

স্বাস্থ্য-সোপান ।

ডাক্তার শ্রীশ্রীপতিচরণ সরকার

(সব-র‍্যাসিষ্ট্যান্ট্‌ সার্জ‍ন)

প্রণীত ও প্রকাশিত ।

৩০ নং, গুরুপ্রসাদ চৌধুরীর লেন, কলিকাতা ।

THE
MANUAL OF
PRACTICAL SANITATION.

BY
SRIPATI CHARAN SARKAR,

Sub-Assistant Surgeon.

1914.

১/০ আনা ।

Price two annas.

Printed by Gobardhan Pan,
AT THE GOBARDHAN PRESS,
161, Muktaram Babu's Street, Calcutta

উৎসর্গ ।

৪৭২৩

স্বর্গীয়া শ্রীমতী ভগবতী দেবী—

আপনি, আমায় শৈশব ও বাল্যকালে
জননীৰ ন্যায় লালনপালন করিয়াছিলেন এবং
আমার বাল্যকালেই আপনি স্বর্গলাভ
করিয়াছেন । আপনার সেই অপরিসীম ঋণের
কিছুমাত্র পরিশোধ করিতে পারি নাই ; আজ
তাহার গভীর কৃতজ্ঞতা স্বরূপ, ভবদীয়
চরণকমলে এই ক্ষুদ্র পুস্তকখানি অর্পণ
করিলাম ।

ইড়পালা,
২২শে আশ্বিন,
১৩২০ ।

দীন
শ্রীশ্রীপতি ।

ভূমিকা ।

কয়েকটা গুরুমহাশয়ের অনুরোধে অনুরুদ্ধ হইয়া, স্বাস্থ্য-সোপান নামক পুস্তক খানি প্রণয়ন করা হইল ।

আধুনিক স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান অনুমোদিত কয়েকটা বিষয়, এবং আমি বত্রিশ বৎসর কাল বঙ্গদেশের পূর্ব প্রান্ত হইতে পশ্চিম প্রান্ত পর্য্যন্ত চিকিৎসা কার্যে লিপ্ত থাকিয়া, ইহা সম্বন্ধে যাহা অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছি, তাহার কিয়দংশ বালকবালিকাগণের পাঠোপ-যোগী, সুখপাঠ্য ও সরল করিয়া এই পুস্তক মধ্যে সন্নিবেশিত হইয়াছে ।

প্রত্যেক বিষয়ের শেষে যথেষ্ট প্রশ্ন দেওয়া হইয়াছে । এ সকলের দ্বারা সেই সেই বিষয়ের অনুশীলন করা, বালকদের পক্ষে বড় সুবিধাজনক হইবে এবং ব্যাখ্যা পুস্তকেরও প্রয়োজন হইবে না ।

পুস্তকের কাগজ, মুদ্রাঙ্কণ ও জীবাণু-প্রতিকৃতির ব্যয় প্রভৃতির সহিত ইহার মূল্যের তুলনা করিলে, মূল্য অপেক্ষাকৃত কম বনিমাই প্রতীত হইবে । স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানের বহু প্রচলন, এবং নিঃস্ব বালকবালিকাগণের অনায়াসলব্ধ উদ্দেশ্যে, ইহার মূল্য কার্যতঃ এইরূপ করা হইয়াছে ।

পাঠকপাঠিকাগণ যদি ইহা পাঠে কিছুমাত্র স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানে

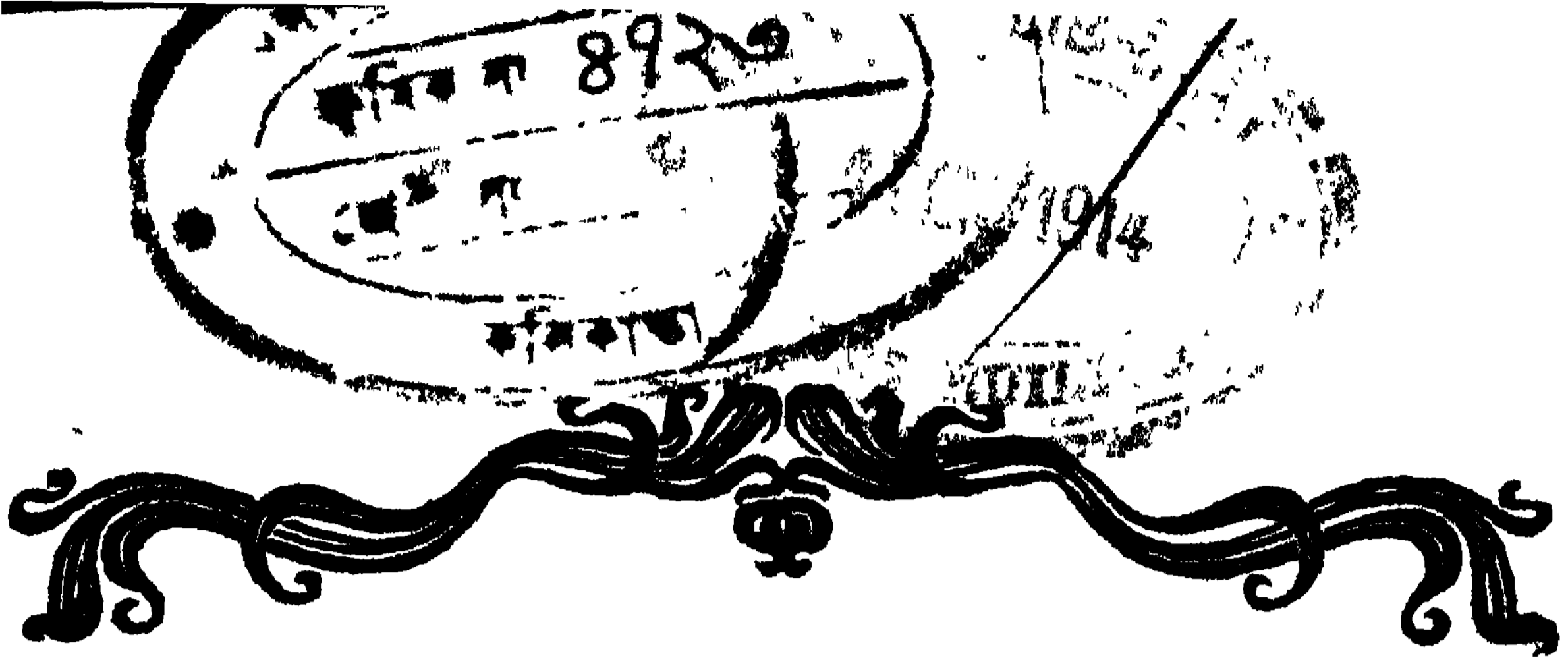
জ্ঞান লাভ করিতে পারে, তাহা হইলে আমার শ্রম সার্থক মনে করিব।

বিশেষ যত্ন ও শ্রম সত্ত্বেও, পুস্তকের মধ্যে মুদ্রাক্ষণ-ভ্রম-প্রমাদ রহিয়া গিয়াছে। ইহা গুণিগণ নিজ গুণে ক্ষমা করিবেন।

কলিকাতা, ১লা পৌষ, ১৩২০।	}	বিনীত শ্রী শ্রীপতিচরণ সরকার।
----------------------------	---	---------------------------------

সূচীপত্র ।

বিষয় ।			পত্রাঙ্ক ।
১ । সূচনা	১—৪
২ । বায়ু	৫—১২
৩ । জল	১৩—২৯
৪ । খাদ্য	৩২—৪৫
৫ । পরিধেয়	৪৬—৫৬
৬ । ব্যায়াম	৫৭—৬৩
৭ । বাসগৃহ	৬৪—৭৪
৮ । পরিচ্ছন্নতা	৭৫—৮৪
৯ । গ্রাম সংস্করণ	৮৫—৯৩
১০ । জ্বর	৯৪—১০৬
১১ । ওলাউঠা	১০৭—১১৩
১২ । ক্ষয়কাশ	১১৪—১২১
১৩ । পাঁচড়া	১২২—১২৮



স্বাস্থ্য-সোপান ।

প্রথম পাঠ ।

সূচনা ।

সুস্থ শরীর ও মনকে স্বাস্থ্য কহে ।

যে শাস্ত্র পালন করিলে শরীর ও মন সুস্থ ও বলবান্ হয়, এবং দীর্ঘায়ু লাভ করা যায় তাহাকে স্বাস্থ্যবিজ্ঞান বলে ।

ইহা প্রধানতঃ আট ভাগে বিভক্ত । কিন্তু যে যে বিষয়গুলি সুকুমারমতি বালক বালিকাগণের পক্ষে বিশেষ উপযোগী, তাহাই ইহাতে বিবৃত করা হইয়াছে ।

স্বাস্থ্যরক্ষার বিষয়গুলি সকলেরই বিশেষ যত্ন ও মনোযোগ-পূর্বক শিক্ষা ও পালন করা কর্তব্য এবং সেই সমস্ত নিয়মগুলি যতদূর সম্ভব অজ্ঞলোকদিগকে জ্ঞাত করান কর্তব্য ।

দেহ ও মন সুস্থ থাকিলে, আমরা সব কার্যই যথাসময়ে সুচারুরূপে সম্পন্ন করিতে পারি । জ্ঞান, ধর্ম, যশ, অর্থ ইত্যাদি যাহা মনুষ্য মাত্রেরই একান্ত বাঞ্ছিত ও অর্জনীয়, তাহা সুস্থ মন ও

শরীর না হইলে কদাচ লাভ করা যায় নাই। মনুষ্য-জন্ম গ্রহণ করিয়া যাহারা জ্ঞান ইত্যাদি লাভ করিতে না পারে, পশু-জীবন অপেক্ষা তাহাদের জীবন শ্রেষ্ঠ নহে।

স্বাস্থ্য-তত্ত্ব অবহেলা করিয়া অনেক লোক চিরকুণ্ড হইয়া থাকে। অনেকে সতত পীড়া দ্বারা প্রায়ই আক্রান্ত হইয়া থাকে। ইহাদের জীবন সর্বদা দুঃখপূর্ণ। ইহারা ক্রোড়পতি রাজা হইলেও, দীন দরিদ্র, সুস্থ ও সবল ভিক্ষুক অপেক্ষা হীন ও হেয়।

শরীর ও মনের সহিত একরূপ ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ যে, একটা সামান্য বিকৃত হইলে অণুটা অসুস্থ হইয়া পড়ে। অতএব চিত্ত বিষণ্ণ হইলে কোন মানসিক কার্য করিতে প্রবৃত্তি জন্মে না, এবং করিলেও তাহা সুচারুরূপে সম্পন্ন হয় নাই; তদ্রূপ শরীর অসুস্থ হইলেও কোন কার্য করিতে পারা যায় নাই। কিন্তু চিত্ত প্রসন্ন থাকিলে এবং শরীর সুস্থ হইলে, গুরুতর কার্যও সুসম্পন্ন করিতে লঘু বলিয়া অনুমান হইয়া থাকে। যাহার শরীর সুস্থ ও বলবান, তাহার মন সহসা বিকৃত হইতে পারে নাই;—হইলেও সেই মলিনতা অধিকক্ষণ স্থায়ী হইতে পারে নাই। আর হৃষ্টচিত্ত ব্যক্তির দেহ সুস্থ ও সবল হইয়া থাকে; কারণ কি সুখ, কি দুঃখ, কি অভাব, কি অনাটন সে সকল অবস্থাতেই সন্তোষ থাকে।

নানা কারণে পল্লিগ্রামস্থ স্বাস্থ্য বড়ই শোচনীয়। ইহার ক্রমশঃ উন্নতি করা সকলেরই কর্তব্য কর্ম। স্থল স্থল স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম-গুলি পাঠশালায় সকল নীতিপুস্তকের মধ্যে সন্নিবেশিত করা এবং স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সম্বন্ধীয় পুস্তক পাঠশালা ও স্থল মধ্যে

পাঠ্য নির্বাচন করা ও উচ্চ শিক্ষার মধ্যেও স্বাস্থ্য-তত্ত্বের উৎকৃষ্ট বিষয়গুলি সন্নিবেশিত করা কর্তব্য। ইহাতে দেশের আপামর লোকের স্বাস্থ্যবিজ্ঞানে জ্ঞান হইলে, অনেক রোগী ও পীড়ার সংখ্যা হ্রাস হইতে পারে। প্রভূত পরিমাণে অকাল মৃত্যুর পরিমাণ কম হইতে পারে; কারণ, ইহার মধ্যে রোগবিবরণ-উপায় সকল বর্ণিত রহিয়াছে।

পল্লিগ্রামে নিজে বা ছ' চারি জনে স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মগুলি জ্ঞাত থাকিলে তত কার্যকারী হইবে না। তথায় এক পুকুরের জল অনেকে পান, স্নান ইত্যাদি করিয়া থাকে; কিন্তু যাহারা জানে না যে, বিস্মৃতিকা রোগের বীজ সেই রোগগ্রস্ত ব্যক্তির পরিত্যক্ত মল, বাস্তু পদার্থ ও মূত্রাদিতে অবস্থিত করে—তাহাদিগকে এই সকল বিষয় জ্ঞাত করান উচিত। কারণ, ঐ সব দূষিত পদার্থ-যুক্ত রোগীর শয্যা ও বস্ত্রাদি পুকুরে ধৌত করিলে, যাহারা ঐ জল ব্যবহার করিবে তাহাদেরও ঐ পীড়া হইতে পারে।

বিস্মৃতিকা রোগগ্রস্ত রোগীর মল মূত্রাদি জলে নিক্ষেপ করা একান্ত নিষিদ্ধ। ইহাদিগকে কেরোসিন তৈল সংযোগে দগ্ধ করিয়া ফেলাই উত্তম। যদি একান্ত তাহা না করিতে পারা যায়, তাহা হইলে বাড়ী ও জলাশয় হইতে অন্তরে মৃত্তিকার নিম্নে প্রোথিত করাই বিধেয় এবং অবস্থায় কুলাইলে, রোগীর বস্ত্রাদিও দগ্ধ করিয়া দেওয়া কর্তব্য।

স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মগুলি কেবল নিজেরা পালন করিলে পরিসমাণ্ড হয় না। এই নিয়মগুলি পশু, পক্ষী, বৃক্ষ, লতা ইত্যাদির

প্রতিও ব্যবহার করা কর্তব্য। নচেৎ এই সকলের অভাবে ইহাদেরও ক্লেশ, পীড়া এবং মৃত্যু পর্য্যন্ত হইয়া থাকে। ইহাদের সহিত আমাদের সংস্রব থাকায়, অনেক গুরুতব পীড়া আমরা ইহাদিগের হইতে পাইয়া থাকি।

প্রথম পাঠের প্রশ্ন ।

- ১। স্বাস্থ্য কাহাকে বলে ?
- ২। স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানের বর্ণনা কর ?
- ৩। মনুষ্য-জীবনের উদ্দেশ্য কি ?
- ৪। দেহ ও মন পীড়িত হইলে কি কি অসুবিধা হয় ?
- ৫। স্বাস্থ্য-তত্ত্ব অবহেলার ফল বর্ণনা কর ।
- ৬। শরীর ও মনের সহিত কিরূপ সম্পর্ক ?
- ৭। মনের বিকার হইলে কি কি বিঘ্ন হয় ?
- ৮। অসুস্থ শরীরে কি অনিষ্ট হইতে পারে ?
- ৯। সন্তোষ দ্বারা স্বাস্থ্যের কিরূপ উন্নতি হয় ?
- ১০। পল্লিগ্রামের স্বাস্থ্য উন্নত করিতে হইলে কি করা কর্তব্য ?
- ১১। তুমি তোমার পল্লির স্বাস্থ্যের শুভ-কল্পে কি কর ?
- ১২। সকলে স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম না জানিলে, পুষ্করিণীর জল ব্যবহার বিষয়ে কি অনিষ্ট হইতে পারে ?
- ১৩। ওলাউঠা রোগীর মল মূত্র কি করিবে ?
- ১৪। পশুপক্ষীর প্রতি স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম প্রয়োগ না করিলে, ইহাদের কি হইতে পারে ?



দ্বিতীয় পাঠ ।

বায়ু ।

বাতাস একটি বর্ণ ও গন্ধহীন অদৃশ্য মিশ্র পদার্থ ।

ইহা প্রধানতঃ অম্লজান, যবক্ষারজান, অঙ্গারক এবং জলীয় বাষ্প দ্বারা প্রস্তুত হইয়া থাকে ।

যেমন মৎস্য ইত্যাদি জলজন্তুগণ জলমগ্ন হইয়া রহিয়াছে, আমরাও সেইরূপ বায়ুসাগরে নিমগ্ন আছি । কিন্তু সব সময়ে, আমরা ইহার বর্তমানতা উপলব্ধি করিতে পারি নাই । যখন ইহার গতি অপেক্ষাকৃত কিছু দ্রুত হয়, তখন আমরা ইহাকে অনুভব করিতে পারি এবং লতা, পাতা, ফুল ইত্যাদিকে ছলিতে নড়িতে দেখি ! অধিক পরিমাণে বাতাস এক স্থানে সঞ্চিত হইলে, ইহা নীল বর্ণ হয় । আকাশমণ্ডল বায়ুস্বরূপে ভিন্ন আর কিছুই নহে ।

যখন ইহার গতি দ্রুততর হয় এবং ইহা ভূপৃষ্ঠস্থ ধূলা, কুটা, বালি ইত্যাদি তাড়িত করিয়া লইয়া যায়, তখন আমরা ইহাকে দেখিতে পাই এবং ইহার এই অবস্থাকে ঝড় কহে ।

আমরা ৮।১০ দিবস আহার না করিয়া জীবন যাপন করিতে পারি । জলপান না করিলেও ৪।৫ দিন জীবিত থাকা যায়, কিন্তু বায়ু অভাবে আমরা ৩।৪ মিনিটের বেশী বাঁচিতে পারি নাই ।

বাতাস মনুষ্য, পশু, পক্ষী, কীট, পতঙ্গ ইত্যাদি জীবজন্তুগণের

ও বৃক্ষ, লতা ইত্যাদি উদ্ভিদ সকলের এবং জলমধ্যস্থ মৎস্য, কৃন্দ ইত্যাদি জলচর সমূহের জীবন ধারণ জন্ত একান্ত প্রয়োজনীয় । ইহা জগতস্থ সমস্ত জীবের জীবন স্বরূপ ; সেজন্ত, ইহাকে জগৎ-প্রাণ কহে ।

বায়ু নানা প্রকারে অবিরত দূষিত হইয়া থাকে । বৃহৎ বৃহৎ নগরের বাতাস যে পরিমাণে অপরিহার্য্য রূপে দূষিত হয়, পল্লিগ্রামে তাদৃশ ভাবে হয় নাই ।

নগর মধ্যে যে সকল পাট, চট, অস্ত্র, চর্ম্ম, কাষ্ঠ, কয়লা, ইট, সুরকি, চূণ, তুলা, সূত্র, পশম ইত্যাদির কল ও কারখানা আছে, তৎসমস্ত হইতে ধূম ও ঐ সকল পদার্থের সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ধূলিবৎ পদার্থ বায়ুর মধ্যে প্লাবমান থাকিয়া ইহাকে দূষিত ও রঞ্জিত করিয়া থাকে । আবার নানা প্রকার মৃত জীবদেহ ও উদ্ভিদ সকল পচিয়া এবং আস্তাবলের ও গোয়ালের পরিত্যক্ত অশ্ব, মহিষ, গরু ইত্যাদি পশু সকলের মল মূত্র ইত্যাদি বিকৃত হইয়া নানা প্রকার আবর্জনা সকল স্তূপাকারে পতিত থাকায়,—ইহাদের মধ্য হইতে দুর্গন্ধ নির্গত হইয়া বায়ুকে দূষিত ও দুর্গন্ধযুক্ত করিতেছে । মনুষ্য ও পশু পক্ষী ইত্যাদি জীবজন্তুগণের গাত্র-নির্গত পরিত্যক্ত পদার্থ দ্বারাও বায়ু কম দূষিত হয় নাই ।

নানা প্রকার রোগিগণের চর্ম্ম, কফ, কাশ, মল, মূত্র, ক্ষতস্থ পুঁজ, রস ইত্যাদি হইতে নানাজাতীয় কীটগু নির্গত হইয়া বায়ুকে কলুষিত করে, এবং সময়ে সময়ে আমাদের শ্বাস-যন্ত্রে ও উদরের মধ্যে প্রবেশ করিয়া মারাত্মক রোগের সৃষ্টি করিয়া থাকে ।

বর্ষাকালে এবং যখন পূর্বদিক হইতে বাতাস ক্রমাগত বহিতে থাকে, সে সময় বাতাসের জলীয়াংশ বৃদ্ধি হইয়া বায়ুকে দূষিত করে; তাহাতে আমাদের সর্দি, কাশি, জ্বর ইত্যাদি হইয়া থাকে ।

বহু জনাকীর্ণ সংকীর্ণ ও আবদ্ধ স্থানের বায়ু শীঘ্রই দূষিত হইয়া থাকে । তাহাতে অনেকেই দুর্বল ও ক্লান্ত হইয়া পড়ে এবং কাহারও কাহারও বিবমিষা ও শিরোঘূর্ণন উপস্থিত হইয়া থাকে ।

দূষিত বায়ু সেবন করিলে ক্লান্তি, দুর্বলতা, সর্দি, কাশি, জ্বর, যক্ষ্মা, শিরঃপীড়া, উদরের রোগ ইত্যাদি হইতে পারে এবং অনেক সময়ে ইহা দ্বারা মৃত্যু পর্য্যন্ত হইয়া থাকে ।

এই দূষিত বায়ু দ্বারা পশু, পক্ষী, মৎস্য, বৃক্ষ, লতা ইত্যাদিও যথেষ্ট পরিমাণে পীড়িত ও বিকৃত হইয়া থাকে ।

পূর্বোক্ত বর্ণনা পাঠে অবগত হওয়া যায় যে, বায়ু দুই প্রকারে দূষিত হইয়া থাকে । প্রথম দৃশ্যমান পদার্থ দ্বারা, যথা ;— ধূম এবং অগ্ন্যাগ্ন সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম রেণুবৎ পদার্থ যাহা আমরা চক্ষে দেখিতে পাই । ইহাদের দ্বারা সময়ে সময়ে বায়ু এত কলুষিত হয় যে, অনেক সময়ে তাহাদিগকে এক খণ্ড মেঘ বলিয়া অনুমিত হইয়া থাকে । দ্বিতীয় অদৃশ্যমান পদার্থ দ্বারা, যথা ;— দুর্গন্ধতা ইত্যাদি ।

পূর্বে উক্ত হইয়াছে যে, বায়ু বর্ণ ও গন্ধহীন অদৃশ্য পদার্থ ; কিন্তু বায়ু দূষিত হইলে উহার বর্ণ ও গন্ধ দৃশ্য হইয়া থাকে । সুতরাং যেখানেই বায়ু দুর্গন্ধময় এবং কৃষ্ণবর্ণ ইত্যাদি রূপ ধারণ করে, সেই-খানেই বায়ু কলুষিত বলিয়া স্থিরীকৃত হইয়া থাকে । ইহাই দূষিত বায়ুর লক্ষণ বলিয়া পরিগণিত হয় ।

এই কলুষিত বায়ু আমরা ক্ষুদ্র মানব কতদূর সংশোধন করিতে পারি। বিশ্বপতি বিধাতা যিনি বায়ুর স্রষ্টা, তিনিই ইহাকে অনুক্ষণ বিশোধিত রাখিবার অনেক পন্থা করিয়াছেন।

রৌদ্র দ্বারা বায়ুস্থ অতিরিক্ত জলীয় অংশ ধংস হইয়া বায়ু স্বাস্থ্যকর হইয়া থাকে। অনেক রোগের জীবাণু, প্রথর রবিকিরণে বিনষ্ট হইয়া প্রবল রোগাক্রান্তের হাসতা হইয়া যায়। শুষ্ক বায়ু দ্বারা অনেক বৃক্ষলতাদির দুর্বলতা দূর হইয়া সতেজ অবস্থা প্রাপ্ত হয়।

বৃষ্টির জল দ্বারা বায়ুস্থ মলিনতা ধোত হইয়া ইহাকে নির্মল করে।

প্রবল ঝড় দ্বারা বায়ুমধ্যস্থ প্লবমান সর্বপ্রকার রেণু ও নানা-প্রকার জীবাণু বিতাড়িত, হত এবং ভূপতিত হইয়া বায়ুকে অধিক পরিমাণে পরিষ্কার করিয়া দেয়।

বৃক্ষ, লতা, গুল্ম ইত্যাদি সমস্ত হরিৎ বর্ণ উদ্ভিদগণ বায়ুস্থ দূষিত বায়বীয় পদার্থ গ্রাস করিয়া, ইহাকে শোধিত বাষ্পাকারে প্রদান করিতেছে।

তাড়িত প্রভাবেও দূষিত বায়ু কিয়ৎ পরিমাণে শোধিত হইয়া থাকে।

এই প্রকারে সর্বদা বহিস্থ মুক্ত বায়ু বিশোধিত হইতেছে। সেই জন্য, সহসা এই বায়ু দ্বারা কোন অনিষ্ট ঘটে নাই।

কিন্তু আবদ্ধ দূষিত বায়ু হইতে সতত অনিষ্ট সাধিত হইয়া থাকে। ইহাকে বিশুদ্ধ করিবার জন্য, বিশেষভাবে যত্ন ও চেষ্টা করা কর্তব্য। আবদ্ধ দূষিত বায়ুকে বিশুদ্ধ করিবার সহজ ও

আশু পস্থা এই যে, বহিস্থ শোধিত মুক্ত বায়ুকে প্রবলরূপে ঐ স্থানে প্রবাহিত হইতে দেওয়া । যেমন কোন পাঠশালার দরজা ও জানালা ছোট ছোট হইলে তাহাদিগকে বড় বড় করিয়া দেওয়া, এবং যাহাতে তাহারা দিবারাত্র মুক্ত থাকে তাহার ব্যবস্থা করা কর্তব্য ।

পল্লিগ্রামের অধিকাংশ লোক মাটির দেওয়াল এবং খড়ের ছাদ বা চালের দ্বারা গৃহাদি নির্মাণ করিয়া থাকে । এ সব গৃহ-মধ্যে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালন হইবার দরজা এবং জানালা ব্যতীত, দেয়ালের মাথায় যথেষ্ট শূন্য স্থান থাকায়, গৃহের বায়ু সহসা দূষিত হয় নাই । কিন্তু প্রত্যেক গৃহস্থের গৃহ-প্রাঙ্গণে এক একটা করিয়া নর্দমা থাকে ; তাহা হইতে প্রতিনিয়ত ছুর্গন্ধময় দূষিত বায়ু উদ্গিরণ হইয়া থাকে । এই নর্দমাকে প্রাঙ্গণ হইতে দূর করা কর্তব্য ।

গোশালা, গৃহ হইতে কিছু অন্তরে নির্মাণ করা কর্তব্য এবং গোময়, গোমূত্র ইত্যাদি গোশালা হইতে দূরে নিক্ষেপ করা উচিত । ইহাদিগকে কোন প্রকারে পচিতে দেওয়া ভাল নহে ।

নিজেদের মলমূত্রও গৃহ হইতে অধিক দূরে ত্যাগ করা কর্তব্য ।

কৃষক-পল্লিমধ্যে যে, জমির সার প্রস্তুত জন্য গর্ত আছে, তাহাও বাসস্থান হইতে অধিক দূরে করা উচিত ; কারণ, ইহাতে গোবর, গোমূত্র, গোয়াল ও গৃহের আবর্জনা ইত্যাদি বৎসর ধরিয়া পচান হইয়া থাকে,—ইহা দ্বারা বাতাস দূষিত হয় এবং ম্যালেরিয়াও জন্মিয়া থাকে । বিড়াল কুকুর আদি জীবজন্তুর মৃতদেহ

ভূমির মধ্যে গভীর গর্ভ করিয়া প্রোথিত করা কর্তব্য। ভাগাড় ইত্যাদি স্থান গ্রামের বহির্ভাগে হওয়া আবশ্যিক।

ধোবা, মুচি ইত্যাদির বাসস্থান গ্রামের এক প্রান্তে হওয়া উচিত।

দুর্গন্ধতা এবং মলিনতা যখন দূষিত বায়ুর লক্ষণ, তখন যে যে কারণে বায়ু এইরূপ হইয়া থাকে—সেই সেই কারণ নির্মূল করিতে সকলেরই যত্ন ও চেষ্টা করা কর্তব্য।

দূষিত বায়ু, রুগ্নব্যক্তির প্রতি বিষবৎ ক্রিয়া করে এবং সুস্থ ব্যক্তিকেও পীড়িত করে। কখন কখন ক্ষণিক মনোগ্লানি, শিরোগূর্ণন, বিবমিষা ইত্যাদি দ্বারা মস্তিষ্ক বিকৃত করিয়া দেয়।

সুগন্ধের দ্বারা দুর্গন্ধ বায়ু প্রশমিত হইয়া থাকে এবং ইহা মস্তিষ্কে সতেজ, চিত্তকে হর্ষিত ও প্রফুল্ল করিয়া থাকে। অতএব গৃহের প্রাঙ্গণ ও গ্রামের মধ্যে এবং চতুর্পাশ্বে সুগন্ধ ফুলের বৃক্ষ, লতা ও গুল্ম রোপণ করা ভাল।

যক্ষ্মা এবং ক্ষয়কাশ রোগগ্রস্ত ব্যক্তির পক্ষে বিশুদ্ধ নীরস বায়ু একমাত্র মহৌষধ।

আমাদের দেশে দক্ষিণে-বাতাস বৎসরের মধ্যে অধিক সময় প্রবাহিত হইয়া থাকে। ইহা স্বাস্থ্যকর ও শান্তিহারক। ইহা যাহাতে গ্রাম ও প্রত্যেক গৃহের মধ্যে অনায়াসে প্রবেশ করিতে পারে, তাহার বিশেষ বিধান করা উচিত অর্থাৎ গ্রামের দক্ষিণ-দিকে বড় বড় বৃক্ষ, বাশ ইত্যাদি থাকিলে, তাহা কর্তন করিয়া

মুক্ত করিয়া দেওয়া কর্তব্য এবং পুনরায় বৃহৎ বৃক্ষের চারা ইত্যাদি কাহারও রোপণ করা উচিত নহে ।

পূর্ব-বাতাস সচরাচর বর্ষাকালেই প্রবাহিত হইয়া থাকে । ইহাতে স্বভাবতঃ জলীয় ভাগ অধিক থাকে এবং বর্ষাকালের সরস বায়ুতে মিশ্রিত হইয়া, টহা অধিক পরিমাণে সরস হইয়া, আমাদের সর্দি, কাশি, জ্বর ইত্যাদি উৎপাদনের সহায়তা সম্পাদন করে । সুতরাং এই দূষিত বাতাস যাহাতে দেশের মধ্যে অধিক না আসিতে পারে তাহার চেষ্টা করা কর্তব্য, অর্থাৎ গ্রামের পূর্ব-প্রান্তে বৃহৎ বৃহৎ বৃক্ষ ইত্যাদি পরস্পর সন্নিহিত করিয়া রোপণ করা কর্তব্য ।

উত্তরে-বাতাস মাঝে মাঝে শীতকালে প্রবাহিত হইয়া বায়ুর শীতলতা আরও বৃদ্ধি করে ; কিন্তু ইহা স্বাস্থ্যকর । পশ্চিমে-বাতাসের প্রকোপ বঙ্গদেশে তত নহে । বিহার এবং উত্তর পশ্চিম প্রদেশে ইহা প্রবলরূপে প্রবাহিত হইয়া থাকে এবং তথায় ইহা স্বাস্থ্যকর ।

দ্বিতীয় পাঠের প্রশ্ন ।

- ১। বাতাসের কিছু ব্যাখ্যা কর ।
- ২। বাতাস কিরূপ পদার্থ ?
- ৩। বাতাসে কি কি বাষ্প আছে ?
- ৪। বায়ুমাগরে যে আমরা নিমগ্ন আছি তাহা প্রমাণ কর ।
- ৫। মেঘ সকল কি ?
- ৬। ঝড় কাহাকে বলে ?

