

# স্বাস্থ্য-সমাচার

বঙ্গভাষায় স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় একমাত্র  
মাসিক পত্র।

সম্পাদক

ডাক্তার শ্রীকান্তিক চন্দ্র বসু, এম্ বি।

পঞ্চম বর্ষ

১৩২৩

কার্যালয়

৪৫ নং আমহার্ট ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বার্ষিক মূল্য এক টাকা।

BLANK PAGE(S)

INSECT DAMAGE

DOUBLE COLOUR PAGE

Tight Binding



# স্বাস্থ্যসমাচার



“শরীরমাংসং খলু ধর্মসাধনম্”

পঞ্চম বর্ষ।

বৈশাখ ১৩২৩ সাল

প্রথম সংখ্যা

**স্বাস্থ্য-নীতি**—(ব্যক্তিগত)—সর্বসাধারণের অবস্থা জ্ঞাতব্য, প্রাতঃক্রিয়া, স্নান, আহার, স্নানপান, পরিধান, পরিশ্রম ও ব্যায়াম, বিশ্রাম ও নিদ্রা এবং সংঘম সম্বন্ধে সরল ভাষায় আলোচনা করা হইয়াছে। প্রতি খণ্ড ৯০ মাত্র (৯১০ ডাক টিকিট পাইলে একখণ্ড পাঠান হয়)।

**গৃহস্বাস্থ্য-নীতি**—গৃহস্থ মাত্রেই অবস্থা জ্ঞাতব্য; গৃহ, বায়ু, জল, খাদ্য ও রোগ সম্বন্ধে সরল ভাষায় আলোচনা করা হইয়াছে। প্রতি খণ্ড ৯০ আনা (১০ আনার ডাক টিকিট পাইলে একখণ্ড পাঠান হয়)।

উভয়েরই ছাপা, কাগজ ও কভার অতি সুন্দর। দুই খানি

একত্রে ভি, পিতে লইলে ৯০ আনা।

স্বাস্থ্য-সমাচার কার্যালয়ে পাওয়া যায়।

ক্যাণ্ডি ড্রাগ প্রেস,  
৪৫ নং আমহার্ট স্ট্রিট, কলিকাতা।

স্বাস্থ্য-সমাচার” পঞ্চম বর্ষে পদার্পণ করিল। পাঠকবর্গের গ্রহে “স্বাস্থ্য-সমাচার” ক্রমশঃ দেশ মধ্যে আবশ্যকীয় হইয়াছে। কিন্তু আমরা সকলের আশা ও আকাঙ্ক্ষা মত কর্তব্য পালন করিতে পারিতেছি না। মান যুদ্ধাদির জগৎ ছাপিবার কাগজ দুস্প্রাপ্য ও ল্যা হওয়ার জগৎ আমরা বাধ্য হইয়া নিকট কাগজে লিখিতেছি। এই জগৎ আমরা গ্রাহকবর্গের নিকট প্রার্থনা করিতেছি।

সভা-সমিতি ও সহযোগী সংবাদ পত্রাদিতে স্বাস্থ্য ও হিতৈষণা সম্বন্ধীয় প্রবন্ধাদি ও আলোচনা অনেক প্রকাশিত হইতেছে। বর্তমান সংখ্যা হইতে আমরা “সকল আলোচনা ও প্রবন্ধের সার সংকলন করিয়া ‘সকল আলোচনা’ নামক প্রবন্ধরূপে প্রতি মাসে প্রকাশিত করিব। ইহার দ্বারা সভা-সমিতি ও অগাধ পত্রিকাদিতে প্রকাশিত ও জনহিতৈষণা সম্বন্ধীয় যে সকল প্রবন্ধাদি প্রকাশিত হইবে, আমাদের পাঠকবর্গ তাহাদের সারাংশ

বিদিত হইবেন এবং আমরাও আমাদের মতোমত প্রকাশ করিব।

স্বাস্থ্য সম্বন্ধে জনসাধারণকে শিক্ষা দিতে হইলে কেবল “স্বাস্থ্য-সমাচার” দ্বারা তাহা হইতে পারে না। সাধারণের ওদাশ্য দূর করিতে হইবে। এজন্য ধর্ম-প্রচারকের ত্রায় স্বাস্থ্যবর্তী প্রচারকের আবশ্যক। প্রাইমারি ও মধ্য ইংরাজী বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় পুস্তক সকল রীতিমত পড়ান উচিত। শিশুদিগকে অতি সরল ভাবে ও বয়স্ক বালকদিগকে বিশদরূপে এই সকল বিষয় বুঝান আবশ্যক। বালিকাদিগকে ব্রতকথার ত্রায় স্বাস্থ্যবাণী সকল কর্তৃস্থ করান উচিত।

আমাদের স্বাস্থ্যের উন্নতির জগৎ আলোচনা, লেখালেখি ও জল্পনা কল্পনা মতেও বস্তুতঃ দেশমধ্যে উন্নতি আরম্ভের কোন সূত্রপাতও দেখি না। আমরা “স্বাস্থ্য-সমাচার” সম্পাদনা সম্বন্ধে নিজ পরিবারবর্গের মধ্যে আজ পর্যন্ত শরীর পালন ও শরীর রক্ষার সকল নিয়ম প্রতিপালিত করাইতে সক্ষম হইতেছি না।

ইহা বড়ই ক্ষোভ ও দুঃখের বিষয়। কথায় বলে, “অভ্যাস যায় না মলে” এইটী এক্ষণে অক্ষরে অক্ষরে সত্য বুলিতে পারিতেছি। পরিবারবর্গের অজ্ঞানতা ও কুমসংস্কার ইহার প্রধান কারণ। শৈশবে যেরূপ শিক্ষা ও অভ্যাস পাইয়াছে পরজীবনে তাহা পরিবর্তন করা অতি কঠিন ব্যাপার। এই জন্ত আমরা করজোড়ে প্রত্যেক পিতামাতা, শিক্ষক ও গুরুজনবর্গকে নিবেদন করিতেছি যেন তাঁহারা শৈশব হইতেই শিশুদিগকে শরীরপালন ও রক্ষা করিবার প্রণালী অভ্যস্ত করাইয়া দেন। শিশুকে যাহা শিখাইবে সে তাহাই শিখিবে। এখন হইতে সকলে এক মনে, এক ধ্যানে চেষ্টা করিলে অন্ততঃ ১০।১৫ বৎসর পরে ভাবী বংশধরদের ঘারা (young hopeful) এদেশের স্বাস্থ্য অনেক উন্নত হইতে পারিবে।

দেশের দরিদ্রতা স্বাস্থ্যোন্নতির অপর অন্তরায়। প্রবন্ধ লিখিতে বসিলেই বা বক্তৃতার সময় আমরা আমেরিকা, ইংলণ্ড ও অন্যান্য দেশের নজির দেখাই। বলি দেখ পানামা দেশ হইতে ম্যালেরিয়া দূরীভূত হইল, ইংলণ্ডে ওলাউঠা রোগ আর আদৌ হয় না, সেখানে একটা মাত্র বিষধর সর্প নাই, এইরূপ যে নানা স্বাস্থ্যোন্নতির দৃষ্টান্ত দেখাই, আর বলি আমরা নিশ্চল, নিশ্চেষ্ট হইয়া বসিয়া আছি কোন চেষ্টা করিতেছি না, রোগে ও অকালমৃত্যুতে দেশে হাহাকার ধ্বনির রোল উঠিতেছে—কেহ রাজার দোষ দিতেছে, কেহ জমীদারের দোষ দিতেছে কেহ বা অদৃষ্টের দোষ দিয়া নিশ্চিন্তভাবে কালযাপন করিতেছে। কিন্তু ইহার মূলে

দেশব্যাপী ভীষণ দরিদ্রতা সকল বিষয়ের অন্তরায় বাধা দিতেছে।

প্রকৃত স্বাস্থ্যোন্নতি করিতে হইলে দেশের সাধারণের আর্থিক অবস্থার উন্নতি আবশ্যিক। অল্পগ্রহ হইলে লোকের বুদ্ধির সুরণ হইতে দেখা লোকে কার্যতৎপর হয় ও ভালমন্দ বিবেচনা করিতে পারে। দরিদ্রতার কষাঘাতে সাধারণ লোকের মন জর্জরিত। তুমি ভাল কথা বলিলেও তাহার মন্দ বলিয়া মনে হয় এই জন্ত কেবল বাক্যেই চলিবে না। যাহাতে দেশের প্রত্যেক লোকের আয় বৃদ্ধি পায় অর্থাৎ যাহাতে প্রত্যেকে উপার্জনক্ষম হয় তাহার ব্যবস্থা স্বাস্থ্যোন্নতির সোপান বলিতে হইবে। আমরা ক্রমশঃ স্বাস্থ্যোন্নতি উপায় নির্দেশের সহিত কিসে আর্থিক উন্নতি পারে তাহার যতদূর সম্ভব আলোচনা করিব।

দেশের কোথায় কিরূপ অবস্থা কি করিলে লোকের স্বাস্থ্যের ও আর্থিক উন্নতি হইতে পারে সম্বন্ধে যদি প্রতি জেলা হইতে এক একজন “স্বাস্থ্য-সমাচারে” তাঁহাদের বক্তব্য জ্ঞাপন করেন হইলে জনসাধারণের অনেক সুবিধা হইতে পারে কেবল ডাক্তার কবিরাজের ভিতর স্বাস্থ্য আলোচনা আবদ্ধ হইয়া থাকে ইহা আমাদের আশা নহে। যে কোন ব্যক্তি যদি লোকশিক্ষার জনীয় ও কার্যে পরিণত করা যায় এইরূপ উপায় দিয়া প্রবন্ধ প্রেরণ করেন তাহা আমরা প্রকাশিত করিব।

## বিষ্ণু বা বেল।

—:o:—

বিষ্ণু বৃক্ষ হিন্দুদিগের মধ্যে একটা পবিত্র ও বিষ্ণুবৃক্ষে ভগবতীর উদ্বোধন হইয়া থাকে। দেব শ্রীমুক্তে ভগবতী নিজেই বলিতেছেন “সমস্ত ক্রমস্থ বিষ্ণুঃ—অর্থাৎ বিষ্ণুবৃক্ষেই আমার বাস। এই বৃক্ষ বিষ্ণুবৃক্ষে শ্রীনিকেতন বলে ও বিষ্ণুবৃক্ষকে ফল বলে। এই বৃক্ষ ভারতবর্ষের সর্বত্র দেখিতে ওয়া যায়। ইহা হিন্দুর পক্ষে এত পূজনীয় যে সাধারণের কার্য ব্যতীত এই বৃক্ষের কষ্ট অপর কোন ব্যবহার করে না। প্রাচীন সংস্কৃত গ্রন্থে এই ইহার ফল, পাতা, শিকড়, ছাল প্রভৃতি সমুদয়ই মাহাত্ম্য বলিয়া বর্ণিত আছে। গৃহ হইতে বিদেশ পর্যন্ত বিষ্ণুবৃক্ষের আশ্রয় লই। পত্র ত্রিপত্র নির্মিত বলিয়া হিন্দুশাস্ত্রে এই পত্রের মাহাত্ম্য বর্ণিত আছে। এই ত্রিপত্র ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিবের স্মারক; অকার, উকার ও মকাররূপী প্রণব; আমি, তুমি, তিনি—এই তিন পুরুষ স্বরূপ জ্ঞেয় ও জ্ঞাতা এই ত্রিপুটীস্বরূপ; কর্তা, কর্ম ও ইহার ব্যঞ্জক এবং স্বর্গ, মর্ত্য ও অন্তরীক্ষ এই লোকের স্বরূপ। বিষ্ণুব্রহ্মপর্ণ স্তবে ইহার বিবিধ উদ্বোধন শক্তি দেখা যায়। বিষ্ণুব্রহ্মের টাটকা মধুর সহিত সেবন করিলে দান্ত পরিষ্কার হয় ও মারোগ্য হয়। দশমূল পাঁচন বা পঞ্চমূল পাঁচনে লের ছাল ব্যবহৃত হইয়া থাকে। জ্বরে, হৃদরোগে ময়ে, রক্তান্তিসারে অন্ন ও অজীর্ণ রোগে কোন বায়ু রোগে ইহার ত্বক, মূল, পত্র, ফল, সমুদয়ই ব্যবহারে লাগে। মুসলমানেরাও ঔষধার্থ ব্যবহার করিয়া থাকেন। মক্জানাদিয়া গ্রন্থে ইহা উত্তেজক, রসায়ন, কষায় ও

ধাতু স্বাস্থ্য বর্ধক ঔষধ বলিয়া বর্ণিত আছে। চিনির সহিত ব্যবহার করিলে সঙ্কোচক হইলেও ইহাতে অর্শ উৎপাদন করিতে পারে না।

বিষ্ণুবৃক্ষের আকৃতিগত, পত্রগত এবং ফল গত বিস্তর প্রভেদ আছে। তন্মধ্যে বিষ্ণুবৃক্ষের আরণ্য ও গ্রাম্য এই দুই প্রকার প্রভেদই প্রধান। আরণ্য বিষ্ণুবৃক্ষের প্রকার ভেদ।

ভারতবর্ষের ও বর্মা প্রদেশের বনে, জঙ্গলে ও গাঁহাড় নিকটে আগুনগনি ভস্মে এবং গ্রাম্য বিষ্ণুবৃক্ষ ভূমিতে রোপিত হয়। বহু বিষ্ণুবৃক্ষাকৃতি, কঠিন, গোল, অত্যন্ত কষায়রস ও বিষ্ণু এবং ইহার ফলে বিস্তর বিচি থাকে। গ্রাম্য বিষ্ণুবৃক্ষের ফল বৃহৎ। কলের খোনা পাতলা, প্রচুর শাঁন বিশিষ্ট, স্তম্ভ ও স্তম্ভ। ইহার ভিতরে বিচিও অল্প থাকে। উত্তর, পশ্চিম ও মধ্যভারতে যে সকল বহু বিষ্ণুবৃক্ষ পাওয়া যায়, সে গুলি অত্যন্ত মাদকগুণবিশিষ্ট এবং মৎস্ত মারিবার বিষ স্বরূপে ব্যবহৃত হয়। কিন্তু রোপিত গ্রাম্য বিষ্ণুবৃক্ষ গুণ সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র। কেন যে বহু ও গ্রাম্য বিষ্ণুবৃক্ষে এতটা সম্পূর্ণ প্রভেদ ইহা চিন্তনীয়।

বীজ হইতেই সচরাচর বিষ্ণুবৃক্ষ জন্মিয়া থাকে। কিন্তু বর্মা প্রদেশে বিষ্ণুবৃক্ষের মূলদেশ হইতে যে সকল

বিষ্ণুবৃক্ষ চাষ। অক্ষুর উদগত হয় সেই অক্ষুর সমেত মূল রোপণ করা হইয়া থাকে। পাঁচ হইতে আট বৎসর পর্যন্ত বিষ্ণুবৃক্ষ ফলবান হয় এবং ২৫ পঁচিশ হইতে ৩০ ত্রিশ বৎসর এই বয়সে বৃক্ষ পূর্ণতা লাভ করে। বেল পরিপক হইতে দশমাস কাল লাগে এবং ফাল্গুন ও চৈত্র মাস ইহার পাকিবার সময়। তবে পৌষ ও মাঘ মাসেও পাকা বেল পাওয়া যায় কিন্তু সে সব অকালপক।

বেলের বিচি যে সকল গর্ভে থাকে, তাহাদের মধ্যে এক রকম আটা পাওয়া যায়। ঐ আটা বিচির চতুর্দিকে লাগিয়া থাকে।

বেলের আটা।

এই আটা সর্বত্রই সিমেন্ট কার্যে ব্যবহৃত হয় এবং চুণের সহিত ইহা মিশ্রিত করিলে অতি উত্তম সিমেন্ট হয়। বহু বিবেরই অধিক আটা থাকে। উত্তর এবং মধ্য ভারতে কুপ নির্মাণ করিবার জন্ত এই সিমেন্টের বিশেষ প্রয়োজন। ইহার আটাতে উত্তম বার্নিস প্রস্তুত হয়। আমাদের দেশের কারিকরগণ যখন প্রতিমায় রং ফলায়, তখন বেলের আটা সেই রঙে মিশায়। ইহাতে রং খুব উজ্জ্বল হয়। মাল্যক অঞ্চলে হিন্দু সাধুরা তৈলের পরিবর্তে বেলের শাঁস মাখিয়া স্নান করে। ইহাতে তাহাদের শরীর পরিষ্কার ও স্নিগ্ধ থাকে। দক্ষিণ আর্কটের ও বাঙ্গালা-দেশের গরিব লোকেরা তৈলের পরিবর্তে ইহার আটা ছলে মাখে এবং সাবানের পরিবর্তে ইহার আটায় কাপড় পরিষ্কার করে।

ইহার ফলমধ্য হইতে শাঁস বাহির করিয়া শুষ্ক করতঃ তাহাতে লোকে ঔষধ বা পবিত্রভঙ্গ প্রভৃতি রাখিবার জন্ত বাস প্রস্তুত করে। পেশোয়ার প্রভৃতি স্থানের লোকেরা ইহার দ্বারা সুন্দর সুন্দর নস্ত্রাধার (নস্ত্রদানি) প্রস্তুত করিয়া কারবার করে। রাঢ়দেশে ইহাতে এক রকম মালা প্রস্তুত করিয়া কণ্ঠে ধারণ করে।

“বিব্বো মহাকপিথাখ্যঃ শ্রীফলো গোহরিতকী। পূতিবাতোহথ মঙ্গল্যো মালুর ত্রিশিখা-বপি ॥” অর্থ এই যে, নাম ও পর্যায়ঃ। বিব্ব, মহাকপিথ, শ্রীফল, গোহরিতকী, পূতিবাত, মাল্য, মালুর ও ত্রিশিখা— এইগুলি বেলের নাম। এতদ্ভ্যতীত ইহার আরও অনেক নাম আছে। যথা :—শাণ্ডিল্য, শৈলুষ, মালুর, কপীতন, মহাকপিথ, অতিমাল্য, মহাফল, শল্য, হস্তগন্ধ, শলাটু, ককটাহ, শৈলপত্র, শিবেষ্ট, পত্রশ্রেষ্ঠ, ত্রিপত্র, গন্ধপত্র, লক্ষ্মীফল, বন্ধফল, হুরাহ, ত্রিশাখপত্র,

শিবক্রম, সদাফল, সত্যফল, সুনীতিক, সমীরসী সত্যধর্ম, অধরারুহ, কণ্টকাঢ়া, সিতানন, নীলমল্লি, মুক্তকচ্ছ, বায়ু, কফ ও পিত্তনাশক। বেলের শীতফল এবং সোমহরীতকী।

সংস্কৃত ভাষায় ইহাকে বিষ বলে। বাঙ্গালাদেশে বেল, হিন্দী ভাষায় বেল, মহারাষ্ট্রীয় দেশে বেলগুজরাটে বিলোবিষ, কর্ণাট দেশে বেললু, ইংরাজী ভাষায় Bengal kins (বেঙ্গল কিন) এবং ইংরেজী ল্যাটিন নাম Eagle marmelos.

শ্রীফলস্তুরিত্তো গ্রাহীরুক্ষোহিমিপি কুং। বাতশ্লেষ্মহরোবল্যো লঘুরুক্ষশ্চ পাচনঃ।

বেলের গুণ।

বেল কষায়, রুক্ষ, তিত্তি ও বমন নিবারক। মলরোধক, অগ্নিবর্দ্ধক, পিত্তজনক, বাতকফনা-বলকারক, লঘু, উষ্ণ ও পাচক।

কচি বেলের গুণ।

বালং বিষ্ণু ফলং স্নিগ্ধং গুরু রুচ্যঞ্চ দীপনম্। গ্রাহকং পাচকং তিত্তি লঘু চোক্ষকং তু-শূল্যাম বাত গ্রহণী কফাতিসার নাশনম্ ॥

অর্থ এই যে কাঁচা বেল স্নিগ্ধ, গুরু, চোক্ষিক, জঠরাগ্নির উদ্দীপক, মলরোধক ও পাচক। তু-শূল, আমবাত, গ্রহণী ও কফাতিসার নাশক।

পাকা বেলের গুণ।

পকং বৈষ্ণং দাহকরং মধুরং গুরু তুবরম্। বিফল্ভকারি তিত্তোক্ষং গ্রাহকং কটু দো-দুর্জ্বরং বাতলং চাগ্নিমান্দ্যকৃদৃষিভিমতম্।

অর্থ এই যে পাকা বেল দাহজনক, মধুর, কষায়, বিষ্টভকারক, ত্রিদোষকারক, দুর্জ্বর, বা-এবং মন্দাগ্নিজনক।

বিষ্ণু মূলের গুণ।

বিষ্ণুমূলং তু মধুরং ত্রিদোষচ্ছর্দিশূলনুং। লঘুকচ্ছহরং বাত কফপিত্তশ্চ নাশনম্। পর্ণানি গ্রাহকাণি স্যুবাতনাশকরাণি চ।

অর্থ এই যে বেলের মূল মধুর, তথা ত্রিদোষ, বমন, বাত, গ্রাহী ও বাতনাশক।

অশ্বেচ পত্রগুণাঃ।

অশ্বেচ পত্রং কফবাতাম শূলম্শ্চ গ্রাহিরোচনম্। কেহ কেহ বলেন, বিষপত্র কফ, বাত, আম ও পিত্তনাশক। ইহা গ্রাহী ও রোচক।

অস্যপুষ্পগুণাঃ।

বিষপুষ্পের গুণ যথা :—বেলের ফুল অতিসার,

বিষমজ্জ ভবং বৈল মুষ্ণুং বাত হরং পরম্। বিষ মজ্জা ভব তৈল উষ্ণ ও বাত বিনাশক।

বিষমজ্জ ভবং বৈল মুষ্ণুং বাত হরং পরম্। বিষ মজ্জা ভব তৈল উষ্ণ ও বাত বিনাশক।

কফবাতাম শূলম্শ্চ গ্রাহিণী বিষ্ণুপেষিকা।

কফ, বাত, আমবাত ও শূলনাশক এবং রোচক।

কাঞ্জিক সংস্থিতং বিষ্ণুমগ্নিসন্দীপনং পরম্। কাঞ্জিক সংস্থিতং বিষ্ণুমগ্নিসন্দীপনং পরম্।

কাঞ্জিক সংস্থিতং বিষ্ণুমগ্নিসন্দীপনং পরম্। কাঞ্জিক সংস্থিতং বিষ্ণুমগ্নিসন্দীপনং পরম্।

কাঞ্জিক সংস্থিতং বিষ্ণুমগ্নিসন্দীপনং পরম্। কাঞ্জিক সংস্থিতং বিষ্ণুমগ্নিসন্দীপনং পরম্।

কাঞ্জিক সংস্থিতং বিষ্ণুমগ্নিসন্দীপনং পরম্। কাঞ্জিক সংস্থিতং বিষ্ণুমগ্নিসন্দীপনং পরম্।

কাঞ্জিক সংস্থিতং বিষ্ণুমগ্নিসন্দীপনং পরম্। কাঞ্জিক সংস্থিতং বিষ্ণুমগ্নিসন্দীপনং পরম্।

কাঞ্জিক সংস্থিতং বিষ্ণুমগ্নিসন্দীপনং পরম্। কাঞ্জিক সংস্থিতং বিষ্ণুমগ্নিসন্দীপনং পরম্।

বৈদিক গ্রন্থে বিষ্ণু ব্যবহার।

চরকের চিকিৎসা স্থান তৃতীয় অধ্যায়ে আছে। অরোগীর মলদ্বারে যদি কর্তনবৎ পীড়া থাকে, তবে তাহাকে বেল শুঠের কাথ পান করাইবে।

চক্রদত্তে হৌল্য চিকিৎসায় আছে বিষ্ণুপত্রের স গাজে মর্দন করিলে শূলব্যক্তির অতি বেদ জন্ত গাজের দুর্গন্ধ নষ্ট হয়।

বেল শুঠ চূর্ণ কিঞ্চিৎ শুঠের চূর্ণ ও পুরাতন ইক্ষু-গুড় সহ সেবন করিয়া তক্র পান করিলে অত্যুগ্র গ্রহণী প্রশমিত হয়।

ত্রিদোষজাত শোথে বিষ্ণুপত্রের রস মরিচ চূর্ণ দিয়া পান করিলে শোথের উপকার হয়।

ভাবপ্রকাশকার বলেন :—কাঁচা বেল পোড়াইয়া গুড়ের সহিত তক্রণ করিলে আমাতিসার প্রশমিত হয়। অপিচ ইহা বিবন্ধন।

সুশ্রুত বলেন—স্কন্দগ্রহ প্রতিষেধার্থ স্কন্দগ্রহাক্রান্ত শিশুকে বিষ্ণুকণ্টকের মালা ধারণ করাইবে। (উঃ ২৮ অ)

যমনে বিষ্ণুমূল শুষ্ক—বিষ্ণুমূল শুষ্কের কাথ শীতল হইলে মধু প্রক্ষেপ দিয়া পান করিলে বমন নিবৃত্তি পায়। (ছর্দি চিঃ)

শোথে বিষ্ণুপত্র—ত্রিদোষজাত শোথে বিষ্ণুপত্রের রস মরিচ চূর্ণ সহ পান করিবে। (শোর্থ চিঃ)

প্রবাহিকায় (“আমাশয়”) বিষ্ণুশলাটু—বেল শুঠ ও তিল সমভাগে লইয়া পেষণ করিবে; ইহাতে দধির সর, দাড়িমের রস, এবং তিল তৈল যোগ করিয়া খড়যুধ পাক করিবে। শীতল হইলে “আমাশয়” রোগীকে সেবন করাইবে।

স্বভার্শে বিষ্ণুশলাটু—স্বভার্শ রোগীকে বেল শুঠের কক সেবন করাইবে। (অর্শঃ চিকিৎসা)

ইংরাজী সূত্র।

বিষ্ণুফল ষাতুপুষ্টিকর, পাচক, উদর ও সমুদয় শরীরের বলকারক ও অতি স্নিগ্ধ কারক। কফাতিকারক।

ধমনী অর্থাৎ (mucous membrane) মিউকাস মেমব্রেনের প্রকোপ ও বিকার নাশক, এবং আমাশয় ও রক্তাভিসার নিবারক। ইহা সেবন করিলে শরীর সর্বল ও স্বভাবস্থ হয় এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে।

ডাক্তার মুর সাহেব (Dr. W. J. Moor) বলেন যে ইহার আটাতে (Tannic acid) ট্যানিক এসিড বিস্তারিত থাকিতে ইহা অল্পই মিউকাস মেমব্রেনের সংকোচন করে। (Vide Manual of family medicine for India by W. J. Moor C. I. E. Page 24.) কিন্তু আবার কিয়ৎপরিমাণে কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখে। এই উভয় গুণের সমাবেশ আর কোন সঙ্কোচক ঔষধে দেখা যায় না। একই দ্রব্য কিন্তু দুই বিপরীত ক্রিয়া প্রকাশ করে। ইহা পুরাতন উদরাময় ও আমাশয় রোগে বিশেষ উপকারী। বালকদিগের যখন পর্যায়ক্রমে উদরাময় ও কোষ্ঠবদ্ধতা থাকে, তখন বেলের কাথই একমাত্র ঔষধ।

অল্পই পীড়াসমূহে বিষফলের মহোপকারিতা স্কটিশ ১০০০ বৎসর পূর্বে হইতেই ইউরোপীয় সমাজে বিদিত ছিল। খ্রীষ্টীয় ষোড়শ শতাব্দীতে গোয়া রাজধানীর রাজপ্রতিনিধি গবর্নরের ডাক্তার গার্সিয়া ডি, ওয়ার্টা বেল ফলকে মার্মেলস্ ডি, বেঙ্কুলা বলিয়া বর্ণন করেন ও ইহা উদরাময় রোগে ব্যবহার করেন। ডাক্তার রিড, রাম্পিয়াস ও অ্যান্সি প্রভৃতি মহোদয়গণও স্ব স্ব গ্রন্থে ইহার উপকারিতা বর্ণন করিয়াছেন। কিন্তু ইং ১৮৬৯ সালের পূর্বে পর্য্যন্তও ইহা ইণ্ডিয়ান ফারমাকোপিয়াতে উপকারী ঔষধ বলিয়া স্থান লাভ করে নাই। ডাক্তার জে, এ, গ্রীন সাহেবের মত এই যে ইউরোপিয়ানদিগের অত্যন্ত কোষ্ঠবদ্ধতা ও উদরাময় সংযুক্ত অম্বাজীর্ণ (Dyspepsia) রোগে প্রতিদিন প্রাতে পকবেলের সরবৎ বিশেষ উপকারী। তিনি আরও বলেন যে অপক বিষফল ৬ ছয় ঘণ্টা কাল অগ্নি দ্বন্দ্ব করিয়া লইলে আমাশয় রোগে অত্যন্ত ফলপ্রসূ ও সঙ্কোচক বলিয়া (powerful astringent) দেশীয় লোকে সর্বদা ব্যবহার করে। ডাক্তার বি,

বহু বলেন:—ওলাউঠার প্রাকৃতিক হইলে প্রতি প্রাতে বেলের সরবৎ পান করিলে ওলাউঠার আঁকিয়া হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। যেহেতু ঐ সময় তে পরিষ্কার রাখা বিশেষ আবশ্যিক। আর কোষ্ঠবদ্ধতা অথচ বিরচন যাহাতে না হয় তৎপক্ষে বিশেষ ব্যবস্থা রাখা কর্তব্য। বিষফলের গুণাবলী অনেক ডাক্তার গ্রন্থে আছে এবং ইহা নানা রকমে ব্যবহৃত হইয়া যথার্থ:—Bael mixture, Extract of Bael, Bael Jelly, Decoction of Bael and Syrup of Bael etc. বেলের আরক, বেলের একট্র্যাক্ট, মোরক্সা, বেলের কাথ, বেলের সরবৎ প্রভৃতি ইহাদের প্রস্তুত প্রকরণও ফারমাকোপিয়া ডাক্তারি পুস্তকে আছে।

ভিন্ন ভিন্ন রোগে ভিন্ন ভিন্ন মাত্রায় বিষফল এইরূপ প্রয়োগ হয়। যথা:—

অভিসার ও রক্তাভিসারে—২ঘণ্টা অন্তর ১৬

নাহা অর্থাৎ প্রায় এক কাঁচা।  
বিষচিকা বা ওলাউঠায়—আধ ঘণ্টা অন্তর  
ঘোল মাষা।

মিউকাস মেমব্রেনের প্রকোপে—১৬ মাষা  
মধ্যে ২১৬ বার।

ক্ষয়কাস দৌর্বল্য ইত্যাদিতে—৪ চারি মাষা  
মধ্যে ২১৬ বার।

উদরক্ষীতি ও উদরাময়ে—আধ ছটাক  
মিশ্রিত বিষ সায়ংকালে রুটীর সহিত খাইতে  
শিশুগণের নিমিত্ত এই সকলের অর্দ্ধমাত্রা বা  
মতে আরও কম।

বেলের আরক প্রস্তুত কর

বিষ ফলের খোসা ছাড়াইয়া তাহাকে  
করিয়া কাটিতে হইবে। পরে উহাকে বে  
রাখিয়া তাহাতে একরূপ পরিমাণে জল দি  
যাহাতে সমস্ত বেলগুলি জলমধ্যে নিমজ্জিত  
এই ভাবে ৪৮ ঘণ্টা রাখার পর ঐ জল

কোনরূপ নিষ্কাশন যন্ত্রের সাহায্যে ঐ জল  
করিয়া ছাঁকিয়া কিঞ্চিৎ ঘন হওয়া পর্য্যন্ত জল  
হইবে। একেবারে সমস্ত বেলের কাথ বাহির  
না আসিলে, পুনরায় পূর্বের ত্রায় ডিজাইয়া  
তাহা হইতে যে কাথ পাওয়া যাইবে  
একত্র জল দিতে হইবে। ছাঁকিবার পর  
জল যতক্ষণ কিঞ্চিৎ ঘন না হয়, ততক্ষণ জল  
জল শীতল হইলে তাহার ঠ চতুর্থাংশ  
Spirits of wine) স্পিরিট অফ ওয়াইনের  
মিশ্রিত করিবে। এইরূপ করিলে উহা নষ্ট  
না। তৎপরে বোতলে ছিপি আঁটিয়া রাখিবে।  
ফল সিদ্ধ করিবার সময় উহার বিচি ও আঠা ত্যাগ  
বে না।

গর্কনা মিশ্রিত বিষসার করণ।

বিষফলের খোসা ছাড়াইয়া তাহাকে ছোট ছোট  
গুলিয়া অতি কোমল না হয়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত  
ক সিদ্ধ করিতে হইবে। পরে উহাকে একটা  
কাঁচ দিয়া ছাঁকিতে হইবে। ছাঁকিয়া যাহা  
ব, তাহার প্রতিসেরে এক সেয় চিনি মিশ্রিত  
হইবে। যতক্ষণ জল দিলে তাহা পুড়িয়া  
সম্ভাবনা থাকে না ততক্ষণ জল দিবে। পরে  
হইলে উহাকে বোতলে বা পাথরের পাত্রে  
মা মুখ আবদ্ধ করিয়া দিবে। বিচি, আটা সমেত

সিদ্ধ করিবে। ওলাউঠা রোগীর যখন বমন হয়,  
তখন বেল খাওয়াইলে বমন বন্ধ হয়। ওলাউঠায় বেল  
অধিক পরিমাণে খাওয়াইতে হয়।

পেটের অসুখে বেলপোড়া খাইবার  
নিয়ম।

একটা কাঁচা বেল রাত্রে পোড়াইয়া শিশিরে সমস্ত  
রাত্রি রাখিবে। পরে প্রাতে ছাগ দুধের সহিত গুড়  
বা চিনি মিশাইয়া খাইবে।

রোগ আরোগ্যে ব্যবহার।

বিষ মূলের ত্বক চূর্ণ ১০ হইতে ১০ শীতল জল সহ  
প্রতিদিন প্রাতে খাইলে রসায়নের কার্য করে।

বিষ পত্র গব্য দুধ সহ পেষণ করিয়া খাইলে  
সামান্য জ্বর আরোগ্য হয়। বিশেষতঃ এই ঔষধ  
গর্ভিণীর পক্ষে বিশেষ উপযোগী।

বিষ পত্রের রস ১ তোলা মরিচ ৭৮ তোলা চূর্ণ  
করিয়া ঐ রসে প্রক্ষেপ দিয়া কিছুদিন খাইলে শ্বাস  
রোগের উপকার করে ও শরীর সর্বল হয়।

বিষপত্ররসসহ অল্প পরিমাণে সৈন্ধব লবণ মিশ্রিত  
করিয়া উত্তমরূপে মর্দন করিয়া চক্ষুতে লাগাইলে চক্ষুর  
শোধ ও রক্তবর্ণতা নষ্ট হয়।

ইহা সকলের মনে রাখা আবশ্যিক বিষপত্রাদি  
পরিষ্কার হওয়া চাই। যাহা কীটাদির লালাদ্বারা  
দূষিত তাহা যেন গ্রহণ করা না হয়।

## স্বাস্থ্য ও সংযম।

শ্রীবিমলেন্দু মিত্র লিখিত—

আমরা জল বায়ু ও সাধারণ পরিচ্ছন্নতা বা অপরিচ্ছন্নতা প্রভৃতিকেই মোটামুটি ভাবে স্বাস্থ্য-সম্বন্ধীয় উন্নতি বা অবনতির কারণ বলিয়া নির্দেশ করি, স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য আমরা সর্বদাই দেশের জলবায়ু যাহাতে ভাল হয় সেই চেষ্টা করিয়া থাকি, আবার যখন কোনও রোগ হয় তখন আমরা দুই জল-বায়ুকেই তাহার কারণ বলিয়া নির্দেশ করি। জলবায়ু প্রভৃতি যেমন স্বাস্থ্যের উন্নতি বা অবনতির পক্ষে বাহ্য বা প্রাকৃতিক কারণ সেইরূপ ইচ্ছিয় ও প্রবৃত্তি সমূহের সংঘত বা অসংঘত ব্যবহারও স্বাস্থ্যের প্রকৃতি নির্ধারণ বিষয়ে অন্যতম কারণ। স্বাস্থ্য সম্বন্ধে জলবায়ু প্রভৃতি বাহ্য বা প্রাকৃতিক দিক, আর সংযম মানসিক বা অন্তরের দিক।

সংযম যে স্বাস্থ্যের পক্ষে একটি বিশেষ প্রয়োজনীয় বিষয় তাহা সকলেই বোধ হয় সহজে বুঝিতে পারেন। পূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ করিতে হইলে বা কোনও রোগবিশেষ হইতে মুক্তিলাভ করিতে হইলে সংযম এবং স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় বাহ্য অঙ্কুলতা উভয়ই তুল্যরূপে প্রয়োজন। আপনি যদি উত্তম জলবায়ু বিশিষ্ট স্থানে বাস করেন অথচ আহারাদি বিষয়ে আপনার সংযম না থাকে, অর্থাৎ যদি অধিক আহার বা নিষিদ্ধ বস্তু আহার প্রভৃতি যথেষ্টাচার অবলম্বন করেন তাহা হইলে আপনি রোগ মুক্ত হইতে পারিবেন না। আবার আপনি অতিশয় সংযম পরায়ণ হইয়াও যদি দুই জলবায়ুপূর্ণ স্থানে ও কদম্ব গৃহে বাস করেন তবুও আপনি রোগ-মুক্ত হইতে পারিবেন না। জলবায়ুর অঙ্কুলতা ও সংযমনীতা না থাকিলে কিছুতেই পূর্ণ স্বাস্থ্যোন্নতি ঘটে না। জলবায়ুর দুইতা বশতঃ আমরা যে রোগে ভুগি তাহা এই ম্যালেরিয়া প্রসিদ্ধ দেশে আর বেশী কষ্ট

করিয়া কাহাকেও বৃথাইতে হইবে না। সংযম অভাবের কারণে আমরা কত সময় রোগে ভুগি বা কোনও রোগ আরোগ্যলাভে বিলম্ব হয় তাহা অনেকেই বোধ করিয়া থাকেন। নিম্ন নিম্ন জীবন আলোচনা করিলে বুঝিতে পারিবে যে ডাক্তারেরা এবিষয়ে অনেক সাক্ষ্য দিতে পারেন। ডাক্তার হয়তো বলিলেন যে ভাতটা আর এক দিন পরে খাইলেই ভাল হয় বা অমুক দ্রব্যটা আর কত দিন পরে খাইলে ভাল হয়। রোগীর হয়তো সংযম অভাব, তিনি মনকে দমন করিতে পারিলেন না, নির্ধারিত সময়ের পূর্বেই নিষিদ্ধ দ্রব্য আহার করিলে ফলে রোগ বাড়িয়া গেল। স্থলবিশেষে হয়তো বা মারাত্মক হইয়া দাঁড়াইল।

আমাদের এখন সংযমের প্রতি বিশেষ গুরুত্ব হইবে। আমাদের দেশ নানা রোগের আকর হইয়া ম্যালেরিয়ার দেশ ছাড়াই হইতেছে। প্লেগ, প্রভৃতি দুর্দান্ত রোগ সকল ভারতের নানা স্থানে আধিপত্য বিস্তার করিতেছে, তাহার উপর দরিদ্র। দরিদ্র বলিয়া আমরা উপযুক্ত মাটি বাসস্থানের সংস্থান করিতে পারি না এবং রোগে ভুগি। তাহার উপরে যদি আমরা সংযম তাহা হইলে আমাদের অবস্থা অতিশয় শোচনীয় দরিদ্রের অর্থাভাব বশতঃ উপযুক্ত আহার বা না জুটিতে পারে কিন্তু তাহার মনকে সে চেষ্টা তো অনেক পরিমাণে সংঘত রাখিতে পারে। আহার বিহার পরায়ণ হইলে অনেক রোগে হইতে মুক্তি পাওয়া যায়, দরিদ্রের পক্ষে হওয়া বড়ই অসম্ভব কথা। তাহা হইলে কোনও রূপেই স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে পারে না। স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় যে বাহ্য অঙ্কুলতা বিধান

পারে না এবং সংযমদ্বারা যে স্বাস্থ্যরক্ষা করা তাহাও পারে না, সুতরাং তাহার অদৃষ্টে চিরদিন রোগ ভোগ বা দুর্দান্ত স্বাস্থ্যসম্পন্ন হইয়া থাকা ভিন্ন আর কিছুই না। দরিদ্রকে অনেক সময় অভাব বশতঃ দায়ে সংঘত হইতে হয়। দারিদ্র্যবশতঃ ইচ্ছামত পরিষ্কার, বসন, ভূষণ পরিধান ও অগ্রান্ত পার্থিব আশ্বাদন ঘটে না, সুতরাং সাধারণভাবে জীবনে কষ্টকর বিষয়েই দরিদ্রকে বাধ্য হইয়া সংঘত আচার নিয়ন্ত্রণের সহিত সঙ্গ্রহ ও বুদ্ধির সহিত স্পর্শে ও প্রকৃত প্রয়োজন প্রযুক্ত হয় তবেই তাহা প্রকৃত সফল প্রদান হইতে পারে। আমার নিত্য রাজভোগ ভক্ষণের ইচ্ছা, অর্থাভাবে তাহা ঘটে না, সুতরাং রোগ ভোগ না খাইয়াও আমার দিন কাটিতেছে। কিন্তু প্রায়শঃ আমার পক্ষে স্নান ও আয়ত্বাধীন কুপথ্য খাওয়ার লোভ সংবরণ করিতে আমি সম্পূর্ণ অক্ষম। এখানেই দুর্দান্ততা, এইখানেই সংযমের অভাব।

বশতঃ যে সংযমের কথা বলিলাম প্রকৃত প্রস্তাবে শাস্ত্রের হিসাবে তাহা আসল সংযম নহে। করিয়া বা অবস্থা দ্বারা বাধ্য হইয়া কোনও বস্তু ভাগ না করা প্রকৃত সংযম নহে। সংযমের পক্ষে হতাই প্রধান জিনিষ। কোনও বস্তুর ভোগ আমি যদি কোনও কারণে বিরত হই কিন্তু মনে যদি সেই বস্তু উপভোগের ইচ্ছা বর্তমান তবে উহা প্রকৃত সংযম হইবে না। স্পৃহা বা শূণ্যতাই সংযমের মেরুদণ্ড।

নির পক্ষেও সংযম শিক্ষার বিশেষ প্রয়োজন। এক পক্ষে দরিদ্রকে সংযম শিক্ষার সুবিধা প্রদান অল্প হিসাবে তাহা ধনীকে সংযমের পথ হইতে দূরে লইয়া যাইতে চেষ্টা করে। দরিদ্রের ক অভাব বশতঃ ইচ্ছারূপ পার্থিব সুখসম্ভোগ না, ধনীর স্বচ্ছলতা বশতঃ সুখসম্ভোগের মাত্রা গিয়া ভোগবাহুল্য বা অতি ভোগ ঘটে। ধনীর সংযম: উন্মুক্তস্থানে ও প্রশস্ত গৃহাদিতে বাস করেন,

আহারাদি ও পোষাক পরিচ্ছন্ন প্রভৃতিও ধনীদের দরিদ্র অপেক্ষা অনেক উন্নত, সুতরাং বাহ্যিক অবস্থা ও আচার ব্যবহার হিসাবে ধনীর স্বাস্থ্য খুব উন্নত থাকি উচিত। কিন্তু অনেক স্থলে তাহার ব্যতিক্রম দেখা যায়। ধনিগণ সংযম অভাবে অনেক সময় পীড়াগ্রস্ত হন। আর্থিক স্বচ্ছলতা বশতঃ নানাবিধ পার্থিব সুখ-ভোগ তাহাদের পক্ষে সহজ ও সুপ্রচুর হয় এবং ক্রমশঃ তাহারা স্বাভাবিক মাত্রা অতিক্রম করিয়া যথেষ্টাচারিতা বা অতিভোগের সীমায় আসিয়া উপস্থিত হন। তখন সংযমহীনতার যে শাস্তি তাহাই ভোগ করিতে হয়, পীড়িত হন। আমার বিশ্বাস এই অসংযম ও ভোগবাহুল্যের ফলেই ধনিগণ অনেক সময় রোগে ভোগেন। ধনীর বাহ্য জীবনযাপন প্রণালী যখন দরিদ্র অপেক্ষা অনেক উন্নত সুতরাং রোগ নিবারক তখন সংযমভাব ও ভোগবাহুল্যই ধনিগণের রোগের একটি প্রধান কারণ বলিয়া মনে হয়।

ধনী ও দরিদ্র উভয়েরই সংযম তুল্যরূপে প্রয়োজন। একটু বিস্তৃতভাবে দেখিতে গেলে ধনী, দরিদ্র, বালক বৃদ্ধ, স্ত্রী-পুরুষ ও জ্ঞানী মূর্খ সকলেরই সংযম প্রয়োজন। সংযম যে শুধু শারীরিক স্বাস্থ্য ও রোগাদি নিবারণের জন্য প্রয়োজন তাহা নহে। স্বাস্থ্যের পক্ষে ইহা বিশেষ প্রয়োজনীয় বটে কিন্তু তাহা ভিন্ন সংযমের অনেক উচ্চ উদ্দেশ্য আছে এবং তাহাই সংযমের প্রকৃত ও মূখ্য উদ্দেশ্য, সংযম মনের উন্নতি সাধন করে, চরিত্র গঠন করে ও মানবজীবনকে মহৎ ও গৌরবান্বিত করে। সংযমহীন হইলে আর মহত্ত্ব থাকে না। সংযমই মহত্ত্বের প্রধান লক্ষণ ও মূল ভিত্তি। মানুষ প্রকৃতির শ্রেষ্ঠ জীব। মানুষের স্বাধীন ইচ্ছা আছে। ইন্দ্রিয়গণ সেই ইচ্ছা পূরণের এক একটি উপায়। আমাদের বুদ্ধিশক্তি বা বিবেক এই ইচ্ছা ও ইন্দ্রিয়গণের কর্তা। এখন সংযমের কার্য বা প্রয়োজন তাহা সহজেই বোঝা যাইতেছে, আমাদের ইচ্ছা ও ইন্দ্রিয়গণ এবং বুদ্ধি ও বিবেক এই সকলের মধ্যে সামঞ্জস্য রক্ষা করাই সংযমের কার্য, মন (বুদ্ধি ও

বিবেক) ও ইঞ্জিয়গণের মধ্যে প্রভুত্ব সঞ্চয় করিয়া বজায় রাখাই সংমনের কার্য। সংযম আমাদের মরণ ঘারে যেন জাগ্রত প্রহরী, সংযম প্রবল ও জাগ্রত থাকিতে প্রজ্ঞা-ইঞ্জিয়গণ প্রভু-মনের কোনও প্রকার অনিষ্ট করিতে পারে না, যদি সংযম নিদ্রিত বা দুর্বল হইয়া পড়ে তবেই ইঞ্জিয়গণ মনের রাজ্যে চুরি বা ডাকাতি করিতে সুবিধা পায়, এক কথায় ইঞ্জিয়গণ চিরদিনই মনের আজ্ঞাবহ ও অধীন থাকিবে তাহা হইলেই প্রকৃত মনুষ্যত্ব অর্জন করা হইবে এবং মানব জীবন সফল ও ধন্য হইবে।

সংযমের প্রয়োজনীয়তা যখন এত বেশী তখন ইহার শিক্ষা বা আয়ত্তীকরণ সম্বন্ধে একটু আলোচনা করা প্রয়োজন, বিশেষভাবে আলোচনার ক্ষেত্র ইহা নহে, তবে মোটামুটিভাবে কি করিলে আমরা একটু সবলচিত্ত ও সংযমী হইতে পারি তাহাই আলোচনা করিব, কোনও প্রলোভন আসিলেই হঠাৎ আমাদের চিত্ত চঞ্চল হয় ও তাহার আপাত মনোহারিতায় ভুলিয়া যাই, ইহা অশ্রদ্ধা, প্রলোভন আসিলেই আমাদের মন স্থির ও দৃঢ়চিত্ত হইতে চেষ্টা করা উচিত। তাহার পর সেই প্রলোভন অল্পসারে কার্য করিলে যে সুখ বা আনন্দ হইবে আমাদের জীবনের সংশ্র (গোটা) ও প্রকৃত সুখের সহিত তাহার কিরূপ সম্বন্ধ তাহা স্থির করিতে হইবে, আমরা প্রত্যেক প্রলোভনকে যেন স্বতন্ত্র ও স্বতন্ত্র ভাবে দেখি প্রত্যেক প্রলোভনকেই যেন জীবনের সমগ্র উদ্দেশ্যের সহিত তুলনা করিয়া তাহার বিচার করি তাহা না হইলে প্রকৃত বিচার করা হয় না, জীবনের মূল উদ্দেশ্যের সহিত যদি কোনও প্রলোভন ও তদনুযায়ী কার্য না মেলে তবে তাহাকে বর্জন করিতে হইবে, কারণ তাহাতে আমাদের প্রকৃত কল্যাণ হইবে না, যে কার্য বা সুখ আমার জীবনের মূল উদ্দেশ্য ও তদন্তর্গত সুখের সহিত মিলিবে না তাহা কখনও আমার মঙ্গলজনক হইবে না, জীবনের মূল উদ্দেশ্য ও তৎসংশ্লিষ্ট যে সকল কার্য ও সুখ তাহাই সংকার্য ও প্রকৃত সুখ, অর্থাৎ সকল কার্য ও তৎসংশ্লিষ্ট

সুখ উচিত কার্য বা প্রকৃত সুখ নহে। সে সকল কার্যই পূর্বোক্ত উপায়ে তাহার সংশোধন করিতে আপাততঃ সুখ বা আনন্দ হইলেও প্রকৃত প্রবে। ইহাতে প্রথম প্রথম একটু অসুবিধা বা কষ্ট তাহাকে সুখ বলা যায় না, সে সুখ বাস্তব সুখ হইলেও পরিণামে সফল পাওয়া যাইবে। ইহাই তাহা সুখের ভান বা ছায়া মাত্র। তাহার ভিতরে বা জীবন নাই। সে সুখ সর্বদা বর্জনীয়।

আমাদের সাধারণ অভ্যাসে ও দৈনিক কার্য সম্বন্ধে সংযমের বিষয় কিছু বলিব। আমাদের আশুপথের উপর একটু দৃষ্টি রাখিলেই আমরা সংযম শিখিলে অনেক সুবিধা পাইতে পারি, প্রথম প্রথম এইরূপে আমাদের নিজ নিজ অভ্যাস ও দৈনিক কার্য আলোচনা করিতে হইবে, যদি দেখি যে কোনও এক বিশেষ অভ্যাসের আমি খুব বেশী অধীন তাহা হইলেই তাহার প্রতিকার করিতে হইবে, সে অভ্যাস একটু লঘু ও সংযত করিতে হইবে। যদি প্রাণী সবল হয়, পাচক শক্তি পুনরুদ্ধারিত হইয়া আহ্বারের সময় টুক খাওয়া আমার অত্যন্ত অসুবিধা হইয়া থাকে এবং কোনও দিন টুক না হইলেই অসুবিধা বোধ হয়; ভোজনে যেন আদৌ তৃষ্ণার পথ্যের অধিক বিজ্রাট ঘটতে দেখা যায়। সে রূপ স্থলে মাঝে ২ ইচ্ছা করিয়া বিনা ভোজন করা উচিত। তাহা হইলে অভ্যাস বজায় রাখিবার চেষ্টা করে, কিন্তু সেরবাসী শিথিল ও ধীর হইয়া আসিবে, এবং পূর্বে অভ্যাসপ্রাণী রমণীগণ বাটার দাসী অথবা পাচক যে একটা প্রবল অধীনতা ছিল তাহা দূর হইয়া যাইবে। প্রাণীকে অর্ডার দিগাই নিশ্চিত হন, তাহারা নবাবিকৃত তখনই স্বাভাবিক অবস্থা হইবে, তখন আর ২১ কপ্রাণী পুস্তক পাঠ করিয়া নানাবিধ সাহেবী বিনা টকে খাইতে বিশেষ অসুবিধা বা কষ্ট হইবে। প্রাণীর খাওয়া প্রস্তুত শিক্ষা করিতে কষ্ট বোধ করেন এইরূপ যদি কাহারও অত্যধিক চা পানের আ। কিন্তু দেশের জিনিসের গুণ ও প্রস্তুতাদি থাকে তাহা তিনি পূর্বোক্ত উপায়ে দমন করিবার ক্ষমতা অর্জনে কুণ্ঠিত হন। ইহা আমাদের করিবেন। কাহারও হয়তো কোনও ক্রোড়া বিচৌগ্যের বিষয় নয় কি? প্রতি বিশেষ আসক্তি, তাহাও তিনি পূর্বোক্ত উপায়ে দমন করিবেন, কাহারও হয়তো খুব ঘন ঘন খাওয়া যথেষ্ট বিচার শক্তির প্রয়োজন হইয়া থাকে, পথ্য দেখার অভ্যাস আছে, জোর করিয়া মাঝে মাঝে খাওয়ার গুণে রোগী আনন্দের সহিত গ্রহণ করিয়া তাহাকে থিয়েটার দেখা হইতে বিরত হইতে পারে। পথ্য প্রস্তুত কালীন বিশেষ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন তাহা হইলেই তাহার অভ্যাস সংশোধিত ও স্বাভাবিক থাকি উচিত। প্রস্তুতের বাসন ইত্যাদি বেশ অবস্থা প্রাপ্ত হইবে, এইরূপে আমাদের প্রাণী করিয়া মাজিয়া লওয়া কর্তব্য এবং যে সমস্ত অভ্যাসের প্রতি মনযোগী হইতে হইবে এ

সংযম শিক্ষার প্রথম সোপান, সংযম শিক্ষাকারীর পক্ষে ইহাই প্রথম স্তর, ইহাই ভিত্তি প্রস্তর, ইহার উপরেই পরবর্তী জীবনের পরিপক ও উন্নত সংযমসৌধ প্রতিষ্ঠিত হইবে।

## দেশীয় পথ্য ও তাহার ব্যবহার।

ডাক্তার শ্রীরাখাল চন্দ্র নাগ লিখিত :-

উপাদান ব্যবহার করিতে হইবে তাহাও নির্দোষ হওয়া প্রয়োজন। বাসি বা পুষ্টিপিত্ত পথ্যাদি এবং অনাবৃত ঠাণ্ডা দুই প্রভৃতি কদাচ ব্যবহার করিবে না। পথ্য অনাবৃত থাকিলে নানাবিধ রোগ-জীবাণু প্রভৃতি তাহাতে পতিত হইয়া বিষময় করিয়া তুলে। রোগীর পথ্য যতদূর সাধ্য মুখরোচক করিয়া প্রস্তুত করিতে হয়। তবে সাধারণ ভাবে নিত্য প্রয়োজনীয় অন্ন, ব্যঞ্জন প্রস্তুতের আয় যত, মসলাদি দেওয়া বিধেয় নহে, পথ্য প্রস্তুতের ভার মাতা, ভগিনী প্রভৃতি আত্মীয়ের হস্তে গুল করা উচিত, পথ্য প্রস্তুতের সময় অল্পরূপে অমনোযোগী হইবে না, কয়লার জ্বলে কখনও পথ্যাদি প্রস্তুত করিবে না, কারণ তাহাতে অনেক সময় পথ্য প্রদানের উদ্দেশ্য সম্যকরূপে ফলপ্রদ হয় না, কাঠ বা ঘুঁটের জ্বলে প্রস্তুত করিবে কিন্তু যেন ঘোয়ার গন্ধ না লাগে তৎপ্রতি দৃষ্টি রাখিবে। পথ্যের মধ্যে তৈল ও ঘৃত যত কম ব্যবহার হয় ততই মঙ্গল। তৈল বা ঘৃত ব্যবহার করিতে হইলে তাহা নির্দোষ ও বিশুদ্ধ হওয়া উচিত। আজকাল বাজারে বিশুদ্ধ ঘৃত পাওয়া বড়ই কঠিন ব্যাপার, ঘৃতের মধ্যে সাপের চর্কি, বাদাম প্রভৃতি নানাবিধ উদ্ভিজ্জ তৈলাদির সংমিশ্রনে অত্যন্ত বিষাক্ত হইয়া উঠে, আমাদের আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে আছে যে ঋণ করিয়াও ঘৃত সেবন করিবে কিন্তু আর ভারতের সে দিন নাই, নকলে দেশ আচ্ছন্ন করিয়া ফেলিয়াছে। তৈল ব্যবহার করিতে হইলেও তাহা



খাটা সরিষার তৈল হওয়া প্রয়োজন। পথ্য রন্ধন-কালীন পাক-পাত্রে মুখ ঢাকিয়া রাখা দরকার, কিন্তু যে ক্ষেত্রে, সর্বদা নাড়িতে হইবে তথায় তাহা চলে না, তবে পথ্য প্রস্তুত হইলেই তাহাতে ঢাকা দেওয়া উচিত। পাক পাত্র কখনও লৌহ, তাম্র, টীন প্রভৃতির ব্যবহার করিবে না, আমাদের হিন্দু শাস্ত্রে তাম্র পাত্রে ভোজন নিষিদ্ধ, ইহাতে অনেক প্রকার বাধি আক্রমণ করে। লৌহ পাত্রে রন্ধন করিলে তরকারী বা অগ্ন্যাগ্ন্য এক প্রকার কৃষ্ণাভ রং হইয়া যায়! আমাদের দেশের মাটির বাসন এ কার্যে বিশেষ প্রশস্ত তবে তাহা বিশুদ্ধ দেখিয়া লওয়া উচিত, মাটির হাঁড়ি, সরা প্রভৃতি দামেও খুব সস্তা কাজেই প্রত্যহ পরিবর্তন করিলেও বিশেষ ক্ষতি হয় না।

নানাবিধ উৎকৃষ্ট ঔষধাদি ব্যবহার করিয়া ও বিজ্ঞ-চিকিৎসক দ্বারা চিকিৎসিত হইয়াও অনেক সময় রোগী পথ্য বিভ্রাটেই কালের কবলে উপনীত হয়, ইহাতে কেবল গৃহস্থের দোষ দিলে চলিবে না, অনেক ভবঘুরে চিকিৎসকও পথ্য বিভ্রাট দ্বারা রোগীর অনিষ্ট করিয়া থাকেন। আজকাল সেরূপ চিকিৎসকের অভাব নাই অনায়াসেই তাহারা চিত্রগুপ্তের খাতার নম্বর বাড়াইয়া বসেন। পাঠকগণের অবগতির জন্ত একটা রোগীর বিবরণ দিলাম।

আমাদের নিকটস্থ কোন পল্লীগ্রামে কোন রোগীর অনেক দিন ম্যালেরিয়া জ্বর ভোগের পর দুর্বল অবস্থায় নিউমোনিয়া বা ফুসফুস প্রদাহ হয়। প্রথমতঃ সে জনৈক ডাক্তারের দ্বারা চিকিৎসিত হয়, তিনি সাধ্যমত রোগীর স্বব্যবস্থা করিয়া বিদায় হন। রোগীর দ্বার দিয়া একজন কবিরাজের বাটী যাইবার রাস্তা (শিক্ষিত কবিরাজ নহেন)। তিনি নিজেই কবিরাজ হইয়াছেন ও মধ্যে মধ্যে এনোপ্যাথিক চিকিৎসাও করেন, গৃহস্থ তাহাকে ডাকিয়া দেখাইলেন, তিনি পূর্বেরকার শিক্ষিত ডাক্তার বাবুর ব্যবস্থা অগ্রাহ করিয়া বলিলেন এ তোমার সবার কাসের পীড়া স্নান আহার বন্ধ করিলে কেন? আমার এই বটীকা খাও

আর নিয়মিত স্নান আহার কর, ইহা তোমার হাতে থাকিবে। যখন তাহা ফুটতে আরম্ভ করিবে জ্বর হইয়াছে। রোগী কি করিবে, কবিরাজ বাই সময় আস্তে আস্তে নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে, যেন দুই দিনে সারাইয়া দিব, অমনি ডাক্তার বাবুর চোখে তাহা বসিয়া না যায়, যাহাতে উত্তমরূপে সিদ্ধ আনা হইল না, স্নানাহার কার্য সম্পন্ন হইল, তদ্বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখিবে। সিদ্ধ হইয়া গলিয়া সেবন হইল। আর গুর গুর করিয়া জ্বর জলে পর তাহা ছাঁকিয়া লইয়া অল্প চিনি সহযোগে রোগীকে কাঁপাইয়া তুলিল। জ্বর ক্রমে হ্রাস হইয়া যাইবে। বালির প্রচলন হওয়া অবধি ইহা হইয়া ফুসফুসের প্রদাহ এত বর্ধিত হয় যে ক্রমশঃ লোপ পাইয়াছে। বালি পাউডার প্রস্তুত তাহার পরদিন প্রাতঃকালে মৃত্যুমুখে পতিত হইতে হইলে যবগুলি বেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করিয়া ইহাতেই বুঝা যাইতেছে যে পথ্য নির্বাচনের দোষিয়া লইতে হয় প্রথমতঃ তাহা কুটিয়া খোসা ফেলিয়া এবং শীতের সময় স্নান করিয়াই ইহার রোগেও পারা যায়, পরে ময়দা ভাদ্দিবার যাতায় দিয়া প্রাপ্ত হইল। চিকিৎসক মহাশয় এখানে অবশ্য দিয়া লইয়া মিহি চালুনী দ্বারা চালিয়া লইতে হয় লাভ করিলেন। কিন্তু ভগবানের নিকট তিহা হইলেই বালি পাউডার বা যবের গুঁড়া প্রস্তুত শক্তি পাইবেন না? সমস্ত রোগের মধ্যে উল্লেখ। ইহা প্রস্তুত করিয়া লইয়া একটা বোতলে রোগে রোগীর পথ্য সম্বন্ধে বিশেষ স্ববোধে ভাল পাত্রে বেশ করিয়া ঢাকা দিয়া রাখিতে আবশ্যক, অনেক সময় বিনা ঔষধে কেবল মাত্র। সেবন দ্বারাই উদরাময়, অজীর্ণ প্রভৃতি পাক জলবালি—বালি পাউডার এক ছটাক নানাবিধ পীড়া আরোগ্য হইয়া থাকে। আবার সর পরিমিত ঠাণ্ডা জলে গুলিয়া, অর্ধ ছটাক কেহ রোগীকে অপর্ধ্যাপ্ত পরিমাণে দুগ্ধাদি মিত চিনি বা মিষ্টির গুঁড়া মিশ্রিত করিয়া ফুটাইয়া করাইয়া তাহার পেটের ব্যারাম ডাকিয়া আবে, পরে পাতলা বস্ত্রে করিয়া একবার ছাঁকিয়া দুগ্ধ উত্তম পথ্য হইলেও তাহার নিয়মিত ক্রিয়া রোগীর ইচ্ছানুসারে কাগজী লেবুর রস মিশাইয়া গীকে খাইতে দিবে। অনেকে মিষ্ট জব্য খাইতে না তাহাদিগকে চিনির পরিবর্তে অল্প পরিমাণে মিশাইয়া দিতে হয়।

নিম্নে কতকগুলি দেশীয় পথ্য প্রস্তুতের নিয়ম লিখিত হইল।

যবের মণ্ড ৩—যবের মণ্ড প্রস্তুত হইতে যবগুলি ভাল করিয়া বাছিয়া ঠাণ্ডা জলের সহিত মিশাইয়া পরে তাহাতে উচিত। বাছা শেষ হইলে তাহাকে কুটিয়া গরম জল ঢালিয়া অল্প অল্প নাড়িতে হয়, খোসা গুলি বাদ দিতে হয়, ইহাকেই যবের মণ্ড পর অল্পক্ষণ ফুটাইয়া লইয়া সিদ্ধ করিবে ও ক্রমা-বলে। আয়ুর্বেদ মতে যবের মণ্ড—ইহা মধুর নাড়িতে থাকিবে, এই সময়ে একবল্কা টাটকা শীতবীর্ষ্য, কফপিত্তের শান্তিদায়ক, শরীরের দুগ্ধ দুগ্ধ এক পোয়া তাহার সহিত মিশাইয়া দিবে অগ্নি, মেধা, স্বর ও বর্ণের বৃদ্ধিকারক তৃষ্ণানাশক, আবশ্যকমত চিনি ও মিছরী সংযোগ করিবে। অগ্নুলোমকারী; মেদোন্ন ও রক্তপিত্তের শান্তিবিধ জ্বরাদি ও অজীর্ণ রোগীতে যবের পথ্য উৎকৃষ্ট মণ্ড প্রস্তুত করিতে হইলে প্রথমতঃ প্রয়োজন প্রদান করে।

যবের চাউল গ্রহণ করিয়া গরম জলে চালিয়া অন্নমণ্ড ৩—পুরাতন তুণ অর্ধ ছটাক, জল একটা হাঁড়ি করিয়া উনানে চড়াইবে, এবং যত্নে সের, আবৃত পাত্র মধ্যে ২০ মিনিট পর্যন্ত ফুটাইয়া

ছাঁকিয়া লইবে শীতল হইলে আবশ্যক পরিমাণে চিনি মিশ্রিত করিয়া ব্যবহার করিবে। জ্বর, প্রদাহ, মূত্রকৃচ্ছাদি রোগে স্থপথ্য।

খৈয়ের মণ্ড ৩—মত প্রস্তুত খৈ বস্ত্রখণ্ডে বন্ধন করিয়া ফুটন্ত জলে কিয়ৎক্ষণ নিমগ্ন রাখিবে। খৈ কোমল হইলে উক্ত জলে হস্ত দ্বারা মর্দন করিয়া পাতলা কাপড়ের দ্বারা ছাঁকিয়া লইবে। তাহা হইলেই খৈয়ের মণ্ড প্রস্তুত হইল। দুগ্ধ সহযোগে চিনি সংযোগ করিয়া ব্যবস্থা করিবে। ইহা লঘুপাক, পাচকশক্তি বৃদ্ধিকারক ও পোষক।

জ্বরাদি নানাবিধ রোগে উৎকৃষ্ট পথ্য।

চিড়ের মণ্ড ৩—অধিকাংশ চিকিৎসকগণ রোগীকে চিড়ের মণ্ড ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। চিড়ের মণ্ড প্রস্তুত করিতে হইলে পরিষ্কার, ক্লেশহীন ও সুরু দেখিয়া চিড়াগুলি উত্তমরূপে বাছিয়া লইতে হইবে। পরে অন্ন মণ্ড প্রস্তুতের ছায় প্রস্তুত করিয়া ছাঁকিয়া লইবে। রোগীর কৃটি অনুসারে ইহার সহিত চিনি বা লবণ মিশাইয়া দিতে হয়।

কাঁচাকলা মণ্ড ৩—প্রথমে কাঁচাকলা উপরিভাগের খোসা বেশ ভাল করিয়া ছাড়াইয়া ফালা ফালা করিয়া কাটিবে ও তাহা কিছুক্ষণ ভিজাইয়া রাখিয়া পরে তাহাকে সিদ্ধ করিবে। উত্তমরূপে সিদ্ধ হইলে পর কষানি জলটুকু ফেলিয়া দিয়া অপর পাত্রে ঈষৎ জল রাখিয়া চটকাইয়া লইবে, চটকান শেষ হইলে পর একখানি পরিষ্কার কাপড়ে করিয়া ছিবড়া শূণ্য করিয়া ছাঁকিয়া লইবে। যাহাতে মণ্ডটা উত্তমরূপ পরিষ্কার ভাবে ছাঁকা হয় তদ্বিষয়ে বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে। রোগীর মুখরোচক করিবার জন্ত ইহার সহিত অল্প পরিমাণে মিছরীর গুঁড়া বা চিনি কিম্বা লবণ মিশাইয়া লইতে হয়। ইহা উত্তম লঘুপাক, যখন কোন প্রকার খাটাই সহজে পরিপাক হয় না, সেই সময় ইহা ব্যবস্থা করিয়া উপকার পাওয়া যায়।

মানমণ্ড ৩—মানমণ্ড প্রস্তুত করিতে হইলে

বেশ ভাল মান কচুকে কুঙ্গীর দ্বারা কুরিয়া লইতে হয় পরে তাহা রৌদ্রে শুক করিয়া লইয়া শিলে বাটিয়া গুঁড়া করিবে। এইরূপ গুঁড়া এক তোলা, পুরাতন আতপ তণ্ডুলের গুঁড়া দুই তোলা, খাঁটা দুধ একশ তোলা, জল একশ তোলা ও প্রয়োজন মত মিছরী ইহার উপাদান। চাউলের গুঁড়া বেশ পরিষ্কার ও দুধটা খাঁটা ও নিষ্কল থাকিবে দরকার। দুধ উনানে চড়াইয়া এক বন্ধ হইলে তাহাতে মানকচুর চূর্ণ গুলি দিয়া আন্তে আন্তে নাড়িতে থাকিবে এবং পরে অগ্নি জ্বালিয়া দিয়া উত্তমরূপে নাড়িবে। যখন ইহা বেশ ঘন হইয়া উঠিবে তখন নামাইয়া লইলেই মানমণ্ড প্রস্তুত হইল। ইহা কেবল পথ্য নহে উবধেরও কার্য্য করিয়া থাকে। আমাশয়, গ্রহণী, উদরাময়, শোথ প্রভৃতিতে বিশেষ উপকারী।

**জলসাগু ৪**—সাগুদানা বিশুদ্ধ দেখিয়া লওয়া উচিত ও তাহার মধ্যে যে সমস্ত আবর্জনা থাকে তাহা বেশ ভাল করিয়া বাছিয়া ফেলিতে হয়। সাগু এক ছটাক, চিনি বা মিছরী দুই ছটাক ও বিশুদ্ধ জল এক সের ইহার উপাদান। প্রথমতঃ আবশ্যকানুযায়ী জল লইয়া উক্ত বাছা সাগুদানাকে উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে এবং সেই জল ফেলিয়া দিয়া সাগু গুলি ছাঁকিয়া লইবে ও তাহাতে জল ১ সের দিয়া কিছুক্ষণ ভিজাইয়া রাখিবে পরে ঐ জলসহ উনানে চড়াইয়া মুছ জ্বালে পাক করিবে যতক্ষণ তাহা উনানে চড়ান থাকিবে ততক্ষণ বেশ করিয়া খন্তি বা হাতা দ্বারা নাড়িতে থাকিবে। যখন বেশ সিদ্ধ হইয়া ভাতের মাড়ের আকার ধারণ করিবে তখন তাহা নামাইয়া লইয়া চিনি ও মিছরী মিশাইয়া লইবে। যাহারা মিষ্ট খাইতে আপত্তি করে তাহাদিগকে লবণ ও কাগজী লেবুর রস দিয়া খাইতে দিবে। অনেক সময় সাগুর দানা মুখে লাগিলে অনেকে একেবারে ইহা খাইতে চায় না। এক্ষণ স্থলে উক্ত ভিজান সাগু-দানাকে উত্তমরূপে শিলে বাটিয়া লইয়া তাহার পর প্রস্তুত করিলে আর দানা মুখে লাগে না। স্বগন্ধ করিবার জন্ত অনেক সময় দারুচিনি ও ছোট এলাচের

গুঁড়া বা কর্পূর সামান্য পরিমাণে দেওয়া যাইতে ইহাতে রোগী বেশ আগ্রহের সহিত খাইয়া থাকে।  
**দুধসাগু ৪**—জলসাগু প্রস্তুত কালীন জলের পরিবর্তে অর্ধ সের জল ও অর্ধসের দুধ আবশ্যক হয়; প্রথমে দুধে চিনি বা মিছরী দিয়া বলাক ফুটাইয়া রাখিয়া দিবে ও উক্ত আধসের দুধ পূর্বমত সাগু সুসিক করিয়া তাহাতে উক্ত মিশাইয়া নামাইয়া লইবে, তাহা হইলেই প্রস্তুত হইল।

**সাগুর খিচুড়ী** :—খিচুড়ী নামের মাহাত্ম্য আছে, আমাদের বাঙ্গালা দেশে প্রায় অধিকাংশই পরিষ্কার পাক পাত্রে করিয়া মুছজ্বালে ব্যক্তিই শীত ও বর্ষাকালে ইহার আদর করিয়া থাকিবে ও সতর্ক ভাবে তিন চার মিনিট কাল জলসাগু বা দুধসাগুর পরিবর্তে যদি ইহা ব্যবহার করা যায় তাহা হইলে রোগী অসীম তৃপ্তি লাভ করিবে। ইহা উত্তমরূপে প্রস্তুত করিতে পারিলে রোগীর স্বপথ্য ও রুচিজনক হইয়া থাকে। নিম্নলিখিত ইহা প্রস্তুত করিতে হয়। ইহার উপাদান—সাগু দুই তোলা, সোণা মুগ বা উৎকৃষ্ট বাছা খাঁড়ি দাল দুই তোলা, লবণ ছয় আনা, হরিদ্রা বাট্টা সিকি, জিরামরিচ বাটা দেড় আনা, ছোট দানা দুই রতি, দারুচিনির কুচি দুই রতি, মাখম অর্ধ কাঁচা, জল অর্ধসের। সাগু গুলি বেশ ভাল করিয়া অগ্নে ধুইয়া লইবে এবং সেই গুলি লইয়া একটা পাক পাত্রে অর্ধসের উনানে চড়াইবে এবং মুছ জ্বাল দিতে থাকিবে বেশ গরম হইলে পর কাটা দিয়া নাড়িয়া দিবে। পাক পাত্রের মুখ ঢাকা দিয়া রাখিবে। খুব আরম্ভ হইলে হরিদ্রা ও মসলা বাটা পুনরায় একবার নাড়িয়া চাড়িয়া আবার এইরূপে কিছুক্ষণ জ্বাল পাইলে বেশ সুসিক আসিবে। যতক্ষণ পর্যন্ত সাগুগুলি দাইলে মিশিয়া এক হইয়া না যায় ততক্ষণ মধ্যে পাত্রের ঢাকনি খুলিয়া নাড়াচাড়া করিয়া দিবে সুসিক হইয়া আসিলে তাহাতে লবণ দিয়া নাড়িয়া

সংখ্যা ]  
নাড়িবে ফুটিয়া উঠিলে পর নামাইয়া ২০ মিনিট পাকপাত্রে ঢাকা দিয়া রাখিবে এবং আহারের নাড়িয়া চাড়িয়া দিয়া রোগীকে খাইতে দিবে।

**৪**—রোগীর ব্যবহারের জন্ত বেশ ভাল করিয়া গুলিয়া লইবে, যেন তাহার কাঁচা এরাকট না থাকে, পরে তাহাতে একপোয়া কাঁচা এরাকট না থাকে, পরে তাহাতে একপোয়া মিশাইয়া পরিষ্কার পাক পাত্রে করিয়া মুছজ্বালে ও সতর্ক ভাবে তিন চার মিনিট কাল নাড়িতে থাকিবে, ফুটিবার সময় তাহাতে ও মিছরীর গুঁড়া মিশাইয়া লইতে হয়। যখন স্বচ্ছবর্ণ ধারণ করিবে তখন নামাইয়া লইয়া রাখিয়া দিবে। দুধ দিয়া প্রস্তুত জলের পরিবর্তে কাঁচা দুধ দিয়া এরাকট গুলিয়া পরে আবশ্যক মত দুধ মিশাইয়া লইতে হয়। জল দ্বারা প্রস্তুতকৃত এরাকটে এক বলকা গরম মিশাইয়া লইলেও চলে।

**৪**—চাউল ও সোণা মুগের দাল ইহার উপাদান। কোন কোন স্থলে ভাল মুগের দালও ব্যবহার করা হয়। সম পরিমাণে পুরাতন সরু চাউল ও সোণা মুগের দাল খিচুড়ী রন্ধনের জায়গায় রাখিতে হয়, কিন্তু ইহাতে ঘৃত, তৈল ও গরম বাদে কেবল মাত্র হরিদ্রা, ধনে এবং জীরা-চ বাটা ও লবণ ব্যবহৃত হয়।

**৪**—টাটকা ধৈ কে প্রথমতঃ শুষ্ক করিয়া লইতে হয়, পরে পূর্বোক্ত নিয়মে ডির জায় সিদ্ধ করিয়া লইলেই খৈয়ের ওগরা হইয়া থাকে, রং করিবার জন্ত কেবল মাত্র হরিদ্রা দিতে হয়। ইহাতে জীরা ধনে প্রভৃতি দিবে না, ইহার রোগীর পক্ষে বেশ রোচক হইয়া থাকে ও পুষ্টিজনক হয়।

**৪**—পল্লীগামে প্রায়ই

সূর্যস্থানে পানফল বা সিংগাড়া কিনিতে পাওয়া যায়। কাঁচা পানফলকে বেশ ভাল করিয়া বাটিয়া লইতে হয়, পরে এক বলকা দুধের সহিত মিশাইয়া মুছজ্বালে পাক করিতে হয়, আবশ্যক মত চিনি ও মিছরী মিশাইয়া লওয়া উচিত। যতদূর কাঁচা পানফল না পাওয়া যায় তবে শুকনা পানফল হামান দিষ্টায় বা শীলে গুঁড়াইয়া লইবে পরে ফুটিত দুধে পানফলের গুঁড়া দিয়া নাড়িয়া মোহন ভোগের জায় হইলে চিনি দিয়া নামাইয়া লইতে হয়, ইহা লঘুপাক ও বেশ মুখরোচক পথ্য।

**৪**—সোণা মুগ বা খাড়ি মসুর দাইল উত্তমরূপে বাছিয়া ও ধুইয়া লইবে তৎপরে যথা পরিমাণে জল মিশাইয়া মুছজ্বালে ফুটাইতে থাকিবে, ফুটিতে আরম্ভ হইলে অল্প পরিমাণে গোটা জিরা, ধনে, দারুচিনি, ও তেজপাত ফেলিয়া দিবে। দাইল উত্তমরূপে গুলিয়া যাইলে পর তাহাতে আবশ্যক মত লবণ মিশাইয়া কিছুক্ষণ পরে সাতলাইয়া নামাইয়া লইবে, পরে কিছুক্ষণ স্থির ভাবে রাখিয়া বেশ বিতাইয়া উপরের জলীয়াংশ ছাঁকিয়া লইবে। ইহা মুখরোচক ও স্বপথ্য। খাড়ি মসুরের ঘূষ মাংসের কাথের জায় পুষ্টিজনক হইয়া থাকে, যাহারা মাংস ভোজন করিতে আপত্তি করিয়া থাকেন, তাহাদিগকে অন্যায়সে ইহা ব্যবস্থা করিতে পারা যায়। এসেঙ্গ অব মসুরী নামক পথ্য আজ কাল বহুল ব্যবহৃত হইতেছে।

**৪**—উত্তম কলি-শাক ভাল করিয়া ধুইয়া হাত বাছাই করিয়া লইবে, পরে শাকের পরিমাণ মত জল লইয়া একটা নূতন মাটির হাঁড়িতে চড়াইবে। জল একটু উত্তপ্ত হইলে তাহাতে হরিদ্রা ও ধনেবাটা লবণ দিয়া শাকগুলি ফেলিয়া দাও, তাহার পর উত্তমরূপে সিদ্ধ হইলে পর শাকগুলি ছাঁকিয়া বাদ দিয়া অবশিষ্ট বোলটুকুই রোগীর পথ্য রূপে ব্যবহার করিতে হয়। হাম রোগে অনেক সময় ইহা দেশীয় কবিরাজগণ ব্যবস্থা করিয়া থাকেন।

গাঁদালের বোলঃ—হরিদ্রা এবং সামান্য ধনেবাটা ও লবণ কতকখানি জলে গুলিয়া মৃৎপাত্রে উনানে চড়াইবে, পরে তাহাতে বেশ বাছাইকরা ও ধোয়া গাঁদাল বা গন্ধ ভাঙলে পাতা ফেলিয়া দিবে, কিয়ৎক্ষণ ফুটিয়া যখন জল একটু গাঢ় হইবে সেই সময় তাহা ছাঁকিয়া লইলেই গাঁদালের বোল প্রস্তুত হয়। ইহা উদরাময় প্রভৃতি রোগে রক্তল ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

### সিঙ্গি ও মাগুর মাছের ঘূষঃ—

জীবন্ত মাগুর বা সিঙ্গী মৎস্য উত্তমরূপে কুটীয়া ও ভাল করিয়া ধুইয়া লবন এবং হরিদ্রা মাখাইয়া কিছুক্ষণ রাখিয়া পরে তাহাকে অল্প পরিমাণে তৈল দিয়া ভাজিয়া লইবে, ও ভাজা হইলে পর গরমজলে নাছগুলি ফেলিয়া অল্প রগড়াইয়া লইবে, তাহাতে মাছের উপরের তৈল ছাড়িয়া যাইবে। অবশেষে একটা পাত্রে উপযুক্ত পরিমাণে জল চড়াইয়া ফুটিয়া উঠিলে মাছগুলি তাহাতে ছাড়িয়া দিবে, যদি আনাঙ্গ দিবার আদেশ থাকে তবে সেগুলি সামান্য ভাবে সাতলাইয়া এই সময় দিতে হয়। এই সময় অল্প পরিমাণে খিচ শূণ্ড ধনে ও হলুদ বাটা এবং লবণ দিবে, মুছ উত্তাপে ফুটিয়া যখন সমস্ত বেশ সুসিক্ত হইবে, তখন তাহা নামাইয়া লইবে, ঘূষ প্রস্তুত করিতে হইলে পাক পাত্রে মূখ বেশ ভাল করিয়া ঢাকিয়া রাখিতে হয়। ইহা লঘু পথ্য ও বিশেষ বলকারক। তরকারী ও মাছগুলি ছাঁকিয়া ঘূষ ব্যবহার করিতে হয়। উদরাময় ও আমাশয় পীড়ায় ইহা অবাধে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

পাঁটার মাংসের ঘূষঃ—কচি পাঁটার মাংস বেশ ভাল করিয়া কুটীয়া ঈষৎ গরম জলে কিছুক্ষণ ভিজাইয়া ছাঁকিয়া লইবে, পরে মাংসের চারিগুণ জল উনানে মাটির পাত্রে করিয়া চড়াইয়া দিবে, জল বেশ ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে উক্ত মাংস

হরিদ্রা ও লবণ মাখাইয়া ফেলিয়া দিবে, পরে সুসিক্ত হইলে ছাঁকিয়া লইবে, প্রথমে মাংস চবি দেখিয়া লওয়া উচিত।

নিষ্কহোমের বা ছানার জল— হাঁড়িতে করিয়া বিশুদ্ধ দুগ্ধ অগ্নিতে চড়াইবে, তাহা ফুটিতে আরম্ভ হইলে পানি বা কাগজী রস তাহাতে ঢালিয়া দিবে, তাহা হইলেই ছানা যাইবে, পরে জলটা ছাঁকিয়া লইবে। উদরাময় অল্পজীর্ণ রোগীর পক্ষে ছানার জল একটা উৎকৃষ্ট প

দুগ্ধ ফটুকিরি বা স্যালান হো—দেড় পোয়া নিষ্কল দুগ্ধের সহিত একছটাক জল মিশাইবে, পরে উহা মৃৎপাত্রে করিয়া আ চড়াইবে, তাহার পর তাহাতে অর্দ্ধতোলা ফটুকি চূর্ণ নিষ্কেপ করিবে, তাহা হইলেই ছানা যাইবে। ছানা বাদ যে জল অবশিষ্ট থাকিবে তাহা ছাঁকিয়া লইলেই স্যালানহোয়ে প্রস্তুত হইল।

তিসির পানী—পরিষ্কার বাছা ও তিসি এক ছটাক, একটা লেবু, কুটীত যষ্টিমধু তোলা এবং কিছু মিছরী ও জল তিন পোয়া একঘণ্টা কাল মুছ জালে সিদ্ধ করিবে তাহা পরে পরিষ্কার বস্ত্র খণ্ডে ছাঁকিয়া লইবে।

কিসমিসের ঘূষ বা স্নেহ—কিসমিস খেঁতলাইয়া লইয়া উহার বিগুণ আয়ুর্দে ফুটিত জলে মিশ্রিত করতঃ ২ ঘণ্টা কাল মুছ সিদ্ধ করিবে। অনন্তর ছাঁকিয়া কাথটা পৃথক লইতে হইবে, এই কাথকেই ডাক্তারেরা বুলিয়া থাকেন। ক্রমশঃ অল্প পরিমাণে আরম্ভ করিয়া মাত্রা বৃদ্ধি করিতে হয়। ইহা পরিপোষক এবং সহজে জীর্ণ হয় ও ইহাতে ভাগ খুবই কম। ব্রথ, দুগ্ধ প্রভৃতি অপেক্ষা ইহার শক্তি বেশী।

## ম্যালেরিয়া।

শ্রীতারাকিশোর গুপ্ত লিখিত—

ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে অবিরাম আলোচনা চলিতেছে। এই Statistics লইয়া সকলে ব্যস্ত। এদিকে লোক মরিয়া দেশ জনশূন্য হইতে চলিয়াছে। সমিতি করিয়া আমরা আমাদের কর্তব্য সম্পাদন করিলাম তাহা গণনা করিয়া শেষ করিতে না, কিন্তু ইহাতে একটা লোকেরও প্রাণ রক্ষা করে তাহাতে স্নিতে পাই নাই। কতকগুলি কথার অবতারণা করা হইতেছে মাত্র। যে বৎসর বৎসর লক্ষ লক্ষ লোক এক জ্বররোগে মৃত্যু পতিত হয় সে দেশের আর কি আশা আবার স্নিতেছি, ইণ্ডিয়ান এসোসিয়েশন একটা ম্যালেরিয়া কন্ফারেন্সের যোগাড়ে আছেন, তাহা মণ্টকেও একটা কমিশন বসাইবার অনুরোধ হইয়াছে। ফল যাহা হইবে তাহা আমরা পূর্বেই করিয়া দিতে পারি। কলিকাতা সহরের স্বরম্য বৈজ্ঞানিক পাথার নীচে বসিয়া ম্যালেরিয়া স্কারের বহুতা করিলে কোন ফল হইবে না। দেশের প্রকৃত মঙ্গল কামনা করেন, তাহারা রেগিতার স্ব স্ব স্বাচ্ছন্দ্য পরিত্যাগ করিয়া কিছুদিন বা গ্রামে ঘুরিয়া দেশের লোককে শিক্ষা দিবার উপকার হইলেও হইতে পারে। দেশের জন্ত অনেকেই প্রাণ দিতে প্রস্তুত, কোন প্রকার, শারীরিক অসুবিধা বা অর্থব্যয় তাহারা সম্পূর্ণ নারাজ। বর্তমান সময়ে মরিয়া ধ্বংস করিবার জন্ত যে সকল অনুষ্ঠান হইছে, এরূপ আর কিছুদিন চলিলে ১০।১৫ বৎসর আর কাহাকেও কিছুই করিতে হইবে না।

লোক না থাকিলে আর কাহাকে বাঁচাইয়া রাখিবার প্রয়াস পাইব।

ম্যালেরিয়া নিবারণের জন্ত যত প্রকার উপায় অবলম্বনের উপদেশ দেওয়া হয় পল্লীগ্রামে যে তাহার কয়টা Practical, বক্তৃতার মোহিনী মায়ায় ভুলিয়া, তাহা একবারও কেহ তলাইয়া দেখেন বলিয়া মনে হয় না। আমাদের জাতীয় দুর্ভাগ্য যে আমরা বাস্তব জীবনে বড়ই উদাসীন।

আমাদের মধ্যে যাহারা শিক্ষিত বলিয়া অভিমান করেন তাহাদের অধিকাংশই বড় unpractical গোছের লোক, বরং অশিক্ষিত লোক যাহাদিগকে অনুন্নত বলিয়া আমরা অবজ্ঞা করি তাহাদিগের মধ্যেই practical লোকের সংখ্যা একটু বেশী দেখিতে পাই। ম্যালেরিয়া বিষ সমূলে উৎপাটিত করিবার জন্ত মশক-কুল ধ্বংস করা; খালে, বিলে, ডোবায়, নালায় প্রচুর পরিমাণে কেরোসিন তৈল ব্যবহার এবং যত প্রকারের আগাছা ও আবর্জনা, যাহা পচিয়া মশকের জন্ম হইতে পারে, তাহা পরিষ্কার করিয়া ফেলিবার উপদেশ দেওয়া হয়। অগ্রান্ত বহুপ্রকার উপায়ের মধ্যে এই কয়টাই বিশেষ প্রয়োজনীয় বলিয়া নির্দেশ করা যাইতে পারে। ইহার একটাও যে পল্লীগ্রামের লোকের সাধ্যায়ত্ত নহে, তাহা কি কেহ ভাবিয়া দেখেন, তারপর না হয় বুঝিলাম, ম্যালেরিয়া বিষ কেবল মশকের দ্বারাই সংক্রামিত হয়, কিন্তু মশক সে বিষের সৃষ্টি করে বলিয়া তো বলা যায় না। সব দোষ মশার ঘাড়ে চাপাইয়া নিশ্চিত হইলে চলিবে না! এমন সকল স্থানের কথা আমি জানি যেখানে মনে হয় সৃষ্টিকাল হইতেই বহুপ্রকার মশকের উৎপাত বর্তমান আছে, কিন্তু ৩০ বৎসর পূর্বে সে সকল স্থানে

ম্যালেরিয়ার নাম গন্ধও ছিল না। কোথা হইতে এ বিষের এমন হঠাৎ প্রাদুর্ভাব হইল? তারপর এমনও হইতে দেখিয়াছি, একস্থানে হঠাৎ এক বৎসর ম্যালেরিয়ার প্রবল প্রকোপ প্রকাশ পাইয়া, তাহার পরবর্তী কয়েক বৎসর আর কোন উৎপাতের লক্ষণ থাকে না। আমি যে সকল গ্রাম নির্দেশ করিতেছি, সে সকল গ্রাম রেলের রাস্তা হইতে বহুদূরে এবং সেখানে বর্ষার জলের স্বাভাবিক গতিরোধ করিবার মত সরকারি কোন বড় রাস্তা বা বাঁধ নাই। কোনও প্রকার প্রাকৃতিক বিপর্যয় দৃষ্ট হয় না। সেখানকার অধিবাসী মাঝেই কৃষক। গ্রাম ছাড়িয়া দূর দূরান্তরে কোথাও যাওয়া আসা তাহাদের স্বভাব বিরুদ্ধ। সভ্যতার আনুসঙ্গিক পাঠশালা, ডাক্তারখানা, পোস্ট অফিস, পুলিশ ইত্যাদি কোন আপদ বালাই নাই। নিজের ঘরের ধান, বিলের মাছ, গোয়ালের দুধ এই লইয়া সুখে স্বচ্ছন্দে দিন কাটাইতেছিল, হঠাৎ কোথা হইতে ম্যালেরিয়া মহামারি আসিয়া গ্রামটী উচ্ছন্ন করিয়া দিয়া গেল। কেহ কিছু বুঝিল না কেন এমন হইল। মশকের জন্ত এমন হইয়াছে বলিলে গ্রামবাসীরা কথাটা বাতুলের প্রলাপোক্তি মনে করিবে। পানামা কেনেলে কি হইয়াছে না হইয়াছে, নিউইয়র্কে কোন পণ্ডিত কি বলিয়াছেন এবং ইটালিতে কি করিয়া ম্যালেরিয়া নিবারিত হইয়াছে, এ সম্বন্ধে ভূরি ভূরি স্মৃতিস্তিত প্রবন্ধ পাঠ করিয়া ঐ সকল গ্রামের অধিবাসীদিগকে রোগমুক্ত করিতে পারা যাইবে না। উপরে যে সকল গ্রাম আমার লক্ষ্য সেই গ্রামগুলি ত্রিহুট্ট জেলার অন্তর্গত। ঐ জেলার পরিমাণ প্রায় ৫০০০ বর্গ মাইল, বর্ষাকালে প্রায় এক তৃতীয়াংশ স্থান জলে ডুবিয়া যায়। সে আবার যেমন তেমন জল নহে, চারিদিকে সমুদ্রবৎ জলের মধ্যে গ্রামগুলি দ্বীপের মত ভাসিতে থাকে। বৈশাখ জ্যৈষ্ঠ মাস হইতে আরম্ভ হইয়া আষাঢ় মাসে দিগদিগন্ত ব্যাপিয়া জলে জলে একাকার হইয়া পড়ে। তখনই নানাপ্রকারের খাল ও জলীয় উদ্ভিদের জন্ম ও সঙ্গে সঙ্গে অগণ্য মশকের সৃষ্টি হয়।

এখন এই সমুদ্রের মধ্যে কেরোসিন তৈল চ্যামস্কাধীন এখানে আর একটা কথা বলিতে চাই। কি ব্যবস্থা করা যাইতে পারে এবং কি উপায়ে আসামে বহুকাল বাস করিয়াছি। সেখানকার মশককুল ধ্বংস হয়? তাই বলিতে ইচ্ছা ভীষণ কালাজরের প্রাণসংহারক মৃত্তি প্রত্যক্ষ মশাটাকে ছাড়িয়া দিয়া অন্য কি প্রকার সহ্য। রোগের প্রথম প্রকোপের সময় শতকরা উপায় অবলম্বন করিয়া আমরা এই ব্যাধির হস্ত ৮ জন রোগীই মৃত্যুমুখে পতিত হইত। এত নিষ্কৃতিলাভ করিতে পারি, এখন তাহার আবিবোধ হয় মগেগেও মরে না। কালাজর এক-করিবার সময় উপস্থিত হইয়াছে। কেবল acq প্রবল ম্যালেরিয়া বলিয়াই স্থিরীকৃত হইয়াছে। discussionএ মাহুষের প্রাণ বাঁচিবে না। পূ পূর্বে আসামে এই ব্যাধির নাম মাত্রও কৃষককে মশারি ব্যবহার করিবার উপদেশ। আসামের কোন কোন স্থান স্বাস্থ্যনিবাসের পূর্বে তাহার যাহাতে মশারি ক্রয় করিবার মতসের উপযোগী বলিয়া গণ্য ছিল, এখন সে সকল হইতে পারে, সে ব্যবস্থা করা উচিত। বে বাস করা বিপজ্জনক হইয়াছে। এই কালাজর দেখিয়াছি ঘরের দরজা জানালায় wire-নগারো পাহাড়ের প্রান্তভাগে দেখা দেয় এবং দিয়া মশা প্রবেশ পথ রুদ্ধ করিবার উ বৎসরের মধ্যে সমস্ত গারো পাহাড়ে ছড়াইয়া দিয়া থাকেন। এই দরিদ্রের দেশে এই ঐ সেখান হইতে এই প্রবল ব্যাধি নিকটস্থ উপদেশের মূল্য কতটা তাহার আলোচনা নিম্নোপাড়া জেলা আক্রমণ করে। সেখানে কেন স্বাস্থ্যকর স্থানগুলিতে হঠাৎ ম্যা এত বৃদ্ধি হয়, যে গবর্ণমেণ্ট রাজকীয় আফিস আবির্ভাব হয় তাহার প্রকৃত কারণটা আজ গোয়ালপাড়া হইতে ধুবড়ীতে স্থানান্তরিত নির্দিষ্ট হইয়াছে বলিয়া মনে হয় না। না বাধ্য হন। গোয়ালপাড়ার পরেই তাহার নানা মতের মধ্যে পড়িয়া আমরা দিশাহারী কামরূপ জেলা, সেখানেও কালাজর প্রবল পড়িতেছি। এমন সকল গ্রামে হঠাৎ ম্যা ধারণ করে। কামরূপে লোক ক্ষয় করিয়া আক্রমণ হইতে দেখিয়াছি, যেখানে, যে যে জেলায় মহামারিরূপে প্রকাশিত হইয়া কয়েক বিষের উৎপত্তি হয় বলিয়া নির্দেশ করা হর মধ্যে দেশটাকে একরকম জনশূন্য করিয়া সকল কারণ প্রত্যক্ষভাবে একটাও দেখিতে পা একটা কথা এখানে লক্ষ্য করিবার বিষয়। ত্রিহুট্ট জেলা বাস্তবিকই একদিন লক্ষ্মীর হা যতগুলি জেলার নাম করিয়াছি, সবগুলিই এমন ধনে ধাত্তে পূর্ণ, স্বাস্থ্যকর স্থান বাংলার নদের right bankএ স্থি। ব্যাধিটা যেন আর দ্বিতীয়টা ছিল কি না সন্দেহ। কিন্তু একটানা ধারাবাহিক স্রোতের মত এক জেলার সে দিন নাই। স্থানে স্থানে আসামের জ জেলায় বিস্তৃতি লাভ করে। গারোহিল প্রবেশ করিয়াছে শুনিতো পাই। এখন ারম্ভ করিয়া নওগাঁ পর্য্যন্ত এই মহাব্যাধি যেন : নির্দিষ্ট পথ ধরিয়া অগ্রসর হইয়াছে। নওগাঁ শিবসাগর জেলায় যদিও কালাজর কোন কোন প্রবেশ করিয়াছে, কিন্তু কোথাও তেমন ক আকার ধারণ করিতে পারে নাই। সে স্থান রোগের উপযোগী ক্ষেত্র নহে বলিয়াই হয় ততটা প্রবল হইতে পারে নাই, কেবল রাজত্ব হইবে।

ব্যাধি প্রসিদ্ধিত স্থানের লোকের যাতায়াতের দরুন সেখানেও রোগ প্রকাশ পাইয়াছে মাত্র।

কালাজরের ইতিহাস আলোচনা করিলে একটা -বড় আশ্চর্যের বিষয় দেখিতে পাওয়া যায়। যে সকল জেলায় শালবন আছে, কেবল সেই সকল জেলায়ই এই রোগের প্রকোপ অত্যন্ত প্রবল আকারে প্রকাশ পাইয়াছে, গারোহিলের শালবনেই এই রোগের সৃষ্টি এবং সর্বত্রই যেন শালবনের অনুসরণ করিয়াছে। শালবনের নিকটবর্তী গ্রামেই মৃত্যুসংখ্যা বেশী হইয়াছে। শালবনের নিকটস্থ কোন কোন গ্রাম একেবারে জনশূন্য করিয়াছে, অল্পত তেমন হয় নাই। নওগাঁ জেলা ছাড়িয়া শিবসাগরে শালবন নাই বলিলেই হয়, সেইজন্ত সেখানে কালাজর বড় একটা আমল পায় নাই। ব্রহ্মপুত্রের উত্তর পাড়ে তেজপুর প্রভৃতি স্থানেও যেখানে শালবন আছে সেইখানেই এই রোগের প্রাদুর্ভাব বেশী দেখিতে পাওয়া যায়। কেহ কেহ বলিতে পারেন যে শালবন তো আবহমান কাল হইতেই আছে, কিন্তু কালাজরটা তো আধুনিক। ইহার উত্তরে আমি এই বলিতে পারি, যে শালবনগুলি পূর্বে এখানকার অবস্থায় ছিল না। তখন, অর্থাৎ কালাজর প্রাদুর্ভাবের পূর্বে, গবর্ণমেণ্টের রিজার্ভ বা রক্ষিত বনের সৃষ্টি হয় নাই। এখন নব শালবন রক্ষিত (Reserved forest)। রিজার্ভ হইবার পূর্বে শালবনগুলিতে বৎসর বৎসর আগুন লাগিয়া যত শুকুনো লতা, পাতা, বাঁশ, ডাল, মূল পুড়িয়া গাছের নীচের স্থানগুলি পরিষ্কার হইয়া যাইত। এখন আর তাহা হইতে দেওয়া হয় না। অতি যত্নে ও বহু সহস্র টাকা ব্যয়ে শালবনগুলিকে অগ্নি হইতে রক্ষা করা হয়, তাহাতে ফল এই হইয়াছে, যে গাছের নিম্নস্থ স্থানে রাশীকৃত আবর্জনা স্তুপাকার হইতেছে, এবং সেখানেই রৌদ্র বৃষ্টিতে পচিয়া স্থানগুলিকে ভয়ানক স্যাঁৎস্যাঁতে ও নানাপ্রকার কীট পতঙ্গের আবাসভূমি করিয়া তুলিতেছে। আমি পূর্বেই বলিয়াছি গবর্ণমেণ্টের রক্ষিত শালবনের নিকটস্থ গ্রামগুলিই কালাজর ধারা

বেশী আক্রান্ত হইয়াছে। এই জন্ত মনে হয়, রক্ষিত বনের দ্বারা ভবিষ্যৎ বংশধরদের কাঠ কুটা পাইবার সুবিধা হইলেও বর্তমান সময়ে ম্যালেরিয়া সৃষ্টির একটা প্রধান কারণ হইয়া দাঁড়াইয়াছে এবং এই কারণেই বোধ হয় পাঞ্জাব ও উত্তর পশ্চিম প্রদেশের কোন কোন স্থানে ম্যালেরিয়া দেখা দিয়াছে। আমি উপরে যাহা বলিয়াছি তাহা সকল প্রকার বন সম্বন্ধে খাটিবে না। আমি কেবল 'deciduous forest' বিশেষতঃ শালবনের কথাই বলিতেছি, অর্থাৎ যে সকল বনে বসন্ত সমাগমে গাছের প্রায় সব পাতা ঝরিয়া পড়ে। বৎসর বৎসর লক্ষ লক্ষ গাছের পাতা নীচে ঝরিয়া পড়ে, গাছ বাঁশ ইত্যাদি মরিয়া আবর্জনা বৃদ্ধি করে। বহু বৎসর ধরিয়া এই আবর্জনা রাসীকে যত্নে রক্ষা করিলে জ্বর এবং অন্যান্য রোগের বীজাণুর সৃষ্টি হইবে মনে করা একটুকুও অসঙ্গত হইবে না। পূর্বেই বলিয়াছি রক্ষিত হইবার পূর্বে এই সকল বনে বৎসর বৎসর আগুন লাগিয়া নিম্নস্থ সকল প্রকারের আবর্জনা পুড়িয়া

পরিস্কার হইয়া যাইত, তখন আর কোন রোগের দিন হাস পাইতে থাকে? সেই জন্ত, মনে হয়, সৃষ্টির সম্ভাবনা থাকিত না। এই রক্ষিত শের কৃষিসম্পদ বৃদ্ধি করিতে হইলে অগ্রে এই রক্ষিত বনগুলিকে অগ্নি হইতে রক্ষা করাধির নিরাকরণ করিতে হইবে। কালাজ্বর বা ম্যালেরিয়ার কোন সম্পর্ক আছে সুখের বিষয় আজকাল দেশের ও দেশের দৃষ্টি এই সুধীবর্গকে অল্পসন্ধান করিয়া দেখিবার জন্ত মনে পতিত হইয়াছে; ফলে এ সম্বন্ধে আলোচনা করা দেখা যাইতেছে। বঙ্গদেশকে ম্যালেরিয়া-মুক্ত

আর একটা বিষয় উল্লেখ করিলেই আমরা হইলে দেশের সমস্ত পুকুর ভরাট করা, জঙ্গল শেষ হয়। আজকালিকার theory মতে রক্ষা করা, নদীর মোহানা খুলিয়া দেওয়া প্রভৃতি ভিতরে বন জঙ্গল বৃদ্ধি হইতে দিলে যদি মৃত্যু বলিয়া বিশেষজ্ঞেরা মত প্রকাশ করিয়া থাকেন। সংস্কৃত হইবার সম্ভাবনা থাকে, তবে দেশে বহু ব্যয় ও সময়সাপেক্ষ। তাহা যত দিন না স্থানে বিশেষতঃ গ্রামের সন্নিকটে বৃহদাকারে ততদিন আমরা বঙ্গের পল্লীবাসী গৃহস্থেরা সংরক্ষিত করিয়া রাখিলে জরের প্রাবল্য নূরুকে ও পরিবারস্থ ব্যক্তিগণকে বাহাতে ম্যালেরিয়া-কেন? যুগযুগান্তর হইতে মানুষ বন জঙ্গল রাখিতে পারি তাহার চেষ্টা কি করিব না? করিয়াই এই পৃথিবীটাকে বাসোপযোগী রাখিলে পারি তাহার চেষ্টা কি করিব না? তুলিয়াছে। সেই বনকে রক্ষা করিয়া বৃদ্ধি করিবার উপদেশ দিয়াছেন, সেইরূপ ব্যক্তিগত দেওয়া প্রকৃতি বিদ্রূপ এবং মানুষের প্রাণের ম্যালেরিয়ার প্রতিষেধক কতকগুলি উপায়ও নহে। বর্তমান সময়ে যে নীতিতে গভর্নমেন্ট করিয়া দিয়াছেন। সেগুলি পালন করিয়া reservation হইতেছে আমি তাহাই লক্ষ্য করে সুস্থ রাখিতে সচেষ্ট হই না কেন? এসম্বন্ধে

## কৃষকের কর্মশক্তি ও ম্যালেরিয়া।

শ্রীপঞ্চানন নিয়োগী, এম্-এ, পি-আর্-এস।

বঙ্গদেশের কৃষিজীবী ও কৃষকের কর্মশক্তির প্রধান শত্রু ম্যালেরিয়া। ভদ্রসন্ধানকে কৃষিজীবী হইতে হইলে তাঁহাকে গ্রামে যাইতে হইবে, কিন্তু বঙ্গের গ্রামগুলি ক্রমশঃ ম্যালেরিয়ার আবাসভূমি হইয়া উঠিয়াছে। ম্যালেরিয়ায় প্রতি বৎসর যে লক্ষ লক্ষ লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইতেছে তাহার শতকরা অন্ততঃ নব্বই জন হয় কৃষিজীবী ভদ্রসন্ধান না হয়

কৃষক; কারণ সহরে ম্যালেরিয়া কমই হইয়া থাকে। তাহার পর মনে রাখিতে হইবে যে, যে-ম তাহা হাসিয়াই উড়াইয়া দেন। এই অজ্ঞতা ব্যক্তি ম্যালেরিয়ায় মরিয়াছে, সেখানে করিতে হইলে পল্লীগৃহস্থ ও কৃষক মশককুল হইতে অন্ততঃ বিশ জন। এই কালব্যাপিতে বঙ্গকে রক্ষা করিতে শিখিবে। সুখের বিষয়, নব-কুলের স্বাস্থ্য এবং সেই জন্ত কর্মশক্তি (efficient labour) কত নষ্ট হইতেছে, তাহা পল্লীগ্রামে বঙ্গভাষায় প্রবন্ধ লিখিয়া অনেককে বিতরণ গণের শীর্ণ দেহ ও প্লীহাযুক্ত সংযুক্ত উদরবার ব্যবস্থা করিয়াছেন। কিন্তু কথা হইতেছে সহজেই বুঝা যায়। প্রভূত সারসংযোগ গ্রামের অধিকাংশ লোকই নিরক্ষর, এ প্রবন্ধ উর্ধ্বরতা বৃদ্ধি করিয়া কি লাভ, যদি কৃষকেরা কয় জন? আমার মনে হয় আলোকচিত্রের

(lantern slides) সাহায্যে গ্রামে গ্রামে যাহাতে এবিষয়ে বক্তৃতা দিই, তাহার ব্যবস্থা করা উচিত। অনেকে বোধ হয় জানেন না যে, গত কয়েক বৎসর যাবৎ বেঙ্গল গবর্নমেন্ট কয়েকজন এম, বি, ডাক্তারকে এইরূপ আলোকচিত্রের সাহায্যে ম্যালেরিয়া উৎপত্তি ও নিবারণ সম্বন্ধে দেশের যাবতীয় সরকারী স্কুলের ছাত্রবৃন্দকে শিক্ষা দিবার জন্ত নিযুক্ত করিয়াছেন। রাজসাহীতে গত বৎসর এবং এ বৎসর আমি এই বক্তৃতা শুনিয়াছি। দেখিলাম, ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে দেশের অজ্ঞতা দূর করিবার পক্ষে এইরূপ বক্তৃতা এই প্রকৃষ্ট উপায়, কারণ শ্রোতৃবর্গ আলোকচিত্রের সাহায্যে দেহে ম্যালেরিয়া বিধি কিরূপে সংক্রামিত ও বর্ধিত হয় এবং কোন্ কোন্ প্রতিষেধক উপায় অবলম্বন করিলে আমরা ব্যক্তিগতভাবে ম্যালেরিয়ার কবল হইতে মুক্ত থাকিতে পারি তাহা সম্যক বুঝিতে পারেন। গ্রামে গ্রামে যদি এইরূপ বক্তৃতা দিবার ব্যবস্থা করা যায় তাহা হইলে অনেক উপকার হইবার সম্ভাবনা। এইরূপ বক্তৃতার জন্ত এম, বি, ডাক্তার নিযুক্ত করা বহুব্যয়সাপেক্ষ; কারণ অনেক ডাক্তার প্রয়োজন। স্বল্পশিক্ষিত ডাক্তার এমন কি পাশ করা কম্পাউণ্ডার নিযুক্ত করিয়া তাহাদিগকে ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে জ্ঞাতব্য বিষয় শিখাইয়া এবং এক এক সেন্ট আলোক চিত্র দিয়া যদি গ্রামে গ্রামে বক্তৃতার জন্ত পাঠান যায়, তাহা হইলে ম্যালেরিয়া নিদান ও নিবারণ সম্বন্ধে পল্লীগৃহস্থ ও কৃষকের অজ্ঞতা অতি অল্পদিনেই দূরীভূত হইতে পারে। Social Service League এই উপায় অবলম্বন করিয়া দেখিলে ফল মন্দ পাওয়া যায় না।

দ্বিতীয়—বিশেষজ্ঞেরা বলিয়াছেন যে মশকদংশন নিবারণের জন্ত রাতে মশারি ব্যবহার ও কুইনিন ঔষধ প্রতিষেধকরূপে সেবন করিলে ম্যালেরিয়ার আক্রমণ হইতে অব্যাহতি পাওয়া যাইতে পারে। আমরা কুইনিন ম্যালেরিয়ার ঔষধরূপে ব্যবহার করি,

\* উত্তর বঙ্গ সাহিত্য সম্মিলনে প্রদত্ত বক্তৃতার অংশ। "শিক্ষা-সমাচার" হইতে গৃহীত।

কিন্তু উহা যে ম্যালেরিয়ার প্রতিবেদক তাহা সকলে অবগত নহি। সপ্তাহে বারো গ্রেন কুইনিন সেবন করিলে উহা প্রতিবেদকের কার্য করে এবং যে সকল সাহেব কর্মোপলক্ষে পল্লীগ্রামে থাকেন তাঁহারা প্রায় সকলেই কুইনিন এইরূপে প্রতিবেদকরূপে সেবন করেন বলিয়া প্রায়ই ম্যালেরিয়ার দ্বারা আক্রান্ত হন না। দেখা যায়, বর্ষার শেষে অর্থাৎ শ্রাবণ, ভাদ্র, আশ্বিন ও কার্তিক মাসেই ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব বেশী। সেই সময় যদি পল্লীগ্রামের শিক্ষিত ব্যক্তিগণ মশারি ব্যবহার ও কুইনিন সেবনের দ্বারা কৃষকগণকে

কার্যতঃ দেখাইতে পারেন যে ঐ উপায়ে ম্যালেরিয়ার হাত হইতে মুক্ত রাখা যায়, তাহা কৃষকগণও ক্রমশঃ তাঁহাদের অবলম্বিত পথ করিবে। শিক্ষিত ব্যক্তিগণ ম্যালেরিয়ার ভয়ে পরিত্যাগ করিলে ম্যালেরিয়া-সমস্যার নিরাকরণ না, তাঁহাদিগকে বৈজ্ঞানিক পন্থা অবলম্বন স্বস্থ থাকিয়া অশিক্ষিত কৃষক-সম্প্রদায়কে স্বাস্থ্যশিক্ষা দিতে হইবে। বলা বাহুল্য, কৃষকসংস্কারের উপরই তাহার কর্মশক্তি সম্পূর্ণ

## আলোচনা।

### জলকষ্ট ও ডিস্ট্রিক্ট বোর্ড।—

বঙ্গদেশে সর্বত্রই বিশেষ জলকষ্ট দেখা যাইতেছে। অন্নভাবের সহিত আবার জলাভাব হওয়াতে দরিদ্র বঙ্গবাসীগণ অশেষ কষ্ট ভোগ করিতেছেন। শ্রদ্ধেয় “প্রবাসী” সম্পাদক মহাশয় তাঁহার বৈশাখের পত্রিকায় জলকষ্ট সম্বন্ধে আলোচনায় লিখিয়াছেন—

“জলকষ্ট নিবারণ কেবল টাকা খরচ করিলেই হইতে পারে। টাকাত গভর্নমেন্ট ১৮৭১ সাল হইতে আদায় করিতেছেন। ঐ বৎসর রোডসেস্ ধর্ম্য হইল। রোডসেস্ আদায়ের উদ্দেশ্য গ্রাম্য রাস্তা নির্মাণ, গ্রামের লোকদের জল জাল জলের ব্যবস্থা এবং অতিরিক্ত বা ময়লা জল নিঃসরণের জন্ত নর্দমা নির্মাণ। এই সেস্ দ্বারা যে লক্ষ লক্ষ টাকা আদায় হয়, তাহা গভর্নমেন্ট ঐ তিনটি কার্যে খরচ না করিয়া অল্প ভাবে খরচ করিয়া আসিতেছেন। গত দুই, তিন বৎসর উহার সমস্ত টাকা ডিস্ট্রিক্ট বোর্ড সকলকে দেওয়া হইয়াছে। এখন জলকষ্ট নিবারণের সমুচিত ব্যবস্থা হওয়া উচিত। কিন্তু গভর্নমেন্ট ১৯১৪-১৫ সালে ডিস্ট্রিক্ট বোর্ড সকলের কার্য সম্বন্ধে যে মন্তব্য প্রকাশ করিয়াছেন তাহাতে

করেন উহা পুষ্করিণীর স্বত্বাধিকারীর নিকট হইতে কার লেখাইয়া নিজের অধীনে রাখেন এবং নিজ উহা পরিষ্কার করিয়া থাকেন। অনেকে হুগলী কু বোর্ডের এ ব্যবস্থার কথা জানেন না। ১৩২১ সংখ্যার স্বাস্থ্যসমাচারে এ বিষয় লেখা হইয়াছিল তৎসঙ্গে অঙ্গীকার পত্রের নমুনাও প্রকাশিত ছিল। ডিস্ট্রিক্ট বোর্ডের মেম্বরগণ দেশীয় লোক ও সাধারণের প্রতিনিধি, তাঁহাদের সমবেত চেষ্টা হইলে জেলাতেই উক্ত উপায় অবলম্বিত হইতে পারে।

জলকষ্ট ও সাধারণের চেষ্টা।—  
র অভাব থাকিলে সাধারণের একযোগে চেষ্টায়ও কষ্ট দূর হইতে পারে। ইহার জন্ত সাবলম্বন ও গ্রামের আবশ্যক। প্রবাসী-সম্পাদক মহাশয় আর স্থলে লিখিয়াছেন—

“গ্রামের লোকদেরও দোষ আছে তাহারা তরল পান, এমন কি, প্রকারান্তরে বিষ্ঠা মূত্র পান করিবেন, তাহার এক তৃতীয়াংশ দিতে রাজী না হওয়ায় পুষ্করিণী খনন করিবেন না বা করাইবেন না।” কাজ হয় নাই। এবিষয়ে বক্তব্য এই যে, সমুদয় ঐক্য কথায় যদি গ্রামের পাঁচজন মিলিয়া সামান্য দেশের লোক ৫৪ বৎসর ধরিয়া জলের ট্যাঙ্কশ্রম করিতে স্বীকৃত হন তাহা হইলেও অনেক আসিতেছে, তাহার উপর এক-তৃতীয়াংশ আবাধাণ সাধিত হয়। গ্রীষ্মকালে অনেক পুষ্করিণী দিবে? তন্তিন্ন বাঁকুড়া ও মেদিনীপুর জেলার কেবলে জলশূন্য হইয়া যায়। যুবক ও বালকেরা অজন্মা ও বন্ধ্যায় বিপন্ন হইয়াছে তাহাদের গ্রামের মত যদি প্রতিদিন একঘণ্টা কাল শুষ্ক সাহায্যের জন্ত দাবী করা অসুচিত। পুষ্করিণীর পঙ্কোদ্ধার ইত্যাদি কার্যে ব্যয় করেন তবে প্রভৃতি নির্মান বা মেরামতের এক তৃতীয়াংশ গ্রামে বৎসরে অন্ততঃ একটা পুষ্করিণীরও জীর্ণ লোকদিগকে দিতে হইবে। এ নিয়ম পরে রক্ষার হইতে পারে। গ্রীষ্মের ছুটিতে জ্বল কলেজের হইয়াছে বটে; কিন্তু ইহা প্রবর্তন করাই ত্রা নিজ নিজ গ্রামে অবস্থান করেন। এ সময়ে হইয়াছে।”

আমাদের মনে হয়, হুগলী ডিস্ট্রিক্ট বোর্ড দ্বারা স্থানীয় অন্নাত্ম বালক ও যুবক বন্ধুগণের দ্বারা লইয়া পুষ্করিণীর সংস্কার কার্য করিতে পারেন। গায়ের শিক্ষক এবং পণ্ডিত মহাশয়েরাও এসময়ে সমস্ত ডিস্ট্রিক্ট বোর্ড যদি সেই উপায় অবলম্বন করিতে থাকেন, তাহারা এই সংস্কার কার্যের অগ্রনী তাহা জন সাধারণের বিশেষ উপকার এবং লে ও ছাত্রগণকে উৎসাহিত করিলে বিশেষ সফলের রোডসেস্ দেওয়ার ক্ষোভও নিবারণিত হয়। হাবনা। শিক্ষিত ও ধীমান যুবকেরা আদর্শ দেখাইলে ডিস্ট্রিক্ট বোর্ড গ্রামের মধ্যে যে কোন পুষ্করিণী সম্বন্ধে আলম অকর্মণ্য লোকেরা এবং তৎসঙ্গে নিম্নশ্রেণীর

লোকেরাও এইরূপ সংস্কার কার্যে পরিশ্রম করিতে বিমুখ হইবে না। অবশ্য একটা পুষ্করিণীর পঙ্কোদ্ধার হইলেই যে গ্রামের জলকষ্ট একবারে দূর হইবে তাহা নহে। এইরূপ ভাবে কার্য করিয়া পাঁচ ছয় বৎসর পরে যখন গ্রামের পাঁচ ছয়টি পুষ্করিণীর সংস্কার হইবে তখন জলকষ্ট নিবারণিত হইবে।

জলকষ্ট ও জমিদার।—পূর্বের গ্রাম জমিদারগণ আর প্রায় তাঁহাদের নিজ জমিদারিতে বাস করেন না। তাঁহারা সহরেই থাকেন। ইহাও জল কষ্টের একটি কারণ। তাঁহারা যদি বৎসরের কিয়দংশও নিজ জমিদারী ভুক্ত গ্রামে বাস করেন তাহা হইলে জলাশয়াদির অবস্থা ভাল থাকে এবং গ্রামবাসীর জলকষ্ট হয় না। তাঁহারা দূরে থাকতে প্রজাদের কষ্ট উপলব্ধি করিতে পারেন না এবং প্রজারাও সকল সময় তাহাদের অভাব জ্ঞাপন করিতে পারেন না। জমিদারগণ যদি বৎসরে একবার করিয়াও নিজ জমিদারীভুক্ত সমস্ত গ্রামে বেড়াইয়া আসেন তাহা হইলেও অনেকটা মঙ্গল হয়। তাঁহারা স্বচক্ষে জলাশয়াদির অবস্থা দেখিয়া উপযুক্ত ব্যবস্থা করিতে পারেন। কর্মচারীগণের দ্বারা পরিদর্শন কার্য সমাধা করিলে, অধিকাংশ স্থলেই প্রজার অভাব অভিযোগ জমিদারের কর্ণে পৌঁছায় না এবং প্রজার কষ্ট লাঘবেরও কোন উপযুক্ত ব্যবস্থা হয় না।

### ভারত-সভা ও ম্যালেরিয়া।—

ভারত-সভা এতকাল কেবল রাজনৈতিক আলোচনা লইয়াই ব্যস্ত ছিলেন। স্ব্থের বিষয় বর্তমানে এই সভা ম্যালেরিয়া দমনের দিকে মনোযোগ দিতেছেন। ম্যালেরিয়া দমনের পক্ষে কোন পন্থা অবলম্বন করিয়া কার্য করা সুবিধাজনক হইবে তাহা নির্ধারণের জন্ত ভারত-সভা সাধারণের অভিমত সংগ্রহ করিতেছেন। অভিমত সংগ্রহের জন্ত ভারত-সভার সম্পাদক জননায়ক শ্রীযুক্ত স্বরেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় মহাশয়ের নাম সম্বলিত পত্র দেশের সর্বত্র প্রেরিত হইতেছে। পত্রে ম্যালেরিয়ার সম্বন্ধে বাইশটি বিভিন্ন প্রশ্ন করা হইয়াছে।

উদ্দেশ্য মহৎ সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। কিন্তু আরও পূর্ক হইতেই ভারত-সভার এ বিষয়ে হস্তক্ষেপ করা উচিত ছিল। কয় বৎসরে ম্যালেরিয়ায় বঙ্গের যেরূপ ক্ষতি হইয়াছে সেরূপ আর কিছুতেই হয় নাই। কেবল যে লক্ষ লক্ষ বাঙ্গালীর মৃত্যু ঘটয়াছে তাহা নহে, বঙ্গ-দেশের স্বাস্থ্যেরও বিশেষ অধঃপতন হইয়াছে, লোকে কর্মশক্তি হীন ও মৃতপ্রায় হইয়া পড়িয়াছে। শীত কোন প্রতিকার না হইলে বাঙ্গালীর ধ্বংস অনিবার্য। নানারূপ আলোচনা ও সভানিষ্ঠা করিয়া তবে কার্য আরম্ভ করিতে অনেক সময় অমধ্য কালবিলম্ব হয়। ভারত-সভায়ও ম্যালেরিয়া দূরীকরণের কার্য আরম্ভ করিতে বিলম্বের সম্ভাবনা। দেশের অগ্রনী ও বিশিষ্ট ব্যক্তিগণই ভারত-সভার সভ্য। সভ্যগণ যদি কালক্ষেপ না করিয়া বর্তমান সময় হইতেই নিজ নিজ গ্রাম বা জমিদারীতে ম্যালেরিয়া দমনের চেষ্টা করেন তাহা হইলে সেই সকল স্থানের এবং তৎসঙ্গে দেশেরও বিশেষ উপকার করা হয়। তাঁহাদের আদর্শ দেখিয়া অপরেও নিজ নিজ সামর্থ্যানুযায়ী কার্য করিতে পারেন। নিজ গ্রামে সামান্যভাবে কার্য আরম্ভ না করিয়া সভ্যগণ যদি একবারেই সমস্ত বঙ্গের ম্যালেরিয়া দূরীকরণের চেষ্টা করেন তাহা হইলে বর্তমানে কোনই সফলের আশা নাই।

### হায়দ্রাবাদে মদ্যপান নিবারণ

চেষ্টা :- হায়দ্রাবাদের নিজাম বাহাদুর অনেক অর্থ ক্ষতি স্বীকার করিয়াও মহরমের দশ দিন নিজ রাজ্যে মদ্য বিক্রয় বন্ধ করিয়া দিয়াছেন। তদ্রূপ ব্যবস্থাপক সভা একটি রবিবার স্থির করিয়া সেই দিন রাজ্যের সমস্ত মসজিদ, গীর্জা ও উপাসনা স্থান প্রভৃতিতে মদ্য পানের বদভ্যাস নিবারণের জন্ত বিশেষ উপদেশ দেওয়ার ব্যবস্থা করিয়াছেন স্থল সমূহে ও একদিন মাদক দ্রব্য সেবনের কুফল সম্বন্ধে শিক্ষা দেওয়ার এবং ছাত্রগণের নিকট হইতে অঙ্গীকার পত্র সহি করিয়া দেওয়ার ব্যবস্থা করা হইয়াছে, মহরমের দশদিন মদ্য বিক্রয় বন্ধ করিয়া নিজাম বাহাদুর অতি উত্তম

ব্যবস্থা করিয়াছেন। এই কয় দিনে লোকে জন্ত অনেক অর্থ নষ্ট করিত, যাহারা অল্প সময় করে না তাহারাও এই সময়ে মদ্যপান করা দোষের বিষয় বলিয়া মনে করিত না। উমাতিয়া ও দলে পড়িয়া অনেকে নূতন মদ্যপান শিখিত। ভারতের সর্বত্রই সকল পূজা, পার্বণী-উৎসবাদিতে মদ্য পানেরই বিশেষ আধিক্য দেখা মনে হয় মদ্য পানই এই সকলের প্রধান অঙ্গ। লোকে যাহাদের দুই বেলা আহার জুটে না তাহাদের আবার এসময়ে মদ্য পানের জন্ত যথেষ্ট ব্যয় করি থাকে। অনেক সময় পূজা পার্বণে অত্যধিক জন্মায়। অতএব ইহা কি প্রকারে রাখিলে বেশী পান করায় মৃত্যু ঘটতেও দেখা যায়। বঙ্গ পূজা এবং মহরমের সময়ই সর্বাপেক্ষা অধিক উপায় লিখিয়া বাধিত করিবেন। বিক্রীত হয়। ভারতের অত্রাণ দেশীয় রাজ্যে প্রাদেশিক গভর্নমেন্ট সমূহ যদি আর্থিক ক্ষতি করিয়া নিজাম বাহাদুরের আদর্শ অনুযায়ী কার্য তাহা হইলে মদ্য পানের প্রসার অনেক কমিতে পারেন।

### বঙ্গের সরকারী বজেট :-

বজেটে বর্তমান বর্ষে (১৯১৬ এপ্রিল হইতে মার্চ পর্যন্ত) চিকিৎসা বিভাগের জন্ত ২৭,২০০ টাকা ব্যয় ধার্য হইয়াছে। স্বাস্থ্যের জন্ত মাত্র লক্ষ টাকা রাখা হইয়াছে। এই টাকাও কয়েকটা সহরের স্বাস্থ্যায়তনিকল্পে ব্যয় করা গ্রামের উন্নতির জন্ত পৃথক করিয়া কিছু রাখা হয়

### ম্যালেরিয়া প্রসারিত স্থান সমূহে বিনামূল্যে

দানের জন্ত মাত্র পাঁচ হাজার টাকা রাখা হইবে। ঠাণ্ডার সময় বা ষষ্ঠ্য নিঃসরণের জন্ত চায়ের বঙ্গের স্বাস্থ্যের অবস্থা ক্রমশঃ যেরূপ শোচনীয় হইতে গরম জল পান করাই ভাল। ইহাতে চায়ের পড়িতেছে তাহাতে গভর্নমেন্টের এই সামান্য হইতে পারে না। তবে চায়ের সহিত দুগ্ধ দেশের যে বিশেষ কিছু লাভ হইবে তাহা আশ্চর্য মিশ্রিত থাকে বলিয়া খাওয়া হিসাবে তাহার যায় না। ম্যালেরিয়ার যেরূপ প্রসার তাহা গরম জলের সে গুণ নাই। হাজার টাকার ঔষধ বিতরণ কিছুই নহে। গরম পিপের দুগ্ধকে শুষ্ক করিয়া সোডা মিশাইয়া তৎসঙ্গে দেশের জমিদার ও অবস্থাপন লোকে লে অবিকৃত থাকে। Rectified spirit মিশাইয়া বঙ্গের স্বাস্থ্যায়তনিকল্পে সচেষ্ট না হন তাহা লেও বেশ ভাল থাকে। ১ ভাগ পিপের ১ ভাগ Rectified spirit মিশাইতে হয়।

## প্রেরিত পত্র ।

( ১ )

৩। ছপিং কফ্, সম্ভবতঃ বীজাণু সঞ্চিত রোগ। অতাবধি ইহার বীজাণু ঠিক মত আবিষ্কৃত হয় নাই। তবে ইহা সংক্রামক রোগের ত্রায় বিস্তৃত হয় এবং ভোগকাল পূর্ণ হইলেই আপনা হইতে আরোগ্য হয়। ছপিং কফ্, রোগে নানারূপ ঔষধ প্রয়োগের ব্যবস্থা আছে তবে কোনটীও নিশ্চয় ফলপ্রদ নহে।

৪। Ext. Neem সাধারণ ভিক্তের ত্রায় উপকারী কুইনাইনের ত্রায় ইহার ম্যালেরিয়া নাশক ক্ষমতা নাই।

( ২ )

### প্রশ্ন—

প্রশ্ন। গর্ভাবস্থায় প্রসূতি কি কি দ্রব্য খাইলে ও কিরূপ ভাবে থাকিলে গর্ভস্থ সন্তান দৃষ্টপুষ্টি বলিষ্ঠ ও মেধাবান হয়।

শ্রী ধীরেন্দ্রনাথ চক্রবর্তী,  
ভবানীপুর, কলিকাতা।

### উত্তর—

তৃতীয় বর্ষের স্বাস্থ্য-সমাচারে ২৭২ পৃষ্ঠাতে 'গর্ভিনী-চর্চা' প্রবন্ধে এই বিষয় সবিস্তারে আলোচিত হইয়াছে।

( ৩ )

### প্রশ্ন—

১। নাভিতে সরিষার তেল মাখিয়া স্থানের পূর্বে জলধারা কিয়ৎক্ষণ দিলে কোন উপকার হয় কি না? একজন কবিরাজ বলিয়াছেন যে তাতে পরিপাকের সহায়তা করে।

২। গ্রীষ্মের সময় পিপাসার জন্ত বরফ জল পানে কোন উপকার হয় কি না।

৩। বাতাবী লেবুর রস, কমলা ও দধি ইত্যাদি লবণ যোগে না খাইয়া চিনি সংযোগে খাওয়া উচিত

নতুবা তাহার গুণ নষ্ট হয়। আপনি এ মতের পোষকতা করেন কি না ?

৪। এসব প্রত্যাহ দুবেলা তাহার পর খাইলে উপকার হয় কি না ?

আর, দাস,  
শান্তি নিকেতন, ঢাকা।

### উত্তর—

১। এই প্রক্রিয়া দ্বারা পেট বেশ ঠাণ্ডা হইয়া থাকে এবং সম্ভবতঃ শরীরের আয়তনের সহিত পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি হয়।

২। বরফ জল পানে কোন উপকার নাই। বরং ইহা পিপাসা বৃদ্ধি করিয়া থাকে।

৩। লবণ যোগে খাইলে গুণ নষ্ট হইবার কোন কারণ দেখি না।

৪। এই সকল দ্রব্যে লালসাথ বৃদ্ধি করে, এই দ্রব্য পরিপাক ক্রিয়ার সহায়তা করিয়া থাকে।

( ৪ )

### প্রশ্ন—

১। চক্ষে ছানি পড়ে কেন ? এবং যদি ছানি পড়ে তাহা হইলে উহা হইতে আরোগ্য লাভের উপায় কি ?

২। যাহাদের কোষ্ঠবদ্ধ রোগ আছে সহজ উপায়ে তাহারা কি নিয়ম পালন করিলে ঐ রোগ হইতে মুক্তি পায়।

৩। লোকে বলে ইক্ষু গুড় কিছু অধিক পরিমাণে খাইলে রক্ত পরিকার করে, তাহার কারণ কি ?

শ্রীশৈলেন্দ্র নাথ বন্দোপাধ্যায়।

### উত্তর—

১। চক্ষে ছানি পড়ে কেন ও কিরূপে ইহা হইতে আরোগ্য লাভ করা যাইতে পারে তাহার সম্বন্ধে অল্প কথায় উত্তর দেওয়া অতি কঠিন। স্বাস্থ্য-সমাচারে পরে এবিষয়ে আলাচনা করা যাইবে।

২। কোষ্ঠবদ্ধতা সম্বন্ধে গত বর্ষের ভাষা আশ্বিন সংখ্যার স্বাস্থ্য-সমাচারে উক্তরূপে আলাচনা করা হইয়াছে।

৩। ইক্ষু গুড় খাইলে যে রক্ত পরিকার হয় আমাদের জানা নাই।

( ৫ )

### প্রশ্ন—

১। সর্দির প্রথম অবস্থায় দুগ্ধ ও তৈল বাক করা উচিত কি না ? সর্দি বসাইয়া দিলে গলাটি বেদনা হয়, এবং কাহারও কাহারও নাক রক্ত পড়ে। ইহার কারণ কি ?

২। নাসা হয় কেন ? তাহা প্রতিকারের হাও বিবেচনা হয় না, অতএব এতদিন যে কি ? নাসা হইলে শৈত্য ক্রিয়া ভাল কি গরম থাকে ইহার কারণ কি ? ভাল ?

শ্রীরজনীকান্ত সাহা  
পোঃ মুড়াপাড়া, বানিয়াদী,

### উত্তর—

১। সর্দি হইলে উপবাস দেওয়াই যুক্তি নাসিকা গহ্বর এবং কপালের সম্মুখস্থ গহ্বরের নিজে অভিজ্ঞতা নাই। শৈত্য ক্রিয়া প্রদাহ জন্ম ঘাড়ে বেদনা ও শৈত্য ক্রিয়া হইয়া থাকে এবং এই কারণেই, নাসিকা গহ্বর রক্ত নির্গত হইতে দেখা যায়।

২। নাসিকা গহ্বরস্থিত শৈত্য ক্রিয়া শরীর এই রকম স্থান মধ্যে রাখিতে হইবে। জন্ম এই সকল স্থান ক্ষীণ হইয়া উঠে পৃষ্ঠায় বাষ্পমানের চিত্র দেওয়া হইল। স্থান মধ্যে রক্ত একত্রিত হইলেই নাসা আবির্ভাব হয়।

স্বাস্থ্য ভাল রাখিতে হইবে। নাসারোগের রোগীদের জন্ম গরম ক্রিয়া ও সবল রোগীকে। প্রত্যেক ৪ সপ্তাহ অন্তর ঋতু হইয়া শৈত্য ক্রিয়া উপযোগী।

( ৬ )

জিহ্বায় ঘা হইলে, রাত্রে শয়নকালে হস্তে দতুলে উত্তমরূপে খাটী সরিষার তৈল মাখাইয়া ত উত্তপ্ত করিলে জিহ্বার ঘা ৩৪ দিনের মধ্যে গ্যা হয়, ইহা কি সত্য ?

১। সন ১৩২০ সালের “স্বাস্থ্য-সমাচারে” বৈশাখ সর্দি নামক প্রবন্ধে লিখিয়াছেন যে “বাষ্পমান সর্দির পক্ষে উপকারী” তাহা উক্ত বাষ্পমান বুঝাইয়া দিবেন।

২। প্রসব হইবার পর ৩৪ মাস পর্যন্ত ঋতু বন্ধ তাহা সাধারণ সকলকারই হইয়া থাকে, আবার কাহারও প্রায় একবৎসর কাল পর্যন্তও বন্ধ এবং পুনরায় যে গর্ভ হইয়াছে বলিয়া অনুমান হাও বিবেচনা হয় না, অতএব এতদিন যে

শ্রীনারায়ণ চন্দ্র খাঁ।

সাং মির্জাপুর, পোঃ ভারকেশ্বর ;  
জেলা হুগলী।

( ৭ )

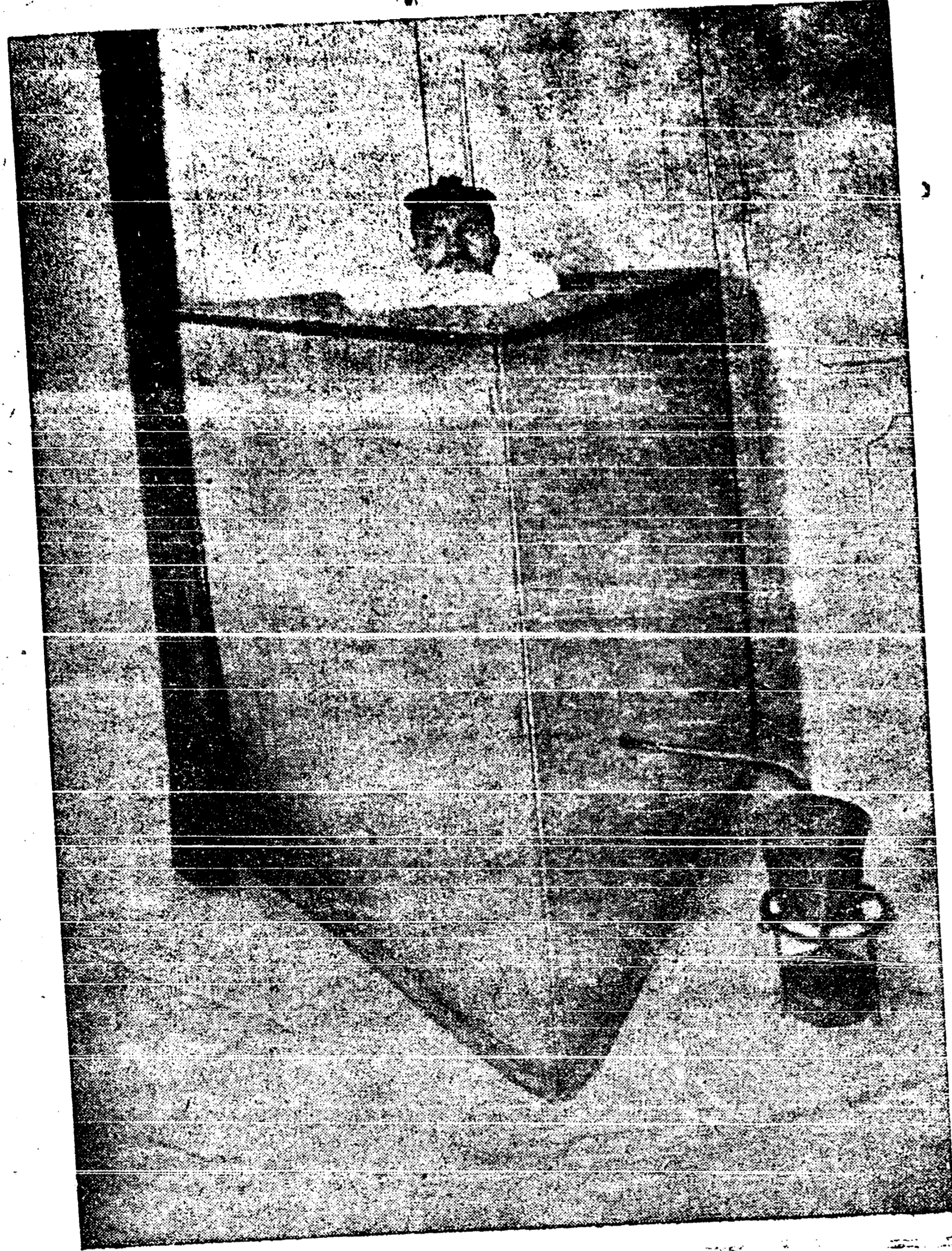
### প্রশ্ন—

১। শুক্রধারণ করিয়া থাকিলে মন চঞ্চল হয় কেন ? ইহাতে শ্রুতিশক্তি বৃদ্ধি হওয়া উচিত, কিন্তু তাহাত হয় না। ইহা ধারণ করিলে দীর্ঘজীবন লাভ হয় কি না ? যেহেতু “মরণং বিন্দু পাতেন জীবনং বিন্দু ধারণাৎ”। আর শুক্রধারণ করিতে হইলে কি কি উপায় অবলম্বন করা উচিত ?

২। আমাদের দেশ গ্রীষ্ম প্রধান। মৎস্য, মাংস ও তিল ভক্ষণ না করিলে শরীরের কোন ক্ষতি হয় কি না ? যদি হয় তাহার কারণ কি এবং ঐ সকল খাদ্যের পরিবর্তে কি ভক্ষণ করা উচিত ?

৩। অতিরিক্ত মানসিক পরিশ্রম করার পর ফুটবল খেলিলে বা অন্য কোন শারীরিক পরিশ্রম করিলে শরীরের কোন অনিষ্ট হয় কি ? আমি ত ও প্রকারে অনেকটা উপকার অনুভব করি।





বাষ্পস্নান—VAPOUR BATH.

তর—

১। সাধারণতঃ সকলেই নানা প্রকার, মৈথুন র দ্বারা শুক্রক্ষয়ের অভ্যাস করিয়া থাকেন ও শুক্রক্ষয়ও করেন। যদি এই অভ্যাস সকল একেবারে বিরত হন তাহা হইলে প্রথম প্রথম ও মন মধ্যে চঞ্চলতা আসিতে দেখা যায়। সাধনা ও অভ্যাসের সহিত এই চঞ্চলতা অন্তর্হিত থাকে। স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধির সহিত শুক্রধারণের সম্পর্ক বৃদ্ধিতে পারি না। যেহেতু শৃঙ্গার বিরত ভাবেই সাধারণতঃ শুক্রধারণ বলা থাকে। কিন্তু যে বিভিন্ন প্রকার মৈথুন দ্বারা শুক্রক্ষয় হইতেছে তাহাত আমরা অল্পধাবনের আনি না।

শুক্রধারণ একটা স্বাভাবিক বৃত্তি। ইহা দ্বারা হইতে জীবের উৎপত্তি হইয়া থাকে। সেজন্য ক্রমত ব্যবহারে জীবনের হ্রাস হয় না। অধিক করিলে শরীরের ক্ষয়ও হইয়া থাকে এবং ও কমিয়া যায়। শুক্রধারণ করিতে হইলে “মনসা ইত্যাদি সকল প্রকার মৈথুন কার্য ত্যাগ করা। সদা সৎ প্রসঙ্গ ও ভগবৎ চিন্তায় জীবন সাহিত করিলে শুক্রধারণ কতকটা সম্ভবপর থাকে।

২। মৎস্য মাংস ভিষ ইত্যাদি আমিষ খাওয়া আমাদের শরীরের কোন ক্ষতি হয় না। জৈন লম্বী ও অগ্নাণ অনেক সম্প্রদায়ের লোকেরা আমিষ বর্জন করিয়া থাকেন এবং তাহাদের ও বেশ ভাল। তবে যাহাদের এই সকল জব্য ক্রমে আহাৰ করা অভ্যাস আছে ও যাহারা ও ইহা সদাসর্বদাই খাইয়া থাকেন তাহারা হঠাৎ একেবারে এইরূপ সকল খাওয়া পরিত্যাগ এবং কেবল মাত্র নিরামিষ আহাৰ করেন তাহা অনেক স্থানে তাহাদের শরীরের দুর্বলতা হইতে পারে। তাহারা ইহাদিগকে ক্রমে ক্রমে

পরিত্যাগ করিতে পারেন। দুগ্ধ ও যুতের দ্বারা এই সকল খাওয়ার অভাব বেশ উত্তমরূপে পূর্ণ করা যাইতে পারে।

৩। একপ্রকারের পরিশ্রমের পর অল্প প্রকারের পরিশ্রম করিলে বিশ্রাম লাভের ফল হয়। এই অল্প মানসিক পরিশ্রমের পর শারীরিক পরিশ্রম করিলে মনের বিশ্রাম হয় ও সাধারণতঃ বেশ উপকারও পাওয়া যায়।

৪। ফুটবল খেলার দ্বারা অতিরিক্ত শ্রম জন্ম অনেক ক্ষতি হইতে দেখা যায়। ক্রীড়কেরা খেলায় শরীরের অতিরিক্ত চালনা করেন ও ইহার ফলে হৃদপিণ্ডের দুর্বলতা রোগ হইতে দেখা গিয়াছে। প্রকৃত শরীরের উন্নতির জন্য শরীর ও মনের এক-যোগে কার্য করা আবশ্যিক। ফুটবল খেলায় মনটা ও খেলার দিকে থাকে এবং শরীর বেচারী কেবল মাত্র যথেষ্ট পরিশ্রম করিয়া মরে। যে সকল ব্যায়ামে শরীর ও মনের একত্র সংযোগ হয় তাহাই শরীর রক্ষা ও শরীরের পুষ্টিসাধন জন্য আবশ্যকীয়। কেবল যদি ভ্রমণ কালে প্রত্যেক পদবিক্ষেপের ও অঙ্গচালনার সহিত আমরা মনে করি যে শরীরের আবশ্যক ও উন্নতির জন্য এই প্রক্রিয়া করা যাইতেছে তাহা হইলে তাহা দ্বারাই বেশ সফল পাওয়া যায়। যে কোন ব্যায়াম বা অঙ্গচালনা করা হউক না কেন তাহার সহিত মনের সংযোগ থাকা চাই। ক্রীড়কেরা যদি বাটনা বাটিবার সময়, বা ধান ভানিবার সময় মনে করেন ও মনে রাখেন যে এই কার্যটা দ্বারা তাহাদের শরীরের উপকার হইবে ও শরীরের উপকার জন্মই এই কার্য করা হইতেছে তাহা হইলে সাধারণ সাংসারিক কার্যের মধ্যেই তাহারা কষ্ট, বলিষ্ঠ ও স্বাস্থ্যবতী হইতে পারেন।

আহারের সময় অধিক জল পান করিলে পাচক ক্রম সকল তরল হইয়া হীনবীৰ্য হইয়া পড়ে। সেই জন্য ইহার দ্বারা দোষ হইয়া থাকে।

৫। গত চৈত্র সংখ্যায় ত্রীযুক্ত বিজয় কৃষ্ণ মুখোপাধ্যায়ের প্রথম প্রবন্ধের উত্তরে ফুটবল খেলাটা দোষের বিষয় লিখিয়াছেন। আমাদের ধারণা এ খেলাতে সর্কাদের চালনা হয়; গায়ে ঘর্ষনির্গত হয় এবং রাতে উত্তেজনা শক্তি কম হয়। ইহা কি শরীরের পক্ষে অনিষ্ট করে? অশ্বিনী বাবু তাহার “ভক্তিযোগে” লিখিয়াছেন—প্রত্যহ দুইবার শরীরের

ঘর্ষনির্গত করা উচিত। তবে ফুটবল খেলায় ক্রমে আহাৰ করা অভ্যাস আছে ও যাহারা over exercise না হয় সে দিকে লক্ষ্য রাখা কৌন্ ব্যায়াম সর্বোৎকৃষ্ট এবং আমাদের আহাৰের সময় জল পান করা কি দোষী? ত্রীপরাণ চন্দ্র সরকার বোডিং সুপারিন্টেন্ডেন্ট খাতড়া এ

( ২ )

প্রশ্ন—

১। অনেকে বলিয়া থাকেন যকৃত বর্ধিত ব্যক্তির যুত, দুগ্ধ ও মাংস খাওয়া নিষিদ্ধ। ইহা কি সত্য? তরল দুগ্ধ নাকি বিশেষ অপকারী। ইহা যদি সত্যই হয় তবে এমন ব্যক্তির পুষ্টিকারক দ্রব্যের আবশ্যক হইলে কি গ্রহণ করিবে? ভর্জিত দ্রব্যের মধ্যে মুড়ি না কি যকৃতের তত অপকারী নয় ইহা কি ঠিক?

২। ইহাও শ্রুত হয় যে যকৃত বর্ধিত রোগীর পাকস্থলী খালি রাখা উচিত নহে, কারণ এই অবস্থায় যকৃত বর্ধিত হইবার অবসর পায় ইহাই বা কতদূর সত্য।

৩। যকৃত বর্ধিত ব্যক্তির কোন প্রকার ব্যায়াম উপকারী—বুকডন বৈঠক না ভাষেল। এমন ব্যক্তির অতি প্রত্যুষে মল ত্যাগের অনতিবিলম্বে ব্যায়ামে যকৃতের কোন অনিষ্টের আশঙ্কা আছে কি না?

৪। রীতিমত শারীরিক ব্যায়ামের অন্ততঃ কতক্ষণ পরে মানসিক ব্যায়াম করা যাইতে পারে। যাহার Asthma's Tendency আছে তাহার পক্ষে উপরোক্ত কোন ব্যায়াম করায় কোন অপকার হইতে পারে কি না?

শ্রীযোগেশ চন্দ্র ভট্টাচার্য্য

দাদরা, ময়মনসিংহ।

উত্তর—

১। যকৃত বর্ধিত হইলে যকৃতের ক্রিয়ার বৈলক্ষণ্য হইয়া থাকে। সুস্থ যকৃতের ত্রায় কার্য্য করিতে না পারার জন্ত গুরুপাক দ্রব্য আহাৰ করিলে ক্ষতি হইয়া থাকে। যুত, দুগ্ধ ও মাংস এই সকল খাদ্য গুরুপাক্য। ঘন দুগ্ধই অপকারী।—জল মিশান তরল দুগ্ধ সহজে পরিপাক পায় বলিয়া যকৃতের রোগী ও অগ্ন্যাগ্ন রোগীকে তরল দুগ্ধ জল বা সাণ্ড বা বালির পালোর ব্যবস্থা দেওয়া হয়।

ভর্জিত দ্রব্য—যুত ও তৈলে পাক তাহাকেই ভর্জিত বলা হয়। চাউলকে অ উত্তাপে (তপ্ত বালিতে) কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া ইহা ফুটিয়া মুড়ি হইয়া থাকে। চাউলের খেতসারের সঙ্গে যে জল থাকে তাহাই বাষ্পে হইয়া চাউলটিকে ফুলাইয়া বড় করিয়া মুড়িতে করে। ইহা একটা লঘু পথ্য।

২। যকৃত বর্ধিত রোগীর পাকস্থলীকে অধিকক্ষণ বিশ্রাম দেওয়া আবশ্যিক। সদাই পাক আহাৰ্য্য প্রবেশ করাইলে পাকস্থলীর আর্দ্রতা হইয়া না। এই সঙ্গে রোগগ্রস্ত যকৃতও বিশ্রাম না। বিশ্রামই রোগ আরোগ্যের মূল চিকিৎসা জন্ত নিয়ম ও সময় মত আহাৰ আবশ্যিক পাকস্থলী পূর্ণ রাখিলে বরং যকৃতের রোগ থাকে।

৩। যকৃতের বিবৃদ্ধি নানা রোগ জন্ম দায়ী। ভিন্ন ভিন্ন রোগে ভিন্ন ভিন্ন ব্যবস্থা থাকে। বিশেষে ব্যায়াম অপকারী হইয়া থাকে। যখন বিশেষে রোগ জন্ম যকৃত বর্ধিত হয় তখন পিণ্ডের রোগ জন্ম যকৃত বর্ধিত হয় তখন একমাত্র চিকিৎসা। ব্যায়াম করিলে রোগী হইয়া থাকে। যখন অধিক আহাৰ ও অগ্ন্যাগ্ন জন্ম যকৃত বর্ধিত হয় তখন স্বল্প ব্যায়াম, মুড়ি ভ্রমণ ও পরিমিত লঘু আহাৰ দ্বারা রোগের হইতে পারে। শুইয়া উঠা ও উঠিয়া

শেঁপাঘাতের মৃত্যুও বৃদ্ধি পাইয়াছে। ১৯১৫ সালে ব্যায়াম দ্বারা উদরের মাংসপেশী সকলের ও যকৃতের উপকার হইয়া থাকে। ডন ও উত্তর

৪। শারীরিক ব্যায়ামের অর্ধ ঘণ্টা যামসিক ব্যায়াম করা যাইতে পারে।

Asthma রোগের টানের সময় ব্যায়াম উপকারী হয় না, বরং রোগ বৃদ্ধি করিয়া থাকে।



সর্পাঘাতে ও হিংস্র জন্তুর আক্রমণে বাঙ্গলাদেশে ব্যাধির প্রকোপ যেমন ভীষণ হইয়াছে, অপঘাত মৃত্যুর সংখ্যাও তেমনি বর্ধিত হইয়াছে। ম্যালেরিয়া ও কলেরা আমাদের দেশ করিবার উপক্রম করিয়াছে। ওদিকে সাপ, হাতী, ভাল্লুক প্রভৃতি জীবজন্তুও আমাদের দেশে করিতে কিছুমাত্র দ্রুতি করিতেছে না।

ভিন্ন অগ্নি হিংস্র জীব ১৯১৫ সালে ৪২৩ ব্যক্তির মৃত্যু হইয়াছে, তৎপূর্ববর্তী বৎসর মৃত্যু সংখ্যা ছিল। স্মরণ্য মৃত্যু সংখ্যা প্রায় ১ শত হইয়াছে। আলোচ্য বর্ষে হস্তী ২৮, ব্যাঘ্র ৮৭, চিতাপিণ্ডের রোগ জন্ম যকৃত বর্ধিত হয় তখন একমাত্র চিকিৎসা। ব্যায়াম করিলে রোগী হইয়া থাকে। যখন অধিক আহাৰ ও অগ্ন্যাগ্ন জন্ম যকৃত বর্ধিত হয় তখন স্বল্প ব্যায়াম, মুড়ি ভ্রমণ ও পরিমিত লঘু আহাৰ দ্বারা রোগের হইতে পারে। শুইয়া উঠা ও উঠিয়া

শেঁপাঘাতের মৃত্যুও বৃদ্ধি পাইয়াছে। ১৯১৫ সালে ব্যায়াম দ্বারা উদরের মাংসপেশী সকলের ও যকৃতের উপকার হইয়া থাকে। ডন ও উত্তর

৪। শারীরিক ব্যায়ামের অর্ধ ঘণ্টা যামসিক ব্যায়াম করা যাইতে পারে।

Asthma রোগের টানের সময় ব্যায়াম উপকারী হয় না, বরং রোগ বৃদ্ধি করিয়া থাকে।

১৯১৫ সালে গবর্ণমেন্ট লোককে হিংস্র জন্তু ও মার্শের নিমিত্ত যথাক্রমে ১৭২৭৭৫০ ও ১৭৮৫০/০

র দিয়াছেন। (সঙ্গীবনী)

যক্ষ্মা রোগ :- ডাক্তার ল্যাঙ্কেটার ব্রঙ্কে যক্ষ্মার প্রাচুর্য্যাবের তদ্বাহুসন্ধানে আছেন। তিনি সম্প্রতি রেপুনে এই সম্বন্ধে এক বক্তৃতা প্রদান করিয়াছেন। তিনি বলেন যে, ভারতে যে কারণে যক্ষ্মার প্রাচুর্য্য হইয়াছে, ব্রঙ্কের এই রোগের প্রাধিকার মূলে সে কারণ নাই। ভারতবর্ষে পর্দাপ্রথা আছে; কিন্তু ব্রঙ্কে স্ত্রীলোকের মুক্ত বায়ুতে পরিভ্রমণ করিয়া থাকে। এখানে পুরুষেরা স্ত্রীলোকদিগের অপেক্ষা বাড়ীতে অধিক আবদ্ধ হইয়া থাকে, যক্ষ্মা হইতে মৃত্যুও সেইজন্ম এখানে পুরুষদের মধ্যেই বেশী। ভারতের পর্দাপ্রথা ও অল্পবয়সে বিবাহই তথায় অসম্ভব অধিক শিশু-মৃত্যুর কারণ। ব্রঙ্কে সে বালাই নাই অথচ সেখানেও এসব উৎপাত কেন? ডাক্তার ল্যাঙ্কেটার বলেন, ঘন ঘন যেখানে সেখানে খুঁ ফেলা এবং এক জায়গায় পায়রার খোপের মত বাসা বাঁধিয়া কোনও রকমে মাথা গুঁজিয়া বাস ব্রঙ্কদেশে যক্ষ্মার প্রধান কারণ, ইহা ছাড়া অগ্নি অনেক বিষয়ে ব্রঙ্কদেশ ভারতবর্ষের অপেক্ষা অনেক ভাল। (সম্মিলনী)

কুইনাইনের আদি বিবরণ :- অধুনা বিজ্ঞান শাস্ত্রে কুইনাইন সর্বাপেক্ষা প্রসিদ্ধ জরনিবারক ঔষধ। প্রকাশ যে জেজুইট সম্প্রদায়ের কোন ব্যক্তি ১৫৩৫ খৃষ্টাব্দে ইহা আবিষ্কার করেন এবং এই সম্প্রদায় কর্তৃক ইহাকে "জেজুইটের স্বক" নাম দেওয়া হয়। কোন সময়ে পেরুর শাসন কর্তার পত্নী কাউণ্টেস চিঙ্কোন জ্বরভিত্ত হওয়ায় এই ঔষধ দ্বারা নিরাময় অবস্থা

লাভ করেন। এই ঔষধে পেরুর শাসনকর্তার পত্নী চিকোন অর হইতে আরোগ্য লাভ করিয়াছিলেন বলিয়া ইহা চিকোনা বৃক্ষের ত্বক নামে অভিহিত হয়। এই মহিলা ১৬৩৯ খৃষ্টাব্দে ইতালিতে ইউরোপে আনয়ন করেন। যখন ইহার উপকারিতা সর্বজনবিদিত হইল তখন ইহা রৌপ্যের নামে কিছুদিন বিক্রীত হইয়াছিল। জেজুইট্ সম্প্রদায় কর্তৃক এই ঔষধের গুণ সমস্ত ইউরোপে বিস্তারিত হয় এবং চতুর্দশ লুইস্ জরাজাক্ত হইয়া এই ঔষধ প্রয়োগে আরোগ্য লাভ করিয়াছিলেন।

**সর্পাঘাতের চিকিৎসা :—**সর্পাঘাতের চিকিৎসা অত্যাধিক আবিষ্কৃত হইয়াছে, সাহস করিয়া এমন কথা বলা যায় না। কিছুদিন পূর্বে সংবাদপত্রে প্রকাশিত হইয়াছিল, কলাগাছের রসে সাপের বিষ নষ্ট হয়, সর্পদষ্ট রোগীকে কলাগাছের রস পান করাইলে সে আরোগ্য লাভ করে। 'টাইমস্ অব্ সিলোন' পত্রে প্রকাশ ;— সম্প্রতি কলম্বো সহরে এই চিকিৎসার পরীক্ষা হইয়া গিয়াছে। মিষ্টার অবিসিকিয়ার বহু চিকিৎসকাদির সম্মুখে একটি কুকুরের কাছে একটি গোকুরা সাপ ছাড়িয়া দেন। সাপটি কুকুরটিকে পুনঃ পুনঃ দংশন করে। কুকুর যত্নপূর্ণ আর্তনাদ করিতে থাকে ও অল্পক্ষণ মধ্যেই অবসন্ন হইয়া পড়ে। তখন কলা গাছ হইতে সত্তো রস বাহির করিয়া কুকুরটিকে পান করাইয়া দেওয়া হয়। এক পেয়লা রস পানের পর কুকুরটি সবল হইতে থাকে ও অর্ধ ঘণ্টার মধ্যে উঠিয়া হাঁটিয়া বেড়াইতে সমর্থ হয়। ভারতবর্ষের সর্বত্রই সাপের কামড়ে প্রতি বৎসর বহু লোকের মৃত্যু হয়—বিষধর সর্পবিনাশে সরকারী পুরস্কার দানের ব্যবস্থাও আছে। এই নূতন ঔষধের পরীক্ষা সরকারী হাসপাতাল প্রভৃতিতে হইলে ভাল হয়।

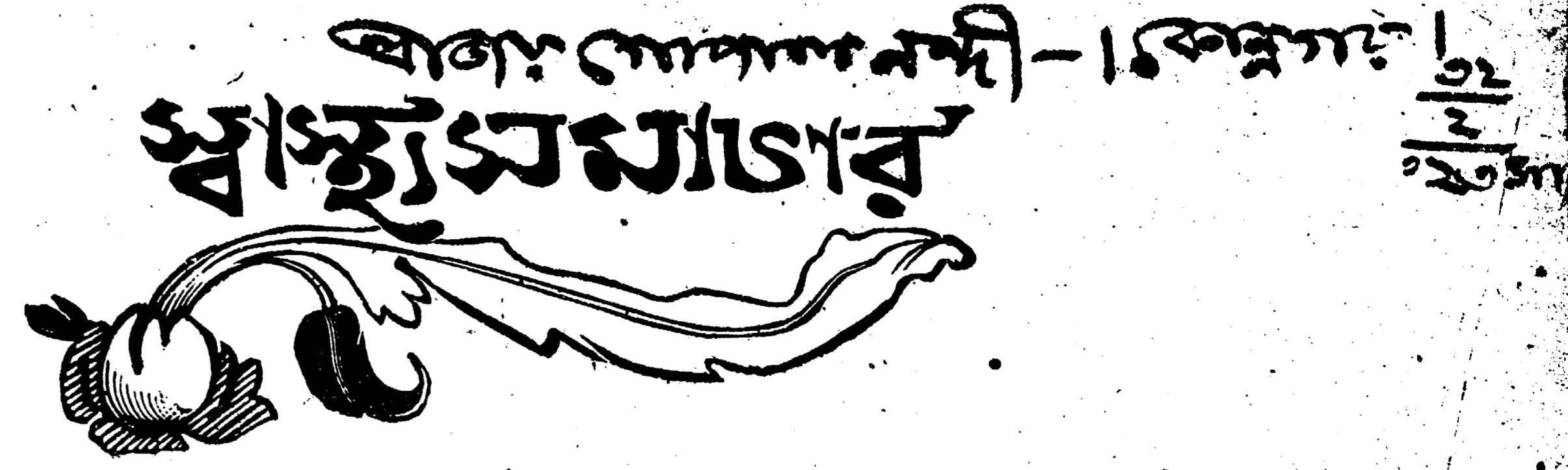
(সাম্মলনী)

প্রসিদ্ধ ব্যক্তিগণের ধূমপানে অনাসী প্রথম জেমস্ ধূমপান আদৌ পছন্দ করিতেন তিনি এক সময়ে লিখিয়াছিলেন "ধূমপান সমক্ষে ঘৃণাজনক, ইহার গন্ধ অত্যন্ত অস্বস্তিকর ও ফুসফুসের পীড়া উৎপাদন করে; ইহা ধূম ভীষণ অতলস্পর্শ নরকের গুহার ধূম সদৃশ। ধূমপানকে যত ঘৃণা করিতেন তত ঘৃণা অজিনিষকে করিতেন না। রাত্রে এই ধূমপান প্রথম আবিষ্কার করেন। জেমস্ এই কণ্ঠদেশ চিরিয়া দুই খণ্ড করিয়া দিয়াছিলেন যত বিরুদ্ধতা সত্ত্বেও কবি স্মাইনবার্গ জেমস্ করিয়াছিলেন; কারণ স্মাইনবার্গ জেমসের গুণ অত্যন্ত ঘৃণা করিতেন।

গ্লাড্‌স্টোন এবং উইলিয়াম্‌পেন্‌ ধূমপান বিজ্ঞান করিতেন। ওয়েলিংটন ধূমপানকে করিতেন এবং তাঁহার দৈনিক সামন্তগণের শিকার প্রসার— উচ্চপদস্থ কর্মচারীদিগকে অধিক ধূমপান চিকিৎসার উপর সাধারণের অহুসার ক্রমশঃ দেখিয়া এত অসন্তুষ্ট হইয়াছিলেন যে তিনিইতেছে। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে যে ভারতবাসীর জেনারেল অর্ডারের মধ্যে ধূমপান নিষেধাজ্ঞানভাণ্ডার সঞ্চিত আছে বর্তমানে অনেকেই করিয়াছেন। ইহা এইরূপ :—"প্রধান স্টেপলকি করিতেছেন। সাত বৎসর হইল জানান হইয়াছে যে ছকা, সিগারেট কিংদের কল্যাণ সাধনের জন্ত নিখিল ভারতবর্ষীয় সাহায্যে ধূমপান সৈন্যসামন্ত ও উচ্চপদস্থ কর্ম্মিগণের প্রতিষ্ঠা করা হইয়াছে। প্রতি বৎসর মধ্যে অত্যন্ত আধিপত্যলাভ করিতেছে। বিভিন্ন স্থানে এই সম্মিলনের আধিবেশনে তামাকের ধূমঘটিত এক প্রকার নেশা দেশের আয়ুর্বেদজগণ মিলিত হইতেছেন। নহে, যাহাদের ধূমপান অভ্যাস আছে তাহাদের সঙ্গে আয়ুর্বেদীয় ভৈষজ্যের প্রদর্শনীও অভ্যাস মতপানে প্রবৃত্ত করিতে পারে তাহে। 'সকল প্রদেশেই আয়ুর্বেদ সম্বন্ধীয় মাসিক সন্দেশ নাই'

যেখানেই মহারাণী ভিক্টোরিয়া এবং তাঁর্ড হার্ভিং বাহাদুর দিল্লীতে এবং ইণ্ডিয়ান অবস্থান করিতেন সেইখানেই ধূমপান নিষিদ্ধ সার্ভিসের ডিরেক্টর জেনারেল মাননীয় কারণ তাঁহার ধূমপান পছন্দ করিতেন না। পার্ভি লিউকিস্ সাহেব ইন্দোরে বক্তৃতায় (সদ্বিতীয় চিকিৎসা প্রণালীর বিশেষ স্থখ্যাতি করিয়া-

ভারতের কয়েক স্থলে আয়ুর্বেদীয় বিদ্যালয় হইয়াছে কিন্তু বঙ্গদেশে আয়ুর্বেদ শিক্ষার জন্ত কোনওরূপ ব্যবস্থা দেখা যাইতেছেন।



"শরীরমাদ্যং খলু স্বাস্থ্যসাধনম্"

জ্যৈষ্ঠ ১৩২৩ সাল

দ্বিতীয়সংখ্যা

## আলোচনা।

অধিকাংশ স্থলে উপযুক্ত শিক্ষা লাভ না করিয়াই কবিরাজগণ আয়ুর্বেদীয় চিকিৎসার ব্যবসা আরম্ভ করেন বলিয়া জনসাধারণে ইচ্ছা সত্ত্বেও এই চিকিৎসার আশ্রয় গ্রহণ করিতে পারেন না। সম্প্রতি মৈমনসিংহ সহরে "পূর্ববঙ্গ-বৈজ্ঞানিক সম্মিলনের" আধিবেশনে বঙ্গ আয়ুর্বেদ শিক্ষার প্রসারের জন্ত নিম্নলিখিত প্রস্তাবটি গৃহীত হইয়াছে।

"এই সভা বঙ্গীয় গবর্ণমেন্টের নিকট প্রার্থনা করেন যে উক্ত গবর্ণমেন্ট কলিকাতা সংস্কৃত কলেজে অত্র শাস্ত্রের গায় আয়ুর্বেদ অধ্যাপনা ও পরীক্ষা গ্রহণের ব্যবস্থা করেন এবং প্রস্তাবিত টাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অন্তর্ভুক্ত একটি আদর্শ বিদ্যালয় স্থাপন করেন।"

কলিকাতা ও ঢাকা উভয় স্থানেই আয়ুর্বেদ শিক্ষার জন্ত উপযুক্ত বিদ্যালয় প্রতিষ্ঠার আবশ্যক। সংস্কৃত কলেজের সঙ্গে আয়ুর্বেদ শিক্ষার সম্পূর্ণ ব্যবস্থা হইতে পারে না। আদর্শ বিদ্যালয় স্থাপন করিতে হইলে অত্র বিষয়ের সহিত শব্দ ব্যবচ্ছেদ বিজ্ঞা (Anatomy) ও শরীর স্থান-বিজ্ঞা (Physiology) শিক্ষার ব্যবস্থা থাকা একান্ত আবশ্যক। শরীরের গঠন, বিভিন্ন

শারীরিক যজ্ঞাদির অবস্থান ও তাহাদের ক্রিয়া সম্বন্ধে জ্ঞান লাভ না করিলে চিকিৎসকের শিক্ষা সম্পূর্ণ হওয়া অসম্ভব এবং অধিকাংশ স্থলে রোগ নির্ণয় করাও দুর্লভ ব্যাপার হইয়া উঠে। কুবিরাজগণের এ সকল বিষয়ে শিক্ষা লাভ হয় না বলিয়াই শিক্ষিতগণ তাহাদের দ্বারা সহজে চিকিৎসিত হইতে চাহেন না। আয়ুর্বেদ শিক্ষার সঙ্গে যাহারা মেডিক্যাল কলেজে শিক্ষা লাভ করিয়া চিকিৎসা ব্যবসায় আরম্ভ করিয়াছেন, সাধারণের মধ্যে তাহাদের প্রতিপত্তি ক্রমশঃই বৃদ্ধি পাইতেছে। আদর্শ-আয়ুর্বেদ বিদ্যালয় স্থাপন করিতে হইলে তাহাতে সকল প্রকার শিক্ষার ব্যবস্থা থাকা আবশ্যিক। দেশের অগ্রগণ্য সচেষ্টিত হইলে এবং গভর্নমেন্টের সাহায্য পাইলে বঙ্গদেশে দুইটি আদর্শ আয়ুর্বেদ বিদ্যালয়ের প্রতিষ্ঠা সহজেই হইতে পারে। সর্বসাধারণেরও এ বিষয়ে উৎসাহ থাকা আবশ্যিক।

**ছাত্রগণের স্বাস্থ্য**—গত বৎসরে বোম্বাই গভর্নমেন্ট চিকিৎসক দ্বারা স্কুল বালকদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার এক পদ্ধতি অনুমোদন করিয়াছিলেন। তদনুযায়ী এক বৎসর নিয়মিতরূপে বিদ্যালয়ের ছাত্রগণের ওজন, দেহের মাপ এবং চক্ষু পরীক্ষার ফল লিপিবদ্ধ করা হইয়াছিল। বঙ্গদেশে এক্ষণে স্বাস্থ্য-বিভাগ বা চিকিৎসা বিভাগের কর্মচারিগণ বিদ্যালয়ের ছাত্রগণের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়া থাকেন। পশ্চিমোত্তর সীমান্ত প্রদেশের মধ্য ইংরাজী বিদ্যালয়ের ছাত্রগণের স্বাস্থ্য, চিকিৎসা ও স্বাস্থ্য বিভাগ হইতে পরীক্ষা করা হইয়াছিল। সর্বত্র বিদ্যালয়ের ক্রীড়ায় উৎসাহ দিবার জন্ত বিশেষ চেষ্টা এবং ক্রীড়াক্ষেত্রলাভের জন্ত বহু অর্থব্যয় করা হইয়াছে।

ভারতের অত্র সকল প্রদেশের ছাত্রগণের স্বাস্থ্যের তুলনায় বঙ্গীয় ছাত্রগণের স্বাস্থ্যের অবস্থাই সর্বাপেক্ষা হীন। ছাত্রগণই বঙ্গের ভবিষ্যৎ আশার স্থল। ছাত্র-জীবন অতিবাহিত করিয়া তাহারা যদি স্বাস্থ্যহীন হইয়া কর্মজীবনে প্রবেশ লাভ করিলে তাদের দ্বারা দেশের কোনই মঙ্গলের সম্ভাবনা থাকে না। অত্যাচার প্রদেশের

জায় বঙ্গদেশেও স্বাস্থ্য বা চিকিৎসাবিভাগ বিদ্যালয়ের ছাত্রগণের স্বাস্থ্যপরীক্ষা করা এবং তাহাদের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটে তদনুযায়ী প্রবর্তন করা একান্ত কর্তব্য।

**বিদ্যালয় গৃহ**—ছাত্রগণের স্বাস্থ্য জন্ত উপযুক্ত বিদ্যালয় গৃহ বা ছাত্রাবাস প্রয়োজন। গৃহে আলোক ও বাতাসের আবস্থা থাকা বিশেষ আবশ্যিক। কিরূপে দরজা জানাল এবং বায়ু প্রবাহের জন্ত কতটা স্থান উন্মুক্ত তাহা বিশেষ বিবেচনার বিষয়। গৃহের দরজা ব্যবস্থায় গৃহের স্বাস্থ্য ফিরে, ছাত্রদিগের স্বাস্থ্য স্বাস্থ্য ও আনন্দ বর্দ্ধিত হয়। আমাদের মনে হইবে সাধারণতঃ স্কুল গৃহের দক্ষিণ দিকে বারান্দা এবং উত্তর দিক বারান্দা শূন্য করা উত্তম। তদা দক্ষিণ হইতে জোরে বাতাস আসে এবং উত্তম প্রচুর আলোক পাওয়া যায়। দক্ষিণ দিকের বারান্দা প্রবেশ ও বাহির হইবার পথ রূপে ব্যবহৃত হইতে পারে। উত্তর দিকের জানালাগুলি বসান হইলে, ইহাতে আলোক উপর দিক সমভাবে গৃহে বিকীর্ণ হয়, একেবারে ছাত্রগণের উপরে আসিয়া পড়ে না।

**বঙ্গীয় হিতসামন মণ্ডল কলিকাতার ছাত্রগণের** আজ পর্যন্ত কলিকাতার বিদ্যালয় সমূহের স্বাস্থ্যের কোন পরীক্ষা হয় নাই, ইহা বঙ্গীয় হিতসামন মণ্ডলীর সভাপতি এই কার্যে ব্রতী হইতে ইচ্ছুক হইয়াছেন। তাহারা বিদ্যালয়ের অধ্যক্ষ ও অভিভাবক এবং সাধারণের নিকট এই কার্য জন্ত সাহায্য প্রার্থী হইবেন। এই কার্য ততই মঙ্গল। আশা করি গ্রীষ্মাবকাশে কার্য আরম্ভ হইবে।

**বঙ্গের জনসংখ্যার হ্রাস**—সকল দেশেই মৃত্যুর হার অপেক্ষা জন্ম

এবং ইহার ফলে প্রতি বৎসরই জনসংখ্যা বৃদ্ধি জন্মের হার অধিক থাকে বলিয়া নানা ব্যাধি, পক্ষিপাক, যুদ্ধ বিগ্রহাদি সত্ত্বেও পৃথিবীর জনসংখ্যা এই বৃদ্ধি পাইতেছে। যে দেশে মৃত্যুর হার জন্মের উপরে উঠে, যথা সময়ে তাহার কোনরূপ প্রতি- হইলে সে দেশের ধ্বংস অবশ্যভাবী। মৃত্যুর হার অধিক হওয়াতে বঙ্গের অনেক জেলাতেই জনসংখ্যা হ্রাস পাইতেছে। কোন্ জেলাতে কিরূপ হ্রাস পাইতেছে তাহার একটা তালিকা নিচে প্রকাশিত হইয়াছিল, আমরা তাহা নিয়ে করিলাম।

জাতির করা হ্রাসের পরিমাণ—

বর্ষে সাধারণতঃ স্কুল গৃহের দক্ষিণ দিকে বারান্দা	...	১৩'৪৪	বাঁকুড়া	...	৬'৪৮
এবং উত্তর দিক বারান্দা শূন্য করা উত্তম। তদা	...	১২'১১	হুগলী	...	৩'৯৮
দক্ষিণ হইতে জোরে বাতাস আসে এবং উত্তম	...	১২'১০	মালদহ	...	২'৯০
প্রচুর আলোক পাওয়া যায়। দক্ষিণ দিকের বারান্দা	...	১০'১৩	ঢাকা	...	১'২২
প্রবেশ ও বাহির হইবার পথ রূপে ব্যবহৃত হইতে পারে।	...	৮'৯৮	ফরিদপুর	...	৮'২
উত্তর দিকের জানালাগুলি বসান হইলে, ইহাতে আলোক উপর দিক	...	৮'৫৩	দার্জিলিং	...	৪'৩

লৈরিয়া, কলেরা প্রভৃতি ব্যাধি, অন্তর্ভাব এবং মৃত্যুর বৃদ্ধিই জন সংখ্যা হ্রাসের প্রধান কারণ মনে হয়। বর্তমান সময় হইতে এই সকল র কোন উপযুক্ত প্রতিকার না হইলে জেলাগুলি বিষ্মতে জনশূন্য হইবে সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। ক চেষ্টায় বিশেষ কোন সফলের আশা করা , রাজা প্রজা সর্বসাধারণের সমবেত চেষ্টাতেই ইহার প্রতিকার সম্ভব।

**অতি ভোজনের সুফল**—‘প্রবাসী’ মতে ‘অপচয় ও অপব্যবহার’ প্রবন্ধে অতি ভোজন নির এবং তৎসঙ্গে খাদ্যব্যয়ের দুর্মূল্যতারও বলিয়া উল্লিখিত হইয়াছে। নিয়ে তাহার কতক প্রকাশ করিলাম।

অতিরিক্ত ভোজনে খাদ্যের যতটা অপচয় ও হ্রাস হয় এমন আর কিছুতেই নয়। দুঃখের

বিষয় এই যে, একটু অবস্থাপন্ন লোকদের মধ্যে এ অপচয় নিত্যই হয়। গরীবের ভাগ্যে আহার জুটে না, অথচ ধনীরা আবশ্যকের অধিক ভোজন করে। এই কারণেই ত খাদ্য এমন দুর্মূল্য হইয়াছে। আবশ্যকের অধিক ভোজন করিলে, পরিপাক ক্রিয়া সুসম্পন্ন হয় না। ভুক্তব্য পেষ্টের মধ্যে পচিতে থাকে এবং তাহাতে এক প্রকার বিষ উৎপন্ন হয়; এই বিষ রক্তের মধ্যে শোষিত হইয়া দেহের অবনতি ও স্বাস্থ্যের অনিষ্ট সাধন করিয়া থাকে। তাহার জন্ত সুখশান্তি সকলই নষ্ট হয়। খাদ্যের আবশ্যক দেহের পুষ্টিসাধন ও শক্তি সঞ্চয়ের জন্ত। যতটা খাইলে এই উদ্দেশ্যটি সাধিত হয়, তাহার অধিক খাওয়াকে খাদ্যের অপচয় ও অপব্যবহার ভিন্ন আর কি বলা যায়। মোটর গাড়ীর তৈলাধারে যতটা পেট্রোলিয়ম ধরে, তাহার বেশী ঢালিতে গেলে পেট্রোলিয়মের অপচয় করা হয় মাত্র। খাদ্য সম্বন্ধেও একথাটি যে না খাটে এমন নয়।

যে সকল ব্যক্তি আবশ্যকের অধিক ভোজন করিতেছে তাহারা যদি তাহাদের এই কদভ্যাসটি পরিত্যাগ করে তাহা হইলে, ইহাতে তাহাদেরও মঙ্গল, গরীবদেরও মঙ্গল। তাহাদের রোগে ভুগিতে হয় না, আর গরীবেরা অনাহারে মরে না। সংসারে এত যে অশান্তি অসন্তোষ, অতৃপ্তি, রোগ, শোক, এ সমস্ত দেখিতে দেখিতে অনেক পরিমাণে কমিয়া যায়।

‘খাদ্য ব্যবহার মূল্য হ্রাস কি করিয়া সম্ভবপর করা যাইতে পারে ইহা যেমন ভাবিবার বিষয়, খাদ্যব্যয়ের অপচয় ও অপব্যবহার কি করিলে নিবারিত হয়, তাহাও ভাবিয়া দেখিবার বিষয়, সে সম্বন্ধে আর কোন সন্দেহ নাই।’

অতি ভোজনে যে উক্ত সকল সুফলই ফলে সে বিষয়ে কেহ অত্র মত করিতে পারেন না। খাদ্যের অভাবে সাধারণতঃ মানবের অকাল মৃত্যু ঘটে কিন্তু অধিকাংশস্থলে অতি ভোজনই অবস্থাপন্নগণের অকাল মৃত্যুর কারণ বলিয়া প্রমাণিত হইতে পারে। বর্তমানে অবস্থাপন্নগণের মধ্যে যে অন্ন, অজীর্ণতা, হোলা, এবং

বহুমাত্র প্রভৃতি রোগের একাধিপত্য দেখা যায়, আবশ্যকের অতিরিক্ত ভোজনই এই সকলের কারণ।

**সাধু প্রস্তাব—**‘বহুমতি’ লিখিয়াছেন—  
“আমাদের কোন সহযোগী ম্যাট্রিকিউলেশন পরীক্ষা সম্বন্ধে একটি সাধু প্রস্তাব করিয়াছেন। এই পরীক্ষায় আজকাল অনেক বিষয় পড়ান হয়—ছেলেরা ইচ্ছামত যে কোন বিষয় লইতে পারে। কিন্তু আজকাল এদেশে যে বিষয়ে শিক্ষাদান সর্বাপেক্ষা উপকারী সেই বিষয়েই শিক্ষাদান হয় না—স্বাস্থ্য বিষয়ে শিক্ষাদানের ব্যবস্থা নাই। এবিষয়ে সেকালে ব্যবস্থা ভাল ছিল। আমরা বাল্যকালে ‘শরীরপালন’ ব্যতীত সরকার কর্তৃক প্রকাশিত কানিংহামের স্বাস্থ্যসুক্ষ্ম-বিষয়ক পুস্তিকার বলাবলা এবং রাধিকা বাবুর ‘স্বাস্থ্য-রক্ষা’ বিদ্যালয়ে পাঠ করিয়াছি। আমাদের মতে ম্যাট্রিকিউলেশন পরীক্ষায় স্বাস্থ্যবিষয়ক শিক্ষা সকল ছাত্রকেই গ্রহণ করিতে হইবে, এমন নিয়ম করিলে ভাল হয়। যাহারা স্বাস্থ্যরক্ষার সাধারণ নিয়মও জানে না—শরীর সুস্থ রাখিতে পারে না, তাহারা জ্যামিতি পড়িয়া কি করিবে। এবিষয়ে দেশেও আলোচনা ও আন্দোলন হইলে ভাল হয়।”

আমরা এই সাধু প্রস্তাবের প্রতি বিশ্ববিদ্যালয় ও শিক্ষাবিভাগের দৃষ্টি আকর্ষণ করিতেছি। অন্ত সকল শিক্ষার পূর্বে ছাত্রগণের পক্ষে নিজ স্বাস্থ্য রক্ষার বিষয়ে শিক্ষা লাভই যে সর্বাপেক্ষা আবশ্যিক সে বিষয়ে কাহারও অগ্রমত থাকিতে পারে না।

**পল্লী-স্বাস্থ্য—**সহরে কিসে অধিবাসিগণের স্বাস্থ্য ভাল থাকে সে জন্ত মিউনিসিপালিটি নানারূপ উপায় অবলম্বন করেন। সহরের আবহাওয়া দূরীকরণ, নির্দোষ জল সরবরাহ, ও জননিকাস প্রভৃতির উপযুক্ত ব্যবস্থা করা হয়। বাজারের খাচা দ্রব্যাদি পরীক্ষা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যোন্নাতকর কার্যের তত্ত্বাবধানের জন্ত অনেক স্থলে হেলথ অফিসারও নিযুক্ত থাকেন। সাধারণতঃ অপেক্ষাকৃত অবস্থাপন্ন লোকেরাই সহরে বাস করেন ও এই সকল সুবিধা ভোগ করিয়া থাকেন।

কিন্তু আমাদের দেশের অধিকাংশ লোকই পল্লীতে, কেহ সহরে দুই চারি দিনের জন্তও আসিতে ও উক্ত সুবিধা সমূহ লাভে বঞ্চিত। পল্লীগ্রামে নানা অসুবিধার মধ্যে নিজেরা নিজেদের প্রবাস বলিয়া পরিগণিত হইত। লোকে যখনই সম্পূর্ণ ভার লইয়া থাকে তখন কোন উপায়েই অবকাশ পাইত, তখনই “দেশে” যাইয়া ফেলিয়া বাঁচিত, সহরের নানা মোহকর পান না।

পল্লীগ্রামে নানা অসুবিধার মধ্যে বাস করি, শান্তিসুখময় পল্লী-জীবনের সহিত তাহাদের উপায়ে স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে পারা যায় তৎসম্বন্ধে সংঘটন করিতে পারিত না। পূজা, বিবাহ গুলি প্রয়োজনীয় কথা লিপিবদ্ধ করিয়া রায় প্রভৃতি সামাজিক জীবনের যাহা কিছু ক্রিয়া কর্ম, ডাক্তার শ্রীযুক্ত চুনীলাল বসু মহাশয় সম্প্রতি সকলই পল্লীগ্রামে সম্পাদিত হইত এবং “স্বাস্থ্য” নামে একখানি পুস্তক প্রকাশ করিয়া পল্লীগ্রামে প্রত্যাভর্তন করিয়া জীবনের এই পুস্তকে স্বাস্থ্যের বর্তমান ছরবস্থা ও উৎকর্ষ আত্মীয়, স্বজন, বন্ধুবান্ধবদিগের সহবাসে শিক্ষিত সম্প্রদায়ের কর্তব্য, জল, খাচা, বায়ুস্বচ্ছ অতিবাহিত হইত।”

কলেরা, ম্যালেরিয়া ও বসন্ত রোগ এবং হকার পূর্বেকার পল্লীগ্রামের সম্বন্ধে যাহা বর্ণনা নিবারণের উপায় প্রভৃতি আবশ্যকীয় বিষয় গুলি লিখিয়াছেন, তাহার সহিত পল্লীগ্রামের বর্তমান অবস্থার ভাষায় আলোচিত হইয়াছে। বসু মহাশয় ইহা লিখিতে পারেন না। এখন আর সে আনন্দদায়ক বৎসর ধরিয়া জল, বায়ু, খাচা ও অন্যান্য নাই যে লোকে সহরে হইতে দুইচারি দিনের জন্ত স্বাস্থ্য-তত্ত্ব সম্বন্ধে সহজ উপদেশ, বক্তৃত্ত্বায়ায় বিশ্বাস স্থপ্তভোগ করিবে। কিসের জন্ত পুস্তকাকারে প্রচারিত করিয়া, জনসাধারণ সহরে বাস করিতে উৎসুক এবং পল্লীগ্রামে স্বাস্থ্যোন্নতি বিষয়ক জ্ঞান যাহাতে প্রচারিত নারাজ, সে সম্বন্ধে গ্রন্থকার আর এক স্থানে তজ্জন্ত সর্বেশেষ চেষ্টা করিয়া আসিতেছেন—

চেষ্টাও কিয়ৎপরিমাণে সফল হইয়াছে। যাহার জন্ত অধিকাংশ সঙ্গতিপন্ন ও গৃহস্থলোক পুস্তকখানি সময়োপযোগী ও সুলিখিত পরিচয় করিয়া সহরে আসিয়া বাস করিতে বলিয়া, আমরা তাহার অংশ বিশেষ লিখিতে পারি। সেটা পল্লীগ্রামের স্বাস্থ্যের অভাব। করিয়া দেওয়ার লোভ সম্বরণ করিতে পারি। অধিকাংশ পল্লীগ্রাম এখন রোগের আকর আশা করি গ্রন্থকার মহোদয় সেজন্ত আমাদের দাঁড়াইয়াছে। পূর্বে অসুখ হইলে “দেশে” লোক আরোগ্য লাভ করিত। এখন বাঙ্গালার করিবেন।

পূর্বেকার পল্লীগ্রামের উল্লেখ করিয়াই রোগের এত প্রাদুর্ভাব হইয়াছে যে, লোকে দুই দশ দিনের জন্তও বাস করিতে ভয় পায়।

“এমন এক দিন ছিল, যখন বাঙ্গালার মধ্যে ম্যালেরিয়াই সর্ব প্রধান—তাহার পর ধনসম্পদ, আমোদপ্রমোদ, আশাভরসা, রী ও বসন্ত।”  
স্বাস্থ্যবল, সকলই শ্রামতরু-রাজি-শোভিত হইবার পরে পল্লীগ্রামের উন্নতি কল্পে আশা দিয়া শান্তক্ষেত্র-পরিবৃত্ত পল্লীগ্রামের চতুঃসীমার ত হইয়াছে—  
ছিল। তখন সহরের নাম শুনিলে লোকে সহরে আসিয়া বাস করা দূরে থাকুক, নিত

“পল্লীগ্রামের এই যে শেচিনীয় অবস্থা দাঁড়াইয়াছে তাহার প্রতিকারের কি কিছু উপায় নাই? যে সকল গ্রাম এখনও একেবারে উৎসন্ন যায় নাই, সেগুলির বর্তমান স্বাস্থ্যের অবস্থা উন্নত করিবার কি উপায় হইতে পারে না? একটি কথা এখানে বলা উচিত যে, যে সকল ব্যাধি দ্বারা বাঙ্গালার পল্লীগ্রাম প্রদীপিত, সে সকল প্রতিবেশসাপেক্ষ। এক সময়ে ইংলণ্ডে ম্যালেরিয়ার অতিশয় প্রাদুর্ভাব ছিল এবং বসন্ত রোগও বড় প্রবল ছিল। এখন ইংরাজজিগের সমবেত চেষ্টায় ম্যালেরিয়া ইংলণ্ড হইতে দূরীভূত হইয়াছে এবং বসন্তের প্রাদুর্ভাব প্রায় নাই বলিলেই হয়। ইতালী ও অন্যান্য দেশে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ বিশেষভাবে কমিয়া গিয়াছে। যাহার চেষ্টায় অসাধ্য সাধন হইয়া থাকে দুই একটি-রোগ দেশ হইতে দূর করিয়া দেওয়া কোন ছার। অন্য দেশের লোকে যাহা করিয়াছে, আমরাই বা তাহা করিতে পারি না কেন?”

দেশের লোকের সমবেত চেষ্টা দ্বারা কোন কার্য অসম্ভব না হইলে উহা যথোচিত উন্নতি লাভ করিতে পারিবে না। গ্রন্থকার এই তথ্যটি গ্রন্থমধ্যে পরিষ্কৃত করিবার চেষ্টা করিয়াছেন। আমাদেরও এই মত যে পল্লীগ্রামের উন্নতির জন্ত সকলকে সমবেত ভাবে চেষ্টা করিতে হইবে, তাহা না হইলে কার্যসিদ্ধি হইবে না।

\* “পল্লী-স্বাস্থ্য” পুস্তকখানি ১১৩ পৃষ্ঠা, সুন্দর কাগজে সুন্দর ছাপা ও বারখানি আবশ্যকীয় চিত্র সমন্বিত হইলেও সর্বসাধারণের সুবিধার জন্ত বসু মহাশয় ইহার মূল্য মাত্র চারি আনা ধার্য করিয়াছেন। সে জন্ত আমরা তাঁহাকে বিশেষ ধন্যবাদ জ্ঞাপন করিতেছি।

\* স্বাস্থ্যসমাচার কার্যালয়ে ১০ সাড়ে চারি আনার ডাক টিকিট পাঠাইলে একখণ্ড পল্লী-স্বাস্থ্য প্রেরিত হইবে। ভিঃ পিতে ১০ আনা। ভিঃ পিতে না লইয়া টিকিট পাঠাইয়া দ্রুত হইয়া সুবিধা-জনক, কারণ ইহাতে ১০ আনা ও খামের ভিতর করিয়া টিকিট পাঠাইতে ১০ পয়সা মোট ১০ আনা খরচ পড়িবে।

## পরশপাথর।\*

(প্রাপ্ত)

একদল কর্মহীন লোক আছেন তাঁহাদের কাজ প্রভাতে উঠিয়া খবরের কাগজের কর্ম খালির বিজ্ঞাপন দেখা; সেরূপ আর একদল চিররোগী আছেন, যাঁহাদের কাজ খবরের কাগজের নানা ঔষধের বিজ্ঞাপনগুলি পাঠ করা। ইহারা স্বাস্থ্যতত্ত্ব সম্বন্ধীয় পত্রিকা প্রাপ্ত হইলেই আগে নানা ঔষধ বিক্রেতার বিজ্ঞাপনগুলি মনোযোগ পূর্বক পাঠ করিয়া পরে প্রবন্ধ পাঠ করিতে বসেন। কোন্‌র কোন নূতন ঔষধ আবিষ্কৃত বা প্রস্তুত হইল এই সম্বন্ধীয় সংবাদই ইহাদের চিন্তার ও আলোচনার প্রধান বিষয়। ডাক্তারখানা উজাড় হইল, চিকিৎসকদল হার মানিলেন, তাঁহাদের ব্যাধি সারিলনা, তাঁহারা এমন এক ঔষধ পরশপাথর সন্ধানে আছেন যাঁহাদের পরশে তাঁহাদের চির সঞ্চিত দুঃসহ ব্যাধিভার একেবারে দূর হইতে পারে। তাঁহারা যে পরশপাথর সন্ধানের পথিক তাহার খোঁজ কিছু কিছু পাওয়া গিয়াছে, এ প্রবন্ধে তাহার কিঞ্চিৎ আভাস দিতে চেষ্টা করিব।

একবার রেলযোগে কোন দূরস্থানে যাইতেছিলাম। পার্শ্বের গাড়ীতে আমাদের দেশ দর্শনাকাজী কয়েকটা নবীন ইউরোপীয় পরিব্রাজক ছিলেন। তাঁহাদের গল্পগুজব, হাশুকৌতুক এবং মাঝে মাঝে স্বচ্ছ উৎসের জ্বায় উৎসারিত আনন্দের হাশুকলতান রেলওয়ে চক্রের ভীষণ ঘর্ষের শব্দ ও ইঞ্জিনের বিকট চিৎকারের মধ্য দিয়া আমাদের কর্ণে আসিয়া বাজিতে লাগিল; এবং তাঁহাদের আনন্দিত প্রাণের বিরাট স্পন্দন আমাদের কর্ণে স্পর্শ করিল।

\* O. S. Marden's Every Man a King পুস্তক পাঠে লিখিত।

এই সময়ে আমাদের মধ্যে একজন প্রবীণ অফিসার কাষ্ঠহাস্ত করিয়া বলিলেন, “দেখুন এরা কিরূপ আমোদ প্রমোদ করিতে ও হাসি হাসিতে জানে, এরা জীবনকে সন্তোষ জানে, তাই জীবনের সাধনা করিতে অগ্নানমুখে করিতে পারে। আমরা কি ওরূপ হাসিতে বা করিতে পারি। আমাদের দেশের একদল সম্মিলনে যান দেখিবেন কি শাস্ত্র স্তম্ভ, নিজস্ব এদেশে জন্মিয়াছে এটা যেন তাহাদের দুর্ভাগ্য যেন কোন বয়সে ছেলে ছিল না একেবারে তত্ত্বের বোঝা মস্তকে লইয়া জন্মিয়াছে।” নিকট আর একজন প্রাচীন পণ্ডিত মহাশয় তিনি এই উক্তিতে স্তম্ভ হইয়া গভীর স্বরে ইহা করিলেন, “ভা হবেনা কেন মহাশয়, আমরা প্রাচীন, আমাদের ছেলেদের কি আর ওরূপ বা হাসি ঠাট্টা করা সাজে, ওরা নবীন জাত তেজ কত; আমরা জন্মিলেই দার্শনিক বোঝাটা আঁতুড় ঘরেই আমাদের সঙ্গ লয়, সঙ্গ থাকে শশ্মান ঘাটেও তাহা পুড়িয়া ছাই একরূপ নানা কথাবার্তা চলিতে লাগিল, অর্থাৎ কেহ ইহা শুনিয়া মুচ্কি হাসি হাসিলেন হাশুরোল উঠিল না; আর আমি সেই প্রসঙ্গ নবীন প্রাণের জয়শঙ্খ বাজাইবার সৌভাগ্য লাভ না করিয়া পাছে কোন প্রকার করা হয় এই চিন্তায় স্তম্ভ হইয়া বসিয়া কিন্তু সেইরূপে একটি কথা আমার মনে বাঙ্গালীর অপ্রফুল্লতা এত ব্যাধির কারণ গণিয়া শেষ করা যায় না। অত্র দেশের স্বাভাবিক জায় বাঙ্গালা দেশের লোকের দায়

নাই, কন্ঠাদায়, চাকুরিরদায়, ম্যালেরিয়ার দায় নাম করিতে গেলে একখানা স্বাস্থ্য-সমাচার যায়। তাহার উপর অকারণে কল্পিত ব্যাধির রদিনের জন্ত ঘরের অতিথি করিয়া রাখিলে, সকল শান্তির অংশ টুকুই নিঃশেষিত হয়।

রোগীর দল এতদিন যে পরশপাথর ঔষধের নাম করিয়া আসিতেছে সেই পরশপাথর সন্ধান পাওয়া গিয়াছে, মনস্তত্ত্ববিদগণ তাহার পাইয়া প্রচার করিয়াছেন, যে অপূর্ব ঔষধ যে মাহুলী ধারণে, যে সন্ন্যাসীর পাদোদক যে ডাক্তারের স্তম্ভাগমনে, যে ওয়ার মস্তে রোগের মধ্যে পলাইয়া যায় বা যাইতে তাহার খোঁজ নর পর মিলিয়াছে। আর তাহার অন্বেষণে দূরে হইবে না, ইহা রোগীর অতি নিকটে সর্বদা পাইয়া। এমন কি রোগীর দেহেই আছে। যে রোগ কবিরাজে আরোগ্য করিতে অক্ষম ইচ্ছা রোগী নিজের সে রোগ নিজেই সারাইতে কারণ সেসব ব্যাধি দেহের নহে, মনের; নব ব্যাধির বাসভূমি চিন্তা, সংশয়, স্বপ্ন ও ময়মন, শরীর নহে।

বের বৃত্তের পরে সৃষ্টির = শতদল বিকশিত হইয়াছে, চিন্তা হইতেই কর্মের সৃজন; যেমন কল্পনার জগতের কর্মতরীর হাল ধরিয়া রহিয়াছে সেরূপ দূর দেহতরীটির কাণ্ডারি মন। যেমন নগরাদি লোহ, কাষ্ঠ, ইষ্টক, প্রস্তরের সম্মিলনে সহসা আপনি গড়িয়া উঠে না, সেটি ইঞ্জিনিয়ার মাহুষের প্রথমে একটি চিন্তা হইয়া জাগে, পরে কত মজুরের শক্তি ও সাধনায় ক্রমে সৃষ্ট হয়, তাহা মানব-চিন্তাশক্তির প্রতিমূর্তি ও সাধনার ফল; সেইরূপ দেহের দেহটিও সহসা অকারণে কতকগুলি হাড়, রক্ত ইত্যাদির মিলনে আপনা আপনি গড়িয়া না; ইহার মূলেও চিন্তাশক্তি আছে। সে মন কলের মত অবিশ্রান্ত হরণে পূরণে কাজ যাইতেছে বটে কিন্তু তাহার একটি চালকও

আছে। সেই চালক মন শাসনদণ্ড হাতে লইয়া দেহের সিংহাসনে রাজা হইয়া বসিয়া আছে; তাহার ইচ্ছায়, তাহার কর্তৃত্বে দেহরাজ্য শাসিত হইতেছে; যে লোক সেই রাজশক্তির সাহায্য লাভ করিল না, স্বশাসনেও অবস্থিত হইল না, তাহার জন্ম বৃথা।

মনস্তত্ত্ববিদগণ প্রচার করিতেছেন, মনের শক্তি অদ্ভুত ও অল্পময়; চিন্তার দ্বারা অসম্ভব কার্য সাধিত হয়, চিন্তার জোরে ভয়প্রাণে আশা, অন্ধকার গৃহে আলোক আসে, চিন্তার শক্তিতে দীর্ঘ জীর্ণ দেহ নবীন সতেজ যৌবনময় হয়। কবি গেটে (Goethe) বলেন, ‘দেহের উপর মনের শাসন শক্তি ভাবিলে বিশ্বয়ে স্তম্ভিত হইতে হয়, মনকে দেহতরীর হালের মণি বলিয়া দৃঢ় বিশ্বাস কর’। মনের জোর নাই বলিয়া কত রোগীর ব্যাধি চিরস্থায়ী বন্দোবস্ত লাভ করিয়া থাকে, চিন্তাশক্তির বিকারে, কত ভাবে ভরা স্বপ্নে গড়া রোগ, কত দুর্ভাগ্যজনকে চিরদুর্ভাগ ও চিরদুঃখী করিয়া রাখিয়া থাকে। রোগের অল্পকাল চিন্তাই রোগকে সৃষ্টি করে আবার তাহার প্রতিকূল চিন্তা রোগকে দূর করে। শিল্পী যে লৌহাঙ্গ দ্বারা কঠিন প্রস্তর হইতে ভাবময়ী জীবন্ত প্রতিমূর্তি খোদিত করেন, সেই লৌহাঙ্গ শিল্পের হাতে দিলে সে তাহার দ্বারা সেই মূর্তিকে টুকরা টুকরা করিয়া ভাঙিয়া ফেলে; যে শাপিত লৌহ দ্বারা কৃষক ধরণী কর্ষিয়া সোণার শস্ত উৎপাদন করে, সেই লৌহেই আবার সৈনিক ধরণীকে নরশোণিতসিক্ত করে; যে প্রবল আশ্চর্য চিন্তাশক্তি দ্বারা মহাপুরুষগণ সাধনা করিয়া স্বখ, স্বাস্থ্য, সম্পদ, আনন্দ লাভ করেন, সেই চিন্তা-শক্তিকেই বিকারগ্রস্ত করিয়া কত ব্যক্তি তিলে তিলে, পলে পলে সেই চিন্তায় আত্মহত্যা করিতেছেন; এই প্রকার একই শক্তির ব্যবহারের ভারতম্যে ভিন্ন ভিন্ন ফলোদয় হয়। যাঁহারা সদা চিন্তাবিকারগ্রস্ত, এ আনন্দ-ময় লীলাময় শ্যামল ধরণীতে তাঁহারা কি সুখী হইতে পারেন বা স্বাস্থ্যপূর্ণ জীবন পাইতে পারেন, কখনই নহে। তাঁহারা সদা ভাবেন, আমাদের মত দুঃখী কে



যায়। তাই বলিতেছি ম্যালেরিয়া ও কলেরার ভয়ই এক বিষম ব্যাধি, রোগের ভয়ই রোগের এক প্রধান কারণ। লোকে যেমন লাখটাকার স্বপ্ন দেখে, অনেক দুর্বলচিত্ত সন্দেহপরাগণ ব্যক্তি সেরূপ রোগের স্বপ্ন দেখেন। বাতাস একটু দুর্গন্ধময় হইলেই তাঁহারা ভাবেন এ বিষাক্ত বায়ু সেবন করিলাম, এই বুঝি রোগ হইল, খাবারে একটু ধূলা পড়িলে, তাঁহাদের চিন্তা বুঝি অমুক বা অমুক রোগের বীজাণু ভক্ষণ করিলাম, পচা নর্দমার বা ডোবার পাশ দিয়া একবার গেলেই তাঁহারা ঠিক করিয়া রাখেন নিশ্চয় ম্যালেরিয়া ধরিল—পরদিন ঠিক তাঁহার ম্যালেরিয়া না হইয়া যায় না। আর একটা চিন্তার দৃষ্টান্ত—এই—নিউ ওরলিয়ন্সে একবার পীতজ্বরের মড়ক হইতে দেখা যায়, ডাক্তারেরা বলেন ব্যাধি সংক্রামক। সেই সময় নাটুস্ নগরে একটি হোটেলে এক মহিলা শিক্ষক জরাক্রান্ত হইলেন। স্থানীয় প্রসিদ্ধ ডাক্তার কার্ট্রিট্ (Dr. Samuel Catwright) আসিলেন তিনি ও আর একটি বিচক্ষণ চিকিৎসক যুক্তি করিয়া হোটেলবাসিগণের মন হইতে ভীতি দূর করিবার জন্য সকল বোর্ডার ও হোটেল পরিচালকগণকে রোগীর ঘরে সমবেত করিয়া বক্তৃতায় বলিলেন, এই মহিলার পীতজ্বর হইয়াছে, ইহা সংক্রামক নহে, আপনাদের কাহারও এ জ্বর হইবে না, আপনারা ভয় পাইবেন না; এ খবর নগরে প্রচার করিবেন না, অজ্ঞজন ভয়েই মরে, রোগে নহে; আপনারা ইহার সেবা করুন, উপহার দিয়া কথাবার্তা কহিয়া ইহাকে প্রফুল্ল রাখুন, আমি চিকিৎসক বলিতেছি, ইহার সম্পর্কে আসিলে আপনাদের কোন রোগ হইবার ভয় বা ভাবনা নাই। ডাক্তারঘরের খুব নাম যশ ছিল, তাঁহাদের কথা বাইবেলের মত সত্য বলিয়া লোকে বিশ্বাস করিত, সকলেই তাঁহাদের কথা বিশ্বাস করিলেন ও নির্ভীকচিত্তে স্বচ্ছন্দ মনে হোটেলে থাকিলেন; কাহারও কিছু হইল না, মহিলাটিও সুস্থ হইলেন। কিন্তু একটি দুর্বলচিত্তা রমণী তাঁহাদের

কথায় বিশ্বাস না করিয়া ব্যাধির ভয়ে তাঁ গৃহে গিয়া দরজা বন্ধ করিয়া দিলেন; আশ্চর্য্য কেবল তাঁহারই দেহে পীতজ্বর দেখা দিল। জগতের ঠায় দেহ রাজ্যেও অবিখ্যাসীর বিশ্বাসে আরোগ্য লাভ হয়, সন্দেহে হয় না। রাতারাতি লোকের চুল পাকিবার গল্প অনেক। ইংলণ্ডের চার্লস ফাষ্ট (Charles I) অফ্ ব্রান্সউইকের (Duke of Brunswick) ঘটনার মধ্যে চিন্তায় কাল চুল সাদা হইয়া ইহা ঐতিহাসিক সত্য ঘটনা। একবার কোন বিষম ঝড়ে জাহাজ, অতি দক্ষতার সহিত হইয়াছিল, ঝড়ের পরে দেখা গেল তাঁহার কেশের উচ্ছ। বৈজ্ঞানিকেরা একপ চুল পাকি বলেন, এই যে, গভীর চিন্তায় বা উদ্বেগে দেহের প্রকার রাসায়নিক বস্তুর উৎপত্তি হয়। সালফার—তাহাতেই চুলের রং বদলাইয়া যায়। ভয়ের আশুনেও দেহখানি মোমবাতীর মত ক্ষয় হয়, প্রতি গৃহে, প্রতি পরিবারে অল্প ইহার দৃষ্টান্ত পাওয়া যায়। ডাক্তার লিনো ফেরিয়ানি (Lino Ferriani) বলেন, বিশ বছরের আমি খুন্সী, অপরাধী, দোষী শিশুদিগের করিয়া আসিতেছি, বার বার আমি লক্ষ্য করিয়া বুঝিয়াছি যে, শতকরা ৮০ তাহাদের শিক্ষা ও দীক্ষার দোষে পাল্যকাল হইতে প্রকৃত নিয়মে ও মন গঠন করিয়া তুলিলে, তাহাদিগকে বলীয়ান করিলে, তাহারা সমাজের মুখোবাসী ব্যক্তি হইতে পারিত। শিশুকাল হইতে মনে নানাবিধ কল্পিত ভয়ের যে বিষময় হয় পরে তাহা ভালপালা মেলিয়া গণ্য বিষময় ছায়ায় ঢাকে। ছোট ছেলেকে খোকা যুমো, না হলে জুজু আঁজুর ভয়ে কঁত জীবনের সর্বনাশ দেশের কোন কোন প্রাচীন লোকে

সংবাদ জিজ্ঞাসা করিলে তিনি বলেন, 'আর গেলেই হয়,' তাহারা জানেন না যে তাঁদের এক 'গেলেই হয়' এই হতাশতায় তাঁহাদের দিকে দক্ষিণ ছয়ারটা সহসা সরিয়া আসে। মৃত্যু দর না ডাকিলেও তাঁহারা যমরাজের নিকট পাঠান। জীবিতাবস্থায় মৃতপ্রায় আকারে ক্রমবীর অনেক বৃদ্ধ আছেন, তাঁহারা হৃদয়ের বলীয়ান তাঁহাদের বয়স ও কর্মকারী শক্তি ল চিন্তাশক্তিহীন যুবকও বিস্মিত হন। ত লোকের মুখ দেখিবেন, উদ্বেগ, আশঙ্কা, ভয়, ক্রোধ, দীর্ঘা, ক্রোভ, ঘেব, ভাবনা ইত্যাদি প্রকারের করাল ছায়ায় ঢাকা। তাঁহাদের অতি দুর্বল এজন্য দুঃখ, রোগ, মৃত্যু আদি সহসা গকে আক্রমণ করে। বিখ্যাত চিত্রকর ggio এক অতি সুন্দর চিত্র অঙ্কিত করিয়া পুরস্কার পাইয়াছিলেন, সেই ক্ষোভে তাঁহার হইয়াছিল। এখন সেই চিত্র জগতের এক রত্ন। ইংলণ্ডের কবি Keates হস্তীমূর্খ চকের রুদ্র বাণ সহ করিতে না পারিয়া অকালে মৃত্যু করেন; এই প্রসঙ্গে বাইরান্ দুঃখ করিয়া ছিলেন, "সমালোচক তুমি একজন হত্যাকারী, জাননা যে, অসময়ে সত্ত্বপ্রক্ষুটিত ফুলকে তুমি পাল।" এইরূপে ভালবাসায় অকৃতকার্য হইয়া চক্ষণ তরুণী প্রেমের মন্দিরে প্রাণকে বলি দিয়া প্রচণ্ড দীর্ঘা বা ক্রোধে সমস্ত দেহ মত্ত সাগরের মত হইয়া উঠে। খাইতে খাইতে মনে ক্রোধের বর উদ্বেক হইলে, ক্ষুধা চলিয়া যায়, ভুক্তদ্রব্য ক হয় না, এরূপ ঘটনা অনেক উল্লেখ করা যাইতে পারে। প্যারীর খবরের কাগজে একটা কলম থাকে es Passionels (হৃদয়াবেগ হইতে জীবনের বা Tragedies from Passions) তাহাতে সত্যদেশে জীবনের বিষম ঘাত প্রতিঘাতে ঘ উঠিতেছে, এবং মানুষকে বিনাশ করিতেছে, বিষয় থাকে। অধ্যাপক গেটস্ বলেন,

'বিষাদপূর্ণ রাগ ঘেব ইত্যাদি রিপুশাসিত চিত্ত ব্যক্তির দেহ, ক্ষয় পূরণ করিবার ক্ষমতা শূন্য হয়, দেহে প্রতি মুহূর্তে যে ক্ষয় হইতেছে, যে বিষ জমিতেছে, তাহা দূর করিয়া পূর্ণ করিতে ত তাহারা পারেই না অধিকন্তু মন্দ চিন্তার প্রবল আবেগে তাহাদের দেহে নানা প্রকার বিষ উৎপন্ন হয়। যখন মন বিষাদে ভারাক্রান্ত হইবে বা কোন কুমতলবে যাইবে, তখন মুক্ত স্থানে যাইয়া কিছুক্ষণ কোন শারীরিক আমোদজনক কর্ম করিবে বা ঘর্ষজনক স্বাস্থ্যকর পরিশ্রম বা নির্মল সলিলে স্নান করিবে, মুক্ত আলোকে, স্নিগ্ধ বাতাসে, ধরণীর শোভা উপভোগ করিবে, কোন আনন্দকর কাব্য বা নাট্য বা রঙ্গ কবিতা বা হাস্যোদ্দীপক বই পাঠ করিবে, আশার, শান্তির ও আনন্দের বাণী শুনিবে—মনের শাস্তি দ্বারা শরীরকে স্বচ্ছন্দ করিতে চেষ্টা করিবে। এই যে নির্মল হাস্য, শান্তি, আনন্দ ও নির্মল চিন্তাশক্তি ইহাই, প্রবল রোগ আরোগ্যের পরশপাথর, ইহা দ্বারা হাসিয়া ব্যাধি উড়াইয়া দিতে হইবে।' আমরা দেখিতেছি দেহের গঠনে চিন্তার শক্তি আশ্চর্য্যরূপে কার্য্য করে। বিষাদময় চিন্তা, কুচিন্তা, মিরাসার হতাশাসের চিন্তা, দেহকে ভগ্ন করে। কিন্তু দেহকে সুস্থ, সবল, সতেজ রাখিতে হইলে শুভ আশা চাই, আনন্দ চাই, সুচিন্তা চাই, আর মানসিক-শক্তি, স্বাস্থ্য ও বিশ্বাস চাই। চিন্তাশক্তির মূলই দৃঢ় বিশ্বাস, দৃঢ় বিশ্বাসের যে কি শক্তি তাহা ষলাই বাহুল্য। প্রতিদিন প্রভাতে জাগিয়া নব অরণ্যলোকে দাঁড়াইয়া আনন্দপূর্ণ মানসে বিশ্বাস করিতে হইবে, আমি সুস্থ, সবল ও শক্তিমান। ইহা মনে মনে দৃঢ়রূপে ও সত্যরূপে মানিতে হইবে। এইরূপ ইচ্ছা শক্তির দ্বারা আমি অলৌকিক ঘটনা ঘটাইতে পারি। Miracleর যুগ চলিয়া যায় নাই। আশা ও বিশ্বাসের বলে কত দুঃস্বাস্থ্য ব্যাধি সারিয়া গিয়াছে ও যাইতেছে। বিশ্বাস বলে পঞ্জুর গিরিজয়ন কথা শুনা যায় ঘর দাউ দাউ করিয়া জলিয়া যাইতেছে, সহসা দেখা গেল একটা দুর্বল জীমোক ঘর হইতে দগমণ বাস্ক



বাহির করিয়া আনিলেন, ইহার প্রতি কারণ একমাত্র বিশ্বাস; অল্প সময় হয়ত তিনি এক মণের বেশী বহন করিতে পারিতেন না। বিশ্বাসের জোরে প্রতিদিন জীবনে কত সামান্য ব্যক্তি অসাধারণ কাজ করিতেছেন। মহাপুরুষগণ ও আমাদের মধ্যে প্রভেদ এই যে, তাঁহারা আপনাদের শক্তিতে দৃঢ় বিশ্বাসপরায়ণ, যাহা সত্য, তাহারই যে জয় হইবে এই বিশ্বাসে তাঁহারা সदा বলীয়ান। তাই যজ্ঞ যাইতেছে দেহ গঠন ও স্বাস্থ্য-রক্ষার প্রতি আশঙ্কিত বিশ্বাস যে, আশ্চর্যরূপে কাজ করে, তাহা প্রতিদিনের কত ঘটনা হইতে বুঝা যায়। এই শুভ আশার চিন্তা, আনন্দের চিন্তা, আপনার স্বাস্থ্য শক্তি পূর্ণতার বিশ্বাস, ইহাই জীবনকে মধুময় করে। ইহাই পরশপাথর ইহাই অসাধ্য রোগ আরোগ্য করে।

দেহের সৌন্দর্য, স্বাস্থ্যের একটী লক্ষণ, আমরা সকলে সুন্দর হইতে অভিলাষী, তাই সাবান, ক্রীম, পমেটম্ ইত্যাদি নানা প্রকারের বিলাসিতার দ্রব্য ব্যবহার করিয়া তাহার সাধনা করি।

ছুখের বিবরণ এই যে, আমরা ভুলিয়া যাই দেহকে সুন্দর করিতে হইলে মনকেও সুন্দর ও পবিত্র করিতে হয়। রস্কিন্ বলিয়াছেন "Every right action and true thought sets the seal of its beauty on person and face." বস্তুতঃ চিত্রকর যেমন তুলি দিয়া রংয়ের পর রং চালিয়া দিয়া পটে জীবন্ত চিত্র অঙ্কিত করেন, তাস্বর যেমন লৌহময় অস্ত্র দিয়া খুদিয়া কদাকার প্রস্তর খণ্ডে মনোহর মূর্তি গঠন করেন, আমরাও সেইরূপ প্রতিমূর্ত্তে স্ফুটিকা ও স্বকার্য দ্বারা তিলে তিলে দেহকে সুন্দর করিয়া গড়িয়া তুলিতে পারি। মনন শক্তিদ্বারা দেহকে যেরূপ নবীন ও সুন্দর রাখা যাইতে পারে সাবান পমেটমে সেরূপ পারা যায় না ইহা সত্য সমাজে অতি সত্যরূপে স্বীকৃত হইয়াছে।

আশা ও আনন্দ বিশ্বাসের প্রধান সঞ্চল। দেহকে সুন্দর, সতেজ, নবীন রাখিতে হইলে হৃদয়ে সেইরূপ আশা চাই ও পূর্ণ আনন্দ চাই।

কোন সুবিখ্যাত চিত্তাশীল ব্যক্তি লিখিয়া, বিষয় চিন্তা বা ব্যাধি চিন্তার ঘন ছায়ায় যেন "The face cannot betray the years until the mind has given its consent. The mind is the sculptor." বাস্তবিক চিন্তাশক্তি দেহের সৌন্দর্য সৃষ্টিকর্তা। তাহার দৃষ্টান্তে বলিয়াছেন, এক খেনা। তাহার প্রাণকে গভীর স্নেহে ভালবাসে, কিছু ময়লা বদাকার ছিলেন। দেহের এই অক্ষয় করিয়া আঁকড়াইয়া ধরে, জীবন ভাঙের শেষ সুখা থাকতে তিনি ক্ষুণ্ণ মনে থাকিতেন। তাঁহার দৃষ্টান্ত আদায় করিতে চায়, মরণের দূতের সহিত এই অশান্তি ও চিন্তাতে তাঁহার দেহ দিন দিন লণ্ণ লড়াই করিয়া দীর্ঘ জীবন লাভ করে; শ্রীহীন হইতে লাগিল। সৌভাগ্যক্রমে তিনি বনের স্ফুর্ভ উৎসাহ, আশা, আনন্দ, নিবিড় করিয়া সময় এক আশার বাণী শুনিলেন সংকল্পলব্ধি করিতে চায়। তাই তাহার এত দীর্ঘজীবী। সং-চিন্তার দ্বারা দেহকে যে শ্রীযুক্ত করা অন কামশীল, এমন জীবন্ত জাতি হইতে পারিয়াছে। পারে, ইহাতে তাঁর দৃঢ় বিশ্বাস হইল। আশায় খেলায় বুড়ি ছুইলে আর চোর হইতে হয় না, আনন্দে আপনার দেহের সৌন্দর্য লাভের পথ হিসাবে জীবন খেলায় নির্মল আশা আনন্দের চির তিনি নিযুক্ত হইলেন। প্রফুল্ল হৃদয়ে, শান্ত মনে, চির সতেজ, দৃঢ় বিশ্বাসযুক্ত চিন্তাশক্তি বুড়ীর দুঃখ অপমান সহিয়া সং-চিন্তা ও সংকার্যে রত হইলে ব্যাধি মৃত্যু, জীর্ণতা মালুমকে শাস্ত দিয়া ধীরে ধীরে তাহার দেহ এক অপূর্ব শ্রীমণ্ডিতরূপে পরিণত হইতে পারে না।

উঠিল; নষ্ট স্বাস্থ্যের পুনরুত্থান হইল। মার্কিন হাস্য রসিক কবি অলিভার হোমকে ছুই দিয়া গুণ করিলে যেমন বাড়িয়া চার হা (Oliver Wendell Holmes) অশীতি বৎসর বয়সে এক স্বতঃসিদ্ধ বৈজ্ঞানিক সত্য; সেইরূপ তাহার দেহের যৌবনময় স্বাস্থ্যের কারণ জিজ্ঞাসা সহিত, অসৌন্দর্যের সহিত ও ভগ্ন স্বাস্থ্যের পরিণতি তিনি বলেন—

তাঁহাদের কারণ, বিষাদ, অশ্রদ্ধা, ভয়, ভাবনা "It is due chiefly to a cheerful disposition and invariable contentment in every period of my life with what I was. Wrinkles do not appear on faces that had constantly smiled. Smiling is the best possible message Contentment is the fountain of youth.

যদি সরান হয় তাহা হইলে অর্ধেক ব্যাধিতার "আমায় অন্তঃকরণ চির প্রফুল্ল। সুখে ছুখে, সুদিনে যায়, পরে তথায় শুভ আশা শান্তি বিশ্বাস ও আশায় আমায় মনের শান্তি হারাই না। আমার মত স্থাপন করিলে নব যৌবনের শুভাগমন হয়; এক বৈজ্ঞানিক সত্য।

আমাদের দেশের মালুমদের ও পাশ্চাত্য মালুমদের ফটো তুলনা করিয়া দেখিতে বসিলে জিনিষ খুব সুস্পষ্টরূপে চোখে পড়ে। আমাদের দেশের লোকদের ফটোর মুখগুলি গভীর, শুষ্ক

রসিক লোকের উপর বার্ককোর চিহ্ন পড়ে না। কারণ আমার শান্তির অন্তর ভেদ করিয়াই যৌবন রসের উৎস নিয়ত উৎসাহিত হইতেছে।

বস্তুতঃ বর্ষ পরিবৃত্ত সৈনিকের গাত্রে শত্রুর তরবারি আঘাত করিলে যেমন তরবারিই দ্বিধাশূন্য হইয়া যায়, হাস্য রসিক লোকের মনের উপর বার্ককোর জীর্ণতা স্পর্শ তেমনি বৃথা হয়; প্রাণভরা আনন্দময় চিন্তাশক্তির সরল হাস্য প্রভাতের অরুণ কিরণের মত জরার সকল কুমালাকে খণ্ডবিধণ্ড করিয়া দেহকে সৌন্দর্যশালী করে।

এই আনন্দ, এই শান্তি, এই বুকভরা শুভকরী আশা, এই আশ্রয়িত্তিতে দৃঢ় বিশ্বাস, এই প্রাণভরা হাস্য ইহাই সকল রোগনাশের "পরশপাথর" ঔষধ, ইহাই বৈদ্যানাথের মাদুলী, ইহাই তারকেশ্বরের ধর্মায় স্বপ্নলক অলৌকিক ঔষধ, ইহাই সেই মুসলমান ফকিরের পড়া জল। অতিমানবের আশায় সত্য জগতের যে সাধনা চলিতেছে এই শুভ আশা, নির্মল আনন্দ ও দৃঢ় বিশ্বাস দ্বারাই তাহা লাভ করা যায়।

আমাদের চিত্ত যে আমাদের দেহকে গড়িয়া চলিতেছে একথা যেন আমরা প্রতিমূর্ত্তেও না ভুলি। পূর্ণ স্বাস্থ্যের আশা চাই, আমি যে আপন শক্তিতে সকল বাধা বিপত্তির মাঝে আপনাকে গড়িতে পারি ইহাতে দৃঢ় বিশ্বাস চাই। এই আলোর হাসিভরা গগনতলে স্নিগ্ধ বাতাসের সাগর মাঝে, শ্রামল হাস্যময় ধরার বুকে যে জীবন পাইয়াছি, তাহার আনন্দময় উপভোগ চাই। তাহা হইলে, দেহ দেবালয় হইবে, জীবন মধুময় ও পবিত্র হইবে। এই নবীন মানবের অপেক্ষায় জগৎ শুষ্ক হইয়া রহিয়াছে।

## কুইনাইন সম্বন্ধে ভ্রান্ত ধারণা।

শ্রীজ্ঞানেন্দ্র নাথ সিংহ লিখিত—

দেশে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ উত্তরোত্তর বৃদ্ধি হইতেছে এবং এতাবস্থায় কুইনাইন যখন আমাদের একমাত্র সঞ্চল ও আশ্রয় স্থল, তখন কুইনাইন সম্বন্ধে সাধারণের ভ্রান্ত ধারণা দূর করা আমাদের একান্ত কর্তব্য। এই কুসংস্কার দূরীকরণের জন্যেই অল্প কুইনাইন সম্বন্ধে গুটিকতক কথা লিখিত হইল। কুইনাইন সম্বন্ধে মোটামুটি নিম্নলিখিত কয়েকটি কথা বলা আমি যুক্তিসঙ্গত বলিয়া বিবেচনা করি।

প্রথমতঃ কুইনাইনের ম্যালেরিয়া আরোগ্যকারী শক্তি সর্ববাদিসম্মত। ইহা রক্তস্থিত ম্যালেরিয়া জীবাণুদের ধ্বংস সাধন করে তজ্জগৎ ইহা নিয়মিত ও পরিমিত ভাবে ব্যবহৃত হওয়া উচিত। অনেকে এই নিয়মের ব্যতিক্রম করিয়া ক্রমাগত জরে ভুগিতে থাকেন এবং তাঁহাদের মনে এই ধারণা বদ্ধমূল হয় যে কুইনাইন সেবনে জ্বর আটকাইয়া থাকে, আরোগ্য হয় না। পুনঃ পুনঃ জরে আক্রান্ত হইয়া তাঁহারা কুইনাইনের উপর বীতশ্রদ্ধ হইয়া পড়েন এবং শেষে মুক্তকণ্ঠে প্রচার করেন যে কুইনাইন ব্যবহারে কোনও ফল হইল না। তাঁহারা ভ্রমেও অহুসঙ্কান করিয়া দেখেন না যে ইহা যথেষ্ট কুইনাইন ব্যবহার না করার জন্যে তাঁহাদের নিজের ভ্রমে হইয়াছে, বাস্তবিক কুইনাইনের কোনও অপরাধ নাই। এক্ষেত্রে ইহাও বলা আবশ্যিক যে অল্প মাত্রায় কুইনাইন ব্যবহার করিলে Quotidian (প্রাত্যহিক) ও Malignant tertian type এর জরে কিছুমাত্র সফল হওয়া দূরের কথা অনেক সময় কুফলই ফলিয়া থাকে। Dr. Laveran এর মতে এই প্রকার অল্পমাত্রায় কুইনাইন ব্যবহারে ম্যালেরিয়া জীবাণুগুলির শক্তি বৃদ্ধি পায়।

অনেকে জানেন Hydrarg perchlor প্রভৃতি antiseptic lotion অল্প strengthএ ব্যবহার করিয়া রোগজীবাণু ধ্বংস হওয়া দূরের কথা তাহাদের শক্তি বাড়িয়া থাকে। পক্ষান্তরে ইহাও সত্য। ক্রমাগত অল্পমাত্রায় কুইনাইন ব্যবহারে ম্যালেরিয়া জীবাণুগুলির কুইনাইন সহ্য করিবার একটি সীমা জন্মিয়া যায়, তজ্জগৎ শেষে অধিক পরিমাণ কুইনাইন সফলদায়ক হয় না। এক্ষেত্রে পুনঃ পুনঃ কুইনাইন সেবা বেশী মাত্রায় কুইনাইন প্রয়োগ করিলে মরিয়া যায় এবং রোগী আরোগ্য লাভ করে না।

কুইনাইন রক্তস্থিত ম্যালেরিয়া জীবাণুদের সাধন করিতে পারে, কিন্তু Immunity উৎপাদন করিতে পারে না, যাহার প্রভাবে ম্যালেরিয়া বিষ প্রবেশমাত্র ধ্বংস প্রাপ্ত হইবে স্তত্রং এই ম্যালেরিয়া প্রসিদ্ধিত দেশে নিয়মিত কুইনাইন সেবন আবশ্যিক। দুষ্ক, মাংস প্রভৃতি পুষ্টিকর খাদ্য ব্যতীত কুইনাইন ব্যবহারে বিষময় ফল হয়, আদৌ কিছু সত্য আছে বলিয়া বোধ হয় না। ম্যালেরিয়া বিষ রক্তস্থ লালকণিকা গুলিকে আশ্রয় করিয়া ক্রমে তাহাদের ধ্বংস সাধন করিয়া রক্তাক্রান্ততা Ant immunity প্রভৃতি উপসর্গ আনয়ন করে। কুইনাইন সেবন রক্তের এই অধিকাংশ বিনাশ নিবারণিত হইতে পারে ইহা আমাদের সামান্য লাভ নহে, স্তত্রং ইহা যাইতেছে যে কুইনাইন ব্যবহার দ্বারা এই ধ্বংস নিবারণ করতঃ আমাদের অবস্থানুযায়ী পথ্য লাভ ভিন্ন লোকমান নাই। তবে সর্বব্যাপী পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজন সে বিষয়ে কোনও সন্দেহ নাই। কারণ উক্ত প্রকার খাদ্য আমাদের

শক্তি বৃদ্ধি করে এবং রোগ প্রবণতা হ্রাস করে।

কুইনাইন চাপা জ্বর—অনেকের এই প্রকার ভ্রান্ত ধারণা আছে যে, কুইনাইন সেবনে জ্বর বন্ধ হওয়ার পর যদি পুনরাক্রমণ হয় তখন সেই জ্বরকে তাহাদের কুইনাইন চাপা জ্বর বলিয়া ধারণা জন্মে। তাহাদের ধারণা সে জ্বর কুইনাইন সেবনেই হইয়াছে এবং তাহা আর কদাপি ভাল হইবার নহে, কিন্তু অধিকাংশ স্থলেই ইহা কুইনাইন যথেষ্ট না সেবন করার দরুনই হইয়া থাকে। অনেকে যে পরিমাণ কুইনাইন সেবন করিয়াছেন, তাহার এক মন্ত তালিকা করিয়া বলেন যে সর্বসম্মত এত (৫০ কি ১০০ গ্রেন) কুইনাইন তিনি সেবন করিয়াছেন। এতেও জ্বর জর ছাড়িল না, তখন আর কুইনাইন বাইবেন কুইনাইন যে শরীরের স্তরে স্তরে জন্মিয়া থাকে না, ইহা তাহাদের ধারণায় আসে না। কুইনাইন অল্পমাত্রায় আপনার ক্ষমতানুযায়ী ক্রিয়া প্রকাশ করতঃ মল মুত্রাদি দ্বারা শরীর হইতে নিঃসৃত হইয়া যায়, আমাদের দেহে স্থায়ী ভাবে বাস করে না।

এক ডোজ কুইনাইন নুনাধিক ৪৮ ঘণ্টার মধ্যেই মূত্র দ্বারা শরীর হইতে নির্গত হয়, বাকি অংশ কিছু দিনের মধ্যেই শরীর হইতে নির্গত হইয়া যায়। শরীরস্থ রক্তকে ম্যালেরিয়া জীবাণুর বাসের সম্পূর্ণ অল্পবয়সী করিতে হইলে একটি পূর্ণ বয়স্ক লোকের ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ২০ গ্রেন কুইনাইন সেবন দরকার। কিন্তু অনেকের উত্থাপে অল্প মাত্রায় সেবন করিয়াও কান সাঁ সাঁ প্রভৃতি উপসর্গ দেখা যায়, তাহাদের পক্ষে এই মাত্রাই যথেষ্ট, উত্থাপে অধিক পরিমাণ সেবনের দরকার হয় না। অনেকের ৩৪ গ্রেন মাত্রা কুইনাইন সেবনে কান সাঁ সাঁ করিতে দেখিয়াছি এবং ঐ অল্প পরিমাণ কুইনাইনেই জ্বর বন্ধ হইয়া থাকে।

Sir Ronald Ross এর মতে ম্যালেরিয়া জ্বরের যে কোনও অবস্থাতেই জ্বর, বিজরে কুইনাইন সেবন করা যাইতে পারে। Mansion বলেন সবিরাম জ্বরে ষষ্ঠাবস্থার প্রারম্ভে এবং Billous remittent ও অন্যান্য স্ফাটিক অবিরাম জ্বরে, মগ্নের অপেক্ষা না করিয়া কুইনাইন প্রয়োগ করা উচিত।

## শশী-পালো।

ডাক্তার শ্রীবসন্ত কুমার চৌধুরী লিখিত—

উত্তর বঙ্গের ফরিদপুর, রংপুর, দিনাজপুর প্রভৃতি বহুস্থানে ভগবান অঘাচিত ভাবে শশী বৃক্ষ প্রচুর পরিমাণে সৃষ্টি করিয়াছেন। এই সকল স্থানে বৎসরে প্রায় দুইকোটি মণ শশী উৎপন্ন হইয়া আপনি মাটিতে মজিয়া যায়। স্থানীয় লোকেরা ইহার মূল হইতে এক প্রকার চূর্ণ প্রস্তুত করিয়া পিষ্টকাদি প্রস্তুত করতঃ সেবন করে। পূর্বে আবিষ্কৃত প্রস্তুতের জন্য এই চূর্ণ ব্যবহৃত হইত। এতদ্ব্যতীত ইহা বিশেষ কোন কাজে আইসে না। ইহা হইতে একপ্রকার সুস্বাদু পুষ্টিকর পথ্য

প্রাপ্ত হওয়া যায়, আজ কাল তাহা "শশী ফুড" নামে বাজারে মনোহর শোভা সম্পন্ন টিনের কোটায় অতি উচ্চ মূল্যে বিক্রয় হইতেছে। সেজগৎ এই খাদ্যের গুণ সম্বন্ধে আমাদের দৃষ্টি আকৃষ্ট হইয়াছে।

শশীবৃক্ষ কতকটা হরিদ্রা বৃক্ষের অনুরূপ। ইহার মূলদেশে এক প্রকার কন্দ বহির্গত হয় তাহা হইতে প্রক্রিয়া বিশেষে এক প্রকার শ্বেতবর্ণ মসৃণ চূর্ণ বাহির হয় তাহাই খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

পুরাকালে ইহার প্রচুর ব্যবহার ছিল বলিয়া

আয়ুর্বেদের উজ্জ্বলিত বৃদ্ধিতে পারা যায়। বোধ হয় লোক-বিপ্লবে অথবা বৈদেশিক পথ্যের বহুল প্রচারে আধুনিক সভ্য সমাজে ইহার ব্যবহার প্রায় বন্ধ হইয়াছিল। অধুনা সভ্য সমাজে ধীরে ধীরে ইহার প্রচলন আরম্ভ হইতেছে।

দেশভেদে শঠীর যে সকল নাম আয়ুর্বেদে প্রাপ্ত হওয়া যায় নিম্নে তাহা উদ্ধৃত করা হইল।

হিন্দুস্থান	...	কচুর ও কালী হরিদ্রা।
বোম্বাই	...	কচোরা।
মহারাষ্ট্র	...	কচোরা, নরোকচোরা কাচারী।
গুজরাট	...	কচুরী।
কর্ণাট	...	কচোরা।
তৈলান্দি	...	কাচারালু, কাতোকচেট্টা।
করাচী	...	জরংবাদ।
আরব	...	এরকুন কাকুর।
বাঙ্গালা	...	শঠী।
ডাক্তারী নাম	...	কারকুমা (Carcuma) জেডোয়ারিয়া (Gedoaria)

ইংরাজিতে ইহার কোন নাম নাই। যে দুইটি নাম ডাক্তারী নাম বলিয়া লিখিত হইল তাহা অতি প্রাচীন কালের ল্যাটিন নাম। দেশ ভেদে শঠীর নাম দেখিয়া সত্যই মনে হয় শঠী সর্বদেশে আদরের সহিত ব্যবহৃত হইত।

ইহা বনে জন্মে বিনা পরিশ্রমে এক এক স্থানে বহুল পরিমাণে জন্মে এবং যে স্থানে জন্মে সে স্থান হইতে সহজে দূর হয় না। সুন্দর ভাবে ইহার আবাদ করিলে বোধ হয় অধিক জন্মিতে পারে এবং তাহার গুণও ভাল হইতে পারে। শঠী ভারতের একটা লাভবান দ্রব্য হইতে পারে। ইহার মূলদেশ খনন করিলে হরিদ্রার ত্রায় এক প্রকার মূল পাওয়া যায়, তাহা কুটিত করতঃ জলে ভিজাইলে মূলের ছাল প্রভৃতি জলের উপর ভাগমান হয় এবং খেতবর্ণ পালো জলের নিম্নদেশে জমে। তখন আন্তে আন্তে জল

ঢালিয়া ফেলিয়া আরো ২৩ বার ঐরূপে জল করিয়া, রৌদ্রে শুক করিয়া লইলেই উত্তম পালো বিত্তক শঠী-পালো খেতবর্ণ। কেয়াফুলের অরুণের ত্রায় কোমল স্পর্শ, এবং গন্ধবিহীন। রৌদ্রে উজ্জ্বলিত ইহার গুণ ও কার্যকরী বৃদ্ধিতে পারা যায়।

“শঠী-তিক্তাচি কটুকাকোষা তীক্ষ্ণমিদি  
সুগন্ধী রুচিরালঘী মুখ স্বচ্ছ করীমতা  
শমনী রক্ত পিত্তশ্চ গল্ল গণ্ডাদি রোগহা।  
কুষ্ঠা শৌ ত্রণ কানথী শ্বাস গুল্ম কফাপহা  
ত্রি দোষ ক্রিমি বাতানাং জ্বরপীহাদি নাশক

বেঙ্গল গবর্ণমেণ্টের রাসায়নিক পরীক্ষক এ  
বিশ্লেষণ (Analysis) করিয়া ইহাতে নিম্নলিখিত  
উপাদান সমূহ প্রাপ্ত হইয়াছেন।

খেতসারময় পদার্থ	...	শতকরা
আমিষজাতীয় পদার্থ	...	..
স্নেহজাতীয় পদার্থ	...	..
লবনজাতীয় পদার্থ	...	..
জল	...	..

এই পরীক্ষার ফল হইতে বৃদ্ধিতে পারা যায় এই দ্রব্যটি পুষ্টিকর। এজন্য দুগ্ধপোষ্য বালককে সেবন করাইলে বিকৃত বৈদেশিক পথ্য অপেক্ষা উপকার দর্শায়। সকল প্রকার পীড়ায় বিশেষতঃ আমাশয়, গ্রহণী, অতিসার, অম্ল, অজীর্ণ, ক্রিমি রোগে উত্তম উপকারী পথ্য। সুহাবস্থায়ও গাথা।

এই চূর্ণ দীর্ঘ দিন থাকিলেও বিকৃত বা নষ্ট হয় না।

শঠী-পালো নির্মল জলে গুলিয়া কিছুক্ষণ অধিক ফুটাইলে নির্মল সুস্বাদু পথ্য হয়। ইহার সহিত লেবুর রস ও তুষ্ক মিশাইলে উত্তম মুখরোচক থাকে। শাণ্ড ও বালি অপেক্ষা ইহা সুস্বাদু ও প্রীতিকর। অনেক শাণ্ড বালি পথ্য করিতে নিতান্ত

করে এবং অনেক স্থলে সেবন মাত্রই বমন করে। তাহাদের পক্ষে এ পথ্য উত্তম উপকারী।

বালি-যবচূর্ণ। তাহার সহিত দুগ্ধের অসম্মিলন করিবে। হিন্দু শাস্ত্র মতে দুগ্ধ সহ যবচূর্ণ সেবন করা নিষিদ্ধ আছে। কিন্তু বর্তমান চিকিৎসকগণ ও বালি একত্রে পথ্য দিয়া শাস্ত্র বিরুদ্ধ কার্য করিয়াছেন। সঞ্চয় ও রোগীর অপকার জন্মাইয়া থাকেন।

পথ্য বিরুদ্ধ ভোজনে আমরা অনেক স্থলে অপকার

## বিচিত্র সন্দেহ।

ডাক্তার শ্রীমুরেশ্বর নাথ ভট্টাচার্য্য লিখিত—

আজ দুই বৎসর ধরিয়া আমি “স্বাস্থ্য-সমাচারে” কতিপয় সন্দেহ লিখিয়াছি। একে আমি নগণ্য মনে করি, তাহাতে আমার লিখিত বিষয়গুলিও নীরস; এবং পাঠকগণের অকৃতি জন্মিয়াছে বলিয়া মনে হইতেছি। এই ধারণার বশবর্তী হইয়াই “বিচিত্র সন্দেহ” বাহির করিলাম। পাঠকগণ একটু মুখ হাইয়া লইবেন কি?

