

খাদ্য

কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের সদস্য, কলিকাতার ভূতপূৰ্ব সেরিফ্
অবসর-প্রাপ্ত গভৰ্ণমেন্ট্ রসায়ন-পরীক্ষক ও কলিকাতা
মেডিকাল্ কলেজের রসায়ন-বিজ্ঞানের অধ্যাপক
শ্রীচুণীলাল বসু সি আই ই, আই এম্ ও, এম্ বি
এফ্ সি এম্, রসায়নাচার্য
প্রণীত ।

৪র্থ সংস্করণ ।

সংস্কৃত ও পরিবৰ্দ্ধিত

কলিকাতা ।

১৯২৪

All rights reserved.

মূল্য ২ টাকা মাত্র

প্রকাশক—

শ্রীজ্যোতিঃপ্রকাশ বসু এম্. বি., এ. এ. সি. এম্.,

৫, মাতেন্দ্র বসুর লেন, কলিকাতা ।

প্রিণ্টার—শ্রীশরচ্চন্দ্র চক্রবর্তী,

কালিকা প্রেস,

২১ নং নন্দকুমার চৌধুরীর ২য় লেন, কলিকাতা ।

বিনোদসাহা, সাহিত্যানুরাগী, অশেষ গুণালঙ্কৃত, সোদর-প্রতি

শ্রীযুক্ত রাজা বিনয়কৃষ্ণ দেব বাহাদুরের

করকমলে এই পুস্তক

শ্রীতি ও স্নেহের নিদর্শন স্বরূপ

গ্রন্থকার কর্তৃক অর্পিত হইল।

প্রথম সংস্করণের বিজ্ঞাপন।

ইতিপূর্বে সাহিত্য-সভায় পঠিত “জল” ও “বায়ু” নামক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান-বিনয়ক দুইটা প্রবন্ধ প্রকাশিত হইয়াছে। বর্ধীয়া পাঠকগণ উক্ত প্রবন্ধদ্বয় বেক্রপ আদরের সহিত গ্রহণ করিয়াছেন, তদ্বারা উৎসাহিত হইয়া খাণ্ডবিষয়ক আর একটা প্রবন্ধ সাধারণের সমক্ষে উপস্থিত করিতে সাহসী হইয়াছি।

• সাহিত্য-সভার তিনটা অধিবেশনে এই প্রবন্ধের অধিকাংশ পঠিত হইয়াছিল। হাইকোর্টের ভূতপূর্ব বিচারপতি শ্রীমন্ত দারনাচরণ মিত্র এম্ এ, বি, এল্ মহাশয় দুইটা অধিবেশনে এবং শ্রীযুক্ত রাজা বিনয়কৃষ্ণ দেব বাহাদুর তৃতীয় অধিবেশনে সভাপতির কার্য করিয়া আমার উৎসাহ বন্ধন করিয়াছিলেন। এই প্রবন্ধের কিয়দংশ শ্রীযুক্ত জ্যোতিরিন্দ্র নাথ ঠাকুর মহাশয়ের সভাপতিত্বে রাঁচি ইউনিয়ন ক্লাবের এক অধিবেশনেও পঠিত হইয়াছিল। কলিকাতা ও রাঁচি উভয় স্থানেই উপস্থিত সভাগণ এই প্রবন্ধের প্রতি বর্ষণে অল্পবাগ প্রকাশ করিয়াছিলেন, এজন্য আমি তাঁহাদিগের নিকট কৃতজ্ঞতাপাশে আবদ্ধ।

খাণ্ডনাম্বন্ধে সাধারণের মধ্যে নানাবিধ ভ্রান্ত বিশ্বাস প্রবল দেখিতে পাওয়া যায়। পুনশ্চ এ সম্বন্ধে নিতান্ত আবশ্যিক জ্ঞানের অভাবও একান্ত বিরল নহে। বিনয়টো অতিশয় বিস্তৃত এবং চিকিৎসা-শাস্ত্র ও রসায়ন-বিজ্ঞানের সহিত ঘনিষ্ঠ ভাবে সংশ্লিষ্ট। আমি ক্ষুদ্রশক্তি দ্বারা একরূপ জটিল বিষয়ের সরল ও সংক্ষিপ্ত

আলোচনা করিতে চেষ্টা করিয়াছি। বিশেষতঃ রোগ-শযায় শয়ান অবস্থায় আমাকে এই প্রবন্ধের অনেক অংশের সংশোধন, পরিবর্তন ও পরিবর্দ্ধন করিতে হইয়াছে, সুতরাং ইহার নানাস্থানে যে নানা ত্রুটি ও ভ্রমপ্রমাদ ঘটিয়াছে, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। সঙ্কল্পে পাঠকগণ অন্তর্গত পূর্বক ভ্রম প্রদর্শন করিলে দ্বিতীয় সংস্করণে সেগুলির সংশোধন করিতে চেষ্টা করিব।

আমার ভেজাল নিবারণের জন্য কলিকাতায় যে আইন প্রচলিত আছে, তৎসম্বন্ধে অল্পবিস্তর আলোচনা করিয়াছি। আইন স্বয়ং আইন-বাবসারী নহি, সুতরাং সহজ বুদ্ধি দ্বারা পরিচালিত হইয়া এসম্বন্ধে যে অভিমত প্রকাশ করিয়াছি, তাহা ভ্রমশূন্য না হইবারই কথা। আইনজ্ঞ পাঠকদিগের নিকট আমার বিনীত নিবেদন এই যে তাঁহারা যেন অন্তর্গত পূর্বক এই প্রবন্ধের শেষ অংশটি বিশেষ মনোযোগের সহিত পাঠ করেন এবং যে সকল স্থানে ভ্রান্ত মত প্রচারিত হইয়াছে, তাহা যেন অন্তর্গত পূর্বক নিবেদন করিয়া দেন। সম্প্রতি এই বিষয়সংক্রান্ত আইন সম্বন্ধে কলিকাতায় তীব্র আলোচনা চলিতেছে। এ সময়ে আইনের দোষ গুণসম্বন্ধে যত অধিক চর্চা হয়, ততই মঙ্গলকর। আমার প্রস্তাবগুলি যদি ভ্রমশূন্য হয়, তাহা হইলে আইন সংশোধনের সময় তৎপ্রতি কর্তৃপক্ষদিগের দৃষ্টি আকৃষ্ট হইবার সম্ভাবনা আছে এবং তদ্বারা শুভফল পাইবার আশা করা যায়।

উপসংহারে বক্তব্য এই যে, এই প্রবন্ধের রচনা সম্বন্ধে বক্তব্য

ডাক্তার শ্রীযুক্ত শশিভূষণ ঘোষ মহাশয়ের নিকট হইতে যথেষ্ট সাহায্য প্রাপ্ত হইয়াছি, এজন্য আমি তাঁহার নিকট বিশেষ ভাবে ধন্যবাদ। এতদ্ব্যতীত ডাক্তার শ্রীযুক্ত হীরালাল সিংহ, ডাক্তার শ্রীযুক্ত সত্যেন্দ্র নাথ সেন, ডাক্তার শ্রীযুক্ত বেণীমাধব চক্রবর্তী, শ্রীযুক্ত হেমচন্দ্র মিত্র প্রভৃতি অগণ্য আত্মীয় ও বন্ধুবর্গের নিকট হইতে সুপরামর্শ ও তথ্যসংগ্রহ সম্বন্ধে সাহায্য লাভ করিয়াছি। ডাক্তার আর জি, কর মহাশয় তাঁহার এনাটমি পুস্তকের একখানি চিত্র এই পুস্তকে সন্নিবেশিত করিতে অনুমতি দিয়াছেন এবং শ্রীযুক্ত হারাধন রায় এম, এ, মহাশয় অপর দুইখানি চিত্রের অঙ্কন করিয়া দিয়াছেন। ইহাদিগের সকলেরই নিকটে আমি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করিতেছি।

কলিকাতা
১২ই জুলাই, ১৯১০।

শ্রীচূণীলাল বসু।

দ্বিতীয় সংস্করণের বিজ্ঞাপন।

“খাদ্যের” দ্বিতীয় সংস্করণ প্রকাশিত হইল। নাটক ও উপন্যাস-প্লাবিত বঙ্গদেশে বিজ্ঞানবিষয়ক একখানি পুস্তকের প্রথম সংস্করণ যে এত শীঘ্র নিঃশেষ হইয়া যাইবে, ইহা আমি আশা করি নাই। দেশের লোক পুস্তক খানিকে যেরূপ সমাদরের সহিত

গ্রহণ করিয়াছেন, তাহাতে আমি তাঁহাদিগের নিকট বিশেষভাবে কৃতজ্ঞ ; কারণ এদেশে বিজ্ঞানমূলক পুস্তকের একরূপ আদর বড়ই আশাপ্রদ । শ্রদ্ধাস্পদা অনেক বঙ্গ মহিলা এই পুস্তকখানি আদ্যন্ত পাঠ করিয়া আমাকে সান্তিশয় সম্মানিত করিয়াছেন ।

প্রথম সংস্করণে যে সকল ভ্রমপ্রমাদ ঘটিয়াছিল, তাহার সংশোধন করিতে যথোচিত চেষ্টা করিয়াছি । দুই এক স্থলে কতক গুলি অনাবশ্যকীয় উক্তি পরিহার করিয়াছি এবং অনেক-নেক আবশ্যকীয় নূতন বিষয়ের সংযোজন করিয়াছি । বাঙ্গালীর কতক গুলি দৈনিক খাদ্যের উপাদান সংগ্রহ করিয়া পূর্ব তালিকার মধ্যে সন্নিবেশিত করিয়াছি । এই সকল পরীক্ষাফলের কোন কোন অংশ (যেমন বেগুন প্রভৃতি তরকারির মাখন-জাতীয় উপাদানের অংশ) নিভুল বলিয়া মনে হয় না, কিন্তু অল্প পরীক্ষা-ফলের অভাবে উহাই এই সংস্করণে গৃহীত হইয়াছে । বারাস্তুরে উহা নিভুল করিবার ইচ্ছা রহিল ।

এই সংস্করণের শেষ ভাগে দুইটী নূতন অধ্যায় সংযোজিত হইয়াছে । একটা অধ্যায়ে স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় কতক গুলি প্রয়োজনীয় তত্ত্বের আলোচনা করা হইয়াছে এবং অপরটীতে কতিপয় সাধারণ রোগে পালনীয় স্বাস্থ্যবিধির ও পথ্যাপথ্যের নির্দেশ করা হইয়াছে । আশা করি এই দুইটী বিষয়ই চিকিৎসাশাস্ত্রানভিজ্ঞ পাঠক-পাঠিকার সাংসারিক জীবনে অল্প বিস্তর প্রয়োজনে লাগিবে ।

“সাহিত্য-সভা” এই পুস্তক তৎপ্রচারিত গ্রন্থাবলীর প্রথম সংখ্যাভুক্ত করিয়া এবং প্রথম সংস্করণের মুদ্রণের ব্যয়ভার বহন করিয়া আমাকে কৃতজ্ঞতাপাশে বন্ধ করিয়াছেন।

যাহারা পুস্তকের ভ্রম নির্দেশ করিয়া তৎসংশোধনের সহায়তা করিয়াছেন তাঁহাদের নিকট, এবং এই সংস্করণের প্রফ-সংশোধন বিষয়ে শ্রীবৃদ্ধ বামাচরণ সিংহ মহাশয়ের নিকট হইতে সাহায্য প্রাপ্ত হইয়াছি বলিয়া তাঁহার নিকট, আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করিতেছি।

দ্বিতীয় সংস্করণে পুস্তকের কলেবর প্রায় ৭৫ পৃষ্ঠা বাড়িয়া গিয়াছে, কিন্তু সাধারণের সুবিধার জন্য পুস্তকের মূল্য বৃদ্ধি করা হইল না।

কলিকাতা,
১লা জুলাই, ১৯১১।

শ্রীচুণীলাল বসু।

তৃতীয় সংস্করণের বিজ্ঞাপন।

“খাদ্যের” নূতন সংস্করণ প্রকাশিত হইল। এই সংস্করণে দুইটি নূতন বিষয়ের যোজনা করা হইয়াছে, যথা—“উপবাসের উপকারিতা” এবং “রোগীর পথ্য-প্রস্তুত-প্রকরণ”। আমাদের গৃহে অধিকাংশ স্থলে স্ত্রীলোকেরাই রোগীর পথ্য প্রস্তুত করিয়া থাকেন। তাঁহাদিগের অবগতির জন্য কয়েকটি প্রয়োজনীয় পথ্য

প্রস্তুত করিবার নিয়ম পরিশিষ্টে সন্নিবেশিত করা হইল। আশা করি, ইহা প্রত্যেক পরিবারের উপকারে আসিবে। ডাক্তার আর. জি. কর মহোদয়ের প্রণীত “রোগী পরিচর্যা” নামক পুস্তক হইতে এ বিষয়ে আমি অনেক সাহায্য পাইয়াছি, এজন্য তাহার নিকট আমি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করিতেছি।

পুস্তকের প্রত্যেক অংশই বিশেষভাবে পুনর্বিবেচিত হইয়া পরিবর্তিত ও পরিবদ্ধিত হইয়াছে। অনেকানেক খাদ্য-দ্রব্য সম্বন্ধে যে সকল নূতন তথ্য নিৰ্ণীত হইয়াছে, এই সংস্করণে তাহার সুক্ষিপ্ত বিবরণ যথাস্থানে প্রদত্ত হইল।

বর্তমান সময়ে কাগজের উচ্চ মূল্য হেতু এনং গ্রন্থের কলেবর বৃদ্ধি হওয়ায় বাধা হইয়া গ্রন্থের মূল্য বৃদ্ধি করিতে হইল। আশা করি, পরিবদ্ধিত গ্রন্থখানি বাঙ্গালী পাঠকপাঠিকাদিগের স্নেহ আকর্ষণ করিতে সক্ষম হইবে।

কলিকাতা, }
১লা জুলাই, ১৯১৭। } শ্রীচূর্ণালাল বসু।

চতুর্থ সংস্করণের বিজ্ঞাপন।

“খাদ্য” পুস্তকের ৪র্থ সংস্করণ সবিশেষ সংস্কৃত ও পরিবদ্ধিত হইয়া প্রকাশিত হইল। বর্তমান সংস্করণে পুস্তকের কলেবর প্রায় ১৫০ পৃষ্ঠা বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়াছে।

এই সংস্করণে অনেক নূতন বিষয়ের অবতারণা করা হইয়াছে। “পরিপাক-তত্ত্ব”, “খাওয়ার ভেজাল ও তন্নিবারণের উপায়” প্রভৃতি বিষয়গুলি প্রায় নূতন করিয়া লিপিত হইয়াছে। ‘পথ্য-চিকিৎসা’ ও ‘পথ্য-প্রস্তুত-প্রকরণ’ সম্বন্ধে কতিপয় প্রয়োজনীয় তত্ত্ব এই সংস্করণে সংযোজিত হইল। বঙ্গদেশে প্রচলিত এবং সংশোধিত ভেজাল খাদ্য সম্বন্ধীয় আইনগুলির সরল অনুবাদ তিনটি পরিশিষ্টে প্রদত্ত হইল। আইনগুলি জানা থাকিলে ব্যবসায়ী এবং ক্রেতা, উভয়েরই সবিশেষ উপকার হইবার সম্ভাবনা। যে পরিশিষ্টে যে তালিকা সন্নিবেশিত হইয়াছে, তৎসাহায্যে যে কোন ব্যক্তির দৈনিক আহারের পরিমাণ সহজে নিদ্রারণ করিবার সুবিধা হইবে।

আয়ুর্বেদে নিত্যব্যবহার্য খাওয়ার যে দোষগুণ বর্ণিত হইয়াছে, তাহা যথাস্থানে এই সংস্করণে সন্নিবেশিত হইল। প্রাচীন আর্ষা-ঋষিগণের এই সকল মত বহু অভিজ্ঞতা ও দূরদর্শিতার উপর প্রতিষ্ঠিত, সুতরাং অবহেলা করিবার বিষয় নহে। বর্তমান কালের বিজ্ঞানসম্মত মত গুলির সহিত প্রাচীন মতের সামঞ্জস্য স্থাপন করিয়া খাদ্য ব্যবহৃত হইলে দেশের লোকের স্বাস্থ্যের সবিশেষ উন্নতি হইবার সম্ভাবনা।

পুস্তকের শেষে একটি বর্ণানুক্রমিক সূচী প্রদত্ত হইল। আশা করি, ইহা দ্বারা পুস্তক পাঠের সুবিধা হইবে।

কলিকাতা
১লা জুলাই, ১৯২৪।

}

শ্রীচুণীলাল বসু

বৈষয়িক সূচীপত্র ।

বিষয়	পৃষ্ঠা ।
স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কয়েকটা কথা	১
স্বাস্থ্যের সহিত খাদ্যের সম্বন্ধ	২৭
খাদ্য কাহাকে বলে	৩১
খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা	৩৩
পরিপাক-যন্ত্র ও পরিপাক-ক্রিয়া	৪৩
খাদ্যের বিভিন্ন উপাদান ও তাহাদিগের গুণ	৬১
খাদ্যের পরিমাণ নিরূপণ	৮০
খাদ্যের অন্যান্য উপকরণ	১৩৪
নিত্যবাবহার্য্য কয়েকটা খাদ্য	১৪১
খাদ্যের পরিপাকের সময় ও পরিপাচ্যতা	১৭৮
রন্ধন	১৮২
বয়স ও অবস্থা ভেদে খাদ্যের পরিমাণ ও আহাবের সময়	১৮৭
পরিমিত ভোজন ও দীর্ঘজীবন লাভ	১৯১
উপবাসের উপকারিতা	১৯৬
আমিষ ও নিরামিষ ভোজন	২১৬
খাদ্যে ভেজাল ও তন্নিবারণের উপায়	২৩৬
কতিপয় সাধারণ রোগে পথ্যের ব্যবস্থা	৩২২

পথ্য-প্রস্তুত-প্রকরণ	...	৩৬৯
১ম পরিশিষ্ট (ব্যাংকের ছাতা)	...	৪০৩
২য় পরিশিষ্ট (বঙ্গীয় ভেজাল-খাদ্য-সম্বন্ধীয় আইন)	...	৪০৮
৩য় পরিশিষ্ট (খাদ্যের বিশুদ্ধতা নির্দেশ)	...	৪২১
৪র্থ পরিশিষ্ট (কলিকাতা মিউনিসিপাল আইন)	...	৪৩১
৫ম পরিশিষ্ট (খাদ্যমধ্যে ছানা জাতীয় উপাদান ও কাগজের তালিকা)	...	৪৪৫
বর্ণানুক্রমিক সূচী	...	৪৪৯

খান্দ্য

স্বাস্থ্য-সম্বন্ধে কয়েকটি কথা ।

(১)

স্বাস্থ্য-রক্ষার নিয়মাবলী কি পুরুষ, কি রমণী, সকলেরই অবগত হওয়া উচিত, স্বীকৃতির মতো এতৎসম্বন্ধীয় জ্ঞান বিশেষভাবে প্রচারিত হওয়া আবশ্যিক । পারিবারিক দায়িত্ব কাব্য রমণীরাই নিৰ্বাহ করিয়া থাকেন, পুরুষেরা কেবল উপার্জন করেন মাত্র । শিশু-পালন, আহার-প্রস্তুত-করণ, গৃহসংস্কার, পরিষ্কৃত পরিচ্ছদের ব্যবস্থা, শয্যা ও গৃহ-ব্যবহাৰ্য্য অথবা সকল বস্তুর সুবন্দোবস্ত, রোগীর শুশ্রূষা, এই সকল কাৰ্য্যই রমণীর দ্বারা সম্পাদিত হইয়া থাকে । এই কাৰ্য্যগুলি সুচারুরূপে সম্পন্ন করিতে হইলে স্বাস্থ্য-রক্ষার সাধারণ নিয়মাবলী অবগত হওয়া একান্ত আবশ্যিক । সুশিক্ষিতা, সচ্চরিত্রা, ধৰ্ম্মপরায়ণা রমণী আমাদের ক্ষুদ্র গৃহ-রাজ্যের অবিষ্টাত্রী দেবতাস্বরূপ । তাঁহাদের শিক্ষা ও জ্ঞান যতই উন্নত হইবে, ততই পারিবারিক এবং সামাজিক সুখ, শান্তি ও সমৃদ্ধির পরিমর বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইবে ।

স্বাস্থ্য-রক্ষা বিষয়টী বহু বিস্তৃত ; এখানে সংক্ষেপে সরল ভাষায় উহার মূল-তত্ত্বগুলি আলোচনা করাই আমার উদ্দেশ্য ।

করণাময় পরমেশ্বর আমাদের মঙ্গলের নিমিত্ত যে সকল সম্পদ আমাদেরকে অশাচিত ভাবে প্রদান করিয়াছেন, তন্মধ্যে স্বাস্থ্যই সর্বশ্রেষ্ঠ । দেহ নীরোগ ও সবল থাকিলে আমরা সকল সময়ে সকল অবস্থাতেই সুখী হইতে পারি, কিন্তু স্বাস্থ্য ভঙ্গ হইলে এই অনন্ত সৃষ্টির মতো সুন্দর হইতেও সুন্দরতর পদার্থ ও আমাদের সুখ ও প্রীতি বিধান করিতে সমর্থ হয় না । 'ঐশ্বর্য, বিজ্ঞা, সম্মান, ধন, ধর্ম, কিছুই স্বাস্থ্য ভিন্ন সম্যক্রূপে লাভ করিতে পারা যায় না । রোগী যে কেবল নিজই কষ্ট ভোগ করে তাহা নহে, যে অপর অনেকেরই দুঃখের কারণ হইয়া উঠে । তাহার সেবা শুশ্রূষার নিমিত্ত, তাহার রোগ-শান্তির নিমিত্ত, আত্মীয় পরিজনগণ কষ্টে বাস্ত থাকেন এবং রোগীর অনিচ্ছা সত্ত্বেও তাঁহাদিগকে কি দুর্নিবৃত্ত শারীরিক ও মানসিক কষ্ট ভোগ করিতে হয় ! অবশেষে পক্ষাঘাত-গ্রস্ত নিশ্চল হস্ত পদের জায় রোগী সমাজ-শরীরে একটা দুর্বল ভার স্বরূপ হইয়া উঠে । সংসারে কোন প্রিয়জনের কোন কঠিন রোগ হইলে আমাদের কি বিষম দুর্ভাবনা ও অশান্তি উপস্থিত হয় এবং রোগ উপশম হইতে দেখিলে কি বিনয় আনন্দ অনুভব করিয়া থাকি ! সন্তান অসুস্থ হইলে মাতা সকল কার্য পরিত্যাগ করিয়া অনাচারে ও অনিদ্রায় তাহার সেবা করিয়া থাকেন ; ইহাতে সংসারে কি বিশৃঙ্খলা

উপস্থিত হয়, তাহা সকলেই অবগত আছেন । মাতা রুগ্ন হইলে শিশুসন্তানগণ যত্ন ও পরিদর্শন অভাবে অত্যন্ত কষ্টভোগ করে এবং শীঘ্রই রোগাক্রান্ত হইয়া পড়ে । পিতা অসুস্থ হইলে উপার্জনাভাবে রোগের যথোচিত চিকিৎসা ও শুশ্রূষা ঘটয়া উঠা দূরে থাকুক, সংসারে শীঘ্রই দারুণ অন্নকষ্ট উপস্থিত হয় । সুতরাং স্বাস্থ্যের অভাব যে সকল প্রকার অমঙ্গল ও দুঃখ উৎপাদন করিতে সমর্থ, তাহা কাহাকেও বুঝাইবার আবশ্যিক নাই । মহৈশ্বর্যশালী, বহুঅনুচর-পরিবৃত, বিস্মৃত জনপদের রুগ্ন নরপতি অপেক্ষা জীর্ণপর্ণকুটারনিবাসী কদর্যান্নভোজী সুস্থ ও সবল কুবক যে সহস্রগুণে সুখী, সে বিষয়ে অণুমান সন্দেহ নাই । এরূপ অমূল্য স্বাস্থ্য বাহাতে কোনমতে ভগ্ন না হয়, তদ্বিময়ে যথোচিত যত্ন করা সকলেরই প্রধান কর্তব্য ।

স্বাস্থ্য কাহাকে বলে ? আমাদের শারীরিক যন্ত্রগুলির ক্রিয়া স্বাভাবিক ভাবে চলিলেই আমরা সম্পূর্ণ স্বচ্ছন্দতা অনুভব করিয়া থাকি—শরীরের এইরূপ অবস্থার নামই স্বাস্থ্য । আমাদের শরীর একটা ঘটিকাঘরের ন্যায় । ঘড়ীর কল যতক্ষণ ঠিক থাকে, ততক্ষণ ঘড়ীটা ঠিক চলে ও ঠিক সময় রাখে । কল সামান্যরূপে বিকৃত হইলে সময় ঠিক থাকে না, ঘড়ীটা হয় দ্রুত, না হয় বিলম্বে চলে ; এইরূপ অবস্থাকে ঘড়ীর রোগ বলা যাইতে পারে । কল বিশেষরূপে বিকার প্রাপ্ত হইলে ঘড়ীর কার্য বন্ধ হইয়া যায়, ইহাকেই ঘড়ীর মৃত্যু বলা যাইতে পারে । আমাদের শরীর

ঘড়ী অপেক্ষা লক্ষ লক্ষ গুণ অধিক রচনা-কৌশলে নির্মিত হইলেও উহার কার্য মোটামুটী ঘড়ীর সহিত তুলনা করা যাইতে পারে। শারীরিক যন্ত্রগুলির সামান্য বিকারে নিবিধ রোগ উপন্ন হইয়া থাকে ; বিকারের পরিমাণ অধিক হইলে যন্ত্রগুলি নিশ্চল হইয়া যায় এবং আনাদিগের মৃত্যু উপস্থিত হয়। ঘড়ীর কার্য মেরুপ কতিপয় নিয়মের অধীন, সেইরূপ আনাদিগের দেহরক্ষা ও কতকগুলি নিয়ম দ্বারা পরিচালিত হইয়া থাকে। এই সকল নিয়ম মনোযোগপূর্বক পালন করিলে আমরা সর্বদা সুস্থ ও সবল থাকিতে পারি ; এই সকল নিয়ম অবহেলা করিলেই রোগ ও অকাল মৃত্যু সংঘটিত হইয়া থাকে। যে সকল নিয়ম পালন করিলে স্বাস্থ্য-রক্ষা হইতে পারে, তাহাই আনাদিগের আলোচনার বিষয়।

মঙ্গলময় জগদীশ্বর স্তম্ভভাগের নির্মিত আনাদিগকে চক্ষু, কর্ণ, নাসিকাদি যে পঞ্চ ইন্দ্রিয় প্রদান করিয়াছেন, তাহারা সকলেই আনাদিগের স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে নিতান্ত অনুকূল। স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে স্বাভাবিকই সকল ইন্দ্রিয় অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। যেমন কোন রাজ্যমধ্যে একজন স্বাস্থ্যরক্ষক (Health Officer) নিযুক্ত থাকিয়া স্বাস্থ্যের প্রতিকূল বিষয়গুলি আবিষ্কার করতঃ তৎপ্রতিবিধানের চেষ্টা করিয়া থাকেন, সেইরূপ আনাদিগের দেহ-রাজ্যে নাসিকাই আনাদিগের স্বাস্থ্যরক্ষণে সর্বদা যত্নবান থাকিয়া স্বাস্থ্যরক্ষকের কর্তব্য প্রতিপালন করে। দুর্গন্ধময় পদার্থ যাতেই

স্বাস্থ্যের প্রবল শত্রু ; নামিকা ভিন্ন অন্য কোন ইন্দ্রিয় দুর্গন্ধময় পদার্থের অস্তিত্ব অনুভব করিতে অক্ষম । নামিকা দ্বারা একবার সন্ধান পাইলে আমরা চক্ষুর সাহায্যে উহার আবিষ্কার সাধন করিয়া উক্ত অপ্রীতিকর পদার্থকে স্থানান্তরিত করিতে সমর্থ হই । জিহ্বা ক্লেশোৎপাদক নানাবিধ কটু ও বিষগুণসম্পন্ন পদার্থ পরিত্যাগ করিয়া মিষ্ট পুষ্টিবর বস্তুর স্বাদ গ্রহণে অভিলাষ প্রকাশ করে এবং স্পর্শেন্দ্রিয় সাহায্যে আমরা দারুণ শীতাতপ হইতে দেহকে সর্বদা রক্ষা করিয়া থাকি ।

ইন্দ্রিয়াদির ত্রায় প্রকৃতিদত্ত কতিপয় প্রবৃত্তিও আমাদের স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে সবিশেষ অনুকূল । আহার ব্যতীত শারীরিক পুষ্টিসাধন ও বৃদ্ধি অসম্ভব—ক্ষুধাই আমাদেরকে আহারে প্রবৃত্তি প্রদান করে । আমাদের শরীর হইতে ঘর্ম, মূত্র ও প্রেত্বাসের সহিত জল সর্বদা নির্গত হইয়া যাইতেছে—তৃষ্ণাই আমাদেরকে জল ও অন্যান্য পানীয় গ্রহণে প্রবৃত্তি প্রদান করিয়া উক্ত ক্ষতিপূরণ করিয়া থাকে । ক্লান্তি ও অবসাদ আমাদেরকে অতিরিক্ত পরিশ্রম হইতে রক্ষা করিয়া শরীরের অযথা ক্ষয় নিবারণ করিয়া থাকে । নিদ্রা আমাদেরকে শান্তি ও বিরাম প্রদান করিয়া শারীরিক যন্ত্রাদির পরিশ্রমজনিত ক্ষয় পূরণ করিয়া থাকে ।

স্বাস্থ্য কাহাকে বলে, সহজ কথায় বুঝাইতে হইলে বলিতে হইবে যে রোগের অভাবই প্রকৃত স্বাস্থ্য । সুতরাং যে সকল কারণে রোগ উৎপন্ন হয়, তাহার সবিশেষ অনুসন্ধান করিলেই

স্বাস্থ্যরক্ষার অনুকূল নিয়মগুলি সহজেই আবিষ্কৃত হইবার সম্ভাবনা । কোন বোগের কি বিশেষ কারণ, তাহার অনুসন্ধান করা আমাদের আলোচ্য বিষয়ের অন্তর্ভুক্ত নহে—তাহা প্রকৃত-পক্ষে চিকিৎসাশাস্ত্রের অধিকারভুক্ত । কিন্তু প্রায়ই দেখিতে পাওয়া যায় যে কতকগুলি সহজ-নিদার্ন্য কারণের সমবায়ে অনেক রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে । এতদ্ব্যতীত দৈহিক শক্তি ও প্রকৃতির অসমতা, বয়সের পার্থক্য, বংশানুবর্তিতা, স্ত্রী-পুরুষ-ভেদে প্রভৃতি কতিপয় প্রাকৃতিক অবস্থার প্রভেদে ও ভিন্ন ভিন্ন রোগ উৎপন্ন হইতে দেখা যায় । সাধারণ লোকের এক্ষণে মোটামুটি জ্ঞান থাকিলে অনেক বিপদ ও অসুবিধার হস্ত হইতে রক্ষা পাওয়া যাইতে পারে, এজন্য এতদ্বিমরে দুই চারিটা প্রয়োজনীয় কথা এস্থলে উল্লিখিত হইল ।

দৈহিক শক্তির অসমতা—সচরাচর দেখিতে পাওয়া যায় যে কেহ বা স্বভাবতঃ স বল, কেহ বা দুর্বল । দুর্বল দেহ অবশ্য স বল দেহ অপেক্ষা সহজেই রোগাক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা, কিন্তু দুর্বল দেহ লইয়া জন্মগ্রহণ করিলেও স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মাবলী যথোচিত প্রতিপালন দ্বারা উহাকে স বল ও সতেজ করিতে পারা যায় । পুনশ্চ স্বভাবতঃ স বল দেহও আমাদের অবিমুগ্ধকারিতা ও অত্যাচার হেতু শীঘ্রই দুর্বল ও রোগাক্রান্ত হইয়া পড়ে । আহার, নিদ্রা, আমোদপ্রমোদ ও অন্যান্য বিষয়ে মিতাচার অভ্যাস করিলে শরীর পুষ্ট, উন্নত ও শক্তিসম্পন্ন হয় এবং দীর্ঘজীবন লাভ

করিতে পারা যায় । দেখিতে পাওয়া যায় যে, হিন্দু বিধবাদের মধ্যে রোগের প্রাকৃতিক বিরল এবং তাঁহারা প্রায়ই দীর্ঘজীবন লাভ করিয়া থাকেন । ইহার কারণ এই যে, শাস্ত্রানুসারে হিন্দু নিধনাগণ আহার, নিদ্রা এবং উন্মিয়ভোগ্য সকল বিষয়েই দৃঢ় সংযম অভ্যাস করিয়া থাকেন ; নিধনাদের ঞ্চয় সকল বিষয়ে কঠিন সংযম পালন করিবার প্রয়োজন না থাকিলেও সকল বিষয়েই দখা-সম্ভব মিতাচার অভ্যাস করিতে চেষ্টা করা সকলেরই অবশ্য কর্তব্য— তাহা হইলে স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন সহজেই লাভ করিতে পারা যায় । লুই কর্ণারো নামক এক ব্যক্তি বয়সের প্রথম চল্লিশ বৎসর, পানাহার প্রভৃতি বিষয়ে নিতান্ত উচ্ছৃঙ্খল ভাবে দাপন করিয়া, অবশ্যে সকল বিষয়েই মিতাচার অভ্যাস করিয়া একশত বৎসর পর্যন্ত সম্পূর্ণ সুস্থ শরীরে কার্যক্ষম হইয়া জীবিত ছিলেন । এস্থলে দেখা যাইতেছে যে, পরিণত বয়সেও মিতাচার অভ্যাস করিলে উহা হইতে সুফল প্রসূত হইয়া থাকে । অতএব যৌবনের প্রারম্ভ হইতে মিতাচার অভ্যাস করিলে যে দীর্ঘজীবন ও পূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ করা যায়, সে বিষয়ে অণুমান সন্দেহ নাই ।

প্রকৃতির অসমতা— স্থিরভাবে বিচার করিয়া দেখিলে মানবজাতিক প্রকৃতি অনুসারে তিন শ্রেণিতে বিভাগ করা যাইতে পারে । প্রথম সম্পদায়ভুক্ত মানুষের দেহ বলিষ্ঠ ও মন তেজঃপূর্ণ ; ইহাদের সকল বিষয়েই উৎসাহ, ইহারা সকল কার্যে অগ্রসর, ইহারা কার্যক্ষম ও নিরলস । ইহাদের মধ্যে বিশেষ

কোন রোগের প্রাচুর্য্য দেখিতে পাওয়া যায় না । দ্বিতীয় সম্প্রদায়ভুক্ত মানুষগণ সামান্য কারণেই উত্তেজিত বা ভীত হয় ; ইহারা কোন দায়িত্বপূর্ণ কার্যে হস্তক্ষেপ করিতে সাহস করে না । ইহাদিগের মনোমধ্যে কোন ভাব স্থায়ীরূপে স্থান লাভ করে না ; কার্যে তৎপরতা থাকিলে ও একাগ্রতা ও স্থিরদৃষ্টির অভাব ইহাদিগের মধ্যে বিশেষরূপে লক্ষিত হয় । এই প্রকৃতির লোক হিষ্টেরিয়া (Hysteria), মৃগী (Epilepsy), উন্মত্ততা, (Insanity) প্রভৃতি নানাবিধ বায়ুরোগ দ্বারা আক্রান্ত হইয়া থাকে । সুশিক্ষা, সহুপদেশ, উত্তেজনাপূর্ণ কার্য ও চিন্তার পরিহার এবং মধ্যে মধ্যে স্থান ও বায়ু পরিবর্তন দ্বারা এইরূপ প্রকৃতির সবিশেষ উন্নতি সাধিত হইতে দেখা যায় । তৃতীয় প্রকৃতির ব্যক্তিগণকে সর্বদা কাশি, সর্দি প্রভৃতি কখনো কখনো রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যায় ; আমরা ইহাদিগকে ভাবায় “কোফোথেতে” লোক বলিয়া থাকি । ইহারা প্রায়ই অলস-প্রকৃতিবিশিষ্ট, কোন কার্যে প্রবৃত্ত হইতে অনিচ্ছুক এবং ইহাদিগের কার্য দীর্ঘসূত্রতাদোষে ছষ্ট । সামান্য ঠাণ্ডা লাগিলে ইহাদিগের গলা কুলে, বুকে সর্দি বসে, এবং শরীরস্থিত গ্রন্থিসমূহ (Glands) স্থানে স্থানে ক্ষীত হইয়া উঠে । ইহাদিগের মধ্যে অনেককেই উত্তরকালে যক্ষ্মা রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যায় । “কোফোথেতে” লোকের কখনই আর্দ্র স্থানে বাস করা উচিত নহে এবং আহার ও পরিচ্ছদ সম্বন্ধে ইহাদিগের বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত । ইহাদিগের যাহাতে

সর্বদা বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করিবার সুবিধা হয়, তদ্বিষয়ে সবিশেষ দৃষ্টি রাখা কর্তব্য । বহুলোকসমাকীর্ণ স্থানে প্রশ্বাস-তৃষ্ণ বায়ু সেবন ইহাদিগেরূপক্ষে নিতান্ত অনিষ্টকর ।

বাল্যকাল হইতে প্রতিকারের ব্যবস্থা করিলে প্রকৃতিঘটিত দোষের সবিশেষ উপশমন হইবার সম্ভাবনা, এজন্য শৈশবাবস্থা হইতে সম্ভানসম্বতির প্রকৃতির উপর পিতা মাতার সবিশেষ লক্ষ্য রাখা উচিত । দোষ আবিষ্কার করিয়া সংশোধনের নিমিত্ত যত্ন করিলে বালকবালিকাদিগকে বিস্তর ভবিষ্যৎ অসুস্থতার হস্ত হইতে রক্ষা করিতে পারা যায় ।

বয়স—বয়ঃক্রম-ভেদে ভিন্ন ভিন্ন রোগের প্রাচুর্য লক্ষিত হয় । সমগ্র মানবজীবনকে মোটামুটি পাঁচটি অবস্থায় বিভক্ত করা যাইতে পারে,—যথা (১) শৈশব, (২) বাল্য, (৩) যৌবন, (৪) প্রৌঢ় এবং (৫) বার্দ্ধক্য । যে অবস্থায় যে রোগের প্রাবল্য লক্ষিত হয় এবং কি উপায়েই বা তাহা নিবারণ করা যাইতে পারে, তাহা সংক্ষেপে এস্থলে আলোচিত হইল ।

(১) শৈশবাবস্থা—এই সময়ে ঠাণ্ডা লাগিয়া সর্দি, কাশি ও জ্বর হইবার অধিক সম্ভাবনা । শিশুগণ ও বৃদ্ধেরা মোটেই ঠাণ্ডা সহ করিতে পারে না, এজন্য এই উভয় অবস্থাতেই শরীর ঋতুভেদে প্রয়োজনমত বস্ত্র দ্বারা আবৃত করিয়া রাখা উচিত । বিশেষতঃ শীতের সময় যথেষ্ট পরিমাণে গরম বস্ত্র ব্যবহার করা একান্ত কর্তব্য ।

খাণ্ডের দোমে শিশুগণ নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে । শৈশবাবস্থায় স্তনদুগ্ধই প্রশস্ত খাণ্ড । পীড়া বা অন্য কোন কারণবশতঃ স্তনদুগ্ধে দুগ্ধের অভাব হইলে স্তনদুগ্ধের অনুরূপ নানাবিধ কৃত্রিম খাণ্ড দ্বারা শিশুকে প্রতিপালন করিতে আমরা বাধ্য হই । ইহা বলা বাহুল্য যে সকল প্রকার কৃত্রিম খাণ্ডই স্তনদুগ্ধ অপেক্ষা নিকৃষ্টগুণশালী । সুতরাং কৃত্রিম খাণ্ড দ্বারা বর্দ্ধিত শিশু স্তনদুগ্ধপায়ী শিশুর তায় কখনই বলিষ্ঠ ও পুষ্ট হইতে পারে না । শিশুর বয়োবদ্ধি সহকারে গোদুগ্ধ স্তনদুগ্ধের স্থান ক্রমশঃ অধিকার করে, কিন্তু এদেশে (বিশেষতঃ কলিকাতায়) বিশুদ্ধ গোদুগ্ধ দুস্প্রাপ্য হইয়া উঠিয়াছে । নিকৃত দুগ্ধ পান করিয়া শিশুগণ অঙ্গীর্ণ, উত্তরাময়, বক্রতের পীড়া প্রভৃতি নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে । কলিকাতায় ছই বৎসরের অনধিক বয়স্ক শিশুদিগের মধ্যে সাংঘাতিক বক্রতের পীড়া প্রবল দেখিতে পাওয়া যায় । এমন ও দেখা যায় যে, মাতার তিন চারিটা সন্তান উপর্যাপরি সাংঘাতিক বক্রতের পীড়ায় আক্রান্ত হইয়া কালগ্রাসে পতিত হইয়াছে । নিকৃত দুগ্ধপান, রাত্রিকালে রুদ্ধ গৃহে প্রথাস-তৃষ্ণে বিমাত্ত বায়ু সেবন প্রভৃতি কতিপয় কারণের সমবায়ে এই সাংঘাতিক রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে । পূর্ব হইতে এই সকল অনিষ্টকর কারণের প্রতিকার করিলে অনেক শিশুকেই অকাল মৃত্যুর হস্ত হইতে রক্ষা করিতে পারা যায় ।

কলিকাতা নগরীতে একবৎসরের অনধিক বয়স্ক শিশুদিগের

মধ্যে মৃত্যু সংখ্যা অধিক দেখিতে পাওয়া যায় । এই মহানগরীতে এক বৎসরের অনধিক বয়স্ক প্রতি একশত শিশুর মধ্যে ৩০ হইতে ৪০ জন প্রতিবৎসর মৃত্যুগ্ৰে পতিত হইয়া থাকে । ইহাতেই বুঝা যায় যে, স্বাস্থ্যরক্ষার সাধারণ নিয়ম পালন সম্বন্ধে আমাদের দেশের লোক এখনও কত দূর অজ্ঞ রহিয়াছে ।

হাম, ছিপিকফ্ (Whooping cough), ডিপথিরিয়া (Diphtheria), গংগি প্রভৃতি কতকগুলি রোগ শৈশব অবস্থাতেই অধিক পরিমাণে আনিভূত হইতে দেখা যায় । ইহারা সকলগুলিই সংক্রামক । স্ত্রীর বাটার মধ্যে কোন একটা শিশুর এই প্রকার রোগ হইলে তাহাকে তৎক্ষণাত্ স্নান শিশুদিগের নিকট হইতে পৃথক রাখা উচিত । অপর কোন শিশুকে রোগীর সহিত একত্র শয়ন করিতে দেওয়া দূরে থাকুক, রোগীর গৃহের মধ্যে প্রবেশ করিতে দেওয়া অথবা রোগীর দানজত গামছা, তোয়ালে বা বস্ত্রাদির সংস্পর্শে আসিতে দেওয়া একেবারেই অনির্দেশ্য । আমরা দেখিতে পাই যে সাধারণ লোকের বাটীতে একজনের হাম হইলে একে একে সকল শিশুই এই রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে । অজ্ঞতা ও অসাবধানতা হেতু আমরা অনেক স্থলেই শিশুদিগের সংক্রামক পীড়ার কারণ হইয়া থাকি । হাম এদেশে প্রায়ই সংঘাতিক হয় না, কিন্তু যদি আমরা বসন্ত, ডিপথিরিয়া প্রভৃতি ভীষণ সংক্রামক ব্যাধির বিষয় একবার চিন্তা করি, তাহা হইলে সহজেই বুঝিতে পারি যে, স্নান শিশুগণকে রোগী হইতে পৃথক রাখা কতদূর আবশ্যিক ।

বসন্ত বিরূপ ভীষণ রোগ, তাহা কাহারও অগোচর নাই । এই রোগ হইতে সময়ে সময়ে আরোগ্যলাভ ঘটিলেও অনেকের দৃষ্টিহানি ঘটে এবং আকৃতি সম্বন্ধে যে স্থায়ী পরিবর্তন সংঘটিত হয়, তাহা নিতান্ত উৎসাহ বিবয় নহে । কিন্তু সুখের বিষয় এই যে, বসন্ত একটা প্রতিরোধসাপেক্ষ রোগ ; আমরা ইচ্ছা করিলে সহজেই এই রোগের অভ্যাস হইতে মুক্তি লাভ করিতে পারি । ইংরাজী টীকা (Vaccination) লইলে এই ভীষণ রোগের আক্রমণ হইতে একপ্রকার অব্যাহতি লাভ করিতে পারা যায় । যে স্থলে টীকা লইবার পর এই রোগ আবির্ভূত হয়, তথায় ইহার প্রকোপ মৃদু হইয়া থাকে । যখন সকল বয়সেই এই রোগের প্রাচুর্য দেখিতে পাওয়া যায়, তখন অতি শৈশব অবস্থাতেই টীকা দেওয়া উচিত এবং এদেশেও তদ্রূপ আইন প্রচলিত আছে । একমাসেরও অনধিক বয়স্ক শিশুর টীকা দিলে কোনরূপ অনিষ্ট সংসাদিত হয় না । বয়স হইলে আরো দুই একবার টীকা লইলে বসন্ত হইবার ভয় থাকে না ।

অপরিমিত ভোজন যেনন দোষাবহ, অপরিপাচ্য খাদ্যসামগ্রীও শিশুদিগের পক্ষে তদ্রূপ অনিষ্টকারী । অতি শৈশবাবস্থায় কেহ কেহ এরাকট, বালি প্রভৃতি শ্বেত-সার (Starch) ঘটিত খাদ্যের ব্যবস্থা করিয়া থাকেন । শিশুদিগের দস্তাদগম না হইলে তাহারা এই সকল পদার্থ পরিপাক করিতে সমর্থ হয় না, সুতরাং ছয় সাত মাস পর্যন্ত এরূপ খাদ্য শিশুদিগের পক্ষে নিতান্ত অনুপযোগী ।

এরূপ খাণ্ডের ব্যবহারে শিশুগণ শীঘ্রই দুর্বল ও কুশ হইয়া পড়ে এবং পুষ্টির খাণ্ডাভাবে তাহাদিগের স্বাভাবিক শারীরিক বিকাশ স্তম্ভিত থাকিয়া যায় । ছয় সাত মাস পর্য্যন্ত দুগ্ধই একমাত্র প্রশস্ত খাণ্ড ; তৎপরে দুগ্ধের সহিত বাল, এরাকট প্রভৃতি শ্বেত-সারঘটিত পদার্থ মিশ্রিত করিয়া দিলে সবিশেষ উপকার দৃষ্ট হয় ।

শিশুদিগের দন্তোদগমের সময় জ্বর, উদরাময়, তড়কা প্রভৃতি কতকগুলি রোগের আবির্ভাব দেখিতে পাওয়া যায় । অনেক সময়ে অন্য কারণে রোগ উৎপন্ন হইলেও দন্তোদগমই তাহার কারণ বলিয়া নির্দিষ্ট হইয়া থাকে । প্রাচীন চিকিৎসকেরা মাটী চিরিয়া দিবার জন্ত অত্যন্ত আগ্রহপ্রকাশ করিতেন, কিন্তু বর্তমান কালের চিকিৎসকগণ মাটী চিরিয়া দেওয়া অনেক স্থলেই আবশ্যিক বোধ করেন না । দন্তোদগম একটা স্বাভাবিক ক্রিয়া, সুতরাং অধিকাংশ স্থলেই ছুরি ব্যবহার করিয়া দন্তোদগমের সাহায্যের প্রয়োজন হয় না । ব্যস্ততা ও রোগের কারণ সম্বন্ধে অনভিজ্ঞতা-বশতই আমরা শিশুদিগের কোমল অঙ্গে ছুরিকাঘাত করিয়া তাহাদিগকে কষ্ট দিয়া থাকি । সবিশেষ অনুসন্ধানে দেখা যায় যে, ঠাণ্ডা লাগাইয়া অথবা অজীর্ণ দোষে ঐ সকল রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে, দন্তোদগম তাহাদিগের প্রকৃত কারণ নহে ।

(২) বাল্যাবস্থা—শৈশবে যে সকল রোগের প্রাদুর্ভাব দৃষ্ট হয়, তাহাদিগের উপদ্রব অনেক সময়ে বাল্যাবস্থায়ও বিদ্যমান থাকে ।

হাম, ডিপ্‌থিরিয়া, হুপিংকফ্ প্রভৃতি রোগ শৈশবের জায় বাল্যাবস্থাতেও প্রবল হইয়া থাকে ।

আমরা অনেক সময় দেখিতে পাই যে, বালকের কায়ে জামা রহিয়াছে কিন্তু শরীরের অঙ্গাঙ্গ অनावृत এবং সে খালি পায়ে আদ্রভূমির উপর দৌড়াদৌড়ি করিতেছে । পদদ্বয় অন্ততঃ জুতা দ্বারা ঢাকিয়া রাখিলে উহারা সন্ধি কাশির হস্ত হইতে অনেক সময়ে অব্যাহতি পাইতে পারে । ঠাণ্ডা লাগিয়া অনেক বালকের এল্‌ভিউমিনিউরিয়া (Albuminuria) নামক প্রস্রাবের পীড়া উৎপন্ন হয় এবং সহসা হাত, পা, চোখ, নখ প্রভৃতি ফুলিয়া উঠিয়া দ্রব হয় এবং মূত্রের পরিমাণ নিতান্ত কমেয়া যায় । এই রোগে মূত্রের সন্ধি ও এল্‌বামিন্ Albumin নামক শরীরের একটা মার পদার্থ নিগত হয় । ইহা অতি দর্শকীয় ব্যাপি । অনেক স্থলে এই রোগ হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারা যায় না, অল্পদিনের মধ্যেই বালক মৃত্যুমাগে পতিত হয় । অতএব বাহাতে বালকগণকে ঠাণ্ডা না লাগে, তদ্বিময়ে আনাদিগের সবিশেষ সাবধান হওয়া উচিত ।

বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে আহারের পরিবর্তন অবশ্য প্রয়োজনীয় এবং যথোপযুক্ত ব্যায়ামচর্চা করা কর্তব্য । পরিষ্কৃত বায়ু সেবন স্বাস্থ্যরক্ষার নিমিত্ত একান্ত প্রয়োজনীয় । বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়, সুতবাং পরিশ্রমজনিত শারীরিক ক্ষয় নিবারণ এবং শারীরিক বৃদ্ধিসংগাধন, এই উভয়বিধ কার্যের

নিমিত্ত এই অবস্থায় অধিক পরিমাণ আহারের প্রয়োজন হইয়া থাকে । আহাৰ্য্য বস্তুর মধ্যে শরীর নিৰ্ম্মাণোপযোগী উপাদান সমূহ যথেষ্ট পরিমাণে বিদ্যমান থাকা উচিত । শুদ্ধ রাশীকৃত ভাত খাইতে দিলে বালকদিগকে যথোপযুক্ত আহার দেওয়া হয় না ; মৎস্য, মাংস, ডিম্ব, ঘৃত, দুগ্ধ, রুটী, চিনি বা গুড়, দাইল, আলু প্রভৃতি তরকারী বালা ও যৌবনাবস্থায় প্রয়োজন মত খাইতে না দিলে শরীর সবল ও পুষ্ট এবং মস্তিষ্ক সতেজ হয় না এবং বৃদ্ধি ও তীক্ষ্ণতা প্রাপ্ত হয় না । বালকগণ উপবাস একেবারেই সহ করিতে পারে না । অনাহার, অল্পাহার বা অসার বস্তু আহারে বালকদিগের শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি স্থগিত হয় এবং দেহাভ্যন্তরস্থ যন্ত্রসমূহ যথোপযুক্ত পুষ্টি লাভ করিতে পারে না, সুতরাং উত্তর কালে ঐ সকল বালক যে রোগ, দুৰ্ব্বল্য, দহ ও ক্ষীণ মস্তিষ্কবিশিষ্ট হইবে, তাহাতে আর আশ্চর্য্য কি ! বাঙ্গালী বালকদিগের আহারের উন্নতিসাধন একান্ত আবশ্যিক, অামাদিগের জাতি যে এত দুৰ্ব্বল তাহার প্রধান কারণ এই যে, নঙ্গতি থাকিলেও অজ্ঞতাতে বাল্যকালে অামরা উপযুক্ত আহারে বঞ্চিত থাকি ।

বাল্যকালে শরীর-চালনা অবশ্য প্রয়োজনীয়, কিন্তু অতিরিক্ত পরিশ্রম বালকরা সহ করিতে পারে না । একরূপ দেগিতে পাওয়া যায় যে, বালক প্রতিদিন ব্যায়াম অভ্যাস করিতেছে, অথচ সে দুৰ্ব্বল ও উৎসাহহীন । ইহার কারণ অনুসন্ধান করিলে দেখা যায়

যে, ঐ বালক তাহার ক্ষমতার অতিরিক্ত পরিশ্রম করিতেছে । অধিক পরিশ্রমের ফল শরীরের ক্ষয় ও অবসন্নতা ; অতএব বালকদিগের ব্যায়ামচর্চাবিষয়ে অভিভাবকদিগের সর্বদা লক্ষ্য রাখা উচিত ।

অনেক বালকের পেটে কৃমি জন্মিতে দেখা যায়, এবং তজ্জন্তু তাহারা নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে । খাদ্য ও পানীয় জলের দোমে পেটে কৃমি জন্মে । সংস্কৃত খাদ্য গ্রহণ ও পরিষ্কৃত জল পান করিলে কৃমি একেবারেই জন্মিতে পারে না । অনেক বালক রুটী, লুচি প্রভৃতি খাদ্য দ্রব্য মাটির উপর রাখিয়া ভক্ষণ করে । মৃত্তিকার মধ্যে অনেক সময়ে কৃমির ডিম থাকে এবং উহা এইমূত্রে খাদ্যের সহিত উদরস্থ হয় । ফল উত্তমরূপে ধোত করিয়া না লইলে অনেক সময়ে উহার সহিত কৃমি কীট বালকদিগের উদরস্থ হইবার সম্ভাবনা । অতএব জননীদিগের এ বিষয়ে সর্বদা লক্ষ্য রাখা উচিত এবং যাহাতে বালকগণের উপরোক্ত কদভ্যাস দূর হয়, তজ্জন্তু তাহাদের চেষ্টা করা কর্তব্য ।

(৩) যৌবন—যৌবন কালে ইন্দ্রিয় সকল প্রবল হয় । এই সময়ে মনুষ্য অনিয়মিত পান ও ভোজন এবং অসংযত কার্য্য করিয়া নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে । যৌবনে যক্ষ্মারোগের প্রাদুর্ভাব অধিক দেখিতে পাওয়া যায় । এজন্ত আর্দ্র স্থানে বাস, রাত্ৰিকালে অধিক লোক একত্র এক গৃহে শয়ন প্রভৃতি যে সকল কারণে যক্ষ্মারোগের সূত্রপাত হয়, তাহা পরিহার

করিতে চেষ্টা করা কর্তব্য । ডিপ্‌থিরিয়া, হাম প্রভৃতি রোগ, যৌবনে কচিং দৃষ্ট হয়, কিন্তু আন্ত্রিক জ্বরের (Typhoid fever) প্রাদুর্ভাব যৌবন-কালে অধিক দেখিতে পাওয়া যায় । বসন্ত রোগ ও যৌবন-কালে প্রবল হয়, এজন্য বাল্যাবস্থা অতিক্রম করিয়া যৌবনে পদার্পণ করিবার সময়ে পুনরায় একবার টীকা লওয়া উচিত । যৌবন-কালে বাত-রোগের (Rheumatism) প্রাবল্য লক্ষিত হয় ; বাত-রোগ হইলে অনেক সময়ে হৃৎপিণ্ডের স্থায়ী রোগ (Heart disease) জন্মে এবং কালে তাহা সাংঘাতিক হইবার সম্ভাবনা । আর্দ্র বস্ত্র অনেকক্ষণ গায়ে রাখিলে, অথবা সর্বদা আর্দ্র স্থানে বাস করিলে, বাতরোগ জন্মিবার সম্ভাবনা । আমাদিগের দেশের স্ত্রীলোকদিগের মধ্যে কাহারও কাহারও ‘শুচিবাই’ নামক চিকিৎসা-শাস্ত্রের বহিভূত একটা অভিনব রোগের প্রাদুর্ভাব দেখিতে পাওয়া যায় । এই ব্যাধি-গ্রস্ত স্ত্রীলোকেরা দিবসের মধ্যে অধিকাংশ সময়েই ভিজা কাপড়ে সমস্ত গৃহকার্য সম্পন্ন করিয়া থাকেন এবং ১০।১৫ বার স্নান না করিয়া সন্তুষ্ট হয়েন না । এ প্রথা কুসংস্কার-সম্বৃত এবং উহা যে স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকারী, তাহা কাহাকেও বুঝাইবার প্রয়োজন নাই ।

যৌবনকালে স্ত্রীলোকদিগের মধ্যে হিষ্টিরিয়া রোগের প্রাবল্য লক্ষিত হয় । পূর্বে হিষ্টিরিয়া রোগ উপদেবতার দৃষ্টিসম্বৃত বলিয়া লোকের বিশ্বাস ছিল এবং এখনও পল্লীগ্রামে অনেক স্থলে উক্ত বিশ্বাস প্রবল দেখিতে পাওয়া যায় । বোধ হয় আমাদিগের দেশে

হিস্টিরিয়া রোগ উত্তরোত্তর বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতেছে । কি কি কারণে রোগ উৎপন্ন হয়, তাহার আলোচনা করা আমাদের উদ্দেশ্য নহে । তবে এই পর্য্যন্ত বলা যাইতে পারে যে, কোন প্রবল মানসিক উত্তেজনা উপস্থিত হইলেই অল্পবয়স্কা স্ত্রীলোকেরা এই রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকেন । কাল্পনিক ঘটনাপূর্ণ উপ-
 কাঙ্গাদি পাঠ নিবেদন, সকল কোন না কোন শ্রমবর্জিত কালো নিবৃত্ত থাকা, মুক্তহানে বায়ু সেবন ও ভ্রমণ, সত্বপদেশ ও সন্দেহান্ত পূর্ণ ধর্ম্য ও নীতিগ্ৰন্থ পাঠ ও সময়ে সময়ে বায়ু পরিবর্তন- এই সকল উপায়ে মানসিক উত্তেজনাব উপশম হইয়া থাকে । অভিভাবক-গণের যত্ন ও পরিদর্শনে এই সকল উপায় পূর্ব হইতে অবলম্বিত হইলে, যুবতীগণের মধ্যে হিস্টিরিয়া রোগ নিতান্ত বিরল হইবার সম্ভাবনা ।

যৌবনে ইন্দ্রিয় সংযত না হইলে নানাবিধ ভ্রুশিকিৎস্তু ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা । ইহাতে কেবল নিজ জীবনের অদৃশিষ্টাংশ নিতান্ত দুঃখ ও যন্ত্রণায় অতিবাহিত হয়, তাহা নহে, আমাদের আত্মসুখপ্রিয়তা ও অবিবেচনাহেতু ভাবী বংশাবলী ও নানারূপ ক্লেশ ভোগ করিয়া থাকে ।

(৪) প্রৌঢ়াবস্থা—যদি যৌবনে অভ্যাস সংযত হয় এবং ধর্ম্য ও নীতিপথে জীবন পরিচালিত হইয়া থাকে, তাহা হইলে প্রৌঢ়াবস্থা অতি সুখে অতিবাহিত হইবার কথা । এই সময়ে যকৃৎ (Liver) ও মূত্রযন্ত্রের (Kidney) রোগ অধিক পরিমাণে দৃষ্ট হয়, কিন্তু

তাহা প্রায়ই ঘোবনের অসংযম, পানদোষ ও অতিভোজনজনিত ; সুতরাং এই সকল রোগ আর্মাডিগের অবিমৃশ্চকারিতার ফলমাত্র । প্রোঢ়াবস্থায় আর্মাডিগের শারীরিক বৃদ্ধি স্থগিত হয়, সুতরাং বাল্যে ও ঘোবনে শরীর বৃদ্ধির নিমিত্ত যেক্রপ অধিক খাদ্যের প্রয়োজন, এই অবস্থায় তাহার আবশ্চকতা হয় না । কেবল শারীরিক যন্ত্রাদির অবিরাম কার্যা এবং আর্মাডিগের পরিশ্রম-জনিত দেহক্ষয় পূরণের জন্ত খাদ্যের প্রয়োজন হয় মাত্র । সুতরাং এ সময়ে খাদ্যের পরিমাণ কমাইয়া দেওয়া উচিত, নতুবা অর্জীর্ণদোষ ও তজ্জনিত নানাবিধ রোগ উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা । প্রয়োজনান্তিরিক্ত খাদ্য পরিপাক করিতে শারীরিক যন্ত্রাদির অথবা বলক্ষয় হওয়ায় তাহারা শীঘ্র দুর্বল হইয়া পড়ে, সুতরাং সামান্য কারণে উহাদিগের রোগাক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা । বহুমূত্র (Diapete-) রোগ প্রোঢ়াবস্থায় এদেশবাসিগণের মধ্যে প্রবল দেখিতে পাওয়া যায় । খাদ্য সম্বন্ধে অনিয়ম, ব্যায়ামের অভাব, মানসিক পরিশ্রমের আতিশয্য, সাংসারিক চ্চিন্তা এবং বহুলোকে এক গৃহে যাত্রিকালে বাস করিয়া অনবরত দূষিত বায়ু সেবন ইত্যাদি নানা কারণের সমবায়ে এই রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে । এই রোগে আর্মাডিগের দেশের অধিকাংশ গণ্য মাণ্ড বিদ্বান্ স্বদেশহিতৈষী ব্যক্তি কষ্ট পাইতেছেন এবং অনেকে অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছেন ।

প্রোঢ়াবস্থায় রোগ জন্মিলে, তাহা প্রায় সঙ্গের সাথী হইয়া

থাকে ; মধ্যে মধ্যে রোগের উপশম হইতে পারে কিন্তু একেবারে আরোগ্যলাভ করা সুকঠিন । অসাবধানতাবশতঃ ঠাণ্ডা লাগিয়া নানাবিধ কাশরোগ এই সময়ে শরীর মধ্যে সঞ্চারিত হয় এবং বৃদ্ধবয়স পর্য্যন্ত বিদ্যমান থাকিয়া প্রভূত কষ্টের কারণ হইয়া উঠে । গাউট (Gout) নামক বাতরোগ এই সময়েই আমাদেরকে প্রবল-ভাবে আক্রমণ করে ; পান দোষ ও ভোজনের অনিয়মই এই রোগ জন্মিবার প্রধান কারণ । এই রোগ একবার জন্মিলে একেবারে আরোগ্য লাভ করিবার সম্ভাবনা অল্প ; রোগী ক্রমশঃ পঙ্গু ও সকল কার্যের বহির্ভূত হইয়া পড়ে । সুতরাং প্রোঢ়া-বস্থায় পানভোজনসম্বন্ধে আমাদের বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত ।

পক্ষাঘাত প্রভৃতি নানাবিধ স্নায়বীয় রোগ প্রোঢ়াবস্থা হইতে আরম্ভ হইয়া থাকে । যৌবনে ইন্দ্রিয় সংঘমের অভাবই অধিকাংশ স্থলে এই সকল রোগোৎপত্তির কারণ । এই সকল রোগ একবার উৎপন্ন হইলে আরোগ্য লাভ করিবার আশা থাকে না ; মৃত্যু না ঘটিলেও রোগী চিরশয্যাশায়ী হইয়া জীবন্মৃত অবস্থা প্রাপ্ত হয় । যৌবনে সংঘম-অভ্যাস যে কত দূর আবশ্যিক, তাহা ইঙ্গা হইতেই আমরা সম্যক্রূপে বুঝিতে পারি ।

(৫) বার্দ্ধক্য—নানাবিধ কাশরোগ, বাত ও পক্ষাঘাত রোগ বৃদ্ধ বয়সের প্রবল শত্রু এবং অধিকাংশ স্থলেই মৃত্যুর কারণ হইয়া উঠে । আমি পূর্বেই বলিয়াছি, যে শিশুর শ্রায় বৃদ্ধেরাও ঠাণ্ডা

সহ্য করিতে পারেন না । বৃদ্ধ বয়সে শারীরিক যন্ত্র সকল নিস্তেজ হয়, সুতরাং এই অবস্থায় রক্তসঞ্চালন ও শ্বাসক্রিয়া মৃদুভাৱে সংশ্লিষ্ট হইয়া থাকে । এই কারণে শরীরের উত্তাপজননী-শক্তি হ্রাস প্রাপ্ত হয় । শরীরের মধ্যে তাপের স্বাভাবিক পরিমাণের অভাব হইলেই বাহিরের ঠাণ্ডায় আমরা অধিক অভিভূত হইয়া পড়ি ; সুতরাং বৃদ্ধ বয়সে শৈশবাবস্থার ন্যায় দেহ সর্বদা গরম বস্ত্র দ্বারা আবৃত করিয়া রাখা উচিত । বৃদ্ধ বয়সে গাত্রচর্ম লোল, ক্ষুণ্ণিত ও বিকৃত হয় বলিয়া ঘর্ম নিঃসরণের ব্যাঘাত জন্মে, সুতরাং মূত্রযন্ত্র দ্বারা শরীরের অধিকাংশ দূষিত পদার্থ নির্গত হইয়া যায় । এই অতিরিক্ত পরিশ্রম হেতু মূত্রযন্ত্র বিকৃত ও কঠিন পীড়াগ্রস্ত হইবার সম্ভাবনা এবং তাহার ফলস্বরূপ বৃদ্ধ বয়সে শোথ (Dropsy) রোগের প্রাবল্য লক্ষিত হইয়া থাকে । নিয়মিত ভাবে স্নান, গাত্রমার্জন ও যথাসম্ভব ব্যায়াম চর্চা দ্বারা স্বকের কার্যের যথেষ্ট পরিমাণে উন্নতি সাধিত হইতে পারে ; সুতরাং প্রত্যহ এই সকল উপায় অবলম্বনে ঘর্মনিঃসরণের সাহায্য করিয়া মূত্রযন্ত্রকে অতিরিক্ত পরিশ্রমের কাৰ্য্য হইতে মুক্তি প্রদান করা কর্তব্য । বৃদ্ধ বয়সে চক্ষুরাদি সকল ইন্দ্রিয়ই নিস্তেজ ও ক্রমশঃ অকর্মণ্য হইয়া পড়ে । এই সময়ে চক্ষুতে ছানি (Cataract) পড়ে, কিন্তু অস্ত্র-চিকিৎসা দ্বারা ছানি উঠাইয়া উপযুক্ত চশমা ব্যবহার করিলে দৃষ্টির পুনরুদ্ধার হইতে পারে । দন্ত নষ্ট হয় বলিয়া আহাৰে বিশেষ ব্যাঘাত জন্মে ; খাদ্য উত্তমরূপে চর্কিত না হইলে উহার সুপরিপাক

কঠিন । কৃত্রিম দন্তের ব্যবস্থা করিয়া এই অসুবিধা কিয়ৎপরিমাণে দূর করা যাইতে পারে ।

গৌবন ও প্রৌঢ়াবস্থা সংযত-ভাবে যাপন করিলে বৃদ্ধ বয়সে রোগের যত্ননা ভোগ করিতে হয় না । শারীরিক যত্নগুলি অল্পে অল্পে স্বাভাবিক ক্ষয় প্রাপ্ত হয় এবং যথাকালে মনুষ্য মহাশান্তি লাভ করিয়া থাকে । যাহারা প্রথম জীবনে সর্ববিষয়ে মিতাচার অভ্যাস করেন, তাঁহাদিগকে প্রায়ই ব্যাবিহীন দীর্ঘজীবন লাভ করিতে দেখা যায় এবং বৃদ্ধ বয়সে ও তাঁহাদিগের ইন্দ্রিয়গণ সতেজ ও কার্যক্ষম থাকে । স্বর্গীয়া মহারাণা ভিক্টোরিয়া, মহানর্তি গ্যাডাষ্টোন প্রভৃতি ব্যক্তিগণ ইহার দৃষ্টান্ত স্থল । দুই জনেরই বয়স ৮০ বৎসরের অধিক হইয়াছিল কিন্তু দুই জনেরই জীবনের শেষ দিন পর্য্যন্ত রাজ্য-শাসনরূপ গুরুভার সুবজনোচিত উদ্যমে, অক্লেশে বহন করিতে সমর্থ হইয়াছিলেন । আমরা রঘুবংশে পড়িয়াছি যে রঘুবংশীয় নরপতিগণ একরূপ সদাচারী ও সংযমী ছিলেন যে তাঁহাদিগের বার্দ্ধক্য জরা দ্বারা প্রেীড়িত হইত না—

“অনাকৃষ্টে বিহরৈর্বিছানাং পারদশীঃ ।

তশ্চ ধর্ম্মরতেরাসীদ্ বৃদ্ধং জরসা বিনা ॥”

২০ শ্লোক, ১ম সর্গ ।

বিষয়ে অনাকৃষ্ট, সর্ববিছায় পারদশী, ধর্ম্ম ও নীতি দ্বারা পরিচালিত-জীবন সেই রঘুবংশীয় নরপতিদিগের বার্দ্ধক্য জরা দ্বারা কখন প্রেীড়িত হইত না । যাহারা ভিক্টোরিয়া, গ্যাডাষ্টোন

প্রভৃতির আয় নিত্যাচারী, তাঁহাদিগের নিকট বালা, গৌবন, বার্কিকা সকল অবস্থাই সুখের হইয়া থাকে ।

আমাদিগের গুরুজনেরা যখন আমাদিগকে “দীর্ঘজীবন লাভ কর” বলিয়া আশীর্বাদ করেন, তখন “স্বাস্থ্যবিশিষ্ট” কথাটা দীর্ঘ-জীবনের পূর্বে ব্যবহার করিলে ভাল হয় । নচেৎ রোগ-প্রসীড়িত বার্কিকা জীবন, তাবস্থা মাত্র : এরূপ ক্লেশকর বার্কিকা লাভ করিতে কেহ যেন ইচ্ছা না করেন । অস্বাভাবিক বার্কিকো লোকের স্মৃতি-শক্তির লোপ হয়, উন্মিরের কার্য শ্লথ হইয়া পড়ে এবং মনুষ্য জড়ভাব প্রাপ্ত হয় ; এইরূপ অবস্থাকে ভাষায় “ভীমরতি” কহে । ইহা যে কিরূপ ক্লেশপ্রদায়িনী অবস্থা, তাহা যাহারা এরূপ লোক না দেখিয়াছেন, তাঁহারা সহজে বঝিতে পারিবেন না । যত্নাই কেবল এই অবস্থার বন্ধনা শেষ করিতে সমর্থ ।

বংশানুবর্তিতা । যক্ষ্মা, বাত, হাঁপানি কাশি, মৃগী, উন্মাদ প্রভৃতি কতিপয় রোগ পুরনানুক্রমে বংশমধ্যে বিদ্যমান থাকিতে দেখা যায় । পূর্বে চিকিৎসকদিগের বিশ্বাস ছিল, যে, যক্ষ্মারোগের বীজ পিতা অথবা মাতা হইতে গর্ভস্থ শিশুতে সংক্রামিত হয় এবং অল্পাধিক কাল গুপ্তভাবে থাকিয়া সুবিধা পাইলেই শরীরে রোগের আকারে প্রকাশমান হইয়া পড়ে । এ সম্বন্ধে বর্তমান সময়ে চিকিৎসকদিগের মধ্যে মতভেদ লক্ষিত হয় । এক্ষণে অনেকেরই ধারণা এই যে যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগে বীজ পিতামাতার দেহ হইতে শিশুর শরীরে সংক্রামিত হইয়া লুক্কায়িত অবস্থায় থাকে না । তবে কখন পিতা-

মাতার নিকট হইতে শিশু এরূপ একটা দৌৰ্ব্বল্য প্রাপ্ত হয় যে তাহার উক্ত রোগের আক্রমণ হইতে আপনাকে রক্ষা করিবার স্বাভাবিক ক্ষমতা প্রবল থাকে না । সুতরাং যদি ঐ ব্যক্তি উক্তরোগের সংস্রবে আইসে, তাহা হইলে অপর সাধারণ লোক অপেক্ষা উহার উক্ত রোগে আক্রান্ত হইবার অধিক সম্ভাবনা থাকে । ইহা ব্যতীত এখন কেহ যক্ষ্মার বীজ যে এক পুরুষ হইতে অল্প পুরুষে শোণিতের মধ্য দিয়া সংক্রামিত হয়, তাহা বিশ্বাস করেন না । অবশ্য দুই একটা রোগ যে পিতামাতা হইতে গর্ভস্থ শিশুর শরীরে সংক্রামিত হয়, সে বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই, কিন্তু অধিকাংশস্থলেই রুগ্ন পিতা-মাতার শরীর হইতে সন্তানের দেহে এক প্রকার রোগ-প্রবণতা সঞ্চারিত হয় মাত্র । এরূপ হইলেও যদি স্বাস্থ্য-রক্ষার নিয়মাবলী নিয়মিতরূপে পালন করা যায়, তাহা হইলে রোগের আক্রমণ হইতে আপনাকে রক্ষা করিবার স্বাভাবিকী শক্তি দেহমধ্যে পুনরুদ্ধীপিত হইয়া উঠে, সুতরাং অপর সাধারণের ন্যায় রুগ্ন পিতামাতার সন্তানও পূর্ণস্বাস্থ্য এবং দীর্ঘজীবন লাভ করিতে সমর্থ হয় । অতএব ব্যক্তিগত, বংশগত ও জাতিগত উন্নতির জন্ত স্বাস্থ্য-রক্ষার নিয়মাবলী পালন করা যে সকলের একান্ত কর্তব্য, সে বিষয়ে অনুমাত্র সন্দেহ নাই ।

স্ত্রী পুরুষ ভেদ ।—দৈহিক গঠন ও ক্রিয়ার পার্থক্য বিধান হেতু স্ত্রী-পুরুষভেদে দেহমধ্যে ভিন্ন ভিন্ন রোগের বিকাশ দেখিতে পাওয়া যায় । এ বিষয়ের আলোচনা এই প্রবন্ধের অন্তর্ভূত নহে বলিয়া এস্থলে তৎসম্বন্ধে কোন কথা বলিবার আবশ্যিকতা নাই ।

ঋতু-ভেদ ।—ভিন্ন ভিন্ন ঋতুতে ভিন্ন ভিন্ন রোগের প্রাবল্য লক্ষিত হয় । এদেশে গ্রীষ্মকালে হাম, বসন্ত, পানবসন্ত, কলেরা ; বর্ষায় শর্দি, জ্বর, কাশি, উদরাময়, রক্তআমাশয় ; বর্ষার শেষে ম্যালেরিয়া এবং শীতের সময় ইনফ্লুয়েঞ্জা, নিউমোনিয়া, অবিরাম জ্বর প্রভৃতি রোগের প্রাদুর্ভাব দেখিতে পাওয়া যায় । ইহাদিগের মধ্যে কতকগুলি রোগ সংক্রামক, অপরগুলি ঠাণ্ডা লাগাইবার জন্ত অথবা দূষিত জলপান বা অর্জীর্ণ হেতু উৎপন্ন হইয়া থাকে । আমরা একটু সাবধান হইলে এবং স্বাস্থ্য-রক্ষার মূল নিয়মগুলি পালন করিলে অনেক সময়ে এই সকল রোগের আক্রমণ হইতে আপনা-দিগকে রক্ষা করিতে পারি ।

কতকগুলি রোগ সকল ঋতুতেই প্রবল দেখিতে পাওয়া যায় । পূর্বে লোকের বিশ্বাস ছিল যে এদেশের লোকের টাইফয়েড্ জ্বর হয় না । এখন দেখিতে পাওয়া যায় যে এই রোগ এদেশের লোকের বার মাসই হইয়া থাকে । ইহা একটা সংক্রামক রোগ । পরিবারের মধ্যে একজনের টাইফয়েড্ জ্বর হইলে প্রায়ই আরো দুই একজনকে ঐ রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যায় । সংক্রামক-রোগ-প্রতিষেধক নিয়মাবলী যথারীতি পালন করিলে এই রোগের বিস্তৃতি নিবারণ করিতে পারা যায় ।

পূর্বে এদেশে বস্মারোগ কম ছিল, এখন ইহার প্রাদুর্ভাব (বিশেষতঃ সহর অঞ্চলে) অধিক পরিমাণে লক্ষিত হইতেছে । বাস-গৃহ যদি আর্দ্র হয়, তন্মধ্যে যদি আলোক-প্রবেশ ও বায়ু-সঞ্চালনের

স্বব্যবস্থা না থাকে, যদি বহুলোক একত্রে সেই গৃহে বাস করে, এবং তাহাদিগের পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব হয়, তাহা হইলে তাহাদিগের যক্ষ্মারোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে। ইহাও একটা সংক্রামক রোগ ।

মৎপ্রণীত শারীর-স্বাস্থ্যবিধান নামক পুস্তকে এই সকল সংক্রামক রোগ নিবারণের ব্যবস্থা বিস্তৃত-ভাবে আলোচিত হইয়াছে ।

দেশ-ভেদ ।—ভিন্ন ভিন্ন দেশে ভিন্ন ভিন্ন রোগের প্রাদুর্ভাব দেখিতে পাওয়া যায় । আমাদের দেশে ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, বসন্ত, কলেরা, বলমূত্র রোগ ; চীন, স্ফামাত্রা, যাবা প্রভৃতি স্থানে বেরি-বেরি (Beri-beri) ; আফ্রিকায় কালনিদ্রা (Sleeping sickness) ; আমেরিকায় ইয়োলো ফিভার (Yellow fever) ; ইংলেণ্ডে স্কারলেট্ ফিভার (Scarlet fever), ডিপ্‌থিরিয়া (Diphtheria), গাউট (Gout), যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগের আধিক্য দেখিতে পাওয়া যায় ।

ব্যবসায়-ভেদ ।—ব্যবসায়ভেদে বিভিন্ন রোগ উৎপন্ন হইতে দেখা যায় । কস্‌ফরাস্, আর্সেনিক্, সীসা, পারদ প্রভৃতি ধাতুঘটিত দ্রব্যের কারখানায় বাহারা কাজ করে, তাহাদের শরীরে উক্ত বিষ-ঘটিত রোগের লক্ষণ প্রকাশ পায় । কয়লার খনিতে, পাটের কলে, চামড়ার গুদামে বাহারা কাজ করে, তাহারা ফুস্‌ফুসস্বকীয় নানা রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে । এ গ্রন্থে এ বিষয়ের বিস্তৃত আলোচনা নিম্প্রয়োজন ।

স্বাস্থ্যের সহিত খাদ্যের সম্বন্ধ ।

স্বাস্থ্যের সহিত খাদ্যের অতি নিকট সম্বন্ধ । খাদ্য দ্বারা প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে অনেক ব্যাধিরই উৎপত্তি হইয়া থাকে । খাদ্যের পরিমাণ অধিক হইলে যেমন অজীর্ণ, উদরাময় প্রভৃতি বিভিন্ন দুর্শিকিৎশ রোগ উৎপন্ন হয়, সেইরূপ যথোচিত পরিমাণ খাদ্যের অভাবেও দেহ সত্তর দুর্বল ও শীর্ণ হইয়া পড়ে এবং নানা-বিধ রোগের হস্ত হইতে আপনাকে রক্ষা করিতে সমর্থ হয় না । যথোচিত পরিমাণ খাদ্যের অভাব সে মনুষ্যের অকাল মৃত্যুর একটা প্রধান কারণ, যে কোন দেশের নিত্যন্ত দরিদ্র লোকের মধ্যে তাহার যথেষ্ট প্রমাণ দেখিতে পাওয়া যায় । এই সকল লোকের অবস্থা এত শোচনীয় যে, তাহারা ছই সন্ধ্যা দূরে থাকুক, এক বেলাও পেট পুরিয়া থাকিতে পার না । এই আজীবনব্যাপী স্বল্পাহারের ফলে তাহাদের শরীর স্বতঃই এত দুর্বল হইয়া থাকে যে, কোন একটা সংক্রামক ব্যাধি উপস্থিত হইলে তাহারা প্রথমতঃ ও সহজে আক্রান্ত হয় এবং তজ্জন্ম বহুসংখ্যক লোককে মৃত্যুমুখে পতিত হইতে দেখা যায় । পুনশ্চ খাদ্য বিশেষের পরিমাণের আধিক্য হইলে, কতকগুলি বিশেষ বিশেষ রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে । যেমন অধিক মাংস খাইলে গাউট (Gout) প্রভৃতি রোগ উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা, তেমনি যাহারা অধিক

পরিমাণ শ্বেতসার-ঘটিত খাদ্য ও নিষ্ঠান ভক্ষণ করেন, তাঁহাদের বহুমূত্র রোগ (Diabetes) জন্মিবার যথেষ্ট সম্ভাবনা । দেহ-পুষ্টি ও বল-বিধানের জন্ত আমিশজাতীয় খাদ্য এবং তৈলু, শ্বেতসার, শর্করা ও লবণ প্রভৃতি অগ্ৰাণ্য নানাজাতীয় খাদ্যের প্রয়োজন । ইহাদের মধ্যে কোন এক জাতীয় খাদ্যের অপ্রতুলতা হইলে অগ্ৰজাতীয় খাদ্যের প্রাচুর্য্য সত্ত্বেও শরীর পুষ্টিলাভ ও স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে সমর্থ হয় না । শুদ্ধ ভাত খাইলে যেমন শরীর রক্ষা হয় না, তেমনি শুদ্ধ মাংস খাইলে পূর্ণ স্বাস্থ্যলাভ করিতে পারিা যায় না । শরীর রক্ষা ও পূর্ণ স্বাস্থ্যলাভের জন্ত বিভিন্নজাতীয় খাদ্য যথা-প্রয়োজন পরিমাণে আহার্যরূপে গ্রহণ করিবার আবশ্যিকতা হয় । আমাদের দেশে “আপ্কুচি খানা” বলিয়া একটা কথা সাধারণের মধ্যে প্রচলিত আছে । অবস্থা বিশেষে কথাটির কথঞ্চিৎ সার্থকতা থাকিলেও অধিকাংশ স্থলেই এরূপ প্রবৃত্তি দ্বারা বিপৎপাতের সম্ভাবনা । দুম্পাচ্য বা বিকৃত খাদ্যের উপর অনেকের রুচি দেখিতে পাওয়া যায়, কিন্তু ঐ সকল খাদ্য কিছুদিন ব্যবহার করিলে শরীর যে ব্যাধিগ্রস্ত হয়, তাহার প্রমাণের আবশ্যিকতা নাই । লোকের প্রবৃত্তি ও শারীরিক অবস্থা-ভেদে সুপাচ্য খাদ্যও দুম্পাচ্য হইয়া থাকে । রোগীর রুচির উপর নির্ভর করিয়া খাদ্যের ব্যবস্থা করিতে হইলে, অনেক রোগীরই আরোগ্যলাভ অসম্ভব হইয়া উঠে । সকল কার্যই নিয়ম দ্বারা শৃঙ্খলিত হইলে তাহা সুচারুরূপে সম্পন্ন হইতে দেখা যায় । শরীররক্ষারূপ মহৎ কার্য সম্পন্ন করিবার জন্ত

যে খাওয়ার প্রয়োজন হয়, সেই খাদ্যসংগ্রহ যে অনিয়ন্ত্রিত-ভাবে চলিতে পারে, ইহা যিনি মনে করেন, তিনি নিতান্ত অদূরদর্শী ।

খাওয়ার সহিত সাধারণের স্বাস্থ্য (Public Health) বিশেষ ভাবে সংশ্লিষ্ট । যথাপরিমাণ খাওয়ার অভাবে জাতিগত দৌর্বল্যের আধিক্য হয়, ইহা পূর্বে উক্ত হইয়াছে । জাতিগত দৌর্বল্য দ্বারা সাধারণের মধ্যে নানাবিধ রোগের বিস্তার প্রবল-ভাবে লক্ষিত হয়, এবং এই ব্যাপারে সাধারণ স্বাস্থ্য-রক্ষক কর্মচারীদিগকে সর্বদাষ্ট বাস্তব থাকিতে হয় । যে কোন জাতির মধ্যে রোগের প্রাবল্য হইলে ঐ জাতি শীঘ্র দারিদ্র্য-পীড়িত হইয়া পড়ে । কর্মক্ষম লোক রোগগ্রস্ত হইলে সমগ্র জাতির আয়ের হ্রাস হইয়া থাকে, সুতরাং দেশে দারিদ্র্য বৃদ্ধি পাইতে থাকে এবং ইহা পুনরায় রোগবৃদ্ধির ও অকাল মৃত্যুর সহায়তা করে । এতদ্বািত কতকগুলি বিশেষ বিশেষ রোগের বীজাণু খাওয়ার সহিত আমাদের শরীরে প্রবেশ করিয়া ঐ সকল রোগ উৎপাদন করে । কলেরা, টাইফয়েড্‌জ্বর প্রভৃতি প্রাণঘাতী রোগের বীজাণুসমূহ অনেক সময় ছুগ্ন প্রভৃতি খাওয়ার সহিত দেহমধ্যে প্রবেশ করিয়া থাকে । পুনশ্চ মাংস প্রভৃতি কতকগুলি খাদ্য বিকৃত হইলে, উহাদিগের মধ্যে এক প্রকার বিষ (Ptomaines) উৎপন্ন হইয়া থাকে ; এরূপ খাদ্য ভক্ষণ করিয়া অনেকে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছেন । ইয়ুরোপ ও আমেরিকায় শিশুদিগের খাদ্য সম্বন্ধে সাধারণ স্বাস্থ্য-বিভাগের সবিশেষ দৃষ্টি পতিত হইয়াছে । যাহাতে বিস্তৃত ছুগ্ন পাওয়া যায়

এবং উহার সহিত কোনরূপে কোন রোগের বীজাণু মিশ্রিত হইতে না পারে, তৎসম্বন্ধে যথেষ্ট সুবন্দোবস্ত করা হইয়াছে ও হইতেছে ।
ঐ সকল দেশে খাদ্যের উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে শিশুদিগের মৃত্যুসংখ্যা ও যথেষ্ট পরিমাণে কমিয়া গিয়াছে ।

সে পদার্থের সহিত সাধারণের স্বাস্থ্য ও শ্রীবৃদ্ধি একপ দনিষ্ট-ভাবে সংশ্লিষ্ট, তদ্বিষয়ের আলোচনায় কিঞ্চিৎ সময় ক্ষেপণ করা বোধ হয় কেহই সময়ের অপব্যয় বলিয়া মনে করিবেন না ।

খাদ্য বিষয়টী অতি বিস্তৃত । এই ক্ষুদ্র গ্রন্থে উহার পূর্ণ আলোচনা অসম্ভব । আমরা খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা, পরিপাক-যন্ত্র ও পরিপাকক্রিয়া, খাদ্যের শ্রেণীবিভাগ, কোন খাদ্যের কি গুণ, কি পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করিলে স্বাস্থ্যরক্ষা হয় ইত্যাদি প্রয়োজনীয় বিবিধ তত্ত্ব সংক্ষেপে এই পুস্তকে আলোচনা করিব ।

(৩)

খাওয়া কাহাকে বলে ?

আমরা যাহা কিছু খাই, তাহাকেই যে খাদ্য বলা যাইবে, এমত নহে। চা, কফি পাণ প্রভৃতি পদার্থ খাওয়ারূপে পরিগণিত হইতে পারে না।

যাহা আমরা খাই এবং যাহা দ্বারা আমাদের শরীরের পুষ্টি-সাপন ও শক্তিসঞ্চয় হয়, তাহাই যথার্থ খাওয়া। এরূপ কতকগুলি খাওয়া আছে, যেগুলি স্বাভাবিক অবস্থাতেই শরীর পোষণের উপযোগী হইয়া থাকে। যেমন দুগ্ধ, চিনি, সুপক্ক ফল ইত্যাদি। অপর গুলি রন্ধনাদি কৃত্রিম উপায়ে পরিবর্তিত না হইলে ব্যবহারের উপযোগী হয় না, যথা-- চাল, দাল, ময়দা, মৎস্য, মাংস, তরকারী ইত্যাদি। মানব-সমাজে সভ্যতার অভ্যুদয়ের সহিত বহু প্রাচীন-কাল লইতে রন্ধনের ব্যবস্থা প্রবর্তিত হইয়াছে। আদিম মনুষ্যগণ পশুবৎ অপক্ক মাংস ও ফল-মূলাদি ভক্ষণ করিয়া জীবন যাপন করিত। এখনও ভারতবর্ষের সন্নিকটস্থ কোন কোন দ্বীপে এবং আফ্রিকা মহাদেশের স্থানে স্থানে কতিপয় অসভ্য জাতি আমমাংস ভোজন করিয়া জীবন ধারণ করে। মাংসাদি খাওয়া সিদ্ধ হইলে অপেক্ষাকৃত গুরুপাক হয় বটে কিন্তু চাল, দাল, ময়দা, আলু প্রভৃতি শ্বেত-সার (Starch) ঘটিত পদার্থ সুসিদ্ধ না হইলে মনুষ্যের পক্ষে সুপাচ্য হয় না। রন্ধন সভ্যতার একটি অঙ্গ এবং কলা-বিদ্যার অন্তর্গত। যে জ্ঞীলোক ভালরূপে রন্ধন করিতে পারেন, কি স্বদেশী কি বিদেশী, সকল সমাজেই তিনি সম্মান লাভ করিয়া থাকেন।

আমাদের দেশে পল্লীগামে কাহার ও বাটীতে কোন ক্রিয়া বর্ষ উপস্থিত হইলে সম্ভ্রান্ত পরিবারের মহিলাগণ রন্ধনকার্যে যোগ দিয়া নিরতিশয় আনন্দ অনুভব করেন । যাঁহারা রন্ধনকার্যে সুপটু, এই সময়ে তাঁহারা আত্মীয়বর্গ ও প্রতিবাগিগণের নিকট হইতে কত আদর ও কত সম্মান পাইয়া থাকেন । যাঁহারা রন্ধনকার্যকে নীচ বৃত্তি বলিয়া মনে করেন, তাঁহারা নিতান্ত দ্রাস্ত । স্বহস্তে রন্ধন করিয়া স্বামী, পুত্র ও আত্মীয়বর্গকে ভোজন করাইলে মনে কিরূপ আনন্দের উদয় হয়, যাঁহারা এই কার্য করিয়াছেন, তাঁহারা ই তাহা অবগত আছেন । বিলাতে অতি সম্ভ্রান্ত ও ধনী পরিবারের মহিলাগণ রন্ধনকার্যে যোগদান করা গৌরবের কার্য বলিয়া মনে করেন । কোন ভোজের সময় নিমন্ত্রিত ব্যক্তিগণ গৃহস্বামিনীর স্বহস্তে প্রস্তুত খাদ্যসামগ্রীর উপর সর্কাপেক্ষা অধিক অনুরাগ প্রকাশ করিয়া থাকেন । পরিবারস্থ স্ত্রীলোকেরা রন্ধনকার্যে নিপুণা হইলে সাংসারিক ব্যয়ের ও বিশেষ সুবিধা হইয়া থাকে । সহরের মধ্যবিত্ত ভদ্রলোকের দিন দিন যেরূপ অবস্থা দাঁড়াইতেছে, তাহাতে যদি পরিবারস্থ সমর্থ রমণীরা রন্ধন কার্যের ভার গ্রহণ করেন, তাহা হইলে অনেক খরচ বাঁচিয়া যায় এবং তদ্বারা পুষ্টিকর খাদ্য ও উপযুক্ত বস্ত্রাদি সংগ্রহ এবং বালক-বালিকাদিগের বিদ্যাশিক্ষা সম্বন্ধে যথেষ্ট আনুকূল্য হইতে পারে । সর্বদা মনে রাখা উচিত যে, রন্ধনকার্য বিদ্যাশিক্ষার অন্তর্গত, সুতরাং ইহা সম্মান ও গৌরবের কার্য ।

(৪)

খাওয়ার প্রয়োজনীয়তা ।

এক্ষণে দেখা যাউক আমাদের খাওয়ার প্রয়োজন হয় কেন ? যাহারা অধিক দিন উপবাস করিয়াছেন, তাহারাই অবগত আছেন, যে, উপবাসে শরীর বিরূপ দুর্বল ও কার্যে অপটু হয় । দীর্ঘ উপবাসে শরীর শীর্ণ ও জীর্ণ হয় এবং অস্থিসমূহ প্রকটিত হইয়া উঠে । দুর্ভিক্ষের সময় কত হতভাগ্যের দেহ আহারাভাবে কঙ্কালসার হইয়া পড়ে । এরূপ লোককে কিছুদিন খাইতে দিলেই তাহার দেহ পুনরায় পুষ্ট ও সবল হয় । তবেই দেখা যাইতেছে, যে, আহার না পাইলেই শরীর ক্ষয়-প্রাপ্ত হইয়া দুর্বল হইয়া পড়ে এবং আহার পাইলেই শরীর পুনরায় পুষ্ট ও সবল হইয়া উঠে । অতএব খাওয়া প্রধানতঃ দুইটা কার্য সাধন করিয়া থাকে,—

(১) শরীরের পুষ্টি-সাধন ।

(২) বল-বিধান ।

আমরা যে কোন কার্য করি না কেন, তাহাতেই আমাদের শরীর ক্ষয়প্রাপ্ত হয় । চলা, ফেরা, উঠা, বসা, দৌড়ান, ব্যায়াম করা প্রভৃতি যে কোন কার্য করিবার সময় দেহস্থিত মাংসপেশী নমূহের নিয়ত আকুঞ্জন ও প্রসারণ হইয়া উহারা ক্ষয়প্রাপ্ত হয় । পাঠাভ্যাস, চিন্তা প্রভৃতি মানসিক কার্যের দ্বারাও মস্তিষ্কাদি শারীরিক যন্ত্রের ক্ষয় সাধিত হইয়া থাকে । যদি কোন ব্যক্তিকে

ওজন করিয়া তাহাকে কোন গুরুতর পরিশ্রমের কাণ্ড করিয়া দেওয়া যায় এবং কার্য-শেষ হইলে পুনরায় তাহার ওজন গ্রহণ করা যায়, তাহা হইলে দেখা যাইবে, যে, সেই ব্যক্তি ওজনে কমিয়া গিয়াছে । ওজন এরূপ কম হইবার কারণ কি ? আমাদের দেহাভ্যন্তরে সর্বদা এক প্রকার দহন-ক্রিয়া সংঘটিত হইতেছে এবং তদ্বারা দেহের ক্ষয় সাধন হইতেছে । যেমন একখণ্ড কাষ্ঠ দগ্ধ হইলে দগ্ধাবশিষ্ট পদার্থ ওজনে অত্যন্ত লঘু হইয়া যায়, সেইরূপ দহন-ক্রিয়া দ্বারা আমাদের শরীর ক্ষয়প্রাপ্ত হয় বলিয়া উহার ওজন কমিয়া যায় । যত অধিক পরিশ্রমের কার্য করা যায়, শরীরের মধ্যে দহন-ক্রিয়া তত শীঘ্র শীঘ্র সম্পাদিত হইতে থাকে, সুতরাং পরিশ্রমসাধ্য কাণ্ড দ্বারা শরীর অধিক পরিমাণে ক্ষয়প্রাপ্ত হয় । আমরা প্রত্যক্ষভাবে কোনরূপ পরিশ্রমের কার্য না করিলেও আমাদের শরীর নিয়ত বৃহতাবে দগ্ধ হইয়া ক্ষয়প্রাপ্ত হইতেছে । ইহার কারণ এই যে, আমাদের শরীরের অনেক কার্য আমাদের ইচ্ছার উপর নির্ভর করে না । আমরা যদি প্রতিজ্ঞা করিয়া নিশ্চল ভাবে শয়ন করিয়াও থাকি, তথাপি আমাদের শারীরিক বস্তুদি (স্নংপিণ্ড, ফুস্ফুস্ ইত্যাদি) অবিরাম কার্য করিতে থাকিবে এবং তজ্জন্তু ক্ষয়প্রাপ্ত হইবে । এক্ষণে জিজ্ঞাস্য এই যে, আমাদের শরীর যে নিয়ত দগ্ধ হইতেছে তাহার প্রমাণ কি ? ছুই একটা সামান্য পরীক্ষা করিলেই আমরা ইহার যথার্থতা উপলব্ধি করিতে পারিব ।

আমাদের শরীর যে দগ্ধ হইতেছে, তাহার প্রধান প্রমাণ এই ষ, বাহিরে কাঠ বা কয়লা পুড়িলে যে সকল পদার্থ উৎপন্ন হয়, আমাদের শরীরের মধ্যে দহন-ক্রিয়া সম্পাদিত হইয়া সেই সকল পদার্থই উৎপন্ন হইয়া থাকে । তবে উভয়ের মধ্যে প্রভেদ এই যে কাঠ বা কয়লা পুড়িলে তাপ ও আলোক উৎপন্ন হয়, কিন্তু আমাদের শরীর পুড়িয়া কেবল তাপ উৎপন্ন হয় মাত্র, আলোক উৎপন্ন হয় না । এইরূপ দহন-ক্রিয়াকে মৃদু-দহন-ক্রিয়া (Slow Combustion) কহে ।

কাঠ, পাথরে কয়লা, তৈল, মোম বা চর্কির বাতি, জীব-দেহ প্রভৃতি অর্গানিক্ (Organic) পদার্থ মাত্রেই কার্বণ্ ও হাইড্রো-জেন্ আছে ; এই সকল পদার্থ বায়ু মধ্যে দগ্ধ হইবার সময় ঐ দুই মূল পদার্থ বায়ুস্থিত অক্সিজেনের সহিত মিলিত হইয়া যথাক্রমে কার্বণিক্ এসিড্ গ্যাস্ (Carbonic Acid Gas) ও জল-বাষ্প প্রস্তুত করে । কার্বণিক্ এসিড্ গ্যাস্ অদৃশ্য ও বর্ণহীন, সুতরাং চক্ষু দ্বারা উহাকে দেখিতে না পাইলেও একটা রাসায়নিক পরীক্ষার দ্বারা আমরা উহার অস্তিত্ব স-প্রমাণ করিতে পারি । নির্মল চূণের জল, জলের গ্ৰায় স্বচ্ছ ও বর্ণহীন, কিন্তু ইহা কার্বণিক্ এসিড্ গ্যাসের সহিত সন্মিলিত হইলে ঘোলা হইয়া দুধের গ্ৰায় শাদা হইয়া যায় ।

১ম পরীক্ষা ।—একটি পরিষ্কৃত আরতমুখ কাচের বোতলে এক আউন্স চূণের জল রাখিয়া বোতলটি উত্তম রূপে আলোড়ন কর ।

চূণের জলের বিশেষ কোন পরিবর্তন হইবে না, পূর্বে যেরূপ স্বচ্ছ ছিল, প্রায় সেইরূপ থাকিবে । এক্ষণে একটি ছোট মোম বাতি বঁড়শির গ্যাস বাকান লোহার শিকে আবদ্ধ করিয়া জ্বালাইয়া বোতলের মধ্যে প্রবেশ করা ও এবং একখানি পুরু কাগজ বোতলের মুখে চাপা দাও । অল্পক্ষণ পনেই দেখিবে বাতিটা নিবিয়া গিয়াছে । এক্ষণে বাতিটা বাঁড়ির করিয়া বোতলের মুখ ছিপি দ্বারা বন্ধ কর এবং উহাকে উত্তমরূপে আলোড়ন কর । দেখিবে এবারে বোতলস্থিত চূণের জল ত্বধের গ্যাস শাদা হইয়া গিয়াছে ।

চূণের জল এরূপ শাদা হইল কেন ? কার্বন্ মোমবাতির একটি উপাদান । বাতি পুড়িবার সময় উহার কার্বন্ বোতলের বায়ুর অক্সিজেনের সহিত মিলিত হইয়া কার্বনিক্ এসিড্ গ্যাসে পরিণত হইয়াছে এবং উহাই চূণের জলের সহিত মিলিত হইয়া চূণের জলকে ত্বধের গ্যাস শাদা করিয়াছে ।