- ৭। বায়ু অভাবে আমরা কতক্ষণ বাঁচিতে পারি ?
 - ৮। বায়ুকে জগৎ-প্রাণ বলে কেন ?
 - ৯। বৃহৎ নগরের বায়ু অধিক দূষিত হইবার কারণ কি ?
 - ১০। পল্লিগ্রামে বায়ু যাহাতে দূষিত না হয়, তাহার উপায় বল ।
 - ১১। আমাদের শ্বাসপ্রশ্বাস-পথে দূষিত বায়ু প্রবেশ করিয়া কি কি রোগ হইতে পারে ?
 - ১২। বায়ুস্থ জলীয় অংশ বৃদ্ধি হইলে, আমাদের কি কি রোগ হইতে পারে ?
 - ১৩। দূষিত বায়ু মধ্যে বাস করিলে কি কি রোগ হইতে পারে ?
 - ১৪। পশু-পক্ষীর দূষিত বায়ুতে কিছু হয় কি ?
 - ১৫। বায়ু কত প্রকারে দূষিত হইয়া থাকে ?
 - ১৬। দূষিত বায়ুর দু' একটি লক্ষণ বল ।
 - ১৭। কি কি প্রকারে বায়ু বিশুদ্ধ হইতেছে ?
 - ১৮। বৃষ্টির জলে বায়ু কেন নির্মল হয় ?
 - ১৯। তাড়িত কি ?
 - ২০। আবদ্ধ বায়ু কি প্রকার ? ইহা দূষিত হইলে কি প্রকারে বিশুদ্ধ করিবে ?
 - ২১। আবদ্ধ বায়ুকে বিশুদ্ধ করিবার সহজ উপায় বল ।
 - ২২। স্নুগন্ধের গুণ বর্ণনা কর ।
 - ২৩। কি প্রকার বায়ু যক্ষ্মা-রোগীর পক্ষে উপকার ?
 - ২৪। কোন্ বস্তু অস্বাস্থ্যকর ?
 - ২৫। স্বাস্থ্যকর বায়ুর লক্ষণ বল ।
-

তৃতীয় পাঠ ।

জল ।

জল এক ভাগ অল্পজান এবং দুই ভাগ জলজান বাষ্প সংমিশ্রণে প্রস্তুত হইয়া থাকে ।

সমুদ্রই জলের জননী । কারণ, সমুদ্রের জল সূর্যের উত্তাপ দ্বারা বাষ্পরূপ ধারণ করিয়া, উর্দ্ধে উখিত হইয়া, মেঘরূপে অবস্থিত করে এবং এই মেঘ বৃষ্টিরূপে ভূতলে পতিত হয় ।

এই বৃষ্টির জল অতি উৎকৃষ্ট পের ও অশ্রান্তরূপে ব্যবহারণীয় । ইহা নানাপ্রকারে দূষিত হইয়া থাকে । বৃষ্টির জল পতিত হইবার সময়, বায়ুস্থ প্লবমান দূষিত পদার্থ সকল ইহার সহিত মিশ্রিত হইয়া যায় । পরে ভূপৃষ্ঠে পতিত হইয়া, ক্রমশঃ গড়াইয়া, নদ, নদী, খাল, বিল, পুষ্করিণী ইত্যাদিতে সঞ্চিত হইবার কালে, তত্রত্য নানাপ্রকার দ্রব্যের সহিত সংঘর্ষিত হইয়া দূষিত হইয়া থাকে ।

এই দূষিত ও মলিন বৃষ্টির জলকে বিশুদ্ধ ও নির্মলরূপে সংগ্রহ করিতে হইলে, একথণ্ড ২।৩ হাত পরিমিত পরিষ্কার মোটা কাপড় বা তোয়ালে, ২।৩ হাত দীর্ঘ চারিটা বাঁশের বা কাঠের খুঁটি, ইহার চারি কোণে বন্ধন করিয়া, উক্ত খুঁটিগুলিকে যথানিয়মে কোন মুক্তস্থানে প্রোধিত করিয়া দাও । এই বস্ত্রখণ্ডের উপর পরি-

স্কার একখণ্ড পাথর বা ইট অথবা প্রায় আধ পোয়া ওজনের কোন ভারি পদার্থ ইহার মধ্যে দাও । এই কাপড়টী যেখানে কিছু ঝুলিয়া পড়িয়াছে, তাহার নিম্নে একটী কলসী বসাইয়া দাও ; পরে কলসী জলপূর্ণ হইলে আবার একটী কলসী পরিবর্তন কর । এই প্রকারে একদিনে যে কয়েক কলসী জলের প্রয়োজন হইবে, তাহাই সংগ্রহ করা যাইতে পারে । ইহা অতি বিশুদ্ধ উপাদেয় পানীয় জল । এই জল পরিষ্কৃত জলের পরিবর্তে ব্যবহার করা যাইতে পারে ।

যে যে স্থানে বর্ষা ও বন্তার সময় পানীয় জল মলিন ও দূষিত হইয়া যায়, তথায় এই জল ঐ সময় ব্যবহার করিলে, অনেক রোগের হাত এড়াইতে পারা যায় । এরূপভাবে বৃষ্টির জল সকলে সংগ্রহ করিতে পারে ; কারণ, ইহা অতি সহজ উপায় ।

বৃষ্টির জলের পরই ইঁদেরা, কুয়া ইত্যাদির জল ব্যবহাৰ্য । ইহাদের জলও নানাপ্রকারে দূষিত হইয়া থাকে । বাতাস ও ঝড়ে ধূলি, কুটি, পাতা ও আরও অনেক প্রকার দূষিত পদার্থ তাড়িত হইয়া ইহাদের জলে পতিত হইয়া, জলকে দূষিত করে । জল উত্তোলন জন্ত যে সকল দড়ি ও পাত্র ব্যবহার করা হয়, তাহাও মলিন পদার্থে আবৃত থাকে—ইহাদের সন্নিকটে স্নান, কাপড় কাচা, উচ্ছৃষ্ট-তৈজস ইত্যাদি ধৌত করায়, এই অপরিষ্কার জল পুনরায় বৃত্তিকায় শোধিত হইয়া ইহাদের জলে মিশিয়া জলকে দূষিত করে ।

এই ইঁদেরা ইত্যাদির জল বাহাতে দূষিত হইতে না পারে, তজ্জন্ত ইহাদের পাড় ছ' আড়াই হাত উচ্চ করা কর্তব্য । এই

পাড়ের সমস্ত অংশ, একটা ঢালু ধাতুময় আবরণ দ্বারা আচ্ছাদন করা কর্তব্য। এই ঢাকনির মধ্যস্থলে অল্প পরিসর বিশিষ্ট একটা শূণ্য স্থান থাকা কর্তব্য। এই ফাঁকস্থানের একটা কপাট ও চাবি দিবার বন্দোবস্ত থাকা ভাল। ইহাদের মধ্য হইতে জল তুলিবার জন্ত, এক একটা জল-উত্তোলক যন্ত্র থাকা প্রয়োজন। অভাবে এক একটা কপিকল এবং লোহার শিকল ও বালতি থাকা প্রয়োজন। ইহাদের পাড়ের তলদেশ হইতে চতুর্দিক্ প্রায় ২০।২৫ হাত বিস্তৃত ও এক হাত পরিমিত উচ্চ করিয়া ইট, চূণ, সুরকি ও সিমেন্ট দ্বারা বাঁধাইয়া দেওয়া কর্তব্য।

প্রায়ই এই প্রকার ইঁদেরা ইত্যাদি অনেক জেলা সমিতি দ্বারা জলকষ্ট-স্থানে বিশুদ্ধ জল ব্যবহার-কল্পে নির্মিত হইয়াছে ও হইতেছে। ইহাতে বিশুদ্ধ জল পাইবার যথেষ্ট সুবিধা হইয়াছে।

কোন কোন বাষ্পীয় শকটের আড্ডাতে এক একটা করিয়া আদর্শ ইঁদেরা দেখিতে পাওয়া যায়। ইহার মধ্যে কোন প্রকার দূষিত দ্রব্যের প্রবেশ-পথ নাই অর্থাৎ ইহা সম্পূর্ণরূপে লোহের চাদরের আচ্ছাদন দ্বারা আবৃত এবং ইহার জল উত্তম উত্তোলন-যন্ত্র দ্বারা তুলী হইয়া থাকে।

কখন কখন সাধারণ কুয়া ও ইঁদেরার জল দূষিত হইয়া থাকে। এই দূষিত জলকে বিশুদ্ধ করিতে হইলে, পারম্যান্গ্যানেন্ট-পটাশ নামক এক প্রকার সূচ্যাকার বেগুণে রঙ্গের দানা দানা পদার্থ আছে, তাহা ব্যবহার করিলে, ইহা দোষশূণ্য হইয়া যায়। ইহা

ব্যবহার করিতে হইলে, সেই ইদেয়া বা কুয়ার জল এক বালতি তুলিয়া তাহাতে ঐ পটাশ মিশ্রিত করিয়া দাও । এই মিশ্রিত রঞ্জিত জল ইহাদের মধ্যে এমন সাবধান হইয়া ফেলিয়া দাও, যেন এই জল ইহাদের দেয়াল বা পাটে না লাগে—লাগিলে গুণের পরিবর্তন হইয়া থাকে । এইরূপ ক্রমাগত ঐ বেগুনে রঙের পটাশ দিয়া জল রঙ কর, আর উহাদের মধ্যে ঢালিয়া দাও । যখন সমস্ত জল একটু রঞ্জিত হইবে, তখন আর কিছু না করিয়া, এই জল সাবেক রঙ হওয়া পর্য্যন্ত, কেহ যেন ইহাকে ব্যবহার না করে । এই রঞ্জিত জল পরিষ্কার হইতে প্রায় ১৫।১৬ ঘণ্টা সময় লাগিয়া থাকে ।

নদী, দীঘি, পুষ্করিণী ভিন্ন পল্লিগ্রামের লোকসকলের জল-পানের জন্ত কোন উপায় থাকে নাই । কিন্তু এই সকল জল এত প্রকারে দূষিত হইয়া থাকে এবং আমরা দূষিত করি যে, তাহার বর্ণনা করিয়া শেষ করা যায় না ।

শাস্ত্রে জলকে নারায়ণ বলে ; কিন্তু ভগবানের এরূপ হৃদশা করিয়া আমরাও অশেষ ক্লেশ, রোগ এবং মৃত্যু পর্য্যন্ত দণ্ড ভোগ করিতেছি ।

অনেক জলাশয়ের মধ্যস্থ ছিন্ন ও উৎপাটিত জলীয় আগাছা সকল পচিয়া, ইহাদের জলকে দূষিত করে । জলাশয়ের চতুঃপার্শ্ব হইতে তত্রত্য বৃক্ষ, লতা, গুল্ম ইত্যাদির পত্র ও প্রশাখা ইত্যাদি বায়ু দ্বারা চালিত হইয়া, ইহার মধ্যে পতিত হইয়া, জলকে দূষিত করে ।

এই জলে মুখ ধুইয়া, স্নান করিয়া, কাপড় কাচিয়া, নানাবিধ শৌচকার্য্য এবং মলিন তৈলস ইত্যাদি ধৌত করিয়া, শিশুগণের মলমূত্র

ইত্যাদি যুক্ত কাপড় ধোত করিয়া এবং আঙ্গিক জ্বর, আঙ্গিক বম্বা, আমাতিসার, ওলাউঠা ইত্যাদি রোগীর মল, মূত্র, বমিত পদার্থ যুক্ত বস্তাদি ধোত করতঃ জলকে দূষিত করা হইতেছে। অনেক স্থানে রোগীর মৃতদেহ পর্য্যন্ত নদী, বিল ইত্যাদিতে নিক্ষিপ্ত হইয়া থাকে।

ইহাতে জল যে কতদূর দূষিত ও বিষাক্ত হইয়া থাকে, অল্প লোকেরা তাহা কিছুমাত্র বুঝিতে পারে নাই। বুঝিতে পারিলে, ক্রমশঃ এসব কার্য্য হইতে বিরত হইতে পারে। কারণ, মনুষ্যত্ব দূরের কথা—পশুপক্ষিগণ পর্য্যন্ত আপন আপন স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় ইষ্টানিষ্ট বুঝিতে পারে।

পল্লিগ্রামে যাহারা এসব বিষয় বুঝিতে পারেন, তাঁহাদের মধ্যে শতকরা একজন ব্যক্তিও যদি জলকে ঐ প্রকারে দূষিত করিবার বিষয় গ্রামস্থ জ্ঞানহীন লোককে উত্তমরূপে বুঝাইয়া দেন, তাহা হইলে ক্রমে ক্রমে কিয়ৎ পরিমাণে দেশের স্বাস্থ্য উন্নত হইয়া, ঐ সকল জলবাহী রোগ দ্বারা মৃত্যুসংখ্যা কিয়ৎ পরিমাণে হ্রাস হইবার আশা করা যায়।

সর্বপ্রকারে দূষিত জলকে শোধিত করিতে হইলে, ইহাকে অগ্রে বেশ করিয়া একধণ্ড পরিষ্কার মোটা কাপড় দ্বারা ছাঁকিয়া লইয়া, পরে এই ছাঁকা জলকে সিদ্ধ করিতে হয় অর্থাৎ ইহা উত্তমরূপে ফুটিলে, ইহাকে শীতল করিয়া পান করা কর্তব্য।

জল কেবল নাশ মাত্র গরম করিয়া পান করিলে, ইহাতে কোন উপকার হয় নাই। কারণ, জল গরম হইয়া

যে পর্য্যন্ত না ফুটিবে, সে পর্য্যন্ত ইহার মধ্যস্থ উৎকট রোগ সকলের জীবাণু বিনাশপ্রাপ্ত হয় নাই ।

জলকে রাত্রে সিদ্ধ করিয়া, সমস্ত রাত্রি ইহাকে কোন মুক্তস্থানে রাখিয়া দিলে, ইহা রাত্রিকালে বায়ুপ্রবাহ মধ্যে থাকিয়া, সুশীতল এবং সুপেয় হইয়া থাকে । জলপাত্র ফাঁকা স্থানে রাখিবার সময়, ইহার মুখে একটা ঢাকা দেওয়া কর্তব্য ।

ফুটিত জল অল্প গন্ধবিশিষ্ট ও স্বাদ বিকৃত হওয়াতে, অনেকে তাহা পান করিতে ইচ্ছা করে নাই । কিন্তু ইহার গুণের সহিত তুলনা করিলে, ইহার স্বাদ ও গন্ধের বিষয় ধর্তব্যই হয় নাই । আর কয়েক দিন এইরূপ জল পান করিতে করিতে, অভ্যাস-গুণে ইহা আর তত অতৃপ্তিকর হয় নাই ।

যাহারা একান্ত সিদ্ধজলের গন্ধ ও স্বাদ অল্প পরিবর্তন জ্ঞাত পান করিতে পারে নাই, তাহারা ইহাকে উর্দ্ধপাতন করিয়া পান করিতে পারে ; ইহাতে জলের স্বাদ ও গন্ধ প্রকৃতিস্থ হইয়া থাকে ।

ফুটিত জলকে উর্দ্ধপাতন করিতে হইলে, একটা কলসীর তলদেশে সন্নিকটবর্তী করিয়া ১০।১২ টী সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ছিদ্র করিয়া, ইহাকে অন্ততঃ চারি হাত উচ্চ স্থানে একটা সিকায় বা উহার গলদেশে দড়ি বাঁধিয়া, ঝুলাইয়া রাখ । পরে ইহার নিম্নে একটা আধার এরূপভাবে স্থাপন কর, যেন উপরিস্থ কলসীর জল অন্যায়সে ইহার মধ্যে পতিত হয় । শেষে ঐ ফুটিত জল ঝুলান কলসীর মধ্যে ঢালিয়া দাও । এই প্রকারে উপরিস্থ কলসীর জল নিম্নস্থ পাত্রে পতনকালে, বায়ুসংস্পর্শে গন্ধবর্জিত হইয়া থাকে ।

জল ফুটাইলে যদি সামান্য মাত্র গন্ধবিশিষ্ট হয়, এবং ইহাও যাহারা পান করিতে পছন্দ করে না, তাহারা ঐ গরম জলকে এক কলসী হইতে আর এক কলসীতে ২।৩ হাত উচ্চ হইতে ৭।৮ বার ঢাল-উপর করিলে, এই গন্ধটুকু আর থাকে না ।

স্থিতান দ্বারা মলিন জলকে স্বচ্ছ করা হইয়া থাকে । ইহা করিতে হইলে, এক দিনে ৩।৪ কলসী জল তুলিয়া রাখা উচিত । জল রাখিয়া দিবার চারি দিন বাদে, এই সমস্ত কলসীর জল ব্যবহার করিয়া দেখিলে, ইহা অধিক পরিমাণে নিম্মল বলিয়া প্রতীয়মান হইয়া থাকে । স্থিতান দ্বারা জলমধ্যস্থ প্লবমান পদার্থ সকল, কলসীর তলদেশে পতিত হইয়া জলকে স্বচ্ছ করিয়া দেয় বটে, কিন্তু রোগ-জীবাণু বা অনেক প্রকার কীটগণ ইহা দ্বারা বিনষ্ট হয় নাই ।

ফটকিরী, নিম্মালা ইত্যাদি দ্বারা মলিন জল নিম্মল হইয়া থাকে ।

জল নিম্মল হইলেও ইহা নির্দোষ হয় নাই ; কারণ, ইহার মধ্যে বহুবিধ রোগের জীবাণু অনায়াসে থাকিতে পারে । সুতরাং সর্বপ্রকার পানীয় জলকে ফুটিত করিয়া পান করা কর্তব্য । সুসিদ্ধ জল দোষশূণ্য হইয়া থাকে । ইহা ভিন্ন, কোন প্রকারে জল নির্দোষ পানীয় বলিয়া পরিগণিত হইতে পারে না । আজকাল বহুবিধ জলশোধক-যন্ত্র ক্রয় করিতে পাওয়া যায় । যাহাদের সাহায্য আছে, তাহারা ইহা ক্রয় করিয়া ব্যবহার করিতে পারেন ।

কোন প্রতিবেশীর বা গ্রামমধ্যস্থ কাহারও, অথবা নিকটবর্তী

গ্রামে কাহারও ওলাউঠা বা আন্ত্রিক জ্বর হইলে, সেই সময়ে জল নিশ্চয়ই ফুটাইয়া পান করা কর্তব্য ।

যে রূপ বিশুদ্ধ বায়ু জীবনধারণের প্রধান সহায়, সেইরূপ বিশুদ্ধ জল প্রাণরক্ষার দ্বিতীয় উপাদান । কারণ, বিশুদ্ধ বায়ু অভাবে, আমরা ৩৪ মিনিটের অধিক প্রাণধারণ করিতে সমর্থ হই না এবং বিশুদ্ধ জল অভাবে, আমরা ৩৪ দিনের বেশী বাঁচিতে পারি না ।

পানীয় জল সর্বদা সুশীতল, বিশুদ্ধ ও নির্মল হওয়া একান্ত আবশ্যিক । সাধারণতঃ জল পরীক্ষা করিতে হইলে, ইহাকে একটা কাচের গ্লাসে রাখিয়া, যদি জলের বিঘ্নমানতা ইহার মধ্যে প্রায় জনিতো না পারা যায়, তবে উহাই ব্যবহারোপযোগী জল ।

জল একটা বর্ণ, গন্ধ এবং স্বাদ হীন তরল পদার্থ । এই লক্ষণ-বিশিষ্ট জল আমাদের সর্বপ্রকারে ব্যবহার্য্য । জলের কোন প্রকার বর্ণ, গন্ধ বা স্বাদ হইলেই, তাহা দূষিত বলিয়া পরিগণিত হইয়া থাকে । এরূপ জল ব্যবহার করা কর্তব্য নহে । বরং কিয়ৎক্ষণ তৃষ্ণা সহ করিয়া থাকা ভাল, বা পিপাসার কষ্টভোগ করাও শ্রেয়, তত্রাপি দূষিত জল কখন পান করা উচিত নহে ।

আমাদের শরীর যে যে পদার্থে নির্মিত হইয়াছে, তাহার তিন ভাগের মধ্যে দুই ভাগ জল আছে, এবং আমাদের রক্তের চারি ভাগে তিন ভাগ জল আছে ।

শোণিত-মধ্যস্থ জলীয় দ্রব্যের হ্রাসতাকে পিপাসা বলে । এই পিপাসা সর্বশরীরব্যাপী ।

পিপাসা নিবারণ অল্প বিত্ত্ব নির্মল ও শীতল জল প্রয়োজনীয় । এই জল অল্প অল্প পরিমাণে, স্বল্পক্ষণ অন্তর, আন্তে আন্তে পরিমিত পরিমাণে পান করা কর্তব্য । এই প্রকারে জল পান করিলে, তৃষ্ণা শীঘ্র অন্তর্হিত হইয়া শরীর শীতল ও স্নিগ্ধ হয়, এবং ইহা দ্বারা দেহের পোষণক্রিয়াও সম্পন্ন হইয়া থাকে ।

পিপাসা পাইলেই, বেশী পরিমাণে ও তাড়াতাড়ি জল পান করিলে তৃষ্ণা নিবারণ হয় নাট । কারণ, পানীয় জল যে পর্য্যন্ত না রক্ত-স্রোতের সহিত মিশ্রিত হয়, সে পর্য্যন্ত পিপাসা নিবারণ হয় নাই । ইহা ব্যতীত, দ্রুত জলপান করিলে, নানা প্রকার বিস্ম ঘটতে পারে, এবং অধিক জলপান-দোষে সর্দি ইত্যাদি পীড়া হইয়া থাকে ।

ব্যায়াম কালে, বা ইহা পরিত্যাগের অন্তর্ক্ষণ পরে, দীর্ঘ পর্য্যটন অন্তে, অধিকক্ষণ অগ্নির উত্তাপে শ্রমান্তে অধিক তৃষ্ণা পাইলেও, কিয়ৎক্ষণ বিশ্রাম না করিয়া জল পান করা কর্তব্য নহে । কারণ, এই সব কার্যকালে দেহ উত্তপ্ত হওয়ায়, এই সময়ে শীঘ্র শীঘ্র অধিক পরিমাণে জল পান করিলে, হঠাৎ মৃত্যু পর্য্যন্ত হইতে পারে ।

সেবনীয় অজীর্ণ রোগিগণ, যত কম জল পান করিয়া থাকিতে পারে, ততই তাহাদের পক্ষে শ্রেয়স্কর, এবং সিদ্ধ জল ব্যতীত তাহাদের অল্প জল পানীয়রূপে ব্যবহার করা কর্তব্য নহে ।

অনেক সময় রোগী পিপাসায় ছটফট করিয়া থাকে ; এরূপ অবস্থায় রোগীকে কিয়ৎক্ষণ অন্তর, এক এক চামচ, ষে রূপ

উষ্ণ পান করিতে পারা যায়, সেইরূপ উষ্ণ জল পান করাইলে, শীঘ্রই তৃষ্ণা নিবারণ হইয়া থাকে ।

কখন কখন কাহারও উদরমধ্যে ভয়ঙ্কর কষ্টদায়ক বেদনা হইয়া রোগী অস্থির হইয়া থাকে ; এরূপ অবস্থায়, উপরি-উক্ত রূপ আধসের পরিমিত এক গ্রাম গরম জলে, এক চিম্টি পরিমাণে লবণ বা সোডা নিক্ষেপ করিয়া, এই জল স্বল্প পরিমাণে, প্রায় ঘণ্টাকাল ধরিয়া পান করিলে, অনেক সময়ে দুর্দান্ত বেদনা দূর হইয়া যায়, এবং রোগী সহসা নিদ্রিত হয় ।

কোন কোন রাত্রে, বিশেষতঃ গ্রীষ্মকালে, কাহারও কাহারও দৈহিক উত্তাপ বৃদ্ধি হইয়া, আদৌ নিদ্রা আসে নাই । এই সময়, এক গ্রাম শীতল জল পান করিলে, স্ননিদ্রা হইয়া থাকে ।

মনুষ্যগণের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত বিস্তৃত বারি যেরূপ একান্ত প্রয়োজনীয়,—ইহা পশু, পক্ষী, মৎস্য, বৃক্ষলতাদির পক্ষেও তদ্রূপ আবশ্যকীয় । অপরিষ্কার জল পান দ্বারা যে, পশুপক্ষী ইত্যাদির কেবল স্বাস্থ্যের হানি হয় তাহা নহে । অনেক সময়, তাহারা সংক্রামক রোগগ্রস্ত হইলে, আমরাও তাহার ফলভাগী হইয়া থাকি । দুগ্ধপাতী ধেনু আন্ত্রিকজ্বর-জীবাণুবৃত্ত দূষিত জল পান করায়, ইহার দুগ্ধ পান করিয়া কেহ কেহ আন্ত্রিক জ্বরগ্রস্ত হইয়া থাকে ।

জল ব্যতীত, নানা প্রকার ফল মূল ও বৃক্ষাদির রসপান দ্বারা পিপাসার শান্তি ও শরীর পোষণ হইয়া থাকে । খর্জুর, তাল এবং ইক্ষুর রস উত্তম পেয় ও পুষ্টিকর । ডাবের জল পিপাসা-নিবারণক, পুষ্টিকারক এবং স্নিগ্ধকর । আর লেবু, লিচু ইত্যাদি

অল্পমধুর ফলের রস সকল অতি উপাদেয় ; রোগিগণের পক্ষে ইহা রোচক ও স্নিগ্ধকারক হইয়া উপকার করে ।

চিনি, মিছরী, বাতাসা ইত্যাদির সরবতের সহিত লেবুর রস পান করিলে পিপাসা নিবারণ হয়, এবং অনেক স্থানে ঔষধের কার্য্য করিয়া থাকে ।

দুগ্ধ, দধি, ঘোল, তক্র, আমানী ইত্যাদি পিপাসানিবারক, পোষক এবং অনেক পীড়ায় অতি উপাদেয় রোচক এবং স্নিগ্ধকারক হইয়া থাকে ।

অনেক পীড়ায় একবারে জলপান নিষেধ । কেহ কেহ চির-জীবনের জন্ত জলপান ত্যাগ করিয়াছে । এসব পীড়াগ্রস্ত রোগিগণ, দুগ্ধ ও ডাবের জল ও অন্যান্য পানীয় পান করিয়া থাকেন ।

পানীয় জলের পাত্র সকল সর্বদা পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন, এবং এক একটা পাত্রের এক একটি করিয়া স্বতন্ত্র ঢাকনী থাকা আবশ্যিক । ব্যবহার্য্য জলের ঘড়া, কলসী, জালা ইত্যাদি ঢাকনী দিয়া না রাখিলে, বায়ুস্থ দূষিত পদার্থ ভিন্ন গৃহমধ্যস্থ মাকড়শা, আরশলা, টিকটিকি, এমন কি, অনেক সময় ইঁদুর ও ছুঁচা পর্য্যন্ত ইহাদের মধ্যে পতিত হইয়া ভাসিতে থাকে ।

কোন কোন স্থানে দেখা যায় যে, তথাকার অধিকাংশ লোক, তাহাদের পানীয় জলের জালাকে চূণ সুরকি ইত্যাদি দ্বারা ঘরের কোণ ইত্যাদি স্থানে বাঁধাইয়া রাখে । এইরূপ করায়, ইহাদিগকে আর কোন প্রকারে উত্তমরূপে পরিষ্কার করিবার উপায় থাকে নাই ।

পানীয় জলের ঘড়া ও কলসীর ভিতর এবং বাহির, যেরূপভাবে ধোত করা যায়,—এই জালাকে তদ্রূপ করিবার সুবিধা হয় নাই; সুতরাং ইহার মধ্যে জল ভাল থাকিতে পারে নাই, এবং এরূপ জল পান-যোগ্য নহে ।

ব্যবহার্য জলের পাত্র সকল, বিশেষতঃ পানীয় জলের আধার সকল পরিষ্কার স্থানে, এবং যেখানে প্রচুর আলোক ও বাতাস পাওয়া যায় তথায় রাখা কর্তব্য । নচেৎ ঘরের বা পাকের ঘরের কোণে, বা অশ্রান্ত অন্ধকার ও বায়ুহীন স্থানে ইহাদিগকে রাখিলে, বিশুদ্ধ জলও দূষিত হইয়া থাকে ।

ঘটি, গেলাস, বাটি ইত্যাদি পান-পাত্র সকল সর্বদা পরিষ্কার হওয়া প্রয়োজনীয় ; এজন্য, ইহাদের মুখ এরূপ প্রশস্ত হওয়া আবশ্যিক যে, ইহাদের মধ্যে হাত প্রবেশ করিয়া পরিষ্কার করা যায় । ইহাদিগকে পরিষ্কার স্থানে রাখা কর্তব্য, এবং এই পাত্র সকলে ঢাকনা থাকা আবশ্যিক ও ইহাদের সংখ্যা প্রচুর হওয়া ভাল ।

ব্যবহার্য জল যত পাত্র হইতে পাত্রান্তর বা হস্ত দ্বারা স্পর্শ করা যায়, ইহা ততই দূষিত হইয়া থাকে । এই সব বিবেচনা করিয়া, আমাদের জীবনস্বরূপ জলকে, সতত সতর্ক ও সযত্নে ব্যবহার করা একান্ত কর্তব্য ।

চা, কাফি, কোকে, সুরা ইত্যাদি পানীয়, আমাদের দেশে ব্যবহার না করাই মঙ্গলজনক । ইহারা স্বাস্থ্যের অনিষ্ট করে । ইহাদের নেশার পড়িয়া অনেকে শরীর নষ্ট করিতেছে ।

জলের ধোত-ক্রিয়া মধ্যে স্নানই এখানে আলোচ্য । স্নানের

প্রধান উদ্দেশ্য শরীর পরিষ্কার করা। ইহার অল্প নিম্নল শীতল জল ব্যবহার করা বিধেয়। শীতল জল শ্রান্তিহারক, পোষক এবং স্নিগ্ধকারক। যাহারা শীতল জলে স্নান করিয়া শ্রান্তি, তৃপ্তি ইত্যাদি অনুভব না করিবে অর্থাৎ গ্নানি ও শীত বোধ করিবে— তাহাদের পক্ষে শীতল জলে স্নান নিষেধ। ইহাতে স্নান করিলে চর্ম্ম শিথিল হয় না, এবং সহসা সর্দি হইতে পারে নাই।

গাত্র পরিষ্কার না রাখিলে, আমাদের গাত্রের চর্ম্মে যে লক্ষ লক্ষ গোপকূপ আছে, তাহা বন্ধ হইয়া নানা রোগ হইতে পারে। দাদ, খোস, পাঁচড়া ইত্যাদি চর্ম্মরোগসমূহ, চর্ম্মের মলিনতার ফল বই আর কিছুই নহে।

যেরূপ আহার ও নিদ্রা যাইবার এক একটা নিরূপিত সময় থাকা উচিত, সেইরূপ স্নানেরও একটা নির্দ্ধারিত সময় থাকা কর্তব্য। প্রাতঃস্নানের ফল লিখিয়া শেষ করা যায় নাই। যাহাদের ইহা করিতে সুবিধা বা সহ হয় নাই, তাহাদের অন্ততঃ বেলা নয়টার মধ্যে স্নান করা কর্তব্য। অধিক বেলায় স্নান করিলে, স্নানে তত তৃপ্তি হয় না, বরং কাহারও কাহারও মাথা-বেদনা ইত্যাদি হইয়া থাকে।

স্নানের মধ্যে অবগাহনই শ্রেষ্ঠ। যাহাদের নিমগ্ন হইয়া স্নান সহ হয় নাই, তাহাদের যাহার যেরূপ সহ হয়, সে সেইরূপ স্নান করিতে পারে।

অনেকে দিবসে দুইবার স্নান করিয়া থাকে; প্রাতঃকালে একবার এবং সন্ধ্যাকালে। আবার অনেকে একবার স্নান ও

একবার অপরাহ্নে গাত্র ধোত করিয়া থাকে । আমাদের গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে, বিশেষতঃ গ্রীষ্মকালে, এই সব প্রকার স্নান ও গাত্র-ধোত উপকারী ।

খুব শীতের সময়, বা অতিবৃষ্টির সময়, অথবা অন্য কোন কারণে স্নান করা সুবিধা না হইলে, মস্তকে তৈল মর্দন করিয়া, কয়েক ঘণ্টা শীতল জল দ্বারা কেবলমাত্র মস্তক ধোত করিলে, অনেকটা শরীর স্নিগ্ধ হইয়া থাকে ।

রোগিগণের মধ্যে মধ্যে গরম জলে পরিষ্কার গামছা বা তোয়ালে ভিজাইয়া, জল নিষ্কড়াইয়া দিয়া, এই গামছা দ্বারা মাথা হইতে পা পর্য্যন্ত অতি পরিষ্কার রূপে মুছাইয়া দিলে, চর্ম্মস্থ ময়লা দূর হওয়ায়, রোগী অনেকটা স্বচ্ছন্দতা বোধ করে ।

অঙ্গুলি সকলের এবং হস্তের তালুদেশের চর্ম্ম যে পর্য্যন্ত না কুঞ্চিত হয়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত স্নান বা সস্তুরণ অথবা অন্য কোন কারণে জলমধ্যে থাকিতে পারা যায় । কারণ, ইহা দ্বারা বুঝিতে পারা যায় যে, হস্তস্থ রক্তের গতি উর্দ্ধদিকে হইয়াছে । রক্তের এই উর্দ্ধগতি প্রশমন জন্ত, স্নান বা সস্তুরণকারণ জলাশয়ে নামিবার পূর্বে, মস্তকে কিছু পরিমাণে জল দেওয়া কর্তব্য ।

মলত্যাগ-অস্ত্রে গুহদ্বারাদি ধোতের জন্তও বিশুদ্ধ নির্মল জল ব্যবহার করা কর্তব্য । কারণ, মলিন জলে প্রায় আম-অতিসার ও কুমি ইত্যাদি রোগের জীবাণু বিद्यমান থাকে ; সুতরাং আমরা ঐ জল ব্যবহার দ্বারা ঐ সব রোগাক্রান্ত হইতে পারি ।

অতি শিশু, অতি বৃদ্ধ, কাশ ও হৃদরোগগ্রস্ত ব্যক্তির স্নান করা নিষিদ্ধ ।

তৈল মর্দন।—তৈল মহাপুষ্টিকর পদার্থ। ইহা দ্বারা শরীর পুষ্ট ও স্নিগ্ধ হয়। কেশের কোমলতা ও চাক্চিক্যতা সম্পাদন করে এবং মস্তিষ্ক শীতল রাখে। উত্তম করিয়া শরীরে তৈল মর্দন করিলে, রক্ত-সঞ্চালন-ক্রিয়া প্রথর এবং চর্ম কোমল ও মসৃণ হয়। ইহা দ্বারা অনেক সময়ে পাঁচড়া, দক্ষ প্রভৃতি চর্মরোগের আক্রমণ এড়াইতে পারা যায়, এবং মশা ও মাছির অত্যাচার নিবারিত হইয়া থাকে।

স্নান করিবার পূর্বে সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গে উত্তম করিয়া তৈল মর্দন করা কর্তব্য, এবং এই সময়ে নাসারন্ধ্র, কর্ণকুহর ইত্যাদি দেহের রন্ধ্র সকলে অঙ্গুলি-অগ্রভাগ দ্বারা তৈল লেপন করিলে, ঐ সকল স্থান স্নিগ্ধ হইয়া যথেষ্ট উপকার হইয়া থাকে। গাত্রে সরিষার এবং মস্তকে নারিকেল তৈল ব্যবহার করিলে, মস্তিষ্ক আরও শীতল থাকে। পরে যাহার যেরূপ অবস্থা, সে সেরূপ ব্যবস্থা করিতে পারে।

তৈল মর্দন করিয়া বিশেষ ফল পাওয়া যায়; কিন্তু তাহাকে উত্তমরূপে ধুইয়া না ফেলিয়া গাত্রে রাখিয়া দিলে, লোমকূপ সমূহ আচ্ছাদিত হইয়া অপকার হয়। পরিধেয় বস্ত্র ও বিছানা ইত্যাদি মলিন হইয়া থাকে।



তৃতীয় পাঠের প্রশ্ন ।

- ১। জল কি প্রকারে প্রস্তুত হইয়া থাকে ?
- ২। জলের আদি উৎপত্তি কোথায় ?
- ৩। বৃষ্টির জল কি কি কারণে দূষিত হইয়া থাকে ?
- ৪। বৃষ্টির জল কি প্রকারে বিশুদ্ধ রূপে পাওয়া যায় ?
- ৫। বৃষ্টি-জলের পরিবর্তে কোন্ জল ব্যবহার্য্য ?
- ৬। ইদারা বা কুয়ার জলকে কি প্রকারে বিশুদ্ধ করা যায় ?
- ৭। ইদেরার জল কি প্রকারে দূষিত হইয়া থাকে ?
- ৮। ইদেরা বা কুয়ার জল দূষিত হইলে, কি প্রকারে

শোধন করিতে হয় ?

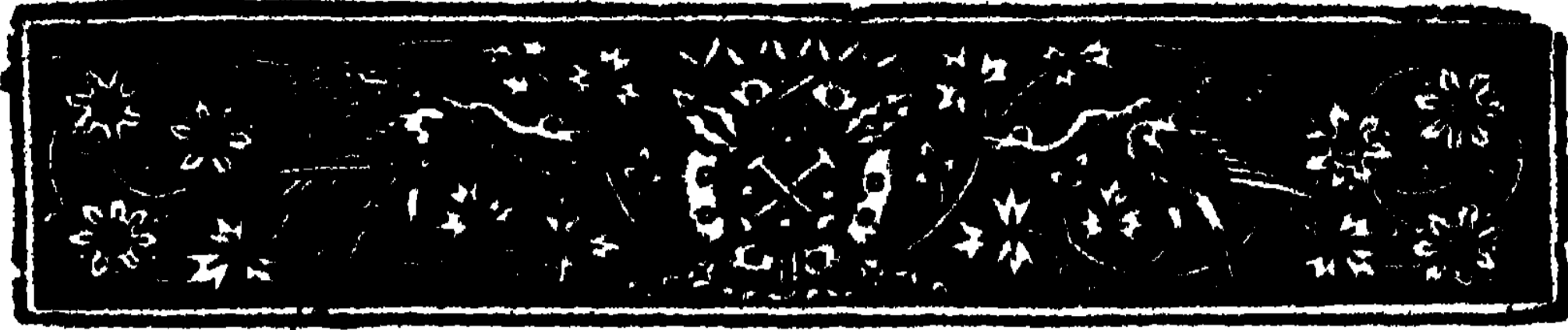
- ৯। নদী, পুকুর, দীঘি ইত্যাদির জল কি প্রকারে দূষিত হইয়া থাকে ?

১০। নদী ইত্যাদির দূষিত জলকে নির্দোষ করিবার উপায় লিখ ।

- ১১। দূষিত জলের লক্ষণ বল ।
- ১২। নির্মল জল কাহাকে বলে ?
- ১৩। আমাদের রক্তের জলীয় অংশের পরিমাণ বল ।
- ১৪। পিপাসা কাহাকে বলে ?
- ১৫। কি প্রকারে জল পান করিলে পিপাসার শান্তি হয় ?
- ১৬। তাড়াতাড়ি জল পান করিলে কি হয় ?
- ১৭। জলকে কি প্রকারে উষ্ণপাতন করিতে হয় ?

- ১৮। পানীয় জলকে হস্ত বা পাত্র দ্বারা বেশী নাড়াচাড়া করিলে কি হয় ?
- ১৯। মলিন জলকে স্বচ্ছ করিবার একাধিক উপায় বল ।
- ২০। জল ভিন্ন আর কি কি পান করিয়া পিপাসা নিবারণ করা যায় ?
- ২১। কোন্ কোন্ সময় পিপাসা পাইলেও, জল পান করা কর্তব্য হয় না ?
- ২২। দুগ্ধবতী ধেনু দূষিত জল পান করিলে, তাহার দুধ পান করিয়া আমাদের কি কি রোগ হইতে পারে ?
- ২৩। কিরূপ জলে স্নান করা কর্তব্য ?
- ২৪। কতক্ষণ পর্য্যন্ত জলে থাকিতে পারা যায় ?
- ২৫। দিবসের কখন কখন স্নান করা যাঠিতে পারে ?
- ২৬। শৌচক্রিয়া জন্ত মলিন জল ব্যবহার করিলে, কি কি পীড়া হইতে পারে ?
- ২৭। তৈল মাখিলে কি হয় ?
- ২৮। তোমরা যে জল ব্যবহার কর, তাহা কি প্রকার বল ।
- ২৯। পশুপক্ষীকে কি প্রকার জল পান করিতে দিবে ?





