BLANK PAGE(S)
DOUBLE COLOUR PAGE
Tight Binding
INSECT DAMAGE

স্বাস্থ্য-সমাচার

বঙ্গভাষায় স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় একমাত্র
মাসিক পত্র।

সম্পাদক
ডাক্তার শ্রীকার্ত্তিক চন্দ্র বসু, এম, বি।

ষষ্ঠ বর্ষ
১৩২৪

কার্য্যালয়
৪৫নং আমহার্ষ্ট ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বার্ষিক মূল্য এক টাকা।

ষ্ট্যাণ্ডার্ড ড্রাগ প্রেশ,
৪৫ নং আমহার্ষ্ট ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

ষষ্ঠ বর্ষের বর্ণানুক্রমিক সূচী।

বিষয়।	লেখক।	পৃষ্ঠা।
অজীর্ণতা	... ...	২
অজীর্ণতার প্রতিকারক ব্যায়াম	... শ্রীশচীন্দ্রনাথ মজুমদার ...	২১
অহিফেন ব্যবহার ...	... ...	৩৮
অপরাজিতা ফুল ...	... ডাঃ শ্রীমোক্ষদাচরণ ভট্টাচার্য্য কাব্যবিনোদ ...	২৩২
আলোচনা... ...	... ২৫,৪৯,৭৩,৯৭,১২১,১৬৯,১৯৩,২১৭,২৪১,২৬৫	
আমাদের পানীয় ...	... রায় বাহাদুর ডাঃ শ্রীনবীনচন্দ্র দত্ত ...	১৫২,১৭০
আমরুল	... কবিরাজ শ্রীগোবিন্দদাস ভিষগরত্ন	২০০
ইনফ্লুয়েঞ্জা	... ডাঃ শ্রীলালমোহন ঘোষ	৬৫
উচ্ছে বা করলা ...	... ডাঃ শ্রীমোক্ষদাচরণ ভট্টাচার্য্য	৯
উপবাসের উপকারিতা ...	... রায় বাহাদুর ডাক্তার শ্রীচুনীলাল বসু এম্, ধি, ফ্রফ, সি এস্	৭৫
উপবাস	... রায় বাহাদুর শ্রীযদুনাথ মজুমদার, এম,এ, বি এল ...	১৩৭
ওলাউঠা	... রায়বাহাদুর শ্রীযদুনাথ মজুমদার এম, এ, বি, এল, ...	২৮৫
কুঙ্কুমবা জাফ্রান ...	... ডাঃ শ্রীসুরেন্দ্রনাথ ভট্টাচার্য্য সাহিত্য বিশারদ ...	১৯
কলেরার চিকিৎসা ...	... ডাঃ শ্রীরাজেন্দ্রকুমার সেন গুপ্ত	১৪৫
কয়েকটি মুষ্টিযোগ ...	... ...	২১৬
কলিকাতায় স্বাস্থ্যের উন্নতি ...	... ...	২১৯
কলিকাতার স্বাস্থ্য ...	... ...	২৫৯
কাঁটানটে	... ডাঃ শ্রীমোক্ষদাচরণ ভট্টাচার্য্য কাব্যবিনোদ ...	২৮৬
চন্দন	... ডাঃ শ্রীমোক্ষদাচরণ ভট্টাচার্য্য কাব্যবিনোদ	৩৬
চা বাগানে কুলীদের স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা ...	ডাঃ শ্রীরাজেন্দ্রকুমার সেন গুপ্ত	১৩৩
চাখোর বাঙ্গালীর দ্রষ্টব্য ...	... ...	১৯৫
চালতা	... ডাঃ শ্রীমোক্ষদাচরণ ভট্টাচার্য্য কাব্যবিনোদ ...	২১০
চীনাবাদাম ...	... রায় বাহাদুর ডাঃ শ্রীনবীন চন্দ্র দত্ত	২৩১
চিত্ত বিকৃতি	... ...	২৩৩
ডাক্তার বসুর স্যানাটোরিয়াম লিমিটেড্ ...	... ...	২৬৮
দারু হরিদ্রা, ...	... ডাঃ শ্রীমোক্ষদাচরণ ভট্টাচার্য্য কাব্যবিনোদ ...	৮৮
ধাতুপাত্র	... ডাঃ শ্রীবসন্তকুমার চৌধুরী	৩৯
নিবেদন	... ...	১
ননী বা মাখন	শ্রীনরেন্দ্রনাথ বসু	৫২
প্রেরিত পত্র	... ...	৪৫,৬৭,৯৪,১৮৯
পাক মস্‌লা	... ডাঃ শ্রীবসন্তকুমার চৌধুরী	৯২

বিষয়।	লেখক।	পৃষ্ঠা।
প্রাপ্তি স্বীকার	... ...	...৯৬,১১৯,১৪৪,১৬৮,২৬৪
প্রাণীজ খাদ্য	ডাঃ শ্রীবসন্তকুমার চৌধুরী ...	১২৩,২৭২
প্রাচীন ভারতে পাঁউরুটী	... ...	১৮৪
পথ্যাপথ্যের কথা	পণ্ডিত শ্রীতেজশ্চন্দ্র বিদ্যানন্দ	১৮৭
পল্লীজীবনে অভিজ্ঞতা	ডাঃ শ্রীশ্যামলাল গোস্বামী	২১৪
পিষ্টক	ডাঃ শ্রীবসন্তকুমার চৌধুরী	২২৯
পল্লীগ্রামে চিকিৎসকের অভাব ...	ডাঃ শ্রীশ্যামলাল গোস্বামী...	২৫৪
ফলপ্রদ মুষ্টিযোগ	... ...	১৯১
বিবিধ সংগ্রহ	২৪,৪৮,৭২,৯৬,১২০,১৪৩,১৭৬,১৯২,২১৬,২৬০,২৮৮	
বঙ্গের স্বাস্থ্য	... ...	১৭১
ভারত গভর্ণমেণ্টের স্বাস্থ্য বিভাগের কার্য্য বিবরণী ...	... ...	৪২
ভোজন খাদ্য রহস্য উদ্ভেদ ...	... ...	১০৪
মানবদেহে শিল্প সৌন্দর্য্য ...	... ১১,২৮,৫৭,৮৩,১০৬,১২৮,১৫৬,১৭৯,২০১,২২২,২৪৫,২৮০	
মনসাসীজ	শ্রীমগেন্দ্রনাথ ঘোষ	১৩১
মুড়ি প্রস্তুত প্রণালী	... ...	১৪২
যক্ষা রোগে দিনচর্য্যা	ডাঃ শ্রীরাখালচন্দ্র নাগ	১০০
রঙের কথা	... ...	৩৪
রোগীর পথ্য ডিম্ব	ডাঃ শ্রীসুরেন্দ্রনাথ ভট্টাচার্য্য সাহিত্য বিশারদ ...	৮২
লবণ	শ্রীবিপিনবিহারী বিদ্যাভূষণ, বি, এল, ...	১৬০
লঙ্কা মরিচ	ডাঃ শ্রীমোক্ষদাচরণ ভট্টাচার্য্য কাব্যবিনোদ ...	২৬০
শিশুর নাভিচ্ছেদ	শ্রীজ্ঞানেন্দ্রনাথ দত্ত	৯০
শরীর চর্চ্চা	শ্রীশচীন্দ্রনাথ মজুমদার ... ১১৫,১৫০,১৭৭,১৯৬,২৫৭	
শোতমুখী বা মুর্গা	ডাঃ শ্রীমোক্ষদাচরণ ভট্টাচার্য্য কাব্যবিনোদ	১৭৫
শারীরিক বল, ...	শ্রীবিমলেন্দু মিত্র	২২০
সর্পাঘাতে মানসিক অবসন্নতা ...	ঐ	২৪৩
হিক্কা নিবারণে তালশাঁস	... ...	১১৮

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

ষষ্ঠ বর্ষ। | বৈশাখ ১৩২৪ সাল | প্রথম সংখ্যা।

নিবেদন।

নিয়তি চক্রের গতিতে, "স্বাস্থ্য-সমাচার", পঞ্চম বর্ষ অতিক্রম করিয়া ষষ্ঠ বর্ষে উপনীত হইল। বয়োবৃদ্ধির সহিত সাধারণতঃ অঙ্গ সৌষ্ঠবের বৃদ্ধি হইয়া থাকে। কিন্তু দুর্ভাগ্যের ইহার কোনরূপ বৃদ্ধি হইল না, বরং মলিন দেহ কৃশাকৃতি ও রুক্ষভাব বেশ প্রতিফলিত হইতে চলিল। এই জগদ্-ব্যাপী মহাসমরে সকল জিনিষ দুষ্প্রাপ্য হইয়াছে, তিন চারি গুণ মূল্য দিয়াও পাওয়া যাইতেছে না। ছাপিবার কাগজ কালি ইত্যাদি ক্রমেই নিকৃষ্ট হইয়া যাইতেছে। ইহা রোধের কোনরূপ উপায় দেখিতেছি না। এ জন্য সহৃদয় গ্রাহক ও পাঠকবর্গ আমাদিগকে ক্ষমা করিবেন।

আমরা প্রথম হইতেই বিলাসিতা ও নানারূপ নেসার দ্রব্য ব্যবহারের বিরুদ্ধে আলোচনা করিতেছি। এই মহাযুদ্ধে লিপ্ত সকল লোকেই এই সকলের অপকারিতা বেশ বুঝিতে পারিয়াছেন। রুষিয়া, ফ্রান্স প্রভৃতি দেশে মদ্যপান আইন দ্বারা নিষিদ্ধ হইয়াছে। অতিরিক্ত আহার, মাংস ইত্যাদি ভক্ষণ, খাদ্য দ্রব্যের অভাবের জন্য ক্রমেই বন্ধ হইয়া আসিতেছে। আবশ্যকমত আহার্য্য দ্রব্যের দ্বারা পরিমিতভাবে জীবন যাপন করিলে শরীর সুস্থ ও সবল থাকে এবং রোগ প্রবণ হয় না—এই চির সত্য বাণী ইউরোপ খণ্ডে বিশেষ ভাবে প্রচার করা হইতেছে। অল্প খরচে কিরূপে শরীরের আবশ্যকীয় পুষ্টি সাধন হইতে পারে তাহা এক্ষণে সভ্য জগৎ বিশেষভাবে শিক্ষা করিতেছেন। সকলকে বাধ্য হইয়া গুরুভোজন ও অতি ভোজন পরিত্যাগ করিতে হইতেছে।

যেরূপ একদিকে যুদ্ধদ্বারা লোক ধ্বংস হইতেছে, অপর দিকে কি প্রকারে রোগ, জরা, অকাল মৃত্যু দূরীভূত হয় সেজন্য সাধ্যানুসারে চেষ্টা চলিতেছে। সংক্রামক রোগ নিবারণ, শিশুদিগকে ধ্বংস মুখ হইতে রক্ষা, ও সাধারণ শরীর রক্ষা সম্বন্ধীয় শিক্ষার বিস্তৃতি ইত্যাদি কার্য্য খুব জোরের সহিত দেশে দেশে ব্যাপ্ত হইতেছে।

সকলকেই যথাসম্ভব মিতাহারী হইতে হইবে, বিলাস দূরীভূত করিতে হইবে। অযথা ব্যয় পরিত্যাগ করিতে হইবে। সংক্রামক রোগ সকল যাহাতে প্রতিরুদ্ধ হয় সে জন্য চেষ্টা করিতে হইবে।

ব্যয় কমাইতে হইলে বিলাসিতা ত্যাগ করাই প্রধান উপায়। চায়ের পরিবর্ত্তে গরম জল পান শতগুণে স্বাস্থ্য প্রদ। পান না চিবাইয়া হরীতকী দ্বারা মুখশুদ্ধি স্বাস্থ্য কর ও মুখরোগ নাশক। ধূমপান একেবারে বর্জ্জন করা আবশ্যক। মাদক দ্রব্য স্পর্শ করা উচিত নহে এবং ইহা মহাপাপ। ধনবান ব্যক্তিরা আহার্য্যের প্রাচুর্য্যে শীঘ্রই বহুমূত্র ও মূত্রগ্রন্থির রোগে আক্রান্ত হইয়া অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হন। তাঁহারা আহার্য্যের মাত্রা কমাইয়া ব্যয় সংক্ষেপ ও স্বাস্থ্য রক্ষা করুন।

আমরা নব বর্ষের প্রারম্ভে এই নিবেদন লইয়া সাধারণের সমীপে উপস্থিত হইলাম।

অজীর্ণতা।

পান-ভোজনে ভ্রম।

আমরা ইতিপূর্ব্বে পান-ভোজন সম্বন্ধে যে সব কথা বলিয়াছি, তাহাতে বোধ করি পাঠক বুঝিয়াছেন যে পানাহারের দোষই নানাপ্রকার অজীর্ণ রোগের মূল কারণ। সুতরাং যে আহারের সহিত মানুষের স্বাস্থ্য ও জীবনের এরূপ ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ, তৎসম্বন্ধে অতি প্রয়োজনীয় নিয়মগুলি জানিয়া রাখা খুব আবশ্যক। কারণ প্রত্যহ ঐ নিয়মগুলি অনুসরণ পূর্ব্বক পান-ভোজন ক্রিয়াটি সম্পন্ন করিলে অজীর্ণ রোগে আক্রান্ত হইবার আশঙ্কা থাকে না।

সকলেই ক্ষুধা ও পিপাসার তাড়নায় আহার ও পান করিয়া থাকেন, কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে এই দুইটী কাজ কত গুরুতর, উহার প্রয়োজনীয়তা ও বিশিষ্টতাই বা কি, তাহা খুব কম লোকেই জানেন। অবশ্য সকলেই যখন দক্ষিণহস্তের ক্রিয়াটি পরিচালন করেন, তখন সকলেই ভাবিয়া থাকেন তাঁহারা খাদ্যদ্রব্য মুখে তুলিয়া দিতেছেন, কিন্তু লোকে যখন জল পান করেন তখন তাঁহারা প্রকৃত প্রস্তাবে একটি প্রয়োজনীয় 'খাদ্য' খাইতেছেন, এ কথাটা কয়জনে জানেন? জলপান ত দূরের কথা, মানুষ প্রতি শ্বাস বায়ুর সহিত আহার কার্য্যটা চালাইতেছে। বায়ু ভোজনটা খুব লঘু রকমের হইলেও বায়ু ব্যতীত কয়েক মিনিট প্রাণ ধারণ করাও মানুষের পক্ষে অসম্ভব। বরং অন্ন বিনা কিছুদিন বাঁচিয়া থাকা যায়, কিন্তু বায়ু বিনা জীবের জীবন অল্পক্ষণও থাকে না। এ হিসাবে বিচার করিলে 'খাদ্য' কথাটার 'বহর' খুব বাড়িয়া যায়, কিন্তু উপায় নাই।

বৈজ্ঞানিকগণ শুধু রসনার সহিত সম্পর্ক ধরিয়া খাদ্যাখাদ্যের বিচার করেন না, তাঁহারা বলেন, যে কোন পদার্থ দেহ মধ্যে প্রবেশ করিয়া ক্ষীণ শরীর তন্তুগুলির সংস্কার সাধন পূর্ব্বক তাহাদিগকে সতেজ করিয়া নব জীবন দান করে, শরীরে, উত্তাপ ও কর্ম্মশক্তি যোগায়, তাহাই প্রকৃত প্রস্তাবে মানুষের খাদ্য। এই হিসা অনেক তরল এবং কঠিন বস্তু খাদ্য পর্য্যায়ভু অক্সিজেন বাষ্প শোণিতের পক্ষে বড়ই রোচক খ শ্বাসযন্ত্রের সাহায্যে এই খাদ্য বাহির হইতে ভিতরে শোণিতের পুষ্টি সাধন করে, সুতরাং এই অক্সিজেন খ সম্বন্ধে আমাদিগের মাথা ঘামাইবার দরকার না কিন্তু মানুষের অন্যান্য খাদ্যগুলি অত সহজে এবং তাহাদিগের ঠিকানায় পৌঁছিতে পারে না। তাহা ঠিকানায় পৌঁছিবার পূর্ব্বে পথে এমন বিভ্রাট ঘটায় আমাদিগের মধ্যে অনেককেই তজ্জন্য বহু সময় বেগ পাইতে হয়।

আমরা যদি প্রত্যহ বুদ্ধির দোষে আহার সম্ব নানা গোল ঘটাই, আর আমাদিগের কর্ম্মদোষে পরিপা নালীর সূক্ষ্ম যন্ত্র-তন্ত্রের পরিপাক, সারশোষণ প্রভৃ কাজের শৃঙ্খলা নষ্ট হইয়া যায়, তাহা হইলে আহার আহার না হইয়া প্রহার হইয়া দাঁড়ায়। খাদ্য একদি যেমন মানুষের পক্ষে অমৃত, আবার আর এক দি উহা তাহার পক্ষে বিষ। খোসখোরাকী বড়লোকদি পক্ষে আহারটা অনেক সময়ে ঐশ্বর্য্যের দংশন স্ব হইয়া দাঁড়ায়। ধনীর ভোগের উপকরণ অনেক হই পারে কিন্তু পাকস্থলী কেবল একটি! আবার তা পাকস্থলীর অগ্নিতে কয়েকটা নির্দ্দিষ্ট বস্তুই পরিপা পায়। সুতরাং প্রথম হইতে ধনীকে খাদ্য চিনিতে হ কিরূপ খাদ্য অনায়াসে তাহার জঠরে পরিপাক পা আর কিরূপ খাদ্য পেটে গিয়া মহা উপদ্রব করে তা বিধিমতে জানিয়া রাখিতে হয়। এইরূপে আপন চেনা হইলে পীড়াদায়ক খাদ্যগুলিকে দূরে রাখিতে হ কারণ এইটিই সুবুদ্ধির কাজ।

পানাহার যখন এমন গুরুতর ব্যাপার এ পানাহারের ত্রুটি ও ভ্রম যখন অতি ভয়ানক, তা আহার তত্ত্বটা খুব স্পষ্ট করিয়া বলাই ভাল। প্রথমে মনে রাখা উচিত যে, পরিপাক যন্ত্রতন্ত্রটা ভুক্ত খাদ্যদ্রব্য হইতে সার পদার্থ সংগ্রহ করিবার জন্য দেহের ভিতর স্থান পাইয়াছে, নানারূপ উত্তেজক পদার্থ এবং শরীরের পক্ষে অপকারী জিনিষ হইতে সারগ্রহণ উহার কাজ নহে। সুখের বিষয় আমাদিগের দেশে খাদ্য দ্রব্যে রং ফলাইয়া শিল্প-চাতুর্য্য প্রকাশ করা হইলেও শরীরের পক্ষে অপকারী কোন দ্রব্য ব্যবহৃত হয় না। কিন্তু বাহিরের চাকচিক্যের ঘোর পক্ষপাতী ইউরোপ ও আমেরিকা প্রভৃতি সভ্য দেশে খাদ্য দ্রব্যে শিল্প-সৌন্দর্য্য ও বর্ণ-বৈচিত্র্য ফুটাইয়া লোভনীয় করিয়া তুলিবার জন্য এমন সকল বস্তু ব্যবহার করা হয় যে, সেগুলি পেটে গিয়া অজীর্ণতা উৎপাদন করিয়া থাকে। ইহাদিগের দ্বারা পাকনালীর রস নিঃসারক যন্ত্রগুলির কাজে বিঘ্ন ঘটে এবং দুষ্ট পদার্থ পরিবর্জ্জক পেশীগুলির কাজ বাড়িয়া যায়। ফলে পাকনালীর কর্ম্মশক্তির অপচয় ঘটে এবং ঐ সকল অপকারী দ্রব্য পাকনালীর স্নায়ু, গ্রন্থি এবং শ্লৈষ্মিক ঝিল্লির অপকার করে।

যাঁহারা সকল বিষয়ে সুবিবেচক এবং পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য যাঁহাদিগের পক্ষে খুব সুলভ, এমন সকল লোকেও আহারে ভ্রম করিয়া থাকেন। উত্তম খাদ্য, রন্ধন নৈপুণ্যে খুব উপাদেয় এবং লোভনীয় হইয়া উঠে। ঐরূপ খাদ্য যে খুব পুষ্টি ও তুষ্টিকর একথা বলাই বাহুল্য; সুতরাং উহাতে অন্তরাত্মার খুব তৃপ্তি হইয়া থাকে। মানুষ ক্ষুধার সময় উপাদেয় খাদ্যের সুগন্ধ পাইলে আহ্লাদিত হয়, তাহার ভোজনের রুচি উদ্রিক্ত হয়, তারপর যখন সুদৃশ্য সুপরিপক্ক খাদ্য রসনার রসে অভিষিক্ত ও চর্ব্বিত হইয়া উদর পথের পথিক হইতে থাকে তখন ক্ষুধার্ত্ত নরনারীর সুখের একশেষ হয়। কিন্তু আহারের সময় ক্ষুধার তাড়নায় অথবা রসাস্বাদের আগ্রহে অনেকটা তাড়াতাড়ি আহার করিয়া থাকে। এইরূপ তাড়াতাড়ির জন্য আহারের মাত্রা ঠিক থাকে না, এবং ভোজনটাও কিছু গুরুতর হইয়া উঠে। গুরু ভোজনের ফল ভাল নহে। এইরূপে তাড়াতাড়ি ভোজন অভ্যস্ত হইয়া গেলে ভুক্তদ্রব্য ধীরে ধীরে পরিপাক করিবার শক্তিও লোপ পায়। একবার তাড়াতাড়ির অভ্যাসটা দাঁড়াইয়া গেলে ঐ অভ্যাসই ক্রমে স্থায়ী হইয়া উঠে এবং অপরিমিত ভোজনটাও সঙ্গে সঙ্গে অভ্যাসগত হইয়া যায়। পরিপাক যন্ত্রতন্ত্রের একটা বিচিত্র গুণ এই যে কিছুদিন ইহা দাসের মত আজ্ঞাকারী হইয়া থাকে, প্রাণপণ যত্নে মালিকের সকল আবদার ও অত্যাচার সহ্য করিয়া তাহার হুকুম তামিল করে, তখন তাহার আনুগত্য দেখিলে বিস্মিত হইতে হয়। কিন্তু পাকনালীর এই আনুগত্যটা মানুষের যৌবন কালেই দেখা যায়, আর সেই সময়ে গুরুভোজনের অত্যাচারটা সহিয়া যায়। মানুষ প্রয়োজনাতিরিক্ত ভোজন করিলেও পাকনালী পরম মিত্রের মত তাল সামলাইয়া লইয়া অপ্রয়োজনীয় বস্তু দেহভাণ্ড হইতে কোনমতে বাহির করিয়া দেয়। কিন্তু মানুষের যৌবন উত্তীর্ণ হইয়া গেলে পাকযন্ত্রের সেই আনুগত্য ভাবটা আর থাকে না। তখন সেই সর্ব্বংসহ পাকযন্ত্রতন্ত্র মানুষের পক্ষে অশেষ ক্লেশের কারণ হইয়া দাঁড়ায়, এমন কি কাহার কাহারও Appendix vermiformisও বিদ্রোহী হয়।

আহারকালে খুব সতর্ক হইতে না শিখিলে অপরিমিত ভোজনটা খুব সহজেই অভ্যস্ত হইয়া যায়, কারণ ভোগ লিপ্সা মানুষের স্বভাবসিদ্ধ, যে দ্রব্য ভোগ করিয়া মানুষ সুখানুভব করে তাহা পুনঃপুনঃ করিবার জন্য মানুষের রুচি ও আগ্রহ দেখা যায়—ইহা প্রবৃত্তির প্রেরণা। জ্ঞাতসারেই হউক আর কতকটা অজ্ঞাতসারেই হউক, আহারকালে সাবধান না হইলে মানুষের মনে এইরূপ একটা ধারণা জন্মে যে উপাদেয় বস্তু একটু খাইয়াই যখন এরূপ লাগিল, তখন উহা বেশী খাইলে, বেশী ভাল লাগিবে। সাধারণতঃ সুস্বাদু ও উপাদেয় খাদ্য ভোজনে যে একটা পরম তৃপ্তিলাভ হয়, ইহা অস্বীকার করিবার উপায় নাই, কারণ স্বাদু, সুগন্ধ এবং সুদৃশ্য খাদ্যে চক্ষু, নাসিকা এবং রসনার খুব তৃপ্তি হয়, তদ্ভিন্ন উদর গহ্বরস্থিত পরিপাক-যন্ত্রেরও একটা গূঢ় তৃপ্তি হইয়া থাকে।

যে উদরান্নের জন্য মানুষকে কত রকম গোলামি করিতে হয়, মাথার ঘাম পায়ে ফেলিতে হয়, সেই উদর সেবার সময়ে সংযম নীতির অবলম্বনে কৃপণতা করিবার ইচ্ছা খুব কম লোকেরই হইয়া থাকে। সুতরাং উত্তম আহার জুটিলেই অপরিমিত ভোজনটাও চলিতে থাকে এবং চলিতে চলিতে সেটা অভ্যাসগত হইয়া যায়, বিশেষতঃ পাকযন্ত্রের কৃপায় অত্যাচার সহিয়া যাইতেছে দেখিয়া মানুষ ভাবে, "বেশ ত খাইতে পারিতেছি, তবে আর হাত গুটাইব কেন?" এমনই করিয়া মানুষ আপনার পায়ে আপনি কুড়াল মারে, তারপর জীবনের অপরাহ্ণেই হউক আর সায়াহ্নেই হউক,—আবার ক্ষেত্র ও পাত্র বিশেষে মধ্যাহ্নকালেই হউক ডিস্‌পেপ্‌সিয়া বা অজীর্ণতা শরীরে চাপিয়া বসে।

এ অবস্থায় মানুষের কি কর্ত্তব্য? কি উপায়ে মানুষ অজীর্ণতা-জনিত নিদারুণ যন্ত্রণার হাত এড়াইবে? তখন মানুষকে সুখের বদলে স্বস্তি খুঁজিতে হইবে, রসনার তৃপ্তি ছাড়িয়া কেবল ক্ষুধার নিবৃত্তি করিতে হইবে। তখন সুবুদ্ধির মাপকাঠি ধরিয়া ঠিক করিয়া লইতে হইবে যে কত অল্প খাইয়া সবল সুস্থ থাকা যায়। বিনা ক্লেশে বাঁচিতে পারা যায়, তখন আর অতি ভোজনের বিলাস এবং আত্মঘাত চলিবে না। ঐ অবস্থায় ভোজনের মাত্রা যত কমাইবে, আহারটা তত তৃপ্তিদায়ক হইবে। আর পরিমিত আহারের দ্বারা শরীরের পুষ্টিও হইতে পারিবে, কারণ পাকযন্ত্র ঠিকমত নিজ কাজ করিবার সুবিধা পায়। ক্রমাগত অপরিমিত ভোজনে ক্ষুধাটাও ক্ষুরের মত ভোঁতা হইয়া যায়, তখন তাহাকে আবার ক্ষুরের ন্যায় শান দিতে হয়। ঐ অবস্থায় খুব পরিমিত ভোজন এবং লঘু আহারই শানের কাজ করিয়া থাকে।

কেহ মনে করিবেন না যে, আমি মানুষকে আধপেটা খাইতে উপদেশ দিতেছি, আমার সে উদ্দেশ্য আদৌ নাই; কারণ আধপেটা খাওয়াতেও ডিস্‌পেপ্‌সিয়া বা অজীর্ণতা হইয়া থাকে, কারণ শরীর ধারণের পক্ষে পর্য্যাপ্ত আহার না করিলে পাকাশয় রস, অগ্ন্যাশয় রস, পিত্ত প্রভৃতি যথারীতি নিঃসৃত হয় না, পেশী ও স্না সমূহের ক্রিয়াও ঠিকমত হয় না। আসল কথা; মানু সামঞ্জস্য রক্ষা করিয়া চলিতে পারিলেই সুখ, ন পারিলেই দুঃখ, তা আহারে সামঞ্জস্যের লোপ যেম অতিভোজনে হয়, সেইরূপ অত্যল্পাহারেও হইয়া থাকে।

কিন্তু অপরে আহারের এই সামঞ্জস্যটা ঠিক করি দিতে পারে না, এখানে মানুষকে নিজেই বুঝিয়া সুঝি আহারের মাঝামাঝি গোছ পরিমাণটা ঠিক করি লইতে হয়। আমরা পূর্ব্বেই বলিয়াছি আহার সম্ব পরের আইন, আইন বলিয়া গণ্য হইতে পারে না, বিষয়ে নিজেকেই নিজের মনু বা আইন কর্ত্তা হইতে হয়। সুতরাং খাদ্যের পরিমাণ নির্দ্ধারণ ও বাছা কাজটা সকলকেই স্বয়ং করিতে হইবে। একটা মানু কি পরিমাণে কি কি বস্তু আহার করিলে শরীরের মনের সুখে থাকিবে, তাহা পুঁথি লিখিয়া অথবা আই বাঁধিয়া ঠিক করিয়া দেওয়া কোন চিকিৎসকের ক নহে। যাঁহারা সুস্থ সবল তাঁহাদিগের সকলের পরিপাকশক্তি কিছু সমান নহে, এক প্রকার খাদ্য আহা করিয়াও তাহাদিগের সকলেরই সমান পুষ্টি হয় না। কারণ একই প্রকার খাদ্য ভোজনে বিভিন্ন সুস্থ ব্যক্তি উত্তাপজনক এবং কর্ম্মশক্তির উদ্দীপক শরীরোপাদানে তারতম্য ঘটিতে দেখা গিয়াছে। এক ব্যক্তির এক প্রকার খাদ্য আহার করিয়া তাহা পরিপাক ও আত্মসা করিতে যেরূপ স্নায়বিক শক্তির আবশ্যক, অন্য ব্যক্তি ঠিক সেই পরিমাণ খাদ্য খাইয়া উহা পরিপাক ও আত্মসা করিবার জন্য তদপেক্ষা অধিক স্নায়বিক শক্তি প্রয়োগ করিয়া থাকে। এক ব্যক্তি অপর ব্যক্তি অপেক্ষা অধিক কাজ করে, এবং কার্য্যে অধিকতর শক্তি (energy) নিয়োগ করে। আপাতত দৃষ্টিতে যে সব খাদ্য একই প্রকার বলিয়া বোধ হয়, তাহাদিগের মধ্যে গুণগত পার্থক্যও খুব দেখিতে পাওয়া যায় অর্থাৎ একই শ্রেণীর বস্তুর মধ্যেই তাপোৎপাদন, শরীরের ক্ষয়পূরণ ও পুষ্টিসাধন এবং কর্ম্মশক্তি উদ্দীপন বিষয়ে বিভিন্নতা লক্ষিত হয়। যে মানুষ প্রত্যহ এক রকম কাজ

করিতেছে একদিন সহসা তাহার প্রাত্যহিক নির্দ্দিষ্ট আহার্য্য দ্রব্যেরও অধিক খাদ্য প্রয়োজন হয়; কিন্তু পরদিন আর সে পূর্ব্বদিনের ন্যায় অধিক আহার করিতে পারে না। বহুলোকের আহারের মাত্রা ঠিক করিতে হইলে আহার্য্য দ্রব্যের একটা পরিমাণ নির্দ্দেশ করিয়া দিতে হয়, তবে সেই পরিমাণ নির্দ্দেশ কালে এইটি দেখিতে হয় যে নির্দ্দিষ্ট খাদ্যের দ্বারা একটি সুস্থ সবল পুরুষের শরীরের ক্ষয়পূরণ, তাপ ও কর্ম্মশক্তি সমাহার কার্য্য যেন রীতিমত চলিতে পারে; যেন দৈনন্দিন কার্য্য করিবার জন্য তাহার শরীরে উপযুক্ত উপাদানের অভাব না ঘটে। ইহাই সাধারণ মানুষের আহারের একটা পরিমাণ। কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে আহার সম্বন্ধে সাধারণ মানুষ (Avarage man) বলিয়া কোন জীব পৃথিবীতে নাই, উহা হিসাব ধরিবার জন্য একটা মনগড়া ব্যাপার বৈ আর কিছুই নয়; কারণ কার্য্যতঃ কেহ খুব কম খাইয়া আবার কেহ খুব বেশী খাইয়া সংসারে বাঁচে ও কাজ করে।

খাদ্য সম্বন্ধে যাঁহারাই পুস্তক লিখিয়াছেন, তাঁহারাই ক্যালোরিস্, প্রোটিড্, কার্ব্বো হাইড্রেড প্রভৃতির গুণগান করিয়াছেন। এই নামগুলি বিজ্ঞানগন্ধী সুতরাং শ্রুতি সুখকর; কিন্তু দুঃখের বিষয় লেখকেরা খাদ্যতত্ত্বের সমাধানে বারংবার এই সব নামধ্বনির দ্বারা সমস্যাটিকে সবল করা দূরে থাকুক বরং আরও জটিল করিয়াই তুলিয়াছেন। সুতরাং তাঁহাদিগের দ্বারা প্রচারিত তথ্যগুলি বৈজ্ঞানিক শিক্ষাহীন সজ্জনগণের পক্ষে একেবারে গুরুপাক। আমরা প্রবন্ধে বৈজ্ঞানিক শব্দ ব্যবহারের বিশেষ পক্ষপাতী নহি। যাঁহারা কর্ম্ম দোষে ডিস্‌পেপ্‌সিয়া বা অজীর্ণতার কবলে পড়িয়া নিষ্কৃতির পথ খুঁজিয়া পাইতেছেন না তাঁহাদিগকে সাধারণ ভাষায় কয়েকটি সুপরামর্শ প্রদান করাই এই প্রবন্ধের উদ্দেশ্য।

দেশে যে সকল সুস্থ সবল নরনারী আছেন, তাঁহারা কিছু প্রত্যহ দাড়ী বাঁটখারায় সযত্নে ওজন করিয়া অন্ন, ব্যঞ্জন, মৎস্য, মাংস আহার করেন না, সুতরাং প্রত্যেকের জীবন ধারণ করিবার জন্য, কতটুকু শ্বেতসার কতটা আমিষ খাদ্য, কতখানি শর্করা প্রভৃতি লাগিবে তাহার একটা লম্বাচৌড়া ফিরিস্তি দিতে চাহি না। যাঁহারা পুঁথিগত বিদ্যার প্রভাবে ঐ সকল তথ্য কণ্ঠাগ্রে রাখিয়াছেন, তাঁহারাও উহার প্রভাবে অদ্ভুত সুফল লাভ করিতেছেন, এমন আমার কিছুতেই মনে হয় না। যাঁহারা বৈজ্ঞানিক শিক্ষার বড় একটা ধার ধারেন না, এমন সকল শিক্ষিত সজ্জনগণও আহার বিষয়ে কয়েকটা সাধা সিধা সুপরামর্শ জানিতে চাহেন।

যাঁহাদিগের অগ্নি প্রবল, তাঁহারা সকালেও কিছু আহার করিয়া থাকেন, কিন্তু আজকাল বালক ভদ্র অভ্র শ্রেণীর লোকের মধ্যে এরূপ বাল্যভোগে অভ্যস্ত ব্যক্তির সংখ্যা খুব কম। তবে যাহারা ব্যবসায়ের অনুরোধে হউক অথবা সুরুচি সঙ্গত ভাবিয়াই হউক সাহেবী চালে চলিতেছেন, তাঁহারা সকালে কিঞ্চিৎ 'ব্রেকফাষ্ট' খাইয়া থাকেন, কিন্তু সমস্ত দেশের লোকের তুলনায় তাঁহাদিগের সংখ্যা নগণ্য বলিলেই হয়।

সাধারণতঃ আমাদিগের দেশে আজকাল দুইবার আহারই রীতি দাঁড়াইয়াছে। যাঁহারা কার্য্যানুরোধে বেলা ৯টার সময় খাইয়া আফিস কাছারী করেন, তাঁহারা মধ্যাহ্নে কিঞ্চিৎ জলযোগ করিয়া থাকেন। কাজের পরিমাণ ও বৈচিত্র্য হিসাবে আহারেরও পরিমাণ ও বৈচিত্র্য হওয়া আবশ্যক। যাহারা গুরুতর শারীরিক পরিশ্রম করে তাহাদিগের পক্ষে পুষ্টিকর ও প্রচুর খাদ্য আবশ্যক। যাহাদিগকে প্রত্যহ মানসিক পরিশ্রম করিতে হয়; বিশেষতঃ আহারের পরই আফিসে গিয়া মস্তিষ্ক চালনা করিতে হয়, তাহাদের পক্ষে পূর্ব্বাহ্ণে লঘুপাক, পুষ্টিকর ও পরিমিত খাদ্যই আবশ্যক। কারণ এই শ্রেণীর লোক পেট ভরিয়া খাইলে কাজের বিঘ্ন হয় এবং আহারের পর কাজ করিতে হয় বলিয়া পরিপাক ক্রিয়াটাও খুব উত্তমরূপে সম্পন্ন হয় না, এ অবস্থায় লঘুপাক, পুষ্টিকর ও পরিমিত খাদ্যই এই শ্রেণীর লোকদিগের পক্ষে হিতকর। কিন্তু যাঁহাদিগকে ভাত মুখে দিয়া আফিস করিবার জন্য

দৌড়াইতে হয় না, তাহাদিগের পক্ষে দিবাভাগে উত্তমরূপে আহার করাই সঙ্গত। সকলের পক্ষেই রাত্রিকালে স্বল্পাহার বিধি সঙ্গত, কারণ রাত্রিতে নিদ্রিত অবস্থায় পরিপাক কার্য্যটা কিছু মন্দভাবেই হইয়া থাকে। যাহারা দিবা ও রাত্রি দুই বেলাই দক্ষিণ হস্তের ব্যাপারটি খুব উত্তমরূপে চালাইয়া থাকেন তাঁহাদিগকে শীঘ্রই ডাক্তার ও ডিস্‌পেপ্‌সিয়ার আমলে আসিতে হয়। আহারের পরিমাণ বিষয়ে একটা ধরাবাঁধা নিয়ম করা চলে না, কারণ সকলের ক্ষুধা ও পরিপাক শক্তি সমান নহে, কিন্তু আহারে সংযম যে সর্ব্বথা আবশ্যক, পুনরুক্তি হইলেও আমরা একথা পাঠককে স্মরণ করাইয়া দিতে ছাড়িব না।

আহার হিসাবে দেশে দুই শ্রেণীর লোক দেখিতে পাওয়া যায়। এক শ্রেণীর লোকে যাহা জুটিয়া উঠে তাহাই খায়, আর এক শ্রেণীর লোক যাহা খাইতে চাহে তাহাই পায়। এই দ্বিতীয় শ্রেণীর লোকেরাই সাধারণতঃ মুখের সুখ করিতে গিয়া পেটের অসুখে ভুগিয়া থাকেন। এই দ্বিতীয় শ্রেণীর লোকের মধ্যে আবার দুইটি থাক আছে, এক থাক নিষ্কর্ম্মা অর্থশালী, আর এক থাক শারীরিক পরিশ্রমহীন পদস্থ ও প্রচুর বেতনভোগী কর্ম্মচারী। এই দুই শ্রেণীর লোক শারীরিক পরিশ্রমের ধার ধারেন না। সুতরাং উভয়ের পাকস্থলীর অবস্থা একই প্রকার। তবে ইঁহারা কিছুদিন পোলাও, কালিয়া, মুর্গী, মটন, চপ, কাটলেট, সস্, আমলেট, লুচি, মাংস, মিষ্টান্ন, দধি প্রভৃতি পরিপাক করিয়া থাকেন। কিন্তু ঐ সময়ে তাঁহাদিগের শরীরে নানাপ্রকার ব্যাধির বীজ ও বিষ সঞ্চিত হইতে থাকে।

যে কোন সুস্থ লোকের পক্ষে দৈনিক দুইবার মাত্র পূর্ণ আহারই শরীরের পুষ্টির পক্ষে যথেষ্ট। আহারের পরিমাণ ক্ষুধার উপর নির্ভর করে এবং পরিশ্রমের তারতম্য অনুসারে ক্ষুধারও তারতম্য হইয়া থাকে। বিশেষ আবশ্যক বোধ করিলে পরিশ্রমী লোকের পক্ষে বৈকালে দুগ্ধ ও অল্প মিষ্ট জলযোগ গ্রহণ করা মন্দ নহে।

কোন কোন লোকে জলযোগের নামে রাত্রের আহারের পূর্ব্বে আর একটী প্রায় পূর্ণ আহার করেন। অনেকে ৪।৫ টার সময় চা পান করিয়া থাকেন। চা খাদ্য না হইলেও ইহার সঙ্গে দুগ্ধ চিনি ইত্যাদি থাকাতে তাঁহারা অনেকটা তৃপ্তি বোধ করেন। কেহ কেহ চায়ের সঙ্গে মিষ্টান্ন, ফল, বিস্কুট, টোষ্ট ইত্যাদি গ্রহণ করিয়া সামান্য জলযোগের পরিবর্ত্তে গোলযোগ করিয়া বসেন। এইরূপ আহারে রাত্রের ক্ষুধা কমিয়া যায় এবং যাহা বা খাইতে পারেন তাহা পরিপাকের বিশেষ ব্যাঘাত ঘটে।

প্রায় সকল স্থলেই রাত্রির আহারই দিবসের আহার অপেক্ষা অধিক পরিপাটি ও গুরু হইয়া থাকে। নিমন্ত্রণাদিরও রাত্রেই আয়োজন করা হয়। এক আধ দিন নিমন্ত্রণ খাওয়া ভাল হইতে পারে; কিন্তু বড়লোকেরা যাঁহারা রোজই নিমন্ত্রণের মত আহার করিয়া থাকেন তাঁহারা পাকযন্ত্রাদির বিশেষ অনিষ্ট করেন।

পাঁচ ছয় রকম ব্যঞ্জনাদি দিয়া গৃহস্থঘরের সাধারণ আহারই পুষ্টির পক্ষে যথেষ্ট। জল, দুধ, দধি, শরবৎ, মিষ্টান্ন, মৎস্য, ভাত, লুচি ইত্যাদি নানা প্রকারের খাদ্য ও পানীয় এক সঙ্গে পাকস্থলীতে প্রবেশ করান সুবিধার নহে। পাকস্থলী যাঁতাকল নহে যে, যাহাই পড়িবে তাহা পেষণ করিয়া দিবে এবং তাহার ফলে খাদ্যের সারাংশ রক্তে পরিণত হইয়া শরীরের পোষণ করিবে। পাচক রস ও অন্যান্য কয়েকটা অভ্যন্তরীণ রসই কেবলমাত্র নিজেদের শক্তির প্রভাবে খাদ্যকে উপযোগী করিয়া রক্তে পরিণত হইবার যন্ত্রাদির সম্মুখীন করিয়া দেয়।

আহারের অব্যবহিত পূর্ব্বেই অধিক মাত্রায় জলপান বা অন্য কোন পানীয় গ্রহণ করিলে ক্ষুধা কমিয়া যাইতে পারে বা পাকস্থলীর ক্রিয়া বাধা পাইতে থাকে। এ সময় পাচক রস পাকস্থলীতে থাকে না বলিয়া তাহা জল সংযোগে তরল হইবার কোন সম্ভাবনা নাই।

যখন আমরা আহারে বসি, খাদ্যদ্রব্য চক্ষে দেখি

নাসিকায় ঘ্রাণ পাই কিম্বা যখন জিহ্বায় আস্বাদ গ্রহণ করি অথবা যখন পাকস্থলীতে খাদ্যের সংযোগ হয়, তখনই পাচকরস নিঃসরণ আরম্ভ হইয়া থাকে। আহার কালে ঘন ঘন জলপান করিলে পাচকরস শক্তিহীন হইয়া পড়ে। প্রত্যূষ ও রাত্রে শয়নের পূর্ব্বকালই পূর্ণমাত্রায় জলপান করিবার প্রকৃষ্ট কাল। তবে সুস্থ ব্যক্তি আবশ্যক মত যে কোন সময়ে অল্প মাত্রায় জলপান করিবে না, এমন কোন নিষেধ নাই।

আহারের সঙ্গে চা পান করা বিশেষ ভ্রম। আজ কাল সাহেবদের অনুকরণে অনেকে চপ্, কাট্‌লেট, কারি ইত্যাদি ভোজনের শেষে চা পান করিয়া থাকেন। চায়ে স্থিত ট্যানিক এসিড্ এই সকল খাদ্যকে কঠিন করিয়া পরিপাকের বিঘ্ন ঘটাইয়া দেয়। খাদ্যগুলি অধিককাল পাকস্থলিতে থাকিয়া যায় এবং ইহার ফলে প্রদাহ জনিত অজীর্ণতা উৎপত্তির সম্ভাবনা হইয়া থাকে।

অবস্থাপন্ন ঘরের কেহ কেহ তৃষ্ণা নিবারণের জন্য দুগ্ধ পান করিয়া থাকেন। কিন্তু এরূপ উপায় অবলম্বন করা কখনও উচিত নহে। দুগ্ধ একটী পুষ্টিকর খাদ্য, ইহা তৃষ্ণা নিবারক পানীয় নহে। অন্য কোন পানীয়ে নির্ম্মল জলের অভাব পূরণ হয় না। দুগ্ধ একটি খাদ্য, সেজন্য পান করিলে সমস্ত পাকযন্ত্রের, আভ্যন্তরিক রস সমূহের, গ্রন্থি সমূহের এবং অন্যান্য সূক্ষ্ম যন্ত্রসমূহের কার্য্য আরম্ভ হইয়া যায়। বয়স্ক লোকেরা যখন দুগ্ধ পান করেন, তখনও তাহা অল্পে অল্পে মুখ-লালার সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া পান করা উচিত। তাহা না হইলে পরিপাকের বিঘ্ন ঘটিতে পারে। কিন্তু বায়ুর ন্যায় জলেরও পরিপাক ক্রিয়ার কোন আবশ্যক হয় না।

শীত প্রধান স্থানে অনেক লোক কখনও নির্ম্মল জল পান করেন না। তাহারা মনে করেন বাহিরের পরিচ্ছন্নতার জন্যই কেবল জলের আবশ্যক। মানবদেহের ৪ ভাগের ৩ ভাগই জল এবং এই জল নানা রকমে আমাদের শরীর হইতে প্রতিনিয়ত বাহির হইয়া যাইতেছে, ইহা জানা থাকিলেও তাঁহারা চা, কফি, কোকো, লিমনেড, সুরা ইত্যাদি পানে নির্ম্মল জলের অভাব পূরণ করেন। এইরূপ ভাবে জলের অভাব পূরণ করা বিশেষ অবিবেচনার কার্য্য। এই সকল পানীয় হইতে জল পৃথক করিতে পাকস্থলীকে পরিশ্রম করিতে হয়। কিন্তু নির্ম্মল জলের পরিপাকের জন্য শ্রমের কোন আবশ্যক হয় না এবং তাহা পাচকরস সমূহের, রক্তের, পেশীর এবং পরিপাকযন্ত্রতন্ত্রের ও দেহের অন্যান্য সকল অংশেরই প্রধান উপাদান বলিয়া তৃষ্ণার্ত্ত দেহতন্তু সমূহের দ্বারা সহজেই শোষিত হইয়া যায়। জল পরিপাকনালী সমূহকে ধৌত করিয়া সতেজ করিয়া দেয়, আর কিছুতেই পাকনালীর আরম্ভ হইতে শেষ পর্য্যন্ত সমস্ত পথকে এরূপ পরিষ্কার করিতে পারে না। জলপানে অনিচ্ছা দ্বারা, ক্ষুধামান্দ্য ও পরিপাক ক্রিয়ার দুর্ব্বলতার পূর্ব্বাভাষ প্রকাশ পায়।

যাঁহারা সকল বিষয়ে মিতাচারী তাঁহারা ক্ষুধার তাড়নায় বা অভ্যাস অনুযায়ী নিয়মিত সময়ে আহার গ্রহণ করেন। মানব শরীরের অধিকাংশ ক্রিয়াই নিয়মিত সময়ে আহারের অভ্যাসের দাসত্ব করিয়া থাকে। ক্ষুধা বোধ না হইলেও সুস্থ শরীরে যথা সময়েই আহার গ্রহণ করা উচিত। অনেক সময় খাইতে বসিয়া তবে নিয়মিত ক্ষুধার উদ্রেক হইয়া থাকে। অনেক সময় কোনরূপ মানসিক পরিশ্রমের কার্য্যে লিপ্ত থাকিলে, আহারের কথা মনে থাকে না, শারীরিক পরিশ্রমে যে এরূপ হয় না তাহা নহে। যে সময়ে অভ্যাস সেই সময়েই আহার গ্রহণ করা উচিত। পরিশ্রমে ব্যাপৃত থাকিলেও যথা সময়ে পরিপাকযন্ত্র-নিয়ামক স্নায়ু সমূহ অভ্যস্ত কার্য্য সাধনে উদ্‌গ্রীব হইয়া থাকে এবং সেই সময়ে খাদ্যের দর্শন বা ঘ্রাণেই ক্ষুধার উদ্রেক হয়। যদি একবার খাওয়ার ভুল হইয়া যায় তাহা হইলে শিথিল স্নায়ুসমূহ পরবর্ত্তী আহারের সময়ে কোনরূপ লক্ষণ প্রকাশ না করিতেও পারে।

পাশ্চাত্যদেশে অনেকেই বোতলে বা টিনে রক্ষিত এবং শুষ্ক ও ঘন খাদ্যাদির উপর অধিক নির্ভর করিতে ভালবাসেন। কখন কখনও এই সকল খাদ্যের আবশ্যকতা দেখা যাইলেও, সুপরিপাকের পক্ষে এই সকল

খাদ্য উত্তম নহে। কতকগুলি খাদ্য সাধারণ ভাবে রন্ধন করিয়া কৌটা বন্ধ করা হয় বলিয়া তত আপত্তিজনক না হইলেও অন্য কারণে সুখাদ্য নহে বলিয়া প্রমাণিত হইতে পারে। কিন্তু অনেক ঘন ও শুষ্ক খাদ্যই অজীর্ণতার কারণ হয়। খাদ্য অবিকৃত রাখার জন্য নানাপ্রকার ঔষধাদি মিশ্রিত করা হয়। খাদ্যে মিশ্রিত বীজাণু প্রতিরোধক ঔষধাদি নিজ কার্য্যসাধনে সুপটু হইলেও মানুষের পাকস্থলী সেগুলি সঞ্চয়ের স্থান নহে। এই সকল ঔষধাদি সকল স্থলে মানুষের দেহের পক্ষে অপকারী না হইলেও পাকক্রিয়াকে যে জটিল করে সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। এগুলি যথাসাধ্য পরিত্যাগ করাই সুবিবেচনার কার্য্য। অতিরিক্ত শুষ্ক ও অধিক ঘন করা খাদ্য দৈনিক ব্যবহারের অনুপযোগী, কারণ এসকল সম্পূর্ণ পরিপাক করা দুরূহ এবং পরিমাণে অল্প বলিয়া পাকনালী সমূহের আবশ্যক উত্তেজনা প্রদান করিতেও অক্ষম।

সাধারণ খাদ্যের পরিবর্ত্তে পেটেণ্ট খাদ্যাদি ব্যবহারে স্থায়ী অজীর্ণতার সৃষ্টি হইতে পারে। এই সকল খাদ্যের উপাদান নির্দ্দোষ বা ক্ষতিকারক কি না তাহা জানা থাকে না। বিশেষরূপে নির্দ্দোষ বলিয়া জানা না থাকিলে এরূপ খাদ্য কখনই ব্যবহার করা উচিত নয়। পেটেণ্ট খাদ্যে ভেজাল মিশ্রিত থাকার সম্ভাবনা অত্যন্ত অধিক, সেজন্য সুপরিপাকের বিঘ্ন সহজেই ঘটিতে পারে।

অনেকে ভ্রম ক্রমে চিনির পরিবর্ত্তে "সেকারিন্' (Saccharine) নিয়মিত ব্যবহার করিয়া থাকেন। 'সেকারিন্' জিহ্বায় মিষ্টস্বাদ প্রদান করে মাত্র কিন্তু ইহার কোনই পুষ্টিকারিতা নাই, বরং অপেক্ষাকৃত অধিক মাত্রায় ব্যবহারে অপকার ঘটিয়া থাকে। আল্‌কাতরা (Coalter) পিচ্ হইতে উৎপন্ন অন্যান্য দ্রব্য যেরূপ চর্ম্মের অভ্যন্তরীণ স্তরের প্রতিবন্ধকরূপে কার্য্য করে, সেকারিন্‌ও পাকনালীর অভ্যন্তরীণ স্তরের উপর সেইরূপ কার্য্য করিয়া থাকে। সেজন্য বহুমূত্র রোগী বা চিকিৎসকের আদেশ মত ব্যবহারকারী অন্য কোন রোগী ব্যতীত অপরের বিশেষ বিবেচনার সহিত ইহা গ্রহণ করা কর্ত্তব্য। অনেক দিন ধরিয়া সেকারিন্ গ্রহণ করিলে তাহা পাকস্থলীতে প্রদাহ উৎপন্ন করিয়া থাকে এবং অনেক স্থলে ইহাই বিষম অজীর্ণতার কারণ হইতে পারে। এ সকল নানা কারণে সেকারিন্ কখনই চিনির পরিবর্ত্তে সাধারণভাবে ব্যবহার করা উচিত নয়। কেবলমাত্র চিকিৎসকের আদেশমত ব্যবহার করাই যুক্তিযুক্ত।

স্থূলতা কমাইবার জন্য ভিনিগার ও নানারূপ মিশ্রিত ঔষধ ব্যবহারে কখন কখনও অজীর্ণ রোগ হইতে দেখা যায়। স্থূলতা নিবারক কতকগুলি চলিত ঔষধ, পাকযন্ত্রসমূহ যাহাতে গৃহীত খাদ্য সম্পূর্ণ পরিপাক করিতে না পারে এবং যাহাতে সারাংশ সম্পূর্ণরূপে শরীরে শোষিত না হয় এরূপ অবস্থা উৎপাদন করে। ইহাতে রোগীর দেহের ওজন কমিতে এবং তৎসঙ্গে স্বাস্থ্য ও শক্তি হানি হইতে পারে। কিন্তু স্থূলতা কমাইতে গিয়া স্থায়ী অজীর্ণতা লাভ করা সুবিবেচনার কার্য্য নহে।

ঘন ঘন সুরা পান বা যখন ইচ্ছা চা পান করা উভয়ই পরিপাকের বিশেষ ব্যাঘাত ঘটাইয়া অজীর্ণতার উৎপত্তি করিয়া থাকে। অন্য সকল কু-অভ্যাস অপেক্ষা আহার সম্বন্ধীয় কু-অভ্যাসই দূরীভূত করা অধিক কঠিন বলিয়া বোধ হয়।

এই প্রবন্ধ পাঠে একটীমাত্র পাঠকও যদি নিয়মিত পানভোজনে অভ্যস্ত হইয়া শরীর সুস্থ ও সবল রাখিতে পারেন, তাহা হইলে আমাদের শ্রম সার্থক জ্ঞান করিব।

উচ্ছে বা করলা।

ডাক্তার শ্রীমোক্ষদা চরণ ভট্টাচার্য্য লিখিত :—

করলা সমগ্র ভারতবর্ষের পরিচিত উদ্ভিদ। এই জন্য ইহার পরিচয় অনাবশ্যক। মাত্র আলোচনার সুবিধার জন্য দুই একটা কথার আবশ্যক। ইহা লতা জাতীয় উদ্ভিদ, মাটির সকল রকম অবস্থাতেই ইহার উৎপত্তি হয়। জমি আবাদ করিয়া কৃষকগণ যে করলা জন্মাইয়া থাকে, তাহা অপেক্ষাকৃত বৃহৎ। তবে "পুটুলে" উচ্ছে বলিয়া এক প্রকার ক্ষুদ্রাকার উচ্ছে স্বভাবত আপনা হইতেই বনে জঙ্গলে জন্মিয়া থাকে। মোটের উপর করলা তিন প্রকার, পুটুলে, জঙ্গুলে আর বৃহদাকার। এই তিন জাতীয় করলাই তিক্ত। পুটুলে উচ্ছে যাহা জঙ্গলে আপনি জন্মে, তাহা অত্যধিক পরিমাণে উৎপন্ন হয়! ইহা খাইতে কৃষিজাত করলা হইতে উৎকৃষ্ট। ঔষধার্থে বুনো এবং পুটুলে করলাই অধিক ব্যবহৃত হয়। কৃষিজাত উচ্ছে রবিখন্দ মধ্যে গণ্য। এই জন্য সকল সময় পাওয়া যায় না। বনজাত করলা সর্ব্বত্র সর্ব্ব সময়ে পাওয়া যায়।

এই বুনো করলার, ধান্যক্ষেত্র জাত "মধুলতা" নামক একরূপ অতি তিক্ত লতিকার সহিত পূর্ণ সাদৃশ্য দেখা যায়। মধুলতা অতিশয় তিক্ত। ইহার ফল আর পুটুলে উচ্ছে দেখিতে অবিকল এক। বিশেষজ্ঞ ব্যক্তির চক্ষুতে মাত্র পার্থক্য ধরা যায়। মনুষ্যের মস্তকে শ্লেষ্মাবদ্ধ হইলে এই লতার নাস দিয়া তাহা বাহির করা যায়। আবার পশু চিকিৎসায় মধুলতা শ্রেষ্ঠ ভেষজ। যাহা হউক বুনো আর কৃষিজাত করলার সঙ্গে মধুলতার মিল আছে। কাশী প্রদেশে যে উচ্ছে পাওয়া যায়—তাহা বঙ্গদেশীয় উচ্ছে অপেক্ষা অনেক বড়। আবার বঙ্গের স্থানে স্থানেও বড় উচ্ছে জন্মে। কিন্তু তাহাও অধিক নহে। তাহার গাছ মাটিতে লতিয়া বেড়ায় না, মাচা বান্ধিয়া বা আশ্রয় দিয়া তবে রক্ষা করিতে হয়।

বঙ্গীয় করলা হইতে কাশী প্রদেশীয় করলা অতি রসাল এবং অধিক তিক্ত। সম্ভবতঃ অধিকতর জল সেচন করিয়া আবাদ করা হয় বলিয়াই বোধ হয় এরূপ হইয়া থাকে। বস্তুত করলা জলা জমিতেও জন্মে। সাধারণতঃ বালুময় স্থানে ইহার উৎপত্তির আধিক্য দৃষ্ট হয়। আর্য্য ঋষিগণ ইহাও জানিতেন। তাই লিখিয়াছেন—

"জলজং কায়বেল্লং স্যাৎতিক্তং ভেদকরং মতম্"

এই করলার বহু ভাষায় বহু নাম আছে। যথা—

সংস্কৃত—কারবেল্লী, করেল্লী, সুষবী, রাজবল্লী, তোপবল্লী ইত্যাদি।

মহারাষ্ট্রে—কড়ওযাবল্লে।

হিন্দিতে—করেল্লা।

তৈলঙ্গে—কাকরকায়া।

পারসিতে—করেল্লাহ্।

আরবিতে—কিসমা উলিহিমার।

ইংরাজীতে—Harimorelica.

ল্যাটিনে—মোসিম্বেলিরিয়া ইত্যাদি। ইহা ব্যতীত প্রত্যেক প্রদেশে একটা না একটা প্রচলিত নাম আছে। সুপ্রসিদ্ধ ভাব প্রকাশকার বলেন—

কারবেল্লং কটিল্লংস্যাৎ কারবেল্লী ততো লঘুঃ।

কারবেল্লং হিমং ভেদি লঘু তিক্ত মবাতলম্।

জ্বর পিত্ত কফাশ্রঘ্নং পাণ্ডু মেহ ক্রিমীন্ হরেৎ॥

তদ্‌গুণা কারবেল্লীস্যাদ্ বিশেষাদ্দীপনী লঘুঃ।

কারবেল্ল (করলা)কে কটিল্লও বলে, কারবেল্ল (করলা) অপেক্ষা কারবেল্লী ক্ষুদ্র, করলা শীতল, ভেদক, লঘু, তিক্ত অথচ বায়ুজনক নহে। জ্বর, পিত্ত, বায়ু রক্তজ রোগ, পাণ্ডু ও মেহরোগনাশক। কারবেল্লীর গুণও এইরূপ কিন্তু বিশেষতঃ দীপনও লঘু। চক্রদত্ত নামক বৈদ্যক গ্রন্থে ইহার পত্রের রস দ্বারা বসন্ত পীড়ার চিকিৎসা উল্লেখ আছে যথা—

সুষবী পত্র-নির্য্যাসং হরিদ্রা চূর্ণসংযুতম্
রোমান্তী জরবিস্ফোট মসূরী শান্তয়ে পিবেৎ ॥

অর্থাৎ করলা পত্রের রস হরিদ্রার গুড়া সহ খাইলে বিস্ফোট জর হাম মসূরী (বসন্ত) রোগের শান্তি করে। আয়ুর্ব্বেদের এই মহামান্য আদেশ ব্যতীত আমরা ইহার পাতার, ফলের, শিকড়ের গুণ বহুবার উপলব্ধি করিয়াছি। যথা—পিত্তনিঃসারক, বলকারক, বিরেচক, শ্লেষ্মানিঃসারক ক্রিমিনাশক, রক্ত সংশোধক এবং বাহ্য ব্যবহারে রক্ত রোধক, ধারক এবং স্নিগ্ধকারক। হরিদ্রা আর তিক্ত উদ্ভিদের নির্য্যাস সহ সেবনে ইহার গুণ বর্দ্ধিত হয়।

ইহার রক্ত রোধক শক্তির পরিচয় নিরক্ষরগণও পূর্ণ পরিজ্ঞাত। ডাক্তারি তিক্ত টিংচার সহ ইহার ব্যবহার করা যায়। ক্রিয়াগুলি অধিকাংশই পরীক্ষিত। ইহার পিত্তনিঃসারক শক্তির পরিচয় শিক্ষিত কবিরাজগণের পরীক্ষিত। ডাক্তারি কোন পুস্তকে করলার উল্লেখ নাই। বিদেশী ঔষধ ব্যবহার প্রিয় ব্যক্তিগণ ইহা এক একবার পরীক্ষা করিবেন কি?

আময়িক প্রয়োগ। যকৃৎ পীড়ায় ইহার ব্যবহার সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। পিত্ত বমন আভ্যন্তরিক পিত্তবিকৃতি এবং পৈত্তিক অজীর্ণ এবং উদরাময় ইত্যাদিতে ইহা ব্যবহার করা যায়। রেচক গুণ আছে বলিয়া ইহা উদরাময় পীড়ায় যে উপকারী তাহা নহে; কেননা "যাহাতে উৎপত্তি তাহাতেই ক্ষয়" এই মহাসত্যের উপর নির্ভর করিলে উক্ত উদরাময় পীড়ায় ব্যবহার করা যায়। বস্তুত পিত্তকৃত কার্য্যের জন্য করলা পৈত্তিক উদরাময়ের ঔষধ। পাণ্ডু পিত্তকৃত সর্ব্বরূপ উপসর্গ; কামলা (জনডিস্) প্রভৃতি রোগে ইহার পূর্ণ ব্যবহার হয়। পিত্তবদ্ধতা জন্য শিশুদিগের একরূপ দুর্নিবার কোষ্ঠ কাঠিন্য পীড়া জন্মিয়া থাকে। এই উপসর্গে শিশু ক্রন্দন করিতে থাকে, দুধ তুলিয়া ফেলে, তাহার পেট ফুলিয়া উঠে, গলার ভিতর শ্লেষ্মা জমাট হওয়ায় একরূপ শব্দ উপস্থিত হয়। মধ্যে মধ্যে শিশু চমকিয়া উঠে। এই উপসর্গ উপস্থিত [illegible] করলা পাতার রস আর হরিণের সিং [illegible] সামান্য গোল মরিচ চূর্ণ সহ মাতৃ দুগ্ধ দিয়া হরিদ্রার অম্লরস যোগে শিশুকে অঙ্গুলি দ্বারা অল্প অল্প খাওয়াইয়া থাকেন। তাঁহারা ইহাকে "আলুই" নামে অভিহিত করেন। "আলুই" বহু প্রকারে প্রস্তুত হইয়া থাকে। সদ্যজাত শিশুর জীবন এই শ্রেণীর ঔষধেই বঙ্গে রক্ষা পায়।

করলার রস আর পেঁপের দুগ্ধ এবং হরিদ্রার রস জনডিস্ (কামলা) পীড়ার প্রধান ঔষধ। স্বনাম ধন্য ডাক্তার যদুনাথ মুখোপাধ্যায় মহাশয় নিম্নের ব্যবস্থানুযায়ী কামলারোগ আরোগ্য করিতেন।

বুনো করলার নির্জ্জল রস	১ আউন্স
পেঁপের দুধ	½ আউন্স
কাঁচা হরিদ্রার রস	২ ড্রাম
সাধারণ লবণ	২০ গ্রেণ
অল্প উষ্ণজল	২½ আউন্স

মিশাইয়া ও দাগ করিয়া লইতে হয়। দিনে ২ বা[র] ব্যবহার্য্য। আমি জানি একটি গড়ো গয়েলা তাহা[র] সর্ব্বাঙ্গ হরিদ্রাক্ত এবং ফুলিয়াছিল, যদু বাবুর এই ঔষ[ধে] ১২ দিনে আরোগ্য হইয়াছিল।

উচ্ছে পিত্তঘ্ন বলিয়া গৃহিণীগণ ইহাকে শুকতা[য়] ঝোলে দিয়া উৎকৃষ্ট মুখরোচক খাদ্য প্রস্তুত করি[য়া] থাকেন। পিত্তবমন রোগে কচিফল পিসিয়া ২০ ফোঁ[টা] মাত্রায় ব্যবহার করিলে উপকার হয়। বস্তুত শি[শু] জীবনের পক্ষে উচ্ছে অতি উৎকৃষ্ট ঔষধ।

কোন স্থান হইতে রক্তপাত হইতে থাকিলে করলা[র] পাতা বাটিয়া টাট্কা চুণের সহ ব্যবহার করিলে তৎক্ষণা[ৎ] রক্তরোধ হয়। করলার পাতা বাটা অনুমান ½ পো[য়া] নারিকেল তৈল ১ ছটাক, হরিদ্রার রস ১ ছটাক, নি[ম] পাতা বাটা ½ ছটাক, কুইনাইন ২০ গ্রেণ মিশাইয়া অতি উৎকৃষ্ট পাঁচড়ার ঔষধ হয়। ইহা ব্যবহার করি[লে] পাঁচড়ার জন্য জ্বর পর্য্যন্ত আরোগ্য হয়। বস্তুত করল[া] বিস্ফোটক প্রভৃতি পীড়ার প্রকৃত ঔষধ। শরীরের কো[ন] স্থানে বিসফোড়া হইলে ইহার পাতা লবণ সহ বাটি[য়া] প্রলেপ দিলে উপকার হয়। ডাক্তারি Taraxac

ঔষধের অভাবে জর ও যকৃৎ-পীড়িত ব্যক্তিগণকে নিম্নলিখিত ভাবে মিশ্রচার করিয়া দিলে যথেষ্ট উপকার হয়।

কুইনাইন	২০ গ্রেণ
এসিড নাইট্রোমিউরিক ডিল্	১½ ড্রাম
করলার রস	২ আউন্স
পেঁপের দুধ	১ ড্রাম
কালমেঘ পাতার রস	২ আউন্স
জল	২ আউন্স

৮ ভাগ করিয়া প্রাতে ও বেলা ১০ টায় এবং সন্ধ্যায় খাইতে দিতে হয়। আমার একটী প্রমেহযুক্ত জর প্লীহা ও যকৃৎ-পীড়িত আত্মীয় এই ব্যবস্থা অনুযায়ী ১ শিশি ঔষধ খাইয়া অর্দ্ধেক আরোগ্য হইয়াছিলেন। আশ্চর্য্যের কথা এই যে তাহার প্রস্রাবের জ্বালা পূয পড়া পর্য্যন্ত আরোগ্য হইয়াছিল।

এই বিজ্ঞান প্লাবিত যুগে করলা এক নূতন শক্তি প্রকাশ করিয়া জগৎকে স্তম্ভিত করিয়াছে। বসন্ত ব্যাধির জন্য গোবীজের টীকা দিবার প্রথা বহুদিন হইতে এ দেশে প্রচলিত আছে। তাহার উপর আবার হোমিও-প্যাথির কল্যাণে এবং ডাক্তারি Serum treatment এর প্রথায় Melendrenum ইত্যাদি ঔষধ আর পীড়িতের পূয সঞ্চালন প্রক্রিয়া দ্বারা দেশে বসন্ত ব্যাধির প্রকোপ অনেক কমিয়াছে। তথাপিও কম নাই। উচ্ছে রস কিন্তু এ সমস্তকে পরাস্ত করিয়াছে। ইহার নির্জ্জল রস অথবা টীংচার করেলা পিচকারী যোগে চর্ম্ম নিম্নে (Hypodermic) প্রবেশ করাইলে বসন্ত হইবার আশঙ্কা থাকে না; এবং বসন্ত পীড়াগ্রস্ত ব্যক্তি ইহা দ্বারা আরোগ্য পর্য্যন্ত হইতে পারে। এই আবিষ্কার আয়ুর্ব্বেদীয় সম্মত।

ভারতীয় পুরাতন চিকিৎসকগণ এই তত্ত্ব বহুদিন হইতে জানিতেন। সম্প্রতি ইহা বহু ব্যাপক হওয়া নিতান্ত আবশ্যক। দেশীয় ল্যাবরেটরীতে উচ্ছের টিংচার প্রস্তুত হইয়া দেশময় প্রচার হওয়া আবশ্যক নহে কি?

দেখিয়াছি কাশীতে বসন্ত পীড়ার দেশীয় চিকিৎসকগণ যাহার বসন্ত উঠিয়াছে অথবা উঠিবার উপক্রম হইয়াছে তাহাকে হরিদ্রা অনুপানে করলার রস খাইতে দিয়া গুপ্ত মসুরিকাগুলিকে উঠাইয়া লইয়া চিকিৎসা করিয়া থাকেন। প্রায়ই অধিকাংশ স্থলে খাইতে না দিয়া শরীরে "ছোব" অর্থাৎ নেকড়ার পুটলী যোগে উচ্ছে বাটা আর কাঁচা হরিদ্রার রস, অভাবে শুষ্ক হরিদ্রার গুড়া সহ ব্যবহার করিয়া আরোগ্য করিয়া থাকেন। ইহা দ্বারা জ্বর, জ্বালা, যন্ত্রণা, চুলকোনা, বেদনা ইত্যাদি দূর হয়। বস্তুত করলা এই পীড়ার প্রধান ঔষধ।

ইহার পাতার, শিকড়ের আর ডাঁটার গুণই অধিক। অভাবে ফল ব্যবহার হয়। বসন্ত প্রভাব সময়ে পাতার রস হরিদ্রাসহ প্রত্যহ খাইলে পীড়া হইবার আশঙ্কা থাকেনা! ইহা আমার পূর্ণ পরীক্ষিত। সহর এবং উষ্ণ প্রধান স্থানে এই পীড়ার আধিক্য প্রায়ই দৃষ্ট হয়। এই সকল স্থানবাসিগণ করলার পাতার রস ব্যবহার করিবেন! অভাবে খাদ্য সহ স্নিগ্ধ ভাবে ব্যবহার করিবেন। বলা বাহুল্য তাজা উচ্ছে খাইলে তত গুণ পাওয়া যাইবে না।

মানবদেহে শিল্প সৌন্দর্য্য।

প্রথম পরিচ্ছেদ।

পৃথিবী সুন্দর। পৃথিবীর নদ নদী চিত্রিত, কলগীতি ঝঙ্কৃত প্রান্তরকানন সুন্দর, নীলাম্বুনৃত্যে হিল্লোলিত সমুদ্র সুন্দর। ঊর্দ্ধে আকাশ সুন্দর। আকাশের নীলিমা সুন্দর, নীলিমায় মেঘ ও রৌদ্রের খেলা,—শুভ্র সহাস নক্ষত্র ও নিহারিকার শান্তশোভা সুন্দর,—চন্দ্র সূর্য্যের উদয়াস্ত সুন্দর। এই সুন্দর পৃথিবীতে,—মাধুরীর মিলনমন্দিরে জন্মিয়া মানুষ সৌন্দর্য্য দেখে,—সৌন্দর্য্য অনুভব করে। তাহার চিত্ত বৃত্তির উন্মেষবিকাশের সঙ্গে সৌন্দর্য্যের সহস্রধারা, রূপরসশব্দস্পর্শগন্ধের বিচিত্র কুহকে তাহার পঞ্চেন্দ্রিয়কে পুলকিত করিয়া অন্তরাত্মায় অপূর্ব্ব অনুভূতি,—তৃপ্তির সঞ্চার করে।

যাহার অনুভব শক্তি যত তীব্র, তাহার সৌন্দর্য্যবোধ তত তীক্ষ্ণ। মানুষের এই সৌন্দর্য্যবোধ, এই রসানুভূতি, তাহাকে চিরদিন সৌন্দর্য্যের উপাসক করিয়া রাখিয়াছে; তাহার চিত্তে অপূর্ব্ব কল্পনা, অপূর্ব্ব প্রেরণা এবং অদ্ভুত জিজ্ঞাসার উন্মেষ ঘটাইতেছে। এই সৌন্দর্য্য বোধ ও অনুভূতি কাহারও হাতে বীণা, কাহারও হাতে বর্ণতুলি, কাহারও হাতে তক্ষণ যন্ত্র তুলিয়া দিতেছে, আবার কাহারও কাহারও মানস-নেত্রের সম্মুখে নিসর্গ লক্ষ্মীর মায়াবগুণ্ঠনে আবৃত গুপ্ত রহস্য প্রকাশ করিতেছে, তাই মানুষ কবি হইতেছে, চিত্রকর ও ভাস্কর হইতেছে, তত্ত্বজ্ঞ দার্শনিক ও বৈজ্ঞানিক হইতেছে।

মানুষের এই সৌন্দর্য্যবোধ চিরন্তন, ইহা বিশ্ব-সুন্দরের দান। তাই মানুষ শ্রেষ্ঠশিল্পীদিগের প্রতিভা-প্রসূত ললিতকলার কমনীয় মাধুর্য্যের আস্বাদ লইবার জন্য দেশদেশান্তরে যায়। লক্ষ লক্ষ মুদ্রা ব্যয়ে নিপুণ শিল্পীর শিল্পকীর্ত্তি চিত্র ও মর্ম্মর মূর্ত্তি সংগ্রহ করিয়া রাখে। শাজাহানের প্রেমস্মৃতিপুত "মর্ম্মর স্বপ্ন" তাজমহল শিল্প সৌন্দর্য্যে অদ্বিতীয় বলিয়া তাজ দেখিবার জন্য কত শের কতলোক আগ্রার সেই সৌন্দর্য্যতীর্থে গমন করে। ইউরোপে রোমের ভ্যাটিক্যান শিল্প সৌন্দর্য্যে ও কল্পনার ঐশ্বর্য্যে মহনীয় বলিয়া কত গুণী ও জ্ঞানী উহার মাধুরী ও মহিমায় পরিতৃপ্ত হইবার জন্য রোমে গমন করেন। মানুষের এই আগ্রহ স্বভাবসিদ্ধ, কিন্তু দুঃখের বিষয়, যে মানব-দেহ বিশ্বশিল্পীর সকল শিল্পের সার, যাহার বাহিরের সৌন্দর্য্য কাব্যে, চিত্রে এবং পাষাণে ফুটাইবার জন্য রসজ্ঞ শিল্পীদের এত যত্ন, সৃষ্টির সারভূত সেই মানুষের দেহের শিল্পসৌন্দর্য্য কেমন, তাহার গঠনে, যন্ত্র সন্নিবেশে, স্নায়ুতন্ত্রের সংস্থানে এবং ক্রিয়াপ্রণালীতে কি অদ্ভুত কৌশল, কি মহনীয় শিল্প-চাতুর্য্য নিহিত রহিয়াছে, কয়জনে তাহার সন্ধান রাখেন? যে দেহের সুখ এবং তৃপ্তির জন্য মানুষ সর্ব্বদা লালায়িত, যাহাকে অবলম্বন করিয়া মানুষের মনুষ্যত্বের বিকাশ, মহত্ত্বের উন্মেষ, সেই মানব দেহের শিল্পসৌন্দর্য্য বুঝিলে লাভ আছে, কারণ মানবদেহ বিশ্বশিল্পীর শ্রেষ্ঠ শিল্প এবং ইহার দ্বারাই মানুষের মানব জন্মের সার্থকতা।

মানুষ আমরা, মানুষের সমাজে জন্মিয়া, জন্মাবধি মানুষকে দেখিয়া আমাদিগের এমন অভ্যাস দাঁড়াইয়া গিয়াছে যে মানব-দেহ যন্ত্রটা আমাদিগের নিকট নিতান্ত সাধারণ বস্তু হইয়া উঠিয়াছে, সুতরাং ইহার অসাধারণত্ব এবং অপূর্ব্বত্ব বুঝিবার ও জানিবার জন্য আমাদের কোন আগ্রহ হয় না। অতি পরিচয় অবজ্ঞার কারণ। আমরা এখানেও সেই অতি পরিচয়ের প্রভাবই দেখিতে পাই। কিন্তু মানবদেহের শিল্পকলা সম্বন্ধে আমাদের আগ্রহ ও অনুসন্ধিৎসা না থাকিলেও শিল্পবৈচিত্র্য ও চমৎকারিত্বে ইহা অপরাজেয়। মানুষ বিজ্ঞানবলে এবং শিল্পকৌশলে কত অদ্ভুত যন্ত্র প্রস্তুত করিয়া বুদ্ধিবিদ্যার পরিচয় দিয়াছে, কিন্তু এখনও মানুষ সৃষ্টি করিতে পারে নাই। মানুষ ত দূরের কথা, একটি ক্ষুদ্র জীব সৃষ্টি করাও মানুষের পক্ষে অসাধ্য। তাই আমরা আজ সৃষ্টির সার

মানবের বিচিত্র শরীরের বিচিত্র গঠন কৌশল বর্ণনায় প্রবৃত্ত হইলাম।

পল্লীগ্রামে যাঁহাদিগের বাস, তাঁহাদিগের মধ্যে অনেকেই সম্ভবতঃ এঞ্জিন দেখিয়াছেন, আবার যাঁহারা নাগরিক—তাঁহারা অনেক রকমের কলকব্জা পর্য্যন্তও দেখিয়াছেন। রেলগাড়ীর এঞ্জিনের সহিত মানব দেহের সাদৃশ্য খুব বেশী। এই সাদৃশ্যগুলি একে একে দেখাইতেছি :—

(১) শরীরযাত্রা নির্ব্বাহ করিবার জন্য খাদ্যের প্রয়োজন, এঞ্জিন চালাইবার জন্য তৈল, কয়লা এবং জলের প্রয়োজন।

(২) শরীরের অসার বস্তু, মল মূত্র ঘর্ম্ম প্রভৃতির আকারে দেহ হইতে বাহির হয়, এঞ্জিন হইতেও অতিরিক্ত বাষ্প, পোড়া কয়লা বা ভস্ম বাহির হইয়া থাকে।

(৩) শরীর রক্ষার জন্য প্রত্যহ অঙ্গ মার্জ্জনা এবং ক্লেদ কর্দ্দম ও ধূলি প্রভৃতি দূরে পরিহার করিতে হয়, নচেৎ অপরিচ্ছন্ন দেহ রোগাক্রান্ত হয়, দেহ অচল হইয়া পড়ে।

এঞ্জিনটিকেও ঐরূপ প্রত্যহ মাজাঘষা করিতে হয়, উহার গ্রন্থিতে গ্রন্থিতে তৈল দান করিতে হয়, নচেৎ এঞ্জিনের কল বিগড়াইয়া যায়, উহা হইতে কর্ণভেদী শব্দ উঠে, শেষে এঞ্জিন একেবারে নিস্পন্দ ও নিশ্চল হইয়া পড়ে।

এঞ্জিনের যেরূপ গঠন-কৌশল তাহাতে একজন না একজনকে সর্ব্বক্ষণ উহার 'হেপাজাতে' থাকিতে হয়। যখন যেমন দরকার, কল টিপিয়া বাষ্প (Steam) বাহির করিতে হয়, পোড়া কয়লার ভস্ম ঝাড়িতে হয় অথবা 'বয়লারের' চুল্লীর ভিতর কয়লার যোগান দিতে হয়। কিন্তু শরীর সম্বন্ধে আলাহিদা কথা, সে আপনার কাজ আপনাআপনি করিয়া যায়, সেজন্য কাহাকেও সর্ব্বক্ষণ হাজির থাকিতে হয় না। ক্ষুধা পাইলে সে আপনিই কিছু খায়। শরীরের অসার বস্তুগুলি মূত্রগ্রন্থি দুইটির (Kidneys) ক্রিয়াকৌশলে শরীর হইতে নিঃসৃত হইয়া মূত্রের আকারে বাহির হইয়া যায়, এই কাজের জন্য কাহারও সাহায্য আবশ্যক হয় না। মানুষকেও এজন্য কোন চেষ্টা করিতে হয় না।

ছোট ঘড়ীর কলকব্জা কত সূক্ষ্ম, একবার দম দিলে ঘড়ীটা টিক্ টিক্ শব্দে কয় দিন ধরিয়া চলে, কখন কয়টা বাজিল, কয়টার পর কয় মিনিট কয় সেকেণ্ড হইল তাহা সুস্পষ্ট দেখাইয়া দেয়। মানুষের প্রতিভা কি অদ্ভুত, সে অদ্ভুতকর্ম্মা! তাহার সকল কার্য্যে চিন্তা বিচারণার পরিচয় পাওয়া যায়। এই চিন্তাশক্তিই মানুষকে সকল কার্য্যে প্রেরণা দেয়, তাহার কর্ম্মকে নিয়মিত করে। এই চিন্তা শক্তি দ্বারা মানুষের সাধনা বিচিত্র হইয়াছে, মানব-জ্ঞানের ভাণ্ডার সমৃদ্ধিশালী হইয়াছে। এই চিন্তা শক্তির প্রভাবে বৈজ্ঞানিক নিউটন মাধ্যাকর্ষণী শক্তির আবিষ্কার করিয়া অমর হইয়াছেন; জর্জ্জ ষ্টিফেন বাষ্পীয় শক্তির আবিষ্কার করিয়া লোকপূজ্য হইয়াছেন; হার্ভি মানবদেহ ব্যবচ্ছেদ পূর্ব্বক শোণিতবাহী শিরা ও ধমনী সংক্রান্ত তথ্য প্রচার করিয়া ধন্য হইয়াছেন। আমরা একটা ঘড়ীর বৈচিত্র দেখিয়া মুগ্ধ ও বিস্মিত হই। কিন্তু যে ঘড়ীর স্রষ্টা, তাহার সৃষ্টি কৌশল, তাহার অন্তর্নিহিত শক্তি কিরূপ তাহা কি একবার ভাবিয়া দেখি?

বিশ্বসৃষ্টির সারভূত মানুষ বিধাতার সৃষ্টি-কৌশলের চরমোৎকর্ষ। তাই জীব জগৎ অদ্ভুত শক্তিধর মানবের পদানত। তাই সৌদামিনী আজ তাহার বার্ত্তাবহনে নিযুক্ত, অগ্নি, জল ও বায়ু তাহার রথ পরিচালক। মানব মস্তিষ্কের অদ্ভুত শক্তি মানুষকে এইরূপ শক্তিমান করিয়া তুলিয়াছে। মানুষের এ অসাধারণত্ব ও শ্রেষ্ঠত্ব বুঝিতে হইলে, তাহার দেহের সৌন্দর্য্য ও বৈচিত্র্যের সংবাদ লইতে হইলে, তাহার শরীরের গঠনপ্রণালী বুঝিতে হয়।

মনুষ্য সৃষ্ট যন্ত্র বিচিত্র কৌশল সম্পন্ন এবং প্রতিভার মহনীয় ফল হইলেও উহা জড় বস্তু, মনুষ্যদেহের ন্যায় সচেতন নহে। একটা এঞ্জিন অগ্নি ও জলের তেজে উৎপন্ন বাষ্পের বলে সজীব পদার্থের মত

কিন্তু মনুষ্যদেহের ন্যায় উহার হ্রাস বৃদ্ধি নাই। মানব শিশু ভুক্ত দ্রব্য পরিপাক করিয়া দিনে দিনে বৃদ্ধি পায়, এইরূপ বৎসরের পর বৎসর বাড়িতে বাড়িতে সে পুষ্ট ও বলিষ্ঠ দেহ যুবক হইয়া উঠে, তাহার শরীরে লাবণ্যের সঞ্চার হয়। মনুষ্য সৃষ্ট যন্ত্রে এবং মানবদেহে এইখানেই প্রভেদ। নরদেহ যেমন ক্ষয় ও উপচয়শীল, মানবের উদ্ভাবিত যন্ত্র সেরূপ নহে। উহাতে ক্রমোন্নতি ও অভিব্যক্তির আকার নাই। মানবদেহ সম্পূর্ণরূপে বৃদ্ধি পাইবার পরেও তাহার স্বভাব সিদ্ধ উপচয় বা বাড়িবার শক্তি লোপ পায় না। তখন ঐ শক্তি শরীরের ক্ষয় পূরণ করিয়া তাহাকে সুস্থ ও সবল রাখে।

একটা এঞ্জিনের কল বিগড়াইয়া গেলে, এঞ্জিনের শিল্পীরা একটা নূতন অংশ প্রস্তুত করিয়া বিকৃত বা জীর্ণ অংশের স্থানে সন্নিবেশিত করে। কিন্তু মানব-দেহ যন্ত্রের সংস্কার করিবার জন্য কোন পার্থিব শিল্পীর প্রয়োজন হয় না। মানব দেহ আপনার সংস্কার কার্য্য আপনিই সম্পাদন করে। কিন্তু সকল শক্তিরই সীমা আছে, মানবদেহের আত্ম সংস্কার শক্তিও সীমাবদ্ধ। মানুষের দেহযন্ত্র সম্পূর্ণ স্বাধীনভাবে আপনার কার্য্য পরিচালন করে, নানা সঙ্কটে পড়িয়াও আপনার অভ্যন্তরীণ শক্তির প্রভাবে উৎসমুদয় উত্তীর্ণ হয়, মনুষ্য-কৃত যন্ত্রের মত এই যন্ত্র চালাইবার জন্য সর্ব্বক্ষণ লোকের সাহায্য আবশ্যক হয় না। কিন্তু সময়ে সময়ে যখন মানবদেহ-যন্ত্র ঘোর সঙ্কটে পড়ে, উহার অভ্যন্তরীণ শক্তি চেষ্টা করিয়াও যখন সে সঙ্কট হইতে দেহযন্ত্রকে মুক্ত করিতে পারে না, তখনই দেহ বিকল বা রোগগ্রস্ত হয়। কিন্তু এই অবস্থাতেও মানবদেহ রোগের প্রতীকারার্থ যথাসাধ্য চেষ্টা করিতে থাকে,—শরীরের এই স্বাভাবিক চেষ্টা যাহাতে শীঘ্র সফল হয়, মানুষের শারীরিক শক্তি যাহাতে রোগের সহিত যুঝিয়া জয়ী হইতে পারে তজ্জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ আবশ্যক হয়।

মানুষের শরীরের অবস্থা যখনই এই, তখন প্রত্যেক মানুষেরই নিজ শরীরের গঠন ও ক্রিয়া প্রণালী জানিয়া রাখা আবশ্যক। কারণ প্রত্যেকের পক্ষেই স্বাস্থ্যের বিধান লঙ্ঘন পূর্ব্বক রোগে আক্রান্ত হওয়া খুব সম্ভবপর ও স্বাভাবিক। ব্যাধি যেরূপ শারীরিক নিয়ম লঙ্ঘনের ফল, সেইরূপ আরোগ্যও শারীরিক নিয়ম পালনের ফল, ইহা সর্ব্বদা মনে রাখা আমাদিগের কর্ত্তব্য। শারীরিক নিয়মগুলি সম্পূর্ণরূপে বুঝিতে হইলে শরীরকে ভাল করিয়া জানা সর্ব্বাগ্রে আবশ্যক।

বৃদ্ধি বা উপচয়—জীব মাত্রেরই ধর্ম্ম। এই ধর্ম্ম জীবে নিত্যসিদ্ধ। পর্ব্বতের আয়তন বৃদ্ধি পায় বটে, কিন্তু পর্ব্বত জীব নহে। পর্ব্বতের বৃদ্ধি আর মানুষের বৃদ্ধি এক নহে। জীব ও উদ্ভিন্ন সন্নিহিত বস্তুর কিয়দংশ আত্মসাৎ করিবার পর যে পুষ্টিলাভ করিয়া থাকে তাহাই উহাদিগের বৃদ্ধি।

আমরা দুই রকম বৃদ্ধির কথা বলিয়াছি। এক পুষ্টির দ্বারা ক্ষুদ্রের আকার বৃদ্ধি, আর পুষ্টির দ্বারা ক্ষয়ের পূরণ। কথাটা ভাল করিয়া বুঝিবার জন্য আমরা পুষ্টি তত্ত্ব সম্বন্ধে একটু আলোচনা করিব। ছোটকে বড় হইতে হইলে, অন্যের নিকট হইতে তাহাকে পুষ্টির উপাদান গ্রহণ করিতে হয়, সংযোগ ব্যতীত পুষ্টি বা বৃদ্ধি সম্ভবে না। মাংস কিনিবার পর অধিক মাংস গ্রহণ যুক্তিসিদ্ধ বোধ হইলে আরও কয়েক খণ্ড মাংস দোকানদারের নিকট চাহিতে হয়।

পর্ব্বতের আকার বৃদ্ধির দৃষ্টান্ত ধরিলেও সংযোগই আয়তন বৃদ্ধির কারণ বলিয়া বুঝা যাইবে। পাঁচ বৎসর পূর্ব্বে পর্ব্বত যত বড় ছিল, পাঁচ বৎসর পরে তাহার আকার তদপেক্ষা বাড়িয়াছে। এই আকার বৃদ্ধির কারণ কি? নিকটস্থ আগ্নেয় গিরি হইতে উৎক্ষিপ্ত প্রস্তর কর্দ্দমাদি পর্ব্বতদেহে স্তূপীকৃত হওয়াতেই পর্ব্বতের আকার বৃদ্ধি পাইয়াছে। যেমন মাংসে মাংস সংযোগে মাংসের পরিমাণ বৃদ্ধি, সেইরূপ, প্রস্তর ও মৃত্তিকায় ঐ দুইটি উপাদানের সংযোগে পর্ব্বতের দেহ বৃদ্ধি।

কিন্তু মানুষের দেহবৃদ্ধির ধারা এরূপ নহে। মনুষ্য দেহের বৃদ্ধিতে সংযোগের প্রভাব থাকিলেও মনুষ্য শরীর সন্নিহিত উপাদান সংগ্রহ করিলেই তাহার বৃদ্ধি কার্য্য সম্পন্ন হয় না। সংগৃহীত উপাদানের সাহায্যে আর

পুষ্টি ঘটাইবার জন্য মনুষ্যদেহকে অনেক কার্য্য করিতে হয়। মানবের ভুক্তদ্রব্য যতক্ষণ না রূপান্তরিত, তাহার সারাংশ দেহমধ্যে নীত এবং দেহের উপাদানে পরিণত হয়, ততক্ষণ দেহযন্ত্রকে পরিপাক ও সারশোষণ কার্য্যে নিযুক্ত থাকিতে হয়। এই পরিপাক ও সার-শোষণ কার্য্য সম্পন্ন হইবার পর অসার বস্তু বাহিরে ফেলিয়া দেওয়া হয়। মানবের এই পরিপাক শক্তিই মানব দেহ ও পর্ব্বতদেহের পার্থক্যের কারণ। এই কারণ বশতঃ বর্দ্ধনশীল মানব সজীব ও পর্ব্বত নির্জ্জীব।

কিন্তু জীব মাত্রেই মরণ ধর্ম্মশীল। রোগাক্রান্ত হইয়াই হউক, অথবা দৈব দুর্ঘটনা বশতঃই হউক, জীব মাত্রকেই মরিতে হইবে। কিন্তু অনেক বৃদ্ধ ত কোনরূপ রোগের দ্বারা আক্রান্ত না হইলেও মরিয়া যায়, ইহাদিগের মৃত্যুর কারণ কি? অনেকে বলেন, বৎসরের পর বৎসর ঐ সকল বৃদ্ধের শরীর ভিতরে ভিতরে অল্পে অল্পে ক্ষয় পাইয়া আসিতেছিল, যখন উপচয় বা বৃদ্ধি অপেক্ষা ক্ষয়ের পরিমাণ মোটের উপর খুব বেশী দাঁড়াইয়াছে তখনই তাহাদিগকে মরিতে হইয়াছে। আবার কেহ কেহ বলেন মৃত্যুই দেহের চরম পরিণতি। বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে মানুষের দেহের কতকগুলি যন্ত্র অকর্ম্মণ্য বা (Atrophy) নির্জ্জীবতাগ্রস্ত হয়, মরণকালে এই স্বাভাবিক অকর্ম্মণ্যতা সমস্ত শরীর অধিকার করে। এ অবস্থায় প্রশ্ন উঠিতে পারে "মৃত্যু কি তবে দেহীর অত্যাবশ্যক?" উন্নত দেহযন্ত্র সম্পন্ন জীবের পক্ষে মৃত্যু আবশ্যক। উন্নত প্রাণীরা কিছুকাল বাঁচিবার পর আত্মপোষণে এবং স্বাভাবিকভাবে অপত্যোৎপাদনে অসমর্থ হয়। এ অবস্থায় তাহাদিগের জীবন অনন্তকাল স্থায়ী হইলে তাহারা প্রাণিজগতের গলগ্রহ হইয়া থাকিত, সুতরাং তাহাদিগের জীবন জীবজগতের অমঙ্গল ও অনিষ্টের কারণ হইয়া উঠিত, তাই মঙ্গলময় বিধাতা জীবের মৃত্যু বিধান করিয়াছেন।

আমরা মৃত্যু সম্বন্ধে জীবতত্ত্ববিদ্‌গণের অভিমত পাঠকের গোচর করিয়াছি। কিন্তু লোকসাধারণ মৃত্যুকে কি দৃষ্টিতে দেখে? মৃত্যু অনিবার্য্য জানিয়াও মানুষ মরিতে চাহে না, যতদিন পারে বাঁচিয়া থাকিবার চেষ্টা করে। মানুষের এই প্রবৃত্তি স্বাভাবিক এবং সঙ্গত। মানুষ যদি সংযতভাবে স্বাস্থ্যনীতিগুলি পালন করে তাহা হইলে প্রত্যেক মানুষই প্রবীন বয়স পর্য্যন্ত বাঁচিয়া থাকিতে পারে। বৈদিকযুগে আমাদিগের দেশের ঋষিরা সহস্র বৎসর পর্য্যন্ত বাঁচিতেন বলিয়া শুনা যায়। কয়েকবৎসর পূর্ব্বে কাশীর সুপ্রসিদ্ধ মহাপুরুষ মহাত্মা ত্রৈলিঙ্গ স্বামী ধরাধাম ত্যাগ করিয়াছেন, মৃত্যুকালে তাঁহার বয়স ৩৬০ বৎসর হইয়াছিল। এই বাঙ্গলা দেশের অনেক নরনারী অতি অল্প দিন পূর্ব্ব পর্য্যন্তও শতাধিক বৎসর বাঁচিয়াছিলেন। সুতরাং প্রত্যেক মানুষই দীর্ঘজীবী হইয়া বৃদ্ধ বয়স পর্য্যন্ত না বাঁচিবে কেন।

শুনিতে পাই বুলগেরিয়া রাজ্য শতজীবীর দেশ। এই দেশের লোক সংখ্যা কলিকাতার জন-সংখ্যার তিনগুণমাত্র, তথাপি সেখানে শতকরা পঁচিশ বৎসর বয়স্ক বৃদ্ধ ১০ জন আছে, ১০০ হইতে ১২৫ বৎসর পর্য্যন্ত বয়সের বৃদ্ধ ৮ জন আছে, আর ১১০ বৎসর বয়সের বৃদ্ধ ২ জন আছে। কয়েক বৎসর হইল ঐ দেশে এক ব্যক্তি ১৫০ বৎসরে প্রাণত্যাগ করিয়াছিল। অনেকের বিশ্বাস বুলগেরিয়ানগণ প্রত্যহ ভোজনকালে দধি ভোজন করে বলিয়া তাহাদিগের পরমায়ু এত বেশী। অন্য দেশের লোক সে কারণে দীর্ঘজীবী হয় হউক, স্বাস্থ্য সংক্রান্ত নিয়মগুলি মানিয়া চলিলে আমরা যদি কিছুকাল বাঁচিতে পারি, তবে আমরা সে চেষ্টা না করিব কেন?

BLOCKED INFORMATION.

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ।

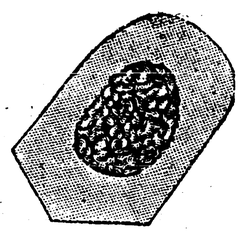
মানবদেহের সাধারণ গঠন-প্রণালী।

বোধ করি এতক্ষণে পাঠকের মনে মানব-দেহের গঠন প্রণালী জানিবার জন্য একটু কৌতূহলের সঞ্চার হইয়াছে। যদি বলি, এই মানব দেহটি স্পঞ্জ বা মধু-চক্রের ন্যায় সচ্ছিদ্র, কথাটা বিশ্বাস করিবেন কি? এই কমনীয় দেহ সম্বন্ধে ঐরূপ কল্পনাও খুব ঘৃণিত ও অসঙ্গত না? কিন্তু বৈজ্ঞানিক বলিবেন, কথাটা একটু অসঙ্গত ও অতিরঞ্জিত নহে, প্রকৃত প্রস্তাবে মানবের সুন্দর দেহমন্দিরটি ছিদ্র-সমাকুল। মানুষ বা মেষের মস্তিষ্কের কিয়দংশ বাহির করিয়া লইয়া তীক্ষ্ণধার ছুরিকার দ্বারা খণ্ড খণ্ড করিয়া, অনুবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্যে ঐ খণ্ডগুলিকে অভিনিবেশ সহ অবলোকন করিলে জালের ছিদ্রগুলির মত পরস্পর সংলগ্ন বহুভুজ ও অণ্ডাকৃতি ছিদ্র সমূহ দেখিতে পাওয়া যায়। এইরূপ দৃশ্য দেখিলে কি মধুচক্রের কথা মানুষের মনে পড়ে না? সুতরাং মনুষ্য-দেহের সহিত পূর্ব্বে যে মৌচাকের উপমা দিয়াছি তাহা উপহাস্য নহে। মনুষ্যদেহের এই সুসজ্জিত ছিদ্রগুলিকে কি বলে জানেন কি? ঐগুলি মনুষ্যদেহের cell বা কোষ। এই সব কোষ protoplasam বা জীববস্তু নামক একপ্রকার উপাদানের দ্বারা প্রস্তুত, ডিম্বের শ্বেতাংশের সহিত ইহার খুব সাদৃশ্য আছে। কোষ গুলির আয়তনের পরিমাণ সমান নহে। মোটামুটি এক একটা কোষ এক ইঞ্চির ১/১২৫০ ভাগ। এই পরিমাণের হ্রাস বৃদ্ধি হইয়া থাকে। কোষগুলি আকারে মানুষের ovum বা ডিম্বাণুকোষের সমান। ডিম্বাণুকোষের পরিণতিই মানবদেহ। ফলতঃ চর্ম্মচক্ষে মানবদেহের সূক্ষ্মাদপি সূক্ষ্ম কোষ গুলি দেখা যায় না, তাই অণুবীক্ষণের সাহায্যে তাহাদিগকে দেখিতে হয়। কোষের জীববস্তুর মধ্যে nucleus নামে অপেক্ষাকৃত স্থুলবস্তু নিহিত থাকে। কোষবিভাগে nucleus এর প্রভাব খুব বেশী। প্রত্যেক কোষস্থ nucleus দ্বিধা বিভক্ত হয় এবং উহার দুইটি অংশই জীববস্তু (protoplasm) পরিবেষ্টিত হইয়া দুইটি স্বতন্ত্র কোষে পরিণত হয়।

দেহস্থ কোষের বৈচিত্র্য।

মনুষ্যের দেহ পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে পর্য্যবেক্ষণ করিলে কেবল যে পাকনালীস্থিত ঘনকোনাকার, (Cubical) স্তম্ভাকার কোষ, মুখগহ্বর ও চক্ষুস্থিত চেপ্টা

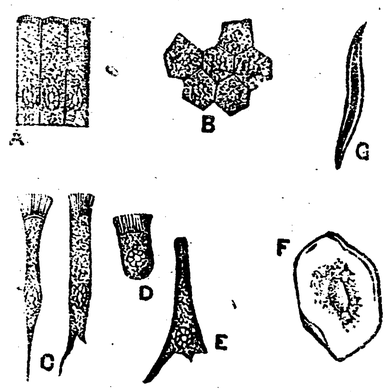
চিত্র ১—পঞ্চভূজ ক্ষেত্রাকার কোষের মধ্যস্থলে ডিম্বাকৃতি নিউক্লিয়াস (Nucleus) দেখান হইয়াছে।



চিত্র ২—একটি কোষ দুইটি কোষে বিভক্ত হইতেছে। নিউক্লিয়াস বিভক্ত হইলেও এখনও জীববস্তু (Protoplasm) সম্পূর্ণরূপে বিভক্ত হয় নাই।

বহুভুজাকার কোষ দেখিতে পাওয়া যায় এমন নহে, তন্তু (Fibres) নামক কোষ সমূহও দেখা যায়। এই কোষ সমূহের সমাবেশে দেহের মাংস বা পেশীগুলি

চিত্র ৩—বিভিন্ন প্রকার কোষ।



A—পাকনলী মধ্যস্থ কোষ। B—চক্ষু মধ্যস্থ কোষ।
CD—শ্বাসনলী মধ্যস্থ কোষ। E—মস্তিষ্ক মধ্যস্থ কোষ।
F—মুখ মধ্যস্থ কোষ। G—কোষের পেশী তন্তুতে পরিণতি।

বন্ধনিকাগুলি (ligaments) এবং স্নায়ু বা মস্তিষ্কে সংবাদবহ সুক্ষ্মতন্তুগুলি নির্ম্মিত হইয়াছে।

এই কোষগুলি কি প্রথমবর্ণিত কোষ হইতে বিভিন্ন? তাহা নহে, বিচিত্র কোষসমূহ সে মূলকোষের প্রকার ভেদ মাত্র। সেই শ্রেণীর কোষই দেহের প্রয়োজন সিদ্ধির জন্য রূপান্তর গ্রহণ করিয়া কোষ সমূহের মধ্যে এইরূপ বৈচিত্র্য ঘটাইয়াছে। আরম্ভ কালে মনুষ্যদেহ একটি সূক্ষ্ম ডিম্ব (ovum) বা কোষ মাত্র। মাতৃগর্ভে নিহিত এই কণিকা তুল্য ডিম্বটি আত্মসম্প্রসারণ করে অর্থাৎ একটি কোষ বিচিত্র সৃষ্টি শক্তির প্রভাবে পরস্পর সংযুক্ত বহু কোষে পরিণত হয়—যেন গর্ত মধ্যে একটি বুদ্বুদের গায়ে অসংখ্য বুদ্বুদ আপনাআপনি ফুটিয়া উঠে। এইরূপে অণুপরিমিত একটি কোষ হইতে এই বিচিত্র এবং জটিল যন্ত্র-তন্ত্র সম্পন্ন মানব দেহ সৃষ্ট ও পুষ্ট হয়। প্রকৃতির প্রেরণায় সৃষ্টির নিয়মে প্রত্যহই এই অদ্ভুত ব্যাপার ঘটিতেছে শুনিলে, এবং ইহার রহস্য সম্বন্ধে ভাবিতে গেলে সাধারণ মানুষের মন বিস্ময়ে অভিভূত ও অবসন্ন হইয়া পড়ে। হইবারই কথা, কেননা সেই বিন্দু সমান একটি ডিম্বাণু হইতেই মানুষের অস্থি, চর্ম্ম, স্নায়ু মস্তিষ্ক, পাকনালী (Digestive tube) প্রভৃতি গঠিত হয়। সুতরাং বুঝিতে হইবে সেই বিন্দুবৎ একটি ডিম্বাণু বা কোষ মানুষের এই বিচিত্র গঠন কৌশল সম্পন্ন শরীরের মূল এবং একমাত্র উপাদান।

কোষপুঞ্জের ক্রিয়া।

শরীরের কোষগুলিই মানুষের সর্ব্বস্ব, কারণ শরীরের সব কাজই এই কোষ সমূহের দ্বারা চলে। মানুষ ক্ষুধার তাড়নায় আহার করে এই কোষের জন্য। ভুক্ত দ্রব্যের সার পরিপাক ক্রিয়ার ফলে প্রথমে শোণিতের সঙ্গে মিশে, তারপর শোণিত সেই সারাংশ বহিয়া লইয়া দেহের কোটী কোটী কোষে পৌছিয়া দেয়। আমরা শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়ার সঙ্গে অক্সিজেন (oxygen) গ্রহণ করি, সেই অক্সিজেনও শরীরস্থ কোষে নীত হয়। সেখানে জীববস্তুর (protoplasm) সহিত অক্সিজেনের মিলন হয়। তখন একটা পরিবর্ত্তন চলিতে থাকে, ফলে কোষ সমূহ হইতে কার্ব্বন ডাইঅক্সাইড (Carbon dioxide) বাহির হয়, এই গ্যাস বা বাষ্প শেষে মূত্র ও ঘর্ম্মের সহিত বাহির হইয়া যায়। মুখের লালাগ্রন্থি সকলে (Salivary glands) যে সব কোষ আছে তাহারাই লালা উৎপাদন করে, পাকাশয়ে ও অন্ত্রের ভিতর যে সব পাকরস নিঃসৃত হয়, তাহাও দেহস্থ কোষসমূহের ক্রিয়ার ফল।

পরিশ্রম ও দেহস্থ কোষ।

খানিকক্ষণ খুব উৎসাহের সহিত কাজ করিবার পর মানব শরীরের কোষগুলি ক্ষয় পায় এবং ক্রমশঃ মরিয়া যায়। আবার তাহাদিগের স্থানে নূতন জীবনীশক্তি সম্পন্ন কতকগুলি নূতন কোষ জন্মগ্রহণ করে। শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়ামের ফলে ক্ষীণ কোষগুলি ধ্বংস পায়। আমরা শ্বাস বায়ুর সহিত যে অক্সিজেন গ্রহণ করি, তাহার দ্বারাই মৃত কোষগুলির দাহ ক্রিয়া সম্পন্ন হয়। তারপর সেই দগ্ধাবশেষ ঘর্ম্মের আকারে চর্ম্মের ছিদ্র দিয়া এবং মূত্রের আকারে মূত্রকোষের (Kidney) ভিতর দিয়া বাহির হইয়া যায়। যে সব ক্ষীণ কোষ শরীরের কার্য্য পরিচালনে অশক্ত, শারীরিক পরিশ্রমে যে কেবল সেই গুলিই ধ্বংস পায় তাহা নহে, শারীরিক পরিশ্রমহেতু শরীরে এরূপ শক্তির উদ্দীপনা হয় যে তাহার প্রভাবে দেহের ভিতর সতেজ ও উৎকৃষ্টতর উপাদানময় নব নব কোষ সকল জন্ম গ্রহণ করে। যদি শারীরিক পরিশ্রমের ফলে কেবল দেহের ক্ষয়প্রাপ্ত উপাদানের অভাবই পূরণ হইত, তাহা হইলে শারীরিক পরিশ্রমে বা ব্যায়ামে শরীরের বিশেষ কোন উপকারের সম্ভাবনা থাকিত না। শারীরিক পরিশ্রম শরীরের কোষসমূহের সংখ্যাবৃদ্ধি এবং তৎসমুদয়ের কার্য্যকরী শক্তি বৃদ্ধি করিয়াই, শারীরিক পুষ্টিসাধন কার্য্যে ঐন্দ্রজালিক শক্তির প্রভাব দেখাইয়া থাকে। শারীরিক পরিশ্রমের এমনই মহিমা যে উহার প্রভাবে বয়স্ক ব্যক্তির অস্থিসমূহ খুব ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায়।

শরীরের রাসায়নিক গঠন।

মানব শরীরে চৌদ্দটি উপাদান দেখিতে পাওয়া যায়। এই চতুর্দ্দশবিধ উপাদানের বিচিত্র সমাবেশে এই দেহ গঠিত হইয়াছে। পৃথিবীর সকল স্থানে এই উপাদানগুলি প্রচুর পরিমাণে রহিয়াছে। দেহের উপাদান সমূহের মধ্যে নিম্নলিখিতগুলি সবিশেষ উল্লেখ যোগ্য :—অক্সিজেন, নাইট্রোজেন (দুইটিই বায়বীয় পদার্থ), কার্ব্বন, হাইড্রোজেন (জলীয় পদার্থ), সালফার, ফস্‌ফরাস্, ক্যাল্‌সিয়াম্ (চূণের উপাদান), পটাসিয়াম্ (উদ্ভিজ্জ), সোডিয়াম্ ও ম্যাগনেসিয়াম্। এই সকল মূল পদার্থের সংযোগে জল, লবণ, ফস্ফেট্ অব্ লাইম, খড়ী প্রভৃতি নানাপ্রকার যৌগিক পদার্থ উৎপন্ন হইয়াছে। এই সকল পদা পৃথিবীতে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে পাওয়া যায়। কিন্তু জীবজ (protoplasm) মেদ, চিনি, শ্বেতসার প্রভৃতি যৌগি বস্তুগুলি উদ্ভিদ্ ও প্রাণিদেহ ভিন্ন আর কিছুতেই পাও যায় না। সুগঠিত সামঞ্জস্যসম্পন্ন মানবদেহে শতক নিম্নলিখিত হিসাবে এই কয়টি উপাদান দেখিতে পাও যায় :—

জল ...	...	৭০·৭০ শতকরা
নাইট্রোজেন	...	১৮·১৮ „
মেদ ...	...	৬·১০ „
শর্করা বা চিনি	...	০·১ „
খনিজ বস্তু ...	...	৫·৫ „

তৃতীয় পরিচ্ছেদ।

তন্তুমালা।

বহু সংখ্যক কোষের (cell) সমাবেশে মনুষ্যদেহের এক একটি তন্তু (tissue) গঠিত হইয়াছে। মানব শরীরের তন্তুগুলি পাঁচটি শ্রেণীতে বিভক্ত, যথা—

(১) আচ্ছাদক তন্তু।
(২) সংযোজক বা বন্ধন তন্তু।
(৩) পৈশিক তন্তু বা মাং।
(৪) স্নায়বিক বা বার্ত্তাবহ তন্তু।
(৫) শোণিত ও শোণিতাধার (এইগুলি সংযোজক তন্তুর পর্য্যায়ভুক্ত)।

আচ্ছাদক তন্তু। আচ্ছাদক তন্তু (Epithelial tissue) এক বা ততোধিক কোষস্তরের দ্বারা গঠিত। এই কোষ-স্তরগুলির আকার সমান নহে, কারণ স্তরগুলি ঘন-বিন্যস্ত চেপ্টা কোষ ও স্তম্ভাকার কোষপরম্পরার দ্বারা নির্ম্মিত হওয়াতে উহাদের আকারগত বৈষম্য দেখা যায়। আচ্ছাদক তন্তুগুলিকে শরীরের বাহিরের ত্বকে, বায়ুনালীর সজীববিল্লীতে, অন্ননালী, পাকস্থলী এবং সুদীর্ঘ অন্ত্রের ভিতরে দেখিতে পাওয়া যায়। [illegible] নিম্নস্থ কোমলতর তন্তুগুলির বর্ম্ম স্বরূপ। সবলে গাত্র চর্ম্ম মার্জ্জনা বা ঘর্ষণ করিলে উপরিস্থি মৃতপ্রায় কোষগুলি উঠিয়া যায়, সঙ্গে সঙ্গে নিম্নস্থ কো সমূহ তাহাদিগের স্থান অধিকার করে।

আচ্ছাদকতন্তু গ্রন্থি সমূহের (glands) নালী উপরিভাগ আবরণ করিয়া থাকে। গ্রন্থিগুলি এ প্রকার যন্ত্র বিশেষ, শরীরের ক্রিয়া চালাইবা উপযোগী রস-স্রাব করাই ইহাদিগের কাজ। গ্রন্থি নিঃসৃত বিবিধ রসের প্রকৃতি অনুসারে রসস্রা গ্রন্থিগুলিরও পৃথক পৃথক নাম আছে। লালানিঃসার গ্রন্থিগুলিকে লালাগ্রন্থি মালা (Salivary glands পাকাশয়ের পাকরসস্রাবী গ্রন্থিগুলিকে পাকগ্রন্থিমাল (Gastric glands), শ্লেষ্মা (Mucus) নিঃসারক গ্রন্থি সমূহকে শ্লেষ্মাগ্রন্থিমালা (Mucus glands) বলে প্রবল সর্দ্দির সময় নাসিকা হইতে যে জলের মত পদার্থ বাহির হয় তাহা শ্লেষ্মা ভিন্ন আর কিছুই নহে। যকৃ অগ্ন্যাশয় প্রভৃতি মানবদেহের গ্রন্থির উৎকৃষ্ট দৃষ্টান্ত ইহারা উদরের ভিতরে কুণ্ডলীকৃত অন্ত্রমধ্যে রসসে করে। অধিকাংশ গ্রন্থির মধ্যে একটি করিয়া সূ নালী (Duct) বা নল আছে, তাহার ভিতর দিয়া রসে

ধারা বহিয়া যায়। এই সকল নালীর ভিতরের পিঠ আচ্ছাদক তন্তু দ্বারা ঢাকা থাকে।

বন্ধন বা সংযোজক তন্তু। বন্ধন বা সংযোজক তন্তু সমূহ (Connective or Binding tissues) চর্ম্ম ও তাহার নিম্নস্থ পেশীগুলির মধ্যস্থলে থাকে। অস্থি এবং উপাস্থিকেও (Gristle or Cartilage) সংযোজক তন্তুর পর্য্যায়ভুক্ত করা হইয়াছে। আমাদিগের শরীরের মেদ তন্তু ভিন্ন আর কিছু নহে। এই তন্তুর উপাদানকোষগুলি মেদ দ্বারা সর্ব্বদা পূর্ণ রহিয়াছে। এই মেদময় তন্তুজালের দ্বারা শরীরের একটী খুব প্রয়োজনীয় কার্য্য সিদ্ধ হয়। লোম নির্ম্মিত অঙ্গাবরণ যেমন শরীরকে উত্তপ্ত রাখে মনুষ্য শরীরের দেহতন্তুগুলিও তদ্রূপ দেহকে উষ্ণ রাখে। ইহারা শরীরে তাপ সঞ্চয় করিয়া রাখে বলিয়াই শরীরের ভিতর বাহিরের শৈত্য প্রবেশ করিতে পারে না। সুতরাং ক্ষীণকায় লোকে প্রখর শীতবায়ুর স্পর্শে যতটা ক্লেশ বোধ করে, স্থূলদেহ লোকে সেরূপ করে না। তবে স্থলবিশেষে এই সাধারণ নিয়মের ব্যতিক্রম দেখিতে পাওয়া যায়। মেদতন্তু দ্বারা শরীরের আরও একটি প্রয়োজন সিদ্ধ হয়। চক্ষুঃ প্রভৃতির ন্যায় সূক্ষ্ম ও কোমল যন্ত্রগুলি মেদের মধ্যেই নিহিত থাকে, মেদতন্তুগুলি এই শ্রেণীর যন্ত্র সমূহের পক্ষে সুকোমল শয্যা স্বরূপ। মানুষ যখন উপবাসী থাকে সে সময় মেদতন্তুর উপাদান কোষে সঞ্চিত মেদ মানুষের দেহের খাদ্যাভাব পূরণ করে। এই কারণে অল্পমেদ কৃশ ব্যক্তি অপেক্ষা মেদ বহুল স্থূলদেহ লোকে অনেক দিন উপবাসের সহিত যুঝিতে পারে। অতঃপর আমরা যে সময়ে পেশী, স্নায়ু ও শোণিতাধার বা শোণিতকোষ সম্বন্ধে আলোচনা করিব সেই সময়ে মানবদেহের অন্যান্য তন্তুর পরিচয় দিব, এখানে তৎসম্বন্ধে আলোচনা নিষ্প্রয়োজন।

(ক্রমশঃ)

কুঙ্কুম বা জাফ্রান।

ডাক্তার শ্রীসুরেন্দ্র নাথ ভট্টাচার্য্য সাহিত্য বিশারদ লিখিত :—

চলিত কথায় কুঙ্কুমকে জাফ্রান বলে। ইহা আইরিডেসি জাতীয় ক্রোকাস সেটাইভাস্ নামক বৃক্ষের পুষ্প মধ্যস্থ কেশর। ইহার অন্য নাম কাশ্মীরজ, অগ্নিশিখ, বা[illegible], পীতন, লোহিতচন্দন, গৌর কেশরবর ইত্যাদি।

[illegible]শ্চাত্য চিকিৎসা শাস্ত্রমতে কুঙ্কুম উত্তেজক এবং [illegible]নাশক। বর্ণ ও সদ্গন্ধের নিমিত্ত ইহা বিবিধ ঔষধ [illegible]োগে ব্যবহৃত হয়।

আয়ুর্ব্বেদ বলেন :—

> "কুঙ্কুমং কটুকং স্নিগ্ধং শিরোরুগ্‌ব্রণজন্তুজিৎ।
> তিক্তং বমিহরং বর্ণ্যং ব্যঙ্গদোষ ত্রয়াপহম্॥"

কুঙ্কুম তিক্ত, কটুরস, স্নিগ্ধ ও বর্ণপ্রসাদক। ইহা শিরঃপীড়া, ব্রণ, ক্রিমি, বমি, ব্যঙ্গ (মুখরোগ বিশেষ) ও ত্রিদোষনাশক। বহুক[illegible] হইতে আমাদের দেশে পোলাও ও বিবিধ মিষ্টান্নাদি[illegible] হইতে কুঙ্কুমের ব্যবহার চলিয়া আসিতেছে। দেশ[illegible] কুঙ্কুম ত্রিবিধ। যথা :—

> "কাশ্মীর [illegible] কুঙ্কুমং [illegible]বেদ্ধি তৎ।
> সূক্ষ্ম কে[illegible] [illegible] তদুত্তমম্।"
> "বাহ্লীক [illegible] কুঙ্কুমং পাণ্ডুরং ভবেৎ।
> কেতকী[illegible] [illegible] সূক্ষ্ম-কেশরম্॥"
> কুঙ্কুমং [illegible] মধুগ[illegible] তদীরিতম্।
> ঈষৎ [illegible] [illegible]লকেশরম্॥"

কাশ্মীর [illegible] কুঙ্কুমই সর্ব্বোৎকৃষ্ট। ইহা সূক্ষ্ম কেশর বিশিষ্ট [illegible] পদ্মগন্ধি। আর বাহ্লীক দেশে সমুৎপন্ন কুঙ্কুম [illegible]। ইহা কেতকীগন্ধ বিশি

পাণ্ডুরবর্ণ সূক্ষ্ম কেশরযুক্ত। পারসীক দেশজাত কুঙ্কুম নিকৃষ্ট। ইহা ঈষৎ পাণ্ডুরবর্ণ মধুগন্ধি এবং স্থূল কেশর।

কাশ্মীরের সকল স্থানে কুঙ্কুম উৎপন্ন হয় না। শ্রীনগর হইতে প্রায় পাঁচ ক্রোশ দূরে পামপুর নামক স্থানেই কেবল কুঙ্কুমের চাষ দেখিতে পাওয়া যায়।

অতি প্রাচীনকালে পদ্মনাভ নামে এক দেব চরিত্র নরপতি ঐ স্থানে বাস করিতেন। কেহ কেহ অনুমান করেন ঐ পদ্মনাভ হইতে স্থানটির নাম পদ্মপুর হইয়াছিল। পরে তাহাই আবার রূপান্তরিত হইয়া পামপুর নাম ধারণ করিয়াছে।

কাশ্মীরবাসিগণের বিশ্বাস রাজা পদ্মনাভ তপস্যা দ্বারা ভগবতীকে প্রসন্ন করিয়া তাঁহারই অনুগ্রহে কুঙ্কুম-বৃক্ষের বীজ নন্দন কানন হইতে প্রাপ্ত হন। তাহারা ইহাও মনে করে যে ঐ সুধার্ম্মিক রাজার ধর্ম্ম-সৌরভই অদ্যাপি কুঙ্কুমে বিদ্যমান রহিয়াছে।

মুসলমানদিগের মুখে অন্য কথা শুনা যায়। তাহাদের ধারণা প্যাগম্বরই এই বীজ স্বর্গ হইতে আনিয়াছিলেন।

কুঙ্কুমের চাষ অনেকটা আমাদের দেশের আলুর চাষের ন্যায়। ইহার বীজগুলি দেখিতে পলাণ্ডুর মত। কর্ষণাদির দ্বারা ক্ষেত্র প্রস্তুত করিয়া মাটীতে বীজ উপ্ত হইলে যথাকালে সেগুলি অঙ্কুরিত হয়। প্রত্যেক বীজ হইতে চারিটির অধিক অঙ্কুর জন্মে না। এই গাছ স্থাপিত হইবার কালে ৫ অথবা ৬ ইঞ্চি দীর্ঘ হয়। পুষ্প বিকসিত হইবার প[illegible] আরও বর্দ্ধিত হইতে থাকে। প্রত্যেক পুষ্প ষড়[illegible] এবং অল্প নীলবর্ণ। প্রত্যেক ফুলে ছয়টি ক[illegible]শর থাকে;—তিনটি লোহিত এবং তিনটি পীত।

লোহিতবর্ণ কেশরগুলিই প্রকৃত কুঙ্কুম। কাশ্মীরের পণ্ডিতগণ এই রক্তবর্ণ কেশরত্রয়কে ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও মহেশ্বর বলিয়া কল্পনা করেন এবং ষড়্‌দলটিকে ঐ ত্রিমূর্ত্তির সিংহাসন বলিয়া থাকেন।

প্রতি বৎসর কার্ত্তিক মাসের প্রথমে কুঙ্কুমগাছে ফুল [illegible]ক। ঐ সকল ফুল সংগৃহীত হইলে আবার নূতন ফুল বাহির হয়। এই রূপে কয়েকবার ফুল বাহির হইয়া মাসাবধির মধ্যেই পুষ্পোদ্গম রহিত হইয়া যায়।

হস্ত দ্বারা ফুল ঝাড়িলেই কেশর বাহির হইয়া পড়ে। রক্ত ও পীত কেশরকে স্বতন্ত্র করিবারও উপায় আছে। একটি জলপূর্ণ পাত্রে কেশরগুলি নিক্ষিপ্ত হইলে রক্তবর্ণের কেশরগুলি জল মধ্যে ডুবিয়া যায় এবং পীতবর্ণের কেশর ভাসমান থাকে। জল হইতে কেশর তুলিয়া রৌদ্রে শুষ্ক করিলেই কুঙ্কুম ব্যবহারোপযোগী হয়।

কাশ্মীরে পামপুরের অনতিদূরে ন্যূনাধিক আড়াই ক্রোশ দীর্ঘ অত্যুচ্চ ভূমিখণ্ডের উপর কুঙ্কুমের আবাদ হইয়া থাকে। এই সুদীর্ঘ ভূমি বহুখণ্ডে বিভক্ত। উহাদিগের মধ্যে গমনাগমনের পথ আছে। কাশ্মীরে বন্য ও কৃষিজাত এই দুই প্রকার কুঙ্কুম দেখিতে পাওয়া যায়। এই উভয় প্রকার কুঙ্কুম গাছের মধ্যে কিছু বিভিন্নতা আছে। কৃষিজাত স্ত্রী কুঙ্কুমের গাছ প্রায়শ বন্ধ্যা হইয়া থাকে। সুতরাং আরণ্য পুং কুঙ্কুম গাছের পুষ্পপরাগ দ্বারা কৌশলে কৃষিজাত স্ত্রী কুঙ্কুমের গাছে ফুলের কৌশলে গর্ভাধান ঘটাইতে হয়।

ইংলণ্ডের কেম্ব্রিজ সায়ার এবং স্যাফরণ ওয়ালডেনে কুঙ্কুমের চাষ আবাদ হইয়া থাকে। খৃষ্টীয় পঞ্চদশ শতাব্দীতে ইংলণ্ডে কুঙ্কুম কৃষির চরমোৎকর্ষ ঘটিয়াছিল। ১৭৬৮ খৃষ্টাব্দ হইতে এই কৃষির অবনতি লক্ষিত হইতেছে। সংগৃহীত কুঙ্কুম ২।৩ ইঞ্চি পুরু করিয়া তক্তার উপর সাজাইয়া তাপ ও চাপ দ্বারা ব্যবহারোপযোগী করা হয়। বিলাতী কুঙ্কুমে নানা প্রকার প্রাণীর মেদ ও মাখন মিশান হয়, সুতরাং উহা হিন্দুর নিকট অখাদ্য।

উত্তম কুঙ্কুম গাঢ় লেবু রঙ্গের, পুরাতন ও নিকৃষ্ট কুঙ্কুম ফিকে পীত বা কাল, মেদমিশ্রিত কুঙ্কুম দেখিতে তৈলাক্ত বলিয়া বোধ হয়।

পূর্ব্বে পৃথিবীর আর কোন দেশেই কুঙ্কুম জন্মাইত না। আজকাল ফ্রান্স, জার্ম্মেণি, স্পেন, সিসিলিয়া প্রভৃতি স্থানে পারস্যে ইহা যথেষ্ট উৎপন্ন হইতেছে।

আমরা বাজারে যে কুঙ্কুম খরিদ করি তাহার অধিকাংশই বিদেশী। বাঙ্গলাদেশে বীজ রোপিত হইলে উহা অঙ্কুরিত ও পুষ্পিত হয় কি না দেখিবার জন্য আমার পরিচিত এক ভদ্রলোক পামপুর হইতে কতকগুলি কুঙ্কুমের বীজ আনাইয়া এক সময়ে নিজ বাগানে রোপণ করেন। একটি বীজ হইতে চারা বাহির হইয়া পুষ্প ধরিয়াছিল। উহা দেখিয়া আমার মনে হয় যত্ন করিলে আমাদের দেশেও কুঙ্কুম উৎপন্ন হইতে পারে।

অজীর্ণতার প্রতিকারক ব্যায়াম।

শ্রীশচীন্দ্রনাথ মজুমদার লিখিত :—

অজীর্ণরোগের মোটামুটি একটা কারণ ধরিয়া লওয়া যায়—অমিতাচার। সাধারণ লোকের শরীর ও খাদ্য সম্বন্ধে জ্ঞান খুব সীমাবদ্ধ বলিয়া বোধ হয় এবং সেই জ্ঞানাভাবের জন্য অধিকাংশ ব্যক্তিকে বহু কষ্ট সহ্য করিতে হয়। নিত্য আহার্য্য বস্তু রীতিমত বিশ্লেষণ করিয়া ভোজন করা ও সকল খাদ্যদ্রব্য বাছিয়া ব্যবহার করা সাধারণ গৃহস্থের পক্ষে একেবারেই অসম্ভব বোধ হইতে পারে। কিন্তু আজকাল বাজারে এতদূর "ভেজাল" আরম্ভ হইয়াছে যে নিতান্ত যত্নপূর্ব্বক নিজের আহার্য্যবস্তু পরীক্ষা করিয়া না লইলে বঙ্গবাসীর দুর্ব্বল পাকস্থলী বিশেষ দুষ্পাচ্য অখাদ্য বস্তু সকল হজম করিতে সক্ষম হইবে না। আধুনিক সভ্যতানুমোদী বাঙ্গালীর খাদ্যবস্তু দিন দিন দেশে অজীর্ণতা প্রভৃতি রোগ বিস্তার করিতেছে। বাংলাদেশের শতকরা ৯০ জন ছাত্র কোন না কোনরূপ পাকাশয়ের রোগ ভোগ করিতেছেন; তাহার মূল কারণ খাদ্যদ্রব্যের নির্ব্বিচার ও যথেচ্ছ ব্যবহার।

বৎসরে দুই একবার ম্যালেরিয়া ভোগও প্রত্যেক বাঙ্গালীর ভাগ্যের সহিত জড়িত হইয়া গিয়াছে, তাহার উপর পুষ্টিকর খাদ্য ও নিয়মিত ব্যায়াম চর্চ্চার অভাব থাকায় শরীর পূর্ণরূপে গঠিত হইতে পায় না। এই সকল অসুবিধা সত্ত্বেও আধুনিক ফ্যাসান ও সভ্যতার সহিত এক পাদবিক্ষেপে চলিবার প্রয়াসে নিত্য নূতন রোগকে আশ্রয় করিয়া শরীরকে দুর্ব্বল করিয়া ফেলিতেছে। উদাহরণ স্বরূপ চা পানাভ্যাস ধরিয়া লওয়া যাইতে পারে। শুনা যায় রুষিয়ার লোক বরং খাদ্যাভাবে বাঁচিয়া থাকিতে পারে কিন্তু চা এবং ভড্‌কা পান করা তাহাদের চাইই। আমাদের দেশে অনেকটা সেইরূপ অবস্থা দাঁড়াইয়াছে। ইতরভদ্র ধনী দরিদ্র সকলেরই চা পান করা একপ্রকার মজ্জাগত অভ্যাস হইয়া গিয়াছে। আমরা প্রত্যহ প্রাতে ও সন্ধ্যায় যে বিষপান করিয়া, স্বাভাবিক ক্ষুধা নষ্ট করিয়া রোগের পথ সুগম করিতেছি, এবং এইরূপ বিষপানই যে আমাদের অজীর্ণতা, কোষ্ঠবদ্ধতা প্রভৃতি রোগের জন্য দায়ী, তাহা খুব কম ব্যক্তিই ভাবিয়া দেখেন। বাংলার ঘরে ঘরে আবালবৃদ্ধবনিতা সকাল সন্ধ্যা জলখাবাররূপে ব্যবহার করেন। চা [illegible]পান করিয়া মৃত্যু নিবারণ করিবার চেষ্টা ও চা[illegible] অজীর্ণতাকে বাধা দিবার প্রয়াস একই। অধুনা কলিকাতার সাধারণ ভোজনাগারগুলিও জনসাধারণের [illegible]হিত সাধন করিতেছে।

সাধারণতঃ [illegible] রোগের ভিত্তিস্থাপন করা হয়। প্রথমতঃ [illegible]ভার্সিটির দুস্তর সাগর পার হইবার আকাঙ্ক্ষা[illegible] কোন প্রকারে নিজেকে বাঁচাইয়া রাত্রি জাগরণ [illegible] পাঠাভ্যাস, দ্বিতীয়তঃ এবং প্রধানতঃ [illegible] উপযুক্ত ব্যায়ামচর্চ্চার অভাব। মস্তিষ্ক এবং [illegible] উন্নতিসাধন সমানভাবেই করা উচিত। [illegible] বিদ্যাভ্যাসের নিদারুণ পরিশ্রমের ফল অজীর্ণতা, কোষ্ঠবদ্ধতা, বহুমূত্র ইত্যাদি তৎপরে [illegible] ফল বাঞ্ছনীয় নহে।

অপর্য্যাপ্ত পরিমাণে ও সময়ে অসময়ে আহার করিলেই যে শরীরের উন্নতি অবশ্যম্ভাবী, এ ধারণা নিতান্ত ভুল। সাধাসিধা, সহজপাচ্য, ভেজালবিহীন, পুষ্টিকর আহার্য্যই শরীর গঠন করিতে উপযুক্ত।

অনেকস্থলে উপযুক্ত চর্ব্বণের দ্বারা অজীর্ণতা আরোগ্য হইতে দেখা যায়। রোগাক্রান্ত হইবামাত্র ঔষধ ব্যবহার করা নিতান্ত ভুল। রোগ সারাইবার জন্য প্রকৃতিকেও কিছু সময় দেওয়া উচিত।

নিম্নলিখিত ব্যায়াম প্রণালী অজীর্ণতা ও কোষ্ঠ-বদ্ধতা আরোগ্য করিতে সক্ষম। ইহা নিয়মিতভাবে করিলে অনেকেই উপকার পাইবেন।

১। চিৎ হইয়া শুইয়া পা জোড়া করিয়া উপরে উঠাও ও নীচের দিকে নামাইয়া আন, এই প্রক্রিয়ার সময় পা মাটিতে ঠেকিবে না।

২। পা জোড় করিয়া সোজা হইয়া দাঁড়াও। নিশ্বাস যথাসম্ভব বাহির করিয়া দাও। বাহিরের বায়ুর চাপে পেটের মাংসপেশী আপনি ভিতরে ঢুকিয়া যাইবে। নিশ্বাস না লইয়া পেট আরও ভিতরে টানিয়া লও এবং নিশ্বাস না লইয়াই তলপেটের উপর হস্তদ্বয় রাখিয়া পেটের মাংসপেশীর উপর জোর দাও। এই প্রক্রিয়া প্রথমে কষ্টসাধ্য বোধ হয়, কিন্তু বহু চেষ্টার পর অভ্যস্ত হইলে ইহা অনায়াসসাধ্য হইয়া যায়। পাকযন্ত্রগুলি দৃঢ় করিতে ইহার তুল্য সুন্দর ব্যায়াম অল্পই আছে।

৩। পেটের নীচের দিক হইতে উপর দিকে (হৃদয়ের দিকে) অঙ্গুলি দিয়া মালিশ কর। যকৃৎ, পাকস্থলী, অন্ত্র, প্লীহা প্রভৃতি এক এক করিয়া মালিশ করিতে হইবে।

৪। পেটের মাংসপেশী গুলি পুনঃ পুনঃ আকুঞ্চিত কর ও আকুঞ্চিত অবস্থায় ধীরে ধীরে চাপড়াইতে (pat) থাক।

৫। উপুড় হইয়া শোও। পা জোড়া করিয়া যতদূর সম্ভব উচ্চে রাখ (জমি হইতে ৪ বা ৬ ইঞ্চি) পরে পাঁজরের নীচে পিঠের মেরুদণ্ড হইতে পার্শ্বদেশ পর্য্যন্ত মালিশ কর। (পা তুলিয়া রাখিবার সময় হাঁটুও তুলিতে হইবে।)

উক্ত প্রক্রিয়া (৫) দাঁড়াইয়াও করিতে হইবে।

৭। চিৎ হইয়া শোও। পা ভূমি সংলগ্ন রাখিয়া বারবার উঠিয়া বস।

৮। সোজা হইয়া দাঁড়াইয়া দুই হাত ওপরে তোল। মাথা হাতের ভিতর রাখিয়া ভূমি স্পর্শ করিবার চেষ্টা কর।

(৭ ও ৮ এই দুই প্রক্রিয়ায় হাঁটু সোজা রাখা নিতান্ত দরকার।)

নস্য।

বিরাজ শ্রীদীনবন্ধু সেন গুপ্ত লিখিত—

("বরিশাল হিতৈষী" হইতে উদ্ধৃত)

আজ কাল যুবক সম্প্রদায়ের মধ্যে নস্য ব্যবহার করা একটা ফ্যাসান দাঁড়াইয়াছে। পাঁচটী বন্ধু একত্র হইলেই পরস্পর নস্যের আদান প্রদান দ্বারা ভদ্রতা বা সামাজিকতা রক্ষা করিয়া থাকেন। বিবাহ কিম্বা শ্রাদ্ধের বন্ধুদের মধ্যে আজকাল নস্যও পর্য্যবসিত হইতে চলিয়াছে। এক সম্প্রদায় ইহার গুণাগুণের প্রতি লক্ষ্য না করিয়া অনায়াসেই ব্যবহার করিতে আরম্ভ করিয়াছেন। ইহার পরিণাম ফল যে কি ভীষণ হইবে তাহা যুবকেরাও চিন্তা করেন না এবং ইহাদিগকে এই পথ হইতে ফিরাইবার জন্যও কেহ চেষ্টা করিতেছেন না। আমি আশা করি যে এই নস্য ব্যবহারের অপকারিতা জানিতে পারিলে যুবকেরা অতি সত্বরই ইহা বিষবৎ পরিত্যাগ করিবে

কুণ্ঠাবোধ করিবে না। এই নস্য যে কেবল যুবকদের মধ্যেই ব্যবহৃত হইতেছে, তাহাই বা বলিব কেমন করিয়া, দশ বার বৎসরের শিশুদের মধ্যে, (লিখিতে লজ্জা বোধ হয়) বিলাসিনী স্ত্রীলোকদের মধ্যেও কিছু কিছু চলিতে আরম্ভ করিয়াছে। ইহার পরিণাম ফল যে কি বিষময় হইবে তাহা চিন্তাশীল ব্যক্তি মাত্রেরই হৃদয়ঙ্গম হওয়া কর্ত্তব্য।

আয়ুর্ব্বেদ মতে নস্য গ্রহণ বিধি।

নস্য তৎ কথ্যতে ধীরৈর্ণাসাগ্রাহ্যং যদৌষধম্।
নাবনং নস্য কর্ম্মেতি তস্য নামদ্বয়ং মতম্॥

"নস্যকর্ম্ম" নাসিকায়াং কর্ম্ম চিকিৎসা যেন তৎ নস্যকর্ম্ম।

গ্রীবা দেশের ঊর্দ্ধগত রোগের (শিরো রোগাদির) পক্ষে নস্য সর্ব্বাপেক্ষা প্রধান ঔষধ। কারণ নাসিকা মস্তকের দ্বারস্বরূপ, এই হেতু নাসাপথে ঔষধ প্রয়োগ করিলে তাহা মস্তকের সর্ব্বাবয়বে বিক্ষিপ্ত হইয়া তদ্গত রোগসমূহের বিনাশ সাধন করে। ইহার নামান্তর নাবন ও নস্যকর্ম্ম, রেচন ও স্নেহন ভেদে নস্য দুই প্রকার; তন্মধ্যে রেচক নস্য কর্ষণকারক অর্থাৎ কফাদি দোষের স্রাব করায়, স্নেহন নস্য বৃংহন অর্থাৎ মস্তিষ্কাদির কোন অংশ ক্ষয় হইলে তাহা পূরণ করে।

অষ্টবর্ষস্য বালস্য নস্যকর্ম্ম সমাচরেৎ।
অশীতি বর্ষাদূর্দ্ধঞ্চ নাবনং নৈব দীয়তে॥

৮ বৎসর বয়স হইতে ৮০ বৎসর পর্য্যন্ত নস্য ব্যবহার করিবে। আট বৎসরের পূর্ব্বে এবং ৮০ বৎসরের পরে কদাচ নস্য ব্যবহার করিবে না। খাঁটী সর্ষপ তৈল অথবা তীক্ষ্ণ বীর্য্য ঔষধসহ পক্ক তৈলাদি, ক্বাথ বা সুতীক্ষ্ণ দ্রব্যের রস দ্বারা নস্য প্রয়োগ করিবে।

কফ নিঃসারণার্থে প্রাতঃকালে, পিত্ত নাশার্থে মধ্যাহ্নে, এবং বায়ু প্রশমনার্থে অপরাহ্নে নস্য ব্যবহার করিবে।

আহারান্তে, মেঘাচ্ছন্ন দিনে, নূতন সর্দ্দি রোগে, গর্ভিণী, জরাক্রান্ত, অজীর্ণ রোগী, তৃষিত ব্যক্তি, বৃদ্ধ, বালক এবং তৈল ঘৃতাদি পানান্তে, পিচ্‌কারী বা ডুস্ প্রয়োগান্তে, জল ও মদ্যাদি পানান্তে, শোকাভিভূতাবস্থায়, ক্রুদ্ধাবস্থায়, মলমূত্রাদির বেগ ধারণ করিয়া, পরিশ্রান্ত ও স্নানার্থী ব্যক্তি কদাচ নস্য গ্রহণ করিবে না।

গ্রীবা দেশের ঊর্দ্ধগত রোগে, কফজ স্বর ভঙ্গে, অরুচি, নাসাস্রাব, শিরঃশূল, শোথ, অপস্মার ও কুষ্ঠ এই সকল রোগে রেচন নস্য হিতকর। ভীরুব্যক্তি, স্ত্রীলোক, কৃশ ও বালকদিগের পক্ষে স্নেহন (তৈলাদি পক্ক) নস্য প্রশস্ত।

সুস্থ ব্যক্তির পক্ষে প্রত্যহ খাঁটী সর্ষপ তৈল নস্য গ্রহণ করা কর্ত্তব্য। যেহেতু মস্তক কফের আশ্রয় স্থান সুতরাং অন্যান্য কফকর স্নেহন নস্য হিতকর নহে।

বর্ত্তমান সময়ে যুবক সম্প্রদায় যে নস্য ব্যবহার করিতেছেন তাহাকে চিকিৎসা বিজ্ঞান মতে রেচন নস্য (কফস্রাবক) বলে। যাহাদের মস্তক কফাধিক্য নয়, অপিচ বায়ু, পিত্ত প্রধান তাহাদের পক্ষে রেচন নস্য অত্যন্ত অনিষ্টকারী। এমন কি বায়ু ও পিত্ত প্রধান মস্তকে নিরন্তর রেচন নস্য প্রয়োগ করিলে, মস্তিষ্কের ক্ষয় হেতু বুদ্ধিবৃত্তির হ্রাস, মস্তিষ্কের অবসন্নতা, স্মৃতিশক্তির অভাব, মস্তক ঘূর্ণন, চিত্ত বিভ্রম, মূর্চ্ছা, উন্মাদ, হৃৎকম্প কেশের অকালপক্কতা, দৃষ্টিশক্তির অভাব, শরীর কম্প, অজীর্ণ প্রভৃতি রোগ জন্মিয়া থাকে। সর্ব্বদার জন্য নাসাপথে তীক্ষ্ণ নস্য প্রয়োগ হেতু নাসিকাস্থিত গন্ধবহ সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম স্নায়ুসমূহ দুর্ব্বল ও শুষ্ক হইয়া ঘ্রাণশক্তির অভাব জন্মিয়া থাকে অনেক স্থলে দেখা গিয়াছে যে দীর্ঘকাল তীক্ষ্ণ নস্য অতি মাত্রায় ব্যবহার করায় সানুনাসিক গঙ্গা শব্দ উচ্চারণ করিতে অশক্ত হইয়া গগা উচ্চারণ করিয়া ফেলিতেছেন।

কোনও চিকিৎসকের পরামর্শ না লইয়া শিক্ষিত যুবকগণ কখনও নস্য ব্যবহার করিবেন না। দেশের আশা ভরসা স্থল তাঁহাদের উপর নির্ভর করিতেছে, অকারণ একটা নেশার বাধ্য হইয়া কঠিন রোগাক্রান্ত হইলে পরিণামে ঘোর কষ্টের কারণ হইবে।

বিবিধ সংগ্রহ।

ধূমপান রহিত। ভবনগর রাজ্যে ১৬ বৎসরের কম বয়স্কের পক্ষে ধূমপান আইনানুসারে নিষিদ্ধ হইয়াছে। কেহ আইন ভঙ্গ করিলে তাহার ১০৲ টাকা পর্য্যন্ত জরিমানা হইতে পারিবে।

নবদ্বীপের মাতৃমন্দির ঃ—অল্প দিন হইল নদীয়া সহরে মাতৃমন্দিরের বার্ষিক অধিবেশন হইয়া গিয়াছে। মাতৃমন্দিরে বিপন্না সন্তান-সম্ভাবিতা নারীদিগকে আশ্রয় দেওয়া হয়। এই শুভ অনুষ্ঠানের দ্বারা বহু শিশু ও নারীর জীবন রক্ষা পাইতেছে।

মানসিক রোগ চিকিৎসার হাঁসপাতাল :— মানসিক রোগ চিকিৎসার উপযুক্ত স্থানের বিশেষ অভাব বোধ হওয়াতে বঙ্গের সার্জ্জেন জেনারল মহোদয় ভবানীপুরে একটি হাঁসপাতাল স্থাপ করিবেন মনস্থ করিয়াছেন। এই হাঁসপাতালে ১৫ জন ভারতবাসী ও ১৫ জন ইউরোপীয় রোগী থাকিবার ব্যবস্থা হইবে। গভর্ণমেণ্টের অনুমোদনের জন্য শীঘ্রই ইহার কাগজপত্র প্রস্তুত পেশ করা হইবে।

বঙ্গের পাগলা গারদ ঃ—সরকারী রিপো প্রকাশ গত বর্ষে (১৯১৬) বঙ্গের পাগলা গারদ সমূ ২৪১ জনকে ভর্ত্তি করা হইয়াছে। ইহার মধ্যে অপরাধি সংখ্যা ৮৫। গতপূর্ব্ব বর্ষে (১৯১৫) ২৪৪ জনকে ভর্ত্তি হইয়াছিল এবং তন্মধ্যে অপরাধির সংখ্যা ১০১ ছি গতপূর্ব্ব বৎসর অপেক্ষা গতবর্ষে ঢাকার পাগলা গা ১৫ জন ও বহরমপুরের পাগলা গারদে ২ জন কম হইয়াছে কিন্তু ভবানীপুরের পাগল গারদে ভর্ত্তির সং ১৪ বৃদ্ধি পাইয়াছে। গতবর্ষে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক সং মোট ১২৯ জন আরোগ্যলাভ করিয়াছে। গত বৎসরে আরোগ্যের সংখ্যা ৮১ ছিল। অনুপাতে বাসীর শতকরা ১১'৯৮ জন আরোগ্য লাভ করিয়া গত পূর্ব্ব বৎসরে (১৯১৫) এই অনুপাত ৭'৪২ ছি ১২৮ জন আরোগ্যপ্রাপ্ত ব্যক্তির মধ্যে ৪৩ জনকে বৎসরেই ভর্ত্তি করা হইয়াছিল।

স্বাস্থ্য-সমাচারের পত্রোত্তর ঃ স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রতি মাসে 'প্রেরিত পত্র' হে এ বহু স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় পত্রের উত্তর দেওয়া হয়। এ রে স্থানাভাবে দেওয়া হইল না। এ যাবৎ গ্রাহক ব্যতীত অপরেরও প্রেরিত পত্রের উত্তর প্রকাশিত হইয়া আসিতেছে। প্রতি মাসে এত অধিক সংখ্যক পত্র জমা হয় যে কেবল সেগুলির উত্তর প্রকাশ করিলেই সমস্ত স্বাস্থ্য-সমাচার ভরিয়া যায়। অনেকে পত্র পাঠাইয়া উত্তর প্রকাশের জন্য অনর্থক তাগাদা করিয়া থাকেন। স্থানাভাব বশতঃ এত অধিক সংখ্যক পত্র প্রকাশ করা অসম্ভব বলিয়া, আমরা ভবিষ্যতে কেবল গ্রাহক গ্রাহিকাগণের পত্রের উত্তর প্রদান করা স্থির করিলাম। প্রেরিত পত্র স্বাস্থ্য সমাচারের নিয়মাবলীতে লিখিত অনুযায়ী হওয়া আবশ্যক।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

ষষ্ঠ বর্ষ। | জ্যৈষ্ঠ ১৩২৪ সাল | দ্বিতীয় সংখ্যা।

আলোচনা।

মহিলা-পার্ক—পল্লীগ্রামে মহিলারা আবশ্যকমত নিজ গ্রামের মধ্যে ভিন্ন ভিন্ন স্থানে যাতায়াত করিতে পারেন। কিন্তু সহরে মহিলাদিগের সেরূপ সুবিধা নাই; তাঁহাদিগকে সকল সময়েই নিজনিজ বাটীতে আবদ্ধ থাকিতে হয়। আবার পল্লীগ্রামের তুলনায় সহরের বাটী অতি অল্পায়তন, সাধারণতঃ অধিকাংশই ৩।৪ কাঠা মাত্র জমির উপর অবস্থিত। কলিকাতা সহরে বাটীগুলি এরূপ ঘনসন্নিবিষ্ট যে, অধিকাংশ বাটীতেই উপযুক্তরূপ রৌদ্র ও বায়ু প্রবেশ করিতে পারে না। এইরূপ বাটীতে বাস স্বাস্থ্যের অনুকূল নহে। সহরে পুরুষগণকে সকল সময়ে বাটীতে আবদ্ধ থাকিতে হয় না, নানা কার্য্যে অধিকাংশ সময়ই বাহিরে অতিবাহিত করেন। সেজন্য তাঁহাদের তত ক্ষতি না হইলেও এইরূপ অল্পপরিসর অস্বাস্থ্যকর বাটীতে সকল সময়েই আবদ্ধ থাকায় মহিলাগণের স্বাস্থ্যের বিশেষ অবনতি ঘটে। উন্মুক্ত বায়ুর অভাব ও ক্ষুদ্র বাটীতে সকল সময়ে আবদ্ধ থাকাই কলিকাতার মহিলাগণের অস্বাস্থ্যহীনতার প্রধান কারণ; অনেক অভিজ্ঞ ব্যক্তিই এরূপ মত পোষণ করেন। কলিকাতা কর্পোরেশন সহরের মহিলাগণের স্বাস্থ্যোন্নতি কল্পে একটী 'মহিলা-পার্ক' স্থাপনের ব্যবস্থা করিতেছেন। সারকিউলার রোডস্থিত "গ্রিয়ার-পার্ক" এজন্য মনোনীত হইয়াছে। মহিলা ব্যতীত কোন পুরুষ এই পার্কে প্রবেশ করিতে পারিবেন না এবং তথায় উপযুক্ত পাহারারও বন্দোবস্ত করা হইবে। সকল সংবাদ পত্রেই এ সম্বন্ধে সবিশেষ আলোচনা হইয়াছে, অধিকাংশই বিরুদ্ধমত প্রকাশ করিয়াছেন। অনেকে এ সম্বন্ধে আমাদের কি মতামত জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন কিন্তু এ যাবৎ আমরা কোন মতামত প্রকাশ করি নাই। আমাদের মতে—এইরূপ পার্ক স্থাপনের উদ্দেশ্য মহৎ হইলেও বর্ত্তমানে এই পার্ক হইতে কোনরূপ সুফলের আশা দেখা যাইতেছে না। মধ্যবিত্ত গৃহস্থঘরের মহিলারা অধিকাংশই নিজেদের গৃহকর্ম্ম শেষ করিয়া পার্কে বায়ু সেবনের জন্য যাইবার সময় করিতে পারিবেন বলিয়া বোধ হয় না। যাঁহাদের বা সময় হইবে তাঁহারা গাড়ী ভাড়া করিয়া পার্কে যাতায়াত করিবেন, তাহা সম্ভব নহে। কলিকাতায় ভদ্র গৃহস্থ মহিলাগণের রাস্তায় হাঁটিয়া যাইবারও প্রথা নাই যে তাঁহারা গাড়ী ভাড়া না করিয়া হাঁটিয়া পার্কে বায়ু সেবন করিতে যাইবেন। পার্ক স্থাপিত হইলে ধনিগৃহের মহিলারা সখ করিয়া দুই একদিন তথায় বেড়াইতে যাইতে পারেন, কিন্তু পরে ঐরূপ দর্শনীয়-বস্তুহীন ক্ষুদ্র পার্ক যে তাঁহাদের মনস্তুষ্টি সাধন করিতে পারিবে তাহাও বোধ হয় না। অনেক ধনিগৃহের মহিলা

নিজেদের গাড়ী করিয়া গঙ্গার ধারে ও গড়ের মাঠে বেড়াইতে যান, তাঁহাদের "গ্রিয়ার-পার্ক" যে পছন্দই হইবে না সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। কর্পোরেশন মহিলা-গণের স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য পার্ক করিতেছেন, তৎসঙ্গে যদি তাঁহাদের পার্কে যাতায়াতের জন্য কয়েকখানা গাড়ীর ব্যবস্থা করেন তাহা হইলে তাঁহাদের সৎউদ্দেশ্য কতকটা সফল হইতে পারে বলিয়া মনে হয়। গাড়ি হইলে হয়ত সকলেই যাইতে চাহিবেন। তাহা নিবারণের জন্য গাড়িতে কেবল চিকিৎসকের ব্যবস্থা-প্রাপ্ত মহিলাগণের যাতায়াতের নিয়ম করিলেই চলিবে। একটা পার্ক স্থাপন করিয়া কৃতকার্য্য হইলে ভবিষ্যতে কলিকাতার প্রতি মিউনিসিপাল ডিষ্ট্রীক্টে এক একটী পার্ক স্থাপনের আবশ্যক হইতে পারে।

বাঙ্গালী সৈন্য ও স্বাস্থ্যচর্চ্চা :—রাজ অনুমতি লাভ করিয়া বাঙ্গালী সৈনিকশ্রেণী ভুক্ত হইতেছে। এতকাল বাঙ্গালী এ অধিকার হইতে বঞ্চিত ছিল। অনেকে মনে করিতেন যে বাঙ্গালী কখনও অসিজীবী ছিল না এবং হইতেও পারিবে না। চিরকাল তাহাকে মসিজীবী থাকিতে হইবে। অল্লাধিক দেড়শত বৎসর পূর্ব্বেও যে বাঙ্গালী সৈন্য রণক্ষেত্রে সুমবেত হইয়াছিল সে কথা অনেকেরই নিকট ল্প বলিয়া মনে হইত। এক্ষণে বাঙ্গালী যুবক সৈনিকশ্রেণী ভুক্ত হইয়া রণবিদ্যা শিক্ষা করিতেছেন। ইতিমধ্যেই তাঁহাদের কৃতিত্ব দেখিয়া সেনাধ্যক্ষগণ স্বীকার করিতেছেন যে উপযুক্ত শিক্ষা প্রাপ্ত হইলে বাঙ্গালী সৈন্য জগতের যে কোন দেশের সৈন্যের সমকক্ষ হইতে পারিবে। বাঙ্গালী নানাকারণে হীন হইয়া পড়িয়াছিল, আত্মশক্তির উপর বিশ্বাস হারাইয়াছিল। ক্রমশঃ তাহারা নিজের উপর বিশ্বাস স্থাপন করিতে পারিতেছে; বুঝিতে পারিতেছে যে আমরা চিরকাল এরূপ শক্তিহীন ছিলাম না। ভবিষ্যতের উজ্জ্বল আশাও অনেকের হৃদয়ে প্রতিফলিত হইতেছে। একবারে আশাতিরিক্ত না হইলেও বহু যুবক সক[illegible]-স্বচ্ছন্দতা বিসর্জ্জন দিয়া স্বেচ্ছায় সৈনিক শ্রেণী ভুক্ত হইতে যাইতেছেন। কিন্তু স্বাস্থ্য পরীক্ষা অনুপযুক্ত প্রমাণিত হওয়ায় তাঁহাদের মধ্যে অনেককে ক্ষুণ্নমনে ফিরি[illegible] হইতেছে। স্বাস্থ্য পরীক্ষায় উপযুক্ত প্রমাণিত হই[illegible] এতদিনে যে বাঙ্গালী-সৈন্য সংখ্যায় অনেক বৃদ্ধি পা[illegible] সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। আমাদের মনে হয় যুবকগ[illegible] স্বাস্থ্যচর্চ্চার একান্ত অভাবই এইরূপ অকৃতকার্য্যতার প্র[illegible] কারণ। স্বদেশী আন্দোলনের সময়ে দেশমধ্যে কিছু[illegible] ব্যায়াম চর্চ্চার বিশেষ উৎসাহ দেখা গিয়াছিল, কি[illegible] সে শুভউৎসাহ নানাকারণে স্থায়ী হয় নাই। বিদ্যাচ[illegible] বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে বাঙ্গালী যুবকগণের স্বাস্থ্য-চর্চ্চার ক্রম[illegible] হ্রাস দেখা যাইতেছে। কিন্তু জাতিকে রক্ষা ও শক্তিশ[illegible] করিতে হইলে স্বাস্থ্যের প্রতি এরূপ অবহেলা করা চ[illegible] না। বর্ত্তমান যুদ্ধে প্রায় সমগ্র জগতের শক্তির প্রা[illegible] পরীক্ষিত হইতেছে। সমস্ত জাতি নিজ নিজ শক্তি বৃ[illegible] দিকে বিশেষ দৃষ্টি দিতেছেন। আমাদিগেরও এ [illegible] হইতে শক্তি বৃদ্ধির জন্য স্বাস্থ্য-চর্চ্চার দিকে বিশেষ [illegible] রাখা একান্ত কর্ত্তব্য; তাহা না হইলে বাঙ্গালী জ[illegible] ক্রমশঃ আরও হীনবল হইয়া পড়িবে।

"Statesman" পত্রের ভাবনা—দার্জ্জিলি[illegible] ভূতপূর্ব্ব সিভিল-সার্জ্জন মেজর ক্লেটন লেন এম, ডি, [illegible] এম, এস মহোদয়ের এক বক্তৃতা সম্বন্ধে আলোচ[illegible] "Statesman" পত্র লিখিয়াছেন—পার্ব্বত্য প্র[illegible] পরীক্ষায় শতকরা ৬৫জন রোগীর দেহে "হুকওয়[illegible] নামক কীটের অস্তিত্ব পাওয়া গিয়াছিল। চিকি[illegible] ফলে সেই সকল লোকের রোগমুক্তি হ[illegible] আরোগ্যের পর তাহাদের কর্ম্মশক্তি পূর্ব্বাপেক্ষা ব[illegible] হইয়াছে, এরূপ প্রমাণ পাওয়া গিয়াছে। সমতল ভূমি[illegible] অনেকের দেহমধ্যে "হুকওয়াম" আছে। উপযুক্ত চিকি[illegible] ফলে তাহাদের রোগ আরোগ্য ও অধিককর্ম্ম[illegible] লাভ হইবে। এই কর্ম্মশক্তির সাহায্যে তাহারা অ[illegible] অর্থোপার্জ্জন করিতে পারিবে এবং যুদ্ধঋণে অধিক প্রদানে সক্ষম হইবে। Statesman "হুকওয়[illegible] পীড়ায় জন্য ভাবিত হইয়াছেন। কিন্তু "ম্যালেরিয়া" বঙ্গদেশকে অন্তঃসারশূন্য করিতেছে সে চিন্তা তাঁহার স্থান পাইল না। লক্ষ লক্ষ লোকে প্রতি বৎ[illegible]

ম্যালেরিয়ায় অকালে প্রাণ হারাইতেছে। ম্যালেরিয়ার আক্রমণেই কোটি কোটি লোক একবারে কর্ম্মশক্তিহীন হইয়া যাইতেছে। বঙ্গের শ্রমজীবীরা আবশ্যক সময়েই ম্যালেরিয়া আক্রান্ত হইয়া কর্ম্মশক্তিহীন হইয়া থাকে। একমাত্র ম্যালেরিয়া দমন করিতে পারিলেই বাঙ্গালা দেশবাসীর কর্ম্মশক্তি ও তৎসঙ্গে অর্থোপার্জ্জন-শক্তি বৃদ্ধি পাইবে। ইহা না হইলে অন্য কিছুতেই সুফলের আশা নাই।

ছাত্রগণের ধূমপান নিবারণ—ছয় বৎসরের অধিক হইল কলিকাতায় 'ধূমপান-নিবারণী সমিতি স্থাপিত' হইয়াছে। সর্ব্বসাধারণের বিশেষতঃ স্কুল কলেজের ছাত্রগণের মধ্যে ধূমপানের স্বাস্থ্যহানিকর কদভ্যাস যাহাতে নিবারিত হয় তজ্জন্য সমিতি বিশেষ চেষ্টা করিতেছেন। স্কুলসমূহে ও অন্যান্য স্থানে বক্তৃতা এবং পুস্তিকা প্রচার প্রভৃতি উপায় অবলম্বিত হইয়াছে। এই সমিতির বিশেষ চেষ্টায় বঙ্গের শিক্ষা বিভাগের ডিরেক্টার বাহাদুর সমস্ত স্কুল কলেজের ছাত্রগণের মধ্যে ধূমপান নিবারণে সচেষ্ট হইয়াছেন।

* * * * * *

সম্প্রতি বঙ্গদেশের শিক্ষাবিভাগের সহকারী ডিরেক্টার মিঃ এফ্‌ সি, টার্ণার, মহোদয় বিভাগীয় স্কুল ইনেস্পেক্টর দিগকে, কলেজ ও মাদ্রাসার অধ্যক্ষদিগকে, গভর্ণমেণ্ট-স্কুল সমূহের প্রধান শিক্ষকদিগকে, কলিকাতার গভর্ণমেণ্ট স্কুল অফ্‌ আর্ট, কমার্সিয়্যাল ইন্সটিটিউট ও শ্রীরামপুরের উইভিং ইন্সটিটিউটের অধ্যক্ষগণকে এবং আলিপুরের হেষ্টিংস্কুলের ভার প্রাপ্ত সহকারী শিক্ষককে নিম্নলিখিত সারকিউলার পাঠাইয়াছেন :—

Sir

It has been brought to the notice of the Director of Public Instruction, Bengal, that the habit of smoking cigarettes among the boys in schools and colleges in the Presidency of Bengal is prevalent and on the increase. It is necessary that steps should be taken to check the growth of the habit in view of the permanent injury to the constitution that may result from acquiring it at an early age. The Director of Public Instruction considers that every effort should be made to prevent boys from acquiring the habit and Headmasters of Schools and Principals of Colleges and Madrasahs are requested strictly to prohibit the sale of cigarettes on the premises of their institutions and also to forbid students to smoke on or outside those premises. They should hold occasional informal talks in the class-rooms, pointing out to the boys the evil effects on the constitution of the young, of tobacco-smoking or of using any intoxicating substance. They should also exert a healthy influence upon their pupils by abstaining from smoking on the school premises, or at any rate by not smoking before the pupils.

Boys disobeying the order should in the first instance be warned; they should be punished for all subsequent offences.

I have the honour to be

Sir,

Your most obedient servant

F. C. Turner.

Assistant Director of Public

Instruction, Bengal.

মহাশয়—

বাঙ্গালা [illegible] স্কুল ও কলেজ সমূহের ছাত্র-দিগের মধ্যে [illegible] প্রচলিত আছে, ও দিন দিন এই প্রথা [illegible]হে; বাঙ্গালা শিক্ষা বিভাগের ডিরেক্টার [illegible] বিষয় জানিতে পারিয়াছেন। তরুণ [illegible] অভ্যাস লাভ করিলে দৈহিক স্বাস্থ্যে [illegible] অমঙ্গল ঘটে, সেই জন্য ছাত্রদিগে[illegible]

মধ্য হইতে এই অভ্যাস দূরীভূত করিতে যথোচিত উপায় অবলম্বন করা আবশ্যক। শিক্ষাবিভাগের ডিরেক্টর মহোদয় মনে করেন যে, বালকেরা যাহাতে এই অভ্যাসের দাস না হয় তজ্জন্য বিশেষ চেষ্টা করা উচিত। তিনি স্কুলের হেড্‌মাষ্টারগণকে কলেজ ও মাদ্রাসার অধ্যক্ষগণকে অনুরোধ করিতেছেন যে তাঁহারা তাঁহাদের শিক্ষাগারের মধ্যে সিগারেট্ বিক্রয় একাবারে বন্ধ করিয়া দিবেন ও ছাত্রদিগকে শিক্ষাগারে বা উহার বাহিরে ধূমপান করিতে নিষেধ করিবেন। তরুণ বয়স্কের স্বাস্থ্যের উপর ধূমপান বা মদ্যপান বা অপর নেশার কুফল দেখাইয়া, তাঁহারা মাঝে মাঝে ক্লাশে ছাত্রদিগের সঙ্গে আলোচনা করিবেন। তাঁহা নিজেরাও বিদ্যালয়ের ভিতর, অন্ততঃ ছাত্রদিগের সম্মু ধূমপান না করিয়া সৎদৃষ্টান্ত দেখাইবেন।

কোন ছাত্র এই আদেশ অমান্য করিলে প্রথমবা তাহাকে সতর্ক করিয়া দেওয়া হইবে। তাহার পরে এই দোষ করিলে প্রতিবার দণ্ডনীয় হইবে।

* * * *

ডিরেক্টার বাহাদুর ছাত্রগণের মধ্যে ধূমপান নিবা কল্পে যে উপায় অবলম্বন করিয়াছেন তজ্জন্য তাঁহা আমরা আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করিতেছি।

মানবদেহে শিল্প সৌন্দর্য্য।

চতুর্থ পরিচ্ছেদ।

কঙ্কাল-কথা।

কঙ্কালের প্রতিকৃতির প্রতি একবার চাহিয়া দেখ। কঙ্কালের অস্থিগুলি এমন কৌশলে নিবদ্ধ হইয়াছে যে, ইহাতে শরীর-চালনার পক্ষে অত্যন্ত সুবিধা হইয়াছে। পূর্ণবয়স্ক মানুষের শরীরে সর্ব্বসমেত ২০৬ খানি অস্থি বা হাড় আছে। এই অস্থিগুলি বন্ধনী (Ligaments) নামক খুব দৃঢ় গুণ দ্বারা পরস্পর সংযুক্ত। বন্ধনী দ্বারা সংযুক্ত অস্থিগুলির সংযোগকে সন্ধি (joints) বলে। শরীরে সন্ধি-সমূহ না থাকিলে আমরা ইচ্ছামত শরীর বা অঙ্গচালনা করিতে পারিতাম না।

কঙ্কালের প্রয়োজনীয়তা। মানব শরীরের মধ্যে কঙ্কালই সর্ব্বাপেক্ষা দৃঢ়, তজ্জন্য মানব শরীর একটি নির্দ্দিষ্ট আকার পাইয়াছে। যদি মানুষের শরীর হইতে কঙ্কালটিকে সরাইয়া লওয়া যায় তাহা হইলে মনুষ্যদেহ একটি মাংসপিণ্ডে পরিণত হইয়া মাটীতে লুটাইতে থাকিবে। কঙ্কালস্থ করোটিকার (Skull) দ্বারা মস্তক গঠিত হয় এবং মানব-শরীরের অন্যতম প্র[illegible] যন্ত্র, মস্তিষ্ক (Brain) উহার কোটরে নিহিত থা[illegible] বক্ষঃস্থলের অস্থিগুলিও মানবদেহের আর একটি প্র[illegible] যন্ত্র হৃৎপিণ্ডকে (Heart) বেড়িয়া থাকে। এই[illegible] নরদেহের অস্থিমালা মানুষ শরীরের প্রধান যন্ত্রগুলি বর্ম্মের ন্যায় রক্ষা করে। সুতরাং অস্থি সকলের [illegible] মনুষ্যদেহের আকার গঠন এবং যন্ত্ররক্ষা দুইটি কার্য্য স[illegible] হয়। এই দুইটি কার্য্য ব্যতীত আরও একটি ক[illegible] সিদ্ধ হইয়া থাকে। অস্থিপুঞ্জ মানবদেহের [illegible] সংযোজনার অবলম্বন। এই অস্থিসমূহের নির্দ্দিষ্ট বি[illegible] স্থানে সংলগ্ন হইয়া পেশী সকল আকুঞ্চিত প্রসারিত [illegible] নানাপ্রকারে সঞ্চালিত হইয়া থাকে। পেশীগুলি[illegible] প্রকার পরিচালনা বশতঃ মানবদেহে নানাপ্রকার গ[illegible] লীলা প্রকাশ পায়। বাজীকর ও নর্ত্তক নর্ত্তকীদি[illegible] অঙ্গোৎক্ষেপণ দ্বারা গতি ও যে বিচিত্র বিলাস দে[illegible]

আমরা মুগ্ধ হই, তাহার মূল মনুষ্য শরীরের অস্থিসমূহ। মানব-দেহ অস্থিশূন্য হইলে উহাতে অঙ্গভঙ্গীর ঐ বৈচিত্র্য ও বিলাস কখনই সম্ভব হইত না।

অস্থিগুলির প্রয়োজনীয়তা কিরূপ তাহা পাঠক বুঝিলেন; এইবার আমরা অস্থি সম্বন্ধে বিশেষভাবে আলোচনা করিব। অস্থির ক্রিয়া-কৌশল জানিবার পূর্ব্বে উহা কিরূপ উপাদানে গঠিত তাহা জানিয়া রাখা আবশ্যক। অস্থির উপাদান দুই প্রকার:—

(১) জান্তব উপাদান। (Organic).

(২) খনিজ বা পার্থিব উপাদান। (Earthy).

এই উপাদান (phosphate of lime) বহুল। অস্থিতে যে পরিমাণ জান্তব উপাদান আছে, খনিজ উপাদান তাহার দ্বিগুণ। জান্তব ও খনিজ উপাদান দুইটি মিশাইয়া মিশাইয়া মনুষ্যদেহের অস্থি প্রস্তুত করা হইয়াছে। বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে অস্থির উপাদানের পরিমাণগত পার্থক্য ঘটিয়া থাকে। শিশু ও কিশোরবয়স্ক ব্যক্তিদিগের অস্থিতে জান্তব উপাদান অধিক, প্রৌঢ় ও বৃদ্ধদিগের অস্থিতে খনিজ উপাদান অধিক। এই কারণে অধিক বয়স্ক ব্যক্তিদিগের অস্থি যেরূপ ভঙ্গ প্রবণ বালক বালিকাদিগের শরীরের অস্থি সেরূপ ভঙ্গুর নহে। একদিন পথে বেড়াইতে বেড়াইতে এ বিষয়ের একটি দৃষ্টান্ত আমি স্বচক্ষে দেখিয়াছিলাম। রাজপথে পাদচারণা করিতে করিতে দেখিতে পাইলাম একটী প্রবীণ ব্যক্তি একটি সুন্দর ও সমুৎফুল্ল বালিকাকে কোলে লইয়া বাটীর বাহিরে আসিলেন। তখন জ্যৈষ্ঠমাস, ভদ্রলোকটি কিছুদূর যাইতে না যাইতেই আমের খোসার উপর পা দেওয়ায় পদস্খলিত হইয়া পড়িয়া গেলেন। তিনি মাটীর উপর দণ্ডবৎ পড়িয়া গিয়াছিলেন, মেয়েটি তাঁহার ক্রোড়চ্যুত হইয়া তিন চারিহাত দূরে পড়িয়াছিল। আমি তৎক্ষণাৎ দৌড়াইয়া গিয়া মেয়েটিকে কোলে তুলিয়া লইলাম। বালিকাটি উচ্চৈঃস্বরে কাঁদিতেছিল। কিন্তু নিরীক্ষণ করিয়া দেখিলাম, তাহার রোদনের রোল খুব উচ্চ হইলেও তাহার শরীরের একখানি অস্থিও ভাঙ্গিয়া যায় নাই এবং সে কোনরূপ গুরুতর আঘাত পায় নাই। বালিকার কোমল দেহের অস্থিগুলিও কমনীয় বলিয়া তাহার অস্থিভঙ্গের কোন সম্ভাবনা ছিল না। কিন্তু বৃদ্ধের শরীর পরীক্ষা করিয়া দেখিলাম, তাঁহার (fore-arm) ভাঙ্গিয়া গিয়াছে, কাজেই তাঁহাকে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে পাঠাইয়া দিতে হইল। বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে বৃদ্ধের দেহস্থ অস্থিগুলির খনিজ উপাদানের পরিমাণ অত্যন্ত বৃদ্ধি পাওয়াতে সেগুলি ভঙ্গপ্রবণ হইয়াছিল। তাই পতনমাত্রই ঐরূপ দুর্ঘটনা ঘটিল।

মনুষ্যদেহের অস্থি সকল দুইপ্রকার তন্তু দ্বারা নির্ম্মিত:—

(১) ঘন তন্তু। (Compact tissue).

(২) সচ্ছিদ্র বা স্পঞ্জতুল্য তন্তু। (Cancellous tissue).

ঘনতন্তু হস্তিদন্তের ন্যায় নিরেট ও মসৃণ। এই তন্তুসমূহের দ্বারা অস্থিগুলির বাহিরের আবরণ নির্ম্মিত হইয়াছে। সচ্ছিদ্র তন্তু অস্থিগুলির মধ্যেই দেখিতে পাওয়া যায়। অস্থিসমূহের ভিতর স্পঞ্জের ন্যায় সচ্ছিদ্র তন্তু থাকাতে অস্থিগুলি অনেকটা লঘু হইয়াছে, অথচ উহাদিগের দৃঢ়তা বা কাঠিন্য তেমন কমিয়া যায় নাই।

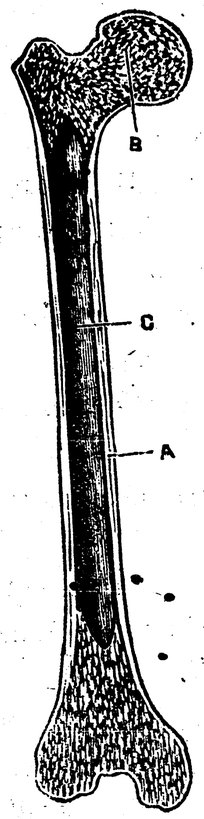
আকারপ্রকার [illegible]ভেদে অস্থিসমূহ তিন শ্রেণীতে বিভক্ত:—

(১) দীর্ঘাস্থি (Long bones).

(২) ফলকা[illegible] (Flat bones).

(৩) [illegible] (Irregular bones).

দীর্ঘাস্থিগুলি [illegible] বা ফাঁপা। ইহাদিগের মধ্যস্থিত [illegible] কাটর মজ্জা দ্বারা পূর্ণ থাকে। এই মজ্জা [illegible] সমূহ এবং মেদময় কো[illegible] সকলের দ্বারা প্রস্তুত। অস্থি মজ্জা হইতেই শোণিতে[illegible] লোহিত কণিকা সকল উৎপন্ন হইয়া থাকে; এই কণি[illegible]



৪ নং চিত্র—একটি লম্বাভাবে কাটা দীর্ঘাস্থি।

গুলি দেখিতে ডিম্বাকার এবং রক্তবর্ণ, ইহারা শোণিতের তরল উপাদানের উপর ভাসিয়া বেড়ায়।

ফলকাস্থি—সকল অনেক দূর ব্যাপিয়া থাকে। শরীরের যে সকল স্থলে নিম্নস্থিত কোন বিশিষ্ট যন্ত্রকে আবরণ পূর্ব্বক রক্ষা করা বিশেষ আবশ্যক সেই সেই স্থলেই ফলকাস্থির সমাবেশ দেখা যায়। এই কারণে করোটিকা ও বক্ষঃপ্রাচীর ফলকাস্থি সকলের সমাবেশ স্থল।

বিষমাস্থি সকল মেরুদণ্ড, মণিবন্ধ এবং গুল্ফ মধ্যে দেখিতে পাওয়া যায়। বিষমাস্থির সন্নিবেশ স্থানে একত্র বহু অস্থি দেখিতে পাওয়া যায়। একস্থানে বহু অস্থির সমাবেশ হেতু স্থানীয় অস্থি পরিচালনা ক্রিয়া খুব পরিমিত ভাবেই হইয়া থাকে। একস্থানে এইরূপ অনেকগুলি অস্থি সন্নিবেশের ফলে স্থানগুলিও খুব দৃঢ় ও অটুট থাকে।

পঞ্চম পরিচ্ছেদ।

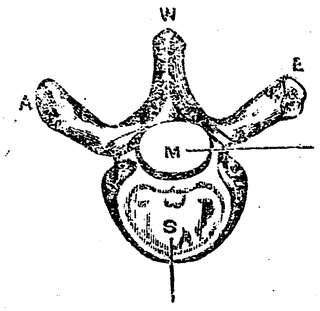
মেরুদণ্ড।

মেরুদণ্ড ঘন সন্নিবিষ্ট অস্থি-সমূহের দ্বারা গঠিত একটি দণ্ড মাত্র। এই দণ্ড পৃষ্ঠদেশে মধ্যভাগ ভেদ করিয়া উপরে মস্তক পর্য্যন্ত এবং নীচে বস্তিগুহা পর্য্যন্ত প্রসারিত রহিয়াছে। এ দেশে এই দণ্ডটিকে চলিত ভাষায় "শীরদাঁড়া" বা "শীরোদণ্ড" বলে। ইহার আর একটি নাম কশেরুকা-স্তম্ভ,—Vertebral column. কশেরুকা নামক অস্থিখণ্ড সকলের সমাবেশে এই বিচিত্র দণ্ড নির্ম্মিত হইয়াছে বলিয়া মেরুদণ্ড এই আখ্যাটি পাইয়াছে। এই পুস্তকের পৃষ্ঠায় মেরুদণ্ডের প্রতিকৃতি দেওয়া হইয়াছে, তাহা দেখিলে পাঠক ইহার আকার প্রকার ও গঠন প্রণালী বুঝিতে পারিবেন।

কাটিম সূতার কাঠের নলীর গায়ে তিনখানি করিয়া কাঠের ছোট ছোট পাখ্ আঁটিয়া, ঐরূপ ২৪টি নলী উপরি উপরি সাজাইয়া উহাদিগের ছিদ্র গুলির ভিতর দিয়া একগাছি শক্ত সূতা গলাইয়া দিয়া নলী গুলিকে খুব দৃঢ়ভাবে বাঁধ, তাহা হইলে নলীগুলি একটি দণ্ডের মত দেখিতে হইবে এবং ইচ্ছা করিলে তাহাকে ইতস্ততঃ চালনা করিতে পারা যাইবে। এইরূপ পাখ্যুক্ত সচ্ছিদ্র

কাষ্ঠরচিত দণ্ড মেরুদণ্ডের উপমাস্থল। কশেরুকা বা মেরুদণ্ডাস্থিগুলি যে পরস্পর উপর্য্যুপরি সজ্জিত, তাহা কাটীম নলীর দৃষ্টান্ত দিয়া পাঠককে বুঝাইয়াছি। কশেরুকার আকারটি প্রদর্শন করিবার জন্য আমরা নিম্নে একটি প্রতিকৃতি প্রদান করিলাম।

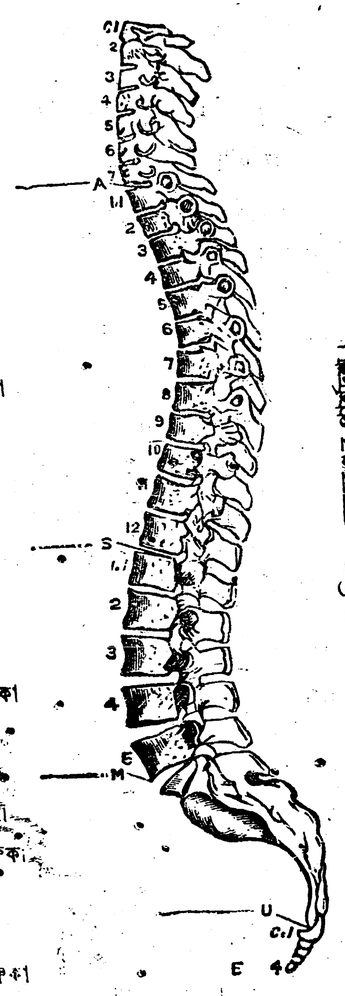
৫ নং চিত্র—একটী সাধারণ কশেরুকা।



কশেরুকার যে অংশে S চিহ্নিত উহাই তাহার শরীর, M চিহ্নিত অংশ উহার মধ্যস্থ ছিদ্র, এই ছিদ্রটি মেরুদণ্ড নাড়ীর (Spinal Cord) প্রবেশ ও স্থিতি পথ। A, W, E চিহ্নিত অংশ কশেরুকা পক্ষ,—এই তিনটি পক্ষের মধ্যে, মাঝখানের পক্ষটি পৃষ্ঠদেশে উচ্চ হইয়া থাকে, পৃষ্ঠের ঠিক মধ্যস্থলে দীর্ঘ নালার মত যে স্থানটি আছে হস্ত দ্বারা তাহা স্পর্শ করিলে শরীরের বাহির হইতেও কশেরুকা পক্ষের উচ্চতা অনুভব করিতে পারা যায়। কিন্তু কশেরুকার মসৃণ গোলাকার দেহটি পৃষ্ঠস্থ কশেরুকা-পক্ষের সম্মুখে এবং শরীরমধ্যে নিহিত। অতএব বাহির হইতে এইগুলি দেখিবার কোনও সুযোগ নাই। মেরুদণ্ড অনেক সময়ে রোগের আবাস হইয়া উঠে। যাহারা মেরুদণ্ড রোগে-পীড়িত তাঁহাদিগকে অশেষ কষ্ট ভোগ করিতে হয়। চলিবার সময় এই সকল রোগী বড় যন্ত্রণা পায়, কাহারও কাহারও অবস্থা আবার এমন শোচনীয় হয় যে তাহারা উত্থানশক্তি রহিত হইয়া পড়ে।

এইবার একবার কশেরুকা স্তম্ভ বা মেরুদণ্ডের চিত্রে দৃষ্টিপাত কর এবং উহার অস্থি-সংখ্যা গণিয়া দেখ।

৬নং চিত্র—মেরুদণ্ডের পার্শ্বদৃশ্য।



A চিহ্নিত প্র[illegible] রেখা পর্য্যন্ত সাত খানি অস্থি দেখা যাইতেছে, এগুলি কণ্ঠদেশে সজ্জিত। S চিহ্নিত দ্বিতীয় রেখা পর্য্যন্ত বার খানি কশেরুকা, এই অস্থিমালা পৃষ্ঠদেশে সজ্জিত। M চিহ্নিত তৃতীয় রেখা পর্য্যন্ত পাঁচখানি অস্থি, এগুলি কটী দেশে নিবেশিত। U চিহ্নিত [illegible] পাঁচখানি অস্থি পরস্পর দৃঢ়সংযুক্ত, সুতরাং [illegible] একখানি অস্থি বলিয়াই ধরিয়া লইতে হয়। E চিহ্নিত রেখা পর্য্যন্ত চারি খানি অস্থি আ[illegible]

ক্ষুদ্র। এই সকল ক্ষুদ্র অস্থি দ্বারা অন্যান্য প্রাণীর লাঙ্গুল মূল গঠিত। মোটের উপর মেরুদণ্ডের অস্থি বা কশেরুকা মালার সংখ্যা তেত্রিশ।

মানুষ বয়ঃপ্রাপ্ত হইবার পর কটী কশেরুকার নিম্নস্থ পাঁচখানি কশেরুকা পরস্পর সংযুক্ত হইয়া একটি অস্থিতে পরিণত হয়। এই অস্থির নাম ত্রিকাস্থি (sacrum) পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির ত্রিকাস্থির নিম্নস্থ চারিখানি কশেরুকা পরস্পর সংযুক্ত হইয়া একটি স্বতন্ত্র অস্থিতে পরিণত হইয়া থাকে। এই অস্থির নাম লাঙ্গুলাস্থি (cocyx) মোটের উপর পূর্ণবয়স্ক ব্যাক্তির মেরুদণ্ড এই কয়খানি কশেরুকা দ্বারা গঠিত ঃ—

সাতখানি গ্রীবা কশেরুকা।
বারখানি পৃষ্ঠ কশেরুকা।
পাঁচখানি কটী কশেরুকা।
একখানি ত্রিক কশেরুকা।
একখানি লাঙ্গুল কশেরুকা।

সুতরাং মেরুদণ্ডের অস্থি সংখ্যা ২৬ খানি।

বিভিন্ন শ্রেণীর কশেরুকা সমূহের আকার ও ব্যবহারগত বিশিষ্টতা আছে। সে সব সূক্ষ্মতত্ত্ব সাধারণ পাঠককে সংক্ষেপে বুঝাইয়া দেওয়া সম্ভবপর নহে। তবে মেরুদণ্ডের প্রতিকৃতি দেখিয়া এই তথ্য পাঠক বুঝিয়া থাকিবেন যে মেরুদণ্ডের নিম্নস্থ কশেরুকাগুলি তৎসমুদয়ের উপরিস্থিত কশেরুকাগুলি অপেক্ষা ক্রমশঃ বৃহদাকার হইয়াছে। মেরুদণ্ডের শেষভাগে ত্রিকাস্থি (sacrum) বা ত্রিক কশেরুকা পর্য্যন্ত কশেরুকাগুলির ঐরূপ ক্রমশঃ আয়তন বৃদ্ধি দেখিতে পাওয়া যায়। ত্রিকাস্থির পর হইতে কশেরুকার আকার পুচ্ছ কশেরুকা পর্য্যন্ত আয়তনে ক্ষুদ্র হইয়া আসিয়াছে।

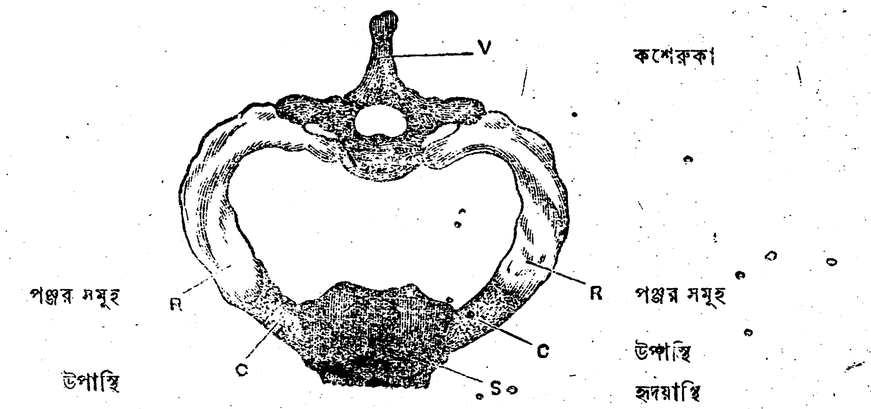
মেরুদণ্ড বা কশেরুকা স্তম্ভটি সরল নহে, অগ্র পশ্চাতে ঈষৎ বক্র। চিত্রেও মেরুদণ্ডের ঐ বক্রতা দেখান হইয়াছে। মেরুদণ্ডের প্রবর্দ্ধনগুলি (Processess) এবং উহার পরস্পর সংলগ্ন অংশ সমুদয় পৃষ্ঠদেশের দৃঢ় পেশী সকলের অবলম্বন, এই পেশীপুঞ্জের ক্রিয়া দ্বারা মেরুদণ্ডটি আনত ও উন্নত হইয়া থাকে। মেরুদণ্ডের সকল কশেরুকাগুলি সংযুক্ত হইলেও উহারা ঠিক পরস্পরের উপরিভাগে স্থাপিত নহে; অস্থিগুলির মধ্যে যে সামান্য অবকাশ বা ছেদ আছে তাহা কোমল উপাস্থি দ্বারা পূর্ণ। উপাস্থিগুলি মেরুদণ্ডাস্থি বা কশেরুকাশ্রেণীর সন্ধিস্থলে থাকিয়া রেল গাড়ীর 'বাফারের' মত পরস্পরের ঘাত প্রতিঘাত নিবারণ করে। কশেরুকাগুলি স্বভাবতঃ খুব সচল হইলেও কশেরুকামালার ভিতর দিয়া সম্প্রসারিত কয়েকটি সুদৃঢ় বন্ধনী (ligament) তাহাদিগের অনাবশ্যক সঞ্চালন সংযত করিয়া রাখিয়াছে। মেরুদণ্ডস্থ কশেরুকাগুলির এইরূপ গতি সংযম খুব আবশ্যক, কারণ ঐরূপ ব্যবস্থা না থাকিলে শ্রেণীবদ্ধ কশেরুকা সমূহের গহ্বর বা ছিদ্রগুলির সমাবেশে যে সুড়ঙ্গ পথ রচিত হইয়াছে, তন্মধ্যে নিহিত মেরুদণ্ড-নাড়ী (Spinal cord) ছিন্ন হইয়া যায়, এবং সঙ্গে সঙ্গে শরীরে পক্ষাঘাতের আবির্ভাব হয় ও সংজ্ঞালোপ ঘটে।

ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ।

হৃদয়াস্থি ও পঞ্জর সমূহ।

প্রত্যেক মানুষেরই কণ্ঠদেশের মূলে একটি ক্ষুদ্র গর্ত্ত আছে, ঐ স্থানটি অঙ্গুলি দ্বারা চাপিয়া ধরিলে শ্বাস-প্রশ্বাসে কষ্ট হয়। ঐ ক্ষুদ্র গর্ত্ত হইতে অঙ্গুলিটি—সরল রেখায় নীচের দিকে সরাইয়া লইলে অঙ্গুলির অগ্রভাগে কখানি ফলকের মত বা চেপ্টা অস্থি স্পর্শ অনুভূত হইবে, এই অস্থিই হৃদয়াস্থি (The Breast bone or the sternum)। হৃদয়াস্থির প্রান্তদেশ হইতে নীচের দিকে অঙ্গুলটি সরাইলে উহা আরও নিম্নপ্রদেশে গিয়া পড়ে, এই নিম্ন স্থানের নাম উদর গহ্বর। এই স্থানটি একখানি উপাস্থি (cartilage) দ্বারা আবৃত, এই

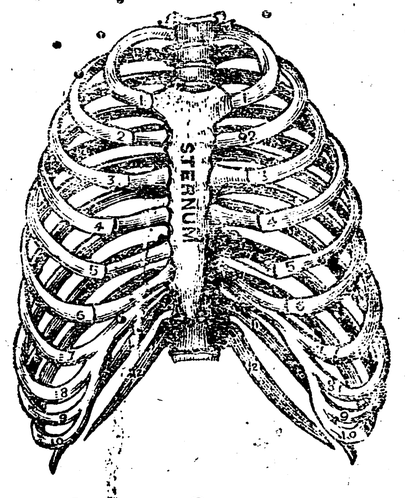
উপাস্থির ইংরাজি "এন্‌সিফরম্ প্রসেস্" (ensiform process)। উপাস্থিগুলি অস্থিসমূহ অপেক্ষা কোমল ও স্থিতি-স্থাপক। ছুরিকা দ্বারা উপাস্থিগুলি অনায়াসে কাটিয়া ফেলা যায়। মানুষের একুশ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত দীর্ঘাস্থিগুলির অগ্রভাগে উপাস্থি থাকে। তাহার পর উপাস্থি কঠিন হইয়া অস্থিতে পরিণত হয়। মানবদেহের পঞ্জর বা 'পাঁজর' গুলি হৃদয়াস্থির সহিত উপাস্থির দ্বারা সংলগ্ন থাকে। পঞ্জরগুলি আবার পরস্পর ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র উপাস্থির দ্বারা গ্রথিত। পূর্ণ বয়স পর্য্যন্ত মানুষের পঞ্জর-সংযোগ-প্রণালী ঐরূপই থাকে। তৈলের পিপার গাত্রে যেরূপ লোহার বেষ্টন দেখা যায়, পাঁজর গুলির আকারও সেইরূপ।



৭নং চিত্র—পঞ্জরাস্থি পশ্চাতে কশেরুকার সহিত ও সম্মুখে হৃদয়াস্থির সহিত কিরূপ ভাবে সংযুক্ত তাহা দেখান হইয়াছে।

মোটের উপর মানুষের শরীরে ২৪ খানি পাঁজর আছে, তন্মধ্যে ১২ খানি পাঁজর দক্ষিণ দিকে এবং বারখানি পাঁজর বামদিকে রহিয়াছে। সুতরাং মনুষ্য দেহে বার জোড়া পাঁজর আছে, এই পাঁজরগুলি পশ্চাদ্ভাগে অবস্থিত মেরুদণ্ড হইতে বাহির হইয়াছে এবং বক্রভাবে বক্ষের পার্শ্বদেশ গঠন পূর্ব্বক সম্মুখের দিকে আসিয়াছে। এই পঞ্জর গুলির মধ্যে কতকগুলি উপাস্থির দ্বারা হৃদয়াস্থির সহিত যুক্ত হইয়াছে। বার জোড়া পঞ্জরাস্থির মধ্যে সাত জোড়া হৃদয়াস্থির সহিত বদ্ধ হইয়াছে, বাকি পাঁচ জোড়া পাঁজর সপ্তম পঞ্জরের উপাস্থির সহিত যুক্ত হইবার পূর্ব্বে উপাস্থি বা 'কার্টিলেজ' দ্বারা পরস্পর সংযুক্ত হইয়াছে।

পঞ্জরমালার সর্ব্বনিম্নস্থ দুই জোড়া পঞ্জর অর্থাৎ একাদশ ও দ্বাদশ পঞ্জরাস্থি কাহারও সহিত যুক্ত না হইয়া সম্পূর্ণ স্বতন্ত্রভাবে থাকে এই জন্য ইহাদিগের নাম মুক্তপঞ্জর' বা 'ভাসা পাঁজর'।



৮ নং চিত্র—হৃদয়াস্থি ও পঞ্জর সমূহ।

পঞ্জর গুলি উপর ও নীচের দিকে সঞ্চালিত হইতে পারে। মেরুদণ্ডস্থ পৃষ্ঠ-কশেরুকাগুলির সহিত যে যে স্থলে পঞ্জর সকলের সংযোগ ঘটিয়াছে, সেই সংযোগ বা সন্ধি সমূহের ক্রিয়াপ্রভাবে পঞ্জরগুলি উর্দ্ধ ও নিম্নাভিমুখে সঞ্চালিত হইয়া থাকে। কশেরুকা ও পঞ্জরে সন্ধি বন্ধন তেমন উত্তম নহে। পরম্পরা বিন্যস্ত পঞ্জরগুলির সংযোজন স্থল সমূহে কতকগুলি সুদৃঢ় পেশী সংবদ্ধ রহিয়াছে, এই পেশী গুলির নাম সংযোগী পেশী (Inter costal muscles)। এই পেশী গুলি আবার ক্রিয়া-ভেদে দুই প্রকার। এক প্রকার পেশী পঞ্জরগুলিকে উপরের দিকে উত্তোলন করে আর, এক প্রকার পেশী উহাদিগকে নিম্নভাগে অবনমিত করে। বুকে হাত রাখিয়া খুব সোজা হইয়া দাঁড়াইয়া জোরে শ্বাস গ্রহণ করিলে হৃদয়াস্থি উচ্চ হইয়া সম্মুখের দিকে আসে, তার পর গৃহীত শ্বাস বায়ু জোরে বাহির হইয়া যায় এবং হৃদয়াস্থি নীচের দিকে নামিয়া আসে। পঞ্জরগুলি উত্থিত হইলে হৃদয়াস্থি সম্মুখে অগ্রসর হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে বক্ষ কোটর স্ফীত হইয়া আয়তনে বৃদ্ধি পায় এবং হৃদ কোটরে নিহিত শ্বাস-যন্ত্র বা ফুস্‌ফুস্ ফুলিয়া উঠি প্রচুর পরিমাণে বায়ু গ্রহণ করে। ইহার পর আবা পঞ্জরাস্থিগুলি যখন নীচে নামিয়া যায় তখন হৃদ কোটরের আয়তন কমিয়া যায়। সুতরাং শ্বাস-য চাপ পাইয়া মুখ ও নাসা পথে গৃহীত বায়ুর কিয়দ ত্যাগ করে। এই ব্যাপারটির প্রতি লক্ষ্য করি পেশী-মালার সাহায্যে দেহের অভ্যন্তরীণ শ্বাস-যন্ত্রের দ্বা কি ভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়া চলিতেছে তাহা বুঝি পারা যায়।

বিলাতী মহিলারা দেহের নিটোল গঠন-সৌন্দ খুব ফুটাইয়া তুলিবার জন্য খুব 'আঁটিয়া' জ্যাকে প্রভৃতি পরিয়া থাকেন, ইহাতে হৃদয়-কোটরের গঠ দোষ জন্মে এবং পঞ্জর সকলের স্বাভাবিক ক্রি প্রতিরুদ্ধ হয়। কিন্তু সৌন্দর্য্য বিকাশের জন্য ইউরো কামিনীদিগের ইহাতেও আপত্তি নাই।

রঙের কথা।

আমরা যে ধরণীর ক্রোড়ে জন্মিয়াছি তাহা বিচিত্র বর্ণের লীলানিকেতন, চারিদিকে নানা রঙের খেলা। মাথার উপরে অনন্ত সুনীল আকাশ, নীচে শ্যামলা সুন্দরী তৃণভূমি, চারিদিকে সবুজ নবীন বৃক্ষলতা, লাল, নীল, হরিৎ কত রঙের ফুল, পাখী ও জীব-জন্তু। প্রতি প্রভাতে সূর্য্যোদয়ে রংয়ের কি পাঁগলামি, প্রতি সন্ধ্যায় সূর্য্যাস্তকালে রংয়ের কি সহাসমারোহ। জ্যোৎস্নানিশীথে শুভ্র-স্বচ্ছ চন্দ্রালোকের কি স্নিগ্ধতা। সবুজ গাছপালার দৃশ্য আমাদের চক্ষুকে স্নিগ্ধ করে, তারাখচিত স্তব্ধ সুনীল গগন মনকে শান্ত করে; গোলাপ, বেলা, যূথিকার বর্ণ-বৈচিত্র্য হৃদয় হরণ করে। বর্ণের সঙ্গে আমাদের হৃদয়ের, আমাদের চিন্তাশক্তির, কল্পনাশক্তির, ভাবুকতার সুখদুঃখ বোধের এক নিগূঢ় গভীর যোগ আছে; আমাদের দেহের ও মনের স্বাস্থ্য ও শক্তির সহিত গোপন সম্বন্ধ আছে কোন রং দেখিলে আমাদের চিত্ত পুলকিত, কোন রং নিরানন্দ, কাহাতে শান্ত, স্তব্ধ, কাহাতেও বা ব্যথিত চঞ্চল হয়। আমাদের চারিদিকে যে বর্ণের মেলা হয় তা আমাদের সকল কাজের ও ভাবের উপর ছাপ রাখি মনের কর্ম্মক্ষম শক্তি এবং দেহের স্বাস্থ্য নিয়মিত করে

Herman Dareweki নামক একজন সঙ্গীতাচা বর্ণের সহিত গঠনের সুরসংযোগের সম্বন্ধ-তথ্য আ আশ্চর্য্যরূপে বর্ণনা করিয়াছেন। গানের সুর না প্রকার, কোনটি উন্মাদনাময়, কোনটি শান্ত, কোন করুণ; তিনি বলেন কোন বিশেষ রং চোখের সাম রাখিলে বিশেষ হৃদয়াবেগ হয়, মনের রং বদলায়, অণুপ্রেরণায় কোন বিশেষ প্রকার সুর মনে স্বাভাব

জাগে। বিভিন্ন প্রকার রংয়ের সংস্পর্শে আসিলে বিভিন্ন-রূপের সুর জাগে, Wagner তাই বিচিত্র রংয়ের পোষাক ব্যবহার করিতেন। Lizst নানা বর্ণের টুপি পরিতেন। এই সঙ্গীতাচার্য্য একদিন তাঁর কোন বন্ধুর উদ্যানে বসন্তকালে পুষ্পবিতানে বসিয়া গানের সুর রচনা করিতেছিলেন, তিনি দেখিলেন ফুলদলের বিচিত্র বর্ণের প্রভাবে গানের সহজ সুরটি অতি স্বাভাবিকরূপে হৃদয়ে বাজিয়া উঠিল; বিভিন্ন বস্তুর রূপ যে বিভিন্ন হৃদয়াবেশ জাগায় ও বিভিন্ন সুরলহরী ঝঙ্কারিত করে, ইহা তাঁহার দৃঢ় প্রত্যয় হইল। অবশ্য এক রংই ভিন্ন ভিন্ন লোকের মনে বিভিন্নরূপ ক্রিয়া করিতে পারে, কিন্তু রংয়ের যে মনের উপর, দেহের স্বাস্থ্যের উপর আশ্চর্য্য ক্রিয়া আছে, তাহাতে কোন সন্দেহ নাই। তিনি মনের উপর বিভিন্ন বর্ণের ক্রিয়া এইরূপ ঠিক করিয়াছেন—গাঢ় কমলালেবুর বর্ণে অতীতের স্মৃতি জাগাইয়া তুলে, গাঢ় নীলে মন ভারাক্রান্ত ও বিষণ্ণ হয়; কমলালেবুর রং, পীত রং, বা টাঙ্গো লাল রংয়ে আনন্দিত চিত্তকে আরও পুলকিত এবং মত্ত করে ও সবুজ ঘাসের রং বা আকাশের নীল রং মনকে শান্ত স্নিগ্ধ করে; মলিন নীল রংয়ে বিষাদের বিরহের ভাব জাগায়, পীত ও রক্তবর্ণে মিশ্রিত যে গাঢ় লাল রং হয়, তাহাতে মনকে অশান্ত ও উন্মত্ত করে; মলিন পীত বর্ণে কল্পনাশক্তি বাড়ে; মলিন পাটল বর্ণে ভাবপ্রবণতা, স্বপ্নকল্পনা জাগে, বেগুনি রঙে বিষাদের ভাব জড়িত আছে, মলিন চন্দ্রালোকে অস্পষ্ট অসীমতার ভাব মনে হয়; এ সকল রং যথেচ্ছা চক্রাকারে মিলাইয়া এক কাল-পরিধি টানিতে, সেই অদ্ভুত বর্ণসমষ্টি দেখিয়া হাস্যরসের উদ্রেক হয়।

তিনি বলেন 'I regard colour and tone as being brother and sisters.'