(১)

কলির প্রহ্লাদ।

ডাক্তার টমাস এনেন্ডেল (Dr. Thomas nandle) কলির প্রহ্লাদের কথা বলিয়াছেন। তাহাদের বয়ঃক্রম দ্বাদশ বৎসর মাত্র। এই বালক কংসকের নিকট প্রকাশ করে যে সে কতকগুলি পিপ্পলি ভক্ষণ করিয়াছে। চিকিৎসক প্রথমে তাহার বিশ্বাস করেন নাই; কারণ বালকের শরীরে কোন প্রকার অস্থির চিহ্ন ছিল না। যাহা হইল, বালককে এক মাত্রা ক্যাষ্টার অয়েল সেবন হইল। প্রথম দিনই ঐ বালকের মলের সহিত

হইতে দেখিয়াছি। অনেক দুগ্ধ পোষ্য শিশুকে সেবন করানয় তাহার পরিপোষণ ও পরিবর্তনের ব্যাঘাত জন্মিয়াছে এবং অনেক স্থলে শিশু ও রোগীর অস্মিয়াক্ষা, অজীর্ণ ও অতিসার জন্মিয়াছে।

আমরা উৎকৃষ্ট শঠী পালো ব্যবহার করিয়া বৃদ্ধি দেখিয়াছি যে ইহা ঘনীভূতরূপে সেবন করিলে ধারকণ প্রকাশ করে সেজন্য আমাশয়, অতিসার, কলেরা প্রভৃতি রোগে বিশেষ উপকারী এবং তরলাবস্থায় সেবন করিলে কোষ্ঠ বন্ধ হয় না।

কতকগুলি বক্রাকার আল্পিন্ নির্গত হয়। পরে দুই সপ্তাহ পর্যন্ত তাহার মল পরীক্ষা করিয়া একুনে নিম্ন লিখিত দ্রব্যগুলি পাওয়া গিয়াছিল। যথা—

আল্পিন্	...	...	২২
ছুঁচ	...	...	১
বড় পেরেক	...	...	৫
ক্ষুদ্র পেরেক	...	...	৬
জামার বোতাম	...	...	১
ছুতার মিস্ত্রীর পেরেক	...	...	৪
ছুতার পেরেক	...	...	৬

আশ্চর্যের বিষয় এই যে বালকটি এতগুলি দ্রব্য গলাধঃকরণ করিয়াও বিন্দুমাত্র ক্লেম অস্থির করে নাই বা তাহার শরীরে কোন প্রকার পীড়ার লক্ষণ প্রকাশ পায় নাই।

(২)

বিনাতি গান্ধারী।

সে কালে গান্ধার রাজতনয়া গান্ধারীর গর্ভে দুর্ঘোষন প্রমুখ শত পুত্র জন্মগ্রহণ করিয়াছিলেন।

## স্বাস্থ্য-সমাচার।

আর অল্প দিন হইল এই বিলাতী গাঙ্গারী ২৪ বৎসর বয়স হইতে আরম্ভ করিয়া ৮ বৎসরের মধ্যে আঠারটা সন্তান প্রসব করিয়াছেন। শেষ প্রসবের সময় ইহার বয়স ৩২ বৎসর। ডাক্তার জে. এস. ডরসে (Dr. J. S. Dorsey of London, D. C.) মহোদয় ভাগ্যবতীর যে প্রসব তালিকা দিয়াছেন, তাহা এই—

প্রথম বর্ষে	...	একটি
দ্বিতীয়	...	ষমজ
তৃতীয়	...	তিনটি
চতুর্থ	...	ষমজ
পঞ্চম	...	তিনটি
ষষ্ঠ	...	ষমজ
সপ্তম	...	তিনটি
অষ্টম	...	ষমজ

একুনে ১৮টি।

( ৩ )

## পাদুরীর রোগ।

‘হল’ নামক জর্নৈক পাদুরী দস্তানা কিনিবার জন্ত সন্ধ্যাকালে বিলাতের কোন মেম সাহেবের দোকানে প্রবেশ করেন। মেম দস্তানার বাস্তব বাহির করিলে পাদুরী বলিলেন—“কৃষ্ণবর্ণের দস্তানা আনয়ন করুন।”

স্ত্রীলোকটি পুনরায় দস্তানা আনিবার জন্ত যেমন কক্ষান্তরে প্রবেশ হইলেন, ‘হল’ মহাশয়ও সেই স্থযোগে তিন জোড়া দস্তানা আনয়ন করিয়া নিজ পকেটে রাখা করিলেন।

পাদুরী ধৃত হইয়া মিডিলসেক্স সেশন আদালতে বিচারার্থ আনীত হন। তিনি সুশিক্ষিত ও ধনী। জঙ্গ ও জুরিগণ তাঁহার অবস্থা পর্যালোচনা করিয়া স্থির করিলেন যে তাঁহার পক্ষে এই সামান্য দ্রব্য অপহরণ

করা কখন সম্ভব হইতে পারে না। অতএব তাঁহার “ক্লেপটোমেনিয়া” (Kleptomania) চৌর্য্যোন্মাদ রোগ জন্মিয়াছে;—এই চুরি রোগেরই ধর্ম।

পাদুরী বেকসুর খালাস পাইলেন।

“ক্লেপটোমেনিয়া” অতি অল্পত পীড়ারোগাক্রান্ত ব্যক্তি অভাবগ্রস্ত না হইয়াও সর্বদা দ্রব্য অপহরণ করিতে ইচ্ছা করে।

( ৪ )

## মানবদেহের মূল্য।

শাস্ত্র কর্তারা বলেন যে আমাদের এই দেহখানি মাটির ঘর। বাত, পিত্ত, কফ, ইহা চক্ষু কণ্ঠাদি ইহার নবদ্বার; শ্রবণরন্ধ্র কেশ সকল ইহার তৃণ; অক্ষিকোটর ইহার বদন ইহার প্রধান দ্বার; ভুজ ও পার্শ্ব ইহার উন্মায়ু ইহার রজ্জু; অস্থিসকল ইহার কাঠ; মাংস ও বসা ইহার জল, মৃত্তিকা ও গোময়।

এত দিন পরে এই কথা সত্যতা উপলব্ধি হইল; যেহেতু সম্প্রতি একজন জাৰ্মান ডাক্তারের এই দেহ-গেহ খানির মূল্য স্থির করিয়া ২৩৮০ তেইশ টাকা সাত আনা মাত্র।

মানব-দেহে যে পরিমাণ চর্কি আছে তাহা ৭৮০ সাত টাকা তের আনা। এইরূপ উপাদানে আমাদের এই ঘরখানি নির্মিত, সকল গুলিরই দাম ধরা হইয়াছে। উক্ত সাহেবের মতে এক জন পোনে দুই মন মানুষের দেহের মূল্য ১ পাউণ্ড ১১ শিলিং বাংলা হিসাবে তাহা হইলে মনুষ্য দেহের মূল্য ২৩৮০ তেইশ টাকা সাত আনা মাত্র।

## পল্লী স্বাস্থ্যোন্নতির সূচনা।

বঙ্গীয় হিতসাধন মণ্ডলীর  
শাখাস্থাপন।

সকলেই এ কথা স্বীকার করিবেন যে পল্লীগ্রামে স্বাস্থ্যের অবস্থা ভাল না হইলে বঙ্গদেশের অর্থস্বাস্থ্যের কখনই উন্নতি হইবে না। বঙ্গদেশে রোগের আধিপত্য ও মৃত্যুর হার ভারতের অন্যান্য দেশের অপেক্ষা অধিক, পল্লীস্বাস্থ্যের বর্তমান শোচনীয় অবস্থা ইহার প্রধান কারণ। কয়েকটি সহরের বাহিরে বঙ্গদেশের স্বাস্থ্য অপেক্ষাকৃত ভাল থাকিতে পারে বটে কিন্তু বঙ্গের অধিকাংশ লোকই পল্লীগ্রামে বাস করে। বর্তমান সময় হইতেই পল্লীস্বাস্থ্যোন্নতির জন্ত চেষ্টা আরম্ভ না করিলে কয়েক দশক পরেই যে বঙ্গদেশের স্বাস্থ্যের অবস্থা আরও শোচনীয় হইবে তাহা সন্দেহ নাই। পল্লীস্বাস্থ্যোন্নতির বিষয়ে কোনই সন্দেহ নাই। পল্লীস্বাস্থ্যোন্নতির বিষয়ে কোনই সন্দেহ নাই। পল্লীস্বাস্থ্যোন্নতির বিষয়ে কোনই সন্দেহ নাই।

বঙ্গীয় হিতসাধন মণ্ডলী অল্প দিনেই দেশমধ্যে বিস্তারিত হইয়াছে। এই মণ্ডলীর সম্পাদক শ্রীযুক্ত শ্রীযুক্ত বিজ্ঞাননাথ মৈত্র মহাশয় এক বৎসর মধ্যম জ্যেষ্ঠ ২২শে মে রবিবার অপরাহ্ন ৫ ঘটিকার সময়, উল্লিখিত গ্রামজয়ের অধিবাসিগণ হরিনাতির খর্গীয় নবীনচাঁদ ঘোষ মহাশয়ের ঠাকুরবাড়ীতে এক প্রকাশ সভা আহ্বান করেন। সভায় কলিকাতা হইতে ডাক্তার চুন্নীলাল বসু রায় বাহাদুর, ডাক্তার নীলরতন সরকার, ডাক্তার প্রাণকৃষ্ণ আচার্য্য, ডাক্তার কালীকৃষ্ণ চন্দ্র বসু, ডাক্তার বিজ্ঞাননাথ মৈত্র, পণ্ডিত কালীকৃষ্ণ ভট্টাচার্য্য, শ্রীযুক্ত সত্যানন্দ বসু, শ্রীযুক্ত বিজ্ঞাননাথ পাল, অধ্যাপক কালিদাস নাগ, শ্রীযুক্ত নিশিকান্ত বসু প্রভৃতি বহু ব্যক্তি উপস্থিত ছিলেন ও স্থানীয় নানা শ্রেণীর ৪৫ শত লোক সমূহে মন্দির প্রাক্তন পূর্ণ হইয়াছিল।

বেলা ৪।০ ঘটিকার সময় সভার কার্য আরম্ভ হয়। স্থানীয় যুবকবৃন্দ কর্তৃক কবি বিজ্ঞান লাল রায়ের “ধনধাতু পুষ্পভরা আমার জন্মভূমি” গানটি গীত হইলে

উদ্দেশ্যে কার্য করিবার ইচ্ছা করেন এবং সেইরূপ কোনও উপযুক্ত স্থানে সাধারণ শিক্ষার সহিত কোন গৃহশিক্ষণ বা অল্পাধিক অমসাহ্য শিক্ষার ব্যবহার দরকার বিবেচনা করেন। হিতসাধন মণ্ডলীর কয়েকজন উৎসাহী সভ্য, কোদালিয়া, চাংড়িপোতা ও নিকটবর্তী গ্রাম সমূহ মধ্যে এই শুভ কার্যের প্রথম অনুষ্ঠান করিবার প্রস্তাব করেন।

পরে মণ্ডলী কর্তৃক এই সকল গ্রাম পরিদর্শন ও স্থানীয় বিশিষ্ট ভ্রাতৃলোকদিগের সহিত পরামর্শের পর, হরিনাতি, চাংড়িপোতা ও কোদালিয়া এই তিনটি গ্রাম একত্র করিয়া, বঙ্গীয় হিতসাধন মণ্ডলীর শাখা স্থাপনের প্রস্তাব স্থিরীকৃত হয় ও সকলে এই অনুষ্ঠানে বিশেষ উৎসাহ প্রকাশ করেন।

## হরিনাতিতে উদ্বোধন সভা।

উক্ত প্রস্তাব কার্যে পরিণত করিবার জন্ত বিগত ৮ই জ্যেষ্ঠ ২২শে মে রবিবার অপরাহ্ন ৫ ঘটিকার সময়, উল্লিখিত গ্রামজয়ের অধিবাসিগণ হরিনাতির খর্গীয় নবীনচাঁদ ঘোষ মহাশয়ের ঠাকুরবাড়ীতে এক প্রকাশ সভা আহ্বান করেন। সভায় কলিকাতা হইতে ডাক্তার চুন্নীলাল বসু রায় বাহাদুর, ডাক্তার নীলরতন সরকার, ডাক্তার প্রাণকৃষ্ণ আচার্য্য, ডাক্তার কালীকৃষ্ণ চন্দ্র বসু, ডাক্তার বিজ্ঞাননাথ মৈত্র, পণ্ডিত কালীকৃষ্ণ ভট্টাচার্য্য, শ্রীযুক্ত সত্যানন্দ বসু, শ্রীযুক্ত বিজ্ঞাননাথ পাল, অধ্যাপক কালিদাস নাগ, শ্রীযুক্ত নিশিকান্ত বসু প্রভৃতি বহু ব্যক্তি উপস্থিত ছিলেন ও স্থানীয় নানা শ্রেণীর ৪৫ শত লোক সমূহে মন্দির প্রাক্তন পূর্ণ হইয়াছিল।

বেলা ৪।০ ঘটিকার সময় সভার কার্য আরম্ভ হয়। স্থানীয় যুবকবৃন্দ কর্তৃক কবি বিজ্ঞান লাল রায়ের “ধনধাতু পুষ্পভরা আমার জন্মভূমি” গানটি গীত হইলে

হরিনাভি গ্রামবাসী অধ্যাপক শ্রীযুক্ত চারুচন্দ্র ভট্টাচার্য্য এম্ এ, নিম্নলিখিত কয়েকটা কথায় ডাক্তার শ্রীযুক্ত চুণীলাল বসু রায় বাহাদুরকে সভাপতির আসন গ্রহণ করিতে অনুরোধ করেন ।

“আমাদের বিজ্ঞানভূষণ লাইব্রেরি থেকে একবার একটা কথা হয় যে আমাদের এই স্থানের একটা ইতিহাস সংকলন করিতে হইবে । পুরাণ অট্টালিকা দেবমন্দিরের, অতীত কাহিনী খুঁজে বের করিতে হইবে । যে সকল মহাপুরুষ এদেশে জন্ম গ্রহণ করেছেন তাঁহাদের জীবনের ইতিহাস সংগ্রহ করিতে হইবে । লাইব্রেরি থেকে কিছু কিছু কাজ আরম্ভ করা হয়েছে এবং অনেক নূতন তথ্য আমরা সংগ্রহ করেছি । কিন্তু সম্প্রতি আমরা একটা বড় গোছের আবিষ্কার করে ফেলেছি । বাঙ্গালা ভাষার সর্ব প্রথম নাটক এদেশে রচিত হয় আমরা বরাবরই জানি, বাঙ্গালা দেশের এক সময়কার মুখপত্র “সোমপ্রকাশ” এখানে থেকেই সম্পাদিত, মুদ্রিত ও প্রকাশিত হইত, বেদের সর্ব প্রথম বাঙ্গালা অনুবাদও এদেশেই আরম্ভ হয় কিন্তু সম্প্রতি আমরা আবিষ্কার করিয়াছি যে বাঙ্গালা দেশের মধ্যে সর্ব প্রথম বাঙ্গালী রাসায়নিক পরীক্ষকের আদিত্য বাটল এই দেশেই আজ আমাদের দেশের গৌরব ডাক্তার শ্রীযুক্ত চুণীলাল বসু রায় বাহাদুরকে আমাদের মধ্যে পেয়েছি । তাঁহার দেশবাসীর পক্ষ হইতে আমি প্রস্তাব করি তিনি আজকের এই সভায় সভাপতির আসন গ্রহণ করুন ।

শ্রীযুক্ত স্বরেন্দ্রনাথ বসু মহাশয় কর্তৃক প্রস্তাব সমর্থিত হইলে শ্রীযুক্ত চুণীলাল বসু রায় বাহাদুর মহাশয় সভাপতির আসন গ্রহণ করেন ও বঙ্গীয় হিতসাধন মণ্ডলীর প্রতিষ্ঠাতা ও সম্পাদক ডাক্তার শ্রীযুক্ত দ্বিজেন্দ্রনাথ মৈত্র মহাশয়কে এই অন্তর্ধান সম্বন্ধে কিছু বলিতে আহ্বান করেন ।

ডাক্তার দ্বিজেন্দ্রনাথ মৈত্রের বক্তৃতা ।

বর্তমান কালে অনেকেই ইহা লক্ষ্য করিতেছেন যে, কেবলমাত্র বঙ্গদেশে কেন, ভারতবর্ষের নানা স্থানে

এক নূতন বাতাস প্রবাহিত হইয়াছে । ইহা সেবার বাতাস, নানা প্রদেশে এই হাওয়া এতুলিয়াছে, বঙ্গীয় হিতসাধনমণ্ডলী এইরূপ তরঙ্গমাত্র । ইহা কোনও ব্যক্তি বিশেষের কাহিনী ইহা বিধাতার বিধান । এতদিন আমরা প্রতিই বেশী মন দিয়াছিলাম । প্রায়ই কেবল আলোচনাদিতেই আমাদের কর্তব্য পূর্ণ হইত ।

আমাদের অভাব কি, তন্নিবারণে কি করা তাহা অল্পবিস্তর পরিমাণে সকলেই বুঝিয়াছি । কার্যক্ষেত্রে নামিয়া, তাহা সাক্ষাৎভাবে নিরূপণ কার্যে প্রবৃত্ত হইবার দিন আসিয়াছে । বঙ্গীয় হিতসাধনমণ্ডলী এই আদর্শ জইয়া সকল শ্রেণীর সমবেত চেষ্টায়, দেশের সেবায় নিযুক্ত হইয়া হইয়াছেন । এখন আবশ্যক—সকলের একান্তিভূতি ও প্রকৃত ভাবে সহযোগিতা । জন্মসাময়িক সহযোগিতা ভিন্ন ইহার উদ্দেশ্য সাধন সম্ভবপর নহে । ম্যালেরিয়া যতই ভীষণ হইবে কেন ইহাকে দেশ হইতে বিতাড়িত করা নহে । স্থানীয় জনসাধারণের আর্থিক অবস্থা করিবার জন্ত দেশে শিল্পবিজ্ঞান উন্নতি সাধন যাইতে পারে । কারণ স্বাস্থ্য, শিক্ষা ও আর্থিক তিনটাই পরস্পর সাপেক্ষ ।”

পরে মৈত্র মহাশয় মণ্ডলীর সহিত এই শাখায় যোগের কথা বলেন ও যাহাতে গ্রাম ও পল্লী পরগণার সদাশয় ম্যাজিষ্ট্রেট, শ্রীযুক্ত ডক্টর “রাখীবন্দন” বিকল না হয় এবং শাখাসমিতির কার্যে “হরিনাভি হিতসাধন মণ্ডলীর” পৃষ্ঠপোষক, কালপ্রাপ্ত না হয়, তজ্জন্ত প্রার্থনা করিয়া বঙ্গীয় ডাক্তার শ্রীযুক্ত কার্তিক চন্দ্র বসু মহাশয় সভাপতি করেন ।

স্থানীয় অধিবাসিগণের পক্ষ হইতে শ্রীযুক্ত রাজেন্দ্র নাথ ভট্টাচার্য্য মহাশয় সম্পাদক উমাচরণ ঘোষ মহাশয় প্রস্তাব করেন “এখানে স্থানীয় ভ্রমরমোচনকার্য কার্যনির্বাহক সমিতির সভ্য হিতসাধন মণ্ডলী গঠিত হউক এবং বঙ্গীয় হিতসাধন মণ্ডলীর কর্তৃপক্ষগণের নিকট আমাদের এই প্রস্তাব তাহার ইহাকে কেন্দ্রসমিতির অঙ্গীভূত করিয়া পূর্ণ করিলে সর্ব সম্মতিক্রমে গৃহীত হইল ।

শাখাস্বরূপে গ্রহণ করুন । শ্রীযুক্ত যোগেন্দ্রনাথ বসু মহাশয় এই প্রস্তাব অনুসরণ সভাপতি মহাশয় ডাক্তার শ্রীযুক্ত নীলরতন

পরে তিনি নিম্নলিখিত হৃদয়গ্রাহী কবিতা দ্বারা সমাগত ব্যক্তিগণের নিকট দেশের ছরবহা আপন করেন ।

দেশের দুর্গতি ভাবিয়া দেখিলে, কার না বিদরে চিত,  
অনর্শনে মরে কত নরনারী, অর্দ্ধাশনে অর্দ্ধমৃত ।  
ম্যালেরিয়া জরে ভুগিয়া ভুগিয়া, অস্থিচর্মসার কত শত জন,  
শুষ্ক মাতৃবক্ষে স্তন্য নাহি মিলে, শিশু ক্ষুধাতুর করিছে ক্রন্দন ।  
তৃষ্ণা নিবারিতে পানীয়ের জল, কত স্থানে নাহি এক বিন্দু মিলে,  
অনন্ত-উপায় হইয়া সকলে, তৃষ্ণা নিবারয়ে পিয়ে হলাহলে ।  
কত স্থানে মোরা নিজ কর্ম দোষে, পানীয়ের জল করি বিষসম,  
ভাবিয়া দেখি না কি কল হ’তেছে, স্বথাত সলিলে হতেছি মগন ।  
অজ্ঞানান্ধকারে লোক সংখ্যাভীত, বুঝিতে না পারে নিজ নিজ হিত,  
মন্দ-দেশাচারে আবদ্ধ হইয়া, করিতেছে কত অকার্য গহিত ।  
অকালে মরিছে লোক অগণন, কত পল্লীগ্রাম শূন্যপ্রায় এবে,  
এভাবেতে যদি চলে কিছুকাল, বাঙ্গালীর জাতি নির্মূল হইবে ।  
স্বজলা স্ফূর্ণা সেই বঙ্গভূমি, তার হেন দশা কি হেতু হয়,  
সকলে মিলিয়া নির্ণয় করিয়া, প্রতিবিধানিতে উচিত কি নয় ?  
কার্য অতি বড় সামর্থ্য মোদের কম বটে সত্য, তার তুলনায়,  
প্রাণে বাঁধা হ’লে, সকলে মিলিলে, ক্ষমতা আসিয়া জুটিবে নিশ্চয় ।  
তৃণ অতি ক্ষীণ, কিন্তু গুচ্ছে তার, বন্ধ হ’য়ে থাকে মদমত্তকরী,  
প্রাণের বাঁধায়, সমুদ্রে বন্ধনে, সাহায্য করেছে কাঠের বিড়ালী ।  
নিজ নিজ স্বার্থ জড়িত একায়ে, সমষ্টি মঙ্গলে ব্যষ্টির মঙ্গল,  
বিশ্বজননীর পদে প্রণমিয়া, লাগিলে কামনা হইবে সফল ।

সরকার মহাশয়কে উপস্থিত কর্তব্য সম্বন্ধে কিছু বলিতে অনুরোধ করিয়া কহিলেন—

“চিকিৎসক সমাজের শীর্ষস্থানী যিনি অধিকার করিয়াছেন সৌভাগ্যক্রমে আমরা তাঁহাকে আজ সভায় পাইয়াছি । আমরা অনুরোধ করি তিনি হিতসাধন মণ্ডলীর কার্য সম্বন্ধে কিছু বলুন ।”

ডাক্তার শ্রীযুক্ত নীলরতন সরকার মহাশয় দেশের বর্তমান অবস্থা ও তাহার প্রতিকার সম্বন্ধে যে স্থূললিত বক্তৃতা করেন তাহার সার মর্ম এই,—

“এই মণ্ডলীর উদ্দেশ্য মহৎ । ইহার উদ্দেশ্য সিদ্ধির নিমিত্ত সকলের সমবেত চেষ্টা একান্ত আবশ্যিক ।



জনিয়া বলিলাম—আপনি কি জানেন না যে রোগীর ঘরের খাবার খাইলে অপরেরও সেই রোগ হইতে পারে। বৃদ্ধা উত্তর করিলেন তা ত বাবা জানি না। বৃদ্ধা কথাপ্রসঙ্গে বলিলেন যে, সন্ধ্যার সময় রোগীর মলদূষ কাপড় বিছানাদি গোপনে নিকটবর্তী পুকুরে কাচিয়া আনা হইয়াছে কেহ দেখে নাই! জনিয়া স্তম্ভিত হইলাম। ভাবিলাম তিনি যদি জানিতেন তাঁহার এই কার্য্য কত শত নিরপরাধ ব্যক্তির মৃত্যুর কারণ হইয়াছে, তাহা হইলে তিনি একাধিক কি কখনও করিতে পারিতেন? এইরূপ অজ্ঞানতা কতশত নরহত্যার কারণস্বরূপ হইতেছে তাহা কি আমরা এক বারও ভাবিয়া দেখি? খড়গাম্বাতে লোক হত্যা করাই কি হত্যা? তাহাতে কয়জন মরে? কিন্তু যাহা নিবার্য্য, তাহার নিবারণ করলে উদানীন থাকিয়া অজ্ঞান বশতঃ তাহার সংক্রমণের সহায়তা করিয়া আমরা কতশত নরহত্যার পাতকে পতিত হইতেছি। শিক্ষা প্রচারের আবশ্যিকতা খুব বেশী, দেশের লোকে এখন ইহা উপলব্ধি করিয়া প্রকৃতভাবে তাহার বিস্তারের জন্ম সচেতন হইতেছেন ইহা যার পর নাই সুখের কথা। এক্ষণে গ্রামবাসিগণ সকলে নিজ নিজ মতামত ও সামান্য স্বার্থ ত্যাগ করিয়া এই সর্বজন গৃহীত কার্য্য নির্বাহক কমিটির সহিত এক হইয়া কার্য্যে প্রবৃত্ত হইলেই এই যোগ সার্থক হইবে।

সভাপতি মহাশয় তাঁহার স্বাভাবিক প্রাঞ্জল ও জলন্ত ভাষায় দরিদ্রের সেবাই যে ভগবানের সেবা তাহা বিশদরূপে বুঝাইয়া দিলেন। পরে সারগর্ভ কথায়

গ্রামোন্নতির আদর্শ সম্বন্ধে দুচারিটা কথা বলিয়া বিশেষ ভাবে উদ্বোধিত করেন। প্রত্যেক গ্রাম যদি যত্নসহকারে নিজগৃহ পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন ও এই শাখা সমিতি স্বাস্থ্যনীতির মোটা কথাগুলি গ্রামবাসীদের বুঝাইয়া দেন—তবে ফল পাওয়া যাইবে।

পরিশেষে পণ্ডিত শ্রীযুক্ত কালীকৃষ্ণ মহাশয় সভাপতি ও সমাগত ভদ্রমণ্ডলীকে সাধুবা কহিলেন সংস্কৃতে “সাধু” শব্দের অর্থ হয় এই যে সাধন করে। এই সাধু দিগের সম্বন্ধে একটা আছে —

রাজপুত্র বরং জীব মাজীব মুনিপুত্রক

জীব বা মর বা সাধো ব্যাধ

রাজার ছেলে তুমি বেঁচে থাক কারণ বা তোমার সুখ ও মরিলেই যজ্ঞনা। মুনির ছেলে তুমি না কারণ বেঁচে থাকিলেই তোমার কষ্ট মলেই সুখ। আর হে সাধু তুমি বাঁচিতেও পার আশ্রয় পাই পার। কারণ যতদিন বেঁচে আছ ততদিন সাধনে তোমার নির্মল আনন্দ আর মরে গেলে অক্ষয় স্বর্গ। হে ব্যাধ তোমার বেঁচেও কাজ মরেও কাজ নাই। কারণ তোমার ইহকাল পরকালও নাই।

আজ এই সাধু সম্মুখে আমাদের পল্লী পবিত্র সর্বশেষে কবীন্দ্র রবীন্দ্রনাথের “আগেচল আজ এই সঙ্গীতটি গীত হইলে সভা ভঙ্গ হইল।

—:—

## বেডেলা।

ডাক্তার শ্রীসত্যদাস হাজরা লিখিত—

বঙ্গদেশের প্রায় সকল স্থানেই ইহা প্রভূত পরিমাণে আছে। আয়ুর্বেদে ইহার নিম্নলিখিত গুণাদির বিষয় নিম্নলিখিত আছে।

“বলা চতুর্ভুজং শীতং মধুরং বলকান্তিকুৎ।  
স্নিগ্ধং গ্রাহি-সমীরাশ্র পিত্তাশ্র ক্তনাশনম্ ॥

বলা, মহাবলা, অতিবলা ও নাগবলা এই চতুর্বিধ বলাই শীতবীর্ষ্য, মধুর রস, বলবর্দ্ধক, কান্তিকারক, নিম্বকারক এবং রক্তপিত্ত, রক্তদোষ ও ক্তনাশক।

লব্যাভিধানে খেত বেডেলার বিশেষ গুণের বিষয় লিখিত আছে। খাকিলেও পরীক্ষায় খেত বেডেলারই রক্তদোষ ও ক্তনাশক শক্তির সমধিক পরিচয় পাওয়া যায়। উপদংশ রোগে ইহার আরোগ্যকারিতা শক্তি প্রকৃতিই বিশ্বয়জনক এবং ইহার ব্যবহার প্রণালীতেও কিছু বিশেষত্ব আছে।

খেত বেডেলার মূল অর্দ্ধ তোলা পরিমাণে নূতন কলিকায় সাজিয়া (তামাক খাওয়ার ঠায়) সপ্তাহ বা ততোধিক কাল দিবসে তিনবার করিয়া ধূমপান করিলে Primary Syphilis বা তরুণ উপদংশ সম্বন্ধে নির্দোষ আরাম হয়।

কেহ ইচ্ছা করিলে মূল খেঁতো করিয়া Cigarette এর ঠায়ও (Grimaults Asthma Cigarette যেরূপ ভাবে প্রস্তুত হইয়া ব্যবহৃত হইতেছে) ব্যবহার করিতে পারেন।

খেত বেডেলার মূলের ধূমপান করিলে আর বাহ্যিক গুণের জন্ম দ্বিতীয় কোন ঔষধের আবশ্যক করে না। Primary Syphilisএ খেতবেডেলা মূলের ধূমপান কালীন দুগ্ধ, স্তন্য, লঘু মৎস্য প্রভৃতি পুষ্টিকর ও বলকারক খাদ্য ভক্ষণ করা উচিত।

উপদংশে গীত বেডেলার আরোগ্যকারিতা শক্তি সম্বন্ধে উপলব্ধি হয় না; সুতরাং ব্যবহারার্থে খেতবেডেলাই প্রশস্ত। ইহার ধূমপান করিলে তরুণ উপদংশে উন্নত Bubo উদ্ভবও তিরোহিত হইতে দেখা যায়।

দূষিত সহবাসের পর পীড়াগ্রস্ত হইবার সম্ভাবনা বোধ হইলে একবার মাত্র খেত বেডেলা মূলের ধূমপান করিলে উক্ত পীড়াগ্রস্ত হইবার সম্ভাবনা অল্পই থাকে। Secondary or Tertiary সিফিলিসে সার্শা আইও-ডাইট প্রভৃতি অগ্রান্ত ঔষধের সহিত ইহার ডিককুসান বা কাথ সেবিত হইলে অতি সুন্দর ফল পাওয়া যায়।

যে কোন ক্ষতে ইহার পত্র সিদ্ধ জল খৌতরূপে ব্যবহৃত হইতে পারে।

আয়ুর্বেদে ইহার অগ্রান্ত গুণের বিষয় যাহা লিখিত আছে, নিম্নে তাহাও লিপিবদ্ধ করিলাম।

“বলা-মূল ত্বচ্ছূর্ণং পীতং সক্ষীর শর্করম্।  
মূত্রাতিসারং হরতি দৃষ্টমেতন্ন সংশয়ঃ ॥  
হরেন্নহাবলা কৃচ্ছ্রং ভবেদ্বাতানুলোমনী।  
হন্যাদতিবলা মেহং পয়সা সিতয়া সমম্ ॥

অর্থাৎ বলা মূলের ছাল চূর্ণ, দুগ্ধ ও চিনির সহিত পান করিলে মূত্রকৃচ্ছ্র প্রশমিত এবং বিপথগামী বায়ুও স্বপথগামী হয়। অতিবলা চূর্ণ, দুগ্ধ ও চিনির সহিত সেবন করিলে প্রমেহ নিবারিত হয়।

এই স্বল্প আয়াসলভ্য দ্রব্যের গুণাগুণ সকলেই পরীক্ষা করিয়া দেখিতে পারেন।

## প্রেরিত পত্র ।

( ১ )

প্রশ্ন—

কিছুদিন হইল কোন একটা পুস্তকে দেখিয়াছিলাম যে, হাতে তৈয়ারী ফিলটারের কয়লা ও বালুকাগুলি ২৩ দিন অন্তর ধোত করিয়া রৌদ্রে শুধাইতে দিতে হয়, ঐরূপ করিলে জলের যে বীজাণু উহাতে লাগিয়া থাকে, তাহা রৌদ্রে তাপে নষ্ট হইয়া যায়। কিন্তু "দাসী" নামক পুরাতন মাসিক পত্রিকায় দেখিলাম, ফিলটারের কয়লা ও বালুকার উপর অনবরত জল পরিষ্কার হওয়ার দরুন যে স্তর পড়ে কেবল মাত্র উহাই জলের বীজাণুরোধক। এই স্তর ভাঙিলে জল বীজাণু হইতে সম্পূর্ণ মুক্ত হয় না। এখন জিজ্ঞাস্য এই যে কোন উপায়টি অধিকতর বিশ্বস্ত ও বীজাণুরোধক ?

শ্রীফণীন্দ্র নাথ ঘোষ,  
হাওড়া ।

উত্তর—

বালুকা ও কয়লা দ্বারা যে ফিলটার গৃহস্থ তৈয়ারি করিয়া ব্যবহার করেন তাহার বালুকা বা কয়লা জীবাণু রোধক নহে। প্রকৃত পক্ষে যে স্তর এই ফিলটারের উপরে ক্রমশঃ পড়ে তাহাই জীবাণু রোধ করে। তবে কয়লা জলের গন্ধ নষ্ট করে এবং বালুকা জলকে স্বচ্ছ ও পরিষ্কার করে। কিছুকাল ব্যবহারে কয়লার ও বালুকার গুণ হ্রাস হইয়া যায়। এই জন্ত পুনরায় বালুকা ও কয়লাকে রৌদ্রে তাপে উত্তপ্ত করিয়া কার্যকারী করা হইয়া থাকে।

কয়লা ও বালুকার ফিলটার হইতে প্রথমে যে জল বহির্গত হয় তাহা জীবাণু শূন্য নহে। সেই জন্ত প্রথমকার জল ব্যবহার না করিয়া পরে স্তর পড়িলে তাহার মধ্য দিয়া যে জল পরিষ্কৃত হয় তাহাই ব্যবহার করা উচিত।

( ২ )

প্রশ্ন—

১। পাকস্থলীর স্বাভাবিক অবস্থায় ইংরাজী মাপে প্রায় ৫৬ আউন্স খাদ্য ধরে, তাহার উপর আমিষ বা নিরামিষ আহাৰ্য্য ব্যবস্থা Dilatation of the Stomach বা পাকস্থলীর পরিমিত হইবে। প্রসার জনিত অস্বীর্ণ রোগে প্রতিবারে cooked বা পাক করা খাদ্য কত পরিমাণে ব্যবহেয় ? বাস্তবিক হইতে হয়। সাধারণ খাদ্য Dilatation বর্ধনের অনুকূল নহে। ২। Dilatation of the stomach রোগে রোগীর অস্বাভাবিক কৃশতা দূর করিবার জন্ত আমিষ বা নিরামিষ কোন জাতীয় খাদ্য সাধারণতঃ দিলে, যথাসম্ভব ফল হইবার সম্ভাবনা। অধিকতর উপযোগী ?

৩। উক্ত রোগে পাকস্থলী বহানু

নিয়গামী হইলে Abdominal belt বা Supporter with pad ব্যবহারের ব্যবস্থা দৃষ্ট হয়। উহা কি প্রকারে প্রস্তুত করা যায় ? তৈয়ারী না পাওয়া গেলে উহার Principle এ তৈয়ারী করাইতে হয় ?

৪। Chronic gastric catarrh সংযুক্ত Gastric Dilatation রোগে রোগীর অস্বাভাবিক কৃশতা ও কৃশতা উপস্থিত হইলে কিরূপ পথ্য প্রণালীর সাহায্যে তাহা নিবারিত হইতে পারে ?

শ্রীনগেন্দ্র নাথ রায়।

সাতপাই, পোঃ নেত্রকোণা, জিঃ ময়মনসিংহ।

উত্তর—

১। পাকস্থলী একটা রবারের খলির গায় আবদ্ধ মত আকৃষ্টন ও প্রসারণ হইয়া স্বাভাবিক অবস্থায় যে কতটুকু পরিমাণ খাদ্য ধরিতে পারে তাহার কিছু নির্ণয় নাই। খাইলেই পেটে কষ্ট অনুভব হয়। সেইজন্য খাইলে কোনরূপ কষ্ট বা ভারবোধ হয় না। পাকস্থলীর আয়তন ঠিক করিতে হইবে। খাইলে বেশ সহজে পরিপাক পায় ও কোন

তাহাই Dilatation of stomach রোগের কারণের পরিমাণ জানিতে হইবে।

বালুকার সাধারণ খাদ্য আয়তনে কিছু অধিক পরিমাণে ধরে। এজন্য বোধ হয় পাকস্থলীর আয়তনের বৃদ্ধির সহায়তা করিতে পারে।

২। পাকস্থলী হইতে নিঃসৃত পাচক রসের গুণাগুণের উপর আমিষ বা নিরামিষ আহাৰ্য্য ব্যবস্থা

৩। Abdominal Belt মাপ মত তৈয়ারী

৪। রোগীর অস্বাভাবিক কৃশতা দূর করিবার জন্ত

৫। মধুতে কোন ফল রাখিলে এক বৎসর

৬। জ্বালাপোড়া হইলে

৭।

৮।

৯।

১০।

১১।

১২।

ভেদক। কফ, আম, কামলা, শোধ, তমক খাগ ও দেহস্থ কীট নাশকারী।

দ্রোণ পুষ্পের সর্পবিষ নষ্টকারী ক্ষমতার কথা আয়ুর্বেদে উল্লিখিত নাই।

( ৪ )

প্রশ্ন—

আহারান্তে সোডা সেবনে পরিপাক ক্রিয়া সহজে সাধিত হইয়া থাকে। এই সহায়তা কি প্রকারে সাধিত হইয়া থাকে ? সোডা দ্বারা দৈনিক কোন যন্ত্রের উত্তেজনা বশতঃ পাচক রস অপেক্ষাকৃত অধিক নির্গত হইয়া পরিপাকের সাহায্য হইয়া থাকে কিম্বা সোডা দ্বারা খাদ্য জারিত হইয়া অপেক্ষাকৃত লঘুপাক হইয়া থাকে বলিয়া পরিপাকের সুবিধা হয় ? সাধারণতঃ দেখা যায় চূণ ও ক্ষারে সকল বস্তুই জারিত হইয়া যায়। বোধ হয় এই জন্তই আহারান্তে সোডা সেবনে পরিপাক ক্রিয়া অনায়াসে সম্পন্ন হইয়া থাকে। যদি ইহা সত্য হয় তবে অধিক কাল সোডা ব্যবহারে পরিপাক যন্ত্র নিশ্চেষ্ট ও দুর্বল হইবার আশঙ্কা নাই। আমার এই ধারণা সত্য কি না ইহাই জিজ্ঞাস্য।

শ্রীউমাচরণ বহু শিক্ষক।  
খুলনা।

উত্তর—

পরিপাক ক্রিয়া মুখনিঃসৃত লালা দ্বারাই আরম্ভ হয়। এই লালা ক্ষারগুণ যুক্ত। খাদ্য দ্রব্যাদি লালার সহিত মিশ্রিত হইয়া ক্ষার গুণ যুক্ত হইয়া পাকস্থলীতে প্রায় অর্ধ ঘণ্টা যাবৎ পরিপাক প্রাপ্ত হয়। পরে পাকস্থলী নিঃসৃত অল্পগুণযুক্ত পাচক রস নিঃসৃত হইয়া ক্ষারকে নষ্ট করে ও খাদ্য দ্রব্যাদিকে পরিপাক করিতে আরম্ভ করে। ক্ষার ভাগ কম হইলে অল্পরসও কম নিঃসৃত হইয়া থাকে। এইজন্য আহারের অব্যবহিত পরে সোডা, ম্যাগনিসিয়া বা অল্প কোন ক্ষারগুণ বিশিষ্ট পদার্থ সেবন করিলে অধিক পরিমাণে অল্পরস নিঃসৃত



হয় এবং পরিপাক ক্রিয়ার সহায়তা করে। চূর্ণ ও ক্ষার দিয়া জারিত হওয়ার সহিত এই পরিপাক ক্রিয়ার কোন সাদৃশ্য নাই। মুখরস নিঃসৃত করার দ্বারা যে অল্পরস পাকস্থলী হইতে নির্গত হয় তাহাই স্বাভাবিক। তবে সোডা বা ক্ষার প্রয়োগে আহারের পর পরিপাকের যে সাহায্য হইতে পারে তাহা নিত্য অভ্যাস করা উচিত নহে। কারণ তাহা হইলে শরীরের যন্ত্রাদি ক্রিয়াহীনতা জন্ম ক্রমশঃ নিশ্চেষ্ট হইয়া যাইতে পারে।

(৫)

প্রশ্ন—

১। শুনিতে পাই পচা পুকুরের জলে বরফ তৈয়ারী করে; ইহা কতদূর সত্য? তৃষ্ণা নিবারণ জন্ম বরফ খাইতে অনেকে নিষেধ করেন। এই নিষেধ কতদূর যুক্তি সম্বলিত জানিতে ইচ্ছা করি।

২। গ্রীষ্মের সময় তৃষ্ণা নিবারণের সর্বোত্তম স্বাস্থ্যকর উপায় কি? কি কি উপায়ে বরফ গৃহে ২৪ ঘণ্টা অদ্রব অবস্থায় রাখা যাইতে পারে?

৩। কি উপায় অবলম্বন করিলে চক্ষু খারাপ হয় না? এবং চক্ষে চালিশা ধরিলে, কি উপায়ে তাহা ভাল করা যায়।

শ্রীজগদীশ চন্দ্র বসু  
শ্রীরামপুর।

উত্তর—

১। কলিকাতায় এবং অত্রান্ত সহরে যেখানে কলের জল আছে সেখানে তাহা হইতেই বরফ প্রস্তুত হয়। বরফ খাইয়া তৃষ্ণা কদাপি নিবারিত হয় না বরং জাহা বৃদ্ধি পাইয়া থাকে।

২। জীবদ্ উষ্ণ গরম জল পানই তৃষ্ণা নিবারণের উৎকৃষ্ট উপায়।

Ice chest—নামক বাস্কের মধ্যে রাখিলে বরফ অনেকক্ষণ ঠিক থাকে।

৩। চক্ষু খারাপ অর্থে আপনি কি মনে করিয়া লিখিবেন। “চক্ষু খারাপ” কাহার উপকারী কেন? বিস্তৃত। চক্ষে চালিশা ধরিলে চক্ষু ব্যাবহারে লেখা পড়া ইত্যাদি করা যায়।

(৬)

প্রশ্ন—

১। প্রায়ই দেখা যায় গর্ভবতী জীমোনে জাত শিশুকে শুন পান করাইয়া থাকেন; অনিষ্টের কোন আশঙ্কা আছে কি?

২। অনেকের পায়ের তলায় ছোট ছোট হইয়া যায় ইহার কারণ কি? উহা স্বাস্থ্যে অনিষ্ট করে কি না, ইহার সাধারণ ঔষধ বা উপায় কি?

উত্তর—

১। গর্ভ সঞ্চারণ হইলে কোলের শিশুর বন্ধ করা আবশ্যিক। প্রায় শিশুর শুন পান অতীত হইলে গর্ভ হইয়া থাকে। তবে যখন ভূমিষ্ঠ হইবার ২৪ মাসের মধ্যে পুনরায় তখন ইহাতে শিশুর ও প্রসূতি দুইয়েরই স্বাস্থ্যে হইয়া থাকে।

২। পায়ের তলায় চর্ম ক্ষয় পাইয়া সেখানে হইয়া থাকে। খালি পায়ের অধিক চলাফেরা সিন্ধু স্থানে থাকিলে এইরূপ হইয়া থাকে। ব্যবহারে ইহার প্রতিকার হইয়া থাকে। এ কুষ্ঠ রোগেও পায়ের তলায় গর্ভ হইয়া থাকে। রোগে স্পর্শশক্তির লোপ হয়। ইহার প্রতিকার আবশ্যিক।

(৭)

প্রশ্ন—

১। নিরামিষ ভোজনের উপকারিতা কারিতা কি? আমিষ ভোজনেরই বা উপকারিতা কি? ও অপকারিতা কি?

২। অতিরিক্ত ব্যায়াম (over exercise) ব্যায়াম করিয়া যে কোন বিশেষ দ্রব্য আহার করিতে হইবে তাহার আবশ্যিক দেখি না। তবে শরীরের পুষ্টি সাধন জন্ম নিয়ম মত ও পরিমিত সহজ পাচ্য আহারই আবশ্যিক।

৩। কি প্রকার ব্যায়াম করিলে কজির (wrist) কজির ব্যক্তি বক্রিত হয়।

৪। ব্যায়াম করিয়া কোন পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়া উচিত কি না এবং কি কি খাওয়া উচিত।

শ্রীস্বধীর চন্দ্র গুহ,  
মৈমনসিংহ।

উত্তর—

১। আহাৰ্য্য দ্রব্য সকল আমিষ, শালি, স্নেহ ও জলে বিভক্ত। সর্বপ্রকার খাদ্য দ্রব্যের মধ্যে ইহাদের সমষ্টি দেখা যায়। তবে যে খাদ্য দ্রব্যের অধিক দেখা যায় তাহাকেই সেই নামে অভিহিত করা হয়। সকল দ্রব্য গুলিই শরীর রক্ষার জন্ম আবশ্যিক। সাধারণতঃ নিরামিষ আহাৰ্য্য বলিলে মাংস, মৎস্য বর্জিত আহাৰ্য্যই বুঝা যায়। কিন্তু ডাইল, আটা, চুগু ইত্যাদিতে আমিষ অংশ বর্তমান থাকে এবং যাহারা মৎস্য, মাংস না খান, তাহাদের এই আমিষ দ্বারা পুষ্টি সাধন হইয়া থাকে। মৎস্য মাংস না খাইলে শরীরের কোনই ক্ষতি হয় না। তবে যাহাদের অভ্যাস আছে তাহাদের কিছু দিন অসুবিধা হইয়া থাকে। অধিক পরিমাণে মৎস্য মাংস খাইলে শরীরে নানাপ্রকার রোগ প্রবণ হয় এবং মূত্রগ্রন্থির পীড়া, বাত ইত্যাদি রোগ হইতে দেখা যায়।

২। অতিরিক্ত ব্যায়াম দ্বারা হৃৎপিণ্ডের অতিরিক্ত পরিশ্রম হয় এবং পরে ইহাতে রোগ হইতে পারে। অতিরিক্ত সকলই খারাপ। “সর্বং অত্যন্ত গহিতম্”।

৩। লাঠি ঘুরাইলে, Boxing করিলে এবং মুদগর, Sandow's Grip Dumbell বা Terry's Grip ইত্যাদির সাহায্যে কজির বিশেষ ব্যায়ামে কজির শক্তি বৃদ্ধি পাইয়া থাকে।

৪। ব্যায়াম করিয়া যে কোন বিশেষ দ্রব্য আহাৰ্য্য করিতে হইবে তাহার আবশ্যিক দেখি না। তবে শরীরের পুষ্টি সাধন জন্ম নিয়ম মত ও পরিমিত সহজ পাচ্য আহাৰ্য্যই আবশ্যিক।

(৮)

প্রশ্ন—

১। গ্রীষ্মকালে আহাৰ্য্যে মুহূর্ষু জল পিপাসা হয়। ক্রমাগত জল পান করিয়াও পিপাসার শান্তি হয় না আবার কঠ ও জিব্ ভকাইয়া আসে। ইহার প্রতিবিধান কি? দিবা ভাগে প্রবল রৌদ্রের সময়ই এরূপ হয় রাজে নয়।

২। প্রবল গ্রীষ্মের সময় সায়াহে প্রত্যহ শীতল জলে মস্তক ধোত করিয়া, শীতল জলে গাম্ছা ভিজাইয়া গা মুছিয়া ফেলিতে পারা যায় কি না?

৩। আজকাল স্মিষ্ট পক্ক আত্র যথেষ্ট খাওয়া যায় কি না? অতিরিক্ত আত্রাহারে মলের তরলতা সম্পাদন করে তাহা দূষণীয় কি না? উক্তরূপ তরলতা সম্পাদন না হওয়ার প্রতিবিধান কি?

৪। আহাৰ্য্যে ডাবের জল বরফ সহ খাইলে পরিপাক কার্যের সহায়তা সম্পাদন করে কি না। উক্ত জল আহাৰ্য্যের ২ ঘণ্টা পরে পান করিলে কেমন হয়?

আর দান,  
শান্তি নিকেতন, ঢাকা।

উত্তর—

১। গ্রীষ্মকালে যে মুহূর্ষু জল পিপাসা পায় তাহার জন্ম জল পানই আবশ্যিক। কারণ তখন শরীরে জলের আবশ্যিক হইয়া থাকে। জীবদ্ উষ্ণ জল পানে পিপাসার নিবৃত্তি হইয়া থাকে।

২। এই প্রক্রিয়া দ্বারা শরীরের বেশ শান্তি বোধ হয় এবং ইহা বড় আরাম দায়ক। স্নেহ লোকের ইহার দ্বারা কোন ক্ষতি সম্ভবে না।

৩। সুপক ও সুমিষ্ট আত্র অধিক আহায়েই মলের তরলতা হইয়া থাকে। তবে সম্ভবত খাইলে মূল তরল হয় না। বাহাদের আত্রফল সহ হয় না এবং খাইলেই তরল দান্ত হয় তাহাদের আত্র না খাওয়াই ব্যবস্থা।

৪। আহায়ে বরফ জল খাইলেই পরিপাকের ব্যাঘাত করে। কারণ বরফ জল পাকস্থলী মধ্যে শৈত্য উৎপাদন করে এবং পাচক রস নিঃসরণ ও পাকস্থলীর ক্রিয়া ইত্যাদির ব্যাঘাত জন্মায়। ডাবের জল আহায়ে পর বা কিছু পরে খাইলে বেশ ফল পাওয়া যায়।

( ১ )

## প্রশ্ন—

১। ম্যালেরিয়া পুনঃ পুনঃ ভুগিয়া শরীরের রং বিবর্ণ হইয়া গেলে কি করা কর্তব্য? কাগ্টি লেবু ম্যালেরিয়ার পক্ষে কিরূপ উপকারী।

২। ঔষধ ব্যবহার করিলে সারিয়া গিয়া পুনরায় হয় কেন? এবং তাহার প্রতিকার কি?

৩। স্বপ্নদোষ হয় কেন এবং তাহার চিকিৎসা কি?

শ্রীউমাকান্ত মোদক,

দ্বিতীয় শিক্ষক, নারান্দিয়া স্কুল, টাঙ্গাইল।

## উত্তর—

১। ম্যালেরিয়া রোগবীজাণু রক্তের লাল কণিকা গুলিকে নষ্ট করে এই জন্য অধিক দিন যাবৎ পুনঃ পুনঃ ম্যালেরিয়া জরে ভুগিলে শরীর বিবর্ণ হয়। লৌহ, আয়সেনিক ও কুইনাইন ঘটিত ঔষধ ব্যবহারে এই বিবর্ণ অবস্থার প্রতিকার হইয়া থাকে।

কাগ্টি লেবু ব্যবহারে কেবল মাত্র পরিপাক ক্রিয়ার সহায়তা করিতে পারে। কিন্তু ইহার দ্বারা ম্যালেরিয়া বিষ নষ্ট হয় না।

২। কুইনাইনই ম্যালেরিয়ার এক মাত্র ইহা নিয়ম মত ও যথেষ্ট পরিমাণে ব্যবহার করিলে রোগ পুনরায় হয় না। অল্প পরিমাণে ব্যবহার পুনরাক্রমণের কারণ।

৩। ২য় বর্ষের স্বাস্থ্য সমাচারের ৫৬৫ পৃষ্ঠা

( ১০ )

গৃহস্থ ভ্রম্ম মহোদয়গণের নিমিত্ত নিম্নে আ একটা স্বীয় অভিজ্ঞতার কল প্রকাশ করিতে আশা করি ইহার অল্পসরণ করিয়া তাহার উপকার হইবেন।

আমি এতদিন এই ঢাকা অঞ্চলে বহুলোকা পুরাতন সহরে ছিলাম। ১৫ বৎসর কাল তথায়

করার পর পরিবারস্থ প্রতি ব্যক্তি বছবার না কতক উৎপীড়িত হওয়ার দরুণ বিগত পাঁচ বৎসর হারং ঢাকার নতুন সহরের সন্নিকটস্থ ও সংলগ্ন এক স্থানে প্রায় দুই বিঘা জমীর উপর নির্মাণ বাটী নির্মাণ করতঃ তথায় বাস করিতেছি।

জমীর মধ্যস্থলে আমার প্রাসাদ এবং চতুর্দিক খোলা ভূমি। উক্ত খোলা ভূমিতে ভিন্ন ভিন্ন নানা প্রকার সুন্দর ফুল ও শাক সব্জির বাগান বন্দোবস্ত করিয়াছি। আমরা সকলে সহস্বে প্রস্তুত করি, সার প্রদান করি, গাছ রোপন করি জল সেচন করি।

আমার তিন ছেলে আমি এবং আমার প্রত্যেকের জন্য স্থান নির্দিষ্ট আছে। বাহার উৎকৃষ্ট ফল বা শাক সব্জি জন্মিলে সে প্রত্যেকের যথাযোগ্য পুরস্কার পাইবে। প্রত্যেককে দেওয়ার ভার আমার উপর। বলাবাহুল্য প্রণালীতে কার্য করাতে প্রত্যেকেই স্বীয় স্বীয় উন্নতি বিধানে মনোযোগী হইয়াছে। এই আমার কতটা ভগ্নী প্রভৃতিও সবিশেষ মনো হইয়াছে এবং আমার পরিবারস্থ প্রত্যেকে

উৎসাহ সহকারে তাহাদের নির্দিষ্ট ক্ষুদ্র বাগানের বিশেষ উন্নতি সাধন করিতেছে। সকলেরই সর্বোচ্চ পুরস্কার লাভের প্রয়াস। ইহার ফলে তাহাদের নির্দিষ্ট আমোদ, উৎকৃষ্ট শারীরিক পরিশ্রম, বিত্তীয় সুসেবন ও উদ্ভিদ বিজ্ঞান লাভ প্রভৃতি উপকার হইতেছে। ইহাতে সর্বোচ্চ পুরস্কার শারীরিক সুস্থতাও লাভ করিতেছে। বিগত ১৯১২ সন হইতে আমরা এ কার্যে ত্রুতী। আগামী ১লা আগষ্ট আমাদের বাগানের পঞ্চম বার্ষিক উৎসব হইবে। উৎসবে নানা প্রকার বিত্তীয় আমোদ প্রমোদ পান ভোজন ইত্যাদি হয়। পুরস্কার লব্ধ অর্থ সঞ্চয় করিয়া যিনি সর্বোচ্চ সংখ্যা দেখাইতে পারিবেন তিনি আবার তত সংখ্যক মুদ্রা প্রাপ্ত হইবেন। ইহা দ্বারা সঞ্চয় শিক্ষা

করিতে পারা যাবে। জনকোলাহল পূর্ণ সহর বন্ধে বাস কালীন স্থানীয় ষ্ঠালায়ে আমার মাসিক ঔষধের বিল অনূন ২০ টাকা ছিল। বর্তমান স্থানে নিজকৃত বাস ভবনে আমার পর হইতে ভগবৎ কৃপায় বার্ষিক বিল ১০ টাকা হয় কিনা সন্দেহহীন।

সকলেই উৎসাহী, কার্যক্ষম, প্রফুল্লচিত্ত, সুস্থ ও বল হইয়াছে এবং এক আনন্দময় পরিবার লাভ হইয়াছে।

আমার একান্ত অনুরোধ যে আমাদের স্বাস্থ্য সমাচারের গ্রাহকগণ এ নিয়মটি কার্যতঃ পরীক্ষা করিয়া দেখুন।

আর এক কথা এখানে উল্লেখ যোগ্য যে প্রভাতে নিজকৃত মনোহর উদ্যানে ভ্রমণ করিতে করিতে পূর্ণাঙ্গিত বিহগ কঠোর সূক্ষ্ম সঙ্গীত শ্রবণ করিলে মীথে সেই পরম করুণাময় বিশ্বশ্রষ্টার মহানু করুণা উপধে জাগ্রত হয় কি না এবং সে আনন্দ হিল্লোলে

নিজকৃত পরিশ্রম বার্ষিক জ্ঞান হয় কি না? গৃহের গৃহলক্ষী ও বালক বালিকাগণ নিজ উদ্যানভাগে পুষ্প সমূহ চয়ন করিয়া গৃহ সুসজ্জিত করিলে মনের তৃপ্তি সাধন ও তদ্রুপ স্বাস্থ্যোন্নতি হয় কি না?

গৃহলক্ষীগণ নিজ সর্বজিবাগানলব্ধ শাকসব্জি ও তরকারী আহরণ করিয়া রন্ধন করিলে তাহার সুমিষ্ট স্বাদে রসনা পুলকিত হয় কি না এবং তদ্রুপ স্বাস্থ্যোন্নতি বিধান হয় কি না। অপর পক্ষে ইহাতে যথেষ্ট ব্যয় লাঘব হয় কি না?

যে কার্যে শরীর মন ও আত্মার কল্যাণ এবং অপর পক্ষে আর্থিক লাভ আপনারা এমন কার্য একবার পরীক্ষা করিয়া দেখিবেন কি না?

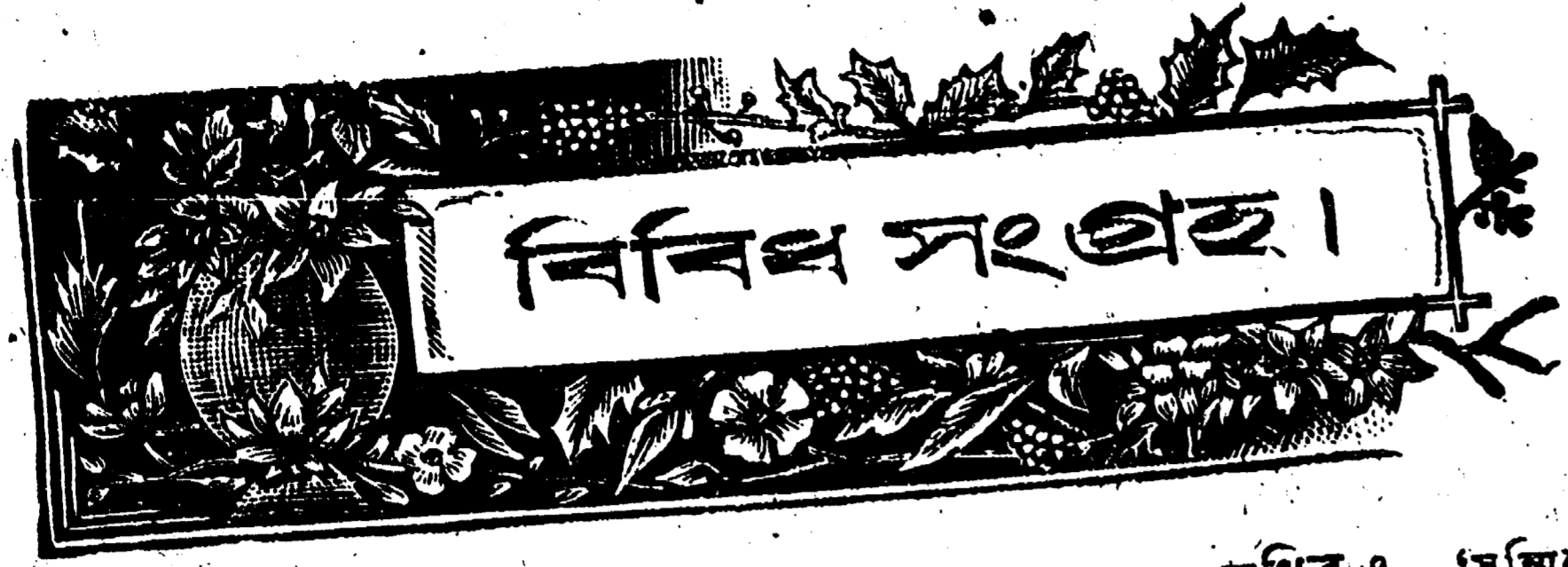
আমার সর্বশেষ অনুরোধ একবার পরীক্ষা করিয়া দেখুন। বলা বাহুল্য যে সমগ্র বৎসর ব্যাপিয়া আমাকে শাকসব্জি ও তরকারী কিনিতে হয় না।

আর, দাস।

শান্তিনিকেতন, ঢাকা।

ম্যালেরিয়া দমনের জন্য বসন্তগৃহের চতুর্দিকে ২০০ হাত স্থান আগাছা শূন্য রাখা আবশ্যিক। এই বঙ্গদেশে বন জঙ্গল পরিষ্কার করিতে না করিতেই পুনরায় আগাছা তেজের সহিত বৃদ্ধি পায়। ইহার একমাত্র প্রতিকার—এই সকল জমিতে ফসল তৈয়ারি করা। শ্রীমুক্ত আর দাস মহাশয়ের ত্রায় যদি প্রত্যেক বাটার কর্তা এইরূপে নিজ পরিবারবর্গের মধ্যে সব্জি ও পুষ্পের বাগান করিবার বন্দোবস্ত করেন তাহা হইলে আর জঙ্গল হইবে না। ইহাতে পরিবারবর্গের স্বাস্থ্য ভাল থাকিবে এবং দেশ হইতে ম্যালেরিয়াও বিদূরিত হইবে। প্রত্যেক গৃহস্থ যেন এই প্রণালী অবলম্বন করেন ইহাই আমার নিবেদন।

( সম্পাদক )



## বিবিধ সংগ্রহ।

কেশ বৃদ্ধির তারতম্য :—নিরামিষাণী অপেক্ষা আমিষাণীগণের মস্তকে কেশের বৃদ্ধি কম, অনেক এই মত পোষণ করেন।

মস্তপায়ীর সন্তান :—প্যারিসের একজন বিখ্যাত চিকিৎসক পরীক্ষার দ্বারা ইহা স্থির সিদ্ধান্ত করিয়াছেন যে, মস্তপায়ীগণের সন্তান কখনও সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যসম্পন্ন হইতে পারেন না।

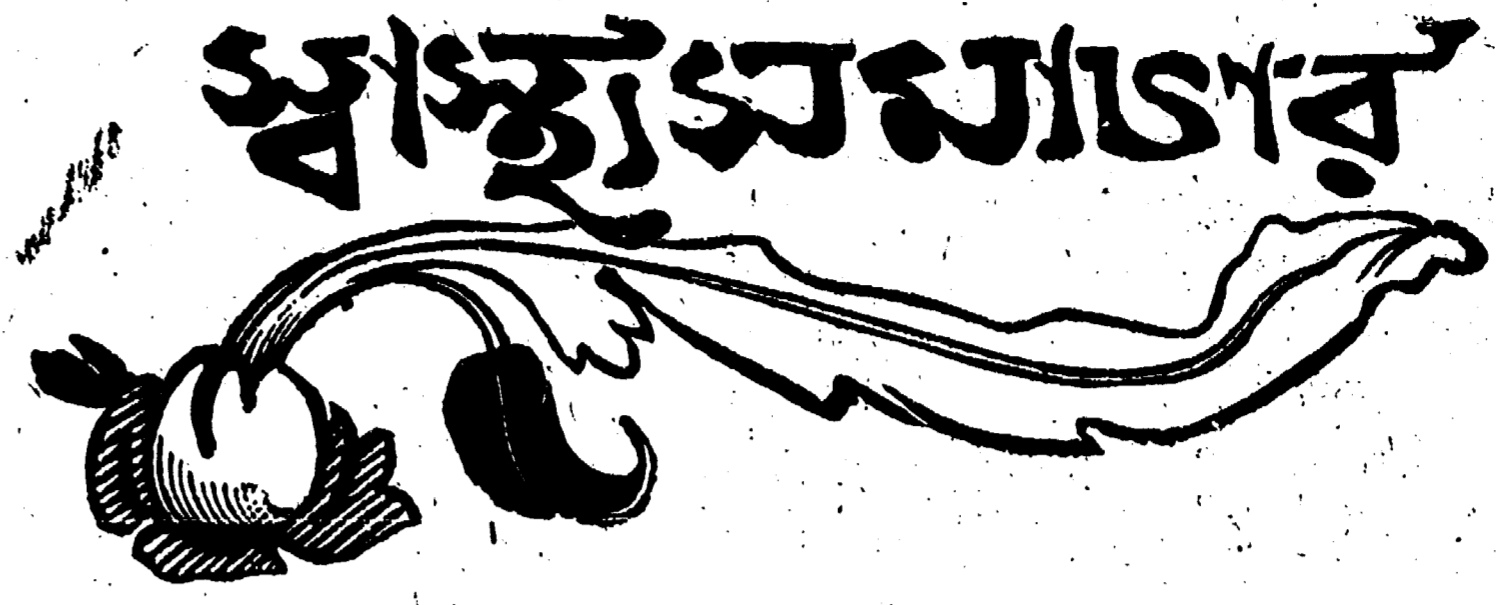
বেলগেছিয়া মেডিক্যাল ইনিস্টিটিউশন :—ভারত গভর্ণমেন্ট এই বিদ্যালয় হইতে প্রিমিয়ারী সায়েন্সিফিক এম. বি, পরীক্ষার অমুগতি দিয়াছেন। বর্তমান বর্ষে ৪৮ জন ছাত্রকে ভর্তি করা হইবে, বিদ্যালয়ের কর্তৃপক্ষ এইরূপ বিজ্ঞাপন দিয়াছেন।

ব্যাধির প্রতিকার :—ইটালী রাজ্যের অন্তর্গত টিউনিস নগরের পাস্তর ইনিস্টিটিউটের ডাক্তার নিকোল টাইফাস নামক জ্বর-বিকারের নূতন চিকিৎসা প্রণালী আবিষ্কার করিয়াছেন। একপ্রকার বীজের দ্বারা তিনি চিকিৎসা করিয়া ১২ জনকে আরোগ্য করাইয়াছেন।

পুরীর স্বাস্থ্যোন্নতি :—গভর্ণমেন্ট পুরীধামের স্বাস্থ্যের উন্নতি সাধনে ইচ্ছা প্রকাশ করিয়াছেন। একাধিক যথেষ্ট অর্থের আবশ্যক। অর্থ সংগ্রহের জন্ত পুরী যাত্রীদের উপর কর বসান উচিত কি না গভর্ণমেন্ট সে সম্বন্ধে বিবেচনা করিতেছেন। যে সকল যাত্রী রেলপথে পুরীতে পৌঁছিবেন তাঁহাদের রেলভাড়া দুই চারি পয়সা হিসাবে বৃদ্ধি করিয়া উক্ত কর আদায়ের কথা হইতেছে।

একচড়ে বধির :—‘সন্মিলনী’ লিখিত চাঁদপুর জেলার ফরিদগঞ্জ থানার এলাকাহিত খালা গ্রামে সাধুচরণ পতিকারের বাস। তাহার পুত্রটি অতীব ছুট। পুত্রবর একদিন বাড়া অস্তহিত হয়। দুই দিন পরে পিতা তাহার করিয়া কান ধরিয়া বাটা অনিতেছিল, এমন জনাঙ্গিন দাস গুপ্তের সহিত তাহাদের সাক্ষাৎ সাধুপুত্রের ঐদৃশ আচরণে তিনি একেবারে হইয়া বালকের গণ্ডে এক বিরাসিনীকা বসাইলেন। ফলে বালকটি তৎক্ষণাৎ শব্দ তাহার কর্ণ হইতে রক্ত পড়িতে লাগিল। বেচারী মত বধির হইয়া গিয়াছে।

ক্ষতে চিনি প্রয়োগ :—জার্মানির যুদ্ধে আহত সৈনিকগণের ক্ষতে চিনি প্রয়োগ ক্ষত ভাল করিতেন। ইহাতে আশ্চর্য্য করা গিয়াছে। প্রয়োগ প্রণালী অত্যন্ত সোজা। চিনির দ্বারা ক্ষত ড্রেস করিয়া বাঁধিয়া চিনি সংক্রামক রোগের প্রতিষেধক হইবে না এবং যতক্ষণ না রক্ত পড়া বন্ধ হয় পর্যন্ত ক্ষতে চিনি প্রয়োগ করা উচিত না। পরিস্কৃত ক্ষতের উপর চিনি প্রয়োগ করিলে শীঘ্র সারিয়া যায়। পুনরায় ড্রেস করিবার প্রয়োজন হইতে হয় না। দুই দিন কিম্বা তিন দিন প্রয়োগ করিলে যথেষ্ট হয়। যে ক্ষতে চিনি সংযোগ করিতে হয় না সেখানেও চিনি উপকার হয়। (সন্মিলনী)



“সরীসৃপাদ্যং খলু স্বাস্থ্যসাধনম্”

আষাঢ় ১৩২৩ সাল

তৃতীয় সংখ্যা

## ব্যাক্টেরিয়া।

(BACTERIA)

শ্রীজ্ঞানেন্দ্রনারায়ণ বাগুচি, এল, এম, এস, লিখিত—

(‘ভারতবর্ষ’ হইতে উদ্ধৃত)।

ব্যাক্টেরিয়া শব্দটি শুনিলে সাধারণের মনে কেমন কটা ভয়ের উদয় হইতে দেখা যায়। ইহাদের বিশ্বাস, ব্যাক্টেরিয়ামাত্রই আমাদের শুধু অপকারই করিয়া থাকে; আমাদের ভাল করিতে পারে—এমন ব্যাক্টেরিয়া বৃষ্টি একটিও নাই। বাস্তবিক ব্যাপার তাহা অধিকাংশ ব্যাক্টেরিয়া আমাদের পরম মিত্র। ব্যাক্টেরিয়ার তুলনায় শত্রু ব্যাক্টেরিয়ার সংখ্যা অত্যন্ত নগণ্য বলিলেই হয়। ব্যাক্টেরিয়া না থাকিলে পৃথিবী এক মুহূর্ত্তও বাসের উপযোগী হইত কি না, বিষয়ে ঘোর সন্দেহ রহিয়াছে। প্রতি মুহূর্ত্তেই কোটি কোটি জীবের প্রাণ বিয়োগ হইতেছে, ব্যাক্টেরিয়া তাহাদের পচাইয়া, অণু-পরমাণুতে পরিণত করিয়া ধূলার শরীর ধূলায় মিশাইয়া দিতেছে। ব্যাক্টেরিয়া যদি এ কাজটা না করিত তাহা হইলে, মৃত দেহ হইত হইয়া সমস্ত জগৎটাকে জুড়িয়া বসিত—আমাদের পা কেলিবার মত স্থানটুকুও থাকিত না।

সহরের জঞ্জাল, ময়লা আবর্জনা প্রভৃতি ম্যুনিসিপাল স্কাভেঞ্জার (Municipal Scavenger) যদি তফাৎ না করিত, সহরে বাস করা তাহা হইলে অসম্ভব হইত,—ব্যাক্টেরিয়া না থাকিলে এই বিপুল বিশ্বেরও কতকটা সেই রকম দশারই সম্ভাবনা হইত। মাটিকে উর্ধ্বর করা—সেও ব্যাক্টেরিয়ার কাষ—ব্যাক্টেরিয়া না হইলে জমিতে শস্য হওয়া এক রকম অসম্ভব হইয়া উঠিত। দুধকে দই করা, চিনি হইতে মদ করা এ সকলও ব্যাক্টেরিয়ারই কাষ। ভুক্ত অন্নকে পরিপাক করিবার জন্তও ব্যাক্টেরিয়ার সাহায্য আবশ্যক হয়। অতএব ব্যাক্টেরিয়া যে কেবল আমাদের অনিষ্টই করে, ইষ্ট করে না, সেটা কোন কথাই নয়। যদিচ কতকগুলি ব্যাক্টেরিয়া আমাদের বিশেষ অনিষ্ট করে বটে,—তথাপি পৃথিবী হইতে যদি সমস্ত ব্যাক্টেরিয়া দূর করা হয় তাহা হইলে আমাদের লাভের অপেক্ষা ক্ষতির অধিক হইবে ইহাতে আর কোন সন্দেহ নাই।

বর্তমান প্রবন্ধে আমাদের হিতকারী ব্যাক্টেরিয়া সম্বন্ধে কোন কথা না বলিয়া, এ স্থলে আমাদের শত্রু ব্যাক্টেরিয়া—যাহাদের কাষ আমাদের দেহে রোগ উৎপাদন ভিন্ন আর কিছুই নহে—তাহাদেরই সম্বন্ধে দু চারিটা কথার উল্লেখ করিব।

অনেকে মনে করেন, পোকা মাকড় কি ছারপোকা যেমন জীব, ব্যাক্টেরিয়া বুঝি সেই রকমই জীব। আসলে কিন্তু তাহা নহে। ব্যাক্টেরিয়া সর্বনিম্নশ্রেণীস্থ উদ্ভিদ ভিন্ন আর কিছুই নয়। ইহারা কতকগুলি কোষ (cell) মাত্র—এত ছোট যে, অলুবীক্ষণ না হইলে, দেখিতেই পাওয়া যায় না। ২৫,০০০টি ব্যাক্টেরিয়াকে পাশাপাশি সাজাইলে এক ইঞ্চি মাত্র স্থান অবরোধ করিতে দেখা যায়। ইহাদের আকার অনেকটা কমা, ড্রাস, প্রভৃতিদের মত।

ব্যাক্টেরিয়া আপনার দেহকে বিভক্ত করিয়া সাধারণতঃ বংশবিস্তার করিয়া থাকে। বিভক্ত হইবার পূর্বে ইহারা দৈর্ঘ্যে বাড়িতে থাকে এবং ইহাদের দেহের ঠিক মাঝখানটিতে একটা খাঁজ (depression) পড়ে এই খাঁজটা ক্রমশঃ গভীরতর হইয়া ব্যাক্টেরিয়ার দেহটাকে দুইখণ্ডে বিভক্ত করে; এবং এই খণ্ড অংশ দুইটা শেষে একএকটা স্বাধীন ব্যাক্টেরিয়া হইয়া দাঁড়ায়। কতকগুলি ব্যাক্টেরিয়া আবার ঠিক মাঝস্থলে বিভক্ত না হইয়া, অনিয়মিতভাবে কতকগুলি অংশে বিভক্ত হয় এবং এই বিভক্ত অংশগুলি শেষে কতকগুলি কোষে (cell) পরিণত হয়। কতকগুলি ব্যাক্টেরিয়া আবার তাহাদের দেহের মধ্যে কতকগুলি spores বা বীজাণু উৎপন্ন করে—এই বীজাণুগুলি তাহাদের মাতৃদেহ বিদীর্ণ করিয়া বাহির হইয়া পড়ে আর এক-একটা পৃথক ব্যাক্টেরিয়াতে পরিণত হয়। spores বা বীজাণুগুলি নষ্ট করা খুবই কষ্টসাধ্য ব্যাপার। রৌদ্রেও ইহাদের কিছুই করিতে পারে না। খুব বেণী উত্তাপ ও শৈত্য প্রয়োগেও ইহাদের অনেক সময় জীবিত থাকিতে দেখা যায়। সে সব ব্যাক্টেরিয়া spores উৎপন্ন করিয়া বংশ বিস্তার করে, তাহাদের বিনাশ

করা যত কঠিন, এমন অত্যাগ্র ব্যাক্টেরিয়ার ক্ষেত্রে তাহা সম্বোধে প্রায় সকল ব্যাক্টেরিয়াকেই বিনষ্ট হইতে পারে। কতকগুলি ব্যাক্টেরিয়া আছে যাহারা তাহাদের দেহে ২০ মিনিটের মধ্যেই আপনাদের দেহকে বিধ্বংস করিয়া শক্তিশালী Germicide (জীবাণুনাশক) বলা দুইটা পৃথক ব্যাক্টেরিয়াতে পরিণত হইতে পারে। তাহা হইলে একটা ব্যাক্টেরিয়া যদি ২৪ ঘণ্টা জীবিত থাকিতে পারে, তাহা হইলে, তাহা হইতে ১৬, ২১৬টি ব্যাক্টেরিয়া না জন্মাইতে পারে এমন একরূপ অসম্ভব যাহাদের বংশ-বিস্তৃতি, তাহারা যদি উদ্ভিগরণ করে তাহাতে যে রোগ জন্মাইবে, ইহাতে আশ্চর্যের বিষয় কি আছে?

ব্যাক্টেরিয়া আণুবীক্ষণিক সূক্ষ্ম পদার্থ। অণুবীক্ষণ না হইলে, ইহাদের কোন পরীক্ষাই হইতে পারে না। অণুবীক্ষণের সাহায্যে ইহাদের অনেক সময় চিহ্নিত করা যায় না। বিবিধ বর্ণের anilinedye (এনিলিন ডাই) দ্বারা রঞ্জিত করার আবশ্যক হয়। এই ইহাদের একটা ভারি বিশেষত্ব আছে। এক প্রকার বিশেষ বিশেষ রঙ দ্বারা রঞ্জিত করা অসম্ভব হইয়া পারা যায় না। এই বিশেষত্বটি ইহাদের আকার গঠন প্রভৃতি বুঝা অনেকটা সহজ হইয়াছে। প্রত্যেক প্রকার ব্যাক্টেরিয়াকে তাহাদের স্বতন্ত্র ভাবে কর্ণ ও চাষ করিলে ইহাদের জীবনেতিহাস, বিকাশ, ব্যাপ্তি প্রভৃতি বুঝিতে পারা যায়। উনবিংশ শতাব্দীতে যে সকল প্রধান বৈজ্ঞানিক তত্ত্ব আবিষ্কৃত হইয়াছে, ইহাও তাহাদের মধ্যে একটি। ইহার জন্ম আমরা প্রধানতঃ জার্মান বৈজ্ঞানিক Robert Koch (রবার্ট কচ্) এর নিকট বিশেষ করে ব্যাক্টেরিয়ার উৎপত্তির জন্ম কতকটা জল, তাহাদের পরিপোষক পদার্থের আবশ্যক। এগুলির সংযোগ হইলে ব্যাক্টেরিয়া বৃদ্ধি পাইতে পারে না। সুতরাং ব্যাক্টেরিয়ার উৎপত্তির পক্ষে অসম্ভব অবস্থা নয়। প্রয়োগেও ইহাদের বংশ বিস্তার বন্ধ হইতে দেখা যায়। শৈত্য প্রয়োগে সচল ব্যাক্টেরিয়াই যে মরিয়া যায়, তাহা নয়, কতকগুলি ব্যাক্টেরিয়ার জীবন এত কঠিন যে শৈত্য তাহাদের কিছুই করিতে পারে না।

নয়। ইহারা জ্বর আশ্রয় প্রদাহ (inflammation) পর্যন্ত করিয়াই ক্ষান্ত হয়। আর এক প্রকার toxin ভারী বিষ। ইহাদের মত বিষ আর নাই বলিলেই হয়। আফিডের বীৰ্য যে মর্কিয়া, আর কুঁচিলার বীৰ্য যে টিকিনিয়া, বিষ হিসাবে ইহাদের কাছে এক পঙ্ক্তিতে বসিবারই যোগ্য নহে।

ব্যাক্টেরিয়া হইতে উৎপন্ন বিষ দ্বারা শরীরের যে সকল লক্ষণ প্রকাশ পায়, তাহারই নামান্তর সংক্রামক ব্যাধি বা infectious disease তাহা হইলে সংক্রামক রোগকে এক প্রকার বিষ-ক্রিয়া ভিন্ন আর কি বলা যাইতে পারে? মাংস জাতীয় (nitrogenous) পদার্থের উপর ব্যাক্টেরিয়ার ক্রিয়া দ্বারা ptomains (টোমেন্স) নামক পদার্থসমূহের উদ্ভব হইতে পারে। টোমেন্স (ptomain) আত্রেই বিষ। কতকগুলি টোমেন্স ততরকর বিষ। মাংস পচিলে অনেক সময় ptomain (টোমেন্স) উৎপন্ন হইতে পারে এবং সেই মাংস খাইয়া অনেক সময় প্রাণবিয়োগ সম্ভব হয়। এই কারণে, পচা মাংস কি পচা মৎস্ত খাইতে পারি না; কেন না, উহাদের মধ্যে যে টোমেন্স উৎপন্ন হয় নাই, সে কথা কে বলিতে পারে? দুধের উপর বিশেষ এক রকম ব্যাক্টেরিয়ার ক্রিয়া দ্বারাও টোমেন্স উৎপন্ন হইতে পারে—ইহাও ভয়ঙ্কর বিষ। গ্রীষ্মকালে আইসক্রীম (ice-cream) খাইয়া মধ্যে মধ্যে বিষাক্ত হওয়ার সংবাদ শুনিতে পাওয়া যায়—তাহা এই টোমেন্সেরই কাষ। দুখটা সম্বন্ধে যথেষ্ট সতর্কতা অবলম্বন না করাতেই এইরূপ ঘটতে দেখা যায়। টোমেন্স বিষের লক্ষণ অনেকটা কলেরা বা সঁকো বিষেরই মত।

ব্যাক্টেরিয়ার আকৃতি অনুসারে মোটামুটি তিন শ্রেণীতে বিভক্ত করা যাইতে পারে। ১ম—bacillus (ব্যাসিলাস) ইহাদের আকার অনেকটা দস্তুর মত। ২য়—spirillum (স্পাইরিলাম) ইহারা ব্যাসিলাস অপেক্ষা দীর্ঘাকার—বাবুরীওয়াল চুলের মত পাক-বিশিষ্ট। ৩য়—coccus (কক্কাস); ইহারা গোলাকার—দেখিতে একটু বিন্দুর মত।

এই জন্ম চিকিৎসা শাস্ত্রে তাপকে একটা বিশেষ জাতীয় ব্যাক্টেরিয়া যে কোন একটা বিশেষ রোগের মূল কারণ, সেটা অজ্ঞানরূপে প্রতিপন্ন করিতে হইলে চারিটা বিষয় দেখা আবশ্যক। ১ম। ব্যাধিগ্রস্ত ব্যক্তির দেহ মধ্যে কিহা তাহার মল মূত্রাদিতে উক্ত বিশেষ ব্যাক্টেরিয়া পাওয়া যায় কি না? ২য়। যদি পাওয়া যায়, তাহাকে পৃথক করিয়া লইয়া, মাংসের ত্রখ, এগার-এগার (agar-agar) প্রভৃতির মধ্যে উহার চাষ ও কর্ণ সম্ভব কি না? ৩য়। এইরূপে উৎপন্ন ব্যাক্টেরিয়া কোন স্থানে ব্যক্তির দেহে প্রবেশ করাইলে, তাহার সেই রোগটি হইবে কি না? ৪র্থ।—যদি রোগ জন্মায়, তাহা হইলে উক্ত রোগ ব্যক্তির দেহে উক্ত ব্যাক্টেরিয়া দেখিতে পাওয়া যায় কি না? বীজাণুমূলক (bacterial) রোগ মাত্রই উক্ত চারিটি বিষয় ঘটিতে দেখা গিয়াছে। কোন বিশেষ রোগের সঙ্গে কোন বিশেষ ব্যাক্টেরিয়ার সম্বন্ধ প্রতিপন্ন হইলে, পরে দেখিতে হইবে ব্যাক্টেরিয়া কি উপায়ে রোগ উৎপন্ন করিয়া থাকে। ব্যাক্টেরিয়া ঠিক সাক্ষাৎভাবে যতটা না হউক পরোক্ষভাবে রোগ উৎপন্ন করিয়া থাকে। ইহারা এমন সব বিষ উৎপন্ন করে, যাহার দ্বারা রোগের লক্ষণ প্রকাশ হইয়া থাকে। রোগোৎপাদক ব্যাক্টেরিয়া যে বিষ উদ্ভিগরণ করে, তাহাকে টক্সিন (toxin) বলে। টক্সিন কে মোটামুটি দুই শ্রেণীতে বিভক্ত করা যাইতে পারে। এক শ্রেণীর toxin (বিষ) শুভ মারাত্মক

৬৮

ব্যাক্টেরিয়াদের জীবনধারণের ধরণ অনুসারে দুই শ্রেণীতে বিভক্ত করা যাইতে পারে। ১ম—saprophyte (সাপ্রোফাইট) বা স্বাধীনজীবী। ২য়—parasite (প্যারাসাইট) বা পরজীবী। প্রথম শ্রেণীর ব্যাক্টেরিয়ার উৎপত্তির জন্ত কোন জীবিত আশ্রয়দাতা বা পালকের আবশ্যক করে না। দ্বিতীয় শ্রেণীর জন্ত তাহার একান্ত আবশ্যক করে। যে সকল ব্যাক্টেরিয়া আমাদের হিতসাধন করে, তাহারা প্রায় সকলেই প্রথম শ্রেণীর অন্তর্গত।

ইংরাজী blood-poisoning (ব্লাড পইজনিং) শব্দটার আজকাল খুবই প্রচলন হইয়াছে। কিন্তু কোন কোন অবস্থার ইহা ব্যবহৃত হইতে পারে, তাহা অনেকের জানা আছে বলিয়া মনে হয় না। শরীরের কোন স্থানে যদি একটা ফোঁটক হয়, তাহার জন্ত জ্বর হইতে দেখা যায়। ইহাও এক প্রকার blood-poisoning। এক্ষেত্রে ব্যাক্টেরিয়া যে বিষ উৎপন্ন করে, তাহা ঐ ফোঁটকস্থান হইতে শোষিত হইয়া রক্তকে দূষিত করে; তাহারই জন্ত জ্বর হয়। এ স্থানে ব্যাক্টেরিয়া ফোঁটক স্থানটিতেই আবদ্ধ থাকে, রক্ত কি শরীরের অভ্যন্তরে যাইতে পারে না। একরূপভাবে রক্ত দূষিত হওয়াকে ইংরাজীতে toxæmia (টক্সেমিয়া) কহে। আবার septicæmia সেপ্টিসেমিয়া নামক রোগকেও blood-poisoning বলে। এস্থলে সমস্ত দেহ ব্যাক্টেরিয়া দ্বারা আক্রান্ত হইয়া থাকে, রক্তের মধ্যে ও শরীরের নানা স্থানে ব্যাক্টেরিয়াকে থাকিতে দেখা যায়। ডিস্‌পেপসিয়া বা অজীর্ণ রোগে আমাদের পেটের মধ্যে বিষ উৎপন্ন হইয়া তাহার দ্বারাও blood-poisoning ঘটিতে পারে। অতএব: দেখা যাইতেছে blood-poisoning শব্দটি নানা অবস্থায় ব্যবহৃত হইতে পারে। কতকগুলি বিশেষ বিশেষ রোগের মূল কারণ যে বিশেষ বিশেষ ব্যাক্টেরিয়া, ইহা না হয় মানিয়া লওয়া গেল; কিন্তু ইহা হইতে কি এমন সিদ্ধান্ত করিতে হইবে যে, ব্যাক্টেরিয়া যাহারই শরীরে প্রবেশ করিবে তাহারই রোগ দেখা দিবে? না—কখনই নয়। এই

যে ব্যাক্টেরিয়া ইহাদের ধরণ, অনেকটা বীজের উপর কম হাত নাই। অনেক রোগই যে এইজন্ত কহে কহে ইহাদিগকে “বীজাণু” কহিয়া দেখা দেয়, ইহা আমরা সকলেই জানি। থাকেন। বীজ হইতে গাছ উৎপন্ন করিতে যেমন সন্ধান তাহার পূর্বপুরুষের নিকট হইতে ঠিক উপযুক্ত ক্ষেত্রে বপন করার আবশ্যক। বীজাণুটা পায় না—রোগপ্রবণতা পায় মাত্র; অর্থাৎ রাস্তায় পড়ে তাহা হইলে, তাহা মোটেই তাহার শরীরে এমন একটা একটা অবস্থা ঘটে যাহাতে হইতে পারে না। যদি বহুদূর ভূমিতে পড়িয়া বীজ সহযেই কাষ করিতে পারে। কোন বিশেষ তাহা অক্ষুরিত হয় বটে, কিন্তু শীত শুকাইয়া যখন সম্বন্ধে বংশগত প্রবণতা বা দৌর্ভাগ্য খুবই যদি কাঁটাঘনে পড়ে কাঁটাগাছ তাহাদিগকে কহে—সত্য, জমি খুবই উর্বর বটে; কিন্তু বীজ মারিয়া ফেলে। কিন্তু যে সকল বীজ উপযুক্ত ক্ষেত্রে গাছ হইলে ত গাছ হইবে না। রোগ বীজাণু বা ক্ষেত্রে পড়ে, তাহাদের সকলগুলি হইতেই গাছাক্টেরিয়া চাই, তবেই রোগ দেখা দিবে—নচেৎ এবং কালক্রমে তাহাতে প্রচুর ফল উৎপন্ন হয়।

ভিন্ন ভিন্ন জাতির শস্যের জন্ত বিভিন্ন প্রকার ব্যাক্টেরিয়া যে সময় দেহটিকে আক্রমণ করে, আবশ্যক সেইরূপ ভিন্ন ভিন্ন প্রকার ব্যাক্টেরিয়া যে সে সময় চূপ করিয়া বসিয়া থাকে, তাহা উৎপত্তির জন্ত বিভিন্ন ক্ষেত্রের আবশ্যক, এইরূপ দেহও ব্যাক্টেরিয়ার রোগোৎপাদনের চেষ্টাকে চিকিৎসকগণ ব্যাধির দ্বিবিধ কারণ নির্দেশ করিয়া উল্লেখ করিতে চেষ্টা করে—দেহেরও অসম্ভব রোগ এক হইতেছে—predisposing cause বা দেহের প্রতিরোধ শক্তি আছে। অবশ্য এ শক্তিটি সকলের কারণ; অপরটি হইতেছে—exciting cause। ব্যক্তিগত ও জাতিগত বিশেষত্বের বীজমূলক কারণ। শুধু বীজ হইলেও হয় না—দেহের ইহা অনেক পরিমাণে নির্ভর করিয়া থাকে। উপযুক্ত ক্ষেত্রে হইলেও হয় না—দুইয়ের সাধনায় অনেক রোগবীজকে নষ্ট করিয়া আবশ্যক। রোগোৎপত্তির জন্ত predisposing বা উপযুক্ত ক্ষেত্রের যে একান্ত আবশ্যক সে কোনই সন্দেহ নাই। কিন্তু কি কি অবস্থা কতটা ঠিক উপযুক্ত হয় তাহা বলা বড় এক্ষণে প্রায় দেখা যায় কোন জীব বা পশু কখন কখন তাহার শরীরে রোগ বীজ প্রবেশ করাইয়া কোন ফল হয় তাহা কহিয়া বলা যায় না। অতএব খালি পেটে রোগাক্রমণের সম্ভাবনা—সাধারণের যে এই একটা বিশ্বাস তাহা সঠিক নয়। অনেক সময় তাহার জীবন রক্ষা হইতে পারে। অনেক সময় তাহার জীবন রক্ষা হইতে পারে। অনেক সময় তাহার জীবন রক্ষা হইতে পারে।

যে ব্যাক্টেরিয়া ইহাদের ধরণ, অনেকটা বীজের উপর কম হাত নাই। অনেক রোগই যে এইজন্ত কহে কহে ইহাদিগকে “বীজাণু” কহিয়া দেখা দেয়, ইহা আমরা সকলেই জানি। থাকেন। বীজ হইতে গাছ উৎপন্ন করিতে যেমন সন্ধান তাহার পূর্বপুরুষের নিকট হইতে ঠিক উপযুক্ত ক্ষেত্রে বপন করার আবশ্যক। বীজাণুটা পায় না—রোগপ্রবণতা পায় মাত্র; অর্থাৎ রাস্তায় পড়ে তাহা হইলে, তাহা মোটেই তাহার শরীরে এমন একটা একটা অবস্থা ঘটে যাহাতে হইতে পারে না। যদি বহুদূর ভূমিতে পড়িয়া বীজ সহযেই কাষ করিতে পারে। কোন বিশেষ তাহা অক্ষুরিত হয় বটে, কিন্তু শীত শুকাইয়া যখন সম্বন্ধে বংশগত প্রবণতা বা দৌর্ভাগ্য খুবই যদি কাঁটাঘনে পড়ে কাঁটাগাছ তাহাদিগকে কহে—সত্য, জমি খুবই উর্বর বটে; কিন্তু বীজ মারিয়া ফেলে। কিন্তু যে সকল বীজ উপযুক্ত ক্ষেত্রে গাছ হইলে ত গাছ হইবে না। রোগ বীজাণু বা ক্ষেত্রে পড়ে, তাহাদের সকলগুলি হইতেই গাছাক্টেরিয়া চাই, তবেই রোগ দেখা দিবে—নচেৎ এবং কালক্রমে তাহাতে প্রচুর ফল উৎপন্ন হয়।

ভিন্ন ভিন্ন জাতির শস্যের জন্ত বিভিন্ন প্রকার ব্যাক্টেরিয়া যে সময় দেহটিকে আক্রমণ করে, আবশ্যক সেইরূপ ভিন্ন ভিন্ন প্রকার ব্যাক্টেরিয়া যে সে সময় চূপ করিয়া বসিয়া থাকে, তাহা উৎপত্তির জন্ত বিভিন্ন ক্ষেত্রের আবশ্যক, এইরূপ দেহও ব্যাক্টেরিয়ার রোগোৎপাদনের চেষ্টাকে চিকিৎসকগণ ব্যাধির দ্বিবিধ কারণ নির্দেশ করিয়া উল্লেখ করিতে চেষ্টা করে—দেহেরও অসম্ভব রোগ এক হইতেছে—predisposing cause বা দেহের প্রতিরোধ শক্তি আছে। অবশ্য এ শক্তিটি সকলের কারণ; অপরটি হইতেছে—exciting cause। ব্যক্তিগত ও জাতিগত বিশেষত্বের বীজমূলক কারণ। শুধু বীজ হইলেও হয় না—দেহের ইহা অনেক পরিমাণে নির্ভর করিয়া থাকে। উপযুক্ত ক্ষেত্রে হইলেও হয় না—দুইয়ের সাধনায় অনেক রোগবীজকে নষ্ট করিয়া আবশ্যক। রোগোৎপত্তির জন্ত predisposing বা উপযুক্ত ক্ষেত্রের যে একান্ত আবশ্যক সে কোনই সন্দেহ নাই। কিন্তু কি কি অবস্থা কতটা ঠিক উপযুক্ত হয় তাহা বলা বড় এক্ষণে প্রায় দেখা যায় কোন জীব বা পশু কখন কখন তাহার শরীরে রোগ বীজ প্রবেশ করাইয়া কোন ফল হয় তাহা কহিয়া বলা যায় না। অতএব খালি পেটে রোগাক্রমণের সম্ভাবনা—সাধারণের যে এই একটা বিশ্বাস তাহা সঠিক নয়। অনেক সময় তাহার জীবন রক্ষা হইতে পারে। অনেক সময় তাহার জীবন রক্ষা হইতে পারে। অনেক সময় তাহার জীবন রক্ষা হইতে পারে।

থাকে। রক্তের মধ্যে এমন কতকগুলি পদার্থ আছে, যাহাদের দ্বারা ব্যাক্টেরিয়া বিনষ্ট হইতে পারে। কিন্তু শরীরের এই শক্তির একটা সীমা আছে—এই সীমা ছাড়াইয়া গেলে, রোগ না হইয়া যায় না। স্বাভাবিক রোগপ্রতিরোধ-শক্তি ত আছেই, ইহার উপর রোগপ্রতিরোধশক্তি আবার বাহির হইতেও অর্জন করা যাইতে পারে, যেমন টিকা দিলে বসন্তরোগ হয় না। অর্জিত রোগ-প্রতিরোধ-শক্তি সম্বন্ধে অনেকে অনেক পরীক্ষা করিতেছেন। সাধারণ নিয়ম এই যে, কোন সংক্রামক রোগ একবার হইলে প্রায় দ্বিতীয়বার হইতে দেখা যায় না, কিংবা কিছুদিনের জন্ত রোগীর দেহে এমন একটা অবস্থা বিद्यমান থাকে, যাহাতে অন্ততঃ কিছুদিনের জন্ত উক্ত রোগটি তাহার দেহে প্রকাশ হইবার সুবিধা করিতে পারে না।

ব্যাক্টেরিয়া মাত্রই উদ্ভিজ্জাতীয়; কিন্তু কতকগুলি আণুবীক্ষণিক কীটাণু আছে, তাহারাও রোগ উৎপন্ন করিতে পারে—যেমন plasmodium malaria (প্লাজ্‌মোডিয়াম ম্যালেরিয়া) নামক ম্যালেরিয়া কীটাণু ম্যালেরিয়া জ্বর উৎপন্ন করিয়া থাকে।

## বিষ-চিকিৎসার প্রাথমিক সাহায্য ।

ডাক্তার শ্রীসত্যশরণ চক্রবর্তী, এম, বি, লিখিত—

আমাদের দেশে আজ কাল বিষবারা আত্মহত্যার কথা প্রায়ই শুনিতে পাওয়া যায়। আফিম ও ক্লান্ত করিয়া যদি পরে রোগবীজ প্রবেশ করে তবে বিষ আত্মহত্যাকারী ও পরহত্যাকারী উভয় লোকের দ্বারা ব্যবহৃত হয়। বিষপান বা বিষ পানের অব্যবহিত পরে সময় নষ্ট না করিয়া প্রাথমিক সাহায্য দান করিলে অনেক সময় তাহার জীবন রক্ষা হইতে পারে। প্রাথমিক সাহায্য দাতার মনে রাখা উচিত যে, বিষপান করিয়া মৃত্যু হইলে চিকিৎসককে ডাকিতে পাঠান সর্বাগ্রে বিধেয় ও

যে পর্যন্ত না রোগীকে উপযুক্ত চিকিৎসকের হস্ত সমর্পণ করিবার সুবিধা হয়, সেই পর্যন্তই বিষক্রিয়ার প্রতিকারে প্রাথমিক সাহায্য দাতার অধিকার। পরে তিনি চিকিৎসকের সাহায্য করিতে পারেন।

### বিষ ও বিষাক্ত ব্যক্তির চিকিৎসা ।

বিষাক্ত রোগীগণের চিকিৎসার সহজ উপায় সকলের তালিকা।

বিষাক্ত রোগীকে দেখিবামাত্র তৎক্ষণাৎ ডাক্তারকে আনিতে লোক পাঠাইবে ও বিষক্রিয়ার প্রভাবে রোগীর

অবস্থা কিরূপ দাঁড়াইয়াছে তাহা স্পষ্ট করিয়া ডাক্তারকে লিখিবে। রোগী কি বিষ খাইয়াছে তাহা জানা থাকিলে লিখিয়া দেওয়া আবশ্যিক। রোগীর অবস্থা লিখিয়া পাঠাইলে চিকিৎসক ব্যতীত অপরে তৎসম্বন্ধে কোন কথা জানিতে পারে, না অথচ ডাক্তার চিকিৎসার জন্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি সঙ্গে লইয়া আসিতে পারেন।

যদি রোগী অজ্ঞানাবস্থায় না থাকে তাহাকে নিম্ন লিখিত দ্রব্য খাইতে দিবে।

(১) দুগ্ধ,—রোগীকে প্রচুর পরিমাণে দুগ্ধ খাওয়াইলে বিপদের আশঙ্কা কম থাকে। কারণ দুগ্ধ পানের পর উহা উদরের মধ্যে চাপ বাধিয়া যায়। বিষ সেই দুগ্ধের চাপের মধ্যে থাকিয়া যায় এবং বমনকারক ঔষধ খাওয়াইলে দুগ্ধই বাহির হইয়া আইসে। ময়দা তৈলের সহিত মিশাইয়া ও জলে গুলিয়া দুগ্ধের পরিবর্তে দেওয়া যাইতে পারে।

(২) ডিম্ব,—দুইটা কাঁচা ডিম্ব ভাঙিয়া দুগ্ধ বা জলে গুলিয়া খাওয়াইয়া দিবে। ইহাও উদরস্থ হইবামাত্র দুগ্ধের স্থায় জন্মিয়া যায় সুতরাং বিষগুলি সেই জমাটের মধ্যে থাকিয়া যায়।

(৩) তৈল—৫.৬ চামচ পরিমাণে এরণ্ড, নারিকেল, নরিবা, বাদাম, তিল তৈল, জলপাই, স্যালাড বা মসিনার তৈল রোগীকে খাওয়াইয়া দিবে। যে কোন প্রকার উদ্ভিজ্জ (যাহা গাছের ফল হইতে হয়) তৈল বা জাস্তব (যাহা প্রাণীদিগের বসা বা মজ্জা হইতে উৎপন্ন) তৈল, যাহাতে সার্ডিন নামক মৎস্য সকল ডুবান থাকে, কিম্বা কডলিভার অয়েল দেওয়া যাইতে পারে। যে সকল তৈল মাটি হইতে উৎপন্ন হয় তাহাতে বিষাক্ত রোগীর কোনও উপকার হয় না। তৈল বিষদ্বারা উত্তেজিত স্থানগুলিকে শীতল করে এবং কর্ণালী ও পাকস্থলীর যে সকল স্থান বিষ দ্বারা আক্রান্ত হয় না তাহাদিগকে রক্ষা করে। ফস্ফরাস দ্বারা বিষাক্ত রোগীকে তৈল দিতে নাই।

(৪) চা,—একটা পাত্রে মুষ্টিমের চার পাতা জলে সিদ্ধ করিয়া সেই জল খাওয়াইলে উপকার হয়।

কারণ চা অনেক বিষের শক্তির হ্রাস করে এবং কোনও পদার্থ, যাহাতে বিষ আছে বলিয়া সন্দেহ দ্বারা কোন আশঙ্কার সম্ভাবনা নাই।

(৫) বমন কারক ঔষধ,—যখন দেখিবে যে রোগী নিম্ন লিখিত বিষগুলি স্মরণ রাখিতে হইবে। (ক) মুখ বা ঠোঁট ক্ষার বা দ্রাবক দ্বারা পুড়িয়া যায়। কোনও লোক বিষ খাইবার পর নিম্ন যাইতে উহাতে কোন প্রকার দাগ লাগে নাই তখন তখন তাহাকে জাগাইয়া রাখা উচিত।

বমন কারক ঔষধ দিবে। নিম্ন লিখিত সামগ্রী (খ) রোগীর মুখে কোনও দাগ না থাকিলে বমনকারক ঔষধরূপে ব্যবহৃত হয়। যথা—

(ক) ডেজার্ট চামচের এক চামচ রাইসরিগান্ড ফস্ফরাস দ্বারা বিষাক্ত রোগীকে কখনও তৈল একটা বড় গ্যাসের এক গ্যাস ঈষদুষ্ণ জলে পান করিতে দিবে।

(খ) টেবল চামচের এক চামচ লবণ একটা বড় গ্যাসের এক গ্যাস ঈষদুষ্ণ জলে গুলিয়া পান করিতে দিবে।

(গ) অল্পবয়স্ক ছেলেদিগের পক্ষে উহা আফিম :- মরফিয়া (আফিমের সারাংশ) বা পরিবর্তে মাবারী চামচের এক চামচ ভাইনাইকিম দ্বারা প্রস্তুত ঔষধ সকল যেমন—লডেনম্, কাকুয়ানা ১৫ মিনিট অন্তর দুই বার দেওয়া যায়।

(ঘ) অঙ্গুলি বা পক্ষীর পালক গলায় দিবে।—ক্রোরোডাইন, পোস্ট, টেডির সিরাপ, অপর নামপ্রকার সিরাপ ও স্নিগ্ধকারক ঔষধ সকলই হইয়া যায়।

বমন কারক সামগ্রী প্রথমেই খাওয়ার আফিম :- মরফিয়া (আফিমের সারাংশ) বা পরিবর্তে মাবারী চামচের এক চামচ ভাইনাইকিম দ্বারা প্রস্তুত ঔষধ সকল যেমন—লডেনম্, কাকুয়ানা ১৫ মিনিট অন্তর দুই বার দেওয়া যায়।

বমন কারক সামগ্রী প্রথমেই খাওয়ার আফিম :- মরফিয়া (আফিমের সারাংশ) বা পরিবর্তে মাবারী চামচের এক চামচ ভাইনাইকিম দ্বারা প্রস্তুত ঔষধ সকল যেমন—লডেনম্, কাকুয়ানা ১৫ মিনিট অন্তর দুই বার দেওয়া যায়।

(৬) রোগী যদি এসিড্ খাইয়া থাকে তবে তৎক্ষণাতঃ নিম্নলিখিত ক্ষার পদার্থ ব্যবহার করা গলায় ঘড় ঘড় করিয়া শব্দ হয়। শেষে রোগীর যথা সোডা, খড়ির গুঁড়া, বা দেয়ালের চূণ জলে মিশাইয়া সেই জল দ্বারা মুখ ধোয়াইবে ও পরে রোগীকে

মাত্রায় উক্ত দ্রব্য পান করিতে দিবে। যদি মুখ ছোট হয় ও আলোক স্পর্শে তাহার হ্রাস বা বৃদ্ধি পদার্থ খাইয়া থাকে তাহা হইলে জলমিশ্রিত এসিড্ না। মুখমণ্ডল মলিন ও গাত্রে চট্‌চটে ঘাম

দ্রাবক খাইতে দিবে। লেবুগোলা ভিনিগার দ্বারা নিখাসে আফিমের গন্ধ পাওয়া যায়।

সমান জলে মিশাইয়া পুরোঁকরূপে প্রয়োগ করিবে। চিকিৎসা—ডাক্তার ডাকিতে পাঠাইয়া রোগীকে এসিড্ বা ক্ষার দ্বারা বিষাক্ত ব্যক্তিকে পুরোঁকরূপে প্রয়োগ করিবে ও নিম্ন যাইতে দিবে না।

তৈল প্রয়োগ করা যাইতে পারে। রোগী অজ্ঞান হইয়া পড়িলে তাহাকে বমন কারক ঔষধ দিবে এবং ভিজ্জা তোয়ালে দ্বারা তাহার মুখ, বক্ষ:-

পড়িলে তাহার প্রতিকার করিবে। রোগীকে ইতস্ততঃ ভ্রমণ করাইয়া জাগরিত

সকল সময়েই রোগীর বমি, গৃহস্থিত খাদ্য

কড়া কফি পান করিতে দিবে। যখন কোনও প্রকারে রোগীর নিদ্রা উদ্ধ করিতে পারা না যায় তখন চট্‌ জুতার দ্বারা তাহার পায়ের তলায় আঘাত করিবে। যখন নিখাসপ্রশ্বাস সংখ্যায় কম হইয়া আসে তখন কৃত্রিম উপায়ে নিখাস প্রশ্বাস করাইতে হইবে।

### ক্ষতকারক বিষ সকল।

ক্ষার ও দ্রাবক এই শ্রেণীর মধ্যে প্রধান। দ্রাবক-সমূহের মধ্যে সাধারণতঃ যেগুলিকে বিষ বলা যায় তাহাদিগের নাম বখা—অক্স্যালিক্ এসিড্ (লবুর ক্ষার বা সরেল নামক এক প্রকার টুক্ বৃক্ষের ক্ষার), কার্বলিক্ এসিড্, সালফিউরিক্ এসিড্, নাইট্রিক্ এসিড্, হাইড্রোক্লোরিক্ বা মিউরিএটিক্ এসিড্।

বিষক্রিয়ার লক্ষণ :- রোগীর গলায়, মুখে ও পাকস্থলীর ভিতর জ্বালা করা, মুখ টুক্ হওয়া, ঠোঁট ও মুখে সাদা হলুদে, কাল বা বেগুনে রংয়ের দাগ, বমনেচ্ছা, বমন, মুচ্ছা, অবসাদ, হিমায়িততা ও নিখাস বন্ধ হওয়া। কার্বলিক্ এসিড্ খাইলে নিখাসে ও মুখে গন্ধ পাওয়া যায়।

চিকিৎসা :- প্রথমতঃ চূণের জল, খড়ি, ম্যাগনেসিয়া বা দেয়ালের চূণ, জল, দুধ বা তৈলে গুলিয়া তাহার দ্বারা মুখ ধোয়াইয়া ফেলিবে। তাহার পর রোগীকে এই প্রকার ক্ষার জল সামান্য পরিমাণে মুখ মধ্যে টানিয়া লইয়া পান করিতে বলিবে। বালির জল, দুধ, ডিম্ বা দুধে কিম্বা জলে গোলা এই প্রকার অল্প কোন দাহনিবারক পানীয় পরে পান করাইবে। মুচ্ছার চিকিৎসা করিবে।

ক্ষার সকল যথা—কষ্টিক্ পটাশ, কষ্টিক্ সোডা, কুইক্‌লাইম্ (চূণ) ও ষ্ট্রং উগ্র এমোনিয়া। দ্রবকারক ক্ষারের প্রধান উদাহরণ। এসিড্ খাইলে যে সকল লক্ষণ প্রকাশ পায় ইহারাও সেই সকল লক্ষণ প্রকাশ করে।

কোন প্রকার ক্ষতকারক তরল পদার্থ (ক্ষার বা দ্রাবক) দ্বারা মুখে ও ঠোঁটে দাগ হইলে রোগীকে

কোন প্রকার ক্ষতকারক তরল পদার্থ (ক্ষার বা

দ্রাবক) দ্বারা মুখে ও ঠোঁটে দাগ হইলে রোগীকে

বমন কারক ঔষধ দিতে নাই। কারণ বমন দ্বারা প্যকস্থলীর ক্ষতগুলি বড় হওয়ার সম্ভাবনা।

**উত্তেজক ভূমিষ্ণ বিষ :-** এই শ্রেণীর বিষের মধ্যে সেকো ফ্রাউলস সলিউশন, হরিতাল প্রভৃতি করোসিভ সলিউশন, স্টার্টার এমিটিক, স্ফাগর অফ লেড, তুঁতে, সিল্ডার নাইট্রেট, (বালুনার কষ্টিক) ফস্ফরাস (ইন্দুর মারা বিষ বা দেশলাই)।

**বিষক্রিয়ার লক্ষণ :-** বিষাক্ত ব্যক্তির গলা ও পাকস্থলীর মধ্যে জ্বালা করা, মুখে খাতব পদার্থের আশ্বাদ, বমন, বমনেচ্ছা, মনের ভিতরে ভয় হওয়া ও চীৎকার করা। তামা খাইলে বমি সবুজ বর্ণ হয়। ফস্ফরাস খাইবার পর বমি করিলে অন্ধকারে তাহা জ্বোনাকীর ত্রায় আলোকিত হয়।

**চিকিৎসা :-** বমন কারক ঔষধ দ্বারা বমি বৃদ্ধি করিবে। বমন কারক ঔষধের ফল প্রকাশ পাইবার পূর্বেই হটুক বা পরেই হটুক দুইটি ডিম্ জলে বা দুধে গুলিয়া পান করাইবে। যদি ডিম্ পাওয়া না যায় তবে দুধ, কড়া চা, জলপাইয়ের বা স্ক্যালোডের তৈল দিবে। কিন্তু ফস্ফরাস দ্বারা বিষাক্ত হইলে কোন তৈল দিবে না।

কোনও প্রকার উত্তেজক বিষ-ধাতু দ্বারা বিষাক্ত হওয়ার পরই রোগীকে বিষের অবসন্নতা হইতে মুক্ত করিতে চেষ্টা করিবে।

## অশ্যান্ড সাংঘাতিক বিষ।

ট্রিকনাইন, প্রসিক এসিড, সাঘানাইড, পোটারিয়াম, বেলেডোনা, ডিজিটেলিস, ফে হেমলক, ও ফংগাই প্রভৃতি নানা প্রকার কৃষকলকে ফুলের বীজ ও ধূতুরা। উপরিউক্ত গুলির প্রত্যেকটাই ভিন্ন ভিন্ন লক্ষণ প্রকাশ প্রায় সকলের প্রথমেই মুচ্ছা ও নানা প্রকার বিক বিকারের চিহ্ন প্রকাশ পায়। এই সকল দ্বারা রোগী বিষ খাইয়াছে বলিয়া স্পষ্ট জানা যায়।

**চিকিৎসা :-** মুচ্ছা বা অজ্ঞান হইবার পূর্বেই বমনকারক ঔষধ দিবে। শ্বাস বন্ধ হইলে উপায়ে শ্বাস বহাইবে।

## সারোক্তি।

অনেকগুলি বিষের দুই প্রকার ক্রিয়া সুবিধার জন্য তাহাদিগের একাধিক শ্রেণী নাম লেখা উচিত। এই প্রকার জটিল বিষের চিকিৎসায় হইলে তাহাদিগের সমস্ত লক্ষণের দৃষ্টি রাখিয়া সেই লক্ষণ গুলির সাধারণ উপায়ে চিকিৎসা করিতে হয়। এই প্রণালী বিষকে শ্রেণীবদ্ধ করিবার পূর্বেই হইয়াছে।

## জলের ব্যবহার প্রণালী।

শ্রীবেণীনাথ দে লিখিত—

### স্নানবিধি।

জলের অনিয়মিত ব্যবহার ও অবিবেচনাই যেমন নানা বিধ রোগোৎপত্তির হেতু; তদ্রূপ জলের বিবেচনায় পরিমিত প্রয়োগই বহুবিধ রোগমুক্তির প্রকৃষ্ট উপায়। পূর্বতন কাল হইতে জলের পীড়াপ্রশমনকারী গুণ প্রতীপাদিত হইয়া আসিতেছে এবং জল দেহের পুষ্টি-সম্পাদন নিমিত্ত ব্যবহৃত হইতেছে। নিম্নে জলের গুণ এবং জল কিরূপভাবে ব্যবহার করিলে রোগ নির্মোহিত হয়, তাহার কয়েকটি দৃষ্টান্ত প্রদত্ত হইল।

১। শীতলজলে স্নান করিলে পিত্তের প্রকোপ নির্মিত হয়।

২। উষ্ণজলে স্নানে কফ দোষ দমিত হয়।

৩। কাঁচা পাকা জলে (উষ্ণ ও শীতল জল একত্র) স্নান করিলে দুই বায়ু দমিত হয়।

৪। শীত ঋতুতে অত্যন্ত শীতল জলে স্নান করিলে অধিকক্ষণ জলে থাকিলে শ্লেষ্মা ও বায়ু কুপিত হয়।

৫। গ্রীষ্মকালে উষ্ণ জলে স্নান করিলে পিত্ত প্রকোপিত হয়।

৬। শীতল জলে স্নান করিলে শরীরে বল হয়, হায়ে রুচি জন্মে, মল নষ্ট হয়, সমুদায় ইন্দ্রিয় শোধিত, মনের প্রফুল্লতা উৎপন্ন, পুরুষত্ব বৃদ্ধি এবং রক্ত স্রবণ হইয়া থাকে।

৭। শীতল জলে মস্তিষ্ক নিমজ্জিত করিলে দৃষ্টি স্পষ্ট হয়।

৮। পরিশ্রমের পর স্নান করা কর্তব্য নহে; তাহাতে সন্ধিগম্মি পীড়া হয়।

৯। পীড়িত দুর্বল ব্যক্তির পক্ষে লবণমিশ্রিত উষ্ণ জলে স্নান হিতকর।

১০। স্বস্থ ব্যক্তি নিত্য উষ্ণ জলে স্নান করিলে শরীর চামড়া টিলা হয়।

১১। স্নানের পূর্বে মাথায় জল মা দিয়া স্নান করিলে, উর্দ্ধ উঠে ও মাথাধরা হয়।

১২। নিত্য নূতন জলে স্নান করিলে, চর্ম রোগ, জ্বর, কাশি, সর্দি প্রভৃতি নানাবিধ রোগ উৎপন্ন হয়।

১৩। জ্বর, কর্ণশূল, বায়ু জনিত রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির এবং আশ্বান, অরুচি ও অজীর্ণ রোগীর আহার করিয়া স্নান করা নিষিদ্ধ।

১৪। গ্রীষ্মের আধিক্যে প্রভাতে ও বৈকালে শীতল জলে স্নান হিতকর।

১৫। বায়ুর প্রকোপ ও ব্যাধির অবস্থা বিবেচনা পূর্বক উষ্ণজলে স্নান করা বিহিত।

১৬। অধিকক্ষণ জলে কিংবা ভিজা কাপড়ে থাকি উচিত নহে।

১৭। স্ত্রীলোকদিগের ঋতুকালীন স্নান নিষিদ্ধ।

১৮। প্রাতঃস্নান মনের প্রফুল্লতা বৃদ্ধি, দেহের শান্তি, মস্তিষ্কের স্নিগ্ধতা ও পিত্ত শাস্তিকর।

১৯। বৈকালে স্নান গাত্রের দাহ ও ক্লান্তি নিবারক এবং আশ্বান দায়ক। ইহা গ্রীষ্মের সময়ই বিশেষ উপযুক্ত।

### জলপান বিধি।

১। গ্রীষ্মকালে, বসন্তকালে এবং হেমন্তকালে যদৃচ্ছা স্নানীতল বারি পান করা কর্তব্য।

২। বর্ষা ঋতুতে অল্প পরিমাণে জল পান করা উচিত।

৩। শরৎ ঋতুতে পরিমিতরূপে সলিল পান করা বিহিত।

৪। শীতকালে উষ্ণ জল এবং গ্রীষ্মকালে উষ্ণ জল শীতল করিয়া পান করা বিহিত।

৫। শীতল জল পানে পিপাসার শান্তি ও তৃষ্ণা  
প্রবৃত্তি জীর্ণ হয়।

৬। আহারের সময় জলপান করা উচিত নহে;  
আহারের অন্ততঃ ২১৩ ঘণ্টা পরে জল পান করিবে।

৭। অনিচ্ছায় ঘন ঘন জলপানে অগ্নিমান্দ্য,  
অজীর্ণাদি রোগ উৎপন্ন হয়।

৮। পরিভ্রমের পরেই জল পান অকর্তব্য;  
ইহাতে সর্দিগর্শ্মি পীড়া হয়।

৯। বৃষ্টির জলপানে পিত্তদোষ প্রশমিত হয়, উষ্ণ  
জলপানে কফের দমন হয় এবং উষ্ণ জল পানে বায়ুর  
প্রকোপ শান্তি হয়।

১০। চূর্ণ, ম্যাগনেসিয়া, লবণ, গাছপালা ও ময়লাদি  
দ্বারা দূষিত জল পান করিলে, গলগণ্ড, উদরাময়, পাথুরী  
প্রভৃতি রোগোৎপত্তি হইয়া থাকে।

১১। বর্ষাকালের ঘোলা জল পান করা কর্তব্য  
নহে, জল শোধন করিয়া পান করিবে।

(পানীয় জলের ও স্নানের জলের বিশুদ্ধতা সম্বন্ধে  
১৩২২ সালের প্রথম সংখ্যা দ্রষ্টব্য)

১২। “তৃষ্ণা বলীয়সী ঘোরা সত্ত্ব প্রাণবিনাশিনী।  
তস্মাদেয়ং তৃষার্থায় পানীয়ং প্রাণধারণং॥”

তৃষ্ণা অত্যন্ত বলবতী, ভয়াবহা এবং সত্ত্ব প্রাণ-  
হস্তী এজন্ত তৃষ্ণার্তকে জলপান করিতে দিবে।  
জলই জীবের জীবন, এজন্ত কোন অবস্থাতেই জল  
পানে নিষেধ নাই।

১৩। “তৃষিতো মোহমায়াতি মে.হাং  
প্রাণান্ বিমুক্ততি।

অতঃ সর্বাশ্ববস্থাস্ত ন কচিদ্ধারি  
বারয়েৎ ॥”

জরাক্রান্ত ব্যক্তি লজ্বন অবস্থায়ও জলপান করিবে,  
কারণ তৃষ্ণাতে মোহ জন্মে, মোহ হইতে প্রাণহানি  
হয়, এজন্ত সকল অবস্থাতেই জল প্রদান করা বিহিত।

১৪। “অতিযোগেন সলিলং তৃষ্ণতেপি  
প্রযোজি  
উদ্দীপ্য চাঘ্নিং শ্রোতাংসি মুচু কৃত্য  
বিশোধয়েৎ।

প্রয়াতি শ্লেষ্মপিত্তহং জ্বারী তস্য  
বিশেষতঃ  
বাতপিত্ত কফ শ্বেদ সক্ষুন্মুত্রাণি সারয়েৎ ॥”

তৃষ্ণাতুর মনুষ্য অত্যন্ত জল পান করিলে পিত্ত  
প্রাপ্ত হয়, বিশেষতঃ জরাক্রান্ত ব্যক্তির পক্ষে  
জলপান কোনক্রমে ব্যবস্থা-সঙ্গত নহে।

উষ্ণোদক ব্যবহার বিধি  
উষ্ণোদক জ্বর, কাস, কফ, শ্বাস, বায়ু, পিত্ত, আম

১। বায়ুপ্রধান রোগে পাদহীন জল  
অর্থাৎ একসের জল তপ্ত করিয়া তিনপোয়া  
থাকিতে নামাইয়া ব্যবহার করিবে।

২। পিত্ত প্রধান রোগে দ্বিপাদহীন জল  
অর্থাৎ একসের জল উত্তপ্ত করিয়া আধসের  
থাকিবে।

৩। কফপ্রধান রোগে তিন পাদহীন জল  
অর্থাৎ একসের জল উত্তপ্ত করিয়া এক পোয়া  
থাকিতে নামাইবে।

৪। “উষ্ণোদকং সদা পথ্যং জ্বরস্ত তুবি  
উর্দ্ধগ চাঘ্নিমান্দ্যে চ পানীয়ং মন্দমা  
উষ্ণোদক ঋতুভেদে ও দোষবিশেষে  
পাকব্যবস্থা আছে তাহা সকল রোগেই  
কিন্তু উর্দ্ধগ রোগ এবং অগ্নিমান্দ্যে অধিক  
একেবারেই অকর্তব্য।

উষ্ণোদকের গুণ।  
১। “তৃষ্ণায়াং সলিলং চোষণং পিবেদ্য  
তৎ কফং বিলয়ং নীত্বা তৃষ্ণামাশু নি  
তৃষ্ণা ও বাতশ্লেষ্মা রোগে উষ্ণোদক পান  
উষ্ণোদক কফকে নষ্ট করিয়া আশু তৃষ্ণা  
করে।

২। “উষ্ণোদকং সদা পথ্যং জ্বরস্ত তুবি  
উর্দ্ধগ চাঘ্নিমান্দ্যে চ পানীয়ং মন্দমা  
উষ্ণোদক ঋতুভেদে ও দোষবিশেষে  
পাকব্যবস্থা আছে তাহা সকল রোগেই  
কিন্তু উর্দ্ধগ রোগ এবং অগ্নিমান্দ্যে অধিক  
একেবারেই অকর্তব্য।

৩। “উষ্ণোদকং সদা পথ্যং জ্বরস্ত তুবি  
উর্দ্ধগ চাঘ্নিমান্দ্যে চ পানীয়ং মন্দমা  
উষ্ণোদক ঋতুভেদে ও দোষবিশেষে  
পাকব্যবস্থা আছে তাহা সকল রোগেই  
কিন্তু উর্দ্ধগ রোগ এবং অগ্নিমান্দ্যে অধিক  
একেবারেই অকর্তব্য।

৪। “উষ্ণোদকং সদা পথ্যং জ্বরস্ত তুবি  
উর্দ্ধগ চাঘ্নিমান্দ্যে চ পানীয়ং মন্দমা  
উষ্ণোদক ঋতুভেদে ও দোষবিশেষে  
পাকব্যবস্থা আছে তাহা সকল রোগেই  
কিন্তু উর্দ্ধগ রোগ এবং অগ্নিমান্দ্যে অধিক  
একেবারেই অকর্তব্য।

৫। “উষ্ণোদকং সদা পথ্যং জ্বরস্ত তুবি  
উর্দ্ধগ চাঘ্নিমান্দ্যে চ পানীয়ং মন্দমা  
উষ্ণোদক ঋতুভেদে ও দোষবিশেষে  
পাকব্যবস্থা আছে তাহা সকল রোগেই  
কিন্তু উর্দ্ধগ রোগ এবং অগ্নিমান্দ্যে অধিক  
একেবারেই অকর্তব্য।

৬। “উষ্ণোদকং সদা পথ্যং জ্বরস্ত তুবি  
উর্দ্ধগ চাঘ্নিমান্দ্যে চ পানীয়ং মন্দমা  
উষ্ণোদক ঋতুভেদে ও দোষবিশেষে  
পাকব্যবস্থা আছে তাহা সকল রোগেই  
কিন্তু উর্দ্ধগ রোগ এবং অগ্নিমান্দ্যে অধিক  
একেবারেই অকর্তব্য।

৭। “উষ্ণোদকং সদা পথ্যং জ্বরস্ত তুবি  
উর্দ্ধগ চাঘ্নিমান্দ্যে চ পানীয়ং মন্দমা  
উষ্ণোদক ঋতুভেদে ও দোষবিশেষে  
পাকব্যবস্থা আছে তাহা সকল রোগেই  
কিন্তু উর্দ্ধগ রোগ এবং অগ্নিমান্দ্যে অধিক  
একেবারেই অকর্তব্য।

৮। “উষ্ণোদকং সদা পথ্যং জ্বরস্ত তুবি  
উর্দ্ধগ চাঘ্নিমান্দ্যে চ পানীয়ং মন্দমা  
উষ্ণোদক ঋতুভেদে ও দোষবিশেষে  
পাকব্যবস্থা আছে তাহা সকল রোগেই  
কিন্তু উর্দ্ধগ রোগ এবং অগ্নিমান্দ্যে অধিক  
একেবারেই অকর্তব্য।

৯। “উষ্ণোদকং সদা পথ্যং জ্বরস্ত তুবি  
উর্দ্ধগ চাঘ্নিমান্দ্যে চ পানীয়ং মন্দমা  
উষ্ণোদক ঋতুভেদে ও দোষবিশেষে  
পাকব্যবস্থা আছে তাহা সকল রোগেই  
কিন্তু উর্দ্ধগ রোগ এবং অগ্নিমান্দ্যে অধিক  
একেবারেই অকর্তব্য।

১০। “উষ্ণোদকং সদা পথ্যং জ্বরস্ত তুবি  
উর্দ্ধগ চাঘ্নিমান্দ্যে চ পানীয়ং মন্দমা  
উষ্ণোদক ঋতুভেদে ও দোষবিশেষে  
পাকব্যবস্থা আছে তাহা সকল রোগেই  
কিন্তু উর্দ্ধগ রোগ এবং অগ্নিমান্দ্যে অধিক  
একেবারেই অকর্তব্য।

১১। “উষ্ণোদকং সদা পথ্যং জ্বরস্ত তুবি  
উর্দ্ধগ চাঘ্নিমান্দ্যে চ পানীয়ং মন্দমা  
উষ্ণোদক ঋতুভেদে ও দোষবিশেষে  
পাকব্যবস্থা আছে তাহা সকল রোগেই  
কিন্তু উর্দ্ধগ রোগ এবং অগ্নিমান্দ্যে অধিক  
একেবারেই অকর্তব্য।

১২। “উষ্ণোদকং সদা পথ্যং জ্বরস্ত তুবি  
উর্দ্ধগ চাঘ্নিমান্দ্যে চ পানীয়ং মন্দমা  
উষ্ণোদক ঋতুভেদে ও দোষবিশেষে  
পাকব্যবস্থা আছে তাহা সকল রোগেই  
কিন্তু উর্দ্ধগ রোগ এবং অগ্নিমান্দ্যে অধিক  
একেবারেই অকর্তব্য।

১৩। “উষ্ণোদকং সদা পথ্যং জ্বরস্ত তুবি  
উর্দ্ধগ চাঘ্নিমান্দ্যে চ পানীয়ং মন্দমা  
উষ্ণোদক ঋতুভেদে ও দোষবিশেষে  
পাকব্যবস্থা আছে তাহা সকল রোগেই  
কিন্তু উর্দ্ধগ রোগ এবং অগ্নিমান্দ্যে অধিক  
একেবারেই অকর্তব্য।

১৪। “উষ্ণোদকং সদা পথ্যং জ্বরস্ত তুবি  
উর্দ্ধগ চাঘ্নিমান্দ্যে চ পানীয়ং মন্দমা  
উষ্ণোদক ঋতুভেদে ও দোষবিশেষে  
পাকব্যবস্থা আছে তাহা সকল রোগেই  
কিন্তু উর্দ্ধগ রোগ এবং অগ্নিমান্দ্যে অধিক  
একেবারেই অকর্তব্য।

ঐ জল ত্রিদোষকারক, গুরু, অল্পপাক, বিষ্টভি এবং  
সর্বপ্রকার রোগে ইহার ব্যবহার নিন্দাজনক।

### জল-চিকিৎসা।

১। টেকঁরা, শির্দি প্রভৃতি মাছের কাঁটা বিদ্বিলে  
অনতিতপ্ত উষ্ণজলে ক্ষত স্থান ডুবাইয়া রাখিলে, বিষ  
প্রশমিত হইয়া বেদনা কনকনানী প্রভৃতি যন্ত্রণা আশু  
নিবৃত্ত হয়।

২। “সুশীতলোদকে বাপি মুষ্ণোদকে তথা নবা।  
বিষং তীব্রং স সস্তাপং দাহ শোথ রুজাপহং ॥”

বিষ দংশ, মনুষ্যের সস্তাপ ও দাহে, শীতলবারি এবং  
দেহ বেদনাতে উষ্ণোদক সর্বাঙ্গীন সেচনে বিষ  
উপশমিত হয়।

৩। মাথাধরা, মাথাখোঁরা, মস্তিষ্কে রক্তাধিক্য ও  
মস্তিষ্ক বিকৃতিতে মস্তকে শীতল জলের ধারা লইলে  
উপকার হয়।

৪। ফোড়া, বাগি, চুষ্ট্রণ প্রভৃতির প্রথমাবস্থায়  
শীতল জল কিম্বা বরফ প্রয়োগ করিলে আশু বন্ত্রণার  
নিবৃত্তি হয় ও বসিয়া যায়।

৫। কোন স্থান হইতে হঠাৎ রক্তস্রাব হইলে  
ক্ষত স্থান শীতল জলে ডুবাইলে রক্তস্রাব নিবারিত হয়।

৬। উষাকালে হিমজল পান করিলে অজীর্ণ,  
পেট ফাঁপা রোগ আরোগ্য হয়।

৭। বৈকালে ঈষদুষ্ণ জল, আন্দাজ ৩ আধসের  
প্রত্যহ পান করিলে, কোষ্ঠবদ্ধতা রোগে কোষ্ঠ  
পরিষ্কার হয়।

৮। নাসিকা হইতে রক্তস্রাব হইলে বরফ এবং  
তদাভাবে ঠাণ্ডা জল মাথায় ও ঘাড়ে ঢালিলে রক্তস্রাব  
বন্ধ হয়।

৯। খুঁখুনি কাশি হইলে উষ্ণ জল সেবনে  
উপশম হয়।

১০। সর্দি হইলে রুদ্ধ ধরনের মধ্যে উষ্ণ জলে স্নান  
করিয়াই সর্দি মুছিয়া ফেলিবে। তৎপরে উষ্ণ



বস্ত্র দিয়া সর্ব শরীর আচ্ছাদিত করিলে ঘর্ম নির্গমে সর্দি কমিয়া যায়।

১১। একটা গরম জলের টবে নাড়ি পর্যন্ত ডুবাইয়া গরম জল ঢালিয়া ঢালিয়া টবের জল উত্তপ্ত রাখিবে। ইহা ঋতুশূল, অর্শ, কোষ্ঠবদ্ধতা ও কোষ্ঠবদ্ধতা প্রভৃতিতে উপকারী।

১২। গরম জলের গামলাতে হাঁটু পর্যন্ত ডুবাইয়া রাখিবে এবং তাহাতে ক্রমে গরম জল ঢালিতে থাকিবে যেন গামলাটি শীতল না হয়। ইহা ক্রুপ, ব্রুসাইটিস, নিউমোনিয়া, মস্তিষ্কের প্রদাহ ও খাসকাস গীড়ায় উপকারী।

১৩। রাত্রিকালে শয়নের পূর্বে উভয় কনুই ও উভয় হাঁটুর উপরিভাগ পর্যন্ত গরম জলে বেশ করিয়া ধুইয়া শুষ্ক কাপড়ে মুছিয়া ফেলিবে। ইহার দ্বারা বৈকালের ঘুসুসুসে জ্বর ও কাশি আরোগ্য হয়।

১৪। পাথুরী নির্গমন জন্ত কঠিন বেদনা, পেটে খেচুনিবৎ বেদনা, প্রস্রাব বন্ধ হওয়া, হার্নিয়ার বেদনা, অল্পশূল গীড়া, বাত, বালকদের দন্ত নির্গমন জন্ত আক্ষেপিক বেদনা, তড়কা, উদরাধান ও ক্রুপ গীড়ায় রোগীকে গরম জলের টবে বসাইয়া রাখিলে উপকার হয়।

১৫। গরম জলে তোয়ালে অথবা মোটা কাপড় 'মাছ' করিয়া তুলিতে হয়, তাহা আমাদের গলায় ভিজাইয়া তদ্বারা রোগীর সর্বশরীর বেশ করিয়া অধিকাংশ নরনারী জানেন না। সন্তান পালন রোগড়াইয়া রোগড়াইয়া ধোত করিবে। পরে গরম জলে, তাহাদিগের স্বাস্থ্যগতি সাধনে, তাহাদিগের বেশ করিয়া মুছাইয়া দিবে; ইহাতে লোমকৃপা হ্রাস ও আচরণ শোচনীয়। কাপড়ের কুটীরে পরিষ্কৃত হইয়া ঘর্ষণোৎপাদিত হয়, পেশীসমূহ শিথিল ও ধনীর গৃহে সন্তান পালন বিষয়ে সেই একই হয় ও প্রবল জরের প্রথম উত্তাপ হ্রাস হয়।

১৬। রোগীকে একটা বড় টবে বসাইয়া তাহার গৃহীদিগের সন্তান পালনে যে অভিজ্ঞতা ছিল, কাল তাহার স্বদেশে গরম জল ঢালিবে, পরে তাহার এখন অত্যন্তাভাব দেখা যাইতেছে। সে মুছাইয়া বিছানায় আনিয়া শয়ন করাইবে ও তাহাতে "ছাতাকাতার হাঁড়ী", "রক্ষা চুপড়ী"—গরম কাপড় দ্বারা কিয়ৎক্ষণ গাত্র ঢাকিয়া রাখিবে। "প্রভৃতি অনেক দিন বাঙ্গালীর গৃহ ইহাতে জরের অতিরিক্ত উত্তাপ, তজ্জনিত অসুস্থ হইয়াছে। তাহার স্থানে নতুন কিছু ও দাহ, খাস কম হয় ও রোগীর নিদ্রা হয়।

১৭। একটা চুলির উপর এক হাঁড়ি জল ঢালিবে কোন গৃহে সন্তা "হোমিওপ্যাথিক বাস্কেট" জাল দিয়া জল ফুটাইতে থাক। পরে তদুপরি রাখিবে। পূর্বে শিশুপালনে জননীদিগের চেয়ারের উপর রোগীকে বসাইয়া রোগীর বসি অশিক্ষিত পটুতা ছিল তাহাও আর দেখা যায় না। হইতে চেয়ার শুষ্ক সমুদায় আবৃত করিয়া রাখিবে। অবস্থা ক্রমেই শোচনীয় হইয়া উঠিতেছে। চুলির জল ফুটাইতে থাক। কিয়ৎক্ষণ পরে তাহা গিয়াছে তাহার জন্ত "হা হতোশ্বি" রবে চাঁৎকার রোগী ঘর্ষিত হইবে তখন ঢাকা খুলিয়া ঘর্ম মুছিয়া লাভ নাই। সুতরাং আমরা শিশুপালন সম্বন্ধে উষ্ণ বস্ত্র দ্বারা সমস্ত শরীর আচ্ছাদিত করিয়া প্রয়োজনীয় কথার অবতারণা করিতেছি। ইহা দুর্বলতা, উপদংশ, তজ্জনিত বাত ও পূর্ণাঙ্গা করি, তৎপাঠে নবীনা গৃহীরা উপকৃত হইবেন। জরে সবিশেষ উপকারী। (ক্রমশঃ)

## শিশুপালন পদ্ধতি।

উজানের ফুলগুলি যেমন পবনের মুহূর্তে হিল্লোলে হেলিয়া তুলিয়া বর্ণে, গন্ধে ও সৌন্দর্যে হৃদয় হরণ করে, তদ্রূপ মনে অপূর্ণ স্নিহিত ও প্রফুল্লতার সঞ্চার করে, আমাদের সাধের গৃহকুঞ্জের কমনীয় কুহুম ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র শিশুগুলিও তেমনই স্নিহিত মধুর লাভণ্যে, হাসির কোমল কলিকণে, স্নেহময় বাহু এবং সুগঠিত চরণের নীলাময় সঞ্চালনে অপূর্ণ ও অপার্থিব সৌন্দর্যের সৃষ্টি করে। শিশু সৌন্দর্যের কলিকা, মনুষ্যজন্মের মুকুল,

আশার অবলম্বন, গৃহের সুখ, আনন্দের উৎস, মহত্বের অক্ষর, একথা আমাদের দেশের মায়া বৃষ্টিয়া থাকেন। তাই থোকাকে যুম পাড়াইয়া তাহারা স্নেহ ও স্নানায় পরিপূর্ণ হইয়া গাহিয়া "এ ধন যার ঘরে নাই তার, বৃথায় জীবন।"

এত আদরের ধন,—এত আশার, ও তাহার নিধি,—তাহাদিগের উপর এক একটা বংশের জাতির মঙ্গল নির্ভর করিতেছে, তাহাদিগকে

শিশুপালন পদ্ধতি।

শিশুর পানার্থ বিশুদ্ধ জল আবশ্যিক। সেই জল আশুনে ফুটাইয়া ঠাণ্ডা করিয়া ব্যবহার করিলে, জলের দ্বারা শিশুর কোন অপকারের সম্ভাবনা থাকে না। স্নানের জন্ত বিশুদ্ধ জল আবশ্যিক। যদি ব্যবহার্য জল বিশুদ্ধ নহে বলিয়া মনে সন্দেহ হয়, অথবা স্নানের জন্ত বিশুদ্ধ জল দুপ্রাপ্য হয়,—বাঙ্গালায় বিশুদ্ধ জলের অভাব এখন একটা স্থায়ী অভাব হইয়া দাঁড়াইয়াছে,— তাহা হইলে জল গরম করিয়া কিয়ৎক্ষণ রাখিয়া সেই জলে শিশুকে স্নান করান কর্তব্য।

শিশুদিগের পক্ষে মাতৃদুগ্ধই সর্বোৎকৃষ্ট আহাৰ্য্য। তৎপরিবর্তে বিশুদ্ধ গো-দুগ্ধ এবং বৈজ্ঞানিক প্রণালীতে প্রস্তুত শিশু খাদ্য ব্যবহার করা যাইতে পারে। শিশুদিগের ভোজন সম্বন্ধে আমাদের দেশে খাদ্য ও জননীরা কোন বাঁধাবাধি নিয়ম পালন করেন না। থোকা কাঁদিলে, কি তাহার পেট পড়িয়া গিয়াছে দেখিলে তাহারা তাহাকে স্তন বা গো-দুগ্ধ পান করান। কিন্তু শিশুর আহাৰ্য্য বিষয়ে এইরূপ যথেষ্টাচার আদৌ ভাল নহে, ইহাতে কুফল ফলিবার সম্ভাবনা অত্যন্ত অধিক। সুতরাং শিশুর স্তনপান বা গোদুগ্ধ পান বিষয়ে বাঁধাবাধি নিয়ম করিয়া দিলেও রাত্রিকালে তাহাকে কয়েকবার ভোজন করান আবশ্যিক। তবে শিশু অসুস্থ হইলে তাহার আহাৰ্য্য সংক্রান্ত নিয়মের পরিবর্তন আবশ্যিক। ঐরূপ ক্ষেত্রে অবস্থা বুঝিয়া আহাৰ্য্য বন্ধ রাখিতেও হয় আবার আহাৰ্য্য বস্তুর পরিমাণ কমাইতে ও তাহার সহিত জল মিশাইতে হয়। নিয়ম ও শৃঙ্খলাই সকল কার্য্য সিদ্ধির প্রধান অবলম্বন, শিশুপালনের ক্ষেত্রে একটি অতি প্রয়োজনীয় ও গুরুতর কার্য্য নিয়ম ও শৃঙ্খলা উপেক্ষিত হইবে, ইহা কোন মতে বাঞ্ছনীয় নহে।

শিশুর পরিদেয় বা আচ্ছাদন সম্বন্ধেও বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যিক। আচ্ছাদন বা পরিদেয় যাহাতে পরিষ্কৃত ও সমযোপযোগী হয় তৎপ্রতি লক্ষ্য থাকা সর্বথা প্রার্থনীয়। আমাদের দেশ স্বভাবতঃ গ্রীষ্মপ্রধান, তজ্জনিত পল্লীগ্রামে অধিকাংশ স্থলে শিশুকে অনাবৃত

শিশু ভূমিষ্ঠ হইবার পর হইতেই, তাহার স্নান, আহাৰ্য্য, পানীয় জল, পরিদেয়, বাসস্থান, শয্যা ও অঙ্গ পালন, এই কয়টির উপর বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হয়। ক্রমে শিশু যত বড় হইতে থাকে ততই তাহার পালন এবং শারীরিক ও মানসিক শক্তির বিকাশ ও পরিপুষ্টি বিষয়ে নতুন নতুন দায়িত্ব তাহার মাতাপিতা ও অভিভাবকদিগকে গ্রহণ করিতে হয়।

শিশুর বাসগৃহে যাহাতে দিবারাত্রি পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশুদ্ধ ও স্নিহিত বায়ু অবিরাম সঞ্চারিত হইতে পারে, তাহার ব্যবস্থা থাকা আবশ্যিক। কারণ শিশুর পরিদেয় ও স্বাস্থ্যগতির জন্ত গৃহমধ্যে বিশুদ্ধ বায়ু (Ventilation) অত্যাৱশ্যিক। কিন্তু বাতাস যাহাতে শিশুর 'অসুস্থ' না হয় তজ্জনিত শিশুকে তাহা হওয়ায় না রাখিয়া কিঞ্চিৎ দূরে রাখা কর্তব্য।

দেহে রাখা হয়। কিন্তু শিশুর শারীরিক অবস্থা, ক্ষতভেদ ও আবহাওয়ার পরিবর্তনের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া তাহার অঙ্গ সঞ্চ ও পরিষ্কার আচ্ছাদনে আবৃত রাখিলে ঠাণ্ডা লাগিয়া শিশুর সর্দি, কাশি ও জ্বর প্রভৃতি হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

যেখানে বায়ু স্থির অথবা বায়ুর সঞ্চার অতি মৃদু, সেইরূপ স্থানই শিশুদিগের স্নানের পক্ষে বিশেষ উপযোগী। স্নানান্তে শিশুর গাত্রে সময় বুঝিয়া একটা পাতলা বা পুরু কাপড়ের আচ্ছাদন দেওয়া উচিত। আমাদের দেশে অল্প তৈল মর্দনের প্রথা প্রচলিত আছে, বলা বাহুল্য স্নানের পূর্বে শিশুর দেহে খাঁটা সর্দিহার তৈল মাখাইলে শিশুদিগের বিশেষ উপকার সাধিত হয়, — তৎকাল “তেলেজলে বাঙ্গালীর শরীর”— এই প্রবাদ বাঙ্গালায় চলিয়া আসিতেছে।

শিশুদিগের স্বাস্থ্যোন্নতির জন্ত মাঝে মাঝে তাহাদিগকে ফাঁকা যায়গায় লইয়া গিয়া তাহাদিগের গায়ে সূর্যের আলোক ও স্নিগ্ধ বায়ু লাগান আবশ্যিক। তবে শিশু যখন অস্থস্থ হইয়া পড়ে তখন এ বিষয়ে বিবেচনা করিয়া কাজ করিতে হয়। অবস্থা বিশেষে যাহা অমৃত, ভিন্ন অবস্থায় তাহাই প্রাণঘাতী বিষ, ইহা সকলেরই স্মরণ রাখা কর্তব্য। স্বভাবতঃ শিশুরা প্রাকৃতিক নিয়মে অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সঞ্চালন করে, তাহাতেই তাহাদিগের ফুলের মত কোমল দেহের মাংস-পেশীগুলি সবল ও কশ্মের উপযুক্ত হয়। কিন্তু শিশু কিছুদিন রোগ ভোগ করিলে, তাহাদিগের মাংসপেশীগুলি ও স্নায়ু সমূহ দুর্বল হইয়া পড়ে। তখন শিশুর পোষণের উপরই তাহার পেশী ও স্নায়ু সমূহের পরিপুষ্টি নির্ভর করে। কেবল তাহাই নহে, যাহাতে শিশুর শরীরে রক্ত সঞ্চালন ক্রিয়ায় স্থবিধা হয়, তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিয়া তাহাদিগকে সযত্নে “নাড়াচাড়া করিতে” ও শয্যায় পাশ ফিরাইয়া দিতে হয়। ফলতঃ প্রসূতি ও ধাত্রী প্রভৃতির যত্ন, স্থবিবেচনা ও শুশ্রূষার উপরেই শিশুদিগের জীবন নির্ভর করে। আমরা দেখিয়াছি জননী ও ধাত্রী প্রভৃতির উপেক্ষায় শিশুদিগের গা

ঠাণ্ডা লাগাতে তাহারা অজীর্ণ ও সর্দির দ্বারা কষ্টগ্রস্ত হয়। এদিকে একটু দৃষ্টি রাখিলে সহজেই শিশুদিগের কষ্টের প্রতিকার হইতে পারে।

সব মা নিজের ছেলেকে ‘শিব’ গড়িতে বসিয়া থাকেন, তাহারা শিশুর মিত্র হইলেও শত্রু, কারণ বানর গড়িবার সাধ কাহারও হয় না। কিন্তু জননী স্থানীয় ধাত্রী প্রভৃতির ব্যবহার ও পদ্ধতিদিগের অসংযত স্নেহ, বিচারশূন্যতা ও যথেষ্টাচারে শিশুর জীবনে বিষময় ফল ফলিয়া থাকে। যে শিশু জ্ঞানের উপর শিশুর ভবিষ্যৎ নির্ভর করে। শিশুর জীবনে বিষময় ফল ফলিয়া থাকে। যে শিশু প্রতিপদে নিয়মের শাসন মানিতে হয়, এসব বিষয়ে শাসিত পালনে প্রকৃত মানুষ হইতে পারিত, সে খেয়ালের প্রভ্রয় দিলেই বিপরীত ফল ফলিয়া থাকে। শিশু যখন স্থস্থ থাকে তখন তাহার সুখস্বচ্ছন্দতা স্নান, ভোজন, নিদ্রা, খেলা, শিশুর সকল কার্যে শাসিত পালনে প্রকৃত মানুষ হইতে পারিত, সে তাহার পালনকর্ত্রীকে নিয়মের শাসন মানিতে হইবে। শিশুর বাসগৃহ, শয্যা, ব্যবহার্য্য বস্তুসমূহ, নিদ্রা এবং খেলা প্রভৃতি সম্বন্ধে যেরূপ নিয়ম পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিতে হইবে! ব্যবহার্য্য বস্তুসমূহ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিতে হইবে। শয্যার আন্তরণ—কাঁথা কাপড় প্রভৃতি পরিষ্কার ও শুষ্ক করিতে হইবে। প্রতিবারে হাত ধুইয়া পরিষ্কার ও পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়াইতে হইবে।

কি স্থস্থ অবস্থায় কি অস্থস্থ অবস্থায় শিশুদিগের বিষয়ে অন্ত্রায় প্রশ্রয় না পায়, তৎপ্রতি দৃষ্টি রাখা আবশ্যিক। কিন্তু দুর্ভাগ্যের বিষয়, আমাদের দেশে জননীদিগের মধ্যে অনেকে পুত্র স্নেহে এমন রকমের তাহারা আহাৰ নিদ্রা এবং খেলা প্রভৃতি বিষয়ে শিশুদিগের রুচি এবং আপনাদিগের খেয়ালের এমন রকমের হইয়া থাকেন যে শিশুর পরিণামের দিকে তাহাদিগের কোন দৃষ্টি থাকে না। তাহারা মনে করেন, “যাহা শিশুর অবেলায় ঘুমাইতেছে, তা মা হইয়া কেমন রকমের বাহার ঘুম ভাঙাইব? সোণা আমার অমুক রকমের খাইতে চাহিতেছে, কোন প্রাণে তাহাকে না খাকিব? অত কঠিন কি হওয়া যায়?” এইরূপ স্নেহের বশবর্তী হইয়া তাহারা শিশুর আহাৰ প্রভৃতির বিষয়ে নিয়ম লঙ্ঘন করেন, এইরূপ আদর দিয়া তাহারা শিশুর মেজাজ বিগড়াইয়া ফলে শিশু ‘খিটখিটে’, অসহিষ্ণু এবং অত্যন্ত শ্রিয় হয় এবং খেয়ালের দাস লইয়া উঠে। সকল কার্যে অসুচিত আদরের উৎকট ফল

শিশুর পীড়া হইলে তাহার রোগ শক্তির জন্ত যে আরও যত্ন ও পরিচর্যা আবশ্যিক, একথা বোধ করি, সকলেই জানেন। যাহাতে শিশুর বাসগৃহ, শয্যা ও পরিধেয় বস্তাদি পরিষ্কার ও শুষ্ক থাকে তাহার ব্যবস্থা করিতে হইবে। তন্নিম্ন চিকিৎসকের উপদেশ অনুসারে শিশুকে নির্দিষ্ট সময়ে শ্রম ও পথ্য সেবন করাইতে এবং শিশুর শারীরিক অবস্থার প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে। ‘ছেলে মানুষ করা’—লোকে যত সহজ কাজ বলিয়া মনে করে প্রকৃত প্রস্তাবে তাহা নহে। শিশুর স্বাস্থ্য, মানসিক ক্ষুতি, এবং ভাবী মঙ্গলের দিকে দৃষ্টি রাখিয়া শিশুপালন করিতে হইলে পদে পদে ধীরতা, সহিষ্ণুতা, ত্যাগস্বীকার ও কর্তব্যনিষ্ঠতার বিশেষ প্রয়োজন।

## নিরামিষ ভোজন।

শ্রীমাণিকলাল মল্লিক লিখিত :—

শরীর রক্ষাই ভোজনের মুখ্য উদ্দেশ্য, রসনার তৃপ্তি-সাধন নহে। যে সকল দ্রব্য আমাদের মুখপ্রিয়, তাহাই খাইতে অভিলাষ জন্মে, কিন্তু মুখপ্রিয় হইলেই সেই সামগ্রী দেহের ইষ্টসাধন করিবে এমন নয়। দ্রব্যের গুণাগুণ নির্ণয় করিবার জন্ত বহুল অভিজ্ঞতা, পরীক্ষা ও বিচার আবশ্যিক।

জগতের সমস্ত জীবেরই আহাৰ প্রবৃত্তি সমান ও স্বাভাবিক। প্রবৃত্তির প্রেরণায় সিংহ, ব্যাঘ্রাদি হিংস্র পশুর গায় মানবও আহাৰ অন্বেষণ করিয়া থাকে। মানব ও পশুর মধ্যে এ সম্বন্ধে প্রভেদ এই যে, প্রবৃত্তির নিয়ত প্রেরণা সত্ত্বেও মানব নানাদিক বিচার করিয়া এই প্রবৃত্তিকে সংযত করিতে পারে, আর পশু তাহা

যে অতি গর্হিত কার্য করিতে করিতে তাহাতে অভ্যস্ত হইলে উহা আর নিন্দনীয় বলিয়া বোধ হয় না, বরং শ্বাস প্রশ্বাসের ত্রায় স্বাভাবিক হইয়া পড়ে, কাজেই কুসংস্কার ও অভ্যাস-দোষে মানুষ বিবেক-বাণী শুনিয়া ও প্রবৃত্তিকে সংযত করিতে পারে না। আমিষ ভোজন করিতে যাইয়া মানুষ ‘জীবে দয়া’ কথাটা একেবারে ভুলিয়া যায় এবং তাহার পশুভাব, পশুপ্রবৃত্তি ফুটিয়া উঠে।\*

মাংসাহার ধর্ম জীবনের বিষম অন্তরায় বলিয়া ধর্মোপদেষ্টারা পুনঃপুনঃ উহা ভোজন করিতে নিষেধ করিয়াছেন। ব্যাস, বৃক, শঙ্করাচার্য্য, ঈশা, মহম্মদ,

\* Vide—Siduey Smith's "Is flesh-eating morally defensible."

জোরস্তা, প্লেটো প্রভৃতি মহর্ষি ও মহাপুরুষগণ নিরামিষ-ভোজী ছিলেন।

ধর্মের দিক ছাড়িয়া দিয়া শরীর ও স্বাস্থ্য সম্বন্ধে আলোচনা করিলেও দেখা যায় যে মাংস আমাদের ক্রমিক বই স্বাভাবিক আহার নহে। যতই আমরা প্রকৃতি প্রদত্ত স্বাভাবিক খাদ্য ছাড়িয়া কৃত্রিমতা ও বিলাসিতার দিকে অগ্রসর হই, ততই আমাদের চিকিৎসকের নিকট গমনাগমন বৃদ্ধি পায় ও আয়ু কমিতে থাকে। মাংসাহার করিতে হইলে যে সমস্ত যন্ত্রের প্রয়োজন হয়; মানবের সেই সমস্ত নাই, এ সম্বন্ধে শরীরতত্ত্ববিদ পণ্ডিতগণের কয়েকটা মত উদ্ধৃত করা গেল। (1)

(a) Prof. Baron Cuvier—প্রোফেসার ব্যারণ কিউভার বলেন:—“শরীরতত্ত্ব বিজ্ঞান হইতে আমরা এই শিক্ষা লাভ করি যে, নিরামিষভোজী প্রাণীর সহিত মনুষ্যের যথেষ্ট সাদৃশ্য আছে, কিন্তু আমিষ ভোজীর সহিত কোন সাদৃশ্য নাই।”

(b) Prof. Willam Lawrence. F. R. S (প্রোফেসার উলিয়াম লরেন্স—এফ, আর, এস) বলেন “যদিও মানুষের শ্ব-দন্ত (কুকুরের ত্রায় দন্ত) নামক কতকগুলি দন্ত আছে, তথাপি উহা মাংস আহারের উপযোগী নয়; কেননা কতকগুলি উদ্ভিজ্জের মধ্যে একরূপ অনেক ছশ্চৈ পদার্থ আছে, তাহা ঐ সকল দন্তে কর্তন করিতে হয়।”

(c) Prof. Charles Bell. F. R. S. (প্রোফেসার চার্লস বেল এফ, আর, এস) বলেন:—মনুষ্যের দন্ত, পাকস্থলী, ত্বক ও অগ্নাশ্রয় অবয়বের নির্মাণ প্রণালী দেখিয়া অনুভূত হয় যে, মানুষ নিরামিষভোজী জীব।

(d) Dr. Oldfield D.C.L, M.A, M.R.O.S. (ডাঃ ওল্ডফিল্ড, ডি, সি, এল, এম, এ, এম, আর, সি, এস) মহোদয়ের অভিমত এই যে:—“মানুষ নিরামিষভোজী, মাংসাহারী নয়।” ইহা একটা বৈজ্ঞানিক সত্য,

এবং রাসায়নিকেরা ইহা সমপ্রমাণ করিয়াছেন যে মাংসাহারী সকলে মাংস ত্যাগ করিয়াছেন এবং রোগমুক্ত হইয়াছেন। (1)

মাংস ভোজন যে কেবল মনুষ্যের পক্ষে অস্বাস্থ্যকর তাহা নহে। “আমিষভোজন ও রোগভোজন” নামক পুস্তকে লেখা আছে। (2) কেননা যদি মাংস খাইতে হয় তবে তাহা বিশেষভাবে পরীক্ষা করিয়া দেখা উচিত—উহার বিশেষভাবে পরীক্ষা করিয়া দেখা উচিত—উহার রোগ আছে কি না। কিন্তু ছাগলের কাঁচ মাংস আছে তাহা ঠিক করা যেমন সহজ, কোন পশুর মাংস আছে কিনা পরীক্ষা করা তেমন সহজ নহে। বিক্রেতার। কোন পশুকে রোগাক্রান্ত জানিতে তাহাকে তাড়াতাড়ি হত্যা করে, আর কনাইখান কথাই নাই সহস্র সহস্র পশুকে হত্যা করা হয়। তাহাদের পরীক্ষা জন্ত চিকিৎসক নিযুক্ত আছে ২৪ ঘণ্টায় সহস্র পশুর রোগ নির্ণয় করা অসম্ভব—তাহা সহজেই অসম্ভব।

মাংস সাধারণ খাদ্যরূপে ব্যবহার করিতে বাত, জ্বর, এপেন্ডিসাইটিস প্রভৃতি সাংঘাতিক ব্যাধির হাত এড়ান যায়। ইহার অন্তর্গত দৃষ্টান্ত যখন ভয়ানক মহামারীতে গ্রীস দেশ উৎসন্ন হইয়া গিয়াছিল তখন ইনি কেবল সংযম অভ্যাস ও নিরামিষভোজী জাতি অপেক্ষা কোন অংশে নূন নহে। ইতিহাস হইতে একরূপ অসংখ্য দৃষ্টান্ত উদ্ধৃত করা পারে। চিকিৎসার জন্তও মাংসের কোন প্রয়োজন নাই। এই সম্বন্ধে Margaret Nursing Home, Margaret Hospital (Kent.), St. Paul's Nursing Home ইত্যাদি আরোগ্যশালায় বহু সুফল পাওয়া গিয়াছে। অনেক লোক মাংস করিয়াছেন, তজ্জগত তাহাদের দৈহিক শক্তি; বুদ্ধি ও সহিষ্ণুতা হ্রাস পায় নাই। তাহাদের পরীক্ষা

পূর্ণ মধ্যে তাহারা পূর্বে রোগে ভুগিতেছিলেন—

London Vegetarian Association এর অধ্যক্ষ

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

১০০০০ দশ হাজার বালক বালিকাকে

কয়েকটা বিশেষজ্ঞ ব্যক্তির মত উদ্ধৃত করা গেল:—(1)

(a) “আরবেরা অগ্নাশ্রয় জাতি অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ,

কষ্টসহিষ্ণু, দীর্ঘজীবী ও অধ্যবসায়ী। তাহারা কেবল

খেজুর ও তুখ খাইয়া জীবন ধারণ করে।

(b) “বলিভিয়ার সৈনিকেরা কেবল তুট্টা, নারিকেল

ও অগ্নাশ্রয় ফলমূলাদি খায়। তাহারা নিজ নিজ

প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি লইয়া ২০১২৫ লিগ্ অক্রান্তভাবে

হাঁটিতে পারে।”

(c) “ইজিপ্টবাসীরা গম, তুট্টা, কলাই, লাউ,

কুমড়া, ফুটা ও খেজুর খাইয়া জীবন ধারণ করে,

তাহাদের ত্রায় পরিশ্রমী, কষ্টসহিষ্ণু জাতি খুব কমই

দেখা যায়।”

(d) “আয়রলণ্ডবাসীরা দৈহিক গুরুত্বে, বলবীর্যে

ইংলণ্ড ও স্কটলণ্ডবাসীদের অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ; পাঠক দেখুন

ইংলণ্ড ও স্কটলণ্ডীয়দিগের ভোজনপাত্র নানাবিধ মাংসে

পরিপূর্ণ, কিন্তু আলু আয়রলণ্ডীয়দিগের সর্বপ্রধান

খাদ্য।”

(e) “জাপানীদিগের ভাতই সর্ব প্রধান খাদ্য,

তাঁহারা খাদ্য বা অগ্ন কোন প্রয়োজনে জীবহিংসা

করেন না। এই ক্ষুদ্র দ্বীপবাসীরা বিগত যুদ্ধে ইয়ুরোপের

অগ্রতম প্রধান শক্তি রূপে সম্পূর্ণরূপে পরাজিত

করিয়া অগণকে স্তম্ভিত করিয়াছেন।”

এইরূপ ভূরি ভূরি প্রমাণ প্রয়োগ করিয়া নিরা-

মিষভোজনের শ্রেষ্ঠত্ব প্রতিপাদন করা যায়। উপসংহারে

বেশী কিছু বলিবার নাই, পাঠকের নিকট আমার

বিনীত নিবেদন এই যে, নিজ পারিবারিক জীবনে

ইহার গুণাগুণ পরীক্ষা করিয়া দেখিবেন কি?

(1) Vide—Smith's fruit and furinacea.

also “The perfect way in diet.”

(1) বাহুল্য ভয়ে ইংরাজী উদ্ধৃত করা গেল না।

(2) Church and food reform by A. M.

## আমাদের দেশের কয়েকটি ফল মূল।

রায়বাহাদুর ডাক্তার শ্রীনবীনচন্দ্র দত্ত লিখিত—

আমাদের দেশে এরূপ অনেক ফল মূল আছে যেগুলি সাধারণতঃ সকল গৃহস্থেরই গৃহ প্রাক্ষণে উৎপন্ন হয়। অতি সহজপ্রাপ্য বলিয়া আমরা তৎসমুদয়ের যথোচিত সমাদর করি না। কিন্তু প্রতীচ্যদেশের কর্মকুশল লোকে এই সমুদয় ফলমূল অতি যত্নে এবং বহু ব্যয়সাধ্য উপায়ে উৎপাদন পূর্বক কোনটিকে সাধারণ আহাৰ্য্যরূপে, কোনটিকে বা রোগীর পথ্যরূপে এবং কোনটিকে ঔষধরূপে দেশ-দেশান্তরে প্রেরণ করিয়া থাকেন। উহাতে যে কেবল তদ্দেশীয় লোকের প্রচুর ধনাগম হইয়া থাকে তাহা নহে, আমাদেরও ধনক্ষয় হয়, একথা বলাই বাহুল্য। আমাদের গৃহ-প্রাক্ষণে এই সমুদয় দ্রব্য পর্যাপ্ত পরিমাণে বিদ্যমান থাকিলেও আমরা বহু অর্থব্যয়ে তাঁহাদিগের নিকটে ঐ সকল দ্রব্য ক্রয় করিয়া ব্যবহার করিয়া থাকি। তাঁহারা বৈজ্ঞানিক উপায়ে ঐ সমুদয় দ্রব্য রূপান্তরিত করিয়া এবং সে গুলিকে নূতন নূতন নাম দিয়া আমাদের নিকট উপস্থিত করিলেই আমরা প্রসন্নমনে সেই দ্রব্যগুলি গ্রহণ করি। এই সমুদায় দ্রব্য ব্যবহারে যথার্থ ফললাভ করিবার জন্ত তাদৃশ রূপান্তরের যে বিশেষ প্রয়োজন আছে, তাহা নহে, তবে রূপান্তরে ও নামান্তরে তাঁহাদের অর্থোপার্জনের সুবিধা হয়। আমি এই প্রবন্ধে এরূপ কয়েকটি ফলমূল সম্বন্ধে আলোচনা করিব।

ফলের মধ্যে বেল, পেঁপে, কলা, নারিকেল, আনারস ও লেবু বিশেষ উল্লেখযোগ্য। আজকাল আমাদের দেশের একটি মচরাচর অতি প্রচলিত রোগ, পাক-কৃচ্ছতা বা অজীর্ণতা। ভদ্রশ্রেণীর মধ্যে, বিশেষতঃ স্কুল

কলেজের ছাত্রদিগের মধ্যে উহা বহুলরূপে প্রচলিত দেখিতে পাওয়া যায়।

উপরিলিখিত কয়েকটি ফলের মধ্যে এই রোগ ঔষধ এবং প্রথম চারিটির মধ্যে ইহার ঔষধ গুণ উভয়ই বর্তমান আছে। বেল হইতে নিম্নলিখিত পথ্য প্রস্তুত করিয়া ইউরোপীয় ঔষধ ব্যবসায় এদেশে প্রেরণ করিতেছে এবং আমাদের ডাক্তারগণের ব্যবস্থাসূত্রে আমরা তাহা ক্রয় করিয়া ব্যবহার করিতেছি।

1. Confectio Bael.
2. Extract Bael Liquid.
3. Syrup Bael.
4. Dietitic Bael.
5. Pulvis Bael.

Extract Bael Liquid ভিন্ন অল্প সমুদয় আমাদের গৃহে অতি সহজেই প্রস্তুত হইতে পারে। ইহা বলা বাহুল্য যে ফল মূল যতই টাটকা ব্যবহৃত হয় ততই তাহা আশু ও অধিক ফল হইয়া থাকে। কোন কোন ফলমূল শুষ্ক ব্যবহার করা প্রয়োজন হয় বটে কিন্তু তাহাও পুরাতন হইলে তাহার উপকারিতা বিনষ্ট এই দেশ হইতে যে সমুদয় ফল মূলাদি ইউরোপ আমেরিকায় নীত হইয়া বা তথায় নানারূপ উপায়ে উৎপন্ন হইয়া ঔষধ বা পথ্য পরিণত হয় এদেশে প্রেরিত হয় তাহা টাটকা ও স্বদেশজাত মূল হইতে উৎপন্ন দ্রব্যের ত্রায় ফলদায়ক হয়

অতিরিক্ত ভূমির এবং জলবায়ুর অবস্থাভেদে উৎপন্ন হওয়ার গুণেরও বিভিন্নতা হইয়া থাকে।

আমাদের বেল গুটির চূর্ণ, বিলাতী Pulv Bael, ইহাও আরাকটের সহিত মিশাইয়া Dietitic Bael প্রস্তুত করা হয়। Confection Bael আমাদের বেলের মোরব্বা মাত্র এবং Syrup Bael বেলের স্যুরবৎ। বিলাতে প্রস্তুত এই সমুদয় দ্রব্যই পুরাতন হইয়া এদেশে আসিয়া থাকে।

দীর্ঘকালের অজীর্ণতা রোগে পীড়িত হইয়া ষাঁহার ডাক্তারের নিকটে গিয়াছেন তাহারা “পেপসিন” (Pepsin) নামক একটা দ্রব্যের নাম নিশ্চয়ই নিয়াছেন। যখন অগ্নাশু সকল প্রকার Digestive পাতক ঔষধাদি নিষ্ফল হয়, তখন এইটা ব্যবহার করিবার জন্ত তাহারা উপদিষ্ট হইয়া থাকেন। এই কথাটা কি তাহা বোধ হয় অনেকেই জানেন না, তাহা নির্ণয় করিতেও আমি প্রয়াস পাইব না, কেবল এইমাত্র বলিলেই হইবে যে উহা যে কেবল মাত্র হিম্মজাতির অস্পৃশ্য তাহা নহে, একজন ইংরাজ প্রকায় লিখিয়াছেন:—

“এই ঔষধ (পেপসিন) সংগ্রহ প্রণালী স্মৃতিচিসম্পন্ন শক্তি মাত্রেরই পক্ষে ঘৃণার উদ্দীপক।”\*

এই প্রসিদ্ধ পাতক দ্রব্যের সমগুণসম্পন্ন, বরং উপেক্ষা উৎকৃষ্ট, আর একটা দ্রব্য কয়েক বৎসর হইল আবিষ্কৃত হইয়াছে, তাহার নাম “পেপেইন” (papain)। পেপেইন আমাদের একান্ত উপেক্ষিত পাতক হইতে প্রস্তুত হইয়া থাকে। প্রতীচ্য দেশে ইহার মূল্য এবং আদর কত তাহা আমেরিকান একজন ভৈষজ্যতত্ত্ববিদের নিম্নলিখিত বর্ণনায় বুঝিতে পারা যায়।

লেখক “আমেরিকান জর্নাল অব ফার্মেসি” পত্র লিখিয়াছেন:—“এই বৃক্ষের কাণ্ড দণ্ড এবং ফল সমূহে ইহার একপ্রকার নির্যাস আছে, এই নির্যাসে

“The method of obtaining it is repugnant to any person of refined taste.”

অতি কঠিন মাংসও কোমল হইয়া যায়। মার্কিন-দিগের দেশব্যাপী জাতীয় পীড়া অজীর্ণতার প্রতীকারার্থ এই ফল আমেরিকায় নীত হইয়াছে। মহত্ত্ব দেহে এই ফলের ক্রিয়ার গুণ রহস্য এই যে, ইহা ‘পেপসিনের’ একটা বিশিষ্ট গুণসম্পন্ন। ভুক্ত দ্রব্য পরিপাককালে পরিপাকের জন্ত পাকস্থলী হইতে যে রস নির্গত হয়, ফলের এই বিশিষ্ট গুণটি কার্যকারিতায় অনেকটা তাহারই অনুরূপ।\*

কিছু দিন হইল New York Medical Journal নামক পত্রিকায় ‘পেপেইনের’ পাতক শক্তির পরীক্ষা সম্বন্ধে নিম্নলিখিত বর্ণনাটি প্রকাশিত হইয়াছিল। “একটি কাচ-নির্মিত নল যথারীতি ভিজাইয়া রাখিবার পর তন্মধ্যে সাধারণ গৃহস্থের ঘরে ব্যবহাৰ্য্য খাদ্য অর্থাৎ দধি গোমাংস, কড়াই, সিম, শুষ্ক গোমাংস, কড মৎস্য, পনীৰ, আলু, অগ্নাশু মৎস্য ও নানাপ্রকার কেকের কিয়দংশ রাখা হয়, সঙ্গে সঙ্গে তাহাতে অল্প পরিমাণে উক্ত ‘পেপেইন’ মিশাইয়া দেওয়া হয়। তাহার পর মানবদেহের উত্তাপের অনুরূপ উত্তাপ উক্ত নলে প্রয়োগ করা হয়। ইহাতে অল্পকালের মধ্যেই নল মধ্যস্থ খাদ্য সম্পূর্ণরূপে জীর্ণ হইয়া যায়। এ পর্যন্ত পরিপাকের যত প্রকার ঔষধ আবিষ্কৃত হইয়াছে তৎসমুদয়ের কোনটির দ্বারা এরূপ ফল ফলিতে দেখা যায় নাই। †

\* “Its trunk branches and fruit contain a milky juice which has the property of softening and making tender the toughest meat. This fruit has been brought to American as a cure for the national disease—Dyspepsia. The secret of the action of this fruit is that it contains a peculiar quality of Pepsin. This peculiar property is not unlike the fluid or ferment which is given out by the stomach in the act of digestion.

† “In a glass tube after being macerated, was placed a portion of many kinds of food commonly consumed in ordinary families such as, roast beef, peas, beans, fried sausage, dried beef, cod fish, cheese, mince pie, potatoes, crackers, fish, lobster,





বিশুদ্ধ পানীয় জল।—সভার কক্ষের, হরি-  
নাভি, কোদালিয়া ও চাংড়িপোতা গ্রামজয়ে লোকে  
নিদারুণ জলকষ্ট ভোগ করিতেছে দেখিয়া সভার  
সদস্যমণ্ডলী স্থির করেন যে বর্তমানক্ষেত্রে গ্রামবাসি-  
গণের জলকষ্টের অপনোদন সর্বপ্রথমে কর্তব্য।  
কিছুপা কার্যপ্রণালীর অবলম্বনে এবং স্বল্পব্যয়ে  
এই অভাব মোচন সম্ভবপর তৎসম্বন্ধে আলোচনা  
পূর্বক সভা স্থির করেন যে গ্রামের মধ্যে  
হানে হানে ভূগর্ভে “Tube well” ‘নলকূপ’  
প্রোধিত করিলে বহুল পরিমাণে সভার সংকল্প সিদ্ধ  
হইতে পারে। পল্লীর জনসাধারণ স্বাস্থ্যতত্ত্ব সংক্রান্ত  
সাধারণ নিয়ম সম্বন্ধে এত অনতিজ্ঞ যে তাহারা পুষ্ক-  
রিণীর জল বিশুদ্ধ রাখিতে চেষ্টা করিবে, এ আশা  
হুরাশা মাত্র। সুতরাং এরূপ ক্ষেত্রে “Tube well”  
বা “নলকূপ” প্রতিষ্ঠার উপযোগিতা সমধিক, কারণ  
টিউব ওয়েলের জল কলুষিত হইবার সম্ভাবনা আদৌ  
নাই। সভা গ্রামবাসীদিগকে “টিউব ওয়েল” প্রতি-  
ষ্ঠার উপকারিতা বুঝাইয়া দিয়া তাহাদিগকে এই শ্রেণীর  
কূপ প্রতিষ্ঠায় উৎসাহিত করা কর্তব্য বলিয়া নির্ধারণ  
করেন। তদ্বিন্ন সাধারণের বিশুদ্ধ পানীয় জলের  
অভাব মোচনার্থ গ্রামের বিশেষ বিশেষ স্থলে টিউব  
ওয়েলের প্রতিষ্ঠা আবশ্যিক বলিয়া স্থির করেন। কোন্  
কোন্ স্থানে “টিউব ওয়েল” প্রোধিত হইলে গ্রামবাসি-  
গণের জল আহরণে সুবিধা হইবে তাহা নির্ধারণ  
করিবার জন্ত কার্য নির্বাহক সমিতির শ্রীযুক্ত রাজেন্দ্রনাথ  
ভট্টাচার্য্য শ্রীযুক্ত হরিপদ ভট্টাচার্য্য, শ্রীযুক্ত স্বরেন্দ্রকুমার  
বসু, শ্রীযুক্ত শরচ্চন্দ্র চৌধুরী, শ্রীযুক্ত স্বরেন্দ্রনাথ শীল,  
শ্রীযুক্ত রাজেন্দ্রনাথ চক্রবর্তী ও শ্রীযুক্ত সীতানাথ  
চক্রবর্তীকে লইয়া একটি বিশিষ্ট সমিতি সংগঠিত করা  
হয়। শ্রীযুক্ত হরিপদ ভট্টাচার্য্য কমিটির সম্পাদক  
মনোনীত হন। কমিটির উপর সপ্তাহকাল মধ্যে জল-  
কষ্ট নিবারণ বিষয়ে রিপোর্ট প্রস্তুত করিয়া কার্য-  
নির্বাহক সমিতির নিকট উপস্থিত করিবার ভার  
দেওয়া হয়।

শিক্ষাবিস্তার।—অতঃপর লোক-বি-  
বিষয়ে সভায় আলোচনা হয়। সভা স্থি-  
যে, লোককে শিক্ষা প্রদান করিতে হইলে  
শরীর বা স্বাস্থ্যরক্ষার যেমন প্রয়োজন  
তাহার স্বাস্থ্য ও শরীর রক্ষার জন্ত শিক্ষার  
প্রয়োজন। সুতরাং শিক্ষা ও স্বাস্থ্যরক্ষার  
যুগপৎ প্রবর্তিত না করিলে, কোনটাই  
হইবে না। পল্লীর কৃষক, শ্রমজীবী ও  
শ্রেণীর নিরক্ষর লোকে স্বাস্থ্যরক্ষার মোট  
গুলি যাহাতে শিখিতে ও বুঝিতে পারে, যাহাতে  
কিঞ্চিৎ লেখা পড়া শিখিয়া লিখিতে ও পড়িতে  
সাধারণ হিসাবপত্র রাখিতে পারে, মোটের উপর  
একটি লোক ও যাহাতে নিরক্ষর ও অশিক্ষিত  
তজ্জগৎ গ্রামমধ্যে কয়েকটি নৈশবিদ্যালয়ের  
প্রয়োজন। সভার এই সংকল্পসিদ্ধির  
নির্বাহক সমিতির শ্রীযুক্ত উমাচরণ বো-  
স্বরেন্দ্রনাথ শীল, শ্রীযুক্ত হরিচরণ ভট্টাচার্য্য,  
নলেজনাথ ভট্টাচার্য্য, শ্রীযুক্ত স্বরেন্দ্রকুমার  
হরিপদ ভট্টাচার্য্যকে লইয়া একটি বিশেষ  
হয়, শ্রীযুক্ত হরিপদ ভট্টাচার্য্য এই কমিটির  
মনোনীত হন। যাহাতে একসপ্তাহমধ্যে  
রিপোর্ট কার্য নির্বাহক সমিতির হস্তগত  
কমিটিকে বিশেষ অহুরোধ করা হয়।

শ্রীশিক্ষা।—সর্বজনীন শিক্ষার বিস্তার  
শিক্ষার প্রবর্তন যে সর্বধা আবশ্যিক,  
আলোচনা প্রসঙ্গে মণ্ডলীর সদস্যগণ, এ কথা  
স্বীকার করেন, এবং পূর্বোক্ত কমিটির  
গ্রামে বালিকাবিদ্যালয় প্রতিষ্ঠা বিষয়ে  
নির্ধারণের ভার অর্পণ করেন।  
পরিশেষে সভা গ্রামে ম্যালেরিয়া  
নিবারণার্থ দুইখানি উপদেশপত্র প্রত্যেক  
বিতরণ করিবার ও উহার মর্ম গৃহস্থকে বুঝাইয়া  
ব্যবস্থা করেন। এই পত্রিকা দুইখানি  
প্রকাশিত হইল।

## ম্যালেরিয়া নিবারণের উপায়।

বিজ্ঞানবিদগণ অনেক গবেষণার পর এই স্থির  
করিয়াছেন যে ম্যালেরিয়া জীবাণু শরীরমধ্যে প্রবেশ  
করিতে পারিলে কিছুতেই ম্যালেরিয়া হয় না।  
নাকিলিস্ নামক এক প্রকার মশকের সাহায্যেই  
ম্যালেরিয়া জীবাণু এক ব্যক্তি হইতে অপর  
ব্যক্তিতে সংক্রামিত হয়। এই সংক্রমণ যাহাতে  
হইতে না পারে তাহার চেষ্টা করাই ম্যালেরিয়া  
নিবারণের প্রকৃষ্ট উপায়। নিম্নে ম্যালেরিয়া নিবারণের  
সহজসাধ্য উপায় বর্ণনা করা হইল।  
১। এনোফিলিস্ মশক তৃণশুল্কসমাকুল পুষ্করিণী,  
ডোবা, বা যেখানে (কোন স্থানে বা পাত্রে) আবদ্ধ  
দেখে সেই খানেই ডিম্ব প্রসব করে। সেই ডিম্ব  
এনোফিলিস্ মশক উৎপন্ন হইয়া ম্যালেরিয়া  
নিবারণের সহায়তা করে।  
পুষ্করিণী হইতে তৃণশুল্ক ও আগাছা তুলিয়া দিলে  
আর তাহাতে ডিম্ব পাড়িবে না। পুষ্করিণীতে  
মশক শাবক-  
জা ডিয়া রাখিতে হইবে। মাছেরা মশক শাবক-  
মারায়ে দেয়। খানা ডোবায় মাছ  
জা ঘর না বলিয়া সেই গুলিকে বুজাইয়া ফেলা  
যাইবে। যদি বুজাইয়া ফেলা সম্ভবপর না হয় তাহা  
লে সেই গুলিকে যথাসম্ভব আগাছা শূন্য করিতে  
হইবে এবং যদি সঙ্গতি থাকে তাহা হইলে তাহাতে  
কিবােদি তৈল সপ্তাহে দুই এক বার করিয়া ঢালিলে  
মশক হইবে না। বর্ষার সময় কোনও পাত্র খোলা  
কমিটিখিবে না। তাহাতে যদি জল জমিয়া থাকে বৃষ্টির  
সেই জল ঢালিয়া ফেলিবে ও পাত্রটিকে উপুড়  
রাখিয়া দিবে।  
২। জঙ্গল, আবর্জনা ও গাছপালার ভিতর  
মশক আশ্রয় লইয়া থাকে এবং সন্ধ্যার প্রাক্কালেই  
মশক বাটার ভিতর প্রবেশ করিতে আরম্ভ করে।  
২০০ শত হাতের বেশী উড়িয়া আসিতে  
হয় না। অতএব বাটা হইতে চতুর্দিকে ২০০।৩০০

শত হাতের ভিতর যত গাছপালা, বোপ, জঙ্গল সাক্ষ  
করিয়া ফেলিবে।

৩। সন্ধ্যার সময় হইতে গাত্র আচ্ছাদিত করিয়া  
রাখিলে মশক দংশন করিতে পারে না।

৪। মশক অধিক হইলে সন্ধ্যার পর হইতেই  
মশারির ভিতর বসিয়া কাজ কর্তব্য করা যুক্তিযুক্ত।

৫। ধূনা ও গন্ধক পোড়াইলে মশক পলাইয়া  
যায়; ইহা দ্বারাও মশকের হাত হইতে কিঞ্চিৎ নিস্তার  
পাওয়া যাইতে পারে।

৬। ম্যালেরিয়ার সময় মশারির ভিতর ব্যতীত  
শয়ন করিবে না। মশারি ছেঁড়া থাকিলে তাহা মেরামত  
করাইয়া লওয়া আবশ্যিক। মশারির ধার বিছানার  
তলার ভাঙ্গরূপে গুঁজিয়া রাখা উচিত।

৭। হাত পাখার সাহায্যেও সন্ধ্যাকালে মশক  
তাড়াইতে পারা যায়।

৮। যখন গ্রামে ম্যালেরিয়া আরম্ভ হইতেছে তখন  
প্রতি সপ্তাহে এক দিন ৮।১০ গ্রেণ করিয়া কুইনাইন  
নিয়মিত খাওয়া উচিত।

৯। যদি উল্লিখিত নিয়ম গুলি পালন করা সত্ত্বেও  
একদিন হঠাৎ শরীর খারাপ বোধ হয় তাহা হইলে  
তৎক্ষণাৎ পুনরায় ৮।১০ গ্রেণ কুইনাইন সেবন করিবে।  
তাহা হইলে যে সকল ম্যালেরিয়া বীজাণু পূর্বেই শরীরে  
প্রবেশ করিয়াছে তাহারা ধ্বংস প্রাপ্ত হইবে।

১০। কুইনাইন সেবনে শরীরের কোমল ক্ষতি  
হয় না। কুইনাইন ম্যালেরিয়ার একমাত্র ঔষধ।  
ম্যালেরিয়া রোগীকে ১০।২০ গ্রেণ কুইনাইন খাওয়াইতে  
কিছুমাত্র কুণ্ঠিত হইবে না। কুইনাইন প্রয়োগ দ্বারা  
যত শীঘ্র সম্ভব ম্যালেরিয়া রোগীকে আরোগ্য করিবে  
নচেৎ মশক দ্বারা সেই রোগী হইতে অপর ব্যক্তি  
আক্রান্ত হইবে। ম্যালেরিয়া জরের প্রতি ঔদাসীণ  
দেখাইলে রোগীরও ক্ষতি হইবে এবং অপর সকলেরও  
ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা।

## কলেরা নিবারণের উপায়।

কেবল মুখনিঃসৃত কলেরা রোগ দেখে সংক্রামিত হইয়া থাকে। এক প্রকার অতি ক্ষুদ্র বীজাণুই কলেরার কারণ। উদ্ভাপ দ্বারা এই সকল বীজাণু সহজেই বিনষ্ট করা যায়, একারণে সহজপ্রাপ্য অগ্নি ও গরম জলের সাহায্যে কলেরা নিবারণ জন্ত সকলেরই নিম্নলিখিত উপায় গুলি অবলম্বন করা কর্তব্য।

১। পানীয় জল উত্তমরূপে ফুটাইয়া লইতে হইবে। হস্ত মুখ প্রক্ষালন ও অত্যাণ্ড কারণে যে জল ব্যবহৃত হয় তাহাও কলেরার সময় ফুটাইয়া লওয়া আবশ্যিক। গরম অবস্থাতেই জল ঢাকা দেওয়া পাত্রে পুরিয়া ফেলা কর্তব্য। পাত্র হইতে জল ঢালিয়া লইতে হইবে। অত্র কোন পাত্র তাহাতে ডুবান উচিত নয়। কারণ ইহাতে হাত হইতে বীজাণু জলে মিশিতে পারে।

২। সকল প্রকার খাণ্ড দ্রব্যাদি, ছদ্ম এবং পানীয় জল ভাল করিয়া ঢাকিয়া রাখিতে হইবে। মক্ষিকাতে খাণ্ড বা পানীয় যাহাতে দূষিত করিতে না পারে সে বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যিক।

৩। বাজারের কোনপ্রকার খাবার বা বাসি, পচা, ছুপাচ্য খাণ্ড গ্রহণ অথবা নিমন্ত্রণে যাওয়া একেবারে পরিত্যাগ করিতে হইবে। কলেরার সময় খালি পেটে থাকা বা জোলাপ লওয়া কর্তব্য নহে।

৪। কলেরার সময় যাহাতে ভাল হজম হয় সে দিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। সামান্য উদরাময় হইলে ক্লোরোডাইন বা স্পিরিট ক্যাম্পার ৫ ফোটা মাত্রায় ব্যবহার করিলে দান্ত বন্ধ হইবে।

৫। বাটার চারিধার বিশেষ পরিষ্কার রাখিতে হইবে। কোথাও যেন আবর্জনার স্তুপ জমিয়া থাকে, কলেরার সময় বাটাতে ধূপ, ধুনা, গন্ধক, ইত্যাদি পোড়ান আবশ্যিক।

৬। বাটাতে কাহারও কলেরা হইলে, তাহাকে পূর্বসঞ্চিত সমস্ত পানীয় জল ও রন্ধন করা পাত্রাদিকে ২২৪ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড তাপে ফেলিয়া দিতে হইবে। এরূপ না করিলে অপরের রোগাক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা।

৭। রোগীকে পৃথক্ গৃহে, পৃথক্ শয়ান্য রাখিতে হইবে। সে ঘরে রোগীর সেবাকারী ব্যক্তিকেও প্রবেশ করিতে দেওয়া অস্বাভাবিক। কাহারও প্রবেশ করিতে দেওয়া অস্বাভাবিক। সেবার পর হস্ত পদাদি সাবান বা ফিনাইল দিয়ারূপে ধৌত করা আবশ্যিক।

৮। রোগীর ভেদ বমনাদি কোন পাত্রে তৎক্ষণাত্ অগ্নিসংযোগে পোড়াইতে বা মৃত্তিকা প্রোথিত করিতে হইবে। ঘরে কিছুক্ষণ রাখিতে হইবে। ঐ পাত্র ঢাকিয়া রাখা আবশ্যিক, যেন মাছি না বসে।

৯। রোগীর ব্যবহৃত শয়্যা ও বস্তাদি উত্তমরূপে গরম জলে ফুটাইয়া লওয়া অবশ্য কর্তব্য। কোন ক্রমেই পুষ্করিণীতে কাচিবে না। ধৌত করা জল জলাশয়ে বা কূপে ফেলা যাইতে দিবে না।

১০। যে পুষ্করিণীর জল ব্যবহারে কলেরা দিয়াছে বা যাহার জলে কলেরা বীজাণু-হস্ত বস্তাদি ফেলা হইয়াছে সেই জলাশয়ের জল কোন কাজেই ব্যবহার করিবে না।

বিগত ২২শে জ্যৈষ্ঠ রবিবার হরিনাভি বিচারালয় পাইত্রেরী গৃহে পূর্ব গঠিত সব কমিটিদের অধিবেশন হইয়াছিল। কমিটিদের পূর্ব নির্দেশ অনুসারে যথাসময়ে “টিউব ওয়েল” স্থাপন এবং লোক শিক্ষার উন্নতির জন্ত নৈশবিদ্যালয় এবং বালিকাবিদ্যালয় স্থাপন বিষয়ে আপনাদিগের রিপোর্ট ও সিদ্ধান্ত নিচয় কার্যনির্বাহক সমিতির নিকট উপস্থাপিত করেন।

সব কমিটির রিপোর্ট কার্যনির্বাহক সমিতির দ্বারা অনুমোদিত হইলে “টিউব ওয়েল” স্থাপন বিষয়ে উপ-আয়োজন চলিতে থাকে। কতকগুলি ফিণ্টার, পম্প, টিউব ও পম্প প্রভৃতি সরঞ্জাম ক্রয় করা হয়।

২২শে জুলাই রথযাত্রার দিন নৈশবিদ্যালয় ও বালিকাবিদ্যালয় স্থাপনের ব্যবস্থা হয়। ইতিমধ্যে সভাপতি মহাশয়, সম্পাদক মহাশয় ও বঙ্গীয় হিতসাধন মণ্ডলীর সম্পাদক ডাক্তার শ্রীযুক্ত দ্বিজেন্দ্রনাথ মহাশয়, ২৩ পরগণার ম্যাজিষ্ট্রেট শ্রীযুক্ত এম. এ. গুড্ মহোদয়ের সাহিত সাক্ষাৎ করেন। ম্যাজিষ্ট্রেট মহোদয় মণ্ডলীর উদ্দেশ্যের প্রতি সহানুভূতি প্রকাশ করিয়া উৎসাহিত করেন। মহামতি বাহাদুর পরে এ বিষয়ে তাঁহাদিগকে যে ইংরাজী লিখিয়াছিলেন, তাহার কিয়দংশের বঙ্গানুবাদ প্রদত্ত হইল।

ম্যাজিষ্ট্রেটের কুঠী,

আলিপুর, ১৭ই জুন ১৯১৬।

আপনাদের উদ্দেশ্যের প্রতি আমার সম্পূর্ণ সহানুভূতি আছে। যদি প্রত্যেক গ্রামবাসীকে পল্লীস্বাস্থ্য সম্বন্ধে আয়োজিত হইতে পারেন তাহা হইলে আমার মতে আপনারা বঙ্গদেশের প্রভূত কল্যাণ সাধন করিবেন। সকল লাভ করিতে হইলে আমি প্রস্তাব করি প্রত্যেক গ্রামবাসীকে এই মণ্ডলীর সভ্যশ্রেণীভুক্ত করা হউক।

আশাকরি আপনারা সম্পূর্ণরূপে কৃতকার্য হইবেন।

(স্বাক্ষর) এস, ডব্লিউ, গুড্।

প্রত্যেক গৃহস্থের অবস্থা নিরূপণ—পল্লী স্থাপিত হইলে পল্লীবাসী প্রত্যেক ব্যক্তির প্রাপ্ত বিবরণ প্রথমে সংগ্রহ করা আবশ্যিক। পরে প্রাপ্ত বিবরণ অনুসারে তাহা দূর করিতে পারিলেই প্রকৃত উন্নতি সাধন হইল। এই জন্ত “গৃহস্থের

বিবরণ” শীর্ষক পত্রিকাতে প্রত্যেক গৃহস্থের অবস্থা সম্বন্ধে অতি বিশদরূপে সকল তথ্য লিপিবদ্ধ হইবার ব্যবস্থা হইয়াছে। এই “গৃহস্থবিবরণ” পত্রিকাতে প্রত্যেক গৃহস্থের ঠিকানা (Municipal Holding), জাতি নাম ও ধর্ম, ক্রী কার্য করেন—কতটুকু অবসর আছে—শিক্ষা—কোথাকার জল পান করেন—রোগ—যথা জ্বর, প্রীহা, কাসি, পেটের পীড়া ইত্যাদি কোনটিতে কেহ ভুগিতেছেন কি না কিছা গত বৎসর এই সকল রোগের মধ্যে কোন পীড়ায় পরিবার মধ্যে কেহ আক্রান্ত হইয়াছিল কিনা, এবং বসতবাটার সন্নিকটস্থ বনজঙ্গল ও ডোবার বর্ণনা ইত্যাদি লিপিবদ্ধ থাকিবে।

এই কার্যের জন্ত গ্রাম কয়টিকে বহু ভাগে বিভক্ত করা হইয়াছে। প্রত্যেক বিভাগে ৩০টা গৃহস্থের বাস। এবং প্রত্যেক বিভাগের ভার এক জন করিয়া স্বেচ্ছা-সেবক পরিদর্শকের উপর ন্যস্ত করা হইয়াছে। পরিদর্শক মহাশয়েরা নিম্নলিখিত কার্য তালিকা অনুসারে নিজ নিজ বিভাগ মধ্যে কার্য করিবেন।

১। হিতসাধন মণ্ডলী কর্তৃক প্রকাশিত ‘গৃহস্থের বিবরণ’ পত্র পূরণ করান।

২। হিতসাধন মণ্ডলী কর্তৃক প্রকাশিত পত্রিকা সকলকে বিতরণ করা এবং তাহার মর্ম সকলকে বিশদরূপে বুঝাইয়া দেওয়া।

৩। প্রত্যেক গ্রামবাসীকে হিতসাধন মণ্ডলীর সভ্য পরিবার চেষ্টা করা।

৪। প্রত্যেক অশিক্ষিত লোককে নৈশবিদ্যালয়ে যোগ দিবার জন্ত অনুরোধ করা।

৫। প্রত্যেক গৃহস্থকে তাঁহার বাসগৃহের চারিপার্শ্বের জঙ্গল পরিষ্কার করিতে অনুরোধ করা ও তাহার সাহায্য করা।

৬। প্রতি গৃহস্থের বসতবাটার নিকটস্থ গর্ত বা ছোট ডোবা ভরাট করিবার ব্যবস্থা।

৭। ম্যালেরিয়া, কলেরা প্রভৃতি রোগ কাহারও হইলে তাহার সেবার ও চিকিৎসার ব্যবস্থা করা।

৮। নরনারায়ণের সেবার জন্ত আর আর যথা কর্তব্য বিবেচনা করেন তাহা করা।

৯। সপ্তাহান্তে সভাপতি মহাশয়ের নিকট স্ব স্ব মন্তব্য ও কার্যবিবরণী পাইবার চেষ্টা করা।



## উচ্ছিষ্টে অসুস্থতা।

ডাক্তার শ্রীজ্ঞানেন্দ্রনাথ দত্ত লিখিত—

“উচ্ছিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামসপ্রিয়ম্”।  
অন্তের উচ্ছিষ্ট-আহার যে তামসিক-প্রকৃতির লোকের প্রিয় তাহা ভগবান স্বয়ংই বলিয়াছেন। নিকট প্রকৃতির জীবই যে উচ্ছিষ্ট ভক্ষণ করিয়া থাকে তাহাতে সন্দেহ নাই। আমাদের দেশে এক শ্রেণীর লোক আছে তাহারা উচ্ছিষ্ট ভক্ষণে খুব অগ্রসব। ইহারা গো-ত্র-ক্ষণে বিশেষ ভক্তি রাখেন এবং ধর্ম ব্যবসায়িকরূপে বিনিময় নিকটে আসেন তাহাবই প্রসাদ গ্রহণ করিয়া জীবন সার্থক করেন। ইহা দ্বারা কোন পরামর্শ সাধিত হয় কিনা তাহা জানি না; তবে সাধারণ দৃষ্টিতে এটা বেশ বুঝিতে পারা যায় যে এই প্রসাদ ভক্ষণের মধ্যে কাহারও মুখগহ্বরে উপদংশের ক্ষত বিদ্যমান থাকিলে ঐ রোগ অতি সহজেই প্রসাদগ্রাহীর শরীরে সংক্রামিত হইতে পারে। ফলতঃ কাহার শরীরে কোন ব্যাধি বর্তমান আছে তাহা যখন জানিতে পারা যায় না, তখন কোন ব্যক্তির উচ্ছিষ্ট বা এক পাত্রে একাধিক ব্যক্তির ভোজন সর্বস্বভাবে বর্জনীয়, অধিবস্ত্র এক ব্যক্তির শরীরের ঘেদ, লাল, রক্ত, পাচকরস অপরের শরীরের উপযোগী নহে। মনুষ্য কখনও ব্যাধিশূন্য নহে! তার পর আজ কাল ক্ষয়কাসের যে ভীষণ প্রাদুর্ভাব শুধু ক্ষয়কাসই বা কেন? এইরূপ উচ্ছিষ্ট পাত্রে বা উচ্ছিষ্ট ভোজনে Sore throat বা গলনালীতে যা ও আমাশা প্রভৃতি পাকঘন্ত্রের পীড়া, ক্ষয়কাস, Scrofula, ইত্যাদি প্রভৃতি স্বাস্থ্য-লভের পীড়া উপদংশ, কুষ্ঠ প্রভৃতি উৎকট ব্যাধি সহজেই সংক্রামিত হইতে পারে। এই ত গেল এক শ্রেণীর কথা।

দ্বিতীয়তঃ সচরাচর দেখা যায় এই প্রকার প্রাপ্ত পিতামাতা, ঠাকুরদাদা প্রভৃতি গুরুজনেরা তাঁদের স্নেহের স্ত্রী, পুত্র, কন্যা; পুত্রবধূদিগকে নিজেদের উচ্ছিষ্ট ভোজন করিতে দিতে কিছুমাত্র বিধা করেন না। কাজেই এই সকল জীবন সংক্রামক ব্যাধি নিবার্হা হইলেও পরিবারের ব্যক্তিকে আক্রমণ করিলে অপরগুলিকেও পরিবার সুবিধা শীঘ্রই পাইয়া থাকে। এইরূপ পানের মত মৃত্যু কেবল আমাদের অজ্ঞানতার অসাধনতার ফল মাত্র।

একটি পঞ্চাশৎ বর্ষের বৃদ্ধ বন্ধ করিয়া কা কাসির সঙ্গে রক্ত উঠে। দেখিয়াছি, শিশুদিগকে খাইয়া পান চিবাইতে চিবাইতে একটি পয়স শিশুর মুখে সেই চর্কিত পানের অর্দ্ধাংশ করিলেন, এরূপ স্বভাব সর্বদা পরিবর্তনীয়।

প্রাপ্ত কারণ সমূহ অসুস্থতার ইহাও সত্য দোকানে চা পান, হোটেলে এক খালায় বহু ভোজন, এক হকায় ধূমপান ও বেশী প্রসাদ গ্রহণ প্রভৃতি স্বাস্থ্য-লাভের পক্ষে অশস্ত্র বিধি। অনেক সময় দেখা যায় যে এই সকল সংক্রামক প্রাপ্ত ছেলেরা রোগ গোপন করিয়া মেসু বা বোম্বাই অবস্থান করেন। তাহারা বরং রাগ প্রকাশ পূর্বক বাসস্থানেই পৃথক ভাবে থাকিবর ও বন্দোবস্ত করিলে উভয় পক্ষেই সুবিধা ও আজ কাল পাশ্চাত্য পণ্ডিতেরা এমন বিবৃদ্ধিও যুক্তি প্রকাশ করিতেছেন।

## প্রেরিত পত্র।

(১)

প্রশ্ন—  
১। শনিতে পাওয়া যায় যে যাহারা প্রায়ই ফুটবল খেলে তাহারা যদি কিছুদিন এই খেলা হইতে বিরত থাকে তাহা হইলে তাহাদের পরে বতরোগ হইয়া থাকে। ইহার কারণ কি?  
২। দিবা নিদ্রায় আয়ুক্ষয় হয়, একথা অনেকেই জিয়া থাকেন। আবার কেহ কেহ বলেন যে সকালে দিবা নিদ্রায় ততদূর ক্ষতি হয় না। ইহা সত্য কি?

৩। দস্ত হইতে রক্ত পড়া সহজে বন্ধ করিবার পায় কি?  
৪। প্রাতঃকালে সূর্য উঠিবার পূর্বে অধিক শীতল জল পান করিলে নাকি শরীর শীতল থাকে। ইহার কারণ কি?  
৫। যাহাদের পৈত্তিকের ব্যারাম আছে তাহাদের পক্ষে যাতে কি কোন উপকার হয়?

মহম্মদ মোশারফ হোসেন  
পোঃ উলাপারা, পাবনা।

উত্তর—  
১। ফুটবল নিত্য খেলিলে তাহা অভ্যাস হইয়া যায় এবং শরীরের অঙ্গ চালনাও সেই জন্ত নিত্য ব্যস্ত হইয়া থাকে। সেই জন্ত এইরূপ ব্যক্তির পিঠা ছাড়িয়া দিলে বাত দ্বারা আক্রান্ত হইতে পারেন।  
২। দিবা নিদ্রা সাধারণের পক্ষে স্বাস্থ্যহানিকর। কিন্তু আয়ুক্ষয় মত বিশ্রামে শরীরের প্রভূত উপকার হইয়া থাকে, এই জন্ত দিবা নিদ্রায়ও অনেক সময় শরীরের উন্নতি দেখা যায়। গ্রীষ্ম প্রধান দেশে দিবসের অত্যধিক গরম অনুভূত হয়। বিশেষ ক্লাস্তি হইলে সেই সময় কিছুক্ষণ নিদ্রা যাওয়া শরীরের উপকারী হইতে পারে।

৩। ফটকিরি জলে জ্বব করিয়া কুলী করিলে দস্তমাড়ি হইতে রক্ত পড়া বন্ধ হইয়া থাকে। যাহাদের রক্তের তরলতার জন্ত এই রোগ হয় তাহারা আত্যন্তিক calcie lact সেবনে উপকার পান।

৪। উষাপান করিলে শরীরস্থ মলমূত্র পরিষ্কার থাকে এবং সেই জন্ত শরীরও শীতল থাকে।  
৫। পৈত্তিকের ব্যারামে ইহা বেশ ফলপ্রসূ।

(২)

প্রশ্ন—  
১। বিষকল (পক্ষ) খাওয়ার অব্যবহিত পরে জল পান করা কি অসুচিত? তাহাতে কি পিত্ত জন্মে? সকল প্রকার পক্ষ ফল খাইবার পর কি এইরূপ নিয়ম প্রতিপালন করিতে হয়? উহার “সর্বৎ” কিন্তু জল মিশ্রিত করিয়া কেহ কেহ প্রস্তুত করেন এরূপ করা কি অশাস্ত?

২। রাত্রিকালে “অন্ন” খাইলে কি শরীরের অপকার হয়?

৩। অনেকে বলেন সন্ধি পেট গরম হইলে হয় উহার লক্ষণ কিরূপে জানা যায়? অনেকে বলে সন্ধিতে ঠাণ্ডা করিলে উহা বৃদ্ধি হয়, কফ জন্মে ও জ্বর হয়, ইহা কি ঠিক?

৪। ছুঙ্কের পরিবর্তে কি নারিকেল খাওয়া চলে? উহাতে কি আমাদের শরীর রক্ষার্থে যাবতীয় পদার্থের প্রয়োজন তৎসমুদয় বিদ্যমান আছে?

শ্রীচণ্ডীচরণ ঘোষাল  
শিক্ষক, চন্দ্রকোণা জিরেট হাই স্কুল।

## উত্তর—

১। পক্ষ ফল খাইয়া জল খাওয়া কিবা পক্ষ ফলে জল মিশাইয়া পান্য করিয়া খাওয়া অস্বাস্থ্যকর নহে। তবে যাহারা মন্দাগ্নি বদ হজম রোগে ভুগিতেছেন তাহারা এইরূপ খাইলে অস্বাস্থ্য ভোগ করিতে পারেন।

২। রাত্রিকালে অধিক পরিমাণ অন্ন খাওয়া উচিত নহে। তবে চাটনির সহিত অল্প অন্ন খাইলে কোন দোষ হয় না।

৩। সর্দির এক প্রকার জীবাণু আছে। যখন শরীর মধ্যে বহুমূল জন্তু বা পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত জন্তু বিষ পদার্থ সকল রক্তমধ্যে প্রবেশ লাভ করে তখন জীবাণুর আক্রমণ প্রতিরোধ করিবার ক্ষমতা কমিয়া যায় এবং দেহকে নানারূপ জীবাণু আক্রমণ করিয়া থাকে। এইরূপে সর্দি জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হইলে সর্দি হইয়া থাকে। সর্দির সময় স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা কমিয়া যায়। সেই জন্তু ঠাণ্ডা লাগিলেই সর্দি বৃদ্ধি হয়, কফ হয় এবং জ্বরও হইতে দেখা যায়।

৪। স্বস্থ শরীরে ছুঙ্কের পরিবর্তে নারিকেল শস্ত খাওয়া যাইতে পারে ও শরীরের পুষ্টিসাধনও বেশ হইতে পারে। কিন্তু শিশু বা রোগী ঠাণ্ডার পরিপাক শক্তি সম্যক নাই, তাহারা ছুঙ্কের পরিবর্তে নারিকেল শস্ত হজম করিতে পারিবে না।

( ৩ )

## প্রশ্ন—

১। প্রত্যহ কি পরিমাণে কুইনাইন সেবন করিলে ম্যালেরিয়ার হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায় ?

২। প্রত্যহ প্রাতে ও বৈকালে ২৩ ঘণ্টা করিয়া বেড়াইলে Physical exercise এর কতদূর উন্নতি হয় ?

৩। অনেকেই বলিয়া থাকেন গ্রহ দোষে শরীরে

নানাপ্রকার পীড়ার উৎপত্তি হয় ইহা কতদূর সত্য হইবে, এখন জিজ্ঞাস্য যে ইহা কি উপরিউক্ত

গ্রহের সঙ্গে শারীরিক কি সম্বন্ধ আছে ?

৪। অধিক ঠাণ্ডা দিবসে চা পান করিলে কখন অনিষ্ট হয় কি ?

শ্রীরাকেশ রজনেনেন গুপ্ত, বৈজ্ঞানিক সত্য নিহিত আছে কি ?

ম্যানেজার, গোবিন্দপুর চা বাগান,

## উত্তর—

১। ম্যালেরিয়ার প্রকোপের সময় প্রত্যহ দুই ঘণ্টা গ্রেন বা প্রতি ছয়দিন পরে একদিন ১৫০০ কুইনাইন সেবনে ম্যালেরিয়া আক্রমণের সুরক্ষা অল্পই থাকে।

২। ২৩ ঘণ্টাকাল কেবল বেড়াইলে Physical exercise হয় না। তবে মনঃসংগ্ৰহ সহিত বেড়াইলে অর্থাৎ বেড়াইবার প্রত্যেক বিক্ষেপে ও অঙ্গচালনায় যদি মনে রাখেন যে শরীরের উন্নতির জন্ত হইতেছে তাহা হইলে উত্তমরূপেই Physical exercise হইয়া থাকে।

৩। গ্রহদোষ সম্বন্ধে আমার কোন আভিমান বা অজ্ঞানকৃত পাপ জন্তুই হইয়া থাকে।

৪। দৈবাৎ একদিন ঠাণ্ডার দিন চা পান বিশেষ ক্ষতি না হইতে পারে। তবে এই অভ্যাস করা কখনও উচিত নহে।

( ৪ )

## প্রশ্ন—

১। শুনিয়াছি যে শ্বেত অপরাজিতা মস্তকে করিলে শিরঃশূল বা আদকপালি নিবারিত হইবে কতদূর সত্য ?

২। পত্রান্তরে দৃষ্ট হইল যে, ইন্দ্রযব একটা মর্হোষধ; ইন্দ্রযবকে কুটিয়া তিনপোয়া হাঁড়িতে সিদ্ধ করিতে হয় এবং একপোয়া নামাইয়া পরিষ্কৃত নেকড়ায় ছাঁকিয়া একটা রাখিতে হয়; একঘণ্টা অন্তর এক চামচে

মাগে নিঃসঙ্কোচে ব্যবহার করা যাইতে পারে ?

৩। খড়ম পায়ে দিলে নাকি চোখের জ্যোতিঃ হ্রাস হয়, এইরূপ প্রবাদ আছে; ইহাতে কোন বৈজ্ঞানিক সত্য নিহিত আছে কি ?

৪। শ্বেত-আকন্দের পাতায় কুকুর বিষনাশক মত আছে শুনা যায়, সত্যই কি ইহার বিষনাশক মত আছে ?

শ্রীযতীন্দ্র নাথ শেঠ,

সিদ্ধেশ্বরীতলা, হাওড়া।

## উত্তর—

১। অপরাজিতা মূল (অর্দ্ধহস্তমিত) কর্ণের উপর লম্বের মত রাখিলে মাথাধরা সারে, অনেকে বলেন।

২। ইন্দ্রযব মলসংগ্রাহক বটে জানা আছে, তাহাতে ওলাউঠা নিশ্চয় সারে কি না জানা নাই।

৩। খড়ম পায়ে দিলে চক্ষুর জ্যোতিঃ হ্রাস হয়, সত্য নহে জানা আছে।

৪। উভয়বিধ আকন্দের বিষনাশক ক্ষমতা আছে।

## পাঁউরুটি।

আজকাল পীড়ার সময় ব্যতীত অল্প সময়েও অনেকে পাঁউরুটি ব্যবহার করিয়া থাকেন। কলিকাতায় তাহা হিন্দু, মুসলমান ও সাহেবদিগের দোকানে পাওয়া যায়। সাহেবদিগের প্রস্তুত পাঁউরুটি উৎকৃষ্ট। আর হিন্দু অপেক্ষা মুসলমানদিগের দোকানের পাঁউরুটি ভাল। তবে অধিকাংশ হিন্দুই সাহেব বা মুসলমানের প্রস্তুত পাঁউরুটি ব্যবহার করেন না। ভেজাল দেওয়া ঘূতে প্রস্তুত বাজারের মিষ্টান্ন অপেক্ষা পাঁউরুটি ও বিস্কুট যে হলেদের পক্ষে উত্তম খাদ্য তাহা বলা বাহুল্য। কিন্তু কলিকাতায় (যথা পল্লীগ্রামে বা ছোট ছোট নগরে) খড়ম পাঁউরুটি পাওয়া যায় না। আর আমরা অনেক বিষ দেখিয়াছি, যাহারা পাঁউরুটি প্রস্তুত করে—তাহারা পিত্ত অপরিষ্কার পাত্র ও জল ব্যবহার করে এবং রুটির খামিরা (Dough) প্রস্তুত করে তাহা অনাবৃত রাখিয়া রাখে, তজ্জন্ত তাহাতে এত মাছি বসে যে তাহা দেখিলে ঘৃণা করে। এজন্ত নিজেদের বাটীতে

পাঁউরুটি প্রস্তুতের বন্দোবস্ত হইলে বড়ই ভাল হয়। বাজারে বড় বড় তন্দুরে একেবারে বিস্তর রুটি প্রস্তুত হয়। গৃহস্থের বাটীতে সেরূপ বৃহৎ তন্দুর করা অসম্ভব এবং একেবারে অনেক রুটিও অনাবশ্যক। এজন্ত যদি কেহ অল্পগ্রহ করিয়া এমন কোন উপায় বলিয়া দেন যাহাতে বাটীতে অল্প পরিমাণে (৬-৭ খানা) রুটি প্রস্তুত হইতে পারে, তাহা হইলে আমরা বড় উপকৃত হইব। নিম্ন লিখিত কয়েকটি বিষয় স্পষ্ট করিয়া বলা আবশ্যক :—

(১) পাঁউরুটির উদান বা তন্দুর নির্মাণ প্রণালী—

এক রকম লৌহের তন্দুর (one foot to two feet diameter) এ প্রদেশের বাজারে পাওয়া যায়। তাহাতে নানু খাতাই ও baking powder দিয়া আমরা বিস্কুট করিয়া দেখিয়াছি বড় মন্দ হয় না। কিন্তু পাঁউরুটি প্রস্তুত করিতে পারি নাই।

(২) নেচি বা খামিরা (Dough) প্রস্তুত প্রণালী—শুনিয়াছি ইহা অনেক রকম সামগ্রী দ্বারা প্রস্তুত হইতে পারে যথা মরদা বা স্কুজিতে তাড়ী, দই, হপ্ (hop yeast) প্রভৃতি দ্বারা খামিরা প্রস্তুত করা যাইতে পারে। ইহার মধ্যে কোনটা ভাল ও সহজ-সাধ্য প্রণালী তাহা জানা আবশ্যক।

(৩) তন্দুরে কি রকমে উত্তাপ দিতে হইবে এবং কতক্ষণে পাঁউরুটি প্রস্তুত হইবে।

(৪) পাঁউরুটি ও বিস্কুটের খামিরা পৃথক পৃথক জানা আবশ্যক।

শ্রীঅভয়চরণ চৌধুরী,  
কর্ণেলগঞ্জ, এলাহাবাদ।

পাঁউরুটি প্রস্তুত প্রণালী সম্বন্ধে আমাদের বিশেষ কোন অভিজ্ঞতা নাই। তবে স্বাস্থ্য-সমাচারের পাঠক মহাশয়গণের যদি কোন অভিজ্ঞতা থাকে তাহা হইলে অনুগ্রহপূর্বক লিখিয়া পাঠাইলে স্বাস্থ্যসমাচারে প্রকাশিত হইবে। আমরাও ইতিমধ্যে যতদূর সম্ভব পাঁউরুটির তন্দুর ও প্রস্তুত প্রণালী সম্বন্ধে তথ্য সংগ্রহ করিয়া ভবিষ্যতে প্রবন্ধ আকারে প্রকাশিত করিব।



রোগ বহুগুলি প্রায় সবই থাকে, ইহার অত্যন্ত নোংরা ও অনাচারী। মাংসের হোটেলগুলির পাচকের জাতির কোন প্রয়োজন নাই কারণ উহা ইংরেজী ধরণের হোটেল। অনেক হাড়ী প্রভৃতি অস্বাস্থ্য জাতি এই হোটেলের পাচক। এই সব অধিকাংশ হোটেলের মাংস যে কিসের মাংস কত দিনের মাংস, তাহার কোন খোজ খবর থাকে না, আচ্ছা করিয়া পিয়াজ ও লঙ্কার মাংসে উহার সর্বদোষ ঢাকিয়া গরম গরম খাইতে দেওয়া হয়। এইরূপ হোটেলের ভাত ও মাংস যাহারা খায়, তাহার নরকের বিষ্ঠা খায়! ধর্মহানির কথা ছাড়িয়া দিই। ইহাতে যে স্বাস্থ্যহানি হইতেছে, ইহা একটু চিন্তাশীল লোক মাঝেই বুঝিতেছেন। তাই গত ৭ই জুন বৃহবার কলিকাতা করপোরেশনের মিটিংএ রায় বাহাদুর ডাক্তার হরিধন দত্ত জিজ্ঞাসা করেন যে, গত ১৯১৫-১৬ খৃষ্টাব্দে কলিকাতার ভোজনাগার গুলির কি উন্নতি সাধিত হইয়াছে? প্রত্যুত্তরে চেয়ারম্যান বলেন,—‘ভোজনাগারগুলি চুণ-কাম করান, উহাদের মেজে সিমেন্ট করান, পয়ঃপ্রণালীর পথ পরিষ্কার রাখা, খাতাদি রক্ষার আধার নির্মাণ করান প্রভৃতি কার্যে গত বৎসর যথেষ্ট দৃষ্টি প্রদত্ত হইয়াছে। সম্প্রতি চুল্লীর উন্নতির দিকে নজর পড়িয়াছে। এরূপ উন্নতি সাধিত হইয়াছে মোট ১২৭টি ভোজনাগারে। এ ছাড়া আরও ২৯৮টি ভোজনাগারের নাম সরকারী খাতায় লেখান আছে। স্বাস্থ্যবিভাগের কর্মচারীগণ ‘এই সকল ভোজনাগার মাঝে মাঝে পরিদর্শন করেন।’ এই সব হোটেলের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা রক্ষার জন্ত মিউনিসিপালিটির যত্ন হইয়াছে, ইহা অবশ্য মন্দের ভাল, কিন্তু এরূপ ভাতের বা রান্না মাংসের দোকানে ভোজন করা কোন হিন্দুর কর্তব্য নহে।’

নানা কার্যের জন্ত বাহিরের অনেক লোককে কলিকাতায় আসিতে বা ২৪ দিন থাকিতে হয়। এজন্য বিশেষ স্বাস্থ্যহানির সম্ভাবনা থাকিলেও তাঁহাদিগের সাধারণ ভোজনাগার বা হোটেলের আহার সারিয়া লওয়া

ভিন্ন অন্য উপায় দেখা যায় না। আমাদের পরিষ্কারতঃ ছাত্রীগণকে ছয় বৎসর ও মাটি কুলেশন পাশ মিউনিসিপালিটি ও স্বাস্থ্য বিভাগ বিশেষ দৃষ্টি রাখিয়া ছাত্রীগণকে সাত বৎসর কলেজে অধ্যয়ন করিতে এবং সামান্য অস্বাস্থ্যকর কারণের জন্ত সম্মতি দিবে। আমরা এই কলেজের উদ্দেশ্যের সফলতা গণের অর্থ দণ্ডের ভয় থাকিলে, ভোজনাগার ও হোটেলের পরিষ্কার করিতেছি। গুলির অবস্থা ক্রমশঃই উন্নত হইবে। যাহাদের বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য :—সঙ্গীবনীতে প্রকাশ—ডাক্তার হইয়া খাইতে হয় তাঁহাদের কথা স্বতন্ত্র কিন্তু কলিকাতার বহুকাল বাঙ্গালা দেশে সিভিল সার্জনের বাসিগণের মধ্যে যাহারা সখ করিয়া হোটেলের কার্য করিয়া অবসর গ্রহণ করিয়াছেন। তিনি শিক্ষিত থাকেন তাঁহাদের এ অভ্যাস পরিত্যাগ করাই বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য সম্বন্ধে এক প্রবন্ধ লিখিয়াছেন, তৎপ্রতি সকলেরই প্রণিধান করা কর্তব্য। ভারতবাসীরা গড়ে

মহিলা মেডিক্যাল কলেজ :—এদেশে ৩০ বৎসর এবং ইংরাজেরা গড়ে ৪৬ বৎসর বাঁচে। চিকিৎসকের যে একান্ত অভাব তাহা কাহারও মনে পড়েনা। ভারতীয় মহিলার স্বভাবতঃই অধিক লক্ষ্য করিয়া ৩৪টি বৃহৎ সহরের মধ্যে ৭টিতে মৃত্যু সংখ্যা বোগের অশেষ যত্না ভোগ করিবেন তথাপি মৃত্যুর করা ৭০ অপেক্ষা বেশী, ২৫ টিতে ৩০ অপেক্ষা পুরুষ চিকিৎসকের দ্বারা চিকিৎসিত হইতে পারেন। তিনি লিখিয়াছেন, বাল্য বিবাহই শিক্ষিত ও ধনী নারাজ। আত্মীয় স্বজনের অহরোধে যদিও চিকিৎসার পরিবারের শিশুদের অকাল মৃত্যুর এক প্রধান কারণ। দেখাইতে রাজি হন তথাপি লক্ষ্যবশতঃ রোগের মিত্রতা, মূর্খতা, একঘরে বহু লোকের বাস ও স্বাস্থ্যের

বৃত্তান্ত বা ইতিহাস চিকিৎসকের নিকটে প্রকাশ্যে পাবেন না। এই কারণে চিকিৎসায়ও অসফল ফলে না। অনেক স্থলে বিনা চিকিৎসায় ভারতীয় মহিলার মৃত্যু ঘটে। চিকিৎসক হইলে এই সকল অসুবিধা দূর হয়, মহিলার রোগ দেখাইতে ও রোগের বৃত্তান্ত বলিতে ভূতপূর্ব বড়লাট পত্নী স্বর্গীয় লেডি হার্ডিঞ্জ ভারতীয় মহিলাগণের চিকিৎসার জন্ত মহিলা চিকিৎসক একান্ত আবশ্যক বুঝিয়া দিল্লীতে মহিলা মেডিক্যাল স্কুল স্থাপন করিতে মনস্থ করেন। তাঁহারই ইচ্ছায় পরিণত হইয়া দিল্লীতে “লেডি হার্ডিঞ্জ মেডিক্যাল কলেজ” স্থাপিত হইয়াছে। আগামী ২৮শে মার্চ হইতে এই কলেজে ছাত্রী ভর্তিকরা হইবে। প্রিলিমিনারি এম্ বি বি এন্স ডিগ্রীর উপযোগী প্রদত্ত হইবে। ইন্টারমিডিয়েট বা তাহার কোন পরীক্ষায় উত্তীর্ণা ছাত্রীগণের আবেদনই আদৃত হইবে। তবে ম্যাট্রিকুলেশন বা তাহার পরীক্ষায় উত্তীর্ণা কয়েকটি ছাত্রীকেও গ্রহণ করা

নিয়মে অনভিজ্ঞতা দরিদ্রদের শিশুসন্তানের মৃত্যুর প্রধান কারণ।

এদেশের অধিক শিশু মৃত্যুই ইংরাজ অপেক্ষা ভারতবাসীর গড় জীবনকাল হ্রাসের প্রধান কারণ। স্বাস্থ্যের নিয়মে অনভিজ্ঞতা কেবল দরিদ্রের নহে, অনেকস্থলে ধনী পরিবারের শিশুদেরও মৃত্যুর প্রধান কারণ একথা নিশ্চিত করিয়া বলা যাইতে পারে।

কলিকাতা মিউনিসিপালিটির সংকার্য— কলিকাতা মিউনিসিপালিটি আপাততঃ ২ জন মহিলা স্বাস্থ্য পরিদর্শক ও ৮ জন বাত্মী নিযুক্ত করিবেন। বাত্মীগণ নিঃস্ব আনন্ড প্রসবাদের সাহায্য করিবেন। ইহাতে সাধারণ করদাতাগণের যে বিশেষ সুবিধা হইবে সে বিষয়ে কোনই সন্দেহ নাই। আশা করি অগ্রাণ্ড অর্থশালী মিউনিসিপালিটি এই দৃষ্টান্ত অনুযায়ী কার্য করিতে সচেষ্ট হইবেন।

## দূষিত বায়ব পদার্থ।

ডাক্তার শ্রীরাজেন্দ্রকুমার ঘোষ লিখিত—

ঐ প্রকার কার্বনিক এসিড্ গ্যাস সচরাচর পাত-কুমার তলায় ও চূণের ভাটিতে দেখা যায়। অনেক পুরাতন কুপে জাতব পদার্থের পচন, সাধারণ দাহন ও উৎসেচন ক্রিয়া দ্বারা কার্বনিক এসিড্ গ্যাস সঞ্চিত থাকে। এজন্য কোন কোন ব্যক্তি পুরাতন কুপ খনন কালে উক্ত বিষে আক্রান্ত হইয়া মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে। একারণ কুপে নামিবার পূর্বে তন্मध्ये একটা আলোক নামাইয়া পরীক্ষা করা উচিত। যদি সেই আলোক নির্বাপিত না হয়, তাহা হইলে সেই কুপে কার্বনিক এসিড্ গ্যাস নাই বলিয়া স্থিরীকৃত হইবে। কার্বনিক এসিড্ গ্যাস বায়ুতে শতকরা অর্ধভাগ থাকিলেও বায়ু বিষাক্ত হয়, সুতরাং তাহা শ্বাস

জীবনমুহু খাণ্ড কিংবা জলাভাবে সপ্তাহকাল পর্যন্ত প্রাণ ধারণ করিতে পারে, কিন্তু বায়ু অভাবে কয়েক মিনিট মধ্যেই প্রাণত্যাগ করে। বিষাক্ত বায়ু শ্বাসের পক্ষে একটা বিশেষ আবশ্যক পদার্থ, তদ্বারা জীব শরীরে বিষাক্ত রক্ত উৎপন্ন হয়। কিন্তু দূষিত বায়ু শ্বাসের পক্ষে হানিকর। অগ্রাণ্ড দূষিত বায়ব পদার্থ অপেক্ষা কার্বনিক এসিড্ গ্যাস সর্বাধিক হানিকর। ইহা সাধারণ বায়ুতে প্রতি দশ হাজার ভাগে ৩-৩৬ হইতে ৪ ভাগ পর্যন্ত থাকে; কিন্তু দূষিত বায়ুতে উহা আরও অধিক পরিমাণে পাওয়া যায়। সাধারণ বায়ু অপেক্ষা ইহা ভারী এবং নিশ্বাস গ্রহণের

গ্রহণোপযোগী নহে । যে স্থানে কাঠ বা পাথুরে কয়লা জ্বালান হয়, তথায় ধূম বহির্গমনের পথ অবরুদ্ধ থাকিলে তদ্রূপ বায়ু বিষাক্ত হয় । অনেক সময়ে স্মৃতিকাগুহে ঐ প্রকার বিষাক্ত বায়ু দ্বারা সজ্ঞানত শিশু ও প্রসুতির জীবন সঙ্কটাপন্ন হইয়াছে, তাহা দেখা গিয়াছে । উক্ত বিষাক্ত বায়ু সেবনে প্রথমে মাথাধরা, মাথাঘোরা এবং সমস্ত শরীরের দুর্বলতা ও হৃৎপিণ্ডের অনিয়মিত কার্যা হইয়া থাকে । কিন্তু অনেকে অধিক পরিমাণে ঐ দূষিত বায়ু সেবন করিয়া মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে, তাহার দৃষ্টান্ত পাওয়া যায় । ২৪ ঘণ্টায় ১৪ হইতে ১৯ ঘন ফিট কার্বনিক এসিড্‌ গ্যাস বাহির হয় । অত্যধিক পরিশ্রম বা আহার করিলে ও বাহ্যিক উত্তাপ হ্রাস হইলে কার্বনিক এসিড্‌ গ্যাস অধিক পরিমাণে নির্গত হইয়া থাকে । অপরিষ্কার অথবা আর্দ্র বায়ু সেবন করিলে উক্ত গ্যাসের পরিমাণ অধিক হয় । বসন্তকাল অপেক্ষা শরৎকালে উক্ত গ্যাস অল্প পরিমাণে বহির্গত হয় ।

প্রধানতঃ নাইট্রোজেন্‌ ও অক্সিজেন্‌ বাষ্পের সংমিশ্রণে বায়ু উৎপন্ন হয় । আয়তনানুসারে বায়ুতে অক্সিজেন্‌ ১ ভাগ এবং নাইট্রোজেন্‌ ৪ ভাগ ; কিন্তু ওজনানুসারে ২০ ভাগ অক্সিজেন্‌ ও ৭৭ ভাগ নাইট্রো-জেন্‌ থাকে । উভয় গ্যাসের মধ্যে অক্সিজেন্‌ প্রধান কারণ অক্সিজেন্‌ দ্বারা দহনক্রিয়া সম্পন্ন হয় । নাইট্রো-জেন্‌ কোন কাজে লাগে না, উহা কেবল মিশ্রণকারী পদার্থ ও অক্সিজেনের শক্তিবিনাশক । (অর্থাৎ অক্সিজেনকে মিশ্রিত করে) আমাদের শ্বাস-প্রশ্বাস কার্যা কেবল অক্সিজেন্‌ দ্বারা হইয়া থাকে, এজন্ত জীবনধারণার্থ ইহা বিশেষ আবশ্যিক । নিশ্বাস প্রশ্বাসের জন্ত প্রত্যহ ১০০০ গ্যালন বা ১৮০ মনের অধিক বায়ুর প্রয়োজন ।

### বাহ্য বায়ুর উপাদান ।

অক্সিজেন, নাইট্রোজেন্‌, কার্বনিক এসিড্‌, জলীয় বাষ্প, অ্যামোনিয়া, ওজোন, জাস্তব পদার্থ ।

বাহ্য বায়ুতে অক্সিজেন্‌ ২১ ভাগ ও নাইট্রোজেন্‌ পরিমাণ কার্বনিক এসিড্‌ গ্যাস উৎপন্ন হইয়া ৭৮-৯৬ এবং কার্বনিক এসিড্‌ গ্যাস ৪০ ভাগ থাকে । বলবান ব্যক্তির নিশ্বাস প্রশ্বাসে যে পরিমাণ কিস্তি যৎকালে ঐ বায়ু প্রশ্বাস দ্বারা বহির্গত কার্বনিক এসিড্‌ গ্যাস উৎপন্ন হয়, একটা গ্যাসালোকে তখন অক্সিজেন্‌ শতকরা ১৬ ভাগ এবং কার্বনিক এসিড্‌ গ্যাস উৎপন্ন হয় । এসিড্‌ ০.৪ ভাগের উপর পাওয়া যায় । প্রায় ৬ ঘন ফিট (cubic feet) কার্বনিক বায়ুতে অক্সিজেন্‌ শতকরা ৪৫ ভাগ হ্রাস হইলে গ্যাস উৎপন্ন হয় । কিস্তি বৈদ্যাতিক আলোকে কার্বনিক এসিডের ভাগ শতকরা ৪৫ ভাগ গ্যাস উৎপন্ন হয় না । অধিক জনতা হেতু শ্বাস হয় । তদ্ব্যতীত উক্ত বায়ুতে দূষিত জাস্তব পদার্থ দ্বারা বাহ্যবায়ু শীঘ্রই দূষিত হইয়া যায় এবং না থাকিতে পারে । এজন্ত এক বিছানায় দুইজন পুনঃ পুনঃ সেই দূষিত বায়ুতে শ্বাস লইলে মাথা করিলে পরস্পরের প্রশ্বাসিত বায়ু পুনঃ পুনঃ শ্বাস বমন হয় । এমন কি ইহাতে সময় সময় মূর্ছাও করার জন্ত সহজেই উভয়ের শরীর অস্থস্থ হইয়া থাকিতে পারে । যাত্রা অথবা থিয়েটার শনিবার সময় লেপ অথবা কষল মুড়ি দিয়া শয়ন করা সজত কালোকে সমাগম হইলে এই প্রকার দুর্ঘটনা কারণ প্রশ্বাসিত বায়ুতে শতকরা ০.৪ ভাগ কার্বনিক এসিড্‌ গ্যাস থাকে । এক গৃহে অধিক লোক শয়ন করিলে এসিড্‌ গ্যাস থাকে । তাহা অনবরত গ্রহণকারী নিজেদের শ্বাস-প্রশ্বাস-জনিত দূষিত বায়ু সর্বদা রক্ত দূষিত হইয়া যায় এবং হৃৎপিণ্ড অনিয়মিত করিয়া অনেক সময়ে যক্ষ্মা-রোগাক্রান্ত হয় । উজ্জ্বল স্থানে উত্তমরূপে বায়ু পরিচালনার জালা উত্তম

প্রশ্বাসিত বায়ুর উত্তাপ বৃদ্ধি হেতু গরম বোধ আবশ্যিক ।

কিন্তু জলীয় বাষ্পের পরিমাণ অধিক থাকে ।

উপযুক্ত পরি প্রশ্বাসিত বায়ু সেবন করিলে মাথাধরনষ্ট করে । (ঘনীভূত অক্সিজেনকে ওজন কহে) । হাই উঠা, বিমান এবং কার্ঘ্যে অমনোযোগিতা ঐ বায়ুতে অল্প পরিমাণে থাকে, কিন্তু গ্রীষ্ম ও শরৎ-লক্ষণ প্রকাশ পায় । উক্ত বায়ু অধিক দিন পের বায়ু অপেক্ষা শীতকালের বায়ুতে অধিক করিলে পৈতিক দুর্বলতা বৃদ্ধি হইতে থাকে পরিমাণে পাওয়া যায় । নগরের বায়ুতে প্রায় ওজোন রক্তহীনতা সদি, যক্ষ্মা ও ধনুষ্ঠকার প্রভৃতি ঐ বায়ুতে পাওয়া যায় না । সচরাচর বিস্তৃত ময়দানে এবং হইতে পারে । পীড়িত ব্যক্তির প্রশ্বাস ঐ বায়ুতে অনাবৃত স্থানেই ওজোন পাওয়া যায় । জাস্তব পদার্থ অধিক পরিমাণে থাকে, এজন্ত ঐ পলীগ্রামের বায়ু স্বাস্থ্যকর । সমুদ্রে ও পর্বতে সেবন করিলে পূর্বেক্ত লক্ষণ সমূহ প্রকাশিত হইবে না । অধিক পরিমাণে ওজোন থাকে এবং ঐ প্রকাশ পায় এবং বিসর্প, সেপটিমিয়া ও গাউন্সন প্রভৃতি কঠিন পীড়া উৎপাদন করে । দাহন প্রক্রিয়ায় পুনঃ পুনঃ প্রশ্বাসিত বায়ু ব্যতীত অত্যাঘ্র কি কি কারণে বাহ্য দ্বারা উৎপাদিত দূষিত বায়ুতে কার্বনিক এসিড্‌ গ্যাস পরিবার পরামর্শ দিয়া থাকেন । সল্ফার-ডাই অক্সাইড্‌ গ্যাস এবং কার্বন ক্যাপ্রিক এসিড্‌ গ্যাস প্রশ্বাসিত বায়ু ব্যতীত অত্যাঘ্র কি কি কারণে বাহ্য দ্বারা উৎপাদিত দূষিত বায়ুতে কার্বনিক এসিড্‌ গ্যাস পরিবার পরামর্শ দিয়া থাকেন । সল্ফার-ডাই অক্সাইড্‌ গ্যাস এবং কার্বন ক্যাপ্রিক এসিড্‌ গ্যাস প্রশ্বাসিত বায়ু ব্যতীত অত্যাঘ্র কি কি কারণে বাহ্য দ্বারা উৎপাদিত দূষিত বায়ুতে কার্বনিক এসিড্‌ গ্যাস পরিবার পরামর্শ দিয়া থাকেন । সল্ফার-ডাই অক্সাইড্‌ গ্যাস এবং কার্বন ক্যাপ্রিক এসিড্‌ গ্যাস প্রশ্বাসিত বায়ু ব্যতীত অত্যাঘ্র কি কি কারণে বাহ্য দ্বারা উৎপাদিত দূষিত বায়ুতে কার্বনিক এসিড্‌ গ্যাস পরিবার পরামর্শ দিয়া থাকেন ।

অধিকাংশ দূষিত বায়ব পদার্থ মানব চক্ষুর অগোচর, তথাপি যতদূর সম্ভব আমাদের সাবধান হওয়া কর্তব্য । স্বর্ধরশ্মির সহিত অনেক দূষিত বায়ব পদার্থ উড়িয়া বেড়াইতে দেখা যায়, যেমন বালুকণা, ধূলিকণা, লোহার গুঁড়া, কয়লার গুঁড়া । তত্ত্বিন্ন অত্যাঘ্র পদার্থের বীজ বা গুঁড়া, কীটাণুর ডিম্ব এবং জীব জন্তুর চুল বা লোম ইত্যাদি । কীটাণুর ডিম্ব বা বিশেষ বিশেষ সংক্রামক পীড়ার জীবাণু অনুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা দেখিলে চিনিতে পারা যায় । বিসর্প (Erysipelas) ও বসন্ত পীড়ায় বিষ সচরাচর বায়ু দ্বারা অনেক দূর পর্যন্ত চালিত হয় । যেখানে পীড়িত ব্যক্তি বাস করে সেখানে বায়ুতে ভাসমান জাস্তব পদার্থ অধিক পরিমাণে থাকে, বায়ুতে ভাসমান দূষিত জাস্তব পদার্থ সর্বাপেক্ষা হানিকর । এই সকল বিষয়ে লক্ষ্য রাখিয়া চলিতে পারিলে সুস্থ দেহ সহজে অস্থস্থ হয় না ।

মৃত জাস্তব ও খাতব পদার্থের পরিমাণ সমূহ নিশ্বাসের সহিত গ্রহণ করিলে যক্ষ্মা এবং ফুসফুসের নানাবিধ পীড়া হইতে পারে । যাহারা পাথর কিস্তা মুক্তা কাটে অথবা কাগজ, শণ, পাট, তুলা, ধাতা এবং চুলের ব্যবসা, ধলির কার্যা কিংবা কাপড় রং করে তাহারা সত্বর ফুসফুসের একপ্রকার পুরাতন প্রাদাহিক রোগে ভুগিতে থাকে এবং অবশেষে মৃত্যুমুখে পতিত হয় । যাহারা কাপড় রং করে তাহারা রংএ সেকো বিষ মিশ্রিত করে বলিয়া উদরাময়, বিবিম্বা, শারীরিক দুর্বলতা, চক্ষু ও মুখ জ্বালা এবং শরীরের নানা স্থানে কণ্ডু অথবা ক্ষত দ্বারা আক্রান্ত হয় ।

যাহারা চুরুটের কার্যা করে তাহাদের পৈশিক দুর্বলতা জন্মে এবং নাড়ী দুর্বল ও অনিয়মিত হওয়ায় সাধারণ অস্থস্থাবস্থা প্রাপ্ত হয় । তামাকের গুঁড়া সর্বদা নিশ্বাস দ্বারা ফুসফুস মধ্যে প্রবেশ করে বলিয়া তাহাদের ফুসফুসের পীড়া (Chronic Bronchites) জন্মে এবং হৃৎপিণ্ডের অবসাদ হেতু তাহারা শারীরিক দুর্বলতা সহ সত্বর অকর্মণ্য হইয়া পড়ে ।

যাহারা সীসা কিংবা নানাবিধ রক্তের কার্যা অথবা

গ্যাস পাইপের কার্য করে তাহার সাধারণতঃ শূল ও পক্ষাঘাত রোগাক্রান্ত হয়। যাহারা ফুসফুসের কার্য করে তাহাদের চূয়লাস্থিতে ক্ষত (Neurosis) হয় এবং তাহারা সচরাচর অঙ্গীর্ণ এবং উদরাময় রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। বায়ুতে ফুলের রেণু থাকিলে হে-এজমা নামক হাঁপানির পীড়া হইতে পারে।

যে কোন প্রকারে দূষিত বায়ু আক্রাণ করিলে বমনেচ্ছা, মাথাধরা, ফুসফুসের প্রদাহ, শিরঃপীড়া ও উদরাময় প্রভৃতি রোগ জন্মিতে পারে। তন্মধ্যে পচন-শীল জাতীয় পদার্থসমূহ দূষিত বায়ু অথবা জলাভূমির বায়ু অত্যন্ত দোষাবহ, কারণ উহাতে অধিক পরিমাণে কার্বনিক এসিড গ্যাস থাকে। উক্ত বায়ু সেবন করিলে ম্যালেরিয়া জ্বর, আমাশয় ও উদরাময় প্রভৃতি পীড়া জন্মে। সমাধিভূমির বায়ুতে কার্বনিক এসিড গ্যাস ও জাস্তব পদার্থ অধিক থাকে, সেইজন্য উহা অস্বাস্থ্যকর। কবিত ও সার দেওয়া ভূমির বায়ু স্বাস্থ্যের পক্ষে হানিজনক। বাসগৃহের নিকট উক্ত বায়ু প্রবাহিত হইলে সেই স্থানের ব্যক্তিবর্গ উদরাময় ও আমাশয় রোগে ভুগিতে থাকে। চর্কি ও হাড়ের কারখানা দ্বারা বায়ু দূষিত হয়। যে স্থানে ইট পোড়ান হয়, সেখানকার বায়ুও দূষিত হয়। ঐ প্রকার বায়ুতে কার্বনিক এসিড, কার্বন ডাইঅক্সাইড, সালফিউরেটেড-হাইড্রোজেন এবং সালফার ডাইঅক্সাইড গ্যাস থাকে।

নর্দমাস্থিত দূষিত বায়ু সেবনে নানা রোগজনক দূর্বার রস খাইতে দিয়া বমি করাই। সাংঘাতিক পীড়া হইতে পারে। বৃহদাকার এক বোলে ১ পোয়া ভিজা ছোলা খাইয়া অস্বস্তি অপেক্ষা ক্ষুদ্রাতন নর্দমার গ্যাস আরও অধিক করে এবং উদরায়ান জন্ম কষ্ট পাইতে থাকে, উহার মধ্যস্থ জাস্তব পদার্থ সর্কাপেক্ষা পূর্ণ তাহার সমস্ত উপদ্রব নিবারণ হয়। ২১৩ ঘণ্টা নর্দমাস্থিত পদার্থ সকলের পচনে ঐ গ্যাস উৎপন্ন তাহার জন্ম আবার রুটি প্রস্তুত হয়। তিনখানি যদি উক্ত পদার্থ সকল পচন আরম্ভ হইবার পূর্বে ১ পোয়া দুধ খাইয়া বালক সুস্থ হয়। দ্বারা তৎসমুদয়কে নর্দমা হইতে স্থানান্তরিত করিয়া বমনকারক এবং বমন নিবারক গুণের তাহা হইলে আর বিপদের আশঙ্কা থাকে না। উল্লেখ করিলে বড় পুঁথি বাড়িয়া যায়, তাই কিংবা পায়খানা পরিষ্কার করিবার সময় গন্ধ রহিত। ইহার রক্তরোধক বা রক্ত নিবারক দুর্গন্ধযুক্ত গ্যাস বহির্গত হয়, তাহা সেবনে বমন কারক গুণ বহু পরীক্ষিত। অহিফেনসেবী মারাত্মক পীড়া জন্মে, কিন্তু নর্দমাতে বায়ু সঞ্চয় সময় সময় মাত্রাধিক্যনিবন্ধন বা মাত্রাতিরিক্ত পথ থাকিলে আর উক্ত প্রকার পীড়া একরূপ বিবিম্বা-জনিত বমনপীড়া ভোগ করিয়া পায় না।

দুর্বার রস সে ক্ষেত্রে আশু প্রতিবেধক। যদি ঘটনাবশতঃ ড্রেনের গ্যাস বাটতে রাখি দুর্বার রসে শুপারি ভিজাইয়া খাইলে করে, তাহা হইলে তদ্বারা শারীরিক অবসাদকে সেবনজনিত কুঅভ্যাস অপনীত হয় অন্ততঃ ধরা, উদরাময় এবং বমন প্রভৃতি হইতে পারে। অধিকা নিশ্চয়ই কমিয়া যায়। পরীক্ষা করি নাই, ড্রেনের বায়ু সেবন অতিশয় বিপজ্জনক। একজন অহিফেনসেবী আত্মীয়ের নিকট আর বিসর্প, স্মৃতিকাজর, তিপ্ধিরিয়া, কঠিনতা অহিফেনসেবী এই আলাপ করিতেছিল। দুই উদরাময় টাইফয়েড জ্বর, কারলেট জ্বর, মর্নিংমোতাতী দ্বারা আমি এই বিষয় সুন্দর রূপে ফলেরা ও বসন্ত প্রভৃতি পীড়া জন্মিতে পারে। নিবার জন্ম চেষ্টা করিয়াও আশাহুযায়ী গুণ বৃদ্ধিতে ঐ সকল বিষয়ে আমাদের বিশেষ সতর্ক থাকি নাই। কিন্তু একটি যুবক দুই বৎসর এক মর্টর পূর্ব হইতে সাবধান না হইলে অজস্র অর্থব্যয় করিয়া আফিং খাইয়া প্রায় অকর্মণ্য হইয়া পড়ে, রোগীর জীবন রক্ষা করিতে পারা যায় না।

আফিং ত্যাগ করিবার জন্ম দুর্বার রসে আফিং খাইয়া খাইতে বলি, যুবক এক মাস এই পরামর্শমত লগ্ন মাত্রা কমাইতে কমাইতে একেবারেই আফিং বিত্যাগ করিতে পারিয়াছিল। আমি এই হইতে

দুর্বার বায়ু উত্তেজিকা শক্তির পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি যে দুর্বার রস আর শুপারি বায়ুর উত্তেজনা জন্মাইতে পারে। সুতরাং অহিফেনসেবী ইহা দ্বারা কুঅভ্যাস ত্যাগ করিতে পারেন, কিন্তু প্রকৃতই আফিং পরিত্যাগ করা যায় কিনা ইহা পরীক্ষা করিতে পারি নাই।

উদাহরণ—একটি বৃহদাকার কাষ্ঠ এক স্থানে বহু দিন পড়িয়াছিল, তাহার নিম্নে উৎকৃষ্ট খেতাব দুর্বার জন্মে। কোন একটা বুদ্ধিজানহীনা বাইরিজাতীয়া কামিনী কি জানি কি কারণে সেই দুর্বার লইয়া চিবাইয়া খায়। ঘণ্টাখানেক বাদে অভাগিনীর বমি আরম্ভ হয় সঙ্গে সঙ্গে রক্ত পড়িতে থাকে। এই ঘটনার কারণ কেহ জানিত না, সুতরাং অনেকরূপ আন্ডাজি চিকিৎসা হইয়াছিল। আরোগ্য কিন্তু পূর্ণ মাত্রায় হয় নাই। উপদ্রব কম হইলে হতভাগিনী আবার সেই দুর্বার খায়। এইবার অধিক ভাবে রক্ত পড়িতে থাকে। এই সময় রোগিণীর কনিষ্ঠা ভগিনী দুর্বার খাওয়া দেখিয়া তাহা প্রকাশ করে তখন চিকিৎসক মহাশয় দুর্বার রসে ঔষধ দিয়া রোগিণীকে দুই দিনে পূর্ণ নিরাময় করেন। তাহার নিকট এই গল্প শুনিয়া হোমিওপ্যাথির আবিষ্কর্তা হানিম্যানের “থিওরি” মনে পড়ে। দুর্বার বমননাশক আর রক্তরোধক গুণের সেইদিন পূর্ণ পরিচয় পাই। শুনিয়াছি, কবিরাজ মহাশয়রা দুর্বার রস অল্পপানে রক্তপ্রদর, রক্তআমাশয় ও রক্তপিত্ত প্রভৃতি পীড়ার, চিকিৎসা করিয়া থাকেন। ভগবান ভারতে বন জঙ্গলে কত উপকারী পদার্থ যে সৃষ্টি করিয়াছেন তাহার অনুসন্ধান অত্যাপি হয় নাই।

“মেদিনীপুর হিতৈষী” হইতে গৃহীত।

## দুর্বার উপকারিতা।

ডাক্তার শ্রীমোক্ষদাচরণ ভট্টাচার্য্য লিখিত—

অধিক ভোজনের জন্ম উদরে অস্বস্তি বোধ করিলে নবীন দুর্বার রস অথবা পুরাতন দুর্বার চিবাইয়া সহজে বমি করা যায়, আবার অল্প পরিমাণে দুর্বার রস পরিপাক কার্য সম্পাদন করে। একরূপ কাঠবমি আছে, উহাতে পেটে কিছু থাকুক আর না থাকুক, অনবরত বিবিম্বা উপস্থিত হয় তাহাতে দুর্বার রস ৫১৬ ফোটা খাইলে

উপদ্রব শাস্তি হয়। গবাদি জন্তুর এমন পি কুকুরের হাত পা হইতে রক্ত পড়িতে থাকি খেংলাইয়া দিবামাত্র রক্ত বন্ধ হয়। আবার জাতীয় জন্ততে দুর্বার খাইয়া বমি করিয়া তাহাদের অঙ্গীর্ণ এবং উদরক্ষাতি নিবারণ পরীক্ষা অবগত হইয়া আমি কোন ২১৩

## সদাচার ।

ডাক্তার শ্রীবসন্তকুমার চৌধুরী লিখিত—

শরীর রক্ষার জন্ত, স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত, দীর্ঘজীবন লাভের জন্ত সদাচারী হওয়া প্রয়োজন ।

পরমারাধ্য, লোকহিতৈচ্ছু ঋষিগণ স্বাস্থ্যরক্ষণোদ্দেশ্যে যে সকল সাধারণ নিয়ম বিধিবদ্ধ করিয়া গিয়াছেন, পুরাকালে তত্তাবতের অনুবর্তী হইয়া লোকে যেরূপ স্বচ্ছন্দে, সুস্থ শরীরে সংসার-যাত্রা নির্বাহ করিতেন, অধুনা বৈদেশিকদিগের অনুকরণে পুষ্টি নব্য সভ্যতায় আলোকিত কয়জন সেরূপ সুস্থ শরীরে জীবনযাত্রা নির্বাহ করিতেছেন? এমন লোক নাই, এমন পরিবার নাই যে নীরোগ হইয়া সুস্থ শরীরে জীবনযাত্রা নির্বাহ করিতেছেন। যেখানে যাইবে যাহার সহিত আলাপ করিবে, শুনিবে কেবল রোগ যাতনার কথা। এই রোগ যাতনায় আমরা দরিদ্র হইতেছি, স্বাস্থ্য হারাইতেছি, অকালে বার্দ্ধক্য উপনীত হইতেছি এবং জীবনীলা শেষ করিতেছি।

পুরাকালে হিন্দু ঋষিগণের সদাচারে যেরূপ অভিজ্ঞতা ছিল বোধ হয় পৃথিবীর কোন সভ্য জাতিরই সেরূপ অভিজ্ঞতা ছিল না এবং কোন জাতি এখনও এবিষয়ে তাঁহাদের সমকক্ষতা লাভ করিয়াছেন বলিয়া বোধ হয় না। সেই জন্তই হিন্দু সকল জাতি অপেক্ষা, কি স্বাস্থ্য, কি আত্মোন্নতি, কি কীর্তি সকল বিষয়েই উন্নত ছিল।

ব্রাহ্ম্যমূর্ত্তে শয্যাভ্যাগের সঙ্গে সঙ্গে আমাদের সদাচার আরম্ভ হয়, তৎপরে, শৌচে, স্নানে, আহারে, নিশাযোগে পত্নীর শয্যায় আমাদের সদাচার পালন করিতে হয়। সদাচারী না হইলে মানুষ ও পশুতে বিশেষ প্রভেদ থাকে না। হিন্দু হও, মুসলমান হও, খৃষ্টান হও, আর বৌদ্ধই হও, মানুষ হইতে হইলেই সদাচারী হইতে হইবে। জীব ধর্ম পালনে সদাচারী না হইলে তাহাকে মানুষ বলা যায় না। অশন, বসন,

শয়ন, ভ্রমণ, স্নান, শ্রম প্রভৃতি সকল সদাচারী না হইলে, কে কোথায় সুস্থ থাকিতে পারে। সদাচার না থাকিলেই যথেষ্টাচার ঘটে। যথেষ্ট শরীর কে কবে কোথায় রোগশূন্য দেখিবে। ফল কথা ঐহিক ও পারত্রিক সুখের মূল সদাচারী

“আচারো ভূতি জননঃ আচারঃ কীর্তিবী  
আচারাদ্বন্ধিতে হ্যায়ুরাচারো হস্ত্যলক্ষণা

অর্থাৎ—আচার ঐশ্বর্য জনক, আচার কল্যাণে আমাদের দেশে আমরা যাহা কিছু দেখিতে পাই সকলই আয়ুবর্দ্ধক এবং যাবতীয় অলক্ষণ বিনাশ করে।

“নরো হিতাহার—বিহারসেবী, সমীক্ষিত  
বিষয়ে দাতা সমঃ সত্যপরঃ ক্ষমাবান্ আশ্রয়

অর্থাৎ—হিতাহার-বিহারসেবী, ভবিষ্যৎদর্শী  
অনাসক্ত, দাতা, সম ও সত্যপর, ক্ষমাবান্  
ব্যক্তি নীরোগ অবস্থায় দেহ ধারণে সমর্থ।

“নানৃতং ক্রয়াৎ, নান্যস্বমাদদীত,  
নান্যপ্রিয়মভিলসেৎ, নান্যপ্রিয়ং ন  
রোরচেৎ, ন কুর্য্যাৎ পাপং ন পাপে

অর্থ—মিথ্যা কথা কহিবে না, পরধন হরণ  
না, পরস্ত্রী ও অস্ত্রের প্রিয়বস্তু অভিলাষ করিবে  
কামনা করিবে না, পাপকার্য করিবে না, পাপ  
অপকার করিবে না। পরদোষ কহিবে না, পর

বে না। এই উপদেশের অনুসরণ সদাচারের  
স্বর্ভূক্ত, কারণ ইহার সহিত মনের ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ  
কারণ এই উপদেশের প্রতিকূলচরণ স্বাস্থ্যের  
বিপরীত।

এই সকল শাস্ত্রানুশীলন করিলে, সহজেই বুঝিতে  
পা যায় যে, শরীর নীরোগ রাখাই সদাচারের মূখ্য  
লক্ষণ।

পঞ্চমঃ—

নছাচার বিহীনস্ত সুখমত্র পরত্রৈচ ।

( মার্কণ্ডেয় পুরাণ )

সদাচার বিহীন ব্যক্তি ইহজগতে সুখী হইতে  
পারে না, অপিচ সে ব্যক্তি পরজগতেও সুফললাভ  
করিতে পারবে না।

এজগতে আমরা যাহা কিছু দেখিতে পাই সকলই  
স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত সুস্থ হইয়াছে। উচ্চ, আদর্শ গুণ  
সম্পন্ন যখন অযথা ব্যবহৃত হয়, অস্থানে প্রয়োগ করা  
তখন তাহা গুণের না হইয়া, দোষের হইয়া থাকে।

সদাচারী না হইলে স্বাস্থ্যলাভ করা যায় না। স্বাস্থ্য-  
রক্ষার জন্ত হইলে সদাচারী হওয়া প্রয়োজন।

সদাচারী লোক প্রফুল্ল, যশস্বী, কীর্তিমান, দীর্ঘজীবী  
নীরোগ।

সুখের বিষয়, আমাদের মধ্যে অধিকাংশ লোকেই  
সদাচারী হইতে পারেন না।

## আমাদের দেশের কয়েকটা ফল মূল ।

রায় বাহাদুর ডাক্তার শ্রীনরীন্দ্র দত্ত লিখিতঃ—

আম্র।—আম্র আমাদের দেশের একটি অতি  
মুখ্য ফল, আহাৰ্য্যরূপে ইহার গুণ সকলেই অবগত  
আছেন, কিন্তু ইহা যে ঔষধরূপেও ব্যবহৃত হইয়া থাকে

সে দেশে “লু লাগুনা” বলে।

অগ্নিদগ্ধ অপক্ক আম্র ফলের সর্বৎ পান এবং দগ্ধ  
আম্রের শাঁদ শরীরে লেপন করাই এই রোগের

সদাচারী। প্রধানতঃ স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত, পান, ভোজন  
মৈথুন, শ্রম, নিদ্রা ও বিশ্রাম এই কয় বিষয়ে সদাচারী  
হওয়া অধিকতর প্রয়োজন।

কবিবর মিলটন পানভোজন সম্বন্ধে লিখিয়াছেন—

“———If thou well observe.  
The rule not too much, by temperance  
taught,  
In what thou eat'st, and drink'st seeking  
from thence  
Due nourishment, not gluttonous delight,  
Till many years over thy head return ;  
So may'st thou live, till, like ripe fruit,  
thou drop  
Into thy mother's lap, or be with ease  
Gather'd, not harshly plucked, in death  
mature.”