বাতি পুড়িবার সময় উহার অপর উপাদান হাইড্রোজেন্ বায়ুস্থিত অক্সিজেনের সহিত মিলিত হইয়া জল-বাষ্প প্রস্তুত করে । কিন্তু জল-বাষ্প অদৃশ্য বলিয়া যতক্ষণ উহা ঘনীভূত হইয়া জলবিন্দুর আকার ধারণ না করে, ততক্ষণ উহা আমাদের দৃষ্টিগোচর হয় না । বাতি পুড়িলে জল যে উৎপন্ন হয়, তাহা আমরা একটি সামান্য পরীক্ষা দ্বারা স-প্রমাণ করিতে পারি ।

২য় পরীক্ষা ।—একটি জলস্ত মোম বাতির উপর একটি শুষ্ক ও স্বচ্ছ কাচের গেলান ধারণ কর, উহা স্বল্পকালের মধ্যে অস্বচ্ছ

দেখাইবে । এক্ষণে গেলাসের অভ্যন্তর প্রদেশ অজুলি দ্বারা স্পর্শ করিলে দেখিতে পাইবে, যে, তথায় সূক্ষ্ম জলকণা জমিয়া রহিয়াছে ।

মোমবাতি পুড়িবার সময় তন্মধ্যস্থিত হাইড্রোজেন্ বায়ুস্থিত অক্সিজেনের সহিত মিলিত হইয়া অদৃশ্য জল-বাষ্প প্রস্তুত করে ; উহা কাচের গেলাসের শীতল-গাত্র-সংস্পর্শে ঘনীভূত হইয়া জল-বিন্দুর আকার ধারণ করিলে পর আমাদের নয়নগোচর হয় ।

তবেই দেখা গেল যে, কার্বন্ ও হাইড্রোজেনযুক্ত মোমবাতি বায়ুমধ্যে দগ্ধ হইলে কার্বনিক এসিড্ গ্যাস্ ও জল উৎপন্ন হয় । মোম বাতি, কাঠ প্রভৃতি পদার্থের জ্বাল কার্বন্ ও হাইড্রোজেন্ আমাদের শরীরের ও উপাদান ; এই দুই পদার্থ নিশ্বাসগ্রহীত বায়ুস্থিত অক্সিজেন্ সংযোগে আমাদের শরীরের মধ্যে নিরন্তর দগ্ধ হইতেছে এবং তাহার ফলস্বরূপ কার্বনিক এসিড্ গ্যাস্ ও জল-বাষ্প উৎপাদন করিতেছে । এই কার্বনিক এসিড্ গ্যাস্ ও জল-বাষ্প সর্বদা আমাদের শ্বাসের সহিত বাহির হইয়া যাইতেছে, কিন্তু উহারা বর্ণহীন ও অদৃশ্য বলিয়া আমরা উহাদিগকে দেখিতে পাই না । পূর্বে যে সকল পরীক্ষা দেখাইয়াছি, তদ্বারাই এই তত্ত্বের সত্য স-প্রমাণ করা যাইতে পারে ।

৩য় পরীক্ষা ।—একটি কাঁচপাত্রে নির্মল চূণের জল লইয়া একটি কাচের নল সংযোগে তন্মধ্যে কয়েকবার ফুৎকার দাও ; দেখিতে পাইবে যে চূণের জল চূর্ণের জ্বাল শাদা হইয়া গিয়াছে ।

আমরা পূর্বে দেখাইয়াছি যে, কার্বনিক এসিডের সংযোগেই

চূণের জল শাদা হয় ; এস্থলে চূণের জল শাদা হওয়াতে বুঝা গেল যে আমাদের প্রশ্বাসের সহিত যথেষ্ট পরিমাণে কার্বনিক এসিড্ গ্যাস্ নির্গত হইতেছে । দেহস্থ কার্বন দগ্ধ হইয়াই এই কার্বনিক এসিড্ গ্যাস্ উৎপন্ন হইয়া থাকে ।

এইরূপে প্রশ্বাসের সহিত জল-বাষ্প যে বহির্গত হইতেছে, তাহাও আমরা সহজেই স-প্রমাণ করিতে পারি ।

৪র্থ পরীক্ষা—একখানি স্বচ্ছ দর্পণ লইয়া তাহার উপর কয়েক বার প্রশ্বাস ত্যাগ কর বা “হাই” দাও, দেখিতে পাইবে, দর্পণখানি অস্বচ্ছ বা ঘোলা হইয়া গিয়াছে ; অস্বচ্ছ স্থানে হাত দিলে হাতে জলের দাগ লাগিবে ।

শীতকালে প্রত্যুষে “হাই” তুলিলে মুখ হইতে শ্বেতবর্ণ ধূমাকার পদার্থ নির্গত হইতে দেখা যায় । প্রশ্বাসস্থিত অদৃশ্য জল-বাষ্প বাহিরের শীতল বায়ুর সংস্পর্শ ঘনীভূত হইয়া ধূমের আকারে আমাদের নয়নগোচর হয় ।

অতএব আমাদের শরীর যে নিরন্তর দগ্ধ হইতেছে, সে বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ রহিল না । যদি বল যে মোম বাতি দগ্ধ হইবার সময় যেমন জ্বলিতে থাকে, আমাদের শরীর দগ্ধ হইবার সময় সেইরূপ জ্বল না কেন ? তাহার কারণ এই যে, আমাদের শরীরের দহন-ক্রিয়া অতি মৃদুভাবে সংসাধিত হইয়া থাকে, সুতরাং উহাতে কেবল তাপই উৎপন্ন হয়, আলোক উৎপন্ন হয় না । জীবিত প্রাণীর দেহ স্পর্শ করিলে উষ্ণতা অনুভূত হয়, মৃত প্রাণীর

দেহ অত্যন্ত শীতল । ইহার কারণ এই যে, মৃতদেহে শ্বাস-ক্রিয়ার অভাব হেতু দেহাভ্যন্তরে অক্সিজেন্ প্রবেশ করিতে পারে না, সুতরাং দেহমধ্যে দহন-ক্রিয়া সম্পাদিত হয় না বলিয়া তাপের অভাব হেতু উহা শীতল হইয়া পড়ে । এই দহন-ক্রিয়া-জনিত তাপ দ্বারা আমাদের শারীরিক উষ্ণতা সাধারণতঃ ৯৮°৪° F. ডিগ্রিতে থাকে । তাপমাত্রা যন্ত্র (Thermometer) দ্বারা আমরা এই তাপের পরিমাণ করিতে পারি । জ্বর হইলে শারীরিক দহন-ক্রিয়া অধিকতর তেজের সহিত সম্পাদিত হয়, সুতরাং শরীরের তাপ ৯৮°৪° ডিগ্রি অপেক্ষা অধিক হইতে দেখা যায় ।

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে কার্বন-দ্বিভিত পদার্থ দগ্ন হইলেই ক্ষয়প্রাপ্ত হয়, সুতরাং ওজনে কমিয়া যায় । আমাদের শরীর ও পূর্বকথিত মৃত দহন-ক্রিয়া দ্বারা নিরন্তর ক্ষয় প্রাপ্ত হইতেছে, সুতরাং ওজনে কমিয়া নাইবার কথা । কিন্তু যদি আমাদের সর্বদা ওজন লওয়া হয়, তাহা হইলে আমরা দেখিতে পাই যে, অনেক দিন পর্যন্ত আমাদের ওজন প্রায় একই থাকে, অথবা ওজন ক্রমে অল্প অল্প করিয়া বাড়িয়া ও যায়—কোন প্রকার অসুখ না হইলে কমিতে দেখা যায় না । এইরূপ হইবার কারণ কি ?

পূর্বে উক্ত হইয়াছে যে আমরা কোনরূপ পরিশ্রমের কার্য্য করি বা না করি, আমাদের শরীর নিয়ত ক্ষয় প্রাপ্ত হইতেছে । এই ক্ষয়ের যথোচিত পূরণ না হইলে শরীর ক্লান্ত ও দুর্বল হয় এবং পূরণের সম্পূর্ণ অভাবে জীব মৃত্যুমুখে পতিত হয় । এক্ষণে

দেখা যাউক কি উপায়ে আমরা এই ক্ষতি পূরণ করিতে পারি। যেন কল চালাইতে পাথুরে কয়লার প্রয়োজন হয় এবং একবার পাথুরে কয়লা পুড়িয়া গেলে আবার নূতন কয়লা পাথুরে কয়লা দিতে হয়, নতুবা কল বন্ধ হইয়া যায়, তেমনি আমাদের দেহযন্ত্রের পরিচালনার জন্য খাদ্যের প্রয়োজন। খাদ্য পরিপাক হইলে পর উহা শোণিত দ্বারা শোষিত হইয়া শরীরের সর্বস্থানে পরিচালিত হয় এবং যে স্থানে যে দ্রব্যের অভাব এবং বস্তুটুকু অভাব, ঐ স্থান শোণিতস্থিত জীর্ণ খাদ্য হইতে তাহা গ্রহণ করে; এইরূপে শারীরিক ক্ষয়নিবারণ ও পুষ্টিসাধন হইয়া থাকে। খাদ্যের কয়দংশ শোণিতস্থিত অক্সিজেনের সহিত মিলিত হইয়া দগ্ধ হইতে থাকে। পাথুরে কয়লার মতো যে অব্যক্ত শক্তি (Potential energy) নিহিত থাকে, দগ্ধ হইবার সময় তাহাই প্রথমতঃ তাপ এবং পরে কার্যকরী শক্তিতে রূপান্তরিত হইয়া কল চালাইতে সমর্থ হয়। আমাদের খাদ্যের মধ্যেও সেইরূপ অব্যক্ত শক্তি প্রচুর পরিমাণে অন্তর্নিহিত হইয়া রহিয়াছে। খাদ্য অক্সিজেন-সংযুক্ত হইয়া দগ্ধ হইবার সময় উহা পরিষ্কৃত হয় এবং উহা হইতে আমাদের শরীরে তাপ ও কার্য করিবার শক্তির উদ্ভব হয়। আমরা যে সকল পদার্থ সচরাচর খাদ্যরূপে গ্রহণ করিয়া থাকি, তাহাদিগের মধ্যে আমাদের শরীরের সমস্ত উপাদানই বিদ্যমান থাকে, সুতরাং খাদ্যগ্রহণই শারীরিক ক্ষয়নিবারণ ও শক্তি আহরণের একমাত্র উপায়।

শরীরের যেমন ক্ষয়পূরণ আবশ্যিক, তেমনই উহার বৃদ্ধি-সাধনেরও প্রয়োজন আছে । একটী সন্তোজাত শিশু দিন দিন বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইয়া কালে একজন পূর্ণদেহ মনুষ্যে পরিণত হয় । উভয়ের শরীরের গঠনের সাম্য থাকিলেও বিকাশ সম্বন্ধে উভয়ের মধ্যে যথেষ্ট প্রভেদ দেখিতে পাওয়া যায় । শুদ্ধ উভয়ের শরীরের দৈর্ঘ্য ও ভারের বিচার করিলেই শিশুর শরীর কত পরিমাণ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া পূর্ণদেহ মনুষ্যে পরিণত হয়, তাহা বোধগম্য হইবে । সন্তোজাত শিশুর শরীরের দৈর্ঘ্য সচরাচর ১৮ ইঞ্চি হইয়া থাকে, আর পূর্ণদেহ মানব গাড়ে ৫ ফিট ৬ ইঞ্চি লম্বা হয় । সন্তোজাত শিশুর ওজন ৪.৫ সের মাত্র ; একজন পূর্ণ দেহ মনুষ্যের ওজন প্রায় ১২ সেরের কম হইতে দেখা যায় না । শারীরিক দৈর্ঘ্যের পরিমাণে অঙ্গ প্রত্যঙ্গসমূহ বর্ধিত বিকাশ প্রাপ্ত হয় । জন্ম হইতে ২৫।৩০ বৎসর পর্যন্ত বৃদ্ধির সময়, তৎপরে শরীর আর বাড়ে না—অনেক দিন পর্যন্ত একই ভাবে অবস্থিতি করে ; বৃদ্ধ বয়সে শরীরের ক্ষয় আরম্ভ হয় । অতএব খাদ্য যে শুদ্ধ শরীরের ক্ষয় নিবারণ করে তাহা নহে, অন্ততঃ ২৫।৩০ বৎসর পর্যন্ত শরীরের বৃদ্ধিপ্রাপ্তির সহায়তা করে—শিশুকে বালক, বালককে যুবক এবং যুবককে পূর্ণ মনুষ্যে পরিণত করে । এইজন্য শিশু, বালক ও যুবকের যথেষ্টপরিমাণ খাদ্যের প্রয়োজন, কেননা তাহাদিগের শরীরের ক্ষয়পূরণ ব্যতীত উহার বৃদ্ধিসাধনেরও একান্ত আবশ্যিক ; যথেষ্ট খাদ্যের অভাব হইলে তাহাদিগের শরীর

যথোচিত বিকাশ প্রাপ্ত হয় না । এস্থলে যথেষ্ট খাদ্য অর্থে অপরি-
মিত ভোজন নহে ।

অতএব দেখা যাইতেছে, খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা প্রধানতঃ
চারি প্রকার :—

- (১) শরীরিক ক্ষয় নিবারণ ।
- (২) দেহের বৃদ্ধি সাধন ।
- (৩) তাপজনন ।
- (৪) বল-উৎপাদন ।

সকল খাদ্যই সমভাবে এই চারিটা কার্য সম্পাদন করিবার
উপযোগী নহে । কোন খাদ্য শরীরের ক্ষয় নিবারণ বা বৃদ্ধিসাধনের
উপযোগী, কোনটা বা তাপ উৎপাদনের সবিশেষ সহায়তা করে
এবং কাণ্ড্যকরী শক্তির জনয়িতা । কোন খাদ্যের কিরূপ কার্য,
যথাস্থানে তাহা বুঝাইবার চেষ্টা করিব ।

(৫)

পরিপাক-যন্ত্র ও পরিপাক-ক্রিয়া ।

আমরা যে সকল পদার্থ খাদ্যরূপে গ্রহণ করি, তাহারা শরীর-ভাস্তরে অবস্থান্তর প্রাপ্ত হইলে পর শরীরপোষণের উপযোগী হইয়া থাকে । ভাত, দাল, মাছ, মাংস, দুধ, রুটী প্রভৃতি যে কোন পদার্থ আমরা ভক্ষণ করি না কেন, কেবল লবণ ও জল ব্যতীত অপর যে কোন খাদ্য অপরিবর্তিত অবস্থায় আমাদের রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া শরীরের ক্ষয়পূরণ বা বৃদ্ধি সাধন করিতে পারে না । উহারা দেহস্থ বিবিধ যন্ত্র ও নানাবিধ পাচকরসের সাহায্যে আদি অবস্থা হইতে সম্পূর্ণভাবে পরিবর্তিত হইয়া দেহরক্ষার উপযোগী হইয়া থাকে । খাদ্যের জাতিভেদে এবং যন্ত্র ভেদে পরিপাক-ক্রিয়া বিভিন্ন হইয়া থাকে । কোন্ কোন্ যন্ত্র দ্বারা কিরূপে খাদ্য-দ্রব্যের এইরূপ পরিবর্তন সাধিত হয়, তাহাই এস্থলে আমাদের আলোচনার বিষয় । যে সকল যন্ত্র দ্বারা পরিপাক-কার্য সাধিত হয়, ১ম চিত্র (৫০ পৃষ্ঠা) দেখিলেই তাহাদিগের গঠন এবং শরীরের কোন্ স্থানে কোন্টী অবস্থিতি করে, তাহা সহজেই বুঝা যাইবে ।

একটি বহুদূর বিস্তৃত স্নুডগ্ন-পথে (১ম চিত্র—১ হইতে ৯) খাদ্যের পরিপাক-ক্রিয়া সাধিত হইয়া থাকে । ইহার একটি প্রবেশ-দ্বার এবং একটি নির্গম-দ্বার আছে । স্নুডগ্নের প্রবেশ-

দ্বার আমাদের মুখ এবং নলদ্বার ইহার নির্গম পথ । মুখের ভিতর দন্ত, জিহ্বা প্রভৃতি যে সকল যন্ত্রাদি আছে, তাহারা সকলেই প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে খাণ্ড-পরিপাকের সহায়তা করিবার্থীকে । পরিপাক ক্রিয়া মুখ হইতে আরম্ভ হয় এবং ক্ষুদ্র অস্ত্রের শেষভাগে সমাপ্ত হয় । বৃহদস্ত্রে পরিপাক কার্য হয় না ।

দন্ত ।—পূর্ণবয়স্ক মনুষ্যের প্রত্যেক মার্চীতে ১৩টি করিয়া দন্ত আছে । ইহারা পরিপাক-কাৰ্যের বিশেষ সহায়তা করিয়া থাকে । শিশুর জায় শুদ্ধ দুগ্ধের উপর নির্ভর করিলে দাঁতের প্রয়োজন হয় না, কিন্তু কঠিন সামগ্রী ভক্ষণ করিতে হইলে দাঁত নহিলে চলে না । দাঁত পড়িয়া গেলে আহার সম্বন্ধে যে বিশেষ অসুবিধা ঘটে, এতদ্বিষয়ে অনেক বৃদ্ধ ব্যক্তির খেদোক্তি সময়ে সময়ে আমাদের শ্রবণগোচর হয় । একটা চলিত কথায় বলে, “দাঁত থাকিতে দাঁতের মর্যাদা জানে না”—দাঁত পড়িয়া গেলে খাইবার যে যথেষ্ট অসুবিধা হয়, এই কথাই তাহার প্রমাণ । দাঁতের প্রধান কার্য—খাণ্ড-দ্রব্য চৰ্ব্বণ করিয়া উহাকে সূক্ষ্ম অংশে বিভক্ত করা । খাণ্ড-দ্রব্য বড় বড় খণ্ড অবস্থায় পাচক রসের সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত হইতে পারে না, সুতরাং উহার পরিপাক হইতে বিশেষ বিলম্ব হয় ; খাণ্ড সূক্ষ্মাংশে বিভক্ত হইলে পাচকরস উহার মধ্যে সহজে প্রবেশ করিয়া উহাকে জীর্ণ করিতে পারে । আমাদের দাঁতই খাণ্ডকে সূক্ষ্মাংশে বিভক্ত করিবার প্রধান যন্ত্র । দন্তের আকার ভেদে তাহাদের কার্য ভিন্ন হইয়া থাকে । আমাদের

সম্মুখের দাঁতগুলি ধারাল ও অনেকটা কোদালের ফলার মত চ্যাটাল ; এগুলির দ্বারা আমরা খাদ্য-দ্রব্য ছেদন করিয়া থাকি, এজন্য ~~এগুলিকে~~ ছেদনদন্ত (Incisors) বলে। প্রত্যেক মাড়িতে চারিটা করিয়া ছেদনদন্ত আছে। ছেদনদন্তের পরেই একটা করিয়া দুই দিকে দুইটা সূচল দন্ত আছে। ইহাকে শ্বদন্ত কহে; ইংরাজীতে ইহাকে Canine tooth বলে। কুকুর, বিড়াল, বাঘ প্রভৃতি মাংসভোজী জন্তুদিগের এই দন্ত সংখ্যায় অধিক এবং সর্বিশেষ বৃদ্ধি ও বিকাশ প্রাপ্ত হইয়া থাকে। ঘোড়া, গরু, মেঘ, মহিষ প্রভৃতি উদ্ভিদভোজী প্রাণিগণের এই দন্ত নাই। আমাদের চারিটা শ্বদন্ত আছে বটে, কিন্তু তাহা মাংসভোজী বিড়াল বা কুকুরের ন্যায় তীক্ষ্ণ ও পরিপুষ্ট নহে। এই দন্ত দ্বারা হাড় হইতে মাংস ছিঁড়িয়া লইবার বিশেষ সুবিধা হয়, এজন্য ইহা কুকুর, বিড়াল, সিংহ, ব্যাঘ্র প্রভৃতি মাংসভোজী জন্তুর পক্ষে একান্ত আবশ্যিক ; ইহারা আমাদের মাড়িতে থাকিয়া ছেদন-কার্যের সহায়তা করে মাত্র। শ্বদন্তের পশ্চাতে প্রত্যেক মাড়িতে পাঁচটা করিয়া উভয় পার্শ্বে দশটা পেষণদন্ত (Bicuspid and Molars) আছে। উদ্ভিদভোজী জন্তুমাত্রেরই পেষণদন্তগুলির সর্বিশেষ আধিক্য ও বিকাশ দেখিতে পাওয়া যায়। ফল, মূল, পাতা, গাছের ডাল প্রভৃতি পদার্থ উত্তমরূপে চর্বণ করিবার প্রয়োজন হয়, সুতরাং হাতী, ঘোড়া, গরু, মেঘ, মহিষ, ছাগল প্রভৃতি সকল জন্তুরই এই শ্রেণীর দাঁতের সংখ্যা অধিক এবং উহারা সর্বিশেষ পরিপুষ্ট ও লাভ

করিয়া থাকে । দন্তের গঠনের সহিত খাদ্যের কোন সম্বন্ধ আছে কি না, যথাস্থানে তাহার আলোচনা করিবার ইচ্ছা রহিল ।

রসনা ।—খাদ্য-দ্রব্য মুখের ভিতর প্রবেশ করিলে, দন্ত দ্বারা উহা উত্তমরূপে ছিন্ন ও চর্কিত হইয়া সূক্ষ্মাংশে বিভক্ত হয় । আমাদের রসনাও খাদ্যদ্রব্যের ইতস্ততঃ বিক্ষিপ্ত অংশগুলি একত্রিত এবং দন্তের নিকট উহাদিগকে আনয়ন করিয়া দন্তের কার্যে সবিশেষ সহায়তা করিয়া থাকে । সুতরাং রসনা যে শুদ্ধ আহার্য দ্রব্যের স্বাদ লইতে ব্যস্ত, তাহা নহে ; উহা আপনার নির্দিষ্ট কর্তব্য কর্ম সম্পাদন করিয়া পরিশ্রমের সুফল ভোগ করিয়া থাকে মাত্র ।

লালা (Saliva) ।—মুখের ভিতর খাদ্য যে শুদ্ধ চর্কিত হয়, তাহা নহে, মুখের লালার সহিত উহা উত্তমরূপে মিশ্রিত হইয়া থাকে । এই লালাকে ইংরাজীতে স্যালাইভা (Saliva) কহে । ইহা স্নায়ু আঠাল, ফেনযুক্ত, জলের দ্বারা বর্ণহীন, তরল পদার্থ । আমাদের মুখের আশে পাশে তিনটি লালাগণ্ড (Salivary Gland) আছে, তন্মধ্যে লালা প্রস্তুত হইয়া নলযোগে মুখের অভ্যন্তরে আগমন করে এবং খাদ্য-দ্রব্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া উহাকে ভিজাইয়া নরম করে এবং ভাত, দাল, ময়দা, আনু প্রভৃতি যে সকল পদার্থ আমরা ভক্ষণ করি, তাহাদিগের খেতসার (Starch) অংশকে প্রথমতঃ ডেক্ট্রিন (Dextrin), তৎপরে মল্টোজ (Maltose) নামক এক প্রকার শর্করায় পরিণত করে । আহার্য দ্রব্য দর্শন করিলেই মুখের মধ্যে স্বভাবতঃ অধিক লালা

নিঃসৃত হয় । পুনশ্চ খাদ্য বিশেষে ইহা বিশেষভাবে লক্ষিত হয় । অল্প দ্রব্যের দর্শনে, এমন কি মনেও, অধিক লালাস্রাব হইয়া থাকে ।

লালার মধ্যে ট্যালিন্ (Ptyalin) নামক যে এক প্রকার কিণ্ব পদার্থ (Ferment) বিद्यমান থাকে, তদ্বারাই এই পরিবর্তন কার্য্য সংসাধিত হয় । খেত-সার এইরূপে শর্করায় পরিণত না হইলে আমরা উহা পরিপাক করিতে পারি না ; সুতরাং খাদ্য পরিপাক করিবার জন্ত মুখের লালা একটা প্রধান প্রয়োজনীয় বস্তু । আমাদের এ দেশের লোকের অধিকাংশ খাদ্যই খেত-সারঘটিত, অতএব যাহাতে খাদ্যদ্রব্যের উপর আমাদের মুখের লালার ক্রিয়া অধিকক্ষণ প্রকাশ পায়, তদ্বিষয়ে যত্নবান্ হওয়া উচিত । খাদ্য ভাল করিয়া চিবাইয়া একটু ধীরে ধীরে খাইলে খাদ্যের উপর লালার ক্রিয়া সুচারুরূপে সম্পন্ন হইয়া থাকে । অনেকের অত্যন্ত তাড়াতাড়ি খাওয়া অভ্যাস ; ইহা বড় কদভ্যাস এবং ইহাতে অজীর্ণতা রোগ উৎপন্ন হয় । তাড়াতাড়ি খাইলে ভক্ষ্যদ্রব্য ভাল করিয়া চর্কিত হইয়া সূক্ষ্ম অংশে বিভক্ত হইতে পারে না এবং যথা পরিমাণ লালার সহিত মিশ্রিত হইবার সময় না পাইয়া তন্মধ্যস্থিত অধিকাংশ খেত সারই অপরিবর্তিত অবস্থায় রহিয়া যায়—শর্করায় পরিণত হয় না । সুতরাং খাদ্য যে কেবল ছুপাচ্য হইয়া অজীর্ণতা রোগ উৎপাদন করে তাহা নহে, খাদ্যের অধিকাংশ সারভাগ আমাদের দোষে অসার পদার্থরূপে শরীর হইতে পরিত্যক্ত হইয়া

যায় । অবশ্য শ্বেতসার ক্ষুদ্র অল্পে গমন করিলে উহা তথায় বিভিন্ন রস সংযোগে শর্করায় পরিণত হইয়া থাকে । কিন্তু তাহা হইলেও মুখের মধ্যে যে পরিমাণ পরিপাক-ক্রিয়া সম্পন্ন হইবার কথা, তাহা বাহাতে ভালরূপে হয়, তদ্বিষয়ে সবিশেষ মনোযোগ দেওয়া উচিত । বিশেষতঃ খাণ্ড আশায় পৌঁছিলে লালার কাণ্ড স্থগিত হইয়া যায় ; সুতরাং অধিকক্ষণ ব্যাপিয়া খাণ্ডদ্রব্য চর্ষণ করিলে মুখের মধ্যে শ্বেতসারঘটিত খাণ্ড লালার সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত হইবার অবসর প্রাপ্ত হয় । এই কারণে আমাদিগের ধীরে ধীরে আহার করা কর্তব্য ; অনেক সময়ে ধীরে আহার করা অর্জুণতা রোগের একটা মহোগধ । আমাদের দেশে “নাকে মুখে গোজা” বলিয়া একটা কথা প্রচলিত আছে ; এই কল্পভ্যাসটী যে কতদূর অনিষ্টকর, তাহা নিম্নলিখিত মন্তব্যটী পাঠ করিলেই সকলেই বুঝিতে পারিবেন ।

বিখ্যাত শারীরতত্ত্ববিদ ডাক্তার সার্ মাইকেল্ ফষ্টার্ চর্ষণ সম্বন্ধে বলিয়াছেন যে ইহা নিঃসন্দেহ্ বলা যাইতে পারে খাণ্ড উত্তম-রূপে চর্চিত না হইলে আমরা প্রয়োজনাতিরিক্ত আহার্য সামগ্রী গ্রহণ করিতে বাধ্য হইয়া থাকি এবং আমাদিগের দেহ শীঘ্র অতি-ভোজনের বিষময় ফল ভোগ করে । খাণ্ড অধিকক্ষণ চর্ষণ করিলে ক্ষুধার অস্বাভাবিক প্রকোপ বিনষ্ট হইয়া যায়, সুতরাং যে পরিমাণ ক্ষুধা, তদধিক খাণ্ড গ্রহণ করবার আবশ্যকতা হয় নষা । এই সু-ব্যবহার ফলে আমরা সহজলব্ধ খাদ্যসামগ্রী দ্বারা বথেষ্ট তৃপ্তিলাভ করিতে পারি এবং অধিক মাংসাদি খাণ্ড খাইবার প্রবল

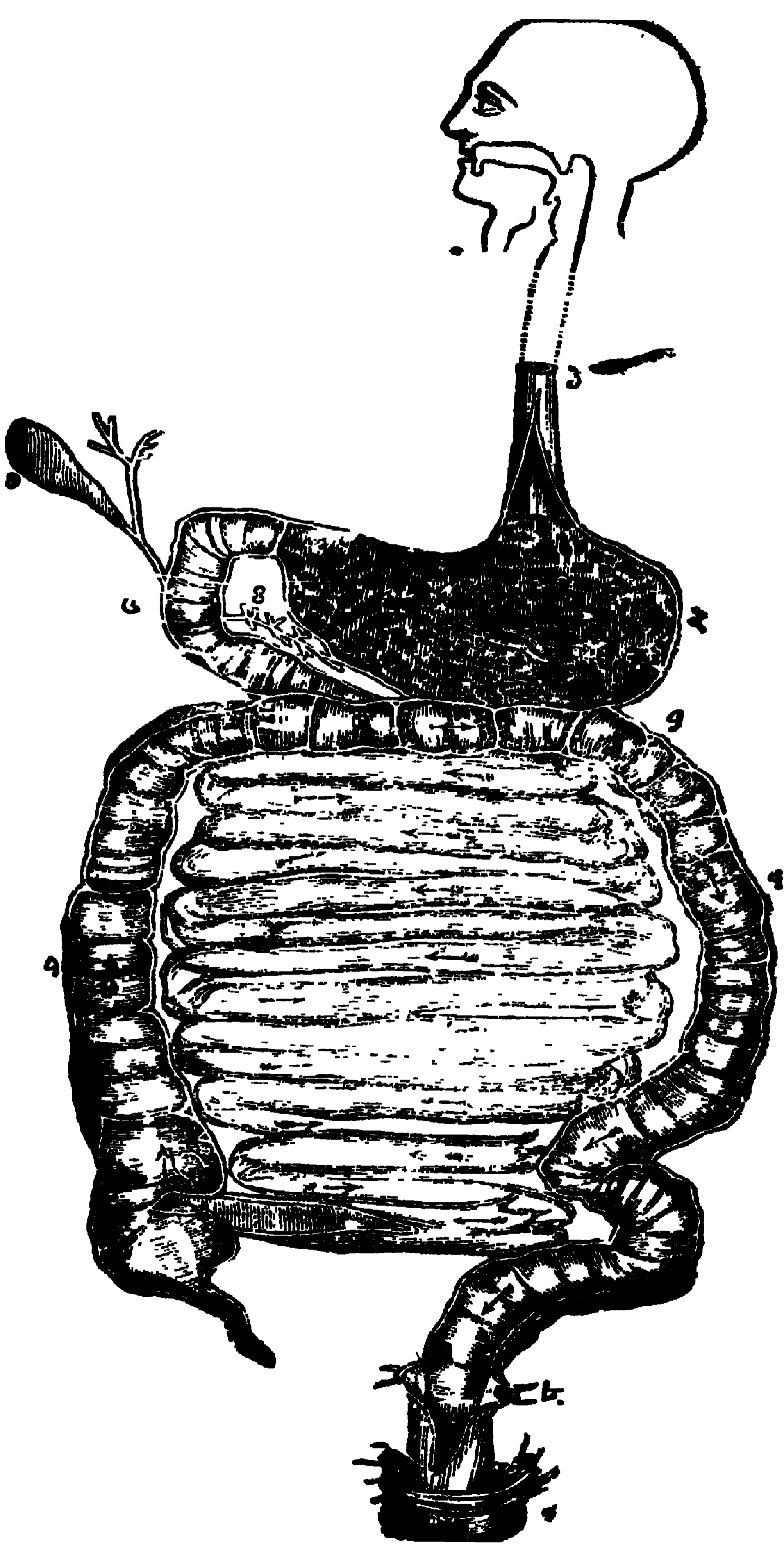
লালসার নিবৃত্তি হয় । খাদ্য উত্তমরূপে চর্কিত হইলে তাহার অধিকাংশই পরিপাক হইয়া যায়, অতি সামান্য অংশই মলরূপে পরিত্যক্ত হয়, সুতরাং মলের পরিমাণ কম হয় । ইহাও পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে, বাহারা খাদ্য উত্তমরূপে চর্কণ করে, তাহাদের মলে অধিক ভর্গন্ধ হয় না । মল বিকৃত হইলে সর্বাংশে ভর্গন্ধযুক্ত হইয়া থাকে এবং তদবস্থায় তন্মধ্যস্থিত দূষিত পদার্থ রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া নানাবিধ ব্যাধি উৎপাদন করে । সুতরাং খাদ্য উত্তমরূপে চর্কণ করিলে আমরা যে বহুবিধ রোগের হস্ত হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারি, শুধু তাহাই নহে, অন্যান্যক খাদ্যের জন্ত যে অর্থ ব্যয় হয়, তাহাও নিবারণ করিতে পারি ।

হোরেস্ ফ্লেচার্ নামক একজন পাশ্চাত্য স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ পণ্ডিত বলিয়া গিয়াছেন যে খাদ্য অতি দীর্ঘে চর্কণ করিলে উহার পরিপাকের সর্বাংশে সুবিধা হয় এবং এই উপায়ে অর্জীর্ণ-রোগের হস্ত হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারা যায় । তাহার মত ইংরাজীতে ফ্লেচারিজম্ (Fletcherism) নামে অভিহিত । তাহার মত অনুসরণ করিয়া কত লোকের অর্জীর্ণরোগ সারিয়া গিয়াছে ।

যে সকল গণ্ড (Gland) হইতে লালা নিঃসারিত হয়, তাহাদের মধ্যে প্যারটিড্ (Parotid), সর্বম্যাক্সিলারি (Submaxillary) এবং সর্বলিঙ্গুয়াল্ (Sublingual) এই তিনটাই প্রধান । সর্বম্যাক্সিলারি গণ্ড হইতে যে লালা নিঃসৃত হয়, তাহা আঠাল । ইহা দ্বারা খাদ্য-পিণ্ড পিচ্ছিল হয় । প্যারটিড্ গণ্ড হইতে

১ম চিত্র ।

- (১) অন্ননাগী । (২) আমাশয় । (৩) পিত্তকোষ ও পিত্তনালী । (৪) ক্লেমনালী । (৫) ডিওডিনম্
৬) অ্যেজুনম্ ও ইলিয়ম্ । (৭ এবং ৮) বৃহদন্ত্র । (৯) মলদ্বার ।



যে লালা নির্গত হয়, তাহা জলের গায় তরল । সব্‌লিঙ্গুয়ান্ গণ্ড হইতে নিঃসৃত লালার মধ্যে অধিক পরিমাণ টায়ালিন্ থাকে । প্যারটিড্ গণ্ড কাণের নিম্নদেশে দুই পাশে অবস্থিত ; অপর দুইটা নীচের চোয়ালের (Lower jaw) ভিতরের দিকে অবস্থিত । সকল গুলিই এক একটা নালী দ্বারা মুখের অভ্যন্তর প্রদেশের সহিত সংযুক্ত । আমরা যাহাকে কর্ণমূলফোলা বলিয়া থাকি, তাহা প্যারটিড্ গণ্ডের প্রদাত মাত্র । এই তিনটা গণ্ড ব্যতীত মুখের ভিতর বিস্তর ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গণ্ড আছে । সেই সকল গণ্ড হইতে এক প্রকার আঠাল রস নিঃসৃত হইয়া চর্কিত খাদ্যের পিণ্ডকে পিচ্ছিল করিয়া সহজে গলাধঃকরণের উপযোগী করে ।


এস্থলে বলা উচিত যে, সকল জাতীয় খাদ্য একপ্রণালীতে পরিপাক প্রাপ্ত হয় না । ছানা জাতীয় খাদ্যের পরিপাক-ক্রিয়া একরূপ, মাখন ও শর্করা জাতীয় খাদ্যের পরিপাক-প্রণালী অন্তরূপ । ভিন্ন ভিন্ন জাতীয় খাদ্যের পরিপাকের জন্য বিভিন্ন পাচক রসের প্রয়োজন হয় । তবে বিভিন্ন পরিপাক-ক্রিয়াগুলি পরস্পরের সহিত সম্বন্ধ । কোন একটা পরিপাক-ক্রিয়া সুচারুরূপে সম্পন্ন হইবার জন্য পূর্ববর্তী পরিপাক-ক্রিয়ার সাহায্যের আবশ্যিক হয় । সুতরাং প্রত্যেক পরিপাক-ক্রিয়া যাহাতে যথাবিধি সম্পন্ন হয়, তাহা বিষয়ে সর্বিশেষ লক্ষ্য রাখা আবশ্যিক ।

লালা দ্বারা শ্বেতসার (Starch) হইতে যে ডেক্ট্রিন্ প্রস্তুত হয়, তাহা আমাশয়ে গমন করিলে তৎকারণ পাচক রস (Gastric

juice) অধিক পরিমাণে নিঃসৃত হয় । সুতরাং ভাত, রুটি প্রভৃতি খেতসার ঘটিত খাদ্যদ্রব্য অধিকক্ষণ চর্কিত হইয়া অধিক পরিমাণে লালানিক্ত হইলে অধিক পরিমাণ ডেক্‌ট্রিন উৎপন্ন হইয়া আমাশয়ে খাদ্য পরিপাক-ক্রিয়ার সাহায্য করে । পুনশ্চ ডেক্‌ট্রিন আমাশয়ে পৌছিলে গ্যাস্ট্রিন (Gastrin) নামক তত্ত্ব একপ্রকার রস (ইংরা-জীতে ইহাকে হরমোন Hormone কহে) আমাশয় হইতে নিঃসৃত হয় এবং ইহার উদ্ভেজনা দ্বারা অধিক পরিমাণ গ্যাস্ট্রিক রস (Gastric juice) আমাশয়ের মধ্যো নির্গত হয় ।

অন্ননালীগুথ (Pharynx) ।—মুখগহ্বরের পশ্চাদ্ভাগকে ফেরিংক্স কহে, ইহা হইতে অন্ননালী বা ইনফেগাস (Esophagus) আরম্ভ হইয়াছে । ফেরিংক্স যে সকল মাংসপেশী আছে, তাহারা সঙ্কুচিত হইয়া খাদ্যের পিণ্ডকে পশ্চাদিকে অন্ননালীর মধ্যে ঠেলিয়া দেয় । এই স্থানে বহুসংখ্যক ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গণ্ড আছে ; তাহা হইতে আঠাল রস নিঃসৃত হইয়া খাদ্যের পিণ্ডকে আরও পিচ্ছিল করিয়া দেয়, সুতরাং উহা সহজে অপ্রশস্ত অন্ননালীর মধ্য দিয়া গমন করিতে পারে ।

অন্ননালী (Esophagus) ।—খাদ্য পরিপাকের যে ক্ষুদ্রক্ষ-পথের উল্লেখ করা গিয়াছে, অন্ননালী (১ম চিত্র, ১) তন্মধ্যে সর্বাপেক্ষা অপ্রশস্ত অংশ ; এই সরু নলটি ৯ বা ১০ ইঞ্চি মাত্র লম্বা । ইহা ফেরিংক্স হইতে আরম্ভ হইয়া কণ্ঠ বা শ্বাস-নালীর পশ্চাদ্দেশ বাহিয়া উদর-গহ্বরে অবস্থিত আমাশয়ে সমাপ্ত

হইয়াছে । ইহার মধ্যে যে মাংসপেশী আছে, তাহাদিগের আকৃষ্টন দ্বারা খাদ্যের পিণ্ড ক্রমে নীচে নামিয়া আশায় উপস্থিত হয় । অন্ত্রনালীর সম্মুখেই শ্বাস-নালীর (Wind-dipe) ছিদ্র ; শ্বাস-নালীর দ্বারা শ্বাস-বায়ু কুম্ফুসে প্রবেশ করে । খাদ্যকে প্রথমতঃ শ্বাস-নালীর ছিদ্র অতিক্রম করিয়া অন্ত্রনালীতে প্রবেশ করিতে হয় । যদি খাদ্যের একটা কণা মাত্র শ্বাস-নালীর মধ্যে প্রবেশ করে, তাহা হইলে বিষম কষ্ট উপস্থিত হয় ; চলিত কথায় ইহাকে আমরা “বিষম লাগা” বলিয়া থাকি । পাণ খাইয়া “বিষম” লাগিলে কি ভয়ানক কষ্ট হয়, তাহা সকলেই অবগত আছেন । যতক্ষণ পর্য্যন্ত কাসিতে কাসিতে “পানের” অংশটুকু শ্বাস-নালী হইতে বহির্গত হইয়া না যায়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত আশাদিগের যন্ত্রণার অবসান হয় না । কিন্তু একটা অপূর্ব কৌশল দ্বারা খাদ্য গলাধঃকৃত হইবার সময় শ্বাস-নালীর মধ্যে প্রবেশ করিতে পারে না । শ্বাস-নালীর উপরিভাগে বাক্সের কজ্জা-সংযুক্ত  ভীলার গায় একখানি আবরণ আছে ; উহাকে উপজিহ্বা (Epiglottis) কহে । খাদ্যের পিণ্ড ফেরিংক্সের পশ্চাতে যাইবা মাত্র উহা আপনা-আপনি পড়িয়া যাইয়া শ্বাস-নালীর মুখ বন্ধ করিয়া দেয় ; সুতরাং খাদ্য এই আবরণের উপর দিয়া অন্ত্রনালীতে প্রবেশ করে । যদি কোন কারণে খাদ্য গলাধঃকরণ করিবার সময়ে উহা উন্মুক্ত থাকে, তাহা হইলে খাদ্যের অংশ শ্বাস-নালীর মধ্যে যাইবার সম্ভাবনা এবং এইরূপ হইলে “বিষম” লাগিয়া যায় । এমন কি, কিছু

বেশী পরিমাণ খাণ্ড শ্বাস-নালীর মধ্যে প্রবিষ্ট হইলে শ্বাসরোধ হইয়া মৃত্যু পর্য্যন্ত ঘটয়া থাকে । শিশুদিগকে সাবধানে না খাওয়াইলে কখন কখন এইরূপ দুর্ঘটনা ঘটিতে দেখা যায় । শিশু যখন কাঁদিতে থাকে, তখন উহার মুখের ভিতর কোনরূপ খাণ্ড-দ্রব্য দেওয়া উচিত নহে, কারণ কাঁদিবার সময়ে শ্বাস-নালীর মুখের আবরণ খুলিয়া যায় এবং খাণ্ড-দ্রব্যের অংশ তন্মধ্যে প্রবেশ করিতে পারে ।

আমাশয় (Stomach) ।—অন্ননালীর পরেই আমাশয় (১ম চিত্র, ২) । ইহার আকার ভিত্তির ক্ষুদ্র মসকের ন্যায় ; ইহার এক দিক্ অন্ননালীর সহিত ও অপর দিক্ ক্ষুদ্র অস্ত্রের সহিত সংযুক্ত । ইহা আমাদিগের উদর-গহ্বরের উপরিভাগে বামপার্শ্বে অবস্থিত । আমাশয়ের উপরিভাগ নিম্নাংশ হইতে অধিকতর বিস্তৃত । ইহার মধ্যে মাংসপেশী আছে, দেগুণির আকুলনে ভুক্ত দ্রব্য আমাশয়ের মধ্যে ইতস্ততঃ চলিত হইয়া আমাশয়-নিঃসৃত পাচক রসের সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত হয় । অনুবীক্ষণ সাহায্যে আমাশয়ের অভ্যন্তরাংশ মৌচাকের ন্যায় প্রতীয়মান হয় । এই মৌচাকের এক একটা ঘরে অনেক নালীর মুখ দেখিতে পাওয়া যায় । আমাশয়ের মধ্যে অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গণ্ড আছে ; তাহাদিগের মধ্যে এক প্রকার পাচক রস (Gastric juice) প্রস্তুত হইয়া পূর্বেকৃত নালীসমূহের মুখ দিয়া আমাশয়ে ক্ষরিত হয় এবং ভুক্ত দ্রব্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া উহার পরিপাক

সাধন করে । এই রসের মধ্যে প্রধানতঃ দুইটা পাচক পদার্থ থাকে ; একটার নাম পপ্সিন (Pepsin), অপরটা হাইড্রোক্লোরিক এসিড (Hydrochloric acid) । গম্ভ, মাংস, ডিম্ব, দুগ্ধ, দাল প্রভৃতি ছানা জাতীয় খাদ্য-দ্রব্য এই দুই পাচক পদার্থ ব্যতীত পরিপাক হইতে পারে না । এতদ্ব্যতীত রেগিন (Renin) নামক আর একটা কিঞ্চ পদার্থ আমাশয় হইতে নিঃসৃত রসের মধ্যে অবস্থিতি করে । এই পদার্থ সংযোগে দুগ্ধ আমাশয়ের মধ্যে জমাট বাঁধিয়া থাকে । আমাশয়ে যতক্ষণ খাদ্য পরিপাক হইতে থাকে, ততক্ষণ আমাশয়ের নিম্ন মুখ (Pylorus) দৃঢ়রূপে বন্ধ থাকে ; এইজন্য আমাশয়ের কার্য শেষ না হইলে, ভুক্ত দ্রব্য আমাশয় হইতে অস্ত্র নাগিতে পারে না । আমাশয়ের মধ্যস্থিত কর্দমবৎ আংশিকভাবে জীর্ণ খাদ্যকে ইংরাজীতে কাইম (Chyme) কহে ।

আমাশয় হইতে গ্যাস্ট্রিক য়ুম্ নামক বে পাচকরস নিঃসৃত হয়, তাহার কার্য সংক্ষেপে নিম্নে বর্ণিত হইল :—

(১) ইহা পচন নিবারক । ইহার, রোগোৎপাদক বীজাণু নাশের ক্ষমতা আছে ; অল্পত্ব হেতু ইহা এই গুণ ধারণ করে । আমাশয়ে খাদ্য না থাকিলে এই রস নিঃসৃত হয় না, এইজন্য কলেরার সময়ে খালি পেটে থাকা নিষিদ্ধ ।

(২) এই রস ইক্ষুশর্করাকে দ্রাক্ষাশর্করায় পরিণত করে ।

(৩) ইহার মধ্যে অল্প পরিমাণ “লাইপেজ” (Lipase)

নামক কিঞ্চ পদার্থ থাকে, সুতরাং ইহা মাখন জাতীয় খাদ্য পরিপাকেরও সহায়তা করে ।

(৪) ছানা জাতীয় পদার্থকে প্রথমতঃ মেটা-প্রোটিন, তৎপরে প্রোটীওজ্ এবং সর্বশেষে পেপ্টোন নামক পদার্থে পরিবর্তিত করিয়া উহার পরিপাকের সহায়তা করে । উহাই এই রসের প্রধান ক্রিয়া ।

অন্ত্র (Intestine) ।—আমাশয়ের পরেই অন্ত্র (১ম চিত্র, ৫, ৬, ৭, ৮) । সুড়ঙ্গের এই অংশই সর্বাপেক্ষা দীর্ঘ । অন্ত্র প্রধানত দুই অংশে বিভক্ত—ক্ষুদ্র অন্ত্র (Small intestine) এবং বৃহৎ অন্ত্র (Large intestine) । ক্ষুদ্র ও বৃহৎ অন্ত্র একত্রে প্রায় ১৮ হাত লম্বা, তন্মধ্যে ক্ষুদ্র অন্ত্র প্রায় ১৪ হাত এবং বৃহৎ অন্ত্র ৪ হাত মাত্র । বৃহৎ অন্ত্র, ক্ষুদ্র অন্ত্র অপেক্ষা আকারে অনেক প্রশস্ত । উদর-গহ্বরের পরিসর অন্ত্র বলিয়া ক্ষুদ্র ও বৃহৎ অন্ত্র অনেক পাকে জড়িত হইয়া তন্মধ্যে অবস্থিতি করে । ক্ষুদ্র অন্ত্র তিন ভাগে বিভক্ত । আমাশয়ের অবাবহিত পরেই ইহার ৮।১০ ইঞ্চি পরিমিত অংশের নাম ডিওডিনাম্ (Deodenum, ১ম চিত্র, ৫) ; এই ক্ষুদ্র অংশের মধ্যে একটা নালীর মুখ দেখিতে পাওয়া যায়- পিত্তনালী (Bile duct—১ম চিত্র, ৩) এবং ক্লোম-নালী (Pancreatic duct—১ম চিত্র, ৪) উভয়ে মিলিত হইয়া এই নালীটি গঠিত হইয়াছে । যকৃৎ (Liver) এবং ক্লোম (Pancreas) নামক দুইটা যন্ত্র উদর-গহ্বরের দক্ষিণ ও বাম পার্শ্বে যথাক্রমে

অবস্থিত আছে । এই দুই যন্ত্র হইতে দুই প্রকার রস এই নালী বাহিয়া ডিওডিনম্ মধ্যে আগমন করে এবং তথায় আমাশয় হইতে নির্গত আংশিকভাবে জীর্ণ খাদ্য-দ্রব্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া পরিপাক-ক্রিয়ার সহায়তা করে । যক্রং হইতে যে রস নিঃসৃত হয়, তাহার নাম পিত্ত (Bile), এবং ক্লোম হইতে যে রস আসে, তাহাকে ক্লোম রস (Pancreatic juice) কহে । খাদ্যের মধ্যে যে শ্বেত-সার ঘটিত পদার্থ এবং তৈল, ঘৃত প্রভৃতি যে সকল তৈলজাতীয় (Fat) পদার্থ থাকে, তাহারা ক্লোম রস সাহায্যে পরিপাক প্রাপ্ত হয় । এতদ্ব্যতীত আমিষজাতীয় পদার্থের শেষ পরিপাক কার্য এই রসের দ্বারাষ্ট সম্পন্ন হইয়া থাকে । ক্লোমরসের মধ্যে ট্রিপসিন্ (Trypsin), এমিলেজ্ (Amylase) এবং লাইপেজ্ (Lipase) নামক তিনটি পাচক পদার্থ বিद्यমান আছে ; ইহাদিগের দ্বারা ছানা জাতীয়, শ্বেত-সার জাতীয় এবং তৈলজাতীয় খাদ্যের পরিপাক যথাক্রমে সংসাধিত হইয়া থাকে । ট্রিপসিন ছানা জাতীয় পদার্থকে প্রথমতঃ পেপ্টোন্ এবং তৎপরে এমিনো-এসিড্ (Amino-acids) নামক পদার্থে পরিবর্তন করে । আমরা পূর্বে বলিয়াছি, যে ছানা জাতীয় পদার্থ আমাশয়ে পেপ্টোনে পরিবর্তিত হয় । পেপ্টোন্ ক্লোমরসের সহিত মিশ্রিত হইলে উক্ত রসের মধ্যে অবস্থিত ট্রিপসিন্ নামক কিঞ্চ পদার্থ উহাকে লিউসিন্, টাইরোসিন্ প্রভৃতি এমিনো-এসিড্ পদার্থে পরিবর্তিত করে । এইরূপ