একবার রুসিয়ার শুভ্র-তুষারময় এক দৃশ্যের গানের সুর তাঁহাকে রচনা করিতে, সেই সুরে অস্পষ্ট অসীমতা তুষারের হিমস্পর্শ ইত্যাদি বাজাইয়া তুলিতে গাঢ় নীল রংয়ের বস্ত্র তাঁহাকে সাহায্য করিয়াছিল। তিনি তাঁহার ঘরের দেওয়ালে, জানালায় নানা বর্ণের কাপড় রাখিয়া থাকেন সেই বর্ণের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া গানের সুর লিখা তাঁর অত্যন্ত সহজ বোধ হয়।

অবশ্য এই art-sensative সঙ্গীতাচার্য্যের যে colour sensativeness আছে সাধারণ লোকের তাহা নাই; আর একই রং বিভিন্ন ব্যক্তির চিন্তা, কার্য্য ও ব্যবহারের উপর বিভিন্নরূপ কার্য্য করে, যে বর্ণ এক জনকে আনন্দিত করে, কর্ম্মশক্তি জাগায়, অপরকে হয়ত তাহা বিষণ্ণ ও স্তব্ধ করে। কিন্তু এ কথা সত্য যে আমাদের মনের সঙ্গে জগতের এই নানা বর্ণের বিচিত্র রংয়ের গোপন সম্বন্ধ আছে।

কোন লোককে যদি একটা লাল ঘরে পুরিয়া ২।১ দিন রাখা যায়, সে পাগল হইয়া যাইবে। যদি নীল বা সবুজ রং করা ঘরে বসিয়া বেশীক্ষণ কাজ করা যায়, চক্ষু স্নিগ্ধ থাকে। প্রভাতে জাগিয়া শুভ্র উজ্জ্বল অরুণালোকে বাহির হইলে হৃদয় নাচিয়া উঠে, দেহে ও মনে নব বল আসে, কাজ করিতে স্ফূর্ত্তি হয়; আর প্রভাতের আকাশ ধূসর মলিন শক্তিহীন হইলে দেহ-মনে অবসাদ আসে; ছোট গাছটি যেমন আঁকিয়া বাঁকিয়া সূর্য্যের আলোর দিকে তৃষিতের ন্যায় যাত্রা করে, তেমনি নিশার অন্ধকারের পর আমরা প্রভাত-সূর্য্যালোকের শুভ্র রংটি ভালবাসি।

আমাদের ঘর দুয়ারের রং, জামা কাপড়ের রং, বাড়ীর চারিদিকের রং কিরূপ হওয়া উচিত, তাহার কোন বাঁধাবাঁধি নিয়মে বলা যায় না। নিজ নিজ অভিরুচি ও অবস্থা অনুসারে তাহা ঠিক করিতে হইবে। বিধাতা আকাশকে সুনীল, ধরণীকে শ্যামল সবুজ, জলধিকে সুনীল করিয়াছেন; কত স্থানে কত রংয়ের তুলিকা বুলাইয়াছেন, এই রূপ-সাগরে রংয়ের মেলায় আমরা colour blind হইয়া থাকিতে পারি না; আমাদের অজ্ঞাতে অনিচ্ছাতেও রংয়ের ঐন্দ্রজালিক শক্তি আমাদের দেহে এবং মনে আমাদের চিন্তায় ও চেষ্টায় আপন প্রভাব বিস্তার করিতেছে।

চন্দন।

ডাক্তার শ্রীমোক্ষদাচরণ ভট্টাচার্য্য কাব্যবিনোদ লিখিত—

হিন্দুর নিকট ইহার পরিচয় অনাবশ্যক। বঙ্গের মুসলমান ও খৃষ্টানগণের নিকট পর্য্যন্ত চন্দন পরিচিত। কিন্তু এরূপ হইলেও অনেকে ইহার জন্মস্থানের পরিচয় অবগত নহেন। পৌরাণিক গল্পে আছে—চন্দন কোন মুনি বিশেষের হৃদয় শোণিত। এইজন্য ইহা হিন্দুর নিকট পবিত্র এবং নমস্য পদার্থ। পুরাণের গল্পে যাহাদের বিশ্বাস আছে থাকুক, চন্দন কিন্তু দক্ষিণ ভারতের পার্ব্বতীয় উদ্ভিদ্। সাধারণ লোকের বিশ্বাস যে মলয় পর্ব্বতের সানুদেশ ব্যতীত অন্য স্থানে চন্দন জন্মে না। ইহা প্রকৃত নহে। মহীশূর রাজ্যে এবং সিংহলদ্বীপে রক্তচন্দন যথেষ্ট জন্মে। ভারতবর্ষের দক্ষিণাংশের দুই মহাপ্রহরী স্বরূপ দুই ঘাটগিরির নিম্নাংশে, বিশেষ পূর্ব্বঘাট-গিরির (মলয় পর্ব্বতের) উপরিস্থ বনে শ্বেতচন্দন যথেষ্ট জন্মে। কবিগণ সেইজন্য দক্ষিণানিল অর্থাৎ মলয় সমীরণ প্রবাহিত হইলে বলিয়া থাকেন যে প্রকৃতিদেবীর নিঃশ্বাসে চন্দন-গন্ধ পরিপূর্ণ।"

চন্দন শ্বেত ও রক্ত ভেদে দুই প্রকার। উভয় চন্দনই সুগন্ধ। শ্বেত চন্দনের গন্ধই অধিকতর মনোজ্ঞ। ইহার বৃক্ষ প্রায় ২৫ ফিট অর্থাৎ ১৬।১৭ হাত উচ্চ হইয়া থাকে। চন্দনের একরূপ ফল হয়, ইহা অদ্যাপি মনুষ্যের বিশেষ কোন কার্য্যের জন্য ব্যবহৃত হয় নাই। কিন্তু কোন কোন ব্যক্তির মতে চন্দনফল পীড়াবিশেষে ব্যবহৃত হয়; চন্দন ঘর্ষণে যে দ্রব্য পাওয়া যায় তাহাই পূজা অর্চ্চনায় এবং রোগে ব্যবহৃত হয়। এই উদ্ভিদের কাষ্ঠের কাথ ও তৈল ঔষধের শ্রেষ্ঠ উপাদান।

বর্ত্তমানকালের ন্যায় পূর্ব্বে ভারতে এত নানারূপ "এসেন্স" বা গোলাপ আতরের ব্যবহার ছিল না। মানুষ কিন্তু বিলাসিতা কোনও দিন পরিহার করে নাই। পূর্ব্বে চন্দন, কুঙ্কুম, চুয়া ইত্যাদি বিলাসীর প্রিয় বস্তু ছিল। মোগল সাম্রাজ্যের মধ্য-সময় হইতে ভারতবর্ষে আতর গোলাপের বহুল প্রচার হইতে আরম্ভ হয়। আর এখন ইউরোপের অবাধ বাণিজ্যে বহু প্রকারের সুগন্ধ দ্রব্য ভারতের আস্তাকুড়কে পর্য্যন্ত গন্ধে ভরপুর করিয়া তুলিয়াছে। চন্দন-তৈলসিক্ত দেহ এবং ঘর্ষিত-চন্দন-চর্চ্চিত কান্তি আর্য্য ভারতের পবিত্র সৌরভময় বরবপুর স্নিগ্ধ সৌন্দর্য্যের পূর্ণ আদর্শ। চন্দনের ঔষধীয় ক্রিয়া আয়ুর্ব্বেদ এবং পাশ্চাত্য চিকিৎসা-বিজ্ঞানের অনুমোদিত।

ক্রিয়া—রক্তচন্দন প্রধানত সঙ্কোচক এবং অল্প বলকারক। আগ্নেয় ক্রিয়াও ইহার আছে।

নির্ঘণ্টরত্নকার বলেন—মলয় পর্ব্বতের নিকটবর্ত্তী "বেট্ট" নামক পর্ব্বত-সানুদেশ-জাত চন্দনের নাম বেট্টু-চন্দন, ইহার গুণ অতি সঙ্কোচক এবং শীতল; ভারতের বহু বৈদ্যক গ্রন্থে চন্দনের বহুপ্রকার নাম ও গুণভেদ আছে। যথা—কৈরাং, বেট্ট, সুককড়ি, শম্বরপীলা ইত্যাদি। সাধারণতঃ শ্বেত আর রক্তচন্দনই ঔষধার্থে অধিক ব্যবহার্য্য। তবে বর্ণনার সুবিধার জন্য এবং ভক্তির উদ্রেক জন্য আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্র মতে সামান্যরূপ গুণভেদে এবং আকারভেদে লিখিত হইল।

রক্তচন্দন—শীতল, গুরু, তিক্তমধুর, তৃষ্ণা নিবারক, বমন নিবারক, জ্বর নাশক, দাহ নিবারক এবং বীর্য্য জনক।

শম্বরচন্দন—শীতল, কষায়, তৃষ্ণা নিবারক এবং চর্ম্ম সংস্কারক।

সককড়ি চন্দন—মূত্রকারক, দাহনাশক এবং সুগন্ধি দায়ক।

পীলাচন্দন—কান্তি কারক, চর্ম্ম সংস্কারক, ক্রিমি নাশক, দাহনিবারক।

বিভিন্ন ভাষায় ইহার যথেষ্ট নামভেদ আছে যথা—সংস্কৃত বাঙ্গালা হিন্দি ও মহারাষ্ট্রীয় ভাষায় "চন্দনই" সাধারণ নাম। কর্ণাটি ভাষায় বেটুগ শ্রীগন্ধ। গুজরাটে

সুখণ্ড। ফারসীতে সংদেল সুফেদ। আরবিতে সন্দেনে অরিয়দ। ইংরাজীতে Sendal wood. ল্যাটিনে Sentelum albam.

চন্দনের মধ্যে আবার সমস্ত চন্দনই যে শ্রেষ্ঠ তাহা নহে। যাহা ঘর্ষণে সহজ ভাঙ্গিলে লাল বা শ্বেত, দৃশ্যে শ্বেত এবং লাল। গন্ধে ভরপুর তাহাই উৎকৃষ্ট। মদন পাল নির্ঘণ্টু গ্রন্থমতে সর্ব্বপ্রকার চন্দনই ঔষধার্থে ব্যবহার হয়। ইরাণদেশে এই দ্রব্যের ব্যবহার অত্যধিক। কেননা ইরাণভূমি আদি আর্য্যনিবাস। "ইরাণা নির্জলা-দেশা" বলিয়া আদিম আর্য্যদল হিমালয়ের দক্ষিণে আসিয়া-ছিলেন। বর্ত্তমান ইরাণীয় ভায়ারা অদ্যাপি পূর্ব্ব পুরুষের সমস্ত ক্রিয়া বিস্মৃত হন নাই। এখনও ইরাণীয় চিকিৎসকমণ্ডলী জরায়ু পীড়ায় চন্দনের ব্যবহার অধিক করিয়া থাকেন। ইহারা এই দ্রব্যকে "অরিয়দ" বলিয়া থাকেন।

আময়িক প্রয়োগ। শিরোরোগ, ব্রণ, কৃমি, বমন, চিত্ররোগ, ঘর্ম্ম, বিবর্ণতা দাহ, পিত্ত, প্রমেহ, ছুলি, তৃষ্ণা, মুখরোগ ইত্যাদিতে চন্দন আয়ুর্ব্বেদীয় ঔষধ। ডাক্তারগণ রক্তচন্দন ব্যবহার প্রায়ই করেন না। তাঁহাদের মতে শ্বেতচন্দনই অধিক গুণশালী। এইজন্য তাঁহারা মূত্র প্রণালীর বিকৃতাবস্থায়, নূতন পুরাতন প্রমেহ পীড়ায় White Sendal wood অধিক ব্যবহার করিয়া থাকেন। বহু বিলাতি এবং দেশীয় পেটেণ্ট ঔষধে এই দ্রব্য ব্যবহৃত হইয়াছে। জররোগে শীরঃপীড়া উপস্থিত হইলে শ্বেত ও রক্ত যে কোন চন্দনই হউক না, ব্যবহার করা যায়। সাধারণতঃ কর্পূর এবং পাকা কলাসহ রক্তচন্দন মাথায় প্রলেপ দিলে যন্ত্রণার উপশম হয়। চুলকানি ঘামাচি ইরিসেপেলাস প্রভৃতি পীড়ায় চন্দন ব্যবহার অনুমোদিত। যখন উৎকট গরম পড়িয়া গাত্রে ঘামাচি উপস্থিত হয়—তখন এই দ্রব্যই সহজ সরল একমাত্র অবলম্বন; শ্বেত চন্দনই এ ক্ষেত্রে প্রধান। দুই প্রহরের আহারের অগ্রে কি পরে চন্দন ঘষিয়া কর্পূরসহ সর্ব্বগাত্রে মাখিবে। দুই তিনদিন এইরূপ করিয়া মাখিলে ঘামাচি নিশ্চয় আরোগ্য হইবে। প্রমেহ পীড়ায় শ্বেতচন্দনের তৈল মহা উপকারী। ডাক্তার হেণ্ডারসন সাহেবের মতে শ্বেতচন্দন তৈল ১০ ফোঁটা আর কাবাবচিনির তৈল ২০ ফোঁটা নাইট্রিকইথর সহ মিলাইয়া খাইলে নূতন প্রমেহ ব্যাধি প্রায় একদিনে আরোগ্য হয়। আর্য্য ঋষিগণের মতে শ্বেতচন্দনের গুঁড়া ৫ রতি আর পুনর্নবার রস ১ তোলা, দিনে ১ বার করিয়া খাইলে মূত্র প্রণালির উপদ্রব নিবারিত হয়। সামান্য চক্ষুউঠা পীড়ায় রক্তচন্দন ঘষিয়া চক্ষুর চারিদিকে প্রলেপ দিলে বহু উপকার হয়। হিক্কা ব্যাধিতে চন্দন শুকিতে দেওয়া আয়ুর্ব্বেদীয় মত।

উদাহরণ।—একটী জমিদারের গোমস্তা নিতান্ত অশিক্ষিত পাড়াগেঁয়ে—মফস্বলে তহশিলের কর্ম্ম করিত। তাহার এক সময়ে সহসা হিক্কা রোগ উপস্থিত হয়। অন্য উপসর্গ বিশেষ কিছু ছিল না। এই স্থানে এক নাপিত কবিরাজী করিত। গোমস্তা মহাশয় তাহাকে ডাকিয়া রোগের অবস্থা জ্ঞাপন করিলে—প্রামাণিকপ্রবর বাড়ী হইতে চন্দন ঘষিয়া একটী জামের পাতায় করিয়া আনিয়া তাহার অর্দ্ধেক খাইতে দিল। বাকি অর্দ্ধেক শুকিতে দিল। রোগী আরোগ্য হইলে পুরস্কার স্বরূপ "হিক্কা রোগের ঔষধ" নাম দিয়া গোমস্তা ছাপাইয়া বিজ্ঞাপন দিল। বলা বাহুল্য অশিক্ষিত পল্লীতে তাহা তত বেশী দিন টিকিল না। গোমস্তা একদিন আমাকে তাহার স্ত্রীর কলেরা পীড়া চিকিৎসার সময়ে এই কথা বলিয়াছিল। কিন্তু বহুস্থলে উহা ব্যবহার করিয়া আমি উপকার পাইয়াছি। আবার গৃহিণীগণের বিশ্বাস যে চন্দনের বীজের মালা গাঁথিয়া শিশুর গলায় দিলে, তাহার শরীর কান্তিযুক্ত হয় এবং শক্তি বৃদ্ধি পায়। পাড়াগাঁয়ে বহু নিম্নশ্রেণীর শিশুর গলায় চন্দন বীজের মালা দেখিয়াছি। মহা নিমের ফল আর চন্দনের ফল একত্রে নাকি ধারণ করিতে হয়।

অহিফেন ব্যবহার।

("যুগলক্ষণ" হইতে উদ্ধৃত)

সুরার ন্যায় অহিফেন ব্যবহার করাও ক্ষতিকারক অনেকেই ইহা অবগত আছেন। তথাপি সুরাপায়ী যেরূপ সুরা ব্যবহার পক্ষে বহু ওজর দেখাইয়া থাকেন, অহিফেন ব্যবহারীও তদ্রূপ নানাবিধ ওজর করিয়া দেখান যে অহিফেন শরীরের হিতসাধনকারী।

বঙ্গদেশে ওহিফেন বিশেষ ক্ষতিসাধন করিতেছে। আমাদের মধ্যে কি একটী ভ্রান্ত ধারণা হইয়া গিয়াছে যে বার্দ্ধক্যজনিত পীড়া হইলেই কবিরাজ ও প্রাচীন চিকিৎসকগণ রোগীকে প্রত্যেক দিন কিঞ্চিত অহিফেন ব্যবহার করিতে পরামর্শ দিয়া থাকেন। এমন কি এই প্রথাটী এইরূপ হইয়া দাঁড়াইয়াছে যে কোন ব্যক্তি ৫০ বৎসর বয়ক্রম না পঁহুছিতে তাহার বন্ধুবান্ধব আত্মীয় স্বজন সকলে বলিতে থাকেন "আপনি একটু একটু আফিম অভ্যাস করুন, আপনার শরীর ভাল থাকিবে।" কিন্তু যদি ইহার বিষম অপকারীতা সম্বন্ধে সকলে বাস্তবিক অবগত হইতেন তবে আত্মীয় স্বজনকে কখনও এরূপ কুমরামর্শ দিতেন না।

অভ্যাসের কারণ।

বহু চিকিৎসক শরীরের নানা বেদনা ও যন্ত্রণার উপসমার্থে অহিফেন ব্যবহার করিতে পরামর্শ দেন। এইরূপে অনেকে প্রথমে এই মন্দাভ্যাস করিতে আরম্ভ করে। প্রায়ই এইরূপ দেখা যায় যে, যে বেদনার জন্য অহিফেন গ্রহণ করিতে পরামর্শ দেওয়া হয়, সেই বেদনার উপশম পাইলেও রোগী অহিফেন ব্যবহার ত্যাগ করে না। অধিকাংশ অহিফেন-সেবী স্বীকার করিয়া থাকেন যে, প্রথমে চিকিৎসকের ব্যবস্থানুসারে এই বিষ ব্যবহার আরম্ভ করিয়া শেষে ঐ অভ্যাস ত্যাগ করিতে অক্ষম হন।

যেরূপ অনেকে বেদনার জন্য আফিম ব্যবহার করে, আবার অনেকে নিদ্রা আনয়ন জন্যও এই বিষময় পদার্থ ব্যবহার করিয়া থাকেন ও শেষে ইহার হস্ত হইতে নিষ্কৃতিলাভ করিতে পারেন না। বহুমূত্র ইত্যাদি কোন কোন পীড়ায় অনেক সুচিকিৎসক এই মাদকীয় দ্রব্য ব্যবহার করিতে পরামর্শ দেন। কিন্তু এরূপ চিকিৎসকগণ যদি ভাবিয়া দেখেন যে শরীরে এক বিষ (পীড়া) হইতে আরোগ্য লাভ করিতে গিয়া আর এক বিষ প্রয়োগ করিতেছেন, তবে শেষ বিষের বিষময় পদার্থ কি প্রকারে শরীর হইতে বিদূরিত হইবে?

সাঙ্ঘাতিক ফল।

গ্রফের "মেটিরিয়া মেডিকা" নামক ঔষধের পুস্তকের ৮৪ পৃষ্ঠায় লিখিত আছে:—"অহিফেনের দ্বারা পাকশক্তির হ্রাস হইয়া থাকে...কোষ্ঠবদ্ধ হয়। আফিমসেবী ধীরে ধীরে নিশ্বাস প্রশ্বাস লইয়া থাকে। স্নায়ুমণ্ডল নিস্তেজ করে এবং রোগী গাঢ় নিদ্রায় অভিভূত হয়। বেদনা অনুভূত হয় না.....।

"হোম হ্যাণ্ডবুক অফ্ ডোমেষ্টিক্ হাইজিন্ এণ্ড র‍্যাশান্যাল মেডিসিন্" নামক বৃহৎ চিকিৎসা গ্রন্থের ৫৩৭ পৃষ্ঠায় গ্রন্থকর্ত্তা সুবিখ্যাত ডাক্তার জে, এইচ, কেলগ বলেন:—"চা, কাফি, তামাক ও সুরার ব্যবহার হেতু বিষময় ফল অপেক্ষা অহিফেন অভ্যাসের বিষময় ফল আরও অধিক গুরুতর। প্রত্যেক চিকিৎসকের কর্ত্তব্য যেন প্রাণপণে এই মন্দাভ্যাসের অনিষ্টকারক ফল সম্বন্ধে ব্যাখ্যা করিয়া, চেতনা দিয়া প্রতিবন্ধক স্বরূপ হন।"

"বিটনের মেডিক্যাল অভিধানের" ২৪২ পৃষ্ঠা হইতে এক ছত্র ভাষান্তরিত করিয়া নিম্নে প্রদত্ত হইল:—"ক্রমাগত ব্যবহার করিলে ইহা (অহিফেন) পাকস্থলীর ও সমস্ত শরীরের উপর অতিশয় ক্ষতিসাধন করিয়া থাকে।"

ইচ্ছা দাসত্বে আনে।

লণ্ডন সহরে গত মে মাসের "অহিফেন বিরুদ্ধে সমর সমিতির" বাৎসরিক অধিবেশনে সভাপতি স্যার ম্যাথিউ ডড্‌সওয়ার্থ বলেন:—"ইহা (অহিফেন) মানব ইচ্ছাকে এতদূর দাসত্বে আনয়ন করে যে ইহার নিষ্ঠুর হস্ত হইতে কেবল স্বয়ং ঈশ্বরই উদ্ধার করিতে সমর্থ।"

একবার যে অহিফেন সেবা আরম্ভ করে, তাহার আর এই মন্দ অভ্যাস হইতে মুক্তিলাভ করা অতীব দুষ্কর। বরং সুরা ত্যাগ করা যায়, কিন্তু অহিফেন ত্যাগ করা ভয়ানক কষ্টকর। অহিফেন-সেবন করিতে করিতে যে পীড়া জন্মায়, চিকিৎসা শাস্ত্রে ইহাকে "ওপিইজম্ বা ওপিওমেনিয়া" Opiism or Opiomania বলে। অহিফেন স্নায়ুমণ্ডলে এমন ভাবে কার্য্য করে:যে একবার খাইলে দ্বিতীয় বার খাইতে ইচ্ছা হয়, দ্বিতীয় বারের পর তৃতীয় বার, তৃতীয় বারের পর চতুর্থ বার খাইতে ইচ্ছা হয়, আর এইরূপে অভ্যাস ও আসক্তি জন্মিয়া যায় ও ক্রমেই মাত্রা বাড়িতে থাকে, অবশেষে "আফিমখোর" নামে সমাজে ঘৃণিত হইয়া পড়ে। প্রথমে লোকে ইহার ভীষণ মোহিনী শক্তি সম্বন্ধে বুঝিতে পারে না, অবশেষে যখন ছাড়িয়া দিতে ইচ্ছা বা চেষ্টা করে, কেবল তখনই ইহার দৃঢ় শক্তি বুঝিতে পারে।

চীনে অহিফেন সমর।

চীন আপনার দেশে অহিফেন দ্বারা ভয়ানক ক্ষতি হইতেছে দেখিয়া অহিফেন চাষ বন্ধ করাইয়া দেয়—অনেক ক্ষেত্রে অস্ত্রের সাহায্য লইয়া অহিফেন চাষ বন্ধ করা হয়। চীনদেশে শতকরা ৯৫ জন রাজসরকারী কর্ম্মচারী অহিফেন-সেবী ছিলেন। অবশেষে চীন গভর্ণমেণ্ট ১৯০৬ খৃঃ অব্দের ২০শে সেপ্টেম্বর তারিখে আফিমের বিরুদ্ধে একটী প্রসিদ্ধ রাজ আদেশ জারি করেন। ৪০০০০০০০০ লোকের নিকট এই আদেশ দেওয়া হয় এবং স্থানে স্থানে প্রকাশ্যভাবে সহস্র সহস্র আফিমের তাল ও সেবন করিবার নল ইত্যাদি পোড়াইয়া দেওয়া হয়। চীনদেশে একেবারে এই মন্দ বিষয় সমূলে উৎপাটন করিবার জন্য যে সকল উপায় অবলম্বন করা হইয়াছিল, সেই সকল দৃষ্টান্ত বঙ্গের অনুকরণ করা উচিত। অহিফেন উচ্ছেদ করিয়া সভ্য জগতের নিকট চীন দেশ কি চূড়ান্ত দৃষ্টান্ত দেখাইয়াছে। এরূপ ত্যাগস্বীকারের দৃষ্টান্ত জগতে বিরল বলিলেও অত্যুক্তি হয় না।

বঙ্গবাসী! তোমার মধ্যে সভ্যতার ও জ্ঞান বুদ্ধির এত পরিচালনা তথাপি তুমি এখনও সেই অহিফেন-রাক্ষসীর পদসেবায় নিযুক্ত আছ? ধিক্ তোমাকে, কত পূর্ব্বে চীন এরূপ মহত্বের পরিচয় দিল, কিন্তু তুমি আজিও সুরা, অহিফেন, তাম্রকূট ইত্যাদি নানাবিধ মাদক দ্রব্য ব্যবহারে পরমেশ-দত্ত স্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ুরূপ আশীর্ব্বাদাদির উপর পদাঘাত করিতেছ।

ধাতু পাত্র।

ডাঃ শ্রীবসন্তকুমার চৌধুরী লিখিত—

সভ্যতার চরমোৎকর্ষে এখন ভারতের ধনী দরিদ্র প্রত্যেকের গৃহে ধাতু পাত্রের আদর বাড়িয়াছে। স্বদেশজাত মৃণ্ময় ও পাথরের পাত্রের পরিবর্ত্তে দুগ্ধপোষ্য শিশুর দুগ্ধ পানের ঝিনুক হইতে বৃহৎ ব্যাপারের পাকপাত্র পর্য্যন্ত ধাতু নির্ম্মিত হইয়াছে। এখন আর কৃষকের ঘরে মেটে শান্‌কি দেখিতে পাওয়া যায় না। অন্নারম্ভ, বিবাহ ও শ্রাদ্ধাদি বৃহৎ ব্যাপারে কুমারের প্রস্তুত মেটে হাঁড়ির বরাদ্দ কমিয়া গিয়াছে, ভারতের নানা দেশীয়

নানা প্রকারের কারুকার্য্য সম্পন্ন মৃত্তিকা পাত্র হাঁড়ি, কলসি, তলো তালাই, ভাঁড়, সরা ইত্যাদির আর আদর নাই। কুমারগণ নিস্বঃ হইয়াছে। যাহা এখন প্রস্তুত হয় তাহাও টেঁকসই নহে। মূল্যও অত্যধিক হইয়াছে। শ্বেত ও কাল পাথরের থালা, গ্লাস, বাটী আর বড় নাই ও তাহা দুষ্প্রাপ্য হইয়াছে, সুন্দর সুসজ্জিত পিত্তল ও কাঁসার পাত্র তৎস্থান অধিকার করিয়াছে। অনেকে বলেন, মেটে ও পাথরের বাসন ভাঙ্গিয়া গেলেই ফেলিয়া দিতে হয়, কিন্তু ধাতুপাত্র ভাঙ্গিয়া গেলেও পুরতন দরে বিক্রয় করিলে কিছু লভ্য হয়। সত্য বটে তাহাতে লোক-চক্ষুর ক্ষণিক শোভা বর্দ্ধন ও আনন্দ জন্মায়, কিন্তু যে অমূল্য স্বাস্থ্য লইয়া আমরা আজীবন সুখে বসবাস করিতে পারি, তৎপক্ষে অজ্ঞাত ভাবে কি যে মহান্ অনিষ্ট ঘটিতেছে, তাহা প্রত্যেকে প্রতিনিয়ত দেখিয়াও অন্ধের ন্যায় ঐ সৌন্দর্য্যে মোহিত হইয়া অমূল্য স্বাস্থ্য নষ্ট করিতেছেন, তাহা দেখানই এই প্রবন্ধের আলোচ্য বিষয়।

সকলেই জানেন ও দেখিয়া থাকেন, লোহা, তামা, পিত্তল ও কাঁসা প্রভৃতি ধাতু পাত্র কিছুক্ষণ ভিজা থাকিলে ও তাহাতে আর্দ্র দ্রব্য অধিকক্ষণ থাকিলে, ঐ সকল পাত্রে এক প্রকার ময়লা পড়ে। তাহাকে চলিত কথায় ঐ ঐ ধাতুর "মরিচা" বলে। ঐ মরিচাগুলি ঐ সকল ধাতুর এক প্রকার লবণ, এই লবণগুলি সেবন করিলে মানবদেহে বিষক্রিয়া করে। ক্রমে অল্পাল্পিক মাত্রায় সেবন করিলে অজ্ঞাতসারে ধীরে ধীরে দেহ ক্ষয় করিয়া, মরণের পথে লইয়া যায়। এই সকল বিষ খাদ্য দ্রব্যের সংস্রবে কিরূপে উৎপন্ন ও কিরূপে শরীরে প্রবিষ্ট হইয়া রোগ উৎপাদন ও দেহ ক্ষয় করে তাহাই ক্রমে দেখাইতেছি।

ধাতু সকল অম্লের সহিত মিলিত হইলে, সহজে ঐ সকল লবণ প্রস্তুত করে। লেবু, আম, তেঁতুল প্রভৃতি নিত্য ব্যবহার্য্য ফলে এক প্রকার অম্ল আছে। তৈল ও ঘৃতে এক প্রকার অম্ল, অন্য দ্রব্যের সহিত মিলিত হইয়া তৈলের লবণরূপে বর্ত্তমান থাকে। তৈল ও ঘৃত কিছু দিন বায়ুতে রাখিলে, ঐ অম্ল পৃথক্ হয়। তাহার প্রমাণ পুরাতন তৈল ও ঘৃত অম্লাস্বাদযুক্ত। আবার কোন কোন জিনিসে গুপ্তভাবে অম্ল থাকিলেও তাহার আস্বাদ অম্ল হয় না, যেমন আমাদের নিত্য অতি প্রয়োজনীয় খাদ্য লবণ মধ্যে এক প্রকার তেজবান অম্ল (হাইড্রো-ক্লোরিক এসিড) বর্ত্তমান আছে, কিন্তু ঐ লবণের আস্বাদ অম্ল নহে। তৈল ও ঘৃতেও ঐ প্রকারে এক প্রকার অম্ল গুপ্তভাবে বর্ত্তমান আছে। যে সকল খাদ্য দ্রব্যের আস্বাদ কষা, তাহাতে এক প্রকার অম্ল (ট্যানিক এসিড) আছে। কাচকলা প্রভৃতি অনেক তরকারীতেই ঐ প্রকার অম্ল বর্ত্তমান থাকে। বায়ুতে এক প্রকার অম্লময় বাষ্প আছে, তাহাকে অম্লজান বলে। বায়ু সকল স্থানে আছে, সুতরাং অম্লজানও সকল স্থানে আছে। অতএব অম্ল বিহীন খাদ্য জগতে নাই বলিলেও অত্যুক্তি হয় না।

হিরাকস, এক প্রকার লবণ। লৌহ, গন্ধক দ্রাবকের সহিত মিলিত হইলে হিরাকষ হয়। ক্ষারাক্ত দ্রব্য, গন্ধক দ্রাবক ব্যতীত অন্যান্য সকল প্রকার দ্রাবক, ধাতব লবণ ও কষায় দ্রব্যের সহিত মিলিত হয় না। লৌহ লবণের ক্রিয়া—স্থানিক সঙ্কোচক, অধিক মাত্রায় উগ্রতাসাধক। অল্প মাত্রায় সেবন করিলে, রক্তজনক বলকারক ও পর্য্যায় নিবারক প্রভৃতি ক্রিয়া জন্মায়। ইহা সেবনে কোষ্ঠবদ্ধ অগ্নিমান্দ্য ও মল কৃষ্ণ বর্ণ হয়। অধিক মাত্রায় সেবন করিলে, পাকাশয়ে জ্বালা ও বমন উপস্থিত হয়। অত্যন্ত অধিক মাত্রায় প্রাদাহিক বিষক্রিয়া করে। আমাদের রক্তে অনেকটা লৌহার অংশ আছে সুতরাং খাদ্য কি পানীয়ের সঙ্গে অল্প অল্প পরিমাণে লৌহ প্রবেশ করিলে, উপকার হয়, একেবারে অধিক খাইলে, অগ্নিমান্দ্য, কোষ্ঠবদ্ধ প্রভৃতি রোগ নিশ্চয় জন্মে। সুতরাং আমরা যে লৌহপাত্রে (কড়াই) পাক করি তাহাতে আমাদের কি কি অনিষ্ট হইয়া থাকে দেখা যাউক। প্রথমতঃ লৌহ পাত্র ভাল করিয়া মাজিয়া ঘসিয়া রাখিলেও তাহাতে এক প্রকার ময়লা, আর্দ্রতা ও তাপ প্রভাবে ও বায়ুস্থ অম্লজান বাষ্পের সংশ্রবে সততই উৎপন্ন হইয়া থাকে। দ্বিতীয়তঃ তাহাতে খাদ্য দ্রব্য পাক বা কিছুক্ষণ রাখিয়া দিলে খাদ্য দ্রব্যের অম্ল সহযোগে

ঐ প্রকার লবণ উৎপন্ন করিয়া থাকে। তৃতীয়তঃ কষায় দ্রব্যের সংযোগে খাদ্য দ্রব্য কাল হয়। এতদ্ব্যতীত লৌহপাত্রে পাক করা খাদ্যে লৌহের অংশ থাকা হেতু সঙ্কোচক হইয়া কোষ্ঠ বদ্ধ করে পরিশেষে অম্ল ও অগ্নি-মান্দ্য রোগ জন্মাইয়া সুস্থ ও সবল দেহকে ক্ষয় করিতে থাকে; এখনকার দিনে কয়জন লোক ঐ রোগগ্রস্থ নয়?

তুঁতে, এক প্রকার খনিজ দ্রব্য। তাম্র ঋনিতে, তাম্র, লৌহ ও গন্ধক সংযুক্ত যে লবণ পাওয়া যায় তাহা হইতে ইহা প্রস্তুত করা যায়। এতদ্ব্যতীত তামার সহিত গন্ধক দ্রাবক মিলিত হইলেও ইহা উৎপন্ন হয়। ফল-কথা তাম্র হইতে তুঁতে জন্মে। ক্ষার, গন্ধক দ্রাবক ভিন্ন অন্যান্য দ্রাবক ও অম্ল, সীস, রৌপ্য, পারদ, লবণ, এবং উদ্ভিজ্জ দ্রব্যের কষ সহ ইহা মিলিত হয় না। ইহা এক প্রকার তীক্ষ্ণ বিষ। অল্প পরিমাণে সেবন মাত্রেই শরীর-বিধানে কোন প্রত্যক্ষক্রিয়া প্রকাশ পায় না বটে কিন্তু অল্প মাত্রায় দীর্ঘকাল সেবন করিলে, শরীর ক্রমে শীর্ণ, মলিন ও দুর্ব্বল হইতে থাকে। উদরে শূল বেদনা, ক্ষুধা-মান্দ্য, উদরাময় প্রভৃতি রোগ জন্মিয়া থাকে। সুতরাং তাম্র পাত্রে রন্ধন, ভোজন ও পানাদি দ্বারা ক্রমে ঐ সকল উপসর্গ হইতে পারে। আহার্য্য দ্রব্যের তৈল ও অম্লাদি তাম্র ধাতুর সহিত সংযুক্ত হইলে বিষময় হয়। এজন্য হিন্দু শাস্ত্রকারেরা তাম্র পাত্রে পাণাহার "শাস্ত্র নিষিদ্ধ" উল্লেখ করিয়াছেন। তাম্র বা তুঁতে অধিক মাত্রায় সেবন করিলে, ভেদ ও বমন হয়, পাকাশয় মধ্যে প্রদাহ জন্মায় ও অত্যন্ত বেদনা হয়। দেহমধ্যে শোষিত হইলে, শীরঃপীড়া, আক্ষেপ, পক্ষাঘাত ও অচৈতন্য হইয়া মৃত্যু ঘটায়।

দস্তা ধাতু ও লবণ দ্রাবক সংযোগে শ্বেত তুঁতিয়া প্রস্তুত করে। জলের অক্সিজেনের সহিত সংযুক্ত হইলে ইহা দগ্ধ হয়। ক্ষার, উদ্ভিজ্জ কষ ও রৌপ্যের সহিত ইহার মিলন হয় না। ইহার প্রধান ক্রিয়া বমন কারক। ইহা সেবনে পাকাশয় ও অন্ত্র মধ্যে প্রদাহ জন্মে। ইহা ঔষধরূপে বা অন্য কোন প্রকারে ক্রমে অধিক দিন শরীরস্থ হইলে, শরীর ক্রমে শীর্ণ, পাণ্ডুবর্ণ, দুর্ব্বল, কোষ্ঠ-কঠিন জিহ্বা সমল, শূল বেদনা, উদরস্ফীত ও অধঃশাখায় শোথ দেখা দেয়।

সীসক ও রাং প্রভৃতি ধাতুর বিষয় মোটামুটি সকলেই অবগত আছেন তদ্ গুণাগুণ বর্ণনা করিয়া প্রবন্ধ দীর্ঘ নিষ্প্রয়োজন!

এক্ষণে উল্লিখিত ধাতু সকলের বর্ণনা হইতে সহজেই বুঝা যাইতেছে যে, লৌহ, তাম্র ও দস্তা প্রভৃতি ধাতু পাত্রে খাদ্যদ্রব্যের অম্ল সংযুক্ত হইলে, ঐ ঐ ধাতুর লবণ প্রস্তুত হয়। এবং তাহা সেবনে একবারে না হইলেও আস্তে আস্তে শারীরকে ব্যাধিমন্দির করিয়া তুলিয়া থাকে। আমরা সাধারণতঃ পিত্তল ও কাঁসার পাত্রে পাক ও পাণাহার করি। ঐ পিত্তল ও কাঁসা পূর্ব্বোক্ত ধাতুর সংমিশ্রণে প্রস্তুত হয়। সুতরাং খাদ্যদ্রব্যের অম্ল সংযোগে ঐ তামা ও দস্তা প্রভৃতির বিষাক্ত লবণ, প্রতিনিয়ত আমাদের শরীরে প্রবেশ করিয়া আমাদিগকে, জীর্ণ শীর্ণ ও রোগগ্রস্থ করিতেছে। সাধারণতঃ দেখা যায় পিত্তল পাত্রে কি কাংস পাত্রে কিছুক্ষণ অম্ল, লবণ, তৈল ঘৃত কিম্বা তৎসংযুক্ত দ্রব্যাদি রাখিলে, অথবা অনেক দিন অব্যবহার্য্য ভাবে থাকিলে তাহাতে কাল বর্ণের এক প্রকার কলঙ্ক উৎপন্ন হইয়া থাকে এবং তাহাকে সহজে মাজিয়া ঘসিয়াও দূরীভূত করা যায় না। ঐ সকল কলঙ্কই ঐ সকল ধাতুর বিষাক্ত লবণ। খাদ্য দ্রব্যের সংমিশ্রণে ঐ সকল বিষ আমরা প্রতিদিন শরীরস্থ করিতেছি এবং এই প্রকারে আমরা ক্রমে ক্ষীণ ধাতু-প্রকৃতি ভীরু বাঙ্গালী নামের কলঙ্ক উৎপাদন করিতেছি।

জর্ম্মান সিল্‌ভারেও ঐ রূপ তামা, দস্তা, ও লৌহ ধাতুর ন্যায় নিকেল ধাতু বর্ত্তমান থাকায় তাহাও খাদ্য দ্রব্যের সংস্রবে কলঙ্কিত হইয়া থাকে।

রৌপ্য পাত্রে গন্ধকযুক্ত বাষ্প (সালফিউরেটেড হাইড্রোজেন) লাগিলে কালো হয়। রৌপ্য ও গন্ধক মিলিত হইয়া এক প্রকার কালো বর্ণের লবণ উৎপাদন করে তাহাও শরীরের পক্ষে অনিষ্টজনক।

টিন পাত্র, লৌহপাত রাং ও কলাই করা মাত্র। উহা জোড়া দিতে রাং ও দস্তার প্রয়োজন হয়, সুতরাং

উহাতে খাদ্যদ্রব্য রাখিলে ঐ প্রকারে দূষিত হয়। তাহাতে পাণীয় জলও রাখা উচিত নহে।

হিন্দু শাস্ত্রকারেরা কাংস পাত্র অশুদ্ধ বলিয়া উল্লেখ করিয়াছেন। এখনও প্রতিষ্টাবান হিন্দুর দেবকার্য্যাদিতে ঐ ধাতু পাত্র ব্যবহৃত হয় না। তাম্র পাত্রে দুগ্ধ ও কাংস পাত্রে নারিকেল বিষবৎ হয় বলিয়া শাস্ত্র বিরুদ্ধ নিষিদ্ধ খাদ্য।

রাং, অম্লের সহিত মিলিত হয় না সুতরাং তৎ পাত্রে পাক ও পানাহার একেবারে নিষিদ্ধ নহে। তাম্র পাত্র রাং মণ্ডিত করিয়া অস্মদেশে অনেক স্থলে পাক পাত্র-রূপে ব্যবহৃত হইয়া আসিতেছে। কিন্তু রাং দ্বারা তাহা উত্তমরূপে কলাই করা না থাকিলে, অত্যন্ত অনিষ্টকর হয়।

কলার খোল ও পাতা পাথর ও মেটে বাসন শ্রাদ্ধাদি দেব কার্য্যে এখনও হিন্দু শাস্ত্রকারেরা ব্যবহার করেন। যাহা ভাল বিশুদ্ধ ও শরীরের পক্ষে উপকারী তাহাই দেবকার্য্যে ব্যবহৃত হইবার প্রথা প্রাচীন আর্য্য ঋষিদিগের সময় হইতে চলিয়া আসিতেছে। হিন্দুশাস্ত্র স্বাস্থ্যের অনুকুল। সুতরাং সৌন্দর্য্যে মুগ্ধ না হইয়া অমূল্য স্বাস্থ্য-ধন বিসর্জ্জন না দিয়া আমাদের সেই পুরাতন স্বদেশজাত স্বল্প মূল্যের বিশুদ্ধ মেটে ও পাথরের পাত্রই ব্যবহার করিয়া প্রত্যেকের স্বাস্থ্য রক্ষা করা কর্ত্তব্য।

ভারত গভর্ণমেণ্টের স্বাস্থ্য বিভাগের কার্য্যবিবরণী।

ভারতগভর্ণমেণ্টের সেনিটারি কমিশনারের ১৯১৫ সালের রিপোর্টে ভারতের বিভিন্ন প্রদেশের স্বাস্থ্যোন্নতি-কর কার্য্যের বিবরণী প্রকাশিত হইয়াছে। তাহাতে প্রকাশ যে ১৯১৪-১৫ সালে সমগ্র ভারতে স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য ৭৮০ লক্ষ টাকা ব্যয় মঞ্জুর হইয়াছিল। ইহার মধ্যে ৩৩০ লক্ষ টাকা সিমলা সহরের পয়ঃপ্রণালীর উন্নতি ও বিস্তৃতির জন্য ধার্য্য ছিল। যুক্তপ্রদেশে কেদারনাথ ও বদ্রিনাথ তীর্থ-যাত্রীর পথের স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য এক লক্ষ টাকা ও লক্ষ্ণৌয়ে একটী Experimental Sullage Farm স্থাপনের জন্য ঐ পরিমাণ টাকা বরাদ্দ ছিল। দিল্লিতে ম্যালেরিয়া দমন ও অন্যান্য স্বাস্থ্যোন্নতিকর কার্য্যের জন্য দুই লক্ষ এবং বোম্বে সেনিটারি এসোসিয়েশনের জন্য ২০,০০০ টাকা মঞ্জুর ছিল। হায়দ্রাবাদে রেসিডেন্সি বাজারের স্বাস্থ্য ও সাধারণ উন্নতির জন্য বার্ষিক ১০,০০০ টাকা ব্যয় ধার্য্য হইয়াছিল।

বঙ্গদেশ।

বঙ্গদেশে মিউনিসিপালিটির সংখ্যা পূর্ব্ববৎসরের ন্যায় ১১১ ছিল। মিউনিসিপালিটি সমূহের সর্ব্বরকমে মোট ৯৩,৬৪,৮৪১ টাকা আয় হইয়াছিল। পূর্ব্ববৎসরে এই আয়ের পরিমাণ ৮৮,৬৪,৬০২ টাকা ছিল। মোট আয়ের শতকরা ৩৭·১৮ ভাগ স্বাস্থ্যোন্নতি বিধায়ক কার্য্যের জন্য ব্যয় করা হইয়াছিল। ১৯১৪ সালে শতকরা ৪০·১৫ ভাগ ব্যয়িত হইয়াছিল। পূর্ব্ব বৎসরে জলসরবরাহে অনেক টাকা ব্যয়িত হওয়াই, এই হ্রাসের কারণ। ১৯১৫-১৬ সালে রিজার্ভ সেনিটারি কার্য্যে ৩ লক্ষ টাকা মঞ্জুর হইয়াছিল। তন্মধ্যে ২,৯৯,৫৬৮ টাকা দেওয়া হইয়াছিল।

মিউনিসিপালিটি ডিষ্ট্রিক্টবোর্ড, গবর্ণমেণ্ট এবং অন্যান্য জনসাধারণ দ্বারা সংগৃহিত মোট ২২,৯২,৪২৯ টাকা সেনিটারি কার্য্যে ব্যয় হইয়াছিল। তাহার পূর্ব্ববৎসরে

১,৭২৮৯৪৬ টাকা ব্যয় হইয়াছিল। হাওড়া সহরের মধ্যবর্ত্তীস্থান দিয়া পয়ঃপ্রণালী প্রস্তুত করিবার জন্য ৬৪৭,৪৩২ টাকা ব্যয়ে খাল খনন প্রধান ও আবশ্যকীয় কার্য্য হয়। কতকগুলি নূতন পুষ্করিণী খনন করা হয় তাহার ভিতর ৬টা বৎসরের শেষে আরম্ভ হইয়াছিল।

পল্লীগ্রামের জঙ্গল পরিষ্কার, পুরাতন পুকুরের পঙ্কোদ্ধার, ড্রেন পরিষ্কার, গর্ত্ত বোজান প্রভৃতি কার্য্যের জন্য এই বৎসর যথোচিৎ মনোযোগ দেওয়া হইয়াছে।

সেনিটারি বোর্ডের কোনও রূপ পরিবর্ত্তন হয় নাই। বৎসরে নয়টা সভার অধিবেশন হইয়াছিল, গবর্ণমেণ্টের নিকট ৫টী উন্নতিকর কার্য্যের জন্য আনুমাণিক ৭১০,৫৯২ টাকা ব্যয় মঞ্জুর জন্য পাঠান হয়; তাহার ভিতর ৪টী মঞ্জুর হয়, এবং আরও ৬টী উন্নতিকর কার্য্যের প্রস্তাব শেষ মঞ্জুরের জন্য দেওয়া হইয়াছিল। অন্যান্য বিষয়ের মধ্যে গভর্ণমেণ্টকে অনুরোধ করা হইয়াছিল যে একজন সেনেটারী ইঞ্জিনিয়ার শিক্ষার জন্য ইয়োরোপে পাঠান হউক। কিন্তু বর্ত্তমান যুদ্ধের জন্য টাকার অনাটন বশতঃ বিভিন্ন সেনিটারি কার্য্য বন্ধ করা হয়।

আসাম।

আসামে ১৯১৫ সালে ১৪টী মিউনিসিপালিটি, ৬টী ইউনিয়ন এবং একটী ষ্টেশন ছিল। ১৯১৪ সালে ৪টী ইউনিয়ন ছিল, এবার দুইটী বাড়িয়াছে। তাহাদের মোট আয় ৯৭৪৮২০ টাকা হইয়াছিল। তাহার পূর্ব্ববৎসরে ৮৫৬৬১৩ টাকা ছিল। অনেক উন্নতিকর কার্য্যে গভর্ণ-মেণ্ট অনেক টাকা মঞ্জুর করাই এই বৃদ্ধির কারণ।

এই বৎসর মোট ২৬৯০৭১ টাকা অথবা শতকরা ২৭·৬১ টাকা, ১৯১৪ সালে ২২৯২৩৮ টাকা অথবা শতকরা ২৮·৫৮ টাকা ব্যয় হইয়াছিল। স্থানীয় গবর্ণ-মেণ্টের আদেশানুসারে পীড়িতের চিকিৎসার জন্য যে ব্যয় হইয়াছিল তাহা স্বাস্থ্যবিভাগের ব্যয়রূপে ধার্য্য হয় নাই। সুবৃহৎ সহরে কেবলমাত্র সেনিটারি ইনস্পেক্টর নিযুক্ত করিয়া মিউনিসিপাল সেনিটারির কার্য্যের তদারক ও জলসরবরাহ দ্বারা নানারূপ উন্নতি করা হয়। যুদ্ধের জন্য টাকার অনাটন বশতঃ বিশেষ উন্নতিকর কার্য্য হয় নাই। সেনিটারি কার্য্যের জন্য গবর্ণমেণ্ট ৬৮০০০৲ টাকা মঞ্জুর করেন তন্মধ্যে ১৪৩৫৭৲ টাকা বিভিন্ন সেনিটারি কার্য্যে বিনিয়োগ করা হইয়াছিল। এই বৎসর জলের কল, পয়ঃপ্রণালী প্রভৃতির নিমিত্ত নানারূপ প্রস্তাব হইয়াছিল। তাহার মধ্যে কতক কার্য্য আরম্ভ কতক বিবেচনাধীন আছে।

জলের কলের উন্নতির জন্য যে প্রস্তাব চলিতেছিল তাহা মঞ্জুর হইয়াছে। উক্ত কার্য্য পাঁচ বৎসরে শেষ হইবে। তন্মধ্যে প্রথম বৎসরের খরচ জন্য ১,৪০,১১৩ টাকা বোর্ডের হাতে দেওয়া হয়। ইহার দুই তৃতীয় অংশ লোকাল ফণ্ড হইতে সংগৃহিত হয়।

গ্রামে জল সরবরাহ ও গ্রাম্য স্বাস্থ্যোন্নতিকর কার্য্যের নিমিত্ত স্থানীয় বোর্ডের ব্যয় ১৯১৪ সালের অপেক্ষা অনেক কম ছিল। ২২৪৩৮৮৲ টাকার স্থানে ১১৩৭৩৭ টাকা ছিল।

এই বৎসর সেনিটারি বোর্ডের পুনঃসংস্কার হইয়াছিল। এক্ষণে Civil Hospital এর Inspector General President, Chief Engineer এবং ডিভিসনের কমিশনার ইহার মেম্বর, ও সেনিটারি কমিশনার সেক্রেটারি ও মেম্বর নিযুক্ত হইয়াছেন। নিয়মিত সভা সমিতি দ্বারা কোন কার্য্য হয় নাই। সমস্ত কার্য্যই চিঠি পত্রের দ্বারা সম্পন্ন হইয়াছিল।

বিহার ও উড়িষ্যা।

সেনিটারি কার্য্যের নিমিত্ত মিউনিসিপাল সহরে ১৪৭৭০০৪৲ টাকা ব্যয় ধার্য্য হইয়াছিল। ১৯১৪ সালে ১৪,৪৮,০৫৪ টাকা ছিল। আবর্জ্জনা পরিষ্কার, ড্রেন, বাজার ও মেলার জন্যই এই অতিরিক্ত খরচ হয়। গভর্ণমেণ্ট ২৮৯০০০৲ মঞ্জুরের ভিতর ১৫৬০৬৩৲ টাকা ১৯১৫—১৬ সালে দেওয়া হয়। পয়ঃপ্রণালী প্রস্তুত এবং জল সরবরাহ কার্য্যের জন্য সেনিটারি বোর্ডে ১৫,০০০৲ টাকা দেওয়া হয়। এবং প্লেগ নিবারণের জন্য ১৬৯৮০৲ টাকা দেওয়া হয়। নূতন রাজধানী বাঁকিপুরে জলসরবরাহের জন্য এবং পাটনা ও মুঙ্গের মিউনি-সিপালিটির জন্য এবং আরও অনেক স্বাস্থ্যোন্নতিকর

কার্য্যের জন্য ও টাকা দিবার ব্যবস্থা করিবার জন্য অনেক টাকা মঞ্জুর হয়।

ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ড ৩৭১৮৬৮৲ টাকা ব্যয় করেন। তাহার পূর্ব্ব বৎসর—২৪৫৮০৩৲ টাকা ব্যয় হয়। আবর্জ্জনা পরিষ্কার এবং জলের কলের জন্য এই ব্যয় বৃদ্ধি হয়। তন্মধ্যে জলের কলের জন্যই প্রায় একলক্ষ টাকা ব্যয় হয়। এই বৎসর দুইজন অতিরিক্ত হেল্‌থ অফিসার নিযুক্ত হন, সর্ব্বসমেত ৯ জন দ্বিতীয় শ্রেণীর Health Officer আছেন। তন্মধ্যে ৬ জন মাদ্রাজ হইতে নূতন নিয়মানুসারে শিক্ষা সমাপ্ত করিয়াছেন।

মিউনিসিপালিটী স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য বিভিন্ন প্রস্তাব করিয়া গভর্ণমেণ্টের মঞ্জুরের জন্য পাঠাইয়া ছিলেন। তন্মধ্যে সমস্ত প্রদেশের স্বাস্থ্যোন্নতির প্রস্তাব গৃহিত হইয়াছিল কিন্তু উপযুক্ত লোক ও টাকার অনাটন বশতঃ কার্য্য সেরূপ অগ্রসর হয় নাই। এ বৎসর দুই জন সহকারী ইঞ্জিনিয়ার নিযুক্ত হইয়াছিল। এই বিভাগের পুনঃসংস্করণ করায় দরুণ কার্য্যের বিশেষ উন্নতি হইয়াছে। অন্যান্য প্রস্তাবের মধ্যে বিশেষ আবশ্যকীয় জলের কল ও নূতন রাজধানীর জন্য পয়ঃপ্রণালীর কার্য্য আরম্ভ হয়।

যুক্তপ্রদেশ।

এই বৎসর মিউনিসিপালিটির আয় ৮৮৭১২৩৩, টাকা হয়। পূর্ব্ব বৎসর ৯৯৯৮৪৬৪ টাকা ছিল। ইহার শতকরা ৪৪ভাগ জলের কল, পয়ঃপ্রণালী এবং আবর্জ্জনা পরিষ্কার জন্য ব্যয়িত হয়। পল্লীগ্রামের স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য ৫০০০০, টাকা মঞ্জুর হয়। গভর্ণমেণ্টের মঞ্জুরী টাকার মধ্যে ৫½ লক্ষ টাকা অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যোন্নতিকর কার্য্যের জন্য ব্যয়িত হয়। তন্মধ্যে ১২০০০০৲ টাকা আগ্রার জলের কলের জন্য এবং ১৯৫০০০ টাকা লক্ষ্ণৌ সহরের উন্নতি কল্পে ব্যয় হয়। আগ্রার জলের কলের জন্য আরও ৮০০০০ টাকা মঞ্জুর হয়। এ বৎসরে সেনিটারি বোর্ডে দশটা সভা হয়। স্বাস্থ্যোন্নতির কার্য্যের নিমিত্ত মোট ৭০৫৪১০ টাকা ধার্য্য হয়। তহবিলে টাকার অনাটন হেতু অনেক বড় বড় প্রস্তাব বাতিল করা হইয়াছে। স্বাস্থ্যোন্নতিকর কার্য্যে বোর্ডের ৬৫০৮৬৬ মঞ্জুরী মধ্যে ৫৮৯৩১২ টাকা দেওয়া হয়।

পাঞ্জাব

স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য সাধারণের নিকট কোনরূপ সাহায্য পাওয়া যায় নাই এবং সে চেষ্টাও করা হয় নাই। রাস্তার আবর্জ্জনা বিক্রয় দ্বারা ১২৮২৮৬, টাকা এবং খালের আয় হইতে ৩৪৩৩৩ টাকা সংগৃহীত হয়। গ্রাম্য স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য আরও অনেক চেষ্টা করা হইয়াছিল। কিন্তু সাধারণ লোকের এ সম্বন্ধে অনেক কুসংস্কার থাকায় কার্য্যে উন্নতি হয় নাই। উক্ত কুসংস্কার দূর করার চেষ্টা করা হইতেছে।

এই বৎসর বোর্ডের তিনবার অধিবেশন হয় এবং ইহার গঠন ১৯১৪ অব্দের ন্যায় ছিল। বার্ষিক মঞ্জুর ৭½ হইতে ৮ লক্ষ টাকায় পরিণত হয় এবং সেনিটারি বোর্ড উক্ত সমস্ত টাকাই কার্য্যে নিয়োগ করিতে পারিতেন কিন্তু অবস্থানুসারে গবর্ণমেণ্ট ৪২৬৫৬৪ টাকা উঠাইয়া লন। গভর্ণমেণ্ট কর্ত্তৃক ৫ লক্ষ টাকা মঞ্জুর হয় তাহার ভিতর ৩৫৬৫৩৭ টাকা ব্যয়িত হয় এবং অবশিষ্ট টাকা গভর্ণমেণ্ট কর্ত্তৃক পুনঃ গৃহীত হয়। শিয়ালকোটে জলের কল স্থাপন এবং ডেরাগাজিখানে জলের কলের পরিবর্দ্ধন এই দুই প্রধান স্বাস্থোন্নতিকর কার্য্য হইয়াছিল। এই বৎসরে জলসরবরাহ সম্বন্ধে যাবতীয় কার্য্যের ভার সেনিটারি-বোর্ডের উপর দেওয়া হয়। তাঁহাদের প্রস্তাব অনুসারে গভর্ণমেণ্ট ৫টী পয়ঃপ্রণালী নির্ম্মাণের প্রস্তাব মঞ্জুর করেন।

মান্দ্রাজ।

১৯১৫ অব্দে মিউনিসিপাল সহরের সংখ্যা ৬৪—৬৮ বর্দ্ধিত হয়। জলের কলের উন্নতির জন্য ৩১৪৮৫১ টাকা এবং আবর্জ্জনা দূর করার জন্য ৮৮৩৮৫৭ টাকা অথবা শতকরা ৯২·৮ ও ৭০·৬ ব্যয় হয়। ডিষ্ট্রীটবোর্ডের সংখ্যার কোনও পরিবর্ত্তন হয় নাই। এই বৎসর জলের কল, পায়খানা, পয়ঃপ্রণালী প্রভৃতির সামান্য উন্নতি ব্যতিরেকে আর কোনও স্বাস্থ্যোন্নতিকর কার্য্য হয় নাই। স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য ১৪৪৬৭৭১ টাকা মঞ্জুর হয় এবং নয় মাসে ৭০২০৭২ বা শতকরা ৪৮.৫ ভাগ ব্যয় হয়। ১৯১৪ সালে শতকরা ৪০.৮ ভাগ ছিল। বাকী টাকা তামাদি হওয়ায় গবর্ণমেণ্ট বাজেয়াপ্ত করিয়া লইয়াছেন। জলের কল, পয়ঃপ্রণালীর অবস্থা প্রায় পূর্ব্ববৎ ছিল। জলের কল সম্বন্ধে দুইটি প্রস্তাব কতকটা অগ্রসর হইয়াছিল এবং ১৪টীর অনুসন্ধান চলিতেছিল। বোর্ডের গঠনের কোনও রূপ পরিবর্ত্তন হয় নাই। এই বৎসর ৩২টী প্রস্তাব অনুমোদিত হইয়াছে তাহাতে ১২১৩১৭২ টাকা ব্যয় পড়িবে। পয়ঃপ্রণালী অপরিস্কার হেতু যাহাতে সংক্রামক পীড়া না হয় সেইরূপ ব্যবস্থা করা হইয়াছে।

বোম্বাই।

এই প্রদেশে ১৯১৫ অব্দে ১৫৭টী মিউনিসিপালিটী ছিল। মিউনিসিপালিটীর মোট আয় ১২৪৮৭৫৭৯ টাকা ছিল। তাহার ভিতরে ৫০৬৭৯২৪ বা শতকরা ৪৮.৫ ভাগ সাধারণ স্বাস্থ্যোন্নতির নিমিত্ত ব্যয়িত হয়। গত বৎসর অপেক্ষা ৪০৬ ২০৪ টাকা অধিক খরচ হইয়াছে। ৩ জন প্রথমশ্রেণীর এবং ২ জন ২য় শ্রেণীর Health officer এবং ৩২ জন সেনিটারি Inspecor নিযুক্ত হয়। ১৯১৪ সালের ন্যায় ২৬টী Disrict Local Board এবং ২১৬টী Taluka (তালুক) বোর্ড ছিল। তাহাদের আয় ৮৪৭৪৭৫৭ টাকা, ব্যয় ৮৪৪২৪৬৩ টাকা ছিল। জলের কল, পয়ঃপ্রণালী এবং অন্যান্য সাধারণ স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য ৩৮৬৩৯৮ টাকা ব্যয়িত হয়। শতকরা ৫ টাকা হিসাবে কম হইয়াছে। গ্রামে জল সরবরাহের উন্নতির নিমিত্ত ৬২০০০ টাকা মঞ্জুর হয়। এই টাকা নূতন পুষ্করিণী, কূপ খনন, পুরাণ পুষ্করিণী সংস্কার, কূপের সংস্কার প্রভৃতিতে ব্যয়িত হয়। রাজকীয় মঞ্জুর ৭ লক্ষ টাকা ছিল। ঐ টাকা এই প্রদেশের এবং সিন্ধিয়া Local Board ও ডিষ্ট্রীক্ট বোর্ডের মধ্যে বিভাগ করিয়া দেওয়া হয়। প্রধানতঃ জলের কলের উন্নতি ও মেডিকেল এবং ভেটারনারি ডিস্‌পেন্সারির খরচ ও ধর্ম্মশালার আবশকীয় দ্রব্যের জন্য ব্যয় হয়। অন্যান্য স্বাস্থ্যোন্নতির কার্য্যের জন্য Local Government কর্ত্তৃকও টাকা মঞ্জুর হয়। জল সরবরাহ এবং পয়ঃপ্রণালীর বন্দোবস্তের নিমিত্ত এইবৎসর বোর্ডের কয়েকটী সভার অধিবেশন হয়। তন্মধ্যে বোর্ড ৪টী নূতন প্রস্তাব মঞ্জুর করেন। জল সরবরাহ কার্য্যই তাহার ভিতর প্রধান হয়। ২০টী জল সরবরাহ ও পয়ঃপ্রণালী নির্ম্মাণের প্রস্তাব শেষ হইয়াছিল এবং ৫৬টীর বিষয় আলোচনা চলিতেছিল।

প্রেরিত পত্র।

(১)

প্রশ্ন—

১। অনেক যুবাকে একশিরা (Orchitis or Hydrocele) রোগে ভুগিতে দেখা যায়। ইহার উৎপন্ন হইবার প্রধান কারণ কি? এক জন ডাক্তার বলিয়াছেন যে অস্ত্র চিকিৎসা ব্যতিরেকে অন্য কোন উপায় দ্বারা ইহা সম্পূর্ণ আরোগ্য করিতে পারা যায় না। ঔষধ ব্যবহার করিয়া কিছু দিনের জন্য ইহা হইতে মুক্ত হইতে পারা যায়; কিন্তু ইহাতে পুনরাক্রমণের অনেক আশঙ্কা থাকে। ইহা কি সত্য? যদি সত্য হয়, তাহা হইলে কি উপায় অবলম্বন দ্বারা ইহার হস্ত মুক্ত হইতে পারা যায় তাহা জানাইবেন।

২। আমাদের এখানে অনেক লোকে গরল (Goiter) রোগে ভুগিতে দেখেছি। ইহা উৎপন্নের প্রধান কারণ কি এবং কি উপায় হইতে এই রোগের কবল হইতে মুক্তিলাভ করা যায়?

৩। অনেক লোকে নিদ্রাবস্থায় অজ্ঞাতসারে হুঁ হুঁ করিয়া ভয়ানক চীৎকার করিয়া উঠে এবং তাহার পর তাহারা ভয়ে বিহ্বল হইয়া পড়ে। এবং অনেকের (Somnambulism) হইয়া কোথায় যায় তাহা বলিতে পারে না। ইহার প্রধান কারণ কি? এবং কি উপায় অবলম্বন দ্বারা ইহা হইতে মুক্তি লাভ করিতে পারা যায়।

৪। অনেক সময়ে, অনেক লোকে অধিক রাত্রি এমন কি ১টা ২টা পর্য্যন্ত নিদ্রা যাইতে পারে না। ইহার কি উপায় কিছুই নাই? যদি থাকে প্রকাশ করিবেন।

শ্রীফটিক চন্দ্র ভুঞা,
নওগাঁ, আসাম।

উত্তর—

১। কোষবৃদ্ধিকেই সাধারণতঃ লোকে একশিরা বলে। তবে ইহা জল জমিয়া (Hydrocele) বা মাংসবৃদ্ধি হইয়া (Scrotal tumour) বা অণ্ডকোষের (Testicle) প্রদাহ জন্য (Orchitis) হইয়া থাকে। অণ্ডকোষের প্রদাহ (Orchitis) নানা কারণের জন্য হইতে পারে—যথা আঘাত, ঘৃণনীয় বিষ (গণোরিয়া, সিফিলিষ ইত্যাদি), ক্ষয়রোগ।

অস্ত্র চিকিৎসাতেই (Hydrocle) আরোগ্য হইবার নিশ্চিত উপায়। তবে প্রথম অবস্থায় আহারের নিয়ম পালন করিলে উপকার দেখা যায়। 'Hydro-Cura ব্যবহারেও অনেকের ছোট Hydrocele আরোগ্য হইয়াছে।

Orchitisএর চিকিৎসা কারণেরই উপর নির্ভর করিবে।

২। খনিজ জল (অর্থাৎ যে জলে বেশী চুণ, অভ্র ইত্যাদি বর্ত্তমান থাকে) পানে এই রোগ হইতে দেখা যায়। এই রোগ বংশানুক্রমে (Herdity) হইয়া থাকে। Thyroid gland হইতে যে স্রাব নিঃসরণ হইয়া থাকে, তাহারই প্রধান উপকরণের অবর্ত্তমানে এই Goitre রোগের উৎপত্তি দেখা যায়, সন্তোষজনক কোন চিকিৎসা নাই।

৩। অজীর্ণতা ও মস্তিষ্কের বিকৃতি প্রভৃতি কারণ হইতেই ইহার উৎপত্তি, সুতরাং ইহার কারণ নির্দ্ধারণ করিয়াই ইহার চিকিৎসা করা যুক্তি সঙ্গত।

৪। ইহা একটী রোগ বিশেষ, ইংরাজীতে ইহাকে "Insomnia" বলে। ইহা নানা কারণে হইয়া থাকে। সুতরাং ইহার কারণ স্থির করিয়া উপযুক্ত চিকিৎসকের দ্বারা চিকিৎসা করান কর্ত্তব্য।

---

(২)

প্রশ্ন—

১। সামান্য গরমে, বিনা পরিশ্রমে, সম্পূর্ণ সুস্থ শরীরে অতিরিক্ত ঘর্ম্ম (বিশেষতঃ কপালের) নিবারণ জন্য রীতিমত কোন ঔষধ ব্যবহার করা সঙ্গত কি না? Belladona তে ঘাম কিছু কমে বটে, কিন্তু গায়ের উত্তাপ ও পিপাসা খুব বেশী হয়—প্রতিকারের উপায় কি?

২। Toxic symptoms না করিয়া Coma Bacillus সুস্থ লোকের Stoolsএ আনিতে পারে কিনা? যদি না পারে তবে choleraতে Segregation এর কোন প্রয়োজন আছে কি? যদি পারে তবে কোন পরিবারের ভিতর কাহারও কলেরা হইলে পরিবারস্থ যাবতীয় লোকেরই stools কলেরা রোগীর stoolsএর মত disinfect করা সঙ্গত কিনা? Choleraর সময় acid sulph dil. খাওয়ার ব্যবস্থার উদ্দেশ্য কি? কি প্রকারে তাহাদ্বারা prevention হয়?

৩। কোন প্রকারে কৃমির ডিম উদরস্থ না হইলে কাহারাও কৃমি হইতে পারে না ইহাই জানিতাম। স্বাস্থ্য-সমাচারের একটি প্রশ্নোত্তরেও তাহাই বুঝিতে পারিলাম। কিন্তু সদৃশ বিধান-চিকিৎসা গ্রন্থে Lumbricoides এর কারণতত্ত্বে লিখিত হইয়াছে "অজীর্ণতা, ও মধুর দ্রব্যে, পিষ্ঠকাদি পদার্থে, মাংস, গুড়, দধি, অম্ল, শাকাদি ভোজনে, দিবা নিদ্রা ও অজীর্ণ রোগ হইতে এই কৃমি জন্মিয়া থাকে" সত্য কি?

ডাক্তার শ্রীরাজেন্দ্র কুমার সেন গুপ্ত,

উত্তর—

১। যদ্যপি ঘর্ম্ম নিঃসরণের জন্য কোনরূপ অসচ্ছন্দতা বা দুর্ব্বলতা বোধ না হয় তাহা হইলে কোন বিশেষ চিকিৎসার আবশ্যক করে না। Belladonna ব্যবহার না করিয়া agaricin, picrotoxin, quinine ইত্যাদি ব্যবহার করিতে পারেন।

২। কোনরূপ toxic-symptoms produce না করিয়া comma bacillus অন্ত্র মধ্যে থাকিতে পারে।

Coma bacillus toxic symptoms produce করিতে পারুক বা না পারুক তাহা আমাদিগের দেখিবার আবশ্যক নাই। Cholera infection যাহাতে spread করিতে না পারে, তাহার জন্যই Seggregation এর আবশ্যক। কলেরা আক্রান্ত রোগী ব্যতীত, অপর কাহারও stool disinfect করিবার আবশ্যক নাই। Comma-bacillus acid mediaএতে বংশবৃদ্ধি করিতে সক্ষম হয় না বলিয়াই acid খাওয়ার ব্যবস্থা আছে।

৩। কৃমির ডিম উদরস্থ না হইলে কৃমি হইতে পারে না, ইহাই সর্ব্বসম্মত।

---

(৩)

প্রশ্ন—

১। প্লুরেসী রোগের বাঙ্গালা নাম কি? কি কারণে লোকে উক্ত রোগাক্রান্ত হয়।

২। যদি পুরাতন হাঁপানি রোগীর প্লুরেসী হইয়া সারিয়া যায়, কিন্তু হাঁচিলে, কাশিলে, কিম্বা দীর্ঘশ্বাস লইলে বক্ষের দক্ষিণ পার্শ্বে টান বোধ হয় অথচ অন্য কোন প্রকার বেদনা না থাকে, তবে ইহার কারণ কি এবং মুক্তিলাভের উপায় কি?

৩। হাঁপানি রোগে ফুস্‌ফুসের কি বিকৃতি হয়?

শ্রীশশিভূষণ বন্দ্যোপাধ্যায়
সেসন জজের অফিস, জব্বলপুর।

উত্তর—

১। ফুস্‌ফুস্ আবরণের প্রদাহ বা বক্ষোস্তরবেষ্টোধ, প্রধানতঃ প্লুরেসী (Plurisy) ঠাণ্ডা লাগিয়া ও বীজাণুর আক্রমণ দ্বারা ক্ষয়রোগ হইয়া থাকে। এতদ্ব্যতীত 'Pneumonia' whooping cough (ঘুংড়ী কাশি), measles (হাম), typhoid fever, বুকে আঘাত ইত্যাদি দেখা যায়।

২। এইরূপ থাকিলে বুঝিতে হইবে রোগ সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য হয় নাই, সুতরাং ইহার জন্য বায়ু পরিবর্ত্তন আবশ্যক। ভাল পুষ্টিকর খাদ্য, Cod-liver oil, Lung-tonic, Syrup Tonica ইত্যাদি ব্যবহার করা উচিৎ।

৩। ফুস্‌ফুস্‌নলীর ঝিল্লী সমূহের প্রদাহ উপস্থিত হইয়া ফুস্‌ফুস্‌নলীর শীরা সমূহ স্ফীত হইয়া উঠে ও এতদ্‌কারণে মাংসপেশী সমূহের আক্ষেপ (Spasm) হইয়া হাঁপ আরম্ভ হয়।

বিবিধ সংগ্রহ।

ডাক্তারী উপাধি।—ষ্টেট মেডিকেল ফ্যাকালটী পরিচালিত পরীক্ষায় যাঁহারা উত্তীর্ণ হইয়াছেন তাঁহারা "এম, এম, এফ" ও "এল, এম, এফ" উপাধি তাঁহাদের নামের পরে সংশ্লিষ্ট করিতে পারিবেন। বঙ্গীয় গবর্ণমেণ্ট উক্ত উপাধি অনুমোদন করিয়াছেন।

মহিলা-পার্ক।—আগামী জুলাই মাসের প্রথম সপ্তাহে মহিলা-পার্ক খোলা হইবে। হাইকোর্টের মাননীয় প্রধান বিচারপতির পত্নী লেডী সাণ্ডারসন এই অনুষ্ঠান সম্পন্ন করিবেন বলিয়া সম্মতি দিয়াছেন।

মান্দ্রাজ গবর্ণমেণ্ট ও পল্লী স্বাস্থ্য।—মান্দ্রাজ গবর্ণমেণ্ট পল্লী স্বাস্থ্যের উন্নতি কল্পে প্রচারক নিযুক্ত করিয়াছেন। ইঁহারা গ্রামে গ্রামে ঘুরিয়া পল্লীস্বাস্থ্য রক্ষার নিয়মাবলী গ্রামবাসীকে শিক্ষা দিবেন। কিরূপে জল পরিষ্কার রাখিতে হয়, ম্যালেরিয়া মহামারির সময় কি নিয়ম পালন করিলে গ্রামের স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ থাকে ইত্যাদি বিষয়ে এই সকল প্রচারক গ্রামবাসীদিগের সমক্ষে বক্তৃতা করিবেন। পল্লী স্বাস্থ্যের উন্নতি বিধানার্থ মন্দ্রাজ গবর্ণমেণ্ট যে অনুষ্ঠানে ব্রতী হইয়াছেন তাহা অতীব প্রশংসনীয়। যদি জাতির উন্নতি করিতে হয় তবে পল্লীর উন্নতি সাধন যে একান্ত আবশ্যক এ কথা কে অস্বীকার করিবেন? আমারা আশা করি, ভারতের অন্যান্য প্রদেশ মান্দ্রাজ গভর্ণমেণ্টের অনুসৃত স্বাস্থ্যোন্নতি বিধানের পন্থা অনুসরণ করিবেন।

জলকষ্ট নিবারণ।—নবাব সার সামসুল হুদা মহাশয়ের বাঙ্গালা দপ্তরের কার্য্যকাল শেষ হওয়ায় তিনি হাইকোর্টের জজ হইয়াছেন। গত ৫ বৎসরে তিনি যেরূপ দক্ষতাসহকারে তাঁহার কর্ত্তব্যকার্য্য শেষ করিয়াছেন এবং দেশের উপকার করিয়াছেন সেজন্য তাঁহাকে আমরা কায়মনোবাক্যে ধন্যবাদ দিতেছি। পূর্ব্বে নিয়ম ছিল কোন পল্লীগ্রামে জলকষ্ট হইলে স্থানীয় লোক পুষ্করণী খননের এক তৃতীয় অংশ টাকা দিলে বাকী দুই তৃতীয় অংশ জেলাবোর্ড দিয়া পুষ্করণী খনন করিয়া দিতেন; ইহাতে অনেক সময় সুফল ফলিত না—কারণ এমন অনেক গ্রাম আছে, যাহার অধিবাসীরা এক তৃতীয় অংশ টাকা দিতেও অসমর্থ, সেস্থলে জলকষ্ট নিবারণের কোন উপায় ছিল না। নবাব সাহেবের আমলে উক্ত নিয়মের পরিবর্ত্তন হইয়াছে, তিনি জেলা বোর্ডকে পাবলিক করের সমস্ত টাকা দিয়া নানারূপ সৎকার্য্যে ব্যয় করার ক্ষমতা দিয়াছেন। বিশেষ কোন গ্রামে জলকষ্ট উপস্থিত হইলে যদি তাহার অধিবাসীরা আংশিক ব্যয় দিতে অপারক হয়, তাহা হইলে জেলাবোর্ড আবশ্যক বুঝিলে সমস্ত ব্যয় বহন করিয়া পুষ্করণী খনন করিয়া দিবেন। ম্যালেরিয়া প্লাবিত, জলকষ্ট-পীড়িত বঙ্গে এইরূপ নিয়মে লোকের যে কত উপকার হইবে তাহা বলা যায় না। পানীয় জল যদি বিশুদ্ধ ও পরিষ্কার হয় তাহা হইলে লোকের স্বাস্থ্যও ভাল হইবে। এই বিষয় সকলেরই দৃষ্টি রাখা বিশেষ কর্ত্তব্য।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

ষষ্ঠ বর্ষ। | আষাঢ় ১৩২৪ সাল | তৃতীয় সংখ্যা।

আলোচনা।

খাদ্যে ভেজাল নিবারণ চেষ্টা:—খাদ্যে ভেজাল নিবারণ কল্পে মধ্য প্রদেশের গভর্ণমেণ্ট একটি আইনের খসড়া করিয়া অনুমোদনের জন্য ভারত গভর্ণমেণ্টের নিকট পেশ করিয়াছেন। মান্দ্রাজ গভর্ণমেণ্টের ঐরূপ একটা আইন অল্পদিন পূর্ব্বে ভারত গভর্ণমেণ্ট কর্ত্তৃক অনুমোদিত হইয়া আসিয়াছে। অথচ যে কলিকাতা ইতিপূর্ব্বে ভারতের রাজধানী ছিল এবং যাহার লোক সংখ্যা ভারতের সমস্ত সহর অপেক্ষা অধিক, যে কলিকাতা আজও ভারতের প্রধান সহর বলিয়া গণ্য, সেখানে ভেজাল-খাদ্যের এত বেশী প্রচলন, যে আর কোন সহরে এত অধিক ভেজাল চলে বলিয়া শোনা যায় না। কিন্তু বাঙ্গালা গভর্ণমেণ্ট সে সমস্ত দমনের জন্য কোনরূপ চেষ্টা করিতেছেন বলিয়া মনে হয় না। ইহাতে লোকের স্বাস্থ্য দিন দিন অত্যন্ত খারাপ হইতেছে। ভেজাল নিবারণ সম্বন্ধে বর্ত্তমানে যে আইন প্রচলিত আছে, তাহার ফাঁকিতে ব্যবসায়ীরা আরও সুবিধা পাইয়াছে বলিয়া আমাদের মনে হয়। "ভেজাল তৈল", "ভেজাল ঘৃত", "ভেজাল দুগ্ধ" প্রভৃতি সাইনবোর্ডে লেখা থাকিলে আইনে আর তাহাকে দণ্ড দিবার উপায় নাই, সুতরাং তাহারা আরও বেশী ভেজাল দিতে আরম্ভ করিয়াছে। যাহাতে ভেজাল জিনিষের প্রচলন একবারে বন্ধ হয় সেইরূপ কড়া আইন শীঘ্রই পাশ করা বিশেষ প্রয়োজন হইয়াছে। বাঙ্গালীর প্রধান খাদ্য দুগ্ধ, ঘৃত ও তৈল—তাহাতে যদি এত ভেজাল হয়, তবে স্বাস্থ্য ভাল থাকিবে কি করিয়া? বাঙ্গালী দিন দিন যে ভগ্ন স্বাস্থ্য হইয়া অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হইতেছে, ভেজাল খাদ্য তাহার প্রধান কারণ। পূর্ব্বের ন্যায় এখন আর খাঁটি দুগ্ধ, খাঁটি ঘৃত, খাঁটি তৈল পাইবার উপায় নাই। এমন কি আটা-ময়দায় পর্য্যন্ত ভেজাল চলিতেছে। আমরা সকৌন্সিল বাঙ্গালা গভর্ণমেণ্টকে সনির্ব্বন্ধে অনুরোধ করি, যেন তাঁহারা অচিরে এই ভেজাল নিবারক আইন পাশ করিয়া দেশবাসীকে রক্ষা করেন। বিশেষতঃ দেশের গণ্যমান্য ব্যক্তিরা এবং মিউনিসিপাল কমিশনরগণ যদি একটু চেষ্টা করেন তবে অচিরে ইহা নিবারিত হইতে পারে।

পল্লী সংস্কার:—সুজলা সুফলা শস্য শ্যামলা বঙ্গের পল্লী সমূহের আর সে শ্রী-সৌন্দর্য্য নাই। এক সময়ে যে বাঙ্গালা শস্য শ্যামল উর্ব্বর ক্ষেত্রসমূহে পূর্ণ ছিল; স্বচ্ছ শীতল পানীয় জলপূর্ণ অসংখ্য স্রোতস্বতী যেখানে প্রবাহিত হইত। যাহার গাভীকুল সুমিষ্ট দুগ্ধ দান

করিয়া গৃহস্থকে হৃষ্ট পুষ্ট বলিষ্ট করিত, সেই বাঙ্গলা দেশ আজ প্রায় অর্দ্ধ শতাব্দীর ম্যালেরিয়ার পীড়নে প্রপীড়িত হইয়া শ্মশান সদৃশ হইয়াছে। পূর্ব্বের ন্যায় এখন গোচারণের মাঠে কৃষক বালকগণের সে সুমিষ্ট সুমধুর সঙ্গীত আর শোনা যায় না। সারাদিনের পরিশ্রমের পর সন্ধ্যাকালে শ্রমজীবীদের হৃদয়োচ্ছ্বাস গীত-লহরীতে সান্ধ্য-বৈঠক আর মুখরিত হয় না। গ্রামবাসীদের প্রাণ মাতান হরিনাম সংকীর্ত্তনে আর সে সুধা ধারা বর্ষণ করে না। বার মাসে তের পার্ব্বণে আবাল বৃদ্ধ বণিতা আর মাতিয়া উঠে না—সকলেই নির্জ্জীব, সকলেরই প্রাণ কণ্ঠাগত। এমন সোণার বাঙ্গালার এরূপ দুর্দ্দশা দেখিলে চক্ষে জল আসে।

যাঁহারা উপায়ক্ষম তাঁহারা পল্লীবাস পরিত্যাগ করিয়া সহরে যাইতেছেন, কাজেই পল্লীর অবস্থা দিন দিন আরও শোচনীয় হইতেছে। পল্লীর অবস্থা যতই শোচনীয় হইতেছে, লোকের অবস্থাও তত খারাপ হইতেছে। যে দেশের এক সহস্র লোকের মধ্যে প্রায় ৯৩৫ জন লোক পল্লীবাসী সে দেশের পল্লীগুলির অবস্থার কথা মনে হইলে শরীর শিহরিয়া উঠে।

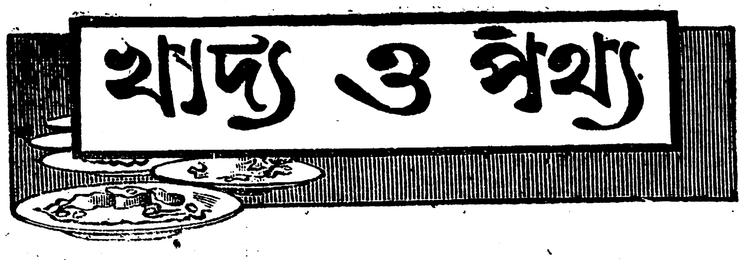
আজকাল সহরবাসী শিক্ষিত ও ধনী সম্প্রদায়ের মধ্যে প্রায়ই শুনিতে পাওয়া যায় যে "পল্লীগ্রামের উন্নতি-সাধন একান্ত আবশ্যক।" এমন কি কংগ্রেস কনফারেন্সও পল্লী-সংস্কার বিষয়ক অনেক আন্দোলন, অনেক তর্ক বিতর্ক, অনেক প্রস্তাব উত্থাপিত ও পরিগৃহিত হইতেছে। কিন্তু প্রকৃতপক্ষে কাজ কিছু হইতেছে কি? যতক্ষণ সভামণ্ডপে তর্ক বিতর্ক ও বক্তৃতা চলে, ততক্ষণ পল্লী-গ্রামের কথা সকলের মনে একটু আধটুকু উঁকি ঝুঁকি মারে, পরে—"যে তিমিরে সেই তিমিরে।" তার পর কেহ ভুলিয়াও পল্লীগ্রামের কথা মনে করেন না। এইত গেল দেশের অবস্থা। বাস্তবিক পক্ষে এরূপ নিস্ফল আন্দোলনে কোন কাজ হয় না—কাজ, কাজের মত করিয়া করিতে হয়।

পল্লীগ্রামের উন্নতি নানা প্রকারে করা যায়। তন্মধ্যে যেটী প্রধান এবং প্রথম আবশ্যকীয় সেইটীই সর্ব্বাগ্রে করা উচিত। স্বাস্থ্যই মানব জীবনের শ্রেষ্ঠ সম্পদ। স্বাস্থ্য নষ্ট হইলে সবই নষ্ট হয়, লোক কাজের বাহির হইয়া পড়ে; সুতরাং যাহাতে শরীর সুস্থ ও সবল থাকে অগ্রে সে চেষ্টা সর্ব্বোতভাবে করা কর্ত্তব্য। আজ কাল যাঁহারা নগর বা সহরে বসবাস করিতেছেন, তাঁহারা, যাহাতে সেই নগর বা সহরের শ্রীবৃদ্ধি সাধন হয়, তাহার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা ও উদ্যোগের ত্রুটি করিতেছেন না। কিন্তু তাঁহার দেশের, তাঁহার প্রতিবাসী, তাঁহার আত্মীয় স্বজন, জীর্ণ শীর্ণ অন্নক্লিষ্ট নরনারীর দিকে ভুলিয়াও ফিরিয়া চাহেন না। তাঁহারা ইহা মনেও করেন না যে তাঁহাদের দেশবাসী কৃষককুল যাহারা ম্যালেরিয়ায় ভুগিতে ভুগিতে কঙ্কালসার হইয়া, ঝড় বৃষ্টি রৌদ্র উপেক্ষা করিয়া চাষ আবদ করিয়া তাঁহাদের স্ত্রী-পুত্রদিগের মুখের গ্রাস সংগ্রহ করিয়া দিতেছে। যাহাদের উপর সমস্ত দেশবাসীর জীবনোপায় নির্ভর করিতেছে, তাহাদের স্বাস্থ্য যাহাতে অক্ষুণ্ণ থাকে, যাহাতে তাহাদের বাসস্থান বাসের উপযুক্ত হয়, সে বিষয়ে তাঁহাদের উদাসীন থাকিলে চলিবে না। তাহাদিগকে এইরূপে উপেক্ষা করিলে তাহাদের অস্তিত্ব লোপ হইবে; তখন নিজেদের অবস্থা কিরূপ শোচনীয় হইবে তাহা কি কেহ চিন্তা করিয়া থাকেন?

শিক্ষিত সম্প্রদায় বা সহরবাসী ধনী ব্যক্তিরা, পল্লী-বাসী ইতর ভদ্র প্রায় সকলকেই উপেক্ষা করিয়া থাকেন; তাহাদের শুভাশুভ বিষয়ে তাঁহারা একবারেই উদাসীন। তবে সময়ে সময়ে যখন পল্লীগ্রামে হঠাৎ কোন বিপদ আপদ উপস্থিত হয়, তখন তাঁহারা উদাসীন থাকেন না। দামোদরের ও পূর্ব্ববঙ্গের জলপ্লাবনে এবং বাঁকুড়ার দুর্ভিক্ষ ব্যাপারে, আমরা দেশের ধনী ও শিক্ষিত যুবক দিগের যথেষ্ট ত্যাগ স্বীকার ও মনুষ্যত্বের পরিচয় পাইয়াছি; কিন্তু উহা সাময়িক মাত্র। উহাতে পল্লীগ্রামের স্থায়ী কোন উপকার হয় না।

কিছুদিন হইতে "বঙ্গীয় হিতসাধন মণ্ডলী" পল্লী-গ্রামের স্থায়ী উন্নতি সাধনের জন্য চেষ্টা করিতেছেন, উহা কার্য্যে পরিণত করিতে পারিলে অনেক

সুফলের আশা করা যায়। কিন্তু এ কাজ একার নহে—দেশের কাজে, দেশের ও দশের সাহায্য বিশেষ প্রয়োজন। আজকাল প্রায় প্রত্যেক পল্লীগ্রামে ২।১ জন শিক্ষিত যুবক আছেন, যদি তাঁহারা নিজ নিজ গ্রামের উন্নতি সাধনে প্রয়াস পান, তাহা হইলে কতকটা কাজ হইতে পারে। "মণ্ডলী" ম্যালেরিয়া, কলেরা ও বসন্ত নিবারণের উপায়, যক্ষ্মা রোগ সম্বন্ধে জ্ঞাতব্য বিষয়, জল নিকাশের ব্যবস্থা ও শিশুগণের শিক্ষা সম্বন্ধে অবশ্য জ্ঞাতব্য বিষয়গুলি পুস্তকাকারে বা পত্রিকাকারে ছাপাইয়া উপযুক্ত লোক দ্বারা পল্লীগ্রামে বিতরণের ব্যবস্থা করিতে-ছেন। এ প্রকার ব্যবস্থায় কিছু কিছু উপকার হইতে পারে। রুগ্ন শিশু যেমন সহজে ঔষধ খাইতে চায় না, সেইরূপ অশিক্ষিত কুসংস্কারাপন্ন পল্লীবাসী কোন কথা সহজে বিশ্বাস করিবে না। যদি সকলে চেষ্টা করিয়া দেশের অবস্থা তাহাদিগকে বুঝাইয়া দেন, তাহা হইলে ক্রমে সুফল ফলিতে পারে। কিরূপে ম্যালেরিয়া, বসন্ত ও কলেরা হইতে পরিত্রাণ পাওয়া যায়, কিরূপে গ্রামের স্বাস্থ্য ভাল থাকে; কিরূপ উপায় অবলম্বন করিলে জল নিকাশ হইয়া ভূমি শুষ্ক থাকে, কিরূপে রাস্তা ঘাট ভাল হয়, স্কুল পাঠশালা স্থাপিত হয়। বালক বালিকারা সুস্থ ও সবল শরীরে লেখাপড়া শিখিয়া সংসারে উন্নতি করিতে পারে; সমস্ত বিষয় তাহাদিগকে বুঝাইয়া দিলে ক্রমে তাহারা নিজেদের ভুল বুঝিয়া তাহা সংশোধন করিয়া লইতে পারে। কিন্তু কেবল যুবক-দিগের উপর নির্ভর করিলে চলিবে না। দেশের ধনী সম্প্রদায়ের এ বিষয় যত্ন ও চেষ্টা করা উচিৎ। একদিকে যেমন শারীরিক পরিশ্রম, অন্যদিকে সেইরূপ অর্থেরও আবশ্যক। আমরা জানি প্রায় দুই বৎসর পূর্ব্বে এক সময় নওয়াখালিতে কলেরার প্রদুর্ভাব হয়, সে সময় নওয়াখালি সমিতির উদ্যোগে ও মাননীয় কুমার অরুণ চন্দ্র সিংহের ব্যয়ে, যে সমস্ত উপায় অবলম্বন করিলে কলেরা সংক্রামক হইতে পারে না এবং অচিরে নিবারণ হয়, সেই সমস্ত তথ্যপূর্ণ প্রায় ১৫।২০ হাজার বিজ্ঞাপনী ছাপাইয়া তথায় বিলি করা হয়, তাহাতে বিশেষ ফল পাওয়া গিয়াছিল। সুতরাং হিতসাধন মণ্ডলী যে উপায় অবলম্বন করিয়াছেন তাহাতে বিশেষ উপকার হইবে বলিয়া আশা করা যায়। যখন ক্ষুদ্র বীজ হইতে বৃহৎ পাদপ উৎপন্ন হয়, তখন প্রথমে এইরূপে কার্য্য আরম্ভ করিলে শেষে উহা দ্বারা দেশের বিশেষ উন্নতি হইতে পারে। দেশের প্রতি যাঁহার একটুও সহানুভূতি আছে, তিনি হিতসাধন মণ্ডলীর সহিত একযোগে কাজ করিয়া দশের মঙ্গল সাধন করিলে সকলেরই ধন্যবাদ ভাজন হইবেন। এ সম্বন্ধে কোন বিষয় জানিতে হইলে "বঙ্গীয় হিতসাধন মণ্ডলীর" সম্পাদক ডাক্তার শ্রীযুক্ত দ্বিজেন্দ্র নাথ মৈত্রের নিকট ৬৩ নং আমহার্ষ্ট ষ্ট্রীটে, অথবা মেও হাঁসপাতাল, কলিকাতায় পত্র লিখিলে সবিশেষ জানিতে পারিবেন।



ননী বা মাখন।

শ্রীনরেন্দ্র নাথ বসু লিখিত—

ভাগ্যগুণে এখন অনেকের নিকট ননী বা মাখন একরূপ দুষ্প্রাপ্য হইলেও এককালে ভারতের সকল গৃহেই যে ইহার বিশেষ আদর ছিল তাহা কাহারও অস্বীকার করিবার উপায় নাই। পূর্ব্বকালে সকলেরই গো-ধন থাকিত, সকলেই কিছু না কিছু ননী বা মাখন সেবন করিতে পাইতেন। তখন ইহা একটি প্রধান খাদ্য মধ্যে গণ্য ছিল। ননী-মাখনের ছড়াছড়ির দিনেও ভারতবাসীর ভগবান শ্রীকৃষ্ণ লোভ সম্বরণ করিতে না পারিয়া এই উপাদেয় বস্তু চুরি করিয়া খাইয়াছিলেন। সেইজন্যই তাঁহাকে ননী-চোরা বা মাখন-চোরা নাম ধারণ করিতে হইয়াছে। এখন আর ননী-মাখনের ছাড়াছড়ি নাই যে কেহ চুরি করিয়া ননী-চোরা নাম ধারণ করিবে। এই দুর্ম্মূল্যের দিনে কেহ চুরি করিলে তাহার শ্রীঘর বাসেরই সম্ভাবনা।

এই উপাদেয় বস্তু জগতে সকলেরই অতি প্রিয়। মাখন মিছিরীর নামে আমাদের মুখে জল আসে, পাশ্চাত্যেরা মাখন-রুটী পাইলে আর কিছু চান না। পুরাতন ননীর কথা ভুলিয়া যাইলেও, আজকাল দুইচারিজন ভারতবাসী পাশ্চাত্যের অনুকরণে প্রত্যহ মাখন-রুটি সেবন করিতে আরম্ভ করিয়াছেন, ইহাতেই আমাদের আনন্দ। আবার কবে যে ভারতবাসীর ঘরে ঘরে ননী-মাখনের ছড়াছড়ি হইবে তাহা ননী-চোরাই বলিতে পারেন। আমরা সেই শুভকালের আশায় আশাপথ চাহিয়া রহিলাম।

কোমলতার তুলনা দিতে হইলে ননী বা মাখনই শ্রেষ্ঠ তুলনা। দেহের কমনীয়তার তুলনা করিতে হইলেও ননীর সহিত তুলনা করা হয়, কবি "নবনীত বিনিন্দিত কমনীয় কায়"এর উল্লেখ করিয়া গিয়াছেন। সুন্দর নধর শিশুটী দেখিলে আমরা তাহাকে ননীর পুতুল বলি। পিতামাতা আদরের সহিত নিজ পুত্রের নাম ননীগোপাল বা মাখনলাল রাখিয়া আনন্দ উপভোগ করেন। আজ কাল অনুপযুক্ত পাত্রের নামও ননীগোপাল বা মাখনলাল রাখিতে দেখা যায়, ইহাতে ননী বা মাখনের মর্য্যাদার হানি হইবার সম্ভাবনা নাই। বরং যাহারা নাম গ্রহণ করিয়াছে তাহাদেরই হাস্যাস্পদ হইতে হয়।

দেব ও মানব সকলের কাছেই যখন ননী বা মাখন সুভোগ্য, তখন আশা করা যায় পাঠক পাঠিকার কাছেও তাহার সম্বন্ধে আলোচনা অপ্রীতিকর হইবে না।

বিভিন্ন নাম।

সংস্কৃতে নবোদ্ধৃত, নবনীত, সরজ, মন্থজ, হৈয়ঙ্গবীন, দধিসার, কলম্বুট, দধিজ ও সার প্রভৃতি নাম পাওয়া যায়। প্রচলিত নাম মাখন। ইহাকে হিন্দুস্থানে নবনী, ননী, মক্‌খন, মহারাষ্ট্রে লোনী, গুজরাটে মাখন, কর্ণাটে বেনো, তৈলঙ্গে পেন্না, ফরাসিতে মসকা, আরবিতে জুবদ বলে। ল্যাটিনে Butyrum ইংরাজিতে Butter.

মাখন কি?

দুগ্ধের স্নেহ ভাগের নাম মাখন। সাধারণতঃ টাট্‌কা বা ফুটান দুগ্ধ হইতে উৎপন্নকে ননী বা নবনীত এবং দধি বা সর হইতে উৎপন্নকে মাখন বলা হয়। মোটের উপর উভয়ই এক, দুগ্ধের স্নেহভাগ ভিন্ন অপর কিছুই নহে।

দুগ্ধে মাখনের পরিমাণ।

সকল দুগ্ধেই স্নেহ উপাদান বর্ত্তমান আছে। বিভিন্ন শ্রেণীর পশুর দুগ্ধে মাখনের পরিমাণের তারতম্য দেখা যায়। ঋতু, খাদ্যের অবস্থা, পশুর স্বাস্থ্য এবং অন্যান্য কারণের উপরও ইহা অনেকটা নির্ভর করে। ছাগ, মেষ ও অন্যান্য পশুর দুগ্ধ হইতে মাখন পাওয়া যাইলেও, গোদুগ্ধজাত মাখনই সর্ব্বাপেক্ষা সুস্বাদু এবং সর্ব্বত্রই ব্যবসায় প্রচলিত। ভাল গোদুগ্ধে অল্পাধিক তারতম্য হইলেও মোটামুটি নিম্নলিখিত পরিমাণ মাখন ও অন্যান্য উপাদান পাওয়া যায়।—

কেজিন্ (ছানা)	...	...	৪·০
স্নেহভাগ (মাখন)	...	...	৩·৭
ল্যাক্‌টিন্ (দুগ্ধশর্করা)	...	...	৫·০
লবণ	...	...	০·৬
মোট সারভাগ	...		১৩·৩
জল	...		৮৬·৭

অল্পকরিয়া ধরিলেও ⁄১।০ পাঁচপোয়া দুগ্ধে ½ ছটাক মাখন পাওয়া উচিত।

স্নেহবিন্দুর মাখনে পরিণতি।

সদ্য দোহন করা দুগ্ধের স্নেহ বা মাখন ভাগ বিন্দু বিন্দু আকারে ভাসমান হয়। এই স্নেহবিন্দুগুলির সূক্ষ্ম আবরণী থাকে। স্নেহবিন্দুগুলি বিশেষ লঘু বলিয়া ক্রমে ক্রমে সঞ্চিত দুগ্ধের উপরে একত্রিত হয় এবং পরে মাখন প্রস্তুতের জন্য তাহা তুলিয়া লওয়া হয়। স্নেহবিন্দু উপরে জমিবার সময় না দিয়া, মন্থন দ্বারাও মাখন তোলা হইয়া থাকে। দুগ্ধ মন্থনের সময় স্নেহবিন্দুগুলির ঐ আবরণী ছিন্ন হইয়া যায় এবং সমস্ত স্নেহভাগ একত্রিত হইয়া মাখন উৎপন্ন হয়।

মাখন প্রস্তুত।

টাট্‌কা দুগ্ধ হইতে ভারতে অতি অল্পই মাখন প্রস্তুত হয়। সাধারণত গোয়ালারা এ উপায়ে মাখন তোলে না। কিন্তু আজকাল বিলাতি মাখনতোলা কলের (cream seperator) প্রচলন হওয়াতে বড় বড় ডেয়ারী ফার্ম্মে উক্তপ্রকারের মাখন প্রস্তুত হইতেছে। দধি হইতেই এ দেশে সাধারণতঃ মাখন প্রস্তুত করা হয়। শেষোক্ত প্রকারের অপেক্ষা প্রথম প্রকারের প্রস্তুত করা কঠিন এবং উৎপন্ন দ্রব্যও অপেক্ষাকৃত নিকৃষ্ট বিবেচিত হইয়া থাকে। কিন্তু এই উপায়ের পরিত্যক্ত দুগ্ধ হইতে পরে দধি ও ক্ষীর উভয় প্রস্তুত করিয়া বিক্রয় হইতে পারে। ভারতে সাধারণত যেরূপে মাখন প্রস্তুত হয় তাহা পাশ্চাত্যে একরূপ অজ্ঞাত। পাশ্চাত্যদেশে টাটকা দুগ্ধের উপরে স্নেহভাগ (মাঠা) "ক্রিম" রূপে জমিবার জন্য রাখিয়া দেওয়া হয়। বিলাতী ক্রিমের পরিবর্ত্তে এদেশে দুগ্ধের সর তুলিয়া জমা করা হয়, পরে তাহা হইতে মাখন প্রস্তুত হইয়া থাকে। টাট্‌কা সরে প্রস্তুত মাখন, সঞ্চিত সরে প্রস্তুত মাখন অপেক্ষা পরিমাণে অল্প ও সুগন্ধে হীন হয়। সর সঞ্চয়, তাহা রক্ষা ও পরে মাখন প্রস্তুত সকলই অভিজ্ঞতার দ্বারা সুসম্পন্ন হয়। সময় ও বায়ুর উত্তাপের তারতম্যের উপরও ইহা অনেকটা নির্ভর করে। গোদুগ্ধ অপেক্ষা মহিষ দুগ্ধে অনেক অধিক মাখন পাওয়া যায়। ৭ সের খাঁটি গোদুগ্ধ ও ৪½ সের খাঁটি মহিষ দুগ্ধে সম পরিমাণ মাখন উৎপন্ন হইয়া থাকে। আজকাল টাট্‌কা দুগ্ধের "ক্রিম" হইতে বিলাতী উপায়ে বোম্বাই ও আলিগড় প্রভৃতি স্থানে প্রচুর মাখন প্রস্তুত হইতেছে।

মন্থনী।

একটি বড় মুখ বোতলে বা বাঁশের চোংএর মধ্যে খানিকটা দুগ্ধ দিয়া যতক্ষণ না সম্পূর্ণ মাটা উঠে ততক্ষণ অনবরত নাড়িয়া সাধারণত সহজ-ভাবে অনেকে মাখন প্রস্তুত করে। অভাবে হস্তের দ্বারাও মন্থনকার্য্য সম্পন্ন হয়। সাধারণতঃ বাঁশের তৈয়ারী মন্থনীই এদেশের সর্ব্বত্র অধিক প্রচলিত। চলিত কথায় ইহাকে "ঘোল-মৌনি" বলে। আজকাল অল্পমূল্যের বিলাতী মন্থনীও অনেকস্থলে ব্যবহৃত হইতেছে। ডেয়ারী ফার্ম্মসমূহে ব্যবহারের জন্য নানা-প্রকারের মূল্যবান মন্থনীযন্ত্র দেখা যায়।

মন্থন ক্রিয়া।

কতক্ষণে মন্থন সম্পূর্ণ হইবে তাহা বুঝিতে বিশেষ অভিজ্ঞতার আবশ্যক। শীঘ্র মন্থন বন্ধ করিলে অনেক মাখন থাকিয়া যাইতে পারে, আবার অনেকক্ষণ ধরিয়া

মন্থন করিলে মাখন তৈলবৎ হইয়া যাওয়ার সম্ভাবনা। ভারতে প্রায় সকল স্থানেই মন্থনক্রিয়ার মধ্যস্থলে গরম জল মিশ্রণের রীতি আছে। ইউরোপের কয়েক স্থানেও এই অভ্যাস দেখা যায়। কিন্তু বৈজ্ঞানিকেরা ইহার দোষ দেন। মন্থনের পর মাখন তুলিয়া লইয়া উত্তমরূপে ধৌত করা না হইলে, দুগ্ধের অন্য উপাদান মিশ্রিত থাকিলে সহজে বিকৃত ও টক্ হইয়া যায়।

অনেক রোগে ডাক্তারেরা রোগীর জন্য মাখন তোলা দুগ্ধ পথ্যরূপে ব্যবস্থা দেন। এই জন্য একটি বোতল মন্থনীরূপে ব্যবহার করাই সর্ব্বাপেক্ষা সহজ উপায়। মাখন তুলিবার জন্য, বোতলে জ্বাল দেওয়া দুগ্ধ পুরিয়া অন্ততঃ সিকি ভাগ খালি রাখিতে হয়। এইরূপ দুগ্ধপূর্ণ বোতল ১০।১৫ মিনিট অনবরত নাড়িলে মাখন উঠিয়া আসে। গ্রীষ্মকালে বোতলটী নাড়িবার সময় বরফ জলের মধ্যে বসান আবশ্যক হয়, তাহা না হইলে ভালরূপ মাখন উঠে না।

টাট্‌কা খাঁটি মাখন হরিদ্রাভ বর্ণের হইয়া থাকে। ইহাতে অতি মৃদু একটি বিশেষ মিষ্ট ঘ্রাণ পাওয়া যায়।

উৎকৃষ্ট মাখন।

আস্বাদে অতি কোমল ও শান্তিকর বোধ হয় এবং মুখমধ্যে কোনরূপ কঠিন ভাগের অস্তিত্ব পাওয়া যায় না। ভাল মাখনেও শতকরা ১০।১২ ভাগ পর্য্যন্ত জল থাকিতে পারে।

সাধারণভাবে প্রস্তুত খাঁটি মাখনে অন্ততঃ শতকরা ৮৫ ভাগ স্নেহ উপাদান থাকিবে। বাকি ১৫ ভাগ

মাখনের উপাদান।

কেজিন, জল ও লবণ উপাদান দ্বারা পূরণ হইবে। দুগ্ধ হইতে মাখনে কেজিন আসিয়া থাকে, কিন্তু ভাল মাখনে এই কেজিনের পরিমাণ শতকরা ৩ হইতে ৫ ভাগের অধিক হওয়া উচিত নয়। জলের পরিমাণ শতকরা ৫ হইতে ১০ ভাগ পর্য্যন্ত দেখা যায়। রাসায়নিক বিশ্লেষণে স্নেহ উপাদানের মধ্যে অনুদ্বায়ী (Non-volatile) এসিড সমূহের, পামিটিক ও বিউটিরোলিক এসিডের, কচিং বা ষ্টিয়ারিক এসিডের গ্লিসারাইড পাওয়া যায়। এই সকল উপাদানের সহিত অল্প পরিমাণ উদ্বায়ী (volatile) এসিড সমূহের, বিউট্রিক, ক্যাপ্‌রণিক, ক্যাপ্‌রিলিক ও ক্যাপ্‌রিণিক এসিডের গ্লিসারাইডও পাওয়া যায়। এই শেষোক্ত উপাদানগুলিই মাখনের প্রীতিকর আঘ্রাণ ও বিশেষত্বের কারণ। প্রথমোক্ত উপাদানগুলি অপর সকল স্নেহদ্রব্যেও পাওয়া যায়।

মাখন অন্য সকল স্নেহজাতীয় খাদ্য অপেক্ষা সহজ পাচ্য। অতি সহজে পরিপাক পায় বলিয়া রোগীর স্নেহ

মাখনের শ্রেষ্ঠত্ব।

খাদ্যের অভাব পূরণের জন্য ইহা সর্ব্বাপেক্ষা উপযোগী। যক্ষ্মা, বহুমূত্র ও নানা প্রকারের অজীর্ণতায় রোগীরা বিনাবাধায় দুই ছটাক পর্য্যন্ত মাখন গ্রহণ করিতে পারে এবং ইহাতে তাহাদের পুষ্টির বিশেষ সহায়তা হইয়া থাকে। মাখন গলাইলে রাসায়নিক পরিবর্ত্তন হওয়ায় তাহা আর সহজপাচ্য থাকে না। মাখন অল্পমধ্যে সম্পূর্ণরূপে শোষিত হইয়া যায়। এমন কি দিন দুই ছটাক মাখন গ্রহণ করিলেও শতকরা অর্দ্ধভাগও নষ্ট হয় না। অন্য প্রকারের স্নেহ খাদ্যে এরূপ সুফল পাওয়া যায় না। স্বাস্থ্যের জন্য কডলিভার তৈল বা অন্য কোন ডাক্তারী স্নেহদ্রব্য খাইবার পূর্ব্বে সকলেরই নিয়মিতরূপে মাখন খাইয়া দেখা কর্ত্তব্য।

দুগ্ধে মাখনের পরিমাণ অল্প থাকিলে বা দুগ্ধ মাখন তোলা হইলে তাহা সেবনে দুগ্ধপোষ্য শিশুর পুষ্টির বিশেষ

মাখন ও শিশুর পুষ্টি।

ব্যাঘাত জন্মায়। এইরূপ দুগ্ধ সেবনের ফলে শিশুদের Rickety রোগ জন্মে। অনেক বিলাতী ঘন বা গুঁড়া দুগ্ধ মাখন তোলা দুগ্ধ হইতেই প্রস্তুত হইয়া থাকে। এই কারণে বিলাতী দুগ্ধসেবী শিশুদের মধ্যে অনেককেই Rickety রোগে ভুগিতে দেখা যায়। মাখন তোলা দুগ্ধে উপযুক্ত পরিমাণ মাখন মিশাইয়া তবে শিশুদের খাওয়ান উচিত।

ইউরোপীয় মাখন অপেক্ষা এদেশী মাখন অধিক উত্তাপে দ্রব হয় এবং তাহা এদেশের পক্ষে সুবিধাজনক বলিয়াই বোধ হয়।

দ্রবনাঙ্কের তারতম্য।

গাভীর খাদ্যের তারতম্যের জন্যও মাখনের দ্রবনাঙ্কের তারতম্য হইতে দেখা যায়। তুলার বীজ, ভুষি, খড়, চীনা বাদামের খোল ইত্যাদি খাওয়াইলে মাখন অপেক্ষাকৃত কঠিন হয় কিন্তু অন্যান্য তৈল বীজের খোল খাওয়াইলে মাখন নরম ও তৈলবৎ হইয়া থাকে। মহিষ দুগ্ধের মাখন অপেক্ষাকৃত অধিক উত্তাপেও শক্ত থাকিতে দেখা যায়। মহিষ ও গোদুগ্ধ একত্রে মিশ্রিত করিয়া মাখন তুলিলে সুবিধা হয়।

মাখনে ভেজাল মিশাইবার বিশেষ সুবিধা। জল মাখনের একটা প্রধান ভেজাল! অনেক সময়

মাখনে ভেজাল।

বাজারের মাখনে সিকিভাগ পর্য্যন্ত জল থাকিতে দেখা যায়। জান্তব চর্ব্বি ও কয়েক প্রকারের উদ্ভিজ্জ স্নেহ অনেক স্থলে ভেজালের প্রধান উপকরণ। ঘ্রাণ দ্বারা সন্দেহ হইলে দ্রবণাঙ্ক (Melting point) দেখিয়া ও অনুবক্ষীণ যন্ত্রসাহায্যে ভেজালের বিষয় ধরা যায়। অনেক সময় পাকা কলা চটকাইয়া মাখনের সহিত মিশাইয়া দেওয়া হয়। পশ্চিমভারতে মহিষদুগ্ধজাত মাখনের সহিত কচু সিদ্ধ ভেজাল দিতে দেখা যায়। বিশ্লেষণ ও অন্যান্য উপায় দ্বারা মাখনের ভেজাল ধরা যাইতে পারে।

একপ্রকার কৃত্রিম মাখন আছে, তাহা Margarine-mouries নামে খ্যাত।

কৃত্রিম মাখন।

প্রসিদ্ধ ফরাসি রাসায়নিক M. Mige Mouries ইহা প্যারিসে প্রথম প্রস্তুত করেন। জান্তব চর্ব্বি হইতে বিশেষ উপায়ে এই কৃত্রিম মাখন (Margarine) প্রস্তুত হইয়া থাকে। ইহা আকৃতি স্বাদ ও ঘনত্বে সাধারণ মাখনেরই অনুরূপ। ফরাসি দেশের সরকারী রিপোর্টের মতে এই কৃত্রিম মাখন খাদ্য হিসাবে সাধারণ মাখন অপেক্ষা উৎকৃষ্ট। অনেকে বলেন এই কৃত্রিম মাখনের দ্বারা দরিদ্রগণের মাখনের অভাব বিশেষ পূরণ হইতেছে। আমেরিকায়ও Butterine নামে এক প্রকার কৃত্রিম মাখন প্রস্তুত হইয়া ইংলণ্ডে চালান হইতেছে।

মাখন কিছুকাল বায়ুতে অনাবৃত রাখিলে শীঘ্র টক, দুর্গন্ধ ও বিস্বাদ হইয়া যায়। মাখনে কেজিনভাগ (আমিষ

মাখনরক্ষা।

উপাদান) বর্ত্তমান থাকাই এইরূপ পরিবর্ত্তনের কারণ। মাখন হইতে যত পরিষ্কারিভাবে দুগ্ধের ছানা ও জলীয় অংশ ধুইয়া ফেলা যায় ততই ভাল, ইহাতে সহজে খারাপ হইয়া যাওয়ার সম্ভাবনা অনেকটা কমিয়া যায়। পচন নিরারক দ্রব্যাদি দিয়া মাখন রক্ষা করা যাইতে পারে, অনেকদিন অবিকৃত ও সুস্বাদু রাখার জন্য অন্যান্য উপায়ও অবলম্বিত হয়। বিকৃত মাখনকে গলাইয়া বরফজলে ঢালিয়া দিলে টক্‌স্বাদ অনেকটা দূরীভূত করা যায়। টক্‌স্বাদ দূর করিবার জন্য কোন কোন স্থানে মাখনকে গলাইয়া যতক্ষণ না সমস্ত জলীয়ভাগ উবিয়া যায় ততক্ষণ উত্তাপ দেওয়া হয় এবং সমস্ত কেজিন ভাগ (ছানা) উপরে সরের মত জমিলে সাবধানে তুলিয়া ফেলা হয়। মাখন গলাইলেই তাহার বিশেষ সুঘ্রাণ নষ্ট হইয়া যায়, ইহা রক্ষার কোন উপায় নাই। টাটকা মাখন ঠাণ্ডা জায়গায় জলে ডুবাইয়া রাখিলে এবং প্রত্যহ জল বদ্‌লাইয়া দিলে অনেকদিন তাহা অবিকৃত ও সুস্বাদু থাকে। একজন বিশেষজ্ঞের মতে জলে অল্প টারটারিক এসিড বা ভিনিগার মিশাইলে অধিক সুফল পাওয়া যায়। চিনির সিরাপের মধ্যে ডুবাইয়া রাখিলেও মাখন ঠিক থাকে, এইরূপ কথিত আছে। বহুদিন রাখিবার জন্য মাখনের সহিত আমিষ উপাদানের (মাখনস্থিত ছানাভাগের) পচন নিবারক দ্রব্যাদি মিশ্রিত করা হয়। এই উদ্দেশ্যে প্রধানতঃ সাধারণ লবণই ব্যবহৃত হইয়া থাকে। মিশ্রণের লবণ খাঁটি, শুষ্ক ও মিহিচূর্ণ হওয়া আবশ্যক। শতকরা প্রায় ৫ ভাগ লবণ মিশ্রিত করিলেই যথেষ্ট। মাখনে শতকরা ৮ ভাগের অধিক লবণ মিশ্রিত থাকিলে তাহা ভেজাল দেওয়া বুঝিতে হইবে।

মাখনের বর্ণ বিশেষ সাদা হইতে থাকিলে ব্যবসার

জন্য মহিষ বা মেষদুগ্ধ মন্থনের পূর্ব্বেই তাহাতে বর্ণকর দ্রব্য মিশ্রিত করা উচিত।

বর্ণসংযোগ।

এজন্য Anotto (Bixa-Orellana) বীজের রং মিশানই সুবিধাজনক। এই বীজ তিন আউন্স ৮ আউন্স জলপাই তৈলে (Olive oil) ভিজাইয়া রাখিয়া ছাঁকিয়া লইলে, উত্তম রং প্রস্তুত হয়। অর্দ্ধ মন মহিষ দুগ্ধে এই রং এক চায়ের চামচ দিলেই যথেষ্ট হইবে।

ভারতে মাখনের ব্যবসা সম্বন্ধে অল্পই সন্ধান পাওয়া যায়। অবস্থাপন্ন সকল শ্রেণীর লোকে ব্যবহার করিলেও, অধিকাংশস্থলে গৃহেই প্রস্তুত বা পল্লীস্থ গোপ গৃহ হইতে সংগ্রহ করা হয়। পুরাতন সরকারী রির্পোটে ১৯০১-২ অব্দে বঙ্গের ডেয়ারী ফার্ম্ম সমূহে ১০১৪০২ পাউণ্ড মাখন উৎপন্ন হইয়াছিল, লেখা আছে। ঐ বৎসরই এলাহাবাদ, জব্বলপুর, লক্ষ্ণৌ, কানপুর এবং আগ্রার ডেয়ারী ফার্ম্ম সমূহে 'ক্রিম' হইতে ১৮২৭৯৯ পাউণ্ড ও সাধারণ উপায়ে ১১১৯২১৬ পাউণ্ড মাখন উৎপন্ন হইয়াছিল। অন্য দেশ হইতেও এদেশে মাখন আমদানী হইয়া থাকে। ১৯০৬-৭ অব্দে ২৬৬৬৩৬ টাকা মূল্যের ২৪৪৫৭৭ পাউণ্ড মাখন আমদানী হইয়াছিল। ১৮৯০-১ অব্দের সরকারী রির্পোটে ভারতীয় মাখন রপ্তানির প্রথম উল্লেখ আছে, সে বৎসর ৪৭২ টাকা মূল্যের ১,১১৮ পাউণ্ড মাখন চীন দেশ এবং ষ্ট্রেট সেটেলমেণ্টে রপ্তানি করা হইয়াছিল। ১৯০৬-৭অব্দে ২০৯২৯২ টাকা মূল্যের ২৯৮,৩৪৪ পাউণ্ড মাখন রপ্তানি হইয়াছিল এবং ক্রমশঃ ইহার পরিমাণ বৃদ্ধি পাইতেছে। বোম্বাই হইতেই প্রায় সকল মাখন চালান হয়। লঙ্কা ও এডেনেই সর্ব্বাপেক্ষা অধিক যায়। ইহার পরে বৃটিস পূর্ব্ব আফ্রিকা ও তৎপরে গ্রেট বৃটন ভারতীয় মাখন গ্রহণ করিয়া থাকে। আধুনিক ধরণের ডেয়ারী ফার্ম্মের সংখ্যা বৃদ্ধি হওয়াই ক্রমশঃ রপ্তানি বৃদ্ধি হইবার কারণ।

মাখনের ব্যবসা।

ভারতে মাখনের পরিবর্ত্তে ঘৃতেরই সর্ব্বাপেক্ষা অধিক ব্যবহার। কিন্তু পাশ্চাত্য দেশে সকল শ্রেণীর লোকই প্রত্যহ রুটির সহিত মাখন গ্রহণ করে, ইহা ব্যতীত প্যাষ্ট্রি, পুডিং, কেক্, বিস্কুট প্রভৃতি প্রস্তুতের জন্যও মাখন বহুল পরিমাণে ব্যবহৃত হয়। পাশ্চাত্যে এক গ্রেট বৃটনেই বৎসরে প্রায় ১০,০০০,০০০ পাউণ্ড মূল্যের মাখন অন্যান্য দেশ হইতে আমদানী করা হয়, এবং তদ্দেশ উৎপন্ন মাখনের ঠিক হিসাব পাওয়া না যাইলেও তাহাও যে আমদানী মাখনের অনুরূপ একথা বলা যাইতে পারে। যুদ্ধের পূর্ব্ব পর্য্যন্ত গ্রেট বৃটনে প্রধানতঃ ফ্রান্স, জার্ম্মানী, হলণ্ড ও ডেনমার্ক হইতে মাখন আমদানী হইত। ফ্রান্সে বৎসরে বহু কোটী ফ্রাঙ্কের মাখন উৎপন্ন হইয়া থাকে।

আয়ুর্ব্বেদে নবনীত।

সাধারণত সকল ননীই মধুর রস, শীতল, রুচিকর, মলরোধক, বর্ণকারক, কান্তিজনক, বল ও শুক্রের বৃদ্ধিকারক, পুষ্টিকর, চক্ষুর হিতকর, শ্রান্তিনাশক, বাত-কফ নিবারক এবং সর্ব্বাঙ্গ শূল, কাস, ক্ষয়, কৃশতা, শুক্রহীনতা, স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য এবং বায়ুরোগ মাত্রেরই বিশেষ উপকারক।

গব্য নবনীত—হিতজনক, পুষ্টিকারক, বর্ণপ্রসাদক, বলকারক, অগ্নিবর্দ্ধক ও ধারক। ইহা বায়ু, রক্তপিত্ত, ক্ষয়, অর্শঃ, অর্দ্দিত বায়ু ও কাস নাশক। নবনীত বালক ও বৃদ্ধ সকলেরই উপকারী, ইহা শিশুর পক্ষে অমৃত তুল্য।

মহিষ নবনীত—বায়ুবর্দ্ধক, কফকারক, গুরু, মেদোবর্দ্ধক, শুক্রজনক এবং ইহা দাহ, পিত্ত ও শ্রম নাশক।

দুগ্ধোদ্ভূত নবনীত—চক্ষুর হিতকারক, রক্তপিত্ত নাশক, শুক্রবর্দ্ধক, বলকারক, অতিশয় স্নিগ্ধ, মধুর রস, ধারক ও শীতবীর্য্য।

সদ্য উদ্ধৃত নবনীত—মধুর রস, ধারক, শীত-বীর্য্য, লঘু ও মেধাজনক। তক্রাংশ সংযুক্ত থাকায় নবনীত কিঞ্চিৎ কষায়াম্ল রস।

বহুকালোৎপন্ন নবনীত—গুরু, কফকারক ও মেদোবর্দ্ধক এবং ইহা ক্ষার সংযুক্ত কটু-অম্লরস বলিয়া ঘর্ম্ম, অর্শঃ ও কুষ্ঠরোগ উৎপাদন করিয়া থাকে।

মানবদেহে শিল্প সৌন্দর্য্য।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

সপ্তম পরিচ্ছেদ।

ঊর্দ্ধ প্রসঙ্গ।

প্রথম স্তবক।

ঊর্দ্ধ ও অধঃ প্রত্যঙ্গ ভেদে মানুষের প্রত্যঙ্গ গুলি দুই ভাগে বিভক্ত। ঊর্দ্ধ প্রত্যঙ্গের অংশ তিনটি, যথা বাহু (arm), পুরো বাহু (fore arm), ও হস্ত। ইহার উপর স্কন্ধের ফলকাস্থি (scapula) দুইখানি এবং দুইখানি কণ্ঠাস্থিকে (clavicles) বাহুর ঊর্দ্ধ প্রান্তের অস্থিগুলির সামিল বলিয়া ধরিবার রীতি চলিয়া গিয়াছে।

প্রত্যেক ঊর্দ্ধ প্রত্যঙ্গে নিম্নলিখিত অস্থিগুলি আছে।

স্কন্ধ ও বাহু।
- স্কন্ধ ফলক। (Scapula)
- কণ্ঠাস্থি। (Clavicle)
- বাহুদণ্ড। (Humerus)

পুরোবাহু।
- পুরোবাহু বা ব্যাসদণ্ড, (Radius)
- কফোণিকা। (Ulna)

হস্ত।
- ৮ মণিবন্ধাস্থি। (Carpal bones)
- ৫ বহির্ম্মণি বন্ধাস্থি। (Metacarpal bones)
- ১৪ আঙ্গুলীয়াস্থি। (Phalanges)

স্কন্ধ ফলকাস্থি চেপ্টা ও ত্রিভুজাকার, এই অস্থি খানি একটি স্থূল অস্থিপদ্ধতি দ্বারা কণ্ঠাস্থির সহিত যুক্ত থাকে। স্কন্ধের উপরিভাগ টিপিয়া ধরিলে চর্ম্মের নীচে উক্ত অস্থি-পদ্ধতিটিকে অনুভব করিতে পারা যায়। ফলকাস্থির বাহিরের দিকের কোন্‌টি স্থূল, তাহাতে বাটীর মত একটি কোটর আছে, এই কোটর বাহু দণ্ডাস্থির (Humerus) মস্তকের সহিত সংলগ্ন থাকে। কণ্ঠাস্থি clavicle) অনতিস্থূল দীর্ঘকার, দেখিতে ইংরাজী ইটালীক এফ্ হরপের (*f*) মত। ইহার এক-প্রান্ত হৃদয়াস্থির সহিত এবং অপর প্রান্তটি স্কন্ধ-ফলকাস্থির সহিত যুক্ত থাকে। স্কন্ধ-ফলকাস্থি প্রকৃত প্রস্তাবে কণ্ঠাস্থি অবলম্বনে ঝুলিয়া থাকে। মানুষ অশ্বপৃষ্ঠ বা কোন উচ্চস্থান হইতে পড়িয়া গেলে কণ্ঠাস্থি (collar bone বা clavicle) ভাঙ্গিয়া যাইবার সম্ভাবনা খুব বেশী।

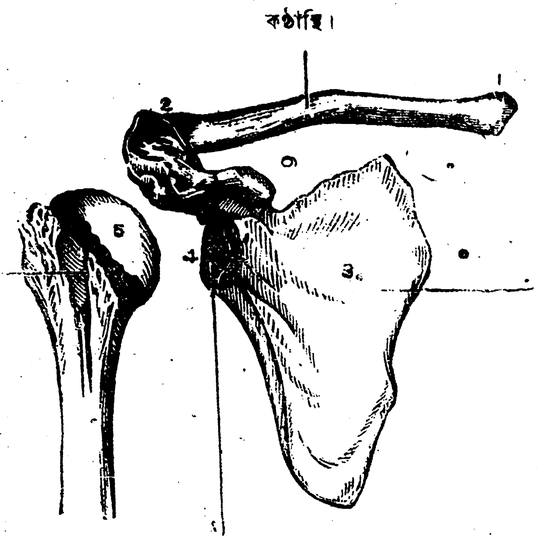
বাহুদণ্ডাস্থি—(Humerus.)

এই অস্থিখানি যেমন দীর্ঘ তেমনই দৃঢ়। ইহার আকার (cylindrical) সরু চোঙ্গের ন্যায়। এই অস্থির দুইটি প্রান্তদেশের মধ্যে ঊর্দ্ধ প্রান্তটি গোল এবং মস্তক নামে পরিচিত। বাহুদণ্ডাস্থির মস্তকটি স্কন্ধ-ফলকাস্থির কোটর মধ্যে নিবিষ্ট হইয়া

স্কন্ধ-সন্ধি

গঠন করিয়াছে। এই সন্ধিটি, কোটর ও গোলক-সন্ধির পর্য্যায়ভুক্ত। বাহুদণ্ডাস্থির গোলাকার মস্তকের দ্বারা সন্ধির গোলক এবং স্কন্ধ-ফলকাস্থির পূর্ব্বোক্ত অর্দ্ধ গোলাকার গর্ত্তের দ্বারা কোটরের সমাবেশ ঘটিয়াছে। কোটর-গোলকসন্ধির সুবিধা এই যে উহাদ্বারা বাহুটি যে দিকে ইচ্ছা সঞ্চালন করিতে পারা যায়। পাঠক ইচ্ছা করিলে নিজের বাহুটি সম্মুখে ও পশ্চাতে, ঊর্দ্ধ ও অধোভাগে সঞ্চালন করিতে এবং ঘুরাইতে পারেন।

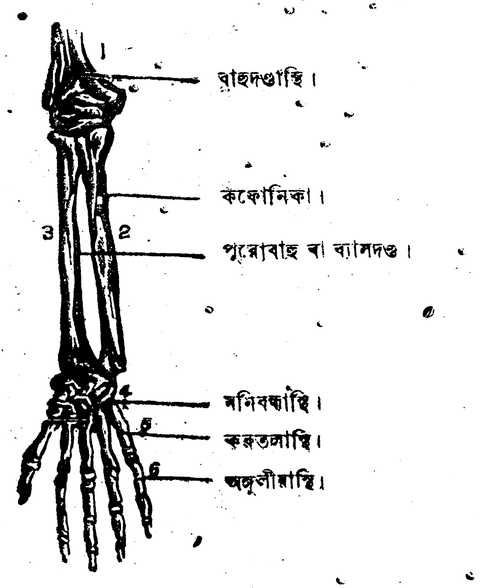
বাহুদণ্ডাস্থির মুণ্ডটি স্কন্ধফলকাস্থির কোটর অপেক্ষা আকারে কিছু বড়, কিন্তু এই মস্তকটি কতকগুলি সুদৃঢ় বন্ধনী দ্বারা এরূপ দৃঢ়ভাবে সন্ধিস্থলের অস্থি সমূহে আবদ্ধ রহিয়াছে এবং দেহকাণ্ড হইতে নির্গত কয়েকটি পেশীও এরূপ দৃঢ়রূপে গ্রন্থিটিকে বাঁধিয়া রাখিয়াছে যে, নানাদিকে



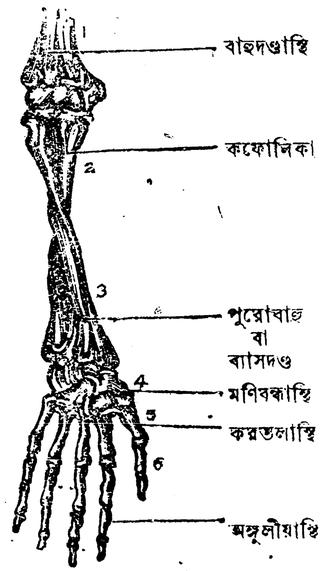
৯ নং চিত্র—কণ্ঠাস্থি, স্কন্ধ-ফলক ও বাহুদণ্ডাস্থির উর্দ্ধ ভাগ।

বাহু সঞ্চালন করিলেও বাহুদণ্ডের মুণ্ডটি উহার আশ্রয় কোটর হইতে বিশ্লিষ্ট হইয়া বা সরিয়া পড়ে না।

কিন্তু কোন দৈব দুর্ঘটনা বশতঃ বাহুদণ্ডাস্থির মুণ্ডটি তাহার আশ্রয় কোটর হইতে স্খলিত হইতে পারে। এরূপ ঘটনাকে (dislocation of the shoulder joint) স্কন্ধ-সন্ধি ভ্রংশ বলে। এ অবস্থায় বাহুদণ্ডাস্থির মুণ্ড যথাস্থানে স্থাপন করিবার জন্য হাতখানি এমন ভাবে নীচের দিকে টানিয়া ধরিতে হয় যে



১০ নং চিত্র—করতল সম্মুখভাগে।



১১ নং চিত্র—করতল পশ্চাৎ ভাগে

বাহুদণ্ডাস্থির মুণ্ডটি আশ্রয় কোটরের প্রান্তে নামিয়া পড়ে। মুণ্ডটি ঐ পর্য্যন্ত নামিয়া আসিলেই উহা পুনর্ব্বার কোটর মধ্যে সরিয়া যায়।

বাহুদণ্ডাস্থির দুইটি প্রান্ত, তন্মধ্যে উর্দ্ধপ্রান্তটি স্কন্ধসন্ধি গঠন করিয়াছে, একথা আমরা পূর্ব্বেই বলিয়াছি। উহার নিম্নপ্রান্তটি দীর্ঘাকার। এই প্রান্তদেশটি অন্য দুইখানি অস্থির সহিত মিলিত হইয়া কফোনি সন্ধি গঠন করিয়াছে।

ব্যাস দণ্ড।

এই অস্থিখানি রথচক্রের পাখী বা ব্যাসদণ্ডের ন্যায় এবং বাহুদণ্ডের সম্মুখে স্থাপিত বলিয়া পুরোবাহুদণ্ড (fore arm) নামে পরিচিত। এই অস্থির দুইটি প্রান্ত, ইহার উর্দ্ধপ্রান্তে একটী অর্দ্ধবর্ত্তুলাকার অগভীর খাত বা গর্ত্ত আছে। ইহার নিম্ন প্রান্তটি মনিবন্ধের অস্থিগুলির (wrist bones) সহিত যুক্ত। করপল্লবটি সম্মুখের দিকে বাড়াইয়া দিলে এই অস্থিখানি পুরোবাহুর বাহিরের দিকে থাকে। পুরোবাহুর অপর অস্থিখানির নাম—

কফোণিকা।

করপল্লবটি অগ্রভাগে বাড়াইয়া দিলে কফোণিকাস্থি পুরোবাহুর ভিতরের দিকে থাকে। এই অস্থিখানির উর্দ্ধ প্রান্তটি বাহুদণ্ডাস্থির নিম্নভাগে একপ্রকার কব্জার দ্বারা সংযুক্ত এই কব্জাটি ঠিক দরজার মত। এই কারণে পুরোবাহুটি পশ্চাতের দিকে বাঁকাইতে পারা যায় না। কফোণিকাস্থি, ব্যাসদণ্ডাস্থি এবং বাহুদণ্ডাস্থি পরস্পর মিলিত ও বদ্ধ হইয়া—

কফোণি সন্ধি

গড়িয়া তুলিয়াছে। এই সন্ধিকে গ্রন্থন-সন্ধি বা কব্জী সন্ধি নাম দেওয়া হইয়াছে, ইহা স্কন্ধ-সন্ধির ন্যায় নহে, ইহার অঙ্গ-সঞ্চালন শক্তি খুব পরিমিত। কেবল প্রসারণ এবং আনমন—অর্থাৎ, বাহু বাড়ান এবং নামান এই সন্ধিটির একরূপ ধরাবাঁধা কাজ বলিলেই হয়। তবে এই গাঁইটটার আরও দুইটি কাজ আছে, সেই দুইটি কাজের নাম (Supination and Pronation) পূর্ব্বগতি ও পশ্চাৎগতি। যখন পুরোবাহুর অবর্ত্তনের সঙ্গে করতলটি সম্মুখভাগে আসে তখন কফোনি-সন্ধির পূর্ব্বগতি (Supination) এবং যখন পুরোবাহুর আবর্ত্তনের সঙ্গে করতলটি নিম্নগামী হয় তখন উহার পশ্চাৎগতি চলিতে থাকে। এই দুই প্রকার গতির সময় কফোণিকাস্থি নিশ্চল থাকে, কিন্তু ব্যাসদণ্ডাস্থির নিম্নপ্রান্তটি আবর্ত্তিত হইয়া উহার সহচরাস্থির উপর ঘুরিতে থাকে।

মণিবন্ধাস্থি।

এই অস্থিগুলি আকারে খুব ছোট, ইহাদিগের সংখ্যা নয়। এই অস্থিমালা দৃঢ়বন্ধনী দ্বারা পরস্পর সংযুক্ত থাকে। মণিবন্ধাস্থির পর

করতলাস্থি

বা বহির্ম্মনিবন্ধকাস্থি সকল সজ্জিত। এ গুলিকে দেখিলে অঙ্গুলী সমূহের মূলদেশ বলিয়া মনে হয়, কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে ইহারা অঙ্গুলীর মূল নহে। এই অস্থিগুলির সমাবেশে করতলের অস্থিময় অংশটি গঠিত হইয়াছে। মণিবন্ধাস্থি হইতে আঙ্গুলীয়াস্থি পর্য্যন্ত এই অস্থি সমূহের অবস্থান বেশ অনুভব করিতে পারা যায়।

অঙ্গুলীয়াস্থি।

অঙ্গুলীয়াস্থির মোট সংখ্যা ১৪। এই চৌদ্দখানি অস্থির মধ্যে তর্জ্জনী, মধ্যমা, অনামিকা ও কনিষ্ঠা এই চারিটি অঙ্গুলীর প্রত্যেকে তিনখানি করিয়া বারখানি অস্থি আছে, অবশিষ্ট দুই খানি অস্থির সংযোগে অঙ্গুষ্ঠ গঠিত হইয়াছে।

মানুষের হাতের মণিবন্ধটি ছোট ছোট অস্থিসমূহের সমবায়ে গঠিত বলিয়া উহা বড় একটা ভাঙ্গিতে দেখা যায় না। কারণ ঐ স্থানটিতে কোন প্রকারে আঘাত লাগিবামাত্র আঘাতের বেগ সম্মিলিত অস্থিপুঞ্জেও বিভক্ত বা বিশ্লিষ্ট হইয়া আঘাত বা তাড়নার প্রবলতা কমিয়া যায়।

দ্বিতীয় স্তবক।

পেশী-প্রসঙ্গ।

আমরা মানবদেহের তন্তুমালার আলোচনা কালে পৈশিক তন্তুর (muscular tissue) কথা উল্লেখ

করিয়াছি। এই পৈশিক তন্তুই মাংস, ইহা শরীরের অস্থিময় 'কাঠামো' বা কঙ্কালকে ঢাকিয়া রহিয়াছে। শরীরের ও অঙ্গ প্রত্যঙ্গের চালনাই পেশীমালার প্রধান কাজ। মানুষ যখন চলে, ফিরে, নাচে, হাসে, গায়, দৌড়ায়, কথা কহে, আহার করে, আঘাত করে, তখন দেহের নানা শ্রেণীর পেশী পুঞ্জের ক্রিয়া চলিতে থাকে। শরীরের অন্যান্য অঙ্গ ও উপাঙ্গ অপেক্ষা হস্ত পদকেই বেশী কাজ করিতে হয় এই জন্য হস্তপদের পেশী-মালাকে খুব পরিপুষ্ট দেখিতে পাওয়া যায়। কর্ম্মকার কর্ম্মশালায় বসিয়া সারাদিন খুব জোরে লোহা পিটিয়া থাকে, তাহার কাজও যেমন শ্রমসাধ্য তাহার বাহুর পেশীমালাও সেইরূপ পরিপুষ্ট। ডাক বাহক 'রণারের' পায়ের পেশী-গুলিও দড়ার মত পাকান,যেমন মজবুত তেমনই পরিপুষ্ট। পেশী গুলির স্বভাব এই; পরিশ্রম ও পরিচালনায় তাহা দিগের পরিপুষ্টি, পরিচালনায় শরীরে সব পেশীই পুষ্ট, দৃঢ় ও কর্ম্মপটু হয়; তাই পেশীগুলি কাজ চাহে।

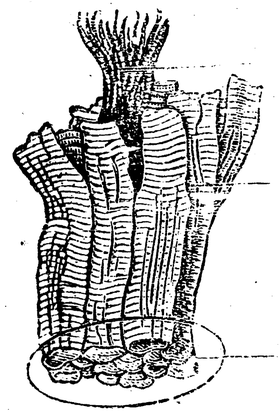
পেশীর পরিচালন ক্রিয়াটা কিরূপে সম্পন্ন হয়, এইবার আমরা তাহা বুঝিবার চেষ্টা করিব। যদি দুই খানি খুব লম্বা কাঠকে একটি কব্জা আঁটিয়া জুড়িয়া উহাদিগের প্রান্ত দুইটিকে কোন একটা স্থিতিস্থাপক পদার্থ দিয়া সংযুক্ত করা যায়, তাহা হইলে পেশীর ক্রিয়া বুঝিতে বিলম্ব হইবে না, কারণ কব্জা দ্বারা সংযুক্ত করা কাঠ দুইখানি অস্থির প্রতিরূপ এবং কব্জিটি অস্থি দুইটির সন্ধি বা গাঁইটের প্রতিরূপ; এখন যদি কাঠ দুই খানিকে সোজা করিয়া মেলিয়া দিয়া হাতটি সরাইয়া লওয়া তাহা যায়, হইলে স্থিতিস্থাপক বস্তুটি সরিয়া সঙ্কুচিত হইবে এবং কাঠ দুইখানি পুনর্ব্বার একত্র করিবে। এই দৃষ্টান্তটি পেশীর ক্রিয়ার ঠিক উপমাস্থল না হইলেও ইহার অপেক্ষা সুন্দর উপমা খুঁজিয়া পাওয়া যায় না। কেননা শরীরের পেশীমালা আত্মসঙ্কোচ বা আয়তনের খর্ব্বতা সাধন করিয়াই শরীর ও অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের পরিচালন ক্রিয়া সম্পন্ন করিয়া থাকে। তিনটি গুণের জন্য স্থিতি-স্থাপক বস্তুর সহিত পেশীর উপমা দেওয়া হইয়াছে। সে গুণ কয়টি এই :—

(১) পেশীগুলি দীর্ঘ বা সম্প্রসারিত হইতে পারে।

(২) পেশীগুলি হ্রস্ব, খর্ব্ব বা আকুঞ্চিত হইতে পারে।

(৩) পেশীগুলি নিশ্চলভাবে থাকিতে পারে।

এইবারে পেশী গঠন কথা বলিব। সুসিদ্ধ একখণ্ড মাংস হাতে তুলিয়া লইয়া যত্নপূর্ব্বক দেখিলে, স্পষ্টই দেখা যাইবে যে মাংসখানি কতকগুলি স্থূল বা মোটা তন্তুর গঠিত। একটু কৌশল সহ চেষ্টা করিলেই প্রতি মোটা তন্তু বিশ্লিষ্ট করিয়া তাহা হইতে কয়েক গাছি সূক্ষ্ম তন্তু ছাড়াইয়া লইতে পারা যাইবে, আবার সুচির সাহায্যে প্রত্যেক সূক্ষ্ম তন্তুকে সূতার ন্যায় সূক্ষ্ম কয়েক গাছি তন্তুতে বিভক্ত করা যাইবে।



১২ নং চিত্র—পেশীর চিত্র—অনুবিক্ষণ যন্ত্রে যেরূপ দেখা যায়।

(১) এই সূক্ষ্ম সূত্রগুলিকে তন্তু-সূত্র বা অংশু (Fibrillæ) বলে।

(২) তন্তুসূত্র বা অংশুপুঞ্জ দ্বারা তন্তু (Fibre) গঠিত হয়।

(৩) তন্তুগুচ্ছ দ্বারা (Fasciculus) গুণ গঠিত হয়।

(৪) গুণগুচ্ছের সমবায়ে পেশী নির্ম্মিত হইয়া থাকে।

পণ্ডিতেরা পেশীগুলিকে দুইটি প্রধান ভাগে বিভক্ত করিয়াছেন। সে দুইটি এই :—

(১) পরতন্ত্র বা ইচ্ছাধীন (Voluntary)।

(২) স্বতন্ত্র বা স্বাধীন (Involuntary)। স্বাধীন

বা স্বতন্ত্র পেশী মানুষের ইচ্ছানুসারে ক্রিয়া করে না। এই পেশী সম্পূর্ণ স্ববশ, আপনারাই আপনাদের নিয়ামক।

স্বতন্ত্র পেশীগুলি পরতন্ত্র পেশীমালার মত মানুষের ইচ্ছার ধার না ধারিলেও আমাদিগের ভাব প্রবাহের সহিত তাহাদিগের যোগ আছে। আমাদিগের হুকুম তামিল না করিলেও এই পেশী সকল আমাদিগের ব্যথায় ব্যথী, আমাদিগের প্রতি সমবেদনা সম্পন্ন। পরতন্ত্র পেশীগুলি (willing muscles) হাড়ের সহিত যুক্ত, কিন্তু স্বতন্ত্র পেশী সকলের (wilful muscles) অস্থির সহিত যোগ নাই আর পরতন্ত্র পেশীগুলির মত তাহা-দিগের কোন দৃঢ় অবলম্বনও নাই, তাহারা কতক কুণ্ডলী পাকান সাপের মত, কতক দীর্ঘাকার রজ্জুগুচ্ছের মত, আবার কতক বা বঙ্কিম থাকে; অনেক সময় লম্বিত পেশীগুলি গোলাকারে গুচ্ছবদ্ধ পেশীগুলিকে বাঁধিয়া রাখে। এই পেশীপুঞ্জকে দেখিলে দড়ি বা কাছির নানারূপ আকার প্রকার মনে পড়ে। মানুষ ভয় পাইলে পরতন্ত্র বা wilful পেশীগুলি সঙ্কুচিত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে মানুষের রোমহর্ষ হয় এবং মাথার কেশ কণ্টকের মত সোজা হইয়া উঠে। মনে করুন, কোন মহিলা পত্র পড়িতেছেন, পত্রে তাঁহার পিতার মৃত্যু সংবাদ রহিয়াছে। পড়িতে পড়িতে মহিলাটির মুখ বিবর্ণ হইল। মহিলাটির মুখের বিবর্ণতার কারণ, মস্তিষ্কের ক্রিয়ার সহিত মুখমণ্ডলের পেশীগুলির স্বাভাবিক সহানুভূতি, মুখের পেশী সকল unvoluntary বা স্বতন্ত্র পেশী হইলেও সহানুভূতি বর্জ্জিত নহে, সুতরাং তাহারা আকুঞ্চিত হইয়া সমবেদনা প্রকাশ করিল। পেশী আকুঞ্চিত হইলে শোণিতধারা খুব দ্রুতগতিতে তাহার ভিতর দিয়া বহিতে পারে না, কাজেই শিরা সকল রক্তশূন্য হইয়া পড়াতে বিবর্ণতা ঘটে।

তৃতীয় স্তবক।

ঊর্দ্ধপ্রত্যঙ্গের পেশী ও স্নায়ুমালা।

আমরা ইতিপূর্ব্বে পরতন্ত্র বা মানুষের ইচ্ছাধীন পেশী (Voluntary or willing muscles) সমূহের কথা বলিয়াছি। এইবারে আমরা পরতন্ত্র পেশী সম্বন্ধে বিশেষ ভাবে আলোচনা করিব। এই পেশীগুলি মানুষের বড় আজ্ঞাকারী, যাহা বল তাহাই করে। সময়ে সময়ে হুকুম পাইবার পূর্ব্বেও ইহারা ঠিক মানুষের ইচ্ছামত কাজ করে। তাহাদিগের ঐরূপ আচরণের কারণ অভ্যাস বৈ কিছুই নহে, তাহারা এতবার মানুষের একই রকম হুকুম তামিল করিয়াছে যে, তাহারা মন বুঝিয়া ঠিক কাজটি করিতে শিখিয়াছে, সুতরাং ঐ সব কাজের জন্য তাহাদিগের নূতন হুকুম আবশ্যক হয় না।

পেশীগুলির পরিপুষ্টির উপর মানুষের শারীরিক সামর্থ্য নির্ভর করে, সুতরাং বলিষ্ঠ হইতে হইলে পেশী-সমূহের যথোচিত পুষ্টিসাধনে যত্ন করিতে হইবে। লোহা যেমন মাজা ঘষা করিলে উজ্জ্বল ও কার্য্যোপযোগী থাকে, পেশীগুলিকেও সেইরূপ পরিচালন করিলে, উহারা পুষ্ট ও কর্ম্মপটু হইয়া উঠে। মনুষ্যদেহের পরিচালনার জন্য যত রকম ব্যায়াম প্রচলিত হইয়াছে সেগুলি সমস্তই পেশী সকলের যথাযথ পরিচালনার জন্যই উদ্ভাবিত। যাঁহারা শারীরিক শক্তির অনুশীলনে নিযুক্ত হইয়াছেন, পেশীগুলির পুষ্টিসাধন ও শক্তির বিকাশের জন্য চিত্তের দৃঢ়তা ও মনের একাগ্রতা তাহাদিগের পক্ষে খুব আবশ্যক, কিন্তু বড়ই দুঃখের বিষয় শারীরিক শক্তির চর্চ্চা আরম্ভ করিয়া আমরা এই দুইটি বিষয়ে উদাসীন হইয়া পড়ি, ইহারা ফলে আমাদিগের শারীরিক শক্তির সাধনা ব্যর্থ হইয়া থাকে। পরতন্ত্র পেশীগুলি সম্পূর্ণভাবে আমাদিগের ইচ্ছার অধীন, একথা পূর্ব্বেই বলিয়াছি। এখন আমরা যদি ইচ্ছা করি, "আমার পেশীগুলি খুব সঙ্কুচিত হইয়া শক্ত হইয়া উঠুক" তাহা হইলে পেশীগুলির সঙ্কুচিত ও কঠিন হওয়া ভিন্ন আর উপায় নাই। সুতরাং বারংবারই ইচ্ছাশক্তির পরিচালনা দ্বারা পেশীসমূহের সঙ্কোচন ও প্রসারণ দ্বারা শারীরিক উন্নতি করিতে পারা যায়। কিন্তু যদি ব্যায়ামে লোকের চিত্তটি খুব নিবিষ্ট না হয়, তাহা হইলে চিত্তচঞ্চলতার জন্য পেশীগুলি পূর্ব্বের ন্যায়ই

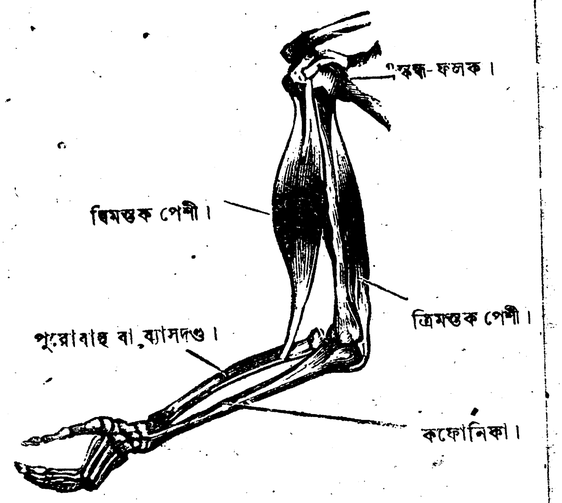
সঙ্কুচিত হইবে, তাহাদিগের ক্রিয়ার দ্বারা বল ও উদ্যম প্রভৃতির উদ্দীপন হইবে না। ফলে ব্যায়ামে আশানুরূপ কোন ফলই ফলিবে না, কেবল একটা ব্যর্থ চেষ্টাই হইবে।

পরে যে কয়টি প্রতিকৃতি প্রদান করা হইল, তাহাদিগের দ্বারা ঊর্দ্ধপ্রত্যঙ্গের কতকগুলি পেশীর সংস্থান ও সন্নিবেশ প্রণালী বুঝা যাইবে।

'ডেল্‌টইড' পেশী নামে স্কন্ধদেশে একটী পেশী আছে, ঐ পেশী কাঁধটিকে সুগোল ও নিটোল ভাবে গড়িয়া তুলিয়াছে। ইহা খুব স্থূল ও দৃঢ় এবং স্কন্ধ-সন্ধির উপরে বিন্যস্ত, যখন পেশীটা সঙ্কুচিত হয়, হাতখানি তখন পার্শ্বদেশ হইতে উঠিয়া দেহকাণ্ডের উপর লম্বাভাবে সমকোণের সৃষ্টি করে।

ঐ বালকটির বক্ষঃস্থলটি সুঠাম ও সুন্দর। বলিতে পার উহার বক্ষঃস্থল কিসে ওরূপ সুঠাম ও সুগঠিত হইল। (Pectoralis mojor muscles) কঞ্চুকপেশী নামক এক শ্রেণীর পেশীসমূহ পরিপুষ্ট হওয়াতেই বালকের বক্ষঃস্থলের গঠন ঐরূপ শোভন হইয়াছে। এই পেশী হৃদয়াস্থি (Breast bone) এবং পঞ্জরের উপাস্থিগুলি হইতে বাহির বা উদ্ভূত হইয়াছে। এই পেশীর তন্তুগুলি ক্রমশঃ বাহুর দিকে অগ্রসর হইয়া পরস্পরের সংযোগে একটি (Tendon) যোজনী তন্ত্রীতে পরিণত হইয়া বাহুদণ্ডাস্থিতে সংযুক্ত হইয়াছে। এই প্রসঙ্গে Tendon বা তন্ত্রী সম্বন্ধে একটা কথা বলিয়া রাখি। তন্ত্রীগুলি পেশী সকলের ও অস্থিগুলির মিলন স্থলে থাকে। পেশীর গঠন প্রণালীর সহিত ইহাদিগের গঠন পদ্ধতির কোন মিল নাই; শুভ্র উজ্জ্বল ও দৃঢ় তন্তুসমূহের দ্বারা তন্ত্রীগুলি গঠিত।

কফোনিটি একবার বাঁকাও দেখি। বাহুর সম্মুখের দিকে একটা ফুলা দেখিতে পাইতেছ, না? অনেকেই বাল্যকাল হইতে বাহুর এই ফুলাটি লক্ষ্য করিয়া আসিতেছে। বাহুর সম্মুখের ঐ স্থানটা কমুইটা গুটাইবামাত্র কেন ফুলিয়া উঠে তাহা বলিতেছি। ঐ স্থানে (Biceps) দ্বিমস্তক পেশী নামে একটি খুব উল্লেখযোগ্য পেশী আছে, সেই পেশীটির সঙ্কোচ বশতঃ স্থানটা ফুলিয়া উঠিয়াছে। পূর্ব্ব পাঠক এ বিষয়ে যে সব ব্যাপার লক্ষ্য করিয়াছ তাহার দ্বারা ঐ পেশীর ক্রিয়া পরিচালন পদ্ধতিটা বুঝা যায়। কফোণি সন্ধিকে অবনত করাই উহার কাজ।



১৩ নং চিত্র—বাহুর পেশীসমূহ।

বাহুদণ্ডের সম্মুখে যেমন দোমাথা পেশী (Biceps muscle) আছে, উহার পশ্চাদ্ভাগে তেমনই (Triceps muscle) ত্রিমস্তক বা তেমাথা পেশী আছে। তেমাথা পেশীগুলা দোমাথা পেশীর ঠিক বিপরীত কাজ করে। ইহারা কফোনি সন্ধিকে প্রসারিত করিয়া বা মেলিয়া দেয়।

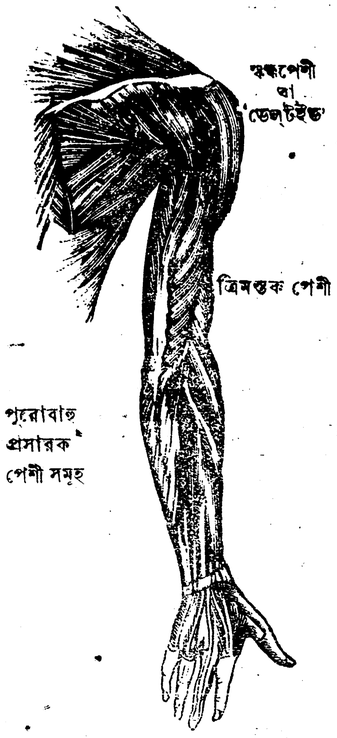
পুরো বাহুতেও (Fore arm) দুই শ্রেণীর পেশী দেখিতে পাওয়া যায়। যথা—

(১) কুঞ্চক পেশীমালা (Flexors)

(২) প্রসারক পেশীমালা (Extensors)

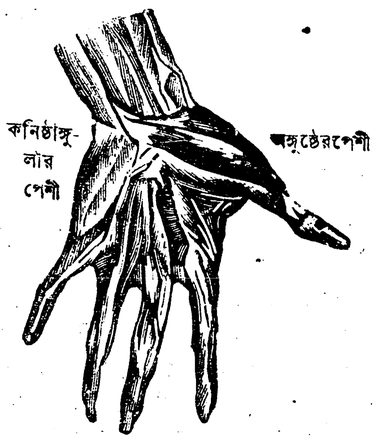
কুঞ্চক পেশীমালার স্থিতি পুরোবাহুর সম্মুখভাগে, এগুলি করতলের ভিতর দিয়া হস্তের অস্থিগুলির সহিত মিলিত হইয়াছে। অন্য দিকে প্রসারক পেশীমালার স্থিতি পুরবাহুর পশ্চাদ্ভাগে, ইহারা মণিবন্ধের পৃষ্ঠদেশের ভিতর প্রবেশ করিয়া অস্থিগুলির সহিত যুক্ত হইয়াছে।

করতলে এই দুই প্রকারের পেশী ব্যতীত আর দুই রকম ক্ষুদ্র পেশী আছে। হাতের অঙ্গুষ্ঠ ও কনিষ্ঠা



১৪ নং চিত্র—ঊর্দ্ধপ্রত্যঙ্গের পেশী-সমূহের পশ্চাৎ দৃশ্য।

লির সহিত ইহাদের বেশী ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ। ইহারাই করতলের মধ্যস্থিত নিম্ন স্থানটীর দুইটী উন্নত স্থান গড়িয়া তুলিয়াছে।



১৫ নং চিত্র—হস্তের পেশীসমূহ।

মানবদেহের পেশীমালার সহিত স্নায়ুমালা ও শোণিত-কোষ সমূহের সংস্থান ও সংশ্রবটাও খুব ঘনিষ্ঠ, ইহাদিগের কেহ কাহাকেও ছাড়িতে পারে না। শোণিত কোষের কথা এখন বন্ধ রাখিয়া, আমরা স্নায়ুমালার কথা বলিব, পরে সুযোগক্রমে শোণিত-কোষের ক্রিয়া ও প্রয়োজনটা পাঠককে বুঝাইব।

স্নায়ুমালা

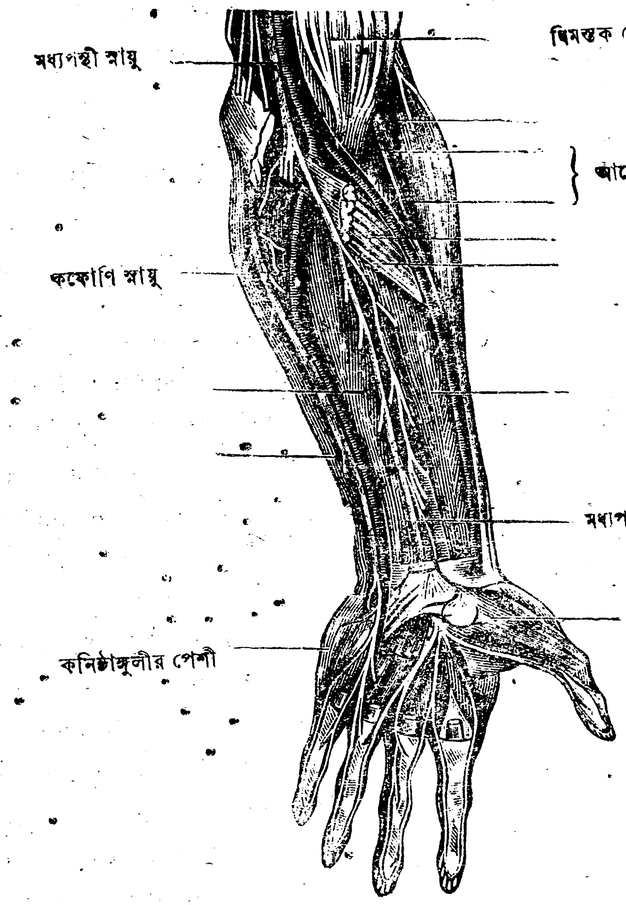
দেখিতে রজ্জু এবং সূত্রের মত, এ গুলি শুভ্র এবং উজ্জ্বল উপাদানে গড়া। দেহের বিশ্বকর্ম্মা যেন কোমল ও কমনীয় রূপার সূতা তৈয়ারি করিয়া স্নায়ুমালা রচনা করিয়াছেন। এই স্নায়ুমালার কাজ দুই প্রকার। (১) মস্তিষ্ক ও মেরুদণ্ড রজ্জু (Spinal Cord) হইতে পেশী ও অন্যান্য যন্ত্রগুলির কাছে Impulse বাহিয়া লইয়া যাওয়ায় এবং যন্ত্রগুলির নিকট হইতে মস্তিষ্ক ও মেরুদণ্ড রজ্জুর কাছে impulse বাহিয়া লইয়া যাওয়া। ফলতঃ একদিকে মস্তিষ্ক ও মেরুদণ্ড এবং অন্যদিকে পেশীমালা ও যন্ত্রসকল—এই দুই দলের মধ্যে impulse আদান প্রদানই ইহাদিগের কাজ। মস্তিষ্ক ও মস্তিষ্ক-প্ররোহ বা মেরুদণ্ডরজ্জু যেন দেহরাজের কেন্দ্রস্থানীয় তার-ঘর, আর শরীরের যন্ত্র ও পেশীগুলা ভিন্ন ভিন্ন ষ্টেশন বা ঘাঁটি। এই সব ঘাঁটির সহিত কেন্দ্রস্থ তার-ঘরের সংবাদের আদান প্রদান চলিতে থাকে। এইভাবে দেহপুরটির সদর ও অন্দরের খবরের দেনা পাওনা ঠিক চলিয়া যায়। স্নায়ুমালাকে এ হিসাবে টেলিগ্রাফের তারের বুনানি বলিতে পারি।

সাধারণতঃ স্নায়ুগুলি পেশীমালা ও চর্ম্ম পর্য্যন্ত গিয়া শেষ হয়। যদি কোনও ক্রমে আঘাত লাগিয়া আমাদের শরীরের কোন স্থানের স্নায়ু কাটিয়া বা ছিঁড়িয়া যায় তাহা হইলে ঐ স্থানের অনুভব শক্তি এবং পেশী গুটাইবার শক্তি দুই-ই লোপ পায়। মেরুদণ্ডরজ্জুর (Spinal Cord) যে অংশটা গ্রীবার মধ্যে নিহিত তাহা হইতে স্নায়ুমালা বাহির হইয়া ঊর্দ্ধ প্রত্যঙ্গ বাহিয়া চলিয়া গিয়াছে। স্নায়ুমালার সঙ্গমস্থল হইতে এক একটি বিশিষ্ট

স্নায়ু-তন্তু বাহির হইয়া নানা পথ দিয়া বাহু ও অগ্রবাহু বাহিয়া চলিয়া গিয়াছে।

এই শ্রেণীর স্নায়ুগুলির মধ্যে নিম্নলিখিতগুলি উল্লেখযোগ্য :—

মধ্যপন্থী স্নায়ু। এই স্নায়ুটি বাহু ও অগ্রবাহুর ঠিক মাঝখান দিয়া হাত পর্য্যন্ত চলিয়া গিয়াছে বলিয়া ইহার মধ্যপন্থীস্নায়ু (Median nerve) নাম হইয়াছে। এই স্নায়ুর দ্বারা অগ্রবাহু করতল এবং করতলের চামড়ার ভিতরকার পেশীগুলির সহিত Impulseএর বা খবরের দেনাপাওনার কাজ চলে।



১৬ নং চিত্র—পুরোবাহু ও হস্তের পেশী এবং স্নায়ুসমূহ (সম্মুখ দৃশ্য)।

কফোনি-স্নায়ু। এই স্নায়ুটির ঊর্দ্ধ প্রত্যঙ্গের ভিতরের দিকে প্রত্যঙ্গের দৈর্ঘ ব্যাপিয়া অবস্থিতি, অগ্রবাহু এবং হস্তের পেশীমালা ও চামড়ার সহিত ইহার সংস্রব। এখানে ভিতরের দিক কথাটার অর্থ এই যে হাতটি যখন সম্মুখের দিকে থাকে তখন বাহুর যে অংশটি সকলের দেহকাণ্ডের কাছাকাছি থাকে তাহাই ভিতরের দিক। কফেনি-স্নায়ু সময়ে সময়ে আঘাত পাইয়া থাকে। যখন কনুয়ের ভিতরের দিকটায় টেবিল ও অন্য কোন দ্রব্যের কঠিন স্পর্শে আঘাত লাগে, তখন ঘড়ই যা বোধ হয়, কনুইটা যেন ঝন্‌ঝন্ করিয়া উঠে।

ব্যাস-স্নায়ু বা অবেষ্টন-স্নায়ু। এই স্নায়ুটি বাহু পশ্চাদ্ভাগে সন্নিবেশিত, ইহা 'তেমাথা' পেশীগুলির সহি সংলগ্ন হইয়া অগ্রবাহুর সম্মুখের দিকে নামিয়া আসিয়াছে ঐ স্থান হইতে স্নায়ুটি অগ্রবাহুর পশ্চাদ্ভাগের পেশীগুলি গিয়া মিলিয়াছে, তদ্ভিন্ন ইহার সহিত অগ্র-পশ্চাদ্ভাগে এবং কয়েকটি অঙ্গুলীর চামড়ার যোগ আছে।

ইনফ্লুয়েঞ্জা।

ডাক্তার শ্রীলালমোহন ঘোষ লিখিত—

অন্য সকল রোগ অপেক্ষা ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগে রোগীর কষ্ট উপশমের জন্য পরিচর্য্যায় বিশেষ দক্ষতার আবশ্যক হইয়া থাকে। এই রোগে নানারূপ আনুসঙ্গিক লক্ষণ প্রকাশ পায়, লক্ষণগুলি সংখ্যায়ও যেমন অধিক, সেরূপ অধিক কষ্টও দিয়া থাকে। শুশ্রূষাকারিণী বা কারিকে রোগীর কষ্ট লাঘব করিবার জন্য যেমন বিশেষ যত্ন করিতে হয়, সেইরূপ অন্যান্য কতকগুলি অত্যাবশ্যকীয় বিষয়ের প্রতিও তাঁহাদের লক্ষ্য রাখা বিশেষ কর্ত্তব্য।

ইনফ্লুয়েঞ্জা বিশেষ মারাত্মক ব্যাধি নহে, এই রোগে ২০০ শতের মধ্যে মাত্র ১ জনের মৃত্যু ঘটিতে দেখা যায়। তবে পরিচর্য্যার কোনরূপ অবহেলা হইলে, ইহার আনুসঙ্গিক অন্য ব্যাধি ঘটিয়া ইহাকে মারাত্মক করিয়া তুলে ও মৃত্যু সংখ্যাও বৃদ্ধি করিয়া দেয়। সাধারণতঃ আরোগ্য পাঁচ হইতে দশ দিনের মধ্যে হইয়া থাকে, তবে ইহার সহিত অন্য রোগের উপসর্গ সংমিশ্রণ থাকিলে আরোগ্য বিলম্বে ঘটিয়া থাকে, বা অনেক সময় অসম্পূর্ণ থাকিয়া পুনঃরাক্রমণ হইতে দেখা যায়। ইনফ্লুয়েঞ্জা হইতে সবে মাত্র আরোগ্য প্রাপ্ত ব্যক্তি সহজেই অন্য রোগে বিশেষতঃ ফুসফুস সংক্রান্ত রোগে আক্রান্ত হইতে পারে বলিয়া বোধ হয়। অন্যান্য রোগের মধ্যে Pericarditis, Endocarditis, Appendicitis, Nephritis ও Otitismedia প্রভৃতি সাধারণতঃ হইতে দেখা যায়। রোগীকে একেবারে নির্দ্দোষ আরোগ্য করিবার জন্য, শুশ্রূষাকারিণী বা কারির বিশেষ যত্ন লওয়া আবশ্যক।

ইনফ্লুয়েঞ্জা-বীজাণু এই রোগের কারণ। অধিকাংশ স্থলেই এই বীজাণু শ্বাসনলী আক্রমণ করিয়া সর্দ্দি ও শ্বাসনলীর প্রদাহ উৎপন্ন করিয়া থাকে। সাধারণতঃ সহসাই এই রোগের আক্রমণ হয় এবং শীতভাব, গায়ে বেদনা, অবসন্নতা এবং অল্প তাপ বৃদ্ধি প্রভৃতি সাধারণ লক্ষণ প্রকাশ পাইয়া জ্বর ১০২°, ১০৩°, ১০৪ বা ততোধিক হইয়া থাকে। জ্বর সাধারণতঃ চার পাঁচ দিন থাকে। রোগের আক্রমণে নাড়ীর গতি অধিক দ্রুত এবং পূর্ণ ও সতেজ হইয়া থাকে, প্রথম কয় দিন বাদে নিস্তেজ ও ধীর হইয়া যায়। নাসিকায় নানারূপ কষ্টদায়ক লক্ষণ প্রকাশ পায়। প্রথমে নাসিকা হইতে প্রচুর জলের মত স্রাব হইতে থাকে, পরে রোগ বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে তাহা ঘন ও আঠাল হইয়া যায়। মাথা ভার বোধ ও নিশ্বাস লইতে বিশেষ কষ্ট বোধ হইতেছে রোগী এইরূপ অভিযোগ করে। পদদ্বয় কিছুক্ষণ অল্প সরিষাচূর্ণ মিশ্রিত গরম জলে ডুবাইয়া রাখিলে ও গরম জল পান করিতে দিলে মস্তকে ভার বোধের আশ্চর্য্য উপশম হয় এবং তৎসঙ্গে রোগের বিশেষ লক্ষণ শীতভাবেরও হ্রাস হইয়া থাকে। ডাক্তারেরা অনেক সময় নাসিকায় "স্প্রে" দিবার ব্যবস্থা দেন। একভাগ Listerin তিন চারি ভাগ গরম জলে মিশাইয়া "স্প্রে" দিলে শ্বাসনলী পরিষ্কার ও স্নিগ্ধ হয় এবং সহজে শ্বাস প্রশ্বাস বহিতে থাকে। এই ঔষধ বিশেষ পরিশোধক ও দুর্গন্ধ নিবারকের কার্য্য করে।

রোগী পুনঃ পুনঃ হাঁচিয়া থাকে। রোগের সংক্রামকতার বিস্তার নিবারণের জন্য, হাঁচিবার সময় রোগীর মুখে ও নাকে রুমাল বা কাপড় চাপা দেওয়া উচিত। থুতুও পরিশোধক দ্রব্য দেওয়া পিকদানিতে ফেলা কর্ত্তব্য। সাধারণতঃ কুল্লি করিবার ঔষধের ব্যবস্থা দেওয়া হয়। রোগীর মুখের ভিতর যথাসাধ্য পরিষ্কার রাখা বিষয়ে শুশ্রূষাকারীর বা কারিণীর বিশেষ লক্ষ্য রাখা কর্ত্তব্য।

এই রোগে রোগীর যাহাতে বেশী বল ক্ষয় না হয় তৎপ্রতি গোড়া হইতেই বিশেষ লক্ষ্য রাখা কর্ত্তব্য। রোগীকে এককালীন বিছানা পরিত্যাগ করিতে দেওয়া

নিষিদ্ধ। রোগের প্রথম হইতে জ্বর ত্যাগের তিন চারি বা ততোধিককাল বিছানায় শুয়াইয়া রাখিতে হইবে। ইহার কোনরূপ ব্যতিক্রম ঘটিলে রোগীর অবস্থা বড়ই শোচনীয় হইয়া দাঁড়ায়। রোগী যে ঘরে থাকিবে, সেইটী বেশ ঠাণ্ডা ও বায়ুপূর্ণ হওয়া আবশ্যক। অথচ রোগীর যাহাতে ঠাণ্ডা না লাগে তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে। রোগের প্রথম অবস্থায় একটী জোলাপ দেওয়া কর্ত্তব্য; বয়ঃপ্রাপ্ত ব্যক্তিদিগের পক্ষে 'Calomel' দিয়া পরে, Saline purgative (যথা 'Seidlitz powder') দিলে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে। বালক বা দুর্ব্বল ব্যক্তিদিগের পক্ষে 'Castor oil' দেওয়া যুক্তিসঙ্গত। কিন্তু পুনঃ পুনঃ বিরেচক ব্যবহার যুক্তিযুক্ত নহে, কারণ ইহাতে রোগী দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। রোগীর পেটের বেশী গোলযোগ থাকিলে বিরেচক ব্যবহার উচিত নহে, তবে আবশ্যক হইলে অন্ত্রধৌতি বিধেয়। পরে রোগীকে গরম জল দিয়া গা মুছাইয়া গরম কাপড় দ্বারা দেহ আবৃত করিয়া মৃদু উষ্ণজল অল্প অল্প ব্যবহার করিতে দিলে, রোগীর সাধারণ উপসর্গ সমূহের অনেক উপশম হইয়া থাকে। চা, গরম দুগ্ধ, বরফের টুকরা, ফল ইত্যাদি ও পুষ্টিকর খাদ্য ব্যবস্থেয়। যদ্যপি রোগী বেশী বমি করে, তাহা হইলে (Rectal feeding) গুহ্যদ্বার দিয়া দুগ্ধ প্রভৃতি দিবার ব্যবস্থা করা উচিত।

মূত্রাশয়ের প্রদাহ রোগের সম্ভাবনাবশতঃ রোগীকে অল্পক্ষণ অন্তর জলপান করিতে দেওয়া উচিত। রোগীর শীতভাব থাকিলে ঠাণ্ডা জল তাহার ভাল লাগিবে না, এজন্য তরল খাদ্য গরম অবস্থায় খাওয়াইবার বিশেষ সুবিধা হইয়া থাকে। রোগীর মূত্রের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখা কর্ত্তব্য। মূত্রের বর্ণের, গন্ধের ও পরিমাণের কোন বিভিন্নতা লক্ষিত হইলে, তৎক্ষণাৎ চিকিৎসককে তাহা জ্ঞাপন করা কর্ত্তব্য। দিনে একবার কি দুইবার নিয়মিত দাস্ত হওয়া আবশ্যক। ব্যবহৃত আহার ও পানের পাত্র এবং অন্যান্য দ্রব্যাদি রোগীর গৃহ হইতে বাহির করিবার পূর্ব্বে পরিশোধক দ্রব্যাদি মিশ্রিত জলে ধৌত করিতে হইবে। বিছানার চাদর ও বালিসের ওয়াড় ইত্যাদি বাহির করিয়া দিবার পূর্ব্বে পরিশোধক জলে ভিজান কর্ত্তব্য। শুশ্রূষাকারিণী বা কারি ব্যতীত বাটীর অপর সকলেরই রোগীর গৃহে যাওয়া নিষিদ্ধ, বিশেষতঃ শিশুদিগকে কিছুতেই প্রবেশ করিতে দেওয়া উচিত নয়। শুশ্রূষাকারি বা কারিণী আত্মরক্ষার জন্য ঔষধের কুলি করিতে ও স্প্রে লইতে পারেন। হাত মধ্যে মধ্যে পরিশোধক জলে ধৌত করা বিশেষ আবশ্যক। আত্মীয় স্বজনের মধ্যে যদি কাহারও রোগীর নিকটে আসা একান্ত আবশ্যক হয় তাহা হইলে তাঁহাকেও সংক্রামণ হইতে রক্ষা পাইবার জন্য আবশ্যকীয় সাবধানতা সকল অবলম্বন করিতে হইবে। বিশেষতঃ বৃদ্ধ, দুর্ব্বল, শিশু ও যাঁহারা ফুস্‌ফুস্ সম্বন্ধীয় পুরাতন রোগে ভুগিতেছেন তাঁহাদিগের বিশেষ সাবধানে থাকা আবশ্যক। মল, মূত্র, গয়ার, থুতু, নাসিকার স্রাব ইত্যাদি একখানি কাপড়ে সঞ্চিত করিয়া পুড়াইয়া ফেলা উচিত।

যখন রোগী আরোগ্যের দিকে অগ্রসর হইতে থাকে, তখন পরিপাকের কোনরূপ গোলমাল না হইলে সাধারণ পুষ্টিকর আহারেরই ব্যবস্থা দেওয়া উচিত। রোগের পূর্ণাবস্থায় প্রত্যহ গরম জলে গাত্র পরিষ্কার করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য, কিন্তু আরোগ্যের সময় ঠাণ্ডা জলে গামছা ভিজাইয়া দেহ পরিষ্কার করিয়া দিলে বিশেষ উপকার দর্শাইবে। শেষকথা—সাধারণতঃ এই রোগ আরোগ্য হইতে বিলম্ব হয় কিন্তু প্রচুর নির্ম্মল বায়ু ও সূর্য্য কিরণ সাহায্যে সত্বর আরোগ্যের দিকে অগ্রসর হইয়া থাকে।

প্রেরিত পত্র।

(১)

প্রশ্ন—

বার্লি এবং এরারুটে প্রভেদ কি? বার্লি খাইলে কি উপকার হইয়া থাকে এবং এরারুট খাইলেই বা কি হয়। কেহ কেহ বলেন এরারুট অপেক্ষা বার্লি ভাল, কারণ এরারুট খাইলে পেট একেবারে বন্ধ হইয়া যায়, তাহাতে পেট ফুলিতে পারে, কিন্তু বার্লিতে তাহা হয় না, ইহা সত্য কি না? পেটের ব্যারামে কোন্‌টী সর্ব্বাপেক্ষা ভাল এবং কোন্‌টী খাইলে কিরূপ উপকার দর্শে তাহা বিস্তারিত রূপে লিখিবেন।

গ্রাহক নং ২২১৮। শ্রীযোগেন্দ্র চন্দ্র দত্ত,
বড়বাজার, কলিকাতা।

উত্তর—

যব গুঁড়া করিয়া বার্লি প্রস্তুত হয়। কিন্তু এরারুট তাহা নহে। ইহা উত্তর আমেরিকার দক্ষিণ পূর্ব্ব উপকূলে ওয়েষ্ট ইণ্ডিজ্ দ্বীপে Maranta Arundinacea নামক গাছের মূল হইতে প্রস্তুত হয়। প্রথমতঃ মূলগুলিকে যন্ত্রের সাহায্যে পেষণ করিয়া তাহাতে জল দেওয়া হয়। এইরূপে কিছুকাল রাখিবার পর শ্বেতসার ভাগ জলের তলায় থিতাইতে দেখা যায়। এই শ্বেতসার গুলি তৎপরে শুকাইয়া এরারুট নামে অভিহিত হয়।

সাধারণতঃ Robinson's বার্লি যাহা আমরা প্রায় রোগীর পথ্য হিসাবে ব্যবহার করিয়া থাকি তাহার রাসায়নিক পরীক্ষায় দেখা গিয়াছে যে তাহাতে—

জলীয় অংশ	...	শতকরা	১০·১০
আমিষ উপাদান	...	,,	৫·১৩
স্নেহ উপাদান	...	,,	০·৯৭
শ্বেতসার	...	,,	৮১·৮৭
খনিজ উপাদান	...	,,	১·৯৩

কিন্তু এরারুটে—

জলীয় অংশ	...	শতকরা	১৬·৫
শ্বেতসার	...	,,	৮২·৫
আমিষ উপাদান	...	,,	০·৮
খনিজ উপাদান	...	,,	০·২

বার্লি ও এরারুট উভয়ই জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া উদরাময়-গ্রস্ত রোগীর পথ্য হিসাবে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। তবে এরারুটের জল, বার্লির জল অপেক্ষা কম পুষ্টিকর।

অতিসার গ্রস্ত রোগীর পক্ষে এরারুটের জলই ভাল। তবে সামান্য উদরাময়ে বার্লির জলই পান করা উচিত।

---

(২)

প্রশ্ন—

১। কোনও হাড় টিউবারকিউলসিস্ (Tuberculosis) দ্বারা আক্রান্ত হইলে ঔষধ দ্বারা ঐ রোগ আরোগ্য হইতে পারে কি না?

২। ঔষধদ্বারা আরোগ্য হওয়ার সম্ভাবনা না থাকিলে রোগীকে কিরূপ ভাবে রাখা আবশ্যক?

৩। ঐ রোগীর পথ্য কিরূপ হওয়া আবশ্যক—? মৎস্য, মাংস, ডিম্ব প্রভৃতি আমিষ আহার বর্জ্জন করা আবশ্যক কি না?

গ্রাহক নং ১৯০০। শ্রীযোগেন্দ্র নাথ সেন বি, এল্,
উকিল, যশোহর।

উত্তর—

১ ও ২। Tuberculosis দ্বারা হাড় আক্রান্ত হইলে বিশ্রাম, মুক্তবায়ুতে অবস্থান ও পুষ্টিকর আহার্য্য দ্বারা আরোগ্য হইতে পারে। কিন্তু তাহাও রোগীর জীবনী শক্তির উপর (Vital strengtli) নির্ভর করে। কোন ঔষধের এইরূপ ক্রিয়া দেখা যায় না।

৩। রোগীর পথ্য পুষ্টিকর কিন্তু সহজ পাচ্য হওয়া আবশ্যক। অধিক পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য, যথা মৎস্য, মাংস, ইত্যাদি ভক্ষণ করিলে শরীর মধ্যে যথেষ্ট ময়লা সঞ্চিত হয় এবং শরীরের পুষ্টিসাধন না করিয়া বরং শরীরের ক্ষতি করিয়া থাকে। মৎস্য, মাংস; ডিম্ব ইত্যাদি অল্প পরিমাণে সহ্য মত খাইলে উপকারের সম্ভাবনা কিন্তু অধিক পরিমাণে এ সকল আহার্য্য দ্রব্য বর্জ্জনীয়।

(৩)

প্রশ্ন—

(১) যক্ষ্মা রোগীর গৃহে রামছাগল বাঁধিয়া রাখিলে অথবা নেবুগাছের নিম্নে রোগী বাস করিলে যক্ষ্মারোগের উপশম হয়; ইহার মূলে কোন বৈজ্ঞানিক সত্য আছে কি না এবং কেন ঐরূপ হয়।

(২ দদ্রুরোগের Specific কি? Chrysophanic acid লাগাইলে উহা ভাল হয়, ইহা ডাক্তারী শাস্ত্রে, আছে, কিন্তু উহাতে অনেক সময় উপশম হয় না, পুনর্ব্বার হয়। উহার প্রতীকারের উপায় কি? উহার যদি কোন injection থাকে, তাহা কি ও তাহার ব্যবহার প্রণালী কিরূপ।

(৩) নখকুনী কেন হয় ও নিবারণের উপায় কি।

(৪) বসন্তে Corneaর উপর ক্ষত হইয়া উহা সাদা হইলে এবং তাহাতে দৃষ্টিশক্তি লোপ পাইলে সেই লুপ্ত দৃষ্টিশক্তি ফিরাইয়া পাওয়া যায় কিনা ও তাহা কি উপায়ে। ঐ বসন্তে যদি পায়ের তলায় মেছাতি পড়ে এবং তাহাতে চলিলে পায় বেদনা হয় তবে তাহা কিসে উপশম হয়।

গ্রাহক নং ১৫২০ শ্রীগোপালকৃষ্ণ বেরা,
৬নং মল্লিকস্ লেন; ভবানীপুর।

উত্তর—

১। ছাগলের যক্ষ্মারোগ হয় না, এইজন্য ছাগদুগ্ধ পথ্য, যক্ষ্মা রোগীর জন্য উপকারী এবং আয়ুর্ব্বেদে ছাগলের সহিত বাসেরও ব্যবস্থা আছে। নেবুগাছের সহিত যক্ষ্মা রোগীর কোন সম্বন্ধ দেখি না।

২। উদ্ভিজ্জাণু চর্ম্মের উপর জন্মিয়া দদ্রুরোগ উৎপন্ন করে। Salicylic acid এই রোগের ফলপ্রদ মহৌষধ। অপরিষ্কারের জন্য শরীর রোগ প্রবণ হইলে দদ্রুরোগ হইয়া থাকে। দদ্রুরোগের কোন Injection চিকিৎসা জানা নাই।

৩। নখের গোড়া বক্র হইয়া চর্ম্ম মধ্যে প্রবেশ করিলে নখকুনি হইয়া থাকে। চর্ম্মমধ্য হইতে বর্দ্ধিত নখ অংশ কাটিয়া বাহির করিয়া দেওয়া উচিত।

৪। বসন্তে Corneaএর উপর সাদা দাগ হইলে প্রায় আরোগ্য হয় না এবং কেবল মাত্র পরিষ্কার তারার উপর অস্ত্র চিকিৎসা দ্বারা দৃষ্টিশক্তি হইতে পারে। পায়ের তলার চর্ম্মরোগ ক্রমশঃ আপনি আরোগ্য হয়।

(৪)

প্রশ্ন—

স্বাস্থ্য সমাচারের কয়েকটি প্রবন্ধে Adrenalin ও Infundin এই দুইটী আবিষ্কৃত ঔষধ ম্যালেরিয়া জ্বর ও কলেরা ব্যাধিতে Cardiac tonic এবং urine secretion জন্য উপদেশ দিয়াছেন। Broncho-pneumonia এবং Lobar pneumonia তে heart failure উপক্রমণে Intravenous বা Intramuscular রূপে ব্যবহার হইতে পারে কি না? এবং কোনটী বিশেষ উপযোগী। smaller arteries এর উপর Construction power কাহার বেশী। Brittle arteries (degenerated arteries) থাকিলে উভয়টী অথবা কোনটী অব্যবহার্য্য। পরিপাক যন্ত্রের বিশেষ Irritation থাকিলে ব্যবহৃত হইতে পারে কিনা এবং এই দুইটী ঔষধ অন্যান্য ঔষধের সহিত ব্যবহৃত হইতে পারে কি না, উহাদিগের reaction কি? Pneumonia পীড়ায় suffocation আশঙ্কা থাকিলে ব্যবহৃত হইতে পারে কি না? Suprarenal gland এর Petuitary gland এর ক্রিয়া কি? উহাদিগের দ্বারা শারীরিক কি উপকার সাধিত হয়? অর্থাৎ সুস্থ অবস্থায় উহারা

শরীরের কি কি কার্য্য করে। উক্ত gland দ্বয় পীড়িত হইলে শারীরিক কি কি উপসর্গ উপস্থিত করে।

উপরোক্ত ঔষধ দুইটী নূতন, পুরাতন চিকিৎসকগণ উহাদিগের সম্বন্ধে ভালরূপ না জানায়-ব্যবহার করিতে সাহসী হয়েন না। আপনার পত্রিকায় এ সম্বন্ধে বিশেষ ভাবে আলোচনা করিলে সাধারণের ও পুরাতন চিকিৎসকগণের বিশেষ উপকার হইতে পারে।

শ্রীসতীশ চন্দ্র চট্টোপাধ্যায়, (ডাক্তার)
গ্রাহক নং ১৮৩২ যাদবপুর, সুকপুকুরিয়া পোষ্ট, যশোহর।

উত্তর—

মূত্রগন্থির উপরিভাগে Adrenalin body বা Suprarenal gland নামে দুইটী ক্ষুদ্র গ্রন্থি আছে। এই গ্রন্থিতেই Adrenalin নামক একটী দ্রব্য উৎপন্ন হয়। এই Adrenalin রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া শারীরিক ক্রিয়াকর্ম্মের বিশেষ ভাবে পরিবর্ত্তন ঘটায়। আমাদের শরীরের ধমনী গুলি (arteries) সর্ব্বদাই কিঞ্চিৎ পরিমাণ সঙ্কুচিত থাকে। Vasomotor centre হইতে Sympathetic nerves দ্বারা ধমনী গুলির পেশী-সমূহে সর্ব্বদাই Tonic impulses আসে বলিয়া ধমনীগুলি এইরূপ সঙ্কুচিত থাকে। Adrenalin এই Sympathetic nerves এর Termination এর উপর ক্রিয়া করিয়া তাহাদের স্বাভাবিক সঙ্কোচনভাব রক্ষা করিবার সহায়তা করে। এতদ্ব্যতীত এই Adrenalin শালিজাতীয় দ্রব্যের শরীর মধ্যে যে পরিণতি হয় সে বিষয়ে বিশেষ ভাবে ক্রিয়া করে। অতএব যখন Adrenalin intravenously inject করা হয় তখন শরীরের ধমনীস্থিত Sympathetic nerves এর উপর ক্রিয়া করিয়া adrenalin ধমনীগুলিকে বিশেষ ভাবে সঙ্কুচিত করে। এই ধমনীগুলির সঙ্কোচন হইলেই Blood pressure (রক্তের চাপ) বাড়িয়া যায় এবং Blood pressure বাড়িয়া গেলে হৃদ্‌পিণ্ডের গতি মন্দ হয়।

Infundibulin—মস্তিষ্কের নিম্নভাগে Pituitary Body নামে যে একটী ক্ষুদ্র গ্রন্থি আছে সেইখানেই প্রস্তুত হয়। এই Pituitary glandএর Posterior lobe হইতে Infundibulin তৈয়ারি করা হয়। ইহাও adrenalinএর ন্যায় রক্তের চাপ বাড়ায়, কিন্তু ইহা স্নায়ু সমূহের উপর ক্রিয়া না করিয়া ধমনীগুলির পেশীর উপর ক্রিয়া করে। Infundibulin বা Pituitarin সমস্ত শরীরের ধমনী সঙ্কুচিত করে বটে কিন্তু Renal artery কে dilate করে। এই কারণে এবং মূত্রগ্রন্থির উপর বিশেষ ক্রিয়া থাকার জন্য Infundibulin বা Pituitarin diuretic এর কার্য্য করে। প্রস্রাব বাড়ায় এবং রক্তের চাপ বাড়ায় বলিয়া Pituitarin কলেরাতে বিশেষ উপকার দর্শায়।

Broncho-Pneumonia ও Lobar-Pneumoniaতে Vasomotor nerve গুলি প্রায় Paralysed হইয়া আসে। সেই জন্য এই সময় রোগীর রক্তের চাপ খুব কম হইয়া যায়। রক্তের চাপ কম হইলে হৃদ্‌পিণ্ডকে খুব ক্ষিপ্রভাবে ও শক্তিপূর্ব্বক কার্য্য করিতে হয়। প্রথমতঃ হৃদ্‌পিণ্ড Pneumonia তে দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, তাহার উপর এই রক্তের চাপ কম হইলে হৃদ্‌পিণ্ডকে যে ভাবে কার্য্য করিতে হয় তাহা সহজেই অনুমান করা যায়। এক্ষেত্রে Strychnine, Digitalin ইত্যাদি Cardiac tonic ব্যবহার করিলে বিশেষ কোন উপকার আশা করা যায় না। কিন্তু এমতাবস্থায় যদি Adrenalin বা Pituitarin inject করা যায় তাহা হইলে ধমনীগুলির উপর কার্য্য করিয়া ইহারা রক্তের চাপ বাড়াইয়া দেয় এবং হৃদ্‌পিণ্ডের কার্য্য লাঘব করে। এই হিসাবে ইহারা Pneumoniaর শেষ অবস্থায় যখন Vasomotor paralysis আরম্ভ হইয়াছে তখন অন্যান্য Cardiac tonic অপেক্ষা সহস্রগুণে শ্রেষ্ঠ। Brittle বা Degenerated arteries থাকিলে ইহার কোনটিই ব্যবহার করা সঙ্গত মনে করি না, কারণ রক্তের চাপ বাড়িলে ধমনী ছিঁড়িয়া যাইতে পারে। পরিপাক যন্ত্রের Irritation থাকিলে ইহাদের কার্য্যের কিছুই ব্যাঘাত

হয় না। কারণ এই গুলি মুখদিয়া খাওয়াইলে হৃৎপিণ্ডের কোনই উপকার হয় না সেইজন্য মুখদিয়া খাওয়ান হয় না। Intravenous injection করিলেই সত্বর উপকার পাওয়া যায়। Intramuscular injection করিলে উপকার হইতে কিছু দেরী হয়।

Pnenmonia তে suffocation হইলে রোগীকে মুক্ত বায়ুতে রাখিতে হইবে। এই সময় Oxygen দিলে রোগীর Suffocation এর ভাবটা কিঞ্চিৎ কম হয়। এ অবস্থায় যদি আবশ্যক বিবেচনা করা হয় adrenalin বা Pituitarin ব্যবহার করা যাইতে পারে, কিন্তু Pituitarin অপেক্ষা adrenalin প্রশস্ত। Pituitarin ও adrenalin ব্যবহার সম্বন্ধে একটী কথা জানা আবশ্যক যে প্রথম Injection এর বার ঘণ্টা মধ্যে যদি দ্বিতীয় Injection করা যায়, তাহা হইলে বরং রক্তের চাপ কমিয়া যায়! অতএব বার ঘণ্টা বাদে তবে দ্বিতীয় বার Injection করা উচিত্।

ম্যালেরিয়াতে এগুলি ব্যবহার করিবার কোনও কারণ দেখি না। ম্যালেরিয়াতে কুইনাইনই অমোঘ মহৌষধ।

---

(৪)

প্রশ্ন—

১। প্লীহা যকৃত রোগে সাধারণতঃ কি কি নিয়মে চলিলে ঐ রোগ হইতে অব্যাহতি পাওয়া যায়? আমাদের দেশীয় কি ঔষধ ব্যবহার করিলে উহা আরোগ্য হয় এবং ঐ রোগীর কি কি নিষিদ্ধ।

২। শোথ রোগে (কেবল পেটে শোথ অন্য কোথাও নহে) কি কি নিয়মে চলিলে উহা হইতে আরোগ্যলাভ করা যায় এবং সদাসর্ব্বদার জন্য কি ঔষধ ব্যবহার হয় ও কি নিয়মে চলিলে ঐ রোগ হইতে আরোগ্য হওয়া যায়?

৩। ম্যালেরিয়ার সময়, কুইনিন্ ব্যতীত আমাদের দেশীয় যদি কোন ঔষধ থাকে, যাহা ব্যবহার করিলে ম্যালেরিয়ার আক্রমণ হইতে রক্ষা পাওয়া যায়? যদি থাকে তবে সেই দ্রব্য কিরূপে ব্যবহার করিতে হইবে?

৪। কাঁচাজল ফটকিরি ও কর্পূর দ্বারা পরিষ্কৃত করিয়া ও সেই জল বাসি হইলে তাহা সেবন করায় কোন অপকার কি উপকার আছে? উক্ত জল কীটাণু-শূন্য হয় কিনা? যদি না হয় তবে কিসের দ্বারা হয় তাহা লিখিবেন?

গ্রাহক নং ১৯৮৩ শ্রীমোজাহার আলি আহাম্মদ
গোবরাপাড়া, যশোহর।

উত্তর—

১। চিকিৎসকের ব্যবস্থামত নিয়মিত ঔষধ ব্যবহার, পুষ্টিকর সহজ-পাচ্য আহার, নিয়মিত সহ্যানুযায়ী ব্যায়াম ও বায়ু পরিবর্ত্তনই প্রশস্ত উপায়। মাংস, বড় মৎস্য, ঘৃত, অধিক মিষ্টান্ন, লঙ্কার ঝাল ইত্যাদি ভোজন নিষিদ্ধ। এতদ্ব্যতীত ঠাণ্ডা লাগান উচিৎ নহে ও আন্যান্য বিষয়েও সংযমী হইয়া চলা কর্ত্তব্য। দেশীয় ঔষধ ব্যবহার সম্বন্ধে পূর্ব্বে স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রবন্ধ প্রকাশিত হইয়াছে।

২। লবণ ব্যাবহার এককালীন বন্ধ করিতে হইবে। রোগের প্রথমে মাঠাতুলা দুগ্ধ, মানমণ্ড, ডালিম, বেদানা ইত্যাদির রস ব্যতীত অন্য কোনরূপ পথ্য আহার উচিৎ নহে। বেশী জলপান বা ঠাণ্ডা লাগান উচিত নহে। পরে রোগের মুক্তির সঙ্গে সঙ্গে আহার পরিবর্ত্তন করা যাইতে পারে। প্রস্রাব ও মল যাহাতে সরল থাকে তাহার ব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য। এজন্য 'Decoct. Punarnava co', Pot., Iodide; Caffinæ Sodii Benzoas, Diuretin ইত্যাদি মূত্রকারক ঔষধ ও Pulv. Jalap Co. Sodii Sulph, Mag. Sulph ইত্যাদি দাস্তকারক ঔষধ ব্যবহার করা উচিত।

৩। প্রকৃত পক্ষে কুইনাইন ব্যতীত অন্য কোন ঔষধ ব্যবহারে ম্যালেরিয়ার হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায় না, তবে এসেন্স অফ্ নিম, এক্সট্রাক্ট ছাতিম লিকুইড্ ইত্যাদি ব্যবহার করা যাইতে পারে।

৪। ফিটকিরী ও কর্পূর ব্যবহারে কোনরূপ দোষ নাই। কেবলমাত্র ইহার দ্বারা জল পরিষ্কৃত ও দুর্গন্ধ-হীন হইয়া থাকে, বীজাণুসমূহ নষ্ট হয় না। বীজাণুসমূহ ধ্বংস করিতে হইলে জল ফুটাইয়া লওয়া উচিত।

"চাউলভাজা বা মুড়ি।"

ইতিপূর্ব্বে স্বাস্থ্যসমাচার পত্রিকায় পাঁউরুটি প্রস্তুত সম্বন্ধে কয়েকবারই আলোচনা হইয়াছে, তাহাতে অবশ্য পাঁউরুটী ভক্তগণ উপকৃত হইয়া থাকিবেন। কিন্তু চা বিস্কুট, পাঁউরুটীর ইদানী বাঙ্গালীর মধ্যে বহুল ব্যবহার হইলেও অনেকে ঐ সকল ব্যবহার করেন না। বাঙ্গালীর চিরন্তন খাদ্য ঝোলভাত ও জল খাবার জন্য মিষ্ট দ্রব্য অথবা মধ্যবিত্ত লোকের জলখাবার জন্য মুড়ি এখনও রকম বারআনা বাঙ্গালীর মধ্যে প্রচলিত অছে। মুড়ি জিনিষটা শুনিলে তাহা ইতর শ্রেণীর লোকের আহার বলিয়া অনেকে মনে করিতে পারেন, কিন্তু এখনও মধ্যবিত্ত লোকেরা নিত্য জলখাবার জন্য মুড়ি ব্যবহার করিয়া থাকেন, তজ্জন্য মুড়ি খাদ্যটা এখনও পল্লিগ্রামে একটা প্রধান ব্যবসায়ের দ্রব্য হইয়া আছে। এই কারণে পাঁউরুটী প্রস্তুতের প্রক্রিয়া জানা যেমন কতক লোকের দরকার, মুড়ি প্রস্তুতের প্রক্রিয়া জানাও তদপেক্ষা অনেক অধিক লোকের দরকার।

একসের চাউলে প্রায় ৮।১০ সের মুড়ি হইতে পারে, ভালরূপ প্রক্রিয়া জানিলে তদপেক্ষা আরও বেশী হইতে পারে। যত বেশী হইবে ব্যবসায়ে তত বেশী লাভ হইবে। মুড়ি ফাঁপা ও লঘু হইলে পরিমাণে বেশী হয়। এবং এইরূপ হাল্কা ও লঘু মুড়ি বিস্কুট ও পাঁউরুটী অপেক্ষা রোগীর বেশী সুপথ্য হয়। তাহা ব্যতীত অম্ল-রোগীর পক্ষে মুড়ি ও নারিকেল বড়ই উপকারী এমন কি সময় সময় তাহাতে পীড়ার অনেক উপশম হইয়া থাকে। এরূপ নিত্য প্রয়োজনীয় খাদ্যের প্রস্তুত প্রক্রিয়া জানিয়া যাহাতে হাল্কা ও ফাঁপা মুড়ি প্রস্তুত প্রণালী অনেকে শিক্ষা করিতে পারেন তজ্জন্য এই বিষয়টী স্বাস্থ্য-সমাচারে আলোচিত হওয়া প্রয়োজন মনে করি। কেহ কেহ চাউলকে কয়েকঘণ্টা জলশিক্ত করিয়া রাখিয়া তাহার পর মুড়ি তৈয়ারি করেন, কেহ বা চাউলে কিঞ্চিৎ সোডা মিশ্রিত করিয়া মুড়ি ফাঁপা করিতে চেষ্টা করেন, কিন্তু তদ্বারা আশানুরূপ হালকা ও বড় মুড়ি প্রস্তুত হয় না। আশা করি মহাশয়ের অথবা স্বাস্থ্যসমাচারের পাঠকগণের মধ্যে কাহারও এ সমন্ধে অভিজ্ঞতা থাকিলে কি উপায়ে ফাঁপা, লঘু ও বড় বড় আকারের মুড়ি প্রস্তুত হইতে পারে তাহা স্বাস্থ্যসমাচারে লিখিয়া বাধিত করিবেন।

গ্রাহক নং ১৯১২ শ্রীউত্তমলাল সরকার
উখরা পোষ্ট, জেলা বর্দ্ধমান।

এ সম্বন্ধে স্বাস্থ্য-সমাচারের পাঠক পাঠিকারা কিছু লিখিয়া পাঠাইলে, তাহা প্রকাশের জন্য সাদরে গৃহীত হইবে। —সম্পাদক

প্রেরিত মুষ্টিযোগ।

আমাশয় রোগে।—আমগাছের বাকলের রস, দৈ ও চিড়া রোজ দুইবার খাঁইবে। ৩ দিনে ব্যারাম ভাল হইয়া যাইবে। অথবা আম গাছের ছালের রস ১ তোলা ও আদার রস (আদার রস প্রস্তুত করিয়া কিছুক্ষণ রাখিয়া দিলে নীচে এক প্রকার চিনির মত পদার্থ সঞ্চিত হয়, তাহা বাদ দিয়া) ১ তোলা মিশাইয়া রাখ, পরে চুণের জল (বিশুদ্ধ) ১ তোলা অন্য পাত্রে রাখ এবং একটী লোহা খুব গরম করিয়া, উপোরক্ত ২টী পাত্রের রস একত্রে মিশাইয়া লোহাটি করিয়া খাওয়াইবে। রোজ এই প্রকারে তিন বার সেবন করাইলে, যে কোন রকমের আমাশয় অচিরে আরোগ্য হইবে। অথবা থানকুনীর রস এক তোলা, মিশ্রির সরবত এক তোলা ও তুলসী পাতার রস এক তোলা একত্রে মিশাইয়া রোজ তিন বার সেবন করাইবে। ইহা প্রত্যক্ষ ফলপ্রদ ঔষধ।

নীলী ঘা এর অব্যর্থ মুষ্টি-যোগ।—তুতীয়া (Sulphate of copper) ভস্ম জলের সহিত মিশাইয়া এক টুকরা কাপড়ের একদিক লাগাইয়া সেই দিক উপরে রাখিয়া ঘায়ের উপর লাগাইয়া দিবে। অথবা নিমের কচিপাতা ঘৃতে খুব ভাজিয়া পিষিয়া খুব মিহি করিয়া অত্যল্প তুতীয়া ও সিন্দুর ঐ সঙ্গে মিশাইয়া ক্ষত স্থানে লাগাইলে যে কোন রকমের ঘা ভাল হয়।

উপরি লিখিত সবগুলি মুষ্টিযোগই অনেকবার পরীক্ষিত এবং ব্যারাম আরোগ্য সংবাদ আমি নিশ্চয় করিয়া বলিতে পারি।

শ্রীগঙ্গাধর দত্ত।
Kalaw s.s.s., Burma.