ভাবার্থ—যদি আহাৰ ও পান বিষয়ে সদাচারী হও,  
যদি কোন বিষয়েই বাড়াবাড়ি না কর, যদি দেহ পুষ্টির  
জন্ত পানাহার কর, যদি উভয় বিষয়ে লোভকে চরিতার্থ  
করিয়া অসার আনন্দ লাভের ইচ্ছা না থাকে, তাহা  
হইলে পরিণত বয়সে মরিতে পারিবে, অপরিণত ফলের  
আয় অসময়ে কেহ ছিঁড়িয়া ফেলিতে পারিবে না,  
বরং পাকা ফলের আয় উপযুক্ত সময়ে আপনা আপনি  
পতিত হইবে।

চিকিৎসা। এই চিকিৎসার ফলদায়কতা আমি কয়েক-বার লক্ষ্য করিয়াছি। ছোটনাগপুর প্রদেশে ওরাঁও ও মুণ্ডাজাতীয় লোকেরা আত্মের আঁটির অভ্যন্তরস্থ শাঁস শুষ্ক এবং চূর্ণ করিয়া আমাশয় রোগে ব্যবহার করিয়া থাকে। সরকারি জেলখানার কয়েদীদের উদরাময় রোগে আমি সমভাগ বেলশুঠী চূর্ণ এবং আমের আঁটির শাঁস চূর্ণ ব্যবহার করিয়াছি এবং তাহাতে উপকার হইতে দেখিয়াছি।

**কালজাম্ব।**—এইটা আমাদের আর একটা অতি উপেক্ষিত ফল। কিন্তু বহুকাল হইতে, বেল ও পেপের গায়, ইংরেজি Pharmacopiaতে ইহা স্থান প্রাপ্ত হইয়াছে এবং Pulv Jambol এবং Extract Jambol Liquid নামে মধুমেহ রোগের উৎকৃষ্ট ঔষধ রূপে ব্যবহৃত হইতেছে। জামের ছাল হইতে Pulv. Cortex Syzygu নামক আরও একটা ঔষধ ইউরোপে প্রস্তুত হইয়া থাকে, ইহার দ্বারাও মধুমেহ রোগের উপকার হয়। ইউনানী হাকিমেরা জামুনকা অর্ক এবং জামুনকা সর্বৎ নানা প্রকার অজীর্ণতা রোগে ব্যবহার করিয়া থাকেন। Extract Jambol অপেক্ষা, Pulv Jambol, অর্থাৎ জামের বীজ চূর্ণ এবং জামের ছাল চূর্ণ অধিক ফলদায়ক হইয়া থাকে। এই উভয়ই আমরা অনায়াসে আমাদের গৃহে প্রস্তুত করিতে পারি।

**আমড়া।**—আমড়ার আঁটিও মধুমেহ রোগে বিশেষ ফলদায়ক বলিয়া জানা গিয়াছে।

**হরীতকী এবং আমলকী।**—প্রাচীন আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে হরীতকী এবং আমলকীর বহু গুণ ব্যাখ্যাত হইয়াছে। ইউরোপীয় চিকিৎসকেরাও এখন ইহাদের গুণের পরিচয় পাইয়াছেন। আমাদের দেশের এই ফল দুইটিকে ইংরেজি ভৈষজ্য-তত্ত্ব গ্রন্থে Terminalia Chebula বা Chebulic Myrobolans এবং Emblica Fructus বা Myrobolans Emblica নামে প্রাপ্ত হওয়া যায়। এই উভয় ফল সম্বন্ধে সে গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে, যে ভারতবর্ষের লোকেরা এ

দুইটিকে সঙ্কোচক, মুত্র বিরেচক, পাচক, সুখাদ্য করিয়া ভক্ষণ করে। ইহাদের বিশ্বাস যে, এবং পুষ্টিকারক বলিয়া ব্যবহার করিয়া থাকে। উক্ত উক্ত কঁঠাল শীতল পরিপাক হয়। তরকারি-গ্রন্থে আমলকী কেবল দুই প্রকারে ব্যবহার করা গেল "ইচোড়" এবং বীজের গুণ এদেশে উপদেশ আছে, যথা, (১) Confectio Emblicae নামেই জানা আছে। সংপ্রতি রাসায়নিক পরীক্ষার the fruit preserved in Syrup নামেই জানা গিয়াছে যে আলু অপেক্ষা কঁঠালের বীজে Crystallised fruit, এই উভয়ই আমাদের আঁটির উপাদান অধিক আছে।

মোরক্বা, শেষোক্তটা প্রকারান্তরে প্রস্তুত হইয়াছে। দাড়িম্ব ফল পুষ্টিকর। স্নিগ্ধকর Terminalia Chebula বা হরিতকী নামে এবং পানীয়রূপে এই ফলের রস অতি স্বাদু। চিকিৎসাতে নিম্নলিখিত প্রকারে ব্যবহৃত হইয়াছে। বৃক্ষের ফলের ও মূলের স্বক্ উদরাময় এবং কুমি ১। Pulvis বা চূর্ণ। ২। Tincture বা অম্লের উৎকৃষ্ট ঔষধরূপে পরিচিত। বহুকাল হইতে ৩। Unguent বা অম্ললেপ। চূর্ণ, অম্ল মূলের এবং দাড়িম্ব বৃক্ষের ছাল Granati উদরাময় এবং অধিক মাত্রায় কোষ্ঠবদ্ধতার Remex নামে British Pharmacopiaতে স্থান প্রাপ্ত ব্যবহৃত হয়। ইংরেজি Tincture বা হরীতকী এবং ইহা হইতে প্রস্তুত Decoctum granate আসব পুরাতন গ্রহণী ও আমাশয়ের আঁটি Remex নামক ঔষধ ইংরেজি ঔষধ বিক্রয়গণের ঔষধ। অহিফেণ-মিশ্রিত হরীতকীর মলম আঁটানে বিক্রীত হয়। এ জ্বাটা আর কিছুই নহে রক্তশ্রাব এবং বেদনা নিবারণ জন্ত ব্যবহারের ছালের কাথ মাত্র এবং অনায়াসেই আমাদের অগ্নাশ্র প্রকার বাহ্য রক্তশ্রাব নিবারণ প্রস্তুত হইতে পারে। সংপ্রতি দাড়িম্ব বৃক্ষের ও হরীতকীর চূর্ণ ও আসব ব্যবহৃত হইয়াছে। মূলের ছাল হইতে আরও কয়েকটা ঔষধ Pharmaceutical Notes নামক একখানি পত্রিকায় প্রস্তুত হইয়াছে, যথা, (১) Pelletierinæ হরীতকী সম্বন্ধে এরূপ লিখিত হইয়াছে, "it red. Pelletierinæ Sulph (৩) Pelletierinæ Hy-albumen and blood in the urine and is chrom (৪) Pelletierinæ Tannas. (৫) Extracto to have similar action on glucose"—ইহা granato fluid ইহার ১ম, ২য়, ৪র্থ, এবং ৫মটা চিকিৎসকগণ বহুমুত্র রোগে হরীতকী চূর্ণ worm নামক কুমি রোগে ব্যবহৃত হইয়া থাকে মধুমেহ রোগে আমলকীর চূর্ণ ব্যবহার করিয়া থাকে। তৃতীয়টা চক্ষু রোগে ("Paralysis of the কোন কোন অবস্থায় মস্তক শীতল রাখিবার জন্ত স্কেলের of the eye") ব্যবহৃত হয়।

মস্তকে নিষ্পেষিত আমলকীর প্রলেপ দিয়া থাকে। তেঁতুল।—তেঁতুল আমাদের দেশে একটা আমাদের দেশে আমলকীর গায় হরীতকীর মৌরব নিত্য ব্যবহার্য জ্বা। কিন্তু এই ফলের অভ্যন্তরে উপাদেয় খাত্ত এবং পাচক ঔষধরূপে ব্যবহার্য প্রচুর পরিমাণে ইংরেজি Acid Tartaric এবং থাকে। ইংরেজি গ্রন্থে হরীতকীর মোরক্বার Tarsi Tartras Acidus বর্তমান আছে অনেকই উপকারী। নিষ্পেষিত স্পপক কদলী, পুরাতন উপকারী। পুরাতন গুড় এবং দধি বা ঘোল, পুরাতন

**কঁঠাল।**—কঁঠাল অতি পুষ্টিকর। মস্তক শীতল, বিরেচকতা এবং মূত্রনিঃসারকতা আমাদের দেশে, বিশেষতঃ পূর্ব বাঙ্গালায়, পরিচিত। নানারূপ উদরাময় রোগে পুরাতন তেঁতুল উহা প্রচুর পরিমাণে ভক্ষণ করিয়া থাকে। উপকারী। নিষ্পেষিত স্পপক কদলী, পুরাতন ভক্ষণের পর ইহার কঁঠালের দুইটা কি একটা পুরাতন গুড় এবং দধি বা ঘোল, পুরাতন

আমাশয় রোগের অতি উৎকৃষ্ট ঔষধ এবং পথ্য। আমাদের "গুড় তেঁতুল" এবং "তেঁতুলের অম্বল"ও অতি স্নিগ্ধকর এবং মুত্রবিরেচক খাত্ত।

ইংরেজি ঔষধ বিক্রয়তার দোকানে "Hindu dates" নামে এক প্রকার জ্বা বিক্রয় হয়। উহা কোষ্ঠবদ্ধতার (Habitual constipation) অতি উৎকৃষ্ট ও উপাদেয় ঔষধ বলিয়া বিজ্ঞাপিত হইয়া থাকে। উহা নিম্নলিখিত উপকরণে প্রস্তুত।

তেঁতুল	...	...	১০ ভাগ।
সোনামুখী পাতার চূর্ণ	...	...	৩ ভাগ।
চিনি	...	...	৫ ভাগ।
গমের ময়দা	...	...	১ ভাগ।

এই জ্বাগুলিকে উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া ছোট ছোট খেজুরের আকারে বড়ি প্রস্তুত করা হয় এবং তাহাতে চকোলেটের (Chocolate) আবরণ দেওয়া হয়।

American Indian বা West Indian নামে কোন জনপদে "হিন্দু" (ভারতীয়) কুলির দ্বারা কবিত ভূমিতে উৎপন্ন তেঁতুল বৃক্ষ হইতে এই ঔষধটির প্রধান উপকরণ প্রাপ্ত হওয়া যায় বলিয়া ইহাকে Hindu dates বলে। তেঁতুল বৃক্ষ আমাদের অনেকেরই গৃহ প্রাঙ্গনে আছে, কিন্তু আমরা West India হইতে সমাগত, Tamarindus Indica নামে অভিহিত ইউরোপ বা আমেরিকায় প্রস্তুত Confected Tamarind এবং Syrup Tamarind কে আমাদের তেঁতুল সর্বৎ এবং গুড় তেঁতুল অপেক্ষা অধিক সমাদর করিয়া থাকি। বহুকাল পূর্বে অতি দূরদেশে প্রস্তুত Confection এবং Syrup অপেক্ষা আমাদের গৃহ-প্রাঙ্গনে উৎপন্ন টাটকা তেঁতুলের সরবৎ এবং মোরক্বা বা Confection (মূলতঃ "গুড় তেঁতুল") নিশ্চয়ই অধিক উপকারী।

**পেশাবা।**—স্পপক পেয়ারা ফল মুত্র বিরেচক, অপক বা অর্ধপক ফল সঙ্কোচক। অনেক ভাঙ্গার মহাশয় কোষ্ঠবদ্ধতার জন্ত প্রতি দিন একটা কি দুইটা



আপেল ফল আহাৰ কৰিতে উপদেশ দিয়া থাকেন, আমাদেৱ পেয়াৰা ফলও এইৰূপ স্থলে তাহাদেৱ গ্ৰাহ্য কাৰ্য্য কৰে।

পাল ৪—আমাদেৱ দেশে দুই প্ৰকাৰ গাব জন্মিয়া থাকে, এক প্ৰকাৰ ছোট এবং দ্বিতীয় প্ৰকাৰ বড়। প্ৰথম প্ৰকাৰ গাব উৎকৃষ্ট নহে, দ্বিতীয় প্ৰকাৰ গাব,—যাহা বিলাতী গাব বলিয়া পৰিচিত, তাহা সুস্বাদু এবং স্নিগ্ধতাগুণসম্পন্ন। এই ফলেৰও আপেল এবং পেয়াৰাৰ গ্ৰাহ্য যুহু বিবেচন শক্তি আছে।

তাল ৫—সুপক্ক তাল পুষ্টিকৰ খাদ্য। ইহাৰ রস দ্বাৰা বৰ্ফি বড়া ইত্যাদি মিষ্টান্ন প্ৰস্তুত হইয়া থাকে। অপক্ক তালেৰ বীজেৰ শাঁস অতিশয় স্নিগ্ধকৰ। এতদ্ভিন্ন তালশাঁসেৰ আৰ একটা গুণ আছে তাহা বোধ হয় সকলে অবগত নহেন। কয়েক বৎসৰ হইল, একটা গৰ্ভবতী ভদ্ৰ মহিলা মাসাধিক কাল অবিপ্ৰান্ত বমন হেতু অত্যন্ত দুৰ্বল হইয়াপড়িয়া ছিলেন। বহু চেষ্টাতেও তাহা নিবাৰণ না হওয়াতে তাঁহাৰ আত্মীয় স্বজন এবং চিকিৎসক মহাশয়ও তাঁহাৰ জীৱন সম্বন্ধে এক প্ৰকাৰ নিরাশ হইয়াছিলেন। একুপ অবস্থায় তাঁহাৰ চিকিৎসক মহাশয়েৰ অনুরোধে আমি তাঁহাকে দেখিতে যাই। তাঁহাৰ অবস্থা দেখিয়া আমি ভীত হইলাম। এ অবস্থায় যে সমুদয় ঔষধ ব্যবহাৰ্য্য এবং অগ্ৰাণ্ণ যে সমুদায় উপায় অবলম্বনীয় কৃত্ৰিম উপায়ে আশু প্ৰসব কৰান ভিন্ন, তাহাৰ কিছুই বাকি ছিল না। আমি কোন পৰামৰ্শ দিতে অসমৰ্থ হইয়া নিরাশচিত্তে ফিৰিয়া আসিতেছিলাম এমন সময়ে রোগী অতি ক্ষীণ স্বৰে, নিকটে দণ্ডায়মান তাঁহাৰ পিতাকে বলিলেন “বাবা, আমাকে একটু তালশাঁস খেতে দাও, আমাৰ বড় খেতে ইচ্ছে কৰে”। আমাৰা দুই চিকিৎসক পৰস্পৰেৰ প্ৰতি পৰস্পৰ চাহিলাম, কিছু বলিতে পাৰিলাম না, শেষে আমি বলিলাম, “একান্ত খেতে ইচ্ছে হয়েছে একটু দিনে দেখা যাক”। তাহাই কৰা হইল। আশ্চৰ্য্যেৰ বিষয় তাহা বমন হইল না, আৰও দুই চাৰি বাৰ দেওয়া হইল, তাহাও বমন হইল না।

এ সময় হইতে দুগ্ধ এবং Soda water এবং বাদাম ঔষধৰূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। Almond juice and Glycerine নামক যে মাধা ঠাণ্ডা কৰিবাৰ জব্য বাজাৰে বিক্ৰয় হয়, তাহা বোধ হয় অনেকেই জানেন না। তাহা বাদামেৰ তৈল (Almond oil), লেবুৰ ত্বকেৰ তৈল (Lemon oil) এবং চুনেৰ জল সংযোগে প্ৰস্তুত, Glycerine তাহাতে অতি সামান্যই থাকে।

বাদাম ৬—বাদাম আমাদেৱ দেশে প্ৰাপ্য, কিন্তু ইহাৰ গুণেৰ অনুরূপ সমান ইহাকে প্ৰদান কৰি না। ইহাৰ গ্ৰাহ্য পুষ্টিকৰ এ দেশে অতি অল্পই আছে। সাধাৰণ বাদাম আমাদেৱ দেশে ব্যবহৃত হয় না। খনী জলযোগেৰ সামগ্ৰীৰূপে সময়ে সময়ে ব্যবহৃত থাকে যাক্ এবং বিশেষ বিশেষ সময়ে পায়স, পোলাও ও মাংসাদিতেও উহা ব্যবহৃত থাকে। অবশ্য বাদাম দুৰ্শূল্য বলিয়া সকলে ইহাৰ আহাৰ কৰিতে পাৰে না কিন্তু বিদেশ হইতে ইহাৰ কবিতাজ কবিৰাজ প্ৰভৃতি ভিষক-মণ্ডলী ভিন্ন সাধাৰণ হয় বলিয়াই উহা দুৰ্শূল্য। আমাদেৱ দেশেও যাহাতে নিজ নিজ দেশ ও পল্লীৰ স্বাস্থ্য যত্ন কৰিয়া বাদাম বৃক্ষ ৰোপণ কৰে না। বিশেষ বিশেষ বিষয়ে আলোচনা কৰেন, সেইৰূপ নারিকেল প্ৰচুৰ পৰিমাণে এ দেশে উপলব্ধিত প্ৰকাশ কৰা হইয়াছে। এ প্ৰস্তাব অতিশয় তাহা সাধাৰণতঃ আহাৰ্য্যৰূপে ব্যবহাৰ কৰিবলৈ, আমাদেৱ দেশ সুবিভূত, রোগও নানাবিধ এবং বাঞ্ছনীয়। এ দেশেৰ ভদ্ৰশ্ৰেণীৰ মধ্যে অনেকেই স্বাস্থ্যহানিকৰ বহুবিধ বেলা গমেৰ আটাৰ কুটী আহাৰ কৰা অত্যাধিক প্ৰচুৰ পৰিমাণে বৰ্তমান রহিয়াছে। এ অবস্থায় এই আটাৰ সহিত কিছু বাদামেৰ চূৰ্ণ মিৰ্জিত কৰি জাক্ৰ কবিৰাজ প্ৰভৃতি চিকিৎসক সম্প্ৰদায়ই লইলে উহা কেবল যে অধিকতৰ পুষ্টিকৰণৰ স্বাস্থ্যসম্বন্ধে আলোচনা কৰেন, তবে এই সুবৃহৎ নহে, দেশ পৰিব্যাপ্ত Diabetes রোগ কৰ্ম্মণেৰ অসংখ্য রোগ ও অসংখ্য অভাব অভিযোগেৰ প্ৰতি অল্প আলোচনা হইবে, কাৰণ ডাক্তাৰ কবিৰাজ Prunus Amygdalus বা Amygdalus নামেৰে বাদাম বহুকাল হইতে British Pharmacopœia নামেৰে স্বাস্থ্যসম্বন্ধে আলোচনা কৰেন, তাহাৰ সংখ্যা কম, তাঁহাদেৱ সময়ও অল্প সুতৰাং শুধু copœiaতে স্থান প্ৰাপ্ত হইয়াছে। ইহাৰ আলোচনাৰ ও চিন্তাচৰ্চায় সমগ্ৰ দেশেৰ লিখিত ঔষধ প্ৰস্তুত হইয়া থাকে (১) (২) (৩) (৪) (৫) (৬) (৭) (৮) (৯) (১০) (১১) (১২) (১৩) (১৪) (১৫) (১৬) (১৭) (১৮) (১৯) (২০) (২১) (২২) (২৩) (২৪) (২৫) (২৬) (২৭) (২৮) (২৯) (৩০) (৩১) (৩২) (৩৩) (৩৪) (৩৫) (৩৬) (৩৭) (৩৮) (৩৯) (৪০) (৪১) (৪২) (৪৩) (৪৪) (৪৫) (৪৬) (৪৭) (৪৮) (৪৯) (৫০) (৫১) (৫২) (৫৩) (৫৪) (৫৫) (৫৬) (৫৭) (৫৮) (৫৯) (৬০) (৬১) (৬২) (৬৩) (৬৪) (৬৫) (৬৬) (৬৭) (৬৮) (৬৯) (৭০) (৭১) (৭২) (৭৩) (৭৪) (৭৫) (৭৬) (৭৭) (৭৮) (৭৯) (৮০) (৮১) (৮২) (৮৩) (৮৪) (৮৫) (৮৬) (৮৭) (৮৮) (৮৯) (৯০) (৯১) (৯২) (৯৩) (৯৪) (৯৫) (৯৬) (৯৭) (৯৮) (৯৯) (১০০)।

## যশোহরের স্বাস্থ্যহানির কয়েকটা কারণ।

শ্ৰীবিনোদু মিত্ৰ লিখিত :-

আলোচনা যদি সাধাৰণেৰ মধ্যে বিস্তৃতি লাভ কৰে তবে তাহা বিশেষ মঙ্গলেৰ কথা, এই উদ্দেশ্যেই “স্বাস্থ্য-সমাচার” ঐ প্ৰস্তাব কৰিয়াছেন। বক্ষ্যমাণ প্ৰবন্ধ সেই প্ৰস্তাব-প্ৰণোদিত ক্ষুদ্ৰ উত্তম।

যশোহৰেৰ ম্যালেরিয়া দেশ-বিখ্যাত, জগদবিখ্যাত বলা চলে কি না জানি না। একেই যশোহৰেৰ মহিমা অনেক, তাৰ উপৰ ম্যালেরিয়া ও সাধাৰণ রোগবহুলতা যশোহৰেৰ অঞ্জে ঘোৰ কলঙ্কালিমা লেপিয়া দিয়াছে। এখন যশোহৰেৰ নামে সকলেই আঁংকাইয়া উঠেন। কোনও উচ্চপদস্থ রাজকৰ্ম্মচাৰীৰ যশোহৰে বদলি হওয়ার কথা হইলে তিনি ভয়ে শিহ'ৰিয়া উঠেন। ছেলেমেয়েদেৰ বিবাহসম্বন্ধেও যশোহৰ প্ৰায় “একঘৰে”। যশোহৰেৰ একি কলঙ্ক! একি দুৰ্ভাগ্য!

যশোহৰে ম্যালেরিয়াই প্ৰধান রোগ। তদ্ভিন্ন কলেৰা বসন্ত প্ৰভৃতিও মাঝে মাঝে দৃষ্ট হয়। এ প্ৰবন্ধে যশোহৰেৰ পল্লী ও অগ্ৰাণ্ণ স্থান সমূহেৰ কথাই প্ৰধানতঃ আলোচনা কৰিব। কাৰণ যশোহৰ সদৰ (Town) বৰ্ত্তমান সময়ে অনেকটা ভাল। Municipality কাৰ্য্য ভাল চলিতেছে। সম্প্ৰতি তথায় জ্বলেৰ কল হইয়াছে, তাহাতে অনেকটা স্বাস্থ্যোন্নতি

লিখিতে পাৰেন তখন এই বাহ্যসংক্রান্ত

হইবে, এরূপ আশা করা যাইতেছে। রাণ্ডাঘাটের অবস্থাও মন্দ নয়। সদরের পক্ষে এ সকল স্বাভাবিক। কিন্তু যশোহরের পল্লীসমূহের অবস্থা অতিশয় শোচনীয়। সে সকল স্থানে, অস্বাস্থ্যকরতার যতগুলি কারণ আছে তাহার প্রায় সকল গুলিই বর্তমান। প্রধানতঃ জলের অভাব, বিশেষতঃ বিশুদ্ধ পানীয় জল পাওয়া কঠিন। চৈত্র বৈশাখ মাসে এরূপ জলকষ্ট উপস্থিত হয় যে কদমমিশ্রিত জল অথবা তরল কাদা আনিয়া তাহা পিতাইয়া জল বাহির হইলে তাহা ব্যবহার করিতে হয়। সেরূপ জলও খুব দুর্ভাগ। বৃহৎ পুষ্করিণীর তলদেশে পাতলা চুথের সরের মত একটু জল থাকে, গ্রামবাসীরা তাহা মালা প্রভৃতির দ্বারা আন্তে আন্তে তুলিয়া লইয়া ঘরে আনিয়া রাখিয়া দেয়। পরে একটু পিতাইলে সেই কদম জলে গ্রীষ্মের দারুণ পিপাসার শান্তি করে। স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে বিশুদ্ধ জল বিশেষ প্রয়োজনীয়। পল্লীসমূহে সেই জলের বিশেষ অভাব। পুরাতন বড় পুষ্করিণী সকল সংস্কারের অভাবে এখন প্রায় বৃষ্টিয়া গিয়াছে। তাহাতে জল খুব কম এবং পঙ্কের আধিক্য হেতু জলজ আগাছা খুব হৈলী। পূর্বে বড় লোক মাঝেই পুষ্করিণী খনন করাইতেন। সেকালে উহা একটা বিশেষ পুণ্যের কার্য ছিল, তাহাতে গ্রামবাসীদের আর জলকষ্ট থাকিত না। এখন প্রায় সকল গ্রামেই বড় পুষ্করিণী আছে সত্য কিন্তু সংস্কারের অভাবে অব্যবহার্য হইয়া পড়িয়াছে। নূতন পুষ্করিণী আর খনন করা হইতেছে না। সুতরাং জলকষ্টও ঘুচিত্তেছে না।

এই জলকষ্ট নিবারণের জন্ত আমরা প্রতিবৎসরই মহা হৈ চৈ করিয়া থাকি। সংবাদপত্রে, জলকষ্ট সংক্ষেপে খুব আলোচনা হয় ও বড় বড় প্রবন্ধ বাহির হয়। আমরা সরকার বাহাদুরের নিকট জলকষ্ট নিবারণের জন্ত কাতর প্রার্থনা জানাই। কিন্তু এ পর্যন্ত কিছুতেই বিশেষ ফল হয় নাই। এ বিষয়ে আমাদের নিজেদের ক্রটি অনেক। আমরা সব কাজে কেবল গভর্নমেন্টের মুখাপেক্ষী হইয়া থাকিতে চাই, নিজেদের শক্তি প্রয়োগ

করিতে বড়ই অনিচ্ছুক। আমরা নিজেরা চেষ্টা করি না? অবশ্য পূর্ণমাত্রায় না হউক, আমরা নিজেরা যদি এরূপ কার্যে অগ্রসর হই, করিলে অনেক পরিমাণে এই জলকষ্ট দূর করিবার সরকার হইতেও কিছু কিছু সাহায্য পাইতে পারি, পারা যায়। আমাদের দেশে রাজা, জমিদার, ধনী লোক অনেক আছেন। তাঁহারা প্রয়োজন করা গভর্নমেন্টের পক্ষে কঠিন হইতে সময় বাজে কাজে অনেক অর্থ দান করেন, কিন্তু আমরা নিজেরা উদ্যোগী হইয়া কার্য এ সকল বিষয়ে তাঁহাদের পরামর্শ দিতে হাত উঠাইয়া উঠিলে কিছু আর্থিক সাহায্য অবশ্যই সরকার যদিও এ সকল প্রধানতঃ যশোহরের উদ্দেশ্যে দিতে পাওয়া যাইতে পারে। হইতেছে তথাপি আজকাল জলকষ্ট এত অধিক এই স্থানে আমার একটা কথা মনে পড়িতেছে, দেশব্যাপী হইয়াছে যে এরূপ অবস্থা বাদশাহের একবার Provincial পল্লীতেই দেখা যায়। সুতরাং জলকষ্ট সংস্কার Conference এর অধিবেশন হইয়াছিল, তদুপলক্ষে অভিযোগ প্রায় সকল পল্লী সম্বন্ধেই খাটে। পানীয় শ্রীযুক্ত এস. পি. সিংহ মহাশয় একটা আদর্শ ক্রমে জলকষ্ট নিবারণের চেষ্টা করিতে উচিত প্রদর্শন করিয়াছিলেন। একটা গ্রামে কি কি তদ্বিষয়ে আলোচনা করা যাউক। প্রত্যেক গ্রামেই পানীয় অস্থান থাকা উচিত তাহার একটা তালিকা অথবা ২৩ খানি গ্রামের মধ্যে অবশ্য দুই একটি হইতে হইবে। অগ্রান্ত প্রয়োজনীয় বিষয়ের উল্লেখ করার অবস্থাপন্ন লোক আছেন। কোনও কোনও জনি বলেন যে, গ্রামের প্রান্তভাগে পাশাপাশি বড় জমিদার বা ধনী ব্যবসাদার আছেন, তাঁহাদের পুষ্করিণী থাকিবে। সন্ধ্যার সময় ঐ স্থানে গমন যদি নিজে কিছু অর্থ দিয়া ও টাঙ্গা তুলিয়া নিজেদের সন্মুখে এই দৃশ্য পতিত হইবে যে, গ্রামের জলকষ্ট নিবারণের চেষ্টা করেন তবে পুষ্করিণী হইতে পল্লীবধূরা পানীয় জল লইয়া অনেক সুবিধা হইতে পারে। অর্থদ্বারা পুরাতন পুষ্করিণী হইতে কৃষকগণ গবাদি পশু-সমূহের পঙ্কোদ্ধার হইতে পারে। আবশ্যক হইলে ক্রয় করাইয়া আনিতেছে। গ্রামে এইরূপ স্বতন্ত্র পুষ্করিণীও খনন করান যাইতে পারে। প্রত্যেক গ্রামেই পুষ্করিণী নিতান্ত প্রয়োজনীয়। পূর্বোক্ত মন্তব্য লোকে যদি নিজ নিজ গ্রামের জলকষ্ট নিবারণের পক্ষে যশোহরের নিকটবর্তী পল্লীতেই কার্য হইতেছে বহন করে তবে প্রত্যেক জেলার সমস্ত গ্রামের পুষ্করিণী সন্দেহহীন। উহা যশোহরবাসীর পক্ষে বড়ই এইরূপ নিজেদের চেষ্টায় দূর হইতে পারে। এই উক্ত কথা। যশোহরে অনেক ছোট বড় রাজা ক্রমশঃ বঙ্গদেশের সমস্ত জেলার সমস্ত গ্রামের পুষ্করিণী নিবারিত হইতে পারে। ইহাও খুব সোচ্চার কার্য। গ্রামে এইরূপ পুষ্করিণী খননের ব্যবস্থা করিতে মোটা কথা। তবে এসব কাজে আমাদের মনোনিবেশ হইতে হইবে। নিম্ন শ্রেণীর দরিদ্র লোক সকল যশোহরের অনেক নদীও খারাপ হইয়াছে। সকল অস্থানে অর্থের দ্বারা সাহায্য করিতে পারি। বিশেষতঃ যশোহর সদরের নিম্নে যে ভৈরব নদ আছে সত্য কিন্তু শারীরিক পরিশ্রমের দ্বারা অনেক স্থানে অত্যন্ত শীর্ণকায় হইয়া গিয়াছে। করিতে পারে। আমাদের দেশের পল্লীসমূহে পুষ্করিণী খননের তাহাতে অনেক সুবিধাও হইয়াছে। স্থানে খুব নিকটবর্তী ও পাশাপাশি অবস্থিত; পুষ্করিণী পথেই অনেক ব্যবসাবাগিচ্য চলিত। এখন

নদী অব্যবহার্য হওয়ায় একমাত্র রেলের উপর ব্যবসায়ীদিগকে নির্ভর করিতে হইতেছে। কিছুদিন পূর্বে যশোহরের ভূতপূর্ব ম্যাজিস্ট্রেট মাননীয় শ্রীযুক্ত হৃদয় কুমার অগস্তি মহাশয় উহার পঙ্কোদ্ধারের জন্ত অনেক চেষ্টা করিয়াছিলেন, তদ্বিষয়ে কার্যও অনেক অগ্রসর হইয়াছিল। পরে কার্যটি প্রচুর ব্যয়সাধ্য বলিয়া পরিত্যক্ত হয়। দেশের নদ নদী ভাল থাকিলে স্বাস্থ্যের উৎকর্ষ হয়, বিশুদ্ধ পানীয় জলও প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়। প্রত্যহ নদীতে স্নানও স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ উপকারী। নদীতে স্নান, বিশেষতঃ গ্রীষ্মকালে স্নান যে কি তৃপ্তিকর তাহা যিনি উপভোগ করিয়াছেন তিনিই জানেন। দেশে ভাল নদী থাকিলে কৃষিকার্যেরও অনেক সুবিধা হয়। নদীর উভয় পার্শ্বস্থ স্থান সমূহ স্বভাবতঃ অধিক আর্দ্র থাকে সুতরাং তাহাতে সহজেই ফসল উৎপন্ন হয়। বৃষ্টির অভাব হইলে নদী হইতে জলসেচন করিয়া অনেক স্থানেই ফসল রক্ষা করা যায়। ফসল ভাল হইলে কৃষকদিগের অবস্থার উন্নতি হয়। আর্থিক উন্নতি হইলে স্বাস্থ্যেরও উন্নতি হয়। অতএব এ হিসাবেও স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্ত দেশে ভাল নদীর বিশেষ প্রয়োজন। নদীর আরও একটা বিশেষ উপকারিতা আছে। নদী দেশের স্বাভাবিক পয়ঃপ্রণালী। বৃষ্টির জল মাটিতে পড়ে ও নানাবিধ দূষিত পদার্থ ধৌত করিয়া নদীতে পতিত হয়। সহরের বৃষ্টির জল যেমন মিউনিসিপালিটি কৃত নর্দমা দিয়া বাহির হইয়া যায়, দেশের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র স্থানে যেখানে ওরূপ নর্দমার বন্দোবস্ত নাই সেখানে বৃষ্টির জল নদীতে গিয়া পতিত হয়; অবশেষে নদী হইতে সমুদ্রে প্রভৃতিতে গিয়া পড়ে। নদী যদি মজিয়া যায় ও শ্রোতহীন হয় তবে সে উদ্দেশ্য সিদ্ধ হয় না। কারণ ময়লা ও দূষিত বস্তু মিশ্রিত জল নদী হইতে দূরবর্তী সমুদ্রে প্রভৃতিতে পড়িতে পারে না। উহা নদীতেই থাকে এবং নদীর চতুর্পার্শ্বস্থ লোকালয় সমূহকে দূষিত করে। শিক্ষার অভাবেও আমাদের দেশে অনেক অস্বাস্থ্যকর

কার্য ঘটিতেছে। আমাদের পল্লীগামের কৃষকেরা প্রায় সকলেই নিরক্ষর। তাহাদের স্বাস্থ্যনীতি সম্বন্ধে কোনই জ্ঞান নাই। সুতরাং অনেক সময় তাহারা অর্থের লোভে স্বাস্থ্যহানিকর কার্য করে। তাহার মধ্যে পুকুরিণী ও নদী প্রভৃতিতে পাট পচান একটা প্রধান। যশোহর জেলায় প্রচুর পাট জন্মে, তাহাতে অর্থ হিসাবে অবশ্য কৃষকেরা লাভবান হয়। কিন্তু ঐ পাট পচানর জন্ত পল্লীর বিধম স্বাস্থ্যহানি হয়।

পূর্বেই পল্লীসকলের জলকষ্টের কথা বলিয়াছি। একেই পল্লীর ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র জলাশয়ের জলে স্থানীয় লোক-দিগের পানীয় জলের সঙ্কলান হয় না, তাহার উপর চাষারা ঐ সকল জলাশয়ে পাট পচাইতে দেয়। ঐ পাট পচিয়া জল অত্যন্ত অস্বাস্থ্যকর হইয়া উঠে এবং সেই দূষিত বিষবৎ জল পান করিয়া লোক পীড়িত হয়। নদীতে পাট পচাইতে দিলেও ঐরূপ ঘটে। নদীর দুই পার্শ্ব গ্রামের লোকে ক্রমাগত নদীতে পাট ফেলিলে সে জল অত্যন্ত দূষিত হইয়া পড়ে ও তাহা ব্যবহার করিয়া লোকেরা পীড়াগ্রস্ত হয়। কৃষকেরা অশিক্ষিত, তাহারা স্বাস্থ্যনীতি ও স্বাস্থ্যের মূল্য প্রভৃতি তত বোঝে না। তাহারা যাহাতে পেট ভরিয়া খাইতে পায় ও কৃষিকর নগদ পয়সায় সাময়িকভাবে বাবুগিরি করিতে পারে তাহাই দেখে। তাহারা শিক্ষিত হইলে অর্থের লোভে কখনও এরূপ স্বাস্থ্যহানিকর কার্য করিতে পারিত না। নিজের স্বাস্থ্য ও জীবনকে বিপন্ন করিয়া অর্থ উপার্জনের আশা করা মূর্খের কার্য। যে জল স্বভাবতই অন্ন ও অবিষকর, তাহাকে আবার নিজেরা যদি ব্যবসার জন্ত, অর্থের জন্ত আরও দূষিত করি, তবে তাহা যে কত বড় অত্যাচার কার্য করা হয় তাহা বলা যায় না। গ্রামে যে দুই এক ঘর শিক্ষিত ভদ্রসন্তান বাস করেন তাহারা এই প্রকার প্রতিবাদ করিয়াও উহার সম্যক প্রতিকার করিতে পারেন না। তাহাদের সংখ্যা ও সামর্থ্য কম, অনেক গ্রামে আবার চাষীদেরই প্রাধান্য। গভর্নমেন্ট হইতে জেলার ম্যাজিষ্ট্রেট কর্তৃক স্থানে স্থানে এপ্রথা নিবারণের চেষ্টা

হয় বটে, কিন্তু সম্পূর্ণরূপে উহার প্রতিকার করিলে লোকসকল অশিক্ষিত, তাহারা ইহার না। সরকার বাহাদুরের এবিষয়ে অধিকতর কারিতা বোঝে না। শিক্ষিত লোক যাহারা প্রার্থনীয়।

যশোহরের পল্লীসমূহে ডোবা, নালা ও খাল ইহার প্রতিকারের ব্যবস্থা করা উচিত। প্রভৃতিও বিস্তর আছে। পুরাতন পুকুরিণীকে ইহার অপকারিতা ভাল করিয়া বুঝিয়া এখন ডোবায় পরিণত হইয়াছে। খাল ক্রমশঃ এই সকল ডোবা ভরাট করা আবশ্যিক। সকলও নদীর অবনতির এবং সংকীর্ণতার সস্তা রাস্তাঘাটের বিশেষ অসুবিধা। তাহাতে চল-নীর্ণকায় ও ছুট হইয়া পড়িতেছে। এই সকল বিষয়কষ্টে অপকৃষ্ট রাস্তার জন্ত স্বাস্থ্যেরও হানি আগ্রহীয় পূর্ণ এবং ম্যালেরিয়ার প্রধান কারণ উচ্চ ঢালু পার্শ্বযুক্ত রাস্তা না থাকায় পথের জল ও আগাছা থাকতে ঐ সকল জলাশয়ে মসিহী অসমান জমি। কোথাও খানিকটা উচু আবার অত্যন্ত বৃদ্ধি হইতেছে। মশক যখন ম্যালেরিয়ার বীজ বহন করে, বহুকাল ধরিয়া এক পথ সকল লোকে বলিয়া নির্ধারিত হইয়াছে তখন ঐ নালা ডোবা পরিষ্কার করিতেছে, তাহা আর কখনও মেরামত হয় না, ম্যালেরিয়া বিস্তারে যে বিশেষ সাহায্য করে অনেক স্থলে বড় বড় গর্ত হইয়া গিয়াছে। সে তাহাতে কোনও সন্দেহ নাই। পল্লীগামে বর্ষাকালে প্রচুর জল জমে ও তাহা সেই গৃহস্থের বাটার নিকটেই ২১১টা ডোবা দেখিলে বসিয়া চতুর্পার্শ্বস্থ স্থান সকল স্যাঁৎস্যাঁতে করে, যায়, এই সব ডোবা অতি ভীষণ। ডোবার পীড়ার কারণ হয়। উপযুক্ত রাস্তা থাকিলে যে সামান্য জল থাকে, উহার মধ্য হইতে কলিকট একস্থানে জমিত না, গড়াইয়া দূরে নদী অগ্নাশ্রয় বহু গাছ ও লতা প্রভৃতি জন্মান্ত গিয়া পড়িতে পারিত। এ বিষয়েও স্থানীয় দিগের চতুর্পার্শ্বও খুব জঙ্গল। ডোবার দিগের মনোযোগী হওয়া উচিত। নিজেরা কোদাল জঙ্গলে ঢাকা থাকে, দূর হইতে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র রাস্তা বাঁধিলেও কোন অত্যাচার কাজ করা হয় না। ও লতাপাতার ঝোপ ভিন্ন আর কিছুই দেখা যাইবে না। গ্রামের স্বাস্থ্যই নষ্ট হইল তবে সে গ্রামে বাস আর সেই স্বরম্য স্থানে ম্যালেরিয়া বীজবাহী কী লাভ? গ্রামের বড় বড় আম কাঠালের মহা আনন্দে বাস করিয়া থাকে। সে স্থানে স্বাস্থ্যহানির আর একটা কারণ। যশোহর বঙ্গের মশকের মূহ গুঞ্জে মূখরিত। "ইলেকট্রিক" জনপদ। ইহার পল্লীগামে অনেক বড় আম কাঠালের বাগান আছে। সে কালের যুরিলে যেরূপ বোঁ বোঁ শব্দ হয়, ডোবার দিগের আম কাঠাল ভোগ করিবার জন্ত বড় সেইরূপ বোঁ বোঁ বা সোঁ সোঁ শব্দ শুনায়। আম কাঠাল ভোগ করিয়া গিয়াছেন। এখন তাহা সন্ধ্যার সময় ঐ গুঞ্জন বিশেষ প্রবল হয়। বাগান করিয়া গিয়াছেন। এখন তাহা সেখানে কোনও লোক যদি যায় তবে মশক অভাবে বহু গাছগাছড়ায় পূর্ণ হইয়াছে এবং সকল মশা উড়িতে থাকায় তাহাতে ঐরূপ প্রভৃতি ফলকর বৃক্ষ সকলও অনেক স্থানে প্রবল ভাবে উখিত হয় ও সেই লোকের মন হইয়াছে যে ঐ সকল বাগান এক একটা মুখে, চোখে সর্বত্র মশক পলটনের এক মসল পরিণত হইয়াছে। এই সকল বাগানে ঝাপটা লাগে। মশক যদি প্রকৃতই মশার বেশী ফল ধরে না। কারণ বৃক্ষাদির প্রাতি প্রবর্তক হয় তবে এই সকল ডোবা পরিষ্কার হইবে এবং উহার নানাবিধ বন্যগাছগাছড়ায় বাগানগুলি জঙ্গলে পরিণত হওয়ায় ম্যালেরিয়ার প্রিয় আবাসভূমি তাহাতে

মশকপূর্ণ হইয়াছে সুতরাং উহার ম্যালেরিয়া বিস্তারে সহায়তা করিতেছে। পূর্বপুরুষেরা যাহা রসনাতৃপ্তিকর ফলের জন্ত করিয়া গিয়াছেন এখন তাহাতে অল্প ফল ফলিতেছে। এখন বাগানগুলি মশককুলের আবাসভূমি হইয়া দেশের মহা অকল্যাণ সাধন করিতেছে। এই সকল জঙ্গল অনেক স্থলে বহু হিংস্র জন্তু ও সরীসৃপ-গণের আশ্রয়স্থল। জঙ্গলগুলি এতবড় যে উহাতে ব্যাঘ্র ও বহুশূকর প্রভৃতি লুকাইয়া থাকিতে পারে। এই সকল বাগান কাটিয়া বিরলবৃক্ষবিশিষ্ট ছোট ছোট ফলের বাগান এবং অবশিষ্ট জমিতে চাষ করা উচিত।

যশোহরের পল্লীসমূহের অস্বাস্থ্যকরতা সম্বন্ধে মোটামুটি আলোচনা করা হইল। এই সকল ভিন্ন যশোহরের স্বাস্থ্যহানির অনেক কারণ আছে যাহা এখানে উল্লিখিত হইল না, এবং এই সকল অভিযোগ শুধু যে যশোহর জেলার সম্বন্ধেই খাটে তাহা নহে। বঙ্গদেশে অনেক গ্রামেরই এইরূপ অবস্থা। শুধু অতাব অভিযোগের উল্লেখ করিলেই আমাদের কার্য শেষ হইল না, ইহাদের প্রতিকারের ব্যবস্থা করাই আমাদের প্রধান কার্য। পল্লীসমূহের এই প্রকার অবনতির জন্ত স্থানীয় জমিদার ও অগ্নাশ্রয় ধনিগণ অনেকটা দায়ী।

আজকাল আমাদের সকলেরই জীবনযাত্রার প্রণালী বদলাইয়া গিয়াছে। এখন প্রায় সকল লোককেই সহরের (Town) সহিত সম্বন্ধ রাখিতে হয়। ডাক্তার, উকিল, ব্যবসাদার ও সরকারী কর্মচারীদিগকে ত স্থায়ীরূপেই সহরে বাস করিতে হয়। জমিদার-দিগকেও সন্তানদের লেখা পড়া শিক্ষার উপলক্ষে বা পীড়াতির চিকিৎসার জন্ত কখন কখনও বা সখের খাতিরে গ্রাম ছাড়িয়া সহরে আসিয়া বাস করিতে হয়। মোটের উপরে শিক্ষিত ও ধনী লোকগণ কোনও না কোনও কারণে সহরেই বাস করিতে বাধ্য হন। জমিদারগণও পূর্বোক্ত কারণে অনেক সময় সহরবাসী হইয়া পড়েন। সুতরাং পল্লীগামে শুধু অশিক্ষিত ও দরিদ্র কৃষকগণ বাস করিতে থাকে। এ অবস্থায় গ্রামের অবনতি অনিবার্য। এরূপ সহরবাসের প্রাবল্য

থাকিলে গ্রামের উন্নতি হওয়া কঠিন। উকিল, ডাক্তার বা রাজকর্মচারী প্রভৃতি ঋাহাদের সহরে স্থায়ীরূপে বাস নিতান্ত প্রয়োজন, তাঁহাদের আর কোনও উপায় নাই। তন্ত্রির জমিদার ও অগ্রান্ত স্বাধীন বৃত্তিযুক্ত লোকগণ সহরে যত কম বাস করেন ততই মঙ্গল, গ্রামের ততই লাভ।

এখন আমাদেরকে সহরবাসের ইচ্ছা কমাইয়া গ্রামে বাস করা অভ্যাস করিতে হইবে। সহরে বাসিয়া গ্রামের উন্নতি করা সম্ভব নহে, চখের উপরে সমস্ত অসুবিধা ও অভাব প্রত্যক্ষ না করিলে তাহা দূর করিবার জন্ত কাহারও ব্যগ্রতা বা বিশেষ উত্তম প্রকাশ পায় না। সে কালের লোকেরা সহরে বাস করিতেন না, গ্রামে থাকিয়াই তাঁহাদের সমগ্র জীবন অতিবাহিত হইত। তাঁহাদের বাল্যকাল গ্রাম্য পথে ঘাটে খেলায় অতিবাহিত হইয়াছে, আবেগময় যৌবন-কাল গ্রাম্য প্রান্তরে বা নদীসৈকতে প্রকৃতির স্নিগ্ধ মধুর সৌন্দর্য্য দর্শনে অতিবাহিত হইয়াছে, অবশেষে বৃদ্ধ বয়সে সেই নিরাড়ম্বর গ্রাম্য বাস ভবনে থাকিয়াই তাঁহারা ইহজগৎ হইতে বিদায় গ্রহণ করিয়াছেন। এইরূপে ঋাহাদের সমগ্র জীবন স্বভাবসুন্দরী স্নেহময়ী পল্লীজননীর কোড়ে অতিবাহিত হইয়াছে তাঁহারা কখনও সেই পল্লীমাতার দুঃখ দুর্দশার প্রতি উদাসীন থাকিতে পারেন নাই। তাই তাঁহারা বড় বড় পুষ্করিণী খনন করিয়া গ্রামবাসীর জলকষ্ট নিবারণ করিয়াছেন, রাস্তাঘাট প্রস্তুত করিয়াছেন, বৎসরের মধ্যে ৩৪ বার জল কাটাইয়াছেন ও সাধারণের হিতকর নানাবিধ অসুষ্ঠান করিয়াছেন। আমরা এখন সহরে বাস করিতে শিখিয়া গ্রামের প্রতি উদাসীন হইতেছি। আমরা কলিকাতায় চৌরঙ্গীর সুপ্রশস্ত রাস্তায় বেড়াইতেছি ও গড়ের মাঠের হাওয়া খাইতেছি, অথচ আমাদের পল্লীবাসী ভ্রাতারা অতি কদর্য্য পথে অতি কষ্টে গমনাগমন করিতেছেন, বিশেষতঃ বর্ষাকালে কাপড় শুটাইয়া, অর্ধ উল্ল অবস্থায়, কোথাও হাঁটু জল,

কোথাও বা বুক জল ভরিয়া বাতায়ত করিতে আমরা বিস্তর কলের জল পান করিতেছি, বা গ্রাম্য ভ্রাতারা কঠোর গ্রীষ্মের বুকফাটা তৃষ্ণায় ঘোলা জলও পাইতেছেন না।

যাহা হইবার হইয়াছে, এখন আমাদের উন্নতিরজন্ত বিশেষ অনোযোগী হইতে হইবে। সহরের মুষ্টিমেয় শিক্ষিত লোক লইয়াই আমাদের নহে। জাতির উন্নতি করিতে হইলে পল্লীর সর্বপ্রথমে প্রয়োজন। বাঙ্গালার বিরাট পল্লী বাঙ্গালী জাতির মূল শরীর, সহরের শিক্ষিত লোক উহার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অঙ্গপ্রত্যঙ্গ। জাতিকে সম্বীর্ণ হইলে মূল শরীরের উন্নতি ও তাহাতে প্রাপ্ত সফল সর্বাঙ্গে প্রয়োজন। গ্রামের লোকদিগের বন্দোবস্ত করিতে হইবে। তাহাদের স্বাস্থ্যের যাহাতে হয় তাহা করিতে হইবে। ব্যবসায় বিস্তারের দ্বারা তাহাদের আর্থিক অবস্থার উন্নতি দিতে হইবে। প্রত্যেক গ্রামের জমিদার অথবা সঙ্গতিপন্ন লোকেরা যদি এই সকল বিষয়ের তত্বে সহজেই এই সকল কার্য্য অনেকটা অগ্রসর করে, যে গ্রামে শিক্ষার অভাব সেখানে স্কুল প্রভৃতি স্থাপন করিতে হইবে। যে গ্রামে জলকষ্ট সেখানে ২১টা ভাল পুষ্করিণী কাটাইতে রাস্তাঘাটের অভাব থাকিলে তাহা প্রস্তুত করিবে। গ্রামবাসীর জন্ত নূতন আয়ের পথ করিয়া দিতে হইবে। প্রত্যেক গ্রামে যদি উদ্দেশ্য লইয়া এক একটা কমিটি গঠিত হয় ও তাহার কার্য্য আরম্ভ হয় তবে শীঘ্রই সমগ্র বাঙ্গালাদেশে সমূহ সহজে স্বাস্থ্য ও অগ্রান্ত বিষয়ের অনেক করিতে পারে তাহাতে কোনও সন্দেহ নাই। সকল কার্য্য প্রচুর বায়সাপেক্ষ। ধনিদের দানের অর্থে যদি না কুলায় তবে স্থানীয় জনগণ নিকট হইতে তাহাদের নিজ নিজ অবস্থানসম্মত লইতে হইবে। দেশের লাঠি একের বোঝা যাহা না পারে দশজনে সহজে তাহা করিতে মোট কথা আমাদেরকে একটু দৃঢ়প্রতিজ্ঞ ও হইয়া কার্য্য করিতে হইবে, তাহা হইলে আমাদের চেষ্টা সফল হইবে।

## জলের ব্যবহার প্রণালী।

জনচিকিৎসা।

( পূর্ব প্রকাশিতের পর )

শ্রীবেণীমাধব দে লিখিত—

১। একটা হাঁড়িতে জল ভরিয়া 'ঐ জলপূর্ণ চুল্লিতে চড়াইয়া জাল দিতে থাক। জল ফুটিতে জলের উপর একটা শুষ্ক গরম কাপড় ধর। 'ঐ পড়িয়া' কাপড়টা উত্তপ্ত হইলে পর উহা ও বকুতের প্রদাহ স্থানে প্রয়োগ করিলে, শীঘ্র ক্রিয়া যায়। ইহা শিশুদের পক্ষে বিশেষ উপকার দর্শে।

২। একটা জলপূর্ণ হাঁড়ি আগুনে চড়াইয়া দিতে থাক। তৎপরে তাহাতে একখানি বস্ত্র ধুইয়া, চিমটা দিয়া বাহির করিয়া নিংড়াইয়া ফেল। উষ্ণ থাকিতে গীহা, যকুৎ প্রদাহিত স্থানে প্রয়োগ উপকার দর্শে।

৩। আমাশয়ের যন্ত্রণায়, কটীশূলে, বাত বেদনায় এই ঋাহা দ্বারা শ্বেদ দিলে বিশেষ উপকার দর্শায়।

৪। গরম জলের পটা তলপেটে মূত্রাশয়ের উপর মূত্রাশয়ের প্রদাহ পীড়ায় উপকার করে।

৫। শীতল জল বা বরফ জল পান করিতে উচিত।

৬। পিচকারী প্রয়োগ বা অল্পধৌতি,—পিচকারী দ্বারা এই কার্য্য সম্পন্ন হয়। সচরাচর ইহাতে জলই ব্যবহার করিতে হয়। পিচকারী প্রয়োগ করিয়া সক্ষম নলটা গুহ্ম মধ্যে প্রবেশ করাইয়া রাখিতে হয়। যাহাতে পিচকারীর জল অধিক-মধ্যে স্থায়ী হইতে পারে তজ্জন্ত কোমরের বামার্শ অথবা কাপড় দিয়া উঁচু করিয়া রাখিবে।

৭। শিশুর অবস্থা ও বয়সের তারতম্য অনুসারে, জলের পরিমাণ কম বেশী করিতে হয়। এক বৎসর

বয়সক্রমে ১ আউন্স, ২ বৎসর বয়সক্রমে ৪ আউন্স, ৩ আউন্স, ৪ আউন্স, ৫ আউন্স, ৬ আউন্স, ৭ আউন্স, ৮ আউন্স, ৯ আউন্স, ১০ আউন্স, ১১ আউন্স, ১২ আউন্স, ১৩ আউন্স, ১৪ আউন্স, ১৫ আউন্স, ১৬ আউন্স, ১৭ আউন্স, ১৮ আউন্স, ১৯ আউন্স, ২০ আউন্স, ২১ আউন্স, ২২ আউন্স, ২৩ আউন্স, ২৪ আউন্স, ২৫ আউন্স, ২৬ আউন্স, ২৭ আউন্স, ২৮ আউন্স, ২৯ আউন্স, ৩০ আউন্স, ৩১ আউন্স, ৩২ আউন্স, ৩৩ আউন্স, ৩৪ আউন্স, ৩৫ আউন্স, ৩৬ আউন্স, ৩৭ আউন্স, ৩৮ আউন্স, ৩৯ আউন্স, ৪০ আউন্স, ৪১ আউন্স, ৪২ আউন্স, ৪৩ আউন্স, ৪৪ আউন্স, ৪৫ আউন্স, ৪৬ আউন্স, ৪৭ আউন্স, ৪৮ আউন্স, ৪৯ আউন্স, ৫০ আউন্স, ৫১ আউন্স, ৫২ আউন্স, ৫৩ আউন্স, ৫৪ আউন্স, ৫৫ আউন্স, ৫৬ আউন্স, ৫৭ আউন্স, ৫৮ আউন্স, ৫৯ আউন্স, ৬০ আউন্স, ৬১ আউন্স, ৬২ আউন্স, ৬৩ আউন্স, ৬৪ আউন্স, ৬৫ আউন্স, ৬৬ আউন্স, ৬৭ আউন্স, ৬৮ আউন্স, ৬৯ আউন্স, ৭০ আউন্স, ৭১ আউন্স, ৭২ আউন্স, ৭৩ আউন্স, ৭৪ আউন্স, ৭৫ আউন্স, ৭৬ আউন্স, ৭৭ আউন্স, ৭৮ আউন্স, ৭৯ আউন্স, ৮০ আউন্স, ৮১ আউন্স, ৮২ আউন্স, ৮৩ আউন্স, ৮৪ আউন্স, ৮৫ আউন্স, ৮৬ আউন্স, ৮৭ আউন্স, ৮৮ আউন্স, ৮৯ আউন্স, ৯০ আউন্স, ৯১ আউন্স, ৯২ আউন্স, ৯৩ আউন্স, ৯৪ আউন্স, ৯৫ আউন্স, ৯৬ আউন্স, ৯৭ আউন্স, ৯৮ আউন্স, ৯৯ আউন্স, ১০০ আউন্স।

বয়সক্রমে ১ আউন্স, ২ বৎসর বয়সক্রমে ৪ আউন্স, ৩ আউন্স, ৪ আউন্স, ৫ আউন্স, ৬ আউন্স, ৭ আউন্স, ৮ আউন্স, ৯ আউন্স, ১০ আউন্স, ১১ আউন্স, ১২ আউন্স, ১৩ আউন্স, ১৪ আউন্স, ১৫ আউন্স, ১৬ আউন্স, ১৭ আউন্স, ১৮ আউন্স, ১৯ আউন্স, ২০ আউন্স, ২১ আউন্স, ২২ আউন্স, ২৩ আউন্স, ২৪ আউন্স, ২৫ আউন্স, ২৬ আউন্স, ২৭ আউন্স, ২৮ আউন্স, ২৯ আউন্স, ৩০ আউন্স, ৩১ আউন্স, ৩২ আউন্স, ৩৩ আউন্স, ৩৪ আউন্স, ৩৫ আউন্স, ৩৬ আউন্স, ৩৭ আউন্স, ৩৮ আউন্স, ৩৯ আউন্স, ৪০ আউন্স, ৪১ আউন্স, ৪২ আউন্স, ৪৩ আউন্স, ৪৪ আউন্স, ৪৫ আউন্স, ৪৬ আউন্স, ৪৭ আউন্স, ৪৮ আউন্স, ৪৯ আউন্স, ৫০ আউন্স, ৫১ আউন্স, ৫২ আউন্স, ৫৩ আউন্স, ৫৪ আউন্স, ৫৫ আউন্স, ৫৬ আউন্স, ৫৭ আউন্স, ৫৮ আউন্স, ৫৯ আউন্স, ৬০ আউন্স, ৬১ আউন্স, ৬২ আউন্স, ৬৩ আউন্স, ৬৪ আউন্স, ৬৫ আউন্স, ৬৬ আউন্স, ৬৭ আউন্স, ৬৮ আউন্স, ৬৯ আউন্স, ৭০ আউন্স, ৭১ আউন্স, ৭২ আউন্স, ৭৩ আউন্স, ৭৪ আউন্স, ৭৫ আউন্স, ৭৬ আউন্স, ৭৭ আউন্স, ৭৮ আউন্স, ৭৯ আউন্স, ৮০ আউন্স, ৮১ আউন্স, ৮২ আউন্স, ৮৩ আউন্স, ৮৪ আউন্স, ৮৫ আউন্স, ৮৬ আউন্স, ৮৭ আউন্স, ৮৮ আউন্স, ৮৯ আউন্স, ৯০ আউন্স, ৯১ আউন্স, ৯২ আউন্স, ৯৩ আউন্স, ৯৪ আউন্স, ৯৫ আউন্স, ৯৬ আউন্স, ৯৭ আউন্স, ৯৮ আউন্স, ৯৯ আউন্স, ১০০ আউন্স।

বয়সক্রমে ১ আউন্স, ২ বৎসর বয়সক্রমে ৪ আউন্স, ৩ আউন্স, ৪ আউন্স, ৫ আউন্স, ৬ আউন্স, ৭ আউন্স, ৮ আউন্স, ৯ আউন্স, ১০ আউন্স, ১১ আউন্স, ১২ আউন্স, ১৩ আউন্স, ১৪ আউন্স, ১৫ আউন্স, ১৬ আউন্স, ১৭ আউন্স, ১৮ আউন্স, ১৯ আউন্স, ২০ আউন্স, ২১ আউন্স, ২২ আউন্স, ২৩ আউন্স, ২৪ আউন্স, ২৫ আউন্স, ২৬ আউন্স, ২৭ আউন্স, ২৮ আউন্স, ২৯ আউন্স, ৩০ আউন্স, ৩১ আউন্স, ৩২ আউন্স, ৩৩ আউন্স, ৩৪ আউন্স, ৩৫ আউন্স, ৩৬ আউন্স, ৩৭ আউন্স, ৩৮ আউন্স, ৩৯ আউন্স, ৪০ আউন্স, ৪১ আউন্স, ৪২ আউন্স, ৪৩ আউন্স, ৪৪ আউন্স, ৪৫ আউন্স, ৪৬ আউন্স, ৪৭ আউন্স, ৪৮ আউন্স, ৪৯ আউন্স, ৫০ আউন্স, ৫১ আউন্স, ৫২ আউন্স, ৫৩ আউন্স, ৫৪ আউন্স, ৫৫ আউন্স, ৫৬ আউন্স, ৫৭ আউন্স, ৫৮ আউন্স, ৫৯ আউন্স, ৬০ আউন্স, ৬১ আউন্স, ৬২ আউন্স, ৬৩ আউন্স, ৬৪ আউন্স, ৬৫ আউন্স, ৬৬ আউন্স, ৬৭ আউন্স, ৬৮ আউন্স, ৬৯ আউন্স, ৭০ আউন্স, ৭১ আউন্স, ৭২ আউন্স, ৭৩ আউন্স, ৭৪ আউন্স, ৭৫ আউন্স, ৭৬ আউন্স, ৭৭ আউন্স, ৭৮ আউন্স, ৭৯ আউন্স, ৮০ আউন্স, ৮১ আউন্স, ৮২ আউন্স, ৮৩ আউন্স, ৮৪ আউন্স, ৮৫ আউন্স, ৮৬ আউন্স, ৮৭ আউন্স, ৮৮ আউন্স, ৮৯ আউন্স, ৯০ আউন্স, ৯১ আউন্স, ৯২ আউন্স, ৯৩ আউন্স, ৯৪ আউন্স, ৯৫ আউন্স, ৯৬ আউন্স, ৯৭ আউন্স, ৯৮ আউন্স, ৯৯ আউন্স, ১০০ আউন্স।

২২। শ্রীলোকদিগের শ্বেত প্রদর, কষ্টরজঃ প্রভৃতি যাবতীয় জরায়ু পীড়ায় জননেন্দ্রিয় মধ্যে উষ্ণ জলের পিচকারী প্রয়োগে উপকার দর্শে।

২৩। ঋতু সৃগিত হইলে অথবা লোকিয়া শ্রাব বন্ধ হইলে সামান্ত উষ্ণ জলের পিচকারী প্রয়োগ করিলে পুনরায় শ্রাব হইতে দেখা যায়।

২৪। প্রসবের পর প্রবল রক্তশ্রাবে জননেন্দ্রিয়ে সঙ্কমত উষ্ণ জলের পিচকারী দিলে উপকার হয়।

২৫। স্বপ্ন বিকৃতিরোগে, প্রত্যহ রাত্রে আহায়ে পর কিয়ৎকণ ভ্রমণ করিয়া, অন্ততঃ এক ঘণ্টা পরে এক গ্লাস শীতল জল পান করিবে এবং হস্ত, পদ ও মুখমণ্ডল উত্তমরূপে ধৌত করিয়া শয়ন করিবে। তৎপরে অতি প্রত্যাষে উঠিয়া শীতল জলে স্নান ও ধামিকটা শীতল জল পান করিবে। আরও বিশেষ স্নিয়ম এই যে, তৃষ্ণিত্তা সকল মনে স্থান না দিয়া লক্ষ্য

প্রসঙ্গে সর্বদা মন প্রফুল্লিত রাখিবে এবং অনিয়মিত আহার, রাত্রি জাগরণ ও দিবানিত্রা পরিত্যাগ করিবে। যখন স্বপ্নবিকারগ্রস্ত হইবে তৎপরে নিত্রা না যাওয়াই কর্তব্য। এই প্রক্রিয়ায় স্বপ্নবিকার রোগে অত্যাশ্চর্য উপকার পাওয়া যায়।

২৬। উষা জল পান ও উষা জলে স্নান করিলে সপ্তাহের মধ্যে 'একদিন অন্তর জ্বর' আরোগ্য হয়।

২৭। পিত্ত জ্বরাক্রান্ত ব্যক্তির প্রবল দাহে রোগীকে চিং করিয়া শোয়াইয়া তাহার নাভির উপর ভাঙ্গা কিম্বা কাঁসার গুঁড়ির পাত্র বসাইয়া তাহার উপর বরফ কিম্বা জলখারা প্রদান করিলে সত্ত্বর দাহ নিবৃত্তি হয়।

২৮। অজীর্ণ হইয়া উদর (দম্ভম্) ক্ষীত হইলে শীতল জল পানে শীঘ্র ভুক্তানের পরিপাক হইয়া অধো নিঃসৃত হয়।

২৯। কোন স্থান ভাঙ্গিয়া অথবা মচকাইয়া গেলে শীতল জল বা বরফ দিলে উপকার দর্শায়।

৩০। উষ্ণ জলের কুল্লি করিলে মুখ-মল শোধিত হয়, দাঁতের গোড়া ফুলা এবং কনকনানীর উপকার করে।

৩১। শীতল জলে পাদ প্রক্ষালন করিলে, পদের মলিনতা নষ্ট, শ্রমদূর, দৃষ্টি প্রসন্ন, দেহের তেজবুদ্ধি ও মন প্রফুল্লিত হয়।

৩২। মৃগী ও মুচ্ছা রোগে মুখে, চোখে ও কপালে শীতল জলের ঝাপটা দিলে উপকার করে।

৩৩। উষ্ণ জলের ফোমেন্ট করিলে পিপীলিকা, ভেক প্রভৃতি বিবিধ জন্তুর বিষ উপশমিত হয়।

জল চিকিৎসা সম্বন্ধে যে কয়েকটি নিয়ম দেওয়া গেল, ইহা ব্যতিরেকে যোগশাস্ত্রে জলের দ্বারা রোগ আরোগ্যের নানারূপ প্রক্রিয়া দৃষ্ট হয়। তৎসমস্ত অত্যন্ত জটিল ও কষ্টসাধ্য। তজ্জন্তু পাঠকবর্গের নিকট কয়েকটি অপেক্ষাকৃত সহজসাধ্য যৌগিক প্রণালী প্রদর্শন করিতে প্রয়াসী হইলাম। তবে ইহাও সাধন সাপেক্ষ।

ভোজনান্তে পিবেদ্বারি চাকঠ পূরিভং  
উর্দ্ধ দৃষ্টিং ক্ষণং কৃত্বা তজ্জলং বময়েৎ  
নিত্যমভ্যাস যোগেন কফপিত্তং নিবার

ভোজনের শেষে সুবুদ্ধি সাধক আকঠ পান করিবে। তৎপরে কিয়ৎক্ষণ উর্দ্ধ দৃষ্টি করিয়া বমন পূর্বক সেই জল বাহির করিবে। ইহাই বমনধৌতি। প্রত্যহ এই ধৌতি অভ্যাস করিবে এবং পিত্ত ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়।

“শীতমূলশ্চ দণ্ডেন মধ্যমাসুলিনাপি বা  
যত্নেন ফালয়েদ্ গুহং বারিণা চ পুনঃ  
বারয়েৎ কোষ্ঠ কাঠিন্য মামাজীর্ণং নি  
কারণং কান্তি পুষ্ট্যাশ্চ দীপয়েদ্বহ্নিম

হরিত্রাদণ্ড কিম্বা মধ্যমাসুলি যোগে জ্বর হইলে পুনঃ যত্ন করিয়া গুহ ধৌতি করিবে। মূল শোধন বলে। ইহা কোষ্ঠ কাঠিন্য ও বারয়েৎ কারণে এবং দেহের কান্তি পুষ্টি বর্ধিত উদ্দীপিত করে।

“নাসাত্যাং জলমাকৃশ্য পুনর্বভক্তেণ  
পায়ং পায়ং ব্যুৎক্রমেণ শ্লেষ্ম দোষং নি

নাসাধ্বয় দ্বারা জল আকর্ষণ করিয়া পুনঃ পান করিবে তাহাকেও ভাল হওয়া চাই এবং দ্বারা বাহির করিয়া ফেলিবে এবং মুখদ্বারা জল গিলিবে ও নিজে ভাল হওয়া আবশ্যিক। এই পাদ চতুষ্টয় করিয়া নাসাধ্বয় দ্বারা বাহির করিবে। ইহাই চারিটি অঙ্গ ভাল হইলেই তবে রোগ আরোগ্য কপালভাতি বলিয়া প্রসিদ্ধ। ইহা কফদোষ হইতে পারে।

“শীৎকৃত্য পীত্বা বক্তেণ নাসানালৈর্কিরো  
এবমভ্যাস যোগেন কামদেব সমো ভবেৎ  
ন জায়তে বার্ককঞ্চ জরা নৈব প্রজায়তে  
ভাবেৎ স্বচ্ছন্দ দেহশ্চ কফ দোষং নিবার

মুখ দিয়া শীৎকার দ্বারা জল লইয়া নাসাধ্বয় পক্ষে চূর্ভেদ্যস্থান পরাক্রান্ত সৈন্ত সকল এবং বাহির করিবে। এই যোগ প্রভাবে কামদেব নামক দেহ, বার্কক্য ও জরা বিদূরিত হয় এবং স্বচ্ছন্দ দেহ হইতে হয় ও কফদোষ দূরীভূত হয়।

# চতুষ্পাদ সমন্বিত চিকিৎসা

( বা চিকিৎসার চারি অঙ্গ )

কবিরাজ শ্রীভূপেন্দ্রনাথ সেন গুপ্ত লিখিত—

বিকারো ধাতু বৈষম্যং সাম্যং প্রকৃতি রুচ্যতে।

ধাতু সংজ্ঞক মারোগ্যং বিকারো দুঃখ মেবচ ॥

ধাতু সকলের যে বৈষম্য তাহারই নাম বিকার বা

রোগ এবং উহাদিগের যে সমভাবে অবস্থান, তাহার

নাম প্রকৃতি বা আরোগ্য। আরোগ্যের নামই সুখ

বা রোগের নামই দুঃখ। এই দুঃখ দূর করিতে

হইতে ভিষক প্রভৃতি পাদ চতুষ্টয় দ্বারা চিকিৎসা

পার সম্যক্রূপে, সম্পন্ন হইয়া থাকে। চিকিৎসক

বিষয় ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

কিন্তু ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

কিন্তু ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

কিন্তু ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

কিন্তু ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

কিন্তু ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

কিন্তু ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

কিন্তু ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

কিন্তু ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

কিন্তু ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

কিন্তু ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

কিন্তু ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

কিন্তু ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

কিন্তু ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

কিন্তু ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

কিন্তু ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

কিন্তু ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

কিন্তু ঔষধ প্রদান করিলেই রোগী রোগ মুক্ত হইবে

দণ্ড, চক্র, ও সূত্র প্রভৃতি দ্বারা কুস্ত নির্মিত হইতে

পারে না, তজ্জপ চিকিৎসক বিনা ঔষধ, পরিচারক ও

রোগী এই তিনটি পাদ বিচ্যমান থাকিতে রোগ শান্তি

হয় না। গুণ-বিশিষ্ট রোগী পরিচারক ও ঔষধ

বিচ্যমান থাকিতে স্ত্রীদাক্ষ্য ব্যাধি সকল যে ইন্দ্র-

জালের দ্বারা আশ্রিত হইয়া অথবা সুখ সাধ্য ব্যাধি

সকল যে ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইতে থাকে, জ্ঞানবান বা

অজ্ঞ ভিষকই তাহার কারণ বলিতে হইবে।

পূর্বোক্ত চারিটি অঙ্গের প্রত্যেকের আবার চারিটি

করিয়া গুণ থাকা আবশ্যিক, যথা—

১। চিকিৎসকের গুণ—শাস্ত্রে নির্মল জ্ঞান

থাকা আবশ্যিক, বহু-চিকিৎসকের ও বহু-রোগীর

চিকিৎসা দেখিয়া বহুদর্শী হওয়া আবশ্যিক। চিকিৎসা

কার্যে দক্ষতা ও আত্ম পবিত্রতা রক্ষা তাহার পক্ষে

অবশ্য কর্তব্য।

২। দ্রব্য বা ঔষধের গুণ—দ্রব্যের আধিক্য

অর্থাৎ যখন যে দ্রব্য বা ঔষধের প্রয়োজন তখনই তাহা

পাওয়া চাই এবং পূর্ণমাত্রা ঔষধের জন্ত তাহা প্রচুর

পরিমাণে থাকা আবশ্যিক। দ্রব্যের রোগ প্রতীকারের

যোগ্যতা থাকা চাই, দ্রব্য বা ঔষধের অনেকবিধ

কল্পনা ( কষ্ট, স্বপ্ন প্রভৃতি ) থাকা প্রয়োজন। দ্রব্যের

সম্পন্নতা ( অর্থাৎ প্রশস্ত দেশে ও যথাকালে জাত

অথবা কীটাদি কর্তৃক অল্পহত হওয়া ) চাই।

৩। পরিচারকের গুণ—পরিচারকের উপচারজ্ঞতা

হওয়া আবশ্যিক, অর্থাৎ কি প্রকারে যুষ, পেয়াদি প্রস্তুত

করিতে হয় অথবা কি প্রকারে রোগীকে বসাইতে

শোয়াইতে হয় কি প্রকারে রোগীর মনোজ্ঞ হওয়া যায়

ইত্যাদি বিষয়ে জ্ঞান থাকা আবশ্যিক। পরিচারকের

দক্ষতা, প্রভুভক্তি এবং পবিত্রতা রক্ষা দরকার।

৪। রোগীর গুণ—রোগী স্মৃতিমান হওয়া আবশ্যিক। নির্দেশকারিত্ব অর্থাৎ চিকিৎসকের আদেশানুরূপ চলা প্রয়োজন। অভীরুদ্র এবং রোগ জ্ঞাপনের ক্ষমতা থাকা আবশ্যিক।

চিকিৎসকের অবশ্য কর্তব্য বিষয়—শস্ত্র, শাস্ত্র এবং জল ইহার গুণ দোষ সম্বন্ধে পাত্রা পেকী, অর্থাৎ শস্ত্রে ধার থাকিলেই তাহা গুণকর হয় না পরন্তু উপযুক্ত পাত্রের হাতে পড়িলেই কার্যকারী হইয়া থাকে। জল স্বচ্ছ বা মলিন যেমন আধারে থাকে তক্রপ গুণ দোষ বিশিষ্ট হইয়া থাকে এবং শাস্ত্র ভ্রম প্রমাদাদি বহিত হইলেই কার্যকর হয় না, প্রজ্ঞাবান লোকের হাতে পড়িলে উহা ফলপ্রদ হইয়া থাকে। এইজন্ত চিকিৎসক প্রজ্ঞা বা বুদ্ধিকে মার্জিত করিবেন।

শাস্ত্র জ্যোতি স্বরূপ। ইহা দ্বারা সকল বিষয় প্রকাশ পায় এবং আপনার বুদ্ধি চক্ষু স্বরূপ। যিনি শাস্ত্র ও বুদ্ধি মিলাইয়া চিকিৎসা করেন তিনি চিকিৎসা কার্যে অপরাধী হইতে হয় না।

আর্ন্ত ব্যাধি-পীড়িত ব্যক্তিগণের প্রতি মিত্রতা, কাক্ষ্য, প্রীতি সহকারে সাধ্য রোগের চিকিৎসা প্রবর্তন, সুস্থ শরীরে ঔষধাদি প্রয়োগে চিকিৎসকের এই চতুর্বিধ বৃত্তি বা কর্তব্য। শাস্ত্রে, চিকিৎসাকার্যে এবং চিকিৎসাদর্শনে পারদর্শিতা লাভ করিয়াছেন সেই চিকিৎসককে সহায় বলা যায়।

অনুভব করিতেছি তাহা আর কি বলিব। আমাদের বিদ্যালয়ের ছাত্রগণ কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজের ছাত্রগণের সমকক্ষতা লাভ করিতে সমর্থ হইতে আমাদের অপার আনন্দ হইয়াছে।

১৯১০ সালে ডাক্তারদিগের নাম রেজিস্ট্রী করিবার গভর্নমেন্টের আলোচনার বিষয় হইয়াছিল। এই সম্বন্ধে একটা বিল প্রবর্তনের চিন্তাও গভর্নমেন্টের মনে উদ্ভূত হয়। কিন্তু বে সরকারী মেডিক্যাল কলেজ-দ্বারা উন্নতি বিধানে কোনরূপ উৎসাহ প্রদান করিয়াই গভর্নমেন্ট এরূপ বিল করিতে ইচ্ছুক হইলেন না।

সার পারভি লুকিস সরকারী মেডিক্যাল কলেজের প্রথম বেসরকারী কলেজ দেখিবার নিমিত্ত একান্ত আগ্রহী হইয়াছিলেন। বেসরকারী ডাক্তারী কলেজের উদ্যোগ মনেই প্রথমতঃ উদ্ভূত হইয়াছিল। তিনি ডাক্তারদিগের এই বিদ্যালয়ের প্রতি সর্বদাই সহায়ত্ব করিয়াছিলেন এবং এই বিদ্যালয়ের উন্নতি ও পরিষ্কার উদ্যোগে ক্রমাগত উৎসাহ প্রদর্শন করিয়াছেন। সার জেনারেল এডওয়ার্ডস ও সার শঙ্কর নায়ারও এই বিদ্যালয়ের কল্যাণকামী আমরা অল্প তাঁহাদিগকে সহায় করিতেছি।

**চিকিৎসকের অভাব।**

ভারতবর্ষের সর্বত্রই সুশিক্ষিত চিকিৎসকের অতি অভাব রহিয়াছে। কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজ এবং বেলগাছিয়া কলেজে বর্তমান বৎসর ১৮০ জন ছাত্রকে গ্রহণ করা হইবে কিন্তু এই দুই কলেজে ৭শত এবং বেলগাছিয়ায় ৪শত ছাত্র চিকিৎসকের নাম আছে। সুতরাং দেখা যাইতেছে প্রত্যেক ২০ সহস্র লোকের চিকিৎসার জন্ত ১ জন চিকিৎসক পাওয়া যাইতে পারে। বঙ্গদেশে যত্নসহকারে অতি ভয়াবহ বৃদ্ধির ইহাই অগ্রতম কারণ। ডাক্তার বানার্জি এই উপলক্ষে বিদ্যালয়ের ইতিহাস লিখিয়া আমাদের দৃষ্টিগণের গুণানুসন্ধান করিয়াছেন।

**গভর্নমেন্টের বক্তৃতা।**  
আপনাদের এই কলেজ প্রতিষ্ঠার কার্যে উপস্থিত হইয়া আমি পরম আনন্দ অনুভব করিতেছি। বঙ্গদেশে দ্বিতীয় মেডিক্যাল কলেজ প্রতিষ্ঠা করিয়া বহুকালের অনুরূত একটা প্রধান অভাব দূর করিলেন।

গত শতাব্দীতে পৃথিবীতে জনহিতকর যত প্রকার মঙ্গলকর্মের চেষ্টা হইয়াছে মানবকে ব্যাধির বাতনা হইতে মুক্তিদানের চেষ্টা তন্মধ্যে শ্রেষ্ঠ। জ্ঞানের অপার সকল বিভাগ হইতে এই বিভাগেই অধিকতর উন্নতি সাধিত হইয়াছে। ইংলণ্ডের প্রত্যেক গ্রামে সূচিকিৎসক আছেন। তথায় কেহ নূতন স্থানে বসতি স্থাপন করিতে যাইবার সময়ে সর্ব প্রথমে উক্ত স্থানে সূচিকিৎসক আছেন কিনা তাহাই দেখিয়া থাকেন। ভারতবর্ষের এই বিষয়ে অবস্থা সম্পূর্ণ অন্তরূপ। আমি উনিয়াছি যে ভারতবর্ষের চারি আনা লোকও সূচিকিৎসকের সাহায্য পাইতে পারেন না। বঙ্গদেশের সম্বন্ধে ডাক্তার বানার্জি যাহা বলিয়াছেন আমার মনে হয়, প্রকৃত অবস্থা তাহা অপেক্ষাও শোচনীয়, এই দেশের অধিকাংশ লোকই উপযুক্ত চিকিৎসকের সহায়তা লাভে বঞ্চিত হইয়া থাকে।

১৮২২ সালে গভর্নমেন্ট এই নগরে সিভিল ও সামরিক কর্মচারীদের সেবার নিমিত্ত যে ডাক্তারী বিদ্যালয় স্থাপন করেন। তাহাই কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজে পরিণত হয়। ইষ্টইণ্ডিয়া কোম্পানীর শাসনাধীনে রাজা যখন বাড়িয়া যায় এবং সৈন্যদল যখন ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ডে বিভক্ত হইয়া যায়, তখন প্রত্যেক দলের নিমিত্ত ডাক্তারের দরকার হয়। তখন সরকারী প্রয়োজন পূরণ করিবার জন্ত নেটিভ ডাক্তারী স্কুল স্থাপন করা হয়। ইহার অর্ধ শতাব্দী পরে কলিকাতার ক্যাথলিক এবং ঢাকায় ও পাটনায় ডাক্তারী স্কুল স্থাপিত হয়। তারপর গত শতাব্দীর শেষভাগ পর্যন্ত এই মেডিক্যাল কলেজ ও ২টি সরকারী ডাক্তারী স্কুলই রহিয়া গেল।

চিকিৎসা বিদ্যা আলোচনার আর উন্নতি হইল না। জন

**বেলগাছিয়া মেডিক্যাল কলেজ স্থাপন**

(“সঞ্জিবনীতে” প্রকাশিত বিবরণ)।

গত ৫ই জুলাই—২১ আষাঢ় অপরাহ্নে ৫।০ ঘটিকার সময়ে বঙ্কেশ্বর লর্ড কারমাইকেল বেলগাছিয়া মেডিক্যাল কলেজ প্রতিষ্ঠা কার্য সম্পন্ন করিয়াছেন। এই উপলক্ষে কলেজ গৃহ পুষ্পে, মালায়, শ্রামলপল্লবে সুশোভিত করা হইয়াছিল।

মিঃ পি, সি, লায়ন, সার সামসুল হুদা, সার এম পি সিংহ, সার রাসবিহারী ঘোষ, সার আর এন মুখার্জি, সার গুরুদাস বন্দ্যোপাধ্যায়, সার কে, সি, বসু, মহারাজা সার মণীন্দ্রচন্দ্র, নন্দী বাহাদুর, ডাক্তার দেবপ্রসাদ সর্কাদিকারী, ডাক্তার সুরেশ প্রসাদ সর্কাদিকারী, ডাক্তার নীলরতন সরকার, সার্জন জেনারেল এডওয়ার্ডস ডাক্তার এস, কে, মল্লিক, বাবু ভূপেন্দ্রনাথ বসু, শ্রীযুক্ত ত্রিভুবন দাস হাজরা, মিঃ বি, সি, মিত্র, মিঃ আর ডি মেটা, ডাক্তার আর জি, কর প্রভৃতি বহু সংখ্যক

বিশিষ্ট ব্যক্তি এই সভায় আনন্দ সহকারে বোধ করিয়াছিলেন।

**ডাক্তার বানার্জির বক্তৃতা।**

কলেজ কমিটির প্রেসিডেন্ট ডাক্তার বানার্জি বঙ্কেশ্বর লর্ড কারমাইকেলকে কলেজ উদ্বোধন করিয়া বলিলেন—ভারতবর্ষের সর্বপ্রথম বেসরকারী মেডিকেল কলেজ উদ্বোধন করিতেছি যে, আমাদের এই আয়োজন যতই হউক, আমরা সাহস করিয়া যে কার্যে হস্তার্পণ করিতেছি তাহা সামান্য নহে, সুতরাং আপনাকে অল্প আশঙ্কিত করিতে বলিতেছি তাহা কোনরূপে নহে। অতি সামান্য প্রারম্ভ হইতে আমাদের এই অবস্থায় উন্নতি হইয়াছে বলিয়া আমরা

সাধারণের এই নিমিত্ত তাগিদ ছিল না তাহা নহে। বহু বৎসর যাবৎ ইহাই দেখা গিয়াছে যে যত ছাত্র চিকিৎসা বিজ্ঞানশিক্ষার প্রার্থী হইয়াছে তত ছাত্রকে শিক্ষা দিবার ব্যবস্থা ছিল না। গত বৎসর মেডিক্যাল কলেজে ভর্তি হইবার জন্ত ৭২৫ জন ছাত্র প্রার্থী হইয়াছিল, ইহাদের মধ্যে কেবল ২৬ জন মাত্র কুশলশন উত্তীর্ণ ছিল, অপর সকলেরই যোগ্যতা উচ্চতরই ছিল। শিক্ষার্থী ছাত্রদিগের মধ্যে কলেজের কর্তৃপক্ষ ১৩৭ জনকে মাত্র স্থান দিতে পারিয়াছেন। ক্যাম্বেল স্কুল ১২২ জন ছাত্র গ্রহণ করিয়াছিলেন কিন্তু তথায় ৫৩০ ছাত্র শিক্ষার্থী হইবার আবেদন করিয়াছিল। এই সংখ্যা হইতেই সুস্পষ্ট বুঝা যাইতে পারে যে চিকিৎসা বিজ্ঞান যথোচিত শিক্ষা পাইবার নিমিত্ত লোকের মনে কতখানি আগ্রহ আছে। এমত অবস্থায় স্বভাবতঃই বে-সরকারী কয়েকটি ডাক্তারী কলেজ স্থাপিত হইয়াছে কিন্তু উক্ত কলেজ সমূহ আর্থিক অভাবের নিমিত্তই মেডিক্যাল কলেজের অনুরূপ শিক্ষাদানে অসমর্থ। এই সকল বে-সরকারী মেডিক্যাল বিদ্যালয়ের মধ্যে কলিকাতা মেডিক্যাল স্কুলই প্রাচীনতম ও সুপ্রসিদ্ধ। উক্ত বিদ্যালয়ই উন্নতি লাভ করিয়া অল্প কলেজে পরিণত হইতে চলিল।

সার পারডি লুকিস বে-সরকারী স্কুল গুলিকে মিলিত

করিয়া কলিকাতায় আর একটি ডাক্তারী কলেজ করিবার প্রস্তাব করিয়াছিলেন। তিনি যেমন প্রস্তাব উপস্থাপন করিয়াছিলেন তাহা তেমন কার্যে পরিণত হয় নাই। যাহা হউক ১৯১২-১৩ বেলগাছিয়া মেডিক্যাল ইনষ্টিটিউসনকে কলেজে পরিণত করিবার প্রস্তাব লইয়া ডাক্তার বানার্জি, জা. নীলরতন সরকার, ডাক্তার স্বরেশ প্রসাদ সর্কাদিগণ বাবু ভূপেন্দ্রনাথ বসু প্রমুখ বিশিষ্ট ব্যক্তিগণ কলেজ সার উইলিয়ম ডিউক ও আমার সহিত দেখা করিতে হইলে, ১৯১৪ সালের ডিসেম্বর মাসে ভারত সচিব এই প্রস্তাব সম্মতি দিয়াছেন। অতঃপর এই কলেজ গঠনের মিউনিসিপালিটির নিকট হইতে সাহায্য পাইয়া বিদ্যালয় কর্তৃক অনুমোদিত হইয়াছে।

এই বে-সরকারী মেডিক্যাল কলেজ বন্দোবস্ত প্রসিদ্ধ ব্যক্তিদের যত্নে প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে, সর্কাদিগণ সফলতার জন্ত বঙ্গদেশবাসীরা এক কার্য করিবেন ইহাই সকলের আশা। আর্থিক কলেজের মঙ্গল কামনা করি।

উপসংহারে বাবু ভূপেন্দ্রনাথ বসু মহাশয় বাহ্যিককে ধন্যবাদ করিলে সভাভঙ্গ হয়।

## ব্রহ্মচর্য।

শ্রী প্রতুলচন্দ্র মুখার্জী লিখিত—

হইয়া সকলপ্রকার দুঃস্বাস্থ্য রোগের অধিকারী হইয়াছেন। প্রপিতামহের যে শক্তি ছিল, পিতামহের সে শক্তি নাই, পিতামহের যে শক্তি ছিল, পিতার সে শক্তি নাই, ক্রমেই লোক দুর্বল হইতে দুর্বলতর হইতেছে। ইহার কারণ কি? একমাত্র ব্রহ্মচর্যব্রতভঙ্গই ইহার মূল কারণ।

মন হইতে স্ত্রী চিন্তা সূদূরে পরিহার করা, স্ত্রী লোকের সহিত বাক্যালাপ না করা, সকাম দৃষ্টিতে স্ত্রীলোকের প্রতি দৃষ্টিপাত না করা, এমন কি কোন প্রকারেই স্ত্রীলোককে স্পর্শ না করা—ইহাকেই সামান্যতঃ ব্রহ্মচর্য বলে।

ব্রহ্মচর্য অষ্ট প্রকার,—১ম স্ত্রীলোকের বিষয় চিন্তা করিবে না। ২য়—স্ত্রীলোকের গুণ কীর্তন করিবে না। ৩য়—স্ত্রীলোকের সহিত রমণ করিবে না। ৪র্থ—স্ত্রীলোকের প্রতি কামদৃষ্টি নিক্ষেপ করিবে না। ৫ম—স্ত্রীলোকের সহিত গোপনে কথাবার্তা কহিবে না। ৬ষ্ঠ—স্ত্রীলোক সংক্রান্ত কল্পনাও মনে স্থান দিবে না। ৭ম—স্ত্রীলোকের সহিত কোনরূপ সম্মিলনের চেষ্টা করিবে না। ৮ম—স্ত্রীলোকের সহিত কোনরূপ অঙ্গসংস্পর্শাদি করিবে না। উপরি উক্ত নিয়মে অষ্ট প্রকার ব্রহ্মচর্য যথোচিতভাবে পরিপালিত হইলে মহুষ্যের বল, বুদ্ধি, বর্ণ ও কাস্তি বৃদ্ধি হয়। শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ ও সন্ধিস্থল সকল দৃঢ় হয়। আত্মাতে পরমানন্দ উপভোগ হয়। যিনি ব্রহ্মচর্য দ্বারা পরম তেজোময় শুক্ররক্ষা করেন তাঁহার মানসিক ও শারীরিক শক্তি বিশিষ্টরূপে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। যিনি উক্ত ব্রত ভঙ্গ করিয়া নানাবিধ কুকর্মে লিপ্ত হন এবং অস্বাভাবিক উপায়ে শুক্র ক্ষয় করেন তাঁহার দুর্দশার একশেষ হয়। “মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধরণাৎ—বীর্ষ্যই

শরীরের সর্ব প্রধান অবলম্বন। অত্যধিক শ্রম ব্যয় করিলে খাত্তরোক্ষণ উপস্থিত হয়। খাত্তরোক্ষণ উপস্থিত হইলে জীবনী শক্তি ক্রীণ হইয়া পড়ে। বীর্ষের সহিত আমাদের মস্তিষ্ক ও পাকস্থলীর বিশেষ ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ রহিয়াছে। খাত্তরোক্ষণ উপস্থিত হইলে মস্তিষ্কের গোলযোগ হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে পরিপাকযন্ত্র দুর্বল হওয়ায় নানাপ্রকার পেটের গীড়া উপস্থিত হয়। ব্রহ্মচর্য-ব্রতভঙ্গকারী, অনাচারের দাস যুবকের উৎকর্ষ রক্তবর্ণ গণ্ডস্থল অল্পকালেই পাণ্ডুবর্ণ ধারণ করে; শরীরের সমুদয় বল অপহৃত হয়, পরিপাক শক্তি ক্রীণ হইয়া পড়ে; জীবনের প্রফুল্লতা ও সৌন্দর্য একেবারে বিলুপ্ত হইয়া যায়, জীবনের প্রতি আর মায়্যা থাকে না; প্রস্রাবের গীড়া উৎপন্ন হয়; নৃজের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়; কোষ্ঠ-কাঠিন্দ উপস্থিত হয়। এ অবস্থায় তাহার আহারে অকচি হয়, কিংবা রুচি থাকিলেও যতই খাওয়া যাকনা কেন, ভুষ্টি বোধ হয় না; ক্ষুধা নষ্ট হয়, উদর ও তৎসম্বন্ধিত প্রদেশে ব্যথা অনুভূত হয়, ও পেট কামড়াইতে থাকে; দস্ত সকল পচিতে থাকে; দাঁতে পোকা হয়; মাথার চুল পাকিয়া যায় বা ধূসর-বর্ণ ধারণ করে। শরীর রক্তহীনতা বশতঃ পাণ্ডুবর্ণ হয়, চক্ষু বসিয়া যায়; ক্ষুধিহীনতা বিষন্নতা, মুখে প্রতিফলিত হইতে থাকে; আকৃতি কান্তিশূন্য হয়, শরীরের সন্ধিস্থান বাতব্যথা আক্রমণ করে; হস্ত ও পদ দুর্বল হইয়া পড়ে; ভ্রমণাদিতে অনিচ্ছা হয় এবং অঙ্গপ্রত্যঙ্গের অস্থলবশক্তি হ্রাস পায়। এইরূপ আরও বহুবিধ দৈহিক ও মানসিক বিকার তখন

জীবনকে ক্ষুধময় করিয়া তুলে। অত্যধিক চালনার ফলে বিচার শক্তি স্থির থাকে না ও ক্রমেই ক্ষয় প্রাপ্ত হয়। চক্ষের জ্যোতিঃ ও নিঃস্রবতা হ্রাস হয়; শ্রবণ শক্তি নষ্ট হয় ও যুবক মধ্য পরিগণিত হইবার উপযুক্ত হইয়া পড়ে, সমস্ত দৈহিক-সমুদয় যন্ত্র ও ইন্দ্রিয় সকলের দুর্বলতা জীবন একেবারে যেন “শূন্য” হইয়া পড়ে; যেরূপ সামর্থ্য থাকা উচিত তাহার সেরূপ কিছুই না; ঘৃণধরা বাঁশের স্তায় তাহার শরীর ও মনঃসমুদয় যন্ত্রাদি, অস্তঃসার শূন্য হইয়া পড়ে; ক্রন্দনশীল মুখের স্তায় তাহার আকার তেজোহীন ও বিকৃত হইয়া পড়ে। ক্রমে সে রুচ্যতাব ও বিটখিত জিনিসগুলি আপনাদের ল্যাবরেটরীতে পাওয়া পড়ে ও সকল বিষয়েই বিরক্ত হইয়া থাকে। জীবনের সমুদয় আশা নির্মূল হইয়া যায়; তাহার শরীর ও মন একেবারেই অকর্মণ্য হইয়া পড়ে। প্রচুর পরিমাণে ও পরিষ্কার প্রস্রাব হইবার ক্রমেই রোগীর বুদ্ধি জড়তাপ্রাপ্ত হয়। কোনরূপে “কারডিয়াক টনিক” আবশ্যক, ইহার স্থলে রোগী উন্নত হইয়া যায় এবং কোন কোন স্থলে আত্মহত্যা করে। যে ব্যক্তি এই কুঅভ্যাসে পড়িয়া পড়েন, তাহার শারীরিক উন্নতি হ্রাস হইয়া দুর্বলতা তাহাকে পদে পদে আক্রমণ করে। বয়সের কার্যশক্তিহীনতা, মৃগী, উন্নততা, প্রভৃতির প্রভৃতি ভীষণ রোগ ব্রহ্মচর্যের করিয়া কদভ্যাসের বশবর্তী হওয়ার ফল। অতএব সকলেরই দৃঢ়চিত্তে প্রতিজ্ঞা করিয়া ব্রত পালন করা একান্ত কর্তব্য।

## প্রেরিত পত্র ।

( ১ )

### উত্তর—

১। Rectal saline—হল-বার দিয়া রবারের নল Catheter ব্যবহৃত হয় তাহার মূল্য ১।০ টাকা Douche-can, tubing, stop-cork ও catheter সকলগুলি একত্রে ৪।০ টাকায় বিক্রয় হয়। Calci chloride প্রতি আউন্স ১/০ Calci Permanganate প্রতি আউন্স ১/০ আনা, আবশ্যক হইলে এই সকল দ্রব্য আমরা সরবরাহ করিতে পারি।

২। কারডিয়াক টনিক—ইহা স্বপ্নপেঙ্কের কিয়ার উপর উদ্ভেজক কমতা শালী ঔষধ সকলের সাধারণ নাম মাত্র। ডিজিটেলিন্ ও স্ট্রিকনিন্ দুইই অতি উৎকৃষ্ট কারডিয়াক টনিক। এড্রিনেলিনের মূল্য ১/১০ শিশি, পিটুটারিনের মূল্য ২/ বাস্ক—ইহা হাইপোডর্মিক syringe দ্বারা প্রয়োগ করিতে হয়।

৩। শয়ন গৃহের জানালা সদাই উন্মুক্ত রাখা উচিত। কেবল ঝড় ও বৃষ্টির সময় বন্ধ রাখিতে হইবে। বাহাতে বায়ু প্রবাহ ঠিক শরীরের উপর দিয়া না যায় তাহার ব্যবস্থা করিতে হয়। শরীরের অভ্যন্তরে ময়লা জমিয়া থাকিলে সহজেই বাতাস লাগিয়া পর্দা গীড়া হইয়া থাকে।

৪। রাত্রে লঘু আহার হওয়াই প্রশস্ত। স্বতন্ত্ররূপে খাত্ত। সেইজন্য রাত্রে স্বত খাওয়া সম্বন্ধে অনেকেরই অমত। রাত্রে দধি সেবনে স্লেমা বৃদ্ধি পায় সেজন্য সকলের পক্ষে ইহা উপযোগী নহে। বাহারা সহ্য করিতে পারেন তাহাদের রাত্রে স্বত বা দধি সেবনে কোন ক্ষতি হয় না।

শ্রীসতীশচন্দ্র বোষ,  
মবগ্রাম, হাওড়া;



(২)

প্রশ্ন—

- ১। সর্বদা পাছকা ব্যবহারে কোন অপকার আছে কিনা ?
- ২। পাথুরী রোগ কি ব্যবহার করিলে নষ্ট হয় ?
- ৩। সরিষার তৈল ব্যবহারে কোন উপকার আছে কিনা ?
- ৪। মেধা শক্তির বৃদ্ধির জন্তু কি ব্যবহার করা কর্তব্য ।

শ্রীযোগেন্দ্র চন্দ্র মোদক চৌধুরী,  
মোদক মিত্র ঐও কোং,  
মৈমনসিংহ ।

উত্তর—

১। সর্বদা পাছকা ব্যবহারে কোন ক্ষতি নাই। শীতপ্রধান দেশে সকলকেই বাধ্য হইয়া পাছকা ব্যবহার করিতে হয়। তবে গ্রীষ্মপ্রধান দেশে গরমের সময় পায়ের তলাতে ঘর্ষ নিঃসরণ হইয়া থাকে। এইজন্তু পাছকা খুলিয়া মধ্যে মধ্যে শীতল জলে পদ প্রক্ষালন করিলে বড়ই আরাম বোধ হইয়া থাকে।

২। মূত্রের ঘনতা প্রযুক্ত মূত্রমধ্যস্থিত দ্রব পদার্থ সকল মূত্র গ্রন্থি বা মূত্রাশয়ে অধঃপতিত হইয়া পাথুরি জন্মিয়া থাকে। যাহাতে মূত্র পরিষ্কার থাকে এবং মূত্রস্থিত বাবতীয় পদার্থ পূর্ণ মাত্রায় দ্রব অবস্থায় থাকে তাহার দ্বারাই পাথুরি রোগ নষ্ট হয়। এই জন্তু নানা প্রকার ঔষধের ব্যবস্থা দেখা যায়, তবে পরিষ্কৃত জলই (Distilled water) সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট ঔষধ।

৩। সরিষার তৈল গাত্রে মর্দন করিলে ইহা লোমকূপ দ্বারা শরীরভ্যন্তরে প্রবেশ করে ও শরীরের পুষ্টি সাধন করে।

৪। মেধাশক্তি বৃদ্ধির জন্তু “মেমরিন” নামক ঔষধ বেশ ফলপ্রসূ।

এই ঔষধ ডাক্তার বন্থর ল্যাবরেটরীতে  
হয়। ১৫ দিনের উপযোগী ঔষধের মূল্য ৫০—

(৩)

প্রশ্ন—

১। শুনিয়াছি রবারের sole দেওয়া  
ব্যবহার করিলে চোখ খারাপ হইবার  
ইহা কতদূর সত্য ?

২। চোখে নিয়মিত কাজল ব্যবহার  
কি দৃষ্টি শক্তি বৃদ্ধি পায় ?

৩। ডান বা বাম অঙ্গ নাচে কেন ?

শ্রীস্বধীর কুমার  
আনারকলি, লাহোর

উত্তর—

১। গ্রীষ্মপ্রধান দেশে পদতলের ধর্মের  
রবারের প্রতিক্রিয়া হয় এবং রবারও অনেক  
বৃদ্ধাজুলিকে চাপিয়া ধরে। এই জন্তু শরীরের  
হওয়া সম্ভব। তবে ঠিক যে চক্ষুর ক্ষতি করে  
কোন সম্ভাবনা বুঝিতে পারি না।

২। চোখে কাজল ব্যবহার করিলে চক্ষু  
জুড়িয়া যায় না। ইহার ব্যবহারে যে দৃষ্টি শক্তি  
পাইবে এরূপ কোন কারণ দেখা যায় না।

৩। কোন অঙ্গের পেশীর স্পন্দন হইলে,  
চলিত কথায় তাহাকে অঙ্গ নাচা বলে। ইহা  
বা স্পন্দ কিছুই নাই। তবে অনবরত স্পন্দিত  
পেশীর মধ্যে uric acid জমিয়াছে ইহা বুঝিতে  
এরূপ স্থলে অনিষ্ট ভিন্ন ইষ্ট নাই।

(৪)

১। ত্রীলোকের হঠাৎ ঋতু বন্ধ হইয়া যাইবার  
কারণ কি, স্বাস্থ্য বেশ ভাল রূপে নহে, কি ব্যবস্থা করিলে  
ঋতু ঋতু হইতে পারে ও জরায়ুর দোষ সারে ?

২। মীহা ও লিভারগ্রন্থ ব্যক্তির কডলিভার  
খাল খাওয়া চলে কি না ও কোন সময় ঠিক  
লিভার অয়েল খাইবার প্রশস্ত সময় ?

ডাক্তার শ্রীঅবোধ কুমার বন্দ্যোপাধ্যায়,  
গ্রাম গণেশপুর, গোষ্ঠ দাঁড়পুর, হুগলী।

উত্তর—

১। ঠাণ্ডা লাগিলে বা ঋতুর পূর্বে হঠাৎ কোন  
ঋতু ঋতু হইলে ঋতু বন্ধ হইতে পারে। এই জন্তু  
নিয়মিত বটিকা উত্তম মর্হোষধ। ইহার ব্যবহারে  
দোষ ও আরোগ্য হয়।

২। যকৃতের ক্রিয়া যদি ভাল না হয় তাহা হইলে  
লিভার অয়েল পরিপাক পাইবে না এবং তাহা  
প্রশস্ত নহে। আহারের পরই এই অয়েল  
খাওয়ার সময়।

(৫)

১। বঙ্গদেশীয় চিকিৎসকেরা বলেন যে, জীবনে এক-  
বার মাত্র খানিকটা (একমুখপূর্ণ) অখী দুগ্ধ পান করিলে  
কখনও বসন্ত হয় না। আপনারা যদি কেহ  
আধুনিক ও রাসায়নিক পরীক্ষা দ্বারা ইহার সত্যতা  
নিশ্চিত করিতে পারেন তবে দেশের প্রভূত উপকার  
হইবে।

শ্রীজ্ঞানদাজুষণ চট্টোপাধ্যায়,

উত্তর—  
এ সম্বন্ধে আমাদের কোন অভিজ্ঞতা নাই। তবে  
পাঠকবর্গের এ সম্বন্ধে কিছু জানা থাকে, অল্পগ্রন্থ  
খানি লিখিয়া পাঠাইলে স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত  
হইবে।

(৬)

প্রশ্ন—

১। যাহাদের সকল Season এ গাঁজদাহ বর্তমান  
থাকে তাহাদের কি কি উপায় অবলম্বন করিলে গাঁজ  
দাহ নিবারণ হইতে পারে।

২। আমাদের দেশে Malaria জ্বরে ভুগিয়া  
spleen enlarged হয় এমন কোন medi-  
cine আছে কি যাহা Inject করিলে spleen স্বাভাবিক  
অবস্থা প্রাপ্ত হইতে পারে।

বি. এল. মোডিক্যাল হল,  
আহামদপুর।

উত্তর—

১। অল্প মধ্য হইতে বিষ সকল দেহ-রক্তে  
সঞ্চারিত হইলেই গাঁজদাহ হইয়া থাকে। সেই জন্তু  
যাহাতে এই সকল বিষ নষ্ট হয় তাহাই গাঁজ দাহ  
নিবারণের উৎকৃষ্ট ঔষধ। অল্পখোতি এই জন্তু  
সর্বাপেক্ষা সহজ উপায়।

২। Injection দ্বারা বড় spleen কমিবে না।  
তবে Malaria বা কালাজ্বরে Injection দ্বারা  
উপকার হইলে সেই সঙ্গে spleen ও কমিয়া থাকে।

মস্তকের আশ্চর্য্য শক্তি।—

বহুকাল হইতে আমাদের দেশে মস্তকের অলৌকিক  
ক্ষমতা প্রতিপন্ন হইয়া আসিতেছে। আর্ধ্য ঋষিদিগের  
প্রণীত তন্ত্রশাস্ত্রে নানাবিধ তন্ত্র মস্তকের অসাধারণ গুণাবলী  
দৃষ্ট হয়; তৎসমস্তই কালের পরিবর্তনে ক্রমেই  
বিলীন হইতেছে। আধুনিক সভ্য সমাজে কেহ মন্ত্র-  
শক্তিতে বিশ্বাস করিতে চাহে না, কেহ বা মন্ত্রশক্তি  
বলিলে উপহাস করিতে থাকেন। যিনি যাহাই করুন  
গরীব পল্লীবাসীরা মন্ত্রশক্তি বিশ্বাস করেন, তাই গ্রামে

গ্রামে ২১ জন ওঝা ( মলচিকিৎসক ) দেখিতে পাওয়া যায়। সর্পাঘাত, বাত, ফুলা প্রভৃতি রহবিধ রোগে তাঁহাদের দ্বারা বিশেষ উপকার পাওয়া যায়। আমি স্বচক্ষে মস্তুর আশ্চর্য্য শক্তি প্রত্যক্ষ করিয়া বিস্মিত হইয়াছি।

আমার একটি আত্মীয়, দাঁতে পোকা ধরিয়া দাঁত হইতে রক্তস্রাব, কর্তনবৎ বেদনা, কনুকনানী প্রভৃতি ভীষণ যন্ত্রণায় অভ্যস্ত কষ্ট পাইতে থাকেন। দেশীয় চিকিৎসায় কোন উপকার না হওয়ায়, কলিকাতায় যাইয়া অনেক বিজ্ঞ চিকিৎসকের নিকট চিকিৎসিত হন। ফলে কোন উপকার না পাইয়া মেডিক্যাল কলেজে যান। তথায়ও কোন উপকার না হওয়ায়, অবশেষে বিফলমনোরথ হইয়া বাড়ীতে ফিরিয়া আসেন। আমাদের গ্রাম হইতে প্রায় চারি মাইল দূরে একজন বৃদ্ধ সাপুড়িয়ার বাড়ী। সে মস্তুর দ্বারা দাঁতের পোকা বাহির করিতে পারে। ইহা আমাদের পূর্বে শুনা ছিল বটে, কিন্তু অবিশ্বাস বশতঃ কথটা মনে স্থান পাইত না। এখন কোন মতেই উপকার না হওয়ায় সাপুড়িয়ার উপর বিশ্বাস জন্মাইয়া তাহাকে বাড়ীতে আনয়ন করিতে হইল।

সে আসিয়া ফিঞ্চ সরিষার তৈল ও তুলা আনিতে বলিল। তৎক্ষণাৎ আনা হইলে পর সাপুড়িয়া তেল ও তুলায় মিশ্রিত করিয়া সমস্ত দাঁতের গোড়ায় বসাইয়া দিল এবং পায়ের নীচে একটি জড়ি দিয়া মস্ত পাঠ করিতে লাগিল। কিছুক্ষণ পরে মস্ত পাঠ শেষ হইলে দাঁতের গোড়া হইতে সমুদায় তুলা বাহির করিয়া একটি জলপূর্ণ খালাতে ফেলিয়া নাড়িতে থাকিল। ক্রমে একটি করিয়া ১১০ টি পোকা তুলা হইতে নির্গত হইয়া, জলের ভিতর নড়া চড়া করিতে লাগিল। পোকা গুলির পরিমাণ ঠিক ইচ্ছা হইতে ঠিক ইচ্ছা পর্যন্ত লক্ষ্য। ইহার সর্বাঙ্গ সাদা বর্ণ, মূথের অংশ ফেকাসে কালবর্ণ ও শক্ত। তাহা দেখিয়া দর্শকবৃন্দ চমৎকৃত হইলেন। কাহারও অবিশ্বাস থাকিলে ( স্বয়ং ) রোগী আনিয়াই প্রত্যক্ষ করিয়া বাইবেন। পোকা বাহির করিবার পর

হইতে রক্তপড়া, কনুকনানী প্রভৃতি সমুদায় পাউরুটি।—(পত্নী মাসের ৫ম পত্রের উত্তর।) ক্রমে উপশম হইয়া গেল তদবধি প্রায় এক বৎসর পর্যন্ত একটি অতি উপাদেয় খাদ্য কিন্তু ইহার রোগী বেশ সুস্থ আছেন। এই চিকিৎসায় প্রণালী অবগত না থাকার দরুণ অনেকে ইহা দেশের কত রোগীই আরোগ্য লাভ করিয়াছে। কিন্তু প্রণালী অবগত না থাকার দরুণ অনেকে ইহা সর্ব সাধারণের উপকার হইবে বিবেচনায় এই কনুকনানীর রুটী উৎকৃষ্ট হইয়া থাকে কিন্তু স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত করিবার বাসনায় আমাদের প্রস্তুত রুটী খাওয়া কিছুতেই নিরাপদ নিকট প্রেরিত হইল। আশা করি, কিঞ্চিৎ স্থানীয় চিকিৎসায় তাহার মুসলমানের মধ্যে কুঠ রোগাধিক্য বাধিত করিবেন। পাঠকবর্গের মধ্যে মস্তুর রোগী এবং অনেক উৎকৃষ্ট রুটীর দোকানে আমি উপকারে আসিলে আমার ঠিকানা তত্ত্ব লইবেন।

শ্রীবেণীমাধব দেবী এই লোকদিগের দ্বারা প্রস্তুত পাউরুটি খাওয়া ঘোষণা, পোঃ হাউর, মেদিনীপুর জেলায় করিয়াছি। এতদ্ব্যতিরেকে পাউরুটি পা দিয়া

অত্যন্ত নানারূপ চিকিৎসায় বিফল মনোরথ হইয়া পুনঃ বেদে বা সাপুড়িয়ার দ্বারা পোকা বাহির করিতে অনেকের দস্তুর যন্ত্রণা সারিয়া গিয়াছে, ইহা আমাদের জানা আছে। পোকা বাহির করা এরূপ আয়ত্ত্যে করা যায় না, রোগীর “রোগ আরোগ্যের বিশ্বাসই” ইহার কারণ। রোগী চক্ষের সম্মুখে পোকা বাহির হইতে দেখিলে তাহার মনে দৃঢ় বিশ্বাস জন্মিয়া যায় যে যন্ত্রণার গুলি বাহির হইয়া গেল অতএব রোগও দূর হইবে। বেদে যা পোকা বাহির করে তাহা দস্তুরে থাকে। অত বড় পোকাও দস্তুরে জন্মায় না, সেগুলি মস্তুর পান বা ঘাসের পোকা। বেদে যা বাজীকরের কৌশলে সর্বসমক্ষে সেইগুলি বাহির করিয়া মনে দৃঢ় বিশ্বাস জন্মাইয়া দেয় ও রোগীর রোগ দূর হইয়া যায়। দৃঢ় বিশ্বাস বলে অত্যন্ত অনেক রোগ আরোগ্য হয়। রোগে দস্তুরে যে পোকা জন্মে তাহা অতি ক্ষুদ্র, অণুবীক্ষণের সাহায্য ব্যতিরেকে দেখা যায় না। দস্তুরে পোকের মধ্যে সর্বাপেক্ষা ক্ষুদ্র গুলির নাম *Leptothrix Buccalis*। এই সর্বক্ষুদ্র গুলিই অণুবীক্ষণের সাহায্যে একশতগুণ বড় করিলে তবে আমরা দেখিতে পাই।

এই লোকদিগের দ্বারা প্রস্তুত পাউরুটি খাওয়া ঘোষণা, পোঃ হাউর, মেদিনীপুর জেলায় করিয়াছি। এতদ্ব্যতিরেকে পাউরুটি পা দিয়া

আমরা যে উনানে সচরাচর অন্ন ব্যঞ্জনাদি পাক করিয়া থাকি তাহার তলভাগ যদি সমতল হয় এবং কাঠের দ্বারা, যদি পাক করা যায় তবে পাকাদি কার্য শেষ হইলে একটি বড় গায়লা ঢাকা দিয়া কিছুক্ষণ রাখিতে হইবে তৎপরে আগুন বাহির করিয়া খামিরা-যুক্ত রুটী টিন চাক্তির উপর বসাইয়া উনানের নীচে রাখিতে হইবে এবং পূর্বোক্ত গায়লা দিয়া ঢাকা দিতে হইবে। কিছুক্ষণ পরে উৎকৃষ্ট পাউরুটি প্রস্তুত হইবে।

এখন খামিরা প্রস্তুত প্রণালী বলিতেছি।—সে কোম প্রকারে স্বজিতে কার্কম-ডাই-অক্সাইড বাষ্প উৎপন্ন করা প্রয়োজন। তাহা হইলেই পাউরুটি প্রস্তুত প্রণালী সহজ হয়।

১। এক পোয়া স্বজিতে ৩-৪ গ্রেণ পরিমাণে তন্দু বাই-কার্বনেট, অফ সোডা উত্তমরূপে মিশাইবে, উত্তম রূপে মিশিয়া গেলে তাহার মধ্যে ৩২ গ্রেণ পরিমাণ শুষ্ক টার্টারিক এসিড চূর্ণ খুব সুন্দর রূপে মিশাইবে। মিলিত হইয়া গেলে উক্ত মিশ্রণ জলদিয়া মাগিয়া লইবে। পরিমাণমত জল দিয়া কিছু দীর্ঘ সময় হাতের চাপ প্রয়োগে দলিতে হইবে এবং কিছুক্ষণ রাখিয়া দিলে বেশ ফুলিয়া উঠিলে। তৎপরে আন্দাজ মত খামিয়ার গোলক প্রস্তুত করিয়া টিনের চাক্তিতে রাখিয়া পূর্বোক্ত উনানের তলায় রাখিয়া গায়লা চাপা দিতে হইবে। দুই ঘণ্টা পর খুলিয়া দেখিবে উৎকৃষ্ট রুটী প্রস্তুত হইয়াছে।

২। ময়দা একপোয়া ( অতি বিশুদ্ধ ময়দা প্রয়োজন ) ও বাইকার্বনেট অফ সোডা ৩ গ্রেণ উত্তম রূপে মিশাইবে। সুন্দররূপে মিলিত হইলে ৩০-৩২ কোটা হাইড্রোক্লোরিক এসিডে আবশ্যিক মত জল মিশাইয়া ঐ জল দিয়া খুব শীঘ্র ময়দা মাধিবে। মাধা হইলে উপরোক্ত প্রণালীতে পাউরুটি প্রস্তুত করিবে।

আর, দাস, শান্তি-নিকেতন, ঢাকা।



মহিলা চিকিৎসকের বৃত্তি লাভ।—ভারত গভর্ণমেন্ট কুমারী সত্যপ্রিয়া ঘোষ এম, বি কে ইংলণ্ডে পূর্ণন করিয়া চিকিৎসা বিদ্যা শিক্ষার জন্ত বৃত্তি দান করিয়াছেন।

ডিরেক্টর জেনারেলের কার্যকাল বৃদ্ধি।—ডিরেক্টর জেনারেল সার পারডি লুকিস তাঁহার কার্যকাল ফুরাইবার পরও ১৯১৬ অব্দের ৩১শে ডিসেম্বর হইতে আরও অতিরিক্ত এক বৎসর কৰ্ম করিতে অস্বীকার করিয়াছেন।

বাস্তবিক রাসায়নিকের আবিষ্কার।—বিজ্ঞান-চর্চায় প্রফুল্ল চন্দ্র রায় মহাশয়ের অত্যন্ত ছাত্র শ্রীযুক্ত রসিক লাল দত্ত ডি এম্ সি মহাশয় সম্প্রতি ক্লোরো-পিক্রিন নামক যৌগিক পদার্থ প্রস্তুত করিবার নূতন প্রণালী আবিষ্কার করিয়াছেন। এই জিনিষটি অল্প পরিমাণে কোন জনতাপূর্ণ বৃহৎ হলে ছড়াইয়া দিলে, তথাকার সকলে অশ্রুপাত করিতে আরম্ভ করে। এই ছুঁড়া বর্তমান ইউরোপীয় যুদ্ধে ব্যবহৃত হইতেছে। শত্রুপক্ষের মধ্যে ছড়াইয়া দিয়া তাহাদিগকে অশ্রু মোচনে ব্যাপ্ত রাখিলে তাহারা লক্ষ্য স্থির রাখিতে পারে না।

ধূমপান নিবারণের বিল—সর্দার গজ্জন সিংহ পাণ্ডাব ব্যবস্থাপক সভার সভ্য। তিনি এই মর্মে একটি বিল উক্ত সভায় উপস্থিত করিয়াছেন যে ১৬

বৎসরের নিম্নবয়স্ক বালক ধূম পান করিলে তাহাকে ঐ আইন মত দণ্ড দিতে হইবে। পাণ্ডুলিপি সদস্য নিকট প্রচারিত হইয়াছে। সংবাদপত্রে প্রকাশিত হইতে আরম্ভ হইয়াছে।

খোকর পলকা পরমাণু।—ব্রিটিশ মেডিক্যাল জার্নালে দেখান হইয়াছে যে খোকরা জন্মের মুহূর্ত্তে খুকীদের চেয়ে আকারে ও ওজনে বেশ বড় কিন্তু সংসারের ঝঞ্জাট সহ করিয়া টিকিয়া থাকে। বেলা খোকরা খুকীদের কাছে হার মানিয়া দেয়। এইজন্ত খোকরা খুকীদের চেয়ে মরে বেশী। ভারতমধ্যে যে এমন হয় তা বলা যায় না, মেয়েদের চেয়ে ছেলেদের অনেক দেশেই বেশী মৃত্যু করা হয়। সুতরাং রোগ প্রতিরোধের জন্যে ছেলেদের কম, মেয়েদের বেশী বলা ছাড়া আর অন্য সঙ্গত কারণ খুঁজিয়া পাওয়া যায় না। সংখ্যাগত হইতে দেখা যায় যে খুকীদের মৃত্যু ১০০ হইলে খোকাদের মৃত্যু হয় ইংলণ্ডে ১২৩, ফ্রান্সে ১৩০, সার্বভৌম জাপানে ১১০, ভারতবর্ষে অনেক দেশে ভারতবর্ষের তায় যে সব দেশে শিশুমৃত্যু খুকীদের চেয়ে বেশী মরে। ইহাতে এই সিদ্ধান্ত হইতে পারে যে খুকীদের মধ্যে খোকরা প্রাণই বেশী পলকা। ০-৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত খোকরা মরে; ৫-১৫ বৎসর বয়সে ছেলে মেয়েদের মৃত্যু সমান; ২০ বৎসর বয়সের পরে মেয়েদের মৃত্যু হইলে বেশী মরে। ইহাতে এই সিদ্ধান্ত হইতে পারে যে খোকরা মেয়েদের চেয়ে শীঘ্র রোগে আক্রান্ত হইয়া মরে এবং শীঘ্র রোগ বাড়িয়া উঠিবার শক্তিও তাহাদের নাই। (প্রবাসী)

# স্বাস্থ্যসংস্কার



“শরীরমাদ্যং খলু স্বাস্থ্যসাধনম্”

ভাদ্র ১৩২৩ সাল

পঞ্চম সংখ্যা।

## আলোচনা।

### রেলগাড়িতে ধূমপান ও আইন।

রেলগাড়িতে ধূমপান ও আইন।  
রেলগাড়িতে উঠিয়াই অল্পবয়স্ক বালক অতিরিক্ত পর্যন্ত অনেক যাত্রীই ধূমপান শুরু করিয়া থাকে, ইহাতে অত্যন্ত সহযাত্রীগণকে বিশেষ অস্ববিধা ভোগ করিতে হয়। ধূমপায়ীরা সাধারণতঃ পরিমাণে ধূমপান করে, রেলগাড়িতে কোথাও ধূমপান হইলে সে মাত্রা বিশেষ বাড়িয়া যায়। অনেকে ধূমপান করার জন্ত পূর্বে সিগারেট, সিগার টামাক ইত্যাদি অধিক পরিমাণে সংগ্রহ করিয়া রাখেন। অপর অস্ববিধা ঘটাইয়া রেলগাড়িতে ধূমপান যে আইন অনুসারে নিষিদ্ধ এবং এই আইন অনুসারে ধূমপায়ীরা সহযাত্রীদের কষ্ট ভোগ করাইতে পারেন না। সহযাত্রীরাও এই অজ্ঞতাবশতঃ ধূমপান করিতে পারেন না, মনে করেন যে ধূমপায়ীরাও যখন সমান অর্থ দিয়া টিকিট কিনিয়াছেন, তখন আমাদের নিষেধ করিবার কি অধিকার আছে। অস্ববিধা হইলে রেলগাড়িতে ধূমপান করিয়া দিতে পারেন না।

পারে তাহা ভারতবর্ষীয় রেলওয়ে আইনের নিম্নলিখিত ধারা হইতে সকলেই বুঝিতে পারিবেন।

Any person smoking without the consent of his fellow passengers, in a compartment or in a carriage not specially provided for the purpose is liable to a fine which may extend to *Twenty Rupees*. Any person who persists in so smoking after being warned to desist may be removed by any Railway servant from any such carriage and from the premises of the Railway. (Sec. 110 of Ry. Act.)

“কোন যাত্রী অপর সহযাত্রীর অমতে রেলগাড়ির মধ্যে (নির্দিষ্ট গাড়ি ব্যতীত) ধূমপান করিলে, তাহার ২০ টাকা পর্যন্ত অর্থদণ্ড হইতে পারিবে। যদি কোন লোক নিষেধ করা সত্ত্বেও ধূমপান করিতে থাকে তাহা হইলে রেলওয়ে কর্মচারী তাহাকে গাড়ি হইতে এমন কি স্টেশন হইতেও বাহির করিয়া দিতে পারিবে।”—ইহাই উক্ত আইনের মর্ম।

বিভিন্ন রেলের Time Table এর নিয়মাবলীর মধ্যেও এই বিধি লিখিত আছে। ধূমপায়ীরা যেন

এদিকে লক্ষ্য রাখিয়া এবং অপর যাত্রীর অসুবিধা না ঘটাইয়া রেলপথে ভ্রমণ করেন। কলিকাতার ট্রামেও সামনের ছই সারিতে ধূমপান নিষিদ্ধ, সেদিকেও ধূমপায়ীদের লক্ষ্য রাখা উচিত।

খাদ্যে ভেজাল। আজকাল সর্বত্রই খাদ্যে ভেজালের মাত্রা ক্রমশঃ বাড়িয়া চলিতেছে। কলিকাতায় খাঁটি খাদ্য-দ্রব্য সংগ্রহ করা একরূপ দুঃসাধ্য ব্যাপার। আইনের হাত হইতে নিস্তার পাইবার জন্ত দোকানের সম্মুখে সাইনবোর্ড টাঙ্গান থাকে যে “এই দোকানে বাজার চলন মিশ্রিত ঘৃত, তৈল, ময়দা, আটা ইত্যাদি বিক্রয় হয়।” গয়লা বাঁকে করিয়া দুখ লইয়া যাইতেছে, তাহার বাঁকে লাগান একটি টিনে লিখা “দুখ মিশ্রিত দুগ্ধ!” এইরূপ লিখা থাকিলে আইন অঙ্গুলি দণ্ড হইতে পারে না। সাধারণের স্বাস্থ্য রক্ষার্থে ভেজাল খাদ্য বিক্রয়ের নিবারণ জন্ত শীঘ্রই আইন হওয়া উচিত।

‘বহুমতী’ সম্প্রতি লিখিয়াছেন :—

“রায় ডাঃ শ্রীযুক্ত চুনীলাল বহু বাহাদুর গত বৎসর বাঙ্গালার রায়ন পরীক্ষা-বিভাগের বার্ষিক বিবরণ বিবৃত করিয়াছেন। এই বিবরণে প্রকাশ—মেডিক্যাল কলেজের প্রিন্সিপাল, হাওড়া হাঁসপাতালের সুপারিন্টেন্ডেন্ট প্রভৃতির নিকট হইতে গত বৎসর ছুকের ৬টি নমুনা পরীক্ষার্থ পাওয়া গিয়াছিল—তাহার মধ্যে ৩টি ভাল আর ৩টি জল ও চিনি মিশান, ৭৮ প্রকার ঘৃতের নমুনা প্রেরিত হয়—তাহার মধ্যে ২০টি ভাল আর ৫৮টিতে উদ্ভিদের তৈল ও চর্কি মিশান। সরিষার তৈলের ৪টি নমুনা প্রেরিত হয়—১টি ভাল, ৩টি মাহুষের পক্ষে অখাদ্য। আটার নমুনা ৬৮টি পাওয়া যায়—১৬টি ভাল, ৬টি চলনসহি, ১৬টিতে ভেজাল; কতকগুলি ময়দার হিসাবে অব্যবহার্য। যে দেশে খাদ্যরূপে এরূপ ভেজাল চলে সে দেশের সরকারের পক্ষে ভেজাল নিবারণকল্পে বিশেষ চেষ্টা করা কর্তব্য। মেডিক্যাল কলেজ হইতে যে ছুকের নমুনা পাঠান হইয়াছিল, তাহা কি হাঁস-

পাতালের ব্যবহার-অন্ত যোগান হুঙ্ক? যদি তাহা চা পানের প্রসার—চা পানের অনাবশ্যকতা ও তাহা প্রতিকারকল্পে কি চেষ্টা হইয়াছে? বাঙ্গালীর এত রোগ কেন?—এ সম্বন্ধে লিখিয়াছেন— প্রবন্ধে “চুচুড়া বাস্তাবহ” যাহা লিখিয়াছেন, তাহার ভারতবাসীর চায়ের মোতাজ আরও বাড়াই-আমাদের বিশেষ মনে লাগিয়াছে। আমরা একটা মেলায় ‘ইণ্ডিয়ান টি সেস্ কমিটির’ চা প্রবন্ধের কতক অংশ প্রকাশ করিলাম—

“কেন এমন হইল? বঙ্গদেশে এত রোগের বিবরণ উল্লেখ করিয়া লিখিয়াছেন— হইল কেন? এই যে তোমার আশে পাশে লোক—উহাদের স্বাস্থ্য সম্পদের গর্ক কোথায় গেল? একটা মেলা হইতেছে। এই মেলায় ‘ইণ্ডিয়ান টি বাঙ্গালীর শরীর এমন ব্যাধি মন্দির হইয়া পড়িলে’ চায়ের দোকান খুলিয়াছেন। এই দোকানে বাঙ্গালীর বরে বরে এত ডিসপেন্সিয়া এদিক-সেদিক বিক্রীত হয় এবং বিতরিত হইয়া থাকে। একটা ডাইবিটিসের প্রভাব কেন? ইহার উত্তরে সন্নিহিত খাটাইয়া তাহাকে চারি অংশে বিভক্ত যাহাই বল না কেন, আমাদের মনে হয়—

বৃদ্ধির একমাত্র কারণ—দেশোচিত ব্যবহার নাই। এখানে হিঙ্গু মুসলমানের জন্ত স্বতন্ত্র বুদ্ধির একমাত্র কারণ—দেশোচিত ব্যবহার নাই, অধিকতর ভিন্ন ভিন্ন শ্রেণীর হিঙ্গুর “এখন আফিস আদালত, দোকান পুস্তকালয় বন্দোবস্ত করা হইয়াছে। এখানে মেলা বাজার সমস্তই মধ্যাহ্নকালে হইয়া থাকে। শ্রমিকের সহস্র ব্যক্তি আসিয়া এই চায়ের ‘জলছত্রে’ যত বৃদ্ধি পায়—লোকের শারীরিক পরিষ্কার-স্বাস্থ্যের এক কাপ করিয়া চা খাইয়া যাইতেছে। পাইতে থাকে। কর্মক্ষেত্রে তাড়নায় লোকের রবিবারে ১১৭০০ কাপ গরম চা বিতরিত পূর্বে—সুখার উদ্বেক না হইতেই আহাৰ করিতেছিল। পাঠক, এই ঘটনা হইতে কিছু শিখিতে হয়। এই পূর্বে আহাৰ—অন্ন ও অঙ্গীরের পরিমাণ কি? প্রথমতঃ কিরূপে একটা অনাবশ্যক নয় কি?”

তারপর বিষুক বায়ু। বাঙ্গালীর দেহে আর কি আছে, তাহা দেখ। তার পর, এই যে হাজার বায়ুর স্পর্শ আনন্দ-পুলক সঞ্চার করে না। মধ্যাহ্নের কাপ চা প্রত্যহ বিতরিত হইতেছে, ইহা কি ময়ূখ সন্তপ্ত প্রভাবের সময়—বাঙ্গালীকে জুতা, মেসারের অপব্যয়? অমেও কেহ যেন তাহা মনে না গেঞ্জী, জামা, চোগা, চাপকান পরিয়া—আমের ভারতবাসীকে চায়ের মোতাজ ধরাইতে পারিলে অব্যবহিত পরেই—কর্মভূমে প্রবেশ করিতে হয়। তাহাদের হিসাবে ইহার শত শত গুণ আদায় হইবে।”

সুপের গরমে দেহ গলদর্শন হইয়া উঠে! এটা পরিপাক যন্ত্রটা কতদূর উদ্বেল হইয়া পড়ে, তাহা কষ্ট করিয়া বুঝাইতে হইবে না। রাত্রে আরও এরূপ গোলযোগ! সমস্ত দিনের কঠোর পরিশ্রম পর, কুপিত পিষ্টের প্রসাদে নৈশ আহাৰ সম্ভব বিধে পরিণত হয়। তাই এখন বাঙ্গালীর মধ্যে এত অঙ্গীর্ণ এত উদরাময়, এত গ্রহণী, অতিশয় কোষ্ঠ বদ্ধতার প্রাতুর্ভাব।”

বেলগাছিয়া মেডিক্যাল স্কুলের প্রথম প্রতিষ্ঠাতা—বেলগাছিয়া মেডিক্যাল স্কুল সম্প্রতি বাঙ্গালীর উৎসাহ ও চেষ্টায় বঙ্গের দ্বিতীয় মেডিক্যাল কলেজে পরিণত হইয়াছে, চট্টগ্রাম-বাসী পরলোকগত ডাক্তার শ্রীযুক্ত অন্নদাচরণ খাস্তাগির মহাশয় যে তাহার প্রথম প্রতিষ্ঠাতা, সাধারণে এ কথা জ্ঞাত নহেন। “বর্ধমান সঞ্জীবনী” পত্রে প্রকাশিত বিবরণ হইতে আমরা এ বিষয়ে জ্ঞাত হইলাম। উক্ত শ্রীযুক্ত নরেন্দ্রকুমার দাস মহাশয় চট্টগ্রামের “জ্যোতিঃ” পত্রিকায় এক পত্র লিখিয়া সাধারণকে জানাইয়াছেন যে, উক্ত চিকিৎসা বিদ্যালয়টি ডাক্তার খাস্তাগির মহাশয় একাই প্রতিষ্ঠিত করেন ও ছই বৎসর নিকটে উহার পরিচালন করিয়া শ্রীযুক্ত রাখাগোবিন্দ কব (ডাক্তার দাস, সি, কব) গ্রন্থ কর্তৃক বন বিভাগ ও লক্ষ্মীচন্দ্র ডাক্তারকে লইয়া এক কমিটির গঠন করেন; এই কমিটির উপরেই স্কুলের কার্যভার অর্পিত হয়। ডাক্তার খাস্তাগির যত দিন জীবিত ছিলেন তত দিন তিনি উহার অগ্রতম পরিচালক ছিলেন।

কলেজ কমিটির প্রেসিডেন্ট ডাক্তার এম, এন, বানার্জি তাহার রিপোর্টে ডাক্তার খাস্তাগির কর্তৃক একটা ডাক্তারী স্কুল প্রতিষ্ঠিত হওয়ার উল্লেখ করিয়াছেন কিন্তু তিনি যে এই বিদ্যালয়েরই সর্বপ্রথম প্রতিষ্ঠাতা, কলেজের উদ্বোধন সভায় এ বিষয় বিশেষভাবে উল্লিখিত হয় নাই।

# আমাদের দেশের কয়েকটি ফল মূল

( পূর্ব প্রকাশিতের পর )

রাণবাহাদুর ডাক্তার শ্রীনবীনচন্দ্র দত্ত লিখিত—

**জলপাই।**—এইটি একটি আমাদের উপেক্ষিত ফল। পুস্তকে লেখে ইহা ইউরোপের দক্ষিণাংশে এবং হিমালয়ে ও নীলগিরিতে জন্মায়। এই পুস্তকের লেখক অবলম্বিত ইংরাজ, কিন্তু একজন বঙ্গদেশীয় ব্যক্তিনামা ভৈষজ্য-তত্ত্ববিৎ ডাক্তার তাঁহার প্রকাশিত মেটেরিয়া-মেডিকা (Materia Medica) গ্রন্থেও ঠিক এই কথাই লিখিয়াছেন। আমরা জানি, বাঙ্গালা দেশে এই ফলই লিখিয়াছেন। আমরা জানি, বাঙ্গালা দেশে এই ফলের পরিমাণে জলপাই জন্মিয়া থাকে। সময়ে সময়ে অক্ষয় বা আটারূপে ইহা আমাদের সম্মুখে উপস্থিত হয়, এতদ্ভিন্ন ইহার সহিত আর বিশেষ কোন পরিচয় আমাদের নাই। কিন্তু ইংরাজী ভৈষজ্যতত্ত্বগ্রন্থে জলপাইয়ের বহু পরিচয় প্রাপ্ত হওয়া যায়। ইহার বীজ বা আঁটি হইতে যে তৈল উৎপন্ন হয় এবং যাহা বাজারে অলিভ অয়েল (Olive Oil) নামে বিক্রীত হইয়া থাকে, তাহা কডলিভার অয়েলের (Cod Liver Oil) সমগুণ-সম্পন্ন বলিয়া জানা গিয়াছে। যক্ষ্মা প্রভৃতি শরীরক্ষয়কারী রোগে এবং সকল প্রকার দৌর্বল্যের অবস্থায়—যে স্থলে (Cod Liver Oil) কডলিভার অয়েল ব্যবহার্য্য সে স্থলে জলপাইয়ের তৈলও ব্যবহৃত হইতে পারে। জলপাইয়ের তৈলের সহিত মাল্টিন (Maltine) মিশ্রিত করিয়া Maltine and Cod liver এর (মাল্টিন ও কডলিভার অয়েল) সদৃশ Maltolive (মেন্টোলিভাইন) নামক একটি অত্যুৎকৃষ্ট পুষ্টিকর ঔষধ প্রস্তুত হইয়াছে। Lipanin (লিপানিন) নামক আরও একটি ঔষধ জলপাই হইতে প্রস্তুত হইয়াছে তাহাও কডলিভার অয়েলের পরিবর্তে ব্যবহৃত

হইতে পারে। এতদ্ভিন্ন Mismraolei oil নামক কোন কোন অঙ্গীর্ণতা রোগে বিশেষ ফলদায়ক Emulsio Olie Oliva Co. নামে আরও দুইটি নাম থাকে। ইউনানি হাকিমেরা এইরূপ "নিম্বুকা ইংরাজী Pharmacopiaতে দেখিতে পাওয়া যায়। নানাবিধ "বদহজমি" রোগে বহুলরূপে ব্যবহার অমিশ্রিত জলপাই তৈল বিরোচক, অর্শের প্রাণনাশক। বাতরোগে (Acute Rheumatism) গুহ দেশের পীড়াজনক কতে উহা বিশেষ উপকারী রোগে (Uric acid Calculi) লেবুর রস রক্তমাশয় রোগে গুহদেশে অতি কষ্টজনক উপকার হইতে দেখা যায়। বহুকাল কোন এবং বেদনা হইলে জলপাইয়ের তৈলের সহিত লেবুর রস মিশ্রিত আহার না করিয়া কেবল কাঁচা অহিফেনের অর্শক (Tinct. Opium) আহার করিলে কাঁচি (Scurvy) নামক এক প্রকার কষ্টকর রোগ অবস্থায় পিচকারী দিলেই রোগ জন্মায়। ইহা সচরাচর ইউরোপীয় নিবারণ হইতে দেখা যায়। কঠিন ও অস্বাভাবিক পথের মধ্যে দেখিতে পাওয়া যায়। এই রোগের নির্গত করাইবার জন্তও জলপাইয়ের তৈলের সহিত লেবুর রস।

গ্লিসারিনের (Glycerine) পিচকারীর সহিত মিশ্রিত আয়ুর্বেদীয় শাস্ত্রানুসারে কাগজি লেবু ফলদায়ক। Gall Stone হেতু পিত্তশূল রোগ নিবারক, অগ্নিদীপক, পরিপাচক, লঘুপাক এবং পাইয়ের তৈল পানে সময়ে সময়ে আশ্চর্য্য উপশমক, ইহা শূলরোগে, অরুচিরোগে, সন্নিপাত যায়। কেহ কেহ বলেন, জলপাইয়ের তৈলে অগ্নিমান্দ্য রোগে ও বাত রোগে প্রশস্ত।" কোষস্থ প্রস্তুতবৎ পদার্থ গুলিকে গলাইয়া দিয়া লালবু বাত নিবারক, পিত্ত নাশক, রক্তদোষ নিবারক, অরুচি নিবারক, তৃষ্ণানাশক, বমন নিবারক এবং পুষ্টিকারক।

বাহু প্রয়োগে জলপাইয়ের তৈল বাদ্যের সহিত মিশ্রিত করিয়া কাগজি লেবু এবং কমলা লেবুর খোসা হইতে এক গ্ৰাম শরীরের শুষ্ক মস্তক এবং কোষের কাগজি লেবু এবং কমলা লেবুর খোসা হইতে এক একজিমা জাতীয় কোন কোন চর্মরোগে ইহার তৈল প্রাপ্ত হওয়া যায় উহা যত্ন উত্তেজক, উপকার হইতে দেখা যায়। যক্ষ্মা রোগের পুনরাগত রোগে পুষ্টিকারক (tonic) এবং পাকস্থলীর বায়ুনাশক। রাত্রিতে অধিক ঘর্ম হইলে জলপাইয়ের তৈলে লেবুর খোসা আমাদের গৃহে পানের মসলারূপে মালিসে তাহা নিবারিত হয় বলিয়া কোন কোন স্থানে ইহা ব্যবহৃত হইয়া থাকে, অধুনা প্রবর্তিত Menthol, চিকিৎসকেরা উল্লেখ করিয়াছেন। এতদ্ভিন্ন Peppermint ইত্যাদি নব্য পানের মসলা অপেক্ষা তৈল চূণের জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া খাওয়াই শ্রেষ্ঠ এবং উপাদেয়।

দক্ষ স্থানে ব্যবহার করা যায়, কার্বনিক অ্যাসিড বা স্কুলে। আমাদের দেশে সচরাচর সহিত মিশ্রিত করিয়া বসন্ত ইত্যাদি রোগে ইহার কুল জন্মিয়া থাকে, যথা—নারিকেলি কুল নিবারক বা Disinfectant রূপেও ব্যবহার করা যাইতে পারে। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে বলে নারিকেলি কুল

বলা বাহুল্য যে যদিও জলপাই আমাদের দেশে পরিমাণে জন্মায়, জলপাইয়ের তৈল ইউরোপ হইতেই এদেশে আসিয়া থাকে।

লেবু।—কাগজি লেবুর রস স্নিগ্ধ এবং শৈত্যগুণ-সম্পন্ন, পাচক এবং তৃষ্ণানিবারক। শর্করা মিশ্রিত লেবুর রসকে জ্বাল দিয়া ঘন করিয়া লইলে উহা গ্রহণী হইতে পারে।

ইংরাজি ভৈষজ্যতত্ত্ব গ্রন্থে Prunum or Prunes নামক যে ফলের উল্লেখ প্রাপ্ত হইয়া যায় তাহা আমাদের টোপাকুল জাতীয় এবং উভয়ই সমগুণ সম্পন্ন। ইংরাজি গ্রন্থে এই ফল যত্ন বিরোচক, স্নিগ্ধ এবং পুষ্টি-কারক বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে। টোপাকুল পুষ্টিকারক কিনা তাহা বলিতে পারি না কিন্তু উহা যৌ স্নিগ্ধ এবং যত্ন বিরোচক তাহাতে সন্দেহ নাই। অর্শ পক্ষ, পক্ষ এবং শুষ্ক কুল—যথাবিধি রক্ষন দ্বারা স্নিগ্ধ অম্বলে পরিণত হইলে উহাকে নিশ্চয়ই রুচিকারক বলা যাইতে পারে। শুষ্ক নিশ্চিত শুষ্ক কুল "শুষ্ক তেঁতুলের" ভাঙ্গ ফলপ্রদ। ভাব প্রকাশ গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে শুষ্ক কুল "ভেদক, অগ্নিদীপক, লঘুপাক, তৃষ্ণানিবারক, কাস্তিনাশক ও রক্তদোষ নিবারক।"

শুষ্ক Prune ফল হইতে আমেরিকায় Prunoids নামক এক প্রকার স্ববাহু বিরোচক ঔষধ প্রস্তুত হইয়াছে। উহা "An ideal-Laxative, Purgative and Intestinal tonic" বলিয়া বিজ্ঞাপিত হইয়া থাকে এবং পৃথিবীর নানা স্থানে বহুলরূপে বিক্রীত হয়। আমাদের কুল হইতে নিশ্চয়ই এরূপ একটি ঔষধ প্রস্তুত হইতে পারে।

কুলের আঁটিরও বোধ হয় কতকটা পুষ্টিকর গুণ আছে। ছোটনাগপুর অঞ্চলে, বনে জঙ্গলে এক প্রকার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুলের বৃক্ষ জন্মায়, স্থানে স্থানে উহা প্রচুররূপে দেখিতে পাওয়া যায়, এই সকল বৃক্ষে টোপাকুলের তায় অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুল ফলিয়া থাকে। সে দেশের দরিদ্র লোকেরা উহা সংগ্রহ করিয়া উহার শুষ্ক আঁটি চূর্ণ করতঃ একপ্রকার আটা প্রস্তুত করে এবং উহার কটি বা পিষ্টক প্রস্তুত করিয়া আহার করিয়া থাকে।

খেজুর। খেজুর যে একটি পুষ্টিকর ফল

শীতবীর্ষ্য, ভেদক, গুরুপাক, শুক্রজনক, পুষ্টিকারক এবং পিত্ত ও রক্তদোষ নিবারক"। দ্বিতীয় প্রকার কুল ধায়ক, উষ্ণবীর্ষ্য, রুচিকারক, বায়ু প্রকোপক, কক্ষ পিত্তজনক, গুরুপাক ও সারক।

ইংরাজি ভৈষজ্যতত্ত্ব গ্রন্থে Prunum or Prunes নামক যে ফলের উল্লেখ প্রাপ্ত হইয়া যায় তাহা আমাদের টোপাকুল জাতীয় এবং উভয়ই সমগুণ সম্পন্ন। ইংরাজি গ্রন্থে এই ফল যত্ন বিরোচক, স্নিগ্ধ এবং পুষ্টি-কারক বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে। টোপাকুল পুষ্টিকারক কিনা তাহা বলিতে পারি না কিন্তু উহা যৌ স্নিগ্ধ এবং যত্ন বিরোচক তাহাতে সন্দেহ নাই। অর্শ পক্ষ, পক্ষ এবং শুষ্ক কুল—যথাবিধি রক্ষন দ্বারা স্নিগ্ধ অম্বলে পরিণত হইলে উহাকে নিশ্চয়ই রুচিকারক বলা যাইতে পারে। শুষ্ক নিশ্চিত শুষ্ক কুল "শুষ্ক তেঁতুলের" ভাঙ্গ ফলপ্রদ। ভাব প্রকাশ গ্রন্থে লিখিত হইয়াছে শুষ্ক কুল "ভেদক, অগ্নিদীপক, লঘুপাক, তৃষ্ণানিবারক, কাস্তিনাশক ও রক্তদোষ নিবারক।"

শুষ্ক Prune ফল হইতে আমেরিকায় Prunoids নামক এক প্রকার স্ববাহু বিরোচক ঔষধ প্রস্তুত হইয়াছে। উহা "An ideal-Laxative, Purgative and Intestinal tonic" বলিয়া বিজ্ঞাপিত হইয়া থাকে এবং পৃথিবীর নানা স্থানে বহুলরূপে বিক্রীত হয়। আমাদের কুল হইতে নিশ্চয়ই এরূপ একটি ঔষধ প্রস্তুত হইতে পারে।

কুলের আঁটিরও বোধ হয় কতকটা পুষ্টিকর গুণ আছে। ছোটনাগপুর অঞ্চলে, বনে জঙ্গলে এক প্রকার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুলের বৃক্ষ জন্মায়, স্থানে স্থানে উহা প্রচুররূপে দেখিতে পাওয়া যায়, এই সকল বৃক্ষে টোপাকুলের তায় অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুল ফলিয়া থাকে। সে দেশের দরিদ্র লোকেরা উহা সংগ্রহ করিয়া উহার শুষ্ক আঁটি চূর্ণ করতঃ একপ্রকার আটা প্রস্তুত করে এবং উহার কটি বা পিষ্টক প্রস্তুত করিয়া আহার করিয়া থাকে।

খেজুর। খেজুর যে একটি পুষ্টিকর ফল

যকের মার হইতে প্রস্তুত পুষ্টিকর পদার্থ বিশেষ।



সে গ্রন্থে লঙ্কার জন্মস্থান জান্জিবার (Zangibar) সায়েরালিওন (Sierra Leone) এবং নেপাল বলিয়া উল্লিখিত হইয়াছে। সম্ভবতঃ যে লঙ্কা হইতে ইউরোপে ঔষধ প্রস্তুত হয় তাহা ঐ সকল স্থান হইতেই আনিত হইয়া থাকে। কিন্তু আমাদের ততদূর হইতে এ দ্রব্য সংগ্রহ করিবার প্রয়োজন নাই। বাঙ্গালা দেশের সকল গৃহস্থের প্রাক্ষণেই লঙ্কা বহুলরূপে জন্মিয়া থাকে। এদেশজাত লঙ্কা সাধারণতঃ দুই প্রকারের। এক প্রকার অতি ক্ষুদ্র, ধানিলঙ্কা নামে পরিচিত এবং দ্বিতীয় প্রকার বড়। লঙ্কাতে এক প্রকার তৈলীয় পদার্থ প্রাপ্ত হওয়া যায়, ইংরাজিতে উহা ক্যাপ্সিসিন্ (Capsicin) নামে অভিহিত। বড় লঙ্কা অপেক্ষা ধানিলঙ্কাতেই উহা অধিক পরিমাণে বর্তমান থাকে। ক্যাপ্সিসিন্ একটা অতি তীব্র প্রদাহজনক পদার্থ। ইহা শরীরের কোমল চর্মে স্পৃষ্ট হইলে তৎক্ষণাৎ উহাতে প্রদাহ উৎপন্ন করে এবং তাহার ফলে চর্মে দারুণ জ্বালা বেদনা এবং ফোঁস হইয়া থাকে। আত্যন্তিক সাবহারে পাকস্থলী এবং অন্ত্র মধ্যে সাংঘাতিক প্রদাহ উৎপন্ন হয়। আমাদের দেশে বাঙ্গলাদিতে অধিক পরিমাণে লঙ্কা ব্যবহারে সময়ে সময়ে লোকের কঠিন রক্তাশয় রোগ হইতে দেখা যায়। কিন্তু স্বল্প মাত্রায় ক্যাপ্সিসিন্ অজীর্ণতা রোগের একটা উৎকৃষ্ট ঔষধ। উহা কেবল অজীর্ণতা রোগের ঔষধ নহে, ইহার ব্যবহারে পাকস্থলীর জীর্ণতা শক্তিও বৃদ্ধি হয়। যে সকল অজীর্ণতা রোগে উদরে বায়ু সঞ্চিত হয় এবং অগ্নিমান্দ্য সাধারণে অক্ষতি হয়, লঙ্কার আসব (Tinct. Capsici) উহাতে বিশেষ ফলোপদায়ক হইয়া থাকে। এতদ্ভিন্ন লঙ্কা শারীরিক উত্তেজক (Stimulant) লাল নিঃসারক, পাচক, ক্ষুধাবর্ধক, মূত্র নিঃসারক এবং জননেদ্রিয়ের উত্তেজনাকারক বলিয়া জানা গিয়াছে। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে লঙ্কার নিম্নলিখিত গুণ বর্ণিত হইয়াছে। যথা, "কটুরসাত্মক, তীক্ষ্ণবীৰ্য, অগ্নিদীপক, কফবাতনাশক, উষ্ণবীৰ্য, পিত্তজনক, শ্বাসনিবারক, শূলরোগ নাশক, ও কুমিনাশক।"

লঙ্কার আর একটা বিশেষ গুণ আছে, যাক্ষ্মিক উল্লেখ আমাদের প্রাচীন গ্রন্থাদিতে পাওয়া যায়। লঙ্কা মাদকতা নিবারক; মাদকতা নিবারক হইতে পারে, লম্বেগো (lumbago) নামক কটিবেদনায় কথটা ঠিক হয় না, ইহা মস্তপানে অভ্যন্তরীণ বিশেষ উপকার হইতে দেখা যায়। সর্দি, মস্তপানেচ্ছা, প্রশমক। নিম্নমিতরূপে লঙ্কাবেদনা এবং শরভঙ্গে লঙ্কার আসব এবং গ্লিসেরিও লঙ্কার আসব (Tinct. Capsicum) ব্যবহার করি। এটি জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া কুলকুচা সে ইচ্ছা সম্পূর্ণরূপে দূরীভূত হইতেও দেখা যায়। (Tinct. Capsicum) করিলে উপকার হয়। নিম্নলিখিত মিশ্র ঔষধটি এই অবস্থায় বিশেষ উপকার প্রদায়ক। উষ্ণ ও পূর্ব বাঙ্গালায়, যে সকল স্থানে বহুকাল লিঙ্গা জানা গিয়াছে। ইহাতে কেবল লঙ্কাই ব্যবহার করা যায়। অরের প্রাচুর্য আছে, সে সকল ইচ্ছা দূরীভূত হয় তাহা নহে, সাধারণতঃ লঙ্কাই ব্যবহার করিয়া থাকে। কোন কোন স্থানে শক্তিও বৃদ্ধি পায়। সোডা ব্রমিড ১০ গ্রেণ, টিংচার ক্যাপ্সিসিন্ ১০ ফোঁটা, টিংচার সিনকোনা কো ই ড্রাম, টিংচার লোকেরা সময়ে সময়ে, বিশেষতঃ শীত-এমেনিয়া এরোমেটিক ই ড্রাম, টিংচার ক্যাপ্সিসিন্ ১০ ফোঁটা, কেবল লঙ্কার বোল এবং অল্প আহার ফোঁটা, টিংচার সিনকোনা কো ই ড্রাম, টিংচার লোকেরা সময়ে সময়ে, বিশেষতঃ শীত-ভমিকা ৫ ফোঁটা, একোয়া ক্লোরোফর্ম ১ ড্রাম, টিংচার লোকেরা সময়ে সময়ে, বিশেষতঃ শীত-পর্মাস্ত। দিবসে ৩ কিম্বা ৪ বার সেবনীয়।

কোন কোন মস্তপায়ীকে মস্তের পরিষ্কারের জন্য Capsicum মিশ্রিত Gingerade পান করিতে পারেন। শারীরিক উত্তেজক, তাপবর্ধক এবং পাচকগুণ তাহার মস্তপানেচ্ছা নিবারিত হয়। অতি উষ্ণ ঔষধ। বিশ্বাস যে নিতান্ত ভ্রান্তিমূলক তাহা অচেতন হইলে মস্তপায়ীকে বমন করাইয়া দিতে পারে না। স্বভাবতঃ বমন হইলে পর, Tinct. Capsici কুমড়া বা কুমড়া। আমাদের দেশে তেঁতুলের সর্ব্বং পান করাইলে কিছুকাল আঁচর দুই প্রকার কুমড়া দেখিতে পাওয়া যায়, বিলাতী বা মিঠে কুমড়া এবং চাল কুমড়া।

লঙ্কা হইতে নিম্নলিখিত ইউরোপীয় ঔষধ প্রস্তুত হইয়া থাকে।

- ১। Tinct. Capsici (লঙ্কার আসব)
  - ২। Tinct. Capsici jost (ঐ তীব্র আঁচর)
  - ৩। Fluid Extract (তরল নির্ধার)
  - ৪। Emplast. Capsici (লঙ্কার প্রলেপ)
  - ৫। Unguent. Capsici (লঙ্কার মলম)
- মলম ও প্রলেপরূপে নানাবিধ বাতরোগে পৈশিক ও স্নায়বিক বেদনায় লঙ্কা ব্যবহার করা যায়।

\* Sodii Bromid grs. 10, Spt. ammon 3p. Tinct. Capsici m 10, Tinct. Nux Vomica 3p., Tinct. Cinchona. co 3p., aqua Chloroform take every 3 or 4 hours or three or four times a day.

করিয়া, ৩৪ ঘণ্টা পরে কিঞ্চিৎ এরও তৈল পান করিতে হয়। চাল কুমড়ার বীজ হইতেও এরূপ একটা তৈল উৎপন্ন হইয়া থাকে কিন্তু ইহার কুমিনাশক গুণ আছে বলিয়া জানা যায় নাই। ইউনানি হাকিমগণ ইহাকে অতি স্নিগ্ধ এবং শীতল গুণসম্পন্ন বলিয়া বিশ্বাস করেন এবং নানাবিধ শিরোরোগে মালিন্দ করিবার ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে কুমড়ার বহুগুণ লিখিত হইয়াছে, যথা, "কচি কুমড়া শীতল ও পিত্তনাশক। অর্ধপক কুমড়া কফকারক। পক কুমড়া শীতল, মধুর, অগ্নিদীপক, লঘুপাক, মূত্রাশয় শোধক, উন্মাদাদি চিত্তধিকার-নাশক, পুষ্টিকারক, বীৰ্যবর্ধক, রক্তপিত্ত ও বাতনিবারক।" রক্তপিত্ত রোগে (Hæmoptysis) কবিব্রাজ মহাশয়দিগের কুমড়া-খণ্ড বিশেষ ফলদায়ক হইতে দেখা যায়। কুমড়ার বীজ একটা অতি উপাদেয় এবং পুষ্টিকর মিষ্টান্ন। পশ্চিমোত্তর প্রদেশে ইহার "হালুয়া" এবং "মোরকাও" প্রস্তুত হইয়া থাকে।

সশার। প্রাচীন শাস্ত্রে সশার গুণ এইরূপ লিখিত হইয়াছে, যথা, "কচিসশা, পিপাসানাশক, রক্তিদূরকারক, দাহনিবারক, পিত্তনাশক, শীতবীৰ্য এবং রক্তপিত্তর। পাকা সশা উষ্ণবীৰ্য, পিত্তবর্ধক ও কফবাতনাশক। সশার বীজ, শীতবীৰ্য, মূত্রনিঃসারক, পিত্তনাশক রক্তদোষ এবং মূত্রকৃচ্ছুরোগ বিনাশক।" ইউনানি চিকিৎসকগণ মূত্রাশয়ের নানাবিধ রোগে সশার বীজ ব্যবহার করিয়া থাকেন। যে কোন অবস্থায়, প্রস্রাবে জ্বালা হইলে পেণ্ডিত সশার বীজ, পেণ্ডিত মৌরী ও গোলাপের পাপড়ী এবং মিশ্রিত সর্ব্বং অতি উপাদেয় ও ফলদায়ক ঔষধ বলিয়া গণ্য। প্রস্রাব বন্ধ হইলে, মূত্রাশয়ের উপরে পেণ্ডিত সশার বীজের প্রলেপও ফলদায়ক হইয়া থাকে।

গ্রীষ্মকালে পশ্চিমোত্তর প্রদেশে, সাধারণতঃ ভ্রঙ্গশ্রেণীর লোকেরা পিপাসা ও ক্রান্তি নিবারণ-জন্ত যে সর্ব্বং পান করিয়া থাকেন সশার বীজ এবং মৌরী প্রায়ই তাহার প্রধান উপকরণ।

# চিকিৎসায় সুরার কার্যকারিতা।

ডাক্তার শ্রীজ্ঞানেন্দ্রনাথ সিংহ লিখিত—

“ঔষধার্থে সুরাপান” এই ব্যবস্থাটি বাস্তবিক কত দূর যুক্তিসঙ্গত তাহারই আলোচনা এই প্রবন্ধের উদ্দেশ্য। অধুনা চিকিৎসায় মত্তের ব্যবহার ক্রমশই কমিয়া আসিতেছে এবং অত্যধিক পরিমাণে সুরা ব্যবহার হলে, ঔষধ হিসাবে ইহার কোন উপকারিতা আছে কিনা, আজকাল সে বিষয়ে অনেক আন্দোলন দৃষ্ট হইতেছে। বহু অল্পসন্ধান, গবেষণা ও বহুদর্শিতার ফলে চিকিৎসাক্ষেত্রে সুরার আসন্ন কোথায়, তাহা অজ্ঞাপি নিরূপিত হইয়াছে বলিয়া বোধ হয় না। এমন কি বহু গবেষণার ফলে স্থিরীকৃত হইয়াছে যে ইহার ব্যবহার অতি সীমাবদ্ধ এবং অনেক ক্ষেত্রে উহার প্রয়োগে উপকার অপেক্ষা অপকারেরই সম্ভাবনা অধিক। Schmiedberg বলেন, সুরা স্নায়ুগুলের উত্তেজক নহে অবসাদক। ইহা Paraldehyde, Chloral Hydrate, Sulphonal প্রভৃতি Hypnotic এবং Chloroform, Aether প্রভৃতি Anaesthetic এর ত্রায় ইঞ্জিয় সমূহের ক্রিয়া (functional activity) হ্রাস করে। সাধারণতঃ ইহার বলকারক ও উত্তেজক ক্রিয়া আছে বলিয়াই ধারণা হয়। কিন্তু Schmiedberg প্রভৃতির মতে কোন বিশেষ যন্ত্রের উপর এই ক্রিয়া সপ্রমাণ করা স্কটিন। মস্তিষ্কের উপর সুরার প্রভাব সম্বন্ধে আলোচনা করিলে দৃষ্ট হয় যে সুরা—ঐকান্তিক মনঃসংযোগে সূক্ষ্ম বিচার ও চিন্তা শক্তির ব্যাঘাত জন্মাইয়া থাকে। এক আউন্স পরিমিত সুরাপানে প্রত্যক্ষ জ্ঞানের (perception) ব্যাঘাত ঘটে। তবে ইহা নিশ্চিত যে মত্ত পানে কতকটা পরিমাণে অভ্যস্ত হইয়া গেলে উপরি উক্ত ক্রিয়াগুলি তাদৃশ লক্ষিত হয় না। ইহাও দেখা যায় যে রাত্রিকালে পরিমিত মত্তপানে অভ্যস্ত অনেক ব্যক্তি দিবাভাগে

কিঞ্চিৎ মত্তপানেই মানসিক পরিশ্রমের অক্ষমতা পড়েন। পথ্য হিসাবে পরিমিত মাত্রায় মত্তপান ব্যবস্থা আছে সম্ভবতঃ তাহাও স্নায়ুগুলের মাংসপেশীর উপর অবসাদক ক্রিয়া প্রকাশ সাধাণতঃ মনে হয় যে হৃদপিণ্ডের উপর মত্তের ক্রিয়া হইয়া থাকে কিন্তু বিশেষ পর্যবেক্ষণে উহা ক্রিয়া লক্ষিত হয় না। Schmiedberg মত্তপানের অব্যবহিত পূর্বের চাঞ্চল্য ক্রিয়া বৃদ্ধি বা দ্রুত স্পন্দনের কারণ। কয়েক জাতীয় দৌর্ভল্যে ইহার উপকারিতা উপলব্ধি হয়, কিন্তু কি উপায়ে এই উপকার তাহা আমাদের দেখা কর্তব্য। ইহা নিশ্চিত হৃদপিণ্ডের মাংসপেশীর উত্তেজনা জনিত উপকার পরন্তু ধমনীর আক্কেপ (Vascular spasm) হেতু রক্তের অবাধ সঞ্চালন অথবা হৃদপিণ্ডের প্রতিরোধকারী স্নায়ুসমূহের (Cardiac inhibitory nerves) শক্ত্যাতিশয়ের হ্রাসবশতই উপকারিতা ক্রিয়া লক্ষিত হইয়া থাকে। পক্ষান্তরে ইহাও সুরার প্রভাবে হৃদপিণ্ডের গতিবিধায়ক স্নায়ুগণ (Cardiac motor ganglia) চাঞ্চল্য নিবারণ হৃদপিণ্ডের দৌর্ভল্য নিবারণে উহার উপযোগিতা হয়। হৃদপিণ্ডের পেশীসমূহের উপর ইহার ক্রিয়া আজিও প্রতিপাদিত হয় নাই। দৈহিক উপর মত্তের ক্রিয়া সম্বন্ধেও বৈজ্ঞানিকদিগের মতবৈধ দৃষ্ট হয়। সুরা পেয় বলিয়া অথবা বিষ বলিয়া পরিচ্যক্ত হইবে এ প্রসঙ্গ এখনও হইয়াছে বলিয়া বোধ হয় না।

সুরার বিদ্রিষ্ট হইবার পর জল এবং কার্বনিক এসিডে পরিণত হইয়া প্রচ্ছন্ন শক্তিকে (Potential energy) কার্যকারী শক্তিতে (Kinetic energy) পরিণত করে এবং এই প্রকারে সুরার দ্বারা শরীর তাপিত হইয়া থাকে। স্নায়ুগুলের ব্যাধিতে অবসাদক গুণ হইয়া ইহা ব্যবহৃত হইয়া থাকে। রক্তকৃচ্ছ, স্নায়ুশূল, মস্তিষ্ক চাঞ্চল্য প্রভৃতি বিবিধাবস্থায় ইহা ব্যবহারে উপশম হইয়া থাকে। নিদ্রাহীনতা (Insomnia) নিদ্রাকারী ক্রিয়া বিশেষ ভাবে পরিলক্ষিত হয় কোন ঔষধের সহিত মিশ্রিত করিয়া রোগীর উপকারে ব্যবস্থা করা হইতে পারে। Yeo বলেন we could be sure that there was no danger of producing the habit of alcoholic indulgences, we might find it one of the most objectionable of narcotics, but except in large quantities it has little influence over the system. “In acute cases” সুরাপান যদি অভ্যাঙ্গে পরিণত হইয়া কোনও আশঙ্কা না থাকিত, তাহা হইলে অজ্ঞাত নিদ্রাকারী ঔষধ অপেক্ষা সুরাই আমরা নিঃসঙ্কোচে ব্যবহার করিতে পারিতাম। কয়েক জাতীয় অজীর্ণতা রোগে খাওয়ার সহিত অল্প পরিমাণে মত্ত ব্যবহারে রোগের উপশম হয়। সম্ভবতঃ মস্তিষ্ক অবসন্নতা হেতু অথবা অত্যধিক আমরস হেতু উপরি উক্ত ক্রিয়া লক্ষিত হয়। কিন্তু সুরার পরিবর্তে সমফলদায়ক অল্প ঔষধও ব্যবস্থা করা হইতে পারে। Catarrh, Ulcer প্রভৃতি আন্ত্রিক ব্যাধিতে alcohol ব্যবহারের কোনও প্রয়োজন হয় না। সুরার পীড়ায় ইহা বিষবৎ পরিত্যজ্য এবং ইহার অপকারিতা সম্যক পরিলক্ষিত হয়। Kidney disease এ সুরার ব্যবহার নিষিদ্ধ। ইহা অল্পপরিমাণে সূত্রকারক মূত্রের নিঃসরণ হ্রাস করে এবং ইহার কতক অংশ অপরিবর্তিত অবস্থায় মূত্রের উপর মত্তের ক্রিয়া সঙ্ঘেও বৈজ্ঞানিকদিগের মতবৈধ দৃষ্ট হয়। Icteric nephritis হইবার সম্ভাবনা।

রোগে ২৪ ঘণ্টায় ১২-১৮, এমন কি ৩৬ আউন্স পর্যন্ত সুরা ব্যবহার করা হইত। সুরা আহাৰ্য ও উত্তেজক বিবিধ গুণসম্পন্ন, এই ধারণা বশতই উপরি উক্ত ভাবে ইহা ব্যবহৃত হইত। এ সম্বন্ধে Lander Brunton বলেন, “It seems useful in acute disease, running a limited course, when we wish to sustain the patient’s strength until the crisis is passed, as well as to prevent sinking from debility afterwards.” কিন্তু Burney, Yeo এবং Lander Brunton এর সহিত সম্পূর্ণ একমত হইতে পারেন নাই। ইহারা বলেন, “In more than two-thirds of the cases of acute Pneumonia as they are generally encountered, there is no need for them whatever.”

Pneumoniaয় প্রথমাবস্থা হইতে চোক কান ইঞ্জিয়া alcohol ব্যবহার পক্ষপাতী ইহারা একেবারেই নহেন। ইহাদের মতে “The routine administration of alcohol in Pneumonia specially in the early stages, with the idea of preventing cardiac failure later, as we think a serious error” কেননা alcohol vaso-motor nerve এর পক্ষাঘাত উৎপন্ন করে এবং তজ্জন্য ধমনী সমূহের প্রসারণ হেতু ফুলফুল প্রভৃতি যাবতীয় যন্ত্রে রক্তাধিক্য হইয়া থাকে।

অনেকের উপর ইহার বিষক্রিয়া বিশেষভাবে লক্ষিত হয় এবং প্রথম উত্তেজনার অবস্থা অভিক্রান্ত হইলে সাতিশয় স্নায়বিক ও সার্কাডিক অবসাদ উপস্থিত হয়। ইহা রক্তস্থ দূষিত পদার্থের (Toxic Substance) পরিমাণ বৃদ্ধি করত ঐ সকল পদার্থের নিঃসরণকারী যন্ত্রাদির (Kidney, Liver) উপর অতিরিক্ত কার্যভার অর্পণ করে। এখানে বলিয়া রাখা উচিত যে রোগের উপশান্তি এই সকল যন্ত্রাদির স্ক্রিয়তার উপর যথেষ্ট নির্ভর করে। সূচাক্রমে ইহাদের ক্রিয়া নিষ্পন্ন না হইলে

২৪ ঘণ্টায়—২ বা ২½ আউন্স সুরার প্রায় সময়ে অতি আবশ্যিক বোধে নিউমোনিয়া



রোগের পরিণাম ভয়াবহ হইয়া উঠে। এই জন্মই বৃদ্ধ এবং মৃত্যুপায়ী ব্যক্তিদিগের (যাহাদের Liver ও Kidney অস্বাভিক রোগাক্রান্ত) শ্রায় বালক এবং যুবকদিগের শরীরে এই জাতীয় সংক্রামক পীড়া ততদূর সাংঘাতিক ভাব ধারণ করে না।

বাস্তবিক Pneumonia রোগের শেবাবস্থায় হৃদ-পিণ্ডের গতিহীনতা ও তৎসহ albuminuria এবং Stomach, Liver প্রভৃতির congestion (রক্তাধিক্য) কতক পরিমাণে এই অতিরিক্ত ও সাময়িক alcohol ব্যবস্থা হইতেই হইয়া থাকে।

পথ্য হিসাবে Pneumoniaতে সুরী ব্যবহারের কোনই প্রয়োজন নাই। কারণ সাধারণ পথ্যাদিই রোগীর পক্ষে যথেষ্ট এবং পথ্যাভাবে মৃত্যু ঘটতে দেখা

যায় না। তবে Pneumonia গ্রস্ত অতি দুর্বল পক্ষীয়তা তাহারা বুঝে না। কিন্তু এই শ্রেণীর অথবা মৃত্যুসক্ত রোগীর পক্ষে ইহা ব্যবহেয়। রোগীদের মধ্যে জ্ঞানের আলোক প্রবিষ্ট না হইলে উত্তেজক হিসাবে camphor ইহা অপেক্ষা বেশী উন্নতি সম্ভবপর নহে। প্রাইমারি স্কুল, বড় ইহার ক্রিয়া অতি শীঘ্র হয় এবং পরবর্তী মৌসুমে হইলে মাইনর স্কুলের দ্বারা ইহাদিগের মধ্যে যে অবসাদ দৃষ্ট হয় না। ৬ হইতে ১২ গ্রেন পর্যন্ত বিস্তার সম্ভবপর, তাহা একটু আধটু হইতেছে। camphor subcutaneous injection এর ব্যবস্থা জীবন রক্ষা এবং নানারূপ সংক্রামক ব্যাধির ষায় (6 to 12 grs in 24 to 48 ms. of olive oil) হইতে আশ্রয়কার জন্ম যে জ্ঞান আবশ্যিক পথ্য হিসাবে শর্করা জাতীয় খাদ্যাদি ইহাদিগের নাই। ইহারা কোন স্বাস্থ্যনীতি প্রভৃতি ফলের রস, Lemonade, মিছরি ইত্যাদির ব্যবহার করে না। গ্রাম্য পাঠশালার ইত্যাদি দেওয়া হইতে পারে। শর্করা বা তৈলাদিগের বিজ্ঞান দেহস্থ albumin ও fat এর কংস নিবারণিত হইতে বড় বেশী নহে, মাসে 'আট দশ' টাকা বেতন-মাংসপেশীর উপর শর্করার উত্তেজক ক্রিয়া শিক্ষকের মিকট মানা বিষয়ে জ্ঞানের প্রত্যাশা সামান্য নহে। Pneumoniaতে অরাজকীয় ষায় না। এ দেশের প্রাথমিক শিক্ষা নামে হৃদপিণ্ডকে যথেষ্ট উত্তেজিত করিয়া থাকে। primary education হইলেও ইউরোপের প্রাথমিক

## পল্লীগ্ৰামে স্বাস্থ্যশিক্ষা।

বাল্যশিক্ষা পল্লী প্রধান দেশ। - রাজধানী কলিকাতার রূপা ছাড়িয়া দিলে, বাল্যশিক্ষার অজ্ঞান নগর সমূহের মধ্যে অধিকাংশ জনপদই বড় বড় পল্লী ব্যতীত, কিছুই নহে। সহরের অবস্থাই যখন এই, তখন সাধারণ ও সামান্ত পল্লীর অবস্থা যে, কিরূপ তাহা বোধ করি, নিতান্ত নগরবিলাসী বাবু ভিন্ন সকলেই অবগত আছেন। পল্লীসংস্কার সম্বন্ধে অনেক দিন হইতে আন্দোলন আলোচনা চলিতেছে। - কিন্তু কাজ বড় অধিক হয় নাই। ইদানীং রাজধানীর সন্নিহিত পল্লী-সমূহের প্রান্ত সহরের শিক্ষিত ও স্বদেশভক্ত সজ্জন গণের দৃষ্টি পড়িয়াছে, তাহারা পল্লীর উন্নতিসাধন জন্ম উৎসাহ উত্তম প্রকাশ করিতেছেন। যাহাতে গ্রামে বিশুদ্ধ প্রানীয় জলের সংস্থান হয়, গ্রাম্য বালকবালিকারা

কিছু কিছু লেখাপড়া শিখিতে পারে, সে বিষয়ে উৎসাহ এ বিষয়ে মনোযোগী না হইলে, পল্লীগ্ৰাম আয়োজন চলিতেছে। কিন্তু যে সকল পল্লী রাজধানীর বহাণী দুরাশা মাত্র। গভর্ণমেন্ট প্রজ্ঞার হিঁতৈষী, সত্যতার আলোক যেখানে প্রবেশ করে নাই, সেখানে দেশের কৃষক সম্প্রদায়ের সহিত রাজস্বের গ্রাম খুঁজিয়াও যেখানে একটি শিক্ষিত লোকের মন যে খুব ঘনিষ্ঠ ইহা তাহারা বিশেষভাবেই অবগত পাওয়া যায় না। যেখানে গ্রাম্য পাঠশালা নাই, এ অবস্থায় পল্লীগ্ৰামে স্বাস্থ্যনীতি ও স্বাস্থ্য-পল্লীবাসীদিগের বিজ্ঞান দৌড়, যে সকল গ্রামেই শিক্ষার বিষয়ে শিক্ষার প্রবর্তনে তাহাদিগের স্বভাবতঃ আধুনিক সভ্যতার প্রধান অঙ্গ রেলের সংস্থা হইতেই পারে। এই শ্রেণীর গ্রামসমূহের অধিবাসীরা এতদূর ইহা সম্ভবপর বলিয়া বোধ হয় না। কিন্তু কৃষক ও নিম্ন শ্রেণীর ব্যবসাদার, স্তত্রা ইহা যদি জেলাবোর্ড এবং মিউনিসিপ্যালিটি সমূহের

অধীন, আনিটারী ইনস্পেক্টর, হেল্থ অফিসার এবং ডাক্তারদিগকে তাহাদিগের পর্যবেক্ষণাধীন স্থান-সমূহ ও তৎসন্নিহিত পল্লীসমূহের, পাঠশালা, আপার প্রাইমারি স্কুল পরিদর্শনের ভার দেন এবং বিদ্যালয়ের শিক্ষক ও ছাত্রবর্গকে স্বাস্থ্য-তত্ত্ব ও স্বাস্থ্য-রক্ষা সম্বন্ধে উপদেশ দিতে বলেন এবং সেই উপদেশ অঙ্গসারে কাজ চলিতেছে কিনা মধ্য মধ্য তাহা পর্যবেক্ষণ করিবার যথোচিত ব্যবস্থা করেন, তাহা হইলে ক্রমশঃ পল্লীগ্ৰামে স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রচার হইতে পারে। এ বিষয়ে শিক্ষা-বিভাগের কর্তৃপক্ষের সহিত পরামর্শ করিয়া কর্তৃপক্ষ অচিরে স্বাস্থ্য শিক্ষার বিস্তারের ব্যবস্থা করিতে পারেন। মানুষ নিজ বুদ্ধি ও শিক্ষার প্রভাবে ব্যাধির গ্রাস হইতে যতটা মুক্ত হইতে পারে, সে পক্ষে যত্ন ও উত্তম প্রকাশ করা গভর্ণমেন্টের সর্বদা কর্তব্য।

মিউনিসিপ্যালিটি ও জেলাবোর্ডের অধীন স্বাস্থ্য-কর্মচারী ও চিকিৎসকেরা গ্রাম্য বিদ্যালয় পরিদর্শনে প্রবৃত্ত হইলে সাধারণতঃ নিম্নলিখিত ব্যাপারগুলি তাহাদিগের দৃষ্টিগোচর হইবে:—(১) বিদ্যালয়ের পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে শিক্ষকদিগের অনভিজ্ঞতা, অধিকাংশ বিদ্যালয়ের প্রাঙ্গণে সঞ্চিত আবর্জনা ও রাবিশের স্তূপ, গৃহের প্রাচীরে ও চালে মাকড়শা বংশের একাধিপত্য এবং তাহাদিগের জাল সমূহের বাহুল্য। বিদ্যালয়ের আসবাব পত্রের ভগ্ন ও জীর্ণাবস্থা। বিদ্যালয় গৃহে অবাধ বায়ু ও আলোক সঞ্চয়ের যথোচিত ব্যবস্থার অভাব।

(২) বসন ও পরিচ্ছদের পরিচ্ছন্নতার প্রতি শিক্ষকদিগের অমোনযোগ। অর্জনগ্ৰাবস্থায় অনেক বালকের বিদ্যালয়ে আগমন।

(৩) শারীরিক এবং পরিধেয় বস্ত্রের পরিচ্ছন্নতা, মুখপ্রক্ষালন, দস্তধাষন এবং অঙ্গপরিমার্জন প্রভৃতি প্রাতঃকৃত্য সম্বন্ধে বালকদিগের জ্ঞানের সম্পূর্ণ অভাব। অনেক বালক শয্যাভ্যাগ করিবার পরই অভিভাবকের তাড়নায় ভাড়িত পশুর শ্রায় বিদ্যালয়ে আসিয়া থাকে। এ সকল বিষয়ে বালকদিগের অভিভাবক ও শিক্ষক-

গণের উদাসীনতা অথবা অজ্ঞতা সমান। সুতরাং তাহারা বালকদিগের অপরিচ্ছন্নতার দিকে আদৌ লক্ষ্য করা প্রয়োজন বোধ করেন না।

বাল্যকাল হইতে স্বাস্থ্যরক্ষা ও পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে শিক্ষা না পাইয়া যাহারা বর্ধিত হয়, তাহারা স্বাস্থ্য-সম্বন্ধে কিরূপ অবহিত তাহা সহজেই অসুমেয়। বলা বাহুল্য স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সম্পূর্ণ শিক্ষার অভাব হেতু এই সকল প্রয়োজনীয় বিষয়ে পল্লীগ্রামের লোকের এইরূপ উপেক্ষা দেখিতে পাওয়া যায়। সুতরাং এজন্য তাহাদিগকে দোর দেওয়া চলে না।

জেলাবোর্ড ও মিউনিসিপ্যালিটির মেডিক্যাল অফিসারের হস্তে নিজ অধিকার ভুক্ত স্থানের স্বাস্থ্য-পরিদর্শন ও স্বাস্থ্যোন্নতি সাধনের ভার অর্পিত আছে। সুতরাং তাহারা সুযোগ ক্রমে পল্লীসমূহে গমন পূর্বক স্থানীয় বিদ্যালয়গুলি পরিদর্শন এবং সঙ্গে সঙ্গে শিক্ষক ও ছাত্রদিগকে স্বাস্থ্যতত্ত্ব সম্বন্ধে উপদেশ প্রদান করিতে পারেন। ইহাতে দেশের হিতসাধন এবং সরকারের শিক্ষাবিস্তার কার্যে বিশেষ সহায়তা করা হইবে সন্দেহ নাই।

মিউনিসিপ্যালিটির হেলথ অফিসার ও সরকারী মেডিক্যাল অফিসারগণ এই সদমুঠানে হস্তক্ষেপ করিলেই দেখিতে পাইবেন, পল্লী বিদ্যালয়ের ছাত্রগণ স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে উপযুক্ত উপদেশের অভাব এবং অভিভাবকদিগের উপেক্ষা বশতঃ নানাপ্রকার চর্মরোগে আক্রান্ত হইয়াছে, পুনঃ পুনঃ ম্যালেরিয়ার আক্রমণ হেতু কাহার কাহারও প্ৰীহার আকার অত্যন্ত বৃদ্ধি পাইয়াছে, কেহ কেহ বা আমাশয় রোগে ভুগিতেছে। তন্নিম্ন অনেকে স্পর্শক্রমে নৈজরোগে আক্রান্ত হইয়াও কষ্ট পাইতেছে।

বসন্তরোগের প্রকোপ চিহ্ন ও স্থানে স্থানে দেখিতে পাওয়া যায়। টিকা দেওয়ার দোষেই হউক কিংবা অজ্ঞ কারণেই হউক বঙ্গের পল্লীতে বসন্তের প্রকোপ প্রতি বৎসরই অস্বাভাবিক পরিমাণে পরিদৃষ্ট হইয়া থাকে। ফলতঃ অর্থাভাব, শিক্ষার অভাব এবং রোগের প্রকোপ হেতু

পল্লীগ্রাম সমূহের অবস্থা ঘেরূপ দাঁড়াইয়াছে, তাহা এতদ্রি ছাত্রদিগের দৃষ্টিশক্তি পরীক্ষার, তাহাদিগের পল্লীবাসিগণের স্বাস্থ্যনীতি ও স্বাস্থ্যতত্ত্ব সম্বন্ধে বিশেষ গভীর ওজন ও মাপের তালিকা রাখার, প্রতি মাসে উপদিষ্ট হওয়া সর্ব্বথা বাঞ্ছনীয়। এখন কর্তৃপক্ষ তাহারা শারীরিক পরিশ্রম ও ক্রীড়া কৌতুক কিরূপ এ কার্যে ব্রতী হন, মেডিক্যাল অফিসারগণ তাহাদিগকে তাহা পরিদর্শনের, মুখপ্রাকলন, অঙ্গ আদেশক্রমে শিক্ষা বিভাগের ভিন্ন ভিন্ন পরিমার্জন প্রভৃতি স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতা বিষয়ে কে কর্তৃপক্ষের নহিত পরামর্শ করিয়া গ্রামে স্বাস্থ্যকর্মচারী প্রেরণ করিতেছে তাহা লক্ষ্য করিবার এবং ছাত্র-প্রচারে প্রবৃত্ত হন তাহা হইলে দেশের একটি অত্যন্ত দুরীভূত হইতে পারে। বিদ্যালয়ের ছাত্রদিগকে পুষ্করিণী বা অন্য কোন জলাশয়ের নিকট লইয়া তাহাদিগকে প্রত্যক্ষভাবে মুখ প্রাকলন, অঙ্গ পরিমার্জন এবং পরিধেয় বস্ত্রাদি প্রাকলন-বিষয়ে শিক্ষা প্রদান করিলে তাহারা বিশেষ উন্নতি হইবে।

এই প্রকার শিক্ষা প্রদানের পর বালকদিগের ১৯২৫ সাল বঙ্গের বড় দুর্ভিক্ষের গিয়াছে। দুর্ভিক্ষে কাওয়াজ শিক্ষা দিলে এবং সংক্রামক রোগের আধার জনিত ও পশ্চিমবঙ্গে অনাবৃষ্টি জনিত দুর্ভিক্ষে ও সংক্রমণ নিবারণার্থ কিরূপ সাবধানতা অবলম্বন করিতে হয় তাহা বুঝাইয়া দিলে বিশেষ সুফল সম্ভাবনা। শিক্ষকগণ একবার স্বাস্থ্যরক্ষার শিক্ষালাভ করিলে তাহারাও স্বাস্থ্য সংক্রামক রোগের জীর্ণ দেহ ধ্বংস করিয়াছে।

শারীরিক পরিশ্রম, মুক্তস্থানে ক্রীড়া দিগে বালকগণ যাহাতে বলিষ্ঠ এবং শ্রমসহিষ্ণু হইতে পারেন তাহা বিশেষ গুরুত্ব সহকারে তৎসম্বন্ধে যথোচিত ব্যবস্থা করাও বিশেষ গুরুত্ব সহকারে বালকেরা শারীরিক পরিশ্রম এবং মুক্তস্থানে ক্রীড়া দিগে কৌতুকাদি করিয়া স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কিরূপ উন্নতি করিতেছে, তাহা পরিদর্শনের ব্যবস্থা করা উচিত। কারণ এ সকল বিষয়ে ধরাবাঁধা নিয়ম না রাখিলে সুফল লাভের আশা নাই। ছাত্রদিগের পরিশ্রম ও ক্রীড়া দিগে এবং শরীর পালন কতকগুলি নিয়ম লিপিবদ্ধ করিয়া বিদ্যালয়ের প্রাঙ্গণে টাঙ্কাইয়া রাখা ও ছাত্রদিগকে তাহা মনোনিবেশিত করিতে উৎসাহিত করা উচিত।

এ তালিকার প্রতি দৃষ্টিপাত করিলে ইহাই প্রতীত হইতে পারে যে বাঙ্গালীর জীবনীশক্তি ক্রমশঃ হ্রাস হইতেছে। পরিষ্কৃত্যবশতঃ অপৰ্যাপ্ত আহার, পক্ষিগ জল, পানীয়কর বাসস্থান ও ম্যালেরিয়াই বাঙ্গালীর জীবনী-শক্তি ক্রমশঃ কম করিতেছে, তাহার আর কোন সন্দেহ নাই।

## বঙ্গের জন্ম মৃত্যু।

( 'সঞ্জীবনী' হইতে উদ্ধৃত )

দিগকে আহার সম্বন্ধে সরল ভাষায় শিক্ষা দিয়ার ব্যবস্থা করিতে হইবে। মোটামুটি এই ভাবে ছাত্রদিগকে স্বাস্থ্য সম্বন্ধে শিক্ষা প্রদান করিলে অল্পকালের মধ্যেই উহার ফল পরিদৃষ্ট হইবে এবং বালকদিগের মধ্যেও নূতন উৎসাহ এবং কর্মপটুতার সঞ্চার হইবে।

শক্তি ক্রমশঃ কম করিতেছে, তাহার আর কোন সন্দেহ নাই।

১৯১৫ সালে প্রেসিডেন্সী, বর্ধমান ও রাজসাহী বিভাগের জনসংখ্যা কমিয়াছে কিন্তু ঢাকা ও চট্টগ্রাম বিভাগের সংখ্যা বাড়িয়াছে। ইহার কারণ অসুস্থতান করিয়া তাহার প্রতিকার করা একান্ত কর্তব্য।

গত ৫ বৎসরে জ্বর রোগে বর্ধমান বিভাগের লোক সংখ্যা হাজার করা ২ জন কমিয়াছে। প্রেসিডেন্সী বিভাগে হাজার করা ৪ জন ও রাজসাহীতে হাজার করা ১২ জন, ঢাকা বিভাগে ৩৪ জন ও চট্টগ্রাম বিভাগে ৫৯ জন বাড়িয়াছে। যেখানে হিন্দু বেশী সেখানে লোকক্ষয় হইতেছে, আর যেখানে মুসলমান বেশী সেখানে লোকবৃদ্ধি হইতেছে; চিন্তাশীল লোকদের ইহার প্রতি দৃষ্টিপাত করিতে হইবে।

১৯১৪ সালে বঙ্গদেশের জন্মসংখ্যা হাজার করা ৩৩.০৬ ছিল কিন্তু ১৯১৫ সালে ২১.৮০ হইয়াছে। পর্যাপ্ত খাদ্যভাব ও পীড়ার প্রাচুর্য হেতুই জন্ম সংখ্যা হ্রাস হইয়াছে। উহাই আবার মৃত্যুরও কারণ। এক বৎসরের কম বয়স্ক শিশু মৃত্যুর সংখ্যা কিঞ্চিৎ কমি য়াছে বটে কিন্তু আজও শিশু মৃত্যুর সংখ্যা দেখিলে হৃৎকম্প হয়। বঙ্গের ৫ জেলায় শতকরা ২৫ জনের

জনের বেশী শিশুর মৃত্যু হইয়াছে। সহরেই শিশু মৃত্যুর সংখ্যা বেশী। ভদ্রেশ্বরে শতকরা ২৬ জন ও মণিকতলায় শতকরা ৬৪ জনের মৃত্যু হইয়াছে। কলিকাতায় শতকরা ২৯ জন মারা গিয়াছে। ১৯১৪ সালের যত লোক জ্বরে মরিয়াছে, ১৯১৫ সালে তাহা অপেক্ষা ৩১১৮ জনের বেশী মৃত্যু হইয়াছে। বীরভূম ও মুর্শিদাবাদ জ্বরে উজাড় হইতেছে। বীর-

ভূমের সিভিল সার্জন লিখিয়াছেন, ১৯১২ সাল জ্বরের প্রকোপ অবিরাম চলিয়াছে। এখন উপায় কি? শিশু মৃত্যু, ওসার্টা ও রিয়া সবই নিবার্য কিন্তু উপযুক্ত উপায় অবশ্যই করাতে বাঙ্গালা দেশ উচ্ছন্ন যাইতেছে।

বাঙ্গালী যদি আপনাকে আপনি বাঁচাইতে না করে, তবে এ দেশের অনেক পল্লী জনশূন্য হইবে।

## পল্লী কথা।

### ১. প্রস্তাব—দাতব্য-চিকিৎসালয়।

বন্দী পল্লীর স্বাস্থ্য দিন দিন খারাপ হইতেছে। বিভিন্ন জ্বরের অভাব, জ্বরের আধিক্য, খানাডোবা প্রভৃতি বহু জলাশয়ের বৃদ্ধি এবং বৃষ্টির জল বহির্গমনের জন্ত পয়ঃপ্রণালীর অভাব ইত্যাদি বহুপ্রকার স্বাস্থ্য-হানিকর কারণ প্রতি পল্লীতেই বর্তমান। পুরোঁক প্রত্যেক বিষয় সম্বন্ধেই বর্তমানে রহ আলোচনা ও চিন্তাচর্চা হইতেছে ও তাহাদের প্রতিকারের চেষ্টাও কিছু কিছু হইতেছে। এ সকল ভিন্ন পল্লীর আর একটি বিশেষ অভাব আছে, সেটি দাতব্য-চিকিৎসালয়ের অভাব, আমাদের পল্লীগ্রামে দাতব্য চিকিৎসালয়ের বিশেষ প্রয়োজন, যদিও ক্রিঃ ২১১টি পল্লীতে এরূপ দাতব্য-চিকিৎসালয় আছে, কিন্তু রোগাধিক্য ও লোক-সংখ্যার তুলনায় তাহা এত কম যে তাহাতে বিশেষ কোন অভাব মোচন হয় না। কোনও পল্লীবাসী পীড়িত হইলে তাহার চিকিৎসার বন্দোবস্ত করা অতিশয় কঠিন। পল্লীগ্রামে ভাল ডাক্তার পাওয়া যায় না দূরদেশ হইতে ডাক্তার আনাও সকল সময় নানাকারণে সুবিধা-জনক নয়, সুতরাং পল্লীবাসী পীড়িত হইলে তাহার কোনও চিকিৎসাই হয় না, পল্লীগ্রামে যে সকল তথাকথিত ডাক্তার কবিরাজ আছেন তাঁহারা যে

কিছুপ জীব তাহা বোধ হয় অনেকেই জানেন। অনেক সময় রোগীর সামান্য রোগ আরোপিত হইয়া তাহার ভবরোগ আরোগ্য করিয়া দেয়া বাহাদুর এই জন্তই ডাক্তারী আইন (Medical Bill) প্রস্তুত করিয়াছেন। পল্লীগ্রামের ডাক্তার যথা—ধোবা, নাপিত, কামার, বলু এবং বৃষ্টি পিসিমা প্রভৃতিও ইহাদের অন্তর্গত, তন্মধ্যে জলপড়া, ভূতঝাড়ানো প্রভৃতিও নানারূপ পদ্ধতিও পাড়াগাঁয়ে খুব প্রচলিত। এরূপ অবস্থায় চিকিৎসালয়ের যে কতদূর প্রয়োজন তাহা বুঝা যাইতেছে। পাড়াগাঁয়ের লোক অধিকাংশই অশিক্ষিত, অর্থের অভাবে দূরদেশ হইতে চিকিৎসক আনাইয়া রোগের চিকিৎসা করা পক্ষে অসম্ভব। শিক্ষার অভাবেও তাহারা পুষ্টি করিয়া এবং সাধারণ স্বাস্থ্যনীতি পালন করিয়া পারে না, সুতরাং তাহারা পুনঃপুনঃ পীড়িত ক্রমাগত রোগে ভুগিয়া শেষে একেবারে অকর্মণ্য হইয়া পড়ে অথবা মৃত্যুমুখে পতিত হইয়া পড়ে। দাতব্য-চিকিৎসালয় স্থাপন ভিন্ন সহজে চিকিৎসার আর কোন উপায় হইতে পারে না।

ডাক্তার কবিরাজ পাড়াগাঁয়ে বাস করিতে রাজি হইবেন না, কারণ তাহাতে তাঁহাদের আশাহীন পূর্ণাঙ্গ হইবে না এবং তাঁহারা যে রূপ আধুনিক চিকিৎসা ও সভ্যতার ভক্ত তাহাতে বর্তমানে পাড়াগাঁয়ে তাঁহাদের মন টিকিবে না। তন্মিন্ন তাঁহাদের নিজেদেরও তাঁহাদের ভয় আছে, ডাক্তার বলিয়াই যে তাঁহারা তাঁহাদের আক্রমণ হইতে নিরাপদ তাহা নহে। তাঁহাদের লেমেয়েদেরও পীড়ার ভয়, পাড়াগাঁয়ে তাঁহাদের লেমেয়েদের পড়াশুনার বিশেষ অসুবিধা, মোটের উপর পাড়াগাঁয়ে বাস করিতে অল্প লোকেরও যে তাঁহাদের ডাক্তারেরও সেই আপত্তি, কাজেই পাড়াগাঁয়ে ডাক্তারের আশা করা যায় না। দাতব্য-চিকিৎসালয় গ্রামে থাকিলে লোকেরা সহজেই বিনা-চিকিৎসিত হইতে পারে। উহাতে মোটামুটি রোগেরই চিকিৎসা হইতে পারিবে, কাহারও হইলে বাটীর যে কেহ একজন ডাক্তারখানায় গিয়া দেখাইয়া বলিয়া ঔষধ আনিতে পারে, বিশেষ রোগ হইলে রোগী নিজেই রোগ দেখাইয়া আনিবার জন্ত চিকিৎসালয়ে যাইতে পারে। সাধারণতঃ জেলা ও মহকুমা প্রভৃতিতে চিকিৎসালয় আছে। এ সকল স্থানে দাতব্য চিকিৎসালয় থাকা অপেক্ষা পল্লীগ্রামে উহা থাকারই প্রয়োজন। সহরে ভাল ডাক্তার কবিরাজ অনেক আছেন, তাঁহাদের বাটা গিয়া দেখাইয়া আসিলে পয়সা লাগুনা, শুধু ঔষধ কিনিতে যে তাহাতেই চিকিৎসা চলে, কিন্তু পাড়াগাঁয়ে ডাক্তার কবিরাজ আদৌ নাই, দাতব্য-চিকিৎসালয় না হলে আর গ্রামবাসীর চিকিৎসা হইতে পারে না। পল্লীগ্রামে এখন দেখিতে হইবে যে কি উপায়ে দাতব্য চিকিৎসালয় স্থাপিত হইতে পারে। প্রতি পল্লীতেই যে উহা স্থাপন করিতে হইবে তাহা নহে, পল্লীগ্রাম ৩৪ খানি গ্রাম লইয়া এক একটা চিকিৎসালয় স্থাপিত হইতে পারে। আমাদের দেশের গ্রাম অনেক স্থানে ছোট ছোট ও পরস্পর লাগালাগি

সুতরাং কয়েকটা গ্রামের মধ্যস্থলে চিকিৎসালয় থাকিলে তাহারা সহজে ঐ সকল গ্রামবাসীদের চিকিৎসার সুবিধা হইবে। এখন প্রধান বিষয় অর্থ, এই দাতব্য-চিকিৎসালয়, স্থাপন করিতে হইলে প্রচুর অর্থের প্রয়োজন। সাধারণতঃ তিন প্রকারে পল্লীসমূহে চিকিৎসালয় স্থাপিত হইতে পারে। প্রথমতঃ সরকারী খরচে চিকিৎসালয় স্থাপিত হইতে পারে, দ্বিতীয়তঃ গ্রামস্থ কোনও জমিদার বা ধনী ব্যক্তি নিজ অর্থে ঐ কার্য করিতে পারেন, তৃতীয়তঃ স্থানীয় লোকদিগের নিকট হইতে চাঁদা তুলিয়া উহা করা যাইতে পারে। আমাদের এখন দেখিতে হইবে যে এই তিনটি উপায়ের মধ্যে কোনটি সুবিধাজনক ও কোনটি আশংক্য পরিণত হইতে পারে। প্রথমটির সুবিধা ও সম্ভাবনা খুব কম। দ্বিতীয়টিরও সেইরূপ অবস্থা, কারণ গ্রামে জমিদার ও অল্পাধনী ব্যক্তি থাকিলেও হয়ত তাঁহাদের সেরূপ প্রবৃত্তি থাকিবে না। তাঁহারা হয়ত অল্প পাচরকম ব্যাপারে অর্থদান করিবেন কিন্তু দাতব্য চিকিৎসালয় স্থাপনে তাঁহাদের মত হইবে না, তাহা হইলে এতদিন ও অভাব পূর্ণ হইত। এখন আমাদের তৃতীয় উপায়টিই কার্যে পরিণত করিতে হইবে। গভর্নমেন্টের অনেক বিষয়ে অনেক টাকা খরচ হইতেছে সুতরাং এ বিষয়ে প্রচুর অর্থব্যয় সম্ভবপর হইবে না। জমিদার বা কোনও অর্থশালী ব্যক্তি বিশেষের দ্বারাও একাধা হওয়ার সম্ভাবনা নাই, সুতরাং স্থানীয় লোকদিগের নিকট হইতে চাঁদা তুলিয়া অর্থ সংগ্রহ করা ভিন্ন আর অন্য উপায় নাই। একজনে যাহা করিতে না পারে, দশজনে তাহা সহজে করিতে পারে, কথায় বলে—দশের লাঠি একের বোঝা। তবে এই চাঁদা সংগ্রহের একটু বিশেষত্ব আছে, তাড়াতাড়ি এলোমেলো ভাবে একাধা হইবে না। বিশেষ বুদ্ধি বিবেচনার সহিত ও নিপুণ ভাবে এবিষয়ে অগ্রসর হইতে হইবে। চাঁদা হইতে যে অর্থ সংগৃহীত হইবে তাহা নির্দিষ্ট ও স্থায়ী হওয়া চাই, অর্থাৎ প্রতি মাসেই বা প্রতি বৎসরেই নির্দিষ্ট



## যুদ্ধে ক্ষতহীন মৃত্যু।

শ্রী প্রফুল্লচন্দ্র সেনগুপ্ত লিখিত—

(‘প্রবাসী’ হইতে উদ্ধৃত)

বন্দুকের গুলি, শেলের টুকরা, বোমা প্রভৃতি লাগিয়া যে মৃত্যু হইতেছে ইহা সকলেই জানেন। কিন্তু ইহা ছাড়া যে এক প্রকার মৃত্যু হইতেছে তাহাও বর্তমান ইয়ুরোপীয় সমরের এক আশ্চর্য ব্যাপার। প্রত্যেক স্থানের যুদ্ধের পরেই একশ্রেণীর মৃত সৈন্য দেখা যাইতেছে যাদের শরীরে কোন আঘাত-চিহ্ন পাওয়া যায় নাই এবং যারা মৃত্যুর পরেও ঠিক জীবিতেরই মত ভঙ্গীতে এবং ভাবব্যঞ্জক মুখে অবস্থান করিতেছিল। একরূপ সৈন্যও অনেক দেখা গিয়াছে যাহাদের স্থিতিশক্তি একেবারে বিনষ্ট হইয়াছে অথচ শরীরে কোন আঘাতেরই চিহ্ন নাই। এই প্রকারের ‘ক্ষতহীন’ মৃত্যু ও অল্পবিশ অক্ষমতার কারণ অল্পসন্ধান করিয়া সম্প্রতি বিখ্যাত ফরাসী অস্ত্রচিকিৎসক (surgeon) ডাক্তার হেনরী লিওনার্দে তাঁহার মত প্রকাশ করিয়াছেন।

সকলেই জানেন যে সোডাওয়াটারের বোতল খুলিলে জলের মধ্য হইতে বুদ্ধ উঠিতে থাকে। উহা অক্সিজেন বাষ্পের (carbon dioxide) বুদ্ধ। যখন বোতলের মুখ বন্ধ থাকে তখন বোতলের আভ্যন্তরীণ বাতাসের চাপে উহা জলে দ্রবীভূত অবস্থায় থাকে, কিন্তু বোতলের মুখ খুলিলে যেই চাপ কমিয়া যায়, অমনি উহা জলের মধ্য হইতে বুদ্ধদাকারে বাহির হইতে থাকে।

শক্তিশালী বিস্ফোরকপূর্ণ একটি গোলা ফাটিলে নিকটবর্তী কোনো লোকের উপর বিস্ফুরণের ক্রিয়াও কতকটা এমনি-ধারা হয়। আমাদের রক্তে অক্সিজেন ও অক্সিজেন বাষ্প মিশ্রিত আছে। যখন গোলাটি ফাটে তখন তাহার অব্যবহিত চতুর্দিকের বাতাস এত প্রবল বেগে বিক্ষিপ্ত হয় যে সে স্থানটি অল্প সময়ের জন্ত প্রায় বায়ুশূন্য হইয়া যায়। আর বিস্ফুরণে যে সমস্ত গ্যাস

বাহির হয়, তাহাও বাতাস হইতে অনেকাংশে স্তব্ধ হইয়া সেই স্থানের চাপ হঠাৎ অত্যন্ত কমিয়া যায়। সেই চাপের অল্পতাপ্রযুক্ত রক্তে মিশ্রিত গ্যাসগুলি বুদ্ধরূপে বাহির হইয়া রক্তবাহী কৈশিক নালী মুখ বন্ধ করিয়া দেয়। তাহাতে রক্তসঞ্চালন বাধা পায় এবং তৎক্ষণাৎ মৃত্যু ঘটে।

এই ব্যাপার বিমান-বিচায়ণ (Aeronautics) দেখিতে পাওয়া যায়। ভূপৃষ্ঠ হইতে যত উচুতে যায় বাতাসের চাপ ততই কমিতে থাকে। এই কারণে পূর্কোক্ত কারণেই আকাশযানে খুব উচ্চতায় গিয়া অনেক সময় মারাত্মক হইয়াছে।

পক্ষান্তরে গোলা ফাটিলে তাহার প্রবল আকারে ভোজন পূর্ক রসনা ও জন্মকে অদূরবর্তী বায়ুরাশি সঙ্কুচিত হওয়ায় সেখানে খুব বাড়িয়া যায়। ইহাতে সম্মিলিত বায়ুরাশি বৃদ্ধি পায়। বেগ কমিয়া যায়, ফলে উহা সর্বশরীরে সঞ্চালিত হইয়া অল্পরোধ করিতেছেন।

পারে না। রক্ত ফুসফুসে আসিতে না পারায় তাহার মাংসের তত্ত্ব, দীর্ঘশ্বাস পিকমিঞা ও অল্পজানের পরিমাণ কমিয়া যায়, স্নায়ুশক্তি হ্রাস পাইতে পারে। হাড়ীর রক্তনৈপুণ্য মুক্ত,—এবং রাস্তার আঘাত লাগে, এবং সেই আঘাতে মৃত্যু ঘটে তথাপি অক্ষতা, বধিরতা ও অল্প অক্ষমতা ঘটিয়া থাকে।

গরতের অধিবাসীরা,—বিশেষতঃ হিন্দুগণ সাধারণতঃ মাংস ভোজন ত দূরের কথা, পূর্ক দেশ ভিন্ন ভারতের অল্প কোন প্রদেশের উচ্চ হিন্দুগণ মাংস পর্যাস্ত স্পর্শ করিতেন না। কিন্তু পশ্চাত্য শিক্ষার প্রচার, পশ্চাত্য সভ্যতার প্রচারের সঙ্গে সঙ্গে নিষিদ্ধ মাংস ভোজনেও অনেকের দৃষ্টি যাইতেছে। ভারতের খৃষ্টান ও মুসলমানেরা মাংস খাইয়া থাকেন সত্য, কিন্তু মাংস তাহাদিগের ভোজ্য নহে। কিন্তু যাহাদিগের অল্পকরণে মাংস খাইতে শিখিতেছি, দেশী ও বিলাতী মাংস গিয়া মেস-বুগ-বরাহ, ভেক-কুম্ব-কুকুট প্রভৃতির মাংস বিবিধ ব্যঞ্জন ও

আকারে ভোজন পূর্ক রসনা ও জন্মকে অদূরবর্তী বায়ুরাশি সঙ্কুচিত হওয়ায় সেখানে খুব বাড়িয়া যায়। ইহাতে সম্মিলিত বায়ুরাশি বৃদ্ধি পায়। বেগ কমিয়া যায়, ফলে উহা সর্বশরীরে সঞ্চালিত হইয়া অল্পরোধ করিতেছেন।

পারে না। রক্ত ফুসফুসে আসিতে না পারায় তাহার মাংসের তত্ত্ব, দীর্ঘশ্বাস পিকমিঞা ও অল্পজানের পরিমাণ কমিয়া যায়, স্নায়ুশক্তি হ্রাস পাইতে পারে। হাড়ীর রক্তনৈপুণ্য মুক্ত,—এবং রাস্তার আঘাত লাগে, এবং সেই আঘাতে মৃত্যু ঘটে তথাপি অক্ষতা, বধিরতা ও অল্প অক্ষমতা ঘটিয়া থাকে।

এতখানি ব্যাপার ঘটিতে এক সেকেণ্ডের মধ্যেই মৃত্যু হইতে পারে। আর প্রকৃত পক্ষে চাপের পরিবর্তন হইলেই “পেট্রন” তাহার হয়ত, এই কথা শুনিয়া আকস্মিক না হইলে তাহা বিপজ্জনক হইবে। বলিবেন,—মাংস বল ও পুষ্টিকারক; যাহা হউক, এই প্রকার আকস্মিক চাপ পরিবর্তনের উপাদেয় খাওয়া, পরম ভোগ্য বস্তু, এ হেন সমস্ত শরীরের রক্ত সঞ্চালন বন্ধ হইয়া যায়। হাড়িয়া শাক কচু খাইয়া মরিব? মাংস খাওয়া ও বল এবং পুষ্টি কর, ইহা আমরা জানি। কিন্তু মাংস স্বহৃৎ। বাজারে কসাইখানার মাংস হইলেও প্রকৃত প্রস্তাবে

## মাংসের বিষক্রিয়া।

রোগবীজাণু-মুক্ত নহে। কারণ যে সব ডাক্তারের উপর বধ্য পশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষার ভার হস্ত রহিয়াছে তাহারা অল্প সময়ের মধ্যে বহু পশুর শরীর পরীক্ষা করিয়া উঠিতে পারেন না, তাহাদিগের যাহা সাধ্য তাহাই করিয়া থাকেন, কিন্তু তাহাতে মাংসের প্রকৃত দোষ ধরা পড়ে না, স্তব্ধ বাজারে রোগ-বীজাণু ছুট মাংস বিক্রীত হয়, কেবল চোখে দেখিয়া ক্রেতা সে মাংসের দোষ নির্ণয় করিতে পারেন না।

এইত গেল কসাইখানার আমদানী মাংসের কথা, তাহার পর, সাধারণ হোটেলে যে বাসি ও পচা মাংস, গলাপু রস, গরমগরমলা এবং উত্তাপের জ্বরে টাটকা বলিয়া বিক্রয় করা হয়, যন্মা ওলাউঠা প্রভৃতি সংক্রামক ও মারাত্মক রোগ বিস্তারে এই প্রকার মাংস বিরূপ সহায়তা করে, তাহা কেহ একবার ভাবিয়া দেখিয়াছেন কি? যে দেশের প্রধান খাদ্য মাংস সে দেশেই যখন মাংসের নামে বিঘ বিক্রয় হইতেছে, তখন কলিকাতা ও অল্প যে সকল সহরে কসাইখানা আছে—সেখানে যে পচা ও রোগবীজাণু ছুট মাংস অবাধে চলিয়া যাইতেছে তাহা সহজেই অল্পমান করা যাইতে পারে। মার্কিন যুক্ত রাজ্যের প্রধান নগর, অল্প সমৃদ্ধিশালী নিউইয়র্কে মাংস বিক্রয় ব্যাপারে বিরূপ হ্রাস প্রচেষ্টা পাইতেছে তাহা জানিলে লোকে প্রকৃত অবস্থা বুঝিতে পারিবেন। কারণ যে দেশে তৈলে ভেজাল, স্তব্ধ ভেজাল, চিনি ও ময়দাতে পর্যাস্ত ভেজাল চলে সে দেশের লোক মাংস বিক্রয় বিষয়ে পরম সাধু সাজিবে, ইহা কখনও সম্ভবপর নহে। পরকে ঠকাইয়া ছুই পয়সা উপার্জন করা যাহাদিগের পেশা, সেই শ্রেণীর লোক মাংস বিক্রয় এবং হোটেলওয়ালাদিগের মধ্যে অল্প। ইহা কি বিশ্বাসযোগ্য?

নিউইয়র্ক নগরে মাংস বিক্রয় ব্যবসায়ের বিরূপ গলাদ চলিতেছে, এইবার আমরা তাহা পাঠকবর্গকে

সুনাইব। নিউইয়র্কের লোকহিতৈষী চিকিৎসা বিজ্ঞানবিদ মিঃ এলফ্রেড ম্যাকক্যান, ছুটে মাংসের অপকারিতা দর্শনে উহার বিক্রয় বন্ধ করিবার জ্ঞপ্তি ইদানীং খুব আন্দোলন করিতেছেন। বর্তমান ১৯১৬ খৃষ্টাব্দে ফেব্রুয়ারী মাসে নিউইয়র্ক নগরের "ইউনিং গ্লোব" পত্রের সম্পাদক মিঃ ম্যাকক্যানের প্রচারিত তথ্য সমূহের অবলম্বনপূর্বক, মাংস বিক্রয়ে অসাধুতা ও উহার অপকারিতা সম্বন্ধে কতিপয় মন্তব্য প্রকাশ করেন, সেই মন্তব্যগুলি আবার নিউইয়র্কের 'ওপন ডোর' (Open Door) পত্রে প্রকাশিত হয়। আমরা নিম্নে তাহার কিয়দংশ উদ্ধৃত করিলাম।

'ইউনিং গ্লোব' পত্রের সম্পাদক বলিতেছেন:—

"It seems almost beyond belief that in a city boasting of an organized Health Department with ample powers, the **disease-spreading industry** built up by Johnson avenue slaughter-houses in Brooklyn should be allowed to flourish for a moment.

Time and again, during the last three years Mr. McCann has exposed the **shameless traffic in diseased meat** of which the Johnson avenue shambles are the clearing house. But still **this revolting business** has gone on with slight interruption. Little good has been done by changing Health Department inspectors. When the meat inspection bureau was shaken up a few days ago, hope was held out that at last an end was to be put to the Johnson avenue scandal. Monday a new supervisor was put in charge. Two days later Mr. McCann found the same old Johnson avenue cow meat, **corrupt with tuberculosis**, on sale in a retail butcher shop, and bearing the O. K. Stamp of the Health Department!

There could have been no question of the condition of this meat to any inspector **unless he were blind**, and, in addition,

had lost all-sense to touch. No more some pathological specimens had ever under McCann's notice than these carcasses of old diseased cows bearing the Health Department seal, "Inspected and Passed."

অর্থাৎ—“যে নগরে অসীম ক্ষমতাসালী বিভাগ আছে বলিয়া লোকে গর্বি অশ্রদ্ধ থাকে, সেখানে ক্রকলীনের জনসন এভিনিউর বিস্তারকারী কসাইখানাগুলির প্রকাণ্ড মাংসের বিক্রয়কালের জ্ঞপ্তিও চলিতে পারে, ইহা কোন বিশ্বাসযোগ্য নহে। গত তিন বৎসর ধরিয় ম্যাকক্যান বিষ-বীজাণুদুষ্ট মাংস ব্যবসায়ের সম্বন্ধে রহস্য ব্যক্ত করিয়াছেন, জনসন এভিনিউর দোকানগুলিতে এই শ্রেণীর মাংস প্রচুর বিক্রীত হইয়া থাকে। এই কুৎসিত ব্যবসায়ের অবোধে চলিতেছে। স্বাস্থ্য বিভাগে পরিবর্তনে বিশেষ কোন সুফলই ফলে নাই, পূর্বে মাংসপরীক্ষাপরিষদের ওলটপালট লোকে স্বভাবতঃ আশা করিয়াছিল, এবার নিউইয়র্ক এই কলঙ্ককর ব্যাপারের পরিসমাপ্তি সোমবারে একজন নূতন সুপারভাইজার বাধ্যককে এ বিষয়ে ভার দেওয়া হয়, কিন্তু দুইদিন পরে মিঃ ম্যাকক্যান দেখিলেন,—“যদি তথা পরং”—সেই জনসন এভিনিউতে একটা দোকানে, ক্ষয়বীজাণুদুষিত গোমাংস খুচরা দিগকে বিক্রয় করা হইতেছে, এবং মাংসের স্বাস্থ্যবিভাগের অহুমোদনব্যঞ্জক O. K. ছাপ রহিয়াছে।

পরিদর্শক অন্ধ এবং স্পর্শশক্তিহীন না মাংসের দুর্বস্থা সম্বন্ধে তাহার মনে সন্দেহ জন্মিতে পারে না। মাংসের স্থগিত, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বিরুদ্ধ নমুনা আর মিঃ ম্যাকক্যানের দৃষ্টিগোচর হয় নাই। সব মাংসের উপর—রুগ বৃদ্ধ গরুর গলিত উপর স্বাস্থ্য বিভাগের "Inspected and Passed"

কিছু ও অহুমোদিত এই মোহর অঙ্কিত করিয়া হইয়াছে।”

আমেরিকার গ্রায় দেশেও মিঃ ম্যাকক্যানের গ্রায় শ্রেণীর লোক হিতৈষী বৈজ্ঞানিকের তুমুল আন্দোলন হইয়াছে। তীর সমালোচনা সম্বন্ধে এইরূপ স্থগিত ও নিষ্কর মাংস ব্যবসায় যখন চলে, তখন যে দেশে মাংস বিক্রয়ে অসাধুতা ও কারসাজি প্রচলিত হইবে না, কি কখন সম্ভবপর?

লোকে মনে করিতে পারে, কেন কসাইরা নীরোগ মেঘ, ও গরু বধ করিলেই ত সব গোল মিটিতে কিন্তু তাহাতে কসাইদিগের অনেক টাকা মূল্য হইয়া যায়, পরিজনের অল্পসংস্থানের পথে কাঁটা হুতরাং তাহারা যতদূর পারে অল্পমূল্যে ক্রীত মাংস ও মেঘাদি বধ করিতে ছাড়িবে কেন? তাই পত্রের সম্পাদক বলিতেছেন,—যাহা হইবার তাহার আশা করিবে না—কসাই ও মাংস বিক্রয়কালের কস্মিনকালে দেবতা হইবার সম্ভাবনা হুতরাং যাহাদিগের বাঁচিবার সাধ আছে, বড় বড় আদরের পুত্র কন্যাদিগকে বাঁচাইবার ইচ্ছা হইলে, অকস্মাৎ ওলাউঠা ও ক্ষয়রোগাক্রান্ত হইয়া মারা যাইতে পারে। তাহা হইলে তাহাদের সন্তান সকল বিবেচক মার্কিন পুরুষ মাংস ছাড়িয়া তরকারি খাইতে আরম্ভ করুন,—আমিষ হইয়া ত্যাগ করিয়া নিরামিষ আহার ধরুন।

এখন সকলে দেখিলেন যে, সাধারণ, সস্তা, বিক্রুত বীজাণুদুষ্ট মাংস ভোজনের ঘোর অনিষ্টকারিতা নিউইয়র্কের বৈজ্ঞানিক ও চিকিৎসক, সংবাদ-পত্রের সম্পাদক প্রমুখ বিশিষ্ট ব্যক্তির নিত্যমাংসভোজী মার্কিনদিগকে মাংস পরিত্যাগ করিতে অহুরোধ করিতেছেন, আর আমরা বিলাতী ভাবের ভাবুক হইয়া বিলাতী বিলাস ও সভ্যতার চরণে মাথা ঠুটাইয়া কলিকাতা ও অত্রান্ত নগরের হোটলে 'মা তা' নামের পরম স্বাদু জ্ঞানে, প্রীতমনে ভোজন করিতেছি

এবং সবে সবে রোগরূপী ধমকে ডাকিয়া আনিতেছি। এই যে সহরে সহরে ক্ষয় ও যক্ষ্মাকাসের এত প্রাচুর্য, অজ্ঞাতপূর্ব সুকঠিন রোগের আবির্ভাব, অজীর্ণ রোগের বিভীষিকা,—কে বলিবে ইহার সহিত এই প্রকার মাংস ভোজনের সম্বন্ধ নাই।

পূর্বে সহর অঞ্চলেও হিন্দুতে এত 'বৃথা মাংস' খাইত না, এখন কলিকাতার প্রত্যেক বড় বড় রাস্তায় দুই তিনখানি করিয়া ছাগ মাংসের দোকান দেখিতে পাওয়া যায়, এই সকল মাংসে কলিকাতার হোটেল-গুলি চলে, কলিকাতার বিলাসী বাবুদিগের ঘরে ও বাহিরে রসনার তৃপ্তি সাধিত হয়। নিম্নশ্রেণীর মুসলমানেরী সহরে গো-মাংস সস্তা দেখিয়া গোমাংসের ভক্ত হইয়া উঠিয়াছে,—পিয়াজ ও রসূনের সাহায্যে গোস্ব বানাইয়া খাইতেছে। ফলে নিম্নশ্রেণীর মুসলমানদিগের মধ্যে উৎকট রোগেরও খুবপ্রকোপ দেখা যাইতেছে। একটু লক্ষ্য করিলেই দেখা যায় নিকট ইতর মুসলমানদিগের মধ্যে ক্ষয় ও গলিত কুষ্ঠরোগী এবং নানারূপ চর্ম রোগাক্রান্ত ব্যক্তির সংখ্যা খুব বেশী। 'রোগ বীজাণু' ছুটে গো-মাংস ভোজনের ফলে সহরের ও সহরের উপাস্তবাসী নিম্নশ্রেণীর মুসলমানদিগের মধ্যে এই প্রকারে ভীষণ রোগের প্রসার ঘটতেছে। কিন্তু তাহার প্রতীকারের কোন চেষ্টা হইতেছে না।

লোকে দেখিয়া শিখে আর ঠেকিয়া শিখে,—সহরে ছুরাযোগ্য ব্যাধির প্রকোপ হেতু ঠেকিয়া এবং মার্কিনদিগের অবস্থা দেখিয়া আমাদের শিক্ষালাভ করা উচিত। এ দেশের লোক যখন স্বভাবতঃ নিরামিষাশী, তখন পরের দেখিয়া মাংসভোজনে প্রবৃত্ত হওয়া আমাদের পক্ষে কোনমতেই সঙ্গত নহে। মাংস-ভোজন বন্ধ করিবার জ্ঞপ্তি বিলাতে এবং মার্কিন দেশে, Vegetarian society বা নিরামিষ-ভোজন-সমিতি সমূহ প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে। ঐ সকল সমিতি 'জীবে দয়্য' প্রকাশ করিবার জ্ঞপ্তি স্থাপিত হয় নাই,—দারুণ ব্যাধির প্রতীকার এবং মানুষকে আরোগ্য ও ক্ষেম প্রদান করিবার উদ্দেশ্যেই সৃষ্ট হইয়াছে। যখন মাংসাশী ও

মাংসপ্রিয় জাতিসমূহের বিচক্ষণ ব্যক্তির সমাজের মঙ্গলের জন্ত মাংস বর্জনে জনসাধারণকে উৎসাহিত করিতেছেন, নিরামিষ ভোজনের উপকারিতা লোকের চোখে আজুল দিয়া দেখাইয়া দিতেছেন, তখন এ দেশেরও নগরে নগরে ঐ শ্রেণীর সভাসমিতির প্রতিষ্ঠাপূর্বক আশু বিষবীজাণুহৃত মাংস ব্যবহার নিবারণ এবং নিরামিষ ভোজনের প্রবর্তন করা

আবশ্যক। আমরা আশা করি, অচিরে এ বিষয়ে আন্দোলন আরম্ভ হইবে, এবং লোকের ও জীবনের অনুরোধে মাংসের ব্যবহার পরিহার করিবে এবং যে মুখ মিষ্টান্ন, পরমান্ন, দাদি, ভোজনে পরিতৃপ্ত হইবার কথা, সেই মুখে লোকদিগের উচ্ছিষ্ট এবং পলাতু সংযুক্ত খাইয়া তৃপ্তি বোধ করিবে না।

## ছপিং কফে দেশীয় ঔষধ।

কবিরাজ শ্রীবীরেন্দ্র কুমার মল্লিক লিখিত :-

শীত ঋতু মাসের স্বাস্থ্য-সমাচারে জর্নৈক ভঙ্গলোক ছপিংকফের শীত প্রতিকার হয় এইরূপ একটি নির্দিষ্ট ঔষধ জানিতে চাইয়াছেন। তাঁহার সেই অনুসন্ধিৎসা, আমরা এই প্রবন্ধ-অবতারণার কারণ। আমি দুইটি দেশীয় ঔষধ ব্যবহার করিয়া বিগত কয়েক বৎসর হইতে উক্ত রোগে অসাধারণ ফল পাইতেছি, সাধারণের অবগতির জন্ত সেই ঔষধ দুইটির বিবরণ ও ব্যবহার প্রণালী লিপিবদ্ধ করাই এই প্রবন্ধের মুখ্য উদ্দেশ্য। কিন্তু তৎপূর্বে রোগ নির্কীচন সম্বন্ধে কিঞ্চিৎ আলোচনা করা সমীচীন মনে করি।

আয়ুর্কৌদোক্ত বাতিক কাস ও ইংরাজী ছপিং কফ প্রায় একই জিনিষ। ইহা শ্বাসনালীর প্রদাহযুক্ত, আক্ষেপ বিশিষ্ট, সংক্রামক ও জনপদব্যাপক কাস-রোগ। এই রোগ শিশুদেরই প্রায়শঃ হইয়া থাকে, পরিণতবয়স্ক ব্যক্তিগণ কদাচিৎ এই রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকেন। কাহারও কাহারও মতে কাস ও আক্ষেপের মধ্যে, আক্ষেপই এই রোগের নির্দিষ্ট লক্ষণ। বিশেষজ্ঞগণ অনুমান করেন লঘমজ্জা ও ভেগস্ স্নায়ুর উত্তেজনাই এই পীড়ার প্রকৃত কারণ। লেরিজিয়াল বা বর্ধনশীল স্নায়ুর উত্তেজনায় গ্লিটসের আকৃষ্টন ফ্রেনিক স্নায়ুর উত্তেজনাহেতু দীর্ঘকালস্থায়ী শ্বাস, এবং

ভেগস্ স্নায়ু ও লঘমজ্জার উত্তেজনাহেতু পুনঃ পুনঃ হইয়া থাকে। শিশুদের যত প্রকার যন্ত্রণাদায়ক আছে, তন্মধ্যে ইহাই সর্বশ্রেষ্ঠ বলিলেও অত্যধিক না। ইহা হইতে নিউমোনিয়া প্রভৃতি মারাত্মক ব্যাধি হওয়া প্রায় স্বাভাবিক।

লক্ষণ :- প্রথমে সর্দি হয়, নাক ও চোখের জলের স্রাব ক্রমে নিৰ্গত হইতে থাকে এবং শিশু হাঁচিতে থাকে, চক্ষু ছল ছল ও মুখ রসে পরিপূর্ণ হইতে থাকে। এই অবস্থার পরই গলা শুষ্ক উৎকাসি, ব্রনকাই হইতে জলবৎ এবং কখন কখন ফেনযুক্ত অল্প শ্লেষ নিৰ্গম, আলশ, অহিমতা, মান্দ্য এবং জ্বর দেখা যায়। ক্রমশঃ জ্বর এবং উপসর্গ অন্তর্হিত হয়, কিন্তু, কাস, অতিমাত্রায় প্রাপ্ত হইয়া, দীর্ঘকালস্থায়ী, সশব্দ ও আক্ষেপ হইয়া থাকে। কাসিতে কাসিতে শরীর সপুষ্ট হইয়া পড়ে এবং মনে হয় যেন কাসের আটকাইয়া রোগী এখন প্রাণত্যাগ করিল। কাসের মধ্যে বহুবার জোরে নিশ্বাস ফেলার জন্ত শ্বাস-আরম্ভ হইয়া উঠে, আক্ষেপের জন্ত চক্ষু রক্তবর্ণ হইয়া আসে। কখন নাসিকা ও গলায় রক্ত বাহির ও অনিচ্ছাপূর্বক মলমূত্র ত্যাগ

থাকে। অতি কষ্টে আঠার স্রাব শ্লেষা নিৰ্গত হইয়া অত্যন্ত কাসবেগ জন্ম নিদ্রা হয় না। কাসের সময় কক্কটধ্বনিবৎ শব্দ হইয়া থাকে। বেগে পুনঃ শ্বাস ত্যাগ করায় ফুস্ফুস্ হইতে প্রায় সব নিৰ্গত হইয়া যায় এবং আকৃষ্ট "গ্লিটস্" অধিকক্ষণ শ্বাসগ্রহণ কালে ছপ্ ছপ্ শব্দ হইয়া থাকে। কেহ বলেন ঐ শব্দ শুনিতে পাইলেই বুঝিতে পারেন যে, রোগী নিরাপদ হইয়াছে। ছপ্ ছপ্ শব্দই রোগ নির্কীচনের প্রধান সহায়।

প্রতিকার :- চিকিৎসাবিৎ পণ্ডিতদিগের মতে রোগে উপযুক্ত ঔষধাদি ও নিয়মপালনাদি সম্বন্ধে পৰ্যায় (course) নিবারণ করিতে পারা যায় এমন কোন বিশেষ ঔষধ নাই যদ্বারা হঠাৎ রোগ নির্কীচন করিতে পারা যায়। যে প্রকার চিকিৎসাই হইবে তা কেন ২ সপ্তাহ হইতে ৩৪ মাস অবধি এই রোগে অবস্থান করে।"

প্রথম অবস্থা হইতেই আয়ুর্কৌদোক্ত ছপিং ও শূন্যাদিচূর্ণ সেবন করিলে অসাধারণ ফল পাওয়া যায়, কেবলমাত্র এই দুইটি ঔষধ করাইয়া আমি শতাধিক ছপিংকফগ্রস্ত শিশুকে সুস্থ করিয়াছি। ৩৪ মাত্রা উক্ত ঔষধ দুইটি করিলেই কফ তরল ও সরল হইয়া উঠিয়া যায়

## প্রেরিত পত্র।

( ১ )

কি ঠিক? কত অধিক পরিমাণ খাইতে হইবে? কেহ কেহ বলেন চা খাইলে লোক মোটা হয়, ইহার মূলে কি কোন সত্য নিহিত আছে?

২। কুইনাইন্ বাতীত আর কিসে ম্যালেরিয়া হস্ত হইতে নিস্তার পাওয়া যাইতে পারে? "Similia Similibus Curantur" মহাত্মা হানিমানের এই প্রথাসূত্রে স্তম্ভ শরীরে কুইনাইন্ খাইলে কেন সে ব্যক্তি অরাক্রান্ত হইবে না?

৩। মিষ্টান্ন শর্করাজাতীয় উপাদান, ইহাতে মেদ নির্মিত হইয়া ভাঁপ ও শক্তি উৎপন্ন হয়, সুতরাং ইহা সকলেরই ব্যবহার করা উচিত। কিন্তু অনেকে বলিয়া থাকেন, মিষ্টান্ন খাইলে শিশুদের কৃমি হয়, ইহা কি ঠিক? মিষ্টান্নের জায় উপকারী খাদ্য কি বালকদের খাওয়ান উচিত নহে, যে সব শিশু মাতৃসুত্র পান করে তাহাদের কৃমি হয় কেন?

শ্রীধনেন্দ্রনাথ বসু,

দৌলতপুর, খুলনা।

### উত্তর—

১। ক্ষীণকায় ব্যক্তি সহজেই মোটা হইতে পারে এমন কোন উপায় নাই। শর্করাজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে গৃহীত ও সুপরিপাক হইলে লোকে অপেক্ষাকৃত মোটা হইতে পারে। চায়ের সহিত অনেকে অধিক পরিমাণ চিনি খাইয়া থাকে বলিয়া মোটা হয়। তবে এই সকল দ্রব্য অত্যধিক পরিমাণে খাইলে ও সুপরিপাক হইয়া পুষ্টির জন্ত শরীরে গৃহীত না হইলে স্বাস্থ্যের উন্নতি না হইয়া বরং ক্ষতিই হইয়া থাকে। বংশগত শারীরিক গঠনের উপরও মোটা হওয়া অনেকটা নির্ভর করে, এই কারণে অনেকে উপযুক্ত খাওয়া দাওয়া সত্ত্বেও মোটা হইতে পারেন না।

২। কুইনাইনই ম্যালেরিয়ার একমাত্র মহৌষধ। হানিমানের মতে—একটি ঔষধ সেবনে সুস্থ শরীরে যে সকল লক্ষণ প্রকাশ পায়, সে সকল লক্ষণাক্রান্ত রোগীকে রোগনিবারণজন্ত সেই ঔষধই প্রয়োগ করা হয়। এলোপ্যাথি (বা Anti-pathy) মতে—যে ঔষধে রোগের লক্ষণ সমূহ নিবারণ করা যায়, চিকিৎসার জন্ত সেই ঔষধই ব্যবহার করা হয়। কুইনাইন এলোপ্যাথিক ঔষধ, ইহার ম্যালেরিয়া দমন করিবারই শক্তি আছে, সেই কারণে ইহা সেবনে সুস্থ শরীরে ম্যালেরিয়ার লক্ষণ প্রকাশ পাইতে পারে না।

৩। অধিক মিষ্টান্নভোজী শিশুরা সাধারণতঃ লোভী হইয়া থাকে। খাইবার সময় মিষ্টান্নের সামান্য

অংশও কোন ক্রমে মাটিতে পড়িয়া গেলে, তাহাই আবশ্যিক। টাটকা ও কাঁচা মস্তিষ্কের কুড়াইয়া খাইতে ছাড়ে না। খুলার সহিত অনেক কৃমির ডিম থাকে ও উহা খাওয়ার সহিত উদার রোগ উৎপাদন করে। মাটিতে ছোট পিঁপড়ী বা মাকিকার ডিম থাকার কারণে মাকিকার ডিম মাটিতে পড়িয়া থাকে। মাকিকার ডিম মাটিতে পড়িয়া থাকে। মাকিকার ডিম মাটিতে পড়িয়া থাকে। মাকিকার ডিম মাটিতে পড়িয়া থাকে।

উপরিউক্ত কারণ সমূহের উপর লক্ষ্য রাখিয়া বালকদিগকে মিষ্টান্ন খাইতে দিতে কোনই বাধা দেওয়া উচিত নয়। অপরিচ্ছন্নতার জন্ত যে কোন রূপে কৃমির ডিম হইলে স্তম্ভপায়ী শিশুদেরও কৃমি হইয়া থাকে।

( ২ )

### প্রশ্ন—

১। প্রত্যহ যদি একটি ছাগ মস্তিষ্ক ভক্ষণ করা যায় তাহা হইলে উহা মনুষ্য মস্তিষ্ক পুষ্টির স্বাস্থ্যের কোনরূপ সহায়তা করে কি না?

২। যদি করে, তবে কোন vegetable বা শাকসব্জি ব্যবহারে উক্ত ফল পাওয়া যায়?

৩। ১৩২৩ সালের স্বাস্থ্য-সমাচার সংখ্যায় ৭৫ পৃষ্ঠায় লিখিত আছে, “স্বতঃ শীতল তোয়ৎ বিষ সমং ভবেৎ ॥” তাহা যদি কলের জল (যাহা সিদ্ধ করিয়া ফিল্টার পুনর্বার উষ্ণ করিয়া শীতল করতঃ পান করা হয়) তাহা বিষতুল্য বা কোনরূপ অপকারী হইবে কি না?

শ্রীগোলাম তহর, এম, আর্কিটিক্যাল ইন্টারপ্রিটার, হাইকোর্ট, কলিকতা।

### উত্তর—

১। ছাগমস্তিষ্কে—স্নেহ পদার্থ (Fat) ও (Phosphorus) বর্তমান থাকে। সেই স্নেহ পদার্থ অপেক্ষা মস্তিষ্কের স্নেহ পদার্থ অধিক কারক। মস্তিষ্কের উপকারের জন্ত এই স্নেহ পদার্থ ভক্ষণ করা উচিত। ছাগমস্তিষ্ক ভক্ষণ করিতে হইলে টাটকা ও কাঁচা

৩। বৈশাখ মাসের স্বাস্থ্য-সমাচারে সন্ধির ঔষধ বাষ্পমান প্রকাশিত হইয়াছে, উক্ত চৌবাচ্চা কাপড় দিয়া তৈয়ার করা যায় কি না?

৪। স্বাস্থ্যের পক্ষে কোন সময়ে স্নান হিতকর?

শ্রীঅনন্ত মোহন দে,

মনোহর বাজার, পোঃ মধ্যপাড়া, ফরিদপুর।

### উত্তর—

১। এসম্বন্ধে স্বাস্থ্য-সমাচারে পূর্বে কয়েকবার লেখা হইয়াছে। গত চৈত্রের সংখ্যা দেখিলেও জানিতে পারিবেন।

২। বক্ষঃস্থলের বেদনা নানা কারণে হইতে পারে। বেদনার ঠিক স্থান, কখন আরম্ভ হয়, কোন দিকে ধাবিত হয় কি না এবং কতক্ষণ স্থায়ী হয় এবং কি প্রক্রিয়া দ্বারা সাম্য হয় তাহা সবিশেষ জানিয়া তবে ব্যবস্থা দেওয়া যায়।

৩। বাষ্পমানের ঘর মোটা জিন কাপড় বা ক্যাষিস দ্বারা তৈয়ারী হইতে পারে।

৪। স্বাস্থ্যের জন্ত আমাদের দেশে অভ্যাসমত মধ্যাহ্নের পূর্বেই স্নান হিতকর।

( ৪ )

### প্রশ্ন—

১। আম খাইলে ফোড়া হয়, ইহা সত্য কি?

২। শরীরে ঘামাচি হয় কেন? এবং ইহা কি উপায়ে সত্বর সারিয়া যায়?

৩। প্রাতে খালি পায়ে কিছুক্ষণ ভ্রমণ করিলে যান্ত্রিতে স্ননিজা হয় ইহা কি সত্য?

৪। ওল খাইলে গলা ধরে কেন?

শ্রীস্বরেশ চন্দ্র মুখার্জী,

সব-দেওয়ান, পোঃ অক্ষয়পাড়া, জেলা বাসুদেব।

### উত্তর—

১। গ্রীষ্মকালেই ফোড়া অধিক হইতে দেখা যায়। সেই সময় আম পাকে বলিয়া সকলে অল্প



বিস্তার আম খাইয়া থাকে। কিন্তু আম খাওয়ার সহিত ফোড়ার কোন সংশ্রব আছে বলিয়া মনে হয় না।

২। অধিক ঘর্ম নিঃসরণ কালে ঘর্ম চর্মের উপরের স্তরের মধ্যে জমায় ঘামাচি উৎপন্ন হয়। যদি ঘাম নিঃসরণ হইতে হইতেই শুষ্ক হইয়া যায় তাহা হইলে ঘামাচি উৎপন্ন হয় না। এই জন্ত খালি গায় মুক্ত হাওয়াতে থাকিলে বিশেষ ফল লাভের সম্ভাবনা।

৩। প্রাতে খালি পায়ে ভ্রমণ করিলে শরীরের যে ব্যায়াম হয় তাহাতে নিদ্রার সহায়তা করে। আমাদের স্বক (পদতল) পৃথিবীর সংস্পর্শ হেতু তাহা হইতে বৈদ্যুতিক শক্তিও কতকটা আকর্ষণ করে। পাশ্চাত্য দেশ সকলের স্বাস্থ্য-নিবাসে খালি পায়ে ভ্রমণ ও খালি গায়ে অবস্থান এক্ষণে স্বাস্থ্যোন্নতির স্বাভাবিক উপায় বলিয়া প্রতিষ্ঠা লাভ করিয়াছে। এদিকে আমরা আমাদের চিরকালের অভ্যাস ত্যাগ করিয়া জুতা জামা নেকটাই আঁটিবার জন্ত বড় ব্যগ্র হইয়াছি।

৪। ওলে Formic acid নামক কুটকুটে পদার্থ বর্তমান থাকার জন্ত গলা ধরিয়া থাকে। তবে সকলের শরীর সমান নহে। কেহ বা এই Formic acid এর ক্রিয়া বেশ প্রতিরোধ করিতে পারে এবং কেহ বা অল্পই আক্রান্ত হয়। এই জন্ত একই ওল খাইয়া কাহারও গলা কুটকুট করে আর অনেকের কিছুই হয় না। যাহাদের গলা কুটকুট করে তাহাদের ওল না খাওয়াই উচিত, কেন না ওল খাওয়ার জন্ত তাহা-দিগকে বিশেষ কষ্ট পাইতে হয়।

( ৫ )

প্রশ্ন—

১। আজকাল যে Vibratory Message চিকিৎসার প্রচলন হইয়াছে তাহাতে Chronic Dyspepsia র কোম উপকার হয় কি না? এবং চিকিৎসার ফল স্থায়ী হয় কি না?

২। Floating kidney কে কি উপায় দিয়া থাকিব্য। পাত্রের ঢাকনী, বাহিরের সমস্ত place করা যায় এবং উহা হইতে কি কি উপায় এবং পাত্রের গলার দড়ি, আঙুটা কিম্বা হুক হইতে পারে?