চতুর্থ পাঠ ।

খাণ্ড ।

যে সমস্ত দ্রব্যের দ্বারা দেহের গঠন, পোষণ ও বলাধান হয়, তাহাকে খাণ্ড বলে ।

খাণ্ড দুই ভাগে বিভক্ত । প্রথম যবক্ষারজান-মিশ্রিত অর্থাৎ শরীরস্থ উপাদান-নির্মাণকারী, এবং দ্বিতীয় যবক্ষারজান-বিহীন অর্থাৎ দেহস্থ তাপ ও বল উৎপাদনকারী খাণ্ডদ্রব্য ।

ইহাদিগকে পরিমিত পরিমাণে আহার না করিলে, স্বাস্থ্য শীঘ্র নষ্ট হইয়া যায়, এবং ক্রমশঃ নানা ক্লেশ ও রোগের সূত্রপাত হয় । খাণ্ড অভাবে ৮১০ দিনের মধ্যে প্রাণ বহির্গত হইয়া যায় ।

বায়ু, পানীয় এবং খাণ্ড এই ত্রিবিধ পদার্থে সবিশেষ সতর্ক ও যত্নবান হইলে, আমরা অবশ্য আজীবন সুস্থ থাকিতে ও দীর্ঘায়ু লাভ করিতে পারি ।

শরীরস্থ বিধান সকলের বিনাশ-পূরণ, বল এবং তাপ রক্ষণ নির্দেশের নাম ক্ষুধা । এই ক্ষুধাও তৃষ্ণার দ্বারা সর্বশরীর-ব্যাপী ।

ক্ষুধা অনুভব হইলে, উপযুক্ত পরিমাণ পুষ্টিকর ও সুপাচ্য খাণ্ড

দ্রব্য আহার করা কর্তব্য । ক্ষুধার সময় আহার না করিলে দেহের ক্ষয়, এবং তাপ-হ্রাসতাজনিত ক্লান্তি ও কষ্ট অনুভূত হয় ।

ক্ষুধা উদরমধ্যে অনুভূত হইলেও, ইহা যে সর্বশরীর-ব্যাপী তাহা পূর্বে বলা হইয়াছে । সেজন্য, আহারকালে জলপানের নিয়মটী স্মরণ রাখা কর্তব্য অর্থাৎ খাদ্য সকল আন্তে আন্তে, ছুঁচিতে, উত্তমরূপে চর্ষণ করিয়া উদরস্থ করা প্রয়োজন । খাদ্য একবারে অধিক পরিমাণে ও তাড়াতাড়ি চর্ষণ করিয়া গ্রাস করিলে, তাহাতে ক্ষুধার শান্তি ত হয়ই নাই ; পরন্তু ইহাতে অঙ্গী-র্গাদি পীড়া হইয়া থাকে ।

পূর্ণবয়স্কদিগের দিবসে চারিবার আহার করা কর্তব্য । বালক-বালিকাগণের ইহাপেক্ষা ২।৩ বার বেশী হওয়া আবশ্যিক ।

প্রত্যেক আহারে একটী নিরূপিত সময় থাকা কর্তব্য, যথা ;— গ্রীষ্মকালে প্রাতে ছয়টার সময়, এবং শীতকালে প্রাতে সাতটার সময়—যাহার যেরূপ জুটিবে সে সেইরূপ আহার করিবে, অর্থাৎ চিঁড়ে, মুড়ি, চালভাজা, কলাইভাজা, মুড়কি, কুটি, মূজি, লুচি ও মিষ্টান্ন ইত্যাদি প্রাতরাশ রূপে ব্যবহার করা কর্তব্য । অনেক স্থানের গরীব লোকেরা এই সময় বাসী ভাত খাইয়া থাকে । প্রাতঃকালে জলযোগের দ্বারা পোষণ ইত্যাদি ক্রিয়া ব্যতীত, বসন্ত ইত্যাদি রোগের বিষ শরীরমধ্যে সহসা ক্রিয়াবান্ হইতে পারে নাই । চিঁড়ে সর্বাপেক্ষা পুষ্টিকর, কিন্তু ইহাকে ভাজিয়া খাইলে গুণের অনেক হ্রাস হইয়া যায় । অতএব ইহা কাঁচা খাওয়া আবশ্যিক । কলাইভাজা অপেক্ষা, ভিজা ভাল ; কারণ, ভাজিলে

ইহার মধ্যস্থ তৈলাক্ত পদার্থের হ্রাস হইয়া থাকে । মিষ্টান্ন যত কম ব্যবহার করা যায় ততই ভাল, এবং বাঙারের মিষ্টান্ন অপেক্ষা ঘরের প্রস্তুত মুড়ি, চিঁড়ে, ও মুড়কি উপাদেয় ।

মধ্যাহ্ন-ভোজন দিবসের মধ্যাহ্নকালে হওয়াই ভাল, অর্থাৎ বেলা ১২ টার সময় ইহার প্রশস্ত সময় । এ সময়ে রুটি, ভাত, দাল, মৎস্য, শাক-সব্জির ব্যঞ্জন ও অন্ন আবশ্যিক ।

ক্ষুধা অনুসারে অপরাহ্নে জল-খাবারের সময় বেলা ৪টা বা যাহার যে সময় ক্ষুধা হইবে, সে সেট সময় খাইতে পারে । এ সময়ের জল মূপক এবং টাটকা ফল ব্যবহার করা ভাল । ফল আহার করিলে কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে, শরীর স্নিগ্ধ হয় এবং কয়েকটা রোগ আক্রমণ করিতে পারে নাই । ইহাদের মধ্যে মধুরান্ন ফলই শ্রেষ্ঠ । যথা—আম, জাম, কয়েক জাতীয় লেবু, কিস্-মিস্, ফলসা, লিচু, কুল, আঙ্গুর, দাড়িম্ব, বেদানা ইত্যাদি । ইহা ব্যতীত বেল, আতা, তাল, কলা, ননা, পেঁপে, পেয়ারা, কাঁটাল, তরমুজ, কাঁকুড়, শশা ইত্যাদি । গ্রীষ্মকালে ফলাহার অতি স্নিগ্ধকর ।

রাত্রি আটটার সময় নিশাভোজন শেষ করা কর্তব্য । এই সময়ে লুচি, রুটি, ডাল, মৎস্যের তরকারি, অন্ন ইত্যাদি যথেষ্ট । যাহার একান্ত রুটি আহার করা অসম্ভব বা পীড়াজনিত সহ হইবে না, তবে যাহার যাহা জীর্ণ হইবে ও জুটিবে, সে তাহাই ভোজন করিবে । ব্যঞ্জন, ডাল ইত্যাদি সংখ্যায় বেশী হওয়া অপেক্ষা, ইহাদের পরিমাণ অধিক হওয়া আবশ্যিক ।

নিশাভোজনে পরিত্যক্তস্য পবিত্রং হস্তং কৃত্বাঃ । নিশাভোজনে
সুপাচ্য ও কিছু কম পরিমাণে হওয়া উচিত, নচেৎ বাস্তব নিশাভোজনে
বিষ্ণু হইয়া অর্জুন, উদয়ময় ইত্যাদি হইয়া থাকে।

একদিনে চারিবার আহার, নির্দিষ্ট মুহুর্তে, রক্তদ্রব সন্তোষ
করণ কর্তব্য। একপরিবারে সকলে একবারে ভোজন
করিলে তাহার সুফল এ কুল শূন্তকে বর্ণনা করা সত্ত্বেও না, এ
ইহাতে জেনেমেয়েরা ভোজন করিবার শক্তি শিক্ষা কবে, সংসী
হস্ত পরিপাকমধ্যে প্রীতিবর্জন হয়। আহারের পব, কাহার পাচন
ক্রিয়াক্রম পরিমাণ অর্জুন দেখিয়া, আগন্তুক রোগের
গতি বোধ করা হইতে পারে, এক পরিবেশকে বসন্তপাতিত
দেখা হইবে।

অনেক গৃহস্থেব স্ত্রীলোকেবা একসঙ্গে ভোজন করিয়া থাকে।
পুত্রগণ, প্রাপ্য আহার সুবিধামত সময়ে আহার করিয়া থাকে।
এই প্রথা ভ্রষ্ট নহে।

১৩ অর্জুনঃ নিশাভোজনে অস্ত্রোপযোগ্য ক্রিয়াকাল বিশ্রাম কর্তব্যঃ ।
কারক ইহাতে পরিপাক কার্য সুচারুভাবে হইতে থাকে। ১৪ অর্জুনঃ
ভোজনকাল কালান্ততঃ হইয়া যাইবে এবং আহার করিয়া দুই
কমতাই প্রার্থী হইয়া যাইবে এবং সর্গদেবগণ সর্গদেবগণের ন্যায় নহে।

নিশাভোজনেব পরাপূর্বকরৈব চক্রমণ্ডলৈঃ । এবং মালিকমালিকৈঃ
কর্যেভ্যোঃ সর্গদেবগণঃ । নিশাভোজনে একান্ত প্রয়োজন। ১৫ অর্জুনঃ না
হইলে, সুপরিপাক হইবে শরীরেব চক্রমণ্ডলৈঃ দূর হইয়া যাইবে মালিক
কর্যেভ্যোঃ সর্গদেবগণঃ । এবং মালিকমালিকৈঃ কর্যেভ্যোঃ সর্গদেবগণঃ

ইহার উপর শিশুদের দেহের পোষণ, গঠন ও বর্ধন সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করে ।

খাদ্যদ্রব্যের পরিমাণ পরিমিত এবং পুষ্টিকর হওয়া প্রয়োজন । রক্তনের জন্ত যুগ্ম পাত্র সর্বোৎকৃষ্ট । হাঁড়ি, শরা ইত্যাদি সর্বদা পরিষ্কার রাখা কর্তব্য । রক্তনের দোষে, অনেক সময়, ভাল খাদ্যদ্রব্যও গুরুপাক ও আহারের অযোগ্য হইয়া থাকে । রক্তনকার্য যত্নের সহিত ও কৌশল-পূর্বক সম্পন্ন করা কর্তব্য । আহারীয় সামগ্রী সুসিদ্ধ করিয়া পরিমিত পরিমাণে লবণ, তৈল, এবং কয়েক প্রকার মশলা ইহাতে মিশ্রিত করিলেই, উত্তম ব্যঞ্জন প্রস্তুত হয় । ব্যঞ্জে অধিক পরিমাণে তৈল, ঘৃত ও মশলা দিলে ইহা গুরুপাক হয়, এবং ক্ষুধামান্দ্য ও অজীর্ণ রোগ উৎপন্ন করে ।

অন্ন, ব্যঞ্জন ইত্যাদিতে যত জলীয় ভাগ কম থাকে, উহারা তত সুস্বাদ ও পোষক হইয়া থাকে, এবং উত্তমরূপে জীর্ণ হইয়া যায় । এজন্য, অন্ন পাক করিবার সময়ে, চাউলে একরূপ পরিমাণে জল দেওয়া কর্তব্য যে, ভাত হইতে যেন ফেন নির্গত করিতে না হয় ।

দালকে ঝোলরূপে, এবং ব্যঞ্জনকে রসারূপে পাক করা কর্তব্য নহে । ঝোল রোগীর পথ্য । দালকে গাঢ়, এবং চড়চড়ি ও দালনা ইত্যাদিকে নীরস করিয়া রক্তন করা কর্তব্য ।

কেবল মৎস্য আমাদের দৈনিক জাত্যব পুষ্টিকর খাদ্য ; ইহাকে ঝোল করিয়া আহার করা কর্তব্য নহে । ইহাতে ইহার পুষ্টি-কারিতা গুণের অনেক হ্রাস হইয়া থাকে ; কারণ,—ঝোলে যে আন্,

পটল ইত্যাদি দেওয়া হয়, তাহারা মাছের সার অংশ কিয়ৎ পরিমাণে শোষণ করিয়া লয়, এজন্য অনেক সময়ে ঝালের মাছ অপেক্ষা ইহার ব্যঞ্জন সুস্বাদ হইয়া থাকে। অতএব ইহাকে পোড়া, ভাজা এবং ঝাল ও অন্ন চড়চড়ি করিয়া আহাৰ করা শ্রেয়। মাংসকেও মৎশ্চের গ্যায় রন্ধন করিয়া আহাৰ করা কর্তব্য। ডিম্ব কাঁচা খাওয়াই উপকারী।

মৎশ্চের মধ্যে ঘুসো মাছ রক্তহীন মৎশ্চ ; সেই জন্ত, ইহা আহাৰ করায় কোন উপকার হয় নাই। আর আর মৎশ্চের গুণের অল্প মাত্র প্রভেদ হইয়া থাকে। রোগীর পক্ষে ক্ষুদ্র মৎশ্চ উপকারী।

চাল, দাল এবং তরকারী আমাদের প্রধান খাণ্ড। ইহাদের বিষয়, সকলে মনোমধ্যে ধারণা করিয়া তদনুসারে কার্য্য করিলে, দেশের লোকের ক্রমশঃ স্বাস্থ্য-উন্নতির আশা করা যায়।

চাল।—চাল সরু কি মোটাই হউক, ইহাকে ছাঁটিয়া যত পরিষ্কার করা হয়, তত ইহার উপরিস্থিত চিনি, লবণ ইত্যাদি পদার্থ দূরীভূত হইয়া যায়। এজন্য, অধিক ছাঁটা চাল অপেক্ষা, তাহার কুঁড়া স্বাদবিশিষ্ট হইয়া থাকে। অতএব, চালকে বেশী ছাঁটিয়া, সার পদার্থ বাহির করিয়া দেওয়া কর্তব্য নহে। অধিক পরিষ্কার অন্নের চাল অপেক্ষা, অল্প পরিষ্কার চালের ভাত খাইতে স্বাদবিশিষ্ট হইয়া থাকে। অধিক শুভ্রবর্ণ চক্চকে চাল, বেরি বেরি নামক শোথ-রোগের মূল কারণ বলিয়া নির্দিষ্ট হইয়া থাকে।

অধিক বৎসরের পুরাতন তণ্ডুল অসার হইয়া থাকে। অনেকে জানে যে, ২১৩ বৎসরের পুরাতন চালকে জলে ধোতকালে, ইহার অধিকাংশ চাল জলে ভাসিতে থাকে। এই প্ৰবমান চাল অসার,

এবং ইহা প্রবিত্যক্ত্য । জল, এক বৎসরের পুরাতন হইলেই, যথার্থ ।
কীট-দষ্ট, গুমে, পচা ইত্যাদি ছাড়াই, স্বাস্থ্য সাহায্য করিলে, পীড়া
হইয়া থাকে ।

কিন্তু, এক বৎসরের মধ্যে ইহা অধিক পরিমাণে স্নায়ু-পদার্থ
হীন হইয়া থাকে । কারণ, অন্য পাককালে, জলে এক অধিক
পরিমাণে জল দেওয়া হয় যে, ফেন ভারতের অধিকাংশ পুষ্টি-
পদার্থ বারিহব করিয়া লয় । এজন্য, অনেক সময়, অল্প অল্প
ভারতের মাত্র স্বাদবিশিষ্ট হইয়া থাকে । ভারতে অধিক সিদ্ধ
করিলে, তাহা বিদীর্ণ হইয়া, অস্বাস্থ্যকর হয়, ও পরস্পর পবন-
গন্ধে জড়াইয়া পিণ্ডাকার ধারণা করে, এবং ইহা হইতে নিঃসৃত
ফেনও অধিক গাঢ় ও মিষ্ট হইয়া থাকে । তখন এই জল-
ভাড়া সাহায্য করা অল্প পিণ্ড খাওয়ায়, রোগ প্রভেদ হয় নাই ।

পুষ্টি-কর জল পাক করিতে হইলে, স্বাস্থ্য চাকরি চালাকে, এক
পরিষ্কৃত পরিষ্কৃত জল দ্বারা পরিষ্কৃত করা কর্তব্য যে, তাহা ফেন
রোগ প্রকারে বিদীর্ণ না হয়, এবং ফেন গাড়ুরূপে না হয় । তাহা
কিন্তু অথচ কেহ কলকবায় গাঢ় জড়াইলে না, তাহা প্রকৃত
অস্বাস্থ্য । এজন্য অল্প দ্বারা কেচোব শক্তি ও অল্প উৎপন্ন হয় ।

চাকড়-কড়, বাসী, ভিজো এবং পানীয় জল প্রকৃত স্বাস্থ্য
করা কর্তব্য মধ্যে । পানীয় জল জার করা, ও চাকড় করা, ফেন
অস্বাস্থ্য যদিও অধিক স্বাস্থ্য পুষ্টি-কর হয় । কিন্তু প্রীতি-কর খুব
গরমের সময়, তাহা পরিষ্কৃত করা হইয়া থাকে ।

৩ পানীয় । পানীয় জল জার করা, পানীয় জল পরিষ্কৃত এবং পরিষ্কৃত

ইয়। তাহাদের মধ্যে মুগ, মসুর, অড়র, বুট, কলাই, মটর ইত্যাদি ব্যবহায্য। আটকে, খেসারি, কুলখাদি বিহার অঞ্চলে কিয়ৎ পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। দালি পুরাতন বা পৌড়া থেকে হওয়া উচিত নহে। তাহাকে এক্ষণে পরিষ্কার করা কর্তব্য, যেন একটি গুণ্ডা খোসা সংলগ্ন না থাকে। দালিকে পাতলা করিয়া রন্ধন করা কর্তব্য নহে। তাহাকে গাট করিয়া পাক করা কর্তব্য; ইহাতে ইহা ভালরূপে জীর্ণ হইয়া থাকে। মুগ ও মসুরের দালি রোগীর পথ্যের জন্ত প্রস্তুত করিতে হইলে, তাহা অবশ্য পাতলা হোলে মিত করা বিধেয়। এই বোলি তাহাদের পক্ষে পুষ্টিকর ও বলকারক রূপে কায্য করিয়া থাকে। কলাইয়ের দালি গ্রীষ্মকালে রোটক ও নিষ্করক। কোন দালি ভাজা ব্যবহার করা উচিত নহে। ইহাকে ভাজলে গুণে নিরুপ্ত এবং পরিপাক হইয়া যায়। বেজ একপ্রকার দালি উলি লাগে না; এজন্ত, ইহাদিগকে পর্যায়ক্রমে ব্যবহার করিলে ভোজনে তৃপ্তি হইয়া থাকে। তাহাদের শরীর জীর্ণ ও স্বকল, তাহাদের দালি খাওয়া উচিত নহে।

তরকারী।—আমরা যে সমস্ত শাক সজী আদি ব্যবহার করি,—তাহাদের মধ্যে লবণ ও ক্ষীর পদার্থ থাকিলে, তাহাদের দ্বারা অস্থির গঠন ও পৌষণ হইয়া থাকে। অনেক শাক, ফলের ভাগ বেশী পরিমাণে থাকায়, কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। অজীর্ণ হোগে শাক হওয়া নিবন্ধ। ইহাদের মধ্যে সর্বপ্রকারি আলু, ককি, পেপে, মূলা, মান, উল, মেডী, মটর, উচ্ছে, বিগে, কাঁচা কলা, ভুসুর, কাঁচালবাজ, পটল, বেগুন, কুমড়া এবং মূলা,

পালং, পুনকো, টাপালোটে, লোটে, খেটে, লাউ, শুশনি, কুমড়া, পুঁতিকা ইত্যাদি শাক সচরাচর ব্যবহার্য।

গোল আলুর খোসার নীচেই ইহার পুষ্টিকর পদার্থ থাকে ; এজন্য, ইহার ছাল ছাড়াইয়া রন্ধন করা উচিত নহে। ওল, পেঁপে এবং পলাণ্ডু কোষ্ঠ-কঠিন রোগীর উপকারী পথ্য। ছোট ছোট সূত্রখণ্ডবৎ কুমিরোগে, উচ্ছে ও করলা বড় উপকারী। কাঁচা কলা অর্জীর্ণ, অতিসার ইত্যাদি উদরাময় রোগে পথ্য এবং ঔষধ উভয় প্রকারে ফল প্রদান করে। বর্ষাকালে শাক খুব কম দিন ব্যবহার করা উচিত। কারণ, এসময়ে স্বভাবতঃ পরিপাক-শক্তি কিছু মন্দ হয়, এবং ইহাদের মধ্যে বিবিধ জাতীয় পোকা মাকড় এবং তাহাদের ডিম্বাদি অবস্থিতি করে। এই সময়ে লেবু, আম প্রভৃতির আচার অগ্নিবর্ধক।

রন্ধনের পূর্বে, চাল ও দাল অতি উত্তমরূপে বাছিয়া গুছিয়া ধোত করিয়া রাখা আবশ্যিক। শাক-সজী সকল ভাল করিয়া বাছিয়া কুটিয়া ধুয়ে রাখা ভাল। মাছকে খুব ধুয়া আবশ্যিক। মাংস ধুইবার আবশ্যিক নাই। কারণ, মাছ ধুলে মিঠে ও মাংস ধুলে মিঠে হইয়া থাকে।

অনেকেই অবগত আছেন যে, বিহার ও উত্তর-পশ্চিম দেশীয় লোকেরা, খাণ্ডদ্রব্য সম্বন্ধে কতদূর যত্নবান্ ও সতর্ক হইয়া থাকে। তাহারা একটী একটী করিয়া চাল দাল বাছিয়া, তবে ইহাদিগকে রন্ধন করিয়া থাকে। অন্ন পাককালে, এরূপ পরিমিত জল দেয় যে, ইহা হইতে ফেন গড়াইবার প্রয়োজন হয় না। দালের আদৌ

ঝোল থাকে না। ইহা তাহাদের স্বাস্থ্য ভাল হইবার একটা কারণ।

আজকাল অনেকে বাষ্প-পক্ক অন্ন ব্যঞ্জনাদি আহাৰ করিতেছে। ইহা বড় সুখের বিষয়। ইহার বহু প্রচলন বাঞ্ছনীয়। ইহা দ্বারা রন্ধনে ভাত ও তরকারী সুস্বাদ, সুসিদ্ধ, সুপাচ্য ও পোষক হইয়া থাকে। বহুকাল হইতে, পিষ্টকাদি ভাপে সিদ্ধ করিবার প্রথাও এদেশে প্রচলন আছে। ইহাতে জলের সঙ্গে পিঠের কোন সংযোগ থাকে নাই; কেবল গরম জল হইতে যে বাষ্প উঠে, তাহাতে পিঠে সুসিদ্ধ হইয়া যায়। অনেক বৃহৎ বৃহৎ কারাগারে, অন্ন সময় মধ্যে, ৫০৬ মণ সাধারণ চাল বাষ্প-পক্ক হইয়া, উত্তম অন্ন প্রস্তুত হইয়া থাকে। এ ভাত দেখিতে সুন্দর, কোমল এবং অধিক পুষ্টিকারক।

ভোজনপাত্ৰসমূহ কাঁসা ও প্রস্তর নির্মিত হইলে ক্ষতি নাই। কিন্তু এসকলের গঠন চৌরস ও উত্তম মসৃণ হওয়া আবশ্যিক, এবং ইহাদের কোন স্থানে নকশা করা বা ভাঙ্গা, ফুটা, ফাটা ইত্যাদি থাকা উচিত নহে; কারণ, এই সকলের মধ্যে ময়লা জমিয়া, খাদ্যদ্রব্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া, স্বাস্থ্যের অনিষ্ট করিতে পারে। ভোজনপাত্ৰ সকল বেশ পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন না হইলে, ভোজনে তৃপ্তি হয় নাই। ইহাদের সংখ্যা প্রচুর হওয়া প্রয়োজন। আহাৰ করিবার স্থান, বিশেষরূপে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হওয়া আবশ্যিক।

অধিক উষ্ণ পানীয় বা খাদ্য ব্যবহার করা ভাল নহে, এবং

কুক্কীতক পচিবীয়-বাহু খাওয়া উচিত নহে, কারণ, উভয় প্রকারে
বেই পবিপাক-কার্যেব বিঘ্ন হইয়া থাকে । স্বাস্থ্য-তত্ত্ব মতে, কুক্কীতক
ঘট্টা-অর্থাৎ এক প্রকারে সময়ে অধিক-কালের মধ্যে কুক্কীতক আহারীয়
করাইয়া, সাসী-কলিক-পবিচিত হইয়া খাওয়াইয়া বাসী-দ্রব্য খাইতে
হিসাব নহে, এবং কুক্কীতক-পবিচিত হইয়া খাওয়াইয়া কুক্কীতক-পবিচিত
হইয়া খাইয়া ফাইয়া, খাইতে-ভাল-ভাগে না, এজন্য, ইহা-দ্রব্য
সর্বশেষে-কুক্কীতক করা কর্তব্য । -

যদি কোন স্থানে শুলা-উঠাইলে, সেই সময় খাওয়াইয়া সকল পাক
হইয়া-কুক্কীতক, গরম গরম জাহা-কবা একান্ত-কর্তব্য । কাঁকন, উক্কী
খাওয়াইয়া, উক্কী-কৌণ্ডে-জীবাণু, কোন প্রকারে জীবিত অবস্থায়
আমাদের-উদক-হইয়া, বোগ উৎপাদন কবিতো-পাবে না ।

প্রতিদিন এক প্রকার আহারীয় ব্যবহার কবিলে, স্বাস্থ্য-স্থাপন
এবং অকটি হইয়া থাকে । এজন্য, মধ্যে মধ্যে জল-খাবাবেব দ্রব্য,
দাল, ব্যঞ্জন ইত্যাদি পবিবর্তন কবা কর্তব্য । অনেকে খাওয়া
দ্রব্য বাছিয়া বাছিয়া আহার কবে, অর্থাৎ কেই শাকাদি তবকাবা
খায় নাই । অনেকে ডাল, মাছ, ভাত ভোজন কবিতো ভাল বাসে ;
এরূপ কবিলে, কাহারও কোষ্ঠবদ্ধ ও কাহারও বা অজীর্ণ পীড়া
হইয়া থাকে ।

দুগ্ধ, মৎস্য, মাংস, ডিম্ব, চাল, দাল, গম, যব, ভূট্টা, জুনাবা,
বজবা ইত্যাদি খাওয়াইয়াগুলি—পূর্বে যে শবী-গঠনকারী-পরিমাণ
কথা বলিয়া-হইয়াছে, ইহা-বা-কোন-প্রকারে-ই-হা-কর-ন-কর-ই-না-হি,

কাজে পেনী, কঁচু, চন্দ্র, কঁচু, রস ইত্যাদি সমস্ত উপাদানগুলি
গঠন, হোগল প্রভৃতি করিয়া থাকে।

স্বাভাবিক তাপ-উৎপাদনকারী গাছপাড়াই যেমন, কঁচু, পটল
ইত্যাদি। ইহাদের মধ্যে স্নেহের পল্লবগুলিই শ্রেষ্ঠ উপাদান
ইহা স্বাভাবিক স্বাদ, চূর্নিত আকারে খনিজ বস্তু ইহাদের অঙ্গুষ্ঠ।

সর্বজনীন খাদ্যদ্রব্যে স্নেহী সকলের শ্রেষ্ঠ ইহা একই
আদর্শ স্বাদ। কঁচু, শবীর, গঠন, উদ্ভাষণ, উদ্ভাষণ-উৎপাদন,
কলকর ইত্যাদি জাত যে যে দ্রব্যে প্রয়োজন, তাহার। সমস্তগুলিই
ইহার মধ্যে বর্তমান হইয়াছে। কেবলমাত্র দুই পান করিয়া, আদর্শ
আজীবন প্রাণ ধারণ করিতে পারি। উদ্ভাষণ ইহার তুল্য জীব
কিছুই খাদ্যদ্রব্য নাহি। ইহাই উৎকর্ষিত রোগীর প্রথম-মুখ্য
শিক্ত প্রাপ্ত রূপ। বৃদ্ধগণের দুধ এবং ইহা ইত্যাদি উৎপন্ন করি,
যোল, যত্ন, ছায়া, মাখন ইত্যাদি আকর্ষণক।

এইসহন স্থানদূর্ন দুগ্ধমধ্যেও হজম হইতে প্রবেশ করিয়া থাকে।
কখনও কিছু কিছু আক্রমণ, অতিসার ইত্যাদি উৎকর্ষিত রোগ সমস্ত
কেন্দ্র উজ্জীবিত, ইহা দ্বারা চর্চিত হইয়া, আদর্শের উদরে প্রবেশ
করিয়া, এই সমস্ত সীতার সৃষ্টি ইহা থাকে। ইহা স্বাভাবিক, উদ্ভাষণ
বস্তু ইত্যাদি রোগগ্রস্ত, গাছের দুগ্ধ পান করিয়া, আমরদও উৎকর্ষিত
প্রকার যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগগ্রস্ত হইতে পারি।

চাড়াই সকল কারুকে কফ, কাশী, উদ্ভাষণ ইত্যাদি রোগের
গাভীর দুধ পান করা কর্তব্য বহু।

স্বাভাবিক দুগ্ধ পান করা অত্যন্ত কার্যকর। দুগ্ধের উৎকর্ষিত

ফুটাইয়া, অন্ন গরম থাকিতে ব্যবহার করা কর্তব্য। দুগ্ধপাত্র
মাত্রেরই ঢাকনী থাকা আবশ্যিক ; কারণ, মাছি ছুধে বসিলে, সে
ছুধ সন্দেহজনক পানীয় হইয়া থাকে। কি খাও, কি পানীয়, বিশ্বাস-
যোগ্য না হইলে, তাহা বর্জন করাই শ্রেয়।

পূর্বে দুগ্ধের প্রচুর উৎপত্তি ছিল ; সেজন্ত, এদেশের অনেকেই
দুধ পান করিত। এক্ষণে বিবিধ কারণে, দুধের ঘোর মহার্ঘতা
উপস্থিত হইয়াছে ; সেজন্ত, পূর্বের নিয়ম সকলের পালন করা
কর্তব্য নহে। কারণ, অনেক গরীব দুঃখী, আপন শিশু সন্তানকেও
বঞ্চিত করিয়া, দুধ বিক্রয় করিয়া থাকে। দুগ্ধের প্রকৃত অধি-
কারী শৈশব প্রাণিগণ। জগৎপাতা জগদীশ্বর ইহাদের প্রাণ
রক্ষার্থে,—ইহাদের মাতৃগর্ভে জন্মগ্রহণের পর হইতে, জননীর স্তনে
ক্ষীর প্রেরণ করিয়া থাকেন। সেই দুধ, এখন সকলে অপহরণ
করায়, ইহা শৈশবগণের অকাল-মৃত্যুর একটা কারণ হইয়াছে।

দুগ্ধজাত দধি, ঘোল, তক্র, ছানা, ননী, মাখন, ক্ষীর, খুয়া,
ঘৃত ইত্যাদি দ্রব্যগুলি পরম পুষ্টিকারক, বলবর্দ্ধক ইত্যাদি হইয়া
থাকে। দধি ও ঘোল উদরাময় রোগীর আহার ও ঔষধ উভয়ই
হইয়া থাকে। ছানা মস্তিষ্ক ইত্যাদির পক্ষে উপকারী। তক্র
কোন কোন রোগীর পথ্য ; পনীর ও ঘৃত, ননী অপেক্ষা লঘুপাচ্য
এবং সুখসেব্য।

পিষ্টকাদি পুষ্টিকর খাও ; কিন্তু ইহা পরিমিত পরিমাণে আহার
না করিলে, অনেক সময় কষ্ট পাইতে হয়।

অন্ন, আহারের পূর্বে বা পরে ব্যবহার করা যাইতে পারে।

ইহাদের মধ্যে অধিকাংশই রোচক এবং কোন কোনটা রেচক । অনেক অল্পরোগে টক ব্যবহারে উপকার পাওয়া যায় । কলেরার সময়, একটু বেশী পরিমাণ অল্প ব্যবহার করিলে, ইহার জীবাণু সহসা উদরমধ্যে ক্রিয়া প্রকাশ করিতে পারে নাই । ছেলেরা বড় টক খাইতে ভালবাসে । তাহাদিগকে ইহা ব্যবহার করিতে দেওয়া কর্তব্য; কারণ, তাহাদের অসাবধানতা এবং চঞ্চলতা জন্তু গাত্রে যে কাটা, ফাটা, ছেঁড়া, বিদ্ধ ইত্যাদি হঠয়া থাকে, তাহা শীঘ্র ইহা দ্বারা আরোগ্য হইয়া যায় । এঞ্জলু লেবু, আম, আমড়া, তেঁতুল, জলপাই, চালতা, করমচা, আনারস, আকরোট, কিস্মিস্, মাদার, কয়েদ ইত্যাদি ব্যবহার করা কর্তব্য ।

আহারান্তে উত্তম করিয়া পরিষ্কার জলে আচমন করা কর্তব্য ।

আঁচাইয়া এক আধ খিলি পান খাওয়া উপকারী । ইহাতে চুণ, খয়ের, সুপারি ইত্যাদি থাকায়, এই সমস্ত দ্রব্যের রসের দ্বারা পরিপাক-ক্রিয়ার সহায়তা হইয়া থাকে । অধিক পান এবং মশলাযুক্ত পান ব্যবহার করিলে, অজীর্ণ রোগ হইয়া থাকে । পানের রস পান করিয়া, তাহার ছিবড়া ফেলিয়া দিয়া, নিশ্চল জলে কুল্য করা কর্তব্য ।

২০। ভাঙ্গা মলাইয়ের দায়ে কি ক্ষতি হয় ?

২১। বাষ্প-পক কি প্রকারে হইয়া থাকে ?

২২। বাষ্প-পক ভাত এত সুস্বাদু কেন হয় ?

২৩। ভাপে সিদ্ধ করা কাঁচা মটর ?

২৪। তুণ্ডি কিরূপ দাল খেতে ভালবাসে ?

২৫। তরকারীতে রস থাকিলে কি হয় ?

২৬। কোন কোন দালের ঝোল রোগীর পক্ষে ভাল ?

২৭। অল্প আহার করা ভাল না মন্দ ?

২৮। অধিক পান খাইলে কি হয় ?

২৯। পশ্চিম দেশীয় লোকেরা খাদ্যদ্রব্যে কিরূপ বদ্ব করেন ?

৩০। তাহাদের স্বাস্থ্য কি জগৎ ভাল হয় ?

৩১। আমাদের দেশের শ্রমজীবীদের শরীর সুস্থ কেন? তাহাদের শরীরে কী কী গুণ আছে? তাহাদের স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে কোন কোন বিষয় লক্ষ্য রাখা কর্তব্য ?

৩২। উত্তম স্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ু লাভ করিতে হইলে, কি কি বিষয়ে সাবধান হওয়া কর্তব্য ?

৩৪। পিঠের গুণ কি ?

৩৫। মাখন কি প্রকারে হইয়া থাকে ?