রক্তামাশয়ের ঔষধ।

১। একটী ঘৃত কুমারী পাতা সাত দিন রৌদ্রে শুকাইতে হইবে ও সাত রাত্রি শিশিরে রাখিতে হইবে। অষ্টম দিনে উক্ত পাতাটী বাটিয়া বিশুদ্ধ গব্য ঘৃতের সংযোগে ছোট ছোট করিয়া এক রতি পরিমাণ সাতটি বটী প্রস্তুত করিতে হইবে। উক্ত বটী প্রতিদিন সূর্য্যোদয়ের পরক্ষণেই ঠাণ্ডা জলদ্বারা সেবন করিতে হইবে। রক্তামাশয়ের এমন উৎকৃষ্টতর অন্য ঔষধ আজ পর্য্যন্ত দেখি নাই। রক্ত আমাশয়ের ইহা অব্যর্থ ঔষধ। বিশেষ ভাবে ইহা পরীক্ষা করিয়া দেখা হইয়াছে।

২। খেসারি ডাল পূর্ব্বদিন জলে ভিজাইয়া, পর দিন ভোর বেলা বিচেকলা উক্ত জলে কচলাইয়া, পরিষ্কার ন্যাকড়া সংযোগে জল ছাঁকিয়া আধ পোয়া পরিমাণ জল পান করিতে হইবে। এইরূপে ৩।৪ দিন পান করিলেই যে প্রকার আমাশয়ই হউক না কেন, সহজেই আরোগ্য হয়।

৩। আমের আঠির খোসা ছাড়াইয়া ভিতরের শাঁসটী বাটিয়া পরিষ্কার চিনির সংযোগে সেবন করিলেও আমাশয় আরোগ্য হয়।

শ্রীনীলমাধব বর্ম্মণ রায়, মোক্তার,
ব্রাহ্মণবাড়ীয়া, ত্রিপুরা।

বিবিধ সংগ্রহ।

কলিকাতায় মোটরে হতাহতের সংখ্যা—গত এক বৎসরে মোটর গাড়ির আঘাতে কলিকাতা সহরে ৪৭ জন মৃত্যুমুখে পতিত এবং ৩৮৬ জন আহত হইয়াছে।

মাদক নিবারক রচনা—মাদক দ্রব্য নিবারণ বিষয়ে রচনার জন্য বঙ্গীয় বিদ্যালয় সমূহের ছাত্রগণ মধ্যে প্রতিযোগিতা মূলক রচনায় পুরস্কার প্রদত্ত হইবে। বঙ্গেশ্বর পত্নি লেডি রোনাল্ডসে বার্ষিক ৫০ টাকা প্রদান করিবেন। ১৯১৭ অব্দের পুরাস্কারার্থ বয়স্ক ছাত্রদের জন্য "যুদ্ধের উপর মদ্যপানের প্রভাব" এবং অল্প বয়স্ক ছাত্রদের জন্য "পানদোষ সর্ব্বতোভাবে পরিহার করিবার সুফল" এই দুইটি বিষয় নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে। ইংরাজি ও বাঙ্গলা দুই ভাষাতেই রচনা লেখা যাইতে পারিবে। রচনা ৩০শে নভেম্বরের পূর্ব্বে মিস্ এম্, এ, উইগেট, সুপারিণ্টেডেণ্ট—জুভেনাইল ওয়ার্কস—৬।১ উড্ ষ্ট্রীট, কলিকাতা, এই ঠিকানায় পাঠাইতে হইবে।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

ষষ্ঠ বর্ষ। | শ্রাবণ ১৩২৪ সাল. | চতুর্থ সংখ্যা।

আলোচনা।

কয়েদীর স্বাস্থ্য—বঙ্গদেশের জেলখানাসমূহের সরকারী কার্য্যবিবরণী প্রকাশিত হইয়াছে, তাহাতে দেখা যায় যে ১৯১৬ সালের প্রথমে কয়েদীর সংখ্যা এত বাড়িয়াছিল যে পূর্ব্বে কোন বৎসর সেরূপ বৃদ্ধি হয় নাই। পরে আগষ্ট মাস হইতে কিছু কিছু কমিতে আরম্ভ হয়; হিসাব করিলে দেখা যায় মোট কয়েদীর সংখ্যা ৮০৮২৮। কোন কোন দেশীয় রাজ্যের লোকসংখ্যা অপেক্ষা বঙ্গের সমস্ত জেলের কয়েদী সংখ্যা বেশী। সুতরাং জেলখানার কয়েদীদিগের শাসন ও পালন একটী রাজ্য শাসন ও পালনের অপেক্ষা কোন অংশে ন্যূন নহে। ইহাদের ভাল মন্দের দিকে গভর্ণমেণ্টের তীক্ষ্ণদৃষ্টি থাকা বিশেষ আবশ্যক।

বঙ্গের যে সকল জেলখানায় কয়েদীদিগের চিকিৎসার জন্য হাঁসপাতাল নাই সেই খানেই রোগ ও মৃত্যুসংখ্যা বেশী। রংপুর জেলে হাঁসপাতাল প্রতিষ্ঠার পর হইতে সেখানে রোগ ও মৃত্যুসংখ্যা কমিয়াছে, ইহা গভর্ণমেণ্টও স্বীকার করিয়াছেন। সুতরাং যে সমস্ত জেলে হাঁসপাতাল নাই, সেখানে অবিলম্বে হাঁসপাতাল প্রতিষ্ঠা করা গভর্ণমেণ্টের সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। ভারত গৌরী-সেনের টাকা সরকার অনেক স্থানে, অনেক বাবদে, কাজে অকাজে খরচ করিতেছেন সুতরাং তাহা হইতে কিছু কিছু হতভাগ্য কয়েদীদিগের মঙ্গলের জন্য হাঁসপাতালে ব্যয় করিলে তাহাদের অশেষ ধন্যবাদ ভাজন হইবেন।

কয়েদীদিগের মধ্যে যাহাতে সংক্রামক রোগের প্রসার বৃদ্ধি না হয়, সরকার সে বিষয়ে বিশেষ মনোযোগী হইয়াছেন দেখা যাইতেছে। কিন্তু কার্য্য বিশেষ অগ্রসর হইতেছে না। সরকার প্রথমে বহরমপুর জেলখানাকে যক্ষ্মা রোগীর জেলখানায় পরিণত করিতে ইচ্ছা করিয়াছিলেন, কিন্তু তাহা হইলে পাগলা গারদ কোথায় হইবে সুতরাং সে প্রস্তাব রহিত করিয়া এক্ষণে পশ্চিম বঙ্গের যক্ষ্মা রোগীদিগের জন্য সিউড়ীর জেলে একটি স্বতন্ত্র বাটী প্রস্তুত করিতেছেন। পূর্ব্ববঙ্গের জেলের যক্ষ্মা রোগী-দিগের জন্যও একটী স্বতন্ত্র বাটী প্রস্তুতের প্রস্তাব চলিতেছে। কিন্তু যক্ষ্মা রোগ যেরূপ সংক্রামক ও মারাত্মক তাহাতে যক্ষ্মা রোগগ্রস্ত ব্যক্তিদিগকে অন্য কোন কয়েদীর সহিত মিশিতে দেওয়া কি জেল কম্পাউণ্ডে তাহাদিগকে রাখা উচিত নয়। তাহাদের জন্য কোন স্বাস্থ্যকর স্থানে স্বতন্ত্র একটী জেলখানা করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। সরকারী রিপোর্টে দেখা যায় যে কয়েদীরা কেবল বসিয়া খায় না তাহারা জেলখানায় পরিশ্রম

করিয়া নানা রকমে সরকারকে কিছু কিছু উপায় করিয়া দেয় এবং জেলের ইন্তক পাক কার্য্য হইতে নাগাইত মেথরের পর্য্যন্ত সকল কার্য্যই কয়েদী দ্বারা সম্পন্ন হয়। ইহাতেও সরকারের অনেক পয়সা বাঁচে। সুতরাং কয়েদীদিগের স্বাস্থ্য যাহাতে ভাল থাকে সে বিষয় ব্যবস্থা করিতে সরকারের কার্পণ্য করা উচিত নয়। যদি কয়েদীর স্বাস্থ্য ভাল থাকে, তাহা হইলে তাহাদের দ্বারা কাজও বেশী হইতে পারে।

কয়েদীদিগের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে যেমন তীক্ষ্ণদৃষ্টি রাখা উচিত তেমনি খাদ্য সম্বন্ধেও সরকারের বিশেষ যত্ন লওয়া কর্ত্তব্য। পূর্ব্বে কয়েদীদিগকে দুই বেলা ভাত দেওয়া হইত; আজ কয়েক বৎসর হইতে জেলখানার ইনস্‌পেক্টর জেনারল কর্ণেল বুকনান সাহেব একবেলা ভাত ও একবেলা গমের চোকোলের রুটীর ব্যবস্থা করিয়াছেন—সরকারী রিপোর্টে দেখা যায়, তাহাতে ফল ভাল হইয়াছে। যে সমস্ত রোগী কোষ্ঠবদ্ধতা জনিত রোগে কষ্ট পাইত তাহাদের সে রোগ অনেক কমিয়াছে। যাহারা কোষ্ঠ-বদ্ধতা রোগে কষ্ট পায় তাহাদের জন্য গমের চোকোলের রুটীর ব্যবস্থা মন্দ নয়। তাই বলিয়া সকলের পক্ষে সে ব্যবস্থা যুক্তি সঙ্গত বলিয়া বোধ হয় না। পূর্ব্বেই বলিয়াছি কয়েদীরা অনর্থক বসিয়া বসিয়া সরকারের অন্ন ধ্বংস করে না। তাহারা যথাসম্ভব খাটিয়া সরকারকে কিছু কিছু উপার্জ্জন করিয়া দেয়, সুতরাং যাহাতে তাহাদের স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ থাকে তাহার বন্দবস্ত করা উচিত। জেলে প্রস্তুত ভেজালহীন আটা ময়দা তাহাদের জন্য ব্যবস্থা করিলে মন্দ হয় না। অবশ্য এ সম্বন্ধে সরকারের আইন মন্দ নাই—কিন্তু দুঃখের বিষয় সব সময় সেই আইন অনুযায়ী কাজ হয় না। যাহাতে আইন অনুসারে কাজ হয়, কয়েদীদিগের আহার ও বিহার সম্বন্ধে উপরিস্থ কর্ম্মচারীদের কোনরূপ পক্ষপাত না থাকে, সে বিষয়ে ইনস্‌পেক্টর জেনারেল কর্ণেল বুকনান সাহেবের তীক্ষ্ণদৃষ্টি রাখা সর্ব্বোতোভাবে প্রয়োজন।

খাদ্য :—ইংরাজিতে খাদ্য সম্বন্ধে আলোচনাপূর্ণ অনেক পুস্তক আছে। কিন্তু বাঙ্গালাভাষায় রায় বাহাদুর ডাক্তার শ্রীযুক্ত চুণীলাল বসু প্রণীত "খাদ্য" * ব্যতীত এ ধরণের আর কোন পুস্তক নাই। খাদ্য সম্বন্ধে সাধারণের মধ্যে নানাবিধ ভ্রান্ত বিশ্বাস প্রবল দেখিতে পাওয়া যায়। কোন্ খাদ্যের কি গুণ এবং কিসের দ্বারা শরীরের কোন্ অভাব পূরণ হয়, সে বিষয়ে অধিকাংশ লোকই অজ্ঞ। অনেকস্থলে এই অজ্ঞতাই স্বাস্থ্যহানির ও নানা রোগোৎপত্তির কারণ।

খাদ্য বিষয়টী অতিশয় বিস্তৃত এবং চিকিৎসা-শাস্ত্র ও রসায়ন-বিজ্ঞানের সহিত ঘনিষ্ট ভাবে সংশ্লিষ্ট। উভয় শাস্ত্রে সুবিদ্বান ব্যক্তি ভিন্ন অপরের পক্ষে এ বিষয়ের বিস্তৃত আলোচনা সম্ভবপর নহে। রায় বাহাদুর ডাক্তার বসু মহাশয় দুইটী শাস্ত্রেই সুপণ্ডিত। তিনি একজন সুবিজ্ঞ চিকিৎসক এবং বঙ্গীয় গভর্ণমেণ্টের রাসায়নিক পরীক্ষক। তাঁহার রচিত "খাদ্য" যে সাধারণের পক্ষে অতি উপাদেয় হইয়াছে, কয়েক বৎসরের মধ্যে পুস্তকখানির তৃতীয় সংস্করণ প্রকাশিত হওয়াই তাহার প্রকৃষ্ট প্রমাণ। গ্রন্থকার এই পুস্তকে—স্বাস্থ্যের সহিত খাদ্যের সম্বন্ধ, পরিপাক ক্রিয়া, খাদ্যের পরিমাণ নিরূপণ, খাদ্যের বিভিন্ন উপাদান, রন্ধন, আমিষ ও নিরামিষ ভোজন প্রভৃতি নানা বিষয়ের আলোচনা করিয়াছেন। নূতন সংস্করণে "উপবাসের উপকারিতা" এবং "রোগীর পথ্য প্রস্তুত প্রকরণ" এই দুইটী নূতন বিষয়ের যোজনা করা হইয়াছে। উপবাসের উপকারিতা সম্বন্ধে আমরা স্বাস্থ্য সমাচারে কয়েকবার আলোচনা করিলেও খাদ্যের সুলিখিত প্রবন্ধটী এই সংখ্যায় উদ্ধৃত করিয়া দিলাম। পাঠক পাঠিকারা ইহাতে অনেক জ্ঞানলাভ করিবেন।

* "খাদ্য"—(তৃতীয় সংস্করণ) সংশোধিত ও পরিবর্দ্ধিত—ডিমাই ১২ পেজী ৩৫০ পৃষ্ঠা, সুন্দর বাঁধাই, সোণার জলে নাম লেখা। মূল্য ১৷৷০ টাকা। প্রকাশক—শ্রীজ্যোতিঃপ্রকাশ বসু, ২৫ নং মহেন্দ্র বসুর লেন, কলিকাতা। "স্বাস্থ্য-সমাচার" কার্য্যালয়ে পাওয়া যায়।

উপবাসের উপকারিতা।

রায় বাহাদুর ডাক্তার শ্রীচুনীলাল বসু এম্ বি, এফ্, সি এস্, লিখিত—

("খাদ্য" পুস্তকের নব সংস্করণ হইতে গৃহীত)

বর্ত্তমান সময়ে পাশ্চাত্যদেশসমূহে রোগবিশেষে উপবাসের উপকারিতা সম্বন্ধে আলোচনা চলিতেছে। আমাদের দেশে উপবাস একটী নূতন জিনিস নহে। অতি প্রাচীনকাল হইতে বহুদর্শী শাস্ত্রকারগণ সংযম ও স্বাস্থ্য-রক্ষার জন্য উপবাসের প্রয়োজন বুঝিয়া, উপবাস ধর্ম্মসাধনের একটী প্রধান সহায় বলিয়া প্রচার করিয়া গিয়াছেন। নিষ্ঠাবান্ হিন্দু স্ত্রী-পুরুষ, বার, ব্রত, পূজা ও তিথি উপলক্ষে উপবাস করিয়া থাকেন। হিন্দুর বারমাসে তের পার্ব্বণ, সুতরাং প্রাচীন-সম্প্রদায়ভুক্ত অনেক নর-নারীর মাসের মধ্যে ২।৪ দিন উপবাসে কাটিয়া যায়। এদেশে উচ্চবর্ণের হিন্দু বিধবাগণ মাসের মধ্যে দুইদিন নিরম্বু উপবাস করিয়া থাকেন। হিন্দু রমণীগণ পতি, পুত্র, আত্মীয় স্বজনগণের মঙ্গলকামনায় 'মানত' করিয়া 'সোমবার', 'শুক্রবার' প্রভৃতি ভিন্ন ভিন্ন বারে আহার পরিত্যাগ করিয়া থাকেন।

শুদ্ধ হিন্দুধর্ম্মে কেন, মুসলমানদিগের মধ্যেও 'রোজা' প্রচলিত আছে, এই পার্ব্বণ উপলক্ষে একমাসকাল তাঁহাদের দিবাহার নিষিদ্ধ। যাঁহারা প্রকৃত ধর্ম্মানুরাগী, তাঁহারা এই সময়ে রাত্রিকালেও স্বল্প ভোজন করিয়া থাকেন। তবে অনেক মুসলমান দিবাভাগে আহার না করিলেও রাত্রিতে এত অধিক আহার করেন যে, উপবাসের জন্য তাঁহাদিগকে কোনও কষ্ট পাইতে হয় না। এ সম্বন্ধে একটী ঘটনা আমার মনে পড়িতেছে। কিছুদিন পূর্ব্বে আমি দিল্লী যাইতেছিলাম। কানপুরে গাড়ী পঁহুছিলে আমার গাড়ীতে ৩।৪ জন সম্ভ্রান্ত মুসলমান উঠিলেন এবং তাঁহাদিগের অন্যান্য আসবাবের মধ্যে কয়েকটা মুখবাঁধা বড় ডেকচি দেখিলাম। রাত্রিশেষে তাঁহাদের ভাষোপযোগী উচ্চ কথাবার্ত্তায় আমার নিদ্রাভঙ্গ হইলে দেখিলাম যে, তাঁহারা সকলে মিলিয়া ডেকচির মধ্যস্থিত পোলাও, মাংসের কাবাব ইত্যাদি ভক্ষণ করিতেছেন। এত ভোরে লোকের এরূপ আহারে প্রবৃত্তি জন্মে, ইহা আমার ধারণা ছিল না। আহার শেষ করিয়া যখন তাঁহারা ধূমপানে মনোযোগ করিলেন, তখন আমি কৌতূহলবশবর্ত্তী হইয়া তাঁহাদিগকে এরূপ অসময়ে ভোজনের কারণ জিজ্ঞাসা করিলাম। তাঁহারা হাসিয়া নিজ ভাষায় উত্তর দিলেন, বাবু সাহেব, আমাদের "রোজা" চলিতেছে। প্রভাত হইলে সমস্ত দিন ভোজন নিষিদ্ধ, তজ্জন্য ভোর থাকিতে আহার শেষ করিলাম।' আমি মনে মনে হাসিলাম, ভাবিলাম, এ মন্দ উপবাস নহে। একবার সন্ধ্যার পর 'রোজা' খোলা হইয়াছে, পুনরায় ভোরের সময় এইরূপ গুরুপাক দ্রব্য ভক্ষণ করা হইল, ইহাতে ১২ ঘণ্টা কেন, ২৪ ঘণ্টার মধ্যেও আহার করিবার প্রয়োজন হইবে না।

ইহুদী ও প্রাচীন খৃষ্টীয় সম্প্রদায়ের মধ্যে উপবাসপ্রথা প্রচলিত আছে। ইহুদীদিগের ধর্ম্ম-গ্রন্থে লিখিত আছে যে, তাঁহাদের ধর্ম্মগুরু মোজেস্ (Moses) নিবিড় অরণ্যে চল্লিশ দিন অনশনব্রত অবলম্বন করিয়া ধর্ম্ম-সাধনা করিয়াছিলেন। তাঁহারা তাঁহাদিগের পর্ব্বাদি উপলক্ষে এখনও উপবাস করিয়া থাকেন।

বৌদ্ধেরাও তাঁহাদিগের ধর্ম্মানুমোদিত দিবসে নিরশন-ব্রত পালন করিয়া থাকেন।

যাহা হউক, উপবাস ধর্ম্ম-সাধনের অনুকূল কি না, তাহা এস্থলে বিচার্য্য নহে। স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে উপবাসের উপযোগিতা আছে কি না, তৎসম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করিব।

আমার প্রথম বক্তব্য এই যে, মানুষ যদি আজীবন পরিমিতভোজী হয়, শরীরপোষণের জন্য যে পরিমাণ যে

জাতীয় খাদ্যের প্রয়োজন, তাহা যদি নিক্তির ওজনে গ্রহণ করে, তাহা হইলে তাহার উপবাস করিবার প্রয়োজন হয় না। প্রয়োজনাতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণই আমাদের স্বাস্থ্যভঙ্গের মূল কারণ। খাদ্যের এই অতিরিক্তাংশ দেহ-পুষ্টির জন্য গৃহীত হয় না, উহা অন্ত্রমধ্যে থাকিয়া বিকার প্রাপ্ত হয়, এবং নানাবিধ বিষাক্ত পদার্থ (Toxins) উৎপাদন করে। এই সকল বিষাক্ত পদার্থ রক্ত-স্রোতের সহিত মিশ্রিত হইয়া শরীরের সর্ব্বত্র সঞ্চালিত হয় এবং শারীরিক সমস্ত যন্ত্রের মধ্যে প্রবেশ করিয়া উহাদিগের স্বাভাবিক শক্তির অপচয়, দৌর্ব্বল্য এবং ক্রিয়ার ব্যাঘাত উৎপাদন করে। শিরঃপীড়া, যকৃতের রোগ, অজীর্ণ, উদরাধ্মান, পেট-বেদনা, বমন, উদরাময়, জ্বর প্রভৃতি নানা রোগের একটী কারণ—অন্ত্রের মধ্যে প্রয়োজনাতিরিক্ত খাদ্যের বিকার। এরূপ অবস্থায় পুনরায় খাদ্য গ্রহণ করিলে উপরোক্ত বিষাক্ত পদার্থসমূহ শরীরের মধ্যে আরও অধিক পরিমাণে উৎপন্ন হয়, সুতরাং পূর্ব্বকথিত রোগগুলির লক্ষণ ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া পরিণামে অন্ত্রশূল, মূত্রশূল, বহুমূত্র প্রভৃতি নানাবিধ দুঃসাধ্য রোগ দেহের মধ্যে আশ্রয় গ্রহণ করে। খাদ্যের এই অতিরিক্তাংশ ও তদুৎপন্ন বিষাক্ত দ্রব্য নাশ করিবার একমাত্র উপায়—উপবাস। আমরা আহার বিষয়ে যত সাবধানই হই না কেন, আমাদিগের বিবেচনায় যত অল্পপরিমাণ আহার গ্রহণ করি না কেন, আমরা অধিকাংশ সময়ে প্রয়োজনাতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ করিয়া থাকি। অনেক স্থলে মোটের উপর খাদ্যের পরিমাণ অতিরিক্ত না হইলেও বিভিন্নজাতীয় খাদ্যের মাত্রা আমরা ঠিক রাখিতে পারি না। হয় ত ভাত, মিষ্টান্ন (শর্করা-জাতীয় খাদ্য) অল্প খাইয়া ঘি মাখন (মাখনজাতীয় খাদ্য) অধিক গ্রহণ করি, অথবা মাছ মাংস প্রভৃতি আমিষ-জাতীয় খাদ্য প্রয়োজনাতিরিক্ত পরিমাণে গ্রহণ করিয়া অনিয়মের বশবর্ত্তী হই। কোনও একজাতীয় খাদ্য অতিরিক্ত পরিমাণে খাইলে তাহা পরিপাক না হওয়ায় উহা হইতে বিভিন্ন দূষিত পদার্থ উৎপন্ন হয়, এবং বাত রোগ (Rheumatism, gout), পাথরী রোগ (Gravel), বহুমূত্র রোগ (Diabetes) প্রভৃতি নানাবিধ অজীর্ণ-ঘটিত রোগ জন্মিয়া থাকে।

উপবাস করিলে এই সকল দূষিত দ্রব্যের পরিমাণ দেহমধ্যে বৃদ্ধি প্রাপ্ত না হইয়া, যাহা সঞ্চিত থাকে, তাহা ক্রমে ক্রমে দেহ হইতে নির্গত হইয়া যাইবার অবসর প্রাপ্ত হয়। আমি পূর্ব্বে বলিয়াছি যে আমরা যে খাদ্য গ্রহণ করি, তাহা নিঃশ্বাস-গৃহীত অক্সিজেন সংযোগে দেহমধ্যে মৃদুভাবে দগ্ধ হইয়া (slow combustion) ক্রমশঃ তাপ ও কার্য্য করিবার শক্তি উৎপাদন করে। যদি উপবাস করা যায়, তাহা হইলে নূতন খাদ্যের অভাবে পূর্ব্বসঞ্চিত খাদ্যাংশ ক্রমে ক্রমে দগ্ধ হইয়া নাশপ্রাপ্ত হয়, সুতরাং তাহাদের অপকারিতা দূর হইয়া দেহ নির্ম্মল ও স্ফূর্ত্তিযুক্ত হয়। দীর্ঘ-উপবাসে শরীর দুর্ব্বল হইয়া পড়ে সত্য, কিন্তু দুই চারিদিনের উপবাসে শরীর ক্লেদশূন্য হইয়া যথোচিত স্বচ্ছন্দতা লাভ করিয়া থাকে।

এক্ষণে জিজ্ঞাস্য এই যে, কতদিন মানুষ উপবাস সহ্য করিতে পারে? এ বিষয়ে বর্ত্তমান সময়ে মতের পরিবর্ত্ত ঘটিয়াছে। পাশ্চাত্য চিকিৎসা শাস্ত্রে উল্লিখিত আছে যে মানুষ নিরম্বু উপবাস করিলে দশ বারদিন এবং জলপান করিয়া শুদ্ধ আহার ত্যাগ করিলে একমাস পর্য্যন্ত কোনওরূপে বাঁচিয়া থাকিতে পারে। কিন্তু এই দীর্ঘ উপবাসের পর তাহার অবস্থা এরূপ শোচনীয় হয় যে খাদ্যাদি গ্রহণ করিলেও অনেক সময়ে সে দুই এক দিনের অধিক বাঁচে না। প্রবল দুর্ভিক্ষের সময়ে এরূপ ঘটনার সমাবেশ বিরল নহে।

বয়স ও শরীরের অবস্থাভেদে অধিক বা অল্পদিন উপবাস সহ্য করিতে পারা যায়। বৃদ্ধ লোকেরা যুবকের অপেক্ষা এবং যুবকগণ বালকদিগের অপেক্ষা অধিক দিন উপবাসের কষ্ট সহ্য করিতে পারে। স্থূলকায় ব্যক্তিগণ কৃশ লোকের অপেক্ষা অধিক দিন পর্য্যন্ত উপবাস করিতে পারে। টেলারের (Taylor) মেডিক্যাল্ জুরিস্প্রুডেন্স (Medical Jurisprudence) উল্লেখ আছে যে নিরম্বু উপবাসে মানুষ দশদিন পর্য্যন্ত বাঁচিতে পারে। তিনি তাঁহার পুস্তকে এক জন প্রৌঢ় ব্যক্তির সম্বন্ধে

বলিয়াছেন যে, সে মাঝে মাঝে এরূপ গাঢ় নিদ্রায় অভিভূত হইত যে, কিছুতেই তাহাকে জাগাইতে পারা যাইত না। একবার ঐ ব্যক্তি ৫ দিন ৫ রাত্রি উপর্য্যুপরি গাঢ় নিদ্রায় অভিভূত ছিল। এই দীর্ঘ সময়ের মধ্যে তাহাকে ১ ফোঁটা জল বা ১ কণা আহারীয় দ্রব্য গ্রহণ করাইতে পারা যায় নাই। এই সময়ে তাহার শৌচ প্রস্রাব বন্ধ থাকিত। যখন তাহার নিদ্রা ভাঙ্গিত, তখন সে সহজ মানুষের মত ব্যবহার করিত এবং নিদ্রার পূর্ব্ববর্ত্তী সমস্ত ঘটনা তাহার মনে থাকিত। সচরাচর দুই বা তিন দিন ব্যাপিয়া এইরূপ গাঢ় নিদ্রা তাহাকে অভিভূত করিত।

ডাক্তার গাই (Guy) তাঁহার পুস্তকে একখানি জলমগ্ন জাহাজের বৃত্তান্ত লিখিয়াছেন। তিনি বলেন যে, ১৮ জন আরোহীর মধ্যে ১ জন মাত্র বিনা জল ও আহারে ১৮ দিন পর্য্যন্ত জীবিত ছিল। অবশ্য ইহাদিগকে ১৮ দিন সমুদ্রের উপর ঝড়, বৃষ্টি, রৌদ্র, বিষম শারীরিক ক্লেশ ও মানসিক উদ্বেগ সহ্য করিতে হইয়াছিল; তাহা না হইলে হয় ত আরও কেহ কেহ এতদিন নিরম্বু উপবাস সহ্য করিয়া বাঁচিয়া থাকিতে সমর্থ হইত। ডাক্তার লায়ন্ (Lyon) তাঁহার মেডিকেল্ জুরিস্প্রুডেন্সে লিখিয়া গিয়াছেন যে, এক জন পাগল শুদ্ধ জল পান করিয়া ৪৭ দিন বাঁচিয়াছিল এবং আর এক জন পাগল মাঝে মাঝে একটু নেবুর রস ও জল খাইয়া ৬৪ দিন পর্য্যন্ত জীবিত ছিল।

আমেরিকার ডাক্তার ট্যানার্ তাঁহার নিজ দেহে উপবাসের পরীক্ষা করিয়াছিলেন। তিনি ৪০ দিন পর্য্যন্ত অনাহারে ছিলেন, কেবল মাঝে মাঝে প্রচুর জল পান করিতেন। দীর্ঘ উপবাসের জন্য তাঁহার স্বাস্থ্যের কোনও ক্ষতি হয় নাই। উপবাসের সময় কতকগুলি ডাক্তার দিবারাত্র তাঁহার নিকট উপস্থিত থাকিয়া, তিনি গোপনে আহার করেন কি না, তাহা ধরিবার চেষ্টা করিয়াছিলেন, কিন্তু তাঁহারা ট্যানারকে কোনরূপ খাদ্য-গ্রহণ করিতে দেখেন নাই। তথাপি তাঁহারা, মানুষ যে এত দীর্ঘকাল উপবাস করিতে পারে, তাহা বিশ্বাস করেন নাই। কিন্তু ইহার পর এমন অনেক প্রামাণিক ঘটনা জানা গিয়াছে, যাহাতে ট্যানারের পরীক্ষার সত্যতা সম্বন্ধে সন্দিহান হইবার কোন কারণ দেখা যায় না।

পঞ্জাবের হরিদাস সাধুর ইতিবৃত্ত পাঠে অবগত হওয়া যায় যে, ৪০ দিবস পর্য্যন্ত মাটির নীচে নিরম্বু উপবাস অবস্থায় আবদ্ধ থাকিয়াও তাঁহার জীবন নষ্ট হয় নাই।

'মেডিকেল্ গেজেট্' নামক পত্রিকায় নিম্নলিখিত ঘটনাটি প্রকাশিত হইয়াছিল :—

এক জন সুস্থকায় বৃদ্ধ ব্যক্তি ঘটনাক্রমে ২৩ দিন একটী কয়লার খনির মধ্যে আবদ্ধ ছিল। এই ২৩ দিন সে এককালীন অনাহারে ছিল। কেবল মাঝে মাঝে নিকটে যে কিয়ৎপরিমাণ পঙ্কিল জল ছিল, তাহাই পান করিয়াছিল। যখন তাহাকে উদ্ধার করা হইল, তখন তাহার বেশ জ্ঞান ছিল। উদ্ধারকর্ত্তাদিগকে সে চিনিতে পারিয়াছিল ও তাঁহাদের নাম বলিয়াছিল। কিন্তু সে এত কৃশ ও দুর্ব্বল হইয়া পড়িয়াছিল যে, হাত দিয়া মুখে খাবার তুলিবার শক্তি তাহার ছিল না। যথোচিত সেবা শুশ্রূষার পর সেই ব্যক্তি অপেক্ষাকৃত সুস্থ হইয়া বলিয়াছিল যে, প্রথম দুই দিন সে ক্ষুধার জন্য বড় কষ্ট পাইয়াছিল। তাহার পর তাহার ক্ষুধা মোটেই ছিল না কিন্তু পিপাসার যন্ত্রণায় সে অস্থির হইয়াছিল। ২৩ দিনের মধ্যে ১ বার মাত্র তাহার দাস্ত হইয়াছিল কিন্তু সে সহজ অবস্থার ন্যায় মূত্র ত্যাগ করিত।

চিকিৎসা ও সেবাশুশ্রূষা সত্ত্বেও সে ব্যক্তি তিন দিনের অধিক বাঁচে নাই। তাহার পেট এত ভিতরে প্রবেশ করিয়াছিল এবং চামড়া এত পাতলা হইয়াছিল যে, পেটে হাত দিলেই তাহার শিরদাঁড়ার হাড়গুলি একে একে গণা যাইত। আমাদের দেশে দুর্ভিক্ষের সময়ে এরূপ শোচনীয় দৃশ্য অনেকেই প্রত্যক্ষ করিয়াছেন।

১৮৯০ খৃষ্টাব্দে আলেক্জাণ্ডার জ্যাক্ নামক এক ব্যক্তি ৫০ দিন উপবাস করিয়াছিল। টেলারের মেডিকেল্ জুরিস্প্রুডেন্স্ নামক পুস্তকে এই বৃত্তান্ত বর্ণিত আছে। এই উপবাসের সময় তাহার দেহের ভার ১৭ সের কমিয়া গিয়াছিল। কিন্তু আশ্চর্য্যের বিষয় এই যে,

যদিও তাহার শরীর শুষ্ক ও কৃশ হইয়াছিল, তথাপি দৈর্ঘ্যে তাহার শরীর ১ ইঞ্চি বাড়িয়াছিল। তাহার একটী গুঁড়া পেটেণ্ট্ ঔষধ ছিল। মধ্যে মধ্যে সে সেই ঔষধ খাইত ও জল পান করিত। ৫০ দিনে সে দুই ছটাক মাত্র ঔষধ গ্রহণ করিয়াছিল। সে বলিত যে, তাহার ঔষধের অপূর্ব্ব ক্ষমতায় সে উপবাস সহ্য করিতে সমর্থ হইয়াছে। পঞ্চাশ দিন উপবাসের পর ১৯শে সেপ্টেম্বর বেলা ৪টার সময়ে 'পারণা' করিয়াছিল। প্রথম দুই এক দিন লঘু আহার করিয়া পরে সে, পূর্ব্বে যেমন আহার করিত, সেইরূপ ভাবে আহার করিয়া সুস্থ-শরীরে ছিল।

১৮৯০ সালে শাক্সি (Succi) নামক ইটালীবাসী এক ব্যক্তি ৪০ দিন উপবাস করিয়া সুস্থশরীরে ছিল। সে প্রচুর পরিমাণে জল পান করিত, এবং মধ্যে মধ্যে মাদকদ্রব্য সেবন করিত।

রোগ-উপশমের জন্য আয়ুর্ব্বেদ-শাস্ত্রে লঙ্ঘনের ব্যবস্থা করা হইয়াছে। লঙ্ঘন অর্থে যে কেবল উপবাস, তাহা নহে। চরকসংহিতায় উক্ত হইয়াছে যে, অগ্নিবেশের প্রশ্ন শ্রবণ করিয়া গুরু আত্রেয় উত্তর করিলেন যে, যাহা কিছু লঘুতাসম্পাদক, তাহাকেই লঙ্ঘন কহে। যথা—

তদগ্নিবেশস্য বচো নিশম্য গুরুরব্রবীৎ।
যৎকিঞ্চিল্লাঘবকরং দেহে তল্লঙ্ঘনং স্মৃতম্॥

উপবাস লঙ্ঘনের অন্তর্ভূত বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে, যথা—

চতুঃপ্রকারা সংশুদ্ধিঃ পিপাসা মারুতাতপৌ।
পাচনান্যুপবাসাশ্চ ব্যায়ামশ্চেতি লঙ্ঘনম্॥

আয়ুর্ব্বেদ-গ্রন্থে জ্বর ও অন্যান্য নানাবিধ রোগের উপশমের জন্য লঙ্ঘনের ব্যবস্থা করা হইয়াছে। লঙ্ঘন সকল স্থলে এককালীন আহার-বিরহিত উপবাস অর্থে ব্যবহৃত হয় নাই; রোগে লঘু খাদ্য গ্রহণ করিলেও উহা লঙ্ঘন নামে অভিহিত হইয়া থাকে। জ্বরবিশেষে প্রথম ৭ দিবস লঙ্ঘন করিতে বলা হইয়াছে কিন্তু জ্বরের উপশম হইলেই শুশ্রুত লঘু আহারের ব্যবস্থা করিয়াছেন, নচেৎ জ্বর বৃদ্ধি হইবার, এমন কি, অতিশয় ক্ষীণ হইয়া মরিয়া যাইবারও সম্ভাবনা। চরক বলিয়াছেন যে রোগীর বলের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া উপবাস দ্বারা চিকিৎসা করিবে। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রকারেরা দীর্ঘ উপবাসের ব্যবস্থা কোথাও করিয়া যান নাই। কোন কোন জ্বরে ৭ দিন লঙ্ঘনের ব্যবস্থা করিয়াছেন বটে, কিন্তু তাহাতেও খাদ্য গ্রহণ একেবারে নিষেধ করেন নাই। তাঁহারা অতি লঙ্ঘন দোষাবহ বলিয়া বর্ণনা করিয়াছেন, যথা—

পর্ব্বভেদোঽঙ্গমর্দ্দশ্চ কাসঃ শোষো মুখস্য চ।
ক্ষুৎপ্রণাশোঽরুচি স্তৃষ্ণা দৌর্ব্বল্যং শ্রোত্রনেত্রয়োঃ॥
মনসঃ সম্ভ্রমোঽভীক্ষ্ণ মূর্দ্ধবাতস্তমো হৃদি।
দেহাগ্নিবলনাশশ্চ লঙ্ঘনেঽতিকৃতে ভবেৎ॥

পর্ব্বভেদ, অঙ্গমর্দ্দ, কাস, মুখশোষ, ক্ষুধানাশ, অরুচি, তৃষ্ণা, শোত্র ও নেত্রের দুর্ব্বলতা, মনের ব্যাকুলতা, সর্ব্বদা উর্দ্ধবাত, হৃদয়ের মোহ এবং দেহ ও অগ্নি বলক্ষয়—এই সকল অতিলঙ্ঘনের ফল (চরক-সংহিতা—সূত্রস্থান)।

তাহাদের মতে লঙ্ঘনের উপকারিতা নিম্নলিখিত লক্ষণ দ্বারা বুঝা যায়ঃ—

বাতমূত্রপুরীষাণাং বিসর্গে গাত্রলঙ্ঘনে।
হৃদয়োদ্গারকণ্ঠাস্য[illegible] তন্দ্রাক্লমে গতোষ॥
স্বেদে জাতে রুচৌ চৈব ক্ষুৎপিপাসাসহোদয়ে।
কৃতং লঙ্ঘনমাদেশ্যং নির্ব্যথে চান্তরাত্মনি॥

বাতমূত্র পুরীষের ত্যাগ হইলে, শরীরের লঘুতা হইলে, হৃদয়, উদ্গার, কণ্ঠ ও মুখের বিশুদ্ধি হইলে, তন্দ্রা ও ক্লম অপগত হইলে, ঘর্ম্ম হইলে, রুচি বোধ হইলে, ক্ষুৎপিপাসা হইলে এবং অন্তরাত্মা সম্যক্ প্রকারে ব্যথাহীন হইলে লক্ষণ সম্যক্ হইয়াছে বলা হয় (চরক-সংহিতা—সূত্রস্থান)।

চিকিৎসক-সম্প্রদায়ের বাহিরের লোক এ সম্বন্ধে পরীক্ষা করিয়া ভিন্ন ভিন্ন পুস্তকে তাঁহাদের মত লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। কোনও কোনও চিকিৎসকও এ বিষয়ে তাঁহাদের অভিজ্ঞতার সমর্থন করিয়াছেন। সিন্‌ক্লেয়ার সাহেব তাঁহার Fasting Cure নামক পুস্তকে, তাঁহার নিজ দেহের উপর যে পরীক্ষা করিয়াছিলেন, তাহা এবং অন্যান্য বিশ্বাসযোগ্য লোকের এ বিষয়ের পরীক্ষার ফল লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। তিনি বহুদিন নানা রোগ ভোগ করিয়া কোনও চিকিৎসার দ্বারা উপকার লাভ করিতে পারেন নাই। অবশেষে হতাশ হইয়া দীর্ঘ উপবাস গ্রহণ করিয়া একেবারে রোগমুক্ত হইয়া বৃদ্ধ বয়সে শরীর ও মনের সম্পূর্ণ স্বচ্ছন্দতা লাভ করিয়াছিলেন। তাঁহার অভিজ্ঞতা বিলাত ও আমেরিকার নানাবিধ সংবাদপত্র ও মাসিক পত্রিকায় প্রকাশিত হইবার পর অনেক রোগী তাঁহার মতের অনুসরণ করিয়া আরোগ্য লাভ করিয়াছে। তাঁহার "Fasting Cure" নামক পুস্তক পাঠ করিলে এ বিষয়ের বিশেষ বিবরণ জানিতে পারা যায়।

আমি যে দীর্ঘ-উপবাসের বর্ণনা করিয়াছি, তাহা পাশ্চাত্য পণ্ডিতদিগের পরীক্ষা ও অভিজ্ঞতার উপর অবস্থিত। যেরূপ পরিশ্রম ও ক্লেশ স্বীকার করিয়া পাশ্চাত্য পণ্ডিতেরা এ বিষয়ের তদন্ত করিয়াছেন, তাহাতে তাঁহাদের অভিজ্ঞতার উপর নির্ভর করিয়া দুঃসাধ্য রোগের প্রতীকারের জন্য এই উপায় অবলম্বন করিলে কোনও ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা মনে হয় না। তবে আমি স্বয়ং দীর্ঘ উপবাসের পক্ষপাতী নহি। আমার বিশ্বাস যে, নিতান্ত প্রয়োজন না হইলে এককালীন তিন চারি দিনের অধিক উপবাস করিবার আবশ্যকতা নাই। যাঁহারা অজীর্ণ-ঘটিত নানাবিধ রোগ ভোগ করিয়া থাকেন, তাঁহারা যদি একাদশী, অমাবস্যা, পূর্ণিমা প্রভৃতি তিথি উপলক্ষে কেবল প্রচুর জল পান করিয়া আহার একেবারে পরিত্যাগ করেন, তাহা হইলে তাঁহাদের যথেষ্ট উপকার হইবার সম্ভাবনা।

সে দিন ব্রিটিশ্ মেডিকেল্ জর্ণালে (British Medical Journal) উপবাসদ্বারা বহুমূত্র রোগের চিকিৎসা সম্বন্ধে একটী সুন্দর প্রবন্ধ প্রকাশিত হইয়াছে। তন্মধ্যে মাঝে মাঝে ৩।৪ দিন উপবাস করিয়া, দীর্ঘকাল-ব্যাপী বহুমূত্র রোগ সারিয়া গিয়াছে, এরূপ অনেক রোগীর বিবরণ দেওয়া হইয়াছে। এ দেশে বহুমূত্র রোগের যেরূপ প্রাবল্য, তাহাতে ইহার উপশমের জন্য নাতিদীর্ঘ উপবাস অবলম্বিত হইলে বিশেষ উপকার দর্শিবার সম্ভাবনা।

দ্বারবঙ্গের মাননীয় বর্ত্তমান মহারাজ বাহাদুর কিছু দিন পূর্ব্বে একবার ৫ দিন এবং তৎপরে ১৫ দিন উপবাস করিয়াছিলেন। প্রথমবারে উপবাসের সময় তিনি কেবল জল পান করিতেন, কোনরূপ আহার্য্যদ্রব্য গ্রহণ করেন নাই। দ্বিতীয়বারে জল পানের সহিত মধ্যে মধ্যে সামান্য পরিমাণ দুগ্ধপান করিতেন। তিনি লিখিয়াছেন যে, এই দুই বারের উপবাসে তাঁহার কিছুমাত্র কষ্ট হয় নাই। কিছুদিন হইতে তাঁহার শ্রবণশক্তি একটু কমিয়া গিয়াছিল; দ্বিতীয়বার উপবাসের পর তিনি এ সম্বন্ধে বিশেষ উপকার লাভ করিয়াছেন। মহারাজ বাহাদুর বলেন যে তাঁহার অভিজ্ঞতায় উপবাস দ্বারা শরীরের জড়তানাশ ও শক্তির বৃদ্ধিসাধন হয় এবং দূষিত পদার্থ-সমূহ শরীর হইতে নির্গত হইয়া যায়। তবে যাহাতে শরীর অত্যন্ত দুর্ব্বল হইয়া না পড়ে, তদ্বিষয়ে লক্ষ্য রাখিয়া উপবাস করা উচিত।

কলিকাতার আর্মেনিয়ান্ কলিজিয়েট্ স্কুলের ভূতপূর্ব্ব প্রধান শিক্ষক মিঃ উইটেন্‌বর্গ বহুদিন বাতরোগে কষ্ট পাইয়া একেবারে শয্যাশায়ী হইয়াছিলেন। আমি শুনিয়াছি যে তিনি দীর্ঘ উপবাস ব্রত অবলম্বন করিয়া এক্ষণে সম্পূর্ণ সুস্থ হইয়াছেন। দুই তিন সপ্তাহের উপবাস তাঁহার পক্ষে কিছুমাত্র কষ্টকর নহে। তিনি অনেকবার এইরূপ দীর্ঘ উপবাস করিয়াছেন এবং প্রয়োজন হইলে এখনও করিয়া থাকেন। উপবাসের সময় তিনি কেবল উষ্ণ জল পান করিয়া থাকেন। তিনি কলিকাতায় বাস করেন। ইচ্ছা করিলে যে কেহ তাঁহার নিকটে যাইয়া এ সম্বন্ধে তাঁহার অভিজ্ঞতা অবগত হইতে পারেন।

সিন্‌ক্লেয়ার্ বলেন যে, উপবাস করিলে প্রত্যহ প্রায় আধ সের করিয়া শরীরের ভারের লাঘব হয়। প্রথমতঃ চর্ব্বি ও পরে মাংস প্রভৃতি অন্যান্য শারীরিক উপাদান ক্ষয়প্রাপ্ত হয়। যাঁহারা নিতান্ত স্থূলদেহ, তাঁহাদিগের স্থূলতা কমাইবার একমাত্র উপায় উপবাস—

ঔষধসেবনে স্থূলতার হ্রাস হয় না স্থূল-দেহ ব্যক্তি অধিক দিন উপবাস করিলেও কোনও ক্ষতি হয় না; দেহসঞ্চিত চর্ব্বি খাদ্যের পরিবর্ত্তে শরীররক্ষার জন্য ব্যয়িত হয়।

কতদিন উপবাস করিয়া প্রাণ ধারণ করা যাইতে পারে, তৎসম্বন্ধে সিন্‌ক্লেয়ার বলেন, তাঁহার অভিজ্ঞতায় ৩ মাস কাল পর্য্যন্ত মানুষ উপবাস সহ্য করিতে পারে। ৩০, ৪০ বা ৫০ দিনের উপবাস পালন করিয়া অনেক লোকেই নানা দুঃসাধ্য রোগ হইতে মুক্ত হইয়াছে। ৮, ১০, ১২ বা ১৫ দিনের উপবাস তাঁহার মতে সকলেই সহ্য করিতে পারে। তিনি নিজে ১২ দিন এবং তাঁহার স্ত্রী ১০ দিন একটানে উপবাস করিয়াছেন। তাঁহাদের উভয়েরই বৃদ্ধ বয়স এবং উভয়েই অজীর্ণ ও অজীর্ণঘটিত নানা প্রকার ব্যাধিতে বহুকাল ব্যাপিয়া বিষম যন্ত্রণা ভোগ করিয়া আসিতেছিলেন। ইহার পরেও তাঁহারা মধ্যে মধ্যে ৫।৬ দিবসব্যাপী উপবাস কয়েক বার পালন করিয়াছিলেন। তিনি বলেন যে, তিনি ও তাঁহার স্ত্রী এই উপবাস-ব্রত সমাপ্তির পর এক্ষণে যেরূপ শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ভোগ করিতেছেন, তাহা তাঁহারা সারা জীবনে কখনও উপভোগ করেন নাই।

সিন্‌ক্লেয়ার বলেন যে, দীর্ঘ অনশন-ব্রত গ্রহণ করিলে প্রথম ২।৩ দিন অভ্যাসবশতঃ প্রবল ক্ষুধায় কষ্ট পাইতে হয়। তিনি যে উপবাসের কথা বলিয়াছেন তাহা নিরম্বু উপবাস নহে। তিনি এই সময়ে প্রচুরপরিমাণে জল পান করিতে উপদেশ দিয়াছেন। শীতল জল অপেক্ষা উষ্ণ-জল-পান অধিক উপকারী বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন। জল পান দ্বারা দেহমধ্যে বহুদিনসঞ্চিত ক্লেদ সমূহ নির্গত হইয়া যায়। তিনি এই সময়ে প্রত্যহ গরম জলের (অর্দ্ধসের হইতে ৩ পোয়া জল) দ্বারা নিম্ন অন্ত্র ধৌত করিবার ব্যবস্থা (Enema) করিয়াছেন। উপবাসের সময় অধিক পরিশ্রমের কার্য্য করিতে নিষেধ করিয়াছেন। তবে তিনি বলেন যে প্রথম অবস্থায় ৪।৫ মাইল পদব্রজে ভ্রমণ এবং অন্যান্য দৈনিক কার্য্য সহজেই করিতে পারা যায়, তাহাতে কোনও ক্ষতি হয় না। উপবাস-আরম্ভের ও লঘু বোধ হয়, এবং শরীরের ও মনের স্ফূর্ত্তি ক্রমশঃ বাড়িতে থাকে। অবশ্য শরীর ক্রমশঃ শুষ্ক হইতে থাকে, এবং ১০।১২ দিনের উপবাসে ৬।৭ সের ওজন কমিয়া যায়। ইহাতে ভয় পাইবার কোনও কারণ নাই। উপবাস ভঙ্গ করিয়া আহার গ্রহণের পর অতি শীঘ্র দেহের ভার পুনরায় বাড়িয়া যায়, অথচ শরীরে কোন রোগ বা গ্লানি থাকে না। উপবাসের সময় প্রত্যহ শীতল বা ঈষদুষ্ণ জলে স্নান করিবার উপদেশ দিয়াছেন।

তিনি বলেন যে, যদি কাহারও উপবাস করিয়া কোনও অনিষ্ট হইয়া থাকে, তবে তাহা তাহার ভ্রান্ত পূর্ব্ব-সংস্কার ও মানসিক ভীতিজনিত। উপবাসের সময় শারীরিক দৌর্ব্বল্য অনুভূত হইতে পারে, শ্রমজনিত কর্ম্ম করিতে গেলে সহজেই ক্লান্তি জন্মিবার সম্ভাবনা, নাড়ীর গতি ক্ষীণ, এমন কি, মিনিটে ৪০ বার (৮০ বার স্বাভাবিক) পর্য্যন্ত ইহার স্পন্দন হইতে পারে, কিন্তু এই সকল লক্ষণ দেখা গেলেও ভয় পাইবার কোনও কারণ নাই। তিনি বলেন যে, এই ভয়ের জন্য অনেকে ২।৩ দিন উপবাস করিয়াই ছাড়িয়া দিয়াছেন ইহাতে তাঁহারা উপবাসের যথোচিত সুফল প্রাপ্ত হন নাই। তাঁহার মতে, যাঁহারা দীর্ঘ উপবাস করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহারা এ সম্বন্ধে যে সকল পুস্তক আছে, তাহা যেন পূর্ব্বে পাঠ করেন, এবং যাঁহারা দীর্ঘ উপবাস করিয়া অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছেন, তাঁহাদের নিকটে থাকিয়া এবং তাঁহাদের পরামর্শ লইয়া যেন এই কার্য্যে প্রথম প্রবৃত্ত হন।

উপবাস-ভঙ্গ সম্বন্ধে তিনি বলিয়াছেন যে, উপবাসের প্রথম ২।৩ দিন ক্ষুধার জ্বালা উপস্থিত হয়, কিন্তু তাহার পরেই ক্ষুধার সম্পূর্ণ নিবৃত্তি হইয়া যায়। তৎপরে যখন ক্ষুধা পুনরায় অনুভূত হইবে, তখনই উপবাস ভঙ্গ করা উচিত। কাহারও কাহারও ১০।১২ দিন উপবাসের পর ক্ষুধার উদ্রেক হয়, কাহারও তদপেক্ষা অধিক বা অল্প দিনের মধ্যে ক্ষুধাবোধ হয়। তিনি বলেন, ক্ষুধা পুনরুদ্রেকের পূর্ব্বে উপবাস ভঙ্গ করিলে উপবাসের সুফল সম্পূর্ণভাবে আয়ত্ত করিতে পারা যায় না।

যাঁহারা এই পাশ্চাত্য পণ্ডিতদিগের উপবাস সম্বন্ধীয়

মত ও অভিজ্ঞতা জানিতে বাসনা করেন, তাঁহারা নিম্নলিখিত পুস্তকগুলিতে এই বিষয়ের বিশদ বিবরণ দেখিতে পাইবেন :—

1. The Fasting Cure ... Upton Sinclair.
2. Fasting in the cure of Disease ... Dr. L. B. Hazzard.
3. Perfect Health ... C. C. Haskell.
4. Fasting, Hydro-therapy and Exercise ... Bernarr Macfadden.
5. Fasting, Vitality & Nutrition ... Hereword Carington.

'পারণা'র সময় অর্থাৎ উপবাস শেষ হইলে যখন আহার পুনঃ গ্রহণ করিতে হইবে, তখন বিশেষ সাবধান হওয়া কর্ত্তব্য। সিন্‌ক্লেয়ার বলেন যে, অল্প অল্প গরম দুগ্ধ পান করিয়া উপবাস ভঙ্গ করা উচিত। প্রথম ২।৩ দিন শুদ্ধ দুগ্ধের উপর নির্ভর করিতে হইবে, পরে ক্রমে ক্রমে অন্যান্য খাদ্য অল্পপরিমাণে গ্রহণ করা কর্ত্তব্য। যাঁহাদের দুগ্ধ সহ্য হয় না, তাঁহাদের পক্ষে ২।৩ দিন আঙ্গুর, লেবু প্রভৃতি ফলের রস প্রশস্ত। দীর্ঘ উপবাসের সময় পরিপাকযন্ত্রাদি একপ্রকার নিষ্ক্রিয় অবস্থায় থাকে; এই সময়ে আহারের মাত্রা অধিক হইলে বা দুষ্পাচ্য দ্রব্য ভক্ষণ করিলে, অন্ত্রশূল ও অন্যান্য ক্লেশপ্রদ রোগ হইবার সম্ভাবনা।

সিন্‌ক্লেয়ার্ বলেন যে, অজীর্ণঘটিত যে কোনও রোগ, সর্দ্দিজ্বর, শিরঃপীড়া, নানাবিধ বাতরোগ, যকৃতের পীড়া, মূত্ররোগ, শ্বাসরোগ, চর্ম্মরোগ, কোষ্ঠ-কাঠিন্য, জ্বর, অপস্মার প্রভৃতি নানাবিধ ব্যাধির উপবাস দ্বারা উপশম হইয়া থাকে এবং অনেক স্থলে উহাদিগের এককালীন আরোগ্য সাধনের জন্য দীর্ঘ উপবাসের প্রয়োজন। তাঁহার মতে, যে কোনও বয়সে উপবাস-ব্রত অবলম্বন করিতে পারা যায় এবং শরীর যতই দুর্ব্বল হউক না কেন, বুঝিয়া উপবাস করিলে কোনও অনিষ্ট হয় না। ক্ষয়রোগে তিনি উপবাস করিতে নিষেধ করিয়াছেন। তবে ২।৪ জন ক্ষয়রোগী উপবাস করিয়া উপকার প্রাপ্ত হইয়াছে, এরূপ ঘটনাও তিনি পুস্তকে প্রকাশ করিয়াছেন। যাঁহারা রোগ-মুক্তির জন্য উপবাস অবলম্বন করিয়াছিলেন, সেইরূপ ১০৯ জন লোকের (স্ত্রী ও পুরুষ) নিকট হইতে তাঁহাদিগের অভিজ্ঞতা সম্বন্ধে পত্র পাইয়াছিলেন। ইহারা গড় পড়তায় প্রত্যেকে ৬ দিন উপবাস করিয়াছিলেন। ইহাদের মধ্যে ১০০ জন উপবাস দ্বারা বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হইয়াছিলেন—বাকী ৯ জনের বিশেষ কোনও উপকার হয় নাই। এস্থলে বলা কর্ত্তব্য যে, এই শেষোক্ত ব্যক্তিদিগের মধ্যে অনেকেই ৩।৪ দিবসের অধিক উপবাস করিতে সমর্থ হন নাই।

আমাদের দেশে হিন্দু বিধবাগণের প্রতিমাসে দুইদিন করিয়া উপবাসপালন সম্বন্ধে শাস্ত্রকারগণের যে বিধি আছে, তৎসম্বন্ধে অনেকের ধারণা এই যে, ঐ বিধি তাঁহাদের নিষ্ঠুরতার পরিচায়ক। কিন্তু উপবাসসম্বন্ধীয় গ্রন্থাদি পাঠ করিলে মনে হয় যে, প্রতিবাদীগণের ঐ ধারণা স্থিরযুক্তির উপর প্রতিষ্ঠিত নহে। স্বাস্থ্য-রক্ষার জন্য অনেক সময়ে উপবাসের প্রয়োজন হইয়া থাকে। হিন্দু বিধবাগণ অনেক বিষয়ে সংযম অভ্যাস করেন বলিয়া তাঁহাদের স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ থাকে। যে বিধির পালনে সংযম-অভ্যাস ও স্বাস্থ্য-রক্ষা হয়, তাহা কষ্টসাধ্য হইলেও তাহার ব্যবস্থা শাস্ত্রকারগণের নির্ম্মমতার পরিচায়ক নহে। আমাদের স্বাস্থ্যপালনের সকল বিধি শাস্ত্রকারেরা ধর্ম্ম-সাধনের সহিত যোগ করিয়া দিয়াছেন। পুরুষগণের পক্ষেও শাস্ত্রে উপবাসের বিধি আছে। তবে যদি তাঁহারা তাহা পালন না করেন, তাহা হইলে উক্ত ব্যবস্থাকে শাস্ত্রকারদিগের পক্ষপাতিত্বের পরিচায়ক বলা সঙ্গত নহে। তবে একথা বলা যাইতে পারে যে, অসমর্থের পক্ষে বলপূর্ব্বক কোনও নিয়ম পালন করিতে বাধ্য করা সঙ্গত নহে এবং উহা যে অনেক স্থলে অন্ধ কুসংস্কারানুবর্ত্তিতার পরিচায়ক, তাহাতে সন্দেহ নাই। সংযমের প্রকৃত অর্থ বুঝিয়া যাঁহারা উপবাস করিবেন, তাঁহাদের পক্ষেই উহা পালনীয়। প্রত্যেক বিধি দেশকালপাত্র বিবেচনায় প্রযুক্ত হইলে সর্ব্বথা সুফল প্রসব করে।

পাশ্চাত্য পণ্ডিতেরা উপবাসের সময় যে অন্ত্রধৌত করণের ব্যবস্থা নির্দ্দেশ করিয়াছেন, উহা আমাদের দেশের

পক্ষে নূতন নহে। যোগ-শাস্ত্রে দেহ, সাধনক্ষম ও শক্তি-সম্পন্ন করিবার জন্য, অন্ত্রধৌত ক্রিয়া উল্লিখিত হইয়াছে এবং এখনও কেহ কেহ উহা সম্পাদন করিতে সমর্থ। তবে যে উপায়ে উহা সম্পাদিত হইয়া থাকে, তা অপেক্ষা পাশ্চাত্য প্রণালী অতিশয় সহজ-সাধ্য, সুতরা সর্ব্বথা আচরণীয়।

রোগীর পথ্যে ডিম।

ডাক্তার শ্রীসুরেন্দ্রনাথ ভট্টাচার্য্য সাহিত্যবিশারদ লিখিত—

ডিম একটি পুষ্টিকর খাদ্য। এজন্য রোগীর পথ্যরূপে ইহা সর্ব্বদাই ব্যবহৃত হয়।

হাঁসের ডিমের প্রতি শতভাগে ১৩·৩ অংশ আমিষ জাতীয় উপাদান (Proteids) এবং ১৪·৫ অংশ স্নেহময় পদার্থ (Fat) আছে।

মুরগীর ডিমে আমিষজাতীয় উপাদানের ভাগ শতকরা ১৩·৫ এবং স্নেহময় পদার্থের ভাগ ১১·৬।

ডিমে শ্বেতসার বা শর্করা (Carbohydrates) নাই।

আয়ুর্ব্বেদে ডিমের গুণ—

"নাতিস্নিগ্ধানি বৃষ্যাণি স্বাদুপাকরসানি চ।
বাতঘ্নান্যতি শুক্রাণি গুরুণ্যণ্ডানি পক্ষিণাম্॥"

ইহা অনতিস্নিগ্ধ, বাতঘ্ন (Nervine tonic) ও বলকর।

কাঁচা ডিমই রোগীর পক্ষে প্রশস্ত; তন্নিম্নেই অর্দ্ধসিদ্ধ। সুসিদ্ধ ডিম গুরুপাক।

বিশেষজ্ঞগণ বলেন, কাঁচাডিম দুই ঘণ্টায় পরিপাক প্রাপ্ত হয়। সুসিদ্ধ ডিম পরিপাক করিতে প্রায় চারি ঘণ্টা সময় লাগে।

যক্ষ্মা, মধুমূত্র প্রভৃতি বিবিধ ক্ষয়রোগে ডিম হিতকর পথ্য।

রসকর্পূর (Perchloride of mercury) খাইয়া বিষাক্ত হইলে রোগীর গলদেশ ও পাকাশয়ে জ্বালা, রক্ত ভেদ, বমন, অবসন্নতা প্রভৃতি কুলক্ষণ উপস্থিত হয় এই অবস্থায় ডিম মহোপকারী।

একটি ডিম দুই রতি রসকর্পূরের শক্তি নষ্ট করে।

বিষ মাত্রায় তুঁতিয়া খাইলে যে বিষ লক্ষণ প্রকা পায় তাহাতেও রোগীকে ডিম খাইতে দেওয়া সুব্যবস্থা।

রোগ বিশেষে ডিম ভিন্ন ভিন্ন রকমে প্রযুক্ত হ যথা—

(১) এগ্‌ফিলিপ।

ব্রাণ্ডি ৪ আউন্স, দারুচিনির জল * ৪ আউন্স, দু ডিমের কুসুম ও অর্দ্ধ ছটাক বিশুদ্ধ শর্করা—এই ক দ্রব্য একত্র মিশ্রিত করিলে এই পথ্য প্রস্তুত হয়।

অবসন্ন রোগীর পক্ষে ইহা মহোপকারী।

(২) ডিমের সরবৎ।

দুইটি ডিমের কুসুম, দুই ছটাক শর্করার স আলোড়ন করিতে হইবে। পরে উহাতে দেড় গে গরমজল মিশাইয়া লইবে।

(৩) ডিমের সরবৎ, অন্যপ্রকার।

দুইটি ডিমের কুসুম, চা-চামচের এক চামচ শ দুই চামচ দুগ্ধ, অর্দ্ধ পাইণ্ট সোডা ওয়াটার।

যে কোন পীড়ায় দৈহিক বলক্ষয় আরব্ধ হইলে ডি সরবৎ উপকারী।

* "Aqua Cinamonic" নামে ডাক্তারখানায় বিক্রয় হ

(৪) য়্যালবুমেন্ ওয়াটার।

দুইটি ডিমের শ্বেতাংশ জলে মিশ্রিত করিয়া উহাতে শর্করা, নেবুররস ও বরফ দিলেই এই পানীয় প্রস্তুত হয়। টাইফয়েড্ জ্বর রোগীকে ইহা পান করিতে দেওয়া যায়।

ডিমের কুসুমে লৌহ ঘটিত লবণ থাকে। এজন্য উহা রক্তহীন রোগীর পক্ষে বিশেষ উপযোগী।

দুইটি ডিমের কুসুম গরমজলে ঢালিয়া উহাতে অল্প পরিমাণে দুগ্ধ, চিনি এবং কিছু বড় এলাইচ ও দারুচিনির গুঁড়া মিশাইয়া ব্যবহার করিবে।

বাতরোগীকে ডিম অল্প পরিমাণে দেওয়াই উচিত। অর্শরোগে ইহা কুপথ্য। কোষ্ঠবদ্ধ রোগীর পক্ষেও ডিম সুপথ্য নহে।

পচা ডিম একেবারেই বর্জ্জনীয়। উহা কি রোগী, কি ভোগী, সকলের পক্ষেই অখাদ্য।

অর্দ্ধসের গরম জলে এক ছটাক লবণ মিশ্রিত করিয়া তাহাতে ডিম ছাড়িয়া দিলে যদি ডিমটি ডুবিয়া না যায়, তবে উহা বিকৃত হইয়াছে বলিয়া মনে করিবে; আর ডুবিয়া যাইলে অবিকৃত আছে বুঝিতে হইবে।

মানবদেহে শিল্প সৌন্দর্য্য।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

অষ্টম পরিচ্ছেদ।

নিম্ন প্রত্যঙ্গ।

প্রথম স্তবক।

অস্থি-সমাবেশ ও সংখ্যায় বাহুর সহিত পদ দুইটির খুব সাদৃশ্য আছে। পদ বাহুরই ন্যায় তিন ভাগে বিভক্ত, যথা উরু, জঙ্ঘা ও পদ। উরুদেশের অস্থি একখানি, জঙ্ঘার অস্থি দুইখানি, ঠিক বাহুর অস্থি-সংস্থানের অনুরূপ।

পদের (tarsals) গুল্‌ফাস্থিগুলি হাতের (carpal) মণিবন্ধাস্থিগুলির মত এবং পদের (metatarsals) বহির্গুল্‌ফাস্থিগুলি ও অঙ্গুলীয় অস্থিমালা হাতের (metacarpal) বহির্ম্মণিবন্ধাস্থি সকল ও অঙ্গুলীয় অস্থিমালার ন্যায় যথাক্রমে যথাস্থানে সজ্জিত রহিয়াছে। পদের অস্থিসংখ্যা এইরূপ :—

উরুদেশ,	সকথি	(Femur).
জঙ্ঘ	জানু-মণ্ড	(Patella).
	জঙ্ঘাস্থি	(Tibia)
	বন্ধনী	(Fibula).
পদ	৭ খানি গুল্‌ফাস্থি	(Tarsals)
	৫ খানি বহির্গুল্‌ফাস্থি বা চারণাস্থি	(Metatarsals
	১৪ খানি অঙ্গুলীয়াস্থি	(Phalanges)

সর্ব্বসমেত পদের অস্থি সংখ্যা ত্রিশ।

বস্তিদেশের সহিত আবদ্ধ হইয়া পদ দুইটি শরীর-কাণ্ডে সংযুক্ত থাকে। বস্তিদেশটি দুইখানি অনামিকাস্থি, ত্রিকাস্থি, (sacrum) এবং পশ্চাদ্ভাগের লাঙ্গুলাস্থি (coccyx) দ্বারা রচিত। এই বস্তিদেশে মূত্রধার (bladder) পরিপাক-নালীর নিম্ন প্রান্ত, নারীদিগের জরায়ু বা গর্ভাশয়, জননেন্দ্রিয় এবং স্নায়ু ও রক্তকোষ প্রভৃতি আছে।

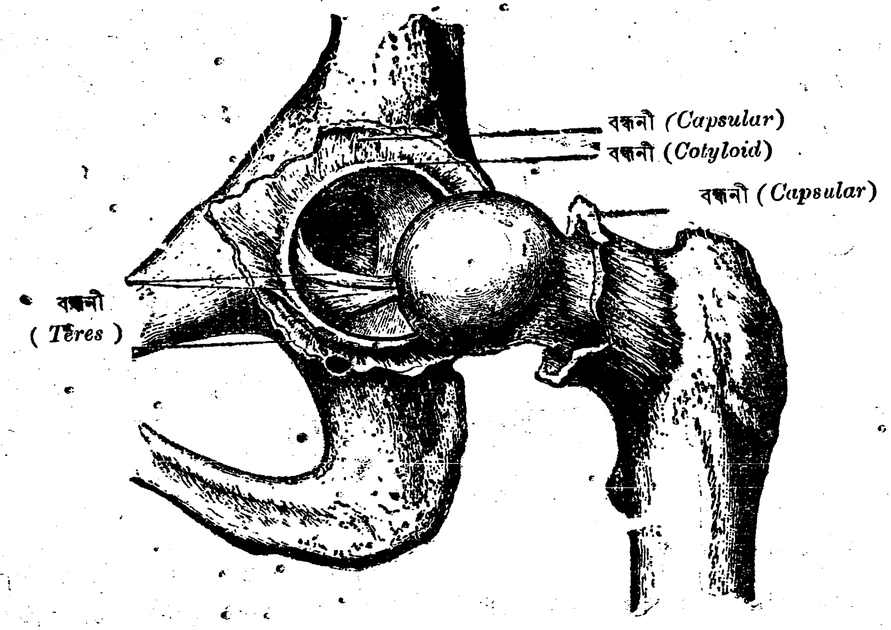
অনামিকা অস্থি দুইটি (os innomunata) দ্বারা নিতম্ব দুইটি গঠিত হইয়াছে। এই অস্থি দুইটির প্রত্যেকেরই মাঝখানে একটি করিয়া গভীর কোটর (cavity) আছে, এই কোটরে সকথি বা উরুদেশের অস্থির মুণ্ড নিবিষ্ট থাকে। দেহের অস্থিগুলির মধ্যে

সকৃথি

সর্ব্বাপেক্ষা দীর্ঘ, দৃঢ় ও গুরুভার। ইহার উর্দ্ধপ্রান্তে একটি গোলাকার মুণ্ড আছে। এই মুণ্ডটি অনামিকাস্থির কোটরে প্রবিষ্ট হইয়া

নিতম্ব সন্ধি

সংঘটন করিয়াছে। নিতম্ব-সন্ধিটি খুব দৃঢ় ও স্থির, দেহের কতগুলি সুদৃঢ় বন্ধনীর (ligaments) সংযোগে এই সন্ধিটি অত্যন্ত দৃঢ় হইয়াছে। এটি কোটর ও গোলক সন্ধি (ball and socket joint)। সন্ধি সহায়তায় দেহের ভার পদে ন্যস্ত হইয়া থাকে কতকগুলি সুদৃঢ় পেশী এই সন্ধিটিকে বেড়িয়া রহিয়াছে।



চিত্র ১৭—নিতম্ব সন্ধি—বিভিন্ন বন্ধনী সমূহ।

কিন্তু এই সন্ধির স্থিরতার জন্য উহার পরিচালনা কার্য্যটি কিয়ৎপরিমাণে বাধা পাইয়া থাকে।

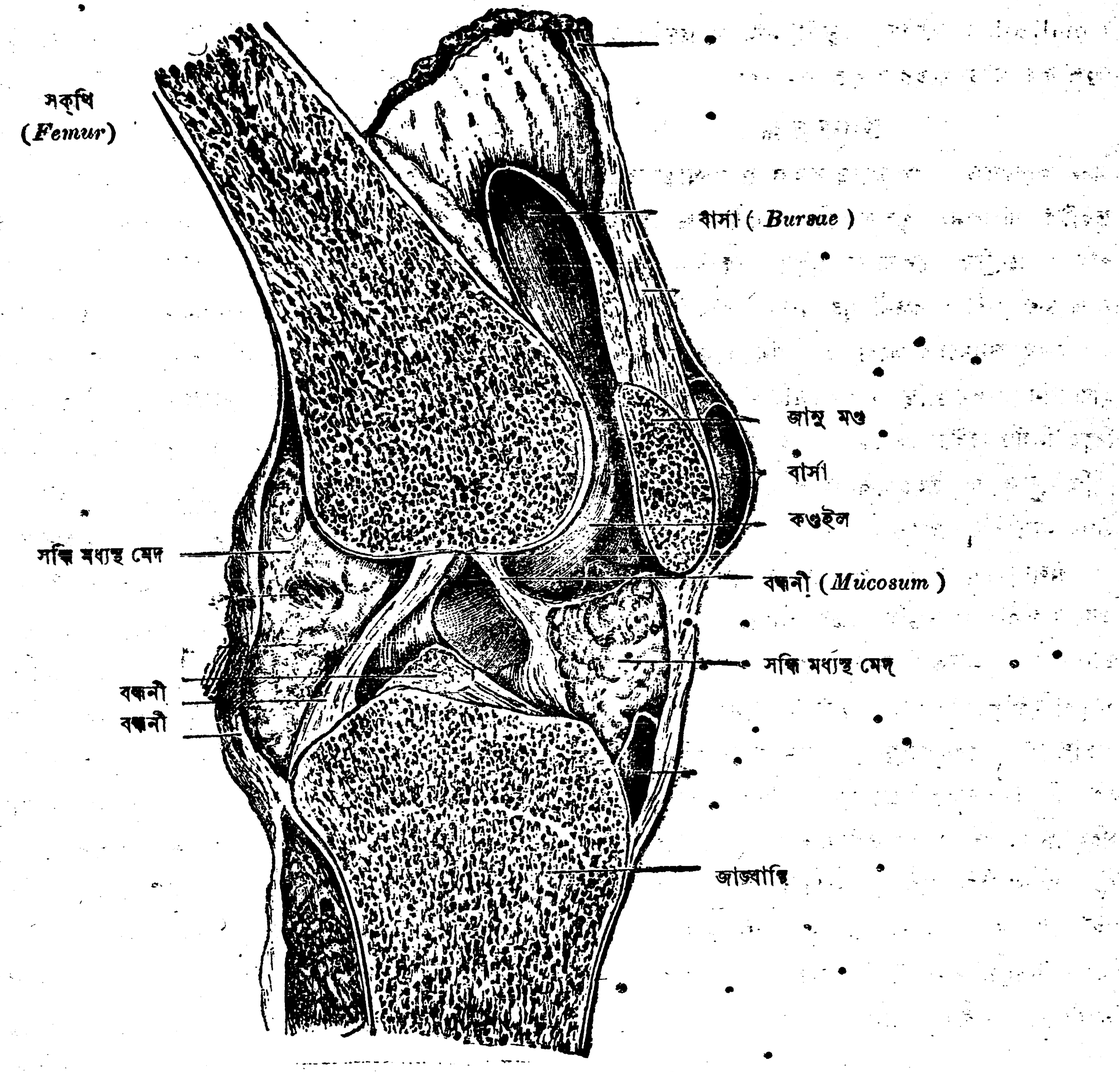
নিতম্ব-সন্ধির অনামিকাস্থির কোটরটি স্কন্ধফলকাস্থির (scapula) কোটর অপেক্ষা গভীরতর, এই গভীরতা হেতু সন্ধিটির পরিচালনা-ক্রিয়া হ্রাস পাইয়াছে। নিতম্ব-সন্ধিটি একবার পরিচালন পূর্ব্বক পদ-সঞ্চালন করিলেই দেখা যায় পা দুইখানি সম্মুখে, পশ্চাতে ও পার্শ্বে ঘুরিবে, ফিরিবে কিন্তু পা দুইটি উপরের দিকে তুলিয়া মাথার উপর লওয়া যাইবে না।

সকৃথি বা উরুদেশের অস্থির নিম্নপ্রান্তে দুইটি স্ফীতি বা ফুলা আছে, ইহাদিগের নাম (Condyles) কণ্ডইল, জানু বা হাঁটুর দুইটি পাশে এই ফুলা দুইটিকে অনুভব করিতে পারা যায়। এই দুইটি জঙ্ঘাস্থির (Tibia) মুণ্ডের সহিত যুক্ত হইয়া

জানু-সন্ধি

গড়িয়া তুলিয়াছে। সকৃথির (Femur) নিম্নপ্রা জানুকবচ বা জানু মুকুট (Patella) বিন্যস্ত রহিয়াছে জানুকবচ বা মুকুটকে চলিত ভাষায় "হাঁটুর মালা" বলি থাকে। এই মালাটি জানুসন্ধির সম্মুখের মসৃণ স্থা উপর অনায়াসে নড়িয়া থাকে। এই সন্ধিটির পরিচা ক্রিয়া-দ্বারা আকুঞ্চন, সম্প্রসারণ এবং কিছু কিছু আব ক্রিয়া চলিয়া থাকে। এই জানুসন্ধির একটি বিশে এই যে, এখানে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে পিচ্ছিল প

(Synovia). সঞ্চিত থাকে। এই পিচ্ছিল তরল পদার্থ কতকগুলি কোষ মধ্যে নিহিত। ঐ কোষ সমূহের নাম (*bursae*) বার্সা। পিচ্ছিল পদার্থের একটি আবরণ জানু-সন্ধিতে আছে, এই আবরণ সময়ে সময়ে প্রদাহ-যুক্ত হওয়াতে সন্ধিটি কঠিন ও স্ফীত হয়। কঙ্কালের চিত্রটি লক্ষ্য করিলেই স্পষ্ট দেখা যায় যে



চিত্র ১৮—দ্বিখণ্ডিকৃত জানু-সন্ধি।

জানুসন্ধির নীচে মানুষের পদে দুইখানি অস্থি আছে; তন্মধ্যে একখানি ভিতর দিকের অস্থি, নাম জঙ্ঘা, আর একখানি বাহিরের দিকের অস্থি, নাম বন্ধনিকাস্থি (Fibula), জঙ্ঘাস্থি দ্বারাই মানুষের পদের জঙ্ঘা দেশ গঠিত হইয়াছে। এ জঙ্ঘাস্থিই প্রধানতঃ চামড়ার নীচে রহিয়াছে, এই অস্থিখানি অনায়াসে অঙ্গুলি দ্বারা স্পর্শ করিতে পারা যায়।

দৈর্ঘ্যের দিক দিয়া বিচার করিলে বন্ধনিকাস্থি (Fibula) সকলের অপেক্ষা সরু। এই অস্থিগুলি উপর নীচে দুইদিকেই খুব শক্ত বন্ধনী দিয়া বাঁধা আছে। এই হাড়গুলির নিম্নপ্রান্ত সকল গুল্‌ফের চারিদিকে উচ্চ হইয়া রহিয়াছে, এই উচ্চতাগুলিকে অস্থিবিদ্যাবিদ্‌গণ (malleoli) 'ছোট হাতুড়ী' নাম দিয়াছেন। ইহারা গুল্‌ফের অস্থিসমূহের সহিত যুক্ত হইয়া

গুল্‌ফ-সন্ধি

গঠন করিয়াছে। গুল্‌ফাস্থি সকল ও জঙ্ঘাপ্রান্তের অস্থি-দুইটির সম্মিলনই গুল্‌ফ-সন্ধি। এই সন্ধি বন্ধনীসমূহের দ্বারা পরিবেষ্টিত। দৈবক্রমে গুল্‌ফ মচকাইয়া গেলে গুল্‌ফ সন্ধিস্থিত পেশী ও বন্ধনীসমূহ আঘাত পায়।

জঙ্ঘাস্থিসমূহের মধ্যে একখানি হাড় খুব দৃঢ় এই হাড়খানি পদমুণ্ডাস্থি (os-calcis) রূপে বাহিরের দিকে নির্গত হইয়া থাকে। এই অস্থিখানি সুদৃঢ়ভাবে নির্ম্মিত, কারণ উহার দ্বারা শরীরের সমস্ত ভার মাটীর উপর নীত হইয়া থাকে।

গুল্‌ফাস্থির পরেই পদপল্লবের বহির্গুল্‌ফাস্থি সকল এবং অঙ্গুলীয় অস্থিগুলি বিন্যস্ত আছে। এই অস্থিগুলির স্থান-সংস্থান হাতের করতলাস্থি ও অঙ্গুলীয়াস্থির মত। গুল্‌ফাস্থিগুলি খিলানের ন্যায় সাজান থাকে, পদের পশ্চাদ্ভাগের পদমুণ্ডাস্থি এবং সম্মুখের বহির্গুল্‌ফাস্থিগুলি এই খিলানসমূহের প্ররোহ (Piers) সদৃশ হইয়া রহিয়াছে। পেশীসমূহের তন্ত্রীগুলিও (muscle tedons) এই অস্থিগঠিত খিলান সকল অটুট রাখিয়াছে। যদি এই প্রকার বন্ধনসমূহ না থাকিত কিংবা বন্ধনী-সমূহের উপযুক্ত পরিপুষ্টি না ঘটিত, তাহা হইলে আমাদিগের চরণ বিকলতা প্রাপ্ত হইত।

দ্বিতীয় স্তবক।

নিম্নপ্রত্যঙ্গের পেশী ও স্নায়ু।

পেশীগুলি মানবদেহের চর্ম্মের নীচে থাকে। তবে চর্ম্ম ও পেশীসমূহের মধ্যে একটু ব্যবধান আছে, চর্ম্মনিম্নস্থ তন্তুগুলি ঐ স্থানটি অধিকার করিয়া রহিয়াছে। অধস্ত্বকের তন্তুগুলি (sub-cutaneous tissues) সংযোজনতন্তু ও মেদতন্তুর সমবায়ে গঠিত। বহুসংখ্যক পেশীর মিলনে উরুদেশের মাংসবহুল অংশটি গঠিত হইয়াছে। আমরা নিম্নে কয়েকটি উল্লেখযোগ্য পেশীর পরিচয় দিলাম।

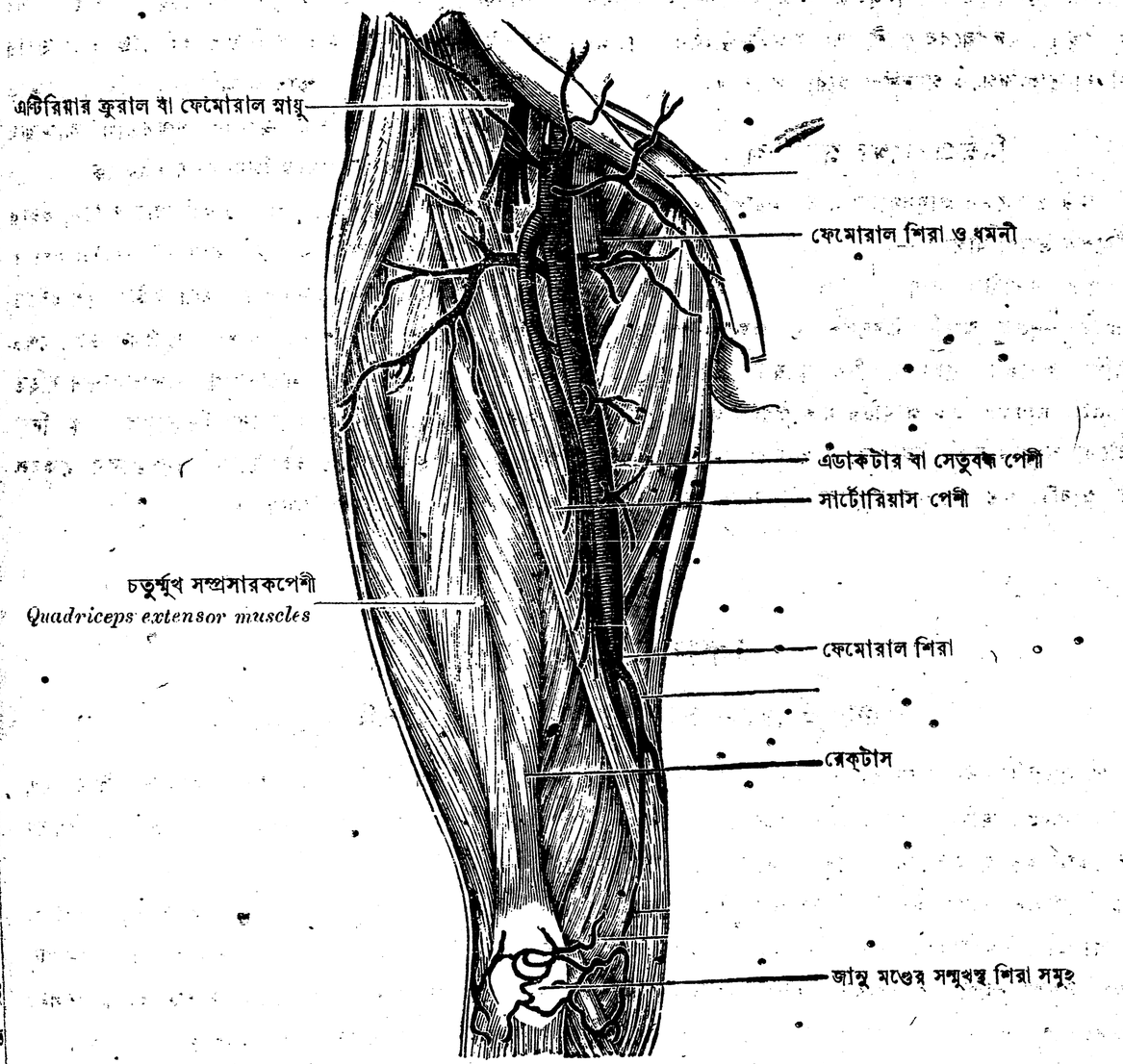
"সার্টোরিয়াস্" (Sartorius) পেশীটি শরীরের সমস্ত পেশী অপেক্ষা দীর্ঘ। এই পেশীটি চেপ্টা, সরু এবং ফিতার ন্যায়। ইহা উরুদেশের বহির্ভাগ হইতে বক্রভাবে বিস্তৃত হইয়া উহার ভিতরের দিক পর্য্যন্ত প্রসারিত হইয়াছে। দরজীরা যেভাবে বসে, সেইভাবে বসিলে এই পেশীটি খুব স্পষ্ট হইয়া উঠে।

"কোয়াড্রিসেপ্‌স্ এক্‌স্‌টেন্সর" (Quadriceps extensor) বা "চতুর্ম্মুখ সম্প্রসারক পেশী" চারিটি পেশীর দ্বারা গঠিত, এই পেশী উরুদেশের সম্মুখভাগ এবং দুইটি পার্শ্ব আবরণ করিয়া রহিয়াছে। জানুসন্ধির কাছাকাছি গিয়া এই পেশীর প্রান্তভাগটি একটি তন্ত্রীতে (tendon) পরিণত হইয়াছে এবং 'জানুমুকুট' বা হাঁটুর মালা পর্য্যন্ত গিয়া শেষ হইয়াছে। এই পেশী প্রধানতঃ চরণকে জানুর উপরিভাগে প্রসারিত করিয়া রাখে।

জানুর 'এডাক্‌টার' (Adductor muscles) বা সেতুবন্ধ পেশীগুলি কতকগুলি দৃঢ় পেশীর সমবায়ে নির্ম্মিত, এই পেশীটি অনামিকাস্থির সম্মুখভাগ হইতে উঠিয়া সকথির ভিতরকার দিক্ দিয়া বরাবর চলিয়া গিয়াছে। চরণ দুইখানি একত্র করা এবং এক জানুর উপর অন্য জানু রাখার জন্য এই পেশীর পরিচালনা হইয়া থাকে। অশ্বারোহণে এই পেশীর পরিচালনা খুব আবশ্যক, কারণ অশ্বে আরোহণ করিয়া উহাকে দ্রুতবেগে চালাইবার জন্য এই পেশীগুলির সাহায্যে অশ্বের দেহের দুইপার্শ্ব এই পেশীমালার দ্বারা চাপিয়া ধরিয়া দুই জানুর মধ্যে রাখিতে হয়। অশ্বসাদী সৈনিকদিগকে ক্রমাগত অশ্ব পরিচালনা করিতে হয় তজ্জন্য তাহাদিগের "এডাক্‌টার" পেশীর তন্ত্রী ক্রমে কঠিন হইয়া অস্থিতে পরিণত হইতে দেখা যায়। পেশীর অতি পরিচালনাই তন্ত্রীর ঐরূপ রূপান্তর প্রাপ্তির মূল কারণ।

নিতম্ব দুইটীর বর্ত্তুল পৃথুলতা-সংগঠন কার্য্যটি প্রধানতঃ (gluteal muscles) 'গ্লুটিয়েল' পেশী দ্বারা সম্পন্ন হইয়া থাকে। "হ্যামষ্ট্রিং" পেশীগুলি (Humis-tring muscles) জানুর পশ্চাদ্ভাগ আবরণ করিয়া রহিয়াছে, ইহাদিগের পরিচালন শক্তিদ্বারা চরণটি জানুর উপর অবনমিত হইয়া থাকে।

চরণপেশীমালার মধ্যে "গ্যাষ্ট্রকনিমিয়াস" (Gas-trocnemius) ও 'সোলেয়াস' (the soleus) নামক



চিত্র ২০—উরুদেশের পেশী, স্নায়ু, শিরা ও ধমনী। (সম্মুখ দৃশ্য)

দুইটি পেশী সর্ব্বাপেক্ষা প্রধান, এই দুইটি পেশী জঙ্ঘার পশ্চাদ্ভাগে—অণ্ডাকার উচ্চস্থানটি বা "পায়ের ডিম" গড়িয়া তুলিয়াছে। এই দুইটি পেশীর সম্মিলনে যে তন্ত্রী বা টেণ্ডনের উৎপত্তি হইয়াছে, তাহার মত দৃঢ় তন্ত্রী মানুষের শরীরে দ্বিতীয় নাই, তাই গ্রীক্ পুরাণ বর্ণিত দেবতার নামে ইহার নাম একিলিসের তন্ত্রী (Tendon of Achillis) বা "ইন্দ্রতন্ত্রী" আখ্যা পাইয়াছে। এই তন্ত্রীটি পদমুণ্ড অস্থি (Heel-bone) মধ্যে নিহিত হইয়াছে।

চলিবার সময় প্রতি পাদক্ষেপে এই পেশী এবং উহার আনুষঙ্গিক তন্ত্রীটি শরীরের সমস্ত ভার বহন করিয়া থাকে।

পদের পেশীসমূহ পদপৃষ্ঠ ও পদতল এই দুইটি প্রদেশে বিন্যস্ত। পদ-পল্লবের পেশীমালা প্রধানতঃ চরণ এবং চরণের গুল্‌ফ এবং পদমূলস্থ তন্তুসমূহ হইতে বাহির হইয়াছে। পদপল্লবের পেশীমালা অঙ্গুলীগুলিকে চালনা করিয়া তাহাদিগকে গতিশীল করিয়া থাক।

নিম্নপ্রত্যঙ্গের স্নায়ুমালা।

নিম্ন প্রত্যঙ্গের স্নায়ুসমূহের মধ্যে নিম্নলিখিত স্নায়ুগুলি সবিশেষ উল্লেখযোগ্য :—

ক্ষুদ্র সায়াটিক স্নায়ু (The small Sciatic nerve) —এই স্নায়ুটি উরুদেশ ও জঙ্ঘার পশ্চাদ্ভাগটি ব্যাপিয়া আছে। বৃহৎ সায়াটিক স্নায়ু—(The Great Sciatic nerve) এই স্নায়ুটির মত সুবৃহৎ স্নায়ু মানুষের শরীরে আর নাই। ইহার ব্যাস প্রায় পৌনে এক ইঞ্চি। এই স্নায়ুটি এত দৃঢ় যে ইহাকে টানিয়া ছিঁড়িতে পারা যায় না। মেরুদণ্ড রজ্জুর (Spinal cord) নিম্নপ্রান্ত ও বস্তি-কোটরের পশ্চাদ্ভাগ হইতে এই স্নায়ুটি বাহির হইয়া উরুদেশের পশ্চাদ্ভাগে প্রসারিত হইয়াছে।

তথায় স্নায়ুটি বহুশাখায় বিভক্ত হইয়া চর্ম্ম ও "হ্যামষ্ট্রীং" পেশীর সহিত সংযুক্ত হইয়াছে। তাহার পর এই স্নায়ু আবার দুইভাগে বিভক্ত হইয়াছে এবং উহার একটি অংশ জঙ্ঘার পশ্চাদ্ভাগ অতিক্রম করিয়া পদতলে গিয়া এবং অপর অংশটি জঙ্ঘার সম্মুখভাগ অতিক্রম করিয়া পদপল্লবের পৃষ্ঠ-পর্য্যন্ত গিয়া শেষ হইয়াছে।

উরুদেশের সম্মুখভাগে আর একটি স্নায়ু আছে, ইহার নাম "এন্টিরিয়ার ক্রুরাল" বা "ফোমোরাল"—(Anterior Crural)। এই স্নায়ুটি মেরুদণ্ড রজ্জুর কটীপ্রদেশ হইতে বাহির হইয়া শাখা প্রশাখা বিস্তার পূর্ব্বক উরুদেশের সম্মুখভাগের পেশীমালা, নিতম্ব-সন্ধি ও জানুসন্ধির সহিত সংযুক্ত হইয়াছে, তাহার পর চরণের ভিতরের দিক দিয়া পদ-পল্লব পর্য্যন্ত প্রসারিত হইয়াছে। পদপল্লবের কেবল চর্ম্মের সহিত ইহার যোগ আছে।

দারুহরিদ্রা।

ডাক্তার শ্রীমোক্ষদাচরণ ভট্টাচার্য্য কাব্যবিনোদ লিখিত—

পরিচয়।—ইহা পার্ব্বত্য উদ্ভিদ। উত্তর ভারতের নেপাল এবং ভোটরাজ্যে হিমালয় পর্ব্বতের সানুদেশে এবং কোন অনুচ্চ অধিত্যকা প্রদেশে দারুহরিদ্রা যথেষ্ট জন্মে। উদ্ভিদ-বিদ্যায় ইহার পরিচয় স্থানে উল্লেখ আছে যে, বার্ব্বরিস এরিষ্টোডা নামক বৃক্ষের মূলের ত্বককে বাঙ্গলা দেশে দারুহরিদ্রা অথবা দারচোব কহে। এই উদ্ভিদের শিকড় মোথা এবং শাখা হইতে "রসোত" নামক একরূপ জলীয় সার প্রস্তুত হইয়া থাকে। ঔষধার্থে এই রসোত সাধারণত ব্যবহার হইয়া থাকে। ইহার বর্ণ পাণ্ডু, দেখিতে স্বাচ্ছিদ্র, তিক্ত আস্বাদ।

বৈজ্ঞানিক পরিচয়।—এই উদ্ভিদে ট্যানিক্ এবং গ্যালিক্ এসিড্ নামক দুইটী উপাদান আর বীর্য্য আছে। এই বীর্য্য বার্ব্বেরাইন দেখিতে পীত বর্ণ, সূচ্যাকার, গন্ধহীন। জলে উত্তমরূপ দ্রব হয় না। স্প্রীটে গলিয়া যায়।

ক্রিয়া। পর্য্যায় নিবারক, বলকারক, আগ্নেয়, ঘর্ম্মকারক, অল্প বিরেচক। ভাবপ্রকাশ, রাজ নিঘণ্টু প্রভৃতি গ্রন্থকারগণ সাধারণ হরিদ্রার সহিত ইহার তুলনা করিয়াছেন। বিশেষ ইহার কীট নাশক গুণ আছে।

বিভিন্ন ভাষায় নাম :—সংস্কৃত, হিন্দি, বাঙ্গলা, মহারাষ্ট্রী ও গুজরাটী প্রভৃতি ভাষায় ইহার নাম দারু হরিদ্রা। কর্ণাটে মরণরিসিন, তৈলঙ্গে মণিপুসুপু, তামিলে মরমজিতো। ফারসিতে দারচোন। ইংরেজী ও ল্যাটিনে Berberis Aristota বার্ব্বেরিস এরিষ্টোটা বলে।

হিন্দুস্থানের বেনিয়াগণ অনেক সময় "রসত" বলিয়া থাকে। সংস্কৃতে সাধারণত দার্বী কহে।

আময়িক প্রয়োগ।—জ্বর পীড়ায়—বিশেষ পর্য্যায় শীলাজ্বর রোগে অর্থাৎ যে জ্বর ছাড়িয়া নির্দ্দিষ্ট সময় আবার উপস্থিত হয়, তাহাতে দারুহরিদ্রা অধিক ব্যবহৃত হয়।

সুপ্রসিদ্ধ ডাক্তার সিম্‌সন্ এই ঔষধের বড় পক্ষপাতী ছিলেন। জ্বরে রসোত কিম্বা দারুহরিদ্রা ব্যবহার করিলে শিরঃপীড়া হয় না এবং পরিপাক বিঘ্ন আদৌ উপস্থিত করে না। রোগান্তে দুর্ব্বলতায় ইহার ব্যবহার উক্ত ডাক্তার সাহেবের মতে উত্তম ব্যবস্থা। চক্ষু উঠা পীড়ায় অর্থাৎ যাহাকে সামান্য অপ্‌থ্যালমিয়া কহে তাহাতে "রসোত" ফট্‌কিরী সহ উৎকৃষ্ট ধৌত। স্বনামধন্য বাঙ্গালী চক্ষু চিকিৎসক লালমাধব মুখোপাধ্যায় একসময় আমার কোন প্রেরিত রোগীর চক্ষু চিকিৎসা করিতে ছিলেন, এই সময় আমি তাঁহার সহিত দেখা করিতে গিয়াছিলাম। সে সময় আমার কলিকাতায় চক্ষু উঠিয়া বড় কষ্ট পাইতে হইয়াছিল। যন্ত্রণা সহ্য করিতে না পারিয়া দেশে আসিবার উদ্যোগ করি, তখন ডাক্তার বাবু আমাকে বলিলেন "দারুহরিদ্রার ক্বাথ আর ফট্‌কিরী দিনে দুই বার চক্ষে দিন"—আমি তাঁহার পরামর্শে তাহাই করিতাম। এক দিনেই আমার যন্ত্রণা অর্দ্ধেক কমিয়া ছিল। ঔষধ নিম্নলিখিত ভাবে প্রস্তুত করিতাম।

দারুহরিদ্রা ১ তোলা, উষ্ণ জল ১ পোয়া, এক ঘণ্টা ভিজাইয়া তাহার অর্দ্ধ আউন্স আর ফট্‌কিরী ১ গ্রেণ মিশাইতাম। ইহার ২।১ ফোঁটা দিনে রাত্রে দুই বার মাত্র দিতাম। চার দিনে পীড়া উত্তমরূপে আরোগ্য হইয়া গিয়াছিল। সুপ্রসিদ্ধ ভাব-প্রকাশ বলেন যে দার্বী (দারুহরিদ্রা) হরিদ্রার সমান গুণশালী—তথাপি বিশেষ করিয়া উক্ত আছে যে নেত্রপীড়া, কর্ণরোগ এবং মুখ-রোগ নাশক শক্তি ইহার আছে। আবার চরক সংহিতায় উল্লেখ আছে যে :—

সৈন্ধবং দারুহরিদ্রা গৈরিক পথ্যা
রসাঞ্জনৈঃ পিষ্টা দত্তো বহিঃ
প্রলেপো ভবত্যাশ্বক্ষি রোগ হরঃ

অর্থাৎ যে কোন চক্ষু পীড়ায় সৈন্ধব, দারুহরিদ্রা, গৈরিক রসাঞ্জন, হরীতকী সমভাগে পেষণ করিয়া চক্ষে প্রলেপ দিলে উপকার হয়। বস্তুত ইহা দ্বারা ব্রণ, প্রমেহ, কণ্ডু, বিসর্প, (ইরিসিপেলাস জাতীয় ব্যাধি) চর্ম্মদোষ এবং পাকাশয়স্থ দূষিত বায়ু রোগ সম্পূর্ণ আরোগ্য হয়।

সাধারণ হরিদ্রা যেমন চর্ম্ম পীড়ায় উপকারী বস্তু, দারুহরিদ্রাও তদ্রূপ। উড়িষ্যা দেশীয় গ্রাম্য কবিরাজগণ যে কোন চর্ম্ম-রোগে দারুহরিদ্রা ব্যবহার করেন। উড়িষ্যা ও মাদ্রাজ বিভাগের লোকগণ প্রত্যহই গাত্রে হরিদ্রা মাখিয়া থাকে। তাহাদের বিশ্বাস (এই বিশ্বাস আয়ুর্ব্বেদ সঙ্গত মতও বটে) হরিদ্রা গাত্রে মাখিলে চর্ম্ম পীড়া হয় না এবং চর্ম্ম পরিষ্কার থাকে। দারুহরিদ্রার এই শক্তি পরীক্ষিত। সামুদ্রিক চর্ম্মপীড়া আর রৌদ্র জন্য চর্ম্ম পীড়ায় দারুহরিদ্রা উৎকৃষ্ট ঔষধ।

শিশুর নাভিচ্ছেদ।

ডাক্তার শ্রীজ্ঞানেন্দ্রনাথ দত্ত লিখিত—

আমাদের দেশে শিশুর মৃত্যু দিনদিনই বৃদ্ধি পাইতেছে। অথচ শিশুরা যে যে কারণে অকালে কালগ্রাসে পতিত হয় সে সমস্ত কারণগুলিই যে নিবার্য্য তাহাতে সন্দেহ নাই। অথচ এ বিষয়ে আমরা সম্পূর্ণ উদাসীন। ভবিষ্যতের আশা ও ভরসাস্বরূপ এই শিশুগুলির অকাল মৃত্যুর জন্য আমরাই সর্ব্বতোভাবে দায়ী। শিশু-পরিচর্য্যা সম্বন্ধে আমাদের অনভিজ্ঞতা ও কতকগুলি কুসংস্কারই ইহার মূলে বিদ্যমান।

ভূমিষ্ঠ হইবামাত্র শিশুর নাভিচ্ছেদই তাহার প্রথম চিকিৎসা। চলিত কথায় ইহাকে নাড়ী কাটা বলে। এই স্থলেই শিশুর শরীরে প্রথম অস্ত্র প্রয়োগ দেখিতে পাই। নাড়ী কাটার ফলাফলের উপর অসহায় শিশুটীর সুতিকাগৃহের ক্ষীণ জীবনটুকু সম্পূর্ণভাবে নির্ভর করে। নাড়ীকাটা হইলে অন্যান্য স্থানের অস্ত্রপ্রয়োগের ন্যায় নাভিমূলেও একটী ক্ষত উৎপন্ন হয়। অতএব অন্যান্য স্থানের ক্ষতের ন্যায় ইহার সম্বন্ধেও চিকিৎসা ও সাবধানতার দরকার। এই নাভিক্ষতই ধনুষ্টঙ্কার বীজাণুদ্বারা সংক্রামিত হইয়া শিশুর প্রাণনাশের কারণ হয়।

ধনুষ্টঙ্কার একটী ভীষণ প্রাণনাশক ব্যাধি। ইহার কথা অনেকেই শুনিয়াছেন। সদ্যজাত শিশু ইহাদ্বারা আক্রান্ত হইলে প্রসূতি প্রথমেই বলেন যে ছেলে দুধ ছাড়িয়াছে এবং মধ্যে মধ্যে চমকিয়া উঠিতেছে। ঠাকুরমারা বলেন যে পেঁচোয় পাইয়াছে বা বাতাস লাগিয়াছে—ওঝা ডাকিয়া জলপড়া দাও। ইহার কারণ কি? শিশু স্তন্যই বা মুখে লয় না কেন? কি জন্যই বা সে মধ্যে মধ্যে এরূপ চমকিয়া উঠে? এলোপ্যাথিক চিকিৎসার বহুবিস্তারের পূর্ব্বে যদিও—

"পীড়য়ন্ হৃদয়ং গত্বা শিরঃ সংজ্ঞৌ চ পীড়য়ন্।
ধনুর্ব্ব ন্নময়েৎ গাত্রাণ্যাক্ষিপন্মোহয়েত্তদা॥"

ইত্যাদি জানাছিল, তথাপি তাঁহারা একটী মানুষকে সম্পূর্ণ একখানি ধনুকাকার ধারণ করিবার পূর্ব্বে কিছুতেই ধনুষ্টঙ্কার আখ্যা দিতে রাজি হইতেন না। কাজে কাজেই কিছুদিন পূর্ব্বেও ছেলের এই দুধছাড়া পেঁচোয় পাওয়ার মধ্যেই গণ্য ছিল।

যাঁহারা ধনুষ্টঙ্কারের আধুনিক নিদানতত্ত্ব অবগত আছেন। তাঁহারা চোয়ালের আক্ষেপ আরম্ভ হইবামাত্রই রোগ নির্ণয় করিয়া চিকিৎসা করিতে পারেন। অতএব এই দুধ ছাড়ার কারণ Lock jaw বা চোয়ালের আক্ষেপ এবং চমকিয়া উঠা শরীরের নানা স্থানের Spasm বা আক্ষেপ ব্যতিরিক্ত আর কিছুই নহে। এই Spasm বা আক্ষেপ যখন সর্ব্বাঙ্গব্যাপী হইয়া ব্যারাম গুরুতর হয়, তখনই দেহ বক্রীকৃত হইয়া ধনুর আকার ধারণ করে। পরে দুই একদিনের মধ্যেই যে প্রাণের দুলাল ভূমিষ্ঠ হইয়া সূতিকাগৃহে আনন্দের প্রদীপ জ্বালিয়াছিল সে কেবল প্রসূতির ক্লেশের নিদানমাত্র হইয়া সমস্ত অন্ধকার করিয়া চলিয়া যায়।

এই ধনুষ্টঙ্কারের একরূপ বীজাণু আছে তাহার নাম Tetanus Bacilli ইহা রাস্তার ধূলিরাশির মধ্যে এবং অন্যান্য অপরিষ্কার বস্তুতে সচরাচর বিদ্যমান থাকে। জীবদেহে প্রবেশের নিমিত্ত ইহার একটী দ্বার আবশ্যক। যে কোন ক্ষত এই কার্য্যের সহায়তা করে। কোন প্রকারে এই বীজাণু একবার ক্ষত মুখে প্রবেশ লাভ করিতে পারিলে তিন দিন হইতে তিন সপ্তাহ মধ্যে ধনুষ্টঙ্কারের লক্ষণ সকল প্রকাশ পাইতে থাকে। আধুনিক চিকিৎসায় Tetanus সুসময়ে চিকিৎসিত হইলে যদিও অনেক রোগীই আরোগ্য লাভ করে, তথাপি স্তন্যপায়ী শিশুর এই ব্যারাম হইলে তাহার মৃত্যুই একমাত্র চরম পরিণতি। শিশুর পক্ষে তাহার নাভি ক্ষতই এই বীজাণু প্রবেশের দ্বার স্বরূপ।

আমাদের দেশে সাধারণতঃ বাঁশের চেঁচো দ্বারা নাভিচ্ছেদ করা হইয়া থাকে। ধনুষ্টঙ্কারের আণুবীক্ষণিক বীজাণু যে এই চেঁচোতে না থাকিতে পারে এমন নহে। এই উপায়েই প্রধানতঃ এই বীজাণু নাভিক্ষতে প্রবিষ্ট হয়। অধিকন্তু আমরা আঁতুড় ঘরে পরিচর্য্যার নিমিত্ত যে সকল ধাত্রী নিযুক্ত করি তাহারা অশিক্ষিতা, অস্পৃশ্যা, হীন জাতীয়া। তাহাদের পরিধেয় বস্ত্রাদি স্বভাবতঃই মলিন। তাহাতে আবার আঁতুড় ঘরে প্রবেশ করিবার সময় সর্ব্বাপেক্ষা মলিন বস্ত্রখানি বাছিয়া পরিধান করিয়া লয়। অপিচ শিশু-চর্য্যার নিমিত্ত আমরাও পূর্ব্ব-সঞ্চিত পরিত্যক্ত পরিধেয় মলিন বস্ত্রাদিই প্রদান করিয়া থাকি। এরূপ অবস্থায় নাভিক্ষতে ধনুষ্টঙ্কার বীজাণু প্রবেশের অনেক গুলি কারণ বেশ বর্ত্তমান থাকে। অনুসন্ধানে আমরা দেখিতে পাই সুতিকা গৃহেই যে সমস্ত শিশু অঙ্কুরেই বিনাশ প্রাপ্ত হয় তন্মধ্যে শতকরা ৯০ টী ধনুষ্টঙ্কারাক্রান্ত, যদিও ধনুষ্টঙ্কার সর্ব্বতোভাবে নিবার্য্য ব্যাধি! এখন ইহার প্রতিষেধের উপায় কি?

মনুষ্যের বর্ব্বরতা অবস্থায়ও তাহারা মাতৃকুক্ষি হইতেই নির্গত হইত। তখন তাহাদের নাভিচ্ছেদের উপায় কি ছিল? সেই আদিম অবস্থায় বাঁশের চেঁচোই তাহাদের এ নিমিত্ত সর্ব্বোৎকৃষ্ট অস্ত্র ছিল। কারণ তখন তাহারা অস্ত্রাদির ব্যবহার বা প্রস্তুত প্রণালী কিছুই জানিত না। সেই আদিম সংস্কার (Primitive usage) এখনও ধারাবাহিকরূপে আমাদের মধ্যে চলিয়া আসিতেছে। কিন্তু এই সভ্যতার যুগে উপযুক্ত অস্ত্রাদির উদ্ভাবনা হইয়া চিকিৎসার ধারা পরিবর্ত্তিত হইয়া গিয়াছে। অতএব এক্ষণে ছুরী কিম্বা কাঁচি দ্বারা নাড়ী কাটা হইলেই ভাল হয়, তাহাতে সন্দেহ নাই। অবশ্য অস্ত্রাদি অন্যূন অর্দ্ধ ঘণ্টাকাল জলে ফুটাইয়া (Sterilised) বিশুদ্ধ করিয়া লইতে হইবে। যদি পূর্ব্ব সংস্কারাপন্ন কেহ—

"যেনাস্য পিতরো যাতা যেন যাতাঃ পিতামহাঃ।"

ইত্যাদি মহাবাক্য স্মরণ করিয়া চেঁচো দ্বারাই কাটিতে ইচ্ছা প্রকাশ করেন তাহা হইলে তাহাও অর্দ্ধ ঘণ্টা জলে ফুটাইয়া লইলে আর কোন সন্দেহ থাকে না। অবশ্য এখানে আমি বীজাণুধ্বংসের নানা প্রকার উপায় না বলিয়া কেবল সহজ ও সর্ব্বত্র সম্ভবপর উপায়টী মাত্রই বলিলাম, যাহা সকলেই সকল অবস্থার মধ্যে মনে করিলেই কার্য্যে পরিণত করিতে পারেন। অস্ত্র সম্বন্ধে এইটুকু করিতে পারিলেই যথেষ্ট মনে করি। এখন কিরূপে কাটিতে হইবে?

নাভি হইতে চতুরঙ্গুলী পরিমিত নাড়ীতে দৃঢ় বন্ধনী দ্বারা তদুপরি ছুরী সাহায্যে কাটাই প্রসিদ্ধ। কিন্তু দেখিয়াছি এতটা লম্বা নাড়ী নাভি হইতে খুব নড়া চড়া করে বলিয়াই শীঘ্রই প্রদাহ (Inflammation) উৎপাদন করে। অতএব দু'ই অঙ্গুলী পরিমিত নাড়ী রাখিয়া কাটিলেও মন্দ হয় না। তাহাতে ২য় বার বন্ধনীর দরকার হইলেও তাহার স্থানের অভাব হয় না। পরন্তু ছোট নাড়ী থাকিলে পচন ক্রিয়া ও প্রদাহ অল্পমাত্রই হয়। নাড়ী বাঁধিবার জন্য দৃঢ় সূতা পূর্ব্বোক্ত প্রকারে ফুটাইয়া ব্যবহার করা উচিত।

এইরূপে নাড়ী কাটা শেষ হইলে সমভাগ Boric acid, zinc oxide একটী প্যাডে রাখিয়া তাহার ভিতর নাড়িটি অবস্থিত করিয়া Bandage দ্বারা বেশ বাঁধিয়া দেওয়াই প্রশস্ত। কিন্তু সব ঘরে এইটি কার্য্যে পরিণত করা অসম্ভব। Bandage করিয়া দিলে অনভিজ্ঞা প্রসূতি Bandage টি এমন ভাবে স্থানচ্যুত করেন যে Pad এ আবদ্ধ নাড়ীতে টান লাগিয়া নাভিতে ভীষণ প্রদাহ উৎপন্ন হইয়া সন্তানের জীবন সঙ্কটাপন্ন করিয়া তোলে। অতএব সকল ক্ষেত্রেই এইটি না করিয়া কেবল ন্যাকড়ার পুঁটলি গরম করিয়া নাভী ও নাড়ীতে প্রতি দুই ঘণ্টা অন্তর একবার করিয়া সেঁক (Dry heat) দিলে নাভী না পাকিয়াই সুন্দররূপে ৩।৪ দিনেই নাড়ী পড়িয়া যায়। ইহার পরে আরও ৩।৪ দিন ঐ Dry heat প্রয়োগ করিলে নাভীমূল শুষ্ক হইয়া যায়; সর্ব্বপ্রকার সাবধানতা সত্ত্বেও যদি নাভীতে পূয দেখা যায় তাহা হইলে চিকিৎসকের উপদেশানুসারে সময়োপযোগী চিকিৎসা করান উচিত।

শিশুর ধনুষ্টঙ্কারের সহিত তাহার নাভীচ্ছেদেরই একমাত্র সম্বন্ধ। তাই এ প্রবন্ধে নাভীচ্ছেদ সম্বন্ধে যাহা অত্যাবশ্যকীয় তাহাই বলা হইল। এটুকু গৃহস্থ মাত্রেই ইচ্ছা করিলে উপস্থিত সময়ে সম্পাদন করিতে পারেন। ইহার জন্য ব্যয় কিছুই নাই। আমাদের দেশে এমন বাড়ী নাই যেখানে ২।৪টী শিশু আঁতুড় ঘরে দুধ ছাড়িয়া না মরিয়াছে। তথাপি আমরা প্রকৃত রোগ নির্ণয় করিয়া তাহার ব্যবস্থা করিতে শিথিলতা প্রদর্শন করিয়া থাকি।

বস্তু সংক্ষেপ ঃ—

১। নাড়ী কাটিবার ছুরি, কাঁচি কিম্বা বাঁশের চেঁচো এবং বাঁধিবার সুতা অর্দ্ধ ঘণ্টা কাল জলে ফুটাইয়া লইবেন। সম্ভব হইলে ঐ গুলি একটি পরিষ্কার Enamel পাত্রে Tr. Iodine এ ভিজাইয়া রাখিয়া ব্যবহার করিবেন।

২। আঁতুড় ঘরের ব্যবহার্য্য বস্ত্রাদি পূর্ব্ব হইতে Soda দ্বারা ফুটাইয়া কাচিয়া পরিষ্কার করিয়া রাখিবেন।

৩। ধাই এর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা দরকার। প্রসব করাইবার নিমিত্ত আঁতুড় ঘরে প্রবেশের সময় তাহার হস্তদ্বয় সাবান দিয়া পরিষ্কার করিয়া লওয়া উচিত।

N. B. ধাই অর্থে কেহ যেন Midwife বা Trained Dhai না বুঝেন।

পাক মসলা।

ডাক্তার শ্রীবসন্তকুমার চৌধুরী লিখিত—

আমরা মনে করি পাশ্চাত্য সভ্যতালোকে আমরা আলোকিত হইয়া সুসভ্য হইয়াছি। আমাদের অন্নপূর্ণা-স্বরূপিণী মহিলারা রন্ধন ঘর ছাড়িয়া পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা শিক্ষা করিয়া সভ্য সমাজে আদরণীয়া হইয়াছেন। পাচক পাচিকাকে রন্ধন-শালায় প্রবেশ করাইয়া, পাকশালের কালীতে আর তাহাদের অঙ্গ কালী করিতে হয় না। উড়িষ্যা, পশ্চিমা, সিলেটে ঠাকুর পাচক ও বৃদ্ধা তপস্বিনী বাম্নী পাচিকা রূপে পাকশালে প্রবেশ করিয়া অরুন্ধতী দ্রৌপদীর ন্যায় অন্নব্যঞ্জনাদি পাক করিয়া আমাদের রসনার তৃপ্তি সাধন করিতেছে। সেরূপ আহারে পাকরসের আধিক্য হইয়া অনেকেরই আহার কমিয়া এই দুর্ম্মূল্য বাজারে বেশ দু পয়সা চিকিৎসকের আয় বৃদ্ধি হইতেছে। অম্লপিত্ত, অজীর্ণ অগ্নিমান্দ্য ঘরে ঘরে দেখা দিয়াছে। পাকরসের বিপর্য্যয়ে ব্যতিব্যস্ত হইয়া আমরা ছট্‌ফট্ করিতেছি।

সেকালের অরুন্ধতী, দ্রৌপদী, সত্যশীলার ন্যায় রান্ধুনি গৃহলক্ষ্মী আর কেহ আছে বলিয়া বোধ হয় না। বৃহৎ ভোজ হইতে নিত্য আহারে এক কালে যে দেশে মাতৃগণ সুমিষ্ট ব্যঞ্জনাদির দ্বারা রসনার তৃপ্তি সাধন করাইয়া যশস্বিনী হইতেন; এখন আর সে যশের কে আকাঙ্ক্ষিণী নাই। কোন ব্যঞ্জনে কি মস্‌লা দিতে হয় কোন তরকারী কিরূপে রন্ধন করিলে সুমিষ্ট সুস্বাদু হয় তাহার অভিজ্ঞতা এখন নাই বলিলেই হয়। কাজে কস্মিনে এক দিন রন্ধন করিতে হইলেই পাক প্রণালী মুখস্থ করিয়া পাক করিতে হয়, তাহাতে সুস্বাদু হয় না কোনটায় ঝাল কোনটায় লবণ বেশী করিয়া ফেলেন কেবল :—

"হাতে কালি মুখে কালি
তবে বুঝি রেন্ধে এলি।"

কথারই সার্থকতা জন্মে।

সহরে এরূপ ঘটনা ঘটিলেও সুদূর পল্লীতে মাতৃ খুড়ি, জেঠি, মামি, ভাজ এখনও তাঁদের শ্বশুর, স্বামী দেবর ও পুত্রদের সেরূপ পাকরস প্রস্তুতকারী পাচকে

আশ্রয় গ্রহণ করিতে দেন নাই। এখনও তাঁহারা বড় বড় ভোজে সুমিষ্ট সুখাদ্য ব্যঞ্জনাদি রন্ধন করিয়া যশস্বিনী। সেই জন্যই সহর অপেক্ষা পল্লীবাসীর অগ্নি-মান্দ্য, অজীর্ণ রোগ কম। কোন্ তরকারীতে কি মস্‌লা দিলে রন্ধন ভাল হয়, তাঁহারা তাহা উত্তমরূপে জানেন। এই প্রবন্ধ লেখকও তাঁহাদের নিকট কতকটা শিক্ষা করিয়াই আজ এই প্রবন্ধের অবতারণা করিতে অগ্রসর হইয়াছেন।

কি কি মস্‌লা রন্ধনের জন্য কিরূপে ব্যবহৃত হয়, কোন মস্‌লা কোন প্রকার ব্যঞ্জনে ব্যবহৃত হয়, কিরূপে মস্‌লা দিতে হয় ইত্যাদি বিষয়ে অভিজ্ঞতা না থাকিলে ব্যঞ্জনাদি সুমিষ্ট ও সুপাচ্য হয় না পরন্তু তাহা পীড়াদায়ক হয়।

নিম্নলিখিত মস্‌লা গুলি রন্ধনের জন্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

লঙ্কা, তেজপত্র, গোলমরিচ, জিরা, কালজিরা, মেথি, চন্দনি, মউরি, সরিষা, তিল, হরিদ্রা, লবঙ্গ, গুজরতি, দারুচিনি, আদা সাধারণতঃ এই গুলি পাক মস্‌লা রূপে ব্যবহৃত হয়।

ইহারা ক্ষুধা বৃদ্ধি করে, ভক্ষ্য দ্রব্যে সুগন্ধি প্রদান করে এবং পরিপাক যন্ত্রের প্রবল ক্রিয়া বৃদ্ধি করে। এই সকল মস্‌লা মধ্যে এক প্রকার সুগন্ধি বায়ি তৈল বর্ত্তমান থাকে। তদ্দ্বারাই উল্লিখিত ক্রিয়া সকল সংসাধিত হইয়া থাকে। এই সকল মস্‌লা মধ্যে কতক-গুলি একত্র হইলে তাহাদের ক্রিয়াধিক্য হয়।

বাট্‌না—(১) ধনে, জিরা, গোলমরিচ, তেজপত্র। (২) মরিচ, সরিষা, (৩) লবঙ্গ, দারুচিনি, গুজরতি, (৪) আদা, (৫) তিল।

গুঁড়া—ধনে	২৫ ভাগ
মরিচ	২৪ ভাগ
তেজপত্র	১৫ ভাগ
গোল মরিচ	১২ ভাগ
রান্ধনি	৮ ভাগ
কালজিরা	৮ ভাগ
জিরা	১২ ভাগ

এই সকল গুলি একত্র করিয়া ভাজিয়া গুঁড়া করিয়া লইতে হয়। ইহাকে ভাজা গুঁড়া বলে। ইহাকে ঝালের গুঁড়াও বলে। এতদ্ব্যতীত ঐ সকল মস্‌লা ভিন্ন ভিন্ন রূপে ফাঁকা গুঁড়াও করা যাইতে পারে। লবঙ্গ, দারুচিনি, গুজরতি আবশ্যকানুযায়ী যখন তখনই বাটিয়া লইতে হয়।

পূর্ব্বেই উক্ত হইয়াছে এই সকল মস্‌লার মধ্যে এক প্রকার বায়িতৈল বর্ত্তমান থাকে। ঐ সকল মস্‌লা বাটা অবস্থায় অথবা গুঁড়া অবস্থায় অধিকক্ষণ খোলা থাকিলে ঐ সকল বায়িতৈল আতর ও এসেন্সের ন্যায় উড়িয়া যায় সুতরাং তাহার গন্ধাস্বাদ থাকে না; সে জন্য ঐ গুলিকে উত্তমরূপে ঢাকিয়া রাখা কর্ত্তব্য। নতুবা রন্ধন করা তরকারী সুমিষ্ট হয় না। গুজরতি, দারুচিনি লবঙ্গ প্রভৃতি কতকগুলি মস্‌লায় অধিক পরিমাণে বায়ি তৈল থাকায় তাহা পাকান্তে নামাইবার সময়ে দিতে হয়।

হরিদ্রা মৎস্য মাংস তরকারী প্রভৃতির একটী প্রধান মস্‌লা; ইহা পচন নিবারক, দুর্গন্ধ নাশক, পাচক এবং ইহা দ্বারা সকল প্রকার ব্যঞ্জনাদি রঞ্জিত করা হইয়া থাকে, সেজন্য ইহা মৎস্য মাংস প্রভৃতিতেই অধিক ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

আদা—পাচক, অগ্নিবর্দ্ধক, বায়ু নাশক ও সুগন্ধি কারক এবং দুর্গন্ধ নাশক; সেইজন্য অনেক তরকারীতে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

সরিষা ও তিল ব্যঞ্জনাদিকে সুস্বাদু, সুগন্ধযুক্ত ও তৈল সংযুক্ত করে।

এই সকল মস্‌লা ব্যতীত তৈল, লবণ, ঘৃত, পেঁয়াজ, রসুন, গুড়, নারিকেল প্রভৃতিও খাদ্যদ্রব্যের গুণ, গন্ধাস্বাদ বৃদ্ধি করার জন্য প্রয়োগ করা হইয়া থাকে।

বঙ্গবাসী যেরূপ নানা প্রকার সুমধুর ব্যঞ্জন প্রস্তুত করিতে পারে, অন্য কোন সভ্যদেশে সেরূপ পারেনা। সামান্য শাক-শবজি ও বনজাত তরি-তরকারী দ্বারা যে প্রকার সুমিষ্ট খাদ্য প্রস্তুত হয়; অন্য কোন জাতি তাহা জানে বলিয়া মনে হয় না। এই সকল মসল্লা সংযোগেই তাহা প্রস্তুত হইয়া থাকে।

দ্বিতীয়তঃ "সম্বরা" একটী বিশেষ উল্লেখ যোগ্য বিষয়। ব্যঞ্জনাদি রন্ধনে যে সম্বরা দিতে হয় তাহা বিশেষ অভিজ্ঞতা না থাকিলে হয় না। এই সম্বরার উপরেই ব্যঞ্জনাদির সুস্বাদ ও সুগন্ধ অধিক নির্ভর করে। তেজপাত; লঙ্কা ও মউরি, জিরা, মেথি প্রভৃতি তৈল অথবা ঘৃত সংযোগে সম পরিমাণ তাপে পোড়াইয়া তরকারী, দাইল, মৎস্য, মাংস, প্রভৃতিতে সম্বরা দিতে হয়। এই সম্বরা কাঁচা থাকিলে অথবা পুড়িয়া গেলে ব্যঞ্জন সুমিষ্ট হয় না, সুতরাং ইহার একটা নির্দ্দিষ্ট অবস্থা আছে। তাহা লিখিয়া প্রকাশ করা কঠিন। ইহা অভিজ্ঞতার উপর নির্ভর করে। পেঁয়াজ, রসুন, কাঁচা লঙ্কা প্রভৃতি দ্বারা দরিদ্র কৃষক রমণী যে প্রকার সম্বরা দেয় এবং প্রতিবাসী সকলেই তাহার সুগন্ধে তাহা বুঝিতে পারে। ভদ্র পরিবারেও তাহা এখন দেখা যায় না। সম্বরার গন্ধেই খাদ্যের সুস্বাদের অবস্থা বুঝিতে পারা যায়।

এক্ষণে যে সকল ব্যঞ্জনাদি আমরা আহার করি তাহার সম্বরা ও মস্‌লা সংযোগের বিষয় বর্ণনা করিব। সাধারণতঃ আমরা দাল্‌না, ঘণ্ট, শুক্ত, ঝোল, অম্বল, দাইল, চড়চড়ি প্রভৃতি আমিষ ও নিরামিষ রূপে ব্যবহার করি; এতদ্ব্যতীত মাংস ও ডিম্ব নানা প্রকার রন্ধন করিয়া থাকি। এই সকল প্রকার তরকারীও আবার তরকারীর মিশ্রণ ঘটিত অবস্থা ভেদে রন্ধন করা হইয়া থাকে। যেমন সকল তরকারী, সকল্ তরকারীর সহিত মিশ্রিত হয় না, সেইরূপ সকল মস্‌লাও সকল তরকারীতে ব্যবহৃত হয় না। দ্রব্যের গুণানুসারে যে মস্‌লা যাহার সহিত মিশ্রিত হইলে সমগুণ যুক্ত অবস্থা প্রাপ্ত হয় এবং উক্ত রাসায়নিক ক্রিয়া সাধিত হয়, তাহাই তাহার সহিত সংযোগে ব্যঞ্জন রন্ধন করা হইয়া থাকে। ইহা কোন পুস্তকগত বিদ্যা নহে। ইহার শিক্ষয়িত্রী বঙ্গ মহিলা। এই মিশ্রণের ব্যতিক্রম হইলেই ব্যঞ্জনাদি সুস্বাদু হয় না।

প্রেরিত পত্র।

(১)

প্রশ্ন—

শুনিতে পাওয়া যায় যে গঙ্গার ধারে যে সমস্ত কল-কারখানা আছে সেই সকল কলকারখানা হইতে সমস্ত মলমূত্র ভিন্ন আকারে পরিবর্ত্তিত হইয়া গঙ্গাতে নিক্ষিপ্ত হয় এবং দেখিতেও পাওয়া যায় কত রকমের ময়লা ও আবর্জ্জনা গঙ্গার উপরে ভাসিয়া বেড়ায়। ইহা সত্ত্বেও অনেক লোকের বিশ্বাস যে গঙ্গায় স্নান, বাটীতে কলের জলে স্নান অপেক্ষা বহুগুণে স্বাস্থ্যপ্রদ। যাঁহারা গঙ্গাস্নানকে স্বাস্থ্যপ্রদ বলিয়া থাকেন তাঁহারা বলেন যে গঙ্গাস্নানে কুষ্ঠ ব্যাধি ভাল হয় এবং গঙ্গার জলের মধ্যে নাকি কি একটা বিশেষ গুণ আছে যাহা অতি শীঘ্র অনেক বিষাক্ত পদার্থকে নষ্ট করে। অতএব মহাশয় এ বিষয়ে বিস্তারিতরূপে আলোচনা করিয়া গঙ্গাস্নানের দোষগুণ যদি বুঝাইয়া দিতে পারেন তাহা হইলে সাধারণের বড় উপকার করেন। কারণ গঙ্গাস্নান যদি স্বাস্থ্যপ্রদ হয় তাহা হইলে সকলেই গঙ্গাস্নান করিবার জন্য চেষ্টা করিবে এবং সুবিধাজনক হইলে সকলেই গঙ্গাস্নান করিবে। গঙ্গার জল কলিকাতায় যেমন স্বাস্থ্যপ্রদ কাশীতে তাহাপেক্ষা ভাল কি না?

অনেকে আবার কলেরজল পান করেন না তাঁহারা জালাতে গঙ্গারজল রাখেন, পরে তাহা থিতাইলে তাহা পান করিয়া থাকেন, অতএব গঙ্গারজল পান ও কলের জল পান করা সম্বন্ধে তুলনা করিবেন।

শ্রীউমাপদ বসু

গ্রাহক নং ১৪২৫, ৩০নং ক্ষেত্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায়ের লেন
শিবপুর, হাওড়া।

উত্তর—

কলেরজলে স্নান অপেক্ষা স্রোতের জলে অবগাহন স্নান যে অধিক স্বাস্থ্যপ্রদ সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। কিন্তু স্রোতের জল নির্ম্মল হওয়া আবশ্যক। কলিকাতার নিকটস্থ গঙ্গারজল নানারূপে দূষিত থাকে। দূষিত বা অপরিষ্কৃত জলে সাধ্যমত স্নান না করাই কর্ত্তব্য। স্রোতের জলে অবগাহনস্নানে নানাপ্রকার চর্ম্মরোগ আরোগ্য হয় বটে কিন্তু গঙ্গাস্নানে যে কুষ্ঠরোগী আরোগ্য হইয়া থাকে, এরূপ প্রমাণ পাওয়া যায় নাই। গঙ্গার বা অন্যান্য নদীর জল সকল সময় প্রবহমাণ এবং রৌদ্র ও বায়ুর সংস্পর্শযুক্ত থাকায়, জল দূষিত বা বিষাক্ত হইলে তাহা আপনা হইতে শীঘ্র শোধিত হইয়া যায়। কিন্তু প্রবাহহীন নদী বা কোন বদ্ধ জলাশয়ের জলের এরূপ বিশেষ শক্তি নাই। গঙ্গায় স্নান অভ্যাস করিলে স্রোতের জলে অবগাহন স্নান ও তৎসঙ্গে যাতায়াতের জন্য যে ব্যায়াম হয় উভয়ের জন্যই স্বাস্থ্যের উপকার হইয়া থাকে। বর্ষার সময় গঙ্গারজল বিশেষ মলিন ও দূষিত হয়, সে সময়ে গঙ্গাস্নান না করাই ভাল। চৈত্র বৈশাখ মাসই গঙ্গাস্নানের পক্ষে প্রশস্ত। শীতের পর এই সময় গঙ্গার জল নির্ম্মল থাকে এবং স্নানেও বিশেষ তৃপ্তি পাওয়া যায়। আমাদের দেশে বৈশাখ মাসে গঙ্গাস্নানের যে ব্যবস্থা প্রচলিত তাহা স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ উপযোগী বলিয়াই বোধ হয়। কলিকাতার গঙ্গারজল অপেক্ষা কাশীতে গঙ্গার জল অনেক নির্ম্মল, এজন্য সেখানে স্নান যে অধিক স্বাস্থ্যপ্রদ এ বিষয়ে অন্যমত থাকিতে পারেনা।

গঙ্গারজল পান বা কলেরজল পান সংস্কারের উপর নির্ভর করে। স্বাস্থ্যের পক্ষে নির্ম্মল জল পানই উপযোগী। নির্ম্মল কলেরজল থাকিতে মলিন জল পান কোন মতেই যুক্তিযুক্ত নহে। কলিকাতায় গঙ্গারজল পান করিয়া কলেরা হইয়াছে, এরূপ অনেক ঘটনা জানা আছে। যেখানে কলেরজল নাই, সেখানে গঙ্গারজল পাত্রে থিতাইয়া লইয়া পরে ফুটাইয়া পান করা উচিত।

---

(২)

মুড়ী প্রস্তুত।

যে ধানে মুড়ী হয় সেই ধান সিদ্ধ করিয়া এক রাত্রি জলে ভিজাইয়া রাখিতে হয়। তৎপরে রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া চাউল করিতে হয়।

একটী চুল্লীর উপর একটী বড় হাঁড়িতে ভাল বালি দিতে হয় এবং অন্য একটী চুল্লীতে চওড়া মুখের একটী হাড়ী (খোলা) বসাইয়া তাহাতে চা'ল ছাড়িয়া লবণ জল দিতে হয়। যতটা চাউল হাতে নাড়া যায় ততটা দিয়া তাহাতে এমন পরিমাণে লবণজল দিতে হয় যে, খাইতে বিস্বাদ না হয়। লবণ জল দিয়াই সর্ব্বদা নাড়িতে হয়, যখন ২।৪টী চা'ল ফুটিতে আরম্ভ হইবে, তখন নামাইয়া উত্তপ্ত বালিতে অল্প পরিমাণ চাউল ছাড়িয়া দিয়া ঘুরাইতে হয়, বালি অতিরিক্ত গরম হইলে মুড়ী লাল হইয়া যায়। সম্ভবমত গরম হইলে মুড়ী খুব হাল্‌কা ও বড় হইবে। চাউল ভাজিতে ভাজিতে যেন পুড়িয়া না যায়, পুড়িয়া গেলে মুড়ী মোটা হইবে না।

(আপনারা জানিতে চাহিয়াছিলেন, আমার যতটুকু অভিজ্ঞতা আছে তাহাই লিখিলাম।)

গ্রাহক নং ২৪২৫ শ্রীমতী যোগমায়া সুর
জুলী টি ষ্টেট্, ধেকিয়াজুলী, আসাম।

প্রাপ্তি স্বীকার।

স্বাস্থ্য ও শক্তি ঃ—শ্রীযুক্ত পূর্ণচন্দ্র রায় এম, এ, বি, এল প্রণীত। প্রাপ্তি স্থান—"বীণাপাণি বুক ক্লাব" ২১ নং বেচু চাটার্জ্জীর ষ্ট্রীট, কলিকাতা। মূল্য ১৲ টাকা।

'স্বাস্থ্য ও শক্তি' শরীর-চর্চ্চা বিষয়ক পুস্তক। ইহা ইউরোপীয় ও আমেরিকান গ্রন্থকারগণের বিশেষতঃ ইউজেন স্যাণ্ডোর গ্রন্থাবলীর আদর্শে লিখিত হইয়াছে। গ্রন্থকার শরীর-চর্চ্চা সম্বন্ধীয় জ্ঞাতব্য বিষয়গুলি সাধারণের উপযোগী করিয়া লিখিবার চেষ্টা করিয়াছেন। পুস্তকে প্রসিদ্ধ শক্তিশালী ব্যক্তিগণের অনেকগুলি প্রতিমূর্ত্তির ও ব্যায়াম-প্রণালীর বহু চিত্র সন্নিবেশিত হইয়াছে। গ্রন্থকার নিজে হাইকোর্টের উকিল, তিনি আইন ব্যবসায়ী হইয়াও মস্তিষ্ক চর্চ্চার সঙ্গে শরীর চর্চ্চা ছাড়েন নাই। তিনি বিগত ১৫।১৬ বৎসর কাল শরীর-বিজ্ঞান ও ব্যায়াম-চর্চ্চা সম্বন্ধীয় বহু পুস্তক পাঠ করিয়া বিশেষ অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছেন। এই পুস্তক খানি তাঁহার সেই অভিজ্ঞতারই ফল। বাঙ্গালী জাতি ক্রমশঃ স্বাস্থ্য ও শক্তিহীন হইয়া যাইতেছে। বর্ত্তমানে এ ধরণের পুস্তক যত অধিক প্রচার হয়, ততই দেশের পক্ষে মঙ্গল। পুস্তক প্রণয়নের জন্য আমরা গ্রন্থকারকে বিশেষ ধন্যবাদ জ্ঞাপন করিতেছি। পুস্তকখানি এণ্টিক কাগজে সুন্দর ভাবে ছাপা, কাপড়ের মলাটের বাঁধাইও অতি পরিপাটি।

COMPOUNDER'S GUIDE—By Jotindra Nath Bose—To be had from B. N. Bose Book agents. K/4873 Namak Mandi, Agra.

শ্রীযুক্ত যতীন্দ্রনাথ বসু মহাশয় "কম্পাউণ্ডারস্ গাইড" নামক ইংরাজী পুস্তকখানি প্রণয়ন করিয়া কম্পাউণ্ডার দিগের বিশেষ উপকার করিয়াছেন। ইহাতে চুম্বকভাবে কম্পাউণ্ডারদিগকে তাহাদের কর্ত্তব্য সম্বন্ধে উপদেশ দিয়া, যে সমস্ত Latin ভাষা prescription এ ব্যবহৃত হয়, Schedule of Poison, Sale of Poison Register, Solution তৈয়ার করিবার Strength, Special excipients for special drugs, Pill coating, Pill Varnishing, যে সমস্ত formulae dispensing এর জন্য সাধারণত ব্যবহার হইয়া থাকে ইত্যাদি আবশ্যকীয় বিষয়সমূহ সন্নিবেশিত করিয়া পুস্তকখানি কম্পাউণ্ডারদিগের বিশেষ উপযোগী করিয়াছেন। List of incompatibilities, Poison and their antidotes ইত্যাদি সম্বন্ধে আলোচিত হওয়ায় চিকিৎসাবিদ্যা শিক্ষার্থী এবং চিকিৎসা ব্যবসায়ী দিগেরও বিশেষ উপযোগী হইয়াছে। সদাসর্ব্বদা আবশ্যকের জন্য প্রত্যেক কম্পাউণ্ডারেরই একখানি করিয়া এই পুস্তক রাখা উচিত। পুস্তকখানির কাগজ এবং ছাপাও ভাল।

বিবিধ সংগ্রহ।

ভেজাল ঘৃত—কলিকাতার মাড়োয়ারী ও বাঙ্গালী সম্প্রদায়ের অগ্রণিগণ ঘৃতে ভেজাল নিবারণ কল্পে বিশেষরূপ চেষ্টা করিতেছেন। কয়েকজন মাড়োয়ারী ভেজাল ঘৃত-ব্যবসায়ীকে সমাজচ্যুত ও অর্থ দণ্ডে দণ্ডিত করা হইয়াছে।

কলিকাতার স্বাস্থ্য—কলিকাতা মিউনিসিপালিটির বার্ষিক রিপোর্টে প্রকাশ যে, গত বর্ষে (১৯১৬) সহরের স্বাস্থ্য সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম ছিল। কলিকাতায় মৃত্যুর হার গত বর্ষের অপেক্ষা পূর্ব্বে কখনও কম হইয়াছিল বলিয়া জানা নাই।

স্বাস্থ্য-সমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্।"

ষষ্ঠ বর্ষ। ভাদ্র ১৩২৪ সাল পঞ্চম সংখ্যা।

আলোচনা।

কুইনাইন বিতরণের প্রস্তাব—বঙ্গীয় ব্যবস্থাপক সভায় গত ৭ই আগষ্ট তারিখের অধিবেশনে মাননীয় শ্রীযুক্ত সুরেন্দ্রনাথ রায় মহাশয় সকৌন্সেল গভর্ণর বাহাদুরের সম্মুখে "গভর্ণমেণ্ট কর্ত্তৃক বাঙ্গালা প্রেসিডেন্সির মিউনিসিপ্যালিটি ও জেলাবোর্ড পরিচালিত দাতব্য ঔষধালয় সমূহে বিতরণের জন্য দার্জ্জিলিং কুইনাইন ও কুইনোডাইন সরবরাহ করার" দেশ মঙ্গলকর অত্যাবশ্যক প্রস্তাব উপস্থিত করিয়া বঙ্গবাসী মাত্রেরই ধন্যবাদের পাত্র হইয়াছেন। তিনি বক্তৃতায় অনেক জ্ঞাতব্য বিষয়ের আলোচনা করিয়াছেন—

১৯১৪-১৫ অব্দে কুইনাইন ও কুইনোডাইন প্রস্তুতের জন্য গভর্ণমেণ্টের ২৩৭১৪২ টাকা ব্যয় এবং তাহা বিক্রয় করিয়া ৪১০২৫৮ টাকা আয় হইয়াছিল। ১৯১৫-১৬ অব্দে ব্যয় ২০১৩৯৪ টাকা এবং আয় ৫৪৭৮৭১ টাকা ছিল। ১৯১৬-১৭তে ব্যয় ২১১০০০ টাকা হইয়াছিল এবং আয় ৭০০০০০ টাকা হইবে এইরূপ নির্দ্ধারিত ছিল। ১৯১৭-১৮তে ২২৩০০০ ব্যয় এবং আয় ৭৩২৪০০ হইবে বলিয়া ধরা হইয়াছে। মোটামুটি, খরচ খরচা বাদে দার্জ্জিলিং কুইনাইন বিক্রয় করিয়া গভর্ণমেণ্ট যে বৎসরে ৪লক্ষ টাকা লাভ করিবেন, ইহা ধরিয়া লওয়া যাইতে পারে।

বঙ্গের মিউনিসিপ্যালিটি ও জেলাবোর্ডসমূহ দাতব্য ঔষধালয় এবং হাঁসপাতালের জন্য ১৯১৫-১৬ অব্দে ৯৫০৮৪০ টাকা ব্যয় করিয়াছেন।

বঙ্গীয় গভর্ণমেণ্টের মিউনিসিপাল ডিপার্টমেণ্টের সেক্রেটারীর প্রদত্ত সংবাদে জানা যায় যে মোট ৭টী দাতব্য ঔষধালয় সরকারী সাহায্য প্রাপ্ত হইয়াছে। ১৯১৪,১৯১৫ ও ১৯১৬ তিন বৎসর ঐ সাহায্যের পরিমাণ মোট বার্ষিক ২০১০৲ টাকা ছিল।

জেলাবোর্ড ও মিউনিসিপ্যালিটি পরিচালিত দাতব্য ঔষধালয় সমূহ গভর্ণমেণ্টের নিকট হইতে ১৯১৪-১৫ অব্দে ৩১৩১৫॥০, ১৯১৫-১৬তে ৪২৩৯৭৸৵১০ এবং ১৯১৬-১৭তে ৫১৩৮৯৶০ মূল্যের কুইনাইন, কুইনোডাইন ও ট্যাবলেট্ প্রভৃতি ক্রয় করিয়াছে। জেলাবোর্ড ও মিউনিসিপ্যালিটি পরিচালিত দাতব্য ঔষধালয় সমূহে গভর্ণমেণ্টের কুইনাইন বিক্রয়ের পরিমাণ গড়ে বার্ষিক ৫০০০০ টাকা অর্থাৎ মোট লাভের ⅛ ভাগ। গভর্ণমেণ্ট স্বচ্ছন্দে কুইনাইন বিক্রয়ের লাভের ⅛ ভাগ ঐ সকল দাতব্য ঔষধালয়ের জন্য দান করিতে পারেন।

স্বাস্থ্য-বিভাগের রিপোর্ট হইতে জানা যায় যে ১৯১৪তে বঙ্গদেশে ১০৬১০৪১জন জ্বররোগে মৃত্যু মুখে পতিত

হইয়াছিল। এই সকল জ্বর রোগীর মধ্যে শতকরা ৭৫ জনের যে ম্যালেরিয়া জ্বর তাহা ধরিয়া লওয়া যাইতে পারে। দেখা যাইতেছে যে ম্যালেরিয়া জ্বরই ৮ লক্ষ লোকের মৃত্যুর কারণ। ১৯১৬ অব্দে প্রায় ৭লক্ষ লোক ম্যালেরিয়ায় মারা গিয়াছে।

চিকিৎসকগণের মতে ম্যালেরিয়া একটি নিবার্য্য ব্যাধি এবং কুইনাইনই এই রোগের একমাত্র ঔষধ। বঙ্গের বর্ত্তমান সেনিটারী কমিশনার ডাক্তার বেণ্ট্‌লী সাহেব ম্যালেরিয়ার রিপোর্টে লিখিয়াছেন, জেলাবোর্ডে ও মিউনিপ্যালিটির আর্থিক অস্বচ্ছলতার জন্য ম্যালেরিয়া দমন কল্পে উপযুক্তরূপ কুইনাইন চিকিৎসা সম্ভবপর নহে।

পূর্ণ সুফল পাইবার জন্য প্রত্যেক রোগীকে অন্তত ৮০ গ্রেণ কুইনাইন দিতে হইবে, গভর্ণমেণ্ট এইরূপ নির্দ্দেশ করিয়াছেন কিন্তু প্রত্যেক রোগীকে এত অধিক পরিমাণ কুইনাইন দানকরা দাতব্য ঔষধালয় সমূহের আর্থিক অবস্থার পক্ষে অসম্ভব। কতকগুলি দাতব্য ঔষধালয়ে সন্ধান লইয়া দেখা গিয়াছে যে গড়ে প্রত্যেক রোগীকে ১৪ হইতে ২০ গ্রেণ অর্থাৎ আবশ্যক পরিমাণের সিকি মাত্রা কুইনাইন দেওয়া হইয়াছে। এত অল্প মাত্রা কুইনাইনে জ্বর নিবারণ করিতে পারে না সেজন্য রোগীর পুনঃ পুনঃ আক্রমণ ঘটে।

গভর্ণমেণ্ট কয়েক বৎসর হইতে ম্যালেরিয়া দমনের দিকে দৃষ্টি দিয়াছেন। ম্যালেরিয়া কমিটি স্থাপিত হইয়াছে এবং অপেক্ষাকৃত অধিক ম্যালেরিয়া প্রপীড়িত জেলা সমূহে কুইনাইনও বিতরিত হইতেছে। ১৯১৪ অব্দে ম্যালেরিয়া দমন কার্য্যের জন্য ২৪ জন সব-এসিষ্টাণ্ট সার্জ্জন নিযুক্ত করা হইয়াছিল। ১৯১৪তে মালদহ জেলায় সচল (Travelling) ঔষধালয় প্রচলন করা হইয়াছিল এবং ১৯১৫ সেপ্টেম্বর পর্য্যন্ত এই কার্য্য চলিয়াছিল। ইহাতে অন্তরতম পল্লীসমূহের অনেক জ্বর-রোগী শান্তি পাইয়াছিল এবং সাধারণের মধ্যে কুইনাইনের আদরও বৃদ্ধি পাইয়াছিল। ১৯১৬ অব্দে গভর্ণমেণ্ট বীরভূম ও মুর্শিদাবাদ জেলাবোর্ডের প্রত্যেকে ১৫০০ টাকা মূল্যের, দিনাজপুর, নদীয়া, বগুড়া, রাজসাহী, মালদহ, যশোহর ও বাঁকুড়া জেলাবোর্ডের প্রত্যেকে ১২৫০ টাকা মূল্যের কুইনাইন বিতরণের জন্য দান করিয়াছিলেন। ইহা ব্যতীত নদীয়ার ৪টী এবং মুর্শিদাবাদের একটা মিশন ঔষধালয়ে বৎসরে প্রায় ১০০টা কুইনাইন চিকিৎসার পার্শেল সরবরাহ করা হইয়াছিল। হাওড়া জেলার বাগ্‌নানের মিসন ঔষধালয়ে বৎসরে ২০পাউণ্ড কুইনোডাইন দেওয়া হইয়াছিল। ১৯১৬তে ফরিদপুরের একটি মিসন হাঁসপাতালে ১০০টী কুইনাইন চিকিৎসার পার্শেল পাঠান হয়। গত তিন বৎসর হুগলী ও বর্দ্ধমানের কতকগুলি স্কুলে গভর্ণমেণ্টের ব্যয়ে কুইনাইন বিতরিত হইয়াছিল।

গভর্ণমেণ্ট ম্যালেরিয়া দমনের জন্য কতক পরিমাণে চেষ্টা করিতেছেন বলিয়া মিউনিসিপ্যালিটি ও জেলাবোর্ড নিশ্চেষ্ট নহেন। স্বাস্থ্য বিভাগের রিপোর্ট পাঠে জানা যায়, ১৯১৫ অব্দে বীরভূম জেলাবোর্ড ম্যালেরিয়াক্রান্ত পল্লীসমূহে বিতরণের জন্য ১২০০ টাকা মূল্যের কুইনাইন ক্রয় করিয়াছিলেন এতদ্ব্যতীত অধীনস্থ ঔষধালয় সমূহে ২০০০ টাকা মূল্যের কুইনাইন প্রদত্ত হইয়াছিল। রঙ্গপুর জেলাবোর্ডে এই কার্য্যে ৫০০০ টাকা ব্যয় করিয়াছেন। হাওড়া জেলাবোর্ড হইতে কয়েকটী স্কুলের ছাত্রদের মধ্যে বিনামূল্যে কুইনাইন বিতরিত হইয়াছিল। মৈমনসিংহ জেলাবোর্ড টাঙ্গাইল মহকুমা ও জেলার অন্যান্য ম্যালেরিয়াক্রান্ত স্থানে ১৯১৩-১৪ তে ৮১৮ টাকা মূল্যের কুইনাইন বিতরণ করিয়াছিলেন। ম্যালেরিয়ার প্রকোপের সময় ফরিদপুর জেলাবোর্ড হইতেও ১০০০ টাকা মূল্যের কুইনাইন বিতরণ করা হইয়াছিল। ঢাকা জেলাবোর্ড ম্যালেরিয়াক্রান্ত স্থানসমূহে বিক্রয়ের জন্য পঞ্চায়েতগণের নিকট কুইনাইন প্রেরণ করিয়াছিলেন, এবং প্রথম বার বিনামূল্যে দেওয়াতে ৪২৭ টাকা ব্যয় হইয়াছিল। ত্রিপুরা জেলাবোর্ড কুইনাইন বিতরণের জন্য পূর্ব্ববৎসরাপেক্ষা অধিক ব্যয় করিয়াছেন। ম্যালেরিয়ার বিশেষ প্রকোপের সময় পাবনা জেলাবোর্ড কর্ত্তৃকও কুইনাইন বিতরিত হইয়াছে।

বঙ্গবাসীগণের মধ্যে কুইনাইন বিক্রয়ের ক্রমশঃ প্রসার

হইতেছে। ১৯১৪র স্বাস্থ্য বিভাগের রিপোর্টে প্রকাশ, কুইনাইন চিকিৎসা ফরমের বিক্রয় সাধারণের মধ্যে ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইতেছে এবং অনেক জেলায় এই বৃদ্ধি দ্রুতগতিতে হইতেছে। বিগত ১৯১৩ আগষ্ট হইতে ট্যাবলেট বিক্রয়ের প্রচলন করা হইয়াছে এবং বর্ত্তমানে বিক্রয়ের পরিমাণ প্রায় দ্বিগুণ হইয়াছে।

বক্তৃতায় আরও অনেক আবশ্যকীয় বিষয়ের উল্লেখ করিয়া মাননীয় রায় মহাশয় শেষে বলিয়াছেন—

ম্যালেরিয়া নিবার্য্য ব্যাধি হইলেও প্রতিবৎসর বহু-লোকের ইহাতে মৃত্যু ঘটিতেছে। কুইনাইন এই রোগ দমনের পক্ষে সর্ব্বাপেক্ষা উপযোগী ঔষধ। গভর্ণমেণ্ট এই দেশে প্রস্তুত কুইনাইন বিক্রয় করিয়া বহু অর্থ লাভ করিতেছেন। মিউনিসিপ্যালিটী ও জেলাবোর্ডের আয় অধিক নহে বিশেষতঃ প্রথমটীর আয় অতি অল্প। এক্ষেত্রে উক্ত দুই স্থানে বিনামূল্যে কুইনাইন দিবার জন্য গভর্ণমেণ্টকে অনুরোধ করা বোধ করি অসঙ্গত হইবে না। আশা করি, প্রদত্ত সাহায্য কেবলমাত্র রোগজীর্ণ জনগণেরই স্বাস্থ্যের উপকার হইবে ইহা বিবেচনা করিয়া গভর্ণমেণ্ট আমার এই সঙ্গত প্রস্তাব গ্রহণ করিবেন।

আমরাও এই প্রস্তাব অনুযায়ী বঙ্গের মিউনিসিপ্যালিটি ও জেলাবোর্ডে সমূহে বিনামূল্যে বিতরণের কুইনাইন প্রদানের জন্য গভর্ণমেণ্টকে বিশেষ অনুরোধ করিতেছি। ইহাতে ম্যালেরিয়াজীর্ণ বঙ্গের বিশেষ মঙ্গল হইবে।

ঘৃত-ভেজাল—ঘৃতের নামে বহুদিন হইতে আমরা নানাপ্রকার মৃত পশুর চর্ব্বি ও অখাদ্য তৈল সেবন করিয়া আসিতেছি। অল্পকাল হইল ঘৃতে ভেজাল নিবারণের জন্য কলিকাতায় বিশেষ আন্দোলন আরম্ভ হইয়াছে। মাড়োয়ারী ব্যবসায়ীরাই ভেজালঘৃতের কারবার করিয়া লক্ষপতি কোটীপতি হইয়াছেন। সেই মাড়োয়ারী সম্প্রদায়ের অগ্রণিগণই সর্ব্বপ্রথম ভেজাল নিবারণের আন্দোলন উপস্থিত করিয়াছেন, পরে বাঙ্গালী প্রধানগণও ইহাতে যোগ দিয়াছেন। অজ্ঞাতসারে ভেজাল ঘৃত সেবন করিয়া যে পাপ হইয়াছে, সেজন্য কলিকাতার অনেক মাড়োয়ারী গতমাসে কয়েকদিন গঙ্গাতীরে বাস, হোম অনুষ্ঠান ও প্রায়শ্চিত্ত করিয়াছেন। মাড়োয়ারী পঞ্চায়েতের এক অধিবেশনে কয়েকজন ভেজাল ঘৃত ব্যবসায়ী সাময়িকভাবে সমাজচ্যুত ও অর্থদণ্ডে দণ্ডিত হইয়াছে। শুনা যায় একজন বড় ব্যবসায়ীকে ১ লক্ষ টাকা দণ্ড দিতে হইবে। মাড়োয়ারী ও বাঙ্গালী উভয় সম্প্রদায়ের প্রধান ব্যক্তিগণ এক সভায় কর্ত্তব্য নির্দ্ধারণের জন্য মিলিত হইয়াছিলেন। সেই সভা ভেজাল ঘৃত ব্যবসায়ীগণের দণ্ডের ব্যবস্থা করিবার জন্য গভর্ণমেণ্টকে অনুরোধ করিয়াছেন। পরীক্ষায় একটি ঘৃতে শতকরা ৮০ ভাগ চর্ব্বি বাহির হইয়াছে, আর একটীতে ঘৃতের নামগন্ধ ছিল না, দুই প্রকার তৈল বিশেষভাবে মিশ্রিত করিয়া তাহাই ঘৃত বলিয়া চালান হইয়াছে। কলিকাতার মস্‌লেম লীগও এক সভা করিয়া এই নির্দ্ধারণ করিয়াছেন, যে ঘৃতের সঙ্গে মৃত ও জবাই না করা জন্তুর চর্ব্বি মিশ্রিত করা হয়, সেই মিশ্রিত ঘৃত খাইলে মুসলমানের ধর্ম্ম নষ্ট হয়; অতএব গবর্ণমেণ্ট সমস্ত মিশ্রিত ঘৃত ও মিশ্রিত ঘৃতের দ্বারা তৈয়ারী খাদ্যদ্রব্য বাজেয়াপ্ত করুন ও বিক্রেতাদিগকে কঠিন শাস্তি দিন। কলিকাতার বাহিরে আসানসোল এবং ডিব্রুগড়েও ভেজাল ঘৃত সম্বন্ধে আন্দোলন চলিতেছে। এই আন্দোলনে যে কতকটা সুফল পাওয়া যাইবে এরূপ আশা করা যাইতে পারে। তবে ভারতের সর্ব্বত্র যদি এ সম্বন্ধে আন্দোলন হয় এবং গভর্ণমেণ্টও যদি ভেজালঘৃত ব্যবসায়ীগণের বিশেষ দণ্ডের ব্যবস্থা করেন, তাহা হইলেই অনেকটা সুফল হওয়ার সম্ভাবনা।

যক্ষ্মা রোগে দিনচর্য্যা।

ডাক্তার শ্রীরাখালচন্দ্র নাগ লিখিত—

আজকাল আমাদের দেশে ক্রমশঃ থাইসিস্ বা যক্ষ্মা-রোগের প্রাবল্য দৃষ্ট হইতেছে। স্বাস্থ্য-সমাচারেও ইতঃপূর্ব্বে নানারূপ আলোচনা অনেক হইয়া উপকার হইয়াছে। যক্ষ্মা রোগীকে কিরূপ ভাবে থাকিতে হইবে, তাহা অবগত হওয়া প্রত্যেক রোগী এবং চিকিৎসক ও শুশ্রূষাকারীর অবশ্য কর্ত্তব্য। নিম্নে সংক্ষিপ্ত ভাবে তাহা আলোচিত হইল। ক্ষয় রোগে দৈহিক পুষ্টির অনেক বিপর্য্যয় ঘটিয়া থাকে, কিরূপ ভাবে দিনপাত করিলে তাহা পূরণ হয় ও রোগ প্রতিরোধ করিবার ক্ষমতা লাভ করা যায় তাহা বিধিবদ্ধ করা বিশেষ প্রয়োজনীয়। এ সম্বন্ধে এখন যত আলোচনা ও গবেষণা হইবে ততই দেশের মঙ্গল।

দৈহিক পুষ্টির সাহায্য করিতে হইলে খাদ্যের সুব্যবস্থা অগ্রে করিতে হয়, ইয়োরোপ প্রভৃতি পাশ্চাত্য দেশে নানাবিধ খাদ্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে, কিন্তু আমাদের গ্রীষ্ম-প্রধানদেশ ভারতবর্ষে তাহা বিশেষ উপযুক্ত ও সহকর নহে, সে কারণ সেই সমস্ত খাদ্য যতদূর সম্ভব পরিত্যাগ করা উচিত। ভারতীয় দ্রব্যাদিই আমাদের শরীর গঠন এবং অন্যান্য বিষয়ে উপযোগী। ক্ষয় রোগীকে পথ্য প্রয়োগ কালে তাহার অগ্নিবল বা পাকাশয়ের ক্ষমতার উপর বিশেষ দৃষ্টি রাখা উচিত, অগ্নিবল ক্ষীণ না হইলে দিবাভাগে পুরাতন চাউলের অন্ন, মুগ, মসূর, অড়হর প্রভৃতি দাইল, ছাগ, হরিণ, শশক, পায়রা প্রভৃতি মাংসের যূষ, পটোল, ডুমুর, পুরাতন কুমড়া, কাঁচাকলা, ইঁচড়, সজিনার ডাটা, ফুল কপি, শালগম, গাজর, বেগুন, করল্লা প্রভৃতির তরকারী, অন্নের মধ্যে পাতি বা কাগজী-লেবুর অতি অল্প রস, কিস্‌মিস্, সামান্য পরিমাণে ভাল আমসত্ত। দাইল ও ব্যঞ্জনাদি, গব্য ঘৃত বা মহিষ ঘৃত এবং সৈন্ধব লবণ সহযোগে পাক করিবে। অর্দ্ধসিদ্ধ ডিম্ব ব্যবহার করা যাইতে পারে।

বৈকালে। সুজীর হালুয়া, সুপাচ্য এবং সুপক্ক ফল, যথা :—আম, কাঁঠাল, আনারস, আঙ্গুর, কমলা, বেদনা, বাদাম, পিণ্ডি খেজুর, কুমড়ার মিঠাই বা বিশুদ্ধ ঘৃত ও অল্প চিনি সহযোগে প্রস্তুত মিষ্টান্ন ইত্যাদি জলখাবার রূপে ব্যবহার করিবে, কাহার কাহারও প্রাতঃকালে জল খাওয়া অভ্যাস থাকে, তাঁহারা এই সমস্ত দ্রব্যাদি অল্প পরিমাণে প্রাতে খাইতে পারেন।

রাত্রে—যব বা গমের রুটী, মোহনভোগ, তরকারী, দাল, দুগ্ধ ইত্যাদি। শ্লেষ্মা প্রকোপ ও জ্বর বর্ত্তমানে অন্নভোজন নিষিদ্ধ। এই রোগে জ্বর প্রায় নিয়ত লাগিয়াই থাকে, কাজে কাজেই শরীরের ভার ক্রমশঃ কম হইয়া যায়, শরীরের ক্ষয় ক্রমে ক্রমে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়, এই নিয়ত বর্দ্ধনশীল ক্ষয় পূরণ জন্য যদি উপযুক্তরূপে পুষ্টিকর পথ্যাদি প্রয়োগ করা না যায়, তাহা হইলে রোগী ক্রমশঃ ক্ষীণ হইয়া কালগ্রাসে পতিত হয়। যদি উত্তমরূপে রোগীর দৈহিক পুষ্টিসাধন করিতে পারা যায়, তাহা হইলে রোগীকে অনায়াসে বাঁচান যাইতে পারে। জ্বর বর্ত্তমান থাকিলে ভুক্ত দ্রব্যাদি সহজে জীর্ণ হয় না এবং যদি বেশী জ্বর হয়, তবে ক্ষুধা কম বা লোপ হইতে পারে, এরূপ অবস্থায় খাদ্য নির্ব্বাচনের বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত। জ্বর সামান্য এবং সবিরাম হইলে বিরামকালে অন্ন ও গুরুপাক মাংস ইত্যাদি বাদে অন্যান্য দ্রব্য দিতে পারা যায়, তবে যদি তীব্র জ্বর বর্ত্তমান থাকে তাহা হইলে, দুগ্ধ, মাংস রস, বার্লি জল, সাবুদানা, খৈয়ের মণ্ড, মসূরের যূষ প্রভৃতি তরল ও সুপাচ্য পথ্য প্রদান করিবে। আমাদের আয়ুর্ব্বেদীয় চিকিৎসক মহোদয়গণ এই অবস্থায় নিম্নোক্ত ক্বাথ ব্যবস্থা করিতে বলেন, এবং আমিও কয়েক স্থলে ব্যবহার করিয়া বিশেষ সুফল পাইয়াছি।

ব্যবস্থা—কুট্টিত যব ২ তোলা, কুলত্থ কলাই ২ তোলা, ছাগ মাংস ৮ তোলা, ও জল ৯৬ তোলা, একত্র পাক করিয়া ২৪ তোলা থাকিতে ছাঁকিয়া লইবে, পরে দুই তোলা উষ্ণ ঘৃতে ঐ ক্বাথ সাৎলাইয়া তাহার সহিত কিঞ্চিৎ হিং, পিপুল চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া কিছুক্ষণ পাক করিবে, এবং পাক শেষ হইলে অল্প পরিমাণে দাড়িম্ব বা বেদানার রস তাহাতে দিয়া পান করাইবে। পানীয় জন্য, গরম জল শীতল করিয়া দিবে। পাশ্চাত্য বিজ্ঞানবিদ চিকিৎসকগণ ইহাতে স্যানোটোজেন, পেনাপেপটোন, পেলেটেবল পেপটোন, হরলিক্স্ মল্টেড মিল্ক, ভলেণ্টাইন মীটজুস, প্রভৃতি ব্যবস্থা করিয়া থাকেন।

মোটের উপর ক্ষয়কাসগ্রস্ত রোগিগণের পক্ষে স্নেহ বা কার্ব্বোহাইড্রেড শ্রেণীর খাদ্য অর্থাৎ যে খাদ্য ভোজন করিলে শরীরে চর্ব্বি উৎপন্ন হইয়া থাকে সেই সমস্ত খাদ্যাদি হিতকর, এরূপ খাদ্য দেওয়া যে নিতান্ত আবশ্যক তাহা দেশীয় কি বিদেশীয় চিকিৎসক মাত্রেই উপদেশ দিয়া থাকেন। সাংসারিক অবস্থানুসারে যতদূর সম্ভব এই সমস্ত পথ্য ব্যবহার করা উচিত। অতিরিক্ত পরিমাণে না হইলেও পর্য্যাপ্ত পরিমাণে ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

যক্ষ্মারোগীর পরিপাক শক্তি অত্যন্ত ক্ষীণ হয় এবং আহারে অরুচি জন্মিয়া থাকে, ক্ষুধা বেশ ভালরূপ থাকে না। এজন্য এই সমস্ত রোগীর খাদ্য সাধ্যানুসারে উত্তম রূপে ও তৃপ্তিকরভাবে রন্ধন করা উচিত। যাহাদের পরিপাক শক্তি ক্ষীণ না হয় তাঁহারা প্রত্যহ দুই তিন বার দুগ্ধ পান করিতে পারেন, এমন কি রাত্রে শয়ন কালেও এক গ্লাস দুগ্ধ পান করিলে ভাল হয়। কেহ কেহ দুগ্ধের পরিবর্ত্তে নবনীত এবং ঘৃত মাখন প্রভৃতি ব্যবস্থা করিতে বলেন, কিন্তু তাহা সহ্য অনুসারে ব্যবহার করিবে।

শ্বেতসার বিশিষ্ট বিবিধ খাদ্য মাত্রেই উপযোগী, এজন্য গম, যব প্রভৃতির আটা ব্যবহার করিবে। ভূষি মিশ্রিত আটা হজম করিতে পারিলে বিশেষ উপকারী হয়, কারণ ভূষির নিচের অংশেই ফস্‌ফরাস নামক পুষ্টিকর পদার্থ অধিক পরিমাণে বর্ত্তমান থাকে। আজকাল বিদেশীয় সভ্যতার সঙ্গে সঙ্গে বঙ্গবাসী বিলাসের স্রোতে গা ভাসাইয়া দিয়া পরিষ্কার কলে ছাঁটা সাদা চাউল, রোলার আটা প্রভৃতি ব্যবহার করিতে আরম্ভ করিয়াছেন এই সমস্ত খাদ্যে ফস্‌ফরাসের অংশ অনেক কম থাকে, কাজেই উপযুক্তরূপে পোষণক্রিয়া সম্পন্ন হয় না, অনেকেরই অনুমান যে এই জন্য ক্ষয়, বেরিবেরি প্রভৃতি রোগ অতিরিক্ত হইতেছে। কলে ছাঁটাই করা চাউল ব্যবহার করা নিতান্ত অন্যায়, আমাদের দেশস্থ পল্লীগ্রামের গরীব কৃষকগণ দুগ্ধ ঘৃতের মুখ দেখে না, অথচ তাহারা বলশালী এবং তাহাদের দেহ সতেজ কেন? অবশ্যই সকলে এই প্রশ্নের উত্তর দিবেন যে বিলাসিতা রোগ তাহাদের সমাজে এখনও বিশেষ রূপে প্রবেশ করে নাই বলিয়া এবং তাহারা মোটা চাউলের অন্ন ভোজী বলিয়া। আমাদের শাস্ত্রকারগণ বলিয়া গিয়াছেন যে "কলিতে মানব অন্নগত প্রাণ" অতএব সেই অন্নের শক্তি নষ্ট হইলেই আমরা শক্তিহীন হইব। অন্নের উপর লক্ষ্য রাখা মানব মাত্রেরই কর্ত্তব্য কর্ম্ম। সুপ্রসিদ্ধ পাশ্চাত্য চিকিৎসক ডাঃ বার্ণিইয়ো সাহেব ভূষি মিশ্রিত আটা ব্যবহারের বিশেষ প্রশংসা করেন। তিনি মসূরের আটার বিশেষ পক্ষপাতী, কারণ ইহাতে অধিক ফস্‌ফেটস্ ও লৌহ বর্ত্তমান আছে, মসূরের আটাকে বিলাতে "লেন্টিল ফ্লাওয়ার" বলে। ওটমীল (জৈয়ের আটা) এবং মেইজ ফ্লাওয়ার (বজরা বা ভুট্টার আটা) ব্যবহার করা যাইতে পারে, ইহাতে মেদ উৎপাদক পদার্থ প্রচুর পরিমাণে বর্ত্তমান আছে। অগ্নিবল বিবেচনা করিয়া যথেষ্ট পরিমাণে এই সমস্ত দ্রব্য ব্যবহার করিতে পারা যায়।

ইয়োরোপীয় চিকিৎসকগণ সুরা ব্যবহারের বিশেষ পক্ষপাতী, কিন্তু আমাদের দেশে তাহা বেশ সহ্য হয় না, আরও সুরা ব্যবহার করিতে হইলে অনেক সাবধানতা অবলম্বন করিতে হয়, কাজেই ব্যবহার না করাই ভাল। তবে জ্বর ইত্যাদিতে দুর্ব্বল হইলে ঔষধীয় মাত্রায় দিতে পারা যায়।

অনেক ফরাসী চিকিৎসক বলিয়া থাকেন যে "যদি ক্ষয় রোগীর ক্ষুধা একেবারে না থাকে অথবা খাদ্য দ্রব্যে

ঘৃণা হয়, তাহা হইলে তাহাকে জোর করিয়া খাওয়ান উচিত।” এ প্রথা বেশ ভাল বলিয়া মনে হয়, কিন্তু আমাদের দেশে হইয়া উঠে না।

ক্ষয়রোগীদিগকে যেমন পুষ্টিকর খাদ্য প্রচুর পরিমাণে দেওয়া যাইতে পারে, তেমনি যাবতীয় গুরুপাক ও অপাচ্য খাদ্যাদি একেবারে বন্ধ রাখা কর্ত্তব্য। অজীর্ণকর দ্রব্য ব্যবহার করিলে রোগীর বিশেষ অনিষ্ট হইয়া থাকে।

নিষিদ্ধ দ্রব্য যথা,—যে কোন শাক, অধিক অম্ল, মাষ কলাইয়ের দাইল, মৎস্য, বাঁধা কপি, ওল, কচু বা মানকচু, কাঁচাগুড়, অধিক পরিমাণে কাঁচাঘৃত, বিলাতি কুমড়া, সর্ষপের বাটনা, আজ কালকার বাজারের মিশ্রিত ঘৃত ও তৈল প্রস্তুত মিষ্টান্ন, নানাবিধ অপাচ্য মাংস, ইত্যাদি—

মৎস্য ব্যবহার আমাদের দেশে একেবারে বন্ধ করা যাইতে পারে না, বাঙ্গালী চিরকাল মৎস্য প্রিয়, যাঁহারা মৎস্য খাইতে ইচ্ছুক তাঁহারা, মাগুর, সিঙ্গী, কই, বাটা প্রভৃতি টাটকা মৎস্য ব্যবহার করিবেন।

স্নান। ক্ষয় রোগীর পক্ষে স্নান যত কম হয় ততই ভাল, তবে প্রত্যহ গাত্রে সরিসার তৈল মর্দ্দন করিয়া গরম জলে গামছা ভিজাইয়া গা মুছাইয়া দেওয়া যাইতে পারে। বঙ্গদেশের পক্ষে তৈলমর্দ্দন বিশেষ হিতকর—

মহর্ষি চরক বলিয়াছেন—

স্নেহাভ্যঙ্গাদ্‌যথা কুম্ভশ্চর্ম্ম স্নেহ বিমর্দ্দনাৎ।
ভবত্যুপাঙ্গাদক্ষশ্চ দৃঢ়ঃ ক্লেশ সহো যথা ॥
তথা শরীরমভ্যঙ্গাদ্দৃঢ়ং সুত্বক্ প্রজায়তে।
প্রশান্ত মারুতাবাধং ক্লেশ ব্যায়াম সংসহহং ॥
স্পর্শনে চাধিকো বায়ুঃ স্পর্শনঞ্চ ত্বগাশ্রিতং।
ত্বচ্যশ্চ পরমোভ্যঙ্গ স্তস্মাত্তং শীলয়েন্নরঃ ॥
ন চাভিঘাতাভিহতং গাত্রমভ্যঙ্গ সেবিনঃ।
বিকারং ভজতে হত্যর্থং বলকর্ম্মণি বা ক্বচিৎ ॥
সুস্পর্শোপচিতাঙ্গশ্চ বলবান প্রিয়দর্শনঃ।
ভবত্যভ্যঙ্গ নিত্যত্বান্নরোঽল্পজর এবচ ॥
খরত্বং শুষ্কতাং রৌক্ষ্যং শ্রমঃ সুপ্তিশ্চ পাদয়োঃ।”

(সূত্রস্থান ৫ অধ্যায়)

বঙ্গানুবাদ। চক্রে তৈল প্রদান করিলে যেমন তাহা সহজে চলে এবং সবল থাকে, চর্ম্মকুম্ভে তৈল মর্দ্দন করিলে যেরূপ বহুদিন স্থায়ী হয়, সেইরূপ দেহে তৈল মর্দ্দন করিলে শরীর বলিষ্ঠ এবং সুস্থ থাকে, ত্বক উত্তম লাবণ্যময় হয়, বায়ু রোগের শান্তি হয় ও শরীর ক্লেশ এবং ব্যায়াম সহিষ্ণু হয়। বায়ুর প্রধান কার্য্য স্পর্শ, স্পর্শের আশ্রয়স্থান ত্বক, তৈল মর্দ্দনে ত্বক ও স্পর্শশক্তি ভাল থাকে, সেইজন্য প্রত্যহ তৈল ব্যবহার করা উচিত, যে প্রত্যহ শরীরে তৈল মর্দ্দন করে, আঘাত প্রাপ্ত হইলে সহসা তাঁহার দেহের কোন হানি হয় না, বলের কার্য্য করিলেও কোন প্রকার বিষম পীড়া জন্মে না। তৈলের দ্বারা প্রতিদিন অঙ্গ মর্দ্দিত হইলে শরীর কোমল হয়, অঙ্গসমূহ পুষ্টিলাভ করে ও বলবান হয়; দেহ লাবণ্যযুক্ত হয়, ও জরা অতি অল্প হয়, ত্বকের কর্কশতা; শরীরের শুষ্কতা এবং ঔষ্ণ্য ভাব, শ্রান্তি এবং পাদসুপ্তি তৈলাভ্যঙ্গ দ্বারা সমূলে উপশমিত হয়।

কিন্তু এই আর্য্য ঋষিবাক্য পদদলিত করিয়া সহরবাসী ও বিলাসী ব্যক্তিগণ সাবানের ব্যবহার দ্বারা বিদেশীয় পন্থার অনুসরণ করিতেছেন, সুখের বিষয় বঙ্গপল্লী সমূহে এই বিষম ব্যাধি এখন ভালরূপে প্রবেশ করে নাই। ঋষিবাক্যে অবিশ্বাস ও হিন্দুধর্ম্মে জলাঞ্জলি দিয়াই আজ ভারতবাসীর এত অবনতি, কতদিনে ভগবান এই অন্ধ বিশ্বাস দূর করিবেন তাহা বলা যায় না। আমরা প্রত্যেক কার্য্যেই যথা,—আহারে, বিহারে, শয়নে, উপবেশনে সাহেবী কায়দা শিখিতে আরম্ভ করিয়াছি, কিন্তু একদিনের জন্যও কোন বাঙ্গালী বোধ হয় সাহেবদের মত নিয়মানুসারে চলিতে পারেন নাই। অন্য কোন কার্য্যে বেশী পারদর্শী না হইলেও আমরা অনুকরণ প্রিয়তায় বিশেষ দক্ষ। যাহা হউক এ সম্বন্ধে আলোচনা করিতে

গেলে বিশেষ বাহুল্য হইয়া যায়, কাজেই সংক্ষেপে লিখিতে বাধ্য হইলাম, মোটের উপর প্রত্যহ শরীরে তৈলাভ্যঙ্গ করিয়া স্নান করা প্রত্যেক বঙ্গবাসীর কর্ত্তব্য; ক্ষয় রোগীগণ ৩ হইতে ৭ দিন অন্তর গরম জল ঠাণ্ডা করিয়া বাড়ীতে স্নান করিবেন; যে দিন স্নান না করিবেন সেইদিন গা মুছিয়া ফেলিবেন।

বায়ু। যক্ষা রোগীদের শ্বাস প্রশ্বাসের সহিত তাহারা যাহাতে নির্ম্মল বায়ু সেবন করিতে পায় তাহার ব্যবস্থা করা উচিত। সুবিবেচনা পূর্ব্বক ব্যায়ামের ব্যবস্থা করিলে এই উদ্দেশ্য অনেকটা সাধিত হয়। ঈষদুচ্চ ভূমিতে পরিভ্রমণ, নিয়মিত বেড়ান, অক্লান্তিকর অশ্ব-চালনা, ধীরে ধীরে উচ্চভূমি আরোহণ প্রভৃতি রোগীর দেহের অবস্থানুসারে উপদেশ দেওয়া কর্ত্তব্য। বিশুদ্ধ ও বিমুক্ত বায়ু সেবন, এবং সূর্য্যালোক চিকিৎসার আজকাল সকলেই প্রশংসা করিয়া থাকেন, কিন্তু এ ব্যবস্থা বহু পুরাতন আর্য্যঋষিদের। বিশুদ্ধ বায়ু দেহে প্রবেশ করিয়া দেহস্থ বায়ু পরিবর্ত্তন করিয়া দেয় এবং রক্তের সহিত অকসিজেন বাষ্প মিলিত হইতে দিয়া থাকে। যক্ষ্মা রোগীগণকে ফাঁকা যায়গায় পূরক ও রেচক ক্রিয়া করিবার শিক্ষা দেওয়া ভাল, তবে ইহা সহ্য মত করা উচিত, খুব গভীর শ্বাস গ্রহণ করাকে পূরক বলে ও খুব দীর্ঘশ্বাস ত্যাগ করাকে রেচক বলে, বিনা পরিশ্রমে ইহা ধীরে ধীরে অভ্যাস করিতে হয়, পূজ্যপাদ আর্য্য ঋষিগণ এই কারণের জন্যই নিত্য প্রাণায়ামের ব্যবস্থা করিয়া গিয়াছেন। জানালাযুক্ত গৃহে একা শয়ন প্রশস্ত।

পরিচ্ছদ। বেড়াইবার সময় ও ঠাণ্ডার সময় গরম কাপড়ে গাত্র আচ্ছাদিত করা ভাল, ফ্লানেল ইত্যাদির জামা এবং মোজা সর্ব্বদা ব্যবহার করা উচিত, এই সমস্ত পরিচ্ছদ যেন বেশ পরিষ্কার থাকে, কোনরূপে ময়লা হইলেই তাহা পরিবর্ত্তন করিয়া দিবে, গয়ের বা থুতু জামা কাপড় ইত্যাদিতে লাগাইবে না। জামা, কাপড় ইত্যাদি যাহাতে কষা বা টান না হয় তাহার দিকেও দৃষ্টি রাখিবে।

অন্যান্য উপদেশ। ধূমপান একেবারে পরিত্যাগ করা উচিত, কারণ তামাক, বিড়ি, সিগারেট ইত্যাদির ধূমপানে শরীরের কোন উপকার হয় না, অথচ কেবল অর্থব্যয় করিয়া অমূল্য দেহকে নষ্ট করা হয়। আজকাল অল্পবয়স্ক ছেলেরাও ধূম পানে অভ্যস্ত হইতেছে, আমি একটী ৪ বৎসর বালককে প্রত্যহ ৬।৭টী বিড়ী ও সিগারেট খাইতে দেখিয়াছি, কোন কোন ভদ্র গৃহস্থের মহিলাগণকেও বাবুদের দেখাদেখি ধূমপানে আসক্ত হইতে দেখা যাইতেছে। ক্ষয় রোগীর ধূমপান করা বিষ সেবনবৎ অতএব কদাচ কোনরূপে ধূমপান করিবে না।

রাত্রি জাগরণ। রাত্রি জাগরণও শরীরের বিশেষ অনিষ্টকর, সাধারণ জ্ঞানে আমরা দেখিতে পাই যে একদিন রাত্রি জাগিয়া থিয়েটারে গেলে বা যাত্রা শুনিলে তাহার পরদিন শরীর কত দুর্ব্বল হইয়া যায়, কোন কার্য্যে মন উঠে না, অলসতা বৃদ্ধি পাইয়া থাকে, নিয়মিত নিদ্রা না হইলে শরীরস্থ বিধান সমূহ ক্ষয়প্রাপ্ত হয়, অতএব রাত্রি ৯টার পর শয়ন করিবে ও প্রাতঃকালেই শয্যাত্যাগ করিবে, শীতকালে সূর্য্যোদয়ের পর বাহির হওয়া উচিত। ক্ষয়রোগিগণ একেবারে রাত্রি জাগরণ করিবেন না।

পরিশ্রম। অতিরিক্ত পরিশ্রমও ক্ষয়রোগে বিশেষ অনিষ্ট করিয়া থাকে, অতএব যাহাতে এ বিষয়ে সতর্ক থাকা যায় তাহার দিকে দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য। দ্রুত গমন, ভারীদ্রব্য উত্তোলন, অশ্বযানে গমন, সন্তরণ, কুস্তি ইত্যাদি অহিতকর।

শুক্রক্ষয়। শুক্রই দেহের সার বস্তু, এই মহামূল্য দ্রব্য ক্ষয়প্রাপ্ত হইলে যাবতীয় শরীর বিধানই অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে। ইহা মানবদেহের ভিত্তিস্বরূপ, ইহা থাকিলেই জীবন এবং ইহার অভাবই মৃত্যু, যথা,—

“মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ।”

(শিবসংহিতা)

আয়ুর্ব্বেদে মহর্ষি চরক বলিয়াছেন,

আহারস্য পরংধাম শুক্রং তদ্রক্ষ্যমাত্মনঃ।
ক্ষয়ে হস্যেহ বহূন্ রোগান্মরণং বা নিযচ্ছতি ॥

আত্মার উৎকৃষ্ট আশ্রয়ই শুক্র। অতএব উক্ত শুক্র যত্নপূর্ব্বক রক্ষা করিবে, যেহেতু শুক্রের ক্ষয়জন্য বহু-রোগের উৎপত্তি অথবা মরণ পর্য্যন্তও হইতে পারে।

কিন্তু একালের শতকরা নিরানব্বই জন যুবক অস্বাভাবিক অত্যাচারে শুক্রক্ষয় করিয়া থাকে, আর নব্য বাবুরা "সংযম" বলে যে একটা জিনিষ আছে তাহা অধিকাংশেই গ্রাহ্য করে না, সেইজন্যই বঙ্গবাসীর মধ্যে অধিকাংশ ব্যক্তি রুগ্ন ও স্নায়ুদৌর্ব্বল্য অথবা ক্ষয়রোগ গ্রস্ত হইয়া পড়িতেছে। অতএব ক্ষয় রোগীর পক্ষে যত দূর সম্ভব শুক্ররক্ষা করা উচিত। আরোগ্য না হওয়া পর্য্যন্ত স্ত্রী সহবাস সর্ব্বতোভাবে নিষিদ্ধ। যিনি এ বিষয়ে যত সংযমী হইতে পারিবেন, তাঁহার রোগ তত শীঘ্র আরোগ্য হইবে, ইহাই আরোগ্যের একমাত্র উপায়। রোগী বিশেষে স্ত্রীলোক দ্বারা পরিচর্য্যাও নিষিদ্ধ। মহর্ষি সুশ্রুত বলেন,—"স্ত্রী সহবাস, শোক, ক্রোধ, অসূয়া প্রভৃতি যক্ষ্মারোগীর পরিত্যাগ করা আবশ্যক। মনের অনুকূল উদার বিষয় সমূহের সেবা, দেবতা, ব্রাহ্মণ, গু ও বৈদ্যগণের অর্চ্চনা, এবং পুণ্যবাক্য শ্রবণ যক্ষ্মারো হিতকর" (সুশ্রুত-সংহিতা ১৬শ অধ্যায়)।

হিম। কোন প্রকারে শরীরে হিম বা ঠাণ্ড লাগাইবে না, শীতকালে ফাঁকা যায়গায় শয়ন, বৃষ্টি ভিজা, ইত্যাদি বিশেষ অনিষ্টকারক।

সংক্রমণ। যাহাতে যক্ষ্মারোগীর "বিষ" অ কোন ব্যক্তির শরীরে প্রবিষ্ট না হয় তাহার জ প্রত্যেক রোগী সাবধান থাকিবেন, যেখানে সেখানে থু ফেলিবেন না, বিছানা, কাপড় ইত্যাদিতে যদি হঠা লাগিয়া যায় তবে তৎক্ষণাৎ তাহা পচননিবারক লো দ্বারা ধুইয়া ফেলিবেন, গয়ের ফেলিবার জন্য ঘরের ম একটী পাত্র রাখিয়া দিবেন এবং তাহা ঢাকা দি রাখিবেন, পরন্তু তাহাতে কিয়ৎ পরিমাণে ফিনাইল অথ ইউক্যালিপ্টাস্ অয়েল রাখা উচিত।

ভেজাল খাদ্য—রহস্য উদ্ভেদ।

('সঞ্জীবনী' হইতে উদ্ধৃত)

আমরা দুগ্ধ ভ্রমে পচা পুকুরের জল খাই; ঘৃত ভ্রমে চর্ব্বি, মহুয়ার তৈল, মাষকলাইর তৈল ও কেরোসিন তৈল খাই; সরিষার তৈলের সঙ্গে সরগুজার তৈল ও সাদা কেরোসিন তৈল খাই; যাহা সাগু মনে করিয়া রোগীকে খাইতে দি, তাহাতে অন্য জিনিষ থাকে; চিনির সঙ্গে বালি ও মাখনের সঙ্গে ভেড়ার চর্ব্বি, কলার গুঁড়া ইত্যাদি মিশান থাকে; নূতন চাউলে চুন মাখিয়া তাহাই পুরাতন চাউল বলিয়া বাজারে বিক্রয় করা হয়। ইহা আর কল্পনার কথা নয়।

কলিকাতার স্বাস্থ্যরক্ষক ডাক্তার ক্রেক ভেজাল খাদ্য সম্বন্ধে যে বিবরণ প্রকাশ করিয়াছেন, আমরা তাহাই প্রকাশ করিতেছি।

গত বৎসর মিউনিসিপালিটির খাদ্য পরীক্ষ ডাক্তারেরা ১১৪ রকম ঘি পরীক্ষা করিয়াছিলেন। রকমের ঘি এর মধ্যে শত করা ১০ হইতে ২০ ভা ৫৫ রকম ঘিএর মধ্যে শত করা ২৬ হইতে ৫০ ভাগ এ ২৪ রকম ঘিএর মধ্যে শতকরা ৫০এর বেশী অখা দ্রব্য ছিল।

মিঠাই প্রভৃতি কি রকম ঘিএ তৈয়ার হয়, তাহা প্রকাশিত তালিকা পাঠ করিয়া জানা যাইবে।

১২১ রকম মিঠাই হইতে যে ঘি পাওয়া গিয়াছে তাহার ৪৬ রকম মিঠাইর ঘিতে শতকরা ১০ হইতে ভাগ, ৪৫ রকমে শতকরা ২৬ হইতে ৫০ ভাগ, ৩০ রক ৫০ ভাগের বেশী অখাদ্য দ্রব্য পাওয়া গিয়াছে।

কয়েক রকম মিঠাইর ঘৃতে ঘৃতের লেশ মাত্র ছিল না, কেবলই চর্ব্বি ছিল।

১৫০ রকম দুধ পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে, ৯২ রকমে শতকরা ২৫ ভাগ, ৫৩ রকমে ২৬ হইতে ৫০ ভাগ এবং ৫ রকমে ৫০ এর বেশী ভাগ জল। অর্থাৎ দুধে সের প্রতি দেড় ছটাক, চারি ছটাক, আধ সের ও আধ-সেরেরও বেশী জল ও অন্য দ্রব্য পাওয়া গিয়াছে।

মিউনিসিপালিটির নিয়ম এই যে সের প্রতি দেড়-ছটাকের কম ভেজাল থাকিলে, তাহা ভেজাল বলিয়া মনে করেন না। সুতরাং কলিকাতায় প্রকৃত বিশুদ্ধ দুধ বা ঘি পাওয়া যায় না বলিলে বেশী অত্যুক্তি করা হয় না!

মিউনিসিপালিটি প্রতিমাসে ৫০।৬০ রকম ঘি পরীক্ষা করিয়া থাকেন। বিশুদ্ধ ঘি প্রায়ই পাওয়া যায় না। পরীক্ষা দ্বারা জানা গিয়াছে, ঘৃতের মধ্যে জন্তুর চর্ব্বি, ভেসিলিন, মাষকলাইর তৈল, তিল তৈল, সরিষার তৈল, পোস্তের তৈল, মহুয়ার তৈল এবং ঘন কঠিন কেরোসিন মিশ্রিত করা হয়। কেরোসিন মিশ্রিত ঘি কলিকাতার বাজারে সচরাচর বাহির করা হয়। যে রকম কেরোসিন ঘৃতের সহিত মিশ্রিত করা হয়, তাহার নাম পেট্রল জেলি ও পেরাফিন ওয়াক্স।

সরিষার তৈল বলিয়া যাহা বাজারে বিক্রয় হয়, তাহাতে নানা প্রকার অখাদ্য মিশ্রিত করা হয়। তাহাতে এমন দুর্গন্ধ যে তদ্দ্বারা যাহা রন্ধন করা যায়, তাহা বিষাদ ও ন্যাকর জনক হইয়া থাকে। ঐ তৈল খাইলে গলা ও বুক জ্বালা করে। অথচ এই প্রকার তৈলই কলিকাতার ঘরে ঘরে চলিতেছে। সরিষার তৈলে সরগুজারতৈল এবং সর্ব্বাপেক্ষা অনিষ্টকর গন্ধহীন কেরোসিনতৈল মিশাইয়া লোকের সর্ব্বনাশ করা হইতেছে।

কলিকাতায় যাহা গরুর দুধ বলিয়া বিক্রি হয়, তাহার অধিকাংশই মহিষের দুধ। মহিষের দুধে অনেক ননী থাকে সুতরাং যদি তাহাতে অর্দ্ধেক জল মিশান হয়, তবু লাক্টোমিটার দ্বারা পরীক্ষা করিলেও জল ধরা পড়ে না। মহিষের দুধ ও গরুর দুধে জল মিশান হয়, এতদ্ব্যতীত উহা হইতে মাখন তুলিয়া লইয়া কখনও আকের চিনি কখনও বা শটির পালো প্রভৃতি মিশাইয়া দেওয়া হয়। এই দুধ খাইলে শিশুদের দেহপুষ্ট হয় না, এই দুধ খাইয়া কাহারও কোন উপকার হয় না, সংস্কার বশতঃ লোকে উহা খায় ও পয়সা নষ্ট করে।

অনেকে মনে করেন, মাখনে অখাদ্য মিশ্রিত করা হয় না। মিউনিসিপাল রসায়নাগারে পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে; মাখনের সহিত প্রচুর জল ও চর্ব্বি মিশান হইয়া থাকে। বাজারে আলিগড়, দানাপুর, বোম্বাই ও আহম্মদাবাদের মাখন টিনের কৌটায় বদ্ধ করিয়া বিক্রয় করা হইয়া থাকে। অনেকের ধারণা এই যে তাহাতে ভেজাল নাই। কিন্তু পরীক্ষা দ্বারা নির্ণীত হইয়াছে, উহা যে প্রকারে প্রস্তুত করা হয়, তাহাতে স্বাস্থ্যহানির সম্ভাবনা। ঘাটাইল হইতে প্রচুর মাখনের আমদানী হয়, তাহাতেও নানাপ্রকার দ্রব্য মিশ্রিত থাকে।

আমাদের প্রধান পুষ্টিকর খাদ্য ঘি, দুধ ও মাখন অতি অবিশুদ্ধ সুতরাং আমাদের স্বাস্থ্য ক্রমে নষ্ট হইতেছে।

বাঙ্গালীরা প্রতিদিন যে মিঠাই খান, তাহা বিষ বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। এই সকল দ্রব্য, ব্যবহার করিয়া বাঙ্গালী নানাপ্রকার ব্যাধিতে জীর্ণ হইতেছে। ঘি ভিন্ন যে সকল মিঠাই তৈয়ার হয় তাহা খাওয়াও উচিত নয়, সন্দেশ ও রসগোল্লা সকলেই ব্যবহার করতে পারেন, কিন্তু ঘিয়ে ভাজা মিঠাই খাওয়া আর বিষ খাওয়া উভয়ই সমান। তৎপরিবর্ত্তে চিড়া, মুড়ি, খই খাইবার রীতি প্রচলন করিলে অর্থ ও স্বাস্থ্য উভয়ই রক্ষা হইতে পারে। কলিকাতার ছাত্রদিগকে এই অনুরোধ করি, তাঁহারা মিঠাই ত্যাগ করিতে দৃঢ় সঙ্কল্প করুন।

মানবদেহে শিল্প সৌন্দর্য্য।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

নবম পরিচ্ছেদ।

ভোজনের পরিণাম।

প্রথম স্তবক।

মুখ ও দন্ত।

আমরা ইতিপূর্ব্বে মানুষের দেহযন্ত্রের সহিত রেল-গাড়ীর 'এঞ্জিন' বা লৌহ-অশ্বের উপমা দিয়াছি। এখন সেই পুরাতন উপমাটির কথা তুলিব। যেমন জল, কয়লা ও অগ্নি নহিলে এঞ্জিন চলে না, তেমনই আহার ও পানীয় ব্যতীত আমাদিগের শরীর যাত্রা অচল হয়। সুতরাং শরীরটাকে চালাইবার ও খাটাইবার জন্য মানুষের আহারের প্রয়োজন। আমরা ঘুমাইবার সময় কোন কাজ করি না বটে, কিন্তু আমাদিগের শরীরের কাজ বন্ধ হয় না। নিদ্রিত অবস্থাতেও আমাদিগের হৃদ্‌পিণ্ডের স্পন্দন, ফুস্‌ফুস্ বা শ্বাসযন্ত্রের শ্বাসপ্রশ্বাস, অক্সিজেন গ্রহণ ও কার্ব্বন পরিত্যাগ প্রভৃতি কাজগুলি ঠিক নিয়মমত চলিতে থাকে। শরীরের এই সব যন্ত্রের ক্রিয়ার ফলে, দিবারাত্রি ২৪ ঘণ্টার মধ্যে আমাদিগের শরীরের নানা অংশ ক্ষয় পাইতে থাকে। আহারের দ্বারা আমরা শরীরের সেই ক্ষয় পূরণ করি। কিন্তু ভুক্ত জিনিষগুলি শরীরের কাজে লাগিবার পূর্ব্বে তাহাদের নানারূপ পরিবর্ত্তন বা রূপান্তর গ্রহণ আবশ্যক। যে ক্রিয়ার প্রভাবে খাদ্যদ্রব্য পরিবর্ত্তিত বা রূপান্তরিত হয় তাহার নাম পরিপাক ক্রিয়া। শরীরের কতিপয় যন্ত্রের দ্বারা পরিপাক কার্য্যটি সম্পন্ন হয়। যন্ত্রগুলির সাধারণ নাম Digestive system, অর্থাৎ পরিপাক যন্ত্রতন্ত্র।

পরিপাক যন্ত্রতন্ত্রটির সহিত মোটামুটিভাবে একটা দীর্ঘ নলের বা নালীর উপমা দেওয়া যাইতে পারে। সুতরাং এই নালীকে পরিপাক নালী বলা হয়। এই সুদীর্ঘ পরিপাকনালীর একপ্রান্তে মানুষের মুখ অপর প্রান্তে মলদ্বার। এই বৃহৎ নালীর আয়তন সর্ব্বত্র সমান নহে, ইহা মাঝে মাঝে ফুলিয়া কয়েকটা থলিয়া বা আধার রচনা করিয়াছে। এই নালীর ঊর্দ্ধপ্রান্তস্থিত প্রথম গহ্বরটিই মুখ। আমরা এখন সেই মুখের কথাই বলিব। মুখ অণ্ডাকৃতি বিবর বা গর্ত্ত, এখানে গিয়া খাদ্যদ্রব্য চর্ব্বিত হয়। এই মুখের চৌহদ্দীটা বলিয়া রাখি; ইহার সম্মুখে অধরোষ্ঠ, দুই পাশে গণ্ডস্থল, উপরে কোমল ও কঠিন তালু, নীচে জিহ্বা।

মুখের দুই পাটী দন্তই, চর্ব্বণ বা পেষণযন্ত্র। ইহারা খাদ্যদ্রব্য মুখে পাইবামাত্র চিবাইয়া চূর্ণ ও নিষ্পেষিত করিয়া ফেলে। জিহ্বা বা রসনাটি আনন্দে নড়িয়া চড়িয়া বিচিত্র ভঙ্গিমায় মুখের খাদ্যগুলিকে গুছাইয়া দাঁতের উপর তুলিয়া দেয়। বয়স্ক লোকদিগের দাঁতের সংখ্যা বত্রিশ। দাঁতগুলি হনুর অস্থিতে একপ্রকার 'সীমেণ্ট' সংযোজক পদার্থ দ্বারা খুব কঠিনভাবে বদ্ধ। দাঁতগুলির যে যে অংশ হনুস্থির ভিতর নিবিষ্ট থাকে তাহাদিগকে দন্তমূল এবং যে যে অংশ বাহিরে থাকে তাহাকে Crown অর্থাৎ মুকুট বলে। যে উপাদানে দেহের বিশ্বকর্ম্মা দাঁতগুলি গড়িয়াছেন তাহার নাম Dentine অর্থাৎ দন্তোপাদান। এই দন্তোপাদানের যে অংশটা একটু বেশী নরম তাহা গজদন্তের ন্যায় একপ্রকার কঠিন ও মসৃণ বস্তু দ্বারা ঢাকা, ইহা এক প্রকার (enamel) মীনা। দাঁতের উপর ঐরূপ মীনা থাকাতে সেগুলি অত মসৃণ ও উজ্জ্বল দেখায়, এবং "দশনমুকুতাপাঁতি"—প্রভৃতি বিশেষণে কবি ও ভাবুকের কাছে 'বাহবা' পায়। কোন রকমে দাঁতের মীনা ক্ষয় পাইলে ঐ মীনা পুনরায় জন্মে না, সুতরাং

মীনা-মণ্ডল-হীন দাঁতগুলির অবস্থা বড় শোচনীয় হইয়া উঠে; এবং ক্রমে উহারা কীটবিদ্ধ হয়। তখন দন্ত-চিকিৎসকের শরণাপন্ন হইয়া দাঁতের চিকিৎসা করান ভিন্ন উপায় থাকে না। প্রত্যেক দাঁতের মাঝামাঝি একটি সূক্ষ্ম ফাঁক আছে, উহার ভিতর দন্তমজ্জা (Tooth pulp) থাকে। এই মজ্জা সূক্ষ্মতর স্নায়ুমালা ও শোণিতকোষের সমবায়ে প্রস্তুত। এই মজ্জা দ্বারা দাঁতের পুষ্টি হইয়া থাকে।

সুন্দর দশনপঙ্‌ক্তি কেবল যে মুখের শোভা আর হাসির লীলাস্থল তাহা নহে, পরিপাক কার্য্য পরিচালনের পক্ষে ইহার প্রয়োনীয়তা খুব বেশী। ইতরজন্তুর পক্ষে দন্ত আবার শত্রুদমনের ও আত্মরক্ষার অস্ত্র,—মানুষ খুব সভ্য হইলেও মাঝে মাঝে এই অস্ত্রের ব্যবহার করিয়া থাকে। সুতরাং দন্তমার্জ্জনাটা খুব আবশ্যক, তা বুরুষ বা মার্জ্জনীর প্রয়োগেই হউক, কি নিম্ব, বাব্‌লা প্রভৃতি দন্তকাষ্ঠ ব্যবহারেই হউক। দন্তধাবন করিবার সময় খুব সাবধানে দাঁতের গোড়াগুলি পরিষ্কার করিতে হয়, যাহাতে খাদ্যদ্রব্যের কণা দন্তমূলে লাগিয়া না থাকে, এমন ভাবে দন্ত মার্জ্জনা করা উচিত। এ বিষয়ে অবহেলা করিলে আহার্য্য দ্রব্যের কণা দন্তমূলে থাকিয়া যায় এবং পচিয়া দাঁতের মাড়ীর অপকার করে, তাহাতে মাড়ী স্পঞ্জের মতন নরম হয়। বয়োবৃদ্ধ ব্যক্তিদিগের দাঁতের গোড়ায় চা-খড়ীর মত একপ্রকার পদার্থ দেখিতে পাওয়া যায়, তাহাকে সাধারণতঃ লোকে পাথরী বলে। ইহার ইংরাজী নাম tartar of the teeth. দন্তমাড়ী হইতে নির্গত রসের সহিত দন্তমূললগ্ন খাদ্য কণিকা মিলিয়া এই 'পাথরী' প্রস্তুত হইয়া থাকে। দন্তসমূহের মূলদেহে খুব অধিক পরিমাণে পাথরী সঞ্চিত হইলে দন্তবেষ্টন বা মাড়ীর চারিদিকে বিষ-বিসর্পণের সুবিধা ঘটে এবং ঐরূপ বিষ-বিসর্প হইলে উহাকে—"Pyorrhœa alveorlaris বলে। খুব কঠিন বস্তু দংশন করিয়াই হউক অথবা দন্ত-সূচিকা দ্বারা দাঁত পরিষ্কার করিতে গিয়াই হউক, কোনমতে দাঁতের মীনা একবার ক্ষয় পাইলে উহার নিম্নস্থ দন্তোপাদান ক্ষয় পাইয়া দাঁত সচ্ছিদ্র হয়, এবং সঙ্গে সঙ্গে দুঃসহ দন্তশূল উপস্থিত হইয়া থাকে। সুতরাং দেহ সংক্রান্ত কোন বিষয়কেই সামান্য বা তুচ্ছ মনে করিয়া উপেক্ষা করা উচিত নহে। কারণ দেহের মধ্যে যে সব যন্ত্র-তন্ত্র রহিয়াছে, আপাতদৃষ্টিতে তাহার কোনটি সামান্য বলিয়া বোধ হইলে প্রকৃত প্রস্তাবে সামান্য বা উপেক্ষণীয় নহে। কারণ দেখিতে সামান্য হইলেও তাহারা দেহটির অসামান্য কল্যাণই সাধন করিয়া থাকে।

কার্য্যবিভাগ অনুসারে মানুষের দাঁতগুলি চারিভাগে বিভক্ত যথা :—

নাম।	সংখ্যা।
(১) ছেদক (Incisors)	৮
(২) ছেদক বা কুক্কুর দন্ত (Canine)	৪
(৩) চর্ব্বক (Bicuspid)	৮
(৪) পেষক (Molars)	১২

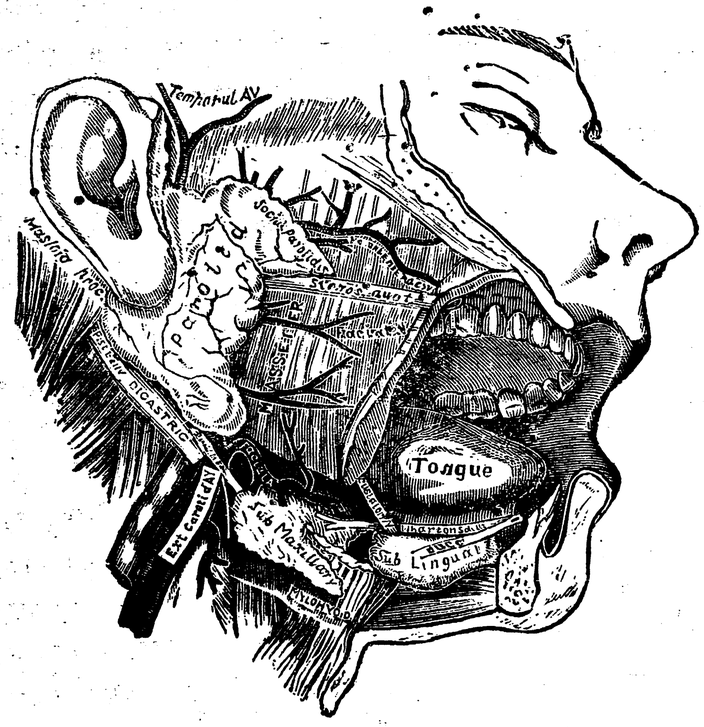
বয়স্ক ব্যক্তিদিগের পেষকদন্ত বারটি। কিন্তু যাহাদিগের কিশোর বয়স তাহাদিগের পেষকদন্তের সংখ্যা আট। মানুষ কুড়ি বৎসর বয়স অতিক্রম করিবার পর তাহার আরও চারিটি দাঁত উঠিয়া থাকে। এই দাঁত গুলিকে লোকে সাধারণতঃ "আক্কেল দাঁত" (Wisdom teeth) বলে।

দাঁত সম্বন্ধে আর একটি কথা বলিবার আছে। মানুষের দাঁত দুই জোড়া। এই দুই জোড়া দাঁত ভিন্ন ভিন্ন বয়সে তাহার মুখে শোভা পাইয়া থাকে। প্রথম দাঁত জোড়া ছয় মাস হইতে নয় মাস বয়সের মধ্যে উঠিয়া থাকে। এই দাঁত জোড়া অস্থায়ী, ইহার নাম "দুধে দাঁত।" দুধে দাঁতের সংখ্যা কুড়ি। কিন্তু সাত হইতে দশ বৎসর বয়সের মধ্যে দুধে দাঁত পড়িয়া গিয়া নূতন এক জোড়া দাঁত উঠে। এই দাঁত মানুষের বৃদ্ধ বয়স পর্য্যন্ত থাকে। এই গুলাই স্থায়ী দন্ত। দুধে-দাঁতের মূলগুলি গলিয়া দন্ত মাড়ীর ভিতর শোষিত হইলেই ঐ দাঁতগুলি পড়িয়া যায় আর সঙ্গে সঙ্গে তাহাদিগের স্থানে নূতন স্থায়ী দাঁত দেখা দেয়।

দ্বিতীয় স্তবক।

লালা ও লালার কার্য্য।

মুখের অভ্যন্তরটি সর্ব্বদা সরস বা সিক্ত থাকে। জিভ দিয়া অধর ও ওষ্ঠের ভিতরের পিঠ স্পর্শ করিলে উহা সহজেই বুঝিতে পারা যায়। জিহ্বাগ্রে অধরোষ্ঠের যে যে অংশটি স্পৃষ্ট হয় তাহা শ্লৈষ্মিক আস্তরণ (mucuos membrane) দ্বারা রচিত। এই পরম সূক্ষ্ম আস্তরণটি পরিপাকনালীর (digestive tube) সমস্ত স্থানটি আবৃত করিয়া রহিয়াছে। এই আস্তরণটি সব সময়ে সরস থাকে। যে পদার্থ উহাকে আর্দ্র বা সরস করিয়া রাখে তাহার নাম mucuos—রস বা শ্লেষ্মা। মুখ এবং পাক-নালীর সর্ব্বত্র গ্রন্থি (glands) নামে এক প্রকার অতি সূক্ষ্ম কোষ আছে তন্মধ্যে ঐ রস বা শ্লেষ্মার উৎপত্তি হইয়া থাকে। গ্রন্থিগুলির গঠন এমন বিচিত্র যে উহারা রক্ত হইতে তাহার কোন কোন উপাদান আকর্ষণ করিয়া লইতে পারে। গ্রন্থিগুলি রক্ত হইতে যে সব উপাদান টানিয়া লয়, হয় সে গুলি দ্বারা কো[…] নূতন পদার্থ তৈয়ার করিয়া শরীরের কাজে লাগায়, নয় [...] সে গুলিকে শরীর হইতে বাহির করিয়া দেয়। যে স[…] গ্রন্থি শরীরের কাজে লাগাইবার উপযুক্ত বস্তু তৈয়া[…] করে, তাহাদিগের নাম **সেচক গ্রন্থি,**—secreting glands আর যে গুলা রক্তের অপ্রয়োজনীয় বা অসা[…] উপাদান শুষিয়া লইয়া তৎসমুদয়কে শরীর হইতে বাহির করিয়া দিবার ব্যবস্থা করে, সেগুলিকে **রেচক গ্রন্থি**—excreting glands বলে। স্বেদগ্রন্থি সম[…] এবং বৃক্কদ্বয় (kidneys) রেচক গ্রন্থির উদাহরণস্থল। মুখের ভিতরকার শ্লৈষ্মিক আস্তরণ যে পদার্থ দ্বার[া] সিক্ত বা সরস থাকে তাহার নাম লালা। শ্লৈষ্মি[ক] আস্তরণটিকে সর্ব্বদা সরস রাখিবার জন্য এই লাল[া] বা ছেপ উহার মধ্যস্থিত খুব সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম গ্রন্থি দ্বা[রা] প্রস্তুত হইয়া থাকে। লালা উৎপা[দন] করিবার জন্য কতকগুলি বিশিষ্ট গ্র[ন্থি] আছে, তাহাদিগের নাম লালা গ্রন্থি- Salivary glands. লালা উৎপাদ[ক] গ্রন্থি গুলি সেচক গ্রন্থি, কেননা তদুৎপ[…] লালা খুব কাজে লাগে। এক দিকে এ[…] লালা মুখটি সরস রাখে, অপর দিকে উ[…] খাদ্য পরিপাক কার্য্যে সহায়তা করে।



লালা গ্রন্থি আবার তিন রকম। কাণে[র] কাছে যে লালাগ্রন্থটি আছে, তাহাই সর্ব্বা[…] পেক্ষা আকারে বড়; তাহার নাম—ক[…] মূলগ্রন্থি Parotid. এই লালা গ্রন্থি[র] পরেই হনুর নিম্নস্থ লালা গ্রন্থিগুলির স্থা[ন] —ইহাদিগের নাম (Sub-maxillary) বা অধোহনু লালাগ্রন্থি। তৃতীয় শ্রেণী[র] লালাগ্রন্থি সমূহের স্থান রসনা বা জিহ্বা[র] নিম্নে, তাহাদিগের নাম (Sub-lingual) "অধোজিহ্বা" লালাগ্রন্থি। এই অধোজিহ্বা লালাগ্রন্থির সংখ্যা দুইটি উহার এক[টি] মুখের ডান দিকে এবং অপরটি উ[…] বাম দিকে থাকে। মাম্‌পম্ ("The mumps") নামক রোগে আক্রান্ত হইলে এই লালাগ্রন্থি গুলি প্রদাহ যুক্ত হয় বা ফুলিয়া উঠে। তখন কাণ দুইটির পার্শ্বে এবং নীচের দিকে এই ফুলা খুব বাড়িয়া উঠে। পূর্ব্বে যে চিত্র দেওয়া হইয়াছে, তাহার সাহায্যে গ্রন্থিগুলির সংস্থান বা সন্নিবেশ-প্রণালী বেশ বুঝা যাইবে।

চিত্র ২১ – এই চিত্রে উপরের পাটির দন্ত, লালা গ্রন্থি সমূহ এবং জিহ্বা দেখান হইয়াছে।

লালাস্রাব বা লালা সেচন কার্য্যটী স্নায়ু দ্বারা পরিচালিত হইয়া থাকে। যখন লোকে ভয় পায় বা কোন চিন্তা বিক্ষোভকারী আকস্মিক ঘটনায় বিক্ষুব্ধ হয়, তখন স্নায়ুর ক্রিয়া বশতঃ লালা সেচন বন্ধ হইয়া যায়, সঙ্গে সঙ্গে মুখ শুকাইয়া উঠে। উপাদেয় ও লোভনীয় খাদ্য দর্শনে লালাগ্রন্থির উত্তেজনা হওয়াতে মুখে 'জল' সরিতে থাকে।

খাদ্যদ্রব্য যাহাতে অনায়াসে গলাধঃকৃত হয় এবং উহার শ্বেতসার ভাগ শর্করা বা চিনিতে পরিণত হয় তাহার জন্য শক্তি প্রয়োগ করাই লালার কার্য্য। খাদ্যের শ্বেতসার ভাগ প্রথমতঃ অদ্রবণীয় (Insoluble) থাকে, কিন্তু উহার সহিত লালা উত্তমরূপে মিশিবা মাত্র, সমস্ত শ্বেতসার চিনি হইয়া যায়। আর সঙ্গে সঙ্গে পাকস্থলীতে সেই চিনি গলিয়া গিয়া শোধিত হইয়া রক্তের সহিত মিশিয়া যায়। শ্বেতসার যে লালা সংস্পর্শে চিনি হইয়া যায় তাহা পরীক্ষা করিবার সহজ উপায় আছে। খানিকটা এরোরুট লইয়া মুখে করিয়া থাক। একটু পরেই দেখিবে এরোরুটের আঠাল ভাবটা ক্রমশঃ চলিয়া গিয়া উহা যেন জলের মত তরল পাতলা হইয়া গিয়াছে এবং মিষ্ট লাগিতেছে। সুতরাং লালার-ক্রিয়া বশতঃ শ্বেতসার যে চিনিতে পরিণত হইয়া দ্রবণীয় হইয়াছে, ইহা স্পষ্টই বুঝা যায়।

এই ব্যাপারে খাদ্য দ্রব্য উত্তমরূপে চিবাইয়া খাইবার প্রয়োজনীয়তাও বেশ বুঝা গেল। ভালরূপে খাদ্যদ্রব্য না চিবাইয়া খাইলে খাদ্যের সহিত লালা মিশিবার সুযোগ হয় না, সুতরাং অপকৃষ্ট ভাবে চর্ব্বিত খাদ্য পরিপাক করিতে অন্ত্র সমূহকে অতিরিক্ত পরিশ্রম করিতে হয়। সুতরাং এক টুকরা খাদ্যদ্রব্য খাইয়া ফেলিবার পূর্ব্বে উহাকে অন্ততঃ পক্ষে ত্রিশ বত্রিশ বার চিবান আবশ্যক, তাহা হইলে পরিপাক ক্রিয়া সহজে সম্পন্ন হওয়াতে মানুষ দীর্ঘজীবী ও নীরোগ হইতে পারে।

(ক্রমশঃ)

চা-বাগানে কুলীদের স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা।

ডাক্তার শ্রীরাজেন্দ্র কুমার সেনগুপ্ত লিখিত ঃ—

চা বাগানের কর্ত্তাদের কৃপায় কত বাঙ্গালী ও আসামী 'বাবু' চাকুরী করিয়া এই দুর্দ্দিনেও একপ্রকার বাঁচিয়া যাইতেছেন। অসংখ্য কুলী সুখে-দুঃখে এক প্রকারে তাহাদের দিনগুলা কাটাইয়া দিতেছে। এই সকল 'বাবু' ও কুলীদের মধ্যে কে কি ভাবে আছে তাহা বলিতে যাওয়া আমার নিতান্তই অনধিকার চর্চ্চা। শুধু তাহাদের স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা সম্বন্ধে সংক্ষেপে আমার অভিজ্ঞতা বিষয়ে কয়েকটী কথা বলিতেছি।

আসাম ও জলপাইগুড়ির চা-বাগান গুলার মধ্যে আমার বোধ হয় চিকিৎসার বন্দোবস্ত আসামের বাগান গুলিতেই শত সহস্রগুণে ভাল। জলপাইগুড়ির একটী খুব বড় বাগানে আমি একবার চাকুরী লইয়া গিয়াছিলাম। তথায় হাঁসপাতাল ছিল না—লাইনে লাইনে রোগী খুঁজিয়া বেড়াইতে হইত—কাহারও কোন গুরুতর ব্যারাম হইলে সুবন্দোবস্তের অভাবে এক প্রকার বিনা চিকিৎসায়ই বোধ করি ঘরের ভিতর মরিয়া থাকিতে

হইত। যাহারা ওদিকের পুরাতন তাহাদের কাছে শুনিয়াছি ওদিকে সর্ব্বত্রই নাকি ঐ প্রকার অবস্থা।

আসামে অনেক বড় বড় বাগানে যেমন শিক্ষিত ডাক্তার আছেন, তেমনি চিকিৎসারও সুবন্দোবস্ত আছে। সে সব দেখিয়া শুনিয়া মনে হয় পাড়াগাঁয়ে ত দূরের কথা আমাদের দেশের বড় বড় সহরে জেনারেল হাঁসপাতাল ভিন্ন সহরবাসী গরীব ও মধ্যবিত্ত লোকদেরও তেমন চিকিৎসার বন্দোবস্ত হইয়া উঠে না।

এখানের প্রায় সকল বাগানেই হাঁসপাতাল ও চিকিৎসার বন্দোবস্ত একই প্রকার, সামান্য তারতম্য শুধু ম্যানেজার ও চিকিৎসকদের কাজের সুবিধা লইয়া কিন্তু আমি অন্যের কথা ছাড়িয়া, অন্য বাগানের কথাও না বলিয়া বর্ত্তমানে আমি যেখানে আছি শুধু তাহার সম্বন্ধেই বলিব।

এখানকার কুলিদের সংখ্যা প্রায় তিন হাজার। মৃত্যুসংখ্যা গত বৎসর গিয়াছে শতকরা ১·৫ জন। এই বৎসর জুলাই পর্য্যন্ত শতকরা ·৪৩ জন।

দেড় বৎসরে ৩ হাজার লোকের ভিতর ম্যালেরিয়ায় মৃত্যু শিশুসহ চারিটী মাত্র। সংবাদ পত্রে যখন বাঙ্গালা দেশে ম্যালেরিয়ায় প্রতি বৎসর মৃত্যুর হার দেখিতে পাই, তখন প্রকৃতই স্তম্ভিত হই। এত শিক্ষিতলোকের মধ্যে থাকিয়াও পল্লীগ্রাম ম্যালেরিয়ায় এমন ভাবে জনশূন্য হইতেছে তাহা শুনিলে কাহার না হৃদয়ে ব্যথা লাগে।

আমাদের চা-বাগানের ডাক্তারীতে একটু মজা আছে, আমরা রোগী খুঁজিয়া বাহির করি, রোগী নিজে আমাদিগকে খুব কমই ধরা দিতে চায়। আবার এমন অনেক সময় হয়, যখন মিছামিছি নানা প্রকার ব্যারামের ভান করিয়া দলে দলে কুলী আসিয়া ছুটীর জন্য হাঁসপাতালে হাজির হয়।

ব্যারাম হইলে ছুটী দিবার ভার ডাক্তারের উপর। ডাক্তার যে কুলীকে ছুটী দিবেন, তাহার আর সে দিন কোন কাজ করিতে হয় না, অবশ্য সে দিন সে বেতনও পায় না। সকাল বেলা ৭ টার সময় যখন কুলীদের কাজে বাহির হওয়ার ঘণ্টা পড়ে, তখন যাহাদের ব্যারামের জন্য ছুটীর (sick leave) দরকার তাহারা হাঁসপাতালে আইসে। এ সময়ের কাজটা আমাদের কতকটা দাতব্য চিকিৎসার মত। রেজিষ্টারিতে নাম লিখি, অবস্থানুযায়ী ব্যবস্থা করিয়া ঔষধ দেই। মুহুরী বাবুগণ কুলীর কামজারি বহিতে তাহাদের নামে ছুটী লিখিয়া রাখেন। যে সব লোক 'জনমকুড়ে' তাহাদিগকে সামান্য কারণে ছুটী দেই না, তাহারা কাজে যায়। যাহাদের সাধারণ অসুস্থতার জন্য একটু বিশ্রাম ও কেবল ২।১ বার ঔষধ খাওয়ার প্রয়োজন, তাহাদিগকে out door sick রাখি। যাহাদিগকে সকল সময় দেখা দরকার তেমন medical কি surgical case সব indoor করিয়া রাখি। আমার বর্ত্তমান হাঁসপাতালে প্রায় ৭০ জন রোগীকে indoorএ রাখিবার স্থান আছে। এইভাবে প্রত্যহ গড়ে ৮০।৯০ জন sick leave পায়। তেমন খারাপ অবস্থার রোগীকে শুশ্রূষার জন্য তাহার আত্মীয়স্বজনও ছুটী লইয়া হাঁসপাতালে রোগীর কাছে থাকিতে পারে।

এই দুর্দ্দিনে, ঔষধের এমন দুর্ম্মূল্যতার মধ্যেও বাগানে অপর্য্যাপ্ত ঔষধ আসিতেছে। আমরা এখনও Santonine, Beta Napthol, Pot. Permang প্রভৃতি ঔষধ যথেষ্ট ব্যবহার করিতেছি। কুইনাইনের ত কথাই নাই, গত দুই মাসেই ২৪ পাউণ্ড কুইনাইন আসিয়াছে। এজন্য কুলীদের বা বাগানের বাবুদের একটী পয়সাও ব্যয় হয় না, সবই কোম্পানীর খরচ। যাহারা indoor sick থাকে তাহাদের পথ্যাদির সম্পূর্ণ ব্যয় ভার কোম্পানীই বহন করেন। এত সুবিধার মধ্যেও কুলীদের অধিকাংশের জন্যই ডাক্তারদের 'রাখালি' করিতে হয়।

'রাখালি' কথাটা একটু ভাঙ্গিয়া বলি :—

প্রথমতঃ ম্যালেরিয়ার কথা। ম্যালেরিয়া নিবারণ জন্য আমরা prophylactic ভাবে কুইনাইন পিলই দিতাম। কিন্তু যদিও আমাদের সম্মুখে তাহারা বিনা আপত্তিতে মুখে দিত, কিন্তু কেহ কেহ তাহা না গিলিয়া মুখের ভিতর, জিহ্বার নীচে কোথাও কিছু সময় লুকাইয়া রাখিয়া পরে ফেলিয়া দিত! লোকজন সব চলিয়া গেলে এভাবে ফেলান পিল অনেক সেস্থানে পাওয়া যাইত! এবার হইতে সেজন্য পিল বন্ধ করিয়া mixture করিয়া প্রত্যেককে কুইনাইন দিতেছি, নূতন কুলীর জন্য প্রত্যহ, পুরাতন কুলীদের সপ্তাহে তিন দিবস করিয়া পাঁচ গ্রেণের মিক্‌শ্চার দিবার নিয়ম।

কিন্তু তবুও ম্যালেরিয়া দূর করিতে পারিতেছি না। প্রতি মাসে গড়ে প্রায় দেড়শত লোক ম্যালেরিয়াতে admission হইয়া থাকে। mixture দিবার পূর্ব্বে গত সেপ্টেম্বর, অক্টোবরে admissionএর সংখ্যা ছিল প্রায় চারিশত!