শ্রীদেবেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় মহাশয়  
গোঁড়পাড়া, চাকদহ পোঃ, মাদারি  
ডাক্তার শ্রীগোবিন্দচন্দ্র রায়,  
মেকলিগঞ্জ।

উত্তর—

১। Vibratory Message দ্বারা স্থানীয় প্রাণ বৃদ্ধি হইয়া থাকে। এই জন্ত Chronic Dyspepsia রোগে, পাকস্থলী ও উদরের উপর পরিপাক যন্ত্র প্রভৃতির রক্ত সঞ্চার বৃদ্ধি এবং ইহার প্রতীকারের উপায় কি? Dyspepsia রোগের উপকার হইতে পারে। স্থায়ী করিবার জন্ত Dyspepsia রোগের মূর্ধন পীড়া জন্মে ইহা সত্য কি না। দূরীভূত হওয়া আবশ্যিক।

২। Floating kidney, Abdominal pain সহিত kidney Pad পরিধান করিলে কি কি দিবাভাগে বাম নাসায় এবং রাত্রিকালে বসিয়া থাকে। ইহা দ্বারা নানারূপ উপকার নাসায় শ্বাস প্রবাহমান রাখিলে কোন পীড়া ইত্যাদি হইতে দেখা যায়।

( ৬ )

গত বৈশাখ মাসের "স্বাস্থ্য-সমাচারে" খুলনা জেলায় শ্রীযুক্ত উপেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় মহাশয় "পিপড়ার" উপদ্রব নিবারণ কল্পে প্রস্তাব করিয়া তদুত্তরে আমি জানাইতেছি যে উক্ত পিপড়ার আমি জ্বালাতন হইয়া ক্রমাগত নানা চিকিৎসা অবশেষে যে ছুটিতে সুফল পাইয়াছি, সেই লিখিয়া দিলাম।

১। চিনি বা মিষ্ট দ্রব্য। পাত্র মধ্যে রাখিয়া তদুপরি কর্পূর গুঁড়া পুড়াইয়া পাত্র বসিয়া রাখিলে অভ্যন্তরস্থ পিপড়া যেমনি কর্পূরে গন্ধে বাহির হইয়া যাইবে, তেমননি কর্পূরের গন্ধ পথ্যস্থ বাহিরের পিপড়াও উক্ত পাত্রে প্রবেশ না। অথচ কর্পূর সেবনে আশঙ্কার কোন কথা তবে অতিরিক্ত কর্পূর সেবনের কথা স্বতন্ত্র।

( ৮ )

একশিরার প্রস্রাব মুষ্টিযোগ।

মহাশয়! আমি প্রায় ৩ বৎসর একশিরা রোগে ভুগিতেছিলাম, জর্নৈক ভ্রমলোকের কথাস্থায়ী নিম্ন-লিখিত মুষ্টিযোগ ব্যবহারে এক সপ্তাহের মধ্যে রোগ মুক্ত হইয়াছি।

মুষ্টিযোগ।—“আকনাদির” শিকড় কোমরে ডোরের সহিত মৃত্তা দ্বারা বন্ধন করত একশিরার উপর ঝুলাইয়া রাখিতে হইবে এবং ঐ পত্রের রস সকালে বৈকালে একশিরার উপর লাগাইতে হইবে। ইহাতেই সাতদিনে রোগ আরোগ্য হইবে।

শ্রীগোপীনাথ সাহা,  
হুমারী, নদীয়া।

( ৯ )

শরীরে পাউরুটি প্রস্তুত করিবার প্রণালী।

প্রায় দশবৎসর যাবৎ কোন ইউরোপীয় বিদ্যালয়ের (European School) কার্যে নিযুক্ত থাকায় ইউরোপীয় ছাত্রদিগের খাদ্য প্রস্তুত প্রণালী সম্বন্ধে কিছু অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছি। যাহারা বিদ্যালয়ের ছাত্রদিগের জন্ত রুটি প্রস্তুত করে তাহারা বলে যে গৃহস্থে চেষ্টা করিলে স্বীয় বাটীর জন্ত ৮।১০ খানি এক পোয়া ওজনের রুটি প্রস্তুত করিয়া লইতে পারেন। তবে তাহাতে যাহা ব্যয় ও পরিশ্রম হয় তাহাতে বাটীতে ওরূপ অল্প সংখ্যক রুটি প্রস্তুত করা সমধিক লাভজনক নহে। এইরূপে অল্প সংখ্যক রুটি প্রস্তুত করিতে হইলে যে ক্ষুদ্র তুন্দুর আবশ্যিক হইবে তাহার উদ্ভাপে রুটি বাজারের রুটির ছায় উত্তমরূপ ফুলিবে না, তবে পাতলা করিয়া রুটি করিলে সুন্দর হইবে স্বতরাং রোগীর পথ্যের জন্ত ব্যবহৃত হইতে পারে। লৌহ নির্মিত তুন্দুর অপেক্ষা ইস্তক নির্মিত তুন্দুরই পাউরুটি

প্রস্তুত করিবার পক্ষে প্রশস্ত এবং খরচও খুব বেশী নহে।

তুন্দুর নির্মাণ করিবার পদ্ধতি :- কোন শুষ্ক স্থানে দৈর্ঘ্যে ১৬ কিঞ্চি ২ হাত ( ইহা অপেক্ষা ক্ষুদ্র তুন্দুরে পাউরুটী হয় না ) এবং প্রস্থেও ১৬ হাত ২ হাত পরিমাণ জুমি চিহ্নিত করুন (1½ or 2 cubits square) পরে কোদাল, শাবল কিঞ্চি বাইসের সাহায্যে ঐ চিহ্নিত স্থানের অন্তর্কর্তী সমুদায় মাটি প্রায় ১ ফুট ১৬ ফুট গভীর করিয়া উঠাইয়া লউন। এই বার খুব পাকা পকমিল ইট ঐ গর্তের তিনপার্শ্বে লম্বালম্বি সাজাইয়া দিন। পরে গর্তের তল হইতে ভূমির উপরিভাগ (Surface) পর্যন্ত ইষ্টক সাজান হইলে (চূণ সুরকী দ্বারা গাঁথিয়া দিলে আরও ভাল হয়) মাঝখানে যে গর্ত রছিল তাহা মগরার বা দেশী বালি দ্বারা ভরিয়া দিউন। এক্ষণে ভূমির উপরিভাগ হইতে গোলাকার খিলান গাঁথিলে প্রায় ৮৯ ইঞ্চি উচ্চ হইবে (যদি ১৬ হাত ঝোয়ার তুন্দুর হয়)। এই খিলান অগ্নির তাপে শীঘ্র ফাটিবে না এই উদ্দেশ্যে খিলানের উপরিভাগ দুইপার্শ্ব হইতে গাঁথিয়া চৌর্য করিয়া দিবার প্রথা আছে। রুটীওয়ালারা মাটি কিঞ্চি সিমেন্ট ও বালি দ্বারা ভিতর এবং উপরিভাগ সমস্ত বেশ করিয়া লেপিয়া দেয়।

ডাফ (Dough) বা নেচি প্রস্তুত করণ :-

দশখানি রুটী প্রস্তুত করিতে হইলে প্রায় ২০ সওয়া দুই সের ময়দা আবশ্যিক ( ময়দার পাউরুটী ভাল হয় )। ময়লা ও ডেলা বাছিয়া ফেলার উদ্দেশ্যে ময়দা প্রথমতঃ বেশ করিয়া দুই হস্ত দ্বারা আলোড়ন করা আবশ্যিক। পরে উহাতে তাড়ি বা hop yeast মিশাইতে হইবে। ইহা পূর্ব হইতে প্রস্তুত থাকা আবশ্যিক। Hop এক জাতীয় ফুল, ইহা বাজারে

কোঁটায় করিয়া বিক্রীত হয় মূল্য ২-২।০ টাকা। খানি রুটী করিতে হইলে ইহার ৫ এক পয়সা লইয়া লবণ ও চিনি সংযোগে জলে সিদ্ধ করিয়া বোতলে পুরিয়া প্রায় ২ ঘণ্টা কাল রাখিয়া পরে ঐ হপের জল লইয়া ময়দা বেশ করিয়া হইবে, আবশ্যিক হইলে সাধারণ জল ও তাহার অল্প অল্প মাঝে মাঝে মিলান যাইতে পারে। খুব নরম করিয়া মাখিতে হয়। তাড়ি মাখাইবার ঐ নিয়ম। ময়দা মাখা হইলে রুটীর পরিণত করিয়া উহা টিন নির্মিত সাঁচাতে (কটীর) রাখিতে হয়।

সাঁচা প্রস্তুত করণ :- ইহা টিনওয়ালার এবং প্রায় এক একটা ১/৫ পয়সা খরচ পড়ে।

তুন্দুর উত্তপ্ত করণ :- একজন করিয়া প্রস্তুত স্থান সমূহে বহু প্রবাহের কোন মাখিতে থাকিবে তখন আর এক ব্যক্তি সের বাবলা কিঞ্চি সুলন্দরী কাঠ তুন্দুর মধ্যে করিবে যতক্ষণ পর্যন্ত সমস্ত পুড়িয়া কয়লা হইয়া ততক্ষণ উত্তাপ দেওয়া আবশ্যিক। পরে হাতল দ্বারা তুন্দুর মধ্য হইতে বাহির করিতে হইবে। অতঃপর কাঠের হাতায়

পূর্ব প্রস্তুত রুটীর নেচি সাঁচা সমেত তুন্দুর একটা করিয়া সাজাইয়া দিতে হইবে। হাতা প্রায় ১৬ হাত লম্বা হইয়া থাকে। এই এক ঘণ্টা কাল তুন্দুর মধ্যে রাখিয়া দিলে প্রস্তুত হইবে।

বিস্কুট প্রভৃতি প্রস্তুত করণ বিষয় পরে

শ্রীমতঃ চক্রবর্তী, এইচ. ১নং মাধব চাটার্জির ফাষ্ট লেন,

## বিবিধ সংগ্রহ।

তুলার পরিবর্তে তুষ।—কত্থান বাস্তিবার ফলভ ও মহার্ঘ হইয়াছে, মাস্ত্রাজের সেনিটারী পরীক্ষা করিয়াছেন তুষ পোড়াইয়া তাহা পিত কাপড়ের ৬ইঞ্চি লম্বা থলিয়ার মধ্যে পুরিয়া কত্থান বাস্তিলে ঔষধসিদ্ধ তুলার মত কার্যকারী হয়। (সম্মিলনী)

ম্যালেরিয়া নিবারণের পরীক্ষা।—ম্যালেরিয়া প্রদীপ্ত স্থান বহুজল প্রাণিত হইলে ম্যালেরিয়া মুক্ত করিতে পারে। বঙ্গীয় ব্যবস্থাপক সভার এক অধিবেশনে মাননীয় শ্রীযুক্ত প্রভাস চন্দ্র মিত্র মহাশয় করিয়াছিলেন যে, ডাক্তার বেণ্টলীর ইচ্ছামত ম্যালেরিয়া প্রদীপ্ত স্থান সমূহে বহু প্রবাহের কোন প্রবাহ হইতেছে কি না। উত্তরে গভর্নমেন্ট পক্ষ করিয়াছিলেন যে, আপাততঃ বর্ধমান ও মুর্শিদাবাদ এই জেলার অন্তর্গত কয়েকটা স্থানে পরীক্ষা করা হইবে। ইহার জন্য এক লক্ষ টাকা ব্যয় হইবে।

নিউমোনিয়ায় জীবনীশক্তির চরম পরীক্ষা।—ইয়র্কের মেডিক্যাল টাইমস পত্রে এক ব্যক্তি করিয়াছেন যে, নিউমোনিয়ার আক্রমণ এড়াইয়া তাহার আর কিছুতেই শীঘ্র নাহি; তাহার দেহ যে খুব টনকো এবং স্বাস্থ্য তাহা প্রমাণ হইয়া যায়। এরূপ লোকের জীবন-কালে কোন কোম্পানীর ইত্তমতঃ করা হইবে। (প্রবাসী)

মাখনে চর্বি।—পত্রান্তরে প্রকাশ, কলিকাতা বাজারে অর্থাৎ মিউনিসিপাল বাজারে বিক্রয় মাখনে শতকরা দশভাগ পর্যন্ত চর্বি মিশ্রিত থাকিলে মিউনিসিপাল কর্তৃপক্ষের তাহাতে আপত্তি থাকে না; ইহার বেশী থাকিলেই বিক্রেতা অভিযুক্ত হইয়া থাকে। সংপ্রতি এই বাজারে একজন মাখন-

বিক্রেতা মিউনিসিপাল ম্যাজিস্ট্রেটের বিচারে পঞ্চাশ টাকা অর্থদণ্ডে দণ্ডিত হইয়াছে। অভিযোগ, সে বাস্তির মাখনে শতকরা ষাট ভাগ চর্বি মিশ্রিত ছিল। মিউনিসিপাল বাজারেই এখন এই, তখন অল্প বাজারের ত কথাই নাই।

কলিকাতা ও স্বাস্থ্য।—১৯১৪—১৫ সালে জন্ম সংখ্যা পূর্বের তুল্য অল্প রহিয়াছে। মোট জন্মসংখ্যা ১৭, ৩৮৬ অর্থাৎ হাজার করা ১৯'৪। গত বৎসর ছিল ২০'৫। কর্তৃপক্ষ বলেন যে, সম্ভবতঃ সমস্ত জন্মের সংবাদ কর্তৃপক্ষের গোচর হয় না। মোট মৃত্যু সংখ্যা ২৫,৪১৩ অর্থাৎ হাজার করা ২৮'২। গত বৎসর ছিল ২৯'২। প্রেগ, কলেরা এবং বসন্তে গত বৎসর ২,৭৩৬ এবং আলোচ্য বর্ষে ৩,৪৬৩ জন মরিয়াছে। অর্থাৎ পীড়ায় মৃত্যু সংখ্যা অত্যন্ত অল্প। নারী মৃত্যু সংখ্যা অত্যন্ত অধিক। হাজার করা ৩৮'৫। খাঞ্চে ভেজাল দেওয়ার অভিযোগের সংখ্যা গত বৎসর ৭৩৩, কিন্তু আলোচ্য বর্ষে ১, ১১৫ দাঁড়াইয়াছে।

পক্ষীর শক্তি।—মানব যত খাঞ্চে খাইয়া পরিপাক করিতে পারে, পক্ষিগণ তাহাদের দৈনিক আকৃতির অল্পপাতে তাহার দশগুণ হইতে ত্রিশগুণ অধিক খাঞ্চে খাইয়া অনায়াসে পরিপাক করিতে পারে। একটা চড়াই পক্ষী যত খাঞ্চে খাইতে পারে, দৈনিক আকৃতির অল্পপাতে মানুষকে তত খাঞ্চে দিতে হইলে তাহার মধ্যাহ্ন ভোজনের জন্য, একটি ভেড়া প্রাতভোজনের জন্য, দুই ডজন মুরগীর ছানা এবং সাহ্য-ভোজনের জন্য ছয়টা কুকুট দরকার হইবে। দেখা গিয়াছে যে চড়াই পক্ষী দিনে ৭০০ সাত শত ঘাসের বীজ খাইতে পারে। বয়ঃপ্রাপ্ত ব্যক্তির পক্ষে যেমন টিফিনের বাস এক একটা চড়াই পক্ষীর পক্ষে এক একটা বীজ তদ্রূপ। পক্ষীর শক্তি আশ্চর্যজনক। একটি ছয় সের ভারী:

খেতপুচ্ছ ঈগল পক্ষীকে ছয়ফিট পক্ষ বিস্তারপূর্বক একশ সের ভারী একটি শূকর ছানার উপর হেঁ মারিয়া একশত ফিট উর্ধ্বে তুলিয়া লইয়া উড়িয়া যাইতে দেখা গিয়াছে। শূকরছানার মালিক পক্ষীটিকে গুলি করিয়া মারিবার পূর্বেই পক্ষীটি অর্ধ মাইল দূরত্ব অতিক্রম করিয়াছিল। (সম্মিলনী)

শিশুদের অবশ্য রোগ।—আমেরিকার নিউ ইয়র্ক নগরে শিশুদের অবশ্যরোগ মহামারীর মত আরম্ভ হইয়াছে। ৪৬০ জন আক্রান্ত হইয়াছিল, তন্মধ্যে ১০১ জনের ৫ দিনের মধ্যে মৃত্যু হইয়াছে। ১ হইতে ৫ বৎসর বয়স্ক শিশুদের মধ্যে শতকরা ২০ জন মারা গিয়াছে। কোন কোন শিশু রোগাক্রান্ত হওয়ার পর কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই প্রাণত্যাগ করিয়াছে। লোকে এমন ভীত হইয়াছে যে অনেকে সহর ছাড়িয়া পল্লীবাসে যাইতেছে। চিকিৎসকগণ ইহা সংক্রামক ব্যাধি মনে করিয়া ১৬ বৎসরের কম বয়স্ক বালক বালিকাদের খিয়েটার ও বায়োস্কাপ প্রভৃতি আমোদের স্থানে যাইতে নিষেধ করিয়াছেন। কর্তৃপক্ষ হুকুম দিয়াছেন, বালক বালিকারা আমোদ প্রমোদের স্থানে যাইতে পারিবে না। (সঞ্জীবনী)

চিকিৎসা বিদ্যা শিক্ষা।—‘সঞ্জীবনীতে’ প্রকাশ, গভর্ণমেন্ট স্বীকার করিয়াছেন যে চিকিৎসা বিদ্যা শিক্ষা দানের জন্ত বঙ্গদেশে আরও অনেক মেডিকেল কলেজ ও স্কুল স্থাপন করা কর্তব্য।

১৯১২ সালে কলিকাতা মেডিকেল কলেজে ভর্তি হইবার জন্ত ৫৪৪ দরখাস্ত পড়িয়াছিল, তন্মধ্যে কেবল ১৫৩ জনকে ভর্তি করা হইয়াছিল। ১৯১৩ সালে ৫৮১ দরখাস্তের মধ্যে ১৫৪; ১৯১৪ সালে ৭২০র মধ্যে ১৬২; বর্তমান বর্ষে ৭২৫এর মধ্যে ১৬২ জনের প্রার্থনা মঞ্জুর হইয়াছে।

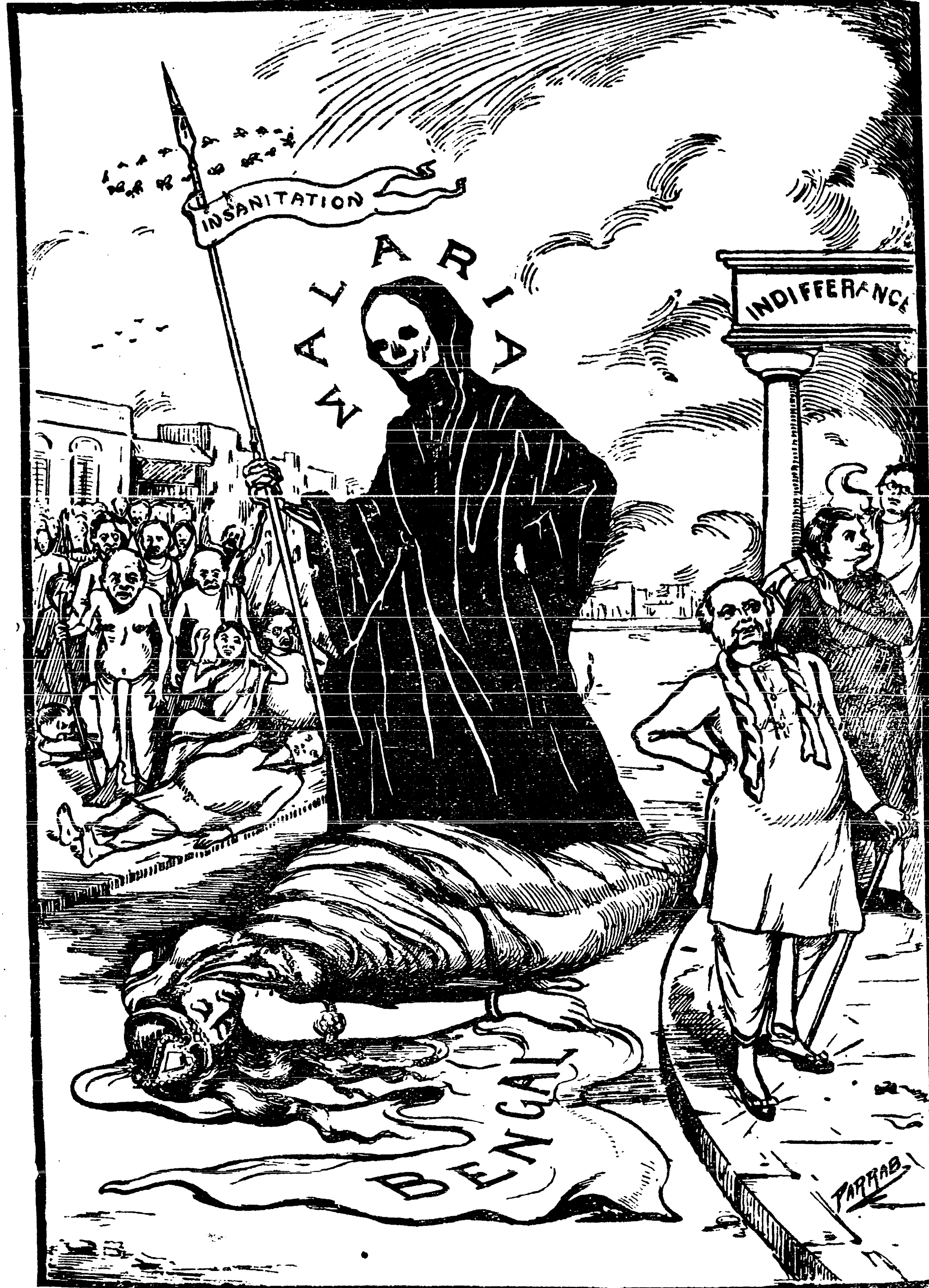
ক্যাথোল মেডিকেল স্কুলে ১৯১৫ সালে ৪০০ দরখাস্তকারীর মধ্যে ১১৫ জনকে, বর্তমান বর্ষে ৪০৭ জনের মধ্যে ১২২ জনকে ভর্তি করা হইয়াছে। টাকা মেডিকেল স্কুলে বর্তমান বর্ষে ১১৫ দরখাস্তকারীর মধ্যে ৭৭ জন ভর্তি হইবার পাঁইয়াছে।

মৃগনাভি।—উত্তেজক ঔষধ শ্রেণীর মধ্যে সর্বোচ্চ বলিয়া প্রাচ্যদেশের চিকিৎসকগণ বহুদিন মৃগনাভি ব্যবহার করিয়া আসিতেছেন। পাশ্চাত্যদেশের শাস্ত্রবিদগণ ইহার গুণাগুণ সম্বন্ধে ও পরীক্ষা করত ইহাকে সার্বভৌমিক উত্তেজক সমূহের মধ্যে অগ্রতম বলিয়া বিবেচনা করিতে নানাভি পাক্ষাত্য দেশ সমূহেও ইহার ব্যবহার হইয়াছে।

মধ্য এশিয়াতে মস্কাস্ মস্কিফেরস্ নামীয় প্রকারের হরিণ দেখিতে পাওয়া যায়; তাহা বধ করত মৃগনাভি সংগৃহীত হইয়া থাকে। অঞ্চলেও উক্ত প্রকারের হরিণ দৃষ্ট হয়।

মৃগের নাভি ও লিঙ্গের মধ্যে মৃগনাভি থলিয়া অবস্থিত থাকে। উহা চর্মদ্বারা আবৃত থলিয়াটি ডিম্বাকৃতি এবং উহার ব্যাস ১১ হইতে ১৩ পর্যন্ত থাকে। উহার একদিক মসৃণ ও বাদামী বর্ণের ভারী লোমদ্বারা আবৃত থাকে। একটা সূক্ষ্ম ছিদ্র দৃষ্ট হয়। কর্তন করিয়া চর্ম সরাইলে ভিতরে দানাকার মৃগনাভি পাওয়া যায়। শাস্ত্রবিদগণ বলেন যে মৃগের লিঙ্গাবরক কোষ সমূহের আব শুষ্ক হইয়া মৃগনাভির ধারণ করিয়া থাকে। শুনিতে পাওয়া যায় নাভিযুক্ত হরিণ যে স্থানে সর্বদা বিচরণ সেই স্থান মৃগনাভির স্মৃগন্ধে সর্বদা থাকে। (সঞ্জীবনী)

জন্ম ম্যালেরিয়ার জন্ম !!



(‘দর্শক’ সম্পাদক মহাশয়ের সৌজন্যে প্রাপ্ত।)

# স্বাস্থ্য-সমাচার

“শরীরমাদ্যং খলু ধর্মসাম্বলনম্”

পঞ্চম বর্ষ।

আশ্বিন ১৩২৩ সাল

ষষ্ঠ সংখ্যা।

## আলোচনা।

স্বাস্থ্য-সমাচার ও অন্যান্য সংবাদপত্রঃ—দেশে  
সর্বত্র প্রচারই “স্বাস্থ্য-সমাচারের” উদ্দেশ্য। বঙ্গের  
দৈনিক সাপ্তাহিক ও মাসিকপত্র স্বাস্থ্য-সমাচার হইতে  
স্বাস্থ্য-সমাচার পুনর্মুদ্রিত করিয়া এই উদ্দেশ্য সাধনে বিশেষ  
শ্রম করিতেছেন। প্রতি মাসে স্বাস্থ্য-সমাচার  
পত্র কোন না কোন প্রবন্ধ বা প্রবন্ধের অংশ  
রূপে উদ্ধৃত হইতেছে। অনেক পত্রের সম্পাদক  
স্বাস্থ্য-সমাচারের মঙ্গলকামনা করিয়া,  
সমালোচকের বিশেষ উৎসাহ-বর্ধন করিতেছেন।  
স্বাস্থ্য-সমাচারের বিষয়, কয়েকটি সংবাদপত্র নিয়মিতরূপে  
উদ্ধৃত করিলেও তৎসঙ্গে স্বাস্থ্য-সমাচারের  
সমালোচনা করেন না, উদ্ধৃত প্রবন্ধ নিজেদের  
নতুন প্রবন্ধরূপে চালাইতেই চেষ্টা করেন।  
এই ঘটনাছে যে স্বাস্থ্য-সমাচারের প্রবন্ধ একটি  
রূপে বাহির হইল, তাহাতে সেই প্রবন্ধের সঙ্গে  
স্বাস্থ্য-সমাচারের নাম না থাকিয়া, অপর একটি পত্রের  
সমালোচনা করা হইল। শেষোক্ত পত্র নাম না দিয়া  
স্বাস্থ্য-সমাচার হইতে প্রবন্ধ উদ্ধৃত করিয়া প্রকাশ  
করা হইল। এইরূপ ঘটনার কারণ। কোন কোন পত্র যদি বা

নাম দেন, তাহাও অতি ক্ষুদ্র হরূপে সংক্ষেপে একরূপ  
স্থলে দেওয়া হয় যে, যেন না কেহ দেখিতে পায়, অথচ  
আইনের হাত হইতেও রক্ষা পাওয়া যায়। কেহ বা  
আর এক নতুন পত্র স্বাস্থ্য-সমাচারের প্রবন্ধ নিজেদের  
বলিয়া চালাইতে চেষ্টা করেন। তাঁহারা বড় হরূপে  
সম্পাদকীয় মন্তব্য, গভর্ণরের আগমন, প্রেরিত পত্র,  
পল্লীগ্রামে জলকষ্ট ইত্যাদি হেডিংএর স্থায় স্বাস্থ্য-  
সমাচার বলিয়া আর একটি হেডিং দিয়া তাহার নিম্নে  
একটি বা দুইটি প্রবন্ধ সম্পূর্ণ তুলিয়া দেন। উপরে  
বড় অক্ষরে স্বাস্থ্য-সমাচার হেডিং দেখিয়া লোকে  
বুঝিতে পারেন না যে “স্বাস্থ্য-সমাচার” নামক মাসিক  
পত্র হইতে এই প্রবন্ধ উদ্ধৃত করিয়া প্রকাশিত  
হইয়াছে। সংবাদ পত্র পরিচালনে একরূপ অসাধুতা  
অবলম্বন করা বিশেষ লজ্জার কথা।

আমাদের এই অনুরোধ, তাহারা “স্বাস্থ্য-সমাচার”  
হইতে প্রবন্ধ বা প্রবন্ধের অংশ উদ্ধৃত করিবেন  
তাঁহারা যেন উপরেই “স্বাস্থ্য-সমাচার” হইতে  
উদ্ধৃত—এই কয়েকটি কথা লিখিয়া দেন। ইহাতে  
সত্যের মর্যাদা রক্ষা হইবে এবং “স্বাস্থ্য-সমাচার” পত্র

প্রচারের ও তাহার উদ্দেশ্য সাধনের বিশেষ সহায়তা হইবে।

ফুটবল খেলায় বিপদ :- ফুটবল খেলায় শরীরের সকল অংশের চালনা হইলেও ইহা স্বাস্থ্যের পক্ষে অক্ষয়কূল নহে। এই খেলায় বিশেষ প্রতিযোগিতা আছে বলিয়া অতিরিক্ত পরিশ্রম অবশ্যজ্ঞাবী। অতিরিক্ত পরিশ্রমের ফলে ফুটবল খেলোয়াড়ের মধ্যে অধিকাংশেরই দেহ যথেষ্ট পুষ্টিলাভ করিতে পারে না। খেলার সময় খেলোয়াড়গণ যেরূপ দীর্ঘদিক্ জ্ঞানশূণ্য হয়, তাহার ফলে প্রায়ই গুরু-আঘাত ও অঙ্গহানি ঘটিতে দেখা যায়। অনেক সময় গুরুতর আঘাতের ফলে তৎক্ষণাত্ মৃত্যু ঘটয়া থাকে। বেঙ্গলী পত্রে প্রকাশ— গত ২৩শে আগষ্ট কুষ্টিয়া স্কুলের প্রথম শ্রেণীর একটা ছাত্র ফুটবল খেলিতে গিয়া তলপেটে গুরুতর আঘাত পায়। তাহার ফলে উপযুক্ত চিকিৎসা সত্ত্বেও সেই-দিনই বালকটির মৃত্যু হইয়াছে। কিছুকাল পূর্বে মৈমনসিংহেও এইরূপ দুর্ঘটনা ঘটিয়াছিল।

যুদ্ধের একটা শুভফল—নেশার হ্রাস :- যুদ্ধ, লোকক্ষয়, অর্থহানি, ব্যবসার ক্ষতি প্রভৃতি কুফলই সাধারণতঃ আমাদের চক্ষে পড়ে। কিন্তু যুদ্ধের যে নানা প্রকার ফল আছে, তাহা আমরা সহজে হৃদয়ঙ্গম করিতে পারি না। যুদ্ধের ফলে ইংলণ্ড, ফ্রান্স, জার্মানি, রুশিয়া প্রভৃতি সকল দেশেই স্বাস্থ্যের প্রধান শত্রু মাদক দ্রব্যের ব্যবহার বিশেষ হ্রাস পাইয়াছে। অনেক লোকে এসকল একবারেই পরিত্যাগ করিয়াছে। বাঙ্গালা দেশেও যে এইরূপ কতকটা সুফল ফলিয়াছে, ইহা স্থখের বিষয়। “সঞ্জীবনী”তে প্রকাশ—রেভারেণ্ড হারবার্ট এণ্ডার্সন কলিকাতার মদের দোকান সম্বন্ধে এক প্রবন্ধ সমাজ-স্বাস্থ্য-সমিতিতে পাঠ করিয়াছিলেন। তিনি লিখিয়াছেন, যুদ্ধের ফলে বাঙ্গালা দেশে দেশী মদের কাটতি ৫৬ মণ

১০ সের, গাঁজার কাটতি ৩৭৬ মণ ও আফিমের ১৫৬ মণ কম হইয়াছে।

কলিকাতায় গাঁজা ও আফিমের কাটতি পূর্বে অপেক্ষা শতকরা ৩৩ ও দেশী মদের কাটতি ২০ কম হইয়াছে। বর্তমান বর্ষে গত বৎসর শতকরা ৫০ কম হইবে।

মিঃ এণ্ডার্সন লিখিয়াছেন, উত্তরে বিডন স্ট্রীট বহুবাজার স্ট্রীট, পূর্বে সাকুলার রোড ও পশ্চিমে রোড এই সীমার মধ্যে কলিকাতার সমস্ত প্রতিষ্ঠিত। এই সীমার মধ্যে প্রায় ১০ হাজার বাসস্থান। এই সীমার মধ্য হইতে মদ গাঁজা এর দোকান ও পানের আড্ডা সমুদয় উঠাইয়া উচিত। আমরা সর্বান্তঃকরণে তাহার সমর্থন করিতেছি।

বাঙ্গালার ডাক্তারের সংখ্যালতা :- সংখ্যার তুলনায় এদেশে ডাক্তারের সংখ্যা বিদেশে সর্বদা ‘বহুমান’ লিখিয়াছেন—“বাঙ্গালার ডাক্তারের সংখ্যালতার কথা আমরা বহুবার আলোচনা করিয়া ডাক্তারদিগের যে তালিকা প্রস্তুত হইয়াছে, নূতন বিধি অনুসারে যাহারা নাম রেজেষ্টারী কাহাদের সংখ্যা ১ হাজার ৮ শত ১৩ জন। গা খৃষ্টাব্দে আদমশুমারীতে পল্লীর সংখ্যা যেরূপ হইয়াছে, তাহাতে দেখা যায় ৩৩ খানি গ্রামে রেজেষ্টারী করা ডাক্তার আছেন! আর সমস্ত ডাক্তার খানার সংখ্যা ৬ শত ২টা। আর কোন দেশে এরূপ অবস্থা বর্তমান কি না সন্দেহ রেজেষ্টারী করা নহেন, এমন ডাক্তার কিন্তু তাহারাই বা সংখ্যায় কত? অথচ ডাক্তারী শিক্ষা স্থলভ কারবার কোন চেষ্টা হইলে ক্যাশেল স্কুলে বাঙ্গালার অধ্যয়ন অধ্যাপনা পথও বন্ধ করা হইয়াছে। সস্তায় পল্লীতে ডাক্তার পাইবার পথ সঙ্গ সঙ্গ বন্ধ হইয়াছে।

## নিরীহ নরস্বাভিনী।\*

শ্রীমুনীন্দ্রনাথ ঘোষ লিখিত :-

উৎসব সভায় মৃত্যু। “পরিণয় ভোজে প্রাণনাশ। বিষক্রিয়া; বহুব্যক্তি মুহমান, বার জনের—এইরূপ চমকপ্রদ, ভয় ও বিস্ময়োদ্দীপক নামযুক্ত সংবাদ পারিসের সংবাদপত্রসমূহে হইয়াছে। শিরোনামের নিম্নে তারযোগে সংবাদ মুদ্রিত হইয়াছে। সংবাদে প্রকাশ, এড-লয়ার অঞ্চলে চোলেট নামে পল্লী। এই এক নব দম্পতীর গুভ পরিণয়ের অব্যবহিত মুহুর্তমসঙ্গিত, দীপালোকিত ভোজপ্রকোষ্ঠে অতিথি সম্প্রতি যথারীতি ভোজন করেন। পারিষদে আটত্রিশজন বিষক্রিয়ার ফলে এবং ষাটজন জন গতায়। সকল অতিথির দেহেই একই প্রকার লক্ষণ প্রকাশ পাইয়াছে। ষাট পর সকলেই উদরে অতি তীব্র যন্ত্রণা বোধ করে, সঙ্গে সঙ্গে ভেদ এবং প্রবল জ্বর হয়। সভার মিলন-মেলায় সমাগত নরনারীদিগের কাহারও সহিত কাহারও কোন শত্রুতা ছিল না। কাহারও ইহাদিগের কোন শত্রু নাই, স্তুরাং কাহারও পুত্রের বশবর্তী হইয়া কেহ কাহারও কাহারও চেষ্টা করিবে ইহাও কিছুতেই বুঝা যায় না। এখন এক ব্যক্তির প্রাণনাশের অভিপ্রায় সম্বন্ধে সন্দেহ, তখন বহুজনের প্রাণবধ সম্বন্ধে ত কথাই থাকিবে! একি ভয়বহ সংহার-লীলা! একি ভীষণ কাণ্ডের সংবাদ পাইয়া প্যারিসের বড় বড় ডাক্তার ডিটেক্টিভ চোলেট অভিমুখে ছুটিলেন। তিনি গিয়া তাহার অতিথিদিগের ভুক্তাবশেষ সংগ্রহ করিলেন, তৎসমুদয়ের রাসায়নিক বিশ্লেষণ করা হইল। ভুক্তাবশেষে সর্বত্র সর্বত্র একই প্রকার

ধাতব বিষ পাওয়া গেল না। বড় বড় ডিটেক্টিভের বড় বড় মাথা ঘুরিয়া গেল,—কাণ্ডখানা কি?

অধ্যাপক শাঁতেমেস তাহার পারিসস্থিত পুস্তকাগারে বসিয়া আছেন, ইনি পারিসের ভৈষজ্য-পরিষদের সভাপতি, পাস্তুর ইনস্টিটিউটের মাথা। তিনিও চোলেট গ্রামের ভোজসভার বিষ-মুদ্রিত অতিথিগণের বিষ-ক্রিয়ার রহস্যভেদ করিবার জন্ত গভীর চিন্তায় মগ্ন। সহকারী বিচার-সচিব এ বিষয়ে তাহার অভিমত জানিবার জন্ত আসিয়াছিলেন,—অধ্যাপক তাহার দিকে চাহিয়া বলিলেন,—“সেঁকো বিষ ও ধাতব বিষ ব্যতীত, আরও অনেক বিষ আছে। সে সব বিষের দ্বারাও এইরূপ লক্ষণ প্রকাশ পাইতে পারে।” সে সব বিষের আধার ব্যাক্টেরিয়া বা কীটাণু। কোন কীটাণুতত্ত্ব-বিদের দ্বারা আপনারা অতিথিদিগের ভুক্তাবশেষ পরীক্ষা করাইয়াছিলেন কি?” রাজকর্মচারী বলিলেন, এইরূপ পরীক্ষা করান হয় নাই।

অধ্যাপক গভীরমুখে বলিলেন, “অবিলম্বে পরীক্ষা করান হউক—এখন আস্থান, একবার ভোজ্যতালিকা পরীক্ষা করিয়া দেখা যাউক। অতিথিদিগকে কি কি দ্রব্য দেওয়া হইয়াছিল তাহা জানিতে পারিলে, কোন কোন দ্রব্যে কি পরিমাণ কীটাণু থাকা সম্ভব তাহা ধরিতে পারা যাইবে।—hors d'œuvres ত রাখা হয় না কাঁচাই খাইতে দেওয়া হয়, স্তুরাং ঐ জিনিষটার উপর বেশী সন্দেহ হয়। দেখুন টাইফয়েড জ্বর প্রভৃতির ষীজাণু মূল্য, তরমুজ প্রভৃতি ফলমূলে অধিক থাকে, কেননা ঐ সব খাদ্য পাক করা হয় না। কিন্তু মূল্য তরমুজ প্রভৃতি ভোজনে বিষক্রিয়া ঘটয়া থাকিলে সহরের অন্যান্য লোকের শরীরে বিষক্রিয়া হইত। আপনি

\* “স্বাস্থ্য-সমাচার” সম্পাদক সম্পাদিত Health and Happiness মাসিক পত্রে প্রকাশিত An innocent murderess নামক গল্পমতে লিখিত।

বলিতেছেন, সহরে কাহারো ঐরূপ অবস্থা হয় নাই। তাহা হইলে দেখিতেছি, hors d'œuvresএ কোন দোষ ঘটে নাই।” ডাক্তার আপন মনে বলিতে লাগিলেন, “ঝোলে?—ঝোলে বিষবীজাণু থাকিতে পারে না, আঙণের তাপেই ঝোলের বীজাণু মরিয়া যায়। মাছ? এইরূপ বিষক্রিয়ার স্থলে মাছ সন্দেহজনক বটে। বাছুরের মাংস সম্ভবতঃ নির্দোষ। খাসী মোরগের বলসান মাংস নিরাপদ,—সুতরাং cream tarts ( ডিমের সরপূরিয়া ) যত নষ্টের গোড়া বলিয়াই বোধ হইতেছে।”

“বলেন কি অধ্যাপক মহাশয়? এ আপনার পরিহাস, আপনি কখনই অমন গুরুগম্ভীরভাবে ‘ক্রীম টার্টের’ কাঁধে যত দোষ চাপাইতে পারেন না।”

“পরিহাস নহে মহাশয়, আমি খুব গম্ভীরভাবেই কথাটা বলিয়াছি, যে সব উপাদানে এই সরপূরিয়া তৈয়ার করা হইয়াছে, তাহাতে ডিম আছে, দুগ্ধ আছে, চিনি আছে,—সুতরাং ক্রীমের উপকরণ খুব ভয়ানক জিনিস। আমি যতদূর বুঝিয়াছি তাহাতে বলিতে পারি, ঐ সব ফলফলারি, মাছ, সালাদ অথবা ক্রীম, এই কয়টার একটা না একটা হইতে বিষ পাওয়া যাইবেই। তবে ক্রীম টার্টের উপর আমার সন্দেহ বেশী। ষাঁহার ষাঁহার ভোজে গিয়াছিলেন, আপনার লোকেরা তাহাদিগের কাছে গিয়া ভোজে তাহারা কি কি খাইয়াছিলেন তাহা পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে জিজ্ঞাসা করুক। সব কথা বাহির হইলে, কোন খাণ্ড দ্বারা বিষক্রিয়া হইয়াছে তাহা ধরা পড়বে। ইতিমধ্যে অতিথিদিগের ভুক্তা-বশেষ, এখানে ডাক্তার পেপি ও ডাক্তার গাইদেঁর নিকট পাঠাইয়া দেওয়া হউক, তাহাদিগকে বলিয়া পাঠান হউক তাহারা বীজাণুবিজ্ঞানসম্মত উপায়ে উহা পরীক্ষা করিয়া পরীক্ষার ফল আমার নিকট লিখিয়া পাঠান। বিষক্রিয়া রক্তও পরীক্ষার জন্ত উভয়ের নিকট পাঠাইয়া দেওয়া হউক।”

### বীজাণু ধ্বংস পীলা।

ভোজ টেবিলের সানকিগুলি চাচিয়া বিশেষ পাওয়া গেল, তাহা লইয়া দস্তুর মতে বীক্ষণ চলিতে লাগিল। বৈজ্ঞানিকের বিচারে মূলা ও কাঁকড়, প্রভৃতি নির্দোষ বলিয়া পাইল। ভোজে যে প্রকার খাণ্ড পরিবেশন করা ছিল, তৎসমুদয় অণু ব্যক্তিকেও বিক্রম করা ছিল, কিন্তু ভোজসভার অতিথি অভ্যাগত অণু কেহ ত সে সব খাণ্ড খাইয়া পীড়িত না যে ৩৮ জনের দেহে বিষক্রিয়া প্রকাশ পাইয়াছিল, অধ্যাপক শার্ভেমেস্ তন্মধ্যে একজনের শব-তাহারা সকলেই ক্রীম খাইয়াছেন। যে ব্যক্তি খাইয়া মরিয়াছেন, তাহারাও ক্রীমের আশ্রয় লইয়া মরিয়াছেন। তাই ক্রীমের উপাদান লইয়া কীটনাশক পদার্থ প্রয়োগ করা হইয়াছিল।

ডাক্তার গাইদে ও ডাক্তার পেপি বীজাণু ধ্বংস করিবার জন্ত পরীক্ষাগারে বসিয়া মস্তিষ্ক পরীক্ষা করিতে ছিলেন। সহসা ডাক্তার গাইদে সানকি উঠিলেন, “এইবার ধরিয়াছি।” ডাক্তার পেপিও উঠিলেন, “আমিও ধরিয়াছি।” তখন দুই ডাক্তার পরীক্ষার ফল মিলাইয়া দেখিতে লাগিলেন। উপাদানে যে কীটনাশক বা বীজাণু পাওয়া গিয়াছে, আকারে প্রকারে টাইফয়েড জ্বরের বীজাণু পীড়িত ব্যক্তিদিগের রক্ত পরীক্ষায়ও বীজাণু বাহির হইয়াছে। তখন দুই ডাক্তার বীজাণু লইয়া খানিকটা মাংসের কাঁধে উহাদিগের ক্রিয়া দেখিতে লাগিলেন। দেখিলেন বীজাণু বংশ “যত বংশকেও” ছাড়াইয়া বীজাণু সম্পূর্ণরূপে টাইফয়েড জ্বরের বীজাণু কিন্তু উভয় জাতীয় বীজাণুর মধ্যে সাদৃশ্য যে বীজাণুবিদগণ এইশ্রেণীর বীজাণুকে অর্থাৎ টাইফয়েড বীজাণুর সজাতীয় বলিয়া পরীক্ষান্তে ডাক্তারেরা অধ্যাপক নিকট যথারীতি রিপোর্ট পাঠাইয়া দিলেন।

ক্রীমের পাস্তুর ইন্সটিটিউটের অধ্যাপক

নিকট হইতে অধ্যাপক মহাশয়ের নিকট একখানি পত্র আসিল। ডাক্তার রাপি এই সব বিষয়ই রোগীর মধ্যে একজনের চিকিৎসা করিতেছিলেন, তিনি দেখিয়াছেন, রোগীর রক্ত পরীক্ষায় তিনি এক প্রকার বীজাণু আবিষ্কার করিয়াছেন। এই বীজাণু তাহার পুরাতন মিতা, যে সব লোক দধি ও ঘোল প্রভৃতি খাইয়া বিষক্রিয়া হয় তাহাদিগের চিকিৎসা উপলক্ষে এই বিষবীজাণুর সহিত তাহার পরিচয় ঘটে।

বিবাহ সভায় ভোজ খাইবার পর যে কয়জন মরিয়া গিয়াছিল, অধ্যাপক শার্ভেমেস্ তন্মধ্যে একজনের শব-ব্যবচ্ছেদ করেন। তিনি ঐ শবদেহে যে বীজাণু দেখিয়াছিলেন তাহাও সর্বপ্রকারে তাহার সহযোগিতা করিয়া আবিষ্কৃত বীজাণুরই অনুরূপ, অধ্যাপক ইহাকে মূল বীজাণু গোষ্ঠী-ভুক্ত বলিয়া বর্ণনা করিয়াছেন।

কি কি উপাদানে ক্রীম টার্ট বা ডিমের সরপূরিয়া প্রস্তুত হয়, অধ্যাপক শার্ভেমেস তাহা জানেন। আর এই ক্রীম প্রস্তুত প্রণালী যে নানা প্রকার তাহাও তাহার নির্দিষ্ট নহে, সুতরাং এই সাংঘাতিক ভোজের ক্রীম কি প্রণালীতে প্রস্তুত হইয়াছিল, তাহা জানিবার জন্ত তাহার আগ্রহ হইল। অমনি পাচিকার ডাক পড়িল। তিনি পাচিকাকে ক্রীমের উপাদান সম্বন্ধে জিজ্ঞাসা করিলেন। পাচিকা প্রসন্নমনে ক্রীমের উপাদানগুলির নাম বলিল। তিনি বলিলেন কেন, তাহার হাতের ক্রীম কি পরম স্বাচ্ছন্দ্য নহে, সে কি তৎজন্ত শ্রদ্ধা বোধ করে না?

পাচিকা বলিল, ক্রীম টার্ট তৈয়ারি করা আর বেশী ব্যাপার কি? দুধ, চিনি ও পাকা লেবুর খোসা প্রথমতঃ ফুটন্ত জলে জ্বালে চড়াইতে হয়। সেই টগ্গবে জলে, ডাক ডিমের কুসুম ঢালিয়া দিতে হয়। তারপর পাত্রের পদার্থ ঘন হইয়া উঠিলে, ঠাণ্ডা করিবার জন্ত উহা অনেক গুলি গর্তযুক্ত পাত্রে ঢালিয়া রাখিয়া ডিমের শাদা অংশ ফুটাইয়া একটু শক্ত করিয়া তাহার উপর ঢালিয়া দিতে হয়। তার পর মসলাদার মিঠা বিস্কুটের গুঁড়া ডিমের আঁটাল শ্বেতভাগের উপর ছড়াইয়া পাত্রখানি গরম উননের ভিতর দুই মিনিট ধরিয়া রাখ, যেন

ক্রীমের রঙ একটু মেটে গোছের হয়। এই করিলেই ক্রীম তৈয়ার হইল।

অধ্যাপক শার্ভেমেসের রক্তনও একটু একটু আসিত। তিনিও নিজ ফর্দ “মোতাবেক” ক্রীম তৈয়ার করিয়া থাকেন। ক্রীম তৈয়ার করিবার সময় তিনি আপন মনে কথা কহিয়াও থাকেন যে সব কথা সার সংগ্রহ করিলে এইরূপ দাঁড়ায়—দুধে, চিনিতে কি ডিমের কুসুমে যদি বীজাণু থাকে, সিদ্ধ করিলেই তাহাদিগের সব শেষ হইবে, নয়ত তাহারা এমন বেকায়দা হইয়া পড়বে যে আর তাহাদিগের কোন অনিষ্ট করিবার শক্তিই থাকিবে না। কিন্তু ডিমের শাদা লালা ত পাক করা হয় না। উননের ভিতর লইয়া ডিমের লালায় তাপ দিয়া ধূসরবর্ণ করা হয়, তাপে এলুমেন জমাট বাঁধিয়া ক্রীমের উপর সরের মত থাকে। কিন্তু নীচে যে নরম শাঁস থাকে, তাহা বীজাণুর বংশ বৃদ্ধির পক্ষে খুব চমৎকার আধার, ডিমের শাদা অংশে বীজাণু থাকিলে তাহাদিগের পোয়াবারো।

এই তথ্যটি প্রতিপন্ন করিবার জন্ত অধ্যাপক তাহার সহযোগিতায় নিকট হইতে কতকগুলি বীজাণু এবং স্ব-সংগৃহীত কতকগুলি বীজাণু একটা পাত্রে ডিমের তরল অংশের মধ্যে রাখিয়া দিলেন। কয়েক দিন পরে পাত্রে এত বীজাণু জন্মিল যে তদ্বারা অবাধে এক রেজিমেণ্ট সেনার ভববন্ধন মুক্ত করা যায়। এই বীজাণুগুলির বিষক্রিয়া পরীক্ষা করিবার জন্ত কতকগুলি বীজাণু লইয়া কয়েকটা গিনিপিগের শরীরে প্রবেশ করাইয়া দিলেন। তাহাদিগকে স্বহস্তে প্রস্তুত, বীজাণুদ্রষ্ট ক্রীম খাওয়াইতে লাগিলেন। তাহারাও চোলেটের ভোজ সভার অতিথিদিগের ত্রায় বিষক্রিয়ায় কষ্ট পাইল এবং দুই একদিন পরে মরিয়া গেল। পাচিকাকে ক্রীম সম্বন্ধে জিজ্ঞাসাবাদ করিয়া অধ্যাপক আরও জানিতে পারেন যে, বিবাহদিনের পূর্বে রাত্রিতে সে ক্রীম তৈয়ার করিয়াছিল এবং রক্তনগ্নে গরম হাওয়াতে রাখিয়া দিয়াছিল। শুনিয়া অধ্যাপক শার্ভেমেস চীৎকার করিয়া বলিলেন, “ক্রীমে বীজাণুর

বংশ বৃদ্ধির পক্ষে এর চেয়ে অন্তর্কূল অবস্থা আর কিছুই হইতে পারে না।”

কিন্তু অধ্যাপক এখনও সম্ভাব্যতাভ করিতে পারেন নাই। বীজাণু ত পাওয়া গেল, তাহারা আসিল কোথা হইতে? এ প্রশ্নের উত্তর দেওয়াই শক্ত। অধ্যাপক স্বয়ং এই শ্রেণীর বহু ক্রীম উদ্ভবসাৎ করিয়াছেন। এই উপাদেয় খাচ্ছে সাধারণতঃ যে বিষবীজাণু থাকে না, তাহাও তিনি জানেন। তবে কি উপায়ে ক্রীমে বীজাণু প্রবেশ করিল? কে উহাদিগকে ক্রীমের ভিতর ছাড়িয়া দিল? উহা বোধ করি, মক্ষিকার কাজ—বর্তমান ক্ষেত্রে ইহাই সম্পূর্ণ স্বাভাবিক উত্তর। কিন্তু মক্ষিকা কেবল খাওয়ার উপরিভাগে বীজাণু ছাড়িতে পারে,—তিনি ক্রীমের যে টুকুরা আরকে রাখিয়াছেন, তাহার উপরিভাগে মক্ষিকা দ্বারা বীজাণু ত্যাগের কোন চিহ্নই দেখা যায় না।

### অস্বাস্থ্যাতিনী ধরা পড়িল।

আবার চোলেট যাত্রা। ঘটনাস্থলে বিজ্ঞানের ভিটেটুকুড়িদের আবির্ভাব; আবার জিজ্ঞাসাবাদ। স্থানীয় চিকিৎসকদিগের সহিত এই অক্লান্তকর্মী মহাশয়দিগের সাক্ষাৎকার। তখন প্রকাশ পাইল, আরও কতকগুলি লোকের দেহে বিষক্রিয়া সম্বন্ধে চিকিৎসকেরা সংবাদ পাইয়াছেন। একটার পর একটা রোগীর খবর আসিয়াছে, আর চিকিৎসকেরা শুনিয়াছেন যে তাহারা ব্রেটনের ঐ পাচিকার প্রস্তুত ক্রীম খাইয়া বিপন্ন হইয়াছে। ক্রীম তৈয়ারী করিতে পারে বলিয়া উহার বাহ্যহরিই বা কত! সে চোলেটের বাহিরেও অনেক পরিবারে পাচিকার কাজ করিয়াছে।

তবে এই স্ত্রীলোকটাই কি নরঘাতিনী? না—অধ্যাপক শার্তেমেসের ইহা কিছুতেই বিশ্বাস হয় না।

তাহার আকার প্রকার দেখিয়া ত তাহাকে কারিগী বলিয়া বোধ হয় না। বীজাণু সম্বন্ধেও তাহা কোন জ্ঞান নাই। সে দিব্য দৃষ্টিপুঞ্জ, জীবনে কখনও টাইফয়েড কি তজ্জাতীয় কোন পীড়িত হইয়া নাই। কি কি উপায়ে টাইফয়েড বীজাণু বিকীরণ করে, তাহা অধ্যাপকের অবিদিত নহে। তিনি গ্রন্থপাঠে জানিয়াছেন এবং স্বয়ং প্রত্যক্ষও করিয়াছেন, এমন কতকগুলি অদ্ভুত নরনারী আছে, যাহার স্বয়ং টাইফয়েডের বীজাণুর আক্রমণ হইতে মুক্ত হইয়া তাহাদিগের শরীর এই বীজাণুর আধার, অনির্দিষ্ট কালের জন্ত বীজাণুপুঞ্জ তাহাদিগের দেহরথে স্থায়ী করে। তাহারা যেখানে যায়, সেখানেই বীজাণু ছাড়া দেয়। অধ্যাপক ভাবিলেন এই রমণী সেই যে নরঘাতিনী? নয় ত?

অধ্যাপক পাচিকার রক্ত পরীক্ষা করিয়া চিকিৎসকদিগের অজ্ঞাত কতকগুলি উপায়ে তাহাদের পরীক্ষা করিলেন। এইবার আসল “বেঙ্গার” পড়িল। ভোজ্য সভার ক্রীমে যে বীজাণু গিয়াছিল, ক্রীম ভোজনে বিপন্ন অতিথিদিগের রক্তে যে প্রকার বীজাণু দৃষ্ট হইয়াছিল এই নারীর রক্তে সেই শ্রেণীর বীজাণু গিজ্জিগ্জ করিতেছে। অধ্যাপক শার্তেমেস তৎক্ষণাৎ পুলিনে এবং ভেবজ বিচার সংবাদ পাঠাইলেন। গুপ্ত রহস্য ব্যক্ত হইল, তাহা সমস্তার সমাধান হইল। সকলে জানিল নিরীহ পাচিকার যত নষ্টের গোড়া; তাহার জন্তই এত লোক রোগী হইয়াছে, এতগুলির প্রাণ গেল।

এই গল্পের জন্ত আমরা অধ্যাপক আর্থার ব্রেটনের নিকট গণী। বৈজ্ঞানিক অনুসন্ধানে গুপ্ত রক্ত প্রকাশের পথ কিরূপ মুক্ত হইয়াছে, ইহা তাহা একটি নিদর্শন।

## ক্ষয়রোগ।

নিদারণ এবং নিবার্য ব্যাধি।

ক্ষয় অতি হ্রস্ব রোগ। এই ক্ষয় ব্যাধি অতি পুরাতন ও প্রসিদ্ধ। ইতিহাস, পুরাণ ও অজ্ঞাত প্রাচীন গ্রন্থে এই ব্যাধি সম্বন্ধে যে উল্লেখ দেখা যায় তাহাতে স্পষ্টই বুঝিতে পারা যায় যে, মানব-সভ্যতার আদিম যুগ হইতেই এই ব্যাধি জন-সমাজে প্রাদুর্ভূত হইয়াছে। এই ব্যাধি পৃথিবীব্যাপী, ইহার লোকক্ষয়-কারিণী শক্তি অতি ভয়ানক;—সর্বদেশে সর্বকালে ক্ষয়রোগের সংহারলীলা প্রকট হইয়াছে। প্রাসাদবাসী, বিলাসালিত ধনী এবং দুঃখদৈন্যদলিত দরিদ্র, শিশু, বৃদ্ধ, যুবা কেহই এই সাংঘাতিক ব্যাধির আক্রমণ হইতে বিমুক্ত নহে। যে সকল রোগ পৃথিবীতে প্রচুর ধ্বংস লীলায় সহায়তা করিয়া গৌরবান্বিত হইয়াছে, ক্ষয়রোগ তৎসমুদয়ের পর্যায়ভুক্ত এবং মারণ গুণে বিন্দুচিকা, বসন্ত এবং মহামারী অপেক্ষা কোন দিক দিক দিক কম নহে।

ভারতের “চরক সংহিতা” অতি প্রাচীন ও প্রামাণ্য গ্রন্থ। এই বিশ্ববিখ্যাত বৈদ্যক গ্রন্থে শ্বাসযন্ত্রের ক্ষয় রোগের নিদান, লক্ষণনিচয় এবং চিকিৎসা প্রণালী বিশদভাবে বর্ণিত হইয়াছে। চরকের মতে অধিক শারীরিক ও মানসিক পরিশ্রম, মলমূত্রাদির বেগধারণ, অতি মৈথুন এবং ভোজন সম্বন্ধে অনাচার যথেষ্টাচার প্রধানতঃ এই রোগাৎপত্তির কারণ।

খৃষ্ট জন্মের তিন চারি শত বৎসর পূর্বে ইউরোপের চিকিৎসকগণ যে এই ব্যাধির সহিত পরিচিত হইয়াছিলেন ইউরোপের বৈদ্যক সাহিত্যে তাহার নিদর্শন আছে। কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে সপ্তদশ শতাব্দীর পূর্বে এই রোগের নিদান নির্ণয় এবং উহার প্রতীকারের পন্থা নির্দেশ বিষয়ে ইউরোপে কোন চেষ্টাই পরিলক্ষিত হয় নাই। ইউরোপের বিখ্যাত শারীরতত্ত্ববিদ, সিল-

ভিয়াস্ (Sylvius) শ্বাস-যন্ত্রের গ্রন্থির সহিত ক্ষয়রোগের সম্বন্ধ আবিষ্কার করেন, তবে তিনি ফুসফুসের স্লেম্মাবাহী গ্রন্থির ক্ষীণতিকেই ক্ষয়ের সূচনা বলিয়া নির্দেশপূর্বক ভ্রম করিয়াছিলেন। কিন্তু পরবর্তী বৈজ্ঞানিক ও চিকিৎসকগণ তাহার ভ্রম প্রদর্শন পূর্বক প্রকৃত তথ্য প্রকাশ করেন। এই বিষয় ব্যাধি যে সংক্রামক, তাহা ইউরোপীয়গণ বহু পূর্বে হইতেই জানিতে পারিয়াছিলেন। যাহাতে এই কাল ব্যাধি জনসমাজে প্রসার লাভ করিতে না পারে তজ্জন্ত ইটালীয় গবর্নমেন্ট অষ্টাদশ শতাব্দীর শেষভাগে এই নিয়ম করেন যে, যে সকল ব্যক্তি ক্ষয়রোগে আক্রান্ত হইয়া মৃত্যুমুখে পতিত হইবে, তাহাদিগের শব্দা এবং পরিধেয় বস্ত্রাদি অগ্নি সংযোগে ভস্মশেষ করিতে হইবে।

বৈজ্ঞানিক ও চিকিৎসক (Klencke) ক্লেনকী ক্ষয়-রোগ সম্বন্ধে পরীক্ষায় প্রবৃত্ত হইয়া একটা শশকের দেহে ক্ষয়-বিষ প্রবিষ্ট করাইয়া দেন এবং তাহার শরীরে ক্ষয়ক্ষোটক উৎপাদন পূর্বক এই রোগের সংক্রামকতা প্রতিপাদন করেন। ১৮৬৫ খৃষ্টাব্দে (Villemin) ভিলিমিন নামক একজন ফরাসী চিকিৎসক কতকগুলি জীবদেহে ক্ষয়রোগ সম্বন্ধে পরীক্ষা করেন। তিনি নানা প্রকার ক্ষয়-রোগের বীজ সংগ্রহ পূর্বক কয়েকটা শশক ও গিনি পিগের (guinea pig) শরীরে প্রবেশ করাইয়া দেন। ক্ষয়-রোগাক্রান্ত মৃত্যু শরীরে যে রূপ ক্ষয়ক্ষোটক উৎপন্ন হয় এই শশক ও গিনিপিগ গুলির দেহেও সেইরূপ ক্ষোটক জন্মিয়াছিল। তবে ইহাদিগের সকলেরই শরীরে ক্ষোটক উৎপন্ন হইতে অল্পাধিক সময় লাগিয়াছিল।

ভিলিমিন যখন পরীক্ষাকার্যে নিযুক্ত ছিলেন, ইউরোপে সে সময়ে কোষতত্ত্বের (Cellular Patho-

logy) অভ্যুদয়যুগ, বৈজ্ঞানিক সমাজে তখন নূতন আবিষ্কার বিজয় ডঙ্কা বাজিতেছে। সুতরাং বৈজ্ঞানিকেরা ভাবিলেন শরীরের সূক্ষ্মকোষ সমূহের পরিবর্তন যখন মনুষ্যের রোগের প্রধান কারণ তখন ক্ষয় রোগের সহিত মনুষ্য দেহের সূক্ষ্মকোষগুলির খুব সংশ্লিষ্ট থাকাই সর্বতোভাবে সম্ভব, সুতরাং তাহার মানবদেহের কোষগুলির ক্ষয় সম্বন্ধে তথ্য নিরূপণ কার্যে মহা উৎসাহ ও যত্নের সহিত প্রবৃত্ত হইলেন এবং ক্ষয়রোগাক্রান্ত রোগীর শরীরস্থ কোষ-সমূহ যে রোগের প্রভাবে ক্ষয় পাইতে থাকে তাহাও তাহার প্রত্যক্ষ করিলেন। তাহার দেখিলেন, পুঞ্জ পুঞ্জ কোষের মধ্যে, এক একটা বৃহৎ বস্তু রহিয়াছে এবং উহার গর্ভ মধ্যে কতকগুলি উপাদান রহিয়াছে। এই গুলিই 'বৃহৎ কোষ' এবং ক্ষয় রোগে এই কোষের উপযোগিতা অত্যন্ত অধিক। সে সময়ে কেহ ক্ষয়রোগে আক্রান্ত হইয়াছে বলিয়া চিকিৎসকদিগের মনে সন্দেহ হইলে এবং ঐরূপ সন্দেহের অপনোদন আশু কর্তব্য বলিয়া নির্দ্ধারিত হইলে, রোগীর দেহ হইতে রোগাক্রান্ত যন্ত্রের একটি অংশ কাটিয়া লওয়া হইত। এবং তন্মধ্যে "বৃহৎ কোষ" আবিষ্কার করিবার চেষ্টা করা হইত। কৃত্রিম উপায়ে জীবদেহে উৎপন্ন ক্ষয়-স্ফোটক-গুলি যে ক্ষয়রোগাক্রান্ত ব্যক্তির স্ফোটকের গ্রায় সাংঘাতিক, বৈজ্ঞানিক ভিলিামিন এই কৌশলে তাহা প্রতিপাদন করিয়াছিলেন। শশকাদির দেহেও যে মানুষ্যের মত ষথার্থ বৃহৎ কোষ সমূহ আছে, তাহাও তিনি পরীক্ষার দ্বারা প্রদর্শন করিয়াছিলেন। ক্ষয়রোগ যে অগ্ৰদেহে সংক্রামিত করিতে পারা যায় তাহা এতদিন লোকে বড় একটা বিশ্বাস করিত না, কিন্তু বৈজ্ঞানিকগণ ভিলিামিনের সিদ্ধান্তের সমর্থন ও সমাদর করিতে বাধ্য হইলেন।

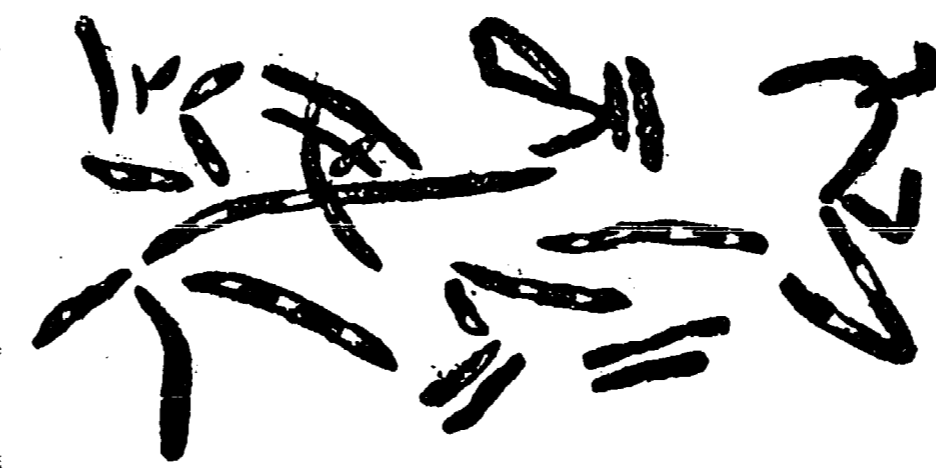
অতঃপর (Armanni) আরমনি, (Cohnheim) কোনহেম্ প্রমুখ বৈজ্ঞানিকগণ ক্ষয়-স্ফোটক-বিষের কার্যকারিতা সম্বন্ধে পরীক্ষা করিয়াছিলেন। কিন্তু জার্মান বৈজ্ঞানিক (Koch) কক্ বীজাণুবিজ্ঞানসম্মত

পরীক্ষা দ্বারা ক্ষয়রোগের নিদান সম্বন্ধে যে সিদ্ধান্ত উপনীত হন, তাহাতেই ক্ষয়রোগ সম্বন্ধে ইউরোপের বৈজ্ঞানিক সমাজে যুগান্তর উপস্থিত হয়। লোকে যখন কক্ বীজাণু-ককের দিব্য-প্রতিভার পরিচয় পাইয়া মুগ্ধ ও বিস্ময়প্রাপ্ত হইয়াছিল, তখন কক্, ক্ষয়-স্ফোটকের বিষক্রিয়ার মূলে Tubercle-বীজাণুদিগের উৎপত্তি, অধ্যবসায় ও অস্থলস্থানের ফলে Bacillus—ক্ষয় জীবাণুর অস্তিত্ব প্রতিপাদন করিয়াছেন। ১৮৮২ খৃষ্টাব্দে তাহার আবিষ্কার কথা ঘোষিত হইলে রোগসংক্রমণ এবং রোগীর চিকিৎসা সম্বন্ধে ১৮৮৪ খৃষ্টাব্দে উহার বিশদ বিবরণ প্রকাশিত হইয়াছে। এখন পৃথিবীর অনেক ককের আবিষ্কার বীজাণুবিজ্ঞানের বিজয় বৈজ্ঞানিক প্রতিভাশালী ব্যক্তি এই লোকক্ষয়কর বিষম ব্যাধির বৈজ্ঞানিক প্রতিভার প্রমাণ। মনীষী কক্, বহু তপস্বী ও বহু আবিষ্কার করিবার জন্ত অক্লান্তভাবে ফলে সাধনায় সিদ্ধি লাভ করেন, বহু বিপ্লবের সহিত সন্নিবিষ্ট হইয়াছেন। তাহার দৃঢ় বিশ্বাস, বিজ্ঞানের করিয়া প্রকৃতির কুক্ষিগত সত্য আবিষ্কার পূর্বক কক্ শক্তির নিকট ক্ষয়রোগের মূলভূত উদ্ভিজ্জ রোগের সহিত বীজাণুর সম্পর্ক প্রতিপাদন করিয়া একদিন পরাভূত হইবে এবং যে রোগের তাহার সিদ্ধান্ত সর্বত্র যেরূপ সমাদৃত হইয়াছে, ঐরূপ প্রভাব ও প্রকোপ বশতঃ পৃথিবীর লোক করি ইউরোপের ভিত্তি সমাজে কোন বৈজ্ঞানিক মরমাদিরে যাইতেছে, ধরাতল হইতে সিদ্ধান্তের একরূপ সমাদর হয় নাই। ককের সিদ্ধান্তসম্পূর্ণ উচ্ছেদ ঘটিবে।

দ্বারা ক্ষয়রোগের প্রকৃত কারণ নির্ণীত হইয়াছে। রোগের প্রকৃতি এবং উহার সংক্রামণ পদ্ধতি কিভাবে প্রদর্শিত হইয়াছে। এতদিন ক্ষয়রোগ পৃথিবীতে সর্বত্র সূক্ষ্ম ও দীর্ঘাকার এক প্রকার উদ্ভিজ্জাণু যে সকল তথ্যের উদ্ভেদ করিবার জন্ত চিকিৎসাবিদগণের উৎপত্তি ও বিস্তৃতির হেতু। এই জীবাণুর বিদগণ তুমুল বিতণ্ডা করিতেন, সে তথ্য সমূহের এক ইঞ্চির দশ হাজার ভাগের এক ভাগ। প্রকাশিত হওয়াতে সকল তর্ক ও বিতণ্ডা নিষিদ্ধ হইয়াছে।

কক্ নানাস্থান হইতে বীজাণু সংগ্রহ করিয়া বিশেষতঃ বীজাণুগুলি বর্ণহীন বলিয়া অণুবীক্ষণ সমুদয় পালন করেন, তৎপরে বহুসংখ্যক জীবাণু তাহাদিগকে দর্শন করিতেও বিশেষ অসুবিধা সংগৃহীত বীজাণু সমূহ প্রবেশ করাইয়া দিয়া বীজাণু করিতে হয়, তৎপরে বিশেষ কৌশলে বীজাণু-ক্রিয়া সম্বন্ধে পরীক্ষা করিতে থাকেন। এইরূপে ভিন্ন প্রকারের বহু জীবের শরীরে ভিন্ন ভিন্ন জীবাণু প্রবিষ্ট করাইয়া তিনি ক্ষয় সম্বন্ধে তৎপরে একই প্রকার ক্রিয়া দেখিতে পান এবং জীবাণু-প্রকৃতিগত অভিন্নতাও বুঝিতে পারেন। তাহার আবিষ্কার ফলে, lupus শ্বেতগ্রন্থি-ক্ষীতি, পদ-সমূহের প্রদাহ ও ক্ষীতি প্রভৃতি যে প্রকৃত ক্ষয়-স্ফোটকমূলক তাহা নিঃসংশয় প্রতিপন্ন হইয়াছে।

### জীবাণুর কথা।



ক্ষয়জীবাণু—২০০০ গুণ বৃদ্ধিত।

গুলিকে রক্ষিত করিয়া অণুবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্যে তাহাদিগকে দর্শন করিতে হয়। ক্ষয়জীবাণু সমূহের চলচ্ছক্তি নাই, তবে বায়ু অনেক সময় ইহাদিগের বাহনের কাজ করিয়া থাকে। মানুষ্যের দেহ রূপে চড়িতে পারিলে ইহাদিগের স্থলের সীমা থাকে না, তখন ইহাদিগের বংশ বিস্তার ও রোগ বিস্তারের বড়ই সুবিধা হয়। কৌশলে ক্ষয়জীবাণু সংগ্রহ ও উহাদিগের বংশ বৃদ্ধি করিতে পারা যায়।

ক্ষয়জীবাণুর দেহ সূক্ষ্ম, কিন্তু পাছে এই পরম সূক্ষ্ম দেহ শীত, আতপ ও শুষ্কতার প্রভাবে অথবা অগ্নি-বস্তুর রাসায়নিক ক্রিয়ার ফলে বিকৃত হয় বা নাশ পায়, তাই ইহাদিগের অঙ্গ এক প্রকার বসাময় আবরণে আবৃত। ৮০ ডিগ্রী তাপ দিলে ক্ষয়জীবাণু মরিয়া যায়। সূর্যালোক ইহাদিগের পরম শত্রু। ইহারা কয়েক মিনিট অব্যবহিত স্থানে সূর্যালোকে থাকিলেই ইহাদিগের জীবাণুজন্মের শেষ হয়। কয়েক দিন ধরিয়া প্রতিফলিত সূর্যালোক ইহাদিগের দেহে লাগিলেও ইহাদিগের বীজাণু লীলা ফুরায়। কিন্তু সাধারণতঃ বীজাণুদিগের 'জান' বড়ই কঠিন উহার সহজে মরিতে চাহে না। দুই মাস পরে ক্ষয়রোগীর শুষ্ক কাসেও সজীব ও বিষময় বীজাণু দেখা গিয়াছে। বীজাণু-গুলিকে কয়েক সপ্তাহ বিশুদ্ধ জলে রাখিয়া দিলেও তাহাদিগের বিষ সংক্রমণ শক্তি বিনষ্ট হয় না। অনেক প্রকারের রোগ বীজাণুর পক্ষে রাসায়নিক ক্রিয়া অত্যন্ত সাংঘাতিক, কিন্তু ক্ষয়জীবাণু সমূহ অনেক দিন পর্যন্ত রাসায়নিক ক্রিয়ার প্রতিরোধ পূর্বক বাচিয়া থাকে। ক্ষয়রোগীর কাস প্রভৃতি (Sputum) কয়েক সপ্তাহ পচিতে দিবার পর দেখা গিয়াছে যে তন্মধ্যে রোগ-জীবাণুসমূহ সম্পূর্ণ সজীব রহিয়াছে। ক্ষয়রোগীর দেহের বীজাণুচুষ্ট যন্ত্র কয়েক সপ্তাহ যুক্তিকায় প্রোধিত রাখিবার পর পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে তাহাতে রোগজীবাণু সম্পূর্ণ সজীব রহিয়াছে। পাকরসে ছয় ঘণ্টাকাল রাখিলে এবং তিন ঘণ্টাকাল তিন ডিগ্রী তাপ প্রয়োগ করিলেও ক্ষয়জীবাণু সমূহ মরিয়া যায় না।



সংক্রমণ ।

ক্ষয়বীজাণুর প্রকৃতির ও আক্রমণ শক্তির একটা মোটামুটি পরিচয় পাঠক পাইলেন, এইবার আমরা উহাদিগের রোগ সংক্রমণী শক্তির পরিচয় প্রদান করিব। ইহারা স্বভাবতঃ নিশ্চল হইয়াও ক্রমে মানব ও অন্যান্য জীবদেহে আশ্রয় করিয়া সংহারক-শীলা করিতেছে তাহা অনিলে বিস্মিত হইতে হয়। প্রকৃত প্রস্তাবে ব্যাপারটি অতি অদ্ভুত। ক্ষয়রোগের সংক্রামকতা প্রতিপাদিত হওয়ার পর হইতেই চিকিৎসা-বিজ্ঞানবিদ পণ্ডিতমণ্ডলী, উহার সংক্রমণ প্রণালী নির্ধারণ করিবার জন্য মানাপ্রকার কৌশল অবলম্বন পূর্বক তৎসম্বন্ধে অনেক প্রকার পরীক্ষা করিয়াছেন। এই সকল পরীক্ষার ফলে তাঁহারা যে সকল সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছেন, সেগুলি পাঠকগণের গোচর করিলেই, তাঁহারা রোগসংক্রমণ বিষয়ে প্রকৃত তথ্য জানিতে পারিবেন।

চর্ম সংযোগে ক্ষয়বীজাণু দেহে সংক্রমিত হইয়া থাকে। সুস্থ সবল প্রাণীর দেহে রোগবীজ প্রবেশ করাইয়া দেওয়াতে ক্ষয় ফোটক উৎপন্ন হইতে দেখা গিয়াছে, কোন ক্ষেত্রেই এই নিয়মের ব্যতিক্রম দেখা যায় নাই। স্বতরাং ক্ষয় বীজাণু মনুষ্যের চর্ম সংযোগে দেহে প্রবিষ্ট হইয়া ক্ষয়রোগ উৎপাদন করিয়া থাকে। মনুষ্য দেহে চর্ম সংযোগে নানাপ্রকারে রোগ বীজাণুর প্রবেশ সম্ভব। ক্ষয়রোগীর ব্যবহৃত মলিন বস্তাদি প্রক্ষালন কালে, ক্ষয় রোগীর দ্বারা ব্যবহৃত পিকদানীর অংশ দ্বারা গাত্র চুলকাইবার সময়, ক্ষয়রোগে মৃত রমণীর কর্ণভূষণ ব্যবহারে, ডাক্তারী পিচকারী দ্বারা চর্ম বিদ্ধ করিবার সময়ে, ক্ষয়রোগাক্রান্ত নরনারী ও প্রাণীর শব ব্যবচ্ছেদকালে চর্ম সংযোগে মনুষ্যদেহে ক্ষয়বীজাণু প্রবিষ্ট হইয়া থাকে। দেখা যায় এই শ্রেণীর রোগীদের মধ্যে অনেকেরই ক্ষয়রোগ কেবল চর্ম-মধ্যে নিহিত থাকে, আবার কয়েক জনের ক্ষয়ফোটক যথা সময়ে অস্ত্রোপচার দ্বারা কাটিয়া ফেলাতে রোগীর রোগমুক্ত হয়। কিন্তু মনুষ্য সমাজে এইভাবে

ক্ষয়বীজাণু সংক্রমণ অতি বিরল, স্বতরাং (Intestinal Canal) সংযোগে রোগ সংক্রমণ ঘটিলে যে সকল লোককে ক্ষয় রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। প্রাণীসকলকে ক্ষয়বীজাণু খাওয়াইয়া দেখা যায় তাহারা যে এই প্রকারে রোগাক্রান্ত হইয়াছে, বীজাণুর প্রবেশ পথে অথবা শরীরের ইহা বলা যায় না। দেহ-চর্ম অক্ষত থাকিলে কোন দুর্যস্থিত যন্ত্রে ঐরূপ প্রক্রিয়ার ফলে ক্ষয়বিষে ক্ষয় বীজাণুর ক্রিয়া হয় না।

রক্ত সংযোগে মানব দেহে ক্ষয়বীজাণু প্রবেশের বিবেচনা পূর্বক কাজ করা আবশ্যিক। পূর্বক রোগ সংক্রমণ করিতে পারে। রক্তস্রবের মধ্যে অন্ননালীর ক্ষয় সাধারণতঃ খুবই লক্ষ্যকর ঝিল্লি, চর্ম, কর্ণনালী, মুখ প্রভৃতি দ্বারা হইয়া থাকে। ক্ষয়বীজাণু যুক্ত গোছ পানের অবলম্বনে রোগবীজাণু দেহ মধ্যে প্রবিষ্ট হইলে ঐরূপ ঘটয়া থাকে, তাহা পরীক্ষা দ্বারা সম্যক কেন, দেহরসের দ্বারা ও শোণিতাধার স্রবের দ্বারা হইয়াছে।

উহা শ্বাসপ্রশ্বাস যন্ত্র এবং দেহের অন্যান্য ক্ষয়বীজাণু সংযোগে মনুষ্যদেহে ক্ষয়বীজাণু সংক্রামিত হইয়া থাকে। কিন্তু এই শ্রেণীর ক্ষয়বীজাণু সংযোগে মনুষ্যদেহে ক্ষয়বীজাণু সংক্রামিত হইয়া থাকে। কিন্তু এই শ্রেণীর ক্ষয়বীজাণু সংযোগে মনুষ্যদেহে ক্ষয়বীজাণু সংক্রামিত হইয়া থাকে। কিন্তু এই শ্রেণীর ক্ষয়বীজাণু সংযোগে মনুষ্যদেহে ক্ষয়বীজাণু সংক্রামিত হইয়া থাকে।

শৈল্পিক ঝিল্লি সংযোগে সাধারণতঃ ক্ষয় ও অন্যান্য বৈজ্ঞানিকগণ সম্পূর্ণরূপে প্রতিপাদন, সমূহ মনুষ্যদেহে প্রবেশ করিয়া থাকে। তাহাদের যে, ক্ষয়বীজাণুর দ্বারা ফুসফুসের ক্ষয়রোগ রসবাহী গ্রন্থিগুলি সহজেই ক্ষয়বীজাণু দ্বারা আক্রান্ত হইয়া থাকে। বৈজ্ঞানিক টেপিনারের চল্লিশ বৎসর হইয়া থাকে এবং উহার ক্রিয়া গলগণ্ডের বহির্ভূত পুনঃপুনঃ নিবেশ সঙ্গে বীজাণু-পিণ্ডের প্রকাশ পায়। নাসিকার শৈল্পিক ঝিল্লি পূর্বক সিংহাসের সহিত ক্ষয়বীজাণু আক্রমণ সামান্য ক্ষত অবলম্বনে ক্ষয়রোগের বীজাণু রোগাক্রান্ত হয় এবং সাড়ে তিন মাসের মধ্যেই প্রবেশ করে। মুখ, কর্ণনালী প্রভৃতির শৈল্পিক ঝিল্লি দ্বারাও ক্ষয়বীজাণুর সংক্রমণ ঘটয়া থাকে। ক্ষয়বীজাণু সংক্রমণের কোন প্রভাবই ছিল না। ক্ষয়বীজাণু-অধিকাংশ ক্ষেত্রে ক্ষয় বীজাণুর সংক্রমণ শ্বাস-প্রশ্বাস দ্বারা আক্রমণ করিলে উহার ফল নাসিকারই প্রাধান্য দেখিতে পাওয়া যায়। সাংঘাতিক হইয়া থাকে। স্বতরাং এই শ্রেণীর সর্দি হইয়া নাসারন্ধ্র হইতে ক্রমাগত রোগবীজাণু বোঝার বিপজ্জনক।

ক্ষয়বীজাণু নাসারন্ধ্র বা মুখ-গহ্বর দ্বারা প্রবেশ করিয়া শরীরের কোন স্থানে প্রবেশ করিলেই উহার ক্রিয়া হইলে রোগ নিবারণের ও উহার প্রতিষেধক যথায় যথায় প্রবেশ করিবার পথ উন্মুক্ত হইতে পারে। তাহাতে তাহার ভিতরে অবস্থিতি করে।

অন্ননালী সংযোগেও দেহে ক্ষয়রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে। বেরিং, কালমেট (Behring) ও মুখ বৈজ্ঞানিকগণ বলিয়াছেন, অনেক ক্ষেত্রেই এই বিষম ক্রেশদায়ক ছুরন্ত ব্যাধির

বীজাণুর উৎপত্তি কোনমতেই সম্ভবপর নহে। ক্ষয় রোগের বীজাণুগুলি সম্পূর্ণ পরাজীব, দেহের আশ্রয় ব্যতীত এই রোগবীজাণু সমূহ জীবিত থাকিতে পারে না। কিন্তু ক্ষয় রোগাক্রান্ত মনুষ্য ও প্রাণীর দেহ-নির্গত পদার্থের দ্বারা নানা উপায়ে মানব ও অন্যান্য জীবের দেহে এই ব্যাধি সংক্রামিত হইবার পথ সর্বদা মুক্ত রাখিয়াছে। যে সকল রোগীর শ্বাসপ্রশ্বাস যন্ত্র, শ্বাসপ্রশ্বাস ও মুত্রকোষ সমূহ এবং অন্যান্য ক্ষয়রোগের বীজাণু সংক্রমণে বিষক্রিয়াযুক্ত হইয়াছে, তাহাদিগের কাস, মলমূত্র দ্বারা ভীষণ রোগের বিস্তার ঘটয়া থাকে। ক্ষয়রোগাক্রান্ত গাভীর দুগ্ধ পানে এবং উক্ত ব্যাধিযুক্ত পশু ও পক্ষীর মাংস ভোজনে এই রোগ মনুষ্যদেহে সংক্রামিত হইয়া থাকে। মনুষ্য ও পশুর দেহের যে সব যন্ত্র ও অংশ ক্ষয়রোগগ্রস্ত, রোগ প্রতীকারের জন্য চিকিৎসকগণ সুবিধামত এই সকল যন্ত্র বা শরীরের অংশ বিশেষ অস্ত্রোপচারে শরীর হইতে বিচ্ছিন্ন করিয়া থাকেন, এই সমস্ত পরিচ্ছিন্ন যন্ত্র ও অংশ সমূহও রোগ সংক্রমণের কারণ হইতে পারে। তবে রোগ সংক্রমণ বিষয়ে ছুট ছুট এবং ক্ষয়রোগীর কাস ও নিঃশ্বাসই সর্বাপেক্ষা ভয়ানক।

কাস।—ক্ষয়রোগীর কাস যতক্ষণ সুরস থাকে, সেই সময়ে উহার আশ্রয় লইলে এবং কোন প্রকারে উহা শরীর মধ্যে প্রবেশ করিলে ক্ষয়রোগের উৎপত্তি অনিবার্য। শুষ্ক কাসেও ক্ষয়বীজাণু অনেক দিন সজীব থাকে। অল্পসন্ধানে জানা গিয়াছে শুষ্ক কাসের বীজাণু সমূহ তিন মাসের উপর জীবিত থাকে। আজ কাল জনসমাজে, বিশেষতঃ নগরে ক্ষয়রোগীর সংখ্যা নিতান্ত অল্প নহে, তাহার উপর ক্ষয়রোগীর কাস সম্বন্ধে সাবধান বিষয়ে স্বস্থ রোগী ও তাহার আত্মীয়বর্গ যেরূপ উদাসীন তাহাতে অনেক ক্ষেত্রেই এই কাসের দ্বারা লোকে ফুসফুসের ক্ষয় বা যক্ষ্মারোগ আক্রান্ত হইয়া থাকে। অনেক রোগীই কাসিবার পর উখিত কাস, ঘরের মেঝে, দেওয়ালের গায়ে নিক্ষেপ করে, কেহ বা উহা বস্তাদির ভিতর রাখিয়া দেয়। এই কাস ও কাইয়া ধূলির সহিত

সংক্রমণ প্রণালী ।

মিশ্রিত হয়। ধূলি বায়ু চালিত হইয়া শ্বাসের সহিত সূক্ষ্ম সবল মনুষ্য শরীরে প্রবেশ করে। এইরূপে ধূলি সহযোগে ক্ষয়জীবাণু মনুষ্য দেহে আশ্রয় পাইয়া ব্যাধি বিস্তার পূর্বক মাসুখের সর্বনাশ করিয়া থাকে। যেখানে ছায়া ও ধূলির আধিক্য সেখানেই এইভাবে রোগ সংক্রমণের আশঙ্কাই অধিক, কারণ উন্মুক্ত এবং সূর্য্য-করদীপ্ত স্থানে অতি অল্পকণ মথোই ক্ষয়জীবাণুর পরমায়ু শেষ হয়, সুতরাং গৃহমথোই ইহাদিগের প্রভাব অত্যন্ত অধিক। ক্ষয়রোগীর বস্ত্র, কম্বল প্রভৃতিতে যে কেবল জীবাণু লাগিয়া থাকে তাহা নহে, যে ঘরে রোগী থাকে তাহার প্রাচীর ও সজ্জাসজ্জারেও রোগজীবাণু সংলগ্ন থাকে। রোগী তাহার অস্থির ও সেবাকারীদিগের মুখের নিকটে কাসাতে তাহারা রোগাক্রান্ত হইয়াছে এক্ষণে দৃষ্টান্ত বিরল নহে। চুষনের দ্বারাও এই ব্যাধির জীবাণু অল্প ব্যক্তির দেহে সংক্রমিত হয়। রোগীর ঘরে যে সকল খাদ্য দ্রব্য অনাবৃত অবস্থায় থাকে তাহাও ক্ষয়জীবাণুদূষিত বুলিতে হইবে, তদ্বারাও সূক্ষ্ম সবল ব্যক্তির শরীরে রোগ-জীবাণু সংক্রমিত হইতে পারে।

দুগ্ধ।—ক্ষয়রোগগ্রস্ত গাভী, গর্দভী প্রভৃতির দুগ্ধ অগ্নিতে উত্তপ্ত না করিয়া খাইলে দেহে ক্ষয়জীবাণু সংক্রমিত হইবার সম্ভাবনা। দুগ্ধ দুগ্ধ হইতে যে নবনীত প্রস্তুত হয় তাহাতে রোগজীবাণু থাকে, সুতরাং এক্ষণে নবনীত ভোজনে শরীরে রোগ সংক্রমিত হইয়া থাকে। পাশ্চাত্য দেশে সাধারণতঃ শিশুদিগের অন্ন-নালীতে এবং অল্পে ক্ষয়বিস্ফোটক উপদ্রব হইতে দেখা যায়। সেস্থলে ক্ষয়রোগগ্রস্ত গাভীর দুগ্ধ পানেই শিশুরা এই বিষম ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হয়। ভারতবর্ষে শিশুদিগকে গো-দুগ্ধ উত্তপ্ত করিয়া খাওয়াইবার রীতি প্রচলিত, তজ্জগৎ ভারতের শিশুরা এই নিদারুণ ব্যাধি হইতে মুক্ত।

মাংস।—ক্ষয় রোগাক্রান্ত পশুর মাংস উত্তমরূপে রক্ষণ না করিয়া খাইলে, কিম্বা রুগ্ন পশুর কাঁচা মাংসের কাথ খাইলে ক্ষয়রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা। তবে মাংস ভোজন দ্বারা ক্ষয়রোগ সংক্রমিত হইবার

সম্ভাবনা অতি অল্প। কদাচিৎ মাংসের যোগে রোগাক্রান্ত বা বংশাহুক্রমের প্রভাবে রোগী হইয়া না হইবে তাহার শরীর সাধারণতঃ এরূপ দুর্বল এবং ভঙ্গুর হইবে, যে কোন রোগ সহজে তাহাকে আক্রমণ করিতে পারে, রোগের প্রতিরোধ করিবার সামর্থ্য তাহার অত্যন্ত অল্প।

**বংশানুক্রম ও রোগপ্রবণতা**

অসংখ্য রোগ অপেক্ষা ক্ষয়রোগেই বংশানুক্রমের প্রভাব অধিক, ইহাই এক জেগীর চিকিৎসা-বিদ্যার বিশেষ যে ক্ষয়রোগের প্রভাব দেখা যায় তাহার গণের অভিমত। তাহারা বলেন, পুরুষাহুক্রমের প্রভাব পরিবারের পারিপার্শ্বিক অবস্থা ভিন্ন কিছুই ক্ষয়রোগে আক্রান্ত হইয়া অকালে কালগ্রাসিত হইয়াছে, এরূপ ঘটনা অনেক দেখা গিয়াছে। এই মনুষ্যদেহে ক্ষয়জীবাণু সংক্রমণের সুবিধা অত্যন্ত ক্ষয়রোগে বংশাহুক্রমের প্রভাব অস্বীকার করিতে পারা যায় না। কিন্তু এক পরিবারভুক্ত বিভিন্ন ব্যক্তি বিভিন্ন উপায় নাই। বৌমগার্টেন ( Baumgarten ) বলেন থাকিয়া একে একে ক্ষয়রোগগ্রস্ত হইয়াছে, এরূপ বৈজ্ঞানিকগণের মত এই যে, ক্ষয়রোগের প্রভাব অস্বীকার নাই। যে কেবল রোগীর দেহাবলম্বনে জীবিত থাকে, তাহাকে বৃদ্ধি করে এবং তাহার সঙ্গে সংস্পর্শে মরিয়া থাকে। ইহারা পুরুষ পরম্পরায় শরীরে অধিক বংশাহুক্রমের প্রভাবে লোকের দেহ এরূপভাবে বাঁচিয়া থাকে এবং সংহার-নীলার ভীষণতা হ্রাস হয় যে উহা স্বভাবতঃ ক্ষয়রোগ সংক্রমণের বিরোধী, অথবা ক্ষয়রোগপ্রবণ হইয়া থাকে, এই

বংশাহুক্রমের প্রভাবে রোগী হইয়া না হইবে তাহার শরীর সাধারণতঃ এরূপ দুর্বল এবং ভঙ্গুর হইবে, যে কোন রোগ সহজে তাহাকে আক্রমণ করিতে পারে, রোগের প্রতিরোধ করিবার সামর্থ্য তাহার অত্যন্ত অল্প। অসংখ্য রোগ অপেক্ষা ক্ষয়রোগেই বংশানুক্রমের প্রভাব অধিক, ইহাই এক জেগীর চিকিৎসা-বিদ্যার বিশেষ যে ক্ষয়রোগের প্রভাব দেখা যায় তাহার গণের অভিমত। তাহারা বলেন, পুরুষাহুক্রমের প্রভাব পরিবারের পারিপার্শ্বিক অবস্থা ভিন্ন কিছুই ক্ষয়রোগে আক্রান্ত হইয়া অকালে কালগ্রাসিত হইয়াছে, এরূপ ঘটনা অনেক দেখা গিয়াছে। এই মনুষ্যদেহে ক্ষয়জীবাণু সংক্রমণের সুবিধা অত্যন্ত ক্ষয়রোগে বংশাহুক্রমের প্রভাব অস্বীকার করিতে পারা যায় না। কিন্তু এক পরিবারভুক্ত বিভিন্ন ব্যক্তি বিভিন্ন উপায় নাই। বৌমগার্টেন ( Baumgarten ) বলেন থাকিয়া একে একে ক্ষয়রোগগ্রস্ত হইয়াছে, এরূপ বৈজ্ঞানিকগণের মত এই যে, ক্ষয়রোগের প্রভাব অস্বীকার নাই। যে কেবল রোগীর দেহাবলম্বনে জীবিত থাকে, তাহাকে বৃদ্ধি করে এবং তাহার সঙ্গে সংস্পর্শে মরিয়া থাকে। ইহারা পুরুষ পরম্পরায় শরীরে অধিক বংশাহুক্রমের প্রভাবে লোকের দেহ এরূপভাবে বাঁচিয়া থাকে এবং সংহার-নীলার ভীষণতা হ্রাস হয় যে উহা স্বভাবতঃ ক্ষয়রোগ সংক্রমণের বিরোধী, অথবা ক্ষয়রোগপ্রবণ হইয়া থাকে, এই

**রোগ-প্রবণতা।**

উত্তমরূপে রক্ষণ না করিয়া খাইলে, কিম্বা রুগ্ন পশুর কাঁচা মাংসের কাথ খাইলে ক্ষয়রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা। তবে মাংস ভোজন দ্বারা ক্ষয়রোগ সংক্রমিত হইবার সম্ভাবনা অতি অল্প। কদাচিৎ মাংসের যোগে রোগাক্রান্ত বা বংশাহুক্রমের প্রভাবে রোগী হইয়া না হইবে তাহার শরীর সাধারণতঃ এরূপ দুর্বল এবং ভঙ্গুর হইবে, যে কোন রোগ সহজে তাহাকে আক্রমণ করিতে পারে, রোগের প্রতিরোধ করিবার সামর্থ্য তাহার অত্যন্ত অল্প। অসংখ্য রোগ অপেক্ষা ক্ষয়রোগেই বংশানুক্রমের প্রভাব অধিক, ইহাই এক জেগীর চিকিৎসা-বিদ্যার বিশেষ যে ক্ষয়রোগের প্রভাব দেখা যায় তাহার গণের অভিমত। তাহারা বলেন, পুরুষাহুক্রমের প্রভাব পরিবারের পারিপার্শ্বিক অবস্থা ভিন্ন কিছুই ক্ষয়রোগে আক্রান্ত হইয়া অকালে কালগ্রাসিত হইয়াছে, এরূপ ঘটনা অনেক দেখা গিয়াছে। এই মনুষ্যদেহে ক্ষয়জীবাণু সংক্রমণের সুবিধা অত্যন্ত ক্ষয়রোগে বংশাহুক্রমের প্রভাব অস্বীকার করিতে পারা যায় না। কিন্তু এক পরিবারভুক্ত বিভিন্ন ব্যক্তি বিভিন্ন উপায় নাই। বৌমগার্টেন ( Baumgarten ) বলেন থাকিয়া একে একে ক্ষয়রোগগ্রস্ত হইয়াছে, এরূপ বৈজ্ঞানিকগণের মত এই যে, ক্ষয়রোগের প্রভাব অস্বীকার নাই। যে কেবল রোগীর দেহাবলম্বনে জীবিত থাকে, তাহাকে বৃদ্ধি করে এবং তাহার সঙ্গে সংস্পর্শে মরিয়া থাকে। ইহারা পুরুষ পরম্পরায় শরীরে অধিক বংশাহুক্রমের প্রভাবে লোকের দেহ এরূপভাবে বাঁচিয়া থাকে এবং সংহার-নীলার ভীষণতা হ্রাস হয় যে উহা স্বভাবতঃ ক্ষয়রোগ সংক্রমণের বিরোধী, অথবা ক্ষয়রোগপ্রবণ হইয়া থাকে, এই

রোগাক্রান্ত হইতে দেখিয়াছেন এবং ইহাদিগের প্রত্যেকেরই মনুষ্যদেহে ঠিক একই স্থানে রোগের সূচনা পরিলক্ষিত হইয়াছে। ডাক্তার টার্কানের উক্তি দ্বারা প্রতিপন্ন হইতেছে যে, দৈহিক যন্ত্রবিশেষের আংশিক দুর্বলতা, গঠনদোষ, দেহের শাস্ত্র ও উত্তমমুহুর দুর্বলতা বংশাহুক্রমের প্রভাবে বংশধরদিগের দেহে সংক্রমিত হইয়া থাকে। কিন্তু শোশিত-সম্পর্কহীন ব্যক্তিদিগের শাস্ত্রের ঠিক একই স্থানে যে বংশা-জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হইয়া থাকে, স্ট্রাটগারার্ডস্ (Stratgard's) তাহা প্রতিপন্ন করিয়াছেন।

অতি অল্প ব্যক্তির বলাইয়াছেন, পর্যাপ্ত খাদ্যের অভাব, শারীরিক ও মানসিক ক্লান্তি, মানসিক ও দায়বিক বিভ্রাট, অত্যধিক হ্রাসপান হেতু শারীরিক দুর্বলতা, উপদংশ বিব, নিশ্বাস বায়ুর সহিত গৃহীত বাত ও প্রসূরাদির কণা, উদ্ভিদ ও জন্তুর দেহের-ধূলিবিধ-বৃষ্টি অংশ দ্বারা শ্বাস যন্ত্রের সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম নালীতে কতোক্ষণে, আঘাত জনিত কত, ব্রুইটিস্, নিউমোনিয়া, ক্রান্ত, কাসি, বাতজ্বর, ম্যালেরিয়া জ্বর, ক্যান্টন বা আক্রান্ত জ্বর, ইনফ্লুয়েঞ্জা, হুপিং কফ, পুরাতন-স্বাস্ত্রিক ব্যাধি, স্থায়ী প্রমেহ, উপদংশ বিব, অতি মৈথুন, ঘন ঘন সন্তান প্রসব, সূতিকার, রক্তাশ্রিত প্রভৃতি দ্বারা শরীর দুর্বল হইলে ক্ষয়রোগ প্রবণ হইয়া উঠে।

ক্ষয়রোগ মানা প্রকার। তন্মধ্যে শ্বাস-যন্ত্রের ক্ষয় বা বংশা বিশেষ উল্লেখযোগ্য, তন্মধ্যে আমরা সর্বপ্রথমে ইহার আলোচনা করিতে হইলাম। এই রোগ এমন মারাত্মক যে ইউরোপে ইহা "White Plague" বা শ্বেত মহামারী আখ্যা লাভ করিয়াছে। প্রকৃত প্রস্তাবে এই ব্যাধি সত্যতার সঙ্গী, যেখানে ভোগপুষ্ট, বিলাস-লালিত সত্যতার বিষয় পতাকা উড়িতেছে, সেইখানেই এই ব্যাধির লীলা চলিতেছে, তাই পাশ্চাত্য দেশের নগর সমূহে এই রোগের প্রকোপ অত্যন্ত অধিক। বিশ্ববিদিত জার্মান বৈজ্ঞানিক ককের আবিষ্কার পূর্বে ইউরোপের লোকে বংশাকে সাক্ষাৎ স্বয়ংকর

বলিয়া মানিত। কিন্তু বিজ্ঞানবিদ্যাবলে যক্ষ্মারোগের চিকিৎসার প্রকৃষ্ট প্রণালী আবিষ্কৃত হওয়াতে উহা এখন নিবারণ বা সাধ্য রোগ মধ্যে পরিগণিত হইয়াছে। কিন্তু এই রোগ বড় জ্বর, ইহার বীজাণু একবার মনুষ্য দেহে সংক্রামিত হইয়া বিচক্রিয়া আরম্ভ করিলে, উহার প্রতিকার বিষয়ে বিশেষ আগ্রাসণ স্বীকার করিতে হয়। পূর্বে এদেশে এই দাক্ষিণ্য ব্যাধির প্রকোপ ছিল না বলিকৈই হয়। বঙ্গদেশে ম্যালেরিয়ার অভ্যুদয়ের পূর্বে বঙ্গের পূর্ব্যালোক-হিম্মেলিত পল্লীর বায়ু নির্মল ও নিরাসন্ন ছিল, সে বায়ুতে ক্রমবীজাণু ত্রিষ্টিতে পারিত না, এখন বঙ্গের পল্লী অঞ্চলে ক্রমরোগের তাড়ন প্রভাব দেখা যায় না। কিন্তু গত পাঁচ ছয় বৎসর ধরিয়া ভারতবর্ষের কোন কোন অঞ্চলে এবং বৃহৎ নগর সমূহে যক্ষ্মা ও অন্যান্য রোগ প্রভাব পরিদৃষ্ট হইতেছে। ইউরোপীয়দিগের সংখ্যা বৃদ্ধির ফলে কি নৈসর্গিক নিয়মের ফলে তাহা সম্পূর্ণভাবে রক্ষা যায় না, তবে নগর জনাকীর্ণ, নগরের সম্বল এবং সঙ্গীর্ণ পথ যক্ষ্মাক্রমে রবিরশ্মি বঞ্চিত বলিয়া এখানে যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্রমরোগ বৃদ্ধির স্থিতি খুব বেশী। বন্ধ বায়ু, জনবহুলতা, আলোকাত্যাব প্রভৃতি যে কয়টি ব্যাপার ক্রমবীজাণুর পরিপুষ্ট ও দীর্ঘজীবনের পক্ষে আবশ্যিক, তাহার সকলগুলিই সহজে স্থলত। সুতরাং সহজেই যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্রমরোগের প্রভাব বাড়িতেছে।

ব্যক্তিভেদে যক্ষ্মা রোগের আক্রমণ প্রণালীর পার্থক্য ঘটিয়া থাকে। সাধারণতঃ যক্ষ্মা বা ক্রমবীজাণু, শ্বাসযন্ত্র বা ফুসফুসে সংক্রামিত হইবার অনেক পরে ধীরে ধীরে রোগের লক্ষণগুলি সূচিয়া উঠিতে থাকে। অনেক ক্ষেত্রেই শ্বাসযন্ত্রের বিকার ও আনুষঙ্গিক যন্ত্রণা আরম্ভ হইবার পূর্বেই রক্তকণ্ডলি সাধারণ লক্ষণ প্রকাশ পায়। কিন্তু কতিপয় ক্ষেত্রে ক্রমরোগের সূচনা হয় এবং অতি দ্রুত রোগের বৃদ্ধি হইয়া থাকে। প্রবল যক্ষ্মা অনেক সময়ে নিউমোনিয়া অথবা ব্রঙ্কো-নিউমোনিয়ার আকারে প্রকাশ পায়।

যক্ষ্মা নিউমোনিয়ার আকারে প্রকাশ পাইলে,

রোগী প্রবল জ্বরে আক্রান্ত হয়, তাহার রক্তে এবং শ্বাস প্রশ্বাসে কষ্ট অন্তর্ভুক্ত হয়। শ্বাস কাসের সহিত মুখ দিয়া আঠার স্রাব চাইতে উঠিতে থাকে এবং কফে রক্তের দাগও দেখিতে পাওয়া যায়। সময়ে সময়ে মুখ দিয়া রক্ত উঠার (haemoptoe) সহিত যক্ষ্মার আক্রমণ আরম্ভ হইতে দেখা যায়। অনেক সময়েই মনে করে ঠাণ্ডা লাগিয়া গর্দি হওয়ায় পীড়িত হইয়াছে। যক্ষ্মার প্রবল আক্রমণে দেখিয়া রোগ নির্ণয় করা বড় কঠিন। কারণ ক্রমরোগে নিউমোনিয়ার অনেক লক্ষণ প্রকাশ পায়। বিচক্রণ চিকিৎসকও ভ্রমে পতিত হইয়া থাকেন। নিউমোনিয়া রোগীর রোগ ক্রমশঃ বাড়িতে থাকে। রোগীর জীবন সঙ্কটাপন্ন হইয়া উঠে এবং সাধারণতঃ দুই সপ্তাহের মধ্যে জ্বরের বিরাম ঘটে, কিন্তু কয়েক সপ্তাহ ধরিয়া অবিরাম জ্বর চলিতে থাকে। রোগের সূচনা হইতেই রোগী দুর্বল হইয়া পড়ে, তাহার অবসন্নতা ও দুর্বলতা খুব পরিষ্কৃত হইয়া উঠে। এই রোগে ১৫ দিন হইতে ২ মাসের মধ্যে জীবনান্ত ঘটে কোন কোন ক্ষেত্রে রোগের প্রকোপ স্থলেই রোগ জন্মিবার পূর্বে অল্পাধিক শ্বাস পাইতে এবং উহা সাধারণ যক্ষ্মায় পরিণত হইতে দেখা যায়। এই রোগে ১৫ দিন হইতে ২ মাসের মধ্যে জীবনান্ত ঘটে কোন কোন ক্ষেত্রে রোগের প্রকোপ স্থলেই রোগ জন্মিবার পূর্বে অল্পাধিক শ্বাস পাইতে এবং উহা সাধারণ যক্ষ্মায় পরিণত হইতে দেখা যায়। রোগের প্রথমেই কাসি, প্লেগ্মা নির্গম, স্বরভঙ্গ শ্বাসযন্ত্রের ইংরাজিতে সাধারণতঃ Galloping Consumption

ক্রমরোগের আকারে প্রকাশিত হইয়া বা আবরণীর প্রদাহজনিত বেদনা প্রভৃতি লক্ষণ ইংরাজিতে সাধারণতঃ Galloping Consumption নামেই রোগ জন্মিবার পূর্বে অল্পাধিক শ্বাস পাইতে এবং উহা সাধারণ যক্ষ্মায় পরিণত হইতে দেখা যায়। এই রোগে ১৫ দিন হইতে ২ মাসের মধ্যে জীবনান্ত ঘটে কোন কোন ক্ষেত্রে রোগের প্রকোপ স্থলেই রোগ জন্মিবার পূর্বে অল্পাধিক শ্বাস পাইতে এবং উহা সাধারণ যক্ষ্মায় পরিণত হইতে দেখা যায়। রোগের প্রথমেই কাসি, প্লেগ্মা নির্গম, স্বরভঙ্গ শ্বাসযন্ত্রের ইংরাজিতে সাধারণতঃ Galloping Consumption নামেই রোগ জন্মিবার পূর্বে অল্পাধিক শ্বাস পাইতে এবং উহা সাধারণ যক্ষ্মায় পরিণত হইতে দেখা যায়। এই রোগে ১৫ দিন হইতে ২ মাসের মধ্যে জীবনান্ত ঘটে কোন কোন ক্ষেত্রে রোগের প্রকোপ স্থলেই রোগ জন্মিবার পূর্বে অল্পাধিক শ্বাস পাইতে এবং উহা সাধারণ যক্ষ্মায় পরিণত হইতে দেখা যায়।

সাধারণ যক্ষ্মার আক্রমণও, রোগীর ফুসফুস বা শ্বাসযন্ত্রে ক্রমবীজাণু সংক্রমণের ফলে। এই রোগে ক্রম ব্যক্তি দীর্ঘকাল ধরিয়া রোগ-যন্ত্রণা ভোগ করিয়া থাকে। কতিপয় দিনে এই রোগের ভোগ শেষ হইবার সম্ভাবনা, তাহার নির্দেশ অসম্ভব। এই রোগ বহুবৎসর স্থায়ী হইতে পারে, রোগ সংক্রমণের পর দীর্ঘকাল এই ব্যাধি রোগীর দেহে গুপ্তভাবে থাকিতে পারে, রোগ ধরা না পড়িলে বিনা চিকিৎসায়ও উহার উপশান্তি ঘটিতে পারে, দীর্ঘকাল উপশমের পর এই জ্বর ব্যাধি আবার নূতন করিয়া প্রবল হইতে এবং বৃদ্ধি পাইতে পারে। ফলতঃ যক্ষ্মারোগের স্থিতি ও গতি নির্ণয় করা অত্যন্ত কঠিন কার্য। রোগ অতি ধীরে ধীরে, অল্পে অল্পে বৃদ্ধি পাইতে থাকে, ধীরে ধীরে রোগীর জীবনী-শক্তি ক্ষয় পাইতে থাকে। রোগী যক্ষ্মার মুহূর্ত্ত আক্রমণে কোন ক্রেশ বোধ করে না,—জীবনের শেষ মুহূর্ত্ত পর্যন্ত রোগীর কাজ করিবার, আমোদ আহ্লাদ করিবার শক্তি থাকে। আবার কোন কোন ব্যক্তি এই কাল-ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হইবার পর, রোগের অবস্থা ক্রমে ক্রমে এমন জটিল হইয়া দাঁড়ায়, যে কোন সময় উহা সাংঘাতিক ভাব ধারণ করিতে পারে। এই শ্রেণীর আক্রমণে শীঘ্র শীঘ্র রোগীর অবস্থা অত্যন্ত শোচনীয় হইয়া দাঁড়ায় এবং মহলা রোগীর মৃত্যুও ঘটে। এমনভাবে এই যক্ষ্মারোগের সূচনা হয় যে, প্রবীণ ও বিচক্রণ চিকিৎসকেও অনেক সময় প্রতারণিত এবং ভ্রান্ত হইয়া থাকেন। কোন কোন ব্যক্তির যক্ষ্মার সূচনায় কাসি থাকে না। কেবল সন্ধ্যার দিকে অল্প অল্প শীত বোধ হয়, তাহার পর জ্বরের মাত্রা ঈষৎ বৃদ্ধি পায়। এই শ্রেণীর যক্ষ্মাকে চিকিৎসকেরা প্রায়ই ম্যালেরিয়া জ্বর বলিয়া ভ্রম করেন, জ্বরের উপশান্তির জন্ত যথারীতি কুইনাইনের ব্যবস্থা করেন, কিন্তু ফল কিছুই হয় না। কখন কখন যক্ষ্মা রক্তাক্ততা বা উদরাময়ের আকারেও দেখা দেয়। প্রথমাবস্থায় এই ছদ্মবেশী রোগকে চিনা বড়ই কঠিন, সুতরাং কোন ব্যক্তি অজীর্ণ রোগের চিকিৎসা

করাইবার ক্ষমতা প্রবীণ ও চিকিৎসকের নিকট আসিলে তিনি যেন রোগীর খাসময় পরীক্ষা করিতে চিন্তিত না হন ।

**কাসি :**—যক্ষ্মারোগের একটি অতি বিশিষ্ট লক্ষণ, যক্ষ্মারোগে কাসি প্রবল হইবার প্রকৃষ্ট উপায় । ব্যক্তি ভেদে যক্ষ্মারোগে কাসির প্রকৃতিভেদ ঘটিয়া থাকে । রাজ্যিকালে বৃহৎ খাসনালী সমূহে কফ সঞ্চিত হওয়াতে সাধারণতঃ প্রাতঃকালে কাসি হইয়া যক্ষ্মা নির্গত হয় । কাসি মুহু মুহু হইতে পারে এবং প্রয়সবেগে বিষম কাসি হইয়া রোগীর বমন পর্য্যন্তও হইতে পারে । কাসির প্রবলতার সহিত রোগের ভয়ানকত্বের কোন সংশয় নাই । অনেক রোগীর ফুসফুস ক্ষয়বাপ্ত হইলেও তাহারা কাসি সাহায্যে কাসি, আবার অনেক রোগীর খাসময় ভয়ঃ ক্ষয়গ্রস্ত হইলেই তাহার প্রবল কাসিতে বিশেষ ক্রেশভোগ করে । রোগীর স্বরযন্ত্র (Larynx) বা কর্ভনালীর উর্দ্ধভাগ আক্রান্ত হইলে কাসির শব্দ অশ্রুত ও চাপা বোধ হয় । কোন কোন রোগী কিছু আহার করিলেই প্রবল কাসি হইতে থাকে, সময়ে সময়ে এই কাসির আধিকা হেতু বমন পর্য্যন্ত হয় । যক্ষ্মা বা ক্ষয়রোগের ক্রিয়া বশতঃ রোগীর ফুসফুসে গহ্বরের স্থায় কত (cavity) হইলে রোগী শ্বাস বা দক্ষিণ পার্শ্বে শয়ন করিতে গেলে অত্যন্ত কাসি হয় । পার্শ্বপরিবর্তনে ফুসফুসের গহ্বরের মধ্যে সঞ্চিত শ্বাস খাসনালী মধ্যে প্রবাহিত হওয়াতেই খাসনালীর উত্তেজনা বশতঃ ঐরূপ কাসি হইয়া থাকে ।

**কফ নির্গম** বা কাসির সহিত শ্বাস নিঃসরণ যক্ষ্মারোগের একটি বিশিষ্ট লক্ষণ হইলেও রোগের প্রথম অবস্থায় কফ নির্গত হয় না, কাসি আরম্ভ হইবার কিছু পরে রোগ একটু প্রবল হইলে কফ নির্গত হইতে থাকে । তখন খুব ঘন ঘন কফ নির্গত হয় না এবং শ্বাসের উপর কৃষ্ণাভ বিন্দুসমূহ দেখিতে পাওয়া যায় । ক্রমবৃদ্ধির সহিত কফও অধিক পরিমাণে নির্গত হয়, তখন উহা পাত, ঘোলা, পীতভ বিন্দু বা ছিটায়ুক্ত এবং একে পূর্ব লিপ্ত থাকে । ফুসফুস গহ্বর হইতে যে কফ

নির্গত হয় তাহার অধিকাংশই বিস্তৃত পূর্ণ । কাসির লক্ষণ নহে, রোগের আদি, অন্ত, মধ্য য়ে ধূসরপীতভ এবং উহার ধূসরবর্ণই অধিক পাত, কাসি অবস্থায় রক্ত উঠিতে পারে । এই রক্ত উঠার কফ কৃষ্ণ কৃষ্ণ খণ্ডাকারে বাহির হয় এবং উহার মধ্যে কাসি আবার নানা প্রকার, অতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্রকার রেখা অতি অল্প থাকে বা লম্বা অলে ফেলিবা মাঝে মাঝে কাসি আরম্ভ করিয়া কলকে কলকে রক্ত উঠিতে দেখা যক্ষ্মার প্রকোপে ফুসফুসের নিম্নাংশে গহ্বর হইতে রোগীর জীবন শেষ হইতেও পারে । হইলে, মাঝে মাঝে কাসির সহিত অনেক কাসি নির্গম অভ্যন্তরীণ শোণিতপাত এবং ফুসফুসে বাহির হয় । কফের সহিত অনেক সময় রক্ত কাসিরোপতির নিদর্শন । অতিশ্রান্তি, মানসিক হইয়া থাকে, রক্তাক্ত কফের বর্ণ উজ্জল লোহিতবর্ণ, কাসি, হাঁচি প্রভৃতি জনিত উত্তেজনামায়েই থাকে, তবে ঘনীভূত বা জমাট বাধা রক্ত কাসি উঠিয়া থাকে, আবার বিনা কারণেও রক্ত উঠিতে ফুসফুস গহ্বরে বা বায়ুনালী মধ্যে থাকিলে কফ কাসি হয় । যে সব রোগীর পূর্বে রক্তনির্গম হইয়া ঘোর রক্তবর্ণ বা কৃষ্ণাভ দেখায় । কফের বর্ণ প্রকৃষ্টে একরূপ রোগীর, নতন করিয়া রক্ত উঠিবার হইয়া থাকে । ক্ষয়ের ক্রিয়া হেতু ফুসফুসে ক্রমশঃ রক্তের স্বাদ অহুভূত হইয়া থাকে । আবার আরম্ভ হইলে, কফের সহিত উহার গলিতাংশের প্রভাব, বায়ুগুলের চাপের তারতম্য, বায়ুতে নির্গত হইতে থাকে । ঐ সময়ে অহুভূত বাষ্পের আতিশয্য, তাপাধিকা, ঝড় বৃষ্টি, গুমট সাহায্যে কফ পরীক্ষা করিলে তন্মধ্যে কাসি প্রাকৃতিক পরিবর্তন সমূহও রক্ত উঠার উপাদান (elastic tissue) স্থিতিস্থাপক থাকে । রক্তনির্গম সম্বন্ধে এ পর্য্যন্ত প্রকৃত তথ্য দেখিতে পাওয়া যায় । রোগীর কফ ক্ষয় বাহিত হয় নাই ।

**রক্ত নির্গম :**—যক্ষ্মারোগের একটি প্রধান লক্ষণ বটে, কিন্তু রোগের পরিগণিত হয় বটে, কিন্তু কফের সহিত ইহা মায়েই এই লক্ষণ প্রকাশ পায়, স্তত্রাং ইহা থাকিলে রোগী যে ক্ষয়রোগ বা যক্ষ্মা দ্বারা আক্রান্ত হইয়া লক্ষণ নহে । রোগের পরিণত অবস্থায় নাই, ইহা প্রতিপন্ন হয় না । আণুবীক্ষণিক পরীক্ষা কোনরূপ বেদনা অহুভব করিতেছে না, এরূপ রোগীর কফে অশ্রুত বীজাণুও দেখিতে পাওয়া যায় । নাসিকা, কাসি ক্রিয়া আরম্ভ হইলেই রোগী ঐ প্রকার বেদনা উপরিভাগ এবং দস্তমাড়ী হইতে রক্ত নির্গত করিতে থাকে, ঐ সময়ে রোগীর বক্ষে হাত দেখা যায়, তাহাতে শঙ্কার কোন কারণ থাকে না, একটু চাপিলেই সে বেদনা অহুভব করে । অনেক “নিউমোনিয়া” রোগেও অনেক সময়েই রক্ত কাসি রোগীর সর্ব শরীরে বেদনা অহুভূত হয় । নির্গত হইয়া থাকে । কিন্তু ঐ শ্রেণীর রক্তনির্গম লক্ষণের মধ্যে নিশ্বাস প্রশ্বাসে কষ্ট, স্বরভঙ্গ, গুরুতর ব্যাপার নহে । কিন্তু রক্তনির্গম বা রক্তবর্ণ কফ বিশেষ উল্লেখযোগ্য । কি কারণে রোগী

অরাকান্ত হয় তাহা অত্যাধি নির্ণীত হয় নাই । তবে অর সাধারণতঃ রোগের প্রারম্ভ হইতে শেষ পর্য্যন্ত থাকে । অর কখন প্রবল বা কখন অল্প হয় ।

ক্ষয়, যক্ষ্মার একটি প্রধান লক্ষণ । এই রোগে ক্রমশঃ শীর্ণ হইয়া ক্ষয় পায় বলিয়া ইহার একটি নাম ক্ষয় কাস । এই রোগে প্রথমে শরীরের মেদ, তাহার পর মাংস ক্ষয় পাইতে থাকে । শরীর অত্যন্ত শীর্ণ হয় ও উহার ওজন কমিয়া যায় । চক্ষু নিশ্চল, পেশী সমূহ দুর্বল হয় । শরীরের স্থানে স্থানে কৃষ্ণবর্ণ চিহ্ন সকল দেখা দেয় । মোটের উপর এই রোগে ক্ষয়প্রাপ্ত রোগী চর্ম্মাবৃত কঙ্কালের ছায়া বিকটদর্শন হয় ।

পূর্বে যক্ষ্মাপ্রভৃতি ক্ষয়রোগে হুরারোগী বলিয়াই নির্ধারিত হইয়াছিল । যে এই রোগে ক্রান্ত হইতে সেই বৃদ্ধিত, যমুন্দির গমনের জন্ত তাহার ডাক পড়িয়াছে, তাহাকে মরণাধিক ক্রেশ সহ্য করিয়া, দিনে দিনে, সপ্তাহে, সপ্তাহে, তিল তিল করিয়া মরিতে হইবে । কিন্তু অধ্যাপক কফের আবিষ্কারের পর হইতে এই রোগ সম্বন্ধে বৈজ্ঞানিকদিগের চক্ষে নতন আলোক প্রতিকলিত হইয়াছে । ৩০ বৎসর অহুসন্ধান এবং কঠোর সাধনার ফলে ইউরোপের চিকিৎসা-বিজ্ঞানবিদ মনীষিমণ্ডলী এই রোগের চিকিৎসাপ্রণালী উদ্ভাবন করিয়াছেন এবং এই সাংঘাতিক ব্যাধিকে সাধ্য রোগ বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন । তাঁহাদিগের সিদ্ধান্ত সর্বত্র সমাদৃত হইয়াছে এবং উদ্ভাবিত চিকিৎসা-প্রণালীর সাহায্যে শতকরা ২০ ও ৭০ জন রোগী রোগমুক্ত হইতেছে । তাঁহারা একদিকে যেমন রোগ প্রতীকারের উপায় উদ্ভাবন করিয়াছেন, অন্যদিকে সেইরূপ উহার প্রতিষেধের ব্যবস্থাও নির্দেশ করিয়াছেন । স্তত্রাং রোগের প্রতীকার এবং সংক্রমণ নিবারণের জন্ত, সাধারণের অবশ্য জ্ঞাতব্য তথ্যগুলির প্রচার আবশ্যক । যক্ষ্মা ও অশ্রুত ক্ষয়রোগ নিবার্য্য ব্যাধি বলিয়া জনসাধারণে বৃদ্ধিতে পারিলে যক্ষ্মা ও অশ্রুত ক্ষয়রোগে যত্নসংখ্যাও ক্রমশঃ হ্রাস পাইবে ।

তাই আমরা উক্ত ভাষাগুলি মোটামুটি পাঠকদিগের গোচরার্থ নিম্নে প্রকাশ করিলাম।

যক্ষ্মারোগাক্রান্ত ব্যক্তি লোকের মুখের নিকট কাসিলে এবং যেখানে সেখানে কফ নিক্ষেপ করিলে এই রোগের বীজাণু বিস্তারের সুবিধা হয়, এই কথা আমরা পূর্বেই বলিয়াছি। বাতাসে শুষ্ক কফের বীজাণু উড়িয়া লোকের মুখ ও নাসিকার ভিতর দিয়া ফুসফুস মধ্যে প্রবেশ করে। এই প্রকারে সুস্থ ও সবল ব্যক্তির ক্ষয়বীজাণু দ্বারা আক্রান্ত হয়। ক্ষয় বীজাণুর, জীবনীশক্তি কিরূপ প্রবল তাহাও আমরা পূর্বে বলিয়াছি।

এখন এই দারুণ বাধির কবল হইতে মুক্তিলাভ করিতে হইলে কি ভাবে চর্চাতে হইবে তাহাই বলিব। যক্ষ্মারোগমুক্ত থাকিতে হইলে, সাধারণের ভোজনাগার ও চায়ের আড্ডা প্রভৃতিতে সর্বজননের ব্যবহার্য পাত্র ব্যবহার নিষিদ্ধ, ঐরূপ স্থানে নিজের পাত্র ব্যবহার করিতে হইবে। মগপান এবং বাজে পেটেন্ট উবধের ব্যবহার বন্ধ করিতে হইবে। প্রত্যহ পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য আহাৰ করিতে হইবে। যাহাতে শরীরের শ্রান্তি দূর এবং মনে উৎসাহের সঞ্চার হয় একরূপভাবে প্রত্যহ বিজ্ঞাম করিতে হইবে। দিবাভাগে ও রাত্রিকালে যাহাতে প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ বায়ু সেবনের সুবিধা হয়, তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে।

প্রতিষেধের ব্যবস্থা দ্বারা যক্ষ্মার প্রতীকার হইয়া থাকে। সুতরাং রোগ ধরা পড়িবা মাত্র উহার প্রতিকারে যত্ববান হওয়া আবশ্যিক, কারণ বিলম্বে রোগ বৃদ্ধি হইয়া থাকে। যদি কাহারও মনে একরূপ ধারণা হইয়া থাকে যে তিনি এই ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হইয়াছেন, তাহা হইলে অবিলম্বে তাহার চিকিৎসকের শরণাপন্ন হওয়া এবং রোগের প্রতিকার বিষয়ে তাঁহার পরামর্শ গ্রহণ করা, সময় থাকিতে আত্মরক্ষার চেষ্টা করা সকলেরই কর্তব্য।

যক্ষ্মারোগীরা যদি আপনাদিগের গয়ের বা কফ পুড়াইয়া ফেলেন, তাহা হইলে তাঁহাদিগের দ্বারা

কাহারও অনিষ্টোৎপত্ত হইতে পারে না। উক্ত যক্ষ্মারোগীর পরিমাণ নিরূপণ করা উচিত। মল-পাত্র ব্যবহার করা উচিত। কাহারও মুখের কাপাও তাঁহাদিগের পক্ষে সঙ্গত নহে। রোগী কার্যে নিম্নলিখিত উপায়গুলির অবলম্বন আবশ্যিক।

১-চিকিৎসক।

প্রথমেই রোগ নির্ণয় এবং রোগের অবস্থা আশু রোগ-প্রতিকারের প্রধান এবং প্রকৃত কেবল তাহাই নহে, তদ্বারা রোগের নিবারণের সুবিধা ঘটে। রোগী ও তাঁহার বন্ধুগণ সংক্রমণ নিবারণের যথোচিত উপায় করিতে পারেন। আশু কাল লোকে আক্রান্ত হইলে, একাকী মরে না, কারণ সংক্রমণ নিবারণ বিষয়ে অবহেলা করিয়া রোগী বপন ও অস্ত্রের মরণের পথ উন্মুক্ত করিয়া থাকে। যক্ষ্মারোগাক্রান্ত রোগীর পক্ষে প্রবীণ চিকিৎসকই প্রকৃত প্রস্তাবে পরম বন্ধু। রোগীর দেহ পরীক্ষা, লক্ষণ নিরীক্ষণ পূর্বক নির্ণয় করিতে পারেন। চিকিৎসক রোগী করিয়া যদি স্থির করেন যে রোগী যথার্থ আক্রান্ত হইয়াছে, তাহা হইলে সর্বো

মুখনি আহার্য জব্যের পরিমাণ এবং পরিভুক্ত পদার্থের পরিমাণ নির্ধারণ করা উচিত। মল-পত্র পরীক্ষা এবং রোগীর আহার্য জব্যের পরিমাণ নির্ধারণের দ্বারা এই কার্য অস্বাভাবিক হইতে পারে। রোগীর শরীরে কি কি দোষ আছে এবং তৎপ্রতিকারের জন্ত কি কি উপায় অবলম্বনের প্রয়োজন, সেগুলি বেশ স্পষ্ট করিয়া রোগীর আত্মীয়বর্গকে এবং আবশ্যিক বোধ হইলে রোগীকে পর্যাপ্ত বুঝাইয়া দেওয়া এবং রোগ প্রতিকারার্থ সমাবলীর নির্দেশ করা চিকিৎসকের সর্ব প্রধান কার্য।

আজকাল জনাকীর্ণ নগরগুলির প্রায় সর্বত্রই বীজাণু ব্যাপ্ত রহিয়াছে, তথাপি অনেকে এই রোগের ক্রম হইতে নিষ্কৃতি পাইতেছে, ইহা আমরা প্রত্যহই পাইতেছি। তাহার কারণ এই যে, যাহাদিগের শরীরে অভ্যন্তরীণ যক্ষ্ম-সমূহ দুর্বল এবং যাহাদিগের শরীরে ক্ষয়প্রাপ্ত উপাদান প্রচুর পরিমাণে সঞ্চিত আছে, তাহারাই নীচ ক্ষয়বীজাণু দ্বারা আক্রান্ত হয়। যাহাদিগের শরীর সুস্থ, সবল, তাহারাই এই ব্যাধির কবল হইতে মুক্তি লাভ করে।

আহার শরীর সুস্থ, পাকায় ও মলাধার প্রভৃতি উপায়-বিহীন এবং পরিষ্কার তাহার দেহের ভিতর

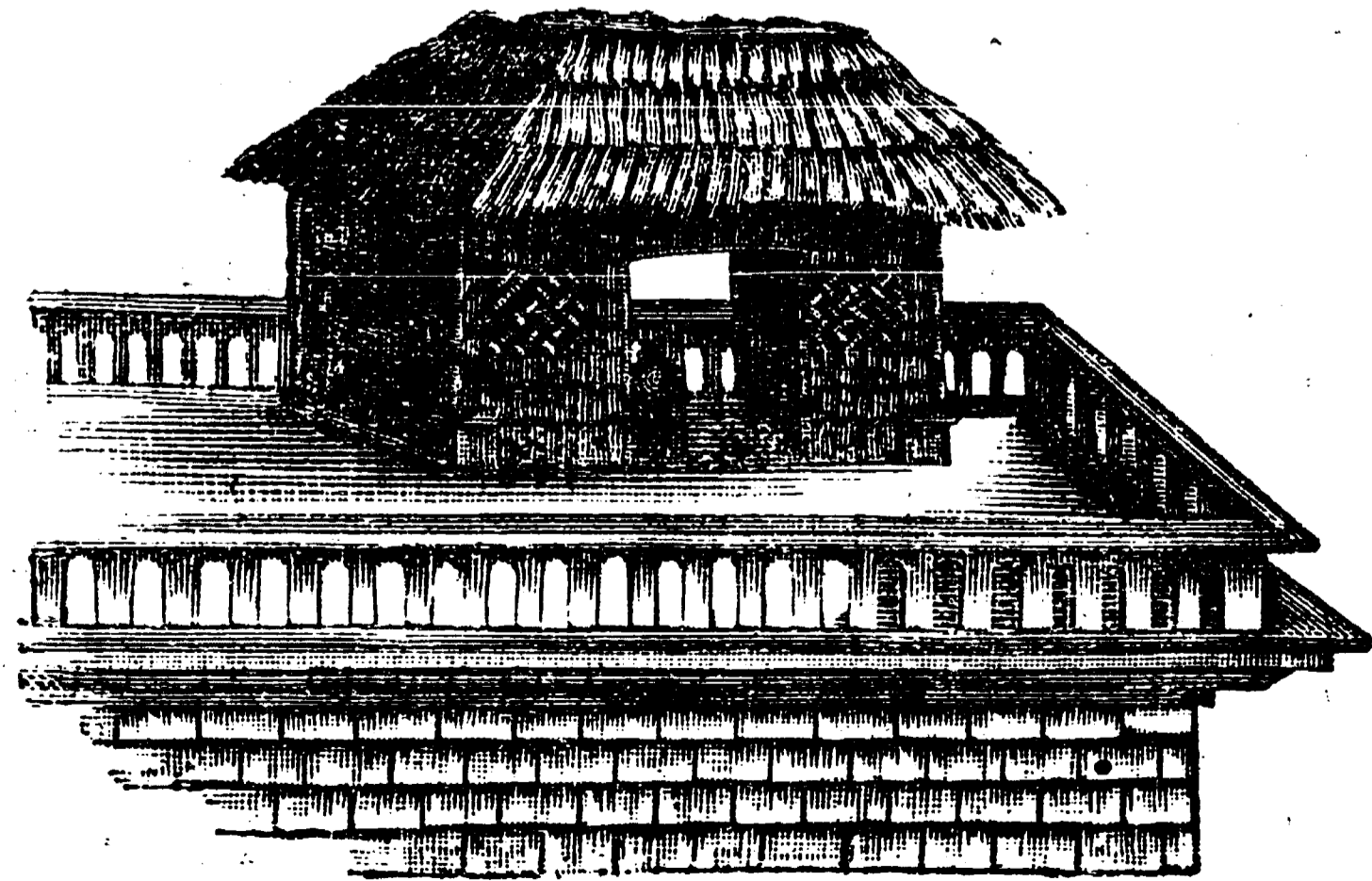
ক্ষয়বীজাণু প্রবেশ করিলেও বিষক্রিয়া করিতে ও বৃদ্ধি হইতে পারে না, অধিকতর সে শরীরের যেখানে আশ্রয় পায় সেই খানেই মরিয়া যায়। সুতরাং যে রোগী যক্ষ্মারোগাক্রান্ত বলিয়া নির্ধারিত হইয়াছে, তাহার শরীরের অভ্যন্তরীণ যক্ষ্মসমূহের কোন্টির কিরূপ দোষ ঘটিয়াছে তাহার নির্ণয় আবশ্যিক। ডাক্তার ভিন্ন কেহই রোগীকে এ বিষয়ে সহায়তা করিতে পারে না।

২. নির্মল বায়ু ও রৌদ্র।

যক্ষ্মা ও অগ্রান্ত ক্ষয়রোগের প্রতীকার বিষয়ে বিশুদ্ধ বায়ু এবং রৌদ্রের উপযোগিতা যে অভ্যন্তর অধিক ইহা ক্রমশঃ সকলেই বেশ বুঝিতে পারিতেছেন। নির্মল বায়ু সেবনে শরীর সবল হয় এবং শরীরের রোগ প্রতিষেধক যক্ষ্ম-সমূহের শক্তি বৃদ্ধি পায়। সুতরাং যক্ষ্মাদির চিকিৎসায় বিশুদ্ধ বায়ু পরম সহায় স্বরূপ। যক্ষ্মারোগীদিগের বিশেষভাবে স্মরণ রাখা আবশ্যিক যে, তাঁহারা যে বায়ু একবার শ্বাসপ্রশ্বাসরূপে গ্রহণ ও পরিভ্যাগ করিয়াছেন, তদ্বারা পুনর্বার শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়া সম্পন্ন করিলে, রোগের বৃদ্ধিই ঘটয়া থাকে। কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে সর্বক্ষণ যক্ষ্মারোগীদিগের বিমল বায়ু সেবনের আশাহরূপ সুবিধা ঘটয়া উঠে না। এদেশের অধিকাংশ ঘরবাড়ী এমন ভাবে নির্মিত যে গৃহমধ্যে



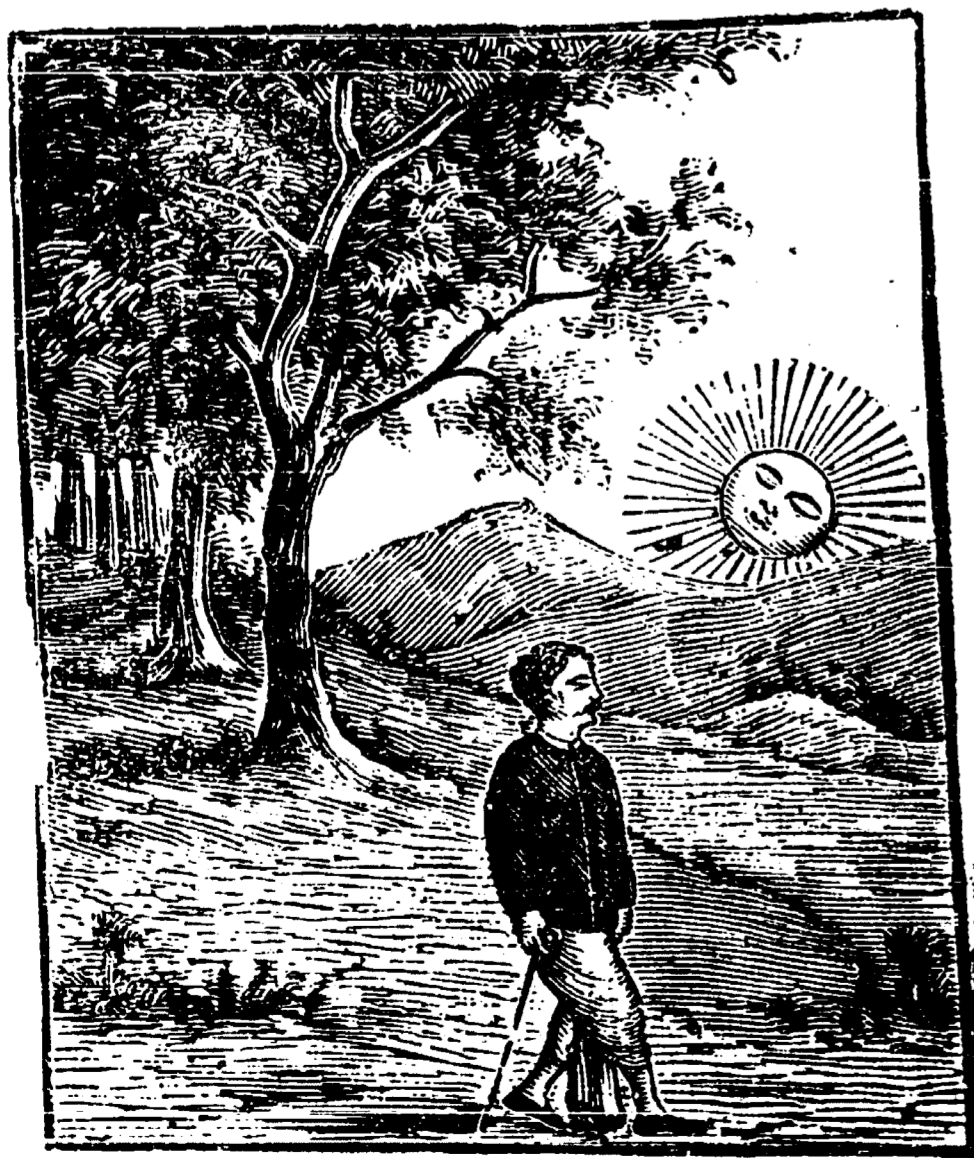
চিকিৎসক



শুদ্ধ বায়ু চিকিৎসার জন্ত, পাকা বাটির ছাদের উপর বাঁশ ও হোগলা দিয়া, তৈয়ারী রোগীর থাকিবার ঘর।

বৃষ্টির ছাট এবং বাতাসের ঝাপটার আগমন বন্ধ করিবার জন্ত ঘরের জানালা, দরজা বন্ধ করিলে শয়ন ঘরে পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশুদ্ধ বায়ু পাওয়া যায় না। এদেশের লোকের অনেকেই 'ঠাণ্ডা' লাগিবার ভয়ে সর্বদাই ভীত, তাহারাই গ্রীষ্মকালেও রাত্রিতে ঘরের জানালা দরজা বন্ধ করিয়া রাখে। সহরের দরিদ্র ও মধ্যবিত্ত লোকের বাসিতে এক একটি ঘরে বহু লোকের বাস একরূপ অশুভনীয় ব্যাপার; বিশুদ্ধ বায়ু তাহাদিগের পক্ষে তুলত বস্তু।

যে স্থানের জলবায়ু স্বভাবতঃ স্বাস্থ্যকর সেইরূপ কোন স্থানে যক্ষ্মারোগীর মুক্তবায়ু সেবনের ও চিকিৎসাব্যবস্থা করিলে সুফল লাভ করা যায়। কিন্তু নগর সমূহের বায়ু অপেক্ষাকৃত অরিসুদ্ধ হইলেও, রোগী যদি ঘরের বাহিরে মুক্ত স্থানে অবস্থিতি করে, তাহা হইলেই তাহার অনেক কষ্টের লাঘব হইতে পারে। বিশুদ্ধ বায়ু সেবনে রোগীর অবিজ্ঞান জ্বর এবং রাত্রিকালের ঘর্মের শীতল উপশান্তি ঘটে, কাসি কমিয়া যায় এবং মোটের উপর রোগীর স্বাস্থ্যের সাধারণভাবে উন্নতি হইয়া থাকে। সুতরাং সহরে ছাদের উপর পর্গ-কুটার নির্মাণ করিয়া তন্মধ্যে যক্ষ্মারোগীর বাসের ব্যবস্থা করিলে তাহার রোগ-শান্তির পথ মুক্ত হয়।



প্রাতে মুক্ত বায়ুতে রোগী পাদচারণা করিতেছে।

### বাস্তু ও রোজ সেবন।

মুক্তস্থানে অবস্থান ও অবাধ বিস্তৃত বায়ু সেবনার একটা প্রকৃষ্ট চিকিৎসা, কিন্তু পুষ্টি-উন্নতির দিকেই দৃষ্টি রাখা বিশেষ আবশ্যিক। সুতরাং প্রভাতে যখন প্রথম রবিরশ্মিপাতে উদ্ভাসিত হয় তখন যক্ষ্মারোগী কিছুক্ষণ মুক্ত বা পল্লীপথে ভ্রমণ করিলে তাহার বায়ু ও রোজ উভয় কার্য সম্পন্ন হইতে পারে।

### ৩-সুপথ্য।

সুপথ্য যক্ষ্মারোগীর সাধারণ চিকিৎসার অঙ্গ। রোগীকে পুষ্টিকর ও লঘুপাক পথ্য তাহার জীবনীশক্তির উদ্দীপন এবং কর্মপীড়িত রোগপ্রতিরোধক শক্তি সংবর্দ্ধন সর্বদা যক্ষ্মারোগীর অবস্থা বুঝিয়া তাহার আহারে করিতে হয়, এবিষয়ে নিয়মের কোন বাধা নহে। অধিক পরিমাণে এলবুমেনযুক্ত (albumin) খাদ্য এবং অল্পাংশ খাদ্য ভোজনে যক্ষ্মারোগীর হওয়া দূরে থাকুক বরং অপকার অবশ্যজ্ঞাবী। অপরিমিত খাদ্য পরিপাক করিতে গিয়া শক্তিশানি ঘটে এবং অঙ্গদলের মধ্যে ক্রিয়ার ফলে একপ্রকার বিষময় পদার্থ (by-products) উৎপন্ন হইয়া থাকে।

যক্ষ্মারোগীকে প্রচুর খাদ্য না দিয়া পরিমিত খাদ্যেই প্রদান করাই উচিত। রোগীর দেহ জল ও শক্তি হ্রাস হয়, সুতরাং শরীরের পুষ্টির জন্ত মাখন ব্যবহার বোঝাই করা কোন মতেই সম্ভব নহে। তাহাই সুব্যবস্থা। দুগ্ধ, ছানা, সর প্রভৃতি সহ হইলে মাংসপেশীসমূহ পুষ্ট এবং সবল হয়, দেহে রক্তের পরিমাণ বৃদ্ধি পায় সেই দিকে দৃষ্টি রাখিয়া রোগীর পক্ষে। যেখানে দুগ্ধজাত খাদ্য অল্প পরিমাণে প্রদান ব্যবস্থা করা আবশ্যিক, কারণ দেহের পেশীসমূহে রক্তের পরিমাণ হ্রাস হইলে রোগীকে সর খাইতে ও সবল এবং শরীরে নূতন রক্ত সঞ্চিত হইতে সহায় হইতে পারে। রোগীকে নানাপ্রকারে যথার্থ বলাধান হয়। শরীরের উপাদানভূত কোষালিজাতীয় খাদ্য ব্যবহার করাইলে তাহার খাদ্যের সংখ্যা বৃদ্ধি অপেক্ষা তাহাদিগের কাৰ্য্যকারিতা দূর হয়। মাংসে অকুচি হইলে বসা বা স্পৃহনীয়। খাদ্যের বৈচিত্র্য সাধন এবং প্রত্যহ খাদ্যের সহিত শালিজাতীয় খাদ্য খাইতে দিলে বিশেষ স্বাস্থ্যের কালে প্রচুর নিরামিষ ও আদি পুষ্টিকর হয়।



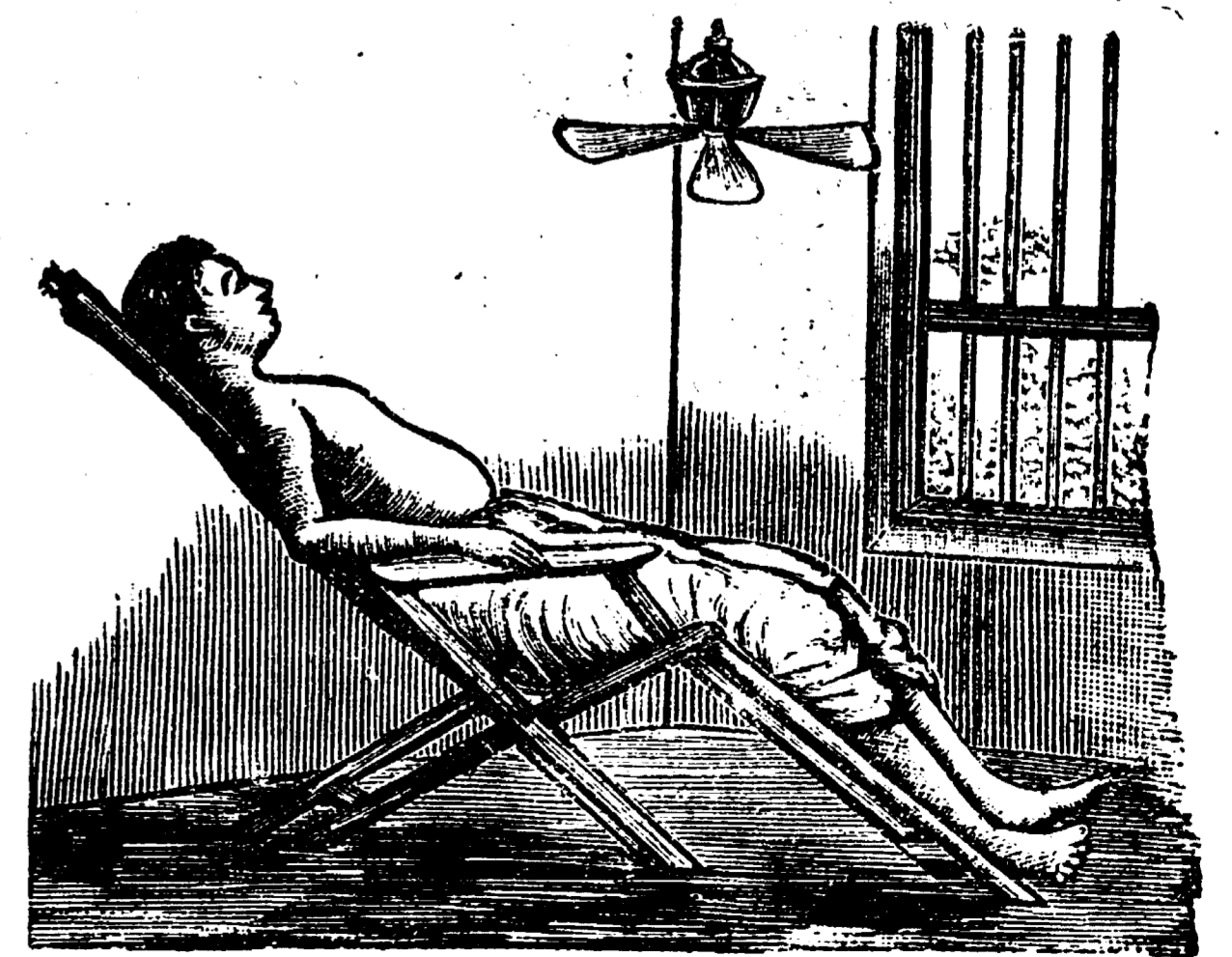
পুষ্টিকর খাদ্য।

যক্ষ্মারোগীর খাদ্য-তালিকায় মাংস একটি প্রধান অঙ্গ। কারণ অল্পাংশ খাদ্য অপেক্ষা মাংস অধিক পুষ্টিকর। মাংস ভোজনে আহারে রুচি জন্মে, হৃদপিণ্ড ও শ্বাস-প্রশ্বাসের শক্তি বৃদ্ধি পায়। তিস্র ও পুষ্টিকর খাদ্য, উহা পুষ্টি আকারে বা অল্পভাবে আহার করা যাইতে পারে। যে ক্ষেত্রে রোগীর শরীর শীর্ণ হইয়া পড়ে গিয়াছে, তখন প্রভূতি বসা পদার্থ ভোজনের উপ-পুষ্টিকর অত্যন্ত অধিক। সাধারণতঃ লোকে কতলিভার

যক্ষ্মারোগীর পক্ষে নিরামিষ খাদ্য বিশেষ উপযোগী, সুতরাং প্রত্যহ তাহাকে নানাপ্রকার তরকারি দিব্য ব্যবস্থা করিতে হয়। রোগীর পাকস্থলী ও অন্ত্রের ক্রিয়া উত্তমরূপে চালাইবার জন্ত তাহাকে সুপাক ফল এবং তরকারির সহিত রাঁধা ফল খাইতে দেওয়া আবশ্যিক। কৃত্রিম খাদ্য কখনও উপকারিতায় প্রকৃত খাদ্যের সমকক্ষ হইতে পারে না, তথাপি ঐরূপ খাদ্য জব্য ভোজনের প্রয়োজন আছে। যে সময় রোগীকে পরিমাণে অল্প অধিক পুষ্টিকর খাদ্য দিব্য প্রয়োজন হয়, সে সময় রোগীকে কৃত্রিম খাদ্য প্রদান করাই সম্ভব।

### ৪-বিশ্রাম।

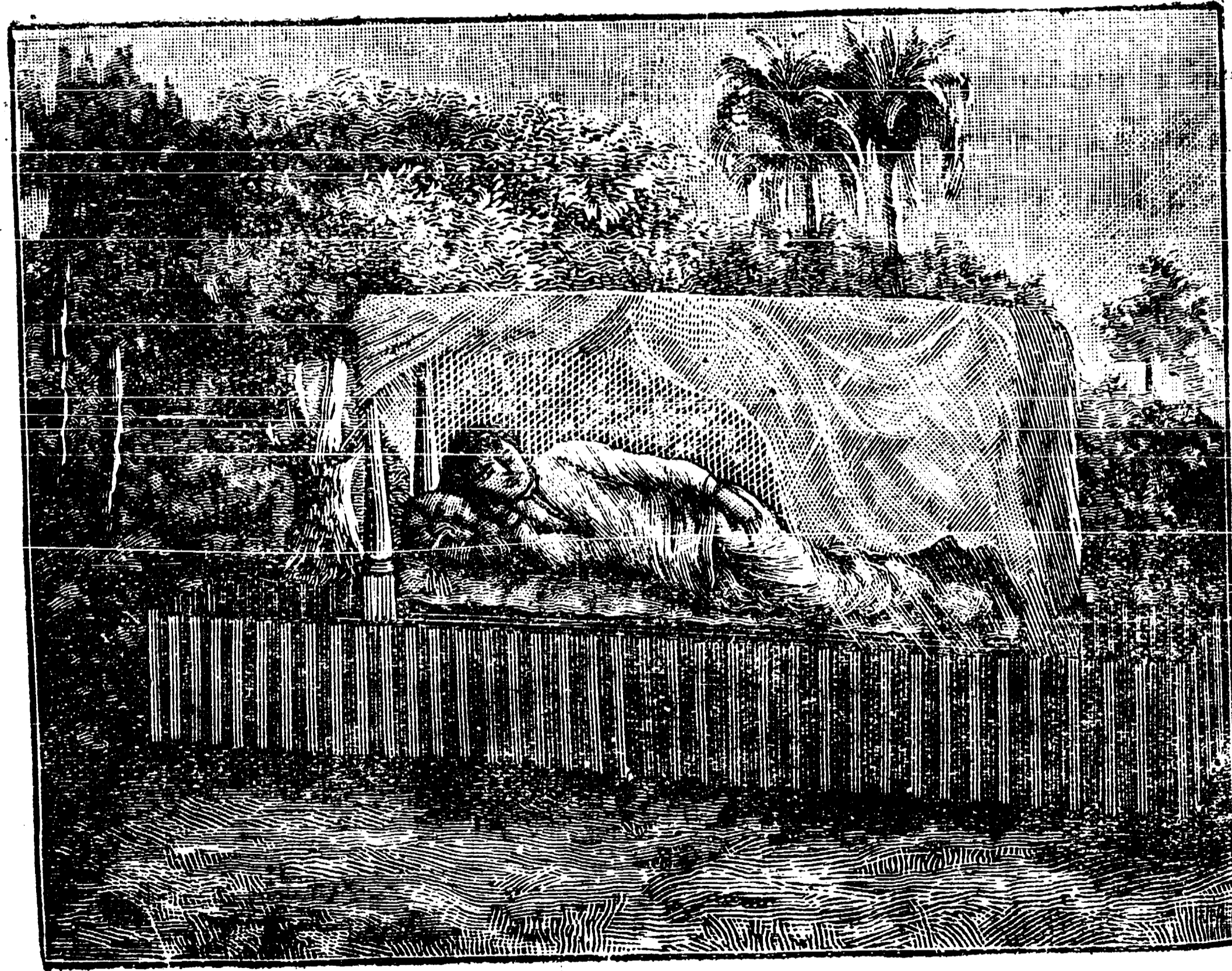
বিশ্রাম, মুক্ত বায়ু সেবন চিকিৎসার একটি অঙ্গ। রোগীর মেজাজ, পরিপাক শক্তি, শ্বাসযন্ত্র এবং হৃদপিণ্ডের অবস্থার প্রতি লক্ষ্য করিয়া প্রত্যেক যক্ষ্মারোগীরই বিশ্রামের সময় এবং পরিমাণ নির্দেশ করিয়া দেওয়া উচিত। জ্বর সংযুক্ত যক্ষ্মায় ছয় হইতে আট ঘণ্টা কাল বিশ্রাম আবশ্যিক, সুতরাং ১১০ ও ২ ঘণ্টা হিসাবে সকালে, বৈকালে এবং সন্ধ্যায় বিশ্রামের সময় নির্দিষ্ট করিয়া দিতে হয়।



ইজি-চেয়ারে রোগী বিশ্রাম করিতেছে।

যক্ষ্মার সহিত যাহাদিগের জ্বর আছে, ও রক্তাক্ততা ঘটিয়াছে এবং যে সকল রোগীর কাসি প্রবল হইয়াছে, তাহাদিগের সমস্ত দিন বিশ্রাম আবশ্যক। সম্পূর্ণ বিশ্রামহেতু এই শ্রেণীর রোগীর শরীরে রক্ত সঞ্চালন ক্রিয়া অতি মন্থর হইয়া থাকে সুতরাং রক্ত সঞ্চালন ক্রিয়া বৃদ্ধি করিবার জন্ত ইহাদের অঙ্গ মর্দনের ব্যবস্থা করা উচিত।

রোগীর ফুসফুসের এবং শরীরের সাধারণ উত্তাপ সহিত উহার অবস্থার উপযোগী ব্যায়ামের ব্যবস্থা আবশ্যক। রোগীকে দিনে ছুইবার করিয়া সমতল



শুক্কাবায়ুতে রোগী নিজা বাইতেছে।

ক্ষেত্রে, ১৫ মিনিট হইতে আধ ঘণ্টাকাল ভ্রমণ বলা আবশ্যক, রোগীর শরীরের তাপ, নাস্তি হৃদযন্ত্র এবং সাধারণ অবস্থা পর্যবেক্ষণ পূর্বক ভ্রমণকালের পরিমাণ নির্দিষ্ট করিয়া দিতে। যদি রোগীর দেহের তাপ সমভাবেই থাকে এবং হেতু কোন প্রতিক্রিয়ার লক্ষণ দেখা না যায় হইলে ভ্রমণ কালের পরিমাণ একঘণ্টা হইতে পর্যন্ত বৃদ্ধি করিতে পারা যায়। তন্নিম্ন চড়াইয়ের উপর উঠিতেও দেওয়া যাইতে পারে।

### যক্ষ্মার সহচর।

যে সকল অবস্থা এবং কার্য যক্ষ্মারোগের মিত্র সেগুলি বর্জন করিলেই যক্ষ্মারোগের আক্রমণ যথেষ্ট সতর্কতা অবলম্বন করা হইল। যে অবস্থা সাধারণ যক্ষ্মা রোগের অসুস্থ আমরা একে একে যথেষ্ট সতর্কতা অবলম্বন করিলাম।

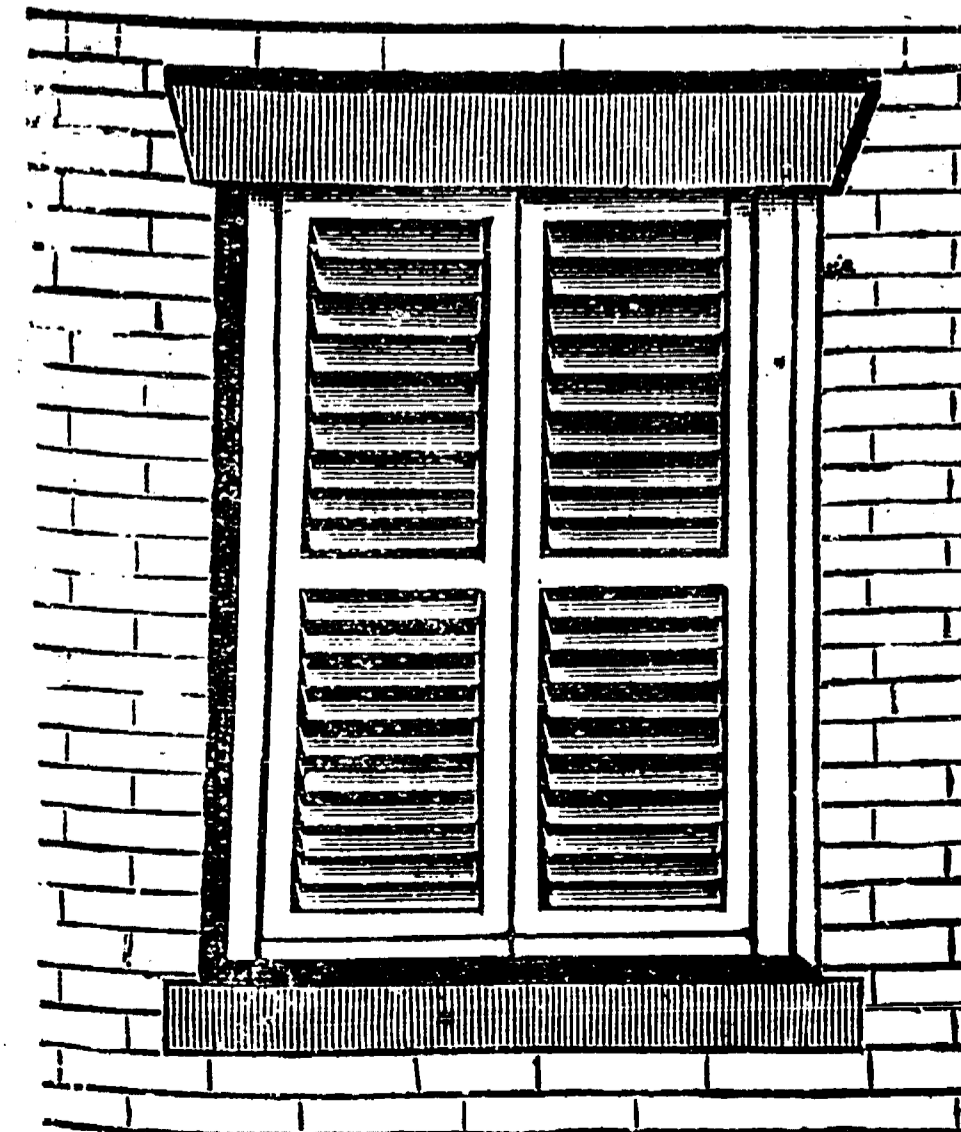
১।-অপরিমিত সুরাপান ও অন্যান্য বিষয়ে সযত্নসংযত্ন। অত্যন্ত সুরা ও মাদক দ্রব্য ব্যবহার, গুরুপাক ভোজন এবং রাত্রি জাগরণ স্বাস্থ্যভঙ্গকর ও রোগীর যক্ষ্মা বা ক্ষয়বীজাণুর শক্তি প্রতিরোধ করিবার সামর্থ্য ক্ষীণ হইয়া পড়ে।



মদপানী।

### ২।-বন্ধ রাতায়ন।

ঠাণ্ডা লাগিবার ভয়ে অনেকে ঘরের জানালা বন্ধ করিয়া রাখে, ফলে বিষুদ্ধ বায়ু সেবনের ব্যাঘাত ঘটাতে যাহাদিগের শরীরে যক্ষ্মা বীজাণু সংক্রমণের সুবিধা হয়।



ঠাণ্ডার ভয়ে খড়খড়ি পর্যন্ত বন্ধ করা রহিয়াছে

### ৩।-অতিরিক্ত শ্রম।

পল্লীগামেই হউক, কি নগরেই হউক, যাহারা যথেষ্ট ভিতর বসিয়া বসিয়া অত্যধিক পরিশ্রম করে তাহাদিগের শরীর যক্ষ্মারোগপ্রবণ হইয়া উঠে।



সমস্ত দিন কঠিন পরিশ্রমের পর, রাত্রেও যথা সময়ে নিজা না গিয়া মহিলা সন্তানের জাম শিলাই করিতেছেন।

### ৪।-জনাকীর্ণতা।

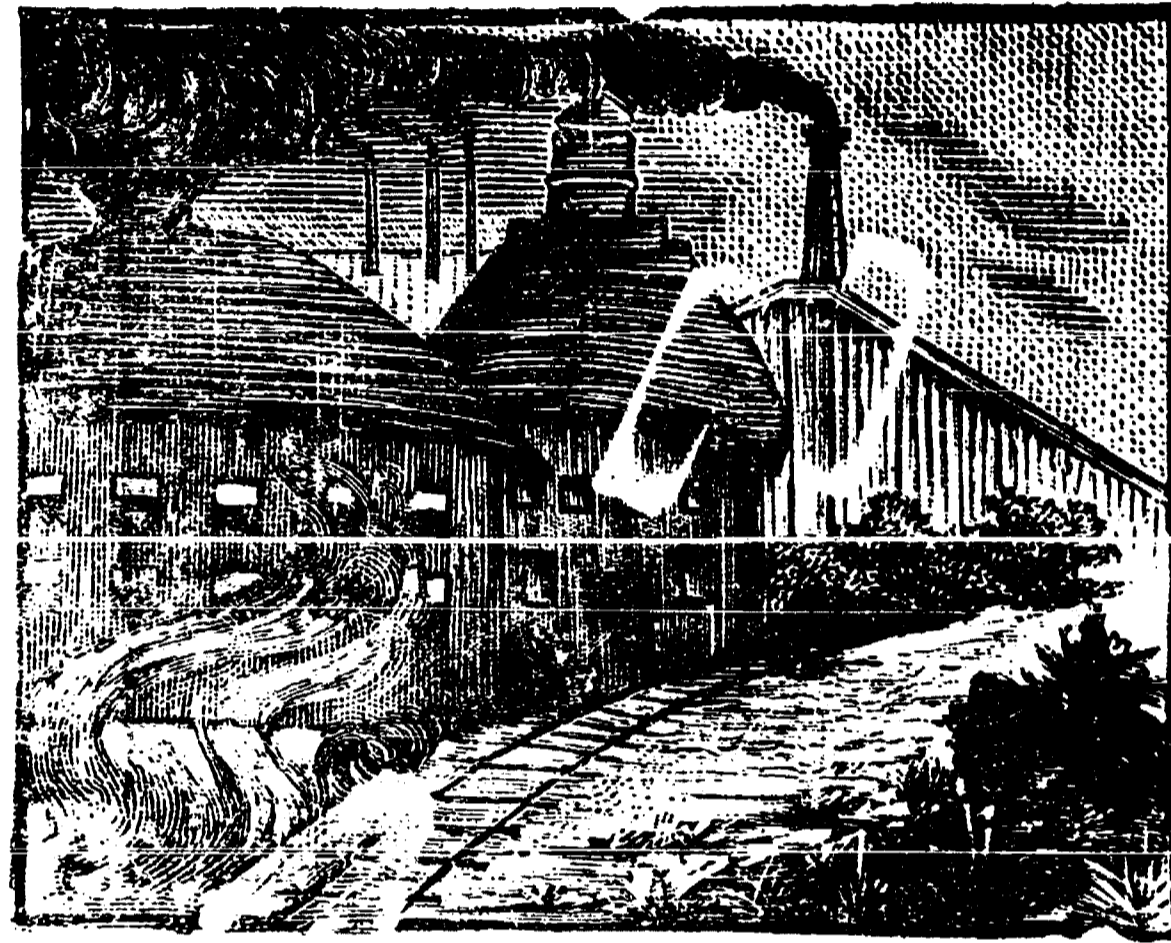
কর্মস্থানের জনাকীর্ণতাহেতু এবং বায়ু সঞ্চারণ ও পর্যাপ্ত আলোকবিহীন ঘরে রাত্রি কালে বহুজনের শয়নে এবং দিবাভাগে সেই গৃহে সমস্ত দিন কাজের জন্ত হাপর জালিয়া রাখাতে নগরের অনেক করিকরের দেহ যক্ষ্মারোগপ্রবণ হইয়া থাকে।



দিবসে যে ঘরে কাজ, রাত্রে সেই ঘরেই অনেকে একত্রে শয়ন করিয়া আছে।

৫।—ধূম ও ধূলি।

এমন কতকগুলি ব্যবসা আছে যে ধূম ধূলি তাহা-  
দিগের সিত্য সঙ্গী। এই সকল ব্যবসায় সংক্রান্ত  
কারখানায় যাহারা মজুরী করিয়া দিনপাত করে  
তাহারা ধূলি এবং কারখানার কলের চিম্নী বা ধূমনল  
হইতে নির্গত ধূম নিশ্বাসের সহিত গ্রহণ করে। কাজেই  
এই শ্রেণীর শ্রমজীবীদের মধ্যে যক্ষ্মাদি ক্ষয়রোগের  
প্রকোপ খুব বেশী।



কারখানার ধূম ও ধূলি।

৬।—মুখ দ্বারা শ্বাস-প্রশ্বাস।

কণ্ঠনালীর অভ্যন্তরস্থ গ্রন্থি এবং নাসিকার উপরি-  
ভাগের গ্রন্থির ক্ষীতি হেতু অনেকে কষ্ট পাইয়া থাকে।  
এই প্রকার গ্রন্থিক্ষীতি হেতু নাসিকার দ্বারা স্বাভাবিক-  
ভাবে শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটে তাই এই



মুখ দিয়া শ্বাস গ্রহণকারী।

শ্রেণীর রোগীদেরকে আমরা সাধারণতঃ মুখ দ্বারা  
প্রশ্বাস ক্রিয়া নির্বাহ করিতে দেখিয়া থাকি।  
একরকম রোগগ্রস্ত ব্যক্তিদিগের যক্ষ্মারোগাক্রান্ত  
সম্ভাবনা অত্যন্ত অধিক, সুতরাং উপযুক্ত চিকিৎসা  
দ্বারা তাহাদিগের নাসিকা-ও কণ্ঠনালীর গ্রন্থি  
প্রতিকার করা সর্বাগ্রে আবশ্যিক।

সাবধানী যক্ষ্মারোগী।

কেহ যক্ষ্মারোগাক্রান্ত হইয়াছে শুনিলে  
রোগসংক্রমণের ভয়ে সযত্নে তাহার সঙ্গ বর্জন  
কিন্তু সাবধানী যক্ষ্মারোগী দ্বারা রোগ সংক্রমণ  
আশঙ্কাই নাই। আজকাল যক্ষ্মা একরূপ পারিবারিক  
রোগের মধ্যে দাঁড়াইয়াছে। সুতরাং যক্ষ্মারোগী  
সাবধানে থাকিতে শিক্ষা দিয়া রোগ সংক্রমণ  
প্রতীকার করাই আমাদের কর্তব্য। হাঁচি বা  
পাইলে যক্ষ্মারোগীর বস্ত্র বা কাগজে হাঁচি



সাবধানী যক্ষ্মারোগী মুখে রুমাল দিয়া কাসিতেছে।

এবং কফ ফেলা উচিত। কারণ তাহাতে  
বীজাণু বিস্তারের পথ বন্ধ হয়। যে কাগজে  
হাঁচি ও কাসে তাহা শুকাইবার পূর্বে  
ফেলিতে হয় এবং রুমাল প্রভৃতি ব্যবহৃত  
গরম জলে ফুটাইয়া ও বিষদোষনাশক আরক

করিয় লইয়া পুনর্বার ব্যবহার করিতে হয়।  
আহারের পূর্বে ও পরে রোগীর হস্ত ভালরূপে প্রক্ষালন  
কর। যক্ষ্মারোগীর ব্যবহারের জন্ত বাসনপত্র নির্দিষ্ট থাকা উচিত, ঐ সকল বাসন মাজিবার পূর্বে গরম  
ফুটাইয়া লওয়া কর্তব্য।

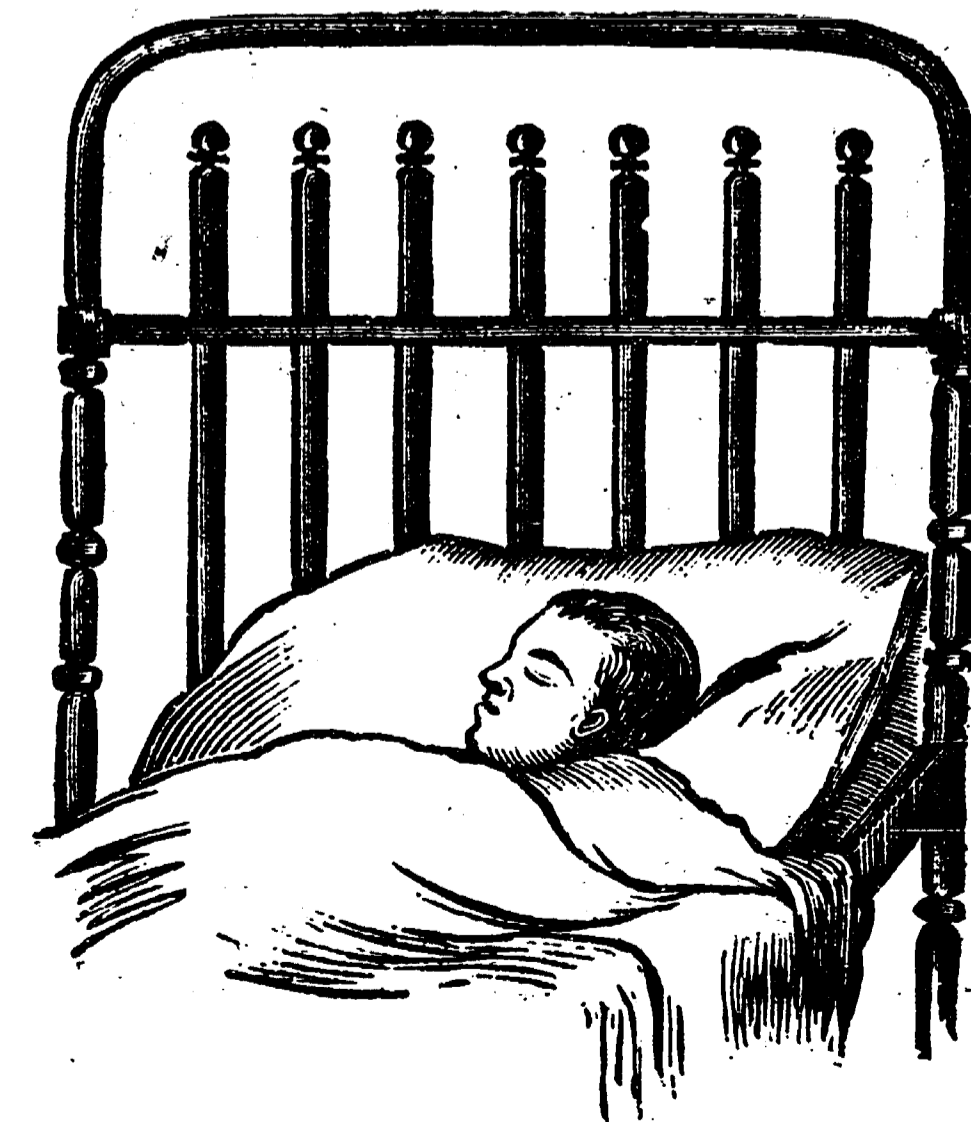


কেটলিতে করিয়া রুমাল  
ফোটান হইতেছে।

বিষদোষ নাশক আরকে  
ডুবাইয়া বস্ত্রাদি শোধন  
করা হইতেছে।

রোগীর ব্যবহারের পৃথক  
বাসনাদি।

সাবধানী যক্ষ্মারোগীর একাকী এক ঘরে শয়ন করা উচিত। যদি গৃহে কোন পরিচারক থাকিবার  
সম্মত হয়, তাহার স্বতন্ত্র শয্যা থাকা আবশ্যিক।



সাবধানী রোগী একাকী নিদ্রা যাইতেছে।



## রোগবীজাণু বিস্তার।

১। পরিবার মধ্যে কিরূপ যক্ষ্মাবীজাণু বিস্তৃত হয় তাহা প্রদর্শন করিবার জন্ত আমরা একখানি প্রদান করিলাম। চিত্রে যক্ষ্মারোগী কাসিয়া রোগবীজাণু ফেলিয়া দিতেছে। গৃহিণী সম্মাননী চান্দনা বীজাণু সমস্ত বাড়ীময় করিতেছেন। ফলে শিশুর খাচ্ছে, এবং নিকটে বসিয়া যাহারা আহার করি তাহাদিগের অন্নব্যঞ্জে বীজাণু বিক্ষিপ্ত হইতেছে।



২। সামাজিক ক্রীড়াকৌতুক উপলক্ষেও যক্ষ্মাবীজাণুর সংক্রমণ ঘটিয়া থাকে। যক্ষ্মারোগী মুখে খাণ্ড প্রভৃতি দিয়া মুখের লাল দ্বারা উহা বীজাণুহস্ত করিবার পর কেহ ঐ পেন্সিল বা খাণ্ডপ্রভৃতি মুখে দিলে সে বীজাণু দ্বারা আক্রান্ত হইবে।



চিত্রে যক্ষ্মাগ্রস্ত বালক একখানি 'কেক' খাইতেছে এবং তাহার ক্রীড়াসঙ্গীরা তাহার উচ্ছিন্ন কেঁচু অতিপ্রায়ে তাহাদিগকে এক 'কামড়' কেঁচু দিবার জন্ত অনুরোধ করিতেছে।

## প্রেরিত পত্র।

( ১ )

- ১। মাথায় বড় বড় চুল রাখা ভাল কি না? যদি মার কিছা অপকার থাকে তাহা কি কি?
- ২। ক্ষৌরকর্মের উপকারিতা কি?
- ৩। ব্রাহ্মণ এবং পণ্ডিতেরা যে গোঁফ দাড়ি যদি কামান তাহার কোন বৈজ্ঞানিক মত আছে কি? যদি থাকে তবে কি?
- ৪। মস্তক মুণ্ডনের কোন উপকার কিছা অপকার কি না?

শ্রীমাণিক লাল মল্লিক।

প্রশ্নকৃত্যর ঠাকুরের ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

উত্তর—

- ১। মাথায় বড় বড় চুল রাখিবার কোন আবশ্যিকতা নাই। বরং চুল বড় হইলে মাথাও গরম হইয়া নানারূপ অসুবিধা ভোগ করিতে হয়।
- ২। ক্ষৌরকর্ম দ্বারা কেশ ও চর্মমল সকল শরীর দূরীভূত হয়। নখ কাটার সহিত নখমল এই পরিষ্কার হইয়া যায়।
- ৩। প্রথার জন্ত ব্রাহ্মণেরা দাড়ি গোঁফ কামাইয়া নাই। ইহাতে পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্নতারই প্রদান থাকে তবে এদিক্তে কোন বৈজ্ঞানিক মত প্রদান করা নাই।
- ৪। মস্তক মুণ্ডন দ্বারা কেশ সকল ও মস্তক চর্মমল ও চর্মমল সকল দূরীভূত হয়।

( ২ )

২। সর্দি করিলে চা খাওয়া উচিত কি না?

৩। গব্য ঘৃত কানীর চিনি একত্রে খাইলে কানী ভাল হয় কি না?

৪। প্রসব অন্তে প্রসূতিকে সেক তাপ দিলে এবং শুঠ, পিপুল, কালজিরা একত্রে গুঁড়াইয়া ঘৃতে সহিত খাওয়াইলে কোন উপকার হয় কি না?

শ্রীনারায়ন চন্দ্র খাঁ, সাং বুরজাপুর,  
পোষ্ট তারকেশ্বর, জেলা হুগলী।

উত্তর—

১। চা চিনি আনা মাত্রায় চিনির সহিত খাইলে উপকার হইতে পারে। তবে এই সন্ধে পথ্যাদিরও নিয়ম পালন করা উচিত।

২। সর্দির সময় চা খাইলে কিছু উপকার হইতে পারে।

৩। যদি জ্বর ও হজম শক্তির অভাব না থাকে তাহা হইলে ফুটাইয়া অন্ন গরম অবস্থায় খাইলে উপকার পাইবার সম্ভাবনা।

৪। প্রসবের পর সেক ও তাপ দিলে এবং শুঠ, পিপুল কালজিরা ইত্যাদি ঘৃতে সহিত খাইতে দিলে তাহাকে "তাপ বাল" ব্যবস্থা বলিয়া থাকে। পূর্বে এই ব্যবস্থা এদেশে বহু প্রচলিত ছিল কিন্তু ইহাতে ক্রেশের জন্ত ক্রমশঃ পরিত্যক্ত হইতেছে। এই ব্যবস্থার দ্বারা স্নেহের আক্রমণ হইতে রক্ষা ও অধিক রক্তস্রাব বন্ধ হইবার সাহায্য পাওয়া যায়। কিন্তু মাত্রা প্রসূতির পাকাশয়ের বল ও জরাদির উপর নির্ভর করে।

( ৩ )

প্রশ্ন—

১। পাঠার মাংসের ও কুকুটমাংসের উপকারিতা সম্বন্ধে কোন প্রভেদ আছে কি না? কোম্টি অধিকতর উপকারী? শুনিতে পাই কুকুট মাংসে

যন্ত্রার জীবাণু অধিক পরিমাণে আছে—একথা কতদূর সত্য? এই জন্তই কি হিন্দু শাস্ত্রে ইহা নিষিদ্ধ খাদ্য?

২। শুনিতে পাই তুলসী গাছ ও সূর্যামুখী ফুলের গাছ ম্যালেরিয়ার মশক প্রতিষেধক। একথা কতদূর সত্য এবং এ সম্বন্ধে আপনার মত কি?

৩। লোকে বলে গায়ে সরিষার তৈল মাখিলে রক্ত কাল হয়—প্রমাণ যথা D. L. Roy এর “দিল মোরে কাল করে—মাখিয়ে মাখিয়ে তৈল।” এ কথা যদি সত্য হয় তবে আজকাল এই বর্ণ সমস্তার দিনে কেহই বোধ হয় সরিষার তৈল মাখিবেন না—তৈল না মাখিয়া তৎপরিবর্তে কি মাখা যাইতে পারে? “Vinolia Soap এর daily use” করা ও ত সকলের পক্ষে সম্ভব নহে—এখন এ বিষয়ে কি কর্তব্য?

৪। গত ‘জ্যৈষ্ঠের’ স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত “কুইনাইন সন্ধ্যাে ভ্রাস্ত ধারণা” শীর্ষক প্রবন্ধটি পড়িলাম। প্রবন্ধটি সম্পূর্ণরূপে বর্তমান সময়ের উপযোগী—ম্যালেরিয়ায় শত শত লোক অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হইতেছে—এসময়ে ইহার প্রয়োজন খুবই বেশী। কুইনাইন সন্ধ্যাে ভ্রাস্ত ধারণা (ভ্রাস্ত কি ভ্রাস্ত তাহা তাঁহারা জানেন) অনেক শিক্ষিত ব্যক্তিরও আছে। সাধারণ লোকের ত কথাই নাই—আমি জানি অনেক ডাক্তারও কুইনাইনের একেবারেই পক্ষপাতী নহেন—বলা বাহুল্য তাহারা তথা-কথিত “হাতুড়ে” নহেন—এম, এম, এম, উপাধিধারী। তাঁহারা কুইনাইনের যথাসম্ভব অল্প ব্যবহার করেন। এরূপ অবস্থায় দেড় পৃষ্ঠা ব্যাপী ক্ষুদ্র প্রবন্ধে সেরূপ ফল হইবে না—বিস্তৃত আলোচনা দরকার (অবশ্য আপনারা কিছু কিছু করিয়াছেন)—কুইনাইনের বিরুদ্ধবাদীদেরও এ আলোচনাতে যোগদান করা উচিত। এ নেহাৎ হাসি ঠাট্টার বিষয় নহে—এ লোকের “জীবন-মরণ” লইয়া খেলা। আমি কুইনাইনের বিরুদ্ধে একখানি বিজ্ঞাপন হইতে উদ্ধৃত করিয়া কতকগুলি মত পাঠাইলাম। ঐ চিকিৎসকগণ হোমিওপ্যাথিক কিনা জানিনা—তবে তাহাদের উপাধি দেখিয়া বোধ হয় যে তাহারা বড়দের ডাক্তারই

হইবেন। যদি তাহাদের বাস্তবিক পক্ষে ও মত না থাকে তবে বুঝিবেন পেটেন্ট ঔষধ কিস্তি নিরীহ পল্লীবাসীদিগকে প্রতারিত আশা করি এই পত্র খানা ও প্রেরিত মত সমাচারে প্রকাশ করিয়া ও তাহাদের মত করিয়া বাধিত করিবেন।

শ্রীবিমলচন্দ্র বাল্লুঘাট, দিনাজপুর

1. The most important feature of ‘Quinine’ is the intense character of the attack which is and the general resemblance of the those which result from Malaria.

The blood becomes hyperfebrile the number of red corpuscles are diminished thus causing leucocythœmia and resulting in general debility and prostration.

A. C. COWPERTHWATE M. D. P. H. D. L. S.

4th, edition Page 217-18

2. The alkaloids if too long disorder the stomach producing weight at the epigastrium, loss of nausea, sickness and diarrhoea.

SYDNEY RINGER M. D. 11th, Edition P. 27.

3. Decided repression of the sphere, disappearance of sexual Sexual function completely lost and during the night without awaking.

T. F. Allen M. D. Vol III. P. 27

4. Induration and the swelling of the spleen, spleen stitches and hardens.

HENRY BUCK M. R. S. P 101-2.

5. There is disturbed visual function even to blindness and in the brain itself we have headache with dulness, weight and some epistaxis.

RICHARD HUGHES L. R. C. P. Edin. P. 422-441.

উত্তর—

১। কুকুট মাংস এবং পক্ষী মাংস লীডাই পরিপাক পায়। পাঠার মাংস পরিপাক হইতে অধিক সময় লাগে। এইজন্ত চিকিৎসকেরা রোগীদের জন্ত কুকুট মাংসের ব্যবস্থা দিয়া থাকেন।

পক্ষী মাংস Tubercle Bacillus দ্বারা আক্রান্ত হইলেও সিদ্ধ করিলে, সকল Tubercle Bacillus হইয়া যায় এবং কোনমতে কোন ক্ষতি করিতে পারে না।

হিন্দুদের চিকিৎসা গ্রন্থে রোগ বিশেষে মাংস পথ্যের ব্যবস্থা আছে। তবে ধর্মগ্রন্থের মধ্যে কি কি বিধি আছে তাহা আমার জানা নাই।

২। তুলসী গাছ ও সূর্যামুখী ফুলের গাছ কতদূর পর্যন্ত ম্যালেরিয়ার মশকের প্রতিষেধক তাহার সম্বন্ধে আমাদের কোনরূপ জানা নাই। স্বাস্থ্য-সমাচারের পাঠকবর্গ যদি কেহ এ সম্বন্ধে পর্যবেক্ষণ করিয়া এই পত্রিকাতে লিখিয়া পাঠান তাহা হইলে সকলের মঙ্গল হইবে।

৩। তেলে জলে বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য চিরকাল হইতেই চলিয়া আসিতেছে। তবে অধুনা সভ্যতার দিনে পাশ্চাত্য সভ্যতার প্রভাবে তৈলের বদনাম হইয়াছে। সাবান তাহার স্থান অধিকার করিয়াছে। সাবানের পরিবর্তে তৈল মাখাই উচিত।

৪। যে সকল মতগুলি উদ্ধৃত করিয়া বিজ্ঞাপন দাতারা কুইনাইনকে গালি দিয়াছেন তাহা কুইনাইনের বিবক্রিয়ার বর্ণন মাত্র। সকল ঔষধেরই নিয়মিত মাত্রাতে রোগের উপর ক্রিয়া ও অধিক মাত্রাতে বিবক্রিয়া হইয়া থাকে এবং এই সকল ক্রিয়াও ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের উপর অনেকটা নির্ভর করে।

বিজ্ঞাপন দাতারা বাছিয়া বাছিয়া বিবক্রিয়ার লক্ষণ ও শরীরের উপর নানাপ্রকার অনিষ্টের বর্ণনা করিয়া সাধারণের মনে কুইনাইনকে বিষবৎ করিয়া দিতে চেষ্টা করিতেছেন।

( ৪ )

প্রশ্ন—

১। আমরা যাহাকে শ্বেত কুষ্ঠ অথবা ধবল রোগ বলিয়া থাকি বাস্তবিক পক্ষে তাহা কুষ্ঠ ব্যাধি মধ্যো পরিগণিত কি না?

২। শ্বেত রোগ সংক্রামক কি না? এবং এলোপ্যাথিক মতে উহার কোন উৎকৃষ্ট ঔষধ আছে কি না?

উক্ত ব্যাধিতে বাজারের পেটেন্ট ঔষধ ব্যবহারে কোন প্রকার হানি আছে কি না?

উক্ত ব্যাধিতে আক্রমণ করিবার কারণ কি? শ্বেত রোগ হস্ত পদ এবং মুখ ভিন্ন শরীরের অগ্রাংশ স্থানেও হইতে পারে কি না?

একখানা প্রসিদ্ধ ডাক্তারি পুস্তকে উক্ত ব্যাধি সম্বন্ধে খুজিয়াছি কিন্তু কোন তত্ত্ব অবগত হইতে পারিলাম না। উক্ত ব্যাধিটার ইংরাজি নাম কি?

শ্রীপ্রাণবন্ধু মজুমদার।  
সিরাজগঞ্জ, পাবনা।

উত্তর—

১। ধবল রোগ (Leucoderma, Vitiligo, Achromia Cutis) বা যাহাকে সাধারণে শ্বেত কুষ্ঠ বলে তাহা কুষ্ঠ ব্যাধি নহে। কুষ্ঠ ব্যাধি হইলে আক্রান্ত স্থানটা অসাড় হইয়া থাকে। এই শ্বেতবর্ণ

চর্মের অভ্যন্তরস্থ রক্তের অভাবে হইয়া থাকে (Absence or want of pigment in the deep layer of the skin); এই রোগ শরীরের সকল স্থানেই হইতে পারে।

২। এই রোগ সংক্রামক নহে। সর্ব শরীরে যেত এইরূপ অনেক মত দেখা যায়। ইহাদিগকে Albino কহে। তাহারা স্বচ্ছন্দে সকলের সহিত মেশামিশি করিয়া থাকেন এবং সংসার ধর্ম পালন করিতেছেন কিন্তু তাহাদের সংস্পর্শে কাহারও রোগ হইতে দেখা যায় নাই।

এই রোগ আরোগ্য হয় না। তবে কাহার ও কাহার ও আপনা আপনি আরোগ্য হইয়াছে।

পেটেন্ট ঔষধে নানারূপ বিষাক্ত দ্রব্য থাকিতে পারে এবং তাহা ব্যবহার না করাই উচিত।

এই রোগের কারণ অজ্ঞাপি ঠিক জানা নাই। তবে শরীরের অন্তরস্থ নিঃসৃত রস সমূহের ব্যতিক্রম এই রোগের কারণ বলিয়া অধুনা পণ্ডিতগণ অনুমান করিতেছেন। Thyroid gland Extract খাইয়া অনেকের উপকার হইয়াছে। Arsenic বহুদিন ব্যবহার করিবার ব্যবস্থা আছে। তবে কোন নিশ্চিত ঔষধ বা চিকিৎসা অজ্ঞাপিও ঠিক হয় নাই।

(৫)

প্রশ্ন—

১। ভগন্দর ব্যাধি হয় কেন? অর্থাৎ ঐ পীড়া উৎপত্তির কারণ কি? সাধারণতঃ কিরূপ ব্যক্তির ঐ পীড়া হইয়া থাকে? উহাতে জীবন নাশের কোন সম্ভাবনা আছে কি না? ঐ পীড়াগ্রস্ত ব্যক্তির পক্ষে কি কি নিষিদ্ধ? শুনিয়াছি বিনা স্নানে ঐ ব্যাধি আরোগ্য হয় না, ইহা প্রকৃত কি না, প্রকৃত না হইলে কি ঔষধে উহা সম্পূর্ণ আরোগ্য হইতে পারে?

২। কোনও জীলোকের প্রসবের পর কত দিন পর্যন্ত ঋতু বন্ধ থাকা স্বাভাবিক? অধিক কাল পর্যন্ত ঋতু বন্ধ থাকে। এই সময় সন্তান স্তনদুগ্ধ পান করিয়া জরায়ুর ক্রিয়া বন্ধ থাকা আবশ্যিক। তবে প্রসবের পর প্রায় দুই বৎসর পর্যন্ত ঋতু বন্ধ থাকিলে কত সময় দুই বৎসর বা অধিককাল পর্যন্ত ঋতু বন্ধ থাকিতে দেখা যায়। ইহার দ্বারা স্বাস্থ্যের কোন বিশেষ ক্ষতি হয় না। “রজঃনিয়ামক বাটিকা” সেবন করিলে পুনরায় অনেকের ঋতু হইতে দেখা যায়।

শ্রীযুগাংশু শেখর ঘোষা

নড়াইল, যশোর

(৬)

উত্তর—

১। ভগন্দর ব্যাধি নানাকারণে হইয়া থাকে। সাধারণতঃ মল দ্বারের নিকট ফোঁটক হইয়া পরে শোষে পরিণত হয় এবং তাহাকেই চলিত ভাষায় ভগন্দর বলা হয়। অর্শরোগীর প্রায় ভগন্দর পাইয়া যায়। ক্ষয়রোগীর মলদ্বারে এইরূপ হইলে সহজে আরোগ্য হয় না। এইজন্য যদি মলদ্বারে শোষ বহুদিনব্যাপী হয় তাহা হইলে তাহা সজ্জ্বত দিচ্ছাস্ত করা হয়। এইরূপ শোষে অস্ত্রচিকিৎসা করা উচিত নহে। তাহা হইলে শরীরে ক্ষয় ব্যাপ্ত হইয়া যায়।

সাধারণতঃ ভগন্দর রোগ জীবন হানিকরক। তবে যে রোগ হইতে ইহা উৎপন্ন হয় সেই রোগে প্রস্তুত হয়। সেইজন্য ইহাদিগকে কদাপি ঔষধে উচিত নহে। ইহাদের মধ্যে তামাকের সকল বর্ধমান থাকে এবং এইজন্য বিষবৎ পরিত্যাজ্য।

এই পীড়াগ্রস্ত ব্যক্তির লক্ষা, অধিক মশলা মাংস ভক্ষণ ইত্যাদি ও স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম লক্ষ্য রাখি। খুব সাবধানে থাকিলে এই রোগ বিশেষ কোন ক্ষতি হইতে পারে না।

এই রোগ অস্ত্রচিকিৎসার দ্বারা আরোগ্য কিন্তু যদি শরীরে constitutional disease (Dysentery) থাকে তাহা হইলে অস্ত্রচিকিৎসা করা উচিত নহে।

Bismuth Paste কাঁচের পিচকারী দ্বারা এই রোগের বিশেষ উপকার হইয়া থাকে।

২। জীলোকের প্রসবের পরে বৎসর কাল পর্যন্ত ঋতু বন্ধ থাকে। এই সময় সন্তান স্তনদুগ্ধ পান করিয়া জরায়ুর ক্রিয়া বন্ধ থাকা আবশ্যিক। তবে প্রসবের পর প্রায় দুই বৎসর বা অধিককাল পর্যন্ত ঋতু বন্ধ থাকিতে দেখা যায়। ইহার দ্বারা স্বাস্থ্যের কোন বিশেষ ক্ষতি হয় না। “রজঃনিয়ামক বাটিকা” সেবন করিলে পুনরায় অনেকের ঋতু হইতে দেখা যায়।

প্রশ্ন—

১। সূতি ও জর্দা পানের সহিত খাওয়ায় কোন উপকার হয় কি না?  
২। দাঁতে রোগ থাকিলে মস্তিষ্কের কোনরূপ ক্ষতি হয় কি না?  
৩। গরমের সময় শরীরে ঘামাটী উঠে। এইরূপ উপকার কি আর তাহার প্রতিকারই বা কি?  
৪। মুক্তবায়ুতে ভ্রমণ করা বা বসিয়া থাকা কালে দাঁতের রোগ জন্ম মাথাতে বেদনা হইতে পারে কি না?

শ্রীউপেন্দ্র চন্দ্র দত্ত।  
জনসন মেডিকেল মেহ, ঢাকা।

উত্তর—

১। সূতি ও জর্দা কাঁচা দোস্তা ও অগ্নি মসলা মিশ্রিত করিয়া পান করিলে উপকার হয়।  
২। দাঁতের রোগ জন্ম মাথাতে বেদনা হইতে পারে।  
৩। গত মাসের ‘স্বাস্থ্য-সমাচারে’ ১৫৬ পৃষ্ঠায় প্রকাশিত হইয়াছে।

৪। গত মাসের ‘স্বাস্থ্য-সমাচারে’ ১৫৬ পৃষ্ঠায় প্রকাশিত হইয়াছে।

ভ্রম সংশোধন।

গত মাসের স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত “পল্লীকথা” নামক প্রবন্ধ আমাদের নিয়মিত লেখক শ্রীযুক্ত বিমলেন্দু বিশ্বাস মহাশয় লিখিয়াছিলেন। ভ্রম বশতঃ প্রবন্ধের সঙ্গে তাহার নাম দেওয়া হয় নাই। সম্পাদক।  
গত শ্রাবণ সংখ্যার প্রেরিত পত্রে “পাঁটুকটা প্রবন্ধের দ্বিতীয় প্রণালীতে” বাইকার্বনেট অফ সোডা প্রয়োগ হলে ৩০ গ্রেণ হইবে। আর, দাস, লেখক।

৪। মুক্তবায়ু সেবন কালে গা খোলা থাকিলে ভালই হয়। তবে অভ্যাস জন্ম অনেকেই পরিচ্ছন্ন দ্বারা ঢাকিয়া রাখেন। আজকাল সভ্য সমাজে গা খোলা রাখা অসভ্যের লক্ষণ বলিয়া পরিপণিত হয়।

(৭)

প্রশ্ন—

১। নারিকেল তৈল ব্যবহার করিলে কোন অপকার হয় কি না?  
২। প্রাতঃকালে স্নান করিলে কোন উপকার আছে কি না?  
৩। লিখিতে হাত কাঁপে কেন এবং কি ঔষধ ব্যবহার করিলে কমে?  
৪। ব্রণ কি কারণ হয় এবং তাহার দাগ কি ঔষধে পরিষ্কার হয়?

শ্রীমতি সুহাসিনী মোদক রায়।  
বিজ্ঞানময়ী এইচ, ই, ইন্সুল।

উত্তর—

১। নারিকেল তৈল ব্যবহারে কোন অপকার নাই। তবে অনেকে এই গন্ধ পছন্দ করেন না। সেইজন্য গন্ধ মিশাইয়া ব্যবহার করেন।  
২। প্রাতঃস্নান স্বাস্থ্যপ্রদ তবে দুর্বল লোকের সহ্য হয় না।  
৩। লিখিতে হাতকাঁপা একটা ব্যাধি, ইহাকে ইংরাজিতে Writer's cramps বলে। নিশ্চিত ফলপ্রদ ঔষধ এই রোগের জানা নাই। তবে লিখার কার্য পরিত্যাগ করিলে অনেক কমিয়া থাকে।  
৪। ব্রণ সম্বন্ধে ‘স্বাস্থ্য-সমাচারে’ গত চৈত্র মাসে আলোচনা হইয়াছে।

চর্মের অভ্যন্তরস্থ রক্তের অভাবে হইয়া থাকে (Absence or want of pigment in the deep layer of the skin); এই রোগ শরীরের সকল স্থানেই হইতে পারে।

২। এই রোগ সংক্রামক নহে। সর্ব শরীরেই এইরূপ অনেক মত্ব দেখা যায়। ইহাদিগকে Albino কহে। তাহারা স্বচ্ছন্দে সকলের সহিত মেশামিশি করিয়া থাকেন এবং সংসার ধর্ম পালন করিতেছেন কিন্তু তাহাদের সংস্পর্শে কাহারও রোগ হইতে দেখা যায় নাই।

এই রোগ আরোগ্য হয় না। তবে কাহার ও কাহার ও আপনা আপনি আরোগ্য হইয়াছে।

পেটেন্ট ঔষধে নানারূপ বিমুক্ত জব্য থাকিতে পারে এবং তাহা ব্যবহার না করাই উচিত।

এই রোগের কারণ অত্যাধিক ঠিক জানা নাই। তবে শরীরের অন্তরস্থ নিঃসৃত রস সমূহের ব্যতিক্রম এই রোগের কারণ বলিয়া অধুনা পণ্ডিতগণ অনুমান করিতেছেন। Thyroid gland Extract খাইয়া অনেকের উপকার হইয়াছে। Arsenic বহুদিন ব্যবহার করিবার ব্যবস্থা আছে। তবে কোন নিশ্চিত ঔষধ বা চিকিৎসা অত্যাধিক ঠিক হয় নাই।

(৫)

প্রশ্ন—

১। ভগন্দর ব্যাধি হয় কেন? অর্থাৎ ঐ পীড়া উৎপত্তির কারণ কি? সাধারণতঃ কিরূপ ব্যক্তির ঐ পীড়া হইয়া থাকে? উহাতে জীবন নাশের কোন সম্ভাবনা আছে কি না? ঐ পীড়াগ্রস্ত ব্যক্তির পক্ষে কি কি নিষিদ্ধ? অনিয়াছি বিনা স্নানে ঐ ব্যাধি আরোগ্য হয় না, ইহা প্রকৃত কি না, প্রকৃত না হইলে কি ঔষধে উহা সম্পূর্ণ আরোগ্য হইতে পারে?

২। কোনও জীলোকের প্রসবের পর কতকাল পর্যন্ত ঋতু বদ্ধ থাকা স্বাভাবিক? অধিক কাল পর্যন্ত প্রসবের পর প্রায় দুই বৎসর পর্যন্ত ঋতু বদ্ধ থাকা তাহা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতি কি না? ক্ষতিকর হইলে কি ব্যবস্থা করা উচিত এবং কি ঔষধ ব্যবহার সম্ভব?

শ্রীস্বধাংশু শেখর ঘোষ।

নড়াইল, যশোর।

উত্তর—

১। ভগন্দর ব্যাধি নানাকারণে হইয়া থাকে। সাধারণতঃ মল দ্বারের নিকট স্ফোটক হইয়া পরে শোষে পরিণত হয় এবং তাহাকেই চর্মিত ভগন্দর ভগন্দর বলা হয়। অর্শরোগীর প্রায় ভগন্দর পাপড়া পায়। ক্ষয়রোগীর মলদ্বারে এইরূপ হইলে সহজে আরোগ্য হয় না। এইজন্য যদি মলদ্বারে শোষ বহুদিনব্যাপী হয় তাহা হইলে তাহা ক্ষয়রোগে সম্ভূত সিদ্ধান্ত করা হয়। এইরূপ শোষে অস্ত্রচিকিৎসা করা উচিত নহে। তাহা হইলে শরীরে ক্ষয় ব্যাপ্ত হইয়া যায়।

সাধারণতঃ ভগন্দর রোগ জীবন হানিকর নহে। তবে যে রোগ হইতে ইহা উৎপন্ন হয় সেই রোগেই জন্ম জীবন হানি হইয়া থাকে।

এই পীড়াগ্রস্ত ব্যক্তির লক্ষ্য, অধিক মশলা মাংস ভক্ষণ ইত্যাদি ও স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম নিষিদ্ধ। খুব সাবধানে থাকিলে এই রোগ বিশেষ কোন ক্ষতি হইতে পারে না।

এই রোগ অস্ত্রচিকিৎসার দ্বারা আরোগ্য কিন্তু যদি শরীরে constitutional disease (Tuberculosis) থাকে তাহা হইলে অস্ত্রচিকিৎসা করা উচিত নহে।

Bismuth Paste কাঁচের পিচকারী দ্বারা এই রোগের বিশেষ উপকার হইয়া থাকে।

২। জীলোকের প্রসবের পরে বৎসর কাল পর্যন্ত ঋতু বদ্ধ থাকে। এই সময় সম্ভব স্তনদুগ্ধ পান করিয়া জরায়ুর ক্রিয়া বদ্ধ থাকা আবশ্যিক। তবে ঋতু বদ্ধ সময় দুই বৎসর বা অধিককাল পর্যন্ত ঋতু বদ্ধ থাকিতে দেখা যায়। ইহার দ্বারা স্বাস্থ্যের কোন ক্ষতি হয় না। "রজঃনিয়ামক বটিকা" সেবন করিলে পুনরায় অনেকের ঋতু হইতে দেখা যায়।

শ্রীস্বধাংশু শেখর ঘোষ।

নড়াইল, যশোর।

(৬)

প্রশ্ন—

১। সৃষ্টি ও জর্দা পানের সহিত খাওয়ায় কোন উপকার হয় কি না?  
২। দাঁতে রোগ থাকিলে মস্তিষ্কের কোনরূপ ক্ষতি হয় কি না?  
৩। গরমের সময় শরীরে ঘামাচী উঠে। এইরূপ পান করিবার কারণ কি আর তাহার প্রতিকারই বা কি?  
৪। মুক্তবায়ুতে ভ্রমণ করা বা বসিয়া থাকা কালে মস্তিষ্ক কিরূপে ক্রিয়া রাখা উচিত কি না?

শ্রীউপেন্দ্র চন্দ্র দত্ত।

জনসন মেডিকেল মেহ, ঢাকা।

উত্তর—

১। সৃষ্টি ও জর্দা কাঁচা দোস্তা ও অজ্ঞান মসলা মিশ্রিত হইলে প্রস্তুত হয়। সেইজন্য ইহাদিগকে কদাপি খাওয়া উচিত নহে। ইহাদের মধ্যে তামাকের সকল উপকার বর্জমান থাকে এবং এইজন্য বিষবৎ পরিত্যাজ্য।

২। দাঁতের রোগ জন্ম মাথাতে বেদনা হইতে পারে।

৩। গত মাসের 'স্বাস্থ্য-সমাচারে' ১৫৬ পৃষ্ঠায় প্রকাশিত হইয়াছে।

ভ্রম সংশোধন।

গত মাসের স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত "পল্লীকথা" নামক প্রবন্ধ আমাদের নিয়মিত লেখক শ্রীযুক্ত বিমলেন্দু বিশ্বাস মহাশয় লিখিয়াছিলেন। ভ্রম বশতঃ প্রবন্ধের সঙ্গে তাঁহার নাম দেওয়া হয় নাই। সম্পাদক। গত শ্রাবণ সংখ্যার প্রেরিত পত্রে "পাঁউরুটা প্রস্তুতের দ্বিতীয় প্রণালীতে" বাইকার্বনেট অফ সোডা প্রয়োগ হলে ৩০ গ্রেণ হইবে। আর, দাস, লেখক।

৪। মুক্তবায়ু সেবন কালে গা খোলা থাকিলে ভালই হয়। তবে অভ্যাস জন্ম অনেকেই পরিচ্ছন্ন দ্বারা ঢাকিয়া রাখেন। আজকাল সভ্য সমাজে গা খোলা রাখা অসভ্যের লক্ষণ বলিয়া পরিগণিত হয়।

(৭)

প্রশ্ন—

১। নারিকেল তৈল ব্যবহার করিলে কোন উপকার হয় কি না?

২। প্রাতঃকালে স্নান করিলে কোন উপকার আছে কি না?

৩। লিখিতে হাত কাঁপে কেন এবং কি ঔষধ ব্যবহার করিলে কমে?

৪। ব্রণ কি কারণ হয় এবং তাহার দাগ কি ঔষধে পরিষ্কার হয়?

শ্রীমতি সুহাসিনী মোদক রায়।

বিষ্ণাময়ী এইচ, ই, ইন্সুল।

উত্তর—

১। নারিকেল তৈল ব্যবহারে কোন উপকার নাই। তবে অনেকে এই গন্ধ পছন্দ করেন না। সেইজন্য গন্ধ মিশাইয়া ব্যবহার করেন।

২। প্রাতঃস্নান স্বাস্থ্যপ্রদ তবে দুর্বল লোকের সহ হয় না।

৩। লিখিতে হাতকাঁপা একটা ব্যাধি, ইহাকে ইংরাজিতে Writer's cramps বলে। নিশ্চিত ফলপ্রদ ঔষধ এই রোগের জানা নাই। তবে লিখার কার্য পরিত্যাগ করিলে অনেক কমিয়া থাকে।

৪। ব্রণ সম্বন্ধে 'স্বাস্থ্য-সমাচারে' গত চৈত্র মাসে আলোচনা হইয়াছে।

## বিবিধ সংগ্রহ।

সিংহলের জনসংখ্যা :- ১৮৭১ সালে সিংহলের জনসংখ্যা ২৪ লক্ষ ছিল, ১৯১৫ সালে ৪০ লক্ষ হইয়াছে। এখানকার অধিবাসীদের মধ্যে স্ত্রীলোক অপেক্ষা পুরুষের সংখ্যা বেশী। অর্থাৎ ১০০ স্ত্রীলোকে ১১৩ জন পুরুষ। ইউরোপে পুরুষ অপেক্ষা স্ত্রীলোক বেশী।

স্বাস্থ্য ও টিকা—গত ১৯১৫ খৃষ্টাব্দে বঙ্গদেশের স্বাস্থ্য ও টিকা দেওয়ার বিবরণিতে দৃষ্ট হয় যে ঐ বৎসর স্বাস্থ্যের জন্ম অপেক্ষা মৃত্যুর সংখ্যা অধিক হইয়াছে। ১৮৯২ খৃষ্টাব্দের পর নাকি এইরূপ আর কখনও হয় নাই। কর্তৃপক্ষ বলিয়াছেন যে কলেরা, বসন্ত প্রভৃতি রোগের প্রাদুর্ভাব এ মৃত্যুসংখ্যা বৃদ্ধির কারণ। শিশু মৃত্যুর সংখ্যা কিঞ্চিৎ হ্রাস পাইলেও আলোচ্য বৎসরে মোট মৃত্যুসংখ্যা অধিক হওয়া দুঃশ্চিন্তার বিষয় সন্দেহ নাই। সরকারী হিসাবে দেখা যায় যে বঙ্গদেশে বসন্ত রোগে মৃত্যুর সংখ্যা ক্রমে বাড়িতেছে।—(যশোহর)

পা ও হাতের মূল্য—বর্তমান যুদ্ধে যাহারা হাত পা হারাইতেছে, তাহাদিগকে নিম্ন হারে প্রতি সপ্তাহে পেনশন দেওয়া হয়।

পা—পাছা পর্য্যন্ত যাইলে ১২%, উরু পর্য্যন্ত যাইলে ১০%, হাঁটুর উপর পর্য্যন্ত যাইলে ৯%, হাঁটুর নিম্ন পর্য্যন্ত যাইলে ৭%।

হাত—ডান হাত, ও কাঁধ পর্য্যন্ত যাইলে ১২%, বাম হাত ঐ ১১%, ডান হাত, কনুই বা তাহার উপর পর্য্যন্ত যাইলে ৯%, বাম হাত, ঐ ৮%, ডান হাত, কনুইএর নিম্নে যাইলে ৮%, বাম হাত, ঐ ৭%।

এই তালিকায় দেখিতেছি, ডান হাতের দাম বাম হাত অপেক্ষা ৫% বেশী, আর দুই পদের দামের মধ্যে কোন প্রভেদ নাই!—(নববঙ্গ)

শিশুর মৃত্যু :- 'সঙ্গীবনীতে প্রকাশ'—১৯১১ সালে ইংলণ্ডে ১ বৎসর তাহার নূন বয়সের হাজার ১১৪ জন শিশুর মৃত্যু হইয়াছে। ভারতবর্ষে ১ বৎসরে ঐ মৃত্যু সংখ্যা তিন শতেরও বেশি। হৃদয় দেখা যাইতেছে যে ভারতবর্ষে যত শিশু জন্মে তাহাতে তৃতীয়াংশ ১ বৎসর উত্তীর্ণ হইতে না হইতে কালপ্রাপ্ত পতিত হইয়া থাকে। ভারতবর্ষের সহিত তুলনা ইংলণ্ডে শিশুমৃত্যু একান্ত নগণ্য, কিন্তু ইংলণ্ডে মৃত্যুসংখ্যা অতি ভীষণ বলিয়া বিবেচিত হইয়া থাকে এবং এই মৃত্যু-বাহুল্য চিকিৎসা শাস্ত্রের ও স্বাস্থ্যবিভাগের কলঙ্কের কারণ বলিয়া মনে করা হয়। ইংলণ্ডে কোন কোন স্থানে স্বাস্থ্য রক্ষার প্রেষণতর ব্যবস্থা করিয়া শিশুর মৃত্যু হাজার করা ১১৪ এর স্থলে ৫৫ করা হইয়াছে।

ভারতবর্ষের দুর্ভাগ্য শিশুদিগকে অতি-মৃত্যু হইতে রক্ষা করিবার কি কোন চেষ্টাই হইতে পারে না। আমরা তো নানারূপেই মরি, নানারূপেই মৃত্যুগত হইয়াছি। এখন ভারতবাসী বাঁচিবার জন্ত উগ্র-চেষ্টা না করিলে সোনার ভারত ধীরে ধীরে মহানন্দ পরিণত হইবে।

বিহার ও উড়িষ্যার স্বাস্থ্য :- ১৯১৫ সালে স্বাস্থ্যবিবরণ পাঠে অবগত হওয়া যায় যে বিহার ও উড়িষ্যার মৃত্যুসংখ্যা হাজার করা প্রায় ৪ জন হইয়াছে। কলেরা, বসন্ত, প্লেগ ও ম্যালেরিয়া চারিটি সংক্রামক ব্যাধি এ প্রদেশে প্রবল হইয়া থাকে। বসন্ত ছাড়া অপর তিনেরই প্রকোপ ভীষণ হইয়াছে। ১৯১৪ সালে ম্যালেরিয়ায় ৫১৬৬৭ জন মৃত্যু হয়। ১৯১৫ সালে উক্ত সংখ্যা বৃদ্ধি পাইয়া ৬০০০ হইয়াছে। এই হিসাবে দেখা যায় যে ১৯১৪ হইতে ১৯১৫ সালে নূতন প্রদেশে এক ম্যালেরিয়া ব্যাধিগত মৃত্যু হইয়াছে।

এতদিন লোকের মনে ধারণা ছিল বিহার ও উড়িষ্যার স্বাস্থ্যকর কিন্তু এখন দেখিতেছি সেই ধারণাও ভুল হইবে। নূতন প্রদেশের গভর্ণমেন্ট ও শিক্ষিত ব্যক্তিগণ মৃত্যুর কবল হইতে জনসাধারণকে রক্ষা করিবার চেষ্টা করুন।—(সঙ্গীবনী)

## স্বাস্থ্য-সমাচার



“শরীরমাতং খলু স্বাস্থ্যসাম্রাজ্যম্”

পঞ্চম বর্ষ।

কার্তিক ১৩২৩ সাল

সপ্তম সংখ্যা।

## বঙ্গের হাঁসপাতাল ও দাতব্য ঔষধালয়।

(সরকারী রিপোর্ট)।

সামরিক কার্যের জন্ত অনেক চিকিৎসক স্থানান্তরে গমন বা ওয়াতে, গতবর্ষে (১৯১৫) গভর্ণমেন্টের এই বিভাগের কার্য আশাহুরূপ হয় নাই। সর্ব সময়ে গতবর্ষে ৩৫ জন আই, এম্, এন্স অফিসার, ২৬ জন মিলিটারী এসিস্ট্যান্ট সার্জেন এবং ৫২ জন সব্ এসিস্ট্যান্ট সার্জেন সামরিক কার্যে নিযুক্ত ছিলেন। আই, এম্, এন্স মিলিটারী সার্জেনের পদে কয়েক জন অবসরপ্রাপ্ত সার্জেনকে পুনরায় গ্রহণ করা হইলেও অধিকাংশ-সার্জেনই মিলিটারী এসিস্ট্যান্ট সার্জেনরই মিলিটারী-সার্জেনের কার্যে নিযুক্ত ছিলেন। মিলিটারী-এসিস্ট্যান্ট সার্জেনের সংখ্যা ১৯১৪ সালে ৩১০ জন হইয়াছিল এবং ১৯১৫ সালে ৩১০ জন হইয়াছিল এবং তাহারা সূচকরূপে সামরিক কার্যে নিযুক্ত ছিলেন। এই বিভাগের কার্য চালাইবার জন্ত অল্প সংখ্যক নূতন মিলিটারী-এসিস্ট্যান্ট-সার্জেন ও সব্-এসিস্ট্যান্ট সার্জেন নিযুক্ত করা হইয়াছিল এবং তাহারা সূচকরূপে সামরিক কার্যে নিযুক্ত ছিলেন।

সামরিক কার্যে অনিচ্ছা। সব্-এসিস্ট্যান্ট-সার্জেনরা সামরিক কার্যে যোগদান করিতে বিশেষ অনিচ্ছা প্রকাশ করিয়াছিলেন। গভর্ণমেন্ট অনেক কষ্টে বঙ্গের ৩০১ জন সব্-এসিস্ট্যান্ট-সার্জেনের মধ্যে মাত্র ৬৫ জনকে সামরিক কার্যের জন্ত পাইয়াছেন। অতি অল্প লোকই নিজে ইচ্ছা করিয়া কার্য করিবার উদ্দেশে আসিয়াছিলেন এবং পাছে সামরিক কার্যে যাইতে হয় এই ভয়েই ২১ জন সব্-এসিস্ট্যান্ট-সার্জেন চাকরী ছাড়িয়া দেওয়াই সুবিধাজনক মনে করিয়াছিলেন। সামরিক কার্যে ভীতির জন্তই গভর্ণমেন্টের কার্যে সব্-এসিস্ট্যান্ট-সার্জেন পাওয়া একরূপ বন্ধ হইয়াছে, আপাততঃ কেবল সাময়িকভাবে লোক নিযুক্ত করা হইতেছে।

হাঁসপাতাল ও ঔষধালয় সমূহ। বঙ্গের মোট ৬২৫টা হাঁসপাতাল ও দাতব্য ঔষধা-

নগরের মধ্যে ১০টি কলিকাতা সহরে এবং ৬৭৬টি মফস্বলে অবস্থিত। গত পূর্ববর্ষে (১৯১৩) মোট ৬৬৯টার, ২০টা কলিকাতায় ৬৪৯টা মফস্বলে ছিল। অর্থাভাবে কলিকাতার একটা দাতব্য ঔষধালয় বন্ধ হইয়া যায়। গতবর্ষে মফস্বলে হাঁসপাতাল ও ঔষধালয়ের সংখ্যাটি ৩৭ বৃদ্ধি পাইয়াছে এবং ১০টা বন্ধ হইয়াছে। বৃদ্ধি প্রাপ্ত সংখ্যার মধ্যে ৩১টা ঔষধালয় নূতন স্থাপিত হইয়াছে। তন্মধ্যে ২১টা জেলা বোর্ডের, ৩টা খাস সরকারী, ১টা সরকারী সাহায্যপ্রাপ্ত-বেসরকারী ও ৫টা রেলওয়ে ঔষধালয়। তিন মাসের জন্ত বর্ধমান জেলার খারী নদতে একটা নৌ-ঔষধালয় খোলা হইয়াছিল। মুর্শিদাবাদ জেলাবোর্ড পরীক্ষার জন্ত একটা সঞ্চরণশীল বা যাবাবর ঔষধালয় (Travelling Dispensary) খুলিয়াছিলেন। বরিশাল জেলা বোর্ডও পরীক্ষার জন্ত একটা নৌ-ঔষধালয় খোলার চেষ্টায় আছেন।

**নূতন বাতি।** গতবর্ষে যে সকল নূতন বাতি প্রভৃতি নির্মিত হইয়াছে তন্মধ্যে নিম্নলিখিতগুলি বিশেষ উল্লেখযোগ্য:—হাওড়া জেনারেল হাঁসপাতালের সঙ্গে স্থাপিত কারমাইকেল নাসেস্ হোম। রাজা শ্রীযুক্ত জগৎকুমার মুখোপাধ্যায় প্রদত্ত ৩০ হাজার টাকা ব্যয়ে ইহা নির্মিত হইয়াছে।

বর্ধমান ফ্রেজার হাঁসপাতালের সংস্কারে স্থাপিত লেডি কারমাইকেল জেনানা হাঁসপাতাল বর্ধমানের মহারাজাধিরাজ বাহাদুর ও গভর্নমেন্ট ইহার জন্ত অর্থ ব্যয় করিয়াছেন।

সিউডি হাঁসপাতালের সংস্কারে ১৪ হাজার টাকা ব্যয়ে নির্মিত দাতব্য ঔষধালয়ের বাতি। রায় শ্রীযুক্ত রজনভূষণ মুখোপাধ্যায় বাহাদুর এই সদগুষ্ঠানের জন্ত অর্থ দান করিয়াছেন।

মেদিনীপুরে নির্মিত নূতন হাঁসপাতাল বাতি।

১ টাকা মিডফোর্ড হাঁসপাতালে সেবাকারিগণের থাকিবার বাতি ও সংক্রামক রোগগণের জন্ত নির্মিত পৃথক বাতি।

বহরমপুর হাঁসপাতালে নূতন নির্মিত দাতব্য ঔষধালয়। ইহাতে ১৮ হাজার টাকা ব্যয় হইয়াছে। এই সংখ্যা ৮,১৫৫ ছিল। মফস্বলে, বিশেষতঃ লালগোলায় বদান্ত রাজা শ্রীযুক্ত যোগেন্দ্রনাথ ঠাকুর ও রাজসাহী বিভাগে কলোরা রোগ বিশেষ বৃদ্ধি রায় বাহাদুর এই সদগুষ্ঠানের ব্যয় ভার হইয়াছিল।

**বসন্ত—**গত বর্ষে কলিকাতায় বসন্তরোগের প্রভাব প্রাত্যহিক হইয়াছিল। ১৯১৪ নবেম্বর মাস কলিকাতার হাঁসপাতাল সমূহের মধ্যে ২১৪৩ জন রোগী আক্রান্ত করিয়া ১৯১৫ জানুয়ারী পর্যন্ত ৫২৪ থাকিবার ব্যবস্থা ছিল, গত পূর্ব বর্ষে ইহা আশ্রয় বসন্তে মৃত্যু হইয়াছিল। মার্চ মাসের মধ্যে ৯ জন কম থাকিতে পারিত। মফস্বলের হাঁসপাতাল সমূহে ৩২২৭ জনের ব্যবস্থা ছিল কিন্তু গত পূর্ব বর্ষে হইতে এই রোগের প্রভাব ক্ষুণ্ণ কমিতে আশ্রয় ৩৮০২ জন থাকিতে পারিত। অনেক স্থলে আগষ্ট মাসের শেষে একেবারে নিবারণিত রোগিণীর বিভাগ খোলাই মফস্বলের এই বৃদ্ধির কারণ ছিল। কলিকাতার বাহিরেও এই রোগের বৃদ্ধি

**চিকিৎসিতের সংখ্যা—**গত বর্ষে প্রেসিডেন্সি ও বর্ধমান বিভাগে বসন্তে বঙ্গদেশে ৬,৫৮১,০৭২ জন চিকিৎসা-সাহায্যের সংখ্যা ১৩,৮২২ ও ২৪০০ হইয়াছিল। গত বর্ষে হইয়াছে। গত পূর্ব বর্ষে এই সংখ্যা ৬,০০২,০৬১ বর্ষে এই সংখ্যা মাত্র ২৬৬০ ও ১৬৬২ ছিল। মোটের উপর চিকিৎসিতের সংখ্যা ৪২,১১১ হাঁসপাতাল সমূহেও বসন্ত রোগীর সংখ্যা বৃদ্ধি বৃদ্ধি পাইয়াছে। কলিকাতার ১২টা স্থানে ৩,১১১ জন হাঁসপাতালের এবং ৩৬২,৩২৬ জন বাহিরে—সহরের অধিবাসিগণের মধ্যে মৃত্যুর রোগীর চিকিৎসা হইয়াছে। গত পূর্ব বর্ষে অনেক কম হইয়াছিল। গত পূর্ব বর্ষের স্থানে ৩৩,০১০ জন ও ৫৫৫,৬৬৭ জন রোগীর চিকিৎসা সংখ্যার স্থলে গত বর্ষে ১৫০৮ হইয়াছিল।

কলিকাতার হাঁসপাতাল সমূহে ৬৭৩ জন যক্ষ্মা রোগীর চিকিৎসা হইয়াছিল। তন্মধ্যে ক্যাশেল হাঁসপাতালেই ৬২,৭২৭ জন আশ্রিত রোগীর ও ৫,২৮০,৮৪১ অপেক্ষা অধিক, তথায় ৫৪৪ জন রোগী ভর্তি বাহিরের রোগীর চিকিৎসা হইয়াছিল। গত পূর্ব বর্ষে হইয়াছিল। মফস্বলের হাঁসপাতাল সমূহে ৫৫৭ জন যক্ষ্মা এই সংখ্যা যথাক্রমে ৬০,৬০৫ ও ৫,৫১০,৭১২ ভর্তি হইয়াছিল। গত পূর্ব বর্ষে এই সংখ্যা ৫১২ হাঁসপাতাল ইত্যাদির সংখ্যা বৃদ্ধি, লোকের এই

স্থানের চিকিৎসার উপর বিশ্বাস বৃদ্ধি এবং ম্যালেরিয়া—কলিকাতার বা মফস্বলের জেলায় রোগ বৃদ্ধিই মফস্বলে চিকিৎসিত রোগীর সংখ্যা হইয়াছিল। এই সকলের বৃদ্ধির কারণ।

**কলেব্রা—**কলিকাতা সহরে কলেব্রার প্রাদুর্ভাব হইয়াছিল। গত বর্ষে ৩০৫২ জন আশ্রিত ও ৩৩,৩০২ জন আশ্রিত ছিল। মোট কলেব্রায় মৃতের সংখ্যা ১১১০ হইতে আর কোন বর্ষে কলেব্রায় মৃতের সংখ্যা হইয়াছিল। এই সকলের মাত্র, ১৯১০ হইতে আর কোন বর্ষে কলেব্রায় মৃতের সংখ্যা হইয়াছিল। মফস্বলের লোকসংখ্যা এত কম হয় নাই। মফস্বলে হাঁসপাতাল ও ঔষধালয় সমূহে মোট ১৬,৮০,২৮০ জন আশ্রিত ও বহিঃস্থ কলেব্রা রোগীর সংখ্যা হইয়াছিল। গত পূর্ব

বর্ষে ম্যালেরিয়া রোগীর সংখ্যা কলিকাতায় ২৭৮০ ও ২২,৮১৭ এবং মফস্বলে ১৩,৭৫,২৮৩ ছিল।

**অস্ত্র-চিকিৎসা—**কলিকাতা হাঁসপাতাল সমূহে গতবর্ষে ৩৪,০৫৪ জন রোগীর অস্ত্র চিকিৎসা করা হইয়াছিল। গত পূর্ব বর্ষে এইরূপ রোগীর সংখ্যা ৩৫,৬৫৮ ছিল। মফস্বলে অস্ত্র চিকিৎসার সংখ্যা বৃদ্ধি পাইয়াছিল। ১৯১৪তে এই সংখ্যা ১১৬,৩০৪ ছিল এবং গত বর্ষে ১২০,০১৩ হইয়াছিল।

**আস্ত্র-ব্যয়—**বঙ্গের হাঁসপাতাল ও দাতব্য ঔষধালয় সমূহের ফণ্ডে গত পূর্ব বর্ষের ৪৮৪,২৮০ টাকা উদ্ভূত হইয়াছিল এবং গত বর্ষে মোট ২,৯২,৭,৮১ টাকা আদায় হইয়াছিল। গত বর্ষের এই সকল কার্যের-জন্ত মোট ব্যয়ের পরিমাণ ২৭,২৫,৯২৭ টাকা। গভর্নমেন্ট হাঁসপাতাল ইত্যাদি পরিচালনের জন্ত ১২,২৫,২৫৮ টাকা দিয়াছিলেন। লোকাল ফণ্ড ও মিউনিসিপালিটিগুলি হইতে যথাক্রমে ৬,৩৬,০৬১ টাকা ও ৩,০৩,৩৭২ টাকা পাওয়া গিয়াছিল। সাধারণের প্রদত্ত টাকার পরিমাণ ৩,৭৩,৫৫১ ছিল।

কলিকাতার হাঁসপাতাল ইত্যাদির জন্ত ১৬,১৫,৫৭৮ টাকা আদায় ও ১৬,০৮,৭৫৩ টাকা ব্যয় হইয়াছিল। এক নূতন চক্ষু হাঁসপাতালের জন্ত জমি কিনিতেই প্রায় ২,২২,০০০ টাকা ব্যয় করা হইয়াছিল।

মফস্বলের হাঁসপাতাল ও ঔষধালয়ের জন্ত ১১৩,১১,৪৮৩ টাকা আদায় ও ১১,৮৭,২৪৪ টাকা ব্যয় হইয়াছিল। লোকাল ফণ্ড ও সাধারণের দান হইতে এই টাকা অধিকাংশ পাওয়া গিয়াছে। মিউনিসিপালিটি ও গভর্নমেন্ট প্রদত্ত অর্থের পরিমাণ অপেক্ষাকৃত অল্প।

দাতৃগণের মধ্যে নিম্নলিখিত নামগুলি উল্লেখ-যোগ্য, শ্রীযুক্ত কেদারনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়, ইনি হাওড়া জেলার বালটিকরি ঔষধালয়ের জন্ত ৪২,০০০ টাকা দিয়াছেন। রাজা শ্রীযুক্ত জ্যোৎস্নাকুমার মুখোপাধ্যায়, ইনি হাওড়া জেনারেল হাঁসপাতালে নাস-গণের থাকিবার বাতি নির্মাণ জন্ত ৬০,০০০ টাকা দান করিয়াছেন। শ্রীযুক্ত অন্নদাকুমার ঘোষ ও শ্রীযুক্ত রাজেন্দ্রকুমার ঘোষ, ইহার

অর্থ দান করিয়াছেন।

খুলনা জেলার নওয়াপাড়ায় একটি হাসপাতাল নির্মাণ  
অর্থ সাধনক্রমে ১৭,১২৯ ও ৫,৮০০ টাকা দিয়াছেন।  
শ্রীযুক্ত মঙ্গেশনাথ ঘোষ, ইনি ২৪ পরগণার নওয়াপাড়ায়  
একটি দাতব্য ঔষধালয় স্থাপনের ব্যয় স্বরূপ ১৫,০০০  
টাকা দান করিয়াছেন। শ্রীমতী রাধারাণী দেবী, ইনি  
মহীয়ার শান্তিপুর ঔষধালয়ে একটা জীবিতাগ খোলা  
ও এক জন স্ত্রী চিকিৎসক রাখার অর্থ ১০,০০০ টাকা  
দিয়াছেন। মালগোলায় রাজা শ্রীযুক্ত যোগেন্দ্রনারায়ণ

রায় বাহাদুর, ইনি বহরমপুর হাসপাতালের  
ঔষধালয় নির্মাণের ১৮,০০০ হাজার টাকা ব্যয়  
বহনে প্রতিশ্রুত হইয়া গত বর্ষে তন্মধ্যে ৮০০০  
দিয়াছেন। শ্রীযুক্ত বি, কে, রায় মহাশয় দশঘরায়  
ঔষধালয়ের বাটা নির্মাণ করিয়া, তাহা পরিচালনা  
অর্থ ৫০০০ টাকা দিয়াছেন। রায় শ্রীযুক্ত সীতল  
রায় বাহাদুর ঢাকা জেলার শেখের মগরে  
ঔষধালয় স্থাপনের অর্থ ৭০০০ টাকা দান করিয়াছেন।

এই উহাজে অধিক পরিমাণ পালো প্রাপ্ত হওয়া  
এতদ্বারা বহু শতীর পালোতে যে একটু তিক্ত  
এক প্রকার গন্ধ থাকে তাহা শতীর  
আরাকুট এবং শটী এক  
দেখিতে প্রায় একই প্রকার। নাইনিভাল  
নিয়মিত হইয়া থাকে এবং উহা হলদোয়ানি  
( Huldwani arrowroot ) নামাক্রিত টিনে  
বিক্রয় হয়। প্রায় ৩৫ বৎসর পূর্বে রাজ-

মধ্যে আমি এ পথ্য বহুলরূপে ব্যবহার করিয়াছি।  
পশ্চিমোত্তর প্রদেশের লোকেরা সাধারণতঃ সিন্ধুর  
ময়দার রুটী, পিষ্টক ও হালুয়া প্রস্তুত করিয়া আহাশ  
করিয়া থাকে। আয়ুর্বেদ মতে পানিফল “নীতবীর্ধ্য—  
বীর্ধ্যকারক, শুক্রজনক, পিত্ত নাশক, দাহন, মলরোধক  
এবং রক্তদোষ নিহারক।”

নাখানা বা তালনাখানা।—এই  
দ্রব্যটি বঙ্গদেশে পাওয়া যায় কি না আমি অবগত নহি।  
বিহারে এবং যুক্তপ্রদেশে ইহা মচরাচর বাজারে বিক্রীত  
হয়। ইহা এক প্রকার জলজ বৃক্ষের কন্দ, তাল তলাও  
বা পুষ্করিণীতে জন্মায় বলিয়া ইহাকে “তালনাখানা”  
বলে। ঐ সকল দেশে শুষ্ক মাখানার চূর্ণ বা আটা  
রোগীর পথ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ইহা ছুঙ্কের  
সহিত পাক করিয়া ব্যবহার করাই নিয়ম। বঙ্গভুক্ত  
স্ত্রীলোকেরা স্তন্য বৃদ্ধি করিবার জন্তও তাল-মাখানা  
আহার করিয়া থাকে। প্রাচীন আয়ুর্বেদীয় গ্রন্থে  
“মাখান” নামে ইহার উল্লেখ আছে। ইহা “বীর্ধ্যবর্দ্ধক,  
বলকারক, মলরোধক, পিত্ত নিহারক, স্তন্যবর্দ্ধক, রক্ত-  
দোষ নাশক এবং দাহন বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে।  
আমাদের দেশে “শালুক” নামক একটি জলজ কন্দ  
প্রাপ্ত হওয়া যায়। ইহার সহিত মাখানার খুব  
সাদৃশ্য আছে। সম্ভবতঃ বাংলাদেশের শালুক এবং  
পশ্চিমোত্তর প্রদেশের তালমাখানা একই দ্রব্য কিংবা  
একজাতীয় দ্রব্য। ইংরেজি ভৈষজ্যগ্রন্থে হাইগ্রো-  
ফিলা ( Hygrophila ) নামক একটি দ্রব্যের উল্লেখ  
আছে। ইহার বর্ণনাতে মাখানা এবং শালুকের  
অনেকটা সাদৃশ্য পাওয়া যায়। ইহা ভারতবর্ষে উৎপন্ন  
হয় এবং ভারতবর্ষের লোকেরা ইহার পত্র, শাখা, এবং  
কাণ্ড স্নিগ্ধকর ( demulcent ) এবং মূত্র নিঃসারকরূপে  
শোথ, মূত্রাশয় এবং মূত্রনালী প্রদাহে ব্যবহার করিয়া  
থাকে বলিয়া লিখিত হইয়াছে। মূলের বা কন্দের  
ব্যবহারের কোন উল্লেখ নাই।

বেশুর।—ইহাও আর একটি জলজ কন্দ।  
ইহা নীতল, রক্ত, পিত্ত, দাহ ও চক্ষুরোগনাশক এবং

## আমাদের দেশের কয়েকটা ফল মূল ।

( পূর্বে প্রকাশিতের পর )

রায়বাহাদুর শ্রীনবীনচন্দ্র দত্ত লিখিত—

শক্তি।—শটী একটি হরিদ্রাজাতীয় গুল্ম।  
আমাদের দেশে,—বিশেষতঃ উত্তর এবং পূর্ব বঙ্গে  
বনে জন্মে, এবং “আগাছা” রূপে গৃহস্থের বাগানে,  
উহা প্রচুর পরিমাণে জন্মিয়া থাকে। শটী গাছ বাগানে  
জন্মিলে উৎপাটন করিয়া স্থান পরিষ্কার করা ভিন্ন অল্প  
কোন কারণে উহার প্রতি কেহ বড় মনোযোগ করে  
না। সময়ে সময়ে পল্লীগ্রামের দরিদ্র লোকেরা উহার মূল  
কুড়াইয়া শুষ্ক ও চূর্ণ করত তাহা কয়েক বার জলে  
খোঁত করিয়া এক প্রকার পালো প্রস্তুত করে এবং  
তাহা দ্বারা পিষ্টকাদি নির্মাণ করিয়া আহাশ করিয়া  
থাকে। এই একান্ত উপেক্ষিত ক্ষুদ্র বহু গুল্মের মধ্যে  
যে একটি অতিশয় পুষ্টিকর ঋতু এবং রোগীর পক্ষে  
অতি উৎকৃষ্ট পথ্য বর্তমান আছে তাহা মচরাচর সকলে  
অবগত নহেন। গত জ্যৈষ্ঠ মাসের স্বাস্থ্যসমাচার  
পত্রে শ্রীযুক্ত ডাঃ-বসন্ত কুমার চৌধুরী লিখিত শটীর  
পালো-শীর্ষক প্রবন্ধে এই দ্রব্যের বিশেষ পরিচয় দেওয়া

হইয়াছে। স্মরণ্যং তৎসম্বন্ধে এ স্থলে আর অধিক  
নিপ্রয়োজন। কয়েক বৎসর পূর্বে নোয়াখালির  
খানায় শটীর চাষ করিয়া এবং তৎসম্বন্ধে শটী  
স্বার্থীতি পালো প্রস্তুত করিয়া উহার উপকারিতা  
বিশেষরূপে পরীক্ষা করিবার আমার সুবিধা হইয়াছিল  
নানাপ্রকার উদরাময় এবং আমাশয় রোগে  
পালো যে একটি অতি উপাদেয় এবং উপযুক্ত  
ইহাতে কিছু মাত্র সন্দেহ নাই। অস্ত্রাঘ্ন রোগে  
ব্যবহৃত হইতে পারে। রোগ মুক্তির পর  
স্বাস্থ্য লাভের অবস্থায় শটীর পরমাণ বা বর্ধি,  
আমলকী বা হরীতকীর মোরবার সহিত,  
উপাদেয় এবং ফলদায়ক প্রান্তরাশ হইতে পারে।  
শটীর কন্দ আকারে বড় এবং ওজনে ভারি

Indian Medical Gazette of May 1903, U  
tomed plants and prevalence of bowel com  
in the Bengal Jails” প্রবন্ধ দ্রষ্টব্য।

শটীর চাষোৎপন্ন শটীর মত। বাংলাদেশে শটীর  
শটীর পালো প্রস্তুত করা একটি লাভজনক  
হইতে পারে এবং এই অতি সহজ পরিপাচ্য  
পুষ্টিকর আহাশ্য দ্রব্যটি এদেশে বিস্তৃতরূপে  
হওয়া সর্বতোভাবে বাঞ্ছনীয়। শটীর চাষও  
শ্রমব্যয় সাপেক্ষ।  
পানিফল বা সিন্ধুর।—পানিফল  
পালো প্রস্তুত হইতে পারে, রোগীর পক্ষে  
একটি উৎকৃষ্ট পথ্য। জলে উৎপন্ন হয় বলিয়া  
শীতল এবং স্নিগ্ধগুণসম্পন্ন হইয়া থাকে।  
আমাশয় রোগে ইহা অতি উত্তম পথ্য। শুষ্ক পানিফল  
পানিফলের পালো, অর্ধপক্ক শুষ্ক কদলী চূর্ণ,  
শটীর চূর্ণ এবং মিশ্রিত একত্র মিশ্রিত করিয়া ছুঙ্কের  
সহিত রন্ধন করিলে পুরাতন আমাশয় রোগীর পক্ষে  
অতি উপাদেয় এবং সুফলদায়ক পথ্য হইয়া  
পশ্চিমোত্তর প্রদেশে ভদ্র শ্রেণীর লোকের





ওষু ও শুষ্ক বুদ্ধিকারক বলিয়া আয়ুর্বেদীয় গ্রন্থে উল্লিখিত হইয়াছে। ফলতঃ শর্টী, পানিকল, কেতুহ, মাথানা, শালুক এই সমুদায়ই এক জাতীয় আহার্য্য দ্রব্য। এই কয়টা দ্রব্যেরই পালো এবং চূর্ণ আমাদের দেশে রোগীর পথ্যরূপে ব্যবহৃত হইতে পারে।

**আদ্রাক বা আদা।**—আদার কোন পরিচয় দেওয়া নিশ্চয়োক্তন। ইহা আমাদের প্রত্যেকের গৃহপ্রাক্ষণে জন্মিয়া থাকে, এবং প্রত্যেকের গৃহেই প্রতিদিন ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ইহা আমাদের বহু ব্যাধনের মসলা এবং বহুরোগের ঔষধ। ইহা পাচক, কোষ্ঠাশ্রিত বায়ু-নিবারক, অস্ত্রহ আক্ষেপ ও শূলনিবারক, উত্তেজক এবং তাপবর্ধক, আয়ুর্বেদীয় গ্রন্থে লিখিত আছে “প্রত্যহ আহারের পূর্বে সৈন্ধব লবণ সহ আদা ভক্ষণ করিলে কঠরাগ্নি প্রদীপ্ত হয়, আত্মারে কুচি জন্মে এবং জিহ্বা ও কোষ্ঠ বিশোধিত হয়।” এ কথাগুলির সত্যতা সম্বন্ধে আমাদের অনেকেরই অভিজ্ঞতা আছে। চির ডিসপেপ্সিয়া-রোগ-গ্রস্ত বাঙ্গালীর পক্ষে আদা একটা বহুমূল্য দ্রব্য। এতদ্ভিন্ন কফরোগে, বাতরোগে, কঠ ও গলনালী রোগে আদা বিশেষ ফলদায়ক। কোন কারণ বশতঃ শরীর হিম হইলে শুঁটের চূর্ণ মালিস করার ছায়া শরীরের তাপবর্ধনের একরূপ সহজ এবং আশু ফলপ্রদ আর কোন উপায় নাই। আদা যদিও আমাদের সকলের গৃহপ্রাক্ষণেই জন্মিয়া থাকে, তথাপি আদাঘটিত যে সকল ঔষধ আমরা সচরাচর ব্যবহার করিয়া থাকি, যথা Tincture Ginger, Essence of Ginger, Pulv Ginger ইত্যাদি,—তাহা West India প্রদেশে উৎপন্ন আদা হইতে ইউরোপ ও আমেরিকায় প্রস্তুত হইয়া আমাদের ব্যবহারের জন্ত এদেশে আসিয়া থাকে। এমন কি আদার সর্বৎ (Syrup) এবং আদার মোরঝা, যাহা আমাদের প্রত্যেক গৃহেই প্রস্তুত হইতে পারে, তাহাও বিদেশ হইতে আসিয়া থাকে।

**হরিত্রা।**—পশ্চিমোত্তর প্রদেশে এবং উড়িষ্যায় হরিত্রা নানাবিধ চর্মরোগে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

উড়িষ্যা প্রদেশে প্রায় সকলেই স্নানের পূর্বে হরিত্রা এবং তৈল শরীরে মালিস করিয়া তদেদীয়দিগের বিশ্বাস যে তাহাতে চর্ম রোগ ইত্যাদি নিবারিত হয়। আমাদের দেশে বিশেষ সময়ে “গাজহরিত্রা” করিবার বা গাজে লেপনের প্রথা আছে। এ প্রাচীন প্রথার কোন সত্য নাই তাহা বলা যাইতে পারে। আয়ুর্বেদ মতে হরিত্রা “বর্ণের উজ্জল্যকারক দ্বারা কফ পিত্ত, চর্মদোষ, মেহ, রক্ত দোষ, পাণ্ডু ও ব্রণ নিবারিত হয়।

**বচ।**—বচও আদার ছায়া মূল আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে ইহার বহুগুণ বর্ণিত হইয়াছে। অগ্নিজনক, বিবন্ধনাশক, আধাননাশক, মলমূত্রশোধক, অপস্মার, কফ, কৃমিনাশক, বায়ুনিবারক বাতনাশক, কঠিজনক এবং কঠ ও মুখশোধক।

**রসুন ও পেঁয়াজ।**—রসুন ও পেঁয়াজ আদার ছায়া আমাদের নিত্য ব্যবহার্য্য সচরাচর অনেকের বাটীতেই উৎপন্ন হয়। শাস্ত্র মতে রসুন নানা রসসম্পন্ন একজাতীয় গ্রন্থে “রসোন” নামে উল্লিখিত হইয়াছে। রসুন নানা প্রকার “ডিস্” (dish) প্রস্তুত হইয়া মূলে কটুরস, পত্র তিক্তরস, ডাঁটায় কষায় রস, অগ্রভাগে লবণ রস এবং বীজে মধুর রস আছে। রসুন বর্ণিত হইয়াছে। আয়ুর্বেদ মতে রসুন বীর্ঘ্যবর্ধক, পরিপাচক, ভগ্নস্থান সংযোজক, পরিষ্কারক, পিত্তবর্ধক, রক্তবর্ধক, তাপবর্ধক, কারক, বর্ণপ্রসাদক, মেধাকর, চক্ষুর পক্ষে এবং ইহা দ্বারা হৃদরোগ, জীর্ণকায়, কৃষ্ণশূল, গুল্ম, অরুচি, কাস, শোথ, অর্শ, কুষ্ঠ, অগ্নিমান্দ্য, বায়ু, শ্বাস, ও কফ নিবারিত হয়।

**মুলক বা মূলা।**—আমাদের দেশে মূলা উড়িষ্যা প্রদেশে প্রচুর পরিমাণে উৎপন্ন হইয়া থাকে। ইহার বহুগুণ আছে বলিয়া শোখাদি রোগে ইহার পশ্চিমোত্তর প্রদেশের হাকিম এবং বৈজ্ঞানিক

মূলা অধিকতর কটু আধাদ্রব্য বা ঝাল তাহাই ঔষধার্থে ব্যবহার্য্য। সর্দি ও অস্ত্র কারণ বশতঃ স্বস্তক হইলেও হাকিমেরা মূলাকে উষ্ণ করিয়া তাহা পেষণ করত রস গ্রহণ করিবার ব্যবস্থা দিয়া থাকেন এবং ইহাতে উপকার হইতেও দেখা যায়। খুশু-খুসে কানিতেও মধু মিশ্রিত উষ্ণ মূলায় রস ফলদায়ক হইতে দেখা যায়। কোন কোন রূপ বাতের বেদনার পেষিত মূলায় উষ্ণ প্রলেপ বেদনার উপশম করে। আয়ুর্বেদীয় শাস্ত্রে মূলাক “পরিপাচক, জ্বিদোষনাশক, নাসা এবং চক্ষুরোগে উপকারী” বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে।

**গুঞ্জন বা গাজর।**—এই মূলটি বাঙ্গালা দেশে অধিক দেখা যায় না, কিন্তু পশ্চিমোত্তর প্রদেশে ইহার চাব হইয়া থাকে এবং ইহা প্রচুর পরিমাণে তথায় উৎপন্ন হয়। সে দেশে ইহা একটা পুষ্টিকর আহার্য্য বলিয়া বিবেচিত হইয়া থাকে এবং সচরাচর তরকারি, চাটনি, এবং হালুমারূপে ব্যবহৃত হয়। অশ্ব এবং গবাদি গৃহপালিত পশুকেও ইহা খাওয়ান হইয়া থাকে। গাজর ভক্ষণে গাভী ও মহিষীর দুগ্ধ বৃদ্ধি হয়। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে গুঞ্জন বা গাজর অগ্নিদীপক, লঘুপাক, মলরোধক এবং রক্তপিত্ত, অর্শ, গ্রহণী, কফ ও বাত নিবারক বলিয়া উল্লিখিত হইয়াছে।

**কদলী কন্দ বা কলার এঁটে।**—প্রাচীন শাস্ত্রানুসারে কদলীকন্দ “শীতল বলকর, কেশের পক্ষে হিতকর, অল্পপিত্ত রোগনাশক, অগ্নিদীপক দাহনাশক ও কঠিকারক।” পশ্চিমদেশীয় হাকিম এবং বৈজ্ঞানিক রোগীকে মূত্ররোধের অবস্থায় মূত্র নিঃসরণ করাইবার জন্ত কলার এঁটের রস পান করান, এবং মূত্রাশয়ের উপরে পেষিত কলার এঁটের প্রলেপ দেওয়া অতিশয় ফলদায়ক বলিয়া বিশ্বাস করেন। সে দেশের দরিদ্র জীলোকেরা কলার এঁটের দ্বারা কেশ এবং বস্ত্রাদি পরিষ্কার করিয়া থাকে। আমাদের দেশের পল্লীগ্রামেও বস্ত্রাদি পরিষ্কার করিবার জন্ত কলার এঁটে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ইহার বস্ত্র পরিষ্কারক

বায়ু-নিঃসারক অম্লশূল-নিবারক এবং কফ-নিঃসারকরূপে ইংরাজী চিকিৎসায় ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ধনেরও পুর্বোক্ত প্রকার গুণ আছে, তন্নিহ্ন ইহা মুত্রনিঃসারক এবং দ্বিগুণ-গুণসম্পন্ন। শেষোক্ত গুণহেতু হাকিমেরা ইহা বহুলরূপে ব্যবহার করিয়া থাকেন। গ্রীষ্ম কালে মৌরী এবং ধনের সর্বৎ পান করা পশ্চিমোত্তর প্রদেশে একটা প্রচলিত রীতি। ইংরাজীতে যাহাকে ডিল্ (Dill fruit) বলে তাহা বাঙ্গালা দেশে বড় দেখিতে পাওয়া যায় না, উহা মৌরী জাতীয়। পশ্চিমোত্তর প্রদেশে প্রচুররূপে জন্মিয়া থাকে, তদ্ব্যপেক্ষে উহাকে "সায়" বা "সোইয়া" বলে এবং পাচক, অম্লশূল-নিবারক, মুত্র-নিঃসারক ও উত্তেজকরূপে হাকিমেরা ব্যবহার করিয়া থাকেন। ইংরাজী ডিল্ ওয়াটার (Dill water) শিশুদিগের অম্লশূল ও উদরাখানের যে একটা অতি উৎকৃষ্ট ঔষধ তাহা বাঙ্গালা দেশে প্রায় সকল গৃহেই অবগত আছেন। পশ্চিম দেশের পল্লীগ্রামে এবং সহরেও যেখানে ইংরাজী চিকিৎসা প্রচলিত হয় নাই, "সোইয়া কি অকু" কিংবা লবণ-মিশ্রিত পেষিত "সোইয়া" সচরাচর শিশুদিগের পেট ফাঁপা এবং শূলের জন্ম ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

'আমাদের দেশের কয়েকটা ফলমূল' প্রবন্ধ বর্তমান সংখ্যা স্বাস্থ্য-সমাচারে সমাপ্ত হইল বটে কিন্তু ইহার বিষয় সমাপ্ত হয় নাই। আমাদের দেশে আরও বহু ফলমূল আছে যাহাদের সম্বন্ধে আলোচনা, অনুসন্ধান এবং গবেষণা হইতে পারে এবং হওয়া একান্ত প্রয়োজন। বিষয়টির প্রতি আমার যুবক সতীর্থগণের দৃষ্টি আকর্ষণ করাই আমার এ প্রবন্ধ লিখিবার একমাত্র উদ্দেশ্য। বিদেশ হইতে আনীত ঔষধ পত্রাদির মূল্য এখন ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইতেছে, কতদিনে, কিংবা পুনর্বার কখনও, সে মূল্য, দেশের সর্বসাধারণের অবস্থার উপযোগী হ্রাস প্রাপ্ত হইবে কিনা জানি না, এরূপ স্থলে অন্ততঃ যে সকল ভৈষজ্য দ্রব্য আমাদের গৃহপ্রাঙ্গণে উৎপন্ন হইয়া থাকে এবং "দাওয়ায়" বসিয়া হাত বাড়াইলেই প্রাপ্ত হওয়া যায়, তাহা যেন আমাদের দৃষ্টিতে বহু দূর দেশ হইতে

বহু মূল্যে ক্রয় করিয়া ব্যবহার করিতে না পারা যায় তাহা হওয়া উচিত। আজকাল দেশে রাসায়নিক এবং বৈজ্ঞানিকের অভাব নাই, স্থানে স্থানে রাসায়নিক পরীক্ষাগার এবং কার্যালয় (Laboratory) স্থাপিত হইয়াছে, এখন এসম্বন্ধে মনোযোগ করা আবশ্যিক। চিকিৎসক এবং রাসায়নিকগণের বিশেষ কর্তব্য বোধ হয়। অনেক স্পিরিট মিশ্রিত ঔষধ (Tinctures ইত্যাদি) বহুকাল অবিরত ব্যবহৃত হইয়াছে, এখন এসম্বন্ধে মনোযোগ করা আবশ্যিক। স্পিরিট সংযোগে প্রস্তুত হওয়াতে উহার বুদ্ধি হয় না, আমরা অনেক স্থলে Tincture বহু প্রকারে প্রস্তুত করিয়া পত্র, ফল বা মূলের টাটকা রস প্রস্তুত করিতে পারি। টাটকা আদার রস অপেক্ষা Tincture of Ginger যে অধিক ক্রমসারক তাহা বোধ হয় না।

উপসংহারে ইহাও বক্তব্য যে, যে কারণে আমাদের মূল ভিত্তি। এই তিনে জ্ঞান ব্যতীত গৃহে উৎপন্ন এবং সচরাচর প্রাপ্য, ঔষধাদি ব্যবহার করা বাঞ্ছনীয় সেই কারণে দেশীয় পণ্যাদির ব্যবহার একান্ত বাঞ্ছনীয়। কিছু দিন হইল চিকিৎসা হইতে পারে;— ভ্রমলোক ইহা উপলব্ধি করিয়া বহু পরিভ্রম করিয়া বিনাদোষেই সন্নিবিষ্ট হইয়াছেন। এ দ্রব্যটি যে রোগীর পক্ষে একটা ঔষধ বায়ু, পিত্ত, কফ, এই তিনের বিকার উৎকৃষ্ট পথ্য তাহা বোধ হয় কোন দেশীয় চিকিৎসকই জন্মে না, তখন দোষ সকল অস্বীকার করিবেন না, কিন্তু হৃৎকের বিষয় হইলেও বিচক্ষণ চিকিৎসক তৎসমুদয়ের বাতাদি আশায়রূপ ব্যবহার হইতেছে না, শুনিলাম "রাধিয়া রোগের প্রকৃতি বুঝিয়া তাহার চিকিৎসা ইহার বড় অধিক কাট্টি নাই"। কারণ অস্বীকার। আয়ুর্বেদোক্ত ঔষধ সমূহেও তিনের প্রভাব নিম্নলিখিতরূপে উত্তর প্রাপ্ত হইলাম।

ভারতবর্ষের সর্বত্র প্রায় সিবিল সার্জন হাতুড়িয়া পর্যন্ত বহু বাঙ্গালী ডাক্তার আছেন কাহারও এ বিষয়ে দৃষ্টি নাই, তবে কোন কোন ব্যক্তির সাহায্যে সময়ে সময়ে পাইয়াছি। কলিকাতা প্রায় প্রত্যেক ডাক্তারখানায় ঔষধবিদ্যে দোকানে শটীর পালো রাখিয়াছি—কিন্তু ডাক্তারদিগকে বিক্রয় না হওয়ার কারণ জিজ্ঞাসা

আমাদের শটীর পালো উৎকৃষ্ট শিশুখাদ্য এবং পথ্য তাহাতে সন্দেহ নাই কিন্তু রোগীদিগকে বিয়ার সময়ে অভ্যাসদোষে বিলাতী ফুডের

ব্যবস্থা দিয়া থাকি। আমাদের এই "অভ্যাসদোষ" সংশোধন করিবার বা পরিত্যাগ করিবার সময় কি এখনও উপস্থিত হয় নাই?