পরিবর্তনের পর উহারা রক্তের মধ্যে প্রবেশ করিয়া শরীর গঠন কার্যের উপযোগী হইয়া থাকে এবং দেহ ক্ষয় পূরণ করিতে সমর্থ হয় । পিত্ত, ক্লোমরসের সহিত মিশ্রিত হইয়া, মাংস, খেত-সার, ঘৃত, তৈল প্রভৃতি সকল প্রকার পদার্থেরই পরিপাকের সহায়তা করে । এতদ্ব্যতীত পিত্তের পচন-নিবারক গুণও আছে । ডিও-ডিনামের পরেই ক্ষুদ্র অন্তের অপর দুই অংশের নাম (১ম চিত্র, ৬)— জেজুনম্ (Jejunum) এবং ইলিয়ম্ (Ileum) । জেজুনম্ দৈর্ঘ্যে প্রায় ৫½ হাত এবং ইলিয়ম্ ৭½ হাত লম্বা । ইহাদের মধ্যে অল্প সংখ্যক ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গণ্ড আছে, তাহা হইতে অল্প রস (Succus Entericus) নামক এক প্রকার রস নিঃসৃত হয় এবং উহা ক্লোম রসের সহিত মিশ্রিত হইয়া ছানা, মাখন, শর্করা প্রভৃতি দ্রব্য জাতীয় ভুক্ত দ্রব্যের পরিপাকের সহায়তা করে । আমরা যে চিনি ভক্ষণ করি, তাহা অল্প-রসের মধ্যে অবস্থিত ইন্ভার্টেজ (Invertase) নামক কিঞ্চিৎ পদার্থের সহিত মিশ্রিত হইয়া দ্রাক্ষা-শর্করায় পরিণত হইলে পর রক্তের মধ্যে শোষিত হয় । ভুক্ত পদার্থ এইরূপে পরিপাক প্রাপ্ত হইয়া দুগ্ধের গায় খেতবর্ণ কাইল্ (Chyle) নামক এক তরল পদার্থে পরিণত হয় । ক্ষুদ্র অন্ত মধ্যে ভিলাই (Villi) নামক অসংখ্য কোমল গুটিকার গায় পদার্থ উহার গাত্রে অবস্থিত থাকিতে দেখা যায় । ইহারা, খাদ্য-দ্রব্য পরিপাক হইয়া কাইল্ নামক যে দুগ্ধবৎ পদার্থে পরিণত হয়, তাহাকে ক্রমাগত শোষণ করিতে থাকে এবং উক্ত শোষিত পদার্থ

রসবাহী বহুসংখ্যক নালী বাহিয়া থোরাসিক্ ডাক্ট (Thoracic duct) নামক একটা প্রশস্ত নালীতে উপনীত হয় এবং তথা হইতে রক্ত-বাহিকা শিরার মধ্যে প্রবেশ করিয়া রক্তের সহিত মিশ্রিত হয় ও শরীর পোষণের নিমিত্ত দেহের সর্বাংশে নীত হয় । খাদ্যের অঙ্গার অংশ শোষিত না হইয়া বৃহদন্ত্রে আদিয়া পড়ে । ক্ষুদ্র ও বৃহৎ অন্ত্রের মধ্যে একটা কবাট আছে ; ক্ষুদ্র অন্ত্র হইতে কোন পদার্থ বৃহৎ অন্ত্রে পতিত হইবার সময় উহা খুলিয়া যায়, কিন্তু বৃহৎ অন্ত্র হইতে কোন পদার্থকে ক্ষুদ্র অন্ত্রের মধ্যে আসিতে দেয় না । বৃহদন্ত্র (১ম চিত্র, ৭ ও ৮) দৈর্ঘ্যে প্রায় ৪ হাত এবং পরিসরে ক্ষুদ্র অন্ত্র অপেক্ষা অনেক বিস্তৃত । ইহার মধ্যে অনেকানেক গণ্ড আছে, তাহা হইতে এক প্রকার চূর্ণকময় পদার্থ নিঃসৃত হইয়া খাদ্যের অঙ্গার অংশকে মলরূপে পরিণত করে । পরে উহা যথাসময়ে মলদ্বার (১ম চিত্র, ৯) দ্বারা নির্গত হইয়া যায় । পরিপাকবশিষ্ট খাদ্য বৃহদন্ত্রে আগমন করিলে উহার মধ্যে যে অত্যল্প সার ও জলীয়াংশ থাকে, তাহা বৃহদন্ত্র দ্বারা শোষিত হইয়া থাকে । বৃহদন্ত্রে কোনরূপ পরিপাক-ক্রিয়া সংসাধিত হয় না ।

আধুনিক পণ্ডিতেরা স্থির করিয়াছেন যে উদ্ভিজ্জ খাদ্যের মধ্যে সেলিউলোজ (Cellulose) নামক খেতসার জাতীয় যে ছুপাচ্য পদার্থ অবস্থান করে, তাহা আমাদের বৃহদন্ত্র মধ্যে কতক পরিমাণে জীর্ণ হইয়া সারবান্ খাদ্যরূপে পরিণত হয় । খড়,

ঘান, গাছের ডাল পাল। প্রভৃতি পদার্থের মধ্যে সেলিউলোজ্ অত্যন্ত অধিক পরিমাণে থাকে ; উদ্ভিদভোজী প্রাণীদিগের ইহা প্রধান আহার হইলেও আমরা সেলিউলোজ্ সহজে পরিপাক করিতে পারি না ।

ক্ষুদ্র ও বৃহৎ অস্থির গাত্র যে বৃত্তাকার মাংসপেশী আছে, তাহা জীর্ণ গাদ্যদ্রবের উপর ক্রমাগত আকৃষ্ট হইয় উহাকে নিম্নদিকে ঠেলিয়া মল-নিঃসরণের সহায়তা করে ।

খাদ্যের উপাদান ও তাহাদিগের গুণ ।

ইতিপূর্বে খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা ও পরিপাক-ক্রিয়া সংক্ষেপে আলোচিত হইয়াছে । এক্ষণে খাদ্য-সামগ্রীর বিভিন্ন উপাদান, তাহাদিগের গুণ এবং শরীর রক্ষা সম্বন্ধে প্রত্যেকটির উপযোগিতার বিষয় আলোচিত হইবে ।

বিবিধ খাদ্য-সামগ্রীর উপাদান সম্বন্ধে আলোচনা করিবার পূর্বে আমাদিগের শরীর কি কি উপাদানে গঠিত, তাহা নির্ণয় করা আবশ্যিক, কারণ আমাদিগের শরীর হইতে যে সকল পদার্থের নিয়ত ক্ষয় হইতেছে, খাদ্য-সামগ্রীর দ্বারা তাহাদেবই পূরণ হইয়া থাকে ।

আমরা চতুর্দিকে যে সকল পদার্থ দেখিতে পাই, তাহারা প্রধানতঃ দুই ভাগে বিভক্ত, যথা মৌলিক পদার্থ (Elements) ও যৌগিক পদার্থ (Compounds) । স্বর্ণ, রৌপ্য, তাম্র, লৌহ, গন্ধক, কার্বন, নাইট্রোজেন, হাইড্রোজেন, কস্ফরস্ প্রভৃতি এক একটী মৌলিক পদার্থ অর্থাৎ ইহাদিগকে ভাঙ্গিয়া চূরিয়া অপর কোন প্রকার নূতন পদার্থ উৎপাদন করিতে পারা যায় না । পৃথিবীতে এ পর্যন্ত ৮২টী মৌলিক পদার্থ আবিষ্কৃত হইয়াছে ।

একটি মৌলিক পদার্থ, অপর এক বা ততোধিক মৌলিক পদার্থের সহিত মিলিত হইয়া বহুসংখ্যক যৌগিক পদার্থ উৎপাদন করে। ইট, কাঠ, চূণ, পাথর, জীব, জন্তু, উদ্ভিদাদি ~~সকল~~ সকল পদার্থ সর্বদা আমাদের নয়নগোচর হয়, তাহারা এক একটি যৌগিক পদার্থ অর্থাৎ তাহারা দুই বা ততোধিক মৌলিক পদার্থের মিলনে উৎপন্ন হইয়াছে। জল, হাইড্রোজেন্ ও অক্সিজেন্ নামক দুইটি মৌলিক পদার্থের মিলনে উৎপন্ন, সুতরাং জল একটা যৌগিক পদার্থ। যে লবণ আমরা খাওয়ার সহিত গ্রহণ করি, তাহাও একটা যৌগিক পদার্থ; উহা সোডিয়ম্ এবং ক্লোরিন্ নামক দুইটি মৌলিক পদার্থের মিলনে উৎপন্ন।

অস্থি, চর্ম্মা, মাংসপেশী, শিরা, স্নায়ু, তন্তু, মেদ প্রভৃতি যে সকল পদার্থের দ্বারা আমাদের শরীর গঠিত, তাহাদের প্রত্যেকটা এইরূপ এক একটি যৌগিক পদার্থ।

পূর্বোক্ত ৮২টি মৌলিক পদার্থের মধ্যে ১৬টি আমাদের দেহনির্মাণ কার্যে ব্যবহৃত হয় এবং এই ১৬টির মধ্যে কার্বণ্, নাইট্রোজেন্, হাইড্রোজেন্ ও অক্সিজেন্ই সর্ব প্রধান। মোটামুটি আমাদের দেহের মধ্যে প্রতি ১ ভাগ অক্সিজেনের তুলনায় $\frac{2}{3}$ ভাগ কার্বণ্, $\frac{1}{3}$ ভাগ হাইড্রোজেন্ এবং $\frac{1}{2}$ ভাগ নাইট্রোজেন্ বিদ্যমান আছে। এতদ্ব্যতীত ফস্ফরস্, গন্ধক, ক্লোরিন্, সোডিয়ম্ পোটাসিয়ম্, ক্যালসিয়ম্, লৌহ প্রভৃতি অন্যান্য কয়েকটি মৌলিক

পদার্থ অল্পাধিক পরিমাণে দেহমধ্যে অবস্থিতি করে। ইহাদিগের মধ্যে অক্সিজেন্ ব্যতীত অপর সকলগুলিই যৌগিক অবস্থায় শরীরের মধ্যে আছে, কেবল অক্সিজেনই, মৌলিক ও যৌগিক, এই উভয়বিধ আকারে দেহ মধ্যে বিদ্যমান থাকে।

যে সকল মৌলিক পদার্থ দ্বারা আমাদের শরীর নিশ্চিত, আমাদিগের খাদ্যের মধ্যে তাহাদিগের অবস্থিতি অবশ্য প্রয়োজনীয়। কিন্তু এই সকল পদার্থ মৌলিক আকারে খাদ্যরূপে গ্রহণ করিলে আমাদের শরীরের পোষণ হয় না। বায়ুর মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণ নাইট্রোজেন্ আছে, এবং যতদিন আমরা পাথুরে কয়লা বা কাঠের কয়লা পাইব, ততদিন আমাদের কার্বন্ নামক মৌলিক পদার্থের অভাব বোধ করিতে হইবে না। কিন্তু তাই বলিয়া আমাদের শরীর পোষণের জন্য যে নাইট্রোজেন্ এবং কার্বনের আবশ্যিক হয়, বায়ু অথবা কয়লা ভক্ষণ করিলে সে অভাব কখন পূর্ণ হইবে না। উদ্ভিদগণ বায়ু ও মৃত্তিকা হইতে শরীর পোষণের জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত উপাদানই গ্রহণ করিতে সমর্থ, কিন্তু প্রাণিগণ উদ্ভিজ্জাত বা প্রাণিজাত পদার্থ ব্যতীত অপর কোন পদার্থ হইতে নাইট্রোজেন্, কার্বন্, হাইড্রোজেন্ প্রভৃতি শরীর পোষণের প্রয়োজনীয় মৌলিক পদার্থ গ্রহণ করিতে পারে না। মৎস্য, মাংস, ডিম্ব, দুগ্ধ, খেত-সার, চর্বি, তৈল, চিনি, চাল, দাল, ময়দা প্রভৃতি পদার্থের মধ্যে কোনটী বা প্রাণিজাত, কোনটী বা উদ্ভিজ্জাত। এই সকল পদার্থের মধ্যে আমাদিগের

শরীর-গঠনোপযোগী সমস্ত মৌলিক পদার্থই অল্পাধিক পরিমাণে বিদ্যমান আছে। আমরা এই সকল পদার্থ খাদ্যরূপে গ্রহণ করিয়া শরীর রক্ষার প্রয়োজনীয় সমস্ত পদার্থই প্রাপ্ত হইয়া থাকি।

এস্থলে বলা উচিত যে উদ্ভিজ্জগৎ, প্রাণীজগৎেরই খাদ্যের আদি-সংগ্রহস্থান। উদ্ভিদগণ বায়ু ও মৃত্তিকা হইতে আপনাদিগের আহার সংগ্রহ করিয়া প্রাণীদিগের আহারোপযোগী প্রোটিন, শ্বেত-সার, তৈল, শর্করা প্রভৃতি বিভিন্ন জাতীয় খাদ্য আহাদিগের ফল, মূল, বীজ ও পত্র প্রচুর পরিমাণে সংগ্রহ করিয়া রাখে। বায়ুস্থিত কার্বনিক এসিড্ গ্যাস্ জীবগণের পক্ষে অতিব বিমুক্ত পদার্থ। জগদীশ্বরের মঙ্গলনয় বিদ্যানে জীবগণ প্রতিনিয়ত প্রথমেই সহিত উহা শরীর হইতে বাহির করিয়া দিতেছে এবং বায়ু হইতে জীবন-ধারণের প্রধান সহায় অক্সিজেন্ বাষ্প গ্রহণ করিতেছে। জগৎ-রক্ষার এক অতি আশ্চর্য্য কৌশলে বায়ু হইতে এই বিমুক্ত কার্বনিক এসিড্ গ্যাস্ উদ্ভিদজগৎের সাহায্যে দূরীভূত হইয়া বায়ুমণ্ডল পুনরায় নির্মল এবং জীবগণের শ্বাসোপযোগী হইতেছে। কার্বনিক এসিড্ গ্যাস্, অঙ্গার ও অক্সিজেন্, এই দুই মৌলিক পদার্থের রাসায়নিক সম্মিলনে উৎপন্ন। গাছের পাতায় যে সবুজ রং প্রচুর পরিমাণে অবস্থিত করে, তাহা সূর্য্যকিরণ-সাহায্যে বায়ুস্থিত কার্বনিক এসিড্ গ্যাস্কে বিশ্লেষণ করিয়া, উহা হইতে শরীর-পোষণোপযোগী অঙ্গার সংগ্রহ করিয়া শ্বেত-সার, শর্করা প্রভৃতি

প্রস্তুত করে এবং জীবের প্রাণরক্ষার প্রধান সহায় অক্সিজেন্ গ্যাসকে বায়ুমধ্যে পুনরায় প্রত্যর্পণ করে । অতএব জীবগণের পক্ষে নহিঃ বিষ, সেই কার্বনিক্ এসিড্ গ্যাসই উদ্ভিদগণ খাদ্যরূপে গ্রহণ করে এবং উহার মধ্যে যে অক্সিজেন্ আছে, জীবগণের প্রাণরক্ষার জন্ত তাহাকে বায়ুমধ্যে পুনরায় ফিরাইয়া দেয় । এইরূপে জীব ও উদ্ভিদজগতের এই আশ্চর্য্য আদান-প্রদান দ্বারা বায়ুর নিশ্চলত্ব সংসাদিত হইয়া থাকে ।

গো, মেষ, মহিষ, ছাগ, হরিণ প্রভৃতি উদ্ভিদোজী প্রাণীরা উদ্ভিদ জাত গ্রহণ করিলে পর উহা তাহাদিগের শরীরে রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি প্রভৃতিতে পরিণত হয় এবং তদ্বারা তাহাদিগের শরীরের পুষ্টি সাধন হইয়া থাকে । সিংহ, ব্যাঘ্র প্রভৃতি মাংসাশী জন্তু প্রত্যক্ষভাবে উদ্ভিদোজী না হইলেও পরোক্ষভাবে উদ্ভিদোজী, কারণ তাহারা গো, মেষ, মহিষ, ছাগ, হরিণ প্রভৃতি উদ্ভিদোজী প্রাণীর মাংস ভক্ষণ করিয়াই জীবন ধারণ করে । সুতরাং দেখা যাইতেছে যে উদ্ভিদ-সঞ্চিত খাওয়ার উপর, কি মাংসাশী, কি উদ্ভিদ-ভোজী, সকল প্রাণীরই জীবন ধারণ নির্ভর করিতেছে ।

পরম কার্বনিক পরমেশ্বর অসহায় শিশুর জন্ত মাতার স্তনের মধ্যে এক পবিত্র পূর্ণ-খাদ্য (Perfect food) সঞ্চয় করিয়া রাখিয়াছেন । দুগ্ধই একমাত্র পূর্ণ খাদ্য । শিশুর শরীর রক্ষা ও উহার বৃদ্ধি সাধনের জন্ত যে যে উপকরণের প্রয়োজন, দুগ্ধের মধ্যে সে সমস্তই যথা পরিমাণে বিদ্যমান আছে । সুতরাং যথা-

পরিমাণে দুগ্ধ পান করিলেই শিশুর শরীর বক্ষা হইয়া থাকে ।
বয়স্কদের সঙ্গে সঙ্গে আর্থাঙ্গের শুদ্ধ দুগ্ধের উপর নির্ভর করিলে
চলে না ; তবে তখন আর্থাঙ্গকে এমন খাদ্য গ্রহণ করিতে হইবে,
যাহার মধ্যে দুগ্ধের সমস্ত উপাদানই বিদ্যমান আছে । এক্ষণে দেখা
যাউক দুগ্ধের মধ্যে শরীরগঠনোপযোগী কি কি উপাদান আছে ।

যদি দুগ্ধে কোন অন্ন দ্রব্য যোগ করা যায়, তাহা হইলে উহা
জমাট নাহিয়া যায় । এই জমাট পদার্থকে “ছানা” কহে । ছানা
বাতীত দুগ্ধে মাখন, দুগ্ধ-শর্করা (Milk Sugar), নানা জাতীয়
লবণ ও জল থাকে । দুগ্ধ প্রক্রিয়া-বিশেষে মন্থন করিলে মাখন
উৎপন্ন হয় । ছানা ও মাখন তুলিয়া লইলে যে জলীয়াংশ অবশিষ্ট
থাকে, তন্মধ্যে দুগ্ধ-শর্করা এবং বিভিন্ন জাতীয় লবণ দ্রব হইয়া
থাকে । এই সকল দ্রব্য পৃথক করিয়া লইলে শুদ্ধ জল মাত্র অবশিষ্ট
থাকে । তবেই দেখা যাইতেছে যে দুগ্ধের মধ্যে ছানা, মাখন,
শর্করা, লবণজাতীয় দ্রব্য এবং জল থাকে । এই সকল দ্রব্যই
আর্থাঙ্গের শরীর পোষণের জন্য আবশ্যিক এবং উহাদিগের
প্রয়োজনীয়তা ক্রিয়া ও গুণ ভিন্ন । এতদ্বাতীত ভাইটামিন্
(Vitamine) নামক এক প্রকার সার পদার্থ দুগ্ধের মধ্যে আছে ।
ইহা আর্থাঙ্গের খাদ্যের মধ্যে থাকার বিশেষ প্রয়োজন । ইহার
অভাবে অনেক উৎকট ব্যাধির আবির্ভাব হইয়া থাকে । ইহার
বিষয় আমরা পরে আলোচনা করিব ।

সুবিধার জন্য আমরা জনকে লবণজাতীয় খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত

বলিয়া বিবেচনা করিব এবং ভাইটামিন্ ব্যতীত দুগ্ধের অন্তর্গত পূর্বেকৃত চারিটা ভিন্ন জাতীয় উপাদানকে আমরা নিম্নলিখিত নামে অভিহিত করিব :—

- ১। ছানা বা আমিষজাতীয় উপাদান—Proteins, Proteids or Nitrogenous food.
- ২। মাখন বা তৈল জাতীয় " ... Fat
- ৩। শর্করা বা শালি জাতীয় " ... Carbohydrates.
- ৪। লবণ জাতীয় " ... Salts.

আমরা যে সকল পদার্থ খাদ্যরূপে গ্রহণ করিয়া থাকি, তন্মধ্যে উপরূক্ত চারি জাতীয় উপাদানের অবস্থিতি অবশ্য প্রয়োজনীয়। যেমন দুগ্ধের মধ্যে ছানা (Casein) থাকে, তেমনি মৎস্য, মাংস ও ডিম্বের মধ্যে এল্‌বুমেন্ (Albumen), ডালের মধ্যে লেগুমিন্ (Legumin), ময়দার মধ্যে গ্লুটেন্ (Gluten), এবং ওটমিলের মধ্যে ফাইব্রিন্ (Fibrin) নামক ছানাজাতীয় উপাদান অবস্থিতি করে। ছানাজাতীয় খাদ্যের দ্বারা প্রধানতঃ মাংসপেশীর ক্ষয় নিবারণ ও পুষ্টি সাধন হইয়া থাকে, এইজন্য ইংরাজীতে এই জাতীয় খাদ্যকে মাংসগঠক (Flesh-former) খাদ্য কহে। ইহার অপর নাম প্রোটিন্ (Proten) বা নাইট্রোজেন-প্রধান খাদ্য। মাংস, মৎস্য ও ডিম্বের মধ্যে ছানাজাতীয় উপাদান ব্যতীত লবণজাতীয় উপাদান এবং চর্বি (মাখনজাতীয়) অস্বাভিক পরিমাণে থাকে, কিন্তু ইহাদিগের মধ্যে শর্করাজাতীয়

উপাদান (Carbohydrates) মোটেই থাকে না । অপরন্তু চাউলের মধ্যে ছানাজাতীয় ও মাখনজাতীয় উপাদান সামান্য পরিমাণে আছে, কিন্তু উহাতে শর্করাজাতীয় উপাদান (শ্বেত-সার) অত্যন্ত অধিক পরিমাণে থাকিতে দেখা যায় । চিনি ও গুড়ের মধ্যে ছানা ও মাখনজাতীয় উপাদান একেবারেই নাই, কেবল মাত্র শর্করাজাতীয় উপাদান বিদ্যমান আছে । ঘৃত, তৈল, চর্কি প্রভৃতি পদার্থে কেবল মাখনজাতীয় উপাদানই থাকে, অপর কোন জাতীয় উপাদান নাই । দাল, ময়দা, নবের ছাতু, ওটমিল, প্রভৃতি পদার্থে চারি জাতীয় উপাদান বিদ্যমান থাকিলেও ছানাজাতীয় ও শর্করাজাতীয় উপাদানই অধিক পরিমাণে অবস্থিতি করে এবং মাখন ও লবণজাতীয় পদার্থের পরিমাণ অল্প দেখিতে পাওয়া যায় । দালের মধ্যে এত অধিক পরিমাণ ছানাজাতীয় উপাদান আছে, যে এ সম্বন্ধে ইহা মৎস্য, মাংস প্রভৃতি খাদ্য অপেক্ষা উৎকৃষ্টতর বলিয়া গণ্য হইয়া থাকে, কিন্তু মাখনজাতীয় উপাদান সম্বন্ধে ইহা মাংস হইতে অনেক নিকৃষ্ট ; এজন্য দাল রান্না করার সময় উহাতে যথেষ্ট পরিমাণে ঘৃত বা তৈল যোগ করিতে হয় ।

অতএব দেখা যাইতেছে যে একমাত্র দুগ্ধের মধ্যে পূর্বে বক্ত সকল জাতীয় উপাদানই শিশুর শরীর রক্ষার জন্য যথাপরিমাণে অবস্থিতি করে, সুতরাং শিশুদিগের দেহ-পুষ্টির জন্য অপর কোন প্রকার খাদ্যের প্রয়োজন হয় না । তবে শিশু ব্যতীত অপর কাহারও শুদ্ধ দুগ্ধের উপর নির্ভর করা সুবিধাজনক হয় না । ইহার

কারণ এই যে পূর্ণবয়স্ক মনুষ্যকে শুদ্ধ দুগ্ধের উপর নির্ভর করিতে হইলে অত্যন্ত অধিক পরিমাণ (৩।৪ সের) দুগ্ধ পান করিবার প্রয়োজন হয়। এত অধিক দুগ্ধ পান করিলে জল ও অপর দুই একজাতীয় উপাদান প্রয়োজনাতিরিক্ত পরিমাণে গ্রহণ করিবার আবশ্যক হয় : সুতরাং ইহা দ্বারা পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে ব্যাঘাত ঘটয়া থাকে। বিশেষতঃ প্রত্যহ একরূপ খাদ্য গ্রহণ করিলে আহারে বিতৃষ্ণা জন্মে, সুতরাং শুদ্ধ দুগ্ধের উপর নির্ভর করিলে পূর্ণ স্বাস্থ্য-রক্ষার পক্ষে ব্যাঘাত ঘটে। তবে দুগ্ধের মধ্যে অবস্থিত যে সকল ভিন্ন জাতীয় উপাদানের উল্লেখ করা গিয়াছে, সেগুলি কি শিশু, কি পূর্ণবয়স্ক মনুষ্য, সকলের পক্ষেই শরীর পোষণের জন্য একান্ত প্রয়োজনীয়। বয়স ও রুচি ভেদে আমরা ভাত, দাল, মাছ, মাংস, রুটী, মাখন, আলু প্রভৃতি নানাবিধ খাদ্য সামগ্রী হইতে যথাপরিমাণে এই সকল ভিন্ন জাতীয় উপাদান সংগ্রহ করিয়া থাকি। এক্ষণে আমরা এই সকল ভিন্ন জাতীয় উপাদানের প্রত্যেকটির ক্রিয়া ও গুণ সম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করিব।

১। ছানা জাতীয় উপাদান (Proteins) ।—শুদ্ধ এই জাতীয় উপাদানের মধ্যে নাইট্রোজেন থাকে। মাছ, মাংস, ডিম্বের খেতাংশ, পনির (Cheese), ছানা, নানাবিধ দাল, প্রোটিন বা ছানা জাতীয় খাদ্যের অন্তর্গত। ময়দা, যবের ছাতু, চাউল প্রভৃতি খেত-সার-প্রধান অগ্ন্যাণু খাদ্যের মধ্যেও

প্রোটিন্ অল্পাধিক পরিমাণে অবস্থিতি করে । মাংসপেশী ও দেহের অন্যান্য যন্ত্রাদির ক্ষয়পূরণ এবং পুষ্টিসাধনই এই জাতীয় খাদ্যের প্রধান কার্য । আবাদিগের শরীর, চক্ষুর অগোচর অতি সূক্ষ্ম অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কোষ (Cell) দ্বারা নির্মিত । এই সকল কোষ প্রোটোপ্লাজ্‌ম্ (Protoplasm) নামক এক প্রকার নাইট্রোজেন-প্রধান পদার্থ দ্বারা গঠিত । ছানাজাতীয় এবং লবণ-জাতীয় উপাদান দ্বারা এই প্রোটোপ্লাজ্‌মের পুনর্গঠন সম্পাদিত হইয়া থাকে, সুতরাং শরীরগঠন (বিশেষতঃ মাংসপেশীর গঠন) পক্ষে ছানাজাতীয় উপাদানের একান্ত আবশ্যিক । এতদ্ব্যতীত দেহাভ্যন্তরস্থিত নানাবিধ রস এই জাতীয় উপাদানের সাহায্যে প্রস্তুত হইয়া থাকে । ইহা দ্বারা স্নায়ুবল বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং মেদগঠন সম্বন্ধেও ইহা কিয়ৎপরিমাণে সহায়তা করে । এই জাতীয় উপাদান দ্বারা শারীরিক দহন-ক্রিয়াও সাধিত হইয়া কিয়ৎপরিমাণ তাপ ও শক্তি উৎপন্ন হয় ।

খাদ্যের মধ্যে ছানাজাতীয় উপাদান কম থাকিলে দেহ সম্যক পুষ্টিলাভ করিতে পারে না । শরীর জীর্ণ ও দুর্বল হইয়া পড়ে, কার্যে উৎসাহ ও প্রবৃত্তি থাকে না এবং মাংসপেশীর দৃঢ়তার অভাবে অধিক পরিশ্রম-জনিত কার্য করিবার সামর্থ্য কমিয়া যায় । আমরা যতদূর অনুসন্ধান করিয়া জানিতে পারিয়াছি, তাহাতে সাধারণ বাঙ্গালীর, বিশেষতঃ বাঙ্গালী ছাত্রদিগের, খাদ্যে ছানা-জাতীয় উপাদানের অর্থাৎ প্রোটিনের ভাগ কম থাকে, ইহাই

আমাদের ধারণা । ইহার প্রধান কারণ যে অর্থাভাব, সে বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই । কিন্তু অর্থাভাব ব্যতীত খাদ্য সম্বন্ধে অভিজ্ঞতার অভাব হু ইহার আর একটি কারণ । দরিদ্র লোকে প্রত্যহ মাছ, মাংস, দুধ, ডিম প্রভৃতি ছানাজাতীয় খাদ্য-দ্রব্য যথোচিত পরিমাণে আহরণ করিতে অসমর্থ । কিন্তু দালের মধ্যে মাছ, মাংস অপেক্ষা ছানাজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে অবস্থিত করে এবং দাল, মাছ মাংস হইতে অনেক সস্তা । দাল কিছু বেশী পরিমাণে ব্যবহৃত হইলে এই অভাব পূর্ণ হইয়া যায় । বাঙ্গালী যুবকদিগের খাদ্যে প্রোটিন বা ছানাজাতীয় উপাদানের বৃদ্ধির প্রয়োজন হইয়াছে । ইহার অভাবে তাহাদিগের শরীর যথোচিত বিকাশ লাভ করিতে পারিতেছে না এবং তাহারা দুর্বল ও নিস্তেজ হইয়া পড়িতেছে । এ বিষয়ে পরে আরও কিছু বলিব ।

২। **মাখনজাতীয় উপাদান (Fat)** ।-- মাখন, ঘৃত, চর্বি, সরিষার তৈল, তিল তৈল এবং অন্যান্য উদ্ভিজ্জ ও প্রাণিজ তৈল এই জাতীয় খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত । ইহাদিগের মধ্যে নাইট্রোজেন থাকে না, ইহারা কেবল কার্বণ, হাইড্রোজেন ও অক্সিজেন দ্বারা নির্মিত । শর্করাজাতীয় খাদ্যের মধ্যে যে পরিমাণ অক্সিজেন থাকে, এই জাতীয় খাদ্যের মধ্যে অক্সিজেন তদপেক্ষা অল্প পরিমাণে থাকে । শারীরিক তাপ উৎপাদন করাই এই জাতীয় খাদ্যের প্রধান কার্য এবং এই তাপ হইতেই আমরা কার্য করিবার শক্তি (Energy) প্রাপ্ত হই । মাছ, মাংস প্রভৃতি ছানাজাতীয়

খাদ্যের অধিক তাপ ও শক্তি উৎপাদন করিবার আবশ্যিক হয় না ।
 ঘৃত, তৈল, মাখন, চর্কি, চাউল, ময়দা, আলু, গুড়, চিনি প্রভৃতি
 যাবতীয় মাখন ও শর্করা জাতীয় খাদ্য হইতেই আমরা শরীর
 রক্ষণোপযোগী তাপ ও পরিশ্রম করিবার শক্তি প্রাপ্ত হইয়া থাকি ।
 বাহারা মনে করেন যে মাংস না খাইলে শরীরে শক্তিসঞ্চয় হয় না,
 তাঁহাদের বিশ্বাস ভ্রান্তিমূলক । মাংসজাতীয় খাদ্য আনাদিগের
 শরীরের মাংসপেশী ও যন্ত্রাদির গঠন ও ক্ষয়-পূরণ করে মাত্র ;
 কোন কার্য করিবার নিমিত্ত আনাদের যে শক্তির প্রয়োজন হয়,
 তাহা আমরা প্রধানতঃ ভাত, রুটী, মাখন, ঘৃত, তৈল, গুড়, চিনি
 প্রভৃতি মাখন ও শর্করা জাতীয় খাদ্য হইতেই সংগ্রহ করিয়া
 থাকি । শ্রমসাধ্য ব্যায়াম বা অধিক পরিশ্রমেব কার্য করিতে
 হইলে মাখন ও শর্করাজাতীয় খাদ্যের ব্যবস্থা করিয়া আমরা সুফল
 লাভ করিয়া থাকি । শীতপ্রধান দেশে দোহন উন্নতা রক্ষার
 জন্য মাখনজাতীয় খাদ্যের অধিক পরিমাণ ব্যবহার আবশ্যিক হইয়া
 থাকে । এতদ্ব্যতীত মাখনজাতীয় খাদ্যের দ্বারা দেহস্থিত মেদ
 (Fat) গঠিত হয় এবং ইহা অগ্ন্যাগ্নি খাদ্যের পরিপাকের
 সবিশেষ সহায়তা করিয়া থাকে । এই জাতীয় খাদ্য অধিক
 পরিমাণে খাইলে কিয়দংশ পরিপাক প্রাপ্ত না হইয়া মলেন সহিত
 পরিত্যক্ত হয় ।

৩। শর্করাজাতীয় উপাদান (Carbohydrates)—
 চাউল, আলু, ময়দা, চিনি, গুড়, এরাকট, ঘৃত প্রভৃতি পদার্থ এই

শ্রেণীর খাণ্ডের অস্তুভূত। শ্বেতসার, চিনি প্রভৃতি খাণ্ডের মধ্যে নাইট্রোজেন নাই, মাখনজাতীয় খাণ্ডের দ্বারা ইহারা কেবল কার্বণ, হাইড্রোজেন ও অক্সিজেন দ্বারা গঠিত এবং ইহাদিগের দ্বারা তাপ ও শক্তি উৎপন্ন হয়। তবে মাখনজাতীয় খাণ্ডের দ্বারা যত অধিক তাপ ও শক্তি উৎপন্ন হয়, ইহাদিগের দ্বারা সেরূপ হয় না, কিন্তু ইহারা অতি শীঘ্র দেহমধ্যে দগ্ধ হইয়া তদপেক্ষা সহজে তাপ ও শক্তি উৎপাদন করে। এই জাতীয় উপাদান হইতে শরীরস্থ মেদ নিষ্কৃত হয়, এজন্য অধিক পরিমাণ ভাত, রুটী, আলু বা মিষ্টান্ন ভক্ষণ করিলে লোক মোটা হইয়া পড়ে।

৪। লবণজাতীয় উপাদান। (Salts)—আমরা পূর্বেই জলকে ও এই জাতীয় খাণ্ডের অস্তুভূত বলিয়া গণনা করিয়াছি। আমাদের শরীরে শতকরা প্রায় ৭০ ভাগ জল। মল, মূত্র, ঘন প্রভৃতি নানা আকারে আমাদের শরীর হইতে জল সর্বদা নির্গত হইয়া যাইতেছে। আমরা, লবণ, মাছ, মাংস প্রভৃতি নানাবিধ খাণ্ডের সহিত যে জল মিশ্রিত থাকে, তাহা গ্রহণ করিয়া, এবং স্বতন্ত্র ভাবে জল পান করিয়া, সেই ক্ষতিপূরণ করিয়া থাকি। আমাদের রক্তের মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণ জল আছে। এই জল রক্তকে তরল অবস্থায় রাখিয়া শরীরের সর্বত্র উহার সঞ্চরণের সহায়তা করে। জীর্ণ খাণ্ড তরল রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া শরীরের সর্বত্র সঞ্চালিত হয় এবং তদ্বারা শারীরিক ক্ষয়-পূরণ ও পুষ্টি-সাধন হইয়া থাকে। জল, খাণ্ডকে কোমল ও তরল করিয়া, পরিপাকের

এবং রক্তের সহিত মিশ্রিত হইবার উপযোগী করে । এতদ্ব্যতীত অজীর্ণ খাদ্য ও দেহোৎপন্ন নানাবিধ দূষিত পদার্থ, জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া মল, মূত্র ও ঘর্ম্মের আকারে নিয়ত শরীর হইতে নির্গত হইয়া যায় ।

জলের গ্ৰায় অক্সিজেন্ ও লবণজাতীয় খাদ্যের মধ্যে পরিগণিত হইয়া থাকে । যে সকল মৌলিক পদার্থের দ্বারা আমাদের দেহ গঠিত, তাহাদিগের মধ্যে কেবল অক্সিজেনই আমরা কতক পরিমাণে মূল পদার্থ রূপে গ্রহণ করিয়া থাকি । বায়ুর সহিত অক্সিজেন্ গ্যাস্ আমরা নিয়ত নিশ্বাস রূপে গ্রহণ করিয়া থাকি । মাছ, মাংস, ভাত, দাল প্রভৃতি পদার্থের গ্ৰায় অক্সিজেন্ প্রকৃত খাদ্যের কাষা করে না । উহার সাহায্যে ভুক্ত খাদ্য মুহূর্ত্তে দগ্ধ হইয়া শারীরিক তাপ ও শক্তি উৎপাদন করে । অক্সিজেন্ ব্যতীত আমরা এক মুহূর্ত্তেও বাঁচিয়া থাকিতে পারি না । বায়ুহীন অক্সিজেন্ ব্যতীত আমরা প্রায় সকল খাদ্যের সহিত, যৌগিক অবস্থায় অক্সিজেন্ অল্পাধিক পরিমাণে গ্রহণ করিয়া থাকি ।

লবণজাতীয় উপাদানের মধ্যে যে লবণ আমরা খাদ্যের সহিত প্রতিদিন ভক্ষণ করিয়া থাকি, তাহাই সর্বপ্রধান । লবণ একটা অল্প প্রয়োজনীয় খাদ্য, কিন্তু স্থলবিশেষে খাদ্যদ্রব্যের সহিত প্রত্যক্ষ ভাবে লবণ মিশ্রিত না করিলেও চলিতে পারে । সকল প্রকার খাদ্যের মধ্যে লবণ অল্পাধিক পরিমাণে বিদ্যমান থাকে, সুতরাং খাদ্যবিশেষ লবণ মিশ্রিত করিয়া না থাকিলে অথবা উহার

সহিত সামান্য পরিমাণে লবণ ব্যবহার করিলেও চলিতে পারে । কিন্তু সকল খাদ্যে লবণ সমান পরিমাণে থাকে না, তজ্জন্ম খাদ্যের বিভিন্নতা অনুসারে আমাদিগকে অল্প বা অধিক লবণ ব্যবহার করিতে হয় । রক্ত, মাংস প্রভৃতি দেহস্থিত সকল উপাদানের মধ্যেই লবণ অল্পাধিক পরিমাণে বিদ্যমান থাকিতে দেখা যায় । লবণ খাদ্যের সহিত গ্রহণ করিলে যুগের লাল অধিক পরিমাণে নিঃসৃত হয় । ইহা যকৃতকে পিত্ত প্রস্তুত করিতে সহায়তা করে এবং আমীশয় হইতে যে পাচক রস (Gastric juice) নির্গত হয়, তাহার অম্লাংশ (Hydrochloric acid) লবণ হইতে উৎপন্ন হয় । খাদ্য-লবণ ব্যতীত চূন ও ফস্ফরসযুক্ত লবণ, লৌহযুক্ত লবণ, পটাস্ফটিক লবণ ইত্যাদি নানা জাতীয় লবণ আমাদিগের বিবিধ খাদ্যের মধ্যে অবস্থিতি করিয়া অস্থি এবং শারীরিক অন্যান্য যন্ত্রের গঠন কার্যের সহায়তা করে । লৌহযুক্ত লবণ লোহিত রক্ত-কণিকার মধ্যে থাকে বলিয়া উহা নিশ্বাস-বায়ু হইতে অক্সিজেন গ্রহণ করে এবং তদ্বারা দেহমধ্যে বৃহৎ দহন-কার্য সম্পাদিত হইয়া তাপ ও শক্তি উৎপন্ন হয় । স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য লবণজাতীয় খাদ্যের বিশেষ প্রয়োজন রহিয়াছে । ফল, মূল, তরিতরকারি প্রভৃতি পদার্থের মধ্যে লবণজাতীয় উপাদান যথেষ্ট পরিমাণে থাকে ; ইহাদিগের দ্বারা আমাদিগের রক্ত পরিষ্কৃত হয় । টাটকা ফল মূল, তরি তরকারি অধিক দিন না খাইলে রক্ত বিকৃত হইয়া স্কর্ভি (Scurvy) নামক এক উৎকট পীড়া জন্মিয়া থাকে । লেবুর

রস এবং টাটকা ফল, মূল ও তরকারি খাওয়াই এই রোগের মার্হামধ ।

ভাইটামিন্ (Vitamine) - উপরোক্ত চারিজনাতীয় সারপদার্থ ব্যতীত ভাইটামিন্ নামক আর এক জাতীয় সারপদার্থ আমাদের খাদ্যের মধ্যে বিদ্যমান থাকার একান্ত আবশ্যিক । প্রায় সকল খাদ্যের মধ্যেই অল্পাধিক পরিমাণে এই পদার্থ বিদ্যমান আছে । ইহার বাসায়নিক উপাদান যে কি, তাহা নিশ্চয় করিয়া এ পর্যন্ত স্থির হয় নাই । কিন্তু ইহা স্থির হইয়াছে যে, খাদ্যের মধ্যে অপর সকল জাতীয় সারপদার্থ যথা-পরিমাণে বিদ্যমান থাকিলেও একমাত্র ভাইটামিনের অভাবে স্বাস্থ্য-রক্ষা হয় না এবং বেরিবেরি (Beriberi), স্কর্ভি (Scurvy) প্রভৃতি কতকগুলি ছুরারোগ্য রোগ উপস্থিত হয় । মাংস, দুধ, ডিম, চাল, দাল, তরকারি, ফল প্রভৃতির মধ্যে এই পদার্থ অল্পাধিক পরিমাণে বিদ্যমান আছে । টাটকা তরকারির অভাবে স্কর্ভি রোগ জন্মে । চাউল বেশী মাজা হইলে উহার ভাইটামিন্ নষ্ট হইয়া যায় : এইরূপ চাউল ব্যবহার করিলে বেরিবেরি নামক একপ্রকার রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা । উত্তাপ সংযোগে ভাইটামিন্ কতক পরিমাণে নষ্ট হইয়া যায়, তজ্জন্ম কতকগুলি পদার্থ রন্ধন না করিয়া আহাৰ করা উচিত । ফল মূলানি ভক্ষণ করিয়া আমরা যথেষ্ট ভাইটামিন্ সংগ্রহ করিয়া থাকি । অছুরিত ভিজা ছোলা, মুগ বা মটরের মধ্যে ভাইটামিন্ অধিক পরিমাণে অবস্থিতি করে ।

এপর্যন্ত চারি প্রকার ভাইটামিন্‌ বিবিধ খাদ্যদ্রব্য হইতে পৃথক্ করা হইয়াছে। ইহার মধ্যে একটিকে ইংরাজীতে Fat soluble A কহে। ইহা টাটকা তরকারী, শশুর অঙ্কুর, দুধ ও মাখনের মধ্যে অবস্থিত করে। দ্বিতীয় জাতীয় ভাইটামিনের ইংরাজী নাম Water soluble B.; ইহা নানাজাতীয় শশুর মধ্যে অবস্থিত করে। খাদ্যে ইহার অভাব হইলে বেরিবেরি (Beriberi) রোগ জন্মে। তৃতীয় প্রকার ভাইটামিন্‌কে ইংরাজীতে Water soluble C. বলে। ইহার অভাবের ফলি রোগ উৎপন্ন হয়। চতুর্থ জাতীয় ভাইটামিন্‌ (D.) সম্প্রতি আবিষ্কৃত হইয়াছে। ইহা সন্তানোৎপাদিকা শক্তির বৃদ্ধি সাধন করে।

আমরা দুগ্ধ না পাইয়া যদি ভাত, দাল, রুটী, মাছ, মাংস, ডিম, নানাবিধ তর তরকারী, ফল, মূল ইত্যাদি ব্যবহার করি, তাহা হইলে ঐ সকল খাদ্য হইতে শরীর রক্ষণোপযোগী পূর্বোক্ত চারি জাতীয় উপাদানই সংগ্রহ করিতে সমর্থ হই। আমরা মাছ, মাংস, ডিম, দাল, ওটমিল, ছানা প্রভৃতি পদার্থ হইতে মাংসগঠক ছানা-জাতীয় উপাদান সংগ্রহ করিয়া থাকি। যুত, মাখন, চর্বি, মাছের তেল, সরিষা-তৈল, তিলতৈল প্রভৃতি এবং ভাত, রুটী, আলু চিনি, গুড়, যব ইত্যাদি খাদ্য-সামগ্রী হইতে যথাক্রমে তাপ ও শক্তি-উৎপাদক মাখন ও শর্করাজাতীয় উপাদান যথেষ্ট পরিমাণে সংগ্রহ করিতে পারি। এই সকল খাদ্যের মধ্যে যে লবণজাতীয় দ্রব্য থাকে, তদ্বারা এবং প্রয়োজনমত লবণ খাদ্যের সহিত যোগ করিয়া ও যথা

প্রয়োজন জলপান করিয়া, দুগ্ধস্থিত লবণ ও জলের অভাব দূর করিতে পারি। সুতরাং পূর্ণবয়স্ক মনুষ্যেব দুগ্ধ না খাইলেও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয় না।

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে দুগ্ধ বাতীত অপর কোন খাদ্য-সামগ্রীর মধ্যে শরীর-গঠনোপযোগী বিভিন্ন জাতীয় সমস্ত উপাদান একত্রে বথোচিত পরিমাণে অন্তর্ভুক্ত করে না এবং কেবল দুগ্ধ, শিশু ভিন্ন অপর কাহারও পক্ষে তত সুপ্রশস্ত খাদ্য নহে। সুতরাং আমাদেরকে নানারূপ খাদ্যসামগ্রী হইতে শরীর-পোষণের সমস্ত উপাদান সংগ্রহ করিয়া লইতে হয়। এই সকল খাদ্যদ্রব্য প্রাণিজ ও উদ্ভিজ্জ দুই প্রকারের হইয়া থাকে। মৎস্য, মাংস, ডিম্ব, দুগ্ধ, ঘৃত, ছানা প্রভৃতি পদার্থ প্রাণিজ এবং চাল, দাল, নয়না, সরিষার তৈল, তিল তৈল, নারিকেল তৈল, চিনি, গুড় এবং নানাবিধ ফল, মূল ইত্যাদি উদ্ভিজ্জ খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত। দুগ্ধ, ঘৃত, ছানা প্রভৃতি পদার্থ সাধারণতঃ নিরামিষ বলিয়া পরিগণিত হইলেও উহারা প্রাণি-দেহ হইতে উৎপন্ন, সুতরাং উহাদিগকে প্রাণিজ খাদ্য বলা হইয়া থাকে। শুদ্ধ মাংস অথবা ভাত খাইলে আমাদের শরীর সুস্থ থাকে না, কারণ মাংসে ছানা ও মাখন-জাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে থাকিলেও অগ্ৰাণ্য উপাদানের অভাব দৃষ্ট হয়, এবং ভাতের মধ্যে শর্করাজাতীয় উপাদান প্রচুর পরিমাণে থাকিলেও উহাতে ছানাজাতীয়, মাখনজাতীয় ও লবণ-জাতীয় উপাদান নিতান্ত অল্প থাকে।

অতএব দেখা যাইতেছে যে, স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য আমাদেরকে নানাবিধ খাদ্য-সামগ্রী যথা পরিমাণে গ্রহণ করিয়া ঐ সকল পদার্থ হইতে শরীর-পোষণোপযোগী চারি জাতীয় উপাদান সংগ্রহ করিয়া লইতে হয়।

(৭)

খাদ্যের পরিমাণ নিরূপণ ।

পূৰ্বোক্ত ভিন্ন জাতীয় উপাদান সমূহ আমাদিগের শরীর-রক্ষার জন্ত কি পরিমাণে আবশ্যক হয় এবং কোন্ কোন্ খাদ্য-সামগ্রী কত পরিমাণে গ্রহণ করিলে আমরা ঐ সকল উপাদান প্রয়োজনমত প্রাপ্ত হইয়া সম্পূর্ণ স্বস্থ ও সবল থাকিতে পারি, তাহাই সম্প্রতি আমাদিগের আলোচনার বিষয় । ইহা নিষ্কারণ করিবার একটা সহজ উপায় আছে । আমাদের শরীর ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া প্রতিদিন যে সকল পদার্থ নির্গত হইয়া বাইতেছে, আমরা যদি পরীক্ষার দ্বারা সেই সকল পদার্থের পরিমাণ নিষ্কারণ করি, তাহা হইলে সেই পরিমাণে সেই সেই দ্রব্য খাদ্য রূপে গ্রহণ করিলেই উক্ত ক্ষতি পূর্ণ হইয়া শরীর রক্ষা হইতে পারে ।

বলা বাহুল্য যে, সকল মানুষের জন্ত একই পরিমাণ খাদ্যের আবশ্যক হয় না । যাহার দেহের ওজন ও পরিসর যত অধিক এবং যে যত অধিক পরিশ্রমের কার্য্য করে, তাহার তত অধিক পরিমাণ খাদ্যের আবশ্যক হইয়া থাকে । বয়স ভেদে, দেশের আব-
হাওয়া-ভেদে, স্ত্রীপুরুষ-ভেদে, পরিশ্রম-ভেদে খাদ্যের পরিমাণের তারতম্য হইয়া থাকে । এ সম্বন্ধে পরে সংক্ষেপে আলোচনা করিবার ইচ্ছা রহিল । এ স্থলে একজন সহজ-পরিশ্রমী যুবা