চা-বাগান ম্যালেরিয়ার জন্য বিখ্যাত। ইহার কারণ নির্ণয় তেমন শক্ত মনে করি না।

সাহেবদের মটর ও বগী চলার জন্য বাগানের রাস্তা গুলা বেশ পরিষ্কার থাকে। এক দিন সন্ধ্যার সময় সে পরিষ্কার রাস্তায় দাঁড়াইয়া মশার অবস্থা লক্ষ্য করিলাম। বাগানের জল নিঃসরণ জন্য বাগানের ভিতর অপ্রশস্ত ৩।৪ ফুট গভীর নালা অসংখ্য থাকে। উপরে চা-গাছের ঝোপে, নালা গুলায় মশকদলের বাসের অতি সুন্দর স্থান। সন্ধ্যার সময় তাহারা দল বাঁধিয়া বাহির হইতেছে, একটু দাঁড়াইতেই যে ভাবে তাহারা আমাকে আক্রমণ করিল তাহা লিখিয়া বুঝাইবার নহে। কুলী-লাইন, বাবুদের বাসা এই সব চায়ের ঝোপ হইতে খুব কম স্থানেই ৫।৭ গজের বেশী দূরে নয়। সুতরাং জঙ্গল কাটিয়া মশা তাড়ান চা-বাগানে হইবার উপায় নাই।

এনাফিলিসদের বিষ সংগ্রহের পাত্রও যথেষ্ট। আমি পূর্ব্বে যে বাগানে ছিলাম তথায় ডাঃ বেণ্টলী একবার কুলীর ছেলে মেয়েদের প্লীহার হিসাব করেন। বেণ্টলী সাহেব সেই children muster করিয়া শতকরা ৯০টী শিশুর বর্দ্ধিতপ্লীহা দেখিতে পান! আমার বোধ হয় এই সব ছেলে মেয়েদের হইতেই তাহাদের বাপ মাও সহজে ম্যালেরিয়াতে আক্রান্ত হইয়া থাকে।

কুলীরা কখনো মশারী ব্যবহার করে না। তাহারা যে ঘরে থাকে তাহার অধিকাংশই চারি কুঠারী ও চারি পরিবারের জন্য নির্দ্দিষ্ট।

সেই ক্ষুদ্র কুঠারীতেই তাহারা পাকও করে—পাকের জন্য ভিন্ন ঘর নাই। কুলীর ঘরে এ পর্য্যন্ত আমি কোথাও জানালা দেখি নাই—দিনের বেলা সে সব ঘরে আলো জ্বালাইয়া না ঢুকিলে আমাদের কিছু দেখিবার সাধ্য হয় না। একটী Delivery case এ catheter দিবার প্রয়োজন হইলে (Stricture ছিল) একবার আমার হাতের কাছে, বেলা ১২ টার সময় ল্যাম্প ধরিতে হইয়াছিল!

এই প্রকার অন্ধকার ঘরে মশা সহজে থাকিতে পারে না, চারি কুঠারীর রান্নার ধুয়ায় সেঘরে মশা থাকা ত দূরের কথা প্রবেশও করিতে পারে কিনা সন্দেহ। কিন্তু দিবসের ক্লান্তির পর তাহারা বিশ্রাম জন্য যখন ভূমি শয্যায় দেহ রক্ষা করে তখন যে ভাবে অসংখ্য মশার দংশন জ্বালা সহ্য করিয়া তাহারা নিদ্রা যায় তাহা চক্ষে দেখিলে বিস্মিত হইতে হয়। রাত্রিতে হাঁসপাতালে বসিয়া যখন কাজ করি, তখন মোটা জিনের প্যাণ্ট ভেদ করিয়াও দষ্ট স্থান ফুলাইয়া দেয়, অথচ কাছেই দেখি রোগীরা সব নাক ডাকাইয়া ঘুমাইতেছে! কুলীদের ম্যালেরিয়ার আক্রমণ সম্বন্ধে আর বেশী বলা অনাবশ্যক।

ম্যালেরিয়ার সাধারণ চিকিৎসা :—অবস্থানুযায়ী কাহাকেও এক ডোজ ক্যাষ্টর অয়েল দেই, কাহাকেও বা প্রথম হইতেই কুইনাইন দিতে আরম্ভ করি। যাহার উত্তাপ ১০০ ডিগ্রি হয় সে Indoorএ থাকে। যে কোন রোগীকেই আসামাত্র নিম্নলিখিত ঔষধ দেই :—

Quinine Sulph	gr. v.
Acid Sulph dil	m. x.
Pot. Nitras	gr. x.
Spt. Æther Nitric	m. xv.
Aqua	ad. 1 oz.
	4 times a day.

এই ঔষধ চতুর্থ দিবস হইতে তিন বার এবং দুই দিনের পর Tonic এর ব্যবস্থা করি। যে পুনঃ পুনঃ ভুগিতেছে বা প্লীহাগ্রস্ত তাহার mixtureএ পাঁচ

কোঁটা Liq arsenicalis Hydro দেই। আমি প্রায় রোগীকেই এ ভাবে দ্বিতীয় বা তৃতীয় দিবসে জ্বর মুক্ত হইতে দেখিতেছি। এ ভাবে তৃতীয় দিবসেও জ্বর না ছাড়িলে প্রায়ই injection দেই। কুইনাইন injection সম্বন্ধে ভয়ের কোনই কারণ দেখি না। এ পর্য্যন্ত অসংখ্য injection দিয়াছি, কিন্তু একটীও abscess বা অন্য কিছু হয় নাই। অল্পদিন হইল একটী malarial cachexia বাবুকে দুই সপ্তাহের ভিতর ১০ গ্রেণ কুইনাইন বাই-হাইড্রোঃ ১০টী injection দিয়াছি—কোন অনিষ্ট হয় নাই।

শিশুদেরও কুইনাইন দিতে কোন ভয়ের কারণ দেখিনা। আমরা ৩।৪ বৎসরের শিশুকে ২৪ ঘণ্টার ভিতর ৯।১০ গ্রেণ কুইনাইন সর্ব্বদাই দিতেছি।

কেহ কেহ নাকি দেশের মধ্যে জ্বরের সময় কুইনাইন দিতে আপত্তি করেন—সে ভ্রম এখনও যে কাহারও আছে তাহা বিশ্বাস করিতে ইচ্ছা হয় না, কিন্তু সে সব কথার আলোচনা আমার উদ্দেশ্য নহে।

পথ্য ঃ—জ্বরের সময় দুধসাগু, বার্লি ইহাই সাধারণতঃ দিয়া থাকি। জ্বর ত্যাগের দ্বিতীয় বা তৃতীয় দিবসে ভাত দেই। ডাল তরকারীর কোন বাঁধাবাঁধি নিয়ম করি না। রোগী যাহাতে অনাহারে দুর্ব্বল না হয় সে দিকে আমাদের বিশেষ দৃষ্টি থাকে। তেমন ক্ষুধার্ত্ত রোগীকে জ্বর ত্যাগের সঙ্গে সঙ্গেই ভাত দিয়া দেখিয়াছি, কোন ক্ষতি হয় নাই। কেহ কেহ ৯৯ ডিগ্রি জ্বরে মুরগীর ঝোল ও ভাত খাইয়া সমধিক সুস্থতা অনুভব করিয়াছে।

ম্যালেরিয়ার অন্যান্য চিকিৎসা বা পথ্য সম্বন্ধে অধিক বলা বাহুল্য মনে করি।

এনিমিয়া (anæmia) ঃ—ম্যালেরিয়ার মত এনিমিয়াও বাগানের একটী বিশেষ উল্লেখ যোগ্য ব্যারাম। যেমন ম্যালেরিয়ার জন্য আমাদিগকে উঠিয়া পড়িয়া লাগিতে হয়, এই anæmia র জন্যও তাহাপেক্ষা কোন অংশে কম করিতে হয় না। অনেক বাগানে anæmiaতে মৃত্যু সংখ্যা খুবই বেশী।

কুলীর এনিমিয়ার কারণ (১) খাদ্যের অপ্রাচুর্য্য (২) ম্যালেরিয়া ( ) Ankylostomadiod (৪) Pregnancy

খাদ্যের অপ্রাচুর্য্য ঃ—কুলীদের নির্দ্দিষ্ট বেতনের হার, পুরুষের মাসিক ৬৲ টাকা, স্ত্রীলোকের ৪।৫ টাকা। যে কয়দিন কেহ হাঁসপাতালে বা অন্যভাবে ছুটী পায় সেই কয়দিনের বেতন পায় না, যাহারা ভাল কাজ করিতে পারে, তাহারাই রীতিমত বেতন পায়।

এপ্রিলের প্রায় প্রথম সপ্তাহ হইতে সেপ্টেম্বর পর্য্যন্ত চায়ের পাতা তুলিবার (plucking) সময়; তখন বেতন ভিন্ন অতিরিক্ত পয়সাও পাইয়া থাকে। যে যত বেশী পাতা তুলিতে পারিবে সে তত বেশী পয়সা পাইবে। এ ভাবে অনেক কুলীর দৈনিক রোজগার বার আনা পর্য্যন্ত। কিন্তু এমনও অনেক আছে যাহার রোজগার মাসিক এক কি দেড় টাকার বেশী নহে। সাধারণতঃ স্ত্রীলোকেরাই পাতা তুলিয়া থাকে, পুরুষগণ কোদালি লইয়া কাজ করে।

অধিকাংশ কুলীর এক বেলার খাদ্য চাউল ভাজা ও চা-পানি। বাগান হইতে কতকগুলা কাঁচা পাতা তুলিয়া চুলাতে শুকাইয়া লয় এক কড়াই জলে সেই পাতা গুলা সিদ্ধ করে সেই জলে লবণ মিশাইয়া ফ্লেহ বা একটু গুড় মিশাইয়া চাউল ভাজার সঙ্গে অতি আরামে পেট পুরিয়া খায় ও কাজে যায়।

যে গ্রীষ্মের প্রখর রৌদ্রে ঘরের ভিতরও আমরা ছট্‌ফট্ করিতে থাকি, সে সময় বাগানে কুলীরা কেহ পাতা তুলিতে, কেহ বা কোদালীর (Hocing) কাজ করিতে থাকে। সঙ্গে সঙ্গে পানিওয়ালা টীন ভারে করিয়া জল লইয়া আছে; পিপাসায় উহারা আকণ্ঠ পুরিয়া জল খায়। যখন মুষলধারে বারিপাত ও আকাশে ঘন ঘন বজ্রধ্বনি হইতে থাকে, প্রবল ঝড়ে চারিদিকে গাছপালা মড় মড় করিয়া ভাঙ্গিয়া পড়ে, তখনও তাহারা বাগানেই কাজ করিতে থাকে। অনেকের ছাতাটীও নাই, পরিধানের একখানা ছিন্ন বস্ত্র ভিন্ন ঘরে আর দ্বিতীয় কাপড় খানি নাই, সারাদিন বৃষ্টিতে ভিজিয়া সন্ধ্যার কিছু পূর্ব্বে যখন

ঘরে যায়, তখন হয়ত ধান ভানিয়া পরে তাহাকে ভাত রাঁধিতে হয়, নতুবা চাউলের অভাবে কিম্বা দেহের অবসন্নতা বশতঃ এক প্রকার অনাহারে বা দুই চারি পয়সার বুটভাজা খাইয়াই থাকিতে হয়।

যাহাদের দুইচার পয়সা রোজগারের শক্তি আছে তাহারা পয়সা ব্যয় করিতে কুণ্ঠিত নহে। যে মাছ তরকারীর অতিরিক্ত দাম দেখিয়া আমরা কিনিতে একটু ইতস্ততঃ করি, কুলীরা তাহাতে ভ্রূক্ষেপও করে না। ইহারা ছাগল-পাঁঠা একই মূল্যে (৫।৬ টাকা পর্য্যন্ত) কিনিয়া খায়। পরদিবস যে কি খাইবে সে ভাবনা কেহ ভাবে এমন বোধ হয় না।

কিন্তু যাহারা কুড়ের গুরু, ভগ্নস্বাস্থ্যে বা অনভ্যাসে তেমন কর্ম্মঠ নহে, তাহাদের দুরবস্থার সীমা নাই। তাহারা কোনও মতে একবেলা পেটে ভাত দিতে পারিলেও পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবে দিন দিন ক্ষীণ ও রোগা হইয়া পড়ে। কুলীদের মধ্যে অনেকগুলা লোক রাতকাণা। অনুসন্ধানে জানিয়াছি খাওয়ার কোন জিনিষে তাহারা তৈল ব্যবহার করে না—গায়ে তৈল মাখা ত দূরের কথা, সপ্তাহে একদিন অনেকে স্নানও করে না। কয়েকটা রাতকাণাকে হাসপাতালে রাখিয়া রীতিমত তৈল মশলা সংযোগে ডাইল তরকারী খাওয়াইবার এবং প্রতিদিন তৈল মাখিয়া স্নান করাইবার পর সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করিতে দেখিয়াছি। এই সকল লোকই বেশী এনিমিক হইয়া উঠে—অবশ্য এই সঙ্গে ম্যালেরিয়ারও যে কিছু যোগ থাকে না এমন বলিতেছি না।

ম্যালেরিয়ার এনিমিক ঃ—পূর্ব্বেই বলিয়াছি ঔষধ বা কুইনাইন খাওয়ান কত কষ্টকর ব্যাপার। একে পূর্ব্বোক্ত কারণে অনেকের স্বাস্থ্যভঙ্গ হইয়া আসে তাহাতে একবার জ্বর হইলে শরীর আরও ভাঙ্গিয়া পড়ে। বাহিরের অবস্থা যেমনই হউক ভিতরে তাহাদের রক্তকণিকার সংখ্যা কমিয়া আসে—অত্যল্পদিন মধ্যেই এনিমিক হইয়া যায়। ইহাদের কাহারও প্লীহা থাকে কাহারও একটুকুও পাওয়া যায় না।

'হুকওয়ার্ম' (Ankylostoma) :- আসামের

বোধ করি প্রায় প্রত্যেক বাগানের হাঁসপাতালেই এনিমিক রেজিষ্টার আছে। কোন কোন বাগানে সেই লিষ্টের সবই Ankylostomiasis বলিয়া Inspecting officer দের রিপোর্ট দেওয়া হয়—হাঁসপাতালের returnএ লিখা হয়! তা হ'ক, পূর্ব্বের কথা ছাড়িয়া গত এক বৎসর মধ্যে এ যাবত ৫২৩টী এনিমিক রোগীর মলপরীক্ষা (Stool Examine) করিয়া ৪৮টীর মল মধ্যে মাত্র 'হুকওয়ার্ম' পাইয়াছি। অধিকাংশের ভিতর ১০।১২টীর বেশী নহে। উপর্য্যুপরি তিনবার পর্য্যন্ত Betanaph দিয়া শেষবারে আর একটীও পাই নাই। কাহারও stool এ 'ova' ছিল কিনা বলিতে পারি না; দুর্ভাগ্যবশতঃ তাহা আমার দেখিবার সুযোগ হয় নাই। কিন্তু তবুও যাহাদের মলে মাত্র ১০।১২টী—'হুকওয়ার্ম' পাওয়া গিয়াছে, তাহারা ঐ কারণেই এনিমিক হইয়াছিল কিনা সে বিষয়ে আমার খুবই সন্দেহ। আমার অনেক বহুদর্শী বন্ধুগণের সঙ্গে এ বিষয়ে আলাপ করিয়া দেখিয়াছি তাঁহারাও 'হুকওয়ার্ম' অপেক্ষা উপরোক্ত দুইটী কারণকেই কুলীদের মধ্যে এনিমিয়ার বিশেষ কারণ বলিয়া মত দেন। বহু সংখ্যক কুলীর মল পরীক্ষায় যেটুকু অভিজ্ঞতা হইয়াছে তাহাই মাত্র বলিলাম।

গত জ্যৈষ্ঠ মাসের স্বাস্থ্য-সমাচারে "আলোচনা" প্রবন্ধে Stateman এর ভাবনায় বহুদর্শী স্বাস্থ্য-সমাচার সম্পাদক মহাশয় যে মন্তব্য প্রকাশ করিয়াছেন তাহা আমি সম্পূর্ণ সমর্থন করি। সত্য বটে "একমাত্র ম্যালেরিয়া দমন করিতে পারিলেই বাঙ্গলা দেশবাসীর কর্ম্মশক্তি ও তৎসঙ্গে অর্থোপার্জ্জন শক্তি বৃদ্ধি পাইবে।" Statesman যে জন্য অত ভাবিতেছেন, তাহা গত মে মাসের I. M, G, এ মেজর ক্লেটন লেন, এম্ ডি মহোদয়ের "The hookworm and the war loan, প্রবন্ধটী পড়িলে সকলেই বুঝিতে পারিবেন। তিনি যাহাদের উপর 'হুকওয়ার্ম' দেখার ভার দিয়াছিলেন সে সব ডাক্তারগণ শতকরা ৬৫ জন লোকের মলে উহা পাইতে পারেন তাহা বলিয়া সেই পার্ব্বত্যপ্রদেশাপেক্ষা সমতল ভূমিতে আর বেশী থাকার সম্ভাবনার কারণ

কিছুই বুঝিলাম না। তাঁহার মতে "The proportion in the hills is two-thirds. In the plains it is more, but we will take two-thirds as a Conservative number" I. M. G. May 1917, Page. 164.—ইহা যেন মাথা পাতিয়াই স্বীকার করিয়া নিলাম কিন্তু 'Statesman এর ভাবনার কথায় আমার একটী গল্প মনে হইল।

চা-বাগানের কোনও এক হাঁসপাতালে একরাত্রিতে দুইটী রোগী মারা যায়। সকাল বেলা সে রিপোর্ট পাইয়া ম্যানেজার সাহেব ডাক্তারবাবুকে জিজ্ঞাসা করেন—"একরাত্রি অর্থাৎ ১২ ঘণ্টার মধ্যে যদি দুইটী কুলী মরে তবে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে কয়টী মরিবে?" ডাক্তার বাবু নিরুত্তর। পুনঃ প্রশ্নঃ—একমাসে যদি এতগুলা কুলী মরে তবে একবৎসরে কতটী মরিবে?" ডাক্তার বাবু তখনও নিরুত্তর। ম্যানেজার সাহেব হিসাব করিয়া চেয়ার ছাড়িয়া উঠিলেন—তিনি ভাবনায় অস্থির হইয়া উঠিয়াছেন। বলিলেন—"বাবু, তুমি আমার বাগানের সর্ব্বনাশ করিবে, এত কুলী যদি মরে তবে আমার বাগান চলিবে কেমনে,—তুমি এখনই বিদায় হও—I don't want you," বলা বাহুল্য ডাক্তার বাবু পত্রপাঠ বিদায় হইলেন।

ইহা কেবল মাত্র গল্প মনে না করিতেও পারেন; চা-বাগানে কোন কোন স্থানে ডাক্তার বাবুদের এ বড় বিষম বিপদ। একটী কুলী মরিলে, তাহার Explanation দিতে দিতে ডাক্তারের দফা শেষ হয়। আমি নিজেই একবার বড় ঠেকিয়াছিলাম। প্রায় ৭।৮ বৎসর পূর্ব্বে কোনও এক বাগানে থাকিতে একটী রোগী নিউমোনিয়াতে মারা যায়। আমি তখন অল্পদিন যাবৎ তথায় কাজ করিতেছিলাম। রিপোর্ট পাইয়া ম্যানেজার সাহেব হাঁসপাতালে আসিলেন—তাঁহার সে গম্ভীর মূর্ত্তি দেখিয়া আমার চমক লাগিল। খুব জোর গলায় তিনি জিজ্ঞাসা করিলেন—"One man died last night, why he died" কিসে মরিয়াছে তাহা রিপোর্টেই লিখিয়া জানাইয়াছিলাম; তবুও যখন জিজ্ঞাসা করিতেছেন তখন আবার বলিলাম। কিন্তু ক্রমে 'নিদানতত্ত্ব' বলিয়াও শুনিলাম "yes, I understand, but why he died"—এই 'কেনর কেন তত্ত্ব কেন'—কে জবাব দিবে? আমি চুপ করিয়া গেলাম।

স্বাস্থ্য-সমাচারের পাঠক পাঠিকা আমার এ সব বাজে কথায় রাগ করিবেন না—আমাদের ডাক্তারীর কত মজা তাহা সকলেই হয়ত জানেন না। যাহাই হ'ক, ডাক্তার সাহেবের সপ্তাহে একদিন ভিজিট ছিল—তিনি হাঁসপাতালে আসামাত্রই আমি resignation submit করিলাম। তিনি কথাগুলি সব শুনিয়া ম্যানেজার সাহেবের উপর ভারি বিরক্তি দেখাইলেন, বলিলেন "যদি ভবিষ্যতে আবার সে এমন বলিতে আসে যে why he died—তবে বলিও ask the heaven why he died" অবশ্য আমার একটী মরার পূর্ব্বেই ডাক্তার সাহেবের একখানা Testimonial লইয়া আমি সেই বাগান হইতে বিদায় হই।

(ক্রমশঃ)

শরীর চর্চ্চা।

শ্রীশচীন্দ্রনাথ মজুমদার লিখিত—

প্রথম পরিচ্ছেদ।

"আমাদের.....বালকগণের শারীরিক বৃত্তিগুলির অনুশীলনের কোনও ব্যবস্থা নাই বলিলেই হয়। যাহাতে ছেলেরা মাঝে মাঝে দশ বিশ মাইল হাঁটিতে পারে, দু-চার মাইল দৌড়িতে পারে, দু-এক মাইল সাঁতার কাটিতে পারে, বা দশ পনের মাইল দাঁড় বাহিতে পারে, তাহার বন্দোবস্ত থাকা উচিত। শরীরকে সবল ও কষ্টসহ করা যে কত প্রয়োজনীয়, বর্ত্তমান য়ুরোপীয় মহাযুদ্ধে তাহা প্রমাণ হইতেছে।"

আচার্য্য প্রফুল্লচন্দ্র রায়।

(প্রবাসী ৩৪৬ পৃঃ ১৩২৪)।

"দেশের স্বাস্থ্য ভাল না হইলে আমরা শিক্ষায় উন্নততম দেশের সমকক্ষ হইতে পারি না.....।

শ্রীরামানন্দ চট্টোপাধ্যায়।

(প্রবাসী ৩৩০ পৃঃ ১৩২৪)।

মানবদেহকে খৃষ্টান ধর্ম্মশাস্ত্রে 'ঈশ্বরের মন্দির' নামে অভিহিত করা হইয়াছে। দেবতার মন্দির যেমন আমরা ভক্তিসহকারে, যত্নের সহিত, পবিত্র, পরিষ্কৃত করিয়া রাখি, আমাদের দেহ যদি ঈশ্বরের মন্দির স্বরূপ হয়, তাহা হইলে এই দেহকেও ঈশ্বরের আবাসস্থানের মত পূত, পরিষ্কৃত রাখা কর্ত্তব্য। মনের স্বাস্থ্য অটুট না হইলে আত্মার প্রসার ও উন্নতি যেমন হয় না, তেমনই দৈহিক স্বাস্থ্য না থাকিলে মানসিক সুস্থতা লাভ করা অসম্ভব।

প্রকৃতির সমস্ত শিল্পসমুদ্র মন্থন করিয়া ঈশ্বর আমাদের দেহকে শিল্পকলার চরম সৌন্দর্য্যে মণ্ডিত করিয়াছেন। ছন্দোবদ্ধ কাব্যকথার মত আমাদের দেহ এক বিরাট ছন্দে গ্রথিত। সে ছন্দ কোথাও অঙ্গহীন নহে, কোথাও তাহার লীলায়িত গতিতরঙ্গ টুটিয়া যায় নাই। এমনই সুন্দর আমাদের এই দেহ! আমরা আলস্যের বশবর্ত্তী হইয়া, যত্নের অভাবে, ঈশ্বরের এই মহান্ দানের প্রতি অবজ্ঞা প্রদর্শন করিব?

পৃথিবী অতি দ্রুত উন্নতির পথে অগ্রসর হইতেছে। এই সম্মুখবাহী বিরাট গতিশীল জনসমুদ্রে দুর্ব্বলের স্থান নাই। দুর্ব্বলতা অর্থে শারীরিক শক্তির অভাব নহে। সেই দুর্ব্বলতা যাহা চরিত্রগত, যাহা আমাদের সকল উন্নতির দ্বার বন্ধ করিয়া রাখিয়াছে। অগ্রসর হইতে হইলে শক্তি চাই, আর সেই শক্তি লাভ করিতে হইলে সর্ব্বপ্রকারে সুস্থ হওয়া কর্ত্তব্য। বলা বাহুল্য শারীরিক সুস্থতা ইহার মধ্যে সর্ব্বপ্রধান।

স্বাস্থ্য ও শক্তি সব যুগেই সর্ব্বপ্রকার লোকসমাজে আদৃত হইয়া আসিতেছে। মনুষ্য মাত্রেই শক্তিমানের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করে। পৃথিবীর উপর এমন লোক বিরল যাহারা শক্তির আদর করে না। শক্তির পূজা মনুষ্যজাতি আবহমান কাল হইতে করিয়া আসিতেছে। নিম্ন জন্তুদিগের মধ্যেও মানুষ সিংহকে 'পশুরাজ' আখ্যা দিয়াছে শুধু তাহার শারীরিক শক্তির প্রতি সম্মান প্রদর্শনের জন্য। বাঙ্গালী হিন্দু শক্তির উপাসক। কিন্তু, হাঁয়! যে জাতি শক্তির উপাসনা করে, তাহারা আজ পৃথিবীর মধ্যে দুর্ব্বলতম এবং একান্ত নির্ব্বীর্য্য জাতি বলিয়া জ্ঞাত। আমরা শক্তির পূজা করি, আর সেই শক্তিদেবতাকে অর্ঘ্য দিই—আমাদের দুর্ব্বলতা সমুদ্ভূত, মনুষ্যনামধারীর অযোগ্য, নির্ব্বীর্য্যের কাতর ক্রন্দন।

'মানুষ' নামের যোগ্য সেই—যে সুস্থ দেহের অধিকারী, শক্তি যাহাকে কান্তিমান্ করিয়াছে; যে দেহের প্রত্যেক শিরায়, প্রত্যেক ধমনীতে জীবনের স্পন্দন দিবারাত্র অনুভব করিতেছে; যাহার দেহ বজ্রকঠোর এবং যে

প্রকৃত হৃদয়বান। কেবলমাত্র অসাধারণ শক্তি মানুষকে পশু করে; 'মানুষ' নামের যোগ্য হইতে হইলে, শরীর চর্চ্চার সহিত সে সব চর্চ্চাও করিতে হইবে যাহা প্রকৃত-পক্ষে মনুষ্যত্ব ব্যঞ্জক। অন্তর বাহির দুই সমানভাবে কঠিন করিতে গেলে গুণ্ডামীর অনুশীলন করা হয় মাত্র। ব্যায়াম চর্চ্চার উদ্দেশ্য যে তাহা হইতে বহুদূরে তাহা বিশেষরূপে বুঝাইতে হয় না। আমাদের ব্যায়াম চর্চ্চার মুখ্য উদ্দেশ্য হউক স্বাস্থ্য; শক্তি লাভ করার প্রচেষ্টা তাহার পর হওয়া উচিত।

অধুনা মনুষ্যত্বচর্চ্চার একটা সাড়া সারা দেশময় পড়িয়া গিয়াছে। স্বদেশী আন্দোলনের একটা মহা সুফল ফলিয়াছিল। বাংলা দেশের বালক ও যুবকদিগের ভিতর ব্যায়াম চর্চ্চার দ্বারা শারীরিক উৎকর্ষলাভের একটা আকাঙ্ক্ষা জাগিয়াছিল। সে উৎসাহের স্রোতে পড়িয়া কত ব্যক্তি যে নিজেদের অমানুষের পথ হইতে ফিরাইয়াছিলেন, তাহার ইয়ত্তা নাই। কিন্তু এ ব্যায়াম-চর্চ্চা যে কোন প্রকার আন্দোলনের দ্বারা নিয়ন্ত্রিত নহে তাহা সকলেই জানেন। পৃথিবী সৃষ্টির দিন হইতে ব্যায়ামের একটা পদ্ধতি, একটা চর্চ্চা চলিয়া আসিয়াছে। অধুনা বিংশ শতাব্দীর বিজ্ঞানোন্নতির দিনে তাহা অধিকতর বিজ্ঞান সম্মত হইয়া উঠিয়াছে। মানুষের কাজ নিত্যই বাড়িয়া চলিয়াছে, তাহাতে পূর্ব্বেকার মত ঘণ্টার পর ঘণ্টা ব্যায়ামের জন্য নিয়োজিত করা যাইতে পারে না, সুতরাং এযুগের ব্যায়ামপদ্ধতি অভ্যাস করিতে অল্প সময় লাগিলেও আশানুরূপ ফলটুকু পাওয়া যায়, তাহাতে মানুষ রোগের আক্রমণ হইতে নিজেকে বাঁচাইয়া সুস্থ থাকিতে পারে, অবশ্য ব্যবসাদার পালোয়ানদিগের কথা স্বতন্ত্র।

জীবনসংগ্রামের দিনে দারুণ অর্থাভাবের সহিত নিত্য নূতন রোগ আমাদের দেশকে ধ্বংসের পথে লইয়া যাইতেছে। নিত্য নূতন বিলাসদ্রব্যের আবিষ্কার আমাদিগকে দুর্ব্বল করিতেছে। নানা ঝঞ্ঝাটের ভিতর দিয়া আমরা আর স্বাস্থ্য খুঁজিয়া পাইতেছি না। রোগের সহিত যুদ্ধ করিতে হইলে শরীরকে সুস্থ রাখিতে হইবে, যেন শরীরের প্রত্যেক অণু পরমাণু চরম সুস্থতা লাভ করিতে পারে। এ অবস্থায় যে এ বিপুল যুদ্ধে জয়ী হওয়া যাইবে তাহা নিশ্চিত।

আশ্চর্য্য এই যে যদি কাহাকেও জিজ্ঞসা করেন "মহাশয় কেমন আছেন," তিনি কোন না কোন প্রকার ব্যাধি যে তাঁহার শরীরে আশ্রয় করিয়াছে তাহাই বুঝাইতে আরম্ভ করেন। এ রোগ শুধু আমাদের দেশের নহে, সারাটী জগৎজুড়িয়া এই রকম একটা ফ্যাসান আছে "আমার শক্তি আমায় অধীর করিয়া তুলিয়াছে, আমি দিনের পর দিন অন্তরে বাহিরে স্বাস্থ্যের দ্রুত স্পন্দন অনুভব করিতেছি" একথা যে সাহস করিয়া বলিতে পারে, এ বিশ্বসৌন্দর্য্যের সাম্রাজ্য তাহারই।

আমি প্রত্যেক বঙ্গবাসীর মনে অটুট স্বাস্থ্য এবং শক্তিলাভের একটা তীব্র আকাঙ্ক্ষা জাগাইয়া দিতে চাই। আমি জানাইতে চাই যে যতদিন পর্য্যন্ত না প্রত্যেক ব্যক্তি শক্তি সম্পন্ন হয়, যতদিন পর্য্যন্ত না সুস্থতার উত্তপ্তশোণিত প্রভূত জীবনীশক্তি, তাহার ধমনীতে, দ্রুতপ্রবাহে স্পন্দন আনে, ততদিন পর্য্যন্ত সে জীবনকে প্রকৃতপক্ষে পূর্ণ উপভোগ করে নাই; মানুষ হিসাবে তাহার জন্মগত ততদিন পর্য্যন্ত বিজিত হয় নাই।

মানুষের স্বাভাবিক মহত্ত্বের নিকট আমার এই নিবেদন যে অসুস্থতার, রোগের, এবং আলস্যের পথ ত্যাগ করিয়া, জীবনের সমস্ত চেষ্টা বিনিয়োগ করিয়া প্রত্যেক বাঙ্গালী শারীরিক উৎকর্ষলাভে কৃত সঙ্কল্প হউন। শক্তি ও স্বাস্থ্য সকলের তীব্র আকাঙ্ক্ষার বিষয় হউক। শরীরের প্রত্যেক মাংসপেশীতে শক্তি এবং শিরায় অটুট স্বাস্থ্যের প্রবাহ অনুভব করা মানুষ মাত্রেরই গৌরব জনক।

(ক্রমশঃ)

বঙ্গের স্বাস্থ্য।

(১৯১৬ অব্দের সরকারী বিবরণ।)

১৯১৫ অব্দের সহিত তুলনায় মৃত্যুর সংখ্যা কমিয়াছে, জন্ম বাড়িয়াছে। শিশু মৃত্যুও কিছু কমিয়াছে। ১৯১৬ অব্দে বঙ্গদেশে ১৪ লক্ষ ৪৫ হাজার ৫৯২ জন জন্মিয়াছে এবং ১২ লক্ষ ৪১ হাজার ২৪১ জন মরিয়াছে, কিন্তু ১৯১৫ তে ১৪ লক্ষ ৪১ হাজার ৩২৮ জন জন্মিয়াছিল ও ১৪ লক্ষ ৮০ হাজার ৫৬৭ জন মরিয়াছিল। হাজার করা জন্ম ৩১·৮০ হইতে ৩১·৮৯তে উঠিয়াছে এবং মৃত্যু ৩০·৮৩ হইতে ২৭·২৭তে নামিয়াছে।

কলেরা ঃ—আলোচ্যবর্ষে বঙ্গদেশে একমাত্র কলেরা ব্যাধিতেই ৭০ হাজার ৮৩৬ জন মরিয়াছে। তবে গত ৪ বৎসরের সহিত তুলনায় এই সংখ্যা অল্প।

কলেরা নিবারণ কল্পে অনেক জেলাবোর্ড কুয়ার জল শোধনের ব্যবস্থা এবং রোগের প্রাদুর্ভাবকালে ডাক্তার নিযুক্ত করিয়াছেন।

বসন্ত ঃ—১৯১৫ অব্দে বঙ্গদেশে বসন্তরোগ অতি প্রবল মূর্ত্তি ধারণ করিয়াছিল। ঐ বৎসর উহাতে ৩২ হাজার ৭৮৫ জনের মৃত্যু হয়। সুখের বিষয় এই যে, ১৯১৬ তে এই ব্যাধিতে অপেক্ষাকৃত কম লোক মরিয়াছে। মৃত্যু সংখ্যা ১৩ হাজার ৮৯০ হইয়াছে। ১৯১৫ তে বসন্ত ব্যাধি কলিকাতায় মহা আতঙ্কের সৃষ্টি করিয়াছিল। আলোচ্যবর্ষে, কলিকাতায় কেবল মাত্র ৫৮ জনের এই রোগে মৃত্যু হইয়াছে।

১৯১৬-১৭ অব্দে বঙ্গদেশে ১৫ লক্ষ ৯৮ হাজার ৪২৮ জনে গো-বীজের টীকা গ্রহণ করিয়াছে। ইহার পূর্ব্ববর্ষে ১৬ লক্ষ ৩৫ হাজার ৩২১ জন টীকা লয়।

প্লেগ ঃ—প্লেগ বঙ্গদেশ হইতে বিদায় লইয়াছে বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। আলোচ্যবর্ষে এই ব্যাধিতে ১১০ জনের মৃত্যু হইয়াছে।

জ্বর—ম্যালেরিয়া—বঙ্গদেশের সর্ব্বপ্রধান শত্রু ম্যালেরিয়া।

আলোচ্যবর্ষে বঙ্গদেশে ৯ লক্ষ ৯ হাজার ৮৮০ জন জ্বররোগে প্রাণত্যাগ করিয়াছে। পূর্ব্ববর্ত্তী বর্ষের মৃত্যু সংখ্যা ১০ লক্ষ ৬৪ হাজার ১৫৯।

ম্যালেরিয়া প্রশমনের নিমিত্ত গভর্ণমেণ্ট আলোচ্যবর্ষে পূর্ব্ব মত ব্যবস্থা করিয়াছেন। অন্য বৎসরের মত আলোচ্যবর্ষে সব-আসিষ্টাণ্ট-সার্জ্জনগণ কুইনাইন ও ঔষধ বিতরণ করেন নাই।

ডাক্তার বেণ্টলি ম্যালেরিয়া প্রশমনের ৪টা উপায় স্থির করিয়াছেন। বৎসরের শেষভাগে উহাদের তিনটীর পরীক্ষা আরম্ভ করা হইয়াছে।

প্লাবন ও পয়ঃপ্রণালী বিধৌতির দ্বারা মুর্শিদাবাদে ম্যালেরিয়া প্রশমনের চেষ্টা চলিতেছে। এই জন্য ৩০ সহস্র মুদ্রা মঞ্জুর হইয়াছে।

বর্দ্ধমান জেলার তুপসি ও শিংগরণ কয়লার খনিতে আভ্যন্তরিক পয়ঃপ্রণালীর দ্বারা ম্যালেরিয়া দমনের চেষ্টা হইতেছে। জলপাইগুড়ির মীঙ্গেলম্ চা বাগানে ঐরূপ হইতেছে। এই পরীক্ষার জন্য ভারতীয় অনুসন্ধান সমিতি ৫০ সহস্র মুদ্রা মঞ্জুর করিয়াছেন।

১৯১৫ সালের নভেম্বর মাসে ম্যালেরিয়া প্রশমনের জন্য গভর্ণমেণ্ট হইতে এক কন্‌ফারেন্স করা হয়। আমেরিকায় পানামা খাল কর্ত্তনের পরে ঐ দেশে মশকের দ্বারা পীতজ্বর প্রসারিত হয়, তথায় উহা যে প্রণালীতে প্রশমিত হয় তাহার পরীক্ষা করা হইতেছে।

স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য, ব্যয় ঃ—১৯১৫-১৬ অব্দে গভর্ণমেণ্ট, মিউনিসিপালিটি, জেলাবোর্ড প্রভৃতি স্বাস্থ্য-রক্ষার জন্য ১৪ লক্ষ ৬০ হাজার ৬ টাকা ব্যয় করেন। আলোচ্যবর্ষে স্বাস্থ্যবিধি মূলক ইঞ্জিনিয়ারিং কার্য্যে সরকার হইতে ৪ লক্ষ ৬১ হাজার ৮৯৪ টাকা ব্যয়িত হইয়াছে। ইহার পূর্ব্ববর্ত্তী বৎসরে ৩ লক্ষ টাকা বেশী ব্যয়িত হইয়াছিল। আর্থিক অভাবই এই ব্যয় সঙ্কোচের কারণ।

হিক্কা নিবারণে তালশাঁস।

গত ১৩২৩ সালের চতুর্থ সংখ্যা স্বাস্থ্য-সমাচারে রায় বাহাদুর ডাক্তার শ্রীযুক্ত নবীন চন্দ্র দত্ত মহাশয় "আমাদের দেশের কয়েকটী ফল মূল" নামক প্রবন্ধে তালশাঁসের বমন নিবারক গুণের বর্ণনা করিয়াছেন। তালশাঁসের উক্ত গুণ ব্যতীত আমি আর একটি অসাধারণ গুণ প্রত্যক্ষ করিয়াছি। সাধারণের উপকারে আসিতে পারে মনে করিয়া, ঘটনাটী আণুপূর্ব্বিক বিবৃত করিতেছি।

আজ প্রায় ৭।৮ বৎসর হইল, আমার পূজনীয় পিতৃদেব মহাশয়, তাঁহার কর্ম্মস্থান কাটোয়াতে একবার স্বল্প বিরাম জ্বরাক্রান্ত (Remittent fever) হইয়া মাসাবধি শয্যাগত থাকেন। এই জ্বরের সহিত অন্যান্য উপসর্গের মধ্যে বমনোদ্বেগ একটি প্রধান উপসর্গ ছিল। এমন কি মূল জ্বরে যত দুর্ব্বল না করুক এই বমনোদ্বেগ তাঁহাকে দ্বিগুণ দুর্ব্বল করিয়াছিল; সম্ভবতঃ সপ্তদশ দিবসে তাঁহার জ্বরের বেগ অনেকটা কমিয়া যায় এবং আমরাও অচিরাৎ তাঁহার রোগ মুক্তির আশা করিতেছিলাম। কিন্তু আমাদের দুর্ভাগ্য বশতঃ জ্বর যথেষ্ট কম হইলেও, আর একটি নূতন উপসর্গ আসিয়া জুটিল। পূর্ব্বে যে বমনোদ্বেগ হইতেছিল তাহা নিবৃত্তি হইয়া প্রবল হিক্কা আরম্ভ হইল অথবা উক্ত বমনোদ্বেগই হিক্কায় পরিণত হইল। স্থানীয় এলোপ্যাথিক, হোমিওপ্যাথিক ডাক্তার, কবিরাজ আর সকলকেই দেখান হইল; টোট্‌কা মুষ্টিযোগ যিনি যাহা বলিতে লাগিলেন তাহাই করা হইল। কিন্তু একাদিক্রমে ৮ দিন যাবৎ কোন মতেই হিক্কার কিছুমাত্র উপশম হইল না। দিবারাত্রি সমান ভাবে হিক্কা হইতে লাগিল; এমন কি দুই মিনিট কালও বিরাম থাকে না। একে তখন তাঁহার বয়ক্রম প্রায় ৫৫ বৎসর; তাহাতে প্রায় সপ্তদশ দিবস এই প্রকার জ্বর ভোগ করিয়া একেবারে উত্থান শক্তি রহিত হইয়া পড়িয়াছেন, তাহার উপর এই হিক্কা। সুতরাং তাঁহার জীবন সম্বন্ধে আমাদিগকে যার পর নাই শঙ্কিত করিয়া তুলিল। কি করি কোন উপায়ও দেখি না। স্থানীয় যে সমস্ত উপায় ছিল, তাহা প্রায় সমুদায়ই অবলম্বন করা হইয়াছে। এক্ষণে একমাত্র ভগবৎ কৃপা ব্যতীত আর রক্ষা নাই বুঝিলাম। যাহা হউক ষষ্ঠ কি সপ্তম দিবসে একজন সামান্য ব্যক্তি আমাদিগকে তালশাঁসের বিষয় বলে। সে সময় অগ্রহায়ণ কি পৌষ মাস হইবে, সুতরাং এই অসময়ে কাঁচা তাল সংগ্রহ করাও এক বিষম সমস্যার মধ্যে পড়িয়া গেলাম। কোথাও কাঁচা তাল দৃষ্ট হইল না। পরে প্রসিদ্ধ সাহিত্যিক বর্দ্ধমানের স্বনাম খ্যাত উকিল, কাটোয়ার নিকটবর্ত্তী গঙ্গাটিকুরী গ্রাম নিবাসী স্বর্গীয় ইন্দ্রনাথ বন্দোপাধ্যায় মহাশয়ের যত্নে ও চেষ্টায় একছড়া কাঁচা তাল প্রাপ্ত হইলাম। এই তাল শাঁস একটিমাত্র খাওয়াইতেই—কি আশ্চর্য্য—ইহার অব্যবহিত পূর্ব্বেই যে হিক্কা ২ মিনিট কালও বিরাম থাকে নাই, তাহা ক্রমেই দীর্ঘ সময়ান্তরে হইতে লাগিল। যাঁহার ৮ দিনের মধ্যে এক মুহূর্ত্তের জন্যেও নিদ্রা হয় নাই, তিনি সে দিন রাত্রিতে নির্ব্বিবাদে নিদ্রা গেলেন। সে রাত্রিতে বোধ হয় ৩।৪ বারের বেশী হিক্কা হয় নাই। তাহার পর দিবস হইতেই হিক্কা একে বারে বন্ধ হইয়া যায় এবং সুস্থতালাভ করিয়া দুই এক দিনের মধ্যেই তিনি অন্ন পথ্য করেন। হিক্কা নিবারণে তালশাঁসের সমতুল্য এমন অদ্বিতীয় মহৌষধ আর প্রায় দেখা যায় না।

শ্রীমাখনলাল সাহা (ডাক্তার)
আমবাড়ী চা বাগান, ক্যারন পোঃ, ডুয়ার্স।

প্রাপ্তি স্বীকার।

জননীর কর্ত্তব্য ঃ—শ্রীযুক্ত আনন্দচন্দ্র সেনগুপ্ত প্রণীত। "বণিক প্রেস" ৬০নং মির্জাপুর ষ্ট্রীট, কলিকাতা হইতে প্রকাশিত। ডবলক্রাউন ১৬ পেজী আকারে ৩৩০ পৃষ্ঠায় সমাপ্ত। কাপড়ের মলাটে বাঁধান। মূল্য ১॥০ টাকা।

পুস্তকখানি সন্তানপালন, সন্তানের শিক্ষা এবং চরিত্র গঠনাদি বিষয়ের উপদেশে পূর্ণ। গ্রন্থকার ইহাতে সন্তানের শারিরীক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক উন্নতি সাধনে জননীর কর্ত্তব্য বিষয় সবিস্তারে অলোচনা করিয়াছেন। এই গ্রন্থে দেশী বিদেশী নির্ব্বিশেষে বহু শিক্ষা গুরুর অভিমত এবং বিবিধ শাস্ত্রীয় বচন উদ্ধৃত করা হইয়াছে। পুস্তকখানি—নারীর মাতৃত্ব, মানবদেহ বা আমার বাসগৃহ (সচিত্র), সন্তানোৎপাদনে জননীর কর্ত্তব্য, গর্ভাবস্থায় জননীর কর্ত্তব্য, সদ্যজাত ও দুগ্ধপোষ্য শিশুপালন, সন্তানের শরীর স্বাস্থ্যবিধানে জননীর কর্ত্তব্য, সন্তানের শিক্ষা বিধানে জননীর কর্ত্তব্য, সঙ্গীত চিত্র ও শিল্পাদি কলাবিদ্যা শিক্ষাদানে জননীর কর্ত্তব্য, সন্তানের চরিত্র গঠনে জননীর কর্ত্তব্য এবং নীতি ও ধর্ম্ম শিক্ষাবিধানে জননীর কর্ত্তব্য এই দশটী পরিচ্ছেদে বিভক্ত। বঙ্গ-জননীগণ এই গ্রন্থখানি পাঠ করিলে অনেক জ্ঞান লাভ করিবেন। পুস্তকখানি এন্টীক কাগজে সুন্দরভাবে ছাপা, উপরে সোনারজলে নাম লেখা কাপড়ের মলাটের বাঁধাইও অতি সুন্দর।

ডিজিজ অব ভাইট্যাল অর্গান (প্রথম খণ্ড) ঃ—ডাক্তার শ্রীযুক্ত রাখালচন্দ্র নাগ সঙ্কলিত। চিকিৎসাপ্রকাশ কার্য্যালয়, পোষ্ট আন্দুলবেড়িয়া, জেলা নদীয়া হইতে প্রকাশিত। ডবলক্রাউন ১৬পেজী ২১৬ পৃষ্ঠা। মূল্য ৸০ আনা।

রাখালবাবু এই পুস্তকে প্রথমতঃ জীবন কি! জীবের উৎপত্তি কি প্রকারে ঘটিয়া থাকে, দ্বিতীয়তঃ মনুষ্যের জীবনীশক্তি প্রধানতঃ যে তিনটী যন্ত্রের (যথা হৃদপিণ্ড মস্তিষ্ক ও ফুস্‌ফুস্) ক্রিয়া দ্বারাই সাধিত হইয়া থাকে, তাহাদের ক্রিয়া সম্বন্ধে আলোচনা করিয়াছেন। কি হইতে বা ইহাদের ক্রিয়ার ব্যতিক্রম ঘটিয়া কত প্রকার বিভিন্ন রোগের উৎপত্তি হইতে পারে, সেই সমুদয় রোগের ঃ—১। নির্ব্বাচন ২। লক্ষণ, ৩। কারণ, ৪। ভাবিফল, এবং ৫। চিকিৎসা সরল ভাবে বুঝাইবার চেষ্টা করিয়াছেন। এই পুস্তকখানি সাধারণ চিকিৎসা ব্যবসায়ীগণের পক্ষে বিশেষ উপযোগী হইয়াছে।

খেলার গান ও কবিতা ঃ—শ্রীযুক্ত যোগীন্দ্রনাথ সরকার সঙ্কলিত। প্রাপ্তিস্থান—ফ্রেণ্ড এণ্ড কোং, ৬৪নং কলেজ ষ্ট্রীট, কলিকাতা। ডবলক্রাউন ১৬ পেজী ১১২ পৃষ্ঠা। বোর্ড বাঁধাই; মূল্য ৷৷০ আনা।

শিশুসাহিত্যে লব্ধপ্রতিষ্ঠ গ্রন্থকার পুস্তকখানির 'নিবেদনে' লিখিয়াছেন—

"বিদ্যালয় সমূহে পুরস্কার বিতরণ উপলক্ষে ছাত্রগণের দ্বারা ভাল ভাল কবিতার আবৃত্তি এবং শিক্ষা ও কৌতুক-প্রদ Action Songs প্রভৃতির অভিনয় বিশেষ আনন্দদায়ক। কিন্তু উপযুক্ত পুস্তকের অভাবে অধিকাংশ বিদ্যালয়ের কর্ত্তৃপক্ষগণকেই এ বিষয়ে যথেষ্ট অসুবিধা ভোগ করিতে দেখা যায়। এই অভাব দূরকরিবার জন্যই "খেলার গান ও কবিতা" প্রকাশিত হইল। ইহাতে যে সকল Action songs প্রকাশিত হইয়াছে, সেগুলি কলিকাতার নানাস্থানেই পুনঃ পুনঃ অভিনীত এবং বহুশিক্ষিত ও সম্ভ্রান্তব্যক্তি কর্ত্তৃক প্রশংসিত। আর আবৃত্তির জন্য যে সকল বাঙ্গালা ও ইংরেজী কবিতা সংগৃহীত হইয়াছে, সেগুলি নিতান্ত শিশু হইতে সকল শ্রেণীর ছাত্রগণেরই উপযোগী।"

পুস্তকখানি সর্ব্বাংশে উপযোগী হইয়াছে। ছাপা, কাগজ ও বাঁধাই মনোরম।

বিবিধ সংগ্রহ।

ঘৃত-আইন।—ব্যবস্থাপক সভায় ঘৃত আইন বিধিবদ্ধ হইয়াছে। সার সত্যেন্দ্রপ্রসন্ন সিংহ গবর্ণমেণ্টের পক্ষে বলিয়াছেন, দুগ্ধজাত দ্রব্য ভিন্ন অন্য কোন দ্রব্য ঘৃতে মিশ্রিত করিলেই তাহা ভেজাল ঘৃত বলিয়া গণ্য হইবে। যে ব্যক্তি ঘৃত ভেজাল করিবে, কি ভেজাল ঘৃত দোকানে রাখিবে কি বিক্রয় করিবে, তাহার প্রথম অপরাধের জন্য ২ শত, অতঃপর ৫ শত হইতে ১০০০ টাকা পর্য্যন্ত জরিমানা হইবে। ভেজালের জন্য কারাদণ্ডের ব্যবস্থা করা হয় নাই। এই আইন কলিকাতা ভিন্ন অন্যত্র প্রযুজ্য হইবে না।

শিশুর মৃত্যু।—ভারতবর্ষে যেমন শিশুরা অকালে মরে এমন আর কোন দেশে নহে। অনেকদিন যাবৎ এই বিষয়ে ক্ষীণ আলোচনা চলিতেছে কিন্তু শিশুদের অতিমৃত্যু নিবারণের কোন উপায় কেহ করেন নাই। ১৯০১ অব্দে ভিক্টোরিয়া মেমোরিয়াল বৃত্তি ফাণ্ড এইদিকে দৃষ্টিপ্রদান করেন। এখন লেডি চেমসফোর্ড ঐ ফাণ্ডের প্রেসিডেণ্ট। শিশুর জীবনরক্ষা সম্বন্ধে উৎকৃষ্ট রচনার জন্য মেমোরিয়াল ফণ্ড হইতে তিনি ২টি পুরস্কার ঘোষণা করিয়াছেন। প্রথম পুরস্কার ২৫০ ও দ্বিতীয় পুরস্কার ১৫০ টাকা। এই পুরস্কার চিকিৎসা ব্যবসায় লিপ্তা নারীরা পাইবেন। তৃতীয় একটি ১৫০ টাকার পুরস্কার ধাত্রীদিগকে দেওয়া হইবে। ১৯১৮ অব্দে ১লা জানুয়ারীর মধ্যে ঐ রচনা দিল্লীনগরের ডফরিন ফাণ্ডের কর্ত্তৃপক্ষের নিকট পাঠাইতে হইবে।

ম্যালেরিয়া নিবারণের চেষ্টা।—মুর্শিদাবাদ জেলার অন্তর্গত ভাগীরথী তীরবর্ত্তী জঙ্গিপুর রঘুনাথগঞ্জ ম্যালেরিয়ার জন্য বিখ্যাত। বঙ্গের স্বাস্থ্য কমিশনার ডাক্তার বেণ্টলী এই স্থানে ম্যালেরিয়া দমনের নিমি তাঁহার উদ্ভাবিত প্রণালীর পরীক্ষা করিতেছেন। এ স্থানের সমস্ত খানা ডোবা ও নিম্ন ভূমি জলপূর্ণ করি রাখিবার জন্য পয়ঃপ্রণালী তৈয়ার করা হইয়াছে। প্রণালী দ্বারা ভরা গঙ্গার জল ডোবা, পুষ্করিণী নিম্নভূমিতে প্রবেশ করে এবং সমস্ত স্থান বিলের ম হয়। বর্ষা শেষে প্রণালীর দ্বারা সমস্ত জল নদীতে বাহির করিয়া দেওয়া যাইবে সুতরাং তথায় জল জমি মশার বাসা হইতে পারিবে না। এই বৎসর হই পরীক্ষা আরম্ভ হইয়াছে। এই বৎসরেই তাহার ফলা জানা যাইবে। অল্প দিন হইল বাঙ্গালার গভর্ণর বাহাদু এই পরীক্ষা ক্ষেত্র দর্শন করিতে গিয়াছিলেন।

বিহার ও উড়িষ্যার কারাগারে স্বাস্থ্য।—জে সমূহে কারাবাসীদের স্বাস্থ্যের অবনতি লক্ষ্য করি তত্রত্য ছোট লাট দুঃখিত হইয়াছেন। পূর্ব্ববর্ত্তী বৎসর হইতে গত বৎসর অধিক সংখ্যক কয়েদী না ব্যাধিতে জীবন হারাইয়াছে। মৃত্যুর হার ক্র বাড়িয়াছে। প্রত্যেক দশহাজারে ১৯১৪ অব্দে ১৬ ১৯১৫ তে ২৫ এবং ১৯১৬ তে ৩২·৮ জন মরিয়াছে ইনেস্পেক্টর জেনারেল বলেন, অধুনা জেল সমূ চিকিৎসার সুব্যবস্থা পূর্ব্ববৎ নাই বলিয়া মৃত্যু বাড়িয়াছে বর্ত্তমান বর্ষে ভাগলপুর জেলের মৃত্যু সংখ্যা ৬৫, ইহা পূর্ব্ব বৎসর ঐ সংখ্যা ৩৫ ছিল। ইহার তিন চতুর্থা লোকই আমাশয় রোগে মরিয়াছে। যক্ষ্মারোগে ২৬ মরিয়াছে।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

ষষ্ঠ বর্ষ। | আশ্বিন ১৩২৪ সাল | ষষ্ঠ সংখ্যা।

আলোচনা।

ম্যালেরিয়া নিবারণের নূতন উপায়।—গত মাসে কলিকাতা পুলিস কোর্টের উকীল শ্রীযুক্ত গোপাল চন্দ্র মুখোপাধ্যায় এবং তদীয় শিক্ষিত পুত্র শ্রীযুক্ত সিদ্ধেশ্বর মুখোপাধ্যায় কলিকাতার রাইটার্স বিল্ডিং এ বঙ্গের সেনিটারী কমিশনার ডাক্তার বেণ্টলী সাহেবকে পরীক্ষা দ্বারা দেখাইয়াছিলেন যে 'কই' মাছ ম্যালেরিয়া বাহক এনোফেলিস মশকের শাবক ও ডিম্ব বিনষ্ট করিতে অদ্বিতীয়। তাঁহারা বলেন বঙ্গের পল্লী সমূহের খানা ডোবায় কই মাছের চাষ করিতে পারিলে মশক বিনাশ ও তৎসঙ্গে ম্যালেরিয়া দমন হইবে। ডাক্তার বেণ্টলী সাহেব তাঁহাদের প্রস্তাব অনুযায়ী এবিষয়ের পরীক্ষা করিতে রাজি হইয়াছেন। আপাততঃ গোপাল বাবুর নিজ গ্রাম নদীয়া জেলার চুয়াডাঙ্গা মহকুমাস্থিত জয়রামপুরেই পরীক্ষার বন্দোবস্ত করা হইবে। এজন্য সম্প্রতি ম্যালেরিয়ার স্পেসাল ডেপুটি কমিশনার ডাক্তার কাম্বাটা ও তদীয় সহকারী ডাক্তার শ্রীযুক্ত জহর লাল দাস উক্ত গ্রামে গিয়াছিলেন। তাঁহারা অনেক পুষ্করিণীতেই অল্পাধিক মশকের ডিম্ব ও শাবক থাকিতে দেখিয়াছিলেন কিন্তু আশ্চর্য্যের বিষয় কই মাছ পূর্ণ একটা ক্ষুদ্র পঙ্কিল ডোবা একবারে মশক শাবক বা ডিম্ব শূন্য দেখিয়া আসিয়াছেন। ডাক্তার কাম্বাটার নিকট হইতে সফল বিষয়ের রিপোর্ট পাইলে সেনিটারী কমিশনর মহোদয় ম্যালেরিয়া দমনের জন্য কই মাছ লইয়া পরীক্ষা করা সম্বন্ধে স্থির করিবেন। এই পরীক্ষার ফল কিরূপ হয় জানিবার জন্য আমরা উদ্‌গ্রীব রহিলাম।

স্বাস্থ্যরক্ষার উপদেশ—সম্প্রতি ধূমপান নিবারণী সমিতির এক বিশেষ অধিবেশনে ডাক্তার বেণ্টলী সাহেব "স্বাস্থ্য-রক্ষা" সম্বন্ধে বক্তৃতা দিয়াছিলেন। ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে নানা কথা বলিয়া তিনি বলিয়াছেন এই রোগে কুইনাইন সর্ব্বাপেক্ষা নির্দ্দোষ ও ফলপ্রদ এবং একমাত্র মহৌষধ। আক্রমণ নিবারণের জন্য মশারির মধ্যে শয়ন আবশ্যক। এলিফেণ্টাইসিস্ রোগ (গোদ) ফাইলেরিয়া নামক বীজাণু দ্বারা উৎপন্ন হয়, ইহাও এক প্রকার মশক দ্বারা সংক্রামিত হইয়া থাকে। কালাজ্বরের সম্বন্ধে বলিয়াছেন ইহা একটা ভীষণ ব্যাধি। ইহাতে ক্রমশঃ শরীর দুর্ব্বল হয়, রক্তাল্পতা ও প্লীহা বৃদ্ধি ঘটে। সংক্রামণের কারণ স্থির নির্দ্ধারিত না হইলেও সম্ভবতঃ ইহা সাধারণ ছারপোকার দ্বারাই সংক্রামিত হয়। প্লেগ রোগ এক প্রকার মক্ষিকা দ্বারা ইঁদুর হইতে মনুষ্য দেহে সংক্রামিত হইয়া থাকে। সূর্য্য কিরণে ঐ

সকল মক্ষিকা বিনষ্ট হয় এবং কেরোসিন তৈল তাহাদের বিনাশ করিতে অব্যর্থ। কলেরা বীজাণু জলের দ্বারা সংক্রামিত হয় এবং কেবল মাত্র জল ফুটাইয়া লইয়া ব্যবহার করিলে ইহার সংক্রামণ হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়। ডাক্তার বেণ্টলী জল শোধনের জন্য কোনরূপ ফিল্টারের উপর আস্থা স্থাপন করিতে বিশেষভাবে নিষেধ করিয়াছেন। ভালরূপে বাঁধান না হইলে কূপের জল দূষিত হইবার বিশেষ সম্ভাবনা। মক্ষিকারা নানা দূষিত পদার্থ বহন করে। দোকানের খাবার অনাবৃত থাকিলে, সে সমুদয় মক্ষিকার দ্বারা বিশেষ-রূপে দূষিত হয়। ঐ সকল দোকানের খাবার ব্যবহার করিতে তিনি বিশেষরূপে নিষেধ করিয়াছেন। মক্ষিকা দ্বারা ও দূষিত কূপ জল ব্যবহারে কিরূপে টাইফয়েড সংক্রামিত হয় তাহাও তিনি বলিয়াছেন। টীকার উপ-কারিতার বিষয় উল্লেখ করিয়া বলিয়াছেন যে বাধ্যতামূলক টীকা দিবার ব্যবস্থা থাকায় জার্ম্মাণী হইতে বসন্ত রোগ একবারে দূরীভূত হইয়াছে। যক্ষ্মারোগে যেখানে সেখানে থুতু ফেলাই ইহা বিস্তারের কারণ। যক্ষ্মারোগীর দিবা-রাত্র সকল ঋতুতেই বারাণ্ডায় মুক্তবায়ুতে থাকা উচিত। যতই কেন ঠাণ্ডা হোক না উপযুক্ত ভাবে শরীর আচ্ছা-দিত থাকিলে নির্ম্মল বায়ু সেবনে কোনই ভয় নাই। Ankylostoma কীটাণুর আক্রমণে রক্তাল্পতা ও শারীরিক দৌর্ব্বল্য ঘটে। মলের সহিত এই কীটাণু নির্গত হয়। খালি পায়ে (বিশেষতঃ বর্ষাকালে) বেড়াইলে এই কীটাণু মনুষ্যদেহে প্রবেশ লাভ করে। অপরিষ্কৃত হাত ও খাদ্যদ্বারা নানা কীটাণু শিশুদেহে সংক্রামিত হয়। সর্ব্বশেষে তিনি বালক ও যুবকদের কতকগুলি কদভ্যাসের উল্লেখ করেন। একটী বালক অতি অল্প বয়স হইতে ধূমপান আরম্ভ করিয়াছিল, তাহার হাতের লেখা অতি অস্পষ্ট ও অসমান হইত এবং লাইন কখনও সোজা হইত না। ধূমপানের দ্বারা সমস্ত স্নায়ু-মণ্ডলীর দুর্ব্বলতা ঘটাই ইহার কারণ। ধূমপান ছাড়া দুই বৎসরের পর সেই বালকের লেখা অতি সুন্দর হইয়াছে। বেণ্টলী সাহেব আলোক চিত্র সাহায্যে সকল বিষয় বুঝাইয়াছিলেন বলিয়া বক্তৃতাটি সাধারণের পক্ষে বিশেষ শিক্ষাপ্রদ হইয়াছিল।

খাদ্য দ্রব্যের প্রদর্শনী—সংবাদ পত্রসমূহে প্রকাশ—আগামী জানুয়ারী মাসে কলিকাতায় খাদ্য দ্রব্যে প্রদর্শনী হইবে। চাউল, ডাউল, গম, ভুট্টা, বজরা প্রভৃতি সর্ব্ব প্রকার শস্য, সমস্ত রকম ফল মূল ও তরকারি এবং দুগ্ধ, ঘৃত, মাখন, পিঠা, চন্দ্রপুলি, সন্দেশ, মিঠাই চাটনী, আচার, মোরব্বা, চিড়া, মুড়ি, খই, বিস্কুট প্রভৃতি বিবিধ তৈয়ারী খাদ্য প্রদর্শন করা হইবে। ব্রিটিস সাম্রাজ্যে অধিবাসীরা যাহাতে আহার সামগ্রীর জন্য পর দেশে মুখাপেক্ষী না হয়, তাহার আয়োজন করাই এ প্রদর্শনীর লক্ষ্য। বঙ্গের যে সমস্ত ব্যবসায়ী নানা প্রকা খাদ্যদ্রব্য তৈয়ারী করে, বাঙ্গলা গবর্ণমেণ্টের বাণিজ্য শিল্প বিভাগ তাহাদের নামের তালিকা প্রস্তুত করি প্রদর্শনীর কর্ত্তৃপক্ষের হস্তে অর্পণ করিয়াছেন।

মেলার অধ্যক্ষেরা এই নিয়ম করিয়াছেন যে, ভাড়া লাগিবে না। কিন্তু দ্রব্যাদি পাঠাইবার প্রদর্শনকারীদের বহন করিতে হইবে।

এই মেলায় নানাবিধ খাদ্যদ্রব্য প্রস্তুতকার্য্যে স্ব একজন ইংরেজ মহিলা উপস্থিত থাকিবেন। ইংলণ্ডের ৪টী বিশ্ববিদ্যালয় হইতে গার্হস্থ্য বিজ্ঞা পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইয়া পুরস্কার পত্র পাইয়াছেন। না প্রকার খাদ্যদ্রব্য কিরূপে রক্ষা করিতে হয়, তিনি সকলকে শিখাইবেন। মেলাক্ষেত্রে ময়দা, ঘৃত, প্রভৃতি বিশুদ্ধ কি না তাহা পরীক্ষা করা হইবে।

এই প্রদর্শনীর সাফল্য লাভের জন্য গবর্ণমেণ্ট চেষ্টার সহিত জনসাধারণের সাহায্যও একান্ত আবশ্যক

প্রাণিজ খাদ্য।

ডাক্তার শ্রীবসন্তকুমার চৌধুরী লিখিত—

প্রাণি শরীর হইতে যে সমুদায় খাদ্য আমরা গ্রহণ করি তৎসমুদায়কেই প্রাণিজ খাদ্য বলা যায়। শরীরের অনেক অংশে এই জাতীয় খাদ্য দৃষ্ট হয়, সুতরাং শরীর হইতে এই জাতীয় খাদ্য বহির্গত হইয়া গেলে এই প্রাণিজ খাদ্য ঐ সকল ক্ষতি পূরণ করে। প্রাণীর শরীর নির্ম্মাণ ও তদুপযোগী উপাদান সকল প্রাণীর শরীর হইতে যত অধিক পরিমাণে প্রাপ্ত হওয়া যায়, এরূপ আর কুত্রাপি প্রাপ্ত হওয়া যায় না। অপিচ প্রাণিদেহের উপাদান প্রাণীর শরীরে সমশীল হওয়া যত সুগম, এরূপ আর কিছুতেই নহে, সুতরাং কোন কারণ বশতঃ আমাদের শরীরের গঠনাবলীর ধ্বংস হইতে থাকিলে, তৎপূরণ প্রাণিজ খাদ্য হইতে সুসম্পন্ন হইবার অধিক আশা করা যায়। এই খাদ্য সহজেই রক্তের সহিত মিলিত হইয়া দেহ পরিপোষণোপযোগী সমজাতীয় দ্রব্য উৎপন্ন করে, সেজন্য ইহা শরীর ধারণোপযোগী প্রধান খাদ্য।

এই জাতীয় খাদ্য পাকাশয় ও অন্ত্রমধ্যে পরিপাক ক্রিয়াদ্বারা পরিবর্ত্তিত হইয়া, "পেপ্‌টোন" নামক পদার্থে পরিণত হয়, এই "পেপ্‌টোন" পোর্টেলশিরায় প্রবেশ করে কিন্তু সাধারণতঃ রক্তস্রোতে যাইবার পূর্ব্বে অদৃশ্য হয়। এই জাতীয় খাদ্য পরিপাক প্রায়ই পাকস্থলীর উপর নির্ভর করে। ইহা পরিপাক করিতে বিশেষরূপ আভ্যন্তরিক শক্তি আবশ্যক হয় না এবং ইহা সহজেই শোষিত হইয়া রক্তের সহিত মিলিত হয়।

এই জাতীয় খাদ্য রক্তের "ফাইব্রিণ" ও রক্তকণিকা বৃদ্ধি করে, রক্তের ফস্‌ফেট ও অন্যান্য খনিজ পদার্থের পরিমাণ বৃদ্ধি করে।

ইহারা পেশীবর্দ্ধক ও পেশী উত্তেজক। শরীরের তন্তুদিগকে বিকসিত ও পুনর্গঠিত করে। ইহাদের দ্বারা শরীরের আবশ্যকীয় রস উৎপন্ন হয়। ইহারা শরীরের শক্তি উৎপাদন করে এবং কিয়ৎপরিমাণে শরীরের উত্তাপও রক্ষা করিয়া থাকে।

ইহারা মূত্রযন্ত্রের উপর বিশেষ কার্য্য করে। এই কার্য্য ফলে, মূত্রে ইউরিক এসিড অধিক হয়, সুতরাং মূত্রের সহিত অপেক্ষাকৃত অধিক পরিমাণে ইউরিক এসিড নিঃসৃত হয়।

ইহারা জনন যন্ত্রকে উত্তেজিত করে, সুতরাং এই জাতীয় খাদ্যদ্বারা সন্তানোৎপাদিকা শক্তি বৃদ্ধি হয়।

এই জাতীয় খাদ্যে স্বভাব গঠিত হয় এবং বুদ্ধিবৃত্তিকে মলিন ও নিস্তেজ করে। কাম ক্রোধাদি নিকৃষ্ট বৃত্তি-সমূহ বলবতী হইয়া উঠে। আমিষভোজী প্রায়ই দুর্দ্দান্ত, হিংসাচারী ও ক্রোধী হইয়া থাকে। এতদ্ব্যতীত ইহাদের একটী বিশেষ গুণ এই যে, ইহারা শরীরের অতিরিক্ত মেদ ধ্বংস করে।

জ্বররোগে শরীর দুর্ব্বল হইলে, এই জাতীয় খাদ্য বিশেষ উপকারী। কিন্তু যখন শরীরের তাপ অধিক থাকে, সে সময় এই জাতীয় খাদ্য ব্যবহার করিলে, শরীরের দহনক্রিয়া (Oxidation) বাড়িয়া যায় এবং তাহাতে তাপের মাত্রা অধিক হয়।

বিশেষ বিশেষ ব্যাধিতে ও ব্যাধির বিশেষ বিশেষ অবস্থায় এই জাতীয় খাদ্য বিশেষ হিতসাধন করে। প্রধানতঃ যে সমুদয় ব্যাধিতে শারীরিক দৌর্ব্বল্য অধিক হয়, জীবনীশক্তি ক্ষীণ হইয়া পড়ে, এবং প্রচুর নাইট্রো-জেনাস খাদ্যের প্রয়োজন হয়, সেই সকল স্থানে ইহা মহোপকারী।

উদ্ভিজ্জ খাদ্য দ্রব্যেও এই জাতীয় খাদ্য অল্পাধিক পরিমাণে বর্ত্তমান থাকে, সেজন্য যাঁহারা নিরামিষভোজী তাঁহাদের সেই সকল দ্বারা এই জাতীয় খাদ্যের পরিপূরণ

হয়। "উদ্ভিজ্জ খাদ্য" প্রবন্ধে সে সম্বন্ধে বিস্তৃত বর্ণনা করা যাইবে।

হিন্দুশাস্ত্রকারেরা এই জাতীয় খাদ্যকে তামসিক খাদ্য শ্রেণীভুক্ত করিয়াছেন। এজন্য এই জাতীয় খাদ্য ধর্ম্ম-নিষ্ঠ ব্যক্তিদিগের আহার করা নিষেধ করিয়াছেন। ফলতঃ এই জাতীয় খাদ্যদ্বারা স্বভাবত মনের বৃত্তি সকলের অধিক উত্তেজনা হয় বলিয়া অনেক পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ এই খাদ্য পরিত্যাগ করিতেছেন, এবং পুরাকালে হিন্দু ঋষিরা সেইজন্যই এরূপ খাদ্য গ্রহণ করিতেন না।

মৎস্য, মাংস, ডিম্ব, চর্ব্বি, দুগ্ধ ইত্যাদি প্রাণিজ খাদ্য। মধু উদ্ভিজ্জ দ্রব্য, কিন্তু প্রাণী দ্বারা সংগৃহীত হয় বলিয়া ইহাকেও প্রাণিজখাদ্য বলা যাইতে পারে।

আমরা মৎস্য হইতে ক্রমে এই সকল খাদ্যের বিষয় স্বাস্থ্য-সমাচারে বর্ণনা করিতে থাকিব।

মৎস্য।

খাদ্য দ্রব্যের মধ্যে মৎস্য একটী উপাদেয় আবশ্যকীয় খাদ্য। বঙ্গদেশে বিশেষতঃ পূর্ব্ববঙ্গে ইহা একটী প্রধান ও নিত্য প্রয়োজনীয় খাদ্য। বিশেষ প্রকার বাধ্য বাধকতা না থাকিলে, এই খাদ্য সহজে কেহ পরিত্যাগ করেন না। মৎস্য না হইলে অনেকেরই আহারে উদর পূর্ণ ও পরিতৃপ্তি হয় না। বৃহৎ ভোজে মৎস্যই প্রধান উপকরণ মধ্যে গণ্য এবং তাহা সংগ্রহ করার জন্য বহু অর্থ ব্যয় ও নানা প্রকার কৌশল অবলম্বন করা হইয়া থাকে। অনেক স্থলে দেখা গিয়াছে বঙ্গদেশবাসী কেহ কেহ কোন কারণে মৎস্য আহার পরিত্যাগ করিয়া রোগগ্রস্ত ও দুর্ব্বল হইয়া পড়েন। ইহা অভ্যাসের দোষ অথবা স্থানীয় জল বায়ুর দোষ তাহা নির্ণয় করা কঠিন।

বঙ্গদেশে পূর্ব্বে ইহা অপর্য্যাপ্ত পরিমাণে প্রাপ্ত হওয়া যাইত, এবং মূল্যও কম ছিল। অধুনা জলাশয়াদির শুষ্কতা ও অল্পতা হেতু পূর্ব্বাপেক্ষা অনেক কম ও দুর্ম্মূল্য হইয়াছে। তথাপি বঙ্গদেশের হাটে বাজারে মৎস্যের দোকানে গেলে ইহার কত আদর তাহা সহজেই বুঝিতে পারা যায়। বঙ্গদেশে শতকরা প্রায় ৯০ জন লোক মৎস্য আহার করে। এই মৎস্য শীকার ও বিক্রয় করার জন্য জেলে ও মাঝি জাতি আছে; এতদ্ব্যতীত অন্য ব্যবসার সঙ্গেও মৎস্য শীকার এবং বিক্রয় করার জন্য নানা জাতি বাস করে। এই সকল মৎস্য শীকারের জলার খাজানা গভর্ণমেণ্ট ও স্থানীয় জমিদারদিগকে দিতে হয়। হাণ্টার সাহেব কৃত ষ্টেটিস্টিকেল একাউণ্ট (A. Statistical Account of Bengal by W. W. Hunter) নামক পুস্তকের ৯ম ভাগে এক পাবনা জেলাতেই হিন্দু ধীবরের সংখ্যা সমস্ত জেলার লোক সংখ্যার ২/১৩ ভাগ। পাবনা জেলায় মৎস্য ধরার জন্য গভর্ণমেণ্টের খাস জলায় প্রায় ১৫০০ শত টাকা খাজনা আদায় হয়। এতদ্ব্যতীত জমিদারের সহিতও জলকরের বন্দোবস্ত আছে। তদ্ব্যতীত ছোট নদী, বিল, খাল, পুষ্করিণী প্রভৃতির জন্য নিকটস্থ জমির মালিককে খাজানা দিতে হয়। এতদ্ব্যতীত বাঙ্গালার অন্যান্য অনেক জেলাতেই ইহাপেক্ষা অনেক বেশী জলকর আদায় হইয়া থাকে।

এই সকল ধীবর জাতি ও অন্যান্য মৎস্য ব্যবসায়িগণ নানা প্রকারের মৎস্য, দেশের নানা স্থানে প্রেরণ করিয়া বেশ বাণিজ্য করিয়া থাকে। সদ্য মৎস্য বরফ দ্বারা, শুষ্ক মৎস্য ও লোনা মৎস্য নানাস্থানে প্রেরিত ও বিক্রীত হইয়া থাকে।

এসিয়া, ইউরোপ ও আমেরিকার উত্তর অংশে মৎস্য অপর্য্যাপ্ত পাওয়া যায়। এই দেশের গরীব লোক অন্য খাদ্য না জুটিলে শুধু মৎস্য আহার করিয়া কোন প্রকারে দিন কাটায়। সাইবিরিয়া দেশে মৎস্য শুষ্ক করিয়া ময়দা প্রস্তুত করে। উহা রুটীর পরিবর্ত্তে ব্যবহৃত হয়।

পৃথিবীর অনেক স্থানে মৎস্য অধিক পরিমাণে ব্যবহৃত হইলেও আবার অনেক স্থানের লোক ইহা মোটেই গ্রহণ করে না। ভারতের পশ্চিমদেশবাসী লোক এবং মিসর দেশের পুরোহিতেরা মৎস্য আহার করেন না। আমাদের দেশের হিন্দু বিধবাগণের ও শুদ্ধাচারী ব্রাহ্মণ ও বৈষ্ণবগণের এবং যাগ, যজ্ঞ, ব্রত প্রভৃতিতে আমিষ ভক্ষণ নিষিদ্ধ। কারণ ইহা রাজসিক ও তামসিক আহার এবং অত্যধিক শুক্রবর্দ্ধক। বীর্য্য ধারণই ব্রহ্মচর্য্য ও ধর্ম্ম পথে যাইবার উপায়। বীর্য্যাধিক্য হইলে সে কার্য্যের হানি হয়, সেজন্য ধর্ম্মপিপাসুদিগের ও ব্রহ্মচর্য্যব্রতধারীদিগের আমিষ আহার করা আর্য্য-ঋষিদিগের মতে নিষিদ্ধ।

পৃথিবীতে অনেক প্রকার মৎস্য আছে। বঙ্গদেশে প্রায় ৫০ প্রকার মৎস্য খাদ্যরূপে সচরাচর ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়। মৎস্য একটী উৎকৃষ্ট প্রয়োজনীয় খাদ্য হইলেও কেবলমাত্র ইহা আহার করিয়া জীবন ধারণ করা যায় না। ইহা সেবনে মাংসাশীর ন্যায় বলিষ্ঠ দৃঢ় ও কর্ম্মক্ষম হইতে পারা যায় না।

পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ মৎস্যের নিম্নলিখিত উপাদান নির্ণয় করিয়াছেন বলিয়া অনেকস্থলে জানিতে পারা গিয়াছে।

মৎস্যের উপাদানের তালিকা।

ফাইব্রিন, কোষীয়তন্তু, স্নায়ু ও রক্তপ্রণালী				১২·০
অণ্ডলাল (এলবুমেন)		...	...	৫·২
য়্যালকোহলিক সার ও লবণ		...	...	১·০
জলীয় সার ও লবণ		...	...	১·৭
ফস্‌ফেটস্	...	...	...	সামান্য
জল	...	...	...	৮০·১

মৎস্যে নাইট্রোজেন ও কার্ব্বণের ভাগ কম, কিন্তু ফস্‌ফরাস্ অধিক থাকে। ভিন্ন ভিন্ন জাতীয় মৎস্যের উপাদানও ভিন্নভিন্ন রূপ। বর্ণভেদেও ইহার নানাপ্রকার এবং তদনুযায়ী উপাদানেরও কম বেশী হইয়া থাকে। একজন গ্রন্থকার নিম্নলিখিত উপাদানের উল্লেখ করিয়াছেন।

মৎস্যের নাম	জল	যবক্ষারজান	তৈল	লবণ
রোহিৎ	৮৭	৬·১	৫·৫	১·৪
শৃঙ্গী, মাগুর	৭৫	৯·৯	১৩·৮	১·৩
বাটা, মৌরলা	৭৮	৮·১	১২·৯	১·০

মৎস্যের বাসস্থান, খাদ্য, জল ও বয়সভেদে ইহার উপাদানের কমবেশ হইয়া থাকে। ডিম্ব-ত্যাগের পূর্ব্বে ইহার পুষ্টিকারিতা অধিক থাকে, পরে অনেক কম হইয়া যায়।

মৎস্য মারিবার পর কিছুক্ষণ পর্য্যন্ত স্থিতিস্থাপক ও কোমল থাকে তৎপরে কঠিন হয়, এই কঠিন অবস্থা পর্য্যন্তই মৎস্যের সদ্যোবস্থা। কিছুক্ষণ শক্ত থাকিয়া পুনরায় কোমল হইতে আরম্ভ হয়। এই দ্বিতীয়বার কোমল অবস্থাই মৎস্যের পচনাবস্থা। তৎপরে ফোলে ও দুর্গন্ধযুক্ত হয়।

সদ্যধৃত মৎস্যই খাদ্যোপযোগী। যে মৎস্য যত পুরু, ছোট, আঁইশ উজ্জ্বল ও স্পর্শ করিলে দৃঢ় অনুমিত হইবে তাহাই তত ভাল। ভাল মৎস্যের কান্‌কো লোহিতবর্ণ ও পেট আঁটো। যে সকল মৎস্যের কানকো উজ্জ্বল ও আরক্তিম নহে এবং উদর প্রদেশ শিথিল ও চক্ষু অনুজ্জ্বল ও কোটরজাত তাহারা আহার্য্য নহে। সদ্য মৎস্যের আমিষ গন্ধ কম।

দুগ্ধ, ঘৃত, মাংস, মিষ্ট প্রভৃতি সহ মৎস্যের অসম্মিলন ঘটে, একারণ তাহা আহার করিলে পীড়া জন্মে।

মৎস্য নানা প্রকার ও নানা প্রকার জলীতে বাস করে। সেজন্য প্রত্যেক প্রকার মৎস্যের গুণেরও কিছু কিছু প্রার্থক্য আছে।

সাধারণতঃ সকল মৎস্যই, মধুর রস, উষ্ণবীর্য্য, স্নিগ্ধ গুরুপাক, পুষ্টিকর, বলকারক, শুক্রবর্দ্ধক, বায়ুনাশক, রক্ত-পিত্তকারক, কফ-পিত্ত জনক। ক্লান্ত ব্যক্তির হিতকর। যে সকল মৎস্য কাটিলে লালবর্ণ দেখায় সে সকল মৎস্য অধিকতর পুষ্টিকর ও স্বাদু কিন্তু দুষ্পাচ্য। রোহিত, কাত্‌লা মৎস্য সেই জাতীয়।

বৃহৎমৎস্য—গুরুপাক, মলভেদক, শুক্রবর্দ্ধক।

ক্ষুদ্রমৎস্য—লঘুপাক, মলরোধক

আঁইশশূন্য মৎস্য অপেক্ষা, আঁইশযুক্ত মৎস্যের গুণ অধিক।

কৃষ্ণবর্ণমৎস্য—লঘুপাক, স্নিগ্ধ, অগ্নিবর্দ্ধক ও বায়ু নাশক। কৈ, মাগুর, সিঙ্গি, শৈল ইত্যাদি মৎস্য কৃষ্ণবর্ণ।

শুভ্রবর্ণমৎস্য—গুরুপাক, স্নিগ্ধ, মলভেদক ও দোষজনক। বাটা, পুঁটি, মৌরলা, বোয়াইল মৎস্য শুভ্রবর্ণ।

সমুদ্রের মৎস্য—অধিক তৈলময় সেজন্য গুরুপাক, উষ্ণবীর্য্য, শুক্রবর্দ্ধক, স্নিগ্ধ ও বায়ুনাশক।

সরোবরের মৎস্য—মধুর, কষায়রস, স্নিগ্ধ, রক্তকারক বায়ুনাশক, ইহাদের মস্তক লঘুপাক কিন্তু অন্যান্য অবয়ব গুরুপাক। কোন কোন পুষ্করিণীর মৎস্য অত্যন্ত দুর্গন্ধ জনক, পুষ্করিণীর অবস্থা ভেদে মৎস্যের গুণ বর্ত্তে। পুষ্করিণীতে অল্প জল ও কর্দ্দম্য জল হইলে, মৎস্য সম্যক পরিবর্দ্ধিত হয় না, সুতরাং তাহার মৎস্য ভাল নহে।

কূপ ও ইন্দারার মৎস্য—শ্লেষ্মা, শুক্র, মূত্র ও কুষ্ঠের বৃদ্ধি কারক।

পচা মৎস্য—অত্যন্ত অপকারী, খাইলে অজীর্ণ, আমাশয় প্রভৃতি নানা প্রকার পীড়া জন্মে।

শুষ্ক বা শুট্‌কী মৎস্য—সর্ব্বদোষজনক।

লোনামৎস্য—সারক, কফপিত্তবর্দ্ধক।

আদাযুক্ত সর্ষপতৈলে ভাজামৎস্য—মধুররস, বলকারক ও শুক্রবর্দ্ধক।

মৎস্যের ঝোল—বলকারক।

মৎস্যের ঘণ্ট—রুচিকর, বলকারক, বায়ুনাশক।

মৎস্যের তরকারী—নানাবিধ তরকারী সহ পক্কমৎস্য রুচিকর পুষ্টিকর ও বলকারক।

দগ্ধমৎস্য—গুরুপাক, পুষ্টিকর, শুক্রবর্দ্ধক ও বলকারক।

ভাজামৎস্য—মধুররস, রুচিকর, গুরুপাক, মলভেদক বলকারক ও শুক্রবর্দ্ধক।

মৎস্যডিম্ব—মধুররস, রুচিকর, গুরুপাক, পুষ্টিকর, বলকারক, শুক্রজনক, বাত ও শ্লেষ্মবর্দ্ধক।

গ্রহণী-রোগে—ক্ষুদ্রমৎস্য উপকারী।

দর্শন যন্ত্রের উপর মৎস্য-ভোজনে অধিক ফল হয়, এজন্য দর্শন ক্রিয়া তীক্ষ্ণ বা অব্যাহত হয়!

মস্তিষ্কের উপর মৎস্যের ক্রিয়া অধিক, কারণ মৎস্যে ফসফরাসের ভাগ বেশী; তজ্জন্য যাঁহারা অধিক মস্তিষ্ক চালনা করেন বা চিন্তাকরেন তাঁহাদের পক্ষে মৎস্য বিশেষ উপকারী।

রোগান্তে দুর্ব্বলতায় মৎস্যের ঝোল ও কাথ সেবন করিলে দুর্ব্বলতা দূর হয় ও বল জন্মায়। কই মাগুর সিঙ্গি মৎস্যে বসা কম এবং পেশী ক্ষুদ্র ও কোমল বলিয়া এই সকল মৎস্য রোগান্তে দুর্ব্বলতায় বিশেষ উপকারী। উদরাময় ও আমাশয় রোগে, ক্ষুদ্র মৎস্যের ঝোল ভাল। কিন্তু গলদা চিংড়ি, ভাজা ইলিস মৎস্য সেবনে ঐ রোগ বৃদ্ধি হয় ও জন্মে।

নিত্য স্ত্রীসেবী, ক্ষীণশুক্র, তেজহীন, ভগ্নদেহ ও জর্জ্জরিত ব্যক্তির পক্ষে দগ্ধ মৎস্য ও রোহিত মৎস্যের মস্তক উপকারী।

রক্ত, পিত্ত, কুষ্ঠ ও আমাশয়, গ্রহণী ও শ্লেষ্মা ঘটিত রোগে মৎস্য অত্যন্ত অপকারী, মৎস্য সেবনে ঐ সকল রোগ বৃদ্ধি করে।

যক্ষ্মা (থাইশিস) রোগে মৎস্য সেবন না করিলে দীর্ঘ কাল ভাল থাকা যায়।

উপদংশ, খোস পাঁচড়া, দুষ্টক্ষত প্রভৃতি রোগ মৎস্য সেবনে বৃদ্ধি হয় এবং মৎস্য সেবন করিলে এই সকল পীড়া সহজে আরোগ্য হয় না।

শাস্ত্রমতে মৎস্য ভক্ষণ নিষেধ:—

রবিবার, বৈশাখমাস, কার্ত্তিক ও মাঘমাসে, জন্মতিথিতে এবং শৈবের মৎস্য ভক্ষণ নিষেধ।

যো যস্য মাংস মশ্নাতি স তন্মাংসাদ উচ্যতে।
মৎস্যাদঃ সর্ব্ব মাংসাদস্তস্মান্মৎস্যান্ বিবর্জ্জয়েৎ॥

মানবে ৫ অধ্যায়

জলস্থল-চরা যেচ প্রাণিনস্তান্ মৃতানপি।
ন ভক্ষেন্মানবো জ্ঞানী হন্তা তেষাং ভবেন্নহি॥
হত্বা হত্বা তু মৎস্যাশী সর্ব্বেষাং যো বিশেষতঃ।
মাংসাদঃ প্রাণিনাং সোঽপি তস্মান্ মৎস্যান্
পরিত্যজেৎ॥

পদ্মোত্তর খণ্ড। ১০৫ অধ্যায়

বর্জ্জনীয়া মৎস্যাঃ—

শৃণুদেবি প্রবক্ষ্যামি মাংসভেদান্ নিবোধমে।
নাদেয়ং তিক্ত কমঠং পশুশৃঙ্গিণ মে বচ॥
গোমীনং চক্রশকুলং বড়ালং রাঘবং তথা।
বাধীনং চল কর্ণঞ্চ সচক্র চেঙ্গমেবচ।
ভূবিলঞ্চা নিরুদ্ধঞ্চ গাঙ্গেয়ানি বিবর্জ্জয়েৎ॥

মৎস্যসূক্ত মহাতন্ত্রম্।

ঋতু বিশেষে মৎস্যের গুণ—

হেমন্তে কূপজা মৎস্যাঃ
শিশিরে সারসা হিতাঃ।
বসন্তে তে তু নাদেয়া
গ্রীষ্মে চৌণ্ড্যসমুদ্ভবাঃ॥
নির্ঝরা শরদি শ্রেষ্ঠা
বিশেষোঽয় মুদাহৃতঃ॥

ভাব প্রকাশ।

আয়ুর্ব্বেদোক্ত দ্রব্যগুণ নামক পুস্তক হইতে আমাদের দেশে চলিত কতকগুলি মৎস্যের গুণ নিম্নে লিখিত হইল।

কই মাছ (করয়ী মৎস্য)—মধুর কষায় রস, স্নিগ্ধ, শীতল, লঘুপাক, রুচিকর, বলকারক, বায়ু নাশক, কিঞ্চিৎ পিত্তকর।

কাতলা মাছ (কাতল মৎস্য)—মধুর রস, উষ্ণবীর্য্য, গুরুপাক এবং ত্রিদোষের উপকারক।

কালবাউস (বাউস মৎস্য)—মধুর রস, গুরুপাক, পুষ্টিকর, রস রক্তাদি ধাতু সমূহের বৃদ্ধি কারক এবং শুক্র বর্দ্ধক।

খল্‌সে মাছ (খলিস মৎস্য)—এই মৎস্যের আকার কতকটা কই মৎস্যের অনুরূপ। ইহা মধুর কষায় রস, লঘু, রুক্ষ, মলরোধক, বায়ু প্রকোপক, শূল নাশক এবং আম দোষের উপকারক।

ইলিস মাছ (ইল্লিস)—মধুর রস, স্নিগ্ধ, রুচিকারক, অগ্নি বর্দ্ধক, কফ ও পিত্ত কারক, বায়ু নাশক ও শুক্র বর্দ্ধক কিন্তু অত্যন্ত গুরুপাক।

চিংড়ি মাছ—(চিঙ্গিট)—বড় চিংড়িকে গলদা চিংড়ি ও ছোট চিংড়িকে ঘুষো চিংড়ি কহে। গলদা চিংড়ি মধুর রস, গুরুপাক, রুচিকর, মলরোধক, শুক্রবর্দ্ধক, কফজনক, ও মেদ পিত্ত এবং রক্তের উপকারক। ঘুষোচিংড়ি—মধুর রস, গুরুপাক, বায়ু নাশক ও শ্লেষ্মা বর্দ্ধক।

চিতল মাছ (চিত্রফল মৎস্য)—মধুর রস, গুরুপাক, শুক্র বর্দ্ধক, বল কারক।

ট্যাংরামাছ (ত্রিকণ্টক মৎস্য) ও গাগর মাছ—উভয়ই মধুর রস, লঘুপাক, অগ্নি বর্দ্ধক এবং কফ-পিত্ত নাশক।

তিমি মৎস্য সমুদ্রজাত এক প্রকার মৎস্য। মধুর রস, উষ্ণবীর্য্য, মল ভেদক, শুক্র বর্দ্ধক, বল কারক ও শ্লেষ্মাজনক।

পাবদা মাছ (পর্ব্বত মৎস্য)—মধুর রস, বল কারক, শুক্র বর্দ্ধক ও বায়ু নাশক।

শোল মাছ—ইহার উপরি ভাগ (গাত্র) কৃষ্ণবর্ণ ও নিম্নাবয়ব শ্বেত-পীত-বর্ণ, গুরুপাক, রুক্ষ, মলরোধক পিত্ত ও রক্তের উপকারক।

পুঁটিমাছ—ছোট বড় ভেদে ইহা দুই প্রকার। ছোটপুঁটি—কটু তিক্ত মধুর রস। শুক্রবর্দ্ধক, কফ ও বায়ুনাশক। ক্ষত, খোস প্রভৃতির বৃদ্ধিকর। বড়পুঁটি—মধুরতিক্তরস, শুক্রবর্দ্ধক, কফ ও বায়ু নাশক, মুখরোগ ও কণ্ঠ রোগের উপকারক।

বেলেমাছ—লঘুপাক ও বায়ুনাশক।

বোয়ালমাছ—শ্লেষ্মা বর্দ্ধক, বলকারক, শুক্রজনক, অম্ল পিত্ত কারক, কুষ্ঠাদি রোগজনক।

ভেটকীমাছ (ভাটুক মৎস্য)—মধুর রস, শীতল, গুরুপাক রুচিকর, শ্লেষ্মাবর্দ্ধক, বাত পিত্ত নাশক এবং আমবাত জনক।

মউরলা মাছ (মুরল মৎস্য)—ক্ষুদ্রমৎস্য লঘুপাক, পুষ্টিকর, বলকারক, শুক্রজনক, স্তন্যবর্দ্ধক, শ্লেষ্মাকারক।

মাগুরমাছ (মদ্‌গুর মৎস্য)—ইহা আঁইস শূন্য ও কৃষ্ণবর্ণ, ইহা মধুর রস, লঘুপাক, রুচিকর, বলকারক, রক্তজনক জ্বর, অতিসার, অজীর্ণ, প্লীহা, যকৃৎ, পাণ্ডু, কামলা, বাতব্যাধি প্রভৃতি রোগে হিতকর।

রুইমাছ—ইহাকে মৎস্যরাজ কহে। মধুর কষায়রস, গুরুপাক, স্নিগ্ধ, বল কারক, বীর্য্যজনক, শুক্রবর্দ্ধক, বাত ব্যাধির উপকারক। ইহার মুণ্ড অর্থাৎ মুড়া শিরোরোগ চক্ষুরোগ, কর্ণরোগ, নাসারোগ, প্রভৃতি রোগ সমূহে বিশেষ উপকারক।

সিঙ্গিমাছ—আকৃতি কতকটা মাগুরমাছের মত। হিন্দুমতে একজাতীয় মৎস্য দুই প্রকার আহার করা নিষিদ্ধ সেজন্য ইহা হিন্দুশাস্ত্র মতে হিন্দুর অখাদ্য। ইহা মধুর রস, লঘুপাক, রুচিকর, বলকারক, শুক্রবর্দ্ধক, কফ ও বায়ুনাশক।

এতদ্ব্যতীত বহুপ্রকার ক্ষুদ্র বৃহৎ মৎস্য মনুষ্য আহার করিয়া থাকে। প্রত্যেকের গুণাগুণ উল্লেখ করা বাহুল্য মাত্র।

প্রাণিজ খাদ্যদ্রব্য মধ্যে মাংস ও ডিম্বের বিষয় ক্রমে লিখিত হইবে।

মানবদেহে শিল্প সৌন্দর্য্য।

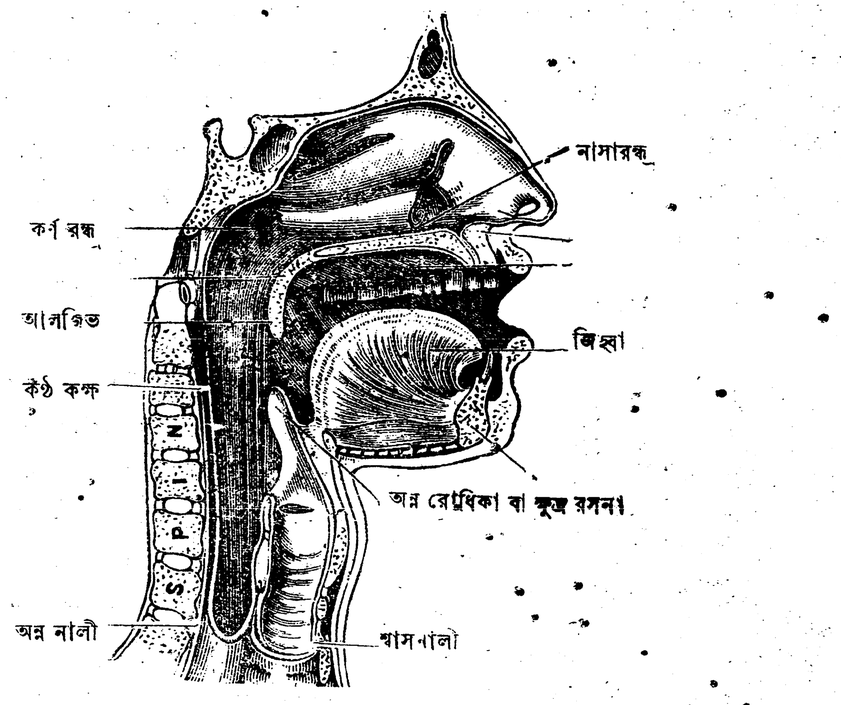
(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

নবম পরিচ্ছেদ।

তৃতীয় স্তবক।

কণ্ঠ-কক্ষের (Pharynx) আকার থলিয়ার ন্যায়। ইহা শ্লৈষ্মিক ঝিল্লী ও পেশী-রচিত গুহা বিশেষ। মুখ-বিবর, নাসারন্ধ্র যুগল ও মধ্যকর্ণরন্ধ্র দুইটি ইহার সহিত মিলিয়াছে। এই কণ্ঠ-কক্ষ হইতে কয়েকটি নালী বাহির হইয়া শ্বাসযন্ত্র এবং পাকস্থলী বা আমাশয়ের সহিত যুক্ত হইয়াছে। মধ্যকর্ণ নালিকা দুইটি এই কণ্ঠকক্ষের সহিত মিলিয়াছে শুনিয়া অনেকে খুব বিস্ময় বোধ করিবেন সন্দেহ নাই। কিন্তু ব্যাপারটি সত্য এবং উহা পরীক্ষা করিবারও সদুপায় আছে। নাসিকা ও মুখ বন্ধ করিয়া মুখ ও কণ্ঠদেশে নিশ্বাস-বায়ুর চাপ দিলেই এই উক্তির যথার্থতা বুঝিতে পারিবেন, কেন না চাপ দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে কর্ণে (Tympanic membrane) ঝিল্লীর উপর চাপ অনুভূত হইবে। কর্ণরোগের প্রকোপ বশতঃ এই ঝিল্লীটি ছিদ্রবহুল হইয়াছে কিনা পরীক্ষা করিবার জন্য সময়ে সময়ে এই উপায় অবলম্বন করিতে হয়। আমরা প্রত্যহ যে সব খাদ্য দ্রব্য আহার করিয়া থাকি, সে গুলি এই কণ্ঠকক্ষের (Pharynx) ভিতর দিয়া নিম্নস্থ পাক-স্থলী মধ্যে প্রবেশ করে। যাহাতে ভুক্তদ্রব্য নির্দ্দিষ্ট পথ হইতে পরিভ্রষ্ট হইয়া শ্বাসনালী মধ্যে প্রবেশ না করে, দেহের বিশ্বকর্ম্মা তাহার যথোচিত ব্যবস্থা করিয়া রাখিয়াছেন। অন্ন বা ভুক্ত দ্রব্যগুলিকে নির্ব্বিঘ্নে অন্ননালী মধ্যে পাঠাইবার জন্য একটি সুকৌশল রচিত যন্ত্র আছে, এই যন্ত্রটির নাম অন্নরোধিকা (Epiglottis) বা ক্ষুদ্র-রসনা। এই অন্নরোধিকা রসনাটি উপাস্থি (Cartilage) নির্ম্মিত এবং দেখিতে অঙ্গুলির অগ্রভাগের মত। নিম্নে যে চিত্র প্রদান করা হইল, তাহাতে পাঠক অন্নরোধিকা (Epiglottis) আকার ও সমাবেশস্থলটি দেখিতে পাইবেন। অন্নরোধিকা রসনাটি জিহ্বামূলের নীচে ন্যস্ত রহিয়াছে। খাদ্য বা পানীয় গলাধঃকরণ করিবামাত্র অন্নরোধিকা বায়ু বা শ্বাসনালীর মুখ বন্ধ করিয়া দেয় সুতরাং খাদ্য ও পানীয় অবাধে ইহার উপর দিয়া সরিয়া গিয়া অন্ননালী মধ্যে প্রবেশ করে, উহাদিগকে পথ হারাইয়া অপথে বা শ্বাসনালীমধ্যে প্রবেশ করিতে হয় না। তবে এই সময়ে নিমেষের জন্য শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়া

বন্ধ হয়। কিন্তু আহার করিবার সময়ে কথা কহিবার চেষ্টা করিলেই গলাধঃকৃত অন্নাদি শ্বাসনালী মধ্যে প্রবেশ করিবার আশঙ্কা আছে। অন্নাদি প্রকৃত পথ হারাইয়া শ্বাসনালী মধ্যে প্রবেশ করিলে শ্বাসরোধ হয় এবং এমন জোরে 'বিষম লাগে' যে হাঁচিয়া কাসিয়া অস্থির হইতে হয় এবং সময়ে সময়ে অন্নকণিকাগুলি অতি প্রবল বেগে উৎক্ষিপ্ত হইয়া নাসারন্ধ্রের ভিতর দিয়া বেগে বাহিরে আসিয়া পড়ে।



চিত্র ২২—কণ্ঠ কক্ষ, শ্বাসনালী ও অন্ন নালী।

আলজিভ। হাঁ করিয়া একটি আয়নার সম্মুখে দাঁড়াইয়া "আঃ।" শব্দ করিলে এবং মুখের প্রতিবিম্বটির দিকে চাহিলে তালুর প্রান্তদেশ হইতে একখণ্ড ক্ষুদ্র মাংস নীচের দিকে ঝুলিতে দেখা যায়। মুখ হইতে শব্দ বাহির হইবার সময় ঐ মাংস খণ্ডটি একবার নীচের দিকে নামিয়া যাইতে এবং আবার উপরের দিকে উঠিয়া আসিতে থাকে। তালুর কোমল অংশের শেষভাগে সংলগ্ন এই মাংসখণ্ডটিকে চলিত ভাষায় আল্‌জিভ বলে। উপরি-স্থিত ছবিতে এই 'আলজিভটি' প্রদর্শিত হইয়াছে। নর-দেহের শিল্পী কি উদ্দেশ্যে যে ঐ আলজিভটি ঐ স্থানে সন্নিবিষ্ট করিয়াছেন, তাহা আজিও বুঝিতে পারা যায় নাই। মানুষের শরীরে ছোট বড় যে সব যন্ত্র আছে, তাহাদিগের একটা না একটা কাজ আছে। কিন্তু এই আলজিভটার কোন কাজ দেখিতে পাওয়া যায় না। এইটিই সর্ব্বাপেক্ষা বিস্ময়ের বিষয়।

আলজিভের মূলদেশ হইতে উহার উভয়দিকেই যুগ্মস্তর বিন্যস্ত শ্লৈষ্মিক ঝিল্লী খিলানের মত বাঁকিয়া নীচের দিকে নামিয়া গিয়াছে। এই যুগ্মস্তর বিন্যস্ত শ্লৈষ্মিক ঝিল্লী দুইটির সন্ধিস্থলে একটি সূক্ষ্মাগ্র মাংসময় বস্তু আছে, তাহার নাম Tonsil. যে সকল লোকের সাধারণ স্বাস্থ্য ভাল তাহাদিগের tonsil ঝিল্লীরচিত তোরণ বা খিলান দুইটির বাহিরে আসে না। কিন্তু

tonsil প্রদাহযুক্ত হইলে বা ফুলিয়া উঠিলে উহার আকার খুব বড় হয় এবং উহা ঠেলিয়া খিলান দুইটির বাহিরে আসিয়া পড়ে।

কণ্ঠকক্ষের ঊর্দ্ধপ্রান্তে যেখানে কর্ণরন্ধ্র দুইটি বিমুক্ত হইয়াছে, তাহারই খুব সান্নিধ্যে নাসারন্ধ্র দুইটির পশ্চাদ্ভাগে আর একটি tonsil আছে। কিন্তু হাঁ করিলে মুখের মধ্যে এই tonsilটি দেখা যায় না। ছেলেদের মধ্যে যাহারা মুখ দিয়া শ্বাসপ্রশ্বাস গ্রহণ করে, তাহাদিগের অনেকের এই tonsilটি এত বড় যে উহা নাসা ও কর্ণরন্ধ্রগুলি একেবারে অবরোধ করিয়া থাকে। টনসিলের এই অতিবৃদ্ধিকে ইংরাজীতে adenoids বলে। মুখশ্বাস এবং শ্রবণশক্তির ক্ষীণতা এই রোগের সুস্পষ্ট লক্ষণ।

চিত্র ২৩—মুখ-শ্বাস গ্রহণকারী।

মাতাপিতার চক্ষে এই শিশুদিগের এই রোগের লক্ষণ পড়িবামাত্র তাহার প্রতিকারে কালবিলম্ব করা কোন মতেই সঙ্গত নহে। এ বিষয়ে উপেক্ষা করিলে বালক বালিকাদিগের স্বাস্থ্যভঙ্গ অবশ্যম্ভাবী।

ভুক্তদ্রব্য কণ্ঠপ্রকোষ্ঠ অতিক্রম করিবার পর অন্ননালী (Gullet) মধ্যে প্রবেশ করে, এবং অন্ননালী বাহিয়া পাকাশয় বা পাকস্থলীতে (stomach) গিয়া পড়ে। অন্ননালীটি খুব সঙ্কীর্ণ, উহার দৈর্ঘ্য নয় ইঞ্চি। বক্ষঃপ্রদেশে অন্ননালীটি (œsophagus) হৃদ্‌পিণ্ডের ও শ্বাসনালীর পশ্চাদ্ভাগে অবস্থিত। বক্ষঃস্থল ও উদরের মধ্যস্থিত আবরণ বা মধ্যচ্ছদ (diaphragm) ভেদ করিয়া অন্ননালী উদর প্রবেশ (abdomen) প্রদেশে করিয়াছে। তাহার পর পাকস্থলী পর্য্যন্ত গিয়া উহার শেষ হইয়াছে। অন্ননালীতে সহজেই চাঞ্চল্য উপস্থিত হয়। ভুক্ত দ্রব্যের স্পর্শমাত্রেই উহা যথাক্রমে বিস্ফারিত ও আকুঞ্চিত হইয়া সে গুলিকে নিম্নভাগে প্রেরণ করিয়া থাকে। এই বিস্ফারণ ও আকুঞ্চনের ফলে ভুক্তদ্রব্য অতি মন্দগতিতে অগ্রসর হইয়া থাকে, কারণ একবারে এক ইঞ্চির অধিকস্থান ইহারা খোলা পায় না। ইহাদিগের একদিকে যেমন পথ মুক্ত হইতে থাকে তেমনই অন্যদিকে পথ বন্ধ হইতে থাকে। মোট কথা খাদ্য অন্ননালী মধ্যে প্রবেশ করিবার পর, উহার সম্মুখের দিকে যেমন পথ খুলিয়া যায়, তেমনই উহার পশ্চাদ্দিকে পথ বন্ধ হইয়া যায়, কিন্তু কোন সময়ে অন্ননালীটী তাহার অবতরণের পক্ষে একেবারে সম্পূর্ণ অবাধ বা বিমুক্ত হয় না, ভুক্ত দ্রব্যকে যেন এক একটি কক্ষ উত্তীর্ণ হইতে হইতে শেষ পর্য্যন্ত যাইতে হয়।

স্তরবিন্যস্ত তিনটি আস্তরণের দ্বারা অন্ননালীটী নির্ম্মিত হইয়াছে। অন্ননালীর বহিঃস্থ পৈশিক আস্তরণটী (the outer muscular Coat) প্রধানতঃ স্বতঃ (involuntary) পেশীতন্তু সমূহের দ্বারা নির্ম্মিত। ইহার অভ্যন্তরীণ শ্লৈষ্মিক আস্তরণটি (the inner or mucous Coat) শ্লৈষ্মিক ঝিল্লীর দ্বারা নির্ম্মিত, এই আস্তরণ ভাঁজে ভাঁজে সজ্জিত। আর মধ্যবর্ত্তী (the intermediate) আস্তরণ সংযোজক তন্তুসমূহের দ্বারা রচিত। এই মধ্যবর্ত্তী আস্তরণ ভিতর ও বাহির পিঠের আস্তরণ দুইটিকে ঘনিষ্ঠভাবে আবদ্ধ করিয়া রাখিয়াছে।

মনসাসীজ।

শ্রীনগেন্দ্রনাথ ঘোষ লিখিত—

মনসা—বাঙ্গালায় ইহাকে মনসা ও সীজ, হিন্দিতে থুহর, সেলুণ্ড ও সীজ কহে। সচরাচর চারি পাঁচ প্রকার মনসা গাছ দেখিতে পাওয়া যায়। কিন্তু শাস্ত্রে কেবল দুই প্রকার মনসার ব্যবহার উল্লিখিত হইয়াছে। মনসাসীজ ও ত্রিশিরা মনসা। এতদ্ভিন্ন লঙ্কাসীজ, ফণীমনসা, চৌধারা মনসা, ও বিলাতী মনসা প্রভৃতি বহুপ্রকার মনসার নাম শুনিতে পাওয়া যায়। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে সকল প্রকার মনসাই স্বতন্ত্রগুণ বিশিষ্ট এবং সকলেরই এক একটী বিশেষ গুণ আছে।

মনসাসীজ—কটুরস, গুরুপাক, তীক্ষ্ণ, বিরেচক, ও অগ্নিবর্দ্ধক এবং কফ, বায়ু, আমদোষ, শূল, উদরাধ্মান, গুল্ম, অষ্ঠীলা, প্লীহা, যকৃৎ, জ্বর, পাণ্ডু, শোথ, অর্শ, কুষ্ঠ, ব্রণ, উন্মাদ, মেহ, অশ্মরী, মেদদোষ ও বিষদোষে শ্রেণী ভেদে মনসা ব্যবহারের উল্লেখ আছে। এক কথায় বলিতে গেলে যে স্থলে রোগীকে তীব্র বিরেচক ঔষধ ব্যবহারের উপদেশ দেওয়া হইয়া থাকে প্রায় তৎস্থানেই মনসা ব্যবহারের আদেশ আছে। মনসাসীজ অপেক্ষা তেকাটী মনসা অত্যন্ত তীব্র বিরেচক; এমন কি ত্রিশিরা মনসার আঠা কিয়ৎ-পরিমাণেও নাভিতে লেপ দিলে ভেদ হইয়া থাকে। অপিচ ইহা বাত-বেদনা বিনাশক। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে লঙ্কাসীজ ব্যবহারের উল্লেখ নাই। কিন্তু ইণ্ডিয়ান মেটেরিয়া মেডিকা প্রণেতা লঙ্কাসীজের এইরূপ গুণের উল্লেখ করিয়াছেন যথা:—"In small doses the juice is used as a purgative. It is applied as a cesivant to painful joints in rheumatism and neuralgia. The milky juice mixed with flour is considered very useful as a blister in syphilitic nodes." এতদ্ভিন্ন গর্ভপাতনার্থ লঙ্কাসিজের ব্যবহারের কথা শুনিতে পাওয়া যায়।

সর্পভয় (সর্পবিষ) নিবারণের জন্য হিন্দুশাস্ত্রকার মনসা পূজার উপদেশ দিয়াছেন। অতএব এখন দেখা যাউক মনসা গাছের বিষনাশক ক্ষমতা আছে কি না? আমরা প্রথমেই জনৈক পাশ্চাত্য চিকিৎসা বিশারদের গ্রন্থ হইতে মনসাগাছের বিষনাশক ক্ষমতার প্রমাণ দিতেছি। "The root is used for snake bites." আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে আছে ভেক ও কুক্কুর দংশনের বিষনাশার্থ মনসা আঠার সহিত শিরীষ সীজ বাটিয়া প্রলেপ দিতে হয়। অতএব মনসাগাছ যে বিষনাশক তদ্বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই। কিন্তু আমার বোধ হয় অন্যান্য বহু প্রকার সর্পবিষ নাশক উদ্ভিজ্জ বর্ত্তমান থাকায়ই হউক বা ইহার বিষনাশক ক্ষমতা অল্প বলিয়াই হউক আয়ুর্ব্বেদাচার্য্যগণ সর্পবিষে মনসা ব্যবহারের উল্লেখ করেন নাই। কিন্তু আমরা যখন পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণের গ্রন্থে এ বিষয়ের উল্লেখ দেখিতেছি তখন ইহার পরীক্ষা আবশ্যক।

চক্ষুরোগে মনসা পাতার কাজল বিশেষ উপকারী। ইহা চক্ষে ক্লেদ জন্মিতে দেয় না। এই জন্যই বঙ্গীয় গৃহিণীগণ শিশুর জন্মকাল হইতেই মনসা পাতার কাজল ব্যবহার করিয়া থাকেন। ঠাণ্ডা লাগিয়া বা চক্ষুপ্রদাহে চক্ষে শোথ হইলে ঈষদুষ্ণ মনসাপাতার রস ও মুসব্বর লেপনে চক্ষু শোথ আরোগ্য হয়। শুধু চক্ষু শোথই বা বলি কেন, সর্ব্বপ্রকার শোথ রোগেই মনসা পাতার রস মর্দ্দন বিশেষ হিতকর। গাল গলা ফুলাতেও মনসা বিশেষ উপকারী; রক্তচন্দন একতোলা, কালজীরা এক তোলা, আফিম বা মুসব্বর এক আনা ওজনে মনসা পাতার রসে মর্দ্দন পূর্ব্বক প্রলেপ দিলে এক দিনেই উপকার পাওয়া যায়। প্লেগ রোগীর গ্রন্থিস্ফীতিতে (Glandular swellings) ইহার পরীক্ষা করিতে অনুরোধ করি।

শিশুর কাস রোগে যখন বুকে সর্দ্দি বসিয়া সাঁই সাঁই শব্দ হয় ও গলা ঘড় ঘড় করে সেই সময়ে সিকি হইতে

অর্দ্ধ ঝিনুক পরিমাণ মনসা পাতার রস মধুর সহিত কিঞ্চিৎ উষ্ণ করিয়া সেবন করাইলে কফ অধস্থ হইয়া কোষ্ঠ পরিষ্কার দ্বারা রোগ আরোগ্য হয়।

কর্ণশূলে মনসা পাতার রস ঈষদুষ্ণ করিয়া কর্ণপূরণ করিলে কাণ পাকা ও কাণ কট্‌কটানি আরোগ্য হয়।

জ্বর-দাহে মনসাপাতার রস যমানীর সহিত বাটিয়া মর্দ্দনে দাহ প্রশমিত হয়। আমি পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, যে কোন প্রকার দাহে মনসা পাতার রস সমধিক সুফলপ্রদ। যখন শিরোরোগে বা মূর্চ্ছারোগে (Hysteria) মাথা জ্বলিয়া যাইতেছে, চক্ষু, কর্ণ ও নাসিকা হইতে প্রতি নিশ্বাসে অগ্নিবর্ষণানুরূপ উত্তাপ নির্গত হইতে থাকে, সেই সময়ে মনসা পাতার রস মস্তকে ও কপালে প্রলিপ্ত এবং হস্ত ও পদতলে মর্দ্দন করিলে তদ্দণ্ডেই শরীর স্নিগ্ধ এবং যন্ত্রণার শান্তি হয়। (মনসা পাতা হাতে করিয়া আগুনে সেঁকিয়া হাতে রগড়াইয়া রস বাহির করিতে হয়।)

দাঁতে পোকা হইলে মনসার মূল চর্ব্বণ করিয়া তাহা কীটদষ্ট দন্তমূলে ধারণ করিলে দন্তক্রিমি পতিত ও বিনষ্ট হয়।

কোষ্ঠবদ্ধতা রোগে মনসা পাঁতা ভাজিয়া ভক্ষণে কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হয়। কিন্তু প্রথম ইহা সেবন করিয়া পরে অন্ন আহার করা কর্ত্তব্য।

উদর রোগে মনসার গুণের তুলনা নাই। প্লীহা, যকৃৎ, গুল্ম, উদরী—প্রভৃতি রোগে যখন বিরেচক ঔষধ সেবনের প্রয়োজন হয় সেই সময়ে মনসার আঠা সিকি হইতে এক আনা মাত্রায় কিঞ্চিৎ লবণের সহিত উষ্ণ করিয়া সেবনে আশাতীত ফললাভ হয়।

সন্ধিবাতে (Gout) মনসার আঠা, নিমতৈল অথবা লবণের সহিত মর্দ্দনে যন্ত্রণার উপশম হয়।

দূষিত-ক্ষতরোগে, ঘৃত একপোয়া, রসুন এক ছটাক, আম্রসারি গন্ধক একছটাক, জাঙ্গাল একছটাক, তেকাঁটা মনসাডালের শাঁস একছটাক, থুলকুড়ির পাতা একছটাক আগুনে জাল দিয়া অঙ্গারবৎ হইলে, নামাইয়া খলে মর্দ্দন পূর্ব্বক ব্যবহারে নালিক্ষত, উপদংশক্ষত প্রভৃতি সর্ব্ব প্রকার দূষিত ক্ষত এমন কি অসাধ্যগলিত বিষাক্ত ক্ষত পর্য্যন্ত আরোগ্য হয়। (নালিক্ষতে বর্ত্তিকাকারে ব্যবহার করিতে হয়।)

ভগন্দর রোগে ক্ষত নিবারণ জন্য, মনসা সীজের আঠা, আকন্দের আঠা ও দারুহরিদ্রাচূর্ণ একত্রে মর্দ্দন পূর্ব্বক বর্ত্তি প্রস্তুত করিয়া ভগন্দর মধ্যে ধারণ করিবে।

দদ্রুরোগে চাকুন্দেবীজ, আমলকী, ধুনা ও সিজের আঠা কাঁজির সহিত মর্দ্দনপূর্ব্বক প্রলিপ্ত করিয়া আরোগ্য হয়।

অকালপক্বতায় (কেশকৃষ্ণীকরণে) মনসাপাতার রস, কলার এঁটের রস, ভীমরাজের রস সমভাগে উষ্ণ করিয়া তদ্দ্বারা ৩।৪ দিন কেশ প্রলিপ্ত করিলে শুক্লকেশ কৃষ্ণবর্ণ হয়। যাঁহারা বাজারের বিষাক্ত চুলের কলপ ব্যবহারে একাধারে স্বাস্থ্য ও অর্থ নষ্ট করিতেছেন, আমি তাঁহাদিগকে এই নির্দ্দোষ স্বদেশীয় উপকরণে প্রস্তুত চুলের কলপ ব্যবহার করিতে অনুরোধ করি।

চা-বাগানে কুলীদের স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

ডাক্তার শ্রীরাজেন্দ্র কুমার সেনগুপ্ত লিখিত ঃ—

গর্ভাবস্থায় এনিমিয়া ঃ—এই সময় প্রায় শতকরা ৯০ জন স্ত্রীলোককেই এনিমিক হইতে দেখি। উড়িয়া স্ত্রীলোকগুলা গর্ভাবস্থায় বড় বেশী মাটী খায়—তাই বোধ করি ইহারাই বেশী এনিমিকও হয়। এতদ্ব্যতীত খাদ্যের অপ্রাচুর্য্যতাই এ সময় এনিমিয়ার অন্যতম কারণ। তাহারা ৭ম মাসে ছুটী পায়—প্রসবের পরও তিন মাস পর্য্যন্ত ছুটীতেই থাকে। মোটের উপর প্রায় ৬।৭ মাস তাহারা Pregnant leave পায়। এই দীর্ঘকাল কাজ না করায় তাহারা বেতনও পায় না—তবে কোন কোন বাগানে মাসিক দুই টাকা করিয়া অগ্রিম দিবার নিয়ম আছে। গর্ভাবস্থায় অনেকেরই খাওয়ার কষ্ট হয়—পুষ্টিকর খাদ্য খুব কম লোকের ভাগ্যেই জোটে।

এনিমিক পরীক্ষা ঃ—আমাদের এখানে প্রতি মাসে একবার করিয়া সকল কুলী একস্থানে জমা করার (muster) নিয়ম। পুরুষ, স্ত্রী, বালক বালিকা, শ্রেণী-বদ্ধ ভাবে এক এক লাইনে দাঁড়াইলে পর তাহাদের প্রত্যেকের জিহ্বা ও চক্ষু (conjunctive) দেখিয়া যাহাদিগকে এনিমিক্ সন্দেহ করা যায়, তাহাদিগকে হাঁসপাতালে নিয়া আসি। এখানে Hæmoglobin scale (Tallquist) দ্বারা প্রত্যেকের রক্ত পরীক্ষা করি। যাহাদের হিমোগ্লবিন শতকরা ৭০ ভাগের কম তাহাদিগকে এনিমিক লিষ্টে (এইজন্য পৃথক্ রেজেষ্টারী আছে) রাখিয়া রীতিমত চিকিৎসা করিতে থাকি, দুই এক সপ্তাহ পর পুনরায় তাহাদের ঐ ভাবে রক্ত নিয়া দেখি, যদি উন্নতি দেখি এবং শতকরা ৭০ ভাগ পর্য্যন্ত দেখি. তবে ছাড়িয়া দেই এবং লিষ্ট হইতে তাহার নাম কাটিয়া দেই। অনেক এনিমিক দুই সপ্তাহ মধ্যে ৮০ হইতে ৯০ পার সেণ্ট হইয়াছে।

সাধারণ চিকিৎসা ঃ—মল পরীক্ষার অসুবিধা হইবে বলিয়া লিষ্টের অল্প কয়েকটী এনমিক পূর্ব্ব-রাত্রিতে ক্যালোমেল ও স্যাণ্টোনাইন দিয়া হাসপাতালে রাখিয়া দেই। তৎপর দিবস প্রাতে প্রথমে এক মাত্রা Saline দিয়া প্রত্যেক দুই ঘণ্টায় ক্রমান্বয়ে ৩০, ২০ ও ১০ গ্রেণ Betanapthol দেই এবং পরে এক মাত্রা Saline দিয়া সন্ধ্যায় সাগু পথ্য দেই। পর দিবস সকালে ভাত দেওয়ার পর এক মাত্রা টনিক দিয়া ছুটী দেই। বলা বাহুল্য কৃমিনাশক চিকিৎসা আরম্ভ হইতে ভাত দিবার পূর্ব্ব পর্য্যন্ত যে মল ত্যাগ করে, প্রত্যেকের সেই মল কাপড়ে ছাঁকিয়া কৃমির জন্য পরীক্ষা করা হয়। যাহাদের মলে ankylostoma পাওয়া যায় প্রতি সপ্তাহে তাহাদিগকে উক্ত প্রকারে Beta-napthol দেই, সাধারণতঃ তৃতীয় বারে আর একটীও ankylostoma পাই নাই।

বয়স হিসাবে এবং গর্ভাবস্থায় মাত্রার তারতম্য অবশ্যই করি। যাহাদের প্রস্রাবে এলবুমেন্ পাই তাহাদিগকে Beta-napthol না দিয়া Eucalyptun Chloroform এবং রেড়ীর তৈল (manson's) দেই। সে সব বিশেষ বিশেষ চিকিৎসার বিস্তারিত কথা লিখা এ প্রবন্ধের উদ্দেশ্য নহে। তবে টনিক্ সম্বন্ধে আমাদের নিজ অভিজ্ঞতার কথা একটু বলিলে বোধ করি নিতান্ত অন্যায় হইবে না।

এনিমিকের সাধারণ টনিক Qunine, Iron, Arsenic and Strychrin mixture বড় বড় প্লীহাও

ইহাতেই সারিয়া যায়। কিন্তু উদরী রোগীদের (due to Kidney, Heart or Anæmia) Basham's mixture এ অতি আশ্চর্য্য ফল পাইতেছি। উহাতে অবস্থা বিশেষে Digitalis মিশাইয়া দেই। গর্ভাবস্থায় অনেক স্ত্রীলোক ঔষধ খাইতে আপত্তি করে—তাহাদিগকে Ferri-Carb sacc. এবং শোথ থাকিলে তৎসঙ্গে Caffina Citras দিলে বেশ কাজও হয়; তাহাদের এক পুরিয়া খাওয়াইবার পর আর আপত্তিরও কোন কারণ থাকে না। কুলীদের মধ্যেও গর্ভাবস্থায় কুইনাইন খাওয়ার খুবই আপত্তি! তাই যে কোন মিক্সচার খাইতেই আপত্তি করে, অবিশ্বাস করে। বলাবাহুল্য যে পর্য্যন্ত না ৭০ পার সেণ্ট পৌছায় সে পর্য্যন্ত সকল কুলীই টনিক রীতিমত খাইয়া থাকে।

অনেক এনিমিকই উক্ত ঔষধ সহ হাসপাতালে দুইবেলা পেট ভরিয়া দাইল ভাত ও তরকারী খাওয়াতেই অতি শীঘ্র আশাতিরিক্ত ফল লাভ করিয়াছে। যে সব রোগীর মলে 'হুকওয়ার্ম' পাই নাই, অথচ তাহার H.B ৮০ পার সেণ্ট কি তাহাপেক্ষাও কম তাহাদিগকে প্রথমবারের Betanapthol দিবার পর আর না দিয়া শুধু ২।৩ বার টনিক এবং পেটভরা ভাত দিতেই যদি এক কি দুই সপ্তাহ মধ্যে তাহারা ৭০ হইতে ৮০ পার সেণ্ট পৌছে, তবে কেমনে তাহা Hook worm infelin বলিব! অনেক কুলী খাইতে না পাইয়া 'কমজোরী' হইয়াছে তাহা নিজেরাই বলে।

কলেরা উদরাময় ও আমাশয়:— অধিকাংশ বাগানেই বোধ করি এজন্য জলের দোষ দেওয়া যায় না। বাগানে পানীয় জল সরবরাহের জন্য ম্যানেজারগণ যে প্রকার যত্ন নেন, তাহাতে তাঁহাদিগকে শতমুখে ধন্যবাদ দিতে পারি। প্রত্যক্ষদর্শী মাত্রই স্বীকার করিবেন, বাগানের স্বাস্থ্যোন্নতির জন্য বাগানের কর্ত্তাদের কত চেষ্টা, কত যত্ন, কত বন্দোবস্ত। কিন্তু এত চেষ্টায়ও অনেক উদ্দেশ্য সফল হয় না।

যে সব লাইনে নর্টস্ টিউব নাই তথায় কূপের জলই সকলে ব্যবহার করিয়া থাকে। সে জলে আমরা আবশ্যক মত Pot, permang. Chlorogen অথবা Alumen ferri জল বিশোধনের জন্য দিয়া থাকি। পাম্প করিয়া জল উঠান হয়, সে জন্য ভিন্ন লোক নিযুক্ত থাকে, কাহারও বাল্‌তী ডুবাইবার নিয়ম নাই। বাহিরের ময়লা যাহাতে না পড়ে তাহারও উপায় করা থাকে। আহারের দোষেই ইহাদের পেটের পীড়া বেশী দেখিতে পাই। এক এক জাতি কুলি পচা মাছ মাংস খাইতে খুবই ভালবাসে—অনেক কঠিন উদরাময় রোগীর ভেদ বমিতে গলিত গরু মহিষের মাংসও পাওয়া গিয়াছে! এতদ্ব্যতীত চা পানি ও চাউলভাজা এবং 'লাউপানি' কুলীর পরম উপাদেয় খাদ্য ও পানীয়।

'লাউপানি' কুলীদের প্রস্তুত এক প্রকার মদ্য বিশেষ। একটী মাটীর কলসীতে দুই বা আড়াই সের মত চাউল সিদ্ধ পুরিয়া কি একটা জঙ্গলী জিনিষ 'দাওয়াই' দেয়। সে জিনিষটা cake এর মত হাটে বাজারে যথেষ্ট পরিমাণে বিক্রি হইয়া থাকে, এখানে পাহাড়িয়ারা উহা বিক্রয় করিতে আনে।

পচা ভাতে ঐ গুলায় Fermentation এর সহায়তা করে কিম্বা ঐ গুলাতেই নেশার মাত্রা বাড়ায় তাহা ঠিক বলিতে পারি না। কিন্তু ৫।৭ দিন পর সেই কলসীর মুখ খুলিয়া ভাত গুলা ফেলিয়া দেয়—রসটা এক এক জনে খুব আনন্দের সহিত খাইয়া কেহ মাদল নিয়া বাজাইতে থাকে, স্ত্রীলোকগুলা দলে দলে নাচিতে গাহিতে থাকে। এক এক কলসীতে ব্যয় পড়ে পাঁচ কি ছয় আনা, তাহাতে ৩।৪টা লোক রীতিমত মাতাল হইয়া পড়ে। তাহাদের মাতলামীর আর কিছুই বাকি থাকে না। এই 'লাউপানীর' কৃপায় একটা ১২।১৪ বৎসরের অস্থিচর্ম্মসার ছেলে তেমন জোয়ানের উপরও যে প্রকার 'বীরদর্প' দেখায় তাহা দেখিলে হাসি রাখা মুস্কিল হইয়া পড়ে।

গরমের দিনে কাঁচা আম, কাঁচা ও ভাজা বুট, মটর, চাউল ভাজা, লাউপানি, পচা মাছ, মাংস এই সবই কলেরার আক্রমণের বিশেষ সহায়তা করে। যত রোগী পাওয়া যায় তাহার অর্দ্ধেকই প্রায় Hœmorrhagic Cholera.

আমরা প্রথমাবস্থায় (Evacuation Stage) খুব কম রোগীই পাইয়া থাকি। এমন অনেক সময় হয় যখন Transfusion এর সব ঠিক করিতে করিতেই রোগীর অবস্থা সঙ্কটাপন্ন হইয়া উঠে। ইহাদের যে কি দুর্বুদ্ধি, ভগবান জানেন—মরণাপন্ন অবস্থায়ও রোগের বিষয়ে সত্য গোপন করিতে কুণ্ঠিত হয় না। এমন অনেক রোগী পাইয়াছি যাহাদিগকে সন্দেহে শুধু চেহারা দেখিয়াই out door হইতে কলেরা ওয়ার্ডে ভর্ত্তি করার এক ঘণ্টা মধ্যে বদলী করিতে হইয়াছে। চক্ষুবসা, স্বরভঙ্গ, হাতপায়ের অঙ্গুলীগুলি কুচ্‌কে যাওয়া (Shrivelled) অতিক্ষীণ নাড়ী ইত্যাদি অবস্থার লোক লাঠি ভর করিয়া out door sick এর সঙ্গে যখন ছুটির জন্য দাঁড়াইয়াছে তখন জিজ্ঞাসা করিয়া উত্তর পাইয়াছি, "সারা রাত বোখার"—অথচ কেহ কেহ সেই অবস্থায়ই অজ্ঞান হইয়া পড়িতে পড়িতে ভেদ বমি করিয়াছে; তাহার ঘর অনুসন্ধানে যেখানে সেখানে ভেদ বমির চিহ্ন পাইয়াছি; পরে সে স্বীকার গিয়াছে যে জ্বর হয় নাই! আর বিড়ম্বনার কথা কি বলিব! বাহুল্য বোধে সে সব আর বিস্তারিত লিখিলাম না।

চিকিৎসা—সাধারণ উদরাময় রোগীকে রেড়ীর তৈল ও আফিমের আরক দিবার পর সঙ্কোচক ঔষধের ব্যবস্থা দেই, আরোগ্য হইতে দুই দিনের বেশী লাগেনা!

কলেরায় Dr. Leonard Roger's এর মতেই চিকিৎসা করিয়া বিশেষ ফল পাইতেছি সে কথা বিস্তারিত কিছু বলা অনাবশ্যক।

কিন্তু গত বৎসর একটী এবং এবার ২।৩টি রোগীর অবস্থার একটু বিশেষত্ব লক্ষ্য করিলাম; প্রায় শতাধিক রোগীতে তাহা দেখি নাই।

এবার এযাবত ১৯টী কলেরা রোগীর মধ্যে ৫টী transfusion (Hypertonic saline intravenously) করিয়াছি একটী মাত্র মারা গিয়াছে আর ১০টী বাঁচিয়াছে। যেটি মারা গিয়াছে তাহাকে ২ বার transfusion করি। প্রথম বারে reaction temp. ১০১২ দ্বিতীয় বারে মাত্র ৯৯° হইয়াছিল। প্রথম injection সকালে, ২য়টী সন্ধ্যায় দেই। রাত্রি প্রায় ১০ টার সময় হইতে সেই স্ত্রীলোকটীর জলপিপাসা ভয়ানক বৃদ্ধি পায়, তখন ভেদ বমি বন্ধ হইয়া গিয়াছে। এত সময় Pot. Permang জল দেওয়া হইতেছিল কিন্তু এই পিপাসার জন্য তাহাকে শুধু জলই দিতেছিলাম; আমার এখানে বরফ ছিল না। এমন দুর্দ্দমনীয় পিপাসা ও তৎসঙ্গে বিষম অস্থিরতা (Restlessness) আমি এই reaction stage এ গত বৎসরও একটী রোগীতে দেখিয়াছি। তাহাকে যতই জল দেই, ততই যেন তাহার পিপাসাও বাড়িতে থাকে। এমতাবস্থায় এক ঘণ্টার মধ্যেই নাড়ী লুপ্ত হয়, সকল অবস্থায়ই পরিবর্ত্তন হইয়া অত্যল্প সময় মধ্যে মারা যায়।

ঠিক এ ভাবেই গত বৎসরও একটী রোগী মারা গিয়াছে। আমার একটী বহুদর্শী বন্ধুকে এ সম্বন্ধে প্রশ্ন করিয়াছিলাম—তিনি বলিলেন, তিনিও ২।৩টী রোগীকে এ ভাবে মরিতে দেখিয়াছেন, কিন্তু কারণ সম্বন্ধে আমরা কোন ঠিক মীমাংসা করিতে পারি নাই।

অপর ২টী রোগীর reaction পর পেটে বেদনা অনুভব করে—Flatus এর কোন লক্ষণ বুঝি নাই, কিন্তু একটু Sod. Bicarb ও Menthpip দিবা মাত্র তৎক্ষণাৎই তাহা কমিয়া গিয়াছে। এই বেদনা পাকস্থলীতে ছিল, কোন কোন ডাক্তার—যাহারা Pot. Permang. Beatum এ পেটে বেদনা হয় বলিয়া আমার কাছে গল্প করিয়াছেন এবং সে জন্য তাঁহারা Dr. Roger's এর মতানুযায়ী কলেরার চিকিৎসার দোষারোপ করিতেও লজ্জিত হ'ন নাই, তাঁহারা বোধ করি এই বেদনাই লক্ষ্য করিয়া থাকিবেন।

পথ্য:—সাধারণতঃ প্রথম দিন পাতলা বার্লি জল দ্বিতীয় দিন প্রাতে দুধ ছাড়া মৃদু গরম চা এবং যথেষ্ট পরিমাণে পাতলা বার্লি পেট ভরিয়া খাইতে দেই। নাড়ীর অবস্থা বুঝিয়া ২য় দিনের সকাল পর্য্যন্তও যদি প্রস্রাব বন্ধ থাকে তবে ২।১টী Piturtary gland substance tab: ও দেই। Transfusion করি কি না করি ইহাতেই প্রায় রোগীর ২৪ ঘণ্টার মধ্যে প্রস্রাব

হইতে দেখিয়াছি—অবশ্য তেমন খারাপ রোগীর প্রায় ৩০ ঘণ্টা পর্য্যন্ত প্রস্রাব বন্ধ থাকিয়াও আর বিশেষ কোন হাঙ্গামা না করিয়া ইহাতে অনেক সময় প্রস্রাব হইয়াছে।

তৃতীয় দিবসে শুধু সাগু আর লবণ (অবস্থা বুঝিয়া অর্থাৎ তখনও যদি Pot. permang দিবার জন্য বিশেষ যত্ন লইতে হয় তবে বার্লি) এবং চতুর্থ বা পঞ্চম দিবসে ভাত দিয়া থাকি। ছোট বেলায় দেশে দেখিয়াছি ১২।১৪ দিনের পূর্ব্বে কলেরা রোগীকে ভাত দেওয়া হইত না—কয়েক বৎসর পূর্ব্বেও সেইরূপ প্রচলিত নিয়মই বলবৎ দেখিয়াছি। কিন্তু এযাবত বহু কলেরা রোগীকে ৪র্থ বা ৫ম দিবসে ভাত দিয়া একটী রোগীকেও আর কোন অভিযোগ করিতে দেখি নাই। ভাত দিবার সঙ্গে সঙ্গে Sod. Gensian mixture দিতে থাকি। সপ্তাহ মধ্যেই রোগী প্রায় সম্পূর্ণ সুস্থ হইয়া চলাফিরা করে।

একটী কলেরা রোগীকে transfusion করার পর দিবস রাত্রিতে তাহার আত্মীয় গোপনে কতকগুলা ভাত খাইতে দেয় (কুলীর কাণ্ড !)—সকাল বেলা বমিতে সে ভাতগুলা বাহির হইতে থাকিলে বিশেষ চেষ্টায় আসল কথা প্রকাশ পায়। যাহা হউক ২।৩ বার বমি ভিন্ন তাহার আর কিছু হয় নাই—মারিয়া গিয়াছে।

আমাশয় :—অনেক বাগানে আমাশয়ে কুলীর মৃত্যু-সংখ্যা খুবই বেশী। অখাদ্য-কুখাদ্য খাওয়াই যে ইহার প্রধান কারণ তাহা বলাই বাহুল্য। Amœbic Dysenteryর সংখ্যাও কম নহে।

চিকিৎসায় আমরা acute অবস্থায় পাইলে প্রথমতঃ Saline (Mag. or Sod. Sulph) দিতে থাকি। দুই তিন দিন মধ্যেই যাহার রক্ত ও আম একেবারে কমিয়া যায় তাহাকে Bismuth, Salol ও Dovers, Powder দিয়া আরোগ্য করি। কিন্তু তৃতীয় দিবসেও যদি অবস্থার পরিবর্ত্তন না হয়, তখন রীতিমত Emetine treatment করিতে থাকি। কোন কোন সময় বেশী পরিমাণে ইপিকাক দিয়াও অনেক রোগী আরোগ্য করিয়াছি। রাত্রিতে Tr. opii, 3 ms. দিবার কিছু পর 30 grs. Ipecac powder, Glycerine যোগে ৩।৪টী বটিকার মত করিয়া খাওয়াইয়া দেই। পর রাত্রিতে ঐভাবে ২০ গ্রেণ, তৎপর রাত্রিতে ১০ গ্রেণ এবং চতুর্থ রাত্রিতে ৫ গ্রেণ দিয়া শেষে শুধু Dovers powder ইত্যাদি ব্যবহার করি। ছোট ছোট ছেলে মেয়েদের পক্ষে Castor oil Emulsion বেশ ভাল। ইহাদের মধ্যে Round-wormsই খুব বেশী দেখিতে পাওয়া যায়। সে দিন একটী চারি বৎসর বয়স্কা মেয়েকে ক্রমান্বয়ে তিন দিন স্যাণ্টোনাইন দেওয়ায় ৩৫টী প্রকাণ্ড কৃমি (round worms) বাহির হইয়াছে। কুলীর ছেলেপিলেদের মধ্যে round wormএর রোগীর সংখ্যা কম নয়। শুধু স্যাণ্টোনাইন এবং Castor oil Emulsion দিয়া অনেক বিশ্রী রক্তামাশয়াক্রান্ত শিশু সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করিয়াছে। চিকিৎসা বিষয়ে আর অধিক বলা আমার উদ্দেশ্য নহে—বাহুল্য ভয়ে আর কথা বাড়াইব না।

পথ্য সম্বন্ধে, যে পর্য্যন্ত না মলের অবস্থা স্বাভাবিক হয়, সে পর্য্যন্ত বেল, সাগু, দুধ, Benger's food ইত্যাদি—এবং মল স্বাভাবিক অবস্থায় আসিলেই প্রথমে ভাতের মণ্ড ও ক্রমশঃ বালাম চাউলের ভাত, কাঁচকলা ইত্যাদি ব্যবস্থা।

এতদঞ্চলে পল্লীগ্রামে আমাশয়ের একটী প্রচলিত ঔষধ আছে। এদেশের অনেক ভদ্রলোকই তাহা ব্যবহার করেন—আমি এবং আমার কতিপয় বন্ধুও তাহা ব্যবহার করাইয়া বিশেষ ফল পাইয়াছি।

ঠেক্‌রা টেঙ্গা—এদেশে এপ্রিল মে মাসে হাটে বাজারে যথেষ্ট পাওয়া যায়। পূর্ব্ববঙ্গে নাকি ইহাকে 'থৈকর' বলে! ফলটী দেখিতে ঠিক 'ন্যাসপাতি' ফলের মত। আমাদের দেশে কবিরাজগণ সম্ভবতঃ ইহা ব্যবহার করেন, তাই বিস্তারিত আর সে বিষয় লিখিলাম না।

আসামের কালাজ্বর ও Black water Fever বিষয়ে আমার যে সামান্য অভিজ্ঞতা তাহা লিখিতে লজ্জিত হইতেছি—সে সব বিশেষ রোগ সম্বন্ধে কিছু লিখা প্রবন্ধের উদ্দেশ্যও নহে।

কুলীদের মধ্যে হাজা বা (পানি ঘা) এবং 'Naga sore' বড় যন্ত্রণাদায়ক ব্যারাম। এই হাজা sore শুধু চা-বাগানে আসিয়াই দেখিয়াছি—ইহার চিকিৎসাও নানাস্থানে নানাপ্রকার হইয়া থাকে।

আমার পরমহিতৈষী জনৈক স্কুলমাষ্টার একবার আমাকে বলিয়াছিলেন "তুমি চা-বাগানে গেলে কেন? ওখানে তোমরা কি চিকিৎসা কর? চা-বাগানে ঔষধ পত্রও বোধ করি তেমন নাই।"

এক ব্যক্তি উপহাস করিয়া বলিয়াছিলেন "কুলীর আবার একটা চিকিৎসা—যেখানে সেখানে পড়ে মরে, আর শেয়াল কুকুরের মত টেনে ফেলে দেয়।"

চা-বাগানের ডাক্তারীতে আমাদের প্রতি দেশের লোকের এই ধারণা সত্ত্বেও আমি যে স্বাস্থ্য-সমাচারে এত গুলা কথা বলিতে সাহসী হইলাম তাহা শুধু দেশেরই মায়ায় দেশেরই টানে।

আমরা চা-বাগানের বেতনভোগী ডাক্তার। আমাদের যত্ন ও চেষ্টায় যদি একটী কুলীরও জীবন রক্ষা হয়, তবে তাহাই আমাদের হৃদয়ে পরম শান্তির বিষয়। কিন্তু যখন শুনিতে পাই ম্যালেরিয়া, কলেরা প্রভৃতিতে কোন পল্লী জনশূন্য হইতেছে, ঘরে ঘরে হাহাকার উঠিয়াছে তখন বড়ই মর্ম্মাহত হই।

জানিনা সর্ব্বসাধারণের চেষ্টায় বঙ্গপল্লীর এ দুর্গতি কতকালে দূর হইয়া ঘরে ঘরে শান্তিসুখ বিরাজিত হইবে।

উপবাস।*

রায় বাহাদুর শ্রীযদুনাথ মজুমদার এম, এ, বি এল লিখিত—

পূর্ব্বে জ্বর হইলে কবিরাজ মহাশয়েরা "লঙ্ঘন"ই ব্যবস্থা করিতেন। "জ্বরাদৌ লঙ্ঘনং পথ্যং জ্বরান্তে লঘুভোজনম্।" সে দিন এখন গিয়াছে; এখন কবিরাজের রাজত্ব গিয়া ডাক্তারের রাজত্ব হইয়াছে। তাঁহারা Vitality বা জীবনীশক্তির জন্য চিন্তিত। অনাহারে জীবনীশক্তির হ্রাস হইবে, এই তাঁহাদের ভয়। কবিরাজ মহাশয়েরাও শাস্ত্রের আদেশ উপেক্ষা করিয়া, দেশ-কাল-পাত্রানুসারে ডাক্তার বাবুদেরই অনুকরণ করিতেছেন। সুর কিন্তু ফিরিতেছে! পাশ্চাত্য চিকিৎসাব্যবসায়িগণ ইদানীং উপবাসের ভূয়সী প্রশংসা করিতেছেন; সুতরাং অবস্থাবিশেষে উপবাসই যে স্বাস্থ্যরক্ষার প্রধান উপায়, তাহা পুনর্ব্বার এদেশের লোক বুঝিবেন বলিয়া আশা করা যায়।

বর্ত্তমানে দেশ যেরূপ দরিদ্র, তাহাতে উপবাস অভ্যাস করিলে, অর্থচিন্তারও অনেক লাঘব হইবে, এ বিষয়ে সন্দেহ নাই। একথা উপহাসচ্ছলে বলিতেছি না, ঠিক্ মনের কথা বলিতেছি। অন্ততঃ দুইটা একাদশী আর অমাবস্যা-পূর্ণিমায় যদি উপবাস করা যায়, তাহা হইলে বৎসরে প্রত্যেক ব্যক্তির দেড় মাসের অধিক কালের আহারের ব্যয় বাঁচিয়া গেল। ইহাতে সকলের বাৎসরিক ব্যয়ের অষ্টমাংশ বাঁচিল, অর্থাৎ শতকরা প্রায় ১২৲ টাকা বাঁচিয়া গেল।

---

* এই প্রবন্ধে রায় বাহাদুর মহাশয় দৃঢ় বিশ্বাসের সহিত উপবাসের উপকারিতা সাধারণকে হৃদয়ঙ্গম করাইতে চেষ্টা করিয়াছেন। ইহাতে যে সকল প্রতিপাদ্য বিষয় লিখিত হইয়াছে তাহার একটাও অতিরঞ্জিত বা উপবাসের অতিরিক্ত পক্ষপাত জনিত নহে। উপবাস দ্বারা কেহ সম্যক ফললাভ না করিলে লেখক মহোদয় তাঁহাদের এ সম্বন্ধে বিধান দিতেও প্রস্তুত আছেন। প্রবন্ধটী পুস্তিকাকারে হিন্দু-পত্রিকা কার্য্যালয়, যশোহর, এই ঠিকানায় /০ আনা মূল্যে পাওয়া যায়। —সম্পাদক।

উপবাসে দরিদ্রের যেরূপ উপকার, ধনীরও তদ্রূপ; তাঁহার ধন ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইবে। কৃপণের পক্ষে উপবাস উপযোগী, দাতার পক্ষেও তাহাই। ইহা দ্বারা দাতা দান করার অধিক সুবিধা পাইবেন।

টাকা বাঁচাইবার জন্য, উপবাস করিয়া শরীরকে অনর্থক কষ্ট দিব কেন? এ প্রশ্নের উত্তর এই যে—উপবাসের দ্বারা শরীরের কোন অপকার হয় না, কিন্তু বিশেষ উপকারই হয়। একেবারে উপবাস না করিলেই বরং শরীরের অপকার হয়।

আমাদের যে কোন ব্যাধি, তাহা প্রায়শঃ আমাদের অজীর্ণ-রস-সমুদ্ভূত; আমাদের প্রাচীন ঋষিরা ইহা উচ্চ-কণ্ঠে আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রে ঘোষণা করিয়া গিয়াছেন। "অপক্কামরসং দোষবৈষম্যং রোগকারণম্।" দেহীর দেহে রোগাক্রমণের নিদানতত্ত্বালোচনায় বলা হইয়াছে, যে, অপক্ক আমরস দ্বারাই দেহে দোষবৈষম্য অর্থাৎ বায়ু-পিত্ত-কফ, এই ত্রিদোষের বৈষম্য (অসামঞ্জস্য) রোগের কারণ হয়। পাশ্চাত্য চিকিৎসকেরাও ক্রমশঃ এই সত্যের উপলব্ধি করিতেছেন।

আমরা যে যাহাই খাই, আমিষভোজীই হই বা নিরামিষভোজীই হই, তাহা ভাল ভাবে জীর্ণ না হইলে, অজীর্ণরস সর্ব্বশরীরে সঞ্চারিত হয়; উহাই আমাদের সর্ব্ববিধ ব্যাধির কারণ। আজ কাল Dyspepsia এবং Diabetes বা অম্ল ও বহুমূত্র রোগের বড়ই বাড়াবাড়ি দেখা যায়। অতিরিক্ত ভোজনই উহার কারণ। অজীর্ণ উহার কারণ। অজীর্ণ রস আমাদের শরীরের যে যন্ত্রে অধিক পরিমাণে সঞ্চারিত হয়, সেই যন্ত্র রোগাক্রান্ত হয়। অনেক রোগ-বীজ অন্য শরীর হইতে আমাদের শরীরে সংক্রামিত হয় বটে, কিন্তু নিজের শরীর সম্পূর্ণ সুস্থ থাকিলে, বাহ্যবিষ শরীরে প্রবেশ করিলেও কোন ক্ষতি করিতে পারে না; যদিও করে, সে অতি সামান্য ভাবে, সাংঘাতিক ভাবে নয়। উপবাসে কোন ভয় নাই। সপ্তাহে একবার করিয়া প্রতি রবিবারে উপবাস করিয়া দেখ। একদিন না খাইলে ত আর মরিবে না ভাই! দেখ, শরীর সেদিন পূর্ব্বাপেক্ষা ভাল থাকে কি না। উপবাসের দিন অন্ততঃ দুইবার স্নান করিবে; উষায় ও মধ্যাহ্নে অথবা মধ্যাহ্নে ও অপরাহ্নে। আর একেবারে নিরম্বু উপবাস না করিয়া, যতবার ইচ্ছা—বিশুদ্ধ জল যত পার, খাইবে। উপবাসের দিন—অর্থাৎ ২৪ ঘণ্টার মধ্যে জল ব্যতীত আর কিছুই খাইবে না। সুফল হাতে হাতে পাইবে; দেখিবে—পেট পরিষ্কার হইয়াছে, জিহ্বা পরিষ্কার হইয়াছে, গাত্রে ঘিন ঘিন্ ভাব নাই, ভার-বোধ নাই, অলসতা নাই, শরীর লঘু হইবে, মনে স্ফূর্ত্তি ও শান্তি আসিবে। আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্র উপবাসের উপকারিতা-বর্ণনে বলিয়াছেন,—

'অনবস্থিতদোষাগ্নের্জ্বলনং দোষপাচনম্।
জ্বরঘ্নং দীপনং কাঙ্ক্ষারুচিলাঘবপ্রাণদম্॥'

অর্থাৎ অগ্নির অনবস্থিততায় যে অজীর্ণ রসরূপ দোষ এবং তজ্জনিত বায়ু-পিত্ত-কফের বৈষম্যরূপ দোষ জন্মে, উপবাসে সে রসের বিকৃতিরূপ দোষের পরিপাক বা প্রকৃতিস্থতা হয়। উপবাস জ্বরনাশক, জঠরাগ্নির উদ্দীপক, কার্য্যে আগ্রহ ও উৎসাহ জনক। উপবাসে আহারে রুচি বর্দ্ধিত হয়, আহার্য্যের আস্বাদ মধুরতা বোধ হয়, শরীর লঘু—অর্থাৎ 'খট্‌খটে—ঝর্‌ঝরে' হয় এবং উহা 'প্রাণদ' অর্থাৎ জীবনীশক্তির বর্দ্ধক। নিশ্চয় জানিবেন, সিদ্ধর্ষি আয়ুর্ব্বেদাচার্য্যগণের এই উপবাস গুণ-বর্ণনে একটুও অত্যুক্তি নাই। যদি ভগবানে বিশ্বাস থাকে, তবে উপবাসের দিন নিজের প্রীতি অনুসারে যে ভাবে হউক্ তাঁহার উপাসনা করিবে। ইহাতে 'সোণায় সোহাগা' দেওয়া হইবে। তুমি যদি সুস্থ থাক, তাহা হইলে আরও সুস্থ হইবে; যদি রোগযুক্ত থাক, তবে রোগমুক্ত হইবে। তুমি যে কোন কঠিন রোগে দেখিবে, উহার অনেক উপশম হইয়াছে। ক্রমে সপ্তাহে এইরূপ দুইবার উপবাস করিবে এবং পরিবারস্থ সকলকে উপবাস করাইবে। ইহাতে ডাক্তারের খরচ প্রায় বাঁচিয়া যাইবে, সেটাও কম লাভ নয়। এতদ্ব্যতীত প্রতি মাসে একতৃতীয়াংশ খাই-খরচ' বাঁচিয়া গেল এর সঙ্গে অমাবস্যা, পূর্ণিমা, একাদশী যোগ দিলে

আরও ৪ দিনের খরচ বাঁচিয়া গেল। তবে অনেক সময় রবিবারে ঐ সকল পর্ব্বদিন পড়িতে পারে। যাহা হউক্, শরীরের কিছুমাত্র অনিষ্ট নাই, অনেক ইষ্ট আছে, এমত স্থলে এই দারিদ্র্য-পীড়িত দেশে মহোপকারী উপবাসের ফলে অর্থের উদ্বৃত্তি কখনই অবাঞ্ছনীয় নহে।

ছোট ছোট বালক-বালিকাদিগকেও অল্প অল্প উপবাস করাইবে। তবে "খাব খাব" করিয়া বিরক্ত করিলে, একটু একটু দুগ্ধ দিবে। ক্রমে তাহারা ইচ্ছাপূর্ব্বক (অন্ততঃ বিনাকষ্টে) উপবাস করিবে।

উপবাসে কোন ভয় নাই। আমাদের যত রোগ তাহার অধিকাংশই অতিরিক্ত ও কুখাদ্যযুক্ত-ভোজন-জনিত; কিন্তু উপবাস-জনিত নহে। বিধবারা অনেক উপবাস করেন, তাঁহাদের সুস্থ ও তেজঃপূর্ণ শরীর দেখিয়াও কি কিছু শিক্ষা লাভ করা যায় না? পুরোহিত ঠাকুরেরাও অনেক উপবাস করেন। আমরা দেখিয়াছি, অনেক বৃদ্ধ পুরোহিতঠাকুর দুর্গোৎসবের সময় দক্ষিণান্ত শেষ না করিয়া জলস্পর্শও করে না। তাঁহারা কেমন কর্ম্মঠ ও সুস্থ! কে কোথায় শুনিয়াছ যে, ঐ ব্যক্তি উপবাসে রোগগ্রস্ত হইয়াছেন? দীর্ঘকাল না খেলে, প্রাণীমাত্রেই মরিবে, সে বিষয়ে অবশ্য কোন সন্দেহ নাই; কিন্তু সর্প, ভেক—বহুদিন এবং সিংহ, ব্যাঘ্র প্রভৃতি জন্তু অনেক দিন অনাহারে থাকে; কিন্তু উহারা কেমন সুস্থ ও সবল!

উপবাসে কোন ভয় নাই তবে একরূপ ভয়ও আছে; সে ভয় উপবাসের জন্য নয়, সে উপবাসের ভয়ের ভয়! উপবাস করিলে আমি মরিয়া যাইব বা কাতর—দুর্ব্বল—পীড়িত হইব, এই যে একটি সংস্কার, উহা সেই সংস্কার-জনিত ভয়। বস্তুতঃ উপবাসে সাধারণতঃ কোনই ভয় নাই।

পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে, ৪০।৫০ দিন উপবাসেও মানুষ মরে না। ঘোর দুর্ভিক্ষ-কালে মানুষ উপবাসে মরে বটে, কিন্তু সে 'মরিব' এই ভয় প্রথম হইতে হৃদয়ে পোষণ করে বলিয়াই শীঘ্র মরিয়া যায়। সাধারণের পক্ষে এ পরীক্ষার প্রয়োজন নাই। তাঁহারা সপ্তাহে এক দিন, দুই দিন এবং তৎপরে ক্রমে তিন দিন উপবাস করিয়া দেখিবেন। ক্রমশঃ নিজেরাই বুঝিতে পারিবেন যে আবশ্যকমত সাময়িক উপবাসই স্বাস্থ্যের মূল। সাধারণতঃ মিতাহারী অর্থাৎ একটু অল্পাহারীই হইবে। শাস্ত্র বলেন—"লঘ্বাশী নাবসীদতি"—লঘু আহারকারী কখনও অবসাদপ্রাপ্ত হন না। আমিষ-নিরামিষের কথা এখানে কিছু বলিব না। যাঁহারা মৎস্য-মাংসাদি পরিত্যাগ করিতে পারেন নাই, তাঁহারা যেন উহা কমাইয়া দেন। তবে নিরামিষই খাও বা আমিষই খাও যত কম করিয়া পার খাইবে। সাময়িক উপবাস যেমন স্বাস্থ্যের মূল, দৈনিক অল্প আহারও তদ্রূপ। উপবাসের পর দিন, নিত্য যেরূপ আহার কর, তাহা অপেক্ষাও কম করিবে। আহারান্তেই জল পান করিবে না; আহারের এক প্রহর বা তিন ঘণ্টার পর জলপান করিবে। অন্ততঃ পক্ষে অর্দ্ধপ্রহর বা দেড় ঘণ্টা অপেক্ষা করা অতি আবশ্যক। ঠাণ্ডা ও সর্দ্দি আদি লাগিলে, গরম জল খাইবে এবং উহা যত পার খাইবে; তাহাতে উপকার ভিন্ন অপকার নাই। মানুষের সর্ব্বপ্রকার আহারের মধ্যে দুগ্ধ ও ফলই ভাল। বালক, বৃদ্ধ, যুবা, সকলের পক্ষেই ভাল। তন্মধ্যে দুগ্ধ শিশু ও বৃদ্ধের পক্ষে অধিকতর উপযোগী।

আমাদের দেশে অনেকে উপবাসাদির দিন বরং কিছু অতিরিক্তই আহার করেন! একাদশীর উপবাস—আ'জ ভাত খাইব না, কিন্তু খাব কি—না ময়দা বা আটা। তাতে আবার নানা উপকরণের ঘটা! আটাটা ভাত হইতে লঘু পথ্য কি না (!) বিচারটা মন্দ নয়। অভোজনের দিনেই ভূরি-ভোজন! ফলিতার্থে উহা উপবাসের উপহাস মাত্র। ধর্ম্মের হিসাবেই কর, বা স্বাস্থ্যের হিসাবেই কর, এরূপ উপবাসে ধর্ম্ম ও স্বাস্থ্য, উভয়েরই হানি। শেষে হয়ত বা প্রাণ নিয়া টানাটানি! উপবাস করিতে হইলে, রীতিমত কর। যদি নিতান্ত অশক্ত হও, তবে কিছু দুগ্ধ পান কর। দুগ্ধেই দেহ-রক্ষণোপযোগী সমস্ত পদার্থ বর্ত্তমান।

প্রাচীন কালে হিন্দুগৃহে একাদশীর দিন গো-অশ্বদিগেরও উপবাস করিতে হইত। গো-অশ্ব প্রভৃতিরও শরীর-

রক্ষার জন্য উপবাস যে প্রয়োজনীয়, আমাদের তাহা বুঝা উচিত। কুকুর-বিড়াল প্রভৃতিকে মধ্যে মধ্যে স্বতঃসিদ্ধ প্রাকৃতিক শিক্ষায় উপবাস করিতে দেখা যায়। ফলে পশ্বাদিরও উপবাস আবশ্যক।

উপবাসাদিতে ধ্যান ধারণার সাহায্য হয়; এ কথা সকলে স্বীকার করিতে প্রস্তুত হইবেন না, কারণ, উপবাসের অভিজ্ঞতা তাঁহাদের নাই। তবে মোটামুটি বুঝুন, ভুঁড়ি বা পেট অপরিষ্কার থাকিলেই, মুড়ি (মাথা) অপরিষ্কার থাকে। Tympanitis এর সঙ্গেই দেখিবে brainএর Congestion হয়। রোগীর পেট ফাঁপিলেই মুস্কিল! ডাক্তার তখনই enema দিয়া মল বাহির করিয়া দেন। না দিলে, তাহার মস্তিষ্কের বিকার হয়। অতিরিক্ত আহার করিলে, পেট ভরা থাকিলে, মাথা খেলে না। বড় লোকের ছেলেরা ভুঁড়ি লইয়া বিব্রত, সুতরাং অনেকেরই মুড়ি (মাথা) আদৌ খেলে না। আহার কম করিলে, অন্যান্য অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ যেরূপ সবল হয়, মস্তিষ্কও তদ্রূপ সবল হয়। ভাই! বিশ্বাস না কর, নিজেই পরীক্ষা করিয়া দেখ। একেবারেই ত কম খাইতে বলা হইতেছে না, তাহাতেও ত শরীর কৃশ ও দুর্ব্বল হইবে, ফলে সাধারণতঃ একটু কম কম খাওয়াই ভাল। শাস্ত্র তাহাকেই মিতাহার বলিয়াছেন। গীতায় উক্ত হইয়াছে—"নাত্যশ্নতস্তু যোগোঽস্তি নচৈকান্তমনশ্নতঃ।" অর্থাৎ অত্যাহার ও অত্যল্পাহার, উভয়ই স্বাস্থ্যের বিরোধী; সুতরাং যোগের হানিজনক। দেহের প্রধান যন্ত্রই মাথা। অত্যাহারে সেই মাথারই মাথা-খাওয়া হয়! স্বাস্থ্যই ধর্ম্মসাধনের মূল; "শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্।" রুগ্ন ব্যক্তি দ্বারা জগতের কোন কার্য্যই হয় না। ধর্ম্মই বল, আর কর্ম্মই বল, আরোগ্য ভিন্ন সব অসম্ভব। শাস্ত্র বলেন ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণামারোগ্যং মূলমুত্তমম্।" উপবাসই সেই আরোগ্য বা স্বাস্থ্যের মূল; স্বাস্থ্যই চতুর্ব্বর্গসাধনের উত্তম মূল। অতএব যথাসম্ভব উপবাস অভ্যাস অবশ্য কর্ত্তব্য।

আবার বলি, উপবাসে ভয় নাই। আমায় তিন ক্রোশ হাঁটিতে হইবে, উপবাস করিয়া কি করিয়া পারিব? কিন্তু কোন ভয় নাই; দেখিবে, ভরা পেটের চেয়ে খালি পেটে হাঁটা যায় বেশী;—ব্যায়াম হয়, ক্ষুধা বাড়ে। পরে ভ্রমণান্তে মিতাহার করিলে, তুষ্টি, পুষ্টি, ক্ষুন্নিবৃত্তি ও বলবৃদ্ধি সহজে ও সুখে সম্পাদিত হয়। অতএব সাধারণতঃ কম কম খাবে, আর মাঝে মাঝে উপবাস করিবে। ইহাতে যদি শরীর সুস্থ না হয়, উপবাসী, care of Editor, Hindu Patrika, (Jessore) ঠিকানায় পত্র লিখিবে, আমি বিনাপয়সায় তোমার স্বাস্থ্যের বিধান করিয়া দিব। বার বার বলি, উপবাসে কোন ভয় নাই। উপবাস কর, Malaria, Cholera, Small pox, Plague, Headache, Rheumatism, Gout, প্রভৃতি কোন রোগের ভয় থাকিবে না। উপবাস ভয়ের কারণ নয়, বরং অভয়েরই কারণ। উপবাস রোগীর আশ্রয়, ভোগীর রক্ষা-কবচ, যোগীর সাধন-সহায়। আমাদের শরীরের জন্য যতটুকু দরকার, তাহার অতিরিক্ত খাইলেই সেগুলি পেটে গিয়া পচে এবং সমস্ত শরীর সেই অজীর্ণ-রসোদ্ভূত বিষাক্ত পদার্থ দ্বারা আক্রান্ত হয়। মল-মূত্র দ্বারা যদি ঐ বিষাক্ত পদার্থ গুলি বাহির না হইতে পারে, তাহা হইলেই আমরা কোন না কোন কঠিন ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হই। সাধারণতঃ যাহার যে যন্ত্রগুলি দুর্ব্বল থাকে, ঐ বিষাক্ত পদার্থ দ্বারা সেই যন্ত্রগুলিই অধিক অভিভূত হয় এবং আমরা সেই যন্ত্রের ব্যাধি-গ্রস্ত হই। ঐ বিষাক্ত পদার্থ যন্ত্রগুলিকে নিষ্ক্রিয় করিয়া ফেলে, শোণিত-প্রবাহিণী শিরাগুলিকে দুষ্টরূপে রুদ্ধ করিয়া ফেলে। শুদ্ধ রক্তের সঞ্চালন হয় না। যাহা সঞ্চালিত হয়, সে দূষিত রক্ত। সুতরাং সমস্ত শরীর বিষে জর্জ্জরিত হয়। মানুষ কঠিন রোগে আক্রান্ত হয়। সে এক দিন দুই দিনের অনিয়মে নয়। বিধাতা আমাদিগকে এমনি করিয়া গঠিত করিয়াছেন যে, সাত দিন অনিয়ম করিলে, যন্ত্রগুলি নিজে নিজেই স্ববলে তাহার প্রতিকার করিয়া লয়; কিন্তু বেচারা যখন আর পারে না, ল'ড়ে পিটে হয়রাণ হয়, তখন হা'র মানিয়া বসে, আর আমরা ব্যাধিগ্রস্ত হই।

শরীর রোগগ্রস্ত ও দুর্ব্বল হইলে, তখন বাহিরে

শত্রুও আসিয়া সহজে আমাদিগকে অভিভূত করে। দুর্ব্বল শরীরেই, Pnumoniea, Tubercolosis, Tyhoid fever প্রভৃতি রোগ-বিষ সহজে অনিষ্ট করিতে পারে। "শক্তর ভক্ত, নরমের গরম" এ প্রবাদ এখানেও প্রমাণিত হয়। রোগ আমাদের আত্মদোষেরই স্বেচ্ছা-গৃহীত দণ্ড। শাস্ত্র বলেন—

"রোগ-শোক-পরিতাপ বন্ধন-ব্যসনানিচ।
আত্মাপরাধ বৃক্ষস্য ফলান্যেতানি দেহিনাম্।"

রোগ, শোক, পরিতাপ, বন্ধন ও ব্যসন—আমাদেরই নিজ-দোষ-রূপ বৃক্ষের ফল। উপবাস এই রোগ রূপ বিষ ফলের বৃক্ষের অত্যাহার-রূপ আত্মদোষ-বীজের ধ্বংস-সাধক; সুতরাং রোগাক্রমণে আত্মরক্ষার এক প্রধান উপায়ই এই উপবাস।

উপবাস আরম্ভ করিলেই, যখন ক্ষুধার উদ্রেক হয়, তখন না খাইলেই আমাদের পাকস্থলী secretions বন্ধ হয়, ইহাকেই মোটামুটি কথায় আমরা 'পিত্তপড়া' বলি। ক্ষুধায় secretions বেশী হয়, তার পর না খাইলে, উহারা যখন দেখে যে, বাহির হইয়া কোন লাভ নাই, উহাদের হজম করার কিছু নাই, তখন উহারা চুপ করিয়া যায়। তখন হয় কি, না আমাদের হজম করার যত যন্ত্র আছে, তাহারা বিশ্রাম লাভ করে। তখন গৃহ-পরিষ্কার কার্য্যই আরব্ধ হয়। আ'জ পাক-শাক কিছু হইল না, গৃহিণী রান্নাঘর ধুয়ে ছাপ-ছাপাই করিয়া ফেলিলেন। ভিতরেও তাহাই হয়। আভ্যন্তরিক ধৌতি আরব্ধ হয়। দেহযন্ত্রের তন্ত্রধারিণী প্রকৃতির রীতিই এই। তাই উপবাস শরীরশোধক, বিকৃতযন্ত্র-শাসক, রোগবীজ-নাশক এবং দুষ্ট রসের শোষক ও সংস্কারক।

এনিমা প্রভৃতি ব্যবহার ব্যতীতও যথেষ্ট পরিমাণে, জল পান দ্বারা এই আভ্যন্তরিক ধৌতি কার্য্যের বিশেষ, সহায়তা হয়। যখন পেট খালি হইয়া গেল, তখন দেখিবে, জিহ্বা পরিষ্কার হইয়া গিয়াছে, মুখে দুর্গন্ধ মাত্র নাই, মুখের 'মিষ্টি মিষ্টি ভাব' নাই; শরীর লঘু ও মন সুস্থ হইয়াছে, কার্য্যে প্রবৃত্তি হইয়াছে, ক্ষুধা বেশ লেগেছে। কিন্তু উপবাসান্তে ক্ষুধা লাগিলেও বেশী খাইবে না। বরং "আধ পেটা" ভাল, তবু "ভর পেটা" ভাল নয়। আমাদের একটা মেয়েলী প্রবাদ আছে "উন ভাতে দুনো বল, ভরা ভাতে রসাতল।" কথাটার প্রতিবর্ণ স্বর্ণময় সত্য। উপবাসের উপকারিতা এদেশে চিরসুপ্রসিদ্ধ বলিয়া, শাস্ত্র হইতে সামান্য গ্রাম্য প্রবাদবাক্য পর্য্যন্ত তাহার সাক্ষ্য দিতেছে। উপবাসে অবহেলা বা অপারগতা এবং ঔদরিকতা, আর দারিদ্র্যদোষে অপুষ্টিকর কুপথ্যপুঞ্জে সেই ঔদরিকতার পরিতর্পণই, আমাদের ব্যাধিসঙ্কুলিতা ও অল্পায়ুতার প্রধান নিদান। পাকস্থলীতে যে পরিমাণ আহার ধরে, তাহার অর্দ্ধেক খাওয়াই যোগশাস্ত্রের ব্যবস্থা। চিকিৎসাশাস্ত্রেও তাহাই বলে, যথা,—

"ভোজ্যেন পূরয়েদর্দ্ধং পাদমেকন্তু বারিণা।
মরুতশ্চালনার্থঞ্চ চতুর্থমবশেষয়েৎ।"

অর্থাৎ পাকস্থলীর অর্দ্ধ-ভাগ ভোজ্য ও সিকি ভাগ জলে পূর্ণ করিবে, ৪র্থ সিকি ভাগ বায়ু চলাচলার্থ শূন্য রাখিবে। তবেই দেখ, শাস্ত্রমতে ঠিক "আধপেটা" আহারগ্রহণই স্বাস্থ্যকর। মোট কথা, ভাতে-জলে বারো আনার বেশী না হয়, এই হিসাবে খাইবে। আর বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করিবে, বিশুদ্ধ জল পান করিবে, লঘু ও পুষ্টিকর আহার করিবে; সপ্তাহে অন্ততঃ একদিন এবং অমাবস্যা, পূর্ণিমা ও দুই একাদশীতে* উপবাস করিবে; দেখিবে তোমার কোন রোগ থাকিবে না।

যদি বলবান্ হইতে চাও, নিয়মিত উপবাস কর; যদি অর্থ বাঁচাইতে চাও, উপবাস কর; যদি ধর্ম্ম অর্জ্জন করিতে চাও, উপবাস কর; যদি অধিক শারীরিক শ্রম করিতে চাও, উপবাস কর।

পূর্ব্বেই বলিয়াছি, ধর্ম্ম, অর্থ, কাম, মোক্ষ, এই চতুর্ব্বর্গসাধনের প্রধান উপায় শরীররক্ষা; আবার শরীর-

---

* শাস্ত্র বলেন—

"অন্নমাশ্রিত্য পাপানি তিষ্ঠন্তি হরিবাসরে।

হরিবাসর অর্থাৎ একাদশী-দিনে সমস্ত পাপ আহার্য্য বস্তুকে আশ্রয় করিয়া থাকে—অর্থাৎ একাদশীতে আহার করিলে সর্ব্বপাপ-ভাগী হইতে হয়। ধর্ম্মোন্মত্ত ভারতের জন্য শাস্ত্রের এই শাসন-বাক্যের সূক্ষ্ম লক্ষ্য-রহস্য সুধীজন বুঝিবেন।

রক্ষার প্রধান উপায় উপবাস। অতএব নিয়মিত উপবাস কর। উপবাসেই জীবন, উপবাসেই আমাদের সর্ব্বার্থ-সাধন। শাস্ত্র ভগবদ্বাক্য বলিয়াই উহা স্বতঃসিদ্ধ 'আপ্ত' প্রমাণ। সেই শাস্ত্রে ঋষি-বাক্যের উপলক্ষ্যচ্ছলে—ঐ শুন ভগবান্‌ই বলিতেছেন—"সর্ব্বার্থদং তপশ্চর্য্যং উপবাসং কলৌযুগে!" কলিযুগে উপবাসই সর্ব্বার্থসাধন তপস্যা। কলিযুগে "অন্নগত প্রাণ" বলিয়াই সাধারণতঃ অত্যাহারে সেই প্রাণদ অন্নের অপব্যবহার হয়; অতএব উপবাস-রূপ সাময়িক অনাহার ও দৈনিক অল্পাহার-রূপ মিতাহার কলির মানবের অবশ্য কর্ত্তব্য।

মুড়ী প্রস্তুত প্রণালী।*

যে ধানে ভাল খৈ হয়, তাহা লইয়া ভালরূপ ঝাড়িয়া লইতে হইবে, পরে ঐ ধানগুলিতে জল মাখিয়া একটা হাঁড়িতে করিয়া উননে জ্বালে চড়াইয়া দিবে, যখন অল্প অল্প বুদ্‌বুদ্ উঠিতে থাকিবে তখন হাঁড়ী নামাইয়া লইয়া ধানগুলি শীতল জলে তিন দিন ভিজাইয়া রাখিতে হইবে; অনন্তর ঐ ভিজান ধানগুলি ছাঁকিয়া লইয়া পুনরায় একটা হাঁড়ীতে বেশী জলে অর্থাৎ যে পরিমাণ জলে ধান সিদ্ধ করিতে ধানগুলি বেশ চলাফেরা করিতে পারে, সেই পরিমাণ জল দিয়া সিদ্ধ করিতে হইবে, যেন ধানগুলির সমুদায় গাত্রে ভালরূপ গরম লাগে, পরে যখন দুই একটা ধান ফাটিয়া যাইবে, তখন ঐ ধানের হাঁড়ী উনান হইতে নামাইয়া ধানগুলিকে রৌদ্রে দিবে। পরে জল শুষ্ক হইলে ২।৩ দিন ছায়ায় শুষ্ক করিতে হইবে (নচেৎ রৌদ্রে সম্পূর্ণ শুষ্ক হইলে চাউল ভাঙ্গিয়া যাইবে) এখন ঐ শুষ্ক ধান হইতে চাউল প্রস্তুত করিলে ভাল গোটা গোটা চাউল প্রস্তুত হইবে। যখন মুড়ী ভাজার আবশ্যক হইবে তখন কিছু চাউল লইয়া, উহাতে পরিমাণমত কিছু লবণ জল মাখাইয়া কড়াইতে করিয়া উনানে চড়াইয়া দিয়া কুঁচিকাটি দ্বারা বারংবার নাড়িতে হইবে যখন চাউলগুলি ঈষৎ লাল লাল হইবে (যেন বেশী লাল না হয়, কারণ তাহাতে মুড়ী ভাল ফুটিবে না) তখন সেগুলি লইয়া অপর ১টা হাঁড়ীতে রাখিয়া ১টা সরা দিয়া ঢাকিয়া রাখিতে হইবে আবার ঐ খোলা হাঁড়ীতে এক মুঠা ঐ প্রস্তুত চাউল দিয়া পুনরায় কুঁচীকাটি দ্বারা নাড়িয়া নাড়িয়া ঈষৎ লাল আভাযুক্ত কর, আবার পূর্ব্ববৎ পূর্ব্বোক্ত পাত্রের চাউলে একসঙ্গে ঢালিয়া রাখ, এইরূপে যতগুলি চাউলে মুড়ী করিতে ইচ্ছা হয় সমুদায়গুলি প্রস্তুত করিয়া ঐ উনানে একটা টানা খোলা অর্থাৎ যাহার এক পার্শ্ব উপর খোলা তাহাতে কিছু পরিষ্কার বালি দিবে, বালিগুলি উত্তপ্ত হইলে তাহাতে এক মুঠা ঐ ঈষৎ লালকরা চাউল দিয়া বাংবার শীঘ্র শীঘ্র নাড়িতে থাকিলে উত্তম মুড়ী প্রস্তুত হইবে এবং তৎক্ষণাৎ কুঁচিকাটী দ্বারা আপন কোলের দিকে মাটিতে টানিয়া লইয়া পুনরায় ঐ উত্তপ্ত বালিতে আর এক মুঠা চাউল দাও, পুনরায় পূর্ব্ববৎ মুড়ী ভাজ। এইরূপে মুড়ী প্রস্তুত করিলে এক মালা চাউলে ৮।১০মালা মুড়ী হইবে।

শ্রীমতী যোগমায়া মুখোপাধ্যায়,
বাজীতপুর, পোঃ বসিরহাট, ২৪ পরগণা।

* আষাঢ় সংখ্যা স্বাস্থ্য-সমাচারে প্রকাশিত পত্রের উত্তরে লিখিত।

বিবিধ সংগ্রহ।

ইংলণ্ডে ও এদেশে আহার্য্যের দর বৃদ্ধি ঃ— ইংলণ্ডে আহার্য্য দ্রব্যের দর বৃদ্ধি পাইয়াছে কিন্তু প্রজা-সাধারণের এই ক্লেশের প্রতি কেহ উদাসীন নহেন। যাহাতে মূল্য কোন একটী নির্দ্দিষ্ট দর ছাড়াইয়া না যায়, তাহার ব্যবস্থা হইতেছে। এদেশে ঘৃত, লবণ, মশলা প্রভৃতি নানা দ্রব্যের মূল্য অসম্ভব বাড়িয়াছে কিন্তু এই নিরন্ন, নির্ধন দেশবাসীর দুঃখের অবসানের কোনরূপ চেষ্টা হইতেছে না।

রেলওয়ের চা ও জলখাবার ঃ— মহাত্মা গান্ধি সংবাদপত্র সমূহে তৃতীয় শ্রেণীর যাত্রিদের দুর্গতি সম্বন্ধে এক পত্র প্রকাশ করিয়াছেন। তাহাতে লিখিত হইয়াছে পথিমধ্যে যাত্রীরা চা বলিয়া যে জিনিষ পায়, উহা অপরিষ্কার চিনি এবং দুগ্ধবৎ কোন সাদা জিনিষ মিশান কর্দ্দম বর্ণের কলুষিত জল মাত্র। যাত্রীদের নিকট যে জলখাবারের জিনিষ বিক্রয় করা হয় উহা ধূলি-ধূসর। যে ব্যক্তি উহা বিক্রয় করে তাহার হস্ত ভীষণ অপরিষ্কার, যে পাত্রে খাবার আছে, যে তুলাদণ্ডে উহার ওজন হয় সকলই তুল্যরূপ অপরিচ্ছন্ন।

ট্রেণে ধূমপান ঃ— মহাত্মা গান্ধি লিখিয়াছেন—পৃথিবীতে কেবল এই ভারতবর্ষেই যাত্রীরা রেলওয়ে ট্রেণে নারীদের সমক্ষে এবং যাহারা ধূমপান করে না, তাহাদের আপত্তি সত্ত্বেও বিনা শাস্তিতে ধূমপান করিতে পারে।

সুনিদ্রা ঃ— জেনারল সার উইলিয়ম রবার্টসন ইংলণ্ডের প্রধান সেনাপতি। তাঁহারই উপর যুদ্ধের জয় পরাজয় নির্ভর করিতেছে। জার্ম্মণ আক্রমণ হইতে ইংলণ্ড রক্ষার আয়োজন তিনিই করিতেছেন, যুদ্ধের জন্য যত সৈন্য, কামান গোলাগুলি ও আহার্য্য সামগ্রীর প্রয়োজন সে ভাবনা তিনিই করিতেছেন; বেলজিয়াম, ফ্রান্স, গ্রীস, মেসোপটেমিয়া, মিসর ও আফ্রিকার কোথায় কত সৈন্য পাঠাইতে হইবে, তাহার ব্যবস্থা তিনিই করিতেছেন; কখন কোথায় শত্রুকে আক্রমণ করিলে ফললাভের সম্ভাবনা তাহা নির্দ্ধারণ করিয়া তিনিই ইংলণ্ড হইতে তারযোগে আদেশ প্রেরণ করিতেছেন; মোটকথা তাঁহারই উপর বর্ত্তমান এই মহাযুদ্ধের সমস্ত ভার ন্যস্ত আছে। অথচ তিনি একদিনের জন্যও শ্রান্ত ক্লান্ত হইতেছেন না। ইহার মূল কারণ সুনিদ্রা। তিনি দিবসের কার্য্য শেষ করিয়া প্রথম রাত্রিতেই নিদ্রিত হন, এবং সারা রাত্রি সুনিদ্রায় কাটাইয়া প্রত্যূষে নব বলে কার্য্য আরাম্ভ করেন।

জগতে যাঁহারা কর্ম্মশীলতার জন্য বিখ্যাত, তাঁহারা সকলেই নিশ্চিন্ত মনে গভীর নিদ্রায় মগ্ন হইতে পারিতেন। নেপোলিয়নের মত কর্ম্মবীর জগতে নাই বলিলে অত্যুক্তি হয় না; তিনি দিবসের কর্ম্মাবসানে নিমিষের মধ্যে গভীর নিদ্রায় অচেতন হইতেন। গ্লাডষ্টোন রাত্রি ১০টার মধ্যে কর্ম্মশেষ করিয়া শয্যায় শায়িত হওয়া মাত্র ঘুমাইয়া পড়িতেন। নেপোলিয়ানকে যিনি পরাস্ত করিয়াছিলেন, সেই ওয়েলিংটন রণক্ষেত্রে কামানের ভীষণ গর্জ্জনের মধ্যেও ঘুমাইতে পারিতেন। শত্রু অমুক স্থানে পহুঁছিলে আমাকে জাগাইও, এই কথা বলিয়া তিনি নিদ্রিত

হইতেন এবং পলকের মধ্যে তাঁহার নাক ডাকিতে আরম্ভ করিত। ইটালী বিজয়ী মহাবীর হানিবিলও রণক্ষেত্রে নিশ্চিন্ত মনে নিদ্রা যাইতে পারিতেন। শ্রীযুক্ত সুরেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় বাঙ্গালীর মধ্যে একজন মহাকর্ম্মী; তাঁহার নিদ্রা যাইবার শক্তি অসাধারণ; রাত্রি ৯টার মধ্যে তিনি শয্যায় গমন করেন এবং নিদ্রায় অচেতন হইতে দুই এক মিনিটও লাগে না। তিনি নিয়মিত সময়ে আহার করেন, নিয়মিত সময়ে ব্যায়াম করেন, মন তাঁহার আশাপূর্ণ, নিরাশ তাঁহাকে স্পর্শ করিতে পারেনা, তাঁহার ৭০ বৎসর বয়সেও তিনি যুবকের ন্যায় কর্ম্ম করিতে পারেন। দুশ্চিন্তা নিদ্রার ব্যাঘাত করে। যাঁহাদের মন আশা উৎসাহপূর্ণ তাহারা নিশ্চিন্ত মনে নিদ্রা যাইতে পারে। (সঞ্জীবনী)

প্রাপ্তি স্বীকার।

পল্লী-স্বাস্থ্যঃ—(দ্বিতীয় সংস্করণ) রায়বাহাদুর শ্রীযুক্ত যদুনাথ মজুমদার বেদান্তবাচস্পতি এম, এ, বি, এল, প্রণীত। প্রাপ্তিস্থান—হিন্দু-পত্রিকা প্রেস, যশোহর। ডবলক্রাউন ১৬ পেজী ৫০ পৃষ্ঠা। মূল্য ।৵ আনা।

এই পুস্তিকায় সংক্ষেপে কি উপায়ে পল্লীগ্রামের স্বাস্থ্যের উন্নতি করা যায় তাহা লিখিত হইয়াছে। পল্লীগ্রামে ম্যালেরিয়া, কলেরা, হাম, বসন্ত, রক্তামাশয় ইত্যাদি পীড়া অধিক সময়ে মারাত্মক ভাবে আক্রমণ করে কিন্তু বঙ্গবাসিগণের অধিকাংশই কি কি উপায় অবলম্বন করিলে উক্ত রোগ সমূহ আক্রমণ করিতে পারে না, সে বিষয়ে অজ্ঞ। এই পুস্তিকায় রায় বাহাদুর মহোদয় যে কয়টী বিষয় লিখিয়াছেন, তদনুসারে কার্য্য করিলে, পল্লীবাসিগণকে আর পূর্ব্বের ন্যায় পীড়ায় ভুগিতে হইবে না।

কিরূপে রোগী দেখিতে হয়ঃ—(সুপ্রসিদ্ধ ডাক্তার ন্যাস কৃত পুস্তকের অনুবাদ)—শ্রীযুক্ত জি রায় এফ্ সি এস্ কর্ত্তৃক অনুবাদিত। প্রকাশক শ্রীযুক্ত নীহার রায়, পান বাজার, গোহাটী। মূল্য ॥০ আট আনা। ডবল ফুলস্‌কেপ ১৬ পেজী ৭৯ পৃষ্ঠা।

আমেরিকার প্রতিভাশালী বহুদর্শী ডাক্তার ন্যাসের নাম হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা শাস্ত্রের আলোচনাকারী মাত্রের নিকট সুপরিচিত। তিনি তাঁহার বহুদর্শিতা ও অভিজ্ঞতা ফল তাঁহার "হাউ টু টেক দি কেস" (How to take the case) নামক পুস্তকে লিপিবদ্ধ করিয়াছেন; এ পুস্তক খানি তাহারই বাঙ্গানুবাদ। ডাক্তার ন্যা অনুগ্রহ করিয়া অনুবাদের অনুমতি দিয়াছেন। অনুবা বেশ সরল হইয়াছে। এই পুস্তকের বিষয়গুলি উত্ত রূপে আয়ত্ত করিতে পারিলে, হোমিওপ্যাথির ভৈষজ্য সহজেই বোধগম্য হইবে। পুস্তকখানি আইভরি ফি কাগজে সুন্দর ভাবে ছাপা। ডাক্তার ন্যাসের এ হাপ্‌টোন প্রতিকৃতিও ইহাতে দেওয়া আছে।

ভেল্-দিগ্-দিগ্ নিয়মাবলীঃ (দ্বিতীয় সংস্করণ)—প্রকাশক শ্রীযুক্ত সাগরকালী বোড়াইচণ্ডীতলা, চন্দননগর। পকেট সংস্করণ। দুই আনা।

বাঙ্গালাদেশের সর্ব্বত্র অতি প্রাচীন কাল হ প্রচলিত স্বাস্থ্যোন্নতির পক্ষে বিশেষ ফলপ্রদ। দিগ্-দিগ্ খেলার নিয়মাবলী। এই পুরাতন খেলা বর্ত্তমান-যুগের উপযোগী করিয়া প্রচারের চেষ্টা হইয়াছে। উদ্যম প্রশংসনীয়।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

৬ষ্ঠ বর্ষ। | কার্ত্তিক ১৩২৪ সাল | ৭ম সংখ্যা।

কলেরার চিকিৎসা।

(Dr. Sir Leonard Rogers এর মতানুসরণে)

ডাক্তার শ্রীরাজেন্দ্র কুমার সেনগুপ্ত লিখিত—

গ্রীষ্মকালীন উদরাময়ে বিশেষ সাবধানতা আবশ্যক, তাহা বলাই বাহুল্য। উদরাময়ে মল দেখিয়া পরে ঔষধ প্রয়োগ করা উচিত। যেখানে পেটে সামান্য বেদনা সহ তরল দাস্ত হইতে থাকে সেখানে ১৫ বা ২০ ফোঁটা 'ক্লোরোডাইন' দুই বা তিন ঘণ্টা অন্তর দিলেই দাস্ত বন্ধ হইয়া যায়। মলে অজীর্ণ ভুক্ত দ্রব্য থাকিলে এবং, পেটে বেদনা থাকিলে এক আউন্স 'ক্যাষ্টর অয়েল' ও তৎসহ পাঁচ বা দশ ফোঁটা 'টিং অপিয়াই' দিলেই প্রায় আরোগ্য হইতে দেখা যায়।

যখন প্রকৃতই গাতলা ফেনের মত দাস্ত হইতে থাকিবে তখন দাস্ত বন্ধ করার উদ্দেশ্যে উক্ত প্রকারের কোন ঔষধ প্রয়োগ সঙ্গত নহে। কোনও কোনও সময় গাতলা ফেনের মত দাস্ত না হইয়া মাংস ধোয়া জলের মত দাস্ত হইতে দেখা যায়—কোন পাত্রে তাহা রাখিলে উপরে রক্তিমাভ জল ও নীচে এক প্রকার তলানী পড়ে—ইহাও এক প্রকার কলেরা—(Hæmorrhagic Cholera) কিন্তু কেহ কেহ তাহা রক্তামাশয় বলিয়া ভ্রম করেন। এ ভাবের দাস্ত হইতে থাকিলেও বিশেষ সাবধানতা আবশ্যক।

যখন বমি হইতে থাকে তখন পাকস্থলীর উত্তেজনা-বশতঃ যে কোন কিছু রোগীর উদরস্থ হওয়া মাত্রই পুনঃ বমি হয়। এমতাবস্থায় ঔষধ প্রয়োগ করা না করা প্রায় সমানই কথা, বিশেষতঃ তখন পাকস্থলীর শোষণ ক্ষমতা হ্রাস হইয়া যায়। নানাপ্রকার ঔষধ প্রয়োগে অতিরিক্ত বমন বশতঃ রোগী বরং আরও দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। কেহ কেহ বিশেষতঃ হাতুড়ে চিকিৎসকগণ দাস্ত ও বমি বন্ধ করার উদ্দেশ্যে আফিং ঘটিত ঔষধ একটু বেশী মাত্রায়ই প্রয়োগ করেন। বমির সঙ্গে যদি সে সব বাহির হইতে না পারে তবে প্রতিক্রিয়া অবস্থায় (Reaction Stage) সে সব শোষিত হইয়া পরে মূত্রকৃচ্ছ (Uræmia) প্রভৃতি ঘটাইয়া সর্ব্বনাশ করিয়া তুলে। তাই অনেক সময় শুনা যায় দাস্ত-বমি বন্ধ হওয়ার ২।১ দিবস পরে অজ্ঞানাবস্থায় রোগী মারা গিয়াছে। এ সম্বন্ধে রোগীর আত্মীয়স্বজনেরও সাবধানতার আবশ্যক নাই কি?