## ত্রিফলা।

কবিরাজ শ্রীবীরেন্দ্রকুমার মল্লিক লিখিত—

আমাদের আর্ধ্যমনীষিগণ তিনের বড় ভক্ত ছিলেন; বহু, মহেশ্বর;—ত্রিদেবতা; সত্ব, রজ, তম;—স্বাস্থ্য, স্থিতি, লয়;—ত্রিবিধ ক্রিয়া;—তাহার প্রাণ। আয়ুর্বেদেও তিনের প্রভাব বড় বেশী দেখা যায়। বায়ু, পিত্ত, কফ, এই তিনই

সামান্য তিনটি দেশীয় কলের দ্বারা কত সহজে কঠিন রোগও আরোগ্য হইতে পারে তাহা বুঝাইবার জন্ম এই ত্রিফলা প্রবন্ধের অবতারণা করিলাম।

তিনটি বিশেষ বিশেষ কলের সমবায়ের পারিতোষিক নাম ত্রিফলা। ত্রিফলা চারি প্রকার:—মহাত্রিফলা, হৃৎত্রিফলা, হৃৎগজত্রিফলা ও মধুরত্রিফলা। তন্মধ্যে আমলকী, হরীতকী, বহেড়া, মহাত্রিফলা, এই মহাত্রিফলাই এই প্রবন্ধের আলোচ্য বিষয়। প্রথমে আমলকী, হরীতকী, বহেড়ার পৃথক পৃথক গুণ ও প্রয়োগপ্রণালীর আলোচনা করিয়া পরে ইহার যোগ-বাহী গুণ ও প্রয়োগ সম্বন্ধে আলোচনা করিব।

আমলকী।—ইহা কষায়-অন্ন-মধুর রস, শীত-বীর্ষ, লঘু, রসায়ন, বায়ুপিত্তকফনাশক, দাহ, পিত্তবন্দি, মেহ, শোথ ও অন্নপিত্ত প্রভৃতি রোগের উপকারক।

ব্যবহার:—অর্দ্ধতোলা পরিমিত আমলকীর রস, মধুসহ সেবনে বমন, এক আনা হরিজাসহ সেবনে প্রমেহ, সচল লবণসহ সেবনে শূল, যবক্ষার সহ সেবনে প্রবলযুজাবরোধ ও উদরাখান, সৈন্ধব লবণসহ সেবনে অন্নপিত্ত, পিপুলচূর্ণসহ সেবনে কাস এবং জাম্বের বীজচূর্ণসহ সেবনে বহুমূত্রের উপশম হয়। এক আনা পরিমাণ আমলকী বীজ মধ্যাহ্ন শস্ত মধুসহ সেবনে শ্বেতপ্রদররোগে অসাধারণ উপকার পাওয়া যায়। আমলকীচূর্ণ কাঁচা আমলকীর রসে ২১ বার ভাবনা দিয়া, উৎকৃষ্ট স্বত ও মধু প্রত্যেক আমলকী চূর্ণের সমান

কোন দেশীয় চিকিৎসকই জন্মে না, তখন দোষ সকল অস্বীকার করিবেন না, কিন্তু হৃৎকের বিষয় হইলেও বিচক্ষণ চিকিৎসক তৎসমুদয়ের বাতাদি আশায়রূপ ব্যবহার হইতেছে না, শুনিলাম "রাধিয়া রোগের প্রকৃতি বুঝিয়া তাহার চিকিৎসা ইহার বড় অধিক কাট্টি নাই"। কারণ অস্বীকার। আয়ুর্বেদোক্ত ঔষধ সমূহেও তিনের প্রভাব নিম্নলিখিতরূপে উত্তর প্রাপ্ত হইলাম।

বায়ু, পিত্ত, কফ, এই তিনের বিকার উৎকৃষ্ট পথ্য তাহা বোধ হয় কোন দেশীয় চিকিৎসকই জন্মে না, তখন দোষ সকল অস্বীকার করিবেন না, কিন্তু হৃৎকের বিষয় হইলেও বিচক্ষণ চিকিৎসক তৎসমুদয়ের বাতাদি আশায়রূপ ব্যবহার হইতেছে না, শুনিলাম "রাধিয়া রোগের প্রকৃতি বুঝিয়া তাহার চিকিৎসা ইহার বড় অধিক কাট্টি নাই"। কারণ অস্বীকার। আয়ুর্বেদোক্ত ঔষধ সমূহেও তিনের প্রভাব নিম্নলিখিতরূপে উত্তর প্রাপ্ত হইলাম।

এবং ইক্ষুচিনি আমলকীচূর্ণের চারিভাগের একভাগ ও পিপ্পলচূর্ণ, আমলকীচূর্ণের এক অষ্টমাংশ মিশ্রিত করিয়া বর্ষার প্রারম্ভে খান্তরাশির মধ্যে স্থাপন করিয়া বর্ষান্তে উদ্ধৃত করত চারি আনা হইতে অর্দ্ধতোলা মাত্রায় সেব্য। ইহা সেবনে নানাবিধ ব্যাধি আরোগ্য হয়, জ্বর উপনীত হইতে পারে না, কাস্তি, পুষ্টি, মেধা, স্মৃতি, দেহের শক্তি ও ক্ষুধা যথেষ্ট বৃদ্ধি পাইয়া থাকে, ইহার নাম "খাত্তী রসায়ন।"

**বাহ্য-প্রয়োগ।**—অতিসার ও বিস্ফটিকারোগে উদরে বেদনা, জ্বালা ও তরল দান্ত হইলে, নাভির চারিপার্শ্বে আমলকী বাটিয়া প্রলেপ দিয়া নাভির মধ্যস্থলে কিঞ্চিৎ আদার রস দিলে পেটবেদনা ও জ্বালা উপশম হয় এবং দান্তের গতিও অনেকটা নিয়ন্ত্রিত হয়। বিস্ফটিকা-জনিত মূত্রাবরোধে আমলকী দুই তোলা ও সোরা দুই তোলা একত্র বাটিয়া মূত্রাশয়ের উপর প্রলেপ দিলে শীঘ্র প্রত্যাব হয়।

**হরীতকী।**—মধুর-অম্ল-কটু-কষায়-তিক্তরস, কিন্তু কষায় রসের আধিক্য বশতঃ কিঞ্চিৎ উষ্ণবীৰ্য। মধুর বিপাক, লঘু, রক্ষ, অগ্নিবর্দ্ধক, মলাদির অধঃপ্রবর্তক, স্তম্ভিকর, মেধাবর্দ্ধক, আয়ুর্জিকায়ক, চক্ষুর-হিতকর, রসায়ন, ত্রিদোষনাশক এবং শ্বাস, কাস, শোথ, উদর, অর্শ, কৃমি, মলবদ্ধতা, গুল্ম, আগ্নান, অনাহ, প্লীহা, যকৃৎ, হিকা, শূল, হৃৎরোগ, গ্রহণী, বমন, বিষমজ্বর, কামলা, পাণ্ডু, প্রমেহ, অশ্মরী, মূত্রকৃচ্ছ ও মূত্রাঘাত প্রভৃতি রোগের উপশম কারক।

পাশ্বে সাত প্রকার হরীতকীর উল্লেখ দেখিতে পাওয়া যায়। তন্মধ্যে "বিজয়া" সর্বশ্রেষ্ঠ ও সর্বদা ব্যবহার্য। ইহার আকৃতি দেখিতে কতকটা লাউয়ের মত এবং ইহার দৈর্ঘ্য দুই অঙ্গুলি পরিমাণ। হরিতকীর একটি নাম "অমৃত", বাস্তবিকই ইহা অমৃতের স্থায় মানব শরীরের উপকারী; অনেকে হরীতকীকে কেবল একটি উত্তম বিরেচক বলিয়া জানেন, কিন্তু ইহা ধারক ও বিরেচক এই পরম্পরবিসম্বাদী গুণসম্পন্ন এবং ইহাই হরিতকীর বিশেষত্ব।

**ব্যবহার;**—ইহা চর্কণ করিয়া সেব্য। ইহার আট দশ দিন সেবনেই রোগের অর্ধেক অগ্নিবৃদ্ধি, পেষণ করিয়া সেবন করিলে বন্য হইতে দেখা গিয়াছে। বর্ষাকালে সৈন্ধবের করিয়া সেবন করিলে মলরোধ এবং ভাঙ্গিল পরকালে চিনিসহ, হেমন্তে ও গ্রীষ্মচূর্ণসহ, শীতে ত্রিদোষ নাশ করে, আহারের সহিত সেবনে, মলসহ, বসন্তে মধুসহ এবং গ্রীষ্মে ইক্ষুওড়সহ ও ইজিরের বিকাশ, কফ, পিত্ত ও বায়ুর চূর্ণ সেবনে বিবিধ রোগের শান্তি হয়, এবং মলমূত্রাদির বিনির্গম হয়।—আহারান্তে কোন প্রকার রোগীজন্মের সম্ভাবনা অতি সেবনে বায়ু, পিত্ত, ও কফের নাশ ও অল্পপান থাকে; বাহার্য কোষ্ঠকাঠিন্য প্রভৃতি রোগে কোনরূপ পীড়ার আশঙ্কা থাকে না; চিনিসহ কটু পানি উহারের পক্ষে ইহা বিপেষ্য সেবনে পিত্ত, লবণসহ সেবনে স্নেহা, যুজেশী; ইহা একটি উৎকৃষ্ট রসায়ন এবং বলা ও সেবনে বায়ুবিকার নষ্ট করে। কফজ পানক, বার্ক্যানিবারক; মাত্রা, চারি আনা হইতে সর্কীক পাণ্ডুতা সংবলিত শেতাভা, হস্তপাদাদিরে করিয়া সহনাত্মসারে দুই তোলা অবধি, অল্পপান প্লীহা যকৃতে বিবৃদ্ধি ও কোষ্ঠকাঠিন্য থাকিলে দুই হরীতকীর অর্ধেক লওয়া কর্তব্য।

**চূর্ণ।**—তোলা ও পিপ্পলচূর্ণ।—তোলা একত্র প্রয়োগ;—হরীতকীচূর্ণ ও গ্ৰেণ সমপরিমাণ করত জলসহ সেবনে অসাধারণ উপকার পাওয়া যায়। হরীতকী ও নধুসহ প্রলেপ দিলে উদরদশ ও অশ্মান্ত আমাশয়ে অত্যন্ত শূল প্রকাশ পাইলে ও কতের শান্তি হয়; কাঁচাহরিজয়ারসে হরীতকী আমসংযুক্ত দান্ত পুনঃ পুনঃ হইলে হরীতকী প্রলেপ দিলে আত্মলহারা আরোগ্য আনা সৈন্ধব লবণ এক আনা উষ্ণ জলসহ হরীতকী ও খয়ের একত্র বাটিয়া উষ্ণ করিয়া যন্ত্রণার আশ উপশম হয়।—এক তোলা হরীতকী দিলে হাজা ও পাকুই আরোগ্য হয়।

**হরীতকী বাটা** আধ তোলা পরিমাণ চিনিসহ বহেড়া।—কষায়রস, মধুর বিপাক, শীতল্পর্শ, উত্তম বিরেচন হয়, ইহা খাইতে স্ব্বাস্থ্য, রাজিগ, রক্ষ, মলভেদক, কৃমিদোষনাশক, কেশের পান, নেত্ররোগ, স্বরভঙ্গ ও ত্রিদোষের শান্তি-সমপরিমাণ হরীতকী ও বাসকছাল সিদ্ধ। ইক্ষুচিনিসহ সেবনে রক্ত বমন এবং মল সেবনে কাসরোগের শান্তি হয়। টাটকা নুতন ব্যবহার;—পৃথকভাবে ঔষধরূপে ব্যবহার ইহার দুই তিন ঘণ্টা ঘোলে সিদ্ধ করিয়া তৎপরে সেব্য দেখিতে পাওয়া যায়। এক আনা বহেড়াচূর্ণ বীজ বাদ দিয়া রোজে শুষ্ক করত চূর্ণ করিয়া সমপরিমাণ সেবনে কাস ও ত্র্যক্ষীশাকের রস সহ গব্যাস্তসহ ভাজিয়া লালবর্ণ হইলে নামাইয়া বরভঙ্গ নাশ করে। কামলা বা কুস্তকামলা কাসীর চিনি মিশ্রিত করিয়া রাখিয়া চারি আনা বহেড়া, হরিজ্রা ও আমলা সমভাগে মিলিত ঘোল বা ছাগদুগ্ধসহ সেবন করিলে আমাশয়, মলপান পরিমাণে সেবন করিলে বেশ উপকার গ্রহণী প্রভৃতি রোগে অসাধারণ উপকার হয়। বায়ু; বহেড়ায় ঘৃত মাখাইয়া গোবরের তুলির রক্তামাশয়, শাদা আমাশয়, অতিসার ও মূত্রাঘাত করিয়া অগ্নি সস্তাপে সিদ্ধ করিয়া মুখে ধারণ রোগে ইহা অমৃতবৎ উপকারী। যেখানে পিপ্পলচূর্ণ কাসের শান্তি হয়। দুই রতি বহেড়াচূর্ণ ঔষধ সেবনে রোগের কোনই উপশম হয় না।—সেবনে শ্বাস ও কদলীমূলের রস সহ সেবনে ইহা সেবনে অদ্ভুত উপকার পাওয়া গিয়াছে। উপশম হয়।

**বাহ্য-প্রয়োগ;**—বহেড়া ও সমপরিমাণ সেব্য কুস্তকামলা একত্র হাড়ির মধ্যে রাখিয়া মুখ বন্ধ করিয়া ভস্ম করত তৈলসহ পা কাটা ও হাতে তালু কাটাতে প্রয়োগ করিলে শীঘ্র কাটা ভাল হয়। সমপরিমাণ পাখুরে করলা ও বহেড়া লাল জবাপাতার সহিত বাটিয়া টাটকর উদর প্রলেপ দিলে টাটক আরোগ্য হয়।

**যোগবাহী গুণ;**—হরীতকী, বহেড়া, আমলা একত্র করিয়া অল্পপানভেদে সেবন করিলে নানা প্রকার রোগ আরোগ্য হইতে পারে। আয়ুর্বেদমতে ইহার গুণ, কচিকর, অগ্নিবর্দ্ধক, মলশোধক, পিত্তকনাশক, দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিকারক এবং মেহ, কুষ্ঠ ও বিষম জ্বরাদিতে উপকারক।

**ব্যবহার;**—বিষমজ্বর, পাণ্ডু, যকৃৎবৃদ্ধি, হলীমক, শূল ও শোথরোগে ত্রিফলাচূর্ণ ও সমপরিমাণ লৌহভঙ্গ মিশ্রিত করিয়া এক আনা মাত্রায় ঘৃত মধুসহ সেবনে যথেষ্ট উপকার হয়। কোষঘসে শোথ ও বৃদ্ধি হইলে ত্রিফলা দুই তোলা আধ সের গোমুত্রে সিদ্ধ করিয়া আধ পোয়া অবশিষ্ট থাকিতে নামাইয়া সেই কাথ প্রত্যহ প্রাতঃকালে সেবন করিলে পাঁচ ছয় দিনেই আরোগ্য হয়। ত্রিফলাচূর্ণ সমপরিমাণ মধুসহ একত্র করিয়া এক আনা মাত্রায় উষ্ণজলসহ সেবনে, অগ্নিপিত্ত, উদর ও কৃমিদেহে প্রবল শূল, বক্ষস্থলে বেদনা ও জ্বালা, বিবম্বিধা প্রভৃতিতে অসাধারণ উপকার হয়। দুই তোলা পরিমাণ ত্রিফলা অল্প করিয়া বার ঘণ্টাকাল শীতল জলে ভিজাইয়া রাখিয়া সেই জল এক চটাক পরিমাণ মধুসহ সেবনে উদরাগ্নান; চিনিসহ সেবনে অনিদ্রা, কাঁকড়াবীজ সহ সেবনে মেহ, মূত্রকৃচ্ছ ও মূত্রাঘাত এমন কি পাখুরি অবধি আরোগ্য হয়। ত্রিফলা ও গুল্ম সমভাগে মিলিত দুই তোলা, অর্দ্ধ সের জলে সিদ্ধ করিয়া আধ পোয়া অবশিষ্ট থাকিতে নামাইয়া হাঁকিয়া সেবন করিলে মেদবৃদ্ধির উপশম হয়।

**বস্তি-প্রয়োগ;**—গণোরিয়া মূত্রকৃচ্ছ ও মূত্রাঘাত এবং শেতপ্রদররোগে খাতু ও পূঁষ রক্তশাব এবং অসফ জ্বালা যন্ত্রণা থাকিলে ত্রিফলা ভিজান জল দ্বারা

নিচকারী করিলে অসাধারণ উপকার পাওয়া যায়।  
ঐ সকল রোগে তিন চারি দিন ত্রিকলা জল দ্বারা  
নিচকারী দিলেই আলা মরণী কমিয়া যায়।

বাহ্যপ্রয়োগ;—ত্রিকলা কাথসহ কত্থান ধৌত  
করিয়া তাহাতে ত্রিকলা ও রসায়ন একত্র করিয়া  
লাগাইলে নিম্ন কত উৎকৃষ্ট। ত্রিকলার কাথ দ্বারা  
চক্ষু ধৌত করিলে দৃষ্টিশক্তি বর্ধিত হয়। ত্রিকলা  
অন্তর্গমে ভঙ্গ করিয়া সেই চূর্ণ দিয়া দাঁত মাজিলে  
দাঁতের পোড়া শক্ত হয় ও মস্তরোগ নষ্ট করে। ত্রিকলা  
ভঙ্গ ও মালতীপাতার রস মূখে ধারণ করিলে মূখের  
কত আরোগ্য হয়।

উপসংহার;—উপরে বাহা লিপিবদ্ধ  
এতদ্ব্যতীত হরীতকী, বহেড়া, আমলা একত্র বা  
পৃথক ব্যবহার আয়ুর্বেদে বহুল পরিমাণে  
পাওয়া যায়, কিন্তু, বাহুল্য ভয়ে সেগুলি  
করিলাম না, কেবল বেগুলি ব্যবহার করিয়া  
প্রত্যক্ষ ফল পাইয়াছি এবং পাইতেছি তাহাই  
প্রবন্ধের অঙ্গীভূত হইল। পাঠক মহোদয়গণ ইহা  
করিয়া নিজ নিজ বা বন্ধু বান্ধবগণের ব্যাধিতে বা  
করিয়া ইহার ফল উপলব্ধি করেন তাহা হইলেই  
এই প্রম সার্থক জ্ঞান করিব। বারাস্তরে  
ত্রিমাতক প্রভৃতি তিনের আলোচনার ইচ্ছা রহিলে

## উপবাস।

ডাক্তার শ্রীরাখালচন্দ্র নাগ লিখিত—

পূর্বে আমাদের দেশের চিকিৎসকগণ উপবাস দ্বারা  
নানাবিধ পীড়া আরোগ্য করিতেন। এখনও পুরাতন  
চিকিৎসাশাস্ত্রবিদ কবিরাজ মহাশয়গণ সেই পূর্ব প্রথা  
বিশ্বস্ত হন নাই, কিন্তু নব্য চিকিৎসক মহলে আজ কাল  
তাহা খাটিতেছে না। উপবাস নব্বন্ধে প্রত্যেক ব্যক্তিরই  
অভিজ্ঞতা থাকা উচিত। আয়ুর্বেদশাস্ত্রে আছে,

যথা—

“লজ্বনেন ক্ষয়ংনীতে দোষে সক্ষুক্ষিতেহনলে।  
বিজ্বরত্বং লঘুত্বং চ ক্ষুচৈবাস্যোপজায়তে।

“লজ্বনেন” অনশনে, “দোষে” প্রবন্ধে ক্ষয়ংনীতে।”

( ভাব প্রকাশ )

অনশন বা লজ্বন দ্বারা অগ্নি উদ্দীপিত ও প্রবন্ধ-দোষের  
ক্ষয় হইয়া জ্বর ত্যাগ, শরীরের লঘুত্ব এবং ক্ষুধা  
উদ্ভিক্ত হইয়া থাকে। অতএব রোগের প্রথমে উপবাস  
করা বিশেষ কর্তব্য। নিয়ে আমাদের আধ্যাত্মিক-  
গণের উপদেশ লিখিত হইল।

পাকাশয়স্থ অগ্নি দ্বারা আহাৰ্য্য জব্য পরিপাক  
হইয়া থাকে, কিন্তু আহাৰ্য্য জব্যের অভাব হইলে  
অগ্নি দোষ সমূহকে পরিপাক করে। মহর্ষি  
বলেন যে “যে ব্যক্তির দোষ ও অগ্নি স্থান স্রষ্ট হয়  
সমান ভাবে থাকে না, সে ব্যক্তি যদি উপবাস  
তবে তদ্বারা তাহার দোষের পরিপাক, জ্বর  
অগ্নি বৃদ্ধি, আহাৰ্য্য গ্রহণেচ্ছা, এবং শরীর লঘু হয়।

সাধ্যমত সম্যকরূপে উপবাস করিলে বায়ু, মল  
মলনিঃসরণ, শরীর হাল্কা বোধ, মূখের বিস্তৃতি,  
অপনোদন, আহাৰ্য্যে ইচ্ছা এবং মন সুপ্রসন্ন  
থাকে। এই সমস্ত উপকার হইলেই বুদ্ধিতে হইয়া  
উপবাস করায় ফল হইয়াছে।

অতিরিক্ত উপবাস করাও অন্ত্যায়।

উপবাস করিলে গাঙ্গে বেদনা, ক্ষুধার অভাব, শি  
দর্শন ও শ্রবণ শক্তির হ্রাস, মনের চঞ্চলতা,  
ইত্যাদি নানাবিধ উপসর্গ উপস্থিত হয়। অনেক

রোগীকে অত্যন্ত উপবাস করাইয়া তাহার  
শক্তি কমাইয়া দেন, তাহার অন্ত শেষে মহা  
কল উৎপন্ন হইয়া থাকে। রোগী অধিক দুর্বল  
প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া চিকিৎসা করা উচিত,  
যে আরোগ্যের অন্ত চিকিৎসার আবশ্যক, বলই  
একমাত্র আশ্রয়স্থল। বায়ু প্রধান ধাতুবিধিষ্ট,  
অত্যন্ত ক্ষুধার কাতর, গর্ভবতী রমণী,  
বৃদ্ধ, ভয়ঙ্করব্যক্তি, ক্ষয়কাল প্রভৃতি রোগে  
বহুদিন অর প্রভৃতি রোগ ভোগ করিয়া যাহারা  
হইয়াছে, এমন সমস্ত ব্যক্তিকে উপবাস করান  
উচিত।

পাশ্চাত্য চিকিৎসা বিজ্ঞানবিদ সুপ্রসিদ্ধ চিকিৎসক  
সিনক্রোর মহোদয় উপবাস দ্বারা এক চিকিৎসা-  
নী প্রচলিত করিয়াছেন। সে সম্বন্ধে কোন  
স্মারক ইংরাজী পত্রিকায় একটা প্রবন্ধ বাহির হয়।  
সংক্ষিপ্ত মর্ম এইরূপ। “অনেক সময় কেবল  
দ্বারা নানাবিধ রোগ হইতে আরোগ্য  
করিতে পারা যায়। আহাৰ্য্য জব্যাদি সম্বন্ধে  
যে নানারূপ গবেষণা চলিতেছে; স্বস্থ শরীরে  
ধাতু ও রোগ সংযুক্ত হইলে কিরূপ পথ্য  
হওয়া কর্তব্য, খাবার-জিনিষে ভেজাল জব্য  
থাকিলে শরীরের কি অনিষ্ট সাধিত হয়, ইত্যাদি  
রতথ্য নিরূপিত হইতেছে। অতিরিক্ত আহাৰ্য্য,  
আহার এবং অনিয়মিত আহাৰ্য্য অনেক পীড়ার  
সংস্কার রূপে গণনীয় হইয়া থাকে। বাত, ষকুৎ  
নানাবিধ পীড়া, উদরাময়, অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য  
নানাবিধ ব্যাধি অতি-ভোজনের ফলে উৎপন্ন  
থাকে। যে সকল ব্যক্তি ম্যালেরিয়া বা দূষিত  
পানিত জল, টাইফয়েড বা আন্ত্রিকজ্বর, আমাশয়  
রোগে ভুগিয়াছে তাহাদের শরীর সহজে সম্পূর্ণ  
হয় না, তাহারা সামান্ত কারণেই বিবিধ পীড়া  
ভোগ করিয়া থাকেন। আর প্রায় অতিরিক্ত আহাৰ্য্য  
লোকে পীড়িত হইয়া থাকে। অনেক লোকে  
অনশন সংযুক্ত ঋতু সমূহ অধিক মাত্রায় ব্যবহার

করিয়া থাকেন। আমি বহু রোগীর চিকিৎসা করিয়া-  
ছিলাম, অধিকাংশ হলেই এই নাইটোজেন সংযুক্ত  
ধাতুর পরিমাণ কমাইয়া দিবার প্রয়োজন হইয়াছে।  
নাইটোজেনের কতকাংশ দেহের পুষ্টি সাধন করিয়া  
থাকে; উহার দ্বারা মেন বৃদ্ধি হয়, কিন্তু অত্যন্ত অধিক  
মাত্রায় নাইটোজেন উদরস্থ করিলে শরীরের নানারূপ  
অনিষ্ট সাধিত হইয়া থাকে।

কতকগুলি পীড়াতে পাকাশয় উত্তমরূপে ধৌত না  
করিলে পীড়ার উপশম হয় না। অর্থাৎ সেই সকল  
রোগ আক্রমণ করিলে কেবল জল পান করিয়া  
উপবাস করিতে হয়। অতিরিক্ত আহাৰ্য্য করিলে  
অনেক সময় অগ্নিমান্দ্য উপস্থিত হইয়া থাকে; হ্রাসপান,  
ধূমপানও গুরুভোজন দ্বারা পাকাশয় দুর্বল হইয়া পড়ে।  
এই সকল অবস্থায় কয়েক দিবস উপবাসী থাকা উচিত।  
তবে এই উপবাস সম্বন্ধে কিছু সতর্ক হইতে হয়, উপ-  
বাসের নিয়ম এই যে, “যে সকল যন্ত্র হইতে পরিপাকের  
ক্ষমতা নিঃসৃত হয়, তাহাদের কোন কার্য্য না থাকে,  
কিন্তু জল পানাদ্বারা যে সকল যন্ত্রের দূষিত পদার্থ শরীর  
হইতে নির্গত হইয়া যায়, তাহাদের কার্য্য বর্তমান  
থাকিবে।

অল্পবয়স্ক শিশুদিগের ও বৃদ্ধগণের উপবাস করা  
উচিত নয়। মধ্যম বয়সের ব্যক্তিগণও সাবধানের  
সহিত এই প্রণালী অবলম্বন করিবেন। কোন কোন  
লোক বেশী দিন উপবাস ক্রেশ সহ্য করিতে পারে না।  
সুতরাং তাহারা উপবাস আরম্ভ করিয়াই দুই এক  
দিনের মধ্যে ছাড়িয়া দেয়। যে সকল ব্যক্তি স্বরাশয়ী  
ও যাহাদের স্নায়বীয় রোগ বর্তমান আছে এবং যাহারা  
নিয়মিত কোষ্ঠ পরিষ্কার না হওয়ার জন্য কষ্ট পাইয়া  
থাকেন, তাহাদের পক্ষে উপবাস বিশেষ উপকারী, কিন্তু  
চূঃখের বিষয় তাহারা উপবাস সহ্য করিতে সমর্থ নয়।  
উদরাময় রোগ একমাত্র উপবাস দ্বারাই আরোগ্য হইতে  
পারে।

এখন সকলেই দেখিতে পাইলেন পাশ্চাত্য ডাক্তার-  
গণও উপবাসের আদর করিতেছেন। আমাদের বাহা

কিন্তু তাহা হইলেই বৈকল্পিক ভাবে আমাদের বিকট  
 নৃতন করিয়া পরিভ্রমিত হইবে এবং আমরা ও তাহা আমাদের  
 জীবিত গ্রহণ করিতে পারি। কিন্তু যদি একই অস্বাস্থ্য  
 করিয়া দেখা যায় তাহা হইলেই আমাদের জন্ম অপ-  
 নোদিত হইয়া থাকে। পূর্বে গোময়কে লভ্য, স্বাস্থ্য  
 যাহাই বর্ণনা করিতেন, সেই নবনৈমিত্তিক গণ প্রচলিত  
 করিলেন যে গোময় সংক্রামকজন্যক, অমনি আমরা

আমর করিয়া আবার গোময় ব্যবহারে যত্ন  
 আমাদের চক্ষু আছে কিন্তু আমরা শুধু  
 বহুসংখ্যক সেই পুরাতন আয়ুর্বেদ শাস্ত্র  
 প্রচলিত হইলেন, বলা যায় না। তবে  
 রকবাক্তি চক্ষু উন্নীকৃত করিয়া দেখিলেই  
 আশা হইতেছে যে পুনরায় আমাদেরই যত্ন  
 আবার আমাদের হাতে আসিবে।

### অজীর্ণতা।

কাহার দোষে অজীর্ণতা হয় ?

অজীর্ণতা বা 'ডিসপেপসিয়া' সাধারণতঃ রোগ  
 বলিয়াই পরিচিত। কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে ইহা পরিপাক-  
 নালীর অংশবিশেষের অস্বাভিক ক্রিয়া-বিকারেরই  
 নিদর্শন। পরিপাকের কোন গোল ঘটিলেই সাধারণ  
 লোকে পাকস্থলীর উপর মত দোষ চাপাইয়া থাকেন,  
 পাকস্থলীর অপরাধেই ভুক্ত জব্য জীর্ণ হয় না, ইহাই  
 তাহাদিগের ধারণা। এ বিষয়ে তাহাদিগের মধ্যে তিল  
 মাত্র মতভেদ নাই। কিন্তু সাধারণের বিচারে-নিজান্ত  
 নিক্রম্য পাকস্থলী "আগামী" বলিয়া প্রতিভাত হইলেও  
 সে বেহারা যে অর্গন সম্বন্ধে "একমেবাবিতীয়ম্" নহে  
 তাহা আমরা পাঠককে বিশেষভাবে বুঝাইব। মস্ত  
 ও অগ্ন্যাশয় (Pancreas) নামক পরিপাক-গ্রন্থির  
 ক্রিয়াবিভাগ এবং জন্মের যে কোন অংশের বিকার  
 বা বিকলতা হেতু অজীর্ণতা ঘটিতে পারে।

লোকে পরিপাকনালীর সংস্থান এবং ক্রিয়া  
 জানিলেই যে অসাধে ভুক্ত জব্য জীর্ণ করিয়া স্বস্থ ও  
 সবল দেহে, পরম স্বখে থাকিতে পারে, এইরূপ একটা  
 মত বুঝাইবার জন্ত আমরা একটা নূতন ধারা ধরিয়াছি,  
 ইহা কেহ মনেও করিবেন না। আমাদের বহুবিধ  
 কথা এই যে, যাহারা মাঝে মাঝে সামান্য অজীর্ণতা  
 ও উদরাময় রোগে কষ্ট পাইয়া থাকেন, তাহারা  
 পরিপাক-মন্ত্রের ভিন্ন ভিন্ন অংশের সংস্থান, ও ক্রিয়া-

প্রকৃতি জানিয়া রাখিলে, পূর্বাঙ্কে পরিপাক  
 লক্ষণগুলি সহজে খরিতে পারিবেন, তাহা  
 সম্বন্ধে অস্বাভিক কোন অনাচার ঘটিয়া  
 তাহারও প্রতিকার করিতে পারিবেন। পাক  
 কলা সম্বন্ধে ইহার জ্ঞান আছে, তিনি প্রথম  
 স্বল্পব্যয়ে গাড়ী চালাইতে পারেন, কারিগর  
 থাকিলে প্রয়োজন মত উহার একটু আর্থা  
 করিতেও পারেন, সেইরূপ পরিপাকমন্ত্রের  
 প্রকৃতি প্রভৃতি বিষয়ে বেশ একটু অভিজ্ঞতা  
 এ বিষয়ে নিজান্ত 'আনাড়ি' লোকের মত  
 করিতে হয় না, পরিপাক মন্ত্রের ক্রিয়া-বিভাগ  
 অকালে শরীরও ভাঙ্গিয়া পড়ে না এবং  
 রোগের হাত হইতে মুক্তি পাওয়া যায়।  
 জানেন না যে, যে সব কারণে অজীর্ণতা ঘটিয়া  
 সেগুলির প্রতিকার অনায়াসসাধ্য, কার্যতঃ তৎ  
 প্রতিকারও হইতেছে। সুতরাং পরিপাক  
 পরিষ্কৃত জ্ঞান,— "শুণ হৈয়া দোষ হৈল বিচার  
 ত নহেই বরং অশেষ কলাগপ্রদ।

আমরা যতই দেখিতেছি, ততই বুঝিতে  
 দেশ-জোড়া ডিসপেপসিয়ার মূল অজ্ঞতা,  
 মন্ত্রের ক্রিয়াপ্রণালী সম্বন্ধে লোকের জ্ঞান  
 যাহারা দেহের অভ্যন্তরীণ মন্ত্রসমূহের সংস্থান

কিন্তু তাহা হইলেই জানেন, পাকস্থলীকে যতটা  
 দান করিতে হয়, শরীরের আর কোন মন্ত্র  
 মন করিতে হয় না। মাহুষ রসনার রসে মজিয়া  
 মনক খাদ্য ও পেষ পাকস্থলী মধ্যে প্রেরণ  
 যাহা শারীরিক প্রয়োজন-সিদ্ধির হিচাবে সম্পূর্ণ  
 অপেষ এবং অস্পৃগ। কিন্তু কৌতুক এই যে,  
 কৃতি অমুসারে পাকস্থলীকে কেহ কুপ বিশেষ,  
 পণবশত বিশেষ, কেহ বা তপ্ত 'খোলা' বিশেষ  
 রিয়া থাকেন। কিন্তু পাকস্থলীকে তাহাদিগের  
 ইচ্ছা মনে করিবার স্বাধীনতা থাকিলেও  
 ইচ্ছামত পাকস্থলীর প্রকৃতি-পরিবর্তনের  
 নাই, সকল অবস্থাতেই উহা যে পাকস্থলী  
 পাকস্থলীই থাকে, কোন যত্নেই উহা আপনার  
 নির্দিষ্ট সীমা ছাড়াইতে পারে না।

যে পাকস্থলী এবং উহার আনুষঙ্গিক ও  
 যোগী যন্ত্রতন্ত্র, পাকস্থলীমণ্ডলী নামে পরিচিত।  
 বনানাবিধ খাদ্য রসনার তৃপ্তি-সাধন পূর্বক  
 হয়, তৎসমুদয়কে সম্পূর্ণ জীর্ণ এবং রূপান্তরিত  
 শরীরের প্রধান উপাদান রক্তে পরিণত করাই  
 পাকস্থলীর দৈনিক কার্য। মাহুষ প্রত্যহ নূতন  
 কাজ করিতে পারে না বটে, কিন্তু তাহার  
 প্রত্যহ নূতন রক্তের ধারা না বহিলে শরীর  
 দেহের মধ্যে এই যে যাহুকরটি আছে,  
 খাদ্য পৃথিবীর কোন কুকী অপেক্ষা কম  
 তাহার মায়াবলে প্রত্যহ রক্তের লোহিত  
 পরিবর্তন ঘটায়, পুরাতন লোহিত কণিকা-  
 মরায় তাহাদিগের স্থানে নূতন কণিকা-  
 গাঠন দেয়, সুতরাং দেহের সৃষ্টি-স্থিতি-লয়  
 গুলিরই মুঠার ভিতর। অথচ মাহুষ স্ববিধা  
 ষার উপর ঘোর অত্যাচার করিতে ছাড়ে না।  
 আমাদের বড় সাধের, চপ, কাটলেট,  
 মিন, পোলাও কালিয়া, কাবাব, কোপ্তা,  
 মাল ভাত, মাছের ঝোল আর শুভ দুধ  
 মন, রসগোল্লা প্রভৃতি কিরূপে শরীর ধারণের

উপযোগী দৈনন্দিন উপাদান রক্ত মাংসে পরিণত হয়,  
 তাহা অল্প কথায় বুঝান যায় না। লোকে বলে, "যে কালে  
 অর্ঘটন ঘটিল সে কাল আর নাই হে",—কিন্তু একটু  
 ভাবিলেই বুঝি, কথাটার কিছু মূল্য নাই। এখনও  
 আমরা রোজ রোজ মরিতেছি, আবার বাঁচিয়া  
 উঠিতেছি। আমাদের ঐ অমৃত পাকস্থলী, অন্ন, কৃতি,  
 মংস, মাংস, তরকারি প্রভৃতি কঁত বিচিত্র, কত উপাদেয়  
 খাদ্য ভাজিয়া, চুরিয়া, পিষিয়া, পিজিয়া এবং গলাইয়া  
 রক্তের খেত ও লোহিত কণিকা তৈয়ার করিতেছে,  
 রক্তকে সতেজ করিতেছে, শরীরকে সজীব রাখিতেছে,  
 —ঐ রক্তের ভিতর দিয়া শক্তি সঞ্চার করিয়া তোমার  
 বুদ্ধি ও কল্পনার ঐশ্বর্য এবং ভাবের মাধুর্যকে ফুটাইয়া  
 তুলিতেছে, তোমার পুরুষকার, তোমার একাগ্রতা,  
 তোমার তীক্ষ্ণবোধশক্তি এবং সুস্মারভূতির মূলে  
 অমৃত সেচন করিয়া, "অমৃতস্রোত" এবং সুধাক্রপিনী  
 "বা দেবী" তাহারই মহিমা প্রকাশ করিতেছে। সুতরাং  
 পরিপাকমন্ত্রের প্রতি আমরা যতটা উপেক্ষা করি,  
 উহা কোনমতেই সেইরূপ উপেক্ষার যোগ্য নহে,  
 বরং বিশেষ শ্রদ্ধাই উহার প্রাপ্য। ফলতঃ দেহমধ্যে  
 অল্প মাত্র যত আছে, পরিপাকমন্ত্রগুলির মত কঠোর  
 কার্য আর কাহাকেও বোধ হয় করিতে হয় না।  
 ইহাকে খুব ক্ষুণ্ণগতিতে, অস্বাভিকভাবে মহা অটল  
 রাসায়নিক ও বৈজ্ঞানিক ক্রিয়া সকল করিয়া যাইতে  
 হয়, মাহুষের এমন বন্ধু আর নাই।

আমাদের এই মাটির শরীর মাটিতে মিশায় বটে,  
 কিন্তু মিয়াদ শেষ না হওয়া পর্যন্ত এই দেহ 'গেহকে'  
 ঠিক রাখিতে ইহার বিশ্বকর্মা কে না জেহাল হইতে হয়।  
 দেহের বিশ্বকর্মা ভাঙ্গাগড়ার কাজে পটু, কিন্তু মাল-  
 মসলার যোগান দেওয়ার 'এক্জিয়ার' তোমার। তুমি  
 যেমন মাল-মসলা যোগাইবে, গড়নটাও ঠিক তেমন  
 হইবে। রক্ত-প্রবাহ শরীরের সর্বত্র উত্তম মাল-মসলা  
 যোগাইলে এই দেহটা বেশ থাকিবে এবং চমৎকার  
 চলিবে। তুমি পুষ্টিকর খাদ্য না যোগাইলে রক্ত  
 ভাল মাল-মসলা পাইবে কোথায়? যাহা দুপাচ্য

পরিপাকযন্ত্র তাহা পরিপাক করিতে পারে না, পচনশীল খাদ্য এই পত্রম হৃৎকীর কোশলেও সঞ্জীবন শোণিতরাশিতে পরিণত হয় না। আর বিষও কখনও তাহার চেষ্টায় দেহতন্ত্রসমূহের পুষ্টিকর উপাদানে রূপান্তরিত হয় না। এগুলি স্বয়ংসিদ্ধ তত্ত্ব, কিন্তু আজিকালিকার সভ্য ও শিক্ষিত নরনারী, যাহারা আর সকল কাজেই বুদ্ধি ও বিচারগণার পরিচয় দিয়া থাকেন, তাহারা এই অসম্ভব ব্যাপারকেই সম্ভব করিয়া তুলিবার জ্ঞান মহা ব্যস্ত। পাকস্থলীসমূহের উদ্দেশ্য তুচ্ছ ভ্রব্য পরিপাক হইলেও, যন্ত্রভেদে উহাদিগের ক্রিয়ার পার্থক্য আছে, এ কথাটা এখানে বলিয়া রাখা ভাল। পরিপাক-যন্ত্রের ক্রিয়া-ক্ষেত্রেও “বার কার্য্য তাহে সাজে, অস্ত্রে যেন লাঠি বাজে”—নীতির মহিমা সম্পূর্ণ পরিষ্কৃত। তুমি মাথা হুটিয়া মরিলেও এ রাজ্যের কামার ‘কুমার’ বৃত্তি করিবে না, একটি যন্ত্র আর একটি যন্ত্রের কাজ চালাইবে না, কার্য্যবিভাগে “ভাই ভাই ঠাই ঠাই” নীতি প্রবল,—সেখানে ‘ভেদ নাই ভেদ নাই’ বলিয়া অভেদ-তন্ত্রের মন্ত্র পড়িলে কেহ সে কথায় কাণ দিবে না।

মানবের দেহ-তন্ত্রের মূল পাকস্থলীতে নিহিত, এই কথাটি মানিয়া লইলে পরিপাকসংক্রান্ত সার তত্ত্ব গুলি বুঝিতে কোন গোল বাধিবে না। বনস্পতির পক্ষে মৃত্তিকা যেমন, মানুষ শরীরের পক্ষে পাকস্থলীর অঙ্গগুলিও ঠিক সেইরূপ। মৃত্তিকা হইতে বনস্পতি আহাৰ্য্য সংগ্রহ করে, মানুষের দেহতন্ত্রকেও পাকস্থলী হইতে পরিপুষ্টির উপাদান আহরণ করিতে হয়। তবে প্রভেদের মধ্যে এই, বৃক্ষ মূলদেশ হইতে উর্দ্ধদিকে উঠিয়া উন্নত ও অপ্রভেদী হয়, আর মানবের দেহ মূলাধার পাকস্থলীকে বেড়িয়া উর্দ্ধ, অধঃ, সম্মুখ, পশ্চাৎ, পার্শ্ব—সকল দিকেই বাড়িয়া থাকে। সুতরাং উক্তমখাণ্ড এবং সুস্থ পাকস্থলীর উপর মানুষের শরীর ও মনের তৃষ্ণা, পুষ্টি, ক্ষুধা ও পরমায়ু নির্ভর করে। তজ্জন্ত ক্রিয়াপটু ও শক্তিশালী পাকস্থলী মানবের পক্ষে আকাঙ্ক্ষার বস্তু। যিনি তেজস্বিনী পাকস্থলীর অধিকারী তিনি স্বাস্থ্য, বল ও পৌরুষত্বে সুখী।

যাহার পাকস্থলী দুর্বল ও বিকল তাহার শরীরে বীজাণু প্রবেশ করিবার মাত্র পাকস্থলীর ভিন্ন ব্যাধি মন্দিরম্—আরোগ্যবঞ্চিত জীবন নিঃস্রাবের ক্রিয়া বশতঃ তৎক্ষণাৎ মরিয়া যায়। পূর্ণ এবং কঠোর নিয়তির পরিহাস তুল্য।

সাধারণতঃ সব মানুষের পাকস্থলীই প্রথমাবস্থাটানে বিজ্ঞানও অসমর্থ। বিজ্ঞান বলেন, সতেজ, কার্য্যপটু এবং ভাল থাকে। কিন্তু পাকস্থলীর যন্ত্রসমূহের ক্রিয়া-বৈচিত্র্য তাহাদিগের অধিকারীদিগের অজ্ঞতা ও ব্যবহারদোষেই নষ্ট হয়। এই সকল বৈচিত্র্য লক্ষ্য করিয়া কার্য্যে বিভ্রাট ঘটে, নচেৎ শেষ পর্য্যন্ত পাকস্থলীকে মানব-দেহের অবশ্যজ্ঞাবী দৈনন্দিন ঘটনা শক্তি ও ক্রিয়ার-শৃঙ্খলা অক্ষুণ্ণ থাকিতে গ্রহণ করাই আমাদের পক্ষে সম্ভব। আমরা সাধারণতঃ প্রত্যেক প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির পাকস্থলীর ক্রিয়া-বৈচিত্র্যের কথা তাহার শরীর পোষণের সম্পূর্ণ উপযোগী এবং বলিলাম, এখন বোধ করি, ভিন্ন ভিন্ন শালী থাকে। সুতরাং এ বিষয়ে অভিযোগ করা পাকস্থলীর ক্রিয়া ও সামর্থ্য-বৈচিত্র্যের কারণ কোন কারণই থাকে না। কিন্তু বিশ্বয়ের বিষয় তাহার কোন অসুবিধা হইবে না।

যে, অধিকাংশ লোকেই একের সহিত আমরা পাকস্থলীসমূহের (Digestive পাকস্থলীর পরিপাকশক্তির তুলনা করিয়া চুঃখিত) গঠন, যন্ত্রসমূহের সংস্থান ও ক্রিয়া প্রকৃতি করিয়া থাকেন। কাজটা সম্পূর্ণ ভ্রম-মূলক, তা বুঝিতে চেষ্টা করিব। কারণ এ বিষয়ে একের সহিত অস্ত্রের পাকস্থলীর তুলনা করা থাকিলে পাকস্থলীতে কোন বিভ্রাট পারা যায় না। সব মানুষ মানুষ হইলেও, তাহার প্রতিকারের জ্ঞান আমাদের পক্ষে কিছু দিগের আকার, রুচি ও বুদ্ধিগত পার্থক্য লক্ষণ করিতে হইবে, তাহা অবিলম্বে বুঝিতে স্বাভাবিক, সেইরূপ সব পাকস্থলী পাকস্থলী হইবে। আর পীড়ার প্রতিকারের জ্ঞান চিকিৎস-তাহাদিগের শক্তিগত ভিন্নতা ও বৈচিত্র্যও বাস্তবায়ন গ্রহণ বাস্তবীয় হইলে, চিকিৎসকের এই কথাটা একটু তলাইয়া বুঝিলে পরিপাক-যন্ত্র ও উপযোগিতা বেশ বুঝা যাইবে।

সংক্রান্ত অনেক জটিল বিষয়ের রহস্য বাহির হইয়াছে। পাকস্থলী প্রকৃত প্রস্তাবে একটি সুদীর্ঘ আসল কথা, মানুষের মধ্যে যেমন শক্তির তায়মুখ-গহ্বর হইতে মলমূত্র পর্য্যন্ত বিস্তৃত। এই বৈচিত্র্য দেখা যায়, তেমনই মানুষের শরীরের সর্বত্র অতি সুস্থ সুস্থ নালী সমূহ অভ্যন্তরীণ যন্ত্রগুলিরও শক্তির তারতম্য ও এই সমুদয় নালী হইতে নানাপ্রকার পাক-রস খুব স্বাভাবিক। তজ্জন্ত একজনের পেটে বাহ্যিক পদার্থ বাহির হয়। মানবদেহের পাকনলের অস্ত্রের পেটে তাহা সহ্য না, বাহ্যিক পদার্থ ফিট, এই ত্রিশ ফিট নলের মধ্যে প্রায় অমৃত, যত্ন পক্ষে তাহা বিষ।

এমন কতকগুলি লোক আছে, যাহাদিগের পাকস্থলীতে ত্রিশ ফিট নল, দৈর্ঘ্যে বাগানে জল দৈনন্দিন অরব্যঞ্জনাদি অবাধে জীর্ণ হয়। কখনো কখনো নলেরই সমান, এই নলে অতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র লোকের পাকস্থলীতে নানাপ্রকারের পদার্থ আছে, তৎসমুদয়ের সূক্ষ্মাদপি সূক্ষ্ম ছিদ্রসমূহ, বিষবীজাণু স্থান পায়। আবার কতকগুলি লোক আছে, (Blood vessel) স্নায়ুপুঞ্জ এবং পেশী পাকস্থলীতে কোন কোন বস্তু জীর্ণ হয় না, তাহা মানুষকে কিরূপ তীব্র যন্ত্রণা সহ্য করিতে কাহারও পাকস্থলীর অবস্থা এমন যে, তাহা সহ্য করিতে পারে।

খাদ্য ভ্রব্য এই পরিপাকনালী মধ্যে প্রবেশ করিবার মাত্রই, তাহার উপর উহার ক্রিয়া চলিতে থাকে। লালগ্রন্থি, অগ্ন্যাশয় এবং যত্ন প্রভৃতি ক্ষুদ্র বৃহৎ বহুগ্রন্থি হইতে যে পাকরস নির্গত হয় তাহারা তুচ্ছভ্রব্য ছিঃ, বিদীর্ণ, চূর্ণীকৃত এবং পরিশেষে বিগলিত হইয়া যন্ত্রমণ্ডলীতে বিশোষিত হইবার উপযোগী হয়। এই গ্রন্থিসমূহ ব্যতীত পাকস্থলী এবং অঙ্গসমূহের উপর একটি আবরণী বিদ্যি আছে এবং তাহাতেও অসংখ্য সূক্ষ্ম গ্রন্থি আছে; তুচ্ছ ভ্রব্য এই গ্রন্থিসমূহের ক্রিয়া-ক্ষেত্রে প্রবেশ করিলে তাহারা উহার উপর পাকরস সেক করিয়া থাকে।

পাক-যন্ত্রমণ্ডলীর অন্তর্নিবিষ্ট ছয়টি অঙ্গ বা অংশ বিশেষ উল্লেখ-যোগ্য। এই অঙ্গগুলিকে পরিপাকনালীর এক একটি ঘাঁটি বলিলে কথাটা আরও পরিষ্কৃত হয়। এই ঘাঁটিগুলির মধ্যে প্রথম হইতেছে মুখ (১), এইখানে খাদ্য দুই পাঁচ দস্ত অতিক্রম করিয়া গন্তব্য পথে অগ্রসর হয়। তার পর (২) কণ্ঠ, এখানে আসিয়া খাদ্য ভ্রব্য স্বরূপে অদৃশ্য হয়, তাহার পর (৩) গ্যালেট বা অন্ন-নালী, এই নালী দিয়া তুচ্ছ ভ্রব্য অতি মন্থর গতিতে নীচের দিকে নামিয়া (৪) পাকস্থলীতে প্রবেশ করে। তাহার পর তুচ্ছ অন্নাদি আরও জীর্ণ হইবার জন্ত পাকস্থলীর ক্রিয়া-প্রভাবে ক্ষুদ্রাঙ্গ (৫) মধ্যে প্রবেশ করে এবং সেখান হইতে বাহির হইয়া বৃহদঙ্গ (৬) মধ্যে স্থান লাভ করে। এই বৃহদঙ্গ পাক-যন্ত্রমণ্ডলীর terminus বা শেষ ঘাঁটি।

তুচ্ছ ভ্রব্যের পরিপাক-ক্রিয়ার প্রথম পর্ব, অর্থাৎ মুখগহ্বর হইতে পাকস্থলী মধ্যে অভিধানকার্য্যটা খুব শীঘ্র সম্পন্ন হইয়া থাকে। কিন্তু পাকস্থলী হইতে শেষ ঘাঁটি পর্য্যন্ত যাইতে কয়েক ঘণ্টা সময় লাগে। কেবল তাহাই নহে, এই যাত্রাপথে তুচ্ছ ভ্রব্যের উপর নানা-প্রকার অদ্ভুত ক্রিয়া চলিতে থাকে।

অল্প কথার অবতারণা করিবার পূর্বে, আমরা এইস্থলে পাঠকদিগকে একটি খুব প্রয়োজনীয় কথা বলিয়া রাখি। পরিপাক-নালীটাকে সাধারণতঃ লোকে

শরীরের ভিতর অবস্থিত যন্ত্রগুলির একটি প্রধান অংশ বলিয়া বিবেচনা করেন। কিন্তু যাহারা একটু ভিতরের খবর রাখেন তাঁহারা এই জানেন, মুখগহ্বর-বোঁগে খাদ্য তরল পাকস্থলীতে প্রবেশ লাভ করিলেও প্রকৃত অর্থাৎ উহা গাজচর্মের উপস্থিত বস্তুর দ্বারা শরীরের বাহিরেই থাকে। যাহারা এই গুরুতর বিষয়ে বিশেষভাবে আলোচনা করেন নাই, তাঁহাদিগের নিকট এই কথাটা অত্যন্ত অদ্ভুত বোধ হইবে সম্ভব নাই। কিন্তু শরীরবিজ্ঞানের অন্তর্নিবিষ্ট তথ্য উপকথার চেয়েও অদ্ভুত। পরিপাকনালী দেহটিকে বাম ও দক্ষিণ এই দুইটি ভাগে বিভক্ত করিয়াছে। খাদ্যই হউক আর পানীয়ই হউক, উহা ভুক্ত হইবার পর পাকনালীর আন্তোপাত্ত-পরিব্যাপ্ত চর্মাবরণী মধ্যে সর্বপ্রথমে প্রবেশ করিবে। যতক্ষণ না ভুক্ত তরল জীর্ণ হইয়া শরীরের অভ্যন্তরে প্রবেশ করিবার অধঃ যন্ত্রের নিকট চরম পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইবার উপযুক্ত হইবে ততক্ষণ তাহাকে এই চর্মাবরণী মধ্যে প্রতীক্ষা করিতে হইবে। এই চর্মময় স্থলী মধ্যে একখণ্ড মাংস অজীর্ণ অবস্থায় পড়িয়া থাকিলে উহার পক্ষে ভিতরে থাকা ও বাহিরে থাকা উভয়ই সমান। কারণ উহার দ্বারা পাকস্থলীতে পূর্ণতা বোধ ব্যতীত কোন উপকারই নাই। কারণ, ঐরূপ অজীর্ণ তরলের দ্বারা একটা উপসর্গের নিষ্কৃতি ঘটিলেও আর একটি উপসর্গের সৃষ্টি হইয়া থাকে। ভিতর বাহির সংক্রান্ত এই বৈজ্ঞানিক তথ্যটি আমার বলিবার উদ্দেশ্য এই যে, ইহা দ্বারা পাঠক বুঝিবেন যে, প্রচুর ভোজনে শরীরের বিশেষ উপকার নাই। যে ভুক্ত তরল জীর্ণ হইয়া শরীরে বিশেষিত হয় তাহাই প্রকৃত অর্থাৎ হিতকারী, কারণ তদ্বারা শরীরের দৈনন্দিন ক্রমের পূরণ হয় এবং দেহে উত্তাপ এবং তেজের সঞ্চয় হইয়া থাকে।

পরিপাক-নালীর যে অংশ মুখ-গহ্বর হইতে নিম্নাভিমুখে খাদ্য সংবহন করিয়া লইয়া যায় তাহাকে (Gullet) গ্যালেট বা অন্ননালী বলে। এই অন্ননালীর নিম্নভাগ হইতে পরিপাক-নালীর আয়তন বৃদ্ধি পাইয়াছে-

এবং উহা পেয়ারার দ্বারা আকারবিশিষ্ট বলিয়া পরিণত হইয়াছে। এই স্থলীর বিস্তারিত তাই ভুক্ত তরলের পরিমাণানুসারে খাদ্য উচ্চাভিমুখ হইয়া বামদিকে রহিয়াছে, তাই একই ক্রিয়ায় বাধা অল্প ও অধিক হইয়া থাকে। যখন ভুক্ত তরল থাকে অথবা বাষ্পের দ্বারা ভুক্ততরলপূর্ণ পাকস্থলী যক্ষণ ও অগ্ন্যাশয়ের উহা ক্ষীণ হইয়া উঠে তখন উহার সহিত চাপ দিয়া থাকে। শূন্য পাকস্থলী যখন নিম্নস্থিত (Midriff) মধ্যচ্ছদ নামক আবরণীতে হইয়া থাকে, তখন নাড়ীভূঁড়ির ক্রিয়াদংশ উহার সংস্পর্শ ঘটয়া থাকে। এই স্থলীর দ্বারা ঠিক নীচে গিয়া সঙ্কুচিত পাকস্থলীর সম্মুখ প্রান্তভাগে অন্ননালীর নিম্নমুখ মিলিত রহিয়াছে। পরিপাক-নালীর সহিত মিলিত হইয়াছে। ভুক্ত তরল পর (Gullet) অন্ননালীর সাহায্যে পরিমাণে জীর্ণ হইয়া এই সঙ্কীর্ণ পথে পাকস্থলীতে নীত হয়। অনেকের ধারণা, ভুক্ত তরল পাকস্থলীতে প্রবেশ করে।

পরিপাকক্রিয়া কি ভাবে নিষ্পন্ন হয় তাহা পড়ে, কিন্তু ধারণাটা সম্পূর্ণ ভ্রমাত্মক। পাকস্থলীতে বিশদভাবে বুঝাইব। কিন্তু উৎপাদনের ব্যবস্থা এত সরল নহে। পাকস্থলীর সুকোমল প্রয়োজনীয় কথা বলা আবশ্যিক। হৃদপিণ্ডের সাহায্যে যাহাতে আঘাত না লাগে, এই দেহের পাকস্থলীর বিস্তারিত প্রান্তটির কি সম্বন্ধ তাহা জানা সে ব্যবস্থা করিয়া রাখিয়াছেন। অন্ননালী জানেন না। অনেকেই পাকস্থলীটিকে হৃদপিণ্ডের শক্তিসম্পন্ন পেশী-পরিপাক-নালীর দ্বারা সজ্জিত, মধ্যস্থলে দেহের মধ্যে অবস্থিত বলিয়াই বিবেচনা করিয়া থাকেন। কিন্তু পাকস্থলী মধ্যে নামাইয়া দেওয়া এবং এই দ্রাব্য ধারণা বশতঃ তাহাদিগকে বাহ্যিক পেশী-পরিপাক-নালীর নিষ্কৃতি কার্য। পরিপাক-নালীর পেশী-মানসিক উৎকর্ষা ভোগ করিতে হয়। কেননা পাকস্থলীর কার্যে বিচারণা ও ধীরতা পদে পদে দেখা যাইবে, উৎসেচকর অস্বচ্ছন্দতা-বোধ প্রকৃতি পাকস্থলীর লক্ষণগুলি স্বভাবতঃ হৃদপিণ্ডের কার্যে পরিণত হইয়া অল্পমধ্যস্থ পরিশোধক আধারে প্রবেশ প্রদেশেই অদ্ভুত হইয়া থাকে। কিন্তু লোকের ধারণা প্রধানতঃ পরিপাক-নালীর পেশী সমূহের ব্যাপার বুঝিতে না পারিয়া হৃদপিণ্ডের আক্রমণে পাকস্থলীতে প্রবেশ করিবার পর দেহমধ্যে শোষিত ও

পাকস্থলী পরিপাকনালীর অন্তর্ভুক্ত, উপস্থিত হইতে থাকে। অনেকটা তুরীর দ্বারা এবং উহা দেহের পরিপাকক্রিয়া সম্পন্ন করিবার জন্য পরিপাক-অবস্থিত, এ তথ্য পাঠক অবগত হইয়াছেন। পরিপাকক্রিয়া নালীর পেশীসমূহের দ্বারা সম্পাদিত-পরিমিতভাবে আহার করিবার পরেও তরল পাকস্থলী বন্ধস্থল এবং উদরপ্রদেশের মধ্যস্থিত (Midriff) বা মধ্যচ্ছদের অবনমনে কিঞ্চিৎ

অদ্ভুতও করিতে পারি না, কাজটা তখন আত্মনির্দেশক অজ্ঞাতসারেই চলে। পরিপাক-নালীর সঞ্চালন-ক্রিয়া-নির্বাহক পেশীসমূহকে পণ্ডিতেরা Involuntary muscle অর্থাৎ “অতন্ত্র পেশী” নাম দিয়াছেন, কারণ ইহারা Voluntary muscles—বা পরতন্ত্র পেশীসমূহের দ্বারা আত্মনির্দেশক-নহে। “পরতন্ত্র” পেশী-সমূহ আত্মনির্দেশক ইচ্ছানুসারে আকৃষ্ট ও প্রসারিত হয় কিন্তু Involuntary বা অতন্ত্র পেশীর উপর আত্মনির্দেশক প্রভুত্ব থাকে না, তাহারা আপনাদিগের কাজ ধরাবীধা নিয়মানুসারেই করে। এই ব্যবস্থাটি প্রকৃতির অশেষ অল্পগ্রহের ফল বলিতে হইবে, কেননা পরিপাক ক্রিয়া সম্পাদনের ভারটা পরতন্ত্র পেশীগুলির উপর তুল্য থাকিলে ঐ ক্রিয়াটি সম্পন্ন হওয়া ত দূরের কথা, অপরিপাকই সাধারণ নিয়ম হইয়া পড়িত। এই পরিপাক পেশীগুলির কাজ অনেক। ইহারা প্রথমে অজীর্ণ খাদ্য তরল এবং পরে অজীর্ণ খাদ্য তরল, পরিপাক-নালীর এক বিভাগ হইতে অল্প বিভাগে লইয়া যায়, ভুক্ত তরলের সহিত পাকস্থলী উত্তমরূপে সংমিশ্রণের সময় ঐ কার্যে সহায়তা করে, তন্নিম্ন শরীরের পক্ষে অল্পপযোগী খাদ্য, বিবিধ খাদ্য, এবং পরিত্যক্ত তরলাদি শরীর হইতে বাহির করিয়া দেয়। পাকস্থলীর নিয়ামক পেশী-সমূহের সাহায্যে ভুক্ত তরলের মনন এবং মিশ্রণ-কার্য সম্পন্ন হইয়া থাকে। এই পেশীগুলির আর একটি শক্তি বড় অদ্ভুত, ভুক্ত তরলে যে সকল অপকারী পদার্থ থাকে এবং অপরিপাকের ফলে উৎপন্ন হয়, সেগুলিকে বাহিবার ক্ষমতা ইহাদিগের আছে। ইহারা সেই সমুদয় দৃষ্ট পদার্থ বাহিরা লইয়া প্রবলবেগে উপরের দিকে নিক্ষেপ করে। এই কাজ করিবার সময় তাহারা অল্প বিভাগে কখন সংবাদ দেয়, কখন বা দেয়ও না।

হৃদপিণ্ড Biceps পেশী সমূহের এবং ঐ পেশীর দুর্বল পেশী সকলের মধ্যে যে কত প্রভেদ তাহা সকলেই জানেন। দৃঢ় বাইসেপস পেশী সমূহ অল্প পেশীর সহায়তায় অতিগুরুতর তরলসমূহ অবলীলাক্রমে

উত্তোলন করে। কিন্তু এই শ্রেণীর দুর্বল পেশী সমূহের পক্ষে একখানি চৌকী উত্তোলন করাও বিশেষ আয়াস-সাধ্য কাজ। পাকস্থলীতেও এই দুই শ্রেণীর পেশী সমূহের স্তায় স্বেদ ও দুর্বল উভয় প্রকারের পরিপাক-পেশী আছে। স্বেদ পেশীগুলি সতেজ ও নিগুণভাবে তুচ্ছ জ্ব্যের মিশ্রণ-কার্য এবং সঞ্চালন-ক্রিয়া সম্পাদন করে, আর দুর্বল পেশীগুলি অতি মন্থরভাবে—“যেন তেন” প্রকারে আপনাদিগের কাজ শেষ করে, কারণ এগুলি নিস্তেজ ও কর্ণপটুতাবিহীন। পাকস্থলীর অভ্যন্তরীণ দুর্বল পরিপাক পেশী-সমূহের উন্নতি-সাধন এবং তৎসমূহের কর্ণপটুতা বাড়াইতে হইলে শরীরের অত্যন্ত পেশী সমূহের স্তায় এই সকল পেশীরও ব্যায়াম আবশ্যিক। পেশীগুলির সঞ্চালন এবং তুচ্ছ জ্ব্য মিশ্রণ বা মন্থন-ক্রিয়ার উন্নতি-সাধন হারাই তাহাদিগের ব্যায়াম এবং কর্ণপটুতা বৃদ্ধি সম্ভবপর।

আমরা পূর্বেই বলিয়াছি, যে সকল পেশী পরিপাক-ক্রিয়ার নিযুক্ত থাকে তাহারাই খাদ্য জ্ব্যের সহিত পরিপাক-রস সমূহের সংমিশ্রণে সহায়তা করে। এই পাচক-রসগুলি প্রকৃত প্রস্তাবে কিরূপ বস্তু তাহা কি কেহ একবার ভাবিয়া দেখিয়াছেন? পরিপাক গ্রন্থি-সমূহের মধ্যে যে পাচকরস উৎপন্ন হইয়া তদ্বারা নিঃসৃত হয়, তাহাই পাকরস বা পাচকরস। এই শ্রেণীর পরিপাক রসগুলির মধ্যে Gastric juice অর্থাৎ পাকায় রস সাধারণের নিকট অনেকটা পরিচিত। এই আয়ুর্ষ রস সমূহ লালাগ্রন্থি, পাকায়গ্রন্থি এবং অগ্ন্যাশয়-গ্রন্থি প্রমুখ বিবিধগ্রন্থি হইতে উৎপন্ন হইয়া থাকে। আমরা অল্প একটি পরিচ্ছেদে এ বিষয়ে বিশদভাবে আলোচনা করিব, সুতরাং তৎসম্বন্ধে এখানে আলোচনা নিষ্প্রয়োজন।

তবে এইখানে পাঠকদিগকে একটা কথা বলিয়া রাখা আবশ্যিক মনে করি। অনেকেই জানেন না, পাকরসোৎপাদনকারী গ্রন্থিসমূহের মধ্যে লোকে যকৃতের উপর যেরূপ অকারণ দোষারূপ করে, তাহার ক্রিয়া সম্বন্ধে যেমন অসুত ও ভ্রান্ত ধারণা পোষণ করে, এমন আর কোন গ্রন্থি সম্বন্ধেই নহে। শরীরের Gland

বা গ্রন্থিসমূহের মধ্যে যকৃত সর্বাপেক্ষা বৃহৎ। কিন্তু যখন যকৃতের ক্রিয়া-বিভ্রাট ঘটে, তখন সে Midriff বা মধ্যচ্ছদের নীচে, উদর-গহ্বরের পৃষ্ঠদেশে অতিশয় বিধিমেতেই মাহুসকে বুঝাইয়া দেয়, উপরিভাগেই এই গ্রন্থির স্থিতি। পরিপাক-ক্রিয়ার তাহাই নহে, তখন সে খোদ মালিকের উপর সম্পাদনে, জীর্ণ জ্ব্যের রূপান্তর সাধনে এবং সঞ্চার-প্রতিশোধ লইতে তিলমাত্র কুণ্ঠিত হয় না।—তুচ্ছ জ্ব্য গ্রহণ ও পরিত্যাগে ইহার প্রয়োজনীয়তা হেতু তুমি যকৃতকে টিলটি মারিলে অসাধারণ। সোজা কথায় বলিতে গেলে তুমি তোমাকে পাটিখেলটি মারিবে,—এই দান-প্রতি-ও আরোগ্যের কলাকাঠি এই যকৃতের হাতে। নীতি পরিপাক ক্ষেত্রে একেবারে অমোঘ—অব্যর্থ যাহাই কেন পরমবস্ত্রে আহার কর না, যকৃত অপরিহার্য। যকৃত সহজে বিকারগ্রস্ত হয় ছাড়িয়া না দিলে কোন তুচ্ছ জ্ব্যই শরীরে বিস্তৃত হইতে পারে না। কিন্তু মাহুস ক্রমাগত উৎপীড়ন করিয়া তাহার বিভ্রাট ঘটাইলে, সে আর স্থূল ও স্থবোধ হইতে পারে না, তখন মত তাহার নির্দিষ্ট কাজ করিতে পারে না, শরীর মধ্যে প্রবেশ করে ঘটে, কিন্তু উহা সম্পূর্ণ নিষ্ফল। সে বিজ্রোহী হইয়া উঠে, সঙ্গে সঙ্গে দেহটি বস্ত। এই বিচিত্র নরদেহ-যন্ত্রের যেখানে নিভৃত ও অপ্রতিরোধ্য পথে কাটা পড়ে। যকৃত মাহুসের এত কর্ণশালায় স্বায়ুশক্তি, পৈশিকসামর্থ্য, ইচ্ছাশক্তি, শক্তির পথে কাটা পড়ে। যকৃত মাহুসের এত মানসিক শক্তি ও বুদ্ধিশক্তি উদ্ভূত ও উদ্দীপ্ত হইয়া থাকে, তথাপি মাহুস যখন তখন যেখানে প্রাণময় তন্ত্রসমূহের সংস্কার চলিতে থাকে যত গালি দেয় এবং বিনাদোষে ইহার উপর সেই কর্ণশালায় যিনিই প্রবেশ করিতে চাহিলে তাহার উপর বোঝা চাপায় এমন আর কোন যন্ত্রের উপর তাঁহাকেই এই যকৃতের কাছে আগে দরখাস্ত পেশ করিতে হইবে, এসব বিষয়ে যকৃতই শেষ বিচারক, তাহা “নন্দঘোষ।” কিন্তু যকৃতটা সর্বদোষের আকর আদালতই চূড়ান্ত আপিল আদালত। সুতরাং যকৃতের, তাহার সেই দোষের জন্ত মাহুস যে নিজে কার্যটা যে অত্যন্ত গুরু, তাহার কার্যদক্ষতা একথা কাহারও মনে আসে না। কারণ নরনারী, অপরিসীম, ইহা অত্যাশ্রিত নহে। যকৃত একদিকে যেমন সত্য দেশ সমূহের বিলাস-লালিত নরনারী, অস্বাচিত বরদাতা, অল্প দিকে তেমনই অমোঘ শাসক প্রচুর ঐশ্বর্যের প্রভাবে ভোগবৃষ্টি চরিতার্থ হইয়া জন্ত সর্বদা লালিত, পরমস্বাদু ও উপাদেয় সন্তানসন্তানে রসনার তৃপ্তিসাধনে নিযুক্ত,—বিবিধ ব্যঞ্জন “অবনিবনাও” হইয়াছে, তাঁহারই বিবমিষা, টাটানি প্রভৃতির রস-বৈচিত্র্য-স্বাদনে ব্যস্ত, তাঁহার যাহা নিদারুণ যজ্ঞনা ভোগ করিয়া ইহার গৌরব এবং প্রভাৱমধ্যে প্রেরণ করেন, সেগুলি যে শারীরিক হাড়ে হাড়ে বুদ্ধিগাছেন। যে সব লোক দাঁত থাকিলেই যকৃতের জন্ত প্রেরণ করিয়া থাকেন এ কথা তাঁহা-দাঁতের মর্ধ্যাদা বুঝে না, তাহার সময় থাকিতেই যকৃতের মনে থাকে না। এদেশের ভোজনবিলাসী এই পরম বন্ধু যকৃতের মর্ধ্যাদাও বুঝে না। কারণ যকৃতের ও ফলাহারপ্রিয় মহাশয়দিগের ভোজন-এবং স্বাভাবিক যকৃত ক্রিয়ালীল হইলেও এত আড়ম্বর ও উহারই অল্পরূপ,—কেবল এপিঠ ওপিঠ। এমন কর্ণব্যপরাগণ, পরিষ্কমপটু এবং নীরবকর্মী যাহাই ভোজন কর না কেন, তুচ্ছ জ্ব্যাকে কেহ তাহার খোঁজ পায় না।—যকৃত নামে একটা যন্ত্র যকৃতের নিকট “কৈফিয়ৎ” দিতে হয়। দেহের ভিতর আছে, তাহা বড় একটা জানিতেও পারা যায়।

কিন্তু যখন যকৃতের ক্রিয়া-বিভ্রাট ঘটে, তখন সে মাহুসকে বুঝাইয়া দেয়, তাহাই নহে, তখন সে খোদ মালিকের উপর সম্পাদনে, জীর্ণ জ্ব্যের রূপান্তর সাধনে এবং সঞ্চার-প্রতিশোধ লইতে তিলমাত্র কুণ্ঠিত হয় না।—তুচ্ছ জ্ব্য গ্রহণ ও পরিত্যাগে ইহার প্রয়োজনীয়তা হেতু তুমি যকৃতকে টিলটি মারিলে অসাধারণ। সোজা কথায় বলিতে গেলে তুমি তোমাকে পাটিখেলটি মারিবে,—এই দান-প্রতি-ও আরোগ্যের কলাকাঠি এই যকৃতের হাতে। নীতি পরিপাক ক্ষেত্রে একেবারে অমোঘ—অব্যর্থ যাহাই কেন পরমবস্ত্রে আহার কর না, যকৃত অপরিহার্য। যকৃত সহজে বিকারগ্রস্ত হয় ছাড়িয়া না দিলে কোন তুচ্ছ জ্ব্যই শরীরে বিস্তৃত হইতে পারে না। কিন্তু মাহুস ক্রমাগত উৎপীড়ন করিয়া তাহার বিভ্রাট ঘটাইলে, সে আর স্থূল ও স্থবোধ হইতে পারে না, তখন মত তাহার নির্দিষ্ট কাজ করিতে পারে না, শরীর মধ্যে প্রবেশ করে ঘটে, কিন্তু উহা সম্পূর্ণ নিষ্ফল। সে বিজ্রোহী হইয়া উঠে, সঙ্গে সঙ্গে দেহটি বস্ত। এই বিচিত্র নরদেহ-যন্ত্রের যেখানে নিভৃত ও অপ্রতিরোধ্য পথে কাটা পড়ে। যকৃত মাহুসের এত কর্ণশালায় স্বায়ুশক্তি, পৈশিকসামর্থ্য, ইচ্ছাশক্তি, শক্তির পথে কাটা পড়ে। যকৃত মাহুসের এত মানসিক শক্তি ও বুদ্ধিশক্তি উদ্ভূত ও উদ্দীপ্ত হইয়া থাকে, তথাপি মাহুস যখন তখন যেখানে প্রাণময় তন্ত্রসমূহের সংস্কার চলিতে থাকে যত গালি দেয় এবং বিনাদোষে ইহার উপর সেই কর্ণশালায় যিনিই প্রবেশ করিতে চাহিলে তাহার উপর বোঝা চাপায় এমন আর কোন যন্ত্রের উপর তাঁহাকেই এই যকৃতের কাছে আগে দরখাস্ত পেশ করিতে হইবে, এসব বিষয়ে যকৃতই শেষ বিচারক, তাহা “নন্দঘোষ।” কিন্তু যকৃতটা সর্বদোষের আকর আদালতই চূড়ান্ত আপিল আদালত। সুতরাং যকৃতের, তাহার সেই দোষের জন্ত মাহুস যে নিজে কার্যটা যে অত্যন্ত গুরু, তাহার কার্যদক্ষতা একথা কাহারও মনে আসে না। কারণ নরনারী, অপরিসীম, ইহা অত্যাশ্রিত নহে। যকৃত একদিকে যেমন সত্য দেশ সমূহের বিলাস-লালিত নরনারী, অস্বাচিত বরদাতা, অল্প দিকে তেমনই অমোঘ শাসক প্রচুর ঐশ্বর্যের প্রভাবে ভোগবৃষ্টি চরিতার্থ হইয়া জন্ত সর্বদা লালিত, পরমস্বাদু ও উপাদেয় সন্তানসন্তানে রসনার তৃপ্তিসাধনে নিযুক্ত,—বিবিধ ব্যঞ্জন “অবনিবনাও” হইয়াছে, তাঁহারই বিবমিষা, টাটানি প্রভৃতির রস-বৈচিত্র্য-স্বাদনে ব্যস্ত, তাঁহার যাহা নিদারুণ যজ্ঞনা ভোগ করিয়া ইহার গৌরব এবং প্রভাৱমধ্যে প্রেরণ করেন, সেগুলি যে শারীরিক হাড়ে হাড়ে বুদ্ধিগাছেন। যে সব লোক দাঁত থাকিলেই যকৃতের জন্ত প্রেরণ করিয়া থাকেন এ কথা তাঁহা-দাঁতের মর্ধ্যাদা বুঝে না, তাহার সময় থাকিতেই যকৃতের মনে থাকে না। এদেশের ভোজনবিলাসী এই পরম বন্ধু যকৃতের মর্ধ্যাদাও বুঝে না। কারণ যকৃতের ও ফলাহারপ্রিয় মহাশয়দিগের ভোজন-এবং স্বাভাবিক যকৃত ক্রিয়ালীল হইলেও এত আড়ম্বর ও উহারই অল্পরূপ,—কেবল এপিঠ ওপিঠ। এমন কর্ণব্যপরাগণ, পরিষ্কমপটু এবং নীরবকর্মী যাহাই ভোজন কর না কেন, তুচ্ছ জ্ব্যাকে কেহ তাহার খোঁজ পায় না।—যকৃত নামে একটা যন্ত্র যকৃতের নিকট “কৈফিয়ৎ” দিতে হয়। দেহের ভিতর আছে, তাহা বড় একটা জানিতেও পারা যায়।

যাহাদিগের সহিত দেহ-দ্বারের এই গ্রন্থি-সমূহের রস-বৈচিত্র্য-স্বাদনে ব্যস্ত, তাঁহার যাহা নিদারুণ যজ্ঞনা ভোগ করিয়া ইহার গৌরব এবং প্রভাৱমধ্যে প্রেরণ করেন, সেগুলি যে শারীরিক হাড়ে হাড়ে বুদ্ধিগাছেন। যে সব লোক দাঁত থাকিলেই যকৃতের জন্ত প্রেরণ করিয়া থাকেন এ কথা তাঁহা-দাঁতের মর্ধ্যাদা বুঝে না, তাহার সময় থাকিতেই যকৃতের মনে থাকে না। এদেশের ভোজনবিলাসী এই পরম বন্ধু যকৃতের মর্ধ্যাদাও বুঝে না। কারণ যকৃতের ও ফলাহারপ্রিয় মহাশয়দিগের ভোজন-এবং স্বাভাবিক যকৃত ক্রিয়ালীল হইলেও এত আড়ম্বর ও উহারই অল্পরূপ,—কেবল এপিঠ ওপিঠ। এমন কর্ণব্যপরাগণ, পরিষ্কমপটু এবং নীরবকর্মী যাহাই ভোজন কর না কেন, তুচ্ছ জ্ব্যাকে কেহ তাহার খোঁজ পায় না।—যকৃত নামে একটা যন্ত্র যকৃতের নিকট “কৈফিয়ৎ” দিতে হয়। দেহের ভিতর আছে, তাহা বড় একটা জানিতেও পারা যায়।

যকৃতের ক্রিয়া-শরীরের পক্ষে যেমন অত্যন্ত প্রয়োজনীয়, উহা সেইরূপ জটিল।

যকৃত তুচ্ছ জ্ব্য জ্ব্যগুলিকে সজীব তন্ত্র সমূহে পরিণত করে, এই কার্যে যকৃতের কৃতিত্ব অল্প বস্তু অপেক্ষা অনেক বেশী। শরীরের তন্ত্রসমূহ দেহব্যঞ্জা-নির্কীর্ষের পক্ষে বিশেষ উপযোগী। যে রক্ত দ্বারা মাহুসের দেহমনের পুষ্টি হয়, সেই শোণিত প্রকৃত প্রস্তাবে দেহের তরল তন্ত্র। সুতরাং ভাবিয়া দেখিলে স্পষ্টই বোধ হয়—যকৃত এক হিসাবে আমাদের শরীরের “সোণার কাঠি,” কারণ যকৃতের ক্রিয়ার আমাদের দেহ প্রত্যহ পরিবার পর আবার বাঁচিয়া উঠিতেছে। তুচ্ছ জ্ব্য সমূহ জীর্ণ হইবার পর তাহার যে সারাংশ সংগৃহীত হয়, তন্মধ্যে এক মেদ ও (Soluble) অবনীয় বস্তু ব্যতীত সমস্তই (Portal vein) সংবাহিনী শিরা দিয়া যকৃত মধ্যে নীত হয়। তখন এই অদ্ভুত যন্ত্রের অস্বকারপূর্ণ কৃষ্ণমধ্যে অতি অদ্ভুত ও গুপ্ত রাসায়নিক ক্রিয়া চলিতে থাকে। সেই রাসায়নিক ক্রিয়ার দ্বারা তুচ্ছ জ্ব্যের সারাংশ আরও জীর্ণ ও শক্তিসম্পন্ন হইয়া দেহের শোণিতের পুষ্টিসাধনের উপযুক্ত হয়। যকৃতের ক্রিয়া শেষ হইবার পর তাহার প্রায়-লক্ষ সার বস্তু দেহমধ্যে প্রবেশ লাভ করিয়া শোণিতের সহিত মিশিয়া যায়। তাহার পর শোণিতস্থিত সেই সার বস্তু (lymph) রস বা লসীকার আকারে দেহের ক্রয় পূরণ করিয়া অস্থিমাংসে পরিণত হয়।

কিন্তু এইখানেই যকৃতের ক্রিয়ার পরিসমাপ্তি নহে, তাহার কাজ অনেক। যকৃত মল-নিষ্কাশন কার্য শেষ করিয়াই ক্ষান্ত হয় না। যকৃতকে মল-নিষ্কাশন করিতে হয়, দেহযন্ত্রের চাৰি রাখিতে হয়, তাহার উপর শরীরের অভ্যন্তরীণ যন্ত্রসমূহ এবং পেশীগুলির অভাব পূরণ করিবার জন্ত খাদ্য বা সার বস্তু সংগ্রহ করিয়া রাখিতে হয়। যকৃতের ভাণ্ডারে সঞ্চিত এই সারবস্তুকে জ্বালা শর্করা বা আকুরের চিনি নাম দেওয়া হইয়াছে। দেহের পরম সুস্থত্ব যকৃত প্রয়োজন বুদ্ধিয়া এই সার-বস্তু বা জ্বালাশর্করা জীর্ণ



খাদ্য জরুরি ভাৱে হাইড্রোজেন ক্লোরাইড ক্রিয়া রাখে। যদি পেটী সনুহের শোষণ কার্যে এই শর্করা স্তম্ভ করিবার পক্ষে কিছু যত্ন থাকে যত্ন উহা জৈব খেতসার (animal starch) আকারে সঞ্চয় করিয়া রাখে। এইরূপ স্তম্ভস্থ খাদ্য বা পুষ্টির অভাবে আম্মাদিগের শারীরিক যন্ত্রণা এবং পেটী গুলিকে কখনও কোন রোগে ভোগ করিতে হয়না। নচেৎ নিত্মা ও আশ্রয় আম্মাদিগের শরীরের বন্ধুত্বপূর্ণ পেটী নিচয়ের ক্রিয়া যেরূপ অবিজ্ঞানভাবে চলিতেছে, তাহাতে ঐরূপ খাদ্য সঞ্চয়ের ব্যৱস্থা না থাকিলে দেহ স্বাস্থ্য মাঝে মাঝে কতকটা অচল হইবার সম্ভাবনা ঘটিত। সে যাহা হউক, এই সকল কাজের সঙ্গে সঙ্গে পিত্ত উৎপাদন করা যকৃতের একটা কাজ। অনেকে মনে করেন, কেবল পিত্ত উৎপাদন করাই যকৃতের প্রধান কার্য, কিন্তু পিত্ত যকৃতের ক্রিয়া আনুষঙ্গিক ফল মাত্র। পূর্বে চিকিৎসকগণ পিত্তকে অস্ত্রের পেটী সনুহের উত্তেজক, বিষদোষনাশক এবং মেদ জ্বাবক বলিয়া মনে করিতেন, কিন্তু বর্তমান সময়ে চিকিৎসকগণ পিত্তের ঐ সকল গুণ সম্বন্ধে সন্দেহান হইয়াছেন।

লোকে কথায় কথায় যকৃতের উপর দোষারোপ করে বলিয়া আমরা বিশদভাবে যকৃতের ক্রিয়া সম্বন্ধে আলোচনা করিলাম। দেহের ক্রিয়া সম্বন্ধে বিচার করিয়া বলিতে গেলে যকৃতক মানবের মিজ বলিতে হয়। কিন্তু এই যকৃতের বিকার ঘটিলে মিত্রই আবার পরম শত্রু হইয়া দাঁড়ায়। পরিপাক ক্রিয়ার শেষ কার্য পরিচালনা ও খাদ্যের সারবস্তু সকলন বা শোষণ-বিষয়ে আলোচনা করিয়া পাঠক নিশ্চয়ই বুঝিয়াছেন, যকৃতের দ্বারা পরিপাক সংক্রান্ত রাসায়নিক ক্রিয়াগুলি স্ফূর্তরূপে সম্পন্ন হইলেই শরীর সুস্থ ও সবল থাকে। তাহার ব্যতিক্রম ঘটিলেই নানা বিভ্রাট ঘটে। লোকে নানা প্রকারে যকৃতের উপর অত্যাচার ও অবিচার করে বলিয়াই তাহাদিগকে যকৃতের ক্রিয়া-বিভ্রাট হেতু কষ্ট পাইতে হয়। যকৃতের উপর অতিরিক্ত কাজের ভার চাপাইলে তাহার নিয়মিত ক্রিয়াগুলি

স্ফূর্তরূপে সম্পন্ন হইতে পারে না। যকৃতের উপর যখন অতিরিক্ত ভার চাপাইয়া যকৃতের কাছ অসুস্থ আঘাত করা যকৃতের পক্ষে অসম্ভব, বিকৃত, দুই ও তিন প্রকারে যকৃতকে বিভিন্ন শোণিতে পরিণত করিবার যকৃতের নাই। কাজেই জন্মাগত অতিরিক্ত পরিপাক যকৃতের শক্তিহানি ঘটে, সঙ্গে সঙ্গে শরীরে কষ্ট দেখা দেয়। তখন ঐযথ খাইয়া বেদনার শক্তিহীন যকৃতের ক্রিয়াবৃদ্ধি করিবার চেষ্টা হয় কিন্তু যকৃতের প্রভাবে যকৃত ও পরিপাক ক্রিয়ার উত্তমরূপে চর্চণ করিলে এই লালার নিবারণ কোনমতেই সম্ভবপর নহে। আম্মাদিগের শক্তিতে ভুক্ত খেতসারবহুল খাদ্য শর্করার পরিচ্ছেদে লোকের পানাহার সংক্রান্ত ক্রটি এবং ঐ শর্করা জ্বীভূত হইয়া দেহমধ্যে আলোচনা করিব। তখন বিষয়টি বুঝাইয়া হইয়া থাকে। লালার সংযোগে খাদ্য জ্বাব্য বৃদ্ধিবার পক্ষে আরও সুবিধা হইবে।

এইবার আমরা অগ্ন্যাশয় (Pancreas) ক্রিয়া-শক্তি কথায় বলিব। অগ্ন্যাশয় পাকস্থলীর পাক-নালীর কিয়দংশ পেরা কলের আকারে মধ্যে একটি বিশিষ্ট গ্রন্থি। পরিপাক ক্রিয়া-পরিপাক হইয়া পাকস্থলী গঠন করিয়াছে, একথা এই গ্রন্থিটী অনেক সহায়তা করিয়া থাকে। লোকের মুখে ইহার নাম বড় একটা হইয়াছে এবং সেইখানেই ক্ষুদ্র অস্ত্রের আরম্ভ পাওয়া যায় না। অগ্ন্যাশয়ের অস্তিত্ব সম্বন্ধে অল্প ইহার কারণ। এই গ্রন্থিটি উপেক্ষিত হইলেও পরিপাক ক্রিয়ার উপযোগিতা সামান্য নহে। একদিকে যেমন শরীরের দ্বারা পরিপাক সংক্রান্ত অনেক প্রয়োজনীয় সূক্ষ্ম হইয়া থাকে সেইরূপ উহার ক্রিয়া-বিশেষতঃ অঙ্গীর্ণতা ঘটিয়া থাকে। এই গ্রন্থি উদরগহ্বরে পাকস্থলীর অল্প নীচে অবস্থিত। এই অগ্ন্যাশয়ে পিত্ত রস উৎপন্ন হইয়া অস্ত্রের প্রথমমাংশে নিঃসৃত হয়। এই রসের রাসায়নিক ক্রিয়ায় ভুক্ত আমিব জ্বাব্য গলিত হইয়া তৎসমুদায়ের মূল উপাদানে এবং পিত্তের দ্বিতীয় ও তৃতীয় বিভাগ সম্বন্ধে সাধারণের শক্ত, ময়দা ভাত, প্রভৃতি জ্বাব্যশর্করায় পরিণত হইয়া ইহার দ্বারা মেদময় পদার্থ গ্লিসিরিন ও এসিডে পরিণত হয় এবং দুই জমাট বাঁধিয়া আকার ধারণ করে। প্রকৃত প্রস্তাবে মুখগা পাকশয় রসের ক্রিয়া দ্বারা যে সকল ভুক্ত

খাদ্য উপর না, অগ্ন্যাশয়ের আশ্রয় রসে তাহা থাকে। বিশেষতঃ তৈল, ঘৃত, মাখন, মেদ ইত্যাদির উপর অগ্ন্যাশয়ের আশ্রয় রসের ক্রিয়াবলে হইয়া থাকে।

আম্মাদিগের মুখ গহ্বরস্থিত লালগ্রন্থিসকল (salivary glands) হইতে লালার নির্গত হইয়া এই লালার এক প্রকার পাচক রস। আহার প্রাপ্তি অল্পখানের সহিত মিশ্রিত হইয়া এই লালার সহায়তায় পরিপাকে সহায়তা করে। ধীরে ধীরে উত্তমরূপে চর্চণ করিলে এই লালার সহায়তায় ভুক্ত খেতসারবহুল খাদ্য শর্করার পরিচ্ছেদে লোকের পানাহার সংক্রান্ত ক্রটি এবং ঐ শর্করা জ্বীভূত হইয়া দেহমধ্যে আলোচনা করিব। তখন বিষয়টি বুঝাইয়া হইয়া থাকে। লালার সংযোগে খাদ্য জ্বাব্য বৃদ্ধিবার পক্ষে আরও সুবিধা হইবে।

ভুক্ত খেতসার অঙ্গীর্ণ এবং অসার ভাগ সঞ্চিত হয়, তন্নিহ্ন অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আঙ্গিক গ্রন্থি হইতে নিঃসৃত পদার্থও ইহার মধ্যে সঞ্চিত হইয়া থাকে। বৃহদন্ত্র মানব-দেহের আবক্ষমা ও মলের ভাণ্ডার। এই অন্ত্র মধ্যে পচন ও নানাপ্রকার সংহার-ক্রিয়া চলিয়া থাকে। ঐ সকল ক্রিয়ার ফলে যে সব পদার্থ উৎপন্ন হয় তাহা শরীর মধ্যে প্রবেশ করিলে মহত্ব দেহে সাংঘাতিক বিষক্রিয়া উপস্থিত হয়। সময়ে সময়ে এই অন্ত্রমধ্যে দুইবায়ু সঞ্চিত হয়। এই অন্ত্রের বিশিষ্ট রাসায়নিক ক্রিয়ার ফলে যে বাষ্প উৎপন্ন হইয়া থাকে তাহাই প্রকৃত প্রস্তাবে অন্ত্রক্ষীতির বা উদরান্নানের মূলীভূত কারণ।

উদরগহ্বরের নিম্নভাগে, দক্ষিণপার্শ্বে, ক্ষুদ্রান্ত্র এবং বৃহদন্ত্রের সন্ধিস্থলের নিকট বৃহদন্ত্রের পাকস্থলীর একটি কীটাকৃতি ক্ষুদ্র অন্ত্র আছে, উহার ইংরাজী নাম, —Appendix। এই অন্ত্রটিকে “অন্ত্রবাহু” নাম দেওয়া যাইতে পারে। এই অন্ত্রবাহুর প্রদাহ appendicitis রোগ নামে পরিচিত। অঙ্গীর্ণ ও অপাচ্য খাদ্য প্রভৃতি সময়ে সময়ে মলত্যাগের দুর্নিবার বেগ হেতু এই সন্ধীর্ণ অন্ত্রমধ্যে নিক্টিত হওয়াতে মাঝে মাঝে লোকে “এপিণ্ডিসাইটিস্” রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। এই রোগ অত্যন্ত পীড়াদায়ক, স্তত্রাং তৎসম্বন্ধে চিন্তা করিয়া আহা ও পাকস্থলীর ক্রিয়া সম্বন্ধে সকলের সাবধান হওয়া উচিত। আমরা ইতিপূর্বে পরিপাক-নালীর চর্মময় আবরণীর কথা উল্লেখ করিয়াছি। শরীরতত্ত্ববিদ পণ্ডিতগণ এই আবরণীকে mucous membrane অর্থাৎ স্নায়িক ঝিলি নামে উল্লেখ করিয়া থাকেন। এই আবরণী সর্বক্ষণ তন্নিঃসৃত এক প্রকার পিচ্ছিল পদার্থ বা গ্লেম্মা দ্বারা সমাচ্ছন্ন থাকে। এই গ্লেম্মা দ্বারা দুইটি কার্য সম্পন্ন হয়। (১) ভুক্ত জ্বাব্য ক্রিয়পরিমাণে জীর্ণ হইবার পর পরিপাক নালী মধ্যে প্রবেশ করিলে, সঞ্চিত গ্লেম্মা তৎসমুদয়কে পিচ্ছিল করিয়া তাহাদিগের নিম্নভাগে পমনের সুবিধা করিয়া দেয় এবং (২) পরিপাকনালীর প্রাচীরে

বা পায়ে কখন কোনও প্রকারে আঘাত লাগিবার সম্ভাবনা ঘটিলে তাহাকে আঘাত হইতে রক্ষা করে। পরিপাক-নালীর উত্তেজনা কর কোন অব্য জন্মধ্যে প্রবেশ করিবারাজ, পরিপাক নিয়ামক শক্তি তৎক্ষণাৎ সে সংবাদ পান, অমনই সঙ্গে সঙ্গে পরিপাক নালীর আবরণী হইতে প্রচুর পরিমাণে গাঢ় স্লেমা নির্দিষ্ট স্থানে নির্গত হইতে থাকে। তখন সেই স্লেমা, উত্তেজক

তুচ্ছ অব্যের সন্নিহিত স্থানের উপর বসিয়া ক্রমাগত প্রাণীর দেহাভ্যন্তরে বাস না করিলে রক্ষাবরণ প্রস্তুত করে। তাহাতেই পরিপাক কোন প্রকার ক্ষতি হইতে পারে না। এই প্রকার উত্তেজক ও পীড়াদায়ক খাদ্য অব্যের পরিপাক নালীতে ক্ষতোৎপত্তি অনিবার্য পূর্বক পেরে আমরা এই প্রয়োজনীয় বিষয়ে আরও কিছু আলোচনা করিব।

“হৃৎকোষ্ম” জনিত পীড়া। \*

ভারতবর্ষে এবং পৃথিবীর অন্যান্য অনেক অংশেও কতকগুলি ছোট ছোট কীটজনিত একপ্রকার পীড়ার প্রাচুর্য্য দেখিতে পাওয়া যায়। এই সকল কীট অর্ধ ইঞ্চি বা তদপেক্ষাও অল্প লম্বা হয় এবং পাকস্থলীর মধ্যে বাস করিয়া তথাকার কোমল আন্তরণ ভক্ষণ করিয়া থাকে। এই কীটগুলির নাম হৃৎকোষ্ম এবং এই সকল কীটজনিত পীড়ার নাম হৃৎকোষ্ম পীড়া।

হৃৎকোষ্ম রোগের লক্ষণ—রোগী ফ্যাকাসে হইয়া যায়, তাহার পরিপাক শক্তি নষ্ট হয় এবং সে সহজেই ক্লান্তি বোধ করে। অনেক সময় রোগীর পা ফোলে এবং সময়ে সময়ে সর্ক প্রথমে এই লক্ষণটি পরিলক্ষিত হয়। রোগীর হাতে ও পায়ে ক্ষত দেখা দেয়, সে সেই সমস্ত ক্ষত চুলকাইতে থাকে। কিন্তু এই সকল কষ্ট থাকিলেও, রোগীর যদি ম্যালেরিয়ার ত্রায় অপর কোন পীড়া না থাকে, তাহা হইলে প্লীহা বড় হয় না।

\* ভারতবর্ষীয় রিসার্চকণ্ড এসোসিয়েসনের পক্ষ হইতে প্রকাশিত মেজর ক্লেটন লেন্ এম, ডি, আই, এন্স প্রণীত “হৃৎকোষ্ম (বক্রকীট) জনিত পীড়া এবং উহা নিবারণের উপায়” নামক পুস্তিকা হইতে গৃহীত।

কাহারও উক্ত প্রকারের লক্ষণ দেখা হইলে হৃৎকোষ্মের জন্ম এই সকল লক্ষণ প্রকাশ পাইবে কিনা, বিজ্ঞ ডাক্তারের সহিত এই বিষয়ে আলোচনা করিয়া উচিত। হৃৎকোষ্মের ঐরূপ লক্ষণগুলি প্রকাশ পাইয়া থাকিলে, ঐরূপ ঔষধ সেবন করিয়া ঐ সকল কীটের আক্রমণ মুক্তি লাভ করা উচিত। এই সকল কীট দ্বারা পাকস্থলীর অভ্যন্তর ভাগে কামড়ায় উহাদিগকে সহজে বাহির করা যায় না। অনেকগুলি কীট থাকে, তাহা হইলে কয়েকটি সেবন না করিলে সবগুলি বাহির হইয়া যায়। কীটগুলি বাহির হইবার সময় ক্রিয়ৎপরিমাণে ও মাথা ঘোরা এবং পেটজালা অল্পভূত হইতে এসকল কষ্টকর বটে, কিন্তু ক্রমশঃ অধিক পরিশেষে সম্ভবতঃ মৃত্যুমুখে পতিত হওয়া এইরূপ সামান্য কষ্ট ভোগ করিয়া পুনরায় সুস্থ হওয়া যে সর্বাংশে শ্রেয় সে বিষয়ে কোনও সন্দেহ থাকিতে পারে না।

হৃৎকোষ্ম পরাশ্রয়ী জীবশ্রেণীর অন্তর্গত।

হৃৎকোষ্মের প্রাণীর দেহাভ্যন্তরে বাস না করিলে জীবিত থাকিতে পারে না। এই সকল অপর প্রাণীকে উহাদের আশ্রয় দান-দাতা বলা হয়। আশ্রয়দাতার দেহ পরি- গিলিলেই এই সকল কীট মরিয়া যায়। এই সকল কীট এক ব্যক্তির দেহ হইতে একেবারে অন্য ব্যক্তির দেহে প্রবেশ লাভ করিতে পারে না। উহাদের আশ্রয়দাতার দেহে প্রবেশ করিবার প্রণালী সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র। কোন ব্যক্তির পাকস্থলীতে হৃৎকোষ্ম বাস করে তথায় তাহারা ডিম পাড়ে। এই সকল ডিম ঐ ব্যক্তির মলের বাহির হইয়া যায়। এই সকল ডিম এত ক্ষুদ্র প্রাণী যে কখনও সাহায্য ব্যতীত দৃষ্টিগোচর হয় না।

হৃৎকোষ্মের কীটের প্রণালী।

হৃৎকোষ্ম বাস করে তথায় তাহারা ডিম পাড়ে। এই সকল ডিম ঐ ব্যক্তির মলের বাহির হইয়া যায়। এই সকল ডিম এত ক্ষুদ্র প্রাণী যে কখনও সাহায্য ব্যতীত দৃষ্টিগোচর হয় না।

হৃৎকোষ্মের কীটের প্রণালী।

করিতেছে, তথায় খালিপায়ে বেড়াইলে বা দেহের কোন অংশ ঘাস বা মাটির সংস্পর্শে আনিলে উহারা তৎক্ষণাৎ দেহে ছিঁড় করিয়া পাকস্থলীতে প্রবেশ পূর্বক তথায় বসিত হইতে থাকে। কীটগুলি এত ক্ষুদ্র যে উহারা অকণ্ঠে করিবার সময় সাধারণতঃ কোন বেদনা অনুভূত হয় না। কাহারও এক সামান্য একটু চুলকাইতে বা পরে একে দুই চারিটি ক্ষত দেখা দিতে পারে।

এই সকল কীট সাধারণতঃ যখন খুব অল্পদিনের ও ছোট থাকে তখন অকণ্ঠে করিয়া পাকস্থলীতে প্রবেশ করে। জলের সঙ্গে এই সকল কীট গিলিয়া ফেলিলে উহারা সহজেই পাকস্থলীতে প্রবেশ করিতে পারে সন্দেহ নাই। কিন্তু এরূপ ঘটিবার সম্ভাবনা অতি অল্প। কারণ এই সকল ক্ষুদ্র কীট গাঁভার দিতে পারে না, উহারা সংগৃহীত জলের তলায় পড়িয়া থাকে। পাত্রেয় তলায় বহুসংখ্যক কীট পড়িয়া থাকিলে, না ঘোলাইয়া সেই জল পান করিলে রোগাক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা নাই।

হৃৎকোষ্ম দ্বারা আক্রান্ত হইলেও লোকে সুস্থ থাকিতে পারে। ভারতবর্ষের কোন কোন অংশে প্রত্যেক দশজন সুস্থ ব্যক্তির মধ্যে আট জনের পাকস্থলীতে হৃৎকোষ্ম আছে। হৃৎকোষ্ম দক্ষণ পীড়াক্রান্ত হওয়া, পাকস্থলীস্থিত হৃৎকোষ্মের সংখ্যার উপর নির্ভর করে। হৃৎকোষ্মের সংখ্যা যদি অল্প থাকে তাহা হইলে কোন পীড়াই হয় না। হৃৎকোষ্মের সংখ্যা অধিক হইলেই লোকে পীড়িত হইয়া পড়ে এবং পূর্বলিখিত লক্ষণ সমূহ প্রকাশ পায়। পাকস্থলীতে পরিমিত সংখ্যক কীট থাকিলে লক্ষণ সমূহ প্রকাশ পায় না বটে কিন্তু লোকে অনেক সময় দুর্বল হইয়া পড়ে এবং অল্প রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা অধিক হয়। অল্প রোগে আক্রান্ত হইলে সাধারণ রোগী অপেক্ষা হৃৎকোষ্মযুক্ত রোগীরই মৃত্যুর সম্ভাবনা অধিক হইয়া

হৃৎকোষ্ম আক্রান্ত ব্যক্তির স্বাস্থ্য।

হৃৎকোষ্ম দ্বারা আক্রান্ত হইলেও লোকে সুস্থ থাকিতে পারে। ভারতবর্ষের কোন কোন অংশে প্রত্যেক দশজন সুস্থ ব্যক্তির মধ্যে আট জনের পাকস্থলীতে হৃৎকোষ্ম আছে। হৃৎকোষ্ম দক্ষণ পীড়াক্রান্ত হওয়া, পাকস্থলীস্থিত হৃৎকোষ্মের সংখ্যার উপর নির্ভর করে। হৃৎকোষ্মের সংখ্যা যদি অল্প থাকে তাহা হইলে কোন পীড়াই হয় না। হৃৎকোষ্মের সংখ্যা অধিক হইলেই লোকে পীড়িত হইয়া পড়ে এবং পূর্বলিখিত লক্ষণ সমূহ প্রকাশ পায়। পাকস্থলীতে পরিমিত সংখ্যক কীট থাকিলে লক্ষণ সমূহ প্রকাশ পায় না বটে কিন্তু লোকে অনেক সময় দুর্বল হইয়া পড়ে এবং অল্প রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা অধিক হয়। অল্প রোগে আক্রান্ত হইলে সাধারণ রোগী অপেক্ষা হৃৎকোষ্মযুক্ত রোগীরই মৃত্যুর সম্ভাবনা অধিক হইয়া

থাকে। কোন লোকের পাকস্থলীতে কয়েকটা মাত্র হৃৎকোষ থাকিলে তাহার কোন পীড়া না হইতে পারে কিন্তু তাহার মলের সহিত কীটের যে সকল ডিম নির্গত হয় তাহা অন্যান্য লোকের পীড়া উৎপন্ন করিতে পারে।

মহুশুদেহবাসী তিনটি বিভিন্ন প্রকারের হৃৎকোষের বিষয় জানা গিয়াছে। ইহাদের মধ্যে দুই প্রকারের

কীট সাধারণতঃ দৃষ্ট হইয়া থাকে কিন্তু তৃতীয় প্রকারের কীট কদাচিৎ দৃষ্ট হয়।

যতদূর জানা গিয়াছে, তাহাতে বলা যাইতে পারে যে সাধারণতঃ দৃষ্ট দুই প্রকারের কীট ভারতবর্ষে মহুশু ভিন্ন অন্য কোন জীবের দেহে বাস করে না। তৃতীয় প্রকারের কীট বিড়াল ও কুকুরের দেহে বাস করে। মহুশুদেহে কদাচিৎ দৃষ্ট হয় এবং দৃষ্ট হইলেও ইহা সংখ্যায় এত অল্প থাকে যে তাহার দ্বারা পীড়া হয় না।

পূর্বেই বলা হইয়াছে যে কীটগুলি প্রথমে বিষ্ঠায় বাস করে। পরে মাটিতে বা কাদায় আসিয়া সংযোগ

হৃৎকোষের  
আক্রমণ  
নিবারণের  
উপায়।

পাইলে স্বকভেদ করিয়া মহুশুদেহে প্রবেশ লাভ করে। তিনটি উপায়ে হৃৎকোষের আক্রমণ নিবারণ করা যাইতে পারে। প্রথমতঃ কীটগণের বিষ্ঠা মধ্যে অবস্থান কালে

উহাদিগকে বিনষ্ট করা যাইতে পারে।

হইলে মাঠ বা জলের বিভিন্ন স্থানে বিস্তারিত না করিয়া এক স্থানে বিষ্ঠা পরিত্যাগ করা

বিষ্ঠা একত্র করা হইলে ডিম ও অল্পদিনে বিনষ্ট করা বিশেষ শক্ত নহে। একত্র

পুড়াইয়া ফেলিলে বা দুই ফুট গভীর গর্ভে বিষ্ঠা তাহার উপর শুষ্ক মৃত্তিকা চাপা দিলে কীট

হইয়া যাইবে।

দ্বিতীয়তঃ মাটিতে অবস্থানকালে হৃৎকোষগুলিকে আক্রমণ করার চেষ্টা

পারে। ইহাতে সফলতা লাভ করা অসম্ভব।

পূর্কোক্ত কোন উপায়ে সমস্ত বিষ্ঠা একত্র করিলে মাটি কালে কীটশূন্য হইতে পারে।

শুষ্ক এক বৎসরের অধিক বাঁচিতে পারে না।

লোকেরা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হইতে শিখিয়া দুই বৎসর পরে গ্রামের চতুর্দিকস্থ মৃত্তিকা

শূন্য হইয়া যাইবে।

তৃতীয় উপায় মাটির জল বাহাতে চর্ম

না পারে তাহা করা। ইহাতে অল্পদিনে

গুলির চর্মে প্রবেশ নিবারিত হইবে।

জুতা এরূপ হওয়া চাই তাহাতে যেন

প্রবেশ করিতে না পারে। কারণ উহাতে

করিতে পারিলেই জলের সঙ্গে ঐ সকল কীট

প্রবেশ করিবে।

## প্রেরিত পত্র।

(১)

উত্তর—

‘স্বাস্থ্য-সমাচারে’ (চতুর্থ বর্ষ ১৯০২ সংখ্যাতে) গািবহ-স্বাস্থ্য-নীতি প্রবন্ধে কলেরা চিকিৎসা সম্বন্ধে আলোচনা করা হইয়াছে। তবে স্থচীবেধ দ্বারা উৎপন্ন প্রয়োগ এবং রক্ত ও শরীর মধ্যে উৎপন্ন প্রয়োগ-পদ্ধতি সকল সবিস্তারে বর্ণিত হয় নাই, যে হেতু চিকিৎসক বিনা অপরে ইহা সম্যক বুঝিতে পারিবে না। এক্ষণে আপনার প্রশ্নের উত্তর প্রদানার্থ তাহা সবিশেষ বর্ণিত হইল।

Dr. Leonard Rogers এর Cholera treatment নামক পুস্তকে Rectal, Subcutaneous and intravenous (মলদ্বার, চর্মবেধ এবং রক্তের শিরা কাটিয়া) এই তিন প্রকারে Saline injection দিবার ব্যবস্থা ও উপদেশ আছে। তবে রোগীর অবস্থা খারাপ হইলে এবং রোগের মাত্রা বেশী হইলে Intravenous injection দিবার ব্যবস্থা দিয়াছেন। ইহার দ্বারা সমস্ত প্রতিক্রিয়া হয়, নাড়ী ফিরিয়া আসে এবং রোগী সুস্থ হইয়া থাকে।

Veins in front of the elbow joint and on the sides of the heels—এই injection এর পক্ষে বিশেষ উপযোগী। Arm কিংবা calf এ শক্ত করিয়া বাঁধিলে এই সকল vein গুলি ফুলিয়া উঠিবে। Vein এ Injection করিবার পূর্বে যথাসম্ভব “Aseptic precaution” লইতে হইবে। যে সমুদায় যন্ত্রাদি Injection করিবার জন্য ব্যবহার করা হইবে, সেগুলি আগে ভাল করিয়া গরম জলে ফুটাইয়া লওয়া আবশ্যিক। যে Vein টিতে inject করিতে হইবে তাহার উপরের চর্মটী লম্বালম্বিভাবে ছেদ করিয়া vein টিকে বাহির করিতে হইবে। পরে তাহার নিম্নদিকে একটা ligature দিয়া বাঁধিয়া দিবে। অপর ১টা ligature

1. Leonard Rogers এর New method of

cholera treatment কি শুধু vein open হয়,

Subcutaneously বা Intramuscular হইতে

Vein open করিয়াই Rapid action পাওয়ার

স্বতরাং এ সময় কি কি নিয়ম অবলম্বন করিতে

কোন কোন স্থানের Vein উপযুক্ত এবং

কোন কোন স্থানের Vein উপযুক্ত এবং

কোন বিষয়ে সাবধান থাকিতে হইবে? যে ভাবে

রোগীর জীবনের কোনরূপ আশঙ্কা না

করিতে হইবে? কেইভাবে ব্যবহার প্রণালী সরলভাবে জানাইয়া

দিয়া উৎসাহিত করিবেন।

2. এ বিষয়ে কোন যন্ত্র সর্বোৎকৃষ্ট এবং তাহার

ব্যবহার কত, কোন ঔষধালয়ে সুবিধামত পাওয়া যাইবে

এইসব বিষয়ে আলোচনা করিবেন।

3. সলিনা সলিউশন Saline solution inject

করা হইতে হয়, ইহা কি common Salt হইতে পারে? ইহা

কি পরিমাণ Salt এবং কতকণ অস্তর মোটের

পরিমাণ কয়বার Inject করা যাইতে পারে? ইহা

কি পরিমাণে এ সম্বন্ধে এক প্রকার Tabloid বাহির

করা হইয়াছে তাহার নাম ও ব্যবহার প্রণালী জানাইবেন।

4. এরূপ Treatment এ যত্নসংখ্যা কত? Injection এর পরে

কি রূপ অবস্থা হইলে সম্ভাব্যজনক

বিষয়, একস্থানে দুইবার উৎপন্ন প্রয়োগ করা যায়

না?

ডাক্তার শ্রীচূর্ণামোহন মুখোপাধ্যায়,

বার্টকিয়ামারি পোষ্টঃ এবং গ্রাম।

জেলা কলিকাতা।

উপরের দিকে veinএ নিয়মিত চালাইয়া আলগা রাখিবে। Saline injection শেষ হইলেই সেই ligatureটা বাধিয়া দিতে হইবে। পরে veinএর গায়ে অল্প কৰ্ডন করিয়া Saline needle প্রবেশ করাইবে। যাহাতে কোন রূপে হাওয়া প্রবেশ না করে তাহার জন্ত বিশেষ সাবধান হইবে।

২। এ সম্বন্ধের সমুদায় যন্ত্রাদি Parke Davis & Co ১১ টিনের বাক্সের মধ্যে সজ্জিত করিয়া বিক্রয় করেন। J. F. Madan, Dharmatalla তাঁহাদের কলিকাতার এজেন্ট।

৩। ২০ গ্রেন বিশুদ্ধ লবণ ১ পাইন্ট Distilled জলে দ্রব করিলে Normal saline solution প্রস্তুত হয়। ইহা নিয়মিত sterilise করিয়া injection দিতে হয়। লবণের মত ২ বা ৩ পাইন্ট বা ৪ পাইন্ট Saline solution injection করিতে হয়। কত পরিমাণ Inject করিতে হইবে এবং কতক্ষণ বাদেই বা পুনরায় Inject করিতে হইবে তাহা চিকিৎসক নিজের রোগীর অবস্থা দেখিয়া ব্যবস্থা করিবেন। তবে দিবারাজে দুইবার এমন কি তিনবার পর্যন্ত Injection আবশ্যিক হইতে পারে।

B. W. & Co saline soloid এই Solution তৈয়ারির জন্ত পাওয়া যায়।

৪। শতকরা ৬.৭০ জন এই চিকিৎসায় আরোগ্য হয়। Injectionএর পর রোগী সুস্থবোধ করিবে, হাত পায়ে ঝিল ধরা ছাড়িয়া দিবে। নাড়ী বেশ সুন্দরভাবে চলিতে থাকিবে। পরে প্রস্রাব হইবে। তবে প্রায়ই Injectionএ পর শরীরের তাপ বৃদ্ধি পায়, রোগীর কম্প উপস্থিত হয় এবং জ্বর হইয়া থাকে। শীঘ্রই এ জ্বরের বিরাম হইয়া যায়।

একই ছন্দ দিয়া বার বার ঔষধ প্রয়োগ করা যাইতে পারে।

(২)

প্রশ্ন—

১। সাধারণতঃ প্রত্যহ কম বার ভোজন উচিত? আহারের সহিত অধিক লঙ্কার ঝাল কি উপকার বা অপকার আছে কি না?

২। গাজে সাদা সাদা দাগ বা খেতীরোগ হইলে তাহার বিবাহ করা উচিত কি না? ও করিলে উদ্ভিজ্জাণুর নাম (Pteriasis Vernicolor) কতি হয়?

৩। গাজে অধিক পরিমাণে ছুলী হইলে কি উপকার হইয়া থাকে? Salicylic acid এক ভাগ Boric acid দুই ভাগ কি অপকার হইতে পারে?

৪। গ্রীষ্মকালে মাংসাহার করিলে আমাদের দেশে কি উপকার হইতে পারে? মিশাইয়া, ছুলি দ্বারা আক্রান্ত স্থানে লাগাইলে কি উপকার হইতে পারে? কি না?

অনেক পাঠক—শ্রীশ্রীরামচন্দ্র নাথেরী, মতি রত্ন রোগ। শরীরে ময়লা থাকিলেই

কোতুলপুর, বাঁকুড়া বাসা হইয়া থাকে। ছুলি যত শীঘ্র দূরীভূত হয় ততই উচিত।

উত্তর—

১। সাধারণতঃ আমরা দুইবার ভোজন করি। এই গ্রীষ্মপ্রধান দেশে গ্রীষ্মকালে মাংস খাওয়া উচিত নহে। ইহার দ্বারা বিশেষ উপকার হইতে পারে।

ও যুবকদের আহার চারি বার হওয়া আবশ্যিক, যেহেতু তাহাদের শরীর বর্জনশীল অবস্থায় থাকে।

লঙ্কার ঝালে মুখ হইতে অধিক লালত্বাবস্থা হইতে পারে। অধিক লঙ্কার ঝাল খাওয়ার গত শ্রাবণ মাসের স্বাস্থ্য-সমাচার পত্রিকার

অগ্রমধ্যস্থ ঝিল্লি সনুহে বিশেষতঃ মলদ্বারে প্রায় পৃষ্ঠায় “পাঁউরুটী” প্রস্তুত করিবার নিয়ম আর, আনয়ন করে এবং মুক্তকালীনও বেশ জ্বালা অহুসহাশয় যাহা লিখিয়াছেন তাহা জ্ঞাত হইয়া

হইয়া থাকে। ইহা সর্বতোভাবে পরিত্যাগ করিলেই উপকৃত হইবেন সন্দেহ নাই, কিন্তু হিন্দু-কর্তব্য। অনেকের লঙ্কা খাইবার বেশ অভ্যাস থাকায় জ্বীলোকেরা সৃষ্টি বা ময়দাতে ইংরাজি

ও তাহারা নিত্য লঙ্কা খাইয়া থাকেন। ইহা কেবলমাত্র মিলাইয়া পাঁউরুটী তৈয়ার করিতে অনেকেই অভ্যাসের জন্ত তাহাদের সহ হইয়া থাকে। অনেকের হইবেন ইহা বোধ হয় আপনিও বুঝিতে

লঙ্কার ঝাল একেবারে সহ করিতে পারে না। প্রায়ই শুনা যায় খেজুর রস বা দধি, এমন কি ১টা ২টা বিচি খাইলে মলদ্বারে জ্বালা হইয়া থাকে। জল দিয়াও সচরাচর পাঁউরুটির খামির

একই ছন্দ দিয়া বার বার ঔষধ প্রয়োগ করা যাইতে পারে।

২। খেতীরোগ (Leucodrema) চর্মরোগের একরূপ ফুল আছে তাহা হইতেও জল-রঞ্জনের অভাব জন্ত হইয়া থাকে। ইহা সচরাচর উপরে খেজুর রস অভাবে খামির প্রস্তুত করিয়া

এইরূপ ব্যক্তির বিবাহ করিতে কোন কতি

না। তবে জনসাধারণে ভ্রমবশতঃ ইহাকে

কিছু কুষ্ঠব্যাধি বলিয়া থাকেন এবং যাহার শরীরে

এইরূপ ফুল দেখা যায় তাহাকে যুগার চক্ষে দেখিয়া

কেন।

হুলি একপ্রকার উদ্ভিজ্জাণু দ্বারা উদ্ভূত হয়।

উদ্ভিজ্জাণুর নাম (Pteriasis Vernicolor)

এইরূপ ফুল (SO<sub>2</sub>) গোলমপজলে শোষিত হইবার পর

এইরূপ ফুল স্থানীয় প্রয়োগ করিলে ছুলির উপকার হইয়া

থাকে।

Salicylic acid এক ভাগ Boric acid দুই ভাগ

মিশাইয়া, ছুলি দ্বারা আক্রান্ত স্থানে লাগাইলে

উপকার হইতে পারে।

ময়লা থাকিলেই

কোতুলপুর, বাঁকুড়া বাসা হইয়া থাকে।

ছুলি যত শীঘ্র দূরীভূত হয়

ততই উচিত।

এই গ্রীষ্মপ্রধান দেশে গ্রীষ্মকালে মাংস

খাওয়া উচিত নহে। ইহার দ্বারা বিশেষ

থাকে। হুগ্গেট ইষ্টারন হোটেলে এবং মিউনিসিপ্যাল

মার্কেটে পাওয়া যায়, এই উভয় জব্য দিয়া কিরূপে

খামির প্রস্তুত করে তাহা আমার জানা নাই। শুনিতে

পাওয়া যায় কলিকাতার মধ্যে গ্রেট ইষ্টারন হোটেলের

প্রস্তুত পাঁউরুটীর মত ভাল রুটী কোথাও হয় না, সেই-

জন্ত নিবেদন যদি আপনি অথবা কোন দফলোক

সাধারণের উপকারের জন্ত কষ্ট করিয়া গ্রেট ইষ্টারন

হোটেলের দিয়া পাঁউরুটী প্রস্তুত করা দেখিয়া অভিজ্ঞতা

লাভ করিয়া আপনার পত্রিকায় উহার প্রস্তুত করিবার

নিয়ম সবিশেষ প্রকাশ করেন, তাহা হইলে, হিন্দু

অবলাদের বাসনা চরিতার্থ হয় ও বাবুদেরও

জ্ঞাত বাঁচে।

শ্রীঅমরেন্দ্রকুমার ঘোষ,

নারগাকুটী, চম্পানগর পোঃ, ভাগলপুর।

উত্তর—

Great Eastern Hotelএর পাঁউরুটী হস্তের দ্বারা

স্পৃষ্ট হয় না। ইহার সকল ব্যাপায়ই কলের দ্বারা

হইয়া থাকে। সেজন্য ইহার প্রক্রিয়া সাধারণ গৃহস্থের

কাছে লাগিতে পারে না।

পাঁউরুটী ফুলাইবার জন্ত ভিন্ন ভিন্ন Baking

Powder বা মসলা ব্যবহৃত হয়। সেজন্য আমরা

পাঠকবর্গকে তাঁহাদের অভিজ্ঞতা লিখিতে অনুরোধ

করিতেছি।

(৪)

প্রশ্ন—

১। অধুনা গ্রীষ্ম অনেককেই তৈল ছাড়িতে দেখা

যায়। তৈল ছাড়িয়া দিয়া যে তাহারা সুস্থাবস্থায় বাস

করে তাহার কারণ কি? বাঙ্গালী-জীবনে শরীরে

তৈল না দেওয়ার কোন প্রকার স্বাস্থ্য-হানির সম্ভাবনা

আছে কি না?

২। কতিপয় দিবস অতিবাহিত হইল, আমার

একজন প্রতিবেশী আমাদের বাটীতে বলিয়া ধূমপান

করিতেছিলেন। তিনি ধূমপানে কখনও অভ্যস্ত নন। তামাকে দম দিয়া হঠাৎ কুমিতে অট্টেতত্ত হইয়া পড়িয়া গেলেন। তিনি অজ্ঞান অবস্থায় এক ঘণ্টাকাল ছিলেন। এই ব্যাপারে আমি এবং অগ্নান্ত ব্যক্তিমাঝেই আশ্চর্য্য মানি। এরূপ হইবার কারণ কি? ধূমপানে (Brain) মস্তিষ্ক ও (Lungs) ফুসফুসের কোন অনিষ্ট সাধন হয় কি না?

৩। অনেকেই তাড়ুল চর্ষণ করিতে ভালবাসেন। কিন্তু তাহাতে কি উপকার হয় তাহা জানি না। তাড়ুল চর্ষণে কোন প্রকার উপকার আছে কি না? কিন্তু প্রায় লোকেই বলিয়া থাকেন যে তাড়ুল চর্ষণে সূক্ষ্ম শক্তি হ্রাস করে, ইহা সত্য কি না? তাড়ুল চর্ষণে শরীরের কোন হানি হয় কি না?

৪। অনেকেই বলিয়া থাকেন যে প্রাতঃস্নান স্বাস্থ্যের পক্ষে ভাল। ইহা কি সত্য? সূর্যোদয়ের পূর্বে স্নান বিধেয় কি অবিধেয়। বৈকালেও কেহ কেহ স্নান করিয়া থাকেন। অনেকেই তিন বেলা স্নান করিয়া থাকেন। প্রাতে ও বৈকালে স্নান করা শাস্ত্রসম্মত কি না?

শ্রীঅর্জুনচন্দ্র সরকার,

সিদ্ধেশ্বরী হাই স্কুল, পোঃ দীঘিরপাড়, ঢাকা।

### উত্তর—

১। যাহারা সাবান ব্যবহার করেন তাঁহারা অনেকে তৈল মাখেন না। অনেকে সাবান ও তৈল দুইই ব্যবহার করেন না।

ইহা অভ্যাসের ফল মাত্র। শরীরকে অভ্যাস করাইলে সকল বিষয়েই অভ্যস্ত হইয়া থাকে।

২। Brainএর উপর তামাকের বিষক্রিয়াতে লোকটা এইরূপ অট্টেতত্ত হইয়াছিল। ১৩২২ কার্তিক সংখ্যার স্বাস্থ্য-সমাচারে তামাক সম্বন্ধে বিশদ আলোচনা হইয়াছে, পাঠ করিবেন।

৩। তাড়ুল চর্ষণে কোন উপকার দেখা যায় না। যাহারা বেশী তাড়ুল সেবন করেন তাঁহাদিগের

সুখামান্য হইয়া থাকে। অতিরিক্ত তাড়ুল চর্ষণে খারাপ হইয়া যায়। পরিপাকশক্তি ও বক্তৃত্বের বিঘ্ন ব্যাঘাত জন্মে।

৪। স্নানের সময় ও বার অভ্যাসের উপর নির্ভর করে। তবে দুর্বল ব্যক্তির বেন ১১০টার পূর্বে স্নান না করেন এবং এক বারের অধিকও করা উচিত নয়।

(৫)

### প্রশ্ন—

অনেকে বলেন, পুরাতন পেটের অস্থখ ও আশ্রয় রোগ যখন কোন ঔষধে উপশম হয় না, সেরূপ ক্ষেত্রে তিল বা মৃগ পরিমাণ আফিম প্রত্যহ দুই বেলা খাওয়া এক মাসের মধ্যে সম্পূর্ণ রোগমুক্ত হইতে দেখা গিয়াছে। সত্যই কি তাহাতে ওরূপ অনেক পুরাতন পীড়া আরাম হয়?

ওরূপে যদি রোগ আরোগ্য হয় তাহাতে পুরাতন পীড়া আরাম হয় কি?

শ্রীগিরিজানাথ মুখোপাধ্যায়,

৩১৪নং শিবশঙ্কর মল্লিকের পেন্সন

শ্রামপুকুর, কলিকাতা

### উত্তর—

আফিম অতি উৎকৃষ্ট ঔষধ। ইহা নানা রোগে ব্যবহৃত হয় এবং রোগ আরোগ্য হইতে সহায়তা করিয়া থাকে।

পেটের পীড়াতেও ইহা অতি উৎকৃষ্ট ঔষধ। পীড়া আরোগ্য হইলে আফিম ব্যবহার পরিহার উচিত, নতুবা ইহা অভ্যাসে পরিণত হয়।

# স্বাস্থ্যসমাচার



“শরীরমাত্যং খলু স্বাস্থ্যসাধনম্”

১৩২৩

অগ্রহায়ণ ১৩২৩ সাল

অষ্টম সংখ্যা।

## অজীর্ণতা।

স্বাস্থ্য দেহে পরিপাক-ক্রিয়া।

শরীরের পুষ্টি-সাধন, ক্রম সম্পূর্ণ, উত্তাপ-এবং উত্তম বা কর্মশক্তির উদ্দীপন সংক্রান্ত

আহারের সঙ্গে সঙ্গে আরম্ভ হয়। যাহারা

আহার দেহের এই সকল ক্রিয়ার প্রভাব আদৌ

করেন না। স্বাস্থ্য ব্যক্তি আহার করিয়াই

আহার দেহের পরিপাক-যন্ত্র-মণ্ডলী নিয়মিত-

পরিপাক-ক্রিয়া পরিচালনা করে, তৎক্ষণাৎ তাঁহাকে

করিতে হয় না; আহারান্তে স্বাস্থ্য সবল

শরীরে কেবল একটা তৃপ্তি এবং শারীরিক ক্ষুধা অনুভব

হয়। তাঁহার পাকস্থলী এবং আনুষঙ্গিক যন্ত্রগুলি

করিতেছে তাহা তিনি জানিতেও পারেন না,

পরিপাকযন্ত্রমণ্ডলী নীরবে, সযত্নে ও সোৎসাহে

কাজ করিতে থাকে। এই কর্মকুশলতাই

স্বাস্থ্যের পক্ষে সর্বোৎকৃষ্ট পুরস্কার।

যদি দেখিবে, কেহ তাঁহার পরিপাকযন্ত্রমণ্ডলীর

অপভব করিতেছেন, ঐ যন্ত্রগুলি তাহাদিগের

কার্য সম্পন্ন করিবার জন্য যে প্রবল উত্তম

করিতেছে—তাহাও বেশ বুঝিতে পারিতেছেন,

তখনই জানিবে তিনি সঙ্কটে পড়িয়াছেন, তাঁহার

পরিপাক ক্রিয়ার বিভ্রাট ঘটতেছে। তখন বিপন্ন

ব্যক্তি নিজ অবস্থা বিবেচনায় বিচারপূর্বক লঘুপাক ও

ও পুষ্টিকর দ্রব্য আহার, স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য

ব্যায়ামাদি এবং সূচিক্রিয়াক্রমের পরামর্শক্রমে নিয়মিত-

ভাবে ঔষধ সেবন করিলে, নিজ পরিপাক-ক্রিয়ার ত্রুটি

সংশোধন পূর্বক দীর্ঘকাল জীবিত থাকিতে পারেন,

অথবা রোগের প্রথম লক্ষণগুলির প্রতি উপেক্ষা

প্রকাশ করিয়া বিষম অজীর্ণ রোগে আক্রান্ত হইতেও

পারেন। এ বিষয়ে অসাধনতা ঘটিলে একবার

রোগ ভোগ করিয়াই নিস্তার নাই, অসাধন ব্যক্তিকে

ঘন ঘন অজীর্ণতার জন্ম বিষম ক্লেশ ভোগ করিতে হয়,

শেষে রোগ পরিপক এবং স্থায়ী হইয়া দাঁড়ায়,—

তখন কিছুতেই আর তাহার প্রতীকার হয় না।

মনের অবস্থার সহিত পরিপাক-ক্রিয়ার সম্বন্ধ খুব

ঘনিষ্ঠ। কোন কারণে মানসিক প্রফুল্লতা ও শান্তি

ক্ষুণ্ণ হইলে পাকায় রস (Gastric juice) ও অন্যান্য

পাচক রস নিঃসরণে বিঘ্ন ঘটে, পাচক রসের

পরিমাণ ও পরিপাক শক্তি হ্রাস পায়। কেবল তাহাই নহে, সঙ্গে সঙ্গে পরিপাক-ক্রিয়ার তেজ এবং পরিপাক-পেশী সমূহের শক্তিও হ্রাস পায়। ভয়, উৎকর্ষা, ক্রোধ, শোক এবং অন্ত্যস্ত উল্লাস প্রভৃতি সর্বপ্রকার চিত্তবৃত্তির অত্যধিক উদ্দীপনায় অগ্নিমান্দ্য ঘটে, পরিপাক-ক্রিয়া বন্ধ হয় অথবা অতি মৃদুভাবে এই কার্যটি চলিতে থাকে। ভোজনকালে এবং ভোজনান্তে কয়েক ঘণ্টা কাল মানসিক চিন্তা অক্ষুণ্ণ থাকিলেই পরিপাক-ক্রিয়াটি স্বচাক্ষরূপে সম্পন্ন হয়। যে সকল ব্যক্তি রসজ, সৌন্দর্য্যভুত্ব করিবার শক্তি বাহাদিগের তীক্ষ্ণ, তাঁহারা প্রিয়জনগণের সঙ্গে সুসজ্জিত হৃদয় গৃহে বসিয়া পরমানন্দে উপাদেয় খাদ্য ভোজন করিলে, আহারে তাঁহারা অত্যন্ত তৃপ্তি লাভ করেন এবং তাঁহাদিগের পরিপাক-ক্রিয়াটিও স্বচাক্ষরূপে সম্পন্ন হইয়া থাকে। ইউরোপ ও আমেরিকা প্রভৃতি মহাদেশের বড় বড় এবং প্রসিদ্ধ হোটেল ও ভোজনশালা-সমূহের কর্তারা আহার-সংক্রান্ত এই বৈজ্ঞানিক তথ্যটি জানেন। তাই তাঁহারা সমাগত অতিথিসঙ্কনের তৃপ্তি-সাধনের জন্য, সুসজ্জিত ও পুষ্পগন্ধমোদিত কক্ষে, চাক্কাঙ্ককার্য্যময় টেবিলে, মনোজ্ঞ ও বিচিত্র পাত্র-সমূহে সুদৃশ্য ও সুগন্ধযুক্ত খাদ্য পরিবেশন করিয়া থাকেন। উপাদেয়দ্রব্যবহুল তুরিভোজনে এবং সাদাসিধা সাধারণ ভোজনে এ নিয়মের ব্যতিক্রম ঘটে না। ফলতঃ চিত্তকর, ভাঙ্কর, গাঙ্কর, প্রসাধক এবং পুষ্পবিক্রেতার শিল্পনৈপুণ্যে ভোজকক্ষ যতদূর মনো-হারী হইতে পারে, সে বিষয়ে তাঁহারা চেষ্টার কোন ক্রটি করেন না। সৌন্দর্য্য এবং শিল্প-কৌশল-সম্পন্ন দ্রব্য সমূহের দীপ্তি মনে প্রতিফলিত হইয়া পরিপাক-শক্তি বৃদ্ধি করে। নিরানন্দ ও অঙ্ককারময় গৃহে আহার করিলে, মনের উৎসাহ ভঙ্গ হয়, সঙ্গে সঙ্গে অজীর্ণতা দেখা দেয়।

সজ্জন ও সঙ্কন ব্যক্তির সহিত একত্র আহার করিলে পরিপাকশক্তি বৃদ্ধি পায়। এরূপ ঘটবার কারণ অনেক। এই প্রকার ভোজনকালে, সমবেত

বান্ধব ও সঙ্কনদিগের মধ্যে প্রীতিদায়ক কথাবার্তা চলিতে থাকে সুতরাং আহার কার্য্যটি খুব দীর্ঘমুহূর্ত্তে চলিবে, এই সময়ে কেবল কলের স্রাব হইয়া পৰ্যাপ্তপরিমাণে পাচক রসসমূহ নির্গমের সুবিধা সঙ্কনের প্রীতিকর সঙ্গ লাভে চিত্ত উৎফুল্ল হইয়া পরিপাক-শক্তির জিয়া বৃদ্ধি হয়। ইহার উপায় গুণ্ডব, মাঝে মাঝে এক একবার হাসিতে রক্ত-সঞ্চালন-ক্রিয়ার বেগ বাড়িতে থাকে, ক্রমশঃ শীল শ্বাসবস্ত্রের দ্বারা শরীরের মধ্যে অধিক পরিমাণে অক্সিজেন প্রবিষ্ট হয়,—তন্ত্রি পেশীসমূহের পরিচালনা বশতঃ পরিপাকশক্তির কোন কোন ক্রিয়া বৃদ্ধি পায়। কিন্তু সকলের স্মরণ রাখা উচিত যে, আহার কালে কোতুকোদীপক, মনোহারী বিষয়ের আলোচনাই হিতকর। এই সময়ে পরিপাক-ক্রিয়া সঙ্কন-সমাজে ভোজনকালে ধর্ম ও রাজনীতির গুরুতর বিষয়ের আলোচনা নিষিদ্ধ। কারণ এ বিষয়ের আলোচনাকালে লোকে যেরূপ উত্তেজিত হইয়া উঠে, স্বমতসমর্থনে উর্ক ও যুক্তির অপ্রয়োজনীয়তা প্রকাশ করিলে স্বভাবতঃ সঙ্কটে পরিপাক-ক্রিয়া হ্রাস পায়।

যাঁহারা একাকী গুরুভোজন করেন, তাঁহারা ক্ষুধা ও পরিপাকশক্তি বৃদ্ধি হওয়া দূরে রাখিয়া বরং হ্রাস পাইয়া থাকে। তবে এই প্রসঙ্গটি যদি স্বভাবতঃ খুব প্রফুল্লচিত্ত হন, আপনাকে আহার কালে আপনিই আমোদ করিতে আপন মনে কথা কহিতে ও হাস্য করিতে তাহা হইলে সে স্বতন্ত্র কথা। কিন্তু সাধারণ যাঁহারা একাকী ভোজন করিয়া থাকেন, তাহাদিগের ক্ষুধা বৃদ্ধি একটা দেখিতে পাওয়া অনেক সময়েই তাঁহারা অর্ধচর্কিত খাদ্য পূর্বক আহার শেষ করিবার জন্য ব্যস্ত হইয়া সুতরাং মানসিক ক্ষুধা হেতু পরিপাক-ক্রিয়া তাঁহাদিগের হয় না। প্রকৃত ভোজনরূপে অনেকটা বঞ্চিত হইয়া থাকেন।

পরিপাক-ক্রিয়ার উপর বাহু-শক্তির প্রভাবের প্রমাণ প্রদান করিলাম, এইবারে উক্ত ক্রিয়ার প্রভাবের কথা বলিব। প্রয়োজনীয়তা সকলেই অবগত আছেন, কিন্তু প্রয়োজনীয়তার দিকে লক্ষ্য রাখিয়া উহার ব্যবহার করিতে অতি অল্প লোককেই দেখা গিয়াছে। প্রকৃত কথা বলিতে কি, দশনরাজিকে সহিত চিরযুদ্ধে প্রবৃত্ত সৈন্তশ্রেণী বলা যায়। খাদ্যদ্রব্য দস্তাগ্রে ছিন্ন করিয়া বা মুখ-নিকেপ করিয়া তৎক্ষণাৎ গলাধঃকরণ করা উচিত নহে, ভোজনের অপক্রিয়া মাত্র। উত্তমরূপে চর্কিত, লালসংযুক্ত ও মৃদুভাষ্য উত্তমরূপে চর্কণ ও লালসংযুক্ত না করিয়া পরিপাকশক্তির মধ্যে প্রেরণ করা অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। কারণ ঐরূপ খাদ্য জীর্ণ করা সাধ্যাতীত, সুতরাং ভোজন বিষয়ে এই উপেক্ষা প্রকাশ করিলে স্বভাবতঃ সঙ্কটে পরিপাক-ক্রিয়া হ্রাস পায়। অনেক খাদ্য চর্কণ না করিয়া এমন আহার করে যে তাহাদিগের কাণ্ড দেখিলে দাঁতগুলি যে তাহাদিগের মুখে আছে, একথা একেবারে ভুলিয়া গিয়াছে। খাদ্যদ্রব্য উত্তম-রূপে চর্কিত না হইলে, পাকশক্তির উত্তেজনা বৃদ্ধি পায় অথচ অল্প অল্প হইয়া যায় এবং সম্ভবতঃ খাদ্যকার্য্যে বাধা লাগিয়া পাকশক্তির কোনরূপ অনিষ্ট হয়। পরিপাক-ক্রিয়ায় বিলম্ব ঘটয়া থাকে। যাঁহারা মাংস বাহাদিগের দৈনন্দিন খাদ্য, তাঁহারা পরিপাক-ক্রিয়া পরিচালনার প্রকৃষ্ট উপায়। খাদ্যদ্রব্য চর্কণ কালে লালার মধ্যস্থিত এক পাচকপদার্থ খাদ্যের সহিত মিশিয়া পরিপাক-ক্রিয়া করিয়া থাকে,—এই পাচক পদার্থের নাম প্যাকসিন, তাহা, আলু প্রভৃতির খেতনার শর্করার

পরিণত হয়। এই চিনি পরিপাকশক্তিতে প্রবেশ করিবার অব্যবহিত পরেই দেহমধ্যে পোষিত হইয়া থাকে। চর্কণের দ্বারা মণ্ডাকারে পরিণত তুচ্ছ দ্রব্য, লাল-মিশ্রিত হইয়া গলাধঃকৃত হইবার পর উহা অন্নালী (Gullet) মধ্যে প্রবেশ করে। সুস্থ ব্যক্তি এই পর্যন্ত তুচ্ছ দ্রব্যের সংবাদ রাখেন,—জঠর মধ্যে উহার বেগ পতি হয়, তাহা ভোক্তার অহুত্বের বহির্ভূত। বলা বাহুল্য, তুচ্ছদ্রব্য অন্নালী মধ্যে প্রবিষ্ট হইবার পর সমস্ত পাকশক্তিতে নিহিত হয়। আহারকালে পাক-শক্তিতে পরিপাকক্রিয়া পরিচালনার জন্য সব ব্যবস্থা ঠিক করা থাকে। কারণ দেহের প্রধান সংবাদবিভাগ—প্রধান স্নায়ু কেন্দ্র হইতে পরিপাকগ্রন্থিসকলের নিকট স্নায়ুযোগে ভোজনের সংবাদটা যায়—চন্দ্র, নাসিকা ও জিহ্বা উপাদেয়, অল্পপাদেয় সর্ব প্রকার আহার্যের সংবাদ ভিত্তরে পাঠাইয়া দেয়। সুতরাং পাকাশয়ের রস (Gastric juice) তাহাদিগের সংবর্দ্ধনার জন্য পূর্ব হইতেই প্রস্তুত হইয়া থাকে,—পরিপাকগ্রন্থিগুলি পূর্বকই সংবাদ পাইয়া রস-সেক করিতে থাকে। এই সকল ব্যবহার গুণে তুচ্ছ দ্রব্য পাকশক্তির মধ্যে প্রবেশ করিয়াই কার্ণ: ৩৮° ডিগ্রী তাপের মধ্যে গিয়া পড়ে। পরিপাক-কার্য্য পরিচালনার জন্য এই পরিমাণ তাপই উপযুক্ত। যাঁহারা (Ice-cream) কুলপী বরফ এবং বরফ যুক্ত হ্রীতল সরবতের পরম ভক্ত, তাহারা এই তথ্যটি স্মরণ রাখিলে বড় ভাল হয়। ইহার পর খাদ্য দ্রব্যের মছন, এবং পাকাশয় রসের সহিত সংমিলন কার্য্যটি স্বচাক্ষরূপে সম্পন্ন হয়। এই রাসায়নিক ক্রিয়ার প্রভাবে তুচ্ছ দ্রব্য জীর্ণ হইয়া থাকে।

পাকাশয় রসের (Gastric Juice) তেজঃ খুব অধিক, ইহাতে সর্ব প্রকার খাদ্যই জীর্ণ হইয়া থাকে। এই রস স্বচ্ছ এবং কয়েক প্রকার লবণ-সংযুক্ত। ইহাতে শতকরা ২ হিসাবে হাইড্রো-ক্লোরিক এসিড এবং (Pepsin) বা পাচন নাশ

একপ্রকার কেণিল পদার্থ থাকে । এই পাচন (Pepsin) হাইড্রোক্লোরিক এসিডের সহায়তায় মৎস্য, মাংস, ভিষ, দুগ্ধ ও পণীর প্রভৃতি নাইট্রোজেন বহুল খাদ্যের উপর প্রধানতঃ আপনাতঃ প্রভাব বিস্তার করে । ইহার ক্রিয়ায় কলে, আমিষ ও দুগ্ধ প্রভৃতির উপাদানভূত কতকগুলি দ্রব্য রূপান্তরিত হইয়া শোষণোপযোগী রাসায়নিক পদার্থে পরিণত হয় এবং পরিশেষে শোষিত হইয়া শোণিতের সহিত মিশিয়া যায় । পাকাশয় রসে মাংসাদির মেদবস্তু দ্রবীভূত হয় এবং এই রসের ক্রিয়া দ্বারা অল্পাধিক পরিমাণে জীর্ণ খেতলায়ের কণিকাসমূহ বিলুপ্ত হইয়া পড়ে ; এই সকল খাদ্য বস্তু পাকাশয় রসের ক্রিয়া গুণে পরে অধিকতর জীর্ণ হইবার যোগ্য হইয়া উঠে । যতক্ষণ না সর্ববিধ আম্লিক খাদ্য, পাচন (Pepsin) রস ও এসিডের ক্রিয়া-প্রভাবে তাহাদিগের মৌলিক উপাদান ক্ষুদ্রতম-সমূহ এবং ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কণিকানিচয়ে পরিণত হইয়া কৰ্দ্দমের স্থায় অর্দ্ধমণ্ডবৎ না হয়, ততক্ষণ ঐ সকল রসের ও এসিডের ক্রিয়া পূর্ণভাবেই চলিতে থাকে । এই মণ্ডের ইংরাজি নাম (Chyme) "চাইম" অর্থাৎ পাকমণ্ড ।

পাকস্থলীর আকার সব সময়ে ঠিক একরূপ থাকে না, অবস্থাবিশেষে উহার হ্রাস বৃদ্ধি হইয়া থাকে । পূর্ণ হইলে পাকস্থলী আকারে বড় হয়, শূন্য পাকস্থলী সঙ্কুচিত হইয়া ক্ষুদ্র আকার ধারণ করে । এই আকৃষ্টনপ্রসারণ বিষয়ে মুকের সহিত উহার খুব সাদৃশ্য আছে । সাধারণতঃ পাকস্থলীতে ৪০ ওন্স অথবা প্রায় ১ কোয়ার্ট পরিমিত দ্রব্যের স্থান সংকুলান হয়,—সুতরাং ক্ষুরিভোজনপ্রিয় ব্যক্তির ভোজনের সাধ মিটাইবার সাধ্য ইহার নাই । কিন্তু লোকে যখন আহার করিতে বসে তখন আত্ম খাদ্য দ্রব্যের রসাস্বাদে, রসনার মোহিনী-মায়ায় এতটা আত্মবিস্মৃত হইয়া পড়ে যে, তাহারা যে ভুক্ত দ্রব্যগুলি পাকস্থলী মধ্যে পাঠাইতেছে সে কথা তাহাদিগের মনেই পড়ে না ; আর পাকাশয়ের গ্রন্থিগুলি যে প্রত্যেক ভোজনে

পরিমিত ভুক্ত দ্রব্য জীর্ণ করিবার জন্য প্রায় এক ঘণ্টা পর্যন্ত প্রবেশ করে । সেখানেও পাকমণ্ড অল্পের আশ্রয় পাকরস নিবেক করে, এ কথাটা স্মরণ রাখা আরও জীর্ণ ও রূপান্তরিত হয় । পাকস্থলীর মণ্ডের সারভাগ যকৃৎ মধ্যে বিশোষিত হইয়া সম্পূর্ণ ভুলিয়া যায় ।

তাড়াতাড়ি আহার করিয়া অনেকে অনেক দীর্ঘ সময়ের সহায়তায় শোণিতের সহিত মিশিয়া যায় । আহারের পর পাকস্থলীতে অত্যন্ত পাকমণ্ড একপ্রকার পেশী-দ্বারা দিয়া পাকপেশী করেন এবং পরিমিত আহারের পর উদ্ভিন্ন সহায়তায় বাহিরে অঙ্গমধ্যে চলিয়া যায় । যতক্ষণ গুরুভারপীড়িত হইল কেন ভাবিয়া খুব শীঘ্রীতে পাকমণ্ড প্রস্তুত হইতে থাকে ততক্ষণ হইয়া থাকেন । তাহারা ধীরে ধীরে আহার করিয়া কিছুতেই বৃদ্ধ হয় না, কিন্তু যেমন পাকস্থলীর পাকাশয় রস ধীরে ধীরে নিঃসৃত হইবার সময় প্রস্তুত শেষ হয়, অমনই পেশী রচিত পাইত, সঙ্গে সঙ্গে তাহাদিগের উদরে পূর্ণতা পাইবার যোগ্য হইয়া থাকে । যখন মায়াবলে আপনাপনি খুলিয়া করিবারও স্বযোগ ঘটত, আর তাহারা পাকস্থলীর বাহিরে আসিয়া পাকমণ্ড (duode) দ্রব্য অপেক্ষাকৃত অল্প-পরিমাণে ভোজন করিয়া গ্রহণী বা ক্ষুদ্রাঙ্গমুখে প্রবেশ করে । এই সময় পাইতেন । কিন্তু তাহারা ক্রম আহার বা ক্ষুদ্রাঙ্গমুখের ভিতর পিত্ত ও অগ্ন্যাশয় রস প্রবেশের পরিমাণ ও পাকাশয়-রস-নির্গমের পরিমাণ হ্রাস হইয়া যায়,—যাহারা দেহের মন্দলের দিকে না না রাখতে তাহাদিগকে আহারান্তে উদরে ভিতর ভোজনস্থলকেই সার বলিয়া মানে তাহাদিগের করিতে হয় । একদিকে অল্প সময়ে অধিক ভোজন করিলে গোড়া এই গ্রহণী । এইখানেই পাচক অণুদিকে ভোজনান্তে পূর্ণ মাত্রায় পাচক রস নির্গত জীর্ণ পাকমণ্ড হইতে দেহপৃষ্ঠিকর উপাদান এই দুইটি কারণে একরূপ ঘটয়া থাকে । অনেকে আহার করিয়া লয় । তাই জঠরের অধিষ্ঠাত্রী লক্ষ্য করিয়াছেন, যত ও মসলাযুক্ত মাংসের অগ্ন্যাশয় রসকে পূর্ণ হইতেই অদ্ভুত কোঁশলে খাইবার সময় অতি শীঘ্রই ক্ষুধার শাস্তি হইবে কয়েকটি তেজস্বী পাকরসের সহিত মিলাইয়া উহার প্রকৃত কারণ খুব কম লোকেই অবগত হইতে পারেন । মহাশক্তিসম্পন্ন করিয়া রাখেন । কেননা, মাংসের ঝোল স্বভাবতঃ পরিপাকগ্রন্থিগুলির (১) মাংস, (২) খেতসার এবং (৩) মেদ দ্রব্যের উদ্দীপিত করাতে প্রচুর পরিমাণে পাকাশয় রস নির্গত ও অগ্ন্যাশয়রসের ক্রিয়া হইয়া থাকে ।

সুতরাং আহার কালে একটু সতর্ক না হইলে মাংস, চিনি, খেতসার প্রভৃতি সকল অম্লান্ন উপাদেয় খাদ্য আহারের পর উদরে অত্যন্ত খাদ্য দ্রব্যের শেষ কণিকাটির উপরে পর্য্যন্ত ও গুরুভারপীড়িত বোধ হইয়া থাকে ।

আহারের পর মৎস্য, মাংস, দধি, কীর, এবং মসুর । এই ক্রিয়ার পরিসমাপ্তির সঙ্গে মিষ্টান্ন ও ফলমূল প্রভৃতি পাকাশয়ের ক্রিয়া-পরিপাকক্রিয়ার শেষ । কেবল তাহাই নহে, একত্র বা স্বতন্ত্রভাবে মিলিত, মিশ্রিত, যথেষ্ট হ্রাসমুখেই পরিপাককর পৃষ্ঠিকর উপাদান রূপান্তরিত হইয়া অর্দ্ধজীর্ণ তরল পদার্থ বা (Chyme) মধ্যে বিশোষিত হইয়া থাকে । মহাশ্রমানে পাকমণ্ডে পরিণত হয় । পাকাশয়ে এই মণ্ডের অগ্নিতে ধনী, দরিদ্র, পণ্ডিত, মুর্থ এবং অতি অজ্ঞানশই বিশোষিত হইয়া থাকে ।

ইহার সমস্ত বৈষম্য যেমন শেষ হয়, তেমনই পাকমণ্ড তৈয়ার হইবার অব্যবহিত পরে মণ্ডেই সর্বপ্রকার আহার্যের ভেদ, আকারের পাকস্থলী হইতে বাহির হইয়া দূরে পরিপাক-পৃষ্ঠিয়া সব একাকার হইয়া যায়,—তখন মুড়ি

ও মিছরী, শাক ও সন্দেপ চিনিবার উপায় থাকে না ; ধনীর পলায় এবং কাদালের শাকার পরিপাক-রসায়নের ক্রিয়ায় অতিরিক্ত আকার ধারণ করে । পাকনালীর এমনই শক্তি যে পরমাত্র পলায়, মৎস্য, মাংস, শাক-স্বস্ত, ছাতু ভাত—সব বিলুপ্ত হইয়া সেই মূল উপাদান,—চিনি, খেতসার, মেদ, তৈল, লবণ এবং অলে-পরিণত হয় । এই গুলিই শরীরের উপাদান, এই উপাদানগুলি দিয়া দেহের বিধকর্ম্য মাহুকের দেহগুলি গড়িয়াছেন, ঐ গুলিই জীবের জীবনী শক্তি । উহাদের দ্বারা শরীরস্বাস্থ্য চলিতেছে,—প্রতিভার আলো জলিতেছে, রূপের প্রভা ফুটিতেছে । বিধের বিপুল খেলাঘরের এই রূপান্তরে খেলায় রূপ ফুটে, শক্তি জাগে, রস উছলিয়া উঠে,—কিন্তু এই উপাদান গুলিই তারস্বল ।

পরিপাকক্রিয়ায় রসস্রাব ব্যাপারে একটি বিষয় খুব গুরুত্বপূর্ণ। সব পাক রসকেই প্রয়োজনানুসারে নিঃসৃত হইতে দেখা যায় ; কেবল এক পিত্ত এই নিয়মের বাহিরে । সে সর্বদাই ভাঙারে মজুত থাকিয়া ক্রমাগত নিঃসৃত হইতেছে, তাহার সময় অসময় বিচার নাই । চব্বিশ ঘণ্টায় অন্ততঃ ৫০ আউন্স পিত্ত করণ হইবেই । হঠাৎ প্রয়োজন হইলে পিত্তকোষ (Gall bladder) কাজ চালাইবার জন্য এক আউন্স পিত্ত নিজের কাছে সংরক্ষ করিয়া রাখে । পিত্ত যকৃৎতের ক্রিয়া-সমূহের আত্মবিন্দিক ফল, ইহার বর্ণ ঘোর । যখন যকৃৎতের উপর অতিরিক্ত কাজের চাপ পড়ে, উহাকে দীর্ঘকাল ধরিয়া কাজ করিতে হয়, তখনই পিত্তাধিক্য ঘটে, এবং ইহার নির্গম-পথ পিত্তনালী দিয়া অতিরিক্ত পিত্ত নিঃসরণের অস্ববিধা হওয়াতে পিত্তনালীটি পিত্ত-প্রাণিত হয় এবং সমস্ত পিত্ত পাকস্থলী মধ্যে প্রবেশ করিয়া পরিপাক-কার্যে বিঘ্ন বিঘ্ন উপস্থিত করে । যকৃৎ অতিশ্রমে পীড়িত হইলে (bilious attack), পিত্ত-প্রকোপ ঘটে, তখন অতি শীঘ্র পাকস্থলী হইতে সেই পীড়নাকর অতিরিক্ত পিত্ত নির্গত হইয়া থাকে । পিত্তাধিক্য ঘটিলে কাহার কাহারও পিত্ত-অঙ্গমধ্যে প্রবেশ করে । তখন অল্প হইতে সঞ্চিত পিত্ত

নিঃসরণের জন্য একটা প্রবল চেটা উপস্থিত হয়, ফলে পিত্তবহুল উদারময় উপস্থিত হয়।

এই কথাটি সকলেরই বিশেষভাবে স্মরণ রাখা উচিত যে, হুঁহু দেহে যে স্বাভাবিক পরিপাকক্রিয়া চলে কোন-মতেই তাহার শক্তি অতিরিক্ত পরিমাণে বৃদ্ধি করিবার চেষ্টা করা সম্ভব নহে, আর যাহাদিগের পরিপাকক্রিয়া হ্রাস এবং স্বাভাবিক, স্বাভাবিক উপায়ের অবলম্বনে, চিকিৎসা দ্বারা ঐ প্রকার পরিপাক-ক্রিয়ার শক্তি বৃদ্ধি করা সুযুক্তিসঙ্গত। আমরা অত্র একটি পরিচ্ছেদে এ বিষয়ে আলোচনা করিব।

অনেকে ভুলিয়া হয়ত বিস্মিত হইবেন, নগরে বাহাদুরের বাস, ঘরে বসিয়া বাহাদুরকে মানসিক পরিশ্রম করিতে হয়, সেই সব নাগরিকের তুচ্ছ দ্রব্য জীর্ণ হইতে পাঁচ ছয় ঘণ্টা সময় লাগে, আবার কাহার কাহারও ঐ কার্যে আরও অধিক সময় লাগিয়া থাকে। খাওয়া বিষয়ক পুস্তক পুস্তিকায় আহার্যবস্তুভেদে পরিপাক কালের তারতম্য সম্বন্ধে এক একটা তালিকা দেওয়া থাকে। কিন্তু ঐ তালিকার হিসাব অল্পদূরে সকলে তুচ্ছ দ্রব্য জীর্ণ করিতে পারে না। আসল কথা, তুচ্ছ দ্রব্যের পরিপাক কার্য শীঘ্র কিংবা বিলম্বে শেষ হওয়া প্রত্যেক ব্যক্তির স্বাভাবিক পরিপাকক্রিয়ার উপর নির্ভর করে, এ বিষয়ে কোনরূপ ধরাধরা নিয়ম খাটে না। একজনের পটে যাহা সহ্যে, সহজে পরিপাক হয়, অন্যের পেটে তাহা সহ্যে না। কেহ মাংস পরিপাক করিতে পারে কিন্তু দুগ্ধ বা ক্ষীর তাহার পেটে গিয়া বড় গোল ঘটায়, আবার কেহ ক্ষীর, ছানা মিঠাই, পরিপাক করিতে মজবুত, কিন্তু তাহার পেটে মাংস গেনেই মহা মুকিল। লোকের পরিপাক-শক্তি ঘেরুপই হউক, তুচ্ছ খাওয়া লঘুপাক কি গুরুপাক হউক, পরিপাকনালীতে পাচক রসগুলি পূরা মাত্রায় নিঃসৃত হইতে সময়ের প্রয়োজন সুতরাং যিনি, অপরিহার্য পরিপাকক্রিয়ার পূর্ণপরিচালনার জন্য প্রত্যহ খানিকটা সময় দিতে নারাজ, তিনি যদি দেখেন, স্বাভাবিক পরিপাকক্রিয়ার খুব বিঘ্ন ঘটতেছে, ইচ্ছায় হউক

আর অনিচ্ছায়ই হউক, অপরিপাকের প্রায়শ্চিত্ত প্রকাশ সম্পূর্ণ অসম্ভব ও অনিষ্টকর না অল্প তাহাকে সময়ের কিছু-বাঞ্ছা ধরত করিতে হইবে। খুব আশ্বাসসাধ্য ব্যাপার তাহাতে সন্দেহ তাহা হইলে তাহার বিশ্বাসের কোন কারণ পরিপাকক্রিয়া পরিচালনকালে পাকস্থলের কেবল কারণ কাজটা আয়নার মুখ দেখার মত, তুচ্ছ পাক রসসমূহ উৎপাদন ও সেচন করে, সুদীর্ঘ করিয়া দেখিবে তেমনই দেখিতে পাইবে।

মোটের উপর পরিপাক ক্রিয়াটি যেমন প্রয়োজন এবং অগ্রান্ত আত্মবলিক পাকস্থলের ক্রিয়া-উহা তেমনই জটিল। পরিপাক ক্রিয়ার দ্বারা প্রদত্ত শক্তি এই নিয়ামক রাস্যকেন্দ্রগুলির শক্তি বৃদ্ধি নিরামিষ, উপাদেয়, অল্পপাদেয়, কদম ও পরমায়, মিশ্রিত করিয়া অল্প দেহের অগ্রান্ত অংশে রাস্যগুলির ভাণ্ডারে মস্থিত, পরিবর্তিত ও রূপান্তরিত হইয়া শোণিতের শক্তি, প্রবাহের আকারে পাক-রাস্যকেন্দ্রে ধাবিত যায়। সুতরাং খাওয়ার সারাংশ রক্ত-সঞ্চালনক্রিয়ায় প্রভাবে দেহের সর্বত্র চলা ফিরা করে, ও হৃদয়ে পাকস্থলিতে শোণিত-সঞ্চালন-ক্রিয়া খুব বৃদ্ধি ওজননের সম্পর্কে শোণিতের সঞ্জীবনী শক্তি এবং বক্তের ভিতর আবার এই রক্তচালন-ক্রিয়াটি পুঞ্জের শক্তি বৃদ্ধি করে। আমাদের প্রত্যাখিক শক্তি অধিক হইতে দেখা যায়। মানুষের শরীরে ভোজননের পর, পরিপাকক্রিয়া পরিচালনার জন্য উপর ১২:১৫ পাইট রক্ত আছে। জন্ম পরিপাক সময় শক্তির প্রয়োগ অনিবার্য; এই কারণে খাওয়ার সময় প্রায় তিন চারি পাইট রক্ত কেবল এক পর পূর্ণ উজ্জমে অগ্রান্ত কার্য নিপুণতার সহিত মধ্য থাকে, বাকী রক্ত, সমগ্র পরিপাকনালীর করা কোন মতেই সম্ভবপর নহে। বিশেষতঃ পরিচালনের মধ্যে ক্রিয়া করে। পাচক রস উৎপাদন-পরিশ্রম বাহাদুরের স্ত্রীত্ব কার্য, বাহাদুরের পরিপাকক্রিয়া পরিচালনার সময়ও শোণিতের নিয়মটি খুব খাটে। শ্রমজীবীরাও আহাের কার্য আবশ্যক হয়। কিন্তু শরীরের রক্ত পরিমিত, পরে অভ্যস্ত কার্যে খুব দক্ষতা প্রকাশ করিতে পারেন। তাহার সময়ই তাহার হ্রাস বৃদ্ধি হয় না। জন্ম কার্যে চালাইবার জন্য যখন পাকস্থলমণ্ডলীতে প্রবৃত্ত হইলে মানসিক পরিশ্রমপরাশ্রয় ব্যক্তির পরিপাকক্রিয়াটি যত মনঃসংগতিতে সম্পন্ন হইতে থাকে, তখন পেশীসমূহে, দেহের অগ্রান্ত তন্ত (Tissues) জীবীদিগের পরিপাক ক্রিয়া তদপেক্ষে জটিল হইয়া থাকে। সুতরাং স্বভাবতঃ রক্তাঙ্গতা ঘটয়া থাকে। সুতরাং পরিপাকক্রিয়াশক্তিও তখন অনেক পরিমাণে হ্রাস পায়, এই তথ্যটি যেমন বৈজ্ঞানিক সত্য, তাহার প্রত্যক্ষসিদ্ধ ব্যাপার, কেননা গুরুভোজননের সময় তাহাকেও একাগ্রমনে কোন একটি গুরুতর কার্যে মনোনিবেশ করিতে বলিলে, কার্যটি তাহার পক্ষে সম্ভব হইয়া উঠে,—কারণ ঐ সময়ে মস্তিষ্কের শক্তি খাওয়াতে আলোচ্য বিষয় সম্বন্ধে সুস্বভাবে ব্যয়িত হইয়া পড়ে।

পরিপাকের সময় গভীর চিন্তা, মনের একাগ্রতা পরিপাক ক্রিয়ার আরম্ভকালে, কাজটি হুচাকরূপে পরিচালিত হইয়া পড়ে। পরিপাক ক্রিয়া পরিচালনার সময় শক্তির প্রয়োগ আবশ্যিক।

ভোজনন যত শ্রম হইবে—পাকনালীতে শরীরের শক্তির ক্রিয়া তত প্রবল এবং দীর্ঘকালস্থায়ী হইবে। মানুষের শরীর ও মন একই সময়ে দুইটি পৃথক কার্য দক্ষতার সহিত সম্পন্ন করিতে পারে না। আহােরের সঙ্গে সঙ্গে তুচ্ছ দ্রব্য হুচাকরূপে জীর্ণ ও তাহা হইতে দেহ-পুষ্টির উপাদান নিঃশেষ আহরণ করিতে হইলে ভোজন-কারীকে পরিপাক কার্যে সমস্ত শারীরিক ও মানসিক শক্তির প্রয়োগ করিতে হইবে। কথাটা ভুলিয়া হয়ত কেহ কেহ মনে করিবেন, পরিপাক কার্যে মানসিক শক্তির প্রয়োগ ব্যাপারটা কি? তবে কি আহােরের সময় উদগতচিত্তে ও ধ্যাননেজে পরিপাক সংক্রান্ত সকল রকমের মাস্তিক ও রাসায়নিক ক্রিয়া বর্জন করিতে হইবে? পরিপাক কার্যে মানসিক শক্তি প্রয়োগের অর্থ উন্নয়ন নহে। এ বিষয়ে আমাদের বক্তব্য এই যে, আহােরকালে সর্বপ্রকার উদ্বেগ ও হুতািবনা দূরে রাখিয়া খাওয়া দ্রব্যের রসাখাদেই মনো-নিবেশ করিতে হইবে। অনেকে হয়ত বলিবেন, ভোজনে অত অধিক মনোনিবেশ করিলে মোস্ত ত্রিপুটা অসংযত হইয়া উঠিবে। কিন্তু আমরা স্পষ্টই বলিতেছি, যিনি যতই নিবৃত্তিমার্গের পথিক হউন না কেন, তুচ্ছ দ্রব্য অনায়াসে জীর্ণ করিতে হইলে আহােরকালে রসনাকে খুব সচেতন রাখিতে হইবে, কারণ ভোজন-স্থলের সহিত পাচক-রসাদি নির্গমের সম্বন্ধটা খুব ঘনিষ্ঠ। সুতরাং আহােরকালে চিত্ত চঞ্চল থাকিলে কিংবা আহার্য দ্রব্যের দিকে লক্ষ্য না থাকিলে পরিপাক ক্রিয়াটিতে বিঘ্ন ঘটয়া থাকে।

পরিপাক-ক্রিয়া পরিচালনে সাধারণতঃ প্রায় চারি পাঁচ ঘণ্টা সময় লাগিয়া থাকে। অবশ্য আহার্য দ্রব্য-গুলি যে সময় ভোক্তার রুচিকর ও পরিমিত হয়, সেই সময়ই চারি পাঁচ ঘণ্টায় পরিপাক ক্রিয়া শেষ হইয়া থাকে। কিন্তু প্রায়ই দেখিতে পাওয়া যায়, একবার ভোজননের পর পরিপাক ক্রিয়া সম্পূর্ণ শেষ হইতে না হইতে এবং তুচ্ছাবশেষ পাকস্থলমণ্ডলী মধ্যে থাকিতে থাকিতেই আবার নূতন নূতন তুচ্ছ দ্রব্য পাকনালী



যথো প্রবেশ করে। ইউরোপীয়দিগের মধ্যেই ভোজন-  
পরিপাক বিষয়ে এই প্রকার ঘটনা দেখিতে পাওয়া  
যায়। কারণ তাঁহারা দিন রাত্রির মধ্যে অনেকবার  
আহার করিয়া থাকেন। বেলা ১১-টার সময় আহার  
করিবার পর ইহারা ৪-৫টার সময় আবার  
ভোজন করেন। সুতরাং একবারের ভুক্তদ্রব্যের  
ক্রিয়াদেশ পাকনালী মধ্যে থাকিতে থাকিতেই নূতন ভুক্ত  
দ্রব্য ভ্রমধ্যে সঞ্চিত হয়, এই প্রকারে ভুক্ত দ্রব্য বিভিন্ন  
অবস্থায় অত্রমধ্যে স্থান পাইয়া থাকে। বলা বাহুল্য,  
পাকনালী মধ্যে এই প্রকার একাধিকবারের ভুক্ত দ্রব্য  
বিভিন্ন অবস্থায় থাকিলে, পরিপাক-কার্য সূচ্যাক্রমে  
পরিচালিত হওয়া ত দূরের কথা, উহার ব্যাঘাতই  
ঘটিয়া থাকে। এ হিসাবে আমাদের দেশের ভোজন-  
রীতি ভাল বলিয়াই বিবেচিত হইতে পারে। কারণ  
আমাদিগের দেশের বালক ও যুবকেরা তিনবার ও  
প্রৌঢ় ও বৃদ্ধেরা দুইবারের অধিক আহার করেন না।

দেহ-স্বাস্থ্য রাখিতে এবং পরিপাক কার্য সূচ্যাক্র-  
মে পরিচালন করিতে হইলে, ভুক্ত দ্রব্য জীর্ণ  
হইবার পর উহার অসার ভাগ পরিপাকনালী হইতে  
নির্গত হইলে আবার ভোজন করাই সঙ্গত, কারণ  
একবার ভুক্তদ্রব্য-গুলির পরিপাকক্রিয়া শেষ না  
হইতেই জঠর মধ্যে নূতন খাদ্যদ্রব্য নিহিত হইলে  
পরিপাক-ক্রিয়া যথাযথভাবে পরিচালিত হয় না।  
পরিপাকনালীর মধ্যে যখন কিছু থাকে না, সেই  
সময়ে আহার করিলে পরিপাক কার্যটা উত্তমরূপে  
চলে। এদিকে লক্ষ্য না রাখিয়া যখন তখন বা ঘন  
ঘন আহার করিলে পরিপাক কার্যে ভ্রমাদি বিঘ্নাট  
উপস্থিত হয়। ধনী, নির্ধন,—রসনাবিলাসী ও মিতা-  
হারী সকলেরই স্মরণ রাখা উচিত যে, পরিপাকের পর  
বিরাম স্বাভাবিক নিয়ম, মাহুধকে যেমন এ নিয়মের  
অনুশাসন মানিয়া চলিতে হয়, মাহুধের দেহমধ্য-  
স্থিত বস্তুতন্ত্রকেও তেমনই উহার অধীন হইয়া চলিতে  
হয়, সুতরাং পাকযন্ত্রতন্ত্রের বিরাম আবশ্যিক। কারণ  
পরিপাককার্য পরিচালন করিবার জন্য পাকযন্ত্রতন্ত্রকে

যে সব কাজ করিতে হয় তাহা খেলা নহে, পড়িয়া ভোজনতন্ত্র ও সরিষার ফুল দেখে।  
পরিপাক। এই গুরুতর পরিপাক করিতে পাকযন্ত্রতন্ত্র সময়ে সময়ে ক্রান্ত হইয়া পড়ে। হাটু হইলে, দিনের আহারের সংখ্যা কমাইয়া দিতে  
সময়ে তাহারা বিশ্রাম লাভ করিবার জন্য পরিপাকনালী অনেকক্ষণ পরে আহার করিতে হয়। কারণ  
কার্যটা অতি মৃদুভাবে চালাইতেছে, ঠিক সেই ভুক্তদ্রব্য জীর্ণ হয়, খাদ্যের সারাংশ দেহমধ্যে  
স্বাস্থ্য-তন্ত্র-যোগে খবর আসিল, "আর এক দবার হয়, পাকযন্ত্র-তন্ত্র-বিশ্রাম করিবার ও দেহটি  
আসিতেছে, প্রস্তুত হও।"

এরূপ ঘটনা এদেশে খুব বিরল হইলেও ইউরোপীয়দিগের আহার করিবার অবকাশ পায়, আর সঙ্গে সঙ্গে  
বিরল নহে। বিশেষতঃ ইউরোপীয়া মহিলারা  
ভোজনতন্ত্র যে তাঁহাদিগের "রসনা কলের  
গাড়ী চলে রাত্রি দিন।" বলিলে অত্যাধিক হয়  
পূর্বাহ্ন, মধ্যাহ্ন এবং অপরাহ্নের ত কথাই  
তাঁহারা শস্যায় শুইবার সময়ও চায়ের  
বিহুট কি অল্প কিছু খাইতেও ছাড়েন না।  
নারীদিগের আয় পুরুষদিগের ভোজন-প্রীতি আমাদের জানা আবশ্যিক।  
রসনারঞ্জে উৎসাহ থাকিলেও তাঁহাদিগের  
বেশী রকম রসনার্চনা করিবার অবসর থাকে  
সুতরাং এ বিষয়ে তাঁহাদিগকে মহিলাদিগের হইতে কারবন গ্রহণ করিয়া অল্পিভেন ত্যাগ  
কিছু খাট হইয়াই থাকিতে হয়। তবে এতদ্ব্যতীত এমোনিয়া গ্যাস বৃষ্টির জলে দ্রব  
কাজ হইতে অবসর গ্রহণ করিয়া উপাধিকৃত সম্মিলিত পতিত হইলে তাহা গ্রহণ করিয়া থাকে।  
ভোগ করিবার অবকাশ পান তাঁহারা ভোজনপরিপাক  
লগনগণের অনেকটা সমকক্ষতা করিয়া থাকেন।

জঠরাগ্নির তেজ যতই থাকুক না কেন, রাত্রি হইলে বায়ু পরিপাক হইয়া  
এ ভাবে তাহাতে আছতি চলিতে থাকিলে, পরিমাণে এমোনিয়া বৃষ্টির জলে দ্রবীভূত হইয়া  
জঠরাগ্নিকেও হার মানিতে হয়। সুতরাং পরিপাক হইতে পারে। কিন্তু ইহাও দেখা গিয়াছে  
দেখিতে শেষটা এমন এক সময় আসিয়া উপস্থিত হইতে পারে যে, তখন  
আহার ও পরিপাকের পারস্পর্য্য আর থাকে না, তখন জান্তব পদার্থের ভাগ বৃদ্ধি হইয়া থাকে  
রস-সমূহের মধ্যে মৃদু চূলাচুলি যুগ্মযুগ্মি বাধিয়া থাকে হইলে জান্তব পদার্থের হ্রাস হয়।  
অম্ল (Acid) শ্রাবের সহিত এল কালাইন শ্রাবের সহিত  
ঘটে, মেদের সহিত শর্করার মল্লযুক্ত উপস্থিত হয়, পরিপাক হইলেই বায়ু-পরিচালন ক্রিয়া সাধিত হয়।  
খাদ্যের সহিত অপুষ্টি কর খাদ্যের হ্রাস হইলেই বায়ু-পরিচালন ক্রিয়া সাধিত হয়।  
বাধিয়া যায়,—মোটের উপর তখন পরিপাক হইয়া উহাকে সংশোধিত করে এবং উহা  
ডাকিনীর কটাহের মত বিষম কাণ্ড দেখাইতে পারে হইয়া উহাকে সংশোধিত করে এবং উহা  
যত্নে প্রেতের আড্ডা হয়। তখন পরিপাক কার্যে পোষণযোগী হয়।

পাকযন্ত্রতন্ত্রের কর্মক্ষমতা পুনরুদ্ধীর্ণ হয়, সে দিকে লক্ষ্য  
রাখিয়া আহার করাই উচিত। সর্বক্ষণ কাষ চালাইবার  
জন্ত মানবদেহের বিশ্বকর্মা পাকযন্ত্রের গঠন করেন  
নাই। সুতরাং যাহারা "কিবা রাত্রি কিবা দিবা"  
ঘন ঘন ভোজনস্বপ্ন অল্পভব করিতে করিতে ভাবেন,  
"আর কি, ক্রমাগত পরিপাক কার্যটা চালাইবার উপায়  
বাহির করিয়াছি!" তাঁহারা ভ্রান্ত। কারণ তাঁহাদিগের  
স্বপ্নস্বপ্ন দেখিতে দেখিতে ভাদিয়া যায়।

## বায়ু-পরিচালন।

ডাক্তার শ্রীরাজেন্দ্রকুমার ঘোষ লিখিতঃ—

(ক) ভিকিউজন্ (সংমিশ্রণ)—  
দুইটা গ্যাস একত্র রাখিলে তাহারা পরস্পরের সহিত  
মিশ্রিত হইয়া যায়, গ্যাসের এই ক্রিয়াকে সংমিশ্রণ  
ক্রিয়া বলে। কোন গৃহের দরজা জানালা বন্ধ করিয়া  
রাখিলেও উক্ত গৃহমধ্যস্থ বায়ু প্রাচীর ভেদ করিয়া  
বাহ্য বায়ুর সহিত মিশ্রিত হয় এবং বাহ্য বায়ু সংমিশ্রণ-  
ক্রিয়া দ্বারা গৃহমধ্যে প্রবেশ করে। এই ক্রিয়া দ্বারা  
গৃহাভ্যন্তরস্থ বায়ু কিয়ৎপরিমাণে শোধিত হয়। চূর্ণকাম  
করা গৃহ হইলেও উক্ত ক্রিয়া সম্পাদিত হইয়া থাকে;  
কিন্তু মাহুধের ফুসফুস ও ত্বক হইতে যে জান্তব পদার্থ  
নির্গত হয় তাগ উক্ত ক্রিয়া দ্বারা শোধিত হয় না।

(খ) উত্তাপের ভারতম্যানুসারে  
বায়ু শোধিত হয়।—যদি এক স্থানের বায়ু  
অল্প বায়ু অপেক্ষা উত্তপ্ত থাকে, তাহা হইলে উত্তপ্ত বায়ু  
উর্দ্ধে গমন করে এবং নিকটস্থ শীতল বায়ু সেই শূণ্য-  
স্থান অধিকার করে। গৃহের বায়ু বাহিরের বায়ু  
অপেক্ষা উত্তপ্ত থাকিলে উর্দ্ধে ধাবিত হয়, (অর্থাৎ  
ছাদের দিকে) এবং বাহিরের শীতল বায়ু সেইস্থান পূরণ  
করে। এ কারণ ছাদের নিকট বায়ু-নির্গমনের জন্য ছোট  
ছোট গোলাকার পুথ রাখা বিশেষ আবশ্যিক।

(গ) বাত ও প্রবল বাতাস দ্বারা

বায়ু পরিশোধিত হইয়া থাকে।—  
ঝড়ের গতিতে সমুদ্রের দূষিত বায়ু বহু দূরে চালিত  
হয় এবং পশ্চাতের বিশুদ্ধ বায়ু আসিয়া সেই শুদ্ধ স্থান  
পরিপূরণ করে।

৪। অক্সিজেনেশন্—ক্রিয়া দ্বারা বায়ু  
পরিষ্কৃত হয় এবং অগ্নি লাগিলেও বায়ু পরিশোধিত  
হইয়া থাকে।

৫। রাসায়নিক ক্রিয়া দ্বারা বায়ু  
পরিষ্কৃত হয়।—যে সকল পদার্থের দুর্গন্ধহারক  
ও দুর্গন্ধনাশক গুণ আছে অর্থাৎ যে সব দ্রব্য তীব্র  
দুর্গন্ধকে হরণ করিয়া নিজ গন্ধ দ্বারা উহাকে ঢাকিয়া  
রাখে কিংবা বায়ব দূষিত পদার্থকে একবারে নাশ করে  
ও তাহাদিগকে পুনরায় উৎপন্ন হইতে দেয় না, উক্ত  
প্রকার রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার করা উচিত। এই  
প্রকার রাসায়নিক দ্রব্য তিন ভাগে বিভক্ত—কঠিন,  
জলীয় ও বাষ্পীয়।

১ম:—কঠিন। যথা—চারকোল, শুষ্কমাটি, চূণ,  
সাজীমাটি, আলকাতরা ও হিরাকস প্রভৃতি।

২য়:—জলীয়। যথা কণ্ডিজফুইড, কারবলিক  
এসিড, ক্লোরাইড্-অফ-জিঙ্ক, তারপিন তৈল, সায়েলিন,  
ফেনাইল, আইজাল, লাইসল ও পারক্লোরাইড্ লোশন।

৩য়:—বাষ্পীয়। যথা—ওজোন, ক্লোরিন, সারো-  
ডিন এবং সলফিউরিয়াস এসিড ইত্যাদি। ইহার মধ্যে  
যে দ্রব্যের দুর্গন্ধনাশক ও দুর্গন্ধহারক গুণ আছে  
তাহাই উত্তম, কারণ তদ্বারা পচন ক্রিয়ার নিবৃত্তি হয়  
এবং পচনজনিত উৎসেচন হইতে যে সকল জাস্তব  
পদার্থ উৎপন্ন হয় তাহাদিগকে নষ্ট করে ও পৃষ্-  
প্রণালী ক্রিয়াকেও নষ্ট করিয়া দেয়। যেমন কারবলিক  
এসিড, কণ্ডিজফুইড্ লোশন ইত্যাদি।

অন্ধার, চূণ, শুষ্কমাটি ও ছাই ইত্যাদি দুর্গন্ধহারক।  
কিন্তু এই সকল দ্রব্য দ্বারা দূষিত পদার্থ উত্তমরূপে  
ঢাকিয়া রাখিলে বিষজনিত রোগ হইবার সম্ভাবনা  
অল্প। দুর্গন্ধনাশক দ্রব্যের অভাবে উক্ত প্রকার দুর্গন্ধ-  
হারক দ্রব্য ব্যবহার করা উচিত। চূণ, সাজীমাটি,

আলকাতরা হিরাকস প্রভৃতির দুর্গন্ধনাশক গুণ আবশ্যিক। দীপালোকে ঘণ্টায় অর্ধ ঘন ফুট  
একশত তাহা হাঁসপাতালে ব্যবহৃত হয়।

গন্ধক পোড়াইলে সালফিউরাস এসিড প্রাণ জ্বালিলে কেবল দাহনজনিত দূষিত  
হয়। যে গৃহে স্পর্শক্রামক ব্যাধিযুক্ত রোগের শোধন করিবার জন্ত নয় শত ঘন ফিট্ বিশুদ্ধ  
সেই গৃহ পরিশোধিত করিবার জন্ত ইহা বহু প্রয়োজন। কিন্তু একটা বাতি জ্বালিলে তাহার  
কাল হইতে ব্যবহৃত হইতেছে। গৃহ পরিষ্কৃত পদার্থকে শোধন করিবার জন্ত এগার শত  
করিতে হইলে দরজা ও জানালা বন্ধ করিয়া একটা বিশুদ্ধ বায়ুর আবশ্যিক। পীড়িত ব্যক্তির  
মধ্যে গন্ধক পোড়াইতে হয়, পরে ৪৫ ঘণ্টা জ্বালাতে জাস্তব পদার্থ অধিক পরিমাণে নির্গত হয়,  
হইলে দরজা ও জানালা সমূহ খুলিয়া দেওয়া উচিত। নির্মিত হাঁসপাতালে আরও অধিক বিশুদ্ধ বায়ুর  
ভেটিলেশন্ বা বায়ু-পরিচালন হইয়া থাকে। সুস্থ ব্যক্তির পক্ষে ঘণ্টায়  
নর্দমা দ্বারা যেমন মলমূত্র প্রভৃতি দূষিত ঘনফিট্ এবং পীড়িত ব্যক্তির পক্ষে ৪০০০  
স্থানান্তরিত হয়, বায়ু-পরিচালন দ্বারা ৪৫০০ ঘনফিট্ বিশুদ্ধ বায়ুর প্রয়োজন।

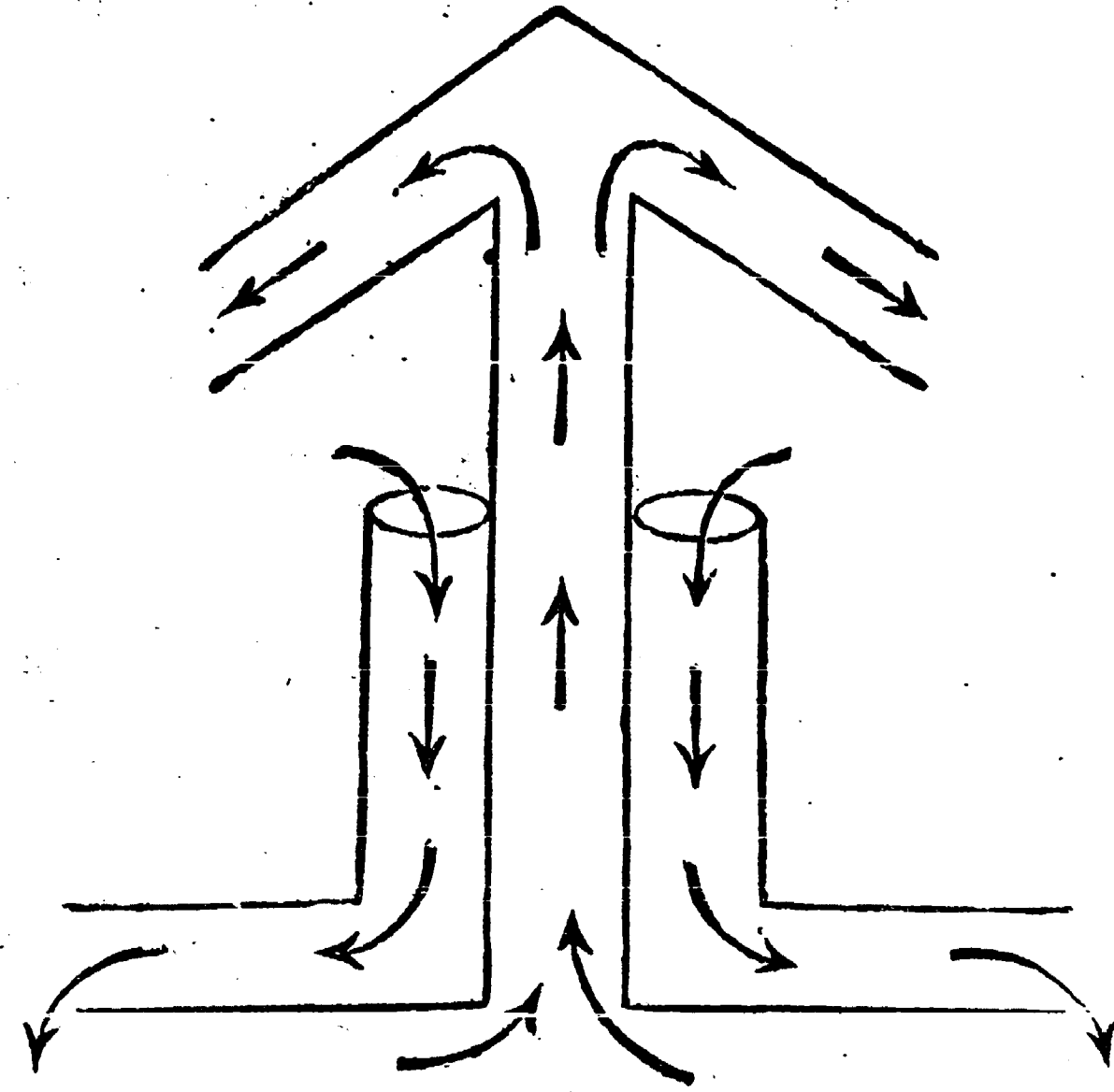
নিখাসপ্রশাসজনিত দূষিত পদার্থ স্থানান্তরিত হইলে স্থানের বায়ুপরিচালন বিষয় স্থির করিতে  
থাকে। বায়ুতে যে সকল দূষিত পদার্থ থাকে কেবল ঘনস্থান না ধরিয়া ঘনস্থান এবং মেঝের  
কারবলিক এসিড্ গ্যাস সর্কাপেকা দ্বারা অথবা মধ্যবর্তী স্থানের হিসাব ধরিয়া স্থান  
বায়ুতে যত প্রকার দূষিত পদার্থ উৎপন্ন হয়, তাহা করা উচিত। কোন গৃহ যদি অল্পপরিমিত  
খাসপ্রশাসজনিত দূষিত পদার্থ বিশেষ পদার্থের মতো মেঝের জায়গা কম থাকে এবং অনেক উচ্চ  
কোন নির্দিষ্ট পরিমিত বায়ুতে যতবার বাতাস চাহা হইলে সেই গৃহের ঘনস্থান আর একটা  
ক্রিয়া সংসাধিত হয়, কারবলিক এসিড্ প্রাপ্ত ও কম উচ্চ গৃহের ঘনস্থান অপেক্ষা অধিক  
উক্ত বায়ুতে সেই পরিমাণে বৃদ্ধি পাইতে থাকে। কিন্তু প্রথমকার গৃহাপেক্ষা ইহাতে যে  
বায়ুর পরিমাণ নির্দ্ধারিত করা কঠিন, সাধারণরূপে বায়ু পরিচালন হইবে সে বিষয়ে কোন সন্দেহ  
কারবলিক এসিড্ গ্যাস শতকরা ০.৪ থাকে। এই নিমিত্ত অত্যধিক উচ্চগৃহে বায়ুপরিচালন  
গৃহমধ্যস্থ বায়ু ততটা বিশুদ্ধ রাখা অসম্ভব। ঘনস্থান হিসাব করিতে হইলে তাহার উচ্চতা ১২  
বিজ্ঞ চিকিৎসকগণ বায়ুতে কারবলিক এসিড্ অধিক গণনা করা উচিত নহে; কারণ ১২  
পরিমাণ ০.৬ স্থির করিয়াছেন। অর্থাৎ উচ্চগৃহে অধিক উচ্চগৃহে ভালরূপ বায়ু-সঞ্চালন হয় না।  
কারবলিক এসিড্ গ্যাস উহার অধিক হইলে ছাত্রাবাসের প্রত্যেক ব্যক্তির জন্ত ৩০ বর্গ  
বায়ু সেবন করা উচিত নহে।

পরীক্ষা দ্বারা স্থিরীকৃত হইয়াছে যে, প্রত্যেক ঘনফিট্ স্থান দেওয়া হয়। দেশীয় সৈন্যদিগকে  
ব্যক্তির জন্ত ঘণ্টায় ৩০০০ ঘনফিট্ বিশুদ্ধ বায়ু প্রয়োজন। ১০০০ ঘনফিট্ এবং দেশীয় কয়েদীদিগকে ৩৬ ঘনফিট্ \*  
আবশ্যিক। ইহা ব্যতীত দাহন ক্রিয়ার জন্ত দেওয়া হয়। গৃহের বায়ু পরিচালন জন্ত জানালা  
অধিক বিশুদ্ধ বায়ুর প্রয়োজন হইয়া থাকে। জানালা পরস্পর সম্মুখবর্তী হওয়া উচিত।  
গ্যাসের আলোক জ্বালিলে ঘণ্টায় ৬ ঘনফিট্ বায়ু  
এসিড্ গ্যাস উৎপন্ন হয়, এবং ইহাকে পরিষ্কার, প্রহ ও উচ্চতা একত্রে গুণ করিলে ঘনমাপ পাওয়া  
করিবার জন্ত ঘণ্টায় দশ হাজার ঘন ফিট্ বায়ু প্রয়োজন। গৃহ ও প্রহে গুণ করিয়া বর্গমাপ হইবে।

শীতকালে দরজা ও জানালা খুলিয়া রাখিলে ঠাণ্ডা  
হয়, সেইজন্য জানালা ব্যতীত বায়ু পরিচালনের সুবি-  
ধার্থে অল্প পথ রাখা উচিত। এই পথকে ইনলেট্ এবং  
আউটলেট্ বলে। ইনলেট্ অর্থাৎ বায়ুর আগম পথ,  
মেঝের নিকট হওয়া উচিত। আউটলেট্ বা বায়ুর  
নির্গমন পথ, ছাদের খুব নিকট থাকিবে। বায়ু  
প্রবেশের পথ বৃহৎ এবং একটা না হইয়া ছোট ছোট ও  
অন্তরে অন্তরে সংখ্যায় অধিক হওয়া আবশ্যিক। যদি  
৪৮ হইতে ৬০ বর্গফিট্ একটা ইনলেটের মাপ হয়,  
তাহা হইলে একজন মনুষ্যের পক্ষে যথেষ্ট, কিন্তু ইহা  
দুইজন ব্যক্তির পক্ষেও পর্যাপ্ত হইতে পারে। নির্গম  
পথের পরিমাণ এক বর্গফুট হওয়া উচিত, ইহা ছয়জন  
মনুষ্যের পক্ষে চলিতে পারে। দরজা এবং জানালার  
মাপ প্রত্যেক ৭০ ঘনফুটে এক বর্গফুট হওয়া  
আবশ্যিক।

জাহাজের কুঠরীতে উত্তাপের ভারতমাত্রায় বায়ু-  
পরিচালন হইয়া থাকে। উক্ত কুঠরীর মধ্য দিয়া ছাদের  
উপর পর্যন্ত একটা প্রশস্ত চিমনি রাখা হয়। তাহার  
নিম্নকার মুখ কুঠরীর ভিতরে এবং চিমনির উর্দ্ধস্থ মুখ  
ছাদের উপরে ফুলিয়া থাকে। যে দিক হইতে বায়ু  
প্রবাহ আসিতে থাকে, চিমনির উপরকার মুখ সেই  
দিকে সমকোণ করিয়া রাখা হয়। এই উপায়ে বায়ু  
বহিবার সময় চিমনির উপরকার মুখ বিশুদ্ধ বায়ুকে  
চিমনির ভিতরে টানিয়া লয়। পরে চিমনির মুখ শুদ্ধ  
স্থান অধিকার করিবার জন্ত কুঠরীর গরম হালকা বায়ু  
উক্ত চিমনির মুখের নিকট আইসে ও উপরকার  
বায়ু ভারবশতঃ চিমনির এক পার্শ্ব দিয়া কুঠরীর  
অভ্যন্তরে প্রবেশ করিতে বায়ু পরিচালন হইয়া থাকে।  
খনির ভিতরে কিংবা বড় বড় উচ্চ বাটীতে ঐ প্রণালীতে  
কৃত্রিম উপায়ে বায়ু শোধন করা হয়। ঐ সকল স্থানে  
অধিক পরিমাণে অগ্নি জ্বালাইলে তদ্রূপ উত্তপ্ত বায়ু টিন  
কিংবা ছাদের ফাঁক দিয়া উর্দ্ধে উঠিয়া যায় এবং উপর-  
কার বিশুদ্ধ বায়ু ভারবশতঃ নিম্নে আসিয়া সেই শুদ্ধ  
স্থান অধিকার করিয়া বায়ু-সংশোধিত করিয়া দেয়।

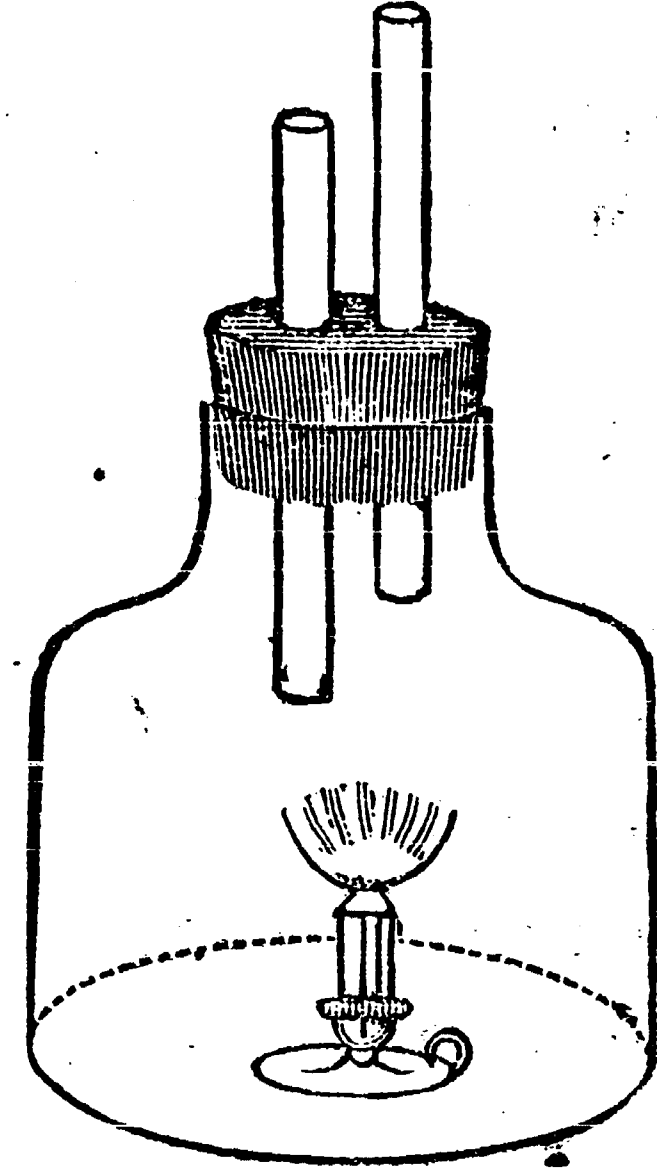
অস্বচ্ছন্দীয় জনসাধারণ ঠাণ্ডার ভয়ে রোগীর গৃহে সর্বদা দরজা ও জানালা বন্ধ করিয়া রাখেন, তদ্বারা বাসপ্রাঙ্গণজনিত দূষিত কার্বনিক এসিড গ্যাসের



পরিমাণ ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইতে থাকে এবং পুনঃ পুনঃ সেই বায়ুগ্রহণে রোগীর রক্ত বিষাক্ত হইয়া পড়ে। অবশেষে চিকিৎসার দ্বারা কোন ফল দেখাইতে পারা যায় না। আজকাল যুক্তবায়ু সেবনে কঠিন কঠিন পীড়া সহজেই আরোগ্য হইয়া থাকে। আমাদের শয়নগৃহে বায়ুপ্রবেশ ও বহির্গমনের পথ থাকা উচিত। বড় বড় সাহেবদিগের বাঙ্গালাতে কিরূপভাবে চিমনির দ্বারা ছাদের বায়ু পরিচালন ক্রিয়া সম্পন্ন হয়, মেকিন্‌নেল সাহেবের প্রণালী দ্বারা তাহা দেখান গেল।

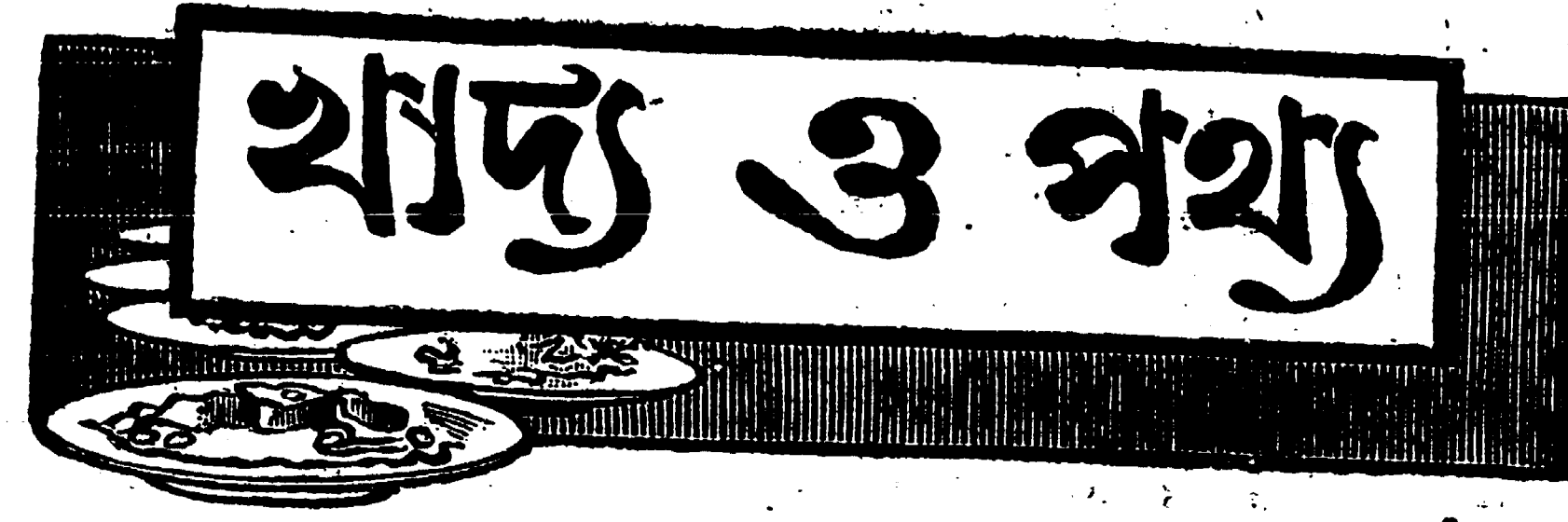
মেটে ঘরে চিমনি রাখিবার আবশ্যক নাই। কারণ ঐরূপ ঘরে চালের নিম্নকার ফাঁক দিয়া বায়ুপরিশোধন হইয়া থাকে। স্বাস্থ্যবাহ্য প্রচুর পরিমাণে বিষাক্ত বায়ু গ্রহণ করিতে পারিলে শরীর নিয়ত স্বস্থ থাকে এবং বাসগৃহে বায়ু পরিচালনের উত্তম ব্যবস্থা থাকিলে রাস্তাতে স্থনীয়া হয়। উত্তম নিদ্রা হইলে হঠাৎ কোন ব্যাধি আক্রমণ করিতে পারে না। নিদ্রা যাইবার সময় গৃহমধ্যে আলোক রাখা অতীব অত্যাঘ। কারণ চক্ষুর উপর আলোক থাকিলে নিদ্রার ব্যাঘাত হয় এবং দাহন-জনিত কার্বনিক এসিড গ্যাস দ্বারা গৃহস্থ বায়ুকে

দূষিত করিয়া তুলে। ঐ প্রকার বিষাক্ত বায়ু কঠিন পীড়া জন্মিতে পারে; এজন্য পূর্ক হইতে বিশেষ সতর্ক থাকা উচিত। বাসগৃহে যেরূপ ই ও আউটলেটের আবশ্যক, আলোক জালি তাহারও সেইরূপ ইনলেট ও আউটলেটের পথ রাখা বিধেয়।



উপরিস্থিত ছবির দ্বারা বুঝান যাইতেছে যে মধ্যস্থিত ইনলেট ও আউটলেট খোলা থাকিলে তৎনিম্নস্থ প্রজ্জ্বলিত বাতি জ্বলিতে থাকিবে। একটা পথ বন্ধ করিয়া দিলেই বাতি নির্কাপিত হইবে।

বিশুদ্ধ বায়ু আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে প্রয়োজনীয়। অনেক দারুণ গ্রীষ্মের সময় উন্মুক্ত স্থানে বাস করিয়া থাকেন। কিন্তু সমস্ত রাত্রি ঐ প্রকারে ঠাণ্ডা লাগান দোষাবহ। কারণ নিদ্রিত ব্যক্তির শরীরে পেশী সমূহ শিথিলাবস্থায় নিষ্ক্রিয়ভাবে থাকে, এ সময় সহজেই ঠাণ্ডা লাগিয়া সর্দি কাসি হওয়া উন্মুক্ত স্থানে কিম্বৎক্ষণ বিশ্রাম লইবার পর নিদ্রা হইলেই গৃহ মধ্যে জানালা খুলিয়া শয়ন করিতে পারেন। কিন্তু শরীরের উপর দিয়া বাতাস প্রবাহিত হইলেই দূষণীয়। সকল দিক বিবেচনা করিয়া চলিতে পারিলে বহুকাল স্বস্থদেহে জীবন যাপন করিতে পারা যায়।



## চীনা-বাদাম।

চীনা-বাদাম, ভারতের বিভিন্ন স্থানে মাট-কড়াই, (গ্রাউণ্ড নট), Earth-nut (আর্থ-নট), Pea-nut (পি-নট), Monkey-nut (মন্‌কি-নট), Chinese-nut (চাইনিজ্ নট), Manila-nut (ম্যানিলা নট) বিভিন্ন নাম। ম্যানিলা-কড়াই, ভেঙ্ক-সাদ্বানু প্রভৃতি বিভিন্ন প্রভৃতি বিভিন্ন নাম দেওয়া হইয়াছে। অনেক দেশে পরিচিত! ইংরাজীভাষে ইহাকে Ground-nut নাম ইংরাজী নামেরই অমুবাদ।



চীনা-বাদাম বা মাটকড়াই।

চীনদেশ হইতে বঙ্গ (সেজ্জাই বা চীনা-বাদাম নাম), ম্যানিলা হইতে দাক্ষিণাত্যে (দাক্ষিণাত্যে ম্যানিলা-কড়াই নাম) প্রথমে আসিয়াছিল। আফ্রিকা হইতে— এবং সম্ভবতঃ একবারে ব্রাজিল হইতেই ইহা পশ্চিম ভারতেও প্রথমে আসিয়া থাকিতে পারে।

ভারতবর্ষে, আফ্রিকা ও বৃটিশ পূর্ব উপনিবেশ সমূহে এখন প্রচুর পরিমাণে চীনা-বাদাম উৎপন্ন হয়। ভারতের প্রায় সকল প্রদেশেই বাগানে বা কখন কখন আবাদে চীনা-বাদামের চাষ করা হইলেও কেবল মাদ্রাজ ও বোম্বাই প্রদেশেই ব্যবসার জন্ত রীতিমতভাবে ইহার চাষ করা হইয়া থাকে। মাদ্রাজ প্রদেশে ৫০০,০০০ লক্ষ একর অপেক্ষা অধিক জমিতে এবং বোম্বাই প্রেসিডেন্সিতে প্রায় ১০০,০০০ লক্ষ একর জমিতে চীনা-বাদামের চাষ করা হয়।

চীনা-বাদামের একটা বিশেষ গুণ এই, যে যে ক্ষেত্রে এই ফসল উৎপন্ন হয়, সে ক্ষেত্রের উর্বরতা শক্তি হ্রাস না পাইয়া চাষে সুবিধা। বয়ঃ বৃদ্ধি পাইয়া থাকে।

অগ্ৰাণ্ড ফসল ক্ষেত্রে হইতে নাইট্রোজেনময় রস আকর্ষণ করিয়া বৃদ্ধি পায় কিন্তু চীনা-বাদামের গাছ বায়ু হইতে নাইট্রোজেন আকর্ষণ করিয়া মূলমধ্যে গ্রহণ করে এবং মূলের সংস্পর্শ বশতঃ মাটির মধ্যেও গৃহীত নাইট্রোজেন সঞ্চারিত হইয়া থাকে। ইহাই চীনা-বাদাম ক্ষেত্রের উর্বরতা শক্তি বৃদ্ধি পাইবার কারণ। চীনা-বাদাম বা মাট-কড়াই গাছের কিছুই ফেলা যায় না। এই গাছ, গাছের ডুক, ফলের খোসা প্রভৃতি পশু ও পক্ষীদিগের পক্ষে অতি পুষ্টিকর খাদ্য। আমেরিকার ব্যবসায়বুদ্ধিসম্পন্ন লোকে চীনা-বাদামের গাছ, ফলের খোসা এবং খইল প্রভৃতি নানা কার্যে ব্যবহার করিয়া উপকৃত হইতেছে। কৃষিকার্যেও চীনা-বাদামের খইল ও খোসা চূর্ণ সাররূপে ব্যবহৃত হইতে পারে।

প্রতি বৎসর ভারতবর্ষ হইতে বহু পরিমাণে চীনা-বাদাম বিদেশে রপ্তানি হইয়া থাকে। এক বৎসরের বিদেশে রপ্তানি। (১০০৬-৭) রপ্তানির পরিমাণ ১,৭২৫,০০০ হন্দর অপেক্ষাও অধিক। ইহার মধ্যে মাদ্রাজ হইতে ১,৩৫০,০০০ হন্দর, বোম্বাই হইতে ১৩০,০০০ হন্দর



চীনা-বাদাম গাছের শিকড়ে নাইট্রোজেনময় উপাদান সঞ্চিত রহিয়াছে।

এবং ভারতের অগ্ৰাণ্ড প্রদেশ হইতে বাকি বাদাম রপ্তানি হইয়াছিল।

কাঁচা পিষিয়া বা আবশ্যক মত উত্তাপ দিয়া চীনা-বাদাম হইতে তৈল বাহির করা যায়।

### চীনা-বাদামের তৈল।

উপায়ে সর্বোত্তম পাওয়া যায় কিন্তু দ্বিতীয় উপায়ে তাৎক্ষণিক উপায়ে প্রাপ্ত তৈল বর্ণশূন্য, প্রীতিকর মুহু গন্ধযুক্ত এবং প্রায় অলিভ তৈল মত স্বাদযুক্ত হয়। দ্বিতীয় প্রকারে প্রাপ্ত তৈল হরিদ্রা বর্ণের এবং অগ্ৰাধিক অপ্রীতিকর স্বাদযুক্ত হইয়া থাকে। অগ্ৰাণ্ড তৈলের জায় চীনা-বাদাম তৈল সহজে দুর্গন্ধযুক্ত হইয়া যায় না কিন্তু থাকিলে ইহা ক্রমে অপেক্ষাকৃত ঘন হয় এবং দুর্গন্ধযুক্ত হইয়া থাকে।

চীনা-বাদামের তৈলের আলোক প্রদানের ক্ষমতা কম এবং সেজন্য সাবান প্রস্তুত করার ও যন্ত্রাধিতে দিবার জন্তই ইহা অধিক পরিমাণে ব্যবহৃত হয়। পক্ষত্যা প্রস্তুতকারকেরা ক্রিম ও কোল্ডক্রিম প্রভৃতি প্রস্তুতের জন্ত ইহা বহুল পরিমাণে গ্রহণ করিয়া থাকে। পরিষ্কৃত চীনা-বাদাম তৈল ও খাদ্য উভয়রূপেই ব্যবহৃত হয়। প্রতি এক এক তৈল অনেক পরিমাণে অলিভ অয়েল রূপে পরিচালিত হয় এবং ইহা হইতে রন্ধন কার্যের জায় একপ্রকার মাখন প্রস্তুত করা হয়। অপেক্ষাকৃত অধিক মূল্যের তৈলের সহিত ভেজাল দিবার জন্তও চীনা-বাদাম তৈল ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

চীনা-বাদাম হইতে নিষ্কাশিত তৈলই চিকিৎসা ব্যবহৃত হয়। ইহার ডাক্তারী নাম Arachis Oil 'এরাকিস্ অয়েল'। এই তৈলের মুহু বিরেচক গুণ আছে। বৃটিশ ফার্মাকোপিয়ায় অলিভ অয়েল দিয়া যে সকল লিনিমেণ্ট, পেস্ট, প্রাষ্টার এবং সাবান ইত্যাদি তৈয়ারী করা হইয়াছে সেইগুলি 'এরাকিস্ অয়েল' দিয়া প্রস্তুত করিতে পারে। এই তৈল বাদাম তৈল ও অলিভ তৈল জলপাই তৈলের পরিবর্তে সকল কার্যেই ব্যবহার করা যাইতে পারে এবং ভারতবর্ষে এইরূপে প্রায় দুই তিন দিন হইতে ব্যবহৃত হইয়া আসিতেছে।

চীনা-বাদাম হইতে তৈল নিষ্কাশন করার উপায়ে সর্বোত্তম পাওয়া যায় কিন্তু দ্বিতীয় উপায়ে তাৎক্ষণিক উপায়ে প্রাপ্ত তৈল বর্ণশূন্য, প্রীতিকর মুহু গন্ধযুক্ত এবং প্রায় অলিভ তৈল মত স্বাদযুক্ত হয়। দ্বিতীয় প্রকারে প্রাপ্ত তৈল হরিদ্রা বর্ণের এবং অগ্ৰাধিক অপ্রীতিকর স্বাদযুক্ত হইয়া থাকে। অগ্ৰাণ্ড তৈলের জায় চীনা-বাদাম তৈল সহজে দুর্গন্ধযুক্ত হইয়া যায় না কিন্তু থাকিলে ইহা ক্রমে অপেক্ষাকৃত ঘন হয় এবং দুর্গন্ধযুক্ত হইয়া থাকে।

চীনা-বাদাম হইতে তৈল নিষ্কাশন করার উপায়ে সর্বোত্তম পাওয়া যায় কিন্তু দ্বিতীয় উপায়ে তাৎক্ষণিক উপায়ে প্রাপ্ত তৈল বর্ণশূন্য, প্রীতিকর মুহু গন্ধযুক্ত এবং প্রায় অলিভ তৈল মত স্বাদযুক্ত হয়। দ্বিতীয় প্রকারে প্রাপ্ত তৈল হরিদ্রা বর্ণের এবং অগ্ৰাধিক অপ্রীতিকর স্বাদযুক্ত হইয়া থাকে। অগ্ৰাণ্ড তৈলের জায় চীনা-বাদাম তৈল সহজে দুর্গন্ধযুক্ত হইয়া যায় না কিন্তু থাকিলে ইহা ক্রমে অপেক্ষাকৃত ঘন হয় এবং দুর্গন্ধযুক্ত হইয়া থাকে।

চীনা-বাদাম হইতে তৈল নিষ্কাশন করার উপায়ে সর্বোত্তম পাওয়া যায় কিন্তু দ্বিতীয় উপায়ে তাৎক্ষণিক উপায়ে প্রাপ্ত তৈল বর্ণশূন্য, প্রীতিকর মুহু গন্ধযুক্ত এবং প্রায় অলিভ তৈল মত স্বাদযুক্ত হয়। দ্বিতীয় প্রকারে প্রাপ্ত তৈল হরিদ্রা বর্ণের এবং অগ্ৰাধিক অপ্রীতিকর স্বাদযুক্ত হইয়া থাকে। অগ্ৰাণ্ড তৈলের জায় চীনা-বাদাম তৈল সহজে দুর্গন্ধযুক্ত হইয়া যায় না কিন্তু থাকিলে ইহা ক্রমে অপেক্ষাকৃত ঘন হয় এবং দুর্গন্ধযুক্ত হইয়া থাকে।

চীনা-বাদাম হইতে তৈল নিষ্কাশন করার উপায়ে সর্বোত্তম পাওয়া যায় কিন্তু দ্বিতীয় উপায়ে তাৎক্ষণিক উপায়ে প্রাপ্ত তৈল বর্ণশূন্য, প্রীতিকর মুহু গন্ধযুক্ত এবং প্রায় অলিভ তৈল মত স্বাদযুক্ত হয়। দ্বিতীয় প্রকারে প্রাপ্ত তৈল হরিদ্রা বর্ণের এবং অগ্ৰাধিক অপ্রীতিকর স্বাদযুক্ত হইয়া থাকে। অগ্ৰাণ্ড তৈলের জায় চীনা-বাদাম তৈল সহজে দুর্গন্ধযুক্ত হইয়া যায় না কিন্তু থাকিলে ইহা ক্রমে অপেক্ষাকৃত ঘন হয় এবং দুর্গন্ধযুক্ত হইয়া থাকে।

বাদামের বাকি অংশ একবারে শুক, গুঁড়া এবং তৈল-সম্পর্কহীন হওয়াতে সেগুলি বিক্রয়েরও সুবিধা হয় নাই। মার্সেলিসে কারখানায় বিশেষ সাবধানে কাষ্ঠ চালান হয় বলিয়া ফ্রান্সে চীনা-বাদাম তৈলের দর ভারতবর্ষ অপেক্ষা অল্প। ফ্রান্সে ব্যবহৃত আফ্রিকাজাত চীনা-বাদামে এদেশী চীনা-বাদাম অপেক্ষা তৈল ভাগ অধিক থাকে বলিয়াই হয়ত সেখানে তৈলের দর অপেক্ষাকৃত সস্তা পড়িয়া থাকে। সাধারণতঃ ১ হন্দর শুক চীনা-বাদাম হইতে প্রায় ৫ গ্যালন তৈল পাওয়া যায়। জল সিক্ত ভূমিতে উৎপন্ন চীনা-বাদাম অপেক্ষা সাধারণ ভূমিতে উৎপন্ন চীনা-বাদামে তৈল অধিক থাকে। কয়েক বৎসর হইল কলিকাতায় ও বন্ধের অস্ত্র স্থানে চীনা-বাদাম তৈলের কারখানা স্থাপিত হইয়াছে। পূর্বে পণ্ডিচেরী ও মাদ্রাজ হইতে চীনা-বাদাম তৈলের যে চালান আসিত তাহা এই সকল নূতন কারখানার দ্বারা বন্ধ হইয়াছে কিন্তু চীনা-বাদামের চালান আসা বিশেষ বৃদ্ধি পাইয়াছে। ইউরোপে মার্সেলিস্ এই তৈল প্রস্তুতের প্রধান স্থান। লণ্ডন, হামবার্গ ও বার্লিন প্রভৃতি স্থানেও তৈলের কারখানা আছে।

পূর্বে পণ্ডিচেরী চীনা-বাদাম তৈল ব্যবসায়ের প্রধান স্থান ছিল। পরে মাদ্রাজের বন্দর সমূহেই তৈল ব্যবসায়ের বিশেষ বিস্তৃতি ঘটিয়াছে। বৎসরে (১২০৫-৬) মোট ২, ৪৭২,০০০ গ্যালনেরও অধিক তৈল ভারতীয় বন্দর সমূহ হইতে বাহিরে চালান হইয়া থাকে। মোট চালানের শতকরা ৭০ হইতে ৮০ ভাগই মাদ্রাজ হইতে ব্রহ্মদেশে পাঠান হয়। বিদেশে বাৎসরিক (১২০৬-৭) তৈল রপ্তানির পরিমাণ ১৬,৬০০ গ্যালনের অধিক। এই তৈলের অধিকাংশই মাদ্রাজ এবং বঙ্গদেশ হইতে মরিশস্, নেটাল এবং ট্রেটস্-সেটেলেমেন্ট প্রভৃতি স্থানে প্রেরিত হইয়া থাকে।

ভারতবর্ষ, আফ্রিকা এবং আমেরিকার লোকেরা চীনা-বাদাম অধিক পরিমাণে খাইয়া থাকে। চীনা-বাদাম অনেকরূপে খাওয়া হয়। কাঁচা কিম্বা ভাজা

ভারতবর্ষ, আফ্রিকা এবং আমেরিকার লোকেরা চীনা-বাদাম অধিক পরিমাণে খাইয়া থাকে। চীনা-বাদাম অনেকরূপে খাওয়া হয়। কাঁচা কিম্বা ভাজা

**খাদ্যরূপে ব্যবহার**

উভয় রকমই খাওয়া চলে। আমাদের দেশে সর্বত্র ভাজা চীনা-বাদামের প্রচলনই সর্বাধিক। চিনির সহিত পাক করিয়া বা চিনি ও নারিকেল দিয়া নানা প্রকার সুখাত প্রস্তুত করা হয়। চিনির সহিত পাক করা চীনা-বাদাম এদেশে 'নকল দানা' নামে বিক্রীত হয়। সকলের কাছে ইহার খুবই আদর দেখা যায়। চীনা বাদাম হইতে এক প্রকার মাখন প্রস্তুত করা হয়, অনেকে সাধারণ মাখনের পরিবর্তে ইহা নিয়মিত ব্যবহার করে। চীনা-বাদামের গুঁড়া দিয়াও নানা প্রকার খাণ্ড প্রস্তুত হইয়া থাকে। ইহার দ্বারা কেক ও রুটি প্রভৃতি তৈয়ার করা হয়। নানারূপ পরীক্ষার পর জার্মান গভর্ণমেন্ট চীনা-বাদাম গুঁড়ার বিস্কট সৈন্তগণের প্রাত্যহিক খাণ্ডের একটি অঙ্গরূপে ব্যবহারের ব্যবস্থা করিয়াছেন। চীনা-বাদামের তৈল অলিভ অয়েলের পরিবর্তে খাণ্ডরূপে নিয়তই ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

আমেরিকার লোকেরা ইদানীং বৎসরে ১ কোটি ডলার ব্যয়ে প্রায় ৪০০০০০০০ কোটি বুসেল চীনা-বাদাম ব্যবহার করিতেছেন। এই পরিমাণ অত্যন্ত অধিক বোধ হইলেও, আমেরিকানরা আহারের সময়ে প্রাক্করূপে ইহা নিয়মিত গ্রহণ করেন না, অপর সময়ে মধু করিয়াই খাইয়া থাকেন। খাণ্ডের অঙ্গরূপে ইহা নিয়মিত গ্রহণে অনেকেই সাংসারিক ব্যয় কমাইতে ও স্বাস্থ্যের বিশেষ উন্নতি করিতে পারেন।

ভাজা ও সিদ্ধ করা চীনা-বাদাম অপেক্ষা কাঁচা চীনা-বাদাম অধিক পুষ্টিকর। লোকে একবার কাঁচা

**কাঁচা খাওয়ার গুণ।**

কাঁচা চীনা-বাদাম খাইতে অ-ভ্রাস করিলে উহা খুব মুখরোচক হয় এবং অগ্নি উদ্দীপিত করে। ভাজা চীনা-বাদাম খাওয়া লোকের বিশেষ অভ্যাস হইয়া গিয়াছে বলিয়া ব্যবহারের অহুরোধে সকলে ভাজা ও সিদ্ধ করা চীনা-বাদাম খাইয়া থাকে। কিন্তু চীনা-বাদামের

প্রকৃত স্বাদ গ্রহণ এবং উহার দ্বারা যথোচিত পুষ্টিসাধন করিতে হইলে কাঁচা চীনা-বাদাম খাইতে হয়। কাঁচা বাদামগুলি ভাল করিয়া তিন খাইতে হয়। পরিপাক ক্রিয়ার হিসাবে একরূপ চীনা-বাদাম খাওয়াই সমত, কেননা অর্ধচর্কিত দ্রব্য পেটের গিয়া পেটের পীড়া জন্মাইয়া থাকে। কেহ চীনা-বাদামে লবণ সংযোগ করিয়া খাইয়া কিন্তু চীনা-বাদাম স্বভাবতঃ স্বাদু স্বতরাং উহাতে সংযোগ করিবার প্রয়োজন আছে বলিয়া বোধ হয়।

আমেরিকার যুক্তরাজ্যের সরকারী কৃষি পরীক্ষা দ্বারা অত্যন্ত কয়েকটি সাধারণ খাণ্ডের

**পুষ্টিকারিতার তুলনা।**

করিতে সমর্থ হইয়াছেন।	খাণ্ড সামগ্রী	...	...
সাধারণ দুগ্ধ	...	...	...
মাখন	...	...	...
মাংস	...	...	...
ডাইল	...	...	...
আলু	...	...	...
চাউল	...	...	...
চীনা-বাদাম পালো	...	...	...

অনেকের নিকট ইহা আশ্চর্যের বিষয় বোধ হইতে পারে যে সম ওজনের প্রায় সম সাধারণ খাণ্ডের পুষ্টিকারিতা অপেক্ষা চীনা-বাদাম পুষ্টিকারিতা অধিক। মূল্যের দিক দিয়া গেলোও, অল্প মূল্যে একরূপ বিশেষ পুষ্টিকর খাণ্ড কিছুই পাওয়া যায় না।

চীনা-বাদামের রাসায়নিক বিশ্লেষণ করিয়া তাহাতে শতকরা—

৩১.২	...
৩৭.৪	...
১১.৮	...

**উপাদান।**  
উপাদান পাওয়া যায়। যে খাণ্ডে শরীরে আমিষ উপাদান এবং দেহের উত্তাপ উদ্দীপক স্নেহ উপাদান এত অধিক, সে বিশেষ পুষ্টিকর তাহা বলা বাহুল্য।

**পাঁউরুটি প্রস্তুত প্রণালী।**

\*মিসেস্ এল, জি, মুখার্জি লিখিত—

পাঁউরুটি প্রস্তুত করিতে হইলে, (১) উত্তম (২) ভাল ইষ্ট (yeast) এবং উপযুক্ত যত্ন ও যত্ন আবশ্যিক। এই কয়টি আবশ্যিক বিষয়ের একটির জটিল ঘটিলে ভাল পাঁউরুটি প্রস্তুত করা যায় না। আমেরিকা ও ইংলণ্ডে প্রস্তুত করিবার জন্য লোকে শুধু ইষ্ট কেক (sponge) ব্যবহার করিয়া থাকে। ইষ্ট কেক বা ইষ্ট ব্যবহারের পক্ষে খুব উপযোগী। কিন্তু ভারতবর্ষে বৎসরের অধিকাংশ সময়েই ইষ্ট কেক নষ্ট হইয়া যায়, সুতরাং একরূপ ইষ্ট-কেক পাওয়া যায় না, কেননা তখন ইষ্ট-বীজাণুগুলি মরিয়া যায়। ভারতবর্ষে ক্রমাগত কয়েক মাস ধরিয়া ইষ্ট প্রস্তুত করিয়াছি এবং ক্রটি প্রস্তুত করিবার জন্য দুই ও হপ হইতে, উপরন্তু তরল ইষ্ট ব্যবহার বেশ ফল পাইয়াছি। সময়ে সময়ে কলিকাতার 'এণ্ড নেভি স্টোর্স' এবং 'মেসার্স ওয়ালেস কোম্পানী' দ্বারা ইষ্ট কেক আনাইয়া তদ্বারা প্রস্তুত করিয়া সন্তোষজনক ফল লাভ করিয়াছি। গ্রীষ্মকালে শুধু ইষ্ট-কেক ব্যবহার করিলে রুটি ইষ্ট-কেক ব্যবহার করিলে রুটি ইষ্ট-কেক খুব কম, কারণ ইষ্ট-কেক খুব মরিয়া হইলে রুটি খারাপ হইয়া যায়।

**পাঁউরুটি প্রস্তুত করিবার জন্য**  
উত্তম ইষ্ট সংগ্রহ করিতে হয়, তৎপরে ঐ ইষ্ট উপকরণ ময়দার সহিত খুব ভাল করিয়া মিশাইতে এইরূপ মিশ্রণের পর ইষ্টের ক্রিয়া প্রভাবে ময়দা গাঁজিয়া উঠে এবং উহার ভিতর গ্যাস জন্মিয়া ময়দাকে সচ্ছিন্ন এবং লঘু করিয়া

তুলে। ভালপাকান শক্ত ময়দা অপেক্ষা তরল ময়দা ইষ্টের সংযোগ খুব শীঘ্র গাঁজিয়া উঠে, ইহাতে ইষ্টও কম লাগে এবং ময়দা গাঁজিবার সময়ে কোন সন্দেহও থাকে না। সাধারণতঃ ময়দা জলে গুলিয়া এবং তাহাতে ইষ্ট মিশাইয়া তরল মণ্ড প্রস্তুত করিয়া লইলে ময়দা গাঁজাইবার খুব সুবিধা হয়, এই প্রক্রিয়াকে চলিত ইংরাজীতে setting a sponge বা ময়দাকে স্পঞ্জিং করিবার প্রক্রিয়া বলে। প্রথমে একবাটা দ্রব জলে ইষ্ট গুলিয়া, ময়দায় ঢালিয়া নাড়িতে হয়, ক্রমে ময়দায় আরও জল দিতে হয়। ময়দার সহিত ইষ্ট ও জল মিশাইবার পর উহা কয়েক মিনিট ধরিয়া একটা চামচ দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া খুব ভাল করিয়া মিশাইতে হয়।

ময়দার গাঁজনটা সম্পূর্ণরূপে বায়ুর তাপের উপর নির্ভর করে, সুতরাং তাপের আধিক্য ও নূন্যতা হিসাবে ময়দা কখন শীঘ্র গাঁজিয়া উঠে এবং কখন গাঁজিতে বিলম্ব ঘটে। সুতরাং ময়দা গাঁজাইবার জন্য প্রত্যেক গৃহকর্ত্রীর নিজে সময় নির্বাচন করিয়া লওয়া আবশ্যিক। বাতাসের উত্তাপ যখন ৭০ হইতে ৮০ ডিগ্রীর মাঝামাঝি থাকে তখনই ময়দা গাঁজাইবার উপযুক্ত সময়, বায়ু ৭৫ ডিগ্রী গরম থাকিলে পাঁউরুটি প্রস্তুত কার্যটা খুব ভাল রকম সম্পন্ন হয়, কারণ বাতাসের ঐ পরিমাণ উত্তাপ ময়দা গাঁজা ও পাঁউরুটি সংক্রান্ত অন্ত সব কাজের পক্ষেই খুব অহুকুল। আমি নিজে এদেশে পাঁউরুটি তৈয়ার করিয়া যে অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছি, তাহাতে বুঝিয়াছি যে সন্ধ্যাকালই ময়দা গাঁজাইবার পক্ষে উত্তম। গ্রীষ্মকালে শয়ন করিবার

মিসেস্ মুখার্জি ইংরাজ মহিলা, কিন্তু তিনি স্বাস্থ্য-সমাচারের পাঠকদিগকে পাঁউরুটি প্রস্তুত প্রণালী সম্বন্ধে জ্ঞাতব্য তথ্যগুলি জ্ঞাপন করিতে যত্ন লেখনী ধারণ করিয়া আমাদের কৃতজ্ঞতাভাজন হইয়াছেন। আমরা তাঁহার ইংরাজি ভাষায় লিখিত অবশেষ উপাদান করিলাম।—সম্পাদক)

পূর্বে ময়দা গাঁজিতে দেওয়া কর্তব্য এবং পরদিন সকালে উঠিয়া ময়দা কিয়ৎ গাঁজিয়াছে তাহাও ভাল করিয়া দেখা আবশ্যিক । হেমন্ত ও শীতকালে সন্ধ্যার সময় ময়দা গাঁজিবার জন্য বসাইতে হয় । পাত্রে ময়দার মণ্ড বেশ শুষ্ক জায়গায় সাবধানে রাখিতে হয় । যাহাতে পাত্রটি গরম থাকে ততক্ষণ উহাকে সকাল পর্যন্ত কঘল দিয়া ঢাকিয়া রাখা উচিত । ক্রটি প্রস্তুত করার আরম্ভ হইতে শেব পর্যন্ত বায়ুর তাপ যে এক প্রকার থাকিবে, একথা খুব জোর করিয়া বলা যায় না ।

রাত্রিকালে ময়দা গাঁজিতে দিলে তৎপর দিন প্রাতঃকালে ময়দার মণ্ড ( Batter ) ফাঁপিয়া আয়তনে ঠিক দ্বিগুণ হইবে এবং ময়দা দেখিলেই ফেনাইয়া উঠিয়াছে বলিয়া বোধ হইবে । ময়দার ত্রুপ অবস্থা হইলে তন্মধ্যে নূতন ময়দা দিয়া পুনর্বার নাড়িতে হইবে । যতক্ষণ পর্যন্ত ময়দা নেচি পাকাইবার উপযুক্ত না হইবে এবং ভাল বাঁধিয়া না উঠিবে ততক্ষণ উহাতে ময়দা মিশাইয়া নাড়িতে হইবে ।

**ময়দা খাসা।**—খাসার উপর পাউরুটির উৎকর্ষ অনেকটা নির্ভর করে । কেহ কেহ বিবেচনা করেন ময়দার তাল (Dough) এক ঘণ্টা ধরিয়া খাসিলেই ভাল হয় । এক ঘণ্টা ধরিয়া ময়দা খাসিলে সুবিধা আছে সন্দেহ নাই, কিন্তু ময়দা যখন আপনা-আপনি পাটার গাজ হইতে পরিষ্করভাবে উঠিয়া আসিবে এবং ময়দার তালের উপর বেশ জোরে একটা মুঠ্যাঘাত করিলে, ময়দা নামিয়া গিয়া আবার পূর্ববৎ আকার ধারণ করিবে, তখনই বুঝিতে হইবে যে ময়দা খাসা ঠিক হইয়াছে । ময়দার স্থিতিস্থাপকতাই খাসার পরীক্ষা । ময়দা ভাল খাসা হইলে উহাকে অনায়াসে বাকাইয়া মুচড়াইয়া এবং ভাঁজ করিয়া যে কোনও আকার দেওয়া যায় ।

**ময়দা খাসিবার কৌশল।**—পাটার উপর খুব ভাল করিয়া ময়দা ছড়াইয়া দাও, হাতেও ভাল করিয়া গুঁড়া ময়দা মাখ, তাহারপর ময়দা পাক দিয়া নিজের দিকে টানিয়া তুলিতে থাক । ময়দা টানিয়া

তুলিবার সময় অঙ্গুলির অগ্রভাগ দিয়া টানিয়া পরে ছুই হাতের চেটে দিয়া আক্টে ময়দা আকারের ক্রটি এক ঘণ্টায় সেরা হয় । জোরে ময়দার তালের উপর চাপিয়া ধরিবে । পর্যাপ্ত পরিমাণে উত্তাপ না থাকিলে, ক্রটিগুলি বারংবার করিতে করিতে ময়দা খুব উষ্ণ না যাওয়া পর্যন্ত উহার গাঁজানি বন্ধ হয় খাসা হইবে । হাতে ময়দার কাই নেচি উত্তাপ খুব অধিক হইলে, খুব শীঘ্র ক্রটি থাকিলে, উহা তুলিয়া লইয়া খাসা ময়দার উপর, ক্রটির উপর একটা আবরণ বা ছাল পড়ে, মিশাইয়া দেওয়া উচিত নহে, কারণ উহাতে ক্রটির ভিতরের বস্তু সরস বা ভিজা থাকে ।

ময়দা খাসা শেষ হইলে, তৈয়ারী ময়দা পাতে রাখিয়া তাহার উপর কাপড় ঢাকা দিয়া পরম জায়গায় রাখিয়া দিতে হয় । পাতে যতক্ষণ পর্যন্ত না দ্বিগুণ আকারে ফাঁপিয়া উঠে তালপাকান ময়দার উপরিভাগটি ফাটিয়া বা খাইয়া যায়, ততক্ষণ পাত্রটিকে গরম স্থানে রাখিয়া ময়দা ফুলিবার বা চিড় খাইবার পর নামাইয়া লইয়া কয়েকটি তাল করিয়া ক্রটির উপর নেচি প্রস্তুত করিয়া অল্প তৈললিপ্ত টিনের উপর লাভ করিয়া মাহুস নূতন আনন্দের আশ্বাদ সাজাইয়া রাখিতে হয় । ক্রটির নেচি তৈয়ারী তাহার মনে নূতন আশার সঞ্চার, নূতন কল্পনা সময় ময়দা না ঘাঁটিয়া নেচি যত কৌশলে তৈয়ারী উদয় হয় । আবার সেই বড় স্নেহের ও যায় ততই ভাল । নেচি প্রস্তুত হইবার পর সে ময়দা সন্তান প্রকৃত স্ব-সন্তান হইলে মাহুসের জীবন বজাবৃত করিয়া পুনর্বার গরম স্থানে সম্বন্ধে সফলতা লাভ করে, তাহার পিতৃ ও হয় । তাহারপর ক্রটির নেচিগুলির উপরিভাগটি চরিতার্থ হয় । স্তত্রসং স্বসন্তান গৃহীর ফাটিয়া বা চিড় খাইয়া যায় তখন উহা উনানে উনান এবং দাম্পত্য জীবনের পরিপূর্ণতার সেকিয়া লইবার উপযোগী হয় ।

**ব্রজটি সেকা।**—যখন টিনের উপর ময়দা সন্তান পরম সম্পদ । স্ব-সন্তানের জন্মে ও ক্রটির নেচিগুলি গরম পাইয়া ফাঁপিয়া উঠু হইয়া মাহুসের মাতাপিতা ধন্ত হইয়া থাকেন, সঙ্গে সঙ্গে থাকে, তখন (oven) তন্দুর-উনানটি যেন অগ্নি সাজ ও জাতি পর্যন্ত ধন্ত হইয়া থাকে । উত্তপ্ত হইয়া গনগন করিতে থাকে । এ বিষয়ে সন্তানগণ শতমুখে স্ব-সন্তানের গৌরব ঘোষণা হইতে সময় বুঝিয়া কাজ করাই যুক্তিসঙ্গত । ময়দা উনান খুব শীঘ্র তাতিয়া উঠিতেও এক ঘণ্টা বা অতীত নহে । পৃথিবীর সভ্যদেশ সমূহের সময় লাগে না । ক্রটির নেচি সেকিবার সময় মাহুসের মাতাপিতা ধন্ত হইয়া থাকেন, সঙ্গে সঙ্গে ক্রটি নষ্ট হইয়া যায় । উনান খুব তপ্ত থাকিলে ময়দা সন্তানের সংখ্যা যত অধিক, সেই দেশ ধন, অর্থাৎ যাহাতে এক ঘণ্টাকাল ৪০০ ডিগ্রী তাপ-গৌরবে তত গরীয়ান । উনানে থাকে তাহার প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া পর্যাপ্ত ময়দা সন্তান মাহুসেই যাহাতে স্ব-সন্তান হইতে

উপযোগী অগ্নির সংস্থান করা দরকার । মাহুসের ক্রটি এক ঘণ্টায় সেরা হয় । পর্যাপ্ত পরিমাণে উত্তাপ না থাকিলে, ক্রটিগুলি বন্ধ হয় খাসা হইবে । হাতে ময়দার কাই নেচি উত্তাপ খুব অধিক হইলে, খুব শীঘ্র ক্রটি থাকিলে, উহা তুলিয়া লইয়া খাসা ময়দার উপর, ক্রটির উপর একটা আবরণ বা ছাল পড়ে, মিশাইয়া দেওয়া উচিত নহে, কারণ উহাতে ক্রটির ভিতরের বস্তু সরস বা ভিজা থাকে ।

নেচি প্রস্তুত প্রণালী সম্বন্ধে আরও অনেক কথা বলা হইতে পারে । যাহাদিগের রন্ধন কার্যে আগ্রহ আছে, তাহাদের ক্রটি প্রস্তুত করিবার উপযুক্ত তন্দুর আছে,

## সন্তানের শিক্ষা ।

পারে, সে বিষয়ে যত্ন ও উত্তম প্রকাশ এবং অর্থব্যয় করা মাতাপিতার কর্তব্য । এই কর্তব্যে উপেক্ষা প্রকাশ করিলে সন্তান স্ব-সন্তান হইতে পারে না । কারণ মাতাপিতার যত্নের উপর সন্তানের শিক্ষা নির্ভর করে । শিশুকাল হইতে তাহাকে সুশিক্ষা প্রদান না করিলে, সে কখনও স্ব-সন্তান হইতে পারে না । তবে যে মাঝে মাঝে ছুই একজন শৈশবে উপযুক্ত শিক্ষা না পাইয়াও আপনার চেষ্টায় উন্নত এবং দেশ-মাতৃ হইয়া থাকেন, সে সাধারণ নিয়মের ব্যতিক্রম মাত্র । ব্যতিক্রমের উপর কোন ব্যবহার প্রতিষ্ঠা হয় না । স্তত্রসং যাহাদিগের সন্তান জন্মিয়াছে, সন্তানকে সুশিক্ষা প্রদান করা এবং প্রথমাবধি তাহাদিগকে সুশিক্ষা লাভের উপযুক্ত করিয়া তোলা তাহাদিগের কর্তব্য । শিক্ষা ত্রিবিধ, শারীরিক, মানসিক ও নৈতিক । সাধারণ মানসিক শিক্ষা ও নীতি-শিক্ষার মধ্যে প্রভেদ আছে, তাই আমরা শিক্ষার ত্রিধারা নির্দেশ করিলাম । আমরা এই ত্রিবিধ শিক্ষা সম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করিব ।

তাহারা (germ theory) বীজাণুর জিয়া তত্ত্ব বুঝিতে পারিলেই ব্যাপারটা তাহাদিগের নিকট সহজ হইয়া উঠে কিন্তু সাধারণতঃ অনেকেরই ভাল ক্রটি প্রস্তুত করিতে পারেন না । যাহারা এই প্রবন্ধ পাঠ করিবেন তাহাদিগের মধ্যে যদি কেহ, হপ ও গোল আলু হইতে কি উপায়ে ইষ্ট বা ফেনিল বীজাণু উৎপাদন করিতে হয় জানিতে চাহেন, অথবা ক্রটি প্রস্তুত বিষয়ে অল্প কোন তথ্য জানিবার জন্য উৎসুক হন, তাহা হইলে আমরা সামলে "স্বাস্থ্য-সমাচারের" সহায়তায় তাহাদিগকে জ্ঞাতব্য বিষয় জানাইব ।

## শারীরিক শিক্ষা।

নবজাত শিশুর পরিপূষ্টির জন্য তাপ, খাদ্য, বায়ু এবং আলোক আবশ্যিক। এই কয়টি সে যাহাতে নিয়মিত ও পরিমিতভাবে পাইয়া শারীরিক ক্ষুধা লাভ করিতে পারে প্রথম হইতেই সে ব্যবস্থা করিতে হয়। আমাদের এই গ্রীষ্মপ্রধানদেশে আলোক এবং তাপ স্বভাবতঃ হ্রাস, হ্রাস তৎক্ষণাৎ আমাদের কোন আয়োজন করিতে হয় না। তবে শিশু যাহাতে বিস্তৃত বায়ু গ্রহণ পূর্বক শরীরের রক্ত সঞ্চালন ক্রিয়ার প্রভাবে সবল হইয়া উঠিতে পারে, তাহার ব্যবস্থা করাই কর্তব্য। যে গৃহে থোলা জানালা দিয়া সর্বদা বায়ু সঞ্চালিত হইতেছে, সেইরূপ গৃহে শিশুকে ঘুমপাড়াইয়া শুয়াইয়া রাখিলে তাহার বিস্তৃত বায়ু সেবনে কোন বিঘ্ন হয় না।

যখন শিশুর হৃৎপিণ্ড ও শ্বাসযন্ত্রের ক্রিয়া এবং তাহার পরিপাক-ক্রিয়া নির্বিন্দে ও হুচারুৰূপে চলিতে থাকে, সে একটু একটু ক্রিয়া বড় হইয়া উঠিতে আরম্ভ করে, তখন শিশু বাহাতে অবাধে অঙ্গসঞ্চালন করিতে পারে সে বিষয়ে দৃষ্টি রাখা উচিত, কারণ শিশুর অঙ্গসঞ্চালন দ্বারা তাহার শরীরের পেশীগুলি পুষ্ট ও সবল হইয়া উঠে। হুতরাং শিশুকে বেশীকণ কোলে করিয়া রাখা বা জামা জুতা পরাইয়া রাখা সঙ্গত নহে। শিশুর হাত পা নাড়িতে কোন অসুবিধা না হয় এই ভাবে খুব চিলা ও হালকা গোছের একটা পেনি পরাইয়া রাখিলেই কেহ হাত পা নাড়িয়া খেলায় কোন বাধা পায় না। খোকাখুকীরা একটু বড় হইলে তাহাদিগকে ঘরের মেঝের মাছুর পাতিয়া তাহার উপর ছাড়িয়া দেওয়া উচিত। আমাদের দেশে চিরকাল এই প্রথা প্রচলিত আছে। কারণ গৃহের সমতল মেঝের উপর শিশুদের ছাড়িয়া দিলে তাহারা আপনমনে হাত পা ছুড়িয়া, নাড়িয়া চাড়িয়া এবং গড়াইয়া খেলা করিতে পারে। এইরূপ খেলা করিতে করিতে শরীরের পেশী গুলি শিশুর আয়ত্ত হইয়া উঠে তখন সে চেষ্টা করিয়া নিকটস্থ খেলানা, পুতুল কি অস্ত্র কিছু ধরিতে শিখে।

তাহার পর শিশু গিঠের পেশী সঞ্চালন করিয়া ছোট ছোট হেলেনের উঠানে ছাড়িয়া দিলে উপুড় হইতে এবং ক্রমে ক্রমে হামাগুড়ি দিতে শিক্ষাপন মনে খেলা করে। শিশুর এই খেলা, এই অঙ্গ সঞ্চালন ক্রিয়া ও নিদ্রা সম্বন্ধে খুব বাধাবিধি নিয়ম করা ব্যায়াম। হুতরাং শিশু যাহাতে আপনমনে খেলায় নড়িয়া চড়িয়া খেলা করিতে পারে সে বিষয়ে হুতরাং নিদ্রা ১৪ বৎসর নিদ্রা আবশ্যিক। নিদ্রাদি সম্বন্ধে করা কর্তব্য। শিশুরা হামাগুড়ি দিতে গিঠের নিয়ম পালনে ছোট ছোট হেলেনের শরীরের বহুগুলি সময় বারান্দায় গিয়া উঠানে পড়িয়া যায়। নিয়মে ও নির্দিষ্ট সময়ে কাজ ও বিশ্রাম করিতে পল্লীগ্রামের লোকে বারান্দার একটা অংশ বা কাঠি হইয়া থাকে। প্রথম প্রথম নিয়মের দ্বারা বিরিয়া শিশুর চলা করার অস্ত্র একটা খোলা পরিচ্ছন্নতা শিক্ষা দেওয়া খুবই কষ্টকর, কিন্তু দেন। ইহাতে শিশুর পড়িয়া যাওয়ার আশঙ্কা পূর্বক তাহাদিগকে পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে শিক্ষা না এবং তাহার প্রতি নজর রাখিবারও প্রয়োজন হইতে তাহারা পরিচ্ছন্ন থাকিতে অভ্যাস করে। না। বিলাতেও এই প্রকার খোলা ঘরে শিশুকে রাখা অত্যন্ত ছোট শিশুরাও শিক্ষার গুণে বিছানায় করিবার ব্যবস্থা আছে। শীত প্রধান দেশে রাখা করা দূরে থাকুক, প্রস্রাব পর্যন্ত করে না। বিলাতে বাহিরে 'ঘেরা' প্রস্তুত করা হয় না। তাহাতে এই সকল বিষয়ে শিক্ষা লাভ করিতে শিশুর থাকিবার ঘরের দরজাগুলিতে চোড়া বিশেষ যত্ন পূর্বক আমাদের সেরূপ সুবিধা তৎক্ষণাৎ আড়াআড়িভাবে সংলগ্ন করিয়া দিয়া দেওয়া এবং মল বা মূত্রের বেগ উপস্থিত হইলে ঘেরায় পরিণত করা হয়।

শিশুকে রীতিমত খাইতে ও খেলিতে দিতে পারে সে বিষয়ে শিক্ষা দেওয়া উচিত। শিক্ষার ক্রমশঃ বড় হইয়া উঠে। কিন্তু আহার ও খেলার সময়ের শিশুরা সমস্তদিন বেশ পরিষ্কার শিশুর শারীরিক শিক্ষা নহে। শিশুকে শারীরিক শিক্ষা থাকে। রাজিকালে ছেলের যা যখন শয়ন দিতে হইলে তৎসংক্রান্ত সমস্ত কাজ এরূপভাবে করা যেন তখন তাহার ছেলেকে উঠাইয়া প্রস্রাব হইবে যে, সে বেন ধীরে ধীরে বাড়িতে থাকে কর্তব্য।

সকল অঙ্গের যথাযথ পুষ্টি হয় এবং তাহাকে শারীরিক শিক্ষার গুণে ছেলেনের অভ্যাস খুব প্রকার পীড়ায় কষ্ট পাইতে না হয়। যেরূপ খাওয়া হয়। অন্নের সঙ্গে সঙ্গেই শিশুদের শিক্ষা আরম্ভ পক্ষে অপকারী তাহা তাহাকে কোনমতেই দিতে দেওয়া উচিত নহে। শারীরিক শিক্ষায় মান, বিদ্যমান, শিশুর জীবনের সকল কাজ সেইরূপ বিশ্রাম, নিদ্রা ও খেলা প্রভৃতি বিষয়ে নিয়মিতভাবে পরিচালিত করিতে হয়, শিশুর বয়োবৃদ্ধির বিশেষ আবশ্যিক। ছোট ছেলের পক্ষে নিদ্রা পুষ্টি সঙ্গে তাহার পালন সংক্রান্ত নিয়মগুলিরও ছেলেরা যখন একটু বড় হইয়া দৌড়াপৌড়ি করিতে পারেন। প্রথম প্রথম যাসে বেড়াইতে শিখে, তখন সন্ধ্যার পর তাহাদিগকে নিয়মের পরিবর্তন করিতে হয়, তাহার পর অনেক করাইয়া ঘুমাইতে দেওয়া উচিত। এক এক গণ্ডে নিয়ম পরিবর্তন করিলেই চলে। কিন্তু শিশুদের ন্যূন করে দুই বৎসর ঘুমাইতে দিতে যখন উঠিয়া হাঁটিয়া বেড়ায়, কথা কহিতে আরম্ভ দিনে এবং রাত্রে প্রথমাংশে নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমাইতে হইতে পাঠশালার যাওয়ার সময় পর্যন্ত শিশুদের পক্ষে উপযোগী। সকালে ও বৈকালে নিয়মের পরিবর্তন করিবার প্রয়োজন হয় না।

প্রত্যেক দিন ছেলেনের আহারের পর খুব শাড়াইয়া রাখিতে হয় এবং প্রত্যেক রাজিতে সন্ধ্যার একটু পরেই তাহাকে শয়ন করাইতে হয়।

## মানসিক শিক্ষা।

শরীরের পুষ্টির সঙ্গে সঙ্গে শিশুর মনেরও পুষ্টি হইতে থাকে। হুতরাং শরীরের পুষ্টির অস্ত্র যেমন অল্পকাল অবস্থার প্রয়োজন, সেইরূপ মনের পুষ্টির অস্ত্রও অল্পকাল অবস্থা আবশ্যিক, নচেৎ মানসিক শক্তির ক্ষুধি হয় না। ইন্দ্রিয়গুলির সহায়তায় মনের পরিপূষ্টি ঘটে। সন্তোজাত শিশুর কোন বোধ শক্তি নাই। কিন্তু তাহার চক্ষু, কর্ণাদি আছে, হুতরাং সে বাদ গ্রহণ, আত্মাণ এবং স্পর্শ করিতে পারে। ইন্দ্রিয় দ্বারা সে অল্পে অল্পে তাহার চারিদিকের বস্তু ও ব্যক্তি সম্বন্ধে জান লাভ করিতে থাকে। প্রথমে সে আলোক ও অন্ধকারের প্রভেদ বুঝিতে পারে, তাহার পর তাহার মনে গতিবোধ ফুটিয়া উঠে। হুত শিশু কাণ পাতিয়া সব রকম শব্দ শুনে, তাহার কোন শব্দটি মধুর, কোন শব্দ কষ্টকর তাহা ঠিক করিতে পারে, আদরের কথা এবং তিরস্কারের ভাষা বুঝিতে পারে। প্রথমে শিশুর রসবাদ শক্তি ও জ্ঞান শক্তি তত প্রবল থাকে না। তাই স্পর্শক্রিয়ের সাহায্যে সে চারিপার্শ্বের বস্তুগুলিকে স্পর্শ করিয়া তাহাদিগের অস্তিত্ব অহুত্ব করে। শিশু বাহুগুলি সঞ্চালন করিতে করিতে যখন কোন দ্রব্য স্পর্শ করে তখন তাহার মনে নূতন আনন্দের সঞ্চার হয়, তাই সে আবার হাত নাড়ে আবার বস্তুটি স্পর্শ করে। তাহার এই অঙ্গ সঞ্চালন ক্রীড়া অনেককাল ধরিয়া চলিতে থাকে। এইরূপে শিশু তাহার বাহুর পেশী গুলির পরিচালনা করে এবং সেই সঙ্গে তাহার মনে দ্রব্যাদির দূরত্ব জান ফুটিয়া উঠে। স্পর্শন, দর্শন, শ্রবণ, আশ্বাদন এবং আত্মাণ—এই পঞ্চবিধ ক্রিয়ার দ্বারা পঞ্চেন্দ্রিয়ের সাহায্যে শিশুর মানসিক শক্তির বিকাশ ঘটে।

শিশুকে মানসিক শিক্ষা প্রদানের উপায় কি?