পুরুষের প্রতিদিন খাদ্যস্থিত পূর্বোক্ত পাঁচ জাতীয় সারপদার্থগুলির কোনটি কত পরিমাণে আবশ্যিক হয়, তাহারই আলোচনা করিব ।

ইহা স্থির করিতে হইলে চারিটি বিষয় আমাদের জানিবার আবশ্যিক হয় :—

১ । দেহের দৈনিক ক্ষয়ের পরিমাণ নিরূপণ করা ।

২ । কাৰ্য্য করিবার জন্ত দিবসে আমাদের কি পরিমাণ শক্তির আবশ্যিক হয়, তাহা নির্ণয় করা । এ স্থলে মনে রাখিতে হইবে যে, শক্তি (Energy) তাপের রূপান্তর মাত্র । দেহোৎপন্ন তাপের পরিমাণ নিষ্কারণ করিতে পারিলেই আমরা শক্তির পরিমাণ নির্ণয় করিতে পারি । আমাদের দেহে দিবসে বহু তাপ উৎপন্ন হয়, তাহার প্রায় ২ ভাগ কাৰ্য্য করিবার শক্তিতে পরিণত হয়, অবশিষ্টাংশ দেহের স্বাভাবিক তাপ রক্ষা করিয়া শরীর হইতে বহির্গত হইয়া যায় ।

৩ । চাল, দাল, মাছ, মাংস, দুধ প্রভৃতি ভিন্ন ভিন্ন খাদ্য-সামগ্রীর মধ্যে ছানা-জাতীয়, মাখন-জাতীয়, শর্করাজাতীয় প্রভৃতি সারপদার্থগুলি শতকরা কত পরিমাণে থাকে, তাহা নির্ণয় করা ।

৪ । কোন খাদ্য হইতে কত পরিমাণ তাপ উৎপন্ন হয়, তাহা নিরূপণ করা ।

এই কয়টি বিষয় আমাদের জানা থাকিলে দেহের ক্ষয়পূরণ, তাপোৎপাদন এবং পরিশ্রম করিবার শক্তি আহরণের জন্ত দিবসে কোন জাতীয় সার পদার্থ কত পরিমাণে গ্রহণ করিবার আমাদের

আবশ্যক হয়, তাহা সহজেই স্থির করিতে পারা যায়। ইহা স্থির করিতে পারিলেই চাল, দাল, মাছ, মাংস প্রভৃতি নানাবিধ নিত্য-ব্যবহার্য খাদ্য-সামগ্রী কোনটী কত পরিমাণে দিবসে ভক্ষণ করিলে আমাদের সমস্ত অভাব পূর্ণ হইতে পারে, তাহা নির্দেশ করা কঠিন হয় না।

এক্ষণে দেখা যাউক যে, কি উপায়ে আমরা আমাদের দেহের দৈনিক ক্ষয়ের পরিমাণ এবং দেহমধ্যে দিবসে কত তাপ উৎপন্ন হয়, তাহার পরিমাণ নিরূপণ করিতে সমর্থ হই।

আমাদের খাদ্যস্থিত সার পদার্থ সমূহের মধ্যে ছানাজাতীয় পদার্থই (Proteins) শরীর গঠনের প্রধান উপাদান এবং কেবল এই জাতীয় সার পদার্থের মধ্যেই নাইট্রোজেন থাকে। অতএব আমাদের দেহ হইতে প্রত্যহ কত পরিমাণ নাইট্রোজেন বহির্গত হইয়া যায়, তাহা নির্ধারণ করিতে পারিলে, আমরা সেই পরিমাণ নাইট্রোজেনযুক্ত ছানাজাতীয় পদার্থ ভক্ষণ করিয়া, নাইট্রোজেন-জনিত দৈহিক ক্ষয়ের পূরণ করিতে পারি। আমাদের মল ও মূত্রের সহিত দেহক্ষয়-জনিত নাইট্রোজেন বিভিন্ন আকারে বহির্গত হইয়া যায়। আমরা পরীক্ষাগারে যে কোন ব্যক্তির সমস্ত দিবসের মল মূত্র সংগ্রহ করিয়া তন্মধ্যস্থিত নাইট্রোজেনের পরিমাণ নিরূপণ করিতে পারি। পুনশ্চ রেস্পিরেশন্ ক্যালরিমিটার (Respiration Calorimeter) নামক এক প্রকার যন্ত্র-সাহায্যে শ্বাসক্রিয়া দ্বারা কত পরিমাণ কার্বনিক

এসিড্ গ্যাস্ দিবসে শরীর হইতে নির্গত হইয়া যায় এবং দিবসে শরীরে কত তাপ উৎপন্ন হইতেছে, তাহা নির্ণয় করিতে সমর্থ হই। ফুড্-ক্যালরিমিটার্ (Food Calorimeter) নামক অপর এক প্রকার যন্ত্রের সাহায্যে কোন্ খাত্ত কত পরিমাণ তাপ উৎপাদন করিতে সমর্থ, তাহাও আমরা সহজে নিরূপণ করিতে পারি। আমি পূর্বে বলিয়াছি যে, প্রধানতঃ মাখন ও শর্করাজাতীয় পদার্থ হইতে আমরা দেহের স্বাভাবিক উত্তাপ এবং কার্য্য করিবার যাবতীয় শক্তি আহরণ করিয়া থাকি। সুতরাং দিবসে কত পরিমাণ তাপ আমাদের শরীরে উৎপন্ন হয়, যন্ত্র সাহায্যে তাহা নিরূপণ করিতে পারিলে, কত পরিমাণ মাখন ও শর্করাজাতীয় পদার্থ হইতে আমরা ঐ পরিমাণ তাপ সংগ্রহ করিতে সমর্থ হই, তাহা গণনা দ্বারা সহজেই স্থির করা যাইতে পারে। অতএব দেহ হইতে পরিত্যক্ত নাইট্রোজেন্ ও কার্বণ্ (কার্বণিক্ এসিডের আকারে) এবং দেহমধ্যে উৎপন্ন তাপের পরিমাণ নির্ণয় করিয়া, যদি আমরা যথা পরিমাণ ছানা, মাখন ও শর্করাজাতীয় পদার্থ গাঢ়রূপে গ্রহণ করি, তাহা হইলে আমাদের শরীর সুস্থ ও কর্মঠ থাকিবার কথা।

পরীক্ষাগারে মানুষের মল মূত্রাদি পরীক্ষার দ্বারা নির্ধারিত হইয়াছে যে, একজন সুস্থকায়, সহজ পরিশ্রমী, প্রায় ১ মণ ৩০ সের ওজনের ইয়োরোপীয় যুবা-পুরুষের শরীর হইতে দিবসে ৩০০ গ্রাম নাইট্রোজেন্ বহির্গত হইয়া যায়। ৩০০ গ্রাম নাইট্রোজেন্

কিঞ্চিদধিক ৪ আউন্স বা ২ ছটাক নির্জল ছানাজাতীয় পদার্থের মধ্যে অবস্থিতি করে। অতএব সহজ পরিশ্রমী, প্রায় পোনে দুই মণ ওজনের একজন ইয়োৰোপীয় বুবা পুরুষের জন্ম দিবসে কিঞ্চিদধিক ২ ছটাক নির্জল ছানাজাতীয় পদার্থের আবশ্যক হইয়া থাকে। বাঙ্গালীর ওজন গড়ে ১২ মণের অধিক নহে। বাঙ্গালীর শরীরের দৈর্ঘ্য গড়ে ইয়োৰোপীয়দের শরীরের দৈর্ঘ্য অপেক্ষা কিছু কম এবং বাঙ্গালীর ব্যায়াম ও শারীরিক পরিশ্রমের পরিমাণ ও ইয়োৰোপীয় দিগের সহিত সমান নহে। সুতরাং বাঙ্গালীদের দিবসে ২ ছটাকের কিছু কম ছানাজাতীয় খাদ্যের আবশ্যক হয়।

অধিকাংশ শরীর-তত্ত্ববিদ পণ্ডিতগণের মতে দেহের ওজনের প্রতি সেরের অনুপাতে দিবসে প্রায় $\frac{1}{8}$ ছটাক নির্জল ছানাজাতীয় পদার্থের আবশ্যক হয়। এই হিসাবে একজন সহজ-পরিশ্রমী বাঙ্গালী বুবা পুরুষের অন্ততঃ ৩ আউন্স অর্থাৎ ১২ ছটাক নির্জল ছানাজাতীয় খাদ্যের প্রয়োজন হইয়া থাকে। আবার দেখাইবে যে, অল্পসংখ্যক বাঙ্গালীই এই পরিমাণ ছানাজাতীয় খাদ্য দিবসে গ্রহণ করিবার সুবিধা পায় এবং বাঙ্গালীর খাদ্যে ছানাজাতীয় পদার্থের সম্যক অভাবই তাহার শারীরিক দৌর্বল্য ও স্বাস্থ্যহীনতার একটা প্রধান কারণ।

এই ত গেল ছানাজাতীয় পদার্থের কথা। এইবার আমরা মাখন ও শর্করাজাতীয় পদার্থ কত পরিমাণে আবশ্যক হয়, তাহার আলোচনা করিব। এক্ষণে দেখা যাউক যে, প্রতিদিন দেহমধ্যে

কত তাপের এবং যথারীতি পরিশ্রমের কার্য্য করিবার জন্য দিবসে আমাদের কত শক্তির প্রয়োজন হয় । মাখন ও শর্করাজাতীয় খাদ্যের হাইড্রোজেন ও কার্বন্ দগ্ধ হইয়া তাপ উৎপাদন করে এবং এই তাপ হইতে আমরা কার্য্য করিবার জন্য শক্তি প্রাপ্ত হই । পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে একজন সুস্থকায় সহজ পরিশ্রমী যুবাপুরুষের কার্য্য করিবার শক্তিসংগ্রহের জন্য দিবসে ২৮০০ হইতে ৩০০০ ক্যালরি (Calorie) পরিমিত তাপ তাহার শরীরে উৎপন্ন হওয়া আবশ্যিক । ক্যালরি—তাপের একটি পরিমাণ মাত্র । কোন এক নির্দিষ্ট পরিমাণ শীতল জলকে ১ ডিগ্রী উষ্ণ করিতে হইলে যে পরিমাণ তাপের প্রয়োজন হয়, তাহাকে এক ক্যালরি কহে । আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে, মাখন ও শর্করা জাতীয় পদার্থ খাদ্যরূপে গ্রহণ করিলে, উহারা আমাদের শরীরের মধ্যে দগ্ধ হইয়া তাপ উৎপাদন করে । অতএব আমাদের সেই পরিমাণ মাখন ও শর্করাজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা আবশ্যিক, যাহা হইতে আমরা ২৮০০—৩০০০ ক্যালরি পরিমিত তাপ দিবসে সংগ্রহ করিতে পারি । এই পরিমাণ তাপ আমাদের শরীরে উৎপন্ন হইলেই আমরা সহজ পরিশ্রমের কার্য্য করিয়া সবল ও সুস্থদেহে থাকিতে সমর্থ হই ।

কোন খাদ্য দেহমধ্যে দগ্ধ হইয়া কত পরিমাণ তাপ উৎপাদন করে, তাহা আমরা ফুড্ ক্যালরিমিটার্ নামক যন্ত্র দ্বারা সহজেই নির্ণয় করিতে পারি । সুতরাং কত পরিমাণ মাখন ও শর্করাজাতীয়

খাদ্য গ্রহণ করিলে আমরা দিবসে ২৮০০—৩০০০ ক্যালরি তাপ সংগ্রহ করিতে পারি, তাহা পরীক্ষা ও গণনা দ্বারা স্থির করিতে পারা যায় । ইহা পরে সংক্ষেপে আলোচিত হইবে ।

রেস্পিরেশন্ ক্যালরিমিটার্ নামক যন্ত্র দ্বারা দিবসে আমাদের শরীর হইতে কত তাপ বহির্গত হইয়া যাইতেছে এবং দেহ হইতে পরিত্যক্ত কার্বনিক এসিডের পরিমাণ হইতে কত পরিমাণ কার্বন দগ্ধ হইয়া এই তাপ উৎপন্ন হইতেছে, তাহা আমরা নির্ণয় করিতে সমর্থ হই । মোটামুটি ৪৫০০ গ্রেণ কার্বন দিবসে দেহমধ্যে দগ্ধ হইয়া এই পরিমাণ তাপ উৎপাদন করে এবং এই ক্রিয়া দ্বারা যে কার্বনিক এসিড গ্যাস উৎপন্ন হয়, তাহা আমাদের দেহ হইতে প্রথাসের সহিত নির্গত হইয়া যায় । আমরা উপরোক্ত যন্ত্র-সাহায্যে এই কার্বনিক এসিড গ্যাসের পরিমাণ নিরূপণ করিয়া, তন্মধ্যস্থিত কার্বনের পরিমাণ নির্ণয় করিতে সমর্থ হই । সুতরাং আমাদের দৈনিক খাদ্যের মধ্যে যাহাতে অন্ততঃ ৪৫০০ গ্রেণ কার্বন থাকে, তাহার ব্যবস্থা করা উচিত । পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে, এই পরিমাণ কার্বন সংগ্রহ করিবার জন্ত এক ছটাক নির্জল মাখনজাতীয় খাদ্য (ঘৃত বা তৈল) এবং ৭½ হইতে ৮½ ছটাক নির্জল শর্করাজাতীয় (চাউল, চিনি, ময়দা, আলু ইত্যাদি) খাদ্যের আবশ্যক হইয়া থাকে । ছানা জাতীয় খাদ্যের মধ্যে কার্বন আছে, সুতরাং এই জাতীয় পদার্থ হইতেও আমরা কতক পরিমাণ তাপ ও শক্তি প্রাপ্ত হই ।

বৈজ্ঞানিক প্রণালী-মতে আলোচনা করিয়া আমরা এক্ষণে এই সিদ্ধান্তে উপনীত হইলাম যে, একজন সুস্থকায় সহজ-পরিশ্রমী যুবা পুরুষের দৈনিক খাদ্য-সামগ্রীর মধ্যে ২ ছটাক নির্জল ছানাঙ্গাণ্ডীয় পদার্থ, ১ ছটাক মাখনজাণ্ডীয় এবং ৭½ হইতে ৮½ ছটাক নির্জল শর্করাজাণ্ডীয় পদার্থের আবশ্যিক হয় । ইহাদের মধ্যে কোন একটীর পরিমাণ এইনির্দিষ্ট পরিমাণের কম হইলে দেহ সম্যক পুষ্টিলাভ করিতে পারে না এবং আমরা যথোচিত পরিশ্রমের কার্য করিতে সমর্থ হই না ।

এই তিন জাণ্ডীয় খাদ্য ব্যতীত শরীর গঠন ও স্বাস্থ্য-রক্ষার জন্ত লবণজাণ্ডীয় পদার্থ ও জলের আবশ্যিক হয় । কত পরিমাণ লবণজাণ্ডীয় পদার্থ ও জল আমাদের দেহ হইতে দিবসে মল, মূত্র, ঘর্ম্ম ও প্রস্রাবের সহিত নির্গত হইয়া যাইতেছে, তাহাও পরীক্ষা দ্বারা নিরূপিত হইয়া স্থির হইয়াছে যে, স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত অন্ততঃ আধ ছটাক লবণ জাণ্ডীয় পদার্থ এবং ১½ হইতে ২ সের জলের প্রয়োজন হইয়া থাকে । অতএব আমরা দেখিতে পাইতেছি যে, বিভিন্নজাণ্ডীয় সারপদার্থগুলি মোটামুটি নিম্নলিখিত পরিমাণে আমাদের দৈনিক খাদ্যের মধ্যে থাকা আবশ্যিক :—

ছানাঙ্গাণ্ডীয় পদার্থ (নির্জল)	২	ছটাক
মাখনজাণ্ডীয় পদার্থ	"	...	১	"
শর্করাজাণ্ডীয় পদার্থ	"	...	৭½-৮½	"
লবণজাণ্ডীয় পদার্থ	"	...	½	"

একমন ত্রিশ সের ওজনের একজন ইয়োরোপীয় যুবাঁপুরুষের পক্ষে পরিশ্রম-ভেদে খাদ্যের বিভিন্ন জাতীয় নির্জল সারপদার্থগুলির দিবসে কত আবশ্যিক হয়: তাহা প্রতীচ্য চিকিৎসকগণের মতামুযায়ী নিম্নস্থ তালিকা দৃষ্টে প্রতীত হইবে।

সারপদার্থ	বিনা	সহজ	অতিরিক্ত
	পরিশ্রমে।	পরিশ্রমে।	পরিশ্রমে।
	আউন্স	আউন্স	আউন্স
ছানা জাতীয় উপাদান ...	০.২	৪.৫	৬.৫
মাখন জাতীয় " ...	০.৫	১.৫	৪.০
শর্করাজাতীয় " ...	১৩.০	১৪.০	১৭.০
লবণজাতীয় " ...	০.৫	১.০	১.৩
মোট " ...	১৫	২১	২৮.৮

আনি নির্জল ছানা জাতীয়, মাখন জাতীয় ও শর্করাজাতীয় পদার্থের উল্লেখ করিয়াছি। কিন্তু যে সকল খাদ্যসামগ্রী হইতে আমরা এই সকল সার পদার্থ সংগ্রহ করিয়া থাকি, তাহাদিগকে কখনই নির্জল অবস্থায় পাওয়া যায় না। আমরা যে সকল পদার্থ খাদ্যরূপে ব্যবহার করি, তাহাদের প্রায় সকলগুলির মধ্যে অল্পাধিক পরিমাণে জল থাকে। হুন্ধে শতকরা ৮৭ ভাগ, মাংসে ৭০ ভাগ, মৎস্তে ৭৫ ভাগ, চাউল ও ময়দায় ১১ ভাগ, তরি-তরকারী ও

ফল-মূলাদিতে গড়ে প্রায় ৯০ ভাগ জল বিদ্যমান আছে । মোটামুটি ইহা ধরিয়া লওয়া যাইতে পারে যে, আমাদের খাদ্য-সামগ্রীর মধ্যে শতকরা ৫০ ভাগ জল ও ৫০ ভাগ নির্জল পদার্থ থাকে । তাহা হইলে আমি যে নির্জল সারপদার্থগুলির পরিমাণের উল্লেখ করিয়াছি, তাহার দ্বিগুণ করিয়া লইলেই আমাদের দৈনিক খাদ্যের পরিমাণ নিরূপিত হয় । সুতরাং এই হিসাবে ৩০০ গ্রেন্ নাইট্রোজেন্ এবং ৪৫০০ গ্রেন্ কার্বণ্ সংগ্রহ করিবার জন্য জল-সমেত ৪ ছটাক ছানাজাতীয় পদার্থ, ২ ছটাক মাখনজাতীয় এবং ১৫ হইতে ১৭ ছটাক শর্করাজাতীয় ও আধছটাক লবণজাতীয় খাদ্যের অর্থাৎ মোটামুটি দিবসে আমাদের ২৩ হইতে ২৪ ছটাক (দেড় সের) পরিমাণ মাছ, মাংস, চাউল, দাল, দুধ, তরি-তরকারি প্রভৃতি বিভিন্ন প্রকার খাদ্যদ্রব্যের একত্রে প্রয়োজন হইয়া থাকে । এই পরিমাণ খাদ্য-দ্রব্য আমাদের স্বাস্থ্য-রক্ষা ও সুবিধার জন্য দিবসে দুই তিন বারে ভাগ করিয়া আমরা ভক্ষণ করিয়া থাকি । এতদ্ব্যতীত প্রায় ১২ সের জল দিবসে আমাদের পান করিবার আবশ্যিক হয় ।

আমরা কোন একজাতীয় খাদ্য-সামগ্রী হইতে ৩০০ গ্রেন্ নাইট্রোজেন্ ও ৪৫০০ গ্রেন্ কার্বণ্ একত্রে সংগ্রহ করিতে পারি না । এক সের মাংস খাইলে আমরা ৩০০ গ্রেন্ নাইট্রোজেন্ পাইতে পারি, কিন্তু তাহা হইতে ১৮০০ গ্রেনের অধিক কার্বণ পাইয়া যায় না । পুনশ্চ ৩ পোয়া চাউল হইতে ৪৫০০ গ্রেন্

কার্বন্ সংগ্রহ করা যায় বটে, কিন্তু উহা হইতে ৭৮ গ্রেণের অধিক নাইট্রোজেন্ প্রাপ্ত হওয়া যায় না । সুতরাং শুদ্ধ মাংস বা শুদ্ধ চাউল ভক্ষণ করিলে আমাদের দেহের নাইট্রোজেন্ ও কার্বনের অভাব পূর্ণ হয় না । এই জন্ত ভাত, রুটী, মাছ, মাংস, দুধ, দাল, তরকারী প্রভৃতি নানাজাতীয় খাদ্য-সামগ্রী যথাপরিমাণে একত্রে ভক্ষণ করিয়া আমরা নির্দিষ্ট-পরিমাণ নাইট্রোজেন্ ও কার্বন্ সংগ্রহ করিতে সমর্থ হই ।

দিবসে কত পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থ গ্রহণ করিলে আমাদের শরীর সবল থাকিতে ও স্বাস্থ্যরক্ষা হইতে পারে, এ বিষয়ে পণ্ডিতদিগের মধ্যে এখনও যথেষ্ট মত-ভেদ দৃষ্ট হয় । চিটেন্ডেন্ (Chittenden) নামক একজন আমেরিকাবাসী শরীরতত্ত্ববিদ পণ্ডিত গবেষণা ও পরীক্ষার পর স্থির করিয়াছেন যে, পৃথিবীর সর্বত্রই মানুষে সাধারণতঃ অনাবশ্যক অধিক পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থ ভক্ষণ করিয়া থাকে । তিনি বলেন যে, ইয়োরোপীয় পণ্ডিতগণ দৈনিক খাড়ে নির্জল ছানাজাতীয় পদার্থের যে পরিমাণ (কিঞ্চিদধিক ২ ছটাক) স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত অবশ্য প্রয়োজনীয় বলিয়া উল্লেখ করিয়াছেন, তাহার অর্ধেক পরিমাণ (অর্থাৎ ১ ছটাক মাত্র) গ্রহণ করিলেই দেহ সম্পূর্ণ সুস্থ ও সবল থাকিতে পারে । চিটেন্ডেন্ নিজে কয়েক বৎসর ব্যাপিয়া দিবসে এইরূপ স্বল্পপরিমাণ ছানাজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করিয়া সম্পূর্ণ সুস্থ ও কর্মক্ষম রহিয়াছেন । তিনি কতকগুলি সাধারণ ছাত্র;

কতিপয় ব্যায়াম-বিদ্যালয়ের ছাত্র এবং কতকগুলি সৈনিক পুরুষ লইয়া খাদ্য বিষয়ে পরীক্ষা আরম্ভ করেন । তাহাদের প্রত্যেককে যথাপরিমাণ মাখন ও শর্করাজাতীয় খাদ্যের সহিত স্বল্প-পরিমাণ (১ ছটাক মাত্র) ছানাজাতীয় পদার্থ ভক্ষণ করিতে দেন এবং তাহাদের শরীর হইতে প্রত্যহ কত পরিমাণ নাইট্রোজেন বহির্গত হইয়া যায়, তাহা দথারীতি পরীক্ষা দ্বারা নির্ধারণ করেন । যাহার যে কার্য, সে ব্যক্তি প্রত্যহ সেই কার্যে নিযুক্ত থাকিত । ছয় মাসের অধিক কাল এইরূপ পরীক্ষা করিয়া তিনি দেখেন যে, ঐ সকল ব্যক্তি অত অল্প পরিমাণ (১ ছটাক মাত্র) ছানাজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করিয়া ও সম্পূর্ণ সুস্থ এবং সবল রহিয়াছে । বরঞ্চ তাহারা এইরূপ স্বল্পাহারে অধিক পরিশ্রমের কার্য করিতে পারিত । তাঁহার মতে ১ ছটাক পরিমাণ নির্জল ছানাজাতীয় পদার্থ একজন সহজ-পরিশ্রমী যুবা পুরুষের পক্ষে যথেষ্ট—ইহার অধিক স্বাস্থ্যরক্ষা ও সহজ পরিশ্রমের জন্য সম্পূর্ণ অনাবশ্যক । চিটেন্ডেনের মতে অধিকাংশ ইয়োরোপীয় পণ্ডিতগণ যে ২ ছটাক-পরিমিত নির্জল ছানাজাতীয় পদার্থ স্বাস্থ্য-রক্ষার জন্য আবশ্যক বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন, তাহা অথবা অপচয়ের দৃষ্টান্ত ।

চিটেন্ডেনের সহিত অধিকাংশ শরীর-তত্ত্ববিদ পণ্ডিতদিগের মতের মিল না হইলেও তাঁহার সিদ্ধান্ত নিতান্ত উপেক্ষার বিষয় নহে । খাদ্য সম্বন্ধে তিনি বহু আলোচনা করিয়াছেন এবং তাঁহার

পরীক্ষা ও সিদ্ধান্ত সম্বন্ধে তাঁহার বিপক্ষ-মতাবলম্বিগণ বিশেষ কোন দোষ বাহির করিতে পারেন নাই । তাঁহার সিদ্ধান্ত যদি সত্য হয়, তাহা হইলে খাণ্ড সম্বন্ধে ব্যয়ের পক্ষে মানুষের—বিশেষতঃ সামান্য অবস্থার লোকের—যথেষ্ট সুবিধা হইবার সম্ভাবনা । মাছ, মাংস, ডিম, দুধ প্রভৃতি ছানাজাতীয় খাণ্ড দ্রব্য পৃথিবীর সর্বস্থানেই অধিক মূল্যে বিক্রীত হয় । এই সকল দ্রব্য চিটেন্‌ডেনের সিদ্ধান্ত অনুসারে অল্পপরিমাণে ভক্ষণ করিলে যদি শরীর ও স্বাস্থ্য রক্ষার পক্ষে কোন হানি না হয়, তাহা হইলে মানুষের আহারের ব্যয় যথেষ্ট পরিমাণে সংক্ষেপ হইয়া পড়ে । পুনশ্চ চিটেন্‌ডেন বলেন যে, লোকে ছানাজাতীয় খাদ্য অনাবশ্যক অধিক পরিমাণে গ্রহণ করিয়া নানা রোগে আক্রান্ত হইয়া পড়ে । সুতরাং এই জাতীয় খাদ্যের পরিমাণ কম হইলে খরচ ও স্বাস্থ্য, এতদুভয় বিষয় সম্বন্ধে সুবিধা হইবার কথা ।

তবে এ সম্বন্ধে বক্তব্য এই যে, পৃথিবীর সকল স্থানের সকল জাতির খাণ্ডের ব্যবস্থা বিবেচনা করিলে, চিটেন্‌ডেনের সিদ্ধান্ত অত্রান্ত বলিয়া গ্রহণ করিতে সাহস হয় না । চিটেন্‌ডেন্‌ দিবসে ১ ছটাক মাত্র ছানাজাতীয় পদার্থ যথেষ্ট বলিয়া মনে করেন, কিন্তু অধিকাংশ শরীরতত্ত্ববিদ পণ্ডিতগণ বিশেষ অনুসন্ধান করিয়া স্থির করিয়াছেন যে, পৃথিবীর কোন সকল জাতি প্রত্যহ অন্ততঃ ১½ ছটাকের কম ছানাজাতীয় পদার্থ খাণ্ডের সহিত গ্রহণ করে না । যাহারা অধিক পরিশ্রমের কার্য করে, তাহাদিগকে

ইহা অপেক্ষা অধিক পরিমাণ ছানা জাতীয় পদার্থ খাদ্যের সহিত গ্রহণ করিবার আবশ্যিক হয়। তাঁহারা বলেন যে, মাছ, মাংস প্রভৃতি ছানা জাতীয় খাদ্য মহার্ঘ সত্ত্বেও যে সর্বসাধারণে ইহা এত অধিক পরিমাণে গ্রহণ করে, তাহার জন্ম কেবল যে তাহাদের খেয়াল বা উদরপরায়ণতা দায়ী, ইহা বলিলে চলিবে না। সমস্ত জগতের মানুষই যদি চিটেন্ডেনের নির্দিষ্ট পরিমাণ অপেক্ষা অধিক পরিমাণ ছানা জাতীয় পদার্থ স্বভঃপ্রণোদিত হইয়া ভক্ষণ করে, তাহা হইলে তাহা স্বভাব-নির্দিষ্ট বলিয়া মনে করিয়া লইতে হইবে। অতএব সাধারণ মানুষের জন্ম দিবসে অন্ততঃ ১০০ গ্রাম্ অর্থাৎ ১½ ছটাকের অধিক নির্জল ছানা জাতীয় পদার্থের আবশ্যিক, ইহাই অধিকাংশ শরীর-বিজ্ঞানবিদ পণ্ডিতদিগের মত। তাঁহারা স্বীকার করেন যে, যথোচিত-পরিমাণ মাখন ও শর্করাজাতীয় খাদ্যের সহিত চিটেন্ডেনের নির্দিষ্ট স্বল্প-পরিমাণ (১ ছটাক মাত্র) ছানা জাতীয় পদার্থ গ্রহণ করিয়া মানুষ যে সুস্থশরীরে থাকিতে পারে না, তাহা নহে। তবে তাঁহাদের মতে আজীবন এইরূপ স্বল্পপরিমাণ ছানা জাতীয় খাদ্য ভক্ষণ করিলে দেহ যথোপযুক্ত বিকাশ লাভ করিতে পারে না, জীবনীশক্তির হ্রাস হয়, রোগ-প্রতিষেধ-শক্তি কমিয়া যায় এবং জাতি দুর্বল, পুরুষকারহীন, ভয়স্বাস্থ্য, নিরুদ্যম, আলস্যপরায়ণ ও নিরুৎসাহ হইয়া পড়ে। তাঁহারা বলেন যে, যে সকল জাতির খাদ্যের মধ্যে ছানা জাতীয় পদার্থের অংশ কম থাকিতে

দেখা যায়, তাহারাই জীবন-সংগ্রামে বহু পশ্চাদ্ভাগে পড়িয়া রহিয়াছে, দেখিতে পাওয়া যায় ।

কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজের শারীরতত্ত্বের ভূতপূর্ব অধ্যাপক ডাক্তার ম্যাকে (Mccay) সাহেব ভারতবর্ষবাসী নানা জাতির খাদ্য এবং শরীরের গঠন, শক্তি ও পুরুষকার সম্বন্ধে আলোচনা করিয়া এই সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছেন যে, ভারতবর্ষের বে সকল জাতির খাদ্যে ছানাজাতীয় পদার্থ কম থাকে, তাহাদিগকেই অগ্ৰাণু জাতি অপেক্ষা দুর্বল, নিকরুৎসাহী, স্বল্পকষ্টসহিবু, পুরুষকারহীন এবং পরিশ্রমের কার্যে সহজে বিমুখ দেখিতে পাওয়া যায় । তিনি বহু পরীক্ষা করিয়া দেখাইয়াছেন যে, সাধারণতঃ বাঙ্গালীর খাদ্যে ১ ছটাকের অধিক নির্জল ছানাজাতীয় পদার্থে থাকে না—উড়িষ্যাদেশবাসীর খাদ্যে ইহা অপেক্ষাও কম থাকে । তিনি বলেন যে, যথোচিত পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থের অভাবে বাঙ্গালী ও উড়িয়া জাতি ভারতের অপর সকল জাতি অপেক্ষা দুর্বল ও হীন-স্বাস্থ্য, তাহাদের রোগপ্রবণতা অধিক এবং তাহাদের সাহসও প্রশংসনীয় নহে । চিটেন্ডেন্ যে পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থ (১ ছটাক মাত্র) খাদ্যের মধ্যে থাকিলে পূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ করা যায় বলিয়া সিদ্ধান্ত করিয়াছেন, ডাক্তার ম্যাকে বলেন যে, সেই পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থ বাঙ্গালী সাধারণতঃ প্রত্যহ গ্রহণ করিতেছে, অথচ বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য এবং দেহ-বল যে

আদর্শনীয়, তাহা কেহই স্বীকার করিবেন না । ডাক্তার ম্যাকে তাঁহার “Protein Element in Nutrition” নামক পুস্তকে এ বিষয়ের বিশদ ভাবে আলোচনা করিয়া দেখাইয়াছেন যে, বাঙ্গালীর, বিশেষতঃ বাঙ্গালী ছাত্রদিগের, খাদ্যে ছানা-জাতীয় পদার্থ বড় কম পরিমাণে থাকে এবং এই পদার্থের অভাবেই তাহাদের দেহ সম্যক বিকাশ লাভ করে না অর্থাৎ দৈর্ঘ্য, পরিসর ও ওজনে যথোচিত বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় না, কার্যে তাহাদের উৎসাহ ও অধাবসার্যের অভাব লক্ষিত হয়, ব্যায়ামক্ষেত্রে ও ক্রীড়া-প্রাঙ্গনে ইয়োরোপীয় ও ইউরেশীয় ছাত্রগণ তাহাদিগের অপেক্ষা অধিক কৃতিত্ব প্রদর্শন করিয়া অধিক সংখ্যক উচ্চ পুরস্কার পাইবার অধিকারী হয় এবং জীবনশক্তি কম বলিয়া বাঙ্গালী ছাত্রেরা সহজেই রোগে আক্রান্ত হয় এবং অকালে মৃত্যুবলে পতিত হইয়া থাকে । যক্ষ্মা রোগ এদেশে ছাত্রদিগের মধ্যে পূর্বে এত প্রবল ছিল না । জীবনশক্তির অল্পতা হেতু অধিক-সংখ্যক ছাত্রকে এক্ষণে এই রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যাইতেছে । অবশ্য ছানা-জাতীয় খাদ্যের অভাবই যে বাঙ্গালী জাতির শারীরিক বিকাশ ও যথোচিত জীবনশক্তি লাভ করিবার একমাত্র অন্তরায়, তাহা নহে । অপরূপ অসংখ্য কারণে, বিশেষতঃ যথোচিত সংযমের অভাবে, জাতিগত দৌর্বল্য উপস্থিত হইয়াছে, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই । কিন্তু পুষ্টি-খাদ্যের অভাবই যে আমাদের জাতিগত দৌর্বল্যের একটা প্রধান কারণ, সে বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ নাই । এ বিষয়ের প্রতি-

বিধান সম্বন্ধে আবশ্যিক। চিটেন্‌ডেনের মত যাহাই হউক না কেন, আমরা আপাততঃ পৃথিবীর অধিকাংশ শরীর-বিজ্ঞানবিদ পণ্ডিত-দিগের যে মত, তাহাই স্বীকার করিয়া, আমাদের দেশের ছাত্র-মণ্ডলীর খাদ্যের মধ্যে মাছ, মাংস, ডিম, দাল, দুধ প্রভৃতি ছানাজাতীয় পদার্থ (Proteins) যথাস্থানে অধিক পরিমাণে অবস্থিতি করে, তাহার প্রতি অভিভাবকগণের এবং ছাত্রাবাসের অধ্যক্ষগণের তীক্ষ্ণ দৃষ্টি আকর্ষণ করিতেছি। ডাক্তার ম্যাকে বলেন যে, যে সকল বাঙ্গালী ছাত্র গভর্ণমেন্ট ছাত্রাবাসে থাকে, তাহারা ১ ছটাকের কিছু অধিক ছানাজাতীয় পদার্থ তাহাদের নির্দিষ্ট দৈনিক খাদ্য হইতে সংগ্রহ করিতে সমর্থ হয়। কিন্তু যে সকল ছাত্র আপনারা মেস্ (Mess) করিয়া থাকে, তাহাদের খাদ্য পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে, তাহাদের ভাগ্যে দিনে ১ ছটাক ছানাজাতীয় পদার্থও জুটিয়া উঠে না। তিনি কোন একটা গভর্ণমেন্টের ছাত্রাবাসের ইয়োরোপীয় ও ইউরেশীয় ছাত্রদিগের দৈনিক খাদ্য পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে, তাহারা দিনে ১½ ছটাকের অধিক ছানাজাতীয় পদার্থ খাদ্যের সহিত গ্রহণ করিয়া থাকে। ছাত্রজীবনে তাহাদের শারীরিক উন্নতি ও শক্তিসম্বন্ধে এই ছাত্রাবাসের বাঙ্গালী ছাত্রদিগের সহিত তুলনা করিয়া উভয়ের মধ্যে তিনি যে পার্থক্য দেখিয়াছেন, তাহা পরপৃষ্ঠার তালিকা দেখিলেই সহজেই বোধগম্য হইবে।

বাসালী ও ইয়ুরেশীয় ছাত্রদিগের খাদ্য ও শারীরিক বিকাশ।

(৩ বৎসরব্যাপী পরীক্ষার ফল)

খাদ্যের পরিমাণ নিম্নপণ

৯৭

শ্রেণী	সংখ্যা	দৈনিক খাদ্য		গড়ে শরীরের		শরীরের		গড়ে বৃকের		গড়ে	
		ছানাজাতীয় পদার্থের পরিমাণ	ওজনের দৃষ্টি	ওজনের হ্রাস	শতকরা	ছাতির বৃদ্ধি	শরীরের বৃদ্ধি	শরীরের বৃদ্ধির দৈর্ঘ্য	শরীরের বৃদ্ধির দৈর্ঘ্য	শরীরের বৃদ্ধির দৈর্ঘ্য	শরীরের বৃদ্ধির দৈর্ঘ্য
ইয়ুরেশীয় ছাত্র	১২৬	৩১/২ আউন্স্	৭ সের	২ জন	২ ইঞ্চি	খুব বেশী					
বাসালী ছাত্র	৫৬৮	২৬ ১/২	২ ১/২	৪২.৮ জন	নগণ্য	বৎসামাত্র					

কি ইয়োৰোপীয়, কি ইউৰেশীয়, কি বাঙ্গালী, সকল ছাত্রই ১৭।১৮ বৎসর বয়সে এই ছাত্রাবাসে প্রবেশ করে এবং তথায় ৪ বৎসর কাল বাস করে। প্রতি বৎসর তাহাদের স্বাস্থ্য সুযোগ্য চিকিৎসক দ্বারা পরীক্ষিত হইয়া শরীরের দৈর্ঘ্য, ওজন এবং বুকের ছাত্তির পরিসর সীতিমত লিপিবদ্ধ হইয়া থাকে। এই ছাত্রাবাসে একমাত্র খাণ্ড ব্যতীত বাঙ্গালী ও ইউৰোপীয় বা ইউরেশীয় ছাত্রদিগের সম্বন্ধে পারিপার্শ্বিক অবস্থার কোন পার্থক্য দৃষ্ট হয় না। সুতরাং ডাক্তার ম্যাকে উভয়ের দেহের বিকাশ সম্বন্ধে যে বিভিন্নতা দেখিয়াছেন, তাহার মতে খাণ্ডের বিভিন্নতাই তাহার জন্ম দায়ী।

এতদুপলক্ষে কলিকাতার একটা প্রসিদ্ধ ছাত্রাবাসের ছাত্রদিগকে যে খাণ্ড দেওয়া হয়, তাহার বিবরণী উক্ত ছাত্রাবাসের চিকিৎসক মহাশয়ের নিকট হইতে সংগ্রহ করিয়া উহা হইতে কত গ্রেণ্ নাইট্রোজেন, কার্বন ও কৃত পরিমাণ কার্য্য করিবার শক্তি ছাত্রগণ প্রাপ্ত হয়, গণনা করিয়া তাহার একটা তালিকা পরপৃষ্ঠায় প্রদত্ত হইল।

একটি ছাত্রাবাসের দৈনিক খাদ্যের তালিকা

খাদ্য ।	পরিমাণ । (হটাক)	নাইট্রো- জেন্ । (গ্রেণ্)	কার্বণ্ । (গ্রেণ্)	কার্যকরীশক্তি (Energy) ক্যালরির পরিমাণে ।
চাউল ...	৬.৪	৪৪.৮	২২৪০.০	১২৫৪.৪
দাল ...	১.২৮	৩৯.৪	৩৯৯.৩৬	২৩৫.৫২
আলু ...	২.৫৬	৭.১৬	২৩০.৪	৫১২.০
ঘৃত ...	১	০	৬৫.৬	৪৪.৪
মাছ ...	১.৬	৩২.৩২	১৮৬.২৪	১২৮.০
তরকারী ...	১.৯	৫.৭৬	৭৬.৮	৩৮.০
তৈল ...	০.৬৪	০	৪০০.০	২৮৪.১৬
মাংস ...	০.৩২	১২.৩৫	৭০.৪	৪৮.০
সমষ্টি ...	১৪.৮০	১৪১.৭৯	৩৬৮৮.৮	২৫৪৪.৪৮

এই ত গেল গভর্ণমেন্ট্ ছাত্রাবাসের কথা । সাধারণ ছাত্রাবাসে ছাত্রেরা যে খাদ্য প্রত্যহ গ্রহণ করে, যাকে সাহেব পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে তাহাতে ৪ ছটাকের অধিক ছানা-জাতীয় পদার্থ থাকে না । ছাত্র-জীবনেই দেহ, বৃদ্ধি ও বিকাশ প্রাপ্ত হয় । ২৪।২৫ বৎসরের মধ্যেই শরীর পূর্ণতা লাভ করে,

তাহার পর দেহের আর বৃদ্ধি সাধন হয় না । ছানাজাতীয় খাদ্যের দ্বারাই শরীরের বৃদ্ধিসাধন ও ক্ষয় পূরণ হয় । যে সময়ে (অর্থাৎ ১৭ হইতে ২৪ বৎসরের মধ্যে) তাহাদের শরীর বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া শরীরের পূর্ণতা লাভ করিবার কথা, আমাদের ছাত্রেরা ঠিক সেই সময়েই উপযুক্ত পরিমাণে পেশী-গঠক (Muscle-former) ছানাজাতীয় খাদ্য বথেষ্ট পরিমাণে প্রাপ্ত হয় না । ইহার ফলে তাহাদের দেহ পুষ্টিলাভ না করিয়া কৃশ ও দুর্বল হইয়া পড়ে এবং অত্যধিক মানসিক পরিশ্রম হেতু ও যথোচিত সংযমের অভাবে তাহাদের দেহ ক্ষয় প্রাপ্ত হয় এবং তাহারা সহজে নানারোগে আক্রান্ত হয় । যেমন করিয়াই হউক, ছাত্রদের খাদ্যের মধ্যে ছানাজাতীয় পদার্থের পরিমাণ বৃদ্ধি করিবার আবশ্যক হইয়াছে ।

বাল্গালীর খাদ্য এবং তাহাদের শরীরের অবস্থা দেখিয়া চিটেন্‌ডেন্ যে পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থ, শরীর সুস্থ ও সবল থাকিবার জন্ত বথেষ্ট মনে করেন, তাহা ঠিক বলিয়া মনে হয় না । সাধারণ বাল্গালী প্রত্যহ প্রায় ঐ পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থ গ্রহণ করিয়া থাকে, অথচ তাহাদের শারীরিক গঠন ও বল একেবারেই প্রশংসনীয় নহে । যুবা বয়সে দেরূপ ব্যায়াম ও শরীরচালনা করা উচিত, তাহা তাহারা করে না বা করিতে পারে না । ঐ বয়সে মনে বেরূপ স্ফুর্তি ও কার্যে দেরূপ উৎসাহ থাকা উচিত, তাহা তাহাদিগের মধ্যে দেখিতে পাওয়া যায় না । যথোচিত উত্তম ও অধ্যবসায়ের অভাব তাহাদের মধ্যে

পরিলক্ষিত হয় ; বাঙ্গালী, যুবা বয়সেই বার্ককোর অবস্থা প্রাপ্ত হইয়া থাকে । দুর্বল পিতার দুর্বল সন্তান জন্মিয়া জাতি দিন দিন হীনবল হইয়া পড়িতেছে । বাঙ্গালী, ভারতের অপরাপর জাতির তুলনায় স্বভাবতঃ অপেক্ষাকৃত দুর্বল হইলেও আমাদের এরূপ অসহায় অবস্থা পূর্বে ছিল না । এই বাঙ্গালীই এক সময়ে যুদ্ধক্ষেত্রে শারীরিক বল এবং সাহসের পরিচয় দিয়াছে । বাঙ্গালী সৈন্য এক সময়ে দিল্লীর বাদসাহের প্রধান সেনাপতি খানসিংহ-চালিত ক্ষত্রিয় ও মোগল সৈন্যের সহিত যুদ্ধ করিয়াছে । তখন দেশে যথেষ্ট মাছ ও দুধ ছিল, সেই জন্ত তাহারা যথেষ্ট-পরিমাণ ছানা-জাতীয় পদার্থ ভক্ষণ করিবার অবসর পাইত । তাহাদের দেহও সেই জন্ত সম্পূর্ণ বিকাশ লাভ করিয়া সুগঠিত ও সুদৃঢ় হইত । সেই সকল বীর্যশালী পুরুষের মনে ভয় বা নিরুৎসাহ স্থান পাইত না । বঙ্কিমচন্দ্র তাঁহার গ্রন্থে যে “লাঠি”র স্তব করিয়া গিয়াছেন, পল্লীগামে এক সময়ে রাজা-প্রজা-নির্বিশেষে সকলেই সেই লাঠির সদ্যবহার করিতে জানিত । কিন্তু আমাদের এমনই ছরদৃষ্ট যে, এখন অনেক বাঙ্গালী যুবকের সেই লাঠি অধিক দূর বহন করিয়া লইয়া যাইবারও ক্ষমতা নাই ! জীবনীশক্তি হ্রাস হইয়াছে বলিয়া আজ এ দেশের এত অধিক-সংখ্যক লোক ম্যালেরিয়া, কালা-জ্বর প্রভৃতি দুঃসাধ্য রোগে পীড়িত হইয়া, হয় জীবন্মৃত হইয়া রহিয়াছে, নতুবা অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হইতেছে । আমাদের খাণ্ডের উন্নতি হইলে

আমরা আবার আমাদের লুপ্ত জীবনীশক্তি পুনরায় লাভ করিতে সমর্থ হইব ।

বাঁহাদের অর্থ-সামর্থ্য আছে এবং মাছ, মাংস, ডিম প্রভৃতি সামগ্রী খাইতে আপত্তি নাই, তাঁহারা পুত্র-কন্যাদের খাদ্যের মধ্যে ভাতের পরিমাণ কমাইয়া এই সকল পদার্থের পরিমাণ বৃদ্ধি করিয়া দেন, ইহাই আমার প্রার্থনা । মধ্যবিত্ত গৃহস্থ লোকে ক্রিয়াকাণ্ড এবং পোষাকপরিচ্ছদ প্রভৃতির ব্যয় সংক্ষেপ করিয়া, পরিবারবর্গের জন্য উপরোক্ত পুষ্টিকর আহাৰ্য্য দ্রব্য সংগ্রহ করিবার চেষ্টা করুন । বাঁহাদের মাছ মাংস খাইতে আপত্তি আছে, তাঁহারা যথাপরিমাণে দাল, দুধ, ছানা, দধি প্রভৃতি দুগ্ধজাত সামগ্রী ভক্ষণের ব্যবস্থা করুন । বাঁহারা গরীব, তাঁহারা ভাতের পরিমাণ কমাইয়া রুটী ও দাল খাইবার ব্যবস্থা করুন । দাল খাইতে আমরা পুরুযানুক্রমে অভ্যস্ত ; সুতরাং দালের পরিমাণ কিঞ্চিদধিক হইলে আমাদের কোন অসুখ হইবার সম্ভাবনা নাই । আমার উপদেশ-মত এখন অনেক ছাত্র বিভিন্নাকারে অধিক পরিমাণে দাল খাইতে আরম্ভ করিয়াছে, তাহাতে তাহারা উপকার ভিন্ন কোনরূপ অসুবিধা ভোগ করিতেছে না । ভাতের পরিবর্তে এক বেলা রুটী খাইলে, খাদ্যের সহিত অধিক পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থ গ্রহণ করিতে পারা যায়, কারণ ভাত অপেক্ষা রুটীর মধ্যে ছানাজাতীয় পদার্থ প্রায় দ্বিগুণ পরিমাণে অবস্থিতি করে । যে জাতি দাল-রুটী খায়, সে জাতির লোকেরা “ভেতো” বাঙ্গালী ও উড়িয়া জাতি অপেক্ষা যে অধিক

বলশালী ও পুরুষকারসম্পন্ন, সে বিষয়ে কিছুমাত্র সন্দেহ নাই । এদেশের জেলে একবেলা রুটীর বন্দোবস্ত করিয়া কয়েদিদিগের স্বাস্থ্যের যথেষ্ট উন্নতি সাধিত হইয়াছে ।

ছানা ভাতি উৎকৃষ্ট খাদ্য এবং পুষ্টি গুণ সম্বন্ধে ইহা মাছ মাংস হইতেও উৎকৃষ্ট এবং অপেক্ষাকৃত সস্তা । মাছ-মাংসের গ্ৰায় ইহার কোন অংশই পরিত্যক্ত হয় না । সুতরাং সকল দিক্ দেখিতে গেলে ইহা একটা সস্তা সামগ্রী । ছাত্রেরা বৈকালে অল্প জল-খাবারের পরিবর্তে ছানা খাইলে তাহাদের একটা বিশেষ পুষ্টিকর খাদ্য ভক্ষণ করা হইবে । গরীব ছাত্রেরা রুটী, দাল ও ছানা, এই তিনটা পদার্থের উপর বিশেষ দৃষ্টি রাখিলে, তাহারা দেহের পুষ্টি ও বল সম্বন্ধে বিশেষ লাভবান হইবে ।

এক্ষণে দেখা যাউক যে, দিবসে কোন খাদ্য-সামগ্রী কত পরিমাণে গ্রহণ করিলে আমাদের দেহ সুস্থ ও সবল থাকিতে পারে এবং আমরা কাণ্ড্য করিবার জন্য যথোচিত শক্তি লাভ করিতে পারি ।