পঞ্চম পাঠ । পরিধেয় ।

পরিচ্ছদের প্রধান প্রয়োজন স্বাস্থ্য-রক্ষা । শরীর শোভন এবং লজ্জা নিবারণ জন্য ইহাদের আবশ্যিক হইয়া থাকে ।

আমাদের সাধারণতঃ দৈহিক উত্তাপ ৯৮।০ ডিগ্রী অর্থাৎ ক্রম । শৈত্য এবং তাপ দ্বারা যাহাতে দেহের উত্তাপ হ্রাস বা বৃদ্ধি না হয়, সেই জন্য আমাদের বস্ত্রের প্রয়োজন ।

আমাদের দেশে ছয়টি ঋতু বর্তমান থাকিলেও, আমরা কিন্তু শীত ও গ্রীষ্মকে স্পষ্টভাবে অনুভব করিয়া থাকি । সুতরাং এই দুই সময় উপযোগী পরিধেয় ব্যবহার করিলে, আমাদের স্বাস্থ্যের কোন হানি হয় না ।

আমাদের দেশে শির-আভরণ, দুই বাহু, বক্ষঃ ও উদরপ্রদেশ আচ্ছাদনের জন্য জামা বা কোট, কটীদেশ হইতে পদ পর্যন্ত বস্ত্র পরিধান এবং পদ ও ইহার তালুদেশ রক্ষার জন্য পাছকার প্রয়োজন হইয়া থাকে ।

পরিচ্ছদ প্রস্তুত ও ব্যবহার করিবার পূর্বে, এই কয়েকটি বিষয় স্মরণ করিয়া রাখা কর্তব্য । যথা—ইহারা যেন শরীরস্থ কোন অঙ্গ, প্রত্যঙ্গ, গ্রন্থি এবং আন্তরিক যন্ত্রের সাধারণ গতি ও ক্রিয়ার প্রতিবন্ধকতা বা হ্রাসতা না করে, অর্থাৎ জামা, অঙ্গরাখা,

কোট ইত্যাদি এরূপ ভাবে প্রস্তুত করাইতে হয়, যেন উহারা হস্ত ইত্যাদি ইচ্ছানত সঞ্চালিত করিলে, ইহার বা ইহার গ্রন্থি সকলের কিছুমাত্র অসুবিধা বা বক্ষোগহ্বরস্থ ফুস্ফুসাদি আভ্যন্তরিক যন্ত্রেরও ক্রিয়ার বৈলক্ষণ্য উৎপাদন না করে ।

পরিধেয় প্রস্তুত জন্ত রেশম, পশম, লোম, তুলা, পাট, শণ, চর্ম, রবার এবং নানা প্রকার বৃক্ষের পত্র ব্যবহার হইয়া থাকে ।

এই সকল পদার্থ তিন শ্রেণীতে বিভক্ত হইতে পারে । কারণ পাঠ, শণ, তুলা ইত্যাদি ও ইহাদের জাত কাপড় সকল তাপ পরিচালক । কেননা, যদি আমরা এই সকল দ্রব্যে এবং ইহাদের দ্বারা প্রস্তুত বস্ত্রে হস্ত রাখি, তাহা হইলে হস্ত অপেক্ষাকৃত শীতল বোধ হয় । কারণ, ইহারা হস্তস্থিত তাপ চালনা করিয়া লইয়া থাকে ।

তদ্রূপ আমরা যদি পশম, রেশম, লোম প্রভৃতিতে, বা ইহাদের উৎপন্ন বস্ত্রাদিতে, হস্ত স্থাপন করি, ইহাতে হাতে কিছু গরম অনুভব হয় । কারণ, ইহারা হস্ত হইতে তাপ পরিচালনা করিয়া লইতে পারে না । সেজন্ত, ইহাদিগকে তাপ-অপরিচালক কহে ।

চামড়া, রবার, তালপাতা, শালপাতা প্রভৃতির মধ্য দিয়া বৃষ্টির জল ইত্যাদি প্রবেশ করিতে পারে না ; এজন্ত, ইহাদিগকে অভেদ্য পদার্থ বলে ।

বস্ত্রাদি সঞ্জিত হইলে তাপশোষক হইয়া থাকে । কার্পাস-নির্মিত শুভ্রবর্ণ পরিধেয় সর্বাপেক্ষা কম তাপশোষক, এবং ইহা দ্বারা নির্মিত কৃষ্ণবর্ণ কাপড় সর্বাপেক্ষা বেশী তাপশোষক । আর সর্গ সকল, ইহাদের মধ্যবর্তী তাপশোষক হয় ।

একপক্ষে স্পষ্ট বরষা যাইতে পারে যে, গরমের সময় কাপড় কাপড় শীতের সময় গরম ও ক্রমবর্ধমান গরম কাপড় এবং বর্ষাকালে অত্যন্ত দ্রব্য পরিধেয়োগের ব্যবহার করা কর্তব্য।

আমাদের গ্রীষ্ম প্রধান দেশে, কাপড়নির্মিত ও বর্ণের পরিধেয় উত্তম স্বাস্থ্যরক্ষক। শীতকালে ইহার প্রচুর পরিমাণ দ্বারা বঙ্গদেশের সর্বত্র অনায়াসে শীত নিরারণ করা যায়।

শীত নিরারণ জন্য যে প্রকার কাপড় ব্যবহার করা ইহার প্রধান উদ্দেশ্য এই যে দেহস্থ প্রাকৃতিক তাপ যেন শীত দ্বারা অপচয় না হয়।

যশম ও লোমস্ব-বস্ত্র চম্পোগ্রহণ ব্যবহার করিলে, অহনক সময় ইহাদের হিতৈষিন্য, গায়ে এক প্রকার কাপড় মন হয় ও চামড়া তিন্মা হইয়া থাকে।

শীতের সময় প্রচুর বস্ত্র ব্যবহার করিয়া শীত নিরারণ করা করিলে রক্ত সর্দি কাশী, জ্বর ইত্যাদি ইত্যাদি হইতে পারে। ইয়দ্বারা প্রকৃত শীত প্রধান দেশে, শীতের প্রত্যক্ষ রক্ত শঙ্কু বোধের প্রাপ্তিসংগ্ৰহ হইয়া যায়। অসুস্থদের দেশে তাইঃ স্ব দোষেরা অধিক ও স্বাস্থ্যেরা, এবং সামান্য বস্ত্র ব্যবহার করিলে শীতের হস্ত হইতে পরিভ্রাণ পায়।

দিবসের ভিন্ন ভিন্ন সময়ে শীতের পরিমাণ ক্রমাগত বৃদ্ধি পায় হয়। দিবস অপেক্ষা রাতে শীতের পরিমাণ বেশী হইয়া থাকে। এ সময় বেশী কাপড় ও কমলা ব্যবহার করা কর্তব্য। সন্ধ্যাকাল অপেক্ষা প্রাতঃকালে শীত অধিক হয়। অসুস্থদের দেশে তাইঃ স্ব

পরিধেয় ।

এই সময়ে শীতবস্ত্র সাবধানে ব্যবহার করা আবশ্যিক, এবং শাল, বনাত, র্যাপার, ফ্লানেল, র্যাজাট, মোটা চাদর, কম্বল, গেঞ্জি, জামা, কোট প্রভৃতি অবস্থা বিশেষে ব্যবহার করা প্রয়োজন ।

অধিক শীতের সময়, শীতবস্ত্রসহ কর্ণ বেষ্টন করিয়া পাগড়ী, কাণতোপ ও টুপি ব্যবহার করিলে, শীত অনেক হ্রাস বোধ হইয়া থাকে, এবং মস্তককেও শীত হইতে রক্ষা করা হয় । মাথায় অধিক ঠাণ্ডা লাগিলে, চক্ষু ও নাকে সর্দির লক্ষণ প্রকাশ পায় ।

শীতের সময় শিশুগণের, রুগ্ন ব্যক্তি সকলের, এবং অতিরিক্তের যথেষ্ট শীত-নিবারক পরিচ্ছদের আবশ্যিক । ইহা মাথা হইতে পদাঙ্গুলি পর্য্যন্ত, সম্পূর্ণরূপে আবৃত রাখা নিশ্চয় প্রয়োজন ; নচেৎ গুরুতর অনিষ্ট হইয়া থাকে ।

প্রত্যেক ঋতু পরিবর্তন সময়ে, জলবায়ুর কিছু বিশৃঙ্খলতা ঘটিয়া থাকে ; এজন্য, শীত ঋতুর কিছু পূর্বে হইতে এবং যে পর্য্যন্ত না ইহা সম্পূর্ণরূপে শেষ হয়, সে পর্য্যন্ত শীতবস্ত্র ব্যবহার করা কর্তব্য । এ সময়, এক দিন শীত কম ও অগ্র দিন বেশী হইয়া থাকে । সেজন্য, যেদিন যেমন শীত, সেদিন তেমন গরম পরিচ্ছদ ব্যবহার না করিলে সর্দি, কাশী প্রভৃতি ব্যতীত ফুস্ফুস প্রদাহ, ইহার আদরণ প্রদাহ ইত্যাদি উৎকট কফ রোগ হইয়া, প্রাণনাশ হওয়া আশ্চর্য্য নহে ।

গ্রীষ্মকালে আমাদের দেশে পোষাকের প্রয়োজন প্রায়ই হয় না । তবে যে সময়ে অগ্নি, সূর্য্য প্রভৃতির প্রখর তাপ দেহমধ্যে প্রবেশ করিয়া আমাদের প্রাকৃতিক তাপ বৃদ্ধি হইবার সম্ভাবনা

হয়, সে সময়ে প্রয়োজন হইয়া থাকে। মার্শও বা অগ্নির তাপ অধিক পরিমাণে শরীরে প্রবেশ করিলে, সূর্য্যঘাত বা তাপঘাত ব্যাধি হইয়া প্রাণবিয়োগ হইয়া থাকে।

যাঁহারা বাড়ীর মধ্যে থাকিয়া এসময় কাজ কর্ম্ম করেন, তাঁহাদের পোষাকের প্রয়োজন হয় না। যাঁহারা চাকুরীর জন্ত কর্ম্মস্থানে গমন করেন, তাঁহাদের পরিচ্ছদের প্রয়োজন। ইহাদের বস্ত্রাদি কার্পাস-নির্ম্মিত পাতলা ও শুভ্রবর্ণের এবং লঘু ও টিলা হওয়া কর্তব্য। আরও ইহাদের পরিমাণ এবং সংখ্যা, স্বাস্থ্যের অনুরোধে, যতটুকু আবশ্যিক তাহার বেশী হওয়া কোন প্রকারে উচিত নহে।

এই সময়, অতিরিক্ত বস্ত্র ব্যবহার করিলে, ঘর্ম্ম উৎপাদন হইয়া শরীর শীঘ্র ক্লান্ত ও দুর্ব্বল হইয়া পড়ে, এবং সামান্য কারণে সর্দি প্রভৃতি পীড়া হয়।

শৈশব ও বাল্যকালে সন্তানগণকে অধিক পরিমাণে পরিচ্ছদ ব্যবহার করাইলে, তাহাদের চর্ম্ম শিথিল ও দুর্ব্বল হইয়া যায়; এজন্য, তাঁহারা সামান্য শীতাতপ সহ্য করিতে পারে না, এবং সর্দি, কশী, জ্বর ও পেটের পীড়াও তাহাদিগকে ছাড়িতে চায় না।

গ্রীষ্মকালে মস্তক আচ্ছাদনের একান্ত প্রয়োজন। ছাতা অনেক সময়ে ইহার কার্য্য করিয়া থাকে। ছাতার কাপড় খেত বর্ণের হওয়া কর্তব্য, কিন্তু তাহা ছত্রাপ্য; সুতরাং কাল কাপড়ের ছাতার উপর, একটা সাদা রঙের কাপড় দেওয়া কর্তব্য। টুপি কি পাগড়ী অপেক্ষা ছত্র বেশী উপকারী; কারণ, ইহা মস্তক

ব্যতীত দেহের অন্যান্য অঙ্গকেও সূর্য্যরশ্মি হইতে রক্ষা করে ।
ছাতা হাক্কি হওয়া প্রয়োজন ।

তাল, গোয়া, শাল প্রভৃতি পত্রের দ্বারা ছাতা, টোকা, মাথি, পেথে ইত্যাদি প্রস্তুত হইয়া থাকে । ইহারা কাপড়ের ছাতা অপেক্ষা ভারী ; কিন্তু কার্যসাধনে সম্পূর্ণ উপযোগী । ইহাদের মূল্য সুলভ । আমাদের দেশের কৃষক ও শ্রমজীবীগণ, ইহা ব্যবহার করিয়া থাকে । টোকা, মাথি অপেক্ষা বৃহৎ ; কিন্তু আকৃতিতে উভয়ে সমান । পূর্ব্বোক্ত বৃষ্টির ঙ্গল এবং শেষোক্ত মার্ভগু-তাপ নিবারণ জন্য ব্যবহার হয় । এক একটী তাল পাতাকে, লম্বভাবে দড়ি বা অন্ত কোন পদার্থ দিয়া সেলাই করিয়া, পেথে নিশ্চিত হয় । ইহা প্রায় আড়াই ফুট লম্বা হইয়া থাকে ; এজন্য, কৃষিক্ষেত্রে কার্যকালে, কৃষকগণ বৃষ্টি হইতে অধিক পরিমাণে ইহা দ্বারা উপকার পায় ।

এসময়ে, গাত্রাবরণ জন্য, কার্পাস সূত্র-নিশ্চিত অরঞ্জিত জিন, লংক্লথ, মার্কিং প্রভৃতির কোট ব্যবহার করা ভাল । কারণ ইহা স্বাস্থ্য-সম্মত, সর্ব-কর্ম-উপযোগী, সুন্দর ও সুলভ ।

ধুতি এবং শাড়ী পরিধানের পক্ষে উত্তম । ইহা কিছু মোটা হওয়া প্রয়োজন, নচেৎ লজ্জা-নিবারণ-উদ্দেশ্যে সফল হয় না । অনেক স্থানলোক, এই জন্য, একটী সেমিজ পরিয়া তাহার উপর শাড়ী পরিয়া থাকেন । এ প্রথা উত্তম, এবং ইহার সর্বত্র ও সর্বসমাজ মধ্যে প্রচলন বাঞ্ছনীয় । ইহারা কার্যস্থলে কর্ম করিতে গমন

করেন, তাঁহারা সে সময় ধুতির পরিবর্তে পাতলুন প্রভৃতি ব্যবহার করিতে পারেন ।

এই কালে, আমাদের মৌজা ব্যবহারের কিছুমাত্র প্রয়োজন নাই । সভ্যতা বা কার্যানুরোধে যে ব্যবহার করে করুক, কিন্তু ইহা সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য-বিরোধী ।

পদরক্ষার জন্য পাতুকা প্রয়োজন । ইহার গঠন সম্বন্ধে এই কয়েকটি বিষয় লক্ষ্য রাখিয়া ক্রয় করা কর্তব্য । জুতার গোড়ালি কম উচ্চ ও প্রশস্ত, এবং মাথা সূচাগ্রবৎ না হইয়া চৌড়া হওয়া একান্ত আবশ্যিক । ইহার উপরিস্থিত চর্ম কোমল এবং নিম্নস্থ চর্ম অর্থাৎ তলা বন্ধুর হওয়া উচিত । ইহার মাপ, পা অপেক্ষা কিঞ্চিৎ বড় হওয়া ভাল ।

বিনামা পদ হইতে সামান্য বড় হইলে,—ইহা ব্যবহার কালে পায়ের কোন স্থলে চাপ বা আঘাত লাগিয়া ফোকা, ক্ষত ও কড়া উৎপন্ন করিতে পারে না । পা রক্ষা করিতে গিয়া, ইহার বোগ করিয়া দেওয়া উচিত নহে । ইহার গোড়ালি প্রশস্ত ও অল্প উচ্চ হইলে, পদস্থলন হইবার আশঙ্কা থাকে না । মাথা প্রশস্ত হইলে, পদাঙ্গুলি পরস্পর সংঘর্ষিত হইয়া তত পেশিত হইতে পারে না, এবং সহসা দেহের সম্পূর্ণ ভার পদদ্বয়ের উপর পতিত হয় । এজন্য, আজকাল যে পদাঙ্গুলি ইত্যাদি বিকৃতভাব ধারণ করিতেছে—তাহা হইবার ভয় থাকে না । স্বাস্থ্যহানিরও শঙ্কা হয় না ।

আমাদের দেশের ছেলেরা, যে পর্য্যন্ত না ভাল করিয়া চলিতে

পারে, সে পর্যন্ত তাহাদিগকে জুতা ব্যবহার করিতে দেওয়া কর্তব্য নহে । কারণ, তাহাতে শীঘ্র শীঘ্র চলন-শিক্ষার বিঘ্ন হইয়া থাকে । চলিতে না পারিলে, শরীরের দৃঢ়তা ও বলিষ্ঠতার বিকাশ হইতে বিলম্ব হয় ।

পদদ্বয়ের গঠন ও প্রাকৃতিক আকার, সুদীর্ঘ ও প্রশস্ত না হইয়া অপেক্ষাকৃত খর্ব ও অপ্রশস্ত হইয়া থাকে । পদতলের ও উপরিস্থ চর্ম ক্রমশঃ দৃঢ় ও পুরু না হইয়া, কোমল ও পাতলা হইয়া থাকে । তাই আজ কাল অনেক যুবক, পদব্রজে কিয়দূর যাঁতে অক্ষম হইয়া পড়িয়া যাঁলেও, ইহাতে ফোঁকা প্রভৃতি হইয়া থাকে ।

যাহারা কার্যালয়ে কর্ম করিতে যায়, তাহাদের বাড়ীতে আলাগা পায় বা নাম মাত্র চটি জুতা ব্যবহার করা কর্তব্য ; কারণ, ভাল করিয়া পায়ের ভর দিয়া না চলিলে মস্তিষ্ক, ফুস্ফুস, পাকস্থলী, যকৃৎ ইত্যাদি দৈহিক জীবনযন্ত্র সকল ভালরূপে কার্য করে না ।

আমাদের দেশের কৃষক ও শ্রমজীবীগণ, প্রাকৃতিক নিয়ম মত চলে বলিয়া, তাহাদের স্বাস্থ্য অনেকটা শ্রেষ্ঠ ।

পরিধেয় শীত বা তাপ নিবারণ জন্তই হউক, বহু বা স্বল্প মূল্যেরই হউক, ছিন্ন আর পূর্ণই হউক,—ইহা সর্বদা পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন ও পরিপাটি হওয়া কর্তব্য । কাপড় চূপড় পরিষ্কার রাখিবার জন্ত, নিজেদের ব্যবহার বিষয়ে যত্নের প্রয়োজন । মলিন হইলে রজককে দেওয়া কর্তব্য । যাহারা ধোপার ব্যয় সংকুলান করিতে পারিবে না—তাহারা সাজি মাটি, সোডা, সাবান ইত্যাদি

দ্বারা কাপড় পরিষ্কার করিয়া লইবে । পরিচ্ছন্নতা ও পরিপাটি পক্ষে, অনেক ওমরাও চোমরায়েরও ধারণা কম । কারণ, অনেকের হীরার বোতামেও এত ময়লা সঞ্চিত যে, হীরাও তাহাতে নিম্প্রভ হয় এবং মূল্যবান্ কোটের একটি বোতাম অভাবে বিশৃঙ্খল হইয়া থাকে ।

অপরিষ্কার ও অপরিচ্ছন্নতা দ্বারা, আমরা নানা রোগের বহুবিধ জীবাণু বহন করিয়া আনয়ন করি ; এজন্য, কর্মস্থান হইতে প্রত্যা-গমন করিয়া, সে সমস্ত বস্তাদি শোধন উদ্দেশে মুক্ত স্থানে রাখা কর্তব্য । ইহাতে গাত্রনির্গত ঘর্ম্ম ও ক্রন্দ গন্ধও অনেক দূর হইয়া যায় ।

মলিন বসন ব্যবহার করিলে, লোমকূপ বদ্ধ হইয়া, নানা প্রকার পীড়া হইতে পারে । বিশেষতঃ খোস, চুলকানি, দফ্র ইত্যাদি হইয়া থাকে ।

অনেকে বস্তাদি শীঘ্র ময়লা হইয়া যাইবার জন্য রঞ্জিত জামা, কোট প্রভৃতি ব্যবহার করিয়া থাকে । এই সকলের মলিনতা দর্শন ইন্দ্রিয়ের অগোচর হইলেও, ঘ্রাণ-ইন্দ্রিয়ের দ্বারা শীঘ্র স্মৃত হইয়া থাকে : সুতরাং এক্রপ করায় দোষ এই—মলিন বসনের দুর্গন্ধে, অনেক সময়, মস্তিষ্ক বিকৃত হইয়া মনোগ্লানি ইত্যাদি হয় ।

অধিক শীতের সময়, গৃহপালিত পশুপক্ষিগণের শীত-নিবারণ উপায় করিয়া দেওয়া কর্তব্য । নচেৎ ইহারা শীতে বড় কষ্ট পায়, এবং পীড়িত হইয়া থাকে । এজন্য, রাত্রে গোয়ালের এক কোণে অগ্নি রাখা ভাল । যাহাদের সামর্থ্য হইবে, তাহারা কঞ্চল, চট ইত্যাদি ইহাদিগের ব্যবহার জ্ঞাত দিতে পারে ।

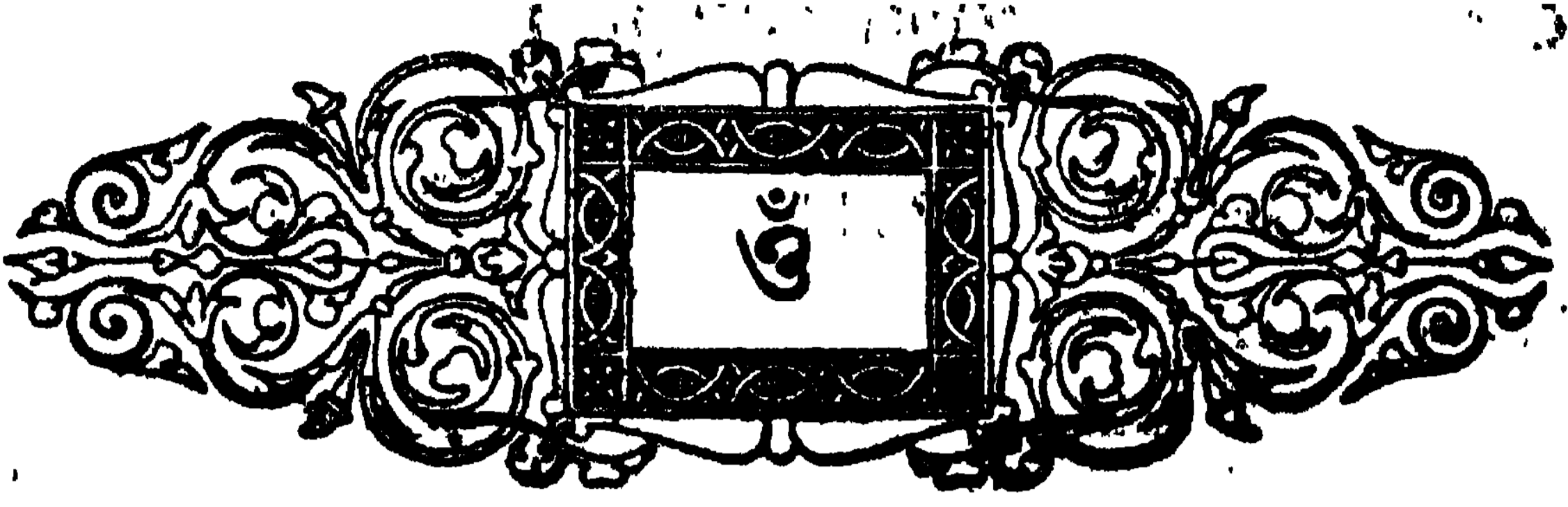
পরিচেষু ।

পঞ্চম পাঠের প্রশ্ন ।

- ১। পরিচেষুের প্রধান উদ্দেশ্য কি?।
- ২। আমাদের শরীরে স্বাভাবিক তাপ কত ক্রম?।
- ৩। শীতকালে এট তাপ রক্ষার উপায় কি কি করিবে?।
- ৪। শীত-বস্ত্র অভাবে কি হইতে পারে?।
- ৫। বস্ত্র ব্যতীত আর কিসে শীত নিবারণ হয়?।
- ৬। তাপ পরিচালক ও অপরিচালক কাহাকে বলে?।
প্রত্যেকের উদাহরণ দাও ।
- ৭। শীতকালে তোমার মাথায় পোষাক কিরূপ পছন্দ কর?।
অভেদ্য ও শোষকের বর্ণনা কর ।
- ৮। ঋতু পরিবর্তন কালে কি কি বিষয়ে সাবধান হইবে?।
- ৯। শীত নিবারণ জন্ত কি প্রকার কাপড় উপকারী?।
- ১০। গ্রীষ্মকালে কিরূপ কাপড় ব্যবহার করিবে?।
- ১১। গ্রীষ্মকালে কাহাদের পোষাকের আবশ্যক হয়?।
- ১২। শুভ্র এবং কৃষ্ণবর্ণের গুণ কি কি বল?।
- ১৩। অধিক পরিমাণ বস্ত্র ব্যবহার করিলে কি হয়?।
- ১৪। শিশু ও বালকদিগকে অধিক পোষাক পরাইলে
কি হয়?।
- ১৫। ছাতার কাপড় কি রঙের ভাল? কেন?।
- ১৬। ঝাঁপি কাহাকে বলে এবং কাহার ব্যবহার করিবে?
থাকে?।

- ১৭। জুতা পায়ে দিবার দোষ গুণ বল ।
- ১৮। জুতার গঠন কি প্রকার হইলে ভাল হয় ?
- ১৯। সরু-মাথা জুতা পরিলে কি হয় ?
- ২০। ছেলেরা জুতা পরিলে কি হয় ?
- ২১। কত বয়সে জুতা পরা কর্তব্য ?
- ২২। আজকালকার যুবকগণ কেন ভাল চলিতে পারে না ?
- ২৩। মলিন বস্ত্র ব্যবহার করিলে কি হয় ?
- ২৪। কি প্রকারে রঞ্জিত বস্ত্রের মলিনতা স্থির করা যায় ?
- ২৫। বাতাসে কাপড় ঝুলাইয়া দিলে কি হয় ?
- ২৬। পোষাকের পারিপাট্য কিরূপ ?
- ২৭। শীতকালে গরুবাছুরকে শীত-বস্ত্র না দিলে কি হয় ?





ষষ্ঠ পাঠ ।

ব্যায়াম ।

শরীরস্থ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সকলকে ক্রিয়াক্ষম ও বলবান রাখিবার জন্ত, কৌশল ও যন্ত্রাদি সহযোগে দেহসঞ্চালনকে ব্যায়াম বলে ।

ব্যায়ামকালে শরীরে দ্রুতগতিতে রক্ত সঞ্চালিত হয় ; সেই জন্ত, ব্যায়াম করিলে শরীরস্থ মাংসপেশী, অস্থি, মজ্জা প্রভৃতি দেহগঠন-উপযোগী উপাদান সকল, এবং মস্তিষ্ক, ফুসফুস, যকৃৎ প্রভৃতি আভ্যন্তরিক যন্ত্রগুলি, সুন্দররূপে আপন আপন প্রাকৃতিক কার্য্য করিয়া কার্য্যক্ষম, বলবান্ এবং দৃষ্টপুষ্ট হইয়া থাকে । ইহা দ্বারা দেহে মেদ সঞ্চয় হইতে পায় না । ইহা অধিক থাকিলে, তাহাও ধ্বংস হইয়া যায় । ব্যায়াম করিলে, রোগ হইতে মুক্ত থাকিয়া, চিরকোমার্য্য লাভ করিয়া দীর্ঘায়ু হওয়া যায় । ইহা দ্বারা দেহস্থ সমস্ত অঙ্গ, প্রত্যঙ্গ ও আভ্যন্তরিক যন্ত্র সকল সুচারুরূপে কার্য্যক্ষম হইয়া থাকে । সেজন্ত, পরিপাক-ক্রিয়া বৃদ্ধি হইয়া ক্ষুধার উদ্রেক এবং কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় । মস্তিষ্কের ক্রিয়া উত্তমরূপে হয় বলিয়া, স্মৃতিশক্তি হইয়া থাকে । মনোবৃত্তি সকল সতেজ ও প্রসন্ন হয় ।

সাহস ও সংঘমশক্তি বৃদ্ধি পায়। প্রাণে ক্ষুধা, উল্লাস ও সন্তোষ আসিয়া উপস্থিত হয়।

তখন ব্যায়ামকারী ব্যায়াম-ক্ষেত্রে উচ্চকণ্ঠে নৃত্য ও লক্ষ্যপ্রদান করিতে থাকে। ইহা দেখিয়া, পক্ষুও ব্যায়াম করিতে ইচ্ছা করে। প্রকৃত সংঘমী ব্যায়ামকারীকে দেখিলে, মনে বড় আনন্দ বোধ হয়। তাহার দেহটা হৃষ্টপুষ্ট ও বলবিশিষ্ট, কোন স্থানে অতিরিক্ত মেদের লেশমাত্র নাই,—তাই ইহা সুদৃঢ় দেখায়। তাহার মস্তক হইতে পদাঙ্গুলি পর্য্যন্ত, সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সুগঠিত ও দৃঢ় অনুমিত হয়।

ব্যায়াম-ক্ষেত্র।—ব্যায়াম-ক্ষেত্র সর্বদা প্রশস্ত, মুক্ত এবং শীতল বায়ুবিশিষ্ট হওয়া উচিত। নদীর সন্নিকট, বৃহৎ বৃহৎ পুষ্করিণী বা দীঘির নিকট বড় বড় ছায়াবিশিষ্ট বৃক্ষমূল ইত্যাদি পছন্দনীয়। ব্যায়ামকালে শরীরে আদৌ রোজ লাগা উচিত নহে; এজন্য, প্রত্যুষ ও সন্ধ্যার প্রাক্কালেই ইহার প্রশস্ত সময়।

শরীর ও মন সম্পূর্ণ সুস্থ না থাকিলে, ব্যায়াম-ক্ষেত্রে অবতীর্ণ হওয়া কর্তব্য নহে। শরীর সামান্য অসুস্থ থাকিলে, কখনও ব্যায়াম করা কর্তব্য নহে। ব্যায়ামকালে, হৃষ্টচিত্তে ক্ষুধার সহিত সমস্ত ক্রীড়া সম্পন্ন করা কর্তব্য; নচেৎ ব্যায়ামের উদ্দেশ্য সুচারুরূপে সাধিত হয় না।

ক্রান্তিই ব্যায়ামের পরিসমাপ্তি। কুস্তি করিতে করিতে ক্রান্ত হইবামাত্র, ইহা হইতে বিরত হওয়া কর্তব্য। নচেৎ ক্রান্তিসময়ে ব্যায়াম করিলে, শরীর ক্ষতগতিতে ক্ষয় ও ধ্বংস হইতে থাকে,

অধিক ঘর্ম দেয়, শ্বাসবায়ুতে বিষাক্ত পদার্থ অধিক হয়,—সেজন্তু, কম আটকাইবার মত হয়। বুকের ভিতর হৃৎপিণ্ড প্রবলবেগে ধড়ফড় করিতে থাকে ; সূতরাং নাড়ী গোলমাল হইয়া যায়। শিরো-ঘূর্ণন হইয়া ব্যায়ামকারী অস্থির হইয়া পড়ে ; এমন কি, শেষে প্রাণ পর্য্যন্ত নষ্ট হওয়া সম্ভব। অতএব গায়ের মত কুস্তি হইলেই অর্থাৎ ক্লান্তিবোধ হইলে, আর ব্যায়াম করা কর্তব্য নহে।

অধিক পরিমাণে ক্লান্ত হইলে, বিশ্রামের প্রয়োজন হইয়া থাকে। কারণ, অতিকুস্তিতে গাত্র-পীড়া, শরীর অস্বচ্ছন্দ বোধ হয় এবং কোন কর্মে মনোনিবেশ হয় না।

বিশ্রাম করিতে হইলে, শরীর ও মনকে সম্পূর্ণরূপে ক্রিয়াশূন্য করিয়া, শিথিল ও নিশ্চেষ্টভাবে বিশ্রাম না করিলে, শীঘ্র সম্পূর্ণরূপে ক্লান্তি দূর হয় না। অতএব বিশ্রাম সময়ে, নির্জল স্থানে, নিম্পন্দ-ভাবে শয়ন করা কর্তব্য।

ব্যায়াম বাল্যকাল হইতে শিক্ষা করা ভাল। কারণ এই সময়ে, দেহের গঠনাদি বড় নমনীয় থাকে।

গুরুতরঃ আঘাত ব্যতীত, বালকদের অস্থি ভগ্ন এবং সন্ধি বিচ্যুত হয় না। আর এই সময় হইতে সামান্য ও সুসাধ্য কুস্তি শিক্ষা করিতে করিতে, ক্রমশঃ গুরুতর ও দুঃসাধ্য ব্যায়ামও সহজ বলিয়া বোধ হয়। এই সময়ে, উহাদের মানসিক বৃত্তির ধারণাশক্তিও প্রবল ও প্রখর থাকে। সেজন্তু, বাল্যকাল জ্ঞানলাভের উর্বর ক্ষেত্র। যত্ন ও মনোযোগপূর্বক, যে যাহা এই সময় অবলম্বন করিবে, সে তাহাতে সিদ্ধিলাভ করিবেই করিবে।

ব্যায়াম দ্বারা যেরূপ শারীরিক শক্তি ও সামর্থ্য বৃদ্ধি হইয়া থাকে, তাদৃশ মানসিক শক্তিও বিকশিত হইয়া, ব্যায়ামকারীকে দৃঢ়চিত্ত, আচ্ছাকারী, সাহসী; সংযমী, কার্যতৎপর এবং কৰ্মনিষ্ঠ করিয়া তুলে।

সংযোজাত শিশু ভ্রমণে পতিত হইবার পর হইতেই, হস্তপদ নাড়িতে চাড়িতে থাকে। তাহাতে তাহার অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি ক্রমশঃ সৰল, পরিপুষ্ট ও কৰ্মঠ হইয়া থাকে। ইহাট উহার ব্যায়াম। ছোট ছোট ছেলেগুলি, যখন গৃহ ও প্রাঙ্গণের মধ্যে প্রফুল্লচিত্তে চৌচৌচি ও দৌড়াদৌড়ি করে, তখন উহাদের অতি উত্তম ব্যায়াম হইয়া থাকে।

স্কুল ও পাঠশালার ছাত্রদের যে কুচ-কাওয়ার হইয়া থাকে, তাহা সূচারূপে হইলে, আর তাহাদের ব্যায়ামের দরকার হয় না।

পল্লীগ্রামের ছেলেরা, ছালাপাটি ইত্যাদি যে সকল ব্যায়াম করিয়া থাকে, তাহা অনুমোদনীয়।

ফুটবল তের চৌদ্দ বৎসরের অনধিক বয়সের ছেলেদের খেলা উচিত নহে। ইহাতে তাহাদের শরীরের অনিষ্ট হইয়া থাকে। লন্টেনিস্ প্রভৃতি ব্যায়াম ব্যায়াম, তাহাদের সামর্থ্য আছে তাহারা করিতে পারেন। ইহাও মন্দ ব্যায়াম নহে। জাপানদেশীর বিজ্ঞানসম্মত যিৎসু ব্যায়াম, দেশমধ্যে বহুল প্রচলন বাহনীয়। ইহা ব্যতীত মুগুর ভাঁজা, ডণ্ডফেলা, মাটিকাটা ইত্যাদি নানাবিধ ব্যায়াম আছে। সাহেবেরা সচরাচর বালকবৃদ্ধ, স্ত্রীপুরুষেও

ব্যায়াম করে। উহাদের এক এক জনের বৃদ্ধ বয়সের অদম্য উৎসাহে ব্যায়াম দেখিলে, আশ্চর্য্য হইতে হয়। আমাদের কিন্তু ব্যায়ামের উর্দ্ধসীমা কলেজের পাঠ সমাপ্তি পর্য্যন্ত। ইহার অভ্যাস আঞ্জীবন রাখিলে, স্বাস্থ্য বরাবর উত্তম থাকে।

ভ্রমণ করা একটা সহজ ও উৎকৃষ্ট ব্যায়াম। বেড়াইবার সময়, হস্তপদ অপেক্ষাকৃত দ্রুতবেগে চালনা করা কর্তব্য; নচেৎ ব্যায়ামের উদ্দেশ্য সফল হয় না। কারণ, যে অঙ্গ যত চালিত হয়, তাহাতে তত রক্ত সঞ্চালিত হইয়া দৃঢ় ও পুষ্ট হয়।

সন্তরণ উত্তম ব্যায়াম। ইহাতে উর্দ্ধ ও অধঃ শাখা, এবং বক্ষঃস্থল ইত্যাদি অঙ্গ প্রত্যঙ্গ বিশেষরূপে চালিত হয়। সন্তরণ-কৌশলে নিপুণতা লাভ করিতে পারিলে, অনেক সময় নিজের এবং জলমগ্ন বিপন্ন ব্যক্তির জীবন রক্ষা করিতে পারা যায়।

নৌচালনা, অশ্বারোহণ, বাইসাইকেল চালনা প্রভৃতি মনক ব্যায়াম নহে। ইহারা ব্যয় সাপেক্ষ। যাহার সামর্থ্য হইবে, সে ইহা করিলে ক্ষতি নাই।

আমাদের দেশের মধ্যবর্ত্তী লোকেরা, জীবনযাত্রা নির্ব্বাহের জন্ত যেরূপ পরিশ্রম করিয়া থাকেন, তাহাদের আর অন্য ব্যায়ামের প্রয়োজন হয় না। তবে যাহারা অধিকক্ষণ বসিয়া মস্তিষ্ক চালনা করেন,—তাহাদের মস্তক ভারবোধ, কি ইহার মধ্যে অস্বচ্ছন্দতা বোধ হইলে, যে পর্য্যন্ত না এই সব লক্ষণ দূর হয়, সে পর্য্যন্ত শীতল স্থানে ভ্রমণ এবং বায়ু সেবন করা কর্তব্য।

যে সকল শিথিল প্রকৃতির লোক অধিক পরিমাণে দুগ্ধ, ঘৃত

প্রভৃতি স্নেহময় মেদজনক পদার্থ আহার করে, এবং ব্যায়াম বা পরিশ্রম করিতে বিমুখ হয়, তাহারা শীঘ্রই মেদ-অপকৃষ্ট রোগ দ্বারা দেহটাকে ভূষিত করিয়া থাকে। তাহাদের সেই শিথিল, শ্রীহীন, স্কীত, ও লঘোদর দেহ দেখিলে, মনে বড় দুঃখের সঞ্চার হইয়া থাকে। কারণ, এই মেদপিণ্ডদেহবিশিষ্ট লোকের উপবেশনে সুখ নাট, শঙ্কনে সুখ নাই, এবং গ্রীষ্মকালে তাহাদের অবস্থা বড় শোচনীয় হইয়া থাকে। এহেন লোকের মহৌষধ ব্যায়াম।

ষষ্ঠ পাঠের প্রশ্ন ।

- ১। ব্যায়াম কাহাকে বলে ?
- ২। ব্যায়ামের দ্বারা শরীরের কি হয় ?
- ৩। ব্যায়ামের সহিত মানসিক শক্তির সম্বন্ধ কি ?
- ৪। ব্যায়াম করিবার স্থান নির্দেশ কর ।
- ৫। ব্যায়ামের দ্বারা কেন দেহ হ্রষ্টপুষ্ট হয় ?
- ৬। ব্যায়ামকারীকে দেখিলে, কি কি লক্ষণ তাহার শরীরে দেখিতে পাওয়া যায় ?
- ৭। কোন্ কোন্ স্থানে ব্যায়াম করা কর্তব্য ?
- ৮। কোন্ সময়ে কুস্তি বন্ধ রাখিবে ?
- ৯। কোন্ কোন্ সময় ব্যায়াম করা কর্তব্য নহে ?
- ১০। দেহ ক্লান্ত হইয়া পড়িলে কি প্রকারে তাহা দূর করিবে ?
- ১১। ক্লান্তিসঙ্গেও ব্যায়াম করিলে কি হইতে পারে ?
- ১২। তোমরা যে ড্রিল কর তাহার নাম কি ?
- ১৩। তুমি কি প্রকার কুস্তি ভাল বাস ?
- ১৪। কত বয়স না হইলে ফুটবল খেলা উচিত নহে ?
- ১৫। ভ্রমণ কি প্রকার করিলে ব্যায়ামের উদ্দেশ্য সাধিত হয় ?
- ১৬। সাঁতার শিখিলে কি কি কার্য সাধিত হয় ?
- ১৭। তুমি কি নৌকা বা ডোঙ্গা বাহিতে পার ?
- ১৮। জাপানদেশে যে কুস্তি হয়, তাহার নাম লিখ ।
- ১৯। লোক কেন মোটা হয় ?
- ২০। মোটা লোকের ঔষধ কি ?