আমরা এ বিষয়ে বতব্বর আলোচনা করিয়া দেখিয়াছি, জাহাজে বুকিরাজি, শিশুর মনের বিকাশ ঘটাইবার জন্য খুব পীড়াপীড়ি না করিলেই কাজটা সহজে সম্পন্ন হয়, কারণ শিশুদিগের মনের একাগ্রতা অত্যন্ত প্রবল, তাহারা অনেকক্ষণ ধরিয়া একটি বস্তুর দিকে চাহিয়া থাকে; চাহিয়া চাহিয়া চাহিয়া যেন তাহাদিগের আশ্চি হয় না। কোমল বাহুটি উর্ধ্বে উৎক্ষেপ করিবার জন্য শিশু চেষ্টা করিতেছে, কিন্তু পারিতেছে না, তথাপি অম্বর চেষ্টা বিস্ময় নাই, ক্রমাগত চেষ্টা করিতে করিতে হস্তের শেই ওলি সবল ও শিশুর বলীভূত হইল, তখন হস্তকর্ম উপরে উঠিল। শিশু যখন এইভাবে এককালে শরীর ও মন লইয়া ব্যস্ত থাকে তখন অক্ষয় মধুর মুখে মধুরতর হাসি দেখিবার জন্য আমরা সজ্জিত কথা কহা—তাহাকে বাধা দেওয়া উচিত নহে। জাহাজের নিরা এবং বাহিরে বিচরণের নির্দিষ্ট সময় প্রকির মাথায় শিশু যখন আপন মনে, আপনি ব্যাপৃত থাকে, তখন তাহাকে বাধা দেওয়া সঙ্গত নহে। কেহনা হোমসার হইলে নিব্বার পর চারিদিকের বস্তু সজ্জিত শিশু দেখিতে পার না, সেরূপ হোমসার তাহাকে সজ্জিত করান সঙ্গত নহে।

সম্বন্ধে করুণা বিষয়ে মাতার উপর নির্ভর না করিয়া আপন মনে খেলাধুলা করিতে পারে সে সজ্জিত করা, শিশুর মানসিক শিক্ষার একটা অঙ্গ হইবে। শিশু নিজে নিজে খেলা করিয়া চারিদিকে বস্তু বস্তু নিরীক্ষণ করিয়া খুব আনন্দ পাইয়া থাকে। শিশু শিশু প্রত্যেকবার কাঁদিবার পর তাহার মা সজ্জিত হইয়া তাহাকে কোলে তুলিয়া লন, নানা সজ্জিত করে, তাহা হইলে আপন মনে সজ্জিত হইয়া সে কি সখ তাহা সে বুঝিতে পারে না। শিশু যাহাতে আপন মনে হাসে, খেলে, মধুর কথকর্ম করে, এক কথায় আপনাকে লইয়া ব্যাপৃত থাকিবার ও আনন্দ পাইবার সজ্জিত যাহাতে তাহার হয়, সে বিষয়ে বস্তু ও শিশুকে সহায়তা করা বিশেষ কর্তব্য। যখন আমরা নিরীক্ষিত্তে কোন কাজে

নিযুক্ত থাকি, অন্য কথা তুলিয়া যাই, তখন পারিলেই কিছুক্ষণ বাহিরে থাকিতে পারিবে। আমাদেরকে বাধা দিলে আমরা বিরক্ত হইয়া প্রতি রাত্রিতেই শোয়া লইয়া মায়ে ও ছেলেয় তাহা সকলেই জানেন। চারিদিকের বস্তু, যখন যখন অভিনয় চলে, শেষটা ছুইজনেরই মেজাজ ঘটনা দেখিয়া দেখিয়া সব বিষয়ে জ্ঞান লাভ হইয়া যায়। জননী একটু শক্ত হইলে তিনি ও শিশু শিশু মনের একটা প্রধান কাজ, স্তত্রাং শিশু এইরূপ কর্তব্য ভোগ করিতে হয় না। শয়ন আপন মনে জ্ঞানলক্ষ্যে ব্যস্ত, তখন তাহাকে কোন গোল না থাকিলে শিশু প্রকৃত মনে দিলে সে সজ্জিত হয় না। আহ্বানের সময় শয়ন করে, এইরূপে ভাল কাজ সম্বন্ধে তাহার শয়ন করিবার সময় ব্যতীত শিশু যখন শাখা পরিণা হয়ে, আর প্রসন্ন মনে গুরুজনের আশ্রয় হইয়া আপন মনে আপনি মগ্ন হইয়া থাকে পরিবার শিক্ষা পায়। আহ্বার সম্বন্ধে এ কথা, অকারণে তাহার সহিত কথা কহা উচিত নহে। কোনকই জানেন। পাঁচ বৎসরের ছেলে মেয়েরা যখন আপন মনে কোন কাজ করে, তখন তাহাদের নতুন খাত স্পর্শ করিতে চাহে না। তাহার নিজের ও অণ্ডের পক্ষে অনিষ্টকর না গোড়া হইতেই তাহাদিগকে সখাত প্রদান তাহার কাজে বাধা দেওয়া অসুচিত। চেষ্টা ও সখাত। এ বিষয়ে শরীর সম্বন্ধে যে কথা, মন ধারা আমরা শিক্ষালাভ করি এবং বুদ্ধি প্রাপ্ত হইতেই সেই কথা। ছোটবেলা হইতেই শিশুকে মিষ্ট শিশুরা সব কাজে বয়োবৃদ্ধদিগের অক্ষয়ণ পুত্রী বাক্য শুনান উচিত। ভাল কথা মিষ্ট কথা সে যে বড় হইয়াছে এবং সব কাজ আপন মনে অভ্যাস হইয়া গেলে, উহাই তাহার পক্ষে করিতে পারে, এই আশ্রয়প্রসাদ লাভ করিবার সজ্জিত হইয়া যাইবে, তখন সে মিষ্ট কথা ভাল সর্বদা ব্যস্ত এবং এই প্রবৃত্তি তাহাদিগের পক্ষে কাজ দিবে। ছেলে মেয়েকে সজ্জিত কার্য করিতে ও সকল শিক্ষার মূল স্বরূপ স্তত্রাং তাহাদিগের বাধা দিয়া উৎসাহভঙ্গ করা কোনমতেই যুক্তিসঙ্গত

নীতি-শিক্ষা।

নীতি-শিক্ষা আশ্রয়-সংঘের প্রকৃত উপায়। শিশু প্রথম হইতে সংঘম শিখিতে পারে। শারীরিক ও মানসিক সঙ্গাচারের দ্বারা সংঘম অভ্যাস থাকে। শিশু যতদিন না ঘরের ও বাহিরের জ্ঞান সময়ে বঙ্গীয় পঞ্জীর স্বাস্থ্যায়ত্তি সম্বন্ধে ব্যাপারের সহিত স্পর্শিত হইয়াছে, ততদিন তাহাকে যে সকল সারগর্ভ প্রবন্ধ বাহির হইতেছে হিতাহিত বিচার করিবার শক্তি তাহার জন্মে শিখিয়া মনে হয় দেশবাসী যদি মরিয়া না থাকে সকল বিষয়ে নিয়মের শাসন অত্যন্ত আবশ্যিক, তাহা হইলে দেশের স্বাস্থ্যায়ত্তির জন্য উঠিয়া পড়িয়া নিয়মাত্মগমন অভ্যাসগত হইয়া গেলে শিশু পড়িয়া আজকাল অনেক স্থলেই পানীয় জলের সুপথে চলিতে পারে, যাহা ভাল তাহাই বঙ্গীয় পঞ্জীর পরিষ্কার ও ম্যালেরিয়ায় কুইনাইন শিখে। অনেক শিশু শয়ন করিবার পূর্বে শিশু বিষয়ে দেশবাসীর আগ্রহ দেখা যায়; কিন্তু হাজাম করে তাহা সকলেই জানেন, এই দেশে বিক্রমপুরের কতকগুলি যুতপ্রায় পঞ্জীর শিশুরা মনে মনে জানে মাকে কিছুক্ষণ বাহিরে কত দিনে পঞ্জীবাসী মনোযোগী হইবেন।

দেশের ও দেশের কথা।

(বিক্রমপুর—ঢাকা।)

ডাক্তার শ্রীরাজেন্দ্র কুমার সেন গুপ্ত :—

বিক্রমপুর ইতিহাস প্রসিদ্ধ স্থান—অনেক উচ্চ-শিক্ষিত উচ্চপদস্থ ও সম্ভ্রান্ত ব্যক্তিগণের জন্মভূমি। এখানকার পঞ্জী সংস্কার না হওয়া বড়ই ক্ষোভের বিষয়। আজ আমি সে সম্বন্ধে কিছু আলোচনা করিব।

উত্তরে ধলেশ্বরী ও দক্ষিণে পদ্মানদী পর্যন্ত যে খাল তালতলা হইতে বিক্রমপুরের মধ্য দিয়া বহর ও লোহজঙ্গের দিক গিয়াছে বর্ষার সময় সে খালে দিবারাজি নৌকা চলে। ঢাকা হইতে যাতায়াতের

শিক্ষা দিলে তাহারা বুকে, সজ্জিত কার্য সম্পাদনে অক্ষয়কারী হওয়াই সখাত এবং উচিত কাজ, স্তত্রাং কোন কারণে স্তত্রাং কার্য করার সম্ভাবনা ঘটিলে সে সম্ভাবতঃ এই কার্য করিতে সঙ্গত হইবে না। এইরূপ শিক্ষিত শিশুকে কোন দিন স্বাধীনভাবে কাজ করিতে বলিলে, সে শিক্ষার প্রভাবে ঠিক কাজটি করিবে। স্তত্রাং ছেলে মেয়ে যত দিন ছোট থাকে ততদিন অভ্যাসের গুণে তাহাদিগের সংঘম ও হিতাহিত বিচার সম্বন্ধে শিক্ষা হয় এবং যাহারা তাহাদিগকে ভালবাসে ও তাহাদিগের হিত চেষ্টা করে, তাহাদিগের প্রতি তাহারা প্রকৃত হইয়া যায়। যখন শিশু স্বাধীনভাবে ভাল কাজটিই করে, তখন বুঝা যায় তাহার সংঘম শিক্ষা হইয়াছে, সে প্রবৃত্তিকে দমন করিতে শিখিয়াছে। এই শিক্ষাকে নিয়মিত করা এবং উহার শক্তিবৃদ্ধি করাই যথার্থ নীতিশিক্ষা। প্রকৃত প্রস্তাবে সঙ্গাচার, শারীরিক, মানসিক ও নৈতিক বিষয়ে অস্থানমূলক প্রাথমিক শিক্ষাই মানবের শিক্ষার সোপান।



স্ববিধার অল্প প্রত্যয় ও খানা গহনার নৌকা আসিয়া থাকে এবং ও খানা ঢাকা যায়—এই আট খানা নৌকার কোন খানিতেই লোক সংখ্যা বড় কম থাকে না—কোন কোন সময় এক এক খানায় ৫০।৬০ জন লোকও থাকে। পদ্মাতীরে লোহজঙ্গ বিক্রমপুরের একটা প্রধান বাণিজ্য কেন্দ্র—নারায়ণ গড় ও চাঁদপুর জমার গোয়ালন্দ যাওয়ার সময় তারপাশা নামে যে টেশনে থাকে উহারই অপর নাম লোহজঙ্গ ঢাকা হইতে বরাবর বিক্রমপুরের মধ্য দিয়া লোহজঙ্গ আসিতে গহনার নৌকায় ৬৭ ঘণ্টা সময় লাগে, ভাড়া মাত্র চারি আনা—নতুবা খলেশ্বরী, মেঘনা ও পদ্মা যুরিয়া বাইতে ২৪ ঘণ্টায়ও বেশী সময় লাগে। ব্যবসা বাণিজ্য বিষয়ে এবং সর্বসাধারণের পক্ষে এই খাল বড়ই উপকারী কিন্তু সৌন্দর্য্য নান হইতে বৈশাখ মাসে পুনঃ বর্ষা হওয়া পর্য্যন্ত এই খালের কোন কোন স্থান এমন শুকাইয়া যায় যে অনায়াসে উহার উপর দিয়া জুতা পারে হাঁটিয়া যাওয়া যায়।

এই খালের সঙ্গে মিলিত আর কতকগুলি অপ্রশস্ত খাল দূরবর্তী পল্লীর ভিতর গিয়াছে। বর্ষার জলস্রোতের সঙ্গে পল্লীর কত আবর্জনা যে এই ক্ষুদ্র খাল দিয়া বাহিরে চলিয়া আসে তাহার ইয়ত্তা নাই। অতিরিক্ত বর্ষায় বহুদিন না মাঠ ঘাট ডুবাইয়া দেয় ততদিন এই সব খালেও লোক গভায়তের এবং মাল বোঝাই নৌকার বড় বিরাম দেখা যায় না। বর্ষার সময় বিক্রমপুর যে ভাবে জলে ডুবিয়া থাকে চক্ষে না দেখিলে পশ্চিম বঙ্গবাসী তাহা বুঝিতে পারিবেন না। কলতঃ এই বর্ষার জলপ্রাবন আছে বলিয়াই বোধ হয় বিক্রমপুরবাসী বাচিয়া আছে, নতুবা বিক্রমপুরের যে কি শোচনীয় অবস্থা হইত তাহা সহজেই অস্বপ্নে। যাহা হউক, এমন পরমোপকারী খালটা জন্মেই বড় হইয়া যাওয়ার একদিকে যেমন সর্বসাধারণের ও ব্যবসা বাণিজ্যের অস্ববিধা হইতেছে অপর দিকে তেমনি স্বাস্থ্যেরও হানি হইতেছে, একথা কি কেহ অস্বীকার করিতে পারেন ?

যাহারা নদীর কাছেই বাস করেন তাঁহারা অস্ববিধা ভোগ না করিলেও খালের দুই পল্লীগুলার যে কি দুর্দশা হয় তাহা কি ভাবিবার বিষয় নহে ? এই সকল পল্লীর ভিতর পাড়া, কাইচাইল, জুবচনী, শিলিমপুর, খলাপাড়া, বালিগাঁও, কাজির গাঁও ইত্যাদি গুলাই বিশেষ উল্লেখযোগ্য—ইহার পূর্বে সংলগ্ন গ্রাম সমূহের নামোল্লেখ করিয়া বৃথা না করিতে চাই না। শিলিমপুর অনেক ধনী ব্যবসায়ী স্থান। তাঁহারা নিজ নিজ বাসভূমি যে অট্টালিকা ও প্রাচীরাদি দ্বারা পরিবেষ্টিত সমৃদ্ধির পরিচয় দিতেছেন তেমন যদি পল্লী কার্যে একটুকুও মনোযোগী হইতেন তবে নানাবিধ দরিদ্র গ্রামবাসীদের কত উপকার হইত।

অপরূপ গ্রাম সমূহের মধ্যে অধিকাংশ নিরক্ষর কৃষক, হিন্দু ও মুসলমান প্রায় প্রত্যেক আছে—সকলেই ধর্ম্মভীরু, শান্তিপ্রিয় এবং পার্থক্য ভুলিয়া হিন্দু মুসলমান পরম প্রীতি করিতেছেন। বিক্রমপুরবাসী হিন্দু-মুসলমানে কোন বিবাদ হয় এমন কেহ হয়ত শুনিতেই পারেন কৃষকদের কৃষি জীবিকা নির্বাহের একমাত্র এবং প্রধান কৃষিই পাট। এই পাটের চাষে ও দেশের যে কি সর্বনাশ হইতেছে তাহা তাহাদিগকে বুঝাইতে পারিতেছেন না, নেশার মত পাটের চাষও যেন তাহাদের নেশা হইয়া উঠিয়াছে।

পূর্বে বড় বড় নৌকা বোঝাই পাট লইয়া ও দালালগণ নারায়ণগঞ্জে রেলিভ্রাদালগ করিতে যাইত এখন বিক্রমপুরের মধ্যই প্রকাণ্ড সব গুদাম তৈয়ার হইয়াছে। আর বৎসর পূর্বেও যে স্থান জামদ শস্তক্ষেত্রে পরিবেষ্টিত এখন দেখি সেখানে আড়তদারদের গুদাম বড় বড় টিনের ঘর, নানা প্রকার লতা-পুষ্পের ফুলকানন। দরিদ্র কৃষক পাট

অশেষবিধ ক্রেশ সহিয়া নিজ নিজ অবস্থা পরিতেছে, কি আড়তদারদের সামান্য একজন পল্লীর বেশ অর্থাগমের সুযোগ করিয়া দিতেছে, তাহা দেখিয়া শুনিয়াও বুঝিতেছে না। খানের কি কৃষকগণ কিছুই লাভবান হইতে পারে না ? পূর্বে পাটের উপর নির্ভর করাতেই না গত বৎসর পূর্বের কৃষকদের মধ্যে অস্বাভাবে হাহাকার হইল, ভাত না পাইয়া যা-তা খাইয়া পেটের মরিতেছিল ? বিক্রমপুরের এই হতভাগ্যদের এমন দুর্দশা আর কোথাও ত তেমন দেখা যায় বর্ধমান, মেদিনীপুর অকলে সর্বনাশ করিয়াছিল আর বিক্রমপুরের কৃষক সকল মরিতেছিল চাষে। কিন্তু তবুও কি কাহারো শিক্ষা হইল ?

পাটের জন্ম পল্লীর স্বাস্থ্যও খুবই নষ্ট হয়। গত বৎসর কাঠিক মাস প্রারম্ভে পল্লীকালে চৈত্র বৈশাখ মাসে বিক্রমপুরে কলেরা হইল। গত বৎসর সোলসর, ফেব্রুনারী প্রভৃতি কত লোক যে কলেরায় ইহলীলা সংবরণ করিয়াছে তাহার ঠিক হিসাব গবর্ণমেন্টও পাইয়াছেন সন্দেহ। দেশে স্বচিকিৎসকের যেমন অভাব এই সকল লোকদের রীতিমত চিকিৎসাও না কি না একটু জানিবার বিষয়। কিন্তু দেশের মত, অস্বাস্থ্য স্থানের মত প্রায় প্রতি বিক্রমপুরের এই মহামারীর তদ্বাহুসন্ধান আর প্রতিকার কল্পে কয়জন অগ্রসর হইয়াছেন করিতেছেন ? কাঠিক মাসের কদম্ব জল চৈত্র মাসে অস্বাস্থ্য ইহার প্রতিকারের কোন উপায় কি হইবে না ? গত পূর্বে বৎসর বালিগাঁও গ্রামে 'পাড়ার পুকুর' একটা বৃহৎ জলাশয়ের গন্ধোচ্চার করিয়া গ্রামবাসীদের শ্রীমুক্ত মনোমোহন দে তাহার দেশের স্বাস্থ্য সাধন করিয়াছেন বলিয়া তিনি প্রকৃতই প্রশংসিত। যদিও এই একটা মাত্র বৃহৎ জলাশয়ে

গ্রামের অভাব মোচন হইবার নয় কিন্তু উপকৃত পার্শ্ববর্তী জনসাধারণ ইহার জল বিতরণ রাখা বিষয়ে কতটা মনোযোগী হইবেন বলা যায় না। বালিগাঁও গ্রামের অধিকাংশ লোক তেমন ভাল অবস্থাপন্ন না হইলেও অনেকেই শিক্ষিত ভদ্রসন্তান। তাঁহাদের সমবেত চেষ্টায় পুরাতন পল্লীটির সংস্কার সাধিত হইতেছে না কেন ?

পুকুরিণীর জল দূষিত না করা বিষয়ে গ্রাম্য লোকদের শিক্ষা খুবই কম। অন্ততঃ সেই সাধারণ নিয়মগুলো পালন করিয়া চলিতেও যেন গ্রামবাসীর মাথায় আকাশ ভাঙিয়া পড়ে। স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য পুকুরিণীর জল দূষিত না করার জন্য কাহাকেও কিছু বলিলে অমনি বলিয়া উঠিবে "ভাগলন্দ বুঝি না বুঝি আমার যা খুশী আমি করিব, তোমরা সহরে থাক কলের জল খাও, তোমাদের কি ব্যারাম হয় না ? আমরা চিরকাল যে ভাবে (কি ভাব তাহা আর লিখিতে চাই না।) চলিয়া আসিতেছি সে ভাবেই চলিব"। ইহার উপর আর কোন কথা বলিতে গেলে তুমুল সংগ্রাম বাধিবে। আমি পৃষ্ঠপ্রদর্শন করিলেও বিদেশে বাহির হওয়ার পর আমার পরিবারবর্গ সে দংশন জালায় জর্জরিত হইবে। যে বুঝিতে চায় না তাহাকে পরে কি বুঝাইবে ? কিন্তু লোকে আপনাপন ঘরে বুঝায় না কেন ?

আমরা বিদেশে স্বরম্য গৃহে বাস করি, রাজভোগে উদর পূর্তি করি, কংগ্রেসে যোগ দেই, টাউন হল বক্তৃতা দেই, খবরের কাগজে খুব লিখি কিন্তু ঘরের লোককে স্বাস্থ্য রক্ষার উপদেশটা দিতেও ভয় পাই। গ্রাম্য অশিক্ষিতদের স্বাস্থ্য রক্ষার সম্বন্ধে ২।১টা কথা বলিতে ইত্তস্ততঃ করি। অস্বাভাবে, দূষিত জলপানে দরিদ্র গ্রামবাসী বিনা চিকিৎসায় অকালে কালগ্রাসে পতিত হয়, আমরা সে দিকে ফিরিয়াও একবার চাই না।

বর্ষার সময় নৌকা চলার স্ববিধা থাকায় গ্রাম্য হাট বাজারগুলো দূরদূরান্তের নানাবিধ জব্য সস্তারে

পূর্ণ হইয়া থাকে—শুভ ও গ্রীষ্মের সময় দূর হইতে মোট বহিরা আনিতে হয় বলিয়া আবশ্যিক জিনিষাদিও খুবই কম মিলে। সহরের মত পাড়াগাঁয়ে কুলী পাওয়া যায় না, দরিদ্র গ্রামজীবীদের মধ্যে যদি কেহ মোট বহিতে স্বীকার করে তবে একমাইলের অল্পও চুক্তি আট হইতে বার আনা! যদি পুরাতন খাল-গুলার সংস্কার হয় তবে এই সকল সাধারণ অসুবিধার সঙ্গে সঙ্গে গ্রামের স্বাস্থ্যোন্নতি কি হইতে পারে না?

বর্তমানে উক্ত পল্লীগুলার ভিতর যে সব জলাশয় আছে তাহার অধিকাংশই অতি পুরাতন, ফাটন চৈত্র মাসে তাহার কোন কোনটীতে এক ইঁটুর বড় বেশী জল থাকে না—তাহাও আবার পানী, জলজ উদ্ভিদে এমন ভাবে ঢাকিয়া রাখে যে ৪৫ সের ওজনের মৃত্তিকা খণ্ড তাহা ভেদ করিয়া নীচে নামিতে পারে না! পানীর বড় শিকড়গুলি পুকুরিগীর তলায় কক্ষম সংলগ্ন হইয়া থাকে। পাটের পচা শিকড়গুলি তা পূর্বেই পুকুরে স্থান নিয়াছে এখন তাহার সঙ্গে এই পানীর পচা মূলাদির সংযোগে জলের যে কি অবস্থা হইল তাহা লিখিয়া বুঝাইবার নয়। কেবল তাহাই নহে—ইহার উপর অশিক্ষিত গ্রামবাসীরা ঘাটে বসিয়া প্রস্রাব করা, ছেলে পিলে কিম্বা রুগ্ন ব্যক্তির মলমূত্র সংলগ্ন বিছানা কাপড় ইত্যাদি ধৌত করা, গরু গুলাকে পুকুরে নামাইয়া গান করান ইত্যাদি নানা প্রকারে জল আরও দূষিত করিয়া ফেলে। বলিতে লজ্জাও হয় দুঃখও হয় আমি অনেক নিম্নশ্রেণীর লোককে ঘাটে বসিয়া শৌচ-কর্ম করিতেও দেখিয়াছি! কি বলিব, এ হেন পানীয় জল অন্য প্রকার বিশোধনও দূরের কথা কেহ একটু ফুটাইয়াও ব্যবহার করেন না, দুর্গন্ধময় দূষিত জল পুকুর হইতে উঠাইয়া পান করেন! এই ত পল্লীর সাধারণ অবস্থা—হায় রে অন্ধ জন, কত দিনে তোমাদের এই দুর্শ্রুতি ও দুর্গতির অবসান হইবে?

এই প্রকার দূষিত জল পানে কাহারও পীড়া হয়, কাহারও বা হয় না—ইহার কারণ সম্ভবতঃ কেহ

না বুঝিবেন এমন নয়। যে সব পচা জিনিষের বসি। বাগার সম্মুখে একটি বাধান প্রকাণ্ড নিতে আমাদের বমির উদ্রেক হয় সেই সবই দেখিলাম নানা জাতীয় লোক এক একটা কেই কেই বড় ভূপ্তির সহিত ধাইয়া বন্ধে তাহাতে কলসী মাধায় কূপ হইতে জল লইতে করিতে পারে, ইহার বেশী কিছু আর বলিতে চাইতেছে—যাইতেছে। প্রত্যেকেরই নিজ নিজ কিস্তি যখন কলেরা বা আমাশয় এক পরিবারে। আমাদের বড় জলভৃগু পাইয়াছিল—জল কাহারও হইয়া থাকে তখন এক এক পল্লী প্রাণী যেন পিপাসা আরও বাড়িয়া উঠিল! আমার শৃগু হইয়া উঠে। বিক্রমপুরে গভর্ণমেন্টের চাকরের নিকট দুই গ্রাস জল চাহিলেন, উকীল চিকিৎসালয় সংখ্যায় খুবই কম—চিকিৎসকের তখন ভিতরে ছিলেন। তাঁহার একটি পুত্র ও হাতুড়ের সংখ্যাই বেশী। সুশিক্ষিত চিকিৎসক রক্তামাশয়ে উত্থান শক্তি রহিত হওয়ায় বিদেশে থাকেন। বিক্রমপুরে প্রত্যেক পল্লীর তাহাদের রুগ্ন শয্যা পার্শ্বে বসিয়া শুক্রবা করিতে Health return থাকিত, তবে দেখা হইত না। চাকর জল লইয়া আসিলে আমি সে জল-বৎসর এই হতভাগ্যদের কতটা Diarrhoea, Dysentery করিতেছিলাম, এমন সময় উকীল বহুটা tary ও Cholera তে আক্রান্ত হয় এবং কতকগুলির সাদর অভ্যর্থনা করিতে আসিলেন। আমি তাহাতে বাচি। গ্রামা চিকিৎসক কবিরাজ মহাশয়ের পরেই তাঁহাকে জল সঞ্চয়ে প্রশ্ন করিলাম। নিকট আমি প্রায়ই উক্ত প্রকারের রোগের কান, সম্মুখের সেই কূপ-জলই বিনা শোধনে শুনিয়াছি। ম্যালেরিয়া সঞ্চয়ে আজ কিছু কাল বরাবর ব্যবহার করিয়া আসিতেছেন। আমি জাম, “এই সব বাস্তবিত্তে কত কি ছাই মাটি লাগিয়া

এখন জিজ্ঞাস্য এই, প্রকৃতির এমন ব্যাপ্তি তাহা আপনি স্বীকার করেন ত?” তিনি বাস করিয়া সহরের বিলাস বাসনার গন্ধমাত্রনান “অবশ্যই তাহা স্বীকার করি কিন্তু কি করি?” মোটা ভাত মোটা কাপড়ে দরিদ্র গ্রামবাসী বলিলাম “অন্ততঃ জলটা ফুটাইয়াও ত নিতে রোগ-শোক-দুঃখ ভোগ করিতেছে কেন? কি না?” উত্তরে তিনি বলিলেন “ফুটান জল পুরের এমন ছরবস্থাও পূর্বে কখন ছিল বলিয়া বসিতে বাসায় কেহ পছন্দ করিবে না—উহাতে নাই কিম্বা দেখি নাই।

পল্লী-সংস্কার বিষয়ে আর একটি কথা বলিয়াই প্রবন্ধ শেষ করিব। কেবল শিক্ষিত হইলেই তাহারা পল্লী-সংস্কার কিম্বা সর্বসাধারণের স্বাস্থ্যোন্নতি প্রতি মনোযোগী হইবেন, এ বিশ্বাস আমার থাকিলেও ঘটনাচক্রে এখন তাহা অনেকটা পি হইয়া পড়িয়াছে। একটি মাত্র ঘটনার উদাহরণ হইল। কলিকাতায় ইহাকে কুলেখাড়া, কুলেকাঁটা ও শুল-হিন্দিতে কোকিলাবিধর ও কৈলয়া এবং কলিকাতা জামাখানা, ইংরাজিতে হাইগিওকিলা (Hyg-জর্নৈক বন্ধু দ্বিপ্রহর হইতে প্রায় সন্ধ্যা পর্য্যন্ত) বলে। গতিকে কোন সহরের অনেক স্থান ঘুরিয়া কুলেখাড়া কষ্টকিত অল্পগুলি বিশেষ। ইহা ক্লাস্তি বোধে একটি প্রধান উকীল বন্ধুর বাগান ও পথের ধারে, আর্জ ও জলাশয় ভূমিতে

এক প্রকার বিশ্রী পক্ষ হয়। আর ছেলে পিলের ঘরে অস্ত হালামাই বা কে করিতে যাই।” বলা বাহুল্য তাঁহার একটি সবল ও সুস্বকায় ১০ টাকা বেতনভোগী পাচক ব্রাহ্মণও আছে। এ প্রসঙ্গে অনেক গুলা কথা হইল কিন্তু সে সব আর লিখা বাহুল্য—শেষে তিনি জল ফুটাইয়াই ব্যবহার করিতে স্বীকৃত হইলেন কিন্তু আমার আর ওখানে জল খাওয়া হইল না।

কি শিক্ষিত কি অশিক্ষিত, সকলেরই পল্লীর নষ্ট স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার অল্প সচেত হওয়া উচিত। বাহার যতটা শক্তি, তাহাতেই মহৎ উপকার সাধিত হইবে।

আহা, সত্য সত্যই “সকল দেশের সেবা সে যে আমার জন্মভূমি” হায় মা, তোমার কৃতী সন্তানগণ কি এমন ভাবেই তোমার বক্ষে এই রোগ-শোক রাক্ষসীর তাণ্ডব নৃত্য দেখিবে? সকল দেশের, সকল জাতির এই জাগরণের দিনে তোমার সন্তানগণ কি জাগিবে না? তাই বিক্রমপুরবাসী, একবার নিজ জন্মভূমির দিকে দৃষ্টিপাত কর, একবার বিদেশের বিলাসবাসনার মোহ ছাড়িয়া স্বদেশের কথা মনে কর। যে যেখানেই থাক, জন্মভূমির স্বাস্থ্যসুখবর্ধনে এবং কৃষকগণের উন্নতি কল্পে মনোযোগ দাও, নতুবা আর অল্প দিন মধ্যেই বিক্রমপুরের অধিকাংশ পল্লীতে হাহাকার উঠিবে।

## কোকিলাক্ষ।

শ্রীনগেন্দ্রনাথ ঘোষ লিখিত :-

জন্মে। ইহার কাণ্ড চতুষ্কোণ। শাখা, গ্রন্থিবৃত্ত, চ্যাপ্টা, রোমাঞ্চিত এবং কচিৎ রঞ্জিত, পত্র বৃন্তহীন, দীর্ঘ, সরু এবং শাখার গ্রন্থি হইতে জোড়া জোড়া নির্গত হইয়া থাকে। পুষ্প নীলবর্ণ, কচিৎ গোলাপী। বীজ ক্ষুদ্র, রক্তাভ, মুখে রাখিবামাত্র পিচ্ছিল ও “চট্‌চটে” হয়।

বৈজ্ঞানিক মতে কুলেখাড়া মধুর তিক্তরস, শীতবীৰ্য বলাকারক, কচিজনক, শুক্রবর্ধক, সন্তর্পণ ও কফরূপ; এবং আমবাত, বাতরক্ত, শোথ, অশ্মরী, তৃকা, পিত্তাভিসার, পাণ্ডু ও কামলা রোগে উপকারক। বীজ মধুর কষায় তিক্তরস, শীতল, গুরুপাক, শুক্রবর্ধক এবং গর্ভের স্থিতিকারক।

ইংরাজি মতে "The root is demulcent and diuretic, and given in dropsy, gonorrhoea, hepatic obstruction, rheumatism and in urinary affections. The seeds are used as aphrodisiac. A paste of the seeds is applied to rheumatic joints." অর্থাৎ ইহার মূল স্নিগ্ধ ও মূত্রকারক এবং উদরী, প্রমেহ, বকৃত ও গ্ৰীহাবন্ধি এবং মূত্রনালী সম্বন্ধীয় রোগে ব্যবহৃত হয়। বীজ কামোদীপক এবং বেদনায়ুক্ত গ্রন্থিতে ইহার প্রলেপ দেওয়া হয়।

কাঠিক সংখ্যা "স্বাস্থ্য-সমাচার" পত্রিকায় প্রকাশিত "আমাদের দেশের কয়েকটি ফলমূল" শীর্ষক প্রবন্ধে "মাখানা বা তালমাখানার গুণ বর্ণন প্রসঙ্গে প্রফেসর সুবিজ্ঞ রায় বাহাদুর ডাক্তার শ্রীযুক্ত নবীন চন্দ্র দত্ত মহাশয় যে "হাইগ্রোফিলা" উল্লেখ করিয়াছেন, তাহার মধ্যে কুলেখাড়ার নাম না দেখিয়া বিস্মিত হইলাম। কারণ বঙ্গভাষায় মুদ্রিত বাঙ্গালির পাঠ্য পত্রিকায় বাঙ্গালা নাম দেওয়া বিশেষ সমীচীন মনে করি। যেহেতু আমাদের দেশীয় কুলেখাড়াকেই ইংরাজিতে "হাইগ্রোফিলা" বলে। তবে আমাদের বর্ণিত কুলেখাড়া বা হাইগ্রোফিলা দত্তজ বাহাদুরের বর্ণিত "হাইগ্রোফিলা" নাও হইতে পারে। কারণ ইংরাজি ভৈষজ্যতত্ত্ব গ্রন্থে আমাদের বর্ণিত কুলেখাড়া বা হাইগ্রোফিলার গুণ ও ব্যবহার পূর্বেই উল্লিখিত হইয়াছে। তিনি বলেন "মূলের বা কন্দের ব্যবহারের উল্লেখ নাই"। কিন্তু আমরা দেখিয়াছি এই হাইগ্রোফিলার মূল ব্যবহারের উল্লেখ আছে। আর এক কথা আমাদের বর্ণিত কুলেখাড়া বা

হাইগ্রোফিলার কন্দ হয় না, শুধু মূলই হইয়া থাকে। মূলসম্বন্ধে কুলেখাড়ার মূল চিনির সহিত উত্তম-আশা করি, দত্ত বাহাদুর এই বিষয় সম্বন্ধে বিশেষ পূর্বেক প্রসব বেদনাকূলা রমণীর কর্ণে করিয়া সাধারণের ধন্যবাদভাজন হইবেন।

মূত্রনালী সম্বন্ধীয় রোগে কুলেখাড়ার গুণের উত্তমতার জন্য বা পুরুষস্বহানি রোগে, কুলেখাড়া বীজ নাই। প্রাচীন বৈজ্ঞানিক ইহার ব্যবহার কুলেখাড়া বীজ সমভাগ, সমষ্টির সমান অংশে চিনি থাকে এবং হাকিমগণ এই জ্বাটী আত্মরোগে কুলেখাড়া বীজ মিশাইয়া প্রত্যাহ প্রান্তে সিকি হাকিমী ভৈষজ্যের বিশেষ উপাদানরূপে কুলেখাড়া বীজ মিশাইয়া প্রত্যাহ প্রান্তে সিকি করিয়া থাকেন।

ব্যবহার—মূত্রাঘাতে (যে রোগে মূত্রবেগ একদিন বীজ ৪।৫ দিন জলে ভিজাইয়া উপরের খোসা রক্ত হইয়া যায়) কুলেখাড়া বীজ, আলকুশী বীজ, গাণ্ডুর উত্তমরূপে পিষিয়া আবার শুকাইয়া পিপুল ও চিনি প্রত্যেক সমভাগ এবং দুই মূল (কুলেখাড়া বীজ চূর্ণ ও কচি শিমুল মূল চূর্ণ প্রত্যেক অর্দ্ধভাগ একত্র মিশ্রিত করিয়া সিকি সমভাগ, তিনবার বটের আঠায় ভিজাইয়া অর্দ্ধতোলা মাত্রায় দুই সহ সেবনে মূত্রাশয়কাষ্ঠের উহার সমান সমষ্টির সমান। কাশীর চিনি দোষ নিরাকৃত হয় অপিচ ইহা বক্ষ্যাদোষ নিরাকৃত হয়।

মূত্রকৃচ্ছুরোগে কুলেখাড়ার মূল কাথ পান পরিমাণে প্রত্যাহ দুইবার সেবনে বিশেষ উপকার। অশ্মরী রোগে কুলেখাড়া ও এরওমূল গোকুর দুই পেষণ পূর্বেক পান করিলে অশ্মরী হইয়া যায়।

বাতরক্তে কুলেখাড়ার মূল কাথ সেবনে এবং শাক ব্যঞ্জনরূপে ভোজনে বাতরক্ত নিশ্চয় হয়। যে বাতরক্ত বহুকালজাত এবং বাহাতে হইতে জাহ্নু পর্যন্ত ফাটিয়া গিয়াছে, সেই উর্ধ্ব রক্তে কুলেখাড়া, বেড়েলা, এরণ্ড, বাসক, গোকুর ইহাদের মূল কাথ পান করিলে সত্ত্বর উপশম হয়।

রক্তাঙ্গতা (Anæmia) বা জ্বররোগে দৌর্ভাগ্যে কুলেখাড়ার শাক "পুকুরে কাঁকড়ার" ব্যঞ্জনরূপে ভোজনে বিশেষ উপকার হয়। শোথে কুলেখাড়ার অন্তর্ভুক্ত মধুর মাত্রায় গোকুর বা উষ্ণ জলের সহিত সেবনে রোগের শাস্তি হয়। কুলেখাড়ার রসও শোথ উপকারী।

অনিদ্রা রোগে (Sleeplessness) কুলেখাড়ার মূলকাথ পানে অনিদ্রা হয়।

মিশাইয়া প্রত্যাহ দুই সহ সেবনে উত্তমরূপ ফল লাভ হয়। অথবা কুলেখাড়া বীজ, গোকুর, শতমূলী, তালমূলী আলকুশী বীজ, গোরক চাকুলে ও পীতবেড়েলা ইহাদের চূর্ণ একত্র মিশ্রিত করিয়া দুই সহ সেবনে বাতরক্ত নিরাকৃত হয়। বাতরক্ত শুক্রতারল্য বা পুরুষস্বহানি রোগে ইহার তুল্য সহজ-সাধ্য সৃষ্টিবোগ দৃষ্ট হয় না বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। আমি বহু স্থলে ইহার অপরিণীম গুণ দর্শনে বিমোহিত হইয়াছি। বাহারা এই রোগে আক্রান্ত হইয়া বাজারের ছাইতম্ব বিঘাত্ত ঔষধ সেবনে শরীর ও মন অর্দ্ধরিত করিতেছেন, আমি তাঁহাদিগকে কুলেখাড়ার অসামান্য গুণপণা পরীক্ষা করিতে অনুরোধ করি।

উত্তমরূপে পিষিয়া আবার শুকাইয়া পিপুল ও চিনি প্রত্যেক সমভাগ এবং দুই মূল (কুলেখাড়া বীজ চূর্ণ ও কচি শিমুল মূল চূর্ণ প্রত্যেক অর্দ্ধভাগ একত্র মিশ্রিত করিয়া সিকি সমভাগ, তিনবার বটের আঠায় ভিজাইয়া অর্দ্ধতোলা মাত্রায় দুই সহ সেবনে মূত্রাশয়কাষ্ঠের উহার সমান সমষ্টির সমান। কাশীর চিনি দোষ নিরাকৃত হয় অপিচ ইহা বক্ষ্যাদোষ নিরাকৃত হয়।

প্রেরিত পত্র।

(১)

Sandow's Exercise এর পরে Sandow bath এর ব্যবস্থা দিয়াছেন; উহাতে ২০।২২ বার শরীর বস্ত্রাচ্ছাদিত করিবার উপদেশ দেওয়া ওরূপ করিবার অর্থ কি? বর্তমানে এদেশে অস্বকরণীয় কি না। Exercise এর সময় বা পরে (Sandow's bath) দীর্ঘ নিশ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ উপকারী উপকারী হইলে গভীর নিশ্বাস (deep breath) লইলে বুকে বেদনা হয় কেন? ছাত্রেরা বলেন "রাত্রিতে নিজের অব্যবহিত খানিকটা জল পান করা অভ্যাসে শরীরের বৃদ্ধি হয়, গঠন শক্তির (development) করে, সামর্থ্য বাড়ে ও নাড়ী পরিষ্কার থাকে।

মিশাইয়া প্রত্যাহ দুই সহ সেবনে উত্তমরূপ ফল লাভ হয়। অথবা কুলেখাড়া বীজ, গোকুর, শতমূলী, তালমূলী আলকুশী বীজ, গোরক চাকুলে ও পীতবেড়েলা ইহাদের চূর্ণ একত্র মিশ্রিত করিয়া দুই সহ সেবনে বাতরক্ত নিরাকৃত হয়। বাতরক্ত শুক্রতারল্য বা পুরুষস্বহানি রোগে ইহার তুল্য সহজ-সাধ্য সৃষ্টিবোগ দৃষ্ট হয় না বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। আমি বহু স্থলে ইহার অপরিণীম গুণ দর্শনে বিমোহিত হইয়াছি। বাহারা এই রোগে আক্রান্ত হইয়া বাজারের ছাইতম্ব বিঘাত্ত ঔষধ সেবনে শরীর ও মন অর্দ্ধরিত করিতেছেন, আমি তাঁহাদিগকে কুলেখাড়ার অসামান্য গুণপণা পরীক্ষা করিতে অনুরোধ করি।

ইতিপূর্বে আমেরিকার একখানি সাময়িক পত্র হইতে উক্ত ঔরূপ একটা সন্দর্ভ একখানি দেশীয় কাগজে দেখিয়াছিলাম। আয়র্কেনেও আছে "অজীর্ণে ভৈষজ্য জলং জীর্ণে মলয় বলপ্রদম্।" কিন্তু এহলে আপনাদের মতই জিজ্ঞাস্ত।

৪। মনের মতন formation গঠনকারক ও সর্বাঙ্গের বিজ্ঞানসম্মত (the most Scientific exercise) ব্যায়াম কি?

শ্রীমধুনাথ মজুমদার।  
বিনোদপুরস্থল,  
বোপিয়া পোঃ—যশোহর।

উত্তর—

১। শ্রীমধুনাথ ব্যায়ামের যে পুস্তক আছে, তাহাতে নানা প্রকার ব্যবস্থা দেওয়া আছে। এ সকল ব্যবস্থা বাহারা শ্রীমধুনাথ বা রামমুর্তির শ্রায় পেশাদার পালোয়ান হইতে ইচ্ছা করেন তাঁহাদেরই পালন করা আবশ্যিক

কিছু সাধারণ লোকের স্বাস্থ্যের উন্নতি এ সকল নিয়ম পালনের আবশ্যিক দেখি না।

২। এক সঙ্গে নানা প্রকার ব্যায়াম করা উচিত নয়। সকল ব্যায়ামই পৃথকভাবে করা উচিত। ডবেল ও খাসপ্রশাস ব্যায়াম উভয়ই পৃথকভাবে হওয়া আবশ্যিক।

৩। রাতে শয়নের পূর্বে জলপান করিলে প্রস্রাব পরিষ্কার হইবার সহায়তা হয় এবং তৎক্ষণ সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি হইয়া থাকে।

৪। এরূপ কোন বিশেষ এক প্রকারের ব্যায়ামের উল্লেখ করিতে পারা যায় না। বিভিন্ন লোকের বিভিন্ন প্রকারের ব্যায়ামে মনের মত পারীক্ষিক গঠন হইতে দেখা যায়।

(২)

প্রশ্ন—

১। অনেকে বলিয়া থাকেন যে, কোককমলার জ্বলে রক্ষণ করিয়া খাইলে কোষ্ঠ বদ্ধ হয়। ইহা সত্য কি না? এবং উক্ত জ্বলে রক্ষণ করিয়া খাইলে ভবিষ্যতে আর কোন ব্যাধির সম্ভাবনা কিছু আছে কি না?

২। আহাৰাস্তে কিয়ৎকাল বিশ্রামের পর, বামপার্শ্বে শয়ন করিলে পরিপাক ক্রিয়ার কোন সহায়তা করে কি না? যদি সহায়তা করে তবে তাহা কি কারণে?

৩। কি উপায় অবলম্বনে স্নেহ শরীরে অতিরিক্ত পিত্ত জন্মিতে পারে না এবং জন্মিলেই বা, তাহার প্রতিকারের সহজ উপায় কি?

৪। প্রাতঃকালে চাউল জল খাইবার উপকারিতা কি? অনেকে আহাৰাস্তে চাউল চিবাইয়া খাইয়া থাকেন, ইহাতেই বা স্বাস্থ্যের কি উপকার সাধিত হয়?

শ্রীগোপীনাথ সাহা, কুমারী, নদীয়া।

উত্তর—

১। কোককমলার রন্ধনে দ্রব্যাদি গুরুপাক হইয়া থাকে এবং আজকালকার সর্বব্যাপী অজীর্ণরোগের

ইহা অন্যতম কারণ। তবে ঠিক যে সকল রোগের কারণ হয় তাহা নহে।

২। আহাৰাস্তে বিশ্রামে পরিপাক সহায়তা করে। তবে যে কোন নির্দিষ্ট পানীয় করিতে হইবে তাহার বাধাবিধি কারণ দেখি না।

৩। শরীর স্নেহ থাকিলে অতিরিক্ত পিত্ত জন্মিতে পারে না। তবে পানাহার দোষে এইরূপ পিত্ত জন্মিতে পারে। স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নিয়ম সকল প্রতিপালন করিলে ইহার প্রতিকার হইয়া থাকে।

৪। চাউল জল সন্ধ্যা পূর্বেই মতামত প্রকাশিত হইয়াছে।

(৩)

প্রশ্ন—

১। অতি প্রত্যুবে শয্যা ত্যাগ করিবার সময় মলমূত্রের স্বাভাবিক বেগ না হয় তবে মলমূত্র পানীয় না করিয়া ব্যায়াম করিলে কোন অনিষ্ট হইবার সম্ভাবনা আছে কি না?

২। ঘরের ভিতর বন্ধ বাতাসে ব্যায়াম করা না বাহিরে মুক্তবাতাসে ব্যায়াম করা উচিত? বলিয়া থাকেন ব্যায়াম করিবার অব্যবহিত পরে বাহিরের বাতাস শরীরে লাগে তাহা হইলে নির্দিষ্ট প্রভৃতির আক্রমণের সম্ভাবনা আছে। যদি ইহা হয় তবে ইহা দ্বারা প্রতিরোধ হয় যে ভিতরে বাতাসেই ব্যায়াম করা উচিত। এই সম্বন্ধে

অভিমত প্রার্থনীয়।

৩। ব্যায়ামের পর কতক্ষণ বিশ্রামের পরে ব্যায়াম করা উচিত?

শ্রীশৈলেশচন্দ্র সেন।

অরোরা রাব।

কিরিদিবাজার রোড,

১। বেগ না থাকিলে, মলমূত্র ত্যাগের পূর্বে ব্যায়াম করা উচিত নয়।

২। মুক্ত বায়ুতেই ব্যায়াম করা উচিত। তবে সময় বা দুর্বল লোকের ঘরের ভিতর ব্যায়াম করা উচিত। কারণ ইহাতে হঠাৎ রোগাক্রমণের

সম্ভাবনা থাকে না।

৩। ব্যায়ামের পর অল্পকাল বিশ্রামের পরে ব্যায়াম করা উচিত।

(৪)

১। রাত্রিকালে ক্ষৌম বস্ত্র পরিধান করিয়া শয়ন করিলে স্বাস্থ্যের কোন হানি হয়?

২। তিক্ত দ্রব্য, ভক্ষণ করিবার পূর্বে কি পরে খাওয়া উচিত?

৩। জ্বালা পোকা প্রদীপে পড়িলে কি কোন পানীয় উঠে এবং তৎক্ষণ স্বাস্থ্যের হানি হয়? যদি হয় তাহা হইলে প্রতিকারের উপায় কি?

৪। কই প্রভৃতি কোন কোন মৎস্তের মস্তিষ্কে কই প্রভৃতি কোন কোন মৎস্তের মস্তিষ্কে কই প্রভৃতি কোন কোন মৎস্তের মস্তিষ্কে কই প্রভৃতি কোন কোন মৎস্তের মস্তিষ্কে

৫। বলিয়া এক প্রকার শক্ত ছোট পদার্থ ১টি খাইলে কি আমাদের বিশেষতঃ পুরুষদের

৬। উহা নিবারণের উপায় কি? উহা নিবারণের উপায় কি?

৭। উক্ত দ্রব্য খাওয়া নিষেধ?

৮। শ্রীচণ্ডীচরণ ঘোষাল, শিক্ষক, হাইস্কুল, চন্দ্রকোনা।

৯। শীতকালে এইরূপ বস্ত্র পরিধান করিয়া শয়ন করিলে স্বাস্থ্যের কোন হানি হয়?

১০। গ্রীষ্মকালে ইহাতে কষ্ট হইতে পারে কি? তিক্ত দ্রব্য অপর দ্রব্য ভোজনের পূর্বেই খাওয়া উচিত।

১১। গ্রীষ্মকালে ইহাতে কষ্ট হইতে পারে কি? তিক্ত দ্রব্য অপর দ্রব্য ভোজনের পূর্বেই খাওয়া উচিত।

১। মাছের মস্তকে যে শক্ত পদার্থ থাকে তাহা কাটা জাতীয়। ইহার কোন ঋণ নাই। ইহা খাইলে পাথরী হয় একথা ঠিক নহে।

(৫)

প্রশ্ন—

১। কুলের আঁটির শাঁস মধুর সহিত মাড়িয়া জিহ্বায় লাগাইলে হিকা রোগ ভাল হয় কি না?

২। উক্ত কচি পাতা রগড়াইয়া জলে গুলিয়া হাতের ও পায়ের পাতায় মাখাইয়া দিলে হাত বা পায়ের জ্বালা নিবারণ হয় কি না?

৩। স্ত্রীলোকদিগের মাসিক ঋতুকালীন জ্বর হয় কেন? এবং ইহার প্রতিকারের উপায় কি? আর জ্বর হইলে বা বেশী শ্রাব হইলে দেহের কোন ক্ষতি হয় কি? যদি তাহাই হয়, এমন কি ঔষধ খাইলে স্বাস্থ্য ভাল থাকে ও মোটা হইতে পারে?

এন, সি, সাহা;

৪ নং, মুল্লিবাজার রোড, কলিকাতা।

উত্তর—

১। হিকা অতি কষ্টকর উপসর্গ, আরম্ভ হইলে সহজে বন্ধ হয় না। নানা রকমের ঔষধ এই উপসর্গ আরোগ্যের জন্য ব্যবহৃত হয়, কিন্তু কেহই স্থায়ী ফল দেখাইতে পারে না। ১০।১২ দিন ভোগের পর এই উপসর্গ আপনি দূরীভূত হয়।

২। কচি পাতার রস ব্যবহার সম্বন্ধে আমাদের কিছু জানা নাই, কিন্তু ইহা লাগাইলে কোন ক্ষতি হইবে না।

৩। স্নেহ অবস্থার মাসিক ঋতুকালীন জ্বর হওয়া উচিত নয়। ঋতুর সময় জ্বর হইলে বা পেটে কোন বেদনা হইলে স্-চিকিৎসকের দ্বারা চিকিৎসা করা কর্তব্য। জ্বর হইলে ও শ্রাব বেশী হইলে শরীরের ক্ষতি হইবে।





ভোজননীতির জন্ত পরিণামে তাঁহাদিগের আহারশক্তিটা বন্ধ হইয়া যায়। সুতরাং পাকস্থলের ভয়ে তাঁহারা অস্থির হইতে থাকেন।

যৌবনেই বাহারা অজীর্ণতার ভয়ে, পাকস্থলের নিত্য দাস হইয়া পড়েন, সমস্ত জীবনটাই তাঁহাদিগকে ভয়ে ভয়ে কাটাইতে হয়। যুবাব পক্ষে পাকস্থলীর দুর্বলতা একটা মনগড়া ব্যাপার। কিন্তু বয়স্ক ব্যক্তির পক্ষে পাকস্থলীর দুর্বলতা স্বাভাবিক এবং পূর্বকৃত বধেচ্ছাচারের অলঙ্কারী প্রায়শ্চিত্ত স্বরূপ। বাহাদিগের পাকস্থলীর পরিপাকশক্তি দুর্বল, তাঁহারা সাধারণতঃ বংশাত্ত্বক্রমে দোহাই দিয়া পূর্বপুরুষদিগের ভুলেই সকল দোষ চাপাইয়া সাধনা লাভের চেষ্টা করিয়া থাকেন। তাঁহারা প্রায়ই কথোপকথন প্রসঙ্গে বলিয়া থাকেন; তাঁহার পিতার পিতা তন্তু পিতার পাকস্থলীর পরিপাকশক্তি দুর্বল ছিল সুতরাং তাঁহাকেও অগ্নিমান্দ্য হেতু ক্লেশ পাইতে হইতেছে, “বাপকা বেটা শিপাহীকা বোড়া” প্রবাদের মহিমা বিনষ্ট হইবার নহে, “পুত্রঃ পিতৃশুণং যতে”—নান্দ্রবচন কি কখন মিথ্যা হয়? কিন্তু পুত্রের অগ্নিমান্দ্যের সহিত পিতা ও পিতামহের পরিপাকশক্তির দুর্বলতার নব্বদ আবিষ্কার করিতে হইলে স্বয়ং বৈবচন মস্ত ও বাহান না। আসল কথা, কাহারও পাকস্থলী স্বভাবতঃ দুর্বল নহে, নিরপেক্ষভাবে স্বাস্থ্যনীতির দিক দিয়া এ বিষয়ে বিচার করিলে পাকস্থলীর অধিকারীকেই দোষ দিতে হয় এবং তাঁহার পিতৃকুল ও পাকস্থলীর বেচারী সম্পূর্ণ নির্দোষ প্রতিপন্ন হয়।

পিতার পাকস্থলীর দোষ পুত্রের অজীর্ণতার কারণ নহে। প্রকৃত কথা এই যে আহার বিষয়ে পিতার অহুঙ্করণ করিতে গিয়াই পুত্রকে ক্লেশ ভোগ করিতে ও বিপদে পড়িতে হয়। পিতা নিজ আহারের ব্যবস্থা নিজে করিতে পারেন, এবং কিরূপ খাদ্য তাঁহার পক্ষে হিতকর তাহাও তিনি জানেন, নিজ পরিপাকশক্তি সম্বন্ধে তাঁহার বেশ অভিজ্ঞতা আছে; সুতরাং তিনি যে প্রণালীতে যে সকল খাদ্য আহার করিয়া থাকেন,

অর্কাচীন পুত্র না বুঝিয়া সেই সকল খাদ্য পিতার হইতে পারিত, উপেক্ষা বশতঃ শেবে তাহার ভোজন করিলে বিপন্ন না হইবে কেন? পিতার হুঃসাধ্য হইয়া উঠে। পাকস্থলী ও কুজারের বিষয়ে নিজ পরিপাকসামর্থ্য বুঝিয়া ভোজন করাই কারণেই হইয়া থাকে। আমরা পরে এ বিষয়ে সুবুদ্ধির কাজ এবং সুযুক্তিসঙ্গত। সুতরাং এ পোনা এবং উহার প্রতীকারপ্রণালী বিবৃত করিব। পিতৃপদাঙ্কের অনুসরণ কোনমতেই বিবেচনাসিদ্ধ অজীর্ণতা সম্বন্ধে আমাদের যতদূর অভিজ্ঞতা কিন্তু অধিকাংশ স্থলে নব্য যুবকেরা মাতাপিতাকে তাহাতে বলিতে পারি, খুব অনিষ্টকর আহার বিষয়ে অস্বাস্ত বিবেচনা করিয়া তাঁহাদিগকে ভোজনেই যে লোকের অজীর্ণতা জন্মিতেছে অহুঙ্কামী হইয়া সঙ্কটে পড়ে এবং নিরপরাধ পাকস্থলী নহে, অধিকাংশস্থলে আহারের দোষে ঐরূপ উপর দোষারোপ করে, কিন্তু আহার বিষয়ে আলাপ থাকে। শরীরের পক্ষে অত্যন্ত পুষ্টিকর খাদ্য দিগের কুরীতির সংশোধনে কখনই আগ্রহ প্রকাশিত অধিক মাত্রায় খাইলে যখন ঘোর অপরিপাক না। সুতরাং বংশাত্ত্বক্রমে পুরুষপরম্পরায় পিতৃদেহ প্রত্যহই অপরিমিত পুষ্টিকর খাদ্য ভোজনে গুলি স্বভাবতঃ স্থস্থ থাকিলেও কেবল ভোজন-প্রণালী অজীর্ণতা অবশ্যস্বাভাবী,—কেবল কয়টা দিনের দোষে পাকস্থলীরই নিন্দা রটে এবং বংশাত্ত্বক্রমে মাত্র। অনেক সময়ে দেখা যায়, একবার প্রভাবের কথা তুলিয়া তাহারা শাস্তি ও সাধনা খুব পুষ্টিকর খাদ্য ভোজনের পরেই অকস্মাৎ করিবার চেষ্টা করে। সুতরাং বাহারা বংশাত্ত্বক্রমে অজীর্ণতা দেখা দিল। এইরূপ ঘটনায় লোকে প্রভাবে স্ব স্ব পাকস্থলীর অগ্নিমান্দ্য ঘটনা হইতে পারে এবং হইয়াও থাকে। কিন্তু একটু হতাশ হইয়াছেন, তাঁহারা হতাশের আক্ষেপ পরিমাণে দেখিলে উহাতে বিশ্বাসের কারণ কিছুই নাই। করিয়া ভোজন বিষয়ে আপনাদিগের কু-অভ্যাস ঐরূপ স্থলে অজীর্ণতাপীড়িত ব্যক্তি ভোজ্য বধেচ্ছাচারের সংশোধন এবং আরোগ্যলাভ করণপুঙ্করূপে চর্চনা না করিয়াই উদর মধ্যে প্রেরণ সুকৃতভোগী ব্যক্তিমাত্রেরই জানেন, অজীর্ণতাই ঐরূপ বিভ্রাট ঘটে। অর্ধচর্কিত মাংস, প্রথম আক্রমণে খুব কারসাজি থাকে। এমন অত্যাচার, ফল মূল, পিষ্টক প্রভৃতি পেটের ভিতর ভাবে এমন স্বকোশলে এই রোগ আপনার পাকস্থলীর উত্তেজনা করে, পাকশয় রসের ক্রিয়া-বিস্তার করে যে গোড়ায় রোগটা সহজে ধরিতে পারে, ফলে পেট কামড়ানি, পেট কনকনানি যায় না। তবে ব্যক্তিশেষকে অকস্মাৎ প্রবলতঃ যন্ত্রণাদায়ক উপসর্গ দেখা দেয় এবং পরিপাক-উদরায় রোগে আক্রান্ত হইতেও দেখা যায়, বিলম্ব ঘটে।

সেরূপ ঘটনা খুব বিরল। আক্রমণের ধারাটা যেমন ভিন্ন ব্যক্তির ভিন্ন ভিন্ন পাকস্থলীর পরিপাক-হটুক না কেন, গোড়ায় এ বিষয়ে খুব সাবধান শারীরিক অবস্থা এবং প্রাত্যহিক আহারের এবং আহারাদির প্রতি বিশেষ নজর রাখা খুব দরকারী ও অভ্যাস প্রভৃতির দিকে লক্ষ্য রাখিয়া কারণ অজীর্ণ রোগ একবার পাইয়া বসিলে, কতদূর ক্রিয়া সম্বন্ধে বিচার ও আলোচনা করাই কিরূপে উহার শেষ হইবে, একথা বলা কঠিন। পাকস্থলী এবং তাহার আনুষঙ্গিক যন্ত্র-অজীর্ণতার কতকগুলি এমন লক্ষণ আছে যে, ঐ প্রত্যহ সাধাসিধা গোছের অন্নব্যঞ্জন বা কুটি মাংস লক্ষণ প্রকাশ মাত্র সেগুলির প্রতিকার না করিলে করিবার জন্ত পরিমিত পাচক রস নিঃসরণ পাকস্থলীতে (ulceration) ক্ষত হইয়া থাকে। পুষ্টি পরিমিতভাবে (muscular force) পেশী-গোড়ায় সামান্য চেষ্টা করিলেই বাহার প্রতীকার শক্তি পরিচালন করে। এইরূপ নিয়মিত

অভ্যাসের ফলে বন্ধ, শোষক-কোষ ও দ্বার প্রভৃতির কাজও নির্দিষ্ট ও পরিমিতভাবে হইয়া থাকে এবং ভুক্ত খাদ্য অন্ননালী, পাকস্থলী এবং অন্নের ত্রিশ ফিট পথ অতিক্রম করিয়া যাত্রা শেষ করে। এই অবস্থায় এক দিন যদি নানা দ্বার ব্যঞ্জন ও মিষ্টান্নবহুল ভুরিভোজন ঘটে এবং অকস্মাৎ চতুর্গুণ উৎসাহে কাজ করিবার জন্ত পাক-স্তরের পরিচালকদিগের উপর ডাক পড়ে, তাহা হইলে অন্নই হটুক আর অধিকই হটুক পরিপাকবিভ্রাট অনিবার্য। কারণ সামর্থ্যের অতীত কাজ করিবার শক্তি কাহারও নাই,—“উপরোধে ঢেঁকি গেলার” কথা শুনা যায় বটে কিন্তু আজও পর্যন্ত ঐ কাজটা কেহ করিতে পারিয়াছে বলিয়া বিশ্বাস করিতে পারি না। পাকস্থলী সম্বন্ধে ঐ কথা, পাকস্থলীও অসাধ্য সাধনে অসমর্থ। বাহার সাদা সিধা খাওয়াই অভ্যাস, তিনি একদিন অকস্মাৎ পোলাও, কালিয়া, চপ কাটলেট, মিঠাই-মোঙা, দধি ও ক্ষীর খাইলে, উদরের নিয়ামক দেবতা সেই আকস্মিক পূজার বেগ সামলাইতে এবং তক্তের প্রতি সুখদ ও বরদ হইতে পারেন না। সুতরাং উপাদেয় এবং নানারস ও মসলারঞ্জিত খাদ্য খাদ্য পরিপাকবিষয়ে পাকস্থলীর একটা অভ্যাস ও শিক্ষা আবশ্যিক। অনেকের পক্ষে এই শ্রেণীর ভোজন স্বাভাবিক হইতে পারে, এবং তাঁহাদিগের পাকস্থলীতে ভুক্ত খাদ্য সহজে পরিপাক পায়। কিন্তু সকলের পক্ষে তাহা নহে। যেমন মলমূত্র, উল্লক্ষন, প্রলক্ষন, ধাবন ও সস্তরণ শিক্ষা-সাপেক্ষ, সেইরূপ ঘৃত ও মশলাবহুল মৎস্ত, মাংস ও মিষ্টান্নাদি পরিপাকও পাকস্থলীর শিক্ষা-সাপেক্ষ। ভুক্তখাদ্যের পরিমাণ অধিক হইলে যেমন অজীর্ণতা ঘটয়া থাকে, সেইরূপ খাদ্য খাদ্যের বৈচিত্র্য বশতঃ অপরিপাক ঘটে। তন্নিম্ন সময়ের উপরেও পরিপাক-ক্রিয়া অনেক পরিমাণে নির্ভর করে। অধিক রাস্তিতে রাস্ত ও অবনমন-দেহে ভোজন করিলে, ভুক্ত খাদ্য অনেক সময় অজীর্ণ অবস্থায় পাকস্থলী মধ্যে থাকে,—অর্ধ জীর্ণ ও পচনশীল খাদ্য এইভাবে দীর্ঘকাল

পাকস্থলীতে থাকতে পাকস্থলীর অন্তঃস্থ বা আবরণী, তৎসন্নিবিষ্ট গ্রন্থিসমূহ এবং গ্রন্থিনিঃসৃত পাচক রসের অপকার ও বিকার ঘটে। শরীরের অগ্রাঙ্ক শক্তির হ্রাস পরিপাক শক্তিও রাজি দ্বিতীয় গ্রহরের পর হ্রাস পাইয়া থাকে এবং নিজের সময় পরিপাক ও পরিশোধন ক্রিয়া অত্যন্ত মন্দ হয়। নিজিতাবস্থায় মানব-দেহে নূতন তন্তু-গঠন, সর্ক প্রকারের শারীর কোষ ও স্নায়ু-কোষ সমূহের সংস্কার কার্য খুব দ্রুত-বেগে চলিতে থাকে, কিন্তু কোষসমূহের সংস্কার ও গঠনোপযোগী উপাদান মাহুষের চেতনাবস্থায় রক্তের সহিত মিশিয়া থাকে।

সুতরাং এই সকল বিষয়ে বিবেচনা করিয়া দেখিলে স্পষ্টই বুঝা যায় পরিপাকযন্ত্রের অনেকটা অভ্যাসের দান করিয়া থাকে। যে সময়ে আমরা পাকযন্ত্রকে যে কার্য করিতে শিখাইয়াছি, সেই সময়েই ইহা সেই কার্য নিরুদ্ধে নিয়মে এবং নিরুদ্ধে সময়ে সুচারুরূপে নির্বাহ করিয়া থাকে। সভ্যসমাজে মাহুষের শারীরিক ক্রিয়াগুলি ধরাবঁধা নিয়মামুসারে চলিতেছে; মাহুষের কথা দূরে থাকুক, গৃহপালিত পশুরা পর্যন্ত ঐরূপ নিয়ম ও নিরুদ্ধে সময়ের শাসন মানিয়া শারীরিক ক্রিয়া পরিচালন করিতে শিখিয়াছে। আহার, বিহার, ক্রীড়া, কোঁতুক, পরিশ্রম, বিশ্রাম, শয়ন, নিদ্রা প্রভৃতি সকল কার্যেই মাহুষ নিয়মের শাসন মানিয়া চলিতেছে, শৃঙ্খলার অনুসরণ করিতেছে। মাহুষের শারীরিক ও মানসিক শক্তি এইরূপ নিয়মের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হওয়াতে তাহার দেহ ও মনের শক্তি পরিস্ফুট হইয়া তাহার জীবনকে অপূর্ব বৈচিত্র্যে ও সাধনাকে অসাধারণ সাফল্যে মগ্নিত করিয়া তুলিতেছে। যাহারা অশিক্ষিত, যাহারা নিয়মের শৃঙ্খলা কি জানে না, তাহাদিগের মস্তিষ্কে অনেক চিন্তার উদয় হয় বটে কিন্তু কোন বিষয়ে তাহারা নিপুণভাবে চিন্তা করিয়া একটা স্থিরসিদ্ধান্তে উপনীত হইতে পারে না। বহু অসভ্য জাতি আনন্দে উন্নত হইয়া-নাচে বটে, কিন্তু তাহাদিগের মৃত্যু গতির ছন্দ ও লীলা ফুটিয়া উঠে

না। আসল কথা, নিয়মের শাসন ও শৃঙ্খলার অভাব এক বা তদধিক বার অস্থির হয়, তাহা ভিন্ন শক্তির যথোচিত সুরণ ও সৌন্দর্যের উৎসাহ দেয় ও কঠিক হউক না কেন, তাহার উপকারী প্রভাব উপস্থাপন করা উচিত নহে। প্রকৃত প্রস্তাবে বটে কিন্তু অশিক্ষিত ব্যক্তি শিক্ষকের উপদেশ গ্রহণ করিয়া চলিবার সুযোগ না পাইলেও একটা আদর্শ চলিয়া থাকে।

যাহাদিগের নিরুদ্ধে সময়ে, নিরুদ্ধে পরিমাণে পরিপাক করিবার অভ্যাস আছে, তাহারা যত নীচ ও যত উচ্চ ভুক্ত জব্য জীর্ণ করিতে পারে, অল্পে যত ভুক্ত জব্য তখন যদৃচ্ছা ভোজন করিলে ভুক্ত জব্য সহজে ও স্বল্প সময়ে পরিপাক করিতে পারেন। যাহারা প্রত্যহ অনিরুদ্ধে সময়ে বা অসময়ে ভোজন করে, তাহারা এই কারণেই অজীর্ণতা হেতু ভোগ করিয়া থাকে। এই সব আচার ও অভ্যাস মাহুষের রক্তমাংসে সঞ্চারিত হয় না। আহারের নিয়ম না থাকিলে পরিপাকেরও ধরাবঁধা থাকে না।

অত্যন্ত গুরুপাক বা দুশ্চাচ্য জব্য সাধারণতঃ লোকের অজীর্ণতা ঘটায় থাকে। আমরা পূর্বেই বলিয়াছি, একের পক্ষে যাহা অল্পের পক্ষে তাহা নহে। সুতরাং যিনি বিশেষভাবে জ্ঞানিয়া শুনিয়া অপরকে ভোজন সম্বন্ধে বিধিনিষেধ জানাইয়া দেন, আমরা তাঁহাকে খুব সাহসী পুরুষ বলিয়া থাকেন, পাখীর মাংস একটু 'নরম' বিবেচনা করি। কারণ উপদিষ্ট ব্যক্তির পক্ষে সহিবে না সহিবে, সে সম্বন্ধে তিনি কিছুই জানেন। সুতরাং পরোপদেশে পাণ্ডিত্য ফলাইবার লোভটুকু নিজেই পেটে কি সহিবে না সহিবে, তাহা নিজে নিজে ঠিক করিয়া রাখা উচিত, প্রত্যেকেরই দেহভাণ্ডার Laboratoryতে বা গারে রাসায়নিক পরীক্ষার জন্ত test tube বা নালিকারূপী পরিপাকনালী আছে তদ্বারা চূড়ান্ত পরীক্ষা হইয়া থাকে, সুতরাং এই টেষ্ট সাহায্যে মাহুষ খাওয়ার মধ্যে কি গ্রাহ্য পরিপাক্য তাহা ঠিক করিয়া লইতে পারে।

এক বা তদধিক বার অস্থির হয়, তাহা তাহার ও কঠিক হউক না কেন, তাহার উপকারী প্রভাব উপস্থাপন করা উচিত নহে। প্রকৃত প্রস্তাবে নিজ অভিজ্ঞতার ফলেই খাড়াখাড়া নির্ণীত একটু মাছের কালিয়া, অল্প মাংসের কিছু ঘনহুঁড়, খাইয়া পরদিন পেটের গীড়ায় হইয়া পরিজাহি ডাক ছাড়িতে থাকে, আবার ও মশালাচর্চিত, মৎস্যমাংসময় বিবিধ ব্যঞ্জনাদি পরিতোষ সহকারে ভোজন ও পরিপাক প্রকল্প মনে দিন যাপন করে। মাহুষের পরিপাক শক্তি এমন বিচিত্র, সুতরাং আহার "দেখাদেখি শাঁখা নাচে",—কথাটি আদৌ সত্য। কারণ উহাতে উল্টা উৎপত্তি হইয়া ও পচা খাদ্য ভোজন করা কোনমতেই সম্ভব কারণ ঐরূপ খাদ্য খাওয়াও বা আর সাধ পেটের অস্থিকে ডাকিয়া আনাও তা। পচা মাছের ঝালচর্চিত, পচা মৃগমাংস, বাসি ভুক্ত, তাঁহারা বাসি পক্ষিমাংস পরম উপাদেয় হইতে ভালবাসেন। যাহারা বিলাতি ভুক্ত, তাঁহারা বাসি পক্ষিমাংস পরম উপাদেয় হইয়া থাকেন; game birds বা শিকার জ্ঞানিয়া শুনিয়া অপরকে ভোজন সম্বন্ধে বিধিনিষেধ জানাইয়া দেন, আমরা তাঁহাকে খুব সাহসী পুরুষ বলিয়া থাকেন, পাখীর মাংস একটু 'নরম' হওয়ার অর্থ হইয়া থাকে না। মাংস 'নরম' হওয়ার অর্থ চিনক্রিয়া আরম্ভ হইবার পূর্বাভাস। সুতরাং রক্তনগণে মুখরোচক হইলেও উহা যে পক্ষে অপকারী তৎপক্ষে সন্দেহ নাই। এমন খাওয়াই ভাল, আর খাইলেও খুব অল্প খাওয়াই স্ববুদ্ধির কাজ। পচা মাছ ও পচা মাংস শরীরের পক্ষে বিষ, একথা বোধ করি, ঠিক। ঐরূপে অধিক বলিতে হইবে না। মাছ ও মাংস তাহাতে বিষবীজাণু জন্মিয়া থাকে, রক্তনগণে উত্তাপে বীজাণুগুলি মরিয়া যায় বটে কিন্তু বহুদিন দোষের কোন প্রতিকার হয় না।

হইবার করিয়া রাখা মাংস এবং গরম করা চপ, কাইলেট প্রভৃতি সাধারণতঃ মাহুষের পক্ষে অপকারী। ক্রমাগত ভাঙ্গা জিনিষ খাওয়া সম্ভব নহে, কারণ তাহারা পরিপাক নালীর শক্তিহ্রাস পাওয়াতে অজীর্ণতার উৎপত্তি হইতে পারে। বিলাত হইতে টিন ও শিশি-বন্দী অনেক রকমের মাছ ও মাংস এবং নানা প্রকারের আচার এ দেশে আমদানী হইয়া থাকে। সাহেবেরা স্বদেশের আমদানী ঐ সকল মাছ মাংস খাইতে ভালবাসেন। সাহেবদের দেখাদেখি, আমরাও ঐসকল বিলাতী ভোগ্য খাইতে আরম্ভ করিয়াছি। কিন্তু সকলের স্বরণ রাখা উচিত, ঐ প্রকার খাদ্য অধিক পরিমাণে খাইলে অজীর্ণতা অনিবার্য। কারণ এই শ্রেণীর খাদ্য শোণিতের পক্ষে হিতকর নহে, বিশেষতঃ খাদ্যগুলি প্রস্তুত হইবার পর যখন টিন ও শিশিবন্দী করা হয় তখন সেগুলি প্রায় পচিবার উপক্রম হইয়া থাকে। লবণ, মসলা ও জ্বারক জব্যাদিরগুণে খাদ্য টিন ও শিশির ভিতর অনেক দিন থাকে বটে, কিন্তু উহার উপাদান পরিপাক-শক্তির সম্পূর্ণ প্রতিকূল। পূর্বে লবণ, চিনি, তৈল ও ভিনিগার বা অল্পরসাদির দ্বারা আচার ও খাড়া প্রস্তুত করিয়া পাঠান হইত, কিন্তু বিজ্ঞানের উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে পুরাতন প্রথা উঠিয়া গিয়াছে এবং নূতন প্রথায় "Preserved Food" তৈয়ার করিয়া এ দেশে পাঠান হইতেছে, বোরাসিক এসিড, সেলিসেলেট অব সোডা, মিষ্টিন, সালফেট অব সোডা, ফরম্যালিন, সালফেট অব কপার, নানা প্রকারের বর্ণোপাদান এবং অগ্রাঙ্ক রাসায়নিক বস্তুর সাহায্যে টিনবন্দী করা Preserved Food তৈয়ার করা হয়। ঐ বস্তুগুলি পাকস্থলীর পক্ষে হিতকর নহে। সুতরাং ঐ শ্রেণীর বিলাতী খাদ্য বর্জন করাই স্ববুদ্ধির কাজ।

অনেকে আহারে কচি বাড়াইবার জন্ত অতিমাত্রায় লবণ ও সরিষা বাটা ব্যঞ্জনের সহিত খাইয়া থাকেন। এই ব্যবস্থায় ব্যঞ্জনাদি তাঁহাদিগের পক্ষে কঠিক হয় বটে, কিন্তু পাকস্থলী বেশী দিন, ঐরূপ 'জ্বরদস্তি' সহ্য করিতে পারে না। সুতরাং অতিমাত্রায় লবণভুক্ত ও



সরিষার বাইনার পক্ষপাতী ব্যক্তিদিগকে আহারের দোষে অজীর্ণতা রোগে আক্রান্ত হইতে হয়। কিন্তু সন্ধ্যা থাকিতেই কেহ এই কু-অভ্যাস পরিত্যাগ করিতে চাহেন না এবং দেখিয়া শেখা অপেক্ষা ঠেকিয়া শেখাকেই বোধ করি, তাহারা বিবেচনাসম্মত বলিয়া মনে করিয়া থাকেন। কিন্তু ঐরূপ বুদ্ধিকে আমরা কোম মতেই স্ববুদ্ধি বলিতে পারি না।

চা-কাফি প্রভৃতি কয়েক প্রকার বিলাতী পানীয় এখন আমাদের অনেকেরই পরম প্রিয় বস্তু হইয়াছে। কলিকাতা ও অন্যান্য বড় বড় সহরে গৃহাগত সজ্জন ও বান্ধবদিগকে সকালে ও সন্ধ্যায় এক এক পেয়ালা গরম চা বা কাফি দেওয়া আধুনিক শিষ্টাচার ও আতিথেয়তার একটা অঙ্গ। এই শ্রেণীর বিলাতী পানীয়ের আদর কলিকাতা প্রভৃতি বড় বড় সহরে এত বাড়িয়াছে যে, রাজপথের মোড়ে মোড়ে গরম চা-বিক্রয়ের জন্ত দোকান আছে। ইহার উপর মজুর ও অন্যান্য শ্রেণীর সাধারণ লোকদিগের 'চা' পান প্রবৃত্তি পরিতৃপ্ত করিবার জন্ত ফেরিওয়ালারা প্রজ্বলিত চুল্লীর উপর সংগৃহ্য গরম চায়ের ঘড়া হাতে লইয়া পথে, ঘাটে, হাটে ও বাজারে সকাল সন্ধ্যায় ঘুরিয়া বেড়াইতেছে। যাহারা চায়ের ভক্ত তাহারা দিনে দুই তিন বার চা-না খাইলে কোন মতেই কাজ করিতে পারেন না। কিন্তু চা ও কাফি যে অজীর্ণতার মূল, তাহা কেহ একবার ভাবিয়া দেখেন না। অতি অল্প মাত্রায় মূছ চা পান করিলে হয়ত নীত্র লোকে অজীর্ণতা রোগে আক্রান্ত না হইতে পারে। কিন্তু যাহারা ঘন ঘন চা-পান করেন এবং 'কড়া' চা না খাইলে যাহাদিগের তৃপ্তি হয় না, তাহাদিগের অজীর্ণতার হাত হইতে কোনমতেই নিষ্কৃতি নাই। এই যে সহরে অজীর্ণতার এত বাড়াবাড়ি, ইহার সহিত চা ও কাফির খুব সংশ্রব আছে বলিয়া আমাদের বিশ্বাস। চা ও কাফির সহিত "ট্যানিন" নামক যে পদার্থ আছে, তাহা পাকস্থলীর পক্ষে উত্তেজনাকর। বিশেষতঃ খালি পেটে চা বা কাফি খাইলে উহা পরিপাক-

ক্রিয়ার প্রতিবন্ধক হইয়া থাকে। হুতরাং ক্রমাগত অজীর্ণতা ঘটয়া থাকে। পীড়ায়ুক্ত স্থান অত্যধিক চা ও কাফি পানে পরিণামে লোকে নিঃসৃত রস ও কফ প্রভৃতি পাকনালী মধ্যে অজীর্ণতা রোগে আক্রান্ত হইয়া অশেষ কষ্টের পূর্বক বিবক্রিয়া করে। ঐ বিবক্রিয়ার করে। এ অবস্থায় সভ্যতা বা ক্যান্সনের খাতিরিদিক এবং অবশ্যস্বাভাবী কল অজীর্ণতা। নিতান্ত অপ্রয়োজনে চা-র সেবক হওয়া সম্ভব কিন্তু মাহুয়ের পক্ষে নির্দোষ পানীয়। মানব-আমরা সকলকে তাহা বিবেচনা করিয়া দেখি পক্ষে জল এত প্রয়োজনীয় বস্তু যে উহার অমুরোধ করি। সর্বপ্রকারের আলকোহলযুক্ত পানীয় নাম জীবন। কেননা আমরা অধিককণ অধিক মাত্রায় সেবন করিলে অজীর্ণতা রোগে ভোগাইলে জীবন ধারণ করিতে পারি না। কিন্তু পাইতে হয়। আলকোহলময় সুরা তীত্র চা ও কাফি সত্য ও বিলাসী সমাজে,—বিশেষতঃ সাহেব-শ্রায় পাকস্থলীর উত্তেজক, পরিপাকক্রিয়ার প্রতিরোধকের কাছ, পানীয় হিসাবে বিস্তৃত জলের এবং ঘোর অপকারী। খালি পেটে এই শ্রেণী নাই। সত্য এবং বিলাসীরা এখন চা, কাফি, সুরাপান করিলে শীত্র শীত্র উহার কুফল কলিয়া থাকে, লেননেজ, সরবৎ ও সুরা দ্বারাই পিপাসার 'অনাড়ি' ঔষধব্যবসায়ী ও ঔষধবিক্রেতাদিগের বাণিজ্য করিয়া থাকেন। কিন্তু যে জল নহিলে প্যাটেস্ট ঔষধ সেবন যাহাদিগের অভ্যাসনত হইলে জীবনযাত্রা অচল হয়, আহারের সময় সে যায়, বিশেষতঃ যাহারা অজীর্ণতা রোগ হইতে অধিক পরিমাণে পান করিলে পরিপাক ক্রিয়ার হইবার জন্ত ঐ শ্রেণীর ঔষধ সেবন করিয়া থাকে ঘটে এবং অজীর্ণতা দেখা দেয়। ভোজন কালে তাহাদিগের রোগের প্রতীকার হওয়া দূরে থাকুক জল খাইলে, পাকস্থলের পাচকরস জলের ক্রমে রোগের বৃদ্ধি হইয়া থাকে। কারণ (colony) বিশিষ্টা অত্যন্ত তরল হইয়া যায়, উহার তাপস্থান (copaipa, creasote) ক্যালমেল, কোপাইপা এবং জঠর পরিপূর্ণ ও বিস্তৃত হয়। যে কোন ক্রিয়েসোট প্রভৃতি যে সকল উপাদানে অজীর্ণতার সূক্ষ্মতল পানীয় পান করিবামাত্র পরিপাকক্রিয়া নিবারক প্যাটেস্ট ঔষধগুলি প্রস্তুত হইয়া থাকে তাহা হয় এবং অনেক সময়েই পাকস্থলীতে সঞ্চিত সমুদায়ের দ্বারা পাকস্থলীর পীড়া উপস্থিত হয়।

স্বাভাবিক রাসায়নিক ক্রিয়ারপ্রভাবে খাওয়া যোগে হিমশীতল ক্লারেট, বারগাণ্ডি প্রভৃতি সুরা (toxin) টক্সিন ও অন্যান্য প্রকারের বিষ উপাদানের সরবৎ অধিক মাত্রায় সেবন করিয়া-হওয়াতেও অনেক সময়ে লোকের উদরাময় ও অজীর্ণতা হইয়া এই উক্তির ষথার্থতা বৃদ্ধিতে পারিবেন। হইতে দেখা যায়। যখন এই শ্রেণীর বিষগুণ খাওয়া কেহ তামাকের একরূপ ভক্ত যে চূকট ভোজনের পর অজীর্ণতা ও উদরাময় উপস্থিত হয়, তখন কুকিয়া তাহারা নাসিকার ত্রাণশক্তি এবং লোকে, উদরে ঠাণ্ডা লাগিয়া পেটের অস্থখ হইয়াছে বলিয়া আশ্বাদন শক্তিকে একরূপ বিলুপ্তপ্রায় করিয়া মনে করে। কোন কোন ক্ষেত্রে পাকস্থলীতে পাচক-এইরূপ অতিরিক্ত ধূমপানের ফলে ইহাদিগের কোঁড়ের শ্রায় আকার বিশিষ্ট অতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কোষের লালগ্রন্থির ক্রিয়া অত্যন্ত বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। সমূহের (Fungi) উৎপত্তি হওয়াতেও পরিপাক-লালাগ্রন্থিগুলি হইতে এত অধিক পরিমাণে বিভ্রাট ঘটয়া থাকে। দস্তমূল, নাসিকা ও কণ্ঠদেশে শ্বাস হইয়া থাকে যে, ধূমপায়ীকে ঘন ঘন থুথু পীড়া হেতু পীড়িত স্থান হইতে যে রস ও কফ প্রভৃতি নিঃসৃত হয়। এই প্রকার অতিরিক্ত লালগ্রন্থি হেতু নিঃসৃত হয় লোকে অজ্ঞাতসারে তাহা পানীয়-পানীয় ঘটবার সম্ভাবনা।

যাহারা মত্তপায়ী, ঘন ঘন মত্তপানের ফলে তাহা-দিগের পাকস্থলীর একপ্রকার উত্তেজনা হইয়া থাকে। এই উত্তেজনাকে মত্তপেরা অনেক সময়ে ক্ষুধার উদ্দীপনা মনে করিয়া ভ্রমে পতিত হয়। এই শ্রেণীর ক্ষুধা (false appetite) ছুই-ক্ষুধা-নামে পরিচিত,—ইহা অজীর্ণ ও অগ্নিমান্দ্যেরই একটা লক্ষণ। ছুই-ক্ষুধা হইলে প্রথম প্রথম পরিপাক ভাল হয় না, কিন্তু শেষে এই অগ্নিমান্দ্য একেবারে বিষম অজীর্ণতার পরিণত হয়।

দস্তরোগ হেতু অনেক সময়ে লোকের অজীর্ণতা ঘটিতে দেখা যায়। বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে লোকের যখন দস্তের পীড়া উপস্থিত হয়, তখন দস্তমূলনিঃসৃত বিষময় পদার্থের দ্বারা মুখ-গহ্বরটি পরিব্যাপ্ত বা পরিপ্লিত হইয়া থাকে এই বিষময় পদার্থ অনায়াসে পরিপাকনালী মধ্যে প্রবিষ্ট হইয়া বিবক্রিয়া করিতে থাকে। অল্পমধ্যে বিবক্রিয়া ঘটিলে পরিপাক কার্যটি স্বচাক্ষুরূপে সম্পন্ন হইতে পারে না, হুতরাং অজীর্ণতা ঘটে। একেই পরিপাকনালীর মধ্যে বিবোৎপাদক বীজাণুর সংখ্যা এত অধিক যে তাহাদিগকে সামলাইতে পাকস্থলীতে নিয়ামক শক্তিকে সর্বদা ব্যস্ত থাকিতে হয়, হুতরাং পরিপাকসংক্রান্ত রাসায়নিক ক্রিয়ার দিকে লক্ষ্য রাখিবার অবসর তাহার মোটেই হইয়া উঠে না। তাহার উপর সম্ভবতঃ দস্তরোগবিশেষে পাকনালীর আবরণ বা অন্তঃস্থ প্রদাহযুক্ত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে পরিপাক-গ্রন্থিসকলের ক্রিয়াও অনেকটা বন্ধ হইয়া যায়। দস্তমূল শিথিল হইলে, মাড়ী কোমল হইয়া থাকে। রোগ ও বার্দ্ধক্য ছুই কারণেই ঐরূপ ঘটিতে পারে। যাহাদিগের মাড়ী কোমল তাহারা খাওয়া দ্রব্য চর্বণ কালে দস্তমূলে বেদনা বোধ করিয়া থাকে, হুতরাং তাহারা আহারীয় দ্রব্য ভাল করিয়া চিবাইতে পারে না। ফলতঃ অর্ধচর্কিত ও অল্পমাত্রাচর্কিত খাদ্য পাকস্থলী মধ্যে প্রবেশ করিয়া পরিপাক-বিভ্রাট উপস্থিত করে। উপর ও নীচের পাটীর ছেদন ও চর্বণদ্রব্য পড়িয়া, গেলেও চর্বণকার্যে বিঘ্ন ঘটে, তাহাতেও পরিপাকবিভ্রাট অনিবার্য, কেননা তখন

পাকস্থলীর উপরেই দাঁতের কাজ করিবার ভার পড়ে । আহারের পর মাঝে মাঝে জলযোগ, অস্বাভিক পরিমাণে উপাদানের দ্রব্য ভোজন যে উদরাময়ের একটি প্রকৃষ্ট কারণ তাহা আমরা ইতঃপূর্বে বলিয়াছি । এইরূপ পুনঃপুনঃ রসনার বিলাস ইউরোপে এবং ইউরোপীয় সমাজেই দেখিতে পাওয়া যায়, এদেশে উহার দৃষ্টান্ত খুব বিরল ।

অধিক পরিমাণে ঘৃত ও তৈলবহুল বা মেদময় খাদ্য ভোজনে এবং শর্করাবহুল মিষ্টান্নাদির উপযোগেও উদরের পীড়া জন্মিয়া থাকে । ঘৃত, তৈল ও মেদবহুল খাদ্য ভোজনে পাকায় রসের ক্রিয়া প্রথমতঃ স্থগিত হয় ও শর্করাবহুল খাদ্য-ভোজনে পিপাসা বৃদ্ধি পায়, এবং পাকস্থলীর গ্রন্থিসমূহ হইতে প্রবলবেগে স্লেমাশ্রাব হইয়া থাকে । এই স্লেমাশ্রাব নতুন হইলে ইচ্ছা হইতে ভুক্তদ্রব্যের উপর অল্পের পাচক রস সমূহের ক্রিয়া উত্তমরূপে হইতে পারে না । ফলে ভুক্তদ্রব্যের পচন ক্রিয়া (Fermentation) আরাঙ্ক হয়, সঙ্গে সঙ্গে পেটের বেদনা, উদরাগ্নান প্রভৃতি অজীর্ণতার লক্ষণসমূহ প্রকাশ পায় ।

আমরা অজীর্ণতার প্রধান কারণগুলি বর্ণন করিলাম । এই কারণসমূহ পরিপাকনালীর কোন না কোন অংশে প্রভাববিস্তারপূর্বক অজীর্ণতা ঘটাইয়া থাকে । অজীর্ণতার আরও কতকগুলি কারণ আছে । সেই কারণগুলি তত পরিষ্কৃত না হইলেও অজীর্ণতা উৎপাদনে তাহাদিগের প্রভাব কোনমতেই উপেক্ষণীয় নহে । ভুক্ত দ্রব্যের সহিত এই কারণগুলির কোন প্রত্যক্ষ সম্বন্ধ নাই, এই কারণগুলি যন্ত্র-ঘটিত । পরিপাক যন্ত্রতন্ত্র পরিপাক-কার্য সম্পাদনে নিযুক্ত থাকিলেও উহা সম্পূর্ণ স্বয়ংসিদ্ধ ও স্বতন্ত্র নহে, কারণ শরীরের অগ্ন্যাগ্ন অংশের সহিত উহার সম্বন্ধ আছে । শরীরের সর্বপ্রকার যন্ত্র ও তন্ত্র পরস্পরসুধাপেক্ষী—পরস্পর অচ্ছেদ্যসম্বন্ধসূত্রে আবদ্ধ । যন্ত্রকণ দেহ আছে ততক্ষণ এই সম্বন্ধ অস্বীকার করিবার উপায় কোন বস্তুরই নাই । দেহের স্বর্গ মস্তকে অধিষ্ঠিত,

বড় গৌরবাসিত মস্তক হইতে নিত্য নগণ্য শোণিত বিন্দু পর্যন্ত কুত্রাপি স্বতন্ত্র জীববস্তু, সর্ববস্তুসমূহকে বৈরাগী স্নায়ু খুঁজিয়া বাহির করিতে পারিবে না, দেহের স্বর্গ ও মর্ত্যে যাহারা বিরাজ করিতেছেন, তাঁহাদের সকলেই “সূত্রে মণিগণ ইব” একই সূত্রে মণিগণ আছেন ।—এ সূত্র অচ্ছেদ্য,—সূতরাং মস্তকের কোষ (Kidney) মূত্র-কোষের ‘তোয়াক’ রাধিতে শোণিত কোষকে বায়ু কোষের উপর নির্ভর করিতে হয়, স্নায়ু তন্ত্রকে (Nervous System) শোণিতসংক্রমণের মুখ চাহিয়া চলিতে হয় । আসল দেহযন্ত্রতন্ত্রে সকলের সাহায্যে সকলের কাজ চলে ।

ইহাতে স্পষ্টই বুঝা যাইতেছে যে পরিপাক যন্ত্রতন্ত্র যথোচিত ক্রিয়াও প্রধানতঃ শরীরের অগ্ন্যাগ্ন যন্ত্রতন্ত্র সুপরিচালিত ক্রিয়ার উপর নির্ভর করে । শরীর শোণিতসংক্রমণ ক্রিয়াটি উত্তমরূপে না চলিলে, যন্ত্রতন্ত্রের পরিপাক ক্রিয়াও উত্তমরূপে চলিতে পারে না । কারণ পাকস্থলীর পেশী সমূহ এবং পরিপাকনালীর অগ্ন্যাগ্ন অংশকে কার্যপটু রাখিবার জন্ত, গ্রন্থিসমূহ পাচক-রসোৎপাদনোপযোগী উপাদানসম্ভার যোগান জন্ত, পরিপাকক্রিয়ানিয়ামক স্নায়ুসমূহের শক্তি রাখিবার এবং মোটের উপর পাকযন্ত্রতন্ত্র চালান জন্ত সকলের শরীরে উত্তমরূপে শোণিত-সংক্রমণ অত্যাবশ্যক । মানুষের হৃৎপিণ্ড বা হৃৎযন্ত্রটি হৃৎপিণ্ড থাকিলেই যথোচিত শোণিত-সংক্রমণ ক্রিয়া সম্ভবপর কিন্তু সেজন্ত ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম আবশ্যিক ।

শারীরিক পরিশ্রমের অভাব, নিশ্চলভাবে চালাইয়া, শরীরের গঠন-গত দুর্বলতা এবং অজীর্ণতার কারণ । শারীরিক পরিশ্রমের অভাব সতেজ ও গাঢ় শোণিতের গতি যে কেবল যুহু হইয়া তাহা নহে, তজ্জন্ত শোণিতের সহিত উপযুক্ত পরিপাক বিলম্ব বায়ুর সংস্পর্শ ঘটিতে পারে না । ফলে পরিপাক যন্ত্রতন্ত্রে শারীরিক ক্রিয়া পরিচালনান্তে শরীরে নূতন অক্লিষ্ট পাইবার জন্ত যখন ব্যাকুল হয়, তাহারা তাহাদিগের প্রাণ ও শক্তি অক্লিষ্ট রাখিয়া

অথবা না পাইলেও পাকস্থলীর কিছুকণ আসিয়া কিছু বায়ু সংস্রবে সতেজ রক্তের সংস্থান ভিন্ন শরীর মরণ নিশ্চিত । কুসুম বা শ্বাসযন্ত্রের সম্পূর্ণ ব্যতীত মানবদেহের শোণিত বায়ু-সংস্পর্শ হইবার সুযোগ পায় না । আবার শারীরিক পরিশ্রম শ্বাসযন্ত্রের ও হৃৎপিণ্ডের পূর্ণ ক্রিয়াশীলতা হইতে শারীরিক পরিশ্রমের উপর পাক-ক্রিয়া এবং দেহের মজল কি পরিমাণে নির্ভর করে, তাহা বোধ করি পাঠক বেশ বুঝিতে পারিবেন ।

আহারের অব্যবহিত পরে ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করিলে অজীর্ণতা ঘটবার সম্ভাবনা খুব বেশী । শারীরিক পরিশ্রমের সময় শোণিতরাশি পরিমাণে পেশী-সমূহ ও স্নায়ু-সংক্রমণ যন্ত্রগুলির প্রবাহিত হওয়াতে পাকস্থলীর মধ্যে সংস্থিত রসের পরিমাণ হ্রাস পায় এবং পরিপাকক্রিয়া উত্তমরূপে চলিতে পারে না । তবে যাহারা দীর্ঘকাল আহারের পর ব্যায়াম করিয়া আসিতেছে তাহাদের কথা স্বতন্ত্র, কেননা, অভ্যাস মানুষকে শরীরে দৃঢ় করিয়া তুলে । আহারের পর শরীরে মানসিক পরিশ্রম, অজীর্ণতার আর একটি কারণ । কেননা এই সময়ে গুরুতর বিষয়ের চিন্তাহেতু শারীরিক শক্তি মস্তকে ন্যস্ত ও একাগ্র হয় । সঙ্গে সঙ্গে শরীরের নিয়ন্ত্রণস্ব স্নায়ুকেজগুলিতে শক্তির অভাব ঘটে, পরিপাক-ক্রিয়া স্বচাৰুরূপে পরিচালিত হইতে পারে না, কারণ এই সকল স্নায়ু-কেজ-নিহিত শক্তিতে খাদ্যদ্রব্য পরিপাক এবং খাদ্যের সারাংশ পরিপাক-ক্রিয়া সম্পন্ন হইয়া থাকে । তন্ত্রিত মানুষের শরীরে সকল বিষয়ে অত্যন্ত সচেতন থাকে হইলে দেহের স্নায়ু ও তন্ত্র প্রভৃতি অনেকটা কার্যবিমুখ হইয়া উঠে ।

দুঃখ, শোক, প্রবল উৎকণ্ঠা প্রভৃতি প্রবল আবেগসমূহের দ্বারা অজীর্ণতা ঘটিতে দেখা যায় । কারণ এই প্রকার মানসিক আবেগ হেতু

পাকনালীতে পাচক রসের প্রবাহ রোধ হওয়ায় খাদ্য বিলম্ব হয়, কখন কখন বা এই কারণে অঙ্গসমূহ হইতে অস্বাভাবিকভাবে রসপ্রবাহ নির্গত হওয়াতে পরিপাক কার্যে বিলম্ব ঘটে; সঙ্গে সঙ্গে পাকস্থলীতে অজীর্ণ ভুক্ত দ্রব্যসমূহ সঞ্চিত থাকতে পাকস্থলীর পীড়া উপস্থিত হয় এবং দুই বা ততোধিক পরিপাকযন্ত্রের যন্ত্রণা বৃদ্ধি করে ।

শারীরিক পরিশ্রম এবং ব্যায়ামের অভাবে পাকস্থলী ও অঙ্গসমূহের পেশীসমূহ আবরণের এবং পেশীসমূহের সজীবতা বিনষ্ট হয় । সূতরাং পাকস্থলী যথাযথভাবে ও স্বচাৰুরূপে ভুক্তদ্রব্য মিশ্রণ ও মন্বনক্রিয়া সম্পাদন করিতে পারে না । আবার যাহাদিগের পাকস্থলীর অবস্থা অত্যন্ত মন্দ হইয়া দাঁড়াইয়াছে, তাহাদিগের পাকায় ও অঙ্গসমূহের দুর্বলতা হেতু অঙ্গসমূহের মধ্যে সঞ্চিত হইয়া পচিতে থাকে সূতরাং পরিপাক যন্ত্রের অধিকারীকে অশেষ ক্লেশ ভোগ করিতে হয় । শীতপ্রধানদেশের যে সব লোককে উষ্ণপ্রধান দেশে বাস করিতে হয় তাহাদিগকে এই জ্বের ক্লেশ অনেক সময়েই ভোগ করিতে হয় ।

খাদ্য দ্রব্য রক্তনের দোষেও অনেক সময়ে লোকের অজীর্ণতা ঘটিতে দেখা যায় । খাদ্য দ্রব্যের স্বাদ ও গন্ধ বৃদ্ধি করিয়া খাদ্যগুলিকে খুব মুখরোচক করাই রক্তনের উদ্দেশ্য । কারণ খাদ্য যত স্বাদু ও স্বগন্ধযুক্ত হয় উহা তত সহজে পরিপাক করা যায়,—ভোজনের তৃপ্তির সহিত পরিপাক ক্রিয়ার সম্বন্ধ খুব ঘনিষ্ঠ, সূতরাং আহারে অন্তরাগ্না পরিতৃপ্ত না হইলে, পরিপাকে বিলম্ব ঘটিয়া থাকে । এই জন্ত স্বাদহীন, স্বগন্ধহীন অন্নব্যঞ্জন ভোজনে অতৃপ্তি এবং অরুচি জন্মিয়া থাকে । উৎকণ্ঠ মৎস্য, মাংস, টাটকা তরকারী প্রভৃতি রক্তনের দোষে এমন বিশ্বাদ ও গন্ধহীন হয় যে, উহা মুখে দেওয়া দূরে থাকুক স্পর্শ করিতেও কাহারও প্রবৃত্তি হয় না । এই জন্ত রক্তন কার্যটি বিশেষ যত্ন-সহকারে সম্পন্ন করা উচিত । আমরা অজীর্ণতার প্রধান কারণগুলি পাঠকদিগের গোচর করিলাম । এই কারণ সমূহ

সবচেয়ে চিন্তা করিয়া দেখিলেই স্পষ্টই বুঝা যায় যে,— পাকস্থলীর ও অন্ত্রসমূহের ক্রিয়াবিভ্রাট হেতু অস্বাভাবিকতা ঘটিয়া থাকে। কিন্তু ঐরূপ বিভ্রাটের মূলে আমাদের আহার বিষয়ে যথেষ্টাচারিতা এবং শারীরিক পরিষ্কার

বা ব্যায়াম সবচেয়ে উদাসীনতা হ্রাসই দেখিতে পাওয়া যায় না। নদীগুলিরও কোনওরূপ সংস্কারের ব্যবস্থা হয় না। জলকটনিবারণ করিতে হইলে নূতন প্রকৃত প্রস্তাবে আমরাই দায়ী। আমাদের দেশে যে বিষবৃক্ষের উৎপত্তি হয় আমাদের দেশে তাহার ফল ভোগ করিতে হয়।

হইবে। ক্ষীণপ্রবাহ নদীগুলিরও সংস্কারের প্রয়োজন হইবে। দেশে বিস্তৃত জলের সংস্থান হইলে কিছুতেই স্বাস্থ্যোন্নতি ও ম্যালেরিয়া দূর হইবে না। শুধু কুইনাইন সেবনে বা মশকবধে ম্যালেরিয়া দূর হইবে না। জলাভাবে নানারূপে স্বাস্থ্যোন্নতি হইতে পারে, তৃষ্ণার সময় প্রয়োজন মত জল পান করিতে না পারিলে স্বাস্থ্যোন্নতির আশা নাই। পল্লীগ্রামে বিস্তৃত জলের অভাব বা জলাভাব: অনেক স্থলে কদর্য জলে রক্তনাদি কার্য

সুতরাং স্বাস্থ্যকারিতার কারণও দূর হয় না। অধিকতর কোনও কোনও স্থানে কদর্য ও রোগবীজাণুপূর্ণ জলে জামা কাপড় কাচার দ্রব্য উহা অধিকতর স্বাস্থ্যকর হইয়া পড়ে। জলাভাবে চাষবাসের বিশেষ অসুবিধা হয়, তাহাতে চাষার আর্থিক কষ্ট উপস্থিত হয়। তাহার ফলেও স্বাস্থ্যোন্নতি ঘটে। এইরূপে এক একটা বিষয় অসুস্থকর করিলে আমরা দেখিতে পাই যে আমাদের দৈনিক গার্হস্থ্যজীবনে বিস্তৃত জলের প্রয়োজন কত অধিক সুতরাং দেশে প্রচুর পরিমাণে বিস্তৃত জলের সংস্থান না করিতে পারিলে কিছুতেই লোকের স্বাস্থ্যোন্নতি হইবে না।

## পল্লী কথা।

### ২য় প্রস্তাব—পানীয়সংস্থান।

#### শ্রীবিমলেন্দু মিত্র লিখিত—

পূর্বে প্রবন্ধে পল্লীগ্রামে চিকিৎসার ব্যবস্থা ও স্বাস্থ্যবিধিমালায় প্রতিষ্ঠার প্রয়োজন সবচেয়ে আলোচনা করা হইয়াছে, কিন্তু পল্লীগ্রামে জলকষ্ট এত অধিক ও প্রবল যে সর্বপ্রথমেই ঐ বিষয়ে আলোচনা করা উচিত ছিল। পল্লীগ্রামের সংস্কার করিতে হইলে প্রথমেই বিস্তৃত পানীয় জলের বন্দোবস্ত করাই প্রয়োজন। জলকষ্টের জন্ত প্রতি বৎসরেই গ্রীষ্মকালে পল্লীগ্রামসমূহে যে হাহাকার উঠে তাহা প্রায় কাহারই অবদিত নাই। অন্তপ্রকার অভাব ও অসুবিধা কতকটা সহ করা যায় কিন্তু যদি তৃষ্ণার সময় একটু জল না পাওয়া যায় তবে সে কষ্ট বড় অসহ্য। প্রকৃতির লীলাস্থলী স্বজলা স্বকলা বঙ্গভূমির সন্তান যে আজ একটু তৃষ্ণার জলের কান্দাল ইহা বড়ই পরিতাপ ও কলঙ্কের কথা। “এস, বস, পিয়াও পানি, এ তিন কি কড়ি দিয়ে আনি?” ইহা একটা প্রাচীন পল্লীপ্রবাদ, ইহার অর্থ এই যে কোনও আশ্রয় বা অতিথি গৃহে আসিলে অত্র কোনও দ্রব্যাদি দ্বারা তাঁহাকে পরিতুষ্ট না করিতে পারিলেও অন্ততঃ “আম্ন, বস্ন ও জল পান করুন” এই প্রকার সম্ভাষণ ও সমাদরে তাঁহাকে পরিতুষ্ট করিতে পার, ইহাতে কোনও ধরচ নাই। ইহা অতি প্রাচীন প্রবাদ, পূর্বে পল্লীগ্রামে পানীয় জল যে স্রুচুর ও সহজপ্রাপ্য ছিল তাহা এই প্রবাদবাক্যদ্বারা ইঙ্গিত হইতেছে। কিন্তু

পল্লীর বর্তমান অবস্থা কি শোচনীয়। অতিথিকে পান করিতে হয় এবং অপেক্ষাকৃত বিস্তৃত জল পানের দেওয়া দূরে থাক, লোকে নিজের তৃষ্ণার ব্যবস্থার কথা, কদর্য জলে স্নান করাও উচিত নহে, নিবারণ করিতে অক্ষম।

জলাভাবে শুধু যে তৃষ্ণার কষ্ট সহ্য করিতে হয় তাহাও স্বাস্থ্যোন্নতি ঘটে। বিস্তৃত জলের অভাবে দেশের স্বাস্থ্যোন্নতি বা নদীপ্রভৃতি জলাশয়ে অবগাহন অত্যন্ত বৃদ্ধি পায়, লোকে নানারূপ পীড়াগ্রস্ত হয়। স্বাস্থ্যোন্নতি ও স্বাস্থ্যবর্ধক। বাসনমাজা, ঘরখোয়া প্রভৃতি পক্ষে বিস্তৃত জলবায়ুই প্রধান উপাদান। বাজারের সাধারণ পরিমার্জন কার্যগুলিও জলের সর্বত্র ম্যালেরিয়ার যে মহাপ্রাদুর্ভাব, বিস্তৃত পানি বা অল্পতা থাকিলে ভাল হয় না, অথচ জলাভাব জলের অভাবই তাহার একটা প্রধান কারণ। যেখানে জল ধরচ করিতে সর্বদাই মনে একটা অপেক্ষাকৃত ভালজলের ব্যবস্থা আছে সেখানে ম্যালেরিয়া হয়। তাহার ফলে গৃহাদি ও বসন, বাসন কম। যেমন পল্লীগ্রাম অপেক্ষা সহরে ম্যালেরিয়া কম সাফ হয় না। ইহাতে রোগ হইবার বিশেষ পল্লীগ্রামে অনেক সময় যেরূপ কদর্য ও নানারূপে। কাপড়কাচা গৃহস্থের একটা প্রধান কার্য। বীজাণুপূর্ণ জল ব্যবহার করিতে হয় তাহাতে মশক ব্যবহার্য কাপড় কাচার প্রয়োজন এবং মাঝে হওয়া অনিবার্য। আমাদের দেশের স্বাস্থ্যোন্নতি কল্পে ধোবার দ্বারা কাপড় পরিষ্কার করিয়া লওয়া হইলে বিস্তৃত জলের ব্যবস্থা সর্বপ্রথমে করিতে হইবে। ৭৮ দিন ব্যবহারের পরে কাপড় জামা জলাভাবের প্রধান কারণ এই কয়টি:—অনেক স্থানে অত্যন্ত মলিন ও স্বাস্থ্যকর হইয়া পড়ে। তখন পুরাতন পুষ্করিণীসকল বৃজিয়া শুকাইয়া গিয়া থাকে। কাপড় কাচার জন্ত ধোবার বাড়ী পাঠাইতে হয়। কোথাও কোথাও পুষ্করিণী একেবারে শুক না হইলেও অসুস্থ থাকিলে কাপড় ভাল সাফ সংস্কারভাবে পক ও শৈবালপূর্ণ হইয়া প্রায় অব্যবহার্য। শরীরের বাম ও অন্যান্য স্বাস্থ্যকর পদার্থ যাহা হইয়া পড়িয়াছে। অনেক নদীও সংকীর্ণ এবং শুষ্ক হইয়া যায়। তাহা ডালরূপে নিষ্কাশিত হয় হইয়া পিয়াছে। জলাভাব মোচন করিবার জন্ত পুরাতন পুষ্করিণীসকল যে উদ্দেশ্যে ধোবার বাড়ী পাঠান হয় পুষ্করিণীর সংস্কার এবং নূতন পুষ্করিণী খনন করা হইয়াছে না। কাপড় জামার ময়লা যায় না,

এখন কি উপায়ে এই জলকষ্ট নিবারণ করা যায় সে বিষয়ে বিবেচনা করিতে হইবে। নূতন পুষ্করিণী খনন, পুরাতন পুষ্করিণীর সংস্কার ও স্ববিধামত কোনও কোনও সংকীর্ণ ও স্রোতোহীন নদীর সংস্কারসাধন, এই কয়টাই প্রধানতঃ দেশে বিস্তৃত জল সরবরাহের উপায়। এই উপায় অবলম্বন করিতে হইলে প্রচুর অর্থের প্রয়োজন। আমি পূর্বে প্রবন্ধেই বলিয়াছি যে পল্লীগ্রামের যে কোনও সংস্কার করিতে হইলে আমাদেরকে প্রণালীবদ্ধ (organised) হইয়া কার্য করিতে হইবে। এক্ষেত্রেও তাহাই করিতে হইবে; একখানি গ্রামে হয়ত কেহ দয়া করিয়া একটা পুষ্করিণী কাটাইলেন, আর দশখানি গ্রামে হয়ত কিছুই হইল না। এরূপ হইলে চলিবে না। জল সরবরাহের জন্ত গ্রামে গ্রামে বা ২৩টা গ্রাম লইয়া এক একটা সমিতি স্থাপন করিতে হইবে। সেই সমিতির পক্ষ হইতে গ্রামবাসীদের নিকট অর্থসংগ্রহ করিতে হইবে। ইহার যেরূপ অবস্থা তিনি সেইরূপ সাহায্য করিবেন। নিয়ন্ত্রণের লোকেরা কোনওরূপ অর্থসাহায্য না করিতে পারিলেও শারীরিক পরিষ্কার দ্বারা এই কার্যে সাহায্য করিবে। এইরূপ সমিতিবদ্ধ হইয়া কার্য করিলে প্রধান অসুবিধা এই যে, একজনের পক্ষে যাহা অত্যন্ত কষ্টকর দশজনের সাহায্যে তাহা অতিশয় সহজ হয়। একজনকে হয়ত এইরূপ কোনও সংকল্প করিতে হইলে ডিটা মাটা বিক্রয় করার

প্রয়োজন হয় কিন্তু দশজনে মিলিয়া সেই কার্য করিলে কাহারও গায় লাগে না এবং কার্যটিও সহজে সুসম্পন্ন হয়। আমাদের দেশে এই প্রণালীবদ্ধ হইয়া কার্য করিবার প্রথা নাই বলিয়াই কোনও ব্যয়সাধ্য ও সাধারণের হিতকর কার্যাদি সহজে হয় না।

এখন আমাদের দেশে এই প্রথা প্রচলিত করিতে হইবে, আমরা যদি গ্রামে গ্রামে জলসরবরাহসমিতি স্থাপন করি, স্থানীয় লোকদিগের নিকট হইতে অর্থ সংগ্রহ করিতে থাকি, তবে সরকার হইতেও কিছু সাহায্য পাওয়ার বিশেষ সম্ভাবনা। নিজেদের সংগৃহীত ও সরকারদত্ত অর্থে আমাদের আপাততঃ মোটামুটিভাবে পুষ্করিণী খননাদি কার্য নির্বাহ হইতে পারে বলিয়া আশা করা যায়। জল সরবরাহের জন্ত একটি স্থায়ী ভাণ্ডারের প্রয়োজন। প্রথম একবার পুষ্করিণী খনন বা সংস্কার করিলেই হইবে না। মাসে মাসে সেগুলি পুনরায় সংস্কৃত করিতে হইবে। তাহা না হইলে আবার সকল পুষ্করিণীই ক্রমশঃ পঙ্কময় ও আবর্জনা-পূর্ণ হইয়া নষ্ট হইয়া যাইবে। জলের জন্ত অর্থ চাহিলে প্রায় সকলেই আগ্রহের সহিত নিজ সামর্থ্য অল্পসারে সাহায্য করিবেন। একটি সমিতি ও ভাণ্ডার থাকিলে নানা উপায়ে অর্থসংগ্রহ করা যায়। গ্রামের কোনও অবস্থাপন্ন গৃহস্থের বাটীতে বিবাহাদি উপলক্ষে জলভাণ্ডারের অর্থসাহায্য পাওয়া যাইতে পারে। গ্রামে কোনও মেলা বা উৎসবাদি হইলে তাহা হইতেও ভাণ্ডারে অর্থ পাওয়া যাইতে পারে। গ্রামে যদি রাজা, জমিদার প্রভৃতি কোনও ধনী ব্যক্তি আসেন তাঁহার নিকট হইতেও কিছু অর্থ সাহায্য পাওয়া যাইতে পারে। ঐ চেষ্টি, ঐ আলোচনা লইয়া যদি আমরা ব্যস্ত থাকি তবে আরও নানা উপায়ে অর্থ সংগৃহীত হইতে পারে। আমরা কিছু করি না বলিয়াই আমাদের অর্থও জোটে না কাজ হয় না। শুধু খবরের কাগজে লিখিলেই কার্য হইবে না, কোমর বাঁধিয়া কাজে নামিতে হইবে তবেই কার্য হইবে।

বর্তমান অবস্থায় প্রত্যেক গ্রামেই যে এক এক ভাল পুষ্করিণী খনন করান হইবে, এরূপ করা যায় না। প্রত্যেক বড় গ্রামে একটি দুইটি ছোট ছোট দুই তিন খানি গ্রাম লইয়া এক এক পুষ্করিণী খনন করিলে আপাততঃ অনেকটা সুবিধা হইতে পারে। আমাদের অনেক পল্লীগ্রাম এত বড় ও পরস্পরসংলগ্ন যে ২।৩ খানি গ্রামের মধ্যস্থলে এক বড় পুষ্করিণী থাকিলে গ্রামবাসীরা অল্প আয়াসেই তা হইতে পানীয় জল সংগ্রহ করিতে পারে। পরে আর্থিক অবস্থার উন্নতি হইলে প্রত্যেক গ্রামেই ভাল পুষ্করিণী হইতে পারে। সর্বপ্রথম বিশেষ বিশেষ প্রয়োজনীয় কতকগুলি পুষ্করিণী খনন করাইলে আপাততঃ জল জন্ত যে একটি হাহাকার উঠিয়াছে তাহা কতক পরিমাণে নিবারিত হইবে। পরে আমাদের আর্থিক অবস্থার অল্পসারে ক্রমশঃ এইকার্যে অধিক অগ্রসর হইয়া যাইবে। শুধু ভাল ভাল পুষ্করিণী খনন করিলে আমাদের উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইবে না। ঐ সকল পুষ্করিণী জল বিশুদ্ধ রাখিতে হইবে। আমরা অনেক পল্লী পানীয় জলের পুষ্করিণীর বিশুদ্ধি রক্ষায় মনোযোগ করি না। ঐ সকল পুষ্করিণীতে আমরা স্নান হইয়া কাপড় কাচি, বাসন মাজি; এইরূপ নানাবিধ কার্য দ্বারা পুষ্করিণীর জল অত্যন্ত অপরিশুদ্ধ ও অস্বাস্থ্যকর হইয়া পড়ে। অনেক সময় পুষ্করিণীতে সোজা সাজিমাটি সিদ্ধ কাপড় কাচা হয়, মলমূত্র ত্যাগ প্রভৃতি জলশোচ প্রভৃতিও অনেক পুষ্করিণীতে হইয়া থাকে। সময় সময় গবাদি পশুদিগকেও ঐ সকল পুষ্করিণীতে স্নান করান হয়। এইরূপ করিলে জল যে অত্যন্ত কলুষিত ও অস্বাস্থ্যকর হইবে তাহাতে আর বিচিন্তা করিবার প্রয়োজন। প্রত্যেক পল্লীতেই অন্ততঃ দুইটি পুষ্করিণী থাকিবার প্রয়োজন। একটি পানীয় জলের জন্ত ব্যবহৃত হইবে, অপরটি কাপড়কাচা, বাসনমাজা ও গবাদি গৃহপালিত পশুদিগের স্নানের জন্ত ব্যবহৃত হইবে। এইরূপ ব্যবস্থা না করিলে আমাদের উদ্দেশ্য কিছুতেই সিদ্ধ হইবে না। আপাততঃ যে যে গ্রামে পানীয় জলের

পুষ্করিণী কাটান হইবে কোনও প্রকারে তাহার তাহাতে নষ্ট না হয় সে বিষয়ে আমাদের বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে। এত উত্তোষ আয়োজন করিয়া পুষ্করিণী খনন করা হইলে যদি আমরা আবার তাহাকে দূষিত ও অস্বাস্থ্যকর করিয়া ফেলি তবে তাহা অর্থাৎ কার্য হইবে। আমরা সাধারণতঃ প্রায় একটু অসাবধান। প্রায়ই আমরা একই পুষ্করিণীতে বাসনমাজা, কাপড়কাচা ও স্নানাদি কার্য এবং সেই পুষ্করিণীর জলই আবার পানের জন্ত ব্যবহার করি। ভবিষ্যতে যাহাতে এরূপ আর না হয় বিষয়ে আমাদের বিশেষ মনোযোগী হইতে হইবে। নতুন পুষ্করিণী খনন করা হইবে গ্রামবাসীরা তাহা তাহাদের পানীয় জলের জন্ত ব্যবহার করিবেন, যে সকল পুরাতন পুষ্করিণী ও ডোবা নামা প্রভৃতি তাহাতে তাঁহারা বাসনমাজা, কাপড়কাচা প্রভৃতি পারিবারিক সাধারণ কার্যগুলি করিতে পারিবেন। প্রয়োজন হইলে ভাল পুষ্করিণী হইতে জল তুলিয়া লইয়া ঐ সকল বাসনাদি পুনরায় ধৌত করিয়া লইবেন। ভাল পুষ্করিণীর জল তুলিয়া তাহা দ্বারা কার্য হইয়া যাইতে পারে। তাহাতে কোনও অস্বাস্থ্য নাই। পানীয় জলের পুষ্করিণীর ভিতরে কোনও আবর্জনা না পড়ে ইহাই আমাদের বিশেষ লক্ষ্য হইবে। যদি কাহারও বাটীর অতি সন্নিকটে ঐ পানীয় জলের পুষ্করিণী থাকে তবে তিনি ঐ পুষ্করিণীতে জল তুলিয়া আনিয়া সকল কার্য হইতে পারিবেন, তবে বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে যে কোনও কার্যে কোনও কারণে পুষ্করিণীর মধ্যে কোনওরূপ পরিষ্কার কার্য না হয়। একজনের একটি কার্যে পুষ্করিণীর সমস্ত জল দুষ্ট হইয়া যায় তবে তাহা গ্রামবাসীরা পক্ষে একটি গুরুতর ক্ষতি। রক্ষণকার্যেও বিশুদ্ধ জল ব্যবহৃত হওয়া একান্ত প্রয়োজন, বর্তমান সময়ে জলের অল্পতাবশতঃ অনেক পল্লীতে অপরিষ্কার জলে রন্ধন করা হয়।

ইহা আদৌ বাঞ্ছনীয় নহে। ইহাতে স্বাস্থ্যহানি হইবার বিশেষ সম্ভাবনা। পানীয় জলের পুষ্করিণী হইতে জল তুলিয়া আনিয়া রন্ধন কার্য চলিতে পারিবে। নতুন স্বতন্ত্র পুষ্করিণী প্রদানতঃ রন্ধন ও পানীয় জলের জন্তই ব্যবহৃত হইবে। তাহা হইতে জল তুলিয়া আনিয়া ঘরে অথবা বাটীতে বসিয়া অল্পাল্প সকল কার্যই করা চলিতে পারে। পানীয় জলের বিশুদ্ধি রক্ষার জন্ত আমাদের বিশেষ মনোযোগী হইতে হইবে, তাহা না হইলে ভাল ভাল পুষ্করিণী কাটাইয়াও আমাদের উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইবে না। জলে যে সকল রোগের বীজাণু থাকে অল্পের উত্তোষে তাহা বিনষ্ট হইয়া যায়। সুতরাং ফুটন্ত জল ব্যবহার করা অনেকটা নিরাপদ। যেখানে বিশুদ্ধ পানীয় জলের একান্ত অভাব গ্রামবাসীরা সেখানে জল তুলিয়া সিদ্ধ করিয়া পান করিবেন। সামান্য গরম হইলেই চলিবে না। ভাল করিয়া আগুনে ফোটান চাই, তাহা না হইলে বীজাণুসকল ধ্বংস হইবে না, সুতরাং গরম করার উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইবে না।

বঙ্গদেশে প্রতিবৎসর ম্যালেরিয়ায় প্রায় ১০ লক্ষ লোক মারা যাইতেছে, তন্মিহ আরও ৮।১০ গুণ লোক চিরক্ষয় ও অক্ষয় হইয়া জীবন যাপন করিতেছে, ইহা চিন্তা করিলে প্রাণ শিহরিয়া উঠে, শরীর রোমাঞ্চিত হয়। বাঙ্গালী যদি এইরূপ প্রবল বেগে ধ্বংসের পথে অগ্রসর হয় তবে সে জাতি আর কতদিন টিকিবে? আজ আমরা ইউরোপের মহাসমর লইয়া ব্যস্ত, কিন্তু আমাদের দেশে এই ম্যালেরিয়া প্রভৃতির মহাসমর অনেক দিন হইতে চলিতেছে, মনুষ্যের সহিত সংগ্রামে বেরূপ লোকক্ষয় হয় রোগের সংগ্রামেও সেইরূপ লোকক্ষয় হয়, সময় সময় অধিকও হয়, উভয় সংগ্রামের ফল একই। পল্লীগ্রামে বিশুদ্ধ পানীয় জল সরবরাহের বন্দোবস্ত করিতে পারিলে ম্যালেরিয়া ও অন্যান্য রোগ নিশ্চয়ই অনেক পরিমাণে কমিবে এরূপ আশা করা যায়, উপরে যেভাবে আলোচনা করা হইল তাহা কার্যে পরিণত করা বিশেষ কঠিন নহে, গ্রামে

শিক্ষিত গণ্যমান্য ব্যক্তিগণ একটু মনোযোগী হইলেই সহজে এই কার্য অনেকটা অগ্রসর হইতে পারিবে। গ্রামের শিক্ষিত ও অবস্থাপন্ন ভদ্র লোকগণ অনেকে সহজে বাস করেন, তাঁহারা তত জলকষ্ট অনুভব করিতে পারেন না। যাহাতে তাঁহাদের গ্রামবাসী ভ্রাতাদের জলকষ্ট নিবারণ হয় সে বিষয়ে তাঁহাদিগকে বিশেষ মনোযোগী হইতে হইবে। বঙ্গদেশে একরূপ জলকষ্ট বড়ই লক্ষ্য ও দুঃখের কথা। যাহাদের পূর্ক পুকুরেরা জলদান, জলসত্র প্রভৃতি মহাপুণ্য কার্য বলিয়া মনে করিতেন, প্রতিদিন নূতন পুকুরিগীতে স্নানকরা যাহাদের একটা বিলাসিতা ছিল\* তাঁহাদের

\* রাজা সীতারাম রায় সম্বন্ধে এইরূপ একটা কিংবদন্তী প্রচলিত আছে।

বংশধরেরা তৃষ্ণার জ্বলন্ত কান্দন, ইহা বড়ই পরিষ্কার ও লক্ষ্যের কথা। ধনীরা অর্থ কতপ্রকারে কত অর্থাৎ ব্যয়িত হইতেছে। তাঁহারা স্বদেশবাসী ভ্রাতাদিগকে তৃষ্ণার জ্বলন্ত কান্দন করিয়া অর্থের সন্ধ্যাবহার করিয়া তাঁহাদের নিকট এই বিনীত প্রার্থনা, তাঁহাদের নিজেদের অর্থে অথবা জনসাধারণের নিকট হইতে সংগৃহীত অর্থে যাহাতে গ্রামে গ্রামে পুকুরিগী করা হইয়া যাহাতে পল্লীতে বিস্তৃত জলের সংস্থান তাঁহারা সেই ব্যবস্থা করুন। ধনী ব্যক্তিদিগের ঐশ্বর্য ও সুবিধা অনেক বেশী, তাঁহারা প্রথমে এই দেশহিতকর অর্থে অগ্রসর হইবেন এই আশা করিয়া একান্ত প্রার্থনা।

## পাঁউরুটি প্রস্তুত প্রণালী।

মিসেস্ এল্, জি, মুখার্জি লিখিত—

দুই পেয়লা ছাপাছাপি ময়দা একটা গামলা বা তদনুরূপ পাত্রে ঢালিয়া দেও, তার পর এক পেয়লা গরম জলে আধপেয়লা আন্দাজ গোলআলুর ইষ্ট (potato yeast) অথবা আধখানি শুষ্ক ইষ্ট কেক দিয়া মিশাইয়া লও। তাহার পর ঐ ইষ্ট ময়দায় ঢালিয়া উত্তমরূপে নাড়িতে থাক, ময়দা ও ইষ্ট মিলিয়া বেন চাপ রাখিয়া না থাকে। ময়দায় ইষ্ট মিশাইয়া নাড়িবার সময়ে মাঝে মাঝে উহাতে গরম জল ঢালিয়া দিবে, এবং যতক্ষণ ইষ্ট ও ময়দা মিলিয়া গিয়া ঘন মণ্ড (batter) না হইবে ততক্ষণ ময়দা নাড়িতে থাকিবে। মণ্ডপ্রস্তুত হইলে উহা ঢাকিয়া একটা গরম জায়গায় রাখিয়া দিবে। যখন দেখিবে পাত্রে স্থিত মণ্ড কেনাইয়া উঠিয়াছে এবং হালকা দেখাইতেছে, তখন খুব সবে এবং ধীরে ধীরে উহাতে ময়দা মিশাইতে ও

নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখিবে ময়দা বেশ ঢাল পাকাইয়া আঁটাল হইয়া উঠিয়াছে তখন বুঝিবে ময়দা তাল (dough) তৈয়ার হইয়াছে। তার পর ময়দা রীতিমত ঠাণ্ডিয়া গামলায় রাখিয়া একখানি কাপড়ের চাপা দিবে এবং পূর্কের জায় গামলাটিকে একটা জায়গায় রাখিয়া দিবে। গরমস্থানে কিছুক্ষণ থাকিবার পর ময়দা যখন ফাঁপিয়া ফাটিয়া উঠিবে, তখন ময়দা দুইটা জুড়াইতে দিবে, পরে সিদ্ধ হপ ঈষদুষ্ণ করিয়া লইবে এবং ময়দা বেশী না ফাঁটিয়া কোমল (lowarm) থাকিতে থাকিতে টেবিলে ব্যবহার্য্য রুটির মত করিয়া নেচি প্রস্তুত করিবে। নেচি প্রস্তুত হইলে এক চামচ লবণ এবং এক চামচ চিনি উহাতে তৈলমিশ্র টিনের উপর রাখিয়া একখণ্ড কাপড় দিয়া ঢাকিয়া আবার গরম জায়গায় রাখিয়া দিবে, যখন ফাঁপিয়া ফাটিয়া উঠিয়াছে, তখন বুঝিবে ময়দা বেশী ফাঁপিয়া ফাটিয়া উঠিয়াছে, তখন বুঝিবে ময়দা বেশী ফাঁপিয়া ফাটিয়া উঠিয়াছে, তখন বুঝিবে ময়দা বেশী ফাঁপিয়া ফাটিয়া উঠিয়াছে।

রুটির নেচি তন্দুরে দিবার পূর্বেই তন্দুরটি গরম করিয়া রাখিবে এবং একটি গরম জায়গায় তিন দিন পর্যন্ত

গরম গরম হইয়া উঠে সে বিষয়ে পূর্ক হইতেই অবগত করিতে হইবে, কারণ তন্দুর উত্তমরূপ গরম হইলে রুটি তৈয়ার করিবার সব চেষ্টাই ব্যর্থ হইবে। নেচিগুলি টিন সমেত তন্দুরের ভিতর দিবার পর, তেই আধ ঘণ্টার পূর্কে তন্দুরের দরজা খুলিবে না, ঐ একঘণ্টার মধ্যে মাঝারি আকারের রুটি তৈয়ার থাকিবে। রুটিগুলি তন্দুরের ভিতর হইতে বাহির করিবার ঠিক পূর্কে এক টুকরা পরিষ্কার নেকড়া দুখে হইয়া রুটিগুলির উপরিভাগে একটা ছুধের পৌছাইয়া দিবে। ইহাতে রুটির উপরটা চক্চকে দেখায়। সিদ্ধি গোছের রুটি তৈয়ার করিবার সময় রুটির দুখ-নেকড়ার পৌছ দিবার দরকার হয় না। রুটি তন্দুরের ভিতর হইতে বাহির করিয়াই টিন হইতে লইয়া তারের জালতি দ্বারা প্রস্তুত বড় রেকাবে (baker) উপর রাখিয়া দিতে হয়, রুটি যতক্ষণ ঠাণ্ডা না হইবে ততক্ষণ ঐ ভাবে রাখা আবশ্যিক। যেখানে জালতির ব্যবস্থা পাওয়া যায় না; সেসকালে রুটিগুলি এমনিভাবে রাখিয়া রাখিতে হয় যে রুটির চারিদিকে বেশ বাতাস আসিবে। এইরূপ না করিলে, রুটির গা ভিজা ভিজা

### ইষ্ট প্রস্তুত প্রণালী।

খামিতে ইষ্ট প্রস্তুত করিতে হইলে, দুই পাইট মিশাইয়া লও। হপ ও আলুর মণ্ডে কতখানি ইষ্ট মিশাইতে হইবে আবহাওয়ার উপর তাহা নির্ভর করে। গ্রীষ্মকালে টেবিলচামচের এক চামচ ইষ্ট খামি মিশাইলেই যথেষ্ট, হয়। ইষ্ট মিশাইবার পর কয়েক ঘণ্টা মণ্ডটা একটা গরম জায়গায় রাখিয়া দিলে উহা ফাঁপিয়া হালকা ও ব্যবহারোপযোগী হইবে। কাচের বোতলে ইষ্ট তৈয়ার করাই ভাল, বোতল ব্যবহার করিবার পূর্কে গরম জলে ধুইয়া লইতে হয়। গরমের দিনে ইষ্ট শীঘ্র টকিয়া যায় সুতরাং ঐ সময় রুটির জন্ম সপ্তাহে দুইবার ইষ্ট তৈয়ার করিতে হয়, শীতকালে ইষ্ট অনেক দিন ভাল থাকে।

রাখিয়া দিবে, তবে মাঝে মাঝে মণ্ডটা একএকবার নাড়িয়া দিবে। উপযুক্ত গরম (৭৫°—৮০° ডিগ্রী গরম) স্থানে থাকিলে মণ্ডটা তিন দিনেই কেনাইয়া উঠিবে, তখন মাঝারি আকারের দুইটি আলু সিদ্ধ করিয়া লইয়া, সেই দুইটিকে বেশ করিয়া ভাজিয়া কাদার মত করিবে, তারপর আলু ঈষদুষ্ণ থাকিতে থাকিতে উহা পূর্কোক্ত মণ্ডের ভিতর ঢালিয়া দিবে। তাহার পর মণ্ডটা একটা গরম স্থানে কয়েক ঘণ্টা রাখিবে, যখন দেখিবে মণ্ড কেনাইয়া ফুলিয়া উঠিয়াছে এবং হালকা ও স্পঞ্জের মত দেখাইতেছে, তখনই উহা ব্যবহারের উপযোগী হইয়াছে জানিবে। তখন ইষ্ট একটি ঠাণ্ডা জায়গায় রাখিবে, কারণ ইষ্ট প্রস্তুত হইবার পর ব্যবহারের পূর্ক পর্যন্ত উহার বীজাণুর জিয়া বন্ধ রাখা আবশ্যিক।

দেড় পেয়লা জলে ছোট একমুঠা হপ আটদশ মিনিট ধরিয়া সিদ্ধ করিয়া লও। তাহার পর তিনটি মাঝারি আকারের আলু সিদ্ধ করিয়া জল ঝাড়িয়া রাখ। প্রথমে আলুসিদ্ধ করিয়া সেই গরম জলে হপ সিদ্ধ করা উচিত। আলু সিদ্ধ হইবার পর সেগুলি ভাজিয়া বেশ করিয়া চটকাইয়া লইয়া তাহাতে টেবিলচামচের এক চামচ লবণ ও এক চামচ চিনি মিশাও, তাহারপর উহাতে অল্পে অল্পে হপজল মিশাইয়া নাড়িয়া ঘন মণ্ড প্রস্তুত কর। মণ্ড ঈষদুষ্ণ থাকিতে থাকিতেই তাহাতে পূর্কপ্রস্তুত ইষ্ট হইতে আধ পেয়লা আন্দাজ ইষ্ট লইয়া মিশাও। হপ ও আলুর মণ্ডে কতখানি ইষ্ট মিশাইতে হইবে আবহাওয়ার উপর তাহা নির্ভর করে। গ্রীষ্মকালে টেবিলচামচের এক চামচ ইষ্ট খামি মিশাইলেই যথেষ্ট, হয়। ইষ্ট মিশাইবার পর কয়েক ঘণ্টা মণ্ডটা একটা গরম জায়গায় রাখিয়া দিলে উহা ফাঁপিয়া হালকা ও ব্যবহারোপযোগী হইবে। কাচের বোতলে ইষ্ট তৈয়ার করাই ভাল, বোতল ব্যবহার করিবার পূর্কে গরম জলে ধুইয়া লইতে হয়। গরমের দিনে ইষ্ট শীঘ্র টকিয়া যায় সুতরাং ঐ সময় রুটির জন্ম সপ্তাহে দুইবার ইষ্ট তৈয়ার করিতে হয়, শীতকালে ইষ্ট অনেক দিন ভাল থাকে।

# টায়ফয়েড জ্বর।

গ্রহণ মাছবের ও এই জীবধাজী পৃথিবীর ভাগ্যানিরাশক। তাঁহাদিগের মধ্যে রাজা, মন্ত্রী, শাস্ত্রাধিপ, জলাধিপ প্রভৃতি আছেন। সুতরাং গ্রহ-সাম্রাজ্যটা একটা রীতিমত Organized body অর্থাৎ সম্বন্ধ পরিবার। বিশেষ বিন্ময়ের বিষয়, এই সৌর-পরিবারটি খুব পুরাতন হইলেও, এই পরিবারে অতি পুরাতন কাল হইতে অত্যন্ত লোক-তন্ত্রাসারিণী নীতি (Democratic principles) সমাদর পাইয়া আসিতেছে। পীড়ী খুলিলেই দেখা যায় বৎসর বৎসর গ্রহ-সাম্রাজ্যে রাজ-পরিবর্তন ঘটিতেছে। কোন বার রবি রাজা তন্ত্র মন্ত্রী, বৃহ, কোনবার কুজ রাজা তন্ত্র মন্ত্রী বৃহস্পতি, এইরূপে পালাক্রমে এক এক গ্রহ এক এক বার গ্রহ-সাম্রাজ্যের অধিপতি হইয়া শাসন-নীতির পরিচালনা করিতেছেন। এই সাম্রাজ্যে,—Permanent Settlement,—Settled fact—চিরস্থায়ী বন্দোবস্ত, অশুণীয় ব্যবস্থা বলিয়া কোন কিছু নাই। সুতরাং গ্রহসাম্রাজ্যে লোকতন্ত্র যে বোলকলায় বিকসিত হইয়াছে সে বিষয় সন্দেহ নাই।

অর্গের এই নিয়মটা যদি মর্ত্যে,—বিশেষতঃ মর্ত্যের রোগ সাম্রাজ্যে থাকিত তাহা হইলে মাছবগুলা একটু আশ্চর্য নিখাস ফেলিবার সুযোগ পাইত। এই বাঙ্গালাদেশে রোগ-সাম্রাজ্যে যোরতর Imperialism বা বাহশাহীর “একঘেয়ে” প্রভাব বশতঃ আমরা একেবারে হায়রান ও হতবুদ্ধি হইয়াছি। কারণ ঐ রাজ্যে ম্যালেরিয়াই ছত্রপতি সত্রাট।—বালকে যেমন তীক্ষ্ণ ও সুকটিন হস্তে ‘আক’ চিবাইয়া তাহার রস খায়, এই রোগ-রাজেশ্বরও তেমনই বাঙ্গালীর অস্থিমাংস চর্কণ করিয়া তাহার রস ও রক্ত শুষিয়া খাইতেছেন, সুতরাং ম্যালেরিয়ার শাসন যেমন ইন্দ্রিয়ালিষ্টিক তেমনই সাংঘাতিক হইয়া উঠিয়াছে। মাঝে যখন প্রেগ বাঙ্গালায় কুচ করিয়াছিলেন, তখন লোকের ভঁরসা হইয়াছিল,

আর কিছু না হউক মরণে একটু বৈচিত্র্য পাইত। কিন্তু জলের আলিপনার মত দেখিতে দেখিতে আশা মিলাইয়া গেল। কারণ প্রেগ বাঙ্গালায় দস্তফুট করিতে পারিলেন না। তিনি বাঙ্গালার ম্যালেরিয়ার মহত্ব ও প্রভাপ দেখিয়া ও কিঞ্চিৎ আশঙ্কায় সৎকারে তৃপ্ত হইয়া পশ্চিমে চলিয়া গেলেন। বাঙ্গালায় ম্যালেরিয়াসাহী অবোধে, অক্ষুণ্ণ প্রেগ চলিতেছে।

তবে একটু রকম-ফের করিবার জগুই হউক, বাঙ্গালার জাতভাব-প্রণোদিত স্ববুদ্ধি বশতই হউক, ম্যালেরিয়া আক্রমণ টায়ফয়েড-জ্বরকে (Typhoid Fever) কিছু আমল দিতেছেন। টায়ফয়েড-জ্বর বা জ্বরাজ্বর রোগের মধ্যে খুব প্রধান, প্রভাবশালী, সংহারী এবং আভিজাত্য-সম্পন্ন বা কুলীন; সুতরাং এ গুণধর জাতিকে প্রতিযোগী না করিয়া সহযোগী বলিয়া লওয়াই বুদ্ধির কাজ ভাবিয়া বড় বড় সহর ও ম্যালেরিয়ার মস্কুইটো কাউন্সিল তাঁহাকে আপাত ভোগ দখলের সনন্দ দিয়াছেন। ইহা রাজনীতিজ্ঞের পরিচায়ক। বিশেষতঃ বিস্তৃত পানীয় জলের সংস্থান ঘনশ্রাম জঙ্গলপূর্ণ, মশকগুণনমুখর পল্লীগ্রামের ম্যালেরিয়া মহারাজের পক্ষে যেন শ্রামের বন্দাবন, তিনি ঐ সকল স্থান ছাড়িয়া “পাদমেকং” বাইরে ঘোর নারাজ। তাই সহরে টায়ফয়েডের সংহার-নীতি বাড়াইতেছে। যে সকল গুণ থাকিলে “শিশুবিভাগরায়” হয়, টায়ফয়েডের সে সব গুণের অভাব নাই, সুতরাং আমরা ইহাকে ম্যালেরিয়াসাহীর “Crown Prince” বা সুবরাজ বলিয়া অভিমান বা বরণ করিতে পারি। এজন্য একটা সভা ডাকিলে হয় না?

যাক, এখন টায়ফয়েডের কথাই বলি। টায়ফয়েড জ্বর যৌবনের রোগ। সুস্থ, ও সুন্দর নরনারীগণের কমনীয় দেহের স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য হরণ করিয়া টায়ফয়েড

দেহসপুর্বে পাঠাইয়া দেওয়াই ইহার কাজ। ইনি বেশ লোলচর্খ বুড়াদের খার দিয়া বড় একটা চাচেন না। সুতরাং ইনি যে তেজস্বী, বশস্বী চিসম্পন্ন, ইহা অস্বীকার করিবার উপায় নাই। উপর ইহার উদার্য ও সমদৃষ্টি খুব প্রখর; ধনী, জানী মূর্খ—সকলের প্রতিই ইহার সমান ভাব, লোকের বিশাল রম্য ভবনে এবং কাদালের সমানভাবেই বিরাজ করিয়া থাকেন। টায়ফয়েড শব্দের ধাতুগত অর্থ ধরিয়া বিচার করিলে নামের সার্থকতা খুব পরিষ্কৃত হইয়া উঠে। টাইফ (Typhoid) শব্দের ধাতুর অর্থ অভিভবকারী, ইনি বাহার প্রতি রূপা করেন, ইহার প্রসাদে চেষ্টা বিলুপ্ত হয়, মানসিক শক্তির বিকার ঘটে, আকর্ষণ প্রলাপ বাক্য বলে এবং কোন কোন ব্যক্তিতে অহুরাগী বা বিরাগী (mania) প্রকাশ পাইতে পারে। সুতরাং টায়ফয়েডের নামের মহিমা যেমন, পরিমাণও তেমনই। পূর্বে প্রতীচ্য দেশনমূহে টায়ফয়েডের উৎপত্তি হইত বলিয়া লোকে ভারতীয় ব্যাধি বলিয়া একটা আখ্যা দিয়াছিল। টায়ফয়েড চিরকাল কোন গভীর মধ্যে বাধা পাত্র নহেন। তিনি এখন সর্বকালেই তাঁহার হাতের” কৌশল মাছবকে দেখাইতেছেন, মাছবের দেওয়া উপাধিটা এখন ফাঁকা পরিণত হইয়াছে।

জাদিগের জায় রোগগুলিরও বাহন আছে, ম্যালেরিয়ার বাহন মশক, প্রেগের বাহন ইন্দুর, প্রেগের বাহন ধূলি। সুতরাং টায়ফয়েডের জায় বড় দরের Aristocrat বা অভিজাতের একটা গুণ থাকিলে মানাইবে কেন? টায়ফয়েডের জায়। মাছিরা টায়ফয়েডের বীজাণু বা খোকা-কোলে কাঁখে করিয়া মাছবের খাঙে ও পানীয়ে মাছব তাহাতেই মাছব টায়ফয়েড জ্বরে আক্রান্ত হইতে পারে। এইরূপে মাছবের সর্বনাশ করিতে হইলে তাহার আখ্যাবিজ্ঞানবিদ মহোদয়েরা মাছি-

দিগের উপর Death sentence বা মৃত্যুদণ্ড বিধান করিয়াছেন, তাই ইউরোপে গৃহমক্ষিকা বা মছবের মাছি মারার উত্তম অবিভ্রান্ত চলিতেছে। আমাদের দেশের এক দুর্ভাগ্য কেরাণীই মাছিমারার দৃষ্টান্ত হইয়া আছেন। অস্ত্র কেহ মাছি মারে না, সুতরাং মক্ষিকা-দিগের যত্ববশতঃ কেরাণী বাঙ্গালী চলিতেছে। মশা মারিবার জন্ত কলিকাতার মিউনিসিপালিটি মস্কুইটোইটোপেস্ত করিয়াছেন, মাছি মারিবার জন্ত ক্লাইভোগেড, তাঁহার কবে করিবেন, কে বলিবে? বাহন থাকিলে যে বানে আরোহণ করিতে নাই, এমন কোন নিয়ম নাই। বাহারা প্রত্যাঘে ঘোড়ায় চড়িয়া ভ্রমণ করেন, সন্ধ্যাকালে তাঁহাদিগকে ক্রহাম ও মোটার গাড়ীতে দেখিতে পাই। সুতরাং অস্ত্র যানযোগেও টায়ফয়েড মানব-শরীরে অভিধান করিয়া থাকেন।

সাধারণতঃ ঠাণ্ডা লাগিবার পরই লোকের টায়ফয়েড জ্বর হইতে দেখা যায়। আবার অনেকের ঠাণ্ডা না লাগিলেও টায়ফয়েড জ্বর হইয়া থাকে। এই সব ক্ষেত্রেই টায়ফয়েড জ্বরকে ঠিক চিনিয়া উঠা শক্ত হইয়া পড়ে, কারণ রোগের লক্ষণগুলি ঐরূপ অবস্থায় এত বিপুলভাবে প্রকাশ পাইতে থাকে যে রোগ সহজে ধরা পড়ে না। টায়ফয়েড জ্বরের সাধারণ লক্ষণ, প্রবল জ্বর এবং রোগীর ঘোর অবসন্নতা। এই অবস্থায় রোগীর অভ্যন্ত নাখা ধরে, বমি হয়, নাক দিয়া রক্ত পড়ে এবং উদরভঙ্গ হয়। কোন কোন টায়ফয়েড রোগীর গায়ে গোলাপী দাগও দেখিতে পাওয়া যায়। এইরূপ স্পষ্ট লক্ষণ প্রকাশ পাইলে, রোগ ধরিবার জন্ত কষ্ট পাইতে হয় না, সুতরাং রোগনির্ণয় করিবার জন্ত রক্ত ও প্রস্রাব প্রভৃতির রাসায়নিক পরীক্ষা করিবার প্রয়োজন থাকে না এবং ঐরূপ পরীক্ষা-কলের উপরেও খুব নির্ভর করিতে পারা যায় না।

কাহারও কাহারও টায়ফয়েড জ্বর তত প্রবল হয় না। এই প্রেগের রোগীরা দুই তিন সপ্তাহের মধ্যেই সারিয়া উঠে। কিন্তু সাধারণ টায়ফয়েড জ্বরাক্রান্ত রোগিগণ তিন সপ্তাহ হইতে ছয় সপ্তাহ পর্যন্ত

দারুণ ক্লেশ ভোগ করে। রোগী হুচিকিৎসা ও শুষ্কতার গুণে রোগমুক্ত হইলেও এক ক্ষীণ ও দুর্বল হইয়া পড়ে যে পূর্বের জায় স্থান সবল হইতে তাহার চারি মাস হইতে এক বৎসর পর্যন্ত সময় লাগে। সুতরাং এই রোগের ভয়ানকত্ব বুঝাইবার প্রয়োজন দেখি না।

সব মানুষ মানুষ হইলেও যেমন তাহাদিগের মধ্যে কচি, ভাব ও মেজাজ প্রভৃতির পার্থক্য দেখা যায়, তেমনই একই কারণ বশতঃ লোকে টাইফয়েড জ্বর আক্রান্ত হইলেও পাত্রভেদে উহার ক্রিয়ার পার্থক্য দেখিতে পাওয়া যায়। সাধারণতঃ আহারের দোষে রক্তদুষ্টি ঘটিলে লোকে এই রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে, সুতরাং রক্তদুষ্টির পরিমাণ বা তারতম্য অনুসারে রোগের ক্রিয়া বা ভয়ানকত্বেরও যে তারতম্য ঘটিবে তাহাতে আর বিস্ময় কি ?

টাইফয়েড জ্বরের লক্ষণগুলি অনেকেরই জানা আছে, সুতরাং আমরা জ্বর সম্বন্ধে অধিক আলোচনা না করিয়া উহার নিবারণের উপায় এবং চিকিৎসা সম্বন্ধে পাঠকগণকে আমাদের অভিজ্ঞতার ফলগুলি জানাইবার চেষ্টা করিব।

টাইফয়েড জ্বরের নিদান নির্ণয়ে যথেষ্ট চেষ্টা হইয়াছে। কিন্তু এক্ষেত্রেও “নানামূনির নানামত, শাস্ত্রযুক্তি শত শত,”—দেখা যাইতেছে। কলতঃ এই রোগের নিদান সম্বন্ধে বৈজ্ঞানিকগণ এখনও একমত হইতে পারেন নাই। সুতরাং এক্ষেত্রে “অন্ধের হস্তিদর্শন জ্ঞানের প্রভাব দেখা যাইতেছে। বৈজ্ঞানিকগণ যতদিন এ বিষয়ে চূড়ান্ত সিদ্ধান্তে উপনীত হইতে না পারিতেছেন, ততদিন এইরূপ মতভেদ খুব স্বাভাবিক।

পূর্বে লোকের ধারণা ছিল, গলিত পত্র, জীর্ণ লতাগুল, বায়ুসংস্রষ্ট উদ্ভিদ বিষ, নগরের পয়োনালী-কূপ হইতে উথিত দুর্গন্ধময় তীব্র বাষ্প, রুদ্ধ অট্টালিকার বন্ধ বায়ু প্রভৃতি টাইফয়েড জ্বরের কারণ। তবে এই ধারণা এখন আস্তিমূলক বলিয়া পরিত্যক্ত হইয়াছে। টাইফয়েড জ্বর অত্যন্ত জ্বর, আত্মগোপনপটু সাংঘাতিক ব্যাধি বলিয়াও চিকিৎসাবিজ্ঞানবিৎ পণ্ডিতদিগের

নিকট অনেক কাল গৌরবাধিত হইয়া আসিয়াছে। হইলে লোকে ঠাহর করে যে দুইয়ের দোষেই কিন্তু এই জ্বরের উৎপত্তিস্থ সম্বন্ধে খুব মতভেদ জ্বরের প্রকোপ বাড়িয়াছে। দোষ দেখা যাইতেছে। বিগত ১৮৮২ খৃস্টাব্দে যে মিসিপিয়ার নদে, দুইব্যবলায়ী গোপেরাই স্পেনের সহিত মার্কিন যুক্ত রাজ্যের যুদ্ধ বাধিয়াছিল। এইরূপ অনেক ক্ষেত্রেই, কাহাকেও না সেই সময় এই রোগের খুব প্রভাব দেখা গিয়াছে। “নন্দ ঘোষ” সাজিয়া দোষের বোঝা বহিতে সেনাদল ও নৌবাহিনীর অনেক বীরপুরুষকে কিন্তু আমরা জানি পানীয় দুগ্ধ ও জলের জরাজ্বরের প্রভাবে শয্যা লইতে হইয়াছিল। জল রক্ষা, মক্ষিকাগণের উপদ্রব নিবারণ এবং সময়ে চিকিৎসাবিজ্ঞানবিৎ পণ্ডিতেরা বলেন, পানীয় স্বাস্থ্যনীতি পালনে সহস্র চেষ্টা সত্ত্বেও টাই-ও মক্ষিকা দ্বারা রোগের বিস্তার হইতেছে, মক্ষিক জর মরে মরে আগুন লীলা বিস্তার করিয়াছে। ও মশক পীড়িত সৈনিকদিগের পরিত্যক্ত মল মূত্র-মাংস, সামুদ্রিক মৎস্য, বাজারের দুই শাক-বমন প্রভৃতি হইতে বিষবীজ সংগ্রহ করিয়া হুইয়া ও ফলমূলের দ্বারা সহরে টাইফয়েড জ্বরের সৈনিকদিগের খাত্ত ও পানীয়ে ছাড়িয়া দিতেছে। হুইয়া পড়ে বলিয়া অনেকে সন্দেহ করেন। সময়ে স্বদেশাগত সৈনিকদিগের দ্বারা মার্কিন যুক্ত রাজ্যে একেবারে উড়াইয়া দেওয়া যায় না। আবার সংক্রামক টাইফয়েড জ্বর দেখা দিবে বলিয়া আত্মবিস্ময়, আতঙ্ক ওয়া, উদ্ভাবের আত্মশয় শঙ্কার ডঙ্কা বাজাইয়া ছিলেন। কিন্তু সেনাশিবিকেও টাইফয়েড প্রবর্তক বলিয়া ধরা হয়, মক্ষিকাবংশের অত্যধিক প্রাচুর্য্য সত্ত্বেও, যে সমস্ত সংক্রান্ত অনেক ব্যাপারই টাইফয়েড জ্বরের বশতঃ সে ভবিষ্যৎবাণী নিষ্ফল হইয়াছিল।

তাহার পর, পানীয় জল কলুষিত হওয়াতে সহরে অনেক টাইফয়েড রোগী দেখিয়াছি, তাহাদিগের ফয়েড রোগের বিস্তার হইতেছে বলিয়া আমেরিকার কারণ নির্ণয় করিতে গিয়া বড় বড় ডাক্তারকেও কোন প্রসিক নগরে একটা বিষম রব উঠিয়াছিল। আমেরিকা পুর্বেই বলিয়াছি সহরের মিউনিসিপ্যালিটির কর্তৃপক্ষ বৈজ্ঞানিক সৈনিকদিগের বিচারে মাছিরাই টাইফয়েড বীজ এই সিদ্ধান্তে প্রবণে, নগরের স্বাস্থ্যনাশের আশঙ্কায় জল ‘আসামী, সাব্যস্ত হইয়াছে, কিন্তু প্রকৃত পুরাতন জলাধারটি পরিত্যাগ ও নতুন জলাধার টাইফয়েডের সঙ্গে মাছিরাইয়ের কতটা সম্বন্ধ নির্মাণের ব্যবস্থা করিয়াছিলেন। ব্যবস্থা অনুসারে তাহা বলা কঠিন। মানুষকে রোগমুক্ত করিবার হইলে দেখা গেল, “যথা পূর্বে তথা পরং”। টাইফয়েড মার্কিন দেশে টিকা দেওয়ার প্রথা চলিতেছে। রোগে মৃত্যু সংখ্যা পূর্বেও যত ছিল পরেও টিকার উপযোগিতায় বিশ্বাসবান, তাহারা রহিল, মাঝে হইতে অনেক টিকা কর্তৃক জ্বরে মানুষের শরীর হইতে টাইফয়েড জ্বরকে উন্মূলা গেল। কিন্তু টাইফয়েড জ্বর হইল না। তাহা হইবার জন্ত টিকা দেওয়ার উপায়ও উদ্ভাবন

যে সকল বড় বড় সহরে কলের জলের পরিমাণে। কিন্তু টিকার ভয়ে টাইফয়েড টিকিতে আছে, সেই সব প্রকাণ্ড জনপদে সাধারণতঃ না বলিয়া তাহারা সিদ্ধান্ত করিয়াছেন, অনেকে ব্যবহার্য্য জল সম্পূর্ণরূপে নির্মূল থাকিতে পারে তাহাদিগের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করিতে সম্মত নহেন। কিন্তু ঐরূপ জলই টাইফয়েড রোগ-বিস্তারের কারণ। বলাই, টিকা প্রথাটা স্বাস্থ্য-নীতির অহুকুল কারণ, একথা কিছুতেই প্রতিপন্ন হয় না। পানীয় পরিমিত পানাহার, স্বাস্থ্যকর গৃহে বাস ও বিশাল জনপদে নির্দিষ্ট গভীর মধ্যে টাইফয়েড জ্বর হইবার শারীরিক পরিপ্রয়ের ফলে তাহারা স্থান ও

সবল তাহারা ই যোগের আক্রমণ হইতে নিষ্কৃতি পাইয়া থাকে। ইহারই স্বাভাবিক নিয়ম। ব্যবহারের গুণে বিষম মানুষের শরীরে অত্যন্ত হইয়া যায়, লোকের ক্ষেত্রে বাহিরের বিষ শরীরের উপর প্রভাব বিস্তার করিতে পারে না। দুই একটা দৃষ্টান্ত দিলে কথাটা আরও ফুটিয়া উঠিবে।

ধূমপানের সঙ্গে প্রতিদিন যে পরিমাণ বিষ তাহাকে উক্ত বালকদের শরীরে প্রবেশ করে, ধূমপানে অত্যন্ত কোন ব্যক্তি একদিনে ততটা বিষ খাইলে, কি পিচকারীর সাহায্যে তাহার শরীরে প্রবেশ করাইয়া দিলে তাহার মরণ নিশ্চিত। কিন্তু ধূমপানে অত্যন্ত ব্যক্তি প্রতিদিন ধূমপানের সঙ্গে সঙ্গে বিষ গ্রহণ করিতেছে, তথাপি তাহার শরীরে কোনরূপ অসুস্থি পরি-বর্তন দেখা যাইতেছে না। আমরা এমন অনেক পুরুষ ও নারী দেখিতেছি; তাহারা মরফিয়া, সৈকো, কোকেন, ব্রোমাইড, ট্রিকনাইন, পটাশিয়াম ক্লোরাল প্রভৃতি খাইয়া বাঁচিয়া আছেন। একটু একটু করিয়া এই সব বিষের মাত্রা বৃদ্ধি করাতেই, তাহারা বিষ খাইয়াও আপাততঃ নিষ্কৃতি পাইতেছেন, বিষের সাংঘাতিক ক্রিয়া তাহাদিগের শরীরে প্রকাশ পাইতেছে না। অল্প অল্প করিয়া সহাইলে মানুষের শরীরে কিছু দিন সবই সহ্যে। কিন্তু তাই বলিয়া রোগ মুক্তির আশায় স্থান শরীরে টাই-ফয়েডের টিকা দেওয়া সঙ্গত নহে। রোগ তাড়াইবার জন্ত টিকা লওয়া সঙ্গত হইলে জ্বরকাল হইতেই সব রোগের জন্ত টিকা লইতে হয়, কিন্তু ঐরূপ টিকা লওয়ার ফল মৃত্যু নহে কি? টাইফয়েডের টিকা মানুষের সহ্য করিতে পারে, করিতেছেও; কিন্তু টিকা পদ্ধতিটা শোণিত শুষ্ক ও স্বাস্থ্যনীতির বিরোধী, একথা কেহ অস্বীকার করিতে পারিবেন না।

যুদ্ধের সময়ে সেনাদলে টাইফয়েড দেখা দিলে, মার্কিন পবর্ণমেন্ট পীড়িত সৈনিকদিগকে টিকা দিবার ব্যবস্থা করিয়া থাকেন, আমেরিকা প্রভৃতি দেশে জনসাধারণের মধ্যেও টিকা চলিতেছে। কিন্তু নির্দোষ, লঘুপাক ও পুষ্টিকর খাদ্যের ব্যবস্থা থাকিলে, সহজেই





লাজমও অগ্নিকারক, দাহ ও ভূক্ষা নিবারক, জ্বর, অতিসার, কফদোষ এবং আমদোষ পাচক ।

**স্ববমশুণ্ডর গুণ :-**

“যবানাং শক্তবো রুক্ষা লেখনা বহি বর্জনাঃ ।  
বাতলাঃ কফপিত্তয়া বাতবর্জোহনু লোমনাঃ ॥”

স্ববমশু, গুরুপাক, রুক্ষ, লেখন, বায়ুজনক, কফ, পিত্ত নাশক এবং বায়ু ও মলের অহ্নলোমকারী ।

“যবাগুঃ স্মাজ্জিদোষয়ী ব্রাহ্মী দুপ্রাপ্য-  
গোকুরৈঃ ॥”

স্ববমশু কষ্টকারী, ছুরালভা এবং গোকুরীচূর্ণ সহ সিদ্ধ করিয়া খাইলে ত্রিদোষ হয় । স্ববমশু পাতলা ব্যবস্থায়, কারণ পাতলা মণ্ড লঘুপাক হয় ।

**মানমণ্ড :-** পুরাতন মানচূর্ণ, ১ তোলা, পুরাতন আতপ চাউল চূর্ণ ১ তোলা, শর্টী চূর্ণ ১ তোলা, খাঁটি ছুই ২১ তোলা, জল ২১ তোলা, একত্রে অগ্নিতে পাক করিয়া মণ্ড প্রস্তুত করিতে হয় । আবশ্যকমত মিছরী দিয়া সেবন করা যায় । এই মণ্ড-পান করিলে গ্রহণী, বায়ু জনিত উদরাগান ও কামলা রোগে অত্যুচ্ছর্ধ্য উপকার হয় । বিশেষতঃ সর্কপ্রকার শোথ রোগে উহা একটা উৎকৃষ্ট ঔষধ । ইহা সেবন করিলে দেহের শ্রোতপথ সকল পরিষ্কার হওয়ায় অতিশয় অগ্নিদীপ্তি হইয়া থাকে । অর্শ ও কোষ্ঠবদ্ধ রোগে ইহাতে উপকার হইতে দেখা যায় । আবশ্যক বোধে শর্টী ও চাউল-চূর্ণের পরিমাণ কমাইয়া মান চূর্ণের পরিমাণ বৃদ্ধি করা যায় ।

**ভেট :-** ভেট এক প্রকার জলজাত সাদা শালুকের ফল বিশেষ । ফলগুলি দেখিতে গোল আকৃতি বিশিষ্ট । ইহাকে পাকা অবস্থায় তুলিয়া আনিয়া ফাটাইয়া বীজগুলি বাহির করিয়া রৌদ্রের তাপে শুষ্ক করিতে হয় । বীজগুলি দেখিতে ক্রয়ং কালচে রঙের ও সাগু দানার মত গোল । ইহাকেই ভেট বলে । ভেট গুলি উত্তপ্ত খোলায় দিয়া চাল ভাজার মত ভাজিয়া লইলে বেশ ফুটিয়া উঠে । এই ভেট ভাজা রোগীর পক্ষে উত্তম পথ্য । ছেলেনদের পীড়া-

কালে এবং জীলোকদিগের প্রসবের পর দুডিকা প্রভৃতিতে এদেশের গৃহিণীরা ভেট ভাজার ব্যবস্থা করিয়া থাকেন ।

**হুডুম চাল :-** অনেক জীলোকে কোশলে হইতে আধ ফুট এক প্রকার চাউল বাহির হইয়া থাকে । ইহাকেই হুডুম চাল বলে । এই চাল তপ্ত খোলায় ভাজিয়া লইলে ঠিক মুড়ির মত ফুটিয়া উঠে ; ইহা হুডুম ভাজা । ইহা রোগীর পক্ষে উপকারক ও কারক পথ্য । জ্বর, শোথ প্রভৃতি নানাবিধ রোগে হুডুম ভাজা ব্যবস্থা করা যায় ।

**জনার ভাজা :-** জনার আমাদের দেশে পরিমাণে জন্মে । ইহা হইতে রোগীর উৎকৃষ্ট প্রস্তুত করা যায় । উত্তপ্ত খোলায় চড়াইয়া জল দিতে হয় । উত্তপ্ত খোলায় চড়াইয়া জল দিতে হয় । উত্তপ্ত খোলায় চড়াইয়া জল দিতে হয় । উত্তপ্ত খোলায় চড়াইয়া জল দিতে হয় ।

**সাণ্ডভাজা ও চিড়ে ভাজা :-** সামাশুণ্ডর অধিকদিন রাখা যায় । শুষ্ক পদ্মবীজ দেশীয় সাণ্ড তপ্ত খোলাতে দিয়া সাবধানে ভাজিয়া লইলে অনেক ঔষধেও ব্যবহৃত হয় ।

**(খই) লাজচূর্ণ :-** খই অধিকাংশ রোগে প্রস্তুত খাদ্য । ইহার প্রস্তুত প্রণালী সকলেই আছেন স্ততরাং তাহার উল্লেখ নিম্নয়োজন । খই হিতকর । স্মরণাতীত কাল হইতে আমাদের খইয়ের প্রচলন হইয়া আসিতেছে । খইয়ের শাস্ত্রেও ইহার নানাবিধ গুণাবলী দৃষ্ট হয় ।

সপেধাং দধেৎ পথং সর্কবিধে প্রশস্ততে ।”  
পেয়া চ শ্রময়ী কামকণ্ঠাস্ত্র গোধনী ।  
গানি দৌর্কল্য কুক্ষিরোগ বিনাশিনী ॥”

ইহা সর্কবিধ জরে এবং জরের সর্ক ব্যবস্থায় । ইহা আমনাশক, শক্তিকারক, মুখ ও শোথনাশক, ক্ষুধা, ভূক্ষা, গানি, দৌর্কল্য এবং রোগ বিনাশক ।

**পদ্মফুলের পালো :-** পদ্মফুলের গাছে যে বীজ জন্মে হইতে উত্তম খাদ্য প্রস্তুত করা যায় । বীজগুলির উপরের খোসা ছাড়াইয়া, দুই বা তিন পরিমাণে জন্মে । ইহা হইতে রোগীর উৎকৃষ্ট উপকার পাওয়া যায় । ইহা হইতে রোগীর উৎকৃষ্ট উপকার পাওয়া যায় । ইহা হইতে রোগীর উৎকৃষ্ট উপকার পাওয়া যায় ।

**কাঁচা মুগ ভাজিয়া :-** কাঁচা মুগ ভাজিয়া ৬৭খন্টা জলে প্রস্তুত করা যায় । ইহা হইতে রোগীর উৎকৃষ্ট উপকার পাওয়া যায় । ইহা হইতে রোগীর উৎকৃষ্ট উপকার পাওয়া যায় । ইহা হইতে রোগীর উৎকৃষ্ট উপকার পাওয়া যায় ।

যুগ্মালে অল্প যুতে ভাজিয়া লইতে হইবে । ইহাকেই মুগের টিকলি বড়া বলে । আমাশয়, জ্বর প্রভৃতি পীড়ায় আরোগ্যান্তে ইহার ব্যবস্থা হইতে পারে ।

**গেঁড়ির ঝোল বা যুষ :-** এদেশের গৃহিণীরা ছোটছেলেনদের পেটের পীড়ায় প্রায়ই গেঁড়ির ঝোলের ব্যবস্থা দিয়া থাকেন । রক্তআমাশয়, অজীর্ণ ও আমদোষ জনিত দান্ত হইলে ইহাতে বিশেষ উপকার হইতে দেখা যায় । যে শিশুদের শরীর দুর্বল, দিনে দিনে শীর্ণ হইতেছে তাহাদের গেঁড়ির ঝোল একটি উৎকৃষ্ট বলকারক পথ্য । কেহ কেহ গেঁড়ির খোলা ছাড়াইয়া জলে ভিজাইয়া রাখিয়া ঐ জল পান করিতে বলেন । পদ্মীগ্রামে পুকুর ভোবায় গেঁড়ি প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায় । কাঁঠখণ্ড কিংবা বংশদণ্ড আশ্রয় করিয়া অনেকগুলি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গেঁড়ি সন্নিবেশিত থাকে । এই ক্ষুদ্র গেঁড়িগুলি ভাজিয়া ভিতরের খলখলে মাংসল অংশ গ্রহণ করিয়া বেশ করিয়া ধুইয়া লইয়া, উহা বেগুন, কাঁচকলা প্রভৃতির দ্বারা মাছের ঝোলেরমত করিয়া প্রস্তুত করিতে হইবে । কেহ কেহ গন্ধভাদলের পাতার সহিত গেঁড়ির ঝোল প্রস্তুত করেন ।

**মোচার ডালনা :-** কালাগাছ হইতে যখন ভোঁড়া বা মোচা বাহির হয়, তখন কাটিয়া লইয়া সেই কচিমোচার ডালনা প্রস্তুত করিতে হয় । প্রথমতঃ মোচাটি কুচি কুচি করিয়া কুটিয়া জলে সিদ্ধ করিয়া কস জল বাহির করিয়া দিতে হয় । তৎপরে পরিমাণমত খনেবাটা, লবণ, যুত, জিরা, মরিচ, এলাইচ, দারুচিনি প্রভৃতি মশলাদিয়া ডালনা প্রস্তুত করিতে হয় । ইহা আমাশয় রোগীকে খাইতে দেওয়া যাইতে পারে । পটোল, গোলআলু, ছোলা প্রভৃতি তরকারী দিয়া প্রস্তুত করিলে আরও উত্তম হইয়া থাকে । তবে এইরূপ ডালনা রোগীর উপযুক্ত নহে ।

**যজ্ঞোড়মুর :-** যজ্ঞোড়মুর হইতে উৎকৃষ্ট ডালনা প্রস্তুত করা যায় । যজ্ঞোড়মুরকে কুচি কুচি করিয়া কুটিয়া সিদ্ধ করিয়া কসজল বাহির করিয়া দিয়া মোচার ডালনা প্রস্তুত প্রণালীমত তৈয়ারী করিয়া লইতে

হয়। ইহা অতিসার, আমাশয় রোগে হিতকর। যজ্ঞদুগ্ধের সিদ্ধ করিয়া জাজিলেও উত্তম হয়। যজ্ঞদুগ্ধ মেহ প্রভৃতি রোগেও ইহার তরকারী উপকারী। প্রমেহ রোগে যজ্ঞদুগ্ধের রস ২ তোলা পরিমাণ প্রত্যহ খাইলে উপকার দর্শায়। কবিরাজেরা অনেক রোগে ঔষধের সহিত ইহার অল্পপান ব্যবস্থা করেন।

যজ্ঞদুগ্ধের মত 'গাবফল' হইতে ভাজা, ডালনা প্রভৃতি তরকারী প্রস্তুত করা যায়। ইহা আমাশয় প্রভৃতি রোগে ব্যবহার করা যায়। আয়ুর্বেদ মতে কাঁচা গাবের গুণ :—কষায়, ধারক, বাতকর, শীতল ও লঘু। পাকা গাবের গুণ :—মধুর, স্নিগ্ধ, কফ-বুদ্ধিকর, বলকর ও বায়ুনাশক।

ওলের ঘণ্ট :—ওলের বেশ করিয়া ছাল ছাড়াইয়া ছোট ছোট খণ্ড করিয়া কুটিতে হইবে। তারপর বেশী জলে ওলগুলি ভাল মতে সিদ্ধ করিয়া, জল হইতে ছাঁকিয়া লইয়া ইহাতে আলু, বেগুন প্রভৃতি তরকারী ও ঘৃত, লবণ, মরিচ প্রভৃতি মশলা দিয়া ঘণ্ট প্রস্তুত করিতে হইবে। ইহা অর্শ রোগীর উত্তম পথ্য ও ঔষধ। ষাঁহাদের কোষ্ঠ বদ্ধতা আছে, তাহারা নিত্য এই ঘণ্ট খাইলে উপকার পাইবেন। ওলের ভাজা ও অছান্ড তরকারী প্রস্তুত করিতে পারেন।

**কঙ্কেকড়ী সোপোমসি।**

কাথ প্রস্তুত বিধি :—মূল ঔষধ দ্রব্য লইয়া পরিমাণ মত জলে মাটির পাত্রে করিয়া যুহ জলে সিদ্ধ করিতে হয়। যখন ঔষধ দ্রব্য বেশ সিদ্ধ হইয়া নামাইবার পরিমাণ মত জল অবশিষ্ট থাকিবে, তখন তুলিয়া রাখিতে হইবে। এই কাথ প্রাতেই সেবন করিতে হয়। বিশেষ আবশ্যক হইলে প্রাতে ও বৈকালে দুইবার সেবন করা যাইতে পারে। নিম্নলিখিত ক্ষুদ্র-যোগ ঔষধগুলিও বালক বালিকা দিগকে দেওয়া যাইতে পারে। তবে বয়স অল্পসারে মাত্রায় কম বা বেশী করিতে হয়।

ধান্য পটোল :—ধনে ১ তোলা, পটোল পত্র ১

তোলা; ৩২ তোলা জলে পাক করিতে হইবে। আট তোলা অবশিষ্ট থাকিলে নামাইয়া ছাঁকিয়া লওয়া কর্তব্য। ইহা প্রাতে সেবন করিলে, অগ্নির দীপ্তি কফনষ্ট, বায়ু ও পিত্তের অধো নিঃসরণ, আমাশয় পরিপাক পায় এবং শীতল জর ত্যাগ হয়। ইহা প্রাতে সেবন করা কর্তব্য।

যব পটোল :—যবচূর্ণ ১ তোলা, পটোলপত্র ১ তোলা; ৩২ তোলা জলে পাক করিয়া অবশেষে ১ তোলা থাকিতে নামাইয়া লইবে। শীতল হইলে ইহা তোলা মধু মিলিত করিয়া সেবন করিবে। ইহাতে সংযুক্ত তীব্র পৈত্তিক জর ও তৃষ্ণা বিনষ্ট হয়। ষাঁহাদের পুরাতন জর, বিশেষতঃ বৈকালে উদয় বা বৃদ্ধি হইলে, পদ কিম্বা চক্ষু জ্বালা বর্তমান থাকে, তাহারা কষায় সেবন করিলে আশ্চর্য উপকার পাইবেন।

ধান্য শর্করা :—ধনের চাউল ২ তোলা লইয়া ১ তোলা জলের সহিত রাত্রিতে ভিজাইয়া রাখিতে হইবে। পরদিন প্রাতে সেই জল ছাঁকিয়া লইয়া সামান্য চিনি মিশ্রিত করিয়া পিত্তজরাক্রান্ত ব্যক্তিকে সেবন করিলে দিলে প্রবল অন্তর্দাহ তিরোহিত হয়। বায়ু বিনষ্ট উদরাধান থাকিলে প্রাতে সেবন করিলে উপকার হয়। ইহা শিশুদের পেটের পীড়ায় একটা উৎকৃষ্ট পুষ্টিকারী ঔষধ।

জল শুক্লা :—আমাদের দেশের কৃষকেরা ডিগ পাট গাছের পাতাকে শুষ্ক করিয়া রাখে, ইহাকেই জল বলে। ইহা আমাদের একটা হিতকারী জিনিষ বলিয়া গৃহিণীরা ডালনা, বোল প্রভৃতি তরকারীতে ইহার ব্যবহার করিয়া থাকেন। ইহাতে ব্যঞ্জনাদিও বেশী কচিকর হয়। ইহা পিত্ত শাস্তিকর, রক্ত পরিষ্কারক এবং রক্ত আমাশয়ের একটা উৎকৃষ্ট ঔষধ। ২ তোলা পরিমিত শুক্লা লইয়া ১২ তোলা জলের সহিত রাখে ভিজাইয়া রাখিয়া প্রাতে সেই জল ছাঁকিয়া পান করিলে আমাশয় রোগ আরোগ্য হয়। গ্রহণী ও জরাজিগরে ইহার উপকারিতা দৃষ্ট হয়। ইহা হইতে একটা পুষ্টিকারী ঔষধ প্রস্তুত করা উচিত।

**ক্রেশীয় পথ্য ও ক্ষুদ্রযোগ।**

পর্পটিকা কাথ :—কেতনাঁপড়া ২ তোলা ৩২ তোলা জলে সিদ্ধ করিয়া শেষ ৮ তোলা থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া সেবন করিতে হইবে। ইহা সংযুক্ত পিত্ত জর ও পুরাতন জরের উত্তম ঔষধ। অতিম রক্তপিত্ত দোষ, তৃষ্ণা ও কফনাশক, তিক্ত-শীতলবীৰ্য ও ধারকগুণ বর্তমান আছে। যদি

পাঁপড়া, বালা, শুষ্কী এবং রক্তচন্দন সমভাগে মিলিত ২ তোলা লইয়া পূর্ববৎ কাথ প্রস্তুত করা তাহা হইলে আরও উপকার জনক হইয়া থাকে।

মধু পিপ্পলী :—পিপুল চূর্ণ ২ তোলা, মধু ৪ তোলা একত্রে মিশ্রিত করিয়া অবলেহ প্রস্তুত করিতে হইবে। ইহা চাটুয়া খাইলে শীতল যজ্ঞতের উপকার করে। এই অবলেহ বালকদিগের পক্ষে

মধুকাদি কাথ :—ষষ্টিমধু, মুখা, আমলকী, মুল, ধনে, গুলঞ্চ, পটোল পত্র ও রক্ত চন্দন মিলিত ২ তোলা ৩২ তোলা জলে পাক করিয়া অবশেষ ৮ তোলা থাকিতে নামাইয়া লইয়া ১ তোলা মধু ও সিকি তোলা চিনি মিলিত করিতে হইবে। এই কাথ সেবন দ্বারা সর্বপ্রকার জর আরোগ্য হয়।

ধান্য শুষ্কী কাথ :—ধনের চাউল ১ তোলা, ১ তোলা, অর্ধসের জলে সিদ্ধ করিয়া অর্ধপোয়া খাইতে নামাইয়া লইতে হইবে। এই কাথ রোগীকে কষায় লইলে বাত-জ্বা-জর ও সশূল অতিসার আরোগ্য হইয়া থাকে। এই কষায় জরাতিসার রোগের

ধান্য কাথ :—শুষ্কী ২ তোলা অর্ধসের জলে সিদ্ধ করিয়া অবশিষ্ট ৮ তোলা থাকিতে নামাইয়া লইয়া ইহাতে মধু প্রক্ষেপ দিয়া সেবন করিলে, কফ, খাস কাস আরোগ্য করে ও বায়ু নষ্ট করিয়া অগ্নিদীপ্তি করিয়া থাকে।

ওলফের কাথ :—গুলঞ্চ ২ তোলা, ৩২ তোলা

জলে পাক করিয়া শেষ ৮ তোলা থাকিতে নামাইয়া লইতে ইহার সহিত পিপুলচূর্ণ মিশ্রিত করিয়া প্রাতঃ-কালে সেবন করিলে সর্ববিধ জীর্ণজর ত্যাগ হয়। গর্ভাবস্থার জরে প্রয়োগ করিয়া উপকার হইতে দেখা গিয়াছে। আর এই কাথের সহিত পিপুলচূর্ণ ও মধু সহযোগে সেবন করিলে, পুরাতনজর, কাস, খাস, কফ, শ্বীহা এবং অরুচি প্রভৃতি রোগ আরোগ্য হয়।

ধান্য পঞ্চক কাথ :—ধনে, শুষ্কী, মুখা বালা ও বেলশুঠ সমভাগে মিলিত ২ তোলা, পাকার্থ জল অর্ধসের, অবশিষ্ট অর্ধপোয়া। অর্ধতোলা মধু প্রক্ষেপ দিয়া সেবন করিলে সর্বপ্রকার অতিসার রোগ, পেটের কামড়ানী ব্যথা শীতল নিবৃত্তি হয় এবং আমদোষ পরিপাক করিয়া অগ্নিদীপ্তি করিয়া থাকে।

আয়ুর্বেদিক চূর্ণ :—যমানীচূর্ণ ২০ তোলা, বহেড়াচূর্ণ ১০ তোলা, হরিতকীচূর্ণ ৫ তোলা, ধাত্রীচূর্ণ ২৫ আড়াই তোলা, সৈন্ধব লবন ১৫ দেড়তোলা একত্রে মিশ্রিত করিতে হইবে। এই চূর্ণ গরম জলের সহিত সেবন করিলে অগ্নিমান্দা, অজীর্ণাদি রোগ আরোগ্য হয়। ইহা প্রত্যেকবার আহারের পর সেবন করা এবং স্নানাবধি করিবার অন্ত আহারের ২ ১ ঘণ্টা পূর্বে সেবন করা কর্তব্য। মাত্রা,—একআনা ওজন আবশ্যকমত কম বা বেশী করা যাইতে পারে।

ছাতিম ও চিরেতা :—ছাতিম গাছের ছাল ২ তোলা, ৩২ তোলা জলে সিদ্ধ করিয়া অবশিষ্ট ৮ তোলা থাকিতে নামাইয়া লইয়া, প্রাতে সেবন করিলে পুরাতন জীর্ণজর সত্ত্বর ত্যাগ হয়। ষাঁহাদের কুইনাইন সঙ্ক হয় না তাহারা এই কাথ সেবনে অত্যন্ত উপকার পাইবেন। আয়ুর্বেদমতে ইহা জরয়, অগ্নিদীপক, উষ্ণ-বীৰ্য, ক্রিমিনাশক, চর্মরোগনাশক, কুষ্ঠ, বাত, জীর্ণজর আমাশয়, গ্রহণী, বাতরক্ত রোগে হিতকর ও জ্বিদোষ-নাশক। ছাতিমের তায় চিরেতা হইতেও কাথ প্রস্তুত হয়। ইহাও পুরাতন জরে স বিশেষ উপকার করে। আয়ুর্বেদ মতে ইহা কক্ষ, শীতল, কোষ্ঠপরিষ্কারক ও সর্ববিধ জরনাশক, বলকারক, রক্তপরিষ্কারক, খাস,

কাস, রক্তপিত্ত, দাহ, শোথ, কুষ্ঠ, কক, ভূষণ এবং জ্বিহোবনাশক।

**পুনর্নবায়ক :-** খেতপুনর্নবা, নিমছাল, পটোল-পত্র কটকী, গুলঞ্চ, দারুহরিজা এবং হরীতকী সমভাগে একত্রে মিলিত ২ তোলা, পাকার্থ জল ৪০ তোলা, শেষ ১০ তোলা। এই কাথ সেবন করিলে সর্কাসের শোথ, উদরী, জ্বর, পার্শ্বশূল, খাস এবং পাণ্ডুরোগ সম্বন্ধে আরোগ্য হয়।

**বালচাতুর্ভঙ্গিকা :-** মুখা, পিপুল, আতইচ ও কাঁকড়াশূলী এই চারিটির চূর্ণ মধুর সহিত মিলিত করিয়া বালকদিগকে সেবন করাইলে জ্বর, অতিসার, খাস, কাস ও বমি নিবারিত হয়।

**তালিশাদি চূর্ণ :-** তালিশ পত্র ২ আধ তোলা, মরিচ ১ এক তোলা, শুষ্ঠী ১২ তোলা, পিপুল ২ তোলা, বংশলোচন ২২ আড়াই তোলা, দারুচিনি সিকি তোলা, ছোট এলাইচ সিকি তোলা, প্রত্যেক চূর্ণ করিয়া একত্রিত করিয়া তৎপরে ইহাতে ১৬

তোলা চিনি মিশ্রিত করিতে হইবে। এই চূর্ণ সর্কাসাদি ব্যবহার করিলে উহা মাথায় সংক্রামিত হইতে সেবন করিলে সর্কাসপ্রকার খাস, কাস ও বমি প্রভৃতির ইহা স্বীকার করি। কিন্তু ইহাতে দেখা গিয়াছে অপরের চিকিৎসা ব্যবহার না করিয়াও এবং দৈনিক

**দস্ত সংস্কার চূর্ণ :-** হরীতকী, শুষ্ঠী, মুখা, কপূর, শুপারী পোড়া, গুড়ত্বক ও লবক প্রভৃতির মিশ্রিত করিয়া পান করায় অপকারিতা কি? আমাদের দস্তরোগ উপশম করে এবং জ্বিহা, ওষ্ঠ, তালু প্রভৃতির মূলমামনগণ সাধারণতঃ দুখে অল্পমাত্রায় লবণ ক্ষত আরোগ্য করিয়া থাকে। ইহা নিত্য ব্যবহার করিয়া পান করিয়া থাকেন; কিন্তু হিন্দুরা করিলে দস্ত সকল দূচ হয়, মুখ স্ফগন্ধ ও স্বরস্বরূপে শাস্ত্রবিরুদ্ধ ও পাপজনক বলিয়া মনে করেন। জ্বিহ্বার জড়তা যায়, আহায়ে রুচি জন্মে। এখনকার বৈজ্ঞানিক সত্যতা সম্বন্ধে আপনাদের মত কি? দিনে আবালবৃদ্ধ লোকের যেরূপ দস্ত পীড়া বৃদ্ধি পাইতেছে, তাহাতে সকলেই ইহার ব্যবহার করিতে পারেন। আরও কম খরচে একেরাে অনেক দিনে ঔষধ প্রস্তুত হইয়া থাকে।

এই চূর্ণে দস্তধাবন করিলে দাঁতের গোড়া পরিষ্কার হয়। দুখে অল্প সাধারণ লবণ (Common salt) করিয়া, দাঁতের গোড়া ফুলা, বেদনা প্রভৃতি সর্কাসাদি মিশ্রিত করিয়া পান করায় অপকারিতা কি? আমাদের দস্তরোগ উপশম করে এবং জ্বিহা, ওষ্ঠ, তালু প্রভৃতির মূলমামনগণ সাধারণতঃ দুখে অল্পমাত্রায় লবণ ক্ষত আরোগ্য করিয়া থাকে। ইহা নিত্য ব্যবহার করিয়া পান করিয়া থাকেন; কিন্তু হিন্দুরা করিলে দস্ত সকল দূচ হয়, মুখ স্ফগন্ধ ও স্বরস্বরূপে শাস্ত্রবিরুদ্ধ ও পাপজনক বলিয়া মনে করেন। জ্বিহ্বার জড়তা যায়, আহায়ে রুচি জন্মে। এখনকার বৈজ্ঞানিক সত্যতা সম্বন্ধে আপনাদের মত কি? দিনে আবালবৃদ্ধ লোকের যেরূপ দস্ত পীড়া বৃদ্ধি পাইতেছে, তাহাতে সকলেই ইহার ব্যবহার করিতে পারেন। আরও কম খরচে একেরাে অনেক দিনে ঔষধ প্রস্তুত হইয়া থাকে।

এই চূর্ণে দস্তধাবন করিলে দাঁতের গোড়া পরিষ্কার হয়। দুখে অল্প সাধারণ লবণ (Common salt) করিয়া, দাঁতের গোড়া ফুলা, বেদনা প্রভৃতি সর্কাসাদি মিশ্রিত করিয়া পান করায় অপকারিতা কি? আমাদের দস্তরোগ উপশম করে এবং জ্বিহা, ওষ্ঠ, তালু প্রভৃতির মূলমামনগণ সাধারণতঃ দুখে অল্পমাত্রায় লবণ ক্ষত আরোগ্য করিয়া থাকে। ইহা নিত্য ব্যবহার করিয়া পান করিয়া থাকেন; কিন্তু হিন্দুরা করিলে দস্ত সকল দূচ হয়, মুখ স্ফগন্ধ ও স্বরস্বরূপে শাস্ত্রবিরুদ্ধ ও পাপজনক বলিয়া মনে করেন। জ্বিহ্বার জড়তা যায়, আহায়ে রুচি জন্মে। এখনকার বৈজ্ঞানিক সত্যতা সম্বন্ধে আপনাদের মত কি? দিনে আবালবৃদ্ধ লোকের যেরূপ দস্ত পীড়া বৃদ্ধি পাইতেছে, তাহাতে সকলেই ইহার ব্যবহার করিতে পারেন। আরও কম খরচে একেরাে অনেক দিনে ঔষধ প্রস্তুত হইয়া থাকে।

## প্রেরিত পত্র।

( ১ )

প্রশ্ন—

১। মাথায় তৈল দিবার সময় অনেকের সমস্ত হাতের তালু চুলে পরিপূর্ণ হইতে দেখা যায় এবং স্নানের পরেও চিকিৎসা ব্যবহার কালে পুনরায় চিকিৎসার সঙ্গে অনেক চুল মাথা হইতে উৎপাটিত হইয়া আসে। একরূপ ভয়ঙ্কর ভাবে চুল পড়িতে আরম্ভ করিলে কি করা কর্তব্য?

২। অনেকেই স্নানের পূর্বে মাথায় তৈল দেন না এবং স্নানের পরে চিকিৎসা ব্যবহারের পূর্বে মাথায় তৈল দিয়া থাকেন। তাহারা বলেন, স্নানের পর মাথায় তৈল দিলে মস্তিষ্ক অধিকতর শীতল থাকে এবং তৈলেরও

অধিক অপচয় হয় না। ইহাই কি যুক্তি সত্যতঃ প্রমাণ হইয়া থাকে। উপদংশ ও রক্তচূর্ণি ব্যাধিতে অথবা সমস্ত শরীরে তৈল মাথায় সজে সজে মাথায় উঠিয়া যায়—এই অবস্থায় রোগের চিকিৎসা হইলেই তৈল দেওয়া উচিত?

৩। অনেকে বলেন মাথায় 'রুখী' নিবারণ করিয়া। এই রোগে স্থানীয় প্রয়োগে উপকার পাওয়া নাটিকেল তৈল ব্যবহার্য; কিন্তু আবার কাহারও কাহারও ইহার ব্যবস্থা সূচিকিৎসক দ্বারা হওয়া উচিত।

মতে Lime juice and glycerine নামক একটা ঔষধ ব্যবহার করিলে ঐ রুখী নিবারিত হইয়া থাকে। ইহার স্নান করা হয়। শুষ্ক চর্মের উপর তৈল ঘষিলেই আপনাদের এ সম্বন্ধে মত কি? কিন্তু আমরা ঐ দুইটিই লোমকূপে প্রবেশ করিয়া থাকে এবং তাহাদের জিনিষই ব্যবহার করিয়া দেখিয়াছি, বিশেষ কোনও উপায় না। স্নান করিলে চর্ম আর্দ্র হইয়া থাকে এবং কি কারণে বা মাথায় জন্মিয়া থাকে? স্নান করিতে পারে না। তবে তাহারা স্ফগন্ধের জন্ত যাহার মাথায় 'রুখী' আছে একরূপ লোকের চিকিৎসা তৈল ব্যবহার করেন তাহারা স্নানের পর মাথায় গন্ধ

তৈল দিয়া থাকেন। সমস্ত শরীরে তৈল মাথায় সজেই যত্নকে তৈল দেওয়া উচিত।

৩। চুলের গোড়ার এক প্রকার রোগবীজাণু দ্বারা আক্রান্ত হইলে 'রুখী' হইয়া থাকে। এই জন্ত ইহা সংক্রামক। এক জনের চিকিৎসা অপরের ব্যবহার করা উচিত নহে। কেন যে রোগবীজাণু চুলের গোড়া আক্রমণ করে তাহা জানা নাই। তবে শরীরের মধ্যে ময়লা জমিলে বা শরীর দুর্বল হইলে এইরূপ রোগ উৎপন্ন হইতে দেখা যায়।

৪। দুধের সহিত অল্প লবণ মিশাইয়া খাওয়া প্রথা মাত্র। ইহার দোষ গুণ সম্বন্ধে কোন বৈজ্ঞানিক সত্যতা দেখা যায় না।

শ্রীকুমুদনাথ ভট্টাচার্য্য,

চুঁচুড়া (হুগলি)

( ২ )

প্রশ্ন—

১। শীতকালে রাতে শয়নকালে জানালা দরজা বন্ধ করিয়া কেরোসিন বা অল্প কোনও আলোক জ্বালাইয়া নিজে যাওয়া দৃশ্য কি না? এবং সমস্ত রাত্রি সকল জানালা দরজা খুলিয়া রাখা হইবে বা কি দোষ?

২। ছোট ছোট ছেলেদের কানে পুঁথ হয় কেন? এবং তাহার প্রতিকারের উপায় কি?

৩। কাঁচা গব্য ঘৃত গরম ভাতের সহিত মাখিয়া খাওয়ায় উপকার কি। যদি ইহাতে কোনরূপ স্বাস্থ্যহানি হয় তবে ইহা কি প্রক্রিয়ায় খাওয়া হইতে পারে?

৪। ত্রাণ্ডি নিয়মিত মাত্রায় নিয়মিতরূপে ব্যবহারে কোন উপকার আছে কি না এবং ইহাতে অমলের ব্যারামের কোনও উপকার হয় কি না?

শ্রীশান্তিরাম দাস,

বনপাস, বর্ধমান।

উত্তর—

১। ঘরের দরজা জানালা বন্ধ করিয়া আলোক জ্বালাইয়া রাখিলে ভিতরের বায়ু দূষিত হয়। তবে ইহা ঘরের আয়তন ও আলোকের এবং গৃহমধ্যস্থ

ব্যক্তিগণের সংখ্যার উপর নির্ভর করে। সমস্ত রাজি সকল জানালা দরজা খুলিয়া রাখিলে ঠাণ্ডা লাগিতে পারে এবং ইহা ব্যক্তিগত অভ্যাসের উপর নির্ভর করে।

২। ঠাণ্ডা লাগিয়া কর্ণগহ্বরের প্রদাহ হইলে কানে পুঁষ হইয়া থাকে। "অটোরালিন" ব্যবহারে ইহা আরোগ্য হইয়া যায়। যাহাদের মধ্যে মধ্যে পুঁষ হয় তাহারা একটু তুলা দ্বারা কর্ণপথ বন্ধ রাখিলে এই রোগ হইতে নিষ্কৃতি পাইতে পারেন।

৩। গরম ভাতের সহিত গব্য যুত অতি উত্তম ও উপাদেয় আহার। গব্যযুত অশ্বাশ্ব প্রায় সকল অহ-জাতীয় পদার্থ অপেক্ষা সহজেই পরিপাক পায় ও শরীরের উন্নতি করে। তবে যাহাদের পরিপাক শক্তি কম, তাহাদের পাকাশয়ে ইহা পরিপাকপ্রাপ্ত না হইয়া, বরং অন্ন ও অজীর্ণ রোগ উৎপাদন করে।

৪। ত্রাণ্ডি চিকিৎসকের ব্যবস্থা ব্যতীত কোন মতেই ব্যবহার করা উচিত নহে।

( ৩ )

প্রশ্ন—

১। কেহ কেহ বলেন প্রাতঃস্নানে স্বাস্থ্যের উন্নতি হয় এবং তদ্বারা শরীরের রক্ত পরিষ্কার হয় যাহাদের খোস পাচড়া আছে তাহারা ঐরূপ স্নানে বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হয়। ইহা কত দূর সত্য?

২। নারিকেল তৈল কেশ বৃদ্ধিকর, মস্তকের রুধি প্রভৃতি নিবারক বলিয়া কথিত হয় কিন্তু ইহাতে বাত জন্মায় এ সম্বন্ধে আপনার মত কি?

৩। ভিজা ছোলা অত্যন্ত বলকারক বলিয়া অনেকে বলেন। ব্যায়ামের পরে অনেককেই ভিজা ছোলা গুড় সহ খাইতে দেখা যায় কিন্তু ভিজা ছোলা পুষ্করহানি করে এরূপ সত্য কি না? ভিজা ছোলার গুণাগুণ সম্বন্ধে আপনার মত কি?

৪। ছুলি কি কোনও রোগ বিশেষ? উহা কেমন হয়। প্রায়ই দেখা যায় স্তন্যর মুখমণ্ডল ছুলি ক্রিয়ায়। উহা দূর করিবার উপায় কি?

উত্তর—

১। দুর্বল ব্যক্তির জন্ম প্রাতঃস্নান উপকারী নহে স্বস্থ ও সবলকায় লোকেও অভ্যাস থাকিলে প্রাতঃস্নান করিতে পারেন। প্রাতঃস্নানের দ্বারা খোসের কোষ বিশেষ উপকার দেখা যায় না তবে সাধারণ রোগের মেরুপ হইয়া থাকে তাহাই হয়।

২। নারিকেল তৈল অনেকেই ব্যবহার করিয়া হইলে জ্বর বন্ধ করিবার জন্ম কুইনাইন থাকেন। তাহার জন্ম কেশের মূলের পুষ্টি সাধন করা যুক্তি সঙ্গত। তবে কিছু সাবধানের হইয়া থাকে। নারিকেল তৈল ব্যবহারে যে বাত জন্ম করে তাহার কোন বিশেষ প্রমাণ পাওয়া যায় না।

৩। ছোলা প্রধানতঃ আমিষ জাতীয় (Nitrogenous Food) খাদ্য এবং সেইজন্য পরিপাক পাইলে বেশ পুষ্টিকর। ছোলা আর গুড় একত্র খাইতে বেশ মুখকটিকর এবং আমিষের সহিত শালিজাতীয় (Sugar) খাদ্যের একত্রী করণে উত্তম পুষ্টিকরও হয়। ভিজা ছোলার ব্যবহারে যে Impotency অর্থাৎ স্ত্রীর দিন রাত্র মধ্যে সেবন করান যাইতে পারা যায়। জন্মায় তাহার কোনই প্রমাণ নাই। তবে অল্প কার্যেতে কবার ঔষধ প্রয়োগের পর কোনরূপ বেদনা Impotency হওয়াতে বোধ হয় ভিজা ছোলার উপকার বোধ হইতেছে কি না, লক্ষ্য রাখিতে হইবে।

৪। ছুলি একরূপ চর্মরোগ। Microsporia Furfur নামক এক প্রকার উদ্ভিজ্জাণু চর্মের উপর জন্মিলেই ছুলি হইয়া থাকে। ইহার চিকিৎসা সম্বন্ধে পূর্বে কয়েকবার আলোচনা করা হইয়াছে।

( ৪ )

প্রশ্ন—

১। গর্ভাবস্থায় সবিরাম জ্বরে কোষ্ঠ পরিষ্কার জন্মগত গৃহস্থের পক্ষে সুগন্ধি তৈল যাহা বাজারে ক্যাষ্টের অয়েল ব্যবহার করার পর জ্বর বন্ধ না হইলে তখন বিক্রয় হয় তাহা নিত্য ব্যবহার করা অস্ববিধা কুইনাইন মিশ্র কি কি ঔষধ ব্যবহার সঙ্গত? যদি না: অনিষ্টকারী খনিজ তৈল প্রভৃতি উহাতে

বিরাম জ্বর উপশম বিহীন হয় তাহা হইলে কিতার কি বা কি ব্যবহার করিব? লিভার ও প্লীহাতে তিন প্রয়োগ করিবে কি না?

২। তাম্বকুট ব্যবহারী (যাহারা পানের সহিত খাবহার বা ধূমপান করে) তাহারা বন্ধ করিলে অনিষ্ট হইতে পারে কিনা?

শ্রীকালীপদ হুবে,  
গ্রাম ডানমারি,  
পোঃ বেলপাহাড়ি, জেলা মেদিনীপুর।

উত্তর—  
১। গর্ভাবস্থায় ক্যাষ্টের অয়েল দ্বারা কোষ্ঠ পরিষ্কার করা যুক্তি সঙ্গত। তবে কিছু সাবধানের হইয়া থাকে। কুইনাইন হাইড্রোক্লোরাইড — ৩ গ্রেন  
এসিড হাইড্রোব্রোমিক ডিল — ১৫ ফোঁটা  
লাইকার আরসেনিক হাইড্রোক্লোর — ১ ,,  
স্পিরিট ক্লোরোফরম — ১০ ,,  
জল — ২ আউন্স

২। তাম্বকুট ব্যবহার বন্ধ করিলে কোনই ক্ষতি হইবে না।

উত্তর—  
১। গর্ভাবস্থায় সবিরাম জ্বরে কোষ্ঠ পরিষ্কার জন্মগত গৃহস্থের পক্ষে সুগন্ধি তৈল যাহা বাজারে ক্যাষ্টের অয়েল ব্যবহার করার পর জ্বর বন্ধ না হইলে তখন বিক্রয় হয় তাহা নিত্য ব্যবহার করা অস্ববিধা কুইনাইন মিশ্র কি কি ঔষধ ব্যবহার সঙ্গত? যদি না: অনিষ্টকারী খনিজ তৈল প্রভৃতি উহাতে

২। তাম্বকুট ব্যবহার বন্ধ করিলে কোনই ক্ষতি হইবে না।

উত্তর—  
১। গর্ভাবস্থায় সবিরাম জ্বরে কোষ্ঠ পরিষ্কার জন্মগত গৃহস্থের পক্ষে সুগন্ধি তৈল যাহা বাজারে ক্যাষ্টের অয়েল ব্যবহার করার পর জ্বর বন্ধ না হইলে তখন বিক্রয় হয় তাহা নিত্য ব্যবহার করা অস্ববিধা কুইনাইন মিশ্র কি কি ঔষধ ব্যবহার সঙ্গত? যদি না: অনিষ্টকারী খনিজ তৈল প্রভৃতি উহাতে

২। তাম্বকুট ব্যবহার বন্ধ করিলে কোনই ক্ষতি হইবে না।

( ৫ )

মিশ্রিত থাকে তন্নিমিত্ত, এ অবস্থায় গৃহস্থের পক্ষে নারিকেল তৈল ও তিল তৈল ইত্যাদি মত সুগন্ধে নিত্য ব্যবহার জন্ম বাড়াইতে প্রস্তুত করিয়া লইবার উপায় কি? কোন এসেন্স বা অটো বেস সুগন্ধে নিত্য ব্যবহারের উপযুক্ত।

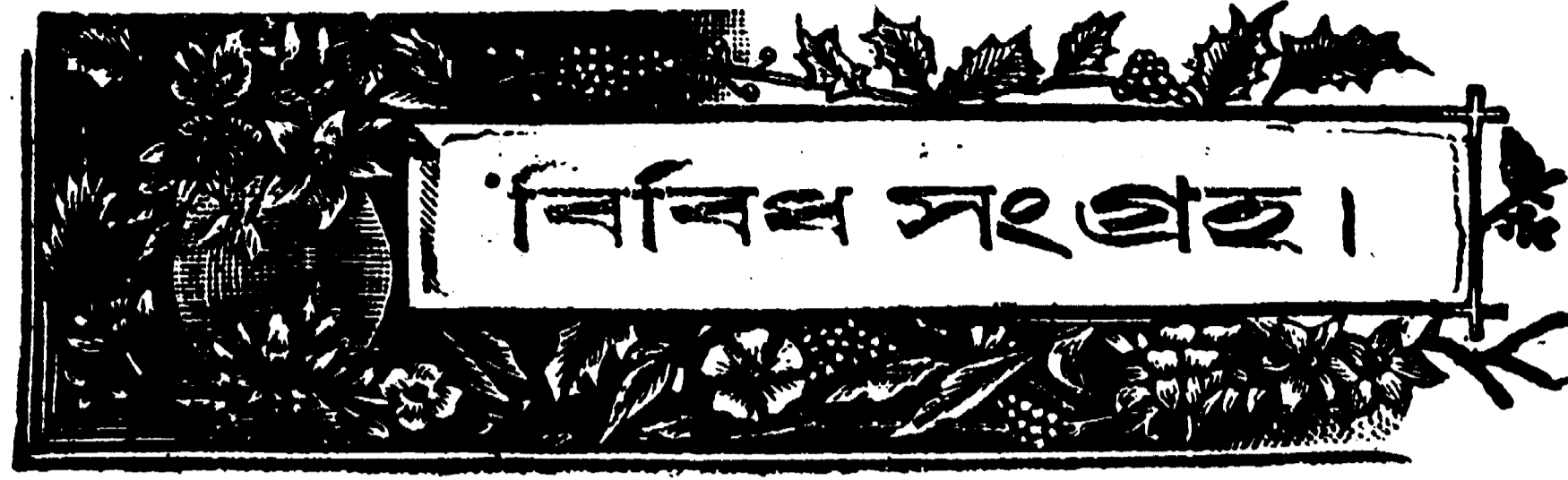
সাধারণ গৃহস্থের পক্ষে ব্যয়বাহুল্য করা কষ্টকর নহে এইরূপ কেশতৈলের ফর্মুলা ২।৪টা স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশ করিবেন, উহাতে বহু অর্থ দরিদ্রদিগের বাঁচিয়া যাইবে, পল্লীগ্রামে খাঁটা নারিকেল বা তিলতৈল ঘানিতে ভাঙ্গাইয়া, তাই গৃহস্থ ব্যবহার করেন। উহাতে সামান্য ব্যয়ে গন্ধ করিবার উপায় এবং ফর্মুলা প্রভৃতি সাধারণে প্রকাশ করা কর্তব্য।

শ্রীঅতুলকৃষ্ণ পাল,  
সামটা, (ঘশোহর)।

উত্তর—

পূর্বে স্ত্রীলোকেরা যে ২।১ পয়সার "মাধাঘসা তেলের মসলা" দিয়া ১ বোতল নারিকেল তৈলে সুগন্ধ করিতেন তাহাই সাধারণ গৃহস্থের পক্ষে বিশেষ অস্ববিধাজনক। তৈলে সুগন্ধ করিবার কয়েকটি ফর্মুলাও নিম্নে দেওয়া হইল।

- (১) নারিকেল তৈল — ৮ আউন্স (৩ পোয়া)  
বারগোমেট অয়েল — ৩০ ফোঁটা  
লিমন্ অয়েল — ২০ ,,  
রোজ জিরেনিয়ম অয়েল — ১০ ,,  
নিরোলি অয়েল — ১০ ,,
  - (২) নারিকেল তৈল — ৮ আউন্স  
টার্পিনিয়ল — ৪ ড্রাম  
ক্লোভল অয়েল — ১ ,,  
সিনামলিডস অয়েল — ১০ ফোঁটা
  - (৩) নারিকেল তৈল — ৮ আউন্স  
লিমন্ অয়েল — ৪ ড্রাম  
লেভেণ্ডার অয়েল — ১ ,,
- নারিকেল তৈল অপেক্ষা তিল তৈলে অপেক্ষাকৃত অধিক সুগন্ধ অব্য লাগে।



বিবিধ সংগ্রহ।

**মক্ষিকা দংশনের ঔষধ**—মক্ষিকা বা অস্ত্র কোন পোকামাকড়ের দংশন জনিত যন্ত্রণা নিবারণের জন্ত দইস্থানে এক কি দুই ফোঁটা এমোনিয়া সলিউশন্ লাগাইলে বিশেষ সুফল পাওয়া যায়।

**দুগ্ধ সাহায্যে রোগ বিস্তার**—সম্প্রতি আমেরিকার যুক্তরাষ্ট্রের এক স্থানে টায়ফয়েডের বিশেষ প্রাদুর্ভাবে ৮৭ জন রোগাক্রান্ত হইয়াছিল। সরকারী স্বাস্থ্যবিভাগের অনুসন্ধানে প্রকাশ পাইয়াছে যে সংক্রামিত দুগ্ধপানই তাহাদের ৭৬ জনের রোগাক্রান্ত হইবার কারণ।

**বায়স্কোপ ও চক্ষুর কষ্ট**—বায়স্কোপ দেখার পর যাহারা চক্ষে কষ্ট অনুভব করেন তাহাদের অধিকাংশই উপযুক্ত চশমা ব্যবহারে অনেকটা শান্তিলাভ করিতে পারেন। যাহাদের চক্ষু অতি সহজেই কষ্ট পায়, তাহাদের সম্পূর্ণ শান্তিলাভের জন্ত Amber Yellowish green বা Amethyst রঙের চশমা অবশ্যক হইতে পারে। সিলিন্ডার ঘরের চতুর্দিকের নানারঙের আলোক অপেক্ষা, পর্দার উপর প্রতিফলিত একমাত্র আলোক চক্ষুর পক্ষে অধিক ক্ষতিকারক।

**নিয়মিত ব্যায়ামের সুফল**—সমগ্র ইউরোপের মধ্যে সুইডেনের লোকেরাই দীর্ঘদেহ, তাহাদের শারীরিক গঠনও উত্তম। প্রাথমিক বিদ্যালয় সমূহে ব্যায়াম সম্বন্ধে অলঙ্ঘনীয় ব্যবস্থা থাকাই এরূপ শারীরিক উন্নতির কারণ।

**বহুমূত্র রোগ ও মধু**—ঘটনাক্রমে একজন রুশিয়ান চিকিৎসক দেখিতে পান যে, কোন বহুমূত্র রোগী নিয়মিত মধু সেবন করিলেও তাহার মূত্রে শর্করার পরিমাণ বৃদ্ধি পায় নাই। ইহা দেখিয়া তিনি পরীক্ষার জন্ত কয়েকজন বহুমূত্র রোগীকে নিয়মিত মধুসেবন করিতে দেন। ফলে তাহাদের কাহারও মূত্রে শর্করার পরিমাণ বৃদ্ধি পায় নাই। বরং অনেকের শর্করার পরিমাণ কমিয়া গিয়াছিল।

**অষ্ট্রেলিয়া ও মুক্তবায়ু**—অন্তান্ত দেশের তুলনায় অষ্ট্রেলিয়ায় মৃত্যুর হার অল্প। অনেকের মতে মুক্তবায়ুর অধিক ব্যবহারই ইহার কারণ। সামান্ত শ্রমজীবীর কুটীরেও, বাহিরে নিদ্রা যাওয়ার জন্ত বারগা করা থাকে। অন্তান্ত সকল দেশ অপেক্ষা, অষ্ট্রেলিয়ার মুক্ত বায়ুতে শয়ন প্রথার অধিক প্রচলন।



“শরীরমাদ্যং খলু ধর্মসাধনম্”

মাঘ ১৩২৩ সাল

দশম সংখ্যা।

**আলোচনা।**

**কংগ্রেস ও স্বাস্থ্য**—এবারে ফরিদ-... জননায়ক, শ্রীযুক্ত অধিকাচরণ মজুমদার... লক্ষ্মী নগরে কংগ্রেসের... হইয়া গিয়াছে। স্বরাটের... যুক্তবেণীর শোভা... স্বদেশসেবকগণ প্রীতি-ভক্তির ফুলচন্দনে... করিয়া পরম্পরের হস্তে জননীর... ‘রাখী’ বাঁধিয়া দিয়াছিলেন। ষথার্থ... হইবার জন্ত মাহুঘের যে সব অধিকার প্রয়োজন, তাহাদের তরফ হইতে তাহার প্রায় সমস্তগুলি চাওয়া... কাঠিটি দিবার জন্তও... প্রার্থনা করা হইয়াছে। ইহা... বিষয় সন্দেহ নাই। কিন্তু কংগ্রেসে পল্লী-... পানীয় জলের সংস্থান সম্বন্ধে কোন কথা... কেন? আমরা এই ব্যাপার দেখিয়া বিস্মিত... হইয়াছি। ভারতের পল্লীগুলি দেশবাসীর... মনীষা ও প্রতিভার উন্মেষের পুণ্যক্ষেত্র।... উন্নতির উপর যে জাতির ভাবী উন্নতি নির্ভর... তে, একথা কে না জানেন? কথাটা পুরাতন... পারে, কিন্তু এ যে জীবন মরণের কথা।

পুরাতন হইলেও ইহার প্রয়োজনীয়তা ত তিল মাত্র হ্রাস পায় নাই, বরং প্রতি বৎসর পল্লীর সংস্কার ও স্বাস্থ্যোন্নতিসাধন সমস্তাটি অধিক গুরুতর হইয়া উঠিতেছে। ভ্রম বা উপেক্ষা,—যে কারণেই এই ক্রটি ঘটয়া থাকুক উহা অমার্জনীয়।

**ছাত্রাবাসে বড়লাট**—বড়লাট লর্ড চেমসফোর্ড বাহাদুর, কলিকাতায় আসিবার পর বঙ্গেশ্বর লর্ড কারমাইকেল ও কয়েকজন উচ্চপদস্থ রাজকর্মচারীর সহিত কলিকাতার ছাত্রাবাস সমূহ পরিদর্শন করেন। ছাত্রাবাসগুলির স্বাভাবিক অবস্থা ও ব্যবস্থা দেখিবার জন্ত তাহারা পূর্বাঙ্কে ছাত্রাবাসগুলির অধ্যক্ষদিগকে কোন সংবাদ না দিয়াই ছাত্রাবাসে গিয়াছিলেন। এই প্রকার পরিদর্শন-প্রণালী বড়লাট বাহাদুরের বিচক্ষণতার পরিচায়ক। কারণ, ইহাতে ছাত্রাবাসের স্বাস্থ্যোন্নতির পথ আরও মুক্ত হইবে বলিয়াই আমাদের বিশ্বাস। বড়লাট বাহাদুর পূর্বে তাহার পরিদর্শন সম্বন্ধে সংবাদ না দিলেও ছাত্রাবাসগুলির কর্তৃপক্ষগণ এবং ছাত্রবর্গ বড়লাট ও তাহার সঙ্গিগণের প্রতি যথোচিত সন্ধ্যম

প্রকাশপূর্বক তাঁহাদিগের সংবর্ধনা করিয়াছিলেন। বড়লাট বাহাদুরও ইহাদিগের প্রতি স্বভাবসিদ্ধ মৌলিক প্রকাশে রূপগতা করেন নাই। তিনি কয়েকটি ছাত্রাবাসে ছাত্রদিগের সহিত করমর্দন পূর্বক স্নেহ ও হৃদয়মাধুর্যের পরিচয় দিয়াছিলেন। দেশের ভবিষ্যতের আশাঙ্কল, ছাত্রদিগের প্রতি যদি রাজপ্রতিনিধি, প্রাদেশিক শাসনকর্তা এবং তাঁহাদিগের সেক্রেটারী প্রভৃতির ত্রায় পদস্থ কর্মচারীদিগের স্নেহদৃষ্টি থাকে, তাঁহারা যদি মাঝে মাঝে তাহাদিগের সহিত মিলিবার অবসর করিতে পারেন, তাহা হইলে স্বাস্থ্য ও শিক্ষা সকল বিষয়ে তাহাদিগের বিশেষ উন্নতি ঘটিতে পারে।

**বালকের ধূমপান।**—রাজধানী কলিকাতা ও বাঙ্গালার অন্যান্য বড় বড় সহরে বালকদিগের মধ্যে ধূমপান অত্যন্ত বাড়িয়াছে। ধূমপান একেই স্বাস্থ্যের পক্ষে খুব অপকারী, তাহার উপর অপরিণত-দেহ, অজ্ঞাতশক্তি বালকেরা তামাকের একরূপ ভক্ত হওয়াতে উহার ফল যে দেশের লোকের স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত সাংঘাতিক হইয়া উঠিতেছে, সে বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ নাই। দেশে এ প্রথা ক্রমশঃ এত প্রসার লাভ করিয়াছে যে হাটে, মাঠে, পথে, বাজারে, রেল ও ট্রামগাড়ীতে একটু লক্ষ্য করিলেই দেখা যায় পাঁচ ছয় বৎসরের শিশু হইতে আরম্ভ করিয়া কিশোর-বয়স্ক বালক পর্যন্ত পরম উৎসাহের সহিত হয় বিড়ি না হয় সিগারেট টানিতেছে। এইরূপ অবাধ ধূমপান শরীরের স্বাভাবিক পুষ্টি এবং স্বাস্থ্যের পরিপন্থী, তাই সভ্যদেশ সমূহে আইন করিয়া বালকদিগের ধূমপান বন্ধ করা হইয়াছে। কলিকাতার ধূমপান নিবারণী সভা, ধূমপানের অপকারিতা প্রতিপাদন পূর্বক ধূমপান বন্ধ করিবার চেষ্টা করিতেছেন। তাঁহাদিগের উত্তম প্রশংসনীয় সন্দেহ নাই। কিন্তু শুধু হিতোপদেশের প্রভাবে নিম্নশ্রেণীর বালকেরা ধূমপান পরিত্যাগ করিবে এরূপ আশা ছরাশা মাত্র। তন্নিম্ন উপদেশের দ্বারা বালকদের ধূমপানের উচ্ছেদ সম্ভবপর

হইলে সভ্য দেশে তৎক্ষণা আইন প্রণয়নের প্রয়োজন হইত না। আমরা এই অনিষ্টকর ব্যাপারের প্রভূ-কারের জন্ত কর্তৃপক্ষের সহায়তা প্রার্থনা করিতেছি। বাঙ্গালার সদাশয় গভর্নমেন্টে আইন করিয়া অচিরে অপ্রাপ্তবয়স্ক বালকদিগের ধূমপান বন্ধ করুন, দেশের লোক দুই হাত তুলিয়া তাঁহাদিগের জয় গান গাথিবে।

**আমেরিকায় আত্মরক্ষা।** আত্মরক্ষার যথার্থ উত্তমের দ্বারাই জাতির অন্তর্নিহিত শক্তি ও পুরুষ-কারের পরিচয় পাওয়া যায়। আমেরিকায় Tuberculosis অর্থাৎ ক্ষয়রোগের প্রভাব ও প্রকোপ খুব বেশী। কিন্তু মার্কিন পুরুষসিংহদিগের উদ্যোগ ও উৎসাহে তদপেক্ষা কম নহে। তাঁহারা এই দুঃস্থ ব্যাধির দমন ও নিবারণার্থ একটা জাতীয় সভার প্রতিষ্ঠা করিয়াছেন। সভার সদস্যগণ ক্ষয়রোগ সম্বন্ধে অসংসদান ও অহুশীলন পূর্বক উহার প্রতিষেধ ও প্রতিকারের উপায় নির্ধারণ করিয়া থাকেন। কিন্তু তাঁহারা উহাতেও সন্তুষ্ট নহেন, যাহাতে প্রত্যেক নরনারী, দেশের আশাঙ্কল বালকেরা, বৎসরে অন্ততঃ একবার করিয়া স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাইবার এবং ক্ষয়রোগ সম্বন্ধে উপদেশ লাভ করিবার সুযোগ পায়, তৎক্ষণা তাঁহারা বৎসরের একটা সপ্তাহ ঐ কার্যের জন্ত নির্দিষ্ট করিয়া দিয়াছেন। সাধারণতঃ ডিসেম্বর মাসের দ্বিতীয় সপ্তাহটি এই কার্যে উৎসৃষ্ট হয়, তাই উহার নাম হইয়াছে Tuberculosis Week বা ক্ষয়-সপ্তাহ। এই সপ্তাহে প্রত্যেক গৃহস্থ সপরিবারে নিজ চিকিৎসকের দ্বারা শরীর পরীক্ষা করান এবং স্বাস্থ্য সম্বন্ধে উপদেশ গ্রহণ করেন। এই সপ্তাহে বালকদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্ত একটা এবং তাহাদিগকে ক্ষয় সম্বন্ধে উপদেশ দানের জন্ত আর একটা দিন স্বতন্ত্রভাবে নির্ধারিত আছে। এই “ক্ষয়-সপ্তাহে” বিজ্ঞানসমূহে এবং সভ্য-সমিতিগুলিতে রোগের প্রতিকার ও প্রতিষেধ বিষয়ে বিচক্ষণ চিকিৎসকগণ বক্তৃতা করেন। তাহারা অর্থাভাবে ডাক্তার ডাকিয়া আপনাদিগের স্বাস্থ্য-

পরীক্ষা করাইতে পারে না, চিকিৎসকসমাজের ও বিজ্ঞানসমূহের ডাক্তারেরা বিনা অর্থে তাহাদিগের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়া থাকেন। মানবমঙ্গলমন্ড্রে দীক্ষিত হইয়া সব মহাত্মব চিকিৎসকের প্রবর্তিত সদহুষ্ঠানটি পুরুষদিগের দৃষ্টি ও সহায়ত্ব আকর্ষণ করিয়াছে। কয়েকটি রাজ্যের শাসনকর্তারা গত কয়েক বৎসর করিয়া ঘোষণাপত্রের প্রচার পূর্বক স্বদেশবাসিগণকে এই সপ্তাহে কেবল স্বাস্থ্যগতিকর কার্যে নিযুক্ত করিতে উপদেশ দিয়া আসিতেছেন। এই অদ্ভুত উদ্যোগমূলতাই মহাত্মদের পরিপুষ্টি ও সর্বসিদ্ধির মূল। আমাদের আয়ু যেমন শিথিল, আয়ু তেমনই অল্প, তাহাদিগের সদহুষ্ঠান গুলিও সেইরূপ ক্ষণভঙ্গুর। স্বদেশবাসিগণের ফুলচন্দন পাইবার কোন সদহুষ্ঠানই আমাদের বাঁচিয়া থাকে না। কতদিনে আমরা সমবেত-ক্রমে পরিচালনায় দেশের ও দেশের কাজে এমন মূল পুরুষকার প্রয়োগ করিতে শিখিব ?

**শস্যের কথা।**—“কোন পাশে শুইব, ডাহিনে বামে?”—স্বাস্থ্যের দিকে যাহাদিগের একটু দৃষ্টি আছে, তাঁহারা অনেক সময়ে এই প্রশ্ন করিয়া থাকেন। কিন্তু এই প্রশ্নটির জবাব দিবার পূর্বে গুলি কয়েক কথা বলিতে চাই। প্রথম কথা,—শারীরিক ক্রিয়াকলাপের মধ্যে শয়নটা যেমন অভ্যাসের ফল এমন আর কোনটি নহে। দ্বিতীয় কথা দেশ, কাল ও রুচিভেদে শয়ন ও শয্যারও খুব প্রভেদ দেখা যায়। ইউরোপ আমেরিকা এবং ভারতের লোক স্বকোমল উপাধানে মাথা রাখিয়া শয়ন ও নিদ্রাসুখ ভোগ করিতে ভালবাসেন। তবে ধনী ইউরোপীয় এবং মার্কিনগণ পালকের অতি কোমল উপাধানের ভক্ত। চীনা ও জাপানীরা কাঠের বালিসে মাথা রাখিয়া ঘুমান। ইংলণ্ডের দক্ষিণাঞ্চলের লোকে কুকুরকুণ্ডলী দিয়া ঘুমান, উত্তরাঞ্চলের লোকে হাত-পা ছড়াইয়া নিদ্রা-শয্যার প্রসাদ লাভ করে। রুশিয়ার লোকে শীতকালে খুব গরম ঘরে বা উনানের পিঠে পরম সুখে নিদ্রা পায়, ল্যাপল্যাণ্ডের অধিবাসীরা রোমশ যুগচর্চনির্ভিত

খলি বা ঘেরাটোপের ভিত্তব সুখস্থিতে মগ্ন হয়। জার্মানেরা পালকের বিছানায় পালকের লেপ গায়ে দিয়া নিদ্রা যায়। সুতরাং শয়ন ও নিদ্রা সম্বন্ধে “যম্বিন্ দেশে যদাচারে”রই প্রভাব প্রবল। তবে ইউরোপের যে সকল পুরুষ স্বাস্থ্যের সাধনায় প্রবৃত্ত হইয়া—hygenist—“স্বাস্থ্যচারী” আখ্যা পাইয়াছেন, তাঁহারা শয়ন ও নিদ্রা বিষয়ে ভারতের ঋষিগণের পদাঙ্কানুসরণ করিতেছেন। তাঁহারা মুক্ত-ঘর ও মুক্তবাতায়ন গৃহে কল্পলক্ষ্য ও কল্প উপাধানে শুইয়া নিদ্রা যান, নিদ্রিত অবস্থাতে প্রয়োজনমত ডাহিন ও বাম দুই পাশ ফিরিয়াই শুইয়া থাকেন। এইরূপ পার্শ্বপরিবর্তনে তাঁহাদিগের ঘুম ভাঙে না। নিদ্রিত অবস্থায় পার্শ্বপরিবর্তন উপকারী, কারণ তাহাতে দেহের সব অংশে রক্ত সঞ্চালনের সুবিধা হয়। এক পাশে রক্তের বেশী চাপ লাগিতে পারে না। তন্নিম্ন পার্শ্বপরিবর্তনে শরীরের অভ্যন্তরীণ যন্ত্রতন্ত্র অধিককাল এক পাশের চাপে ক্লিষ্ট হয় না। “চিং” হইয়া শয়ন করা সঙ্গত নহে, ইহা করিয়া নিদ্রা যাওয়া স্বাস্থ্যের পক্ষে অপকারী। নিদ্রিত অবস্থায় চক্ষের উপর দীপালোক প্রতিফলিত হইতে দেওয়া সঙ্গত নহে। সুতরাং ঘরে আলোক থাকিলেও প্রভাতে নিদ্রাভঙ্গের সময় পর্যন্ত যাহাতে চোখের উপর আলোকরশ্মি পতিত না হয় সেইরূপ ব্যবস্থা করিয়া ঘুমান উচিত। এদেশে শয়ন সম্বন্ধে একটা বচন আছে:—“খেয়ে চিং শুয়ে কাত, উপুড় হয়ে পোহায় রাত” শয়নের এই রীতি স্বাস্থ্যনীতির অন্তিমোদিত।

**শিশু বশীকরণ।**—প্রকৃতির প্রেরণায় প্রায় সব নারীই ‘ছেলের মা’ হইয়া থাকেন। কিন্তু ছেলেকে বশীভূত করিয়া সুপথে চালাইবার বিজ্ঞা অনেক মা-ই জানেন না। তাই ছেলে বিগড়ায়। ছেলে বিগড়াইলে, উল্টা উৎপত্তি হয়, সে মাতার শাসন মানা দূরে থাকুক নিজেই তাহার মাকে শাসন করিতে থাকে।

তাই 'কাঁচা' থাকিতেই ছেলে বশ করিতে হয়। এই কাঁচা বয়স কাটিয়া গেলে ছেলে বশ হয় না বলিয়া বাঙ্গালায় এই পল্লী প্রবচন প্রচলিত আছে :—

“কাঁচায় না নোয়ালে বাশ,  
পাকায় করে ট্যাস ট্যাস”।

দেশে 'বিগড়ান' ছেলের দৃষ্টান্ত ঢের আছে। আজ আমরা একটা বিলাতি দৃষ্টান্ত দিয়া মহিলা পাঠিকাদিগকে কথটা বুঝাইবার চেষ্টা করিব। দুইটি মহিলা এক দিন দোকানে দোকানে ঘুরিয়া “বাজার” করিতে-ছিলেন, তাঁহাদিগের সম্মুখে একটা ছোট গাড়ীতে তিন বৎসরের এক খোকা। তাঁহারা চলিতে চলিতে গাড়ী খানি ঠেলিয়া লইয়া যাইতেছিলেন। খোকার চোখের উজ্জ্বল দৃষ্টি, এবং মুখের গালভরা হাসি চারিদিকে আনন্দ ছড়াইতেছিল। একটু পরেই খোকা ঠাণ্ডাইয়া লইল যে গাড়ী বাড়ীমুখ হইয়াছে, অমনই সে ফিরিবার জন্ত ব্যাকুল হইয়া উঠিল। খোকার মা কিন্তু সে দিকে দৃকপাত করিলেন না। কিন্তু খোকার মুখের হাসির আলোটা তৎক্ষণাৎ নিবিয়া গেল সঙ্গে সঙ্গে তাহাতে ক্রোধ লক্ষণ ফুটিয়া উঠিল। তাহার চীৎকার পথের

স্বদ্র প্রান্ত হইতে শুনা যাইতে লাগিল। খোকার মামাইবার জন্ত খুব আগ্রহ প্রকাশ করিতে থাকে। খোকার কান্না মামাইবার জন্ত একটু চেষ্টা করিলে, কিন্তু ছেলে-খামিল না। তখন তিনি সন্ধিনীর দিকে চাহিয়া একটু মিষ্ট হাসি হাসিয়া বলিলেন, “খোকা কান্নাকাটির অর্থ বুঝিবার জন্ত একটু চেষ্টা করা, দিকে যাইতে চাহিতেছে সেই দিকেই যাই চলাইক। তাহাই হইল। তখন খোকার মুখে হাসির স্ফোটার মতো মায়ের পক্ষে খুব প্রয়োজনের ও প্রশংসার কথা। তাঁহার সন্ধিনী পথের জনপ্রবাহে মিশিয়া গেলেন। কিন্তু সেই দিন হইতে ছেলেটি নিজের কান্নার জোরটাই বুদ্ধি রাখিল, ভবিষ্যতে জননীকে সে ইচ্ছামত ঘুরাইতে কীরাইতে পারিবে। একটি জীলোক মা ও ছেলের মিলিয়াই সেই কান্না, খোকার প্রথম অভিযোগ। সে কাণ্ড দেখিয়াছিল। সে বলিতে বলিতে গেল :— “ওমা, তিনবছরের এই একরকমি কচি ছেলে, একেই বশ করিতে পারেন না, ছেলে যখন ষোল বছরের হবে, তখন ছেলের উপর আর কি কোন জোর থাকবে?” আমাদের দেশে মায়ের দোষে অনেক ‘ছা’ বিগড়ান আর আলালের ঘরের দুলালের দল বাড়ে। শৈশব সাধ্য সাধনা করিয়া সেই সব ছেলেকে খাওয়াইতে পরাইতে মায়ের ‘প্রাণান্ত পরিচ্ছেদ’ এবং ছেলের ‘আখের’ও সঙ্গে সঙ্গে মাটি হয়।

## খোকার কান্নাকাতি।

প্রথম প্রসূতি বা ‘পোয়াতি’ ছেলের মুখ দেখিয়া চোখ জুড়ান, বুকের ভিতর নূতন স্নেহের অপূর্ব স্বভাব করিয়া স্বর্গের স্বখ ভোগ করেন। কিন্তু মায়ে ও ছেলেয় একটা বুঝাপড়া,—ঠিকমত বনিবনাও হইতে একটু বিলম্ব হয়। শিশুজন্মের রহস্যে অনভিজ্ঞতাই ইহার কারণ। মায়ের কোলের মাণিক, হেমস্তের উজ্জ্বল নিটোল শিশির বিন্দুর মত সেই এক ফোটা ছেলের ভাষা—কান্না। সেই কান্না কখন উচ্চ, কখন মৃদু, কখন অস্পষ্ট গুঞ্জন মত। খোকার কান্নার

স্বরে তাহার শরীরমনের সব রকম বিচিত্র ভাব ও বেদনা ফুটিয়া উঠে। নবীনা জননী সব সময়ে সেই কোমল কান্নার অর্থটা ঠিকমত ধরিতে পারেন না, আবার কখন কখন একেবারে উল্টা বুঝিয়াও বসেন, তাই মা ও ছেলের মধ্যে প্রথম প্রথম একটা ভাবের বিরোধ ঘটে। এই বিরোধটা ঘুচাইবার জন্ত খোকা যত্ন ও চেষ্টা ক্রটি করে না। সে তাহার মায়ের মধুমাখা মুখের মধুমাখা কথাগুলি শিখিয়া মাকে প্রাণের ব্যথা ও কথা

মামাইবার জন্ত খুব আগ্রহ প্রকাশ করিতে থাকে। খোকার কান্না মামাইবার জন্ত একটু চেষ্টা করিলে, কিন্তু ছেলে-খামিল না। তখন তিনি সন্ধিনীর দিকে চাহিয়া একটু মিষ্ট হাসি হাসিয়া বলিলেন, “খোকা কান্নাকাটির অর্থ বুঝিবার জন্ত একটু চেষ্টা করা, দিকে যাইতে চাহিতেছে সেই দিকেই যাই চলাইক। তাহাই হইল। তখন খোকার মুখে হাসির স্ফোটার মতো মায়ের পক্ষে খুব প্রয়োজনের ও প্রশংসার কথা। তাঁহার সন্ধিনী পথের জনপ্রবাহে মিশিয়া গেলেন। কিন্তু সেই দিন হইতে ছেলেটি নিজের কান্নার জোরটাই বুদ্ধি রাখিল, ভবিষ্যতে জননীকে সে ইচ্ছামত ঘুরাইতে কীরাইতে পারিবে। একটি জীলোক মা ও ছেলের মিলিয়াই সেই কান্না, খোকার প্রথম অভিযোগ। সে কাণ্ড দেখিয়াছিল। সে বলিতে বলিতে গেল :— “ওমা, তিনবছরের এই একরকমি কচি ছেলে, একেই বশ করিতে পারেন না, ছেলে যখন ষোল বছরের হবে, তখন ছেলের উপর আর কি কোন জোর থাকবে?” আমাদের দেশে মায়ের দোষে অনেক ‘ছা’ বিগড়ান আর আলালের ঘরের দুলালের দল বাড়ে। শৈশব সাধ্য সাধনা করিয়া সেই সব ছেলেকে খাওয়াইতে পরাইতে মায়ের ‘প্রাণান্ত পরিচ্ছেদ’ এবং ছেলের ‘আখের’ও সঙ্গে সঙ্গে মাটি হয়।

এখন শিশুর কোমল-কঠোরিত কান্নার অর্থ একবার বিবেচনা করিতে চেষ্টা করিলে হয় না? খোকার কান্না বুঝিলে মামা তাহার মেজাজ ও মরজি, স্বখ ও দুঃখ বুঝিতে পারিব। আশুন একবার চেষ্টা করিয়া দেখি।

খোকার প্রথম কান্নাকাটি, অস্বস্তির কান্না। সে কান্না, ক্রন্দন আর্তনাদ। আমাদের কাণে ও প্রাণে কান্নাকাটি আনন্দ স্বধা ঢালিয়া দিলেও প্রকৃত প্রস্তাবে খোকার প্রথম কান্না বড় ক্রন্দন, বড় মর্শ্বস্পর্শী।—উহা প্রাণের মৃদু গুঞ্জনও নহে এবং যন্ত্রণাবোধের তীব্র আবেগও নহে, উহা সম্পূর্ণ অথচ ব্যথাভরা। এই প্রথম কান্নার পরে যখন খোকা আবার কাঁদে, সে কান্নার অর্থ আলাহিদা। তাহাতে খোকার অভাব অভিযোগ ব্যক্ত হইয়া থাকে। বড় গুমট, খোকা কাঁদতেছে, বাতাস দেও, বাহিরে লইয়া যাও।

বিছানার কাঁথা কাপড় নষ্ট হইয়াছে খোকা কাঁদতেছে, বিছানা বদলাইয়া দাও। শয়ন করাইবার দোবে হাত পা আড়ষ্ট হইয়াছে, খোকা কাঁদতেছে, তাহাকে ভাল করিয়া শোয়াও। খোকা কেন কাঁদে, কি কারণে কাঁদে, তাহা বুঝিবার ও খুঁজিবার তার পোয়াতির উপর।

এই সব কান্নার পর ‘ক্ষুধার কান্না’। এই কান্না শুনিতে অনেকটা অস্বস্তির কান্নার মত। কেবল কান্নার স্বরে অসহিষ্ণুতার একটু রেশ জড়ান থাকে। ক্ষুধার্ত খোকা, অস্বস্তিপীড়িত খোকার ত্রায় ছটফট করে না। সে ক্ষুধার সময় মায়ের দেখা পাইলে ও দুধের বাটী কিংবা বোতল দেখিলে তৎক্ষণাৎ শান্ত হয়। কিন্তু ঐ কান্নার সময় যদি কেহ খোকাকে দুধ না খাওয়ায় তাহা হইলে তাহার কান্নার স্বরের পরদা খুব চড়িতে থাকে।

খোকার বিরক্তির কান্নাকাটি মৃদু ও ক্রন্দন। কান্নার শব্দগুলি অনেক সময় অস্বাভাবিক। খাত্তী ও জননীরা ইহাকে খোকার ‘খুঁৎখুঁতনী’ বা ‘খ্যাৎখ্যাৎতানি’ বলিয়া থাকেন। খোকার এই কান্নাকাটি যন্ত্রণাবোধের লক্ষণ না হইলেও সে খুঁৎখুঁৎ করিয়া নাকে কাঁদিয়া বলে, ‘কিছু ভাল লাগিতেছে না’। আমোদ পাইবার ও বাহিরে যাইবার ইচ্ছা হইলে, অন্ন পেটের অস্বস্তি করিলে, মাথা ধরিলে, বোতাম, ফিতার গ্রহি ও মাদুরের বেতি প্রভৃতি গায়ে ফুটিলে, ঘুম পাইলে, মুখে ষা হইলে, গাজের নোনছা ছাল উঠিয়া গেলে, মায়ের কোলে উঠিবার ইচ্ছা হইলে খোকা খুঁৎখুঁৎ করিয়া এমনই নাকে কাঁদিয়া থাকে।

খোকার যাতনার কান্না উচ্চ ও অতি তীব্র। যে সব খোকাখুকীর বয়স তিন মাসের বেশী হইয়াছে, তাহার যন্ত্রণা পাইলে, কাঁদিবার সময় তাহাদের চোখ দিয়া জল পড়িতে থাকে। ছেলেদের যন্ত্রণা যত অধিক হয় তাহাদিগের কান্নাকাটিও তত তীব্র-তীব্র হইয়া থাকে। খোকাদের ‘পেট কামড়ানি’ হইলে এই কান্না খুব প্রবল হয়। গর্ভে আনদিন

ও নূচ ফুটিলেও ঐরূপ কামা সম্ভব, সুতরাং সে দিকেও নৃষ্টি রাখা দরকার।

খোকা যদি চীৎকার করিয়া কাঁদিয়া উঠিয়াই তৎক্ষণাৎ থামিয়া যায়, আবার চাপা ভাঙ্গা গলায় কাঁদে, তাহা হইলে বুঝিতে হইবে খোকাকার ফুসফুসের আন্তরণের প্রদাহ বা Pleuresy হওয়াতেই সে ঐরূপ কাঁদিতেছে। শ্বাসযন্ত্রের আবরণীর প্রদাহ হইলে খুব যন্ত্রণা বোধ হয়, তাই খোকা কাঁদিয়া উঠে, কামায় জোরে শ্বাসপ্রশ্বাস বহাতে যন্ত্রণা অতি তীব্র হয় আর অমনই তাহার কামা বন্ধ হইয়া যায়।

খোকা যখন যন্ত্রণায় কাঁদে, সেই সময়ে লক্ষ্য করিলে যদি দেখা যায় যে সে মাথাটা একদিকে নোয়াইতেছে, কি একটা হাত কাণের কাছে তুলিতেছে, তাহা হইলে বুঝিতে হইবে, তাহার কর্ণশূল বা 'কাণকামড়ানি' হইয়াছে।

ঘুড়ি কামির চাপা কামা শুনিয়া সব পোয়াতিই উহার কারণ বুঝিতে পারেন। কামার ঐ প্রকার চাপা শব্দ শুনিলেই বুঝা যায় শিশুর কর্ণতন্ত্র (vocal cords) কোনরূপ বিভ্রাট ঘটিয়াছে।

খোকাদের ভয়ের কামা কেমন, তাহা ঠিক করিয়া লইতে বিশেষ চেষ্টার আবশ্যক হয় না, ভয়ের কামার স্বরে হৃদয়ের চঞ্চল্য ও ত্রাস বেশ ফুটিয়া উঠে। অবসাদের কামাও পোয়াতির অনেকই বেশ বুঝিতে পারেন।

হতাশের কামাটিও একটু চেষ্টা করিলে বেশ ধরিতে পারা যায়। মুখে বা হইয়াই হউক, সন্ধিতে নাক বন্ধ হইয়াই হউক কিংবা মায়ের স্তনবৃন্তের গঠন দোষেও হউক অথবা জিভ ফুলিয়াই হউক, খোকা

খুকীরা যখন মায়ের স্তনপানে বাধা পায় তখনই তাহাদিগের এই হতাশের কামা শুনিতে পাওয়া যায়।

মায়ের ও পরিজনের বড় আদরের ধন খোকা ভূমিষ্ঠ হইবার পর, প্রসূতি যদি তাহার কামাগুলি কয়েক সপ্তাহ খুব মন দিয়া শুনে, — কামার স্বরসম্বন্ধ সাধন করেন, তাহা হইলেই তিনি তাহার কামার মর্ম বুঝিতে পারেন। সুতরাং কোন কামা বাস্তবিক গুরুতর আর কোন কামা তুচ্ছ তাহা বুঝিয়া চলিতে ও অবস্থা জানিয়া ব্যবস্থা করিতে পারেন। সকল মায়েরই বুঝিয়া রাখা উচিত, অকারণে খোকা খুকীরা কখনও কাঁদে না। ছেলে যদি স্নান সবল, স্তষ্ট ও পুষ্ট হয়, সময় মত খাইতে ও ঘুমাইতে পায়, তাহাকে পিপাসার কষ্ট সহ্য করিতে না হয়, তাহা হইলে সে মোটেই কাঁদে না।

অনেকে হয়ত মনে করিয়াছেন, আমরা 'খোকা মহারাজ' ও 'খুকুরাণীর' মেজাজ ও রোধের কামার কথা বলিতে ভুলিয়াছি। কিন্তু কথাটা ভুলিবার কারণ আমরা অনেক সময়েই পোয়াতিকৈ সপ্তমহুরে রোক্তমান খোকা খুকীর গালে বিরানী সিকার চড় কসাইয়া দিতে দেখিয়াছি এবং তাহাদের বলিতে শুনিয়াছি, — "কিছুই হয়নি শুধু শুধু বদ-মেজাজী কামা জুড়েছে, — ও —" কোন খোকা কাঁদিয়া বদ মেজাজ দেখাইলে বুঝিতে হইবে হয় সে একটু আদর পাইবার জন্ত ঐরূপ করিতেছে, নয় ত আর কেহ তাহাকে বিরক্ত করিয়াছে। সুতরাং কামার জন্ত খোকা দোষীও নহে এবং দণ্ডনীয়ও নহে, যে খোকাকে কাঁদাইয়াছে পদ্মহস্তের চড় চাপড়গুলা তাহারই জাতি প্রাপ্য। বদমেজাজী কামার কথা ত স্বতন্ত্র, বাঙ্গালার বধু-রাজ্যের অনেক বড় বড়, ঐ দুধের ছেলের, কচি কমলের মত এতটুকু খোকাকার উপর দিয়া বধি যায়। খোকাদের অদৃষ্ট!