বর্ত্তমান যুগে শুধু হাত যশ আর আয়ুর দিকে চাহিলে চলিবে না।

আমরা প্রথমে বুঝিবার চেষ্টা করি যে কলেরায় রোগীর ভিতরের অবস্থাটা কি হয়। পরে অন্যান্য কথা বলা যাইবে।

সকলেই হয়ত জানেন যে 'কোমা-ব্যাসিলাস্' নামক বীজাণু হইতেই কলেরার সৃষ্টি। এই বীজাণু কোনও প্রকারে উদরস্থ হইলেই যে কলেরা হইবে তাহা নয়। কিন্তু উদরস্থ না হইলে কলেরা হইতে পারে না ইহা বৈজ্ঞানিক সত্য। 'কোমা-ব্যাসিলাস' পেটের ভিতর মরিয়া এক প্রকার বিষ উৎপাদন করে—সেই বিষের (toxin) ক্রিয়া হইতেই রোগের উৎপত্তি। এসিডের ভিতর উক্ত ব্যাসিলাস গুলা বৃদ্ধি পাইতে পারে না—তাই যদি বা দৈবগতিকে কাহারও উদরে উক্ত বীজাণু প্রবেশ করিয়া থাকে এই সন্দেহেই আমরা কলেরার প্রাদুর্ভাব সময়ে প্রত্যহ ১০ বা ১৫ ফোঁটা করিয়া ডাইলিউট সালফিউরিক এসিড খাইতে দেই।

অতিরিক্ত ভেদ-বমিতে দেহের রক্তস্থিত জলীয়াংশ খুব বেশী পরিমাণে বাহির হইয়া যায়। শরীরের রক্ত এত ঘন হয় যে কোনও একস্থান কাটিয়া দিলেও তেমন রক্ত বাহির হয় না। রক্ত খুবই ঘন হইয়া যায়। রক্তের জলীয়াংশ এত অধিক পরিমাণে বাহির হইয়া যাওয়াতেই হৃদপিণ্ডও দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। দেহে রক্তস্রোত কমিয়া আইসে বলিয়া হাত পায়ের অঙ্গুলী গুলা কুঁচকাইয়া যায়, হাতে পায়ে খিল ধরে, নাড়ীর গতি দুর্ব্বল হইতে হইতে শেষে একেবারেই নাড়ী বিলুপ্ত হইয়া যায়। দেহ বরফের মত ঠাণ্ডা হইয়া থাকে। এই হিমাঙ্গ অবস্থায়ই (Collapse stage) রোগী প্রায়ই মারা যায়। যদি উপযুক্ত চিকিৎসায় প্রতিক্রিয়া আরম্ভ হয়, কিন্তু যে পর্য্যন্ত না যথেষ্ট পরিমাণে প্রস্রাব হইবে, সে পর্য্যন্ত জীবনের আশা নাই। প্রস্রাবের সঙ্গে এমন কতকগুলা জিনিষ বাহির হইয়া আইসে, যাহা দেহে থাকিলে বিষ-ক্রিয়াদ্বারা রোগীর অবস্থা শঙ্কটাপন্ন করিয়া তুলে।

কলেরা রোগীর মূত্রস্থলীতে প্রস্রাব সঞ্চিত থাকিয়া প্রস্রাব বন্ধ হয় না—আসল মূত্রগ্রন্থিতেই (kidney) প্রস্রাব নিঃসরণ বন্ধ হইয়া যায়। দেহে রীতিমত রক্ত সঞ্চালন হইতে থাকিলে মূত্রগ্রন্থিতেও প্রস্রাব নিঃসরণ হইতে থাকে, অবশ্য সেজন্য চিকিৎসকের বিশেষ দৃষ্টি প্রয়োজন।

এখন ব্যাপারটী আমরা মোটামুটি বুঝিলাম; আমাদের চিকিৎসা প্রণালীও উক্ত বিষয়টীর উপরই লক্ষ্য রাখিয়া চালাইতে হইবে।

পূর্ব্বে কলেরা চিকিৎসায় 'ক্যালমেল' দেওয়া হইত—এখনও যে কেহ কেহ না দেন এমন বলিতে পারি না। ছেলেবেলা দেশে শুনিতাম অমুককে 'কালপিন' খাওয়ান হইয়াছে। যদি কেহ বাঁচিয়াছে তবে দাঁতের বেদনায় ও মুখের যন্ত্রণায় (Mercurial stomatitis) অনেকদিন পর্য্যন্ত তাহার পরিত্রাহি ডাক ছুটিয়াছে। আমার এক জন পরিচিতা এই 'কালপিনের' অনুগ্রহে একটী পিকদানী নিয়া বসিয়া কেবল লালা ফেলিতেন আর বলিতেন "এ যন্ত্রণাপেক্ষা আমার মরণও ছিল ভাল।" এই 'কাল্‌পিন' বড় সহজে কলেরা বীজাণু ধ্বংস করে। কলেরা বীজাণু যতই মরিবে ততই তাহার বিষক্রিয়া বাড়িবে। কাজেই যাহাতে বীজাণুগুলা পেটের ভিতর মরিতে না পায় তাহাই আমাদের লক্ষ্য রাখা সঙ্গত। তাই এমন কোন ঔষধ প্রয়োগ বিধেয় নহে যাহাতে উহা বীজাণুগুলা মরিতে পারে। আমাদের উদ্দেশ্য বীজাণু বিষ নষ্ট করা।

'পটাশ পারম্যাঙ্গানাস্' উৎকৃষ্ট বিষনাশক। আমরা রোগীকে অতি প্রথম হইতেই অর্থাৎ কলেরা বলিয়া ঠিক বুঝিতে পারিলেই উহা দিতে আরম্ভ করি।

'পটাশ পারম্যাঙ্গানাস্' দিবার নিয়ম :—

ইহা সলিউসন ও পিল দুই প্রকারেই দেওয়া যাইতে পারে। দুই গ্রেণের এক একটী পিল অবস্থা বুঝিয়া প্রথমে প্রত্যেক ১৫ মিনিট পর এবং পরে অর্দ্ধ এক ঘণ্টা শেষে ৩।৪ ঘণ্টা অন্তর একটী দিতে হয়। মলের রং পরিবর্ত্তিত না হওয়া পর্য্যন্ত এই ঔষধ বন্ধ ঠিক নহে।

আমরা ইহার সঙ্গে সঙ্গে সলিউসনও সর্ব্বদা দিয়া থাকি। পিল না থাকিলে শুধু সলিউসনেও কাজ হইতে পারে। প্রতি পাইণ্ট জলে এক হইতে ছয় গ্রেণ পটাশ পারম্যাঙ্গানাস্ ফেলিয়া দিলেই সলিউসন তৈয়ার হয়। সাধারণতঃ তিন গ্রেণের সলিউসনই ভাল, তাহাতে জলের বেশ গোলাপী রং হয় এবং আস্বাদও রোগীর অপ্রীতিকর হয় না।

কলেরার রোগীকে আমরা কেন যে খুব বেশী জল খাইতে দিই তাহা বলিয়াছি। এই সলিউসনে রোগীর ঔষধ এবং পিপাসা শান্তি উভয়বিধ কাজই হইয়া থাকে।

কলেরা রোগীর যে দুর্দ্দমনীয় পিপাসা হয় তাহাতে এক এক বারে কেহ কেহ এক পাইণ্ট জলও পান করিয়া ফেলে। তাহাতে বাধা দেওয়া উচিত নহে। কলেরা রোগীকে তাহার আকাঙ্ক্ষা মতই যথেষ্ট জল দেওয়া সঙ্গত।

যদি বমি হয় তাহাতেও ক্ষতি নাই। উক্ত ঔষধ মিশ্রিত জলে রোগীর পাকস্থলী ধুইয়া আইসে, বীজাণু-বিষ নষ্ট হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে পাকস্থলীর বীজাণুগুলিও বাহির হইয়া যায়। কিন্তু বমি হওয়া মাত্রই আবার পিল ও সলিউসন দিতে হয়। শুধু সলিউসনে যে কাজ না হয় তাহা নহে। তবে কথা এই এক বোতল (এক পাইণ্ট) জল উদরস্থ হইলে মাত্র ৩।৪ গ্রেণ 'পটাশ পারম্যাঙ্গানাস্' কাজ করিবে—সে স্থলে একটী বা দুইটী পিলেই কাজ হইবে। অথচ পিল যে পরিমাণে সর্ব্বদা দেওয়া যায়, পিপাসা কমিয়া আসিলে জল আর সে পরিমাণে দেওয়া যাইতে পারে না। ইহা কোন বিষাক্ত দ্রব্য নহে—একটু বেশী পরিমাণে উদরস্থ হইলেও তেমন কোন ভয়ের কারণ নাই। অবশ্য সকল অবস্থায়ই ভাল চিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া উচিত। সন্দেশ রসগোল্লাও অতিরিক্ত হইলে শেষটায় অবস্থা কাহিল করিয়া তুলে।

দাস্ত বন্ধ করার জন্য অন্য কোন ঔষধই দিবার প্রয়োজন নাই। দাস্ত এই পিল বা সলিউসনেই ধীরে ধীরে বন্ধ হইয়া যাইবে। দাস্তের সঙ্গে সঙ্গে অসংখ্য বীজাণু বাহির হইয়া পড়ে। অন্ত্রের মধ্যে অধিক বিষ (toxin) উৎপাদনের আর সুযোগ পায় না। পটাশ পারম্যাঙ্গানাস সম্বন্ধে আর অধিক এ প্রবন্ধে বলা বাহুল্য।

তারপর আনুষঙ্গিক চিকিৎসার মধ্যে আরও কয়েকটী বিষয় দেখিবার আছে। প্রথম হইতে রোগীকে একটু উত্তেজক ঔষধ দেওয়া ভাল। কারণ কলেরায় অতি সহজেই নাড়ীর গতি ক্ষীণ হইয়া আইসে, এজন্য সাধারণ উত্তেজক ঔষধই প্রশস্ত।

কলেরায় অনেকেই ব্রাণ্ডি দিবার পক্ষপাতী, কিন্তু সকল সময় তাহাতে উপকার না করিয়া বরং অপকারই করিয়া থাকে। একটু সহজে কথাটা বুঝাইবার চেষ্টা করিতেছি। সকলেই জানেন মদ খাইলে মুখ ও চক্ষু রক্তবর্ণ হইয়া উঠে। কাহারও রক্ত চক্ষু দেখিলে অনেকে বলিয়া থাকেন "চক্ষু দুইটা যেন মাতালের মত লাল" হৃদ্‌পিণ্ড হইতে রক্ত বাহিরের দিকে, হাত, পা ও মাথায় কিছু অতিরিক্ত পরিমাণে যাওয়ায় এই প্রকার হইয়া থাকে। কলেরায় রক্তের যে অবস্থা হয় তাহা পূর্ব্বেই বলিয়াছি। এখন আমরা যদি ব্রাণ্ডির মত উত্তেজক ঔষধ প্রয়োগে এ ভাবে হৃদ্‌পিণ্ডের রক্ত দেহের দূরবর্ত্তী স্থানে প্রেরণ করি তবে হৃদ্‌পিণ্ডের অবস্থা কি হইতে পারে তাহা সহজেই অনুমেয়। এই জন্য হৃদ্‌পিণ্ড দুর্ব্বল হইয়া শেষে হৃদ্‌স্পন্দনও একেবারে বন্ধ হইতে পারে। তবে যাহাদের পূর্ব্ব হইতেই মদ্যপানের অভ্যাস আছে তাহাদিগকে অল্প মাত্রায় দিলে দেওয়া যাইতে পারে। যাহাদের অভ্যাস নাই তাহাদের পক্ষে ইহার উগ্র গন্ধও অনেক সময় অসহ্য—উদরস্থ হইলে বমন করাও আশ্চর্য্য নহে।

যাঁহা হ'ক, হৃদ্‌পিণ্ড দুর্ব্বল হওয়ার ভয়ে যেমন ব্রাণ্ডি কলেরা রোগীকে না দেওয়াই ভাল, তেমনি গরম জল ও বালুর সেক অনিষ্টকারক। শরীরের যে কোন স্থানেই সেক তাপ দেওয়া হয়, সে স্থানেই রক্তের চলাচলও বাড়িয়া থাকে তাহা সকলেই লক্ষ্য করিয়া থাকিবেন। কলেরায় হৃদ্‌পিণ্ডের এমন দুরবস্থার সময় বাহিরের সেক তাপে তাহার রক্ত টানিয়া আনা

হৃদ্‌পিণ্ডের উপর কত বড় অত্যাচার, তাহা আর বেশী বলা আবশ্যক করে কি? যখন রক্ত তরল হইয়া আসিবে, হৃদ্‌পিণ্ডের শক্তিও বাড়িবে, তখন আপনা হইতেই দেহও গরম হইবে। বৃথা টানাটানি করিয়া বেচারীকে দুর্ব্বল করা আর রোগীর মৃত্যুর সাহায্য করা, প্রায় একই কথা বলিলে বোধ করি অত্যুক্তি হইবে না।

আমরা রোগীকে হিমাঙ্গ অবস্থায় গরম করিবার জন্য কোন প্রকার সেক তাপ দেওয়া দূরের কথা গায়ে একখানা কম্বলও অনেক সময় দেই না।

সাধারণতঃ উল্লিখিত নিয়মেই অনেক রোগী সারিয়া উঠে। যদি তাহা না হইয়া ক্রমশঃ খারাপ অবস্থায় যায় তখন আমাদিগকে অন্য উপায় করিতে হইবে।

সেলাইন ইন্‌জেক্‌শন (Saline injection) কথাটা সকলেই শুনিয়া থাকিবেন। এ স্থলে আমি মোটামুটি মাত্র তাহার দুইটী প্রথার বিষয় উল্লেখ করিব।

ইহা হিমাঙ্গ অবস্থার (Collapse stage) চিকিৎসা। (হিমাঙ্গ অবস্থায় আমরা প্রায়ই Strychnine এবং Digitaline injection দেই, কিন্তু তাহাতে বড় বিশেষ ফল হয় বলিয়া মনে হয় না।)

হিমাঙ্গ অবস্থায় দেহ ও হৃদ্‌পিণ্ডের রক্ত তরল করাই আমাদের প্রধান উদ্দেশ্য। রক্ত লবণাক্ত তাহা সকলেই হয়ত জানেন। যে সব উপাদানে রক্তের এই লবণভাগ গঠিত; ডাক্তারগণ পরীক্ষাদ্বারা তাহার তত্ত্ব জানিতে পারিয়াছেন। উপযুক্ত পরিমাণে সেই লবণ জলের সহিত মিশাইয়া দেহের রক্ত তরল করিতে হয়। প্রয়োগের প্রকারভেদে এই লবণ মিশ্রণের কিছু তারতম্য আছে।

লবণ-জলের সর্ব্বাপেক্ষা সহজ প্রয়োগ মলদ্বারে পিচ্‌কারী দেওয়া (Rectal injection)। একটী ডুস্ মধ্যে অর্দ্ধ কি এক পাইণ্ট জল ও সোডিয়াম ক্লোরাইড্ প্রতি পাইণ্ট জলে ৯০ গ্রেণ মিশাইয়া একটী রবারের নল সংযোগে তাহা ধীরে ধীরে মলদ্বারে পিচ্‌কারী দিতে হয়। ইহা ঠিক অন্ত্রধৌতির মত নহে উদ্দেশ্য বৃহদন্ত্র দ্বারা সে লবণ জল শোষিত হইয়া রক্তে সহিত মিলিত হওয়া এবং তাহাতে রক্ত তরল করা। এই উপায়ে প্রত্যেক দুই ঘণ্টা অন্তর পিচ্‌কারী দিতে পারিলেও অনেক রোগীর নাড়ী ফিরিয়া আইসে—রোগী আরোগ্য লাভ করে। কিন্তু অনেক সময়ই কলেরা রোগীর অবস্থা এত শীঘ্র শীঘ্র খারাপ হইয়া উঠে। সে সে ভাবের চিকিৎসায় নির্ভর করা যায় না।

আমরা প্রায় রোগীকেই শিরা চিরিয়া শেষে লবণ জল দেই (Intravenous injection of Hyper-tonic saline). ইহা যদিও খুবই সহজ কিন্তু অনে গুলি বিষয়ে বিশেষ সতর্কতার আবশ্যক। এই লবণ জ সোডিয়াম ক্লোরাইড লবণের পরিমাণ কিছু বেশী থাকে এবং অন্যান্য প্রকারের দুইটী লবণও মিশ্রিত থাকে ডাক্তারী ঔষধালয়ে ইহার তৈয়ারী ট্যাবলেটও কিনি পাওয়া যায়।

শিক্ষিত লোক ভিন্ন এ কাজে কাহারও হস্তক্ষে করা ঠিক নহে। ইহার অস্ত্রোপচার এত সহজ অনেক সময় রোগী একটুকও বেদনা অনুভব করি পারে না; ইহাতে রোগীকে অজ্ঞান করাইয়াও নি হয় না। এমন কি কোন কোন রোগীর ২।১ ফোঁ রক্তও বাহির হয় না।

সাধারণতঃ পুরুষদিগকে চারি পাইণ্ট এবং স্ত্রীলো দিগকে তিন বা সাড়ে তিন পাইণ্ট জল অর্দ্ধঘণ্টা সম মধ্যে ইন্‌জেকশন দেওয়া হয়। দেড় কি দুই পা জল দিতেই রোগীর অস্থিরতা কমিয়া যায়, রোগী ঠাণ্ডা ভাবে ঘুমাইতে থাকে—নাড়ীও তখন রীতি পাওয়া যায়। কোন কোন রোগীর এমন ঘুম হ থাকে যে নাসিকাধ্বনিও আরম্ভ হয়—অথচ ১ মিনিট পূর্ব্বে সে ছট্‌ফট্ করিতেছিল।

আমাদের দেশে পল্লী গ্রামে এই সুন্দর চিকিৎসা কোথাও প্রচলন হইতেছে বলিয়া শুনি নাই। চিকিৎসক যদি এই চিকিৎসা করিতে ইচ্ছা করেন, রোগীর আত্মীয় স্বজনের কাছে হ তাহা আ জনকও হইতে পারে। কিন্তু হারা যদি বি

সময় সুচিকিৎসকের উপরই সম্পূর্ণ নির্ভর করিয়া ব্যাপারটী দেখেন তবে প্রকৃতই বিস্মিত হইবেন।

এই ইন্‌জেক্‌শন দিলে রোগীর দেহ গরম করিবার জন্য আর সেক তাপের আবশ্যক করে না—হাত পায়ের খিল ধরা (Cramps) স্বরভঙ্গ (Huskiness) ইত্যাদি তৎক্ষণাৎই সারিয়া যায়। তবে প্রতিক্রিয়া অবস্থায় (Reaction stage) যখন শীতকম্প হইতে থাকে তখন একটু গরমের (আগুন ও কাপড়ের) দরকার হয় বটে। বাহুল্য বোধে আর সে সব বিস্তারিত লিখিলাম না।

কোন কোন সময় উক্ত ইন্‌জেক্‌শন দিবার পরও খুব বেশী পরিমাণে দাস্ত এবং বমি হইলে নাড়ী পুনঃ লুপ্ত হইয়া যায়, রোগীর অবস্থা শোচনীয় হইয়া উঠে। কখনো বা প্রস্রাব বন্ধ থাকায় মূত্রকৃচ্ছ্রের (Uræmia) লক্ষণ হইতে পারে। সে সব অবস্থায় দ্বিতীয় বা তৃতীয় বার ইন্‌জেক্‌শন দিবার আবশ্যক হয়।

পটাশ পারম্যাঙ্গানাশ চিকিৎসা অন্ততঃ তৃতীয় দিবস পর্য্যন্ত করা উচিত। সাধারণতঃ দ্বিতীয় দিবস হইতেই আর দাস্ত বমির উৎপাত থাকে না—তবে কোন কোন রোগীর বমি বন্ধ করা বড় কষ্টকর হইয়া উঠে। সে সব বিষয়ের বিস্তারিত কথা লিখা আমার উদ্দেশ্য নহে, পাঠক পাঠিকাও বাহুল্য কথায় বিরক্তি বোধ করিবেন। যে পর্য্যন্ত পটাশ পারম্যাঙ্গানাশ চিকিৎসা চলিবে সে পর্য্যন্ত পথ্য শুধু জলবার্লি লবণ সহ যথেষ্ট পরিমাণে দিতে হয়।

পটাশ পারম্যাঙ্গানাশ সম্বন্ধে কেহ কেহ দোষারোপ করেন, একথা পূর্ব্বে আমি স্বাস্থ্য-সমাচারে কোনও এক প্রবন্ধে লিখিয়াছি। তাঁহারা বলেন ২।৪টী পিল খাইয়াই নাকি তাঁহাদের রোগী ভয়ানক পেটের বেদনায় অস্থির হইয়াছে, তাই তাঁহারা পটাশ পারম্যাঙ্গানাস্ ব্যবহার করেন না। আমি এ স্থলে আমারও একটী রোগীর তেমন একটী বিবরণ দিতেছি।

একটী প্রায় পঁয়তাল্লিশ বর্ষ বয়স্কা স্ত্রীলোক হিমাঙ্গ অবস্থায় হাঁসপাতালে ভর্ত্তি হয়। তাহার এমন খারাপ অবস্থা ছিল যে তাড়াতাড়ি সলিউসনটা ঠিক করিয়া নিয়া আসিতে না আসিতেই হয়ত সে মরিয়া যাইবে, এই সন্দেহ হইতেছিল। তাহার Brachial artery র Pulsation পর্য্যন্ত ছিল না। জিনিষ পত্র সব তাহার কাছে আনিতে আনিতে আগে একটী Strychnine and Digitaline gr. $\frac{1}{60}$ injection দেই—কিন্তু বলা বাহুল্য তাহার ফল কিছুই বুঝিতে পারি নাই।

সে মরার মত পড়িয়া রহিয়াছিল তাহার হাত পায়ের অঙ্গুলী গুলা বিষম কুঁচ্‌কাইয়া রহিয়াছে; শিরা বাহির করার সময় যখন ছুরী চালাই তখন তাহার হিক্কা হইতেছে কিনা চাহিয়া চাহিয়া দেখিতেছিলাম! যত তাড়াতাড়ি সম্ভব অপারেসন্ সারিয়া দুই পাইণ্ট সলিউশন দিতেই তাহার নাড়ী বেশ সজোরে স্পন্দিত হইতে লাগিল; তাহার জ্ঞানও পরিষ্কার হইল, জল চাহিল। তাহাকে আকণ্ঠ পূর্ণ পটাশ পারম্যাঙ্গানাস্ সলিউশন ও এক সঙ্গেই ২ গ্রেণের দুইটী পিল দিলাম।

তখন দাস্ত হইতেছিল। কিন্তু ২।৪ মিনিট পরে দেখিলাম তাহার শ্বাস প্রশ্বাস বড় ঘন ঘন হইতেছে এবং বুকের দিকটাই বেশী পরিমাণে পড়িতেছে। সন্দেহ হওয়ায় পেটে হাত দিয়া দেখি পেট ভয়ানক ফুলিয়া উঠিয়াছে। এ স্থলে বলাসঙ্গত যে অতিরিক্ত চর্ব্বিতে ও কাপড় পরিবার অভ্যাসে তাহার পেট স্বাভাবিক অবস্থায়ই বেশী মোটা ছিল তাই পূর্ব্বে আমি অতটা লক্ষ্য করিতে পারি নাই।

তৎক্ষণাৎই এক মাত্রা Carminative mixture একটু strong করিয়াই দিলাম এবং ১০।১৫ মিনিট পরে এক আউন্স ক্যাষ্টর অয়েলও দিলাম। দাস্ত অনবরতই হইতেছিল। কিছুপরে প্রতিক্রিয়া অবস্থায় (reaction stage) সে পেটের বেদনায় বড় চীৎকার করিতে লাগিল—তখন কিন্তু পেট ফুলা কমিয়াছে। জল পিপাসার জন্য বোতলে বোতলে সলিউসন দিতেছি, কখন কখন বমিও হইতেছে। পিলও দেওয়া বন্ধ করি নাই। পেটের বেদনার জন্য মাঝে মাঝে Carminative mixture দিতেছিলাম।

পর দিন সকাল বেলা সামান্য প্রস্রাব হইল। নাড়ী একটু দুর্ব্বল দেখিয়া Adrenaline chloride sol. Hypodermic injection দিলাম। পেটের বেদনা তখন বেশই আছে। এক মাত্রা Castor oil, Chloroform ও Eucalyptus oil খাওয়াইলাম; দাস্ত ও বমি তখন বন্ধ ছিল। ইহার কয়েক ঘণ্টা পরে দাস্তের সঙ্গে বড় বড় তিনটী জীবন্ত কৃমি (round worm) বাহির হইল! বেদনা কমিয়া গেল।

সন্ধ্যায় আবার ভয়ানক বেদনা সুরু হইল তখন ২।৩ পাইণ্ট প্রস্রাব হইয়াছে। রাত্রিতে এক মাত্রা Santonine, Calomel ও Sod. Bicarb দিলাম। পরদিন প্রাতে মৃত ৬টী কৃমি বাহির হইল! কিন্তু দুপুরের পর হইতে আবার বেদনা সুরু হয়—সন্ধ্যায় রীতিমত চীৎকার করিতে লাগিল। তখন প্রস্রাবের অবস্থা দেখিয়া আর বেশী Santonine দিলাম না, কিন্তু সন্দেহ হওয়ায় এক মাত্রা Melfern দিলাম। অল্প পরেই রোগী ঘুমাইয়া পড়িল। সারা রাত্রি আর সাড়াশব্দ পাইলাম না।

পরদিন সকালে আবার এক আউন্স Castor oil দিয়া পরে মল পরীক্ষাকরিয়া কিন্তু কিছু পাইলাম না।

রোগী সারাটী দিন চুপ চাপ রহিল কিন্তু সন্ধ্যার পূর্ব্ব হইতেই আবার সে বেদনায় অস্থির হইতেছিল। তখন তাহাকে Liqr opii sed. m xv and Aqua chloroform 1 oz দিলাম।

সেই হইতেই তাহার বেদনা বন্ধ হইয়া গেল, আর কোনই উপদ্রব হয় নাই। বর্ত্তমানে সে সম্পূর্ণ সুস্থ শরীরে কাজ করিতেছে।

শরীর-চর্চ্চা।

শ্রীশচীন্দ্র নাথ মজুমদার লিখিত ঃ—

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ।

পদ্ধতি নির্ব্বাচন।

আমাদের বিবেচনায় বিজ্ঞানসম্মত ভারোত্তলনই শারীরিক উৎকর্ষ লাভের প্রধান উপায়। শারীরিক উৎকর্ষলাভ তখনই পূর্ণরূপে হইয়াছে জানিতে হইবে যখন শরীরের ক্ষুদ্রতম পেশীগুলি পর্য্যন্ত উৎকর্ষলাভ করে, নচেৎ অপেক্ষাকৃত বৃহদায়তন পেশীগুলি উৎকর্ষলাভ করিলেও শরীরের সম্যক উন্নতিলাভ বুঝায় না। ভারোত্তলন অনায়াসে এই উদ্দেশ্য সিদ্ধ করে। কিন্তু দুঃখের বিষয় এই যে ভারতবর্ষে ভারোত্তলনের চর্চ্চা, বিশেষ বঙ্গদেশে খুবই কম। উত্তরভারতে ব্যায়ামপটু ব্যক্তিরা এবং পালোয়ানেরা "নাল" তুলিয়া থাকে কিন্তু "নাল" স্বল্পশক্তিবিশিষ্ট লোকের একেবারেই ব্যবহার্য্য নহে; এবং যতদূর আমাদের জানা আছে তাহার কোন বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতিও নাই। ভারোত্তলনে য়ুরোপীয় পালোয়ানেরা বিশেষ উন্নতি করিয়াছে—খুব বেশী ওজন তুলিয়া নহে, পরন্তু ভারোত্তলনের বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতি আবিষ্কার করিয়া। তাহাদের ভারোত্তলন পদ্ধতির দ্বারা বহু যক্ষ্মারোগীও আরোগ্যলাভ করিয়াছে। ভারোত্তলনের স্বপক্ষে ও বিপক্ষে অনেক যুক্তিতর্ক থাকিলেও উপস্থিত আমাদের দেশে অভ্যাস করা সম্ভব নয়; কারণ ভারোত্তলনের উপযুক্ত শিক্ষক বিরল, অবশ্য যাঁহারা অর্থ ব্যয় করিয়া ইংরাজ ব্যায়াম-ব্যবসায়ীর নিকট শিক্ষা করিতে পারেন তাঁহাদিগের কথা স্বতন্ত্র। উপযুক্ত শিক্ষক না পাইলে ভারোত্তলন করা নিতান্ত মূর্খের কার্য্য, কারণ তাহাতে সমূহ ক্ষতি ব্যতীত কোনও লাভ হইবে না।

পালোয়ানদিগকে শিক্ষাদিবার মত জ্ঞান আমাদের নাই; যাঁহারা স্বাস্থ্যকামী, যাঁহারা উপযুক্ত শিক্ষকতার অভাবে ব্যায়ামচর্চ্চা করিতে পারেন না, তাঁহাদিগকে পথপ্রদর্শন করা আমার উদ্দেশ্য। আর এক উদ্দেশ্য—তথাকথিত ব্যায়াম-ব্যবসায়ী হইতে আমার দেশবাসীকে সতর্ক করিয়া দেওয়া, কারণ অন্য ব্যবসার মত ব্যায়ামেও জুয়াচুরির চূড়ান্ত হইতেছে, ইহা আমার ধারণা নহে, ঠেকিয়া শেখা।

ব্যায়ামের মুখ্য উদ্দেশ্য অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে দৃঢ়, সবল ও সুস্থ করা। অধুনা ব্যায়ামের দুই বিভাগ হইয়াছে, প্রথম শরীরকে সুস্থ রাখার হিসাবে ব্যায়াম অভ্যাস করা; দ্বিতীয় ব্যবসার জন্য। ব্যবসার প্রতি লক্ষ্য আমাদের নহে, সুতরাং আমরা প্রথম বিভাগকে ভিত্তি করিয়া অগ্রসর হইব।

আমি যতদূর জানি তাহাতে ব্যায়াম করিবার জন্য প্রথমে কোন যন্ত্রপাতির প্রয়োজন নাই। ব্যায়াম করিবার প্রায় সকল প্রকার বিলাতি যন্ত্রের সহিত আমার কিঞ্চিৎ পরিচয় আছে, তাহার মধ্যে স্যাণ্ডোর গ্রিপ্ ডাম্বেল্স্ ব্যতীত অন্যগুলি আমার নিতান্ত অপ্রয়োজনীয় বলিয়াই মনে হয়, কেন তাহা পরে বুঝাইতেছি। অধুনা Free hand ব্যায়ামের অত্যধিক আদর হইয়াছে, কারণ ইহা সকলপ্রকার ব্যায়াম পদ্ধতি অপেক্ষা বিজ্ঞানসম্মত ও উপকারী। ভারতবর্ষীয় পালোয়ানেরা সমস্ত জগৎকে শুদ্ধ করিয়া দিয়াছেন, য়ুরোপীয় পন্থার ব্যায়াম অভ্যাসের দ্বারা নহে, ভারতবর্ষে সনাতনকাল হইতে প্রচলিত এই Free hand ব্যায়ামের দ্বারাই। কিন্তু আমরা এই প্রকার ব্যায়ামের গুণাগুণ না বুঝিয়া বিদেশেপ্রস্তুত যে কোনও প্রকার রবার বা স্প্রীংএর যন্ত্র কিনিয়া বৃথা অর্থনষ্ট করি এবং ব্যয়িত অর্থের শতাংশ উপকারও লাভ করি না। যদি একান্তই কোন যন্ত্র ক্রয় করিতে হয়। তাহা আমাদের দেশপ্রস্তুত মুগুর। সাধারণ স্তর হইতে উপরে উঠিতে হইলে অবশ্য লৌহনির্ম্মিত Discloading Bar-bell একান্ত অপরিহার্য্য।

'খালিহাতে' ব্যায়ামের অশেষগুণ এই যে, ইহা শরীরকে অযথা ভারী করে না এবং অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে অত্যন্ত স্ফূর্ত্তিযুক্ত (supple) করে। পাশ্চাত্য কোন প্রকার ব্যায়ামে শরীর এত স্ফূর্ত্তিযুক্ত হয় না, তাহা ইদানীন্তন ব্যবসাদার বড় বড় পালোয়ানেরা বেশ বুঝিয়াছেন। আশ্চর্য্য এই যে আমরা বৈদেশিক ব্যায়াম পদ্ধতি জানিবার জন্য অজস্র অর্থব্যয় করি, অথচ বিদেশীরা ভারতবর্ষীয় পালোয়ানের বিদ্যার গুপ্তাংশ (secret) টুকু জানিবার জন্য ব্যাকুল। আমাদিগের অভিভাবকেরা একটি ধারণার বশীভূত যে ব্যায়াম বিদ্যার্জ্জনের পথে মহাবিঘ্ন, একথা একেবারে অভ্রান্ত না হইলেও অনেকটা সত্য। নিজে বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র হওয়ায় ছাত্রের কি প্রকার এবং কতটুকু ব্যায়াম প্রয়োজন তাহা পরীক্ষা করিবার যথেষ্ট সুযোগ পাইয়াছি। বাস্তবিক এমন ব্যায়াম আছে যাহা কোনও ছাত্রের অভ্যাস করা উচিত নয়। ব্যায়াম করিবার সময় একটু বুদ্ধিব্যয় করিলে জানিতে পারা যায় যে কি প্রকার ব্যায়াম মস্তিষ্কের ক্ষতি করে। উদাহরণ হিসাবে জিমনাষ্টিক্স্ ধরিয়া লউন। এই ব্যায়ামপদ্ধতি শরীরগঠনের পক্ষে উপযুক্ত হইলেও ছাত্রের পক্ষে একেবারে অনুপযুক্ত। আমি অনেক জিমনাষ্টিকপটু ব্যক্তিকে জানি,, তাঁহারা ভাল জিমনাষ্ট হইলেও সকলেরই প্রায় এক অবস্থা, কেহই প্রাথমিক বিদ্যালয়ের গণ্ডী পার হন নাই, তাঁহারা নিতান্ত বোকা না হইলেও তাঁহাদের মস্তিষ্কের ক্রিয়া অত্যন্ত সীমাবদ্ধ; অতএব দেখা যাইতেছে জিমনাষ্টিক্স্ কোন ছাত্রের পক্ষেই উপযুক্ত নয়। মস্তিষ্ক ও শরীরেরচর্চ্চা সামঞ্জস্য রজায় রাখিয়া করা কর্ত্তব্য, কিন্তু আমাদের ভিতর এই দুইএর চর্চ্চা কখনই সমানভাবে হয় না; সাধারণতঃ যাঁহার মস্তিষ্কের চর্চ্চা আছে শরীরের চর্চ্চা নাই, এবং যাঁহার শরীরের চর্চ্চা আছে তাঁহার মস্তিষ্কের চর্চ্চা নাই, এইরূপ ঐকপাক্ষিক (lopsided) উৎকর্ষলাভ মানুষকে পূর্ণ হইতে দেয় না। এবিষয়ে মস্তিষ্ক ও শরীরের বিষয়ে সীমাবদ্ধ জ্ঞান ইহার এক মুখ্যকারণ। কেবলমাত্র শরীর চর্চ্চা মানুষকে অপরিণত রাখিলেও, কেবলমাত্র মস্তিষ্ক চর্চ্চা অজীর্ণতা, কোষ্ঠবদ্ধতা প্রভৃতি আনয়ন করে, তাহার ফল অবশ্য অকালমৃত্যু।

ছাত্রাবস্থায় কুস্তী অভ্যাস করা মস্তিষ্কের পক্ষে বিপজ্জনক। রবার ও স্প্রীং নির্ম্মিত ব্যায়ামোপকরণ কখনও সন্তোষপ্রদান করে না, কারণ সেগুলি কোন স্থায়ী ফল প্রদান করিবার পূর্ব্বেই নষ্ট হইয়া যায়। Para rubber কিংবা Spring chest expander নূতন অভ্যাস করিবার সময় যথেষ্ট বাধা প্রদান করে, ক্রমে তাহা যত শিথিল হইয়া আসে, তাহাতে আর ব্যায়াম করিয়া কোনও আরাম বোধ হয় না; ক্রমে তাহারা এত শিথিল হইয়া পড়ে যে তাহাদের আর বাধা দিবার কিছুমাত্র শক্তি থাকে না, যে সময় বাধ্য হইয়া নূতন Expander আনিতে হয়। সুতরাং অর্থ-ব্যয়ের হিসাব ধরিলে লাভ খুব কমই পাওয়া যায়।

অপর পক্ষে "খালিহাতের" ব্যায়াম সারাজীবন চলিতে পারে এবং যখন ইচ্ছা যেখানে ইচ্ছা অভ্যাস করা যায়। সময়, অর্থ এবং ফল এই তিনটি বিচার করিয়া দেখিলে এই পদ্ধতি সর্ব্বাপেক্ষা গ্রাহ্য। তবে সর্ব্বপ্রকার ব্যায়াম পদ্ধতির এক মূল ভিত্তি আছে, তাহাতে যন্ত্র থাকুক বা না থাকুক শরীরের উন্নতিলাভ করিতে হইলে লক্ষ্য রাখিতেই হইবে। বলা বাহুল্য ইচ্ছাশক্তিই ব্যায়ামচর্চ্চার মূল ভিত্তি। "খালিহাতের" ব্যায়ামে যন্ত্রচালিতের মত কার্য্য চলেনা বলিয়া ইচ্ছা-শক্তি প্রয়োগ করা অপরিহার্য্য হইয়া পড়ে, সে বিষয় পরে বিবৃত হইবে।

ক্রমশঃ

আমাদের পানীয়।

রায় বাহাদুর ডাক্তার শ্রীনবীনচন্দ্র দত্ত লিখিত—

আমাদের এই গ্রীষ্ম প্রধান দেশে পানীয় সম্বন্ধে যে একটুকু চিন্তা ও আলোচনা করিবার প্রয়োজন আছে, স্বাস্থ্য-সমাচারের পাঠক ও পাঠিকাগণ, বোধ হয়, তাহা অস্বীকার করিবেন না। নির্ম্মল জল জীব-জগতের স্বাভাবিক এবং সাধারণ পানীয়। কিন্তু সভ্য মানব কেবল মাত্র জলপান করিয়া সন্তুষ্ট বা পরিতৃপ্ত হন না। সভ্যতার অতি উচ্চ শিখরে অধিষ্ঠিত প্রতীচ্য দেশের মানবগণ অমিশ্রিত জল পানটা কতকটা অসভ্যতার লক্ষণ বলিয়া বিবেচনা করেন, এজন্য তাঁহাদের দেশে নানাপ্রকার পানীয় প্রস্তুত হয়; এবং সাধারণতঃ সকলেই তাহা ব্যবহার করিয়া থাকেন। এ সকল পানীয়ের মধ্যে আলকোহল সংযুক্ত পানীয় বা মদ্যই প্রধান। এতদ্ভিন্ন সোডা, লেমনেড, জিঞ্জরেড, সোডা-লাইম-জুস ইত্যাদি বহুবিধ আলকোহলহীন পানীয়ও তদ্দেশে ব্যবহৃত হইয়া থাকে, কিন্তু এই সমুদায়ের ব্যবহার তত অধিক নহে। প্রতীচ্য সভ্যতার নানাবিধ উপকরণ যাহা গত শত বৎসর মধ্যে এদেশে আনীত ও প্রচলিত হইয়াছে; তন্মধ্যে তদ্দেশীয় পানীয়ও একটী। এক সময়ে মদ্যপান করাটা বাঙ্গালা দেশে শিক্ষা ও সভ্যতার লক্ষণ বলিয়া বিবেচিত হইত। সৌভাগ্যক্রমে সে সময় এখন চলিয়া গিয়াছে কিন্তু এখনও আমাদের দেশের সর্ব্বসাধারণের বিশেষতঃ ভদ্র সম্প্রদায়ের মধ্যে মদ্য ভিন্ন অন্যান্য প্রকার বিদেশীয় পানীয় বহুরূপে প্রচলিত আছে। এই পানীয়ের সকল গুলিই যে স্বাস্থ্যপ্রদ বা স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে প্রয়োজনীয় তাহা নহে। এরূপ কয়েকটী পানীয় দ্রব্যের উপকারিতা ও অপকারিতা এবং কিরূপ পানীয় দ্রব্য আমাদের এই গ্রীষ্মপ্রধান দেশের উপযোগী এবং স্বাস্থ্যের পক্ষে অনুকূল সংক্ষেপে তাহার আলোচনা করাই এই প্রবন্ধের উদ্দেশ্য।

মদ্যের কথা বলা নিষ্প্রয়োজন। ইহা যে এ দেশে সাধারণ পানীয়রূপে একান্ত অব্যবহার্য্য তাহা বোধ হয় সকলেই স্বীকার করিবেন। জলের কথাও বলিবার প্রয়োজন নাই, কেননা উহা যে স্বাস্থ্যের পক্ষে একান্ত আবশ্যকীয় তাহাও সকলে অবগত আছেন। জল সম্বন্ধে কেবলমাত্র ইহাই বক্তব্য যে পানীয় জল নির্ম্মল হওয়া চাই। বাজারে বিক্রীত নানাবিধ আলকোহল বিহীন পানীয় যাহা আমরা সচরাচর ব্যবহার করিয়া থাকি তাহা সমুদায়ই "খাঁটি" নহে। আজকাল প্রায় সকল প্রকার খাদ্য দ্রব্যই ভেজাল হইতেছে, পানীয় দ্রব্যাদিও ভেজাল বিহীন নহে। অনেক সোডা ওয়াটারে (Soda Water) সোডার কোন সম্পর্ক নাই, উহা গ্যাস (Gas) মিশ্রিত জল মাত্র, অনেক লেমনেডে (Lemonade) নেবু নাই, নেবুর গন্ধ মাত্র আছে, অনেক জিঞ্জরেড (Gingerade) লঙ্কা, চিনি অথবা স্যাকেরিন (Saccharine) এবং জল সংযোগে প্রস্তুত হইয়া থাকে। অনেক সোডা লাইম জুসেতে (Soda Lime Juice) সোডা বা নেবুর রস থাকে না। ফসফোজোন (Phosphozone) ইত্যাদি উৎকট নাম যুক্ত আরও কয়েকটী আলকোহলহীন পানীয় বাজারে পাওয়া যায়, কিন্তু তাহা সচরাচর ব্যবহৃত হয় না। এ সকল পানীয় সম্বন্ধে আমার বক্তব্য এই যে "খাঁটি" হইলে উহা পানে কোন ক্ষতি নাই, কিন্তু বিশেষ কোন লাভও নাই। এগুলি পানে শরীরে একটু সাময়িক স্নিগ্ধতা অনুভূত হইলেও, স্বাস্থ্যের কোন উপকার হয় না। আর যেগুলি "খাঁটি" নহে সেগুলি স্বাস্থ্যের পক্ষে হানিজনক। এতদ্ভিন্ন বাজারে নানা প্রকার ফলের আসব বা সিরাপ (Syrup) বিক্রীত হয়, কিন্তু উহার অধিকাংশই কৃত্রিম বা কেমিক্যাল (Chemical) উপায়ে প্রস্তুত হইয়া থাকে। এগুলিতে ফলের একটু গন্ধ এবং কোন কোনটীতে সামান্য একটু আস্বাদও পাওয়া যায়, কিন্তু প্রকৃত ফলের ইহাতে সমূহ অভাব। বলা বাহুল্য যে এগুলিও স্বাস্থ্যপ্রদ নহে। অকৃত্রিম ফলের সিরাপ অতিশয় স্নিগ্ধকর এবং কোনটী বিশেষরূপে স্বাস্থ্যকর। নেবু, বেদানা ও আঙ্গুরের সিরাপ এ সম্বন্ধে উল্লেখ যোগ্য। আদ্রকের সিরাপও অবস্থা বিশেষে উপকারী।

আমাদের দেশের পক্ষে সর্ব্বোত্তম পানীয় নানাবিধ ফলের টাট্কা রস দ্বারা প্রস্তুত করা সরবত। সৌভাগ্য-ক্রমতঃ সরবত প্রস্তুতের উপযোগী বহু প্রকারের ফল আমাদের দেশে জন্মিয়া থাকে। যেকোন মধুর বা অম্ল-মধুর ফল হইতে অতি স্নিগ্ধকর ও স্বাস্থ্যকর সরবত প্রস্তুত হইতে পারে। নিম্নলিখিত কয়েকটী ফল বিশেষরূপে এইরূপ পানীয় প্রস্তুতের উপযোগী। নানাজাতীয় নেবু, ডালিম, বেদানা, আঙ্গুর, লিচু, আম্র (কাঁচা, পাকা ও সিদ্ধ করা) বেল, তেঁতুল, আনারস, তরমুজ, আমড়া ও কদলী। "বিচে কলা" নামক যে কদলী এ দেশে উৎপন্ন হয়, তাহা আহার্য্যরূপে প্রায়ই ব্যবহৃত হয় না, কদলীর মধ্যে উহাই সরবত প্রস্তুত পক্ষে সর্ব্বোৎকৃষ্ট। কালজামকে সিদ্ধ করিয়া তাহার কষায় অংশ কিয়ৎ পরিমাণে পরিত্যাগ করতঃ তাহার শাঁস এবং বিচি উত্তমরূপে পেষণ পূর্ব্বক উত্তর পশ্চিম প্রদেশে এক প্রকার সরবত প্রস্তুত হইয়া থাকে; সেই সরবত এবং জামের সিরাপ তদ্দেশীয় ইউনানী-চিকিৎসকগণ অজীর্ণতা, বহুমূত্র ও মধুমেহ রোগগ্রস্ত ব্যক্তিগণকে প্রত্যহ পান করিতে পরামর্শ দিয়া থাকেন। এই সকল রোগে এই "জামুনকা অর্ক" বা "জামুনকা সরবত" বিশেষ ফলদায়ক হইতে দেখা যায়। কোন কোন শুষ্ক ফল, যথা আলুবোখারা, মনকা, তেঁতুল পেষণ করিয়া মিশ্রি বা শর্করা যোগে অতি উত্তম সরবত প্রস্তুত হইতে পারে। আলুবোখরার সরবত প্রত্যূষে পান করিলে তাহা মৃদুবিরেচকের কার্য্য করে। পুরাতন তেঁতুল রাত্রিতে শীতল জলে ভিজাইয়া রাখিয়া প্রাতঃকালে তাহার সরবত প্রস্তুত করিয়া পান করিলেও ঐরূপ ফল প্রাপ্ত হওয়া যায়।

পুরাতন আমাশয় রোগে অধিকতর কষ্টকর লক্ষণগুলি প্রশমিত হইলে উক্তরূপ তেঁতুলের সরবত অমিশ্রিত, অথবা বেলের সরবত বা ইসফগুলের সরবতের সহিত মিশ্রিত করিয়া কখন কখন বা এই তিনটীই মিশ্রিত করিয়া পান করিয়া বিশেষ উপকার পাইতে দেখা গিয়াছে। হিন্দুস্থান প্রদেশে অনেক লোক শুষ্ক আমলকি অত্যুষ্ণ জলে কিয়ৎক্ষণ ভিজাইয়া রাখিয়া কিম্বা সিদ্ধ করিয়া পরে শীতল হইলে তাহার সরবত প্রস্তুত করতঃ প্রতিদিন গ্রীষ্মকালে পান করিয়া থাকেন; কখন কখন ইহার সহিত একটুকু মহুরির জল মিশ্রিত করিয়া থাকেন। তাঁহারা

বলেন উহা অতিশয় স্নিগ্ধকর, অজীর্ণতা নিবারক, এবং ক্ষুধা-বর্দ্ধক হইয়া থাকে। হকিমগণ জ্বরেতে পিপাসা নিবারণ জন্য প্রচুর পরিমাণে আমলকির সরবত ব্যবহার করিয়া থাকেন। হিন্দুস্থান প্রদেশের গ্রীষ্মের সময়ে আরও কয়েকপ্রকার সরবত প্রত্যহ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। মহুরী, শসার বীচি এবং গোলাপের পাপড়ি পেষণ করিয়া মিশ্রির সহিত প্রস্তুত সরবত প্রায় সাধারণতঃ সকলেই গ্রীষ্মকালীন অপরাহ্নে পান করিয়া থাকেন। ইসফগুলের সরবতও অতিশয় উপাদেয়, শীতল এবং স্নিগ্ধকর বলিয়া প্রচুর-পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এই সরবত প্রস্তুত করিবার জন্য দিল্লি ও আগ্রা অঞ্চলে এবং কাশীতেও একপ্রকার অতি পরিষ্কার খোসা ছাড়ান, ইসফগুল প্রাপ্ত হওয়া যায়। ইহা আস্ত এবং চূর্ণ উভয় প্রকারই পাওয়া যায়। আমাদের এ প্রদেশে উদরাময়ের ঔষধরূপে সময়ে সময়ে ইসফগুল ব্যবহৃত হইয়া থাকে, কিন্তু গ্রীষ্মকালে ইহার নিয়মিত ব্যবহারে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় এবং অম্ল ও আমাশয় নিবারিত হয়।

সমুদয় পঞ্জাব এবং উত্তর-পশ্চিম প্রদেশে—সে দেশের দারুণ গ্রীষ্মের সময়ে,—"ভাং" বা সিদ্ধিমিশ্রিত সরবত পান করিবার রীতি আছে। ইহা সচরাচর সকল শ্রেণীর লোককেই পান করিতে দেখা যায়। ভদ্রশ্রেণীর লোকের ব্যবহার জন্য উহা পেষিত সিদ্ধি, মিশ্রি, গোলাস্বরূপ এবং দুগ্ধ বা ঘোল সংযোগে প্রস্তুত হইয়া থাকে,—কোন কোন স্থলে দুইচারিটী পেষিত গোল মরিচও ইহার সহিত মিশ্রিত হয়। সে প্রদেশের লোকের বিশ্বাস যে গ্রীষ্মকালীন অবসাদ, অগ্নিমান্দ্য বা ক্ষুধাহীনতা এবং শ্রান্তি নিবারণ জন্য ইহা অপেক্ষা উত্তম পানীয় আর কিছুই নাই। অবশ্য সিদ্ধির মাত্রা উহাতে পরিমিত থাকা আবশ্যক। মাদকতা বা নেশা অনুভব হইলে সুফল প্রাপ্ত হওয়া যায় না, বরঞ্চ অপকার হইয়া থাকে। এ বিশ্বাস যে সম্পূর্ণ ভিত্তিহীন তাহা বলা যায় না। এই পানীয়ের প্রধান গুণ এই যে, ইহা মদ্য, চা, কফি ইত্যাদির ন্যায় স্নায়বিক বা অন্যবিধ উত্তেজক নহে, অথচ শ্রান্তি-নিবারক। মদ্য, চা ও কফির ন্যায় ইহা শরীরকে উত্তপ্ত করে না, স্নিগ্ধ ও শীতল করে। পশ্চিমপ্রদেশে গ্রীষ্মের সময়ে ইউরোপীয়গণ, যে দিন অতিরিক্ত কার্য্য করিয়া তাঁহাদের অশ্বগুলি অত্যন্ত ক্লান্ত হইয়া পড়ে সে দিন সন্ধ্যার সময়ে সে গুলিকে বিয়ার (Beer) মদ্য পান করাইয়া থাকেন, কিন্তু সে দেশীয়গণ এরূপ অবস্থায় অশ্বকে সিদ্ধিগোলা জল পান করিতে দেন। বিয়ার (Beer) পানের পর সমস্ত রাত্রি বিশ্রাম না করিয়া অশ্ব পুনর্ব্বার কার্য্যক্ষম হয় না, কিন্তু ইহা প্রত্যক্ষ করা গিয়াছে যে, অনেক দূরের পথ চলিতে চলিতে পরিশ্রান্ত হইয়া চলিতে অক্ষম হইলে অশ্বকে সি... গোলা জল পান করাইলে (ইহা সচরাচর গমের ভূষি ... জলের সহিত গুলিয়া দেওয়া হইয়া থাকে) অতি ... সময় বিশ্রামের পরেই পুনর্ব্বার উহা সতেজে চলিতে সক্ষম হয়।

পেষিত বাদাম এবং পেষিত নারিকেল শাস ... অতি স্নিগ্ধকর এবং পুষ্টিকর সরবত প্রস্তুত হইতে পারে। প্রসিদ্ধ পালোয়ান রামমূর্ত্তী যখন এ প্রদেশে আসি... তাঁহার অতি বিস্ময়কর শারিরীক শক্তি প্রদর্শন করি... ছিলেন, তখন অনেকেই বোধ হয় লক্ষ্য করিয়া থাকি... যে, তিনি চা, কফি, কোকোয়া ইত্যাদি কোন দ্রব্য ... না করিয়া প্রতিদিন প্রাতঃকালে বাদামের সরবত ... করিতেন।

আমাদের দেশের পানীয় মধ্যে ডাবের জল ... উৎকৃষ্ট, এতদ্ভিন্ন ইক্ষুরস, খেজুর এবং তালের রসও ... পানীয়; কিন্তু এগুলি টাট্‌কা হওয়া উচিত। বাসি ... অব্যবহার্য্য। দধি এবং ঘোলের সরবতও অতি উ... গ্রীষ্মকালীন পানীয়।

আমাদের দেশে প্রায় সকল ধনী লোকেরাই ... মধ্যবিৎ অবস্থাপন্ন অনেক লোকও গ্রীষ্মকালে ... ব্যবহার করিয়া থাকেন। অতিশয় গ্রীষ্মের ... পানীয় জল বা সরবতের সহিত পরিমিত পরিমাণ... ব্যবহার করিলে কোন ক্ষতি হয় না, বরঞ্চ উহা অ... স্নিগ্ধকর এবং তৃষ্ণা ও শ্রান্তি নিবারক হইয়া থা... কিন্তু অপরিমিত বরফ ব্যবহারের ফল সম্পূর্ণ বি... হয়। গত দশ পোনের বৎসর মধ্যে সভ্য ... কতকগুলি নূতন রোগ দেখা দিয়াছে এ রোগগুলি অতিরিক্ত বরফ জল বা বরফ সংযুক্ত অন্যান্য পানীয় ও খাদ্য (Ice cream) ইত্যাদি ব্যবহারে উৎপন্ন হইয়া থাকে বলিয়া প্রমাণিত হইয়াছে। আমরা সকলেই জানি যে আহার্য্য দ্রব্য সুচারুরূপে ও সম্পূর্ণরূপে পরিপাক হইবার জন্য পাকাশয়ে একটা নির্দ্দিষ্ট পরিমাণ উত্তাপের আবশ্যক। নিয়ত ও অধিক পরিমাণ বরফযুক্ত পানীয় বা খাদ্য ব্যবহার করিলে পাকাশয়ের এ উত্তাপ বিনষ্ট হইয়া যায় এবং তাহাতে পাকশক্তি ক্রমশঃ দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। কেবল তাহাই নহে অম্লরোগ, শূলরোগ, উদরাধ্মান, আমাশয়, রক্তাতিসার ইত্যাদি নানারূপ অতি কষ্টদায়ক রোগও উৎপন্ন হয়। আমরা আজকাল Ice tooth ache (বরফ ব্যবহার জনিত দন্তশূল) Ice gastritis (বরফ ব্যবহার জনিত পাকাশয়ের প্রদাহ) Ice-gastrodynea (বরফ ব্যবহার জনিত পাকাশয়ের শূল) ইত্যাদি অনেক রোগের কথা শুনিতে পাই। কয়েক বৎসর হইল আমেরিকার একখানা চিকিৎসা সম্বন্ধীয় পত্রিকায় ইহার একটী বিস্তীর্ণ তালিকা প্রকাশিত হইয়াছিল, তাহাতে কতকগুলি অপূর্ব্ব-পরিজ্ঞাত নূতন রোগেরও উল্লেখ ছিল।

ইহা নিশ্চিতরূপে জানা গিয়াছে যে, বরফজল পানে তৃষ্ণা নিবারণ হয় না; বরঞ্চ উহা বৃদ্ধি হয়। ইহাও দেখা গিয়াছে যে বমন নিবারণ জন্য বরফ জল ব্যবহার করিলে, তাহা তৎক্ষণাৎ উঠিয়া যায়। এ জন্য ডাক্তারেরা যখন কোন তৃষ্ণার্ত্ত বা বমনকারী রোগীকে বরফ ব্যবহার জন্য ব্যবস্থা প্রদান করেন, তখন বরফের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র টুকরা মুখে রাখিয়া তাহা বিগলিত হইলে আস্তে আস্তে গলাধঃকরণ করিতে পরামর্শ দিয়া থাকেন। তাহার অর্থ এই যে বরফ মুখের মধ্যে গলিয়া যে জল হয়, তাহা তেমন শীতল থাকে না এবং তাহার পরিমাণও অল্প। তাহা পানে পাকাশয়ের কোন ক্ষতি হয় না, পক্ষান্তরে তৃষ্ণা ও বমন নিবারিত হইয়া থাকে। ইহা একটী পরীক্ষিত সত্য যে, অতিশয় শৈত্য এবং অতিশয় উত্তাপের ফল একই। শরীরের কোন স্থানে যদ্যপি একটী জলন্ত অঙ্গার রাখিয়া দেওয়া যায় তাহাতে শরীরের সে স্থানে ফোস্কা হয়, এবং টুকরা বরফ রাখিলেও তাহাই হইয়া থাকে। অতএব অতি শীতল বরফ জল পানে যে পাকস্থলীয় শ্লৈষ্মিক ঝিল্লিতে প্রদাহ হইবে, তাহা আর আশ্চর্য্য কি? একজন ইংরেজ শরীর তত্ত্ববিৎ বলিয়াছেন "Iced drinks should be drunk carefully otherwise injury to health is found to cause. Do not galp put sip slowly. By doing so thirst is move thoroughly quenches and there is not much danger of that cramp in the stomach and other ill effects which so often follow when iced drink is guilty swallowed.

"বরফ যুক্ত পানীয় সাবধানতার সহিত পান করা উচিত তাহা না করিলে স্বাস্থ্যের হানি হওয়া নিশ্চিত। একেবারে সব গিলিয়া ফেলিও না, আস্তে আস্তে একটু একটু করিয়া পান করিও। এরূপ করিলে তৃষ্ণা নিবারিত হয় এবং পাকাশয়ের আক্ষেপ (বা শূল) ও অন্যান্য কুফল উৎপন্ন হয় না, যাহা তাড়াতাড়ি বরফযুক্ত পানীয় পান করিলে হইয়া থাকে।"

এ সম্বন্ধে বারান্তরে আরও বিশদভাবে আলোচনা করিবার ইচ্ছা রহিল।

মানবদেহে শিল্প সৌন্দর্য্য।

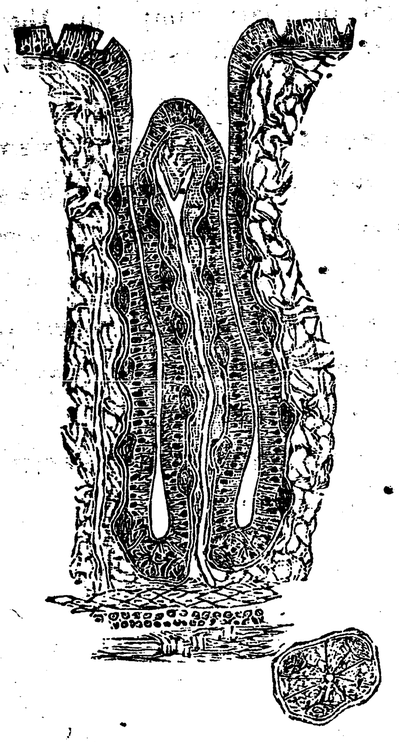
(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

নবম পরিচ্ছেদ।

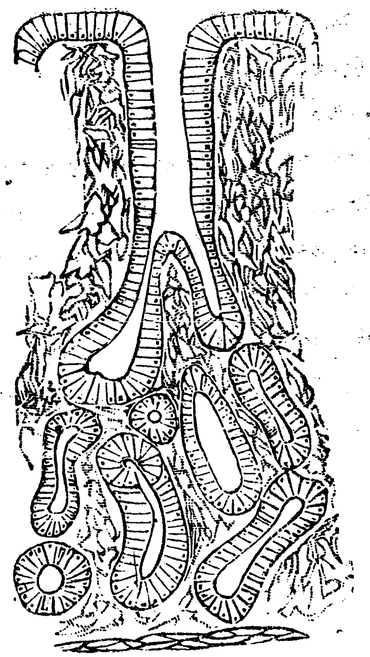
চতুর্থ-স্তবক।

পাকস্থলী ও পাকাশয়রসের ক্রিয়া

পাকনালীর (Alimentary canal) মধ্যে পাকস্থলী বা আমাশয় (Stomach) সর্ব্বাপেক্ষা বড় আধার এবং পরিপাক বা পচন ক্রিয়ার একটি প্রধান স্থান। ব্যক্তি-ভেদে এবং বিস্ফারণের পরিমাণভেদে পাকস্থলীর আয়তনের ভিন্নতা দেখিতে পাওয়া যায়। পাকস্থলী যখন মধ্যমাকারে বিস্ফারিত হয় তখন উহার দৈর্ঘ্য প্রা ১২ ইঞ্চি এবং উহার অনুপ্রস্থ ব্যাস (Transvers diameter) প্রায় চারি ইঞ্চি। পাকস্থলী পেটের বা অংশে অবস্থিত। খাদ্যদ্রব্য অন্ননালী অতিক্রম করি পাকস্থলী-দ্বার (Cardiac opening) দিয়া পাকা মধ্যে প্রবেশ করে। ভুক্তদ্রব্য সমূহ তাহার পর রূপান্তরিত হইয়া পাকস্থলীর নিম্ন দ্বার (Pylor opening) পথে সুদীর্ঘ ও কুণ্ডলীকৃত নালী বা অন্ত্রম গমন করিয়া থাকে।



চিত্র ২৪—পাকস্থলীর পচন-গ্রন্থি সমূহ।



চিত্র ২৫—পাকস্থলীর 'পাইলরিক' গ্রন্থি সমূহ।

আমরা অন্ননালীর বর্ণন প্রসঙ্গে তিনটি আস্তরণের উল্লেখ করিয়াছি! এই তিনটি আস্তরণ ব্যতীত আরও একটি আস্তরণ আছে, ইহা চতুর্থ বা সর্ব্ববহিঃস্থ (Outer most) আস্তরণ। এই আস্তরণের দ্বারা শরীরের প্রায় সমস্ত অভ্যন্তরীণ যন্ত্রই আবৃত হইয়াছে, কেবল যন্ত্র ও স্থানভেদে ইহার নাম বিভিন্ন হইয়াছে। উদরে এই আস্তরণের নাম Peritoneum. এই আস্তরণ হইতে এক প্রকার রস বাহির হইয়া পাকস্থলীর প্রাচীরকে সরস ও পিচ্ছিল করিয়া রাখে, সেইজন্য পাকস্থলী প্রাচীর কাটিয়া ও ছড়িয়া যায় না, নচেৎ অন্য যন্ত্রের সংঘর্ষে ঐরূপ দুর্ঘটনা ঘটিবার সম্পূর্ণ সম্ভাবনা ছিল। এই পেরিটোনিয়াম (Peritoneum) বা সর্ব্ববহিঃস্থ আস্তরণের ভিতরে পৈশিক আস্তরণ নিহিত আছে। স্বতন্ত্র পেশী-তন্তুজালের নানা আকারের সন্নিবেশ দ্বারা ঐ পৈশিক আস্তরণটি নির্ম্মিত। খাদ্যদ্রব্য পাকস্থলীতে পৌছিবামাত্র এই পেশীতন্তুগুলি যেন তালে তালে আকুঞ্চিত হইয়া পাকস্থলীতে মন্থন ক্রিয়া উৎপাদন করে। আর এই ক্রিয়ার প্রভাবে খাদ্যসমূহ সম্পূর্ণভাবে পাকাশয় রসের সহিত মিলিয়া মিশিয়া যায়।

ইহার পরবর্ত্তী আস্তরণটি সংযোজকতন্তু নির্ম্মিত! এই তন্তুগুলির মধ্যে স্নায়ুপুঞ্জ ও রক্ত-কোষিকা গুলি (nerves and blood vessels) অবস্থিত। এই আস্তরণটী পৈশিক আস্তরণটিকে সম্পূর্ণ ভিতর পিঠের শ্লৈষ্মিক আস্তরণের সহিত সম্বদ্ধ করিয়া রাখিয়াছে। যন্ত্রের সহায়তায় এই আস্তরণটিকে ভাল করিয়া দেখিলে উহাকে মধুচক্রের মত ছিদ্রবহুল দেখায়। এই বিচিত্র মধুচক্রের খাতগুলির মধ্যে পচন-গ্রন্থি-সমূহ (Gastric glands) হইতে রস-স্রাব হইয়া থাকে। পূর্ব্ব পৃষ্ঠায় গ্রন্থিগুলির যে প্রতিকৃতি দেওয়া হইল পাঠক একটু স্থিরভাবে উহার পর্য্যালোচনা করিলে অনেকটা বুঝিতে পারিবেন।

পাচক-গ্রন্থি হইতে যে পাকরস বাহির হয়, ক্রিয়া-বিকার ঘটিলে তাহাই অম্লে (acid) পরিণত হইয়া থাকে। ক্ষুধিত ব্যক্তির সম্মুখে খাদ্যদ্রব্য আসিবা মাত্র পাকস্থলীর পাকরস নির্গত হইতে থাকে। দর্শনেন্দ্রিয় খাদ্য ও আসন্ন ভোজন সম্বন্ধে যে সংবাদ ভিতরে পৌছিয়া দেয়, তাহার প্রভাব খুব বেশী, কেননা ঐ সংবাদে পাকস্থলীর অধিষ্ঠাত্রী শক্তি—ক্ষুধারূপিণী দেবী পূজা পাইবার আশায় পরিপাকের আয়োজন আরম্ভ করিয়া দেন। কিন্তু আহার করিবার সময় যদি ভোক্তার চিত্ত ক্রমাগত বিক্ষুব্ধ হইতে থাকে—তিনি আহারে প্রীতি বোধ না করেন, তাহা হইলে দেবী বিমুখ হন এবং পর্য্যাপ্ত পরিমাণে পাকরস বাহির না হওয়াতে পরিপাকে বিঘ্ন এবং অজীর্ণ হইয়া থাকে।

চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে পাকস্থলীতে ৩ হইতে ৪ কোয়ার্ট পাকরস (Gastric juice) নির্গত হইয়া থাকে।

পাকাশয় রসের ক্রিয়া।

(১) পাকাশয় রসে যে অম্ল থাকে তাহার সংস্পর্শে ভুক্তদ্রব্যস্থিত জীবাণু মরিয়া যায়। সুতরাং পাকাশয় রসের অম্ল (acid) রোগ নিবারণের একটি প্রধান উপায়।

(২) মাংস, দুগ্ধ, রুটী, পানীর এবং ডাউল প্রভৃতি নাইট্রোজেন বহুল খাদ্যের উপর পাকাশয় রসের ক্রিয়া হইয়া থাকে। কিন্তু ঘৃত, তৈল, মেদ প্রভৃতি স্নেহ পদার্থ এবং শ্বেতসারময় পদার্থের উপর পাকাশয় রসের (Gastric juice) কোন ক্রিয়াই হয় না। পাকাশয় রসের প্রভাবে ভুক্ত দ্রব্যের যে রাসায়নিক পরিবর্ত্তন ঘটে তাহা বড়ই জটিল। সুতরাং উহা সাধারণ পাঠকের জ্ঞাতব্য তথ্য নহে। তবে এই তথ্যটী সকলের জানা আবশ্যক যে সাধারণতঃ ভুক্তদ্রব্য পাকযন্ত্র-তন্ত্রের ভিতরে প্রবেশ করিবামাত্র শরীরের শোণিতে পরিণত হইতে বা শোণিতের সহিত মিশিতে পারে না, তবে খাদ্য-দ্রব্যের উপর পাকাশয় রসের ক্রিয়া দ্বারা উহার সারাংশ সঙ্কলিত ও পাকনালীর অভ্যন্তরীণ আস্তারণ দ্বারা শোষিত হইয়া রক্তের সহিত মিশিয়া যায়। তাহার পর রক্তপ্রবাহের দ্বারা ঐ সমস্ত পুষ্টিকর উপাদান

শরীরের তন্তুগুলির নিকট নীত হইলে তদ্দ্বারা শরীরের পুষ্টি হইয়া থাকে।

পঞ্চম-স্তবক।

গ্রহণী ও অগ্ন্যাশয়।

ভুক্ত দ্রব্য পাকস্থলীতে নীত হইবার পর তৎসমুদয়ের কিরূপ রাসায়নিক পরিবর্ত্তন ঘটে পূর্ব্বে আমরা সংক্ষেপে তাহার পরিচয় দিয়াছি। পাকাশয় রসের দ্বারা খাদ্য পরিপাক পাইবার পর উহা অম্লরসাত্মক মণ্ডে পরিণত হয়, উহাকে পাকমণ্ড বলে। ভুক্ত খাদ্য পাকমণ্ডে পরিণত না হওয়া পর্য্যন্ত পাকস্থলীর নিম্নভাগের নির্গম পথ মুক্ত হয় না। পাকাশয়ের নির্গমপথ (pyloric end) গোলাকার পেশী তন্তু সমূহের দ্বারা পরিবেষ্টিত। যতক্ষণ ভুক্তদ্রব্যের উপর পাকাশয় রসের কাজ বা রাসায়নিক ক্রিয়া চলিতে থাকে, ততক্ষণ এই গোলাকার নির্গম পথ বন্ধ থাকে। পাকমণ্ড প্রস্তুত হইবার পর পাকস্থলীর নির্গম পথ আপনা আপনি খুলিয়া যায়। সঙ্গে সঙ্গে পাকমণ্ড ঐ নির্গমপথ দিয়া পাকস্থলীর বাহিরে আসিয়া পড়ে।

এক দিন এক বৃদ্ধ আসিয়া আমাকে বলিলেন, "আমার পেটে বড় ব্যথা ধরিয়াছে, ডাক্তার বাবু।"

আমি জিজ্ঞাসা করিলাম, "আপনার পেটে সহে না, এমন কিছু খাইয়াছেন কি?"

তিনি বলিলেন,—"নূতন ত কিছুই খাই নাই। কিন্তু সংপ্রতি আমার দাঁতগুলা পড়িয়া গিয়াছে। সুতরাং যা খাই, গিলিয়া খাই। কিন্তু তাতে কি আসে যায়?"

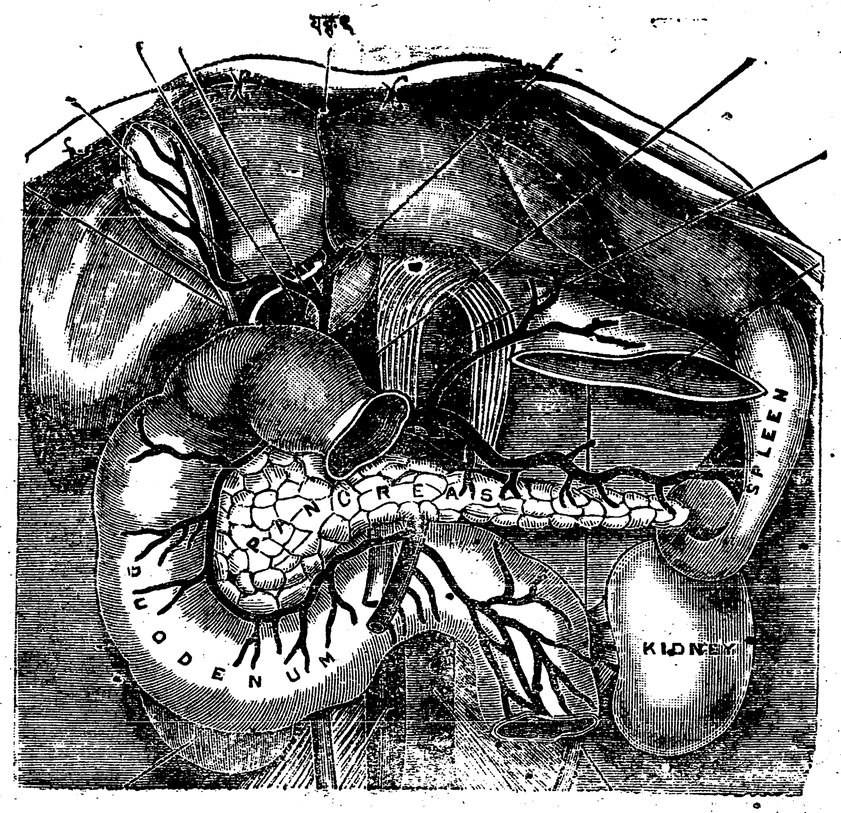
"ঐ কারণেই আপনার পেটে ব্যথা ধরিতেছে; ভাল করিয়া খাদ্যদ্রব্য চিবাইয়া না খাইলে, খাদ্যদ্রব্য পাকমণ্ডে পরিণত হয় না। ডাক্তারের ব্যবস্থায় উহার প্রতীকার অসম্ভব। মুখে কৃত্রিম দাঁত বসাইয়া লইলে উহার প্রতীকার হইবে।" অনেকে দাঁত থাকিতে দাঁতের মর্য্যাদা বুঝেন না বলিয়া অজীর্ণ রোগে কষ্ট পান। কিন্তু ঠেকিয়া শেখা অপেক্ষা দেখিয়া শেখাই ভাল। আমরা আশা করি পাঠক দাঁতের প্রকৃত ব্যবহার করিতে শিখিবেন।

ভুক্তদ্রব্য পাকস্থলীর নির্গম পথ অতিক্রম করিয়া গ্রহণী বা ক্ষুদ্রান্ত্র মুখে প্রবেশ করে। ইহাকে ইংরাজীতে বার-ইঞ্চি নল বলে। এই নলটি দেখিতে অনেকটা মানুষের গলায় ঝুলান মালার মত। দুইটি সূক্ষ্ম নালিকা এই নলের সহিত মিলিয়াছে।

এই দুইটি নালিকার মধ্যে একটি নালিকা রহিয়া গ্রহণীতে পিত্ত নিঃসরণ হয়। যকৃৎ হইতে উৎপন্ন ঈষৎ পীতাভ ও হরিদ্বর্ণ রসকে পিত্ত বলে। অন্য নালিকাটির দ্বারা অগ্ন্যাশয়ের (The Pancreas) রস গ্রহণীর ভিতর প্রবাহিত হয়। পূর্ব্বে যে দুইটি রসের কথা বলিয়াছি, তাহাদিগের ক্রিয়াবশতঃ পাকমণ্ডের (chyme) অম্লত্ব ঘটিয়া থাকে। যে সব লোকের পাকাশয় রসে অম্লের পরিমাণ অল্প, তাহাদিগের অগ্ন্যাশয়রসের পরিমাণও অল্প হইয়া থাকে।

পিত্ত ও অগ্ন্যাশয় রসের উপাদান এরূপ যে তদ্দ্বারা পাকমণ্ডের অম্লত্বের প্রতিষেধ হইয়া থাকে। পাকমণ্ডের সহিত পিত্ত মিশিবার পরেই উহার অম্লত্বের প্রতিষেধ হয়, তখন আবার উহার উপর অগ্ন্যাশয় রসের ক্রিয়া হইতে থাকে।

অগ্ন্যাশয় রস লালার ক্রিয়া বৃদ্ধি করে এবং পাকাশয় রস ঐ ক্রিয়াকে আরও প্রবল করিয়া তুলে। লালার ক্রিয়াবশতঃ খাদ্যদ্রব্যের শ্বেতসার কিয়ৎপরিমাণে দ্রবনীয় শর্করায় পরিণত হইয়া থাকে। লালার ক্রিয়ার পর ভুক্তদ্রব্যে যে শ্বেতসার অবশিষ্ট থাকে তাহার উপর অগ্ন্যাশয় রসের (Pancreatic Juice) ক্রিয়া হইয়া থাকে। কেবল তাহাই নহে, যে সমস্ত অপক্ক শ্বেতসারের উপর লালার (Saliva) ক্রিয়া হয় নাই, অগ্ন্যাশয় রসের তেজে সেগুলিও পরিপাক পাইয়া রূপান্তর গ্রহণ করে। পাকাশয় রস, মাংস প্রভৃতি খাদ্য পিষিয়া ও পিঁজিয়া মৌলিক উপাদানে রূপান্তরিত করে, আবার অগ্ন্যাশয় রস ঐ সমস্ত দ্রব্যকে অধিকতর সূক্ষ্ম করিয়া শোষণোপযোগী করে।



চিত্র ২৬—ডিওডিনামের সহিত অগ্ন্যাশয় ও অন্যান্য যন্ত্রাদির সম্বন্ধ দেখান হইয়াছে।

দুগ্ধ অগ্ন্যাশয় রসের ক্রিয়া প্রভাবে জীর্ণ হইয়া থাকে। পাকাশয় রসে 'দম্বলের' মত এক প্রকার উপাদান আছে। ঐ উপাদানের ক্রিয়া বশতঃ দুগ্ধ পাকস্থলীতে জমাট বাঁধিয়া দধিতে পরিণত হয়। পরে এই দধি অগ্ন্যাশয় রসের কয়েকটি বিশিষ্ট উপাদানের ক্রিয়ায় জীর্ণ হয়।

খাদ্যের ভিতর এমন কতকগুলি উপাদান আছে, যে গুলি পূর্ব্ব বর্ণিত রসের দ্বারা জীর্ণ হয় না। মাখন, ঘৃত, তৈল ও মেদ প্রভৃতি স্নেহ বস্তু এই সকল উপাদানের পর্য্যায় ভুক্ত। অগ্ন্যাশয় রসের সংস্পর্শে এই সব বস্তু বিগলিত হইয়া স্নেহাম্ল বা গ্লিসিরীণে (Glycerine) পরিণত হয়। এই স্নেহাম্ল অগ্ন্যাশয় রসের ক্ষার (Alkaline) উপাদান ও পিত্তের সহিত মিশিয়া সাবানের মত এক প্রকার পদার্থে পরিণত হইয়া থাকে। এইরূপে গ্রহণী বা ক্ষুদ্রান্ত্র মধ্যে পরিপাক ক্রিয়াটি সম্পন্ন হইলে ভুক্ত দ্রব্য ক্ষীরের ন্যায় পীতাভ হয় এবং তথা হইতে নির্গত হইয়া সুদীর্ঘ ও কুণ্ডলীকৃত অন্ত্রমধ্যে প্রবেশ করে।

লবণ।

('ভারতবর্ষ' হইতে উদ্ধৃত)

শ্রীবিপিনবিহারী বিদ্যাভূষণ, বি-এল লিখিত—

মানব-সভ্যতার আদি যুগে যখন মানব কাঁচা মাংস ভক্ষণ ছাড়িয়া রন্ধন করিতে শিখিয়াছিল, যখন বনে-বনে পশু-হনন করিয়া জীবনযাত্রা নির্ব্বাহ করা ছাড়িয়া কৃষি-কার্য্য শিক্ষা করিয়া ফল-শস্য উৎপাদন পূর্ব্বক তদ্দ্বারা জীবনধারণ করিতে শিখিয়াছিল, তখন হইতেই মানব-সমাজে লবণের ব্যবহার আরম্ভ হইয়াছে। আমরা দেখিতে পাই, যাহারা কেবল দুগ্ধ, কাঁচা মাংস অথবা দুগ্ধ-মাংস আহার করিয়া জীবনধারণ করে, তাহাদের পক্ষে খাদ্য দ্রব্যের সহিত লবণ মিশ্রিত করিয়া আহার করা আবশ্যক হয় না। কিন্তু উদ্ভিজ্জ-ভোজীগণের পক্ষে উহা একান্ত আবশ্যক, নতুবা, তাহাদের শরীর রক্ষা হইতে পারে না। শুদ্ধাচার-সম্পন্ন হিন্দুগণ কখনই দুগ্ধের সহিত লবণ মিশ্রিত করিয়া আহার করেন না। মাংস সিদ্ধ করিলে উহার লবণময় অংশ গলিয়া বাহির হইয়া যায়, তখন উহার সহিত লবণ মিশ্রিত করিয়া লওয়া আবশ্যক হইয়া পড়ে। সভ্যতার আদি যুগে ভারতীয় আর্য্যগণ যে সময়ে অন্ন-ভোজন করিতে আরম্ভ করিয়াছিলেন, সেই সময় হইতেই তাঁহারা লবণের ব্যবহারও শিখিয়াছিলেন; কারণ, লবণ ব্যতীত কেবল অন্নের দ্বারা শরীর পোষণ অসম্ভব। মানব-দেহের অভ্যন্তরিণ ক্রিয়াসমূহের জন্য রক্তের মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণে লবণ থাকে, কিন্তু ঘর্ম্ম, মূত্রাদির সহিত উহা বহু পরিমাণে বাহির হইয়া যায় বলিয়া সেই ক্ষতি পূরণের নিমিত্ত খাদ্যদ্রব্যের সহিত লবণ ব্যবহার করা আবশ্যক। উহার অভাবে শরীরের রক্ত দূষিত হইয়া স্কার্ভি নামক রোগ উৎপন্ন করে। (এই রোগে মুখের মধ্যে ক্ষত উৎপন্ন হয় এবং শরীরের রক্ত কম ও দূষিত হইয়া পড়ে।) প্রত্যেক লোকের প্রত্যহ অন্ততঃ এক তোলা লবণ খাওয়া উচিত। লবণ ভুক্ত দ্রব্য পরিপাকের সহায়তা করে, ইহা কলেরা প্রভৃতি রোগের প্রতিষেধক ও কুষ্ঠ-নিবারক। এই সমুদায় কারণে অতি প্রাচীন কাল হইতে লবণ একটি পবিত্র পদার্থ মধ্যে পরিগণিত হইয়া আসিতেছে। মহাকবি হোমর লবণকে স্বর্গীয় পদার্থ (Salt divine) বলিয়াছেন। প্লেটো ইহাকে দেবতা-দিগের প্রিয় পদার্থ "a substance dear to the gods" বলিয়াছেন। পারস্য ভাষায় নিমকহারাম শব্দের অর্থ বিশ্বাসঘাতক। হতাদর কথার প্রতিশব্দ "আলুনি আদর"। লবণ অতিশয় পচন-নিবারক ও কীটাণু-নাশক; এই নিমিত্ত, মৎস্য, মাংস প্রভৃতি লবণের মধ্যে রাখিলে, উহা বহু দিন অবিকৃত অবস্থায় থাকে! প্রাচীন হিন্দুগণ খাদ্যদ্রব্যের সহিত লবণ ব্যবহার করিয়াই ক্ষান্ত হন নাই; উহার বিবিধ গুণ পরীক্ষা করিয়া উহা ঔষধরূপেও ব্যবহার করিতে আরম্ভ করিয়াছিলেন। অসামান্য রাজনৈতিক পণ্ডিত কৌটিল্যের সময়ে, অর্থাৎ খৃষ্টের জন্মের প্রায় চারিশত বৎসর পূর্ব্বে, লবণে ভেজাল দিলে অপরাধীকে গুরু দণ্ড ভোগ করিতে হইত। ঐ সময়ে আর্য্যগণ রন্ধনাদিতে যথেষ্ট পরিমাণে লবণ ব্যবহার করিতেন। একজন আর্য্যের রন্ধনের জন্য একপ্রস্থ তণ্ডুল, তণ্ডুলের চতুর্থাংশ ডাইল, ডাইলের ষোড়শাংশ লবণ ও চতুর্থাংশ ঘৃত অথবা তৈল আবশ্যক হইত (১)। ২০ পল মাংস রন্ধন করিতে হইলে এক পল লবণ আবশ্যক হইত। সৈন্ধব, সামুদ্র, বিট্, সৌবর্চ্চল ও উদ্ভিদ্জ এই পঞ্চবিধ লবণ ব্যবহৃত হয়। ভূমিতে লবণ রাখার নিয়ম প্রচলিত ছিল।

আমরা আহার্য্য দ্রব্যের সহিত যে লবণ ব্যবহার করি, তাহা সাধারণতঃ তিন শ্রেণীতে বিভক্ত; সমুদ্র লবণ, খনিজ লবণ ও উদ্ভিজ্জ বা গুটিকা লবণ। ইহার মধ্যে খনিজ লবণ সামুদ্রিক লবণেরই পরিণতি; (সমুদায় স্থানে লবণের খনি দেখিতে পাওয়া যায়, তাহা এক কালে কোন-না কোন লবণাম্বু হ্রদ অথবা সমুদ্রের অংশবিশেষ ছিল। বাজারে সাধারণতঃ দুই প্রকারের সামুদ্রিক লবণ পাওয়া যায়; পাঙ্গা অর্থাৎ কলে চূর্ণ করা এবং করকচ অর্থাৎ দানাদার সামুদ্রিক লবণ। খনিজ লবণও দুই প্রকারের পাওয়া যায়; গুঁড়া সৈন্ধব ও শিলা সৈন্ধব। সমুদ্রতীরে অথবা লবণাম্বুবিশিষ্ট নদী, হ্রদ প্রভৃতির তীরে জাত "গোলা" প্রভৃতি জাতীয় উদ্ভিদ পোড়াইয়া তাহার পাংশু হইতে উদ্ভিজ্জ লবণ প্রস্তুত হয়। পুর্ব্বে খুলনা ও চব্বিশ পরগণার দক্ষিণ-ভাগস্থ সুন্দরবন প্রদেশে এই লবণ যথেষ্ট পরিমাণে প্রস্তুত হইত। করকচ লবণ যন্ত্র দ্বারা চূর্ণ করিয়া পাঙ্গা লবণ প্রস্তুত হয়। ভারতবর্ষে যে লবণ ব্যবহৃত হয়, তাহার মধ্যে শতকরা ৬১'৮ ভাগ সামুদ্রিক বা সমুদ্রজলজাত লবণ, ২৭'০ ভাগ হ্রদ-জল হইতে জাত লবণ, এবং ১১'২ ভাগমাত্র সৈন্ধব বা খনিজ লবণ। আমাদের পৃথিবীতে সামুদ্রিক লবণের একান্ত অভাব হইবার শীঘ্র কোনই আশঙ্কা নাই; কারণ পৃথিবীস্থ সমগ্র সাগরের জলে যে লবণ আছে, তাহার পরিমাণ ৪৭১৯৩৬০ ঘন মাইল।

প্রাচীন কালে উত্তর-ভারত হইতে যথেষ্ট পরিমাণে সৈন্ধব লবণ বিদেশে রপ্তানি হইত এবং উহা লবণ-বাণিজ্যের কেন্দ্র স্বরূপ ছিল। ষ্ট্রাবো বলেন আলেক্জাণ্ডারের ভারত-আক্রমণের বহু পূর্ব্ব হইতে উত্তর-ভারতের লবণের খনিগুলি হইতে লবণ উত্তোলিত হইয়া আসিতেছিল। কৌটিল্যের অর্থশাস্ত্র হইতে আমরা জানিতে পারি, প্রবল পরাক্রান্ত মৌর্য্যদিগের রাজত্বকালে লবণ-কর একটি প্রধান রাজস্ব মধ্যে পরিগণিত ছিল এবং লবণাধ্যক্ষ নামে একজন প্রধান রাজকর্ম্মচারী উহার তত্ত্বাবধান করিতেন। কিন্তু অধুনা বহু পরিমাণে লবণ বিদেশ হইতে আমদানি হইতেছে। বঙ্গদেশে ত বিদেশীয় লবণেরই একাধিপত্য। বিগত ১লা জানুয়ারী তারিখে কলিকাতার বাজারে মজুদ লবণের একটি তালিকা নিম্নে প্রদত্ত হইল। ইহা হইতেই সকলে বুঝিতে পারিবেন, আমরা আজকাল কোন্ লবণ কি পরিমাণে ব্যবহার করিতেছি।

বর্ত্তমান বর্ষের ১লা জানুয়ারীর লবণের বাজারের অবস্থা।

লবণের নাম	মজুদ লবণের পরিমাণ	মণ শতকরা দর
লিভারপুলি	২০০০০০ (দুইলক্ষ) মণ	২২৫৲
হাম্বার্গ গুড়া	"	•
ঐ করকচ	"	•
স্পেনিস্ গুড়া	৪০০০০০ (চারি লক্ষ) মণ	১৯০৲
ঐ করকচ	৯০০০ (নয়হাজার) মণ	•
সৈয়দ বন্দরের লবণ গুঁড়া } ঐ করকচ নামমাত্র	২০০,০০০ মণ	১৯০৲
মাস্ওয়ার লবণ—	১০০,০০০ (একলক্ষ) মণ	
এডেনের লবণ গুঁড়া—	৩২৫০০০ মণ	১৮৩৲—[illegible]
ঐ করকচ	১০,০০০ (দশহাজার) মণ	১৭৫৲
শালিফ গুঁড়া—	০	—
ঐ করকচ—	০	—
ঐ সৈন্ধব—	০	—
বোম্বাই করকচ (কাল রং)	৫০০০ মণ	১০৯৲
মাদ্রাজের করকচ কাল } ঐ পরিষ্কার	৫০,০০০ মণ	[illegible] / ১২৭৲

অল্পদিন মধ্যে লিভারপুলি লবণের দর ১৩৬৲ হইতে ২২৫৲ হইয়াছে। আরও যে উঠিবে না, তাহা কে বলিতে পারে? ইহার উপর প্রতি শত মণে ২৷৵ ট্রেল ও ১২৫৲ টাকা লবণ-কর দিতে হয়। যুদ্ধের জন্য হাম্বার্গ ও শালিফ লবণের আমদানি বন্ধ আছে।

কলিকাতার বাজারে আমরা যে সমুদায় মোটা দানাবিশিষ্ট পরিষ্কার করকচ দেখিতে পাই, উহার অধিকাংশই বিদেশ হইতে আমদানি। অল্পপরিমাণে সম্ভর লবণ ও মাদ্রাজের লবণ ইতঃপূর্ব্বে পাওয়া যাইত বটে, কিন্তু উহার কাটতি নিতান্ত কম; কারণ সম্ভর লবণের মূল্য অপেক্ষাকৃত অধিক এবং মাদ্রাজের লবণ অতিশয় অপরিষ্কার ও বালুকাপূর্ণ। কিন্তু উড়িষ্যার বাজার

হইতে এখনও পর্য্যন্ত মান্দ্রাজী লবণের আধিপত্য যায় নাই। বঙ্গদেশের কথা ছাড়িয়া দিলে আজকাল সমগ্র ভারতে যে পরিমাণ লবণ ব্যবহৃত হয়, তাহার প্রায় দশআনা পরিমাণ লবণ কেবল বোম্বাই ও মান্দ্রাজ প্রদেশেই প্রস্তুত হয়। বোম্বাই লবণের শতকরা প্রায় ৮০ ভাগ সমুদ্র-জল হইতে প্রস্তুত; অবশিষ্ট অংশ কচ্ছ উপসাগরের তীরবর্ত্তী স্থানসমূহের ভূনিম্নস্থ লবণাম্বু হইতে প্রস্তুত হয়। মান্দ্রাজ প্রদেশে প্রস্তুত লবণের সমুদায়ই সামুদ্রিক।

বর্ত্তমান যুদ্ধের পূর্ব্বে ভারতবর্ষে যে সমুদয় লবণ ব্যবহৃত হইত, তাহার একটি বিবরণ নিম্নে প্রদত্ত হইল—

সামুদ্রিক লবণ।

১। এডেনের করকচ; সূর্য্যের উত্তাপে সমুদ্র-জল শুকাইয়া ইহা প্রস্তুত হয়।

২। এডেনের পাঙ্গা বা গুঁড়া লবণ।

৩। রেওয়া করকচ; লোহিত সাগরের পার্শ্ববর্ত্তী আফ্রিকাখণ্ড হইতে আনীত হয়।

৪। রেওয়া পাঙ্গা।

৫। শালিফ্ করকচ; আফ্রিকা মহাদেশের শালিফ বন্দর হইতে ইহার আমদানি হয়।

৬। শালিফ্ পাঙ্গা।

৭। বোম্বাই করকচ।

৮। স্পেনের করকচ; সূর্য্যোত্তাপে সমুদ্র-জল শুকাইয়া ইহা প্রস্তুত হয়।

৯। সৈয়দ বন্দরের করকচ।

১০। মান্দ্রাজের করকচ, কোকনদ, বিশাখাপত্তন এবং টীউটিকোরিণ প্রভৃতি স্থান হইতে কলিকাতা, কটক প্রভৃতি স্থানে আমদানি হয়। এই লবণ-প্রস্তুতকারিগণের নিকট হইতে গবর্ণমেণ্ট প্রতি মণ ⁄১০ ছয় পয়সা হিসাবে খরিদ করিয়া লইয়া সাধারণের নিকট বাজার দরে বিক্রয় করিয়া থাকেন। ইহা দেখিতে ধূসরবর্ণ, অপরিষ্কার ও বালুকামিশ্রিত বলিয়া কলিকাতার বাজারে ইহার কাটতি অতিশয় কম।

১১। সম্ভর লবণ।

রাজপুতানার অন্তর্গত সম্ভর হ্রদের জল হইতে এই লবণ প্রস্তুত হয়। এই লবণ হ্রদ রাজপুতানার অন্তর্গত জয়পুর ও যোধপুর রাজ্যের মধ্যে অবস্থিত। ইহার পরিমাণ ফল প্রায় ৫০ বর্গ মাইল। ইহার দৈর্ঘ্য ১০ মাইল ও বিস্তৃতি ২ হইতে ৭ মাইল। ইহার চারিদিকেই বালুকাময় অনুর্ব্বর প্রদেশ এবং পশ্চিমদিকে রাজপুতানার বিখ্যাত মরুভূমি। যে বৎসর সুবৃষ্টি হয়, সে বৎসর ইহার জল সমুদ্র-জলের তুল্য লবণাক্ত; কিন্তু অনাবৃষ্টির বৎসর উহা সমুদ্র-জল অপেক্ষা তিনগুণ, সাড়ে তিনগুণ অধিক লবণাক্ত হইয়া থাকে। এই হ্রদের কর্দ্দমে শতকরা ৩ হইতে ১২ ভাগ বিশুদ্ধ লবণ এবং অল্প পরিমাণে সোডিয়ম্ সল্‌ফেট, সোডিয়ম্ কার্ব্বনেট ও পটাসিয়ম্ সল্‌ফেট বর্ত্তমান। বর্ষাকালে নদীসমূহের জল এই হ্রদে আসিয়া পড়ায়, ঐ লবণ দ্রব হইয়া দুই-তিন ফিট গভীর, ৬০ বর্গ মাইল বিস্তৃত তীব্র লবণাম্বুরাশিতে পরিণত হয়। তখন এই লবণ-জল "কেয়ারী"তে আনা করিয়া রৌদ্রে শুষ্ক হইতে দেওয়া হয়। প্রতি বৎসর এই হ্রদের জল হইতে সত্তর-বাহাত্তর লক্ষ মণ লবণ প্রস্তুত হইয়া থাকে। ১৮৭১ খৃষ্টাব্দ হইতে এই হ্রদ ভারত গবর্ণমেণ্টের হাতে আসিয়াছে।

খনিজ লবণ।

দেশীয় সৈন্ধব; তিনটি প্রধান কেন্দ্র হইতে এই লবণের আমদানি হয়।

(১) পঞ্জাবের লবণ শৈলমালা বা সৈন্ধব শৈলমালা।

(২) কোহাট পাহাড়।

(৩) কাংড়া জিলার মণ্ডিরাজ্য।

ইহার মধ্যে প্রথমোক্ত সৈন্ধব শৈলমালাই প্রধান এবং উহা হইতে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক পরিমাণে লবণ রপ্তানি হয়। ইহার মধ্যে আবার খেওরার "মেও" খনি সর্ব্বপ্রধান। উহার গভীরতা ৫৫০ ফিট। তন্মধ্যে ২৭৫ ফিট বিশুদ্ধ লবণ, অবশিষ্ট কিছু অপরিষ্কার। খেওরার "মেও" খনি হইতে মহাবীর আলেকজাণ্ডার

ভারত আক্রমণের পূর্ব্বে (খৃঃ পূঃ চতুর্থ শতাব্দী) হইতে লবণ উত্তোলিত হইয়া আসিতেছে। ভারতসম্রাট আকবরের সময়ে ইহার কার্য্য যথেষ্ট পরিমাণে বিস্তৃত ছিল। ১৮৯৪ খৃষ্টাব্দ হইতে এই খনি ইংরেজ গবর্ণমেণ্টের অধীন হইয়াছে। ১৮৭২ খৃষ্টাব্দে এই খনির প্রাচীন কার্য্যপ্রণালী সম্পূর্ণরূপে পরিবর্ত্তিত হয়। বর্ত্তমান সময়ে যে প্রণালীতে খনির কার্য্য চলিতেছে, উহা ভারত-গবর্ণমেণ্টের ভূতত্ত্ব-বিভাগের ডেপুটি সুপারিণ্টেণ্ডেণ্ট ডাক্তার ওয়ার্থের উদ্ভাবিত। এই খনির লবণে শতকরা ৯৮·৯০ ভাগ বিশুদ্ধ লবণ (সোডিয়াম্ ক্লোরাইড) ও ৩০·৫৭ ভাগ সোডিয়াম্ সালফাইড্ বিদ্যমান আছে। সাহাপুর জেলার "ওয়াচা" খনি হইতে যথেষ্ট পরিমাণে সৈন্ধব লবণ পাওয়া যায়। এই খনির লবণ-স্তরের গভীরতা ২০ হইতে ৩০ ফিট পর্য্যন্ত। সিন্ধুনদের তীরবর্ত্তী কলাবাগ হইতে দুই মাইল দূরে অবস্থিত "সৈন্ধব গড়" পাহাড়ের পূর্ব্ব পার্শ্ব হইতে লবণের পাহাড় কাটিয়াই লবণ সংগ্রহ করা হয়। এই সমুদায় লবণ বিশুদ্ধ, শুভ্র হইতে রক্তাভ পর্য্যন্ত নানা বর্ণবিশিষ্ট। কিন্তু অধুনা এই লবণ পঞ্জাব ও যুক্তপ্রদেশের লোকদিগকে যোগাতেই প্রায় নিঃশেষিত হইয়া যায়; সুতরাং বঙ্গদেশে অতি সামান্য পরিমাণেই আসিয়া থাকে।

মোগল বাদশাহগণের রাজত্বকালে পঞ্জাববাসিগণ লবণ-শৈল হইতে লবণের বড়-বড় সৈন্ধব-শিলা ভাঙ্গিয়া সিন্ধুতীরে লইয়া যাইত; এবং সেখানে উহা লবণ-ব্যবসায়ীগণের নিকট বিক্রয় করিয়া বিক্রয়লব্ধ অর্থ লবণ-বাহকদিগের সহিত বণ্টন করিয়া লইত। উহার বার আনা অংশ খনকগণ লইত, এবং অবশিষ্ট চারি আনা বাহকগণ প্রাপ্ত হইত। লবণ-ব্যবসায়ীগণ একটাকা মূল্যে ২০ হইতে ৮০ মণ পর্য্যন্ত লবণ ক্রয় করিত। ইহার উপর তাহাদিগকে প্রতি ১৭ মণ লবণে একটাকা করিয়া লবণ-কর দিতে হইত। শিল্পীগণ সৈন্ধব-শিলা হইতে নানাপ্রকার কারু-কার্য্য-শোভিত আস্‌বাব পত্র প্রস্তুত করিয়া বিক্রয় করিত। মীর আবুল কাসেম সম্রাট আকবরকে এইরূপ একখানি সৈন্ধবের রেকাব ও একটা বাটি দিয়াছিলেন। এই ঘটনা হইতে তিনি নিম্‌কিন আখ্যা প্রাপ্ত হইয়াছিলেন। বর্ত্তমান সময়েও সৈন্ধব-লবণের নানা প্রকার দ্রব্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। এইরূপ অনেকগুলি কুঁজো, গেলাস, বাটি, রেকাব প্রভৃতি দ্রব্য কলিকাতায় এসিয়াটিক সোসাইটির মিউজিয়মে আছে।

কোহাটে পাহাড় কাটিয়াই লবণ সংগ্রহ করা হয়, সুতরাং ভূপৃষ্ঠ খনন করা আদৌ আবশ্যক হয় না। এই লবণ পাংশুবর্ণ। এই "অফুরন্ত" লবণ-শৈলের উপরিভাগ নিঃশেষ করিতেই বহু শতাব্দী অতীত হইবে।

মণ্ডির লবণ অতিশয় অপরিষ্কার। এইস্থানেও কোহাটের ন্যায় উপর হইতে পাহাড় কাটিয়া লবণ সংগ্রহ করা হয়, খনন করা আবশ্যক হয় না।

ব্রহ্মদেশে মন্দালয় নগরের নিকটে ইরাবতী নদীর তীরবর্ত্তী সীনপঙ্গা নামক স্থলে লবণের এক বৃহৎ খনি আছে; কিন্তু সুলভ বিলাতী লবণের কৃপায় উহা বাজার হইতে বিতাড়িত হইয়াছে।

দেশীয় অন্যান্য খনিজ লবণ

ইহা ব্যতীত পাঁচভদ্রা ও দিদ্বানা নামক স্থানে তরল লবণের খনি আছে। পাঁচভদ্রা, যোধপুর রাজ্যের রাজধানী যোধপুর নগর হইতে ৪০ মাইল দূরে লুনী নদীর তীরে অবস্থিত। এইস্থানে প্রায় তিন ক্রোশ দীর্ঘ এবং এক ক্রোশ প্রশস্ত স্থানের সর্ব্বত্রই তরল লবণের উৎস দেখিতে পাওয়া যায়। এখানে প্রতি বৎসর গড়ে প্রায় আট লক্ষ চল্লিশ হাজার মণ লবণ প্রস্তুত হইয়া থাকে। ৫০ হাত দীর্ঘ ও ৪০ হাত প্রশস্ত একটি গর্ত্ত প্রস্তুত করা হয়; তরল লবণ বা তীব্র লবণাম্বু এই গর্ত্তের মধ্যে প্রায় দুই হাত গভীর হইয়া জমিয়া থাকে। এই জল সমুদ্র-জল অপেক্ষা সাত-আট গুণ অধিক লবণাক্ত। এক-প্রকার গাছের ক্ষুদ্র-ক্ষুদ্র শাখা এই সকল গর্ত্তের মধ্যে ফেলিয়া রাখিলে, উহার উপর লবণ জমিতে থাকে। এইরূপে এখানে লবণ সংগ্রহ করা হয়। বিগত ১৮৭৮

খৃষ্টাব্দে ভারত গবর্ণমেণ্ট এই স্থান ক্রয় করিয়া লইয়াছেন।

সম্ভর হ্রদ হইতে প্রায় ৪০ মাইল দূরে যোধপুর রাজ্য-মধ্যে দিদ্বানা লবণ-খনি অবস্থিত। এই খনিতে যথেষ্ট পরিমাণে লবণ-দ্রব পাওয়া যায়। উহা অনবরত তুলিতে থাকিলেও ফুরায় না। বৎসরের মধ্যে প্রায় নয় মাস কাল লবণ প্রস্তুতের কার্য্য চলিয়া থাকে, এবং প্রতি বৎসর প্রায় তিন লক্ষ মণ লবণ প্রস্তুত হয়। প্রতি মণে প্রায় দেড় পয়সা খরচ পড়ে এবং উহা একটাকা চারি আনা মণ দরে বিক্রীত হয়। কিন্তু এখান হইতে লবণ চালান দিতে অত্যধিক খরচ পড়ে। ১৮৭৮ খৃষ্টাব্দ হইতে এই খনিও ভারত-গবর্ণমেণ্টের হাতে আসিয়াছে।

বিদেশীয় খনিজ লবণ

বঙ্গদেশ, আসাম ও ব্রহ্মদেশ ব্যতীত ভারতবর্ষের প্রায় সকল স্থানের লোকেই দেশীয় লবণ ব্যবহার করিয়া থাকে ; কিন্তু বঙ্গদেশে বিদেশীয় লবণেরই একাধিপত্য। বঙ্গদেশে যে পরিমাণ লবণ ব্যবহৃত হয়, তাহার প্রায় অর্দ্ধাংশ "লিভারপুলি" বা বিলাতী লবণ ; অবশিষ্ট জার্ম্মাণি, অষ্ট্রিয়া, স্পেন, এডেন, জিদ্দা, বোম্বাই, মান্দ্রাজ প্রভৃতি স্থানের আমদানি লবণ। অষ্ট্রিয়া ও জার্ম্মাণি হইতে যে সমুদায় খনিজ লবণ আমদানি হয় তাহার সমুদায়ই বাজারে "হ্যাম্বার্গ লবণ" নামে পরিচিত। ১৮৩৭ খৃষ্টাব্দ হইতে এই সমুদায় বিদেশীয় লবণ বঙ্গদেশে ক্রমশঃ প্রাধান্য লাভ করিয়া, ১৮৭৩ অব্দের মধ্যে দেশীয় লবণকে বাজার হইতে প্রায় সম্পূর্ণরূপে বিতাড়িত করিয়াছে।

১। বিলাতী পাঙ্গা লবণ।

সাধারণতঃ ইহা লিভারপুলি লবণ বলিয়াই বাজারে পরিচিত। ইহা লিভারপুল, হার্টেলপুল, বৃষ্টল প্রভৃতি স্থান হইতে আমদানি হয়। ইহার অধিকাংশই চেসায়ার ও উরচেষ্টার সায়ারের খনি হইতে উৎপন্ন। চেসায়ারের লবণের খনিতে ভূপৃষ্ঠ হইতে প্রায় ৮০ হাত নিম্নে ১৫০ হইতে ২০০ হাত গভীর লবণের স্তর আছে। এই লবণ-স্তরের উপরিভাগ শতকরা ২৫ ভাগ দ্রবীভূত লবণবিশিষ্ট জল দ্বারা আচ্ছাদিত। এই তরল লবণ যন্ত্র (pump) সাহায্যে উত্তোলিত হইয়া লবণের কারখানায় নীত হয়। উহা হইতে ঐ সমুদায় কারখানাতে দুই প্রকার লবণ প্রস্তুত হয়। একপ্রকার, অতিশয় "সরু দানা" বিশিষ্ট উৎকৃষ্ট লবণ ; অপর, "মোটা দানা" বিশিষ্ট নিকৃষ্ট লবণ। উভয় প্রকার লবণ প্রস্তুত করিবার প্রণালী বিভিন্ন। মোটা দানাবিশিষ্ট লবণ মৃদু জ্বালে প্রস্তুত হয় ; কিন্তু সরু দানার উৎকৃষ্ট লবণ ফুটন্ত লবণ জল হইতে প্রস্তুত হয়। প্রথমতঃ খনি হইতে উত্তোলিত লবণ-জল কটাহে ছাড়িয়া দিয়া তাহার সহিত অল্প পরিমাণে শিরিষ অথবা পশুরক্ত মিশ্রিত করিয়া দেওয়া হয় ; এবং যতক্ষণ পর্য্যন্ত উক্ত জল ফুটিয়া না উঠে, ততক্ষণ ক্রমশঃ জ্বাল বাড়াইতে হয়। এইরূপে জ্বাল দিতে দিতে উপরে চিনির রসের গাদের ন্যায় এক প্রকার গাদ উঠে। উহা উপর হইতে কাটিয়া ফেলা হয়। এই গাদ উঠাইয়া ফেলিলে, ঘোলা লবণ জল স্বচ্ছ লবণ-জলে পরিণত হয়, এবং কটাহের তলায় লবণের দানা বাঁধিতে থাকে। ঐ লবণ হাতা দিয়া তুলিয়া কটাহের উপর স্থাপিত তক্তার উপর শুকাইতে দেওয়া হয় এবং উহা হইতে জল ঝরিয়া গেলে, "ষ্টোভ" ঘরে লইয়া গিয়া উহা উত্তমরূপে শুষ্ক করা হয়। এই প্রকারে একমণ উৎকৃষ্ট বিলাতি লবণ প্রস্তুত করিতে প্রায় ছাব্বিশ সের গুঁড়া কয়লা খরচ হয় ; কিন্তু এক মণ মোটাদানার লবণ প্রস্তুত করিতে আঠার সেরের অধিক কয়লা খরচ হয় না। এই সকল স্থানে কয়লা অতিশয় সুলভ মূল্যে পাওয়া যায় বলিয়া, ব্যবসায়ীদিগকে ক্ষতিগ্রস্ত হইতে হয় না। আজকাল machine pan নামক এক প্রকার কটাহের সাহায্যে উৎকৃষ্ট লবণ প্রস্তুত হইতেছে। উহা অতিশয় সূক্ষ্ম দানাবিশিষ্ট। চেসায়ারের সরু দানাবিশিষ্ট উৎকৃষ্ট লবণের মধ্যে শতকরা।

৯৮ . ৩৫০ ভাগ বিশুদ্ধ লবণ বা সোডিয়াম ক্লোরাইড্

০ . ০৭৫ ভাগ ম্যাগনিসিয়াম্ ক্লোরাইড্

০ . ০২৫ ভাগ ক্যালসিয়াম্ ক্লোরাইড্

এবং ১ . ৫৫০ ভাগ ক্যালসিয়াম্ সল্‌ফেট পাওয়া যায় ; কিন্তু বড় দানার নিকৃষ্ট লবণের মধ্যে শতকরা

৯৮ . ০ ভাগ বিশুদ্ধ লবণ বা সোডিয়াম ক্লোরাইড্

০ . ৯০ ভাগ ম্যাগ্‌নেসিয়াম্ ক্লোরাইড্

১ . ০০ ভাগ ক্যাল্‌সিয়াম্ সলফেট্

ও ০ . ১০ ভাগ জলে অদ্রবনীয় ময়লা পাওয়া যায়

ইংলণ্ড হইতে যে সমুদায় বাণিজ্য-জাহাজ কলিকাতা, রেঙ্গুণ ও চট্টগ্রাম প্রভৃতি স্থানে আসিয়া থাকে, তাহাতে এই সমুদায় লবণ ব্যালাষ্টস্বরূপ বোঝাই হইয়া এদেশে আসিয়া থাকে। এই নিমিত্ত আমরা উহা অল্প মূল্যে পাইয়া থাকি।

২। "হ্যাম্বার্গ লবণ"।

ইহা আমাদের দেশের সৈন্ধব-জাতীয় খনিজ লবণ। লবণ-শিলা সকল কলে পেষণ করিয়া উহা প্রস্তুত হয়। বঙ্গদেশে লিভারপুলি ব্যতীত যে সমুদয় বিদেশীয় লবণ আমদানি হয়, তাহার মধ্যে হ্যাম্বার্গ লবণই প্রধান ছিল। কিন্তু আজকাল যুদ্ধের গোলযোগে এই লবণের আমদানি একেবারে বন্ধ হইয়া গিয়াছে। জার্ম্মাণিতে অনেক লবণ-শৈল আছে। উহার দুই এক স্থলে প্রায় দেড়হাজার গজ পর্য্যন্ত গভীর লবণের স্তর পাওয়া যায়। কার্পেথিয়ান শৈলমালার মধ্যে অনেক লবণের খনি আছে। অষ্ট্রীয়া সাম্রাজ্যের গ্যালিসিয়া প্রদেশস্থ ক্রাকো নগর হইতে প্রায় চারি ক্রোশ দূরে উইলিকজার প্রসিদ্ধ লবণের খনি। এই খনি পৃথিবীর মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা বিখ্যাত। প্রায় সহস্র বৎসর ধরিয়া এই খনি হইতে লবণ উত্তোলিত হইয়া আসিতেছে। এইরূপে ভূগর্ভে একটি ইন্দ্রালয় তুল্য অনুপম সৌন্দর্য্য-শোভিত সপ্ততল নগরের সৃষ্টি হইয়াছে। এই নগরে প্রশস্ত রাজপথ ও রেলগাড়ি প্রভৃতি ত আছেই ; পরন্তু, তাড়িতালোকে আলোকিত বিচিত্র কারুকার্য্যশোভিত রেলষ্টেশন, হোটেল, নাচঘর, ভজনালয় (সেণ্ট এণ্টনির গির্জ্জা) ঝাড়-লণ্ঠন ইত্যাদি শোভিত বৃহৎ হলঘর, বিশ্রাম-স্থান, আস্তাবল প্রভৃতিরও অভাব নাই। সমুদায়ই লবণে নির্ম্মিত ও বিবিধ বর্ণে শোভিত। এই নগরের মধ্যে ভূপৃষ্ঠ হইতে প্রায় আড়াইশত গজ নিম্নে একটি হ্রদ আছে। এই হ্রদ ঘন কৃষ্ণবর্ণ লবণাম্বুতে

পরিপূর্ণ। উহার উপর দর্শকগণের জল-ভ্রমণের নিমিত্ত একখানি নৌকাও আছে।

পূর্ব্বে বঙ্গদেশেও যথেষ্ট পরিমাণে লবণ উৎপন্ন হইত। হিজলির নিকটে মোগল বাদশাহদিগের সময়ে একটি বৃহৎ সরকারি লবণের কারখানা ছিল। কিন্তু নিম্নবঙ্গের জল-বায়ুর আদ্রর্তাবশতঃ এবং গঙ্গা ও ব্রহ্মপুত্রের বিপুল মধুর জলরাশি অনবরত বঙ্গোপসাগরে পড়িতেছে বলিয়া, এখানে লবণ প্রস্তুত করা লাভজনক নহে। এই সমুদায় কারণে এবং অন্য দিকে বিলাতি লবণ অতিশয় সস্তা দরে বাজারে বিক্রীত হওয়ায় ১৮৭৪ খৃষ্টাব্দ হইতে বঙ্গদেশে লবণ প্রস্তুত-কার্য্য বন্ধ হইয়া গিয়াছে। কিন্তু উড়িষ্যার উপকূল প্রদেশে ১৮৯৮ খৃষ্টাব্দ পর্য্যন্ত লবণ প্রস্তুতের কার্য্য চলিতেছিল ; ঐ সময় হইতে তাহাও বন্ধ করিয়া দেওয়া হইয়াছে।

লবণ-কর

জীবনধারণের জন্য লবণের আবশ্যকতা অত্যন্ত অধিক। কেবল মানুষের জন্য নহে, গবাদি গৃহপালিত পশু এবং কৃষিকার্য্যের নিমিত্তও লবণের প্রয়োজনীয়তা অতিশয় অধিক। এই নিমিত্ত ইহার উপর কর আদায় করা অতিশয় সুবিধাজনক। ভারতের প্রজাগণ বহুকাল হইতে এই লবণ-কর প্রদান করিয়া আসিতেছে। প্রাচীন হিন্দুরাজাদিগের সময়ে কখন-কখনও রাজকর্ম্মচারিগণের দ্বারা লবণ প্রস্তুতকার্য্য পরিচালিত হইত। আবার কখনও বা রাজা লবণ-প্রস্তুত-কারিগণের নিকট হইতে কর গ্রহণ করিয়াই ক্ষান্ত থাকিতেন। কিন্তু সর্ব্বত্রই লবণের আমদানি ও রপ্তানির উপর শুল্ক দিতে হইত। খৃষ্টপূর্ব্ব চতুর্থ শতাব্দীতে মৌর্য্য রাজগণের রাজত্ব সময়ে লবণাধ্যক্ষ নামক একজন উচ্চপদস্থ রাজকর্ম্মচারী লবণ-বিভাগের কার্য্য পরিচালনা করিতেন। সৈন্ধব, সামুদ্র, বিট্, সৌবর্চ্চল, উদ্ভিজ্জ এবং যবক্ষার এই ছয়প্রকার লবণের উপর কর গ্রহণ করা হইত। রাজার ইচ্ছানুসারে সময় সময় এই স্বত্ব ইজারা দেওয়া হইত। উৎপন্ন লবণের পঞ্চবিংশতি ভাগ হইতে বিংশতি ভাগ পর্য্যন্ত কর স্বরূপ গ্রহণ করা হইত। "ধান্য, স্নেহ, ক্ষার, লবণ, মধ্য,

পক্কান্নাদীনাঞ্চ বিংশতিভাগ পঞ্চবিংশতি ভাগো বা" (১)। কিন্তু বিদেশীয় লবণের ষষ্ঠাংশ কর স্বরূপ প্রদান করিতে হইত; "আগন্তু লবণং ষড়্‌ভাগং দদ্যাৎ" (২)। বস্তুতঃ আমদানি লবণের উপর চারিগুণ কর আদায় করিয়া এই সময়ে দেশীয় লবণ-বাণিজ্যের প্রতিষ্ঠা রক্ষা করা হইতে ছিল। কিন্তু সন্ন্যাসী, শ্রোত্রিয়, উপাধ্যায় এবং শ্রমজীবী-দিগকে খাদ্য লবণের নিমিত্ত আদৌ কোন কর প্রদান করিতে হইত না। লবণাধ্যক্ষ এইরূপে করস্বরূপ যে লবণ আদায় করিতেন, তাহা ব্যবসায়ীদিগের নিকট উচিত মূল্যে বিক্রয় করিয়া বিক্রয়-লব্ধ অর্থ রাজকোষে জমা দিতেন। মুসলমানদিগের রাজত্বকালেও আমদানি ও রপ্তানি উভয়বিধ লবণ-কর প্রচলিত ছিল। তাঁহারা সন্ন্যাসী, শ্রমজীবী প্রভৃতি কাহাকেও এই কর হইতে অব্যাহতি দিতেন না; সর্ব্বত্রই সমভাবে উক্ত কর আদায় করিতেন, "মা শীর-ই রহিমি" নামক ঐতিহাসিক গ্রন্থ হইতে জানা যায় যে, মোগল বাদশাহদিগের সময় প্রতি ১৭ মণ লবণে এক টাকা রাজস্ব দিতে হইত; অর্থাৎ এখনকার হিসাবে মণকরা এক আনা হিসাবে লবণ-কর দিতে হইত। মোগল-সাম্রাজ্যের অবসান সময়ে ইষ্ট ইণ্ডিয়া কোম্পানী, লবণ প্রস্তুত, বিক্রয় এবং আমদানি-রপ্তানি প্রভৃতি সমুদায় কার্য্য নিজের আয়ত্তাধীনে লইয়া লবণের ব্যবসায় "একচেটিয়া" করিয়া লইয়াছিলেন। ক্লাইব এই কার্য্য আরম্ভ করেন এবং ওয়ারেণ হেষ্টিংস ১৭৮০ খৃষ্টাব্দে শেষ করেন। এই প্রথাই কিঞ্চিৎ পরিবর্ত্তিত আকারে ১৮৬২ খৃষ্টাব্দ পর্য্যন্ত প্রচলিত ছিল। তদনন্তর বর্ত্তমান প্রথা প্রবর্ত্তিত হয়। ১৮৮০ খৃষ্টাব্দ হইতে ১৯০৩ খৃষ্টাব্দ পর্য্যন্ত লবণের শুল্ক মণকরা আড়াই টাকা ছিল। উহা ক্রমশঃ কমাইয়া ১৯০৩ খৃষ্টাব্দে মণকরা দেড়টাকা এবং ১৯০৭ খৃষ্টাব্দে মণকরা একটাকা করা হইয়াছিল। ১৯০৭ হইতে ১৯১৫ খৃষ্টাব্দ পর্য্যন্ত লবণকর মণকরা ঐ এক টাকাই ছিল। কিন্তু বিগত ১৯১৬ খৃষ্টাব্দ হইতে উহা অস্থায়ী ভাবে বাড়াইয়া মণকরা একটাকা চারি আনা করা হইয়াছে। ভারতের ত্রিশ কোটি প্রজা বৎসরে প্রায় পাঁচ কোটি মণ লবণ ব্যবহার করিয়া আসিতেছে। মৎস্যাদি রক্ষা করিবার নিমিত্ত যে লবণ ব্যবহৃত হয়, তাহার উপর কোন কর দিতে হয় না। বরোদা রাজ্যে লবণ কর আদৌ নাই। ঐ রাজ্যের অন্তর্গত কাথিয়াবাড় প্রদেশের অধিবাসিগণ আপনারাই তাহাদের ব্যবহার্য্য লবণ প্রস্তুত করিয়া লইয়া থাকে। ঐ সকল স্থানে টাকায় প্রায় সাড়ে তিন মণ করিয়া লবণ পাওয়া যায়। বিগত ১৯১৫—১৬ ইং সালে বোম্বাই প্রেসিডেন্সিতে ১৩৫ লক্ষ ৫০ হাজার মণ লবণের কারবার হইয়াছিল। উহা হইতে গবর্ণমেণ্ট ১১৩ লক্ষ ২৫ হাজার টাকা লাভ করিয়াছেন। লবণ-কর কমাইয়া দিলে রাজসরকারের বিশেষ ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা কম; কারণ, অল্প মূল্যে ক্রয় করিতে পারিলে, লোকে গৃহ পালিত পশু প্রভৃতি এবং নিজেদের জন্য অধিক পরিমাণে লবণ ব্যবহার করিত। এইরূপে এবং উহার অপচয় অধিক হওয়ায়, কাটতিও বাড়িয়া যাইত এবং তদ্দারা রাজসরকারের ক্ষতির পূরণ হইত।

(১) কৌটিল্যের অর্থশাস্ত্র (শ্যাম শাস্ত্রী সঙ্কলিত), ১১৩ পৃঃ।

(২) কৌটিল্যের অর্থশাস্ত্র (শ্যাম শাস্ত্রী-সঙ্কলিত), ৮৪ পৃঃ।

বিবিধ সংগ্রহ।

ডিরেক্টর জেনারেলের মৃত্যু—গত ২১শে অক্টোবর তারিখে সিমলা শৈলে ইণ্ডিয়ান মেডিক্যাল সার্ভিসের ডিরেক্টার জেনারেল সার পার্ডি লিউকিস্ সাহেবের মৃত্যু ঘটিয়াছে। ইনি পূর্ব্বে কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজের অধ্যক্ষ ছিলেন।

প্লেগের দৌরাত্ম্য—বোম্বাই প্রেসিডেন্সির আমেদাবাদ সহরে প্লেগের বিশেষ প্রকোপ হইয়াছে। প্রতিদিন বহুলোকের মৃত্যু ঘটিতেছে। আমেদাবাদে অনেক কল কারখানা আছে। ঐ সকল কারখানার শ্রমজীবীগণের মধ্যেই রোগের অধিক প্রাদুর্ভাব দেখা যাইতেছে।

কুইনাইনের চাষ।—কুইনাইন ইউরোপ ও আমেরিকা হইতে এদেশে আমদানী হইয়া থাকে। গত কয়েক বৎসর হইতে দার্জ্জিলিংএও ইহার আবাদ হইতেছে, কিন্তু তাহা যথেষ্ট নহে। সুতরাং যুদ্ধের জন্য কুইনাইন রীতিমত আমদানী না হওয়ায় ইহার মূল্য অত্যন্ত বাড়িয়া গিয়াছে। দার্জ্জিলিংএর ন্যায় ভারতের অন্যান্য স্থানে কুইনাইন জন্মায় কিনা, তজ্জন্য গভর্ণমেণ্ট অনবরত চেষ্টা করিয়া আসিতেছেন। সম্প্রতি পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে যে, বর্ম্মার অনেক স্থানের আবহাওয়া সিনকোনা বৃক্ষের পক্ষে অনুকূল এবং এরূপ গুজবও রটিয়াছে যে, টেভয়ে গভর্ণমেণ্ট ১৮০০০ বিঘা জমিতে সিনকোনা বৃক্ষের আবাদ করিবেন।

আহত ও রুগ্ন সৈন্যদের জন্য সাহায্য প্রার্থনা—রাজপ্রতিনিধি ও লেডি চেমসফোর্ড সংবাদ-পত্রে ভারতীয় জনসাধারণের নিকট সেণ্টজন আম্বুলেন্স ও রেড্‌ক্রস সোসাইটির জন্য অর্থ সাহায্য প্রার্থনা করিয়াছেন। এই প্রশংসনীয় কার্য্যে জনসাধারণের বিশেষ উৎসাহ জাগরিত করিবার জন্য তাঁহারা ১২ই ডিসেম্বর আফিস আদালত বন্ধ রাখিবেন। ঐ দিনই সৈন্যদিগকে বিশেষভাবে সাহায্য করিবার তারিখ।

আয়ুর্ব্বেদ চিকিৎসার প্রতিনিধি।—কতিপয় সুপ্রসিদ্ধ চিকিৎসক সংপ্রতি ভারতীয় চিকিৎসক-মণ্ডলীর পক্ষ হইতে দেশীয় নৃপতিগণের সহিত দিল্লী নগরে দেখা করিয়াছিলেন। নৃপতিগণ বিশেষতঃ রেবা ও আলওয়ারের মহারাজাদ্বয় তাঁহাদিগকে বিশেষ উৎসাহ দান করিয়াছেন।

কলিকাতা হইতে বৈদ্যরত্ন যোগীন্দ্রনাথ সেন, মহামহোপাধ্যায় গণনাথ সেন; কবিরাজ সুধীন্দ্র নাথ সেন প্রভৃতি প্রতিনিধি হইয়া দিল্লী গিয়াছিলেন। বৈদ্যরত্ন যোগীন্দ্রনাথ সেন মহাশয় দেশীয় চিকিৎসা শাস্ত্রের উন্নতিবিষয়ে সার শঙ্কর নায়ারের সহিত আলোচনা করেন।

ধূমপান নিবারণ—বালক ও যুবকদের ধূমপান নিবারণের জন্য আইনের পাণ্ডুলিপি প্রস্তুত করা হইয়াছে, শীঘ্রই ব্যবস্থাপক সভায় উহা উপস্থিত করা হইবে। আইনের মর্ম্ম এই যে কেহ যদি ২১ বৎসরের কম বয়স্ক

কোন বালক বা যুবকের নিকট সিগারেট, বিড়ি, সিগার, পাইপ বা সিগারেট পেপার বিক্রয় করে বা তাহাকে দেয় তাহার প্রথম অপরাধের জন্য ২০ টাকা এবং দ্বিতীয় ও পরবর্ত্তী অপরাধের জন্য ৫০৲ টাকার অনধিক অর্থ দণ্ড হইবে।

২১ বৎসরের কম বয়স্ক কোন ব্যক্তি যদি রাজপথে বা প্রকাশ্য স্থানে সিগারেট প্রভৃতি সেবন করে, তবে পুলিস, আবকারী কর্ম্মচারী, পশুর প্রতি নিষ্ঠুরতা নিবারণী সভার কর্ম্মচারী এবং গবর্ণমেণ্টের শিক্ষা বিভাগের কোন কর্ম্মচারী তাহা কাড়িয়া লইতে পারিবেন এবং ধৃতকারী কর্ম্মচারীর উচ্চপদস্থ ব্যক্তি ঐ সকল সিগারেট প্রভৃতি সম্বন্ধে যে ব্যবস্থা করেন তাহাই হইবে। ঐ আইন যদি বিধিবদ্ধ হয়, তবে উহা আপাততঃ কলিকাতায় প্রচলিত হইবে। গবর্ণমেণ্ট ইচ্ছা করিলে অন্যত্রও উহা প্রচলিত করিতে পারিবেন।

মিঃ এ, সুরওয়ার্দ্দি ঐ পাণ্ডুলিপি প্রস্তুত করিয়াছেন। গবর্ণমেণ্টের অনুমতি অনুসারে উহা ব্যবস্থাপক সভায় উপস্থিত করা হইবে!

ফলপ্রদ মুষ্টিযোগ।

বকফুলের মূলের ছাল অর্দ্ধ তোলা, বচ অর্দ্ধ তোলা, জল ।॥০ অর্দ্ধ সের, শেষ অর্দ্ধ পোয়া কিম্বা এক ছটাক, অল্প মধু মিশাইয়া ২।৩ বার সেবন করিলে সর্দ্দি কাসির বড় উপকার হয়। ইহার ফুল বা পাতা খাঁটী সর্ষপ তৈলে ভাজিয়া সেবন করিলেও সর্দ্দি কাসির উপকার হয়।

তুলসী-মঞ্জুরি ৵০ আনা, কণ্টকারী ।০ আনা, যষ্টিমধু ।০ আনা, বড় এলাচ ।০ আনা, পিপুল ৵০ আনা, হরীতকী ।০ আনা, মিশ্রি ।০ আনা—জল ।॥০ অর্দ্ধ সের শেষ ।০ একছটাক, গরম অবস্থায় শিশুকে খাওয়াইলে সর্দ্দি কাসি জ্বর প্রভৃতি পীড়া আরোগ্য হয়।

ওলাউঠার মহৌষধ!

পরিষ্কৃত সুরা ৪০০ তোলা, কর্পূর ৩২ তোলা, [illegible] এলাচ চূর্ণ ১ তোলা, মুথা চূর্ণ ৪ তোলা, [illegible] ৪ তোলা, যোয়ান ৪ তোলা, মরিচ ৪ তোলা, [illegible] অর্দ্ধ তোলা এই সমস্ত দ্রব্য রুদ্ধ কাচের আধারে [illegible] পর্য্যন্ত রাখিয়া ছাকিয়া লইবে। ইহা ওলাউঠা [illegible] মহৌষধ।

কবিরাজ শ্রীগোবিন্দদাস ভিষগ্‌রত্ন

পোঃ তেওতা, জেলা ঢাকা।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্‌।"

৬ষ্ঠ বর্ষ। } অগ্রহায়ণ ১৩২৪ সাল { ৮ম সংখ্যা।

আলোচনা।

ধূমপান নিবারণ আইনঃ—বালক ও যুবকদের ধূমপান নিবারণ কল্পে ডাক্তার সরওয়ার্দ্দি বঙ্গীয় ব্যবস্থাপক সভায় এক বিল উপস্থিত করিয়াছিলেন। তিনি বলিয়াছেন, এই বিল সম্বন্ধে মত সংগ্রহের জন্য ইহা প্রচারিত হউক। বিল সম্বন্ধে সরকার পক্ষের স্যার সত্যেন্দ্র প্রসন্ন সিংহ বলিয়াছেন, এই বিলের অভিপ্রায়ে আমি সহানুভূতি প্রকাশ করিতেছি। এই বিল প্রসঙ্গে জনসাধারণের নিকট নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তর প্রার্থনা করা হউক।

(১) এইরূপ একটি বিধি প্রবর্ত্তনের দরকার আছে কি না? (২) এই দুর্নীতি কি পারিবারিক বা বিদ্যালয়ের শাসন দ্বারা নিবারিত হওয়া উচিত নহে? (৩) ধূমপানাসক্তদিগকে কে ধরিবে? (৪) ইহাদের বিরুদ্ধে পুলিসেরা বা অন্য কে মামলা আনিবে? (৫) হুকায় তাম্রকূট সেবন বিলের আমলে আসিবে কি না? (৬) বয়সের সীমা ১৬, ১৮ কি ২১ হইবে? (৭) আইন প্রণয়ন বাঞ্ছনীয় কি না। (৮) আইন করায় ফল পাওয়া যাইবে কি না?

আমাদের বিবেচনায়—(১) বর্ত্তমান সময়ে এইরূপ একটা বিধি প্রবর্ত্তনের বিশেষ আবশ্যক। (২) পারিবারিক বা বিদ্যালয়ের শাসন দ্বারা এই দুর্নীতি যে নিবারিত হওয়া উচিত সে বিষয়ে কোনই সন্দেহ নাই। কিন্তু আইনের বাধ্যবাধকতা থাকিলে আরও অধিক সুফল দর্শিবে। (৩) বিদ্যালয়ের শিক্ষকগণ, নীতিরক্ষা সমিতি সমূহের কর্ত্তৃপক্ষগণ, ধূমপান নিবারণী সমিতি ও মাদকতা নিবারণী সমিতির ভারপ্রাপ্ত ব্যক্তিগণ এবং যে কোন বিশিষ্ট ভদ্রলোকের, ধূমপানাসক্ত বালক ও যুবকদিগকে ধরিবার অধিকার থাকা উচিত। (৪) ধৃত বালক ও যুবকদিগের বিরুদ্ধে মামলা চালাইবার ক্ষমতা পুলিসের হাতে থাকা মন্দ নয়। (৫) হুকায় তাম্রকূট সেবনও বিলের আমলে আসা উচিত। (৬) বয়সের সীমা ২১ বৎসর হইলেই ভাল হয়। (৭) আইন প্রণয়ন সর্ব্বতোভাবে বাঞ্ছনীয়। (৮) এই আইনের দ্বারা শীঘ্র না হইলেও ভবিষ্যতে যে বিশেষ সুফল ফলিবে সে বিষয় কোন সন্দেহ নাই।

আমাদের পানীয়। *

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

রায় বাহাদুর ডাক্তার শ্রীনবীনচন্দ্র দত্ত লিখিত :—

অপরিমিত বরফ বা বরফজল ব্যবহার স্বাস্থ্যের পক্ষে কতদূর অনিষ্টকর হইতে পারে তাহার একটী দৃষ্টান্ত নিম্নে প্রদত্ত হইল। কয়েক বৎসর হইল বিহার প্রদেশস্থ জনৈক মুসলমান ব্যারিষ্টার কার্য্যোপলক্ষে কোন মফঃস্বল জেলা কোর্টে আসিয়াছিলেন এবং তথায় পীড়িত হইয়া আমার চিকিৎসাধীন হইয়াছিলেন। তিনি অপরাহ্নে কোর্ট হইতে বাসস্থানে ফিরিয়া আসিয়া আমাকে তাঁহার পীড়ার সংবাদ পাঠাইয়াছিলেন। আমি সে সময়ে গৃহে ছিলাম না, অনেক রাত্রিতে আসিয়া তাঁহার পত্র পাইলাম। সে দিন আর তাঁহাকে দেখিতে যাওয়া হইল না। পরদিন প্রত্যূষে গিয়া তাঁহার যে অবস্থা দেখিলাম তাহা এইরূপ, মুখাবয়ব মলিন, উদর স্ফীত এবং মধ্যে মধ্যে তাহাতে শূলবৎ বেদনা, বারম্বার মলত্যাগেচ্ছা এবং সামান্য পরিমাণ তরল মলত্যাগ, বিবমিষা, পিপাসা এবং পানান্তে বমন, জিহ্বা শ্বেতবর্ণ এবং শুষ্ক, নাড়ী দুর্ব্বল, শরীরের উত্তাপ ৯৬ ডিগ্রি। এ অবস্থায় যেরূপ চিকিৎসার প্রয়োজন আমি যথাবিহিতরূপে তাহার ব্যবস্থা করিলাম। সায়ংকালে গিয়া দেখিলাম উদরের স্ফীতি এবং শূল বেদনা কিয়ৎ পরিমাণে প্রশমিত হইয়াছে, শরীরের উত্তাপ এক ডিগ্রি বৃদ্ধি হইয়াছে, নাড়ীও পূর্ব্বাপেক্ষা কিঞ্চিৎ সবল হইয়াছে। অন্যান্য লক্ষণ পূর্ব্ববৎ আছে। এই দিবসেও পূর্ব্ব দিবসের ন্যায় চিকিৎসা হইল। তিনি পিপাসার জন্য বরফযুক্ত সোডা (Iced Soda water) পান করিতেছিলেন,—ইহা কোনবার বমন হইত, কোনবার বা হইত না,—আহার ছিল দুগ্ধ ও আরারুট, ইহাতেও বরফ দেওয়া হইত, কিন্তু ইহা প্রায়ই উঠিয়া যাইত। এই পানীয় এবং আহার তাঁহার নিজের ব্যবস্থায় ছিল। আমি তাহা নিবারণ করি নাই, মনে করিয়াছিলাম এই বরফযুক্ত পানীয় ও আহার বিবমিষা ও বমন নিবারণ করিবে। তৃতীয় দিবসে বিশেষ কোন পরিবর্ত্তন দৃষ্ট হইল না। অনাহারে বা আহারাভাবে বমনহেতু রোগী অধিকতর দুর্ব্বল হইতে লাগিলেন, মধ্যে মধ্যে হিক্কাও হইতে লাগিল। ইতিপূর্ব্বে আমি তাঁহার রোগোৎপত্তির কারণ বা ইতিহাস সম্বন্ধে বিশেষ কোন অনুসন্ধান করি নাই, মনে করিয়াছিলাম উহা অজীর্ণতাজনিত, উত্তেজক ও বায়ুনিঃসারক (Stimulant and Carminative) ঔষধ এবং উষ্ণ সেঁকাদি দ্বারাই আরোগ্য হইবে, এবং চিকিৎসাও তদনুযায়ী হইতেছিল। কিন্তু যখন তাহা হইল না, তখন আমি শঙ্কিত ও চিন্তিত হইয়া রোগের আনুপূর্ব্বিক ইতিহাস উদ্ধারের চেষ্টায় তাঁহাকে বহু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করিয়া অবগত হইলাম যে তিনি সেস্থানে আসিবার পূর্ব্বে দিবসের জন্য কলিকাতায় গিয়াছিলেন। তখন, কলিকাতায় অতিশয় গ্রীষ্মাধিক্য ছিল, স্বভাবতই তিনি সে সময়ে তাঁহার পানীয়াদির সহিত বরফ ব্যবহার করিয়াছিলেন। কলিকাতায় অবস্থানের দ্বিতীয় দিবস প্রাতঃকালে কিঞ্চিৎ অসুস্থতা অনুভব করাতে তিনি কোন ইংরেজ চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করিয়াছিলেন। ডাক্তার সাহেব বলিয়াছিলেন "Oh, it's this beastly heat, take plenty of ice" অর্থাৎ এই অত্যধিক গ্রীষ্মই ইহার কারণ, খুব বরফ খাও, সেই সঙ্গে Sunstroke বা সর্দ্দিগর্ম্মির সম্বন্ধেও দুটী একটী কথার উল্লেখ করিয়াছিলেন। ব্যারিষ্টার সাহেব তাহা শুনিয়া কেবলমাত্র তাঁহার পানীয় দ্রব্যাদিতে বরফের মাত্রা বৃদ্ধি করিয়া দিলেন তাহা নহে, পিপাসা থাকুক বা না থাকুক সমস্ত দিন ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বরফ খণ্ডও আহার করিতে লাগিলেন, উদ্দেশ্য কোনরূপে Sunstroke বা সর্দ্দিগর্ম্মির সম্ভাবনাটা নিবারণ করা। সেই দিবস নৈশ ভোজনে প্রচুর পরিমাণে "আইস ক্রীম" (ice cream) আহার করিয়া এবং একমণ বরফ সঙ্গে লইয়া, তিনি পঞ্জাব মেলে, মফঃস্বলে, তাঁহার গন্তব্যস্থানে যাত্রা করিলেন। বলা বাহুল্য যে সমস্ত রাত্রি তিনি এ বরফের সদ্ব্যবহার বা অসদ্ব্যবহার করিতে ত্রুটি করেন নাই। পরদিবস বেলা দুইপ্রহরের সময়ে যথাস্থানে পঁহুছিয়া দেখিলেন যে তাঁহার বরফের পুঁজি নিঃশেষিত হইয়াছে। তিনি যে একমণ বরফ, সমুদায়ই পান বা আহার করিয়াছিলেন তাহা সম্ভব নহে অনেকটা অবশ্য গলিয়া নষ্ট হইয়া গিয়াছিল এবং তাহা হইবে জানিয়াই বোধ হয়, তিনি এত অধিক পরিমাণ বরফ সঙ্গে লইয়াছিলেন। তিনি যেস্থানে আগমন করিলেন সে সময়ে সেস্থানেও অত্যন্ত গ্রীষ্ম ছিল। সৌভাগ্য বা দুর্ভাগ্যবশতঃ সেস্থানে বরফ অপ্রাপ্য ছিল না। তিনি অনতিবিলম্বে আর একমণ বরফ সংগ্রহ করিয়া তাহার কিয়দংশ স্নানের জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া স্নান করিলেন, কিয়দংশ আহারের সময়ে ব্যবহার করিলেন এবং অবশিষ্টাংশ সঙ্গে লইয়া কোর্টে গমন করিলেন এবং তথায় তাহা যথাসাধ্য ব্যবহার করিলেন। বেলা তিন চারিটার সময়ে তাঁহার উদরে স্ফীতি অনুভব হইতে লাগিল। সন্ধ্যার পর যখন শূল বেদনা আরম্ভ হইল তখন আমাকে সংবাদ পাঠাইয়াছিলেন। আমি এই ইতিহাস অবগত হইয়া চিকিৎসা পরিবর্ত্তন করিলাম। এ সময় হইতে আমি তাঁহাকে বারম্বার অল্প মাত্রায় উষ্ণ জল পান করাইতে আরম্ভ করিলাম, সময়ে সময়ে একটু ব্রাণ্ডি(Brandy) ক্লোরফরম(Chloroform) এবং টিং ক্যাপ্ সিকম্‌ও (Tincture Capsicum) দেওয়া হইয়াছিল। এই চিকিৎসাতেই তিনি আরোগ্য হইলেন। ইহার পর কিছুকাল তাঁহাকে কোনরূপ শীতল দ্রব্য আহার বা পান করিতে নিষেধ করিয়াছিলাম। তাঁহার আহারের সময়ে কিম্বা অন্য সময়ে পিপাসা বোধ হইলে উষ্ণ জল পান করিবারই ব্যবস্থা দিয়াছিলাম। এক বৎসর পরে তাঁহার সহিত আমার পুনর্ব্বার সাক্ষাৎ হইয়াছিল, তিনি তখনও উষ্ণ জল পান করিতেছিলেন। তিনি বলিলেন যে বরফের প্রতি তাঁহার অতিশয় বিতৃষ্ণা জন্মিয়াছে।

আমাদের দেশে আর একটী পানীয় দ্রব্য আজ কাল বহুলরূপে ব্যবহৃত হইতেছে এবং উহার ব্যবহার উত্তরোত্তর বিস্তৃতি লাভ করিতেছে। পূর্ব্বে কেবল ধনী, ও ভদ্র শ্রেণীর কোন কোন পুরুষেরা উহা ব্যবহার করিতেন, আজ কাল ধনী দরিদ্র, উচ্চ নীচ, স্ত্রীপুরুষ এবং শিশুগণও উহার ব্যবহারে প্রবৃত্ত হইয়াছেন। এ দ্রব্যটী চা। এখন বাঙ্গালার নগরে নগরে এবং সুদূর পল্লীগ্রামেও বহুসংখ্যক চায়ের দোকান দেখিতে পাওয়া যায়। কোন কোন সহরের পথে পথে এবং প্রায় সকল রেলওয়ে ষ্টেশনেই কি শীত কি গ্রীষ্ম সকল কালেই ফেরি করিয়া "গরম চা" বিক্রয় হইয়া থাকে।

চা পান আমাদের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য কিম্বা স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য প্রয়োজন কি না, তাহা আলোচনা এবং বিবেচনা করিবার বোধ হয় সময় উপস্থিত হইয়াছে প্রায় শতবৎসর ধরিয়া আমাদের এই হতভাগ্য দেশে সাধারণতঃ বিদেশীয় আচার ব্যবহার, রীতি নীতি, পোষাক পরিচ্ছদ ও আহার পানের অনুকরণ ও অনুসরণটা উন্নতির পরিচায়ক বলিয়া পরিগণিত হইয়া আসিতেছে। এই অনুকরণ ও অনুসরণটা যে সর্ব্বদা এবং সর্ব্বত্র দূষণীয় তাহা নহে, অবস্থা ও সময়বিশেষে তাহা বরঞ্চ বাঞ্ছনীয়, কিন্তু চিন্তাহীন, বিবেচনা বা বিচারহীন অনুকরণটা নিশ্চয়ই দূষণীয়। ইহা উন্নতির পরিচায়ক নহে, নিশ্চিত অবনতির পরিচায়ক। ইহাতে মানসিক দুর্ব্বলতা ব্যতীত

*ভ্রম সংশোধন—গত সংখ্যায় প্রকাশিত "আমাদের পানীয়" প্রবন্ধের মুদ্রাঙ্কনে কয়েকটী ভ্রম রহিয়া গিয়াছে। পাঠকগণ অনুগ্রহ করিয়া সংশোধন করিয়া লইবেন।

১৫৪ পৃষ্ঠা ২২ লাইনে গোলাবরূপ স্থলে গোলাপ জল

১৫৫ পৃষ্ঠা ১৪ লাইনে found to cause স্থলে sure to galp put স্থলে gulp but

ঐ ১৫ লাইনে move স্থলে more

ঐ ১৬ লাইনে quenches স্থলে quenched

এবং ঐ ১৯ লাইনে guilty স্থলে quickly হইবে।

আর কিছুই প্রকাশ পায় না। নানাবিষয়ে বৈদেশিক রীতি নীতির অবিবেচিত অনুকরণ দ্বারা আমাদের যে অনিষ্ট হইয়াছে ও হইতেছে তৎসম্বন্ধে আলোচনা করা বর্ত্তমান প্রবন্ধের উদ্দেশ্য নহে, আশা করি ভবিষ্যতে স্বাস্থ্য-সমাচারে সে সম্বন্ধে আলোচনা হইবে, এক সময়ে ব্রাণ্ডি হুইস্কি ইত্যাদি পান করা এবং প্রচুর পরিমাণে নানাবিধ জীব জন্তুর মাংস আহার করা আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে প্রয়োজন বলিয়া বিবেচিত হইয়াছিল, এখন সে ভ্রান্তি দূর হইয়াছে, কিন্তু এখনও কোন কোন বিদেশীয় আহার্য্য ও পানীয় দ্রব্যের ব্যবহার আমাদের মধ্যে প্রচলিত আছে যাহা আমাদের পক্ষে প্রয়োজন নহে এবং যাহার অযথা ব্যবহার বিশেষরূপে অনিষ্টজনক। এ সকল দ্রব্যাদির মধ্যে চা অন্যতম।

চা দ্রব্যটী কি, তাহার পরিচয় দেওয়া নিষ্প্রয়োজন কেননা আজ কাল দেশের রাজা মহারাজা হইতে কুলি মজুর পর্য্যন্ত সকলেরই নিকটে উহা সুপরিচিত, কিন্তু ইহার গুণ বা দোষের কথা সকলে অবগত নহেন। ভদ্রশ্রেণীর লোকের বিশ্বাস "It is a cup that cheers but does not inebriate" অর্থাৎ ইহা পানে মনে প্রফুল্লতা জন্মে, নেশা হয় না। ইতর শ্রেণীর লোকেরা উহার ভাল মন্দ বিচার করে না, সাহেব ও বাবুলোকেরা পান করিয়া থাকেন বলিয়া তাহারাও পান করে। পরিমিতরূপ চা পানে স্নায়বিক উত্তেজনাহেতু মনে একটু প্রফুল্লতা জন্মিয়া থাকে, তাহা সত্য, কিন্তু তদ্ভিন্ন আর বিশেষ কিছু উপকার হয় না। এই প্রফুল্লতাটুকুর কিন্তু একটা গুণ আছে, যতক্ষণ ইহা বর্ত্তমান থাকে ততক্ষণ শরীরে ও মনে একটা শক্তি অনুভূত হয়। চা পানের পর কিছুক্ষণ স্ফূর্ত্তির সহিত শারীরিক বা মানসিক পরিশ্রম করিতে পারা যায়, কিন্তু উহা কিছুক্ষণ মাত্র। চা পানের এই সুফলটা দুই তিন ঘণ্টার অধিক প্রায়ই থাকে না, তারপরেই পুনর্ব্বার অবসাদ বা ক্লান্তি অনুভব হইয়া থাকে। চা পানের উপরিলিখিত সুফলটা কেবলমাত্র পরিমিত ও সতর্কতার সহিত নির্ম্মিত চা পানেই প্রাপ্ত হওয়া যায়। অপরিমিত এবং অসতর্কভাবে প্রস্তুত চা পান স্বাস্থ্যের পক্ষে অতিশয় হানিজনক হইয়া থাকে। চা কেবলমাত্র অস্থায়ী স্নায়বিক উত্তেজক, আর কিছুই নহে। দুগ্ধ কিম্বা বাদাম, দাড়িম্ব, আঙ্গুর ইত্যাদির সরবতের ন্যায় ইহা পুষ্টিকর বা স্নিগ্ধকর নহে। বলা বাহুল্য যে গ্রীষ্মের সময়ে উহা পান করিলে শরীর শীতল হয় না, বরঞ্চ ইহাতে শরীরের উত্তাপ বর্দ্ধিত হয়। শীতের সময়ে উহা ক্ষণস্থায়ীরূপে শৈত্যনিবারক কিন্তু উহা চায়ের গুণ নহে, উহা জলেরই গুণ, শীতল চা পান করিলে শীত নিবারণ হয় না। একজন ইংরেজ স্বাস্থ্যতত্ত্ববিৎ বলিয়াছেন "Tea has no value as a food but people drink it because of its stimulating effect upon the nervous system due to the presence of theine a poison which taken in small quantities acts as a stimulant, the tannin contained in the tea leaves is the most injurious element because it seriously impairs digestion by reducing the solubility of the proteids which we have eaten in our food, several experiments have shown that its presence in the stomach together with food reduces the digestibility of proteid 30 percent. It also retards the action of the Saliva on starch and injures the lining membrane of the stomach," অর্থাৎ—আহার্য্য-দ্রব্য রূপে চায়ের কোন মূল্য নাই। স্নায়ুমণ্ডলীর উপরে ইহার উত্তেজক শক্তির জন্যই লোকে চা পান করিয়া থাকে। ইহাতে থিয়াইন নামক যে বিষময় পদার্থ বর্ত্তমান আছে তাহাই এই উত্তেজনার কারণ। চায়ের পত্রে ট্যানিন্ নামক আরও একটী পদার্থ আছে, ইহা অতিশয় অনিষ্টকর, ইহা পাকাশয়ের পাকক্রিয়ার গুরুতর ক্ষতি করিয়া থাকে। ইহা আমাদের গৃহীত প্রোটিড্ পদার্থ দ্রব হইবার বাধা প্রদান করে। বহু পরীক্ষার দ্বারা জানা গিয়াছে যে ভুক্তদ্রব্যের সহিত পাকাশয়ে এই পদার্থ বর্ত্তমান থাকিলে প্রোটিড্ পদার্থের জীর্ণতা শতকরা ত্রিশ ভাগ কমিয়া যায়। এতদ্ভিন্ন ইহা শ্বেতসার জাতীয় খাদ্যদ্রব্যের উপরে লালার কার্য্যে বাধা দান করে এবং পাকাশয়ের শ্লৈষ্মিক ঝিল্লিরও অনিষ্ট করে।

অপরিমিত চা পান সম্বন্ধে আর একজন ইংরেজ স্বাস্থ্য-তত্ত্ববিৎ বলিয়াছেন Tea taken in excess produces abnormal cerebral excitement, sleeplessness and general nervous irritability,—the tannin contained in its infusion interferes with the flow of saliva, diminishes the digestive activity of the stomach and impedes the action of the bowels", অর্থাৎ—অতিরিক্তরূপে চা পান করিলে মস্তিষ্কের অস্বাভাবিক উত্তেজনা হয়; সাধারণ স্নায়ু-মণ্ডলীর একটা উৎক্ষিপ্ততার অবস্থা হয়, এবং নিদ্রার ব্যাঘাত হয়। চাতে যে ট্যানিন নামক পদার্থ আছে তাহা পরিপাক ক্রিয়ার জন্য অতি প্রয়োজনীয় লালা নিঃসরণের ব্যাঘাত জন্মাইয়া পাকস্থলীর পরিপাকশক্তি বিনষ্ট করে এবং অন্ত্রের ক্রিয়াতেও বাধা প্রদান করে। তিনি আরও বলেন যে সচরাচর চার পত্র দুই তিন মিনিটের অধিক উষ্ণজলে সিক্ত করিলে উহা হইতে বহুপরিমাণ ট্যানিন্ নির্গত হইয়া চা কষায় ও তিক্ত আস্বাদযুক্ত এবং কালবর্ণ হয়, এইরূপ চা পান স্বাস্থ্যের পক্ষে অতিশয় অনিষ্টকর।

আমাদের দেশে ভদ্রগৃহে সচরাচর যে চা প্রস্তুত হইয়া থাকে তাহা ন্যূনাধিকরূপে উপরে বর্ণিত চায়েরই অনুরূপ; আর দোকানে যে সকল চা প্রস্তুত হইয়া সাধারণতঃ বিক্রীত হইয়া থাকে তাহার অধিকাংশই বিষাক্ত বলিলে অত্যুক্তি হয় না। ইউরোপীয় গৃহস্থের গৃহে চা প্রস্তুত করিবার নানাবিধ সরঞ্জাম দেখিতে পাওয়া

যায় যথা (১) Tea-kettle, (২) Teapot (৩) Tea-cosy (৪) Tea-cup and Saucer (৫) Tea Strainer (৬) Tea-spoon এতদ্ভিন্ন কোন কোন গৃহিণীরা (৭) Tea measurer ও (৮) Time keeper ও রাখিয়া থাকেন।*

এক পেয়ালা চা প্রস্তুত করিবার জন্য এতগুলি সরঞ্জামের কি প্রয়োজন তাহা আমরা বুঝিতে পারি না। আমাদের গৃহে কেহ কেহ কেটলি রাখেন, কেহবা রাখেন না, রন্ধনের হাঁড়ি বা ডেকচির দ্বারাই কেটলির কার্য্য সম্পাদন করেন। একটি Teapot (চা ভিজাইবার পাত্র) এবং চায়ের পেয়ালাই যথেষ্ট বলিয়া বিবেচিত হয়। কেহ কেহ চায়ের পেয়ালাতে কতকগুলি চায়ের পত্র রাখিয়া তাহাতে গরম জল ঢালিয়া দেন এবং কিয়ৎক্ষণ তাহা ঢাকিয়া রাখিয়া, জলে রং ইচ্ছানুরূপ হইলেই তাহা ছাঁকিয়া লইয়া পান করেন। দোকানে চা প্রস্তুতের সাধারণ নিয়ম, এক হাঁড়ি জলে এক মুষ্টি চার পত্র নিক্ষেপ করিয়া তাহা কিয়ৎক্ষণ সিদ্ধ করা। এই চার পত্র কখন প্রকৃত না হইয়া কৃত্রিম অথবা মিশ্রিত হইয়া থাকে, কখন বা পূর্ব্বেব্যবহৃত প্রকৃত চার পত্র পুনরায় শুষ্ক করিয়া লইয়া ব্যবহৃত হয়। যে পর্য্যন্ত তাহা সিদ্ধ করিলে কিছুমাত্র চাএর রং দেখিতে পাওয়া যায় সে পর্য্যন্ত পুনঃপুন তাহা ব্যবহৃত হইয়া থাকে। দোকানে চা প্রস্তুত করিবার আরও কয়েকটী প্রকরণ আছে। যথা, কাপড়ের পুঁটলী করিয়া চা ফুটন্ত জলে ফেলিয়া দেওয়া বা সিদ্ধ করা। কতকগুলি পেয়ালাতে গরম জল রাখিয়া পুঁটলীটা এক একটী পেয়ালাতে কিয়ৎক্ষণ ডুবাইয়া রাখা। পুঁটলী বাঁধিবার বস্ত্রখণ্ডের পরিষ্কারত্ব সম্বন্ধে কোনরূপ বিবেচনা করা চার দোকানী প্রয়োজন মনে করে না। একখণ্ড বস্ত্র বারম্বার এবং বহুদিন ব্যবহৃত হইয়া থাকে। আমি

* (১) জল গরম করিবার লৌহপাত্র বা কেটলি।
(২) গরম জলে চায়ের পত্র সিক্ত করিবার পাত্র।
(৩) দুইসংখ্যক পাত্রের উপরে ঢাকা দিবার জন্য এক প্রকার বস্ত্রের আবরণ (ইহাতে চায়ের aroma বা সুগন্ধ রক্ষিত হয়)।
(৪) চায়ের পেয়ালা এবং তাহা বসাইবার ক্ষুদ্র পাত্র বা রেকাবি।
(৫) ছাঁকনি।
(৬) চামচ।
(৭) চা পরিমাণ করিবার দ্রব্য। সচরাচর উহা চামচের দ্বারাই হইয়া থাকে।
(৮) কত সময় চা গরমজলে রাখা হইয়াছে তাহা নির্দ্ধারণ করিবার যন্ত্র অর্থাৎ সাধারণ ঘড়ী, বা বালির ঘড়ী।

একজন চার দোকানের মালিককে এ কার্য্যের জন্য এক পাটি পুরাতন মোজা ব্যবহার করিতে দেখিয়াছি। সকল দোকানেই যে পূর্ব্ববর্ণিতরূপে চা প্রস্তুত হইয়া থাকে তাহা নহে, অনেকস্থলে যথাবিহিতরূপে প্রস্তুত করা বিশুদ্ধ চা প্রাপ্ত হওয়া যায়, কিন্তু সহরের অলি গলিতে যে সকল ইতর শ্রেণীর দোকান দেখিতে পাওয়া যায়, তাহাতে প্রাপ্তব্য চা, সাধারণতঃ পূর্ব্বোক্তরূপেই প্রস্তুত হইয়া থাকে।

যে চা পানে স্বাস্থ্যের হানি হয় না এবং যাহাকে প্রকৃতরূপে "Cup that cheers and does not inebriate"* বলা যাইতে পারে, তাহার প্রস্তুত প্রণালী কঠিন নহে, একটু সাবধানতা সাপেক্ষ মাত্র। চার জল boiling water বা ফুটন্ত জল হওয়া চাই, চা গরম জলে সিক্ত করিবার পূর্ব্বে পাত্রটী গরম জলে ধুইয়া ফেলা আবশ্যক। প্রতি পেয়ালা পানীয় চার জন্য এক চামচের (tea spoon) অধিক চা ব্যবহার করা উচিত নহে। পাত্রে চা দিয়া ঢাকনি দ্বারা তাহার মুখ বন্ধ করিয়া দিবে এবং একখণ্ড ফ্লানেল বা অন্য কোনরূপ পশমী বস্ত্রের দ্বারা তাহা আবৃত করিয়া রাখিবে। ইউরোপীয় গৃহে টি কোসী (Tea-cosy) নামক থলির ন্যায় একপ্রকার আবরণ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। দুই তিন মিনিটের অধিককাল চা সিক্ত করিবে না, এই সময় অতিবাহিত হইলেই আবরণ উন্মোচন করিয়া, চা ছাঁকিয়া, পেয়ালাতে লইবে এবং উহার এক তৃতীয়াংশ দুগ্ধ ও আবশ্যকরূপ শর্করা উহাতে মিশ্রিত করিয়া পানোপযোগী উষ্ণ থাকিতে পান করিবে। প্রস্তুত চা কালবর্ণ এবং কষায় বা তিক্ত আস্বাদযুক্ত হইলে তাহা স্বাস্থ্যের পক্ষে হানিজনক হইয়া থাকে। এইরূপ চা ইংরেজি ভাষায় Strong tea এবং আমাদের ভাষায় "কড়া" চা বলিয়া অভিহিত হইয়া থাকে। অধিক পরিমাণ "কড়া" চা পান করা স্বাস্থ্যের পক্ষে কতদূর অনিষ্টকর হইতে পারে তাহার একটী দৃষ্টান্ত নিম্নে প্রদত্ত হইল।

পূর্ব্ববঙ্গনিবাসী জনৈক যুবা উকিল তাঁহার পাঠ্যাবস্থায়, কলেজে পরীক্ষা দিবার সময়ে, রাত্রিজাগরণ পূর্ব্বক অধ্যয়ন করিবার জন্য চা পান করিতে আরম্ভ করিয়াছিলেন। যেরূপ ও যে পরিমাণ চা তিনি প্রথমে পান করিতেছিলেন তাহাতে ইচ্ছানুরূপ ফল প্রাপ্ত না হওয়াতে তিনি ক্রমশঃ তাঁহার পেয় চা অধিক হইতে অধিকতররূপ Strong বা কড়া করিয়া প্রস্তুত করিয়া লইতে লাগিলেন। এই কড়া চা প্রস্তুতকালে চায়ের পত্রের কিম্বা তাহা গরম জলে সিক্ত করিবার সময়ের কোন পরিমাণ রহিল না এবং অনেক সময়ে উহাতে দুগ্ধও মিশ্রিত করা হইত না। ইহাতে তাঁহার অভীষ্ট সিদ্ধ হইল। নিদ্রাদেবী ক্রমশঃ তাঁহার নিকট হইতে অন্তর্ধ্যান হইতে লাগিলেন, এবং তিনি এই সুবিধা প্রাপ্ত হইয়া একাগ্রচিত্তে অধ্যয়নে প্রবৃত্ত হইলেন। বি, এ পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইয়া, বি, এল পরীক্ষার জন্য প্রস্তুত হইবার সময়ে, চা পানের বাহুল্য কিম্বা বৃদ্ধি হইল। প্রাতঃসন্ধ্যায় চা পান ভিন্ন রাত্রিতেও তাহা পান করিতে লাগিলেন। যথাসময়ে তিনি বি এল পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইলেন, কিন্তু অন্তর্ধ্যাননিরতা নিদ্রাদেবী তখন তাঁহাকে একেবারেই পরিত্যাগ করিলেন। এই অবস্থায় তিনি কলিকাতা হইতে স্বগৃহে প্রত্যাবর্ত্তন করিলেন। বহুকালীন অনিদ্রাজনিত মস্তিষ্ক ও স্নায়ুমণ্ডলীর অবশ্যম্ভাবী অবসন্নতা এ সময়ে তাঁহার পক্ষে অতিশয় কষ্টজনক হইল, এই অবসন্নতা নিবারণজন্য তিনি আরও অধিক পরিমাণে চা পান করিতে আরম্ভ করিলেন, দিনে দুই তিনবার এক সঙ্গে চার পাঁচ পেয়ালা কড়া চা পান করিতে লাগিলেন। সকল সময়ে দুগ্ধ প্রাপ্তব্য ছিল না বলিয়া দুগ্ধহীন চা-ই প্রায় পান করিতেন। ক্রমে ক্রমে নানারূপ স্নায়বিক রোগ এবং দুর্ব্বলতার লক্ষণ তাঁহার শরীরে দৃষ্টিগোচর হইতে লাগিল তখন তাঁহার আত্মীয় বন্ধুগণ ভীত হইয়া তাঁহাকে আমার নিকটে উপস্থিত করতঃ পরামর্শ চাহিলেন। এ সময়ে তাঁহার অবস্থা নিম্ন-লিখিতরূপ ছিল। অত্যন্ত দুর্ব্বল, কথা অস্পষ্ট এবং সময়ে সময়ে অসংলগ্ন। দাঁড়াইলে পা দুটী খুব কাঁপিতে ছিল, বিনা সাহায্যে চলা অসম্ভব ছিল, পা দুটী ঠিকভাবে ফেলিবার শক্তি ছিল না। হাতদুটী উত্তোলন করিতে তাহাও কাঁপিত। কোনরূপ শারীরিক বা মানসিক আয়াস অসম্ভব ছিল, নিদ্রা প্রায়ই হইত না, সময়ে সময়ে হৃৎপিণ্ডের দ্রুত এবং অক্রমিক (irregular) স্পন্দন হইত, নাড়ী দুর্ব্বল এবং অক্রমিক ছিল। কোষ্ঠ পরিস্কার হইত না, আহারে বিতৃষ্ণা ছিল, জিহ্বা শ্বেতবর্ণ সরের ন্যায় পদার্থের (fur) দ্বারা আবৃত ছিল। ভদ্রলোকটী প্রায় দুই বৎসরকাল নিম্নলিখিতরূপ চিকিৎসায় থাকিয়া আরোগ্যলাভ করেন। চা পান পরিত্যাগ, মৃদুবিরেচক এবং সাধারণ এবং স্নায়বিক বলকারক (general & nervine tonics) ঔষধাদি সেবন, সময়ে সময়ে ভিরোনেলও (Veronal) সেবন করিতে হইয়াছিল—পুষ্টিকর আহার, পর্ব্বতে ও সমুদ্রতীরে বাস।

চায়ের অনুরূপ আরও কয়েকটী বিদেশীয় পানীয় দ্রব্য আমাদের দেশের ভদ্রশ্রেণীর মধ্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে কিন্তু চায়ের ন্যায় সে গুলির ব্যবহার তত বাহুল্য বা বিস্তৃতরূপ নহে। সে দ্রব্যগুলি Coffee (কফি) Cocoa (কোকো) এবং Chocolate (চোকলেট) চায়ের থিয়াইনের ন্যায় কফিতেও একপ্রকার রাসায়নিক পদার্থ আছে তাহা কাফিন্ নামে অভিহিত। কাফিন্ থিয়াইনের ন্যায় মস্তিষ্ক ও স্নায়ুমণ্ডলীর উত্তেজক, তদ্ভিন্ন হৃৎপিণ্ডের উপরেও ইহার উত্তেজনার ক্রিয়া হইয়া থাকে। কোকো এবং চকলেটের মধ্যেও থিওব্রমিন (Theobromine) নামক একটী স্নায়বিক উত্তেজক পদার্থ আছে, তদ্ভিন্ন ইহাতে কিয়ৎ পরিমাণে শর্করা এবং শ্বেতসার এবং বহু পরিমাণে স্নেহপদার্থ বর্ত্তমান আছে। এই শেষোক্ত তিনটী পদার্থের বর্ত্তমানতাহেতু কোকো এবং চকলেট পুষ্টিকর বলিয়া বিবেচিত হয়, বিশেষতঃ এই উভয় দ্রব্যই অমিশ্রিত দুগ্ধের সহিত প্রস্তুত করিয়া পান করিতে হয়, তাহাতে ইহার পুষ্টিকারিতাশক্তি বৃদ্ধি হয়, কিন্তু ইহারও অপরিমিত ব্যবহার অনিষ্টকর। অধিক পরিমাণ অথবা বহুবার কোকো বা চকলেট্ পান করিলে প্রথমে ক্ষুধা নষ্ট হয়, পরে ক্রমশঃ পাকাশয়ের পাকশক্তি বিনষ্ট হইতে থাকে।

আমাদের এই গ্রীষ্ম প্রধান ও দরিদ্র দেশে চা, কফি, কোকো ইত্যাদি দ্রব্যের ব্যবহার প্রচলিত না হওয়াই বাঞ্ছনীয়। এগুলি ব্যবহার না করিলে স্বাস্থ্যের কোন হানি হয় না, ব্যবহার করিলেও স্বাস্থ্যের উন্নতি হয় না, বরঞ্চ অবস্থা বিশেষে স্বাস্থ্যের হানি হইয়া থাকে।

* যাহা পানে, মনে প্রফুল্লতা জন্মে, নেশা হয় না।

শোভমুখী বা মুর্গা।

ডাক্তার শ্রীমোক্ষদাচরণ ভট্টাচার্য্য কাব্যবিনোদ লিখিত:—

পরিচয়:—ইহা বনজ উদ্ভিদ। রসযুক্ত শুষ্ক মাটিতে ইহা বনজঙ্গলে জন্মে। লোকে ইচ্ছা করিয়া টবে রাখিয়া ইহাকে সখের উদ্যানে রাখিয়া থাকে। এই মুর্গা আর ঘৃতকুমারী দেখিতে প্রায় আপাততঃ একরূপ। কিন্তু প্রভেদ যে নাই তাহাও নহে। ঘৃতকুমারীর পাতা মোটা অধিক চওড়া, আকারেও বৃহৎ। মুর্গাপাতা নাতিস্থূল এবং দীর্ঘ। এই উদ্ভিদের পত্র হইতে একরূপ সূত্র প্রস্তুত করা যায়। এই সূত্র মৎস্য ধরা যন্ত্রে এবং বাদ্যযন্ত্র বিশেষে অধিক ব্যবহৃত হয়। আবার বহু ধনীলোকের উদ্যান বাটিকায় এই উদ্ভিদদ্বারা বেড়া দেওয়া হইয়া থাকে।

বিভিন্ন ভাষায় নাম।

সংস্কৃত নাম—মূর্বা, তেজনী, পীলপর্ণী, চূর্ণহার। হিন্দী—চূর্ণাহার, চুরণহার, সুহরি, মুর্গা ইত্যাদি। বাঙ্গলা—বীড়চাক্কা, শোতমুখী, মুর্গা, মুর্গ ইত্যাদি মাহারাষ্ট্র—মোরবেল। কর্ণাটি—মুহরসী॥ তৈলঙ্গী—বাগবেহু, সগ, চগ, সাংগ ইত্যাদি। তামিলি—মরুল। ফরাসি—মোরহরী॥ ল্যাটিন—Clorralis trilocoba,

ক্রিয়া ঃ—সুপ্রসিদ্ধ মহাত্মা ধন্বন্তরি বলেন—

মুর্ব্বা সরাগুরুস্বাদুস্তিক্তা পিত্তাস্রমেহনুৎ।
ত্রিদোষ তৃষ্ণা হৃদ্রোগ কণ্ডুকুষ্ঠ জ্বরাপহা॥

অর্থাৎ শোতমুখী বা চূর্ণহার সারক (দাস্তকারক) গুরু মধুর তিক্তরস রক্তপিত্ত ও প্রমেহ নাশক এবং ত্রিদোষ, তৃষ্ণা, হৃদ্রোগ, কণ্ডূ, কুষ্ঠ ও জ্বরনাশক। আবার আয়ুর্ব্বেদীয় অন্যান্য গ্রন্থে ইহার বমননিবারক, কফনাশক ইত্যাদি বলিয়া নির্দ্দিষ্ট আছে। আমরা ইহার সর্ব্বশ্রেষ্ঠ গুণ—রক্তবিকার নাশক গুণ, এবং মেদরোগ নিবারক গুণে মুগ্ধ হইয়া বহুস্থানে বহুপ্রকারে পরীক্ষা করিয়াছি। আবার ইহার আরো একটী গুণ এই যে, জরায়ুর উপর বিশেষ কার্য্যকারী। অতএব এই চূর্ণহার রক্তশোধক, বমননিবারক, শ্লেষ্মানিঃসারক, জরায়ুপীড়া নিবারক এবং জ্বরে পর্য্যায়নিবারক ও কৃমিনাশক।

ব্যবহার।—ক্রিমি, হৃদ্‌পীড়া, অত্যধিক বমন, পিত্ত-দোষ, প্রমেহ, তৃষ্ণা শ্রম এবং জরায়ুঘটিত পীড়ায় অধিক ব্যবহৃত হয়। কোন এক সময় একটী সন্ন্যাসিনী জরায়ুঘটিত পীড়াপ্রবণা একটী যুবতীকে তিনদিনে আরোগ্য করিয়াছিলেন দেখিয়া আমি প্রায় ১০।১২টি জরায়ুবিকার প্রবীণা কামিনীকে ইহা খাইতে দিয়া আশ্চর্য্য ফল প্রত্যক্ষ করিয়াছি। অতঃপর জরায়ু হইতে রক্তস্রাব কিম্বা অল্পরক্ত নিঃসরণ বা আদৌ রক্তপাত শূন্য পীড়ায় আর বিদেশী ঔষধ ব্যবহার না করিয়া ইহাই ব্যবহার করিয়া থাকি। এমন কি উৎকট বাধক বেদনা এবং জলবৎ রক্তপতনশীলা কামিনীর গর্ভসম্বন্ধীয় অধিকাংশ পীড়াতেও এই উদ্ভিদ ব্যবহার করিয়া যথেষ্ট উপকার উপলব্ধি করিয়াছি। আমার দীর্ঘ ত্রিশবর্ষের চিকিৎসা কার্য্যের বহুদর্শিতায় এরূপ জরায়ু সংশোধক ঔষধ আর দেখি নাই।

উদাহরণ। আমার স্ত্রী ১৫ বর্ষ বয়সে একটী কন্যা-সন্তান প্রসব করিয়া কষ্টে রজরোগে (বাধক) ২৪ বর্ষকাল বহু যাতনা ভোগ করিয়া কাশীতে এক সদাশয় সন্ন্যাসীর কৃপায় মুর্গার মোথা ১ ভরি, ২৭টি গোলমরিচ দিয়া বাটিয়া ঋতুস্নানের দিন ১ বার মাত্র খাইয়া আরোগ্য হইয়াছেন। অতঃপর তাঁহার ঋতু সময়ের যাতনা আর নাই। আবার বিক্রমপুরের একটী কৃশাঙ্গিনী দুর্ব্বলা কামিনী প্রতিমাসেই ঋতুর তিন দিন উৎকট যাতনা ভোগ করিতেন। বহু ডাক্তারি কবিরাজী ঔষধ ব্যবহার করিয়াও কিছু ফল হয় নাই। তাঁহার স্বামী আমার পরিচিত। তিনি আমার নিকট হইতে এই মুর্গা লইয়া স্ত্রীকে ব্যবহার করান। আশ্চর্য্য দ্রব্য শক্তির ক্রিয়া—আঠারবর্ষের পীড়া দুইবারের ঋতুস্নান সময় মুর্গার মোথা খাইয়া আরোগ্য হইয়াছে।

ভরসা করি জরায়ু পীড়াগ্রস্ত স্ত্রীলোক অতঃপর মুর্গার মোথা খাইয়া এই যন্ত্রণা হইতে অব্যাহতি পাইবেন। ইহা ব্যবহার করিতে হইলে ২৭টি গোলমরিচ আর এক ভরি ছালশূন্য মুর্গার মোথা ঋতুস্নানের দিন শূন্য উদরে খাইবেন। বলা বাহুল্য যে একবারে আরোগ্য না হইলে দ্বিতীয়বার ব্যবহার করিবেন।

অন্যকার্য্যে মুর্গা। মুর্গাপত্র জলে ভিজাইয়া একরূপ সূত্র প্রস্তুত করা হইয়া থাকে। ইহা দেখিতে "কাশী সিল্কের ন্যায়। শক্তও নিতান্ত কম নহে। কাশী প্রদেশী কারিগরগণ ইহার সুতা লইয়া অনেক সময় কার্য্য করে। দুই একজন চতুর শিল্পী মুর্গার সুতা রেশম সহ মিশাইয়া একরূপ চাদর প্রস্তুত করিয়া থাকে, ছোট ছোট শাড়ী ধুতিও প্রস্তুত করে। ইহা অতি অল্প মূল্যে বিক্রীত হয়। যাহারা চিনিতে পারেনা তাহারা এই বস্ত্র খাঁটি বেনারসী বলিয়া খরিদ করিয়া থাকে।

এই উদ্ভিদ্ বঙ্গদেশে প্রচুর জন্মে। যদি চাকুরী চাহিয়া ভ্রমণকারী উমেদার শ্রেণীর যুবকদল যদি ইহার সূত্র প্রস্তুত করিয়া কাশী অঞ্চলে বিক্রয় করিতে পারেন, তাহা হইলে ব্যবসা নিতান্ত মন্দ হয় না।

একটী বঙ্গীয় তাঁতী কলার খোলার সুতা আর মুর্গার সুতা রেশম সহ মিশাইয়া এক জোড়া চাদর প্রস্তুত করিয়াছিল। উহা ১৬৲ টাকায় বিক্রী হইয়াছিল। যুবক কিন্তু আর ইহার চেষ্টা করে নাই। এইরূপ নিশ্চেষ্ট লোকই আজকাল বঙ্গীয় ব্যবসায়ী শ্রেণীর মধ্যে অধিক জন্মিয়া পরমুখাপেক্ষী হইয়াছে। স্ববৃত্তি ত্যাগ করিয়া আত্মনির্ভরতা শিক্ষা না করিলে আমাদের ভবিষ্যৎ আরও অন্ধকারময় হইবে। এস্থানে একটী কথা বলিয়া রাখা আবশ্যক যে খালি পেটে মুর্গা অধিক পরিমাণে খাইলে স্ত্রীলোকের জরায়ুশক্তি হীন হইয়া যায়। আবার পুরুষের জনন শক্তি কমিয়া যায়।

শরীর-চর্চ্চা।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

শ্রীশচীন্দ্রনাথ মজুমদার লিখিত :—

তৃতীয় পরিচ্ছেদ।

মনের সহিত শরীরের অতি নিকট সম্পর্ক। মনের কার্য্য করিবার শক্তি শরীরের শক্তি অপেক্ষা অনেক অধিক। শরীরচর্চ্চার মূলে মনের উৎকর্ষ-সাধন নিহিত। মানসিকবৃত্তির অনুশীলন না করিয়া শরীরচর্চ্চা করা নিতান্তই বৃথা হয়। অপরপক্ষে মানসিক উৎকর্ষ লাভের চেষ্টা শরীরের পুষ্টিসাধনের সহিত নিতান্ত জড়িত।

স্নায়ুমণ্ডলী মনের বার্ত্তাবহের কার্য্য করে। স্নায়ুর শত সহস্র শাখা প্রশাখা আমাদের শরীরে ব্যাপ্ত হইয়া রহিয়াছে। সামান্য অঙ্গসঞ্চালন করিতে হইলে মন হইতে স্নায়ুর দ্বারা ঐ অঙ্গকে আদিষ্ট করিতে হয়। বাস্তবিক-পক্ষে স্নায়বিক শক্তি মানসিক ও শারিরীক শক্তি সম্পাদন করে। স্নায়ুর দুর্ব্বলতা রোগ বিশেষ। যাহার স্নায়ু-দৌর্ব্বল্য আছে সে শত চেষ্টাতেও শরীরের পুষ্টিসাধন করিতে পারে না। ব্যায়াম করিতে হইলে ইচ্ছাশক্তির প্রয়োগ করিতে হয়। ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করার অর্থ আর কিছুই নয়,—সমস্ত মনকে ব্যায়ামচর্চ্চায় নিয়োজিত করা; শরীর যখন কার্য্য করে, মনকেও ঐকান্তিক সাধনায় নিয়োজিত করিতে হয়। মন যদি চঞ্চল হয়, তাহলে ব্যায়াম হউক বা অন্য কোনও প্রকার সাধনা হউক সফলতা লাভ করা একপ্রকার অসম্ভব। শরীরের উপর আপনার অধিকার অক্ষুণ্ণ রাখিতে হইলে, নিজের মনের উপরও প্রভুত্ব করা প্রয়োজন।

চিন্তা মানুষের অপরিণত কার্য্য। আমরা যে ভাবে, যেমন প্রকার চিন্তা করি তাহা আমাদের কার্য্যে প্রতীয়মান হয়। মন আমাদিগকে কার্য্য করিবার পন্থা নির্দ্ধারণ করিয়া দেয়। আমরা মনের আদেশ মত চলি। মানুষের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ একপ্রকার; কেবল মনই মানুষের ব্যক্তিগত পার্থক্য সৃজন করে। মনের স্বাস্থ্যের উপর নির্ভর করিয়া মানুষ সৎ অথবা অসৎ হয়। মনই মানুষকে মহৎ অথবা নীচ করে। কঠিন প্রস্তরের চিহ্নও কালক্রমে মুছিয়া যায়, কিন্তু মনের অপরিণত অবস্থায় তাহার উপর যে ছাপ পড়ে তাহা চিরদিনের জন্য থাকিয়া যায়।

সেইজন্যই পরিণতবয়স্ক লোক অপেক্ষা বালক অধিকতর যত্নে শিক্ষণীয়। তাহার কোমল মনের উপর যে প্রকার উপদেশ, শিক্ষা ও সঙ্গীর ছাপ পড়িবে, ভবিষ্যতে সে সেইপ্রকার মানুষ হইবে। যত্নের অভাবে সহস্র সহস্র বালকের মন কলুষিত হইয়া পৃথিবীর ভার বাড়াইয়া

তোলে। পিতামাতার অযত্ন দত্ত শিক্ষা, প্রভুত স্বাধীনতা বালকের অনিষ্ট বই ইষ্টসাধন করেনা। জীবনযাত্রার প্রতিপদে সহস্র প্রকার প্রলোভন বালকের মনে কুহক বিস্তার করে। এখন কর্ত্তব্য এই যে বালকদিগকে এমনভাবে গড়িয়া তুলিতে হইবে, যাহাতে তাহারা পাপের ও অসত্যের প্রলোভন এড়াইয়া চলিতে পারে। বিদ্যালয়ে কুসঙ্গী, কুৎসিৎ কুরুচিপূর্ণ পুস্তক সর্ব্বনাশ সাধন করে। একবার এই সকল বস্তুর প্রতি মন ঢলিয়া পড়িলে, বালক এই গুলিকে তাহার একান্ত কাম্যবস্তু বলিয়া ধরিয়া লয়। যে মানুষের মন অপবিত্রতায় পঙ্কিল, সে মানুষ নামের যোগ্য নহে। ব্যায়াম-চর্চ্চা থাকুক বা না থাকুক পবিত্র-চেতার মুখমণ্ডল প্রস্ফুটিত পুষ্পের ন্যায় সৌন্দর্য্যমণ্ডিত; সে সৌন্দর্য্য আর কোনও অবস্থার মানুষের মুখে দেখা যায় না।

মানুষকে যে কত উন্নত হইতে হয় তাহা খৃষ্টের এই অমূল্য বচনে পরিস্ফুট—"যে স্ত্রীলোকের প্রতি কাম-কলুষিত চক্ষে তাকায় বা কামকলুষিত অন্তরে তাহার চিন্তা করে সে ব্যভিচারের পাপে নিমগ্ন।" প্রকৃত চরিত্রবান ব্যক্তির সংখ্যা জগতে অত্যন্ত অধিক নয়। কিন্তু প্রত্যেক ব্যায়ামকারীর জীবনের চরম লক্ষ্য হওয়া উচিত কিসে তাহার অন্তর দেহ ও সমানভাবে পবিত্র হইবে। যে আত্মবঞ্চনা করেনা সেই জগদ্বরেণ্য।

শরীরের উপর মনের প্রভাব অসীম; সুতরাং শরীরকে গঠন করিতে হইলে, মনকে গঠন করা সর্ব্বপ্রথমে প্রয়োজন। কিন্তু জীবন এত স্বল্পস্থায়ী যে প্রথমে মনকে আয়ত্ত করিয়া পরে শরীরের প্রতি যত্ন লওয়া একপ্রকার অসম্ভব। ব্যায়ামচর্চ্চা শরীর ও মনের উপর ক্রিয়া করে। শরীরের মাংসপেশী যখন সুস্থ, সবল রক্ত প্রবাহের দ্বারা পুষ্ট হয়, মনও ঐকান্তিক সাধনায় নিযুক্ত হইয়া ধীরে ধীরে পরিণতি প্রাপ্ত হয়। ইচ্ছাশক্তির ব্যবহার করিবার ক্ষমতা মনের উপর মানুষের প্রভুত্বের কথাই জানাইয়া দেয়। যে ব্যক্তি স্বীয় প্রয়োজনানুরূপ ইচ্ছাশক্তি একবিষয়ে কেন্দ্রীভূত করিতে পারে, মনের উপর তাহার প্রতাপ অসীম। মনকে আয়ত্ত করিতে পারিলে স্থূল শরীরের পেশীগুলির উপর প্রভাব বিস্তার করা নিতান্ত সহজ কথা।

মনের সহিত শরীরের সম্বন্ধের বিষয়ে আমরা কোনও বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা দিতেছি না। মানসিকবৃত্তি শরীরের উপর কিরূপ কার্য্য করে তাহাই সামান্য ভাবে বুঝান উদ্দেশ্য। সাধারণতঃ বিপথচালিত মনের শরীরের উপর কতদূর প্রভাব তাহা উপরে সামান্যভাবে প্রদত্ত হইয়াছে।

ব্যায়ামচর্চ্চায় শরীরের উপর মনের যদি কোনও প্রকার ক্ষমতা না থাকিত, তাহা হইলে প্রভুত পরিশ্রম, কষ্টসহিষ্ণুতা প্রভৃতি গুণ সাধারণ মজুরদিগকে এক এক রামমূর্ত্তিতে পরিণত করিতে পারিত; কিন্তু আমরা জানি যে তাহা সত্য নহে। মজুরদিগের মধ্যেও শারীরিক উন্নতির প্রকার ভেদ আছে। সাধারণতঃ মজুরেরা দুইভাগে বিভক্ত—প্রথম বলবান, দ্বিতীয় সাধারণ মজুর। এই দুইশ্রেণীর মজুরদিগের কার্য্য যাঁহারা লক্ষ্য করিয়াছেন তাঁহারা দেখিয়া থাকিবেন যে প্রথম শ্রেণীর মজুরেরা অপেক্ষাকৃত আনন্দ ও ইচ্ছার সহিত আপনার কার্য্য করে; শারীরিক বল সাধারণ মজুর হইতে অধিক থাকে। তাহারা অনায়াসে বৃহৎ ভার উঠাইয়া লোককে দেখাইতে ভালবাসে। তাহারা পরোক্ষভাবে আপনার কার্য্যে ইচ্ছাশক্তির ব্যবহার করে। দ্বিতীয় শ্রেণীর মজুরেরা কোন প্রকারে যন্ত্রের মত আপনার কার্য্য করে। এই উভয়ের শরীরে বিশেষ পরিস্ফুট পার্থক্য বিদ্যমান। যদি দিবারাত্র অঙ্গপ্রত্যঙ্গ চালনা করিলে শরীর বৃহৎ বলবান হইত, তাহা হইলে মজুরের দলেরই শারীরিক শক্তিতে শ্রেষ্ঠতা হওয়া উচিত ছিল। কিন্তু তাহা প্রকৃতির নিয়ম বিরুদ্ধ। যাহারা সমস্ত ইচ্ছাশক্তি কেন্দ্রীভূত করিয়া, ব্যায়ামচর্চ্চা করে, তাহারা অল্প সময়ের মধ্যে আশ্চর্য্যরূপে পরিবর্ত্তিত হইয়া যায়। কিন্তু পালোয়ান হইতে হইলে দৃঢ় শরীর ও অপরিসীম ধৈর্য্য সহিত তীক্ষ্ণবুদ্ধি ও প্রবল ইচ্ছাশক্তির সর্ব্বাগ্রে প্রয়োজন।

সাধারণতঃ কেবল 'পশুবলের' দ্বারা যাহা কষ্টে হয়, তাহা তীক্ষ্ণবুদ্ধি ও বলের দ্বারা অনায়াসে সম্পন্ন

হয়। শারীরিক বলের সহিত বুদ্ধিপ্রয়োগ ইদানী ব্যায়াম-চর্চ্চার বিজ্ঞান নামে অভিহিত হইয়াছে। কেবল শারীরিক বলের দ্বারা সাধারণ ব্যায়ামকারী যে ভার কষ্টে উঠাইতে পারে, বুদ্ধি ও বলের দ্বারা সে তাহার দ্বিগুণ ভার উঠাইতে সক্ষম। একথা কল্পনা প্রসূত নহে, ইহা একাধিকবার প্রমাণিত হইয়া গিয়াছে। বিখ্যাত কুস্তীগীর আহমদবক্স যখন য়ুরোপের অন্যতম শ্রেষ্ঠ পালোয়ান ও ভারোত্তলনকারী মরিস ডিরিয়াজ্‌কে (Maurice Deriaz) অনায়াসে পরাজিত করেন, তিনি বলিয়াছিলেন, "I willed him to go down under me and so he did." তিনি কুস্তী লড়িবার বহু পূর্ব্ব হইতেই মনস্থ করিয়াছিলেন যে ডিরিয়াজকে হারিতেই হইবে, বলা বাহুল্য ডিরিয়াজ ১১ মিনিটের ভিতর দুইবার হারিয়াছিলেন। ইহার নাম ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ, ইহাই ব্যায়ামচর্চ্চার গুপ্ত বিজ্ঞান! মনের সম্বন্ধে শেষ কথা এই যে মন শরীরচর্চ্চার মূল শক্তি। যেমন দৃঢ় ভিত্তি ব্যতীত অট্টালিকা নির্ম্মিত হইতে পারে না, তেমনই মনকে সমুচিত দৃঢ় ও কার্য্যকরী না করিয়া শারীরিক উৎকর্ষলাভের আশা করা মরীচিকার পশ্চাদ্ধাবন করা মাত্র।

মানবদেহে শিল্প সৌন্দর্য্য।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

দশম পরিচ্ছেদ।

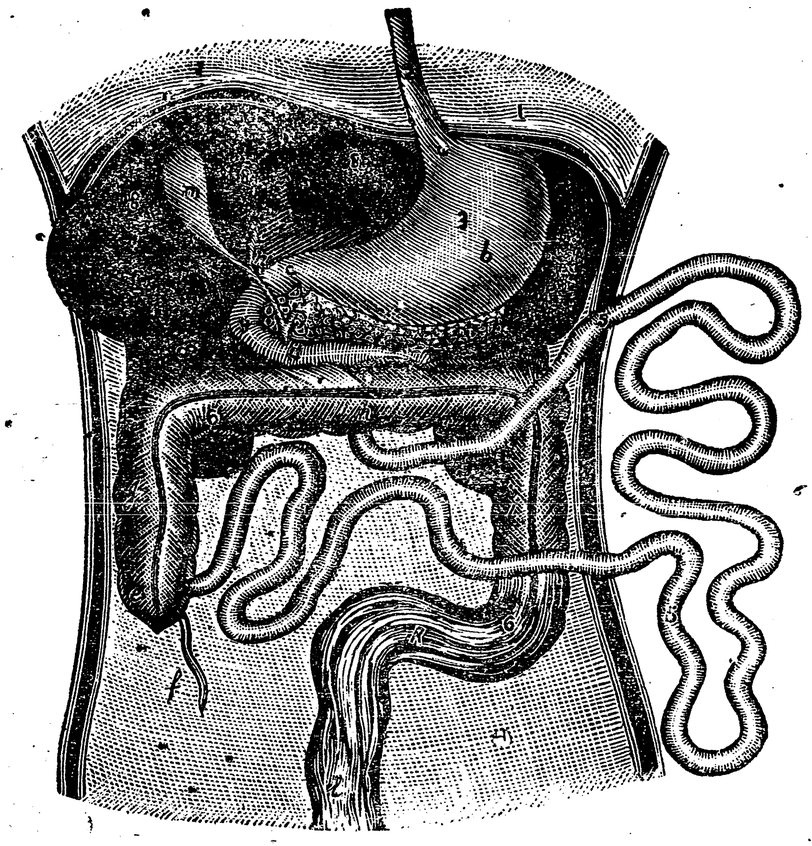
ষষ্ঠ স্তবক।

অন্ত্র ও আন্ত্রিক রস।

পাকস্থলীর নির্গম পথ হইতে মলদ্বার পর্য্যন্ত নলাকার যে নালী কুণ্ডলী পাকাইয়া রহিয়াছে তাহার নাম অন্ত্র (Intestines)। এই অন্ত্রের অধিক অংশের ভিতরের প্রসার অল্প এবং তাহার নাম ক্ষুদ্রান্ত্র—Small intestines; অবশিষ্ট অংশের ভিতরের প্রসার অধিক এবং তাহার নাম,—বৃহদন্ত্র—Large Intestines.

ক্ষুদ্রান্ত্রের দৈর্ঘ্য কুড়ি ফিট, প্রসার পৌনে এক ইঞ্চি। এই অন্ত্রটির সর্ব্বত্র উচ্চনীচ বা টোল খাওয়া। এই অন্ত্রটি অতি অল্প স্থানের মধ্যে কোন মতে মুচড়াইয়া পাকাইয়া রহিয়াছে। পরে যে চিত্র দেওয়া হইয়াছে, তাহাতে অন্ত্রকে পাক-খোলা অবস্থায় দেখান হইয়াছে। পাকস্থলী ও গ্রহণীর মত ক্ষুদ্রান্ত্রও পরম্পরা-ন্যস্ত চারিটি আস্তরণ দ্বারা নির্ম্মিত। উহার সর্ব্ববহিঃস্থ আস্তরণটি পেরিটো-নিয়ম (Peritonium) দিয়া প্রস্তুত। এই আস্তরণটি সমগ্র অন্ত্রের বহির্ভাগটিকে পরিবেষ্টন করিয়া রহিয়াছে, এবং উহার পশ্চাদ্দেশে একটি ভাঁজে পরিণত হইয়াছে। ঐ ভাঁজটার নাম মেজেন্ট্রি (Mesentry). ক্ষুদ্রান্ত্রটি উদর গহ্বরের পশ্চাদ্ভাগ হইতে পেরিটোনিয়ামের পূর্ব্বোক্ত ভাঁজের দ্বারা ঝুলান রহিয়াছে। পেরিটোনিয়াম বা অন্ত্রের সর্ব্ববহিঃস্থ আবরণীতে অসংখ্য গ্রন্থি (Gland) আছে। ঐ গ্রন্থিগুলি হইতে একপ্রকার পিচ্ছিল রস বাহির হইয়া থাকে। এই প্রকার পিচ্ছিল উপাদানের অভাব থাকিলে অন্ত্র-সমূহের পক্ষে সর্ব্বদা অনায়াসে ও নির্ব্বিঘ্নে নড়াচড়া করা সম্ভবপর হইত না।

অন্ত্রের সর্ব্ববহিঃস্থ আবরণীর নীচে পৈশিক আন্তরণটি দুইটি স্তরে সজ্জিত। তন্মধ্যে বহিঃস্তরের তন্তুগুলি দীর্ঘাকারে এবং অন্তঃস্তরের তন্তুগুলি গোলাকারে সজ্জিত। এই পেশী তন্তুগুলি স্বতন্ত্র পেশী জাতী... এ কথা বোধ করি পাঠকের মনে আছে। এই পেশী... তন্তুগুলি যেমন সূক্ষ্ম তেমনই কোমল, তাই তাপে...



চিত্র ২৭—পাক নালী (ক্ষুদ্রান্ত্র পাক খোলা অবস্থায় দেখান হইয়াছে)

3. পাকস্থলী। 5. ক্ষুদ্রান্ত্র। 6. বৃহদন্ত্র। f. এপেণ্ডিক্স্ বা অন্ত্র শাখা।

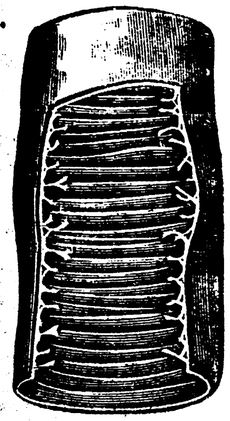
আধিক্য ও অল্পতায় সহজে ইহারা প্রভাবিত হইয়া থাকে। কেহ উদরের উপরিভাগ সহসা উন্মুক্ত করিয়া তাহাতে হিমবায়ু লাগাইলে তাহার পেটে ব্যথা ধরিয়া থাকে। হিমবায়ুর ক্রিয়া বশতঃ অন্ত্রের সুক্ষ্ম পেশী-তন্তু-সমূহের অব্যবস্থিত আকুঞ্চনই ঐরূপ বেদনার কারণ। সুতরাং উদরপ্রদেশের সর্ব্বত্র যাহাতে উত্তাপ সা... থাকে সে দিকে দৃষ্টি রাখা সকলেরই কর্ত্তব্য।

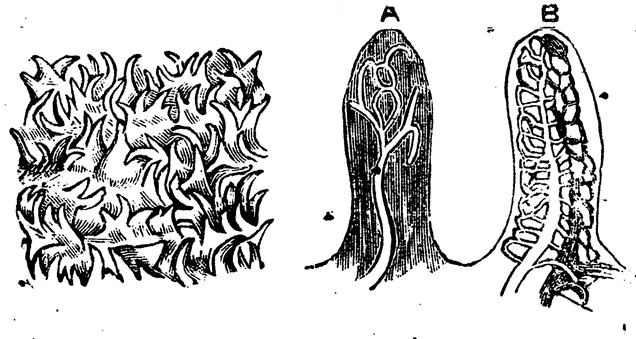
ঐ পেশীময় আন্তরণের পর সংযোজক তন্তু... আস্তরণ বিন্যস্ত। এই আস্তরণের মধ্যে স্নায়ুপু... রক্ত কোষিকা সমূহ নিহিত থাকে। শ্লৈষ্মিক আ...