পূর্বে উক্ত চারিজাতীয় উপাদান কোন খাদ্য সামগ্রীর মধ্যে কি পরিমাণে থাকে, তাহা জানা থাকিলে আমাদের খাত্তের প্রকার ও পরিমাণ সহজেই নির্দেশ করিতে পারা যায় । আমরা যে সকল খাদ্য সচরাচর ব্যবহার করিয়া থাকি, তাহাদের মধ্যে উক্ত চারি-প্রকার ভিন্নজাতীয় উপাদানগুলির প্রত্যেকটা শতকরা কত পরিমাণে অবস্থিত করে, এইস্থানে তাহার একটা তালিকা প্রদত্ত হইল ।

খাদ্য ।		জল । (Water)	ছানাজাতীয় উপাদান । (Protein)
চাউল (গড়ে)	...	১০.০	৫.০
ঐ (পাটনাই)	...	১০.৮২	৭.৯২
ঐ (বালাম)	...	১২.৫	৭.৫
ঐ (দেশী)	...	৯.৪	৬.৩৯
ঐ (বাঁকতুলনী আ তপ)	...	১২.৪	৬.৮৩
ঐ (ঐ সিদ্ধ)	...	১১.০৬	৬.৭১
ঐ (বোম্বাই)	...	১০.৮৩	৯.১০
ঐ (দাদঘানি পুরাতন)	...	১১.০	৫.৪
ঐ (চিনিশকর)	...	১২.০	৬.৭
ঐ (ব্রহ্মদেশীর)	...	১০.৩২	৬.৮৩
দাল (গড়ে)	...	১১.৩	২৩.৫
মোনামুগ	...	১১.৪	২৩.৮
মুংগের দাল (ভাজা)	...	৫.১	২৫.৫
কৃষ্ণমুগ	...	১০.৮	২২.২
মসুর	...	১১.৮	২৫.১
অড়হর	...	১৩.৩	১৭.১
খেসারি	...	১২.৭৪	২৪.০৮

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
০	৮৩.২	০.৫	পার্কস্
১.২৮	৭৮.২৩	১.২	জে এন্ মৈত্র
০.৪২	৭৮.৪৯	০.৭৪	ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ
০.১৫	৮৩.৩	০.৭৬	মেডিক্যাল্ কলেজ্
০.৭	৭৯.২	০.৭৬	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
০.৯	৮০.১	০.৬৮	
১.২৩	৭৭.১৩	০.৮৬	জে এন্ মৈত্র
০.১	৮২.২	০.৮২	ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ
০.১৬	৮০.৩৫	০.৪০	ঐ
০.৮২	৭৯.৮০	০.৮০	জে এন্ মৈত্র
২.২৯.	৫৫.৯	৭.১	পার্কস্
২.০	৫৪.৮	৯.০	ওয়ার্ডেন্, ডিমক্ ও হুপার
২.৭	৫৪.১	১০.২	ঐ
১.৪	৫৫.৫	৫.৮	গ্রন্থকার
১.৩	৫৮.৪	৩.৪	ওয়ার্ডেন্, ডিমক্ ও হুপার
২.৬	৫৫.৭	১১.৩	ঐ
২.৩৮	৫১.৩৮	২.৮	পার্কস্

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাজাতীয় উপাদান । (Protein)
মাসকলাই ...	১০.১	২২.৭
ছোলা (আশু) ...	১১.৫	২১.৭
গটর (Peas) ক্র ...	১৫.০	২২.০
ছোলার দাল ...	৯.৫৮	২৩.৬৬
গম ...	১৪.০	১৪.৬
ময়দা ...	১৫.০	১১.০
ক্র ...	১৭.৮	১১.০২
ক্র ...	১৩.২৬	১১.৬৭
আটা ...	১৪.৬৫	১১.৫
ক্র (যঁতাভান্দা - Wholemeal)	১১.৬০	২২.৮৬
মুজি ...	১০.৫২	১৪.৩৮
দব (Barley) ...	১১.৩	১২.৭
পাল্ বার্লি (Pearl barley) ...	১৪.৭	৭.৩
মকাই বা জনার (Maize) ...	১৩.৫	১০.০
ওটমিল্ (Oatmeal) ...	১৫.৫	১২.৬
এরারুট্ (Arrowroot) ...	১৫.৪	৮
শঠীর পালো ...	১২.৮	৩.৩৬

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
২.২	৫৫.৮	৯.২	ওয়ার্ডেন্, ডিনক্ ও ছপার
৪.২	৫৯.০	৩.৬	ঈ
২.০	৫৩.০	২.৪	ঈ
৪.৩০	৬০.০২	২.৪৪	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
১.২	৬৭.৯	১.৬	গটিয়ার্
২.০	৭১.২	.৮	পার্ক্ স্
১.০৬	৬৭.৫	.৭	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
১.৮৯	৬৯.৮৫	১.০০	জে এন্ মৈত্র
২.৯	৬৭.১	৩.৮৫	মেডিক্যাল কলেজ
৩.২১	৬৮.৫৪	২.৯৬	জে এন্ মৈত্র
২.২৮	৪৭.৪২	.৫১	স্বাস্থ্য-সমাচার পরীক্ষাগার
২.০	৭১.০	৩.০	পার্ক্ স্
১.১	৭৫.৮	১.০	চাচ
৬.৭	৬৪.৫০	১.৪	পার্ক্ স্
৫.৬	৬৩.০	৩.০	লেখ্ বি
.০	৮৩.৩	.২৭	পার্ক্ স্
৩.৬	৭৫.৩৬	১.৩২	স্বাস্থ্য-সমাচার পরীক্ষাগার

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাজাতীয় উপাদান । (Protein)
পানিফলের পালো	...	৮.৬
চিড়া (ভাজা)	৮.২	৯.২
মুড়ি	১০.১	৫.৯
ঐ	৬.৩	৭.৩
গুই	...	৫.৭
ঐ	৬.৪	৬.৯
* পাঁউরুটি (Bread)	৪০.০	৮.০
বিস্কুট (Biscuit)	৮.০	১৫.৬
সুন্দ-দুগ্ধ (মনুষ্য)	৮৮.০	২.৯৭
গো-দুগ্ধ (বিলাতি গরুর)	৮৬.৮	৪.০
ঐ (দেশীয় গৃহ-পালিত গরুর)	৮৬.৮৭	৩.৯৭
ঐ ঐ (গড়ে)	৮৬.৪০	৩.৯৭
ঐ (কলিকাতার বাজারের)	৯২.১৭	২.৫৭
ঐ মাঠা তোলা (Skimmed milk)	৮৮.০	৪.০
মহিষ-দুগ্ধ	৮১.০	৪.৪
ঐ (গড়ে)	৮১.৮	৪.৫২
ছাগদুগ্ধ	৮৭.৫৪	৩.৬২

খাদ্যজাতীয় উপাদান। (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান। (Carbo- hydates)	লবণজাতীয় উপাদান। (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম। (Au'hority)
...	৭৪.৭	...	মেডিক্যাল কলেজ্
০.১	৭৪.২	৩.৩	গ্রন্থকার
০.৩	৮২.৪	১.৩	স্বাস্থ্য-দপ্তার পরীক্ষাগার
১.২	৬৮.৩	৩.৩	গ্রন্থকার
...	৫০.০	...	মেডিক্যাল কলেজ্
২.৪	৭৩.০	১.৩	গ্রন্থকার
১.৫	৪৯.২	১.৩	পার্কস্
১.৩	৭৩.৪	১.৭	পার্কস্
২.৯০	৫.৮৭	০.১৬	ব্রাইড্
৩.৭	৪.৮	০.৭	ঐ
৪.২৮	৪.৮২	০.৬	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
৪.৪০	৪.৫০	০.৭৩	ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ
২.২৭	২.৬০	০.৩৯	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
১.৮০	৫.৪০	০.৮	লেথ'বি
৯.০	৪.৮	০.৮	ওয়াটসন্
৮.২	৪.৬	০.৮৮	ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ
৪.২০	৪.০	০.৫৬	ব্রাইড্

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাভিত্তিক উপাদান । (Protein)
গর্দভ-দুগ্ধ ...	৯১.১৭	১.৭৯
মেঘ-দুগ্ধ ...	৮২.২৭	৭.১০
ঐ ...	৭৯.৫৪	৬.৪৪
(Condensed milk) ..	২৪.৯৪	৯.৬৮
ঐ (Milk-maid brand)	৯.৭
ঐ (Nestle's Swiss milk) ...	১৫.৩০	৯.৯৮
দুগ্ধ (উৎকৃষ্ট) ...	৮৭.৮৪	৪.৭৭
ঐ (নাটোরের) ...	৮৪.৯৩	৫.৬৩
মাখন ...	৭.৫	১.০
ছানা ...	৫৮.৭৩	২১.৬৮
ঐ ...	৫৭.০৩	২২.৩৩
পনির (Cheese) ...	৩৬.০	৩১.০
ঐ (Swiss) ...	৩৪.৬	৩৩.৫
ঐ (Parmesan) ...	২৭.৫	৪৪.১
মাঠা (Cream) ...	৬৬.০	২.৭
ঐ (Devon Cream) ...	২৮.৬৭	৪.০৫
বরবটী (শুক) ...	১৩.৬	২২.০

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
১.০২	৫.৫	১.৪২	ব্লাইন্ড
৫.৩০	৪.২০	১.০	ঐ
৮.৮০	৪.৪০	১.৮২	সায়েন্স্ এমসোনিয়েসন্
৮.২০	৫৪.৫৩	১.২৫	হেনার
১১.০	৫৩.৩	...	স্বাস্থ্য-সমাচার পরীক্ষাগার
৮.৮৫	৬৩.৭০	২.১৭	ঐ
৩.৫৭	২.৮	০.৬১	এন্ এন্ বস্
৪.৮৫	২.৬৫	০.৯৭	জে এন্ মৈত্র
৯.০৫	...	১.০	বেন্
১৬.৮	০.২৮	১.৬৮	জে এন্ মৈত্র
১৮.৬৪	০.৩৮	১.৬৩	ফুড্ এণ্ড্ ড্রগ্‌স্
২৮.৫	...	৪.৫	পার্কস্
২৫.০	...	৩.৮	গটিয়ার
১৫.৯	...	৫.৭	ঐ
২৭.৭	২.৮	১.৮	লেথ্ বি
৬৫.০১	১.৭২	০.৪৯	ব্লাইন্ড
১.৫	৫৭.৫	৩.২৫	গটিয়ার

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাভাজীয় উপাদান । (Protein)
ফ্রেশ বীন্ (শুষ্ক) ...	১৬.০	২২.৫
আলু ...	৭৪.০	২.০
ঐ ...	৮০.২	১.৩১
আলুর খোসা ...	৮০.১	২.৭
বাঁধা কপি (Cabbage)	৯১.০	১.৮
ঐ ...	৯২.০	১.৫৬
ঐ ...	৯১.৫	১.৫
ইচড় (Unripe Jack fruit) ..	৬৩.৪১	৮.৫২
ফুলকপি ...	৯২.০	.৫
কলাইশুঁটী ...	৭৮.৪৪	৬.৩৫
অগ্ন্যাণ্ড তরকারি (গড়ে)	...	২.০৫
পিঁয়াজ ...	৮৮.৯০	১.৫৭
লাউ ...	৯৫.৮৮	.৫৫
বেগুন ...	৯৩.৬৪	.৮৯
পটোল ...	৯০.৬৪	৫.২৪
কাঁচা কলা ...	৭৯.০	১.৩১
গাজর ...	৮৫.১২	.৮৭

মাখনজাতীয় উপাদান। (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান। (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান। (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম। (Authority)
২.০	৫৮.০	২.৪	গটিয়ার
১.৬	২১.০	১.০	পার্ক্‌স্
২.৩৫	১৫.২৩	.৯	এ, কে, টর্গার, বম্বে
৮	১৪ ৬	১.৮	স্বাস্থ্য সমাচার পরীক্ষাগার
.০৫	৫.৮	.৭	পার্ক্‌স্
১.১১	৪.৯	.৪২	এ, কে, টর্গার, বম্বে
...	২ ১	.৬	গ্রাহকার
.৯৪	১৬.২৮	১.৯৫	জে. এন্‌ মৈত্র
০	২.০	.৭	গটিয়ার্
.৫৩	১২.০	.৮১	হচিন্সন্
.৩৪	৫.৩৩	...	মেডিক্যাল্ কলেজ্
২.৯৯	২.৫	.৪৫	এ. কে. টর্গার, বম্বে
২.৩৬	.৯	.২৬	ঐ
১.৪৮	৩.৪৮	১.৩৮	ঐ
.৩৬	৩.৮৬	.৮৪	জে এন্‌ মৈত্র
২.৭	১৬.৮	.১৭	এন্. এন্. বসু
৩.৫৪	৭.২৮	.৬৮	এ. কে. টর্গার, বম্বে

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাযাতীর উপাদান । (Protein)
টমেটো (বিলাতী বেগুন)	৯৪.৭৩	০.৮
রান্ধা আলু ..	৭৪.১০	০.৭৮
ওলকপি বা নল্কোল	৮৭.০	০.৮৪
ওল	৮০.৬০	২.২৯
ডেঁড়স	৯০.৪০	১.৯১
মুলা	৯৫.৭০	০.২১
পালং শাক	৯২.০	১.৬
মানকচু	৮১.২৪	১.৮২
পাপড়ি বা ওয়াল (Wal)	৯০.২৮	৩.৬৭
শিরোলা (Shirola)	৯২.০	১.১৭
ফ্রেঞ্চ বীন (কাঁচা)	৯০.২০	২.৭৩
বীট পালং (Beet root)	৮৩.৩০	১.৯৬
বিলাতি কুমড়া	৯৩.৪০	০.৯০
বরবটী (কাঁচা স্টী)	৯১.৯০	৩.৫০
মেতি (বড়)	৯২.০	৩.৩৯
ঐ (ছোট)	৯২.৯৬	৩.৩৯
লেটুস (Lettuce)	৯৫.৩৬	১.৩১

মাখনসাত্তীয় উপাদান। (Fat)	শর্করাসাত্তীয় উপাদান। (Carbo- hydrates)	লবণসাত্তীয় উপাদান। (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম। (Authority)
০.৪৯	৩.৬	...	এ কে, টর্গার, বস্বে
৩.৩১	২১.১৭	০.৫২	ঈ
০.৫৪	১১.৪	১.১৬	ঈ
২.৮৯	১২.৮	১.৪	ঈ
১.১১	৫.৭২	৮.	ঈ
০.৬	৩.৩৮	০.৬৪	ঈ
...	০.৫	২.৪	গ্রন্থকার
১.৬০	১১.৯৫	১.৪৬	জে এন্ মৈত্র
০.১৬	৪.৮৬	১.০২	এ. কে. টর্গার, বস্বে
১.৬৮	৪.৭৪	০.৪	ঈ
১.১৮	৫.১৬	০.৭২	ঈ
২.০১	১১.৪১	১.৩	ঈ
১.০৩	৩.৯৬	০.৭	ঈ
১.২৫	১.৭৫	১.৬	ঈ
১.৬০	২.০	১.০	ঈ
০.৮	২.০	৪.৮	ঈ
১.৩২	১.৪০	৬.	ঈ

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাভাজীয় উপাদান । (Protein)
কাঁঠাল বীজ ...	৪৬·৪৬	১৩·১৪
কাঁঠালিকলা ...	৬৭·৬৮	১·৩৫
চাটম কলা ...	৭৩·৩২	১·৫০
চাঁপা কলা ...	৭১·৪৭	১·৮০
কমলা লেবু ...	৮৮·২৫	০·৪৪
পেয়ারা (কাশীর) ...	৮০·০৪	...
পেয়ারা (দেশী) ...	৯১·২৩	৩·১৬
বেল .	৭৮·৭৬	·৬৬
আম্র (কাঁচা) ...	৯০·৬৯	·৫৯
ঐ (পাকা) ...	৭৫·৫	১·২
ঐ ঐ (ল্যাংড়া) ...	৮১·২৩	১·৬৪
আপেল (Apple) ...	৮৩·৫	·৩৯
কাঁঠাল ...	৮০·৮২	১·১৬
পীয়ার্ (Pear) ...	৮৩·০৩	·৩৬
পীচ্ (Peach) ...	৮০·০৩	·৬৫
আঙ্গুর (Grapes) ...	৭৪·৫২	·৫৯
স্ট্রবেরি (Strawberry) ...	৭৭·৬৬	১·০৭

মাখনজাতীয় উপাদান। (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান। (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান। (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম। (Authority)
১.৯৮	৩১.২০	২.২৭	এন্. এন্. বসু
০.৫	১৬.১১	০.৭৭	গ্রন্থকার
...	১৭.৭৮	০.৭৩	ঐ
১.৩	১৪.১৫	০.৯৭	ঐ
০.২৭	৬.৬২	০.৬	ঐ
০.১২	১১.২২	০.৬৬	ঐ
০.২৬	৬.৪২	০.৭২	জে. এন্. মৈত্র
০.৭২	১৬.১৪	১.১৬	ঐ
...	৩.৩৮	০.২৭	এন্. এন্. বসু
০.৭৬	১৭.৫৮	১.২	ঐ
০.৪২	১৮.১০	০.৮৪	জে. এন্. মৈত্র
...	৭.৭৩	০.৩১	কনিগ্
০.৪৩	১৮.৫৮	০.৯৬	জে. এন্. মৈত্র
...	৮.২৬	০.৩১	কনিগ্
.	৪.৪৮	০.৬৯	ঐ
...	২৪.৩৬	০.৫৩	ঐ
...	৬.২৮	০.৭	ঐ

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাভাতীয় উপাদান । (Protein)
রাঙ্গা বেরি (Raspberry) ...	৮৬.২১	.৫৩
মলা বেরি (Mulberry) ...	৮৪.৭১	.৩৬
গুজ বেরি (Gooseberry) ...	৮৫.৭৪	.৪৭
আনারস ...	৯০.২৬	.৪৬
বাদাম, শুষ্ক (Almonds) ...	৫.৪	২৪.২
আখরোট (Walnut) ...	৪.৬	১৫.৬
চীনা বাদাম ...	২৬.১৩	২৬.১৩
ঐ (ভাজা) ...	৪.২	২৪.১
ডালিমের রস৬১
বেদানারস৯৩
ডাবের জল ...	৯৫.৫২	১.৪১
ঝুনা নারিকেলের শাঁস ...	১৯.০৩	৫.৯৪
ডিম্ব (মুরগীর) ...	৭৩.৫	১৩.৫
ডিম্ব (খেতাংশ) ...	৮৫.৫	১২.৮৭
ঐ (পীতাংশ) ...	৫১.০৩	১৬.১২
হাঁসের ডিম ...	৭০.৫	১৩.৩
মাছ (বিলাতি, White fish) ...	৭৮.০	১৮.১

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
...	৩.৯৫	.৪৯	কনিগ্
...	৯.১	.৬৬	ঐ
...	৭.০৩	.৪২	ঐ
.২০	৮.১৩	১.৬৮	জে, এন্ মৈত্র
৫৩.৭	৭.২	২.৯	গাট্‌য়ার
৬২.৬	৭.৪	২.০	হচিন্সন্
৪৩.৮১	১৩.৬৮	১.৫৮	জে. এন্, মৈত্র
৪৭.২	৮.০	...	গ্রন্থকার
...	৬.৫	২.৩	মেডিক্যাল কলেজ
...	৭.৬	...	ঐ
.০৪	২.৩৯	.৬৩	সায়েন্স এসোসিয়েশন
৫৩.১৪	৫.৪৬	১.৩৯	জে. এন্, মৈত্র
১১.৬	...	১.০	পার্কস্
.২৫	•	.৬৩	ঐ
৩১.৩৯	•	১.০১	ঐ
১৪.৫	•	১.৩	হচিন্সন্
২.৯	•	১.০	পার্কস্

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাভাজীয় উপাদান । (Protein)
সামন (Salmon) ...	৪৬.৯	১২.১
ঐ (লোণা) ...	৪৬.০	২০.০
হেরিংস (Herrings, salted) ...	২৮.০	১৪.০
ইলিস ...	৭৬.৩৩	১৪.৮৫
কই (এদেশের পুকুরের)	১৭.৫
ঐ	৭৪.৬০	১৮.৩৫
মৃগেল (ছাল, কাঁটা ইত্যাদি বাদে)	৮০.১	১৮.০৭
কই ঐ ...	৮১.৮৩	১৭.৭৩
মাগুর ঐ ...	৭৮.৮৫	১৯.৪৯
ভেটকি ঐ ...	৭৭.২৭	১৬.২৬
টেংরা ঐ ...	৭৭.৭	১৭.২৮
পার্শে ঐ	১৫.৭২
তপ্‌সে (Mango fish) ...	৭৭.৮২	১৬.৭৬
গল্দা চিংড়ি (মুড়া বাদে) ...	৮৩.০৫	১৫.৪৫
গো-মাংস ...	৭৪.৪	২০.৫
শুকর-মাংস (চর্কি সমেত) ...	৩৯.০	৯.৮
ছাগ-মাংস	২৪.০৬
হরিণ-মাংস ...	৭৫.৭	১৯.৭

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
৬.৭		১.০	গটিয়ার
১০.৮	•	১৩.২	ঐ
১৪.০	•	১০.০	ঐ
৯.২৩	•	১.৯৫	জে এন্ মৈত্র
৭.৪	•	...	মেডিক্যাল কলেজ
৯.৫৬	•	১.৪২	জে এন্ মৈত্র
১.৩৩	•	১.০৫	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
১.৪২	•	১.০৬	জে এন্ মৈত্র
১.৫	•	১.৩	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
৪.১২	•	১.৮৪	জে এন্ মৈত্র
১.৩	•	১.১৫	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
৬.৩২	•	১.৯৭	জে এন্ মৈত্র
৪.১২	•	১.৮৩	ঐ
১.৪৮	•	১.৯০	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
৩.৫	•	১.৬	পার্ক্ স্
৪৮.৯	•	২.৩	লেখবি
২.৫	•	১.২	মেডিক্যাল কলেজ
১.৯	•	১.১	হচিন্সন্

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাভাতীঃ উপাদান । (Protein)
মেষ-মাংস (অস্থিসহ, স্থূলকায় প্রাণীর)	৪৩·৭	১৩·৫
মেষ-মাংস (নাতি স্থূলকায়) ...	৫২·০	১৬·০
মুরগী-মাংস (Fowl) ...	৭০·০	২৩·৩
রোস্ট্ মাংস (Roast) ...	৫৪·০	২৭·৬
কাঁচা মাংসের কাথ্ Rawmeat juice	...	১·৮
চিনি ...	৩·০	০
কাশীর চিনি ...	৩·২৬	০
দোবরা চিনি ...	১·০	০
মাৎগুড় ...	২৩·৪	০
সন্দেশ (উৎকৃষ্ট) ...	২০·২৫	১৮·১
মাংসের কাথ্ (Bouillon) ...	৯৮·৫	৬
ভাত ...	৫২·৭	৫·০
এক্ট্রাক্ট্ অব্ বীফ্ (Liebig's) ...	২১·৭	৩০·৪
কোকো ...	৫·৫	১৪·০
লুচি ...	১৯·৩	৭·৫
কুটী (হাতে গড়া, ময়ান দেওয়া) ...	১৭·৩৩	৯·৪

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
৩৩.২	০	০.৮	গটিয়ার্
১৬.০	০	১.০	ঐ
৩.১	০	১.০	ইচিন্সন্
১৫.৪৫	০	২.৯৫	রাঙ্ক্
...	মেডিক্যাল্ কলেজ্
০	৯৬.৫	০.৫	পার্কস্
০	৯৪.৪৮	০	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
০	৯৭.০	...	ঐ
০	৬৯.৭	৩.৪	ব্লাইদ্
১৯.৭৫	৪০.১৮	১.৬৫	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
০	০	৩	গটিয়ার্
১	৪১.৯	৩	ইচিন্সন্
০	০	১৭.৫	ঐ
৪৮.০	১৮.০	৫.০	ঐ
২২.৬৪	৫০.০৩	৫.৩	ডাক্তার সত্যেন্দ্রনাথ সেন
৩.৭১	৬৯.২০	৩.৩	ঐ

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে যেমন শরীরের ক্ষয় পূরণ এবং বৃদ্ধি সাধনের জন্ত খাদ্যের প্রয়োজন হয়, সেইরূপ শারীরিক শক্তি (Energy) এবং তাপ উৎপাদনের জন্তও খাদ্যের আবশ্যিক। খাদ্যদ্রব্য দেহমধ্যে দগ্ধ হইয়া যে পরিমাণ তাপ উৎপাদন করে, তাহা হইতে কার্যকরী শক্তির পরিমাণ নির্ধারিত হইয়া থাকে, কারণ তাপ ও শক্তি পরস্পর পরস্পরের রূপান্তর মাত্র। পাতুরে কয়লা পোড়াইয়া যে তাপ উৎপন্ন হয়, কল চালাইবার জন্ত আমরা তাহাকে কার্য করিবার শক্তিতে পরিণত করিয়া থাকি। প্রয়োজন হইলে কার্যকরী শক্তিকেও তাপে পরিণত করিতে পারা যায়।

খাদ্য-দ্রব্যের মধ্যে যে সকল বিভিন্ন জাতীয় উপাদান আছে, তাহাদের প্রত্যেকটির তাপ ও শক্তি উৎপাদন করিবার ক্ষমতা সমান নহে। ছানা বা আমিষ জাতীয় উপাদান (Proteins) যে পরিমাণ শক্তি উৎপাদন করে, শর্করা-জাতীয় উপাদান ও (Carbohydrates) সেই পরিমাণ এবং মাখন জাতীয় উপাদান (Fat) তদপেক্ষা দ্বিগুণ অধিক তাপ ও কার্যকরী শক্তি উৎপাদন করিতে সমর্থ। এইজন্ত আমাদের খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে যথা পরিমাণ স্নাত তৈল প্রভৃতি মাখন জাতীয় এবং চাউল, ময়দা, চিনি প্রভৃতি শর্করা জাতীয় পদার্থ বিদ্যমান থাকা উচিত; কারণ শুদ্ধ আমিষ জাতীয় খাদ্য হইতে তাপ ও শক্তি আহরণ করিতে হইলে এই জাতীয় খাদ্য প্রয়োজনাতিরিক্ত পরিমাণে গ্রহণ করিবার আবশ্যিক হয়। শর্করা এবং মাখন জাতীয় খাদ্য বিদ্যমান থাকিলে ছানা-

জাতীয় খাদ্যদ্রব্য হইতে তাপ উৎপাদনের আবশ্যক হয় না, সুতরাং পূর্বেক্ত দুই জাতীয় উপাদান আমাদের খাদ্যের মধ্যে যথা পরিমাণে থাকা একান্ত আবশ্যক ।

খাদ্যের ভিন্নজাতীয় উপাদান হইতে কি পরিমাণ শক্তি উৎপন্ন হয়, ফুড্ ক্যালরিমিটার নামক যন্ত্র সাহায্যে পরীক্ষা দ্বারা তাহা নির্দ্ধারিত হইয়াছে । ১ গ্রাম্ (Gramme) ছানা জাতীয় উপাদান হইতে ৪.১ ক্যালরি, ১ গ্রাম্ শর্করা জাতীয় উপাদান হইতে ৪.১ এবং এক গ্রাম্ মাখন জাতীয় উপাদান হইতে ৯.৩ ক্যালরি পরিমাণ কার্যকরী শক্তি উৎপন্ন হইয়া থাকে । সুতরাং আমরা যে সকল খাদ্য ভক্ষণ করি, তাহাদিগের মধ্যে এই সকল বিভিন্ন জাতীয় উপাদান শতকরা কত গ্রাম্ আছে, তাহা নিরূপণ করিয়া উহা হইতে কত পরিমাণ কার্যকরী শক্তি আহরণ করিতে সমর্থ হই, তাহা সহজেই নির্দ্ধারণ করিতে পারা যায় । ১ গ্রাম্ প্রায় ১৫½ গ্রেণের সমান ; ২৮.৩৫ গ্রাম্ ১ আউন্স হয় ।

একজন শ্রমশীল পূর্ণবয়স্ক ইয়োৰোপীয়ের পক্ষে দিবসে ৩০০০ ক্যালরি কার্যকরী শক্তির প্রয়োজন ; সুতরাং তাহাকে এরূপ খাদ্য গ্রহণ করিতে হইবে, যাহা হইতে ঐ ব্যক্তি দিবসে এই পরিমাণ শক্তি আহরণ করিতে সমর্থ হয় । আমরা ইতিপূর্বে দেখাইয়াছি যে একজন সহজ পরিশ্রমী সুস্থকায় ইয়োৰোপীয় যুবাপুরুষের খাদ্যের মধ্যে ৪½ আউন্স নিৰ্দ্ধল ছানা জাতীয় উপাদান, ৩½ আউন্স নিৰ্দ্ধল মাখন জাতীয় এবং ১৪ আউন্স নিৰ্দ্ধল শর্করা জাতীয়

উপাদান থাকা উচিত । এই পরিমাণ খাদ্য হইতে প্রায় ৩০০০ ক্যালরি কার্যকরী শক্তি প্রাপ্ত হওয়া যায় । সুতরাং এই পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করিলে ঐ ব্যক্তির ৩০০ গ্রেণ্ নাইট্রোজেন্, ৪৫০০ গ্রেণ্ কার্বন্ এবং পরিশ্রম করিবার সমস্ত শক্তি (৩০০০ ক্যালরি) আহরণ করিবার অভাব হয় না ।

এক্ষণে আমরা দেখিব যে বিভিন্ন প্রকার খাদ্য-সামগ্রীর কোনটা কত পরিমাণ গ্রহণ করিলে আমরা যথা পরিমাণ নাইট্রোজেন্, কার্বন্ ও কার্যকরী শক্তি (Energy) আহরণ করিতে পারি ।

আমরা সাধারণতঃ যে সকল দ্রব্য খাদ্যরূপে ব্যবহার করিয়া থাকি. তাহাদিগের প্রতি আউন্সে কত গ্রেণ্ জল, নাইট্রোজেন্ ও কার্বন্ থাকে এবং উহা হইতে কত পরিমাণ কার্যকরী শক্তি (Energy) আহরণ করা যাইতে পারে, তাহার বিবরণ একটা তালিকায় নিম্নে প্রদত্ত হইল :—

১ আউন্স ।	জল ।	নাইট্রো- জেন্ ।	কার্বন্ ।	কার্যকরী শক্তি (Energy) ক্যালরির পরিমাণে ।
সিদ্ধ মাংস ...	২৩৬	১৯.৩	১১০	৭০
কাঁচা মাংস ...	৩২৬	১৪.৩	৫৫	৭৫
মাছ ...	৩৪১	১২.৬	৪৮.২	৪০

১ আউল ।	জল ।	বাইটে।- জেনু।	কার্বন ।	কার্বাকরী শক্তি (Energy) ক্যালরির পরিমাণে ।
পক্ষী-মাংস (Fowl)	৩২৪	১৪.৭	৫৭	৮০
পাঁউরুটা ...	১৭৫	৫.৫	১১৬	৭০
ময়দা ...	৬৬	৭.৭	১৬৬	১০০
ষব ...	৪৯	৮.৯	১৭৩	...
বিস্কুট ...	৩৫	১০.৯	১৮০	১১২
চাউল ...	৪৪	৩.৫	১৭৫	৯৮
ওটমীল ...	৬৬	৮.৮	১৬৮	১১০
এরারুট ...	৫৭	০.৬	১৬২	৯৯
মটর (শুক) ...	৬৬	১৫.৪	১৫৬	৯২
আলু ...	৩২৪	১.৪	৪৫	৩৫
মাখন ...	৩৩	০.৭	২২৯	২২২
ডিম্ব ...	৩২২	৯.৪	৬৮	৭০
পনির ...	১৫৭	২১	১৬১	১২৪
ছন্ধ ...	৩৮০	২.৮	৩০	২০
চিনি ...	১৩	০	১৭৮	১১৫

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে সাধারণতঃ বাঙ্গালীর দেহের আয়তন এবং ওজন ইয়োরোপীয়দিগের সহিত তুলনায় কম এবং উহা-

দিগের অপেক্ষা আমরা অল্প ব্যায়াম ও অল্প পরিশ্রমের কার্য করিয়া থাকি । সুতরাং সাধারণ বাঙ্গালীর শরীর পোষণের জন্ত দিবসে অপেক্ষাকৃত অল্প পরিমাণ (২৫০ গ্রেন্) নাইট্রোজেনের প্রয়োজন হয় এবং ৩০০০ ক্যালরি শক্তির প্রয়োজন হয় না । অধিকাংশ বাঙ্গালীর দৈনিক পরিশ্রমের জন্ত ২৮০০ ক্যালরি শক্তি হইলেই যথেষ্ট হয় । নাতিদীর্ঘ একজন পূর্ণবয়স্ক দেড়মণ বা তদপেক্ষা কমদূন ওজনের সহজ-পরিশ্রমী বাঙ্গালীর পক্ষে প্রতিদিন যে প্রকার ও যে পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করিলে তাহা হইতে প্রায় ২৫০ গ্রেন্ নাইট্রোজেন, ৪,৫০০ গ্রেন্ কার্বন এবং ২৮০০ ক্যালরি পরিমাণ শক্তি সংগৃহীত হইতে পারে, তাহার তালিকা পরপৃষ্ঠায় প্রদত্ত হইল । এই পরিমাণ খাদ্যকে রুচি ও সুবিধামত ভাগ করিয়া দিবসে তিন বারে গ্রহণ করা উচিত । চাউল বা আটার অংশ কিঞ্চিৎ বাদ দিয়া ইহার সহিত মিষ্টান্ন ও ফল গ্রহণ করিতে পারা যায় । যাহারা নিরামিষাশী, তাহাদের মাছ বা মাংসের পরিবর্তে যথাপরিমাণ দুধ, দাল বা ছানা গ্রহণ করা আবশ্যিক ।

যে সকল বাঙ্গালীর শরীরের ওজন ও দৈর্ঘ্য ইহা অপেক্ষা অধিক এবং যাহাদিগকে অধিক শারীরিক পরিশ্রম করিতে হয়, তাহাদিগের, লবণ ব্যতীত তালিকা নির্দিষ্ট অপর সকল প্রকার খাদ্য সামগ্রীই, কিঞ্চিদধিক পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত ।

সহজপরিশ্রমী পূর্ণবয়স্ক প্রায় দেড়মণ ওজনের বাঙ্গালী ভদ্রলোকের
দৈনিক আহারের তালিকা।

খাদ্য দ্রব্য।	ছটাক	নাইট্রে- জেন্স। (গ্রেণ্)	কার্বণ্। (গ্রেণ্)	কার্যকরী শক্তি (Energy) ক্যালরির পরিমাণে।
চাউল ...	৩	২১	১,০৫০	৫৭৬
আটা ...	৫	৭৭	১,৬৬০	১০০০
দাল ...	২½	৪৬.২	৪৬৮	২৭৬
মাছ বা মাংস ...	২½	৫০.৪	২৪১.০	২৭০
আলু ...	২	৫.৬	১৮০	১০০
অগ্ৰাগ্র তরকারি	২	৬.০	৮০	৪০
তৈল বা ঘৃত ...	½	•	৩২৮.২	২২২
ছন্ধ ...	৮	৪৪.৮	৪৮০.০	৩২০
লবণ ...	½	•
মসলা ...	যথা- পরিমাণ	•
সমষ্টি ...	২৪½ ছটাক	২৫১.০ গ্রেণ্	৪৫৩৭.০ গ্রেণ্	২৮০৪ ক্যালরি

ডাক্তার বেড্‌ফোর্ড তাঁহার স্বাস্থ্য-রক্ষা নামক পুস্তকে পূর্ণবয়স্ক পরিশ্রমশীল ইউরোপীয় এবং ভারতবর্ষের উত্তরপশ্চিম-দেশবাসী ব্যক্তির পক্ষে খাদ্যের যেরূপ ব্যবস্থা করিয়াছেন, তাহা নিম্নে প্রদর্শিত হইল। এই পরিমাণ খাদ্য দিবসে ৩ বারে ভাগ করিয়া খাইতে হইবে।

ইউরোপীয়ের পক্ষে।

পাঁউরুটী	৮ ছটাক
মাংস	৪ "
মাখন, চর্কি বা ঘৃত	২ "
আলু	৮ "
ছন্ধ	৪ "
ডিম্ব	২ "
পনির	১ "
লবণ, মসলা, চা	যথা প্রয়োজন "

উত্তর-পশ্চিম-দেশবাসীর পক্ষে।

আটা	৬½ ছটাক
চাউল	৬½ "
ঘৃত বা তৈল	১ "
দাল	৩ "
মাংস (দালের পরিবর্তে)	৪ "
তরকারি	৫ "

লবণ	১ ছটাক
মসলা	যথা প্রয়োজন

যখন ডাক্তার পি, কে, রায় (Dr. P. K. Roy) মহোদয় প্রেসিডেন্সি কলেজের প্রিন্সিপালের পদে প্রতিষ্ঠিত ছিলেন, তখন তিনি আমাকে ছাত্রদিগের জন্য দৈনিক খাদ্যের একটি তালিকা প্রস্তুত করিতে অনুরোধ করিয়াছিলেন। আমি তাঁহাকে যে তালিকা প্রস্তুত করিয়া দিয়াছিলাম, তাহার সামান্য পরিবর্তন করিয়া পরপৃষ্ঠায় সন্নিবেশিত করিলাম। বর্তমান সময়ে আমাদের ছাত্রগণ অনেকেই কোন না কোনরূপ ব্যায়াম-ক্রীড়ায় যোগ দিয়া থাকে এবং তাহাদিগকে মানসিক পরিশ্রমও অধিক করিতে হয়। ঐ বয়সে তাহাদের শরীরের বৃদ্ধিসাধনের জন্যও অধিক পরিমাণ ছানাজাতীয় খাদ্যের (Proteins) প্রয়োজন হইয়া থাকে। সকল ছাত্রাবাসে এই তালিকা অনুযায়ী খাদ্যের ব্যবস্থা হইলে ছাত্রদিগের শারীরিক বৃদ্ধিসাধন এবং পরিশ্রমসাধ্য কর্ম করিবার শক্তির অভাব হইবে না। ভাত অপেক্ষা রুটী অধিক পুষ্টিকর খাদ্য, সুতরাং ছাত্রাবাসগুলিতে দুই বেলা ভাতের পরিবর্তে এক বেলা রুটীর ব্যবস্থা হওয়া উচিত। বাজারের খাবারের পরিবর্তে জলখাবারের জন্য ছানা বা মোহনভোগের ব্যবস্থা হইলে ভাল হয়। সহরে ভাল দুধ পাওয়া দুর্ঘট, সেই জন্য দুধের পরিবর্তে একবেলা দধি ভোজন করা উচিত।

একজন সুস্থকায় উন্নতদেহ ব্যায়ামশীল প্রায় পৌনে দুইমণ

ওজনবাহী ছাত্রের জন্ম দিবসে যে পরিমাণ খাদ্যের প্রয়োজন হয়, তাহা নিম্নে প্রদর্শিত হইল। ছাত্রদিগের স্বাস্থ্য ও দেহ-বিকাশের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া প্রত্যেক ছাত্রাবাসে এইরূপ ব্যবস্থা হওয়া উচিত।

চাউল	...	২½ ছটাক
দাল	...	১ ”
মাছ বা মাংস	...	৩ ছটাক
আলু ও অন্তর তরকারি		৫ ”
সয়দা	...	৫ ”
	...	১ ”
স্বত ও তৈল	...	১ ”
চিনি	...	½ ”
দধি	...	২ ..

এই পরিমাণ খাদ্য হইতে প্রায় ৩০০ গ্রেন্ নাইট্রোজেন, ৪৫০০ গ্রেন্ কার্বন এবং ৩০০০ ক্যালরি শক্তি প্রাপ্ত হওয়া যায়।

এককালে অধিক আহার না করিয়া ৩।৪ বারে ঐ পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করা উচিত। ঘন ঘন আহার করা যুক্তিসঙ্গত নহে, কারণ তাহা হইলে আমাশয়কে যথোপযুক্ত বিশ্রাম করিবার সময় দেওয়া হয় না। এককালে অধিক আহার করিলে পরিপাকের বিশেষ ব্যাঘাত হয়, আমাশয় ক্রমশঃ বিস্তৃত হইয়া পড়ে এবং

উহার পবিপাক-শক্তি ক্ষীণ হয় । গুরুভোজনে আলস্য উৎপন্ন হয় এবং দেহ জড়তাবাবিষ্ট হইয়া শারীরিক ও মানসিক পরিশ্রমে অপটু হয় । বালকেরা বিছালায়ে যাইবার কালে গুরুভোজন করিলে পাঠগৃহে সহজে নিদ্রায় আক্রান্ত হইয়া পড়ে । কিছু “হাতে রাখিয়া” ভোজন করা সর্বদা কর্তব্য ।

রাত্রে লঘু ভোজন স্বাস্থ্যের পক্ষে হিতকর । শয়নের অন্ততঃ দুই ঘণ্টা পূর্বে ভোজন করা উচিত । প্রত্যহ নিয়মিত সময়ে ভোজন করা স্বাস্থ্য-রক্ষার পক্ষে অনুকূল । একবার পূর্ণ ভোজনের পর অন্ততঃ ৫।৬ ঘণ্টা আর কিছু খাওয়া উচিত নহে । অবশ্য শিশু বা বালকের পক্ষে এ নিয়ম খাটে না ।

খাণ্ডের অগ্ন্যাণ্ড উপকরণ ।

মসলা।—খাণ্ড প্রস্তুত করিবার সময় আমরা নানাবিধ মসলা ব্যবহার করিয়া থাকি । মসলা না দিলে খাণ্ড রসনার তৃপ্তিকর হয় না, কিন্তু অধিক মসলার ব্যবহারে আমাশয়ের অস্বাভাবিক উত্তেজনা এবং পরিপাকের ব্যাঘাত হয় । আমরা সচরাচর মাছ, মাংস যে প্রকারে রন্ধন করিয়া থাকি, তাহাতে অত্যন্ত অধিক পরিমাণে তৈল বা ঘৃত ও মসলা ব্যবহৃত হইয়া থাকে । এরূপ অবস্থায় মাছ, মাংস সহজে পরিপাক হয় না । ইংরাজেরা যেরূপভাবে মাংস প্রস্তুত করেন, তাহাতে উহা পরিপাক করিবার বিশেষ সুবিধা হয় ; কিন্তু অগ্ন্যুপ অভ্যাস হেতু ঐরূপ মাংস থাইয়া আমাদিগের মধ্যে অনেকে তৃপ্তিবোধ করেন ন' । যথোপযুক্ত মসলা দিয়া মাছ, মাংস প্রস্তুত করিলে কোন অনিষ্ট হয় না, বরঞ্চ উহার মৃদু উত্তেজক ক্রিয়াদ্বারা বিভিন্ন পাচক-রস নিঃসরণ ও পরিপাক-কার্যের সহায়তা হয় । পিঁয়াজ সামান্য পরিমাণে ব্যবহার করিলে ব্যঞ্জনাদি অনেকের মুখরোচক হয়, কিন্তু অধিক পরিমাণে ব্যবহার করিলে খাণ্ড গুরুপাক হইয়া অনিষ্ট সাধন করে । হরিদ্রা, ধনে, আদা, জিরা, গোল মরিচ প্রভৃতি মসলাজাতীয় দ্রব্যের সামান্য পরিমাণে পচন-নিবারক গুণ আছে এবং ইহারা কোষ্ঠাশ্রিত দূষিত বায়ু নির্গমনের সহায়তা করে । রন্ধন অতিশয়

উগ্রগন্ধযুক্ত গরম মসলা, ইহার ব্যবহার নানা কারণে পরিত্যজ্য ।
অধিক লক্ষার ব্যবহার বর্জনীয় ।

চাটনি প্রভৃতি অম্ল দ্রব্য ।—সকল লোকেই খাদ্যের সহিত কোন না কোন প্রকার অম্ল দ্রব্য ব্যবহার করিয়া থাকে । লেবু, তেঁতুল, কুল, কাঁচা আম, চালতা, আমড়া, জলপাই, আলুবথরা প্রভৃতি নানাবিধ উদ্ভিজ্জ পদার্থ আমরা কোন না কোন আকারে খাদ্যের সহিত ব্যবহার করিয়া থাকি । সাহেবেরা খাদ্যের সহিত সিকি বা ভিনিগার (Vinegar) যথেষ্ট পরিমাণে ব্যবহার করিয়া থাকেন । ইহার মধ্যে এসিটিক এসিড্ নামক অম্ল দ্রব্য বিদ্যমান থাকে । এতদ্ব্যতীত এদেশে অনেকে দধি ব্যবহার করিয়া থাকেন । যে কোন অম্ল পদার্থ চিনি, গুড় প্রভৃতি মিষ্ট দ্রব্যের সংযোগে পক হইলে উহার পরিপাকের সহায়তা হয় । সকল অম্ল দ্রবই চিনি, গুড় প্রভৃতি মিষ্ট পদার্থের সহিত ভক্ষণ করা প্রশস্ত । অম্ল ক্ষুধা বৃদ্ধি হয় এবং খাদ্য পরিপাকের জন্ত যে সকল রসের প্রয়োজন হয়, অম্ল দ্রব্য খাইলে সেই সকল রস অধিক পরিমাণে নিঃসৃত হইয়া পরিপাক-কার্যের সহায়তা করে । স্বাভাবিক অবস্থায় রক্ত ঈষৎ ক্ষার-প্রতিক্রিয়া-সম্পন্ন (Alkaline) । রক্তের ক্ষারত্বের হ্রাস হইলে বিবিধ ব্যাধি উৎপন্ন হয় । উদ্ভিজ্জ-অম্ল শরীর মধ্যে ক্ষার ধাতুর উদ্ভিজ্জ লবণবিশেষে পরিণত হইয়া রক্তের স্বাভাবিক ক্ষারত্ব নষ্ট হইতে দেয় না, এইজন্য অম্ল মাত্রেয়ই, বিশেষতঃ লেবুর রসের, রক্তশোধন করিবার বিশেষ ক্ষমতা আছে । যে সকল

স্থানে টাটকা ফল, মূল, তরকারি সর্বদা পাওয়া যায় না, তথায় লেবুর রস খাওয়ার সহিত প্রত্যহ যথাপরিমাণে গৃহীত হইয়া থাকে। টাটকা ফল ও তরকারির অভাবে রক্ত দূষিত হইয়া স্কর্ভি (Scurvy) নামক যে উৎকট রোগ উৎপন্ন হয়, লেবুর রসের ব্যবহারে উহা নিবারিত হয়। অধিক অম্ল খাইলে বুক জালা করে এবং পরিপাকের ব্যাঘাত হয়।

দধি একটি উৎকৃষ্ট অম্লপদার্থ। অগ্ৰাণ্য অম্ল পদার্থ হইতে ইহার প্রভেদ এই যে, ইহা একটি পুষ্টিকর খাদ্য।- দধিতে কেবল শর্করার পরিমাণ কম থাকে কিন্তু দুগ্ধের অপর সকল উপাদানই ইহার মধ্যে থাকে। ভাত, রুটী, চিড়া প্রভৃতি পদার্থের সহিত যথোচিত পরিমাণে শুদ্ধ দধি খাইয়াই লোকে জীবনধারণ করিতে পারে। এতদ্ব্যতীত দধি খাদ্য-পরিপাকের বিশেষ সহায়তা করে। অনেকে দুধ পরিপাক করিতে পারেন না, কিন্তু দধি নিয়মিত পরিমাণে খাইলে তাহাদের কোন অনিষ্ট হয় না। বায়ুস্থিত এক প্রকার বীজাণু দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত হইয়া উহাকে দধিতে পরিণত করে। “দম্বলে” এই বীজাণু বর্তমান থাকে সুতরাং “দম্বল” ঈষৎক্ষণ দুগ্ধে যোগ করিয়া স্থিরভাবে রাখিয়া দিলে কয়েক ঘণ্টার মধ্যে উহা দধিতে পরিণত হয়। যে সকল বীজাণু দ্বারা দুগ্ধ দধিতে পরিবর্তিত হয়, তাহারা দেহের কোন অনিষ্ট সাধন না করিয়া স্বাস্থ্যরক্ষার সহায়তা করিয়া থাকে। দধির ব্যবহার আমাদের দেশে সর্বত্র প্রচলিত। দধি না থাকিলে নিম্নলিখিত

অঙ্গ ভঙ্গ হয় ; এ প্রথা সর্বদা সুসঙ্গত ও স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানানুমোদিত । আর একটা বিশেষ কথা এই যে দূষিত দুগ্ধের সহিত যে সকল বীজাণু আমাদের শরীরে প্রবেশ করিয়া কলেরা প্রভৃতি সাংঘাতিক রোগ উৎপাদন করে, দধির মধ্যে সে সকল বীজাণু পতিত হইলে বর্ধিত হইতে পারে না এবং শীঘ্র মরিয়া যায় । স্বনামখ্যাত অধ্যাপক মেচনিকফের পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে বীজাণু-বিশেষ দ্বারা প্রস্তুত দধি যথারীতি ভোজন করিলে আমাদের অঙ্গমধ্যে অবস্থিত অনিষ্টকারক বীজাণুদিগের (Tissue-destroying Bacilli) সংখ্যা হ্রাস প্রাপ্ত হয়, সুতরাং রোগ ও অকাল বার্কিক্যের হস্ত হইতে আমরা অনেক সময়ে অব্যাহতি লাভ করিতে পারি ।

দধির সহিত ভাত, রুটী, চিড়া, চিনি, গুড় অথবা কোন মিষ্টান্ন মিশ্রিত করিয়া ভক্ষণ করা উচিত ।

পানীয় ।—পরিষ্কৃত শীতল জলই শ্রেষ্ঠ পানীয় । আমাদের দেহরক্ষার জন্য জলের প্রয়োজনীয়তা সম্বন্ধে আমি ইতিপূর্বেই সংক্ষেপে আলোচনা করিয়াছি, এ স্থলে তাহার পুনরুল্লেখ নিম্প্রয়োজন । আহারের সময় বা অব্যবহিত পরে অধিক জল বা অত্যন্ত শীতল জল (বরফ জল) পান করা উচিত নহে ; ইহা দ্বারা আমাশয়স্থিত পাচকরস অধিকতর তরল বা শীতল হইয়া পরিপাক-কার্যের ব্যাঘাত জন্মায় । আহারের অন্ততঃ দুই ঘণ্টা পরে জল পান করিলে ক্ষতি হয় না । জল ব্যতীত