## অজীর্ণতা।

### পাকাশয় ও অন্ত্রের অজীর্ণতা।

বলিয়াছি ত, পাকনালীর একাংশ ফুলিয়া উঠিয়া কলীটিকে গড়িয়াছে। পাকাশয়টি পাচক-রসস্রাবী হিসাবে সজ্জিত, উহার মধ্যস্থ পেশীগুলি ভুক্তদ্রব্যের পাক-রস মিশাইতে এবং অর্ধ জীর্ণ পাকমণ্ডল অঙ্গমধ্যে ঠেলিয়া ফেলিতে সক্ষম। সমস্ত খাদ্য প্রথমে এই পাকাশয় মধ্যে প্রবেশ করে, পরে গুলি কিছু জীর্ণ হইবার পর পাকাশয় গ্রন্থি দ্বারা মধ্যস্থ নিষ্কিন্ত হয়।

কিন্তু ভুক্তদ্রব্য পাকশয়ীতে প্রবেশ করিবার পরেই শরীরে ঠিকমত আধিপত্য বিস্তার করিতে পার না। কারণ পাকশয়ীতে যে পরিপাক-ক্রিয়া তাহার প্রভাবে ভুক্তদ্রব্যের চারি আনা আন্দাজ পরিমাণে জীর্ণ হয়। তন্নিম্ন পাকশয়ী যে সব জীর্ণ করিবার জন্ত নিজ শক্তি নিয়োগ করে সে নিও পূর্ণ মাত্রায় জীর্ণ হয় না। সুতরাং পাকশয়ী দ্রব্য যথাসাধ্য জীর্ণ করিবার পর পাকমণ্ডলের তৎসমুদয়কে অল্প যন্ত্রতন্ত্রের ক্রিয়া-ক্ষেত্রে পাইয়া দেয়। কিন্তু পাকাশয়, ভুক্তদ্রব্য সম্পূর্ণ পরিপাক করিতে না পারিলেও সে, দুইটা বড় কাজ করিয়া থাকে। তন্মধ্যে প্রথম, দেহের পক্ষে অল্পপুষ্ক খাদ্য, এবং পানীয়ের পরিবর্জন ও উৎক্ষেপণ, দ্বিতীয়, ভুক্তদ্রব্যে জারণোপযোগী তাপ-সংক্রমণ। পরিপাকের পক্ষে এই দুইটি বড়ই প্রয়োজনীয় কার্য, পাকশয়ী ভিন্ন কোন পাকযন্ত্রের দ্বারাই এই দুইটি কার্য সম্পন্ন হইতে পারে না। সুতরাং পাকশয়ীকে হিসাবে পাকযন্ত্রতন্ত্রের বিচিহ্ন রহস্তপূর্ণ নিকৈতনের কক্ষ (ante chamber) বলা যায়। এখানে দ্রব্যকে আপনার প্রকৃত পরিচয় দিয়া, অভিজ্ঞান পাইয়া ভিতরে প্রবেশ করিতে হয়। বাহারা

ছদ্মবেশে পাকশয়ীতে ভিতর প্রবেশ করে, পাকশয়ীর প্রহরীরা তাহাদিগকে তন্ন তন্ন করিয়া পরীক্ষা করে, তাহাদিগের আকার ইচ্ছিতে একটু সন্দেহের লক্ষণ প্রকাশ পাইলে সতর্ক প্রহরীরা তৎক্ষণাৎ তাহাকে অর্ধচন্দ্র দিয়া বিদায় করে। পাকশয়ীর প্রহরীদিগের চক্ষে ধূলা দেওয়া সহজ কাজ নহে। পরিপাক কার্যে পাকশয়ী যেমন খুব পটুতা প্রকাশ করিতে পারে না, সেইরূপ ভুক্তদ্রব্যের সার-সংশোধণেও তাহার খুব কৃতিত্বও দেখা যায় না। প্রকৃত প্রস্তাবে, — কুড্রাজ (Duodenum) মধ্যেই পরিপাক ও পরিশোধন ক্রিয়া পূর্ণমাত্রায় চলিয়া থাকে, এবং তাহার ভিতরই প্রবল আয়োগ্যশক্তিসম্পন্ন পাচকরস প্রভৃতি যথারীতি নিঃসৃত হয়।

পাকশয়ী, ভুক্ত দ্রব্যের অন্তর্গত কতকগুলি সাদা-সিধা বস্তু কিয়ৎপরিমাণে পরিপাক এবং তৎসমুদয়ের সারাংশ পরিশোধন করিবার জন্ত নিজ শক্তির পরিচালনা করে, এবং মৎস্য, মাংস, ডিম্ব, দুগ্ধ প্রভৃতি খাদ্য দ্রব্য কুড্রাজ মধ্যে গিয়া যাহাতে জীর্ণ হইতে পারে সাধ্যানুসারে সে চেষ্টা করিতেও ছাড়ে না। অন্ন, রুটি, আলু, সাগু প্রভৃতি খেতসারবহুল খাদ্য সম্পূর্ণ জীর্ণ করিবার জন্ত পাকশয়ী কখনই সবিশেষ উত্তম প্রকাশ করে না। ঘৃত, মাখন, শাক শব্জী, পিঠা-পরমান্ন প্রভৃতির পরিপাকেও তাহার উৎসাহ দেখা যায় না, কারণ এগুলি অন্ত্রের কাজ।

পরিপাক কার্যে পাকশয়ীর হাত যখন এত অল্প, তখন লোকে পাকশয়ীর দোষে এত কষ্ট পায় কেন? এরূপ একটা প্রশ্ন স্বভাবতঃ সকলের মনে উঠিতে পারে। এই প্রশ্নের স্পষ্ট জবাব এই যে, পরিপাকযন্ত্রমণ্ডলীর মধ্যে পাকশয়ীই প্রথম যন্ত্র, মাতৃশ্বের সহিত ইহার



স্বচ্ছতা ও খুব প্রত্যক। হিতকর ও অহিতকর খাদ্য নির্বাচন পূর্বক হিতকর খাদ্য গ্রহণ ও অহিতকর খাদ্য যথাসাধ্য বর্জন করিবার ভারও এই পাকস্থলীর উপর তুল্য। এ অবস্থায় পাকস্থলীকে যে অনেক সময়ে মানুষের হাতে নিগ্রহ-ভোগ করিতে হইবে এবং সবে সবে মানুষকেও তাহার অববেচনা বা ভ্রান্তির ফল ভোগ করাইতে হইবে, ইহা বিচিত্র নহে। একটা দৃষ্টান্ত দিলে কথাটা আরও স্পষ্ট হইবে। মনে করুন, খাওয়ার সহিত কোনরূপ অহিতকর বস্তু পাকস্থলীর মধ্যে প্রবেশ করিয়াছে এবং পাকস্থলী তাহার স্বভাব-সিদ্ধ শক্তির প্রেরণায় তাহা বৃষ্টিতে পারিয়া বিষময় বস্তু পরিহার করিবার জন্ত যথাসাধ্য যত্ন করিতেছে। কিন্তু পাকস্থলীর উত্তম সবেও ঐ দূষিত বা বিষময় পদার্থের সংশ্রবে পাকস্থলীর অপকার অনিবার্য। কারণ ছুট বস্তু উৎক্লিষ্ট হইবার পূর্বেই তাহার সংস্পর্শে পাকস্থলীর কোমল আস্তরণ, স্নায়ু ও গ্রন্থি সমূহে আঘাত লাগিয়াছে, সবে সবে পেশী সমূহের আক্ষেপ ও স্নায়ুপ্রান্তগুলির উত্তেজনা উপস্থিত হইয়াছে, ইহার ফলে পাচকরস নিঃসরণ ক্রিয়ার বিকার ও পাচক রসের আধিক্য বা অল্পতা অবশ্যস্বাভাবী। সুতরাং পাকনালীর অভ্যন্তরীণ ক্রিয়ার সহিত শারীরিক ক্রিয়ার সম্বন্ধ খুব গুরুতর। যখন পাকনালী মধ্যে কোন অপকারী পদার্থ প্রবেশ করে, তখন উহার উচ্ছেদের জন্ত খুব চেষ্টা চলিতে থাকে। পাকস্থলীর পেশীগুলি তখন উদর (abdomen) ও মধ্যচ্ছদের (midriff) পেশীসমূহের সহায়তায় অপকারী দ্রব্যের যেন গলা ধরিয়া বাহিরে ফেলিয়া দেয়। কিন্তু অপকারী পদার্থ বহির্গত হইবার পর অনেকক্ষণ পর্যন্ত পরিপাক-নালীর ক্রিয়া-বিভ্রাট এবং অপকারী দ্রব্যের সংশ্রব-জনিত আঘাতের প্রতীকার হয় না। ফলতঃ এই প্রকার উপদ্রবে পাকনালীর স্বাভাবিক ক্রিয়ার বিঘ্ন ঘটে।

প্রকৃত প্রস্তাবে পাকস্থলীটি মানুষের পাকযন্ত্রতন্ত্রের রক্ষক। কাজেই মানুষ আহার ও পান সম্বন্ধে যে

নব অধ্যায়ের ও সমাচার করে, পাকস্থলীকেই সকলের আগে তাহার ফলভোগী হইতে হয়। পাকস্থলী সম্বন্ধে জ্ঞাতব্য তথ্যগুলি আমরা পাঠকবর্গের গোচর করিয়াছি। পাকস্থলীর ক্রিয়া বিভ্রাটবশতঃ কিরূপে অজীর্ণতা ঘটে এবং তাহার লক্ষণগুলি কি ভাবে প্রকাশ পায় এইবার আমরা তৎসম্বন্ধে আলোচনা করিব। এই আলোচনা আরম্ভ করিবার পূর্বে, একটা কথা পাঠকদিগকে বলা আবশ্যক বলিয়া মনে করি। পরিপাক-ক্রিয়ার সহিত শরীরের সমুদয় যন্ত্রেরই অস্বাভাবিক সম্বন্ধ রহিয়াছে, সুতরাং পরিপাকনালীর স্বাভাবিক ক্রিয়ার বিভ্রাট অথবা কোন পাকযন্ত্রের বিকার বা বিকলতা হইলে অজীর্ণতা ঘটিবে, এই পরিবর্তনের জন্ত যেহেতু অভ্যন্তরীণ যন্ত্রগুলিকে অস্বাভাবিক পরিমাণে ক্রেশভোগ করিতে হয়। এই কারণে অজীর্ণতার লক্ষণগুলি বহু এবং বিচিত্র।

পাকস্থলীতে ব্যাধাধরা অজীর্ণতার একটা প্রধান লক্ষণ। সর্বদা এই লক্ষণটি প্রকাশ পায় না বটে, কিন্তু যখন পাকস্থলীতে বেদনা উপস্থিত হয়, তখনই পরিপাক কার্যে একটা বিভ্রাট ঘটে। এই বেদনার অহুত্বও বড় বিচিত্র। বেদনা কখন পাকস্থলীর মধ্যে, কখনও হৃৎপিণ্ডের সন্নিহিত স্থানে, আবার কখনও বা পিঠের দাবনার নিকট অহুত্ব হয়। যখন অজীর্ণতা কেবল পাকস্থলীতে নিবদ্ধ থাকে তখন পৃষ্ঠের বাম দিকে দাবনার নিকট বেদনা অহুত্ব হয়। এই বেদনার স্থায়িত্বকাল ও প্রবলতা সম্বন্ধেও কোন বাধাধরা নিয়ম দেখা যায় না। বেদনা কখন মৃদু, কখন তীব্র, কখন সাময়িক, কখন দীর্ঘকাল স্থায়ী।

উদরগত খাদ্য পচিয়া এবং গাঁজিয়া যে বাষ্প উৎপন্ন হয় তাহা অনেক সময়ে পাকস্থলীর বেদনার মূলীভূত কারণ। বাষ্পের চাপে পাকস্থলী অত্যন্ত প্রসারিত হওয়াতেই ঐরূপ বেদনা অহুত্ব হয়। এই বেদনা সময়ে সময়ে অত্যন্ত তীব্র হইয়া থাকে। ভোজনকালে অজ্ঞাতসারে খাওয়ার সহিত বায়ু গলাধঃকৃত হওয়াতেও পাকস্থলী ক্ষীণ হইতে পারে। যাহা-

পার স্নায়ুসমূহ অতিশয় স্নায়ুশীর্ণ, তাহারাই সাধারণতঃ পারকালে অজ্ঞাতসারে এই প্রকার হু-অভ্যাসের দাগ পড়ে।

পাকস্থলীর বেদনার আরও অনেক কারণ আছে। যে সময়ে পাকস্থলী অত্যন্ত হুশ্চাচ্য খাদ্য পরিপাক-কার্যে সহায়তা অথবা ঐ শ্রেণীর খাদ্য বাহিরে নিক্ষেপ করিবার জন্ত যে প্রবল উত্তম প্রকাশ করে তাহাতে পাকস্থলীর (cramp) পীড়াজনক আকুঞ্চন বা বিলম্বিত বেদনা উপস্থিত হইতে পারে, তন্নিম্ন খাওয়ার অথবা খালি পেটে কোন প্রকার উত্তেজক পারনিক দ্রব্য ভোজনেও ঐরূপ ঘটিতে পারে। কারণতঃ অতি-ভোজনের ফলেই পাকস্থলীতে ব্যাধাধরা থাকে। পাকস্থলীর আশ্রয় বা ফুলার জন্ত কারণতঃ পৃষ্ঠদেশে বাম দাবনার সন্নিহিত বেদনা অহুত্ব হইয়া থাকে। আহারের অব্যবহিত পরে দাপনে তীব্র ব্যাধা ধরে, এবং বেদনার স্থান পরিপূর্বক অঙ্গুলী দ্বারা ঐ স্থানটি চাপিয়া ধরিলে বেদনার উপশম না হইয়া উহা আরও বাড়িয়া তাহা হইলে পাকস্থলীর ছদ বা আস্তরণের নরম অবস্থান্তর ঘটিয়াছে বলিয়াই বৃষ্টিতে হইবে। এ অবস্থায় বিচক্ষণ চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ-করে উহার প্রতীকারের ব্যবস্থা করিতে হয়। দাপন-রসের আতিশয্য ঘটিলে বা অল্প হইলে, দাপন মধ্যে দাহ অহুত্ব হয়। কেহ কেহ দাপনের স্নায়ুবিকার (Gastric neuralgia) পাকস্থলীতে অত্যন্ত তীব্র বেদনা অহুত্ব করিয়া দেন।

যদিও পীড়া বশতঃ পাকস্থলী ও তন্মধ্যস্থ আচ্ছাদক শিক্তি বিস্তারিত প্রদাহ উপস্থিত হইয়া থাকে, ঐ সময় পাকস্থলী কোমল হয় এবং উহার উপর চাপ দিলে কোমলতা স্পষ্ট বৃষ্টিতে পারা যায়। যখন পূর্ণতা, সংপ্রসারণ ও ভারবোধ দ্বারা আমরা পূর্ণতা অহুত্ব করিয়া থাকি। এই উদরপূর্ণতার অনেক। অতিভোজন, অপরিমিত পাচক-রস-

নিঃসরণ ও পাকস্থলী মধ্যে 'গ্যাস' অর্থাৎ বায়ুসমূহ হেতু উদরে পূর্ণতা অহুত্ব হইয়া থাকে। তন্নিম্ন বাহ্যিকের পাকস্থলীর পরিপাকশক্তি হ্রাস পাইয়াছে, তাহাদিগের পাকস্থলীতে অর্জীর্ণ ও অজীর্ণ খাদ্য সঞ্চিত হওয়াতেও উদর বা পাকস্থলীতে পূর্ণতা বোধ হইয়া থাকে। দুর্বলতা বশতঃ পাকস্থলী অর্জীর্ণ ও অর্জীর্ণ খাদ্য দুর্বল পেশীর সাহায্যে যথারীতি পরিচালন ও হুশ্চাচ্য বা গ্রহণমধ্যে নিক্ষেপ করিতে পারে না। পাকস্থলের পরিপাকক্রিয়ার পর জীর্ণ ও অর্জীর্ণ খাদ্য পাকস্থলী হইতে নির্গত হইয়া হুশ্চাচ্য মুখে নিহিত হইলে যদি কোন হুশ্চাচ্য দ্রব্য পাকস্থলীতে থাকিয়া যায় তাহা হইলে উদরে পূর্ণতা-বোধ হইয়া থাকে।

ছুট উদগার এবং তুচ্ছ দ্রব্যের অর্জীর্ণ বা অর্জীর্ণ কণিকা সহ অস্বাভাবিক, পরিপাকশক্তি হ্রাসের প্রকৃষ্ট লক্ষণ। পরিপাকশক্তির কীর্ণতা বশতঃ তুচ্ছদ্রব্য জীর্ণ না হইলে, পাকস্থলী সেই ছুট দ্রব্যগুলিকে কোনমতে বাহির করিয়া দিবার খুব চেষ্টা করে। কেননা ঐ প্রকার অর্জীর্ণ ও ছুট দ্রব্য অঙ্গমধ্যে প্রবেশ করিলে খুব যন্ত্রণা-বৃদ্ধি এবং শারীরিক অপকার ঘটিবার অত্যন্ত সম্ভাবনা। তন্নিম্ন যাহাতে ছুট-ও অর্জীর্ণ দ্রব্য শীঘ্র এবং সহজে বাহির হয়, পাকস্থলী সেই বিষয়ে খুব চেষ্টা করিয়া থাকে। পাকস্থলের এই উত্তম, তাহার পরিপাকশক্তির একটি নিদর্শন। পাকস্থলীর প্রসারিত প্রান্তভাগটি হৃদয়মধ্যে নিহিত, তন্নিম্ন পাকস্থলী যখন তুচ্ছ অর্জীর্ণদ্রব্য উৎক্ষেপ করে, সেই সময় বকের অভ্যন্তরভাগে দাহ বা জ্বালা অহুত্ব হইয়া থাকে।

বমন, পাকস্থলীর পরিপাকবিভ্রাটের আরও একটি নিদর্শন। এই লক্ষণ দেখিয়া বৃষ্টিতে হইবে যে পাকস্থলী তুচ্ছদ্রব্য পরিপাক করিতে পারে নাই, আর যাহাতে ঐ অর্জীর্ণ দ্রব্য পাকস্থলে থাকিয়া এবং অঙ্গমধ্যে প্রবেশ করিয়া শরীরের অপকার সাধন করিতে না পারে তন্নিম্ন সে বমন দ্বারা আপনাকে

বাচাইবার চেষ্টা করিতেছে। হৃৎস্রাব অজীর্ণ ভুক্ত-  
জব্য, অপরিপাকজনিত ছুট পদার্থ এবং পাকস্থলীর  
শৈল্পিক শিল্পীর প্রদাহ বমনের কারণ।

কোন পুরুষ প্রাতঃকালে বমন করিলে বুঝিতে  
হইবে তিনি পূর্বদিন রজনীতে প্রচুর সুরাপান  
করিয়া পরিপাকশক্তির বিয় ও বিজ্রাট ঘটাইয়াছিলেন,  
তৎকর্ত্ত তাঁহাকে ঐরূপ রেশভোগ করিতে হইতেছে।  
অধিক সুরাপানে পরিপাক শক্তির বিয় ঘটে এবং  
সঙ্গে সঙ্গে পরিপাকনালীর পাকতত্ত্বসমূহও বিপর্যস্ত  
হইয়া পড়ে। ভোজনের ঠিক পরে বমন হইলে এবং  
বমনকালে উদর মধ্যে কোনরূপ বেদনা অনুভূত না  
হইলে বুঝিতে হইবে যে পাকস্থলীর উত্তেজনা অত্যন্ত  
বৃদ্ধি পাইয়াছে, কিংবা যে খাওয়া গুলি জঠরে স্থান  
পাইয়াছে, তাহা পরিপাক করিবার শক্তি পাকস্থলী  
ও আত্মবদিক বহুতন্ত্রের নাই। এই লক্ষণ দেখিয়া  
পরিপাকবহুতন্ত্রের অবস্থা বিচার করিতে হয় বটে,  
কিন্তু ইহাও জানিয়া রাখা উচিত যে স্নায়ুতন্ত্রের  
কেন্দ্র কোন বিষম ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হইলেও বমন  
হইয়া থাকে। তখন আহার বা পরিপাকবহুতন্ত্রের  
সহিত ঐ লক্ষণটির কোনরূপ সম্বন্ধ থাকে না, লক্ষণটি  
সম্পূর্ণ স্বতন্ত্রভাবেই প্রকাশ পায়।

আংশিক বা সম্পূর্ণ ক্ষুধাহানিকে অগ্নিমান্দ্য বলে।  
অগ্নিমান্দ্য পরিপাকবিজ্রাট ও পাক বহুতন্ত্রের বিশৃঙ্খলার  
একটি প্রকৃষ্ট নিদর্শন। এই লক্ষণ দেখিলেই বুঝিতে  
হইবে যে পরিপাকবহুতন্ত্র বিকল হইয়াছে, উহাদের  
ক্রিয়া ঠিকমত চলিতেছে না। তন্নিম্ন এই লক্ষণ  
দেখিয়া ইহাও বুঝা যায় যে, শরীরের পুষ্টির জন্য  
আবশ্যক উপাদানগুলি দেহমধ্যে সঞ্চিত আছে,  
কিংবা ভোক্তার খেয়াল অনুসারে খাওয়াসমূহ জীর্ণ  
করিবার শক্তি পরিপাকবহুতন্ত্রের আপাততঃ নাই।  
ঐ অবস্থায় পাকস্থলীর বিক্রাম বা লজ্বন আবশ্যক।  
অত্যন্ত অজীর্ণতা ঘটিলে ভোজনে স্পৃহা থাকে ত  
মূরের কথা, খাওয়াবোয় নাম 'ওলিলেও স্থগা  
হয়। এ অবস্থায় রোগীকে আহার করান বড়ই

কঠিন কাজ। বাহারা বহুমূল বা পুরাতন অজীর্ণতা  
রোগে ভুগিতেছেন, তাঁহাদিগের খাওয়ার প্রতি তাদৃশ  
বিহুয়া দেখা যায় না। বরং সময়ে সময়ে এই শ্রেণীর  
রোগীর ক্ষুধা বৃদ্ধি পায় এবং সে তৃপ্তিপূর্বক ভোজন  
করে। যে সময়ে আহারের দোষে পাকস্থলী-তন্ত্রের  
পাচক-রসোৎপাদক গ্রন্থিগুলির ক্রিয়া-বিজ্রাট  
বিফলতা ঘটে সেই সময়েই অগ্নিমান্দ্য ঘটবার  
সম্ভাবনা। আর লক্ষণ প্রকাশ পাইতে দেখা যায়।  
কিন্তু অনেক সময়ে একরূপ ঘটতে দেখা যায়  
যে, মাথাঘোরাওমনের উদ্ভ্রান্তভাবে পুরাতন  
অগ্নিমান্দ্যের প্রকৃত কারণ না থাকিলেও লোকের  
অগ্নিমান্দ্য ঘটিয়াছে ভাবিয়া অসন্তোষ প্রকাশ  
করে। যে সময় পেট খালি থাকে সেই সময়ে  
এই প্রকার অসন্তোষের কারণ আর কিছুই  
নহে, রোগীর অসুস্থ হইতে হয়, তবে সময়ে সময়ে  
আহারের রোগী যে পরিমাণ খাওয়া করিলে তাহার  
বিবেচনায় পর্যাপ্ত ভোজন করা হইল বলিয়া  
যে, সে সেই পরিমাণে আহার করিতে পারিতেছে  
না। তাহাদিগের পদক্ষেপ ঠিকমত হয় না। এবং  
চতুর্দিকের কিন্তু তাহার পরিমিত ভুক্ত জব্যের  
পরিপাকে এবং কুস্তকারের চক্রের স্থায়  
ঘুরিতেছে বলিয়া বোধ তদ্বারা শরীরের  
যথার্থ পুষ্টি-সাধনে কোন বিয় হইতেছে না।  
এইরূপ শিরোরূর্ণনের সময় রোগীর কর্ণে  
ভোঁ-না। ঐরূপ স্থলে প্রচুর ভোজনে অভিলাষ  
ভিন্ন আর কিছু নহে। ভোজ্যজব্য পুষ্টির  
পরিমিত আহারেও শরীর স্থস্থ ও সবল থাকে।  
এইরূপ লক্ষণ। সুরাগ্রস্ত এবং ভয়ঙ্কর  
ব্যক্তির তদ্বৃষ্টির প্রতি লক্ষ্য না থাকিতে  
লোকের পরিমিত খাওয়াই উদরাগ্নানে কষ্ট  
পাইয়া থাকে। পাকস্থলীর পেশী  
ভোজনকে অগ্নিমান্দ্যের লক্ষণ বলিয়া মনে  
করিয়া নিস্তেজ হইলে এবং কুস্ত্রব্য দীর্ঘকাল  
পাকাশয় থাকে। অত্যন্ত ক্ষুধাবৃদ্ধি, সময়  
বিশেষে অজীর্ণ রোগের মধ্যে সঞ্চিত থাকিয়া  
পচিয়া ও গাঁজিয়া উঠিতে আরম্ভ  
লক্ষণ বলিয়া পরিগণিত হইয়া থাকে। পুরাতন  
উদরাগ্নানে (Flatulence) হইয়া থাকে।  
অজীর্ণ রোগে (Chronic indigestion) এই  
লক্ষণটিরূপ আশ্রয় ফলে পেটে বেদনা হয়  
এবং দেখিতে পাওয়া যায়। এইরূপ ক্ষুধাকে  
(False appetite) "ছুট ক্ষুধা" বলে।  
পাকস্থলীতে তৃপ্তিব্যবস্থার সম্ভাবনা।  
পাকস্থলী মধ্যে বায়ু সঞ্চিত ও কিছুদিন  
সঞ্চিত হইয়া থাকিবার পর উহা যখন  
পচিতে থাকে হইলে সম্প্রসারণ ঘটয়া  
থাকে। তৎকর্ত্ত ও গাঁজিয়া উঠিতে থাকে  
তখন ঐ প্রকার ছুট ক্ষুধারসমূহ বা  
ফুসফুস এবং হৃৎপিণ্ডের উপর চাপ পড়ে।  
তাড়না অনুভূত হয়। যত পানে পাকস্থলীর  
শৈল্পিক প্রকার চাপ পড়াতে হৃৎপিণ্ডের  
ক্রিয়াবিজ্রাট ঘটে এবং বিজ্রাট  
উত্তেজনা হেতু একরূপ কৃত্রিম  
ক্ষুধাবোধ হইয়া থাকে (Palpitation of heart)  
উপস্থিত হয়। থাকে, তাই বিলাতের  
ভোজন-বিলাসী ব্যক্তিদিগের কখন  
ঐরূপ চাপের জন্য রোগী মুহমান  
হইয়া ক্ষুধাবৃদ্ধি করিবার জন্য  
সুরাসংযোগে নানা প্রকার অগ্নি-  
পাড়ে এবং তাহার ঘন ঘন  
শ্বাসপ্রশ্বাস বহিতে থাকে। ঐ  
প্রকার পানীয় মুখমণ্ডলের  
আরক্তভাব এবং নাসাগ্রের  
রক্তরাগ পানে কৃত্রিম  
ক্ষুধার উদ্রেক হয় বটে, কিন্তু  
একপক্ষ সময়েই অজীর্ণ-  
রোগের লক্ষণ বলিয়া পরিগণিত

হয় কিন্তু পাকস্থলীর শৈল্পিক  
ক্রিয়ার অত্যন্ত উত্তেজনা  
হইলেও ঐরূপ লক্ষণ প্রকাশ  
পাইতে পারে।

শিরঃপীড়া বা মাথাঘরা  
অপরিপাকের একটা লক্ষণ  
বটে, কিন্তু বহুতন্ত্রের বিকার  
ঘটিলে অথবা পরিপাক-  
বিজ্রাট বশতঃ পাকস্থলীতে  
অপকারী পদার্থ উৎপন্ন  
হইলে সাধারণতঃ অজীর্ণ  
রোগীর শিরঃপীড়া উপস্থিত  
হইয়া থাকে। অতিভোজন,  
কোষ্ঠবদ্ধতা এবং অপরিমিত  
সুরাপানেও শিরঃপীড়া  
উপস্থিত হয়।

জিহ্বা পরীক্ষা দ্বারা পাকস্থলীর  
অবস্থান নির্ণয়ের সম্পূর্ণ  
সম্ভবপর না হইলেও, সময়ে  
সময়ে জিহ্বা দেখিয়াও পাকস্থ-  
লীর অবস্থা কতকটা বুঝিতে  
পাওয়া যায়। অল্পকালস্থায়ী  
অজীর্ণরোগে জিহ্বা একপ্রকার  
শ্বেত বা পীতভ শ্বেত  
কিংবা ধূসর লোমবৎ তন্তুসকলের  
দ্বারা আবৃত হয়। পাকস্থলীর  
বিশৃঙ্খলা বা পরিপাকবিজ্রাটের  
উপশমের সঙ্গে সঙ্গে জিহ্বা  
পরিষ্কার এবং ঐ প্রকার  
লোমাবলী আদৃশ হইয়া থাকে।  
অস্থায়ী পরিপাক বিজ্রাটে  
(Gastritis) জিহ্বাগ্র এবং  
জিহ্বার প্রান্তভাগগুলি গাঢ়  
রক্তবর্ণ ধারণ করে, ঐ সময়ে  
জিহ্বাও অত্যন্ত লাল ও  
নীরস থাকে। অজীর্ণতা  
বিশেষ পীড়াকর হইলে  
জিহ্বার লোমাবলী অত্যন্ত  
পাতলা বা বিরল-সন্নিবিষ্ট  
হয় এবং জিহ্বাটি সঙ্কুচিত,  
কঠিন ও আকারে ক্ষুদ্র  
হইয়া থাকে। অজীর্ণতা  
রোগে পাকস্থলী নিস্তেজ  
হইয়া পড়িলে জিহ্বা আকারে  
বড়, তন্তুগে বা কোমল  
হয়, উহার প্রান্তদেশে  
দাঁতের দাগ পড়ে এবং  
উপরিভাগে লোমাবলী  
দেখিতে পাওয়া যায়।

জিহ্বার উপরিভাগে যে  
লোমাকার গুঁরাগুলি দেখিতে  
পাওয়া যায় সে গুলি জিহ্বা ও  
মুখের আবরণ-ঝিল্লীর  
অতি নূন নূন কোষ  
ব্যতীত আর কিছুই নহে।  
রোগের প্রভাবে এই  
শ্রেণীর কোষসমূহের  
সংখ্যাবৃদ্ধি হইয়াই হউক  
অথবা জিহ্বা ও মুখের  
আবরণঝিল্লীর কোষগুলি  
জিহ্বার উপর সঞ্চিত  
হইয়াই হউক, ঐরূপ  
লোমাবলীর সৃষ্টি হইয়া  
থাকে। জীবাণুপুঞ্জ এবং  
অগ্ন্যন্ত নুন্ন নুন্ন জৈবপদার্থ  
সকল খাচ্চকপিকার সহিত  
মিশিয়া থাকে, আহারের  
সময় সেগুলি সমস্তই লাল

ও স্নেহের সহিত মিশ্রিত হয়। রক্তসঞ্চালনক্রিয়ায় আধিক্যহেতু জিহ্বার উপরিভাগের ঝিল্লীর ক্রিয়াতিশয্য ঘটিলে উহার উপর লোম বা স্ফটিক বা স্ফটিক অধিক পরিমাণে জন্মিয়া থাকে। পাকস্থলীর অবস্থান্তর বশতঃ রক্তসঞ্চালনক্রিয়া অধিক পরিমাণে হওয়াতেই ঐরূপ ঘটে।

এইবার আমরা নানা প্রকার অজীর্ণতা ও উদরাময় সম্বন্ধে বিশদভাবে আলোচনা করিব। বিষয়গুলি বেশ পরিষ্কৃতভাবে বুঝাইবার জন্ত আমরা ঐ সকল রোগের প্রকৃতি ও ক্রিয়া প্রভৃতি সুস্পষ্টভাবে বর্ণনা করিব।

**অস্থায়ী অজীর্ণতা (Acute Indigestion)।** অগ্নিমান্দ্য, উদরাময় বা অপরিপাক বলিলে একই রোগ বুঝায়। অধিকাংশ লোকই অস্থায়ী অজীর্ণতা রোগে কষ্ট পায়। যতদিন মাতৃশ্বের অতিভোজনে কষ্ট থাকিলে এবং প্রচুর ও উপাদেয় খাদ্য আহারের স্বযোগ ঘটিবে, ততদিন এই রোগের প্রভাব কিছুতেই কমিবে না। কারণ, লোকে শারীরিক প্রয়োজনের দিকে লক্ষ্য না করিয়া কেবল রসনার তৃষ্ণার জন্তই প্রচুর ভোজন করে, তাই তাহার সাময়িক অজীর্ণতা রোগে কষ্ট পায়। তন্নিম্ন অস্বাস্থ্যকর, পাকস্থলের পীড়াদায়ক ও দুপাচ্য খাদ্য ভোজনেও সাময়িক অজীর্ণতা ঘটিয়া থাকে। দুপাচ্য খাদ্য অনেকক্ষণ পাকস্থলীর মধ্যে থাকিয়া পচিয়া গাঁজিয়া উঠে, সুতরাং পাকস্থলীর পীড়া উপস্থিত হয়। গ্রীষ্মকালে লোক বাসি ও পচা খাদ্য আহার করিয়া অজীর্ণতায় কষ্ট ভোগ করে। আমাদের দেশে বিবাহ, শ্রাদ্ধ প্রভৃতি ক্রিয়া উপলক্ষে ক্রিয়া বাড়ীতে প্রচুর লুচি, কচুরি ও মিঠাই প্রভৃতি প্রস্তুত হয়। অনেক সময়ে সংগৃহীত খাদ্য উষ্ণ হয় এবং সেই খাদ্য গৃহাগত কুটুম্বদিগকে কয়েক দিন ধরিয়া খাইতে দেওয়াও হয়। তাহদের মিষ্টান্নপ্রিয় কুটুম্ব ও কুটুম্বিনীরা ক্রিয়াবাড়ীতে মিষ্টান্ন সঞ্চয় করিয়া গৃহে লইয়া গিয়াও স্বজনদিগকে খাওয়াইয়া থাকেন। সময়ে সময়ে তন্নিম্ন অতি ভয়ানক ফল ফলিয়া থাকে। শীতকালে কোন কোন মিষ্টান্ন খুব শীঘ্র পচে না, কিন্তু গ্রীষ্মকালে খাদ্য

অব্য ৫১৬ ঘণ্টা পরেই পচিতে আরম্ভ করে। সুতরাং গ্রীষ্মকালে বাসি মিষ্টান্ন স্পর্শ করাই উচিত নহে। ঐরূপ ভুক্ত জব্য এবং গাঢ় ও চটচটে স্নেহা থাকে। ক্রিয়া বাড়ীতে পোলাও, মাংস, প্রভৃতি উষ্ণ হইলে, রক্ত পর রোগী বেশ শান্তি বোধ করে। অনেক সময় সে গুলি গরম করিয়া তুলিয়া রাখা হয় এবং পরে উহা পরিজনবর্গকে খাইতে দেওয়া হয়। কিন্তু বলা বাহুল্য, খাদ্যদ্রব্য, বিশেষতঃ আমিষ জব্যের মুখে অত্যন্ত লালান্সাব হয় এবং জিহ্বাতে খুব শীঘ্রই পচিতে আরম্ভ করে, খুব যত্ন করিয়া রাখিয়া দিলে ঐ সকল জিনিষের স্বাদ তত বিকৃত হয় না। বটে, কিন্তু ঐরূপ খাদ্য, পাকস্থলী মধ্যে প্রবেশ করিয়া শরীরের অপকার তিন্ন কখনই উপকার করে না।

যাহারা সুরার পরম ভক্ত; ত্রাণ্ডি, বীয়ার, হাইব্রিড পর্যন্ত বাড়িতে পারে। এইরূপ আক্রমণে প্রভৃতি যাহারা মনের সাথে পান করিয়া থাকেন, তাহারা মাঝে মাঝে প্রবল অজীর্ণ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকেন। এই সকল সুরাসক্ত রোগীর অবস্থা যে কিরূপ ভয়ানক হয়, তাহা যাহারা ইহাদিগের অবস্থা স্বচক্ষে না দেখিয়াছেন তাহারা বুঝিতে পারিবেন না। অতিরিক্ত সুরাপানে বিশেষতঃ অশোধিত ও অপরিপক্ক সুরা সেবনে পাকস্থলীর খুব উত্তেজনা হয়, সজ্ঞে সজ্ঞে পাকস্থলীতে অতিরিক্ত পরিমাণে স্নেহা নির্গত হয়। ইহাতে পাকস্থলীর স্বাভাবিক-ক্রিয়া কিয়ৎপরিমাণে স্থগিত হওয়াতে পরিপাক-কার্যে অত্যন্ত বিলম্ব ঘটে। সুতরাং মতপেরা ক্রমে ক্রমে নিদারুণ অজীর্ণ রোগগ্রস্ত ও জীর্ণশীর্ণ হইয়া পড়িয়া থাকে। বৃদ্ধ ও মধ্যবয়স্ক ব্যক্তির অনেক সময়ে অস্থায়ী অজীর্ণতা রোগে কষ্ট পাইয়া থাকেন। বাত-রোগ এবং বায়ুর প্রকোপ ইহার প্রধান কারণ। রক্ত-সঞ্চালন-ক্রিয়ার বিশেষ বিশেষ অবস্থার সহিত এই প্রকার অজীর্ণতার ঘনিষ্ঠ সংশ্লিষ্ট থাকে। ইহার উপর সাধারণ কারণেও বৃদ্ধ ও মধ্যবয়স্ক ব্যক্তির অজীর্ণতা রোগে কষ্ট পাইয়া থাকেন, এ কথা বলাই বাহুল্য।

**অস্থায়ী অজীর্ণতার লক্ষণ।**—শিরঃপীড়া বা মাথাধরা, আলোক এবং শব্দের প্রতি বিরাগ। পাকস্থলীতে পূর্ণতা—এবং অস্বস্তিবোধ। অজীর্ণ রোগে সাধারণতঃ পেটে ব্যথা ধরে না।

কাফি, মত্ত প্রভৃতি রাসায়নিক ও উগ্র পানীয় পানেও সাধারণতঃ লোকের এই রোগ হইতে দেখা যায়। কেহ কেহ অধিক মসলা ভোজন এবং উগ্র ঔষধাদি সেবন করাতেও এই রোগ জন্মিয়া থাকে। অতিরিক্ত ধূমপানও সাময়িক অজীর্ণতার কারণ বলিয়া লিখিত হইয়াছে। শোণিত এবং স্নায়ুতন্ত্রের উপর তামাকের খুব ক্রিয়া হয় অনেকের এইরূপ অস্থায়ী।

ভুক্তজব্য অজীর্ণ অবস্থায় খুব অধিকক্ষণ পাকস্থলী মধ্যে থাকিলে উহার ক্রিয়া হেতু পাকস্থলীর পীড়া বা উত্তেজনা (Irritation) হয়, তাহাতেই ‘ডিস-পেপসিয়া’ অর্থাৎ অগ্নিমান্দ্য বা অপরিপাক ঘটয়া থাকে। সুতরাং অধিক রাত্রিতে ভূরি ভোজন করিলে, কিংবা পাকস্থলীর উপস্থিত আন্তরণের ততটা সজীবতা না থাকিলে, খুব সহজেই অজীর্ণতা ঘটতে পারে। খাদ্যদ্রব্য ভাল করিয়া না চিবাইয়া আহার করিলে, কিংবা কদম ভোজন করিলে, পাকস্থলীর ঝিল্লীর উপর ভুক্তজব্যের যে রাসায়নিকক্রিয়া হয়, তাহার স্বায়ী অজীর্ণ রোগ জন্মিতে পারে। দস্তশূল প্রভৃতি রোগ থাকিলে অনেক সময়ে লোকে লাঙ্গর সহিত দস্তশূলজনিত বিষদ্রষ্ট রস গলাধঃকরণ করে, এইরূপ দ্রষ্ট পদার্থ পাকাশয় মধ্যে প্রবিষ্ট হইয়া স্বভাবতঃ উহার ক্রিয়াবিভ্রাট ঘটাইয়া থাকে। চর্ম, অঙ্গ এবং (Kidney) মূত্রগ্রহি প্রভৃতি দ্রষ্ট-পদার্থ-নিঃসারক যন্ত্রাদির ক্রিয়া উপযুক্তভাবে সম্পন্ন না হইলে পরিপাককার্যে বিভ্রাট ঘটয়া থাকে। যাহারা বাত, রক্তাশ্রুতা এবং ক্ষয়রোগে আক্রান্ত হইয়াছে; তাহারা স্বায়ী অজীর্ণ রোগে ক্লেশ ভোগ করে। লোকে অস্থায়ী অজীর্ণ রোগের প্রতিকারে উদাসীন হইলে কিংবা সামান্য চিকিৎসার পর চিকিৎসা বন্ধ করিলে, উহা স্থায়ী রোগে পরিণত হইতে পারে।

**পুরাতন অজীর্ণতার লক্ষণ।**—লোকে সাময়িকভাবে মাঝে মাঝে অজীর্ণ রোগে কষ্ট পাইবার পর, পুরাতন অজীর্ণ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে, আবার অতি ধীরে ধীরে এই রোগ মল্লম্ব দেহ

অধিকার করে। এই রোগের সূচনা-কালে আহারের পরে পাকস্থলী মধ্যে অত্যন্ত পূর্ণতা বা ভার বোধ হয়। সাধারণতঃ রোগের প্রারম্ভে পাকাশয়ে কোন প্রকার বেদনা অনুভূত হয় না, কিন্তু একবার বাধা ধরিলে উহা অতি সামান্য বা তীব্র হই প্রকারেরই হইতে পারে। সময়ে-সময়ে রোগীর উভয় স্কন্ধের মধ্যে বেদনা হয়। যে সব ক্ষেত্রে অজীর্ণতার সঙ্গে সঙ্গে বক্র কঠিন হয় সেসকল স্থলে পাকস্থলীর উপর চাপ দিলে কিঞ্চিৎ কোমলতা অনুভূত হয়। কোন কোন ক্ষেত্রে অন্নোদগার বশতঃ অন্ননালীতে এবং বক্রস্থলে জ্বালা বা দাহ অনুভূত হয়। জিহ্বা লোমাবলী বা রুদে ধারা আকীর্ণ হয় এবং মুখে অন্নবাদ পাওয়া যায়। রোগের প্রথম অবস্থায় প্রাতঃকালে বিবমিবা উপস্থিত হইয়া থাকে; যাহারা সুরাপান বশতঃ অজীর্ণ রোগে আক্রান্ত হয় সেই সব রোগীর এই লক্ষণটি খুব প্রকাশ পায়। এই রোগে আহারের পর তীব্র জ্বালাময় প্রবাহ কঠ বাহিয়া উঠে এবং হৃৎকমর উদগার উঠিতে থাকে। এইরূপ লক্ষণ কয়েক ঘণ্টা ধরিয়া ক্রমাগত প্রকাশ পায়, ইহা আশ্বাসসংবলিত অজীর্ণ রোগের লক্ষণ। আহারের অব্যবহিত পরে কিংবা আহারের ২।১ ঘণ্টা পরে খাওয়ার সহিত শ্লেষ্মা বমন হইয়া থাকে। পাকস্থলী শূন্য থাকিলে বড় একটা বমন হইতে দেখা যায় না। সূখা বোধ এই পুরাতন অজীর্ণ রোগের একটি প্রকৃষ্ট লক্ষণ।

মাথাধরা ও মাথাঘোরা এই রোগের সাধারণ লক্ষণ। আলস্ত ও উত্তমহীনতাও এই শ্রেণীর লক্ষণগুলির পর্যায়ভুক্ত। যখন রোগীর মাথা ধরে, তখন উহার প্রকোপ লম্বাট ও চক্ষুঃপর্ধ্যস্ত বিস্তৃত হয়। অজীর্ণ রোগীদের মধ্যে কাহারও কাহারও পেটের ভিতর ভয়ানক শব্দ হইয়া থাকে। এই শব্দ ধারা রোগীর ভেমন অপকার না হইলেও প্রোভার মনে বড় ভয় হয়। সাধারণতঃ পুরাতন অজীর্ণ রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় না। কিন্তু যে সময় পাকস্থলী আচ্ছাদক বিস্তারিত বিকার অন্ন অবধি ব্যাপ্ত হয়, সে সময় রোগীর উদরায়

(Diarrhoea) হইয়া থাকে। পুরাতন অজীর্ণ রোগের প্রভাবে, স্বাস্থ্যতদ হওয়াতে অনিদ্রা এবং বিকার ধিরভাব উপস্থিত হইতে পারে।

**পিত্তপ্রকোপ এবং পিত্তজ্বর**  
**অজীর্ণতা।**—(Biliousness and bilious attacks)। যে সময় কাহারও পাকস্থলীর উত্তেজনা অতিরিক্ত পরিমাণে বাড়িয়া উঠে এবং সঙ্গে সঙ্গে বক্র ও ভেদ হইতে থাকে, রোগীর অত্যন্ত তরল মল সহিত অল্পাধিকপরিমাণে পিত্তমিশ্রিত শ্লেষ্মা বা তখন লোকে সাধারণতঃ এই পীড়াকে পিত্তপ্রকোপ এবং পিত্তাধিক্যমূলক অজীর্ণতা বলিয়া থাকে। কোথাও পুনঃপুনঃ বমন করিলে, অন্ন জর ও মাথাধরার আক্রান্ত হইলে এবং পেটে বেদনা অনুভব করিলে, সাধারণতঃ লোকে উহাকেও পিত্ত-প্রকোপ নাম দিয়া থাকে। এইরূপ বমন এবং যুহুজর ও শিরঃপীড়াসংবলিত অস্থিতাকে আধ কপালে মাথা ধরা (Megrim) পিত্তকোপজনিত শিরঃপীড়া (Bilious headache) ও সজ্বর শিরঃপীড়া (Sick headache) বলাও হয়। কশাহ্রুক্রমের প্রভাবে লোকে এইরূপ পীড়ার আক্রান্ত হইয়া থাকে, অর্থাৎ যাহাদিগের পূর্বপুরুষ ঐ প্রকারে ব্যাধিতে আক্রান্ত হইয়াছিলেন, তাহারাই অনেক সময়ে ঐরূপ পিত্তবিকারজনিত বমন, শিরঃপীড়া প্রভৃতি হেতু ক্লেশ ভোগ করিয়া থাকে।

**লক্ষণ।**—পিত্ত-প্রকোপ ও পিত্তমূলক অজীর্ণতার সহিত সাময়িক অজীর্ণতার লক্ষণ সমূহের মিল আছে। তবে এই রোগে বেশীর ভাগ বমনের সহিত পিত্ত নির্গত হয় এবং অত্যন্ত তরল জোলে হইয়া থাকে। কি বমন, কি তরল মল উভয়েই পিত্ত মিশ্রিত থাকে। এই রোগে রোগীর গাত্রবর্ণ পীতবর্ণ হয়। তন্নিহ্ন পীড়াগ্রস্ত ব্যক্তির সূখা থাকে না, যুধেন ছই তিন দিন ধরিয়া এই শিরঃপীড়া চলিতে তিক্তাস্বাদ অনুভূত হয়, জিহ্বা রুদপূর্ণ হয়, মাথা ধরতে, রোগীর মেজাজ খিটখিটে হয়, এবং মাথার গা-বমি-বমি করে, এবং কখন কখন রোগীর কোষ্ঠবর্জিত থাকে রোগী সাধারণতঃ অবসন্নতা এবং বিকলভাৱে মধ্য মধ্য কষ্ট পায় তাহাদিগের শারীরিক অস্থিত হইয়া বড় কাতর হইয়া পড়ে।

শিরঃপীড়ার আক্রমণ মাঝে মাঝে আকস্মিক হইয়া থাকে। রোগী শিরঃপীড়ার প্রবল প্রকোপে যন্ত্রণা ভোগ করে। মাথার এক দিকেই তীব্র অনুভূত হয়। দৃষ্টি-বিভ্রম এই রোগের একটি লক্ষণ। রোগীর চক্ষুর সম্মুখে অগ্নিস্থিত, অগ্নিময় বক্ররেখাসমূহ এবং কখনও বা শিথিল অতি উজ্জ্বল অগ্নিবর্ণ চূর্ণাদি পরিদৃষ্ট হয়। কাহারও রোগের অবস্থায় দৃষ্টিশক্তি অত্যন্ত হওয়াতে সকল পদার্থ অস্পষ্ট দেখায়। আবার কাহারও বা প্রত্যেক চক্ষুর দৃষ্টিক্ষেত্রের (visual field) অর্ধভাগ শক্তিহীন হইয়া পড়ে। ধরিবার কিছুকণ পূর্বে এই সকল লক্ষণ প্রকাশ পায়। কাহারও কাহারও আবার মাথা ধরিবার পূর্বে শিরঃপীড়ায় আক্রান্ত হইবার পূর্বে ভয়ানক বিপৎভর স্বপ্ন দেখিয়া থাকে। 'আধকপালে,' মাথা ধরা, মাথার আক্রান্ত অংশের শিরঃপীড়া ফুলিয়া পপু করিতে থাকে। মাথাধরার সূচনায় সমস্ত শিরঃপীড়ার আক্রান্ত হইয়া উঠে এবং রোগের ভোগ যত দূর হইতে থাকে, এবং শরীর যত অবসন্ন ও ধীর হইতে থাকে মুখমণ্ডলও ততই বিবর্ণ হয়। পরিশেষে মাথার এক পার্শ্বের শিরঃপীড়া ছড়াইয়া পড়িয়া সমস্ত মাথা ধরে। এই শিরঃপীড়ায় আক্রান্ত ব্যক্তি লোকের দিকে চাহিতে পারে না, ঘর অন্ধকারময় হইলেই সে শান্তি বোধ করে। বমন হইলে এই শিরঃপীড়ার শান্তি হইতে দেখা যায়। কখন কখন ছই তিন দিন ধরিয়া এই শিরঃপীড়া চলিতে থাকে, রোগীর মেজাজ খিটখিটে হয়, এবং মাথার পরিধায়ে কোমলতা অনুভূত হয়। যাহারা এই রোগে মধ্য মধ্য কষ্ট পায় তাহাদিগের শারীরিক মানসিক উত্তেজনার কোনও কারণ ঘটিলে অবিলম্বে

শিরঃপীড়া উপস্থিত হয়। প্রকৃত আধকপালে মাথাধরার সহিত আহার দোষের সম্পর্ক বেশী নাই, (epilepsy) অপস্মার রোগের সহিতও ইহার কোনও সংস্রব আছে বলিয়া বোধ হয় না। কোন কারণে কাহারও শারীরিক ও মানসিক অবসাদ ঘটিলে এবং সে অত্যধিক পরিশ্রান্ত হইয়া পড়িলে তাহার ঐ প্রকার শিরঃপীড়া উপস্থিত হইবার সর্বেশেষ সম্ভাবনা। আধকপালে মাথাধরা প্রকৃত প্রস্তাবে স্নায়বিক রোগ, কিন্তু লোকে সাধারণ, অজীর্ণতাজনিত বমন ও জ্বরের সহিত ইহার সংস্রব আছে বলিয়া মনে করে, তৎপ্রতি আমরা এখানে তৎসংস্রবে আলোচনা করিলাম।

**স্নায়বিক অজীর্ণতা।**—স্নায়বিক অজীর্ণতা (Nervous Dyspepsia)-পাকস্থলী সংক্রান্ত রোগ—তিনটি সম্পূর্ণ বিভিন্ন কারণে এই রোগের উৎপত্তি হইয়া থাকে। (১) পাকাশয় রসের (Gastric Juice) উপাদান হাইড্রো-ক্লোরিক এসিডের (Hydrochloric Acid) পরিমাণ হ্রাস পাওয়াতে এই রোগ হইয়া থাকে। যাহারা বক্রস্থল বা পুরাতন অজীর্ণ রোগে, স্নায়ুশূল (neurasthenia) ও হিষ্টিরিয়া রোগে কষ্ট পাইতেছে, তাহাদিগের পাকস্থলীতে হাইড্রো-ক্লোরিক এসিডের সরবরাহ কম হইয়া থাকে। তৎপ্রতি ঐ শ্রেণীর রোগীরা স্নায়বিক অজীর্ণ রোগে আক্রান্ত হয়। তন্নিহ্ন স্বাভাবিক পাকাশয় রসের পরিমাণ হ্রাস পাওয়াতেও এই রোগ হইতে দেখা যায়। যেকোনো হউক, পাকাশয় রসে হাইড্রোক্লোরিক এসিডের পরিমাণ কম হইলে সঙ্গে সঙ্গে পাচক রসের পরিমাণ কমিয়া যায়। পুরাতন অজীর্ণতা হেতু পাকস্থলীর আবরণীর ক্ষয়, বার্কক্য, স্নায়ুকেন্দ্রের জীর্ণতা, অক্ষুধায় ভোজন, অতৃপ্তিকর জব্য ভোজন এবং পাকস্থলীর শূল প্রভৃতির জন্ত পাকাশয়ে পাকাশয়-রসের পর্যাপ্ত নিঃসরণে বাধা ঘটে। পাকস্থলীর পরিপাক কার্য উপযুক্তভাবে সম্পন্ন না হইলেই পাকাশয় রসের অন্নতা ঘটয়াছে বলিয়া বুঝিতে পারা যায়। ঐ অবস্থায় পাকস্থলী হইতে গ্রহণী বা সূত্রাঙ্কমুখে যে পাকমণ্ড নীত হয়, তাহাতে

অপরিপাকের লক্ষণ স্পষ্টই দেখিতে পাওয়া যায়। কারণ তাহাতে নাইট্রোজেন বহুল খাদ্যব্যবহার ও সকল, মাংসের টুকরা প্রভৃতি অজীর্ণ অবস্থায় থাকে এবং ঐ পাকশয় পচিয়া ও গাঁজিয়া উদরাময় রোগ উৎপাদন করে, সঙ্গে সঙ্গে পেটে অত্যন্ত তীব্র ব্যথা ধরে। এই অবস্থায় সাধারণতঃ ক্ষুধা থাকে না, পাকশয়ীতে অতৃপ্তি বোধ হয়, অনিদ্রা হয়, মাথা ধরে এবং মাথা ঘোরে।

(২) স্নায়বিক অজীর্ণতা রোগ কিরূপে উৎপন্ন হয় তাহা আমরা বিবৃত করিয়াছি। স্বাভাবিকভাবে পরিমিত পাকাশয় রস নির্গম সত্ত্বেও কি প্রকারে স্নায়বিক ডিসপেপসিয়ার উৎপত্তি হয় এবারে তাহার পরিচয় দিব। এই দ্বিতীয় প্রকারের স্নায়বিক রোগ বড়ই অদ্ভুত। এই রোগে নিয়মিতভাবে পাচক রস নিঃসৃত হয়, পাকশয়ীর আবরণী, পরিপাক—পেশীসমূহ, গ্রন্থিগুলি এবং পাকগ্রন্থিনিঃসৃত পাচক রসোদির কোনরূপ বিকার বা বিপর্যয় ঘটে না, তুচ্ছ দ্রব্যও নির্দিষ্ট কালের মধ্যে জীর্ণ হয়, তথাপি রোগী পরিপাকক্রিয়ার প্রভাব বেশ অল্পভব করে এবং ঐ সময়ে পেটে ভার ও অস্বস্তি বোধ হয়, উদগার উদ্ভিঙে থাকে এবং পেট ফুলিয়া উঠে।

(৩) তাহার পর তৃতীয় প্রকারের স্নায়বিক অজীর্ণতার কথা। খুব বেশী পাকাশয় রসনিঃসরণ, এই রোগের একটি বিশিষ্ট লক্ষণ। স্নায়বিক রোগ গুলির মধ্যে এই রোগের প্রভাব খুব বেশী এবং সাধারণতঃ লোককে এই রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যায়। এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি আহারে প্রবৃত্ত হইয়া মাত্র তাহার পাকশয়ীতে অত্যন্ত অধিক পরিমাণে হাইড্রোক্লোরিক এসিড সঞ্চিত হইতে থাকে। এইরূপ ঘটবার কারণ দুইটি। প্রথম, কখন রোগীর পাকাশয় রসে খুব বেশী পরিমাণে উক্ত এসিড থাকে, দ্বিতীয় কখনও বা নিঃসৃত পাকাশয়রসের পরিমাণ অত্যন্ত অধিক হওয়াতে পাকশয়ীতে এসিডের পরিমাণ অধিক হয়। রোগের সময় এইরূপ পাচকরস নিঃসরণ

কেবল আহারকালে হইতে পারে অথবা অবিচ্ছিন্নভাবে ঐ রস নিঃসৃত হইতেও পারে, আবার পরিপাকের সহিত কোন সংশ্লিষ্ট না রাখিয়াও সময়ে সময়ে সঞ্চিত হইয়া থাকে, এবং কিছু আহার করিবার উহার শাস্তি হয়। পাকশয়ীর যন্ত্র-তন্ত্র বিকল হইয়া আহারের পর ক্রমাগত প্রবল পাকাশয়-হইতে থাকে। ঐরূপ ক্ষেত্রে ষথারীতি রোগ-ই আবশ্যিক। পাকাশয়শুলের সঙ্গে সঙ্গে প্রচুর পরিপূর্ণ পাকাশয়-রস নির্গত হইতে দেখা যায়। সকল নারী কোষ্ঠবদ্ধতা, রক্তাশ্রিতা এবং পারিবারিক চিন্তা হেতু কষ্ট ভোগ করেন, তাহাদিগের এই রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা খুব বেশী। কিন্তু ষথেরাও এই রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে।

লক্ষণ—পাকশয়ীর ভিতর অকস্মাৎ খুব ব্যথা ধরে। তারপর বেদনা নিম্নপঞ্জর সমূহের চারিদিকে বেড়িয়া পৃষ্ঠদেশ পর্যন্ত ব্যাপ্ত হয়; এই বেদনা ঐ মাঝে কিছুদিন অন্তর হইয়া থাকে, উহার পর আহারের কোন সম্বন্ধ নাই। সাধারণতঃ ত্রিকালেই এইরূপ ব্যথা ধরিতা থাকে। এই রোগে একটি বমি হইতে দেখা যায় না। কিছু আহার হইলে বরং বেদনার উপশম হইয়া থাকে।

স্নায়ুশূলজনিত অজীর্ণতা (Neurasthenic Indigestion) আর এক প্রকারের স্নায়বিক অজীর্ণতা বলিয়া পরিগণিত হইতে পারে। পৃষ্টির অভাবে হৃদয়দিগের স্নায়ুতন্ত্র (Nervous system) দুর্বল বা জীর্ণ হইয়া পড়িয়াছে, তাহারা স্নায়বিক দুর্বলতাহেতু অজীর্ণ রোগে ভুগিয়া থাকে, স্নায়ুশূল রোগের ইহা একটি সাধারণ লক্ষণ। মানসিক অবসাদ, মানসিক শ্রান্তি, অত্যন্ত শারীরিক পরিশ্রম, স্নায়বিকশক্তির অতিক্রমণ ও অত্যাচ্ছ যে সকল কারণবশতঃ লোককে স্নায়ুশূল রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে, তাহারা স্নায়ুশূলমূলক অজীর্ণরোগের উৎপত্তি ঘটায় থাকে।

পাকাশয়শূল—(Gastralgia)। পাকশয়ীর নানাপ্রকার পীড়া হেতু লোকে, পাকাশয়শূল (Gastralgia, Gastric neuralgia বা Gastrodynia) রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। এই রোগে পাকশয়ীতে ব্যথা ধরে। যাহারা মাঝে মাঝে অজীর্ণ রোগে কষ্ট পায়, তাহারা শরীর সবল করিবার জন্ত পুষ্টিকর খাদ্য ভোজন করিলে তাহাদিগের পাকাশয় শূল হইতে পারে, পাকশয়ীতে এবং সময়ে সময়ে অন্ননালীতে দাহবৎ জ্বালা ধারা এই বেদনা বৃদ্ধিতে পারা যায়।

কখন আহারের পর দুই তিন ঘণ্টা ধরিয়া বেদনা হইয়া থাকে, এবং কিছু আহার করিবার উহার শাস্তি হয়। পাকশয়ীর যন্ত্র-তন্ত্র বিকল হইয়া আহারের পর ক্রমাগত প্রবল পাকাশয়-হইতে থাকে। ঐরূপ ক্ষেত্রে ষথারীতি রোগ-ই আবশ্যিক। পাকাশয়শুলের সঙ্গে সঙ্গে প্রচুর পরিপূর্ণ পাকাশয়-রস নির্গত হইতে দেখা যায়। সকল নারী কোষ্ঠবদ্ধতা, রক্তাশ্রিতা এবং পারিবারিক চিন্তা হেতু কষ্ট ভোগ করেন, তাহাদিগের এই রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা খুব বেশী। কিন্তু ষথেরাও এই রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে।

লক্ষণ—পাকশয়ীর ভিতর অকস্মাৎ খুব ব্যথা ধরে। তারপর বেদনা নিম্নপঞ্জর সমূহের চারিদিকে বেড়িয়া পৃষ্ঠদেশ পর্যন্ত ব্যাপ্ত হয়; এই বেদনা ঐ মাঝে কিছুদিন অন্তর হইয়া থাকে, উহার পর আহারের কোন সম্বন্ধ নাই। সাধারণতঃ ত্রিকালেই এইরূপ ব্যথা ধরিতা থাকে। এই রোগে একটি বমি হইতে দেখা যায় না। কিছু আহার হইলে বরং বেদনার উপশম হইয়া থাকে।

স্নায়ুশূলজনিত অজীর্ণতা (Neurasthenic Indigestion) আর এক প্রকারের স্নায়বিক অজীর্ণতা বলিয়া পরিগণিত হইতে পারে। পৃষ্টির অভাবে হৃদয়দিগের স্নায়ুতন্ত্র (Nervous system) দুর্বল বা জীর্ণ হইয়া পড়িয়াছে, তাহারা স্নায়বিক দুর্বলতাহেতু অজীর্ণ রোগে ভুগিয়া থাকে, স্নায়ুশূল রোগের ইহা একটি সাধারণ লক্ষণ। মানসিক অবসাদ, মানসিক শ্রান্তি, অত্যন্ত শারীরিক পরিশ্রম, স্নায়বিকশক্তির অতিক্রমণ ও অত্যাচ্ছ যে সকল কারণবশতঃ লোককে স্নায়ুশূল রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে, তাহারা স্নায়ুশূলমূলক অজীর্ণরোগের উৎপত্তি ঘটায় থাকে।

লক্ষণ—পাকশয়ী ও তৎসম্বন্ধিত স্থানে সাধারণতঃ অস্বস্তি বোধ হয়। প্রভাতে এই অস্বস্তি-বোধ অত্যন্ত অধিক হইয়া থাকে, কিন্তু যত বেলা গড়িতে থাকে ততই এই উপসর্গের হ্রাস হইতে থাকে।

কিন্তু আহার করিবারমাত্র এই অস্বস্তি অত্যন্ত প্রবল হইয়া উঠে। মানসিক অবসন্নতা অথবা প্রকল্পতা খুব বৃদ্ধি পাইলে এই অস্বস্তি-বোধ খুব বৃদ্ধি পায়, আহারের পরিমাণ বা খাদ্যব্যবহার উৎকৃষ্ট ও নিকৃষ্টতার সহিত ইহার কোন সম্বন্ধ নাই। উদরায়ান এই রোগের একটি বিশিষ্ট লক্ষণ। বিবিম্বা বা গা-বমি-বমি করা ইহার আর একটি লক্ষণ, সময়ে সময়ে বিবিম্বা রোগীর পক্ষে অত্যন্ত পীড়াদায়ক হইয়া থাকে, কিন্তু এই রোগে বড় একটা বমন হইতে দেখা যায় না। বায়ুতৃষ্ণ হেতু রোগীর উদরায়ান হইয়া থাকে। মোটের উপর রোগীর ক্ষুধা হ্রাস পাইলেও তাহার ক্ষুধার উদ্রেক হয়, তবে ক্ষুধার হ্রাসবৃদ্ধি হইতে দেখা যায়। এই কারণে রোগী শরীর পোষণোপযোগী খাদ্য অপেক্ষা কিছু অল্প আহার করিয়া থাকে, তাহাতে নিস্তেজ স্নায়ুকেন্দ্রগুলির পুষ্টি হয় না বরং ক্রমেই সেগুলির অবস্থা আরও মন্দ হইয়া দাঁড়ায়। সময়ে সময়ে পাকশয়ীর সতেজতাব লোপ পায়, পেশীসমূহ তলতলে ও টিলা হইয়া পড়ে স্বতরাং পূর্বে পেশীগুলি সঙ্কুচিত হইয়া পাকশয়ীতে সঞ্চিত দ্রব্য ঘেরূপ বাহির করিয়া দিত আর সেরূপ করিতে পারে না। সঙ্গে সঙ্গে স্নায়ুশুলের অগ্রাণ্ড লক্ষণও প্রকাশ পায়।

### সাধ্বান অজীর্ণতা।

(Flatulent Dyspepsia)

সাধ্বান-সংবলিত অজীর্ণ রোগের লক্ষণগুলি অস্থায়ী এবং বহুমূল অজীর্ণরোগের লক্ষণগুলিরই অল্পরূপ। কিন্তু উদগার উঠা ও উদরের অভ্যন্তরে বায়ুর ইতস্ততঃ সঞ্চরণ এই রোগের দুইটি বিশিষ্ট লক্ষণ। তিনটি কারণে পাকশয়ী মধ্যে অতিরিক্ত পরিমাণে দুর্গন্ধ বাষ্প বা “বায়ু”র উৎপত্তি হইয়া থাকে। (১) বায়ু উৎপত্তি রোগী মনে করে পেটের ভিতর বায়ু সঞ্চিত হওয়াতেই পেটে অস্বস্তি বোধ হইতেছে, স্বতরাং কৃত্রিম উপায়ে উদগার করিয়া ভিতরের বায়ু বাহির করিয়া ফেলিতে পারিলেই পীড়া প্রশমিত হইবে। তাই সে কৃত্রিম

উদগার করিয়া পাকস্থলীর বায়ু নিঃসারণ করিতে যায়, কিন্তু বায়ু বাহির করা দূরে থাকুক সে বাহিরের বায়ু ভিতরে টানিয়া লয়। (২) পাকাশয়রসে হাই-ড্রোক্লোরিক এসিডের অল্পতাবশতঃ পাকাশয়স্থিত দ্রব্যের বহির্গমনে অসুবিধা বিলম্ব হয় এবং তৎক্ষণাৎ সঞ্চিত দ্রব্য পচিয়া ও গাঁজিয়া গিয়া বায়ু (Gas) উৎপাদন করে। (৩) বায়ু নিঃসরণে বিঘ্ন। পাকস্থলীর বিকলতা এবং হৃদপিণ্ড ও যকৃতের পীড়া বশতঃ রক্তসঞ্চালনক্রিয়ার বাধা ঘটিলে, পাকাশয়ের ছুট বায়ু সম্পূর্ণরূপে নির্গত না হইলে তন্মধ্যে বায়ু সঞ্চিত হইয়া থাকে, তন্নিম্ন পাকস্থলীর সন্ধীর্ণ প্রান্তটি যে স্থলে অস্ত্রের সহিত মিলিত হইয়াছে, তুচ্ছ দ্রব্যাদি পাকযন্ত্রের ক্রিয়াদোষহেতু সেই স্থানে সঞ্চিত হইয়া থাকিতেও পাকস্থলী মধ্যে অতিরিক্ত পরিমাণে বায়ু সঞ্চিত হইয়া থাকে।

লক্ষণ।—আগ্নান সংবলিত অজীর্ণ রোগের লক্ষণগুলি বেশ সুস্পষ্ট। এই রোগে পেট ফাঁপিয়া থাকে, সঙ্গে সঙ্গে কখন কখন খাদ্যপ্রস্থানে কষ্ট বোধ হয়। হৃদপিণ্ডের কার্য অতি কষ্টে এবং অস্বাভাবিকভাবে চলে, রোগী পাকস্থলীতে বেদনা বোধ করে এবং অজ্ঞান বা মুহমান হইয়া পড়ে।

পাকস্থলীর বিকলতা ও মৃদু আগ্নান।—(Atony and dilatation) অনেক সময় অজীর্ণ রোগাক্রান্ত ব্যক্তি এক সময়েই পাকস্থলীর এই উভয়বিধ ব্যাধির দ্বারা আক্রান্ত হইয়া থাকে। বিশেষতঃ এই দুইটি ব্যাধি পরস্পর মুখাপেক্ষী বলিয়া এই দুইটি পীড়াকে প্রকৃত প্রস্তাবে এক ব্যাধি বলিয়া গণ্য করা উচিত। পাকস্থলীর পেশীময় আবরণের বিকলতা ঘটিলে বা পেশীগুলির সমান ক্রিয়াপটুতা না থাকিলে সমগ্র পাকস্থলীর গঠন শিথিল হইবার সূচনা হয়, ফলে পাকস্থলীতে তুচ্ছ বস্তুগুলির সংমিশ্রণ ও সঞ্চালন ক্রিয়া অতি মৃদুভাবে সম্পন্ন হওয়াতে পরিপাকক্রিয়া সূচ্যরূপে সম্পন্ন হয় না। ফলে পাকমণ্ড পাকস্থলী হইতে সম্পূর্ণরূপে নির্গত হইয়া অল্পমধ্যে প্রবেশ করে না, উহার কিয়দংশ অল্পমুখের

কিঞ্চিৎ উর্ধ্বে, পাকস্থলীর নিম্নতম প্রান্তে সঞ্চিত হইয়া থাকিতে আরম্ভ করে। অবশ্য, পাকস্থলীর আবরণীর অবস্থা অত্যন্ত শোচনীয় হইয়া দাঁড়াইলেই পাকমণ্ড সঞ্চয় আরম্ভ হয়, কিন্তু এই ব্যাপারটির প্রতি লক্ষ্য করিলে, পাকস্থলীর আবরণের বিকলতা হেতু পীড়িত ব্যক্তিদিগের উদরাগ্নান বা পাকস্থলীর সম্প্রদারণের কারণ বুঝিতে পারা যায়। কারণ, পাকমণ্ড, পাকস্থলীর নিম্ন প্রান্তে অল্প পরিমাণেও জমিয়া পচিতে আরম্ভ করিলে ছুট বায়ু উৎপন্ন হইয়া থাকে। পাকাশয়ের পেশীময় আবরণীর শক্তিবৈষম্য বা বিভ্রাট ঘটিলেই যে উদরাগ্নান আরম্ভ হইবে, এমন কোন ধরাবাধা নিয়ম নাই, কিন্তু লোকে দীর্ঘকাল পাকস্থলীর আবরণীর বিকলতা হেতু কষ্ট পাইলে পরিণামে তাহার অস্বাভাবিক উদরাগ্নান অবশ্যস্বাবী।

নানা কারণে লোকের পাকস্থলীর আবরণীর পরিপাকপেশীসমূহের শক্তি ও শক্তিসামঞ্জস্যের বিলোপ ঘটিয়া থাকে। স্নায়ুতন্ত্রের বিপর্যয়, রক্তাশ্রিততা, অনিদ্রা, রক্তসঞ্চালন ক্রিয়ার বিভ্রাট ও স্নায়ুশূল প্রভৃতি রোগ হেতু দেহের সর্বোচ্চ পেশীসমূহের তেজোহানি ঘটিলে উহার আনুশঙ্গিক নিদর্শন স্বরূপ পাকস্থলীর আবরণীর পরিপাকপেশী সমূহের শক্তি-সামঞ্জস্যের বিলোপ এবং তেজোহানি ঘটিতে পারে। পাকাশয় মধ্যে বায়ু জমিয়া পাকস্থলী অত্যন্ত ফুলিয়া উঠায় অনেক স্থলে এই রোগ জন্মিতে দেখা যায়। তন্নিম্ন পুরাতন অজীর্ণতা, অপরিমিত উগ্রবীর্ঘ্য চা পান, কফি সেবন এবং মত্ত প্রভৃতি অগ্রাণ্ড উত্তেজক পানীয় গ্রহণে এই রোগ জন্মিতে পারে। অতি ভোজনে এবং অপরিমিত সুরাপানে উদরপূর্তি করিলে এই রোগ জন্মে ও সঙ্গে সঙ্গে দুর্বল এবং হীনভেজ পাকস্থলী ছুট বায়ুর প্রকোপ বশতঃ ফাঁপিয়া উঠে। পাকমণ্ড নির্গমনের পথটি পেশীপুঞ্জ দ্বারা রচিত, এই পেশীগুলির আক্কেপজনিত আকুঞ্চন (spasmodic contraction) হেতু পাকস্থলীর আগ্নান হইয়া থাকে, তন্নিম্ন পাকমণ্ডনির্গমনের দ্বারটি কোন ব্যাধি বশতঃ

বল হইলেও পাকাশয় মধ্যে বায়ু সঞ্চিত হইয়া থাকে।

লক্ষণ ৪—পাকস্থলীর বিকলতা ও আগ্নান রোগে আক্রান্ত রোগীর মুখ পাণ্ডুর ও বিষন্ন দেখায়, তাহার পাকস্থলীতে বড় অস্বস্তি বোধ হয়। পরিপাকক্রিয়া অতি মৃদুভাবে চলে, তুচ্ছদ্রব্য সূচ্যরূপে জীর্ণ হয় না। অতি কষ্টে পাকশয়ের পাকমণ্ড নির্গত হয়। তাহারা এই রোগে প্রবলভাবে আক্রান্ত হয়, ঘন ঘন ঘন তাহাদিগের পীড়ার একটি বিশিষ্ট লক্ষণ। পাকাশয়ের মধ্যে পীড়াকর তুচ্ছদ্রব্য থাকা সত্ত্বেও সে দ্রব্য উৎস্রপের জন্ত বমনের পূর্বে পাকস্থলীতে বিশেষ স্থান চেষ্টা না হইলে গা-বমি-বমি করে না। কিন্তু পাকস্থলীর আবরণীর সামান্য বিকলতায় (Simple atony) ঘন ঘন বমন হয় না। এই রোগে রোগীর মন অত্যন্ত দুর্গন্ধযুক্ত হয়, দুই একদিন পূর্বে রোগী যে খাদ্য ভোজন করিয়াছিল তাহাই কিঞ্চিৎ জীর্ণ বা অজীর্ণ অবস্থায় উদগীর্ণ হইয়া থাকে। তুচ্ছদ্রব্য পাকস্থলীতে গাঁজিয়া উঠাতে উদগীর্ণ দ্রব্যে স্লেষ্মা, বাধু, উদ্ভিজ্জাপু এবং তৎসমূহের ক্রিয়াজাত পদার্থ থাকে। কোনপ্রকার পানীয় দ্রব্য গ্রহণ করিবার ক্ষমতা ঘণ্টা পরেও রোগী বিছনায় পাশ ফিরিয়া শুইবার ক্ষমতা সিঁড়ি দিয়া নামিবার সময় তাহার পাকস্থলীর মধ্যে কুলু শব্দ ও তরল দ্রব্যের সঞ্চালন অস্বভব করে। রোগী যখন অর্ধশায়িত অবস্থায় থাকে তখন তাহাকে পাশ ও পাশ করাইলেও ঐ প্রকার কুলু কুলু শব্দ শ্রবণ করা যায়। পাকস্থলীগহ্বরের পরিপূর্ণতার দ্বারা যেরূপ সময়ে উহার আগ্নান বেশ সুস্পষ্ট হইয়া উঠে। ঐ সময়ে মাঝে মাঝে পাকাশয়ের সঞ্চালনক্রিয়াও বুঝিতে পারা যায়। তাহারা এই রোগে আক্রান্ত হয় তাহারা গাশ ও ভয়োৎসাহ হইয়া পড়ে। সাধারণতঃ রোগী পাসা ও কোষ্ঠবদ্ধতা হেতু কষ্ট পায়।

কোন রোগী ক্রমাগত ভীত যন্ত্রণা বা ব্যথা অস্বভব হইলে, তাহার বমন হইতে থাকিলে, শরীর শীর্ণ হইয়া পড়ে, কিংবা তাহার শারীরিক অবসাদ ও ক্লীণতার

অস্বস্তি লক্ষণ প্রকাশ পাইলে রোগীর পরিপাকনালীর অন্তর্নিবিষ্ট কোন যন্ত্র রোগাক্রান্ত হইয়াছে বলিয়াই বুঝিতে হইবে। এ অবস্থায় বিশেষ পর্যবেক্ষণ এবং রোগীর দেহপরীক্ষা করা উচিত।

### আন্ত্রিক অজীর্ণতা।

(Intestinal Indigestion.)

তুচ্ছদ্রব্য সম্পূর্ণ পরিপাক ও উহার সারশোষণ কাজে পাকস্থলীর হাত কত অল্প তাহা আমরা ইতিপূর্বে পাঠকদিগকে খুলিয়া বলিয়াছি। পাকস্থলীর নির্গমপথের মুখ হইতে আরম্ভ করিয়া মলমার পর্যন্ত সূত্রী কুণ্ডলীকৃত অস্ত্রের পরিমাণ ২৮ ফিট। এই কুণ্ডলীকৃত অস্ত্রটি কল্যাণময় প্রকৃতির মহনীয় দান, উহা তাহার খেয়ালের ফল নহে। কারণ খাদ্য দ্রব্য যাহাতে মেদ, মাংস, মজ্জাপ্রভৃতি দৈহিক উপাদানে পরিণত হইতে পারে তৎক্ষণাৎ লোকমাতা প্রকৃতি আমাদিগকে অতিদীর্ঘ অল্পপ্রদান করিয়াছেন। সাধারণতঃ লোকে পাকস্থলীর কথাই ভাবিয়া থাকে, কিন্তু যাহারা সমগ্র পাকযন্ত্রের পরিচয় পাইয়াছেন, তাহারা অস্ত্রের ক্রিয়াকে আর পূর্বের মত তুচ্ছ মনে করিতে পারিবেন না।

অল্পমধ্যেই পরিপাকক্রিয়া সম্পূর্ণরূপে সম্পন্ন হইয়া থাকে, তুচ্ছদ্রব্যের বারআনা পরিমাণ ঐখানেই জীর্ণ হয় এবং উহার সারভাগ ষোলআনা পরিশোধিত হইয়া দেহের ক্ষয়পূরণে সহায়তা করে। মানুষ নিত্য অন্ন, রুটি, তরী তরকারী, শাক সবজী, মৎস্যমাংস, ফলমূল এবং দুগ্ধ ও চিনি, আহার ও তাহার উপর রুচি অনুসারে চা, কফি, মদ প্রভৃতি পান করিয়া থাকে। বলা বাহুল্য, আহার কালে মাংস মৎস্য প্রভৃতি আমিষ খাদ্য এবং সুরাপ্রভৃতির প্রচলন ইউরোপেই খুব বেশী। তবে আজি কালি এ দেশেও দেখাদেখি শাখা নাচিতেছে, বলিয়া কথাটার উল্লেখ করিতাম। যাহারা সাদাসিধা রকমের আহার করেন, রসনার তৃপ্তি অপেক্ষা জীবনধারণই যাহাদিগের লক্ষ্য, তাহাদিগের তুচ্ছদ্রব্যের চারি আনা আন্দাজ আমিষ বা জৈব খাদ্য। সূত্রাৎ

পরিপাককার্য পরিচালনে অল্পকৈ ক্রিয়াকার্য বেগ পাইতে হয়, তাহা এই হিসাবেই প্রকাশ। এ অবস্থায় আন্ত্রিক পরিপাক কার্যটি সম্পন্ন না হইলে তাহার ফল অতি শোচনীয় হইয়া দাঁড়ায়। আন্ত্রিক অজীর্ণতা-গ্রস্ত ব্যক্তির শরীর ভাঙ্গিয়া পড়ে, দেহের সৌন্দর্য ও লাভ্য গ্রীষ্মকালে ফুলের মত শুকাইয়া যায়।

**স্নেহবস্তুর অপরিপাক।**—যে সময় অন্ত্রমধ্যে অল্পমাত্রায় পিত্তনিসরণ হয় অথবা পিত্তস্রাব একেবারেই বন্ধ হয়, তখন মৎস্য মাংসাদির বশা ও ঘৃত তৈল প্রভৃতি স্নেহপদার্থের পরিপাককার্য সূচ্যরূপে সম্পন্ন হয় না সুতরাং স্নেহপদার্থ সূক্ষ্ম কণিকাসমূহে পরিণত হইতে (emulsified) পারে না। তন্নিম্ন পিত্তমধ্যস্থ লবণসমূহের অভাব অথবা অপ্রচুরতা হেতু স্নেহপদার্থ সহজে দেহগত বা শোষিত হয় না। অগ্ন্যাশয় নিঃসৃত রস কিয়ৎপরিমাণে পিত্তের অভাব পূরণ করিয়া থাকে, কিন্তু পিত্তের প্রভাবে দেহ মধ্যে যে স্নেহদ্রব্যশোষক সাবান উৎপন্ন হইয়া থাকে পিত্তের অভাব বশতঃ সেই সাবানের উৎপত্তিকার্যে বিলম্ব ঘটে, সুতরাং এ অবস্থায় স্বভাবতঃ স্নেহদ্রব্যের শোষণে বিলম্ব উপস্থিত হয়। পিত্তের অভাব বশতঃ তখন পরিপাকসংক্রান্ত অনেক কাজের বোঝা অগ্ন্যাশয়ের উপর পড়ে। অল্প দিনে অন্ত্র তাহার শক্তি বর্ধক পিত্ত-রসে বঞ্চিত হইয়া অতি মন্থরভাবে অজীর্ণ ভুক্ত দ্রব্যের মিশ্রণ ও পরিচালন কার্য চালাইতে থাকে, তন্নিম্ন পিত্তের আংশিক বা সম্পূর্ণ অভাব হেতু অন্ত্রের স্বাভাবিক দৌষ প্রতিশোধক ক্রিয়া বন্ধ হয়, কারণ, পিত্তই অন্ত্রদৌষনাশক। সুতরাং এই অবস্থায় যে পরিমাণ স্নেহ দ্রব্য অগ্ন্যাশয়রসের ক্রিয়া দ্বারা জীর্ণ না হইয়া অন্ত্রমধ্যে থাকিয়া যায়, তাহা পচিয়া বায়ু (gas) উৎপাদন করে। অন্ত্রফীতির ইহাও একটি কারণ বলিয়া পরিগণিত হইতে পারে।

অগ্ন্যাশয়ের (Pancreas) অভ্যন্তরীণ রোগ অথবা উহার ক্রিয়াবিভ্রাট হেতু স্নেহদ্রব্য এবং নাইট্রোজেন-বহুল পুষ্টিকর খাদ্য দ্রব্য সম্পূর্ণরূপে জীর্ণ হয় না।

যেমন পাকাশয় রসের (Gastric juice) অপ্রচুরতা এবং অপকর্ষতা হেতু পাকস্থলীর পরিপাক ভালরূপ সম্পন্ন হয় না, সেইরূপ অগ্ন্যাশয় রসের অপ্রাচুর্য ও অপকর্ষতা বশতঃ আন্ত্রিক পরিপাককার্যও সম্পন্ন হয় না। যখন অগ্ন্যাশয় রসের এই প্রকার দৌষ ঘটে তখন পাকস্থলী হইতে আনীত পাকমণ্ডের সম্পূর্ণ পরিপাক অসম্ভব হইয়া উঠে। বিশেষতঃ যে খাদ্যে খেতসার, মেদ ও অগ্ন্যাশয় স্নেহদ্রব্য অধিক পরিমাণে থাকে, তাহার অধিকাংশই জীর্ণ না হওয়াতে দেহমধ্যে শোষিত হয় হয় না, সুতরাং তদ্বারা দেহের পুষ্টিও হয় না। ফলে অজীর্ণ স্নেহদ্রব্য পচিয়া দুই বায়ু উৎপাদন করে, স্নেহ স্নেহ রোগীকে অত্যন্ত অস্বস্তি ও অসুখ ভোগ করিতে হয়।

বৃহদন্ত্রটি অজীর্ণ ও দুস্পাচ্য ভুক্ত দ্রব্যের আধার স্বরূপ। সুতরাং অজীর্ণ দ্রব্য পরিশেষে বৃহদন্ত্রমধ্যে আশ্রয় লাভ করে। এই বৃহদন্ত্র মধ্যে অসংখ্য জীবাণু (Bacteria) আছে। এই বীজাণুবংশ সেই অজীর্ণ ভোজন দ্রব্য আহাৰ করিয়া পুষ্টি হইতে থাকে। বৃহদন্ত্রনিবাসী বীজাণুরা কখন মিত্র এবং কখন শত্রু কাজ করে। যখন ইহারা মিত্রভাবাপন্ন থাকে তখন তাহাদিগের দ্বারা মাহুয়ের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটে, যখন ইহারা বীকিয়া বসে তখন মানব দেহে রোগ আসিয়া দেখা দেয়। পরিপাকনালী সংক্রান্ত একটা খুব জটিল, অত্যাবশ্যক ও রাসায়নিক ক্রিয়া ইহাদিগের মুঠার ভিতর আছে। সে যাহা হউক, পরিশেষে এই অজীর্ণ পাকমণ্ডও দেহ হইতে নির্গত হইয়া থাকে। তবে অজীর্ণ খাদ্যদ্রব্য শরীরের পুষ্টি সাধন করিতে পারে না। কিন্তু ভাল করিতে না পারিলে ইনি মন্দই করিয়া থাকেন। অজীর্ণ খাদ্যদ্রব্য দ্বারা শরীরে বিঘ্ন ক্রিয়া হইয়া থাকে। এক অবস্থায় যাহা অমৃত, অবস্থান্তরে তাহাই বিষ। আন্ত্রিক অজীর্ণতার ফল খুব ভয়ানক হইয়া দাঁড়াইতে পারে। আমরা ইতিপূর্বে পাঠককে বলিয়াছি যে (starch) খেতসার এবং মেদ বা স্নেহদ্রব্য পরিপাকক্রিয়ার ফলে যথাক্রমে চিনি ও

পাণে পরিণত হয় সুতরাং দেহপোষণ ও পরিচালন-এই দ্রব্য গুলি ক্রিয়াকার্য প্রয়োজনীয় তাহা পাঠক বুঝিয়াছেন। সুতরাং আন্ত্রিক পরিপাকবিভ্রাট ঠিক খেতসার ও স্নেহদ্রব্য পরিপাক না পাইলে, রোগী শরীরের অজীর্ণতায় আক্রান্ত ব্যক্তির ত্রায় ক্রেশ করে না সত্য, কিন্তু আন্ত্রিক অজীর্ণতা অপকারিতায় শরীরের অজীর্ণতা অপেক্ষা কোন অংশেই হীন নহে। যখন এই রোগে পুষ্টিকর ও তেজোবর্ধক খাদ্য পরিপাক না পাওয়াতে শরীরের পুষ্টি হয় না, স্নেহ স্নেহ রোগীও শোচনীয় অবনতি ঘটে।

কিন্তু নাইট্রোজেন-বহুল খাদ্য এবং ডাউল প্রভৃতি দ্রব্য সম্পূর্ণরূপে জীর্ণ না হইলেও পরে অতিকষ্টে রাসায়নিক ক্রিয়াপ্রভাবে শরীর পুষ্টির উপযোগী হইয়া অন্ত্রমধ্যে শোষিত বা গৃহীত হইয়া থাকে। সৌভাগ্যক্রমে রসের পেশীকোষ মধ্যে যে চিনি থাকে, পরিপাকযন্ত্র দ্বারা স্বীকার পূর্বক তাহা আপন কার্যসিদ্ধির উপযোগী হইয়া লয়, তন্নিম্ন যকৃতমধ্যে যে জাস্তব খেতসার ত থাকে, প্রয়োজনানুসারে তাহারও ব্যবহার হয়। কিছুদিন মেদ বা স্নেহবস্তুর অভাব ঘটিলেও মাত্রা অচল হয় না, কারণ দেহের নানা অংশে রস নিম্নভাগে এবং উদরের অভ্যন্তরীণ যন্ত্রগুলির বিভিন্নভাগে আবরণবস্তুরূপে যে মেদ সঞ্চিত থাকে তাহা দেহের প্রয়োজন সিদ্ধ হয়। কিন্তু কাজটা পেশীতির সম্পূর্ণ বিরোধী। সে যাহা হউক, এইরূপ ঠিকলে পাকাশয় রস (Gastric juice) আপনার অভ্যাস ত্যাগ করিয়া স্নেহ বা মেদবস্তুর জীর্ণ হইবার জন্য উঠিয়া পড়িয়া লাগে। কারণ বৃহদন্ত্রের দ্বারা এই সময়ে তাহাকে জারণ কার্যে সহায়তা করে। পাকাশয়ের রসে মেদ বা স্নেহবস্তু সম্পূর্ণরূপে জীর্ণ হইয়া না।

ভুক্তদ্রব্যের ফেনিলতা (গাঁজন) বশতঃ আন্ত্রিক অজীর্ণতা জন্মিয়া থাকে। ইহা হইলে প্রচুর পরিমাণে শাক ও তরিতরকারী খান সাধারণতঃ তাহারাই এই রোগ আক্রান্ত হইয়া থাকেন। কারণ উদ্ভিদ বস্তুতে

সেলুলোজ (Cellulose) নামে এক প্রকার কঠিন তন্তুময় উপাদান থাকে। প্রথম প্রথম পাকাশয় রসের অপ্রাচুর্য বশতঃ পাকমণ্ডে যথারীতি প্রস্তুত না হওয়াতে উহা অন্ত্রমধ্যে প্রবিষ্ট হইবার পর অত্যন্ত পচিয়া উঠে, তবে পাকক রসের প্রধান উপাদান হাইড্রোক্লোরিক এসিডের ক্রিয়া বশতঃ অন্ত্রমধ্যে পাকমণ্ডে পচনের অনেকটা প্রতিবেদ ঘটিয়া থাকে। পর্যাপ্তপরিমাণে পিত্তরস নিঃসৃত না হওয়াতে অন্ত্রে পাকমণ্ডে পচিয়া থাকে। পাকস্থলীর পরিপাকক্রিয়া ভালরূপে সম্পন্ন না হইলে এই সময় বহুসংখ্যক বীজাণু পাকমণ্ডের সহিত অন্ত্রমধ্যে প্রবেশ করে এবং আপনাদিগের ক্রিয়াপ্রভাবে পাকমণ্ডের গাঁজন আরও বাড়াইয়া দেয়। এমনও ঘটিতে পারে যে পাকাশয়রসের ও অগ্ন্যাশয়রসের অপ্রাচুর্য বা তেজোহানিবশতঃ মাংসের সংযোগতন্তুগুলি যথায়থ-ভাবে বিল্লিষ্ট বা কোমলতা প্রাপ্ত হয় না, সুতরাং স্নেহদ্রব্যের পাচকরস তাহাদিগের উপর পূর্ণতেজে ক্রিয়া করিতে পারে না, কাজেই ভুক্ত মাংস সম্পূর্ণভাবে জীর্ণও হয় না। এইরূপ পরিপাক দৌষ ঘটিলে, প্রচুর মেদবস্তু ও মাংস অর্ধজীর্ণ অবস্থায় বৃহদন্ত্রে (Colon) প্রবেশ করিয়া খুব পচিয়া ও গাঁজিয়া উঠিতে থাকে।

অন্ত্রফীতি (Intestinal flatulence)। প্রবল সাময়িক অজীর্ণতা এবং স্থায়ী অজীর্ণতা রোগে রোগীর অন্ত্রফীতি হইতে দেখা যায়। অন্ত্রমধ্যে অতিরিক্ত বায়ু জন্মিয়াই হউক, অথবা অন্ত্রের মধ্যস্থ বায়ুনির্গমে কোন-রূপ বিলম্ব ঘটাই হউক, প্রচুর বায়ুর প্রকোপবশতঃ রোগীর অন্ত্র ফুলিয়া উঠে। ভুক্ত দ্রব্যে অতিরিক্ত পরিমাণে কপি, আলু, কটা, দাউল, মটরসুঁটি প্রভৃতি উদ্ভিজ্জ ও খেতসারময় পদার্থ থাকিলেই অন্ত্রফীতি ঘটয়া থাকে। অন্ত্রের বিশেষ বিশেষ অবস্থায় এই সব দ্রব্য উত্তমরূপে জীর্ণ হয় না, কাজেই সেগুলি ক্রমে গাঁজিতে ও পচিতে আরম্ভ করিলেই অন্ত্রমধ্যে অতিরিক্ত পরিমাণে বায়ু উৎপন্ন হয়। ফলতঃ অন্ত্রমধ্যে ভুক্তদ্রব্য গাঁজিয়া উঠিলে ও পচিতে আরম্ভ করিলে অন্ত্রফীতি অবশ্যস্বাভাবী।

## সর্পাঘাতের কতিপয় চিকিৎসা- প্রণালী।

শ্রীঅনুতোষ দাসগুপ্ত, এম-এ লিখিত—

( 'ভারত বর্ষ' হইতে উদ্ধৃত )

সরকারী রিপোর্টে জানা যায়, এই দেশে প্রতি বৎসর প্রায় তেইশ হাজার বা ততোধিক লোক সর্প-দংশনে প্রাণত্যাগ করিয়া থাকে। সর্পভয় গ্রীষ্মপ্রধান দেশে সর্পাপেক্ষা বেশী; শীতপ্রধান দেশে অপেক্ষাকৃত কম। নিউজিল্যান্ড এবং আইসল্যান্ড দ্বীপে সর্প দেখিতে পাওয়া যায় না। শীত ঋতুর অবসানে সর্পকুল বিবর ত্যাগ করিয়া আহার অন্বেষণে বহির্গত হয়। ইহারা বহুকাল পর্যন্ত অনাহারে বাঁচিতে পারে। সকল সর্পের বিষ থাকে না। দেশভেদে বিষধর সর্পের সংখ্যা শতকরা—পনের হইতে কুড়ি। সর্পের বিষ শীতকালে অপেক্ষাকৃত নিস্তেজ হইয়া পড়ে; এবং গ্রীষ্মের সময় সমধিক প্রবল হয়। সর্পদষ্ট প্রাণীর শারীরিক আয়তন অল্পসারে বিষক্রিয়ার তারতম্য হইয়া থাকে। ভাইপার নামক সর্পের একবারমাত্র দংশনে একটি মূষিক কিংবা পায়রা সহজেই বিনষ্ট হয়; কিন্তু পুনঃপুনঃ দংশনে একটি অশ্বের মৃত্যু ঘটয়া থাকে। মেজর ওয়াল সাহেব বলেন, ভারতবর্ষে ৬৯ প্রকার বিষধর সর্প দেখিতে পাওয়া গিয়াছে; তন্মধ্যে ৪০ প্রকার সর্প স্থলচর, এবং অবশিষ্ট ২৯ প্রকার সর্প সামুদ্রিক। অসামুদ্রিক জলচর সর্পের বিষ নাই। ভারতবর্ষে সচরাচর চারিপ্রকার সর্পদ্বারা মৃত্যু ঘটয়া থাকে। তন্মধ্যে গোকুর সর্পই সর্পাপেক্ষা মারাত্মক। যে পরিমাণ বিষদ্বারা একটি পূর্ণবয়স্ক লোকের মৃত্যু ঘটিতে পারে, গোকুর সর্পের একবার মাত্র দংশনে তাহা অপেক্ষা দশ হইতে বিশ গুণ অধিক বিষ নির্গত হইয়া থাকে। কতকগুলি সর্পের বিষ মৃদুবীৰ্য এবং অল্প পরিমাণে নিঃসৃত হয়, উহাদের দ্বারা একবার মাত্র দংশনে মনুষ্যের মৃত্যু হয় না।

বিষধর সর্পের উপরের মাড়িতে দুইটি রক্তযুক্ত বৃহৎ, তীক্ষ্ণ দস্ত থাকে, উহাদের মূলদেশে এক একটা খলীর ভিতর বিষ সঞ্চিত থাকে। দংশন করিবার নিমেষের মধ্যে এই বিষ নির্গত হইয়া ক্ষত মুখে প্রবেশ করে। দস্তদ্বয়ের পশ্চাদ্দেশে কতকগুলি বীজবৃত্ত থাকে; এবং এগুলি ভাঙ্গিয়া গেলে পুনরায় দস্তোদগম হয়। যতবার ভাঙ্গিয়া যায় ততবারই দস্তোদগম হয়। সাপুড়িয়াগণ সত্যোদ্ধৃত গোকুর সর্প লইয়া যেরূপ কীড়া কৌতুকাদি প্রদর্শন করে তাহা দেখিলে বিস্মিত হইতে হয়। ইহারা নানারূপ কৌশল এবং ক্ষিপ্ততার সহিত সর্প ধরিয়া থাকে। সর্পবিষ শ্বেতসার (Starch) যুক্ত আঠার মত তরল পদার্থ। রাসায়নিক প্রক্রিয়া দ্বারা জানা যায়, ইহা ক্ষার কিংবা অম্লগুণাত্মক নহে। ইহা অগ্নিতে দগ্ধ হয় না, জলে মিশ্রিত হইলে জল ঘোলা হয় এবং জল অপেক্ষা ইহার আপেক্ষিক গুরুত্ব বেশী এবং ইহা উত্তাপ পাইলে দানায়ুক্ত হয়। কথিত আছে এই বিষ সেবন করিলে কোনরূপ অনিষ্ট হয় না, কিন্তু মুখে কিংবা অগ্নিস্থানে কোন প্রকারে রক্তের সহিত মিশ্রিত হইলে বিষক্রিয়া প্রকাশ পায়।

সর্পাঘাতের চিকিৎসার জ্ঞান নানারূপ উপায় অবলম্বিত হয়, এবং অনেক রকম ঔষধ ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়। এ সম্বন্ধে কোনরূপ উপদেশ প্রদান কিংবা আলোচনা করা সম্পর্কে লেখক সম্পূর্ণ অনধিকারী। তথাপি সাধারণের অল্পসন্ধান-স্পৃহা জাগ্রত করিবার উদ্দেশ্যে অধীতবিদ্য এবং প্রত্যক্ষ-দ্রষ্টার উক্তির উপর নির্ভর করিয়া বর্তমান প্রবন্ধে কয়েকটি ঔষধের বিষয় বর্ণিত হইবে। প্রকৃত বিষধর সর্পে দংশন করিলে অধিকাংশ স্থলেই মৃত্যু অনিবার্য। তাহার কারণ,

গণ্য।

এইরূপ সত্ত্বপ্রাণহর যে, অনেক স্থলে চিকিৎসা-শরণাগত হওয়ার পূর্বেই রোগী মৃত্যুমুখে পতিত ওঝা দ্বারা চিকিৎসা করাইবার পদ্ধতি এদেশে প্রচলিত হইতে প্রচলিত আছে। অনেক সময় উহাদের চিকিৎসা-প্রণালী হার মানিয়া যায়। উহাদের হাতেও লোকের মৃত্যু হয়। যে সকল ওঝা এবং চিকিৎসকের হাতে প্রতীকার হইতে জানা যায়, তাহার প্রত্যেক রোগীই বিষধর দ্বারা আহত হইয়াছে কি না তাহা অনেক স্থলে সন্দেহে পারা যায় না। সচরাচর লোকে বিষধর এবং সর্পের পার্থক্য বুঝিতে পারে না এবং বিষহীন সর্পে সংখ্যাই অত্যন্ত অধিক। এই কারণে অনেক ওঝা কিংবা চিকিৎসকের প্রদত্ত ঔষধের উপ-পাতা সম্বন্ধে স্থির সিদ্ধান্ত করা কঠিন। কিন্তু কানেক স্থপ্রসিদ্ধ ওঝা সর্পবিষের অমোঘ ঔষধ হইতে আছে, এ কথা অস্বীকার করিবার উপায় নাই। প্রত্যেক বিষেরই প্রতিষেধক আছে। দ্রব্যগুণে বিশ্বাস করা চলে না। কিন্তু সাপুড়িয়াগণ অনেক মিথ্যা কবচ ও নানাপ্রকার গাছের শিকড় ঔষধ বিক্রয় করিয়া থাকে। এই সমস্ত প্রতারণার সত্য ও মিথ্যার মধ্যে প্রভেদ বুঝিয়া লওয়া কঠিন হইতে পারে, এবং স্থলবিশেষে দ্রব্যগুণে বিশ্বাস ক্রমশঃই হ্রাস হইতে অপনীত হইতেছে। সর্পাঘাত, সর্পদংশনের দংশন ও অনেক প্রকার চিকিৎসার অব্যর্থ ঔষধ আমাদের দেশে অনেকে জানিতেন, অপরকে শিখাইতেন না। ঔষধ শিখাইলে না ঔষধের গুণ থাকে না। এই কারণে যুগযুগান্তরের সঞ্চার ফলে যে সকল ঔষধের সন্ধান পাওয়া গিয়াছিল, তাহা ক্রমে-ক্রমে লোপ পাইতেছে। এ মধ্যে সংবাদপত্রাদিতে ২১১টি ঔষধের বিষয় বর্ণিত পারা যায়। তাহার মধ্যে কতকগুলি অতিশয় ঔষধ, এবং কতকগুলি স্থানভেদে বিবিধ নামে পরিচিত ঔষধ, সহজে চিনিয়া লওয়া যায় না। করবী ফুলের অনেকেই শুনিয়াছেন, কিন্তু করবী ফুল বলিলে

সর্পাঘাতের কতিপয় চিকিৎসা প্রণালী।

পূর্ববঙ্গবাসী যে ফুল বুঝিবে, পশ্চিমবঙ্গবাসী সে ফুল মনেও স্থান দিবে না। পূর্ববঙ্গবাসী যাহাকে করবী ফুল বলে, পশ্চিমবঙ্গবাসী তাহাকে 'কলকে-ফুল' বলিয়া থাকে; এবং করবী-ফুল বলিলে সচরাচর যাহাকে শ্বেত ও রক্ত করবী বলা হয় তাহাই মনে করিবে। চট্টগ্রাম অঞ্চলে করবী কিংবা কলকে ফুলকে স্বর্ণঘটা বলা হয়। খোড় এবং মোচা পূর্ববঙ্গবাসীর নিকট একার্থবোধক; কিন্তু পশ্চিমবঙ্গবাসী "খোড়" বলিলে, —কদলী-বৃক্ষের অভ্যন্তরস্থ সারভাগ বুঝিবে। এইরূপ, বৃক্ষাদির স্থানভেদে ভিন্ন ভিন্ন নাম হওয়াতে, একই নাম ভিন্ন ভিন্ন স্থানে ভিন্ন ভিন্ন অর্থবোধক হওয়াতে, বৃক্ষলতাদি বাছিয়া প্রকৃত ঔষধ পাওয়া যায় না, এবং তৎসম্বন্ধে চিকিৎসা বিফল হইয়া থাকে। ঔষধ-প্রয়োগেও বুদ্ধি ও বিবেচনার বিশেষ দরকার। চিকিৎসা-বিদ্যায় অনেকেই পারদর্শী হন, কিন্তু হাতবশ সকলের হয় না। কুইনিন ম্যালেরিয়া জ্বরের শ্রেষ্ঠ ঔষধ, কিন্তু অপব্যবহারে ইহা দ্বারা কুফল হওয়া আশ্চর্য্য নহে। উপযুক্ত মাত্রায় নিয়মিতরূপ ব্যবহার না করিলে, জ্বর বন্ধ হইয়া আবার হইতে পারে। একবারে অধিক মাত্রায় সেবন করিলেও বধিরতা ও অগ্নাশ্র অনেকে প্রকার অপকার হইতে পারে। ইহার ব্যবহার সম্বন্ধে অনভিজ্ঞতাবশতঃ ইহা সকলের নিকট সমান আদৃত নহে। সেইরূপ, সর্পাদির ঔষধ অজ্ঞলোকের হস্তে ব্যবহৃত হইলে সন্তোষজনক ফল পাওয়া যায় না। প্রত্যেক ঔষধেরই একটা প্রয়োগ-বিধি আছে। তাহা অমান্য করিলে ঔষধে কাষ হয় না। এই কারণে ঔষধ জানা থাকা সত্ত্বেও সকল ওঝা বা চিকিৎসক সমান ফল দর্শাইতে পারেন না।

সর্পে দংশন করিলে, তৎক্ষণাৎ ক্ষত-স্থান হইতে রক্ত-সঞ্চালন বন্ধ করিবার জ্ঞান, উপরে ভিন্ন-ভিন্ন স্থানে উত্তমরূপে বাঁধিয়া দিতে হয়। বাঁধিবার উপযুক্ত দড়ি তাড়াতাড়ি পাওয়া যায় না; স্ততরাং হতবুদ্ধি না হইয়া পরিধেয়-বস্ত্র ছিন্ন করিয়া তদ্বারা তৎক্ষণাৎ বাঁধিয়া ফেলা উচিত। বিপদের সময় এইরূপ সাধারণ উপায়



মনে হয় না। তৎপরে আহত স্থান চিরিয়া উত্তপ্ত রক্তবর্ণ লৌহ-শলাকা দ্বারা পোড়াইয়া দেওয়া উচিত। এই কার্য যত শীঘ্র সমাধা হয়, ততই উপকার। ইহার পর ডাক্তারগণ সচরাচর পটাশিয়াম পার্মাঙ্গেনেট জলে মিশ্রিত করিয়া ক্ষতস্থান উত্তমরূপে ধুইয়া দেন। সর্পাঘাত-চিকিৎসার জন্ম এক প্রকার অল্প পাওয়া যায়; উহার বাটের মধ্যে পটাশিয়াম পার্মাঙ্গেনেট সর্বদা রক্ষিত থাকে। সর্পদষ্ট ব্যক্তির ক্ষত-স্থান হইতে রক্ত চুষিয়া লওয়ার ব্যবস্থা আছে। এই বিষাক্ত রক্ত কাহারও উদরস্থ হইলে ক্ষতি নাই, কিন্তু তাহার দন্তের মাড়িতে কিংবা মুখের ভিতর অত্র স্থানে ক্ষত থাকিলে তদ্বারা তাহার রক্তের সহিত এই বিষের সংযোগ ঘটিলে তাহার মধ্যে বিষক্রিয়া প্রকাশ পায়। সুতরাং এই প্রণালী সর্বতোভাবে নিরাপদ নহে।

ঈশার মূল নাম লতা বিশেষ সর্পাঘাতের একটি প্রসিদ্ধ ঔষধ—এ কথা অনেকেই অবগত আছেন; কিন্তু এই গাছ সকলে চিনেন না; এবং যাহারা স্পর্শ করিয়া বলেন, ইহা আমরা চিনি, তাঁহাদের মধ্যেও সকলে চিনেন কি না, সে বিষয়ে সন্দেহ করিবার যথেষ্ট কারণ আছে। এই গাছের সন্নিহিত বর্ণনা করাই এই প্রবন্ধের মুখ্য উদ্দেশ্য। ইংরেজী উদ্ভিদশাস্ত্রে এই গাছ *Artistolochia Indica* নামে অভিহিত হইয়াছে। এই গাছ লতা বিশেষ, সচরাচর বৃক্ষাদি বেটন করিয়া বদ্ধিত হয়। কাণ্ড পঞ্জরিত (ribbed), পত্রসমূহ বিভিন্ন আকারবিশিষ্ট; ২ হইতে ৪ ইঞ্চি লম্বা, ১ হইতে ২ ইঞ্চি চওড়া। কচি পাতাগুলি লম্বা ও সরু; বড় পাতাগুলির উপরিভাগ চওড়া, এবং নীচের দিকে ক্রমশঃ সরু হইয়াছে, এবং অনেক স্থলে বোঁটার দিকে অল্প বা অধিক চেরা। পত্রের প্রান্তদেশ ঈষৎ তরঙ্গায়িত। প্রত্যেক পত্রে ৩টি কিংবা ৫টি শিরা থাকে, এবং পত্রগুলি পর্যায়ক্রমে সন্নিবিষ্ট। পুষ্পবৃন্তের বিপরীত দিকে এক-একটি ক্ষুদ্র উপপত্র আছে। পুষ্প সবুজবর্ণ, সরু এবং লম্বা। পাপড়ি, পরাগকোষ প্রভৃতি গর্ভকোষের শীর্ষস্থানে

অবস্থিত। বীজগুলি ত্রিকোণাকার ও পক্ষযুক্ত। Dr. Hooper প্রণীত *Flora of British India*, Roxburgh প্রণীত *Flora Indica* এবং Prain প্রণীত *Bengal Plants* নামক সুপ্রসিদ্ধ গ্রন্থদ্বয়ে এই লতার যেরূপ বিবরণ প্রদত্ত হইয়াছে, তাহার কিয়দংশ নিম্নে উদ্ধৃত হইল।

Stem twining, shrubby, quite glabrous, young shoots striated. Leaves from linear to ovate-oblong; base cuneate, rounded, or shallow-cordate, waved, 3 or 5 nerved; bract opposite base of peduncle. Petiole very slender. Perianth straight, greenish; base globose, tube shortly funnel shaped. Flowers hermaphrodite; calyx tubular, superior; stamens 6; ovary inferior, locular, Capsule half to two in. long, oblong, grooved; seeds flat, triangular and winged.

এই গাছের সন্তোষিত পত্র উগ্রগন্ধযুক্ত, এবং প্রায় কুইনিনের মত তিক্ত। ইহার শুষ্ক পত্র চর্ষণ করিলে এক প্রকার মিষ্ট আশ্বাদ পাওয়া যায়, এবং ইহার রস অত্যন্ত উত্তেজক। ভারতের প্রায় সর্বত্রই এই গাছ জন্মে। নেপাল হইতে নিম্নবঙ্গে, চট্টগ্রামের পার্বত্য প্রদেশে, দক্ষিণাত্য প্রদেশের সর্বত্র এবং সিংহলে তিন হাজার ফিট পর্যন্ত উচ্চস্থানে এই গাছ দেখিতে পাওয়া যায়। বঙ্গদেশে স্থানভেদে এই গাছ ঈশার মূল, ঈশমূল, ঈশমল প্রভৃতি নামে অভিহিত হয়। পূর্ববঙ্গের জর্নৈক মুসলমানের নিকট জানা গিয়াছে, সাপুড়িয়াগণ ঈশার মামুদ নামক লতা সর্পদংশনে ব্যবহার করে। সম্ভবতঃ এই গাছও ঈশার মূলের নামান্তর মাত্র। পৃথিবীর অনেক স্থলে এই জাতীয় গাছ সর্পবিষমূল বলিয়া পরিচিত। আমেরিকাত্তর *Aristolochia Serpentina*, এবং তথায় উহাকে সর্প ভাজ্জিনিয়া সর্পমূল (*Virginia Snake-root*) বলা হইয়াছে। সুবিখ্যাত উদ্ভিদশাস্ত্রজ্ঞ বেলফোর সাহেব লিখিয়াছেন, "Birthworts have pungent, aromatic,

stimulant, and tonic properties, some have been celebrated for their effects on the nervous system, others as antidotes for snake-bites" এই জাতীয় গাছগুলি কটু, উগ্রজ্ঞানযুক্ত, উত্তেজক বলবর্ধক। কতকগুলি জরায়ুর উপর বিশেষ কার্যকারী, অপরগুলি সর্পাঘাতের প্রতিষেধক বলিয়া পরিচিত। J. Reynolds Green প্রণীত *Botany*তে আছে "Many of the species are regarded as useful in the treatment of snake-bites" অর্থাৎ এই জাতীয় গাছ পৃথিবীর অনেকাংশে সর্পাঘাত-চিকিৎসায় কার্যকারী বলিয়া প্রসিদ্ধ হইয়াছে। ভারতবর্ষে অতি প্রাচীনকাল হইতে এরিষ্ট লোকিয়া ইণ্ডিকা অর্থাৎ ঈশার মূল সর্পাঘাতের ঔষধ বলিয়া পরিচিত। ঐরাণিক গ্রন্থাদিতে এই গাছ সর্প বিষমূল বলিয়া নির্দিষ্ট হইয়াছে। শার্দূল-চর্ম্ম পরিহিত সর্পবেষ্টিত মহাদেব মন্দিরে শঙ্করবাড়িতে গমন করিলে শাশুড়ী বরণ করিয়া আসিলেন। বরণভালাস্থিত ঈশারমূলের সন্নিহিত হইয়া মহাদেবের কটিবেষ্টিত সর্প পলায়ন করিলে পরিষেয় ব্যাঘ্রচর্ম্মখানি খসিয়া পড়িল, এবং মহাদেব দিগম্বর মূর্ত্তি ধারণ করিয়া বড়ই অপ্রস্তুত হইলেন। এ সম্বন্ধে একটি প্রাচীন গান হইতে কয়েকটি উদ্ধৃত হইল:—

“ঈশ্বর প্রতিকূল, বরণকুলায় ছিল ঈশ্বরমূল,  
গন্ধে ফণী পলায় আসে, বাঘাঘর প'ল খসে,  
বসলেন নেংটা হয়ে ঠাংটা চেপে  
বাবাজী ভুতের বাউল”

এই গাছ সর্পবিষমূল বলিয়া সর্বত্র পরিচিত হইলেও প্রায়োগ-প্রণালী অনেকেরই জানা নাই। যাহা পরিচিত তাহা অসম্পূর্ণ, এবং তাহাতে নির্ভর করা উচিত নহে। কতিপয় সম্ভ্রান্ত এবং সুশিক্ষিত এবং প্রণালীতে ব্যবহার

করিয়া কৃতকার্য হইয়াছেন, নিম্নলিখিত ঘটনাবলী হইতে তাহা বুঝিতে পারা যাইবে।

R. Lowther Esq. বহুকাল পূর্বে এলাহাবাদে কমিশনার ছিলেন। তিনি এই ঔষধ প্রয়োগ করিয়া বহু সর্পদষ্ট ব্যক্তির আরোগ্যসাধন করিয়াছেন। Mr. Breton, Deputy Collector of Customs এই গাছটা তাঁহার নিকট পাঠাইয়া দিয়াছিলেন। ব্রেটন সাহেবের বাড়ীর সন্নিহিত একটা উইটিপির ভিতর একটা গোকুর সর্প আশ্রয় লইয়াছিল। একদিন কতকগুলি সাপুড়িয়া আসিলে তিনি তাহাদিগকে ঐ সাপটা মারিয়া ফেলিতে বলেন। একটা সাপুড়িয়া ঐ স্থানের অনেকটা খুঁড়িয়া গর্ত্তটা কোন্ দিকে গিয়াছে, তাহা ঠিক করিবার জন্ত হাত স্রবশ করাইয়া দিল। তৎক্ষণাৎ গর্ত্তস্থিত সর্প তাহার অঙ্গুলিতে দংশন করে। তাহা দেখিয়া দলের একটা লোক নিকটস্থ খালের তীরবর্ত্তী একটা গাছ হইতে কতকগুলি পাতা লইয়া আইসে, এবং তাহার রস ক্ষতস্থানে রগড়াইয়া লোকটাকে স্পর্শ করে। মিঃ ব্রেটন তৎক্ষণাৎ লোকটাকে লইয়া গিয়া সেই গাছটি বাড়ীতে আনিয়া নিজের বাগানে রোপণ করিয়া রাখেন। সাপুড়িয়া বলিল, ঐ গাছের শিকড় তাহারা সর্বদা সঙ্গে রাখে, এবং উহা দ্বারা সর্পাঘাতের চিকিৎসা করে। ব্রেটন সাহেব এলাহাবাদে নিযুক্ত হইলে গাছটি তথায় লইয়া আসেন, এবং উহা দ্বারা অসংখ্য সর্পাঘাত রোগীর প্রাণরক্ষা করেন। তৎপরে তিনি কোন দূরবর্ত্তী স্থানে বদলী হইলে কমিশনার মিঃ লোথারকে এই গাছটি দিয়া যান। তিনিও এই গাছটি দ্বারা অনেক লোকের প্রাণরক্ষা করিয়াছেন। একবার একটা সর্পাঘাতা স্ত্রীলোক মৃশু অবস্থায় তাঁহার নিকট আনীত হইয়াছিল। তাহাকে অত্যধিক মাত্রায় এই ঔষধ সেবন করাইয়া স্পর্শ করা হয়। স্ত্রীলোকটাকে বাড়ী লইয়া যাওয়ার সময় সঙ্গে একটা পাতা দিয়া বলিয়া দেওয়া হইল, পুনরায় যন্ত্রণার উদ্বেক হইলে যেন উহা ব্যবহার করা হয়। কিন্তু কোনরূপ যন্ত্রণার

উদ্বেক না হওয়া সত্ত্বেও রাত্রি ১টার সময় উহা পুনরায় সেবন করান হয়। তাহাতে রোগিনীক এতদূর যত্নতা হইয়াছিল যে সে মাথা ঘুরিয়া পড়িয়া যায়।

আর-একদিন একটি হিন্দু যুবতী জ্বীলোককে সংজাহীন অবস্থায় আনা হয়। জ্বীলোকটিকে যুঁতপ্রায় দেখিয়া জটনৈক কর্মচারী, কমিশনার সাহেবকে ঔষধ প্রদান করিতে নিবেদন করেন, পাছে কোন ফল না দেখিলে ঔষধের উপর লোকের বিশ্বাস কমিয়া যায়। রোগিনীর নাড়ীর স্পন্দন ছিল না, এবং গাত্র পাথরের স্থায় ঠাণ্ডা হইয়াছিল। কিন্তু তাহার স্বামী অত্যন্ত কাতরতা প্রকাশ করায় সাহেব তিনটি মধ্যমাকৃতি পাতা উত্তমরূপে পিষ্ট করিয়া দশটি গোলমরিচ সহ এক আউন্স জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া অতি কষ্টে রোগিনীর মুখ খুলিয়া সেবন করাইয়া দেন। ঔষধ পাকস্থলীতে প্রবেশ করিলে সাহেব লোকের সাহায্যে রোগিনীকে উঠাইয়া বসাইয়া রাখিলেন। ৮।১০ মিনিট পরে রোগিনীর নিয়ন্ত্রে নাড়ীর স্পন্দন অল্পতর করিতে পারা গেল। তৎপর রক্তসঞ্চালনের সহায়তার জন্য রোগিনীকে কয়েকজন লোকের সাহায্যে দাঁড় করাইয়া হাঁটাইতে চেষ্টা করিতে লাগিলেন। কিছুক্ষণ পরে দেখা গেল রোগিনী নিজের পায়ে উপর ভর করিতে চেষ্টা করিতেছে। তখন তাহাকে সোজা করিয়া দাঁড় করাইতে আদেশ দেওয়া হইল। কয়েক মিনিট পরে রোগিনী দীর্ঘনিশ্বাস ফেলিল, এবং তাহার একটু চৈতন্য-সঞ্চার হইল। ইহার পরই রোগিনী চীৎকার করিয়া বলিল, 'আমার বুক জলিয়া যাইতেছে।' তখন তাহাকে আর একটি পাতা ছেঁচিয়া এক আউন্স জলের সহিত খাওয়ান হইল। এ সময় তাহার বক্ষঃস্থল ও বাহুদ্বয় যুঁত মাংসের মত শীতল ছিল। কিছুকাল পরে রোগিনী ক্ষতস্থান দেখাইয়া দিল। স্থানটি গোলাকার, এবং মসীবর্ণ ধারণ করিয়াছিল। সাহেব ঐ স্থানে একটি পাতার রস উত্তমরূপে প্রয়োগ করিলেন, এবং জ্বীলোকটিকে দুই ঘণ্টাকাল হাঁটাইলেন। জ্বীলোকটি শীঘ্রই আরোগ্য-

লাভ করিয়া বাড়ী প্রস্থান করিল। পরদিন সকালে ফল দর্শিতে পারে, উল্লিখিত ঘটনাবলী হইতে সাহেবের সহিত পুনরায় সাক্ষাৎ করিতে আসিয়াছিল। তাহাতে পারা যায়। রোগীর অচেতন অবস্থায় এই সাপটাকে মারিতে পারা যায় নাই;—জ্বীলোকটার রস সূচল পিচকারী (Hypodermic Syringe) উহাকে "কোলাপাম্প" (kobra-kapelle) বলিয়া শরীরের ভিতরের রক্তের সহিত সংযোগ করিয়া বর্ণনা করিয়াছিল। উপকার দর্শিতে পারে।

একবার বর্ষার প্রারম্ভে একটি প্রোটা জ্বীলোককে জটনৈক বৃদ্ধ এবং বহুদশী ভদ্রলোকের নিকট এই কমিশনার সাহেবের নিকট আনা হয়। জ্বীলোকটিয়াছি, তিনটি খেঁটুফুল গাছের (ভাঁট গাছ=সংস্কৃত খুব প্রাতঃকালে অন্ধকারে ঘর-বাঁট দেওয়ার সময় Volkameria infortunata) প্রধান শিকড় সর্পাহত হয়, এবং সকলকে ডাকিয়া বলে, "আমাকে উপ-root) তিনটি লইয়া সাতটি গোলমরিচ সহ ইতুরে কামড়াইয়াছে" এ কথায় কাহারও খেয়াল পায় না। এবং জ্বীলোকটি শিশুকে স্তম্ভপান করাইবার। \* কিছুকাল পূর্বে সংবাদপত্রে প্রকাশিত জন্তু বিছানায় গিয়া শুইল। কিছুকাল পরে লোকটিয়াছিল যে, আমেরিকার জটনৈক সুপ্রসিদ্ধ ডাক্তার দেখিতে পাইল, জ্বীলোকটি অচেতন অবস্থায় পড়িয়া পুষ্কর কাণ্ডের রস সর্প-বিষের বলিয়া ঘোষিত রহিয়াছে, এবং মুখ হইতে ফেন নির্গত হইতেছে। কেহ কেহ বলেন, কলমী-শাকের (Convolvulus jrepens) অর্ধ ছটাক পরিমিত সর্বলৈ তাহাকে সাপে কামড়াইয়াছে মনে করিয়া ওঝা ডাকিয়া আনিল। ওঝা একঘণ্টাকাল নানারূপ চেষ্টা করিয়া পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিকে সেবন করাইলে সর্পবিষ নষ্ট করিয়া নিরাশ হইয়া তাহাকে কমিশনার সাহেবের। জটনৈক চিকিৎসকের মুখে শুনিয়াছি যে, এই নিকট লইয়া যাইতে বলিল। সাহেবের নিকট সেকোবিষের (arsenic) প্রতিষেধক। জয়-আনীত হইলে তিনি দেখিলেন জ্বীলোকটির দেহের বীজের রস (Croton tiglium) চোখে পচিতে আরম্ভ করিয়াছে। তখন তিনি দেহটাকে ধার পর চক্ষু রক্তবর্ণ ধারণ করিলে, সর্পাহত সংকার করিতে আদেশ দিয়া শিশুটিকে অবিলম্বে জীবনের আশঙ্কা থাকে না বলিয়া শুনিতে আনিতে আদেশ করিলেন। শিশুটিকে আনা হইল, যাঁহা যায়। ইহার গুণ সম্বন্ধে Flora Indica-সাহেব দেখিলেন, শিশু সম্পূর্ণ অচেতন, কিন্তু তখনও তা সুবিখ্যাত Roxburgh লিখিয়াছেন, প্রাণবায়ু বহির্গত হয় নাই; শরীরে তাপ আছে; "Tamul Physicians say, it cures all venereal মাথাটি স্কন্ধদেশ হইতে খুলিয়া পড়িয়াছে, সোজা complaints and bites of venomous animals" করিলে পুনরায় খুলিয়া পড়ে। সাহেব তৎক্ষণাৎ I. Arthur Thomson, M. A. স্বপ্রণীত এরিষ্টলোকিয়ার একটি ক্ষুদ্র পাতার তিন ভাগের এক-পঞ্চ-বিষয়ক পুস্তকে (Outlines of Zoology) ভাগ ছোট টেবিল-চামচ পরিমিত জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া উহার পাকস্থলীতে প্রবেশ করাইয়া গিলান, চট্টগ্রামের পার্শ্ব-প্রদেশের কোন এক সন্ন্যাসীর নিকট দিলেন। ৪৫ মিনিট পরে শিশু দীর্ঘনিশ্বাস ফেলিয়া পুষ্কর সর্প-বিষের ঔষধ শিখিয়া তাহা পরীক্ষার্থ বিজ্ঞানচর্চার পি, সি, রায় মহোদয়ের নিকট পাঠাইয়া দেন। এই ঔষধও চক্ষু মেলিল, এবং কিছুক্ষণ চীৎকার করিয়া শিশু বিগত খেঁটু ফুলের মূলের রস, এবং গোলমরিচ সহ সেবন করিতে হইল। পরদিবস প্রাতঃকালে শিশুটিকে স্বস্থাবস্থায় ডাক্তার পি, সি, রায় মহোদয় না কি রাসায়নিক প্রক্রিয়া এই ঔষধ বিষের বলিয়া স্থির করিয়াছেন। ঘটনা সভ্য হইলে পরীক্ষা দ্বারা পূর্বোক্ত বৃদ্ধ ও বহুদশী ভদ্রলোকের উক্তি সমর্থিত আনিয়া সাহেবকে দেখান হইল।

এই ঔষধ কি ভাবে এবং কিরূপ মাত্রায় প্রয়োগ করা উচিত।—প্রবন্ধ-লেখক।

লিখিয়াছেন, যে সর্পাঘাত আহত হওয়ার পর, তাহার পিত্তরস ক্ষতস্থানে প্রয়োগ করিলে বিষ নষ্ট হইয়া যায়।—"It is interesting to notice a recent discovery, requiring amplification, that the bile of a poisonous snake is an antidote to its venom."

বসন্ত, কলেরা, প্লেগ প্রভৃতি পীড়ার আক্রমণ নিবারণ কিংবা নিরাকৃত করিবার জন্য টীকা লওয়ার পদ্ধতি আছে। প্রথমতঃ রোগের বীজাণু স্তম্ভমাত্রায় অল্প জীবদেহে প্রবেশ করাইয়া উহা হইতে উৎপন্ন বীজাণু কিংবা রসবিশেষ মনুষ্য-দেহে প্রবেশ করান হয়। ইহা দ্বারা রোগের আক্রমণ নিবারণ হইয়া থাকে। কিন্তু কুকুর কিংবা শূগলে দংশন করিলে কসৌলীতে এই প্রণালীতে চিকিৎসা হইয়া থাকে। বৈজ্ঞানিক-মতে সর্পাঘাতে যত্ন নিবারণের জন্য এইরূপ টীকার ব্যবস্থা আছে। একটি ঘোড়াকে সর্পাঘাত দংশন করাইতে হয়। ঘোড়াটি কয়েকদিন রোগের যত্ননা ভুগিয়া নিরাময় হইলে পুনরায় ঐ সর্পাঘাত দংশন করাইতে হয়। এইরূপ ৩৪ বার দংশন ও প্রতীকারের পর এই ঘোড়া হইতে serum গ্রহণ পূর্বক মনুষ্য শরীরে প্রবেশ করাইলে উক্ত জাতীয় সর্পের দংশন হইতে জীবনাশের আশঙ্কা থাকে না। যে দেশে একজাতীয় সর্পের সমধিক উপদ্রব, সেখানে এই প্রণালী দ্বারা উপকার দর্শিত পারে।

ভারতবর্ষ, সিংহল, আফ্রিকা ও আমেরিকার কোন কোন অংশে এক প্রকার প্রস্তর সর্পাঘাত-চিকিৎসায় ব্যবহৃত হইয়া থাকে। টেনেন্ট সাহেব (Sir James Emerson Tennent K. C. S., LL. D.) স্বপ্রণীত প্রবন্ধ-বিশেষে এই প্রস্তরের বর্ণনা করিয়াছেন। এই প্রস্তর চেপটা, বাদামের আকৃতিবিশিষ্ট এবং ঘোর কৃষ্ণবর্ণ। সর্পাহত ব্যক্তির ক্ষতস্থানে এই প্রস্তর ৫।৬ মিনিট লাগাইয়া রাখিতে হয়। প্রস্তরখণ্ড ক্ষতস্থান হইতে রক্ত চুষিয়া কিছুক্ষণ পরে পড়িয়া যায়, তখন রোগীর কোনরূপ জীবনের আশঙ্কা থাকে না।

১৮৫৪ সালের মার্চ মাসে টেনেন্ট সাহেবের একজন বন্ধু কয়েকজন সরকারী কর্মচারী সহ বিনটেনি সহরের নিকটবর্তী অরণ্যের পার্শ্বস্থিত রাস্তা দিয়া অখারোহণে যাইতেছিলেন। তাঁহারা দেখিতে পাইলেন দুইজন তামিল হঠাৎ জঙ্গলে প্রবেশ করিয়া একটি গোকুর সর্প ধরিয়া আনিল। তৎপরে সাপটাকে চূপড়ীর মধ্যে রাখিবার সময় সাপটা এক ব্যক্তির ৩৪ স্থানে কামড়াইয়া দেয়। ক্ষত হইতে প্রবল বেগে রক্ত পড়িতে লাগিল। অপর লোকটা তৎক্ষণাৎ দুই-খানি সর্প-বিষের প্রস্তর ক্ষতস্থানে লাগাইয়া দিল, এবং আহত ব্যক্তির স্বস্তি হইতে হস্ত পর্যন্ত উত্তমরূপে ধর্ষণ করিতে লাগিল। লোকটার মঙ্গলা শীঘ্র কমিয়া গেল, এবং তাহারা সাপটা লইয়া গন্তব্য স্থানে প্রস্থান করিল।

কেণ্ডার ডিষ্ট্রিক্ট জঙ্গ মিষ্টার লেভেলিয়ার ১৮৫৩ সালে টেনেন্ট সাহেবকে লিখিয়াছিলেন যে, একবার তিনি একটি সাপুড়িয়াকে জঙ্গলে সর্প অন্বেষণ করিতে দেখিয়াছিলেন। কিছুকাল পরে গর্ভ হইতে একটি সর্প বাহির হইয়া তাহার উরুতে দংশন করে। লোকটা তৎক্ষণাৎ আহত স্থানে সর্প-প্রস্তর লাগাইয়া দেয়। ১০ মিনিট পরে ক্ষতস্থান হইতে প্রস্তরখণ্ড পড়িয়া যায়। তখন সে লেভেলিয়ার সাহেবকে বলে যে, তাহার জীবনের আর কোন আশঙ্কা নাই। এই ঘটনার পরে উক্ত লোকটাকে লেভেলিয়ার সাহেব অনেকবার সুস্থশরীরে দেখিয়াছিলেন।

টেনেন্ট সাহেব এইরূপ একখানা প্রস্তর কয়েকবার ব্যবহৃত হওয়ার পর সংগ্রহ করিয়া সুবিখ্যাত বৈজ্ঞানিক ফেরাডে (Faraday) মহোদয়ের নিকট পরীক্ষার্থ পাঠাইয়াছিলেন। ফেরাডে সাহেব রাসায়নিক বিশ্লেষণ দ্বারা স্থির করিয়াছেন, উহা একখণ্ড দৃঢ় অস্থিমাত্র। (a piece of charred bone) পর্যায়ক্রমে কয়েকবার উহা দ্বারা রক্ত শোষণ করিয়া উহাকে দৃঢ় করা হইয়াছে। প্রথমতঃ উত্তাপ প্রয়োগে উহা হইতে কতকটা জলীয়ংশ এবং এমোনিয়াম বাহির হইয়া গেল। বায়ুতে আরও অধিক উত্তাপ প্রয়োগ করা

হইলে, উহার সমুদয় কার্বন পুড়িয়া বাহির হইয়া গেল, এবং কেবলমাত্র প্রস্তরের আকারাক্রম তৎস্বাভাব পড়িয়া রহিল।

ডাক্তার ডেভি লিখিয়াছেন, মেনিলাবাসী সন্ন্যাসিগণ প্রস্তর নিবারণ করিয়া স্থিরভাবে ও একাগ্রচিত্তে এই "প্রস্তর" প্রস্তুত করিয়া বিক্রয় দ্বারা যথেষ্ট পরমাণ করিবার জন্ত, শ্রম-লাঘবের হেতু এবং রোগী ও উপার্জন করে। তিনি ইহার রাসায়নিক পরীক্ষার দ্বারা-যাহা স্থির করিয়াছেন, তদ্বারা ফেরাডে সাহেবের মত সমর্থিত হইয়াছে।

আমেরিকার মেক্সিকো প্রদেশে ব্যবহৃত প্রস্তরের প্রস্তুত-প্রণালী ও ব্যবহার সম্বন্ধে মিষ্টার হার্ডিথানবার্গের নিকট যাহা লিখিয়াছেন, নিয়ে তাহার সারাংশ উদ্ধৃত হইল।

একটি হরিণ-শৃঙ্গের কিয়দংশ ঘাস দ্বারা জড়াইয়া তাহা একখণ্ড তামার পাতে উত্তমরূপে আচ্ছাদিত করিয়া কাঠ কয়লার অগ্নিতে ফেলিয়া দিতে হয়। আশুন নিভিয়া গেলে দেখা যায়, ঐ শৃঙ্গ অদ্বার পরিণত হইয়াছে। তখন উহা ব্যবহারের উপযুক্ত হয়। সর্পাঘাতের ক্ষতস্থান একটু চিরিয়া উহা লাগাইয়া নীচে একটি জলপাত্র রাখিতে হয়। কয়েক মিনিট পরে প্রস্তরখণ্ড জলের মধ্যে পড়িয়া যায়। তখন উহা নেকড়া দ্বারা শুষ্ক করিয়া ক্ষতস্থানে পুনরায় লাগাইতে হয়। একমিনিট পরেই উহা পুনর্বার জলের মধ্যে পড়িয়া যায়। তখন উহা পূর্বের ত্রায় বস্ত্রখণ্ড দ্বারা শুষ্ক করিয়া ক্ষতস্থানে লাগাইতে হয়। কিন্তু এবার প্রায় লাগাইবামাত্রই পড়িয়া যায়। মেক্সিকো প্রদেশে অপারসুরা নামক নগরে একটি লোককে রোটল সর্পে দংশন করিয়াছিল। হার্ডি সাহেব স্বয়ং তাহাকে এই প্রণালীতে চিকিৎসিত হইয়া আরোগ্য লাভ করিতে দেখিয়াছেন।

এতদেশে নকুল ও সর্পের যুদ্ধ অনেকেই দেখিয়াছেন। বস্তুতঃ নকুল সর্পের প্রবল শত্রু; সর্প দেখিলেই আক্রমণ করে, এবং অধিকাংশ স্থলে সর্প হারিয়া যায়। অনেকে সর্পের উপদ্রব হইতে রক্ষা পাওয়ার জন্ত নকুল পুষ্টিয়া থাকেন।

বিষ নামাইবার সময় ঔষাগণ যে সকল মন্ত্র উচ্চারণ করিয়া থাকে, তাহার আধ্যাত্মিক কিংবা বৈজ্ঞানিক গাথ্যা আমরা জানি না। দর্শকদিগের কোলাহল ও ঔষাগণের স্ত্রিভাবে ও একাগ্রচিত্তে নিবারণ করিয়া স্থিরভাবে ও একাগ্রচিত্তে এই "প্রস্তর" প্রস্তুত করিয়া বিক্রয় দ্বারা যথেষ্ট পরমাণ করিবার জন্ত, শ্রম-লাঘবের হেতু এবং রোগী ও উপার্জন করে। তিনি ইহার রাসায়নিক পরীক্ষার দ্বারা-যাহা স্থির করিয়াছেন, তদ্বারা ফেরাডে সাহেবের মত সমর্থিত হইয়াছে।

আমোছা দ্বারা প্রহার করা, ঝাড়া, চাপ দেওয়া, বসান, ঝড় করান প্রভৃতি দ্বারা রক্ত-সঞ্চালন ও কৃত্রিম উপায়ে রাস-প্রশাস পরিচালন কার্য সাধিত হয়।

## পাঁউরুটি প্রস্তুত প্রণালী।

শ্রীরজনীকান্ত দাস লিখিত—

গত শ্রাবণ মাসের স্বাস্থ্য-সমাচারে পাঁউরুটি প্রস্তুত প্রণালী প্রকাশিত হইবার পর পাঁউরুটি প্রস্তুত করিয়া আনন্দিত হইয়াছেন। কিন্তু পাঁউরুটি প্রস্তুত করিতে পারিলেও আশাহীনরূপে প্রস্তুত সম্বন্ধে যে উপায় নির্দেশ করিয়াছিলাম, তাহা গাথাইয়া অনেকটা কাজে লাগিয়াছে দেখিয়া আমি প্রস্তুত সম্বন্ধে অত্র যে সকল তথ্য আমি অবগত আছি, তাহা বিবৃত করিতেছি। অনেক দেশীয় উপাদানে পাঁউরুটি প্রস্তুত করিবার উপায় আমি বর্ণন করিলাম। আমার অভি-

উপসংহারে নিবেদন এই, বাহারি এরিইলোকিয়া, এবং সর্পবিষের অস্ত্র ঔষধ সম্বন্ধে নানারূপ তথ্য অবগত আছেন, এবং যিনি যখন যেরূপ ঔষধের সন্ধান পান, তাহা দেশের ও দেশের উপকারার্থ প্রকাশিত করিবেন। এই সমুদয় ঔষধ বর্ধার্থ কলপ্রদ বলিয়া সপ্রমাণ হইলে জগতের অশেষ উপকার সাধিত হইবে। যে সকল পাঠক-পাঠিকা তাঁহাদের অমূল্য সময় নষ্ট করিয়া অল্পগ্রহ পূর্বক ধৈর্য-সহকারে এই প্রবন্ধ পাঠ সমাপন করিলেন, তাঁহারা এই অযোগ্য লেখকের আন্তরিক ধন্যবাদ গ্রহণ করিবেন।

জ্ঞতা দ্বারা স্বাস্থ্য-সমাচারের পাঠকপাঠিকাগণ কিয়ৎ-পরিমাণে উপকৃত হইলেও শ্রম সফল জ্ঞান করিব।

খেজুর ও তালরস কিয়ৎকাল কোন স্থানে রাখিয়া দিলে গাঁজিয়া ফুলিয়া উঠে। গুড়ও অবস্থা বিশেষে বায়ু হইতে জল আকর্ষণ করিয়া সময় সময় এতটা ফুলিয়া উঠে যে হাঁড়ি উপচাইয়া পড়িয়া যায়। সূজি এবং ময়দা প্রভৃতিতে জল দিয়া বিশেষ অবস্থায় কিয়ৎ-কাল রাখিয়া দিলেও রাসায়নিক ক্রিয়াহেতু ফুলিয়া উঠে। পাঁউরুটি প্রস্তুত করিতে হইলে প্রথমে ময়দা বা সূজিকে উপযুক্তরূপে ফুলাইয়া বা ফাঁপাইয়া তুলিতে হয়।

আমাদের দেশীয় প্রণালীতে পাঁউরুটি তৈয়ার করিবার নিম্নলিখিত প্রণালীটি সর্বোৎকৃষ্ট। আমি নিজে এই প্রণালীর কার্যকারিতা পরীক্ষা করিয়া উহার উপযোগিতা সম্বন্ধে সন্তোষলাভ করিয়াছি।

দশ সের পরিমাণ উৎকৃষ্ট ময়দায় সওয়াসের পরিমাণ

বিশুদ্ধ তালের তাড়ি এবং উপযুক্ত পরিমাণ জল মিলাইয়া উহা মুষ্টিবদ্ধ হস্তে উত্তমরূপে মর্দিত করিতে হইবে। ময়দা স্ফূর্তিত হইলে একটা গামলায় তিন চতুর্থাংশ উক্ত স্ফূর্তিত ময়দার দ্বারা পরিপূর্ণ করিয়া একখানা পরিষ্কার মোটা চাদর দিয়া ঢাকিয়া রাখিতে হইবে। কিয়ৎকাল পরে (অনুমান ২৩ ঘণ্টা) যখন মর্দিত ময়দা ফুলিয়া গামলাটি পরিপূর্ণ হইবে তখন পূর্বোক্ত মর্দিত ময়দায় ছোট ছোট খামিরার গোলক প্রস্তুত করিবে ও একখানা পরিষ্কৃত কাষ্ঠখণ্ডের বা একটি বড় টেবিলের উপর গোলকগুলি সাজাইয়া রাখিয়া আবার একখানা পরিষ্কৃত মোটা চাদর দিয়া সে গুলিকে ঢাকা দিতে হইবে। কিয়ৎকাল পরে যখন খামিরার গোলকসমূহ উপযুক্তরূপে স্ফীত হইয়া উঠিবে তখন টিনের চাকতির উপর কলার পাত বসাইয়া তাহার উপর খামিরার গোলক স্থাপন পূর্বক অবিলম্বে টিন চাকতিসমূহ লম্বা কাঠের হাতলের উপর বসাইয়া তন্দুরে প্রবেশ করাইয়া দিয়া হাতল টানিয়া আনিতে হইবে, এইরূপে সমস্ত খামিরার-গোলক তন্দুরের ভিতর দেওয়া হইলে তন্দুরের মুখ ঢাকিয়া দিতে হইবে। এখানে স্মরণ রাখা উচিত যে খামিরার গোলক সমূহ টেবিল বা কাষ্ঠখণ্ডে রাখিয়া ঢাকা দেওয়ার পর তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে। কারণ গোলকগুলি অন্তরিত স্ফীত হইলে ফাটিয়া যাইবে এবং সেগুলি উপযুক্তরূপে প্রস্তুত ভাল না হইলে রুটী হইবে না। গোলকগুলি কি পরিমাণ ফুলিলে উত্তম রুটী প্রস্তুত হইবে তাহা বিচার ও অভিজ্ঞতার দ্বারা নির্ণয় করিতে হইবে। কারণ উহা লিখিয়া বুঝান সম্ভবপর নহে। সকলের মনে রাখা আবশ্যিক যে খামিরা দেওয়াতে পাউরুটীর ময়দা বা সূজির বিশেষ পরিবর্তন ঘটয়া থাকে। খামিরার রাসায়নিক ক্রিয়া বশতঃ ময়দা ও সূজির মধ্যে অত্যধিক বায়ু সঞ্চারিত হয় তৎকালে উষ্ণবায়ুর তাপে যখন রুটী স্ফূর্তিত করা হয় তখন গোলকের ভিতরের বায়ু বাহির হইয়া যাওয়াতে রুটী উত্তমরূপে স্ফূর্তিত ও সুপক হয়। এইরূপ স্ফূর্তিত ও সুপক রুটী সহজে পরিষ্কার হইয়া থাকে।

উপযুক্ত বায়ুর তাপ দেওয়ার প্রয়োজনীয়তা এই বোঝে। পাউরুটী প্রস্তুত করিবার সময় স্মরণ রাখিতে তাহাতে সকল স্থানে সমান তাপ প্রযুক্ত হয়। হতরায় হইবে যে পাউরুটী উষ্ণবায়ুর তাপে স্ফূর্তিত হওয়া কোন স্থান চুইয়া যায় না এবং কোন স্থান কাটা যাক না।

উপরে যে প্রণালীর উল্লেখ করিলাম তাহারে ব্যবসায়ের পক্ষে উপযোগী, কিন্তু গৃহে ব্যবহার্য্য অল্প পরিমাণে পাউরুটী প্রস্তুত করিতে হইলে উক্ত পরিমাণের দিকে লক্ষ্য রাখিয়া উহার এক চতুর্থাংশ এক বা অষ্টমাংশ হিসাবে ময়দা ও তাড়ি লইয়া, রুটী তৈয়ার করা যাইতে পারে। পাউরুটী ময়দা ও সূজি দ্বারা প্রস্তুত হইতে পারে। প্রত্যেক উপকরণ দ্বারাই পরীক্ষা বাঞ্ছনীয়। আমি নিজে ময়দা এবং সূজি উভয় প্রকার দ্রব্য দ্বারা পরীক্ষা করিয়াই সফল লাভ করিয়াছি। অনভ্যস্ত কার্য্যে প্রথম বারে কেহ কৃতকার্য্য হইতে না পারেন, কিন্তু তাহাতে নিরাশ হইবার কোন হেতু নাই। যে কার্য্যে আমি নিজে কৃতকার্য্য হইয়াছি তাহাতে অল্প কৃতকার্য্য হইবে না এরূপ বিবেচনা করিবার কোন কারণ নাই। দুই এক বারের চেষ্টায় বিফলমনোরথ হইলে তাহাতে আসে যায় কি? আমার নিজেরও প্রথম কয়েকবার চেষ্টা বিফল হইয়াছিল কিন্তু পরে আমি সম্পূর্ণ কৃতকার্য্য হই।

এতদেশীয় ময়দার সূজি জলে গুলিয়া দীর্ঘকাল পচাইয়া থাকে। জলে গোলা সূজি উষ্ণস্থানে সারা দিন রাত অর্থাৎ ২৪ ঘণ্টা কাল রাখিলে স্বতই ফুলিয়া উঠে কিন্তু পাউরুটী ব্যবসায়িগণ অতি শীঘ্র কার্য্য সম্পাদন করিবার জন্ত সূজি বা ময়দাতে তাড়ি প্রয়োগ করিয়া থাকে। তালের তাড়িই সাধারণতঃ প্রয়োগ করা হয়। খেজুরের তাড়ি দ্বারাও উক্ত কার্য্য সম্পন্ন হইতে পারে। আমি তালের তাড়ি দ্বারাই পরীক্ষা করত আশা করিয়া ফল লাভ করিয়াছি। পাউরুটী উষ্ণবায়ুর তাপে স্ফূর্তিত হওয়া আবশ্যিক। শ্রাবণ মাসের “স্বাস্থ্য-সমাচারে” যে প্রকার সমতল উনানের বিষয় উল্লেখ করিয়াছিলাম, তাহাতে একবারে ছোট ছোট ৩৪ খানা রুটী সেকা হইতে

নাশিত হয়, তিনি সেই উপায় অবলম্বন করিতে পাউরুটী প্রস্তুত প্রণালী সহজে গত শ্রাবণ মাসের “স্বাস্থ্য-সমাচারে” প্রকাশিত দ্বিতীয় প্রণালীতে

## বিবিধ সংগ্রহ।

মেডিকেল স্কুলের বৃত্তি।—গবর্নমেন্ট এই বৃত্তি পরিবর্তে ২০টা ১৫টাকার বৃত্তি দেওয়া হইবে।

ইংরেজদিগকে ভাত খাওয়াইবার আয়োজন।—ইংলণ্ডে ময়দা বিক্রয় হয় কিন্তু গবর্নমেন্টের আদেশে তাহাতে শতকরা ৭০ ভাগের বেশী গমচূর্ণ থাকে না। গম ক্রমেই দুর্লভ হইতেছে, তাই রেজুনের প্রয়োগ ইংরেজ বণিক ইংলণ্ডে চাউলের রুটি প্রচলন করিবার উদ্যোগ করিতেছেন। তাহারা ইংলণ্ডে ময়দা স্থাপন বিতরণ করিয়া ইংরেজদিগকে ভাতের পরিষ্কারতা বুঝাইয়া দিবার আয়োজন করিতেছেন।

বড়লাট পত্নীর প্রতিশ্রুতি।—লেডি চেমস-ফোর্ড লিলাতীর ব্রাহ্মবালিকা বিদ্যালয়ের পুরস্কার বিতরণ সময়, ঐ বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য-নীতি এবং গৃহস্থালী শিক্ষা দেওয়া হয় বলিয়া বিশেষ আনন্দ প্রকাশ করিয়াছেন। তিনি একটি পুরস্কার প্রদানেও প্রতিশ্রুত হইয়াছেন। ঐ প্রদান বৎসরে “গৃহস্থালী” বিষয়ে যে বালিকা সর্বোচ্চ স্থান অধিকার করিবে তাহাকে সেই পুরস্কার দেওয়া হইবে।

বাইকার্কনেট অফ সৌভা ৩ গ্রেণ্ড স্থলে ৩. গ্রেণ্ড হইবে। বাহারী পাউরুটী প্রস্তুত করিতে সমুৎসুক তাহার এবিষয়টি যেন স্মরণ রাখেন।

বিলাতী ঔষধাদি আজকাল দুর্লভ এবং পল্লীগ্রামে দুশ্রাপ্য। অতএব প্রধানতঃ পল্লীগ্রামবাসীদিগের জন্ত কিরূপে তাড়ি দ্বারা পাউরুটী-প্রস্তুত করিতে হয়, তাহাই বিবৃত করিলাম।

পাস্তুর চিকিৎসালয়, শিলং।—শিলংএর নব-প্রতিষ্ঠিত “এডওয়ার্ড মেমোরিয়েল পাস্তুর ইনষ্টিটিউট” এক্ষণে চিকিৎসার জন্ত লোকগ্রহণের উপযোগী হইয়াছে। গবর্নমেন্ট গত ৫ই জানুয়ারী এই সরকারী সংবাদ প্রকাশ করিয়াছেন যে, এখন হইতে এই চিকিৎসালয় ক্ষিপ্তপশুদষ্ট ব্যক্তি ভর্তিকরা হইবে। কলিকাতা হইতে শিলং পৌছিতে ২৬ ঘণ্টা সময় লাগিয়া থাকে।

ধূমপান নিবারণ।—বড়দিনের সময় মাস্তাজে সার স্ত্রীস্বামী আইয়ারের সভাপতিত্বে ছাত্র-সম্মিলন সভার অধিবেশন হইয়াছিল, তাহাতে ধূমপান নিবারণ প্রস্তাব বিশেষভাবে গৃহীত হইয়াছে। ধূমপানে ছাত্রগণের যে বিশেষ স্বাস্থ্যহানি ঘটে তাহা সকলেই অনুধাবন করিতেছেন।

আয়ুর্বেদ সম্মেলন ও প্রদর্শনী।—আগামী ২৫শে হইতে ২৮শে ফেব্রুয়ারী এই কয়দিন পুনা নগরে নিখিল ভারতবর্ষীয় আয়ুর্বেদ সম্মেলনের অষ্টমবার্ষিক অধিবেশন হইবে। তৎসংস্থটি আয়ুর্বেদ-প্রদর্শনী ১৮ই ফেব্রুয়ারী হইতে ১৮ই মার্চ পর্য্যন্ত খোলা থাকিবে।

কুস্তি।—পত ১৬ হইতে ২০শে আন্তর্জাতিক পর্বাস্ত ৫ দিন কলিকাতার ময়দানে ভারতের প্রসিদ্ধ পালোয়ান-গণের কুস্তি হইয়াছিল। মুর্শিদাবাদের নবাব বাহাদুর, বর্তমানের মহারাজাধিরাজ, দিনাজপুরের মহারাজ প্রভৃতি এই অলিম্পিকের প্রধান উদ্যোগী ছিলেন। কালু, গামা, ইমামবন্দ, রাজাব, হোসেন বন্দ প্রভৃতি বহু প্রসিদ্ধ পালোয়ান কুস্তি লড়িয়া ছিলেন। একমাত্র ভীম-ভবানী ব্যতীত আর কোন বাদালী পালোয়ানকে ক্রীড়াক্ষেত্রে নামিতে দেখা যায় নাই। চতুর্থ দিন ভারতের সর্বশ্রেষ্ঠ পালোয়ান বা

Champion আখ্যা লাভের অল্প সুবিখ্যাত কুস্তিগির গামা ও হোসেনবন্দের মধ্যে প্রতিযোগিতা হইয়াছিল। গামা অল্প সময়ের মধ্যেই হোসেনবন্দকে পরাজিত করেন। বঙ্গেশ্বর লর্ড কারমাইকেল স্বহস্তে গামাকে “Champion”এর নিদর্শন স্বরূপ একটি রৌপ্য “গুরুজ” বা গদা পুরস্কার দিয়াছেন। গামা সোনার ঘড়ি, আংটি, মখমলের জামা প্রভৃতি অল্প উপহারও প্রাপ্ত হইয়াছেন। অসংখ্য লোকে ব্যায়ামের অত্যন্ত ফল, পালোয়ানগণের শারীরিক গঠন ও অমাহুতিক শক্তি দেখিয়া নয়ন সার্থক করিয়াছেন।

## প্রাপ্তি স্বীকার।

প্র্যাকটিশনার বা বাদালী ভাবায় আদর্শ এলোপ্যাথিক চিকিৎসা পুস্তক। ডাক্তার শ্রীযুক্ত কিরণ চন্দ্র ঘোষ এল্, এম্, এস্, প্রণীত। ঠিকানা—১১৪১ মানিকতলা স্ট্রীট, কলিকাতা।

এই পুস্তকখানি পল্লীগ্রামবাসী চিকিৎসকগণ এবং স্কুল ও কলেজ হইতে পরীক্ষোত্তীর্ণ ছাত্রদিগের জ্ঞান সঞ্চালিত হইয়াছে। ইহাতে বাদালী দেশের যাবতীয় ব্যাধি, তাহাদের কারণ, লক্ষণ, রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা

বিশদভাবে প্রদত্ত হইয়াছে। প্রত্যেক ব্যায়ামের সাধারণ চিকিৎসা ও প্রত্যেকের উপসর্গ সকল ও তাহাদের চিকিৎসা পৃথক পৃথক ভাবে সন্নিবেশিত আছে। পুস্তকখানি বিশেষ সরসভাবে লিখিত, একবার পাঠ করিলেই সকলে বিনা ক্লেশে ইহার মর্ম গ্রহণ করিতে পারিবেন। ছাপা ও কাগজ ভাল, সুন্দর বাঁধান। আশাকরি পুস্তকখানি চিকিৎসকগণের বিশেষ আদরে আসিবে।

প্রেরিত পত্র—স্থানাভাব বশতঃ এবার কোন পত্রের উত্তর প্রকাশ করা হইল না।

# স্বাস্থ্যসমাচার



“শরীরমাদ্যং খলু স্বর্গসামান্যম্”

পঞ্চম বর্ষ।

ফাল্গুন ১৩২৩ সাল

একাদশ সংখ্যা।

## আলোচনা।

জলসংস্থানে সুব্যবস্থা।—অর্থনীতিনিপুণ আর এক ফ্রেজার যখন বাঙ্গালার বিধাতা তখন তিনি কল্পনা করিয়াছিলেন, কোন জলকষ্টপীড়িত পল্লীতে জলবোর্ডের টাকায় কুয়া বা পুকুর কাটাইতে হইলে খরচের এক তৃতীয়াংশ গরীর প্রজাদিগকে হইবে, নচেৎ জেলাবোর্ডের তহবিল হইতে বাহির হইবে না। এই ব্যবস্থা করিবার আর এওফর তহবিলের দিকে যতটা ছিল প্রজার অবস্থার দিকে ততটা ছিল না, জেলাবোর্ডের তহবিল যে প্রজার ধনেই এ কথাটাও তিনি ভুলিয়া গিয়াছিলেন। যে সকল গ্রামের অধিকাংশ প্রজা নিতান্ত তাহাদিগকে অনেক সময়ে চোখের জলে পিপাসা পাইতে হইত। আমরা দেখিয়া সুখী হইলাম, লর্ড কারমাইকেলের গবর্নমেন্ট এই প্ৰত্যক্ষ ব্যবস্থা তুলিয়া দিয়াছেন। এখন কষ্টপীড়িত স্থানে কেবল বোর্ডের অর্থে কুয়া ও পুকুর কাটাইতে পারা যাইবে। বাঙ্গালার কালো মানুষের এই ব্যবস্থার গুণে গ্রীষ্মের দাবদাহের জল খাইয়া জুড়াইবে আর দুই হাত তুলিয়া গরকে আশীর্বাদ করিবে।

উৎকলে দুর্ভিক্ষ।—পুরী জেলার পরিখদ অঞ্চলের বহুস্থানে দারুণ দুর্ভিক্ষ দেখা দিয়াছে। লোকের অবস্থা এত শোচনীয় হইয়াছে যে তিন হাজার নরনারী কেবল ঘাসের বীজ ও মূল আহাৰ করিয়া কোন মতে দেহ ও প্রাণের বন্ধন অটুট রাখিয়াছে। যিনি সরকারের নিকট এই সংবাদ দিয়াছেন, তিনি পরিখদের রাজকুমার। খবরটা রাজকুমারের কর্ণ পর্যন্ত পৌঁছিতেও কোন না দুই চারি মাস কাটিয়া গিয়াছে, সুতরাং ঐ অঞ্চলের অল্পকষ্ট কিরূপ ভয়ানক হইয়া উঠিয়াছে তাহা এই ঘটনাতেই প্রকাশ। পৃথিবীর কোন সভ্য দেশেই মাহুষ অল্পাভাবে এমন পশুর অধিক ক্লেশ পায় না। ‘মাছের মা’ ভারতভূমিতে সবই মানাইয়া যায়। এদেশের প্রজারা শুধু নিষ্ক ও নিরন্ন নহে, তাহারা নীরব এবং নিস্ত্রিত। ক্ষুধারাক্ষসীর তাড়নায় মাঝে মাঝে তাহাদিগের ঘুম ভাঙিলেও তাহারা মুখ ফুটিয়া দুঃখ জানাইতে পারে না। মুর্খতার মোহিনী শক্তি এমনই ভয়ানক। যাহা হউক, কমিশনার ও কালেক্টর লোকের দুর্দশা স্বচক্ষে দেখিয়া আসিয়া রিলিফ কার্যের ব্যবস্থা করিয়াছেন। যাহারা না খাইয়া মরিতে বসিয়াছে, তাহাদিগের পক্ষে একমুষ্টি অন্নও সামান্য নহে।

গোহত্যা-নিবারণ।—যাহারা চক্ষুমান, দেশের দুঃখভূগতিতে যাহাদিগের স্বয়ং কাদে, তাঁহারা সকলেই জানেন যে স্বদেশবাসীর স্বাস্থ্যোন্নতি ও কৃষির কলাপের জন্ত গোহত্যা নিবারণ নিতান্ত আবশ্যিক। গোমাংসে মনুষ্যের যে পুষ্টি ও তুষ্টি হইয়া থাকে, গোহত্যা হইয়া থাকে,—এটি শুধু হিন্দুর কথা নহে, যাহাদিগের উর্দ্ধতন সপ্তম পুরুষ পর্যন্ত গোমাংসে পালিত, পুষ্ট এবং পুলকিত হইয়াছিলেন, বিজ্ঞানের অহুরোধে তাঁহারাও এই কথাই বলিতেছেন। গোজাতির সংখ্যা হ্রাস ও অবনতির সঙ্গে সঙ্গে কৃষকদিগকেও কৃষিকার্যে মহা অসুবিধা ভোগ করিতে হইতেছে। খাঁটি দুধ, খাঁটি গাওয়া ঘি দেশে দুর্লভ হইয়াছে। এত অসুবিধা তথাপি গোহত্যা-নিবারণের কোন চেষ্টাই হইতেছে না। বাঁচিয়া থাকাকাটা যদি পলিটিক্সের গণ্ডীর ভিতর পড়ে—তাহা হইলে গোরক্ষাও পলিটিক্সের বাহিরে পড়া উচিত নহে। ভাল দুধ ঘির অভাবে লোকের যে কষ্ট হইতেছে, মুসলমান সঙ্জনগণও সে কষ্ট হইতে নিষ্কৃতি পাইতেছেন না। তবে এ বিষয়ে এত উদাসীন কেন? বাঙ্গালী এসব কাজে উদাসীন হইলেও দেশীয় রাজগণ এ বিষয়ে নিশ্চেষ্ট নহেন। কাশ্মীর, হায়দ্রাবাদ প্রভৃতি বড় বড় দেশীয় রাজ্যে গোবধ নিষিদ্ধ। আমরা গুনিয়া স্থখী হইলাম, দেবগড়ের রাজা রণজিৎসিংজী নিজ রাজ্যে গোহত্যা রহিত করিয়াছেন। তিনি ব্যবস্থা করিয়াছেন, যাহারা এই নিয়ম লঙ্ঘনপূর্বক গোবধ করিবে তাহাদিগের একবৎসর কাল কারাদণ্ড, ৫০০ টাকা অর্থ দণ্ড, অথবা উভয় দণ্ড হইতে পারিবে। যাহারা গোহত্যার সাহায্য করিবে তাহাদিগের ছয় মাস কারাদণ্ড ও ২৫০ টাকা অর্থ দণ্ড অথবা উভয় দণ্ডই হইতে পারিবে। রাজা দীর্ঘজীবী হউন।

মদ্যপান।—সে দিন মাদ্রাজের বিশপ বা লাট-পদবী খ্রীষ্টান ধর্মযাজকদিগকে মদ খাওয়া ছাড়িতে আদেশ দিয়াছেন। বলিয়াছেন, “আমি বেশ

বুঝিয়াছি, ধর্মযাজকগণ মদ খাওয়ার অভ্যাসটা না ছাড়িলে, তাঁহারা কর্তব্য পালনে সমর্থ হইবেন না।” এটি খুব পাকা কথা। কর্মক্ষেত্রে নীতি অপেক্ষা দৃষ্টান্তের মহিমা খুব বেশী। সুতরাং যাহারা মানবের উপদেষ্টার আসন গ্রহণ করিয়াছেন, তাঁহারা সংযমী ও ত্যাগী না হইলে মানুষ পুণ্ডিত নীতি মানিবে কেন? কিন্তু যে খ্রীষ্টান পাদরীরা মানুষের মদ খাওয়া বন্ধ করিয়া তাহাকে অধঃপতনের অতলম্পর্শ অক্ষুণ্ণ হইতে উদ্বার করিতে চাহেন, তাঁহারা মদ্যব্যবসায় বন্ধ করিবার জন্ত উষ্ণতা পড়িয়া লাগেন না কেন? যে দেশের লোক একবার অনাবৃষ্টি ও শস্যহানি হইলেই অনাহারে মরে, সে দেশে রাজকোষের পরিপূষ্টির জন্ত মদের কর্মনাশা বহিতে দেওয়া কোন্ ধর্ম ও কর্মনীতির অঙ্গমোহিত। গবর্নমেন্ট যখন করুণায় বিগলিত হইয়া চীনাওয়ানদের উন্নতির জন্ত আফিমের চাষ উঠাইয়া দিতে পারিয়াছেন, তখন খাস ভারতীয় প্রজার জন্ত মদের ব্যবসায় না উঠাইয়া দিবেন কেন? খ্রীষ্টীয় ধর্ম-যাজকসম্প্রদায় একবার এ বিষয়ে চেষ্টা করুন না?

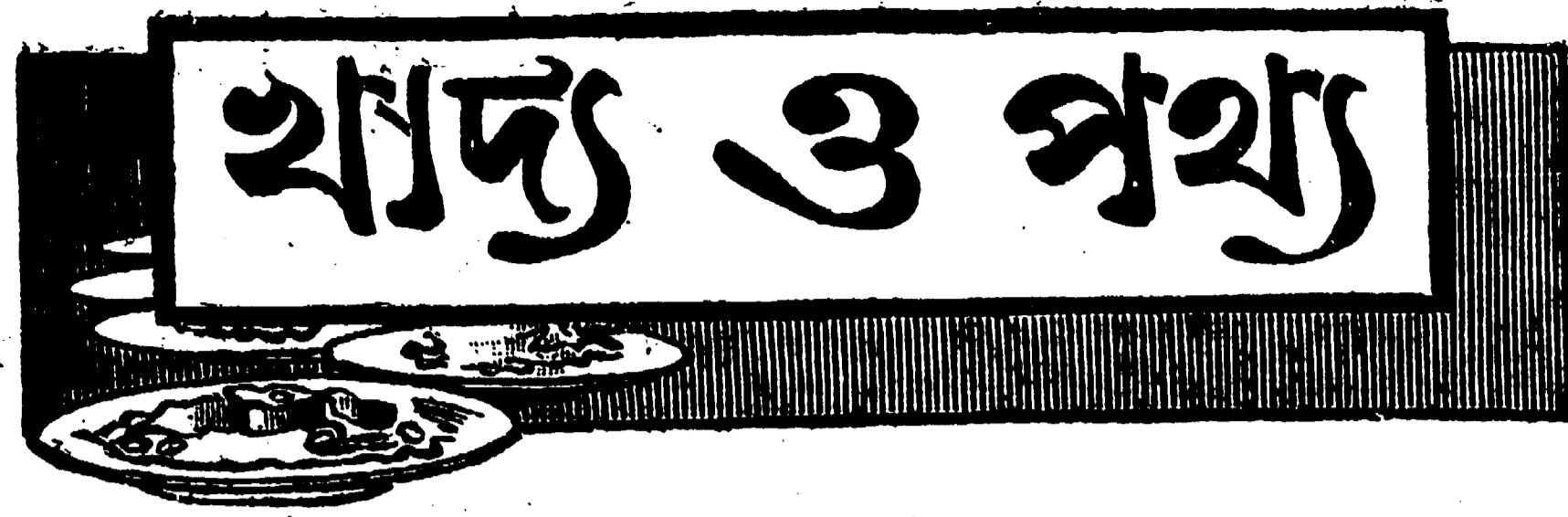
মাতৃশিক্ষা।—ভারতলসনারা যে বীরপুত্রের মা হইতে চাহেন, তাহা আমরা বিশ্ব-বিশ্রুত মহিলাকবি বিদূষী সরোজিনী নাইডুর কংগ্রেস বক্তৃতায় বেশ বুঝিয়াছি। নারীদিগের এই উচ্চাকাঙ্ক্ষা আমাদের পক্ষে খুব শ্রমসাধ্য কথা। কিন্তু নারীরা ছেলের মা হইবার আগে মাতৃশিক্ষা বিধিমত শিক্ষা না পাইলে, যথার্থ বীরমাতা হইতে পারিবেন বলিয়া বোধ হয় না। আমরা দেখিয়া স্থখী হইলাম, নারীদিগকে মাতৃশিক্ষা ও সন্তান-পালন সম্বন্ধে শিক্ষা দিবার জন্ত বোম্বাই নগরে একটি শ্রেণী খোলা হইয়াছে। বোম্বাই নগরের স্বাস্থ্য-সভা (Bombay Sanitary Association) এই সদনুষ্ঠানের প্রবর্তন করিয়াছেন। বিলাতের গ্লামস্টাউন এসোসিয়েশন দেশের অত্যধিক শিশুমৃত্যু নিবারণ করিবার জন্ত যেরূপ উত্তম প্রকাশ করিতেছেন, তাহার পরিচয় পাইয়াই স্বাস্থ্যসভা এই মাদ্রাসিক অনুষ্ঠানে হস্তক্ষেপ করেন। নারীদিগের একবৎসরব্যাপী শিক্ষা

শেষ হইবার পর, তেত্রিশটি ছাত্রী শিক্ষা সম্বন্ধে পরীক্ষা দেন। ইহাদিগের মধ্যে বাইশজন পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইয়াছেন। পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইবার নূন সংখ্যা শতকরা ৫৫ নির্দিষ্ট হইয়াছিল। মাতৃশিক্ষার সফলতা দেখিয়া বোম্বাইয়ের সঙ্জনগণ এই শিক্ষা সম্বন্ধে খুব উৎসাহিত হইয়াছেন, সহরের ভিন্ন ভিন্ন অংশে নূতন নূতন শ্রেণী খোলা হইতেছে। নারীদিগের ব্যবহারের জন্ত একখানি প্রাথমিক সচিব শিক্ষাপুস্তক প্রণীত হইতেছে। বঙ্গভূমি মহাকবি মেঘচন্দ্রের ‘ভারত’ স্মরণ্যে ‘শুধুই ঘুমায়ে রয়’,— বড় জোর তপ্তরসনায় কথার থৈ ফুটাই। বড় খেতাব কংবা কাঞ্চনের আকর্ষণ না থাকিলে, অর্থপুষ্ট পুরুষেরাও আলস্যের আরাম ছাড়িয়া এ সব কাজে মমিত্যে চাহেন না। এ দুর্গতি কতদিনে ঘুচিবে?

রাজপরিবারে নিরামিষ-ভোজন।—নিরামিষ খাদ্য যে মানুষের আয়ু ও বলবর্ধক,—শরীরের পুষ্টি ও স্বাস্থ্যোন্নতিসাধন করিবার জন্ত মাংসভোজনের কোন প্রয়োজন নাই, একথা বিজ্ঞান সঙ্গত। আধুনিক বৈজ্ঞানিকগণ পরীক্ষার দ্বারা নিরামিষ আহারের শ্রেষ্ঠত্ব প্রতিপাদন করিয়াছেন। কিন্তু লোভে পড়িয়া মানুষ ধন ও মাংসাহার ছাড়িতে পারিতেছে না। অনেক লে মানুষ বিকৃত ও রোগবীজভূত মাংস খাইয়া অসংখ্য ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হইতেছে। তাই ইউরোপ ও আমেরিকায় নিরামিষ আহারের প্রবর্তনের জন্ত আন্দোলন আলোচনা চলিতেছে। বর্তমান মহাযুদ্ধ উপলক্ষে সমুদ্রপথ বিঘ্নসঙ্কুল হওয়াতে ইংলণ্ডে খাদ্য দ্রব্য দুর্লভ ও দুস্কূল্য হইয়াছে। তাহার উপর নিরামিষ খাদ্য অপেক্ষা আমিষ খাদ্যের মূল্য অনেক বেশী। তাই এই দুর্দিনে প্রজাসাধারণকে মিতাচার ও নিরামিষ-ভোজন বিষয়ে শিক্ষা দিবার জন্ত ইংলণ্ডের ধর্মীশ্বর—আমাদের রাজরাজেশ্বর পঞ্চম জর্জ মহোদয় নিজ পরিবারে সপ্তাহে দুই দিন, নিরামিষ আহারের ব্যবস্থা করিয়াছেন। বলা বাহুল্য, স্বয়ং সম্রাটও প্রথমে দুই দিন নিরামিষ ভোজন করিতেছেন। সুতরাং

ইংলণ্ডের সম্রাট সঙ্জনগণ ও রাজরাজেশ্বরের দৃষ্টান্তে নিরামিষ ভোজনে প্রবৃত্ত হইবেন। সমাজের উচ্চস্তরে যে ব্যবস্থার প্রবর্তনা হইবে, উহার নিয়ন্ত্রণে সেই ব্যবস্থা অবশ্যই চলিয়া যাইবে। কারণ দেশের বরণ্য পুরুষেরা আহার ও বেশভূষা সম্বন্ধে যেরূপ আচরণ করিবেন, জনসাধারণও তাহার অনুবর্তী হইবে। বর্তমানক্ষেত্রে ইংলণ্ডে নিরামিষ খাদ্যের প্রবর্তন-চেষ্টা, খাদ্যসংস্কারের উত্তম মাত্র নহে, উহা এখন রাজনীতিক প্রয়োজন বলিয়াই নির্দ্ধারিত হইয়াছে। সম্রাট মহোদয়কে এই সদনুষ্ঠানে ব্রতী দেখিয়া নিরামিষ-ভোজনের পক্ষপাতী বৈজ্ঞানিকগণ বলিতেছেন, আমিষ খাদ্যে শরীর ধারণ পক্ষে অপরিহার্য নহে, এইবারে লোক তাহা ঠেকিয়া শিথিবে। বৈজ্ঞানিক ও নিরামিষ-ভোজনের পক্ষপাতী ধীমান ব্যক্তিদিগের আশা ফলবতী হউক। তাহা হইলে এদেশের লোকেরও চোখ ফুটিবে। যাহারা সাহেবদিগের দেখাদেখি অখাদ্য ও কুখাদ্য খাইয়া জন্ম ও জীবন ধন্য বোধ করিতেছেন, তাঁহারা আপনাদিগের ভ্রম বুঝিতে পারিবেন।

অতিভোজনের অপকারিতা।—আজিকাল বিলাতে অতিভোজনের অপকারিতা সম্বন্ধে আন্দোলন চলিতেছে। অপরিমিত আহার এবং রসনার তৃষ্ণার জন্ত অমেধ্য দ্রব্যাদি আহারই যত রোগের গোড়া। ইহাতে অর্থ ও স্বাস্থ্য উভয়ই নষ্ট হইতেছে। ই, ওয়েক কুক নামক জর্নাল লেখক, বিলাতের “ইভনিং নিয়ুজ” পত্র প্রবন্ধ লিখিয়া বলিয়াছেন, আমরা সাধ করিয়া রোগ ডাকিয়া আনি। অধিক আহার করিয়া পুষ্টির পরিবর্তে শরীরের দুষ্টি ঘটাইয়া থাকি। মিঃ কুকের উক্তি ফাঁকা আওয়াজ নহে, তিনি বহু যুক্তি ও প্রমাণ দ্বারা নিজ সিদ্ধান্তটিকে প্রতিপাদন করিয়াছেন। তিনি আরও বলিয়াছেন, পরিমিত আহার করিলে মস্তপানের তৃষ্ণা এবং মাংসাহারের স্পৃহাও কম পড়ে। যাহারা অজীর্ণ, অন্ন প্রভৃতি নানা রোগে কষ্ট পাইতেছেন, আশা করি এই উক্তি শ্রবণে তাঁহারা মিতাহারের প্রয়োজনীয়তা স্বয়ং প্রমাণ করিবেন।



## মধু।

শ্রীনরেন্দ্রনাথ বসু লিখিত—

এই মধুমাংসে, মন্দ মধুর মলয়মাকুতের লীলা-  
হিল্লোলে, মাধবিকার মুকুলমালার মঞ্জু বিকাশে,  
মধুকবের মনোমদ গুঞ্জে, আশ্রমুকুলের শিহরণে,  
কোকিলের কুহরণে,—রূপে রসে, ছন্দে ও গন্ধে যখন  
জীবন ভরিয়া উঠিতেছে—যখন তরুণতা, কুরঙ্গ, বিহঙ্গ,  
পতঙ্গ মধুর মোহনমন্ত্র পড়িয়া বলিতেছে, মধু—মধু—  
মধু, তখন এই মধুবাসরে একবার মধুর কথা বলিলে  
হয় না? আধ্যাত্মিকতার দিক দিয়াই দেখ আর  
পার্শ্বিকতার দিক দিয়াই দেখ,—মধু সময়ের সার, মধু  
রসের সার—মধু রূপের সার। আমরা ভোগমত্ততার  
ভিতর দিয়া না বুঝিয়া স্বভাবী বাহাকে খুঁজিতেছি,  
তিনি যে “ভূতানাং মধু।” তবে মধুর কথাই বলি।

হস্ত খাত্তসমূহের স্বাদের মধ্যে মিষ্টই শ্রেষ্ঠ স্বাদ,  
আবার সকল প্রকার মিষ্টত্বের মধ্যে মধুর মিষ্টত্বই  
সর্বশ্রেষ্ঠ। মধু মিষ্টতার মাপকাঠি। মিষ্টতার তুলনা  
করিতে হইলে সর্বত্র মধুর সহিতই তুলনা করি। কোন  
খাদ্য অতি সুমিষ্ট হইলে আমরা বলিয়া থাকি ‘মিষ্ট  
যেন মধু’। কেবল খাওয়ার সঙ্গে যে মধুর তুলনা করা  
হয়, তাহা নহে। বাক্য, কার্য, দৃশ্য, কাল যাহাই অতি  
সুন্দর,—সুন্দরগ্রাহী, মধুর সহিত তাহারই তুলনা করিয়া  
থাকি। আমরা ‘মধুমাথা কথা’ ‘মধুময় দৃশ্য’ ‘মধু  
যামিনী’র ভক্ত। শ্রেষ্ঠত্ব বুঝাইবার সময় অনেক  
স্থলেই মধুর সহিত সকল বিষয়ের তুলনা করি।  
মহাকবি মাইকেলের সম্বন্ধে লিখিত হইয়াছে :—

“নামে মধু, কার্যে মধু, বাক্যে মধু-বার  
এহেন মধুরে ভুলে হেন সাধ্য কার।”

যখন সকলই মধু, তখন সে মধুকে কেহ কখনও  
ভুলিতে পারে না ইহাই লেখক জানাইয়াছেন। এখানে  
মধুরই শ্রেষ্ঠত্ব প্রতিপাদক হইয়াছে।

ইংরাজিতেও মধু বা Honeyর মিষ্টত্ব বা শ্রেষ্ঠত্ব  
সর্ব-বিদিত। “As sweet as honey” (মিষ্ট যেন মধু),—সাধারণতঃ পুষ্পের এই মিষ্ট রস হইতেই উহার  
সকলের মুখেই উচ্চারিত হয়। বিবাহের পরে যুগ্মের উৎপত্তি হইয়া থাকে। তবে কতকগুলি এরূপ  
নবদম্পতি “Honey-moon” ‘মধু-বাসর’ যাপন করিয়াও আছে, যাহারা প্রায় গন্ধশূণ্য কিন্তু মিষ্টরসে পূর্ণ।  
যান। ধনের উপাসক পাশ্চাত্যেরা অর্থের সর্ব শ্রেষ্ঠত্ববিখ্যাত বৈজ্ঞানিক ডার্বিন বিভিন্ন উদ্ভিদের পুষ্প  
জানাইতে গিয়া মধুর সহিতই উহার তুলনা করিয়াই মিষ্ট রস উৎপাদনের কারণ বিশেষরূপে  
বলিয়া থাকেন—

“Money, Money, Money,  
Brighter than Sun-shine,  
Sweeter than Honey.”

সকলের কাছেই যখন মধুর আদর, তখন আশাশংখ্য ফুল আবশ্যিক। উইলসন সাহেব (A. S.  
Wilson) বিশেষ অল্প-  
করা যায়, মধু সম্বন্ধে এই আলোচনা পাঠক পাঠিকার  
কাছেও মিষ্ট লাগিবে।

সংস্কৃতে মধু, মাক্ষিক, মাধবীক, ক্ষৌদ্র, সারগা  
মাক্ষিকাবাস্ত, বারটীবাস্ত ভূজবাস্ত ও পুষ্পরসোক্তব-এই

বিভিন্ন নাম।

কয়টি নাম দেখিতে পাওয়া যাবে লিখিয়াছেন যে, “সাধারণ লাল ক্রোভার  
যায়। ইহাকে হিন্দুস্থানে অগ্রাণ্ড পুষ্প অপেক্ষা অনেক অধিক মিষ্টরস পূর্ণ  
ও তামিলে—সহত, মধু, তৈলঙ্গ—তেনী, মহারাষ্ট্রেইলেও ঐ শ্রেণীর ১২৫টি ফুল হইতে মাত্র ১ গ্রাম  
ও গুজরাটে—মধু, কণাটে জেনতুল্ল, ফারসীতে শহদাৎ গ্রেণের কিঞ্চিৎ অধিক) মিষ্ট রস পাওয়া যায়।

কাদশ সংখ্যা ]

দ্বীন, আরবীতে অসহুল্ নহল বলে। ল্যাটিনে  
[a], ফরাসিতে Miel, জার্মান ভাষায় Honig এবং  
ইতালীতে Honey (হনি) বলা হয়।

মক্ষিকারা প্রধানতঃ পুষ্প হইতে যে মিষ্ট রস  
গ্রহণ করিয়া নিজেদের প্রস্তুত আহার ‘মৌ-চাকে’  
মধু কি? মক্ষিক করে তাহারই নাম মধু।  
মক্ষিকা ব্যতীত বোলতা জাতীয়  
যেক প্রকার পতঙ্গও মধু সংগ্রহ করিয়া থাকে।  
শরসের অভাবে শুড় ও চিনির রস হইতেও মক্ষিকা-  
গকে মধু সংগ্রহ করিতে দেখা যায়।

শুক-গরম আবহাওয়াই পুষ্পসমূহের মিষ্ট রস  
সংরক্ষণের পক্ষে বিশেষ উপযোগী। এই মিষ্ট রস  
পুষ্পের পাপড়ি, শূয়া, প্রভৃতির  
গঠন-বৈচিত্র্য ও অবস্থানের  
রস। বিশেষত্ব দ্বারা বৃষ্টি হইতে রক্ষা

একজন বিশেষজ্ঞ তাঁহার পুস্তকে লিখিয়াছেন  
সর্ব-বিদিত। “As sweet as honey” (মিষ্ট যেন মধু),—সাধারণতঃ পুষ্পের এই মিষ্ট রস হইতেই উহার  
সকলের মুখেই উচ্চারিত হয়। বিবাহের পরে যুগ্মের উৎপত্তি হইয়া থাকে। তবে কতকগুলি এরূপ  
নবদম্পতি “Honey-moon” ‘মধু-বাসর’ যাপন করিয়াও আছে, যাহারা প্রায় গন্ধশূণ্য কিন্তু মিষ্টরসে পূর্ণ।  
যান। ধনের উপাসক পাশ্চাত্যেরা অর্থের সর্ব শ্রেষ্ঠত্ববিখ্যাত বৈজ্ঞানিক ডার্বিন বিভিন্ন উদ্ভিদের পুষ্প  
জানাইতে গিয়া মধুর সহিতই উহার তুলনা করিয়াই মিষ্ট রস উৎপাদনের কারণ বিশেষরূপে  
বলিয়া থাকেন—

একটি মৌ-চাকের উপযোগী মধুসংগ্রহ করিতে

উইলসন সাহেব (A. S.  
Wilson) বিশেষ অল্প-  
সন্ধান পূর্বক তাঁহার  
“On the Nectar  
of Flowers” নামক

কয়টি নাম দেখিতে পাওয়া যাবে লিখিয়াছেন যে, “সাধারণ লাল ক্রোভার  
যায়। ইহাকে হিন্দুস্থানে অগ্রাণ্ড পুষ্প অপেক্ষা অনেক অধিক মিষ্টরস পূর্ণ  
ও তামিলে—সহত, মধু, তৈলঙ্গ—তেনী, মহারাষ্ট্রেইলেও ঐ শ্রেণীর ১২৫টি ফুল হইতে মাত্র ১ গ্রাম  
ও গুজরাটে—মধু, কণাটে জেনতুল্ল, ফারসীতে শহদাৎ গ্রেণের কিঞ্চিৎ অধিক) মিষ্ট রস পাওয়া যায়।

মধু।

৩২৫

এই অল্পপাতে এক কিলোগ্রাম (২:২ পাউণ্ড বা  
একসের) মধু পাইতে হইলে ১,৫০০,০০০ গুলি পুষ্প  
আবশ্যক।” মধু উৎপাদক পুষ্পসমূহের মধ্যে—আপেল,  
শতভুলী, বারবেরি, কড়াই, চেঁরী, ক্রোভার, তুলা,  
জাক্রান, মনকা, ইউকেলিপটস, পদ্ম, হায়েসিছ, পুদিনা,  
সরিষা, পিঁয়াজ, পিচ, শ্যামপাতি, তিল, রাম্পবেরি,  
ট্রুবেরি, শালগম, ডায়োলেট, উইলো প্রভৃতিই প্রধান।  
এগুলি ব্যতীত অগ্রাণ্ড ফুল হইতেও অল্পাধিক পরিমাণে  
মধু পাওয়া যায়।

পুষ্পের রস তরল জলের মত, কিন্তু মক্ষিকা-দেহে  
বিচিত্র রাসায়নিক ক্রিয়ার প্রভাবে সেই রস মধুতে  
পরিণত হয়। রাসায়নিক  
পরিবর্তন ব্যতীত, পুষ্প-  
রসের জলীয় ভাগ

উবাইয়া দিয়া মধুর আয়তন মাত্র ৫ রাধিবার আর  
একটি প্রক্রিয়া আছে। মক্ষিকারা সমস্ত দিন চাকে  
পুষ্পরস সঞ্চয় করিবার পর, যদি কেহ ব্যতিক্রমে  
চাকের নিকটে গমন করেন, তাহা হইলে প্রবল গুণ  
গুণ শব্দ শুনিত পাইবেন। ইহা সমবেত মক্ষিকাগণের  
পক্ষচালনার শব্দ। এইরূপ পক্ষচালনা-প্রক্রিয়া দ্বারাই  
রসের জল উবাইয়া দেওয়া হয়।

একটি মৌ-চাকে প্রায় ৩০,০০০ মক্ষিকা থাকে  
এবং পরিষ্কার আবহাওয়ায় সন্তোঃপ্রসুতিত কুসুমাকীর্ণ  
পুষ্পক্ষেত্র হইতে তাহার  
মক্ষিকার মধু ৭১০ সের পর্যন্ত মধু  
সংগ্রহ।

আনিয়া সঞ্চয় করিতে  
পারে। কতকগুলি মক্ষিকা মধুর অল্পসন্ধান আপনাদের  
আবাস হইতে দুই মাইলেরও অধিক পথ অতিক্রম  
করিয়া থাকে। একটি মক্ষিকা সমগ্র জীবনে ২ ডাম  
(১২০ ফোটা) মধু সঞ্চয় করে।

যাহারা পূর্বে কখনও দলবদ্ধ হয় নাই এরূপ  
মক্ষিকা দ্বারা সংগৃহীত মধু, কিংবা যে মধু উত্তাপে  
বা বিনা উত্তাপে মৌ-চাক হইতে  
করিত হয় তাহাকে ইংরাজীতে  
“Virgin-honey”—“অকলঙ্ক  
মধু।”

মধু বলে। ইহার তুলনায় পুরাতন চাকের মধু নিকট।  
উহা সাধারণতঃ ঘোর বর্ণের, গাঢ় এবং গন্ধে ও স্বাদে  
অপেক্ষাকৃত হীন হইয়া থাকে। পুরাতন মৌ-চাক  
অপেক্ষা নবীন মক্ষিকা প্রস্তুত নূতন চাকে অধিক  
পরিমাণে মধু পাওয়া যায়।

প্রায় সকল খাটি মধুই আলোক ও ঠাণ্ডায় উল্লস্ক  
রাখিলে অস্বাভাবিক দানাদার হইয়া থাকে। উহার  
জলীয় ভাগ মোটা কাপড় দিয়া ছাঁকিয়া সহজেই পৃথক  
করা যাইতে পারে। মৌ-চাক ভাঙ্গা মধু বিক্রয়ের  
জন্য সাধারণতঃ গরম করিয়া ও কাপড় দিয়া ছাঁকিয়া  
পরিষ্কার করা হয়। কিন্তু কাহারও কাহারও মতে  
সাধারণ অবস্থায় প্রাপ্ত মধুই সর্বোত্তম।

স্থানভেদে মধুর বর্ণের ও গুণের বিভিন্নতা দেখা  
যায়। বিক্রয় মধু তিন প্রকার। প্রথম, যাহা  
মৌ-চাকের গহ্বরসমূহের মধ্যে থাকে, দ্বিতীয়, যন্ত্রের  
সাহায্যে (পাশ্চাত্যদেশে) চাক হইতে সংগৃহীত মধু,  
এবং তৃতীয়, চাক নিকড়ান মধু। প্রথম প্রকারের মধু  
নির্মল, প্রায় বর্ণশূন্য বা ঈষৎ পীত। পুরাতন  
মধু ক্রমশঃ কৃষ্ণবর্ণ ধারণ করে। কিন্তু মধু ও মৌ-  
চাক উভয়ই বহুকাল অবিকৃত থাকে।

ডেক্সট্রো-গ্লুকোজ ও লেভো-গ্লুকোজ নামক শর্করা  
মধুর প্রধান উপাদান। জল, মোম, তৈলসার, রজনদ্রব্য,  
অল্পপরিমাণ খনিজ দ্রব্য ও  
**মধুর উপাদান।**  
পুষ্পরেণু প্রভৃতিও মধুতে  
পাওয়া যায়। বিভিন্ন প্রকারের বিশ্লেষণ দ্বারা মধুতে  
শতকরা—ডেক্সট্রো-গ্লুকোজ—৩৬.৫৭, লেভো-গ্লুকোজ  
—৩৬.৪৫, খনিজ উপাদান—০.১৫ হিসাবে পাওয়া  
যায়। তন্মধ্যে মোম, পুষ্প-রেণু ও অজ্ঞাত দ্রব্যের  
পরিমাণ অতি অল্প, শতকরা ২.১ অপেক্ষা অধিক নয়,  
বাকি সমস্তটাই জল। মধুর আপেক্ষিক গুরুত্ব গড়ে  
১.৪১।

মধুর পরিবর্তে কোন দ্রব্য ব্যবহারের বা মধু  
প্রস্তুত করিবার কোন কৃত্রিম উপায় এখনও উদ্ভাবিত হয়

**মধুতে  
ভেজাল।**

নাই। কিন্তু মধুজীবীদিগকে মধুতে  
অতি সামান্য হইতে শর্করা  
ভাগ পর্যন্ত ভেজাল মিশাইয়া  
বিক্রয় করিতে দেখা যায়। মধুতে ময়দা, জিলাটিন,  
খড়ির গুঁড়া, শাদা মাটি, জল, চিনি, গুড়, চিনির রস,  
প্রভৃতি দ্রব্য ভেজাল দেওয়া হয়।

অনেকে সাধারণ কড়ির জারে মধু সঞ্চিত করিয়া  
রাখেন। কিন্তু কড়ির জারের পরিবর্তে পাথরের  
পাত্রেই মধু রাখা কর্তব্য। কড়ি  
জার সীসক ধাতুজাত  
দিয়া রঞ্জিত করা হয়। তাহার

**মধু সংক্রান্ত  
স্বাস্থ্যের পাত্র।**

সংস্পর্শে মধুর রাসায়নিক ক্রিয়া হওয়াতে মধু দূষিত  
হইয়া থাকে। সাবধানে রাখিতে পারিলে, সাধারণ  
মুদ্রায় পাত্র বা কাচ পাত্রে মধু সঞ্চিত করা যাইতে পারে।

আমরা দেহ-পুষ্টি ও রসনার তৃপ্তির জন্য প্রত্যহ  
সকল শর্করা গ্রহণ করি মধু তদপেক্ষা অধিক হিতকর,  
কেন না সাধারণ চিনি পাকক্রিয়া  
ফলে গ্লুকোজে পরিণত হইবার পর  
শরীরে শোষিত হয়। কিন্তু মধুর  
শর্করা গ্লুকোজ অবস্থাতেই থাকে, সুতরাং মধু পাকক্রিয়া  
উপস্থিত হইবামাত্রই রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া যায়।  
মধু পানে পাকক্রমের কর্মভার বৃদ্ধি পায় না, অর্থাৎ  
দেহের পক্ষে এই পুষ্টিকর উপাদানটি অনায়াসে সর্ব  
শরীরে ব্যাপ্ত হইয়া পড়ে। আমাদের রক্তের শর্করা  
উপাদান গ্লুকোজরূপেই থাকে এবং এই গ্লুকোজই  
আমাদের দেহে কর্মশক্তি ও উত্তাপ দান করে।

**মধুর  
শ্রেষ্ঠত্ব।**

মিষ্টরসের জন্য মানবের যে স্বাভাবিক লালসা  
আছে তাহাতে দেহে মিষ্টরসের ত্রাণ্য আবশ্যিকতা  
প্রকাশ পায়। মধুর পরিমিত ব্যব  
হারে সে অভাবের যেমন পূরণ হয়,  
অল্প কিছুতেই এত সহজে তাহা  
হইতে পারে না। স্বভাবজাত, পুষ্টিকর খাদ্য দ্বারা দেহের  
অভাব পূরণ করিলে আর রোগ ভোগ করিতে  
হয় না। আজকাল অতিরিক্ত চিনি ও মিষ্টান্নাদি

**মধু ও  
স্বাস্থ্য।**

ভারতের বিভিন্ন প্রদেশের  
মধু উৎপত্তির স্থান সমূহের  
উল্লেখ নিম্নে করা হইল।  
বঙ্গদেশ :—সুন্দরবন, ছোটনাগপুর, চট্টগ্রাম,  
জিলিং, ভূটান এবং নেপাল হইতে মধু আমদানী  
হয়। দার্জিলিংএর তিস্তা উপত্যকায় সময়  
মত এতবড় মৌ-চাক হয় যে প্রায় এক মাইল দূর  
তেও সেগুলি দেখা যায়।  
আসাম :—আসামে খাসিয়া পর্বত এবং দীর্ঘান্ত  
দেশের জঙ্গল সমূহ হইতে মধু সংগৃহীত হয়।  
যুক্তপ্রদেশ :—যুক্তপ্রদেশে ডেরাদুনের পূর্বস্থ  
ল এবং খারি প্রভৃতি স্থান হইতে মধু সংগৃহীত  
হয়। সাহারানপুরবাসী মধুব্যবসায়ীদের হস্তেই তথাকার  
মধু ব্যবসায় প্রধানতঃ ন্যস্ত আছে।  
মধ্যপ্রদেশ :—মধ্যপ্রদেশের জঙ্গল সমূহ হইতে  
শত শত মণ মধু পাওয়া যায়। চাঁদগড়ে একরূপ  
ক্ষিকার আধিক্য যে জঙ্গলে প্রবেশ করা একরূপ  
সাধ্য ব্যাপার। রায়গড় পাহাড়কে মৌ-চাকের  
পাহাড় বলা হয়। বিটুল, চান্দা, ছিন্দোয়ারা, দামো,  
সেদাবাদ, জবলপুর, মান্দলা, নিমার, রায়পুর এবং  
আরও প্রভৃতি মধু সরবরাহের প্রধান স্থান।

ব্রহ্মদেশেই Brights Disease ও মূত্রগ্রন্থির  
রোগ কঠিন পীড়া এবং মিষ্ট খাদ্যের পচন দ্বারা  
প্রকার রোগ উৎপন্ন হইতে দেখা যাইতেছে।  
মধুর মিষ্টানের প্রতি অত্যধিক লালসা মিটাইবার  
অজ্ঞাত মিষ্ট দ্রব্যের পরিবর্তে মধু খাইতে দিলে  
স্বাস্থ্য-হানির সম্ভাবনা হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়।  
কোন বিশেষজ্ঞ বলেন, মধুর আর একটি  
গুণ এই যে, অজ্ঞাত শর্করার ত্রাণ্য মধু সেবনে  
হের স্থলতা জন্মে না। এই কারণে আমাদের  
মান সম্রাটের মাতা মহারাণী আলেকজেন্দ্রা অনেক  
বার খরিয়া সাধারণ মিষ্টানের পরিবর্তে মধু দ্বারা  
মিষ্টান্নাদি গ্রহণ করিতেন।

**ভারতে মধু  
উৎপত্তির স্থান।**

ভারতের বিভিন্ন প্রদেশের  
মধু উৎপত্তির স্থান সমূহের  
উল্লেখ নিম্নে করা হইল।  
বঙ্গদেশ :—সুন্দরবন, ছোটনাগপুর, চট্টগ্রাম,  
জিলিং, ভূটান এবং নেপাল হইতে মধু আমদানী  
হয়। দার্জিলিংএর তিস্তা উপত্যকায় সময়  
মত এতবড় মৌ-চাক হয় যে প্রায় এক মাইল দূর  
তেও সেগুলি দেখা যায়।  
আসাম :—আসামে খাসিয়া পর্বত এবং দীর্ঘান্ত  
দেশের জঙ্গল সমূহ হইতে মধু সংগৃহীত হয়।  
যুক্তপ্রদেশ :—যুক্তপ্রদেশে ডেরাদুনের পূর্বস্থ  
ল এবং খারি প্রভৃতি স্থান হইতে মধু সংগৃহীত  
হয়। সাহারানপুরবাসী মধুব্যবসায়ীদের হস্তেই তথাকার  
মধু ব্যবসায় প্রধানতঃ ন্যস্ত আছে।  
মধ্যপ্রদেশ :—মধ্যপ্রদেশের জঙ্গল সমূহ হইতে  
শত শত মণ মধু পাওয়া যায়। চাঁদগড়ে একরূপ  
ক্ষিকার আধিক্য যে জঙ্গলে প্রবেশ করা একরূপ  
সাধ্য ব্যাপার। রায়গড় পাহাড়কে মৌ-চাকের  
পাহাড় বলা হয়। বিটুল, চান্দা, ছিন্দোয়ারা, দামো,  
সেদাবাদ, জবলপুর, মান্দলা, নিমার, রায়পুর এবং  
আরও প্রভৃতি মধু সরবরাহের প্রধান স্থান।

পঞ্জাব :—পঞ্জাবে পার্কৃত্য স্থান সমূহেই প্রধানতঃ  
মধু উৎপন্ন হয়। বাসার, চম্বা, হাজারা, বেলম, কাংড়া,  
কাশ্মীর, ফুল, সিমলা প্রভৃতি স্থান মধুর জন্য বিখ্যাত।  
হাজারায় নভেম্বর মাসে, কুলুতে জুলাই ও অক্টোবরে,  
চম্বায় মে-জুন ও সেপ্টেম্বর-অক্টোবরে, এবং কাশ্মীরে  
সেপ্টেম্বর-অক্টোবরে মধু সংগ্রহ করা হয়। এক একটি  
চাকে ১০ সের হইতে ১০ আধ মণ পর্যন্ত মধু পাওয়া যায়।

কুরম উপত্যকা ও আফগানিস্থান :—এই দুই  
স্থানে পার্কৃত্য লোকেরা বিশেষভাবে মধুর চাষ করে  
এবং উহা কতকপরিমাণ ভারতে চালান দেয়।

রাজপুতনা :—রাজপুতনায় অম্বর, বাওজারি,  
দেওয়ানি, মান্দলা এবং তোদগড় প্রভৃতি স্থানে মধু  
সংগৃহীত হইয়া থাকে।

বোম্বাই :—বোম্বাই প্রেসিডেন্সিতে প্রধানতঃ  
খান্দেসের সাওপুরা পর্বত এবং দক্ষিণাপথ হইতে  
মধু সংগৃহীত হয়। সমগ্র প্রদেশের সংগৃহীত মধু  
প্রধানতঃ বোম্বাই ও গোয়া সহরে চালান দেওয়া হয়।

বেরার :—বেরারের ইলিচপুর, মঙ্গরুল, মেলঘাট  
এবং উন্ প্রভৃতি স্থান মধুর জন্য বিখ্যাত। এই  
প্রদেশের সরবরাহ অধিক নহে।

মাদ্রাজ :—মাদ্রাজের সকল পর্বত ও ছোট ছোট  
পাহাড়ে মৌ-মাছি দেখা যায়। কিন্তু বেলারি, কোয়েম্বা-  
টোর, কুডাপ্পা, গঞ্জাম, গোদাবরী, কৃষ্ণা, কারুল,  
মাহুরা, মালাবার, নেলোর, নীলগিরি, উত্তরআর্কট,  
দক্ষিণকাণাড়া, ত্রিচিনাপল্লী এবং তিজাগাপত্তম প্রভৃতি  
স্থানেই মধু সরবরাহের জন্য প্রসিদ্ধ।

ব্রহ্মদেশ :—ব্রহ্মদেশে ভামো, চিন্দুইন, কাথা,  
মাণ্ডালে, মিনুবু, পিইয়না এবং টেনাসেরিম প্রভৃতি  
মধু সরবরাহের প্রধান স্থান। উত্তর চিন্দুইনেই মধু  
ব্যবসায়ের বিশেষ উন্নতি দেখা যায়। দক্ষিণ চিন্দুইনে  
মানকাদাউ মধু বিক্রয়ের স্থান।

উল্লিখিত স্থানসমূহ ব্যতীত ভারতের অজ্ঞাত  
অনেক স্থলেই গৃহস্থেরা আবশ্যকীয় মধু সংগ্রহের জন্য  
নিজ নিজ বাটীতে বা উচ্চানে মৌ-চাক রাখিয়া থাকে।



আমেরিকার যুক্ত রাষ্ট্রে ১০০,০০০ লক্ষেরও উপর মৌ-চাকি প্রতিপালক আছেন । সমগ্র জনসংখ্যার

**অন্যান্য দেশে মধুর উৎপত্তি ।**

১২০ জনের মধ্যে অন্ততঃ একজন মধু উৎপাদনে সচেষ্ট । এত লোকের চেষ্টায় যে বহুলপরিমাণে মধু উৎপন্ন হয়, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই । অস্ট্রােলিয়া দেশ হইতেও এদেশে প্রতি বৎসর ২৫০০,০০০ লক্ষ পাউণ্ড মধু আমদানী করা হয় । এই মধুর শতকরা ৯৫ ভাগ কিউবা, মেক্সিকো, হায়টি, সালভাদোর, চিলি, নিকারাগুয়া এবং ভেনিজুইলা প্রভৃতি স্থান হইতে এবং বাকি ৫ ভাগ ইউরোপ হইতে আসিয়া থাকে । প্রতি পাউণ্ড মধু ২০ সেন্ট (১১/০ আনা) দরে বিক্রীত হয় । কসিকা দ্বীপে বহুল পরিমাণে মধু উৎপন্ন হয় এবং প্রাচীনকালে মধুই তথাকার প্রধান উৎপন্ন জব্য ছিল । ইংলণ্ডে ১৩শ ও ১৪শ শতাব্দীতে প্রতি গ্যালন মধু ৭ পেন্স হইতে ১৪ পেন্স দরে বিক্রীত হইত । ওয়েলস্ দেশে Wrexham 'রেজহাম' নামক স্থানে বৎসরে দুইবার মধু বিক্রয়ার্থ বড় হাট বসিয়া থাকে । ইংলণ্ডের রাজপরিবারে ব্যবহারার্থ অনেক মধু প্রতি সপ্তাহে সানড্রিংহামস্থিত রাজকীয় মধুমক্ষিকালয় সমূহ হইতে আনীত হয় । হাঙ্গেরী দেশে সর্ববৎসরে প্রায় ২০০,০০০ হন্দর মধু উৎপন্ন হয় । ১৮৭০ অব্দের গণনায় তথায় প্রতি ১০০০ অধিবাসী হিসাবে গড়ে ৪০ টি এবং অস্ট্রিয়ায় হাজারকরা ৪৫ টি মৌ-চাক রাখার প্রমাণ পাওয়া গিয়াছিল । পোলাণ্ডে এক বিশেষ উপায়ে গঠিত মৌ-চাকে ২০ সের পর্যন্ত মধু পাওয়া যায় । কিন্তু তথাকার সাধারণ মৌ-চাকে দেড় সেরের অধিক মধু মিলে না । প্যাালেটাইনে বিশেষভাবে মধুর চাষ করা হয় । ৪ ফিট লম্বা ও ৮ ইঞ্চি ফাঁদ বিশিষ্ট ও রৌদ্রে শুষ্ক মাটির নল মৌ-চাক রূপে ব্যবহৃত হয় । নলের এক দিক একেবারে বন্ধ এবং অপরদিকে মক্ষিকা প্রবেশের জন্ত একটি সামান্য ছিদ্র থাকে । এইরূপ নল সারি সারি বুলাইয়া বা উপরি উপরি গাদা করিয়া রাখা হয় । তুরস্কদেশে পর্বতগহ্বরে মক্ষিকারা মৌ-চাক প্রস্তুত

করে । আফ্রিকার অনেক স্থলে, বিশেষতঃ পশ্চিমে গাম্বিয়ায় নিকট অনেক মৌ-চাক হইয়া থাকে ।

ইউরোপে বিখ্যাত নার্কোরের (Narborne) মধু খেতবর্ণ, দানাদার এবং পরম স্বগন্ধযুক্ত হইয়া থাকে । Gatinais এর মধু খেতবর্ণ, কিন্তু নার্কোরের মধু অপেক্ষা অল্প

**বিভিন্ন দেশ-জাত মধু ।**  
গন্ধযুক্ত ও অল্প দানাদার । খেত ক্লোভার হইতে উৎপন্ন মধু হরিভাত খেতবর্ণ এবং হিদার হইতে উৎপন্ন মধু স্বর্ণাভ পীতবর্ণ হইয়া থাকে । ব্রাজিল দেশজাত মধু নানাপ্রকার । কয়েক প্রকার মধু কুবর্ণ ও অল্পদানযুক্ত এবং কয়েক প্রকার মধু অতি উৎকৃষ্ট । ভারতজাত মধু পীতবর্ণ এবং অতি স্বগন্ধযুক্ত হইয়া থাকে, কিন্তু উহা ইংলণ্ড ও স্কটলণ্ড জাত মধুর তুল্য ঘন নহে । মরিশস্ দ্বীপ জাত এক প্রকার মধু গাঢ়, হরিভাত এবং বিশিষ্ট স্বগন্ধযুক্ত, পশ্চিম ভারতে এই মধুর বিশেষ আদর দেখা যায় । মার্টা জাত মধু কমলা লেবুর পুষ্প হইতে সংগৃহীত হয় বলিয়া বড় স্বগন্ধযুক্ত হইয়া থাকে । মক্ষিকা দ্বারা কৃত্রিম মিষ্টরস হইতে মধু সংগ্রহ করাইয়া এক প্রকার গোলাপী মধু উৎপন্ন করা হয় । বিখ্যাত নার্কোরের মধু প্রধানতঃ রোজমেরি প্রভৃতি পুষ্প হইতে সংগৃহীত হয় বলিয়া কখন কখনও সাধারণ মধুতে 'রোজমেরি' পুষ্পসার দিয়া নকল 'নার্কোরের' মধু প্রস্তুত করা হয় ।

কয়েক প্রকার মধু বিষাক্ত । ব্রাজিল দেশজাত লাল মধু এই শ্রেণীর অন্তর্গত । পূর্ব-নেপালে বসন্ত কালে যে বৃক্ষ মধু সংগৃহীত হয়, তাহা অনিষ্টকর । পারস্য দেশ জাত এক প্রকার কৃষ্ণাভ মধুও অপকারী । আমেরিকার যুক্ত রাষ্ট্রের উত্তর ভাগের কয়েক প্রকার মধুও বিষাক্ত । কুর্গ প্রদেশের জঙ্গলে এক প্রকার মধু পাওয়া যায় উহা অল্পপরিমাণে সেবন করিলেই, মাথা ধরে, শরীর অবসন্ন হয়, দারুণ তৃষ্ণা, বমনোদ্বেগ প্রভৃতি লক্ষণ প্রকাশ পায় । দক্ষিণ আফ্রিকায়ও এক প্রকার

মধু উৎপন্ন হয় । কতকগুলি বৃক্ষ কুলের মিষ্ট মক্ষিকার পক্ষেও প্রাণহানিকর ।

অতি প্রাচীনকালে মধু একটি খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হত, তখনকার দিনে মধু বাতীত প্রায় আর কোন মিষ্টের প্রচলন ছিল না । প্রাচীনকালে উৎপন্ন ও মধু অতি পুরাকাল হইতে ব্যবহৃত হইয়া আসিতেছে ।

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে মধু সম্বন্ধে বিশেষ আলোচনা আছে । প্রাচীন সান্দ্রনদিগের ব্যবহৃত একটি সাধারণ উপাদানরূপে মধুর উল্লেখ দেখা যায় । "কোরানে" মক্ষিকা ও মধু সম্বন্ধে আলোচনায় লিখিত আছে—"মক্ষিকারা তাহাদের উদর হইতে মধু বর্ণের যে রস বাহির করে তাহার মধ্যে মানবের আবশ্যকীয় ঔষধ আছে ।"

মধু হইতে প্রাচীনকালে মস্ত প্রস্তুত হইত । আয়ুর্বেদে মধু হইতে প্রস্তুত মাক্ষরী মদিরার উল্লেখ আছে । প্রাচীন রোমের (Mulsam) 'মুলসাম' নামক মধু ও জল একত্র ফুটাইয়া প্রস্তুত করা হইত । মধু ও মশলা মিশ্রিত এক প্রকার মস্তকে মারে বা পিমেন্ট' বলা হইত । প্রাচীন মিশরে দ্রব্যাদি বিক্রিত রাখিবার জন্ত মধুর বিশেষ আদর ছিল । আচায়ে সমূহে বহুদিন হইতেই ফল রক্ষণ ও মিষ্টায় লভ্য কার্যে মধু বহুল পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া আসিতেছে । প্রাচীনকালে ধর্মকার্যে ভারতবর্ষের আশে অনেক স্থলেই মধুর ব্যবহার ছিল । গ্রীকেরা উত্তর উদ্দেশে মধু প্রক্ষেপ করিতেন । পেরু-দেশবাসী সভ্যগণ সূর্যের পূজায় মধু উৎসর্গ করিত । ভারতের প্রায় সকল স্থানের অধিবাসীরাই নিকট প্রীতিকর খাদ্যসামগ্রীরূপে বিশেষ সমাদৃত ।

**ভারতে মধুর ব্যবহার ।**  
হিন্দুর সমস্ত দেবদেবীর পূজা, যজ্ঞাদি, বিবাহ, শ্রাদ্ধ প্রভৃতি সকল ক্রিয়া কর্মেই মধু আবশ্যক । বিবাহে "মধুপর্কে", শ্রাদ্ধে পিণ্ডদানাদি ক্রিয়ায়, পূজায় "মধুপর্কে", পঞ্চামৃতে, নৈবেদ্যে ও

হোমে এবং অস্বস্তি ভুজাছুঠানে মধুর আবশ্যক হয় । মধু বাতীত হিন্দুর কোন সংস্কর্ম অস্বস্তান সম্ভব নহে বলিলেও অতুক্তি হয় না । ত্রীলোকদিগের অস্বস্তের ত্রতের মধ্যেও "মধু-মণ্ডা"র ত্রত বিশেষ আদরণীয় । মধু দিয়া নানা প্রকার মিষ্ট খাদ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে । যে সকল স্থানে প্রচুর মধু উৎপন্ন হয়, সেখানকার লোকে মধুই সাধারণ মিষ্টরূপে ব্যবহার করে । তাহাদের গুড় চিনির আবশ্যক হয় না । নবজাত শিশুর মুখে সর্বপ্রথমই অল্প মধু দেওয়া হয় এবং পরে ইহা শিশুর একটি খাদ্যরূপে বখানিয়মে ব্যবহৃত হইয়া থাকে । শিশু, বৃদ্ধ ও রোগীর জন্ত সাধারণতঃ সকল স্থলেই অস্বাস্তি মিষ্টের পরিবর্তে মধুই দেওয়া হয় । ফল সংরক্ষণের জন্ত ইহা বহুল পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে । খাসিয়া পাহাড়ে কখন কখনও মৃত দেহ কয়েক দিনের জন্ত মধুর মধ্যে ডুবাইয়া রাখা হয় । ভয় সংপাত্ত বা পৃথক দুইটি সংপাত্ত সংযোজনের জন্ত মধু ও চূণে প্রস্তুত পুটিন ব্যবহৃত হয় ।

কয়েকটি রোগের চিকিৎসায় মধু ঔষধরূপে এদেশে অনেক সময় ব্যবহৃত হইয়া থাকে । শিশুদের কক্ষ, কাসি নিবারণের জন্ত মধু দেওয়া হয় । পুরাতন মেহ রোগে খাঁটি মধু ও হোল্য নিবারণে জলমিশ্রিত মধু প্রধান ঔষধরূপে গণ্য । চূণে ও মধুতে মিলাইয়া বেদনায়ুক্ত ক্ষীত অঙ্গে প্রলেপ দেওয়া হয় । কুঁচকী ফুলিলে বা গলায়, বগলে বীচি হইলে মধুর সহিত গোলমরিচ চূর্ণ মিশাইয়া লাগাইলে আশু উপকার হইতে দেখা যায় । মধুর সহিত সোহাগার বৈ মিশাইয়া জিহ্বার ঘায়ে লাগান হয় । উপদংশ ক্ষতে ত্রিফলা ভঙ্গ মধুতে মিশাইয়া প্রলেপ দিবার ব্যবস্থা আছে । চক্ষুরোগে অনেকেই পদ্মমধু ব্যবহার করে । আয়ুর্বেদীয় প্রায় সমস্ত প্রসিদ্ধ মোদক ও অবলেহতেই মধু দেওয়া হয় । ঔষধের অস্বপানের মধ্যে সাধারণতঃ মধুই শ্রেষ্ঠ । বিশেষতঃ বাল-রোগে মধুভিন্ন অন্য কোন অস্বপান প্রায়ই ব্যবহৃত হইতে দেখা যায় না ।

পৃথিবীর প্রায় সকল স্থানেই একটি বিশেষ মিষ্ট

খাদ্যরূপে মধু বহুল পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। আমেরিকার যুক্তরাষ্ট্র, জার্মানী ও ইংলণ্ডে মধু বিকৃত ও কেক প্রভৃতি প্রস্তুত করিবার জন্ত অনেক পরিমাণে ব্যবহৃত হয়। বিকৃত ও কেক মিষ্ট করিবার জন্তই যে কেবল মধু দেওয়া হয় তাহা নহে, ঐ সকল খাদ্য অনেক দিন যাবৎ অবিকৃত থাকে ইহাও মধু ব্যবহারের আর একটি কারণ। মধু দিয়া প্রস্তুত মিষ্টান্নাদি কয়েক মাস এমন কি কয়েক বৎসর পর্য্যন্তও অবিকৃত থাকে। বিশেষ ভোজে “Honey-buns” নামক যে মধু-মিষ্টান্ন পরিবেশন করা হয় তাহা গ্রেটব্রিটনের সর্বত্রই বিখ্যাত।

জার্মানীতে “Honey-tea” “মধু-চা” পান করা একটি সাধারণ প্রথা। এক কাপ্ গরম জলে এক কি দুই চামচ ঘন মধু দিয়া ইহা প্রস্তুত করা হয়। এই অভ্যাসের দ্বারা অনেক বৃদ্ধ তাঁহাদের আয়ু বাড়াইয়া থাকেন। চাল, ছুখ ও মধু দিয়া প্রস্তুত পায়স সকল দেশেই একটি স্বাস্থ্যবর্ধক খাদ্য বলিয়া বিবেচিত। মূত্রগ্রন্থির সকল রোগে উপবাসের পর যখন খাদ্য দেওয়া হয় তখন পাশ্চাত্য চিকিৎসকেরা অল্পাল্প মিষ্টের পরিবর্তে মধুরই ব্যবস্থা দেন।

ইংলণ্ডের সর্বজন প্রিয় Mead of yore মত্তে মধু থাকে। Methoglin বা Hydromet পানীয় মধু হইতে প্রস্তুত হয়। আমেরিকায় Buck-wheat জাত কৃষ্ণবর্ণ, তীব্রগন্ধ মধুই অধিক পরিমাণে উৎপন্ন হইয়া থাকে। এই মধু খাওয়ার অযোগ্য হইলেও তদ্বারা উৎকৃষ্ট “বিয়ার” মত্ত প্রস্তুত হয়। এই মধু শ্বাসনলীর রোগে বিশেষ উপকারী বলিয়া উহার দ্বারা কাসির ঔষধ প্রস্তুত হইয়া থাকে।

মধু হইতে প্রস্তুত এক প্রকার মত্তের আবিষ্কারণ দেশে বিশেষ প্রচলন আছে, লোকে দূরে ভ্রমণের সময় এই মত্ত সঙ্গে লইয়া যায়। রুশিয়ার Lipetz নামক একপ্রকার পানীয় অত্যুৎকৃষ্ট মধু হইতে প্রস্তুত করা

হয়। কখন কখনও Ale মত্ত স্তম্ভ করিবার জন্তও মধু ব্যবহৃত হয়। শস্তের বীজ ও পক্ষীর ডিম্বাদি দূরদেশে পাঠাইতে হইলে কখন কখনও মধুর ভিতর রাখিয়া পাঠান হয়। মধু মিশ্রিত টাটকা মাখন বা সর এবং রুটি আরবিদিগের অতি প্রিয় খাদ্য। মাদাগাস্কার দ্বীপে বড়দিনের উৎসবের সময় একদিন রাণী ও তাঁহার নিমন্ত্রিত অতিথিগণকে মধু মিশ্রিত ভাত খাইতে দেওয়ার রীতি আছে। সেখানে শিশুদের মজলের জন্তও পবিত্রজলাশয়ে মধু প্রক্ষেপ করা হয়।

পাশ্চাত্যদেশে কতকগুলি গৃহপ্রচলিত ঔষধ মধু দিয়া প্রস্তুত করা হয়। সমপরিমাণ মধু ও লেবুর রস মিশ্রিত করিয়া এক এক চামচ আশ্বে আশ্বে পান করিলে গলকত, শ্বরভঙ্গ প্রভৃতিতে বিশেষ উপকার পাওয়া যায়।

এক পাইট জলে এক মুঠা ‘ওটমিল’ দিয়া ফুটাইয়া লইয়া উহা নাম মাত্র গরম থাকিতে উহাতে এক চামচ (table spoon) লেবুর রস ও দুই চামচ মধু মিশ্রিত করিয়া ঠাণ্ডা করিতে হয়। ইহা একাধারে আহার ও ঔষধ। সর্দি কাসির সময় গলা শুষ্ক করিতে আরম্ভ করিলে এই প্রকার মধুমাথা বস এক এক চামচ সেবনে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে।

পাকযন্ত্র সমূহের প্রদাহে একবারে রোগ মুক্তি না হউক অনেকটা শাস্তির জন্ত চিনির পরিবর্তে মধুর ব্যবস্থা দেওয়া হয়। এই অবস্থায় পাকযন্ত্র সমূহ সাধারণ শর্করা পরিপাক করিতে পারে না। কিন্তু মধু সেবনে এরূপ কোন অসুবিধা নাই।

মধু একটি স্নিগ্ধকর দ্রব্য। ফোটিক ও ক্ষতাদি আবৃত রাখার জন্ত ইহা ব্যবহৃত হয়। কস্মেটিক রূপেও ইহা ব্যবহৃত হইয়া থাকে। মধু বৃথ এবং গলার মধ্যের শ্রাব বৃদ্ধি ও মুখের শুষ্কতা, কাসি এবং গিলিবার কষ্টের শাস্তি করে। ইহা কুল্লি করিবার ও কাসির ঔষধ এবং অবলেহ প্রস্তুত করিবার জন্ত

ব্যবহৃত হয়। মধু পুষ্টিকর এবং ইহা অধিক মাত্রায় পবনে বিরচনের কার্য করে, এই কারণে শিশুদের পিত্ত পরিষ্কারের জন্ত মধু দেওয়া হয়। মধু “কাষ্টের রেগেলের” উৎকৃষ্ট অল্পপান। ইহা নবজাত শিশুর সেবা ঔষধ সমূহের অল্পপানরূপে ব্যবহার করা যাইতে পারে। মধু গরম করিয়া স্নানেন্ন দিয়া হাঁকিয়া লইয়া পরে

মধু—শীতবীর্ষ্য, লঘু, ক্রীষৎ কষায়, মধুর রস, ধারক ও কৃশতাকারক, চক্ষুর হিতকারক, অগ্নির দীপক, শ্বরবর্ধক, ব্রণ রোপক ও ব্রণ শোধক, শরীরের কোমলতা

**আয়ুর্বেদে মধু।**

মধু—শীতবীর্ষ্য, লঘু, ক্রীষৎ কষায়, মধুর রস, ধারক ও কৃশতাকারক, চক্ষুর হিতকারক, অগ্নির দীপক, শ্বরবর্ধক, ব্রণ রোপক ও ব্রণ শোধক, শরীরের কোমলতা

মধু—শীতবীর্ষ্য, লঘু, ক্রীষৎ কষায়, মধুর রস, ধারক ও কৃশতাকারক, চক্ষুর হিতকারক, অগ্নির দীপক, শ্বরবর্ধক, ব্রণ রোপক ও ব্রণ শোধক, শরীরের কোমলতা

মধু—শীতবীর্ষ্য, লঘু, ক্রীষৎ কষায়, মধুর রস, ধারক ও কৃশতাকারক, চক্ষুর হিতকারক, অগ্নির দীপক, শ্বরবর্ধক, ব্রণ রোপক ও ব্রণ শোধক, শরীরের কোমলতা

মধু—শীতবীর্ষ্য, লঘু, ক্রীষৎ কষায়, মধুর রস, ধারক ও কৃশতাকারক, চক্ষুর হিতকারক, অগ্নির দীপক, শ্বরবর্ধক, ব্রণ রোপক ও ব্রণ শোধক, শরীরের কোমলতা

মধু—শীতবীর্ষ্য, লঘু, ক্রীষৎ কষায়, মধুর রস, ধারক ও কৃশতাকারক, চক্ষুর হিতকারক, অগ্নির দীপক, শ্বরবর্ধক, ব্রণ রোপক ও ব্রণ শোধক, শরীরের কোমলতা

মধু—শীতবীর্ষ্য, লঘু, ক্রীষৎ কষায়, মধুর রস, ধারক ও কৃশতাকারক, চক্ষুর হিতকারক, অগ্নির দীপক, শ্বরবর্ধক, ব্রণ রোপক ও ব্রণ শোধক, শরীরের কোমলতা

উহাতে আবশ্যিকমত জল মিশাইয়া উহার আপেক্ষিক গুরুত্ব ১.৩৬ রাখিলে ডাক্তারী Mel Depuratum প্রস্তুত হয়। ডাক্তারী Confectio Piperis, Mel Boracis, Oxymel Scillæ, Oxymel Urgineae Scammonii এবং Conf. Terebinthinol প্রভৃতি ঔষধ মধু দিয়া প্রস্তুত করা হয়।

মাক্ষিক ভ্রামরঃ ক্ষৌদ্রঃ পৌত্তিকঃ ছাত্রমিত্যপি।  
আর্ধ্যমৌদালকঃ দালমিত্যস্তৌ মধুজায়ঃ।

মাক্ষিক মধু—পিত্তল বর্ণ বৃহৎ মক্ষিকাকে মধু-মক্ষিকা বলে, তৎকৃত তৈলবর্ণ মধুকে মাক্ষিক মধু বলা যায়। মাক্ষিক মধু সকল মধু হইতে শ্রেষ্ঠ। ইহা লঘু এবং নেত্ররোগ, কামলা, অর্শঃ, ক্ষত, শ্বাস, কাশ ও ক্ষয়রোগ বিনাশক।

ভ্রামর-মধু—সচরাচর যে সকল ভ্রমর দেখা যায়, তাহা অপেক্ষা কিঞ্চিৎ ছোট ভ্রমর দ্বারা সঞ্চিত ফটিক তুল্য মধুকে ভ্রামর মধু বলে। ইহা রক্তপিত্ত নাশক, মূত্ররোধক, গুরু, মধুরবিপাক, অভিঘান্দি, অত্যন্ত পিচ্ছিল ও শীতবীর্ষ্য।

ক্ষৌদ্র-মধু—স্বল্প মক্ষিকাকে ক্ষৌদ্রা বলে তৎকৃত মধুই ক্ষৌদ্র বলিয়া মুনিগণ কর্তৃক উক্ত হইয়াছে, ইহা কপিলবর্ণ। ইহা মাক্ষিক মধুর স্নায় গুণযুক্ত, বিশেষতঃ ইহা প্রমেহ নাশক।

পৌত্তিক-মধু—মক্ষকের স্নায় ক্ষুদ্রকায়, কৃষ্ণবর্ণ ও অত্যন্ত পীড়াদায়ক এক প্রকার মধু মক্ষিকা বৃহৎ বৃহৎ বৃক্ষের কোটারভ্যন্তরে মধু সঞ্চিত করে পশুতগণ উহাকে পুত্তিকা বলিয়া থাকেন, তৎকর্তৃক উৎপন্ন স্নায় মধুকে বনচরগণ পৌত্তিকমধু বলিয়া থাকেন। ইহা রুক্ষ, উষ্ণবীর্ষ্য, পিত্তবর্ধক, রক্তদূষক, দাহজনক, বাতবর্ধক, বিদাহি, প্রমেহ ও মূত্রকৃচ্ছ-নাশক এবং গ্রন্থি প্রভৃতি ক্ষত শোধক।

ছাত্র-মধু—কপিল ও গীতবর্ণ এক প্রকার মক্ষিকা আছে তাহারা হিমালয় বনে প্রায়ই ছত্রাকার মৌচাক প্রস্তুত করে, ঐ চাক হইতে উৎপন্ন মধুকে ছাত্রমধু বলা যায়। ইহা কপিল গীতবর্ণ, পিচ্ছল, গীতবীর্ষ্য, কক, মধুর বিপাক এবং ইহা ক্রিমি, শিউর, রক্তপিত্ত, প্রমেহ, জ্বর, পিপাসা, মোহ ও বিষদোষনাশক। তুলিকর ও অধিক গুণ বিশিষ্ট।

আর্য্য-মধু—অরুৎকার মূনির আশ্রমজাত মধুক বুকের নির্ঘাসকে আর্য্য বলা যায়, মালব দেশে উহাকে শ্বেতক বলিয়া থাকে। কেহ কেহ বলিয়া থাকেন যে, তীক্ষ্ণত্ব বিশিষ্ট গীতবর্ণ বটপত্র, সন্দূশ এক প্রকার গীতবর্ণ মক্ষিকা আছে, তাহাকে আর্য্য কহে, তৎকৃত মধুই আর্য্য নামে অভিহিত। ইহা চক্ষুর অত্যন্ত হিতকারক, কক ও পিত্ত বিনাশক, কষায় তিক্ত রস, কটু বিপাক এবং পুষ্টি বর্ধক।

ঔদ্যালক মধু—কপিলবর্ণ ক্ষত্রকায় এক প্রকার মক্ষিকা আছে, উহারা প্রায়ই বক্ষীক (উই-চিপী) মধ্যে বাস করে, এই মক্ষিকা দ্বারা কপিলবর্ণ অন্ন-পরিমিত যে মধু প্রস্তুত হয়, তাহাকে ঔদ্যালক বলা যায় ইহা কটিকারক, স্বরবর্ধক, কুষ্ঠ ও বিষদোষনাশক। অন্নকষায় রস, উষ্ণবীর্ষ্য, কটু বিপাক এবং পিত্তবর্ধক।

দাল-মধু—যে মধু পুষ্প হইতে ক্ষরিত হইয়া পত্রোপরি সঞ্চিত হইতে থাকে, তাহাকে দালমধু বলা যায়। ইহা অন্ন-মধুর-কষায় রস কিন্তু কষায় রস

অন্ন ও মধুর রস অধিক। লঘুপাক, অগ্নির দীপ্তিকারক কফ, কক, কটিকারক, বমি ও প্রমেহনাশক; মিষ্টি ও পুষ্টিকারক এবং ওজনে গুরু।

সবিষ ভ্রমরগণ বিযুক্ত পুষ্প হইতেও রস আহরণ করিয়া মধু প্রস্তুত করে অতএব মধু নীতলই গুণকারক। বিষ সঞ্চয় থাকায় উষ্ণমধু অথবা প্রশস্ত মধু। উষ্ণ ভ্রব্যের সহিত মধু সেবন করিবে না। উষ্ণার্জ ব্যক্তির পক্ষে মধু সেবন বা উষ্ণকালে মধু সেবন নিষিদ্ধ, কারণ উহা বিষের ভ্রমর অপকার করে।

‘মধুর’ সমাপ্তি মধুময় হওয়া উচিত। “মধুরেণ সমাপয়েৎ”—আমাদের চিরন্তন ব্যবস্থা। তাই সেই মধুর বেদমন্ত্র—

“ও মধুবাতা ধৃত্যতে মধু করত সিদ্ধবঃ। ও মাধ্বীর্গঃ সত্যোমী মধুনক্ত মতোবসঃ মধুস্যং পার্থিবঃ রজঃ। ও মধু দৌরন্ত নঃ পিতা মধুমান্ নোবম্পতি মধুমাংস্ত স্বর্ঘ্যো মাধ্বীর্গা বো ভবন্ত নঃ।”

“উনপকাশস্যু ও ঋতু সকল মধুর হউক, নদী সকল মধুস্রাবিনী এবং ওষধি সকল মধুর হউক, রজনী, প্রভাত ও পার্থিব রজঃ সকল মধুর হউক। অস্তরীষ স্বর্ঘ্য, বনম্পতিসকল মধুর হউক এবং গো সকল মধুর ক্ষীরযুক্ত হউক।”

বলিয়া প্রবন্ধ শেষ করিলাম।

## গার্ভীগীর কর্তব্য।

বধূয়ের পর মাতৃত্ব। পরের মেয়ে ঘরের বোঁয়া “মা” হইবার,—তুই বংশের তুইটি শোণিত-রাকে মিলাইয়া মিলাইয়া স্বসন্তান পেটে ধরিবার দিকার পায় বলিয়াই বধু-বন্দনায় গৃহীর গৃহে এত আনন্দের স্রোত বহে, অমরত্ব ও ঐশ্বর্যের নিদর্শন মনুর্কী বধুর মাধায় ঝরিয়া পড়ে। বধু নারী-নারায়ণী। গীর কল্যাণী শক্তিতে পুষ্ট হইয়া প্রত্যেক বংশ ধর্মে কর্মে যে সিদ্ধিকে পাইতে চাহে, বধু আপনার দিবা বংশকে সেই সিদ্ধির দিকে এক পা অগ্রসর করিয়া দেন। স্বভরাং বধূয়ের সাধনাও যা মাতৃত্বের আনাও তাই।

যে নারী প্রজাপতির-বরে সৌখিনে সিদ্ধুর এবং তে ইন্দুধবল শঙ্খকরণ পরিয়া বধু হইয়াছেন, তাহাকে এক বাদে কালি,—ছেলের মা হইতে হইবে; কিন্তু গীর নবনীতে গড়া পুতুলটির মত ছেলে কোলে গিয়া ঘর আলো করিয়া বসিব, পতি ও পিতৃকুলের দ্বারে গরবিণী হইব ভাবিলেই মাতৃত্বের সাধনা করা না। মা হইতে গেলে কিছু শিক্ষা চাই,—কিছু সাপড়া চাই। আগে বাঙ্গালী যখন, একাঙ্গবর্তী পরিবারের ছায়ায় বাস করিত,—যখন বাঙ্গালী তপ্তখোন্নার মত এখানে সেখানে ছিটকাইয়া পড়ে নাই,—যখন ‘বোঁ-মা’দের মা-গিরির উমেদারী করিবার স্ববিধা ছিল,—গর্ভচর্যা সঙ্কে বধুরা প্রবীণাদিগের নিকট কিছু কিছু শিক্ষা পাইত, তাহাদিগের অভিজ্ঞতার ফল অনা-সে লাভ করিত। কিন্তু বাঙ্গালীর সংসারধর্মের সেই গোপার হাটবাজার ভাঙ্গার সঙ্গে সঙ্গে সে শিক্ষা, সে অভিজ্ঞতা তুলত হইয়াছে, অনেক ক্ষেত্রে একেবারে লোপ পাইয়াছে। পুরাতন গিয়াছে, কিন্তু পুরাতনের গুণ-আসন পড়িয়া রহিয়াছে।

তবে আধুনিক বিজ্ঞানের প্রভাবে, এ বিষয়ে দিকার পথ খুব মুক্ত হইয়াছে। তাই আমরা বাঙ্গালার

কল্যাণী বধুদিগকে, মা হওয়ার বিজ্ঞাটা কিছু কিছু শিখাইবার জন্ত লেখনী ধরিয়াছি। আশা করি, তাহারা বাঙ্গালার ছালাদিগের চাঁদমুখ আর নারী-নারায়ণীর পুণ্যভ্রত স্মরণ করিয়া আমাদের কথামূলি শুনিবেন ও স্মরণ করিয়া রাখিবেন।

নারী অস্তঃসন্ধা বা ‘পোয়াতি’ হইবার পর তাহার প্রথম কাজ গর্ভচর্যা। এই গর্ভচর্যাটি ঠিকমত বুঝিতে হইলে গর্ভ সঙ্কে কয়েকটা খুব দরকারী কথা বুঝা ও বুঝান আবশ্যক। কারণ যে মন্দির স্বর্গচূড়ার মুকুট পরিয়া মেঘ ভেদ করিয়া উপরে উঠিবে তাহার বনিয়াদটা কেমন হইবে, কি উপায়ে, কেমন মন্দির সংযোগে সে বনিয়াদ গাঢ়িতে ও গড়িতে হইবে শিল্পীকে তাহা ভালমতেই শিখিতে হইবে। কিন্তু মাতৃত্বের এই চমৎকার দেহ-মন্দিরটার বনিয়াদের কথা বলিতে হইলে,—বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে এই তথ্যটি বেশ করিয়া বুঝিতে ও বুঝাইতে হইলে, কথটা অনেক দূরে গিয়া পড়ে। তখন ইহার ভিতর স্বর্গ-মর্ত্যের একটা সঙ্কে খুব স্পষ্ট হইয়া উঠে। কথটা কেন বলিলাম বুঝাইতেছি।

প্রথম দৃষ্টিতে বোধ হয়, মানবের দেহ-মন্দিরের বনিয়াদটা, তাহার শৈশবে নিহিত। আরও একটু সূক্ষ্মদৃষ্টিতে দেখিলে বোধ হয় শিশু যখন কণিকার মত ক্রণাক্রুররূপে তাহার মায়ের গর্ভে ছিল সেই গর্ভাবস্থায় ইহার বনিয়াদ নিহিত; দৃষ্টিশক্তিকে আরও দূরে লইয়া গেলে দেখা যায়, বনিয়াদটা মাতা ও পিতার প্রজনন-কোষগুলি বা ডিম্বাণু ও বীজাণুর ভিতর নিহিত,—আরও দূরে চাহিয়া দেখ, দেখিবে ঐ বনিয়াদ শিশুর পূর্বপুরুষগণের দেহে নিহিত।

কিন্তু অত দূরের কথা এখন শুনিয়া কাজ নাই। গার্ভীগীর সহিত গর্ভের সঙ্কে খুব প্রত্যক্ষ, ইহা তাহার জীবনের অংশ, অহুত্বের গোচর ও অধিকারের

অন্তর্গত। সুতরাং আমরা সংক্ষেপে গর্ভাধানের কথা বলিয়া মানবজন্মের প্রত্যক্ষ বনিয়াদের কথাটা উনাইব। নর ও নারীর দুইটি আলাহিদা বীজকোষের,—অর্থাৎ নারীর ডিম্বাণুর (Ovum) সহিত পুরুষের বীজাণুর (Spermatozoon) সন্মিলনে জরায়ুর মধ্যে গর্ভাক্রুরের উৎপত্তি হয়। এই গর্ভাক্রুর বা ক্রণাক্রুর মাহুষের শরীরের গোড়ায় বনিয়াদ।

ডিম্বাণু ও বীজাণু পরস্পর মিলিয়া মিশিয়া জীবাঙ্কুরকে গড়িবার আগে উহার মাতৃ ও পিতৃ-দেহের ভিতরে প্রজনন-মন্ড্রে থাকে, রোগে ও আরোগ্যে,—স্বখে ও দুঃখে তাহারা দেহীর স্বচ্ছন্দ-ধারী ভাগী হয়, সুতরাং ক্রণাক্রুরে রোগ ও আরোগ্যের, স্বখ ও দুঃখের প্রভাব থাকে। ঐ কারণে নরনারীর মিলনের ফল সন্তান দুইটি বংশের সংস্কার ও ভালমন্দের দ্বারা মণ্ডিত। তাহাকে অল্প ও অধিক পরিমাণে বংশাক্রমের দাসত্ব করিতেই হয়, অবস্থার ফাঁদে পড়িয়া নিয়তিনির্দিষ্ট গর্ভে চলিতে হয়। এই কারণেই ছেলের স্বাস্থ্য মাতাপিতার,—বিশেষতঃ মাতার স্বাস্থ্যের উপর নির্ভর করে। সুতরাং একটু তলাইয়া বুঝিলে স্পষ্টই বুঝা যায়, শিশুর পিতৃপুরুষদের,—তাহার পিতা-মহ—প্রপিতামহ প্রভৃতি পুরুষ পরম্পরার,—প্রকৃতি, প্রবৃত্তি, স্বাস্থ্য, সংস্কার ও সাধনার উপর, তাহার মনুষ্যত্বের পত্তন। আবার বংশধারায় যাহা শুভ, সুন্দর ও সত্য তাহাকে ফুটাইয়া তোলা—আর যাহা কুৎসিত, কদম্ব, তাহাকে ফেলিয়া দেওয়া,—অর্থাৎ খাদ বাহির করিয়া দিয়া খাটি সোণা হওয়াই মনুষ্যত্বের সাধনা, উনাই পৌরষ ও প্রতিভার সৃষ্টি, মানবীয় বিভূতির বিকাশ।

এ সাধনায় যাহারা সিদ্ধিলাভ করে, ধোপে টিকিয়া যায়, তাহারাই যথার্থ মাহুষ হয়, তাহার মাহুষকে জ্ঞান ও আনন্দ, অল্প ও অনাময় দিতে পারে, জগতে জয়ী হয়, পৃথিবীর উপর প্রতাপের পতাকা তুলিয়া ধরে। যাহারা এসাধনা করিতে না পারে, যাহারা ঐশ্বর্য্য পাইয়া পুরুষের পর পুরুষ ভোগে মত্ত হয়, ইচ্ছার সেবক হয়, পাপপুণ্য বোধ হারাইয়া ভোগা-

য়তন দেহের সেবা ও তৃষ্ণিকাই জীবনের সার বক্রান্ত ডায়েরী—ছেলের মজল ও ভাবী প্রয়োজনের তাহাদের বংশতরুতে ঘুণ ধরে, পৌরুষের প্রবাহ মাকেই রাখিতে হয়। মোট কথা, কুমার রোগের আবর্জনা জমিয়া তাহাকে পক্ষিল ও গতিহীন একটা কাদার তাল চাকে বসাইয়া ঘুরাইয়া দিয়া করিয়া তুলে, ক্রমে মহানদ—জলের আলিপনায় পরিণতির কৌশলে ঘট গড়িয়া তোলে, মাকেও তেমনই হয়, তারপর সে রেখাও মিলাইয়া যায়। আর কোমর নিপুণতা ও শিকার গুণে চরিত্রের তেজ ও মতে বংশধারাটা কিছু দিন বজায় থাকিলেও সে বংশধারার দ্বারা ক্ষুদ্র একটু ছেলে ও মেয়েকে মানুষ বংশধরেরা—স্বতন্ত্রী ও হতভাগ্য হইয়া ধূলয় লুটায় তুলিতে হয়। বংশাক্রমের প্রভাব যাহাই দুর্বল ও দীনশ্বরের যে পরিণাম তাহাই লাভ করে না কেন, কিন্তু মাহুষের জীবনে মায়ের প্রভাব সুতরাং মাহুষের উপর বংশাক্রমের প্রভাব অত্যাচারেই কম নহে। সুতরাং মা ছেলেকে 'শিব' প্রবল। তাই পূর্বপুরুষের কথা ভাবিয়া পরপুরুষের গিয়া যাহাতে 'বানর' গড়িয়া না বসেন, তজ্জন্ম সমঝিয়া চলিতে হয়। এক কথায় বংশাক্রমের সাধনাকাল হইতেই, ছেলে মানুষ করা সম্বন্ধে গর্ভিণীর এক দিকে যেমন আত্মবিকাশের সাধনা তেমনই অন্য ও সংযম আবশ্যক।

দিকে বীজশুদ্ধির সাধনা। যে ফুলটি বর্ণগন্ধরসে পরিপূর্ণ ছেলেকে 'ভাল ছেলে' করিতে হইলে গর্ভাবস্থা হইয়া ফুটিয়া উঠে, তাহা সফলই প্রসব করে। তাই পোষ্যাতিকে ভাল খাইতে ও ভাল থাকিতে অতীত ও বর্তমান বাপিয়া যে সম্বন্ধের ও অহুত্বের কারণ মায়ের রক্তের সহিত পেটের ছেলের সূত্র হারের মত শোভা পাইতেছে, তাহার এতদূর সম্বন্ধ। ভূজঙ্গবোর সার—যে সঞ্জীবন রস, প্রান্তে বংশের আদি পুরুষ ও অপর প্রান্তে বংশের উত্তরাই মাতৃশরীরের রক্ত ও রসে পরিণত হইয়া, পুরুষ;—এই দুই পুরুষের মধ্যে কামনা ও কামনা জলে মগ্ন কোমল কমল-কোরটির মত গর্ভোদক-সাধনা ও সিদ্ধির যেকোন বিকাশ ও বিলাস ঘটায় তাহা ক্রমের শরীরে প্রাণশক্তির সঞ্চার করে।—উত্তরপুরুষ তাহারই ফল। সুতরাং পূর্বপুরুষের দোষে, অনাচারে ও অত্যাচারে গর্ভদশায় প্রতি চক্ষু রাখিয়া আমরা যদি আমাদের একবার তাহা সেই অমৃতোপম রক্ত বিষতুটে ও বিকার-বিচারের কষ্টপাথরে কষিয়া দেখি তাহা হইলে আমরা হইলে গর্ভস্থ খোকার অপকার অবশ্যস্বাভাবী। উঠিয়াছি কি পড়িয়াছি—গোণা আছি না রাং হইয়াছিরাং পেটের ছেলের মজলামজল কি পরিমাণে মায়ের তাহা অবিলম্বে বুঝিতে পারি।

দেখে মাহুষ গড়িবার ও মাহুষ হইবার চেষ্টা হইতে হইবে না। হইতেছে বলিয়া বংশাক্রমের কথাটা একটু বলিয়া যাহারা স্বাস্থ্য হারাইয়া এবং রোগে কাতর হইয়া কিন্তু বংশাক্রমের প্রভাব প্রবল হইলেও, মাহুষাক্রমের প্রভাব এবং মাতার সন্তানপালনের প্রভাব খুব প্রত্যক্ষ ও স্পষ্ট। কারণ, মাকে ছেলের পিতৃপুরুষের সঙ্কে ভাবিতেছেন, তাহার অতীত কথা জ্ঞান সব করিতে হয়। ছেলেকে খাওয়ান, ধোওয়ান করিয়া এক দিকে যেমন ক্ষুদ্র হইতেছেন অল্পদিকে মুহান, শয্যা গুয়াইয়া ঘুম পাড়ান, তাহার মনমুগ্ধরূপে বর্তমান-ক্ষেত্রে আশার ক্ষীণ রশ্মিরেখার পরিষ্কার করা প্রভৃতি সব কাজের ভারই মায়ের উপর কাং না পাইয়া স্মরণ হইতেছেন। আর ভবিষ্যৎ? তদ্ভিন্ন ছেলে কোন্ সময়ে কেমন ছিল, কবে তাহা হইতে উঠিয়াছে তাহাদিগের পক্ষে নিবিড় অন্ধকারে আচ্ছন্ন। কেমন পীড়া হইয়াছিল, কি রোগে সে কত দিন অত হতাশ হইবার প্রয়োজন নাই। আমরা ভুগিয়াছিল প্রভৃতি ছেলে সংক্রান্ত সব ব্যাপারের একটা দার দোষে, সমাজ-বিপ্লবের বিভ্রমণায়, দুই তিন

পুরুষ শরীর ও মন সম্বন্ধে কিছু কম-খোর হইয়া পড়িয়াছি সত্য, কিন্তু এই দুই তিন পুরুষের উর্ধ্বে যে পুরুষ-পরম্পরার হার চলিয়াছে, সেই পুরুষ-পরম্পরা স্বস্থ, সবল, ভেজস্বী ও মনস্বী ছিলেন,—সুতরাং আধুনিক শিক্ষা ও সভ্যতার বিকারে আমরা কিছু কম-মজবুত হইয়া পড়িলেও আশঙ্কার কোন কথাই নাই। কারণ বংশাক্রমের প্রভাব খুব প্রবল,—বংশধারার দুই তিন পুরুষ শরীর ও মনের হিসাবে কিছু খাট হইয়া থাকিলেও বংশবীজের সে পূর্বতন প্রভাবটা লোপ পায় নাই। উহা সাময়িকভাবে বেন ঘুমাইয়া রহিয়াছে। ঠিক সময় মত রৌদ্র জল বাতাস পাইলে বীজ যেমন অকুরিত, পল্লবিত হইয়া শাখা-প্রশাখা মেলিয়া প্রকাণ্ড বনস্পতিতে পরিণত হয়, আমরা অবস্থাকে অমূল্য করিয়া লইয়া প্রজননবিভার মর্ম্ম বুঝিয়া আপনাদিগের শরীর ও মনের সংস্কার পূর্বক আবার ঠিকমত চলিতে আরম্ভ করিলে দেশে উদ্যোগী পুরুষসিংহের জন্ম হইতে বিলম্ব হইবে না। যাহারা দেশের দশা ও জাতির পরিণাম সম্বন্ধে চিন্তা করেন,—পৃথিবীর ইতিহাসের সহিত যাহাদিগের পরিচয় আছে, তাহারাই জানেন,—আমাদের 'গোড়ায় গলদ' নাই। মাকে আমরা কিছু গলদ করিয়া থাকিলেও তাহা গুধরাইয়া লইবার উপায় আছে। সে উপায় মায়ের পদদ্বয়ে এবং তাহাদিগের স্নেহপীযুষভরা হৃদয়টিতে স্ত্যস্ত ও নিহিত আছে। আমাদের জননীরা মাহুষ গড়িতে শিখিলে আমরা মাহুষ হইয়া উঠিব। আর সেই মায়ের হাতেগড়া মাহুষগুলিকে স্বধর্ম্ম ও স্বদেশপ্রেমের আঠা দিয়া জুড়িয়া দিতে পারিলে দুই তিন পুরুষের মধ্যে একটা প্রকাণ্ড জাতি গড়িয়া তোলাও সম্ভব হইবে না।

যাক,—এখন আবার মূল প্রশ্নের কথা বলি। প্রত্যেক পোষ্যাতিকে স্বসন্তানবতী হইবার ইচ্ছা করিলেও অত্যাচার, অনাচার, অনভিজ্ঞতা ও অহুত্ব প্রভৃতি অনেক কারণে পোষ্যাতিকে অকালে অপুষ্ট সন্তান প্রসব করিয়া থাকেন। ঐরূপ ছেলে জন্মবার কয়েক সপ্তাহ

পরে মরিয়া যায় এবং সঙ্গে সঙ্গে সমস্ত পরিবারের মধ্যে একটা ব্যর্থ সন্তানবির বেদনাও আগাইয়া দিয়া যায়। সব অল্পপ্রত্যঙ্গ পুষ্টি ও সবল কেবল ফুসফুস বা শ্বাসযন্ত্র দুর্বল,—দেহের তিতরকার সব যন্ত্রস্ত্র ক্রিয়াপটু এবং সতেজ—কেবল জননযন্ত্রটি বিকল, নারীদের মধ্যে এরূপ দৃষ্টান্ত বিরল নহে। সুতরাং বধু সন্তান পেতে ধরিলে যদি এরূপ কোন কারণে ছেলের পরিপুষ্টির ব্যাঘাত ঘটে, তাহা হইলে সুস্থ এবং হঠে পুষ্ট খোকা খুঁকীর চাঁদমুখ দেখার কোন ভরসাই থাকে না। সুতরাং কোনও উপায়ে পেটের খোকাখুঁকীদের স্বাস্থ্যটি বাহাতে গোড়া হইতেই ভাল থাকে, মায়ের চিকিৎসায় ছেলের যদি উপকার হইবার পথ থাকে তাহা হইলে আগেই সে চেষ্টাটা করিতেই হয়। গর্ভিণীর শরীর ও মনের ক্ষুষ্টি বাড়াইয়া তাঁহার স্বাস্থ্যটিকে পরিপূর্ণ করিয়া তুলিবার চেষ্টাই—পরিজনদের পক্ষে গর্ভিণীকে সুসন্তানবতী করার যথার্থ চেষ্টা।

নারী যখন অন্তঃসত্ত্বা হইয়া আমাদের গৃহে নারায়ণীর পদ্মাসনটি দখল করিয়া বসেন, যখন গুরুজন ও পরিজনদের আগ্রহ ও আশীর্বাদভরা আনন্দোজ্জ্বল দৃষ্টি পুষ্পবৃষ্টির মত তাঁহার উপর পড়িতে থাকে তখন গর্ভিণীকে সুসন্তানের মা হইবার জন্ত অস্ত্রুত বা উৎকট কিছুই করিতে হয় না। গর্ভিণীরা সাধারণতঃ স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ধরাবাঁধা আইন গুলি মানিয়া চলিলেই তাঁহাদের শরীর ও মন ভাল থাকে। তবে গর্ভিণী মাত্রকেই এ সময়ে এই একটা কথা খুব মনে রাখিয়া চলা দরকার যে, এখন তাঁহার পূর্বাভাস অনেক পরিবর্তন হইয়াছে, তাঁহাকে নিজের শরীরের রসরস দিয়া আর একটি জীবকে পুষ্ট করিয়া তুলিতে হইতেছে, সুতরাং একটা দেহের উপর দুইটা শরীরের পোষণ ও পালনের ভার পড়িয়াছে। এই ভারটা একটু বুঝিয়া স্থবিয়া বহিলেই কোন গোল ঘটে না এবং কোনরূপ বেগ পাইতেও হয় না। যে সব নারী সন্তানসন্তানবির পর হইতে স্বাস্থ্যের নিয়মগুলি মানিয়া চলেন, গর্ভদশায় তাঁহা-

দিগকে নুতন কিছুই করিতে হয় না। কিন্তু ছেলে পেতে ধরিলে পূর্ক হইতেই যে সব মহিলার শরীর রুগ্ন ও দুর্বল গর্ভাবস্থায় তাঁহাদিগের ক্ষুদ্র স্বাস্থ্যকে পুষ্ট করিয়া তোলা আবশ্যিক।

ইহার জন্ত পর্যাপ্ত পুষ্টিকর ও লঘুপাক খাদ্য প্রয়োজন। কিন্তু হত স্বাস্থ্যটি ফিরিয়া পাইবার জন্ত অপরিমিত ভোজনের বা কোন একটা বিশেষ বস্তু অধিক খাওয়ার দরকার নাই। পুরুষদের মত মেয়েরাও সাধারণতঃ যে পরিমাণ আহার করিয়া থাকেন, তাহাতে শরীরের সব অভাব কুলাইয়া, দেহ পোষণের উপযোগী কিছু কিছু উপাদান শরীরে সঞ্চিত থাকে। গর্ভাবস্থায় গর্ভিণী-দিগের কোন কোন বিশেষ বিশেষ বস্তু আহারের দিকে যৌক থাকে। এই বস্তু গুলি স্বাস্থ্যের পক্ষে অপকারী না হইলে গর্ভিণীর উহা খাইতে কোন বাধাই নাই। কিন্তু আমাদের ও অন্যান্য দেশের নারীরা অন্তঃসত্ত্বা হইবার পর, পোড়া মাটী, অম্বার, সুপারি, পানের ভাজা মসলা প্রভৃতি কতক গুলি অপদার্থ খাইবার দিকে আগ্রহ প্রকাশ করিয়া থাকেন। এই সব জিনিষ পোষ্যাতিকে খাইতে দেওয়া কোনমতেই উচিত নহে, কারণ এই গুলির অধিকাংশই খুব অপকারী। নারীরা একবার এই সব অপকারী অপদার্থ ভোজনে প্রভ্রয় পাইলে, তাঁহাদিগের এই প্রব্যগুলি ভোজনের স্পৃহা খুব বাড়িয়া যায়, এবং সঙ্গে সঙ্গে তাঁহারা অজীর্ণ ও উদরাময় রোগে আক্রান্ত হইয়া অকল্যাণকেই ডাকিয়া আনেন। আহার বিষয়ে এরূপ স্পৃহা সাময়িক রুচিবিকার বৈ কিছুই নয়। শিক্ষার দোষে এরূপ রুচি বিকার ঘটয়া থাকে। “কত্বেপ্যেব পালনীয়া শিক্ষণীয়ান্তি যত্নতঃ”—আমরা কত্বে শিক্ষা সঘর্ষে এই পুরাণ উপদেশটি তুলিয়া গিয়াছি বলিয়াই আমাদের এত দুর্গতি ঘটয়াছে। কত্বে স্বাস্থ্যনীতি ও গার্হস্থ্য ধর্ম সঘর্ষে শিক্ষা দেওয়া খুব শক্ত কাজ নহে। এই বিষয়ে দারিদ্র্যের দোহাই দিয়া নিশ্চেষ্ট থাকা কোন মতেই শোভা পায় না।

নারীগণের গর্ভাবস্থায় গর্ভস্থ জন্মের দেহপুষ্টির সমাচ্ছ অবলম্বন, মাতৃ-শোণিত। সুতরাং মায়ের আহারের দোষে ও গুণে ছেলের দেহগঠনের উপাদান গুলি ও মন্দ হইতে পারে। বাহারা খুব গরীব, এই শ্রেণীর লোকের মধ্যে নারীরা গর্ভবতী হইলে, পেটের ছেলে দেহ-গঠনের যে উপাদান মার নিকট পায় তাহা অনেক সময়েই খুব মন্দ, আর সঙ্কতিপন্ন হইয়া গঠনের গর্ভিণী বধু ও কত্বে গর্ভস্থ খোকাখুঁকী-দিগকে যে পুষ্টির উপাদান যোগাইয়া থাকেন তাহা অনেকটা ভাল। আহাৰ্য্য জন্মের গুণগতপার্থক্য এই পার্থক্যের মূল। তবে গর্ভস্থ সন্তানের পুষ্টির উপাদান ভাল ও মন্দ হইবার আরও কারণ আছে। মাতার পরিপাকশক্তি, জীবনযাপনের পদ্ধতি এবং শরীরের স্বাস্থ্য ও অস্বাস্থ্যের উপর উহা অনেকটা নির্ভর করে। সুতরাং এই সমস্ত বিষয়ের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া গর্ভিণীর আহারের বন্দোবস্ত করিতে হয়।

গর্ভিণীর আহারসম্বন্ধে আমাদের এবং পৃথিবীর অন্যান্য দেশে একটা প্রবল কুসংস্কার প্রচলিত আছে। লোকের ধারণা, গর্ভিণীরা যে সব জিনিষ খাইতে চাহে, ভাল হউক, মন্দ হউক তাহাকে সে খলি খাইতে দিতে হয়, নচেৎ পেটের ছেলে পরিণামে মসৃষ্ট, অস্থবী ও ভগ্নোৎসাহ হইয়া থাকে। এই সংস্কারের মূল্য বাহাই হউক, গর্ভিণীকে অখাদ্য-কুখাদ্য কোন মতেই খাইতে দেওয়া উচিত নহে। অনেকের ধারণা আছে যে—গর্ভিণীকে একই পাকস্থলীর সাহায্যে দুইটি শরীরের ‘খোরাক’ যোগাইতে হয় সুতরাং তাহার আহারের মাত্রা খুব বাড়াইয়া দেওয়া উচিত। কিন্তু এই ধারণা ভ্রান্ত, ক্ষুধা নিবৃত্তির জন্ত গর্ভিণী যে পরিমাণ আহার করিয়া তুষ্ণদ্রব্য অনায়াসে পরিপাক করিতে পারে, প্রকৃত প্রস্তাবে তাহাই তাহার পেটের ছেলের পুষ্টির পক্ষে পর্যাপ্ত। খাদ্য একদিকে যেমন পরিমিত হইবে, অত্রদিকে তেমনই উহা লঘুপাক হওয়া চাই। বাসি, পচা, অধিক মসলা ও মৃত-সংযুক্ত, গুরুপাক, ও দুষ্কৃত্য গর্ভিণীকে খাইতে দিতে

নাই। সুতরাং তাহার খাদ্যগুলি খুব সাদাসিধা গোছের অথচ পুষ্টিকর হওয়া আবশ্যিক।

গর্ভিণীর স্বাস্থ্য অটুট রাখায় জন্ত একদিকে যেমন লঘুপোষণ দরকার, অত্রদিকে তেমনই তাহার শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম আবশ্যিক। গরীব গৃহস্থ ঘরের কুলনারীদিগকে গৃহস্থালীর সব কাজই করিতে হয়, সুতরাং তাঁহাদিগের শারীরিক পরিশ্রম এবং বিস্তৃত বায়ু-সেবন একরকম আপনাআপনিই হইয়া যায়। কিন্তু যে সব গৃহস্থের সহরে বাস, বাহারা সহরের গলি, ঘুঁজি এবং আবর্জনাপূর্ণ নর্দমার তীর তুর্গন্ধে পরিব্যাপ্ত “বস্তী” প্রভৃতিতে বাস করেন, তাঁহাদিগের কথা স্বতন্ত্র। কারণ পল্লীবধুদের মত তাঁহাদিগের ললনাগণকে গৃহস্থালীর জন্ত শারীরিক পরিশ্রম করিতে হইলেও, বিস্তৃত বায়ু সেবনের সুযোগ তাহাদিগের বড় একটা ঘটয়া উঠে না,—এই অবস্থা গর্ভিণী ও গর্ভস্থ জন্মের পক্ষে অপকারী।

কাঁকা জায়গায় শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করিলে, শরীরের মাংসপেশীগুলি খুব দৃঢ় হয়, শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়ার উন্নতি ঘটে এবং সন্তানপ্রসব কার্যটা শীঘ্র ও সহজে হইয়া যায়। আর পেটের ছেলেও খুব প্রচুর পরিমাণে অক্সিজেন পাইয়া বেশ পুষ্ট হয়। অভ্যস্তরীণ বায়ুসঞ্চার বা শরীরের তন্ত্রর মধ্যে অক্সিজেনের সঞ্চালনের জন্ত তাহার দেহের রক্ত খুব বিস্তৃত হইয়া থাকে।

গর্ভাবস্থায় নিম্নশ্রেণীর লোকের কুলকামিনীদের শারীরিক পরিশ্রমের সুবিধা থাকিলেও আজিকালিকার মধ্যবিত্ত গৃহস্থদিগের গর্ভিণী বধু ও কত্বেদিগের সে সুবিধা আর নাই বলিলেই হয়। কারণ খুব বড় ঘরের মহিলাদিগের দেখাদেখি ইঁহারা নবীন সভ্যতা ও নুতন বিলাসের স্রোতে গা ঢালিয়া দিয়াছেন, ইহাদিগের এখন, “রাঁধা বাড়ী হাঁড়ী কাড়া যুচেছে বালাই”। বাটনা বাটা কুটনো কোটা এবং লক্ষীপূজার আলিপনা দেওয়াটা পর্যাপ্ত পিসীমানী ও দাসদাসী দিয়াই চলিতেছে। এখন একদিকে যেমন ঘরের ঘরে

উৎকল ও রাঢ়ের "বামুন ঠাকুর" এবং হট্টমন্দির ক্ষেত্রত "বামুন ঠাকুর" বা বামুণী" আমদানী, অত্রদিকে তেমনই অন্ন, অজীর্ণ, হিষ্টিরিয়া, মাথা ধরা প্রভৃতি হরেক রকম রোগের বাড়াবাড়ি ও ছড়াছড়ি। কুটুম্ব-নারায়ণ বাড়ি আসিলে, অনেকস্থলেই তাঁহাকে বামন ঠাকুরের রায় খাওয়াইয়া ও "সযত্নে-ওজন-করা" মূত্ৰ হাশিটি পান করাইয়া বিদায় করা হয়। মধ্যবিত্ত সমাজের নিম্ন স্তরের লোকদিগের মধ্যে অনেকের ঘরের কত্কা ও বধুদিগকে দায়ে পড়িয়া এখনও পোষ মানিতে হইতেছে, কেননা বামনের মাহিনা যোগানটা অনেকের সামর্থ্যে কুলাইয়া উঠে না। কিন্তু মেয়েদের এই অবস্থাটা, স্ত্রী ও পুরুষ কাহার দোষে ঘটয়াছে তাহা ঠিক বলা যায় না। যাহার বা যাহাদিগের দোষেই ইহা ঘটিয়া থাকুক দোষ দোষই রহিয়াছে। বাঁচিবার এবং বাঁচাইবার জন্ত এ দোষের শীঘ্রই সংশোধন আবশ্যক।

গর্ভাবস্থায় গৃহিণী, বধু ও কন্যাদের কোনরূপ গুরুতর পরিশ্রমসাধ্য কাজ করিতে দেওয়া উচিত নহে। যাহাতে গর্ভে বা শরীরে কোনরূপ 'চোট' বা চাপ লাগে তেমন কাজ করা খুব অশ্রায়। ভারী জিনিষ তোলা প্রভৃতি যে সব কাজে মাংসপেশীর উপর খুব জোর পড়ে এমন সব কাজ করাও অশ্রুচিত। যে ঘরের জানালা দরজা খোলা থাকে এবং যেখানে অনায়াসে হাওয়া খেলিতে পায় এমন সব স্থানেই গর্ভিণীদিগের বাস ও কাজের পক্ষে উপযুক্ত। গর্ভাবস্থায় মেয়েদের খিয়েটার, যাত্রা ও গানের আসর প্রভৃতি জনপূর্ণ স্থানে যাওয়া একেবারেই নিষিদ্ধ।

গর্ভিণীর আহার সম্বন্ধে আরও দুই একটা কথা বলা আবশ্যক মনে করি। অভ্যাস ও অশিক্ষার দোষে আমরা ছেলেবেলা হইতেই গুরু-ভোজন করিতে শিখি, যতটা খাইলে শরীর পোষণ হইতে পারে আমরা তদপেক্ষা বেশী খাইয়া থাকি, শারীরিক পরিশ্রমের জন্ত যতটা আহাৰ্য্য আমাদের পেটে সহ্য তাহার অনেক বেশী ভোজন করি। এইরূপ কু-অভ্যাসের

ফলে উদরের বহরটি বেশ বাড়িয়া যায়, কৃত্রিম অভাবের সৃষ্টি হয়, স্তত্রাং ক্ষুধা থাকুক না থাকুক 'পেট' ভরিয়া না খাইলে কেমন অস্বস্তি ও অসুস্থতা বোধ হয়। কিন্তু এই অস্বস্তি ও অসুস্থতা ক্ষুধা নহে, বলিতে গেলে উহা 'আহরে' ছেলের আবদার। খাওয়া সম্বন্ধে অস্বস্তি প্রায় পাইয়া পাকস্থলীর অভ্যাস দাঁড়াইয়াছে, ঐরূপ অসুস্থতা বোধ তাহার লক্ষণ। কিন্তু ঐ অসুস্থতা নানা প্রকার ব্যাধি এবং শারীরিক যন্ত্রণার গোড়া। উহার প্রভাবে শরীরের যন্ত্রগুলির স্বাভাবিক ক্রিয়া উলটপালট হইয়া যায়। ঐ উলটপালটের জন্ত দেহে বিষক্রিয়া হয়। যন্ত্রগুলির ক্রিয়ার দোষে অন্ন বা নাড়ী ভূড়ীর মধ্যে ভুক্ত দ্রব্য পচিয়া ও গাঁজিয়া বিষ উৎপাদন করে। এখনকার সত্য সমাজের সকলকেই অস্বাভাবিক পরিমাণে এই আত্মকৃত বিষক্রিয়ার (auto-intoxication) ভুগিতে হয়। স্তত্রাং গর্ভিণীকে যেমন দুইটি শরীরের (নিজের ও সন্তানের) খোরাক যোগাইতে হয়, তেমনই দুইটি শরীরের দূষিত পদার্থও নিকাশ করিতে হয়, কারণ পেটের ছেলের শরীরের দূষিত পদার্থ বাহির হইবার স্বতন্ত্র পথ ও পয়োনালা নাই। সন্তানের শরীরের সমস্ত দূষিত পদার্থ মায়ের শরীরে গিয়া পড়ে, স্তত্রাং সন্তানের শরীরনির্গত দুইপদার্থ এবং গর্ভিণীর আত্মকৃত বিষক্রিয়াজাত দুই পদার্থ নিকাশ করিতে গিয়া দেহের দূষিত পদার্থ নিকাশের যন্ত্র (liver and kidneys) যত্ন ও মূত্রগ্রহি দুইটিকে বলা আবশ্যক। যাহাতে শরীরের সব অল্প-খুব বেগ পাইতে হয়। এ অবস্থায় পোষ্যটির গর্ভে অনায়াসে রক্তসঞ্চালন হইতে পারে এবং আহারের দোষ ঘটিলে ঐ যন্ত্রগুলির কঠোর ক্রিয়ামতে জরায়ু বা গর্ভের উপর চাপ না পড়ে একশেষ হয়। স্তত্রাং এ অবস্থায় খাত্তের পরিমাণ দিকে দৃষ্টি রাখিয়া শাড়ী একটু টিলা করিয়া বাড়ান কোন মতেই উচিত নহে। বরং অধিকালোই উদ্দেশ্য সিদ্ধি হইতে পারে। স্তত্রাং এ পরিমাণে জল খাইয়া যত্ন ও মূত্রগ্রহি নিকাশের পথয়ে অধিক কিছু বলা বাহুল্য, কারণ এখনও গুলি সাফ রাখা, কোষ্ঠ পরিষ্কারের ব্যবস্থা করা এবং মাদিগের দেশের নারীরা দেহে সর্বদা নবযৌবনের স্নান ও গাত্রমার্জনা দ্বারা ঘর্ষাদি নির্গমের এবং তা ফুটাইয়া রাখিবার জন্ত কর্সেট প্রভৃতি নানা প্রকার খাস যন্ত্রের ক্রিয়াবৃদ্ধির ব্যবস্থা করা খুব আবশ্যক। ঐ প্রসাধন দ্রব্যের ব্যবহার শিখেন নাই। তবে অনেক মনে করেন, পর্যাপ্ত আহারের অভাবে শিষ্কিতা বঙ্গললনাগণের মধ্যে যাহারা সত্যতার হারাধে অথবা স্বামীর মনস্তপ্তির জন্ত তাঁহাদিগের

[ পঞ্চম সংখ্যা ]

শরীর হইয়া পড়ে, তাহার শরীরে তেজ থাকে কথাটি আদৌ ঠিক নয়। অতি ভোজন এবং উহার ফল আত্মকৃত বিষক্রিয়ার দ্বারা শরীরের অপকার হয়, এমন আর কিছুতেই হয় না। মাদিগের পরিপাক শক্তি বেশ আছে, এবং যাহারা জায়গায় থাকিয়া স্বাস্থ্যের নিয়মগুলি মানিয়া ন, অল্পভোজনেও তাঁহাদিগের শরীর নিরাময় বল থাকে।

গর্ভিণীর মনটি যাহাতে প্রফুল্ল থাকে, যাহাতে তাহার মুখে আনন্দের হাসি ফুটে ওরুজনদিগের ব্যবস্থা করা উচিত। কুদৃশ দেখিয়া কুকথা শুনিয়া তাহার মনে কুভাবের উদয় না হয়, যাহাতে কোনও মতে ভয় না পায়, উত্তেজিত হইয়া না উঠে, তাহার মনে কোনরূপ ভয় বা শীতকর চিন্তার উদয় না হয়, সমস্ত তাহার ব্যবস্থা হইতে হয়। আসল কথা বংশধরকে শিব গড়িতে তাহার গর্ভধারিণীর চারিদিকে শিবভাবের ম দিতে হয়, দৃশ্বে, ভাবে, কার্যে ও কথায় "সত্যং হৃন্দরং" এর মাধুর্য ও পবিত্রতা ফুটাইয়া তুলিতে ছেলে গোড়া হইতে মাতৃদেহের মাধুর্য ও মহীয়সী বৈশিষ্ট্যের দ্বারা পুষ্ট ও প্রভাবিত না হইলে ঠিকমত হইতে পারে না।

পোষ্যটির পরিচ্ছদ সম্বন্ধে এখানে দুই একটা কথা বলা আবশ্যক। যাহাতে শরীরের সব অল্প-খুব বেগ পাইতে হয়। এ অবস্থায় পোষ্যটির গর্ভে অনায়াসে রক্তসঞ্চালন হইতে পারে এবং আহারের দোষ ঘটিলে ঐ যন্ত্রগুলির কঠোর ক্রিয়ামতে জরায়ু বা গর্ভের উপর চাপ না পড়ে একশেষ হয়। স্তত্রাং এ অবস্থায় খাত্তের পরিমাণ দিকে দৃষ্টি রাখিয়া শাড়ী একটু টিলা করিয়া বাড়ান কোন মতেই উচিত নহে। বরং অধিকালোই উদ্দেশ্য সিদ্ধি হইতে পারে। স্তত্রাং এ পরিমাণে জল খাইয়া যত্ন ও মূত্রগ্রহি নিকাশের পথয়ে অধিক কিছু বলা বাহুল্য, কারণ এখনও গুলি সাফ রাখা, কোষ্ঠ পরিষ্কারের ব্যবস্থা করা এবং মাদিগের দেশের নারীরা দেহে সর্বদা নবযৌবনের স্নান ও গাত্রমার্জনা দ্বারা ঘর্ষাদি নির্গমের এবং তা ফুটাইয়া রাখিবার জন্ত কর্সেট প্রভৃতি নানা প্রকার খাস যন্ত্রের ক্রিয়াবৃদ্ধির ব্যবস্থা করা খুব আবশ্যক। ঐ প্রসাধন দ্রব্যের ব্যবহার শিখেন নাই। তবে অনেক মনে করেন, পর্যাপ্ত আহারের অভাবে শিষ্কিতা বঙ্গললনাগণের মধ্যে যাহারা সত্যতার হারাধে অথবা স্বামীর মনস্তপ্তির জন্ত তাঁহাদিগের

গর্ভিণীর কর্তব্য।

ইউরোপীয় ভগিনীদিগের সজ্জা ও পরিচ্ছদ লইয়াছেন, তাঁহাদিগের এ বিষয়ে খুব সাবধান হওয়া আবশ্যক, যাহাতে গর্ভাবস্থায় পেটের উপর কোন চাপ না পড়ে সে বিষয়ে যেন তাঁহারা বিশেষ দৃষ্টি রাখেন।

যিনি ছেলের মা হইয়া কুল-লক্ষ্মী নাম সার্থক করিবেন গর্ভাবস্থায় তাঁহার শরীর যাহাতে সুস্থ সবল থাকে, পরিপাককার্যটি নিয়মিতভাবে সম্পন্ন হয় সে দিকে তাঁহাকে দৃষ্টি রাখিয়া চলিতে হইবে। যে সকল রোগী সংক্রামক ও স্পর্শক্রামক রোগে কষ্ট পাইতেছে, সে সব রোগীর কাছে যাওয়া গর্ভিণীদিগের কোনমতেই কর্তব্য নহে। দৈবক্রমে গ্রামে বা নগরে সংক্রামক বসন্ত রোগ দেখা দিলে গর্ভিণীর নৃতন করিয়া বসন্তের টিকা লওয়া আবশ্যক। মোট কথা, গর্ভাবস্থায় যাহাতে শরীর সুস্থ ও মন প্রফুল্ল থাকে এবং অসাবধানতা বশতঃ কোনরূপ রোগের বীজাণু শরীরের ভিতর প্রবেশ করিয়া মা ও ছেলের কোন অপকার করিতে না পারে সে বিষয়ে সর্বদা লক্ষ্য রাখিয়া চলা উচিত।

গর্ভাবস্থায় যে কোনরূপ তীক্ষ্ণবীৰ্য্য ঔষধ খাইতে নাই, একথা বাদামী স্ত্রী ও পুরুষ সকলেই জানেন, আর এ দেশের কুল-ললনারা বিলাতের সুসভ্য নারীদিগের স্ত্রায় এখনও উত্তেজক পানীয়ের ভক্ত হইয়া উঠেন নাই স্তত্রাং তাঁহাদিগকে এ বিষয়ে উপদেশ দেওয়া অনাবশ্যক বলিয়া বিবেচনা করি, তবে যদি কেহ সাধ করিয়া খাল কাটিয়া কুমীর আনিয়া থাকেন, সে স্বতন্ত্র রূপ। তাঁহাদিগের পক্ষে শুধু এইটুকু বলা আবশ্যক যে গর্ভাবস্থায় সবরকম উত্তেজক ও মাদক দ্রব্য সেবন নিষিদ্ধ।

যাহারা ভাগ্যদোষে রুগ হইয়া পড়িয়াছেন বা স্বামীর অনাচারের ফলে কোনরূপ সাংঘাতিক ব্যাধি দ্বারা পীড়িত হইয়াছেন, তাঁহারা গর্ভিণী হইলে সূচিকিৎসকের পরামর্শ লইয়া বলাধানের জন্ত তাঁহাদিগের চিকিৎসা আবশ্যক। লজ্জাবশতঃ এ বিষয়ে উপেক্ষা প্রকাশ করিলে গর্ভিণী ও সন্তান

উভয়েরই বিশেষ অনিষ্টপাতের সম্ভাবনা। গর্ভাবস্থায় কোন কোন নারীর পা দুইটি ফুলিয়া উঠে। ঐরূপ পা ফুলা বড়ই আশঙ্ক্য বিষয়, কারণ ঐ লক্ষণটি উদরীর নিদর্শন। হৃৎপিণ্ডের দুর্বলতা বশতঃ উদরী রোগ জন্মিয়া থাকে, সুতরাং পা-ফুলা হৃৎপিণ্ডের দুর্বলতার লক্ষণ, তন্ত্রির বৃক (kidney) সংক্রান্ত রোগ জন্মিলে পা-ফুলিয়া থাকে। এই দুইটি রোগই গর্ভিণী ও পেটের ছেলের পক্ষে ঘোর বিপজ্জনক। সুতরাং গর্ভিণীর পা-ফুলিলে এবং সঙ্গে সঙ্গে তাঁহার হাতের পিঠ, চোখের পাতা জলভারাক্রান্ত হইয়া ফুলিয়া উঠিলে, অবিলম্বে ইহার প্রতীকারের জন্ত বিচক্ষণ চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা আবশ্যিক।

গর্ভাবস্থায় প্রতিদিন প্রত্যবে ও রাত্রিকালে স্তনের বোঁটাটি জল দিয়া ভাল করিয়া ধুইয়া ফেলা আবশ্যিক। বিশেষতঃ প্রথম পোয়াতির পক্ষে মাসের শেষ দুই সপ্তাহে স্তনের বোঁটা দুইটি ধোওয়া খুব আবশ্যিক। নতুন পোয়াতিদিগের মধ্যে কাহারও কাহারও স্তনের বোঁটা খুব ছোট এবং খেবড়ান গোছের হয়। ইহাতে ধোকাখুকীদিগকে স্তন্যদান করিবার সময় খুব অসুবিধা ভোগ করিতে হয়। একটু চেষ্টা দ্বারা এই অসুবিধার প্রতিকার হইতে পারে। যে সব গর্ভিণীর স্তনের বৃন্তটি ছোট ও খেবড়ান তাঁহারা যদি জলপাইয়ের তেলের (olive oil) সহিত মেথিলেটেড স্পিরিট (methylated spirit) সমান পরিমাণে মিশাইয়া এবং উহা স্তনের বোঁটা দুইটিতে মাখাইয়া বুড়া আঙ্গুল এবং তর্জনী দ্বারা স্তন-বৃন্তটিকে আর্ষণ করেন তাহা হইলে উহার গঠন-দোষের সংশোধন হইতে পারে। স্তনের খেবড়ান বোঁটা অনেক সময়ে দুধের চাপে এবং কোলের ছেলের মুখের টানে কাটিয়া যায় এবং

স্তনে ক্ষত হয়। সুতরাং এবিষয়টির প্রতি উপেক্ষা করা কোনমতেই স্ববুদ্ধির কাজ নহে। আমাদের দেশের বধু ও কস্তুরা স্বভাবতঃ লক্ষ্মীপীলা, প্রথম গর্ভকালে তাঁহাদিগের সেই স্বভাবসিদ্ধ লক্ষ্মী আরও বৃদ্ধি পায়, তজ্জন্ত তাঁহারা গর্ভসংক্রান্ত অনেক নিয়ম পালনে সঙ্কোচ বোধ করিয়া থাকেন। কিন্তু কার্যকালে অসুখা লক্ষ্মী কোনমতেই শোভন নহে—বিশেষতঃ যে সব কাজের সহিত তাঁহাদিগের নিজের ও সন্তানের মঙ্গল নির্ভর করিতেছে, কোনরূপ ভাব বা আবেগের বশীভূত হইয়া তাহার প্রতি উপেক্ষা প্রকাশ মূঢ়তা মাত্র।

নিতম্বাস্থি দুইটির গঠন-দোষে অনেক সময়ে গর্ভিণীকে সন্তানপ্রসবকালে সঙ্কটে পড়িতে হয়। সুতরাং এ বিষয়ে লক্ষ্য রাখা বিশেষ আবশ্যিক। বাস্তবিক বধুদের মধ্যে যাহার নিতম্বাস্থির গঠন-দোষে বস্ত্রদেশের আকুলন ঘটিয়াছে, চিকিৎসকের পরামর্শ লইয়া তাঁহার ঐ দোষটি যথাসাধ্য সংশোধন করা আবশ্যিক।

গর্ভাবস্থায় যদি তলপেটের নিম্নস্থ প্রদেশ প্রদাহযুক্ত হয় এবং প্রসবদ্বার হইতে কোন প্রকার শ্রাব বাহির হয়, তাহা হইলে সন্তানের জন্ম হইবার পূর্বেই উহার প্রতীকার করা আবশ্যিক। কারণ প্রস্রাব-দ্বার হইতে যে শ্রাব বাহির হয় উহা একরূপ বিষাক্ত যে সন্তান-প্রসব-কালে উহা ধোকার চোখে প্রবেশ করিলে বিষ-ক্রিয়ার ফলে ছেলের জন্মের মত অক্ষ হইবার আশঙ্কা খুব বেশী। সুতরাং যে সব পোয়াতি স্ত্রীরোগ বা অল্প কোনরূপ রোগে ভুগিতেছেন, তাঁহাদিগের পূর্কালে এ বিষয়ে সাবধান হওয়া বিশেষ আবশ্যিক।

## বাঁচিব কি মরিব ?

ডাক্তার শ্রীহরেন্দ্রচন্দ্র বসু লিখিত :—

আমরা বাঁচিব কি মরিব, এ কথা আজকাল কেই ভাবিতেছেন। একদিকে প্লেগ বসন্ত ও অন্যান্য প্রভৃতি রোগ আমাদের দেশটা একেবারে পরিবার উপক্রম করিয়াছে। প্রতি বৎসরকারী রিপোর্টে এই সকল রোগে মৃত লোকদিগের সংখ্যা ক্রমশঃ পুষ্ট হইতেছে। আমাদের বাঁচিয়া থাকাই এখন একটা আশ্চর্যজনক ব্যাপার হইয়া গিয়াছে। তাই ইচ্ছায় অনিচ্ছায় মনে পড়িতেছে, আমরা বাঁচিব কি মরিব ?