অভ্যন্তরীণ আবরণ। এই আস্তরণটি ভাঁজ বা আকুঞ্চন পরম্পরা দ্বারা সজ্জিত। পাকস্থলীর অন্তচ্ছদে ঐরূপ ভাঁজ আছে, পাকস্থলীর সম্প্রসারণে ভাঁজগুলি মিলাইয়া যায় কিন্তু অন্ত্রের সম্প্রসারণ ঘটিলেও ভাঁজগুলি মিলাইয়া যায় না। ভুক্তদ্রব্য যখন অন্ত্রপথে নিম্নগামী হয়, তখন এই ভাঁজগুলি উহার গতিকে মন্থর করে এবং উহার সারাংশ শোষণ করিয়া লয়

চিত্র ২৮—ক্ষুদ্রান্ত্রের ভিতরের ভাঁজ দেখান হইয়াছে।

ক্ষুদ্রান্ত্রের আরম্ভ হইতে শেষ পর্য্যন্ত, উহার সমস্ত ভিতরের পিঠ অঙ্গুলির ন্যায় আকার বিশিষ্ট অতি সুক্ষ্ম শূঁয়া দ্বারা আচ্ছন্ন, তজ্জন্য ক্ষুদ্রান্ত্রের ভিতরের পিঠ দেখিতে মখমলের ন্যায়। এই শূঁয়া (Villi) গুলির মেদ বা স্নেহবস্তু শোষণে বিশেষ পটুতা আছে। নিম্নে শূঁয়াগুলি খুব বর্দ্ধিতায়নে দেখান হইল।





চিত্র ২৯—ক্ষুদ্রান্ত্রের আস্তরণের শূঁয়া (Villi)।

A. B.—শূঁয়া বিভক্ত করিয়া দুগ্ধ-নালিকা ও রক্তাধার দেখান হইয়াছে।

ক্ষুদ্রান্ত্রের নিম্নভাগে মাঝে মাঝে লসীকাতন্তুপুঞ্জের (Lymphatic tissues) সমাবেশ আছে, এই শ্রেণীর লসীকাতন্তুশ্রেণীকে পেয়ার্স সন্নিবেশ বলে। টাইফয়েড জ্বরে এই তন্তুসমাবেশগুলি প্রদাহযুক্ত হয়। এতদ্ভিন্ন অন্ত্রের শ্লৈষ্মিক আস্তরণে বহুসংখ্যক সেচক-গ্রন্থি (Secreting glands) আছে।

আন্ত্রিক রস।

আন্ত্রিক গ্রন্থিগুলি যে রসসেচন করে তাহার ক্রিয়া-শক্তি অতি বিচিত্র। আন্ত্রিক রস (Intestinal juice) একাধারে লালা, পাকাশয় রস, পিত্ত ও অগ্ন্যাশয়রসের শক্তি সম্পন্ন। সুতরাং ইহার এই অদ্ভুত শক্তি দেখিয়া স্পষ্টই বুঝা যায় অন্ত্রমধ্যস্থ সর্ব্বপ্রকার ভুক্ত দ্রব্যকে স্বীয় রাসায়নিক ক্রিয়াপ্রভাবে নিঃশেষ জীর্ণ করিবার জন্য, মানবের দেহ মন্দিরের বিশ্বকর্ম্মা এই অপূর্ব্ব রসের সৃষ্টি করিয়াছেন। ভুক্তদ্রব্যের অন্তর্গত যে সব দ্রব্য লালা, পাকাশয় রস, পিত্ত এবং অগ্ন্যাশয় রসের হাত এড়াইয়া অন্ত্র পর্য্যন্ত আসিয়াছে, তাহাদিগকে অন্ত্ররসে জীর্ণ হইতে হইবে, কিছুই আর অবশিষ্ট থাকিবে না, ইহাই যেন সেই নিপুণ শিল্পীর অভিপ্রায়। অন্ত্র মধ্যে যখন শেষ পরিপাক ক্রিয়াটি চলিতে থাকে, সেই সময়ে সঙ্গে সঙ্গে শোষণ ক্রিয়াও চলে। পূর্ব্বে যে বিচিত্র ও সুক্ষ্ম শূঁয়ার (villi) কথা বলিয়াছি, সে গুলি পরম আগ্রহে, মথিত ও গলিত ভুক্ত দ্রব্যের সার রস শোষণ করিয়া লইতে থাকে।

খাদ্যের সারভাগ শোষিত হইবার পর যে অসার বস্তু অবশিষ্ট থাকে তাহা প্রধানতঃ সেলুলোজ (Cellulose) ও অন্যান্য অন্ত্রবর্ণীক পরিহার্য্য পদার্থের সমষ্টিমাত্র। ক্ষুদ্রান্ত্ররসে পরিপাক পায় না এমন দ্রব্যও কিছু কিছু ঐ অসার দ্রব্যের সহিত থাকিতে দেখা যায়। ক্ষুদ্রান্ত্রের পরিপাকক্রিয়া শেষ হইবার পর এই অসার বস্তু ক্রমে

বৃহদন্ত্র

মধ্যে প্রবেশ করে। বৃহদন্ত্রটির দৈর্ঘ্য ছয় ফিট।

এই অন্ত্রের মুখের দিকটির প্রসার কিছু বেশী হইলেও উহা ক্রমে ক্রমে সঙ্কীর্ণ হইয়া মলভাণ্ড (Rectum) পর্য্যন্ত গিয়াছে, ঐ স্থান হইতে মলদ্বার পর্য্যন্ত উহার পরিসরটা কিছু অধিক। ক্ষুদ্রান্ত্র ও বৃহদন্ত্রের সংযোগ স্থলে একটা পেশীময় কবাট (valve) আছে। এই কবাট আপনি মুক্ত হইয়া ক্ষুদ্রান্ত্রের জীর্ণ ভুক্ত দ্রব্য বৃহদন্ত্র মধ্যে প্রেরণ করে, কিন্তু বৃহদন্ত্রস্থ কোন দ্রব্যই ক্ষুদ্রান্ত্র মধ্যে পুনঃ প্রবেশ করিতে পায় না, ঐ কবাট বা valve তাহার গতিরোধ করে। এই কবাটের ঠিক নীচে বৃহদন্ত্র সংলগ্ন একটি অন্ত্রবাহু আছে, ইহার আকার কীটের ন্যায়,—তাই ইহাকে Vermiform Appendix বা কীটাকার অন্ত্র-শাখা বলে। এই অন্ত্রশাখা বা অন্ত্রবাহু শূন্যগর্ভ, কিন্তু ইহার নিম্নভাগে কোন নির্গম পথ নাই, কেবল সংযোগ-স্থলে একটি ছিদ্র বা মুখ আছে। ঐ ছিদ্রপথে বৃহদন্ত্রের মধ্যস্থ বস্তু অন্ত্রশাখায় প্রবেশ করিতে পারে। এই অন্ত্র-শাখার প্রদাহ ঘটিলে লোকে এপেণ্ডিসাইটিস্ (Appendicities) বা আন্ত্রিকরোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে।

বৃহদন্ত্রটি স্থূলান্ত্র (Colon) ও মলভাণ্ড (rectum) এই দুই ভাগে বিভক্ত। স্থূলান্ত্রভাগ তোরণ ও খিলানের আকারে কুণ্ডলীকৃত ক্ষুদ্রান্ত্রের উপরিভাগে বিন্যস্ত থাকে। বস্তিপ্রদেশের দক্ষিণ দিক হইতে 'আরোহী স্থূলান্ত্র' নামে (Ascendeng colon) উপরের দিকে উঠিয়া যকৃতের ঠিক নিম্নভাগে গিয়াছে এবং সেখান হইতে বাঁকিয়া অনুপ্রস্থভাবে দক্ষিণ দিক্ হইতে বাম দিক্ পর্য্যন্ত গিয়া প্লীহাকে (Spleen) স্পর্শ করিয়াছে। এই অনুপ্রস্থভাবে সংস্থিত স্থূলান্ত্রের নাম 'অনুপ্রস্থ-স্থূলান্ত্র' (Transverse colon)। প্লীহার সহিত স্পৃষ্ট হইবার পর আবার বাঁকিয়া নীচের দিকে অবতরণ পূর্ব্বক 'অবরোহী স্থূলান্ত্র' (Descending colon) নামে নামিয়া বস্তিদেশে গিয়া মলভাণ্ডের সহিত মিলিত হইয়াছে।

মলভাণ্ড (rectum) ছয় হইতে আট ইঞ্চি পর্য্যন্ত দীর্ঘ হইয়া থাকে। মলদ্বারের প্রান্তদেশে মলভাণ্ডের মলনির্গমের পথ। অঙ্গুরীর ন্যায় গোলাকার পেশীতন্তুদ্বারা মলদ্বারটি সুরক্ষিত। সাধারণতঃ মলভাণ্ড মলপূর্ণ থাকে।

পরিপাকনালীর অন্যান্য অংশের ন্যায় বৃহদন্ত্রের গঠনটিও পরম্পরা বিন্যস্ত চারিটি আস্তরণ (coat) দ্বারা সম্পন্ন হইয়াছে। খাদ্যের যে অসারভাগ বৃহদন্ত্র মধ্যে প্রবেশ করে তাহার সমস্ত জলীয় ভাগ বৃহদন্ত্র দ্বারা শোষিত হয়। খাদ্যের অসার ভাগ যতই নীচের দিকে নামিয়া যাইতে থাকে ততই উহার জলীয় ভাগ বিশেষরূপ হওয়াতে উহা ক্রমে গাঢ় ও কঠিন হইয়া উঠিতে থাকে। এই অসারভাগ পরিশেষে মল বা বিষ্ঠার আকারে শরীরের বাহিরে নিক্ষিপ্ত হয়।

কোন্ শক্তির কিরূপ ক্রিয়া প্রভাবে খাদ্যবস্তু অন্ত্রপথে পরিচালিত হইয়া থাকে তাহা জানিবার জন্য লোকের স্বভাবতঃ কৌতূহল জন্মিতে পারে। সমগ্র অন্ত্রের গতি বা ক্রিয়া কীটের গতির ন্যায়, কীটশরীর যেমন সঙ্কোচ কালে আকুঞ্চিত, প্রসারিত ও ঈষৎ উন্নমিত হইয়া থাকে সমগ্র অন্ত্রটিও নিজ স্বাভাবিক ক্রিয়া প্রভাবে সব সময় ঐরূপ আকুঞ্চিত, প্রসারিত ও উন্নমিত হইতে থাকে। এই ক্রিয়ার ফলে অন্ত্রমধ্যস্থ ভুক্ত দ্রব্য ক্রমাগত সম্মুখভাগে নীত হইতে থাকে। অন্ত্রের এই কীটের ন্যায় ক্রিয়ার গতিকে Peristalsis সঞ্চালনী গতি বলে। সকল লোকের অন্ত্রের এই সঞ্চালনী গতি সমান নিস্তেজ হইয়াছে, তাহাদিগের অন্ত্রমধ্যস্থ ভুক্ত দ্রব্য অনায়াসে সম্মুখভাগে নীত হয় না, ফলে তাঁহাদিগের কোষ্ঠকাঠিন্য ঘটে। স্বাভাবিক সরলভাবে মলনির্গমের জন্য অন্ত্রের Peristalsis বা সঞ্চালনী গতি অক্ষুণ্ণ থাকা বড়ই বাঞ্ছনীয়।

সপ্তম স্তবক।

সার শোষণ।

আমরা দেখিয়াছি ভুক্তদ্রব্যের অসার বা বর্জ্জ্য উপাদানগুলি অন্ত্র বহিয়া মলভাণ্ড (rectum) পর্য্যন্ত নীত হইবার পর মলের আকারে শরীরের বাহিরে নিক্ষিপ্ত হয়। কিন্তু খাদ্যের সারভাগ কিরূপ পরিণাম প্রাপ্ত করে তাহা আমরা এখনও দেখাই নাই।

খাদ্যের সার ভাগ পরিশেষে শোণিতের সহিত মিশ্রিত

হয়, এবং শোণিত-সঞ্চালন-ক্রিয়া দ্বারা এই পুষ্টিকর পদার্থ শরীরের সকল অংশে বিস্তৃত হইয়া পড়ে। তাঁহার পর শরীরের তন্তুগুলি, এই পুষ্টিকর তরল পদার্থের দ্বারা অভিষিক্ত হইয়া তাহা হইতে আবশ্যক পুষ্টিকর পদার্থ গ্রহণ বা শোষণ করিয়া লয়। তাহার পরে এই তরল দ্রব্য সারশূন্য হইয়া পুষ্টির নূতন উপাদান সংগ্রহ করিবার জন্য পুনর্ব্বার পূর্ব্বস্থানে ফিরিয়া আইসে। আমরা ইতিপূর্ব্বে Villi বা কুঞ্চিত কেশাকার সূক্ষ্ম তন্তুসমূহের কথা উল্লেখ করিয়াছি এবং যথা স্থানে তৎ-সমূহের চিত্র সন্নিবেশিত করিয়াছি। প্রকৃত প্রস্তাবে এগুলি শোষক তন্তু। ক্ষুদ্রান্ত্রের শ্লৈষ্মিক ঝিল্লী বা আস্তরণে এই শোষক তন্তুগুলি সন্নিবিষ্ট। যে সময় ভুক্ত বস্তু ক্ষুদ্রান্ত্র মধ্যে প্রবেশ করে, তখন তাহাদিগের পচন বা বিশ্লেষণ ক্রিয়া প্রায় সম্পূর্ণ শেষ হইয়া যায়। সুতরাং এই বিশ্লিষ্ট ভুক্তদ্রব্য শোষক-তন্তু সমূহের উপরিস্থিত সূক্ষ্ম চর্ম্মাবরণের উপর অনায়াসে বিস্তৃত হইয়া পড়ে। তখন ভুক্তদ্রব্যের মেদ তৈল প্রভৃতি স্নেহ-দ্রব্য কতিপয় বিশিষ্ট নালীদ্বারা শোষক-তন্তু সকলের ভিতর প্রবেশ করে। এই স্নেহ-দ্রব্য শোষণকারী তন্তুগুলিকে Lacteals দুগ্ধ-নালিকা বলে, কারণ শোষিত স্নেহদ্রব্য এই শোষণ তন্তুগুলির ভিতর প্রবেশ করিবার পর সে গুলি দুগ্ধের ন্যায় ধবল আকার ধারণ করে! এই দুগ্ধ নালিকাগুলি পরস্পর ক্রমাগত মিলিত হইতে হইতে সুবৃহৎ নালিকার সৃষ্টি করে এই সুবৃহৎ নালিকা আবার সর্ব্বশেষে Thoracic duct বা কেন্দ্রীয় বৃহৎ নালিকায় মিলিত হয়।

এই থোরেসিক ডাক্ট বা কেন্দ্রীয় মহানালিকাটি সুদূর প্রসারী, ইহা উদর (Abdomen) হইতে গ্রীবার মূলদেশ পর্য্যন্ত বিস্তৃত এবং মেরুদণ্ডের সম্মুখভাগে অবস্থিত। গ্রীবামূলে আসিয়া এই কেন্দ্রীয় মহানালিকা বামদিকের subclavian—শিরা মধ্যে সংগৃহীত স্নেহধারা নিঃসরণ করে। এইরূপে স্নেহ-দ্রব্য নানা কুটিল পথ পরিভ্রমণ করিবার পর অবশেষে শোণিতের সহিত মিশ্রিত হয়।

ভুক্তদ্রব্যের অবশিষ্টাংশে বা পাকমণ্ডে প্রধানতঃ চিনি বা শর্করা থাকে, ভুক্ত বস্তুর শ্বেত সার লালা ও অগ্ন্যাশয় রসের ক্রিয়া বশতঃ বিকারপ্রাপ্ত হইয়া এই প্রকার চিনিতে পরিণত হয়। তদ্ভিন্ন মৎস্য, মাংস প্রভৃতির জারণ হেতু উৎপন্ন আমিষ বস্তুও পাকমণ্ডে থাকে। এই সমস্ত উপাদান সহজেই শোণিতের সহিত মিলিত হয়। পাকনালীর সর্ব্বত্র ব্যাপ্ত অতি সূক্ষ্ম রক্তাধার (Blood vessels) সমূহ মিলিয়া (Portal vein) বা সংবাহিনী শিরা নামে একটি বৃহৎ শিরার উৎপাদন করিয়াছে। এই শিরার মধ্যস্থ শোণিত প্রচুর খাদ্যোপাদানে পরিপূর্ণ থাকে; যখন সংবাহিনী শিরার শোণিত ধারা যকৃতের ভিতর দিয়া প্রবাহিত হইয়া হৃদ্‌পিণ্ডে গমন করে, তখন যকৃতের ক্রিয়া প্রভাবে রক্তের সবিশেষ পরিবর্ত্তন হয়; এই পরিবর্ত্তন শরীরের পক্ষে হিতকর, আমরা পর-পরিচ্ছেদে তৎসম্বন্ধে আলোচনা করিব।

প্রাচীন ভারতে পাঁউরুটী।

কবিরাজ শ্রীব্রজবল্লভ রায় লিখিত ঃ—

(" আয়ুর্ব্বেদে " প্রকাশিত প্রবন্ধের কতক অংশ।)

ভারতের প্রাচীন সাহিত্যে "কন্দুপক্ক" নামক এক প্রকার খাদ্য দ্রব্যের উল্লেখ দেখিতে পাওয়া যায়। "কন্দুপক্ক" শব্দটী যৌগিক,—অর্থাৎ দুইটী শব্দের যোগে নিষ্পন্ন,—ইহার অর্থ, কন্দুতে যাহা পক্ক। কিন্তু শাস্ত্রে নানা জনে 'কন্দুর' নানা অর্থ করিয়াছেন, ফলে "কন্দু" চেনা সাধারণের পক্ষে অসম্ভব হইয়া পড়িয়াছে। অতএব প্রথমেই আমাদিগকে "কন্দুর" প্রকৃত অর্থ নির্ণয় করিতে হইবে, কেননা 'কন্দু' না বুঝিলে "কন্দুপক্ক"ও বুঝা যাইবে না।

প্রসিদ্ধ অভিধান কর্ত্তা—নব-রত্নের অন্যতম রত্ন অমর সিংহ—"কন্দুর" পর্য্যায়ে ৪টী শব্দ সন্নিবেশিত করিয়াছেন' যথা—

ক্লীবেঽম্বরীষং ভ্রাষ্টো না কন্দুর্বা
স্বেদনী স্ত্রিয়াম্।

অমরোক্ত শ্লোকার্দ্ধ পাঠ করিলে আমরা বুঝিতে পারি, "অম্বরীষ" "ভ্রাষ্ট" "কন্দু" ও "স্বেদনী"—এই চারিটী শব্দ সমানার্থক। কিন্তু কারিকার টীকাকার ভানুজী দীক্ষিত "অম্বরীষ" ও "ভ্রাষ্ট" শব্দকে ভর্জ্জন পাত্রের সংজ্ঞা রূপে ব্যবহার করিয়া, "কন্দু" ও "স্বেদনী" এই উভয় শব্দকে অন্য অর্থে গ্রহণ করিয়াছেন। ভানুজীর সূত্র—

স্কন্দে, 'স' লোপশ্চ উঃ।১।১৫ অর্থাৎ শোষণার্থ 'স্কন্দ' ধাতুর উত্তর ঔণাদিক 'উ' প্রত্যয় করিয়া সলোপে কন্দু শব্দ নিষ্পন্ন হইয়াছে। আবার 'স্বিদ'ধাতুর উত্তর অধিকরণ বাচ্যে লুট্ প্রত্যয় করিয়া "স্বেদন" শব্দ, এবং তাহাই স্ত্রীলিঙ্গে "স্বেদনী" রূপে সিদ্ধ হইয়াছে। "স্বেদনী'র অর্থ স্বেদ করা হয় যাহাতে, 'কন্দুর' অর্থও শোষণ করা হয় যাহাতে, অতএব ভানুজীর মতে "কন্দু" ও "স্বেদনী" অভিন্ন। উভয়েরই এক অর্থ। ভানুজী 'কন্দু' ও "স্বেদনী"কে মদ্য নির্ম্মাণোপযোগী পাত্রবিশেষ বলিয়া ব্যাখ্যা করিয়াছেন।

এদিকে আচার্য্য হেমচন্দ্র "ভক্ষকার" ও "কান্দবিক" এই দুইটি নামকে এক পর্য্যায় ভুক্ত করিয়া, 'কন্দু' ও "স্বেদনিকা'কে এক অর্থেই প্রয়োগ করিয়াছেন। অমর সিংহ "ভক্ষকার ও" "কান্দবিকের" আর একটী নাম দিয়াছেন—"আপূপিক"। এই সকল শব্দ-যোজনা ও সংজ্ঞা-রহস্য দেখিলে মনে হয়, সেকালে "ভক্ষ্য বলিলে "কন্দুপক্ক" ও "অপূপ" [পিষ্টক] প্রভৃতি বুঝাইত। এইবার আমারা "কান্দবিক" শব্দের ব্যুৎপত্তি-লভ্য অর্থ বুঝিবার চেষ্টা করিব। 'কন্দুতে সংস্কৃতং' ভক্ষ্যাঃ (৪।২।১৬।) এই অর্থে "কন্দু" শব্দের উত্তর "অন্" প্রত্যয় হইয়া 'কান্দব'—এইরূপ সিদ্ধ হইয়াছে। পরে 'কান্দব' যাহার 'পণ্য' [বিক্রেয়] এই অর্থে "কান্দব" শব্দের উত্তর ঠক্ প্রত্যয় করিয়া "কান্দবিক" শব্দের উৎপত্তি। অমর সিংহ 'কান্দব' ও অপূপকে এক পর্য্যায় ভুক্ত করিলেও 'কান্দব' ও অপূপ এক দ্রব্য নহে। 'অপূপ' শব্দে সাধারণ পিষ্টক বুঝায়, 'কান্দব' পিষ্টক জাতীয় হইলেও স্বতন্ত্র পদার্থ। বোধ হয় অমর সিংহ ইহা জানিতেন নহিলে 'ঋচীষং পিষ্টপবনম্' লিখিয়া তিনি পিষ্টক পাক পাত্রের নামকরণ করিতেন না। 'অপূপ' [পিষ্টক] ও "কান্দবের" পাকপাত্র ও পাকপ্রণালী সম্পূর্ণ স্বতন্ত্র "পিষ্টক"—সাক্ষাৎ অগ্নির সাহায্যে পাক করিতে হয় 'কান্দব' পাকে সাক্ষাৎ অগ্নির আবশ্যক নাই—কেবল পাক করিবার পূর্ব্বে—অগ্নির সাহায্যে "কন্দুটী" গরম করিয়া লইতে হয়। "কন্দু" উত্তপ্ত হইয়া 'স্বেদ' উপযোগী হইলে—তন্মধ্যে "কান্দব" পূর্ণ করিয়া পাক

সম্পন্ন করিতে হয়। কন্দু—শোষকযন্ত্র বিশেষ, সুতরাং কন্দুতে যে দ্রব্য সংস্কৃত হইবে, সে দ্রব্য যে সাধারণ পিষ্টক হইতে স্বতন্ত্র—ইহা বোধ হয় কেহই অস্বীকার করিবেন না। অমরসিংহ—উভয়ের এই ভেদটুকু অগ্রাহ্য করিয়াছেন, পাক-বিশারদ হেমচন্দ্র এ ভেদ ভাল রকমেই লক্ষ্য করিয়াছিলেন। তাই তিনি "কান্দবিক" শব্দের পর্য্যায় হইতে অপূপিক শব্দটী ছাঁটিয়া ফেলিয়াছেন।

আমাদের বিশ্বাস—এই "কন্দু"-পক্ক দ্রব্যই—পাঁউরুটী। 'মালবিকাগ্নি মিত্র' নামক কালিদাস কৃত নাটক পড়িয়া আমাদের মনে এ ধারণা বদ্ধমূল হইয়াছে। কথাটা একটু স্পষ্ট করিয়া বলি। সকলেই দেখিয়া থাকিবেন—পাঁউরুটী প্রস্তুতের স্বেদযন্ত্র "তন্দু"—দোকানের মধ্যেই অবস্থিত হইয়া থাকে। মালবিকাগ্নি মিত্রের রাজা বিদুষককে অনুরোধ করিতেছেন"—"কিং বহুনা সখে! চিন্তয়িত বোঽস্মিতে।" সখা! আর অধিক বলিতে চাহিনা, আমার সম্বন্ধে তুমি কিছু চিন্তা করিয়া দেখিও।" উত্তরে বিদূষক বলিতেছেন—ভবদাবি অহং দিঢ় বিপণে কন্দু বিতমে উদরাভ্যন্তরং দজ্ঝই।" "আপনাকেও আমার বিষয় ভাবিতে হইবে, কেননা, বিপণিস্থ "কন্দুর" ন্যায় আমার উদরের অভ্যন্তর দগ্ধ হইতেছে।" ২য় অঙ্ক। এই উক্তি প্রত্যুক্তিতে বেশ বুঝা যায়—,—সেকালেও দোকানের মধ্যে 'কন্দু'-যন্ত্র প্রতিষ্ঠিত হইত। কান্দবিক জলন্ত অঙ্গার পূর্ণ করিয়া কন্দুর অভ্যন্তর ভাগ উষ্ণ করিয়া লইতেন।

বর্ত্তমান কালে এক শ্রেণীর লোক রুটী বিক্রয় করিয়া জীবিকা নির্ব্বাহ করিয়া থাকে। ইহাদিগকে আমরা "রুটীওয়ালা" নামে অভিহিত করি। পুরাকালেও কান্দব বিক্রয় কারীকে লোকে "কান্দবিক" বলিত। সচরাচর বৈশ্য জাতিই—কান্দব-বিক্রয়ের ব্যবসা করিতেন, বৈশ্যবর্ণ—দ্বিজাতি, সুতরাং তাহাদের প্রস্তুত ভক্ষ্যদ্রব্য ভক্ষণ করিতে কাহারও আপত্তি ছিল না। স্মৃতিশাস্ত্র পড়িলে আমরা বুঝিতে পারি,—বৈশ্যগণের দেখাদেখি শূদ্রগণও একদা কান্দব বিক্রয়ের ব্যবসায় অবলম্বন করিয়াছিল। শূদ্রস্পৃষ্ট "কান্দব" ভক্ষণেও ব্রাহ্মণের কোন বাধা ছিল না। প্রমাণ—

কন্দুপকানি তৈলেন পায়সং দধিশক্তবঃ
দ্বিজৈরেতানি ভোজ্যানি শূদ্রগেহকৃতান্যপি॥

এ প্রমাণ তিথিতত্ত্বের। "কূর্ম্ম পুরাণেও" এ প্রমাণ সমর্থিত হইয়াছে। প্রধান স্মার্ত্ত হারীতও ব্যবস্থা দিয়াছেন—

"কন্দুপক্কং স্নেহপক্কং পায়সং দধিশক্তবঃ।
এতানি শূদ্রান্নভুজো ভোজ্যানি মনুরব্রবীৎ॥

একে কন্দুপক্ক, তাহাতে আবার মনুর দোহাই, এ লোভ সম্বরণ করা—দেবতারও অসাধ্য! ব্যবস্থাপক সুমন্ত্র এবং প্রায়শ্চিত্তকার শূলপাণিও শূদ্রগৃহজাত "কন্দুপক্ক"কে উপেক্ষা করিতে সাহসী হ'ন নাই।

এ যুগে রুটীর কারখানাতে শৌচাশৌচ রক্ষিত হয় না। সেকালেও হইত না। শুদ্ধি তত্ত্বে মহর্ষি শতাতপও বলিয়াছেন—

গোকুলে "কন্দুশালায়াং" তৈলযন্ত্রেক্ষু যন্ত্রায়াঃ।
অমী মাংস্যানি শৌচানি স্ত্রীষু বালাতুরেষু চ॥

মহর্ষি চরক জেন্তাক স্বেদ-প্রসঙ্গে কন্দুর উল্লেখ করিয়াছেন।

"দ্বি-পুরুষ প্রমাণং মৃন্ময়ং কন্দু সংস্থানম"
সূত্র। ১৪ অঃ

এই সকল শাস্ত্র-বচনের মহিমায় আমরা "কন্দুপক্ক"কে পাঁউরুটী ও বিস্কুট বলিয়া গ্রহণ করিতে বধ্য হইতেছি আর্য্যযুগে যে পাঁউরুটী প্রচলন ছিল, পাঁউরুটী প্রস্তুতের জন্য যে স্বতন্ত্র শালা প্রতিষ্ঠিত হইয়াছিল, সে কালের লোকে যে বহুল পরিমাণে পাঁউরুটী ব্যবহার করিতেন উণাদিসূত্র, স্মৃতি শাস্ত্র, পুরাণ তন্ত্র প্রভৃতি আর্য্য গ্রন্থে তাহার যথেষ্ট প্রমাণ দেখিতে পাওয়া যায়। কালের অনতিক্রমণীয় বিধান বলে—প্রাচীন "কন্দু" "তন্দু" নামে অপভ্রংশও পরিচিত হইয়া উঠিয়াছে। আমাদের

কাছে বিদেশী আগন্তুকরূপে, দেখা দিয়াছে, অর্য্য যুগের "কান্দব" আজ "পাঁউরুটী" "বিস্কুট" নামে অনার্য্য জুষ্ট অভিধান গ্রহণ করিয়াছে।

"তত্ত্ববোধিনি'র টীকাকার হইতে স্মার্ত্ত রঘুনন্দন পর্য্যন্ত—সকলেই "কন্দু" ও "কন্দুপক্ক" লইয়া আলোচনা করিয়া গিয়াছেন। কেহ কন্দুকে "ভর্জ্জন পাত্র" কেহ "মৃত্ত-পাক যন্ত্র", কেহ "ভোগস্থান" কেহবা "কড়াহী" নামে ব্যাখ্যাত করিয়াছেন। কিন্তু কন্দুপক্ক যে পাঁউরুটী —'বৃন্দ সংহিতা'র কৃতান্নবর্গ হইতে আমরা তাহা সপ্রমাণ করিতেছি।

"বৃন্দ" একজন প্রবীন বৈদ্য ছিলেন, তিনি চক্রপাণি ও ভাবমিশ্রের পূর্ব্ববর্ত্তী। "চক্র দত্ত" ও "ভাব প্রকাশে" —বৃন্দ ধৃত বহুযোগ উদ্ধৃত হইয়াছে। সুতরাং 'বৃন্দকে" অর্ব্বাচীন বলা চলে না। 'বৃন্দে'র সময়ে "কন্দুপক্ক" একটী উৎকৃষ্ট পথ্য বলিয়া পরিচিত ছিল যথা—

বারিণা কোমলাং কৃত্বা সমিতাং লবণান্বিতাং।
বিনীয় সন্ধানং কিঞ্চিৎ স্থাপয়েদ্ভাজনে নবে।
চণ্ডাতপে তাবদ্রক্ষেৎ যাবদম্লত্ব মাপ্নয়াৎ।
উদ্ধৃত্য চ পুনঃ পশ্চাৎ সন্নীয়াৎ দৃঢ় পাণি না॥
ততোঽপূপা কৃতি কুর্য্যাৎ খজমূর্চ্ছিতয়া তয়া।
ভূর্য্যঙ্গার প্রতপ্তেতু কন্দুগর্ভে নিবেশ্য চ॥
পক্কেন রন্ধ্রমালিপ্য স্বেদায়ত্তাং যথাবিধি।
অনেন বিধিনা সিদ্ধং কান্দবং কথিতঃ বুধৈঃ!
কান্দবং মলকৃদ্বয়্যং ত্রিষু দোষেষু পূজিতং।
সদ্যোরুচি করং হৃদ্যং শীঘ্র মিন্দ্রিয় তর্পণং॥

দুগ্ধে, মাংসরসেঃ বাপি কান্দবং ভক্ষয়েন্নরঃ।
শ্বাস-কাস-জ্বরচ্ছর্দি মেহ কুষ্ঠ ক্ষয়াপহং॥

'বৃন্দ'। কৃতান্নবর্গ। (১)
দ্রব্য বিজ্ঞানীয়-কাণ্ড।

ইহার অর্থ—

ময়দার সহিত লবণ মিশ্রিত করিয়া, জল দিয়া নরম ভাবে মাখিবে এবং তাহাতে কিঞ্চিৎ সন্ধান [জাতীয় অম্ল রসাত্মক দ্রব বিশেষ] নিক্ষেপ করিয়া মৃন্ময়-পাত্রে রাখিয়া দিবে। ঐ পাত্র রৌদ্রে থাকি যখন দেখিবে, পাত্রস্থ ময়দা অম্লরসযুক্ত হইয়াছে, ভাঁড় হইতে তাহাকে বাহির করিয়া খুব দৃঢ় হস্তে ম করিতে থাকিবে। উত্তমরূপ ছানিত হইলে, তাহার দ্বা পিষ্টক প্রস্তুত করিবে। পরে "কন্দু" নামক পাক যন্ত্র মধ্যে প্রচুর পরিমাণে প্রজ্বলিত অঙ্গার পূর্ণ করিয়া উত্তপ্ত করিয়া লইবে। সেই উষ্ণ কন্দুর মধ্যে পিষ্টক রাখিয়া, কন্দুর ছিদ্র পথ পক্কদ্বারা লেপন করিয়া দি এইরূপ উপায়ে সিদ্ধ পিষ্টকের নাম। "কান্দব"। অথবা মাংস রসের সহিত ইহা ভক্ষণ করিতে হয়।

কান্দবের গুণ—মল-বৃদ্ধিকারক, শুক্র জনক, ত্রি নাশক, সদ্যোরুচিবর্দ্ধক, হৃদয়ের তৃপ্তিসাধক, ইন্দ্রিয় [ইন্দ্রিয়ের প্রসন্নতা সম্পাদক] এবং শ্বাস, কাস, বমি, মেহ, কুষ্ঠ ও ক্ষয় রোগ নাশক।

এই কান্দবই যে পাঁউরুটী—এখন বোধ হয় আর তাহা অস্বীকার করিবেন না। বর্ত্তমান যেরূপ ভাবে পাঁউরুটী প্রস্তুত হইয়া থাকে, পুরা "কান্দব" ও সেইরূপ প্রণালীতে প্রস্তুত করা হইত।

পথ্যাপথ্যের কথা।

পণ্ডিত শ্রীতেজশ্চন্দ্র বিদ্যানন্দ লিখিত—

আমাদের পক্ষে কোন্‌টি সুপথ্য, কোন্ দ্রব্য বা কুপথ্য ইহা জানা বিশেষ আবশ্যক। পথ্যাপথ্য বিচার করিতে গেলে কোন্ খাদ্য কত সময়ে জীর্ণ হয়, কোন্ খাদ্যের ভিতর মলভাগ কত বা সারভাগ কত, জীর্ণশক্তির উপর বাহ্য জল বায়ু ও দেশকালের প্রভাব; বালক, যৌবন ও বৃদ্ধাবস্থাভেদে খাদ্যাখাদ্য ভেদ, বিশেষ বিশেষ রোগের বিশেষ বিশেষ পথ্য, বিশেষ বিশেষ বৃত্তি বা শ্রম অনুসারে বিশেষ বিশেষ খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা ইত্যাদি অনেক বিষয়ের অনুসন্ধান করিতে হয়। আবার বাতিক, পৈত্তিক বা শ্লৈষ্মিক ধাতু ভেদেও পথ্যাপথ্যের ভেদ হইয়া থাকে। সুতরাং পথ্যাপথ্য নির্ণয় অতি গুরুতর বিষয়। এই প্রবন্ধে কোন্ খাদ্য কত সময়ে জীর্ণ হয়, কোন্ খাদ্য কিরূপ লঘু বা গুরু ইহার বিষয় বলিব।

আমাদের ঋষিরা সহজজ্ঞানে খৈয়ের মণ্ড, চিড়ের মণ্ড, বা মানমণ্ড প্রভৃতিকে লঘু ও রোগীর পক্ষে সুপথ্য বলিয়া নির্ণয় করিয়াছেন। কিন্তু পাশ্চাত্য বিজ্ঞানবিদ্ পণ্ডিতেরা চাক্ষুষ প্রত্যক্ষ দেখিয়া কোন্ খাদ্য কত সময়ে জীর্ণ হয় তাহা মোটামুটি একরূপ নির্ণয় করিয়াছেন। পথ্যাপথ্য সম্বন্ধে পাশ্চাত্যগণের এই প্রত্যক্ষলব্ধ জ্ঞানের সহিত ঋষিগণের সহজসিদ্ধ জ্ঞানের সামঞ্জস্য আছে। পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ কোন্ খাদ্য কত সময়ে জীর্ণ হয় তাহার প্রত্যক্ষ জ্ঞান কিরূপে লাভ করিলেন তাহা বলা যাইতেছে।

ইংরাজী ১৮৩৮ অব্দে সেণ্ট আলেক্‌সিস্ মার্টিন নামক আমেরিকা মহাদেশের ক্যানাডা নিবাসী এক ব্যক্তির পেটে বন্দুকের গুলি লাগিয়া একটি বৃহদাকার ছিদ্র হয়। বিস্তর চিকিৎসাতে ঐ ব্যক্তি আরোগ্যলাভ করিল বটে কিন্তু উদরস্থ ঐ ছিদ্রটী বরাবর রহিয়া গেল। ঐ ছিদ্রের ভিতর দিয়া পাকস্থলীর পরিপাক যন্ত্রের ক্রিয়া দেখা যাইত। ডাক্তার উইলিয়ম বোমেণ্ট ঐ ছিদ্রের ভিতর দিয়া ভিন্ন ভিন্ন খাদ্য দ্রব্য মার্টিনের শরীরের মধ্যে প্রবেশ করাইয়া কোন্ খাদ্য কত সময়ে জীর্ণ হয়, তাহা পরীক্ষা করিতেন। তাঁহার সেই প্রত্যক্ষ পরীক্ষালব্ধ জ্ঞানের সহিত পরবর্ত্তী পণ্ডিতগণের পরীক্ষাসিদ্ধ জ্ঞানের একবাক্যতা দেখা যায়। পরবর্ত্তী পণ্ডিতগণও নানা কৌশলে কোন্ খাদ্য কত সময়ে জীর্ণ হয় তাহা পরীক্ষা করিয়াছেন। Saliva বা লালা নিঃসৃত Ptyalin টাইয়েলিন্ নামক রস, পেপসিন্ নামক উদরস্থ রস, প্যান্‌ক্রিয়াস্ যন্ত্রের প্যান্‌ক্রিয়েটিন্ রস প্রভৃতি যে সকল Ferments বা সুক্তান্ন দ্রবে খাদ্যদ্রব্য জীর্ণ হয়, ঐ সকল দ্রবপদার্থ জীবিত শরীর হইতে পৃথক্‌ভাবে নিষ্কাশিত করিয়া ঔষধ স্বরূপে ব্যবহার করত জীর্ণশক্তির সাহায্য করা যায়। ডাক্তারেরা অজীর্ণরোগে যে পেপসিন্ পাউডার ব্যবহার করেন, উহা শূকরশিশু বা গোবৎসের উদর চিরিয়া সংগৃহীত হয়। কিম্বা দুগ্ধকে দধিতে পরিণত করিবার জন্য যে Reunin রেনিন্ নামক সুক্তান্ন ব্যবহার করেন, উহা গোবৎস উদরস্থরস; চিরিয়া বাহির করা হয়। একটী গ্লাসে কিছু জল দিয়া তাহাতে একটুকরা সিদ্ধকরা মাংস বা মৎস্য ফেলিয়া দিয়া তাহাতে কিছুমাত্রা পেপসিনের গ্লিসারিন্ এক্‌ষ্ট্রাক্‌ট্ মিশ্রিত করিলে এবং আমাদের শরীরের যে স্বাভাবিক উত্তাপ অর্থাৎ ১০০ ডিগ্রি, এই উত্তাপে ঐ দ্রব্যগুলি রাখিলে, দেখা যাইবে কিছু সময়ের মধ্যে ঐ মাংস একেবারে সুজীর্ণ হইয়া গলিয়া গিয়াছে।

টেষ্ট্ টিউবে (Test Tube) ভাত বা ডিম্বের শ্বেতাংশ রাখিয়া ঐ টিউবে প্যান্‌ক্রিয়েটিন্ প্রভৃতি জীর্ণকর রস বা সুক্তান্ন সকল দিয়া শারীরিক উত্তাপে অর্থাৎ ১০০ ডিগ্রী (ফার্ণ) উত্তাপযুক্তস্থলে রাখিলেও পরীক্ষা

করিতে পারা যায় যে খাদ্যদ্রব্য সকল কত ভিন্ন ভিন্ন সময়ে জীর্ণ হইয়া রসের সহিত মিশিয়া যায়।

সম্প্রতি জার্ম্মাণি দেশের লেবরেটারি সকলে বিদ্যার্থী ছাত্রগণ শূন্যপেটে ভিন্ন ভিন্ন রূপ খাদ্য গ্রহণ করিয়া নিয়মিত সময়ে সেই সকল খাদ্য Stomach pump ষ্টম্যাক্‌পম্প্‌ দ্বারা পেটের ভিতর হইতে বাহির করিয়া ঐ সকল সময়ের মধ্যে খাদ্যের কি প্রকার পরিণাম ঘটিতেছে তাহা পরীক্ষা দ্বারা প্রত্যক্ষ করিয়াছেন। এই সকল এবং অন্যান্য উপায়ে পরীক্ষা দ্বারা যেরূপ সাব্যস্ত হইয়াছে, ভিন্ন ভিন্ন খাদ্য জীর্ণ হইবার ভিন্ন ভিন্ন কালের সেইরূপ তালিকা নিম্নে প্রদত্ত হইল।

খাদ্যদ্রব্যের নাম।		যতঘণ্টায় পরিপাক পায়।
১। ভাত	...	১ ঘণ্টা
২। জলেসিদ্ধ সাগু	...	১ ঘণ্টা ৪৫ মিনিট
৩। জলেসিদ্ধ বার্লী	...	২ ঘণ্টা
৪। আওটা দুধ	...	২ ঘণ্টা
৫। কাঁচা দুধ	...	২ ঘণ্টা ১৫ মিনিট
৬। সিদ্ধ ডাউল	...	২ ঘণ্টা ৩০ মিনিট
৭। পোড়া আলু	...	২ ঘণ্টা ৩০ মিনিট
৮। সিদ্ধ আলু	...	৩ ঘণ্টা ৩০ মিনিট
৯। বন্য হাঁস	...	২ ঘণ্টা ৩০ মিনিট
১০। শূকর শাবকের কাবাব	...	২ ঘণ্টা ৩০ মিনিট
১১। কুক্কুটশাবকের কাবাব	...	২ ঘণ্টা ৪৫ মিনিট
১২। কাঁচা ডিম্ব	...	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট
১৩। আধসিদ্ধ ডিম্ব	...	৩ ঘণ্টা
১৪। ছোট জাতীয় মৎস্য	...	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট
১৫। মৃগমাংসের কাবাব	...	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট
১৬। মেষশাবকের কাবাব	...	২ ঘণ্টা ৩০ মিনিট
১৭। শস্যের রুটী	...	৩ ঘণ্টা ১৫ মিনিট
১৮। বাসী পনির	...	৩০ মিনিট
১৯। ঘৃত	... ...	৩ ঘণ্টা ৩০ মিনিট
২০। ভাজা গোমংস	...	৪ ঘণ্টা
২১। কাবাব করা বাছুরের মাংস		ঐ
২২। কাবাব করা পোষা মুরগী		ঐ
২৩। সিদ্ধ ওলকপী	...	ঐ
২৪। কাবাবকরা বরাহমাংস		৫ ঘণ্টা ১৫ মিনিট
২৫। টোপিওকা	...	২ ঘণ্টা

উপরে যে তালিকা দেওয়া গেল উহা পাশ্চাত্যগণের খাদ্য তালিকাতেই পরিপূর্ণ, এদেশীয় খাদ্যতালিকা উহাতে কম আছে। সূর্য্য, চন্দ্র, জল, বায়ু দেহের অবস্থা, নিদ্রা ব্যায়াম প্রভৃতির গতি ক্রমে যদিও ঐ তালিকামত সময় ঠিক না হইতে পারে, তবে মোটামুটি হিসাবে খাদ্য দ্রব্য জীর্ণ হইতে ঐ রূপ সময় লাগে।

ডাক্তার বোমেণ্ট বলেন জলীয় খাদ্য বা খাদ্য জীর্ণ হইবার সময় জলপান খাদ্যজীর্ণের পক্ষে ব্যাঘাত ঘটায়। তিনি বলেন তরল খাদ্য ঝোল প্রভৃতি অপেক্ষা ভাতে ভাত বা পোড়া খাদ্য শীঘ্র জীর্ণ হয়। আমাদের দেশে হবিষ্যান্নের সময় লবণ ভাতেভাত প্রচলিত। সর্ব্বপ্রকার মাংস অপেক্ষা যে মৃগমাংস লঘু ইহা আমরাও স্বীকার করি।

উপরোক্ত তালিকা দৃষ্টে জানা যায় যে জল সাগু বা আরারুট বা রুটী, ভাত অপেক্ষা গুরুপাক। আস্ত মুগ চাউল সিদ্ধ করিলে যে ভাত প্রস্তুত হয় তাহা কেবল এক ঘণ্টায় জীর্ণ হয়। কিন্তু জলে সিদ্ধ সাগুর মণ্ড এক ঘণ্টা পঁয়তাল্লিশ মিনিট, যবের মণ্ড দুই ঘণ্টা এবং নানাপ্রকার শস্যের রুটি তিন ঘণ্টা পনর মিনিটে জীর্ণ হয়। কাযেই এই সকল পথ্য ভাত অপেক্ষা গুরুপাক। জররোগে লঘুপাক পথ্য দেওয়া কর্ত্তব্য হইলে সর্ব্বাগ্রে সরু চাউলের ভাত দেওয়াই উচিত। ভাত পথ্য দিতে গেলে উহার সঙ্গে যে পঞ্চ ব্যঞ্জন দিতে হইবে, আমরা একথা বলি না। শুদ্ধ ভাত জল দিয়া চট্‌কাইয়া বা অল্প চিনি দিয়া খাইলেই উহা লঘুপাক হইবে। উত্তর পশ্চিম অঞ্চলের মথুরা প্রভৃতি স্থানের লোকে সুস্থাবস্থায় রুটী ও অরহর দাল খায় এবং জ্বর হইলে দুধভাত বা মুগের ডাল ও চাউলের খিচুড়ি পথ্য দেয়। তাহারা সাগু, আরারুট বা টোপিওকা প্রভৃতি বিজাতীয় খাদ্য বলিয়া উহা স্পর্শ করিতেও কুণ্ঠিত হয়। বাঙ্গালীরা সুস্থাবস্থায় রুটি খায় না; রুটি তাহাদের খাদ্য নয়। সুতরাং সবেমাত্র জ্বরমুক্ত রোগীকে আটা বা ময়দার রুটি খাইতে দেওয়া ব্যবস্থা নয়। গমের রুটিতে যে চাউল অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকর পদার্থ আছে তাহা বাঙ্গালী

ও উত্তর পশ্চিমাঞ্চলবাসী হিন্দুস্থানীর শরীর দেখিলে কেহ অস্বীকার করিতে পারে না। সুতরাং জ্বর নিবৃত্তির পর ভাত দেওয়াই সুপথ্য। ভাতে যে শরীরে রস বাড়ে বলিয়া লোকের ধারণা তাহা মিথ্যা। বিশেষতঃ আজকাল জররোগে যখন সোডা, লিম্নেড, বরফ, তেঁতুলের সরবৎ ইত্যাদি রসকর দ্রব্য পথ্য দেওয়া হয়, তখন কেবল ভাতেই রস বাড়ে একথা তাঁহারা কেমন করিয়া বলেন।

জররোগে যে পথ্য এক ঘণ্টায় জীর্ণ হয়, তাহা না দিয়া যে পথ্য দেড়, দুই বা তিন ঘণ্টায় পরিপাক পায় তাহা দেওয়া যেমন অযৌক্তিক ও অনিষ্টকর; উদরাময় রোগে সেরূপ পথ্য ব্যবস্থা করিলে আরও অনিষ্টের সম্ভাবনা। পাকস্থলী ও অন্ত্রে খাদ্য দ্রব্যের পরিপাক হয়, উদরাময় রোগে ঐ সকল যন্ত্র আক্রান্ত হওয়াতে পাকস্থলীর পরিপাক শক্তি একেবারে কমিয়া যায়। যেমন চক্ষুর পীড়াতে আলো, কর্ণের পীড়াতে শব্দ এবং পায়ের পীড়াতে চলাফেরা অসহ্য হয় ও রোগ বৃদ্ধি করে, তেমনি গ্রহণী ও আমাশয় রোগে অথবা অম্লাজীর্ণে গুরুপাক খাদ্য রুগ্ন পেটের ভিতর গেলে পীড়ার বিশেষ অনিষ্ট করে। কাযেই তদবস্থায় যে খাদ্য দেড়, দুই বা তিন ঘণ্টায় জীর্ণ হয় তাহা ব্যবস্থেয় হইতে পারে না। আজ কাল অনেকে উদরাময় রোগে যবের মণ্ড ব্যবহার করেন। কিন্তু তাহা যুক্তিসিদ্ধ নহে। উপরোক্ত তালিকায় দেখা গেল যে ভাত অপেক্ষা যবের মণ্ড জীর্ণ হইতে অধিক সময় লাগে। বরঞ্চ আস্ত সিদ্ধ যব, যবের আটার মণ্ড অপেক্ষা শীঘ্র জীর্ণ হয়। কেন না, জীর্ণকর গ্যাষ্ট্রিক রসাদি উহার ভিতর প্রবেশ করিতে পারে। কিন্তু মণ্ডের ভিতর তাহা প্রবেশ করিতে পারে না। ভাত অপেক্ষা পিষ্টক যে গুরুপাক তাহারও কারণ এই। দেশীয় প্রথামত রোগীকে যে খৈয়ের মণ্ড বা চিড়ের মণ্ড দেওয়া হয়; তাহা রুটি অপেক্ষা লঘু পাক ও সহজে জীর্ণ হইলেও তথাপি ইহাতে তণ্ডুলের অজীর্ণকর ভাগ ত্যাগ করা যায়।

প্রেরিত পত্র।

(১)

প্রশ্ন—

১। অনেকের শিশু সন্তান খায় দায় কিন্তু গায়ে লাগেনা। গায়ে অত্যন্ত উষ্ণতা অনুভব হয়। শয্যা মূত্রতা থাকে। মূত্রে তীব্র নাক জ্বালান গন্ধ ও শয্যায় দাগ ধরে। খড়ি গোলার ন্যায় অধিকবার প্রস্রাব হয়, এবং অধিক বয়স পর্য্যন্ত শয্যা মূত্রতা থাকে। কারণ কি?

২। ৫০ বৎসর বয়সের পর অনেকের হৃদ্ দুর্ব্বলতা উপস্থিত হইয়া বুক ধড়ফড় করে ও নিদ্রার ব্যাঘাত জন্মায়। কেন?

৩। হাইড্রোসিল যাহাদের বাল্যকাল হইতে সুরু হয় তাহাদের কোন চিকিৎসায় বিশেষ ফল পাওয়া যায় না। কিসে আরোগ্য হইবে?

শ্রীঅভয় চরণ মিত্র, হেড মাষ্টার,
গ্রাহক নং ১৬৫, মধ্য ইংরেজী স্কুল, গোয়ালন্দ।

উত্তর—

১। এই সকল দুর্ব্বল শিশুরা প্রস্রাবের সহিত অধিক পরিমাণে ফস্‌ফেটট্ শরীর হইতে পরিত্যাগ করে। এই ফস্‌ফেটট্ ক্ষয় জন্য তাহারা দুর্ব্বল থাকে ও তাহাদের মূত্র ঘোলা হয়।

২। বয়সের সহিত শরীরে অনেক পরিবর্ত্তন হইয়া থাকে। যাহাদের রক্তের নাড়ী (Arteries) সমূহ শক্ত হইয়া যায়, তাহাদের মধ্যেই উল্লিখিত উপদ্রবগুলি দেখা যায়।

৩। হাইড্রোসিল বেশী দিনের হইলে অস্ত্র চিকিৎসা ব্যতিরেকে আরোগ্য হয় না।

---

(২)

প্রশ্ন—

১। এক চশমা ব্যতীত চক্ষুর দৃষ্টি ক্ষীণতার কি কোন প্রতিকারোপায় অথবা ঔষধ নাই? আজকাল এদেশে, বিশেষতঃ শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মধ্যে চক্ষুরোগের এত প্রাদুর্ভাবের কারণ কি এবং ইহা নিবারণের উপায় কি?

২। অনেক ডাক্তার বলেন "অল্প অল্প করিয়া বারে বারে আহার করা উচিত।" আবার কোন কোন ডাক্তার বলেন, "না, বারে বারে খাইলে, পাকস্থলীকে ক্রমাগত কার্য্য করিতে হয়, ইহাতে পাকস্থলী বিশ্রাম না পাইয়া ক্ষীণবল হইয়া পড়ে, বরং কিছু বেশী করিয়া অনেকক্ষণ অন্তর খাওয়া ভাল।" এ অবস্থায় কোন মত অনুসারে চলা কর্ত্তব্য?

৩। প্রায় সকল ডাক্তারেই বলিয়া থাকেন "আহারের সহিত যত কম পারিবে জল খাইবে।" আবার কেহ কেহ বলেন, "এ নিয়ম শীতপ্রধান দেশে চলিতে পারে, গ্রীষ্মপ্রধান দেশে হজমের জন্য আহারের সহিত অধিক জলপান প্রয়োজন" ইহার কোন মত অনুসারে চলিতে হইবে?

শ্রীজ্ঞানানন্দ সিংহ।

২১৩, শাঁকারী পাড়া রোড,

গ্রাহক নং ২৪৪৩। ভবানীপুর।

উত্তর—

১। চক্ষুর দৃষ্টি ক্ষীণতা নানা কারণে হইয়া থাকে। Myopia, Hypermetropia ও Astigmatism এবং Presbyopia প্রভৃতি কারণ জন্য দৃষ্টি ক্ষীণতা হইলে যথানির্দ্ধারিত চশমা দ্বারাই প্রতিকার হইয়া থাকে। অন্য রোগ জন্য দৃষ্টি ক্ষীণতা হইলে তাহার চিকিৎসা করান আবশ্যক। শিক্ষিত সম্প্রদায়কে সদাই চক্ষু ব্যবহার করিতে হয় এবং সেই কারণে ব্যবহার জনিত দোষ জন্য চক্ষুর দৃষ্টি কম হইয়া থাকে। চক্ষুর অধিক ব্যবহার না করিলেই এই সকল রোগ বৃদ্ধি পায় না।

২। এই দুই মতের প্রত্যেকটী দেশ, কাল ও পাত্র ভেদে প্রযোজ্য। শরীরের অবস্থা অনুসারে আহার দেওয়া আবশ্যক। শিশু ও রোগীকে অল্প অল্প করিয়া বহুবার আহার দিতে হয়। বালক ও যুবকগণকে প্রচুর পরিমাণে ক্ষুধার সময়ই খাইতে দেওয়া উচিত। কিন্তু প্রৌঢ় ও বৃদ্ধের অধিকক্ষণ অন্তর দিবসে দুইবার বার তিনবারের অধিক ভোজন করা কর্ত্তব্য নয়।

৩। আহারের সহিত অধিক জল পান করিলে পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত করিয়া থাকে।

---

(৩)

প্রশ্ন—

১। শ্রবণশক্তির উন্নতি কিরূপে সাধিত হইতে পারে। কাণের ভিতর সরিষার তৈল দেওয়া ও কাণ হইতে খোল বাহির করা কি শ্রবণশক্তি বৃদ্ধি কর?

২। অনেক স্ত্রীলোকের মুখে ছোট ছোট ও সরু চুল হইয়া থাকে—যাহাকে ইংরাজীতে "down" বলে। অনেক পুরুষমানুষেরও দাড়ির পার্শ্ব হইতে নাকের চোকের কোল পর্য্যন্ত এমন কি কাণের উপরও এই হইয়া থাকে। উহা কামাইলে আরও ঘন ও কৃষ্ণ

হইয়া আকৃতি কদাকার করিয়া দেয়। ঐ গুলি Permanently remove করিবার কোনও ব্যবস্থা যদি বলিয়া দেন তাহা হইলে অনেকে বিশেষ উপকৃত হইবে।

শ্রীগোপালকৃষ্ণ বেরা

গ্রাহক নং ১৫২৯ ৬ নং মল্লিক্‌স্ লেন, ভবানীপুর।

উত্তর—

১। কর্ণ শ্রবনেন্দ্রিয়, ইহা তিন ভাগে বিভক্ত। বহিঃ কর্ণ (Ext. Ear) মধ্য কর্ণ (Middle Ear) ও অভ্যন্তরিক কর্ণ. Int (Ear)। বহিঃ কর্ণ পথ দিয়া শব্দের আবর্ত্ত (Soved waves) মধ্য কর্ণের আবরণ (Membrane Tympani) উপর আঘাত করে। যদি এই কর্ণ পথে "খোল" বা অন্যান্য ময়লা থাকে তাহা হইলে শব্দের আবর্ত্তের পথ রুদ্ধ হয় এবং শ্রবণ ক্রিয়ারও ব্যাঘাত হয়। অনেকে কেবল কর্ণের খোলের জন্য বধির হইয়া থাকেন এবং সেইজন্য সকল বধিরতা চিকিৎসায় প্রথমতঃ কর্ণের খোলের অনুসন্ধান করা আবশ্যক। কর্ণের খোল পরিষ্কৃত হইলে শ্রবণ শক্তি বৃদ্ধি পায়। কর্ণগহ্বরে তৈল প্রয়োগ করিলে মসৃনতা প্রযুক্ত শ্রবণ-শক্তির সুবিধা হইতে পারে। সর্দ্দি দ্বারা মধ্য কর্ণ মধ্যে প্রদাহ হইয়া থাকে এবং তাহার জন্যও অনেক সময় শ্রবণ শক্তি কমিয়া যায়।

২। এ সম্বন্ধে আমাদের সবিশেষ অভিজ্ঞতা নাই। তবে পাঞ্জাব অঞ্চলে ক্ষৌরকারগণ এই সকল চুলগুলি সন্না (forceps) দ্বারা তুলিয়া দেয়। লোম নাশক চূর্ণ প্রয়োগে এই সকল চুল উঠিয়া যাইতে পারে।

ফলপ্রদ মুষ্টিযোগ।

কাবাবচিনি ৵০, আমলকী ৵০, বিহিদানা ৵০, ইছবগুল ৵০, কর্পূর ৩ রতি সমুদায় ⁄০ ছটাক জলে ভিজাইয়া রাখিয়া রাত্রে শয়নের সময় সেবন করিলে স্বপ্নদোষ নিবারণ হইবে!

আফিম ½ রতি, কর্পূর ½ রতি, কাবাবচিনি ॥০ অর্দ্ধ তোলা একত্রে মিশাইয়া শয়নের সময় সেবন করিলে স্বপ্নদোষ নিশ্চয়ই আরোগ্য হয়॥

শোধিত হরিতাল ॥০ ভরি, আকন্দ আঠা ১ ভরি, বুচ্‌কিদানা ।০ তোলা, একত্রে পেষণ করিয়া ধবল স্থানে প্রলেপ দিলে অবশ্যই ধবল (শ্বেত রোগ) আরোগ্য হইবে।

সাজিমাটী, চুণ, আকন্দের আঠায় মাড়িয়া ফোড়ার মুখে দিলে ফাটিয়া যায়, আর অস্ত্র করিতে হয় না।

বক ফুলের মূলের ছাল ॥০ তোলা, গোক্ষুর ॥০ তোলা, হরীতকী ॥০ তোলা, অনন্তমূল ॥০ তোলা, জল ⁄॥০ অর্দ্ধ সের শেষ ⁄০ এক ছটাক থাকিতে নামাইয়া সেবন করিলে বাতজ্বর, চতুর্থকজ্বর, এবং ত্রাহিকজ্বর অর্থাৎ এক দিন অন্তর যে জ্বর হয়, তাহাতে বিশেষ উপকার দর্শে। ইহার রক্ত পরিষ্কারক, প্রস্রাব দোষ নাশক, বলকারক গুণ আছে।

বকফুল আগুনে একটু ঝল্‌সাইয়া শীতল হইলে রস বাহির করিয়া রোজ তিনবার চক্ষে মধ্য ফোটা দিতে হইবে। লোহায় হাতায় রস গরম করিয়া গাঢ় রস করিতে হইবে, সেই রস চক্ষুতে প্রলেপ দিতে হয় এবং ফুল ঘৃত সৈন্ধব সংযোগে প্রত্যহ ব্যঞ্জন করিয়া খাইতে হইবে। এই মুষ্টি যোগটি রাত্র্যান্ধ রোগের মহৌষধ।

পুদিনা শাক, পুরাতন তেঁতুল শাঁস, কিসমিস, ইক্ষুগুড় কিঞ্চিৎ শুঠচূর্ণের সহিত বাটিয়া প্রত্যহ ভাতের সহিত খাইলে সর্ব্বপ্রকার শূল রোগ অতি শীঘ্র আরোগ্য হইয়া থাকে।

মেটে সিন্দুর, পানের বোটা, কলমীশাকের ডাঁটা প্রত্যেক সমান ভাগ শীতল জলে বাঁটিয়া শিশুদিগের প্লীহা স্থানে প্রলেপ দিলে অচিরে আরোগ্য হয়।

চিনি, জঙ্গি হরীতকী, পিপুল, মাখন, কৃষ্ণতিলের শাঁস একত্রে মিশ্রিত করিয়া কুল প্রমাণ বটিকা প্রস্তুত করিয়া রোজ সকালে, সন্ধ্যায় সেবন করিলে অর্শ রোগ অচিরে আরোগ্য হয়।

কণ্টকারীমূল, গোলমরিচ একত্রে সমান মাত্রায় বাটিয়া খাইলে বসন্ত রোগ হয় না।

কবিরাজ শ্রীগোবিন্দদাস ভিষগরত্ন
পোঃ তেওতা, জেলা ঢাকা।

বিবিধ সংগ্রহ।

সমগ্র ভারত-মেডিক্যাল কনফারেন্স—আগামী বড় দিনের ছুটিতে কলিকাতায় সমগ্র ভারত-মেডিক্যাল কনফারেন্সের প্রথম বার্ষিক অধিবেশন হইবে। ডাক্তারি শিক্ষা, স্বাস্থ্যোন্নতি ইত্যাদি নানা বিষয় সভায় আলোচিত হইবে।

কলিকাতায় মদ্যপানের প্রসার—কলিকাতা সহরে সমস্ত বড় রাস্তায় মদ্যের দোকান আছে। শ্রমজিবীগণের মধ্যে মদ্যপানের বিশেষ প্রসার। গত এক বৎসরে এই সহরে মাতলামির জন্য ৭৬৬৩ জনের শাস্তি হইয়াছে।

ধূমপানও মদ্যপানে বৃটনের বার্ষিক ব্যয়—বৃটনে এক বৎসরে ধূমপানের জন্য ৪৫ কোটি মুদ্রা এবং মদ্যপানে ২৭৩ কোটি মুদ্রা ব্যয়িত হইয়া থাকে। নেশার জন্য জাতীয় অর্থের এত অপব্যয় বিস্ময়ের কথা।

নির্ম্মল পানীয় জলের ব্যবস্থা—বঙ্গের সকল জেলার সদর ও মহকুমা সহরে নির্ম্মল পানীয় জল সরবরাহের ব্যবস্থা করা সম্বন্ধে ব্যবস্থাপক সভায় আলোচনা হইয়াছিল। গভর্ণমেণ্ট প্রকাশ করিয়াছেন যে ৩টী জেলার সদরে এবং ১২টী মহকুমায় নির্ম্মল পানীয় জলের কোন ব্যবস্থা নাই।

বিলাতে নূতন ব্যবস্থ—এইরূপ প্রকাশ, বিলাতে জনসাধারণের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত কার্য্য পরিদর্শনের জন্য একটী মন্ত্রীর পদের সৃষ্টি হইতেছে। একটী আইন রচনা করিয়া চিকিৎসা ব্যবসায়কে জাতীয় ব্যাপারে পরিণত করা হইবে। তখন ধনী নির্ধন নির্ব্বিশেষে সর্ব্বসাধারণে বিনামূল্যে চিকিৎসকের সাহায্য পাইবে।

বোম্বাই সহরে খাদ্য প্রদর্শনী—বিদেশ হইতে যে সকল আহার সামগ্রী ভারতবর্ষে আইসে, তাহার আমদানি প্রায় বন্ধ হইয়াছে। ভারতবর্ষে কোন্ কোন্ প্রদেশে কি কি খাদ্য দ্রব্য তৈয়ার হয় এবং ভারতীয় দ্রব্যে কি কি জিনিষ তৈয়ার হইতে পারে, তাহারই অনুসন্ধান হইতেছে। সম্প্রতি বোম্বাই নগরে খাদ্য প্রদর্শনী হইয়া গিয়াছে। খরচ বাদে ৭৮ হাজার টাকা লাভ হইয়াছিল। ২৮এ নবেম্বর বোম্বাই গবর্ণর ঐ প্রদর্শনী খুলিয়াছিলেন।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

৬ষ্ঠ বর্ষ। | পৌষ ১৩২৪ সাল | ৯ম সংখ্যা।

আলোচনা।

নারীদের চিকিৎসা-বিদ্যা শিক্ষার ব্যাঘাতঃ—মেডিক্যাল কলেজে নারী ছাত্রী লওয়া হয়। এযাবৎ বহু নারী ডাক্তার এই কলেজ হইতে উত্তীর্ণ হইয়া চিকিৎসা ব্যবসায় বিশেষ যশোলাভ করিয়াছেন। চিকিৎসার সুবিধা হওয়ায় নারী চিকিৎসকগণের দ্বারা লোকের প্রভূত কল্যাণ সাধিত হইতেছে। সম্প্রতি প্রস্তাব হইয়াছে যে, মেডিক্যাল কলেজে আর নারীছাত্রী গ্রহণ করা হইবে না। দিল্লীতে যে লেডি হার্ডিং নারী মেডিক্যাল কলেজ প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে, তাহাতেই নারী ছাত্রীরা চিকিৎসা বিদ্যা শিক্ষা করিবেন। আমরা এই অন্যায় প্রস্তাবের বিশেষ প্রতিবাদ করিতেছি। এ সম্বন্ধে "সঞ্জীবনী" ও "শিক্ষা-সমাচার" পত্রিকা যাহা লিখিয়াছেন, আমরা তাহার সম্পূর্ণ সমর্থন করি।

সঞ্জীবনী লিখিয়াছেন:—"বঙ্গের নারীরা এতকাল যে অধিকার পাইয়াছেন এখন তাহাদিগকে সেই অধিকারে বঞ্চিত করা কিছুতেই সঙ্গত হইতে পারে না। সুবৃহৎ বঙ্গদেশে নারীদের চিকিৎসা-বিদ্যা শিক্ষার কোন আয়োজন থাকিবে না, ইহা একান্ত অগৌরবের কথা। এখন সকল দেশেই নারীদের শিক্ষার আয়োজন উন্নত করা হইতেছে। নারীরা নবনব কর্ম্মক্ষেত্রে প্রবেশের অধিকার পাইতেছেন, এমন সময়ে বাঙ্গালা প্রেসিডেন্সী নারীদের শিক্ষার যে সামান্য আয়োজন রাখিয়াছেন তাহাও বন্ধ করিয়া উন্নতির গতি প্রতিরুদ্ধ করিতে চলিতেছেন? এমন উল্টা বুদ্ধি দেখিলে ক্রোধ সম্বরণ করা দুরূহ হয়। যাহা হউক আমরা এই ব্যাপারটি উপেক্ষণীয় মনে করি না।

বাঙ্গালার শাসন কর্ত্তৃপক্ষকে এই বিষয়ে আর একটি কথা স্মরণ রাখিতে হইবে যে, তাঁহারা কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজের জন্য পুণ্যবতী মহারাণী স্বর্ণময়ীর নিকট হইতে ১ লক্ষ ৩৫ সহস্র মুদ্রা দান পাইয়াছিলেন; বঙ্গের নারীদিগকে যখন মেডিক্যাল কলেজে প্রবেশের অধিকার দেওয়া হয়, তখনই এই দান পাওয়া গিয়াছিল। তাঁহার দানে যে হোষ্টেল নির্ম্মিত হয় তথায় এখন ভারতীয় ও ইয়ুরোপীয় সকল বর্ণের ছাত্রীরা বাস করিতেছেন। আমরা বঙ্গীয় গবর্ণমেণ্টকে এই অনুরোধ জানাইতেছি যে, বঙ্গদেশের উন্নতির স্রোত যাহাতে প্রতিরুদ্ধ হইতে পারে এমন কোন ব্যবস্থায় তাঁহারা সম্মত হইলে উহা একান্ত নিন্দনীয় ও অশোভন হইবে।"

"শিক্ষা-সমাচার" লিখিয়াছেন—"দিল্লীতে মহিলা মেডিক্যাল কলেজ প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে বলিয়া কলিকাতা

হইতে মহিলাদিগের ডাক্তারী শিক্ষার সুযোগ লুপ্ত করিয়া দেওয়া আমাদের নিকট সমীচীন বোধ হইতেছে না। বঙ্গসমাজে বহু বিজ্ঞ মহিলা ডাক্তারের এখনও যথেষ্ট প্রয়োজন রহিয়াছে। ডাক্তারী শিক্ষার কেন্দ্র বৃদ্ধি হইলে চিকিৎসাবিজ্ঞান শিক্ষা সহজে দ্রুত গতিতে আমাদের সমাজে প্রবেশ লাভ করিবে।"

"কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজে মহিলাদিগের ডাক্তারী শিক্ষার দ্বার বন্ধ করিলে, বঙ্গে যে ললনাকুলের চিকিৎসা-বিদ্যা শিক্ষার স্রোত মন্দীভূত হইবে এ কথা ধ্রুব সত্য। রোগবহুল ভারতে চিকিৎসকের সংখ্যা যত বৃদ্ধি পায় ততই মঙ্গল; এমন পল্লী এখনও বহু আছে যেখানে কঠিন ওলাউঠা কিংবা মহামারীতে এক ফোঁটা ঔষধ কেহ পায় না। অন্তঃপুরাবদ্ধা লজ্জাভরণা বঙ্গকুললক্ষ্মী-গণের চিকিৎসার্থ কৃতিত্বশালিনী মেয়ে ডাক্তারের যে কতটা প্রয়োজন তাহা বলা সম্পূর্ণ নিষ্প্রয়োজন। আমরা আশা করি, বঙ্গীয় গভর্ণমেণ্ট কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজ হইতে মহিলা শ্রেণী তুলিয়া দিয়া মহিলাদিগের ডাক্তারী শিক্ষার গতি প্রতিহত করিবেন না।"

বঙ্গবাসী সর্ব্বসাধারণেরই এবিষয়েব তীব্র প্রতিবাদ করা উচিত।

ভারতীয় মেডিক্যাল কনফারেন্স—গত ২৭এ ও ২৮এ ডিসেম্বর কেলগাছিয়া মেডিক্যাল কলেজ ভবনে ভারতীয় মেডিক্যাল কন্‌ফারেন্সের সর্ব্ব প্রথম অধিবেশন হইয়াছে। ভারতের বিভিন্ন প্রদেশ হইতে চিকিৎসক প্রতিনিধিগণ উপস্থিত ছিলেন। বোম্বাই নগরের বিখ্যাত সুপণ্ডিত ডাক্তার শ্রীযুক্ত রাঘবেন্দ্র রাও ডি, এস্, সি, এম, ডি সভাপতির আসন গ্রহণ করিয়াছিলেন। উদ্যোগী গণের যত্নে সভার কার্য্য বিশেষ সুন্দর ভাবে সম্পন্ন হইয়াছে। সভায় (১) স্বাস্থ্য (২) চিকিৎসায় নীতিজ্ঞান (৩) চিকিৎসা শিক্ষা (৪) রাষ্ট্র মধ্যে চিকিৎসকগণের দায়িত্ব, অধিকার ইত্যাদি বিষয়ের আলোচনা হইয়াছিল। এই কনফারেন্স দ্বারা দেশের যে কতটা লাভ হইবে তাহা পূর্ব্ব হইতে কিছুই বলা যায় না। তবে অভিজ্ঞ-গণের দ্বারা স্বাস্থ্য ও চিকিৎসা প্রভৃতি বিষয়ের আলোচনা যে এদেশের পক্ষে বিশেষ মঙ্গল সে বিষয়ে সন্দেহ নাই।

চা-পানের প্রসারঃ—চা-পানের নেশার বিরুদ্ধে "স্বাস্থ্য-সমাচারে" আমরা অনেক বার আলোচনা করিয়াছি। আমরা সকল প্রকার নেশারই বিপক্ষ। গত সংখ্যার স্বাস্থ্য-সমাচারেও অবসরপ্রাপ্ত সিভিল সার্জ্জন, বহুদর্শী বিজ্ঞ চিকিৎসক রায় বাহাদুর ডাক্তার শ্রীযুক্ত নবীনচন্দ্র দে মহাশয় এদেশবাসীর চা-পানের অনাবশ্যকতা সম্বন্ধে বিশদ ভাবে আলোচনা করিয়াছেন। বাঙ্গালীকে চা-খোর করিবার জন্য ইংরাজ সওদাগরগণ কিরূপ ভাবে চেষ্টা করিতেছেন, "সঞ্জীবনীতে" প্রকাশিত "চা-খাওয়াও ও বোকা বাঙ্গালীর পয়সা বাহির করিয়া লও।" শীর্ষক প্রবন্ধটী পাঠে সকলে তাহা বুঝিতে পারিবেন। আমরা "চা-খোর বাঙ্গালীর দ্রষ্টব্য" নামে প্রবন্ধটী প্রকাশ করিলাম। ইহা পাঠে যদি জনকয়েক বঙ্গবাসীরও চৈতন্য হয়, তাহাতেও দেশের মঙ্গল সন্দেহ নাই।

চা-খোর বাঙ্গালীর দ্রষ্টব্য।

শরীর রক্ষার জন্য যা'হা প্রয়োজন, তাহা প্রচার করিবার জন্য কোন সভার প্রয়োজন হয় না। তাহা প্রচারের সভা নাই, দই দুধ ঘি প্রচারের কোন সভা নাই। চা-প্রচারের জন্য সভা কেন?

বাঙ্গালাদেশে চা প্রচারের জন্য এক বৃহতী সভা আছে। চা-কর ও চা বিক্রেতা ইংরেজগণই তাহার সভ্য। ইহাঁরা চা-করদের উপর ট্যাক্স বসাইয়া অর্থ সংগ্রহ করেন এবং সেই অর্থবলে যাহারা চা'র আস্বাদ পায় নাই তাহাদিগকে চা-খোর করেন। গত ২১এ নবেম্বর ইহাঁদের ষাণ্মাসিক অধিবেশন হইয়া গিয়াছে। সভার কার্য্যবিবরণ পাঠে ইহা বুঝিয়াছি, গত মার্চ্চ মাস হইতে ৭ মাসে ১,৭৭,০০০ টাকা সংগৃহীত হইয়াছে। গত বৎসরের শেষে হাতে ৫১,৩০০ টাকা মজুত ছিল। সুতরাং গত সেপ্টেম্বর পর্য্যন্ত ২,২৮,৩৮০০ মজুত হইয়াছে। ট্যাক্স হইতে প্রতি মাসে ২৫৩০০ টাকা সংগৃহীত হয়। সুতরাং আগামী মার্চ্চ পর্য্যন্ত ৩,৪৪,৮০০ টাকা জমা হইবে। ইতঃপূর্ব্বে ইংলণ্ডে ও আমেরিকায় ভারতবর্ষজাত চা-প্রচলনের জন্য অনেক টাকা ব্যয় করা হইত, যুদ্ধহেতু এখন চা-প্রচারে ব্যাঘাত জন্মিয়াছে। সুতরাং ঐ যে প্রায় ৩॥ লক্ষ টাকা জমিবে, তাহার দ্বারা ভারতবর্ষে চা প্রচার করা হইবে বলিয়া সঙ্কল্প করা হইয়াছে।

কি উপায়ে চা প্রচার করা হইবে? মিঃ নিউবি চা-প্রচারক। তিনি সভার ইংরেজ শ্রোতাদিগকে উৎসাহিত করিবার জন্য বলিয়াছেন, সহরে চা'র দোকান স্থাপন করিয়া চা-প্রচার করিতে হইবে।

তিনি বলিয়াছেন, কলিকাতার লোকদিগকে চা-খোর করিয়া অর্থসংগ্রহের প্রস্তাব যখন করা হয়, তখন অনেকে উহা হাসিয়া উড়াইয়া দিয়াছিলেন। তখন কলিকাতার কেহ কেহ চা খাইত বটে কিন্তু উহা জনসাধারণের মধ্যে প্রচলিত হয় নাই। লোকে অতি নোংরা অতি কদর্য্য বিস্বাদ চা খাইত। আমরা কলিকাতাবাসীকে চা-খোর করিবার জন্য প্রথমতঃ গবর্ণমেণ্ট ও মিউনি-সিপালিটির শরণ লইলাম। তারপর কার্য্যালয় স্থাপন ও কর্ম্মকর্ত্তা নিযুক্ত করিয়া কতকগুলি লোককে চা-তৈয়ারী প্রণালী শিক্ষা দিয়া তাহাদিগকে প্রচারকপদে নিযুক্ত করা হইল। তখন অনেকেই ইহা বিশ্বাস করিতে পারিত না যে আমাদের চেষ্টা সফল হইবে কিন্তু এখন আমি বুক ঠুকিয়া বলিতেছি যে কলিকাতার বহুসংখ্যক লোক পাকা চা-খোর হইয়াছে, আমরা যদি এক পয়সাও খরচ না করি তবু কলিকাতায় চা খাওয়া দিন দিন খুব বাড়িয়া যাইবে।

আমার কথায় যদি কাহারিও সন্দেহ হয় তবে তিনি আমার সঙ্গে কলিকাতায় যেখানে ইচ্ছা চলুন। কলিকাতা সহর কেন, উল্টাডিঙ্গি, নারিকেলডাঙ্গা, মাণিকতলা, চিৎপুর, ইটালী, হাওড়া, খিদিরপুর, গার্ডেন-রিচ কি আরও দূরে চলিয়া যাউন দেখিবেন প্রাতঃকালে ও অপরাহ্ণ ৫টা হইতে অনেক রাত্রি পর্য্যন্ত গরম চাই লোকের অতি প্রিয় পানীয় হইয়াছে। কলিকাতা ভারতবর্ষের মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা বৃহৎ সহর। এখানে নূতন কিছু করা সহজ নয়। কিন্তু এখানে যখন আমরা চা চালাইয়াছি, তখন অন্য সহরের লোকদিগকে চা খোর করা ত অতি সহজ কথা।

আমাদের পাঠকদিগকে মিঃ নিউবির বক্তৃতার মর্ম্ম হৃদ্গত করিতে অনুরোধ করিতেছি।

লর্ড কার্জন ভারতের গবর্ণর জেনারেল ছিলেন, তখন চা ব্যবসায়ে আশানুরূপ লাভ হইত না। চা-কর-গণ মহা ভাবনায় পড়িয়াছিলেন। লর্ড কার্জন সুচতুর ব্যক্তি, তিনি তাহাদিগকে বলিলেন, ভাবনা কি, ভারতের ৩০ কোটি লোককে চা খাওয়াও তোমাদের ঘর টাকায় পূর্ণ হইবে।

লর্ড কার্জনের পরামর্শে প্রথমতঃ বাঙ্গালীদিগকে চা-খোর করার কল্পনা হয়। অমনই চা-করদের নিকট টাকা সংগ্রহ করিয়া রেল গাড়ীতে, ষ্টীমারে ও যত্র-তত্র বিনা পয়সায় সমস্ত লোককে চা খাওয়ান আরম্ভ হয়। যখন দেখা গেল নেশা ধরিয়াছে, তখন এক পয়সা মূল্য করা হইল। পয়সা দিয়াও যখন লোকে খাইতে লাগিল, তখন বুঝা গেল লোকে এই নেশা আর ছাড়িতে পারিবে না।

তখন গলিতে গলিতে দোকান স্থাপিত হইল—বাঙ্গালী মাছির মত চাএর দোকানে একত্র হইতে লাগিল। চাএর কাটতি বাড়িয়া গেল। চা-ব্যবসায়ীরও সকল ভয় ভাবনা ঘুচিয়া গেল। বাঙ্গালীকে বোকা বানাইয়া বেশ অর্থোপার্জ্জন করিতে লাগিল।

শরীর রক্ষার জন্য চার কি প্রয়োজন আছে? বেদ, উপনিষদ, ষড়দর্শন যাঁহারা রচনা করিয়াছিলেন, তাঁহাদের মাথা ঠাণ্ডা রাখিবার জন্য চার প্রয়োজন হয় নাই। অর্জ্জুন কি ভীষ্ম, লক্ষ্মণ কি রামের মত বীরেরও শরীর রক্ষার জন্য চা খাওয়ার প্রয়োজন হয় নাই। বাঙ্গালী তবে চা ধরিলেন কেন? কত কষ্টের অর্থ চা-করদিগকে দেয় কেন? মিঃ নিউবি বাঙ্গালীদিগকে পাকা চা-খোর করিয়াছেন বলিয়া কেমন আনন্দ করিতেছেন। বাঙ্গালীর কি তাহাতেও চৈতন্য হইবে না? এক পয়সার মুড়ি খাইলে যে লাভ হয়, চারি পয়সার চা খাইলে তেমন হয় না, গরীব বাঙ্গালী কি এই মোটা কথাও বুঝিবে না?

শরীর-চর্চ্চা।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

শ্রীশচীন্দ্রনাথ মজুমদার লিখিতঃ—

চতুর্থ পরিচ্ছেদ।

আহার।

বৈজ্ঞানিকেরা মানবদেহকে লৌহ এঞ্জিনের সহিত তুলনা করিয়াছেন। লৌহনির্ম্মিত এঞ্জিন যেমন উপযুক্ত পরিমাণ কাষ্ঠ ও কয়লা ব্যতিরেকে আপনার কার্য্য করিতে পারে না, মানবদেহও উপযুক্ত খাদ্য বিনা আপনার কার্য্য করিতে সক্ষম হয় না। বায়ু, জল ও খাদ্য আমাদের জীবন ধারণের পক্ষে অপরিহার্য্য। বরং খাদ্য ব্যতিরেকে কিছুকাল বাঁচিয়া থাকা সম্ভব, কিন্তু জল ও বায়ু ব্যতীত আমরা জীবন ধারণ করিতে পারি না।

আমাকে অনেকে জিজ্ঞাসা করিয়া থাকেন, কিরূপ খাদ্য তাঁহাদের শরীরগঠনের জন্য প্রয়োজন। খাদ্য সম্বন্ধে সাধারণ কোন বাঁধাবাঁধি নিয়ম হওয়া কঠিন, কারণ কেহ বা আমিষ ভোজনের পক্ষপাতী, কেহ নিরামিষ আহারেই সবিশেষ আস্থাবান। একই পরিপাকশক্তিযুক্ত দুই ব্যক্তি হয়ত একই প্রকারের খাদ্য পছন্দ করিবেন না, কারণ পরিপাকশক্তি এক প্রকারের হইলেও উক্ত প্রকার খাদ্য সময়ে সময়ে পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত করে। তবে বৈজ্ঞানিকেরা সিদ্ধান্ত করিয়াছেন যে শরীরের ক্ষয় পূরণ করিবার জন্য নিম্নলিখিত তিন প্রকারের খাদ্য প্রয়োজন—প্রথম নাইট্রোজেনযুক্ত (আমিষজাতীয়) প্রটীন, দ্বিতীয় শ্বেতসার জাতীয়, কার্ব্বহাইড্রেটস্, তৃতীয় স্নেহ জাতীয় পদার্থ।

শরীর গঠনের জন্য প্রধানতঃ নাইট্রোজেন বিশিষ্ট পরিমাণে প্রয়োজন, শ্বেতসার বা তৈলজাতীয় খাদ্য শরীরগঠনের জন্য বিশেষভাবে উপযোগী। আমাদের শরীরে ক্ষয় ও পূরণের কার্য্য দিবারাত্র চলিতেছে।

আমিষজাতীয় খাদ্য পরিত্যাগ করিয়া যদি অন্য দুই প্রকার খাদ্যের উপর নির্ভর করা যায়, কালক্রমে শরীরের মাংস-পেশীগুলি নাইট্রোজেন অভাবে দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। অপরপক্ষে শর্করা ও স্নেহজাতীয় (শ্বেতসার) খাদ্যও শরীরের বিশেষ প্রয়োজন। উপবাসকালে অথবা খাদ্যাভাবে আমরা শরীরাভ্যন্তরীণ স্নেহ পদার্থের উপর বিশেষভাবে নির্ভর করি। তদ্ব্যতীত এই দুই খাদ্য দ্রব্যের অনেক ক্রিয়া আছে, যাহার জন্য শ্বেতসার এবং স্নেহজাতীয় খাদ্য শরীরের পক্ষে একান্ত প্রয়োজনীয় বাস্তবিকপক্ষে নাইট্রোজেনযুক্ত নাইট্রোজেন বিযুক্ত উভয় প্রকারের মিশ্রিত খাদ্য শরীর গঠনের নিমিত্ত গ্রহণ করা উচিত।

খাদ্যবিজ্ঞান শিক্ষা আমাদের দেশে নিতান্ত প্রয়োজন। সাধারণতঃ আহারের দোষেই আমাদের দেশে অজীর্ণতা, কোষ্ঠবদ্ধতা প্রভৃতি রোগ দুরারোগ্য হইয়া উঠিয়াছে। পাশ্চাত্য প্রদেশে খাদ্য সম্বন্ধে অধুনা বহুতর চর্চ্চা হইতেছে। Horace Fletcher, Sanford Bennet, Prof. Chittenden প্রভৃতি খাদ্যবিশেষজ্ঞেরা প্রচার করিয়া বেড়াইতেছেন যে নিয়মিত ও প্রাকৃতিক প্রথায় আহার করিয়া আমরা অন্য কোন প্রকার সাহায্য ব্যতিরেকেও দীর্ঘজীবী হইতে পারি, এবিষয়ে তাঁহারা নিজেরাই এক এক জীবিত উদাহরণ। Sanford Bennet বৈজ্ঞানিক মহলে "সত্তর বৎসরের লোক যুবা" নামে অভিহিত। আহারই আমাদের প্রাণধারণ করিবার অন্যতম প্রধান উপায়, কিন্তু আমাদের দেশের জনসাধারণ আহার ব্যাপারটিকে কোন প্রকারে সারিয়া লইয়া উদরাগমে মনোনিবেশ করিয়া রাখিয়াছেন। আহার ক্রিয়াটিকে আমরা যত তাচ্ছিল্য করিতেছি রোগের সংখ্যাও তেমনই আমাদিগের মধ্যে অতি দ্রুত হইতেছে। জ্ঞানাভাবের সহিত স্বীয় শরীরের বিষয় স্বল্পজ্ঞান সকল প্রকার শারীরিক কষ্টের মূল, তদ্ব্যতীত অনেক ভ্রান্ত ধারণার বশবর্ত্তী হইয়া অনেকে বিশেষ কষ্টভোগ করেন। বাঙ্গালাদেশের শিক্ষিতসমাজ অপেক্ষা অশিক্ষিত লোকেরা অপেক্ষাকৃত দীর্ঘজীবী, তাহার কারণ এই যে তাহারা প্রকৃতিদত্ত দেহকে প্রাকৃতিক নিয়মানুসারে চালিত করে, আর শিক্ষাভিমানী আমরা তথাকথিত সভ্যতার আলোকে কিংকর্ত্তব্যবিমূঢ় হইয়া নিজেদের প্রবৃত্তি হইতে দূরে সরাইয়া লইয়া যাই।

অধুনা বাঙ্গালাদেশে শতকরা একজনও যথার্থ ক্ষুধা-বোধে আহার করেন কি না সন্দেহ। অক্ষুধায় আহার পাকস্থলীর যথেষ্ট পরিমাণে অনিষ্ট করে। আমরা যে সাধারণতঃ ক্ষুধাবোধে আহার করি না তাহার প্রধান প্রমাণ এই যে আমরা খাদ্যদ্রব্যগুলিকে নানাপ্রকারে মুখরোচক করিবার চেষ্টায় নিরন্তর ব্যাপৃত। যথার্থ ক্ষুধা পাকশালার 'কারিগরির' অপেক্ষা করে না। অতিভোজন ও অনাহার দুইই রোগের আকর, কিন্তু খোঁজ লইয়া দেখিলে দেখিতে পাওয়া যায়, যে দুর্ভিক্ষ ব্যতীত অনাহারে মৃত্যুসংখ্যা কম। সাধারণতঃ অতি-ভোজন দোষেই মানুষ বেশী মরিয়া থাকে। ব্যায়ামকারীর একটি ভুল ধারণা থাকিতে পারে যে অতিভোজনেই শরীর শীঘ্র গঠিত হয়। বাস্তবিকপক্ষে অতিভোজন শরীর গঠনে ভয়ানক বাধা প্রদান করে। অতিভোজনে পাকস্থলীর কার্য্য বাড়িয়া যায়। গ্রস্ত খাদ্য পরিপাক করিবার জন্য পাকস্থলীতে অধিক এবং দ্রুত রক্ত সঞ্চালন হওয়ার প্রয়োজন হয়, সুতরাং শরীরের নিয়মরক্ষার গোলমাল হইয়া গিয়া দেহের সকল প্রদেশেই শারীরিক ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটে। পাকস্থলী একেবারে আধসের অথবা তিনপোয়া খাদ্য (solid food) গ্রহণ করিয়া সুচারুরূপে পরিপাক করিতে পারে, ইহা হইতে অধিক হইলে পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটিয়া পচন fermentation হয়, এই অবস্থায় মূত্রাশয় (kidney), চর্ম্ম প্রভৃতি নিষ্কারণ প্রণালীগুলি বদ্ধ হইয়া যায়, সুতরাং রক্ত-সঞ্চালনার ব্যাঘাত জন্মায়। রক্তও এত অপরিষ্কার হয় যে, এই অপরিষ্কৃত পদার্থ বাহির করিয়া দিবার জন্য হৃদয়যন্ত্রকে অতি দ্রুত রক্ত পাম্প করিতে হয়, কিন্তু অপরিষ্কৃত পদার্থে পূর্ণ হইয়া হৃদয়যন্ত্রও স্বীয় কার্য্য করিতে অক্ষম হইয়া পড়ে এবং পূর্ব্বের মত শরীরের চারিদিকে রক্তসঞ্চালনা করিতে পারে না; ফলে হৃদযন্ত্র

বিকারপ্রাপ্ত হইয়া "বুকধড়ফড়ানি" (palpitation) প্রভৃতি নানাপ্রকার হৃদ্‌রোগ আনয়ন করে।

ইহা ব্যতীত প্রকৃতিও আমাদিগকে জীবনযাত্রার পদে পদে সাবধান করিয়া দেয়। অতীব দুঃখের বিষয় যে আমরা তাহা গ্রাহ্য করি না। অজীর্ণতা, কোষ্ঠবদ্ধতা, অল্প বা অধিক নিদ্রা প্রভৃতি আমরা "মাথাধরার" দ্বারা জানিতে পারি। প্রাতে শয্যা ত্যাগ করিয়া মাথা ধরিলেই জানা উচিত যে শারীরিক ক্রিয়া সুচারুরূপে সম্পন্ন হইতেছে না এবং তখনই সাবধান হওয়া কর্ত্তব্য। রৌদ্র বা ঠাণ্ডা বাতাস লাগিয়া 'মাথা ধরা' খুব কম হয়। উপরে বর্ণিত কারণেই মাথা প্রায়ই ধরিয়া থাকে। আলস্যও আমাদের অনেক বিষয়ে সাবধান করে, তবে যাহারা নিতান্ত অলসপ্রকৃতি তাহাদের কথা স্বতন্ত্র।

আহার করিবার সময় আমরা প্রায়ই ভুলিয়া যাই যে পরিপাক যন্ত্র শুধু পাকস্থলীই নহে। পরিপাক যন্ত্রের মধ্যে আমাদের দন্তপাতির যে একটী বিশিষ্ট কার্য্য আছে তাহা আমরা মনে রাখি না। অফিস বা স্কুল, কলেজে যাইবার সময়ে কোনপ্রকারে দুই চারি গ্রাস অন্ন উদর নামক গহ্বরে আমরা প্রেরণ করিয়া ক্ষান্ত ;—ফল যাহাই হউক না কেন। দাঁতের কার্য্য খাদ্যবস্তু চর্ব্বণ করিয়া পাকস্থলী ও অন্ত্রের ক্রিয়াকে সাহায্য করা ; মুখেও যে সামান্য পরিপাক ক্রিয়া হয় তাহা অধিকাংশ ব্যক্তি অবগত নহে। উপযুক্ত চর্ব্বণ করার অভাবে অজীর্ণতা হয়। অনেক অজীর্ণরোগী শুধু চর্ব্বণের দ্বারাই সুস্থ হইয়াছেন। চর্ব্বণ না করিলে পাকস্থলীর কার্য্য বাড়িয়া পরিপাক ক্রিয়ার ব্যতিক্রম ঘটে, তাহাতে অজীর্ণরোগ অবশ্যম্ভাবী। দন্তপাতি যে কালে মুখগহ্বরে স্থাপিত, পাকস্থলীতে নহে, তখন বুঝা যাইতেছে যে চর্ব্বণ ক্রিয়া মুখেই করিতে হইবে ; দন্তের কার্য্য করা পাকস্থলীর ক্রিয়ার অঙ্গ নহে। Horace Fletcher বলেন যে খাদ্যদ্রব্য অন্ততঃ ৭৫ বার চর্ব্বণ করিয়া এবং তাহার পূরা আস্বাদ গ্রহণ করিয়া তবে গলাধঃকরণ করা উচিত, তাহাতে চর্ব্বিত খাদ্য (Bolus) পাকস্থলীতে শীঘ্র পরিপাক হইয়া যায়।

খাদ্যদ্রব্য মুখগহ্বরে লালার সংমিশ্রণে ও চর্ব্বণে তরল হইয়া পাকস্থলীতে গমন করে। মুখনিঃসৃত লা[illegible] শ্বেতসার পদার্থকে শর্করাতে পরিণত করে ; মুখে সামা[illegible] চিনি ও জল শোষিত হইয়া শরীরের পুষ্টিসাধনে ব্যা[illegible] হয়। চর্ব্বিত খাদ্যদ্রব্য পাকস্থলীতে গমন করিলে এ[illegible] প্রকার রসমোক্ষণ করিয়া উক্ত পদার্থের উপর ক্রি[illegible] আরম্ভ করে। পাকস্থলীর মাংসপেশী চর্ব্বিত খা[illegible] ঘুরাইতে থাকে, ফলে তাহার প্রত্যেক অংশ রসক্রিয়া[illegible] অধিকারভুক্ত হয়। পাকস্থলীতে প্রটীন বা ছানাজাতী[illegible] খাদ্য শোষিত হয়। অন্ত্রেও পরিপাক ক্রিয়া ঘটিয়া থাকে[illegible] সেখানে স্নেল অংশ ও শ্বেতসার শোষিত হয়। সাম[illegible] কথায় ইহাই খাদ্যপরিপাক ব্যাপার। ইহা হই[illegible] দেখা যাইবে যে পরিপাক প্রণালী ভিন্ন ভিন্ন স্থানে ভি[illegible] প্রকার পরিপাক ক্রিয়া করে। অন্যগুলিকে উপে[illegible] করিয়া শুধু পাকস্থলীর উপর পচনকার্য্যের ভার দি[illegible] শরীরে রোগকে আশ্রয় দিবার পথ পরিষ্কার করি[illegible] দেওয়া হয়।

উগ্র মসলা মিশ্রিত দুষ্পাচ্য খাদ্যদ্রব্য আহার ক[illegible] অনুচিত। খাদ্যদ্রব্য দুষ্পাচ্য না হইলেও অত্যা[illegible] মসলা সংযোগে তাহা অব্যবহার্য্য হইয়া যায়। মস[illegible] উগ্রতায় পাকস্থলীতে অধিকন্তর রক্তমোক্ষণ হয়। [illegible] কথা এই যে যাহাতে পরিপাক যন্ত্র অযথা উৎপী[illegible] না হয় সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখা কর্ত্তব্য ; সাদাসিধা স্ব[illegible] খাদ্যদ্রব্যই শরীর সুস্থ রাখার পক্ষে অনুকূল। শরী[illegible] গ্লানি না আনিয়া শরীর সুস্থ রাখা প্রধান কর্ত্ত[illegible] যাঁহারা ব্যায়াম করেন না তাঁহারাও খাদ্যদ্রব্যে বি[illegible] করিয়া সাদাসিধা ভাবে আহার করিলে সুস্থ থাকি[illegible] পারিবেন।

ভাত, রুটি, মৎস্য, মাংস, দাল, প্রচুর পরি[illegible] তাজা শাকসবজী শরীর রক্ষা ও গঠনের পক্ষে য[illegible] ইহার মধ্যে মাংসাহার একটু অপকারী, পরিপাক ক[illegible] শক্তি একটু অনন্যসাধারণ না হইলে নিয়মিত মাংসা[illegible] করা কর্ত্তব্য নয়। সকলপ্রকার মাংসের মধ্যে পক্ষী[illegible] অপেক্ষাকৃত সহজপাচ্য।

প্রত্যহ দুইবার আহার করা আমি যথেষ্ট মনে [illegible] আমি নিজে পূর্ব্বে প্রত্যহ চারিপাঁচবার আহার করিতাম, কিন্তু প্রায় চার বৎসর দুইবার আহার পরীক্ষা করিয়া, আমি ইহারই অনুরক্ত হইয়া পড়িয়াছি। ফলে আমার পরিপাকশক্তি পূর্ব্বাপেক্ষা অনেক উন্নত হইয়াছে এবং আমি অধুনা অধিকতর বলবান বলিয়া বোধ করি। আমার বন্ধু শ্রীযুক্ত সদাশিব বিশ্বনাথ দত্তর ১৯১৫ সালের নভেম্বর মাসে ২৮ মাইল, ২ ঘণ্টা ৫৫ মিনিটে দৌড়ান। তাঁহার পূর্ব্বে পৃথিবীর আর কেহই এরূপ অল্প সময়ের মধ্যে এতদূর দৌড়াইতে সক্ষম হন নাই। তিনি নিরামিষ ভোজনের পক্ষপাতী, তাঁহার বিশ্বাস যে নিরামিষ ভোজনে তাঁহার সহ্যশক্তি এতদূর বৃদ্ধি পাইয়াছে। তাঁহার খাদ্যতালিকা এইরূপ :—

১। ভাত,
২। জোয়ার আটার রুটি,
৩। দাল,
৪। তাজা শাকসবজী,
৫। দুধ,

[illegible]তের মাত্র তিনবার আহার করেন। তাঁহার মত বিশিষ্ট ব্যায়ামকারী যদি এই তিনবার আহারে আপনার অত্যদ্ভুত দৌড়াইবার শক্তি অক্ষুণ্ন রাখিতে পারেন, তাহা হইলে আমাদিগের মত সাধারণ ব্যক্তির প্রত্যহ দুইবার আহার করিয়া স্বাস্থ্য বজায় রাখা অত্যন্ত সহজ বলিয়া বোধ হয়। পাশ্চাত্যদেশের বিখ্যাত পালোয়ান জর্জ হেকেস্মিট (Geo. Hackenchsmidt) বলেন যে রাসায়নিক প্রক্রিয়ার দ্বারা প্রস্তুত শর্করা আমাদের দেহের পক্ষে অপকারী। ফলমূল ইত্যাদিতে যে পরিমাণ শর্করা পাওয়া যায়, সেইটুকু শরীরের প্রয়োজনের পক্ষে যথেষ্ট। তিনি ফলমূল ব্যবহার পক্ষে বিশেষ উৎসাহী।

অধুনা চা প্রভৃতি নিতান্ত অব্যবহার্য্য পানীয় ব্যবহার করিয়া আমরা শরীর নষ্ট করিয়া ফেলিতেছি। অতিরিক্ত নিয়মিত চা পান যকৃতের ক্রিয়াকে বিকৃত করে। কফি প্রভৃতি পানীয় শরীরের উপর বিষের ক্রিয়া করিয়া থাকে। প্রকৃতপক্ষে চা একটি বিষাক্ত পদার্থ, [illegible] পান অধিকাংশ লোকের অজীর্ণতার জন্য দায়ী।

চা ব্যবহার দিন দিন ভারতবর্ষের সর্ব্বত্র বিস্তৃত হইয়া পড়িতেছে এবং সর্ব্বপ্রকার লোকসমাজে আদৃত হইতেছে। বাঙ্গালাদেশের কথাই নাই ; সমগ্র ভারতবর্ষের ভিতর বাঙ্গালাদেশে চা পান করা যেমন নিত্য নিয়মিত কার্য্যে পরিণত হইয়াছে সৌভাগ্যক্রমে এই ভারতবর্ষের সকল স্থানে তেমন হয় নাই। এমন কি অতিমাত্রায় রক্ষণশীল বাঙ্গালী পণ্ডিতবর্গও 'দেশীপ্রথায়' চা পান আরম্ভ করিয়াছেন। চা পত্রের সে রস নিষ্কাষণ করিয়া পান করা হয়, তাহার একটী মাদকতা শক্তি আছে এবং ইহা ক্ষুধা নষ্ট করিতে সক্ষম। অধুনা সকাল সন্ধ্যা 'জলখাবারের' পরিবর্ত্তে চা ব্যবহার চলিতেছে, ফলে নিয়মিতরূপে ক্ষুধা নষ্ট হইয়া গিয়া অম্লরোগ, অজীর্ণতা প্রভৃতি বৃদ্ধি পাইতেছে। ক্ষুধা বোধ করিলেও বরং উপবাস করা শ্রেয়, কিন্তু চা পান করিয়া শরীর নষ্ট করা বাঞ্ছনীয় নহে। চা, কফি প্রভৃতি শারীরিক অসুস্থতায় উপকার করে, সুতরাং ঔষধ হিসাবে এই গুলির ব্যবহার করাই বুদ্ধিমানের কার্য্য।

সব বস্তুরই একটী মধ্য পথ আছে ; আহার, নিদ্রা, ব্যায়াম প্রভৃতি শরীর গঠনের প্রত্যেক বিভাগেই মিতাচারী হওয়া সকলেরই কর্ত্তব্য। ব্যায়াম চর্চ্চার মূলমন্ত্র অধ্যবসায়—একদিন বা এক রাত্রিতে শরীর রামমূর্ত্তির মত গঠিত হইতে পারে না ; যতদিন জীবিত থাকিতে হইবে ততদিন শরীর গঠনের প্রয়াস করা উচিত।

ছাত্রমহলে একটি মহৎ অন্যায় চলিয়া আসিতেছে। ইউনিভার্সিটির সাগর পার হইবার জন্য ভোজনের পর রাত্রি জাগরণ করিয়া পাঠাভ্যাস শত সহস্র ছাত্রের অজীর্ণতা প্রভৃতির জন্য দায়ী। ব্যবহারজীবী বা অন্য প্রকার শিক্ষিত ব্যক্তিরা ডিস্‌পেপসিয়া অথবা বহুমূত্র রোগে আক্রান্ত হইয়া জীবনের মধ্যাবস্থায় যে কালগ্রাসে পতিত হন, তাহার মূলেও এই সত্য নিহিত আছে।

ভোজন দিন বা রাত্রের এমন সময় করা উচিত যখন আমাদের মন খুব প্রফুল্ল থাকে। ভোজনের সময় গল্প করা প্রভৃতি অতীব স্বাস্থ্যপ্রদ। মনের প্রফুল্লতা পরিপাকশক্তির যথেষ্ট সহায়তা করে। গল্প, হাসি মানসিক স্বাস্থ্য বাড়াইয়া তোলে, সেই জন্যই বোধ হয় ইংরাজী ভাষায় "Lugh and keep fit". বাক্যটির সৃষ্টি হইয়াছে।

---

* এই অধ্যায়টি আমার শ্রদ্ধেয় বন্ধু শ্রীযুক্ত নীরদ চন্দ্র মৈত্র, এল্. এম্, এস্, (কলি) এল্, আর, সি, পি, এণ্ড এস্, (এডিন) এল্, এম্ (ডবলিন) অনুগ্রহ করিয়া দেখিয়া দিয়াছেন।

আমরুল।

কবিরাজ শ্রীগোবিন্দ দাস ভিষগ্‌রত্ন লিখিতঃ—

ক্রিয়া ঃ—স্নিগ্ধ কারক, রক্তরোধক, পিত্ত স্নিগ্ধ কারক, রুচি কারক, এবং সঙ্কোচক। আমরুল শাকের একরূপ শুভ্র শুভ্র ফুল হইয়া থাকে উহাও ঔষধী কার্য্যে ব্যবহার করা যায়। আমরুল ফুল অতি উৎকৃষ্ট রক্ত রোধক এবং চক্ষু রোগ নাশক। ইহার পাতায় এবং ফুলে ক্লোরিক এসিডের উপাদান আছে বলিয়া এই দুই দ্রব্য পরিপাক ক্রিয়ার সাহায্য করে।

আময়িক প্রয়োগ ঃ—পিত্ত জন্য দাহ ও জ্বরের উত্তাপাধিক্য নিবন্ধন গাত্রদাহ এবং পিপাসা বৃদ্ধি পাইলে ইহার সরবৎ অর্থাৎ আমরুল পত্রের রস আর চিনির জল একত্রে ব্যবহার হয়। যাহারা জ্বরের উত্তাপাধিক্য শরীরের তাপ কমাইবার জন্য এবং দাহ নিবারণ জন্য "ভিনিগার" (সুরা হইতে প্রস্তুত) পদার্থ ব্যবহার করেন, তাহারা এই সহজ সুলভ উদ্ভিদের রস ব্যবহার করিলে উপকার পাইবেন।

রক্তস্রাব জনিত সমস্ত উপদ্রব আমরুল রসে আরোগ্য হয়। তবে এ কথা ঠিক নহে যে আমরুল উৎকৃষ্ট রক্ত রোধক। আভ্যন্তরিক ব্যবহারেই বা কি, আর বাহ্য প্রয়োগেই বা কি; এই উদ্ভিদ্ রক্ত রোধক বটে।

আমরুল যোনি নিঃসরণ এবং সরলান্ত্র বহির্গমন পীড়ায় একটী উৎকৃষ্ট ঔষধ। এই রোগে আমরুল রস খাইতে হয় এবং উহার রস যোনিতে লাগাইতে হয়।

আমরুল পিপাসা ও দাহ শান্তি কারক। জ্বর দাহে এবং পিপাসায় ব্যবহার—

১। আমরুলের টাট্‌কা রস ১ ড্রাম, চিনি ১ আউন্স "একোয়া মিন্থ পিপ্" অর্থাৎ পিপারমেণ্ট ভিজান জ ৪ আউন্স, দুই মাত্রা এক ঘণ্টা অন্তর সেব্য।

২। ছোলঙ্গ নেবুর রস ৪ ড্রাম, আমরুল রস ড্রাম, মিছরির জল ১ পোয়া মিশাইয়া ২ মাত্রা করি ইহাতে পিপাসা দাহ ক্লান্তি এবং কাষ্ঠ বমি হিক্কা উপশমিত হয়। পেট ফাঁপা সহ পিপাসা গাত্রদাহ জ্বরীয় উত্তাপ নিবারণ জন্য উপরের মিশ্র ২০ ফোটা স্প্রীট ক্লোরফরম্ দিলে বিশেষ উপকার হয়।

৩। আমরুল রস ২ ড্রাম, তেলাকুচার পাতার ২ ড্রাম তিল তৈল ½ ড্রাম একত্রে মর্দ্দন করিলে চর্ম্ম স্নিগ্ধতা এবং অগ্নিদগ্ধতা জন্য জ্বালা ও পরিশ্রম জ হাত পায়ের জ্বালা বেদনা আরোগ্য হয়। আম শাকে অরুচি, উদরাময় এবং পেটজ্বালা নিশ্চয়ই আরো হয়। আমরুল রস ১ ড্রাম মিছরি ১ ড্রাম "পালড একেশিয়া" অর্থাৎ বাবলা বৃক্ষের আঠার গুড়া দি ৩।৪ বার খাইলে রক্ত আমাশয় আরোগ্য হয়। সা রূপ চক্ষু উঠা পীড়ায় আমরুল রস দিলে আরোগ্য হ

এই ঔষধে ম্যালেরিয়া পীড়িত ব্যক্তিগণের উপকার হ ইহাতে প্লীহা যকৃতের অতি বৃদ্ধি আরোগ্য হয়। আম রস ½ ড্রাম (ফুল পাতা কাণ্ড সমেত) লেবুর রস ½ চিনি ২০ গ্রেণ আমলকী চূর্ণ ১ ড্রাম মিশাইয়া বটী প্রস্তুত করিবে। জ্বরের অল্প বিরাম কালে বা জ্বরের সময় ব্যবহার করিবে। সাবধান জ্বর মধ্যে কিম্বা প্রকোপ কম সময় নহে। ২ ঘণ্টা অন্তর ১ দিনে খাইবে। এইরূপে ৪।৫ দিন ব্যবহার করি উৎকট প্রত্যাহিক ম্যালেরিয়া জ্বর আরোগ্য হইবে।

মানবদেহে শিল্প-সৌন্দর্য্য।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

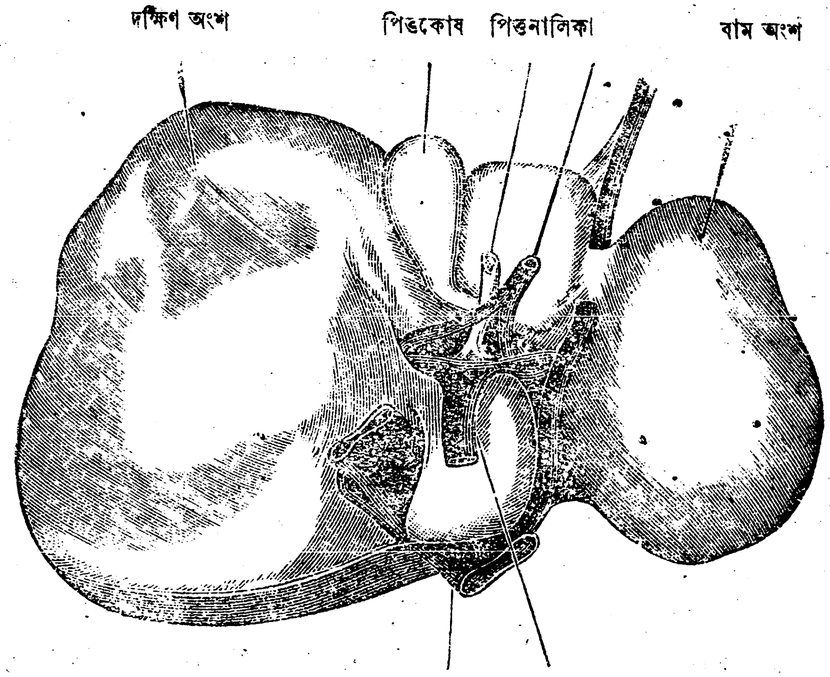
একাদশ পরিচ্ছেদ।

যকৃতের ক্রিয়া-প্রণালী।

মানবদেহের গ্রন্থি (gland) সমূহের মধ্যে যকৃতের আকার সর্ব্বাপেক্ষা বড়। ইহার ওজন প্রায় দেড় হইতে দুই সেরের কাছাকাছি হইয়া থাকে। একটি পরিণত বয়স্ক ব্যক্তির যকৃতের ওজন তাহার শরীরের ওজনের এক-ষট্‌ত্রিংশ ভাগ। মানবদেহের লালাগ্রন্থি সমূহ একত্র করিলেও ওজনে এবং আয়তনে যকৃতের সমান হইতে পারে না।

যকৃতের স্থান-সংস্থান।

উদরের দক্ষিণভাগে, পেশী-বিনির্ম্মিত ছত্রাকার অন্তচ্ছদের (diaphragm) ঠিক নীচে যকৃতের স্থান। অন্তচ্ছদই যকৃৎকে হৃদয় কোটর নিহিত হৃদ্‌পিণ্ড ও ফুস্‌ফুস্ বা শ্বাসযন্ত্রের সংস্রবশূন্য ও স্বতন্ত্র করিয়া রাখিয়াছে। যকৃতের সম্মুখ ভাগ বক্ষের দক্ষিণ-ভাগের পাঁচ ছয় খানি নিম্ন পঞ্জর দ্বারা রক্ষিত। সাধারণতঃ যকৃৎ পঞ্জরাস্থির আশ্রয় ছাড়িয়া নীচের দিকে



চিত্র ৩৪।—যকৃতের নিম্নভাগ দেখান হইয়াছে।

প্রায় ২॥০ আড়াই ইঞ্চি প্রসারিত হইয়া থাকে। যকৃতের পশ্চাৎ ও উপরিভাগ অন্তচ্ছদের (diaphragm) সহিত সংলগ্ন। উপরের চিত্রে যকৃতের নিম্নভাগ প্রদর্শিত হইল। এই অংশের কোন স্থান উচ্চ কোন স্থান আনমিত। বিবিধ শরীর-যন্ত্রের সহিত ইহার সংস্রব ঘটাতেই ইহার আকারের এইরূপ বৈচিত্র্য ঘটিয়াছে। যে সকল যন্ত্রের সহিত যকৃতের সংস্রব ঘটিয়াছে তন্মধ্যে পাকস্থলী, বৃক্ক (kidney), ক্ষুদ্রান্ত্র এবং বৃহদন্ত্র সমধিক উল্লেখযোগ্য। তন্মধ্যে পাকস্থলী যকৃতের বামদিকে এবং বৃক্কের উর্দ্ধাংশ, বৃহদন্ত্রের একাংশ, এবং ক্ষুদ্রান্ত্রের আরম্ভ ভাগ উহার বামদিকে অবস্থিত। যকৃতের ক্রিয়া-প্রণালী ঠিকমত বুঝিবার জন্য ভিতর ও বাহিরের গঠন-প্রণালী উত্তমরূপে বুঝা আবশ্যক। পূর্ব্বে যকৃতের যে প্রতিরূপ প্রকাশিত হইল তৎপ্রতি দৃষ্টিপাত করিলে উহাতে একটি অনুপ্রস্থ ছেদ দেখা যায়। এই ছেদের অভ্যন্তরে তিনটি নল প্রবিষ্ট রহিয়াছে।

যকৃতের সংস্থান।

এই নলিকাত্রয়ের মধ্যে প্রথমটির নাম সংবাহিনী বা তোরণীশিরা—Portal vein. সংবাহিনী শিরা প্রকৃত প্রস্তাবে সংবহন কার্য্য সম্পন্ন করে। পরিপাক-ক্রিয়ার পর সমগ্র পরিপাকনালী মধ্যে খাদ্যদ্রব্যের যে সার ভাগ সঞ্চিত থাকে তাহা লইয়া যকৃতের কারখানা ঘরে পৌঁছিয়া দেওয়াই ইহার কাজ। যকৃতের কর্ম্মশালা বা কারখানা ঘর নানা কক্ষে বিভক্ত, এই সব কক্ষের নাম Lobule বা অনুপ্রকোষ্ঠ।

অনুপ্রকোষ্ঠ (Lobule) আকারে অতি ক্ষুদ্র, ইহা যকৃৎ কোষাণু (Liver cells) নামক ছোট ছোট কোষাণুসমূহের সমবায়ে গঠিত, এক একটি অণুপ্রকোষ্ঠের পরিমাণ এক ইঞ্চির কুড়ি ভাগের এক ভাগের অধিক হইবে না। যকৃৎ কোষাণুগুলির প্রত্যেকটিই অণু প্রকোষ্ঠের এক একটি বিভাগ। প্রত্যেক কোষাণুই স্বতন্ত্র, আপনাতে আপনি সম্পূর্ণ,—সুতরাং যকৃৎ কোষাণুগুলি কাহারাও মুখাপেক্ষী না হইয়া, যকৃতের কারখানা ঘরটির বিচিত্র ও বিস্ময়কর কার্য্য অনায়াসে সম্পন্ন করিয়া থাকে।

কারখানার কার্য্য ও উৎপন্ন বস্তু।

এখন পাঠক, জিজ্ঞাসা করিতে পারেন, যকৃতের কারখানায় যে কাজ চলে তাহার প্রকার পদ্ধতি কিরূপ? আমরা কথাটা খুলিয়া বলিতেছি। সংবাহিনী শিরা পাকনালী হইতে যে বিবিধ উপকরণরাশি সংগ্রহ করিয়া লইয়া আসে, যকৃৎ কোষাণুদ্বারা তৎসমুদ রাসায়নিক ক্রিয়া বশতঃ রূপান্তর প্রাপ্ত হইয়া কাজে উপযোগী হয়।

মৎস্য, মাংস, কলাই প্রভৃতি খাদ্যে প্রচুর পরিমাণে আমিষ-উপকরণ (Protein) থাকে, এই উপকরণ দেহে শোষিত হইবার সংবাহিনী শিরা (Portal vein) যোগে যকৃতের কর্ম্মশালা বা কারখানা ঘরে নীত হয়। এখানে উহার কিয়দংশ শোষিত হইয়া urea নামক মূত্রোপাদানে পরিণত হয়। আমিষ-বস্তুর (protein) অসারভাগ বা বর্জ্জনীয় উপকরণই প্রধানতঃ urea (ইউরিয়া) না... অভিহিত হইয়া থাকে। এই মূত্রোপাদান urea ... মধ্যে নিঃসারিত হইয়া থাকে, কিন্তু এই উপাদান kidn... বা বৃক্কমধ্যে সঞ্জাত হয়,—যকৃৎই ইহার প্রধান প্র... নাধার। খাদ্যবস্তুর আর একটি প্রধান উপক... কার্ব্বো-হাইড্রেট্ (carbo-hydrate) বা শালি উপাদান চাউল, গম, গোল আলু ও চিনি প্রভৃতিতে এই উপাদান পর্য্যাপ্ত পরিমাণে থাকে। শালি উপাদান চিনির... দেহে শোষিত হয়, এবং সংবাহিনী শিরা বহিয়া যকৃতের বিচিত্র কারখানায় চলিয়া যায়। শ্বেতসারবহুল ... দ্রব্য ভোজনের পর, সংবাহিনী শিরার রক্তপ্রবাহে ... চিনির পরিমাণ খুব বাড়িয়া যায়, কিন্তু যকৃতের কো... গুলির সহিত এই শোণিত ধারার সংস্রব বা স... ঘটিবামাত্র শোণিত মধ্যস্থ চিনির অত্যধিক প্র... অমনই হ্রাস পায়। কথাটা শুনিতে খুব বিস্ময়... বটে, কিন্তু যকৃৎ কোষাণুগুলির ঐন্দ্রজালিক শক্তি ... চমৎকার যে উহার সহিত অতিরিক্ত শর্করাভার ... শোণিতের সংস্পর্শ ঘটিবামাত্র উহার রাসায়নিক শক্তির মোহমন্ত্রে রক্তের অতিরিক্ত চিনিটা—Glycogen বা জৈবশ্বেতসার নামক এক প্রকার অদ্রবণীয় শর্করায় পরিণত হয়। এই "গ্লাইকোজেন" বা অদ্রবণীয় শর্করা যকৃতের ভাণ্ডারে অর্থাৎ কোষ সমূহে মজুত থাকে। শারীরিক পরিশ্রম ও পেশীপুঞ্জের সঞ্চালন কালে রক্তে সঞ্চিত শর্করা পুড়িয়া শোণিতের সঞ্চালন ক্রিয়া পরিচালন করে, ফলে রক্তের চিনির ভাগ খুব কম পড়িয়া যায়। সঙ্গে সঙ্গে দেহের তন্তুজাল যকৃতের ভাণ্ডার সংবাদ পাঠায়,—চিনি পাঠাও, "আমাদিগের এখানে চিনির টানাটানি পড়িয়াছে।" যেমন সংবাদ পাওয়া আর অমনই কাজ,—যকৃৎ কোষাণুগুলি দেখিতে দেখিতে রাসায়নিক ক্রিয়া প্রভাবে 'গ্লাইকোজেন'কে দ্রবণীয় চিনিতে পরিণত করিয়া রক্ত প্রবাহের চিনির অভাব-পূরণ করে, এই প্রকারে শোণিতে আবশ্যক চিনির পরিমাণ ঠিক থাকে, দেহের 'ঘরকরণা' অবাধে চলিয়া যায়।

এখন পাঠক, বোধ করি, বুঝিয়াছেন—"গ্লাইকোজেন"—শরীরের খাদ্য-সংস্থান। যখন আমরা উপবাস করি, কিংবা আহারের পর অনেকক্ষণ ভোজন বন্ধ থাকে, তখন এই খাদ্য-সংস্থানই আমাদিগের শরীর রক্ষা করে,—এই সঞ্চিত খাদ্য নিঃশেষ হইলে ভিতরে খুব টানাটানি পড়ে, তখন শরীরের তন্তুজালের দ্বারা "ক্ষুধারূপিণী" দেবীর পূজা করিয়া দেহ রক্ষা করিতে হয়। এখন এই বিচিত্রশক্তিশালী যকৃতের ক্রিয়া কলাপ একটু নিবিষ্টচিত্তে ভাবিলে বেশ বুঝা যায় ইনি দেহ-ভাণ্ডের ভাণ্ডারী, সকলের প্রাণ স্বরূপ অন্ন ইহার ভাণ্ডারে সঞ্চিত ও গচ্ছিত থাকে, খবর পাইবামাত্র এই "চিনির বলদটি" প্রয়োজনমত চিনি নির্দ্দিষ্ট ঠিকানায় পৌঁছিয়া দেয়, অথচ এই কাজের জন্য ইহার "বক্‌সিসের" প্রলোভন আদৌ দেখা যায় না।

যকৃৎ কি ভাবে চিনি সরবরাহ করে, মধুমূত্র (Diabetes) রোগ সম্বন্ধে আলোচনা করিলে তাহা বেশ বুঝিতে পারা যায়। দেহের তন্তুমালা শর্করা-দহনে কিয়ৎপরিমাণে অশক্ত হইয়া পড়িলে, অথবা অগ্ন্যাশয়ের (pancreas) ক্রিয়ার ব্যতিক্রম হইলে যকৃৎ হইতে অধিক পরিমাণে শর্করা নির্গত হইয়া থাকে। রক্তের কার্য্যকারিতা শক্তি অক্ষুণ্ণ রাখার জন্য মূত্রের সহিত কিয়ৎপরিমাণে, শর্করা নির্গত হইয়া থাকে বৃক্ক বা কীড্‌নীও এই কার্য্যে বাধা দিতে পারে না। কিন্তু এ বিষয়ে মতভেদ দেখিতে পাওয়া যায়। কেহ বলেন, যকৃতের উপর স্নায়ুর প্রভাব খর্ব্ব হওয়াতে অধিক মাত্রায় চিনি নির্গত হইয়া মধুমেহ রোগ উৎপাদন করে। আবার কেহ কেহ বলেন, ভুরিভোজন এবং শারীরিক পরিশ্রমের অভাবই মধুমূত্র রোগের আদি কারণ। এই যুক্তিটি সারগর্ভ তাহা বোধ করি পাঠককে বুঝাইতে হইবে না, কারণ আমাদিগের দেশে যাঁহারা প্রচুর ঘৃত মুশল্লাচর্চ্চিত মৎস্য, মাংস, পলান্ন, এবং পরমান্ন, মিষ্টান্ন প্রভৃতি শর্করা ও মেওয়াবহুল খাদ্যভোজনে রসনা তৃপ্ত করেন, শারীরিক পরিশ্রম যাঁহাদিগের নিকট ইতর লোকের পক্ষে শোভন বলিয়া উপেক্ষিত, সাধারণতঃ তাঁহারাই এই রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকেন।

অতি ভোজনের ফলে এরূপ লোকদিগের শরীরে যে পরিমাণ চিনি সঞ্চিত হয়, শরীর চালনার অভাববশতঃ তাহা ক্ষয় পাইবার কোন সুযোগ উপস্থিত হয় না। সায়ংকালে "হাওয়া খাইবার" জন্য সুখশয্যা ও সুখাসন বিলাসী বাবুরা ফিটনে ও মোটরে গাড়ীতে চড়িয়া রাজপথে ভ্রমণ করিয়া থাকেন বটে, কিন্তু সেই সামান্য শরীর চালনা, শরীরে সঞ্চিত শর্করার ক্ষয় বা দাহের পক্ষে মোটেই পর্য্যাপ্ত নহে। সুতরাং শরীরে ক্রমাগত "গ্লাইকোজেন" জমিতে থাকে, কিন্তু সঞ্চিত গ্লাইকোজেনের পরিমাণ শেষে এত বৃদ্ধি পায় যে তখন যকৃতের ভাণ্ডারে উহার আর স্থান সংকুলান হইয়া উঠে না। তখন সঞ্চিত শর্করা মজুত রাখা এবং সংবাহিনী শিরার রক্ত হইতে নূতন শর্করা সংগ্রহ করার "গ্লাইকোজেন" শক্তি থাকে না,—অলস তন্তুজাল দেহ পরিচালনার অভাব হেতু আর চিনি চাহে না—তখন একটা ঘোর সমস্যা দাঁড়াইয়া যায়।—উলটা উৎপত্তি হয়—যকৃতের

কারখানার কাজে মহা বিশৃঙ্খলা ঘটে। ফলে রক্তে শর্করার পরিমাণ বাড়িয়া যায়—সঙ্গে সঙ্গে মধুমূত্র দেখা দেয়। এই সব ক্ষেত্রে পরিমিত লঘুভোজনে মূত্রের শর্করার ভাগ কমিতে দেখা যায়। মোট কথা, মধুমূত্রের কারণ যাহাই হউক না কেন উহা যে যকৃতের ক্রিয়া-বিপর্য্যয় এবং অতিরিক্ত শর্করা সঞ্চয় এবং রক্তে শর্করা-বাহুল্যের ফল, তাহাতে আর সন্দেহ নাই।

পিত্ত।

সংবাহিনী শিরা দ্বারা যকৃৎমধ্যে নীত শোণিতের উপর যকৃৎ-কোষাণুগুলির যে ক্রিয়া হয়, তাহার আর একটি ফল,—পিত্ত। পিত্ত পীতাভ এবং আলকেলাইয়ের প্রতিক্রিয়া জাত। ইহা বর্ণোপাদান, এবং এলবুমেনাত্মক পদার্থ,—শরীরের কোন প্রয়োজনই ইহা দ্বারা সিদ্ধ হয় না। পিত্তের বর্ণোপাদান শোণিতের রক্ত-কণিকা (blood corpuscles) সমূহের বিনাশ হইতে উদ্ভূত। পিত্ত উৎপন্ন হইবামাত্র উহা পিত্তজাল্মক (bile-capillaries) দ্বারা সংগৃহীত হইয়া পিত্ত-নালিকা (Hepatic duct) মধ্যে নিক্ষিপ্ত হয়, এই পিত্ত নালিকাটা যকৃতের অনুপ্রস্থ ছেদের ভিতর হইতে বহির্গত হইয়াছে। পিত্তধারা পিত্ত-নালিকা বহিয়া পিত্তকোষে গিয়া সঞ্চিত হয়। পিত্তকোষ ও উহার নালিকা-জালের আস্তরণ বা ছদ অত্যন্ত উত্তেজনশীল। অর্দ্ধ পরিপক্ক ভুক্তদ্রব্য পাকস্থলী হইতে নির্গত হইয়া অন্ত্রমুখে প্রবেশ করিবামাত্র পিত্তস্থলী হইতে পিত্তসেক হয়, এই পিত্ত সাধারণ পিত্ত নালিকাপথে অন্ত্রমধ্যে প্রবেশ করে। পিত্ত অন্ন বা ভুক্ত দ্রব্যের পরিপাক ক্রিয়ার এবং খাদ্যস্থিত স্নেহময় শোষণে সহায়তা করে। যদি যকৃতের ক্রিয়া-বিকার বশতঃ পিত্ত অন্ত্রমধ্যে প্রবেশ করিতে না পারে, তাহা হইলে খাদ্যস্থ অধিকাংশ স্নেহ পদার্থ মলের সহিত মিশিয়া নির্গত হইয়া থাকে। সুতরাং যাহারা যকৃতের পীড়ায় কষ্ট পাইয়া থাকেন তাঁহাদিগের পক্ষে ঘৃত তৈল ও মেদ-চর্চ্চিত খাদ্য ভোজন না করাই সুযুক্তি। শারীর-তত্ত্ববিদ পণ্ডিতদিগের মধ্যে কেহ কেহ বলিয়া থাকেন পিত্ত বিষদোষ নাশক,—ইহা দ্বারা অন্ত্রমধ্যে ভুক্তদ্রব্যের পচন-ক্রিয়ার প্রতিষেধ হয়। কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে পিত্তের ঐরূপ গুণ বা ক্রিয়াশক্তি আছে কিনা সন্দেহ স্থল। ন্যূনাধিক্য রোগ,—পিত্তনিঃসরণ ক্রিয়ার বিশৃঙ্খলতা বশতঃ জন্মিয়া থাকে, এই রোগে রক্তে সংমিশ্রিত পিত্তের আধিক্য বশতঃ গাত্রের চর্ম্ম ও চক্ষু হরিদ্রাবর্ণ ধারণ করে।

পিত্তকোষ দ্বারা উৎপন্ন উপাদান সমূহের সংক্ষিপ্ত পরিচয়।

মূল উপাদান।

সংবাহিনী শিরা দ্বারা নীত খাদ্যসার বহুল রক্তই যকৃৎজাত দ্রব্যের প্রধান উপাদান। ইহাতে খাদ্যদ্রব্যের পাচন ক্রিয়া সঞ্জাত আমিষ ও শালি উপাদান, প্লৈহিক নালিকা (splenic vein) দ্বারা নীত রক্ত কণিকার ধ্বংসাবশেষ থাকে। শোণিতের রক্ত কণিকার ধ্বংসাবশেষ মধ্যে প্রচুর পরিমাণে বর্ণোপাদান দেখিতে পাওয়া যায়।

উৎপন্ন দ্রব্য।

১। নাইট্রোজেন্ বহুল পুষ্টিকর উপাদান। ইহার কিয়দংশ মূত্রোপাদান ureaতে পরিণত হয় এবং অবশিষ্টাংশ তন্তুজালে প্রেরিত হইয়া তৎসমুদয়ের পরিপুষ্টি সাধন করে।

২। কার্ব্বোহাইড্রেট্ বা শালি উপাদান। ইহার কিয়দংশ অদ্রবণীয় জৈব-শর্করা বা গ্লাইকোজেনে পরিণত হয়। অবশিষ্টাংশ রসাকারে শোণিতের সহিত মিশিয়া তন্তুজালের পুষ্টিসাধন করে।

৩। শোণিতের রক্ত কণিকা। শোণিতের রক্ত কণিকা সমূহের ধ্বংস ফলে পীতাভ এবং আলকালাইন প্রতিক্রিয়াজাত পিত্তরস উৎপন্ন হয়

যকৃতের অদ্ভুত কর্ম্মশালার কার্য্যকাল সম্বন্ধে বাঁধা-বাঁধি নিয়ম নাই। সমস্ত দিন ধরিয়া যকৃতের কাজ চলে, তবে পাকস্থলী যখন ভুক্তদ্রব্যে পরিপূর্ণ হয়, তখন ইহার কাজ কিছু বাড়িয়া যায়, কিন্তু পাকস্থলীর অধিকারীর যে সময়ে ক্ষুধার উন্মেষ হইতে থাকে, তখন ইহার কাজের উদ্যম একটু শিথিল হয় মাত্র। কিন্তু যকৃতের কাজের অন্ত কখনই হয় না। জোরে কাজ চালাইবার জন্য যকৃতের পক্ষে পর্য্যাপ্ত পুষ্টি আবশ্যক,—শুদ্ধ শোণিতই যকৃতের পক্ষে পুষ্টি ও তুষ্টির অবলম্বন। যকৃতের অনুপ্রস্থচ্ছেদে সংলগ্ন Hepatic Artery যকৃৎ প্রিয়কারিণী সখীর মত যকৃতের খাদ্য সরবরাহ করিয়া থাকে। বায়ুর অক্সিজেনের সংস্পর্শে নির্ম্মল ও নিরাময় শোণিত এই শিরা দ্বারা যকৃতের মধ্যে সঞ্চারিত হয়।

যকৃতের কর্ম্ম-সমাপ্তির পর, সংবাহিনী শিরাপথে নীত অশুদ্ধ শোণিত এবং যকৃৎ শিরা পথে (Hepatic duct) নীত শুদ্ধ শোণিত যকৃৎ পরিত্যাগ করিতে চাহে। কিন্তু শোণিত নির্গমের পথ একটি—সে যকৃৎ ধমনী। যকৃতের মধ্যস্থ সমস্ত রক্তই এই ধমনী-পথে বাহির হইয়া যায়। এই ধমনী-নিঃসৃত শোণিত-প্রবাহ পরিশেষে বৃহৎ ধমনী অর্থাৎ নিকৃষ্ট ধমনী কোটরে প্রবেশ করে। তথা হইতে রক্ত প্রবাহ হৃদ্‌পিণ্ডে প্রবিষ্ট হয়।

দ্বাদশ পরিচ্ছেদ।

খাদ্য ও পানীয়।

প্রথম পরিচ্ছেদে আমরা মানবদেহের সহিত এঞ্জিনের তুলনা করিয়াছি এবং এই সামঞ্জস্যের আলোচনা প্রসঙ্গে বলিয়াছি, এঞ্জিন পরিচালনার জন্য যেমন ইন্ধন ও জল আবশ্যক, মানবদেহ পরিচালনার জন্য সেইরূপ খাদ্য ও পানীয়ের প্রয়োজন। এঞ্জিনে পর্য্যাপ্ত কয়লা ও জল না দিলে উহা যেমন ঠিক মত চলে না এবং শেষটা একেবারে যন্ত্রটি অচল হয়, মানবদেহ সম্বন্ধেও ঠিক সেই কথাই খাটে। যদি কাহারও খাদ্যের পরিমাণ প্রত্যহ কমাইয়া দেওয়া যায়, তাহা হইলে ঐরূপ ব্যবস্থায় পরিণাম কিরূপ দাঁড়াইবে বলুন দেখি? লোকটি পর্য্যাপ্ত খাদ্যের অভাবে দিন দিন শীর্ণ হইবে, তাহার শরীরের সমস্ত মেদ ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া নিঃশেষ হইবে এবং পরিশেষে কঙ্কালসার ও এরূপ দুর্ব্বল হইয়া পড়িবে যে, তাহার কোন কাজ করিবার শক্তিই থাকিবে না। যখন অনাবৃষ্টি ও অতি-বৃষ্টি বশতঃ শস্যহানি ঘটাতে দেশে দুর্ভিক্ষ আরম্ভ হয়, তখন অনশনক্লিষ্ট শীর্ণ ও দুর্ব্বল লোক অনেক দেখিতে পাওয়া যায়। দুর্ভিক্ষের সময় দেশের বহু লোক অন্নাভাবে জীর্ণ শীর্ণ হইয়া যায়।

মানবের দেহ রক্ষার জন্য আহার্য্যের কত প্রয়োজন তাহা বোধ হয় সকলেই জানেন। খাদ্য ব্যতীত জীবন ধারণ অসম্ভব। এদেশের লোক-সাধারণ খাদ্যদ্রব্যের উৎকর্ষ ও পরিমাণের প্রতি একরূপ লক্ষ্য রাখে না বলিলেই হয়। সুতরাং আমরা খাদ্যের উৎকর্ষ ও পরিমাণ সম্বন্ধে আলোচনায় প্রবৃত্ত হইলাম।

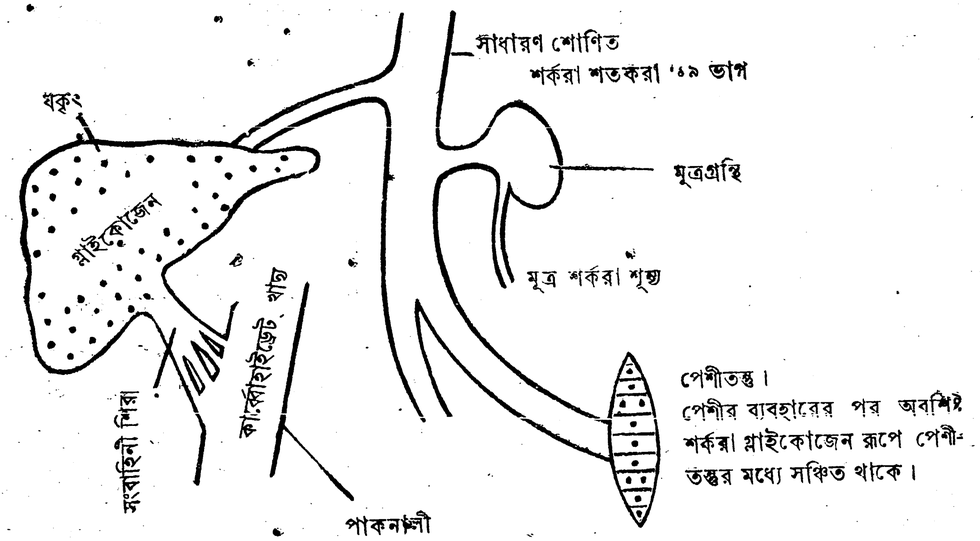
মানব শরীর পোষণের জন্য চারি প্রকার খাদ্যের প্রয়োজন। আমরা সেই চতুর্ব্বিধ খাদ্যের নাম নির্দ্দেশ করিলাম :—

১। কর্ম্মশক্তি উৎপাদক খাদ্য (কার্ব্বনাত্মক)।
২। তাপোৎপাদক খাদ্য (মেদাত্মক)।
৩। মাংসোৎপাদক খাদ্য (নাইট্রোজেনাত্মক)
৪। খনিজ খাদ্য (লবণাত্মক)।

শারীরিক ক্রিয়ার সঙ্গে সঙ্গে আমাদিগের দেহের কর্ম্মশক্তির (energy) অপচয় ঘটিতেছে। এই কর্ম্মশক্তির ক্ষয় উপচয় ব্যতীত দেহ ধারণ সম্ভবপর নহে, সুতরাং তৎসম্বন্ধে আলোচনা আবশ্যক। শরীরের পেশীপুঞ্জের পরিচালনা বা ক্রিয়ার সঙ্গে সঙ্গে দেহস্থ কোন উপাদানের দাহ বা অপচয় ঘটিয়া থাকে। দেহগত এই উপাদানের

দাহ বশতঃ শরীরে কর্ম্মশক্তির উদ্ভব হয়, সঙ্গে সঙ্গে তদ্দ্বারা শরীরের বাহ্য সঞ্চালন ক্রিয়াগুলি সম্পন্ন হইয়া থাকে। Energy বা কর্ম্মশক্তি দ্বারা কেবল যে শরীরের বহিরঙ্গের পরিচালনা হয় তাহা নহে, হৃদ্‌পিণ্ডের অবিরাম স্পন্দন, অন্ত্রসমূহের আকুঞ্চন ও প্রসারণ প্রভৃতি মানব দেহের অভ্যন্তরীণ যন্ত্রাদির ক্রিয়াও এই কর্ম্মশক্তি দ্বারা নিয়মিত হইয়া থাকে। খাদ্য দ্রব্যের কার্ব্বনাত্মক অংশই কর্ম্মশক্তির উদ্দীপক উপাদান প্রদান করিয়া থাকে। চাউল, গম, গোলআলু ও চিনিতে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে কার্ব্বনাত্মক খাদ্য (Carbonaceous) আছে—সুতরাং খাদ্যগুলিকে কর্ম্মশক্তি উৎপাদক খাদ্যের পর্য্যায়ভুক্ত করা হইয়াছে। গুরুতর শারীরিক পরিশ্রমের পর মানুষ স্বভাবতঃ কোন না কোন প্রকার সরবৎ পানে আগ্রহ প্রকাশ করিয়া থাকে, শ্রান্ত মানবের এই আগ্রহ দ্বারা স্পষ্ট বুঝা যায় তাহার দেহে যে কর্ম্মশক্তি উৎপাদক উপাদান ছিল তাহার অপচয় ঘটিয়াছে। বিজ্ঞানের ভাষায় কার্ব্বোহাইড্রেটই প্রধান কর্ম্মশক্তি উৎপাদক খাদ্য, ইহা কার্ব্বন, হাইড্রোজেন ও অক্সিজেনের সংমিশ্রণ সঞ্জাত। শ্রমজীবী ও মল্ল প্রভৃতি যে শ্রেণীর লোকের শরীর চালনাই ব্যবসায়,—শারীরিক পরিশ্রমই যাহাদিগের অন্নসংস্থানের একমাত্র উপায়, তাহাদিগের শরীর পোষণের জন্য সাধারণ লোক এবং মানসিক পরিশ্রমরত ব্যক্তিদিগে অপেক্ষা অধিক পরিমাণে কার্ব্বোহাইড্রেট বা কর্ম্মশক্তি উদ্দীপক খাদ্য আবশ্যক।

অনেকে মনে করিতে পারেন, মানুষ ত ক্রমাগত কর্ম্মশক্তির উদ্দীপক খাদ্য খাইতেছে না, তবে তাহার শরীরে ক্রমাগত কর্ম্মশক্তির উদ্দীপক উপাদানের সংগ্রহ হইয়া দেহের ক্রিয়া চলিতেছে কিরূপে? এই রহস্য ভেদ করিবার জন্য যকৃতের ক্রিয়া সম্বন্ধে আলোচনা করিলে প্রকৃত তথ্য জানিতে পারিবেন। কার্ব্বোহাইড্রেট দেহে শোষিত হইবার পরে গ্লাইকোজেনের আকারে যকৃতের ভাণ্ডারে সঞ্চিত থাকে, এ কথা বোধ হয় পাঠক ভুলিয়া যান নাই। শরীরের প্রয়োজন মত গ্লাইকোজেন রূপান্তরিত হইয়া চিনির আকার ধারণ পূর্ব্বক আহারের অভাব পূরণ করে, বাহির হইতে আহরণ ক্রিয়াটি বন্ধ থাকিলে শরীরে বলাধানের ভিতরে ভিতরে শ্রান্ত তন্তুজালের পুষ্টির জন্য সরবরাহ চলিতে থাকে। যে সব লোক শারীরিক পরিশ্রম করে, কিংবা অন্নাভাবে তাহাদিগের যকৃতে সঞ্চিত খাদ্য প্রায় থাকে না জন্য ইহারা শারীরিক পরিশ্রমের পর কার্ব্বোহাই খাদ্য খাইবার জন্য আগ্রহ প্রকাশ করে।



চিত্র ৩১।—সুস্থ মানবদেহে শর্করা কিরূপে ব্যবহৃত হয় তাহা দেখান হইয়াছে।

সুস্থ সবল মনুষ্যদেহে কার্ব্বোহাইড্রেট কিরূপ ব্যবহৃত হয় তাহা বুঝাইবার জন্য পূর্ব্বপৃষ্ঠায় একটি চিত্র ও কয়েকটি টিপ্পনী দেওয়া হইল।

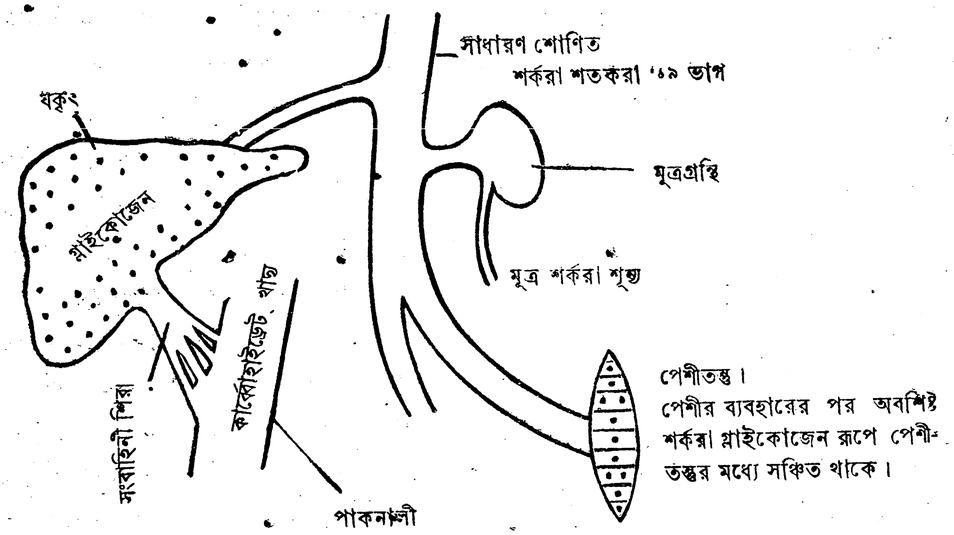
চাউল, চিনি ও গোলআলু প্রভৃতি কার্ব্বহাইড্রেট খাদ্য আহারান্তে পাকনালীতে জীর্ণ হইবার পর কিরূপে শোণিত মিশ্রিত হয় এবং রক্ত সঞ্চালন ক্রিয়ার সঙ্গে সঙ্গে তৎসমুদয় কিরূপ পরিণতি লাভ করে তাহা উপরিস্থিত চিত্রে দেখান হইয়াছে। সর্ব্ব প্রকার কার্ব্বোহাইড্রেট খাদ্য জীর্ণ হইবার শর্করায় পরিণত হয়। সংবাহিনী শিরা এই শর্করা শোষণ করিয়া যকৃৎ মধ্যে বহিয়া লইয়া যায়। এই শর্করার কিয়দংশ জৈব-শ্বেতসার (animal starch) বা অদ্রবণীয় গ্লাইকোজেনের আকারে যকৃৎমধ্যে সঞ্চিত হয়। এই চিত্রে কৃষ্ণবিন্দু সমূহের দ্বারা গ্লাইকোজেনের নির্দ্দেশ করা হইয়াছে। হিপাটিক বা যকৃৎ শিরা সংযোগে যে রক্ত-প্রবাহ যকৃৎ হইতে বাহির হইয়া দেহের শোণিতের সহিত মিশ্রিত হয় তাহাতে চিনির পরিমাণ কম থাকে। সংবাহিনী শিরামধ্যে প্রবাহমান শোণিতে শতকরা ·১৫ হিসাবে শর্করা থাকে, কিন্তু শরীরের সাধারণ শোণিতে চিনির পরিমাণ শতকরা ·০৯র অধিক নহে। যে রক্তধারা শরীরের শোণিতের সহিত মিশিয়া রক্ত-সঞ্চালন-ক্রিয়া অক্ষুণ্ণ রাখে তাহা পেশীপুঞ্জে শর্করা সরবরাহ করিয়া উহাদিগের শর্করার অভাব পূরণ করে, কেননা পেশী পরিচালনার জন্য আবশ্যক কর্ম্মশক্তির উন্মেষ জন্য ক্রমাগত পেশীপুঞ্জস্থ চিনির ক্ষয় বা দাহ ঘটিয়া থাকে, এই শর্করার ক্ষয় বা দাহের ফলে দেহমধ্যে কার্ব্বনিক এসিড গ্যাস উৎপন্ন হয়, ফুস্‌ফুসের পথে শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়ার সহিত এই গ্যাস বাহির হইয়া যায়। পেশীগুলির ব্যবহারের পর যে শর্করা অবশিষ্ট থাকে পেশী-তন্তুগুলির মধ্যে তাহা সঞ্চয় করিয়া রাখা হয়। পুনর্ব্বার শরীর চালনা করিবার সময়ে পেশীর ভাণ্ডারে সঞ্চিত চিনি সর্ব্বাগ্রে খরচ করা হয়। এমনই করিয়া কার্ব্বোহাইড্রেট খাদ্যের ক্রিয়া চলিয়া থাকে।

এইবার তাপোৎপাদক খাদ্যের কথা বলিব। ঘৃত, তৈল, মেদ প্রভৃতি স্নেহ-পদার্থ এই খাদ্যের পর্য্যায়ভুক্ত। দেহের তাপ অক্ষুণ্ণ রাখিবার জন্য এই খাদ্য আবশ্যক,—তাপোৎপাদন কার্য্যে ব্যবহৃত হইবার পর যে স্নেহ-খাদ্য অবশিষ্ট থাকে, তাহা মেদের আকারে শরীরে সঞ্চিত হইয়া থাকে। গ্রীষ্মপ্রধান দেশে স্বভাবতঃ তাপ বেশী, সুতরাং গ্রীষ্মপ্রধানদেশের শারীরিক তাপ অক্ষুণ্ণ রাখিবার জন্য যে পরিমাণ তাপোৎপাদক খাদ্য আবশ্যক, শীতপ্রধানদেশের শরীরের তাপ অক্ষুণ্ণ রাখিবার জন্য তদপেক্ষা অনেক অধিক তাপোৎপাদক খাদ্যের প্রয়োজন। গ্রীণল্যাণ্ডে শীতের প্রকোপ অত্যন্ত বেশী, সেখানকার লোকে প্রধানতঃ তিমি মৎস্যের মেদ খাইয়া প্রাণ ধারণ করে। শীতপ্রধানদেশে স্বভাবতঃ তাপের অভাব ঘটে বলিয়া সে সকল দেশের অধিবাসী-দিগকে প্রচুর পরিমাণে মেদবহুল তাপোৎপাদক খাদ্য আহার করিয়া শরীরে উত্তাপ অক্ষুণ্ণ রাখিতে হয়।

এইবারে মাংসোৎপাদক খাদ্যের কথা। এবিষয়ে প্রথমেই এই একটি কথা বলিয়া রাখা ভাল যে,—'মাংসোৎপাদক খাদ্য' নামটি প্রকৃত প্রস্তাবে নাইট্রোজেন বহুল খাদ্যের উপযুক্ত আখ্যা নহে। কারণ নাইট্রোজেন-বহুল খাদ্য ভোজনে কেবল যে শরীরে মাংসেরই পুষ্টি ঘটিয়া থাকে তাহা নহে, তদ্দ্বারা শরীরের শোণিত, মজ্জা, মস্তিষ্ক, অস্থি—এক কথায় শরীরের সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গ গঠিত হয়। বৈজ্ঞানিক ভাষায় সংক্ষেপে বলিতে গেলে, বলিতে হয় যে নাইট্রোজেনময় উপাদান দ্বারা জীববস্তু (Protoplasm) বা সজীব উপাদান গঠনে খুব সহায়তা হয়। সমস্ত নাইট্রোজেনবহুল খাদ্য রূপান্তরিত হইয়া সজীব তন্তুজালে পরিণত হয়, এমন কথা বলিলে ভ্রমেরই প্রশ্রয় দেওয়া হয়; প্রকৃত প্রস্তাবে নাইট্রোজেন-ময় খাদ্যে অনেক পরিমাণে যকৃতে শোষিত হইবার পর মূত্রোপাদান urea ও অন্যান্য বস্তুতে পরিণত হয়, এই সকলের দাহন ফলে শরীরে কর্ম্মশক্তির উদ্ভব হইতে পারে। তদ্ভিন্ন এই শ্রেণীর খাদ্য পর্য্যাপ্ত পরিমাণে আহার করিলে উহা গ্লাইকোজেন এবং মেদের আকারে শরীরে সঞ্চিত থাকিতে পারে। সুতরাং স্পষ্টই দেখা গেল মানুষ কেবল নাইট্রোজেনবহুল খাদ্য বা আমিষ খাদ্য খাইয়া

দাহ বশতঃ শরীরে কর্ম্মশক্তির উদ্ভব হয়, সঙ্গে সঙ্গে তদ্দ্বারা শরীরের বাহ্য সঞ্চালন ক্রিয়াগুলি সম্পন্ন হইয়া থাকে। Energy বা কর্ম্মশক্তি দ্বারা কেবল যে শরীরের বহিরঙ্গের পরিচালনা হয় তাহা নহে, হৃদ্‌পিণ্ডের অবিরাম স্পন্দন, অন্ত্রসমূহের আকুঞ্চন ও প্রসারণ প্রভৃতি মানব দেহের অভ্যন্তরীণ যন্ত্রাদির ক্রিয়াও এই কর্ম্মশক্তি দ্বারা নিয়মিত হইয়া থাকে। খাদ্য দ্রব্যের কার্ব্বনাত্মক অংশই কর্ম্মশক্তির উদ্দীপক উপাদান প্রদান করিয়া থাকে। চাউল, গম, গোলআলু ও চিনিতে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে কার্ব্বনাত্মক খাদ্য (Carbonaceous) আছে—সুতরাং খাদ্যগুলিকে কর্ম্মশক্তি উৎপাদক খাদ্যের পর্য্যায়ভুক্ত করা হইয়াছে। গুরুতর শারীরিক পরিশ্রমের পর মানুষ স্বভাবতঃ কোন না কোন প্রকার সরবৎ পানে আগ্রহ প্রকাশ করিয়া থাকে, শ্রান্ত মানবের এই আগ্রহ দ্বারা স্পষ্ট বুঝা যায় তাহার দেহে যে কর্ম্মশক্তি উৎপাদক উপাদান ছিল তাহার অপচয় ঘটিয়াছে। বিজ্ঞানের ভাষায় কার্ব্বোহাইড্রেটই প্রধান কর্ম্মশক্তি উৎপাদক খাদ্য, ইহা কার্ব্বন, হাইড্রোজেন ও অক্সিজেনের সংমিশ্রণ সঞ্জাত। শ্রমজীবী ও মল্ল প্রভৃতি যে শ্রেণীর লোকের শরীর চালনাই ব্যবসায়,—শারীরিক পরিশ্রমই যাহাদিগের অন্নসংস্থানের একমাত্র উপায়, তাহাদিগের শরীর পোষণের জন্য সাধারণ লোক এবং মানসিক পরিশ্রমরত ব্যক্তিদিগের অপেক্ষা অধিক পরিমাণে কার্ব্বোহাইড্রেট বা কর্ম্মশক্তি উদ্দীপক খাদ্য আবশ্যক।

অনেকে মনে করিতে পারেন, মানুষ ত ক্রমাগত কর্ম্মশক্তির উদ্দীপক খাদ্য খাইতেছে না, তবে তাহার শরীরে ক্রমাগত কর্ম্মশক্তির উদ্দীপক উপাদানের সংস্থান হইয়া দেহের ক্রিয়া চলিতেছে কিরূপে? এই রহস্য ভেদ করিবার জন্য যকৃতের ক্রিয়া সম্বন্ধে আলোচনা করিলে প্রকৃত তথ্য জানিতে পারিবেন। কার্ব্বোহাইড্রেট দেহে শোষিত হইবার পরে গ্লাইকোজেনের আকারে যকৃতের ভাণ্ডারে সঞ্চিত থাকে, এ কথা বোধ করি পাঠক ভুলিয়া যান নাই। শরীরের প্রয়োজন মত গ্লাইকোজেন রূপান্তরিত হইয়া চিনির আকার ধারণ পূর্ব্বক আহারের অভাব পূরণ করে, বাহির হইতে আহরণ ক্রিয়াটি বন্ধ থাকিলে শরীরে বলাধানের ভিতরে ভিতরে শ্রান্ত তন্তুজালের পুষ্টির জন্য সরবরাহ চলিতে থাকে। যে সব লোক শারীরিক পরিশ্রম করে, কিংবা অন্নাভাবে ক্লিষ্ট তাহাদিগের যকৃতে সঞ্চিত খাদ্য প্রায় থাকে না। জন্য ইহারা শারীরিক পরিশ্রমের পর কার্ব্বোহাইড্রেট খাদ্য খাইবার জন্য আগ্রহ প্রকাশ করে।



চিত্র ৩১।—সুস্থ মানবদেহে শর্করা কিরূপে ব্যবহৃত হয় তাহা দেখান হইয়াছে।

সুস্থ সবল মনুষ্যদেহে কার্ব্বোহাইড্রেট কিরূপ ব্যবহৃত হয় তাহা বুঝাইবার জন্য পূর্ব্বপৃষ্ঠায় একটি চিত্র ও কয়েকটি টিপ্পনী দেওয়া হইল।

চাউল, চিনি ও গোলআলু প্রভৃতি কার্ব্বহাইড্রেট খাদ্য আহারান্তে পাকনালীতে জীর্ণ হইবার পর কিরূপে শোণিত মিশ্রিত হয় এবং রক্ত সঞ্চালন ক্রিয়ার সঙ্গে সঙ্গে তৎসমুদয় কিরূপ পরিণতি লাভ করে তাহা উপরিস্থিত চিত্রে দেখান হইয়াছে। সর্ব্ব প্রকার কার্ব্বোহাইড্রেট খাদ্য জীর্ণ হইবার শর্করায় পরিণত হয়। সংবাহিনী শিরা এই শর্করা শোষণ করিয়া যকৃৎ মধ্যে বহিয়া লইয়া যায়। এই শর্করার কিয়দংশ জৈব-শ্বেতসার (animal starch) বা অদ্রবণীয় গ্লাইকোজেনের আকারে যকৃৎমধ্যে সঞ্চিত হয়। এই চিত্রে কৃষ্ণবিন্দু সমূহের দ্বারা গ্লাইকোজেনের নির্দ্দেশ করা হইয়াছে। হিপাটিক বা যকৃৎ শিরা সংযোগে যে রক্ত-প্রবাহ যকৃৎ হইতে বাহির হইয়া দেহের শোণিতের সহিত মিশ্রিত হয় তাহাতে চিনির পরিমাণ কম থাকে। সংবাহিনী শিরামধ্যে প্রবাহমান শোণিতে শতকরা ০·১৫ ভাগের শর্করা থাকে, কিন্তু শরীরের সাধারণ শোণিতে চিনির পরিমাণ শতকরা ০·৯র অধিক নহে। যে রক্তধারা শরীরের শোণিতের সহিত মিশিয়া রক্ত-সঞ্চালন-ক্রিয়া অক্ষুণ্ণ রাখে তাহা পেশীপুঞ্জে শর্করা সরবরাহ করিয়া উহাদিগের শর্করার অভাব পূরণ করে, কেননা পেশী পরিচালনার জন্য আবশ্যক কর্ম্মশক্তির উন্মেষ জন্য ক্রমাগত পেশীপুঞ্জস্থ চিনির ক্ষয় বা দাহ ঘটিয়া থাকে, এই শর্করার ক্ষয় বা দাহের ফলে দেহমধ্যে কার্ব্বনিক এসিড গ্যাস উৎপন্ন হয়, ফুস্‌ফুসের পথে শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়ার সহিত এই গ্যাস বাহির হইয়া যায়। পেশীগুলির ব্যবহারের পর যে শর্করা অবশিষ্ট থাকে পেশী-তন্তুগুলির মধ্যে তাহা সঞ্চয় করিয়া রাখা হয়। পুনর্ব্বার শরীর চালনা করিবার সময়ে পেশীর ভাণ্ডারে সঞ্চিত চিনি আহার খরচ করা হয়। এমনই করিয়া কার্ব্বোহাইড্রেট খাদ্যের ক্রিয়া চলিয়া থাকে।

এইবার তাপোৎপাদক খাদ্যের কথা বলিব। ঘৃত, তৈল, মেদ প্রভৃতি স্নেহ-পদার্থ এই খাদ্যের পর্য্যায়ভুক্ত। দেহের তাপ অক্ষুণ্ণ রাখিবার জন্য এই খাদ্য আবশ্যক,—তাপোৎপাদন কার্য্যে ব্যবহৃত হইবার পর যে স্নেহ-খাদ্য অবশিষ্ট থাকে, তাহা মেদের আকারে শরীরে সঞ্চিত হইয়া থাকে। গ্রীষ্মপ্রধান দেশে স্বভাবতঃ তাপ বেশী, সুতরাং গ্রীষ্মপ্রধানদেশের শারীরিক তাপ অক্ষুণ্ণ রাখিবার জন্য যে পরিমাণ তাপোৎপাদক খাদ্য আবশ্যক, শীতপ্রধানদেশের শরীরের তাপ অক্ষুণ্ণ রাখিবার জন্য তদপেক্ষা অনেক অধিক তাপোৎপাদক খাদ্যের প্রয়োজন। গ্রীণল্যাণ্ডে শীতের প্রকোপ অত্যন্ত বেশী, সেখানকার লোকে প্রধানতঃ তিমি মৎস্যের মেদ খাইয়া প্রাণ ধারণ করে। শীতপ্রধানদেশে স্বভাবতঃ তাপের অভাব ঘটে বলিয়া সে সকল দেশের অধিবাসী-দিগকে প্রচুর পরিমাণে মেদবহুল তাপোৎপাদক খাদ্য আহার করিয়া শরীরে উত্তাপ অক্ষুণ্ণ রাখিতে হয়।

এইবারে মাংসোৎপাদক খাদ্যের কথা। এবিষয়ে প্রথমেই এই একটি কথা বলিয়া রাখা ভাল যে,—'মাংসোৎপাদক খাদ্য' নামটি প্রকৃত প্রস্তাবে নাইট্রোজেন বহুল খাদ্যের উপযুক্ত আখ্যা নহে। কারণ নাইট্রোজেন-বহুল খাদ্য ভোজনে কেবল যে শরীরে মাংসেরই পুষ্টি ঘটিয়া থাকে তাহা নহে, তদ্দ্বারা শরীরের শোণিত, মজ্জা, মস্তিষ্ক, অস্থি—এক কথায় শরীরের সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গ গঠিত হয়। বৈজ্ঞানিক ভাষায় সংক্ষেপে বলিতে গেলে, বলিতে হয় যে নাইট্রোজেনময় উপাদান দ্বারা জীববস্তু (Protoplasm) বা সজীব উপাদান গঠনে খুব সহায়তা হয়। সমস্ত নাইট্রোজেনবহুল খাদ্য রূপান্তরিত হইয়া সজীব তন্তুজালে পরিণত হয়, এমন কথা বলিলে ভ্রমেরই প্রশ্রয় দেওয়া হয়; প্রকৃত প্রস্তাবে নাইট্রোজেন-ময় খাদ্যে অনেক পরিমাণে যকৃতে শোষিত হইবার পর মূত্রোপাদান urea ও অন্যান্য বস্তুতে পরিণত হয়, এই সকলের দাহন ফলে শরীরে কর্ম্মশক্তির উদ্ভব হইতে পারে। তদ্ভিন্ন এই শ্রেণীর খাদ্য পর্য্যাপ্ত পরিমাণে আহার করিলে উহা গ্লাইকোজেন এবং মেদের আকারে শরীরে সঞ্চিত থাকিতে পারে। সুতরাং স্পষ্টই দেখা গেল মানুষ কেবল নাইট্রোজেনবহুল খাদ্য বা আমিষ খাদ্য খাইয়া

জীবন ধারণ করিতে পারে। কারণ এই খাদ্যের দ্বারা শরীরের সমস্ত অভাব পূরণ হইয়া থাকে। কিন্তু কেবল আমিষ খাদ্য আহার পূর্ব্বক জীবনযাত্রা নির্ব্বাহ করিতে হইলে, প্রচুর পরিমাণে এইরূপ খাদ্য আহার করিতে হইবে, তদ্ভিন্ন খাদ্যের অসারভাগ বর্জ্জনে মূত্রগ্রন্থিকে (Kidney) বিশেষ বেগ পাইতে হইবে।

মূত্রগ্রন্থি সম্বন্ধে এই স্থানে আর একটি কথা পাঠকের জানা আবশ্যক, কথাটি এই—প্রচুর জল বা খনিজ উপাদান নিঃসরণে মূত্রগ্রন্থিকে যেরূপ আয়াস স্বীকার করিতে হয়, অল্পমাত্র মূত্রোপাদান urea নিঃসরণে তদপেক্ষা অনেক অধিক কর্ম্মতৎপরতা প্রকাশ করিতে হয়। যাঁহারা রসনার তুষ্টির জন্য প্রত্যহ মাংস ভোজন করেন, তাঁহাদিগের বৃক্ক বা মূত্রগ্রন্থিকে অপ্রয়োজনে অযথা আয়াস স্বীকার করিতে হয়, ফলতঃ মাংসপ্রিয় ব্যক্তিদিগের মূত্রগ্রন্থি গুরুতর পরিশ্রমে পীড়িত হওয়াতে তাঁহারা সাধারণতঃ কঠিন মূত্রগ্রন্থি পীড়ায় আক্রান্ত হইয়া থাকেন। এই কারণে শারীরতত্ত্বদর্শী ব্যক্তিরা নাইট্রোজেনবহুল খাদ্যের পরিবর্ত্তে কার্ব্বোহাইড্রেটময় খাদ্য ভোজনই সঙ্গত বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন। কিন্তু কার্ব্বোহাইড্রেটবহুল খাদ্য সঙ্গত হইলে আমরা একেবারে নাইট্রোজেন খাদ্য পরিত্যাগ করিতে পারি না, কারণ শরীর গঠন বা শরীরের বৃদ্ধির জন্য নাইট্রোজেনবহুল খাদ্য ভোজন করা আবশ্যক। সুতরাং বালকবালিকা ও কিশোরবয়স্কদিগের পক্ষে যেরূপ নাইট্রোজেনবহুল খাদ্য আবশ্যক, পরিণতবয়স্ক ব্যক্তিদিগের পক্ষে উহা সেরূপ আবশ্যক নহে। প্রতিদিন শরীর চালনাদ্বারা শরীরের তন্তু ক্ষয় পাইয়া থাকে, শরীরের এই ক্ষতিপূরণার্থ বৃদ্ধদিগের পক্ষে নাইট্রোজেনবহুল খাদ্য আবশ্যক; কিন্তু শিশু ও কিশোরবয়স্ক ব্যক্তিদিগের শরীর-তন্তুর ক্ষয়পূরণ এবং শরীর গঠনোপযোগী জীববস্তুর সংস্থানের জন্য নাইট্রোজেনবহুল খাদ্য আবশ্যক। কারণ ঐ বয়সে শরীরের বৃদ্ধির জন্য জীব-বস্তুর প্রয়োজন খুব অধিক।

শরীর রক্ষা ও পোষণের জন্য পূর্ব্বোক্ত তিনটি উপাদানের ন্যায় খনিজ খাদ্য (Mineral food) বিশেষ আবশ্যক। শরীরস্থ খনিজ-বস্তু বা উপাদানের পরিমাণ, শরীর-ভারের ১/২০ ভাগ। শরীর রক্ষার প্রয়োজন খনিজ খাদ্যের মধ্যে সোডিয়াম, ক্লোরাইড, পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম ও লৌহজ-লবণ এবং ফস্ফেট সর্ব্বাপেক্ষা উল্লেখযোগ্য। প্রত্যেক সুস্থ ব্যক্তির শরীরস্থ শোণিতে নির্দ্দিষ্ট পরিমাণ সেডিয়াম ক্লোরাইড (Sodium chloride) থাকে, প্রতিদিন মূত্রের সহিত এই উপাদানের কিয়দংশ দেহ হইতে বাহির হইয়া যায়। সোডিয়াম ক্লোরাইডের এই ক্ষয় পূরণ করিবার জন্য আমরা প্রত্যহ ১০ হইতে ২০ গ্রেণ পর্য্যন্ত সাধারণ লবণ খাদ্যের সহিত আহার করিয়া থাকি। নিরামিষাশী ব্যক্তিরা অধিক লবণ খাইয়া থাকেন। তাঁহাদিগের অধিক মাত্রায় লবণ ভোজনের কারণ এই যে নিরামিষ খাদ্যে পটাসিয়াম লবণসমূহের পরিমাণ খুব বেশী, সুতরাং নিরামিষ খাদ্যের সারাংশ শোণিতের সহিত মিশ্রিত হইবার পর শোণিতের সোডিয়াম লবণ ভাগ পটাসিয়াম লবণের প্রভাবে শোণিত হইতে বিমুক্ত হইয়া পড়ে, সুতরাং রক্তে সোডিয়াম লবণের পরিমাণ হ্রাস পাওয়াতে নিরামিষাশী ব্যক্তিদিগের প্রকৃতির প্রেরণায় লবণ খাইবার স্পৃহা অধিক হয়।

জলকে আকর্ষণ করা লবণের একটি স্বভাবসিদ্ধ গুণ। কোন কারণে শরীরস্থ লবণ নির্গমে বাধা ঘটিলে দেহে অত্যধিক পরিমাণে লবণ সঞ্চিত হয়। সঙ্গে সঙ্গে শরীরে জল সঞ্চিত হইতে থাকে। শরীরে অত্যধিক লবণ সঞ্চয়ের জন্য অপরিমিত জল সঞ্চয় হইলে চিকিৎসকেরা উহাকে উদরী রোগ বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়া থাকেন, তজ্জন্য উদরীরোগগ্রস্ত ব্যক্তিকে চিকিৎসকেরা লবণহীন খাদ্য ভোজনের ব্যবস্থা দিয়া থাকেন।

শরীর রক্ষা ও পোষণের জন্য যে সকল লবণ আবশ্যক তাহা আমরা খাদ্যের সহিত গ্রহণ করিয়া থাকি। শাকসবজীতে প্রচুর পরিমাণে পটাসিয়াম ও ক্যালসিয়াম লবণ সমূহ থাকে। অস্থি-সংগঠন ও শরীরের পেশী ও স্নায়ুজাল সতেজ রাখার পক্ষে ক্যালসিয়াম লবণ বিশেষ উপযোগী। শিশুদিগের খাদ্যে পর্য্যাপ্তপরিমাণে ক্যালসিয়াম লবণ না থাকিলে তাহারা Richets নামক রোগাক্রান্ত হইয়া থাকে। রিকেট (Ricket) রোগাক্রান্ত শিশুদিগের শরীরে ক্যালসিয়াম (Calcium) লবণের অভাববশতঃ তাহাদিগের অস্থিগুলির পুষ্টি ঘটে না এবং তাহাদিগের কঙ্কালে বিকলতা দেখিতে পাওয়া যায়। শোণিতে ক্যালসিয়ামের অভাব ঘটিলে উহা অপেক্ষাকৃত তরল বা পাতলা হইয়া পড়ে। সুতরাং এই রোগাক্রান্ত শিশুদিগের দেহের শোণিত পূর্ব্বের ন্যায় গাঢ় হইতে অনেক সময় লাগে। ক্যালসিয়াম লবণ ঔষধরূপে ব্যবহৃত হইলে উহার প্রভাবে শোণিত শীঘ্রই ঘনীভূত হয়, এই কারণে চিকিৎসকগণ শরীরের অভ্যন্তরীণ যন্ত্রসমূহের শোণিতস্রাব নিবারণার্থ ক্যালসিয়াম লবণ ব্যবহার করিয়া থাকেন। শোণিত সম্বন্ধে আলোচনা কালে আমরা এবিষয়ে বিশদভাবে আলোচনা করিব।

শরীরস্থ রক্তপ্রবাহের লোহিত বর্ণোপাদান সংস্থানের জন্য লৌহজ-লবণসমূহের প্রয়োজন। ডিম্বের "কুসুমে" বহুল পরিমাণে লৌহজ-লবণ আছে, সুতরাং যাহারা রক্তাল্পতা রোগে ভুগিতেছে এবং যাহাদিগের রক্তে বর্ণোপাদানের (Hæmoglobin) অভাব ঘটিয়াছে চিকিৎসকেরা তাহাদিগকে খাদ্যদ্রব্যের সহিত ডিম্বের 'কুসুম' ভোজনের ব্যবস্থা দিয়া থাকেন।

স্নায়ু-তন্তু (Nervous tissue) সমূহের পুষ্টির জন্য ফস্ফেট (Phosphates) বিশেষ আবশ্যক। যাহারা মস্তিষ্কপরিচালন করিয়া থাকেন তাঁহাদিগের মস্তিষ্কের পুষ্টির জন্য পর্য্যাপ্ত পরিমাণে ফস্ফেট আবশ্যক। মৎস্য, ডিম্ব প্রভৃতিতে প্রচুরপরিমাণে ফস্ফেট থাকে।

মানব-শরীরের শতকরা প্রায় সত্তর ভাগ জল। ঘর্ম, মূত্র ও জলীয় বাষ্পের আকারে আমাদিগের শরীর হইতে ক্রমাগত জল নির্গত হইয়া থাকে। পানীয় জলে আমাদিগের শরীরের জলের অভাব পূরণ হইয়া থাকে। সাধারণ লোকের ধারণা অধিক পরিমাণে জলপান করিলে শরীরের রক্ত তরল হইয়া যায় সুতরাং শরীরে বল থাকে না। এই ধারণা সম্পূর্ণ মিথ্যা, প্রকৃত প্রস্তাবে স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিতে হইলে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে জলপান করা আবশ্যক। জলপান করিবামাত্র উহা শোণিতের সহিত

মিশ্রিত হয়, কিন্তু সঙ্গে সঙ্গে মূত্রগ্রন্থির ক্রিয়া আরম্ভ হয় এবং দুই তিন ঘণ্টার মধ্যে সমপরিমাণ মূত্র শরীর হইতে নির্গত হয়। জল মূত্রগ্রন্থির ভিতর দিয়া চলিয়া যাইবার সময় তন্মধ্যস্থ সমস্ত আবর্জ্জনা ও মল ধৌত করিয়া লইয়া যায়। সুতরাং পর্য্যাপ্ত পরিমাণে জল খাইলে মূত্রগ্রন্থি পরিষ্কার থাকে এবং শরীরের প্রণালীগুলি কার্য্যোপযোগী হইয়া থাকে।

পানীয় জলের পরিমাণ সম্বন্ধে বাঁধাবাঁধি নিয়ম নাই। উহা অনেকটা ব্যক্তিগত অভ্যাসের উপরেই নির্ভর করে। অনেকে আহার কাল ভিন্ন অন্যান্য সময়েও পানীয় গ্রহণ করে। তাহাদিগের পিপাসা যেন লাগিয়াই রহিয়াছে। কিন্তু পানীয় ব্যবহার সম্বন্ধে এইরূপ যথেচ্ছাচার কোন মতেই সঙ্গত নহে। আহার কালে পান না করাই সঙ্গত এবং ঐরূপ অভ্যাস যাহাতে বদ্ধমূল হয় সে বিষয়ে যত্ন করা আবশ্যক। পান সম্বন্ধে একটা নির্দ্দিষ্ট নিয়ম থাকা আবশ্যক। আহারের অন্ততঃ দুই ঘণ্টা পরে জলপান করাই স্বাস্থ্যনীতিসঙ্গত। যে সকল সুস্থ সবল-নরনারী অন্ন-সংস্থানের জন্য প্রত্যহ শারীরিক পরিশ্রম করে তাহাদিগের দৈনিক ১৷৷০ হইতে দুই সের পর্য্যন্ত জলপান করা আবশ্যক। শীতপ্রধান দেশে যাহাদিগের বাস,—যাহাদিগের দেহ তেমন ঘর্ম্মাপ্লুত হয় না, জলপানের দিকে তাহাদিগের তেমন স্পৃহা থাকে না। কিন্তু গ্রীষ্ম প্রধানদেশে যাহাদিগের বাস, তাপাধিক্য বশতঃ যাহাদিগের দেহ হইতে সমস্ত দিন প্রচুর পরিমাণে স্বেদ নির্গম হইয়া থাকে তাহাদিগকে প্রচুর জল খাইতে হয়। যাহাদিগের মূত্রগ্রন্থির পীড়া হইবার সম্ভাবনা আছে কিংবা যাঁহারা মূত্রগ্রন্থির পীড়ায় কষ্ট পাইয়াছেন তাঁহারা অধিক জল খাইলে, তাঁহাদিগকে ঐ ব্যাধিতে কষ্ট পাইতে হইবে না।

যাঁহারা সুস্থ সবলদেহে স্বচ্ছন্দে জীবন কাটাইতে চাহেন তাঁহাদের পক্ষে নির্ম্মল জলই প্রকৃষ্ট পানীয়। কিন্তু আধুনিক সভ্যতার মহিমায় পানীয়-সংখ্যা এখন খুব বাড়িয়াছে। এখন সভ্য নরনারীদিগের তৃষাশুষ্ক কণ্ঠ সরস করিবার জন্য চা, কফি, কোকোয়া, সরবৎ, বীয়ার,

ব্রাণ্ডি আবশ্যক। এই শ্রেণীর কৃত্রিম পানীয় পানে অর্থ ও স্বাস্থ্য উভয় নষ্ট হয়, কিন্তু মানুষ এমনই ফ্যাসানের উপাসক ও অভ্যাসের দাস যে, ইহাদিগের অপকারিতা জানিয়াও ইচ্ছা পূর্ব্বক আপনাদিগের স্বাস্থ্য নষ্ট করিতেছে। ইউরোপের ইতর লোকদিগের মধ্যে অনেকের ধারণা যে বীয়ার প্রভৃতি মদ খাইলে শরীর বেশ সতেজ থাকে এবং সর্দ্দি লাগিতে পারে না। কিন্তু এই ধারণা ভ্রান্ত। পৃথিবীর বিজ্ঞানবিদ্ পণ্ডিতগণ দীর্ঘ-কাল ধরিয়া মদ্যের দোষগুণ সম্বন্ধে আলোচনা করিয়া বলিয়াছেন, সুরাপানের অব্যবহিত পরেই মানুষের কর্ম্মশক্তি কিঞ্চিৎ উদ্দীপ্ত করে বটে কিন্তু মোটের উপর সুরাপানে তাহার কর্ম্মতৎপরতার লাঘব হয় এবং কার্য্যের পরিমাণও হ্রাস পাইয়া থাকে। তদ্ভিন্ন মদ্যপানে লোকের অবস্থা কিরূপ শোচনীয় হইয়া হইয়া দাঁড়ায়, তাহাদিগের পাকযন্ত্র ও যকৃৎ বিকল ও ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া পরিণাম কিরূপ ভয়ঙ্কর হয় তাহা বোধ করি কাহারও অবিদিত নহে।

চাল্‌তা।

ডাক্তার শ্রীমোক্ষদাচরণ ভট্টাচার্য্য কাব্যবিনোদ লিখিত—

পরিচয়। এই উদ্ভিদ বঙ্গের সর্ব্বত্রই পরিচিত। ইহা আপনা হইতেই জঙ্গল মধ্যে জন্মে, কিন্তু আজকাল সখের বাগানেও চাল্‌তা গাছের আদর আছে। বস্তুত এই অম্লরস যুক্ত ফলের গাছটি মনুষ্য পক্ষে যেরূপ ফলে ফুলে পাতায় এবং কাষ্ঠে উপকারী, পশুগণের পক্ষেও তদ্রূপ উপকারী ভেষজ। চাল্‌তার পরিচয় দেওয়া বাহুল্য। তবে যাহারা বৃক্ষটির নাম আর ফলের অম্বল খাইতেই জানেন, তাহাদের অবগতির জন্য চাল্‌তার ফল ফুল পাতা আঠা এবং কাষ্ঠের পরিচয় দেওয়া হইল।

ইহার কাট অতি শক্ত এবং স্থূল। ইহার তক্তা অতি মজবুত এবং সুন্দর পালিশ হয়। জ্বালানি কার্য্যে এই কাট ব্যবহার করিলে পাচিকাগণ বড় তুষ্ট হয়। কেননা ইহা ধীরে ধীরে পোঁড়ে; একখানা কাট বহুক্ষণ পর্য্যন্ত জ্বলিতে থাকে। বারে বারে উনানে কাট দিতে হয় না। আবার চাল্‌তাপত্র এবং ফল সংগ্রহ করিয়া পল্লিকামিনীগণ বস্ত্র ধৌতের জন্য "ক্ষার" প্রস্তুত করিয়া থাকেন।

চাল্‌তা বৃক্ষ অতি বৃহৎ হয়। একটী গাছে প্রায় ২.৩ শত চালিতা ধরে। যখন ফুল হয় তখন সৌন্দর্য্যে আর সুগন্ধে চারিদিক আমোদিত হয়। ফুলগুলি শুভ্র এবং মোলায়েম। কবিগণ চাল্‌তা ফুলের সৌন্দর্য্য বর্ণন সময়ে ইহা "ভ্রমের আবাসবাটী" বলিয়া ব্যাখ্যা করিয়াছেন। সাধারণত কাব্যপ্রিয় ব্যক্তিগণ চাল্‌তার ফুলকে "অলি-গৃহ" নামে অভিহিত করেন। শুনাগিয়াছে ভ্রমর চাল্‌তা ফুলের মধ্যে থাকিয়া মধুপান করিতে করিতে আত্মবিস্মৃত হইয়া মরিয়া যায়। আজকাল সোডা আর সাবান সুলভ বলিয়া পল্লিকামিনীগণ আর পূর্ব্ব নিয়মে ক্ষার প্রস্তুত করেন না। সেইজন্য চাল্‌তা ফুলের মধ্যে ভ্রমরের মৃতদেহ বড় একটা দেখা যায় না!

এই উদ্ভিদ ভারতের সকল প্রদেশেই যথেষ্ট জন্মে, বিশেষ বঙ্গদেশ ও দক্ষিণ ভারতেই অধিক। বিন্ধ্যপর্ব্বতের দক্ষিণাংশে কাশীর মহারাজের "চাকিয়া" বলিয়া একটী পার্ব্বত্য পরগণা আছে। এই চাকিয়া পরগণায় চাল্‌তা গাছের জন্ম স্থান বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। এই স্থান কাশীর রাজষ্টেট্ হইতে হস্তিরক্ষা করা হয়। করিগণ চালিতার ফুল খাইয়া দাস্তের কার্য্য করিয়া থাকে; পূর্ব্বে জানিতাম হস্তিতে মাটি খাইলে দাস্ত হয়। কিন্তু ঈশ্বরের এমনি সৃষ্টি কৌশল যে চালিতা ফুলে এতবড় বৃহদাকার জন্তু হস্তি তাহারও কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। মানুষের কিন্তু হয় না।

ভাষাভেদে চাল্‌তার নাম।

সংস্কৃতে—শ্লেষ্মাতক, ভূকপুর, দার, পাপিতা ইত্যাদি

হিন্দিতে—লিসোড়া, নিসোরা, লমেরা।

বিহারে—বৌহরি।

মারহাট্টিতে—ভোঁকর, গৌন্ধলি।

গুজরাটে—গুন্দিমোটি।

কর্ণাটে—ণ্টেলু, গৌন্দিনী।

তৈলঙ্গে—নাকেরু, লুকুকেরু।

তামিলে—বিড়ি।

ফারসিতে—সিপিস্তান, দরক।

ইংরাজীতে—Narrow loaried sepistus.

ল্যাটিনে—Cordia agartifalia.

এই ফলের সর্ব্বত্র প্রচার জন্য সমস্ত দেশীয় ভাষায় ইহার এইরূপ নামকরণ আছে। নির্ঘণ্ট রত্নাকর পুস্তকে ইহার বহু গুণের পরিচয় আছে। আমরা কিন্তু ইহার পরীক্ষালব্ধ ফলই লিপিবদ্ধ করিলাম।

ক্রিয়া। ফল, ফুল পাতা এবং ফলের মধ্যস্থ আঠার গুণ পৃথক পৃথক।

ফলের গুণ—পাচক, শ্লেষ্মাহারক, স্নিগ্ধকারক, বেদনা নাশক, ক্রিমি নাশক। পাতার গুণ—রক্ত শোধক, ক্রিমি নাশক এবং পরাঙ্গ-পুষ্ট-কীটনাশক। ফুলের গুণ—পাচক, পুষ্টিকারক, অম্লনাশক, চর্ম্মের সুশ্রীতা কারক ও স্নিগ্ধজনক। আঠার গুণ—অম্লনাশক, প্রদাহ নিবারক।

ঔষধীয় কার্য্যে আমরা ফুল আর আঠাই ব্যবহার করিয়াছি; পাতার ক্রিয়া তত লক্ষ্য করি নাই।

বৈজ্ঞানিক ক্রিয়া। চালিতা ফলের মধ্যে একটী বিষদৃশ শক্তি দেখিয়া বড় বড় বৈজ্ঞানিক পণ্ডিতগণ বিস্মিত হইয়াছেন। অর্থাৎ এই ফল মোটের উপর অম্লরস পূর্ণ। কিন্তু আঠা পদার্থটি আর পাতার উপাদানটি ক্ষারীয় উপাদানে প্রস্তুত। পরীক্ষা দ্বারা জানা গিয়াছে আঠার মধ্যে শতকরা ৪০ অংশ ক্ষার আছে। পাতার অধিকাংশটি ক্ষারীয় উপাদান। ইহার এসিড ভাগ অধিকাংশ তেতুল জাতীয় এসিডের তুল্য। ভাক্তারি টার্টারিক এসিডের সহিত ইহার তুলনা চলে। মানব শরীরের পাক যন্ত্রে যে অম্লরস সতত অবস্থান করে তাহাতে পিত্তাংশ আছে; চালিতা দ্বারা তাহার পূর্ণ পরীক্ষা হয়। অজীর্ণ ব্যাধিতে চাল্‌তা রস অধিক পরিমাণে পড়িলে সম্পূর্ণ কোষ্ঠ কাঠিন্য পীড়া জন্মে। অর্থাৎ শরীরে অধিক পরিমাণ পিত্ত সঞ্চয় হয় এবং যকৃৎ যন্ত্রে অপেক্ষাকৃত পিত্ত সংযত হয়। ইহাতে ক্ষারীয় উপাদান থাকা জন্য মানব শরীরের মধ্যস্থ লোমকূপের আশ্রিত রক্তের উষ্ণাংশ চালিতা দ্বারা বিনষ্ট হয়। এই জন্য চাল্‌তা স্নিগ্ধ গুণ রাখে।

আমায়িক প্রয়োগ:—আয়ুর্ব্বেদ মতে ক্রিমি, শুল, আমরক্ত এবং বিস্ফোটক, বর্ণ বিসর্গ প্রভৃতি পীড়ায় চাল্‌তা ব্যবহার হয়। আমরা কিন্তু বহুদিন ধরিয়া ইহার প্রদাহ নিবারক এবং অম্লপীড়া নাশক শক্তি বহুবার পরীক্ষা করিয়াছি। আবার গাত্রের চর্ম্মে উকুন বা পোকা জন্মিলে চালতার আঠা মাখাইয়া তাহা আরোগ্য করিয়াছি। ইহার ফলের প্রদাহ নিবারক শক্তির পরিচয়ে আমি চালতার স্তাবক হইয়াছি। যখন আমাশায় পীড়া পুরাতন হইয়া গৃহিণী রোগ মধ্যে গণ্য হয় তখন চালিতার তুল্য গুণশালী ঔষধ অতি কম। আমরক্ত পীড়ায় প্রবীণ ব্যক্তিগণ প্রত্যাহিক খাদ্য সহ চালতার অম্ল রাঁধিয়া খাইতে পারিলে অথবা চাল্‌তার গুঁড়া অল্প চিনি কিম্বা মিশ্রী সহ ব্যবহার করিলে বিশেষ উপকার হয়। আবশ্যক স্থলে নিম্নলিখিত ব্যবস্থানুযায়ী সুন্দর ফল পাওয়া যায় যথা—

চালতার গুড়া	২০ রতি
জঙ্গিহরিতকী চূর্ণ	২॥ রতি
পিপুল চূর্ণ	২ রতি
ইক্ষুগুড়	১ ড্রাম (।৵ আনা)

একত্র মিলাইয়া মোদক প্রস্তুত করিবে। আহারের অর্দ্ধ ঘণ্টা অগ্রে এই মোদকের অর্দ্ধাংশ লইয়া উষ্ণজল সহ খাইবে আবার—

তাজা চালিতা ফুল	১ ছটাক
লবঙ্গ	সিকি তোলা
হরীতকী বা আমলকী চূর্ণ	২॥ তোলা।

রাবগুড় ১ ড্রাম সহ একত্র পিশিয়া মোদক প্রস্তুত করিবে। এই মোদকের অর্দ্ধাংশ আহারের পরে বিনা জলে খাইবে।

অজীর্ণ পীড়াগ্রস্থ ব্যক্তি দৈনিক চালিতার মোরব্বা ব্যবহার করিলে আহারে রুচি আর পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি করিতে পারে। চালিতার মোরব্বা দুই প্রকারে প্রস্তুত হয়, এক অম্লমধুর আস্বাদ—দ্বিতীয় লবণাক্ত ঝাল-যুক্ত তৈলাক্ত রুচিকর দ্রব্য।

অম্ল মধুর মোরব্বা—

চালিতার গুড়া	...	/১ সের
চিনি বা গুড়	...	/॥০ সের
গোলমরিচ চুর্ণ	...	আধ ছটাক
আদা বাটা	...	১ তোলা
সৈন্ধব লবণ	...	২ তোলা

আবদ্ধ পাত্রে ৭ সাত দিন রাখিয়া চাপিয়া রস বাহির করিতে হয়। তাহার পর রসপরিত্যক্ত পদার্থ ভাল সরিষার তৈল দ্বারা অর্দ্ধ নরম করিয়া আবদ্ধ পাত্রে রাখিবে। ইহা অতীব রুচিকর এবং পাচক।

দ্বিতীয় প্রকার মোরব্বা—

চালিতার গুঁড়া বা কর্ত্তিত খণ্ড		/১ সের
মেথি চুর্ণ	...	১ তোলা
গোলমরিচ চুর্ণ	...	১ তোলা
লঙ্কামরিচ চুর্ণ	...	১ তোলা

মিলাইয়া ১ ছটাক ধনিয়ার গুড়ার সহ সের দেড়েক খাটি নিভাজ সরিষার তৈলে ভিজাইয়া রাখিবে। ১০।১২ দিন রৌদ্রে দিয়া ব্যবহার করিবে। ইহা খাইতে অতীব সুস্বাদু এবং রুচিকর ও উত্তেজক খাদ্য।

আবার নিত্য ব্যবহার্য্য খাদ্য সহ চালতা অম্ল ইক্ষুগুড় সহ ব্যবহার করিলে অনেক সময় শুলরোগীর বায়ুজন্য আধ্মান নিবারণ হয়। বস্তুত শুলরোগী নিম্নলিখিত ব্যবস্থা মত চলিলে বায়ুজন্য উপদ্রব হইতে রক্ষা পাইতে পারেন।

চালতার রস	...	০২ ছটাক
মধু	...	সিকি তোলা
মেথির গুঁড়া	...	৪ রতি
সদ্যজাত ঘোল	...	১ পোয়া

ইহা দুই মাত্রা আহারের অগ্রে এবং পরে ব্যবহার্য্য। ইহাদ্বারা নিশ্চয়ই কুপিত বায়ুর প্রশমন হইবে। ভুক্ত বস্তু অতি শীঘ্র পরিপাক হইবে। উদ্গার উঠিয়া ব্যথি যন্ত্রণা কমিয়া যাইবে।

দৃষ্টান্ত। একজন অগ্রদানী ব্রাহ্মণ ১ দিন বেলা ১ টা কি এক টার সময়, কার্ত্তিক মাসের দ্বিপ্রহরে ঘর্ম্মাক্ত কলেবরে আসিয়া মহা ব্যাকুল ভাবে আমাকে জড়াইয়া ধরিয়া বলিল—"বাবু আমার প্রাণ যায়। আমি দরিদ্র—অর্থ নাই। তুমি যদি বাঁচাও তবে বাঁচি নতুবা এই সম্মুখের নদীতে ডুবিয়া মরিব।"

ব্রাহ্মণের বাক্য শুনিয়া আর তার ভাব দেখিয়া আমার মনে হইল পেটের মধ্যে বায়ুজন্য একটা ভীষণ তোলপাড় হইতেছে। শুনিলাম ইহার সাত বর্ষ শুলরোগ হইয়াছে। গতকল্য রাত্রে পেট ফুলিয়া প্রস্রাব বাহ্য উদ্গার সমস্ত রোধ হইয়াছে। বর্ত্তমানে পিপাসা ঘর্ম্ম আর পেটে একটা অপ্রকাশ্য ভীষণ গোলযোগ উপস্থিত হইয়াছে। আমি বড় বিপন্ন হইলাম, কেননা ঔষধ বলিয়া তখন কোন বস্তু আমার নিকট ছিল না। পল্লিগ্রামে আমি পূজার পরে বেড়াইতে গিয়াছি।

আমি ঔষধ অভাব জন্য দুঃখ করিতেছি এমন সময় আমার দুইটি আত্মীয় বালক ৭।৮ টি পাকা চালতা আনিয়া উপস্থিত করিল। তখন আমার পত্নীর মাতা দাঁড়াইয়া দাঁড়াইয়া আমাকে কহিলেন এই চালতার রস লইয়া সৈন্ধব আর মেথির সঙ্গে খাইতে দাও এখনি ব্রাহ্মণ আরাম হইবে। আমি তখন অগত্যা একটা চালতা লইয়া প্রায় ১ আউন্স রস বাহির করিলাম। তাহার তাহার সহিত গ্রেণ ১০ দশেক সৈন্ধব চূর্ণ আর ১০ গ্রেণ মেথির গুঁড়া মিশাইয়া ব্রাহ্মণকে খাইতে দিলাম। দ্রব্যের ঐন্দ্রজালিক শক্তিতে খাইবা মাত্রাই ব্রাহ্মণের এক প্রকাণ্ড উদ্গার উঠিল। যেন ঝড় গতির ন্যায় পাকাশয়িক বায়ু ব্রাহ্মণের মুখ দিয়া বাহির হইল। প্রাণ বিনাশ হইতে ব্রাহ্মণ তৎক্ষণাৎ সুস্থ হইলেন। তাহার পেট কমিয়া গেল, সঙ্গে সঙ্গে প্রস্রাবের বেগ হইল। এইরূপ ক্রিয়া দেখিয়া আমি চালিতার ভক্ত হইয়া উঠিলাম!

আবার আর এক দিন আমার একটী নমশুদ্র প্রজা বাম দিকের পেটের অর্থাৎ প্লীহার উপরাংশে মাংসপেশীর উপর ব্রণতুল্য বৃহদাকার উচ্চতা, বেদনা এবং যন্ত্রণা লইয়া আমাকে জানাইল। আমি তখন পূজার বন্ধে বাড়ী উপস্থিত, সঙ্গে কোন বিশেষ ঔষধ নাই। ভাবিয়া চিন্তিয়া তাহাকে চাল্তার বিজলে অর্থাৎ আঠা অংশ আর গোলমরিচ চুর্ণ গরম করিয়া তথায় লাগাইতে বলিলাম। সেব্যক্তি তাহা অতি যত্নের সহিত ৪।৫ দিন লাগাইয়া এক দিন আমাকে বলিল—"বাবু আমার ব্যথা গিয়াছে, জ্বালা গিয়াছে। সামান্য মাত্র উচ্চতা আছে—এই দেখুন।"

আমি সেই দিন হইতে চাল্তার প্রদাহ নিবারক শক্তি বুঝিতে পারিয়া অদ্যাপি সুযোগ পাইলে প্রদাহ নিবারণ উদ্দেশ্যে চাল্তার বিজলে ব্যবহার করিয়া থাকি। আমার নিজের এক সময় নাকের উপর একটী "বিষফোট" হইয়াছিল। আমার সহকারী একজন ডাক্তার তাহা দেখিয়া "ইরিসেপেলাস" জাতীয় ফোট বলিয়া সন্দেহ করেন। আবার একটী আত্মীয় কবিরাজ "বিসর্প" ব্যাধি বলিয়া আশঙ্কিত হইয়াছিলেন। আমি ভয়ে এবং অসুবিধায় কলিকাতা হইতে বাড়ী আসিয়া পূর্ব্বের উল্লিখিত মেথি আর চালতা ব্যবস্থা কারিণী আমার স্ত্রীর মাতামহীর চালতার আঠা অর্থাৎ বিজলে আর গোলমরিচ দ্বারা সুস্থ হইয়াছিলাম। এই উপদ্রব আরোগ্য হইলে বুঝিলাম যে আয়ুর্ব্বেদ গ্রন্থে দ্রব্যতত্ত্ব সম্বন্ধে যে সকল ব্যবস্থা উল্লেখ আছে উহার একটীও অলীক নহে। পূর্ব্বকালে ভারতবর্ষে যাঁহারা চিকিৎসা ব্যবসা করিতেন তাঁহারা আমাদের ন্যায় "নাস্তিক" চিকিৎসক ছিলেন না। যাহা ধ্রুব সত্য বলিয়া জানিতেন তাহাই মানুষের জীবন রক্ষা কার্য্যে ব্যবহার করিতেন, গ্রন্থ লিখিতেন। আমাদের ন্যায়—বিশেষ আমাদের গুরু ইংরাজ চিকিৎসকগণের ন্যায় আজ এটা, কাল ওটা লইয়া জীবের জীবন লইয়া ভাটা খেলিতেন না। চালিতা

যে বিসর্প রোগের ঔষধ তাহা আয়ুর্ব্বেদ গ্রন্থে উল্লেখ আছে। আমিও তাহা অগ্রে লিখিয়াছি। অপর কোন বিশেষ পরীক্ষা অদ্যাপি করিতে পারি নাই।

বাঙ্গালী ভোজন-বিলাসিনী নারীগণ চালিতা দ্বারা আচার প্রস্তুত করিয়া মিষ্ট যোগে উৎকৃষ্ট অম্ল-মধুর যে অম্ল পাক করিয়া থাকেন, তাহার একটী গল্প লিখিয়া এই প্রবন্ধের উপসংহার করিব।

পৌষমাস—একজন পুরাতন গৃহিণী নানাবিধ পিষ্টক প্রস্তুত করিয়া মাত্র মূগের ডাউল আর চালিতার সঙ্গে মুলা আর খেজুররস দিয়া অম্ল রান্ধিয়া আমাকে ভোজনে আহ্বান করিয়াছিলেন। আমি পিষ্টক প্রিয় নহি বলিয়া ডাউল আর অম্ল দ্বারা উদর পূর্ণ করিলাম। বৃদ্ধা তাহাতে কিছু বিরক্ত হইয়া আমাকে আর কিছু চাল্-তার টক আনিয়া দিলেন। আমি তাহা খাইলাম। বলা বাহুল্য যে রাত্রি ১০।১১টায় একবার দাস্ত হইল। সঙ্গে সঙ্গে দুইটা বড় রকমের ক্রিমি পড়িল। আমার তখন বয়স ২০।২১ বর্ষ হইবে, ক্রিমির পীড়া কোন দিন কিন্তু বুঝি নাই। পতিত ক্রিমি দেখিয়া স্কুলের পদার্থ বিজ্ঞান পড়া অপরিণত বুদ্ধিতে বুঝিয়া লইলাম যে "মনুষ্য শরীর তো কীটের-সমষ্টি—ক্রিমি থাকা অসম্ভব নহে।" এইরূপ ভাবিতেছি এমন সময় একটা ক্রিমি বিনা দাস্তে বাহির হইল। তাহার পর ক্রমে ক্রমে ৬টি বাহির হইল। আমি ভয়ে বিস্ময়ে সেই স্ত্রী-কবিরাজ আইমাকে সমস্ত কথা বলিলাম, তিনি কহিলেন "ভয় কি, চাল্তে তো খাওনা, আজ অনেকটা খাইয়াছ, তাই ক্রিমি বাহির হইয়াছে।"

আমার সেই সময়ের চালিতার ক্রিমি পীড়ার ক্ষমতা ডাক্তারী জীবনে বহুবার, বহু স্থানে পরীক্ষা করিয়াছি। এই দ্রব্যটি প্রকৃতই আমরক্ত, শুল, ক্রিমি আর প্রদাহ এবং বিসর্প পীড়ার প্রত্যক্ষ ঔষধ। দ্রব্যগুণ প্রবন্ধ লিখিবার সময় বোম্বেতে মুদ্রিত "শালি গ্রাম নির্ঘণ্ট" নামক হিন্দি পুস্তকে এই চালতার গুণ প্রকৃত ভাবে পাইয়াছি।

আমি চাল্তার ফুল চিবিয়া খাইয়া দেখিয়াছি, উহাতে কোষ্ঠ পরিস্কার আর ক্রিমি বিনাশ হয়। দেশীয় চিকিৎ-সকগণকে চালতা পরীক্ষা করিতে অনুরোধ করি। বর্ত্তমানে বিলাতি ঔষধ অতি দুর্ম্মূল্য, এই সময় দেশীয় ঔষধ পরীক্ষিত হওয়া বাঞ্ছনীয়।

বিধাতার ইচ্ছায় ভারতের লোকের ব্যাধি ভারতীয় দ্রব্যে দূর হওয়াই বিধি। বঙ্গে চাল্তা সুলভ, বঙ্গীয় ডাক্তারগণ ইহা পরীক্ষা করিবেন কি!

পল্লীজীবনে অভিজ্ঞতা।

ডাক্তার শ্রী শ্যামলাল গোস্বামী লিখিত—

বহুদিন বিপুল জন সমাকীর্ণ সহর বাসের পর আজ পূর্ণ এক বৎসর হইল পল্লীগ্রামে চিকিৎসা ব্যবসায় আরাম্ভ করিয়াছি। এই অনতিদীর্ঘ সময়ের মধ্যে বঙ্গের পল্লী সম্বন্ধে যে অল্প অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছি তাহা নাগরিক পাঠকবর্গের কৌতুহল উদ্দীপ্ত করিবে সন্দেহ নাই।

বঙ্গের পল্লীগ্রাম একদিকে যেমন নির্ম্মল বায়ু, বিশুদ্ধ খাদ্যের আকর, অন্যদিকে তেমনি নানাবিধ কঠোর ও দুশ্চিকিৎস্য ব্যাধির লীলাস্থল। সহরে নির্ম্মল বায়ুর অভাব ও বহু জনসমাগম হেতু প্লেগ ও বসন্তের প্রাদুর্ভাব অত্যন্ত অধিক—বঙ্গের পল্লীগ্রাম এই দুই ব্যাধির করাল কবল হইতে অনেকটা নির্ম্মুক্ত। কলেরা কার্ত্তিক ও অগ্রহায়ণ মাসেই অধিক পরিমাণে পল্লীগ্রামে দৃষ্ট হয়। আমার বিশ্বাস বিশুদ্ধ পানীয় জলের অভাব, অপরিষ্কৃত স্থানে বাস, অপরিমিত পানাহার, রাত্রিজাগরণ, অনিয়মিত সহবাস হেতুই পল্লীবাসী প্রথমে উদরাময় দ্বারা আক্রান্ত হয়, তদনন্তর সুচিকিৎসার অভাবে সেই উদরাময় ক্রমে সাংঘাতিক ওলাউঠায় পরিণত হয়।

পল্লীগ্রামে কার্ত্তিক ও অগ্রহায়ণ এই দুই মাসে বর্ষার বারিধারা শুষ্ক হইয়া যায় এবং হেমন্তের পূর্ণ প্রাদুর্ভাব হয়; তখনই ম্যালেরিয়া জ্বরের আক্রমণ অধিক হয়। এই জ্বর কাহাকে বা সবিরাম (Intermittent) কাহাকেও বা স্বল্পবিরাম (Remittent) ভাবে আক্রমণ করে। তবে রোগ যদি অতিসারিক বা সান্নিপাতিক ক্ষেত্রে যায় তখনই চিকিৎসক আহুত হন। এই চিকিৎসক আবার নানা শ্রেণীতে বিভক্ত যথা—কবিরাজ এ্যালোপ্যাথিক ডাক্তার, হোমিওপ্যাথিক ডাক্তার, হাকিম, ওঝা, ফকির ইত্যাদি। কেহ বা একখানা "কবিরাজী চিকিৎসা" বই কিনিয়া এবং "বৃহৎ কস্তুরী ভৈরব, বৃহৎ জরান্তক লৌহ" ইত্যাদি কতিপয় নাম মুখস্থ করিয়া মহা কবিরাজ হইয়া উঠিয়াছেন। আব কেহ বা Iodoform, Tincture Iodine ইত্যাদি কতি এ্যালোপ্যাথিক ঔষধ রাখিয়া এবং নানাবিধ শিশি জ্বর নাশক কয়েকটী পেটেণ্ট ঔষধ ঢালিয়া রা "ডাক্তার বাবু" সাজিয়া বসিয়াছেন। এই স এ্যালোপ্যাথিক ডাক্তারের মধ্যে যদি কেহ কম্পাউণ্ড পাশ করিয়া আসিয়া থাকেন ত মানভরে তাঁহার চ যুগুল মেদিনী স্পর্শ করে না। আর হোমিওপ্যাথি ডাক্তারের কথা আর কি বলিব? চারি আনা মূল্যে একখানা "গার্হস্থ্য চিকিৎসা" ও ৴৫ পয়সা কিংবা ৴ পয়সা ড্রাম মূল্যের কয়েক শিশি ঔষধ হইলেই পল্লীগ্রা বড় হোমিওপ্যাথিক ডাক্তার হওয়া যায়। ইঁহা রোগীর বাটীতে প্রত্যহ দুইবেলা ঘুরিয়া সপ্তাহা যদি একটী টাকা পান তাহা হইলেই আপনাদি কৃতার্থ মনে করেন। সুতরাং যেমন দান তে দক্ষিণাই লাভ হইয়া থাকে। অনেক সময়ে অর্থ ও মূল্যবান ঔষধের অভাবেই অনেক রোগীর জী প্রদীপ তৈল থাকিতে নির্ব্বাপিত হয়। পল্লী ধীবর, কৃষক, নমোশূদ্র ইত্যাদি ইতর সম্প্রদায়ের লোক ওঝা বা ফকিরের উপরই আস্থা ও বিশ্বাস অ এই সম্প্রদায়ের মধ্যে যে কোন প্রকার ব্যাধি হৌক তাহাই "বাতাস" ও "উপরি" ভাবের জন্য নাকি হই থাকে।

পল্লীবাসীর মধ্যে সর্ব্ব প্রধান কুসংস্কার সূতিকা প্রসূতিকে অতিরিক্ত ঘৃত ও মসলা খাইতে দেও কাঁচা নাড়ী শুকাইবার জন্য সকলেই পুরাতন প অনুসরণ করেন। ফলে প্রসূতি ভয়ানক উদর রোগে আক্রান্ত হইয়া কখনও বা সূতিকা গৃহেই জী লীলা সাঙ্গ করে, আর অধিকাংশ স্থলে এই উদর পুরাতন "সূতিকা রোগ" হইয়া দাঁড়ায়। জানিনা কবে এই রক্ষণশীল কুপ্রথা পল্লীবাসীর দৃষ্টি আকর্ষণ করিবে। "শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্ম সাধনম্" এই মহা নীতিবাক্যের সার্থকতা পল্লীবাসীর জীবনে আদৌ পরিলক্ষিত হয় না। নিতান্ত শয্যাগত না হইলে কেহ সুচিকিৎসকের চিকিৎসাধীনে আসিয়া অর্থ ব্যয় করিতে চাহে না; যে কোন প্রকারে হউক "মাথার বাড়ী" অর্থাৎ ব্যাধির সাংঘাতিক অবস্থা কাটাইয়া একবার উঠিতে পারিলেই হইল। সমূলে ব্যাধির মূল উৎপাটন করা ইহাদের কুষ্ঠিতেই লেখে না। কাহারও পেট জুড়িয়া প্লীহা হইয়াছে এবং সেই জন্য প্রত্যহ ১০।১১ টার সময় কম্প দিয়া জ্বর আসে। রোগী প্লীহা আরামের দিকে আদৌ দৃকপাত করে না। তাহার মতে জ্বর বন্ধ হইলেই হইল। পরিশেষে যখন সেই প্লীহা ক্রমে বর্দ্ধিতায়তন হইয়া বিষম জ্বর, শোথ, উদরী, রক্তাল্পতা ও পরিশেষে মুখক্ষত (Cancrum oris) প্রভৃতি ম্যালেরিয়া ও প্লীহা রোগীর চরম সীমা উপস্থিত হয় তখনই তাহাদের চমক ভাঙ্গে!

মেহ, অম্লপিত্ত, ধাতুদৌর্ব্বল্য, যক্ষ্মা, হাঁপানি, উপদংশ, প্রভৃতি রোগে কত লোক যে অসীম কষ্ট ভোগ করিতেছে তাহার ইয়ত্তা করা যায় না। এই সমস্ত ব্যাধির আক্রমণাবস্থায় কেহ চিকিৎসিত হয় না। মনে করে যে অর্থ ব্যয় করিয়া নিজে চিকিৎসিত হইব, তাহা দ্বারা দুই বিঘা জমি জমা কিনিলে তাহা পুত্র পৌত্রাদি ভোগ করিতে পারিবে; হায়রে লোকের মোহ!