চা, কফি, কোকো, সোডাওয়াটার, লেমনেড, মদ্য প্রভৃতি পদার্থ পানীয়রূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। স্বাস্থ্যরক্ষার নিমিত্ত এ সকলের মধ্যে কোনটিরই আমাদের আবশ্যক হয় না। তবে চা, কফি বা কোকো নিয়মিত পরিমাণে পান করিলে কোন দোষ ঘটিতে দেখা যায় না, বরঞ্চ পরিশ্রমের পর ক্লান্তি ও অবসাদ দূর করিয়া অনেকের পক্ষে আরামদায়ক হইয়া থাকে। বেশী মাত্রায় চা কিংবা কফি ব্যবহার করিলে অগ্নিমান্দ্য উপস্থিত হয় এবং উহা স্নায়ুশুল্কীর ও হৃৎপিণ্ডের উত্তেজনা উৎপাদন করে। কোকোর মধ্যে শতকরা প্রায় ১৪ ভাগ ছানাজাতীয় ও ৪৮ ভাগ মাখন-জাতীয় উপাদান থাকে, কিন্তু যে পরিমাণ কোকো আমরা গ্রহণ করি, তাহা দ্বারা শারীরিক পুষ্টিসাধনের বিশেষ সহায়তা হয় না। তবে ইহা চা ও কফির তুল্য তত উত্তেজক পদার্থ নহে। পরিষ্কৃত জলে প্রস্তুত সোডাওয়াটার বা লেমনেড নিয়মিত পরিমাণে ব্যবহার করিলে কোন অনিষ্ট হয় না।

মদ্য একেবারেই বর্জনীয়। সুস্থশরীরে ইহার যে কেবল কোন আবশ্যকতা নাই তাহা নহে, সুরা অল্প মাত্রায়ও অধিক দিন ব্যবহার করিলে দেহাভ্যন্তরস্থ যন্ত্র সকল স্বাভাবিক অবস্থায় থাকে না। ঔষধ ব্যতীত সুরার ব্যবহার একেবারে নিষিদ্ধ। সুখের বিষয় এই আমাদের দেশে বর্তমান সময়ে ছাত্রমণ্ডলীর মধ্যে মদ্যের ব্যবহার নিতান্ত বিরল এবং ইংরাজী-শিক্ষিত সমাজ মধ্যে পূর্বে এই দোষ যতদূর দেখা যাইত, অধুনা তাহা অনেক পরিমাণে কমিয়া

গিয়াছে । কিন্তু শ্রমজীবীগণের মধ্যে পানদোষ এখন অতি প্রবল দেখিতে পাওয়া যায় । এই অমঙ্গল নিবারণ করিবার জন্ত সমাজ-হিতৈষি ব্যক্তিগণের যথোচিত সত্বপায় অবলম্বন করা অবশ্য কর্তব্য ।

দধি মছন করিয়া মাখন তুলিয়া লইলে ঘোল প্রস্তুত হয় । গ্রীষ্মকালে ঘোল অতি উৎকৃষ্ট পানীয় । জ্বরবিশেষ ও উদরাময় রোগে ঘোলের ব্যবহারে বিশেষ উপকারি দর্শে । সাধারণ কথায় বলে যে,— •

দিনান্তে চ পিবেৎ দুগ্ধং নিশান্তে চ পিবেৎ পয়ঃ ।

ভোজনান্তে পিবেৎ তক্রং কিং বৈদ্যশ্চ প্রয়োজনং ॥

দিনান্তে দুগ্ধ, প্রত্যুষে জল এবং আহারান্তে ঘোল পান করিলে বৈগ্ণ ডাকিবার প্রয়োজন হয় না ।

লেবুর রস যোগ করিলে ছানা কাটিয়া যায় ; ইহাকে ছাঁকিয়া লইলে যে জলীয় অংশ থাকে, তাহাকে ‘ছানার জল’ (Whey) কহে । ইহার মধ্যে অত্যল্প পরিমাণ পুষ্টিকর পদার্থ থাকিলেও রোগবিশেষে ইহা উঃ পথ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

এ দেশে দিবসে আহারের পর অনেকে ডাবের জল পান করিয়া থাকেন । ডাবের জল উপাদেয় ও উপকারী পানীয় ।

গ্রীষ্মকালে এ দেশে অনেক লোকই নানা প্রকার সরবৎ ব্যবহার করিয়া থাকেন । ফলের সরবৎ পান করিলে রক্ত পরিষ্কৃত হয় এবং

শরীর স্নিগ্ধ হয়। সরবতে মিষ্টের ভাগ অধিক থাকে বলিয়া স্থলকায় ব্যক্তি এবং বহুমূত্র-রোগীর পক্ষে ইহা হিতকর নহে।

আজকাল নানাপ্রকার ফলের গন্ধযুক্ত কৃত্রিম সিরাপ (Fruit syrup) প্রস্তুত হইতেছে। ইহাদিগকে যথোচিত পরিমাণ শীতল জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া অনেকেই গ্রীষ্মকালে পানীয়রূপে ব্যবহার করিয়া থাকেন। কৃত্রিম সিরাপ অধিক পরিমাণে ব্যবহার না করাই কর্তব্য।

(৯)

নিত্যব্যবহার্য কয়েকটা খাদ্য ।

দুগ্ধ * ।—পূর্বে উক্ত হইয়াছে যে দুগ্ধই আমাদের আদর্শ খাদ্য । শিশুর পক্ষে স্তন-দুগ্ধই প্রশস্ত । স্তন-দুগ্ধের অভাবে গর্দভীর দুগ্ধ ব্যবহার করা যাইতে পারে অথবা গো-দুগ্ধ ব্যবহার করিতে হইলে ১ ছটাক গো-দুগ্ধের সহিত ১ ছটাক জল মিশ্রিত করিয়া ফুটাইয়া উহাতে ৬০ গ্রেণ দুগ্ধ-শর্করা (Milk sugar) বা তদভাবে মিছরী এবং ছোট এক চামচ মাঠা (Cream) ও অল্প পরিমাণে চুণের জল যোগ করিলে উহা স্তন-দুগ্ধের পরিবর্তে ব্যবহৃত হইতে পারে (পরিশিষ্ট দেখ) । শিশু ছয় মাসের উপর

* “গব্যং দুগ্ধং বিশেষেণ মধুরং রস পাকয়োঃ ।

শীতলং শুষ্কং স্নিগ্ধং বাতপিত্তাশ্রনাশনং ॥

দোষ-ধাতু-মলশ্রোতঃ কিক্ধিৎ ক্লেদকরং গুরু ।

জরাসমস্ত রোগানাং শাস্তিকৃৎ সেবিনাং সদা ॥”

গো-দুগ্ধ রসে ও পাকে বিশেষ মধুর, শীতল, শুষ্কজনক, স্নিগ্ধ, বাতপিত্ত ও রক্তহৃষ্টি নাশক, দোষ ধাতু মল ও শ্রোতের কিক্ধিৎ ক্লেদকর ও গুরু । যাহারা সতত দুগ্ধ পান করে, তাহাদের জরা ও সমস্ত রোগের শাস্তি হয় ।

“মহিবং মধুরং গব্যং স্নিগ্ধং শুষ্ককরং গুরু ।

নিজ্রাকরমভিযানি স্নুধাধিক্যকরং হিমং ॥”

মহিবীর দুগ্ধ গব্যদুগ্ধ অপেক্ষা মধুর, স্নিগ্ধ (অধিক স্নেহপদার্থবিশিষ্ট), শুষ্ককর, গুরুপাক, নিজ্রাজনক, অভিযানি, স্নুধাধিক্যকর ও শীতবীৰ্য্য ।

হইলে অনেক স্থলে গো-দুগ্ধের সহিত কেবল মাত্র সামান্য পরিমাণ জল মিশাইবার প্রয়োজন হয়। বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে গো-দুগ্ধের ব্যবহার সর্বত্র প্রচলিত।

বিশুদ্ধ গো-দুগ্ধের আপেক্ষিক গুরুত্ব (Specific gravity) ১.০২৯।৩০ হইয়া থাকে এবং উহাতে শতকরা অন্ততঃ ১২½ ভাগ কঠিন পদার্থ ও অবশিষ্ট জল থাকা উচিত। এক সের গো-দুগ্ধে মোটামুটি ২½ কাঁচা ছানা, ৩ কাঁচা চিনি, ২½ কাঁচা মাখন এবং ½ কাঁচা লবণজাতীয় পদার্থ থাকে। মহিষ-দুগ্ধে গো-দুগ্ধ অপেক্ষা প্রায় দ্বিগুণ পরিমাণ মাখন থাকে। এ জন্ত উহা গো-দুগ্ধের ত্রায় (বিশেষতঃ রোগী ও শিশুর পক্ষে) সুপাচ্য নহে। মহিষ-দুগ্ধের সহিত সমপরিমাণ জল মিশাইলে মাখন সম্বন্ধে উহা প্রায় গো-দুগ্ধের তুল্য গুণশালী হয়। ছাগ-দুগ্ধ প্রায় গো-দুগ্ধের তুল্য সারবান ; অনেক সময়ে ইহার সহিত জল

“ছাগং কষায়ং মধুরং শীতং গ্রাহি তথা লঘু।

রক্তপিত্তাতিসারঘ্নং ক্ষয়কাসজ্বরপহং ॥”

ছাগীর দুগ্ধ কষায়, মধুর রস, শীতবীৰ্য্য, মল-সংগ্রাহক, লঘু এবং রক্তপিত্ত-অতিসার-ক্ষয়কাস ও জ্বর নাশক।

“নারীয়া লঘু পয়ঃ শীতং দীপনং বাতপিত্তজিৎ।

চক্ষুঃশূলান্তিষাতঘ্নং নস্তাশ্চ্যোতনয়োব'রম্ ॥”

নারীর দুগ্ধ লঘু, শীতল, অগ্নিদীপক, বাতপিত্ত-প্রশমক, চক্ষুঃশূল ও অতিষাত নাশক। ইহা নস্তে ও আশ্চোতনে প্রশস্ত।

দুগ্ধবর্গ—ভাবপ্রকাশ।

মিশ্রিত করিয়া ব্যবহার করিবার প্রয়োজন হয় না। অনেক স্থলে ছাগ-দুগ্ধ শিশু ও রোগীর পক্ষে হিতকারী। তবে ছাগ-দুগ্ধে এক প্রকার দুর্গন্ধ অনুভূত হয় বলিয়া অনেকের পক্ষে উহা রুচিকর হয় না।

দুগ্ধ হইতে ছানা, মাখন, ঘৃত, দধি, ঘোল, ক্ষীর, সর প্রভৃতি

“দধ্যুক্ষং দীপনং স্নিগ্ধং কষায়ানুরসং গুরু ।

প্লাকেহ্মং গ্রাহি পিত্তাস্র শোধমেদঃ কফপ্রদম্ ॥

মূত্রকৃচ্ছে, প্রতিশ্যায়ৈ শীতগে বিষমজ্বরে ।

অতিসারেহরুচৌ কার্শ্যে শস্যতে বলগুরুকৃৎ ॥”

দধি উষ্ণবীৰ্য্য, অগ্নিদীপক, স্নিগ্ধ, কষায়ানুরস, গুরু, গ্রাহি ও অল্পপাক। ইহা বাসপিত্ত-রক্তশোধ-মেদঃ ও কফপ্রদ, বল ও গুরুকারক। ইহা মূত্রকৃচ্ছে, প্রতিশ্যায়ৈ, শীতগ বিষমজ্বরে, অতিসারে, অরুচিতে ও কার্শ্যে প্রশস্ত। যত প্রকার দধি আছে, তন্মধ্যে গবাদধি অধিক গুণাশালী বলিয়া উক্ত হইয়াছে; ইহা বাত-নাশক।

ঘৃত, চিনি, মুলগাম্বুপ, মধু বা আমলকী সংযুক্ত না করিয়া রাত্রিতে দধি ভোজন আয়র্ষেদ মতে নিষিদ্ধ।

দধিবর্গ—ভাবপ্রকাশ।

“তক্রং রুচিকরং বহিদীপনং পাচনং পরম্ ।

উদরে যে গদাস্তেষাং নাশনং তৃপ্তিকারকং ॥”

তক্র (ঘোল) রুচিকারক, অগ্নিদীপক এবং অতিপাচক। উদরে যে সকল রোগ জন্মে, তৎসমুদয়ের নাশক ও তৃপ্তিকারক।

তক্রবর্গ—ভাবপ্রকাশ।

নানাবিধ উপাদেয় খাণ্ড সামগ্ৰী প্রস্তুত হইয়া সকল দেশেই (বিশেষতঃ ভারতবর্ষে) প্রচুর পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

“নবনীতস্থ সত্যং স্বাদু গ্রাহি হিমং লঘু ।
মেধ্যং কিঞ্চিৎ কষায়ান্নমীষস্তক্রাংশসংক্রমাৎ ॥”

সদ্যোজাত নবনীত স্বাদু, সংগ্রাহি, শীতবীৰ্য্য, লঘু, মেধাবর্দ্ধক ; তক্রাংশের সংযোগ হেতু ইহা কিঞ্চিৎ কষায়ান্নরস ।

নবনীতবর্গ—ভাবপ্রকাশ ।

“গব্যং যুতং বিশেষেণ চক্ষুৰ্যং বৃষ্যমগ্নিকৃৎ ।
স্বাদুপাকরসং শীতং বাতপিত্তকফাপহং ॥
মেধালাবন্যকস্তোজস্তেজোবৃদ্ধিকরং পরং ।
অলক্ষ্মী পাপরক্ষোন্নং বয়সঃ স্থাপকং গুরু ॥
বলাং পবিত্রমাযুষ্যং সুমজ্জল্যং রসায়নং ।
সুগন্ধং রোচনং চাক্র সৰ্ব্বাজ্যেযু গুণাধিকম্ ॥”

গব্যযুত চক্ষুর বিশেষ হিতকর, বৃষ্য, অগ্নিবর্দ্ধক, স্বাদুপাকরস, শীতবীৰ্য্য, বাতপিত্ত-কফ-নাশক, মেধালাবন্যকাস্তোজঃ ও তেজোবৃদ্ধিকর, অলক্ষ্মী পাপ ও রক্ষোন্ন, বয়স্থাপক, গুরু, বলকর, পবিত্র, আয়ুষ্কর, সুমজ্জল্য, রসায়ন, সুগন্ধ এবং রোচক । সৰ্ব্বপ্রকার যুতের মধ্যে গব্য যুত উৎকৃষ্ট ও অধিক গুণশালী ।

“মাহিষস্থ যুতং স্বাদু পিত্তরক্তানিলপহং ।

শীতলং শ্লেষ্মলং বৃষ্যং গুরু স্বাদু বিপচ্যতে ॥”

মাহিষ-যুত স্বাদু, পিত্তরক্ত ও বায়ু নাশক, শীতল, শ্লেষ্মকর, বৃষ্য, গুরু ও স্বাদু বিপাক ।

যুতবর্গ—ভাবপ্রকাশ ।

ছানা যথোচিত পরিমাণে খাইলে মাছ মাংস খাইবার প্রয়োজন হয় না । ছানা, মাছ মাংস অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকর এবং সস্তা । অথচ মাছ মাংসের মধ্যে যে সকল অনিষ্টকর পদার্থ থাকে, ছানার মধ্যে তাহা থাকে না । আমাদের দেশে যাহারা মাছ মাংস ভক্ষণ করেন না, তাহাদের অধিক পরিমাণ ছানা ব্যবহার করা উচিত ।

আয়ুর্বেদে ছানা ধারক, গুরু ও রুক্ষ বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে ।

দুগ্ধের সহিত গোয়ালারা অপরিষ্কৃত জল মিশ্রিত করে বলিয়া এবং রুগ্ন গরুর দুধ হইলে, উহা হইতে কতিপয় উৎকট সংক্রামক রোগের বীজ মনুষ্য-শরীরে প্রবেশ করিবার সম্ভাবনা আছে । দুগ্ধ রীতিমত ফুটাইয়া পান করিলে এই বিপদ হইতে অব্যাহতি লাভ করা যায় । দুগ্ধে যে ভাইটামিন্ থাকে, ফুটাইয়া লইলে উহা কতকপরিমাণে নষ্ট হয় বটে, কিন্তু তথাপি এদেশে দুগ্ধ না ফুটাইয়া পান করা উচিত নহে ।

শুদ্ধ দুধ না খাইয়া উহার সহিত পাউরুটি বা ভাত মিশ্রিত করিয়া খাইলে অধিক উপকার লাভ করা যায় । দুধ ও পাউরুটি একত্রে অতি উৎকৃষ্ট সারবান খাদ্য ।

মন্তব্য * ।—আমরা বাজারে যে মাছ ক্রয় করি, অঁইস, কাঁটা হিসাবে তাহা হইতে শতকরা প্রায় ৫০।৬০ ভাগ পরিত্যক্ত

* “রোহিতঃ সর্বমৎস্যানাং বরো বৃষ্যোহর্দিষ্ঠাষ্টিমিৎ ।

কষায়ানুরসঃ স্বাদুর্বাভয়ো নাতিপিত্তকং ।

উর্দ্ধজক্রগতান্ রোগান্ হস্তাদ্ রোহিতমুণ্ডকং ॥”

রোহিত-মৎস্য সকল মৎস্য অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ । ইহা বৃষ্য, অর্দিষ্ঠ নাশক,

হয় । তাজা মাছ সর্বদা ব্যবহার করা উচিত ; পচা মাছ কখনই ব্যবহার করা উচিত নহে । রুই, কাংলা, বাটা মোকলা, কই, মাগুর, শিঙ্গী প্রভৃতি মৎস্য সুপাচ্য ও বলকারক । ইলিশ মাছে তৈলের ভাগ অধিক থাকে বলিয়া উহা অপেক্ষাকৃত দুপাচ্য । পার্শে, ভেটকি, টেংরা, ভাঙন প্রভৃতি মৎস্য মুখরোচক কিন্তু ছোট ছোট রুই কাংলার গ্ৰায় সুপাচ্য নহে । ক্ষুদ্র মৎস্য রুচিকর, লঘুপাক ও বলবর্দ্ধক ।

চিংড়ি ও কাঁকড়া মৎস্য-শ্রেণীভুক্ত নহে এবং মুখরোচক হইলেও

কষায়ানুরস, স্বাদু, বাতঘ্ন ও নাতিপিত্তকর । রোহিতের মৃগ উর্দ্ধজরগত রোগ-নাশক ।

“ইলিশো মধুর স্নিগ্ধোরোচনো বহুবর্দ্ধনঃ ।

পিত্তহৎ কফকৃৎ কিঞ্চিল্লঘুবৃষ্যোহনিলঃপহঃ ॥”

ইলিশ মৎস্য মধুর, স্নিগ্ধ, রোচক, অগ্নিবর্দ্ধক, পিত্তহৎ, কফকৃৎ, কিঞ্চিৎ লঘু, বৃষ্য, বায়ু-নাশক ।

“ভাকুরো মধুরঃ শীতো বৃষ্য গ্লেহ্নকরেঃ গুরুঃ ।

বিষ্টভাজনকশ্যাপি রক্তপিত্তহরঃ স্মৃতঃ ॥”

ভাকুর বা ভেটকি মাছ মধুর রস, শীতগাধা, বৃষ্য, গ্লেহ্নকর, গুরুপাক, বিষ্টভাজনক ও রক্তপিত্ত-নাশক ।

“কবিকা মধুরা স্নিগ্ধা কফঘ্না রুচিকারিণী ।

কিঞ্চিৎ পিত্তকরী বাতনাশিনী বহুবর্দ্ধিনী ॥”

কবিকা বা কই মাছ মধুর রস, স্নিগ্ধ, কফঘ্ন, রুচিকারক, কিঞ্চিৎ পিত্তকর, বাত-প্রশমক ও অগ্নিবর্দ্ধক ।

সুপাচ্য নহে । লোণা মাছ ও শুষ্ক (শুটকি) মাছ পূর্ব বাঙ্গালায় অত্যন্ত অধিক পরিমাণে ব্যবহৃত হয় । ইহারা তাজা মাছের ন্যায় সুপাচ্য ও পুষ্টিকর নহে । মাছের ডিম পুষ্টিকর ও বলকারক খাদ্য । তপসে মাছ গ্রীষ্মকালে আমের সময়ে আমদানি হয় বলিয়া ইহার নাম Mango fish । ইহা খাইতে রুচিকর কিন্তু অপেক্ষাকৃত গুরুপাক ।

মাছ বা মাংস অধিক সিদ্ধ হইলে উহার মধ্যস্থিত ছানাজাতীয় উপাদান জমাট বাধিয়া অধিক কঠিন হইয়া অপেক্ষাকৃত দুপাচ্য হয় এবং উহার সারাংশ কিয়ৎপরিমাণে জলের সহিত নির্গত হইয়া যায় । এ জন্ত মাছের সহিত উহার ঝোলও ভক্ষণ করা উচিত ।

“মৎসুরো বাতহৃদ্যলো। বৃষ্য কফকরো লঘুঃ ।”

মাগুর মাছ বাতনাশক, বলকর, বৃষ্য, কফজনক ও লঘু ।

“শুক্লীতু বাতশমনী শ্লিষ্কা শ্লেষ্ম-প্রকোপনী ।

রসে তিস্তা কষায়চলয়ী রুচ্যা স্মৃতাঃ বৃধৈঃ ॥”

শিঙ্গী মাছ বাতপ্রশমক, শ্লিষ্ক, শ্লেষ্মপ্রকোপক, তিস্তকষায়রস, লঘু ও রেচক ।

“ক্ষুদ্রমৎস্যোঃ স্বাদুরসা দোষত্রয় দিনাশনাঃ ।

লঘুপাক। রুচিকরা বলদাস্তে হিতামতাঃ ॥”

ক্ষুদ্র মৎস্য স্বাদুরস, ত্রিদোষ-নাশক, রুচিকর, লঘুপাক; এবং বলবর্ধক ।

“শুষ্ক মৎস্যো নবা বল্যা দুর্জরা বিড়বিবন্ধিনঃ ॥”

শুষ্ক (শুটকি) মৎস্য বলকর, দুর্জর ও মলবিবন্ধক ।

মৎসুবর্গ—ভাবপ্রকাশ ।

আমরা সচরাচর অল্প তৈলে মাছ ভাজিয়া থাকি । ইহাতে মাছ ঠিক থাকে না । ফুটন্ত ছাঁকা তেলে কাঁচা মাছ ফেলিয়া দিয়া ২।৩ মিনিটের মধ্যে উহাকে তুলিয়া লইলে মাছের সারাংশ কিছুমাত্র নষ্ট হয় না এবং উহা অধিক কঠিন হয় না, স্নতরাং মুখরোচক ও সুপাচ্য হইয়া থাকে ।

মাছ বা মাংসের ব্যঞ্জন প্রস্তুত করিতে হইলে উহাকে প্রথমতঃ ফুটন্ত জলে কয়েক মিনিটের জন্ত ফেলিয়া দিতে হইবে ; পরে মৃদু জ্বালে সিদ্ধ করিয়া ব্যঞ্জন প্রস্তুত করা উচিত ।

মৎস্য ভক্ষণ করিলে বাত হয় না, রাজবল্লভ এই কথা নির্দেশ করিয়াছেন :—

“মৎস্যশিনো ন বাধন্তে রোগাবাতসমুদ্ভবা ।”

পূর্বে অনেকে বিশ্বাস করিতেন যে মাছে বেশী পরিমাণে ফস্ফরস্-ঘটিত লবণ থাকে, এজন্য যাহারা মস্তিষ্ক অধিক চালনা করেন, মৎস্য তাঁহাদের পক্ষে একটা প্রশস্ত খাদ্য । এক্ষণে অনেকে এই মতের মূলে কোন সত্য আছে বলিয়া বিশ্বাস করেন না । তবে মাছ পুষ্টিকর ও সহজে পরিপাক হয় বলিয়া উহা মস্তিষ্কের পক্ষে বলকারী খাদ্য । এ দেশে যাহাদের মানসিক পরিশ্রম অধিক অথচ শারীরিক পরিশ্রম সামান্য মাত্র, তাঁহাদের শর্করা ও মাখনজাতীয় খাদ্যের পরিমাণ কমাইয়া কিঞ্চিদধিক পরিমাণ মৎস্য, মাংস, ছানা, ডিম, দুধ প্রভৃতি ছানাভাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা উচিত ।

আজকাল টিনের কোটার মাছ (Tinned fish) অনেকে ব্যবহার করিয়া থাকেন । বলা বাহুল্য যে তাজা মাছের ত্রায় ইহা পুষ্টিকর নহে এবং অনেক সময়ে বিকৃত হইয়া বিষাক্ত হইয়া পড়ে ।

তাজা মাছের গা টিপিলে আঙ্গুল বসে না । উহার শরীর আড়ষ্ট, চক্ষু উজ্জল ও ফুল্কো লাল থাকে এবং উহাতে কোনরূপ দুর্গন্ধ পাওয়া যায় না ।

মাংস * ।—মাংসে অস্থি ইত্যাদি হিসাবে শতকরা প্রায় ২০ ভাগ বাদ যায় । আয়ুর্বেদমতে সকল মাংসই বাতহর, বৃংহণ, বলপুষ্টিকারক, প্রীতিজনক, গুরু, স্বাদু, মধুররস ও মধুর-বিপাক । মাংস একটা উৎকৃষ্ট সারবান খাদ্য এবং ইহা মুখ-রোচক ও উত্তেজক বলিয়া পৃথিবীর সর্বত্রই ইহার ব্যবহার প্রচলিত । ক্রম জন্তুর মাংসের ব্যবহার একেবারেই নিষিদ্ধ । নিতান্ত শীর্ণ বা অতি সুলকায় প্রাণীর মাংস উপকারী নহে । মাংস

* “গোমাংসং স্নিগ্ধং পিত্তশ্লেষ্মবিবর্জনং ।

বৃংহণং বাতহৃদৃ বল্যমপথ্যং পীনসপ্রণুৎ ॥”

গোমাংস অতি গুরুপাক, স্নিগ্ধ, পিত্তশ্লেষ্মবিবর্জনক, বৃংহণ, বাতনাশক, বলকর, অপথ্য ও পীনস-নাশক ।

“কুকুটো বৃংহণঃ স্নিগ্ধো বীৰ্য্যোক্ষোহনিলহৃদৃ গুরুঃ ।

চক্ষুর্ষ্য গুরুকককৃৎ বল্যো বৃধ্যঃ কষায়কঃ ॥”

কুকুটমাংস বৃংহণ, স্নিগ্ধ, উষ্ণবীৰ্য্য, বায়ুনাশক, গুরু, নেত্রহিত, গুরুকারক, কক্ষবিবর্জনক, বলপ্রদ, বৃধ্য ও কষায় ।

অধিক রক্তবর্ণ বা বেশী ফেকাসে হওয়া উচিত নহে । মাংস টিপিয়া নরম বোধ হইলে অথবা উহার কোন স্থানে ঈষৎ সবুজ রং দেখা দিলে উহা বিকৃত হইতে আরম্ভ হইয়াছে, বৃষ্টিতে হইবে । তাজা মাংস স্থিতিস্থাপক এবং উহাতে কোনরূপ দুর্গন্ধ অনুভূত হয় না ।

আয়ুর্বেদে গোমাংস অপথ্য বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে । গরু, শূকর প্রভৃতি কতকগুলি প্রাণীর মাংসে অনেক সময়ে নানাবিধ

“ছাগমাংসং লঘু স্নিগ্ধং স্বাদুপাকং ত্রিদোষহুৎ ।

নাতিশীতমদাহি স্যাৎ স্বাদু পীনসনাশনং ।

পরং বলকরং রুচ্যং বৃংহণং বীর্ঘ্যবর্দ্ধনম্ ॥”

ছাগমাংস লঘু, স্নিগ্ধ, স্বাদুপাক, ত্রিদোষহুৎ, নাতিশীতবীর্ঘ্য, অদাহী, স্বাদুরস, পীনসনাশক, অতি বলকর, রোচক, বৃংহণ ও বীর্ঘ্যবর্দ্ধক ।

“মেঘস্য মাংসং পুষ্টিসাৎ পিত্তশ্লেষ্মকরং ॥”

মেঘমাংস পুষ্টিকর, পিত্তশ্লেষ্মজনক ও গুরুপাক ।

“মাংসং নিষ্কাসিতাণ্ডস্যচ্ছাগস্য কফকুৎ গুরু ।

শ্রোতঃশুদ্ধিকরং বল্যং মাংসদং বাতপিত্তহুৎ ॥”

নিষ্কাসিতাণ্ড ছাগের অর্থাৎ খাসীর মাংস কফজনক, গুরুপাক, শ্রোতঃশুদ্ধিকর, বলপ্রদ, মাংসবর্দ্ধক ও বাতপিত্তনাশক ।

“অজানুতস্য বালস্য মাংসং লঘুতরং স্মৃতং ।

হৃদ্যং ক্ষরহরং শ্রেষ্ঠং স্মৃথদং বলদং ভূশম্ ॥”

ছাগশিশুর মাংস অতি লঘুপাক, হৃদ্য, ক্ষরহর, অতিস্মৃথকর, অতি বলবর্দ্ধক ও শ্রেষ্ঠ ।

মাংসবর্গ—ভাবপ্রকাশ ।

কুমির ডিম অথবা যক্ষ্মা-রোগের বীজ নিহিত থাকিতে দেখা যায় ।
এরূপ মাংস ভক্ষণ করিলে ঐ সকল রোগে আক্রান্ত হইবার
সম্ভাবনা । মাংস সুসিদ্ধ হইলে এই সকল ডিম ও বীজ নাশ প্রাপ্ত
হয় । তরুণ-ছাগ-মাংস আয়ুর্বেদে বিশেষ ভাবে প্রশংসিত হইয়াছে ।
যতদূর জানা গিয়াছে, ছাগ-মাংসে যক্ষ্মা-রোগের বীজ থাকে না,
সুতরাং অপর সকল জীবের মাংস অপেক্ষা ছাগ-মাংসের ব্যবহার
প্রশস্ত । মেষ-মাংস ছাগমাংস অপেক্ষা গুরুপাক ।

সাধারণতঃ শস্ত্রভোজী পক্ষীর মাংস আয়ুর্বেদে পশু-মাংস
অপেক্ষা লঘু কিন্তু বাতকর বলিয়া উক্ত হইয়াছে । কুকুট-মাংসে
ছানাজাতীয় উপাদান অধিক এবং চর্বি অল্প থাকে । মৎস্যগণ
পক্ষীগণের মাংস পিত্তকর, বাতল এবং গুরুপাক বলিয়া নির্দিষ্ট
হইয়াছে । বৃদ্ধ বা শিশু জীবের মাংস সম্যক পুষ্টিকর বা
স্বাস্থ্যপ্রদ নহে । মাংসে অধিক চর্বি থাকিলে স্কলদেহ ব্যক্তির
পক্ষে উহা নিষিদ্ধ ।

সিদ্ধ মাংস, ঝলমান বা দগ্ধ মাংস অপেক্ষা সহজে পরিপাক
হইলেও উহা শেষোক্ত মাংসের ত্রায় সারবান নহে । ঝোল
বাদ দিয়া সিদ্ধ মাংস ভক্ষণ করিলে কতক পরিমাণ সারাংশ
অথবা পরিত্যক্ত হয় ।

মাংসের সহিত অধিক ঘৃত বা মসলা ব্যবহার করিলে উহা
নিভাস্ত গুরুপাক হয় ।

মাছ বা মাংসে যাহাতে মাছি বসিতে না পারে, তাহার

সুবন্দোবস্ত করা উচিত । পাতলা কাপড় বা সূক্ষ্ম লৌহজাল-
মিশ্রিত আবরণের মধ্যে মাছ, মাংস রাখিলে উহাতে মাছি বসিতে
পারে না, অথচ উহার চতুর্দিকে বায়ু-সঞ্চালনের কোন ব্যাঘাত
জন্মে না ।

ডিম্ব ।—ডিম্ব অতি পুষ্টিকর খাণ্ড । আয়ুর্বেদে পক্ষিডিম্ব
নাতিস্নিগ্ধ, বৃষ্য, স্বাহুপাক, স্বাহুরস, বাতঘ्न, অতি গুরুজনক ও
গুরুপাক বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে । কাঁচা ডিম অপেক্ষা অল্প সিদ্ধ
ডিম সহজে পরিপাক হয় । ডিম বেশী সিদ্ধ করিলে গুরুপাক হয় ।
অনেকের ধারণা যে হাঁসের ডিম অধিক পরিমাণে খাইলে বাত-
রোগ উৎপন্ন হয়, মুরগীর ডিমে এই দোষ ঘটে না ; এই বিশ্বাসের
মূলে কোন সত্য আছে বলিয়া মনে হয় না । মাছ মাংসে এক
প্রকার দূষিত পদার্থ (Purin bodies) থাকে, ডিমে তাহা থাকে
না । যে সকল খাণ্ডে পূর্বোক্ত দূষিত পদার্থ থাকে, তাহা বাত-
রোগীর পক্ষে নিষিদ্ধ । এই কারণে ডিম্ব বাত-রোগীর পক্ষে নিষিদ্ধ
খাণ্ড নহে । পচা ডিমের ব্যবহার একেবারেই নিষিদ্ধ ।

ডিম ভাল কি না দেখিয়া লইতে হইলে অর্ধসের জলের
সহিত ১ ছটাক লবণ মিশ্রিত করিয়া উহাতে ডিম ছাড়িয়া দিতে
হইবে ; যে ডিম ডুবিয়া যাইবে, তাহা বিকৃত হয় নাই বলিয়া
জানিবে ।

ডিমে যথেষ্ট পরিমাণ ছানাজাতীয় ও মাখনজাতীয় উপাদান
থাকে । আমরা এদেশে ভাত রুটির উপর অধিক নির্ভর করিয়া

থাকি ; এরূপ খাদ্যের সহিত ডিম খাইলে ছানা ও মাখন-
জাতীয় উপাদানের অভাব হয় না। আমাদের দেশে
ছাত্র-মণ্ডলীর খাদ্যের মধ্যে ডিমের অধিক প্রচলন হইলে
ভাল হয় ।

চাউল * ।—ইহা ভারতবর্ষের অধিকাংশ লোকের নিত্য
ব্যবহার্য্য খাদ্য । অন্ন অগ্নিকর, পথ্য, তৃপ্তিজনক, রোচক ও লঘু ।
বঙ্গদেশ, আসাম, উড়িষ্যা ও মাদ্রাজ প্রদেশবাসীরা ভাত, মুড়ি,
চিড়া, খই, চালভাজা প্রভৃতি কোন না কোন আকারে প্রত্যহ
চাউল ব্যবহার করিয়া থাকেন । মুড়ি, চিড়া, খই ভাতের অপেক্ষা
সারবান খাদ্য । যাহাদের অবস্থা সচ্ছল নহে, তাঁহারা মুড়ি, মটর বা
ছোলাভাজা ও নারিকেল জলখাবারের জন্ত ব্যবহার করিয়া থাকেন ।
ইহা ক্রমি উৎকৃষ্ট ব্যবস্থা । সাধারণ গৃহস্থের বাটীতে বাজারের
খাবারের পরিবর্তে জলখাবারের জন্ত এই ব্যবস্থা হইলে ভাল হয় ।
চাউলের মধ্যে শর্করাজাতীয় দ্রব্যের অংশই অধিক ; ছানাজাতীয়,
মাখনজাতীয় ও লবণজাতীয় উপাদান অল্প পরিমাণে বিদ্যমান
থাকে । একত্র ভাতের সহিত যথাপরিমাণ ডাল, মাছ বা মাংস,

* “শালয়ো মধুরাঃ স্নিগ্ধা বলাবদ্ধাবর্চসঃ ।

কবারা লঘবো রুচ্যাঃস্বৰ্ঘ্যা বুধ্যাশ্চ বৃংহণাঃ ।

অন্নানিলককাঃ শীতাঃ পিত্তগ্রা মুত্রলাস্তথা ॥”

শালি খাদ্য সকল মধুর, কবাররস, স্নিগ্ধ, বলকর, বদ্ধ ও অন্নমলজনক, লঘু-
পাক, রুচিপ্রদ, স্বরহিত, বুধ্য, বৃংহণ, অন্ন ব্যতীত কককারক, শীতবীৰ্য্য, পিত্তগ্র ও
মুত্রকারক ।

ডিম্ব, ঘৃত বা তৈল অথবা দুধ না খাইলে চলে না । আমরা ভাতের ফেন ফেলিয়া দিয়া উহার কিয়দংশ সারভাগ অথবা পরিত্যাগ করিয়া থাকি । আয়ুর্বেদে সফেন অন্ন সাধারণ অন্ন অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকর, গুরু, অরুচ্য ও কফপ্রদ এবং ভাতের ফেন উষ্ণ ও বিশদ অন্নগুণশালী বলিয়া উক্ত হইয়াছে ; কোন কোন স্থানে দরিদ্র লোকে প্রত্যহ ফেন পৃথকভাবে গ্রহণ করিয়া থাকে । নূতন চাউল সুপাচ্য নহে ; চাউল অন্ততঃ ছয় মাসের পুরাতন না হইলে উহা ব্যবহার করা উচিত নহে । চাউলের গুণ এই যে উহা সকল প্রকার শ্বেত-সার-ঘটিত খাণ্ড অপেক্ষা সহজে পরিপাচ্য ।

সিদ্ধ ও আতপ চাউলের মধ্যে আতপ চাউল অধিক পুষ্টিকর । “বালাম” চাউল দেশী চাউল অপেক্ষা কিঞ্চিদধিক পুষ্টিকর কিন্তু তত মুখরোচক নহে ।

“লাজ্জাঃ স্যাম ধূরাঃ শীতা লঘবো দীপনাশ্চ তে ।

স্বল্পমূত্রমলা রুক্ষা বল্যাঃপিত্তকফচ্ছিদঃ ।

ছর্দ্যাসারদাহাস্ত্র মেহমেদস্ফষাপহাঃ ॥”

এই মধুররস, শীতবীৰ্য্য, লঘু, অগ্নিদীপক, অল্পমলমূত্রজনক, রুক্ষ, বলকর, পিত্তকফনাশক এবং বমি-অতিসার-দাহ-রক্তদুষ্টি-মেদঃ ও তৃষ্ণা-প্রশমক ।

“পৃথুকা গুরবো বাতনাশনাঃ শ্লেষ্মলা অপি ।

সক্ষীরা বৃংহণা বৃষ্যা বল্যা শিথলমলাশ্চতে ।”

পৃথুক (চিড়া) গুরুপাক, বাতনাশক ও শ্লেষ্মকর । চিপিটক ছন্ধের সহিত খাইলে বৃংহণ, বৃষ্য, বলকর ও মলশ্লেদক হয় ।

পূর্ববঙ্গালা ও বোম্বাই প্রদেশে যে চাউল জন্মে, তাহা অল্প সকল প্রকার চাউল অপেক্ষা অধিক সারবান ।

বেশী ছাঁটা চাউলে লবণ-জাতীয় পদার্থ ও ভাইটামিন্ নিতান্ত কম থাকে, এজন্য ইহা সমধিক পুষ্টিকর নহে । ইহা বেশীদিন ব্যবহার করিলে “বেরিবেরি” নামক এক প্রকার রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে ।

দাল * ।—দাল সুসিদ্ধ না হইলে দুপাচ্য হইয়া থাকে । দাল যত অধিক সিদ্ধ হইয়া গলিয়া যাইবে, ততই উহা সুপাচ্য হইবে । দাল পৃথক্, জলপৃথক্ থাকিলে উহা সহজে পরিপাক করা যায় না । দাল একরূপভাবে সিদ্ধ করিতে হইবে যে উহার মধ্যে একটীও বীজ দেখা যাইবে না । দাল একরূপ ভাবে প্রস্তুত হইলে উহার শতকরা ৯২ ভাগ সহজে পরিপাক প্রাপ্ত হয় । দাল সিদ্ধ করিবার

* “মুদগো রুক্ষো লঘুগ্রাহী কফপিত্তহরে! হিমঃ ।

স্বাদুরন্নানিলো নেত্র্যো অরয়ো বনজসুখা ।”

মুগ রুক্ষ, লঘুপাক, মলসংগ্রাহক, কফপিত্তহর, শীতবীৰ্য্য, স্বাদুরস, অন্ন বাতজনক, নেত্রহিত ও অরয় ।

“মাষো গুরুঃ স্বাদুপাকঃ স্নিগ্ধো রুচ্যোহনিলাপহঃ ।

শ্রংসনস্তর্পণো বলাঃ শুক্রলো বৃংহণঃ পরঃ ॥

স্তিন্নমূত্রমলঃ শুণ্ডো মেদপিত্তকফপ্রদঃ ।

শুদকীলার্দ্দিত্বাস-পঙ্কিশূলানি নাশয়েৎ ॥”

মাষকলায়, গুরু, স্বাদুপাক, স্নিগ্ধ, রুচিজনক, বাতনাশক, শ্রংসন (রেচন), তর্পণ (তৃপ্তিকর), বলপ্রদ, শুক্রজনক, অতি বৃংহণ, মলমূত্রভেদক, শুন্যাবর্দ্ধক, মেদঃপিত্তকফপ্রদ এবং অর্শঃ-অর্দ্দিত-বাস ও পঙ্কিশূলনাশক ।

সময় ক্রমাগত ঘুঁটিয়া দিলে উহার বীজ পৃথক্ থাকে না । দালের সমস্ত খোসা বাদ দিয়া রন্ধন করা উচিত ; দালের খোসা আমরা পরিপাক করিতে পারি না । মুগের দাল রোগীর সুপথ্য । অনেক চিকিৎসকের মতে খেসারির দাল বহুদিন ব্যবহার করিলে এক প্রকার বাতব্যাধি উৎপন্ন হইয়া থাকে ; এই রোগকে ইংরাজীতে লেথরিজম্ (Lathyrism) কহে । মসুর দালে ছানাজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে থাকে ; অপর দাল অপেক্ষা মসুর, মুগ ও ছোলার দাল অধিক সারবান । গ্রীষ্মকালে কলাই দালের ব্যবহার প্রশস্ত ।

দাল সিদ্ধ করিবার সময়ে অল্প পরিমাণ গুঁড়া সোডা উহার সহিত মিশাইয়া দিলে উহা সহজে সুসিদ্ধ হয় ।

মাছ ও মাংস অপেক্ষা দালের মধ্যে ছানাজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে বিद्यমান আছে । যাহারা নিরামিষভোজী, তাঁহাদের পক্ষে রুটী বা ভাতের সহিত যথাপরিমাণ দালের ব্যবহার

“মসুরো মধুরঃ পাকে সংগ্রাহী শীতলো লঘুঃ ॥

কফপিত্তপ্রজিৎ রুক্ষো বাতলো হরনাশনঃ ॥”

মসুর মধুর পাক, মল সংগ্রাহী, শীতল, লঘু, রুক্ষ, বাতকর এবং কফপিত্ত-রক্ত ও হর-নাশক ।

আঢ়কী ভুবরারুক্ষ! মধুরা শীতলা লঘুঃ ।

গ্রাহিণী বাতজননী বর্ণ্যা পিত্তকফপ্রজিৎ ॥”

অড়হর (আঢ়কী, ভুবরী) কষায়-মধুর-রস, রুক্ষ, শীতবীৰ্য্য, লঘু, মল-সংগ্রাহী, বাতজনক, বর্ষকর এবং পিত্তকফ-রক্ত-নাশক ।

অবশ্য প্রয়োজনীয় । সাধারণ ভাবে দাল রান্না ব্যতীত ধোকা, বড়া, বড়ি, পাপর, কচুরী, ডালপুরী, পিঠা, সরুচাকলি, বেশমের প্রস্তুত বিবিধ সামগ্রী এবং জিলাপি, বঁদে, মিঠাই, মুগের লাড়ু, দরবেশ প্রভৃতি নানা প্রকার রুচিকর খাদ্যের আকারে দাল এদেশীয় লোকের দ্বারা প্রত্যহ ব্যবহৃত হইয়া থাকে । একই পদার্থ নানা আকারে গ্রহণ করিলে তাহাতে অধিক রুচি হয় । দাল ও চাউল একত্রে সিদ্ধ করিয়া “খিচুড়ি” প্রস্তুত হইয়া থাকে । খিচুড়িতে চাউলের সারাংশ কিছুমাত্র পরিত্যক্ত হয় না । এদেশে ভাতের পরিবর্তে “খিচুড়ির” ব্যবহার যত অধিক প্রচলিত হয়,

“চনক শীতলো রুক্ষঃ পিত্তরক্তকফাপহঃ ।

লঘুঃকষায়ো বিষ্টষ্ঠী বাতলো জ্বরনাশনঃ ॥”

ছোলা শীতবীৰ্য্য রুক্ষ, পিত্তরক্ত-কফনাশক, লঘু, কষায়, বিষ্টষ্ঠী, বাতজনক ও জ্বর-নাশক ।

“কলায়ো মধুরঃ স্বাদুঃ পাকে রুক্ষশীতলঃ ।”

কলায় (মটর) মধুররস, মধুরবিপাক, রুক্ষ ও শীতল ।

“ত্রিপুটো মধুরস্তিক্তস্তবরো রুক্ষগোভূষণঃ ।

কফপিত্তহরো রুচ্যা গ্রাহকঃ শীতলস্তথা ।

কিষ্ট খঞ্জতপঙ্গুকারী বাতাতিকোপনঃ ॥”

ত্রিপুট (খেসারি) মধুরস্তিক্ত কষায় রস, অতিরুক্ষ, কফপিত্তহর, রোচক, মলসংগ্রাহক ও শীতল । কিষ্ট ইহা, খঞ্জত এবং পঙ্গুতাকারক এবং বায়ুর অতি প্রকোপক ।

ততই মঙ্গলকর, কারণ খিচুড়ি * ডাল ভাতের অপেক্ষা সারবান ও মুখরোচক খাদ্য । অনেকের ধারণা খিচুড়ি ছুপ্পাচ্য খাদ্য । খিচুড়ি লোভ বশতঃ অধিক পরিমাণে না খাইলে উহা ছুপ্পাচ্য হয় না । তবে খিচুড়ি অধিক মসলা ও ঘি মিশ্রিত করিয়া প্রস্তুত করা উচিত নহে ।

অধিক দিনের পুরাতন দাল সুসিদ্ধ হয় না, সুতরাং উহা সুপাচ্যও নহে ।

ময়দা আটা ইত্যাদি † ।—পশ্চিম অঞ্চলের লোক ভাতের পরিবর্তে আটার রুটী ব্যবহার করিয়া থাকেন । বঙ্গদেশেও সহরে অনেকে রাত্রিতে ময়দা বা আটার রুটী ভক্ষণ করেন । “হাতে

* “কশরা শুক্রলা বলা গুরু পিত্তকফপ্রদা
দুর্জ্বর। বুদ্ধি বিষ্টেস্ত মলমূত্রকরী স্মৃত ॥”

কশরা (খিচুড়ি) শুক্রজনক, বলকারক, গুরুপাক, পিত্তকফবর্ধক, দুর্জ্বর, বুদ্ধি প্রদ, বিষ্টেস্তকাবক ও মলমূত্র অবর্তক ।

† “গোধুমো মধুরঃশীতো। বাতপিত্তহরো গুরুঃ ।

কফশুক্রপ্রদো বলাঃ স্নিগ্ধঃ সন্ধানকুৎ সরঃ ॥

জীবনো বৃংহণে। বণে। ব্রণে। রুচাঃ স্থিরত্বকুৎ ॥”

গম মধুররস, শীতবীৰ্য্য, বাতপিত্তহর, গুরুপাক, কফশুক্রপ্রদ, বলকর, স্নিগ্ধ, শুয়সংযোজক, সারক, জীবনহিত, বৃংহণ, বর্ণপ্রসাদক, ব্রণহিত, রুচিকর এবং দেহের দৃঢ়তা সম্পাদক ।

ধান্যবর্গ—ভাবপ্রকাশ ।

ময়দার সহিত ঘৃত মিশ্রিত করিয়া যে খাদ্য (লুচি প্রভৃতি) প্রস্তুত হয়, তাহার সম্বন্ধে এইরূপ লিখিত হইয়াছে—

গড়া” রুটি অপেক্ষা পাঁউরুটি সুপরিপাচ্য । “হাতে গড়া” রুটি যদি ভাল করিয়া ভাজা ও সেকা না হয়, তাহা হইলে উহার মধ্যে শ্বেত-সারের (Starch) অনেক দানা অভগ্ন অবস্থায় থাকিয়া যায়, সুতরাং উহা দুপাচ্য হয় । লুচি যদি ভালরূপে ভাজা হয়, তাহা হইলে উহা রুটি অপেক্ষা অনেক সময়ে সুপাচ্য হয়, কারণ লুচির মধ্যে শ্বেত-সারের দানাগুলি অত্যন্ত ঘূতে ভাজা হইয়া পরিপাচ্য হইয়া থাকে । তবে লুচির মধ্যে ঘূতের অংশ অধিক থাকে বলিয়া সাধারণতঃ উহার রুটি অপেক্ষা দুপাচ্য । স্থলবিশেষে ময়দা অপেক্ষা আটার ব্যবহার প্রশস্ত । আটার মধ্যে ভূসি থাকে বলিয়া উহার ব্যবহারে কোষ্ঠকাঠিন্য দূরীভূত হয় । উৎকৃষ্ট ময়দা শ্বেতবর্ণ । ময়দাতে যত অধিক ভূসি মিশ্রিত থাকে, ততই উহার বর্ণ মলিন হয় ও উহা অপেক্ষাকৃত দুপাচ্য হইয়া থাকে । যাতা-ভাঙ্গা

“সন্নেহা স্নেহসিক্তাশ্চ ভক্ষ্যা গোধূম সম্ভবাঃ ।

গুরুবস্তুর্পণা হৃদ্যা বলোপচয়বর্দ্ধনাঃ ॥”

রাজবল্লভ ।

“তিলে! রসে কটুস্তিক্তো মধুরস্তূবরো গুরুঃ ।

বিপাকে কটুকষাঢ়ঃ স্নিগ্ধোষ্ণঃ কফপিত্তহুং ।

বল্যঃ কেশ্ণো হিমস্পর্শ স্বচ্যঃ শুশ্রোঃ ব্রণেহিতঃ ।

দন্তোঃ হরমুত্রকৃদ্ গ্রাহী বাতঘ্নোহগ্নিমতি প্রহঃ ॥ ”