সপ্তম পাঠ ।

বাসগৃহ ।

আমরা দিবসের মধ্যে অধিকাংশ সময় গৃহমধ্যে অতিবাহিত করি ; এজন্য, বাসস্থান ও বাসগৃহ সম্পূর্ণরূপে স্বাস্থ্যকর ও মনোরম হওয়া কর্তব্য । ইহা আমাদের শান্তিনিকেতন ও রোগ, শোক, দুঃখ ও কষ্টের একমাত্র আশ্রয়স্থল । গৃহনির্মাণ স্বাস্থ্যকর স্থানে ও স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সম্মত রূপে না করিলে, ইহা আবার আমাদের রোগ, শোক, দুঃখ এবং কষ্টের আশ্রয় হইয়া থাকে ।

গৃহ নির্মাণ করিতে হইলে, প্রথমে ইহার জন্ম স্থান পছন্দ কর কর্তব্য । ইহার জন্ম নদী, দীঘি, বৃহৎ জলাশয়ের নিকটবর্তী উচ্চ ঢালুস্থান পছন্দনীয় । এসব স্থান স্বাস্থ্যকর এবং প্রচুর জলের আকর । বালুকা, কঙ্কর এবং প্রস্তর মিশ্রিত স্থান গৃহনির্মাণ উপযোগী । একরূপ স্থলের ইঁদেরা, কুয়া, সরোবর ইত্যাদির জলও উত্তম হইয়া থাকে । উচ্চ বিস্তৃত ভূমিখণ্ডে গৃহ নির্মাণ করা ভাল

নদীর চর, জঙ্গলবেষ্টিত স্থান, বিল, খাল, পুকুর, ডোবা প্রভৃতি ভরাট করা স্থানে বাস করা কর্তব্য নহে । মাটি খুঁড়িলে যে

স্থানে ৫।৬ হাত নিম্ন হইতে জল উঠে, আবাদী জমির নিকট, চামড়া, হাড়, পাট, তুলাদির গুদামের সন্নিকট, ও কোন কল-কারখানার নিকট, এবং দক্ষিণ দিক কোন প্রকারে অবরুদ্ধ ও জলাদির অভাবযুক্ত স্থান বাসযোগ্য নহে ।

বাসযোগ্য স্থানে যে সমস্ত স্বাভাবিক নালা ও চালুভূমিযুক্ত জল নির্গত হইবার পথ থাকে, তাহাদের কোন প্রকারে অবরোধ বা লোপ করা কর্তব্য নহে ; এবং যে যে স্থলে ইহাদের অভাব বা অপূর্ণতা লক্ষিত হইবে, তথায় এসব প্রস্তুত করিয়া যাহাতে তাহারা কার্যোপযোগী থাকে, সে বিষয়ে সর্বদা লক্ষ্য রাখা কর্তব্য । কারণ এই সব পথ দিয়া বৃষ্টি ও বান জল শীঘ্রই অন্তরে তাড়িত হইয়া পাকে । ইহাদের অভাব বা বিশৃঙ্খলতা বশতঃ জল চালিত না হইয়া, ঐ স্থানে শোষিত হইয়া, বরের মেজেসমূহ, বারাণ্ডা, উঠান, এবং দেওয়ালের কিয়দংশ পর্যন্ত ভিজাইয়া স্ৰাংসেঁতে করিয়া তুলে, এবং ঐ সকল স্থান অস্বাস্ত্যকর হয় ; তখন গৃহ জুড়াইবার স্থান না হইয়া, ব্যাধির লীলাক্ষেত্র হইয়া থাকে ।

বাস করিবার অনুপযুক্ত স্থানে বাস করা কর্তব্য নহে । এরূপ স্থলে সর্দি, জ্বর, কফ, কাশী প্রভৃতি পীড়া সর্বদা বিরাজ করে ।

বাসগৃহ নির্মাণ করিতে হইলে, তাহা দীর্ঘ-প্রস্থে সুপ্রশস্ত এবং উর্দ্ধে তাদৃশ উচ্চ হওয়া প্রয়োজন । দেওয়াল পাকা বা কাঁচাই হউক, উত্তম উপাদানে প্রস্তুত হওয়া প্রয়োজন, এবং গঠনপ্রণালী উৎকৃষ্টরূপে হওয়া আবশ্যিক ; নচেৎ ভবিষ্যতে ইহর, সাপ প্রভৃতি

দ্বারা সর্বদা অনিষ্ট ভোগ করিতে হয় । যেরূপ উচ্চ ও শুষ্ক স্থানেই বাসগৃহ নির্মাণ হউক, অন্ততঃ দু আড়াই হাত উচ্চ পোতার উপর হইতে দেওয়াল আরম্ভ করা আবশ্যিক ; নচেৎ ঘর ক্রমশঃ বসিয়া গিয়া, প্রায় সমতলক্ষেত্রে অবস্থিতি করে ; তখন ঘরের মেজে, শুষ্ক থাকে না ।

শয়নগৃহ মাত্রেরই দক্ষিণদিকে দরজা হওয়া আবশ্যিক, এবং ইহাদের দরজা, জানালা প্রভৃতি বড় বড় হওয়া উচিত । উহাদিগকে রুজু-রুজু করিয়া বসান প্রয়োজন । যে সব শয়ন-গৃহের একান্তই দক্ষিণ দিকে দরজা রাখিবার উপায় থাকে না, তথায় যেন দক্ষিণ দিকে অধিক সংখ্যক জানালা রাখা হয় অর্থাৎ মনুষ্যের জীবন-ধারণের প্রধান সহায় যে বায়ু, আলোক প্রভৃতি, তাহা যেন গৃহমধ্যে সর্বদা সর্বত্র প্রচুর পরিমাণে বিবাজ করিতে পারে ।

গৃহের ছাদ ও চাল সম্বন্ধে এই বলা যাইতে পারে যে,—পাকা বাড়ীর ছাদের নিম্নে অর্থাৎ দেয়ালের মাথার উপর ৫।৬ হাত অন্তর এক একটা গবাক্ষ রাখিলে, এবং সেই গবাক্ষের বহির্দ্বার সূক্ষ্ম লৌহনির্মিত জাল দ্বারা আবদ্ধ করিয়া দিলে, বায়ু ও আলোক, গৃহমধ্যে অনায়াসে গমনাগমন করিতে পারে, অথচ পক্ষী প্রভৃতি প্রাণিগণ বিরক্ত ও অত্যাচার করিতে পারে না ।

মাটির ঘরের চালের নীচে যে শূণ্য স্থান থাকে, বায়ু যাতায়াতের পক্ষে তাহাই যথেষ্ট ।

শয়নগৃহে সিন্দুক, বাক্স, তোয়ঙ্গ, ঘড়া, ঘটি, বাটি, লেপ, কাঁথা, হাঁড়িকুঁড়ি প্রভৃতি আসবাব-পত্র রাখিলে, ঘর অস্বাস্থ্যকর

হয় । প্রত্যেক লোকের এক একটা স্বতন্ত্র বিছানা হওয়া কর্তব্য এবং প্রত্যেক বিছানায় এক একটা আলাহিদা মশারি থাকা প্রয়োজন । শয়ন-ঘরে, বারাণ্ডায়, দেওয়ালে, কি ইহার কোন কোণে খুতু, গয়ের, সিকেন, কি পানের পিক ফেলা একান্ত নিষিদ্ধ । কারণ, হইতে ক্ষয়কাশ রোগ হইয়া থাকে । বিছানা ইত্যাদি মধ্যে মধ্যে রোঁদে দেওয়া আবশ্যিক । সব ঘরই সর্বদা পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন এবং আলোক ও বাতাস বিশিষ্ট হওয়া প্রয়োজন ।

শয়ন-গৃহের সন্নিকটে ও ইহার পূর্ব পার্শ্বে সূতিকাগৃহ নির্মাণ করা কর্তব্য । ইহা কোন অংশে, শয়ন-ঘর অপেক্ষা নিকৃষ্ট হওয়া একবারে নিষিদ্ধ ; তবে কেবল আকারে কিছু ছোট হইতে পারে, এবং ইহা বিষ্ণু-মন্দিরের গায় পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন হওয়া কর্তব্য । জন্মবার এক সপ্তাহের মধ্যে, যত শিশু অকালে লয়প্রাপ্ত হয়,—তাহার শতকরা পঞ্চাশটা, আঁতুড় ঘরের দোষে মরিয়া থাকে । যে সব আঁতুড় ঘর দেখিয়াছি, সে সব ঘরে কমলসদৃশ কোমল শিশু ত দূরের কথা, কঠিন দেহ-বিশিষ্ট ব্যক্তিও কয়েক দিন থাকিতে পারে না । এ ঘরের ব্যবহারের জন্ত, বিছানা ইত্যাদি যতদূর পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন হইতে পারে তাহা হওয়া কর্তব্য । এদেশবাসী যেমন ঠহাতে নির্দয়তার পরিচয় দেয়,—পৃথিবীর আর কোন দেশের লোক সেরূপ করে না ।

প্রত্যেক বিষয়ীলোকের নিজ নিজ প্রাক্কণের এক পার্শ্বে, যেখানে প্রচুর পরিমাণে নির্মল বায়ু ও সূর্যালোক পাওয়া যায়,

তথায় একটা আতুরালয় করা কর্তব্য, এবং ইহা আধুনিক স্বাস্থ্য-রক্ষা মতে নিশ্চিত ও সজ্জিত হওয়া প্রয়োজন । ইহা রোগী মাত্রেরই সর্বপ্রকারে কল্যাণকর, এবং গৃহস্থেরও যথেষ্ট নিরাপদ ও মঙ্গলজনক ।

সংক্রামক রোগী হইতে, সুস্থকায় লোককে যতদূর অন্তরে রাখা যায়, গৃহস্থ ও অপর সাধারণের ইহা ততদূর নিরাপদজনক ।

যাহারা ঐরূপ করিতে অসমর্থ্য, তাহাদের বাড়ীর মধ্যে, সুবিধা মত, একটা ঘর বা বারাণ্ডা ঐ সব রোগীর জন্ত ব্যবহার করা উচিত ।

শয়ন-গৃহ হইতে ৩০।৪০ হাত অন্তরে, পূর্ব দিকে পাকের ঘর নিশ্চয় করা কর্তব্য ।

বানাসঘর ঐরূপ ভাবে নিশ্চয় করা প্রয়োজন, যেন উহার মধ্যস্থ ধূম তৎক্ষণাৎ বাহিরে চলিয়া যায় । উনানের দক্ষিণ দিকের দেওয়ালে, ঘরের মেজে হইতে ২।১ হাত উচ্চে একটা বৃহৎ কুলঙ্গী রাখা কর্তব্য । কারণ, ইহার মধ্যে, রাখা দ্রব্য সকল রক্ষিত হইবে । পাকপাত্র সকল রাখিবার জন্ত, আর একটা কুলঙ্গী উহার বিপরীত দিকে রাখা প্রয়োজন । আর পরিষ্কৃত ভোজন-পাত্রাদি রাখিবার জন্ত, ইহার মধ্যে একটা বাঁশ কিংবা কাঠ প্রভৃতির মাচা করা প্রয়োজন । ব্যবহারান্তে, পাত্রসমূহ উত্তম জলে ভাল করিয়া ধোত করিয়া, উহার উপর উপড় করিয়া রাখা কর্তব্য । এই ঘরের মধ্যে কোন প্রকারে বেড়, আরশলা, ইন্দুর, ছুঁচা প্রভৃতি বাস করিতে না পারে,—সেজন্ত, ইহার দেওয়াল বা মেজের কোন

স্থানে, সামান্য মাত্র ফাটা কি ফুটা হইলে, তৎক্ষণাৎ ইহাকে শক্ত মাটি প্রভৃতি দ্বারা বন্ধ করা আবশ্যিক ।

ইহার দরজা, জানালা ও দেয়ালের মাথার একরূপ ফাঁক না থাকে, যেন তাহার মধ্য দিয়া বিড়াল, নেউল, গোখা প্রভৃতি প্রবেশ করিতে পারে ।

অনেক স্থানের লোকেরা, বর্ষা ভিন্ন আর সমস্ত কালে, ফাঁকা উঠানে পাক করিয়া থাকে ; এ প্রথা মন্দ নহে ।

ভাঁড়ার ঘর ।—ইহা পাকের ঘরের সংলগ্ন বা তাহার সন্নিকট হওয়া আবশ্যিক । ভাঁড়ার ঘরের মধ্যে, একটা দু'হাত উচ্চ মাচা করিয়া, উহাকে বালি-মাটি দ্বারা আবৃত করা ভাল । কারণ চাল, ডাল ইত্যাদি লইবার সময় যাহা পতিত হইবে, তাহা পুনঃ গ্রহণ করা যাইবে । এই গৃহে যাবতীয় আহারীয় ও পাক-প্রয়োজনীয় দ্রব্য সঞ্চয় করিয়া রাখা কর্তব্য । ইহার দেওয়াল, দরজা, জানালা প্রভৃতি মজবুৎ ও পরিপাটী হওয়া প্রয়োজন ।

গোশালা ।—ইহা বাসগৃহ ও রান্নাঘর হইতে ৫০।৬০ হাত অন্তরে হইবে । ইহার দরজা দক্ষিণ কিম্বা পূর্ব দিকে হইলে ভাল হয় । গোয়ালের মেজেটি, সর্বাপেক্ষা উত্তমরূপে প্রস্তুত করান কর্তব্য ; বাহার সামর্থ্য হইবে, সে ভাল ইটকে আড়ভাবে বসাইয়া অর্থাৎ খাদিরে গাঁথাইয়া প্রস্তুত করিবে । মাটির মেজে হইলেও, খুব শক্ত মাটির দ্বারা, ইহা প্রস্তুত করান কর্তব্য । তাহা হইলে, গরু-বাহুর প্রভৃতির মল-মূত্র দ্বারা, ইহা কোন প্রকারে রসিয়া যাইতে পার না । রসিয়া যাইলে, পশু সকলের গাত্রে দাগ, ও কুরমধ্যে

তাহাদের মলমূত্রযুক্ত কর্দম থাকিয়া যায় । ইহা তাহাদের স্বাস্থ্যের প্রতিকূল । গোশালার মেজের মধ্যেও দক্ষিণে,—অভাবে পূর্ব দিকের দেওয়ালের মূলে, প্রত্যেক গরুর খোল কুঁড়া প্রভৃতি খাইবার জন্ত, এক একটা ডাবা অন্ততঃ এক হাত উচ্চ মাটির বেদীর উপর, উত্তমরূপে মাটি দ্বারা আবদ্ধ রাখা কর্তব্য ; এবং প্রত্যেক বেদীর উপর, এক হাত উচ্চ দেওয়ালে, এক একটা গবাক্ষ রাখা উচিত । গোয়াল সুপ্রশস্ত হওয়া প্রয়োজন । কারণ, ইহার মধ্যে ইহাদের সমস্ত খাদ্য সামগ্রী রাখা দরকার । ইহার দেওয়াল খুব মজবুৎ হওয়া আবশ্যিক ; নচেৎ ইহুর প্রভৃতি জীব ইহাদের খাওয়ার অধিক অপচয় করে, এবং ইহুর ধবিবার আশায়, সর্প এখানে আসিয়া, গরু বাছুর নাশ করিয়া যাইতে পারে । ইহার কপাট বেশ দৃঢ় করা কর্তব্য ; কারণ শৃগাল, ব্যাঘ্র প্রভৃতি হিংস্র জন্তু সকল, নিশাযোগে আসিয়া, ইহাদের অনিষ্ট করে প্রায় শুনা যায় । ইহা এমন পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন রাখা কর্তব্য, যেন ইহার কোন স্থানে, কোন প্রকার উগ্র গন্ধ অনুভব না হয় ।

হাঁস, মুরগি, কবুতর, খাসি, পাঠা প্রভৃতি গৃহ-পালিত পশু-পক্ষীর বাসস্থান, গোশালার নিকট করা কর্তব্য । বাসগৃহের কোন স্থানে, বা প্রাঙ্গণ মধ্যে ইহাদের ঘর করিলে,—ইহাদের মল, মূত্র, গাত্র-নিঃসৃত লোম, পালক ও রেণুবৎ পদার্থ সকল দ্বারা, মানুষের স্বাস্থ্যের বিঘ্ন ঘটে ; এবং এই সমস্ত পশুপক্ষী দ্বারা, অবিরত নানা অনিষ্ট ও বিরক্তজনক ঘটনা ঘটয়া থাকে ।

পাইখানা ।—ইহা গোশালা হইতে কিছু দূরে হওয়া উচিত ।

ইহার গঠন অভেদ্য দ্রব্য দ্বারা হইলে ভাল হয়,—অন্ততঃ মল ত্যাগ করিতে বসিবার স্থানটী ও মলাধারটী । কারণ, অভেদ্য পদার্থ মধ্যে মূত্র, ময়লা জল ইত্যাদি প্রবেশ করিতে পারে না । ইহাদের মধ্যে চীনা মাটি ও নানা দ্রব্যের দ্বারা কলাই করা লৌহ-পাত্র ভাল । অভাবে উৎকৃষ্ট ইট সুরকী, সিমেন্ট প্রভৃতি দ্বারা বসিবার বেদিটী, এবং দেওয়াল ও ছাদ লোহার চাদর বা করুগেট লৌহা দ্বারা প্রস্তুত করান উত্তম । মলাধার মাটির গামলা না হইয়া, লোহার বাল্টি বা চীনা মাটি প্রভৃতির হওয়া আবশ্যিক । এক এক পাইথানায় হহার দুইটী হইলে ভাল হয় ।

বাটীর নিকট পাইথানা হইলে, তাহার ময়লা, দিবসে দুইবার পরিষ্কার করান কর্তব্য ।

মলাধার লোহার বা মাটির হইলে, মাসের মধ্যে ২৩ বার ধোত করাইয়া, আল্কাতরা লাগান কর্তব্য ।

এই সমস্ত ঘর প্রস্তুত হইলে, যে যে স্থান ফাঁক থাকিবে, সেই সেই স্থান প্রাচীর দিয়া আবদ্ধ করিলে ভাল হয় ।

প্রাচীর ইত্যাদি নির্মাণের পর, গৃহ ও প্রাচীরের চতুঃপার্শ্বে ও গৃহ-প্রাঙ্গণে একরূপভাবে নালা করিয়া দেওয়া কর্তব্য যে—বৃষ্টি, বন্যা, নর্দমা প্রভৃতির জল ইহাতে পতিত হইবা মাত্র, যেন একবারে বহুদূরে নিক্ষিপ্ত হইয়া যায় ; নতুবা, এই সমস্ত জল, ঐ স্থানে বসিয়া গিয়া, ক্রমশঃ স্থানটীকে অস্বাস্থ্যকর করিয়া তুলে ।

বাসগৃহের দক্ষিণ দিক সর্বদা মুক্ত থাকা কর্তব্য । এজন্য, বাড়ীর সম্মুখে, কাহাকেও উচ্চ গৃহ নির্মাণ করিতে দেওয়া উচিত।

নহে ; এবং বড় বড় বৃক্ষের চারা রোপণ করা অবিধেয় । কারণ, ইহারা ক্রমশঃ বৃহদাকার ধারণ করিয়া, দক্ষিণে-বাতাসের গতি বন্ধ করিতে পারে ।

অনেক পল্লিগ্রামের লোকেরা, বাসগৃহ নির্মাণ কালে, বাস্ত-ভিটার সন্নিকটে, মাটি গ্রহণ জন্ত, গর্ত কাটয়া থাকে । আবার অনেক স্থানে ঘরের মেজে, বারাণ্ডা প্রভৃতির মধ্যে গর্ত খনন করিয়া, সেই মাটিতে দেওয়াল দেওয়া হইয়া থাকে । উভয় প্রকারেই বাসস্থান ও বাসগৃহ অস্বাস্থ্যকর হইয়া থাকে ।

পূর্বেকৃত গর্তটিকে ক্রমশঃ একটা ডোবাতে পরিণত করা হয় । তখন ইহার জল ও মৎস্যের দ্বারা গৃহস্থের কিছু উপকার হয় বটে, কিন্তু কয়েক বৎসর পরে, ইহা একটা রোগাধার হইয়া পড়ে । কারণ, ইহার মধ্যে ভাঙ্গা হাঁড়ি, কলসী, খোলা, মালা ইত্যাদি নিক্ষেপ এবং পূর্বে জল দূষিত সম্বন্ধে যাহা বলা হইয়াছে তাহা দ্বারা, জল একবারে অম্পর্শীয় হইয়া থাকে ; তথাপি মায়া ও অভ্যাস নশে, সে জলটুকু ব্যবহার না করিলে চলে না । ইহা অতীব অশুভ ।

গৃহের মেজে, বারাণ্ডা ইত্যাদিতে খাল করিয়া মাটি লওয়ায়, সেই মেজে কয়েক বৎসর ধরিয়া ভিজা থাকে ; ইহার উপর শয়ন করিলে, সব রোগই হইতে পারে । অতএব যে পর্য্যন্ত ইহা সম্পূর্ণরূপে শুষ্ক না হয়, সে পর্য্যন্ত ইহার উপর শয়ন করা কর্তব্য নহে । শয়ন করিতে হইলে, তক্তাপোষ অভাবে বাঁশের মাচার উপর

শয়ন করা কর্তব্য। ইহা দ্বারা আক্রমণ ও সাপের হাত হইতে রক্ষা পাওয়া যায়।

বর্ষাকালে, অনেক গরীব দুঃখীর ঘর একবারে ভিজিয়া যায়। পূর্ববঙ্গে প্রায় অধিকাংশ লোকের বাড়ী ও বৈঠকখানা এত স্যাৎসেঁতে হয় যে, তাহাতে বাস করা অসম্ভব। একরূপ স্থানে, পূর্বোক্ত বাঁশের মাচা একান্ত প্রয়োজন।

সপ্তম পাঠের প্রশ্ন ।

- ১। বাসগৃহের প্রয়োজন কি ?
- ২। গৃহ নিৰ্মাণ জন্তু কোন্ কোন্ স্থান পছন্দনীয় ?
- ৩। গৃহ নিৰ্মাণ জন্তু কোন্ কোন্ স্থান ভাল নয় ?
- ৪। কোন্ দরজা ঘর ভাল ও কি জন্তু ভাল ?
- ৫। শয়ন-ঘর নিৰ্মাণ-প্রণালী বল ?
- ৬। সূতিকা-গৃহ ভাল না হইলে কি হয় ?
- ৭। পাকের ঘরের বিষয় বর্ণনা কর ।
- ৮। গোয়াল ঘরের মেজ কিরূপ হইলে ভাল হয় ?
- ৯। হাঁস, মুরগি, কবুতর প্রভৃতির ঘর কোথায় করা উচিত ?
- ১০। পাইথানা কোন্ কোন্ জাতীয় দ্রব্যে করা উচিত ?
- ১১। যেখানে পাইথানা নাই, সেখানে কি উপায় অবলম্বন করিলে গ্রাম পরিষ্কার থাকে ?
- ১২। বাড়ীর চতুর্দিকে নালা না থাকিলে কি অপকার হয় ?
- ১৩। ঘরের মেজে ভিজে থাকিলে কি অনিষ্ট সাধিত হয় ?
- ১৪। তক্তাপোষ ও মাচার প্রয়োজন কি ?





অষ্টম পাঠ ।

পরিচ্ছন্নতা ।

পরিচ্ছন্নতা স্বাস্থ্যের ভিত্তিস্বরূপ । এজন্য, এ বিষয়ে সকলের বিশেষ লক্ষ্য রাখা কর্তব্য । ইহাতে তাচ্ছীল্য বশতঃ, অনেকে উৎকট ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া, অকালে মানবলীলা সম্বরণ করিয়া থাকে ।

পুস্তকের সূচনা হইতেই, প্রত্যেক বিষয়ে, পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্নতার কথা লেখা হইয়াছে । ইহাদের মধ্যে যাহা উল্লেখ নাই, তাহাই এখানে বিবৃত করা হইল ।

ইহা সাধারণতঃ দুই প্রকার । দেহ এবং গৃহ পরিষ্কার রাখা । দৈহিক পরিচ্ছন্নতা রক্ষা করিতে হইলে, পুস্তকের কেশাগ্র হইতে পদের নখাগ্র পর্য্যন্ত নিশ্চল হওয়া আবশ্যিক ।

চুল, চর্মের অংশবিশেষ । ইহাকে পরিষ্কার রাখিতে হইলে, প্রাতে ও সন্ধ্যাকালে, চিরুণী বা ব্রস দ্বারা, ইহার মধ্যস্থ ধূলা ইত্যাদি ঝাড়িয়া ফেলা কর্তব্য । নচেৎ তৈল ও ধূলা সংযোগে, চুলের,

ডায় ময়লা জমিয়া, মাথার চর্ম বিকৃত হইলে—থুস্কি,

উকুন এবং নিক হইয়া কষ্ট প্রদান করে । স্নানের সময়, গায়ের চামড়ার মত, মস্তকের চর্মকেও উত্তমরূপে পরিষ্কার করা কর্তব্য ।

মস্তকে বড় বড় চুল রাখা, পুরুষগণের কর্তব্য নহে । চুল ও মস্তকের চর্ম পরিষ্কার রাখিলে, উপরি উক্ত মস্তকের চর্ম-পীড়া সকল হইতে পারে না । বাহারা গোঁপ ও দাড়ি পরিপাটীরূপে রাখিতে না পারে, তাহাদের ইহা রাখা কর্তব্য নহে । স্ননিপুণ অন্ত্র চিকিৎসকগণেরও ইহাদিগকে ধারণ করা উচিত নহে ; কারণ ইহাদের মধ্যেও রোগ-জীবাণু অবস্থিতি করিতে পারে । ক্ষৌর সকলের স্বহস্তে সম্পন্ন করা কর্তব্য ; নচেৎ নাপিত দ্বারা কামাইয়া অনেক অনেক সময়, উপদংশ প্রভৃতি ঘৃণিত ও সংক্রামক ব্যাধি সকল দ্বারা আক্রান্ত হয় । চেষ্টা করিলে, ইহা শীঘ্রই শিক্ষা করা যায় । বাহারা শিক্ষা করিতে অপটু ও অমনোযোগী, তাহাদের ক্ষুর প্রভৃতি কামাইবার সরঞ্জাম রাখা কর্তব্য ।

ইহা শিক্ষা করিলে, আরও অনেক সুবিধা হইয়া থাকে । অনেক সময়, অনেক স্থানে, পরের মুখাপেক্ষী থাকিয়া দাড়ির চুলের উত্তেজনায় অস্থির, এবং সভা সমাজে বাহির হইতেও কুণ্ঠিত হইতে হয় না ।

চর্ম ।—মল, মূত্র, সিকেন ইত্যাদি দেহস্থ ময়লা সকল যেকোন এক একটা পথ দিয়া যথানিয়মে নির্গত হইয়া যায়, সেইরূপ আমাদের সমস্ত ত্বক্-মধ্যস্থ ছিদ্র দিয়া, প্রচুর পরিমাণে ঘর্ম, ক্লেদ প্রভৃতি বহির্গত হইয়া থাকে । একত্রে, আমাদের গাত্রে যে অসংখ্য লোমকূপ আছে, তাহাদিগকে সর্বদা পরিষ্কার রাখা উচিত ।

এরূপ না করিলে, ঘর্মগ্রন্থি-নিঃসৃত তৈলময় পদার্থ, ঘর্ম, ধূলা প্রভৃতি একত্রে মিশ্রিত হইয়া লোমকূপ রুদ্ধ করিয়া দেয়, এবং গাত্র হইতে এক প্রকার গুকারজনক তীব্র দুর্গন্ধ বাহির হয়, ও নানাপ্রকার ব্যাধি জন্মিয়া থাকে ।

শরীর পরিষ্কার রাখার কথা উল্লেখ হইলে, প্রধানতঃ অগ্রে চর্ম পরিষ্কার রাখা বুঝাইয়া থাকে ।

দন্ত সর্বদা পরিষ্কার থাকা কর্তব্য । ইহার সহিত দীর্ঘায়ু লাভের গাঢ় সম্বন্ধ রহিয়াছে । ইহা পরিপাক-যন্ত্রের প্রধান সহায় ।

প্রাতঃকালে নিদ্রা হইতে উঠিয়া, পরিষ্কার শীতল জল দ্বারা, সমস্ত মুখমণ্ডল অর্গাৎ চক্ষুকোণ, নাসারন্ধ্র, মূখগহ্বর এবং কর্ণকুহর ও কর্ণমূল ইত্যাদি ধৌত করা কর্তব্য । ইহাতে মুখমণ্ডল সতেজ হয় ও অত্রত্য স্নায়ুমণ্ডলের চৈতন্য-শক্তির বিকাশ পায়, এবং চক্ষুকোণ, নাসারন্ধ্র, কর্ণকুহর প্রভৃতি স্থানের সঞ্চিত ময়লা দূর হইয়া যায় ।

দাঁতকে এ সময়ে, খড়ি বা কয়লাচূর্ণ ইত্যাদি দ্বারা মার্জন করা কর্তব্য এবং সপ্তাহে দুই এক বার নিম্ন, জাম প্রভৃতি তিক্ত ও কষায় বৃক্ষের প্রশাখার দ্বারা দাঁতন করা আবশ্যিক । ইহাতে দন্তের উপর ক্লেদ জন্মাইতে পারে না । ক্লেদ জন্মিলে, উহা শক্ত, পাথরের মত হইয়া, দাঁতকে শীঘ্র পাতিত করে । তিক্ত ও কষায় দ্রব্য দ্বারা, দন্তমূল শক্ত ও সবল হয় । বাহাদের মুখে দুর্গন্ধ ছাড়ে ; তাহাদের দিবসে ২৩ বার দন্ত ও মূখগহ্বর পরিষ্কার করা কর্তব্য ;

নচেৎ মুখ দিয়া এত দুর্গন্ধ ছাড়ে যে, তাহাদের সহিত বাক্যালাপ করা কষ্টকর হইয়া পড়ে ।

আহারের পর দন্তমূলে যে সমস্ত ব্যঞ্জনাদি লাগিয়া থাকে, সেগুলিকে অঙ্গুলির অগ্রভাগ ও নখ দ্বারা বাহির করিয়া দেওয়া উচিত । নচেৎ ঐ সমস্ত পচিয়া বড় দুর্গন্ধ নির্গত হয় । এই দূষিত পদার্থ সমূহ বাহির করণ জন্ত, খড়্কে কি কোন প্রকার ধাতুময় উপাদান ব্যবহার করা কর্তব্য নহে । কারণ, ইহা ব্যবহার করিলে দন্ত শীঘ্র শিথিল হইয়া যায়, ও অধিক পরিমাণে তরকারির ছিবড়া ইত্যাদি দন্তমূলে সঞ্চিত হইবার পথ প্রশস্ত হয় ।

ছেলেদের দন্তের গঠন বড় কোমল । ঐ সমস্ত দ্রব্য তাহাদের দন্ত পার্শ্বে ও মূলে সঞ্চিত হইয়া দাঁতকে শীঘ্র বিকৃত করিয়া দেয়, এবং সেই বিকৃত দন্ত দ্বারা মধ্যো মধ্যো বড় যন্ত্রণা উপস্থিত হইয়া থাকে । এমন কি, এই ক্ষত দন্ত আজীবন রহিয়া যায়, এবং চর্ষণ সুখও জীবন-ভোর হয় না ; এজন্ত, প্রত্যহ শয়নকালে, ছোট ছোট ছেলেদের দন্তমধ্যে সঞ্চিত খাদ্য সমূহ বাহির করিয়া দিয়া, অল্প গরম জলে তাহাদিগকে কুল্যা করান উচিত ; বা যে সকল ছেলে ইহা করিতে পারিবে না, তাহাদের মুখগহ্বর ধোত করিয়া দেওয়া একান্ত আবশ্যিক ।

অনেক জনক জননীও ঐরূপ দন্ত রোগ দ্বারা আক্রান্ত আছে ; তজ্জন্ত, তাহাদিগকে কষ্ট ও অসুবিধা, প্রায় প্রত্যহ ভোগ করিতে

হইতেছে । অতএব সম্ভানগণ যাহাতে তাদৃশ কষ্ট না পায়, তদ্বিষয়ে তাহাদের লক্ষ্য রাখা কর্তব্য ।

নখ অস্থির অংশবিশেষ । হস্তের নখ অপেক্ষা, পদের নখ কিছু কম বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয় । এজন্য, ইহাকে পনর, এবং হাতের নখকে ছয় দিন অন্তর কাটা কর্তব্য । ইহাদিগকে সর্বদা পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন রাখা, এবং অল্প মাত্র বড় হইলে কাটিয়া ফেলা উচিত । অনেক নোংরা লোকে, এ সকলের প্রতি বড় অমনোযোগী । মাতা পিতার আলস্য বা অবহেলায়, বালক বালিকাগণের প্রায় বড় বড় নখ দেখিতে পাওয়া যায় । ঠহা দ্বারা, অনেক সময়ে, তাহারা তাহাদের গুরুজন বা অগ্র্যাত্ত সহচরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ ক্ষত বিক্ষত করিয়া দেয় । নখ, নানা ব্যাধির জীবাণু বহন ও সঞ্চয় করে । চুলকণাদির জীবাণু, দেহমধ্যে প্রবেশ করাইবার ইহাই প্রধান শস্ত্র । অতএব নখের প্রতি সতত সতর্ক হইয়া, ইহাকে ছোট করিয়া কাটিয়া, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা কর্তব্য । বড় নখ চুল থাকিলে, দেখিতেও কদাকার দেখায় । সকলেরই নিজে নিজে ছুরি বা নরুণ দ্বারা, নখ কাটিতে ও পরিষ্কার রাখিতে শিক্ষা করা উচিত ।

দিবসের মধ্যে যৎকিঞ্চিৎ খাওয়া দ্রব্য, যতবার হস্ত দ্বারা আহার করা হইবে,—আহারের পূর্বে ও পরে, পরিষ্কাররূপে হস্ত ও মুখ-গহ্বর ততবার ধোত করা বিধেয় ।

গৃহ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিতে, আমাদের দেশের লোককে বড় যত্নবান্ দেখিতে পাওয়া যায় । যাহার যত দূর জ্ঞান ও সামর্থ্য,