আভ্যন্তরীণ ঔষধ সেবন দ্বারা শোণিতের অপকর্ষতা দূর করিয়া দদ্রু, আমবাত, উপদংশ, ক্ষত প্রভৃতি আরোগ্য করাইতে অপেক্ষাকৃত অধিক সময় লাগে বলিয়া বাহ্যিক প্রলেপ লাগাইয়া এই সময় সমস্ত সত্বর আরোগ্য করাইতে পল্লীবাসী অধিক আগ্রহবান। কিন্তু এই সমস্ত বিষ এক মলম দ্বারা বসাইয়া দেওয়াতে আশু উপকার হয় বটে, কিন্তু শরীরাভ্যন্তরে প্রবিষ্ট হইয়া এই সমস্ত বিষ পরিণামে যে সমস্ত কষ্টকর ব্যাধির সৃষ্টি করে তাহা অপরিণামদর্শী পল্লীবাসী বুঝে না।

বস্তুতঃ পল্লীগ্রামে যেমন বিশুদ্ধ দুগ্ধ, ঘৃত, টাটকা তরীতরকারী, নির্ম্মল বায়ু সম্ভোগ করা যায়, সেই সঙ্গে সঙ্গে যদি "শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্ম সাধনম্" ইহাদের জীবনের লক্ষ্য হইত তাহা হইলে পল্লীবাসী নীরোগ, নির্ব্বাধি হইয়া সুখে ঘর সংসার করিতে পারিত। অনিয়মিত ও অপরিমিত আহার, পল্লীবাসীর মধ্যে অজীর্ণ, উদরাময় প্রভৃতি ব্যাধির সৃষ্টি করিয়াছে। হাট বাজারে রোগগ্রস্তা গণিকাগমন পল্লীবাসীর মধ্যে উপদংশ বা গর্ম্মির বিস্তার করিতেছে। অত্যন্ত সেঁতসেঁতে আর্দ্র ভূমিতে বাস করায় পল্লীবাসী দিন দিন ম্যালেরিয়ায় ভুগিয়া কঙ্কাল সার হইতেছে। অতিরিক্ত শীতল স্থলে বাস, রক্তদুষ্টি ও আলস্যপরায়ণতার জন্য পল্লীবাসী বাতের আক্রমণ স্থল হইয়া দাঁড়াইয়াছে। সংযমহীনতার অভাবে পল্লীবাসী আজ ক্ষয় বা যক্ষ্মাকাশের ক্রীড়নক মাত্র। ম্যালেরিয়া জ্বরের উপর আজ পল্লীবাসী শোথ, উদরী, রক্তাল্পতায় শমনের দ্বারে দণ্ডায়মান। মদ, গাঁজা খাইয়া বা পরিবার পালনের অক্ষমতা প্রযুক্ত দুশ্চিন্তায়, দীর্ঘস্থায়ী শোকে, আত্মীয় স্বজনের বিশ্বাসঘাতকতায় আজ পল্লীবাসী উন্মত্ত। সারাদিন আতপতাপে জর্জ্জরিত হইয়া অনেক অসংখ্য পল্লীবাসী "সর্দ্দিগর্ম্মি" (Sunstroke) রোগে হঠাৎ প্রাণ বিসর্জ্জন দিতেছে। ইহা ভিন্ন জলাতঙ্ক, ধনুষ্টঙ্কার, মৃগী, মূর্চ্ছা রোগে যে কত লোক মানবলীলা সম্বরণ করিতেছে তাহার সংখ্যা নাই। এই প্রখর শীতে অনাবৃত দেহে থাকিয়া কত লোক যে নিউমোনীয়া, ব্রঙ্কাইটিস, প্লুরিসিতে ভুগিতেছে তাহার ত কথাই নাই।

পল্লীবাসী আপন আপন স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সাবধান না হইলে পল্লীগ্রাম দিন দিন ব্যাধির লীলাস্থল হইবে।

কয়েকটী মুষ্টিযোগ।

(প্রেরিত)

কালিয়া কাষ্ঠ, উৎপল, কুড়, দধির সর, কুল আঠীর শাঁস, প্রিয়ঙ্গু, এই সমুদয় দ্রব্য সমভাগে লইয়া বাটিয়া মুখে প্রলেপ দিলে যৌবনের প্রারম্ভ হইতে মুখ মণ্ডলে এক রূপ ব্রণ উৎপন্ন হইতে থাকে, ব্রণগুলি শুষ্ক হইয়া গেলেও ক্ষতস্থান কৃষ্ণবর্ণ হইয়া থাকে। এই ঔষধ ব্যবহার করিলে মুখ অতিশয় সৌন্দর্য্য বিশিষ্ট হয়।

মস্থরির ডাল ঘৃতে ভাজিয়া দুগ্ধের সহিত বাটিয়া ৭।৮ দিন লেপন করিলে মুখের মেচতা ও ব্রণ-প্রভৃতি দূরীভূত ও মুখ অতিশয় শোভা সম্পন্ন হয়।

মূত্র ও মল রক্তবর্ণ হইলে ও অল্প অল্প নিঃসৃত হইলে সোরা /০ আনা, ইক্ষু চিনি ১ তোলা সহ একত্রে শীতল জল সহ সেবন করিলে প্রস্রাব পরিষ্কার হয় এবং গনোরিয়ার জ্বালা যন্ত্রণা দূর হয়।

ঘৃতকুমারীর রসের সহিত সুপারি গাছের শিকড় ।০ সিকি তোলা কাশীর চিনির সহিত রোজ প্রাতঃকালে বাটিয়া খাইলে স্বপ্নদোষ দূরীভূত হয়।

ছাগ-দুগ্ধের সহিত সোরা ও মাজুফল বাটিয়া নাভির চারিদিকে প্রলেপ দিয়া শুইয়া থাকিলে স্বপ্নদোষ ঘটিতে পারে না।

কাঁটানটের শিকড় ৵০ আনা, কাশীর চিনি তোলা সহ সেবন করিলে রক্তামাশা আরোগ্য হয়।

বিশুদ্ধ নারিকেল তৈল /।০ পোয়া, ভাল মোম ।/ অর্দ্ধ পোয়া একত্রে পাক করিতে হইবে, যখন চট্ শব্দ ও নিস্ফেল হইবে তখন নামাইতে হইবে। নামাই শোধিত গন্ধক ২ তোলা প্রক্ষেপ দিয়া মিশাইতে হইবে কারবলিক্ সাবান দিয়া পাঁচড়া ধুইয়া এই মলম লাগাই অতি শীঘ্র খোস পাচড়া আরোগ্য হইবে।

কেঁচুয়ার চারিগুণ খাঁটি সরিসার তৈল। তৈল নিস্ফেল ও ভাজার উপযুক্ত হইলে কেঁচুয়া ছাড়িয়া দিতে হইবে। চট্‌চট্ শব্দ বিরত হইলে নামাইয়া ছাকি লইবে। এই তৈল লাগাইলে দগ্ধ ব্রণ (পোড়া ঘা ৩।৪ দিনের ভিতর অতি আশ্চর্য্যরূপ আরোগ্য হয়।

পুরাতন মান কচুর খোলা ছাড়াইয়া খণ্ড রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া উত্তমরূপ চূর্ণ করিবে। ঐ চূর্ণ তোলা বা ১ তোলা দুগ্ধের সহিত পাক করিয়া সে করিলে উদরাময়, জ্বর, প্লীহা ও সর্ব্বাঙ্গ বা একাঙ্গ শোথ প্রশমিত হয়।

বিবিধ সংগ্রহ।

বঙ্গেশ্বরের আশ্বাসবাণী—বঙ্গেশ্বর লর্ড রোলাণ্ডসে বাহাদুর বর্দ্ধমান পরিদর্শনে গিয়াছিলেন। তথায় তিনি বলিয়াছেন, যেরূপেই পারি ম্যালেরিয়া দমন করিব।

সেবার্থ অর্থ সংগ্রহ—"আওয়ার ডে" উপলক্ষে সমগ্র ভারতবর্ষ হইতে ৮০ লক্ষ টাকা সংগৃহীত হইয়াছে। এই অর্থ বিশেষ ভাবে মেসোপটেমিয়ার আহত সেনা-দিগের সেবার্থ ব্যয়িত হইবে।

কলিকাতার স্বাস্থ্যের উন্নতি—কলিকা স্বাস্থ্য ক্রমশঃ উন্নত হইতেছে। গত বর্ষে মৃত্যুর বিশেষ কমিয়াছে এবং জন্ম সংখ্যা বাড়িয়াছে। কলিকাতায় একরূপ নাই বলিলেও চলে। কলের বসন্তে মৃত্যুর হারও অনেক কমিয়াছে। যক্ষ্মা মৃত্যুর সংখ্যাও হ্রাস পাইয়াছে। কেবল আমাদ উদরাময় রোগীর মৃত্যুসংখ্যা বাড়িয়াছে।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্।"

৬ষ্ঠ বর্ষ। } মাঘ ১৩২৪ সাল { ১০ম সংখ্যা।

আলোচনা।

জাতীয় মহাসমিতি ও স্বাস্থ্য :—এবার জাতীয় মহাসমিতির অধিবেশনে রাশি রাশি প্রস্তাবের মধ্যে সভানেত্রী শ্রীমতী বেশান্ত নিম্নলিখিত প্রস্তাবটি উত্থাপন করিয়াছিলেন—

"প্রতি বৎসরই কলেরা, প্লেগ, ম্যালেরিয়া প্রভৃতি রোগের প্রাদুর্ভাব হইয়া দেশে আতঙ্কের সৃষ্টি করিতেছে; সুতরাং কংগ্রেস দেশের স্বাস্থ্যোন্নতি বিষয়ে সকলের মনোযোগ আকর্ষণ করিতেছেন।"

ভাল কথা যে সভানেত্রী মহোদয়া এ বিষয়টী একবারে ভুলেন নাই। কিন্তু আমাদের নেতারা দেশের সর্ব্বপ্রধান অভাব স্বাস্থ্যহীনতার বিষয় অনেক সময় মনে রাখেন না, ইহা বিশেষ দুঃখের বিষয়।

ভারতীয় মাদক নিবারণী সভা :—রায় বাহাদুর ডাক্তার শ্রীযুক্ত চুণীলাল বসু মহোদয় এবার সভাপতি হইয়াছিলেন। তিনি বলিয়াছেন—মাদক-নিবারণী সমিতি সমূহ উৎকৃষ্ট কার্য্য সাধন করিয়াছেন এবং ভবিষ্যতে উৎকৃষ্টতর কার্য্য সাধনের আশা করেন। বঙ্গেশ্বরের প্রাইভেট সেক্রেটারী মিষ্টার গুর্লে অভ্যর্থনা সমিতির সভাপতিরূপে বক্তৃতায় একস্থলে প্রকাশ করিয়াছেন,—ভারত ও প্রাদেশিক গভর্ণমেণ্ট সমূহের ও সরকারী কর্ম্মচারীদের এই আন্দোলনের প্রতি পূর্ণ সহানুভূতি আছে এবং তাঁহারা ইহার উন্নতি বিধানে যথা শক্তি চেষ্টা করিবেন।—১৯১৩ অব্দে রাজ প্রতিনিধি লর্ড হার্ডিঞ্জ মাদক-নিবারণী-সভার প্রতিনিধিগণকে একথা বলিয়াছেন। মাদকনিবারণী আন্দোলনে গভর্ণমেণ্টের সহানুভূতি থাকিলে, অনেকটা সুফলেরই আশা করা যায়।

কলিকাতায় ইহা প্রচারিত হইয়াছে যে, কলিকাতা মাদক-নিবারণী সভা সমূহের অনুরোধে গভর্ণমেণ্ট আগামী ১লা এপ্রিল হইতে দক্ষিণে বহুবাজার, পশ্চিমে আপার চিৎপুর রোড, উত্তরে বিডন ষ্ট্রীট ও পূর্ব্বে আপার সারকিউলার রোড এই চৌহদ্দির মধ্যবর্ত্তী স্থানের মাদক দ্রব্যের দোকানগুলি তুলিয়া দিবেন। আমরা এই সুব্যবস্থার জন্য গভর্ণমেণ্টকে আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করিতেছি।

হিত-সাধন মণ্ডলী ও স্বাস্থ্যকথা :—সমগ্র ভারত হিত-সাধন মণ্ডলীর অধিবেশনে সভাপতি মহাত্মা গান্ধি বলিয়াছেন—"আমাদের যেখানে আসল লড়াই করিতে হইবে তাহা হইতেছে কলেরা, প্লেগ ও নানা-প্রকার জ্বরের সঙ্গে। ১৯১৪ খৃষ্টাব্দে ৪,৬৩৯,৬৬৩ জন এই তিনটির করাল কবলে প্রাণত্যাগ করিয়াছে। কি ভয়ানক কথা! আমাদের ইংরাজী ডাক্তারদের দ্বারা তেমন কিছুই উপকার হয় নাই। ইহার প্রতিকার

করিতে হইলে আমাদের দেশী ধরণে স্বল্পব্যয়ে আমাদের দেশের উপযোগী কোন উপায় ঠিক করিতে হইবে এবং আমাদিগকেই ইহার প্রধান অংশ গ্রহণ করিতে হইবে—আমার বিশ্বাস তাহা হইলে গভর্ণমেণ্টও আমাদের সহায় হইবেন। কিন্তু এক্ষেত্রে আগে চলিতে হইবে আমাদিগকে।" দেশহিতৈষী মহাত্মার কথাগুলি সকলেরই মনে জাগ্রত থাকা আবশ্যক।

সমগ্র ভারত গো-রক্ষণী সভা :—মহামান্য হাই-কোর্টের বিচারপতি মাননীয় সার জন উড্রফ এই সভার সভাপতি হইয়াছিলেন। তিনি তাঁহার বক্তৃতায় অনেক আবশ্যকীয় বাণী শুনাইয়াছেন। আমরা তাহার অংশ বিশেষ উদ্ধৃত করিলাম—

"ভারতের অর্থ সমস্যা পূরণার্থ গোজাতির কতদূর উন্নতি করা যায় তন্নির্দ্ধারণই এই সভার উদ্দেশ্য। গো-জাতি দ্বারা মনুষ্যের খাদ্য সমস্যা কতদূর পূরণ হইতে পারে তাহা এই সভায় বিবেচিত হইবে না; কৃষিকার্য্য ও দুগ্ধ সরবরাহ করিবার জন্য গো-জাতির উন্নতি বিধান করিবার উদ্দেশ্য লইয়া এই সভার অধিবেশন হইতেছে।" "যে দেশের গো-জাতি স্বাস্থ্যসম্পন্ন সেই দেশ সমৃদ্ধিশালী হওয়ার কথা। এই দেশে নিষ্ঠুর ব্যক্তিগণ গো-জাতির উপর যেরূপ কঠোর অত্যাচার করিতেছে তাহা স্মরণ করিলে হৃদয়ে দারুণ বেদনা উপস্থিত হয়। তবে অন্য দিকে মহাপ্রাণ ব্যক্তিগণ এই গো-জাতি রক্ষার জন্য আবার প্রাণপাতও করিতেছেন। সমগ্র ভারতে যে ৫৫০টী পিঞ্জরাপোল সংস্থাপিত আছে। ইহাই এই উক্তির উৎকৃষ্ট প্রমাণ। এ দেশে গো-জাতিকে দেবতার অংশ বলিয়া বলা হয়, কিন্তু গো-জাতির উপর অত্যাচারের মাত্রাও কম নয়। গোশালার বিশেষ উন্নতি হওয়া প্রয়োজন।"

"দুগ্ধাভাবের দুইটী প্রধান কারণ এই যে (১) দুগ্ধবতী গাভীর সংখ্যা হ্রাস ও (২) তাহাদের দুগ্ধ প্রদানের শক্তি হ্রাস। প্রধান কারণই শেষোক্তটী। উক্ত কারণ-দ্বয়ের কারণ নিম্নলিখিত চারিটী;—উন্নত প্রকারের গাভীর অভাব, গো-চারণ ভূমির অভাব, গোপাল[illegible] অনভিজ্ঞতা, গাভীরোগ, অকালে গাভীর মৃত্যু, [illegible] সবলকায় গাভীর ও বৎসের নিধন। ভারতের [illegible] কৃষিপ্রধান দেশে উন্নত প্রকার গরু দ্বারা সবল দুগ্ধ[illegible] কার্য্যক্ষম গো-জাতির সৃষ্টি করা কর্ত্তব্য।"

"রোগাবস্থায় কিম্বা সুস্থাবস্থায় গোজাতিকে কি[illegible] পালন করিতে হয় তাহা এদেশবাসিগণ সম্যক পরি[illegible] নয়। এই উদ্দেশ্যে স্কুল কলেজে কৃষিজ্ঞান বিস্তার প্র[illegible] জন। আমেরিকার ন্যায়, পল্লীগ্রামে গো জাতি পাল[illegible] বিধি ব্যবস্থা সম্বন্ধে বক্তৃতা করিবার জন্য লোক প্রে[illegible] করিলে অনেক সুফল ফলিতে পারে।"

"চিকিৎসার অভাবে অনেক গরু অকালে মৃত্যু[illegible] পতিত হয়। গরুর অকাল মৃত্যুর অনেক কারণ, [illegible] খাদ্যের অভাব, পালনের অনভিজ্ঞতা, আর বড় [illegible] সহরে গো বৎসের খোলা জায়গায় দৌড়াইবার অসুবি[illegible] দুগ্ধ সরবরাহের জন্য বড় বড় সহরে গোশালা [illegible] অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। এই উদ্দেশ্য সাধনকল্পে গ[illegible] মেণ্টের সাহায্য করা একান্ত উচিত। পবিত্র দু[illegible] উপর ভারতের ভবিষ্যত জাতি গঠন নির্ভর করিতে[illegible] সুতরাং গভর্ণমেণ্টের অন্যান্য ব্যবসায়ে সাহায্য [illegible] অপেক্ষা দুগ্ধ উৎপাদনে বিশেষ ভাবে সাহায্য [illegible] উচিত।"

বিচারপতি মহোদয় কেবল বক্তৃতা দিয়াই ক[illegible] শেষ করেন নাই। শুনা যাইতেছে যে, সভার [illegible] যাহাতে অনেকটা অগ্রসর হয় সেজন্য তিনি [illegible] করিতেছেন।

আয়ুর্ব্বেদ চিকিৎসকের আইন :—মা[illegible] কুমার শ্রীযুক্ত অরুণ চন্দ্র সিংহ "আয়ুর্ব্বেদ চিকিৎ[illegible] আইন" নামক এক আইনের পাণ্ডুলিপি বঙ্গীয় ব্যব[illegible] সভায় পেশ করিয়াছিলেন। এই আইনের দ্বারা [illegible]র্ব্বেদীয় চিকিৎসকগণের অনিষ্টের সীমা থাকিবে [illegible] এই আশঙ্কায় অনেকে বিশেষ বিচলিত হইয়াছি[illegible] আইন সম্বন্ধে মতামত সংগ্রহের জন্য কুমার বা[illegible] কলিকাতার প্রসিদ্ধ কবিরাজগণের নিকট [illegible] পাণ্ডুলিপি প্রেরণ করিয়াছিলেন। কবিরাজ মহাশয়গণ [illegible]কলেই তাঁহাকে নিজেদের আপত্তির বিষয় জানাইয়াছেন। [illegible]ই আইনের একটী প্রতিবাদ সভারও অধিবেশন [illegible]ইয়াছিল। কুমার বাহাদুর আইনের অনিষ্টকারিতার বিষয় বুঝিয়া নিজ অভিপ্রায়ের পরিবর্ত্তন করিয়াছেন [illegible]বং গভর্ণমেণ্টের নিকটেও নিজ প্রস্তাব প্রত্যাহারের বিষয় জানাইয়াছেন। এজন্য তিনি সকলেরই ধন্যবাদ ভাজন হইয়াছেন। আইন প্রণয়ন স্থগিত রহিল বলিয়া নিশ্চিন্ত না থাকিয়া যাহাতে প্রকৃত শিক্ষা প্রাপ্ত কবিরাজ সংখ্যা বৃদ্ধি হয় সে জন্য আয়ুর্ব্বেদহিতৈষিগণের বিশেষ চেষ্টা করা কর্ত্তব্য।

কলিকাতার স্বাস্থ্যের উন্নতি।

(কর্পোরেশনের হেলথ্ অফিসারের রিপোর্ট)

কলিকাতার স্বাস্থ্য দিন দিন উন্নত হইতেছে। ১৯১৬ [illegible]লে জন্মসংখ্যা ১৮৭৩৭, মৃত্যুসংখ্যা ২২০৯৮, এক বৎ[illegible]রের কম বয়স্ক শিশুর মৃত্যুসংখ্যা ছিল ৪৬৬৯, ১৯১৭ [illegible]লে জন্মসংখ্যা ১৮৮৯৭, মৃত্যুসংখ্যা ২১৩৬০ ও এক [illegible]সরের কম বয়স্ক শিশুর মৃত্যুসংখ্যা ৪৪৯৯ হইয়াছে। [illegible]সংখ্যা বাড়িয়াছে এবং মৃত্যুসংখ্যা কমিয়াছে। ১৯১৬ [illegible]লে জন্মের হার হাজার করা ২০·৯, মৃত্যুর হার ২৪·৭ শিশু মৃত্যুর হার ২৪·৯ ছিল। ১৯১৭ সালে জন্মের [illegible]র ২০·৯, মৃত্যুর হার ২৩·৮ ও শিশু মৃত্যুর হার ২৩·৯ [illegible]য়াছে। গত ৫ বৎসরের মৃত্যুসংখ্যার গড় হাজার [illegible]রা ২৭·৮, সুতরাং ১৯১৭ সালে মৃত্যুর হার যে অত্যন্ত [illegible] হইয়াছে, তাহার সন্দেহ নাই।

[illegible] প্লেগ কলিকাতায় নাই বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। [illegible], কলেরা ও বসন্তে গত বৎসর ৯৭৫ জনের মৃত্যু [illegible]য়াছে। ১৯১৬ সালে ঐ তিন মারাত্মক ব্যাধিতে [illegible]১১ জনের মৃত্যু হইয়াছিল। গত ৫ বৎসরে ঐ তিন [illegible]গে গড়ে ৩২৩৮ জন মারা গিয়াছে।

[illegible] ১৯১৭ সালে ৮৬৬, ১৯১৬ সালে ১৩৩৫ জন ও গত [illegible] গড়ে ১৭৮৮ জন কলেরায় প্রাণত্যাগ করিয়াছে। [illegible]১৭ সালে কলেরা রোগে মৃত্যুসংখ্যা যত কম হইয়াছে, [illegible]ত ২০ বৎসরে তেমন কম হয় নাই। ১৯১৭ সালে [illegible] কেবল ৮১ জনের মৃত্যু হইয়াছে। ৬ মাস কাল [illegible] লোকেরও প্লেগ হয় নাই। বসন্ত রোগে ১৯১৭ সালে ২৮ জনের ও ১৯১৬ সালে ৫৮ জনের মৃত্যু হইয়াছিল। প্লেগ, কলেরা ও বসন্তের প্রকোপ কমিয়াছে।

ম্যালেরিয়া ও অন্যান্য সকল প্রকার জ্বরে ১৯১৭ সনে কলিকাতা সহর হইতে ২৯২৫ জন লোক প্রাণ ত্যাগ করিয়াছে। কলিকাতার লোক সংখ্যার অনুপাতে হাজার করা ৩১ জন জ্বর রোগে গতায়ু হইয়াছে। গত বৎসরের ও পূর্ব্ববর্ত্তী পাঁচ বৎসরে মৃত্যু সংখ্যা এইরূপই ছিল। কেবল মাত্র এই বলা যায় যে এন্টারিক জ্বরে মৃত্যু সংখ্যা অন্যান্য বৎসর হইতে কিঞ্চিৎ অল্প হইয়াছে। ম্যালেরিয়া কিম্বা অন্যবিধ জ্বরে কত লোক মৃত্যু-মুখে পতিত হইয়াছে তাঁহা নির্দ্দেশ করা কঠিন। রোগ নির্ণয় সম্বন্ধেও সঠিক সংবাদ পাওয়া যায় না। যতদূর অনুমান করা যায় জ্বরজনিত মৃত্যু সংখ্যা উপরোক্ত সংখ্যা হইতে অনেক কম।

আমাশয় ও উদরাময় রোগীর মৃত্যু সংখ্যা বাড়িয়াছে। ১৯১৭ সালে ২৫৭৭ জনের ১৯১৬ সালে ২৪৮৭ জনের মৃত্যু হইয়াছে।

যক্ষ্মা রোগীর মৃত্যুসংখ্যা কমিয়াছে, ইহা শুনিয়া সকলেই আনন্দিত হইবেন। ১৯১৬ সালে ১৭৩৮ জনের মৃত্যু হইয়াছিল, ১৯১৭ সালে ১৫৩৯ জনের মৃত্যু হইয়াছে।

শিশুমৃত্যুর সংখ্যা কমিতেছে, এই সংবাদ শুনিয়া সকলেই সুখী হইবেন। ১৯১৭ সালে ১৮৮০৭ শিশু জন্মিয়াছে, এক বৎসরের কম বয়স্ক ৪৯৯ জন শিশু মারা

গিয়াছে অর্থাৎ যত শিশু জন্মিয়াছে, তাহার এক হাজারের মধ্যে ২৩৯ জন এক বৎসর বয়স পূর্ণ না হইতেই জীবনলীলা শেষ করিয়াছে। ১৯১৬ সালে হাজার করা ২৪৯ জন ও ১৯১৫ সালে হাজার করা ২৮৭ শিশুর মৃত্যু হইয়াছিল। ১৯১৭ সালে ১০০০ শিশুর মধ্যে ২৩৯ জন শিশু এক বৎসর বয়স না হইতেই মারা গিয়াছে, ইহার পূর্ব্বে মৃত্যুসংখ্যা কখনও এমন কম হয় নাই। এখনও যত শিশু জন্মে তাহার ৪ জনের মধ্যে এক বৎসরের বেশী বাঁচে না।

শারীরিক বল।

শ্রীবিমলেন্দু মিত্র লিখিত—

শারীরিক বল মানবের একটী প্রধান আকাঙ্ক্ষার বস্তু। আজ কাল আমরা বুদ্ধিবল, বিদ্যাবল এবং অর্থবল প্রভৃতি লইয়াই বেশী ব্যস্ত। শারীরিক বলের চর্চ্চা আলোচনা ও তাহার উৎকর্ষ সাধন বিষয়ে আমরা তত মনযোগী নহি। সাধারণ স্বাস্থ্যোন্নতি সম্বন্ধে আজ কাল অনেক আলোচনা ও চিন্তা চর্চ্চা হইতেছে, কিন্তু সাধারণ স্বাস্থ্যোন্নতি বা স্বাস্থ্যরক্ষা এবং শারীরিক বল এক নহে। সাধারণ স্বাস্থ্য ভাল থাকিলেই যে শারীরিক বল থাকিবে তাহা নহে। শারীরিক বল অর্থে অবশ্য একটু বিশেষ শারীরিক শক্তির কথা বুঝিতে হইবে। সাধারণ বল ত সকলেরই আছে। সদ্যজাত শিশু হইতে আরম্ভ করিয়া অশীতি বর্ষ বয়স্ক বৃদ্ধ পর্য্যন্ত সকলেরই অল্পাধিক শারীরিক শক্তি আছে। সেরূপ শক্তি বক্ষ্যমাণ প্রবন্ধের উদ্দেশ্য নহে।

পুরাকালে এবং আধুনিক সময়ে ২।৩ পুরুষ পূর্ব্বেও বহুবিধ শারীরিক শক্তির পরিচয় পাওয়া যায়। পুরাণে আমরা ভীম দুর্য্যোধন প্রভৃতির অদ্ভুত শারীরিক বলের পরিচয় পাই। হনুমানের অসাধারণ শক্তির কথা কাহারও অবিদিত নহে। পুরাণের কথা বলিয়া এসকল অনেকের প্রত্যয় না হইতে পারে। কিন্তু অভ্যাস ও অনুশীলন দ্বারা ইহার আংশিক উৎকর্ষ সাধন যে সম্ভব হইতে পারে তাহা বোধ হয় সকলেই বিশ্বাস করিবেন। আমাদের উর্দ্ধতন পূর্ব্ব পুরুষদিগের মধ্যেও অনেকের অদ্ভুত শারীরিক শক্তি ছিল তাহার অনেক পরিচয় পাওয়া যায়। এ সকল কথা একবারে অসম্ভব অতিশয় অতিরঞ্জিত নহে। উহা সত্য ঘটনা, স্থানে স্থানে অল্পাধিক অতি রঞ্জিত থাকা অসম্ভব নহে। আমি আমার কোনও বৃদ্ধা আত্মীয়ার নিকট নিম্নলিখিত দুইটী ঘটনার বিষয় শুনিয়াছিলাম :—

(১) কোনও ভদ্রলোক তাঁহার শ্বশুরালয়ে করিয়া ছিলেন। সকাল হইতে ছোট ছোট শ্যালিকা ও অন্যান্য প্রতিবাসী বালক বালিকাদের গল্প গুজব ও ঠাট্টা তামাসা করিতে করিতে অনেক হইয়া গেল। স্নানের সময় অতীত হইয়া গেল, জামাতার স্নানাহারের কেহ কোনও খোঁজ খবর লইল বোধ হয় গৃহস্থেরা জামাতার জন্য নানা বিধ আহা আয়োজনে ব্যস্ত ছিলেন বলিয়াই এ বিষয়ে একটু হইয়া পড়িয়া ছিলেন। স্নানাহারের সময় অতী য়ার সঙ্গে সঙ্গে জামাতা মহাশয়ের ধৈর্য্যের সীমাও হইল। তিনি মনে মনে একটু বিরক্ত ও ক্রুদ্ধ তিনি বেশ বলবান ও সুরসিক পুরুষ ছিলেন। অল্প সময় অপেক্ষা করিয়া তিনি তাঁহার একটী শ্যালককে বাটী হইতে কিছু শরিষা চাহিয়া আনিতে লেন। বালক বিশেষ কিছু না বুঝিয়া সহজে হইতে কিছু শরিষা আনিয়া দিল। বাটীর তাড়াতাড়ি তখন তত বুঝিতে পারেন নাই। বেলা হওয়ায় বালক বালিকারা নিজ নিজ চেষ্টায় গমন করিল। জামাই বাবু তখন সেই

বাম হস্তে রাখিয়া দক্ষিণ হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠের দ্বারা পিষিয়া তৈল বাহির করিলেন এবং তাহা শরীরে মর্দ্দন করিয়া, কাহাকেও কিছু না বলিয়া নিকটবর্ত্তী পুষ্করিণী হইতে স্নান করিয়া আসিলেন। কিছুক্ষণ পরে অবশ্য বাটীর লোকের জামাইয়ের স্নানাহারের বিষয় মনে পড়িল, এবং অধিক বেলা হওয়ায় একটু লজ্জিত হইয়া অতিশীঘ্র বাহির বাটীতে স্নানের জন্য তৈল পাঠাইয়া দিলেন। যে তৈল লইয়া গিয়াছিল সে দেখিল জামাই বাবু পূর্ব্বেই স্নান সারিয়া বসিয়া আছেন। তখন সকলেই একটু আশ্চর্য্যান্বিত হইল। জামাই কোথা হইতে তৈল পাইলেন ও স্নান করিলেন। কেহই সহজে তাহা বুঝিতে পারিলেন না। অবশেষে জামাই শরিষা চাহিয়া লইয়া ছিলেন সেই কথা মনে পড়িল এবং তাহার পর সকলই প্রকাশ পাইল। জামাইয়ের শারীরিক বলের পরিচয়ে সকলেই আনন্দিত ও অশ্চর্য্যান্বিত হইলেন।

(২) জনৈক ব্রাহ্মণ কোনও ক্রিয়া উপলক্ষে এক রাজ সভায় নিমন্ত্রিত হইয়াছিলেন। পথে যাইতে যাইতে বৃষ্টি আরম্ভ হইল। সঙ্গে ছাতা ছিল না। কি করেন বৃষ্টিতে ভিজিতে লাগিলেন। তিনি ঐ সময়ে কোনও নদীর ধার দিয়া গমন করিতে ছিলেন। বৃষ্টি ক্রমশঃ বৃদ্ধি পাইতে লাগিল এবং আর কোনও উপায় না দেখিয়া নদী হইতে একখানি ছোট ডিঙ্গি নৌকা তুলিয়া মাথার উপর ধরিলেন এবং তাহার দ্বারাই ছত্রের কার্য্য শেষ করিলেন। সেই ডিঙ্গি নৌকা মাথায় দিয়াই তিনি রাজসভায় উপস্থিত হইলেন। রাজা ও অন্যান্য সভাসদগণ ব্রাহ্মণের এই ব্যাপার দেখিয়া অত্যন্ত বিস্মিত ও আনন্দিত হইলেন। বলা বাহুল্য সেবার রাজার নিকট হইতে তিনি অধিক পরিমাণে পুরস্কার লাভ করিলেন। ফিরিবার সময় নৌকা খানি আবার যথাস্থানে রাখিয়া গেলেন।

এই সকল ঘটনা এখন আমাদের নিকট গল্প বলিয়া মনে হয়। কিন্তু সেকালে এরূপ দৈহিক ক্ষমতা বিরল ছিল না। আমাদের এখন আবার এই দৈহিক বলের উন্নতি করা বিশেষ প্রয়োজন। দৈহিক বল আমাদের বিশেষ প্রয়োজনীয়। শরীর সুস্থ এবং বলিষ্ঠ থাকিলে মনও বেশ প্রফুল্ল থাকে। আমরা এখন শারীরিক শক্তি অভাবে একেবারে অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়িয়াছি। এক পা হাঁটিবার ক্ষমতা নাই। মুটে অভাবে সামান্য বোঝাও বহন করিবার ক্ষমতা নাই। ভৃত্যের অভাবে সাংসারিক কোনও কর্ম্মই করার সাধ্য নাই। এই আমাদের বর্ত্তমান অবস্থা। শরীরে বল থাকিলে এ সকল অক্ষমতা থাকে না। শারীরিক বল বিপদ কালে প্রধান সহায়। বিপদকালে অপরের সাহায্য পাইতে দেরী হইতে পারে, কিন্তু নিজের শরীরে বল থাকিলে অবিলম্বে বিপদের প্রতিকার করা যায়। অনেকে শারীরিক বলের জন্য ব্যাঘ্র ও অন্যান্য হিংস্র পশুর হাত হইতে রক্ষা পাইয়াছেন। যুদ্ধক্ষেত্রে শারীরিক বলের বিশেষ প্রয়োজন। শারীরিক বল থাকিলে সকল সময় ভৃত্যাদির বিশেষ মুখাপেক্ষী হইতে হয় না। সাধারণ স্বাস্থ্যোন্নতির সঙ্গে সঙ্গে আমাদের দৈহিক বলের যাহাতে উন্নতি হয় সে বিষয়ে আমাদের বিশেষ মনোযোগী হওয়া উচিত। এই জাতীয় জাগরণের শুভ মুহূর্ত্তে, এই জাতীয় উন্নতির প্রথম বিকাশ কালে এ বিষয়ে আমরা যেন উদাসীন না হই। ইহা আমাদের জাতীয় জীবনের একটী গৌরব ও বিশেষ প্রয়োজনীয় বস্তু।

মানবদেহে শিল্প-সৌন্দর্য্য।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

ত্রয়োদশ পরিচ্ছেদ।

শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া।

খাদ্যদ্রব্য রূপান্তরিত হইয়া কিরূপে আমাদিগের দেহের পুষ্টি সাধন এবং দেহের বিভিন্ন তন্তুজালের গঠন কার্য্যে সহায়তা করে, তাহা আমরা পূর্ব্বে তিন পরিচ্ছেদে পাঠককে বলিয়াছি। এবারে আমরা দেহ ধারণ বিষয়ে আর একটি অপরিহার্য্য বস্তু সম্বন্ধে আলোচনা করিব। এই বস্তুটি বায়ু, বায়ু অভাবে আমরা অল্পক্ষণও প্রাণ ধারণ করিতে পারি না। বায়ু দ্বারা আমাদিগের শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়া অবিশ্রান্ত ভাবে চলিতেছে। আমরা প্রত্যহ যে অন্নজল গ্রহণ করিয়া থাকি তদপেক্ষা বায়ু আমাদিগের শরীর ধারণ পক্ষে সমধিক প্রয়োজনীয়। কিন্তু বিশ্বনিয়ন্তার কৃপায় বায়ু আমাদিগের পক্ষে অনায়াস লভ্য, বায়ু লাভ করিবার জন্য কাহাকেও কঠোর পরিশ্রম অথবা অর্থব্যয় করিতে হয় না। তজ্জন্য আমরা তেমন প্রয়োজনীয় বস্তু মনে করি না।

প্রতি চারি সেকেণ্ডে আমরা কিছু বায়ু শ্বাস প্রশ্বাস রূপে গ্রহণ ও বর্জ্জন করিতেছি। প্রত্যেক মিনিটে আমরা ১৫ বার করিয়া শ্বাস গ্রহণ এবং প্রশ্বাস বর্জ্জন করিতেছি। কিন্তু এই বায়ু দ্বারা আমাদিগের শরীরের কিরূপ ক্রিয়া হইতেছে, বায়ু কোথায় কিরূপ কাজ করিতেছে, তাহা জানিবার জন্য আমরা কয়জনে আগ্রহ প্রকাশ করিয়া থাকি!

স্বাভাবিক অবস্থায় নাসারন্ধ্র দিয়া বায়ু শরীর মধ্যে প্রবেশ করে। আমরা যে বায়ু শ্বাসরূপে দেহ মধ্যে গ্রহণ বা আকর্ষণ করি, তাহা শ্বাস যন্ত্র বা ফুসফুসের ক্রিয়ার সম্পূর্ণ উপযুক্ত নহে। দেহ মধ্যে নীত বা আকৃষ্ট বায়ু অতি শুষ্ক, অতি শীতল, সূক্ষ্ম পদার্থ সঙ্কুল অথবা অপকারী বিষ বাষ্প দুষ্ট হইতে পারে। নাসিকা বায়ু সংস্কারক যন্ত্রের ন্যায় কাজ করে, ইহাকে পরিষ্কৃত অথবা শ্বাস যন্ত্রের ব্যবহারোপযোগী করে।

নাসিকার অভ্যন্তরীণ আস্তরণ রূপে যে শ্লৈষ্মিক ঝিল্লি বা সরস সূক্ষ্ম আবরণ আছে, সেই শ্লৈষ্মিক ঝিল্লিতে প্রচুর শোণিত কোষাণু ও শ্লৈষ্মিক গ্রন্থি সজ্জিত আছে, ফলতঃ নাসিকার সরস সূক্ষ্ম আবরণের উপর শ্লেষ্মার একটি সূক্ষ্ম স্তর আবরণের ন্যায় রহিয়াছে। নাসারন্ধ্র মধ্যে সূক্ষ্ম রোম সমূহ সন্নিবিষ্ট আছে ইহাও পাঠক জানেন। বায়ু নাসারন্ধ্র মধ্যে প্রবেশ করিবামাত্র বায়ু সংলগ্ন ধূলি কণা ও অন্যান্য বস্তুর কণিকা সকল নাসারন্ধ্রের রোম রাজির গাত্রে সংলগ্ন হয়। বায়ু শরীরের অভ্যন্তরে প্রবেশ করিবার সময় তৎসংলগ্ন অতি সূক্ষ্ম ধূলিকণা ও ধূমোপাদান নাসিকার শ্লেষ্মাময় আস্তরণের গাত্রে লাগিয়া যায়। যে সকল নগরে কল কারখানার সংখ্যা অধিক, শীতকালে তথাকার বায়ু মণ্ডলে ধূলিকণা ও ধূমোপাদানের বহুল্য ঘটিয়া থাকে, ঐ সময়ে প্রাতঃকালে নাসিকা হইতে নির্গত শ্লেষ্মার বর্ণ এরূপ গাঢ় মসীবর্ণ ধারণ করে, যে দেখিলে লোকের মনে মহা আশঙ্কার সঞ্চার হয়।

বায়ু যে সময় নাসারন্ধ্রের ভিতর দিয়া ফুসফুস মধ্যে প্রবেশ করে উহা ঐ সময়ে উহা আর্দ্র ও ঈষৎ তপ্ত হয়। নাসারন্ধ্রের শ্লৈষ্মিক ঝিল্লিতে বহুসংখ্যক সূক্ষ্ম গ্রন্থি আছে এই গ্রন্থি সকল হইতে জলের ন্যায় একরূপ তরল রসের হইয়া থাকে। নাসিকার অভ্যন্তরে নীত বায়ু শুষ্ক থাকিলে এই রস সংস্পর্শে আর্দ্রতা প্রাপ্ত হয় অর্থাৎ নাসিকার সরস ঝিল্লির রস বাষ্পাকার ধারণ পূর্ব্বক বায়ুর সহিত মিশিয়া তাহাকে স্নিগ্ধ করে। বিজ্ঞানবিৎ পণ্ডিত পরীক্ষাদির দ্বারা নির্ণয় করিয়াছেন যে নাসাগত বায়ু স্নিগ্ধ করিবার উদ্দেশ্যে নাসিকা হইতে ২৪ ঘণ্টায় কোয়ার্ট জল নির্গত হয়। নাসিকার ঝিল্লিতে বহু সংখ্যক শোণিত কোষাণু থাকাতে তাহাদিগের সংস্পর্শে শ্বাস বায়ু উষ্ণ হইয়া থাকে। পরীক্ষা দ্বারা স্থির হইয়াছে যে বায়ুর শীতের প্রকোপে জমিবার উপক্রম হইয়াছে, তাহা নাসারন্ধ্রে প্রবেশ করিবামাত্র ৮১° ফার্ণ হিট তাপ সঞ্চয় করিয়াছে।

নাসিকা আরও একটি উপায়ে শ্বাস যন্ত্রটিকে অনিষ্ট-পাত হইতে রক্ষা করে। বায়ু যখন তীব্র দুর্গন্ধ বা পূতি গন্ধ পূর্ণ থাকে তখন উহা নাসারন্ধ্রে প্রবেশ করিবা মাত্র, আঘ্রাণ স্নায়ু (Nerves of smell) দ্বারা সে সংবাদ মস্তিষ্কে নীত হয়, সুতরাং দুর্গন্ধময় দুষ্ট বায়ুকে আর অধিক দূর অগ্রসর হইতে দেওয়া হয় না।

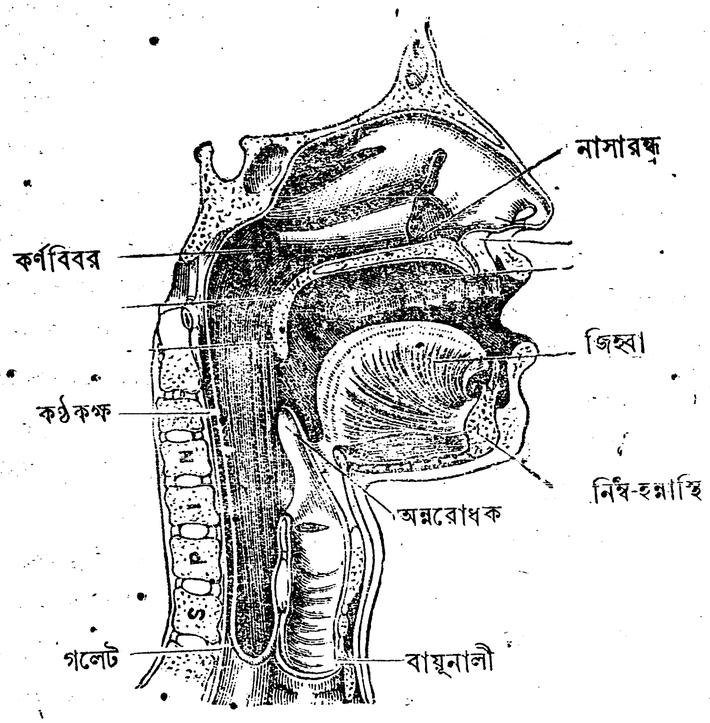
শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া সম্বন্ধে নাসিকার ক্রিয়াগুলি নির্দ্দেশ করিতে হইলে তাহাদিগের সংখ্যা এইরূপ দেওয়া যায়—(১) বায়ু মধ্যে যে ধূলিকণা এবং নানা প্রকার জান্তব ও আকরিক পদার্থের সূক্ষ্মকণা নিহিত থাকে তৎ সমুদয়ের পরিমার্জ্জন। (২) বায়ুতে তাপ সঞ্চারণ। (৩) বায়ুর স্নিগ্ধতা সম্পাদন। (৪) বায়ুতে বিষবাষ্প থাকিলে মস্তিষ্কে তৎ সম্বন্ধে সংবাদ প্রেরণ এবং দুষ্ট বায়ুর গতিরোধ।

মুখ শ্বাসের অপকারিতা।

নাসারন্ধ্র দুইটিই প্রকৃত প্রস্তাবে দেহ মধ্যে বায়ু প্রবেশের স্বাভাবিক পথ। কিন্তু অনেকে আবার এমন কু-অভ্যাসের বশীভূত হইয়াছে যে মুখবিবর দ্বারা শ্বাস প্রশ্বাস কার্য্য সম্পন্ন করিয়া থাকে। এইরূপ অযথা ও অস্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাসে কিরূপ শোচনীয় কুফল ফলিতে পারে এবং ফলিয়া থাকে আমরা এস্থলে তাহার উল্লেখ করিব। নাসাপথে যে বায়ু ফুসফুস মধ্যে প্রবেশ করে তাহা অনেকটা দীর্ঘপথ অতিক্রম করিবার পর শ্বাস যন্ত্রে পৌঁছিয়া থাকে, কিন্তু মুখবিবর যোগে ফুসফুসে প্রবেশ করিবার সময় বায়ুকে দীর্ঘপথ অতিক্রম করিতে হয় না। সুতরাং বায়ু মুখবিবর দিয়া ভিতরে গেলে ফুসফুসে প্রবেশ করিবার উপযোগী তাপ সঞ্চয় করিতে পারে না। এই কারণে মুখ দ্বারা শ্বাস প্রশ্বাসকারী ব্যক্তিরা অনেক সময় সর্দ্দিতে ক্লেশ পাইয়া থাকে। এইরূপ ঘন ঘন সর্দ্দি ও কাসি দ্বারা আক্রান্ত হইবার আরও একটি কারণ আছে। বায়ুতে যে সূক্ষ্ম ধূলিকণা এবং বিবিধ পদার্থের অনুরাশি ভাসিতে থাকে তাহা নাসিকা দ্বারা যেরূপ নিরাকৃত হয় মুখবিবর দ্বারা সেরূপ হয় না, সুতরাং তাহারা (Bronchi) শ্বাসনালী মধ্যে প্রবেশ করিয়া তাহাদিগের উত্তেজনা উপস্থিত করে। এই কারণে মুখ দ্বারা শ্বাস প্রশ্বাসকারী ব্যক্তিরা অনেক সময়েই (Bronchitis) ব্রঙ্কাইটিস্ বা শ্বাস নালীর পীড়ায় আক্রান্ত হইয়া থাকে। নাসিকার সরস শ্লৈষ্মিক ঝিল্লিতে রসনিঃসারক গ্রন্থিমালা যেরূপ বহু সংখ্যায় সজ্জিত আছে, মুখের শ্লৈষ্মিক ঝিল্লিতে তদ্রূপ নাই, সুতরাং বায়ু মুখবিবরে প্রবেশ করিয়া যথাযথভাবে স্নিগ্ধ বা সরস হইতে পারে না, তদ্ভিন্ন মুখদ্বারা শ্বাস গ্রহণ হেতু মুখের শ্লৈষ্মিক ঝিল্লি শুষ্ক ও উত্তেজিত (Irritated) হইয়া উঠে। যাহারা প্রাতঃকালে নিদ্রাভঙ্গের পর মুখ শুষ্ক অনুভব করেন, তাঁহারা জানিবেন যে রাত্রিকালে মুখবিবর দ্বারা শ্বাস কার্য্য নির্ব্বাহ হওয়াতেই মুখ শুষ্ক হইয়াছে। ঐরূপ মুখশ্বাস নিবারণ করিবার জন্য মস্তকের উপরিভাগ এবং চিবুকের নিম্নভাগ বেড়িয়া কাপড় বাঁধিয়া রাখা উচিত। ইহাতেও আশানুরূপ কার্য্য না হইলে ষ্টিকিং প্লাষ্টার (Stiking Plaster) দ্বারা অধরোষ্ঠ বন্ধ করা আবশ্যক কারণ মুখশ্বাস অত্যন্ত অহিতকর। বালক বালিকারা যে সময় ঘুমায় তখন তাহারা মুখ দিয়া শ্বাস প্রশ্বাস করিতেছে কি না বিশেষ করিয়া লক্ষ্য করা উচিত। কোন বালক বা বালিকার ঐরূপ কু-অভ্যাস জন্মিয়া থাকিলে অবিলম্বে তাহার প্রতীকার করা আবশ্যক।

কণ্ঠকক্ষ (Pharynx)—নাসারন্ধ্র অতিক্রম করিয়া বায়ু নিম্নাভিমুখে অগ্রসর হইয়া বিস্তৃত কণ্ঠকক্ষ মধ্যে প্রবেশ করে। খাদ্য সম্বন্ধে আলোচনা কালে আমরা বলিয়াছি কণ্ঠকক্ষের সাতটি ছিদ্র আছে, যথা দুইটি নাসিকাছিদ্র, দুইটি কর্ণ কোটর; মুখছিদ্র, পাকস্থলী মুখ এবং শ্বাসনালী ছিদ্র। বায়ু প্রবাহ কণ্ঠ কক্ষ মধ্যে প্রবিষ্ট হইবার পর উহা কণ্ঠকক্ষের পশ্চাদ্ভাগের

প্রাচীরে পৃষ্ঠ হয়। সুতরাং ঐ স্থানে ধূলিকণা প্রভৃতি সূক্ষ্ম পদার্থ সকলের সংশ্লিষ্ট হইবার সম্ভাবনা খুব বেশী। যে স্থানের বায়ুমণ্ডল ধূলি বহুল সেখানকার লোকের (কণ্ঠকক্ষের শ্লৈষ্মিক ঝিল্লির প্রদাহ রোগে) কণ্ঠকক্ষ প্রদাহ অর্থাৎ Pharyngitis রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা অত্যন্ত অধিক। বায়ুর কণ্ঠ কক্ষ মধ্যে প্রবেশের পর উহার নির্গমের দুইটি পথ আছে, তন্মধ্যে একটি পথ পাকস্থলী পর্য্যন্ত এবং আর একটি পথ ফুসফুস পর্য্যন্ত



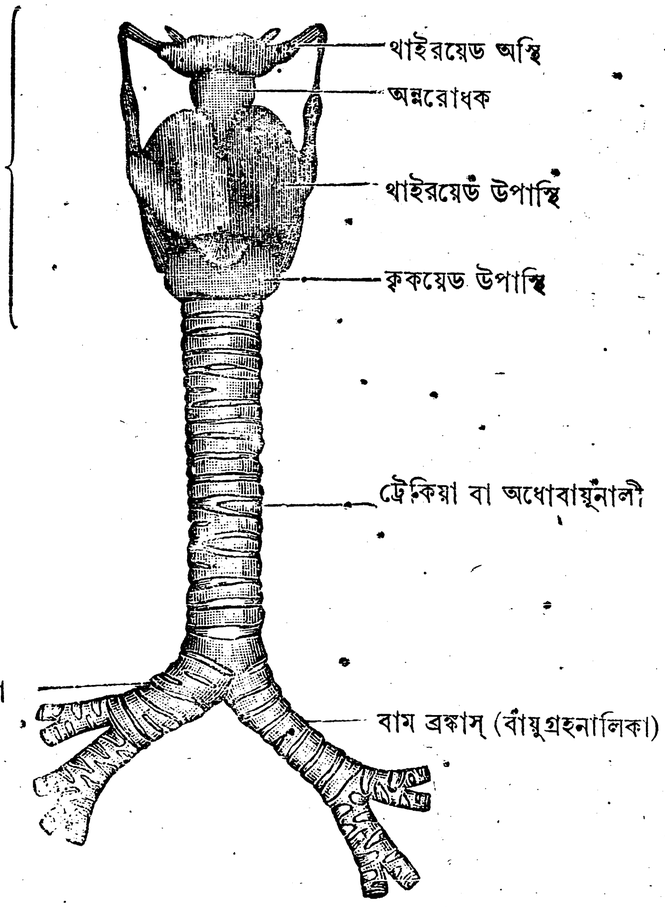
চিত্র নং ৩২—কণ্ঠকক্ষ, বায়ুনালী ও গলেট দেখান হইয়াছে।

গিয়াছে। কণ্ঠকক্ষগত বায়ু, ইহার যে কোন পথে বাহিরে যাইতে পারে। কিন্তু বায়ু পাকস্থলী মধ্যে প্রবেশ করিলে তাহার দ্বারা কোন কাজই হয় না, কেননা পাকস্থলীর বায়ুর কোন প্রয়োজন দেখা যায় না। কিন্তু ফুসফুস্ বা শ্বাস যন্ত্র বায়ুর সাহায্য লাভ করিবার জন্য যেন উন্মুখ হইয়া থাকে, কারণ শ্বাস যন্ত্রটি বায়ুর সহায়তায় দেহের হিতকর বিশেষ প্রয়োজনীয় কার্য্য সম্পন্ন করে। তদ্ভিন্ন ফুসফুসের ভিতর চাপ খুব অল্প, ফুস বায়ুকে এক প্রকার শোষণ করিয়া লয় কাজেই সহজেই ফুসফুসের দিকে অগ্রসর হয়। বায়ুকে ফু যাইবার জন্য বায়ু নালীর (windpipe) ভি প্রবেশ করিতে হয়। আমরা এবারে এই বায়ু না পরিচয় দিব।

চতুর্দ্দশ পরিচ্ছেদ।

বায়ুনালী।

বায়ু নালী নলের ন্যায় আকার বিশিষ্ট ইহা পাঁচ ইঞ্চি বিস্তৃত এবং ৪॥০ হইতে ৫ ইঞ্চি দীর্ঘ। এই বায়ু নালী ঠিক অন্ন নালীর সম্মুখ ভাগে স্থাপিত, ইহা সুদৃঢ় উপাস্থিময় বন্ধনী সমূহের সমাবেশ দ্বারা নির্ম্মিত, কিন্তু এস্থলে বন্ধনীশব্দের ব্যবহার সম্পূর্ণ সুসঙ্গত হইল না, কেননা উপাস্থির বিচিত্র-বিন্যাস বায়ু নালীর সম্মুখের দিকে বন্ধনী সদৃশ দেখাইলেও উহার পশ্চাদ্ভাগে উহার আকার বন্ধনীর (band) ন্যায় নহে। ৩৩ ও ৩৪ সংখ্যক চিত্রে বায়ু নালীর সম্মুখভাগ ও পশ্চাদ্ভাগের যে প্রতিকৃতি দেওয়া হইল তৎপ্রতি দৃষ্টিপাত করিলেই সম্মুখভাগ ও পশ্চাদ্ভাগের এই বৈষম্য পাঠকের দৃষ্টি গোচর হইবে। বায়ু নালীর পশ্চাদ্ভাগটির গঠন কার্য্য



চিত্র নং ৩৩।—বায়ুনালী (সম্মুখ দৃশ্য)

পেশীময় তন্তুজালের দ্বারা সম্পন্ন হইয়াছে। অন্ননালী ও বায়ু নালীর এইরূপ সন্নিবেশ বশতঃ অন্নগ্রাস যে সময় পাকস্থলীতে প্রবেশ করে সে সময় অন্ন নালীর প্রসারণ ঘটিয়া থাকে। বায়ু নালীর অঙ্গুরীয়কার বন্ধনীগুলী স্বতন্ত্র ঝিল্লি বা আস্তরণ সমূহের দ্বারা পরস্পর সংযুক্ত, এই ঝিল্লিগুলি পৈশিক ও সংযোজনী তন্তুমালা সন্নিবেশ সঞ্জাত। তদ্ভিন্ন এই সকল ঝিল্লিতে বহু শ্লৈষ্মিক গ্রন্থি (Mucus glands) আছে। এই গ্রন্থি-গুলি বায়ু নালীর অভ্যন্তরভাগটি সর্ব্বদা সরস রাখিয়াছে।

বায়ু নালী ঊর্দ্ধ ও নিম্ন এই দুইভাগে বিভক্ত। ঊর্দ্ধভাগের আয়তন অধিক, কিন্তু ইহার দৈর্ঘ খুব কম। এই ঊর্দ্ধ ভাগটি লেরিংস্ (Larynx) বা কণ্ঠকক্ষ নামে পরিচিত। নিম্নভাগটি প্রকৃত প্রস্তাবে বায়ু নালী; ইহা দীর্ঘ, স্বল্পায়তন এবং ট্রেকিয়া (Trachea) বা অধো-বায়ুনালী নামে অভিহিত।

লেরিংস বা কণ্ঠ-কক্ষ কণ্ঠস্বর উৎপাদক যন্ত্র, সাধারণ শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়ার সহিত ইহার কোন সংস্রব আছে বলিয়া বোধ হয় না। কণ্ঠ কক্ষ প্রগম দুইটি উপাস্থি বন্ধনী পর্য্যন্ত বিস্তৃত। এই দুইটি বন্ধনীর মধ্যে উপরিস্থ বন্ধনীর নাম

থাইরয়েড উপাস্থি।

দুইটি স্তরবিন্যস্ত উপাস্থি সংযোগে ইহা গঠিত, তাহার উপর এই দুইটি উপাস্থি পরস্পর সম্মুখভাগে এমন কৌশলে মিলিত হইয়াছে, তদ্দ্বারা কণ্ঠনালীর সম্মুখের দিকে একটি উদগ্র কোণ উৎপন্ন হইয়াছে; কণ্ঠনালীর সম্মুখ ভাগে ঈষদুন্নত এই কোণটী—Adam's apple বা কণ্ঠা নামে পরিচিত। বৃদ্ধদিগের কণ্ঠদেশে এই 'কণ্ঠা' বিশেষ ভাবে সুস্পষ্ট দেখিতে পাওয়া যায়। কণ্ঠার কিছু উপরে হাত বুলাইলে অঙ্গুলীর অগ্রভাগে আর একটি দৃঢ় সম্বদ্ধ অঙ্গুরীয়-বৎ স্থান স্পৃষ্ট হইবে। ঐ দৃঢ় অঙ্গুরীর নাম হাইঅয়েড অস্থি (Hyoid bone) এই অস্থিটি দৃঢ় বন্ধনিকা সকলের দ্বারা মস্তকের অস্থি-গুলির সহিত আবদ্ধ। থাইরয়েড উপাস্থি (Thyroid Cartilage) খানি বন্ধনিকা শ্রেণী এবং ঝিল্লি মালা (Membranes) দ্বারা পূর্ব্বোক্ত হাইঅয়েড অস্থি হইতে বিলম্বিত রহিয়াছে, সুতরাং বন্ধনিকা শ্রেণী ঝিল্লিমালা, হাইঅয়েড অস্থি এবং থাইরয়েড উপাস্থি এতদুভয়ের মধ্যবর্ত্তী স্থানে সুসজ্জিত রহিয়াছে। সুতরাং এই কৌশলে সমগ্র বায়ু নালী একমাত্র হাইঅয়েড অস্থি দ্বারা স্বস্থানে প্রতিষ্ঠিত রহিয়াছে। একটু চেষ্টা করিলে এই উক্তির যথার্থতা পরীক্ষা করা যাইতে পারে। কতকগুলি পেশী হাইঅয়েড অস্থি হইতে নির্গত হই নিম্ন-হন্বাস্থি (lower jaw bone) পর্য্যন্ত প্রসারি রহিয়াছে। যখন অন্নগ্রাস কণ্ঠনালী মধ্যে প্রবেশ ক তখন এই পেশীপুঞ্জ সঙ্কুচিত হয়, হাইঅয়েড অস্থি উ উঠিয়া যায়, সঙ্গে সঙ্গে কণ্ঠটিও উপরের দিকে সরি যায়। একগ্রাস খাদ্য গলাধঃকরণ করিলে, এই তথ্য বুঝিতে বিলম্ব হয় না, কারণ ঐ কার্য্যের সঙ্গে স কণ্ঠাটি নড়িয়া উপরের দিকে উঠিয়া যায় এবং এক পরেই পূর্ব্বস্থানে নামিয়া আসে। এখন এক ভাবিয়া দেখুন, থাইরয়েড উপাস্থি (Thyro cartilage) এমন কৌশলে হাইঅয়েড অস্থির স গ্রথিত না থাকিলে উহা কি ঐরূপ অবলীলাক্রমে দিকে উঠিতে পারিত! সুতরাং স্পষ্টই বুঝা থাইরয়েড উপাস্থি এবং সমগ্র বায়ু নালীটি হাইঅ অস্থি অবলম্বনে বিলম্বিত এবং স্বস্থানে সংস্থিত রহিয়া

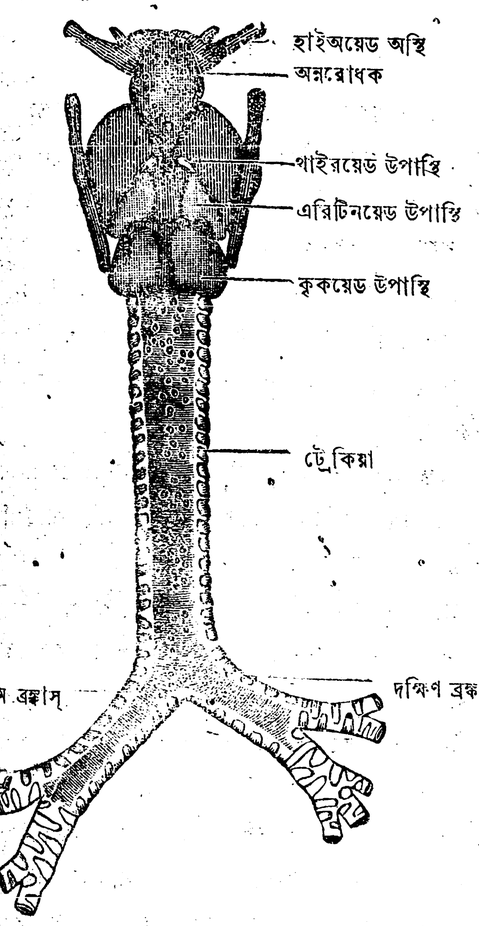
একবার বড় টুকরা রুটিই হউক, কি এক খণ্ড মা হউক বিনা-চর্ব্বণে গলাধঃকরণ করুন দেখি,— খাদ্য নিম্নগামী হইবার সময় আপনি ঈষৎ যন্ত্রণা করিবেন। যন্ত্রণা অনুভবের সময় ভুক্ত রুটি বা খণ্ড দ্বিতীয় উপাস্থি অঙ্গুরীয়ক বা

ক্রিকয়েড উপাস্থির

পাশ্চাদ্ভাগ দিয়া অধোগামী হয় বলিয়া ঐরূপ ক্লেশ হইয়া থাকে। কণ্ঠদেশের অন্যান্য উপাস্থি—অ রীয়কার, কিন্তু ক্রিকয়েড উপাস্থি সম্পূর্ণ অঙ্গুরীয় ইহাই এই উপাস্থি খানির বিশিষ্টতা। ক্রিকয়েড উ

কাছাকাছি স্থানে অন্ন নালীর বিস্তার অধিক নহে, সুতরাং কোন বৃহদাকার খাদ্য গলাধঃকরণে অন্ননালীতে খুব চাপ লাগে, সঙ্গে সঙ্গে উহার 'ঠেল' ক্রিকয়েড উপাস্থিতে লাগাতে ঐরূপ যন্ত্রণা অনুভূত হইয়া থাকে।

চিত্র নং ৩৪।—বায়ুনালী (পাশ্চাৎদৃশ্য)



বোধকরি মানব দেহের কারিগরটি মানুষকে সাবধান করিবার জন্য এই ক্রিকয়েড কার্টিলেজ খানি ঐ ভাবে সাজাইয়া রাখিয়াছেন, সে অন্ন নালীর পাশে থাকিয়া মানুষকে বলিতেছে, বাপু হে, ভাল করিয়া না চিবাইয়া বড় বড় খাদ্য পিণ্ডগুলিকে অন্ননালী পথে প্রেরণ করিও না, উহাতে অন্ন নালীর কষ্ট এবং পাকস্থলীর খুব পীড়ন করা হয়। কিন্তু বিদ্যালয়ের পড়ুয়া এবং অফিসের কেরাণী বাবুরা, প্রকৃতির এ নিষেধ মানেন না, তাহাদিগকে সাধারণতঃ বেলা দশটায় স্কুল কলেজ ও অফিসে যাইতে হয়, সুতরাং আহারে বসিলেই তাহাদিগের মনে হয়—'ঐ বুঝি ঘড়ী বাজে!' তখন তাঁহারা যা তা করিয়া অন্ন ব্যঞ্জন উদরসাৎ করিয়া—চালকের ঈঙ্গিত চালিত উটের মত গন্তব্য স্থানের দিকে ছুট দেন। এই অনিয়ম ও অনাচারের অব্যর্থ ফল—ডিস্‌পেপ্‌সিয়া বা অজীর্ণ। মানুষের অনাচার প্রকৃতি ক্ষমা করেন না,—মানুষকে শুদে আসলে তাঁহার ঋণ শোধ করিতেই হয়।

ক্রিকয়েড উপাস্থির পিঠের উপর, পিরামিডাকার দুইটি এরিটিনয়িড উপাস্থির (Arytenoid cartilage) আসন, ইহাদিগের তলদেশ হইতে স্বরতন্ত্রগুলি (Vocal cords) বাহির হইয়াছে। আমরা আপাততঃ এই স্বরতন্ত্র মালার আলোচনায় ক্ষান্ত রহিলাম, পরে কণ্ঠ কথা সম্বন্ধে আলোচনা কালে আমরা এ বিষয়ে একটু বিশদ ভাবে আলোচনা করিব।

স্বরতন্ত্র মালার ভিতর দিয়া একটি সঙ্কীর্ণ ফাঁক বা পথ আছে, ইহার ভিতর দিয়া বায়ু প্রবেশ করে।

বায়ু নালীর আরম্ভ ভাগ বা কণ্ঠকক্ষের দ্বারদেশ পত্রাকার একটি উপাস্থি দ্বারা সুরক্ষিত,—ইহার নাম Epiglottis—বা অন্নরোধক। এই অন্নরোধকের মূল-দেশ বন্ধনিকা মালা (ligaments) ও পেশীতন্তুপুঞ্জের দ্বারা থাইরয়েড উপাস্থির ঊর্দ্ধস্থ প্রান্তভাগে সংযুক্ত রহিয়াছে। কণ্ঠকক্ষগত অন্নগ্রাস অন্ননালীর ভিতরে প্রবেশ করিবা মাত্র অন্নরোধক (Epiglottis) বায়ু নালীর দ্বার রোধ করে এবং পলকের জন্য শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়া বন্ধ হইয়া যায়। কিন্তু অন্ন গলধঃকরণ করিবার সময় কথা কহিতে বা শ্বাস গ্রহণ করিতে চেষ্টা করিলে অন্নরোধক কণ্ঠ নালীর দ্বার রোধ করে না। ইহাতে অনেক সময় অন্নাদির কিয়দংশ স্থান ভ্রষ্ট হইয়া অন্য স্থানে গিয়া পড়ে, সঙ্গে সঙ্গে বায়ু প্রবহন পথের স্নায়ুপুঞ্জ অত্যন্ত উত্তেজিত হইয়া উঠে এবং স্থানভ্রষ্ট বিপথগামী অন্নকণা সমূহকে নিষ্কাশিত করিবার জন্য প্রবল হাঁচি ও কাসি চলিতে থাকে। আহার কালে

পুরাতন প্রথানুসারে যাঁহারা নীরবে আহার করেন, তাহাদিগকে এ বিড়ম্বনা ভোগ করিতে হয় না।

কণ্ঠকক্ষ বা লেরিংসের পরেই বায়ু নালী অথবা Trachea বা অধোকণ্ঠ নালীর স্থান। পনর হইতে আঠার খানি উপাস্থি বন্ধনী দ্বারা ইহা গঠিত। অধোকণ্ঠ নালী বা ট্রেকিয়ার উপাস্থি-বন্ধনীগুলি স্থিতিস্থাপক তন্তুমালা দ্বারা সংযোজিত, এই তন্তুমালার নমন ও প্রসারণ শীলতা গুণের জন্য ট্রেকিয়াটিও কিঞ্চিৎ প্রসারিত হইতে পারে;—স্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়ার সময় শ্বাস যন্ত্র বা ফুসফুস যখন তালে তালে উঠিতে পড়িতে থাকে কিংবা লোকে যখন মস্তকটি পশ্চাতের দিকে হেলায় তখন ট্রেকিয়া বা নিম্ন কণ্ঠ নালীর এই সম্প্রারণ শীলতার পরিচয় পাওয়া যায়। ট্রেকিয়ার পশ্চাদ্ভাগে উপাস্থি বন্ধনীগুলির অস্তিত্ব নাই, সুতরাং পেশীতন্তু সমূহের দ্বারা মানব দেহ মন্দিরের বিশ্বকর্ম্মা অভাব পূরণ করিয়াছেন।

পথ চলিতে চলিতে, সময় সময় এমন এক একটী লোক দেখিতে পাওয়া যায়, যাহাদিগের কণ্ঠে একটা ছিদ্র দৃষ্ট হয়। মানুষের কণ্ঠের উপর ঐরূপ ছিদ্র কৌতূহল বৃদ্ধি করে বটে, কিন্তু কি কারণে ঐরূপ ছিদ্র উৎপন্ন হইতেছে, তাহা কেহ একবার ভাবিয়া দেখিয়াছেন কি? ঐ প্রকার ছিদ্র প্রকৃতির খেয়ালের খেলা নহে, শল্যচিকিৎসক মানুষের প্রাণ বাঁচাইবার জন্য অস্ত্রোপচার করিয়া ঐ প্রকার ছিদ্র উৎপাদন করিয়াছেন, কারণ ঐরূপ ছিদ্র না থাকিলে সচ্ছিদ্র কণ্ঠ সম্পন্ন লোকগুলি মুহূর্ত্তকাল বাঁচিত কিনা সন্দেহ। কথাটা একটু খুলিয়া বলিলেই পাঠক আমাদিগের উক্তির যথার্থ মর্ম্ম গ্রহণ করিতে পারিবেন। আসল কথা, কোন কারণে এই শ্রেণীর দুর্ভাগ্য লোকদিগের বায়ু নালী বন্ধ হইয়া যাওয়াতে, স্বাভাবিক উপায়ে শ্বাস প্রশ্বাসের পথ বন্ধ হয়। ঐ অবস্থায় বায়ুর অভাবে উহাদিগের প্রাণ বিয়োগ অনিবার্য্য হইয়াছিল। সুতরাং উহার প্রতীকার করিবার জন্য চিকিৎসক ট্রেকিয়ার সম্মুখ ভাগে ছুরিকা দ্বারা ছিদ্র করিয়া বায়ু প্রবেশের একটি নূতন ও কৃত্রিম পথ প্রস্তুত করিয়া দিয়াছেন এবং রোগীকে রক্ষা করিয়াছেন।

অধোকণ্ঠ নালী বা ট্রেকিয়া নীচের দিকে দ্বিধা বিভক্ত হইয়া দুইটি স্বতন্ত্র নালীকায় পরিণত হইয়াছে। ইহাদিগের নাম

ব্রঙ্কাই (Bronchi)

এই ব্রঙ্কাই বা বায়ুগ্রহ নালিকা দুইটি বাম ও দক্ষিণ দুইদিক দিয়া শ্বাস যন্ত্রে প্রবেশ করিয়াছে। কেবল তাহাই নহে, ব্রঙ্কাই দুইটি ফুসফুসের ভিতর গিয়া বহু সূক্ষ্ম ও সূক্ষ্মতর নালিকা পুঞ্জে বিভক্ত হইয়া ছড়াইয়া পড়িয়াছে; ইহাদিগকে বায়ুবহ প্রণালিকা পুঞ্জ বা Bronchioles বলে। সূক্ষ্মপ্রণালিকাপুঞ্জ উপাস্থির সংস্রব শূন্য, উহা সম্পূর্ণ ভাবে পৈশিক তন্তুমালা ও স্থিতিস্থাপক তন্তুমালা দ্বারা গঠিত।

অধোকণ্ঠ নালী, বায়ুবহ নালিকা ও বায়ুবহ প্রণালিকা পুঞ্জে বহু সংখ্যক শ্লৈষ্মিক গ্রন্থি আছে, এই গ্রন্থিগুলি তৎসমুদয়কে সরস রাখে। নাসিকা ও কণ্ঠ কন্দের শ্লৈষ্মিক গ্রন্থি সমূহকে অতিক্রম করিয়া যে সকল ধূলিকণা নিম্ন ভাগে আসিয়া পড়ে, অধোকণ্ঠ নালীর অভ্যন্তরস্থ সরস আস্তরণে সে গুলি বিজড়িত হইয়া থাকে। অধোকণ্ঠ নালীর আস্তরণে ধূলিকণা প্রভৃতি সূক্ষ্ম পদার্থ ক্রমাগত জমিতে থাকিলে উহা অচিরাৎ পরিপূর্ণ ও রুদ্ধ হইবার সম্ভাবনা। কিন্তু এই প্রকার অনিষ্টকর ঘটনা নিবারণের জন্য বায়ু নালীর ভিতর সঞ্চিত আবর্জ্জনা নির্গমের ব্যবস্থা আছে, তজ্জন্য অধোবায়ু নালীর ভিতর মল সঞ্চিত থাকিতে পারে না। এই বন্দোবস্তে কোন প্রকার জটিলতা নাই। অধোকণ্ঠ নালীর সরস আস্তরণ মিলিয়া (Cilia) বা মার্জ্জনী নামক অতিসূক্ষ্ম লোমরাজিতে পরিপূর্ণ। এই মার্জ্জনীর আকারে কোষাণুপুঞ্জের সহিত ঝাড়ুদারের পল্‌টনের সহিত হইতে পারে। ইহারা ক্রমাগত মুখগহ্বরের সঞ্চালিত হইয়া অধোকণ্ঠ নালীর বায়ু প্রবেশ আবর্জ্জনামুক্ত রাখিতেছে।

এই প্রসঙ্গে একটা পুরাতন কথা মনে পড়িয়া গেল। একদিন একটি রোগী কথোপকথন কালে সহসা বলিয়া বসিলেন, "ডাক্তার বাবু, আপনি আমায় এমন একটি ঔষধ দিতে পারেন না, যাহাতে আমার কাশিটা দমন থাকে? আমি সর্দ্দির ভয় মোটে করি না, কিন্তু এই কাশিটা বড় জ্বালাতন করে।"

আমি হাসিয়া বলিলাম,—"ঐ কাশিটাই আপনার বন্ধু কারণ আপনার ফুস্‌ফুসের বায়ুবহ নালিকায় শ্লেষ্মা জমিয়া উহাতে বায়ু প্রবেশের বাধা জন্মাইতেছে, কাশিটা সেই সঞ্চিত শ্লেষ্মা বাহির করিয়া দিবার জন্য চেষ্টা করিতেছে।"

বৃদ্ধ ভদ্র লোকটি যেন আকাশ হইতে পড়িয়া বলিয়া উঠিলেন,—"বলেন কি মহাশয় কাশিটা বন্ধু, কাল রাত্রিতে এই কাশির চোটে একটিবারও চোখ বুজিতে পারি নাই!"

তখন বৃদ্ধকে অধোকণ্ঠ নালীর আস্তরণের মার্জ্জনী গুলির তথ্য বুঝাইয়া দিলাম। বলিলাম, ফুসফুসের নালিকাগুলির ভিতর গাঢ় শ্লেষ্মা জমিয়া থাকিলে মহা অনিষ্টপাতের সম্ভাবনা, তাই মার্জ্জনী-গুলি নড়িয়া চড়িয়া সে গুলিকে ঊর্দ্ধদিকে তাড়াইয়া দিতে থাকে, তারপর কাশির 'ধমকে' সঞ্চিত শ্লেষ্মা বাহির হইয়া যায়।

পিষ্টক।

ডাক্তার শ্রীবসন্ত কুমার চৌধুরী লিখিত—

শীত কালে বাঙ্গালীর ঘরে ঘরে পিষ্টক প্রস্তুতের ধুম পড়িয়া যায়। কি ধনী কি গরীব সকলেই এ সময় পিষ্টক আদরের সহিত আহার করিয়া থাকেন। বালক গণ পিটের নামে নাচিয়া উঠে। গৃহিণীরা পিষ্টক প্রস্তুতে গুণপণা প্রকাশ করেন। যুবকেরা এক দিন বা এক বেলা পিটে খাইয়াই কাটাইয়া দেন। তাহারা বাহবা দিয়া সকলের আনন্দ বর্দ্ধন করেন। প্রতি ঘরে পিটে পিটে রব উঠে। গৃহিণীরা ঢেঁকিশালে চাউল গুঁড়া করিতে করিতে পিটের গল্পে মাতোয়ারা হন। এ সময় বাঙ্গলার ঘরে ঘরে পিটে প্রস্তুত হইয়া থাকে। সুতরাং এমন আদরের খাদ্য বস্তুটার গুণাগুণ জানা স্বাস্থ্য-সমাচারের পাঠক পাঠিকাগণের প্রীতিপ্রদই হওয়া সম্ভব।

রাজবল্লভ প্রভৃতি পাচীন গ্রন্থে পিষ্টকের উল্লেখ দেখিতে পাওয়া যায়। সুতরাং ইহা অতি প্রাচীন কাল হইতেই ভারতে প্রচলিত আছে। শুধু ভারতে নয় সকল দেশেই ভিন্ন ভিন্ন ভাবে পিটের ব্যবহারের বিষয় জানিতে পারা যায়। বিস্কুট বলিয়া যাহা আমরা আদরের সহিত আহার করি তাহাও পিটে।

চাউল চূর্ণ, দাউল চূর্ণ, তিল চূর্ণ, গোধূম চূর্ণ প্রভৃতি দ্বারা ও দুগ্ধ, ঘৃত, মিষ্ট ও নারিকেল প্রভৃতি সহ পিষ্টক প্রস্তুত হইয়া থাকে।

পিষ্টক অনেক প্রকারের প্রস্তুত হয়। অবস্থা ভেদে প্রস্তুত ও আহারের ব্যবস্থা হইয়া থাকে।

শীতকালই পিষ্টক আহারের উপযুক্ত সময়। এ সময় গুরুপাক দ্রব্য সহজে পরিপাক হয়। বিশেষতঃ এক দিন বা দুই দিন ইহা প্রস্তুত করিয়া রাখিলেও এ সময় ইহাতে পচন উৎপন্ন হয় না। বোধ হয় সেই জন্যই এই সময় ইহার এত আদর।

সাধারণতঃ সকল প্রকার পিষ্টকই গুরুপাক, বিদাহী রুক্ষ ও বলকারক।

অন্নাদষ্টগুণং পিষ্টং পিষ্টাদষ্ট গুণং পয়ঃ।
পয়সোঽষ্ট গুণং মাংসং মাংসাদষ্ট গুণং ঘৃতম্।
ঘৃতাদষ্ট গুণং তৈল মর্দ্দনান্ন চ ভক্ষণাৎ॥
(রাজবল্লভ।)

চাউলের গুঁড়া দ্বারা প্রস্তুত পিষ্টক কফ-পিত্ত-নাশক।

দাইলের পিষ্টক - গুরুপাক, বিষ্টম্ভী ও বায়ুর অনুলোম কারক।

গুড়, তিল, দুগ্ধ ও চিনি প্রভৃতি মিশ্রিত পিষ্টক—গুরুপাক, রুচিকর, বলকরক ও পুষ্টিজনক।

ঘৃতে ভাজা ময়দার পিষ্টক—গুরুপাক তৃপ্তিজনক, রুচিকর, বলবর্দ্ধক ও পুষ্টিকারক।

দাইল দ্বারা প্রস্তুত পিষ্টক—গুরুপাক, বিষ্টাম্ভী ও মলভেদক।

আমাদের বাঙ্গালা দেশে সাধারণতঃ লোকে চাউলের গুঁড়াদ্বারা নানাপ্রকার পিষ্টক প্রস্তুত করিয়া থাকে। তাহা যেমন অল্প ব্যয়সাধ্য তেমনি উপকারীও বটে। সেই সকল পিষ্টক এত লঘুপাক যে রোগীর জন্যও ব্যবস্থা হইতে পারে। উদাহরণ স্থলে দুই একটী পিষ্টকের উল্লেখ করা যাইতেছে।

চাউলের রুটি—চাউল উত্তমরূপে গুঁড়া করিয়া ছাঁকিয়া লইলে ময়দার মত সূক্ষ্ম চূর্ণ প্রস্তুত হয়। ঐ চূর্ণ জলে গুলিয়া অগ্নিতে পাক করা হয় এবং তাহার "কাই" (ঘন আটা) প্রস্তুত হইলে তাহাই মর্দ্দন করিয়া রুটি প্রস্তুত করা হয় এবং তৎপর "তাওয়ায়" পুনরায় ভাজিয়া লওয়া হয়। এই রুটী লঘু, নরম, সহজ পাচ্য, সুস্বাদু ও বলকারক, ময়দার রুটী অপেক্ষা ইহা অনেক গুণে ভাল। দাইল, তরকারী, মৎস্য, মিষ্ট অথবা দুগ্ধ দ্বারা ইহা সেবন করা যাইতে পারে।

ভাবি পিটে—শুধু চাউল দ্বারা ভাবে প্রস্তুত হয়। ইহাও উত্তম নরম ও সহজে জীর্ণ হয়।

সরা পিটে—সরার মধ্যে ভাবে শুধু চাউল চূর্ণ জলে গুলিয়া তদ্দ্বারা প্রস্তুত করা হয়। ইহাও উপরোক্ত রূপ

দ'লে পিটে—চাউলের গুড়া অল্প জলে ময়দার ন্যায় মর্দ্দন করিয়া দলা প্রস্তুত করতঃ জলে অথবা দুগ্ধে সিদ্ধ করা হয়।

চসি পিটে—চাউল চূর্ণ জলে মাখিয়া চিকণ ও কাঠির ন্যায় প্রস্তুত করতঃ শুকাইয়া লইতে হয়, তৎপর দুগ্ধে পাক করা হয়।

সরুচাকুলি—চাউল চূর্ণের সহিত মাসকলাই মিশ্রিত করিয়া জলে পাতলা করিয়া গুলিয়া তাওয়ায় ভাজা হয়।

বগ্‌নে চাপড়া—শুধু চাউলের গুঁড়া জলে গুলিয়া অল্প তাপে বগ্‌নাতে দিলে ইহা প্রস্তুত হয়।

উল্লিখিত পিষ্টক ব্যতীত পাটিজরা বা পাটিসাপটা, মুগ পুলি, তেল চিতাই, গকুল পিটে, কমল ভোগ, ভোগ, ক্ষিরের বড়া, আলুর বড়া, রস বড়া, পাত তালবড়া ইত্যাদি নানাপ্রকার পিষ্টক দুগ্ধ ও মিষ্ট প্রস্তুত হইয়া থাকে। কিন্তু সকল পিষ্টককেই চাউল আবশ্যক হয়। বাহুল্য বোধে এই সকল পিষ্টকের প্রণালী উল্লেখ করা হইল না। এই সকল পিষ্টকের প্রণালী আমাদের গৃহিণীরাই ভালরূপে জানেন। ঘৃতে ও তৈলে ভাজা ময়দার পিটে অপেক্ষা এই পিটে স্বাস্থ্যের পক্ষে মহোপকারী।

চীনাবাদাম।

রায় বাহাদুর ডাক্তার শ্রীনবীন চন্দ্র দত্ত লিখিত—

চীনাবাদাম আমাদের দেশে সর্ব্বত্র পরিচিত। ইহার নাম চীনাবাদাম কেন হইল, ইহার প্রাচীন ইতিহাসের সহিত চীনদেশের কোন সম্পর্ক আছে কিনা তাহা আমরা অবগত নহি। এন্‌সাইক্লোপিডিয়া বৃটানিকাতে (Encyclopœdea Britanica) লিখিত আছে "it is a native of South America" অর্থাৎ ইহার আদিম নিবাস দক্ষিণ আমেরিকা। ইহার সংস্পর্শে চীনদেশের কোন উল্লেখ কোন স্থানে প্রাপ্ত হওয়া যায় না। বর্ত্তমান কালে ইহা ভারতবর্ষে প্রচুর পরিমাণে জন্মিয়া থাকে। বোম্বাই এবং মান্দ্রাজ প্রদেশের নানাস্থানে ইহার চাষ হইয়া থাকে এবং উহা তদ্দেশের একটি বিশেষ বাণিজ্য দ্রব্য। বর্ত্তমান ইউরোপীয় যুদ্ধের পূর্ব্বে ঐ সকল স্থান হইতে বিস্তর চীনাবাদাম ইংলণ্ড, ফ্রান্স ও জার্ম্মাণীতে প্রেরিত হইত। নারিকেল শস্যের ন্যায় চীনাবাদামের শস্য হইতেও বহুপরিমাণে তৈল প্রাপ্ত হওয়া যায়। যুদ্ধের পূর্ব্বে লণ্ডন, মার্সেলস্ ও হামবার্গ নগরে বহু কলকারখানা এই তৈল প্রস্তুত কার্য্যে নিযুক্ত থাকিত। সে সকল দেশে চীনাবাদামের তৈল সাবান প্রস্তুত করিবার জন্যই প্রধানতঃ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। চীনাবাদাম হইতে তৈল বাহির করিয়া যে খোল অবশিষ্ট থাকে তাহা গৃহপালিত পশুর খাদ্য এবং নানাবিধ শস্য ও সব্‌জির ক্ষেত্রে সাররূপে ব্যবহৃত হয়।

রাসায়নিক বিশ্লেষণদ্বারা জানা গিয়াছে যে ভারতে উৎপন্ন চীনাবাদামে নিম্নলিখিত উপাদান সমুদয় বর্ত্তমান থাকে।

প্রোটীন	শতকরা	...	২৭·৬ ভাগ
তৈল	"	...	৪৪·৫ "
কার্ব্বোহাইড্রেট	"	...	১৫·৭ "
ধাতব পদার্থ	শতকরা	...	৪·৭ ভাগ
জল	"	...	৭·৫ "

চীনাবাদামের খোলকে রৌদ্রতাপে শুষ্ক করিয়া দেখা গিয়াছে যে তাহাতেও ঐ সমুদয় উপাদান নিম্নলিখিত পরিমাণে বর্ত্তমান থাকে।

প্রোটীন	...	...	৪৪·৫
তৈল	...	...	৯·২
কার্ব্বোহাইড্রেট	...	...	২৩·৮
ধাতব পদার্থ	...	...	১২·৭
জল	...	...	৯·৮

উপরিলিখিত তালিকা দুইটী অনুধাবন করিয়া দেখিলে বুঝিতে পারা যায় যে বিজ্ঞানানুসারে চীনাবাদাম একটী অতিশয় পুষ্টিকর আহার্য্য দ্রব্য। বহুপরিমাণ তৈল উপাদান বর্ত্তমানহেতু উহা গুরুপাক হইয়া থাকে, কিন্তু খোল তদ্রূপ গুরুপাক হয় না। সমানভাগ চীনাবাদামের খোলের ময়দা এবং গমের আটা মিশ্রিত করিয়া তদ্দ্বারা রুটী প্রস্তুত করতঃ আহার করিলে মধুমেহ গ্রস্ত (Diabetic) রোগীকে উপকৃত হইতে দেখা যায়। ইহাতে কোষ্ঠবদ্ধতারও (Habitual constipation) উপকার হয়। ইহার সহিত কিঞ্চিৎ পরিমাণে লবণ কিম্বা সোডা বাইকার্ব্বনেট (Soda bicarb) মিশ্রিত করিয়া লওয়া প্রয়োজন হয়, তাহা না করিলে পেট ফাঁপার সম্ভাবনা থাকে।

আমাদের দেশে মধুমেহ রোগীর অভাব নাই, এই খাদ্যটী আমি তাঁহাদিগকে পরীক্ষা করিতে অনুরোধ করি। দেশীয় ঘানিতে চীনাবাদাম অনায়াসে পেশিত হইতে পারে এবং প্রয়োজনানুরূপ খোল তৈল প্রাপ্ত হওয়া যায়।

অপরাজিতা ফুল।

ডাক্তার শ্রীমোক্ষদা চরণ ভট্টাচার্য্য কাব্যবিনোদ লিখিত—

পরিচয়। ইহা লতাজাতীয় উদ্ভিদ। ভারতের সর্ব্বত্র সুলভ। পূর্ব্ব কালের আর্য্যগণ এই জাতীয় কয়েকটি ফুলকে "অস্ত্রপুষ্প" বলিয়া শক্তি পূজায় শ্রেষ্ঠ আসন দিয়াছেন। তাহার মধ্যে অতসী আর অপরাজিতা সর্ব্ব শ্রেষ্ঠ। ইহা শ্বেত, নীল আর নীল মিশ্রিত শ্বেতাভ স্বরূপে তিন প্রকার। সাধারণত নীল অপরাজিতাই সর্ব্বত্র সুলভ। শ্বেত অপরাজিতাই কিন্তু ঔষধীয় কার্য্যের প্রধান অবলম্বন। এই উদ্ভিদ জাতীয় লতাটি হিন্দুর শিশু বৃদ্ধের পরিচিত। এই ফুলের গাছ লতাকারে অপর বৃক্ষ বা কোন স্থানকে আশ্রয় করিয়াই উৎপন্ন হয়। ইহার বিশেষ পরিচয় বাহুল্য মাত্র।

ঈশ্বরের এমনি মহিমা এমনি সৃষ্টি সৌন্দর্য্যের সুকৌশল যে জগতের প্রত্যেক পদার্থই পূর্ণ পৃথক পৃথক। তবে স্থান বিশেষে যে একটুকু আদটুকু সমতা পরিলক্ষিত হয়—উহা আমাদের অভিজ্ঞানের অসম্পূর্ণতা। এই বিশ্বরাজ্যে এক আকারের দুই বস্তু নাই। আপত দৃশ্যে জগত বৈষম্য পুর্ণ বলিয়া বোধ হয়, কিন্তু পরিণতির সামঞ্জস্যে এই অপরাজিতা লতার সহিত সমতুল্যতা অপর কোন লতা মানবের দৃষ্টি পথে পড়ে নাই। কিন্তু বিন্ধ্য পর্ব্বত সানুদেশে "তুর্‌রি" বলিয়া একরূপ বনজ লতাকে অপরাজিতার সহিত অনেকটা তুলনা করা যায়।

কাশীবাসের দ্বিতীয় বর্ষে বিন্ধ পর্ব্বত দর্শন সময়ে বৈশাখ মাসে পর্ব্বতের নিম্নাংশে মাতা শ্রীশ্রীবিন্ধ বাসিনীর মন্দিরের নিম্নে তুর্‌রি লতা দেখিয়াছিলাম। কিন্তু ফুল দেখি নাই। তাই মনে হইয়াছিল ইহা অপরাজিতা লতা বিশেষ। যাহা হউক ঔষধার্থে সর্ব্বত্র সুলভ অপরাজিতাই বর্ণনার লক্ষ্য।

ভাষাভেদে নাম। সংস্কৃতে—অপরাজিতা। হিন্দিতে কোয়েল, পাণ্ডরী, সুফনি। গুজরাটে গরনী। কর্ণাটে—নিলিয় গিরিকর্ণিকা। তেলিগুতে—নীল গদুনা [illegible] কহিয়া থাকে। ইংরেজিতে Magoria আ[illegible] ল্যাটিনে chlatoria trentula ক্লোটোরিয়া ট্রান্টুল[illegible] কহে।

একজন দেশীয় ডাক্তার সুপ্রসিদ্ধ ডাক্তা[illegible] "মেজেরিয়ান" নামক ঔষধকে এই অপরাজিতা জাতী[illegible] ঔষধ বলিয়া পরিচিত করেন। প্রকৃত কিন্তু তাহা নহে[illegible] মেজেরিয়ান ভারতীয় দ্রব্য নহে। এই ডাক্তার বাবুর বিশ্বা[illegible] মেজেরিয়ান আর অপরাজিতার শিকড় একই গুণকারক[illegible] যাহা হউক এই দুই দ্রব্য এক না হইলেও—গুণ, ক্রি[illegible] প্রায় এক। মেজেরিয়ানের গুণ শ্রেষ্ঠ পরিবর্ত্তক[illegible] অপরাজিতাও তাই। ইহার আর যতই গুণ থাকুক[illegible] কেন আমি ইহার দুই শক্তির পুর্ণ পক্ষপাতী। পরিব[illegible] আর ক্ষত শুষ্ক কারক।

ক্রিয়া। বিরেচক, পরিবর্ত্তক, পচন নিবারক। [illegible] শালিগ্রাম নির্ঘণ্ট বলেন অপরাজিতা। "ত্রিদো[illegible] শীর্ষশুল দাহং কুষ্টশ্চ শুলকম্"—ত্রিদোষ (বাত্ত পিত্ত [illegible] প্রকোপ) শিররোগ, কুষ্ট দাহ ও শুল ইত্যাদি আরো[illegible] করে। উক্ত গ্রন্থ মতে ইহা নেত্র পীড়ারও ঔ[illegible] আমরা অপরাজিতার শ্লেষ্মাকারক পিত্ত নিংসারক [illegible] পরাঙ্গপুষ্ঠ কীট নাশক গুণও উপলব্ধি করিয়াছি।

সুপ্রসিদ্ধ পল্লী "খড়দহ" নিবাসিনী একটী ব্রাহ্মণ[illegible] শিষ্যবাড়ী থাকিয়া বিধবার ব্রহ্মচর্য্য সহায় পি[illegible] বগুণার সুক্ষ্ম ধারে হাত কাটিয়া বিষম ক্ষত জন্ম[illegible] ছিলেন। অযত্নেই হউক আর অভাবেই [illegible] কিম্বা শিষ্যগণকে বিরক্ত করিবেন না বলিয়াই [illegible] বেচারীর ক্ষত বৃদ্ধি পাইতে পাইতে আঙ্গুলের এক[illegible] পর্য্যন্ত পচিয়া গিয়াছিল। ঘটনা সূত্রে আমি [illegible] শিষ্য মহাশয়দিগের বাড়ী একটী "ইরিসে[illegible] চিকিৎসার জন্য উপস্থিত ছিলাম। তাঁহার [illegible] দেখিয়া অন্যত্র হইতে ঔষধ আনাইতে আমার দুই দিন দেরী হইয়া যায়। এই অবসরে একটি সাহা জাতীয় পল্লী কবিরাজ অপরাজিতার পাতা আর সামান্য কলি চুণ নারিকেল তৈল সহ কর্পূর মিশাইয়া ক্ষতে দিতে থাকে। আর "বিজতাড়কের" পাতা দিয়া ব্যাণ্ডেজ বাধিয়া দেয়। ভগবানের প্রসাদে এক রাত্রিতে গন্ধ আর পুঁযপড়া আরোগ্য হয়। ফুলাও পরে কমিয়া যায়। ইহা দেখিয়া আমি আর দ্বিতীয় দ্রব্য ব্যবহার করিতে নিষেধ করি। ৩।৪ দিন উক্ত মলম ব্যবহারে ক্ষত আরোগ্য হয়। পরিশেষে একটি সামান্য দাগ ব্যতীত অন্য কোনরূপ চিহ্ন ছিল না।

তখন হইতে এই ঔষধে আমি বহু ক্ষত পীড়া আরোগ্য করিয়াছি। অপরাজিতার পাতার রসে কর্ত্তিতাংশ জোড়া দেওয়া যায়। ইহার পচন নিবারক শক্তি অতি উৎকৃষ্ট। রক্ত রোধকও বটে। ইহার আর একটি অদ্ভুত গুণ আছে—যথা কাচে কিম্বা শিশি বোতলে হাত কাটিলে এবং কাচ কণা শরীরে আবদ্ধ থাকিয়া উপদ্রব উপস্থিত করিলে। অপরাজিতা পাতার রস, চুণ এবং দোক্তা পাতার সহিত পীড়িত স্থানে বান্ধিতে হয়। ইহাতে জ্বালা যন্ত্রণা যায় এবং ক্ষত শুষ্ক হয়। আমি নিজেই ইহার প্রত্যক্ষ সাক্ষ্য।

কাচের ছিপি যুক্ত শিশি কোন কারণে ভাঙ্গিয়া দক্ষিণ হস্ত কাটিয়া ফেলিয়া ছিলাম। প্রথমে কসটিক ব্যবহার করিয়া বেদনা আরোগ্য করি কিন্তু শেষে আবার বেদনা হয় আর প্রদাহ হইয়া ক্ষত হইবার উপক্রম হয়। তখন শ্বেত অপরাজিতার পাতার রস দিয়া আরোগ্য হই। এই লতার পাতার রস পিচকারি যোগে ব্যবহার করিলে নুতন প্রমেহ পীড়ার পুঁয পরা কম পড়ে। আবার স্ত্রী লোকের যোনী কুণ্ডয়ন পীড়ায় ইহার ক্ষমতা অত্যাধিক। কতকগুলি পাতা গরম জলে ফেলিয়া ফাণ্ট অর্থাৎ পাঁচন প্রস্তুত করিয়া তদ্বারা ডুস কিম্বা পিচকারি ব্যাবহার করিতে হয়। এমন কি ইহাতে প্রদর পীড়া পর্য্যন্ত আরোগ্য হয়। শিরঃপীড়া উপস্থিত হইলে অপরাজিতার পাতা তাজা চুণে মাখিয়া দুই রগে, কপালের দুই পার্শ্বে লাগাইলে যন্ত্রণা কম পড়ে।

ইহার শিকড়ের রসে দাস্ত হয় এবং পরিবর্ত্তক গুণ প্রকাশ পায়। এই কারণ কোন কোন পল্লী কবিরাজ শিকড় ছেচিয়া ২০।২৫ ফোটা রস চুণের জল সহ খাইতে দিয়া রক্তাতিসার আর ক্রিমি ব্যাধি আরোগ্য করিয়া থাকেন। উন্মাদ পীড়ায় ইহা মস্তকে ব্যবহার করা ব্যাবস্থা আছে, কিন্তু ডাক্তারি শাস্ত্রে এই লতার নাম গন্ধ নাই। পরীক্ষা করা উচিত নহে কি।

চিত্ত-বিকৃতি।

("বিজ্ঞান" হইতে উদ্ধৃত)

চিত্ত-বিকৃতি ঠিক উন্মত্ততা নহে। ইংরাজী ভাষায় যাহাকে ইন্‌স্যানিটি (insanity) বলে তাহাই চিত্ত-বিকৃতি। ইন্‌স্যানিটি এবং ম্যাডনেস্ (madness) ঠিক একইরূপ রোগ নহে। চিত্ত-বিকৃতির প্রকৃতি এবং কারণ বহুবিধ। আজকাল এই রোগের অত্যন্ত বৃদ্ধি পাইয়াছে। সরকারি রিপোর্টে এবং রাজকীয় দণ্ড বিভাগের কার্য্য-বিবরণীতে ইহার সংখ্যা যেন দিন দিন বৃদ্ধি হইতেছে। সংক্ষেপে ইহার মোটামুটি বিবরণ লিখিত হইতেছে।

চিত্ত-বিকৃতির কিরূপ সংজ্ঞা নির্দ্দিষ্ট হওয়া উচিত তাহা নির্দ্ধারণ করা অতীব দুরূহ। যেহেতু বহুবিধ মানসিক এবং শারীরিক বিকৃতি এবং বিশেষ বিশেষ অবস্থা এই রোগের অন্তর্ভুক্ত। তদ্ব্যতীত বহুবিধ সাময়িক রোগেও শরীর এবং মনের অবস্থা এরূপ বিপর্য্যস্ত

হয় যে, এই অস্বাভাবিক অবস্থাকেও চিত্ত-বিকৃতি বলা যাইতে পারে। কিন্তু এই অবস্থা রোগ নিরাময়ের সঙ্গে সঙ্গেই অন্তর্হিত হয় বলিয়া ইহাকে প্রকৃত পক্ষে চিত্ত-বিকৃতি বলা যাইতে পারে না।

তদ্ব্যতীত চিত্তের স্বাভাবিক অবস্থা কিরূপ তাহাই যখন নির্ণয় করা দুরূহ, তখন অস্বাভাবিক বিকৃতি অবস্থা যে কি হইবে তাহা কে বলিতে পারে? আমার নিকট যাহা স্বাভাবিক অন্যের নিকট তাহা অস্বাভাবিক, আমার চিত্ত যাহা সত্য বলিয়া গ্রহণ করে, অন্যের চিত্ত তাহাকে মিথ্যা মনে করিয়া উপহাস করে, আমার নিকট মৎস্য মাংসাহার যেরূপ উপাদেয় অন্যের নিকট তাহা ঘৃণাকর-জনক; আমার নিকট যে ধর্ম্ম শ্রেষ্ঠ অন্যের নিকট তাহা অতীব নিকৃষ্ট, আমার নিকট যাহা বর্ব্বরতা অন্যের নিকট তাহা সভ্যতা। অথচ আমি ও অন্য উভয়েই সুস্থ-চিত্ত, জ্ঞানবান এবং ধীশক্তি সম্পন্ন। আমরা পরস্পরকে বিকৃতচিত্ত মনে করি। অতএব চিত্তের স্বাভাবিক অবস্থাই যখন অজ্ঞেয় এবং অবক্তব্য তখন চিত্তের বিকৃতি কি, তাহা কে বলিতে পারে। এইজন্য রাজকীয় আইন কতকগুলি মোটামুটি বিষয়কে চিত্তের স্বাভাবিক অবস্থা বলিয়া ধরিয়া লইয়াছে। এই অবস্থার ব্যতিক্রম হইলেই তাহা বাস্তবিক বহু লোকের এমন কি বিকৃত অবস্থাপন্ন ব্যক্তির নিজেরও ক্ষতিকারক হইতে পারে। সাধারণতঃ এইরূপ নিজের এবং অন্যের ক্ষতিকারক মানসিক অবস্থা-কেই চিত্ত-বিকৃতি বলা যাইতে পারে। দুঃখের বিষয় আজকাল রাজকীয় আইন কানুন বিকৃত চিত্ত ব্যক্তির প্রতি এরূপ কঠিন ও নির্ম্মম হইয়া উঠিতেছে যে বস্তুতঃ বিকৃত চিত্ততার সংজ্ঞা নির্দ্দেশে আইনকর্ত্তাদের কতকটা করুণা প্রকাশিত হওয়া উচিত। যাহা হউক এতৎ সম্বন্ধে আলোচনা করিবার শক্তি আমাদের আছে বলিয়া মনে হয় না।

মনের সহিত শরীরের কি সম্পর্ক তৎসম্বন্ধে বিস্তৃত আলোচনা না করিয়া আমরা অনায়াসে এ কথা বলিতে পারি, মানসিক শক্তি বা বৃত্তি এবং মনের ক্রিয়া অধি-কাংশ স্থলেই মস্তিষ্ক দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। মস্তিষ্কের পরিবর্ত্তনের সঙ্গে সঙ্গে মনেরও পরিবর্ত্তন হইতে থাকে। অপরিণত মস্তিষ্ক যাহাকে সুখের আকর বলিয়া মনে করে, পরিণত মস্তিষ্ক তাহার মধ্যে বহু দোষ দেখিতে পায়। সেইরূপ অপরিণত মস্তিষ্কের নিকট অসুখকর ব্যাপার ভবিষ্যতে সুখের আকর বলিয়াই প্রতীয়মান হইতে পারে। এক কথায় মস্তিষ্কের সহিত মানসিক সম্পর্ক অতি ঘনিষ্ট। মস্তিষ্কের বহিরাংশে একটা ধূসর বর্ণ পদার্থ আছে তাহাকে মস্তিষ্কের করটেক্স (cortex) বলে। যদি এই ধূসর বর্ণ যন্ত্রের কোন বিকৃতি হয় অথবা ইহাতে কোনওরূপ আঘাত লাগে, অথবা দোষ-যুক্ত পদার্থ শোণিত প্রবাহ দ্বারা এই অংশে নীত হয় তাহা হইলে চিকিৎসকগণের মতে চিত্ত-বিকৃতি উপস্থিত হইতে পারে, অর্থাৎ সাধারণ জ্ঞান ও হিতাহিত বুদ্ধি নষ্ট হওয়া অসম্ভব নহে। প্রবল জ্বরে রোগীকে প্রায়ই প্রলাপ বকিতে দেখা যায়। এমন কি জ্ঞানবান ব্যক্তি জ্বরের ঘোরে উন্মত্তের ন্যায় প্রলাপ বকে, ইহার কারণ এই যে মস্তিষ্কের পূর্ব্বোক্ত অংশে বিষাক্ত পদার্থ শোণিত প্রবাহ দ্বারা জ্বরের সময় নীত হয়। তাহারই ফলে প্রলাপরূপে অভিব্যক্ত হয়। কিন্তু এই চিত্ত-বিকৃতি সাময়িক। রোগের উপশমের সঙ্গে সঙ্গে মস্তিষ্ক স্বাভা-বিক অবস্থা প্রাপ্ত হয় এবং চিত্তও সুস্থ হইয়া থাকে। মস্তিষ্কে এই অংশের চিরস্থায়ী বিকৃতির জন্য চিরস্থায়ী চিত্ত বিকৃতির বহু উদাহরণ চিকিৎসা-শাস্ত্রে উল্লিখিত আছে।

চিত্ত-বিকৃতির বহুবিধ কারণ আছে এবং সমস্ত চিকিৎসা গ্রন্থই আজ পর্য্যন্ত সমস্ত কারণ নির্দ্দেশ করিতে পারে নাই। তবে মোটামুটি কারণগুলি অধিকাংশ গ্রন্থেই দেখিতে পাওয়া যায়। তাহারই প্রধান দুই একটি এস্থলে উল্লিখিত হইল।

প্রথম—বংশানুবর্ত্তিতা।—পূর্ব্ব পুরুষ হইতে পরাম্পরা ক্রমে মস্তিষ্কের একটা বিশেষত্ব দেখিতে পাওয়া যায়। বুদ্ধিমান পিতা মাতার সন্তান-সন্ততি অধিক স্থলেই বুদ্ধিমান হইয়া থাকে। 'বাপকো বেটা' কথাটার মূল্য যথেষ্ট রহিয়াছে। অবশ্য বুদ্ধিহীন

জননীর সন্তান যে বুদ্ধিমান এবং বুদ্ধিমান জনক জননীর সন্তান যে নির্ব্বোধ হইবে না তাহার কোন কারণ নাই; তবে অধিকাংশস্থলেই পিতার গুণাগুণ সন্তানে সংক্রামিত দেখিতে পাওয়া যায়। তা ছাড়া প্রতি বৎসর অপরাধের হিসাব নিকাশ প্রকাশিত হয়। যদি সেই হিসাব নিকাশের কোন গুরুত্ব থাকে, তাহা হইলে এ কথা স্বীকার করিতেই হইবে যে স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য পুরুষানু-ক্রমে সন্তান সন্ততি শোণিত-উত্তরাধিকার সূত্রে পূর্ব্ব পুরুষ হইতে প্রাপ্ত হইয়া থাকে। পাগল পাগলিনীর সন্তান সন্ততি অধিকাংশ স্থলেই পাগল হয়। কোনও কোনও স্থলে ইহার বাহ্যতঃ ব্যতিক্রম হইলেও অর্থাৎ পাগল ও পাগলিনীর সন্তান স্বাভাবিক শক্তি সম্পন্ন বলিয়া প্রতীয়মান হইলেও যদি এই সন্তানের জীবনে এরূপ ঘটনা ঘটে যে তাহাতে সহসা চিত্ত-বিকৃতি হওয়া সম্ভব, তাহা হইলে সেই সন্তান প্রায়ই বিকৃত-চিত্ত হইয়া যায়, ক্বচিৎ তাহার প্রভাব হইতে পরিত্রাণ পায়। এই স্বাভাবিক শক্তি বিশিষ্ট সন্তান সন্ততির অবস্থা এরূপ হইয়া থাকে যে সামান্য ঘটনাতেই তাহাদের স্বাভাবিকতা নষ্ট হয়। কিন্তু স্বাভাবিক শক্তি বিশিষ্ট পিতা মাতার সন্তান তদপেক্ষা কঠিন কঠিন অবস্থাতেও অটল ও সুস্থ চিত্ত থাকিতে পারে। অতএব বংশানুবর্ত্তিতা চিত্ত-বিকৃতির অন্যতম কারণ।

দ্বিতীয়—আধুনিক সভ্যতার কাঠিন্য।—এই কাঠিন্য দিন দিন বৃদ্ধি পাইতেছে। যতই সভ্যতা বৃদ্ধি পাই-তেছে ততই জীবন সংগ্রাম ঘোরতর হইয়া উঠিতেছে। সঙ্গে সঙ্গে মানব অস্থির-চিত্ত ও অপরিণামদর্শী হইয়া পড়িতেছে। অনেক অভিজ্ঞ ব্যক্তির অভিমত এই যে, যে জাতি যত সভ্য সেই জাতির মধ্যে বিকৃত চিত্ত ব্যক্তির সংখ্যাও তত অধিক। এস্থলে সভ্যতা বলিলে বর্ত্তমান সভ্যতা বুঝিতে হইবে। ২০০ বৎসর পূর্ব্বে হিন্দু, মুসলমান বা পৃথিবীর অন্যান্য জাতি অসভ্য ছিল—এ কথা বলিবার দুঃসাহস কাহারও আছে কি না জানি না। অতএব সে সভ্যতার কথা বলিতেছি না। বর্ত্তমান সভ্যতার জন্মস্থান ইউরোপ। এই ইউরোপীয় সভ্যতার প্রবল তাড়নায় মানবের জীবন সংগ্রাম এরূপ কঠোর আকার ধারণ করিতেছে যে চিত্ত-বিকৃতি বৃদ্ধি পাওয়া অসম্ভব নহে। ২০০ বৎসর পূর্ব্বে ভারতে সত্য পালন, ধর্ম্ম রক্ষা যাহা ছিল তাহা আজকাল উপকথার ন্যায় মনে হয়। এখন পিতা পুত্রকে, পুত্র পিতাকে, স্ত্রী স্বামীকে, স্বামী স্ত্রীকে বিশ্বাস করে না। অথচ কিছুদিন পূর্ব্বে অগাধ অর্থ ও নাবালক পুত্রকে মৃত্যুকালে দীন দরিদ্র বন্ধুর হাতে সমর্পণ করিয়া লোকে সুখে মরিতে পারি-য়াছে। বন্ধু প্রাণপণে সত্য পালন করিয়া ধর্ম্ম রক্ষা করিয়াছে। আজকাল তাহা সম্ভব নহে। ইহার কারণ বর্ত্তমান সভ্যতার ঘোরতর জীবন সংগ্রাম। সেইজন্যই অভিজ্ঞগণ বলিতেছেন যে বর্ত্তমান সভ্যতার দায়ে চিত্ত বিকার ক্রমাগতই বৃদ্ধি পাইতেছে। কিন্তু হিসাব নিকাশ বা সরকারী কার্য্যবিবরণীতে এতৎসম্বন্ধে সেরূপ কোনও নিদর্শন পাওয়া যায় না। তথাপি এ কথা অবশ্যই স্বীকার করিতে হইবে যে প্রাচীন পুস্তকাদিতে প্রাচীন লোক সমূহের কার্য্যকলাপ এবং মানসিক শক্তি যেরূপ ছিল বলিয়া লিখিত আছে, এখন আর তাহা নাই এবং এখন যাহা আছে, তাহাও যেন ক্রমশঃ ক্ষয় হইয়া যাইতেছে। শুধু ভারতের ইতিহাসে নহে, ইউরোপের প্রত্যেক জাতির প্রাচীন ইতিহাসে ধর্ম্মের জন্য, প্রভুর জন্য, দেশের জন্য, কর্ত্তব্যের জন্য আত্মত্যাগের দৃষ্টান্ত দেখিলে বিস্ময়ে রোমাঞ্চিত কলেবর হইতে হয়। স্কুলের পাঠ্যপুস্তকে এরূপ বহু প্রাচীন ঘটনার উল্লেখ দেখিতে পাওয়া যায়। তদ্ব্যতীত বদান্যতা, মহানুভবতা ইত্যাদি মানবীয় গুণও যেন ক্রমশঃ লোপ পাইয়া আসিতেছে। অতএব যদিও সরকারী হিসাব পত্রে এরূপ কোন লক্ষণই দেখিতে পাওয়া যায় না যে সভ্যতা বৃদ্ধি চিত্ত-বিকারের একটা বিশেষ কারণ, তথাপি নিজ মনে আত্মস্থ হইয়া চিন্তা করিলে অভিজ্ঞগণের এতদভিমতের যথার্থ্য উপলব্ধি করা অসম্ভব নহে। অন্য দেশে যাহাই হউক না কেন, ভারতের পক্ষে ইউরোপীয় সভ্যতা চিত্ত-বিকারের প্রধান-তম কারণ হইয়া উঠিয়াছে। লোকে এখন অঋণী ও অপ্রবাসী হইয়া দিনান্তে নিজ বাসভূমে শাক অন্নে সুখী

হইতে ভুলিয়া যাইতেছে। নিত্য অভিনব অভাবের তাড়নায় কাণ্ডজ্ঞান ভুলিতেছে। বিদেশের চাকচিক্যে মুগ্ধ হইয়া তাহাই দেশে আনিবার জন্য জলের ন্যায় অর্থ বিদেশে পাঠাইয়া দিয়া দৈন্য এবং সঙ্গে সঙ্গে বহুবিধ অভাবের সৃষ্টি করিয়া তুলিতেছে। এ কথা অকুণ্ঠিত চিত্তে বলা যাইতে পারে যে বর্ত্তমান ভারতের বিশেষতঃ অর্দ্ধ সাহেবী অবস্থাপ্রাপ্ত বর্ত্তমান বঙ্গের চিত্তবিকৃতির প্রধানতম কারণ অবঙ্গোচিত ইউরোপীয় সভ্যতা। বাঙ্গালী মনুষ্যত্ব হারাইতেছে, তাহার স্নায়বিক শক্তির দিন দিন হ্রাস হইতেছে; বাঙ্গালী ধীরে ধীরে স্থায়ীরূপে পাগল হইতে বসিয়াছে।

তৃতীয়—মদ্যপান ও নানাবিধ নেশা।—কোন কোন ব্যক্তি মদ্যপানের সহিত চিত্ত-বিকৃতির সম্পর্ক আছে বলিয়া বিশ্বাস করেন না। তাঁহারা বলেন যে যদিও সে সম্পর্ক থাকে তাহা এত সুদূর ভবিষ্যতে ঘটিয়া থাকে যে তাহাকে ধর্ত্তব্যের মধ্যে আনা অন্যায়। কিন্তু ইউরোপে বা অন্যান্য মদ্যপের দেশে অপরাধীর সংখ্যা মদ্যপায়ীর মধ্যেই অধিক দেখা যায়। অতএব মদ্যপান যে চিত্ত-বিকারের একটা বিশিষ্ট কারণ তাহার প্রমাণ এই অপরাধীর সংখ্যাধিক্য। যাহারা মদখোর বা যাহারা সুরার ক্রীতদাস, তাহারা তাহাদের নিজেদের উপর সমস্ত শক্তি হারাইয়া ফেলে, এরূপ স্থলে মদ্যপানের ক্রিয়া যে স্নায়বিক দুর্ব্বলতা সাধন করে তাহা অস্বীকার করা অসম্ভব। ভারতে বিশেষতঃ বঙ্গে ইংরাজী সভ্যতার প্রবল তাড়নে এক সময়ে শিক্ষিতগণের বৈঠকখানায় মদ্যের বন্যা বহিত। এক্ষণে শিক্ষিতগণ সে রোগ হইতে পরিত্রাণ পাইতেছে বটে, কিন্তু তাহাদের দেখাদেখি অশিক্ষিতগণ যে অভ্যাস করিয়াছিল তাহার হস্ত হইতে তাহারা এখনও পরিত্রাণ পায় নাই। কখনও পাইবে কি না তাহা কে বলিতে পারে? হিন্দুগণ অতি প্রাচীনকালে মদ ব্যবহার করিত কি না তাহার প্রমাণ পাওয়া দুষ্কর। কিন্তু হিন্দু সভ্যতার মধ্যযুগে যে মদ্য একবারে হিন্দু সমাজের নিম্ন স্তরেই কেবলমাত্র ব্যবহৃত হইত তাহার প্রমাণ বহু ঐতিহাসিক আবিষ্কার করিয়াছেন। হিন্দুশক্তির অবনতিকালে অর্থাৎ মুসলমান আক্রমণের অব্যবহিত পূর্ব্বে মদ্যপান উচ্চ স্তরেও প্রবেশ করিয়াছিল। মুসলমান শাসনের সময় ধনবানগণের আলয়ে যাহাই হউক না কেন, কিন্তু যাহাদিগকে লইয়া মুসলমানগণ গর্ব্ব করিতে পারেন, যাহারা মুসলমানগণের অলঙ্কার স্বরূপ, যাহাদের গৌরবে মুসলমান শাসন ভারতের নিকট বিশেষ কষ্টদায়ক হইতে পায় নাই, বিদ্যা ও জ্ঞানে যাহারা মুসলমান সমাজের শিরোভূষণ ছিলেন তাঁহারা মদ ঘৃণা করিতেন—তাঁহাদের ধর্ম্ম মদ স্পর্শ করিতে নিষেধ করিয়াছে। কাজেই মুসলমান শাসনকালে হিন্দু ও মুসলমানের প্রকৃত সমাজে মদ্যপান আশক্তি বৃদ্ধি পাইয়াছিল বলিয়া মনে হয় না। বরং এরূপ বহু প্রমাণ দেখান যাইতে পারে যে সুরা ধনবানের গৃহে এক নিম্নস্তরেই ব্যবহৃত হইত। যাহাদিগকে লইয়া হিন্দু মুসলমান সমাজ গঠিত অর্থাৎ মধ্যবিত্ত গৃহস্থ সুরাকে ঘৃণা করিত। তাহারা মদ্যপায়ীকে সময়ে সময়ে সমাজ চ্যুত করিয়া নিগৃহীত করিত। কিন্তু ইংরেজী সভ্যতা তাহা পুনরায় প্রবল আকার ধারণ করিয়াছিল। আমার এত কথা বলিবার উদ্দেশ্য এই যে সেই সুরাপানের প্রভাব বর্ত্তমান বঙ্গের সন্তান সন্ততিতে আজিও প্রবাহিত রহিয়াছে। ইহারা মদ পান করিতেছে না বটে, কিন্তু মদ্যপ পূর্ব্বপুরুষের যে স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য তাহা এখন বর্ত্তমান সন্তানের শরীর হইতে একবারে অন্তর্হিত হয় নাই এ কথা অত্যুক্তি নহে। যে যে বংশের পূর্ব্বপুরুষ ঘোরতর সুরাপানাসক্ত ছিল তাহাদের বর্ত্তমান বংশধরগণ এখনও স্নায়ুর শক্তির হিসাবে দুর্ব্বল। অনুসন্ধান করিলে এরূপ বহু পরিবার নয়ন গোচর হইতে পারে। মদ্যপান ছাড়া আরও বহুবিধ নেশা রহিয়াছে যথা তামাক, গাঁজা, সিদ্ধি, চরস, চণ্ডু, আফিং ইত্যাদি। সরকারী রিপোর্টে দেখিতে পাওয়া যায় যে ভারতের দরিদ্রগণের চিত্ত-বিকৃতির প্রধান কারণ গাঁজা ইত্যাদি মাদক দ্রব্যের ধূমপান! এইরূপ লোকের ইতিহাস সংগ্রহ করিলে দেখিতে পাওয়া যায় যে তাহারা যখন নেশা করিতে প্রথম শিখিয়াছিল, তখন তাহাদের পক্ষে

নিতান্ত অসচ্ছলতা ছিল না। কিন্তু যেমনই দিন দিন জীবন সংগ্রাম কঠোর আকার ধারণ করিতে লাগিল, ততই তাহার অবস্থাও দীনতর হইতে লাগিল, তখন সে আর ইচ্ছা করিয়াও নেশা ছাড়িতে পারিল না। সে দেখে যে দ্বারা দিন রাত্রির অভাবের যন্ত্রণা ভুলিতে পারা যায় কেবল যখন সে নেশায় মজগুল হইয়া থাকে। এইজন্যই সে সর্ব্বস্ব খোয়াইয়া নেশাকে ধরিয়া বসিয়া থাকে। দারিদ্র বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে নেশাখোরের নেশা বৃদ্ধি হইতে থাকে। শেষে সে পাগল হয় এবং তাহার উন্মত্ততা বংশধরগণের প্রকৃতিতে সংক্রামিত করিয়া রাখিয়া যায়।

চতুর্থ—দারিদ্র্য।—কোন বিখ্যাত ব্যক্তি বলিয়া থাকেন—"If in a nation, there is starvation, morality cannot exist." এ কথার গুরুত্ব অত্যধিক। দারিদ্র্য নৈতিক শক্তি লোপ করে। অর্থাৎ নৈতিক শক্তি ও মনুষ্যত্ব বজায় রাখিবার জন্য যে স্নায়বিক শক্তির আবশ্যক দারিদ্র্য তাহার মূল নষ্ট করিয়া দেয়। দারিদ্র্য বশতঃ আমরা স্নায়বিক দুর্ব্বলতায় আক্রান্ত হই। ফলে মস্তিষ্কের শক্তি কমে এবং ক্রমশঃ আমরা বিকৃত-চিত্ত হইয়া উঠি। এই বিকৃত-চিত্তের সন্তান সন্ততি পিতা মাতা হইতেই বিকৃত-চিত্ততা প্রাপ্ত হয় এবং দারিদ্র্যের কশাঘাতে তাহা আবার ক্রমাগত বৃদ্ধি পাইতে থাকে। ফলে আমরা ক্রমশঃ উন্মত্ততার দিকে অগ্রসর হইতেছি। এই দারিদ্র্যের কারণ কি তাহা শিক্ষিতগণকে জানাইতে হইবে না, ইহার কারণ তাহাদের চক্ষে মেঘহীন মধ্যাহ্ন সূর্য্যের ন্যায় উজ্জ্বল। যাহা হউক এ সম্বন্ধে কি আর বলিব? যতদিন না বাঙ্গালীর ঘরে অন্ন সংস্থানের ব্যবস্থা হইতেছে ততদিন আমাদিগকে জানিয়া রাখিতে হইবে যে আমরা ক্রমশঃ পাগল হইতেছি।

পঞ্চম—বিবাহ।—হিন্দুর বিবাহ প্রণালীর পরিবর্ত্তন আশু আবশ্যক হইয়াছে। এ কথা শুনিলে অনেকে বিরক্ত হইবেন এবং হয়ত আমারই চিত্ত-বিকৃতির সম্বন্ধে আলোচনা করিবেন। কিন্তু তথাপি না বলিয়া থাকিতে পারিতেছি না যে হিন্দু ও মুসলমানের বিবাহ সম্বন্ধের পরিবর্ত্তন আশু আবশ্যক হইয়াছে। হিন্দুর বিবাহের প্রথা সর্ব্বাঙ্গ সুন্দর। বাল্য বিবাহ দোষাবহ নাও হইতে পারে। কিন্তু বিবাহের "ঘরের" পরিবর্ত্তন আবশ্যক হইয়াছে। বাঙ্গালীর বিবাহকালে অনুসন্ধান করিলে দেখিতে পাওয়া যায় যে বর ও কন্যার একটা অতি নিকট সম্পর্ক রহিয়াছে, এমন কি শোণিত-সম্পর্ক প্রতিষ্ঠিত হওয়াও আশ্চর্য্যের বিষয় নহে। আমি প্রত্যেক হিন্দু ও মুসলমানকে, বিশেষতঃ প্রত্যেক হিন্দু বাঙ্গালীকে জিজ্ঞাসা করিতেছি তিনি কি নিঃসঙ্কুচিত চিত্তে বলিতে পারেন যে তাঁহার পরিণীতা পত্নীর সহিত বিবাহের পূর্ব্বে তাঁহার অন্য কোন সম্পর্ক ছিল না? আমি পর্য্যায়ের কথা বলিতেছি না, সে অতি দূর সম্পর্ক। তা ছাড়া আরও কোন নিকটতর সম্পর্কে পতি-পত্নী বিবাহের পূর্ব্বে পরস্পর আবদ্ধ ছিল। এরূপ বিবাহ মঙ্গল জনক নহে। বাঙ্গালী বাঙ্গালীর ঘরে বিবাহ করুক। ব্রাহ্মণ ব্রাহ্মণীকে শূদ্র শূদ্রাণীকে বিবাহ করুক! কিন্তু সে বিবাহে যেন ১০।১৫ পুরুষের মধ্যে কোনও শোণিত সম্পর্ক না থাকে। শোণিত-সম্পর্ক কতদূর হইলে বর ও বধূ বিবাহে আবদ্ধ হইতে পারে তাহার বৈজ্ঞানিক প্রমাণ আবিষ্কৃত হয় নাই কিন্তু যত দূর হইবে ততই মঙ্গল জনক হইবে। এই শোণিত-সম্পর্কের নৈকট্য জন্যই প্রাচীন টলেমি বংশ অচিরে ধ্বংশ হইয়াছিল। হারবার্ট স্পেনসার অন্তর্জাতিক বিবাহের বহু নিন্দাবাদ করিয়া গিয়াছেন। আমি যে বিবাহ সম্পর্কের কথা বলিতেছি তাহা অন্তর্জাতিক বিবাহ নহে, তাহা স্বজাতীয়ের মধ্যেই বিবাহ। কেবল শোণিত-সম্পর্ক শূন্য মাত্র। যদি বর ও বধূ পূর্ব্বপুরুষের কোন একজন হইতে একই শোণিত-সম্পর্কের উত্তরাধিকারী হইয়া থাকে, আর যদি সেই জন স্নায়বিক দুর্ব্বল থাকে, তাহা হইলে একই শোণিতের সঙ্গে সঙ্গে একইরূপ স্নায়বিক দৌর্ব্বল্যের হেতু বর ও বধূ উভয়েই লাভ করিয়াছে। এরূপ স্থলে বিবাহের ফল মঙ্গলজনক কেমন করিয়া হইবে? অবশ্য যদি পূর্ব্বপুরুষের দুষ্ট প্রকৃতি না থাকে তাহা হইলে ফল মন্দ হইবে না, কিন্তু দুষ্ট প্রকৃতি

ছিল কি না তাহার প্রমাণ পাওয়ার সম্ভাবনা কোথায়? অতএব এরূপ বিবাহ পরিত্যাগ করাই বাঞ্ছনীয়। হিন্দু বিবাহে এইটির প্রতি সেরূপ ভাবে কাহারও দৃষ্টি পড়িতেছে না। কিন্তু দৃষ্টি পড়া বিশেষ আবশ্যক হইয়াছে। আমাদের সমাজের নিম্নস্তরে যে অত্যধিক দুর্ব্বল চিত্ত সন্তান সন্ততি জন্মগ্রহণ করিতেছে তাহার কারণ এইরূপ শোণিত সম্পর্ক বিবাহ। হিন্দু ভদ্র-সমাজেও অবস্থা এইরূপ হইয়া উঠিতেছে। আমাদের সাবধান হওয়া বিশেষ আবশ্যক। বৈজ্ঞানিকগণ প্রমাণ করিয়াছেন যে এরূপ দুর্ব্বল চিত্ত পতি-পত্নীর সন্তান সংখ্যাও অধিক হইয়া থাকে। যাহাই হউক আমাদের সমাজকর্ত্তৃগণের এ বিষয়ে চিন্তা করিয়া দেখা আবশ্যক।

ষষ্ঠ -নানাবিধ দুর্ব্বলতাজনিত শারীরিক ও ব্যাধি জনিত ক্রিয়া।—শারীর যন্ত্র সমূহের ক্রিয়াসমূহ যদি বিশুদ্ধভাবে পরিচালিত না হয় তাহা হইলে শরীরে নানা রূপ বিষ উৎপাদিত হয়। সেই বিষের ক্রিয়া দ্বারা শরীর এবং অবশেষে মস্তিষ্কের বিকৃতি জন্মে। অনেকেই ভোগ করিয়াছেন যে কোষ্ঠ শুদ্ধি না হইলে মাথা ধরে। পরিপাক না হইলে শরীর ঝিমাইতে থাকে। সুনিদ্রার অভাবে শরীর অবসন্ন হয়। বিশুদ্ধ বায়ু অভাবে মস্তিষ্ক ভার বোধ হয়। অত্যন্ত পরিশ্রম করিলে হৃদরোগ হয়। এই সমস্ত উদাহরণ হইতে স্পষ্ট বুঝা যাইতেছে যে, শারীর যন্ত্রের ক্রিয়ার সহিত চিত্তের স্বাস্থ্যের অতি ঘনিষ্ট সম্পর্ক রহিয়াছে। বিকল শারীর যন্ত্র বিশিষ্ট রোগী প্রায়ই খিটখিটে হয়। অর্থাৎ তাহার মস্তিষ্কও অসুস্থ হইতে থাকে। অতএব যাহাতে শারীর যন্ত্রসমূহের ক্রিয়া অব্যাহত থাকে এবং সুখে পরিচালিত হয় তাহার ব্যবস্থা করা বিশেষ আবশ্যক। আরোগ্য সর্ব্ব সুখের আকর। শারীর যন্ত্রের ক্রিয়া ভাল থাকিলেই আরোগ্য লাভ করা যায়। তদ্ব্যতীত বহু পীড়ায় আক্রান্ত হইলে মস্তিষ্ক চিরকালের জন্য দুর্ব্বল হইয়া যায়। ইহার মধ্যে ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রধান। প্রসবের পর রমণীগণ জ্বরাক্রান্ত হইলেও মস্তিষ্ক শক্তিহীনা হইয়া থাকে। সিফিলিস্ ইত্যাদিতে আক্রান্ত হইলে মানসিক শক্তি অত্যন্ত খর্ব্ব হয়। বসন্তের আক্রমণে চিরকালের জন্য দুর্ব্বল চিত্ত হইয়া যাওয়ার উদাহরণের অভাব নাই। এই সমস্ত ব্যাধি যে যে রোগবীজাণু দ্বারা সম্ভব সেই সমস্ত বীজাণু শরীরের রক্তকে এরূপ দূষিত করে যে, তাহা মস্তিষ্কের চিরকালের জন্য অবনতি সাধন করে। আবার কতকগুলি রোগের বীজাণু (যেমন সিফিলিস্ ইত্যাদি) শরীর হইতে আদৌ বিতাড়িতই হয় না। অতএব ইহাদের বীজাণু ক্রমাগতই শরীরের রক্তে বিষ উৎপাদন করে এবং শোণিত দ্বারা সেই বিষ প্রবাহিত হইয়া ক্রমশঃ মস্তিষ্কে উপনীত হইয়া মস্তিষ্ককে বিকৃত করে। অবশেষে চিত্ত-বিকৃতি এমন কি উন্মত্ততা পর্য্যন্ত আসিতে পারে।

চিত্ত-বিকৃতির যে সমস্ত কারণ লিখিত হইল এ গুলিই প্রধান। তদ্ভিন্ন আরও বহুবিধ কারণ রহিয়াছে। কিন্তু সেগুলি তত বিশেষ মারাত্মক নহে বা তাহাদের ক্রিয়াও সেরূপ ভয়াবহ নহে। আকস্মিক ভয়, অত্যধিক দুশ্চিন্তা, অত্যধিক মানসিক উদ্বেগ, ভয়াবহ দুর্ঘটনা শোকাদির অত্যুগ্র উচ্ছ্বাস শোণিতের এরূপ পরিবর্ত্তন করে যে তদ্দ্বারা মস্তিষ্কের চিরস্থায়ী পরিবর্ত্তন হইয়া যায় এবং এরূপ অবস্থায় চিত্ত-বিকৃতি সংঘটিত হইতে পারে।

এই রোগের লক্ষণ দ্বিবিধ—শারীরিক এবং মানসিক। মানসিক লক্ষণের মধ্যে প্রধান এই যে বিকৃত-চিত্ত মানব ক্রমাগত delusions এবং halucinations দেখিতে থাকে। Delusionএর ক্রিয়া এইরূপ—তাহার মস্তিষ্ক নানাবিধ ভ্রান্ত ধারণা জন্মায়। সে মনে করে বুঝি সে ভয়ানক একটা মস্ত লোক, তাহার ক্ষমতা অত্যধিক, সে যাহা বলিবে তাহাই হইবে, সে যেন একজন রাজা টাজা বা সেইরূপ একটা কিছু। অথবা সে মনে করে যে, সকলেই তাহাকে হত্যা করিবার ষড়যন্ত্র করিতেছে, ঐ বুঝি কে অন্ধকারে লুকাইয়া আছে। এইরূপ ভ্রান্ত মূলক ভয় বা ধারণাকেই স্থূলতঃ লোকে delusion বলে। Halucinationএর ক্রিয়া অন্যরূপ। ইহার লক্ষণ এইরূপ—পীড়িত ব্যক্তি যেন মিষ্ট সঙ্গীত আদি শ্রবণ করিতে থাকে, অথবা যেন কোন দৃশ্য দেখিতে থাকে। কে যেন তাহার নয়নে

ছবি উদ্ঘাটিত করিতেছে অথবা নরকের চিত্র দেখাইতেছে, ইত্যাদি। এই delusion এবং halucination যে কত প্রকারের হইতে পারে তাহার ইয়ত্তা নাই। মোট কথা delusion বা halucination কাহাকে বলে তাহাই বুঝাইবার জন্য উপরে সামান্য উদাহরণ দিয়া ব্যাখ্যা করা হইল মাত্র। মানসিক অস্থিরতা বশে মানব সময়ে সময়ে ভয়ঙ্কর ভয়ঙ্কর কার্য্য করে। সুস্থ চিত্তে যে কার্য্যের কল্পনাও ভয়াবহ, মানসিক অস্থিরতার প্রাবল্যে সহসা সে কার্য্য মানব সম্পাদন করিয়া ফেলে। এমন কি সময়ে সময়ে আত্মহত্যার জন্যও মানসিক অস্থিরতা ভয়ানক প্রবল হয়। এরূপ অবস্থায় মানবের দিগ্বিদিক জ্ঞান থাকে না। কোন কোন চিত্ত বিকারে রোগী কিছুতেই কোন বিষয়ে মনের সংযোগ করিতে পারে না। সে ক্রমাগতই নূতন নূতন চিন্তায় অভিভূত হইতে থাকে এবং প্রতি সেকেণ্ডেই অদ্ভুত অদ্ভুত খেয়ালের বশবর্ত্তী হয়। আবার কোন কোন স্থলে রোগী কোন এক বিশেষ বিষয়ে এমন মনঃসংযোগ করে যে তাহাকে সেই বিষয় হইতে বিষয়ান্তরে মনোনিবেশ করান অসম্ভব হইয়া পড়ে। স্মৃতিশক্তি একেবারে বিলুপ্ত হয়। কিছুতেই কোন কথা মনে রাখিতে পারে পারে না। তাহার স্মরণপথে অল্প সময়ের ঘটনা কিছুতেই উদিত হইতে পারে না। তবে সময়ে সময়ে তাহার সুস্থ অবস্থার দুই একটা অসংলগ্ন ঘটনা তাহার স্মৃতিতে উদয় হয় মাত্র। মানসিক লক্ষণের মধ্যে এইগুলিই প্রধান। শারীরিক লক্ষণের মধ্যে নিদ্রাহীনতাই প্রধান। যদি নিদ্রার পরিমাণ বৃদ্ধি করা যায়, তাহা হইলে রোগ ক্রমশঃ দূর হইতে থাকে। নাড়ির গতি অত্যন্ত দ্রুত হয়, এবং মাংস পেশীর উপর তাহার কোনরূপ ক্ষমতা থাকে না।

চিত্ত-বিকৃতিকে চিকিৎসকগণ প্রধানতঃ নিম্নলিখিত কয়েক ভাগে ভাগ করিয়াছেন—

(১) Melancholia—ইহাতে রোগী ক্রমাগতই অবসন্ন হইয়া থাকে। কিছুতেই মনে তেজ আনিতে পারে না। দুশ্চিন্তা, অত্যধিক পরিশ্রম ইত্যাদি এই রোগের কারণ। সে ক্রমাগতই hallucinations দেখিতে থাকে, নিদ্রা প্রায়ই হয় না। নাড়ীর গতি দ্রুত হইতে থাকে এবং প্রস্রাবের অবস্থা বিশৃঙ্খল হয়। যদি এই সমস্ত লক্ষণ স্থগিত না হইয়া বৃদ্ধি পাইতে থাকে, তাহা হইলে শেষে মৃত্যু আসিয়া উপস্থিত হয়।

(২) Folie Circutairo—এই অবস্থায় রোগী সময়ে সময়ে অত্যন্ত অবসন্ন হইয়া পড়ে। কেহ কেহ বা অত্যন্ত উত্তেজিত হইয়া উঠে। আবার কেহ কেহ বা সময়ে সময়ে অবসন্ন এবং সময়ে সময়ে উত্তেজিত হইয়া উঠে। অর্থাৎ এইরূপ পীড়ায় রোগী সময়ে সময়ে বিকৃত-চিত্ত হয় এবং অন্য সময়ে বেশ সুস্থ চিত্ত থাকে।

(৩) Mania—ইহাতে লোকে প্রায়ই সুখ চিন্তায় বিভোর হইয়া থাকে, ক্রমাগতই আকাশ কুসুমে মুগ্ধ হয়। অথবা ক্রমাগতই দুঃখ চিন্তায় নত-মস্তক হইয়া পড়ে। কিন্তু সুখ চিন্তাই অধিক রোগীর মধ্যে দেখিতে পাওয়া যায়। রোগী সর্ব্বদাই উত্তেজিত অবস্থায় থাকে, অল্প নিদ্রা হয় বা আদৌ হয় না। ইহা হইতে হয় ক্রমশঃ আরোগ্য লাভ করে বা ক্রমশঃ ইহা দুরারোগ্য ব্যাধিতে পরিণত হয়। রোগীর শরীর ক্রমশঃ কৃশ হইতে থাকে, সর্ব্বদাই ছটফট করিতে থাকে, কিছুতেই চাঞ্চল্য নিবারিত হয় না, এবং চক্ষুদ্বয় অতীব বিস্ফারিত থাকে।

(৪) Delusion জাত।—এই রোগ সাধারণতঃ পূর্ব্বপুরুষ হইতেই সংক্রামিত হয়। এই রোগ সহসা প্রকাশিত হয় না। ধীরে ধীরে প্রকাশিত হইতে থাকে। ক্রমে ক্রমে বন্ধু বান্ধব ও আত্মীয় স্বজনগণ রোগীকে এক অদ্ভুত জীব বলিয়া মনে করে। তৎপরে Delusion প্রকৃতপক্ষে দেখা যায়। তখন রোগী ক্রমাগত কোন জীবিত বা কাল্পনিক লোক বা লোকসমূহ কর্ত্তৃক ক্রমাগত উৎপীড়িত হইতেছে মনে করে। ইহাতে আশঙ্কার কারণ যথেষ্ট আছে। সময়ে সময়ে কোন জীবিত ব্যক্তি ক্রমাগত তাহাকে উৎপীড়িত করিতেছে মনে করিয়া সে সেই জীবিত ব্যক্তিকে আক্রমণ করে এমন কি তাহাকে হত্যা পর্য্যন্ত করিতে পারে। অথবা সময়ে সময়ে এই কাল্পনিক উৎপীড়নের হাত হইতে পরিত্রাণ পাইবার জন্য

আত্মহত্যা করে। শারীরিক কোন লক্ষণ সেরূপ সুস্পষ্ট হয় না। সময়ে সময়ে শরীর অত্যন্ত দুর্ব্বল হয় অথবা পরিপাক শক্তির ব্যাঘাত হয়। এতদ্ব্যতীত অন্য কোন লক্ষণ সেরূপ ধরা যায় না।

বিকৃত চিত্তের পক্ষাঘাত।—সিফিলিস্ বা এই জাতীয় নিদারুণ পীড়ায় আক্রান্ত হইবার পর যাহাদের চিত্তবিকার ঘটে তাহাদের অনেকেই প্রায়ই পক্ষাঘাত রোগে আক্রান্ত হয়। পুরুষেরই এই রোগ অধিক হইয়া থাকে স্ত্রীলোকের ক্বচিৎ হয়। সহরবাসিগণের সংখ্যা পল্লীবাসিগণের অপেক্ষা অল্পতর। পক্ষাঘাত একদিনে বা একবারে আসিয়া পড়ে না। ধীরে ধীরে আসিয়া উপস্থিত হয়। প্রথমতঃ রোগীর শরীর দুর্ব্বল হইতে থাকে মন নিস্তেজ হয়, এবং আংশিক পক্ষাঘাত দেখা যায়। জিহ্বা সংযত থাকে না। সমস্ত শরীর অত্যন্ত চঞ্চল হইয়া উঠে। এবং সময়ে সময়ে মন অত্যন্ত উত্তেজিত হইয়া উঠে। সময়ে সময়ে delusions দেখা যায়। আবার delusionsএও আদৌ সম্পর্ক থাকে না। ক্রমে ক্রমে রোগী একবারে অসহায় হইয়া উঠে এবং বাক্য বন্ধ হইয়া যায়। ক্রমশঃ মৃত্যু আসিয়া আক্রমণ করে। মৃত্যুর কারণ নানাবিধ। সাধারণতঃ অত্যন্ত দুর্ব্বলতাই মৃত্যুর কারণ হয় কিন্তু অনেক স্থলে শরীর দুর্ব্বল হওয়ায় নানাবিধ অন্য ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হইয়া মারা পড়ে।

চিত্তবিকারের সেরূপ কোন সুচিকিৎসা আছে, তাহা কোন চিকিৎসক বলেন না। তদ্ব্যতীত প্রত্যেক রোগীর শুশ্রূষা বিভিন্ন। প্রথমতঃ শরীরের স্বাস্থ্য যাহাতে অব্যাহত থাকে তাহার চেষ্টা করা উচিত। সেবা দ্বারা, পুষ্টিকর লঘুপাচ্য খাদ্য দ্বারা, সর্ব্বদা প্রীতিদায়ক সঙ্গী মধ্যে পরিবেষ্টিত করিয়া রাখা দ্বারা রোগ নিরাময়ের চেষ্টা করা উচিত। চিত্তের প্রফুল্লতা দ্বারা শরীর সুস্থ করা আবশ্যক। রোগীর যে সমস্ত লক্ষণ প্রকাশ পায় তদনুসারেই চিকিৎসা ব্যবস্থেয়। তাহাকে অল্প পরিশ্রমসাধ্য অথচ তাহার নিজের প্রয়োজনীয় কার্য্যে নিযুক্ত রাখা এবং তাহার চিত্তের সন্তোষ বিধান করিতে পারে এরূপ চিন্তায় তাহাকে নিমগ্ন রাখা আবশ্যক। ইউরোপ ও আমেরিকায় বিকৃতচিত্তগণের জন্য অনেক আশ্রম প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে। বঙ্গে নাই বলিলেও চলে। ২।১টা পাগলা গারদ আছে মাত্র। সেখানে পাগল থাকিতে পায়। বিকৃতচিত্তগণও তাহাদের সহিত সময়ে সময়ে স্থান পাইয়া থাকে। ইউরোপ আমেরিকার চিকিৎসকগণ দেখিয়াছেন যে বিকৃত-চিত্ত ব্যাক্তিগণকে যতটা স্বাধীনভাবে জীবন জাপন করিতে দেওয়া যায় ততই রোগ আরাম হওয়া সম্ভব। এইজন্য বর্ত্তমানকালে বিকৃতচিত্তগণের জন্য যে সমস্ত আশ্রম প্রতিষ্ঠিত হইতেছে, তথায় একটি গৃহে কতকগুলি রোগীকে আবদ্ধ করিয়া না রাখিয়া কতকগুলি ভিন্ন ভিন্ন বাড়ীতে নিজের ইচ্ছামত যথা বাস করিতে দেওয়া হয়। এই সমস্ত আবাস বা পৃথক আশ্রম সংলগ্ন ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র উদ্যান, ক্ষেত থাকে এবং রোগীকে বলিয়া দেওয়া হয় যে তৎসমস্তই তাহার নিজের এবং এই সমস্ত সম্পত্তি সে নিজ ইচ্ছামত ব্যবহার করিতে পারে। ইউরোপীয়গণ বলেন যে এই প্রণালীতে শুশ্রূষিত পীড়িতগণই আরোগ্য পথে গমন করে তাহা নহে তাহাদিগকে প্রতিপালন জন্য ব্যয়ও অপেক্ষাকৃত কম হয়।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

৬ষ্ঠ বর্ষ। | ফাল্গুন ১৩২৪ সাল | ১১শ সংখ্যা।

আলোচনা।

ম্যালেরিয়া ও বঙ্গেশ্বর।—গত ২৯শে জানুয়ারী কলিকাতার লাট প্রাসাদে বঙ্গেশ্বর লর্ড রোনাল্ডসে বাহাদুরের আহ্বানে এক বিশেষ সভার অধিবেশন হইয়াছিল। উক্ত সভায় ২৪ পরগণা, যশোহর ও নদীয়ার জেলা বোর্ডের চেয়ারম্যান ও সভ্যগণ, ম্যাজিষ্ট্রেটগণ, স্বাস্থ্য কমিটির সভ্যগণ এবং কতিপয় জমিদার ও বিশিষ্ট ব্যক্তি উপস্থিত ছিলেন। গভর্ণর বাহাদুর এই অধিবেশনে ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে বিশদভাবে আলোচনা করিয়াছেন। নিম্নে সংক্ষেপে তাঁহার বক্তৃতার অংশ বিশেষের মর্ম্ম লিপিবদ্ধ করা হইল।

তিনি বলিয়াছেন—বঙ্গে অন্যান্য রোগের আধিপত্য থাকিলেও প্রধানতঃ ম্যালেরিয়া এদেশের সর্ব্বনাশ সাধন করিতেছে। এখানে আসিবার অল্পকাল মধ্যেই আমি ব্যাধিসমূহের কারণ নির্ণয়ে প্রবৃত্ত হইয়াছিলাম। যাহা জানিতে পারিয়াছি তাহা অতীব ভয়ানক। প্রতি বৎসর এই বঙ্গদেশে সাড়ে তিন লক্ষ হইতে চারি লক্ষ লোক শুধু ম্যালেরিয়ায় মারা পড়িতেছে। যেখানে একজন মারা যাইতেছে সেখানে একশত জন রোগযন্ত্রণায় ভুগিয়া জীর্ণশীর্ণ হইতেছে। ইহার ফলে জন্ম সংখ্যা হ্রাস হইতেছে, মৃত্যু সংখ্যা বাড়িতেছে।

১৯১১ অব্দে সেন্সাস্ রিপোর্টে লিখিত হইয়াছে, বৎসরে বৎসরে জ্বররোগ নীরবে আপনার প্রভাব বিস্তার করিতেছে। প্লেগে যেখানে সহস্র লোকের মৃত্যু হয়, জ্বররোগ সেখানে দশ সহস্রের মৃত্যু ঘটায়। ইহা কেবল যে মৃত্যু দ্বারা দেশের লোক সংখ্যা হ্রাস করে তাহা নহে, কিন্তু যাহারা রক্ষা পায় তাহাদের কর্ম্মশক্তি ও উৎসাহ নষ্ট করে, ইহাতে দেশের বাণিজ্য এবং শিল্প বিস্তারেরও ব্যাঘাত ঘটে। বঙ্গের অধিকাংশ স্থানে দরিদ্রতা ও অপর অশান্তির সর্ব্ব প্রধান কারণই ম্যালেরিয়া। ম্যালেরিয়া বাঙ্গালার কর্ম্মশক্তি হ্রাসের প্রধান কারণ বলিয়া গণ্য করা যাইতে পারে।

১৯১২ অব্দে ফরিদপুরের একটী গ্রামে ম্যালেরিয়া আক্রমণ সম্বন্ধে ডাক্তার বেণ্টলি নিজে পরিদর্শন করিয়া যে রিপোর্ট দিয়াছেন। তাহাতে লিখিত আছে "অধিকাংশ স্থলে একসঙ্গে বাটীর সকলে ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হইয়াছিল। কোথাও বা মাত্র একজন ভাল ছিল। দলে দলে লোক ঔষধের জন্য ম্যালেরিয়ার তত্ত্বানুসন্ধানকারী কর্ম্মচারিগণের তাঁবু আক্রমণ করিত, তাঁহাদের নিজ কার্য্য পরিচালনা করা অসম্ভব হইয়াছিল। অল্প সময়ের মধ্যে ৩০,০০০ হাজার কুইনিন্ ট্যাবলেট্ বিতরিত হইয়াছিল। মৃত্যুও অনেক ঘটিতেছিল। এক স্থলে এক পরিবারের সকলেই মারা গিয়াছিল। এক পরিবারে

মাত্র দুই মাসে ১১ জনের মধ্যে ৭ জনের মৃত্যু হইয়াছিল। উপর্য্যুপরি আক্রমণে লোকে একবারে হতাশ হইয়া পড়িয়াছিল।" ইহা অপেক্ষা ম্যালেরিয়ার আর ভীষণ চিত্র দেখিবার বোধ হয় কাহারও ইচ্ছা থাকিতে পারে না।

ম্যালেরিয়াবাহী এনোফিলিস মশক ধ্বংসের ব্যবস্থা না করিলে ম্যালেরিয়া রোগের দমন হইবে না। এই মশক জলাভূমিতে জন্মে। জলাভূমির জল যদি নিষ্কাশিত করা যায়, তবে এই মশককুল সহজেই বিনষ্ট হইবে।

বঙ্গদেশের মধ্যে নদীয়া যশোহর এবং চব্বিশ পরগণাই ইদানীং ম্যালেরিয়ার প্রকোপে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক বিধ্বস্ত হইতেছে। এজন্য এই তিন জেলাতেই প্রথমতঃ তিনটি খাল কাটাইবার প্রস্তাব হইতেছিল। ইতিপূর্ব্বে ডায়মণ্ড-হারবারে একটা খাল কাটাইয়া সেখানকার প্রায় তিনশত বর্গমাইল পরিমাণ স্থানের বিশেষ উন্নতি সাধন করা হইয়াছে। উহাতে ২০ লক্ষ ৫০ হাজার টাকা ব্যয় পড়িয়াছিল। কিন্তু সেই খাল কাটানর পর ঐ স্থানের শুদ্ধ স্বাস্থ্যের উন্নতি হইয়াছে এমন নহে জমিগুলিতে যথারীতি চাষ চলিতেছে এবং প্রথম বৎসরেই তৎপূর্ব্ব বৎসর অপেক্ষা ৪৬॥০ লক্ষ টাকা মূল্যের বেশী ফসল জন্মিয়াছে। এক্ষণে উক্ত প্রণালীই নদীয়া, যশোহর এবং চব্বিশপরগণায় অনুসৃত হইবে। নদীয়ার যমুনা খাল কাটাইতে ৮ লক্ষ টাকা খরচ পড়িবে, কিন্তু তদ্দ্বারা প্রায় ৩৫০ বর্গমাইল স্থানের উপকার হইবে। তাহাতে গভর্ণমেণ্ট দেড় লক্ষ টাকা দিবেন। বাকী টাকা ডিষ্ট্রীক্ট বোর্ড যোগাইবে। যশোহরে আরুল বিলের খাল কাটাইতে ১৭২০০০ টাকা খরচ পড়িবে তাহাতে ৫৩ বর্গমাইল স্থান উপকৃত হইবে। গভর্ণমেণ্ট সেখানে ৭৫০০০ টাকা দিবেন। চব্বিশপরগণায় নৌ-সুতি খালে ১০ লক্ষ টাকা খরচ পড়িবে, তাহাতে গভর্ণমেণ্ট ২ লক্ষ টাকা সাহায্য দিবেন।

আমি ঐকান্তিক ভাবে এই কার্য্যে হস্তক্ষেপ করিয়া[illegible] শুধু ঐ কয়টি কার্য্য নহে, আমি ম্যালেরিয়া দমনের জ[…] আরও নানা উপায় চিন্তা করিতেছি, সেই সমস্ত কা[…] পরিণত করিতে যাহা ব্যয় লাগে সরকারী তহবিল হই[…] তাহা দেওয়া যাইবে।

গভর্ণর বাহাদুর ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে আরও নানা[…] আলোচনা করিয়া তাঁহার বক্তৃতা শেষ করিয়াছে[…] তিনি ইহাও বলিয়াছেন যে, আমি যে শুধু ম্যালেরি[…] কথা ভাবিতেছি এমন নহে, এদেশের লোক যে বি[…] রোগে ভুগিয়া ভুগিয়া মনুষ্যত্ব হারাইতেছে তাহা হই[…] এদেশবাসীকে রক্ষা করাই আমার লক্ষ্য।

গভর্ণর বাহাদুরের আশ্বাস বাণী শুনিয়া স[…] বঙ্গবাসী তাঁহাকে অন্তরের সহিত ধন্যবাদ দিতে[…] তাঁহার কার্য্যকালের মধ্যে যদি বঙ্গের ম্যালেরি[…] প্রকোপ কথঞ্চিৎও কমে তাহা হইলে সমগ্র বাঙ্গালী[…] রোলেণ্ডসে বাহাদুরের নিকট চির কালের জন্য[…] থাকিবে।

আবদ্ধব্যক্তিগণের স্বাস্থ্য—রাজনৈতিক কা[…] গভর্ণমেণ্ট অনেক ব্যক্তিকে আবদ্ধ করিয়া রাখিয়াছে[…] সংবাদ পত্রে এই সকল হতভাগ্য লোকদের মধ্যে আ[…] হত্যা, ক্ষয়রোগে ও জ্বরে মৃত্যু, উন্মাদ, প্রায়োপ[…] প্রভৃতি ঘটার বিবরণ প্রায়ই প্রকাশ পাইয়া থা[…] মাননীয় শ্রীযুক্ত অখিলচন্দ্র দত্ত মহাশয় ব্যবস্থাপক[…] প্রস্তাব করিয়াছিলেন যে আবদ্ধগণকে ম্যালেরি[…] অন্যান্য পীড়া শূন্য স্বাস্থ্যকর স্থানে রাখার ব্যবস্থা[…] হউক। গভর্ণমেণ্ট উক্ত প্রস্তাবানুযায়ী আবদ্ধ[…] যথাসম্ভব স্বাস্থ্যকর স্থানে রাখিতে রাজী হইয়া[…] এই সংবাদে আবদ্ধগণের আত্মীয়স্বজন এবং সা[…] অনেকটা আশ্বস্ত হইবেন।

সর্পাঘাতে মানসিক অবসন্নতা।

শ্রীবিমলেন্দু মিত্র লিখিত—

আমাদের দেশে মৃত্যুর জন্য নানারূপ ব্যবস্থা আছে। জ্বর, ম্যালেরিয়া, প্লেগ, কলেরা ও বসন্ত এই গুলিই প্রধান ও সহজ উপায়। এতদ্ভিন্ন যমদ্বারে যাইতে হইলে অন্যান্য ব্যবস্থাও অনেক আছে। সর্প, ব্যাঘ্র ও অপর হিংস্র পশুর আক্রমণে বহু মৃত্যু ঘটিয়া থাকে। পিলেফাটা, মোটরে কাটা প্রভৃতিতে মৃত্যুও বিরল নহে। আজ কাল চোর ডাকাতের হাতেও অনেক সময় প্রাণ যায়। যুদ্ধক্ষেত্রেও প্রাণ বিনষ্ট হইতেছে, কবি গাহিয়াছিলেন—"সে তো যুদ্ধক্ষেত্র নয়, মৃত্যুর আলয়, কত শত হত হয় সেখানে", সর্পাঘাতজনিত মৃত্যু সম্বন্ধেই আমাদের বিশেষ আলোচনার প্রয়োজন। আমাদের দেশে প্রতি বৎসর সর্পাঘাতে অনেক লোক প্রাণত্যাগ করে। সিংহ, ব্যাঘ্র প্রভৃতি অন্যান্য যত হিংস্র প্রাণী আছে তাহাদের মধ্যে সর্পকেই লোকে অধিক ভয় করে। সর্প দ্রুতগতিশীল, তাহাকে সহজে ধৃত বা বিনষ্ট করা যায় না এবং উহার [illegible] আশু প্রাণনাশকারী। এই সকল কারণেই সকলে সর্পকে অন্যান্য হিংস্র প্রাণী অপেক্ষা অধিক ভয় করে। সর্প দংশন করিলেই লোকে অত্যন্ত ভীত হয় এবং জীবনের আশা ছাড়িয়া দেয়, এই অত্যধিক ভয়ই অনেক সময় বিশেষ অনিষ্ট করে।

আমাদের শরীরের সহিত মনের বিশেষ সম্বন্ধ। শরীর খারাপ হইলে মনও খারাপ হয়। শরীরের সহিত মনের এত নিকট সম্বন্ধ যে শারীরিক সামান্য অসুখ বা [illegible] হইলেই মানসিক বিকৃতি ঘটে। মাথা ধরিলে বা কাঁটা ফুটিলে মানসিক নিস্তেজস্কতা ও স্ফূর্ত্তিহীনতা উপস্থিত হয়। বড় শারীরিক অসুখে তো মানসিক অবস্থার বিশেষ বিকৃতি ও অবনতি ঘটে। শারীরিক অসুস্থতা ঘটিলে মানসিক চাঞ্চল্য ও অবসাদ ঘটা স্বাভাবিক, কিন্তু আমরা অনেক সময় সামান্য কারণে অধিক চঞ্চল ও বিচলিত হই। [illegible] করিলে এই চাঞ্চল্য ও ভয়বাহুল্য অনেক সময় দমন করিতে পারা যায়। অধিক চঞ্চল বা বিচলিত হইলে কোনও লাভ নাই; বরং তাহাতে অসুখ আরও বর্দ্ধিত হয়। অনেক সময় রোগ অপেক্ষা রোগের ভয়ই বেশী অনিষ্ট করে। সর্পদষ্ট লোকের মানসিক অবস্থা পর্য্যালোচনা করিলে এই ভয়কেই শীর্ষস্থানে দেখিতে পাই। সর্পদষ্ট লোকের অন্যান্য সকল মানসিক বৃত্তি প্রায় লোপ পায়। মৃত্যু ভয় আসিয়া তাহার সমগ্র মনকে অধিকার করে এবং এই ভয়াধিক্যই অনেক সময় মৃত্যুর কারণ হয়। আমাদের দেশে ইহার উদাহরণ অনেক পাওয়া যায়। সকল সাপের কিছু বিষ থাকে না। সুতরাং সাপে কামড়াইলেই যে মৃত্যু হইবে তাহার কোনও অর্থ নাই। কিন্তু সাধারণ লোকের সর্পাঘাতের ভয় এত বেশী যে, যে কোন সাপে কামড়াইলেই অমনি মৃত্যুভয়ে অস্থির হইয়া পড়ে এবং অনেক সময় বিষাক্ত সাপে না কামড়াইলেও ভয় বিহ্বলতা জনিত মৃত্যু ঘটে। অনেক সময় সামান্য ঔষধে বা প্রতিকারে হতাশ মুমূর্ষু সর্পদষ্ট ব্যক্তি জীবন লাভ করে। তাহার অর্থ যে তাহাকে কোনও বিষধর সর্পে দংশন করে নাই। কিন্তু ভয়েতে সে অচেতন ও মৃতকল্প হইয়া পড়িয়াছিল। আমার দু'একজন বন্ধুর নিকট হইতে কয়েকটী সত্য ঘটনার বিবরণ পাইয়াছি। তাঁহারা চিকিৎসা ব্যবসায়ী না হইয়াও মুমূর্ষু সর্পদষ্ট রোগীর জীবন দান করিয়া বিশেষ প্রশংসা ও বাহাদুরী লাভ করিয়াছেন। নিম্নে এই সম্বন্ধের দুইটী ঘটনা বর্ণিত হইল:—

আমার জনৈক বন্ধু কিছু দিন পূর্ব্বে শিলংএ Survey of India বিভাগে কার্য্য করিতেন। তিনি এক দিন শুনিতে পাইলেন যে তাঁহার তাঁবুর নিকটেই এক ব্যক্তিকে সাপে কামড়াইয়াছে এবং লোকটী মৃতপ্রায় হইয়া পড়িয়াছে। তিনি সংবাদ পাইয়াই তথায় গমন করিলেন এবং দেখিলেন যে, লোকটী নিম্ন শ্রেণীর এবং

অনেক স্ত্রীপুরুষ তাহাকে ঘিরিয়া আছে ও তাহার মাথায় জল ঢালিতেছে। তিনি তথায় গিয়াই লোকের ভিড় কমাইয়া দিলেন এবং রোগীকে চিকিৎসা করার অভিপ্রায় প্রকাশ করিলেন। তাঁহার সেখানে একটু সম্মান ও প্রতিপত্তি ছিল সুতরাং তাঁহার ইচ্ছায় কেহ বাধা দিল না, বরং সকলেই আগ্রহ ও উৎসাহ প্রকাশ করিল, গমনকালে তিনি তাঁহার সহিত একখানি ছুরী লইয়া গিয়াছিলেন। তাহাদ্বারা তিনি ক্ষত স্থান চিরিয়া বিষাক্ত রক্ত বাহির করিয়া দিলেন এবং রোগীকে উন্মুক্ত স্থানে লইয়া গিয়া অগুনের সেক দেওয়া ও অন্যান্য প্রক্রিয়া করিতে লাগিলেন। রোগী অল্পক্ষণ মধ্যেই চৈতন্য লাভ করিল। ইহাতে সকলেই অত্যন্ত আনন্দিত হইল। তখন তিনি রোগীকে দুগ্ধ ও অন্যান্য বলকারী খাদ্যের ব্যবস্থা করিয়া দিয়া বাটী আসিলেন। ফলে লোকটী জীবন লাভ করিল এবং সকলেই তাঁহাকে একজন সুদক্ষ সর্পাঘাত চিকিৎসক বলিয়া মনে করিল। সেই হইতে সেখানে তাঁহার পসার প্রতিপত্তি খুব বাড়িয়া গেল এবং কোনও অসুখ বা বিপদাপদ ঘটিলে সকলেই তাঁহার নিকট ছুটিয়া আসিত। এই ঘটনায় বুঝা যায় যে রোগীকে বিষাক্ত সাপে কামড়ায় নাই। তাহা হইলে অতক্ষণ বাঁচিয়া থাকিত না, অথবা একজন সম্পূর্ণ চিকিৎসাশাস্ত্রে অনভিজ্ঞ লোকের নিকট সামান্য প্রক্রিয়া দ্বারা জীবন লাভ করিত না।

অপর ঘটনাটী এইরূপ —আর একজন বন্ধু অভ্রের কার্য্যোপলক্ষে কিছুদিন গিরিডিতে বাস করিতেছিলেন। একদিন বৈকালে শুনিলেন যে, তাঁহার বাসার নিকট এক ব্যক্তিকে সাপে কামড়াইয়াছে। তিনি তৎক্ষণাৎ তথায় গমন করিলেন। সেখানে গিয়া দেখিলেন যে লোকটী প্রায় অচেতন অবস্থায় আছে। চোখ মুখের চেহারা বিকৃত হইয়াছে, কথাবার্ত্তা বন্ধ। চারিদিকে আত্মীয়স্বজন ও অন্যান্য প্রতিবেশী লোকেরা ভিড় করিয়া আছে ও হা হুতাশ করিতেছে। লোকটীকে সকালে সাপে কামড়াইয়াছে। সমস্ত দিন নানারূপ স্থানীয় চিকিৎসা ও ঝাড়ান প্রভৃতি হইয়াছে, তাহাতে কোনও ফল হয় নাই। ক্রমে দিন শেষ হইয়া আসিল ও রোগীর অবস্থা ক্রমশঃ খারাপ হইয়া পড়িল। তখন সকলেই হতাশ হইয়া পড়িল ও শেষ সম্বল কেবল হুতাশ করিতে লাগিল। আমার বন্ধুটী প্রথমে সমস্ত অবস্থা স্থির ভাবে বিচার করিয়া দেখিলেন। তিনি ডাক্তারি, কবিরাজী প্রভৃতি কোনও চিকিৎসাশাস্ত্রে পণ্ডিত নহেন, অথচ সর্পাঘাত চিকিৎসায়ও বিশেষজ্ঞ নহেন। তবে তিনি সহরের আধুনিক লোক, সুতরাং একটু চালাক চতুর। তাঁহার সাধারণ জ্ঞান (common sense) বেশ সতেজ আছে। তাঁহার মনে করিয়া মাথায় আসিল যে লোকটীকে নিশ্চয়ই কোন বিষহীন সর্পে কামড়াইয়াছে, তাহা না হইলে সকাল হইতে সন্ধ্যা পর্য্যন্ত সে বাঁচিয়া থাকিত না। তবে লোকটী অবসন্ন ও মৃতকল্প হইয়া পড়িয়াছে উহা অত্যধিক ভয়ের জন্য। শীঘ্রই তাঁহার চিকিৎসা প্রণালী মনে আঁচিয়া লইলেন। ঔষধ পত্র সম্বন্ধে তাঁহার বিশেষ কিছুই ছিল না তাহা পূর্ব্বেই বলিয়াছি, কোনওরূপ ঔষধ না দিলে লোকের মনে বিশ্বাস না এই ভাবিয়া তিনি নিকটস্থ কোনও একটী শিকড় তুলিয়া লইলেন এবং ভিড় ঠেলিয়া সর্পদষ্ট টীর নিকট উপস্থিত হইলেন। লোকটী নিম্নশ্রেণীর মুজুরের কার্য্য করিত। তিনি লোকটীকে জোর হাত ধরিয়া উঠাইলেন এবং সর্পদষ্ট স্থানে বেশ সেই শিকড় ঘসিতে লাগিলেন এবং রোগীকে খুব দিতে লাগিলেন। খানিকক্ষণ এইরূপ করায় একটু ভাবান্তর হইল। রোগীর একটু সজীব প্রকাশ পাইল। তখন তিনি রোগীকে সেখান আস্তে আস্তে বাহিরে লইয়া আসিলেন এবং বাটীতে লইয়া গেলেন। রোগী তখন অনে হইয়াছে। তিনি তখন তাঁহাকে উষ্ণ দুধ ও সঙ্গে একটু "ষ্টিমুলেণ্ট" (Brandy) মিশাই করিতে দিলেন। রোগী তাহা পান করিয়া মধ্যেই বেশ সুস্থ ও সবল হইয়া উঠিল। তখ তাহাকে বাটী পাঠাইয়া দিলেন। বলা বা

হইতে সেখানে তিনি একজন সর্পাঘাত চিকিৎসা বিশারদ বলিয়া পরিগণিত হইলেন।

উপরোক্ত ঘটনা হইতে দেখা যায় যে, সর্পাঘাতে যে লোকের মৃত্যু হইবেই তাহা নহে। বিষহীন সর্পে কামড়াইলে মৃত্যুর সম্ভাবনা খুব কম। তবে লোকে ভয়ে বিহ্বল হইয়া পড়ে এবং অনেক সময় তাহাতেই মৃত্যু হয়। সর্পাঘাতে মৃত ব্যক্তিকে ৭ দিন পরে পোড়াইবার যে প্রাচীন নিয়ম ছিল তাহাও বোধ হয় এই জন্য। যাহা হউক এ বিষয়ে আমাদের বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত। প্রকৃত বিষধর সর্পে দংশন করিলে ত মৃত্যু অবসম্ভাবী। তদ্ভিন্ন সর্পাঘাত হইলেই ভয়াধিক্যহেতু অবসন্ন হইয়া পড়া ও মৃত্যুকে ডাকিয়া আনা অত্যন্ত অন্যায়। সর্পাঘাতে মৃত্যুর সংখ্যা আমাদের দেশে খুব বেশী, সুতরাং যে সকল স্থানে একটু সাহস ও ধৈর্য্য অবলম্বন করিলে মৃত্যুর হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায় তাহা সকলেরই করা উচিত। সর্পাঘাত হইলেই হতাশ ও ভয় বিহ্বল হওয়া অনুচিত। প্রথমেই বিচার করিতে হইবে, সর্পটী বিষধর কি না। বিষধর না হইলে বেশী চিন্তিত বা ভীত হইবার কোনও কারণ নাই। নিয়মিত চিকিৎসাদি করিলেই আরোগ্যলাভ হইতে পারে। সর্পাঘাত হইলেই যে মৃত্যু হইবে এই বিশ্বাসটী সকলের পরিত্যাগ করা প্রয়োজন। আমাদের এই সর্পাঘাত জনিত মৃত্যু বহুল দেশে যাহাতে এই শিক্ষা ও উপদেশ সকলের মধ্যে বিশেষতঃ নিম্নশ্রেণীর অশিক্ষিত লোকদিগের মধ্যে বিশেষ ভাবে প্রচারিত হয় তাহা অত্যন্ত বাঞ্ছনীয়।

মানবদেহে শিল্প-সৌন্দর্য্য।

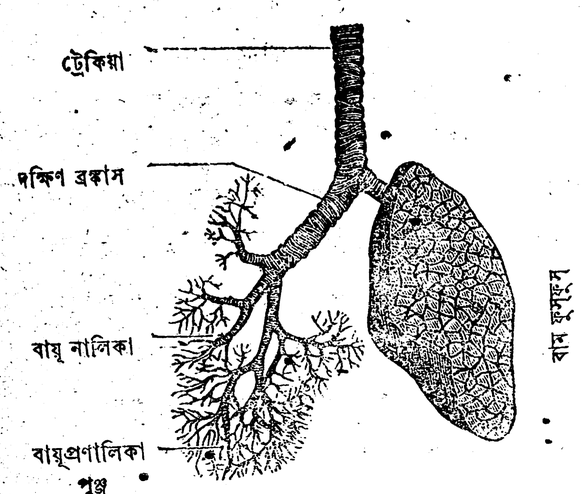
(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর)

পঞ্চদশ পরিচ্ছেদ।

শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়া—ফুস্‌ফুস্।

শ্বাসবায়ুর গতি পর্য্যবেক্ষণ করিতে গিয়া আমরা বায়ুনালীর অতি সূক্ষ্ম শাখা-প্রশাখার, নালিকা ও প্রণালিকাপুঞ্জের সংবাদ পাইয়াছি, সুতরাং এ সম্বন্ধে আরও গুটিকয়েক কথা বলা আবশ্যক। বায়ুনালীর প্রশাখাপুঞ্জ যেখানে যেখানে শেষ হইয়াছে, সেই সেই স্থানে উহারা ব্যোমজানের মত আকার বিশিষ্ট একটি স্থলী গড়িয়া তুলিয়াছে। এই স্থলীগুলি সূক্ষ্ম নমনীয়তন্তু নির্ম্মিত প্রাচীর দ্বারা বহু প্রকোষ্ঠে বিভক্ত। স্থলীর ভিতর নমনশীল তন্তুমালার অবস্থানহেতু সেগুলি স্বভাবতঃ অত্যন্ত আকুঞ্চন ও প্রসারণশীল হইয়া উঠিয়াছে। তজ্জন্য সমস্ত ফুস্‌ফুস্‌টি দেখিতে একখানি প্রকাণ্ড স্পঞ্জের মত। এই স্পঞ্জের ভিতর বায়ুনালীর বহুসংখ্যক নালিকাধারা বিন্যস্ত আছে। শ্বাসযন্ত্রটি ব্যবচ্ছিন্ন করিয়া উহার স্পঞ্জতুল্য উপাদানভাগ সরাইয়া ফেলিলে অবশিষ্ট অংশটি শাখাপ্রশাখাযুক্ত বৃক্ষের মত দেখায়। নিম্নে ফুস্‌ফুসের একটি প্রতিকৃতি দেওয়া হইল। এই চিত্রে ফুস্‌ফুসের বাম ভাগ সম্পূর্ণ স্বাভাবিক ভাবে আছে, দক্ষিণ অংশের স্পঞ্জবৎ উপাদান সরাইয়া উহার ভিতরকার নালিকা ও প্রণালিকাপুঞ্জ সুস্পষ্টভাবে অঙ্কিত করা

হইয়াছে। এই প্রতিকৃতি দেখিয়া পাঠক ফুস্‌ফুসের গঠন-রহস্য বুঝিতে পারিবেন।



চিত্র নং ৩৫—ফুসফুস্। এক অংশের স্পঞ্জবৎ উপাদান সরাইয়া বায়ুনালিকা ও প্রণালিকাপুঞ্জ দেখান হইয়াছে।

স্পঞ্জের মত যে কোষাণুপুঞ্জ দ্বারা ফুস্‌ফুসের গঠন কার্য্যটি প্রধানতঃ সম্পন্ন হইয়াছে, তাহাদিগের নাম বায়ুকোষাণু (Air cells)। আমরা নাসিকা দ্বারা যে বায়ু গ্রহণ করি, উহা পরিশেষে ঐ কোষাণুসমূহমধ্যে প্রবেশ করে। বায়ুকোষাণুগুলির উপরিভাগের পরিমাণ সম্বন্ধে হিসাব করিয়া দেখিলে উহার পরিমাণ মানবদেহের উপরিভাগের শতগুণ হইবে। কেহ কেহ হিসাব করিয়া ইহাও বলিয়াছেন যে, ফুস্‌ফুসের বায়ুকোষগুলির উপরিভাগের পরিমাণ ৪০ বর্গ ফিট পরিমাণ একটি প্রকোষ্ঠের উপরিভাগের সমান।

পাঠক যদি কখনও সদ্যোনিহত জীবের ফুস্‌ফুস্ দেখিয়া থাকেন তাহা হইলে হয়ত লক্ষ্য করিয়া থাকিবেন যে ঐ ফুস্‌ফুস রক্তগোলাপের ন্যায় মনোজ্ঞ আভা বিশিষ্ট। ফুস্‌ফুসের মধ্যে সর্ব্বদা যে রক্ত-সঞ্চালন ক্রিয়া চলিতে থাকে, তাহার প্রভাব বশতঃ কিছু রক্ত শ্বাস যন্ত্র মধ্যে থাকিয়া যাওয়াতে ফুস্‌ফুসের বর্ণ ঐরূপ দেখা যায়। রক্ত প্রবাহ শ্বাসযন্ত্র সংযোগী ধমনী (Pulmonary artery)। যোগে ফুস্‌ফুস্ মধ্যে সঞ্চালিত হয় এবং শ্বাসযন্ত্র সংযোগী শিরাপথে (Pulmonary vein) বাহির হইয়া যায়। বায়ুনালীর ন্যায় শ্বাসযন্ত্রসংযোগী ধমনীও ফুস্‌ফুসের ভিতর প্রবেশ করিয়া বহু শাখা প্রশাখায় বিভক্ত হইয়া প্রান্তভাগে পল্লবাকার ধারণ করিয়া থাকে। এই সব সূক্ষ্ম ও সুকোমল পল্লবমালার ভিতর দিয়া শোণিত ধারা যায়। আবার এই পল্লব-মালা মিলিয়া মিলিয়া ক্রমে বড় রক্তকোষ গঠন করে এবং ঐ রক্তকোষ সমূহের সম্মিলনে শ্বাসযন্ত্র সংযোগী শিরা গঠিত এবং উহা যন্ত্রের বাহিরে প্রসারিত হইয়া থাকে :—এই শিরা সংযোগে শোণিত ধারা ফুস্‌ফুসের ভিতর হইতে বহির্দ্দেশে বহিয়া যায়। শ্বাসযন্ত্রের ভিতর রক্ত-সঞ্চালন ক্রিয়াদি কিরূপে চলে, তাহা বুঝিবার জন্য বিশুদ্ধ শোণিত এবং অবিশুদ্ধ বা দূষিত রক্ত সম্বন্ধে কিছু জ্ঞান থাকা আবশ্যক। যে শোণিতে অক্সিজনের পরিমাণ অল্প এবং কার্ব্বন-ডাইঅক্সাইডের পরিমাণ অত্যাধিক তাহাই অবিশুদ্ধ বা সমল শোণিত এবং উহার ঠিক বিপরীত অর্থাৎ অক্সিজেন বহুল এবং অত্যল্প কার্ব্বন-ডাইঅক্সাইড যুক্ত রক্তই বিশুদ্ধ শোণিত।

শ্বাসযন্ত্র সংযোগী ধমনী হৃদ্‌পিণ্ড হইতে অবিশুদ্ধ বা দূষিত রক্ত বহিয়া লইয়া যায়। এই অবিশুদ্ধ শোণিত ধারা শ্বাসযন্ত্র সংযোগী ধমনীর শাখাপ্রশাখা বহিয়া উহার প্রান্তবর্ত্তী পল্লব পুঞ্জের মধ্যে সঞ্চারিত হয়। ঐ সকল স্থানে ফুস্‌ফুসের বায়ু-কোষ সমূহ আছে এবং তাহা সমুদয়ের সহিত ধমনীর পূর্ব্বোক্ত পল্লব পুঞ্জের সংযোগ আছে, সুতরাং ঐ সংযোগে বায়ুকোষ সমূহের মধ্যে নীত বায়ুর সহিত পল্লব পুঞ্জের ভিতর নীত শোণিতের সংস্পর্শ ঘটে। তখন শ্বাসযন্ত্রের অতি বিচিত্র ক্রিয়া বশতঃ দূষিত রক্তের কার্ব্বন-ডাই-অক্সাইড বাহির হইয়া বায়ু কোষের ভিতর প্রবেশ করে; আর বায়ুকোষস্থিত অক্সিজেন কোষের সূক্ষ্ম প্রাচীর ভেদ করিয়া রক্তে মিশ্রিত হইয়া উহার কার্য্যকারিণী শক্তি ও তেজ বৃদ্ধি করে। তাহার পর সতেজ ও বিশুদ্ধ শোণিত কতকগুলি নালিকা পথে শ্বাসযন্ত্র সংযোগী শিরার মধ্যে প্রবাহিত হয়।

ভাবে শ্বাসযন্ত্রে নীত দূষিত শোণিত সংস্কৃত এবং অক্সিজেন যোগে পুষ্ট ও তেজস্বী হইয়া হৃৎপিণ্ডে সঞ্চিত হয়। নিম্নে ফুস্‌ফুসের ক্রিয়া মূলক যে নির্দ্দেশ নির্ঘণ্ট দেওয়া হইল তৎপ্রতি দৃষ্টিপাত করিলে ফুস্‌ফুসের ক্রিয়া বুঝিতে বিলম্ব হইবে না।

বায়ু-কোষাণু।
অক্সিজেনের আধিক্য।
কার্ব্বন ডাই-অক্সাইডের স্বল্পতা।

↑

অতি সূক্ষ্ম আধার সংযোগে বিশুদ্ধ শোণিত বহিতেছে, এই আধার পরিণতি প্রাপ্ত হইয়া শ্বাসযন্ত্র সংযোগী শিরায় পর্য্যবসিত হইয়াছে।

—এই রক্ত অক্সিজেনবহুল এবং প্রায় কার্ব্বন ডাই-অক্সাইড শূন্য।

বায়ু-কোষাণু।
—>কার্ব্বন ডাই-অক্সাইডের বহির্গমন।
<—অক্সিজেনের সমাগম।

—কার্ব্বন ডাই-অক্সাইড বহুল এবং অত্যল্প অক্সিজেন-যুক্ত রক্ত।

↑

শ্বাসযন্ত্রসংযোগী ধমনীর পল্লব সংযোগে দূষিত রক্ত প্রবেশ করিতেছে।

কিন্তু রক্ত যে ক্রমাগত কার্ব্বন-ডাইঅক্সাইড বর্জ্জন এবং অক্সিজেন গ্রহণ করিতেছে, এ তত্ত্ব আমরা কিরূপে বুঝিব? পাঠকদিগের মনে এরূপ প্রশ্নের উদয় হওয়া খুব স্বাভাবিক। তবে এই তত্ত্বের যথার্থতা পরীক্ষার একটী সহজ উপায় আছে। একটি পাত্রে পরিষ্কার চূণের জল রাখিয়া, কাচের একটি সরু নলের একটি প্রান্ত নাসারন্ধ্রে প্রবিষ্ট করাইয়া উহার অপর প্রান্তটি পাত্রস্থ জলের মধ্যে রাখুন, তাহার পর ঐ নলের সাহায্যে শ্বাস বায়ু এরূপ ভাবে জলের মধ্যে ত্যাগ করিতে থাকুন যে বায়ু দ্বারা যেন জলে বুদ্বুদ উঠিতে থাকে। অল্পক্ষণ পরে দেখা যাইবে, সেই পরিষ্কার জল দুগ্ধমিশ্রিত জলের ন্যায় ঘোলা হইয়াছে। জলে পরিত্যক্ত কার্ব্বন ডাই-অক্সাইডের সংস্রববশতঃ জলের বর্ণ-পরিবর্ত্তন ঘটিয়াছে।

শ্বাসপ্রশ্বাস বায়ুর উপাদান পরিমাণ জানিবার জন্য রাসায়নিক পণ্ডিতগণ অনেক প্রকার পরীক্ষা করিয়াছেন। তাঁহাদিগের পরীক্ষার ফলে জানিতে পারা গিয়াছে যে, শ্বাস বায়ুতে অর্থাৎ বাহির হইতে গৃহীত বায়ুতে অক্সিজেন ও নাইট্রোজেনের পরিমাণ এইরূপ :—

অক্সিজেন	২১
নাইট্রোজেন	৭৯
	১০০

বায়ুমণ্ডলের বায়ুর উপাদানের পরিমাণ এইরূপ। শ্বাসযন্ত্র হইতে যে বায়ু নির্গত হয় তাহার বিভিন্ন উপাদানের পরিমাণ নিম্নে প্রদর্শিত হইল।

অক্সিজেন	১৬ ভাগ
নাইট্রোজেন	৭৯ ভাগ।
কার্ব্বণ-ডাইঅক্সাইড	৫ ভাগ।
	১০০

ফুস্‌ফুস্‌ হইতে নির্গত বায়ুর উপাদান-পরিমাণ দেখিয়া বেশ বুঝা যাইতেছে যে, ঐ বায়ু দূষিত হইয়া এবং উহা শোণিতকে পরিশোধিত করিয়া তাহা হইতে দূষণীয় বস্তু সংগ্রহ করিয়াছে। ফলতঃ বায়ুর অধিকাংশ অক্সিজেন দ্বারা রক্ত পুষ্ট ও তেজস্বী হইয়াছে, অন্যদিকে বায়ু রক্তের কার্ব্বণ-ডাইঅক্সাইড পর্য্যাপ্ত পরিমাণে গ্রহণ করিয়াছে।

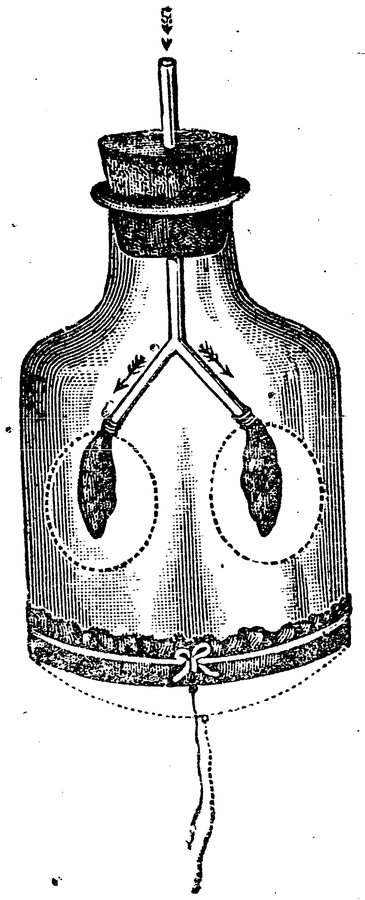
এখন তত্ত্বজিজ্ঞাসু ব্যক্তির মনে স্বাভাবিক এই প্রশ্নের উদয় হইতে পারে, বহিঃস্থ বায়ু মানবের পক্ষে বড় হিতকর কিন্তু কোন যন্ত্রের বিচিত্র ক্রিয়া কৌশলে বাহিরের বায়ু মানুষের শরীরের মধ্যে যাওয়া আসা করে? কিন্তু জিজ্ঞাসু ব্যক্তিকে এই প্রশ্নের উত্তর দিবার পূর্ব্বে আমরা তাহাকে একটা সহজ রকম পরীক্ষা করিতে বলিব। নিম্নে যে চিত্র দেওয়া হইল তদ্দারা পাঠক পরীক্ষা বিষয়ক যন্ত্র-বিন্যাস রীতি সুস্পষ্ট বুঝিতে পারিবেন।

একটি বড় আকারের বোতলের তলদেশটি কৌশলে অপসারিত করিয়া বোতলের নিম্নভাগে রবারের একটি তলা জুড়িয়া দেওয়া হইয়াছে। এই রবারের চাকতির ঠিক কেন্দ্র স্থানে বা মাঝখানে একটি দড়ি সংযুক্ত রহিয়াছে। বোতলের মুখটি একটি কাক্‌ বা ছিপি দিয়া আটিয়া দেওয়া হইয়াছে। কিন্তু ছিপির ভিতর দিয়া একটি নল বোতলের ভিতর প্রবেশ করিয়া দুইটি শাখায় বিভক্ত হইয়াছে।

এই দুইটি শাখার প্রত্যেকটিতে একটি একটি খেলাইবার রবার বেলুন বাঁধা রহিয়াছে। বোতলটি বায়ুপ্রবেশ-পথ শূন্য হৃদয়-কোটরের (Thoracic cavity) প্রতিরূপ। আর দুই শাখা বিশিষ্ট যে নলটি বাহিরের বায়ুর সহিত সংস্রব রাখিয়াছে উহা অধঃকণ্ঠ নালী (Trachea) ও বায়ুবহ নালিকা (Bronchi) দ্বয়ের প্রতিরূপ, আর ছোট বেলুন দুইটি ফুসফুসের বায়ুকোষ দুইটির প্রতিকৃতি। বোতলের ভিতর যে বায়ু আছে তাহার সহিত বাহিরের বায়ুর কোন সংস্রব—সংস্পর্শ নাই, এইটি বেশ স্পষ্ট দেখা যাইতেছে।

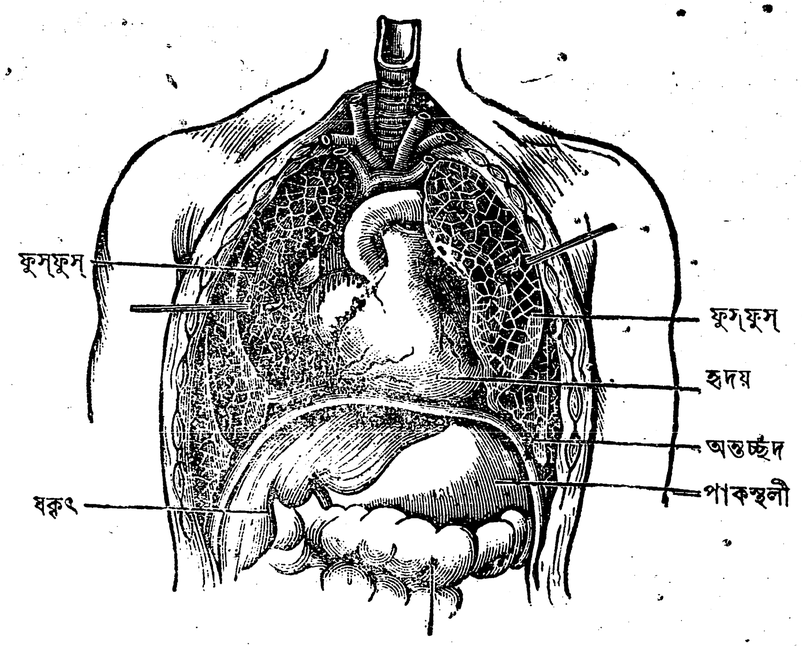
এখন রবারে সংলগ্ন দড়ি ধরিয়া টানিলে বোতলের বস্তুগ্রহণ শক্তি (Capacity) বাড়িয়া যাইবে এবং ভিতরের চাপ কমিবে। সুতরাং বোতলের ভিতরকার বায়ুর চাপ ঠিক সমান রাখিবার জন্য বাহিরের বা কাচময় নলের ভিতর দিয়া বেলুন দুইটির মধ্যে প্রবে করিয়া উহাদিগকে ফুলাইয়া তুলিবে। এই ক্রিয়া

চিত্র নং ৩৬—দুইটি শাখায় বিভক্ত হইয়া ন ট্রেকিয়া ও ব্রঙ্কাই দুইটীর প্রতিরূপ হইয়াছে। বোত অভ্যন্তরটী হৃদয় কোটরের অনুরূপ। বোতলের সংলগ্ন রবার অন্তচ্ছদের প্রতিরূপ। রবার বেল চতুঃপার্শ্বস্থ চিহ্নিত ডিম্বাকৃতি অংশ বায়ুপূর্ণ ফুস প্রতিরূপ।



হিত শ্বাস ক্রিয়ার (Inspiration) সাদৃশ্য আছে। এখন যদি রবার সংলগ্ন দড়িটি ছাড়িয়া দাও, তাহা হইলে বোতলের বস্তু-ধারণ-শক্তি কমিয়া যাইবে এবং সঙ্গে সঙ্গে ভিতরের চাপ বাড়িবে, এবং বেলুনের ভিতরকার বায়ু বাহির হইয়া যাইবে। এই ক্রিয়ার সহিত প্রশ্বাস-ক্রিয়ার (Expiriation) সাদৃশ্য আছে।

ঐ রবার নির্ম্মিত আচ্ছাদনীর মত একটি পেশী নির্ম্মিত আচ্ছাদনী মানুষের শরীরের ভিতর আছে। ইহার আকার খিলানের মত, এই আচ্ছাদনীটি হৃদয়-কোটর ও উদর কোটরকে দ্বিধা বিভক্ত করিয়া উহাদিগকে পৃথক রাখিয়াছে। এই আচ্ছাদনীর তোরণাকার অংশটি হৃদয় কোটরের দিকে ঠেলিয়া রহিয়াছে। ইহার ঠিক উপরিভাগে ফুসফুসের বায়ুকোষ দুইটির স্থান, এই দুইটি বায়ুকোষের মাঝখানটিতে হৃদয় বা হৃদপিণ্ড রহিয়াছে। এই তোরণের ঠিক নিম্নভাগে,—দক্ষিণ দিকে যকৃৎ (Liver) এবং বাম দিকে পাকস্থলীর (Stomach) স্থান। প্রকৃত প্রস্তাবে নিম্নে প্রদত্ত চিত্র দ্বারা পূর্ব্বোক্ত পেশীময় আচ্ছাদনী (Diaphragm) বা অন্তচ্ছদের সংস্থান ও অন্যান্য যন্ত্রের সহিত উহার সম্বন্ধ বেশ বুঝা যাইবে। যখন এই তোরণাকার ছদ আকুঞ্চিত হয়, তখন উহার বঙ্কিম বা খিলানের মত অংশটী প্রসারিত হয় এবং হৃদয় কোটরের বস্তু গ্রহণ শক্তি বৃদ্ধি পায়। ফলে আমাদিগকে শ্বাস গ্রহণ করিতে হয়। আবার যখন অন্তচ্ছদটি শিথিল বা প্রসারিত হয় তখন হৃদয় কোটরের বস্তু-গ্রহণ-শক্তি কমিয়া যায়। এই ক্রিয়া এবং শ্বাসযন্ত্রের স্থিতিস্থাপক তন্তুর স্বাভাবিক ও অনায়াস নমনশীলতাই সাধারণতঃ প্রশ্বাস ক্রিয়ার মূলীভূত কারণ।



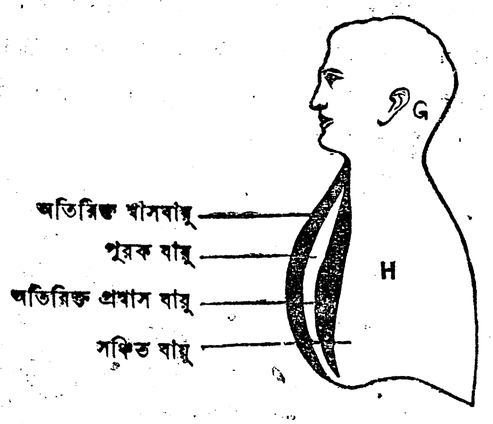
চিত্র ৩৭—অন্তচ্ছদ, উদরমধ্যস্থ যন্ত্রাদি, হৃদয় এবং ফুস্‌ফুস্‌ দেখান হইয়াছে।

ফুস্‌ফুসের উপরিভাগ অতিশয় কোমল। উহার লিতা এত অধিক যে স্বাভাবিক আকুঞ্চন প্রসারণের সময়েও উহাতে আঘাত লাগিবার সম্ভাবনা, তাই মানবদেহের-শিল্পী উহার রক্ষার জন্য একটি মসৃণ আস্তরণের

ব্যবস্থা করিয়াছেন; এই আস্তরণটি ফুস্‌ফুস্‌ এবং বক্ষের ভিতর দিক্‌ আচ্ছাদন করিয়া রহিয়াছে। ফুস্‌ফুসের এই আস্তরণটিকে প্লুরা (Plura) বা শ্বাসযন্ত্রচ্ছদ বলে। শ্বাসযন্ত্রচ্ছদটি দুইটি স্তরসম্পন্ন, এই স্তরযুগলের মধ্যে এক প্রকার পিচ্ছিল রস বা Serum থাকে। প্লুরিসি (Plürisy) রোগে শ্বাসযন্ত্রের আস্তরণ প্রদাহযুক্ত ও কর্কশ হয়। তজ্জন্য রোগী সাধারণ শ্বাসপ্রশ্বাসকালে নিদারুণ যন্ত্রণা বোধ করে।

নিয়মিতভাবে এবং তালে তালে যে শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়া চলে তাহা সম্পূর্ণরূপে Medulla oblòngata স্থিত স্নায়ুতন্ত্রের অধীন। ইহাকে শ্বাসকেন্দ্র (Centre for respiration) বলে। সাধারণতঃ এই শ্বাস-কেন্দ্রের উপর নানাপ্রকার শারীরিক ক্রিয়ার প্রভাব দেখা যায়। জ্বর প্রভৃতি বশতঃ রক্তের তাপ বৃদ্ধি পাইলে শ্বাসপ্রশ্বাসক্রিয়ার গতি বৃদ্ধি পায়। ব্যায়ামকালে শরীরে কতিপয় বস্তু উৎপন্ন হয় এবং ঐ সকল বস্তু রক্ত দ্বারা বাহিত হইয়া শ্বাস প্রশ্বাস কেন্দ্রে নীত হয়, সুতরাং ঐ সময়ে উহার উত্তেজনা বা ক্রিয়া বাহুল্য ঘটিয়া থাকে। তাই ব্যায়ামের দ্বারা শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া খুব প্রবল ভাবে সম্পন্ন এবং শোণিতে অক্সিজেন প্রচুর পরিমাণে সঞ্চিত হয়। যে সময় শ্বাসযন্ত্র শ্লেষ্মাধিক্য বশতঃ পীড়াগ্রস্ত হয়, সে সময় শ্বাসযন্ত্রে যে বায়ু প্রবেশ করে তদ্বারা দূষিত শোণিতে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে অক্সিজেন সঞ্চিত হইতে পারে না, এই অভাবের পরিপূরণার্থ শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া অস্বাভাবিক ভাবে বৃদ্ধি পায়। তখন রোগী শ্বাস বায়ু গ্রহণ করিবার জন্য হাঁফাইতে থাকে। কিন্তু ঐ অবস্থায় লোকে সাধারণতঃ রোগীদিগকে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চার হীন ঘরের মধ্যে বদ্ধ করিয়া রাখেন, তাহাতে উল্টা উৎপত্তি হইয়া থাকে। কারণ রোগী বিশুদ্ধ বায়ু আকর্ষণ করিয়া লইবার জন্য যে সময়ে অত্যন্ত আগ্রহ ও উদ্যম প্রকাশ করিতেছে, তখন তাহার বিশুদ্ধ এবং স্বচ্ছন্দ সঞ্চারী বায়ু গ্রহণে বাধা দিলে, প্রকারান্তরে তাহাকে বধ করা হয়। নিউমোনিয়া রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি যে সময় শ্বাস বায়ু গ্রহণ করিবার জন্য বিশেষ আগ্রহ ও যত্ন করিতেছে, সে সময় যদি ঘরের দ্বার ও জানালা খুলিয়া দিয়া ভিতরে বা... মণ্ডলের বিশুদ্ধ মধুর বায়ু প্রবেশ করিতে দেওয়া হয়, তাহা হইলে দেখিতে পাইবে, রোগীর শ্বাসকষ্ট অপেক্ষা... কৃত কমিয়াছে। যে সব স্থলে রোগীদিগকে বিশুদ্ধ বা... সঞ্চার স্নিগ্ধ, সুগন্ধ কক্ষে রাখা হয় সে সব স্থলে উহারা বদ্ধ গৃহশায়ি-রোগীদিগের অপেক্ষা শীঘ্র সারিয়া উঠি... দেখা গিয়াছে। এইরূপ ঘটনার দৃষ্টান্ত অনেক আছে। ক্ষয়কাশ রোগে আক্রান্ত রোগীদিগকে উন্মুক্ত বা... রাখিয়া দিলে তাহারা বিস্ময়কর ক্ষিপ্রতার সহিত নিরা... হইতে থাকে। সুস্থ সবল ব্যক্তির স্বাস্থ্য ও স্ফূর্ত্তি অ... রাখার পক্ষে মুক্ত বায়ুর উপযোগীতা অল্প নহে। ... দ্বার কক্ষের বায়ু পুনঃপুনঃ শ্বাস ক্রিয়ার দ্বারা গ্রহণ করি... দেহমুক্ত বিষকেই গ্রহণ করা হয়। যে ঘরের ম... অবাধে বায়ু সঞ্চার ক্রিয়া চলে, সেইরূপ ঘরেই বিশ্রা... করা—নিদ্রা যাওয়া উচিত, কারণ উহাতে শরীরে জীবনী শক্তি ও তেজ বর্দ্ধিত হয়।

ফুসফুসের বায়ু গ্রহণ শক্তি:—পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তি সাধারণ শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়ার সময় প্রতিবারের ... প্রশ্বাস ক্রিয়াকালে প্রায় ২০ ঘন ইঞ্চি বায়ু তাহার শরী... যাতায়াত করিয়া থাকে। শ্বাস ক্রিয়াদ্বারা গৃহীত বায়ু... সাধারণতঃ পূরক বায়ু (Tidal air) বলে। ... পূরক বায়ুতে যে পরিমাণ অক্সিজেন থাকে তদ্দ্বারা আ... কয়েক মিনিট প্রাণ ধারণ করিতে পারি। শ্বাস ক্রি... পর অর্থাৎ পূরক বায়ু ভিতরে যাইবার পরও—আ... কৃত্রিম শ্বাসের দ্বারা ফুসফুসের মধ্যে আরও ১০০ ঘন... বায়ু গ্রহণ করিতে পারি। এই কৃত্রিম উপায়ে গৃ... বায়ুর নাম—Complemental air অতিরিক্ত ... বায়ু। আবার সাধারণ প্রশ্বাস ক্রিয়ার পরেও ... জোর করিয়া প্রায় ১০০ ঘন ইঞ্চি পরিমাণ বায়ু ফু... হইতে বাহির করিয়া দিতে পারি, এইরূপে পরি... বায়ুর নাম Supplemental air অর্থাৎ অতি... প্রশ্বাস বায়ু। গায়ক-গায়িকারা স্বর সঞ্চার ... বজায় রাখিবার জন্য এই প্রকার অতিরিক্ত প্রশ্বাস ... করিয়া থাকে। খুব সবলে প্রশ্বাস বায়ু পরিত্যাগ ... পরেও ফুসফুস মধ্যে ২৩০ ঘন ইঞ্চি বায়ু সঞ্চিত থাকে। ইহাকে সাধারণতঃ (Residual air) সঞ্চিত বায়ু নামে অভিহিত করা হয়। সঞ্চিত শ্বাস বায়ু দীর্ঘকাল বায়ু কোষাণু সমূহের মধ্যে থাকিয়া শোণিতাধার ...লিকে (Blood vessels) প্রয়োজনীয় অক্সিজেন ...গ্রহের অবসর দিয়া থাকে। এই সঞ্চিত শ্বাস বায়ু ঈষৎ তপ্ত, তজ্জন্য আমরা বাহিরের হিম বায়ু গ্রহণ করিলেও তদ্দ্বারা ফুসফুস হিমার্ত্ত হয় না।



চিত্র ৩৮—ফুসফুসের বায়ু গ্রহণ শক্তি।

পূর্ণ মাত্রায় শ্বাস গ্রহণ করিবার পরে, যে পরিমাণ বায়ু প্রশ্বাস দ্বারা ত্যাগ করা হয়, তদ্দ্বারা শ্বাসযন্ত্রের জীবনীশক্তি সংবর্দ্ধন চেষ্টার পরিমাণ (Vital Capacity) নির্নীত হয়। সুতরাং ফুস্‌ফুসের "জীবনী শক্তি-পরিবর্দ্ধন পটুতার" পরিমাণের উপরই উহার কার্য্য-কারিতা নির্ভর করে। সুস্থ সবল ব্যক্তির ফুসফুসের কার্য্য-পটুতা, তদ্দ্বারা গৃহীত ২২৫ ঘন ইঞ্চি বায়ু দ্বারা পরিব্যক্ত হইয়া থাকে। বয়ঃক্রম, বক্ষস্থলের গঠন এবং শরীরের দৈর্ঘ্যের উপর গৃহীত বায়ুর পরিমাণের আধিক্য ও অল্পতা অনেকটা নির্ভর করে। ক্ষয়কাশের ন্যায় দুরন্ত রোগে ফুসফুসের জীবনী-শক্তি-পরিবর্দ্ধন পটুতা অত্যন্ত হ্রাস পায়। যে সব ব্যায়ামে শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া গভীর ভাবে সম্পন্ন হয়, সেই সকল ব্যায়ামের দ্বারা নিয়মিত ভাবে অঙ্গ চালনা করিলে ফুসফুসের জীবনী-শক্তি-বর্দ্ধন সামর্থ্য অত্যন্ত বাড়িয়া যায়। ঐরূপ ব্যায়াম ক্ষয়কাশের প্রকৃষ্ট প্রতিষেধক।

ষোড়শ পরিচ্ছেদ।

রক্ত।

পূর্ব্ব কয়টি পরিচ্ছেদে, পাঠক রক্তের উল্লেখ ...য়াছেন। কিন্তু কথাটা এত সাধারণ যে রক্ত ...দ্ধে কোন কথা চিন্তা করা, হয়ত আবশ্যক বলিয়া ...ই করেন নাই। কারণ অতি পরিচয়ে অবজ্ঞাটা ...ই স্বাভাবিক। কিন্তু রক্ত সম্বন্ধে নিজের অভিজ্ঞতা ...য়ে আলোচনা করিতে বসিলে, অনেকেই মাথায় ...ত দিয়া বসিবেন। কারণ এ বিষয়ে সাধারণ লোকের ...ন এ দেশে বড় অধিক দূর অগ্রসর হইয়াছে বলিয়া ... করিতে পারি না। রক্ত ঈষদুষ্ণ, লোহিত বর্ণ ... পদার্থ, ইহা দেহের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের আহার যোগাইয়া ...। মানুষের শরীরে যত রক্ত আছে, তাহা যদি একটি পাত্রে ধরিয়া ওজন করা হয় তাহা হইলে উহার ওজন, সমস্ত মানব শরীরের ওজনের (১/১০) এক দশমাংশ হইবে, অর্থাৎ দেহের রক্তের ওজন যত মানুষের শরীরের ভার তাহার দশগুণ। শরীরের সকল অংশেই রক্ত সঞ্চার রহিয়াছে। অঙ্গুলির অগ্রভাগে একটি সূচ বিঁধাইলে এক ফোঁটা রক্ত বাহির হইবে। রক্ত বিন্দুটি যেমন আছে যদি তেমনই থাকিতে দেও তবে একটু পরেই দেখিবে, আর রক্ত বাহির হইতেছে না, বিন্দুটি যেমন লাগিয়াছিল তেমনই আছে। এখন একটু লক্ষ্য করিলেই দেখিবে ক্ষত স্থানটি গাঢ়, রক্তবর্ণ পদার্থের দ্বারা রুদ্ধ হইয়াছে,—সযত্নে নিরীক্ষণ কর, আরও দেখিবে উহার উপর পরিষ্কার ও পীতাভ একবিন্দু বস্তু লাগিয়া

আছে। শোণিত বিন্দুর একি পরিবর্ত্তন হইল? উহা ঘনীভূত হইয়াছে বা জমাট বাঁধিয়াছে। রক্তের তরল ভাগ স্বতন্ত্র হইয়া গিয়াছে। এখন রক্তবর্ণ ও ঘনীভূত বস্তুটি পরীক্ষা করিয়া দেখিলে দেখিতে পাইবে, উহা

ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কণিকা সমূহের

সমবায়ে রচিত এবং উর্ণনাভের জালের সূক্ষ্ম তন্তু সমূহের ন্যায় তন্তুরাজির মধ্যে বিজড়িত।

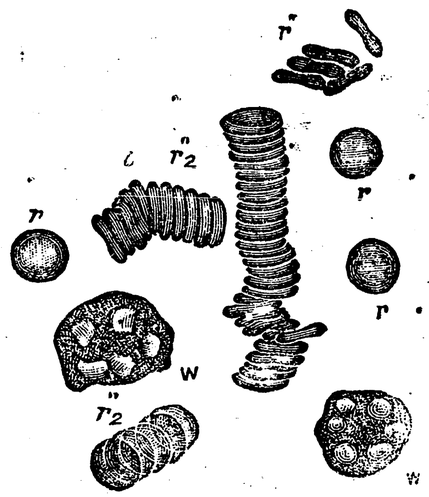
এই কণিকাগুলি রক্তের তরল রসে ভাসিয়া বেড়ায়। কিন্তু আঘাত অথবা অন্য কোন কারণে রক্ত পাত হইলে, রক্ত বাহিরে আসিবামাত্র কয়েক মিনিটে উহার কণিকা-পুঞ্জ জমাট বাঁধিয়া যায়। তাই আমাদিগের গায়ের কোন স্থান দৈবাৎ কাটিয়া বা ছড়িয়া গেলে অল্প রক্তপাত হয়, তারপর রক্তের কণিকাগুলি জমাট বাঁধিলে রক্তস্রাব বন্ধ হয়। আমরা খাদ্য সম্বন্ধে আলোচনা প্রসঙ্গে বলিয়াছি, ক্যালসিয়াম (Calcium) অতি দ্রুত রক্তের ঘনত্ব সাধন করে। এই কারণে চিকিৎসকেরা ক্ষয়রোগাক্রান্ত রোগীর শ্বাসযন্ত্রের এবং অন্যান্য অভ্যন্তরীণ যন্ত্রের রক্তস্রাব বন্ধ করিবার জন্য রোগীকে ক্যালসিয়াম সেবন করাইয়া থাকেন।

এখন একবিন্দু টাটকা রক্ত একখানি কাচ ফলকের উপর লইয়া অণুবিক্ষণ যন্ত্র যোগে উহাকে নিরীক্ষণ করুন। ঐ ভাবে নিরীক্ষণ করিলেই দেখিতে পাইবেন, নিম্নলিখিত উপাদান তিনটির সংযোগে রক্ত উৎপন্ন হইয়াছে :—

(১) তরল বস্তু (Plasma).
(২) লাল কণিকা সমূহ।
(৩) শ্বেত কণিকা সমূহ।

এখন রক্তের তরল উপাদানের কথা বলিব। ইউরোপীয় শারীর বিজ্ঞানে উহাকে (Plasma) 'প্লাস্‌মা' বা রক্ত-রস বলে। এই রক্তরস জলের সহিত আকরিক লবণ এবং অন্য বস্তুর সংমিশ্রণে উৎপন্ন। খাদ্য দ্রব্য পরিপাক পাইবার পর শরীরে শোষিত হয়, তাহার পর উহা রক্তের সহিত মিশিয়া যায়। এইরূপে ভুক্তদ্রব্যের সার রক্তে মিশ্রিত হওয়ায় উহার তেজ বৃদ্ধি পায়। রক্ত জমিয়া গেলে উহার অভ্যন্তরস্থ ঐ তরল বস্তুই অংশমা... মঞ্জিষ্ঠা বা আঁশযুক্ত আঠার মত নীচে জমিয়া শক্ত হয়, আর যে তরল অংশ রহিয়া যায় তাহাকে Serum বলে। কৌষবৃদ্ধি ও উদরী রোগে Serum বা... শোণিত জল কোষ ও উদর মধ্যে সঞ্চিত হয়।

রক্ত রসে শাদা ও লাল দুই প্রকারের কণিকা ভাসিতে থাকে, একটু অভিনিবেশের সহিত দেখিলে রক্তের শ্বেত কণিকাগুলি যে লোহিত কণিকাগুলি অপেক্ষা আকারে কিছু বড় তাহা স্পষ্ট লক্ষ্য হয়। কি... রক্তের ঐ শ্বেত কণিকা গুলিও এত ছোট যে চর্মচক্ষে উহারা দৃষ্টি গোচর হয় না।



চিত্র ৩৯—রক্তকণিকাসমূহ অনুবিক্ষণ যন্ত্রযোগে যে... দেখা যায়।

r. লাল কণিকাসমূহ। r''. লাল কণিকা—পার্শ্বদৃশ্য। r''2. মুদ্রাশ্রেণীর মত সজ্জিত লালকণিকা w. শ্বেত ক...