অল্পাংশ দেশের লোক চারি পাঁচ মাস পরে কি কাজ হবে, পূর্ক হইতে তাহার একটা সংকল্পপত্র প্রস্তুত রাখা রাখে, এবং অবাধে তদনুসারে কাজ করে। আর আমরা বৈকালে কি কাজ করিব তাহা প্রাতঃকালে ভাবিতে পারি না। কোন কাজ বিকাল বেলা করিতে পারি না। প্রায়ই বলিয়া থাকি, “যদি ঈশ্বর ইচ্ছায় বিকাল পায় ভাল থাকি তবে এই কাজ করিব।” বিকাল না ভাল থাকিব কি না তৎসম্বন্ধে আমরা কৃতচিন্ত হইতে পারি না। আমাদের দুঃবস্থা এখন ই শোচনীয় হইয়া পড়িয়াছে।

প্রায় অনেক পরিবারেই এমন দিন যায় না, যখন ঐ পরিবারের কোন না কোন ব্যক্তি মরিব না কোন একটা রোগে কষ্ট না পান। গরের এইরূপ আক্রমণের হাত হইতে রক্ষা পাওয়ার উপায় কি ? এ সকল কথা অনেকেই ভাবিতেছেন। অনেকেই একটা না একটা প্রতিকারোপায় খুঁজিয়াছেন।

কেহ বলেন, কলেরা, বসন্ত ও প্লেগের টীকা দেও, তা হইলে এই সকল রোগ হইতে অব্যাহতি পাইবে।

কেহ বলেন, দরজা, জানালায় গোহার জাল লাগাও, মশারি খাটাইয়া তাহার ভিত্তরে রাত্রিকালে নিত্রা বাও, তাহা হইলেই ম্যালেরিয়ার হাত হইতে নিষ্কৃতি পাইবে। বুকিলাম, এ সকল উপায় দ্বারা কতকগুলি ব্যারামের হাত হইতে কিছু অব্যাহতি পাওয়া গেল। কিন্তু টীকা লইয়াও ত অনেকে নিষ্কৃতি পান না। দরজা, জানালায় জাল লাগাইয়াও ত অনেকে ম্যালেরিয়ায় কষ্ট পান।

রোগের বীজাণু সর্বদা বাতাসে ভর করিয়া সর্বত্র শিকারাবেশে ঘুরিয়া বেড়াইতেছে, শিকার পাইলে আর নিস্তার নাই; অমনি তাহাকে অভিজুত করিয়া ফেলে। আমরা ভরসা করিয়া দুধটুকু পান করিতে পারি না—তাহাতে রোগের বীজাণু! যে জল নহিলে প্রাণ বাঁচে না, তাহাতে লক্ষ লক্ষ বীজাণু! কোন খাণ্ডটিই বা আমরা নিশ্চিন্তচিত্তে খাইতে পারি ? সমস্ত জিনিষই ত রোগ উৎপাদক বীজাণু পরিপূর্ণ। এমন কি যে বাতাসটুকু আমরা নিশ্বাস দ্বারা গ্রহণ করি তাহাও বীজাণুর আধার। আমরা বাঁচিব কেমন করিয়া ?

রাস্তায় যাও, দেখিবে, যক্ষ্মার রোগী তাহার গয়ের নিঃসঙ্কোচে রাস্তায় ফেলিতেছে। তোমার বসিবার ঘরে যাও, দেখিবে, সেখানেও তোমার কোন হিঁতৈষী বন্ধু আসিয়া তোমার ঘরের মেঝের উপর খানিকটা গয়ের ফেলিবে। দ্বিধা নাই,—সঙ্কোচ নাই,—সেই গয়ের হইতে বীজাণু উঠিয়া সাংঘাতিক বশ্মায় তোমাকে যে আক্রমণ করিতে পারে, বন্ধুদের তাহা একবারও ভাবিলেন না। কোন প্রতিবেশীর বাড়ীতে কলেরা হইল, সেই বাড়ীর লোকেরা কলেরার মলে দূষিত কাপড় প্রভৃতি যে পুকুরে নিঃসঙ্কোচে ধোত করিল,

সেই পুকুরের জল হয় ত সমস্ত গ্রামবাসীর একমাত্র পানীয়। এ সকল কার্যে তোমার প্রতি রোগীর কোন সন্দেহ নাই, ষিখা নাই—ভয় নাই—অথবা ভবিষ্যতের ভাবনা নাই।

কাহারও বাড়ীতে বসন্ত বা ম্পেগ হইল, যে সেই রকমের রোগীর শুক্রবা করিতেছে সে নিঃসন্দেহে রোগীর গৃহে ব্যবহৃত পরিচ্ছদাদি পরিয়াই হাতে, বাজারে, সভায়, ধিয়েটারে, তোমার বৈঠকখানায় যাওয়া আসা করিতেছে। এই রকম যে দেশের অবস্থা, সে দেশের লোকের বাঁচিয়া থাকিবার আশ্চর্য্য নহে কি ?

তুমি না হয় দরজা জানালায় জাল দিয়া রাখিলে, তোমার গায়ে মশা বসিতে দিলে না। তোমার খাওয়া জিনিষে মাছি বসিতে দিলে না। কিন্তু তোমার এই সকল হিতৈষী বন্ধুর হাত হইতে রক্ষা পাইবে কেমন করিয়া ? বাজার হইতে খাদ্য জব্য তোমাকে আনিতেই হইবে, না হয় বাজারে পক্ষ কোন জব্য না আনাই হইল; অত্যাচার সকল জিনিষ ত না আনিয়া উপায় নাই। কেমন করিয়া জানিবে যে তোমার প্রতিবেশী সেই ময়দা, সেই চাউল, তৈল, লবণ, স্বত প্রভৃতি তোমার নিত্য প্রয়োজনীয় জিনিষে বীজাণুদুষ্ট হস্তার্শণ করিয়া তৎসমুদয় পবিত্র করিয়া দেন নাই ?

এ সকল কাণ্ড যে, দেশের লোকের শিক্ষার অভাবেই হইতেছে তাহাতে সন্দেহ নাই। স্বাস্থ্যনীতি সম্বন্ধে শিক্ষা লাভ করিয়া সমস্ত দেশকে রোগশূন্য করিবার আগে দেশ আশান হইবে, শিক্ষার গতি দেখিয়া ইহা বেশ অস্বাভাবিক হইতে পারে।

এই ত গেল দেশের অবস্থা। এদেশে হাজার চেষ্টা করিয়াও আমরা সংক্রামক-রোগের বীজাণুর হাত হইতে সম্পূর্ণরূপে রক্ষা পাইতে পারি না। এ সকল ক্ষেত্রে কি বাঁচিবার কোন উপায় নাই ? নিশ্চয়ই আছে।

আমাদের দেশের লোক ধর্মভীরু। এই ধর্মভীরু যে দিন হইতে আমাদের ত্যাগ করিয়াছে সেই

দিন হইতেই আমাদের অধঃপাত আরম্ভ হইয়াছে। যিনি নিন্দা করিতেছি না। ইহা দ্বারা যে রোগের সাধারণে সকল তথ্য বুঝে না বলিয়াই ভারতবর্ষের হইতে আমরা অনেকটা অব্যাহতি লাভ করিতে মুনির্ভবিগণ এক ধর্মের ভিতর দিয়াই জনসাধারণকে রি জাহাজে কোনই সন্দেহ নাই। আমার বলিবার স্বাস্থ্য-নীতি শিক্ষা দিয়াছিলেন।

যে দেশের শাস্ত্রের অস্বাস্থ্যশাসন বলে, বাড়ীতে রোগীর বাঁচিবার কারণে ব্যারামের হাত হইতে নিষ্কৃতি লাভ থাকিলে ভিক্ষা দিতে নাই, পাছে সেই এক মুষ্টিতে সমর্থ হই না। চাউলের সহিত রোগবীজ ছড়াইয়া পড়ে। যে দেশের আমাদের দেহটিকে একটি রোগপ্রতিবেদক সূক্ষ্ম শাস্ত্রে বলে, চতুষ্পথে জলাশয় প্রভৃতি স্থানে মলমূত্ররূপে পরিষ্কৃত করিতে না পারিলে আমরা কখনই ত্যাগ করিলে পাপ হয়, যে দেশে স্বাস্থ্য-রক্ষার এই ধর্মের আক্রমণ হইতে রক্ষা পাইব না। পক্ষান্তরে রূপ শত শত অস্বাস্থ্যশাসন এখনও বিদ্যমান, সেই দেশেরা এমন কাজ করিতেছি যাহা দ্বারা আমরা ক্রমশঃ হইতে আজ রোগ ভাড়াইবার জন্ত কত উপায়ই না আমাদের প্রকৃতিকে, স্বভাবকে একরূপ বিকৃত করিয়াই আমরা হাতড়াইতেছি।

আমরা দেখিতে পাই, লোকে বাজারে প্রস্তুত হইতে পারে এমন ব্যারাম প্রায় নাই। সেই ঠাণ্ডা ধূলিকণাপূর্ণ, পর্য়ুষিত ও বীজাণুর আবাসস্থল লুচি আমরা যদি সর্বদা গায়ে কাপড় দিয়া থাকি, মুক্ত মিঠাই প্রভৃতি খাইতে এমন আর ষিখা বোধ করে না। ঠাণ্ডা হাওয়ায় বাহির হই, তাহা হইলে আমাদের বাজারের প্রস্তুত পেরেটা, কাটলেট, চপ কিনিয়া খাইতে ক্রমে কিরূপ দাঁড়ায় ? স্বভাবতঃ আমাদের যে রোগ-আর সন্দেহ বোধ করে না। কিন্তু পূর্বে দেশের বিশেষক ক্ষমতা আছে, ক্রমশঃ তাহা লোপ পায় এ অবস্থা ছিল কি ? তখন লোকে এমন স্থানে বসিয়া আমরা সর্বদাই নানাপ্রকার পীড়ায় কষ্ট পাইতে আহা করিত, যেখানে বিড়ালটি পর্য্যন্ত তাহাদের কি। রোজ ও বৃষ্টি হইতে শরীর রক্ষা করা নিশ্চয়ই আহাধ্য বস্তুর দিকে দৃষ্টি নিক্ষেপ করিতে পারিত না। কিন্তু যাহাকে রোজ ও বৃষ্টিতে উপেক্ষা করিয়া ছেলেরা বাড়ীর বাহিরে কোন জিনিষ আহা করিলে রন সংগ্রামের জন্ত দিবসের অধিকাংশ সময় মাঠে বাড়ীর গৃহিণীরা “বাতাস লাগার” ভয়ে ভীত হইতেন, তাই হইতে হয়, সে কি অত্যাপেক্ষা সহস্রগুণ অধিক আহা করিয়া উচ্ছিন্নমুখে কোন ছেলেকে বাড়ীর বাহিরে যাইতে দিতেন না। দোকানির প্রস্তুত খাওয়া জিনিষ পক্ষে অভেদ্য চূর্ণরূপ নহে ?

তখন সুলভ ছিল না। এখন একটু হালুয়া খাইতে আমাদের এই রোগ-প্রতিবেদক ক্ষমতা যথাবিধি হইলেও বাজারে দৌড়াইতে হয়। কেবল উপর-নিচ করিতে হইবে, নচেৎ আমরা এই অসংখ্য উপর স্বাস্থ্যসংক্রান্ত দুই একটা নিয়ম মানিলে চলিবে। গবীজাণুর আক্রমণ হইতে পরিভ্রাণ পাইতে যাব না।

যদি সর্বদা শৌচের নিয়মগুলি পালন করিয়া, আমরা শুক্রাচারে থাকিতে পারি, যদি পূর্কের ত্যাগ আচারসম্পন্ন হইতে পারি, তবেই আমরা এই সকল রোগপ্রতিবেদক ক্ষমতা লাভ করিতে পারিব। এই সকল আচার ও শৌচের নিয়ম রক্ষা করিতে হইলে

আমাদিগকে পূর্বতন শাস্ত্রব্যবহার অস্বাস্থ্যবৈজ্ঞানিক তথ্যগুলির অস্বীকরণ ও প্রচার পূর্বক সেই পুরাতন ব্যবস্থা চালাইতে হইবে।

এখনও আমরা দেখিতে পাই, যে সকল ব্রাহ্মণ শুক্রাচার, কখনও বাজারের পক্ষ খাওয়া খান না, ত্রিসন্দেহ্য তান্ননির্দিষ্ট কোষাকুষ্টি লইয়া পূজাদি করেন, ঘরের প্রস্তুত সাত্ত্বিক আহার্য্য নির্জন গৃহে, যে স্থানে বিড়াল ত দূরের কথা মঁকিকা পর্য্যন্ত প্রবেশলাভ করিবার স্থিতি পায় না, সে স্থানে বসিয়া আহা করেন, তাঁহারা প্রায়ই কোনপ্রকার সংক্রামক পীড়া ত দূরের কথা সামান্য অস্বাস্থ্যাদিতেও ভোগেন না। তাঁহারা রোগপ্রতিবেদক ক্ষমতা বিশিষ্টরূপে লাভ করিয়াছেন। তাই তাঁহারা ঐরূপ স্বস্থ। তাঁহারা সাত্ত্বিক আহা করেন, তাই তাঁহাদের কান্তি উজ্জল।

বিংশ শতাব্দীর সত্যতা আমাদেরিগকে বড়ই বিকৃত করিয়া ফেলিয়াছে। আমরা না এদিকে, না ওদিকে। পাশ্চাত্য দেশের মত যাহারা থাকিতে পারিতেছেন তাঁহারা এক রকম স্বাস্থ্য মন্দ রাখিতেছেন না। কিন্তু তাহা এই গরিব দেশের পক্ষে বড়ই বায়নাধ্য। শিক্ষার অভাবে সাধারণ লোকে সেই নিয়মসম্মত সর্বতোভাবে চলিতেও পারিতেছে না। অথচ অস্বাস্থ্য-করণপ্রিয় আমরা অস্বাস্থ্য করিতে যাইয়া নিজেদের যাহা ছিল তাহাও হারাইতেছি; যাহা চাহিতেছি তাহাও পাইতেছি না। আমাদের নিজস্ব যাহা আছে তাহা কুসংস্কার বলিয়া ত্যাগ করিতেছি, হাসিয়া উড়িয়া দিতেছি, অথচ পাশ্চাত্য নিয়মগুলিও সম্যক প্রকারে শিথিলে পারিতেছি না। এ অবস্থায় লোকের যাহা হইয়া থাকে আমাদেরও তাহাই হইতেছে। আমরা সাহেবী আচার সম্পন্ন বাবুদিগের দেখাদেখি চপ কাটলেট খাইতে যাইয়া বাজারের নিকট, পর্য়ুষিত, অল্পমূল্যের জিনিষ খাইয়া রোগগ্রস্ত হইতেছে। চা পান করিতে যাইয়া বিষ পান করিতেছি।

তাই বলিতেছিলাম, আমাদেরিগকে সেই হিন্দুর আচারপদ্ধতি মানিয়া চলিতে হইবে। নচেৎ আমরা



এই অশিক্ষিত দেশে কদাচ বাহ্য রক্ষা করিয়া চলিতে পারিব না।

হিন্দুদিগের সর্বোৎকৃষ্ট ধর্ম গ্রন্থ শ্রীভাগবতে আমাদের আহারের সম্বন্ধে তিনটি প্রকার নির্দিষ্ট হইয়াছে। সাম্বিক রাজসিক ও তামসিক আহার।

আয়ুঃসত্ত্ব বনারোগ্য সুখপ্রীতি বিবর্জনঃ ।

রক্ষাঃ স্নিগ্ধাঃ স্থিরা হৃদ্যা আহারাঃ সাত্ত্বিকপ্রিয়াঃ ॥

যাহা আয়ু, সাত্ত্বিকভাব, বল, আরোগ্য, আনন্দ, ও ক্রুর বর্জক রসযুক্ত, স্নেহযুক্ত, যাহার সারাংশ দেহে স্থায়ী হয় এরূপ, এবং যাহা দৃষ্টিমাজেই পরিতোষকর এই প্রকারের আহার সাত্ত্বিকগণের প্রিয়। অর্থাৎ এইরূপ আহার শ্রেষ্ঠ।

কটু, লবণাত্যুৎকৃত্য তীক্ষ্ণরক্ষ বিদাহিনঃ ।

আহারা রাজসশ্চেষ্টা দুঃখ শোকাময় প্রদাঃ ॥

অতিকটু, অতি অম্ল, অতি লবণ, অতি উষ্ণ, অতিশয় তীক্ষ্ণ ও কক্ষ বিদাহী এই সকল রাজসিক ব্যক্তির প্রিয় আহার। এই সকল আহার দুঃখ, শোক ও রোগের প্রবর্তক।

যাতি-ধামং গতরসং পুতি পর্যুযিতঞ্চ যৎ ।

উচ্ছ্রীমপি চামেধ্য ভোজনং তামস প্রিয়ম্ ॥

শীতলাবস্থাপ্রাপ্ত, গতরস, দুর্গন্ধবিশিষ্ট, পূর্কদিবস পক, অস্তুর উচ্ছ্রী, এবং অখাদ্য যে সকল খাদ্য তাহা তামসদিগের আহার।

এখন আমরা কি প্রকারের খাদ্য দ্বারা সাধারণতঃ জীবিকা নির্বাহ করিয়া থাকি বলিলে বোধ হয় অত্যাতি হইবে না যে আমরা সাধারণতঃ তৃতীয় প্রকার অর্থাৎ তামস আহার দ্বারাই আমাদের শরীর-ধারণ করিয়া থাকি। অস্তুতঃ পক্ষে না হয় আমরা দুঃখ, শোক ও রোগপ্রদ রাজস আহার গ্রহণ করিয়া থাকি। সাত্ত্বিক আহার কয়জনে গ্রহণ করিয়া থাকেন ?

এই সকল কদমে উদরপূতি করিয়া, আমরা রোগ-প্রতিষেধক ক্ষমতা একেবারেই হারাইতেছি। সন্দেহে ইহা দ্বারা আমাদের দেহ রোগের পূর্ববর্তী (Predisposing cause) বা উদ্বীপক (Exciting

cause) কারণের আধার হইয়া পড়িতেছে। এরূপ ব্যারাম না হওয়াটাই আশ্চর্য।

এই ত গেল আহার সম্বন্ধে। শৌচ এবং আচার নিয়ম সম্বন্ধেও আমরা পঞ্চত্রয় হইয়া পড়িয়াছি।

আমরা আজকাল অণুবীক্ষণ যন্ত্র সাহায্যে যে সকল জীবাণু দেখিয়া তাহা হইতে জীবন রক্ষা করিবার উপায় সকল উদ্ভাবন করিতেছি, সুন্দরনী ঋষিগণ যোগবলে দিব্যদৃষ্টিতে সে সকল সন্দর্শন করিয়া বহুকাল পূর্বে আমাদের জীবনযাত্রানির্বাহের নিয়ম প্রণালী লিপিবদ্ধ করিয়া রাখিয়াছেন। এরূপ কথা অনেকে আজকাল বিশ্বাস করিয়া থাকেন। এমন কি যাহা বিজ্ঞান অজ্ঞাপি আবিষ্কার করিতে পারেন নাই, তাহাও তাঁহারা তাঁহাদের দিব্য দৃষ্টি দ্বারা সম্যক উপলব্ধি করিয়া তাহারও বিধিব্যবস্থা প্রণয়ন করিয়া রাখিয়াছেন। আজকালকার বৈজ্ঞানিকগণ সেই সকল তত্ত্বের কতক কতক আবিষ্কার করিয়া যখন তাঁহারা ইহার সমর্থন করিয়াছেন, তখনই আমরা তাহা গুনিয়া অবাধ হইয়া যাইতেছি ও নির্কির্বাদে এবং বিনা তর্কে তাহার অমুর্ভবী হইতেছি।

ইহার দৃষ্টান্ত দিতে গেলে অনেকই দেওয়া যায়। যাহারা এ সকলে বিশ্বাস বা আস্থা স্থাপন করিবেন না, বালায় প্রতিজ্ঞাবদ্ধ, তাঁহাদের কাছে এ সকল দৃষ্টান্ত প্রদর্শন করিবার প্রয়াস বুঝা।

হিন্দু ধর্মোক্ত শৌচের নিয়মগুলি পর্যালোচনা করিলে বেশ উপলব্ধি হয় যে ইহা অসীম বৈজ্ঞানিক ভিত্তির উপর সংস্থাপিত। আধুনিক জীবাণুতত্ত্ব ইহার মূলে অবস্থিত।

যেমন মহাশয় শরীর কতকগুলি অরময় কোষ দ্বারা নির্মিত, তেমনই পৃথিবীর যাবতীয় পদার্থই কতকগুলি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আণুবীক্ষণিক কোষ দ্বারা নির্মিত। এই জীবাণুসমূহ জগতময় ব্যাপ্ত এবং জীবাণুগণ সর্বদাই চতুর্দিকে ছুটাছুটি করিয়া পরস্পর, পরস্পরের সহিত মিলিত হইতেছে। সুতরাং যখনই আমরা কোন পদার্থের নিকটবর্তী হইতেছি; তখনই এই সকল পদার্থ

সকল আমাদের দেহে আসিতেছে, এবং আমাদের দেহেরও কতকগুলি জীবাণু নিকটবর্তী রসমূহে মিলিত হইতেছে। এইরূপ অসীম জীবাণুয়ের গত্যাত অনবরত সমভাবে, ও অবিচলিত-রূপে চলিতেছে।

এখন দেখা যাউক, শৌচের সহিত ইহাদের কি প্রকারে ইহা সহজেই অমুমিত হইতে পারে যে যদি আমরা কোন প্রকার বিবাক্ত জীবাণুর আবাসস্থল পদার্থের নিকটবর্তী হই বা তাহা স্পর্শ করি বা সেই সকল পদার্থ হইতে বিবাক্ত জীবাণু সকল আমাদের দেহে আসিবার সুবিধা পায়। পক্ষান্তরে আমরা হিন্দু ধর্মোক্ত শৌচের নিয়মগুলি প্রতিপালন করিয়া চলি, তাহা হইলে এইরূপে কোন কার রোগোৎপাদক জীবাণু সকল আমাদের শরীরে বেশ লাভ করিবার সুবিধা পায় না। সুতরাং আমরা সুস্থ শরীরে থাকিতে পারি। এইরূপ সাত্ত্বিক-বে থাকিতে থাকিতে আমাদের দেহে রোগ প্রতিষেধক ক্ষমতাও বৃদ্ধি পায়। তখন কোন কার রোগোৎপাদক জীবাণু শরীরাত্মক প্রবেশ রিলেও, তাহা দূরীভূত করিবার ক্ষমতা আমাদের ঋষ্ট থাকিবে। সুতরাং আমরা রোগাক্রান্ত হইব না। এ সম্বন্ধে বিশদরূপে বলিতে গেলে হিন্দুদিগের সাত্ত্ব রীতিনীতি (rules and customs) সম্বন্ধে আলোচনা করিতে হয়। ভরসা করি, আমার উদ্দেশ্য, দুমাজেই হৃদয়ঙ্গম করিতে সমর্থ হইয়াছেন। অতএব সম্বন্ধে বিশদ আলোচনায় বিবৃত রহিলাম।

আমরা দেখিলাম আহার ও শৌচের প্রতি অবলা করিয়াই আমরা নানা প্রকার রোগের দ্বারা ক্রান্ত হইয়া পড়িতেছি। দেখিলাম, সাত্ত্বিক আহারই উৎকৃষ্ট আহার। তাহা লাভ করাও কষ্টকর ও অসাধ্য নহে। সুতরাং উহাই সকলের অবলম্বনীয় ওয়া উচিত। শৌচের নিয়ম প্রতিপালন করিয়া আমরা রোগের বীজ সকলের আক্রমণ হইতে দূরে থাকিতে সমর্থ হই। আরও দেখিলাম এই আহার

ও শৌচের নিয়ম সকল প্রতিপালন করিয়া আমরা এক প্রকার রোগপ্রতিষেধক ক্ষমতা লাভ করিতে সমর্থ হই, বাহা আর কিছুতেই হওয়া সম্ভবপর নহে।

এইরূপ রোগপ্রতিষেধক ক্ষমতা আমরা আরও কয়েকটি উপায় দ্বারা লাভ করিতে পারি, তাহার সংক্ষেপ উল্লেখ এ স্থলে না করিয়া আমি থাকিতে পারিলাম না। ধর্মোক্তোদিত স্বাস্থ্যনীতির অমুর্ভবন পূর্বক রোগ প্রতিষেধক ক্ষমতা লাভ করিতে করিতে আমরা এতদূর অগ্রসর হইতে এবং এমন অবস্থায় উপনীত হইতে পারি, যে আর আমাদের আহারের বা শৌচের নিয়মগুলি পালন না করিলেও কোন ক্ষতি হয় না। এরূপ দৃষ্টান্ত আমাদের দেশে বিরল নহে। দৃষ্টান্ত স্বরূপ, প্রাচীন কালের কথা ছাড়িয়া দিয়া, আধুনিক, ত্রৈলোক্যস্বামী প্রভৃতিকে দেখিলেই আমরা ইহা বুঝিতে পারি। কিন্তু এই অবস্থা লাভ করিবার পূর্বেও তাহা লাভ করিতে হইলে আমাদের আহারের ও শৌচের নিয়মগুলি অবশ্য পালন করিতেই হইবে।

সাধারণতঃ ত্রিসন্ধ্যা, পূজা ও ভাঙাতে যে প্রাণা-য়ামের ও আসনের অভ্যাস করিতে হয়, তাহার দ্বারাই আমরা রোগ-প্রতিষেধক ক্ষমতা বহুপরিমাণে অর্জন করিতে পারি। অভ্যাস দ্বারা শরীরের গঠন সুদৃষ্ট, মন স্থির, এবং শরীরের মধ্যে সরলভাবে রক্ত-সঞ্চালনের সুবিধা হয়। প্রাণায়াম দ্বারা রক্তে অধিক পরিমাণে অক্সিজেন যাইতে সমর্থ হয়; মন একাগ্র হয়, এবং ইচ্ছাশক্তি অসাধারণরূপে বর্দ্ধিত হয়, পূজা ও সন্ধ্যায় আমাদের ধ্যান করিবার শক্তি বাড়িয়া যায়, সুতরাং মনের শক্তিও খুব বৃদ্ধি হইবার সুবিধা হয়। ধ্যানের দ্বারা মনে যে কি অনীর্কচনীয় প্রফুল্লতা জন্মে তাহা অভ্যাসকারী ব্যক্তিমাজেই অবগত আছেন।

এই পূজা সন্ধ্যায় মধ্যে আমাদের আরও কতক-গুলি বিষয় লক্ষ্য করিবার আছে। ইহার দ্বারাও উদ্দিষ্ট বিষয়ে খুব সাহায্য প্রাপ্ত হওয়া যায়। কর ও অজ্ঞান্য এই পূজা সন্ধ্যায়ই অঙ্গ। ইহা দ্বারা আমাদের শরীরের তাড়িতশক্তি (Magnetic force)

সমধিক বলবতী হয়। যে ভোজননির্মিত .টাট, কোষা  
কুবি লক্ষ্য। এবং পূজায় ব্যবহৃত হয় তাহা বৈজ্ঞানিক  
হিসাবে খুব দরকারী, কুশ, চর্ম ও কষলনির্মিত  
আলন, স্তম্ভ পুষ্প, চন্দন, ধূপ, দীপ, ইত্যাদি সকলই  
আমাদের মনে এবং শরীরে একপ্রকার তাড়িতশক্তির  
স্রোত আনিয়া দেয়। এই সকলে মিলিয়া শরীর  
এবং মনের এমন আহাৰ, এমন ঔষধ যোগায়, যাহা

এ পর্যন্ত কোন ভেষজবিৎ আবিষ্কার করিতে পারেন  
নাই। এই সকল অভ্যাস দ্বারা আমরা আমাদেরই খুব প্রবল থাকে, তাঁহারা যেন আপনাদিগকে  
শরীরকে ক্রমে ক্রমে কেবল রোগ কেন, শীত, উষ্ণতা সৌভাগ্য ও সম্পদশালী বলিয়া জান করেন,  
সুখ, দুঃখ সকলেরই দুর্ভেদ করিয়া তুলিতে পারি। এই বিধাতদন্ত বিভব পৈতৃক সিন্ধুকে সজ্জিত  
পর জগতের কথা ছাড়িয়া দিলেও ইহজগতে ইহা  
কম লাভের বিষয় নহে।

## অজীর্ণতা।

### অজীর্ণতার প্রতিষেধ।

আমরা ইতিপূর্বে অজীর্ণতা সম্বন্ধে যে সব তথ্যের  
আলোচনা করিয়াছি, সেগুলির অমূল্য পূর্বক  
পাঠক নিশ্চয়ই বুঝিয়াছেন যে প্রত্যক্ষভাবে যন্ত্র-গত  
দোষ ও রাসায়নিকক্রিয়া বশতই হউক, অথবা পরোক্ষ  
ভাবে স্নায়ু-কেন্দ্রের ক্রিয়া বশতই হউক, (Reflex  
action) কোনও রকমে পাকযন্ত্রতন্ত্রের প্রতিক্ষেপ  
বা অন্তর্মুখীন অভ্যন্তরীণ আস্তরণ (lining mem-  
brane,) গ্রন্থিসমূহ, পেশীমালা, শোণিত-সঞ্চালন ও  
স্নায়ুপুঞ্জের উপাদান-তন্ত্রসমূহের কোনও প্রকার ক্রিয়া-  
বিভ্রাট এবং অপচয় ঘটিলেই প্রধানতঃ অজীর্ণতা ঘটয়া  
থাকে। পরিপাক-যন্ত্রতন্ত্রের বিকার, বিকলতা ও ক্ষয়ের  
পরিমাণের উপর যে অজীর্ণতার তারতম্য নির্ভর করে,  
একথাও পাঠকের বুদ্ধিতে বাকি নাই। পরের  
উৎপীড়নে মানুষের গাত্রচর্ম ছড়িয়া হেঁচিয়া যাইতে  
পারে, ছিন্ন, দক্ষ, প্রদাহযুক্ত ও ব্রণ-কণ্টকিত হইতে  
পারে, কিন্তু যে ছদ বা আবরণটি পরিপাক-যন্ত্রতন্ত্রকে  
বর্ষের মত ঢাকিয়া রাখিয়াছে—তাই চারিটি বিশিষ্ট  
ঘটনার কথা ছাড়িয়া দিলে, মানুষের নিজের চেষ্টা  
ভিন্ন সেই আবরণীর গায়ে কোনও প্রকার গুরুতর  
আঘাত লাগিতে পারে না। অনেকেই জানেন, অগ্নি  
স্পর্শে শরীরের চর্ম পুড়িয়া গেলে পরিপাক-যন্ত্রতন্ত্রের

অভ্যন্তরীণ আবরণীর ক্ষতি হইবার বিশেষ সম্ভাবনা  
বাস্তবিক, কোন কারণ বশতঃ কাহারও গাত্রচর্ম গুরুতর  
রূপে পুড়িয়া গেলে, তন্ত্রতন্ত্র পরিপাক-যন্ত্রতন্ত্রের  
অত্যন্ত বিভ্রাট ঘটে। কিন্তু এইরূপ ঘটনা সাধারণতঃ  
ঘটিতে দেখা যায় না। সুতরাং অজীর্ণতার দিক দিয়া  
দেখিলে এই ঘটনাকে হিসাবের ভিতর ধরা যায় না।  
অজীর্ণতা সম্বন্ধে মানুষ নিজেই নিজের শক্তি  
পাকস্থলী মানুষের গোলামি করে বলিয়া মানুষ তাহার  
উপর বিষয় জুলুম-জ্বরদস্তি করিয়া থাকে। অতিমাত্র  
পীড়নের পর পাকস্থলী বেচারী যখন হাল ছাড়িয়া দেয়,  
তখনই অজীর্ণতা আরম্ভ হয় এবং মানুষের “আকেল  
লাভের সময় আসে। অধিকাংশ লোকের ‘ডিসপেপ্টিয়া’  
সিয়া’ বা অজীর্ণতা,—তাহাদিগের অত্যাচার-অনাচারের  
ফল,—সুতরাং পাপের প্রায়শ্চিত্ত।

‘ডিসপেপ্টিয়া’ বা অজীর্ণতারোগের প্রতীকার  
করিতে হইলে পরিপাক যন্ত্র-তন্ত্রের উপাদান-তন্ত্র  
সমূহের বিকার ও অপচয় যাহাতে না ঘটে, এবং বিকার-  
পটুতার প্রতিমূর্তি স্বরূপ দেখিতে পাই, যৌবন-  
শক্তি ও ক্ষয়শীল তন্ত্র-সমূহ যাহাতে স্বাভাবিক অবস্থায়  
ও শক্তিশাল করে তাহার দিকে খুব নজর রাখিতে  
হইবে, কেননা পাকযন্ত্রতন্ত্রের উপাদান বিকৃত হইলে  
পরিপাক-ক্রিয়ার বিকার বা বিভ্রাট অবশ্যই  
এ কারণে এই ভব রক্তস্রাব হইতেই অকস্মাৎ বিদায়

লইয়া অতৃপ্ত আশার তীব্র তীব্র বেদনার সমাজকে  
ক্লান্ত করে। সকল দেশে এইরূপ ঘটতেছে, বাকালার  
ইহার দৃষ্টান্তও খুব বেশী।

মস্তিষ্ক, হৃৎপিণ্ড ও পাকশয়—এই ত্রিশক্তির দ্বারা  
মানুষের দেহরথটি চলিতেছে। সংসারের রথ-যাত্রায়  
—যাহারা সকলের সন্মুখে রথ লইয়া দাঁড়াইয়াছেন  
—যাহাদিগের আকাজক্ষা উচ্চ, লক্ষ্য মহৎ তাহাদিগের  
এই তিনটি নিয়ামক-শক্তির মধ্যে কোনটিকে অস্ত  
দুইটির অপেক্ষা অধিক পরিচরম করিতে হইতেছে,  
তাহা ঠিক করিয়া বলা খুব কঠিন। তবে আমাদের  
এ বিষয়ে যতটা অভিজ্ঞতা আছে তাহাতে বলিতে  
পারি পেটের উপরই চাপটা বেশী পড়ে,—তা  
অপরিমিত আহারেই হউক আর উপযুক্ত আহারের  
অভাবেই হউক। গরীব পাকস্থলীকে বোঝা বহিতে  
হয়। সুতরাং পরিমিত এবং পর্যাপ্ত আহার ও  
পরিপাকের উপর এই দেহরথের শুভাশুভ নির্ভর  
করিতেছে। আহারের পরিমাণ যে কোন কারণে  
ক্রমাগত অল্প বা অধিক হইলেই বিভ্রাট অনিবার্য।

সাদাসিধা গোছের আহারই আদর্শ আহার। আর  
এইরূপ আহারই আমাদের লক্ষ্য হওয়া উচিত।  
এই শাস্ত্রশাসিত দেশে,—চপ, কাটলেট, অম্লেট,  
কোণ্ডা, ক্যারি, রোস্ট প্রভৃতি আমদানী হইবার  
বহু পূর্বে সেই সাদাসিধা আহার বা সামান্ত আহার  
আদর্শ আহার বলিয়া প্রচলিত ছিল। কিন্তু ইউরোপীয়  
সভ্যতার উন্মেষ ও বিকাশের সঙ্গে সঙ্গে আমরা সে  
সব পুরাতন কথা উড়াইয়া দিয়াছি, এবং পুরাতনকে  
পুরাতন ব্যাধির তায় দূরে পরিহার করিবার চেষ্টা  
করিতেছি। কিন্তু এখন আবার পুরাতন তথ্যগুলি,  
নববিজ্ঞানের আলোকমুকুট পরিয়া প্রতীচ্য দেশ হইতে  
ধীরে ধীরে এদেশে আসিতেছে। তাই পুরাতন দধি  
ও ঘোলের আদর হইয়াছে। আহারে আমিষ অপেক্ষা  
নিরামিষ খাদ্যের পরিমাণ বৃদ্ধি যে নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর  
একথাও শুনিতে পাইতেছি। কারণ পুরাতন তথ্যগুলি  
ইউরোপ ও আমেরিকার পরীক্ষাশালাগুলিতে নূতন  
বাহন ও জুগলান্ড করিয়া এদেশে আসিতেছে।

সাদাসিধা আহারের কথা শুনিয়া কেহ যেন কদম ও অপকুট ব্যঞ্জন না বুঝেন। কদম ও অপকুট ব্যঞ্জন আদৌ লোভনীয় নহে। বাজারের প্রবাদে প্রকাশ, ধৈর্যের [হিমগিরি এক ধনঞ্জয় ভিন্ন, কোন ভাগ্যধরের জামাতৃস্বয়ং একে একে শতর মন্দির হইতে প্রস্থান করিয়াছিলেন। প্রবাদটা এই:—

“হবির্বিনা হরির্বাতি বিনাপীঠেন মাধবঃ।

কদমৈঃ পুণ্ডরীকাকঃ হারেণ ধনঞ্জয়ঃ”।

সুতরাং সাদাসিধা আহারের অর্থ কদম ও অপকুট ব্যঞ্জন নহে। ফলতঃ আহার্য্য ভ্রব্য, স্বদৃশ, স্বরস, স্বগন্ধ ও পুষ্টিকর হওয়াই প্রার্থনীয়। কারণ খাদ্য ভ্রব্যের এই সকল গুণের সহিত পরিপাকের সম্বন্ধ খুব ঘনিষ্ঠ,—কথাটা পূর্বেই বলিয়াছি। খাদ্য-ভ্রব্যের উপকরণগুলি যত টাটকা ও বিশুদ্ধ হইবে, উহা ততই উপাদেয় ও উপকারী হইবে। এই কারণে ঈষদুষ্ণ অন্নব্যঞ্জন খুব রুচিকর এবং হিতকারী। নবায়ের গন্ধ যে কিরূপ তৃপ্তিকর এবং নবায়ের স্বাদ কিরূপ রুচিকর তাহা শারীরিক-পরিষ্কার-বিমুখ বাজালী ভ্রলোকদিগের মধ্যে খুব কম লোকেই জানেন, কারণ জঠরাগ্নি মন্দ হওয়াতে বাজালী সঞ্জনগণ এখন সিক চাউল ও বাগাম চাউলেই ভুক্ত হইয়াছেন, টাটকা চাউলের অন্ন ও পরমাত্র তাঁহাদিগের পেটে সহ্য না। ঘাউক, টাটকা ও ঈষদুষ্ণ খাদ্যের কথাই বলি। ঈষদুষ্ণ খাদ্য, পাকাশয়ের,—পরিপাক-গ্রহি-সমূহের পক্ষে উদ্দীপক। পরিপাকগ্রহির ক্রিয়া উদ্দীপ্ত করিবার জন্ত ভোজন-বিলাসীরা বহু মসলা যুক্ত খাদ্য আহার করেন, কিন্তু রন্ধন-নিপুণা গৃহিণীরা স্বহস্তে প্রস্তুত সামান্য মশলাযুক্ত খাদ্য ঈষদুষ্ণ অবস্থায় যেরূপ উপাদেয় ও অগ্নির উদ্দীপক তাহা অনেক বাজালীই জানেন বলিয়াই আমার বিশ্বাস। বেশী লবঙ্গ, মরিচ, সরিষার বাটনা দেওয়া তরকারী আহার করা উচিত নহে, তরকারির সহিত অধিক গরম মসলা খাওয়াও নিষিদ্ধ। কিন্তু দুর্ভাগ্যক্রমে বাজারের অনেক স্থলেই অধিক মসলা-দেওয়া ব্যঞ্জন খাওয়ার

রীতি চলিতেছে। কিন্তু ঐরূপ ভোজনে পরিপাকের অগ্নিবর্জক ঔষধাদি ব্যবহার পূর্বক আহার অগ্নিমন্দ্য ঘটয়া থাকে। যাহারা ইদানীং বিলাতী ‘সাষেক চাল’ বজায় রাখিয়া যান, তাঁহারা ভ্রান্ত আচার গ্রহণ করিয়া বিলাতী খানাও ধরিয়াছেন। ঐরূপ চেঁচায় বিপরীত ফলই ফলিয়া তাঁহারা আহারে রুচি বাড়াইবার জন্ত অনেক সময়। কারণ পাকস্থলী ও তাহার আত্মবিক্রম যন্ত্রসমূহ সাহেবদের দেখাদেখি, বাঁঝালো আচার (stomach অতি ভোজনের ফলে ভ্রান্ত ও বিকল হইয়া condiments) খাইয়া থাকেন। এই সব বিলাতী, তখন উহাদিগের বিক্রম ও পরিমিত লঘুপাক আচারের সংস্পর্শে পাকস্থলীর পরিপাক-গ্রহিণী আহার ব্যতীত কোন ঔষধই জঠরের পরিপাক অপচয় ঘটে ও উহার আন্তরগণের উত্তেজনা হ্রাসের পুনরুদ্ধাপন করিতে পারে না। সুতরাং অতি তাহাতে প্রথমটা খুব ক্ষুধা বোধ হওয়াতে ভোজনকারী অত্যন্ত বিলাসী ব্যক্তিকে অচিরে ঘোর অজীর্ণ পরিমাণ ছাড়াইয়া যায়। সুতরাং এই উত্তেজনাক্রমে আক্রান্ত হইয়া অশেষ দুঃখ ভোগ করিতে হয়। খাদ্যের রাসায়নিক-ক্রিয়ার প্রভাবে এক দিকে যেমন শরীর রক্ষার জন্তই ভোজন, রসনার পরিষ্কারি স্বাভাবিক পরিপাক-ক্রিয়ার বিঘ্ন ঘটে, অত্র দিকের আত্মবিক্রম ও অপরিহার্য্য ব্যাপার হইলেও তেমনই অতি-ভোজন-প্রবৃত্তি উদ্দীপ্ত করে। সুতরাং প্রথমে শরীরের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া আহার করিলে উগ্র বিলাতী আচার খাওয়া কোনমতেই যুক্তিসিদ্ধান গোল ঘটে না। রসনা যাহা চাহে শরীর তাহা নহে। বিশেষতঃ আচার তৈয়ার করিবার জন্ত গােহে কি না বুঝিতে কোন কাণ্ডজ্ঞানসম্পন্ন লোকের সকল রাসায়নিক ভ্রব্য ব্যবহার করা হয় তাহা ঈষদুষ্ণ হইতে পারে বলিয়া আমরা মনে করি না। কিন্তু সহিত অনেক অপকারী ও অপকুট ভ্রব্য ভোজনকারীকে অনেক সময় রসনার তৃষ্টির জন্ত মনকে চোখ দেওয়া হয়। সুতরাং আহারে রুচি বাড়াইবার জন্ত অধিক পরিমাণে স্বাদু ও গুরুপাক ভ্রব্য আহার এই প্রকার দুই ভ্রব্য আহার করা সঙ্গত নহে।

যাহাদের মুখরোচক খাদ্য ভোজনের সাধ ও সাধু ও মিষ্টান্ন পরিমিতভাবে ভোজন করিলে দেহ দুইই আছে, তাঁহাদিগের মধ্যে অনেকেই কিছুকালকাল ও রসনার তৃষ্টি অবাধে হইতে পারে এবং মাঝে মাঝে বহু মসলা ও ঘৃত-চর্কিত পোলাও, কালিয়ামায়ে পলায়-পরমায় এবং আত্মবিক্রম আমিষ ও মাংস, চপ, কার্টলেট প্রভৃতি বহুপ্রকারের দেশী ও বিদেশী খাদ্যাদিও আহার করা যাইতে পারে। বিদেশী অন্নব্যঞ্জন খাইয়া পরিশেষে পরিপাকশক্তিহীনতঃ সংঘের শাসন মানিয়া চলার যে শিক্ষা তাহা মস্তকটিও ভোজন করিয়া বসেন। কেবল যে পোলাও, মাদাদিগের নাই বলিয়া আমরা বিপন্ন হইয়া পড়ি, কালিয়া, রোট, মটন খাওয়াতেই লোকের পরিপাকশক্তি অধিক মসলা ও ঘৃত সংযুক্ত হইলে যেরূপ হিসাব শক্তির মুক্তির পথটি মুক্ত হয় তাহা নহে, অতিরিক্ত পরিমাণে খাওয়া উচিত, সাদাসিধা জিনিষও ঠিক তেমনই পরিমাণে লুচি, তরকারী, মিঠাই, মোড়া, ক্ষীর, পিষ্টকবিবেচনা করিয়া আহার করা কর্তব্য; ফলতঃ অতি পরমাত্র প্রভৃতি ভোজনেও ঐরূপ ঘটয়া থাকে। ভোজন যাহাতে প্রসন্ন না পায় সর্বদা সে দিকে নজর আসল কথা,—“সর্বমত্যন্তগর্হিতম্” নীতিটির দিকোথা আবশ্যিক। সকলেই জানেন, চাউল, দাউল, দুই রাখিয়া পরিমিতভাবে আহার করিলে পরিপাকশক্তি, শাকসবজি, ফলমূল, ঘৃত, তৈল ও চিনি কাঁহাকেও অতি ভোজনের কঠোর প্রায়শ্চিত্ত করিতে প্রবৃত্তিতে মনুষ্য দেহের পোষণ ও পরিচালনোপযোগী হয় না। যাহারা অগ্নিমন্দ্যের সূচনায় সাদাসিধা ও বহু পর্যাপ্ত পরিমাণে আছে। সুতরাং ঐ সকল ভ্রব্য পরিমিত আহারের ব্যবস্থা না করিয়া ভোগ-বাসনার অধারীতি রন্ধন করিয়া আহার করিলে অনায়াসে

শরীরে উত্তাপ ও কর্মশক্তির সংস্থান হইতে পারে। দেহের উৎপাদনতন্ত্র বা খাত্ত (Tissues) গঠনে যে উপকরণের আবশ্যিক তাহার নাম (proteid অর্থাৎ) আমিষ উপাদান। এই বৈজ্ঞানিক আমিষ উপাদান যে মৎস্য, মাংস, ডিম্ব ও দুগ্ধে আছে তাহা নহে, দাউল, বাদাম প্রভৃতি কয়েকটি উদ্ভিদেও ঐ উপকরণটি পর্যাপ্ত পরিমাণে পাওয়া যায়। যে লোক খাত্তে, দেহে প্রধানতঃ উত্তাপ ও কর্মশক্তির (heat and energy) সংস্থান হয়, আধুনিক বিজ্ঞানের ভাষায় তাহাদিগকে কার্বো-হাইড্রেটস—Carbo-hydrates ও ফ্যাটস বা স্নেহবস্তু বলে। খেঁচোর, শর্করা ও শক্তজাতীয় খাত্ত কার্বো-হাইড্রেটের এবং ঘৃত, চর্কি ও তৈল প্রভৃতি স্নেহবস্তু পর্যায় ভুক্ত। আমিষ উপাদান মনুষ্য-দেহে কিয়ৎপরিমাণে কার্বো-হাইড্রেট ও ফ্যাটস বা স্নেহবস্তুর স্থান অধিকার করে। কিন্তু আমিষ উপাদানের স্থান অধিকার করিবার শক্তি স্নেহজাতীয় খাত্তের নাই।

আহার কালে আমিষ জাতীয় খাত্তসামগ্রী যাহাতে অধিক পরিমাণে উদরস্থ না হয় সে বিষয়ে খুব সাবধান হইয়া আহার করা উচিত। কারণ আমিষ জাতীয় খাত্তই রন্ধনশালার সার, উহা যেমন স্বাদু, তেমনই লোভনীয়। সুতরাং আহারকালে সহজেই লোকের এই শ্রেণীর খাত্ত ভোজনের মাত্রাটা কিছু চড়িয়া যায়। তাই মনুষ্য যত আগ্রহের সহিত, মৎস্য, মাংস ও ঘৃতাদির দ্বারা প্রস্তুত অন্নব্যঞ্জন আহার করে, ক্ষীর সর, নবনী, ছানা এবং ঐ সব উপাদানে রচিত মিষ্টান্ন দ্বারা যত ভক্তির সহিত রসনার সেবা করে, শাক সূজ, ঘট, চচ্চড়ি, সড়সড়ি, আলুরদম প্রভৃতি ভোজন-কালে তত আগ্রহ প্রকাশ করে না। আহার বিষয়ে এই স্বাভাবিক বোঁক বা প্রবণতাকে সামলাইয়া চলা আবশ্যিক। তন্নিম্ন ভুক্ত ভ্রব্যগুলি যাহাতে উত্তমরূপে চর্কিত হয় তাহার প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখাও দরকার কেননা বিধাতা মনুষ্যকে গবাদি পশুদিগের স্তায় রোমন্থন করিবার শক্তি প্রদান করেন নাই। কিন্তু

হৃৎপিণ্ডের এদেশে বিলাতী পদ্ধতিতে শিক্ষাদান এবং সরকারী কার্য-পরিচালনের ব্যবস্থা প্রবর্তিত হওয়ার পর হইতে এদেশের মসীজীবী ভ্রমলোকদিগের এবং স্কুল কলেজের ছাত্রদিগের চর্চণ করিয়া খাওয়ার অভ্যাসটা এক প্রকার ঘুচিয়া গিয়াছে। স্কুল কলেজ এবং আপিস আদালতে যাইবার আগে ইহার অন্ন-ব্যঞ্জনগুলিকে একরকম 'স্নাডগেলা' করিয়া থাকেন। আবার এই শ্রেণীর ভ্রমলোক ও যুবকদিগের মধ্যে আজিকালি 'ডিস্‌পেপ্‌সিয়া'—বা অজীর্ণতার প্রভাব যত বেশী এমন আর কোন সমস্যাঘের মধ্যে নহে। ভাল রকম চিবাইয়া খাইলে খাদ্য পিষ্টপেষিত ও লালার সহিত মিশ্রিত হইয়া পত্রিপাক কার্যটাকে সহজ করিয়া

তুলে, তন্নির উদরপূষ্টিও ধীরে ধীরে হইতে থাকে। ইহাতে অল্পে অল্পে পাকশয় রস নিঃসরণের পরিমাণ হয়। ভোজ্য ও ক্ষুধার আন্দাজ বুঝিয়া পরিমাণে আহার করিবার অবসর পান। খাদ্যব্যয় ধীরে ধীরে চিবাইয়া খাওয়াতে অপরিমিত ভোজনের সম্ভাবনা খুব কমিয়া যায়। অনেকে তাড়াতাড়ি খাইতে গিয়া অনেক সময় অধিক আহার করিয়া ফেলেন। ঐরূপে অপরিমিত ভোজনটা ক্রমশঃ তাহারি অভ্যাসগত হইয়া যায়। আহারের সময় অতি পরিমাণে জল খাইতে হয়। কেহ কেহ আহারকালাদিতে জলপান করেন না। আহারের এক বা দুই ঘণ্টা পরে জলপান করেন। এ অভ্যাসটি খুব ভাল

কর হইয়া থাকে। চশমা উৎকৃষ্ট এবং নির্দোষ হইলে এবং উহার নম্বর চক্ষুর চাহুয়ায়ী হইলে তাহা হইতে চক্ষুর হানি আর কোন সম্ভাবনা নাই। অধিক উহা Second Quality Pebble (যাহাতে বহু দোষ পান থাকে) অপেক্ষা সর্বাংশে শ্রেষ্ঠ। কাচের চশমা হার করা একেবারেই অসুচিত। কারণ এক খণ্ড কাচের সর্ক অংশে সমান power থাকে না, উহাতে পালিশ থাকে না, বহুপ্রকার দাগ এবং আরও অধিক দোষ বর্তমান থাকে। First Quality Pebbleএর চশমা যে উৎকৃষ্ট তাহাতে আর কোন দোষ নাই।

৪। সকলেরই যে ৪০ বৎসরের পরে চালুশে তাহা নহে। কাহারও দুই বৎসর পূর্বে বা পরে। তাহা অনেকটা স্বাস্থ্যের উপর নির্ভর করে। আবার যাহাদের পূর্বে Myopia or Short sight থাকে তাহাদের চালুশে দেরীতে ধরে। এই কারণে ৪০ বৎসর পর সমবয়স্কদের ভিতর 'কট দৃষ্টি শক্তির' তারতম্য দৃষ্ট হয়।

## প্রেরিত পত্র।

( ১ )

প্রশ্ন—

১। অভিজ্ঞ চক্ষু পরীক্ষক ডাক্তার দ্বারা চক্ষু পরীক্ষা না করাইয়া চশমা ব্যবহার করিলে কোন দোষ হয় কি না ?

২। ডাক্তার দ্বারা পরীক্ষাস্তে চশমা ব্যবহার করিলে সেই চশমায় কতদিন চলিতে পারে ?

৩। কাচ, ক্রিস্টাল ও পেবেল এই তিন প্রকারের চশমার মধ্যে কোন প্রকারের চশমা চক্ষুর পক্ষে হিতকর এবং কেন ?

৪। দেখা যায় চল্লিশ বৎসর বয়সের পর প্রায় অধিকাংশ লোকেরই চোখে চালুশে ধরে, এবং সম-বয়স্ক ব্যক্তিদের মধ্যে কাহারও ধরে, কাহারও বা ধরে না ইহারই বা কারণ কি ?

শ্রীশশিভূষণ চক্রবর্তী

বসোয়া পোঃ, রামপুর হাট, বীরভূম।

উত্তর—

১। অনভিজ্ঞ ব্যক্তির দ্বারা চক্ষু পরীক্ষা করাইয়া চশমা ব্যবহার করা কোন প্রকারেই উচিত নহে। তাহাতে চক্ষুর বিশেষ হানি ঘটবার সম্ভাবনা। যে সকল ডাক্তার বিশেষরূপে চক্ষু পরীক্ষা ও চশমা ব্যবস্থা শিক্ষা করিয়া না আসিয়াছেন তাহারাও আমাদের মতে অনভিজ্ঞ ব্যক্তির অন্তর্গত।

২। চক্ষুর বর্তমান অবস্থানুসারে চশমা ব্যবহার করা হয় এবং চক্ষু সেই অবস্থায় যতদিন থাকে ততদিন এক চশমাতেই চলে, পরে চক্ষুর অবস্থার পরিবর্তন ঘটিলে চশমারও পরিবর্তন করিতে হয়। চক্ষুর অবস্থার পরিবর্তন কতদিনে ঘটবে তাহা নিশ্চয় করিয়া বলা যায় না। সুতরাং এক চশমা কতদিন চলিতে পারে তাহাও ঠিক বলা যাইতে পারে না।

৩। চক্ষে যে নম্বরের চশমার প্রয়োজন ঠিক সেই নম্বরের চশমা ব্যবহার না করিলে চক্ষুর অহিত হয়। আবশ্যকীয় নম্বরের ব্যতিক্রম হইলে পেবেলের চশমা সূদূর থাকে ?

( ২ )

প্রশ্ন—

১। স্বাস্থ্য বজায় রাখিবার মানসে ভোর বেলা ২০ মিনিট মাট্টাডন্ (বুকডন্, বইটকারি ইত্যাদি) করা কালীন শরীর হইতে স্বর্ধ নির্গত না হইলে

উচিত কি হাত মুখ ধুইয়া exercise করা উচিত কি না ?

২। আহার করিতে বসিয়া ব্যঞ্জনাদিতে হুন্ খাইলে শরীরের রক্ত ধারাপ হয় ইহা

কতদূর সত্য ?

৩। কি নিয়ম পালন করিলে চিরকাল দস্ত

৪। কেহ কেহ বলেন শুধু হরীতকী খাইলে বীর্ধ্য তরল হয়, এই বক্তৃ ইহার সঙ্গে হুন্ ব্যবহার করা কর্তব্য, আপনাদের মতে ইহা কতদূর সত্য ?

শ্রীকানাই লাল বন্দ্যোপাধ্যায়  
বিহারগাড়া, পোঃ দিবীরপাড়, ঢাকা।

উত্তর—

১। ব্যায়াম কালীন শরীর হইতে স্বর্ধ নিঃসরণ ব্যক্তিগত অভ্যাস ও ঋতুর উপর নির্ভর করে। ব্যায়াম কালে মন সংযোগ করিয়া ব্যায়াম করাই সর্বাঙ্গিক আবশ্যক। স্বর্ধ বাহির হউক বা না হউক তাহার সহিত ইহার কোন সম্পর্ক নাই।

হাত মুখ ধুইয়া শৌচ প্রস্রাব করিয়া ব্যায়াম করা উচিত। শীতকালে গায়ে জামা দিয়াও ব্যায়াম করা যাইতে পারে।

২। লবণ আহার অভ্যাসের উপর নির্ভর করে। কেহ বা কম লবণ খান কেহ বা বেশী লবণ খাইয়া থাকেন। শরীরে শোধ বা রক্ত মধ্যে লবণের আধিক্য থাকিলে লবণ আহারে অপকার হয়। নতুবা ভাত তরকারির সহিত খাইলে কোন ক্ষতি হয় না।

৩। "স্বাস্থ্য-নীতি" (ব্যক্তিগত) পুস্তকে প্রকাশিত সকল নিয়ম পালন করিলে শরীর সুস্থ থাকে এবং সেই সঙ্গে দস্তও সূদূর থাকে।

৪। হরীতকী ব্যবহারে বীর্ধ্যদোষ সম্বন্ধীয় রোগ সকল উপশমিত হয় এইরূপই আমাদের অভিজ্ঞতা।

( ৩ )

প্রশ্ন—

১। শীত ঋতুর প্রারম্ভেই অনেকের জিহ্বায় এক প্রকার বাঁ হয়—সমস্ত জিহ্বা গুড়ি গুড়ি গোটায়া আচ্ছাদিত হয়। উহা অতীব কষ্টদায়ক। খাদ্যব্যয় সামান্য লক্ষ্য মিশ্রিত থাকিলেই, উহা খাওয়া অসম্ভব হইয়া উঠে। সময়ে সময়ে জিহ্বায় বেদনা হয়, সময় সময় অবিহিত লাল নিঃসৃত হয়। উহার কোন প্রতিবেদক বা প্রতিকারক ভেষজ আছে কি না ?

২। কোন অস্থি ব্যতিরেকে গরমজল সেবনে অস্থি হয় কি না? যদি প্রতিদিন রাত্রিতে (শীতের রাত্রিতে) সেবন করা যায়, তাহা ভাল না মন্দ?

৩। একদিন খেলা, একদিন বেড়ান, একদিন কৃষ্টি—এই প্রকার অনিয়মিত ব্যায়ামে কি কোন অপকার আছে? ব্যায়াম যদি প্রতিদিনই হয়—তবে এক এক দিন এক এক প্রকার করিলে দোষ কি?

শ্রীভূপেন্দ্রনাথ সেন,  
সিরাজগঞ্জ, পাবনা।

উত্তর—

১। বাহাতে পেট গরম না হয় ও দাঁত পরিষ্কার থাকে তৎবিষয় দৃষ্টি রাখিলে ও জিহ্বাতে অপরিষ্কার জন্মাইতে না দিলেই জিহ্বায় প্রায়ই ঘা হইতে পারে না। জিহ্বায় ঘা হইলে, (Borothymol), Alum and Pot. Chloras) প্রভৃতি জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া কুলি করিয়া; ("Caustic lotion" gr 5 to dr. 1) "Resorcin and Glycerine" grs 10 to dr. 1) প্রভৃতি তুলি করিয়া জিহ্বায় লাগাইলে সম্বর আরাম হইয়া থাকে।

২। গরম জল সেবনে কোনরূপ দোষ নাই। বরং ইহার দ্বারা অস্থনালী প্রভৃতি দোষ হইয়া, কোষ্ঠ পরিষ্কার হইয়া যায়।

৩। অতিরিক্ত না হইলে এইরূপ ব্যায়ামের দোষ নাই।

( ৪ )

প্রশ্ন—

১। নিদ্রিত অবস্থায় নাক ডাকে কেন, ইহার প্রতিকার কি?

২। দাঁতের গোঁড়া হইতে সামান্য কারণেই রক্ত পড়ে কেন, এবং কি উপায়ে তাহা নিবারণিত হইতে পারে?

৩। বাঙ্গালী জাতির কত বৎসর পর্যন্ত ব্যায়াম করা যুক্তি সঙ্গত, অধুনা প্রচলিত স্থলত ও স্থবিধায় কোন ব্যায়াম অবলম্বন করা উচিত?

শ্রীহরিন্দাস দে,  
মিঠাপুকুর লেন, বর্ধমান।

উত্তর—

১। গলার ভিতর "Adenoid" or "Enlarged Tonsil" থাকিলে, নাকের ভিতর "Polypus" থাকিলে বা সর্দি হইয়া নাক বন্ধ হইয়া বাইরে নিঃস্রাবস্থায় নাসিকা গর্জন হইয়া থাকে।

২। দাঁতের কোনরূপ রোগ থাকিলে ও Scurvy নামক রোগে দাঁতের গোঁড়া হইতে সাধারণতঃ রক্তস্রাব হইয়া থাকে। ইহার কারণ নির্দেশ করিয়া উপযুক্ত চিকিৎসা করা প্রসস্ত।

৪। যতদিন লোক বাঁচিয়া থাকে, ততদিন ব্যায়াম করা যুক্তি সঙ্গত। ব্যায়াম সম্বন্ধে বয়সের কোন তারতম্য নাই তবে যে যেরূপ ব্যায়াম সম্বন্ধে করিতে পারে তাহার তদনুযায়ী ব্যায়াম করা উচিত।

( ৫ )

নিম্নলিখিত মুষ্টিযোগ দ্বারা বহু স্ত্রীলোক হ্রস্ব রক্ত ভাঙ্গা বা রোহিণী রোগ হইতে ৩ দিনে আরোগ্যলাভ করিয়াছেন।

মুষ্টিযোগ।—একটি গোয়ালিকা লতা শিকড় সমেত সওয়া ছয় গণ্ডা (২৫টা) গোলমরিচের সহিত জলে বাটিয়া ৩টা বটিকা বানাইতে হইবে। ঐ তিনটা বটিকা পর্যায়ক্রমে অর্থাৎ ১মটা ১ম দিন, ২য়টা ২য় দিন এবং ৩য়টা, ৩য় দিন প্রাতে জল দিয়া সেবন করিলে তিন দিনেই রোগ আরোগ্য হইবে।

মানিকউদ্দীন আহান্দ,  
হেড পণ্ডিত—বোর্ড এম, ই, স্কুল,  
আদমদীঘি, বগুড়া।

# স্বাস্থ্যসমাচার



“শরীরমাতং খলু ধর্মসাধনম্”

পঞ্চম বর্ষ।

চৈত্র ১৩২৩ সাল

{ দ্বাদশ সংখ্যা।

## আলোচনা।

ভারতে চা পান—কয়েক বৎসরের মধ্যে ভারতে চা পানের অভ্যাস কিরূপ বৃদ্ধি পাইয়াছে সে সম্বন্ধে প্রতি 'Bengalee' পত্র আলোচনা করিয়াছেন। ৮ বৎসর পূর্বে বাহারী কলিকাতায় আসিয়াছিলেন হারা যদি এক্ষণে আর একবার আসেন, তাহা লে সহরের চারিদিকে এত চায়ের দোকান দেখিয়া শেষ বিস্মিত হইবেন। পাঁচ বৎসর পূর্বে কলিকাতায় কয়েকটা মাত্র চায়ের দোকান ছিল। দিকাতায় ইণ্ডিয়ান টি সেস্ কমিটির বাৎসরিক রিপোর্ট Mr. H. W. Newby সাহেব ভারতে চায়ের বাহার সম্বন্ধে অনেক জ্ঞাতব্য কথা বলিয়াছেন। হার মতে, চায়ের ব্যবসায়ের প্রসারের জন্ম নহে, ঐ কারণেও ভারতে চা পানের আরও প্রচলন হইয়া উচিত। চা পানের অধিক প্রসারে মস্ত মস্ত হ্রাসের সহায়তা হইবে। মাদকতা নিরাসী হইয়া কয়েকটা কর্মী ১৯১৩ অব্দে বড়লাট লর্ড হাট্টিং বাহাদুরের সহিত সাক্ষাৎ করিয়া প্রস্তাব করে- চায়ের দোকান সমূহের দ্বারা মত্তপান নিবারণে সহায়তা হইবে। বড়লাট বাহাদুর এই প্রস্তাব প্রায়োগী বোধ করিয়া প্রাদেশিক শাসনকর্তৃগণের

পোচর করেন। প্রাদেশিক গবর্ণমেন্ট, কমিশনার এবং কলেক্টরগণ চা পানের প্রসারের পক্ষে এবং Newby সাহেবের কার্যের বিশেষ সহায়তা করিয়াছেন। চা পানের প্রসার বৃদ্ধির চেষ্টা হওয়ার পর ভারতের প্রধান প্রধান কয়েকটা সহরে আরও কতগুলি চা-পানের নূতন দোকান বসিয়াছে তাহাও সাহেব বক্তৃতায় জানাইয়াছেন।

সহর	কার্যারম্ভের পূর্বে ছিল	পরে নূতন স্থাপিত।
মাদ্রাজ	২৩৫	১৬৬
দিল্লী	৫৫	১০৩
কালী	৫	১০১
লক্ষৌ	১৩	৯৩
কানপুর	১৭	৭১
ত্রিচিনাপলী	১৩	৩১
চট্টগ্রাম	৫৮	৩৪
মহিশূর	৩২	১৩

এক বৎসর পূর্বে কলিকাতায় ৪৪৪টা চা পানের দোকান ছিল কিন্তু এক্ষণে এইরূপ দোকানের সংখ্যা হইয়াছে। ইহা ব্যতীত হাটল

তৈয়ারী চা বিক্রয় হয়। কলিকাতার চা পানের দোকান সমূহে বৎসরে প্রায় ২৫৮০০০ পাউণ্ড চা বিক্রয় হয়। সমগ্র ভারতবর্ষে বর্তমানে বৎসরে ৩৫০০০০০ সাড়ে তিন কোটি পাউণ্ড চা ব্যবহৃত হয়। এক সময়ে কলিকাতার চা পানের দোকান সমূহ দুই লোকের আড্ডা বলিয়া মনে করা হইত, এক্ষণে এই সকল দোকান ভর্তী সহরবাসিগণের সাময়িক বিশ্রামের স্থানে পরিণত হইয়াছে। চায়ের দোকানদারেরা দৈনিক ২ হইতে ৩ টাকা লাভ করে। কয়েকটা বড় দোকানের মাসিক আয় ২০০ হইতে ৩০০ টাকা। সকল শ্রেণীর লোক এমন কি পাড়োয়ান, সহিস, মুটে সকলেই চা পান খরিয়াছে। ৫,২৫০ জন প্রমজীবি কার্য করে একরূপ একটা কারখানায় দিন ২,৫০০ কাপ চা বিক্রয় হইতেছে।

যদি আমরা প্রমাণ পাই যে ভারতে চা পানের প্রসারের সঙ্গে সঙ্গে মদ্য পানের আশঙ্করূপ হ্রাস হইতেছে এবং দেশীয় ও বিদেশী আমদানি মত্ত হইতে আবগারী বিভাগের আয়ও বিশেষ কমিয়াছে, তাহা হইলে Newby সাহেব যে সমগ্রদেশবাসীর নিকটেই বিশেষ ধন্যবাদের পাত্র বলিয়া বিবেচিত হইবেন, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই।

বিলাতী খাদ্যের আমদানী বন্ধ।—ইংলণ্ড হইতে বহুলক্ষ টাকা মূল্যের মাছ, মাংস, বিস্কুট, আচার, ফল, জমানফল, রোগীর ও শিশুর নানা প্রকার খাদ্য প্রভৃতি বৎসর ভারতবর্ষে আমদানী হইয়া থাকে। সাহেবদের দেখাদেখি এদেশের অবস্থাপন্ন এবং তৎসঙ্গে সাধারণ লোকেও এই সকল টিনে বা বোতলে করা খাদ্যের বিশেষ ভক্ত হইয়া পড়িয়াছেন। এই সকল খাদ্য রসনার তৃপ্তিকর হইলেও গুণে ও ক্রিয়ায় যে টাটকা খাদ্যের অল্পরূপ হইতে পারে না,

এ সহজ কথাটি সকলের স্মরণে থাকে না। এসব খাদ্যে অনর্থক অধিক ব্যয়ও পড়িয়া থাকে। অল্প বা লোভের বশবর্তী হইয়া, এই সকল বিদেশী ব্যবহার বিশেষ অববেচনার কার্য। সম্প্রতি ইংলণ্ডে খাদ্যদ্রব্যের বিশেষ অভাব ঘটিয়াছে এবং গতপর্বে হকুম প্রচার করিয়াছেন যে, পরিমিত পরিমাণে আহারও পক্ষে আহারকালে অধ্যয়ন সম্ভব নহে। ও শিশুর খাদ্য ব্যতীত আর কিছু বিদেশে রপ্তানী হই পরিপাকের প্রথমাবস্থায়, এই কার্যের জন্ত না। যাহারা একরূপ খাদ্যের ভক্ত হইয়া পড়িয়াছিলেন, স্বাস্থ্যতন্ত্রে সঞ্চিত সমস্ত শক্তির প্রয়োগ তাঁহাদের অস্থবিধা হইলেও আমদানী বন্ধ হওয়ায়। এ দেশের পরীক্ষার্থী ছাত্র ভিন্ন অন্য কেহ দেশের যে মঙ্গল হইবে সে বিষয়ে সন্দেহ নাই।

বরকালে পড়িবার দিকে বড় একটা মন দেন মত্তপ্রস্তুতে খাদ্যের অপচয়।—সকল দেশে তবে যাহারা বিলাতী প্রথায় জীবন যাপন বহুপরিমাণ খাদ্য নষ্ট করিয়া মত্ত প্রস্তুত করা যেন তাঁহারা একাকী আহার করিতে বসিলে বিলাতে খাদ্যের অভাব এবং তৎসঙ্গে মত্ত প্রস্তুতকার কষ্টটা লাঘব করিবার জন্ত পাঠ করিতে বন্ধ হইয়াছে। “বন্ধবাসী” এসম্বন্ধে লিখিয়াছেন—

“খাদ্যশস্ত্রের সারভাগ দিয়াই মদ তৈয়ারি হই দুই প্রকার কার্য চলিতে থাকিলে পরিপাক যন্ত্রের থাকে। এখন খাদ্যেরই টানাটানি হইয়াছে; মদ এবং পাচক রস নিঃসরণ কার্য বাধা পাইয়া মদ তৈয়ারি বন্ধ। শুধু গ্রেট ব্রুটনে মদ তৈয়ারির বন্ধ। আহারের সময় নিতান্তই পড়িতে হইলে যে পরিমাণ খাদ্যশস্ত্র ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তাহা আমদানক পুস্তকাদি পাঠ করা উচিত। কারণ একটা রাজ্যের দুর্ভিক্ষ নিবারণ হইতে পারে। ১৯১১ খৃষ্টি ও প্রসন্নতার উপর পরিপাক কার্যের অঙ্কের ৩০শে সেপ্টেম্বর পর্যন্ত এক বৎসরে গ্রেট ব্রুটনে খুব ঘনিষ্ঠ।

মদ তৈয়ারির জন্ত কত খাদ্যশস্ত্র লাগিয়াছিল, তাহা হারের সময় অত্যন্ত উষ্ণ খাদ্য ও অত্যন্ত শীতল জল একটা হিসাব বাহির হইয়াছে। ইহাতে দেখা যায়, জল ও পান কোনমতেই সম্ভব নহে। আমাদের দেশে, চাউল, ভুট্টা, চিনি প্রভৃতি লাগিয়াছে, সর্বপ্রকার গ্রীষ্মপ্রধান দেশে গ্রীষ্মকালে শীতল জল পান ১৭,৩৫,০০০ সতের লক্ষ পঁয়ত্রিশ হাজার টন অধিক জল পান করিয়া থাকেন। কিন্তু একরূপ হিম- হইয়াছে, তাই এই অপচয় নিবারণের ব্যবস্থা হইতেছে। তাহা একবার ভাবিয়া দেখেন না। বরফ-দেওয়া জল অধিক পরিমাণে খাইলে, পাকশয়ের পাচক অত্যন্ত তরল হইয়া যায় এবং উদরস্থ তৃত্ত দ্রব্যের পরিমাণও হ্রাস পায়, এই দুইটিও পরিপাক কার্য পক্ষে বিরজনক সুতরাং আহারকালে অত্যন্ত শীতল জল পান করা কোনমতেই মুক্তিসিদ্ধ নহে।

## অজীর্ণতা।

### অজীর্ণতার প্রতিষেধ।

(পূর্বস্বাস্থ্য)

আমাদিগের দেশে বার ত্রয় উপলক্ষে অনাহারে বা অনাহারে থাকিবার প্রথা অনেক দিন হইতে প্রচলিত আছে। কিন্তু ইদানীং একরূপ উপবাসাদি কুসংস্কারের মধ্যে পরিগণিত হইয়া সভ্যসমাজ হইতে নির্বাসিত হইয়াছে। এখন কিন্তু ইউরোপ ও আমেরিকার স্বাস্থ্যতত্ত্ববিৎ পণ্ডিতেরা একরূপ উপবাস এবং অনাহারের উপকারিতা মুক্ত কণ্ঠে স্বীকার করিতেছেন। তাঁহারা বলিতেছেন—উপবাস বা বহুপরিমাণ স্বাস্থিক আহারে গুরুভোজন পীড়িত পাক- যন্ত্রতন্ত্র একটু রেহাই পায় এবং এই সুযোগে খাদ্যের সার-শোষক কোষ ও রসবাহী নালিকা গুলিকে পরিষ্কার ও মার্জিত করিয়া লইতে পারে। কারণ প্রত্যহ ভোজনের পর পরিপাকক্রিয়ার দ্বারা তৃত্ত খাদ্য দ্রব্যের যে সারাংশ সংগৃহীত হয় তাহারা উষ্ণ কোষ ও নালিকা সমূহ একপ্রকার বন্ধ হইবার উপক্রম হয়। সুতরাং সপ্তাহে একদিন করিয়া অনাহার ও উপবাস করা খুব ভাল। অবশ্য যাহারা প্রত্যহ পর্যাপ্ত পরিমাণে উপাদেয় ভোগে পরিতুষ্ট হইয়া থাকেন স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদগণ তাঁহাদিগের পক্ষে এইরূপ উপবাস বা অনাহারের ব্যবস্থা দিয়াছেন। রোগ, দুর্বল এবং পরিমিতভোজী ব্যক্তিদিগের পক্ষে এ ব্যবস্থা নহে।

পরিপাক শক্তিটিকে অক্ষুণ্ণ রাখিতে হইলে প্রত্যহ ফাকা জায়গায় ব্যায়াম বা শরীর চালনা আবশ্যিক। কারণ উদর গুহার (abdominal cavity) তিত্তর শোণিতসকালনের প্রয়োজন খুব বেশী। কিন্তু দেহের সকল অংশ অপেক্ষা এই অংশটাতেই শোণিতের গতি স্বভাবতঃ খুব মন্থর। বিশেষতঃ শীতল জল পান করা কোনমতেই মুক্তিসিদ্ধ নহে।

এবং রাজিকালে উদরগহ্বরের ধমনীর মধ্য রক্তধারা যেন স্বাভাবিক পাতিল্পা ঘুমায়। যকৃত ও অন্ত্রসমূহ (abdominal visura) পরিচালনা করা এবং শোণিত-সঞ্চালনের বেগ বাড়াইবার পক্ষে অখারোহণে ভ্রমণ খুব উপযোগী। সকলের উপযোগী অঙ্গচালনার একটি সরল প্রক্রিয়া আমরা এখানে বিবৃত করিলাম। প্রক্রিয়াটি এই:—বাহু দুইটি উর্দ্ধদিকে খুব প্রসারিত করিয়া দাঁড়াইতে হইবে, তাহার পর প্রসারিত বাহু দুইটি সেই অবস্থায় নামাইয়া সম্মুখের দিকে ধরিতে হইবে। অতঃপর জাহু দুইটি স্থির রাখিয়া প্রসারিত বাহুযুগল নীচের দিকে নামাইয়া হাতের অঙ্গুলির অগ্রভাগ দ্বারা পায়ের অঙ্গুলির অগ্রভাগ স্পর্শ করিতে হইবে। তাহার পর আবার জাহু অবনত না করিয়া পূর্ববৎ উর্দ্ধবাহু হইয়া দাঁড়াইতে হইবে। প্রত্যহ প্রাতঃকালে বার হইতে চব্বিশ বার এই প্রণালীতে অঙ্গসঞ্চালন করিলে বেশ ব্যায়াম করা হইবে। প্রথম প্রথম জাহু নত না করিয়া প্রসারিত বাহুযুগল দ্বারা পদাঙ্গুলি স্পর্শ করিতে কিছু অল্পবিধা ভোগ করিতে হইবে, কিন্তু অভ্যাসের গুণে কার্যটি আয়ত্ত হইলে ব্যায়ামটি অনায়াসেই চলিতে থাকিবে। ক্রমাগত শরীরের আকৃষ্ণন ও প্রসারণে, পরিপাক-যন্ত্রতন্ত্রের রক্তসঞ্চালন ক্রিয়াটি কিরূপ স্বচাৰুৰূপে চলিতেছে এবং পাকস্থলীগুলির কিরূপ আন্দোলন উপস্থিত হইয়াছে, তাহা ভাবিয়া দেখিলে এই ব্যায়াম প্রণালীর উপকারিতা বুঝিতে কাহারও তিলাঙ্ক বিলম্ব হইবে না। এ সম্বন্ধে আরও একটি বলিবার কথা আছে। যে সময় হাত দুইটি উর্দ্ধে প্রসারিত করা হইবে তখন বিশেষ যত্নে নাসিকা পথে শ্বাস গ্রহণ করিতে হইবে এবং অবনত হইবার সময় মুখ দিয়া শ্বাস ছাড়িতে হইবে। একবার শ্বাসপ্রশ্বাসক্রিয়া পরিচালনা যতটা সময় লাগিবে তাহারই মধ্যে বাহু দুইটি উর্দ্ধদেশে প্রসারিত করিয়া সম্মুখ দিকে আনয়ন পূর্বক নত হইয়া করাঙ্গুলি দ্বারা পদাঙ্গুলি স্পর্শ করিতে হইবে। খুব বেগে ভ্রমণ

স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারী এবং ধাবন বা দৌড়ে একটু অমিষ্ণ হইলেও সাবধানী ব্যক্তির পক্ষে আরও উপকারী। কিন্তু এই সাদাসিধা ব্যায়াম বহাতে বড় আসিয়া যায় না। তবে ক্রমাগত শরীরের আকৃষ্ণন ও প্রসারণের প্রতি কোনমতে নিয়মের কুফল অনিবার্য ও শোচনীয়। শারীরিক উপেক্ষা প্রকাশ করা সঙ্গত নহে। স্নান, আহারপূর্বক শারীরিক এবং মানসিক প্রায়শ্চিত্ত অতিক্রম নিত্যা প্রভৃতির স্তায় এই ব্যায়ামকার্যটিও শরীরিবার কোন পার্থিব উপায় আজিও আবিষ্কৃত হয় রক্ষার জন্ত অভ্যস্ত আবশ্যিক। প্রত্যহ এইরূপে। সেখানে কাঙ্ক্ষনের মোহমস্ত থাকে না। ব্যায়ামের ফলে হৃৎপিণ্ড এবং শ্বাসযন্ত্রের ক্রিয় বাজালার কোন কবি, পেটুকের মুখ দিয়া দস্তের বৃদ্ধি পায় এবং পরিপাকযন্ত্রতন্ত্রের গ্রন্থি, পেশী, কোষকীৰ্ত্তন করাইবার সময় বলিরাছেন:—“মানব এবং স্নায়ুগুলির তেজ ও কর্মপটুতা বাড়িতে থাকিলে হুঁপাটি দস্ত, যেন দুই দল ভীষণ সেনা।” পরিপাকনালী মধ্যে যত বিস্তৃত শোণিত সঞ্চালিকাটা খুব ঠিক। মানব বদনের এই ‘দুই দল ভীষণ সেনা’ পরিপাক ও পরিপুষ্টি কার্য ততই স্বচাৰুৰূপে খুব মজবুত থাকিলে ভোজন যুদ্ধটা চলে ভাল পরিচালিত হওয়ায় স্বাস্থ্যভঙ্গের সম্ভাবনা লোপ পায়। অং পরিপাক কার্যটিও পরম নির্বিঘ্নে সম্পন্ন হয়।

আমাদিগের দেশের আহার পদ্ধতি স্বাস্থ্যবিজ্ঞান-ইজ্ঞা দাঁত দুইপাটিকে রক্ষা করিবার জন্ত যত্ন করা সঙ্গত, কারণ প্রত্যহ দুইবারের অধিক ভোজন পরিপাককলেরই কর্তব্য। কোন কারণে দাঁত খারাপ হইলে ক্রিয়ার পক্ষে আদৌ অসম্ভব নহে। যাহাদিগের অগ্নিহারা চিকিৎসা আবশ্যিক। রোগাক্রান্ত দস্ত ও দস্ত-তেজ অধিক, তাহারা মাঝে জলযোগ করিয়া ক্ষুধিবৃদ্ধি তুলিয়া ফেলা উচিত। দস্তমাড়ীর রোগ হইলে করিতে পারেন। কিন্তু আহারের অন্ততঃ পাঁচ খণ্ডাংবা তাহা হইতে বিকৃত রসধারা বাহির হইতে পূর্বক বা পরে ভিন্ন জলযোগ করা উচিত নহে। উহার চিকিৎসা অচিরে আবশ্যিক।

আহার সম্বন্ধে নিয়মের শাসন মানিয়া না চলিলে আহার সম্বন্ধে না বুঝিয়া স্থবিয়া এবং খেয়ালের অজীর্ণতা অবশ্যম্ভাবী, সুতরাং নিয়ম মত নির্দিষ্ট সময়ে খেতে হইয়া কোন কাজ করা কোনমতে যুক্তিসিদ্ধ পরিমিতভাবে আহার করা উচিত, কোনমতেই ইহার হে। যাহারা আমিষ ভোজনে অভ্যস্ত তাহারা ব্যতিক্রম ঘটতে দেওয়া সঙ্গত কাজ নহে। যাহারা কস্মাৎ নিরামিষ ব্যঞ্জন ও ফল মূলের পক্ষপাতী বড় বড় ব্যবসায় কার্যে লিপ্ত, তাহারা এই উপদেশের দ্বারা উঠিলে এবং আমিষ আহার ছাড়িয়া নিরামিষ উপকারিতা স্বীকার করিলেও, উহা তাহাদিগের হার ধরিলে অপকার হইবার সম্ভাবনা। কান্দন পুষ্টিগত বিজ্ঞা এবং পরহস্তগত ধনের সামিল, যত্ন যেমন “নিতুই নূতনের” ভক্ত, পরিপাকনালীটা কারণ অনেক সময়েই কাজে লাগে না। তাহারা মন নহে, পাকযন্ত্রতন্ত্রের নূতন খাণ্ড পরিপাক টাকার টানে ও কাজের ভিড়ে সব দিন সময় মত রিবার শক্তি সহজে হয় না। সুতরাং কাহারও আহার করিতে পারেন না। কিন্তু নিরামিষ দেহ এবং ক আহার্য দ্রব্যের পরিবর্তন হিতকর বলিয়া অক্ষুণ্ণ স্বাস্থ্যের কামনা করিলে নির্দিষ্ট সময়ে আহার দ্বারিত হইলেও সে বিষয়ে তাড়াতাড়ি করা করিতে হয় তাহাতে পরিপাক কার্যটি খুব নির্বিঘ্নে বেচনাসিদ্ধ নহে। ক্রমে ক্রমে আহার্য দ্রব্যের রিবর্তন পূর্বক নূতন খাণ্ড খাইতে আরম্ভ করিলে ফল ফলিয়া থাকে। অনেকে অকস্মাৎ আহার্য দ্রব্যের পরিবর্তন করিতে গিয়া সঙ্কটে পড়িয়া থাকেন। পাকাশয় ও গ্রহণীর ক্ষত নিবারণ অজীর্ণতা, পাকাশয় ও গ্রহণীর ক্ষত নিবারণের একটি বিশিষ্ট উপায়। পাকাশয় ও গ্রহণী

ক্ষত দুই প্রকার, সাময়িক ও পুরাতন। পাকাশয়ের অন্তচ্ছদ বা আবরণীর কোন কোন স্থান নিস্তেজ হইয়া পাকাশয়ের ক্রিয়া বশতঃ হাজিয়া গেলে বা পরিপাক পাইলে এই শ্রেণীর ক্ষত উৎপন্ন হইয়া থাকে। সুতরাং পাকাশয়ের অন্তচ্ছদের নিস্তেজ অংশ ও পাকাশয় রসের ক্রিয়াবশতঃ এই ক্ষত উৎপন্ন হইয়া থাকে। কোন প্রকারে পাকাশয়ের আবরণ-ঝিল্লি ও অন্তচ্ছদের অপচয় ঘটিলে—(Gastritis) পাকাশয় রোগের উৎপত্তি হয়। এই রোগ পাকাশয়ের অন্তচ্ছদের কোন নির্দিষ্ট স্থানে নিবন্ধ থাকিতে পারে এবং ব্যাপকভাবেও সমস্ত ঝিল্লি আক্রমণ করিতে পারে। দস্তমূলবেষ্টনী (Gums), দস্ত সমূহ ও কর্ণেদেশের বিষক্রিয়া এবং গলগ্রন্থির (tonsils) বিকার ও প্রদাহ বশতঃ পাকাশয়ে একরূপ ক্ষত উৎপন্ন হইতে পারে।

কোন কোন ক্ষেত্রে খাণ্ড দ্রব্যের অপকৃষ্টতা এবং তদ্বারা নীত বিষ-বিসর্পের দ্বারাও একরূপ ক্ষত হইতে দেখা যায়। মুখের বিষদুষ্ট অবস্থা (Septic conditions of the mouth) অত্যন্ত অল্পবৃদ্ধি; মানসিক উদ্বেগ ও হুশিষ্ঠা; অনিয়মিত ভোজন, অতিশ্রম ও স্নায়বিক দুর্বলতা হেতু মস্তিষ্কের উত্তেজনা বশতঃ প্রধানতঃ গ্রহণী ক্ষত বা অক্ষত উৎপন্ন হইয়া থাকে। লোকে চেষ্টা করিলে যে এই সকল কারণের প্রতিকার করিতে না পারে এমন নহে। একটু যত্ন—একটু কষ্ট স্বীকার করিলে, একটু বুঝিয়া চলিতে শিখিলে এবং আহার বিষয়ে নিয়ম ও সংযমের শাসন মানিয়া চলিলে, এই সকল কারণের প্রতিকার হইতে পারে। সুতরাং যাহারা স্বাস্থ্যস্বথের ও শারীরিক ক্ষুধার মধ্যাদা হৃদয়ঙ্গম করিয়াছেন, রোগের প্রতীকার অপেক্ষা প্রতিবেদন-অধিক ফলপ্রসূ, এই তথ্যটিও বুঝিয়াছেন, তাহারা যে সময় থাকিতে রোগের প্রতিবেদন বিষয়ে যত্ন করিবেন এরূপ আশা আমাদিগের পক্ষে দুরাশা নহে। সেই উদ্দেশ্যেই আমরা অজীর্ণতা সম্বন্ধে একরূপ বিশদভাবে আলোচনা করিতেছি। কাহাকেও ‘বিভূষণ পরামর্শঃ’ প্রদান করা আমাদিগের অভিপ্রায় নহে।

# খাদ্য ও পথ্য



## দাউল ।

ডাক্তার শ্রীবসন্ত কুমার চৌধুরী লিখিত :—

খাদ্যক্রমের যে সকল উপাদান দ্বারা আমাদের দেহের পোষণ ও বর্দ্ধন হয়, দাউল মধ্যে সেই সকল অনেক উপাদান বর্তমান থাকায়, মাত্র দাউল খাইয়া আমরা কতক দিন জীবিত থাকিতে পারি। খাদ্যক্রমের গুণ-ধর্ম ও বৈজ্ঞানিক শ্রেণী বিভাগের আলোচনা করিলে দেখিতে পাওয়া যায় দাউল মধ্যে জীবনধারণোপযোগী অনেক পদার্থ বর্তমান আছে।

দাউল মধ্যে প্রোটিন বা আমিষ উপাদান, খেতসার, লবণ, স্নেহ ও জল বর্তমান আছে। দাউলের আমিষ উপাদান, দেহের গঠন, বর্দ্ধন, পোষণ ও শক্তি উৎপাদন বিষয়ে হৃদয় ছানার অনুরূপ। দাউলের মধ্যে শর্করা নাই এবং স্নেহের অংশ কম কিন্তু খেতসার অত্যধিক বর্তমান থাকায় ইহা দ্বারা মধেষ্টি তাপোৎপন্ন হয়, কারণ খেতসার পাকরসের সহিত মিশ্রিত হইয়া শর্করায় পরিণত হয় ও শর্করার দ্বারা তাপোৎপাদন করে। দাউল মধ্যে বিবিধ লবণ, দীপক (Phosphorus) ও গন্ধক বর্তমান থাকায় অধিক পরিমাণে দেহের গঠন, বর্দ্ধন ও পোষণের সাহায্য করে। দাউল মধ্যে জলের অংশ অনেক কম বটে কিন্তু জল প্রকৃত পক্ষে খাদ্য জব্য নহে তাহা খাওয়ার সাহায্য করে মাত্র। দাউলের মধ্যে যে আমিষ উপাদান আছে তাহা মাংস ডিম্ব প্রভৃতি প্রাণিজ আমিষ প্রধান খাদ্যের দ্বারা হইলেও তত গুরুত্বপূর্ণ নহে, অথচ

পুষ্টিকর ও কার্যকারী। কতকগুলি দাউল মধ্যে আবার আমিষ উপাদান অত্যধিক বর্তমান থাকায় সেগুলি প্রায় মাংস ও ডিম্বের গুণের অনুরূপ। চাউলে আমিষ উপাদান কম সে জন্ত দাউল সহ অল্প সেবন করিলে তাহা মাংসের দ্বারা কার্যকারী হয়। এই জন্তই হিন্দুশাস্ত্রকারগণ কতকগুলি দাউলকে আমিষ মধ্যে গণ্য করিয়াছেন, উষ্ণ প্রধান দেশের পক্ষে মাংস এবং ডিম্ব অপেক্ষা দাউল অধিক উপযোগী। আমাদের দেশে বহু হিন্দু বিধবা প্রত্যহ শুদ্ধ দাউল ভাত খাইয়া বেশ সুস্থ ও সবল থাকেন ইহাই তাহার উৎকৃষ্ট প্রমাণ।

দাউল মধ্যে অধিক পরিমাণে দীপক (ফস্ফরাস) ও গন্ধক থাকা হেতু অল্প মধ্যে বায়ু জন্মাইয়া পেট ফাঁপা ও অজীর্ণ রোগ জন্মায়, একারণ যে সকল ব্যক্তির স্বভাবতই পাকশক্তি দুর্বল তাহাদের পক্ষে দাউল সেবন হিতকারী নহে এবং যতপি কোন কারণে অজীর্ণ হয় কিম্বা পেটে বায়ু জন্মে তাহা হইলে সেই অবস্থায় দাউল সেবন একেবারে নিষিদ্ধ। দাউল আহার জনিত পেট ফাঁপা ও অজীর্ণ রোগ দাউল আহার বন্ধ করিয়া দিলেই বিনা ঔষধেই আরোগ্য হইয়া থাকে।

পরিশ্রমের ভারতম্যাসূসারে মানব দেহে দাউলের আশ্রয়িতা অল্পভব করা যাইতে পারে। যাহারা অধিক পরিশ্রমী তাহাদের দাউল সহজে জীর্ণ হইয়া পথ্য উপকার দর্শায়। কম পরিশ্রমী সহজে দাউল জীর্ণ হইতে পারেনা সে কারণ তাহাদের পক্ষে দাউল

[ অংক-সংখ্যা ]

পক্ষ দাউলের ঝোল মন্দ নহে। কিন্তু তাহাতে ঝোলের জ্বলীয় লবণ স্রুতি কম বর্তমান থাকে। ই কারণেই দাউলের ঝোল রোগীর স্থপের পথ্য বেচিত হয়।

সুসিক দাউল সেবনে উপকার ব্যতীত অপকার নাই। একারণ যত তাপে অধিকক্ষণ দাউল সিদ্ধ করা কর্তব্য। পুরাতন দাউল সহজে সিদ্ধ হয় না, তাহা সুসিক করণার্থ ২৪ ঘণ্টা শীতলজলে ভিজাইয়া রাখিয়া পরে তাহা যত তাপে সিদ্ধ করিলে সহজে সিদ্ধ হয়। কুপজলে সহজে দাউল সিদ্ধ হয় না বরং ঐ জল সম্বোধে দাউলের আমিষ উপাদান নষ্ট হইয়া যায়; তাহা কুপজলে সিদ্ধ দাউল বলকারক নহে। পোকা দাউলের সার ভাগ নষ্ট হইয়া যায় সেজন্য তাহা উপকারী স্বতরাং তাহা সেবন করা উচিত নহে।

জমির উৎকর্ষ অপকর্ষসূসারে দাউলের উপকারিতা কম বেশ হইয়া থাকে এবং সুসিক হওয়াও তাহার উৎকর্ষতা ও অপকর্ষতার উপর নির্ভর করে। যে সকল দাউল সহজে সিদ্ধ হয় না তাহা অধিকক্ষণ ভিজাইয়া রাখিয়া সামান্য সোডা, কাঁচা পেঁপে অথবা অল্প তরকারী সম্বোধে পাক করিলে সহজে সিদ্ধ হইয়া থাকে।

দাউল সহযোগে খেচরায় প্রস্তুত হইয়া থাকে, তাহা পুষ্টিকর, বলকারক, উত্তেজক ও মুখরোচক। দাউলে আমিষ উপাদান কম থাকায় দাউল ও মসলা সম্বোধে তাহা এইরূপ উপাদেয় হইয়া থাকে। যত তাপে তাহা পলাতু সহযোগে পাক করিলে সহজে পাত্য হয়। ইহাতে তাপোৎপাদন বেশী করে বলিয়া শীতকালেই এরূপ খেচরায় উৎকৃষ্ট।

দাউলের বড়ী অত্যুৎকৃষ্ট তরকারী, উপকারীও বটে। কাঁচা দাউল শীতলজলে অধিকক্ষণ ভিজাইয়া রাখিয়া তৎপরে বাটিয়া তাহা মছন করিলে, আর্দ্রতা তাপ ও বায়ুর অল্পজ্ঞান প্রভাবে তাহাতে একরূপ যত্ন পচন ক্রিয়া জন্মিয়া থাকে। তখন সেগুলিকে কাঁচা আকারে রোজে দিলে তাহার মধ্যের অল্পজ্ঞান তাপ প্রভাবে নষ্ট হইয়া যায় এবং বড়ী গুলি

দাউল ।

৩৫২

হয়। একারণ এগুলি লঘুপাক এবং সহজ পাত্য হইয়া থাকে। এগুলিকে প্রথমে তৈল, দ্রুত দ্বারা ভাজিয়া অথবা অগ্নিতে ঝলদাইয়া লইয়া সিদ্ধ করিলে সুসিক ও মুখরোচক হয়। ভাজা বড়ী ও উৎকৃষ্ট পুরাতন কুম্বাণ্ড ও অত্রান্ত মসলা সহযোগে এইরূপ বড়ী প্রস্তুত হইয়া থাকে এবং বেশ গুরু করিয়া আবেদন পায়ে রাখিলে অনেক দিন ভাল থাকে। বর্ষাকালে সকল জ্ববাই বায়ু হইতে জলীয় ভাগ গ্রহণ করে এবং শীতল হইয়া যায় এইরূপ বড়ীও সে কারণ বর্ষাকালে ভাল থাকে না। শীতকালেই এরূপ বড়ী উপাদেয়। মৎস্য সহযোগেও ইহা মুখরোচক হয়। সকল দাউলে ভাল বড়ী প্রস্তুত হয় না। যে সকল দাউলে আমিষের ভাগ অধিক থাকে সেই সকল দাউলের বড়ী ভাল হয় একারণ এদেশের মহিলারা মটর, মসুর, মুগ ও মাষকলায়েরই বড়ী প্রস্তুত করিয়া থাকেন।

অনেক প্রকার মিঠাই, দাউল সহযোগে প্রস্তুত হয় তাহাও পুষ্টিকর, সুস্বাদু ও বলকারক, স্মরণ রাখা উচিত যে তাহাও সুসিক হওয়া আবশ্যিক। দাউলের মধ্যে শর্করা না থাকা হেতু এই প্রকার মিঠে সহযোগে দাউল উপকারী হয়।

বলিষ্ঠ লোকের পক্ষে কাঁচা দাউল কিছুক্ষণ শীতল জলে ভিজাইয়া রাখিয়া মিঠে অথবা লবণ সহযোগে সেবন করিলে অত্যন্ত বলকারক হয়, এবং দেহে পিত্তের সমতা রক্ষা করে। এজন্য অনেকে ছোলা, মুগ, মার ও মটর জলে ভিজাইয়া কাঁচা আহার করিয়া থাকে।

দাউলের মধ্যে শর্করা উপাদান কম থাকায় মিঠে সহযোগে সেবনে অধিক উপকার দর্শায়। সিদ্ধ দাউলও মিঠে সহযোগে পাক করা কর্তব্য, এবং ইহার মধ্যে স্নেহময় পদার্থ কম আছে বলিয়া দ্রুত ও তৈল সম্বোধে পাক করাই উচিত।

এদেশে নানা জাতীয় দাউল ব্যবহৃত হইয়া থাকে। তন্মধ্যে মাষ ও মসুর জাতীয় দাউলে আমিষ উপাদান অধিক থাকে বলিয়া হিন্দু শাস্ত্রকারগণ তাহা আমিষ প্রধান পথ্য উপকারী কহিয়াছেন। খেচারির দাউল আমিষ



দেশে যথেষ্ট ব্যবহৃত হয় কিন্তু অনেকের ধারণা আছে যে খেসারির দাউলে পক্ষাঘাত রোগ জন্মে। কিন্তু ইহা ভ্রান্ত বিশ্বাস তবে অধিক পরিমাণে সেবন করিলে অজীর্ণ আমাশয় প্রভৃতি রোগ জন্মিতে পারে।

মুগ ও মশুর দাউলের ঘৃষ বা ঝোল বলকারক বলিয়া রোগের পথ্য জন্ত সর্বদা আদরের সহিত ব্যবহৃত হইয়া থাকে এবং ইহা পরিপাক হইতে মাত্র এক ঘণ্টা সময় লাগে।

এদেশে যে সকল দাউল সাধারণতঃ ব্যবহৃত হয় তাহার সংক্ষেপ গুণাগুণ লিখিত হইল।

মশুর—ইহাতে শতকরা জলভাগ প্রায় ১২, আমিষ উপাদান প্রায় ২৫, স্নেহ উপাদান মাত্র ১, খেতসার প্রায় ৬০, বিবিধ লবণ ২। পূর্ববঙ্গে বিশেষতঃ ঢাকা সহরে ইহা বেশী প্রচলিত। ইহা মধুর রস, শীতল, রুক্ষ, শোষক, মল রোধক, বায়ুজনক। পিত্ত-রক্তজ্বর রোগে হিতকর। ইহার ঘৃষ—মধুর রস, শীতল, লঘুপাক, মল রোধক, বলকারক, কফ, পিত্ত, রক্তের, উপকারক। ইহা পরিপাক হইতে প্রায় দুই ঘণ্টা সময় লাগে।

মাষ—ইহা পশ্চিম বঙ্গে বা রাঢ় দেশে অধিক প্রচলিত। ইহাতে জল ভাগ ১২, আমিষ উপাদান ২৫, স্নেহ ১, খেতসার ৫২, বিবিধ লবণ প্রায় ৩ ভাগ বর্তমান আছে। ইহা পরিপাক হইতে ২ ঘণ্টা সময় লাগে কিন্তু ভাজা হইলে প্রায় ৩ ঘণ্টা সময় লাগে। ভাজা অপেক্ষা কাঁচা দাউল বেশী উপকারী।

কাঁচা—মধুর রস, স্নিগ্ধ, লঘুপাক, রুচিকর, বলকারক, পুষ্টিজনক, শুক্রবর্ধক, মল ও মূত্রকারক, মেদ বর্ধক, কফ পিত্ত-কারক, রক্ত পিত্তের প্রকোপক।

ভাজা—মধুর রস, রুচিকর, বলকারক, শুক্রবর্ধক, বায়ুনাশক, গুরুপাক।

মুগ—সকল দেশেই ইহার সমান আদর আছে। বর্ণ ও আকৃতি ভেদে ইহা নানাজাতীয়। তন্মধ্যে সোণা মুগই অধিক উপকারী, ইহাতে জলভাগ ১৩, আমিষ উপাদান ২৪, খেতসার ৬০, স্নেহ ১ ও লবণ ২ ভাগ বর্তমান আছে।

এক ঘণ্টা সময় লাগে। ইহা মধুর রস, স্নিগ্ধ, রুচি বলকারক, শুক্রবর্ধক ও বায়ুনাশক।

ভাজা—সারক, রুচিকর, কফ ও পিত্ত নাশকর ও নেত্র রোগে উপকারী।

ইহার ঘৃষ—মধুর রস, শীতল, লঘুপাক, বলকারক, পিত্ত, কফ নাশক। অরুচি, সস্তাপিত জ্বর পিত্ত নিবারক। সৈন্ধব লবণযুক্ত ঘৃষ সর্ব রোগাগণ ভবিষ্য সমাজের অবলম্বন—তাহারাই

মটর—পূর্ববঙ্গে অধিক প্রচলিত, ইহা কষায় কলঙ্ক লেপিত হইতে দেখিলে—যেমন চক্ষে বায়ু বর্ধক, রুচিকর, আমদোষ কারক। ইহাতে আসে—তেমনি তাহাদিগকে অবশ, অকর্মণ্য ও ১৫, আমিষ উপাদান ২৩, খেতসার ৫৮, স্নেহ পদার্থ ১০, বিবিধ লবণময় পদার্থ ২ বর্তমান থাকে। পরিপাক হইতে তিনঘণ্টা সময় লাগে।

অড়হর—চক্ষিশপরণায়, কলিকাতা ও দক্ষিণ চব্বলে অধিক প্রচলিত। শ্বেত, রক্ত, পীত ভেদে ইহা তিন প্রকার। ইহাতে জল ভাগ ১২, আমিষ উপাদান ২৩, স্নেহ ভাগ ২, খেতসার ৬০, বিবিধ লবণ ৩ ভাগ থাকে। ইহা কষায় মধুর রস, গুরুপাক, রুক্ষ, মলরোধক, কফ পিত্তনাশক ও বায়ু বর্ধক। অন্ন সহযোগে উপাদেয় আহার।

খেসারি—চক্ষিশপরণা, কলিকাতা ও দক্ষিণ চব্বলে অধিক প্রচলিত। রংপুরের খেসারির দাউল প্রসিদ্ধ। ইহাতে জলভাগ ১১, আমিষ ভাগ ২৭, স্নেহ ১, খেতসার ৬০, বিবিধ লবণ ২ ভাগ মাত্র পাওয়া যায়। ইহা পরিপাক হইতে প্রায় ৪ ঘণ্টা সময় লাগে। মধুর কষায় রস, বিশিষ্ট শীতল, গুরুপাক, রুক্ষ। তিক্ত সহযোগে বিশেষ উপকারী।

ছোলা—পশ্চিমদেশে অধিক প্রচলিত, এতদ্ব্যতীত সকল দেশেই ইহার আদর আছে। ইহা অত্যধিক বলকারক বলিয়া বিখ্যাত। ইহাতে আমিষ ভাগ ২৯, জল ভাগ ১০, স্নেহ ভাগ ৪, খেতসার ৫৩ এবং বিবিধ লবণ ৪ ভাগ থাকে। মধুর রস, রুক্ষ, রুচিকর, কাস্তি বর্ধক ও বলের বৃদ্ধি কারক, বায়ুজনক। রক্ত, কফ ও জ্বর হিত জনক। ক্রিমি ও মেহ রোগের হিতকর।

কাঁচা—কফ-পিত্ত-নাশক বলকারক শীতল।

## ছাত্রদিগের শারীরিক স্বাস্থ্য।

শ্রীরমাশ্রমাদ চট্টোপাধ্যায় বি, এ লিখিত :—

(“গৃহস্থ” হইতে উদ্ধৃত)

লিখিবার বোর্ড অল্পষ্ট বা শ্বেতপ্রভ হইলেই তাহার পরিবর্তন করিবার নিয়ম হইয়াছে। এই প্রসঙ্গে সমাজেরও ভাবিবার কথা আছে। সমাজই ছাত্রের অভিভাবক। বাহাতে গৃহে অল্পষ্ট কেরোসিনের আলোয় পাঠ নিষিদ্ধ হয় তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখা অভিভাবক যাত্রেরই কর্তব্য। বরং পূর্ববৎ স্নিগ্ধ সর্বপ তৈল অথবা রেড়ির তৈল ব্যবহার কর্তব্য—তথাপি ল্যাম্পের চারিদিকে বসিয়া ছেলেদিগকে পাঠ উপলক্ষে হট্টগোল করিতে দেওয়া উচিত নয়।

যাহা হউক চক্ষুরোগের তবু উপশম আছে। চক্ষুরোগী স্বচ্ছন্দে আহার বিহার ও জীবনের অগ্নাঙ্ক কর্মসাধন করিয়া জীবনের কয়টা দিন “পাড়ী” দিতে পারে। কিন্তু তাহা অপেক্ষাও ভয়ানক ও যন্ত্রণাপ্রদ রোগ সমগ্র ছাত্রসমাজে প্রবেশ করিয়া ইহাকে দিন দিন অন্তঃসারশূন্য, অসার করিয়া তুলিতেছে। এই রোগ একবার আরম্ভ হইলে যেন তাহার আর প্রতিকারের আশা থাকে না। এই রোগ “কোষ্ঠ বদ্ধতা”। কোন কোন মনস্বী, কোষ্ঠবদ্ধতা রোগে নিদান তত্ত্ব বাহির করিতে গিয়া বিচক্ষণ জ্ঞানীর মত বলিয়া বসেন—মাটিতে লৌহের পরিমাণ অধিক হুতরাং কোষ্ঠবদ্ধতাত হইবেই। বলি—বাল্যকাল জলে স্থলে কি হঠাৎ লৌহের পরিমাণ অধিক হইয়া উঠিল? পূর্বে ত এরোগের একরূপ প্রাতীভাব ছিল না। এই রোগের সহসা একরূপ আতিশয্যের কি কারণ, মনস্বিগণই তাহা বিচার করিবেন। কিন্তু একথা উপহাসের নয় যে বর্তমানে বঙ্গীয় সমাজে আহার বিহার, ধর্মীতি নীতির বিশেষ বিপর্যয় হইয়াছে এবং লুপ্তপ্রায় পুষ্টিগুণের পূর্ণমাত্রা ছাত্র সমাজেই

র ও দেশের আশা। এই পুত্রপ্রতীম ছাত্রগণের মনে কত আশা আসে;—ভাবী সমাজের গঠিত হইতেছে মনে করিয়া হৃদয়ে অভূতপূর্ব আশার অবলম্বন। এমন আশার অবলম্বন ছাত্রগণের বর্তমান স্বাস্থ্য দেখিলে বাস্তবিকই বিবাদ সিদ্ধিতে নিমগ্ন হয়। কি জানি মোহিনী মন্ত্রবিদ্যায় ছাত্রগণের স্বাস্থ্য তত্ত্ব যাইতেছে;—একেবারে কোনরূপ রোগবিহীন র যেন ছাত্রসমাজে আদৌ দৃষ্টিগোচর হয় না।

ছাত্রগণের প্রধানতঃ দুইটা রোগ। কলিকাতা প্রভৃতি বড় বড় সহরের ছাত্রগণের প্রায় দৃষ্টি-দুর্বলতা হইতেছে। চতুর্থ শ্রেণীর অপগণ ও এখন নাকে চনমা লাগাইয়া বিচক্ষণ প্রৌঢ় হইতেছে। দশম শ্রেণীতে উঠিতে না উঠিতেই রূপে বহু ছাত্রের চক্ষুরোগ হয়। যৌবনের প্রাছেই রূপে চক্ষুরত্ন বিসর্জন দিয়া কত শত ছাত্রের জীবন যে বিষময় হইয়া উঠিতেছে—তাহা কে না করিবে? স্থলে অবস্থিতি কালে যাহাতে র দৃষ্টিশক্তিতে বিশেষ কোন আঘাত না লাগে—হার জন্ত সদাশয় গভর্নমেন্ট বিধিমত চেষ্টা য়িতেছেন। ছাত্রগণের বসিবার বেঞ্চ ও ডেস্ক এমনভাবে সজ্জিত করা হয় যাহাতে আলোকরশ্মি বস গতিতে জ্বালিয়া চক্ষুতে আঘাত না করে

দিন দেশে দুধ, ঘৃত, দধি ইয়া উঠিতেছে । মফঃস্বলেই ১/৪ সের, ঘৃতে ১/১ ৩/৪ উঠাচ্ছে । ছাত্রগণ পাঠ্যাবস্থায় অথচ স্বাস্থ্যে খাচ্ছে বঞ্চিত প্রায়শ্চৈই বোতিল জীবন দুধ দধির সহিত সাফা ছাত্রগণ মরিচ, সরিষা প্রভৃতি অন্নহারে অভ্যস্ত হয় । ফলও তেছে । এই ব্যাধির উপশম সকল স্নিগ্ধ, পুষ্টিকর দ্রব্যের বা প্রতি ছাত্রাবাসের সঙ্গে হওয়া কর্তব্য । সদাশয় স্বাস্থ্যোন্নতির ইচ্ছায় ও দাসীন্য দমন করিবার সংকল্পে রক্ষা করিতে মনোযোগী বিদ্যালয়ের অধ্যক্ষগণকে ঐরূপ হস্ত সংযুক্ত করিতে উপদেশ ছাত্রাবাসের সহিত গোপালনের এইরূপ সংকল্প সর্বদা হস্তের সহিত এরূপ অস্থিচরিত না বলা যায় না, তবে ঐরাজী বিদ্যালয়ে ছাত্রাবাসের সংযোগ নিতান্ত অসম্ভব না যাহা হউক এইরূপ আহাৰ দমন । ছাত্রাবাসে অবস্থিতি সময় ভোজের আয়োজন হয় । দিন রাত্রে হয় । ছাত্রগণও ভোজন শেষ করিয়া অমনি হইয়া পড়ে । ফলে, প্রায় ছাত্রের উদরাময় ও অজীর্ণ বা অজীর্ণের জ্বর শেষ ভোজের আয়োজন ও পুনর্বার

উদরাময় ও কুমিরোগ হয় অথবা কোষ্ঠবদ্ধতা আক্রমণ করে । তাহার উপর সন্দোষেও আহাৰ রীতি ব্যতিক্রম হইতেছে । ছাত্রগণ বাজী রাখিয়া সন্দেশ মিঠাই অথবা কটা-বিক্রেতার দোকানের অল্পতন সন্দেশ ভক্ষণে প্রবৃত্ত হয়—সময় অসময়, অথবা কালাকালের বিচার তখন তাহাদের কিছুই থাকে না শরীরের প্রতি এরূপ অত্যাচার হইলে স্বাস্থ্য কতদূর অক্ষয় থাকে ? আপাতত কয়েকদিন সন্দেশে আশ্বাদে ভবিষ্যতের কথা মনে হয় না সত্য—কি তাহার পর প্রকৃতির অভিশাপ কঠোর বিধানে বাজী উঠে ।

আহার বিপর্যয়ের কথা বলিয়াছি—এখন রীতি বিপর্যয়ের কথা বলি । পূর্বে আহাৰের পর বিশ্রাম নিয়ম ছিল । সমাজের সকলে তাহা পালনও করিত এখন আমাদের ছরদৃষ্টিতে ছাত্রগণের মনের গাফিরিয়া গিয়াছে । বেলা ৯ টায় কোনরূপে কাকড়া সারিয়া—কোনরূপে অন্নগ্রহণ কার্য শেষ হয় । তাহার পর মুহূর্তেক মাত্র বিশ্রাম না করিয়া সন্ধিগণের সারি ছাত্র অতি দ্রুতগতিতে বিদ্যালয় অভিমুখে রওনা হয় আহাৰের পরই এরূপ ক্ষিপ্ৰগতি ও অস্থির ভাবে পরিপাক কার্যের বিশেষ ব্যাঘাত হয় ।

গভর্নমেন্ট স্কুলে অবস্থিতিকালে ছাত্রগণ যাহা বিস্তৃত দ্রব্যাদি প্রাপ্ত হইয়া জলযোগ করে, তৎপ্রতি সৃষ্টি রাখিবার দায়িত্ব গ্রহণ করিয়াছেন । এখান অভিব্যক্তিগণের কর্তব্য তাঁহারা যেন ছাত্রগণের বাজী রাখিয়া ভোজন করিবার ইচ্ছা অল্পে দমন করিবার চেষ্টা করেন । ছাত্রাবাস হইতেও সকলপ্রকার ভোজ্য চিরনির্কাসন বাঞ্ছনীয় । মধ্যে মধ্যে এইরূপ অযথারূপে অধিক ভক্ষণ অপেক্ষা সাধারণ ভোজনের সহিত অধিক তর পুষ্টিকর খাওয়ার ব্যবস্থা করা কর্তব্য । ছাত্রগণ আপন শরীরের মূল্য ভালরূপ উপলব্ধি না করিলে এই নিদারুণ ব্যাধি এই দেশ হইতে বিদায় গ্রহণ করিবে না । ছাত্রাবাসের ভোজনে আরও দুই

গণ চাউল, ডাউল প্রভৃতি ভোজ্য দ্রব্য ভাল রূপে খোত করে না । আহাৰ্য সামগ্রীর সহিত প্রাপ্ত পরিমাণে বালু, মৃত্তিকা প্রভৃতি মিশ্রিত থাকে । রূপ অথাত্ত ভোজন করিয়াও অনেকের পেটের গার আরম্ভ হয় । আবার পাচক মহাশয়ও ব্যঞ্জন করিবার জন্ত অল্প কোন উপায় স্থির করিতে না রিয়া প্রচুর পরিমাণে তৈল, ব্যঞ্জনাদির মধ্যে চালিয়া । এই দুইটি ব্যভিচারের প্রতিকার না হইলে আবাস ও ছাত্র সমাজ হইতে এ রোগের নিষ্কাসন উপর হইবে না । এই দুইটি বিষয়ে বিদ্যালয়ের পক্ষের দৃষ্টি সর্বতোভাবে প্রার্থনীয় । গভর্নমেন্ট আমাদের “ভাতের হাঁড়ী” পরীক্ষা করিতে পারিবেন অথবা প্রতি দৈনিক আহাৰ্যের মধ্যে বিষবৎ দ্রব্য পরিত্যাগ করাইবার জন্ত ঘরে ঘরে চৌকীদিবার ব্যবস্থা করিতে পারেন না । এ সকল বিষয়ে আমরা জে সাবধান না হইলে আপন পদে আপনি কুড়াল রিয়া আঘাত করা হইবে মাত্র ।

এই ছরদৃষ্টি রোগের এইরূপ অস্বাভাবিক বৃদ্ধির এক কারণ—অল্প বয়সে অস্বাভাবিক ভাবে শরীরগত শক্তির নাশ । এই দুর্ভাগ্য—ছাত্র সমাজে মন দৃঢ় আসন পাতিয়া বসিয়াছে—তাহা যাহারা শিক্ষার্থ কর্মক্ষেত্রে প্রবেশ করিয়াছেন—তাঁহারা ই শেষ অবগত আছেন । কত মেধাবী, সরল শিশু দুর্ভাগ্যের প্ররোচনায় আপনি মজিয়াছে—আরও জনকে এই পাপ পথে চালিত করিয়া দেশ মধ্যে স্মের স্রোত বদ্ধিত করিতেছে । ছাত্রগণের সাবধানতায় আজকাল যাহারাই লিপ্ত থাকেন—তাহাদের সকলের দৃষ্টি এই কলঙ্কর ছাত্রব্যাধির পর পতিত হয় । ভারত পূর্বে সংযম, কঠোরতা, প্রাণতা, নিষ্ঠার জন্ত প্রসিদ্ধি লাভ করিয়াছিল—কি সেই ভারতের পুণ্যক্ষেত্রে এই পাপ অভিনয় হইতেন হইতেছে । দুঃখের বিষয়—সমাজ এই কলঙ্ক কালিমা দূর করিবার জন্ত এখনও বদ্ধ-পরিবর্তন হইতে পারেন নাই । অভিব্যক্তিগণের মধ্যে অনেকে

এখনও এ বিষয়ে সম্পূর্ণ উদাসীন । ছাত্রগণও নিরক্ষণভাবে সর্বা নির্কাসন করিয়া—আপন মতে চলিবার স্ববিধা পায় । বয়ঃপ্রাপ্ত উচ্চশ্রেণীর ছাত্রের সহিত নিম্নশ্রেণীর বালকের সঙ্গ এই কারণে আদৌ বাঞ্ছনীয় নয় । উচ্চশ্রেণীর ছাত্রের চরিত্র সম্বন্ধে সম্পূর্ণ জ্ঞান থাকিলেই তবে এইরূপ সঙ্গের অহুমতি দেওয়া যাইতে পারে । তবে শুধু উচ্চ শ্রেণীর ছাত্রের মস্তকে সমস্ত দোষের বোঝা চাপাইয়া দিয়া—তাহার সঙ্গ বর্জন করিবার উপদেশ দিলে—এ দিকে কর্তব্যের সমাধা হয় না । সমাজের স্তরে স্তরে সকল অঙ্গই এখন পূর্বাপেক্ষা দূষিত ও পাপগ্রস্ত হইয়াছে । আপন অভিজ্ঞতা হইতে বলিতেছি—বাড়ীর চাকর বাকর, সামান্য বেতনের দোকানের কর্মচারী, অপর কি অতি সরল শিশুদের মধ্যে এই পাপ প্রবেশ করিয়াছে । এই পাপের আক্রমণ হইতে ভবিষ্য ছাত্র সমাজকে উদ্ধার করিতে না পারিলে—এই রোগের প্রতিকারের আশা কল্পনা মাত্র ।

এই রোগের অল্প এক কারণ—ভয়স্বাস্থ্য শৈশবে ক্ষীণবীৰ্য্য ছাত্রের পরীক্ষার প্রাক্কালে কঠোর পরিশ্রম । দিন নাই—রাত নাই—পুস্তক হস্তে ছাত্র নিভৃত কক্ষে বসিয়া অধ্যয়নে রত থাকে । প্রাতঃকৃত্য সময়ে বাহ্য প্রস্রাব পরিত্যাগ করা—দস্তখোত করা ও স্বাস্থ্য রক্ষার অপর সকল নিয়মই তাহার নিকট অকিঞ্চিৎকর বোধ হয় । ভ্রমণ ব্যায়াম কোনরূপ শারীরিক পরিশ্রম সমস্তই সে সময়ের জন্ত স্থগিত থাকে এই অতিরিক্ত পরিশ্রমের সঙ্গে, দুর্ভাবনা, দুশ্চিন্তা, লোকলজ্জার ভয়, অভিব্যক্তির ক্রকুটী, শিক্ষকের তিরস্কার, সমস্ত তাহার বৃকে প্রকাণ্ড জাঁতার মত চাপিয়া বসে । ছাত্রগণের চক্ষে এই সময় যেন জীবন মরণের সন্ধিস্থল । পরীক্ষায় অকৃতকার্য হইলে জীবনের সকল আশাকে বিদায় দিতে হইবে, উন্নতির পথ চিরকাল হইয়া পড়িবে, এই ধারণায় ছাত্রগণ রাত্রি জাগিয়া তৃতীয় প্রহর পর্যন্ত অধ্যয়নে লিপ্ত থাকে । এদিকে এই সময় রাত্রির যাহা হইবে সংযমের প্রতি দৃষ্টি রাখাও

সকল সময়ে ঘটিয়া উঠে না। কলে, প্রভাতে বাহু অনেকেরই হয় না। শরীরও অস্বাভাবিক হইয়া রোগাক্রান্ত হইয়া উঠে। আনি না—এই পরীক্ষা-ব্যাপির কি প্রতিকার! বিজ্ঞানগত হইতে অর্ধ বার্ষিক ও বার্ষিক পরীক্ষা তুলিয়া দিয়া সন্ধ্যার সাপ্তাহিক পরীক্ষার ব্যবস্থা হইলে হয়ত ফল হইতে পারে। কিন্তু ম্যাট্রিকুলেশন অথবা ইউনিভারসিটি প্রবেশিকা পরীক্ষা উঠাইয়া দিয়া School final পরীক্ষার আদেশ হইলে—এই গুরুতর পরিশ্রমের কথঞ্চিৎ লাঘব হইবে কিনা বর্তমান অবস্থা হইতে তাহার সম্পূর্ণ নির্দেশ করা কঠিন। যাহা হউক সদাশয় গভর্ণমেণ্ট ও দেশের অভিজ্ঞ ব্যক্তিগণের দৃষ্টি ক্রমশঃ, এদিকে আকৃষ্ট হইতেছে—ইহা বড় আশার কথা। ছাত্রগণের এ সম্বন্ধে কিছু কর্তব্য আছে। সন্ধ্যার হেলায় খেলায় না কাটাইয়া বৎসরের প্রথম হইতে রীতিমত সময় তালিকা করিয়া পরিশ্রম করিবার অভ্যাস যাহাতে হয়—সেদিকে দৃষ্টি রাখিলে পরীক্ষার সময় আদৌ কঠোর পরিশ্রমের প্রয়োজন হয় না। তাহার পর পরীক্ষায় পাশ করিয়া চাকরী গ্রহণ করিবার আশার গুড়ে ক্রমশঃ বালু পড়িয়া যাইতেছে। প্রকৃত পক্ষে পরীক্ষায় পাশ ফেলের উপর জীবনের আশা ভরসার নিভর করা মূর্খতার কার্য। দেশের হাওয়ার পরি-বর্তন হইতেছে। এখন স্বাধীন ভাবে দোকান অথবা বাবসায় খুলিলে লোকের কদর্য্য ভাষায় গালি দিবার স্পৃহা হয় না। অথবা আপন গ্রামে বসিয়া কৃষিক্ষেত্রের উন্নতি সাধন করিতে পারিলে “চাষা” নাম সময়ে অসময়ে হজম করিতেও হয় না। অভিভাবকদিগের কর্তব্য ছাত্রগণ যাহাতে প্রাতঃকাল ও বিকালে মুক্ত বাতাসে ভ্রমণ করিয়া ও অল্প কোনরূপ ব্যায়াম করিয়া শারীরিক স্বাস্থ্য বৃদ্ধির চেষ্টা করে তাহার উপর কঠোর দৃষ্টি রাখেন। এ সময় সহর বাজার পরিত্যাগ করিয়া দূরে যাইতে পারিলেই ভাল হয় অন্ততঃ যাহাতে লোকাকীর্ণ স্থান সভায় কোনরূপে ছাত্রগণের উপস্থিতির অধিকার

না পায় তাহার চেষ্টা প্রয়োজনীয়। মুক্ত বায়ু। পাঠের পর যেটুকু সময় এখন শরীর চালনের স্বাস্থ্য রক্ষার বড় প্রয়োজনীয়। সর্বদা নিভৃত প্রাপ্ত হই সেটুকু শুদ্ধ রসালোপেই ক্ষেপণ করিতেই কক্ষে বসিয়া পাতা উল্টাইয়া দৃষ্টি শক্তির হ্রাস করামরা ইচ্ছুক। মফঃস্বল ও দূর গ্রামের ছাত্রগণের অথবা পরিপাকক্রিয়া সম্পূর্ণরূপে দুর্বল করিয়া ফেলার চালনার কিছু সুযোগ হয় বটে—কিন্তু সে—বুদ্ধিমানের কর্তব্য নহে। এই প্রসঙ্গে সদাশয়গণ না বলিয়া কুযোগ বলাই শ্রেয়ঃ। আহ্বারের গভর্ণমেণ্টের কার্যও জনসাধারণের বিদিত হওয়ার ক্ষেত্রে পদে বহু রাস্তা ভাঙ্গিয়া ধর্ম্মান্ত কলেবরে স্থূল কর্তব্য। পাঁচ ঘণ্টা একাদিক্রমে এক ঘরে যাহারের দিকে ছুটিয়া ছাত্রগণ করাল ব্যাধিকে আলিঙ্গন বসিয়া থাকিতে না হয়, তাহার অল্প সরকারি বাহাঙ্গুরে মাত্র। আহ্বারের পর বিশ্রাম না করিয়া ভ্রমণ জলযোগ বা বিশ্রাম ঘণ্টার স্বতন্ত্র ব্যবস্থা করিয়াছেন। “ভাত চাল হইয়া যায়” এইরূপ এক প্রবাদ ছোট ছোট ছেলেদিগকে শিক্ষাব্যাপদেশে প্রকৃতিপরিচয়। বাস্তবিক তাহাদের ক্ষেত্রে তাহাই হয়। উদ্দেশ্যে—পাঠের কয় ঘণ্টার মধ্যে শিক্ষকের সহিতানি না, মফঃস্বলের দূর গ্রাম হইতে আগত ছাত্র উন্মুক্তক্ষেত্রে ভ্রমণেরও আদেশ দেওয়া হইয়াছে। অথবা ছাত্রাবাসের ছাত্র কে অধিক সৌভাগ্যবান। শারীরিক যন্ত্রাদির সাহায্য হইবে ও তৎসঙ্গে উন্মুক্তভ্রমণের ভোজনবিভাট আর মফঃস্বলের ছাত্রের বাতাসে অবস্থিতিও সম্ভবপর হইবে জানিয়া উন্মুক্তভ্রমণ-বিভাট দুইই তুল্যরূপে অনিষ্টকর। বরং এই বা ব্যায়াম কৌশলের বিশেষ সময় নির্দিষ্ট হইয়াছে। ইতি মধ্যে সামর্থ্যে কুলাইলে ছাত্রাবাসে ছাত্ররক্ষা বহু এ সম্বন্ধে আরও চেষ্টা প্রার্থনীয়। ভারতবর্ষের পূর্বভ্রমণমাণে হিতকর। ছাত্রাবাসে উপযুক্ত তত্ত্বাবধান আশ্রম অথবা তদনুসরণে বর্তমান আশ্রম বিজ্ঞান-ইলে—আহার বিভাট কমিয়া যাইতে পারে। ছাত্র-গুলির গ্রায়—ছাত্রগণকে সময়ে সময়ে উন্মুক্ত বাতাসোসের সঙ্গে গোপালনের ব্যবস্থা সম্ভবপর হইলে শিক্ষাদান কর্তব্য কি না—তাহাও ভাবনার বিষয়। ষ্টিকর স্নিগ্ধ খাওয়ার ব্যবস্থা হয়। কেহ কেহ বলেন, এ বিষয়ে জার্মানী ও ইটালী শিক্ষাউন্নতি সাধনোন্মুখের অভাবে পুষ্টিকর অথচ কোষ্ঠশুদ্ধিকারক খাদ্য পৃথিবীর শীর্ষস্থান অধিকার করিয়াছেন। জার্মানীতেইতেছে রুটি। প্রতি ছাত্রাবাসে এক বেলা অথবা ছেলেরা শিক্ষকের সঙ্গে বনে বনে পর্বতে পর্বতে ভ্রমণ করিবার অনুমতি প্রাপ্ত হয় এবং বৎসরেরইলে ভাল হয় বলিয়া তাঁহারা মনে করেন। আজকাল এষ্ট ঋতু ঐ ভাবে শিক্ষা প্রদত্ত হয়। যাহা হউক উজ্জ্বলের দিন। ময়দাতেও ভেজাল চলিতেছে। মুক্তবায়ু যে স্বাস্থ্যরক্ষার অতি প্রয়োজনীয় সামগ্রীটির ব্যবস্থা চালাইতে হইলে ময়দা ভাল দেওয়া ইহা এখন সকলের বিদিত। মিশ্রল উন্মুক্ত বাতাসে প্রয়োজনীয়। ছাত্রাবাসে বিদেশী অন্নকরণে বর্তমানে কার্য করিতে পারে বলিয়া কৃষিজীবী এবং পোতচালক ঠাংসাহারের বিশেষ প্রশ্রয় দেওয়া হয়। এইরূপ মাঝী মাল্লাদের স্বাস্থ্য কেমন অনবস্থ। হুঃখের বিষয়, ঠাংসাহারের প্রশ্রয়ও উচিত কি না বিবেচনা করা আমরা ঠেকিয়াও শিখি না, আবার জানিলেও পালন কর্তব্য। মাংস অপেক্ষা ডাউল দেড় গুণ অধিক করি না। চক্ষুমান্ ব্যক্তি অন্ধতার ভাণ করিলে ষ্টিকর অথচ আমাদের পাকস্থলীতে সহজে জীর্ণ পরিণাম যেমন শোচনীয় হয়, আমাদেরও তাহাই বলিয়া একজন বিচক্ষণ পণ্ডিত মত প্রকাশ হইয়াছে। আমাদের ছাত্রগণের সকল রোগের নিদান পরিয়াছেন (ডাক্তার চুনিলাল বহু মহাশয়ের বক্তৃত)। মৃত কক্ষে অনবরত অবস্থিতি আর মিশ্রল অথবা মাংস ভক্ষণ আমাদের আদর্শের অনুকুলও নহে। সেই আর্থ্য যুগের আশ্রমবাসী শিশুদিগের গ্রায় আসন মৃত্যুভাঙ্গ করিতে হয়—যাহা হউক আসন অভ্যাসের

আমাদের সামান্য অভিজ্ঞতা এইরূপ। মাংস ভোজনের বহুল ব্যয় স্বীকার অপেক্ষা উত্তম শাকসবজী—আলু পটোল, ওল, কয়েকপ্রকার উত্তম শাক, বিশেষতঃ দুগ্ধ, দধি, ছানা, স্বত প্রভৃতির প্রচলন আবশ্যিক। এই নিত্য প্রয়োজনীয় খাদ্যগুলির মূল্য হ্রাসের প্রতি দৃষ্টি রাখাও তৎক্ষণ বিশেষ আবশ্যিক। গো. পালনের প্রতি শিক্ষিত লোকের দৃষ্টি আকৃষ্ট হইলে এ অভাব দূর হইতে পারে।

প্রবন্ধের আকার বড় হইয়া গেল—ছাত্রজীবনের আরও একটি রোগের কথা লিপিবদ্ধ করিয়া এই প্রসঙ্গের উপসংহার করিব।

ছাত্রগণের আর একটি প্রধান রোগ শ্বাসনালি-প্রদাহ। এই হুরস্ত ব্যাধিই শ্বাসনালির সর্বনাশ করিয়া স্থান বিশেষে ক্ষয় রোগে পরিণত হয়। ক্ষয় রোগের আরও বহুবিধ কারণ বর্তমান। অধিক পরিশ্রম, শারীরিক সপ্ত খাতুর মূলস্বল্প ও অশক্তির ঘোবনের প্রথম বিকাশেই অস্বাভাবিক ভাবে অথবা বাল্যবিবাহ হেতু অপচয়; ভাবনা, হুস্টিস্তা, অত্যন্ত ভয়, লোকলজ্জা; উন্মুক্ত বাতাস বর্জন—সকলগুলিই এই ব্যাধির হেতু। স্বখের বিষয়, Bronchitis বা শ্বাসনালিপ্রদাহ হইতে এইরূপ ক্ষয় রোগের প্রাচুর্য্য মফঃস্বলে খুব কমই দেখা যায়। সহরে বাতাসে ধূলিকণা, জীবাণু, মৃতচর্ম্ম, কেশ প্রভৃতি সর্বদা ভাসমান থাকে—ইহারা নাসিকামধ্য দিয়া শ্বাসনালিতে প্রবেশ করিয়া এই প্রবল ব্যাধির প্রকোপ জন্মাইয়া দেয়। সহরে এইরূপ ধূলিকণা ইত্যাদির আতিশয্য জন্মই—সহরের ছাত্রদিগের চক্ষু রোগের এত অধিক্য বলিয়া আমার ধারণা। তবে এ রোগের অল্প কারণ আছে—তাহার উল্লেখও করিয়াছি। যাহা হউক এই Bronchitis রোগেরও আক্রমণ ছাত্র সমাজের উপর এত অধিক কেন—ভাবিলে ছাত্রদিগের আর একটি দোষের কথা মনে উদিত হয়। বর্তমান ছাত্রদিগকে সেই আর্থ্য যুগের আশ্রমবাসী শিশুদিগের গ্রায় আসন মৃত্যুভাঙ্গ করিতে হয়—যাহা হউক আসন অভ্যাসের

কঠোরতা বর্তমান যুগে প্রয়োজনীয় না হইলেও কঠ, বন্ধ, চিবুক সরলভাবে রক্ষা করা, মেরুদণ্ড হেলাইয়া বন্ধ করিয়া না রাখিয়া ঋজুভাবে রক্ষা যে অতি আবশ্যিক, এই মহাসত্যকে উপেক্ষা করা যায় না। ইংরাজগণও চেয়ারে বসা ও দাঁড়ান সকল সময়ে মেরুদণ্ডকে বন্ধ করিয়া ফেলার সম্পূর্ণ বিরোধী। স্থলে অবস্থিতকালে ছাত্রগণ যাহাতে অবক্রভাবে উপবিষ্ট ও দণ্ডায়মান হয় তাহার জন্ত সরকার বাহাদুর শিক্ষকদিগকে বিশেষ লক্ষ্য রাখিবার উপদেশ দেন। এখন অভিব্যবসায় ও ছাত্রাবাসের অধ্যক্ষগণের কর্তব্য— ছাত্রগণ যাহাতে সাধারণ পাঠাদির সময়ও এই নিয়ম পালন করিয়া চলে, তৎপ্রতি তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখা। এইরূপে মেরুদণ্ড বন্ধ ও অসরল করিয়া উপবেশন করার ফলে বর্তমান যুগের ছাত্রগণের শ্বাসযন্ত্র, হৃৎপিণ্ড ও বকতের গুরুতর পীড়া হইয়া উঠিতেছে। এইরূপ উপবেশনে সর্বদা বিশেষতঃ উপরি লিখিত যন্ত্রগুলিতে রক্ত চলাচলের ব্যাঘাত হয়, হস্তনাং তাহাদের ক্রিয়াও কালক্রমে হীনশক্তি ও দুর্বল হইয়া পড়ে। এইরূপ উপবেশন ব্যতীত—ছাত্রগণকে আরও কয়েকটি জঘন্য অভ্যাস ছাড়িয়া দিতে হইবে। ছাত্রগণ এখন শয্যায় শয়ন করিয়া বন্ধস্থলে বালিশ ভর করিয়া পাঠাভ্যাসে রত হয়। এইরূপ অত্যাচারে বন্ধে আঘাত লাগে ও ঘঙ্গাদির ক্রিয়া বিনষ্ট হয়। ইহা ব্যতীত মফঃস্বলের ছাত্রগণ দ্রুতগতিতে স্থল গৃহে আগমন করিয়া তুফান কাতর হইয়া সঙ্গে সঙ্গে জলপান করে, ইহাতেও এই

রোগের বৃদ্ধি হইতেছে। তাহার পর ছাত্রগণ আজকাল প্রকৃতির উন্মুক্ত বন্ধ হইতে বিদায় লইয়া অন্ধকার কূপে দিবস যামিনী পাত করিতে আরম্ভ করিয়াছে প্রকৃতির জল বায়ু, শীতগ্রীষ্মের সহিত তাহাদের সম্বন্ধ প্রায়ই হয় না। অনবরত আবৃত দেহে নিভৃত কক্ষে বসিয়া রহিলে—প্রকৃতির সহিত সকল সম্পর্ক লোপ পায়। কিন্তু প্রকৃতি জননী স্বরূপ। সন্তানের এইরূপ ধুঁটাচার তাহার সহ হয় না। তাই ছাত্রগণকে অতি সামান্য হেতু অবলম্বনে প্রকৃতির কঠোর তাড়না সহ করিতে হয়। এই রোগের উপশমের জন্তও প্রকৃতির নিকট অবাধভাবে যাতায়াত চাই। ছাত্র সমাজ এরূপ সংসর্গ এখন পর্যন্ত ভোগ করিতে পারে নাই। পরীক্ষার বিষয় বোঝা বৈদেশিক ভাষার কুট রচনা শিক্ষার কঠোর প্রয়াস—তাহাদিগকে স্বাস্থ্যের পথ হইতে বিমুখ রাখিতেছে। এই পরীক্ষা সঙ্কটের কঠোরতা হইতে পরিত্রাণ পাইলে বোধ হয় ছাত্রগণ বহু রোগ হইতে মুক্তিলাভ করিবে।

আবার বলি—ছাত্রগণ দেশের সম্বল, আমাদের বৃদ্ধ সমাজের হাতের ধষ্টি। এই ছাত্রগণের স্বাস্থ্যের উন্নতি কাহার না প্রার্থনীয়? আমাদের বিদ্যালয় হইতে যেদিন অনবচ্ছ স্বাস্থ্য, উজ্জল চক্ষু, প্রশান্ত বদন, ধীরকর্মা ছাত্রগণ বহির্গত হইবে, সেদিন দেশের শিল্প, ব্যবসায়ী, সাহিত্য, সকল প্রকার কর্ম পথে নূতন যুগান্তর আসিবে।

পানের পরিচয় অনাবশ্যিক, কিন্তু ইহার কতকগুলি বিষয়ের আলোচনা করা অতীব আবশ্যিক। যেহেতু পান একরূপ নহে। দেশ বিশেষে পানের নাম এবং পান প্রস্তুত প্রণালীতে গুণভেদ যথেষ্ট আছে। সাধারণতঃ পানের চাষ প্রণালী পুরাতন কাল হইতে এক শ্রেণীর লোকের উপর নির্ভর করে। ভারতীয় বর্ণ বিচার বিভাগে বৈশ্বজাতিই পান ব্যবসায়ী; আশ্চর্য্য কথা এই যে বর্তমানের এই ব্যবসা বিভাগট সময়েও অন্য কোন জাতীয় লোক পান চাষ করার ব্যবসা অবলম্বন করে নাই। বিক্রি করাট কিন্তু বহু শ্রেণীর হাতে গিয়াছে। পানের চাষ প্রণালী অতি কঠিন এবং কৌশলময়।

ভারতের সর্বত্রই পান জন্মে এবং সর্বত্রই চাষকারী গণকে “বারুই” কহে। বারুই জাতি বৈশ্ব শ্রেণীর একাংশ। কালী প্রদেশে ইহারা অল্প বৈশ্ব গণের সহিত আদান প্রদান করিতে পারে না, কিন্তু জল অচল নহে। বিভিন্ন ভাষায় পানের যথেষ্ট নাম আছে। যথা—

সংস্কৃত—“তাম্বুলী নাগ বল্লীচ নাগিনী নাগ বল্লিকা দিবাবীষ্টা পর্ণলতা তাম্বুলী নাগবল্লরী”

অর্থাৎ—তাম্বুলি, নাগবল্লী, নাগিনী, নাগ বল্লিকা, দিবাবীষ্টা, পর্ণলতা, তাম্বুলি, নাগবল্লরী ইত্যাদি—

আবার পুরাণাদিতে সপ্তশিরা, সপ্তলতা, ভক্ষপা মুখভূষণ প্রভৃতি নামও আছে।

হিন্দিতে	...	পান, তাম্বুল, নাগর বেল
মারহাট্টিতে	...	নাগবেল।
কর্ণাটে	...	পানবেল।
গুজরাটে	...	নাগবেল, পান।
তৈলঙ্গে	...	তামল পাকু।
তামিলে	...	বেদিলি।

## তাম্বুল বা পান।

ডাক্তার শ্রীমোক্ষদা চরণ ভট্টাচার্য্য কাব্যবিনোদ লিখিত :—

ইংরাজীতে	...	Betel Leave.
ল্যাটিনে	...	Piper Betel.
ফারসীতে	...	Bargotable.
আরবীতে	...	কানু।

সভ্য জাতির ভাষায় এবং দেশে পানের পরিচয় আছে। কিন্তু ভারতীয় জাতি আর এশিয়ার কোন কোন জাতি ব্যতীত পান ইউরোপ আমেরিকার নিত্য ব্যবহার্য্য বস্তু নহে। অনেক দ্বীপবাসী লোকেও পানের বহু ব্যবহার করে। জাপান এবং বালিদ্বীপে পানের ব্যবহার আছে।

ভারতবর্ষে পানকে বিলাস সন্তোগের একটি শ্রেষ্ঠ উপাদান রূপে ধরা হইয়াছে। ইহার গুণের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া চলিলে ভারতের প্রত্যেক ব্যক্তির পান খাওয়া উচিত ছিল। কিন্তু অল্প গুণগুলি রাখিয়া একমাত্র কামোদ্দীপক আর মুখরঞ্জন গুণের দিকে চাহিয়া শাস্ত্রকারগণ যতী, ব্রহ্মচারী, সন্ন্যাসী, বিধবাজী ইত্যাদিকে পান ব্যবহার করিতে নিষেধ করিয়াছেন।

ব্রহ্মবৈবর্ত পুরাণ বলেন—

তাম্বুলং বিধবাজীপাং যতিনাং ব্রহ্মচারিণাম্।  
তপস্বিনাশ্চ বিপেত্য় গোমাংস সদৃশং ধ্রুবম্।

বিধবা স্ত্রী, যতী, ব্রহ্মচারী, তপস্বী পক্ষে তাম্বুল গোমাংস তুল্য। পানের বহু ব্যবহার থাকিলেও বৈশ্বক মতে অনেক স্থানে ইহার ব্যবহার নিষিদ্ধ। আবার খালি পান খাওয়াটা ঔষধের অল্পপান ব্যতীত একেবারে শাস্ত্র নিষিদ্ধ। সুপারী ও চূণ ব্যতীত পান খাইতে নাই। “সুপারী শূণ্ড পান খাইলে বৃদ্ধি ভ্রম হয়, দরিদ্র হয়, অস্তে “হরিকৈ” স্মরণ করিবার শক্তি থাকে না। সুপারী হীন পান খাইলে গঙ্গামান না করা পর্যন্ত চণ্ডালত্ব জন্মে।” শাস্ত্র ইত্যাদি প্রকার অল্পশাসন আছে।

ইহার কারণ এই যে ইহা অত্যন্ত মধুর এবং মলবোধক

আর্য্য শাস্ত্রে তামসিক গুণশালী উত্তেজক বস্তু মাত্রই বিষবৎ পরিত্যক্ত হইয়াছে।

বৈজ্ঞানিক মতে নেত্ররোগ, রক্তপিত্ত, উরঃক্ষতঃ, বাত রোগ, মস্তপান জনিত ব্যাধি, শোথ, মোহ, মুর্ছা এবং শ্বাসরোগে পান ডাক্তার নিষেধ। পানের শিকড় বিষাক্ত জব্য মধ্যে গণ্য। এই কারণ পান ব্যবহার বিক্রে "বিকার তিমির ভাঙ্গর" নামক আয়ুর্বেদীয় গ্রন্থে লিখিত আছে যে পানের শিকড়ে বহুব্যাধি জন্মে এবং পাপ সঞ্চয় হয়। আবার পানের গুঁড়া অর্থাৎ চূর বা চূর্ণ আয়ু-হরণকারী, পানের শির হিন্দিতে যাহাকে "নস" কহে তাহাতে বুদ্ধি ভ্রষ্টতা জন্মায়। আত্রেয় সংহিতা গ্রন্থে পানের ফলের গুণ লিখিত হইয়াছে। ইহাতে আমরা বিস্মিত হইয়াছি। পানের কখনো ফল হয় না। অথচ আত্রেয় সংহিতায় লিখিত আছে।

"নাগবলী কলং হৃৎ হৃৎকি কফ বাতজিং"।

এই শ্লোকের অর্থে ইহা বোধ হয় যে পানের ফল হৃৎয়ের হিতকারী, হৃৎক, কফ আর বাতনাশক। কিন্তু এই গ্রন্থের এই কথা বিশ্বাস করিতে পারিলাম না। বঙ্গদেশে পানের ফল নাই। ভারতের বহু প্রাদেশিক লোকের নিকট শুনিয়াছি সেই সকল প্রদেশেও পানের ফল নাই। তবে এই আত্রেয় সংহিতার লেখক যদি কোথাও পানের ফল দেখিয়া থাকেন, তবে সে স্বতন্ত্র কথা। চুনাব বা চণ্ডালগড় নিবাসী একটা অতি বৃদ্ধ বারুইকে পানের ফলের কথা জিজ্ঞাসা করা হইয়াছিল, বৃদ্ধ বলিয়াছিল সাধারণ পানে ফল দেখি নাই তবে বিদ্য পর্ব্বতের সাহুদেশে একরূপ গাছপান হইয়া থাকে দেখিয়াছি তাহার ফল হইয়া থাকে সংখ্যাধিক্য নহে, আমি আপনাকে উহা দেখাইব। বৃদ্ধ ৭৮ দিন পরে পাঁচটা ক্ষুদ্র ফল আনিয়া দিয়াছিল, দেখিলাম উহা যেন জড়ান জড়ান পুরাতন পাতা; মধ্যে একরূপ "কস" আছে, উহার গন্ধ উৎকৃষ্ট, খাইতে মচ্ মচ্ করে, বোটার নিকট যে "রস" আছে তাহাতে আঠা আঠা মত স্পর্শিত্রব্য আছে। বস্তুত ইহা ফল কি পুরাতন পাতার জড়িত পত্র বুঝা কঠিন।

বাক্যে বিশ্বাস করিয়া ইহাকে পানের ফল বলিয়া ধারণা করিলাম। বলাবাহুল্য জব্যটার উত্তেজক শক্তিকারী। উত্তম আছে।

মুসলমান বাদসাহ ওমরাহগণ চণ্ডালগড়ের (চুনাব) পান ব্যবহার করিতেন। ভারতবর্ষের মধ্যে এই স্থানের পানই সুন্দর। কালীধাম হইতে চণ্ডালগড় বেলী দূরের পথ নহে। তাই এই স্থানে উক্ত পান আসিয়া থাকে। দেখিয়াছি ইহার আকার একটুকু ক্ষুদ্র রসাল হৃৎক এবং মচমচে। অনেকটা শুভ্র। কালীর মহাজন টুলিতে এই পানের একটা খিলি ৪-চারি টাকা পর্য্যন্ত দরে বিক্রয় হয়; সাধারণতঃ এই পানের প্রস্তুত খিলি একটা এক আনা হইতে ১-এক টাকা দরে বিক্রয় হইয়া থাকে।

সাধারণতঃ পানের প্রকার ভেদ আছে। যথা:— শ্রীবাটী, সাতসী, মালবদেশজ, সমুদ্রদেশজাত, অক্ষু দেশজাত, কাল এবং শ্বেত। এই সকল পান ঔষধার্থ ব্যতীত বিলাসিতার জন্তও ব্যবহৃত হয়। প্রত্যেক পানের গুণ বিভিন্ন।

আমরা বঙ্গদেশীয় গাছ পান আর সাধারণ পান সম্বন্ধে ঔষধীয় গুণ লিখিব। পান পুরাণ হইলে তাহা খাওয়াই সম্ভব। ভাব প্রকাশ বলেন—পান রুচিকারী, তীক্ষ্ণ, গরম, কসেলা কটু ও ক্ষর গুণশালী এবং বলকারক, কফ ও মুখের গন্ধ, বাত এবং শ্রম দূরকারী।

রাজনিঘণ্টু বলেন—

"নাগবলী কটুস্তীক্ষ্ণা তিজ্জা পীনস্ বাতজিং"  
কফ কাস হরা রুচ্যা দাহ কুদীপনী পরা ॥

অর্থাৎ:—পান তীক্ষ্ণ কড়া তিজ্জ দাহজনক অগ্নি কুদীপক, পীনস বাত কফ ও কাসিকে দূর করে।

শ্রীবাটীপান:—মধুর, তীক্ষ্ণ, বাত, পিত্ত ও কফ নাশক, হৃৎক যুক্ত, রুচিকারক এবং পরিপাকে শীতল ইত্যাদি।

অন্নবাটীপান:—অন্ন, কটু, তীক্ষ্ণ, গরম, দাহকারক, বাত নিবারক ইত্যাদি।

সাতসীপান:—মধুর, তীক্ষ্ণ, কটু, উষ্ণ, পাচক,

উদরান্নান দূরকারী কঠোরাক্ষিপনকারী এবং কঠোরাক্ষিপনকারী।

মালবদেশজ পান:—অন্ন, সারক, তীক্ষ্ণ, মধুর, কঠোরাক্ষিপনকারী, শীতল, দাহ নাশক, পিত্তনাশক, অগ্নিকারক ও মুখের হৃৎককারক ইত্যাদি।

অক্ষু দেশজ পান:—কসেলা, গরম, কঠ-শোধক, মোশক, পিত্তকারক ইত্যাদি।

সমুদ্রদেশজাত:—তীক্ষ্ণ, হৃৎকয়ের হিতকারী, কফ নাশক এবং রুচিকারক ইত্যাদি।

কালী পান:—কটু, গরম, কষায়, দাহ ও মুখের কঠোরাক্ষিপনকারী এবং মল নিঃসারক।

শ্বেত পান:—কফ, বাত নাশক, রুচিকারক, পাচক এবং অগ্নিজনক ইত্যাদি।

এই সকল প্রকার ভেদ ব্যতীত সাধারণতঃ বঙ্গীয় পান আমাদের আলোচ্য। পানের প্রধান গুণ অগ্নি-নক এবং বাত ও কফ নাশক, কামোদ্দীপক, বাহু-কহারে শীতল বেদনানাশক, বায়ু নিঃসারক, উষ্ণতা-নাশক। গাছ পানের গুণ সর্ব্বশ্রেষ্ঠ পাচক এবং ক্লেমা-নাশক। পানের শিকড় কিন্তু বড় বিষাক্ত জব্য। ইহার প্রধান গুণ জরায়ু নিঃসারক, দাহজনক এবং ক্ষতকারক।

মস্তিষ্ক উত্তেজক। ইহা খাইলে অগ্রে কর্ণে ভৌ-ক শব্দ হয়, এবং নানারূপ কর্ণ সম্বন্ধীয় বিষ উপস্থিত হয়।

পানের অগ্রভাগ অর্থাৎ সুস্মাংশ শাস্ত্র নিবিদ্ধ। শাস্ত্রকর্তাগণ পানের তীক্ষ্ণ অগ্র এবং হিন্দি-ভাষায় "নস" কহে অর্থাৎ শিরা খাইতে পুনঃ পুনঃ

শেষ করিয়াছেন। গুঁড়া পান খাওয়া উচিত নহে। ইহার কারণ এই যে এই সকল জব্য খাইলে শরীরের

হৃৎক উপস্থিত হয়। ইহার অধিক পান ব্যবহার

রেন তাহার অধিকাংশই অকাল বার্কক্য প্রাপ্ত ও দস্ত

গাগে ফোকলা হইয়া থাকেন। দস্ত পীড়ার এক

প্রধান কারণ পান, দেখা গিয়াছে যে দস্ত পীড়াগ্রস্ত

ব্যক্তি পান পরিত্যাগ করিয়া সম্পূর্ণ নিরাময় হইয়াছেন।

অধিক পান খাইলে ক্ষুধা শক্তি দুর্বল হয়, পাকস্থলীকে

পাচক রস বৃদ্ধি হইতে হইতে হইতে হইতে হইতে হইতে

গহিতম্" হইয়া অজীর্ণ আমাশা উদরাময় ইত্যাদি ব্যাধিতে আক্রান্ত হইতে হয়।

বঙ্গদেশে পান, স্থপারি চূর্ণ এবং খয়ের সহ খাইবার নিয়ম আছে। পানহীন স্থপারি অধিক খাইলে প্রায়ই

বুদ্ধিহীনতা এবং অকালকেশপকতা ব্যাধি উপস্থিত হয়। আমার একটা আত্মীয়গণে অন্ততঃ অর্ধ পোয়ার

নান স্থপারি খাইতেন না, এজন্য তাহার বুদ্ধিবৃত্তি

যথেষ্ট উপস্থিত হয় এবং ৩০ বর্ষ বয়স হইতে না

হইতেই একেবারে খাটা বৃদ্ধী হইয়া পড়েন। আক

বৎসরাবধি বিশেষ শাসনে কামিনীটা স্থপারি কমাইয়া

এক ছটাকে অধিনিয়াছেন। আশ্চর্য্য জব্য শক্তির ক্রিয়

তাহার বুদ্ধিবৃত্তিতা অনেকটা কম হইয়াছে; আর বার্কক্য-

বিষ অধিক হয় নাই। শাস্ত্র বলিতেছে:—

বিনা পর্ণং মুখে দস্তা গুণকং ভক্রে যদি।

তাবস্ত্যতি-চণ্ডালো বাবলাক্যং বৃৎকতি।

যে ব্যক্তি পানহীন স্থপারি খায় সে ব্যক্তি যতক্ষণ

গাছপান না করে ততক্ষণ চণ্ডাল ভূয়া হয়। বাঁহা হউক

পান স্থপারি, চূর্ণ, খয়ের সহ খাইতে হয় কিন্তু অধিক

ব্যবহার জন্ত ব্যাধি হওয়া সুনিশ্চিত। আমরা পানের

ব্যাধি নাশক শক্তি বহুস্থানে পরীক্ষা করিয়াছি। মস্তকের

উর্দ্ধভাগে উষ্ণতা জনিত উষ্ণবে পানের রস মহা

উপকারী, জরবিকার পীড়ার প্রলাপ, মস্তক উষ্ণ এবং

বেদনা হইলে বা রক্তাধিক্য হইলে পুরাতন ঘৃত সহ

পানের প্রলেপ দেওয়া হয় অথবা পান আর আদা বাটিয়া

পটি দিতে হয়। বায়ু কুপিত জন্ত উৎকট রসি

এক হিকা উপস্থিত হইলে পানের রস মাধায় দিতে

পারা যায় এবং পানের রস আত্মাণ করিলে তৎক্ষণাৎ

ই উপদ্রব নিবারিত হয়।

বস্তুতঃ বক্ষ আর উদর ব্যবধানক আবরণীর

(Diaphragm) উপর ইহার শক্তির কাজ অধিক।

পার্শ্ব বেদনা পীড়ায় পানের রস আর পুরাতন ঘৃত মালিশ

রূপে বহু বিজ্ঞ কবিরাজগণ ব্যবহার করিয়া থাকেন।

আমাত্ম অজীর্ণ উপদ্রবে পান আর সামান্ত লবণ

র হয়

করিয়া কর্ণ বিবরে দিলে কর্ণের শুষ্কতা অল্প উপদ্রব এবং কর্ণ চুলকনা আরোগ্য হয়। চক্ষু রোগে পানের রস ক্রমশঃ করিয়া ব্যবহার করা যায়। শিশুর উৎকট শীর্ণতা রোগে পান আর মৌরির জল মধু সহ খাইতে দিলে আশ্চর্য্য ফল হইতে দেখা গিয়াছে। শিরঃশীতায় চূর্ণের সহিত পান দুই পার্শ্বে দুই রূপে লাগাইলে বহু সময় উপকার হয়।

স্বীদিগের রজোনিঃসরণ কম হইতে থাকিলে পানের রস ১ তোলা আর খেত চন্দন ঘষা আন্দাজ ১০ রতি একটুকু মিছরীর সহিত গুলিয়া খাইলে অতি সুন্দর ভাবে রজোনিঃসরণ হয় অথচ কোনরূপ উপদ্রব উপস্থিত করে না। এই ব্যবস্থা অসুস্থায়ী আমি বহু বয়স প্রবণা কামিনীর শরীর সুস্থ হইতে দেখিয়াছি।

পানের রস—১ এক তোলা

পাথর কুচির রস—২ তোলা

মৈদ্বব লবণ—১ ছটাক

চূনের জল—১ ছটাক

মিশাইয়া মৌরির জল সহ দিনে দুইবার খাইয়া অজীর্ণ এবং উদরাময়গ্রস্ত পল্লীগ্রামের লোকে অনেক সময় চিকিৎসকের জন্ত টাকা খরচ হইতে অব্যাহতি পাইয়া থাকেন। আমি স্বয়ং এই জ্বা ব্যবহার করিয়া কোন সময় মাংস খাওয়ার জন্ত অজীর্ণ পীড়া হইতে শান্তি লাভ করিয়াছি। বৈজ্ঞানিক গ্রন্থে পানের যে সকল প্রকার ভেদ আছে উহার সাধারণ ব্যবহার আজকাল আমাদের বঙ্গদেশ হইতে উঠিয়া গিয়াছে। বাঙ্গালি এখন বিলাতি ঔষধ প্রিয় হইয়া পানকে মাত্র বিলাসিতার মধ্যে রাখিয়াছে। বাঙ্গালি শিখিয়াছে পানের উত্তেজক

গুণ আর "মুখশুকি" করিবার উপায়, তাই বদে এখ একটা "মুখশুকি" বলিলে বহু মসলাযুক্ত পান আমি উপস্থিত হয়। তাহার সহিত লোকে আবার কত নিঃসঙ্গকিপূর্ণ স্বাস্থ্যনাশক মূল্যবান জ্বা ব্যবহার করে জানেননি পঁচটি তন্মধ্যে চক্ষু একটা প্রধান পূর্বে এদেশে এত "তাম্বুল বিহারী" জিন্দান; স্বরতীর্ণনিয়ম। ইহার দ্বারা রূপ, আকৃতি ও সংখ্যাবিষয়ক চলতি ছিল না; সেই জন্ত অশীতিপর বৃদ্ধ ব্যক্তিরাদি জন্মে। ইহা অমূল্য হইলেও পরম করুণাময় দস্তরোগ, অজীর্ণ, অকালকেশপকতা, কামেন্দ্রিয়ের অক্ষয় অল্পগ্রহে জীবে প্রাপ্ত হয় বলিয়া স্থলভ। উত্তেজনা জনিত অক্ষমতা প্রভৃতি ব্যাধিতে পীড়িত না থাকিলে যে কত অসুখি ভোগ করিতে হয় হইত না। বস্তুতঃ পান সাম্বিক খাদ্য নহে। তাহা প্রকৃত বর্ণনা করা যায় না। যখন জগতে গুণশালী হিন্দু পানের অপব্যবহার করিতেন না। দিন কোনই উপায় নাই যাহা দ্বারা এই চক্ষু নষ্ট রাজ্য মধ্যে ২৩ বার পান ব্যবহার করাই সঙ্গত। বলা পুনঃ প্রাপ্ত হওয়া যায় তখন বিশেষ যত্নের মুসলমান, হিন্দুস্থানী, রাজপুত এবং খোসগজরাতি ইহাকে রক্ষা করা কর্তব্য। যে যে কারণে বাঙ্গালি পানের ব্যবহারজনিত ফল হাতে হাতে দুর্বল বিকৃত বা একেবারে নষ্ট হইতে পারে সেই পাইয়াও শিক্ষা পাইতেছেন না ইহাই আশ্চর্য্য কারণগুলিকে উপদেশ দ্বারা জানিয়া গুলিয়া ইউরোপীয় জাতি পানের ব্যবহার করেন না তাহা ত্যাগ করা দরকার। যে যে উপায়ে এই চক্ষু তাহাদের উপরোক্ত ব্যাধি কম।

রাসায়নিক পরীক্ষায় জানা গিয়াছে যে মহুবোতাস্ত আবশ্যিক। শরীর তত্ত্ববিদগণের মতে, মস্তিষ্কের কার্যকারীতা এবং মানসিক শক্তির বিকাশ উত্তম শক্তির উপর অনেকটা নির্ভর করে। সাধারণ বিয় হইতে রক্ষা করিবার জন্ত জগদীশ্বর আমাদের আবরণে লোমাবলি দিয়াছেন তদ্বারা পোকা হুড় ধূলি প্রভৃতি চক্ষুতে লাগিবার বিশেষ বাধা ইহা নিরস্ত হয় এবং উগ্র তীক্ষ্ণ জ্যোতি দর্শনে ক্লান্ত হইলে কিছুক্ষণ ঐ আবরণে আবৃত করিলে সুস্থ হয়। চক্ষুর অভ্যস্তরেও একরূপ রক্ষার ভগবান এমন কৌশল করিয়া দিয়াছেন যে আবরণের লোমাবলি দ্বারা অহিতকর ক্ষুদ্রকায় বস্তু না পাইয়া চক্ষুতে বাইলে তৎক্ষণাৎ অধিক জল দ্বারা ধৌত করিয়া বাহির করিয়া দেয়। চক্ষু নির্মাণের কৌশলই যে কেবল মানব বুদ্ধির পূর্ণতা নহে, তাহার স্বল্প অংশ সমূহের কার্য গুলি পূর্ণতা ও অলৌকিক। এই সকল স্বল্প অংশ নির্মাণ ইহাদের নিগূঢ় তত্ত্ব হৃদয়ঙ্গম করা মহেশ্বরের অসাধ্য।

ব্যবসায়িগণ ইহা একবার পরীক্ষা করিবেন কি ?

## গ্রীষ্মকালে চক্ষুরক্ষা।

(প্রাণ)

পারেন। আমরা একটা জীর্ণ ক্যামেরাকে নূতন করিতে পারি, কিংবা একটা নূতন সংগ্রহ করিতে পারি, কিন্তু যখন চক্ষের স্বল্প স্বল্প অংশ গুলি ধ্বংস হইয়া যায় তখন আমরা চক্ষুরক্ষকে চিরকালের জন্ত হারাইয়া থাকি, কোন উপায়ে তাহা আর পাইয়া যায় না।

চক্ষুরক্ষা বিষয়ে আমাদের বিশেষ যত্ন লওয়া উচিত। উপদেশের অভাবে যদি আমরা পূর্বে হইতে ইহার যত্ন না লইয়া থাকি এখন হইতে আমাদের যত্ন লওয়া বিশেষ আবশ্যিক।

শীতকালের শীতল বায়ুই চক্ষুর বিষয়বস্তু হয় কিন্তু গ্রীষ্মকালে বাতাস, ধূলি, সূর্যের কিরণ ও উত্তাপ সকলগুলিই চক্ষের পরম শত্রুর ভায় কাণ্ড করে। মটরগাড়ী চালনা কার্যে, ধূলিকণা হইতে চক্ষুকে রক্ষা করিবার জন্ত চশমার বিশেষ আবশ্যিক। স্বীলোকদিগের অবগুর্ভন চক্ষুকে ধূলি হইতে রক্ষা করে। যখন বাতাস অতি প্রবল হয়, তখন চক্ষু আবৃত রাখিতে চশমার প্রয়োজন হয়। গ্রীষ্মকালে কখন কখন অত্যন্ত কষ্টদায়ক মস্তক ঘূর্ণন রোগ উপস্থিত হইয়া থাকে, তাহাতে বমনেচ্ছা হয় ও রোগী ভূমিতে পড়িয়া যায় এবং চতুর্দিক অন্ধকারাচ্ছন্ন বোধ করে। অত্যধিক সূর্যের উত্তাপই এই সকল রোগের কারণ, সুতরাং নেত্রহিতকর মস্তিষ্কের স্বরক্ষণ বিষয়েও আমাদের যত্ন লওয়া উচিত।

কোনও জ্ববোর প্রতি অনেকক্ষণ দৃষ্টি নিষ্কেন্দ্র করিয়া রাখা উচিত নয়। নাবিক, কৃষক, শিকারী এবং বাহারী উন্মুক্ত স্থানে বাস করেন তাহাদের প্রায়ই চক্ষের কোন দোষ থাকে না, কারণ তাহারা সর্বদাই নূতন নূতন জ্বা দেখিয়া থাকেন, এবং তাহাদের চক্ষুর দৃষ্টি কোন জ্ববোর প্রতি অনেকক্ষণ স্থির থাকে না।

চক্ষুর রক্ষা বিষয়ে চক্ষু-তারকার আলোক

পারেন। আমরা একটা জীর্ণ ক্যামেরাকে নূতন করিতে পারি, কিংবা একটা নূতন সংগ্রহ করিতে পারি, কিন্তু যখন চক্ষের স্বল্প স্বল্প অংশ গুলি ধ্বংস হইয়া যায় তখন আমরা চক্ষুরক্ষকে চিরকালের জন্ত হারাইয়া থাকি, কোন উপায়ে তাহা আর পাইয়া যায় না।

চক্ষুরক্ষা বিষয়ে আমাদের বিশেষ যত্ন লওয়া উচিত। উপদেশের অভাবে যদি আমরা পূর্বে হইতে ইহার যত্ন না লইয়া থাকি এখন হইতে আমাদের যত্ন লওয়া বিশেষ আবশ্যিক।

শীতকালের শীতল বায়ুই চক্ষুর বিষয়বস্তু হয় কিন্তু গ্রীষ্মকালে বাতাস, ধূলি, সূর্যের কিরণ ও উত্তাপ সকলগুলিই চক্ষের পরম শত্রুর ভায় কাণ্ড করে। মটরগাড়ী চালনা কার্যে, ধূলিকণা হইতে চক্ষুকে রক্ষা করিবার জন্ত চশমার বিশেষ আবশ্যিক। স্বীলোকদিগের অবগুর্ভন চক্ষুকে ধূলি হইতে রক্ষা করে। যখন বাতাস অতি প্রবল হয়, তখন চক্ষু আবৃত রাখিতে চশমার প্রয়োজন হয়। গ্রীষ্মকালে কখন কখন অত্যন্ত কষ্টদায়ক মস্তক ঘূর্ণন রোগ উপস্থিত হইয়া থাকে, তাহাতে বমনেচ্ছা হয় ও রোগী ভূমিতে পড়িয়া যায় এবং চতুর্দিক অন্ধকারাচ্ছন্ন বোধ করে। অত্যধিক সূর্যের উত্তাপই এই সকল রোগের কারণ, সুতরাং নেত্রহিতকর মস্তিষ্কের স্বরক্ষণ বিষয়েও আমাদের যত্ন লওয়া উচিত।

কোনও জ্ববোর প্রতি অনেকক্ষণ দৃষ্টি নিষ্কেন্দ্র করিয়া রাখা উচিত নয়। নাবিক, কৃষক, শিকারী এবং বাহারী উন্মুক্ত স্থানে বাস করেন তাহাদের প্রায়ই চক্ষের কোন দোষ থাকে না, কারণ তাহারা সর্বদাই নূতন নূতন জ্বা দেখিয়া থাকেন, এবং তাহাদের চক্ষুর দৃষ্টি কোন জ্ববোর প্রতি অনেকক্ষণ স্থির থাকে না।

চক্ষুর রক্ষা বিষয়ে চক্ষু-তারকার আলোক

পথকে নিয়ন্ত্রিত করে এবং ঠিক ভাবে পরিমিত পরিমাণ আলোক, চক্ষুর 'রেটিনায়' (কেমেরার যেমন প্লেট) প্রতিফলিত করে। ২৭ ঘণ্টার মধ্যে ২০ ঘণ্টাই চক্ষুর পেশীসমূহ একতাবে বা এক কার্যে নিযুক্ত রাখা চক্ষুর পক্ষে বিশেষ হানীকর।

চক্ষুর বিজ্ঞানের জ্ঞান প্রকৃতিদেবী আমাদের কাছে নিজে দান করিয়াছেন। স্বদীর্ঘ গ্রীষ্মকালে কিয়ৎকালের জ্ঞান চক্ষু মুদিত করিয়া রাখা, দেহের পক্ষে আনন্দদায়ক। ছায়াতে কিংবা অন্ধকারময় গৃহে চক্ষু মুদিত করিয়া থাকিলে, এবং কপালে শীতল জলের পটা দিলে চক্ষের অনেক কষ্ট নিবারিত হয়।

কোনও সময়ে একজন ভদ্র লোক জর্নৈক বিখ্যাত চক্ষুতত্ত্ববিদ ডাক্তারের নিকট গিয়াছিলেন, তিনি সাময়িক উত্তেজনা ও চক্ষুর দুর্বলতার কষ্ট পাইতেছিলেন। ডাক্তার তাঁহাকে বলিলেন, "তুমি ঘণ্টা অন্তর ২০ মিনিট চক্ষু মুদিত করিয়া বসিয়া থাকিবেন

ও দিনে তিন চার বার শীতল জলে চক্ষু ধোত করিবেন"। এই সাধারণ চিকিৎসার ফলেই রোগী অধিক চিন্তায়, মস্তিষ্কের স্নায়ুসমূহ দুর্বল হইয়া পড়ে, আরোগ্যলাভ করিয়াছিলেন। সকলেরই এই উপায়ক্রমঃ শরীরের পুষ্টির ব্যাঘাত ঘটায় ও শরীর কুশ-চক্ষুর বেদনা ও ক্লান্তি অনেক পরিমাণে নিবারিত হইবে। এবং দুর্বল হইয়া থাকে।

গ্রীষ্মকালে অস্বাভাবিক ভাবে উষ্ণ স্থানে শুইয়া পুস্তক পড়িলে চক্ষুতে বেদনা হয়। সুতরাং শীতল ছায়াযুক্ত স্থানে, ঠিক ভাবে শুইয়া পাঠকরা উচিত। কোন সংবাদ পত্র কিংবা কোন পুস্তক সুখকর স্থানে শুইয়া পরিমিত পড়িলে চক্ষের দৃষ্টি সম্পূর্ণরূপে কাগজের উপর থাকে এবং চক্ষের কোনও কষ্ট হয় না, কিন্তু মধ্যাহ্নে একবার ও রাত্রে একবার মোট দু'বার মাত্র লোকে এসব বিষয়ে দৃষ্টি রাখে না বলিয়াই নানা রোগ-আহারের নিয়ম ছিল। এখনও পল্লীগ্রামে নিঃস্বাভাবিক জন্মায়। অতিরিক্ত আলোকে, প্রথর সূর্য্য কিরণে লোকদিগের মধ্যে ঐ প্রথাই প্রচলিত। কেবল কৃষক চক্ষের কষ্টবোধ হইলে রত্নিন চশমা ব্যবহার করা প্রভৃতি যাহারা শারীরিক পরিশ্রম করিয়া থাকে উচিত। সূর্যের প্রথর উত্তাপে ক্লান্ত হইয়া কুণ্ঠিত তাহারাই তিনবার—প্রাতে, মধ্যাহ্নে ও রাত্রে আহার কপাল, চক্ষু বক্র (টেরা) এবং বদন বিকৃত করিয়া করে। ঐরূপ প্রথার ফলেই হটুক বা অন্ত নানা-ধাকিলে চক্ষের অতি অনিষ্ট হয়।

প্রশ্ন—  
১। আগেকার দিনে বাঙ্গালী ভদ্রলোকদের মধ্যে উপর থাকে এবং চক্ষের কোনও কষ্ট হয় না, কিন্তু মধ্যাহ্নে একবার ও রাত্রে একবার মোট দু'বার মাত্র লোকে এসব বিষয়ে দৃষ্টি রাখে না বলিয়াই নানা রোগ-আহারের নিয়ম ছিল। এখনও পল্লীগ্রামে নিঃস্বাভাবিক জন্মায়। অতিরিক্ত আলোকে, প্রথর সূর্য্য কিরণে লোকদিগের মধ্যে ঐ প্রথাই প্রচলিত। কেবল কৃষক চক্ষের কষ্টবোধ হইলে রত্নিন চশমা ব্যবহার করা প্রভৃতি যাহারা শারীরিক পরিশ্রম করিয়া থাকে উচিত। সূর্যের প্রথর উত্তাপে ক্লান্ত হইয়া কুণ্ঠিত তাহারাই তিনবার—প্রাতে, মধ্যাহ্নে ও রাত্রে আহার কপাল, চক্ষু বক্র (টেরা) এবং বদন বিকৃত করিয়া করে। ঐরূপ প্রথার ফলেই হটুক বা অন্ত নানা-ধাকিলে চক্ষের অতি অনিষ্ট হয়।

১। আগেকার দিনে বাঙ্গালী ভদ্রলোকদের মধ্যে উপর থাকে এবং চক্ষের কোনও কষ্ট হয় না, কিন্তু মধ্যাহ্নে একবার ও রাত্রে একবার মোট দু'বার মাত্র লোকে এসব বিষয়ে দৃষ্টি রাখে না বলিয়াই নানা রোগ-আহারের নিয়ম ছিল। এখনও পল্লীগ্রামে নিঃস্বাভাবিক জন্মায়। অতিরিক্ত আলোকে, প্রথর সূর্য্য কিরণে লোকদিগের মধ্যে ঐ প্রথাই প্রচলিত। কেবল কৃষক চক্ষের কষ্টবোধ হইলে রত্নিন চশমা ব্যবহার করা প্রভৃতি যাহারা শারীরিক পরিশ্রম করিয়া থাকে উচিত। সূর্যের প্রথর উত্তাপে ক্লান্ত হইয়া কুণ্ঠিত তাহারাই তিনবার—প্রাতে, মধ্যাহ্নে ও রাত্রে আহার কপাল, চক্ষু বক্র (টেরা) এবং বদন বিকৃত করিয়া করে। ঐরূপ প্রথার ফলেই হটুক বা অন্ত নানা-ধাকিলে চক্ষের অতি অনিষ্ট হয়।

প্রেরিত পত্র।

(১)

প্রশ্ন—  
১। পায়ে তলার কাঁটা ফুটিয়া অসাবধানতা বশতঃ তাহা রহিয়া গেলে কিছুদিন পর দেখা যায় যে সেস্থানে একটি ছোট গর্ত হইয়া গিয়াছে। পরে সেই গর্তের চারিদিকে ক্রমশঃ মাংস বর্ধিত হইতে থাকে। ঐরূপ হইলে হাটিতে বড় কষ্ট হয়। শক্ত কোন জিনিষে আঘাত লাগিলে পায়ে ভয়ানক যন্ত্রণা বোধ হয়। সমতল স্থান ভিন্ন মগপদে হাটা যায় না। মাঝে মাঝে উপরের মাংসগুলি ছুরী কিম্বা স্ক্র দিয়ে কাটিয়া দিলে আরাম বোধ হয় ও হাটিতে সুবিধা হয়। এইহাকে সাধারণতঃ "বয়ড়া" হাওয়া বলে। ইহার কি কোন ঔষধ নাই?

২। যাহারা সর্বদা চিন্তা করেন তাহারা ক্রমশঃ কুশ হইয়া যান। চিন্তা করিলে শরীর কুশ হয় কেন? মস্তিষ্কের সহিত দেহের কি সম্বন্ধ? শ্রীনীহার কুমার রায় কালীকান্ত লজ, মৈমনসিংহ।

উত্তর—

১। এইরূপ অবস্থায় নিম্নলিখিত 'Prescription' অনুযায়ী ঔষধ প্রয়োগে আরোগ্য হইতে দেখা যায়।  
Acid-Salicylic ... ½ dr.  
Ext. Cannabis Indica ... 10 grs.  
Collodion ... 1 fld. ounce.  
এই মিশ্রিত ঔষধ, দিনে তিনবার করিয়া ক্ষত স্থানে লাগাইতে হয়।

২। যাহারা সর্বদা চিন্তা করেন তাহারা ক্রমশঃ কুশ হইয়া যান। চিন্তা করিলে শরীর কুশ হয় কেন? মস্তিষ্কের সহিত দেহের কি সম্বন্ধ? শ্রীনীহার কুমার রায় কালীকান্ত লজ, মৈমনসিংহ।  
উত্তর—  
১। এইরূপ অবস্থায় নিম্নলিখিত 'Prescription' অনুযায়ী ঔষধ প্রয়োগে আরোগ্য হইতে দেখা যায়।  
Acid-Salicylic ... ½ dr.  
Ext. Cannabis Indica ... 10 grs.  
Collodion ... 1 fld. ounce.  
এই মিশ্রিত ঔষধ, দিনে তিনবার করিয়া ক্ষত স্থানে লাগাইতে হয়।

৩। অজীর্ণ-এ অজীর্ণ লোকের পক্ষে দিবারাজি অন্ন অল্প করিয়া ৩৫ বার আহার করাইয়া ৩৫ মিনিট প্রভৃতি ভাল বলেন। তাহাদের মতে প্রাতে ১০টার পূর্বে একবার, দেড়টা কি দুটা একবার, ৩৫ টা একবার ও ৭৮ টা একবার; এই মোট পাঁচবার অন্ন অল্প আহারই প্রায়ঃ। তদ্ব্যতীত জাতির আহারটা শরীরের ঘণ্টা দুই তিন পূর্বে সারিয়া কেলা ও উইই অপেক্ষাকৃত গুরু হওয়া ভাল। কারণ তখন আহারান্তে বিজ্ঞানের সময় পাওয়া যায়। দেশকাল পাত্র বিবেচনায় এইরূপ প্রথাই কি অধিকতর উপযোগী?  
শ্রীনেগেন্দ্রনাথ রায়  
সাতপাই, পোঃ মেম্বারকাণা,  
বেলা, ময়মনসিংহ।

উত্তর—  
১। দিবারাজের মধ্যে কয়বার আহার করিতে হইবে তাহার কোন হিরতা নাই। পুনঃ পুনঃ আহারে পাকস্থলীকে সর্বদাই কার্য করিতে হয়, সুতরাং বিজ্ঞানের অবকাশ থাকে না, এইরূপ পরিশ্রমে পাকায় দুর্বল হইয়া পড়ে ও অজীর্ণ প্রভৃতি রোগের সৃষ্টি হয়। দেখা গিয়াছে, তিন, চারবার আহার অপেক্ষা একাহারে লোকের শরীর সরল ও স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ আছে। কয়বার আহার করিতে হইবে, তাহা বয়স, ব্যক্তিগত অভ্যাস ও পরিপাক শক্তির উপর নির্ভর করে।

উত্তর—  
১। এইরূপ অবস্থায় নিম্নলিখিত 'Prescription' অনুযায়ী ঔষধ প্রয়োগে আরোগ্য হইতে দেখা যায়।  
Acid-Salicylic ... ½ dr.  
Ext. Cannabis Indica ... 10 grs.  
Collodion ... 1 fld. ounce.  
এই মিশ্রিত ঔষধ, দিনে তিনবার করিয়া ক্ষত স্থানে লাগাইতে হয়।

উত্তর—  
১। এইরূপ অবস্থায় নিম্নলিখিত 'Prescription' অনুযায়ী ঔষধ প্রয়োগে আরোগ্য হইতে দেখা যায়।  
Acid-Salicylic ... ½ dr.  
Ext. Cannabis Indica ... 10 grs.  
Collodion ... 1 fld. ounce.  
এই মিশ্রিত ঔষধ, দিনে তিনবার করিয়া ক্ষত স্থানে লাগাইতে হয়।

পূর্ণাঙ্গ পুষ্টিবীর অধিকাংশ হলো, শিক্ষিত বা অশিক্ষিত সন্তানকে নানা যুক্তি প্রকাশিত কেন হইল? তাহার উত্তর বোধ করি এই হইবে যে, আমাদের এই অপকারিতা অতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অপ্রত্যক্ষভাবে রোগ মধ্যে সঞ্চারিত হয় এবং কদাচিৎ অসংকীর্ণরূপে বাহিরে বহু বা অধিক কতি করে। যখন ইহা দ্বারা নিশ্চয়ই ক্ষতিগ্রস্ত হইতে হয়, তখন আবিষ্কারের পরিচয় হইলে তাহাতে সন্দেহ নাই।

কয়েকটি লোক ঔষধরূপে এই তাম্বাকুটের ধূমপান করিয়া কয়টি কঠিন পীড়ার হস্ত হইতে নিষ্কৃতি পাইয়াছে, আমি তাহার প্রত্যক্ষদর্শী। অল্প তৎসংবাদ আপনাদের নিকট প্রেরণ করিলাম, অল্পগ্রহপূর্বক আপনাদের মন্তব্যসহ 'স্বাস্থ্য-সমাচারে' প্রকাশ করিলে, আপা করি, অনেকে উপকার পাইবেন।

একদিন আমার কোন বন্ধুর বাটী গিয়া দেখি, তাঁর একটি শিশু পুত্র তাঁর সাক্ষাতে নিশ্চিন্ত চিত্তে হাঁকায় ধূমপান করিতেছে। চমকিয়া বন্ধুকে জিজ্ঞাসা করিলাম—'এ কি?' তিনি উত্তর করিলেন,—'এই ধূমপানই ইহার জীবন রক্ষার উপায় হইয়া দাঁড়াইয়াছে? মাসের মধ্যে ২৩ বার করিয়া হইয়া 'দরকা (তড়কা) হইত।' তখন ইহাকে দেখিলে মনে হইত, আর ইহার জীবনের কোন আশা নাই। অনেক সেবা শুক্রাণ্ড ও ঔষধ প্রয়োগের পর জ্ঞান হইত। এরূপ হইয়াছিল তিন বৎসর? এখন ইহার বয়স ছয় বৎসর। এক সন্ন্যাসীর পরামর্শে এই ধূমপান আরম্ভ করায় আজ আট মাস হইল বেশ সুস্থ আছে।

এক চিকিৎসক তাম্বাকুটের ধূমপান করাইয়া আট বৎসরের এক বালকের অনেকদিনের পুরাতন রক্তমাশ্রু আরোগ্য করিয়াছেন।

প্রথমেই বালকের ধূমপানের কথা আমি অনেক স্থলে পন্ন করি। আমার গল্প শুনিয়া এক সময় একটি শিক্ষিত তত্ত্বলোক কহিলেন,—'মহাশয়,

আমরা চারি বৎসরের বালক একদিন আমার কহিল, তাঁর নাকে গন্ধ বোধ হয়। আমি হইয়া যাইয়া মাথা

কামড়ায়। সে কথায় আমি বড় একটা মনোযোগী হই নাই। কিছু দিন পরে তাহার নাক দিয়া ঠাণ্ডা একদিন পুঞ্জ নির্গত হওয়ার কথা শুনিয়া বড় বিস্মিত হইলাম এবং চিকিৎসকের শরণ লইলাম। চিকিৎসক 'পীনাস' রোগ বলিয়া ব্যাখ্যা করিলেন। তদবধি অনেক প্রকারের চিকিৎসা করান হইল, কিছুতেই কোন উপকার লাভ হইল না। একদিন এক প্রাচীরের পরামর্শে বালককে ধূমপান আরম্ভ করান হইল। তাহাতেই বালক কঠিন পীড়া 'পীনাস' রোগের হস্ত হইতে নিষ্কার পাইয়াছে। ধূমপান করিয়া নাকদ্বারা ধূম স্রাব করিতে হইত।

বিশেষরূপে অবগত আছি একটা লোক ধূমপান দ্বারা পাঁচ বৎসর ব্যাপী অরোগে পরিভ্রাণ পাইয়াছেন। তিনি কিন্তু তৎপূর্বে তামাক খাইতেন না।

শুধু তামাক পত্র দ্বারা দুইটি বিষয়ে আমি প্রত্যক্ষ ফল দৃষ্টি করিয়াছি। একজন কৃষক সহসা পেট-কামড়ানিতে কাতর হইয়া ভূপৃষ্ঠে হটফট করিতে থাকিলে, অপর এক সীওতাল তাহার দুই চক্ষে দুই ফোঁটা কি ঔষধ দিয়া দিল। আনুমানিক পাঁচ মিনিট পরে সে ব্যক্তি বেশ সুস্থ হইয়া পুনশ্চ মুক্তিক। খননে ব্যাপ্ত হইল। ঔষধ দ্রব্য কিছুতেই তাহা প্রকাশ করিল না। পরিশেষে বিশেষ প্রলোভনে প্রকাশ করিয়া কহিল যে—'খরশান তামাক জলে সরস করিয়া লইয়া তাহার দুই 'টোস' চক্ষে দিলাম।'

একখণ্ড শুধু তীব্র তামাক মুখের মধ্যে লালা সংযোগে উত্তমরূপে সরস করিয়া, সেই লালা নখের মতো ২৩ দিন দিলে ষড়দিনের বেরূপ নখকুনীক না কেন আরোগ্য হইবে।

অনেকে পানে তামাক খাইয়া পেটের পীড়ায় আরোগ্য লাভ করিয়াছেন। তাহারা কহেন, এরূপ তামাক খাওয়ায় অল্প রোগও নষ্ট হয়।

গরুর কোন অঙ্গে ঘা ও পোকা হইলে, খরশান তামাকের ক্যারি করিয়া দেয়।

শ্রীচন্দ্র ভূষণ শর্মা মণ্ডল,

শ্রীবাটী স্কুল, শ্রীবাটী পোঃ, জেলা বর্ধমান।

উত্তর—

১। শিশুদের তড়কা কোন বিশেষ রোগ নহে। এরূপ প্রথম অবস্থায় বয়স্ক লোকদিগের বেরূপ রূপ হয়, সেইরূপ শিশুদের তড়কা হইয়া থাকে। ক্রমে বড় হইলে আর তড়কা হয় না। ইহাই ঐতিহাসিক নিয়ম। তাম্বাকুট সেবন একটা উপলক্ষ মাত্র, রোগ আপনা হইতেই আরোগ্য হইয়াছে। তাম্বাকুট সেবনের সহিত ইহার কোন সম্পর্ক নাই।

২। যদি তাম্বাকুটের ধূমপান করিয়া রক্ত আমাশয় রোগ আরোগ্য হইত, তাহা হইলে তাম্বাকুট সেবীদের আমাশয় রোগ হইত না। কিন্তু তুঃখের বিষয় এই যে তাহাদেরও আমাশয় রোগ হইতে দেখা যায়।

৩। পীনাস রোগে নাসাগহ্বর দিয়া ধূম দিলে উপকার হয়। নানারূপ ঔষধ ধূমরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এস্থলে ইহা ঔষধের কার্যকরিতা মাত্র, কতবে তাই বলিয়া সন্দেহকরিতা অভ্যাস করিয়া যে তাম্বাকুট সেবন করিতে হইবে, তাহার কোন যুক্তি দেখা যায় না।

তাম্বাকুটের বিষক্রিয়ার জন্ম অল্প মাত্রায় রোগ উপশম বা আরোগ্য হইতে পারে। তবে সে জন্ম যে সকলে তামাকখোর হইবে তাহার কোন কারণ থাকিতে পারে না।

( ৪ )

প্রশ্ন—

১। হিকা রোগটা কি? নিজেই একটা রোগ নহে। অন্য রোগের আনুসঙ্গিক—অনেকে বলেন কক্ষি হইলে (অর্থাৎ স্নানাদির অভাবে) উক্ত রোগ হয়। ইহার সবিশেষ বিবরণ লিখিবেন।

২। Asthma রোগটা কি সংক্রামক ব্যাধি? কোন বীজাণু হইতে উৎপন্ন হয়?

৩। শুনা যায় যে তামাকখোরের তড়কা মূল চূর্ণ ১:১:১-রতি মাত্রা খাইলে আমাশয়-ভাণ্ড হয়। ইহা কি সত্য?

৪। মূত্র পরীক্ষা করিবার কোন প্রকার সহজ নিয়ম আছে কি?

শ্রীভবতারণ সিং,

রামকৃষ্ণপুর, হাওড়া।

উত্তর—

১। হিকা—একটা রোগ নহে, ইহা একটা উপসর্গ মাত্র; ইহা নানা প্রকার রোগে—যথা, হিষ্টিরিয়া, মূগী, পাকস্থলী, অন্ত্রনলী প্রদাহ প্রভৃতিতে প্রকাশ পায়। সাধারণতঃ গলনলী, পাকস্থলী, অন্ত্রনলী, Diaphragm প্রভৃতিস্থিত স্নায়ুর উত্তেজনা হেতুই ইহা হইতে দেখা যায়।

২। Asthma—সংক্রামক ব্যাধি নহে। আধুনিক বৈজ্ঞানিকদিগের মতে ইহা বীজাণু দ্বারা বলা হইতে পারে। ইহার বীজাণুর স্বরূপ অতাবধি কেহই নির্ধারণ করিতে পারেন নাই।

৩। আমাশয় রোগে আমরা ইহার গণাগণ পরীক্ষা করিয়া দেখি নাই।

৪। ইহার কোনরূপ সহজ উপায় নাই। আবশ্যিক রসায়নিক দ্রব্য ও যন্ত্র ব্যতিরেকে ইহার সঠিক পরীক্ষা সম্ভবপর নহে।

( ৫ )

প্রশ্ন—

১। বর্তমান সময় আমাদের দেশে অর্ধ রোগের প্রাদুর্ভাব পূর্বাৎমক অধিক লক্ষিত হয়। ম্যালেরিয়া প্যাথিক চিকিৎসায়, অজ্ঞোপচার ভিন্ন, ইহার নির্দোষ আরোগ্য কি প্রকারে সম্ভব হইতে পারে? প্রদাহিত বাহু ও অন্তর্কলীর যত্ন কোন প্রকার বাহু প্রয়োগ দ্বারা আশ্রয় উৎপন্ন হইতে পারে কিনা?

২। বর্তমান সময় আমাদের দেশে অর্ধ রোগের প্রাদুর্ভাব পূর্বাৎমক অধিক লক্ষিত হয়। ম্যালেরিয়া প্যাথিক চিকিৎসায়, অজ্ঞোপচার ভিন্ন, ইহার নির্দোষ আরোগ্য কি প্রকারে সম্ভব হইতে পারে? প্রদাহিত বাহু ও অন্তর্কলীর যত্ন কোন প্রকার বাহু প্রয়োগ দ্বারা আশ্রয় উৎপন্ন হইতে পারে কিনা?



২। কোন কোন স্নায়োগোপ্যিক ঔষধাত্মক সর্পাঘাত চিকিৎসার "Antivenomous Serum" নামক একটি ঔষধের উল্লেখ দেখা যায়। উক্ত চিকিৎসা প্রণালীতে গোহুরা প্রভৃতি সর্পের দংশনে কি প্রকার ফল লাভ হইয়া থাকে? এতদ্ব্যতীত সর্পাঘাতের কোন বিশিষ্ট ফলপ্রদ ও পরীক্ষিত বৈজ্ঞানিক চিকিৎসা প্রণালী আবিষ্কৃত হইয়াছে কিনা?

৩। আজকাল দেখা যায় স্কুল কলেজের ছাত্রগণ পরীক্ষার পূর্বে অধিক পরিশ্রম করিবার জন্ত নানা প্রকার Patent ঔষধ ব্যবহার করেন; অনেক রাজি ভাগরণের জন্ত চা, কফি প্রভৃতি উগ্র পানীয় গ্রহণ করিয়া পরে আবার Bromide প্রভৃতি অবসাদক ঔষধ ব্যবহার করেন। এমন কোন Tonic ঔষধ আছে কিনা যদ্বারা ছাত্রগণ, স্বাস্থ্যের হানি না করিয়া অতিরিক্ত মানসিক শ্রমজনিত ক্লান্তি, মস্তিষ্ক ও স্নায়ুদৌর্বল্য এবং স্মৃতিহীনতা ইত্যাদি হইতে মুক্ত হইতে পারে?

৪। অধুনা ছাত্রমহলে চশমার প্রচলন বৃদ্ধি পাইতেছে। দৃষ্টিশক্তির সামান্য দোষ হওয়া মাত্রই চশমা ব্যবহার করা সমীচীন অথবা ঔষধ ব্যবহারে উক্ত দোষ সংশোধনের চেষ্টা করা কর্তব্য?

শ্রীবেবতী কুমার ঘোষ,  
পোঃ পাউলদিয়া, জেলা ঢাকা;

**উত্তর—**

১। অজ্ঞোপচার ব্যতিরেকে, ইহার নির্দিষ্ট আরোগ্য সম্ভবপর নহে—ইহাই ভীক্তারদিগের মত। কিন্তু শরীরের পান আহার ও ব্যায়াম নিয়মিত ও আবশ্যিকমত করিলে অর্শ নির্দিষ্ট আরোগ্য হয়। বায়ুপ্রয়োগাদি দ্বারা ইহার দূষণ উপশমিত হইয়া থাকে মাত্র।

২। Antivenomous Serum যত্বপূর্ণ উপযুক্ত সময়ে ব্যবহার করা যায়; তাহা হইলে অধিক সময় ইহার দ্বারা ফল হইতে দেখা যায়। সর্পাঘাতের কয়েকটি

পরীক্ষিত ও ফলপ্রদ চিকিৎসা সম্বন্ধে মাঘ মাসের স্বাস্থ্য-সমাচারে "সর্পাঘাতের কতিপয় চিকিৎসা প্রণালী" নামক প্রবন্ধে বিশেষ আলোচনা করা হইয়াছে।

৩। কোনরূপ স্বাস্থ্যহানি না ঘটিলে, স্নায়ুদৌর্বল্য, স্মৃতিহীনতা প্রভৃতির উপকার হইয়া থাকে, এরূপ উপযুক্ত ঔষধ আছে। Syrup Tonic ঔষধ সেবনে বিশেষ ফল পাওয়া যায়।

৪। দৃষ্টিশক্তির দোষ ঘটিলে, যত্বপূর্ণ সেই দোষ চশমা দ্বারা লাঘব হয়, তাহা হইলে চশমা ব্যবহারই সর্বসম্মত, কারণ চশমার দ্বারা দৃষ্টিশক্তির যে দোষ ঘটয়াছে তাহা ভাল হইয়া যাইতে পারে।

( ৬ )

**প্রশ্ন—**

১। বাল্যকাল হইতেই নানাবিধ পেটেট ঔষধ দেখিয়া আসিতেছি। আমার মনে হয়, ঠিক ১৯২০ বৎসর পূর্বে পেটেট ঔষধের এত প্রচার ও আবিষ্কারক ছিল না। বর্তমান পেটেট ঔষধের যুগে দেশের রাম শ্রাম যত্নও এখন পেটেটওয়ালা বা আবিষ্কর্তা হইয়া পড়িয়াছেন। ইহাদের কল্যাণে সংবাদ পত্রের পাতা উল্টাইলে বিজ্ঞাপনের চটকে মুগ্ধ হইতে হয়। কেহবা অর্থলোভে পেটেট ঔষধের কেনা-বেচা করিয়া থাকেন। ইহারা দেশের কি ইষ্টানিষ্ট করিতেছেন তাহার বিচার স্বীকৃত করিবেন। তবে হৃদয়ের আবেগে এতৎসম্বন্ধে যে একটি ঘটনা দেখিয়া যাহা শিকালোভ করিয়াছি তাহা আজ লিপিবদ্ধ করা করিয়া থাকিতে পারিলাম না। আজ ৩ বৎসর হয়, একটি মুসলমান বালকের জ্বর বিকার চিকিৎসার্থে আহৃত হইয়া দেখি, বালকের পিতা তখনও পুত্রকে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে জ্বর হইতে মুক্ত করিবার জন্ত একটি পেটেট ঔষধের বোতল হাতে করিয়া বসিয়া রহিয়াছে। বলাবাহুল্য তখনও বালকের জ্বর ১০৫ ডিগ্রি, চক্ষু লাল, জিহ্বা ধরম্পর্শ, দস্তে সর্দিগ এবং

বসন্ত প্রলাপ রকিতেছিল। কিন্তু তাহা হইলে কি হয়, "এই ঔষধেই জ্বর ত্যাপ হইবে, সমস্ত উপদ্রবের গাতি হইবে, কেননা ইহার ব্যবস্থা আমাদের গ্রাম্য দেবতা শ্রীমুত... মহাশয় করিয়া দিয়াছেন, তাই আমি দোকান হইতে কিনিয়া আনিয়া থাকি।" এ ঔষধ দোকানেও খুব কাটতি, দোকানদারও ভাল বলিয়াছে, দরেও খুব সস্তা; এই দেখুন না কেন, জ্বর থাকিলেও এই ঔষধ খাইয়া ভাত, দধি, অন্ন খাওয়া, স্নান করা সমস্তই পারা যায় "লেখা আছে" ইহা বলিয়াই বালকের পিতা ব্যবস্থা পত্র ধানি আমার হাতে দিল। আমিও মনোযোগ সহকারে ব্যবস্থা পত্রখানি আছোপান্ত পাঠ করিলাম। দেখিলাম তাহার উক্তি মিথ্যা নয়, শুধু জ্বর কেন এই ঔষধে কাসি, সর্দি, নিউমোনিয়া, ব্রকাইটিস, পার্থ-বেদনা, প্রুরিসি সর্বপ্রকার জ্বর এমনকি ভীষণ কলেরার ও জ্বর বিকারের ব্যাবস্থাও লিখা রহিয়াছে। বালকের পিতার সরল উক্তি এবং নিরীহ প্রকৃতির লোক, সহস্র বাসী সম্পাদক মহাশয়ের নিকট হস্তান্ত হইলেও ক্ষুদ্র পল্লীবাসী চিকিৎসক আমরা, প্রতি নিম্নত এইরূপ লোক লইয়াই চিকিৎসা কার্য করিয়া থাকি। যাক সে কথা, শেষে যখন তাহার পুত্রের সে প্রকার জ্বর নয়, বিশেষ করিয়া আমি এবং তাহার ২৪ জন জ্ঞানবান আত্মীয় স্বজনে বুঝাইয়া দিলাম তখন তাহার চৈতন্ত্যোদয় হইল। পরে তখন ঐ জ্বর ছাড়াইতে ২৪ ঘণ্টার পরিবর্তে আমার ২৪ x ৩ = ৭২ ঘণ্টা লাগিয়াছিল এবং ঘণ্টায় ঘণ্টায় কত রকম ঔষধ ও ব্যাবস্থাদি মানিয়া ছেলটাকে রক্ষা করিতে সমর্থ হইয়াছিল, সেই অবধি সে পেটেট ঔষধকে এবং গ্রাম্য দেবতা মহাশয়কে বিশ্বাস করিত না। আমিও ব্যাবস্থাপত্রখানি সম্বন্ধে রাখিয়াছি।

আচ্ছা বলুন দেখি সম্পাদক মহাশয়? এই যে এক শ্রেণীর জ্বরের পেটেট ঔষধ আজ কাল বাজারে বাহির হইয়াছে উহার মধ্যে এমন কি উপাদান মিশ্রিত রহিয়াছে যে, তাহা সেবন করিলে সর্ববিধ জ্বর

আরোগ্য হয় এবং জ্বরে বিজরে রোগীর ইচ্ছানুসারে ঘোল, দধি, ভাত, কলা, মি, অন্ন, বাসী বা পাতা ভাত খাওয়া, শীতল জলে স্নান প্রভৃতি সকলি বদুচ্ছা ক্রমে করিলেও কোন অপকার হইবে না; সমস্তই সহ হইয়া যাইবে?

আমরা জানি, অরকালীন রোগীকে লঘু পথ্য—যথা সাণ্ড, বালি, মণ্ড, যুগ প্রভৃতিই খাইতে দিবে—বহুকাল হইতেই বহু অভিজ্ঞ চিকিৎসক মহাশয়েরা এই প্রকার ব্যবস্থাই দিয়া আসিতেছেন। কিন্তু আধুনিক এক শ্রেণীর পেটেট ওয়ালারা এ সমস্ত পথ্যের বিরোধী। তাহারা সাণ্ড প্রভৃতি গুরুপাক বলিয়া রোগীকে অরকালীন ভাতেরই ব্যবস্থা করিয়া দিয়াছেন। এ ব্যবস্থা কতদূর সঙ্গত এবং অরকালীন আমরাও পূর্ব পথ পরিচ্যাপ করিয়া কোন ঔষধের অহু বলে ম্যালেরিয়ায় জীর্ণ শীর্ণ রোগীকে বদুচ্ছাক্রমে স্নান ও আহারের ব্যবস্থা দিতে পারি? কারণ বর্তমান পেটেট ঔষধের যুগে অনেক নিরক্ষর পল্লীবাসীও জ্বরের বিবিধ পেটেট ঔষধের নাম জানিতে পারিয়াছে এবং সে সমস্ত ঔষধ ব্যবহার করিয়া কেহবা সফল কেহবা কুফল লাভ করিতেছে। পক্ষান্তরে আমাদের মত পাড়াগাঁয়ের এক শ্রেণীর চিকিৎসকদিগকে এতদসম্বন্ধে নানারূপ প্রশ্ন করিয়া ব্যতিব্যস্ত করিয়া তুলিতেছে।

ডাক্তার শ্রীকালী কুমার বিশ্বাস,  
নবগ্রাম, পোঃ জয়কৃষ্ণপুর, ঢাকা।

**উত্তর—**

১। কেবল সাধারণের অজ্ঞতার জন্ত এই সকল পেটেট ঔষধের প্রচলন ও কাটতি হয়। সাধারণতঃ জ্বর রোগে শতকরা ৯৭ জনের ম্যালেরিয়া হইয়া থাকে। বাকি তিন জনের অন্তঃরোগ জন্ত জ্বর প্রকাশ পায় মাত্র। যাহাদের ম্যালেরিয়া বিষয় ঘটিলে জ্বর হয়, তাহারা অধিকাংশ আপনা হইতেই আরোগ্য হইয়া যায়। ম্যালেরিয়া রোগ-বীজাণু নিজেই ধ্বংসপ্রাপ্ত হইয়া রোগীকে জ্বর মুক্ত করিয়া দেয়। তবে কুইনাইন ঘটিত

ঔষধ এই কার্যের সহায়তা করে যাত্র। যে রোগ এইরূপে জোগকাল শেষ হইবার সহিত আপনি আরোগ্য হয় এবং যথা বর্তমানে সর্বব্যাপী, রিজ্ঞাপনের আড়ম্বরে অল্প লোকদিগের মধ্যে সেই রোগের ঔষধের কাটতি হইবে ও প্রচার বৃদ্ধি হইবে তাহার আঁর বিচিত্র কি ?

অনেকে আবার নিয়ম পালন করিতে পারিব না বলিয়া ঔষধ খান না। এইরূপ লোকদিগকে প্রলুব্ধ করিবার জন্যই, ঘোল, দধি, ভাত, অন্ন, কলা ইত্যাদি সর্বপ্রকার ভোজ্য, লেহ ও পেষ জব্যাদি পেটেন্ট ঔষধ বাবসায়ির ব্যবস্থা পক্ষে অল্পমোদন করিয়া থাকেন। ইহার দ্বারা তাহাদের কাটতির বিশেষ হ্রাস হইয়া থাকে।

(১)

প্রশ্ন—

কম বৎসর অন্তর টিকা লইলে বসন্ত আক্রমণের ভয় থাকে না।

শ্রীহেমন্ত কুমার সোম,

সোণারপুর, ২৪ পরগণা।

উত্তর—

বিশেষজ্ঞগণের মতে ৩ঃ বৎসর অন্তর টিকা লওয়া উচিত, কারণ বসন্তবীজের টিকা গ্রহণে রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা ৩ঃ বৎসরের অধিক স্থায়ী হয় না। কেহ কেহ ৫ বৎসর অন্তর টিকা লইতে বলেন। আমাদের মনে হয়, রোগ হইতে মুক্ত থাকিতে হইলে ৩ঃ বৎসর অন্তরই টিকা গ্রহণ করা যুক্তি সঙ্গত।

### প্রাপ্তি স্বীকার।

(১) শিক্ষা সমস্যা ও কৃষি শিক্ষা, (২) প্রাণের কথা এবং (৩) ও পিতা নোহসি:—শ্রীযুক্ত কিত্তীনাথ ঠাকুর তত্ত্বনিধি বি-এ প্রণীত। মূল্য বৎসর ১০।০০ ও ১০ আনা। প্রাপ্তিস্থান—আদি ব্রাহ্মসমাজ কার্যালয়, ৫৫ নং আপার চিংপুর রোড, কলিকাতা।

‘শিক্ষা সমস্যা ও কৃষিক্ষিক্ষা’ পুস্তকে শিক্ষা সংক্রান্ত নানাবিধ জটিল বিষয়ের সমস্যা বিশদভাবে মীমাংসিত হইয়াছে।

‘প্রাণের কথা’—বাস্তবিকই ধর্মপ্রাণ ব্যক্তির প্রাণের কথা।

‘ও পিতা নোহসি’ (তুমি আমাদের পিতা), ইহাতে ঈশ্বরের পিতৃত্বাবলম্বিতরূপে বৃকান হইয়াছে।

মতিমহল:—শ্রীযুক্ত হরি সাধন মুখোপাধ্যায় প্রণীত—মূল্য ১।০ টাকা। প্রাপ্তিস্থান—গুরুদাস চট্টোপাধ্যায় এণ্ড সনস, ২০১ নং কর্ণওয়ালিস স্ট্রিট, কলিকাতা। ইহার অধিকাংশ প্রথমে গল্প-লহরীতে ‘রত্নময়ী’ নামে প্রকাশিত হইয়াছিল, এখন সম্পূর্ণ হইয়া ‘মতিমহল’ নাম ধারণ করিয়াছে। হরিসাধন বাবু পুস্তক সম্বন্ধে আলোচনা অনাবশ্যক, তিনি একজন প্রবীণ সাহিত্যিক। অনেকেই তাহার গুণমুগ্ধ। কাগজ ও বাঁধাই উৎকৃষ্ট।

রূপের বালাই:—শ্রীযুক্ত হরিসাধন মুখোপাধ্যায় প্রণীত। ইহা গুরুদাস বাবুর আট আনা সংস্করণ হুমালার অন্তর্ভুক্ত হইয়া প্রকাশিত হইয়াছে। ছাপা ও বাঁধাই উৎকৃষ্ট।



বরোদায় মাদকতার হ্রাস:—বরোদায় গাই-কোয়ার নিজ রাজ্যে মস্তের দোকানের হ্রাসের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখেন। গত বৎসর তথায় ৬৭টি মস্তের দোকান উঠাইয়া দেওয়া হইয়াছে।

ভারতে আফিমের কাটতি:—বৃটিশ ভারতে ১৯১০-১১ অর্থে ৫০০৮৫৬ সের, ১৯১১-১২ অর্থে ৪৯৯ ৯৭২ সের, ১৯১২-১৩ অর্থে ৫০৩৫৪২, ১৯১৩-১৪ অর্থে ৫০৩৪৮৬ সের এবং ১৯১৪-১৫ অর্থে ৪৮২, ১১৩ সের আফিম মাদকরূপে ব্যবহৃত হইয়াছে। ঐ ঐ বৎসরে খুচরা আফিম বিক্রয়ের জন্ম ৭৬০২, ৭৪৭০, ৭০৭৬, ৬৯৫১ এবং ৬৮১৪ টি লাইসেন্স প্রাপ্ত দোকান ছিল।

লগনের ঝুল:—প্রবাদ আছে যে জীবনে প্রত্যেক ব্যক্তি দুই গ্যালন ঝুল খাইয়া থাকে। কিন্তু ইহাতে লগনের ঝুলের পরিমাণ কিছু কম হয় না। বিজ্ঞানবিদ পণ্ডিতগণ বলেন যে লগন রাজধানীতে তি বৎসর পঞ্চাশ হাজার টন ঝুল ও ধূলা জমা হইয়া থাকে। লগনের পক্ষে ইহা কিছু বেশী নহে; কারণ লগন একটি বৃহৎ স্থান এবং একশত বর্গ মাইলের উপর অবস্থিত। পঞ্চাশ হাজার টন ঝুল হার উপর পড়িলে, প্রতি একরে একটনেরও কম হয়। অতএব বারমাসের সঞ্চিত ঝুল এক পশলা মরি বৃষ্টি হইলে সম্বালিত হইয়া যায়। লগন সহরে এক ইঞ্চি বৃষ্টি হইলে প্রতি একরে একশত টন জল জমা হইয়া থাকে। স্বতন্ত্র বৎসরের মধ্যে ত্রিশ ইঞ্চি

বৃষ্টিপতন হইলে লগনের ঝুল সমুদ্র খোঁত হইয়া যায়। অনেক সময়ে ছাদের উপর যে ঝুল জমা হয় তাহা পরিষ্কার করিতে সদাসর্বদা বৃষ্টির দরকার হয় না, কারণ বৃষ্টি হইলেই ইহা তরল পদার্থে পরিণত হইয়া একবারে নর্দমায়া যায়।

সিংহলে মাদকতা নিষারণের ব্যাঘাত:—গত ডিসেম্বর মাসে বিলাতের কয়েক বৃন্দে বক্তৃতায় ব্যারিষ্টার শ্রীযুক্ত ডি, বি জয়ন্তিলক বি,এ বলিয়াছেন—“১৯১২ অর্থে সিংহলের গভর্নমেন্ট একটি নূতন আবকারী আইন পাশ করেন, তাহার ফলে তথায় ১৩০০র অধিক তাড়ির নূতন দোকান খোলা হয়। সাধারণে বিশেষ ভাবে ঐ আইনের অনেক প্রতিবাদ করিলেও কোন ফল ফলে নাই। শেষে সাধারণে মাদকতা নিষারণ আন্দোলন আরম্ভ করেন এবং ইহাতে বিশেষ ফলও দেখা যায়। গভর্নমেন্ট এই আন্দোলন বন্ধ করিবার জন্ত সমস্ত গ্রাম্য পঞ্চায়তকে আন্দোলনে যোগ দিতে নিবেদন আজ্ঞা দেন। উর্দ্ধতন রাজকীয় কর্মচারীদের সকাশে আবেদন করিয়া তবে এই অস্তায় নিয়ম রহিত করা হয়। তাহার পর হইতে মাদকতা নিষারণী সভা সমূহের উন্নতি হইতে থাকে। কয়েকটা জেলায় প্রায় সকল বয়স্ক লোকই আন্দোলনে যোগদান করে। মাদকের বিক্রয় বিশেষ কমিয়া যায় এবং ক্রেতার অভাবে বতকগুলি দোকান একবারে বন্ধ করিতে হয়। দেশের মঙ্গলকারী মাদকতা নিষারণ আন্দোলন বিশেষ প্রবল হইয়া উঠিয়াছিল। ইহার

সিংহলের সমস্ত বিচক্ষণ লোকেরই এই দাবীর অস্ত্র কোভ প্রকাশ করেন। স্থানীয় হই সন্ত্রাসীদের লোকের মনমালিন্ধই এই দাবীর কারণ। ইহার সহিত দেশের অন্যান্য লোকের কোন সংস্রব ছিল না। কিন্তু দাবীর ফলে সমর আইন প্রচলিত হয় এবং পরদিনই কলম্বো ও অন্যান্য স্থানের সমস্ত মাদকতা নিবারণ আন্দোলন-কারী নেতার গৃহ খানাতল্লাস করা হয় এবং দাবীর সহিত ঐ আন্দোলনের কিছুমাত্র সংস্রবের প্রমাণ না পাইয়াও সকল নেতাকে (বক্তাকেও) গৃহত করিয়া বিনা অভিযোগে বিনা বিচারে কয়েক সপ্তাহ ধরিয়া কারাগারে আবদ্ধ রাখা হয়। পরে কেবলমাত্র দুঃখ প্রকাশ করিয়া তাঁহাদিগকে ছাড়িয়া দেওয়া হয়। সিংহল গভর্নমেন্ট এরূপ সকল নতুন নিয়মাদিও জাহির করিয়াছেন, যাহাতে মাদকতা নিবারণ আন্দোলন পরিচালনের ব্যয়সাধ্য হয়। ইহার ফলে এইরূপ আন্দোলন একরূপে বন্ধ হইয়া আসিবার উপক্রম হইয়াছে।

দ্বিতীয় প্রকারের হ্রাসের কারণ। দেশীয় মস্ত বিক্রয়ের দোকান ১৯১২-১৩ অব্দের ২৪১৮৮ হইতে ১৯১৪-১৫তে ২৩২৩৩তে কমিয়াছে এবং তাড়ি বিক্রয়ের দোকানও ৩০১৮৫ হইতে ২৮১৬৮ হইয়াছে। বিদেশী মস্ত বিক্রয়ের দোকান ৩৪১৯ হইতে মাত্র ১৭টি কমিয়া ৩৪০২তে দাঁড়াইয়াছে। উত্তর পশ্চিম সীমান্ত প্রদেশ, আসাম এবং বেলুচিস্থান এ তিনটি প্রদেশেই দেশীয় মস্তের কাটতি বৃদ্ধি পাইয়াছে। প্রথমটিতে বিদেশী মস্তের কাটতিও শতকরা ৩০ বৃদ্ধি হইয়াছে। পাঞ্জাবে ১৯১২-১৩ অব্দে বিদেশী মস্তের ৩৮০টি দোকান ছিল ১৯১৪-১৫তে বৃদ্ধি পাইয়া ৪১৮ হইয়াছে।

ভ্রম সংশোধন :—ফাল্গুনের স্বাস্থ্য-সমাচারে ৩৪২ পৃষ্ঠার ২ লাইনে 'প্রতি রোগীর' স্থলে 'প্রতিবেশীর', ৩৪৩ পৃষ্ঠার ১৬ লাইনে 'বাহির হই' স্থলে 'বাহির না হই' ৩৪৪ পৃষ্ঠার ১ লাইনে 'এরূপ ব্যারাম' স্থলে 'এরূপ দেহে ব্যারাম' ও শেষ লাইনে 'পদার্থ জীবাণু' স্থলে 'পদার্থ হইতে জীবাণু' এবং ৩৪৫ পৃষ্ঠায় ২১ লাইনে 'অভ্যাস দ্বারা' স্থলে 'আসন দ্বারা' হইবে।

তৃতীয় পত্রের প্রথম প্রস্তাব উত্তরের ৬ ও ৭ লাইনে dr l. স্থলে l. oz. হইবে।

ভারতে মস্তের ব্যবহার :—ভারতে দেশীয় মস্তের কাটতি ১৯১৩-১৪ অব্দের ১০১৮ লক্ষ গ্যালনে হইতে ১৯১৪-১৫ অব্দে ৯২ লক্ষ গ্যালনে কমিয়াছে এবং বিলাতী মস্তও ১০০.৪ লক্ষ গ্যালনে ৯৩.১ লক্ষ গ্যালনে হইয়াছে। দেশীয় মস্ত অপেক্ষা বিদেশী মস্তেরই অধিক হ্রাস দেখা গিয়াছে। আর্থিক অবসাদ প্রথম প্রকারের এবং আমদানীর ব্যাঘাত

BLANK PAGE(S)  
DOUBLE COLOUR PAGE