সে তত দূর আপন ঘরগুলিকে পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন ও মনোরম করিয়া রাখে ।

ঘরের দেওয়াল পাকা বা কাঁচাই হউক, তাহাতে অন্ততঃ মাসে একবার করিয়া, চূণ বা মৃত্তিকা লেপন করা কর্তব্য । বৎসরের মধ্যে, শারদীয় পূজার সময়, অনেকে একরূপ অনুষ্ঠান একবার মাত্র করিয়া থাকে । ইহা ভাল নহে । সমস্ত দেওয়ালে, চূণের বা মাটির লাতা মাসে ২।২ বার দিতে না পারিলে, অন্ততঃ শয়ন ঘরের এক-মাসুখভোর দেওয়াল পর্য্যন্ত, একরূপভাবে পরিষ্কার না করিলে, স্বাস্থ্য ভাল থাকে না । মাটির ঘরের দেওয়ালে, শুষ্ক মাটিকে জলে গুলিয়া লাতা দেওয়া কর্তব্য ; কারণ, ইহা গোবর অপেক্ষা অধিক দুর্গন্ধহারক । গৃহ লেপন জন্ত, বিশেষতঃ বর্ষাকালে, গোময় ব্যবহার একবারে নিষিদ্ধ ; কারণ, ইহা সে সময়ে বিকৃত হইয়া বিষ্ঠাতুল্য দুর্গন্ধ নির্গত করে ।

ঘরের কোণে, দেওয়ালের গায়ে, ছাদের ও চালের ভিতর দিকে, যে সমস্ত মাকড়সার জাল ও ঝুল ইত্যাদি ময়লা সঞ্চিত হয়, তাহাও মাসে দু'একবার পরিষ্কার করিয়া দেওয়া কর্তব্য ।

অনেকে আপন আপন ঘরগুলি পরিষ্কার রাখিয়া থাকে, কিন্তু গৃহ-প্রাঙ্গণ ও তাহার চারিধার বড় ময়লাযুক্ত দেখা যায় । প্রায় অনেক গৃহস্থের উঠানে, একটা করিয়া নর্দমা দেখিতে পাওয়া যায় । হাত-পা-ধৌত জল ও রাত্রে মূত্রাদি ত্যাগ করায়, ইহা হইতে প্রায় দুর্গন্ধ বাহির হয়, এবং ইহা মাছি, মশা প্রভৃতির জন্মস্থান হইয়া থাকে । এই নর্দমাটা প্রত্যহ একরূপভাবে

পরিষ্কার করা কর্তব্য, যেন ইহাতে একটীও মাছি, কি মশা দৃষ্ট না হয় এবং কোন প্রকার গন্ধও না ছাড়ে। এটুকু পাকা হইলেই ভাল হয়।

সারকুড় ও পাঁশকুড়কে একবারে এখানে স্থান দেওয়া কর্তব্য নহে। ইহাতে নানা প্রকার দ্রব্য পচিয়া ছুর্গন্ধ ছাড়ে, এবং মাছি ও মশার আড্ডা ও উৎপত্তি-স্থান হয়। এজন্য, ইহা গৃহ হইতে অধিক অন্তরে হওয়া প্রয়োজনীয়।

এই উঠান মধ্যে কোন প্রকার বৃক্ষাদি ত দূরের কথা কোন শাক-সব্জি রোপণ করাও ভাল নহে। তাহাতে ইহা সর্বদা আর্দ্র থাকে ও মশকাদির আশ্রয়-স্থান হয়। ইহা সর্বদা পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন, শুষ্ক, বায়ু ও আলোক যুক্ত হওয়া উচিত।

দরজা, জানালা ইত্যাদিকে সর্বদা পরিষ্কৃত ও কন্দুঠ রাখা কর্তব্য, এবং ইহাদিগকে বৎসর মধ্যে একবারও রঙ বা আন্-কাতরা দ্বারা রঞ্জিত করা উচিত। ঘরের অগ্রাণ্ড কাঠ ও ধাতু নিশ্চিত আসবাব পত্রে, বাহার যেরূপ রঙ ও পালিশ তাহাতে সেরূপ মাঝে মাঝে দেওয়া কর্তব্য।

ডিবার দ্বারা কেবোসিন তৈল জ্বালান বড় অস্বাস্থ্যকর ও বিপ-জ্জনক। ইহার মত ময়লাকারী পদার্থ আর দ্বিতীয় নাই। ইহা দ্বারা গৃহস্থিত বস্তুসকল, এমন কি, আমাদের শরীর ও আভ্যন্তরিক যন্ত্র পর্য্যন্ত কৃষ্ণবর্ণ হইয়া যায়। ইহা অনেকেই দেখিয়া থাকিবেন যে, নামারক্কে পর্য্যন্ত ইহার ময়লা প্রবেশ করিয়া, ইহাকে ও নাকের পিঁচড়াকে কাল করিয়া দেয়। ইহাতে আকস্মিক বিপদও অনেক

হইয়া থাকে । বালক বলিকাগণের বস্ত্রে, ইহার অগ্নি লাগিয়া, কত ছেলে বৎসর বৎসর বিপন্ন ও প্রাণ হারাইতেছে ।

ইহা চিমনি অর্থাৎ ধূম-নির্গমন-নলযুক্ত দীপ মধ্যে জ্বলাইলে, ঐ সব মলিনতা ও বিপদ হইতে অনেক পরিমাণে রক্ষা পাওয়া যায় । ইহাকে যে প্রকারেই জ্বাল না কেন, ইহা কিয়ৎপরিমাণে দর্শনশক্তির দোষ উৎপন্ন করিয়া থাকে ।

কোন প্রকার প্রজ্বলিত দীপ মধ্যে তৈল, স্পিরিট কি অথবা কোন তরল দাহ্য পদার্থ প্রদান করা বিপজ্জনক । একরূপ করায়, অনেকের জীবন নষ্ট হইয়া থাকে । একরূপ জলন্ত আলো বা ষ্টোভ অর্থাৎ আখা মধ্যে কেরোসিন তৈল বা স্পিরিট অর্থাৎ সুরাসার দিতে হইলে, ইহাকে সম্পূর্ণরূপে নির্বাণ করিয়া, তবে ঐ সব বিপজ্জনক পদার্থ উহাদের মধ্যে ঢালিয়া দেওয়া উচিত ।

মক্ষিকা ।—অপরিচ্ছন্নতার প্রধান পরিচায়ক মক্ষিকা । যেখানেই ময়লা ও দুর্গন্ধ, সেখানেই মাছি বিद्यমান । এই মাছি, থালা দ্বারা কোটা কোটা রোগ-জীবাণু বহন করিয়া, আমাদের খাদ্য, পানীয় প্রভৃতির উপর বিচরণকালে উহা ছড়াইয়া দেয় । ইহাতে আমরা বিস্মৃতিকা প্রভৃতি কঠিন ব্যাধিকর্তৃক আক্রান্ত হই । খাদ্যদ্রব্য গরম থাকিলে, তাহার উপর মাছি বসিতে পারে না । ভোজনকালে বাম হস্ত দ্বারা পাখা ব্যজন করিলে, ঠাণ্ডা সহসা আহারীয়ের উপর বসিতে পারে না ।

মশার অবস্থিতি অপরিষ্কার ও সরস স্থানে ; ইহার বিশেষ বিবরণ ম্যালেরিয়া বর্ণন কালে ব্যাখ্যা করা হইয়াছে ।

পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে, কখন কখন আহাের অমু-
স্কানে ঝাঁকে ঝাঁকে মশা ও মাছি জীবালয়ে গমনাগমন করে ।
ইহাদিগের এই যাতায়াত নিবারণ জ্ঞত্ৰ, নানা রকমের ধূম প্রস্তুত
করা কর্তব্য । গৃহ ও প্রাঙ্গণ মধ্যে ধূপ, ধুনা, গন্ধক কিম্বা সমপরিমাণে
গন্ধক ও ধুনা মিশ্রিত করতঃ দগ্ধ করা উচিত ; কারণ ঐরূপ
ধূয়ার তীব্রতায় ইহারা তিষ্ঠিতে পারে না । ইহাদের গন্ধে অনেক
মশা সংক্রান্ত হইয়, এবং কেহ কেহ মরিয়া যায় ।

ছারপোকা ।—ইহা খাট, তক্তাপোষ, বিছানা, মাহুর প্রভৃতির
অপরিষ্কারের ফল মাত্র । ইহারা গ্রীষ্মকালের রাতে, দংশন করিয়া,
নিদ্রার বড় ব্যাঘাত জন্মাইয়া থাকে, এবং এক প্রকার মারাত্মক
অরপ্পীহা রোগের জীবাণু আমাদের দেহ মধ্যে পরিচালিত করে ।
গরম জল দ্বারা, পুনঃ পুনঃ ঐ সব শয্যা-দ্রব্য ধৌত করিলে, ইহাদের
ডিম পর্য্যন্ত বিনষ্ট হইয়া যায় । তার পর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন
ভাবে ঐ সব দ্রব্য রাখিলে, আর ইহা জন্মাইতে পারে না ।

অষ্টম পাঠের প্রশ্ন ।

- ১। পরিচ্ছন্নতা কয় প্রকার ?
- ২। চুল পরিষ্কার রাখার জন্তু কি করা উচিত ?
- ৩। চর্ম্ম পরিষ্কার না রাখিলে কি হয় ?
- ৪। খুস্কি, উকুন ইত্যাদি মাথায় জন্মিবার কারণ কি ?
- ৫। খোস চুলকানি কেন হয় ?
- ৬। দাঁতন না করিলে কি হয় ?
- ৭। ছেলেদের দাঁত ভাল রাখিবার জন্তু কি করা কর্তব্য ?
- ৮। দন্ত গেল ত অঙ্গ গেল,—অঙ্গ গেল ত প্রাণ গেল--ইহা

সুঝাইয়া দাও ।

- ৯। ডিবাতে কেরোসিন তৈল জ্বালিলে কি হয় ?
- ১০। কেরোসিন তৈল, সুরাসার প্রভৃতি জ্বলন্ত দ্রব্য বা উনানে ঢালিলে, কি কি বিপদ হইতে পারে ?
- ১১। ছারপোকা মারিবার সহজ উপায় বল ?





নবম পাঠ ।

গ্রাম সংস্করণ ।

কি ধনী, কি দরিদ্র, কি স্ত্রী, কি পুরুষ, কি পশু, কি পক্ষী সকলেই আপন আপন বাস-গৃহের প্রতি সর্বদা যাবতনাই স্নেহ ও যত্ন করিয়া থাকে। এই যে নিজ নিজ ঘরের জন্ত সকলের অবিচ্ছেদ্য প্রেম, আন্তরিক স্নেহ এবং ইহাকে সর্বাঙ্গীন-সুন্দর করিবার নিরন্তর লালসা,—এখন এসকল কেবল স্ব স্ব গৃহ প্রতি প্রয়োগ করিলে চলিবে না; গ্রামের স্বাস্থ্য উন্নতির জন্ত হৃদয়মধ্যে ঐ সব ভাব জাগ্রত রাখিয়া কার্য্য করা প্রয়োজন হইয়াছে। নচেৎ গ্রামমধ্যস্থ নদী, বিল, পুষ্করিণী প্রভৃতি জলাশয়ের এবং পয়ঃপ্রণালী, নালা, নর্দমাতির দুর্বস্থা হওয়াতে আমাদের লোপের পথ প্রশস্ত হইতেছে।

এই সব কারণে, অনেক গ্রাম জনশূন্য হইয়া, জঙ্গলে পরিপূর্ণ হইয়াছে ও হইতেছে, হহা প্রায় দেখিতে পাওয়া যায়।

প্রত্যেক গ্রামমধ্যে আরও অনেক প্রকার রোগের আকর বিস্তারিত রহিয়াছে। টিহাদিগের উত্তমরূপ সংস্কার না হইলে আমাদের কোন প্রকারে জ্বর, ওলাউঠা, যক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয়কারী ব্যাধির করাল কবল হইতে রক্ষা পাওয়া কঠিন।

অতএব কি জ্ঞানী, কি অজ্ঞান, কি ধনী, কি নির্ধন, সকলেরই বধাসম্ভব বন্ধ, চেষ্টা, আর্থিক সাহায্য, শারীরিক শ্রম এবং বুদ্ধি ও কৌশল সহকারে গ্রাম সংস্কার দ্বারা, আপামর সাধারণের জীবন রক্ষা, রোগাক্রমণ নিবারণ এবং আরও বহুবিধ কষ্ট ও যন্ত্রণা অপনয়ন করিতে বিরত থাকা উচিত নহে ।

গ্রাম সংস্কার হইলে, সে সমস্ত রক্ষা করিবার জন্য, প্রত্যেক গ্রামে এক একটা স্বাস্থ্যসমিতি বা সংস্কারসমিতি থাকা কর্তব্য, এবং এই সমিতিমধ্যে অন্ততঃ একজন জ্ঞানবান্ ডাক্তার থাকা কর্তব্য । এই সমিতি স্বাস্থ্য উন্নতি-কল্পে, বাহা বাহা করিতে প্রস্তাব করিবেন, সে সমস্ত বাহাতে সুচারুরূপে সম্পন্ন হয়. তদ্বিষয়ে সকলেরই সাহায্য করা কর্তব্য ।

নালাদি । —গ্রামের মধ্যে পয়ঃপ্রণালী, নালা, নর্দমা প্রভৃতির লোপ বা বিকৃতি বশতঃ বৃষ্টি ও বন্যাদির জল গ্রাম হইতে নির্গত হইবার উপযুক্ত পথ না থাকায় গ্রামখানি প্রায় জলাচ্ছাদিত থাকে ইহাতে ঐ সব জল গ্রাম মধ্যে শোষিত হইয়া ইহাকে আর্দ্র করিয়া তুলে । এইরূপ ভিজ্রা স্থানে বাস করিলে অর, সর্দি, গাতাদি পীড়া প্রায় হইয়া থাকে, এবং গ্রামবাসী মনুষ্য, পশু, পক্ষী ইত্যাদির স্বাস্থ্যের অনিষ্ট হয় । গ্রাম মধ্যে, কোন কোন স্থানে, অধিক দিন জল আবদ্ধ থাকিয়া কর্দম উৎপন্ন হয় । এই কর্দম কয়েক মাস সঞ্চিত থাকিয়া, গরু, মনুষ্যাদির গমনাগমনের বিশেষ অসুবিধা ও স্বাস্থ্যের অনিষ্ট সাধন করে ।

এই সমস্ত রোগ, অসুস্থতা এবং কষ্ট দূর করিতে হইলে, গ্রাম-

মধ্যস্থ ও ইহার চতুঃপার্শ্বস্থ যে সমস্ত ছোট ও বড় নালা ইত্যাদি আছে ; তাহাদিগকে সর্বদা জলনিকাশের উপযোগী করিয়া রাখা কর্তব্য । ইহা ব্যতীত, কোন স্থানে নূতন নালা খননের প্রয়োজন হইলে তাহাও করা কর্তব্য, এবং যেখানে পুরাতন নালা আবশ্যক হইবে না তাহাও ভরাট করিয়া দেওয়া ভাল ।

এই সমস্ত জলনিকাশের পথকে, আমাদের দেহস্থ মলমূত্র নির্গমনের পথ সদৃশ বিবেচনা করা কর্তব্য ; কারণ আমাদের শরীরস্থ মলমূত্রাদির নির্গমন পথের দোষে বা অন্য কোন কারণে দেহ হইতে পরিত্যক্ত পদার্থ নির্গত না হইলে, সঞ্চিত মলমূত্র দ্বারা ইহার যাদৃশ অনিষ্ট হয়, গ্রামসংলগ্ন নালাদির নিপর্ধ্যায় জন্ম ভূমির মব্যে জল শোষিত হইয়া তাহাপেক্ষা অধিক অনিষ্ট হইয়া থাকে ।

জলাশয় ।—পল্লিগ্রামের মধ্যে অনেক পুকুর, ডোবা এবং কোন কোন গ্রামের নিকটে খাল, ঝিল, নদী দেখিতে পাওয়া যায় । গ্রামমধ্যস্থ ডোবাগুলি একবারে ভরাট করিয়া দেওয়া কর্তব্য । কারণ, এত ডোবার জলে অনিষ্ট বই হইতে দেখা যায় না । গ্রাম মধ্যে ও ইহার নিকটে অধিক জলাশয় থাকা ভাল নহে । যেগুলির প্রয়োজন হইবে সেইগুলি রাখিয়া আর সমস্ত ভরাট করা উচিত । এই অবশিষ্ট পুকুরের মধ্যে যাহারা পুনরায় খননোপযোগী হইবে তাহাদিগকে খনন করা উচিত । বৃহৎ গ্রাম মধ্যে দু-একটি উৎকৃষ্টজলবিশিষ্ট পুকুরিণী, কেবল পানীয় জলের জন্ম নির্দিষ্ট রাখা কর্তব্য ।

পুকুরের জল অপেক্ষা বেগবতী নদীর জল উৎকৃষ্ট পের ।

গবাদির গাত্র ধোত জন্তু, একটা স্বতন্ত্র পুকুর থাকা আবশ্যিক। যে সব গ্রামে জলকষ্ট বা জল দুশ্রাপ্য, তথায় কূপ, ইদেরা প্রভৃতি খনন করা উচিত। ইহাদের জল পুকুরাদির জল অপেক্ষা উত্তম ও নিরাপদ। কারণ, অগ্ৰাণ্ণ জলাশয়ের জলের মত, ইহাদের জল সহসা কলুষিত হয় না।

বন ও জঙ্গল।—অনেক গ্রামের মধ্যে, চারিদিকে ও সন্নিকটে ইহা দেখিতে পাওয়া যায়। ইহাদের জন্তু বাতাস, সূর্যের তাপ ও আলোক, গ্রামমধ্যে ভাল করিয়া খেলিতে পারে না। সেজন্তু, বনাকীর্ণ স্থান অস্বাস্থ্যকর।

এজন্তু ছোট ছোট বৃক্ষ, লতা, গুল্ম বিশিষ্ট বন, একবারে সমূলে উৎপাটন করা কর্তব্য। কারণ, ইহাদিগকে কাটিয়া দিলে দেখা যায়, ইহারা বিপুল বলে বৃদ্ধি হয়। অতএব ইহাদিগকে কাটিয়া, অনর্থক অর্থ অপব্যয় করা উচিত নহে।

সমস্ত বড় বড় বৃক্ষের শাখা প্রশাখা, ভূমি হইতে ১০।১২ হাত উচ্চ রাখিয়া ছাঁটিয়া দেওয়া উচিত। এই প্রকার বৃক্ষ ও বাশাদি গৃহের সন্নিকটে জন্মিয়া বায়ু ও আলোকাদির রোধ করিলে, ইহাদিগকে অল্প পরিমাণে তফাৎ তফাৎ রাখিয়া অবশিষ্ট কাটিয়া ফেলা বিধেয়।

যে সব গ্রামে কুমার ও শিউলি আছে, তাহাদিগকে উৎসাহিত করিলে, তাহারা অনেক বন জঙ্গল কাটিয়া দেয় ও আবশ্যিক মত লইয়া যায়। মাঝে মাঝে বন জঙ্গলে আগুন লাগাইয়া দিলে, বৃক্ষাদি হইতে চ্যুত শুষ্ক পত্র, শুষ্ক লতা ও গুল্মাদি পুড়িয়া গিয়া

ইহা অনেক পরিষ্কৃত হয়, এবং মশক ইত্যাদি অনেক অনিষ্টকারী জীব দগ্ধ হইয়া যায় ।

রাস্তা ।—গ্রাম মধ্যে অন্ততঃ চারি হাত প্রশস্ত রাস্তার প্রয়োজন । এই রাস্তার বক্ষঃস্থল কিছু উচ্চ করা কর্তব্য । তাহা হইলে, বৃষ্টির জল উভয় দিকে গড়াইয়া যায় এবং শীঘ্র কাদা হইতে পায় না । ইহার উভয় দিকে নালা রাখা উচিত । নচেৎ জল-সঞ্চয় হইয়া ঠহা শীঘ্র খারাপ হইয়া যায়, এবং গমনাগমনেরও যথেষ্ট কষ্ট হয় । রাস্তার ভিন্ন ভিন্ন স্থানে সাঁকো থাকা আবশ্যিক । অনেক সময়, প্রচুর বৃষ্টি ও বন্যার জল রুদ্ধ হইয়া ইহার ক্ষতি হয় । রাস্তা যাহাতে অপরিষ্কার না হয়, তাহাতে সকলের লক্ষ্য থাকা আবশ্যিক ।

বিষ্ঠা ।—অনেক পল্লিগ্রামের মধ্য দিয়া যাঠিবার সময়, অসহ্য তীব্র বিষ্ঠার গন্ধে নাসিকা জ্বলিয়া যায়, মস্তক ঘুরিয়া পড়ে এবং অনেক সময় দম আটকাইবার গ্ৰাম হয় । এ সব স্থানে পাইখানার প্রচলন হওয়া প্রয়োজন । কিন্তু ইহা কার্যো পরিণত হওয়া, শীঘ্র সম্ভবপর নহে ; সেজন্য, গ্রাম হইতে দূরে, প্রত্যেক পাড়ায়, এক একটা নির্দিষ্ট মলত্যাগের স্থান থাকা ভাল ।

কদাচ রাস্তার ধারে, পুকুরের পাড়ে ও নদীগর্ভে মলত্যাগ করা কর্তব্য নহে ।

এই সব গ্রামে, গ্রামস্থ কি ইহার নিকটস্থ হাড়ি, ডোম, বাউরি, বুনো প্রভৃতিকে ছুঁতিন দল শূকর রাখিবার জন্য উৎসাহিত করিলে, ময়লা পরিষ্কার হইবার যথেষ্ট সুবিধা হয় । কারণ,

উহাদের রক্ষিত শূকরগুলিকে ছ'তিন দলে বিভক্ত করিয়া দিবসে ২।৩ বার করিয়া গ্রামের চতুঃপার্শ্বে চরাইলে, গ্রাম তাদৃশ ময়লা হইবার সম্ভাবনা থাকে না। ইহা অতি সহজ উপায়।

আবর্জনা।— গ্রামের প্রত্যেক পল্লিতে, প্রায় এক একটা ইহার স্থূপ দেখিতে পাওয়া যায়। ইহাতে সর্ববিধ জঞ্জাল 'ও পরিত্যক্ত পদার্থ নিষ্কিপ্ত করা হয়। এই সমস্ত পদার্থ পচিয়া দুর্গন্ধ ছাড়ে, এবং বহু প্রকার রোগের জীবাণুর উৎপত্তি-স্থান হইয়া থাকে। অতএব এ সমস্ত আবর্জনা রাশিকে মাঝে মাঝে অগ্নি দ্বারা দগ্ধ করা উচিত। পরে ভস্মাবশিষ্ট যাহা থাকিবে, তাহাকে জমির সাররূপে ব্যবহার করা যাইতে পারে। যদি একরূপ করা না হয়, তাহা হইলে, ইহাদিগকে কোন ডোবা বা গত্ত ভরাট করিবার জন্ত, ব্যবহার করা যাইতে পারে। কিন্তু অগ্নি-সংযোগে ভস্ম করাই উত্তম। সর্বভুক অগ্নিদ্বারা, অনায়াসে অধিকাংশ সংক্রামক রোগের বিষ প্রকৃষ্টরূপে সংশোধিত হইয়া থাকে।

সারজিয়ান।— প্রত্যেক কৃষক-পল্লি মধ্যে, ১০।১২ হাত পরিসর বিশিষ্ট ২।৩টি করিয়া অগভীর গত্ত থাকে। ইহার মধ্যে গোময়, গোমূত্র, গোয়ালের সমস্ত জঞ্জাল, আরও সার প্রস্তুত উপযোগী নানা পদার্থ নিষ্কিপ্ত হইয়া থাকে এবং ইহাতে বর্ষাকালের জল মিশ্রিত হইয়া, ইহা নরককুণ্ডরূপ ধারণ করে। কারণ, ইহার দুর্গন্ধে, মে দিক্ দিয়া যাওয়া অসম্ভব হইয়া পড়ে। ইহা মক্ষিকাগণের আনন্দ-ধাম রূপে পরিণত এবং মশক সকলের চিরন্তন সুখ-

নিকেতন হয়। এ হেন বিষকুস্তকে, গ্রাম হইতে দূরে স্থাপন করা উচিত।

শ্মশানভূমি, গোরস্থান ও ভাগাড়।—এই তিনটি স্থানই গ্রাম হইতে বহুদূরে—গ্রামের উত্তর কি পূর্ব দিকে নির্দিষ্ট থাকা প্রয়োজন। অনেক অবিবেচক ও কুঅভ্যাসী লোক, সামাজিক নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া, পানীয় পুকুরিণীর পাড়, খিড়কি পুকুরের পাড়, বাস্তার সন্নিকট প্রভৃতি স্থানে শবদাহ, সমাধি বা কবর স্থান এবং পশাদির মৃত দেহ নিক্ষেপ করিয়া থাকে। ইহাতে স্বাস্থ্যের গুরুতর অনিষ্ট করা হয়।

শ্মশানভূমি।—মৃতদেহ অগ্নি দ্বারা দগ্ধ করিয়া ভস্ম করাই অতি শ্রেষ্ঠ ও স্বাস্থ্যসম্মত প্রথা। এজন্য অনেক সভ্যদেশে, এ প্রথা ক্রমশঃ প্রচলিত হইতেছে। হিন্দুদিগের মধ্যে, বৈষ্ণব সম্প্রদায়ের শব সমাধি, মর্ধ্যাং মাটির নীচে পুঁতিয়া ফেলা হয়। অনেক দরিদ্র হিন্দু সম্প্রদায়ের লোকও, কাষ্ঠাদির অভাবে, এক্ষেপে মৃত সংকার করে। অনেকে লোকজন অভাবে, বন, জঙ্গল, প্রান্তর বা নদী ইত্যাদিতে ইহা নিক্ষেপ করিয়া থাকে। মৃতদেহ নদী ইত্যাদি জলাশয়ে নিক্ষেপ করা, মহাপাপের কার্য। কারণ, তাহাতে জল দূষিত হইয়া, কত গত লোকের প্রাণ নষ্ট হইতে পারে। কোন কোন বৈষ্ণব, এই ক্রিয়া আপন বারাণ্ডা বা উঠান মধ্যে সমাধা করে; ইহা অতি দূষণীয় ও অন্ত্যায়। ইহা প্রান্তর বা বনজঙ্গলে নিক্ষেপ করিলে, মাংসাশী জন্তু ও পক্ষিগণ শীঘ্র গ্রাস করিয়া ফেলে, সুতরাং ইহা তত দোষাবহ নহে—এবং ইহাকে কিয়ৎপরিমাণে দগ্ধ করিয়া, জলে নিক্ষেপ করাও অতি দূষণীয়।

গোরস্থান।—মুসলমান ও খ্রীষ্টানগণ, শবকে কবর অর্থাৎ মৃত্তিকার নিম্নে গর্ত করিয়া প্রোথিত করিয়া থাকে। ইহাও প্রকারান্তরে সমাধি করা মাত্র।

শবকে সমাধিই কর, আর গোরই দাও, ইহাকে বাঁশের বা কাঠের মাচাতন মধ্যে রাখিয়া, দু'আড়াই হাত মাটির নীচে পুঁতে ফেলাই উত্তম। কারণ, অল্প গভীর গর্ত মধ্যে মৃতদেহ সংকার করিলে, ইহা শীঘ্র পচিয়া মৃত্তিকাতে পরিণত হইয়া যায়। তখন ইহা কোনরূপে দোষাবূহ হয় না; কিন্তু ৪।৫ হাত গর্তের মধ্যে ইহাকে পুঁতিলে, ইহা শীঘ্র মৃত্তিকাকার ধারণ না করায়, অনেক দিন পর্য্যন্ত ঘৃণীয় থাকে। আর কবর বা সমাধি দিয়া, ইহার চারিদিকে খুব শক্ত করিয়া, কাঁটা গাছের একরূপ ভাবে বেড়া দেওয়া আবশ্যিক,—যেন কুকুর, শেয়াল ইত্যাদি মাংসাশী জন্তুগণ, কোন প্রকারে শব স্পর্শও করিতে না পারে।

ভাগাড়।—যে স্থান ইহার জন্ত নিরূপিত আছে, সে স্থানেই গরু, বাছুর, মহিষ, কুকুর, বিড়াল, সর্পাদির মৃতদেহ নিক্ষেপ করা কর্তব্য। ঐ স্থান ব্যতীত, অন্য স্থানে নিক্ষেপ করিলে, সাধারণের স্বাস্থ্যের ও নীতির অধিক অনিষ্ট করা হয়। এ প্রকার ধৃষ্টতা ভাল নহে। নির্দিষ্ট স্থানে ইহা ফেলিলে কুকুর, শূগাল, শকুনি, হাড়গিল্লা, কাক প্রভৃতিতে শীঘ্রই ইহা গ্রাস করিয়া ফেলে। এসমস্ত পণ্ড পক্ষী প্রাকৃতিক মল পরিষ্কারক, অতএব কাহারও কোন প্রকারে ইহাদের অনিষ্ট করা কর্তব্য নহে।

নবম পাঠের প্রশ্ন ।

- ১। গ্রাম মেরামত অভাবে আমাদের কি হুততেছে ও হইতে পারে ?
- ২। সকলের সমবেত যত্ন ও চেষ্টা ভিন্ন সংস্কার সম্ভব কি ?
- ৩। পয়ঃপ্রণালী ও নালাদি কিরূপ করিবে ?
- ৪। জলাশয় সকল মেরামত সম্বন্ধে উপায় বল ।
- ৫। পানীয় জলের পুকুর আলাদা না করিলে কি হয় ?
- ৬। দেশে বন শুষ্ক থাকিলে কি হয় ?
- ৭। ঊহাদিগকে পরিষ্কার করিতে হইলে কি কি উপায় করা উচিত ?
- ৮। আবর্জনা বাশি কি করা উচিত ?
- ৯। সারজিয়ান কোথায় হইলে ভাল হয় ?
- ১০। শ্মশান, গোরস্থান ও ভাগাড় কোথায় করা ভাল ?
- ১১। পাড়াগাঁয়ের মল পরিষ্কারের সহজ উপায় বল ?
- ১২। হাঁস, কবুতর, বিড়াল, কুকুর প্রভৃতি মরিলে কোথায় ফেলা উচিত ?



জ্বর ।

রোগের তুল্য পৃথিবী মধ্যে আমাদের আর দ্বিতীয় শত্রু নাই । অগ্ন্যাগ্নি বৈরাগ্য সহিত আমরা সৃষ্ট শরীরে, সবল চিত্তে যুদ্ধ করিতে পারি । কিন্তু ইহা অগ্নে আমাদের বল নীর্য্য হরণ করিয়া, পাতিত করিয়া ফেলে । ইহার হস্ত হইতে কাহারও পরিত্রাণ পাঠবার সম্ভাবনা নাই । ইহা এতদূর নির্দয় যে, নবজাত শিশুর মধুমাখা মুখভরা হাসি কাড়িয়া লইয়া, অবিরত তাহাকে বিষাদাশ্রুতে ভাসাইতে থাকে । এ হেন শত্রুর প্রতি সকলেরই সতত সতর্ক থাকি কৰ্ত্তব্য, এবং ইহা দেহে প্রবেশ করিলে যাহাতে শরীর হইতে সহর দূর হইয়া যায়, তাহার সবিশেষ যত্ন ও চেষ্টা করা উচিত ।

ম্যালেরিয়া ।—এক প্রকার জীবাণু-জাত জ্বর । এই জীবাণু সচরাচর আমাদের মধ্যে, যাহার ম্যালেরিয়া হয় তাহার রক্তে এবং এনোকেলি নানক মশকীর শরীর মধ্যে দেখিতে পাওয়া যায় । এই মশকীর শরীরস্থ জ্বরের বিষ, তলের মধ্য দিয়া মনুষ্যগণকে দংশনকালে তাহাদের রক্তে প্রবেশ করাইয়া দেয় । এই জীবাণু, রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া কোটি কোটি সংখ্যায় বৃদ্ধি পায় ও জ্বরের উত্থানেই সৃষ্টি হইয়া থাকে ।

এই জ্বর-জীবাণু তিন প্রকার; সেজগ্ন, এই জ্বরও সচরাচর তিন প্রকার হইয়া থাকে । যথা, একপ্রকার জ্বর—প্রতিদিন একবার

আসে, আর ছেড়ে যায় । আর একপ্রকার জ্বর—একদিন ছাড়া আসে এবং অল্প প্রকারটী দু'দিন ছাড়া জ্বর ।

ইহা ব্যতীত, তিন দিন ছাড়া, দিনে দু'বার ও কম্পজ্বর প্রভৃতি, সবই ম্যালেরিয়ার খেলা বই আর কিছুই নয় । এই জ্বর বহুরূপী বলিলেও চলে ।

কখন কখন দেখিতে পাওয়া যায়, পাড়াগুচ্ছ লোকের কম্পজ্বর হইয়া থাকে । ইহা আশ্চর্য্য নহে ; কারণ এনোফেলি নামক মশকী-গণ কম্প জ্বরের জীবাণুযুক্ত যোগীর রক্ত পান করিয়া, ইহা যখন ঘাহাদের রক্তের মধ্যে ছল দ্বারা প্রবেশ করাইয়া দেয় তখন তাহাদের কম্পজ্বর হইয়া থাকে ।

বর্ষাকালে এ জ্বরের বীজ বপন হইয়া থাকে । সে সময় সবস্থানে ইহার তত প্রকোপ দেখা যায় না ।

ভাদ্র, আশ্বিন শরৎ কাল হইতে কার্তিক অগ্রহারণ হেমন্ত কালে, ইহা পূর্ণ মাত্রায় লোককে আক্রমণ করিয়া থাকে । ইহার অত্যাচাবে, অনেক গৃহস্থের সংসারে এমন একজন লোকও থাকে না, যে অন্নের মুখে একটু জল দেয় ।

পূর্বে বলা হইয়াছে, বর্ষাকালে জ্বর-রোগের বীজ বপন করা হইয়া থাকে । কারণ, পূর্ক বৎসরে যে সকল মশকীর ডিম্ব, বন জঙ্গল ইত্যাদি স্থানে পড়িয়া থাকে, এখন তাহারা বর্ষার জল পাইয়া বড় ও পুষ্ট হইয়া বংশবৃদ্ধির বাসনায় যেখানে একটু মাত্র সঞ্চিত জল পায়, তথায় ডিম্ব প্রসব করিয়া থাকে—অর্থাৎ ছোট ডোবা,

গর্ভ, এবং নালার কোন স্থানে আবদ্ধ জল থাকিলে তথায় । হাঁড়ি, কলসী, বোতল, ভাঁড়, টাঁঠি ও ঠহাদের ভগ্নাংশ মধ্যে একটু জল পাইলে, মশকীগণ ডিম্ব প্রসব করিতে বিরত হয় না । তখন এই এনোফেলি মশকীগণ—মনুষ্য রক্ত পান লালসায় তাহা-দিগকে দংশন করে । এই মনুষ্যগণের মধ্যে, যাহারা পূর্ক বৎসর হইতে ম্যালেরিয়া জ্বর হইতে মুক্ত হইতে পারে নাই, তাহাদের রক্তপানের সহিত ঐ জ্বরের জীবাণুও পান করিয়া, জ্বরের নূতন বীজ সংগ্রহ করিয়া, বিষ চালনা দ্বারা দেশকে দেশ উৎসন্ন করিয়া থাকে । ইহার জন্ত, কত জননীর ক্রোড় শূন্য এবং কত শিশু, মাতাপিতা শূন্য ও কত লোকের গৃহ শূন্য হইতেছে । এই জ্বরের প্রকোপে কত গর্ভবতীর গর্ভপাত পর্য্যন্ত হইতেছে ।

এই জ্বর সচরাচর শীত বা কম্প হইয়া আইসে । হাত পা বেদনা করে, দেহের কোন কোন সন্ধিস্থান কন্ কন্ করে । কাহারও মাথা বেদনা, বমি ও মলত্যাগ হইয়া থাকে । জ্বর সম্পূর্ণ রূপে প্রকাশ পাইলে, কাহারও খুব পিপাসা পায়, মাথাব্যথা বাড়ে বা দূর হইয়া যায় । কাহারও অঙ্গ প্রত্যঙ্গে পীড়া বৃদ্ধি হয়, বা থাকে না । এই প্রকার কষ্টকর লক্ষণ, কয়েক ঘণ্টা ভোগের পর, জ্বর ছাড়িয়া যায় । কাহারও কাহারও জ্বর সম্পূর্ণ না ছাড়িয়া, কিছু পরিমাণে রহিয়া যায় ।