অনুবীক্ষণ যোগে রক্তের শ্বেত কণিকার প্রতি... করিয়া দেখা যাইবে উহারা ক্রমাগত আকার পরি... করিতেছে,—কখন গোলাকার, কখন ষড়ভুজ... কখনও বা অন্য প্রকার আকার ধরিতেছে, মোটের... ইহাদিগের মূর্ত্তিভেদ অনবরত চলিতেছে। শো...

...শ্বেত কণিকার আর একটি গ্রীক নাম Phagocytes—আহারী। শ্বেত কণিকার এই 'আহারী' আখ্যাটি নিশ্চয়ই তাহার কর্ণ রঞ্জনের জন্য নয়, সে যখন আহারী তখন নিশ্চয়ই সে কিছু খায়। রক্তের শ্বেত কণিকা কি খায়? আমাদিগের শরীরের পরিত্যক্ত মল সমূহের (Waste products) মধ্যে কতকগুলি বস্তু উহারা আহার করে। এই কারণে রক্তের শ্বেত কণিকাগুলির আর একটি নাম লুব্ধ আবর্জ্জনাভোজী। নামটীর সহিত ...রসের সংস্রব আছে বটে কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে রক্তের শ্বেত কণিকাগুলি অত অবজ্ঞার বস্তু নহে, উহাদিগকে শরীরে রক্ষী বা প্রহরী নাম দিলেই শোভন হয়। এই শ্বেত কণিকারূপী প্রহরীর দল ভারি সতর্ক, কোন প্রকার বিষ, কোনরূপ বীজাণু শরীরের মধ্যে প্রবেশ করিলে ইহারা চঞ্চল হইয়া উঠে, এবং শত্রু যেখানে গড়খাই তৈয়ার করিয়া বসিয়াছে দশে দশে, শতে শতে, সহস্রে সহস্রে সেখানে গিয়া জমায়েৎ হয়, তাহার পর রীতিমত যুদ্ধ আরম্ভ হয়। শত্রু যতক্ষণ সম্পূর্ণ পরাজিত না হয় ততক্ষণ ইহাদিগের বিরামও নাই—"মন্ত্রের সাধন কিম্বা শরীর পতন"—ইহাদিগের মন্ত্র। এই মহাযুদ্ধে যাহারা ...শায়ী হয় তাহারা Pus cells পূয-কোষাণুপুঞ্জ নাম ...পাইয়া থাকে। চিকিৎসক ব্রণে অস্ত্রোপচার করিয়া এই পূয-কোষাণুপুঞ্জকে সরাইয়া দেন, তখন নূতন সেনা আসিয়া আবার যুদ্ধে প্রবৃত্ত হয়।

রক্তের লোহিত কণিকাপুঞ্জের আকার অত্যন্ত ক্ষুদ্র ও ...গোল। প্রত্যেক লোহিত কণিকার ব্যাস একইঞ্চির ...ভাগ। ইহার বেধ ব্যাসের এক তৃতীয়াংশ। একটি লোহিত কণিকাকে স্বতন্ত্র ভাবে উহাকে কিঞ্চিৎ ...পীতাভ দেখায়। কিন্তু এক জায়গায় পুঞ্জীকৃত লোহিত কণিকাসমূহ স্পষ্ট রক্তবর্ণ। রক্তপাত হইলে ...র লোহিত কণিকাপুঞ্জ আপনা আপনি স্তুপাকার হইয়া উঠিতে চাহে। এই স্তুপাকার বা ক্রমবিন্যস্ত লোহিত কণিকাগুলি সজ্জিত স্বর্ণ মুদ্রাশ্রেণীর মত দেখায় ...জন্য ইহাদিগকে ফরাসী ভাষায় Rouleaux বা মুদ্রাশ্রেণী বলে। (৩৯ চিত্র দেখুন)।

রক্তের লোহিত কণিকার বর্ণোপাদানের নাম Hæmoglobin অর্থাৎ শোণিমা। অক্সিজেনের প্রতি ইহার স্বাভাবিক আকর্ষণ ইহার একটি বিশিষ্টতা। শোণিত ধারাকারে যখন শ্বাস যন্ত্রের ভিতর দিয়া বহিয়া যায় তখন রক্তের শোণিমা চতুষ্পার্শ্বস্থ বায়ু কোষাণু সমূহ হইতে অক্সিজেন গ্রহণ করে। এই শোণিমাই শিথিল ভাবে সংগৃহীত অক্সিজেনকে আলিঙ্গন করিয়া থাকে, যখন শোণিতধারা কোন যন্ত্রে প্রবেশ করে তখন এই শোণিমা যন্ত্রের তন্তুপুঞ্জকে অক্সিজেন প্রদান করিয়া তাহাদিগকে বলীয়ান ও সতেজ করিয়া তোলে। সুতরাং রক্তের লোহিত কণিকাসমূহের দ্বারা শ্বাস যন্ত্র হইতে তন্তুপুঞ্জে অক্সিজেন সংবহন ক্রিয়াটি সম্পন্ন হয়।

জীবের জীবন যাত্রা নির্ব্বাহের জন্য অন্ন, জল, বায়ু এই তিনটি বস্তু অত্যাবশ্যক। ইহাদিগের মধ্যে অক্সিজেনের আধারভূত বায়ু সর্ব্বাপেক্ষা অধিক প্রয়োজনীয়। কারণ অক্সিজেনের অভাবে সজীব তন্তুও মরিয়া যায়। কোন কোন রোগে বায়ুর অভাবে দেহের তন্তুপুঞ্জ ক্ষীণ ও নির্জ্জীব হওয়াতে মানুষের দেহপাত হয়। দুশ্চিকিৎস্য (Anæmia) রক্তাল্পতা রোগ এই শ্রেণীর অন্তর্ভুক্ত। Anæmia—বলিতে লোকে সাধরণতঃ শোণিতের পরিমাণ-হ্রাস বুঝিয়া থাকে। কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে রক্তহানি (Anæmia) অর্থে রক্তে লোহিত কণিকার সংখ্যা হ্রাস বা লোহিত কণিকায় শোণিমার বিলোপ। সুস্থ অবস্থায় মানুষের এক ঘন মিলিমিটার পরিমিত রক্তে ৫০ লক্ষ লোহিত কণিকা থাকে। ম্যালেরিয়া জ্বরের আক্রমণের অব্যবহিত পরে লোকের Anæmia বা রক্তহানি হইতে দেখা যায়, কারণ ম্যালেরিয়া রোগে রোগ-বীজাণু রক্তের লোহিত কণিকায় আশ্রয় গ্রহণ করিয়া উহাকে বিনষ্ট করে, সুতরাং শোণিতে লোহিত কণিকার পরিমাণ অনেক কমিয়া যায়। এই শ্রেণীর রক্তহানিকে সাধারণ রক্তহানি বলে। উপযুক্ত চিকিৎসা দ্বারা ইহার প্রতিকার হইয়া থাকে। কিন্তু দুশ্চিকিৎস্য Anæmia বা রক্তহানি রোগে আক্রান্ত রোগীর মৃত্যু একরূপ অনিবার্য্য। কারণ ঐ রোগে রক্তের লোহিত কণিকার সংখ্যাও যেমন

হ্রাস পায়, সেইরূপ রক্তের শোণিমার (Hæmoglobin) পরিমাণও কমিয়া যায়, শরীরের তন্তুজাল পর্য্যপ্ত অক্সিজেন না পাইয়া শীর্ণ ও নির্জ্জীব হইয়া পড়ে। ইহার ফল রোগীর পক্ষে সাংঘাতিক হয়।

অস্থি বা হাড়ের ভিতরকার মজ্জাই সাধারণতঃ রক্তের লোহিত কণিকাগুলির উৎপত্তি স্থল। যকৃৎ তাহাদিগের সমাধি ক্ষেত্র। লোহিত কণিকাগুলির মধ্যে যে কোষগুলি অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে, সেগুলি যকৃতে নীত ও চূর্ণীকৃত হয়। তবে উহাদিগের শোণিমা সংগৃহীত হইয়া পুনর্ব্বার মিশ্রিত হইয়া থাকে। এই শোণিমার বর্ণোপাদান যকৃৎ-শিরা যোগে তোরণী শিরায় প্রবাহিত হয়, আবার তোরণী শিরা এই উপাদান যকৃতের কর্ম্ম শালায় বহিয়া লইয়া যায়। সেখানে যকৃতের ক্রিয়া প্রভাবে উহা পিত্তে পরিণত হইয়া থাকে।

ক্রমশঃ।

পল্লীগ্রামে চিকিৎসকের অভাব।

ডাক্তার শ্রীশ্যামলাল গোস্বামী লিখিত—

রোগীর মৃত্যু হইলে তাহার আত্মীয় স্বজনগণ তাহার আয়ুঃ শেষের দোহাই দিয়া যতই আপনাদিগকে সান্ত্বনা দিন না কেন, আমার বিশ্বাস সুচিকিৎসার অভাবে তাহাদের অনেকে অকালে কালগ্রাসে পতিত হয়। যাঁহারা পল্লীগ্রামে সমৃদ্ধ, অর্থবান ও কমলার কৃপাপাত্র তাঁহারা প্রয়োজনানুসারে দূর হইতে সুযোগ্য চিকিৎসক আনাইতে পারিবেন। কিন্তু দরিদ্রের পক্ষে অর্থব্যয় কষ্টকর বলিয়া তাঁহারা অধিকাংশ স্থলে অল্পব্যয়ে চিকিৎসিত হইবার জন্য হাতুড়িয়ার শরণাপন্ন হইতে বাধ্য হয়। কাজেই তাহারা যে রোগীর মৃত্যু বিষয়ে ভাগ্যবাদী হইবে তাহাতে আর সন্দেহ কি? বস্তুতঃ দারিদ্র্য প্রযুক্ত দরিদ্র পল্লীবাসী আপন তনয়ের মৃত্যু পর্য্যন্ত নির্ব্বিকারে স্বচক্ষে দর্শন করে। যত দিন ইহাদের অবস্থার ক্রমোন্নতি না হইবে; ততদিন পল্লীতে অভিজ্ঞ চিকিৎসকের অভাব যাইবে না এবং সুচিকিৎসার অভাব জনিত মৃত্যুও ততদিন হ্রাস পাইবে না। যাহারা দিনান্তে এক মুষ্টি অন্নের সাক্ষাৎ পায় না, তাহারা কিরূপে অর্থব্যয় করিয়া সুচিকিৎসক দেখাইবে এবং আবশ্যক বোধে রোগীকে জল বায়ু পরিবর্ত্তন জন্য স্বাস্থ্যকর স্থানে স্থানান্তরিত করিবে! অর্থাভাব প্রযুক্ত আজ কত ভিখারী, কুটীর বাসী, দরিদ্র, ভিক্ষোপজীবির অঞ্চলের নিধি নয়ন জলে বয়ান ভাসাইয়া মাতৃঅঙ্ক শূন্য করিয়া জীবন নাট্যের যবনিকা ফেলিতেছে তাহার কি আর ইয়ত্তা আছে?

পল্লীগ্রাম আয়ুর্ব্বেদীয় চিকিৎসার প্রসস্ত ক্ষেত্র যেহেতু এখানে আয়ুর্ব্বেদীয় ভেষজ অনুপানাদি যেরূপ অল্পায়াসে প্রাপ্ত হওয়া যায় সহরে সেরূপ পাওয়া যায় না। হোমিওপ্যাথিক্ ঔষধের উপর অশিক্ষিত লোকদিগের মধ্যে অল্প আস্থা দৃষ্ট হয়। আবার তাহাদের স্ত্রীপুরুষ উভয়েই কোন না কোন প্রকারে তাম্রকূট ব্যবহার করে বলিয়া এই ঔষধের ক্রিয়া-সাফল্যে অনেক ব্যাঘাত জন্মায়। বিধবা বা গোঁড়া ব্রাহ্মণ পণ্ডিত অন্যান্য কেহ কেহ ডাক্তারী ঔষধ প্রাণ থাকিতে ব্যবহার করিতে চাহে না। বিশেষতঃ Quinine mixture, Fever mixture প্রভৃতি বিশেষ ফল জ্বরঘ্ন ঔষধের পরিণাম ফল অত্যন্ত শোচনীয় করিয়া এ্যালোপ্যাথিক ডাক্তারদের উপরও পল্লী বিশেষ শ্রদ্ধাবান নহে। মোটের উপর আ পুরাতন ব্যাধির জন্য পল্লীতে কবিরাজী ঔষধের অধিক, আমরা ডাক্তার হইলেও কবিরাজী প্রাধান্য ও শক্তি অস্বীকার করি না। প … চিত দুই একজন শিক্ষিত কবিরাজ পাওয়া যায়। তাঁহাদের পদধূলি কেবল ধনীর বৈঠকখানা স্পর্শ করে। সাধারণ দরিদ্রের বাটী যে সমস্ত কবিরাজ সদাসর্ব্বদা গমনাগমন করে তাহারা এত মূর্খ যে শুদ্ধভাবে সংস্কৃত শ্লোক পর্য্যন্ত আবৃত্তি করিতে পারে না। আবার ইহারা এই সমস্ত দরিদ্র গৃহস্থের বাটী হইতে ঔষধ ও পারশ্রমিক বাবদ যাহা কিছু সামান্য প্রাপ্ত হয় তদ্দারা কায়ক্লেশে স্বীয় সংসারের ভরণ পোষণ নির্ব্বাহ করে। সুতরাং ধাতু ঘটিত বহুমূল্য আয়ুর্ব্বেদীয় ঔষধ তাহারা প্রস্তুত করিতে না পারিয়া বিনা মূল্যের গাছগাছড়া দ্বারা ঔষধ প্রস্তুত করেন। এমন কি কবিরাজেরা এখন "কুইনাইন বটিকা" পর্য্যন্ত রোগীকে প্রয়োগ করিতে আরম্ভ করিয়াছেন।

পল্লীবাসী দরিদ্র এবং তন্নিবন্ধন যোগ্য চিকিৎসকের সমাদরের অভাব হেতু অধুনা পল্লীগ্রাম হইতে শিক্ষিত, দায়িত্ব বুদ্ধি সম্পন্ন চিকিৎসকের অন্তর্ধান ঘটিয়াছে। একটি সবডিভিসানের মধ্যে একজন উপযুক্ত শিক্ষিত ডাক্তার ও "কাব্য-ব্যাকরণতীর্থ" কবিরাজ পাওয়া দুষ্কর।

চিকিৎসা ব্যবসায়ের ন্যায় এরূপ মহৎ, পরোপকারপ্রদ, ধর্ম্মসঙ্গত ব্যবসায় আর জগতে নাই। এই ব্যবসায়কে লোকে যদি অর্থার্জ্জনের পন্থা মনে না করিয়া মুমূর্ষু, অসহায়, রোগাতুর, দরিদ্র নারায়ণের সেবা বলিয়া মনে করিত তাহা হইলে চিকিৎসা ব্যবসায় বোধ হয় আজ জগতের সমগ্র ব্যবসায়ের মধ্যে শীর্ষ স্থান অধিকার করিত এবং চিকিৎসকের আসন বোধ হয় তাহা হইলে ইন্দ্রের ইন্দ্র পদ হইতেও শ্রেষ্ঠ হইত। কিন্তু এই Materialistic যুগে আজ চিকিৎসা ব্যবসায় অর্থার্জ্জনের একটি দ্বার হইয়া দাঁড়াইয়াছে। রোগী মৃতপ্রায়, রোগীর আত্মীয় স্বজন রোরুদ্যমান এমন সময় হয়ত ডাক্তার চাপ দিয়া বসেন ১০৲ টাকা দেওত ঔষধ দিব নতুবা চলিলাম; পল্লীগ্রামে এরূপ দায়ীত্বহীন, নির্ম্মম, নিষ্ঠুর পাষাণ হৃদয় চিকিৎসকের অভাব নাই। পরোপকার যে একটী মহৎধর্ম্ম ইহকাল ও পরকালের সুখের আকর তাহা কয়জন চিকিৎসক বুঝেন? তাহা বুঝেনা বলিয়াই ত আজ চিকিৎসক সমাজ সামাজিক শ্রেণীর বহির্ভূত। যে চিকিৎসক লোকের বিপদের সময় প্রাণপণে সাধ্যমত তাহার বিপদুদ্ধারের জন্য সচেষ্ট হন, তিনি অলক্ষিতে দয়াময় পরমেশ্বরেরও আশীর্ব্বাদ প্রাপ্ত হন। কিন্তু হায়! আজকাল যে চিকিৎসক লোকের নিকট চাপ দিয়া অর্থ আদায় করিয়া অট্টালিকা করিতে পারেন তিনিই বড় ডাক্তার। যে ডাক্তার দয়ালু, পর-দুঃখ-কাতর, রাত্রি দ্বিপ্রহরেও যিনি বিনা ভিজিটে চর্ম্মকারের বাটীতে পর্য্যন্ত গিয়া আসন্ন রোগী দেখেন, তিনি দুনিয়ার চক্ষে আজ মূর্খ, বর্ব্বর অর্ব্বাচীন—অন্য চিকিৎসকের চক্ষুশূল।

পল্লীতে স্থানে স্থানে Charitable Dispensary আছে সত্য, কিন্তু তাহা অধিবাসীবৃন্দের তুলনায় পর্য্যাপ্ত নহে। বিশেষতঃ এরূপও শোনা যায় যে তত্রস্থ ডাক্তার ও কম্পাউণ্ডারকে কিঞ্চিৎ "পান তামাকের" বাবদ "দর্শনী" না দিলে অনেক সময় অকৃত্রিম ঔষধ পাওয়া যায় না। আবার চ্যারিটেবল ডিস্পেন্সারির ডাক্তারকে call দিয়া বাড়ীতে লইয়া গেলে অন্য ডাক্তার অপেক্ষা দ্বিগুণ ভিজিট দিতে হয়। কাজেই দরিদ্র উত্থানশক্তি রহিত রোগীর ভাগ্যে চ্যারিটেবল ডিস্পেন্সারির ঔষধ জুটে না। কারণ ডিস্পেন্সারিতে তাহার নিজের যাইবারও সামর্থ নাই, অথবা ডাক্তারকে call দিবারও যোগ্যতা নাই। কাজেই যে সমস্ত দরিদ্র রোগী কোন মতে ডিস্পেন্সারিতে যাইতে পারে চ্যারিটেবল ডিস্পেন্সারি কেবল সেই সমস্ত দরিদ্রের জন্য।

পূর্ব্বে জ্বর হইলে কেহ আট দিনের মধ্যে লঘু পথ্য ভিন্ন অন্য কোন প্রকার গুরু পথ্য গ্রহণ করিত না। কিংবা কবিরাজ ডাক্তারও ডাকিত না। "জ্বরা দৌ লঙ্ঘনং পথ্যং"—এ কথাটি তখন প্রত্যেক গৃহস্থ কার্য্যতঃ পালন করিত। কাজেই লঙ্ঘনের দ্বারা জ্বরাক্রান্ত রোগীর রস আপনা হইতেই ধীরে ধীরে পরিপাক হইত, আট দিন পরে জ্বর আপনা হইতেই বিচ্ছেদ হইত, আর চিকিৎসার প্রয়োজন হইত না। কিন্তু এখন ঠিক্ ইহার বিপরীত হইয়া দাঁড়াইয়াছে। এখন জ্বরের আভাস

পাইবামাত্র ডাক্তার ডাকিয়া ঔষধ লওয়া চাই, এবং রস পরিপাক হউক বা না হউক দুই তিন দিনের মধ্যে যদি ডাক্তার অন্নপথ্য দিতে পারেন তবে ডাক্তারের আর প্রশংসাবাদ ধরে না। এই কারণেই ম্যালেরিয়ার সময়ে Quinine mixture ও Fever mixtureএর বলে এ্যালোপ্যাথিক ডাক্তারগণ অন্য জাতীয় চিকিৎসক অপেক্ষা প্রশংসা ভাজন হন। কিন্তু এইরূপ ত্বরিত আরোগ্য লাভে অধিকাংশ স্থলেই একেবারে রোগের জড় দূরীভূত হয় না।

বঙ্গের পল্লীগ্রাম ধ্বংস হইবে না কেন? পল্লীবাসী অকাল মৃত্যুর গ্রাসে পড়িবেই বা না কেন? আহারে অপরিমিত, পোষাকে মলিন, পরিশ্রমে অনিয়মিত, সংযমে শিথিল, শাস্ত্রীয় অনুষ্ঠানে শ্রদ্ধা রহিত এমন আর একটি দ্বিতীয় জাতি পৃথিবীর কুত্রাপি দৃষ্ট হয় না! ব্রাহ্মণের পুত্র ব্রাহ্মণ্যধর্ম্মের বিন্দুমাত্র পালন করিবে না—তাহার দেখা দেখি ব্রাহ্মণেতর জাতিরাও কিছু করে না, সুতরাং ইহাদের ব্যাধি হইবে না ত ব্যাধি হইবে কাহার?

বাসগৃহের চতুর্দ্দিকস্থ গাছ পালা না কাটায় পল্লীবাসীর গৃহে সূর্য্য কিরণ প্রবেশ করিতে পায় না। গোগণ গোশালা হইতে কদাচিত স্থানান্তরিত হয়। জল শোধন করিয়া খাইবার প্রণালী ইহাদের স্বপ্নেরও অগোচর, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ও পরিষ্কৃত বসন ভূষণ পরিধান ইহাদের কুষ্টিতেই লেখে না; নিয়মিত সময়ে ভোজন ভ্রমণ ইহাদের নিকট একটা কাল্পনিক কথা মাত্র। সুতরাং ইহারা ব্যাধিতে ভুগিবে না ত ভুগিবে কে?

গ্রামের দশজনে চাঁদা করিয়া এবং বার্ষিক একটা চাঁ... ধার্য্য করিয়া প্রতি ৫।৬ ক্রোশ অন্তর এক একজন সুশিক্ষি... ডাক্তার আনয়ন করিলে সহজেই গ্রামে সুচিকিৎসকের অভাব দূর হয়। কিন্তু এরূপ সৎকার্য্য, যৌথ কারবার আদৌ দৃষ্ট হয় না। অথচ দ্বারা, পুত্র, পরিজন লইয়া ঘর সংসার করিতে হইলে চিকিৎসকের নিজ... প্রয়োজন হয়।

হোমিওপ্যাথিক্ বা কবিরাজী ঔষধে বিষাক্ত ব... কিছু না থাকুক, কিন্তু অজ্ঞ চিকিৎসকেরা ব্যারাম... চিনিয়া এক ঔষধের স্থানে অন্য ঔষধ প্রয়োগ করিয়া "যে চিত্রগুপ্তের দপ্তরের পাতা দিন দিন পুরাইতে... ইহার জন্য দায়ী কে? আমি একটি কলেরা রোগী... যথোপযুক্ত ঔষধ দেওয়ায় রোগী আরোগ্যলা... করিল। আমার রোগীর পার্শ্বের বাটীতে অন্য আ... একজন ডাক্তার ঠিক্ একই প্রকার লক্ষণে রোগী... অন্য ঔষধ দেওয়ায় তাহার রোগ প্রতিকার না হই... উত্তরোত্তর বাড়িয়া পরিশেষে রোগী মৃত্যুমুখে পতি... হইল। শেষোক্ত ডাক্তার যদিও রোগীকে বিষা... ঔষধ দেন নাই, তত্রাচ রোগীর মৃত্যুর জন্য তাঁহার অ... তাই কি দায়ী নহে?

এই ভাবে পল্লীগ্রামে সুচিকিৎসকের অভাবে প... বঙ্গদেশ ছারখার হইতে বসিয়াছে। যাহা দ্বারা মানুষ... জীবন রক্ষা হয় আমার মতে সর্ব্বাগ্রে সকলের ... দিকেই মনোনিবেশ করা কর্ত্তব্য। নতুবা পল্লীগ্রা... সুচিকিৎসকের অভাব ত যাইবে না!

শরীর চর্চ্চা।

শ্রীশচীন্দ্রনাথ মজুমদার লিখিত—

পঞ্চম পরিচ্ছেদ।

নিদ্রা।

পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে আমাদের দেহে ক্ষয় ...পূরণের কার্য্য দিবারাত্র চলিতেছে। মস্তিষ্ক ও শরীর ...চ্চার ফলে যে শক্তি ব্যয়িত হয়, তাহা আমরা ...হার ও বিশ্রাম দ্বারা পূরণ করিয়া লই। ক্লান্তি ও ...বসাদ অপনোদন করিবার জন্য বিশ্রাম একান্ত প্রয়ো...; যখন আমরা ক্লান্ত হইয়া আমাদের স্নায়ুমণ্ডলীকে ...র্ণ বিশ্রাম প্রদান করি, তখনই আমরা নিদ্রার ...কর্ষণ অনুভব করি।

নিদ্রার শক্তি অপরিমিত। নিদ্রাকে Balm of life ...হইয়াছে; বাস্তবিকই নিদ্রার প্রভাবে মানুষ সকল ...র দুঃখ কষ্ট ভুলিয়া নূতন হইয়া যায়। রাত্রে ...কালে আমরা পরদিনের কার্য্য করিবার শক্তি ...ত করি, এই শক্তি আহার কিংবা অন্য কোন ...য়ের দ্বারা সঞ্চিত হইবার নহে, অন্য কোন প্রকার ...াম দ্বারা আমরা এত সুখ লাভ করি না; সুতরাং ...মানব জীবনের একটি অতি আরামপ্রদ এবং স্বাস্থ্য-...বস্তু।

শিশু ও রোগীর যতটুকু নিদ্রার প্রয়োজন, সুস্থ ...ক্তির তত দীর্ঘ নিদ্রার আবশ্যক হয় না। বৈজ্ঞানি-...রা স্থির করিয়াছেন যে দিবসব্যাপী অঙ্গ ও মস্তিষ্ক ...লনা জনিত শারীরিক ক্ষয় পূরণ করিবার জন্য ৭ ...ও ৮ ঘণ্টা নিদ্রা যথেষ্ট, ইহাতেই শরীর সম্পূর্ণ সুস্থ ও ...ম থাকে। গভীর সুপ্তি যে কত সুখপ্রদ তাহা ...যায় না। শয্যাগ্রহণ করিয়া বালিশে মাথা রাখিবা-...ই নিদ্রাকর্ষণ হওয়া উচিৎ এবং তাহা সুস্থতার এক ...র লক্ষণ। সুস্থব্যক্তি নিদ্রাকালে কদাচিৎ স্বপ্ন ...া থাকে এবং কদাচিৎ তাহার নিদ্রায় ব্যাঘাত জন্মে। নিদ্রাভঙ্গের সহিত 'মাথাধরা' প্রয়োজনাতিরিক্ত অথবা ক্ষয় হিসাবে কম নিদ্রার লক্ষণ বলিয়া বিবেচিত হইয়া থাকে। ব্যায়ামকারীর নিদ্রার মাপকাঠির জন্য ইহা বিশেষ সাহায্য করিবে।

প্রত্যুষে শয্যাত্যাগ করিবার পুরান কথার আলোচনা নিস্প্রয়োজন। ব্যায়ামকারীর পক্ষে প্রাতে শয্যাত্যাগ করা একান্ত কর্ত্তব্য, কারণ সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বেই ব্যায়ামাভ্যাসের সময় প্রশস্ত বলিয়া বিবেচিত হওয়া উচিৎ।

শয্যাগৃহ যথেষ্ট প্রশস্ত এবং যতদূর সম্ভব গৃহসজ্জা শূন্য হওয়া উচিৎ। প্রশস্ত হওয়া উচিত এইজন্য যে আমরা নিদ্রাকালে শ্বাসপ্রশ্বাসের দ্বারা গৃহস্থ বায়ু দূষিত করিয়া ফেলি; সঙ্কীর্ণ গৃহে বায়ু চলাচলের যথেষ্ট উপায় না থাকায় তাহা স্বল্প সময়ের মধ্যে বাসের অনুপযুক্ত হইয়া পড়ে, গৃহসজ্জাও বায়ু চলাচলের যথেষ্ট বিঘ্ন প্রদান করিয়া বায়ু দূষিত করে। গৃহভ্যন্তরে যতদূর সম্ভব রৌদ্র ও বাতাস আসিবার পথ থাকা উচিৎ, যে গৃহে রৌদ্র ও বাতাস আসে, সেখানে কোন প্রকার রোগের জীবাণু তিষ্টিতে পারে না।

আমরা সকলেই অবগত আছি যে বায়ুব্যতিরেকে কোন প্রাণীর প্রাণ ধারণ করা অসম্ভব। কিন্তু সাধারণতঃ লোকে বায়ুকে অহিতকর বোধে জানালা দরজা বন্ধ করিয়া দূরে রাখে। ঠাণ্ডালাগা প্রভৃতি নানা অছিলায় অন্ততঃ রাত্রিকালে নিদ্রার সময় বায়ু চলাচলের পথ বন্ধ করিয়া রাখে, ইহা যে কতদূর অনিষ্ঠকর তাহা বলা যায় না। শয্যাগৃহ শ্বাসপ্রশ্বাসের দ্বারা অল্প সময়ের মধ্যেই কার্ব্বনিক এসিড্ বাষ্পে (Carbonic acid gas) পূর্ণ হইয়া উঠে, বিশুদ্ধ বায়ু অভাবে কার্ব্বনিক এসিড্

বাষ্পের বিষে মৃত্যু কোন দেশেই বিরল নহে। অক্সিজেন শরীরের পক্ষে যতদূর হিতকর, কার্ব্বনিক এসিড্ বাষ্পের শরীর ধ্বংশ করিবার ক্ষমতা তদপেক্ষা অনেক অধিক। ধরিয়া লওয়া যাউক বিশুদ্ধ বায়ু চলাচলের পথ বন্ধ করিয়া নিদ্রাগেলে আমরা ৮ ঘণ্টার ভিতর অন্ততঃ ঃ ঘণ্টা সেই পরিত্যক্ত কার্ব্বনিক এসিড্ বিষই শ্বাস-প্রশ্বাসের দ্বারা গ্রহণ করি, ফলে নানা প্রকার রোগ ভোগ করাও আমাদের ভাগ্যে ঘটিয়া যায়। বিখ্যাত ডাক্তার ল্যাট্‌সন (Latson) বলেন—

"When it is Considered that about one third of the entire excreta is eliminated by the lungs, and that every breath conta-minates 5,000 cubic inches, or nearly half a barrel of pure air, the immense importance of an adequate supply of pure air and of properly utilising the power of full brea-thing will be better appreciated". পাকস্থলীর জন্য যেমন আহার প্রয়োজন, ফুস্‌ফুসের জন্য অক্সিজেন বাষ্পও ততোধিক আবশ্যক। যতদিন শরীরের রক্ত পরিষ্কার থাকে ততদিন সুস্থ থাকা কঠিন নয়; কিন্তু অপুষ্টিকর খাদ্য এবং বিশুদ্ধ বায়ুর অভাব, শীঘ্রই রক্ত দূষিত করিয়া ফেলে এবং দুষ্ট রক্তের সহিত শরীরে নানা প্রকার রোগ জন্মায়। জল অভাবে কয়েকদিন বাঁচিয়া থাকা যায়, কিন্তু বায়ু অভাবে মৃত্যু অনিবার্য্য। ব্যায়া-মের চরম লক্ষ্য অক্সিজেন সাহায্যে শরীরের ক্ষয়প্রাপ্ত অংশ বিদূরিত করিয়া, শরীর বিশুদ্ধ রক্ত প্রবাহের দ্বারা পুষ্ট করা, কারণ একমাত্র অক্সিজেন বাষ্পই শরীরগঠন করিতে সক্ষম। ব্যায়াম শ্বাসপ্রশ্বাসের ক্রিয়ার উপর অধিক নির্ভর করে, সুতরাং দূষিত বায়ু হইতে শরীর রক্ষা করা একান্ত কর্ত্তব্য। বিশুদ্ধ বায়ু নানাপ্রকার ব্যাধি আরোগ্য করিতে সক্ষম; ডাক্তার নিকল্‌স্ (Nicholls) তাঁহার "Diet cure" পুস্তকে বলেন—"One of the finest prescriptions that can be given to an invalid is to get him into as pure an atmosphere as can be found, and breathe as much of it as he can day and night." এই জন্যই চিকিৎসকেরা রোগীদিগকে সমুদ্রতীরে অথ[বা] পাহাড়ে যাইতে পরামর্শ দেন।

এই কথা বলাই যথেষ্ট হইবে যে বায়ু জীবজগতে[র] প্রাণ, যাহাতে আমরা বিশুদ্ধ বায়ু উপভোগ করি[য়া] শরীরকে সুস্থ রাখিতে পারি সেদিকে সকলের ল[ক্ষ্য] হওয়া আবশ্যক। সূর্য্যের আলো, বিশুদ্ধ বাত[াস] আমাদের শত্রু নহে, তাহারা জগতে জীবনের বা[র্ত্তা] লইয়া ফিরিতেছে; শস্যক্ষেত্রে, নদীর বুকে তাহ[ারা] যেমন সজীবতার আনন্দ বিলাইয়া ছুটিয়া যায়; আমা[দের] শরীরেও তাহারা আনন্দের সেই পেলবপরশ বুলা[ইতে চায়] দিক, এবং আমরা যেন দুয়ার বন্ধ করিয়া, ঈশ্বরপ্রে[রিত] এই প্রাণপরশের দূত দুটিকে বিতাড়িত করিয়া কৃত্রিম কৃষ্ণ পঙ্কিলতায় শরীর নষ্ট না করি। গৃহকোণে ... অপেক্ষা বিস্তৃত মাঠে দৌড়াদৌড়ি শতগুণে বাঞ্ছ[নীয়]। এই বলিয়া শেষ করা যাক যে—

"Better to hunt the fields for health unbought
Than fee the Doctor for a nauseous draught.
The wise for cure on Exercise depend
God never made His work for man to mend."

Dryden

কলিকাতার স্বাস্থ্য।

("প্রবাসী" হইতে উদ্ধৃত।)

১৯১৬ সালে কলিকাতায় হাজারকরা ২৪.৭ জন মানুষের মৃত্যু হইয়াছিল; তৎপূর্ব্ববর্ত্তী বৎসর সকলের মধ্যে ন্যূনতম মৃত্যুর হার ছিল ১৯১১ সালে ২৭.২। ১৯১৭ সালে মৃত্যুর হার ১৯১৬ অপেক্ষাও কম হইয়াছিল হাজারে ২৩.৮ মাত্র। শীতপ্রধান দেশ অপেক্ষা গ্রীষ্ম প্রধান দেশ সকলে রোগ জন্মিবার কারণ বেশী আছে; কেননা, এখানে মশা মাছি কৃমি ও রোগজনক অণুজীবের প্রাচুর্য্য অধিক, এবং জিনিষ পচে, ক্ষতে পূঁজ হয়, শীঘ্র। ...কল অবস্থার লোকদের চেয়ে দরিদ্রদের পক্ষে স্বাস্থ্য রক্ষা করাও কঠিন। ইহাও মনে করা যাইতে পারে যে অশিক্ষিত লোক অপেক্ষা শিক্ষিত লোকেরা স্বাস্থ্য রক্ষায় অধিক সমর্থ। এইসব কারণে গ্রীষ্মপ্রধান দেশের অপেক্ষাকৃত দরিদ্র ও নিরক্ষর কলিকাতা সহরের লোকদের স্বাস্থ্য শীতপ্রধান বিলাতের অপেক্ষাকৃত ধনী ও শিক্ষিত নগরবাসীদের অপেক্ষা মন্দ হইবার কথা। ... দেখা যাইতেছে যে কলিকাতার স্বাস্থ্য বিলাতের অনেক সহর অপেক্ষা ভাল। কয়েকটী সহরের হাজার করা মৃত্যুসংখ্যা দিতেছি। লণ্ডন ২৪.৮, বার্মিংহাম ...৮, ব্রিষ্টল ২৭.৩, চেষ্টারফীল্ড ২৭.১, ডাড্‌লী ২৭.৬৯ ...মণ্টন ২৭.২, গেট্‌সহেড্ ৩০.১২, গ্রেট-গ্রিমস্‌বী ...৩৮ হার্টলপূল ২৫.৮ হারউইচ্ ২৫.১, হেডন্ ২৬.৭, ...হাল ২৪.৮, ম্যাঞ্চেষ্টার ২৫.৬, সেণ্ট হেলেন্স ৩২.১। গ্রীষ্মপ্রধান এবং দরিদ্র ও অশিক্ষিত দেশের নানা অসুবিধা সত্ত্বেও কলিকাতার স্বাস্থ্য বিলাতের অনেক সহরের অপেক্ষা ভাল হইবার কারণ কি? কলিকাতার স্বাস্থ্য-কর্ম্মচারী ডাক্তার ক্রেক্‌কে অবশ্য প্রশংসা করিতে হইবে। কিন্তু ইহাতে বলা যায় না, যে, বিলাতের রাজধানী লণ্ডন এবং অন্যান্য সহরের প্রত্যেক স্বাস্থ্য-কর্ম্মচারী তাঁহা অপেক্ষা নিকৃষ্ট দরের লোক। কলি-কাতার মিউনিসিপ্যাল কমিশনারেরা স্বাস্থ্যকর্ম্মচারীর সহযোগিতা না করিলে তিনি ভাল ফল দেখাইতে পারিতেন না। সুতরাং তাঁহারাও প্রশংসার যোগ্য। কিন্তু কলিকাতার অধিকাংশ লোকে মিউনিসিপ্যালিটির নিয়ম যদি প্রকাশ্যে বা গোপনে ভঙ্গ করিতেন, তাহা হইলে কলিকাতার স্বাস্থ্য ভাল হইত না। একথা এজন্য বলিতেছি না, যে, আমরা বাস্তবিকই সবাই স্বাস্থ্য-রক্ষা বিষয়ে তৎপর। ইহা বলিবার এই উদ্দেশ্য যে ভারতবাসী সরকারী ও বেসরকারী ইংরেজেরা কখন কখন বলিয়া থাকেন; যে এ দেশের স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য সরকার যে সব চেষ্টা করেন, তাহা বহু পরিমাণে ব্যর্থ হয় এইজন্য যে দেশের লোকেরা এইসব চেষ্টার সহযোগিতা ত করেই না বরং বাধা দেয়, এবং এইজন্য এ দেশের স্বাস্থ্য খারাপ। প্রকৃত কথা এরূপ হইলে, কলিকাতার স্বাস্থ্যের উন্নতিও সম্ভব হইত না। কোন দেশের লোকই তাহাদের মঙ্গলের জন্যও তাহাদের স্বাধীনতায় কেহ হাত দেয় ইহা চায় না; আমাদের দেশের লোকেরাই যে বিশেষ করিয়া এইরূপ তাহা নহে। আমাদের দেশের অধিকাংশ লোক হিন্দু ও মুসলমান ধর্ম্মাবলম্বী। এই উভয় শ্রেণীর লোকদের মধ্যে অতিশয় অপরিষ্কার বিস্তর লোক আছে। তাহাদের শরীর, পরিচ্ছদ, গৃহ, গৃহের নিকটবর্ত্তী জায়গা ও রাস্তাঘাট অপরিষ্কার। কিন্তু হিন্দু ও মুসলমান ধর্ম্ম আচার গার্হস্থ্য ও সামাজিক নিয়ম এরূপ যে তাহাতে মানুষকে দেহ ও বস্ত্র এবং কিয়ৎ পরিমাণে গৃহ ও আহার্য্য সম্বন্ধে শুচিতা রক্ষা করিতে অভ্যস্ত করিয়াছে। আচার নিষ্ঠতার জন্য এবং গ্রীষ্মপ্রধান দেশ বলিয়া আমাদের দেশের লোকেরা শীত প্রধান দেশ অপেক্ষা স্নান ও জল ব্যবহার অধিক করে। মদ্যপান আমাদের দেশে ধর্ম্মবিরুদ্ধ এবং বহু উচ্চশ্রেণীর লোকদের সামাজিক রীতিবিরুদ্ধ বলিয়া স্বাস্থ্যনাশের একটা প্রধান কারণ আমাদের দেশে প্রবলভাবে বিদ্যমান

নাই। কিন্তু গবর্ণমেণ্টের আবকারী-নীতি পরিবর্ত্তিত না হইলে বেশী দিন এ বিষয়ে আমাদের শ্রেষ্ঠতা রাখিতে হইবে না। হিন্দু ও মুসলমান ধর্ম্মানুমোদিত আচার মানুষকে নানা বিষয়ে সংযত হইতে শিক্ষা দিয়াছে। ইহাও স্বাস্থ্যরক্ষার অনুকূল। কিন্তু তথাপি স্বীকার করিতে হইবে, যে, আমরা আহার্য্য, শরীর, বস্ত্র, গৃহ, রাস্তাঘাট প্রভৃতি সম্বন্ধে যথেষ্ট শুচিতা ও পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করি না।

আমাদের এই প্রসঙ্গে প্রধান বক্তব্য এই যে আমরা কলিকাতার স্বাস্থ্য হইতে যেন ইহাই দৃঢ়তার সহিত বিশ্বাস করিতে শিখি, যে, গ্রীষ্মপ্রধান হইলেও আমাদের দেশকে খুব স্বাস্থ্যকর করা যাইতে পারে। সে বিষয়ে দেশের লোক, মিউনিসিপালিটী, ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ড, গ্রাম্য-ইউনিয়ন, এবং গবর্ণমেণ্টকে খুব বেশী পরিমাণে মনোযোগী হইতে হইবে।

"মাতৃহন্তা নগর।"

কলিকাতাকে অধ্যাপক গেডিস্ "মাতৃহন্তা নগর" বলিয়াছেন। কারণ, সাধারণতঃ পুরুষ অপেক্ষা নারীদের মধ্যে মৃত্যুর হার কম; কিন্তু কলিকাতায় নারীদের মৃত্যুর হার পুরুষদের হারের দেড়গুণ! ১৯১৬ সালে কলিকাতায় পুরুষদের মধ্যে হাজারে ২৪·১ জন মরিয়াছিল। স্ত্রীলোকদের মধ্যে হাজারে ৩৭·১ জন মরিয়াছি[illegible] ইহার কারণ সহজেই বুঝা যায়। স্ত্রীলোকেরা অস্বাস্থ্যকর পরিবেষ্টনের (surroundings) মধ্যে দিনরাত অন্তঃপু[illegible] আবদ্ধ থাকে, বাহিরের মুক্ত বিশুদ্ধ বাতাস পায় [illegible] অঙ্গ সঞ্চালন যথেষ্ট করিতে পায় না, এবং শরীরের অ[illegible] অবস্থায় অল্পবয়সে সন্তান প্রসব করিতে বাধ্য [illegible] সূতিকাগৃহের ব্যবস্থা এবং নারীদের রোগে চিকিৎ[illegible] ব্যবস্থাও ভাল নয়। স্বাস্থ্যনাশের ও ব্যাধির [illegible] যে সব কারণ আছে,—যেমন, ম্যালেরিয়া, [illegible] পুষ্টিকর বিশুদ্ধ টাটকা খাদ্যের অভাব, ইত্যাদি-[illegible] সমস্তই পুরুষ ও নারী উভয়েরই স্বাস্থ্যের সমভাবে [illegible] করে; বরং বলিতে গেলে খাদ্যসম্বন্ধে অনেক [illegible] নারীরা প্রধানতঃ পুরুষদের ভুক্তাবশিষ্ট মাত্র প[illegible] অন্তঃপুরে বাস, অকালে সন্তানের জননী হওয়া ও [illegible] যথেষ্ট পুষ্টিকর খাদ্য না পাওয়া সত্ত্বেও সন্তানকে অ[illegible] করিতে বাধ্য হওয়া,—প্রধানতঃ এইসব বিষয়েই [illegible] ও নারীতে প্রভেদ। সুতরাং নারীর অত্যধিক [illegible] প্রধান কারণ যে এই দুটি তাহাতে কোনই সন্দেহ [illegible] কলিকাতা যে পরিমাণে মাতৃহন্তা, বাংলাদেশের অ[illegible] জায়গা সেপরিমাণে মাতৃহন্তা না হইলেও, আ[illegible] সমগ্র দেশটাই যে মাতৃহন্তার পাতকগ্রস্ত তাহা সত[illegible] ও সত্যবাদী লোকমাত্রকেই স্বীকার করিতে হইবে।

লঙ্কা মরিচ।

ডাক্তার শ্রীমোক্ষদাচরণ ভট্টাচার্য্য কাব্যবিনোদ লিখিত—

পরিচয়।—এইদ্রব্য বঙ্গের শিশু বৃদ্ধের পরিচিত। ইহার বহু প্রকার ভেদ আছে। স্থান এবং দেশ ভেদে লঙ্কা মরিচ অনেকরূপ আকার বিশিষ্ট হয়। পূর্ব্ববঙ্গে এবং প্রাচীন যশোহরের গ্রাম গুলিতে লঙ্কা মরিচের ঝাল অতি কম। সাধারণতঃ এই অংশে লঙ্কা তরকারী স্বরূপে অনেক স্থানে ব্যবহার হয়। পশ্চিম বঙ্গবাসীগণ পূর্ব্ব বঙ্গের বিশেষঃ ঢাকা বরিশাল ইত্যাদি জেলা[illegible] দিগকে লঙ্কা-খোর বলিয়া বিদ্রূপ করিয়া থাকেন[illegible] তাহাদের জানা উচিত যে এই সকল স্থানে যে লঙ্কা[illegible] তাহা ঝালে কম এবং সমুদ্রের নিকটবর্ত্তী লবণা[illegible] উহার আস্বাদ অল্প তীব্র। লঙ্কা মরিচের এক[illegible] সুন্দর প্রাচীন কিম্বদন্তি আছে। এই জন্য মা[illegible]

ভারতে ছিল না। লঙ্কা দ্বীপে রাবণ রাজার পাটরাণী নাকি এই দ্রব্যটী প্রস্তুত করেন—আমের ন্যায় ইহাও হনুমান কর্ত্তৃক এই দেশে আইসে। আবার এরূপ প্রবাদও আছে যে সিংহল বিজেতা বিজয় সিংহের অনুচরগণ পেঁপে আর লঙ্কা প্রভৃতি বহু দ্রব্য লঙ্কা হইতে এ দেশে আনিয়াছিলেন। যাহা হউক লঙ্কার পরিচয় অতি পূর্ব্ব হইতেই আর্য্য মস্তিষ্কে অনুশীলিত হইয়াছে। প্রাচীন বৈদ্যক গ্রন্থে ইহার উল্লেখ আছে।

বঙ্গদেশে লঙ্কার সাধারণ পরিচয় এই যথা।—

বড় লঙ্কা—ইহা আকারে পল তোলা, স্থূল, পাকিলে হরিদ্রা এবং লাল বর্ণ হয়। বীচি কম, ঝাল কম।

মাঝারি—ইহা আকারে লম্বা, অল্পস্থূল, সূক্ষ্মাগ্র, অধিক ঝাল।

ক্ষুদ্র—আকারে না লম্বা না স্থূল, ক্ষুদ্র মূর্ত্তী, অত্যাধিক ঝাল।

বুনো মরিচ—ইহার অপর নাম ক্ষুদে মরিচ বা বিষ মরিচ। এরূপ ঝাল কোন লঙ্কায় নাই।

মিঠে মরিচ—আকারে প্রকারে প্রথম শ্রেণীর ন্যায়। ঝাল অতি কম দেখিতে সুশ্রী, স্থূল। ইহার দ্বারাই আচার প্রস্তুত হয়।

কাট লঙ্কা—এই জাতীয় মরিচ সর্ব্বদা ব্যবহার হয়। ইহার আস্বাদ মধ্যবিৎরূপ, পাকিলে হরিদ্রাভ হয়। বিচি অধিক, ইহাই শুষ্কাবস্থায় বিক্রয় হয়।

টোপা লঙ্কা—ইহা গোলাকৃতি আস্বাদে অল্প তিক্ত, ঝাল মধ্যম, পাকিলে পূর্ণ হরিদ্রা বর্ণ।

ধুরো লঙ্কা—ইহা অতি স্থূল, চেপ্টা দীর্ঘাকার, ঝাল প্রায় শূন্য।

বহু জাতীয় লঙ্কা আছে। অধিকাংশই খাদ্যরূপে ব্যবহার হয়। কেবল বুনো বা বিচি মরিচ সাধারণতঃ ব্যবহার হয় না। ইহার গাছ আপনা হইতে বনে জঙ্গলে জন্মিয়া থাকে। গাছ গুলি দুই তিন হাত উচ্চ হয়। ভারতবর্ষ আফ্রিকা আমেরিকা প্রভৃতি দেশে অধিক [illegible]য়ে। আজ কাল জাহাজে বোঝাই করা যে লঙ্কা দেখা যায় উহার অধিকাংশই মার্কিণ রাজ্য হইতেই আমদানি। ভারতের লঙ্কা ভারতে থাকিলে বিদেশী চালানের আবশ্যকতা বড় থাকে না।

বিভিন্ন ভাষায় নাম।—সংস্কৃতে কটুবীরা, উজ্জ্বলা, তীক্ষ্ণা, তীব্রশক্তি, অজড়া, কুমরিচ, রক্ত মরিচ ইত্যাদি যথা—

কটুবীরোজ্জ্বলাতীক্ষ্ণাতীব্রশতয় অজড়া তথা।
(রাজবল্লী)

হিন্দিতে লাল মরিচ, মহারাষ্ট্রে লাল মিরচি, ফারসিতে ফিল্‌ফিলে সুর্খ, ল্যাটিনে (Capsicifructus) ক্যাপশিশাই ফ্রাকটাশ, ইংরেজীতে গিনি পেপার, চিত্রি পেপার, পডো পেপার, কাইন পেপার ইত্যাদি। সাধারণত কিন্তু Capciciem কহে।

ক্রিয়া।—অগ্নি প্রদীপক, দাহজনক, উত্তেজক, পাচক বাহ্য ব্যবহারে উগ্রতা জনক, ফোস্কাকারক। প্রথমতঃ পাকাশয় উত্তেজক পরিণামে প্রদাহ কারক, ধমণীর উত্তেজক এবং স্পন্দন বৃদ্ধি কারক। নাসিকা পথে ইহার ক্রিয়া শ্লেষা নিঃসারক এবং ক্ষুৎকারক, চর্ম্মে লাগিলে জ্বালা উপস্থিত হয়। নিশ্বাস পথে ফুসফুসের উত্তেজক পরিণামে পূর্ণ অবসাদক। ইহার ধুম অতিশয় হাঁচিকারক এবং উষ্ণ। বুনো মরিচের পাতা উত্তেজক, দাহকারক, বেদনা নাশক প্রত্যুগ্রতা সাধক।

ব্যবহার।—অজীর্ণ, বিশুচিকা, ব্রণ, তন্দ্রা, মোহ, প্রলাপ, স্বরভেদ, অরুচি ইত্যাদি রোগে লঙ্কা বৈদ্যক মতে ব্যবহার নির্দ্দিষ্ট আছে। গলমধ্যে কিম্বা তালু পার্শ্বে দুষ্ট গলিত ক্ষত হইলে ইহার ফুল উপকারক। ইহার টিংচার আর পোর্ট নামক সুরা একত্রে ব্যবহার করিতে হয়। পাকাশয় যন্ত্রের শুষ্কতা বা ক্ষীণতা উপস্থিত হইয়া যে অজীর্ণ পীড়া উপস্থিত হয় তাহাতে লঙ্কা চূর্ণ রেচক গুণশালি। উদ্ভিদের চূর্ণ সহ ব্যবহার হয়। ডাক্তার জগবন্ধু বাবু নিম্নলিখিত ব্যবস্থা করিতেন

লঙ্কাচূর্ণ	২ গ্রেন
রেউ চিনির গুড়া	৩ গ্রেন
পা-ই পিকা	½ গ্রেন

এক পুরিয়া আহারের পূর্ব্বে ব্যবহার্য্য।

অত্যাধিক সুরা পায়ীর বিবিধ অসুখে লঙ্কা পাচক এবং নিদ্রাকারক হইয়া উপকার করে; স্বর যন্ত্রের শৈথিল্য জন্য স্বর ভঙ্গ হইলে এবং শীতলতা জন্য স্বর ভঙ্গ হইলে দুই তিনটী লঙ্কা মরিচ অর্দ্ধ দগ্ধ করিয়া এক ছটাক জলের মধ্যে নিক্ষেপ করতঃ রগড়াইয়া লইবে। ছাকিয়া উষ্ণ থাকিতে সামান্য পরিমাণ লবণ সহ দিনে দুইবার ব্যবহার করিলে উপদ্রব নিবারণ হইবে। আবার অন্ত্র মধ্যে গলিত মাছ মাংস থাকার জন্য যে উদরাময় অথবা পেট ফুলা ইত্যাদি অসুবিধা উপস্থিত করে তাহাতে লঙ্কা মরিচের আরক বা ফাণ্ট উপাকরী; জর বিকারে প্রলাপ তন্দ্রা ও মোহ ইত্যাদি উপস্থিত হইলে লঙ্কা মরিচ বাটিয়া পদতলে পটি দিলে যথেষ্ট উপকার পাওয়া যায়। ডাক্তারি মাষ্টার্ড অর্থাৎ সর্ষপের পটিসহ ইহা ব্যবহার করিলে প্রত্যুগ্রতা সাধন করিয়া শরীর উষ্ণ এবং ধমণীর চঞ্চলতা বৃদ্ধি পায়। কলেরার কোলপস্ অবস্থায় এবং বমন নিবারণ জন্য পাকস্থলির উপর ইহার পটি লাগাইলে উপকার হয়।

পাকুই পীড়ায় (চিলব্লেন)—চর্ম্ম ছিড়িবার অগ্রে ইহার আরক লাগাইলে যথেষ্ট উপকার হয়। ওলাউঠা পীড়ায় লঙ্কার আরক উত্তেজক আক্ষেপ নিবারক এবং ধারক হইয়া অনেক সময় যথেষ্ট উপকার করে। লঙ্কার গুড়া কলেরা রোগীর হিমাঙ্গ অবস্থায় লাগাইতে অনেক ডাক্তার পরামর্শ দিয়া থাকেন। ইহার টিংচার আর হিংগের আরক স্প্রীট ক্লোরফরম সহ কলেরার আক্ষেপ নিবারণ কার্য্যে ব্যবহার হয়। বুনো মরিচের পাতা ফল ফুল বাটিয়া প্রদাহিত স্থানে এবং আঘাত জন্য বেদনায় ব্যবহার করিলে পূর্ণ উপকার হয়। আবার পচা ক্ষতের উপর লঙ্কা মরিচের জল দিয়া নারিকেলের তৈল মিশ্রিত চুণের মলম লাগাইলে পচন নিবারণ করে। ফোলা স্থান চুলকাইয়া দিয়া বুনো মরিচের পাতা বাটা আর ঘৃত লাগাইলে শরীরে যে উকুন জন্মে তাহা মরিয়া যায়। স্ত্রীলোকদিগের মস্তকে অতিরিক্ত চুল হইয়া একরূপ ক্ষুদ্রব্রণ জন্মিয়া চুলকাইলে রস নিঃসরণ সহ লাল হইয়া থাকে। সেক্ষেত্রে লঙ্কার পাতা অতি উৎকৃষ্ট ঔষধ; ৪।৫টি পাতা অগ্নি উত্তাপে মাড়িয়া তাহার স্ব একটু মাখন বা নারিকেল তৈল সহ স্নানের পূর্ব্বে মাখিলে এক দিনেই উপদ্রব নিবারণ হয়। বিষ ফোড়া কিম্বা ব্রণে লঙ্কার ফল বাটিয়া প্রলেপ দিলে ব্রণ বসিয়া যায়। শিশুদিগের পায়ে এবং কর্ণের পার্শ্বে একরূপ চর্ম্মরো হইয়া থাকে; তাহাতে লঙ্কার ফল আর হেলেঞ্চা শাকে ফল ঘৃত সহ বাটিয়া প্রলেপ দিলে অন্য ঔষধ আর ব আবশ্যক করে না। লঙ্কার বিচি সিদ্ধ জল আর নারি কেলের ফল হেলেঞ্চার ফল এবং মধু তিন দ্রব্য মিশাই দন্তের মাড়িতে লাগাইলে দাঁতের গোড়া শক্ত হয় এ দাঁত হইতে রক্ত পড়া আরোগ্য করে। যাহারা পা লঙ্কার আচার প্রস্তুত করিতে ইচ্ছুক; তাহারা বিচি বা দিয়া খোলের মধ্যে আমচুরের গুড়া, জিরা, ধনে, মৌরি এবং মেতির গুড়া পুরিয়া তৈলে রাখিবেন, ইহা উৎ মুখ রোচক এবং স্নায়ু দৌর্ব্বল্য পীড়ার ঔষধ।

আচার প্রস্তুতের নিয়ম।

লঙ্কা (বিচি রহিত)	...	/১ সের
জিরার চুর্ণ	...	/০ ছটাক
মেথির চুর্ণ	...	২ ছটাক
ধনের চুর্ণ	...	/০ ছটাক
মৌরির চুর্ণ	...	/০ ছটাক
কালজিরা চুর্ণ	...	২ ছটাক
আমচুরের মিহিচুর্ণ	...	১ পোয়া
খাঁটি সরিষা তৈল		/১ সের ভিজা

রৌদ্রে সিদ্ধ করিতে হয়। ইহা অতি উৎকৃষ্ট রুচিকা দ্রব্য। যখন লঙ্কা ১০।১৫ দিনে রৌদ্রে সিদ্ধ হইবে ত তৈলের ভাগ করিয়া আবদ্ধ পাত্রে বন্ধ করিয়া রাখি হয়। যাহারা ঝালপ্রিয় তাহারা অর্দ্ধটি পরিমাণে এ বারে খাইতে পারেন। আর যাহারা লঙ্কার নাম শুনি শিহরিয়া উঠেন তাহারা ১টির ১/৪ চতুর্থাংশ লইয়া খা বেন। লঙ্কার আচার খাইলে পরিপাক আর দাস্ত পরি হয়; তাই বলিয়া একদিনে অধিক খাইতে নাই।

মাছ মাংস আর তরিতরকারী লঙ্কা শুন্য হইয়া

হইলে অতি দুষ্পাচ্য হয়, এমনকি মাছ মাংস একরূপ অখাদ্য হয়। নৌকার মাঝিগণ কোনরূপ উপকরণ না থাকিলে ৩।৪টি লঙ্কা ভাজিয়া প্রায়ই ভাত খায়—বলে যে ইহাতে শরীরে জলবৃষ্টি আর শীত হইতে উপদ্রব সহ্য হয়, পরিশ্রম শক্তি বৃদ্ধি পায়। বস্তুতঃ লঙ্কা দ্রব্যটি সুখসেবী গণের পক্ষে কিছু অসুবিধা জনক হইতে পারে কিন্তু পরিশ্রম এবং মস্তিষ্ক পরিচালকগণের পক্ষে উপকারী বস্তু, তবে অভ্যাস লইয়া কথা। মোটের উপর কথা এই যে শরীর নির্ম্মাণের উপাদান গুলির অভাব অভিযোগ লইয়াই দ্রব্যের দোষ গুণ বিচার করিতে হয়।

বিবিধ সংগ্রহ।

নিখিল ভারতীয় আয়ুর্ব্বেদ-সম্মিলন—এবার লাহোর নগরে নিখিল ভারতীয় আয়ুর্ব্বেদ সম্মিলনের নবম বার্ষিক অধিবেশন হইবে।

ত্রিপুরা জেলায় ম্যালেরিয়া।—ত্রিপুরা জেলা এপর্য্যন্ত ম্যালেরিয়া শূন্য ছিল। এক্ষণে জেলার কোন কোন স্থানে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ বিস্তার লাভ করিতেছে।

আয়ুর্ব্বেদ কনফারেন্স।—আগামী ২৪শে ও ২৫শে চৈত্র ঢাকায় পূর্ব্ববঙ্গ আয়ুর্ব্বেদ কনফারেন্সের দ্বিতীয় বার্ষিক অধিবেশন হইবে। কবিরাজ শ্রীযুক্ত যোগেশচন্দ্র সেন কবিভূষণ অভ্যর্থনা-সমিতির সভাপতি ও শ্রীযুক্ত শচীন্দ্রনাথ সেন সম্পাদক নির্ব্বাচিত হইয়াছেন।

বিশুদ্ধ দুগ্ধ সরবরাহ—কলিকাতার কর্পোরেশন বিশুদ্ধ দুগ্ধ সরবরাহের জন্য একটী কোম্পানী গঠন এবং যশোহর জেলার গদখালি নামক স্থানে এক গোষ্ঠ স্থাপন করিয়া উপযুক্ত বেতনে যোগ্য লোককে তথাকার অধ্যক্ষ নিয়োগের প্রস্তাব বিশেষ উৎসাহের সহিত অনুমোদন করিয়াছেন।

মেডিক্যাল স্কুলে ছাত্র সংখ্যা বৃদ্ধি—বঙ্গের দুইটী মেডিক্যাল স্কুলের মধ্যে কলিকাতার ক্যাম্বেলে ৫০০ শত এবং ঢাকায় ৪০০ শত ছাত্রের স্থান আছে। সম্প্রতি গভর্ণমেণ্ট আদেশ দিয়াছেন যে, উভয় স্কুলেই শতকরা ৪ জন করিয়া অতিরিক্ত ছাত্র ভর্ত্তি করা হইবে।

দেশীয় চিকিৎসা ও গভর্ণমেণ্ট—বঙ্গীয় ব্যবস্থাপক সভায় ইউনানী চিকিৎসার উন্নতি সাধনের জন্য গভর্ণমেণ্টকে এক কালীন ১॥০ লক্ষ টাকা মঞ্জুর করিতে অনুরোধ করা হইয়াছিল এবং কলিকাতার অষ্টাঙ্গ আয়ুর্ব্বেদ কলেজের জন্য স্থায়ী ৯ সহস্র টাকা বৃত্তি দানের প্রস্তাব করা হইয়াছিল। উভয় প্রস্তাবই অগ্রাহ্য হইয়াছে।

বোম্বায়ে শিশুমৃত্যু নিবারণ চেষ্টা।—বোম্বাই সহরে শিশু মৃত্যুর হার হ্রাস করিবার জন্য করপোরেশন কর্তৃপক্ষ উদ্যোগী হইয়াছেন। দীন দরিদ্র স্ত্রীলোক সন্তান পালনের নিয়ম না জানায় ও অর্থাভাব হেতু শিশুদিগকে উপযুক্তরূপ আহার্য্য দিতে না পারায় শিশুমৃত্যুর হার দরিদ্র শ্রেণীর মধ্যে অত্যধিক হইতেছে। বোম্বাই করপোরেশন শিশুমৃত্যুর স্রোত মন্দীভূত করার জন্য নানা উপায় অবলম্বন করিয়াছেন।

নিমজ্জিতের জীবন রক্ষা—সংবাদ পত্র সমূহে প্রকাশ—গত কুম্ভমেলায় ২৯শে মাঘ প্রয়াগে বহুলক্ষ লোকের সমাগম হইয়াছিল। গঙ্গা যমুনা সঙ্গমে স্নান করিতে গিয়া বহুব্যক্তি জলমগ্ন হইয়াছিল। প্রবাসী বাঙ্গালী যুবক শ্রীযুক্ত লাল মোহন বন্দোপাধ্যায় বি-এস্-সি ১৫ জন জলমগ্ন ব্যক্তির জীবন রক্ষা করিয়াছেন। মেলা-কমিটির কর্ত্তৃপক্ষগণ ইহাঁকে স্পেশ্যাল রিভার গার্ড পদে নিযুক্ত করিয়াছিলেন।

নূতন মাড়োয়ারী হাঁসপাতাল। কলিকাতায় আমহার্ষ্ট ষ্ট্রীটে যে পুলিস হাঁসপাতাল আছে তাহা উঠাইয়া দিয়া জেনারেল হাঁসপাতালের পূর্ব্ব দিকের মাঠে নূতন পুলিস হাঁসপাতাল নির্ম্মিত হইবে। আমহার্ষ্ট ষ্ট্রীটের হাঁসপাতালের ৬ বিঘা ৮ কাঠা জমি মাড়োয়ারী সম্প্রদায় ৩৷৷০ লক্ষ টাকা দিয়া ক্রয় করিয়াছেন। এই স্থানে তাঁহারা একটি নূতন হাঁসপাতাল নির্ম্মাণ করিবেন।

যক্ষ্মার প্রভাব—যক্ষ্মা নিবার্য্য ব্যাধি। কিন্তু হইলে কি হইবে, মানবজাতির এত বড় শত্রু পৃথিবীতে আর নাই। পৃথিবীতে বৎসরে যত লোকের মৃত্যু হয় তাহার ৭ ভাগের এক ভাগ এই রোগে মরিয়া থাকে। ব্রিটিশ ভারতে প্রত্যেক বৎসরে ৬ লক্ষ লোক মরে, সুতরাং মাসে ৪৩ সহস্র ২ শত, প্রত্যেক দিন ১৪৪০জন, প্রত্যেক ঘণ্টায় ৬০ জন, প্রত্যেক মিনিটে ১ জন লোক প্রাণত্যাগ করিতেছে। (সঞ্জীবনী)

সমাজ সেবা-প্রদর্শনী—২৬ শে হইতে ৩০ শে মার্চ্চ পর্য্যন্ত কলিকাতায় ইউনিভারসিটি ইনিষ্টিটিউট হলে সমাজ সেবা প্রদর্শনী বসিবে। বঙ্গীয় হিতসাধন-মণ্ডলী এই প্রদর্শনীর আয়োজন করিয়াছেন। প্রদর্শনীতে স্বাস্থ্যের উন্নতি শিক্ষার বিস্তৃতি ও উন্নতি এবং পান দোষাদি নিবারণ চেষ্টা এই চারিটি বিভাগ থাকিবে। মানচিত্র, ছবি, Statistics প্রভৃতি প্রদর্শন করিয়া এবং ম্যাজিক লণ্ঠন সহযোগে বক্তৃতা দ্বারা এই সব বিষয়ে আমাদের বর্ত্তমান অবস্থা সর্ব্বসাধারণকে বুঝাইয়া দেওয়া হইবে এবং কি কি উপায়ে উন্নতি হইতে পারে তাহাও জ্ঞাপন করা হইবে। ভারতবর্ষের ভিন্ন ভিন্ন প্রদেশে ও বিদেশে কি কি উপায় অবলম্বিত হইয়াছে ও কিরূপ ফল পাওয়া গিয়াছে তাহাও জানান হইবে।

প্রাপ্তি স্বীকার।

"মা" (প্রসাদী পদচ্ছায়া)—তত্ত্ববোধিনী পত্রিকার সম্পাদক শ্রীযুক্ত ক্ষিতিন্দ্রনাথ ঠাকুর তত্ত্বনিধি বিএ, প্রণীত। প্রাপ্তিস্থান—আদি ব্রহ্মসমাজ কার্য্যালয়, ৫৫নং অপার চিৎপুর রোড, কলিকাতা। মূল্য ৷৷০ আনা।

একখানি নবপ্রকাশিত গানের বই, প্রসাদী সুরে লিখিত। ভক্ত গ্রন্থকার ভগবানকে মাতৃরূপে হৃদয়ে অনুভব করিয়াছেন। গানগুলি ভক্তমাত্রেরই প্রাণে আনন্দ সঞ্চার করিবে। ভাষা সরল। ছাপা ও কাগজ ভাল।

স্বাস্থ্যসমাচার

"শরীরমাদ্যং খলু ধর্ম্মসাধনম্"

৬ষ্ঠ বর্ষ। | চৈত্র ১৩২৪ সাল | ১২শ সংখ্যা।

আলোচনা।

বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য-শিক্ষা—গত ১৯শে ফেব্রুয়ারী ব্যবস্থাপক সভার অধিবেশনে মাননীয় মিঃ এইচ, আর, আরউইন এই মর্ম্মে এক প্রস্তাব উপস্থাপিত করেন "বঙ্গে গভর্ণমেণ্টের সাহায্যকৃত বালক ও বালিকা বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যশিক্ষাদানে অভিজ্ঞ শিক্ষকগণ কর্ত্তৃক স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধীয় শিক্ষা প্রদান বাধ্যতামূলক করার ব্যবস্থা বিহিত হউক। বিশ্ববিদ্যালয়ের ম্যাট্রিকুলেশন পরীক্ষায়ও স্বাস্থ্যশিক্ষা বাধ্যতামূলক করা হউক।" বঙ্গীয় প্রায় সকল সভ্যই এই প্রস্তাবের মূলনীতি অন্তরের সহিত সমর্থন করেন। গভর্ণমেণ্টের পক্ষ হইতে স্যার এফ, পি, সিংহ বলেন যে, গভর্ণমেণ্ট এই প্রস্তাবের প্রতি পূর্ণ সহানুভূতি প্রকাশ করিতেছেন। এই শিক্ষা প্রবর্ত্তিত হইলে জন সাধারণের মধ্যে স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধীয় নিয়মগুলি বিস্তার লাভ করিবে এবং অনেকের গৃহ অকাল-শোক হইতে উদ্ধার পাইবে। প্রাদেশিক গভর্ণমেণ্ট এই বিষয় আলোচনা করিতেছেন। বঙ্গীয় গভর্ণমেণ্ট ভারত গভর্ণমেণ্টের নিকট এতৎ সম্বন্ধে এক প্রস্তাবও প্রেরণ করিয়াছেন। এই প্রস্তাব কার্য্যে পরিণত হইলে বৎসরে প্রায় পঞ্চাশ হাজার টাকা ব্যয় পড়িবে। স্বাস্থ্য সম্বন্ধে শিক্ষা আলোক চিত্র দ্বারা প্রদত্ত হইবে। গভর্ণমেণ্ট উক্ত প্রস্তাব অনুমোদন করিয়াছেন। ভারত গভর্ণমেণ্ট বলিয়াছেন যে, প্রাদেশিক গভর্ণমেণ্ট স্বাস্থ্যশিক্ষার ব্যয় নির্ব্বাহ করিলে ইহা সহজেই কার্য্যে পরিণত হইবে। বঙ্গীয় গভর্ণমেণ্ট এই কার্য্যে হস্তক্ষেপ করিতে বিশেষ আগ্রহান্বিত হইলেও বর্ত্তমান সময়ে অর্থ ও প্রকৃত শিক্ষকের অভাবে এই প্রস্তাব কার্য্যে পরিণত হইতে পারিবেন না। তৎপর প্রস্তাবিক ইহার বিরুদ্ধে যুক্তি প্রদান করেন। আলোচনার পর এই প্রস্তাব গৃহীত হইয়াছে।

আমরা প্রস্তাবক মাননীয় মিঃ আরউইন মহোদয়কে আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করিতেছি। কোন দেশীয় সদস্য এই প্রস্তাবটী উপস্থিত করিলেই বিশেষ সুখের বিষয় হইত। যাহা হউক প্রস্তাবটী যখন গৃহীত হইয়াছে তখন যাহাতে শীঘ্র কার্য্যে পরিণত হয় তজ্জন্য দেশীয় সদস্যগণ যেন বিশেষ চেষ্টা করিতে বিরত না থাকেন।

জেলা বোর্ডের সদ্দৃষ্টান্ত—"যশোহর" পত্র লিখিয়াছেন—"যশোহর একটি নিতান্ত অস্বাস্থ্যকর জেলা।

এ জেলার পল্লীবাসিরা অনেক সময় ম্যালেরিয়া এবং কলেরা প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে, কিন্তু পল্লীগ্রামে উপযুক্ত চিকিৎসক না থাকায় পল্লীবাসিরা সহর হইতে সুচিকিৎসক আনাইয়া চিকিৎসিত হইতে পারে না, ফলে অনেককে বিনা চিকিৎসায় অথবা হাতুড়ে চিকিৎসকগণের কুচিকিৎসায় পঞ্চত্ব লাভ করিতে হয়। যশোহর জেলাবোর্ড পল্লীবাসিগণের এই অসুবিধা দূরীকরণ মানসে একটি সুন্দর উপায় অবলম্বন করিয়াছেন। জেলাবোর্ড মাসিক ৩৫৲ টাকা সাহায্য দিয়া নিম্নলিখিত গ্রাম সমূহে কয়েকজন ডাক্তার বসাইতেছেন, ইঁহারা পল্লীবাসীগণকে স্বাস্থ্য সম্বন্ধে উপদেশাদি দিবেন এবং যথাসম্ভব সুলভে পল্লীবাসিগণের চিকিৎসা করিবেন। নিতান্ত দরিদ্রদিগকে বিনামূল্যে কুইনাইন বিতরণ করিবেন। এই নিয়মে যাহাতে যশোহরের সমস্ত পল্লীবাসী চিকিৎসকের সহায়তা লাভ করিতে পারে ক্রমে ক্রমে তাহার ব্যবস্থা করা হইবে।”

আপাততঃ নয়টী স্থানে ডাক্তার দেওয়া হইয়াছে। পল্লীবাসিগণ জেলাবোর্ডের কর্তৃপক্ষকে এজন্য অবশ্য আন্তরীক ধন্যবাদ দিতেছেন। বঙ্গের অন্যান্য জেলাবোর্ড যশোহরের জেলাবোর্ডের সদ্দৃষ্টান্তের অনুকরণ করুন। সমস্ত জেলায় এইরূপ সুব্যবস্থা হইলে, বঙ্গের পল্লীগ্রামগুলি রক্ষা পাইবে।

দেশীয় চিকিৎসা বিস্তার—বঙ্গদেশে ইউনানি ও আয়ুর্ব্বেদ শিক্ষার বিস্তৃতির জন্য সম্প্রতি বঙ্গীয় গভর্ণমেণ্টের নিকট অর্থ সাহায্য প্রার্থনা করা হইয়াছিল কিন্তু তাহা অগ্রাহ্য হইয়াছে।

“বিশ্ববার্ত্তা” লিখিয়াছেন—“মাদুরা মিউনিসিপাল কাউন্সিলের উদ্যোগে উক্ত নগরীতে আয়ুর্ব্বেদ ও ইউনানি শিক্ষার জন্য দুইটী বিদ্যালয় সংস্থাপিত হইয়াছে। মান্দ্রাজ ও বোম্বাই করপোরেশন দেশীয় চিকিৎসা প্রণালী শিক্ষা দান উদ্দেশ্যে সংস্থাপিত বিদ্যালয়ে সাহায্য দান করিয়া থাকেন। এ ছাড়া বোম্বাই প্রদেশের পুণা প্রভৃতি স্থানে মিউসিপালিটির ব্যয়ে আয়ুর্ব্বেদ হাসপাতালও পরিচালিত হইতেছে। বঙ্গে এ পর্য্যন্ত কোন মি[illegible] সিপালিটি আয়ুর্ব্বেদ কিম্বা ইউনানি চিকিৎসার উ[illegible] কল্পে কোন বিদ্যালয় স্থাপন করিয়াছেন অথবা [illegible] উদ্দেশ্যে সংস্থাপিত কোন বিদ্যালয়ে আর্থিক সাহা[illegible] দানে অগ্রসর হইয়াছেন এরূপ সংবাদ আমরা শুনি না[illegible] জেলাবোর্ড ও মিউনিসিপালিটি একটু সহায়তা ক[illegible] দেশীয় চিকিৎসাবিদ্যার পথ যে অনেকটা প্রসারিত [illegible] পারে এ কথা বলাই বাহুল্য।”

আমরা বঙ্গের জেলাবোর্ড ও মিউনিসিপা[illegible] সমূহের দৃষ্টি এদিকে আকর্ষণ করিতেছি।

প্লেগের মহামারী—এ বৎসর ভারতে [illegible] বিশেষ প্রকোপ দেখা যাইতেছে। বঙ্গে কম হই[illegible] অন্যান্য প্রদেশে প্রতি সপ্তাহে সহস্র সহস্র লোকের [illegible] ঘটিতেছে। “সঞ্জীবনী” পত্র দুঃখ করিয়া লিখিয়াছেন[illegible]

“ইংলণ্ড অশ্রুতপূর্ব্ব মহা সংগ্রামে প্রবৃত্ত হই[illegible] তথাপি ৩॥ বৎসরে ১ লক্ষ ইংরাজ মরিয়াছে [illegible] সন্দেহ। ভারতবর্ষে যুদ্ধ বিগ্রহ নাই, ইংরেজশাসনে [illegible] শান্তি বিরাজ করিতেছে, বর্গী বাঙ্গালী এক থালায় [illegible] খাইতেছে। কিন্তু জানুয়ারী মাসে ভারতবর্ষে ১[illegible] ১৪ হাজার ও ফেব্রুয়ারী মাসে ১ লক্ষ ২৪ হাজার [illegible] প্লেগে প্রাণত্যাগ করিয়াছে। মার্চ্চের ২রা তারি[illegible] সপ্তাহ শেষ হইয়াছে, সেই সপ্তাহে ৩১৯৫৩ জন [illegible] মারা গিয়াছে। মৃত্যুর হার যদি এইরূপ হয়, তবে [illegible] মৃত্যু সংখ্যা আরও বেশী হইবে। ৩॥ বৎসরে [illegible] ইংলণ্ডের যত লোকের মৃত্যু হয় নাই, ভারতবর্ষে [illegible] অপেক্ষা বেশী লোক এক মাসেই প্লেগে প্রাণ দি[illegible] দিয়াছে। এমন অবস্থাতেও ভারতবাসী শা[illegible] হইয়া রহিয়াছে। ভারতবাসী যেমন জড়ের ন্যায় [illegible] জানে এমন আর কেহ নয়।”

“হায়, এমন মরণ আর কোন্ দেশের লোক [illegible] জানে? যাহারা মরে তাহারাও মরিবার আগে [illegible] চেঁচায় না, যাহারা মরিবার জন্যই বাঁচিয়া আছে তা[illegible] কোন সোরগোল করে না।”

[illegible] কথাগুলি অতি সত্য। বর্ত্তমান যুগে কোন দেশেই [illegible]ধিতে এরূপ ভাবে লক্ষ লক্ষ লোকের মৃত্যু ঘটে না। [illegible]রতের দুরদৃষ্ট ভিন্ন আর কি বলা যাইতে পারে!

মাদক নিবারণী প্রস্তাব—ভারতীয় ব্যবস্থাপক [illegible]য় মাননীয় শ্রীযুক্ত শর্ম্মা একটি প্রস্তাব উপস্থিত করেন [illegible], গভর্ণমেণ্ট মদ্য ও অন্যান্য মাদক দ্রব্য উৎপাদন ও [illegible] ক্রমশঃ সম্পূর্ণরূপে নিষেধ করিবেন, এইরূপ ঘোষণা [illegible]ন। তিনি বলিয়াছেন—মাদক দ্রব্যের বিক্রয় বন্ধ [illegible]লে যে গভর্ণমেণ্টের বিশেষ অর্থাভাব হইবে, ইহা [illegible]মি বিশ্বাস করি না। আমি এখনই ইহা করিতে [illegible]তেছি না তবে, মাদকদ্রব্য সম্বন্ধে গভর্ণমেণ্ট কিরূপ [illegible]তি অবলম্বন করিবেন কেবল তাহাই বলিতেছি। [illegible]াবটী গৃহীত হয় নাই। “প্রবাসী” এ সম্বন্ধে [illegible]লোচনায় লিখিয়াছেন—“মাদক দ্রব্যের কাটতি কিরূপ [illegible]ড়িতেছে তাহা এই বলিলেই বুঝা যাইবে যে [illegible]র্ণমেণ্টের আবকারী রাজস্ব ১৮৭৪-৭৫ সালে [illegible]১৫০০০৲ টাকা ছিল, কিন্তু বাড়িয়া ১৯১৫-১৬ সালে [illegible]৪৭০০০০৲ টাকা হইয়াছিল। অর্থাৎ চল্লিশ বৎসরে [illegible] গুণেরও অধিক হইয়াছে।

আমাদের দায়িত্ব—যশোহরের জেলাবোর্ডের নব[illegible]াচিত বেসরকারী সভাপতি রায় বাহাদুর শ্রীযুক্ত [illegible]াথ মজুমদার মহাশয় মুসলমান সম্প্রদায়ের এক [illegible] সম্মিলনে বক্তৃতায় কয়েকটী অত্যাবশ্যকীয় কথা বলিয়াছেন। আমরা “যশোহর” পত্র হইতে তাহা উদ্ধৃত করিলাম।

“আমাদের দুঃখ দারিদ্র্য, আমাদের স্বাস্থ্যহীনতার যত অপবাদ তাহার অধিকাংশই অশিক্ষিতেরা অদৃষ্ট এবং শিক্ষিতেরা গভর্ণমেণ্টের উপর চাপাইয়া দিয়া দায়মুক্ত হই। বিজিত এবং বিধর্ম্মি অধ্যুষিত দেশের প্রতি গভর্ণমেণ্টের কর্ত্তব্যের ত্রুটি বিচ্যুতি সম্বন্ধে সমালোচনা করার পূর্ব্বে সাধারণ গৃহস্থ প্রজার একথা ভাবিয়া দেখা উচিত যে আমার পুকুরের পানা বা কানাচের আবর্জ্জনা পরিষ্কার করিবার জন্য খোদাতালা কান্তে কোদাল হাতে করিয়া আসিবেন না, আর জমিদার তালুকদারেরও এ কথা স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য যে যাহাদের রক্ত কণিকার বিনিময়ে তাঁহারা দালান এমারত ফাঁদিয়া, গাড়ী মটর হাঁকাইয়া চলেন, সেই গরীব প্রজাদের প্রতিও তাঁহাদের একটা কর্ত্তব্য আছে। তাহাদের সুপেয় জলের ব্যবস্থা করিয়া তাহাদের রাস্তাঘাট অক্ষুণ্ণ রাখিয়া, তাহাদের স্বাস্থ্য বজায় রাখা ত তাঁহাদেরই সনাতন ধর্ম্ম। আমার দেশের প্রতি আমরাই যখন ধর্ম্মবুদ্ধি বিচলিত, তখন বিদেশী বিধর্ম্মী গভর্ণমেণ্টের প্রতি দোষারোপ করা নিলর্জ্জতার পরিচায়ক নয় কি?

মজুমদার মহাশয় অতি খাঁটি কথাই বলিয়াছেন। আমরা নিজেদের দোষেই অধিকাংশ কষ্ট ভোগ করিতেছি। আমাদের দায়িত্বের কথা আমরা ভুলিয়া গিয়া অপরের উপর দোষ চাপাইতেই পটু হইয়াছি। সেই জন্যই আমাদের এত দুর্দ্দশা।

ডাক্তার বসুর স্যানাটোরিয়ম লিমিটেড্।

বর্ত্তমান সময়ে এদেশের ধনী দরিদ্র সকলেই কর্ম্মোপলক্ষে বহু জনতাপূর্ণ সহরে বাস করিতে বাধ্য হইতেছেন; তাহার উপর কি সহর কি মফঃস্বল কোথাও অকৃত্রিম খাদ্য দ্রব্য পাওয়া যায় না; ঘি, দুধ, তৈল, আটা, ময়দা ইত্যাদি সকল খাদ্য দ্রব্যেই প্রচুর পরিমাণে ভেজাল মিশ্রিত থাকে। জীবন সংগ্রামের কঠোরতার জন্য অধিকাংশ লোকের পক্ষেই সুখাদ্য সংগ্রহ করা একরূপ দুঃসাধ্য হইয়া পড়িয়াছে। এই সকল কারণ পরম্পরায় এদেশে আজকাল সুস্থ এবং নীরোগী লোক একরূপ বিরল হইয়া উঠিতেছে। সকলকেই কোনও না কোনও ব্যাধির যাতনায় ক্লেশ পাইতে শুনা যায়। অম্ল, অজীর্ণ, পেটের অসুখ, যক্ষ্মা, বহুমূত্র ইত্যাদি কোন না কোন রোগ এদেশের শতকরা ৯০ জনের মধ্যেই দেখিতে পাওয়া যায়। এই সকল রোগের হাত হইতে অব্যাহতি লাভ করিবার জন্য ডাক্তারের নিকট গেলে সচরাচর তাঁহারা দুইটী উপদেশ দেন। প্রথম ঔষধ এবং পথ্য; দ্বিতীয় হাওয়া পরিবর্ত্তন।

প্রথমটীর সম্বন্ধে আমাদের বলিবার কিছুই নাই; দ্বিতীয়টীর সম্বন্ধে কিছু বলিবার জন্য আপনাদের নিকট এই প্রস্তাব লইয়া উপস্থিত হইলাম। আশাকরি ধীরভাবে এই বিষয়টী চিন্তা করিয়া দেখিবেন।

চিকিৎসার জন্য ডাক্তার কবিরাজের নিকট গেলেই তাঁহারা হাওয়া পরিবর্ত্তন করিবার জন্য বিশেষ পীড়াপীড়ি করেন। ইহার মধ্যে যথেষ্ট কারণ না থাকিলে সকল ডাক্তার কবিরাজই এ সম্বন্ধে একমত হইতেন না। সাধারণ জ্ঞানে আমরা এই দেখিতে পাই যে, স্থান বিশেষের জল বায়ুতে এমনই গুণ আছে যে রোগী তথায় যাইয়া কিছুদিন বাস করিলেই সুস্থ ও সবল হইয়া উঠে। অথচ পূর্ব্ব স্থানে ফিরিয়া আসিলেই আবার তাহার দেহ অসুস্থ হইয়া পড়ে। ইহাদ্বারা বেশ বুঝা যাইতেছে যে পূর্ব্বোক্ত স্বাস্থ্যকর স্থানের জল বায়ুর মধ্যে এমন কত গুলি উপাদান আছে যাহা তাঁহার দেহের স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে সম্পূর্ণ অনুকূল। এই জন্য ঔষধ সেবন অপেক্ষা যে জল বায়ুর উপর রোগীর জীবন ২৪ ঘণ্টা নির্ভর করিতেছে সেই জল বায়ু পরিবর্ত্তনের জন্যই ডাক্তার এত পীড়াপিড়ি করিয়া থাকেন। আমরা সচরাচর প্রত্যক্ষ করিয়া থাকি যে, কোন লোক কলিকাতায় থাকিয়া নানারূপ রোগে কষ্ট পাইতেছেন; কোনও তাঁহার ভাল যায় না; ক্ষুধা নাই; শরীর ম্যাজ্‌ম্যাজ আজ সর্দ্দী, কাল কাশী, পরশু কোষ্ঠকাঠিন্য, তা পরদিন মাথাধরা ইত্যাদি একটী না একটী ব্যাধি লা আছে, এবং ডাক্তার ও ঔষধ তাঁহার নিত্য কিন্তু যেই তিনি দেওঘর অথবা অন্য কোন স্থানে হাওয়া বদলাইতে গেলেন অমনি তাঁহার সকল কোথায় চলিয়া গেল; দিন দিন তাঁহার শরীর সবল হইতে লাগিল; ডাক্তার অথবা ঔষধের কোনও প্রয়োজন হইল না। এই জন্যই বর্ত্তমা অনেক অভিজ্ঞ ডাক্তার এই মত প্রচার করিতেছে কালে ঔষধের কোনও প্রয়োজন হইবে না। বুঝিয়া রোগীকে তদুপযুক্ত স্বাস্থ্যকর স্থানে পা পারিলেই তাঁহার রোগ সারিয়া যাইবে। এইরূপ পরিবর্ত্তনের প্রয়োজনীয়তা সকলে স্বীকার অধিকাংশ লোকের পক্ষে হাওয়া পরিবর্ত্তন যাওয়া আজকাল একরূপ দুঃসাধ্য অথবা অসম্ভ পড়িয়াছে। ধনী লোকেরা স্বাস্থ্যকর স্থানে আপন বাড়ী প্রস্তুত করিয়া রাখিয়াছেন অথবা ইংরাজী হোটেল আছে সেইখানে যাইয়া ছুটী আসেন; কিন্তু লক্ষ লক্ষ মধ্যবিত্ত গৃহস্থদিগে হাওয়া পরিবর্ত্তন করিতে যাওয়া একরূপ দুঃসাধ উঠিয়াছে। কোথায় বাড়ী ভাড়া পাওয়া যাই

টাকায় পাওয়া যাইবে, চাকর বামুন পাওয়া যায় কি না, তৈজস পত্রাদির কি ব্যবস্থা হইবে, খাট, আল্‌না, চেয়ার ইত্যাদি আবশ্যকীয় দ্রব্যাদি কোথায়, কি ভাড়ায় পাওয়া যাইবে ইত্যাদি নানা সমস্যার জন্য হাওয়া পরিবর্ত্তনের অর্থ যোগাড় হইলেও অনেকের পক্ষে যাওয়া সম্ভবপর হয় না।

এই সকল অসুবিধা দূর করিবার জন্য পাশ্চাত্য দেশের নানাস্থানে দশ জনের অর্থ দ্বারা লিমিটেড্ কোম্পানী প্রতিষ্ঠিত করিয়া শত শত স্যানিটেরিয়াম বা স্বাস্থ্য-নিবাস স্থাপিত হইয়াছে। এই সকল স্বাস্থ্য-নিবাস স্থাপিত হওয়ায় ধনী দরিদ্র কাহাকেও আর হাওয়া পরিবর্ত্তন করিতে যাইবার জন্য কোন ভাবনায় পড়িতে হয় না। শুধু পথ খরচ এবং থাকিবার ব্যয় সংগ্রহ করিতে পারিলেই যে কেহ অনায়াসে কোনও স্বাস্থ্যকর স্থানে যাইয়া অবকাশ কাটাইয়া আসিতে পারেন। এক ইংলণ্ডেই এইরূপ ছয়শত আশীটী স্বাস্থ্য নিবাস আছে। এই সকল স্বাস্থ্য নিবাস স্থাপিত হওয়ায় মধ্যবিত্ত লোকদিগের যে কি অশেষ উপকার সাধিত হইয়াছে বাক্যে তাহা বর্ণনা করা যায় না। কিন্তু দুঃখের বিষয় এই যে আমাদিগের দেশে এক দার্জ্জিলিঙ্গের জুবিলী স্যানিটেরিয়াম ব্যতীত এরূপ আর কোন অনুষ্ঠান নাই। কিন্তু এই জুবিলী স্যানিটেরিয়ামের চার্জ্জ এত বেশী যে, তাহা সব সময় দেওয়া মধ্যবিত্ত লোকদিগের পক্ষে সম্ভবপর হয় না। ধনী লোকেরাই সাধারণতঃ এই স্যানিটেরিয়ামে যাইয়া থাকেন। দার্জ্জিলিঙ্গ অথবা কার্শিয়াংএর ন্যায় শীতপ্রধান পাহাড়ে মধ্যবিত্ত লোকদিগের উপযোগী স্বাস্থ্য নিবাস নির্ম্মাণের যথেষ্ট প্রয়োজনীয়তা আছে।

এই সকল অসুবিধা কথঞ্চিৎ পরিমাণে দূর করিবার জন্য ডাক্তার শ্রীযুক্ত কার্ত্তিক চন্দ্র বসু এম,বি, মহোদয় গত ১৯১৩ সালে দেওঘরে একটী স্বাস্থ্য নিবাস স্থাপন করেন। তাহা স্থাপিত হওয়ার পর গত কয়েক বৎসরের মধ্যে শত শত লোক এই স্বাস্থ্য-নিবাসে বাস করিয়া নষ্ট স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করিয়া গিয়াছেন। কার্ত্তিক বাবু প্রথমে চারিটী বড় বাড়ী ভাড়া করিয়া স্বাস্থ্য নিবাস স্থাপন করিয়াছিলেন কিন্তু অতি অল্প সময়ের মধ্যেই ইহার নাম এবং প্রয়োজনীয়তা চারিদিকে এরূপ প্রচারিত হইয়া পড়ে যে উক্ত ভাড়াটিয়া বাড়ীগুলি ব্যতীত আরও অনেক জমি লইয়া তাঁহাকে দেওঘরে আটটী ছোট বাড়ী এবং একটী বড় বাড়ী নিজ অর্থে প্রস্তুত করিতে হয়। সমুদয় বাড়ীগুলিই এক্ষণে দেওঘর স্যানাটোরিয়মের অন্তর্ভুক্ত সম্পত্তি।

এতগুলি বাড়ী ব্যতীত ইহার সহিত ঔষধালয় আছে এবং বাসিন্দাদিগের সুবিধার জন্য নানারূপ প্রয়োজনীয় দ্রব্য সম্বলিত একটী ষ্টোর স্থাপন ও স্যানাটোরিয়মের হাতার মধ্যে ফুটবল, হকী, টেনিস্ ইত্যাদি খেলিবার ব্যবস্থা করা হইতেছে; বাসিন্দাদিগের দেহের ওজন লইবার জন্য তৌলযন্ত্র আছে; বাষ্পে স্নান করিবার জন্য ষ্টীম্ বাথ্ ক্যাবিনেট্ আছে। বাসিন্দাদিগকে প্রত্যহ বিশুদ্ধ দুধ জোগাইবার জন্য ইহার সংলগ্ন একটী ডেয়ারী থাকিবে, সেখানে দুগ্ধবতী গাভী এবং ছাগ-দুগ্ধের জন্য ছাগী পালন করা হইবে। শাক, শবজী এবং নানারূপ তরকারী জোগাইবার জন্য স্বাস্থ্য-নিবাসের সংলগ্ন ১২ বিঘা জমি লইয়া চাষ বাস আরম্ভ করা হইতেছে। এইরূপে দেওঘর স্যানাটোরিয়ামটীকে একটী আদর্শ স্বাস্থ্য-নিবাসে পরিণত করার জন্য বিপুল আয়োজন করা হইয়াছে।

কিন্তু কেবল দেওঘর অথবা সাঁওতাল পরগণা সকল রোগীর পক্ষে উপযোগী নহে। ডাক্তারেরা সাধারণতঃ রোগীদিগকে হয় সমুদ্রতীরে, নচেৎ দার্জ্জিলিঙ্ অথবা কার্শিয়াংএর ন্যায় শীত প্রধান পাহাড়ে, নচেৎ পশ্চিমাঞ্চলের দেওঘরের ন্যায় শুষ্ক স্থানে হাওয়া পরিবর্ত্তন করিতে যাইবার জন্য পরামর্শ দিয়া থাকেন। এইজন্য কার্শিয়াং, রাজগৃহ এবং সমুদ্রতীরে দেওঘরের ন্যায় বৃহদাকারে আরও কয়েকটী স্বাস্থ্য নিবাস প্রস্তুত করিবার জন্য কার্ত্তিক বাবু সম্প্রতি একটী লিমিটেড্ কোম্পানী রেজেষ্ট্রী করিয়াছেন এবং তাঁহার স্থাপিত দেওঘরের স্বাস্থ্য-নিবাস সংক্রান্ত সমুদয় সম্পত্তি এই

কোম্পানীকে চিরদিনের জন্য নাম মাত্র খাজনা লইয়া দান করিয়াছেন। দেওঘর স্বাস্থ্য-নিবাস সংক্রান্ত এতগুলি বাড়ী এবং তদসংলগ্ন সমুদয় সম্পত্তি মাসিক কেবল মাত্র পঁচিশ টাকা ভাড়া লইয়া রেজেষ্ট্রী দলিল দ্বারা কার্ত্তিক বাবু উক্ত লিমিটেড্ কোম্পানীকে চিরদিনের জন্য দান করিয়াছেন। এক্ষণে পূর্ব্বোক্ত অন্যান্য স্থানে স্বাস্থ্য-নিবাস নির্ম্মাণ করিবার জন্য অর্থের প্রয়োজন হওয়ায় ৫০ হাজার টাকা মূলধন লইয়া এই কোম্পানী রেজেষ্ট্রী হইয়াছে এবং ইহাতেও কার্ত্তিক বাবুর পরিবারবর্গ পাঁচ হাজার টাকার অংশ গ্রহণ করিয়াছেন। নিম্নলিখিত ব্যক্তিগণ ইহার ডিরেক্টর নিযুক্ত হইয়াছেন; এক হাজার টাকার অংশ গ্রহণ করিলে তবে তাহাকে ডিরেক্টর করা হয়।

১। পেন্সন প্রাপ্ত সবজজ শ্রীযুক্ত মোহিনী মোহন দত্ত এম, এ, বি, এল্।

২। ডাক্তার শ্রীযুক্ত কার্ত্তিক চন্দ্র বসু এম, বি।

৩। ব্যারিষ্টার মিঃ বি, সি, দত্ত এম, এ, এল্, এল্, বি।

৪। ব্যবসা ও বাণিজ্যের সম্পাদক শ্রীযুক্ত শচীন্দ্র প্রসাদ বসু।

এই কোম্পানীর প্রত্যেক সেয়ারের মূল্য ২৫৲ টাকা ৪ কিস্তিতে দিতে হয়। দরখাস্তের সহিত ৫৲ টাকা দরখাস্ত মঞ্জুর হইলে ১০৲ টাকা এবং বক্রী ১০ টাকা ৫৲ টাকা হিসাবে দুই কিস্তিতে দিতে হয়। যাঁহারা সেয়ার কিনিবেন তাঁহাদিগকে কোম্পানীর লভ্যাংশ ব্যতিত নিম্নলিখিত রূপ সুবিধা দেওয়া হয়।

১। যাঁহারা একশত টাকা মূল্যের চারিখানি সেয়ার কিনিবেন তাঁহারা অন্যান্য বোর্ডার দিগের অপেক্ষা শতকরা দশ টাকা কমে বোর্ডিংয়ে থাকিতে পাইবেন।

২। যাঁহারা পাঁচশত টাকার সেয়ার কিনিবেন তাঁহারা পূর্ব্বোক্ত সুবিধায় বোর্ডিংয়ে থাকা ব্যতীত প্রচলিত হার অপেক্ষা শতকরা পঁচিশ টাকা কমে স্যানাটোরিয়ামের যে কোনও বাড়ী ভাড়া পাইবেন।

৩। যাঁহারা এক হাজার টাকার সেয়ার কিনিবেন তাঁহারা পূর্ব্বোক্ত দুই দফায় লিখিত সুবিধা ব্যতীত প্রতি বৎসর এক মাসের জন্য স্যানাটোরিয়ামে একটী ফ্রী বেড পাইবেন অর্থাৎ প্রত্যেক বৎসর একমাস কাল তাঁহার যে কোনও আত্মীয়, বন্ধু স্যানাটোরিয়ামে বিনা ভাড়ায় আহার ও বাসস্থান পাইবেন।

দার্জ্জিলিঙ্গের জুবিলী স্যানাটোরিয়াম স্থাপনের সময় অনেক বড় লোক নিজ নামে এইরূপ ফ্রী বেড পাইয়া অনেক টাকা দিয়া স্যানাটোরিয়াম স্থাপন করিতে সহায়তা করিয়াছিলেন। তাই জুবিলী স্যানাটোরিয়ামের ন্যায় এইরূপ একটী সুন্দর স্যানাটোরিয়াম দার্জ্জিলিঙ্গে স্থাপন করা সম্ভব হইয়াছিল। আজ সেই সকল বড় লোক দিগের নিকট হইতে free bed চাহিয়া লইয়া প্রতি বৎসর কত নিঃসহায় লোক দার্জ্জিলিঙ্গের স্বাস্থ্যাবাসে যাইয়া আপন আপন ভগ্ন-স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করিয়া আসিতেছেন।

আমরা কত সময় দেখিতে পাই ডাক্তার আসিয়া গৃহ কর্ত্তাকে বলিলেন, হাওয়া পরিবর্ত্তন ব্যতীত আপনার অথবা আপনার পুত্রের বাঁচিবার আর কোনও আশা নাই; হয়ত সেই গৃহস্বামী একটী বৃহৎ পরিবারের একমা অবলম্বন; তিনি মারা যাইলে একটী প্রকাণ্ড পরিবা একেবারে পথে বসিবে। হয়ত সেই পুত্রটী বিশে প্রতিভা সম্পন্ন ছাত্র—পড়াশুনা শেষ করিতে পারি নিজের আত্মীয় স্বজন, দেশের ও দশের অনেক উপকা আসিতে পারিবে। কিন্তু হায়! দারিদ্র্য রাক্ষসীর প্রকো তাহাদিগের এমন সাধ্য নাই যে হাওয়া পরিবর্ত্তন করি নিরাময় হইয়া আসিতে পারে। তাহারা তাহাদিগে দরিদ্র কুটীরের মধ্যে চক্ষের জল ফেলিতে ফেলি আপন আপন জীবনের অবসান করিতেছে। আজ দেওঘর এবং জুবিলী স্যানাটোরিয়ামের ন্যায় বাংলা দে নানা স্বাস্থ্যকর স্থানে কয়েকটী স্বাস্থ্য নিবাস থাকিত এ সেই সকল স্বাস্থ্যনিবাসে এইরূপ দেশপ্রাণ ধনী দিগের স্থাপিত free bed বা দান শয্যার ব্যবস্থা থাকি তাহা হইলে দেশের অনেক উদীয়মান যুবককে অকালে মানবলীলা সম্বরণ করিতে হইত না। সেকা

ধনীরা গরীব দেশবাসীদিগের আহারের জন্য তীর্থ স্থানে দানসত্রের ব্যবস্থা করিতেন। ভারতবর্ষ যখন ধনে মানে জ্ঞানে সম্পদে এবং ধর্ম্মে সুপ্রতিষ্ঠিত ছিল তখন এদেশের প্রাতঃস্মরণীয় পুণ্যশ্লোক কত নর নারী দেশ সেবা এবং জন সেবার জন্য গ্রামে গ্রামে পুষ্করিণী খনন, দেবালয় প্রতিষ্ঠা, অন্নসত্র, দানসত্র ইত্যাদি কতরূপ জন সেবার অনুষ্ঠান করিতেন। আজ জন সমাজে ধনীর অভাব নাই; বনিয়াদী জমিদার দিগের কথা ছাড়িয়া দিলেও ব্যবসায় বাণিজ্য করিয়া দেশে কত হাজার হাজার নূতন ধনীর উদ্ভব হইয়াছে। তাঁহারা যদি আপন আপন পিতৃপিতামহ দিগের পুণ্যকীর্ত্তি স্মরণ করিয়া এইরূপ জন হিতকর অনুষ্ঠান সমূহে আপন আপন পিতা মাতা অথবা আত্মীয় স্বজনের নামে কিছু টাকা দিয়া এক একটী free bed বা দান শয্যা স্থাপন করিয়া দেন তবে এক দিকে যেমন দেশের এবং দশের অশেষ কল্যাণ করা হয়, তেমনি তাঁহাদিগের প্রদত্ত টাকা হইতে কোম্পানীর কাগজ অপেক্ষা অনেক বেশী সুদ পাইতে পারেন। মনে করুণ যে টাকা এই অনুষ্ঠানে দিতে মনস্থ করিয়াছেন তাহা দ্বারা কোম্পানীর কাগজ কিনিয়াছেন। তাহা হইলে সেই টাকায় নির্দ্দিষ্ট সুদ ছাড়া অন্য কোনও অধিক লাভ পাইবেন না। কিন্তু এই অনুষ্ঠানে দিলে (১) কারবারের লভ্যাংশত পাইবেন, তাহা ছাড়া (২) সেই টাকার দ্বারা দানশয্যা স্থাপন করিয়া অনেক লোকের উপকার করিতে পারিবেন এবং (৩) এতবড় একটী অনুষ্ঠানের অংশী হইয়া তাহার পরিচালনায় যোগ দিতে পারিবেন ও পরিশেষে (৪) দেশে একটী নূতন কোম্পানীর প্রতিষ্ঠা করিয়া জন সাধারণের ধন বৃদ্ধির পথ সুগম করিয়া দিবেন।

এই কোম্পানীর মূলধন দ্বারা কোনও speculative বা হাওয়াবাজীর কারবার করা হইবে না যে কারবারে লোকসান হইলে শেষে সমুদয় মূলধন লইয়াই টান পড়িবে। ইহার মূলধন সমুদয় বহু মূল্যবান স্থানে জমি ক্রয় ও বাড়ী নির্ম্মাণ করিতেই ব্যয় করা হইবে। সুতরাং অংশীগণ মূলধনের পরিবর্ত্তে বহু মূল্যবান সম্পত্তির অধিকারী হইয়া থাকিবেন। এই সকল স্বাস্থ্যকর স্থানের জমি ও বাড়ীর মূল্য উত্তরোত্তর বাড়িবে বই কমিবে না। সুতরাং এইরূপ অনুষ্ঠানে টাকা দিলে তাহার প্রত্যেক পয়সাটী নিরাপদ হইয়া থাকিবে।

দেওঘরের স্বাস্থ্য-নিবাস পাঁচ বৎসর হইল স্থাপিত হইয়াছে। ইহার একটা আয় ব্যয়ের এষ্টিমেট দিয়া এই কোম্পানীতে কিরূপ লাভের সম্ভাবনা আছে তাহারই ইঙ্গিত দেওয়া যাইতেছে।

দেওঘর স্যানাটোরিয়মের আয় ব্যয়ের এষ্টিমেট

(ক) স্যানাটোরিয়াম বিভাগ।

(১) আটটী ছোট বাড়ীর ভাড়া প্রত্যেক বাড়ীর বর্ত্তমান ভাড়া মাসে ২০৲ টাকা হিসাবে প্রতিমাসে … … ১৬০৲

(২) তিনটী বড় বাড়ীর ভাড়া মাসে ৫০৲ টাকা হিসাবে প্রতিমাসে … ১৫০৲

একুন ৩১০৲

(৩) বোর্ডিং বিভাগে ২০টী সীট; প্রত্যেক সীটে মাসে ৩০৲ টাকা হিসাবে প্রাপ্য; তাহার মধ্য হইতে বোর্ডারদিগের জন্য সীট প্রতি ২০৲ টাকা হিসাবে খরচ ধার্য্য আছে; সুতরাং প্রতি সীটে প্রত্যেক মাসে নিট্ লাভ ১০৲ টাকা হিসাবে … … ২০০৲

৫১০৲

ইহার মধ্য হইতে ভাড়া বাবদ কার্ত্তিক বাবুকে মাসে ২৫৲ টাকা করিয়া দিতে হইবে, সুতরাং মাসিক নিট্ লাভ ৪৮৫৲

ইহার মধ্যে সারা বৎসর সব বাড়ী অথবা সব সীট ভাড়া হইবে না; এইজন্য বারোমাস না ধরিয়া কার্য্য করী সময় আট মাস ধরিয়া লইলেও প্রত্যেক বৎসর বাড়ী হইতেই

৪৮৫ × ৮ = ৩৮৮০৲

নিট্ লাভ হইবে।

(খ) ঔষধালয় এবং ষ্টোর হইতে সমুদয় খরচ পত্র বাদে মাসিক ২৫৲ লাভ হিসাবে বাৎসরিক নিট্ লাভ ... ৩০০৲

(গ) ডেয়ারী এবং শাক সব্জীর ক্ষেত হইতে সমুদয় খরচ পত্র বাদে মাসিক ৩০৲ টাকা লাভ হিসাবে বাৎসরিক নিট্ লাভ ... ৩৬০৲

সর্ব্বরকমে বাৎসরিক নিট্ লাভ ৪৫৪০৲

কেবলমাত্র ৫০০০৲ টাকা মূলধনের উপর দেওঘরের এই স্বাস্থ্য-নিবাসের কার্য্য চলিতে পারে সুতরাং শতকরা ৯০৲ হারে এই স্থানের কারবারে লাভের এষ্টিমেট করা যায়। ইহার মধ্য হইতে শতকরা ৫০৲ রিজার্ভ ফণ্ডে রাখিয়া দিলেও শতকরা ৪০৲ ডিভিডেণ্ড অংশীদিগের পাইবার সম্ভাবনা। ইহার মধ্য হইতেও ঝড়্‌তি পড়্‌তি আরও অর্দ্ধেক আয় কমাইয়া দিলেও অংশীগণ শতকরা ২০৲ কুড়ি টাকা হারে ডিভিডেণ্ড পাইবার জন্য নিশ্চিন্ত থাকিতে পারেন। ইহার অপেক্ষা লাভের এবং সম্পূর্ণ নিরাপদ জনক কারবার আর কি আছে তাহা আমরা জানি না।

যাঁহারা এই কারবারের অংশ গ্রহণ করিতে ইচ্ছা করেন তাঁহারা নিম্ন ঠিকানায় পত্র লিখিলেই প্রয়োজন মত দরখাস্তের ফরম পাঠাইয়া দেওয়া হয়।

S. P. BOSE, Esq.
Managing Director
Dr. BOSE'S SANATORIUM Ld.
45. Amherst St., Calcutta.

প্রাণীজ খাদ্য।

ডাক্তার শ্রীবসন্ত কুমার চৌধুরী লিখিত—

মাংস।

মানব দেহ পরিপোষণের জন্য যে কয়েক প্রকার খাদ্যের প্রয়োজন তন্মধ্যে মাংসোৎপাদক খাদ্য অন্যতম। মৎস্য, মাংস, ডিম্ব প্রভৃতিতে এই জাতীয় খাদ্য প্রচুর পরিমাণে বিদ্যমান আছে; তন্মধ্যে মৎস্যের বিষয় পূর্ব্বে বর্ণনা করা হইয়াছে। এক্ষণে মাংসের বিষয় বর্ণনা করা যাইতেছে।

পৃথিবীর নানা দেশের লোক নানা প্রকার প্রাণীর মাংস ভক্ষণ করিয়া থাকে। চীন প্রভৃতি আদিম ও সভ্য জাতি সর্প, কুকুর, বিড়াল প্রভৃতি নানা প্রকার প্রাণীর মাংস ভক্ষণ করে। অসভ্য জাতিরা সকল প্রকার জন্তুর মাংস ভক্ষণ করিয়া থাকে। জাতি, ধর্ম্ম, আচার, সমাজ ও সম্প্রদায় ভেদে মাংস ভক্ষণের বাছ-বিচার দেখা যায়।

মাংসের উপাদান—সাধারণতঃ মাংসে চারিটী উপাদান বর্ত্তমান আছে। (১) ফাইব্রিণ (২) জেলেটিন (৩) অস্‌মে জোম (৪) চর্ব্বি।

ফাইব্রিণ—দেহ মধ্যে সহজে সমীকৃত হয়, এবং দেহের পুষ্টিসাধন করে।

জেলেটিন—ইহা লঘু আহার, ইহা সত্বর ও সহজে পরিপাক হয়। মাংস ফুটাইলে বা কাথ করিলে এই পদার্থ পাওয়া যায়।

অস্‌মে জোম—ইহা মাংসের প্রকৃত বীর্য্য। ইহা সুস্বাদু ও পাটলাভ বর্ণ বিশিষ্ট। বল কারক, উত্তেজক, পরিপাক ক্রিয়া বর্দ্ধক ও উত্তাপজনক।

চর্ব্বি—ইহা শ্বেত বর্ণ। মাংস মধ্যে ও মাংসের চতুর্দ্দিকে ছড়ান থাকে। অলস স্বভাব জন্তুর মাংসে অধিক থাকে। চর্ব্বি থাকায় মাংস কোমল হয় এবং পাচ্য হয়। কিন্তু অধিক চর্ব্বি থাকিলে গুরু পাক ও পীড়া জনক হইয়া থাকে।

মাংসের ভস্মে নিম্নলিখিত পদার্থ পাওয়া যায়।—পটাস্, সোডা, ম্যাগনিশিয়া, ক্লোরিন্, লৌহ অক্সাইড্, ফস্ফরিক এসিড, সালফিউরিক এসিড, এমোনিয়া, কার্ব্বনিক এসিড ইত্যাদি।

ভিন্ন ভিন্ন প্রকার মাংসের উপাদান ভিন্ন ভিন্ন প্রকার। সাধারণতঃ ছাগ, গো, ভেড়া, শূকর, হরিণ, শশক, কুক্কুট, হংস ও অন্যান্য বিবিধ পক্ষীর মাংস আহার রূপে গৃহীত হয়। এই সকল মাংসে শতকরা নিম্নলিখিত পরিমাণ বিভিন্ন পদার্থ সমূহ পাওয়া যায়।

	গো	গো-বৎস	হরিণ	পক্ষী	শুকর
জল	৭৭.৫০	৭৮.২০	৭৪.৬৩	৭৭.৩০	৭৮.৩০
ঘন পদার্থ	২২.৫০	২১.৮০	২১.৬৭	২২.৭	২১.৭০
দ্রবণীয় এলবুমেন বর্ণ দ্রব্য	২.২০	২.৬০	১.৯৪	৩.০	২.৪০
গ্লুটিন	১.৩০	১.৬০	০.৫০	১.২	০.৮০
সুরাঘটিত সার	১.৫০	১.৪০	৪.৭৫	১.৪	১৭.০
চর্ব্বি	...	..	১.৩০	...	...
অদ্রবণীয় এলবুমেন্ ইত্যাদি	১৭.৫০	১৬.২	১৬.৮১	১৬৫	১৬.০১

মাংস কিছুক্ষণ রাখিয়া দিলে উহাতে কতকগুলি রাসায়নিক পরিবর্ত্তন সংঘটিত হওয়ায় উহা কোমল হয়।

পরিপাক ক্রিয়া—মাংসের নাইট্রোজনাস্ পদার্থ সকল পাকস্থলী ও অন্ত্রমধ্যে জীর্ণ হইয়া পেপ্‌টোন নামক পদার্থে পরিণত হয় এবং তাহা রক্ত স্রোত মধ্যে শোষিত হওয়া কালীন এলবুমেন নামক পদার্থে পরিণত হইয়া রক্ত স্রোত সহ শরীরের সর্ব্বত্র নীত হয়। ইহাদের কিয়দংশ শরীরের টিসু (উপাদান) ধ্বংসের স্থান পূরণ করে এবং তদতিরিক্ত অংশ রক্ত স্রোতে থাকিয়া ধ্বংস প্রাপ্ত হইয়া থাকে এবং যকৃতে নীত হইয়া তথায় ইউরিয়া ও স্নেহময় পদার্থে (fats) পরিণত হয়। এই স্নেহময় পদার্থ শরীরের ব্যবহারে লাগে অর্থাৎ শরীরের মেদ প্রস্তুত হইয়া সঞ্চিত থাকে। আর এই ইউরিয়া শরীরের ধ্বংস জাত ইউরিয়া সহ মূত্র গ্রন্থি দ্বারা মূত্র সহ নিঃসৃত হয়।

কার্য্য—মাংসে নাইট্রোজিনাস উপাদান প্রচুর পরিমাণে প্রাপ্ত হওয়া যায়। এতদ্ব্যতীত বসা এবং শরীর গঠনোপযোগী অন্যান্য লবণও যথেষ্ট বিদ্যমান থাকায় এক মাত্র মাংসাহারেই শরীর পোষণ ও গঠন হইতে পারে। এতদ্দ্বারা শরীরস্থ প্রত্যেক উপাদানের আধিক্য হইয়া থাকে এবং ফাইব্রিণ, ফস্‌ফেট্‌স্, অন্যান্য লবণ ও রক্ত কণিকা সকল বৃদ্ধি হয়। ইহাদ্বারা শরীরের পেশী সকলের দৃঢ়তা সম্পাদিত হয়। ইহা শরীরের বর্দ্ধিত রসের ক্ষয় করিয়া আবশ্যক রস রক্ষা করে। মাংসাহার দ্বারা শরীরের নাইট্রোজিনাস্ পদার্থের পরিমাণ অধিক হওয়ায় ফুস্‌ফুস্ মধ্যে অক্সিডেশন কার্য্যের আধিক্য জন্মে, এইজন্য উহার কার্ব্বনাংশ দগ্ধ হইয়া তাপোৎপত্তি হয়। কিয়দংশ কার্ব্বনিক এসিড্ রূপে বহির্গত হইয়া যায় অবশিষ্টাংশ শরীর মধ্যে চালিত হইয়া দেহ রক্ষা ও পুষ্ট করিতে থাকে; সুতরাং শরীর কৃশ হইতে পারে না।

মাংসাহার দ্বারা শরীরে অধিক পরিমাণে নাইট্রোজেন প্রেরিত হইয়া থাকে। নাইট্রোজেন উত্তেজক ও চাঞ্চল্য-জনক, সেজন্য যাবতীয় মাংসাশিগণকে চঞ্চল দৃষ্ট হয়। সেই জন্যই যে স্থলে শারীরিক বৃত্তি সমুদায়কে স্থির রাখিবার প্রয়োজন হয় তথায় মাংস খাদ্য উপযোগী নহে। অত্যধিক মাংস ভোজনে মনের সদ্‌বৃত্তি সমূহ খর্ব্বীকৃত হওয়ায় অসদ্ বৃত্তি সমূহ উত্তেজিত হয়। মাংসভোজী—অশান্ত, কলহ প্রিয়, ক্রূর; প্রতিহিংসা পরায়ণ; পরদ্বেষী, ঘৃণার্হ ও হিংস্রক হয়। মাংস রাজসিক ও তামসিক আহার। ইহা সেবনে রজঃ ও তমোগুণ বর্দ্ধিত হয়।

অধিক মাংস আহার করিলে যকৃতের পীড়া জন্মে। জণ্ডিজ (ন্যাবা), মূত্র হঠাৎ হরিৎবর্ণ, অগ্নিমান্দ্য, কোষ্ঠ-বদ্ধতা, উদরাধ্মান, ক্ষুধামান্দ্য, শরীরের অবসাদ, বাতব্যাধি, মূত্রকৃচ্ছ (Brights disease) পাথরী রোগ হইতে

পারে, কারণ মাংস ভোজনে অত্যধিক ইউরিয়া ইউরিক এসিড প্রস্তুত হয়।

মাংস উত্তেজক খাদ্য বলিয়া, ইহা মস্তিষ্ক ও স্নায়ু বিধানের অনিষ্টজনক। এজন্য স্নায়বিক ও মস্তিষ্কীয় পীড়ায় মাংস ভোজন নিষিদ্ধ। কর্কট রোগ (Cancer) কুষ্ঠ রোগ (Leprosy) নানা প্রকার ক্ষত ও চর্ম্ম রোগে, উপদংশ রোগে মাংস ভক্ষণ নিষেধ। মাংস ভোজনে চেপ্টা ক্রমি জন্মে। যক্ষ্মারোগগ্রস্ত পশুর মাংস ভোজনে যক্ষ্মারোগ জন্মিতে পারে।

উৎকৃষ্ট মাংসের অবস্থা—বর্ণ গোলাপী, হাত দিলে কঠিন ও স্থিতিস্থাপক বোধ হয়। হাতে রসাদি লাগে না, মেদ ও শিরাদি দ্বারা চিত্র বিচিত্র। গন্ধ কম বা একেবারেই থাকে না, রন্ধন কালে সঙ্কুচিত বা কম হয় না।

অপকৃষ্ট মাংসের অবস্থা—পীড়ায় যে সকল জীবের মৃত্যু হয়, তাহাদের মাংস ফিকা গোলাপী বর্ণ। যে সকল জন্তু অধিক দিন পীড়িত থাকিয়া মরে তাহাদের মাংস ঘোর পাটলবর্ণ। হাত দিলে হাত ভিজিয়া যায়, স্থিতিস্থাপকতা হীন ও অত্যন্ত কোমল, দুর্গন্ধযুক্ত। সাধারণ ও আণুবীক্ষণিক কীটপূর্ণ কোষ ও কীটযুক্ত। জীবের যকৃৎ ও ফুস্ফুস্ গুটিকা ও পুয-কোষযুক্ত। পচা ও দুর্গন্ধ যুক্ত।

প্রাণীদিগের বয়ঃক্রম, স্ত্রী, পুংজাতি ও তাহাদের খাদ্য দ্রব্যের অবস্থা ভেদে মাংসের গুণাগুণের তারতম্য হইয়া থাকে। ক্রমে তাহা বর্ণনা করা যাইতেছে।

প্রাণীর বয়স—অল্প বয়স্ক জীবের মাংস বয়োধিক অপেক্ষা কোমল কিন্তু এই কোমল মাংস অবস্থা বিশেষে আবার অধিক সুপাচ্য হয়। শিশু প্রাণীর মাংসে সিরীশবৎ দ্রব্য অধিক থাকে। তাহা অল্প উত্তেজক এবং অল্প পোষক। শিশু প্রাণীর মাংসে নাইট্রোজেনাস্ দ্রব্য ও গন্ধাস্বাদপ্রদদ্রব্য কম থাকায় তাহা তত উপকারী ও সুস্বাদু নহে। মধ্য বয়স্ক প্রাণীর মাংস পুষ্টিকর ও অল্প বয়স্ক দিগের অপেক্ষা সুস্বাদু কিন্তু ইহা সহজে পরিপাক হয় না। অত্যন্ত বৃদ্ধ জীবের মাংস অতি কঠিন ও খাদ্যের অযোগ্য এবং সহজ পাচ্য নহে। যু… ও বৃদ্ধ প্রাণীর মাংসে অধিক পরিমাণে নাইট্রোজেনা… ও গন্ধাস্বাদ যুক্ত পদার্থ থাকার জন্য তাহার পুষ্টিকারি… গুণ অধিক।

লিঙ্গ ভেদে—স্ত্রী এবং পুরুষ ভেদেও মাংসের গুণে… ইতর বিশেষ হয়। স্ত্রী জাতীয় প্রাণীর মাংস অ… কোমল। নারীজাতি জীবের জনন শক্তি নষ্ট করি… পারিলে উহাদের মাংস অধিক ভাল হয়। পুং জা… প্রাণীর যে সময় জননেন্দ্রিয় অধিক ক্রিয়ান্বিত হয় … উহাদের মাংস বিস্বাদ ও উগ্র গন্ধযুক্ত হয়। … করিয়া জননেন্দ্রিয়ের ক্রিয়া রহিত করিলে পুং প্রা… মাংসের গন্ধাস্বাদ অনেক ভাল হয়। খাসীর মাংসে … অধিক হওয়াতে তাহা সুকোমল হয়। স্ত্রী পশু প্রসব… পর্য্যন্ত ও প্রসবের কিয়ৎকাল পর পর্য্যন্ত ভক্ষণোপ… নহে, কারণ এ সময় ইহাদিগের মাংসে জলের … অধিক ও পোষক উপাদান অল্প থাকে এবং আ… তৃপ্তিকর হয় না।

আকার ভেদে—প্রাণীর আকার যত বড় তাহার মাংস তত রুক্ষ হইয়া থাকে। এক এক জা… প্রাণীর শ্রেণী ও আকার ভেদে মাংসের … তারতম্য হয়।

ঋতুভেদে—ঋতু বা কাল অনুসারে বিশেষ … প্রাণীর মাংসে গন্ধাস্বাদ ও গুণের ইতর বিশেষ থাকে।

জীবন ধারণের অবস্থা—বন্য স্বাধীন ও … পালিত প্রাণীর অবস্থা বিশেষে মাংসের গুণের ব… হইয়া থাকে। গৃহ পালিত অবস্থায় প্রচুর খা… এবং অল্প পরিশ্রম করে সেজন্য ঐ সকল প্রাণীর … মেদ সঞ্চয় হয়। কিন্তু বন্য জন্তুর আহার অন্বে… অধিক পরিশ্রম করিতে হয় বলিয়া অধিক মে… হইতে পারে না। সে জন্য বন্য স্বাধীন জন্তুর … বর্ণ অধিক গাঢ় এবং গন্ধাস্বাদ ভাল হয়।

জীবের খাদ্যের অবস্থা ভেদে—প্রাণী… খাদ্যের উপর তাহাদের মাংসের বীর্য্য ও ক্রি…

…করে। ইহা দৃষ্ট হইয়াছে যে, কোন কুক্কুট বা পারাবতকে পারদ সেবন করাইয়া তন্মাংস গৌণিক উপদংশ রোগগ্রস্ত রোগীকে ভক্ষণ করাইলে সে সম্পূর্ণরূপে রোগমুক্ত হয়। হাকিমি চিকিৎসা শাস্ত্রে ইহার দৃষ্টান্ত বহুল ভাবে প্রাপ্ত হওয়া যায়। গাভীকে গো রশুনা নামক তৃণ ও পলসত্বক ভক্ষণ করাইলে তাহার দুগ্ধেও ঐ ঐ গন্ধপ্রাপ্ত হওয়া যায়। যে সকল প্রাণী স্নেহ পদার্থ ভক্ষণ করে তাহাদের বসা পীতবর্ণ ও অপেক্ষাকৃত অধিক। যে সকল মেষ (পার্ব্বত্য মেষ পর্ব্বতোপরিস্থ সুগন্ধি তৃণাদি ভক্ষণ করে তাহাদের মাংসও ঐরূপ গুণধর্ম্ম বিশিষ্ট হয়। সুতরাং যে জন্তু সে প্রকার খাদ্য গ্রহণ করে মাংসও তদনুরূপ হইয়া থাকে। যে সকল জীব ভাল আহার পায় তাহাদের মাংস কোমল ও সুগন্ধ যুক্ত হয়। যাহারা ভাল খাদ্য পায় না তাহাদের মাংস শক্ত ও বিস্বাদ যুক্ত। অনাহারী জীবের মাংস দীর্ঘকাল পচে না কিন্তু দীর্ঘকাল অনাহারী জন্তুর মাংস অস্বাভাবিক ও বিস্বাদ। এইহেতু রোগীর পথ্যার্থ যে সকল প্রাণীর মাংস গ্রহণ করা হইবে তাহাদের খাদ্য লক্ষ্য করা প্রয়োজন।

শীকার করা মাংস—মৃত্যুর পুর্ব্বে অধিক শ্রম করিলে, মাংস অধিক কোমল হয় সে জন্য শীকার করা মাংস কোমল ও মৃদু গন্ধস্বাদযুক্ত এবং এই জন্যই শীকারী শীকার ও শীকার করা মাংসের এত আদর।

বলি ও জবাই করা মাংস—প্রাণত্যাগ সময়ে প্রাণীদিগের রক্ত বহিঃ নিসৃত না হইলে ঐ মাংস অতিশয় দূষিত হইয়া থাকে। শ্বাসাবরোধ করিয়া তাহাদের জীবন নষ্ট না হওয়া পর্য্যন্ত শরীরস্থ রক্ত অক্সিজেন বাষ্প দ্বারা বিশোধিত হইতে না পারিয়া উহাতে অধিক কার্ব্বনিক এসিড্ জন্মিয়া যায় ও সর্ব্ব শরীরে বিস্তৃত হইয়া মাংসকেও দূষিত করে। এই হেতু সর্ব্বদেশেই প্রাণীদের মুণ্ডচ্ছেদ বা গলা কাটা (জবাই) করিয়া রক্ত নিঃসারণ করতঃ বধ করিবার প্রথা ধর্ম্মতঃ প্রচলিত আছে। এরূপ বধ করিলে মৃত্যুকালে অধিক রক্ত বাহির হইয়া যায় সে জন্য ঐ মাংসের পুষ্টিকারিতা শক্তি কম হয় … আহারে গন্ধাস্বাদ ও মধুরতা জন্মে।

পীড়িত প্রাণীর মাংস—পীড়িত প্রাণীর মাংস সর্ব্বদা পরিত্যাগ করিবে। ঐ মাংস ভক্ষণে সেই পীড়া বা অপরবিধ কোন পীড়া জন্মিবার অধিকতর সম্ভাবনা।

মাংস বিক্রেতার বিক্রীত মাংস—সকল মাংস বিক্রেতার নিকট সকল সময় উত্তম মাংস প্রাপ্ত হওয়া যায় না। ইহাদের নিকট পীড়িত প্রাণীর মাংস ও পর্য্যুষিত মাংস অধিক পাওয়া যায় এবং নানা প্রকার ভান করিয়া মাংসে রক্ত মাখাইয়া ক্রেতাকে ভুলাইয়া থাকে। সে জন্য সতর্ক হইয়া ঐ সকল মাংস ক্রয় করা কর্ত্তব্য। সেজন্য উত্তম ও অপকৃষ্ট মাংসের লক্ষণ জানা প্রয়োজন।

লোণামাংস—অধিক দিন মাংস ভাল রাখার জন্য লবণ দ্বারা আবৃত করিয়া রাখা হইয়া থাকে। তাহাকে "সল্টেড্-মিট্" বলে। লোণা মাংসের কোমলত্ব ও পুষ্টিকারিত্ব গুণ নষ্ট হইয়া যায়। ইহার কোমলত্ব নষ্ট হওয়ায় পাচক রসে সম্যকরূপে দ্রব হইতে পারে না। সেজন্য ইহাদ্বারা শরীরের পুষ্টি সাধন হয় না। বিশেষতঃ ইহাতে অত্যধিক লবণ ও সোরা মিশ্রিত থাকায় ইহা সেবনে পরিপাক যন্ত্রের পীড়া জন্মে।

রক্ষিত মাংস—নুতন মাংসাপেক্ষা অনায়াসে লভ্য বলিয়াই সুস্থ দেহীর পক্ষে আদরণীয়। কিন্তু কোন পদার্থের বর্দ্ধন রহিত হইলেই স্বভাব তাহাকে ক্ষয় করিতে থাকে। উত্তম যত্নের সহিত রক্ষা করিলেও সে ক্ষতি অপরিহার্য্য। ঐ সকল দ্রব্যের কোন কোন উপাদান নিশ্চয়ই ক্ষয় হইয়া যায় এবং কোন কোন উপাদান বায়ুস্থ অক্সিজেনের সহিত মিলিত হইয়া ভিন্ন আকারে পরিণত হয়। সুতরাং রক্ষিত মাংসের পুষ্টিকারিতা শক্তি ও গুণান্তর অবশ্যম্ভাবী। রক্ষিত মাংসের পোষক উপাদান নষ্ট হওয়ায় পীড়িত ব্যক্তির উপযোগী নহে। ইহাকে খণ্ড খণ্ড করিয়া উদ্ভিদ খাদ্যের সহিত মৃদু তাপে সিদ্ধ করিলে ইহার পোষক উপাদান কিয়ৎ পরিমাণে প্রাপ্ত হওয়া যাইতে পারে এবং সুস্বাদু হয়।

শুষ্ক মাংস—আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে ভাব-প্রকাশ গ্রন্থে শুষ্ক মাংসের গুণ স্থূলকর ও গুরুপাক বলিয়া উল্লিখিত

হইয়াছে তদ্দৃষ্টে বোধহয় আমাদের দেশে শুষ্ক মাংসের প্রচলন ছিল।

মাংস সার—ইহাতে মাংসের সমস্ত উপাদান একত্র সংমিশ্রিত থাকে এবং সহজে অল্প সময়ে শরীরে সমশীল হয় সেজন্য যে স্থলে শীঘ্র উত্তেজক ও বলকারক পথ্যের প্রয়োজন তথায় ইহা উত্তম।

অস্থি—প্রাণী সমূহের অস্থিতেও বহুল পরিমাণে পোষক পদার্থ প্রাপ্ত হওয়া যায়। এই পোষক পদার্থকে জিলাটিন কহে। অস্থি চূর্ণ করিয়া অধিকক্ষণ জলে সিদ্ধ করিলে ঐ উপাদান পৃথক হয়। কিন্তু শুধু এই জিলাটিন ভক্ষণে পোষণ ক্রিয়া নির্ব্বাহ হইতে পারে না। এই হেতু ইহা অন্য পদার্থের সহিত মিশ্রিত করিয়া ব্যবহার করা উচিত। অস্থি মাংস হইতে বিশেষ উপায়ে প্রস্তুতীকৃত একরূপ পদার্থকে জেলী নামে অভিহিত করা হয়। জেলী যতক্ষণ গাঢ় আঠাবৎ না হয় ততক্ষণ সহজেই পরিপাক করা যায় এবং পাকস্থলীতে স্নিগ্ধকর ক্রিয়া প্রকাশ করে। পাকস্থলীর কোন প্রকার প্রদাহিক পীড়া হইলে ইহা ব্যবস্থা করা যায়।

রক্ত—জন্তুগণের রক্তও খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে কিন্তু অস্মদ্দেশে তাহা প্রচলিত নাই। বিলাতে "ব্লাড-পডিং" নামে প্রাণীর রক্ত আহার করিয়া থাকে।

অন্যান্য যন্ত্র—জন্তুগণের, হৃদ্‌পিণ্ড, যকৃৎ, প্লীহা, মূত্র যন্ত্র, মস্তক প্রভৃতিও খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এগুলি অতিশয় গুরুপাক ও ইহাতে তেমন পুষ্টিকারক উপাদান না থাকায় দুর্ব্বল ও পীড়িত ব্যক্তির পক্ষে ইহা উপযোগী খাদ্য নহে।

মাংসের ক্রিয়া—

অন্নাদষ্টগুণং পিষ্টং পিষ্টাদষ্টগুণং পয়ঃ।
পয়সোঽষ্টগুণং মাংসং মাংসাদষ্টগুণং ঘৃতম্।
ঘৃতাদষ্টগুণং তৈলং মর্দ্দনান্ন চ ভক্ষণাৎ ॥

(রাজ বল্লভ।)

মাংসের সাধারণ গুণ—সকল মাংসই মধুর রস, বিপাক, গুরুপাক, রুচিকর, তৃপ্তিজনক, পুষ্টিকর, বলকার শুক্র বর্দ্ধক এবং বায়ু নাশক। রজো ও তমোগুণ বর্দ্ধক এতদ্ব্যতীত কাম ক্রোধাদি রিপুগুণ বর্দ্ধক।

অতি শিশু, বৃদ্ধ, স্বয়ংমৃত, কৃশ, রোগগ্রস্ত, ও বিষা দ্বারা হত জীবের মাংস এবং পূতি মাংস নিতান্ত অ কারক। সদ্যোহত জীবের মাংস সর্ব্বাপেক্ষা অধি উপকারী।

সকল জীবেরই পুরুষদিগের পরার্দ্ধ এবং স্ত্রী প্রা পূর্ব্বার্দ্ধ অবয়বের মাংস লঘু পাক। মধ্য অবয়বের মা গুরু পাক। কিন্তু পক্ষীদিগের মধ্য অবয়বের মাংস পাক এবং বক্ষস্থল ও গ্রীবা গুরু পাক। এক জা জীবের মধ্যে যাহাদের বৃহৎ শরীর তাহাদের মধ্যে কাঁয়ের মাংস উৎকৃষ্ট এবং যে সকল প্রাণীর ক্ষুদ্র শ তাহাদের মধ্যে পরিপুষ্ট দেহের মাংস উৎকৃষ্ট।

তৈল পক্ক মাংস—

মাংসং যৎ তৈল-সংসিদ্ধং বীর্য্যোষ্ণং পিত্তলং ক
অগ্নিসন্দীপনং রুচ্যং দৃষ্টিনুৎ পুষ্টিনুদ্ গুরু ॥

অর্থাৎ তৈল পক্ক মাংস—মধুর কটুরস, উষ্ণবী গুরুপাক, অগ্নি বর্দ্ধক, পুষ্টিকর, পিত্তজনক এবং হানি জনক।

ঘৃতপক্ক মাংসের গুণ—

মাংসন্তু ঘৃত সংসিদ্ধং দৃষ্টিদং পুষ্টিকৃল্লঘু।
প্রীণনং সর্ব্ব ধাতূনাং বিশেষান্মুখ শোষিণাম্

অর্থাৎ ঘৃতপক্ক মাংস মধুর রস উষ্ণবীর্য্য, ল পুষ্টিকর, সমুদায় ধাতুর বৃদ্ধি কারক, দৃষ্টি বর্দ্ধক শোষের উপকারক।

এতদ্ব্যতীত নানা প্রকার মসল্লা সংযোগে পা মাংসের গুণের সামান্য ইতর বিশেষ হয়। বাহু তাহা উল্লেখ করা নিষ্প্রয়োজন বোধ করিলাম।

মাংস যূষের গুণ—

"রসো মাংসস্য চক্ষুষ্যো বৃংহণঃ প্রাণ-বর্দ্ধনঃ।
বৃষ্যো বাত-বিকারঘ্নঃ স্মৃত্যোজঃ স্বর-বর্দ্ধনঃ।
ভগ্ন বিশ্লিষ্ট সন্ধীনাং ক্ষতানাং ব্রণিনাং হিতম্ ॥"

মাংস রস (ঝোল)—রুচিকর, প্রীতিজনক, বলকারক, পুষ্টিকর, বাতবিকার নাশী, শুক্রবর্দ্ধক, স্মৃতি ও ওজঃ পদার্থের বৃদ্ধি কারক, শ্রান্তি নিবারক, স্বর পরিষ্কারক, বাত-পিত্ত নাশক এবং বাত ব্যাধি, ক্ষয় রোগ, শ্বাস, কাস, ভগ্ন, ব্রণ, বিষমজ্বর ও চক্ষু রোগের উপকারক। মাংসের যূষ নানা প্রকারে প্রস্তুত হইয়া থাকে। পাক বিশেষানুসারে কোন যূষ গুরুপাক কোনটী স্বল্প গুরুপাক এবং কোনটী বা লঘু পাক হইয়া থাকে।

মাংস শৃঙ্গাটক—মাংস কৃত এক প্রকার খাদ্যের নাম। ইহা গুরু পাক, রুচিকর, পুষ্টি জনক, বলকারক, শুক্র বর্দ্ধক, বীর্য্য জনক ও বাত-পিত্ত-কফ নিবারক।

মাংসৌদন—মাংসের সহিত ভাত পাক করিলে তাহাকে মাংসৌদন (পোলাও) কহে। ইহা গুরু পাক, স্নিগ্ধ এবং সমুদায় ধাতুর বৃদ্ধি কারক।

প্রত্যেক জীবের মাংসের গুণ ভিন্ন ভিন্ন। তন্মধ্যে যে গুলি প্রায় সর্ব্বদা লোকে আহার করিয়া থাকে তাহার কতক গুলির গুণাগুণ সংক্ষেপে বিবৃত করা যাইতেছে।

গোমাংস (বিফ্)—হিন্দুগণ ইহাকে কুখাদ্য এবং ইহা ভক্ষণে মহাপাপ বলিয়া উল্লেখ করেন। আর ইহা ভক্ষণে কুষ্ঠ ব্যাধির উৎপত্তি হয়। হিন্দু শাস্ত্রের কথা ছাড়িয়া গোজাতির ন্যায় জগতের পরম কল্যাণ সাধক একটী প্রাণীর জীবন সংহার করিয়া তাহার মাংস ভক্ষণ করা কখনই ন্যায়ানুমোদিত নহে।

ইহাতে নাইট্রোজিনাস উপাদান, অঙ্গার, লবণ ও বসা রঞ্জকবর্ণকপদার্থ ও লৌহ যথেষ্ট পরিমাণে বর্ত্তমান থাকায় যাবতীয় মাংসের মধ্যে সর্ব্ব প্রধান। ইহা বল-কারক, তৃপ্তি জনক। আয়ুর্ব্বেদীয় রাজবল্লভ গ্রন্থে "গব্যং পবিত্র-মায়ুষ্যং শ্রমঘ্ন-মলিনাপহং।" অর্থাৎ গোমাংস পবিত্র পথ্য এবং শ্রম ও বায়ু নাশক। ভাব প্রকাশ গ্রন্থে, ইহা সুস্নিগ্ধ, পিত্ত শ্লেষ্মা বিবর্দ্ধক, তেজ বর্দ্ধক (বৃংহণ), বলকারী, সর্দ্দি (পীনস) ও প্রদর রোগ নাশক বলিয়া উল্লেখ করিয়াছেন। ইহা পরিপাক করিতে বহু সময় আবশ্যক হয়, সেজন্য যাহাদের পরিপাক শক্তি কম তাহাদের পক্ষে উপকারী নহে। ইহা পাকস্থলীর স্বাভাবিক শক্তিকে বিলুপ্ত করিয়া দেহের জড়তা আনয়ন করে। পাকস্থলীর গোলযোগে, কলেরা ও আমাশয় রোগে ইহার কাঁচা মাংসের রস মহোপকারী। এণ্টেরিক ফিভার ও তরুণ ব্যাধিতে ইহা অপকারী। বিফ্‌টি আকারে ইহা অনেক স্থলে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

গো-বৎস মাংস (ভীল)—অল্প উত্তেজক গুরু পাক। ইহা অধিক সুস্বাদু নহে। ইহাতে পোষক উপাদান অল্প থাকায় পীড়িত ব্যক্তির পক্ষে উপযোগী নহে।

মেষ মাংস (মটন্)—ভাব প্রকাশ গ্রন্থে ইহার গুণ লিখিত আছে।

"মেষস্য মাংসং পুষ্টিংস্যাৎপিত্তশ্লেষ্মকরং গুরু।
তস্যৈবাণ্ড বিহীনস্য মাংসং কিঞ্চিৎ লঘু স্মৃতং ॥

অর্থাৎ মেষ মাংস পুষ্টিকর, পিত্তশ্লেষ্ম জনক এবং গুরু পাক। রাজ নির্ঘণ্ট গ্রন্থে লিখিত আছে যে, ইহা মধুর, শীতল, গুরু, বিষ্টম্ভী (পেট ভার কারী)। ইহা সর্ব্ব বিষয়েই গো মাংসের অনুরূপ। গো মাংস ভক্ষণ আপত্য জনক কিন্তু ইহাতে কোন আপত্য না থাকায় ইহা যে সকল রোগে মাংসের আবশ্যক হয় তৎস্থলে টি আকারে ব্যবহার করা যাইতে পারে। কিন্তু ইহারও আমাদের দেশে প্রচলন নাই বলিলেই হয়। বসা শূন্য মেষ মাংসের যূষ উত্তম পথ্য।

ছাগ মাংস (গোট্)—ইহা বল কারক, পোষক এবং কিঞ্চিৎ উত্তেজক। ইহাতে বসার ভাগ বেশী আছে বলিয়া পীড়িত ব্যক্তির পক্ষে উপযোগী নহে। ভাব প্রকাশ গ্রন্থে ইহার নিম্ন লিখিত গুণ বর্ণিত হইয়াছে।

"ছাগ মাংসং লঘু স্নিগ্ধং স্বাদুপাকং ত্রিদোষনুৎ,
নাতিশীত মদাহি স্যাৎ স্বাদু পীনস নাশনম্।
পরং বলকরং রুচ্যং বৃংহণং বল বর্দ্ধনম্,
অজায়া অপ্রসূতায়া মাংসং পীনস নাশনম্।
শুষ্ক কাশেঽরুচৌ শোষে হিত মগ্নেশ্চ দীপনং।
অজাসুতস্য বালস্য মাংসং লঘুতরং স্মৃতম্,
হৃদ্যং জ্বরহরং শ্রেষ্ঠং সুস্বাদু বলদং ভৃশম্।
মাংসং নিষ্কাসিতা গুস্য ছাগস্য কফকৃদ্ গুরু,
স্রোতঃ শুদ্ধি করং বল্যং মাংসদং বাত পিত্তনুৎ,
বৃদ্ধস্য বাতলং রূক্ষং ছাগ মুণ্ডং রুচি প্রদম্।

অর্থাৎ ছাগ মাংস—লঘু, স্নিগ্ধকর, সহজ পাচ্য, ত্রিদোষ নাশক, নাতি শীতল, অদাহি, সর্দ্দি নাশক, বল কারক, রুচি কর এবং তেজ ও বল বর্দ্ধক। অপ্রসূতা অজামাংস —পীনস নাশক, শুষ্ক কাস, অরুচি ও যক্ষ্মারোগে হিতকর এবং আগ্নেয়। ছাগ বৎস মাংস—লঘু পাক, জ্বরহারক সুস্বাদু ও অতিশয় বলবর্দ্ধক। খাসী (অণ্ডবিহীন ছাগ) মাংস—কফ জনক, গুরু পাক, নিস্রাব শোধন কর, বলকারক, মাংস জনক এবং বাত পিত্ত নাশক। বৃদ্ধ ছাগ মাংস—বাত বর্দ্ধক ও রুক্ষ। ছাগ মুণ্ড রুচিকর। অস্মদ্দেশে ছাগ মাংস বহুল ভাবে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

মৃগ মাংস (ভেনিজন্)—ইহা অন্যান্য মাংসের ন্যায় সহজ লভ্য নহে। কিন্তু অন্য সকল মাংস অপেক্ষা সহজ পাচ্য ও বল কারক, এজন্য সকল ব্যাধিতে উপযোগিতার সহিত ব্যবহার করা যাইতে পারে। ভাব প্রকাশ গ্রন্থে নিম্ন লিখিত রূপে ইহার গুণ প্রকাশিত আছে।

"হরিণঃ শীতলো বদ্ধ বিন্মূত্রো দীপনো লঘুঃ,
রসে পাকেচ মধুরঃ সুগন্ধঃ সন্নিপাতহা।
এণঃ কষায়ো মধুরঃ পিত্তাসৃক্ কফ নাশনঃ;
সংগ্রাহী রোচনো হৃদ্যো বলকৃজ্জ্বর নাশনঃ।
কুরঙ্গো বৃংহণো বল্যঃ শীতলঃ পিত্তহৃদ্ গুরুঃ।
মধুরো বাতহৃদ্গ্রাহী কিঞ্চিৎ কফকরো মতঃ।"

শুশ্রুত গ্রন্থে লিখিত আছে;—

"কষায়ো মধুরো হৃদ্যঃ পিত্তাসৃক্ কফরোগহা,
সংগ্রাহী, রেচকো বল্য স্তেষামেণো জরাপহা।"

অর্থাৎ হরিণ মাংস—কষায়, মধুর, সুস্বাদু, পিত্ত রক্ত ও কফ রোগ নাশক, সংগ্রাহী, রেচক, মূত্রযোগ বলকারক, জ্বর নাশক।

শূকর মাংস (পোর্ক)—অন্যান্য সকল মাংস অপেক্ষা ইহা অধিক গুরু পাক। ইহাতে বসার পরিমাণ অধিক। এই জন্য এই মাংস পীড়িত লোকের সর্ব্বথা পরিত্যাজ্য। ইহার মধ্যে এক প্রকার পট্টকৃমি ও এক প্রকার চক্রাকার লোমশকৃমি এবং দুরারোগ্য রোগোৎপাদক কৃমি সকল অবস্থিতি করে। এই সকল কীটের সহজে নষ্ট হয় না সুতরাং মানব শরীরে প্রবেশ করিয়া নানা প্রকার ব্যাধি জন্মাইতে পারে। বোধ হয় এই জন্যই মুসলমান শাস্ত্রে ইহাকে অখাদ্য ও অস্পৃশ্য বলিয়া পরিবর্জ্জিত হইয়াছে। বস্তুত সর্ব্ব দেশের লোকেরই ইহাকে অখাদ্য বলিয়া পরিত্যাগ করা উচিত।

শশক—খরগস (হেয়ার)—ইহা মৃগ মাংসের ন্যায় কিন্তু মৃগ মাংসের ন্যায় সুস্বাদু নহে। পীড়িত ব্যক্তির পক্ষে বিশেষ উপযোগী। আয়ুর্ব্বেদ গ্রন্থে ইহার গুণ লিখিত আছে। যথা—

লম্বকর্ণঃ শশঃ শূলী লোমকর্ণো বিলেশয়ঃ,
শশঃশীতো লঘুর্গ্রাহী রুক্ষঃ স্নায়ু সদাহিতঃ।
বহ্নিকৃৎ কফপিত্তঘ্নো বাত সাধারণঃ স্মৃতঃ,
জ্বরাতিসার শোষাস্র শ্বাসাময় হরশ্চ সঃ।
(ভাবমিশ্র)

রাজবল্লভ গ্রন্থ মতে ইহার গুণ—স্বাদু, কষায়, বৃদ্ধকারী, শীতল, লঘু, শোষ, অতিসার, পিতরক্ত নাশক ও রুক্ষ।

মহিষ, গণ্ডার, বরাহ ও হস্তী ইহাদিগের সকল মাংস বায়ুপিত্ত নাশক, শুষ্ক ও বলবর্দ্ধক, মধুর শীতল স্নিগ্ধ, মূত্র জনক এবং শ্লেষ্মবর্দ্ধক।

কুলেচরা মরুৎপিত্ত হরা বৃষ্যা বলাবহাঃ।
মধুরা শীতলাঃ স্নিগ্ধা মূত্রলাঃ শ্লেষ্মবর্দ্ধনাঃ।
(ভাব প্রকাশ)

কুক্কুট মাংস—গৃহ পালিত পক্ষী দিগের মধ্যে কুক্কুট মাংস অধিক ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কুক্কুট মাংস কোমল ও অতি শীঘ্র পরিপাক হয়। এই হেতু দুর্ব্বল ব্যক্তির পক্ষে ইহা উত্তম পথ্য, কুক্কুট-শাবক মাংস দ্বারা চিকেন্ ব্রথ্ প্রস্তুত হয়। ভাবমিশ্র মতে—কুক্কুট মাংস বাজীকর, স্নিগ্ধ, উষ্ণবীর্য্য, বায়ুনাশক, গুরুপাক, চক্ষের হিতকর, শুক্রোৎপাদক, কফজনক, এবং কষায়।

"কুক্কুটো বৃংহণঃ স্নিগ্ধো বীর্য্যোষ্ণোঽনিলহৃদ্‌গুরুঃ।
চক্ষুষ্যঃ শুক্র কফকৃদ্ বল্যো বৃষ্যঃ কষায়কঃ॥
ভাবমিশ্র।

গৃহ পালিত কুক্কুট ব্যতীত অরণ্য বাসী কুক্কুট অধিক বলপ্রদ। ইহার মাংস বলকর ও লঘুপাক, ইহাতে অল্প বসা ও নাইট্রোজিনাস্ পদার্থ অধিক থাকে। এই জন্য পীড়িত ব্যক্তির পক্ষে বিশেষ উপকারী। ভাবপ্রকাশ গ্রন্থে লিখিত আছে—

অরণ্যঃ কুক্কুটঃ স্নিগ্ধোবৃংহণঃ শ্লেষ্মলো গুরুঃ।
বাত পিত্ত ক্ষয় বমী বিষম জ্বর নাশনঃ॥

হংস মাংস—ইহারা তিন প্রকার। (১) হংস (রাজহাঁস) (২) কাদম্ব (বালহাঁস) (৩) কারণ্ডব (বন্য-হংস) এই তিন প্রকার হংস মাংসই খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ইহাদের মাংস কঠিন, গুরুপাক এবং এক প্রকার গন্ধ বিশিষ্ট। গুরুপাক জন্য পীড়িত ব্যক্তির পক্ষে উপযোগী নহে। রাজবল্লভগ্রন্থ মতে—ইহা বায়ু নাশক রক্ত পিত্ত দোষ প্রশমক, ভেদক ও শুক্রজনক।

কপোত—পারাবত মাংস—ভাবপ্রকাশ গ্রন্থে উক্ত হইয়াছে:—

"পারাবতো গুরুঃ স্নিগ্ধো রক্ত পিত্তা নিলাপহঃ।
সংগ্রাহী শীতল স্তজ্জ্ঞৈঃ কথিতো বীর্য্য বর্দ্ধনঃ॥

অর্থাৎ পারাবত মাংস—গুরু, স্নিগ্ধ, রক্তপিত্ত এবং বায়ু নাশক, নিস্রাব রোধক, শীতল এবং বীর্য্যবর্দ্ধক। গৃহ পালিত ও বন্য ভেদে ইহারা দুই প্রকার। গৃহ পালিত কপোত মাংস অপেক্ষা বন্য কপোত মাংস উপাদেয়। ইহাদিগের মাংস উত্তেজক, লঘুপাক এবং পুষ্টিকর। ইহাতে বর্ণক পদার্থ অধিক বর্ত্তমান আছে এবং বসার ভাগ অল্প। এজন্য রোগান্তে দুর্ব্বলতায় উত্তম পুষ্টিকর ও বলকারক।

ঘুঘু মাংস—ইহার মাংস বীর্য্যকর এবং কফ ও পিত্ত নাশক। ইহাও কপোত মাংসের অনুরূপ।

তিত্তিরি মাংস—শ্বেত ও গৌরবর্ণ ভেদে ইহারা দুই প্রকার। কৃষ্ণবর্ণ অপেক্ষা গৌরবর্ণ তিত্তিরি অধিক গুণকর। ইহার মাংস বলকর, গ্রাহী, হিক্কা ও বায়ু-পিত্ত-কফ নাশক। শ্বাস, কাস ও জ্বর রোগের উপশম কারী। ভাবপ্রকাশ গ্রন্থে ইহার গুণ উল্লিখিত হইয়াছে—

তিত্তিরির্ব্বলদোগ্রাহী হিক্কা দোষত্রয়াপহঃ।
শ্বাস কাস জ্বর হরস্তস্মাৎ গৌরোঽধিকোগুণৈঃ॥

সুশ্রুত গ্রন্থে লিখিত আছে:—

"তিত্তিরিঃ সর্ব্ব দোষঘ্নো গ্রাহী বর্ণ প্রসাদনঃ।
হিক্কাশ্বাসানিলহরো বিশেষাদ্ গৌর তিত্তিরিঃ॥

হরিয়াল, গুড়গুড়ে, সরারিকা, কাদাখোঁচা, চক্রবাক এবং এইরূপ আরও অনেক পক্ষি-মাংস ভক্ষণার্থ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এই সকল পক্ষি মাংস শক্ত ও বসাধিক্য জন্য পীড়িত ব্যক্তির পক্ষে উপযোগী নহে এবং সচরাচর পাওয়া যায় না। আর সর্ব্বদা কেহ বড় আহার করে না সে জন্য এই সকল মাংসের বিস্তৃত বিবরণ লেখা বাহুল্য মাত্র।

মানবদেহে শিল্প-সৌন্দর্য্য।

(পূর্ব্ব প্রকাশিতের পর।)

সপ্তদশ পরিচ্ছেদ।

হৃদ্‌পিণ্ড বা সঞ্চালন কেন্দ্র।

বক্ষঃস্থলের বামভাগে ঠিক স্তনবৃন্তের কাছে হাত রাখিলে বোধ হইবে কি যেন বক্ষঃ প্রাচীরের গাত্রে পৃষ্ট ও স্পন্দিত হইতেছে। ইহাই হৃদ্‌পিণ্ড বা হৃদ্‌যন্ত্র। দিবারাত্রি ক্ষণকালের জন্য ইহার বিশ্রাম নাই, যখন অন্যান্য যন্ত্র শ্রান্তির পর বিরাম লাভ করিতেছে তখনও ইহা নির্দ্দিষ্ট নিয়মে তালে তালে স্পন্দিত হইতেছে। মানুষের জন্ম হইতে মৃত্যু পর্য্যন্ত ইহার ক্রিয়া অনবচ্ছিন্ন। মানুষ যখন মাতৃ জঠরে তখনও ইহার ক্রিয়া চলিতে থাকে। এই অশ্রান্তকর্ম্মা যন্ত্রটির ক্রিয়া কাণ্ড কি ?

হৃদ্‌পিণ্ড পেশী নির্ম্মিত যন্ত্র, শ্বাসযন্ত্রের উভয় কোষ বা ফুস্‌ফুস্ দুইটির মাঝখানে ইহার স্থান। খুব ভাল করিয়া দেখিলে দেখা যায় যে হৃদ্‌যন্ত্রটি ফুস্‌ফুসের দুইটি কোষের ঠিক মাঝখানে না থাকিয়া একটু বামদিক ঘেঁসিয়া রহিয়াছে, হাত মুঠা করিলে মুষ্টিটি আকারে হৃদ্‌যন্ত্রের প্রায় সমান হইবে। মানুষের হাতের আকারের তারতম্যানুসারে তাহার হৃদ্‌যন্ত্রের আকারের পার্থক্য ঘটিয়া থাকে। যাহার হাত ছোট তাহার হৃদ্‌যন্ত্রটি ছোট, যাহার হাত বড় তাহার হৃদ্‌যন্ত্রটিও বড়। হৃদ্‌যন্ত্রের দৈর্ঘ ৫ ইঞ্চি এবং সর্ব্বাপেক্ষা অংশস্ত স্থানে উহার বিস্তার ৩॥০ ইঞ্চি। ইহার বেধ ২॥০ ইঞ্চি। পরিণত বয়স্ক নরনারীর হৃদ্‌পিণ্ডের ওজন ৯ হইতে ১০ আউন্স পর্য্যন্ত হইয়া থাকে।

হৃদ্‌পিণ্ড কোণাকার পেশীনির্ম্মিত যন্ত্র, উহার চূড়াটি নিম্নমুখ, এবং মূলদেশ উর্দ্ধাভিমুখীন। হৃদ্‌পিণ্ড শূন্যগ
ইহার অভ্যন্তরভাগ বাম ও দক্ষিণে চারি কক্ষে বিভক্ত
বামভাগের কক্ষদ্বয় ও দক্ষিণভাগের কক্ষদ্বয় সম্
স্বতন্ত্র। এই দুই অংশের সংযোগসূত্র স্বরূপ কোন প
নাই। কিন্তু প্রত্যেক দিকের উপরিস্থিত কক্ষের সহি
তাহার নিম্নস্থিত কক্ষের সংযোগ আছে। সুতরা
পাশাপাশি দুইটি দ্বিতল বাটীর সহিত মানব হৃদ্‌যন্
তুলনা চলিতে পারে। মানবের হৃদ্‌যন্ত্রে

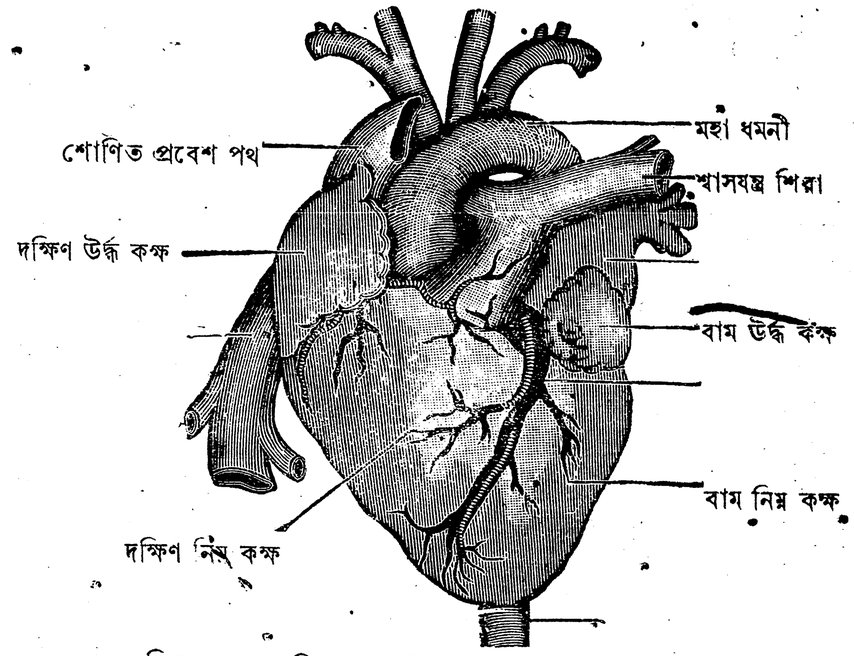
দক্ষিণ উর্দ্ধ কক্ষ (the right auricle)
দক্ষিণ নিম্ন কক্ষ (the right ventricle)
বাম উর্দ্ধ কক্ষ (the left auricle)
বাম নিম্ন কক্ষ (the left ventricle)

দক্ষিণ উর্দ্ধ কক্ষ ও দক্ষিণ নিম্ন কক্ষের মধ্যে এক
পথ আছে। ঐরূপ বাম উর্দ্ধ কক্ষ ও বাম নিম্ন কক্
মধ্যেও একটি সংযোগ পথ আছে। কিন্তু দক্ষিণ উ
কক্ষ ও বাম উর্দ্ধ কক্ষের মধ্যে এবং বাম নিম্ন কক্
দক্ষিণ নিম্ন কক্ষের মধ্যে কোন সংযোগ বা পথ নাই।

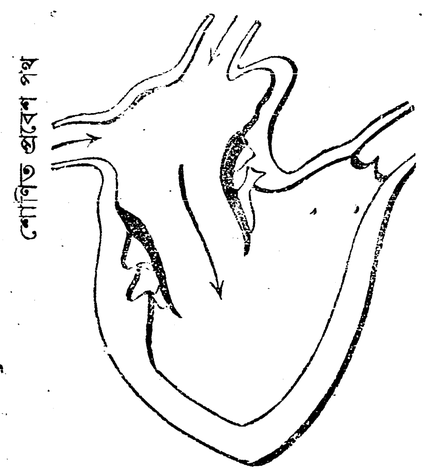
মানুষের সমস্ত শরীরে যে রক্ত সঞ্চালিত হয় তা
একটী বৃহৎ উর্দ্ধ ধমনী ও নিম্নগামী ধমনী পথে হৃদ্‌পি
দক্ষিণ উর্দ্ধ কক্ষে ফিরিয়া আসে। দক্ষিণ উর্দ্ধ কক্ষ হই
শোণিত রাশি দক্ষিণ নিম্ন কক্ষে প্রবেশ করে। হৃ
পিণ্ডের দক্ষিণ ভাগে উর্দ্ধ ও নিম্ন উভয় কক্ষের ম
একটি পথ, ঐ পথে শোণিত বহিয়া থাকে। দক্ষিণ নি
কক্ষটি শোণিত পূর্ণ হইবার পর উহার পেশীময় প্রা
সঙ্কুচিত হয়, অমনই সঞ্চিত শোণিত শ্বাসযন্ত্র শি

(Pulmonary) ভিতর দিয়া ফুস্‌ফুস্ মধ্যে প্রবেশ করে। কিন্তু প্রবাহিত শোণিত ধারা আর দক্ষিণ উর্দ্ধ কক্ষে ফিরিয়া যায় না। এমনটি ঘটে কেন ? দক্ষিণ উর্দ্ধ কক্ষের ও উহার নিম্নস্থ কক্ষের মধ্যবর্ত্তী প্রণালী পথের গঠন বৈচিত্র এইরূপ ঘটনার মূল কারণ। দক্ষিণ উর্দ্ধ কক্ষ ও নিম্ন কক্ষের মধ্যবর্ত্তী দ্বার পথটি ত্রিচূড়-

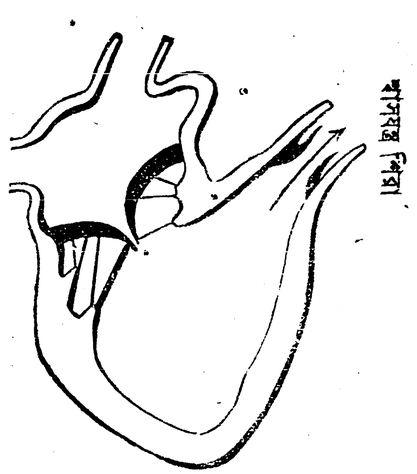
চিত্র ৪০—হৃদ্‌পিণ্ড (শোণিত প্রবেশ ও নির্গম পথ অঙ্কিত আছে।)



পেশীবৃত কবাট (Tricuspid Valve) যুক্ত। যখন দক্ষিণ-উর্দ্ধ কক্ষ হইতে রক্ত প্রবাহিত হইয়া দক্ষিণ নিম্ন-কক্ষে প্রবেশ করে, তখন এই কারুকৌশলময় দ্বারটি খুলিয়া যায়, আবার যখন সেই শোণিত পুনর্ব্বার দক্ষিণ উর্দ্ধ কক্ষে প্রবেশ করিতে চাহে তখনই সেই কলের কবাট জোড়া বন্ধ হইয়া যায়।



চিত্র ৪১—শোণিত প্রবাহ ভিতরে প্রবেশের সময় কব্যট (valve) খোলা রহিয়াছে।



চিত্র ৪২ - শোণিত বাহির হইয়া শ্বাসযন্ত্র শিরায় প্রবেশের সময় কবাট (valve) বন্ধ আছে।

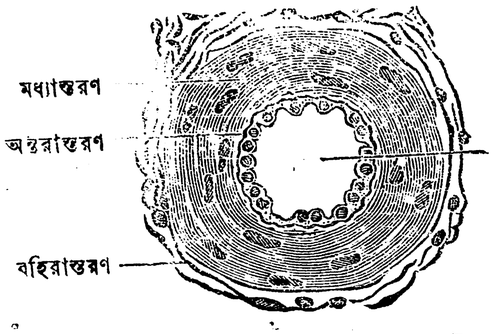
যে চিত্র দুইটি পূর্ব্বে দেওয়া হইয়াছে তাহাতে হৃদ্‌পিণ্ডের দুইটি অংশ দেখান হইতেছে। প্রথম চিত্রে, শোণিত প্রবাহ, দক্ষিণ নিম্ন কক্ষে প্রবেশ করিতেছে এবং ত্রিচূড় পেশীধৃত কবাট মুক্ত রহিয়াছে। দ্বিতীয় চিত্রে, নিম্ন কক্ষ হইতে শোণিত বাহির হইয়া শ্বাসযন্ত্র-শিরায় প্রবেশ করিতেছে, উহার ত্রিচূড়পেশী-চালিত কবাট বন্ধ আছে এবং শ্বাসযন্ত্র শিরা ও নিম্ন কক্ষের সংযোগস্থলের কবাট দুইটি মুক্ত রহিয়াছে।

শোণিত রাশি হৃদ্‌যন্ত্রের দক্ষিণ দিকের দুইটি কক্ষ অতিক্রম করিয়া কিরূপে শ্বাসযন্ত্র-শিরায় প্রবেশ করিয়া থাকে, তাহা আমরা বুঝাইয়াছি। কিন্তু Arteryর স্বরূপ কি তৎসম্বন্ধে আমরা এ পর্য্যন্ত আলোচনা করি নাই। যে স্থূল ও সুদৃঢ় নলের ভিতর দিয়া হৃদ্‌যন্ত্রের শোণিত বাহির হইয়া যায়, তাহার নাম শিরা। এই শিরা রবার নির্ম্মিত নলের ন্যায় নমনীয়। শিরার একটি খণ্ড পরীক্ষা করিলে উহার নির্ম্মাণ কৌশল ও স্তর-বিন্যাস প্রণালী বেশ বুঝিতে পারা যায়। শিরায়, বহিরাস্তরণ মধ্যাস্তরণ এবং অন্তরাস্তরণ এই তিন প্রকার আস্তরণ আছে।

শিরার বহিরাস্তরণ সুদৃঢ় ও দুশ্ছেদ্য। মধ্যাস্তরণ সর্ব্বাপেক্ষা স্থূল। ইহা স্বতন্ত্রপেশী তন্তু-সমূহ দ্বারা নির্ম্মিত। তন্তুগুলি সরল ও বক্র, দুই প্রকার গতি অবলম্বনে দীর্ঘভাবে ও অঙ্গুরীয়ের আকারে ছড়াইয়া ও পাকাইয়া এই আস্তরণ-স্তরটি গড়িয়া তুলিয়াছে। এই মধ্যাস্তরণে নমনশীল তন্তু জালের পরিমাণ কম নহে। এই স্তরের পেশীতন্তুপুঞ্জ স্নায়ুতন্ত্রের একাংশের পরিচালনধীন। স্নায়ুতন্ত্রের এই বিশিষ্ট অংশটি সর্ব্বদা দেহের সমগ্র শিরা-তন্ত্রকে নিয়মিত করিতেছে।

শিরার অন্তরাস্তরণটি প্রায় সমস্তই নমনীয় বা স্থিতি-স্থাপক তন্তুমালা দ্বারা গঠিত। ইহার ভিতরের পিঠ কোমল ও মসৃণ আস্তরণের দ্বারা এরূপ কৌশলে আবৃত যে রক্তধারা অনায়াসে উহার ভিতর প্রবাহিত হইতে পারে।

দক্ষিণ নিম্ন কক্ষ হইতে শ্বাসযন্ত্র শিরায় শোণিতধারা প্রবাহিত হওয়ার কথা পূর্ব্বে বলিয়াছি। শ্বাসযন্ত্র শিরা... প্রধান কাণ্ডটি প্রায় দুই ইঞ্চি আন্দাজ উর্দ্ধগামী হইবা... পর দুইটি স্বতন্ত্র শিরায় পরিণত হইয়াছে। এই শিরা... দুইটি ভিন্ন পথগামী হইয়া পরিশেষে শ্বাস যন্ত্রমধ্যে প্রবেশ...



চিত্র ৪৩—শিরা ব্যবচ্ছেদ করিয়া তিনটী আস্তরণ দেখান হইয়াছে।

করিয়াছে। শ্বাসযন্ত্রমধ্যে শ্বাসযন্ত্রশিরা সূক্ষ্ম শা... প্রশাখায় বিভক্ত হইয়াছে। শিরার এই সূক্ষ্ম বিভা... এত অধিক হইয়াছে যে পরিশেষে ইহাদিগের প্রান্তভা... কেশের ন্যায় অতি সূক্ষ্ম জাল বা জালিকা (Capillari... উৎপন্ন হইয়াছে। এই জালিকাগুলি প্রকৃত প্রস্তা... অতি সূক্ষ্ম আস্তরণযুক্ত রক্ত কোষাণু পুঞ্জের সমবা... শ্বাসযন্ত্রের পরস্পর সংশ্লিষ্ট 'বায়ুকোষাণু গুলির (A... cells) মধ্যে এই জালিকাগুলি বিন্যস্ত আছে। ... কোষাণু সমূহ এবং জালিকাগুলির বিন্যাসরীতি এ... কৌশলময়, আবার উহাদিগের অতি সূক্ষ্ম আবর... এমন নিপুণতাপূর্ণ যে কোন বস্তু উহা ভেদ করিয়া যা... আসিতে পারে। শ্বাসযন্ত্র শিরায় প্রবাহিত রক্তে... কার্ব্বনডাইঅক্সাইড থাকে তাহা বায়ু-কোষাণু ... ভিতর প্রবেশ করে, আর বায়ুকোষাণুগুলির ভিতরে... অক্সিজেন থাকে তাহা রক্তের মধ্যে প্রবেশ করে, ইহা... রক্ত বিশুদ্ধ ও সতেজ হয়।

জালিকাসমূহের মধ্যে প্রবাহিত রক্তের গতি অতি... জালিকামালায় শোণিতের ঐরূপ মন্থর গতি ব... শোণিত-শোধন কার্য্যটি সুচারুরূপে সম্পন্ন হইয়া ...

...যে শোণিত বড় বড় শিরার ভিতর দিয়া প্রতি সেকেণ্ডে একফুট বেগে বহিয়া হইয়া যায়, সেই শোণিত জালিকা-মালায় প্রবেশ করিয়া প্রতি মিনিটে এক ইঞ্চি বেগে বহিতে থাকে। রক্তের গতির এইরূপ তারতম্য সম্বন্ধে ভাবিলে বিস্মিত হইতে হয় এবং কিরূপে উহার গতির ঐরূপ বৈচিত্র ঘটিল তাহা জানিবার জন্যও আগ্রহ জন্মে। যখন ক্ষুদ্র শিরাগুলি জালিকামালায় বিভক্ত হইয়া পড়ে, তখন প্রকৃত প্রস্তাবে রক্ত প্রবহন পথটিও খুব বিস্তৃত হইয়া থাকে, কারণ একএকটি জালিকা স্বতন্ত্রভাবে অতি ক্ষুদ্র ও সূক্ষ্ম হইলেও প্রত্যেক শিরা-পল্লব-সঞ্জাত বহু সংখ্যক জালিকার শোণিত গ্রহণশক্তি সম্বন্ধে যদি বিচার করিয়া দেখা যায় তাহা হইলে স্পষ্টই বুঝা যায় একটি ক্ষুদ্র শিরার শোণিত গ্রহণ শক্তি যত তাহার জালিকা-পুঞ্জের সমবেত শোণিত গ্রহণ শক্তি তাহার শতগুণ। ক্ষুদ্র শিরা হইতে নির্গত ও জালিকায় প্রবিষ্ট রক্ত-প্রবাহের সহিত পর্ব্বত হইতে নির্গত এবং সরোবর মধ্যে নিপতিত বারিং প্রবাহের তুলনা করিলে ব্যাপারটি পরিস্ফুট হইতে পারে। গিরি তটিনীর প্রবাহ কি দ্রুত; কিন্তু সরোবর বীচিবিভঙ্গ কত মৃদু! এই ক্ষেত্রে শিরা-শাখার প্রান্ত-স্থিত জালিকামালা সরোবরের উপমাস্থল, সুতরাং জালিকামালার রক্তধারা সরসীতরঙ্গের ন্যায় মৃদু।

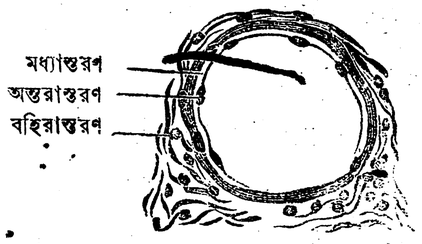
শ্বাসযন্ত্রের জালিকাগুলিতে শোণিতধারা অক্সিজেন সংস্পর্শে সতেজ ও শোধিত হইবার পর উহা পুনর্ব্বার হৃদ্‌পিণ্ডে ফিরিয়া যায়, তৎপরে ঐ শোণিতরাশি দেহের সমস্ত যন্ত্রে সঞ্চারিত হইয়া তাহাদিগকে সজীব ও সবল করে। রক্তধারা শিরা সংযোগে হৃদ্‌যন্ত্রে আবার ফিরিয়া যায়, হৃদ্‌যন্ত্র হইতে ধমনী যোগে রক্ত প্রবাহিত হইয়া শিরা সমূহের ভিতর দিয়া দেহের নানা অংশে গমন করে। ধমনী হইতে রক্ত প্রবাহ কি প্রকারে শিরা সমূহের ভিতর প্রবেশ করে, তাহা জানিবার জন্য পাঠকের মনে স্বভাবতঃ আগ্রহ জন্মিতে পারে। শিরা ও ধমনী সমূহের সঙ্গম স্থলে জালিকা সমূহ (Capellaries) সেতু সমূহের ন্যায় রহিয়াছে। ইহারাই ধমনী হইতে শিরায় রক্ত সঞ্চারণের ...।

ধমনীর (vein) সহিত শিরার (artery) আকার প্রকার গত সাদৃশ্য খুব বেশী, তবে ধমনীর আস্তরণ প্রাচীর শিরার আস্তরণ প্রাচীর অপেক্ষা পাতলা।

শিরার ন্যায় ধমনীরও

বাহিরাস্তরণ (সংজোযক তন্তুময়)
মধ্যাস্তরণ (পেশী ময়)
অন্তরাস্তরণ (Epithelial আস্তরণ ময়)

এই তিনটি স্বতন্ত্র ও স্তর বিন্যস্ত আবরণ আছে।



চিত্র ৪৪—ধমনী ব্যবচ্ছেদ করিয়া দেখান হইয়াছে।

ধমনীর বহিরাস্তরণ শিরার ন্যায় এরিওলার (areo-lar) তন্তুরাজি দ্বারা বিনির্ম্মিত, কিন্তু এই আস্তরণ শিরার বহিরাস্তরণ অপেক্ষা স্থূলতর। কিন্তু ধমনীর মধ্যাবরণটি আদৌ পরিপুষ্ট ও দৃঢ় নহে। ধমনীর অন্তরা-স্তরণ মসৃণ, উহা অতি কোমল কোষ-তন্তুরাজি নির্ম্মিত ঝিল্লি দ্বারা আবৃত।

রক্ত যে মানবের হৃদ্‌যন্ত্রের দক্ষিণ নিম্ন প্রকোষ্ঠ হইতে শ্বাসযন্ত্র শিরার ভিতর দিয়া শ্বাসযন্ত্রের জালিকা পর্য্যন্ত গিয়া শ্বাসযন্ত্রের ক্রিয়া দ্বারা পরিশুদ্ধ হইয়া শ্বাসযন্ত্র শিরার দ্বারা হৃদ্‌যন্ত্রে ফিরিয়া আসিতেছে, ইহা আমরা দেখাইয়াছি।

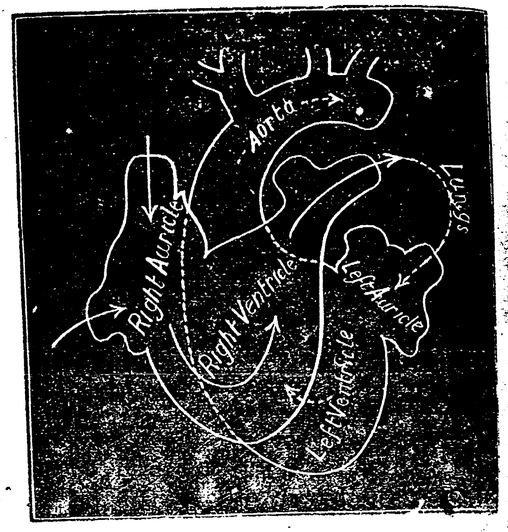
শ্বাস-যন্ত্র শিরার সংখ্যা চারি। শ্বাসযন্ত্রের প্রত্যেক কোষ হইতে দুইটি করিয়া শিরা বাহির হইয়া বাম উর্দ্ধ প্রকোষ্ঠ (Left Auricle) পর্য্যন্ত গিয়াছে।

বাম উর্দ্ধ প্রকোষ্ঠ হইতে সঞ্চিত শোণিত বাম নিম্ন প্রকোষ্ঠ মধ্যে প্রবেশ করে। এই উভয় প্রকোষ্ঠ মধ্যে রক্ত নির্গমের একটি পথ আছে। এখানেও এই পথটি পেশীময় কবাট (valve) দ্বারা সংরক্ষিত। এই কবাট

দ্বিচূড় পেশী পরিচালিত তজ্জন্য ইহাকে (Bicuspid valve) বলে। হৃদপিণ্ডের দক্ষিণ ভাগে, দক্ষিণ উর্দ্ধ কক্ষ ও দক্ষিণ নিম্ন কক্ষের মধ্যস্থ রক্ত নির্গম পথটি ত্রিচূড় পেশী পরিচালিত কবাট (Tricuspid Valve) দ্বারা পরিচালিত হইয়া থাকে। সুতরাং দক্ষিণ দিকের প্রকোষ্ঠ দ্বার মধ্যস্থ কবাট এবং বাম দিকের প্রকোষ্ঠ দ্বয়ের মধ্যস্থ কবাটের আকার গত পার্থক্য আছে। দ্বিচূড় পেশী পরিচালিত কবাটের সহিত বিশপদিগের মুকুটের সাদৃশ্য আছে বলিয়া উহাকে মুকুট কপাট—Mitral Valve ও বলা হয়।

যখন বাম দিকের নিম্ন কক্ষ (Left Ventricle) রক্তে পরিপূর্ণ হয় তখন বাম ভাগের উর্দ্ধ ও নিম্ন কক্ষের মধ্যস্ত রক্ত নির্গম পথের কবাট রোধ করে, সঙ্গে সঙ্গে নিম্ন কক্ষে পেশীতন্তু সমূহ আকুঞ্চিত হওয়াতে কক্ষস্থ সমস্থ রক্ত Aorta অর্থাৎ মহাধমনী মধ্যে প্রবেশ করে। মানব দেহে এই ধমনীর ন্যায় বৃহৎ ধমনী আর নাই।

মানবের হৃদ্-যন্ত্রে শোণিত-সঞ্চালন ক্রিয়া কিরূপে চলিয়া থাকে তাহা বুঝাইবার জন্য আমরা এখানে একটি চিত্র প্রদান করিলাম। একটু লক্ষ্য করিয়া দেখিলেই পাঠক এই চিত্র দ্বারা হৃদপিণ্ডে শোণিত সঞ্চালন কার্য্য বেশ বুঝিতে পারিবেন।



চিত্র ৪৫।

শোণিত সঞ্চালনের ক্রম ঃ—

মানব শরীরের সমস্ত শোণিত দুইটি বৃহৎ ধ... দ্বারা মানবের হৃদ্‌যন্ত্রে প্রবেশ করিতেছে। ঐ ... ধমনী বাহিয়া শোণিত প্রথমে দক্ষিণ উর্দ্ধ কক্ষে প্র... করে, পরে তথা হইতে উহা দক্ষিণ নিম্নপ্রকোষ্ঠে প্র... করিয়া তথা হইতে শ্বাস-যন্ত্রশিরা যোগে ফুসফুস্ ম... প্রবিষ্ট হয়। তাহার পর ফুস্‌ফুস্ হইতে শ্বাসযন্ত্র ধ... যোগে উহা হৃদ্‌পিণ্ডের বামউর্দ্ধ কক্ষে এবং তথা হ... বাম নিম্ন কক্ষে প্রবেশ করে। তাহার পর বাম... প্রকোষ্ঠ হইতে সঞ্চিত রক্ত এওর্টা বা মহাধমনীতে যা...

ওলাউঠা।

রায় বাহাদুর শ্রীযদুনাথ মজুমদার এম, এ, বি, এল, লিখিত—

(বঙ্গদেশের স্যানিটারি কমিশনার ডাক্তার বেণ্টলি সাহেবের অনুমোদিত।)

ওলাউঠা রোগ সহজে নিবারণ করা যাইতে পারে। ম্যালেরিয়া অপেক্ষাও ইহা সহজে নিবারণ করা যাইতে পারে।

ভেদ, বমন মূত্ররোধ, অঙ্গে খিলধরা, পেটের বেদনা ইত্যাদি ওলাউঠা রোগের সাধারণ লক্ষণ। উহার বীজ চক্ষে দেখা যায় না, কেবল অণুবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্যেই দেখা যায়। ইহা একপ্রকার অতি ক্ষুদ্র উদ্ভিদ বীজাণু এবং দেখিতে "কমার" ন্যায়, এই নিমিত্ত ইহাকে 'কমা' বেসিলস্ বলে।

ওলাউঠা রোগাক্রান্ত ব্যক্তির বমি, মূত্র ও মলে এই বীজ দেখিতে পাওয়া যায়। কোনক্রমে যদি এই বীজ কাহারও পানীয় দুগ্ধ বা জল বা খাদ্য দ্রব্যের মধ্যে প্রবেশ করে এবং তৎপরে উহা কেহ খায়, তাহা হইলে তাহার ওলাউঠা রোগাক্রান্ত হওয়ার সম্পূর্ণ সম্ভাবনা। তবে যদি কাহার ঐ বিষ রোধ করিবার সামর্থ থাকে তবে সে রোগাক্রান্ত না হইলেও হইতে পারে। অজ্ঞতাবশতঃ অনেকে অনেক সময় ওলাউঠা রোগাক্রান্ত ব্যক্তির কাপড় নদী পুষ্করিণী ও অন্যান্য পানীয় জলাশয়ে ধৌত করিয়া উহার জল দূষিত করে এবং তৎপরে যদি কেহ ঐ সমস্ত দূষিত জল পান করে, তাহা হইলে সেও ওলাউঠা রোগাক্রান্ত হইতে পারে। যাহারা ওলাউঠা রোগীর সেবা শুশ্রূষা করে তাহারা বমন ও মলাদি স্পর্শ করিয়া উত্তমরূপে হস্তাদি ধৌত না করিলে তাহারা ঐ রোগে আক্রান্ত হইতে পারে।

ওলাউঠা রোগীকে বিশুদ্ধ জল পান করিতে দেওয়া ভাল এবং কখনও জল বন্ধ করা উচিত নহে। রোগাবস্থায় রোগীকে প্রচুর পরিমাণে জল পান করিতে দিলে ঔষধ ব্যবহারের অর্দ্ধেক ফল পাওয়া যায় এবং বমনোদ্বেগ থাকিলে বরফ মিশ্রিত জলে উপকার হয়। জল উত্তম রূপে সিদ্ধ করিয়া বিশুদ্ধ করা যায়।

যেখানে ঔষধ সহজে প্রাপ্য নহে সেখানে জলে লেবুর রস ও সামান্য লবণ মিশ্রিত করিয়া পান করাইলে ঔষধ ব্যবহারের ফল দর্শে।

সহজ চিকিৎসা।

শিরা চিরিয়া কিম্বা মলদ্বার দিয়া লবণ জলের পিচকারী দেওয়া এবং পোটাসিয়াম্ পারমাঙ্গনেট্ পিল্ (বটীকা) সেবন অধুনা সর্ব্বোৎকৃষ্ট চিকিৎসা বলিয়া পরিগণিত হইয়াছে।

(বিশেষ দ্রষ্টব্য)—এই প্রকার চিকিৎসা বিশেষতঃ লবণ জলের পিচকারী ডাক্তারের সাহায্য ব্যতীত করা উচিত নহে।

পানীয় জল শোধন।

ফুটন্ত জলের উত্তাপে ওলাউঠার বীজ নষ্ট হয়। সর্ব্বদাই দুগ্ধ ও পানীয় জল সুসিদ্ধ করিয়া পান করিবে, যেহেতু সুসিদ্ধ হইলে রোগ বীজ নষ্ট হয়। যে সকল নদী, পুষ্করিণী কিম্বা কূপের জল ব্যবহৃত হয়, উহা দূষিত হইলে অন্ততঃ ১০ দিন উহার জল ব্যবহার করিবে না; উহা পুনরায় দূষিত না হইলে প্রাকৃতিক নিয়মে রোগ বীজ আপনা হইতে নষ্ট হইবে।

পোটাসিয়ম্ পারমাঙ্গানেট দ্বারা কূপের জল শোধন করিবে। পুষ্করিণীর কিনারায় ক্লোরাইড্ অব্ লাইম্ ছড়াইয়া দিয়া শোধন করিবে কিন্তু সর্ব্বাবস্থায়ই সুসিদ্ধ জল ব্যবহার করিবে কেননা উহা নিরাপদ।

রোগীর শুশ্রূষায় সতর্কতা।

যখনই রোগীকে ছুইবে কিম্বা তাহার মলমূত্র বমনাদি পরিষ্কার করিবে তখনই পারক্লোরাইড্ অব্ মারকারির জল কিম্বা ফেনাইল কিম্বা কার্ব্বলিক সাবান নিতান্ত পক্ষে লবণ সংযুক্ত মৃত্তিকা দ্বারা হাত পা ইত্যাদি অতি সাবধানে উত্তমরূপে ধৌত করিবে।

মক্ষিকা নিবারণের জন্য সতর্কতা।

ওলাউঠা রোগীর মলাদি অনাবৃত অবস্থায় রাখিলে ঐ রোগ একবাড়ী হইতে অন্যবাড়ী বা একব্যক্তি হইতে অন্য ব্যক্তিতে (মাছি) দ্বারা সঞ্চালিত হইতে পারে। কারণ যে সমস্ত মাছি ঐ সমস্ত মলাদিতে বসে উহাই আবার খাদ্যাদির উপরে বসে এবং রোগের বীজ বহন করিয়া খাদ্যাদি বিষাক্ত করে, অতএব রোগী মলত্যাগ বা বমন করিলে তৎক্ষণাৎ ছাই দিয়া ঢাকিবে এবং পরে উহা পোড়াইবে বা মাটিতে পুতিয়া ফেলিবে।

ময়লা পরিচ্ছদাদি সম্বন্ধে সতর্কতা।

ওলাউঠা রোগীর কাপড় এবং বিছানাদি পোড়াইয়া ফেলিবে বা শোধন করিবে, কার্পাস বস্ত্রাদি সিদ্ধ করিয়া দিন কয়েক রৌদ্রে শুকাইবে। পশমী বস্ত্র শোধন জন্য যথা---পারক্লোরাইড্ অব্ মারকারির জল অথবা পারমাঙ্গনেট অব পটাসিয়াম্ দ্বারা ভিজাইয়া জলে ধৌত করিবে এবং রৌদ্রে শুকাইয়া লইবে।

ওলাউঠার সময় স্বহস্তে প্রস্তুত খাদ্য সামগ্রী ব্যতীত বাহিরের খাদ্য গ্রহণ করা যুক্তিসঙ্গত নহে অথবা যে জল সুসিদ্ধ নহে তাহাও ভক্ষণ করা বা জল বা দুগ্ধ যাহা সুসিদ্ধ নহে তাহা পান করা কিছুতেই কর্ত্তব্য নহে।

কাঁটানটে।

ডাক্তার শ্রীমোক্ষদা চরণ ভট্টাচার্য্য কাব্যবিনোদ লিখিত—

পরিচয়।—বাল্যকাল হইতে বাঙ্গালী নটেগাছের সহিত পরিচিত। উপকথা শুনিবার সময় শুনা গিয়াছে। "আমার কথাটি ফুরাল—নটে গাছটি মুড়ুল" অথবা "নটে শাকের পাতাটি—টোকরা দিলে টাককাটি" ইত্যাদি। সুতরাং নটে গাছের পরিচয় অনাবশ্যক। কিন্তু একটি কথা আছে। নটে গাছের বহু প্রকার ভেদ আছে। চাঁপানটে, ক্ষুদেনটে, কাঁটানটে, শ্বেতনটে, ছিদানটে, গোয়ালানটে ইত্যাদিতে বহুরূপ নটে দেশে প্রচলিত আছে। উত্তর পশ্চিমাঞ্চলে—বিশেষ কান্যকুব্জ প্রদেশে শ্বেত নটে অধিক জন্মে। স্থানে স্থানে যথেষ্ট কাঁটানটেও এই প্রদেশে পাওয়া যায়। কাশী প্রদেশে কাঁটানটে ব্যতীত আর সমস্ত রূপ নটেই নিত্য খাদ্য শাক মধ্যে গণ্য। বাঙ্গলা দেশেও কাঁটানটে খাদ্য জন্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

এই উদ্ভিদের শরীরে একরূপ মণ্ডবৎ পদার্থ আছে বলিয়া গবাদি জন্তুর দুগ্ধ বৃদ্ধি জন্য বঙ্গের গোসেবকগণ চাউল অথবা চাউল কণা (ক্ষুদ) মিশাইয়া এই নটে শাকের গাছ সিদ্ধ করিয়া খাইতে দিয়া থাকেন। দেখিয়াছি হইাতে প্রথম প্রসূতা গাভীর বাস্তবিকই দুগ্ধ বৃদ্ধি হইয়া থাকে। এই মণ্ড পদার্থ রক্তজনক এবং বলকারক।

এই গুল্ম জাতীয় উদ্ভিদে একরূপ কাঁটা জন্মিয়া থাকে। এই কণ্টক শুষ্ক হইলে মনুষ্য চর্ম্ম বিদ্ধ হইয়া পূর্ণ উপযুক্ত হয়। কাঁচা অবস্থার কাঁটা নরম ও তত তীক্ষ্ণ নহে।

কোন এক সময় একটী বৃদ্ধার শরীরে এই কাঁটা "ইরিসেপেলাস্" নামক পীড়া জন্মাইয়া দিয়াছিল। বাহুল্য যে তাই বলিয়া কাঁটানটের কণ্টক প্রকৃত

নহে। ঘটনা সূত্রের বৃদ্ধার শরীরে নটের কাঁটা বিদ্ধ হইয়া অল্প রক্ত পতিত হয়, তখন তাহার পুত্রের ইরিসেপেলাস্ পীড়া ছিল সেই বিষ লাগিয়া বৃদ্ধা পীড়িতা হন। কিন্তু সাবধান থাকা উচিৎ যে কাঁটা নটের কণ্টক বিদ্ধ হইলে বেদনা যন্ত্রণা নিশ্চয়ই হয়। পরীক্ষায় জানা গিয়াছে যে অতি সহজে ইহা দ্বারা চর্ম্ম বিদ্ধ হয় বলিয়া ইহা দ্বারা চর্ম্মের প্রদাহ উপস্থিত করে। ইহার মূল এবং পত্র ঔষধার্থে ব্যবহার হয়।

ক্রিয়া।—মূল—মূত্রকারক, সঙ্কোচক। পাতা—মূত্রকারক, রক্তজনক। মূলের ক্রিয়াই সহজে প্রকাশ হয়। ভাব প্রকাশ গ্রন্থ মতে—ইহা স্নিগ্ধ, অগ্নিকারক, রুচি কারক, শ্লেষ্মা জনক এবং মেদ বৃদ্ধি কারক, ত্রিদোষ নাশক, অম্ল নাশক। আবার মদন পাল নামক বৈদ্যক গ্রন্থ মতে—নটে মাত্রই মধুর শীতল, মেধা জনক এবং বায়ুর অনুলোমকারী ও মেধ শুষ্কারক।

ভাষা ভেদে নাম।—

সংস্কৃতে—মারিষ, মণ্ডির, মেধ নাথ।
হিন্দিতে—মরচা, জলচুঙ্গই।
মারহাট্টে—মাজি, মাঠাচি মাজি।
গুজরাটে—ডাম্বী।
তেলঙ্গে—ডুগুলকুয়া।
ল্যাটিনে—Amarantilus
ইংরাজীতে—Spynowas

ব্যবহার।—মদন পাল নির্ঘণ্ট মতে নটের পাতা এবং মূল নিত্য খাদ্য মধ্যে ব্যবহার করিলে মেধ বৃদ্ধি পীড়া আরোগ্য হয়। অর্থাৎ যাহারা অত্যধিক স্থূল শরীরি তাহারা প্রত্যহ এই নটে শাক খাইলে পরিমিতাহার হইতে পারেন। নটের মধ্যস্থ মণ্ডই মেধ রোগ নাশক গুণশালী। ইহা ব্যবহারে নিয়ম মত মল মূত্র নিঃসরণ হইয়া থাকে। অরুচিগ্রস্ত ব্যক্তি নটের কন্দ এবং শাক রকমওয়ারী করিয়া খাইলে উৎকট অরুচি আরোগ্য করিতে পারেন। ইহা আমাদের বহুবার পরীক্ষিত। তৃষ্ণা দাহ প্রদর প্রভৃতি পীড়ায় নটে একটি শাস্ত্র সঙ্গত প্রয়োগ।

নটের মূল ১ পোয়া, নূতন চাউলের গুঁড়া ১ পোয়া আর সৈন্ধব চূর্ণ অর্দ্ধ তোলা মিশাইয়া খাইলে অম্ল পীড়ার প্রকোপ অতি কম হয়। রজোধিক পীড়ায় নটে আর উলটকম্বল শিকড় এবং গোল মরিচ প্রত্যহ প্রাতে ব্যবহার করিয়া একটি মহিলা আরোগ্য হইয়াছেন। রক্ত আমাশয় উপস্থিত হইলে চাঁপানটে শিকড়ের রস ২ তোলা আর চালুনী জল অর্দ্ধ পোয়া অতি উৎকৃষ্ট ঔষধ। আমি পল্লীগ্রামের রোগীতে ইহা ব্যবহার করিয়া উপকার পাইয়াছি। আবার নটের সিদ্ধ কাথ্ এবং ভাতের মাড় এইরূপে ব্যবহার করিলে আহার ঔষধ দুই হয়। ব্রাহ্মণ বিধবা গণের আর উশৃঙ্খল বালকগণের রক্ত আমাশয় পীড়ায় পথ্য রূপে উপরের ব্যবস্থা অধিক সময় বেশী গুণ কারক হয়। অনেক বিধবা কামিনী রক্ত আমাশয় পীড়া উপস্থিত হইলে প্রথমে অবহেলা করিয়া করিয়া পরিশেষে উৎকট অবস্থায় পড়িয়া থাকেন, তাহারা ভাত না খাইয়া ছাড়েন না—এরূপ ক্ষেত্রে নটে শাকের ঝোল আর আতপ চাউলের মণ্ড এবং জালি গাবের রস অতি উপকারী। গাব না পাইলে শুষ্ক আমলকী চূর্ণ মিলাইয়া লইতে হয়। একজিমা নামক উৎকট চর্ম্মপীড়ায় ইহার পাতার পুলটিশ নিতান্ত মন্দ প্রয়োগ নহে। পাতা বাটিয়া প্রলেপ দিলেও হয়। প্রমেহ ও প্রদর রোগে পূয নিঃসরণ লাঘব করিতে এবং জ্বালা যন্ত্রনা নিবারণ করিতে কাঁটা নটের মণ্ড আভ্যন্তরিক এবং বাহ্য ব্যবহার করা যায়।

উদাহরণ।—একটী নব্যভাবের অর্দ্ধ শিক্ষিত মুসলমান বড় উশৃঙ্খল বড় বিলাসী ছিল। তাহার সহিত পরিচয়ে শুনিয়াছিলাম, উপদংশ আর প্রমেহ পীড়ায় তাহার শরীর একেবারে ঘুণেধরা। ডাক্তারি কবিরাজী হকিমি এবং দেশীবিলাতি-পেটেণ্ট ঔষধ তিনি বহু ব্যবহার করিয়াছেন। তথাপি কিন্তু মূত্র প্রণালীর ক্ষত এবং বাতের উপদ্রব তাহার একদিনের জন্যও কমে নাই। একদিন দৈবযোগে একটী সাধু প্রকৃতির ভিখারিণী মিয়া সাহেবকে কার্য্য গতিকে হাতে পাইয়া তাহার কষ্ট নিবারণ কল্পে কাঁটানটের গাছের ছাল ফেলিয়া কাঁচা খাইতে উপদেশ দিয়াছিলেন। মিয়া ভাই কিছু ধর্ম্মভীরু লোক

ছিলেন—ফকিরাণীর কথায় বিশ্বাস রাখিয়া একমাস পর্য্যন্ত নটে গাছ চিবাইয়া খাইয়াছিলেন। দেখিয়াছি গাছগুলি বেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করিয়া মিয়া ভাই চিনিসহ চিবাইয়া খাইতেন। বলা বাহুল্য একমাসেই তাঁহার দৈনিক মূত্র ত্যাগ কালিন জ্বালা, আর শরীরের চাকা চাকা দাগ এবং হাত পায়ের ফুলা ও বিকৃত শ্রী দূর হইয়া গিয়াছিল।

আমি এই দিন হইতে বহু ঐরূপ প্রকৃতির রোগীর শরীরে কাঁটানটে ব্যবহার করিয়াছি, অধিকাংশ স্থলে উপকার পাইয়াছি। স্বাস্থ্য-সমাচারের পাঠকগণকে পরীক্ষা করিতে অনুরোধ করি।

বিবিধ সংগ্রহ।

মেদিনীপুরে জলের কল।—মেদিনীপুর সহরে জলের কল স্থাপিত হইতেছে। গভর্ণমেণ্ট এজন্য দেড় লক্ষ টাকা দান করিতেছেন এবং এক লক্ষ টাকা ধার দিতেছেন। শীঘ্রই কার্য্য আরম্ভ হইবার সম্ভাবনা।

প্রসিদ্ধ অস্ত্র চিকিৎসকের মৃত্যু—প্রসিদ্ধ অস্ত্র চিকিৎসক লেফ্‌টন্যাণ্ট্‌ কর্ণেল আর, বার্ড্‌ মি, আই, ই মহোদয় কঠিন রোগাক্রান্ত হইয়া অস্ত্র চিকিৎসার জন্য সম্প্রতি বিলাত যাইতেছিলেন। ভারত ত্যাগের পূর্ব্বেই পথি মধ্যে তাঁহার রোগ বিশেষ বৃদ্ধি পাওয়ায় ওয়েলিংটন নামক স্থানের এক হাঁসপাতালে তাঁহার উদরে অস্ত্র প্রয়োগ করা হয়। তাহার কয়েক ঘণ্টা পরেই তাঁহার মৃত্যু ঘটে। তিনি প্রায় ২৫ বৎসর কাল কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজের অধ্যাপক ছিলেন। অস্ত্র চিকিৎসায় তাঁহার বিশেষ সুনাম ছিল।

প্লেগের ঔষধ!—পাঞ্জাব গবর্ণমেণ্ট প্লেগ-পীড়িত স্থানের লোকদিগকে নিম্নলিখিত উপদেশ দিয়াছেন:—

১। বাড়ীর মধ্যে যেটী বড় ঘর ও যেখানে বায়ু নির্ব্বিঘ্নে চলাচল করিতে পারে, সেই ঘরে দরজা জানালা খুলিয়া রাখিয়া রোগীকে শয্যার উপর শয়ন করাইয়া রাখিবে। যদি বৃষ্টি না থাকে, তবে ঘরের বাহিরে ছা- যুক্ত স্থানে রাখিবে।

২। তরল পদার্থই রোগীর একমাত্র পথ্য হইবে।

৩। রোগী তৃষ্ণার্ত্ত হইলে তাহাকে ঠাণ্ডা জল পান করিতে দিবে। তৃষ্ণার সময় যথেষ্ট শীতল জল পান করিতে না দেওয়া অত্যন্ত ভুল।

৪। দুই ঘণ্টার পর পর রোগীকে এক কাঁচ্চা জলে এক ফোঁটা টিংচার আওডিন সেবন করাইবে। রোগী যদি ঘুমাইয়া থাকে, তবে ঘুম ভাঙ্গাইয়া ঔষধ খাওয়াইবে না।

৫। প্রাতেঃ ও সন্ধ্যায় দিনে দুইবার রোগীর কুঁচকির উপর টিংচার আওডিনের প্রলেপ দিবে, অন্য কোন ঔষধ দিবে না।

প্লেগ রোগ কেবল আওডিন প্রয়োগেই অনেক প্রশমিত হইয়া থাকে।

কোন কোন অভিজ্ঞ ব্যক্তির মত এই যে লোকেরা আওডিন খাইলে তাহাদের আর প্লেগের ভয় থাকে না। "যে স্থানে প্লেগ আরম্ভ হইয়াছে, সেই স্থানে কোন লোকের যদি জর হয় বা শরীর খারাপ বোধ হয়, তবে তৎক্ষণাৎ জোলাপ দিবে। দাস্ত হইবার পর তাহাকে প্রাতেঃ ও সন্ধ্যায় ১ ফোঁটা টিংচার আওডিন এক ছটাক ঠাণ্ডা জলে মিশাইয়া খাইতে দিবে! তাহা হইলে প্লেগ নিবারিত হইবে। (সময়)

স্বাস্থ্য-সমাচার

সচিত্র মাসিক পত্র।

সম্পাদক

ডাক্তার শ্রীকার্ত্তিক চন্দ্র বসু, এম্, বি।

সপ্তম বর্ষ

১৩২৫

কার্য্যালয়

৪৫ নং আমহার্ষ্ট ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

বার্ষিক মূল্য এক টাকা।