শরীরে যে দিন ম্যালেরিয়া প্রবেশ করে, সে দিনই কিছু আমাদের জ্বর হয় না । শুরু পরিশ্রম, রাত্রি জাগরণ, রৌদ্রে

ভ্রমণ, শরীরে আর্দ্রতা লাগান, শীতাদিক্য ভোগ, ভোজনে অত্যাচার ইত্যাদি দ্বারা রোগ শীঘ্র প্রকাশ পায় বা জ্বরকে ডাকিয়া আনি হয় । একবার জ্বর হইয়া আরোগ্যলাভ করিয়া, পুনরায় ঐ সব অত্যাচার করিলে, ইহা শীঘ্র শীঘ্র প্রকাশ পায় । বিশ্রাম সব বোগের মহৌষধ । রোগ হইতে আরোগ্যলাভ করিয়া, ক্ষুধা-উপযোগী আহার, নিদ্রা, ভ্রমণ, শ্রম ইত্যাদি করা কর্তব্য ।

কুইনাইন জ্বরের মহৌষধ । ইহাকে বিবেচনা পূর্বক ব্যবহার করিতে পারিলে, প্রায় ডাক্তার ডাকিতে হয় না । ডাক্তার ডাকিলেও, বেশী অল্প ঔষধ ব্যবহারের প্রায় প্রয়োজন হয় না ।

কুইনাইন এ জ্বরে ব্রহ্মাস্ত্রস্বরূপ । জ্বরে বিজ্বরে যখনই কুইনাইন খাওয়াইবে, তখনই হাতে হাতে ফল পাইবে ।

যে সময় গ্রামের, কি পাড়ার, কি বাড়ীর অনেক লোকের জ্বর হইতে থাকে, তখন ৮।১০ দিন অন্তর ১০।১২ গ্রেণ পরিমাণ কুইনাইন খাইলে, জ্বরের হাত হইতে এড়ান যায় ।

গা-ভাত-পা ব্যথা করিতেছে, কি অল্প কোন জ্বরের লক্ষণ অল্প দেখা দিতে আরম্ভ হইয়াছে (কারণ সকলের ধাত সমান নয় ; সুতরাং সকলের এক রকম লক্ষণ প্রকাশ না পাইয়া, ধাত অনুসারে ভিন্ন ভিন্ন লোকের লক্ষণের তারতম্য হইয়া থাকে) এমন সময়, কুইনাইন সেবন করিলে, আর জ্বর আসিতে পারে না । ইহাতে শরীর দুর্বলও হয় না, বা জ্বরের নানা কষ্ট ভোগও করিতে হয় না । এ উপায় বড় শ্রেষ্ঠ উপায় । এ সুবোগ কাহারও ছাড়া উচিত নহে ।

শীতকম্পের সময় ও ইহার পূর্বে কি পরে কুইনাইন দিলে, আর জ্বর বেশী তেজে আসে না, এবং এলেও শীঘ্র ছেড়ে যায় ।

জ্বর আছে এমন সময় ইহা ব্যবহার করিলে, ইহা অধিক ক্রম না থাকিয়া শীঘ্র দূর হইয়া যায় ।

জ্বর ছেড়ে যাচ্ছে এমন সময় ইহা সেবন করাইলে, প্রায় আর ফিরে জ্বর হয় না ।

কুইনাইন যখনই দাও, গায়ের মত অর্থাৎ বয়স মত ইহা খাওয়াইলে, একবার বই ছ'বার আর জ্বর আসতে পারে না । আর তা না হ'লেই নানা কষ্ট বই আর গতি নাই ।

বেশী সর্দি-কাশিতে, মাথা ব্যথা বা ভারী থাকিলে, এবং পেটে পীড়া ও বমি ইত্যাদি ব্যাধি জ্বরসহ বর্তমান থাকিলে, কুইনাইন ভাল কাজ করিতে পারে না । যদি একান্ত এসব অবস্থায় ইহা ব্যবহার করিতে হয়, তবে ঐ সকল রোগখণ্ডনকারী ঔষধসহ ইহা ব্যবহার করিবে । কিন্তু উপসর্গ দূর না করিয়া ইহা খাওয়া ভাল নয় ।

কুইনাইন ভিন্ন ইহার উপায় নাই ; অতএব গর্ভবতী স্ত্রীলোক কি এক মাসের শিশুর এ জ্বর হইলে, তাহাকেও এই ঔষধ দেওয়া উচিত । না দিলে, শেষে শোক ভোগ করিতে হয় ।

আজকাল ছেলে, বড় সকলে ইহার মাত্রা জানে ; সে জন্ত এ বিষয়ে বেশী আলোচনা করিলাম না । একটা পূর্ণবয়সী লোককে, ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ২৫।৩০ গ্রেণ কুইনাইন দেওয়া যায় ।

যেখানে খুব জ্বর হয়, সেখানে সপ্তাহে ১০।১২ গ্রেণ কুইনাইন ব্যবহার করিলে, জ্বর আর পুনঃ পুনঃ আসিতে পারে না ।

শিশু, ছেলে ও বৃদ্ধগণের কোমল প্রাণ ; সে জ্বর, তাহারা এ জ্বরের ধাক্কা সামলাইতে পারে না । তাহাদিগকে এ ঔষধ, শীঘ্র কলেকৌশলে পাওয়া হতে হয় ।

তরল ঔষধ শীঘ্র শোষিত হইয়া, রক্তের সহিত মিশিয়া, ক্রিয়া প্রকাশ করে । এজন্ত, কুইনাইন গুলে খেতে পারলে, আর অন্য রকমে সেৱন করা কর্তব্য নয় । ইহাকে গুলে খেতে হ'লে, একটা পাথরবাটী বা কাচের গেলাসে ৪৫ গ্রেণ কুইনাইন রেখে, যে কোন লেবুর রস ১৫।১৬ বিন্দু দিয়া আন্তে আন্তে নাড়িলে, উহা দ্রব হইয়া যায় । উহাতে আধ ছটাক আন্ডাজ গরম জল দিয়া পান করা যায় । যাহারা একান্ত আরক পান করিতে পারে না, বা পছন্দ করে না, তাহারা ঐ পরিমাণ কুইনাইন, ৩৪ ফোঁটা লেবুর রস দিয়া, নটিকা করিয়া খাইতে পারে । আর যাহার পছন্দ হইবে, সে শুঁড় কুইনাইনও জল বা লেবু রসের সরবত দিয়া সেৱন করিতে পারে । লেবুরসের সরবত সহ কুইনাইন খাইলে, ইহার উগ্র গুণের মাধুর্য্য হইয়া থাকে । যাহারা তিত বলিয়া ইহা খাইতে ইচ্ছা করে না, তাহা বা ইহার বড়া বা চাকৃতিকে কলা, ছধের সর, চিনি ইত্যাদির ভিতর দিয়া গিলিয়া ফেলিতে পারে । উত্তম কুইনাইনের চাকৃতি, মূলত মূল্যে ডাকঘরে পাওয়া যায় ।

এই জ্বর হইবার ২।৩ দিন মধ্যে, কুইনাইন না দিলে, কেহ কেহ অতিরিক্ত মাংসেরিয়া বিষের প্রকোপে, শীঘ্রই প্রাণ হারাইয়া থাকে । আর ৫।৬ দিন কোন ঔষধ এ জ্বরে না দিলে পিলে বৃদ্ধি হয়, যকৃতের কিছু বৃদ্ধি বা অণু রোগ হইয়া থাকে, এবং আরও

নানা প্রকার উপসর্গ আসিয়া উপস্থিত হয়। বিনা কুইনাইনে, এ অর শতকরা ২।৪টা আরোগ্য হয় কি না সন্দেহ।

পূর্বে বলা হইয়াছে যে, কুইনাইন ভিন্ন ম্যালেরিয়ার আর অন্য ঔষধ নাই। কিন্তু কয়েকটি কৌশল ও উপায় আছে—যাহা যত্ন পূর্বক পালন করিলে, রোগ নিবারণ হইয়া যথেষ্ট সুফল লাভ করা যায়। তাহাদের মধ্যে মশা জন্মাইতে না দেওয়া, মশা-বংশ ধ্বংস করা, মশা ঘরে প্রবেশ করিতে না পারে তাহার চেষ্টা ইত্যাদি করা।

মশকাগণ যে যে স্থানে ডিম পাড়ে, সে সকল স্থানের নাম পূর্বে বলা হইয়াছে—অর্থাৎ ছোট ডোবা, গর্ত, খাল, নালা, মালা, হাঁড়ি, টিন, বালতি, বোতল-ভাঙ্গা ইত্যাদি, এমন কি, যাহাতে এক পুরা পাঁচ ছটাক মাত্র জল কয়েক দিন সঞ্চিত থাকে, সে স্থানেও বংশবৃদ্ধির জন্ম, মশকাগণ রাশি রাশি ডিম পাড়িয়া থাকে। অতএব বর্ষা আরম্ভ হইবার পূর্বে, এই সমস্ত ভাঙ্গা হাঁড়ি ইত্যাদি একবারে চূর্ণ করিয়া ফেলা কর্তব্য। বাড়ীর বাহিরে ও উঠানে যে সমস্ত ছোট ছোট গাছগাছড়া বা বড় বড় বাগ প্রভৃতির বন থাকিবে, তাহাদিগকে নির্মূল করিয়া পরিষ্কার করা উচিত। ইহাদিগকে মূলসমেত উৎপাটন করিলেও, বর্ষাকালে পুনঃ ঐ সমস্ত স্থানে দ্বাস জন্মিয়া থাকে; সুতরাং বাড়ীর উঠান ও ইহার বাহিরের ক্ষতুঃপার্শ্ব পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা কর্তব্য। মশাগণ কোপবন-বিশিষ্ট আর্দ্র স্থানে থাকিতে ভাল বাসে।

যে যে ডোবা, খাল ইত্যাদি মধ্যে ডানকুনা, তেচোক ইত্যাদি

মৎস্ত দেখা যায়, তথায় মশকীগণ ডিম পাড়িলে, উহারা ইহা খাটয় ফেলে ; সুতরাং এ সব স্থানে মশকীর ডিম্ব দেখা যায় নাই ।

নালা, নর্দমা, গর্ত ইত্যাদি স্থানে, মশকীগণকে দেখা বাউক আর নাই বাউক, ঐ সব স্থানে মাঝে মাঝে কিছু কিছু কেরোসিন তৈল দিলে ভাল হয় ।

মশকীগণ রক্ত-শোষণ লালসায়, প্রায় আধ ক্রোশ দূর হইতে লোকালয়ে আসিয়া থাকে ।

মশকীগণ মধো, অনেকে সকাল বেলা আলোক দর্শন করিয়া গৃহ হইতে চলিয়া গিয়া, নিকটবর্তী অন্ধকার ও আর্দ্র বনে লুকাইয়া থাকে ; কারণ, উহারা একরূপ স্থানে থাকিতে ভাল বাসে । ইহাদের মধো অনেকে গৃহমধ্যে অন্ধকারযুক্ত স্থানে রহিয়া যায়, যথা ; - ঘরের কোণ, তক্তাপোষের নিম্ন ও হাঁড়িকুড়ির ভিতর যেখানে মলিনতা ও অন্ধকার সর্বদাই বিদ্যমান । ইহারা আলোকযুক্ত ও বায়ু-প্রচলিত স্থানে থাকিতে পারে না ।

যে সব মশা ঘরের বাহিরে চলিয়া গিয়াছিল, তাহারা সন্ধ্যার একটু পূর্বে আবার ঘরের মধো আসে ; এজন্য, একটু বেলাবেলি ঘরের দরজা, জানালা ইত্যাদি একবারে বন্ধ করিয়া রাখা কর্তব্য । ঘরের মধো যাহারা রহিয়াছে তাহাদের নিপাত জন্ত, ঘুঁটে প্রভাতর ধূম এবং ধূপ, ধুনা, গন্ধক ইত্যাদির গুল ধূয়া শয়নগৃহ সকলের কোণে কোণে ও মশার আড্ডায় আড্ডায় লাগান উচিত ।

এরূপভাবে দিবসে দু'বার গৃহমধ্যে ধূম প্রস্তুত করা কর্তব্য ; কারণ, সন্ধ্যাকালে যে ধূয়া দেওয়া হইয়া থাকে, তাহাতে গৃহমধ্যস্থ

মশা সকল অনেকে অস্থির হইয়া পড়ে ও সুবিধা পাইলে সামান্ত ছিদ্র ইত্যাদি দিয়া পলায়ন করে ; এবং যাহারা ঐ সময়ে নিকট-বর্তী বন, জঙ্গল হইতে রক্তপান জন্য বাড়ীর মধ্যে আসিবার চেষ্টা করে, এই ধূঁয়া তাহাদিগকে অনেকটা প্রতিবন্ধক দেয় ।

তদ্রূপ সকালবেলা পূর্বরূপ ধূঁয়া করিলে, দরজা জানালা ছ'একটা খোলা রাখিয়া ইহা করা ভাল ; কারণ, অগ্রে যে সব মশা চলিয়া যাইবার তাহারা গিয়াছে, কিন্তু এক্ষণেও ধূঁয়ার তীব্রতার তিষ্ঠিতে না পারিয়া অনেকে দূর হইয়া যায় ।

বাহির হইতে মশা সকলের গৃহ-মধ্যে প্রবেশ নিবারণ জন্য, ইটালি প্রভৃতি স্থানের লোকেরা দরজা, জানালা ইত্যাদি স্থানে সূক্ষ্ম তারের জাল ব্যবহার করিয়া থাকে । পল্লিবাসিগণের পক্ষে, শয়নগৃহ মধ্যে খুব ধূঁয়া করা ও বেলাবেলি গৃহ বন্ধ করিয়া রাখা ভাল । অনেক নিঃস্ব লোক, এক ঘরেই রন্ধন ও শয়নাদি করিয়া থাকে । রন্ধনকালে গৃহমধ্যে ধূঁয়া হইলে মশা সকল পলায়ন করে, এবং আবার সন্ধ্যাকালে ঘরে ফিরিয়া আসে । এজন্য, সন্ধ্যার পূর্বে ঘরের দরজা জানালা ইত্যাদি বন্ধ রাখা, এবং ঘরে ধূঁয়া দেওয়া সকলের কর্তব্য ।

আমাদের পরম শত্রু মশাকী সকল, নিঃশব্দে আসিয়া রাত্রির প্রথমভাগে ও শেষভাগে দংশন করিয়া থাকে, অর্থাৎ অগ্ন্যান্ত মশার গুণ বন্ বন্ শব্দ করে না এবং সমস্ত রাত্রিও কামড়ায় না । এস্থানে ইহাদের আরও কিছু বর্ণনা করা কর্তব্য । ইহাদের বর্ণ পাঁশের মত, মাথাটা কিছু কাল । পাখা সকলের

ধারে ধারে ৪।৫টা করিয়া কৃষ্ণবর্ণের বিন্দু বিন্দু দাগ থাকে । ইহারা কোন স্থানে বসিয়া থাকিলে দেখা যায় যেন শূণ্ডে বাজী করিতেছে, অর্থাৎ প্রায় সমকোণভাবে বসিয়া থাকে, এবং ইহাদের ছন্দ উপবিষ্ট-স্থানে সংলগ্ন থাকে ।

মশা ঘরে প্রবেশ করিলে, যাহাতে কামড়াইতে না পারে তজ্জঙ্ক মশারি ব্যবহার করা এবং পাখার বাতাস করিয়া তাহাদিগকে ঘর হইতে বাহির করিয়া দেওয়া কর্তব্য । নিঃস্ব লোকেরা, এই উদ্দেশ্যে, সর্ষপ তৈল অঙ্গে লেপন করিতে পারে ।

বাড়ীর মধ্যে কাহারও এই জ্বর হইলে, তাহাকে পৃথক্ এক-খানি ঘরে রাখা কর্তব্য, এবং সন্ধ্যার পূর্ব হইতে সূর্যোদয়ের পর পর্যন্ত, একটা মশারির মধ্যে আবদ্ধ রাখা কর্তব্য; কারণ, এমত করিলে, মশকীগণ এক ব্যক্তি হইতে অন্য ব্যক্তিতে জীবাণু সঞ্চালিত করিবার সুযোগ পায় না ।

পথ্য ।—জ্বরকালীন পথ্যের প্রয়োজন হয় না । যদি কাহারও কিছু হয় বা মুখের শুষ্কতা নিবারণ করিবার প্রয়োজন হয়, তাহা হইলে আক, কমলালেবু, দাড়িম্ব বেদানা, কিস্মিস্ প্রভৃতি ব্যবহার করিতে পারে । যেখানে রোগী পিপাসা থাকে, গা বমি বমি করে, কি পাতলা বাহু হয়, সেখানে কাগজি, পাতি বা কোন লেবুর রস ও চিনি, মিছরি বা বাতাসা পরিষ্কার জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া সরবত পান করিলে উপকার হয় । অনেক রোগী টকটক সরবত পান করিতে ভাল বাসে ; তাহাদিগকে তাহাই দেওয়া কর্তব্য । একরূপ সরবত, বমি নিবারণ জন্ত, এক এক চামচ ঘণ্টায়

কুড়ি বাইশ বার দেওয়া আবশ্যিক, নচেৎ একবারে অধিক পান করাইলে তৎক্ষণাৎ বমি হইয়া যায়। আর পিপাসা ও পাতলা মল-স্রাব নিবারণ জন্য, এক একবারে ছ'এক ছটাক পরিমাণ ঘণ্টার ৪।৫ বার পান করান যায়। অনেক সময়, ইহা রোগীর আহার ও জরত্যাগের মিশ্ররূপে ক্রিয়া করে। ইহা বাজারের লেমনেড অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। জর ছাড়িয়া গেলে, তরল পুষ্টির পথ্য ও লঘু ভোজন আবশ্যিক, যথা ;—মাগু, সূজি, বালি, মুগ মসুর দালের কোল, দুধ ইত্যাদি।

জর বন্ধ হইবার পর, রোগীর ক্ষুধামুসারে ভাল মাছের কোল, কুটি, মুগের আলি বা টিকলি ইত্যাদি দেওয়া যায়। এ সময়, ক্ষুধামত বিবেচনা করিয়া, দিবসে ও রাতে ৪।৫ বার অল্প করিয়া সুপাচ্য পুষ্টির খাণ্ড আহার করিলে, শীঘ্রই কন্ঠ হওয়া যায়; এবং দেহে বল হইলে, রোগের হাত হইতেও অনেকটা এড়াইতে পারা যায়।

এই মহাবাকাটা সকলের বিশেষ করিয়া মনে রাখা কর্তব্য—
“এক বারের রুগী আর দ্বারের রোজা”। চল্লিশ বৎসর বয়সের পর, সকল ব্যক্তির নিজের চিকিৎসা নিজে করা কর্তব্য। অনেকে প্রায়ই সামান্ত রোগে ইহা করিয়া থাকে।

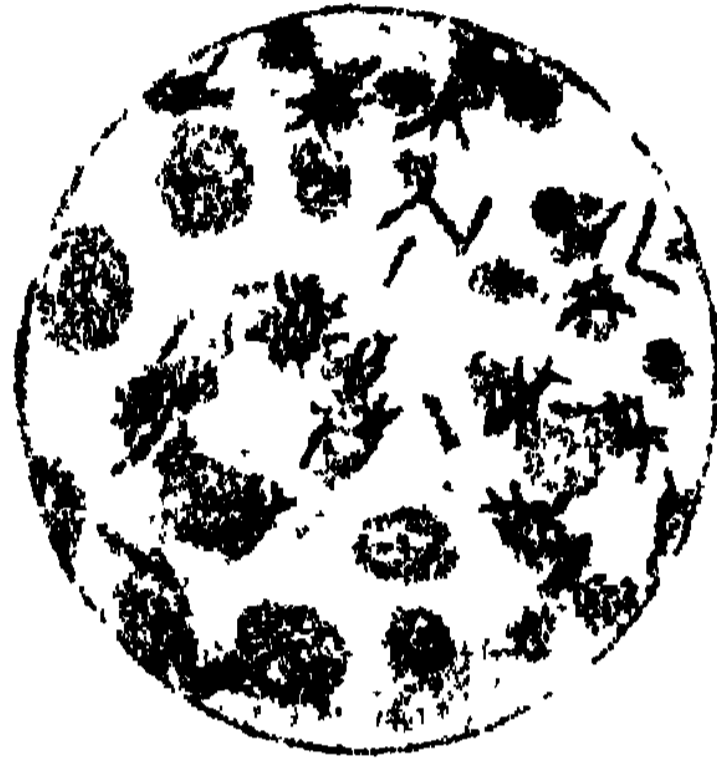
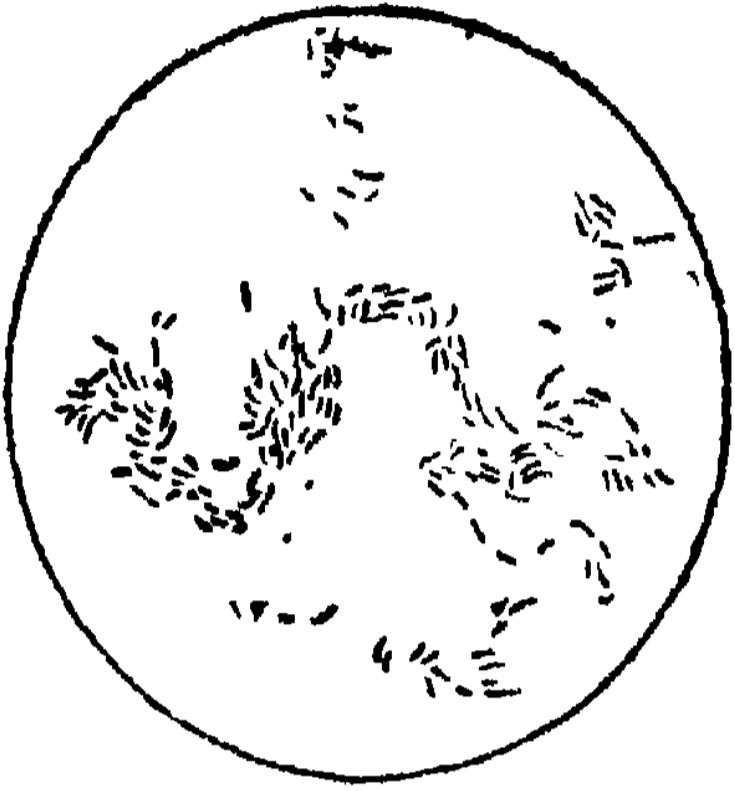
ম্যালেরিয়া সম্বন্ধীয় প্রশ্ন ।

- ১। ম্যালেরিয়া কি ?
- ২। ইহা কোথায় দেখিতে পাওয়া যায় ?
- ৩। কোন্ জাতীয় মশকীগণ কি প্রকারে এই জীবাণু আমাদের দেহে প্রবেশ করায় ?
- ৪। ইহারা এই জীবাণু কোথায় পায় ?
- ৫। ইহাদের বিষে কত প্রকার জ্বর হইতে পারে ?
- ৬। কোন্ সময় এ জ্বরের খুব প্রকোপ দেখা যায় ?
- ৭। মশকী সকল কোথায় কোথায় ডিম পাড়ে ?
- ৮। এ জ্বরের ৪।৫টা পূর্ণ-লক্ষণ বল ।
- ৯। কি কি বিষয়ে অত্যাচার করিলে, এ জ্বর শীঘ্র প্রকাশ পায় ?
- ১০। কত প্রকারে কুইনাইন সেবন করা যায় ?
- ১১। কখন কুইনাইন খাওয়া কর্তব্য ?
- ১২। জ্বর বাহ্যতে আর ফিরে না হ'তে পারে তার উপায় কি ?
- ১৩। জ্বর হ'বার পর শীঘ্র মধ্যে কুইনাইন না খাইলে কি বিপদ হয় ?
- ১৪। কোন্ কোন্ অবস্থায় কুইনাইন দেওয়া কর্তব্য নহে ?

- ১৫। কুইনাইন কোন্ রকমে খাইলে শীত উপকার হয় ?
- ১৬। মশকী-বংশ ধ্বংস করিবার উপায় সকল বল ?
- ১৭। গৃহমধ্যে মশা-প্রবেশ-রোধ কি প্রকারে করিবে ?
- ১৮। যে সকল লোক ম্যালেরিয়া বীজ জাগাইয়া রাখে, তাহাদের উপায় কি করিবে ?
- ১৯। বাড়ীর মধ্যে কাহারও এই জ্বর অগ্রে হইলে তা'কে কি করা উচিত ।



জীবাণু ও কীটানু প্রতিকৃতি ।

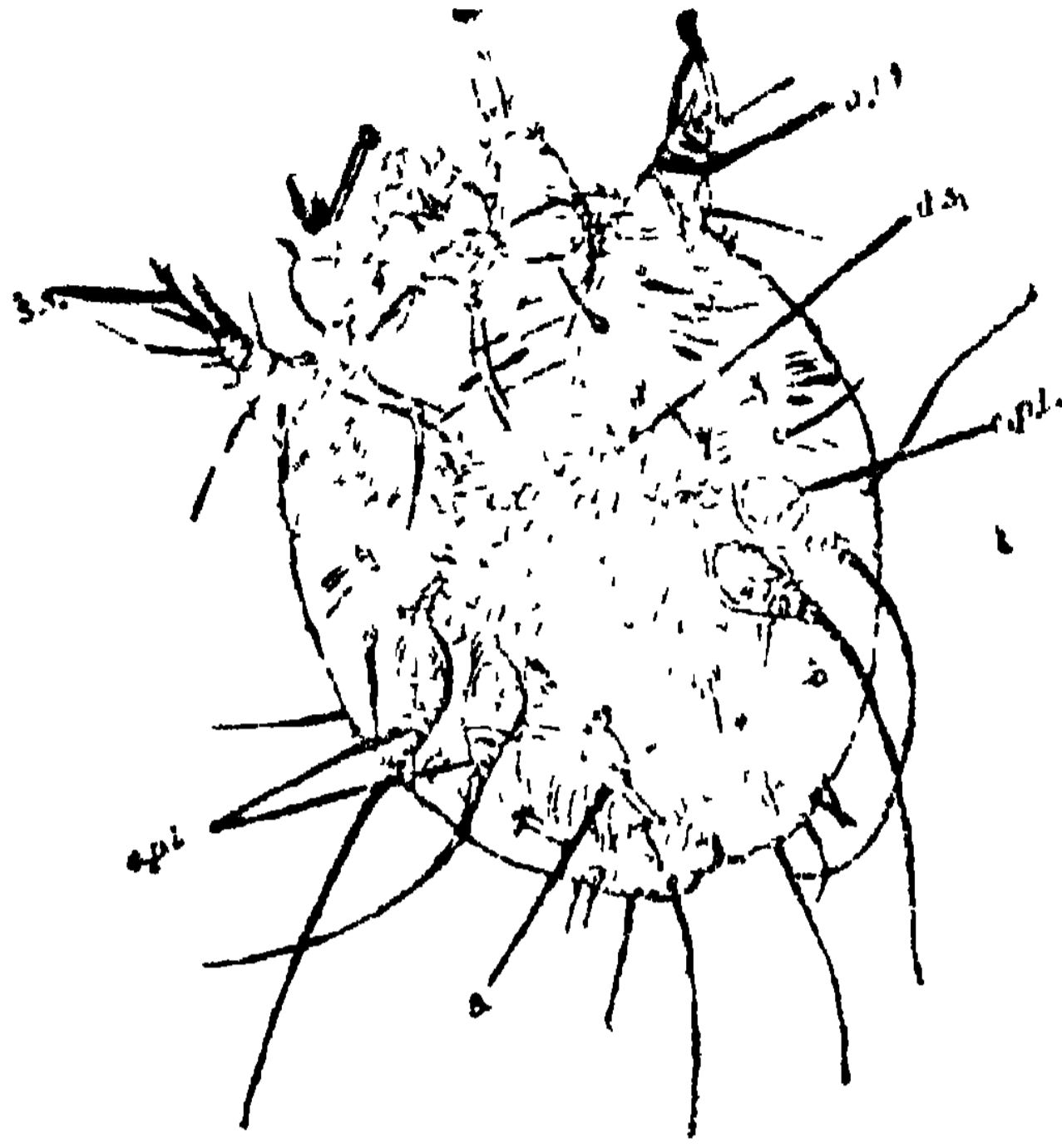


১ম চিত্র ।—বিসৃচিকা
রোগের জীবাণু। ইহারা কমার
মত এবং কখন কখন অর্ধ-
বৃত্তাকার বক্র হইয়া থাকে ।

২য় চিত্র ।—যক্ষ্মা রোগের
জীবাণু। সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ক্ষুদ্র তৃণ-
খণ্ডের স্থায় ।

জীবাণু মাত্রকেই চক্ষে দেখা যায় না। উৎকৃষ্ট অনুবিক্ষণ যন্ত্র
ভিন্ন ইহাদিগকে দেখা যায় না। তাহাতে বেরূপ দেখা যায়
তাহাপেক্ষা অধিক বৃহত্তর করিয়া বালক বালিকাগণের মনোমধ্যে
একটি ধারণার জন্ম এখানে দেখান হইয়াছে ।

ম্যালেরিয়া জীবাণু দেখিতে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র সূত্র খণ্ডবৎ, ইহা বা
এত ক্ষুদ্র যে মশকীগণ অনায়াসে আমাদের রক্ত পানের সহিত
সহস্র সহস্রকে গ্রাস করিয়া থাকে। এই জীবাণুগণকে হিমামীমা
কহে ।



ওয় চিত্র ।—খোস পাঁচড়া রোগের কীটাণু । ইহাকে
কণ্ডুয়ণ কীট বলে ।

কীটাণু জীবাণু অপেক্ষা বৃহত্তর হইলেও তীক্ষ্ণ দৃষ্টিতে নিরীক্ষণ
করিয়া দেখিলে ইহার কখন কখন দেখা যায় । নচেৎ প্রায়
দৃশ্য হয় নাই ।

জীবাণু ও কীটাণু সকল আমাদের সর্ব প্রকার রোগের মূল
কারণ, অতএব ইহাদের প্রতি একান্ত সতর্কতা প্রয়োজন ।

বিস্মৃচিকা ।

ওলাউঠা নির্দয়রূপে মানুষের প্রাণ হরণ করিয়া থাকে ।
বৎসর বৎসর কত শত লোক যে, ইহার বিকট কবলে পতিত
হইতেছে, তাহা শুনিলে বিস্মিত হইতে হয় ।

ইহা জীবাণুজাত, সংক্রামক এবং মারাত্মক পীড়া । এই জীবাণু
দেখিতে প্রায় কুমার (,) মত ; এজন্য, ইহাদিগকে কমা-ব্যাসিলাই
বলে । এই জীবাণুব মূল উৎপত্তি-স্থান আমাদের মলমূত্রদূষিত
ভূমি । ইহা ক্রমশঃ জল, দুধ প্রভৃতি পানীয় পদার্থে, এবং
বহুবিধ খাদ্যের সহিত মিলিত হইয়া উদরমধ্যে প্রবেশ করিয়া,
সংহার-মূর্তিতে কোটি কোটি জীবাণু হইয়া রোগ উৎপন্ন করে ।

এই রোগের জীবাণু, আমাদের উদরমধ্যে প্রবেশ করিয়া
সচরাচর তিন দিন মধ্যে, এবং কখন কখন দশ দিন মধ্যে, তথায়
কোটি কোটি সংখ্যায় বৃদ্ধি হইয়া রোগমূর্তি ধারণ করে,
অর্থাৎ (কলেরার বিষ, উদরমধ্যে প্রবেশ করিয়া) তিন হইতে দশ
দিনের মধ্যে রোগ উৎপন্ন করে ।

এই ব্যাধি বার মাস আমাদের দেশের এক স্থানে না এক
স্থানে বিরাজমান রহিয়াছে । গ্রীষ্মকালে ইহার প্রকোপ অধিক
হইয়া থাকে । তীর্থক্ষেত্রে ও মেলায়, যখন সহস্র সহস্র লোক এক
স্থানে আগমন করে, তখন তথায় ইহা অপ্রতিহত হইয়া পূর্ণ
প্রকোপ প্রকাশ করিয়া থাকে ।

এই রোগের বিষ রোগীর মল, মূত্র, ঘর্ম্ম, বাস্ত পদার্থ ইত্যাদি

নিশ্চয়ে নির্গত হইয়া থাকে ; কিন্তু ইহার জীবাণু, প্রধানতঃ বহু সংখ্যায় মল এবং বাস্তু পদার্থে অবস্থিতি করে । সুতরাং রোগীর নিশ্চয়ের প্রতি, বিশেষতঃ মল ও বাস্তু পদার্থের প্রতি, আমাদের অধিক সতর্ক হওয়া কর্তব্য । ইহারা যাহাতে কোন প্রকারে খাদ্য ও পানীয় সংশ্লেষে না বাটতে পারে, তাহার বিশেষ বিধান করা কর্তব্য । কারণ, ঐ সকলই রোগবিস্তৃতির মূল । এহ রোগ-বিস্তৃতি নিবারণ করিতে হইলে, অগ্রে ফিনাইল, সাইলিন, আইজল ইত্যাদি সংশ্লেষ করা কর্তব্য । উহাদের অভাবে, খুব গরম জল ও কেরোসিন তৈল প্রভৃতি সংগ্রহ করা কর্তব্য । রোগী যাহাতে বসি ও বাহে করিলে, তাহাতে ইহাদের মধ্যে যে ঔষধটী সংগ্রহ করা হইবে তাহার জল কিয়ৎ পরিমাণে রাখিয়া দিতে হইবে । ইহার মধ্যে বসি বা মল ত্যাগ করিলে, তাহাদিগকে একটি টিনের মধ্যে রাখিবে । এই টিনেও পূর্বে হাতে কিছু পরিমাণে ঐ জীবাণুনাশক ঔষধের জল রাখিবে । কদাচ এই মল ও বসির পাত্র, কোন জলাশয়ে ধোত করিবে না । জীবাণুনাশক জল ব্যবহার করিলে উহাদিগকে ধুবারও আবশ্যক হয় না । রোগীর মূত্রও ঐ প্রকার সংগ্রহ করিবে । টিনে সংশ্লিষ্ট রোগীর মল, মূত্র, বাস্তু পদার্থ অগ্নি সংযোগে পোড়াইয়া ফেলিবে । পোড়াইয়া ভস্ম করিতে না পার, কেরোসিন তৈল দ্বারা দগ্ধ করিয়া, জলাশয় হইতে দূরে মাটির মধ্যে পুঁতির ফেলিবে । রোগী, বৃক্ষে বা শয়্যার বসি না বাহে করিলে, তাহাও তৎক্ষণাৎ জীবাণুনাশক ঔষধের জল দিয়া শোধন করিয়া লইবে ।

অবস্থাপন্ন রোগী হইলে, এই বস্ত্র ও বিছানা অগ্নি দ্বারা বিনষ্ট করা কর্তব্য । যদি তাহা না হয়, তাহা হইলে, কখন ইহাদিগকে নদী, পুকুর, ডোবা ইত্যাদি জলাশয়ে ধৌত করিও না । একটা নাটির বা কোন ধাতু-নির্মিত গামলায় জল তুলিয়া ধৌত করিবে, এবং এই ধৌত জল একপ স্থানে ফেলিবে, যেন তাহা কোন প্রকারে কোন জলাশয়ে গড়াইয়া বা চুয়াইয়া না পড়ে । যাহাদের ঔষধের জল জুটিবে না, বা যেখানে ইহা পাওয়া যায় না, সেখানে খুব গরম জল ইহাদেব পরিবর্তে ব্যবহার করা কর্তব্য । কারণ, ইহাও উৎকৃষ্ট জীবাণুনাশক ।

রোগীর শুশ্রূষাকারী ও শুশ্রূষাকারিণীগণ সর্বদা সতর্ক থাকিবে : যেন তাহারা রোগীর সেবা শুশ্রূষা ভিন্ন গৃহস্থের কোন কার্য না করে । কারণ, তাহাদের হস্ত, নখ ইত্যাদি স্থানে জীবাণু অবস্থিতি করে ; তাহারা সে যে দ্রব্য স্পর্শ করিবে তাহাই জীবাণুময় হইতে পারে । রোগী যে পাত্রে জলপান করিবে বা যে হুকায় তামাক খাইবে, তাহাও কাহারও স্পর্শ করা উচিত নহে । যখন ইহারা কোন দ্রব্য পান বা আহার করিবে, তাহার পূর্বে সাবান দ্বারা ভাল করিয়া হস্ত ইত্যাদি পরিষ্কার করিয়া, শেষে গরম জল বা ঔষধের জল দিয়া ঐ সব অঙ্গ ধৌত করিয়া তবে পান বা আহার করিবে । আর যাহা পান বা আহার করিবে, তাহাও গরম থাকা একান্ত কর্তব্য ।

এইরূপে আট ঘাট বন্ধন করিলে, এই রোগের বিস্তৃতি

হইবার পথ থাকিবে না । সুতরাং ইহা এই স্থান হইতেই লক্ষ্য-প্রাপ্ত হইতে পারে ।

খাদ্য, পানীয় প্রভৃতি সংযোগে এই জীবাণুর মনুষ্য-উদরে প্রবেশের পথ যে প্রশস্ত হয়, তাহা ইহাদের বর্ণনাকালে ব্যাখ্যা করা হইয়াছে ।

এই সব ব্যতীত, মাছি ও পিঁপীলিকা দ্বারাও, এই জীবাণু পরিচালিত হইয়া থাকে । এক বাড়ী হইতে অন্য বাড়ীতে, মাছি-চালিত জীবাণু দ্বারা, এই ব্যাধি হইবার বিষয় নিঃসন্দেহরূপে জানা গিয়াছে । এজন্য, মাছি প্রভৃতিকে কোন সময়ে, খাদ্যদ্রব্যে বসিতে দেওয়া একান্ত নিষিদ্ধ ।

সংক্রামক নিবারক পূর্কোক্ত ঔষধের জল ও গরম জল ব্যবহার করিলে, মক্ষিকাদি জীবগণ সহসা রোগীর দাস্ত, বাস্ত পদার্থ ইত্যাদিতে বসিতে পারে না । বসিলেও, বিষ সংগ্রহের তত আশঙ্কা থাকে না ।

অনেকে বিষচিকা রোগকে ও ইহার রোগীকে বড় ভয় করে । অবশ্য নানা কারণে এ রোগকে অনেকে ভয় করিতে পারে ; কিন্তু এ ব্যাধিগ্রস্ত ব্যক্তিকে তাদৃশ ভয় করা কর্তব্য নহে । ইহাতে তাহার সেবা শুক্র্যার ক্রটি হইলে, অনিষ্ট হইতে পারে । এ রোগ স্পর্শক্রামক নহে, অর্থাৎ রোগীকে ছুঁয়া নাড়া করিলে এ রোগ আমাদের হয় না । ইহা সংক্রামক অর্থাৎ ইহার জীবাণু আমাদের উদরে প্রবেশ না করিলে, এ পীড়া আমাদের হইতে পারে না । এই পুস্তক

মধ্যে, ইহার সম্বন্ধে সতর্ক হইবার জন্য যত্ন লেখা হইয়াছে, তাহা প্রতিপালন করিলে, তত ভয় করিবার কারণ থাকে না ।

এই রোগের লক্ষণাদি লেখা, তত ফলদায়ক হইবে বলিয়া বোধ হয় না ।

ইহার চিকিৎসা, সাধারণ লোকের দ্বারা হওয়া কর্তব্য নহে ; কারণ, ইহার ফলাফল ও লক্ষণাদি লোকে প্রায় স্বচক্ষে দর্শন করিতেছে । তবে নিকটবর্তী গ্রামে, নিজ গ্রামে, বা কোন প্রতিবেশীর এই রোগ হইলে, অথবা কোন কলেরায়ুক্ত স্থান হইতে কোন ব্যক্তি আসিলে, এবং ইহার মধ্যে কাহারও বর্ণহীন পাতলা দাস্ত হইলে, তৎক্ষণাৎ তাহাকে ধারক ঔষধ দ্বারা বন্ধ করা আবশ্যিক । ধারক ঔষধ যতক্ষণ না পাওয়া যায়, ততক্ষণ একটু একটু কপূর সেবন করাইলে, অনেক স্থলে উপকাব পাওয়া যায় । এই বর্ণহীন জলবৎ দাস্তকে বন্ধ না করিলে, কিম্বা কোন প্রকারে তাচ্ছিল্য করিলে, শেষে ঘোর বিপদ আসিয়া গ্রামশুদ্ধ লোকের সর্বনাশ করা আশ্চর্য্য নহে । রোগ আরোগ্য করা অপেক্ষা, তাহাকে আসিতে না দেওয়াই শ্রেয় । এ রোগের চিকিৎসা প্রথম হইতে সুচিকিৎসক দ্বারা করান আবশ্যিক, এবং তাহার বাহ্যে প্রভৃতিকে পূর্বলিখিতরূপে নিশ্চয় করা কর্তব্য ।

এই রোগাক্রান্ত রোগী, সাধারণতঃ ৩৪ দিনের মধ্যে প্রাণ-ত্যাগ করিয়া থাকে । যাহারা উৎকটরূপে ইহা দ্বারা আক্রান্ত হয়, তাহারা ৩৪ বর্টার মধ্যেই মানবলীলা সম্বরণ করিয়া থাকে ।

এই ব্যাধি হইতে রোগী আরোগ্যলাভ করিলেও, তাহার

উদরমধ্যে ইহার জীবাণু ৯১০ দিন থাকে । অতএব ঐ সময় পর্য্যন্ত, তাকে পূৰ্বরূপ সতর্কভাবে রাখিতে হইবে । এ রোগ আক্রমণের প্রথম প্রথম, মৃত্যুসংখ্যা বেশী হইয়া থাকে । বহু দিন গত হয়, ইহার সংখ্যাও হ্রাস হইয়া আইসে ।

রোগ যে যে পথ দিয়া আমাদের উদরে প্রবেশ করে, ও ইহা বহু প্রকারে ছড়াইয়া পড়িতে পারে—সেই সব বিষয় পরিষ্কাররূপে অল্প লোকদিগকে বুঝাইয়া দিলে, দেশের পরম কল্যাণ হইতে পারে । এই রোগ পশুপক্ষীরও হইয়া থাকে ।

বিসূচিকা সম্বন্ধীয় প্রশ্ন ।

- ১। কলেরা কি থেকে হয় বল দেখি ?
- ২। ইহার জীবাণু কি কি প্রকারে আমাদের পেটের মধ্যে যায় ?
- ৩। ওলাউঠার সময় কোন্ কোন্ বিষয়ে সাবধান হ'বে ?
- ৪। রোগীর নিশ্রাব কি কি ?
- ৫। নিশ্রাব সকল কি প্রকারে ধ্বংস করিবে ?
- ৬। রোগীর কাপড়, বিছানা কি প্রকারে ধোত করিবে ?
- ৭। শুশ্রূষাকারী ও শুশ্রূষাকারিণীগণের কি কি বিষয়ে সাবধান হওয়া কর্তব্য ?
- ৮। বিসূচিকাকালে গরম গরম খাদ্য ও পানীয় ব্যবহার করা ভাল কেন ?
- ৯। ইহার প্রাদুর্ভাবের সময় কাহারও জলীয় দাস্ত হইলে কি করিবে ?
- ১০। রোগ ভোগ করা অপেক্ষা, ইহাকে আস্তে না দেওয়া ভাল ; এ কথাটা বুঝাইয়া দাও ।
- ১১। পশুপক্ষীর কখন এ পীড়া হইতে শুনিয়াছ কি ?



ক্ষয়কাশ ।

যেমন ছুষ্ঠ ব্রণ রোগ, দেহের ভিন্ন ভিন্ন স্থানে প্রকাশ হইয়া ভিন্ন ভিন্ন নাম ধারণ করে, সেইরূপ এই রোগও যখন ফুসফুসকে আক্রমণ করে তখন যক্ষ্মাকাশ, বাকু-যন্ত্রে হইলে বাগিল্ডির যক্ষ্মা, গলগ্রন্থিতে হইলে গণ্ডমালিক যক্ষ্মা প্রভৃতি নাম ধারণ করে। ইহা ব্যতীত, এ রোগ দেহের প্রায় সব যন্ত্র ও গঠনকে আক্রমণ করিয়া থাকে।

ইহা অনেক পশু পক্ষীরও হইয়া থাকে ; কিন্তু বহু অপেক্ষা গৃহ-পালিত প্রাণিগণেরই অধিক দেখিতে পাওয়া যায়।

প্লেগ, বসন্ত, বিস্ফটিকাদি রোগের স্থায় ইহাও সংক্রামক এবং প্রাণহানিকর। রোগীর গায়ের সিকেন প্রভৃতির সহিত ইহার জীবাণু লক্ষ লক্ষ সংখ্যায় উদ্ভীর্ণ হইয়া, অসংখ্য লোকের রোগাক্রান্ত হইবার বীজ বিস্তৃত করিয়া থাকে।

এ সব যক্ষ্মারোগের মূল কারণ একপ্রকার উদ্ভিদজাত জীবাণু। ইহারা দেখিতে অতি ক্ষুদ্র, সরল ও সূক্ষ্ম তৃণখণ্ডের স্থায়।

সচরাচর ইহা প্রায় সমস্ত সুস্থ ব্যক্তির গয়ের, সিকেনাদি মধ্যে দেখিতে পাওয়া যায় ; কিন্তু আমাদের দেহস্থ রোগ-প্রতিরোধক শক্তি, সর্বদা সংহার-মূর্তি ধারণ করিয়া, এই জাতীয় জীবাণু-সমূহের অবিরত ধ্বংস করিতেছে। আমাদের নানা অস্বাস্থ্যকর ক্রিয়া দ্বারা, রোগ-উৎপাদক জীবাণু সকল ভয়ঙ্কররূপে বর্দ্ধিত ও

পরিপুষ্ট হইয়া, শরীর-রক্ষী রোগ-প্রতিরোধক শক্তিকে পরাস্ত করিয়া, রোগ-রাজ্য স্থাপন করে ।

ইহা পল্লিগ্রামস্থ লোক অপেক্ষা, মহরবাসী লোককে অধিক আক্রমণ করে । কারণ, মহরের লোক, পাড়ারগারের লোকের মত পরিষ্কার বাতাস ও প্রচুর সূর্যালোক পায় না । ইহা পুরুষ অপেক্ষা মেয়েদিগকে বেশী আক্রমণ করে । কারণ, মেয়েরা অন্তঃপুর-বাসিনী ; সূত্রাং বায়ু ও আলোক কম ভোগ করিতে পায় । হিন্দু অপেক্ষা মুসলমানগণ অধিক এ রোগগ্রস্ত হয়, এবং তাহাদের স্ত্রীগণ আরও অধিক পরিমাণে আক্রান্ত হয় । পূর্বোক্তগণ অধিকাংশই অত্যন্ত মলিন ও হীন অবস্থায় জীবন যাপন করে, এবং শেষোক্তগণ পর্দানসীন জন্ম, ঈশ্বর-দত্ত জীবনস্বরূপ বায়ু, সূর্যালোক প্রভৃতি তত উপভোগ করিতে পায় না । দুর্বল, দরিদ্র, এক বিছানায় এবং এক ঘরে অনেকে নিদ্রা যাওয়ায়, ও গৃহ বা বারাণ্ডাদিতে যথায় পুরাতন গয়ের বা সিকেন সঞ্চিত থাকিতে দেখা যায় তথায় শয়ন করিলে, এ রোগগ্রস্ত হইতে হয় ।

এই রোগীর নিকট যাহারা সর্বদা থাকে অর্থাৎ সেবা শুশ্রূষাদি করে, তাহাদেরও এ রোগ হইতে পারে ।

এ রোগ-জীবাণু, গৃহাদির কোণ প্রভৃতি স্থানে যেখানে গয়ের প্রভৃতি বহু দিন হইতে সঞ্চিত থাকে, অথচ সূর্যালোক ও বায়ু হীন-ভাবে সঞ্চালিত হয়—তথায় শতাধিক বৎসর জীবিত থাকিতে পারে ।

এ রোগের জীবাণু গয়ের, সিকেন, খুতু প্রভৃতি দ্বারা সঞ্চালিত হইয়া থাকে । অতএব আমাদের ইহাদিগের প্রতি বিশেষ সাবধান

হওয়া আবশ্যিক । ইহাদিগের বিষয় যদিও বাসগৃহ ও পরিচ্ছন্নতা
বিষয়ে বলা হইয়াছে, তত্রাপি বিশেষ আবশ্যিক বোধে, আবার এ
স্থানেও বর্ণনা করা হইল । আমাদের ঘরের দেয়ালে, কোণে,
তক্তাপোষের নীচে, বারাণ্ডায় ও উঠানাди স্থানে ইহা ত্যাগ করা
নিষিদ্ধ । ইহা ব্যতীত পাঠশালা, স্কুল, কলেজ, কাছারি, ডাকঘর,
ডাক্তারখানা প্রভৃতি সাধারণ গৃহের ঐ সব স্থানে এবং গো-অশ্ব-
বেল-শকটাদি মধ্যে ইহাদিগকে নিক্ষেপ করা একান্ত অবিধেয় ও
দূষণীয় । এজন্য, সরকার বাহাদুর, ঐ সব বিষাক্ত দ্রব্য বাহাতে
বিস্তার হইতে না পারে, সেজন্য, নিষেধ-আজ্ঞা প্রচার করিতেছেন,
এবং ঐ সকল সাধারণ গৃহমধ্যে ইহাদিগকে নিক্ষেপ করিবার
বিরুদ্ধে বিজ্ঞাপন দিয়াছেন ।

এ রোগাক্রান্ত রোগীর মৃত্যুসংখ্যা কলেরা, জ্বর প্রভৃতি রোগ
অপেক্ষা ন্যূন নহে । ইহার রোগিগণ গুরুতর কষ্টকর যন্ত্রণা সমূহ
উপলব্ধি করিয়া, এবং পরিবারস্থ অনেককে যৎপরোনাস্তি কষ্ট
ভোগ করাইয়া, দু আড়াই বৎসর কাল মধ্যে মানবলীলা সম্বরণ
করে । আবার কেহ কেহ, অতি শীঘ্র দু এক মাস মধ্যে মৃত্যুমুখে
পতিত হয় ।

এ রোগের প্রারম্ভে, সচরাচর সামান্য জ্বর হয় । সে জ্বর
সন্ধ্যাকালে আসে এবং রাত্রে ছাড়িয়া যায় । ইহার উত্তাপ প্রায়
১০১° ক্রমের অধিক হয় না । কাহারও কাহারও জ্বর সকাল
বেলা পর্য্যন্ত থাকে । যেমন জ্বর অল্প, সেরূপ সামান্য কাশিও দেখা
দেয় ; কিন্তু কোন প্রকার গয়ের ইত্যাদি দেখা যায় না । রোগী

অল্প শ্রমেই অধিক ক্লান্ত হইয়া পড়ে । এই তিন প্রকার লক্ষণ সচরাচর প্রথমাবস্থায় দেখা দেয় । এ সময়ে, সতর্ক হইয়া, বিজ্ঞ ও জ্ঞানী চিকিৎসকের নিকট ঔষধাদি ব্যবহার করিলে, ক্রমশঃ সমস্ত রোগলক্ষণ দূর হইয়া রোগী সুস্থ ও সবল হয় । রোগী সাবধানী ও মিতাচারী হইলে, রোগমুক্ত হইয়া দীর্ঘায়ু লাভ করিতে পারে ।

কিন্তু দুঃখের বিষয় এই যে, এ সময়, অনেক রোগী ইহাকে ভ্রক্ষেপ করে না, এবং অনেকে অজ্ঞতা প্রযুক্ত, ইহার কিছুই স্থির করিতে পারে না । আবার যদি কোন কোন রোগী ইহার জ্ঞে কিছু উৎকণ্ঠিত হয়, কিন্তু চিকিৎসক নানৈব অযোগ্য লোক কিছু নয় বলিয়া তাহাদিগকে বুঝাইয়া দেয় ।

যে কোন কারণে হৃদক, এ সময় উত্তীর্ণ হইলে, ক্রমশঃ জ্বর, কাশি ইত্যাদি লক্ষণ সকল প্রবল হইতে থাকে । তখন কাহারও কাহারও মুখ দিয়া অল্প বা অধিক রক্ত উঠিতে থাকে । কাশির সহিত গয়ের দেখা দেয়, রাত্রে ঘর্ম্ম হয় । এ প্রকারে, রোগী শীঘ্রই জীর্ণ ও শীর্ণ হইয়া পড়ে ; বোধ হয়, এজন্তই, ইহাকে ক্ষয়কাশ বলে ।

অনেক রোগীর মুখ দিয়া আদৌ রক্ত নির্গত হয় না । এ রোগ ব্যতীত, আরও অনেক রোগে ও নানা কারণে মুখ দিয়া রক্ত নির্গত হইয়া থাকে । ইহাতে তত ভীত হওয়া কর্তব্য নহে ।

রোগের তরুণ, কি সেবনীয় অবস্থায় ম্যালেরিয়া, অজীর্ণ, উদরাময়, অতিসার প্রভৃতি রোগ মূলরোগের সহিত যোগ দিয়া, রোগীকে একবারে অস্থির ও ব্যতিব্যস্ত করিয়া তুলে । তাহাতে

রোগীর দারুণ কষ্ট ও অনিষ্ট হয় । এ ধাক্কা সামলাইতে রোগীর অধিক দিন লাগে । অতএব, এসব রোগ যাহাতে সহসা আক্রমণ করিতে না পারে, তদ্বিষয়ে সাবধান থাকা একান্ত প্রয়োজন ।

বাসগৃহ বর্ণনা কালে বলা হইয়াছে যে, প্রত্যেক গৃহস্থের এক একটা করিয়া আতুরালয় থাকা কর্তব্য । যাহাদের না থাকিবে, তাহাদের বাড়ীর মধ্যে কোন একটা ঘর বা বারান্দা, এজন্ম ব্যবহার করা উচিত । একরূপ সঙ্কটগ্রস্ত সংক্রামক রোগীকে, উক্ত নিক্রপিত স্থানে রাখা বিধেয় ।

এক ঘরে একরূপ রোগীর সহিত সর্বদা উপবেশন, শয়ন ও তাহার পান-ভোজন-পাত্রে পান ভোজন এবং তাহার পরিধেয়াদি ব্যবহার দ্বারা, কত গৃহস্থের রত্নতুল্যা, (পিতা মাতার অসময়ের আশ্রয়স্থল) পুত্র কন্যা অকালে লয় হইতেছে ।

পিতা মাতার এ রোগ থাকিলেই যে, পুত্র কন্যার এ রোগ হইবে, তাহার কোন কারণ নাই । এ রোগগ্রস্ত একটা মাত্র রোগী কোন পরিবার মধ্যে থাকিলে, এবং তাহার গয়ের, সিকেন পরিধের প্রভৃতিতে সবিশেষ সতর্ক না হইলেই—সংসারমধ্যে যাহারা দুর্বল ও কফপ্রধান ধাতুবিশিষ্ট, তাহারাষ্ট অগ্রে এ রোগাক্রান্ত হয় । ক্রমশঃ ইহার জীবাণু পরিব্যাপ্ত হইয়া, সকলেই যে এই রোগগ্রস্ত হইবে তাহার আশ্চর্য্য কি ? অতএব পিতা অথবা মাতা রোগাক্রান্ত হইলে, যদি সম্ভান সম্ভৃতিগণকে স্থানান্তরিত করা যায়, তাহা হইলে তাহাদের রোগাক্রমণের কিম্বা জীবনের কোন আশঙ্কা

থাকে না ; কিন্তু কেহ কেহ ইহাকে কৌলিক ব্যাধি কহে ।
এরূপ পরিবারস্থ কাহারও এরোগ হইলে, তাহাকে স্থানান্তরিত
করিলে গৃহস্থ শুদ্ধকে বিপন্ন হইতে হয় না ।

এ রোগের মহৌষধ নিম্নলিখিত শুষ্ক বায়ু এবং রবিকিরণ ও তাপ ।
কারণ, ইহার জীবাণু, সূর্যের আলোক ও তাপ পাইবা মাত্র তৎ-
ক্ষণাৎ ধ্বংস হইয়া যায়, এবং বিশুদ্ধ টাটকা নীরস বায়ু প্রভাবে
শীঘ্র নির্জীব হইয়া পড়ে ও পরে বিনাশ প্রাপ্ত হয় ।

অতএব রোগীকে এরূপ স্থলে স্থানান্তরিত করা প্রয়োজন,
যে স্থলে উপরি উক্ত পদার্থ যথেষ্ট পরিমাণে উপভোগ করিতে
পায়, অর্থাৎ প্রাতঃকাল হইতে দিবাবসান পর্য্যন্ত বিশুদ্ধ বায়ু,
আলোক ও তাপ প্রচুর পরিমাণে এবং রাত্রেও অধিক পরিমাণে
যেন প্রাপ্ত হয় । সর্বপ্রকার শৈত্যভোগ এ রোগীর পক্ষে বিষতুল্য
অনিষ্টকারী । এজন্ত, রোগী বায়ুপ্রবাহ মধ্যে সর্বদা অবস্থান
করিলেও, গাত্রে পরিমিতরূপে বস্ত্র থাকা প্রয়োজন, এবং নিদ্রাকালে
ছুটা জানালা বা দরজার মধ্যস্থিত স্তম্ভ-আড়ালে পরিধেয় বেষ্টিত
হইয়া থাকা কর্তব্য । কারণ, ইহাতে রাত্রেও বায়ু-শ্রোত মধ্যে
থাকিয়া, বায়ুর উপকারিতা লাভ হইবে ।

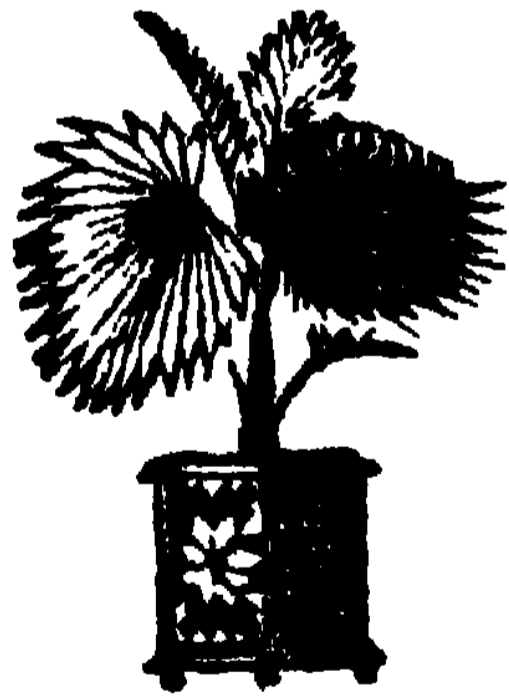
রোগীর ঘরে গয়েরাদি ফেলিবার জন্ত, কোন প্রকার ধাতুময়
পাত্রে, কি মাটির পাত্রে আলকাতরা মাখাইয়া, ফিনাইল কিম্বা
সাইলিসন প্রভৃতির জল উহার মধ্যে রাখিতে হইবে । রোগীর
ঘরের বাতাস, সর্বদা তারপিন কি ইউকেলিপ্টস্ তৈল গন্ধবিশিষ্ট
হইলে ভাল হয় । উহার ব্যবহৃত বস্ত্র ও শয্যাাদি, দু চার দিন অন্তর

উষ্ণ জল দ্বারা ধোত করা কর্তব্য । রোগীর পান ভোজনের পাত্র সকলও, দিবসে তিন চারি বার গরম জলে পরিষ্কার করা কর্তব্য । রোগী পাকা বা কাঁচা ঘরেই বাস করুক, উহার দেয়ালে সপ্তাহে একবার করিয়া চূণের গোলা দেওয়া কর্তব্য ।

ইহা ব্যতীত, পথ্যাদি ও ঔষধ প্রভৃতি যাহা সুবিজ্ঞ, বহুদর্শী চিকিৎসকে (অবস্থা দেখিয়া) ব্যবস্থা করিবেন, তাহা গ্রহণ করা প্রয়োজন । ইহা ন্যালেরিয়া প্রভৃতি রোগের ঞ্চায়, এক ঔষধে আরোগ্য হইবার ব্যাধি নহে, এবং এ রোগের ভিন্ন ভিন্ন অবস্থায়, ভিন্ন ভিন্ন ঔষধের প্রয়োজন হয় ; এজন্ত, এতৎসম্বন্ধে কিছু বিবৃত না করাই শ্রেয়ঃ ।

যক্ষ্মা রোগ সম্বন্ধীয় প্রশ্ন ।

- ১। যক্ষ্মাকাশ রোগের কারণ কি বল ?
- ২। ইহার জীবাণুর আকার কি প্রকার ?
- ৩। কোন্ কোন্ স্থানে জীবাণুগণ শতাধিক বৎসর জীবিত থাকে ?
- ৪। ইহার মহৌষধের নাম কর ?
- ৫। এ রোগগ্রস্ত রোগীর বাসস্থান নির্দেশ কর ?
- ৬। সংক্রামকতঃ এ রোগের কিসে কিসে থাকে ?
- ৭। তুমি ইহার জন্তু কি কি বিষয়ে সাবধান হইবে ?
- ৮। শৈত্য দ্বারা এ রোগীর কি হয় ?
- ৯। এরোগ যাহাতে প্রচার হইতে না পারে তাহার উপায় কি ?



পাঁচড়া ।

পাঁচড়া বলিলে খোস ও চুলকানি উভয়কেই বুঝায় । ইহারা বড় কষ্টদায়ক পীড়া, বিশেষতঃ ছোট ছোট বালক বালিকাগণকে এমন নির্দয়ভাবে আক্রমণ করে যে, তাহাদের দুঃবস্থা দর্শন করিলে, মনোমধ্যে সাতিশয় দুঃখ ও কষ্ট হইয়া থাকে । বড়ই দুঃখের বিষয় যে, অনেকে এরূপ রোগীকে ঘৃণা করে ।

ইহা অপরিষ্কার এবং অপরিচ্ছন্নতার প্রতিফল মাত্র, এবং এক প্রকার কীটাণু-জাত পীড়া । এই কীটাণু দেখিতে কচ্ছপের মত । ইহাকে কোন যন্ত্র ব্যতিরেকে, চক্ষু দ্বারা দর্শন করিলে, একটা উজ্জ্বল, শুভ্রবর্ণ চিহ্নমাত্র দেখা যায় । ইহাদের স্ত্রীজাতি, পুরুষজাতি অপেক্ষা বৃহত্তর । ইহা বড় ছোঁরাচে রোগ । ইহা বার মাস ছেলে বড়ো সকলের হইয়া থাকে । কিন্তু শীতকালে, অনেক অপরিষ্কার লোককে অধিকতররূপে আক্রমণ করে । ছেলেরা শীতের ভয়ে, প্রায় জলে নামিতে চায় না, নামিলেও গায়ের তৈল গায়ে থাকিয়া যায় ; সুতরাং ঐ পীড়াগ্রস্ত হয় । আর যুবা, বৃদ্ধ যাহাদের ইহা হয়, তাহারাও ঐ ছেলেদের শ্রেণীরই লোক ।

রক্তহীনতা প্রযুক্ত যাহারা দুর্বল হয়, তাহাদিগকেও ইহা আক্রমণ করে ।

খোস সচরাচর হাতের ও পায়ের আঙ্গুলের গোলুয়ে, শরীরস্থ বৃহৎ ও ক্ষুদ্র সন্ধিস্থানে, দেহের গুহস্থানে, এবং কখন কখন দেহের সর্বস্থানে দু'একটা হইতে দেখা যায় । ইহা অধিক হইলে, রোগী

একবারে অসমর্থ হইয়া পড়ে ; চলন ও উত্থান শক্তি রহিত হইয়া যায় ।

চুলকানি দেহের কোন স্থানেই বাদ দেয় নাট, অর্থাৎ ইহা শরীরের সর্বস্থানেই হইয়া থাকে ; তবে শরীরের গুপ্তস্থান, বগল, কনুই, মণিবন্ধ, পাছা এবং হাঁটু ইত্যাদির উভয় পার্শ্বে বেশী পীড়ন করে । ইহা উৎকটরূপ ধারণ করিলে কৃষ্ণাভরূপে পরিণত হয়, এবং চুলকাইতে আরম্ভ করিলে রোগী রক্তপাত করিয়াও ক্ষান্ত হয় না ।

চিকিৎসা :—অপরিষ্কার এবং অপরিচ্ছন্নতাই যখন ইহার মূল, তখন যাহারা এ রোগগ্রস্ত হইবে, তাহাদের উত্তমরূপে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা কর্তব্য । এজন্য গরম জল, নিমপাতায়ুক্ত গরম জল, বা সাবানযুক্ত গরম জল দিয়া রোগ-স্থান সকল ভাল করিয়া ধৌত করা আবশ্যিক । যত গরম জল সহ করা যায়, সেইরূপ জলে খোসকে ধৌত করিলে রোগী বড় সুস্থ হয় । গরম জলে ধুলে, ইহাদের মধ্যে যে গুলির পুঁজ বাহির হইয়া গিয়াছে বা বাহির করিয়া দেওয়া হইয়াছে, তাহারা পরিষ্কার হইয়া আরোগ্য-পথে অগ্রসর হয় । যাহাদের পুঁজ বাহির হয় নাট, তাহাদের শীঘ্র ইহা নির্গত হইয়া যায় । আর যেগুলি লাল হইয়া উঠিতেছে, তাহাদের মধ্যে যে রক্তবর্ণতা, টাটানি, ঝন্ঝনানি, ফুলা ইত্যাদি যন্ত্রণা থাকে তাহা দূর হইয়া যায় ; তবে নামে ধুয়া না হইয়া কাজের হওয়া প্রয়োজন । এরূপ ধুয়া, পরিষ্কার করা, দিবসে দুইবার হইলেই ভাল হয় ; একবার প্রাতে ও একবার অপরাহ্নে ।

ইহা ব্যতীত, রোগীর পরিধেয়, শয্যা ইত্যাদি এবং মাথা হইতে পা পর্য্যন্ত পরিষ্কার রাখা কর্তব্য ।

এ রোগ বড় স্পর্শক্রামক । এজন্য, এইরূপ রোগীকে স্বতন্ত্র একটী ঘরে রাখা প্রয়োজন । যদি একরূপ করা না হয়, তাহা হইলে, রোগী সংসারী হইলে সংসার শুদ্ধ লোক এ রোগে জ্বালাতন হয় ; ছাত্র হইলে স্কুলের প্রায় কোন ছেলে ফাঁক পড়ে না । এজন্য, যে ছাত্রের কোন ছোঁয়াচে রোগ হইবে, তাহাকে কয়েক দিনের জন্ম ছুটি দেওয়া কর্তব্য ।

আজ পর্য্যন্ত ইহার যত প্রকার ঔষধ আবিষ্কার হইয়াছে, তন্মধ্যে গন্ধকের মলমই শ্রেষ্ঠ ; কিন্তু মলম প্রস্তুত করা গৃহস্থের পক্ষে সুবিধাজনক নহে । পাড়াগাঁয়ের ঔষধ-বিক্রেতাগণ ইহাকে বড় খেয়াল করে না । এজন্য, পাথর বাটিতে সরিষার তৈল আবশ্যিক মত রাখিয়া তাহাতে গন্ধক একরূপ পরিমাণে ঘসিয়া লও, যেন দেখিতে চন্দনের মত গাঢ় হয়, অথবা গন্ধককে উত্তমরূপে চূর্ণ করিয়া সরিষার তৈলে ঐ প্রকার করিয়া লও । গন্ধক, চূর্ণ করিতে করিতে শুভ্রবর্ণ ধারণ না করিলে, ভাল গুঁড়া বলিয়া ধরা হয় না । এই মলম দিয়া, পাঁচড়া সকলকে সর্বদা ঢাকিয়া রাখ । একরূপ ৫/৬ দিন করিলে যতই বেশী পাঁচড়া হউক না কেন, নিশ্চয় অনেক কমিয়া আসিবে, এবং শীঘ্র আরোগ্য হইয়া যাইবে । যে পর্য্যন্ত না রোগীর গাত্রে বেশ গন্ধকের গন্ধ অনুভব হয়, সে পর্য্যন্ত রোগ দূর হতে চায় না ।

রক্তের হীনতাজনিত যাহাদের ইহা হয়, অর্থাৎ যাহাদের

কঠিন রোগের পর, বা অন্য রোগের পর ফ্যাকাশে ফ্যাকাশে চেহারা হয়, তাহাদিগকে কয়েক দিনের জন্ত লৌহ-ঘটিত বলকারক ঔষধ সেবন করান কর্তব্য। যাহাদের ইহাতে সুবিধা না হইবে, তাহারা নিকটবর্তী দাতব্য-চিকিৎসালয় হইতে ঔষধ আনিয়া সেবন করিতে পারে। এই স্থানে গন্ধকের মলমও পাওয়া যায়।

যে সময় রোগ অধিক দিনের হয়, শীঘ্র রোগীকে ছাড়িতে চায় না, সে সময় পেটে একটু ঔষধ খাওয়া বড় দরকার হয়।

লাইকার আর্সেনিক এই রোগের একটা মহৎ ঔষধ। ইহা দামেও সস্তা। আধ তোলা লাইকার আর্সেনিকের মূল্য দু'পয়সার বেশী নহে। এক জন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তি, আধ ছটাক পরিষ্কার জলের সহিত ইহার ১ ফোঁটা প্রাতে ও সন্ধ্যায় দিবসে দু'বার সেবন করিতে পারে। বেশী মাত্রায় সেবন করিলে, কিছু ফল হয় নাই। ইহা ১০।১২ ফোঁটা একবারে সেবন করিলে, বিষ-ক্রিয়া হইয়া থাকে।

খোস এবং চুলকানি ইহার যমজ সহোদর, একটা হইলে প্রায় অন্যটাও আসিয়া উপস্থিত হয়; কিন্তু অনেক সময় কেবল চুলকানি হইয়া থাকে। ইহার আভ্যন্তরিক এবং স্থানিক ঔষধ একই রূপ। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও পূর্বরূপ নিয়ম প্রতিপালন করা কর্তব্য; কিন্তু ইহাকে খোসের মত, গরম জল দিয়া, ধৌত করিবার প্রয়োজন হয় নাই।

ইহাতে রোগীর নখ সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান হওয়া কর্তব্য।

নথ বড় যেন কোন প্রকারে না হয় । কারণ নথ, চুলকাইবার উপ-
 যুক্ত অঙ্গরূপে কার্য্য করিয়া, দেহের এক স্থান হইতে অন্য স্থানে
 বীজাণু চালনা ও উহার শরীরে প্রবেশের পথ প্রশস্ত করিয়া দেয়,
 অর্থাৎ নথ টিকা দিবার গ্ৰায় কাণ্ড্য করায় রোগ একবার ভাল হয়,
 আবার নূতন-রূপে দেখা দেয় । সুতরাং ইহার সর্বশ্রেষ্ঠ ঔষধ না
 চুলকান, অর্থাৎ রোগগ্রস্ত স্থান উত্তেজনাজনিত সড়্ সড়্, পিট্ পিট্
 করিতে থাকিলে, তাহাকে না চুলকাইয়া হাত ব্লাইতে হয় ।

পথ্য ।—লঘু ও পুষ্টিকর হওয়া উচিত ।



পাঁচড়া সম্বন্ধীয় প্রশ্ন ।

- ১। কি কি কারণে পাঁচড়া হয় ?
- ২। ছোঁয়াচে রোগ কাহাকে বলে ?
- ৩। খোসকে কি প্রকারে ধৌত করিতে হয় ?
- ৪। ইহার ভাল ঔষধ কি ?
- ৫। চুলকানি ও খোসে প্রভেদ কি ?
- ৬। এই রোগীর কোন্ বিষয়ে সাবধান হওয়া আবশ্যিক ?
- ৭। গন্ধকের মলম কয় প্রকারে প্রস্তুত করা যায় ?
- ৮। চুলকানি চুলকাটলে কি দোষ হয় ?
- ৯। চুলকনাগ্রস্ত রোগীদের পথ্য কি প্রকার হওয়া প্রয়োজন ?



পুস্তক পাইবার ঠিকানা ।

শ্রীযুত শম্ভুচন্দ্র আচ্য এণ্ড কোং,
৫৮।২২ নং ওয়েলিংটন ষ্ট্রীট, কলিকাতা ।

সেথ মুনিরউদ্দিন এণ্ড কোং,
৫৪।৯ নং কলেজ ষ্ট্রীট, কলিকাতা ।

সিদ্ধেশ্বর প্রেস ডিপজিটরী,
৬৬ নং কলেজ ষ্ট্রীট, কলিকাতা ।

ইহা ব্যতীত কলিকাতার প্রধান প্রধান পুস্তকালয়ে পাওয়া যায় ।