তিল কটু তিক্ত মধুর ও কষায় রস, গুরু, ষাঢ়কটুবিপাক, স্নিগ্ধ, উষ্ণবীৰ্য, কফপিত্তহর, বলকর, কেশহিত, হিমস্পর্শ, তৃকপ্রসাদক, শুশ্রুজনক, ব্রণে

আটাতে (Whole meal flour) কলের ময়দা অপেক্ষা ছানা-জাতীয় ও লবণজাতীয় উপাদান কিঞ্চিদধিক পরিমাণে থাকে বলিয়া উহা ময়দা অপেক্ষা কিঞ্চিৎ গুরুপাক হয় । তবে উহা খাইতে ভাল এবং যাঁহাদের সহজে মলত্যাগ হয় না, তাঁহাদের পক্ষে উহা উপকারী । কলের ধব্ধবে শাদা ময়দাতে ভাইটামিন্ থাকে না, এজন্য কলের ময়দা অপেক্ষা যাঁতাতাঙ্গা আটার ব্যবহার প্রশস্ত । শুষ্কী, ময়দা ও আটা অপেক্ষা অধিকতর সুপাচ্য বলিয়া রোগীর পথ্যরূপে ব্যবহৃত হয় ।

রুটী, ভাত অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকর খাণ্ড বলিয়া, ছাত্রাবাস-সমূহে একবেলা রুটীর ব্যবস্থা হইলে ভাল হয় ।

হিতকর, দস্তহিত, অন্নমূত্রকারক, মলাদি-সংগ্রাহক, বাতনাশক, অগ্নিকর ও বৃদ্ধিৎক ।

যবঃ কবায়ো মধুরঃ শীতলো লেখনো যৃদ্ধঃ ।
 ব্রণেষু তিলবৎ পথ্যো রুক্কো মেধাগ্নিবর্ধনঃ ॥
 কটুপাকোহনভিষ্যন্দী স্বৰ্য্যো বলকরো গুরুঃ ।
 বহবাতমলো বর্ণহৈর্ঘ্যকারী চ পিচ্ছিলঃ ॥
 কণ্ঠভ্ৰুগাময়ল্লেন্ন পিত্তমেদঃ প্রণাশনঃ ॥
 পীনসখাসকাশোরস্তস্ত লোহিততৃট প্রমুৎ ॥

যব কবায় মধুর রস, শীতবীৰ্য্য, লেখন, যৃদ্ধা, ব্রণসমূহে তিলবৎ হিতকারী, রুক্ক, মেধা ও অগ্নিবর্ধক, কটুপাক, অনভিষ্যন্দী, স্বরহিত, বলকর, গুরুপাক, বহবাত-মলজনক, বর্ণহৈর্ঘ্যকারক, পিচ্ছিল, কণ্ঠরোগ-ভ্ৰুগ-রোগ-লেণ্নপিত্ত ও মেদঃ প্রণাশক, পীনসখাস-কাস-উন্নস্তস্ত-রক্ততৃট ও পিপাসা নিবারক ।

খাণ্ডবর্গ—ভাবপ্রকাশ ।

সুজীর তাল প্রথমে জলে সিদ্ধ করিয়া পরে উহাতে রুটী প্রস্তুত করিলে উহা সহজে পরিপাক হয় । রোগীর পক্ষে এই প্রণালীতে প্রস্তুত রুটীর ব্যবহার প্রশস্ত (পরিশিষ্ট দেখ) ।

যবের ছাতু ময়দা অপেক্ষা দুগ্ধাচ্য না হইলেও উহার গ্ৰায় মুখরোচক নহে । বালির রুটী করিতে হইলে উহার সহিত কিঞ্চিৎ ময়দা মিশাইয়া লইতে হয় । বালির রুটী ময়দার রুটীর গ্ৰায় খাইতে সুস্বাদু নহে ।

তিলের মধ্যে অধিক তৈল থাকে বলিয়া উহা একটা পুষ্টিকর খাদ্য । ইহা ভিজাইয়া মাখন ও মিছুরির সহিত প্রাতে ভক্ষণ করিলে অর্শরোগের যন্ত্রণার উপশম হয় । তিল হইতে নানাবিধ মুখরোচক মিষ্টান্ন প্রস্তুত হইয়া থাকে । তিলের মধ্যে কৃষ্ণ তিলই শ্রেষ্ঠ ।

ঘৃত, তৈল* ইত্যাদি ।—ইতিপূর্বে উক্ত হইয়াছে যে আমরা মাখন, ঘৃত, সরিসা তৈল, তিল তৈল প্রভৃতি মাখনজাতীয় পদার্থ শারীরিক তাপ ও শক্তি উৎপাদনের জন্য খাদ্যের সহিত ব্যবহার করিয়া থাকি । এই জাতীয় যাবতীয় পদার্থের মধ্যে মাখন ও ঘৃতই সর্বোৎকৃষ্ট । মাখনের মধ্যে যথেষ্ট ভাইটামিন্ নামক

* “দীপনং সার্বপং তৈলং কটুপাকরসং লঘু ।

লেখনং স্পর্শ-বীর্য্যোষ্ণং তীক্ষ্ণং পিত্তাস্রদূষকং ॥

কফমেদোহনিলার্শোয়ং শিরঃ কর্ণামরাপহং ।

কণ্ডুকুষ্ঠ ক্রিমি খিতকোষ্ঠ ছষ্টত্রণপ্রমুৎ ॥”

পদার্থ থাকে ; উদ্ভিজ্জ তৈলের মধ্যে ইহার অভাব দেখিতে পাওয়া যায় । মাখন, ঘৃত, সরিসা তৈল * প্রভৃতি পদার্থে নানাবিধ অখাণ্ড তৈল ও চর্বি অত্যন্ত অধিক পরিমাণে ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে । সহর অঞ্চলে বিশুদ্ধ ঘৃত বা সরিসার তৈল পাওয়া দুষ্কর হইয়া উঠিয়াছে । এখন ঘৃত এত মহাঘ হইয়াছে যে গরীব লোকের পক্ষে উহা সংগ্রহ করা এক প্রকার অসম্ভব । ঘৃতের পরিবর্তে খাঁটা সরিসা তৈল, তিল তৈল, নারিকেল তৈল, চীনা বাদামের তৈল হইতে আমরা মাখন জাতীয় উপাদান সহজে এবং অপেক্ষাকৃত অল্প খরচে সংগ্রহ করিতে পারি । বাংলায় সরিসা তৈল, মান্দাজে তিল তৈল এবং ত্রিবাঙ্কর, সিংহল প্রভৃতি প্রদেশে নারিকেল তৈল খাণ্ড প্রস্তুত করিবার জন্য বহুল পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে । উপাদান সম্বন্ধে ঘৃতের সহিত নারিকেল তৈলের অনেক সাদৃশ্য আছে । চীনা বাদামে যথেষ্ট পরিমাণ তৈল বিদ্যমান আছে ; ইহার বিস্তৃত ব্যবহার বাঞ্ছনীয় ।

ভরকারি ।—তরকারির মধ্যে গোল আলু অতি উৎকৃষ্ট খাণ্ড । খোসা ছাড়াইয়া সিদ্ধ করিলে গোল আলুর পুষ্টিগুণের হ্রাস হয় এবং উহা অপেক্ষাকৃত দুস্পাচ্য হইয়া থাকে । খোসা-

* সর্ষপতৈল অগ্নিদীপক, কটুরস, কটুবিপাক, লঘু, লেখন, উষ্ণস্পর্শ, উষ্ণবীৰ্য্য, তীক্ষ্ণ, পিত্তরক্তদূষক এবং কফ-মেদঃ-বায়ু-অর্শঃ-শিরঃশূল-কর্ণরোগ-কণ্ঠ-কুষ্ঠ কৃমি-খিত্র কোষ্ঠ ও দুষ্টত্রণ নাশক ।

তৈলবর্গ—ভাবপ্রকাশ ।

সমেত সিদ্ধ আলু খোসাবিহীন সিদ্ধ আলু অপেক্ষা সহজে পরিপাক হইয়া থাকে । আলু সিদ্ধ করিয়া পরে উহার খোসা ছাড়াইয়া লওয়া উচিত, নচেৎ কাঁচা আলুর খোসার সহিত কিয়ৎ পরিমাণ সার-পদার্থ পরিত্যক্ত হইয়া যায় । আলু খাইলে স্কর্ভি (Scurvy) নামক উৎকট রোগ জন্মে না ।

গোল আলু ব্যতীত ফুলকপি, বাঁধাকপি, বীটপালং, বেগুন, পটোল, কুমড়া, লাউ, মূলা, চিচিঙ্গা, করলা, পিয়াজ, পালং নটে প্রভৃতি শাক, মানকচু, ওল, সিম, বরবটী, রাঙ্গাআলু, কাঁচা কলা, কাঁচা পেঁপে, মোচা প্রভৃতি নানাবিধ তরকারি * ও শাক আমরা নিত্য ব্যবহার করিয়া থাকি । অধিকাংশ তরকারিতে শতকরা ৯০ হইতে ৯৫ ভাগ

- * “কুম্ভাণ্ডং বৃংগং বৃষ্যং গুরুপিত্তাস্রবাতনুৎ ।
বালং পিত্তাপহং শীতং মধ্যমং কফকারকং ॥
বৃদ্ধং নাতিহিমং স্বাদু সক্ষারং দীপনং লঘু ।
বস্তি শুদ্ধিকরং চেতো রোগহুৎ সর্বদোষজিৎ ॥”

বৃংহণ, বৃষ্য, গুরুপাক এবং পিত্তরক্ত-বাতনাশক । কচি কুমড়া পিত্তনাশক ও শীতবীৰ্য্য । মাঝারি কুমড়া কফকারক । পাকা কুমড়া নাতি-শীতবীৰ্য্য, স্বাদু, সক্ষার, অগ্নিদীপক, লঘুপাক, বস্তিশুদ্ধিকর, চিত্তবিকার ও সর্ব দোষ নাশক ।

“মিষ্টভূষীফলং হৃদ্যং পিত্তশ্লেষ্মাপহং গুরু ।

বৃষ্যং রুচিকরং প্রোক্তং ধাতুপুষ্টিবিবর্দ্ধনং ।

মিষ্ট লাউ (অলাবু) হৃদ্য, পিত্তশ্লেষ্মনাশক, গুরু, বৃষ্য, রুচিকর, ধাতু ও পুষ্টিবর্দ্ধক ।

জল থাকে এবং মাখন ও ছানাজাতীয় উপাদান অত্যন্ত কম থাকে । মানকচু, ওল, রাঙ্গাআলু, আলু কাঁচা কলা প্রভৃতি তরকারির মধ্যে শর্করাজাতীয় এবং বরবটী, কলাইশুঁটী, সিম প্রভৃতির মধ্যে ছানাজাতীয় উপাদান অধিক থাকে । মানকচুর পালো কবিরাজেরা শোধ রোগে ব্যবহার করেন । কাঁঠালের বীজ একটা উৎকৃষ্ট খাদ্য । ইহাতে শতকরা প্রায় ১৩ ভাগ ছানাজাতীয় উপাদান আছে । ইহার ব্যবহার অধিকতর বিস্তৃত ভাবে প্রচলিত হওয়া উচিত । তরকারি মাত্রেই লবণজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে থাকে । টাটকা তরকারি অধিক দিন ব্যবহার না করিলে ক্বর্ভি নামক রোগ উৎপন্ন হয় । টাটকা তরকারি, ফল মূল এবং লেবুর রস এই রোগের মহৌষধ ।

“চিচিণ্ডো বাতপিত্ত্বেন্নো বল্যঃ পথ্যো রুচিগ্রদঃ ।
শোষিণোহতিহিতঃ কিঞ্চিদ্ গুণৈ নূনঃ পটোলতঃ ॥”

চিচিণ্ডা বাতপিত্তনাশক, বলকর, পথ্য ও রুচিগ্রদ । শোষ-রোগীর পক্ষে হিতকর । ইহা পটোল অপেক্ষা গুণে কিঞ্চিৎ নূন ।

“কারবেল্লং হিমং ভেদি লঘুতিক্তমবাতলং ।
অর পিত্তকফশয়ঃ পাণ্ডুমেহকুমীন্ হরেৎ ।
তৎগুণা কারবেল্লী স্যাদ্ বিশেষাদ্গীপনী লঘুঃ ॥”

কারবেল্লী শীতবীৰ্য্য, ভেদক, লঘু, তিক্তরস, অন্নবাতজনক । ইহা অরপিত্তকফ-
শয়ক ও ক্রিমিনাশক । উচ্ছে (কারবেল্লী) এই সকল গুণ ধারণ
করে । ইহা বিশেষ অগ্নিদীপক ও লঘু ।

শাকের মধ্যে আমরা সচরাচর চাঁপানটে, পালং, পুঁই, কলমী ইত্যাদি ব্যবহার করিয়া থাকি । আয়ুর্বেদে চাঁপানটে লঘু, পিত্ত-কফরক্ত-প্রশমক, মলমূত্র-নিঃসারক, রুচিকর এবং অগ্নিদীপক ; পালং বাতজনক, শ্লেষ্মকর, ভেদক, গুরুপাক এবং মদম্বাস-পিত্তরক্ত ও কফনাশক ; পুঁই স্নিগ্ধ, শ্লেষ্মজনক, বাতপিত্ত-নাশক, পিচ্ছিল, নিদ্রাজনক, শুক্রকর, রক্তপিত্ত-প্রশমক, বলপ্রদ, রুচিকারক, সুপথ্য ও তৃপ্তিদায়ক এবং কলমী স্তন্যজনক, মধুররস ও শুক্রবর্ধক বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে । হিংচা (হেলেঞ্চা) শোথ, কুষ্ঠ, কফ ও পিত্ত-নাশক এবং সুশুনি ত্রিদোষ-নাশক, লঘু, স্বাদু, অগ্নিদীপক, বৃষ্য ও রোচক বলিয়া উক্ত হইয়াছে । কচি মূলাশাক তৈলাদি স্নেহ-পদার্থের সহিত পাক করিলে ত্রিদোষ-নাশক হয় ; ইহা পাচক, লঘু, রোচক ও উষ্ণবীৰ্য্য । পলতা পিত্তঘ্ন, অগ্নিদীপক, পাচক, লঘুপাক, স্নিগ্ধ, বৃষ্য, উষ্ণবীৰ্য্য এবং অরুকাশ ও কৃমি নাশক ।

“মহাকোশাতকী স্নিগ্ধা রক্তপিত্তানিলাপহা ।”

ধুধুল স্নিগ্ধ এবং রক্তপিত্ত ও বায়ু নাশক ।

“রাজকোশাতকী শীতামধুরাকফবাতনা ।

পিত্তঘ্নী দীপনী স্বাসজ্বর-কাস-কৃমি প্রণুৎ ॥”

বিদে শীতবীৰ্য্য, মধুররস, কফবাতকর, পিত্তঘ্ন, অগ্নিদীপক এবং স্বাস-
অরুকাশ ও কৃমিনাশক ।

“পটোলং পাচনং হৃদ্যং বৃষ্যং লঘুগ্নিদীপনং ।

নীস্নিগ্ধোকংহন্তি কাসান্ন অরু-বোষত্রয়-কৃম ॥”

মোচা স্নিগ্ধ, মধুর-কষায়রস, গুরুপাক, বাতপিত্ত-রক্তপিত্ত ও বাত-প্রশমক বলিয়া আয়ুর্বেদে বর্ণিত হইয়াছে ।

অনেক সময়ে তরকারির উপর কুমি, কীট ও তাহাদিগের ডিম, মাকড়সার জাল প্রভৃতি সংলগ্ন থাকিতে দেখা যায়, এজন্য তরকারি উত্তমরূপে ধোত করিয়া রন্ধন করা উচিত ।

পটোল পাচক, হৃদয়, বৃহা, লঘু, অগ্নিদীপক, স্নিগ্ধ, উষ্ণবীৰ্য্য এবং কাস রক্ত-ক্ষয়-ত্রিদোষ ও ক্রিমিনাশক ।

“শিথীষয়ঞ্চ মধুরং রসে পাকে হিমং গুরু ।

বল্যং দাহকরং প্রোক্তং শ্লেষ্মলং বাতপিত্তজিৎ ॥”

দুই প্রকার শিম রসে ও পাকে মধুর, শীতবীৰ্য্য, গুরুপাক, বলকর, দাহজনক, শ্লেষ্মবর্দ্ধক ও বাতপিত্ত-নাশক ।

“শোভাঙ্গন ফলং স্বাদু কষায়ং কফপিত্তমুৎ ।

শূল কুষ্ঠ ক্ষয় শ্বাস গুল্মহৃদীপনং পরম্ ॥”

শজিনাখাড়া স্বাদু, কষায়, কফপিত্তহর এবং শূল-কুষ্ঠ-ক্ষয়-শ্বাস ও গুল্ম-নাশক । ইহা অতীব অগ্নিদীপক ।

“বৃন্তাকং স্বাদু তীক্ষ্ণাঞ্চ কটুপাকমপিত্তলম্ ।

ক্ষয় বাত বলাসয়ং দীপনং শুক্রলং লঘু ॥

তদ্বালং কফ পিত্তঘ্নং বৃদ্ধং পিত্তকরং গুরু ॥”

বেগুণ স্বাদু তীক্ষ্ণা, উষ্ণবীৰ্য্য, কটুপাক, ঙ্গণ পিত্তকর, ক্ষয়-বাত-কফনাশক, অগ্নিদীপক, শুক্রবর্দ্ধক ও লঘু । কচি বেগুণ কফ-পিত্তনাশক এবং পাকা বেগুণ পিত্তকর ও গুরু । “বেগুণ পোড়া” কিঞ্চিৎ পিত্তকর, কফ-মেদ-বায়ু ও আমনাশক, লঘু ও অগ্নিদীপক বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে কিন্তু উহাতে তৈল ও জবণ সংযুক্ত করিবে । ধাইলে উহা স্নিগ্ধ ও গুরুপাক হইয়া থাকে ।

তরকারির মধ্যে মটরসুঁটি, সিম, বরবটা প্রভৃতি সু টিজাতীয় তরকারিতে ছানা জাতীয় উপাদানের অংশ অধিক থাকে, তজ্জন্ম এই সকল খাণ্ড সমধিক পুষ্টিকর । ইহাদিগের নিত্য ব্যবহার প্রশস্ত ।

পলতা, উচ্ছে, করলা প্রভৃতি তিক্ত উদ্ভিজ্জ পদার্থ অগ্নি-বর্ধক ও পিত্ত-নিঃসারক । ইহাদিগের যথারীতি ব্যবহার পরি-পাক-ক্রিয়ার অনুকূল ।

“ভিণ্ডিশো রুচিকৃদ্ ভেদী পিত্তশ্লেষ্মাপহঃ স্মৃতঃ ।

স্বশীতে বাতলে রক্ষো মূত্রলশ্চারী হরঃ ॥”

ঢে ডন রুচিকারক, ভেদক, পিত্তশ্লেষ্মনাশক, শীতবীৰ্য্য, বাতজনক, রক্ষ, মূত্রকারক ও অশ্মরীহারক ।

“শূরণো দীপনো রক্ষঃ কষায়ঃ কণ্ডুকং কটুঃ ।

বিষ্টস্তী বিশদো রুচ্যাঃ কফার্শ কৃন্তনো লঘুঃ ।

বিশেষাদর্শসে পথ্যঃ শ্লীহা গুল্মবিনাশনঃ ॥”

গুল অগ্নিদীপক, রক্ষ, কষায়, কণ্ডুজনক, কটু, বিষ্টস্তী, বিশদ, রোচক, কফ ও অর্শোনাশক এবং লঘুপাক । অর্শোরোগে ইহা বিশেষ পথ্য । ইহা শ্লীহা ও গুল্মনাশক ।

“আলুকী বলকৃৎ স্নিগ্ধা গুণ্বী হৃৎকফনাশিনী ।

বিষ্টস্তকারিণী তৈলে ললিতাতি রুচিপ্রদা ।”

সকল প্রকার আলু শীতবীৰ্য্য, বিষ্টস্তী, মধুর রস, গুরুপাক, মলমূত্র-নিঃসারক, রক্ষ, হৃৎকফ, রক্ত-পিত্তনাশক, কফানিলকর, বলপ্রদ, বৃষ্য ও অন্নশুদ্ধিবর্ধক ।

কাঁচা পেঁপে, মাছ মাংস প্রভৃতি ছানাঙ্গাতীয় খাদ্যের পরিপাকের সবিশেষ সহায়তা করে । কাঁচা পেঁপের মধ্যে প্যাপেন (Papain) নামক এক প্রকার পাচক পদার্থ অবস্থিতি করে ।

তেঁতুল, লেবু প্রভৃতি অন্ন পদার্থ প্রত্যহ অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা উচিত । ইহাদিগের সম্বন্ধে দুই চারিটা কথা পূর্বে বলা হইয়াছে ।

ফল * ।—এদেশে ঋতুভেদে নানাবিধ সুস্বাদু ফল জন্মিয়া থাকে । ফল যথারীতি ভক্ষণ করিলে রক্ত শোধিত হয় । কতকগুলি ফলের মধ্যে চিনি অধিক পরিমাণে থাকে ; সাধারণতঃ এই সকল ফল পুষ্টিকর খাদ্য বলিয়া পরিগণিত । ফলের মধ্যে অন্ন ও লবণজাতীয় পদার্থ অল্পাধিক পরিমাণে অবস্থিতি করে ; ফল খাইলে রক্তের ক্ষার-ধর্ম (Alkalinity) যথারীতি রক্ষিত

“মহৎ তদেব রক্ষোক্ষং গুরুদোষত্রয় প্রদং ।

স্নেহসিদ্ধং তদেব স্যাৎ দোষত্রয় বিনাশনং ॥”

বৃহৎ মূল্য রক্ষ, উকবাঁধ্য ও ত্রিদোষজনক কিন্তু তাহা তৈলাদি স্নেহ-পদার্থের সহিত সিদ্ধ করিলে ত্রিদোষ নাশ করিয়া থাকে ।

“মাণকঃ শোধহাচ্ছীতঃ পিত্তরক্তহরো লঘুঃ ।

মানকচু শোধনাণক, শীতবীৰ্য, পিত্তরক্তহর ও লঘু ।

শাকবর্গ—ভাব প্রকাশ ।

* “আত্রং বালং কষায়ঃ স্নং রক্ত্যং মারুতপিত্তকুৎ ।

তরুণস্ত উদত্যন্নং রক্ষং দোষত্রয়শ্রকুৎ ॥”

হয় । আত্র ফলের রাজা, পুষ্টিকর, বলকর ও মুখরোচক । কমলা লেবু, বাতাবি লেবু, পাতি লেবু, কাগ্জি লেবু, বেল, পঁপে, আনারস, কালজাম, কাঁচা ও পাকা আম, আপেল, বেদানা, আঙ্গুর, ডালিম প্রভৃতি ফল উৎকৃষ্ট রক্ত-শোধক ও স্কর্ভি-রোগ নিবারক । কাঁঠাল সারবান খাদ্য হইলেও অপেক্ষাকৃত দুপ্পাচ্য । আনারস অতি উপাদেয় পদার্থ ; ইহা খাদ্য-পরিপাকের সহায়তা করে । কাঁচা বেল রোগবিশেষে উৎকৃষ্ট পথ্য ; পাকা বেল উৎকৃষ্ট সারবান খাদ্য এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে । কলা পুষ্টিকর খাদ্য কিন্তু অপেক্ষাকৃত গুরুপাক । আপেল একটা উৎকৃষ্ট ফল ।

কচি আম কষার, অন্নরস, রোচক ও বাতপিত্ত-কারক । তরুণ আত্র অতি অন্ন রস, রক্ষ, ত্রিদোষজনক ও রক্ত-দূষক ।

“পক্কম্ মধুরং বৃষ্যং স্নিগ্ধং বলস্থখপ্রদং ।

গুরু বাতহরং হৃদ্যং বর্ণ্যং শীতমপিত্তলম্ ।

কষায়াম্মুরসং বহ্নিল্পেত্ম-গুরু-বিবর্ধনং ॥”

স্বপক্ক আত্র মধুররস, বৃষ্য, স্নিগ্ধ, বলকর, স্থখপ্রদ, গুরুপাক, বাতহর, হৃদ্য, বর্ণহিত, শীতবীৰ্য্য, অপিত্তল (ইবং পিত্তজনক), কষায়াম্মুরস এবং অগ্নিল্পেত্ম-গুরু-বিবর্ধক ।

“পনসং শীতলং পক্কং স্নিগ্ধং পিত্তানিলাপহম্ ।

তর্পণং বৃংহণং স্বাদু মাংসলং ল্পেত্মলং ভৃশং ॥

বল্যং গুরুপ্রদং হস্তি রক্তপিত্তকতব্রণান্ ॥”

ফল কাঁচা থাকিলে বা বেশী পাকিয়া “মজিয়া” গেলে উহা ভক্ষণ করা উচিত নহে ; এরূপ ফল খাইলে উদরাময় রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা ।

নারিকেল বেশ পুষ্টিকর খাণ্ড ! বুনো নারিকেলের মধ্যে শতকরা ৫ ভাগ ছানাঙ্গাতীয়, ৩৬ ভাগ মাখন জাতীয় এবং ৮½ ভাগ শর্করাজাতীয় উপাদান আছে । পূর্বে এদেশে নারিকেল হইতে নানারূপ খাণ্ড প্রস্তুত হইত ; এখন নারিকেলের ব্যবহার কমিয়া গিয়াছে । নারিকেলের সন্দেশ বাজারের খাবার অপেক্ষ অনেকাংশে উৎকৃষ্ট । নারিকেল সস্তা অথচ পুষ্টি-গুণসম্পন্ন । গরীব লোকে যি ব্যবহার করিতে পারে না ; নারিকেল ব্যবহার করিলে উহার মধ্যে যে তৈল থাকে, তাহার দ্বারা ঘূতের অভাব দূর হয় । নারিকেল হইতে মুখরোচক অথচ পুষ্টিকর নানাবিধ

পাকা কাঁঠাল শীতবীৰ্য্য, স্নিগ্ধ, বাতপিত্তনাশক, তৃপ্তিকর, বৃংহণ, স্বাদু, মাংসবর্দ্ধক, অত্যন্ত শ্লেষ্মজনক, গুত্রপ্রদ এবং রক্তপিত্ত-ক্ষত ও ব্রণনাশক ।

“আমং তদেব বিষ্টন্তী বাতলং তুবরং গুরু ।

দাহকুৎ মধুরং বল্যং কফমেদোবিবর্দ্ধনম্ ॥

পনসোদ্ভূত বীজানি বৃষ্যানি মধুরাণিচ ।

গুরুণি বহুবিটকানি সৃষ্টমূত্রানি সংবদেৎ ॥”

ইচড় (কাঁচা কাঠাল) বিষ্টন্তী, বাতবর্দ্ধক, কষায়-মধুর-রস, গুরুপাক, দাহজনক, বলকারক এবং কফ ও মেদোবর্দ্ধক ।

কাঁঠালের বীজ বৃষ্য, মধুর, গুরুপাক, মলবিবর্দ্ধক ও মূত্র-নিঃসারক ।

ব্যঞ্জন ও পিষ্টক প্রস্তুত করা যাইতে পারে । নারিকেলের অধিক পরিমাণে প্রচলন একান্ত আবশ্যিক ।

ফলের মধ্যে বাদাম, কলসী খেজুর, আখরোট প্রভৃতি শুষ্ক ফল অতিশয় পুষ্টিকর । বাদামের মধ্যে ছানা ও মাখন জাতীয় উপাদান অত্যন্ত অধিক পরিমাণে আছে । আমাদের দেশের “পালোয়ানেরা” অল্পাধিক বাদাম প্রত্যহ খাদ্যরূপে ব্যবহার করিয়া থাকে । যাহারা নিরামিষাশী, তাঁহাদের বাদাম ব্যবহার করা কর্তব্য । চীনা বাদাম একটা উৎকৃষ্ট পুষ্টিকর খাদ্য । আমরা পেটের অসুখ হইবে বলিয়া ভয়ে বালকবালিকাদিগকে চীনা বাদাম খাইতে দিই না । চীনা বাদাম অধিক না খাইলে কোন অসুখ হয় না ;

“মোচাফলং স্বাদু শীতং বিষ্টম্ভীকফকৃৎ গুরু ।

শ্লিষ্কং পিত্তাশ্রুত্ দাহকৃত কয় সমীরজিৎ ॥

পক্কং স্বাদু হিমং পাকে স্বাদু বৃষ্যঞ্চ বৃংহণম্ ।

ক্ষুৎভৃষ্ণা নেত্রগদ হ্নোহঘ্নং রুচিমাংসকৃৎ ॥”

কদলী স্বাদু, শীতবীৰ্য্য, বিষ্টম্ভী, কফকর, গুরুপাক, শ্লিষ্ক এবং পিত্তরক্ত-
ক্ষতকয় ও বায়ু নাশক ।

পাকা কলা স্বাদুরস, স্বাদুবিপাক, শীতবীৰ্য্য, বৃষ্য, বৃংহণ, ক্ষুধা-ভৃষ্ণা-নেত্র
রোগ ও মেহনাশক, রুচিজনক ও মাংসবর্দ্ধক ।

“নারিকেল ফলং শীতং দুৰ্দ্ধরং বস্তিশোধনং ।

বিষ্টম্ভি বৃংহণং বল্যং বাতপিত্ত শ্রদাহনুৎ ॥

বিশেষতঃ কোমল নারিকেলং নিহন্তি পিত্তজ্বর দোষান্ ।

তদেব জীর্ণং গুরুপিত্তকারি বিদাহি বিষ্টম্ভি মতং ভিষগ্ভিঃ ॥

ইহাতে শতকরা প্রায় ৩০ ভাগ ছানাজাতীয়, ৪২ ভাগ মাখন-জাতীয় এবং ১৮ ভাগ মাত্র শর্করা-জাতীয় উপাদান আছে ; এজন্য এই খাণ্ড বহুমূত্র-রোগীর পক্ষে ভাত, রুটী, ডাল অপেক্ষা প্রশস্ত । চীনা বাদাম চিনিতে পাক করিয়া লইলে একটি অতি পুষ্টিকর ও মুখরোচক খাণ্ড প্রস্তুত হয় । পেস্টার মধ্যে তৈলের ভাগ অধিক থাকে, এজন্য ইহা সারবান খাণ্ড হইলেও দুপ্পাচ্য । মনকা ও কিসমিস সুপাচ্য ও বলকারক খাণ্ড । ইহাদিগের ব্যবহারে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয় ।

কাঁচাকলা হইতে ময়দার গুায় এক প্রকার পুষ্টিকর পালো প্রস্তুত হইয়া থাকে ; উক্ত পালোর রুটী সুপাচ্য কিন্তু মুখরুচিকর নহে । মানকচুর পালো রোগ বিশেষে উৎকৃষ্ট পথ্য ।

“তস্যাস্তঃ শীতলং হৃদ্যং দীপনং শুক্রলং লঘু ।

পিপাসা পিত্তজিৎ স্বাদু বস্তিশুদ্ধিকরং পরং ॥”

নারিকেল শীতবীৰ্য্য, দুপ্পাচ্য, বস্তিশোধক, বিষ্টেষ্টি, বৃংহণ, বলকর, বাত-পিত্ত-রক্ত ও দাহনাশক ।

বিশেষতঃ কোমল নারিকেল পিত্তজ্বর ও পিত্তদুষ্টি নাশক ।

পাকা নারিকেল গুরুপাক, পিত্তকারি, বিনাহি ও বিষ্টেষ্টি ।

নারিকেলের ব্রহ্ম শীতল, হৃদ্য, অগ্নিদীপক, শুক্রজনক, লঘু, পিপাসা ও পিত্তনাশক, স্বাদু ও বস্তিশুদ্ধিকারক ।

“কালিন্দং গ্রাহি দৃকৃপিত্তশুক্রহৃদ্যশীতলং গুরু ।

গুরু সোহুং সকারং পিত্তলং কফ বাতজিৎ ॥”

তরমুজ (কালিন্দ) বল-সংগ্রাহক, দৃষ্টি-পিত্ত ও শুক্রনাশক, শীতল ও গুরুপাক । পাকা তরমুজ উষ্ণবীৰ্য্য, সকার, পিত্তজনক ও কফবাত-প্রশমক ;

তরকারির গ্যায় ফলও উত্তমরূপে ধৌত না করিয়া ভক্ষণ করা উচিত নহে ।

ইংরাজেরা প্রাতে ও মধ্যাহ্নে ফল-ভক্ষণ প্রশস্ত মনে করেন, কিন্তু আমাদের দেশে অপরাহ্নে ফল-ভোজন স্বাস্থ্যের পক্ষে অনুকূল বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে । রাত্রে ফলাহার আমাদের দেশে প্রচলিত কিন্তু ইংরাজেরা সন্ধ্যার পর কোনরূপ ফল ভোজন করিতে সবিশেষ সঙ্কুচিত হন । বোধ হয় শীত ও গ্রীষ্ম-প্রধান দেশভেদে এইরূপ ব্যবহার প্রচলিত হইয়াছে ।

“ত্রপুসং লঘু নীলঞ্চ নবং তৃট্ ক্রমদাহজিৎ ।

স্বাদু পিত্তাপহং শীতং রক্তপিত্তহরং পরম্ ॥”

নীলবর্ণ কচি শসা সুশীতল, লঘু, তৃষ্ণাক্রান্তি-দাহনাশক, স্বাদু, পিত্তনাশক, শীতবীৰ্য্য ও রক্তপিত্তহর ।

“পকং তামফলং পিত্তরক্ত শ্লেষ্ম বিবর্জনং ।

দুর্জ্বরং বহুমূত্রঞ্চ তন্দ্রাভিযান্দ শুক্রদং ॥”

পাকা তাম পিত্তরক্ত ও শ্লেষ্মবিবর্জনক, দুর্জ্বর, বহুমূত্রকর, তন্দ্রা অভিযান্দ ও শুক্রপ্রদ ।

“বালং বিষফলং গ্রাহি দীপনং পাচনং কটু ।

কষায়োক্ষং লঘু স্নিগ্ধং তিক্তং বাতকফাপহং ॥

পকং ওরু ত্রিদোষং স্যাৎ দুর্জ্বরং পুতিমারুতম ।

বিদাহি বিষ্টম্ভকরং মধুরং বহ্নিমান্যাকৃৎ ॥”

কচি বেল মল-সংগ্রাহী, আগ্নদীপক, পাচক, কটু-কষায়-তিক্তবস, উষ্ণবীৰ্য্য, লঘু, স্নিগ্ধ ও বাতশ্লেষ্মনাশক ।

নানাজাতীয় ফল চিনির রসে সিদ্ধ হইয়া “মোরকা” প্রস্তুত হইয়া থাকে ।

মোরকা মুখরোচক কিন্তু টাটকা ফলের ত্রায় গুণসম্পন্ন নহে । টাটকা ফলের অভাবে মোরকার ব্যবহার প্রশস্ত ।

টিনের কোটা করিয়া বিদেশ হইতে নানাবিধ তরকারি ও ফলের (Preserved vegetables and fruits) আমদানি হইতেছে । অবশ্য ইহারা গুণে টাটকা দ্রব্যের সহিত কখনই সমতুল্য হইতে পারে না । সময়ে সময়ে নিষাক্ত সবুজ রং টাটকা তরকারির স্বাভাবিক বর্ণ রক্ষিত হইবার উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত হয় বলিয়া “টিনের তরকারির” ব্যবহারে শরীরে অসুস্থতার লক্ষণ প্রকাশ পাইয়াছে ।

পাকা বেল গুরুপাক, ত্রিদোষজনক, দুর্জ্বর, পুষ্টিসাধক, বিদাহী, বিষ্টভকর, মধুর ও অগ্নিমান্দ্যকারক ।

ভাবমিশ্র বলেন যে অপর যে কোন ফল পরিপক্যাবস্থায় অধিক গুণকর, কিন্তু বিলম্বিত নহে । বিলের অপক (কচি) ফলই অধিক গুণকর ।

“শুক্ৰটিকং হিমং স্বাদু গুরুবৃষ্য কষায়কং ।

গ্রাহি শুক্রানিল শ্লেষ্মপ্রদং পিত্তশদাহনুৎ ॥”

শিল্পেড়া বা পানিফল শীতবীৰ্য্য, স্বাদু, কষায়, গুরুপাক, বৃষ্য, মল-সংগ্রাহক, শুক্রবাত ও শ্লেষ্মকর এবং পিত্তরক্ত ও দাহনাশক ।

“অগ্নিকান্না গুরুবাতহরী পিত্তকফাস্রকুৎ ।

পকা তু দীপনী রক্ষা সরোক্ষা ককবাতনুৎ ॥’

আমাদের দেশে নানাবিধ উপাদেয় ফল যেরূপ প্রচুর পরিমাণে জন্মিয়া থাকে, তাহাতে সেই সকল ফলের মোরব্বা ও চাটনি এবং উহাদিগকে বৈজ্ঞানিক প্রণালীমতে অবিকৃতাবস্থায়

ভেঁতুল অন্নরস, গুরু, বাতনাশক এবং পিত্ত-কফ ও রক্তদুষ্টি নাশক । পাকা ভেঁতুল অগ্নিদীপক, রুক্ষ, সারক, উষ্ণবীৰ্য্য ও কফ-বাত-নাশক ।

“দ্রাক্ষা পকা সর। শীতা চক্ষুষা। বৃংহনী গুরুঃ ।

স্বাদু পাকরসা স্বধা। তুবরা সৃষ্টমূত্রবিট্ ॥

কোষ্ঠ মারুতকুদ্ বৃধ্য। কফপুষ্টি-রুচি-প্রদা ।

হস্তি তৃষ্ণাশ্র-খাস-বাতবাতাশ্র কামলাঃ ॥

কৃচ্ছাশ্রপিত্ত সংমোহ দাহশোষমদাত্যয়ান্ ।

আমাস্বল্পগুণা গুব্বৌ সৈবান্না রক্তপিত্তকৃৎ ॥”

পাকা আঙ্গুর সারক, শীতবীৰ্য্য, নেত্রহিত, বৃংহণ, গুরু, স্বাদুরস ও স্বাদুপাক, স্বরহিত, কষায়, মলমূত্র-নিঃসারক, কোষ্ঠবাতকারক, বৃধ্য, কফ পুষ্টি ও রুচিপ্রদ এবং ইহা তৃষ্ণা, শ্র, খাস, বাত, বাতরক্ত, কামলা, মূত্রকৃচ্ছ, পিত্তরক্ত, মূচ্ছা, দাহ, শোষ মদাত্যয় নাশ করে । অপক্ দ্রাক্ষা পক দ্রাক্ষা অপেক্ষা স্বল্পগুণ ; ইহা গুরুপাক, অন্নরস ও রক্তপিত্তজনক ।

“পিণ্ডখর্জুরিকা ভৃগু। সাদেশে পশ্চিমে ভবেৎ ।

খর্জুরী গোস্তনাকারা পরদ্বীপাদিহা গতা ॥

খর্জুরী ত্রিতয়ং শীতং মধুরং রসপাকয়োঃ ।

স্নিগ্ধং রুচিকরং হৃদ্যং ক্ষত ক্ষয়করং গুরু ॥

তর্পনং রক্তপিত্তয়ং পুষ্টিবিষ্টম্ ৳ক্রদং ।

কোষ্ঠ মারুতহৃদ্যল্যং বাস্তি বাতকফাগহং ॥

অরাতিসার ক্ষুৎস্ব' কাশখাস নিবারকং ।

মদমূচ্ছা মরুৎপিত্ত-মদ্যোস্তু তগদাস্তকৃৎ ॥”

রক্ষা করিয়া বিদেশে রপ্তানি করিলে একটা উৎকৃষ্ট লাভবান ব্যবসার সৃষ্টি হইতে পারে । বর্তমান সময়ে ভারতবর্ষের স্থানে স্থানে এই ব্যবসার সূত্রপাত হইয়াছে ।

পিণ্ড-খর্জুর পশ্চিমদেশে জন্মে, দেখিতে গোস্তনাকার ; এই খর্জুর অল্প দ্বীপ হইতে এদেশে আসিয়াছে । ত্রিবিধ খর্জুরই শীতবীৰ্য্য, মধুররস ও মধুরবিপাক, নিষ্ক, রুচিকর, হৃদয়, ক্ষত ও ক্ষয়নাশক, গুরুপাক, তৃপ্তিজনক, রক্তপিত্তঘ্ন, পুষ্টিকর, বিষ্টভী, শুক্রপ্রদ, কোষ্ঠবায়ুপ্রশমক, বলকর এবং বর্মি-বাতকফজর-অতিসার কুধা-তৃষ্ণা-কাস-শ্বাস-মদ-মূচ্ছা-বাত-পিত্ত মদ্যমাত রোগনাশক ।

“বাতাদ উষ্ণঃ স্নিগ্ধো বাতঘ্নঃশুক্রকৃৎ গুরুঃ ।”

বাদাম উষ্ণবীৰ্য্য স্নিগ্ধ, বাতঘ্ন, শুক্রপ্রদ ও গুরু ।

“নিম্বকং কুমিসমূহ নাশনং তীক্ষ্ণমন্নমৃদর গ্রহাপহং ।

বাতপিত্তকফশূলিনে হিতং কষ্টনষ্টরুচিরোচনং পরং ॥

ত্রিদোষ বহ্নিক্ৰয় বাতরোগ নিপীড়িতানাং বিষ-বিহ্বলানাং ।

মন্দানলে বদ্ধগুদে প্রদেয়ং বিসৃচিকার্যাং মূনয়ো বদন্তি ॥”

নিম্বক (পাতি বা কাগজি লেবু) কুমিসমূহনাশক, অন্ন ও উদরগ্রহ (উদর-ব্যথা) প্রশমক । ইহা বাতপিত্তকফজনিত শূলরোগীদিগের হিতকর । যাহারা কষ্টরুচি বা নষ্টরুচি, তাহাদের পক্ষে ইহা পরম রোচক । ত্রিদোষ-অগ্নি এবং বাতরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদিগের এবং বিষবিহ্বল ব্যক্তিদিগের সম্বন্ধে ইহা প্রদেয় । অগ্নিমান্দ্যে, বদ্ধগুদরোগে ও বিসৃচিকার নিম্বক প্রযোজ্য ।

ফল বর্গ—ভাবপ্রকাশ ।

মিষ্টান্ন ।—স্বতপক মিষ্টান্ন মাত্রেই গুরুপাক । বাজারের মিষ্টান্ন সচরাচর অতি জঘন্য স্বতের দ্বারা প্রস্তুত হইয়া থাকে । বাজারের খাবার খাইয়া অনেকেরই অস্থলের পীড়ার সূত্রপাত হয় । আজকাল কাচের আলুগারির ব্যবস্থা হইলেও বাজারের খাবার সাধারণতঃ যেরূপ ভাবে রক্ষিত হয়, তাহাতে উহার উপর মাছি বসিয়া ও রাস্তার ধূলি পড়িয়া উহার দ্বারা বিবিধ সংক্রামক রোগের বিস্তৃতির সম্ভাবনা । নারিকেলের সন্দেশ পুষ্টিকর অথচ খাইলে অস্থল হয় না । মিষ্টানের মধ্যে ভাল সন্দেশ এবং রসগোল্লা অতি সারবান খাদ্য । রসগোল্লার মিষ্টের ভাগ অধিক থাকে ; সন্দেশ সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট ও নির্দোষ সারবান মিষ্টান্ন । ভাল সন্দেশের মধ্যে দেহপোষণোপযোগী যাবতীয় সারপদার্থ যথেষ্ট পরিমাণে বিদ্যমান থাকে । নারিকেলের শস্য হইতে প্রস্তুত বিবিধ মিষ্টান্ন নির্দোষ, পুষ্টিকর ও অপেক্ষাকৃত সস্তা ।

(১০)

খাত্তের পরিপাকের সময় ও পরিপাচ্যতা ।

কোন একটি খাত্ত কত সময়ে পরিপাক প্রাপ্ত হয়, তাহার একটি তালিকা নিম্নে প্রদত্ত হইল :—

খাত্ত ।	পরিপাকের সময় ।
সিদ্ধ মাছ ...	২½ হইতে ৩½ ঘণ্টা ।
ঐ ঘেষ-মাংস ...	৩ ”
রোষ্ট্র ঐ ...	৩ হইতে ৩½ ”
সিদ্ধ গো-মাংস ...	৩ ”
রোষ্ট্র ঐ ...	৩ হইতে ৪ ”
ঐ শূকর-মাংস ...	৫ ”
ভূক্ষ ...	২ ”
পক্ষী-মাংস ...	২½ হইতে ৪ ”
অল্প সিদ্ধ ডিম ...	১½ ”
কাচা ডিম ...	২ ”
বেশী সিদ্ধ ঐ... ..	৩ হইতে ৩½ ”
পনির ...	৩ হইতে ৪ ”
আলু ...	২½ হইতে ৩½ ”

খাদ্য ।			পরিপাকের সময়		
বাঁধাকপি	৩½ হইতে	৪	ঘণ্টা ।
মুলা, গাজর প্রভৃতি	৩ হইতে	৪	”
আপেল	৩ হইতে	৪	”
ভাত	১ হইতে	২	”
সাগুদানা	১ হইতে	২	”
টেপিওকা	১ হইতে	২	”
পাঁউরুটী	৩ হইতে	৪	”
দাল	৩ হইতে	৪	”

আমরা সচরাচর নানাবিধ খাদ্যসামগ্রী একত্রে ভোজন করিয়া থাকি। ভাত, লুচি বা রুটি, দাল, মাছ, মাংস, তরকারি, ছন্ধ বা দধি, মিষ্টান্ন প্রভৃতি পদার্থ একত্র করিয়া পূর্ণ আহার করিলে উহা পরিপাক হইতে ন্যূনকালে ৫-৬ ঘণ্টা সময়ের প্রয়োজন হয়। পরিপাক হইবার পর আমাশয়কে অন্ততঃ ১ ঘণ্টা কাল বিশ্রাম দিয়া পুনরায় ভোজন করা উচিত। সুতরাং পূর্ণ ভোজনের পর অন্ততঃ ছয় ঘণ্টার মধ্যে কোন খাদ্য গ্রহণ করা উচিত নহে।

আমাদিগের খাদ্যসামগ্রীর মধ্যে যে চারিজাতীয় উপাদান আছে, সেইগুলি আমরা সমপরিমাণে সকল খাদ্য হইতে আহরণ

করিতে সমর্থ হই না এবং খাদ্যের প্রকারভেদে একই জাতীয় উপাদান অপেক্ষাকৃত সুপাচ্য বা দুস্পাচ্য হইয়া থাকে । কয়েকটি নিত্য ব্যবহার্য খাদ্যসামগ্রী হইতে আমরা শতকরা কত পরিমাণ বিভিন্নজাতীয় উপাদান পরিপাক করিতে সমর্থ হই, তাহা নিম্ন-লিখিত তালিকায় প্রদর্শিত হইল :—

খাদ্য ।	১০০ ভাগের পরিপাচ্য অংশ ।			
	ছানা জাতীয় উপাদান ।	মাখন জাতীয় উপাদান ।	শর্করাজাতীয় উপাদান ।	লবণজাতী উপাদান
মাংস	২৭	২৫	...	৮২
মৎস্ত	২৭	২৫
ডিম	২৭	২৫	...	৮২
মুগ	৮৮—১০০	৮৮—১০০	১০০	৬৩
পাউরুটী (White)	৭২	৭২	২২	২৩
ঐ (Brown)	৬৮—৭৮	৬৮—৭৮	৮২	৬৪
চাউল	৮৪	৮৪	২২	৮৫
দাল (Peas)	৮৩	...	২৬	৬৮
আলু	৭০	২৬	২২	৮৪
নাখন	...	২৮

উপরোক্ত তালিকা দৃষ্টে জানা যায় যে মৎস্য, মাংস, ডিম্ব ও দুগ্ধের মধ্যে যে ছানাজাতীয় উপাদান আছে, তাহা অজ্ঞান সকল প্রকার খাদ্যস্থিত ছানাজাতীয় উপাদান অপেক্ষা সহজে পরিপাচ্য ও সংগ্রহণীয় । পূর্ণবয়স্ক মানুষ অপেক্ষা শিশুগণ দুগ্ধস্থিত ছানাজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে (এমন কি সমুদয় অংশ) পরিপাক করিতে সক্ষম । তবে এই তালিকা দেখিয়া সর্ব সাধারণের জ্ঞান একটা মাত্র নিয়ম বিধিবদ্ধ করা সম্ভব নহে, কারণ ইহা অবশ্য স্বীকার করিতে হইবে যে, একই খাদ্য সকলের পক্ষে সমান পরিপাচ্য নহে । কোন খাদ্য এক জনের পক্ষে সুপাচ্য হইলেও অপরের পক্ষে অনেক সময়ে উহা দুপাচ্য হইয়া থাকে ।

(১১)

রন্ধন ।

রন্ধন ও তদানুসঙ্গিক অন্যান্য বিষয় সম্বন্ধে দুই একটা কথা বলিবার ইচ্ছা করি ।

১। রন্ধন দ্বারা খাদ্য-দ্রব্য সিদ্ধ হইয়া নরম হয় এবং পরিপাকের উপযোগী হয়। চাউল, দাল, ময়দা, আটা প্রভৃতি উদ্ভিজ্জ খাদ্যের মধ্যে শ্বেতসার (Starch) নামক যে পদার্থ থাকে, রন্ধন করিলে উহার কোষ গুলি উত্তাপ সংযোগে বিদীর্ণ হইয়া সুপাচ্য হয়। রন্ধন দ্বারা মাংসাদি আমিষ খাদ্যের মধ্যে অবস্থিত কতক গুলি পদার্থ উষ্ণজলে দ্রবণীয় হইয়া সারবান খাদ্যে পরিণত হয়। উষ্ণ জল-বাপের সাহায্যে মাংসাদির তন্তুসমূহ পৃথক হইয়া পড়ে, সুতরাং তাহাদিগের উপর আশয়-করিত পাচকরসের ক্রিয়া সুচারুরূপে সম্পাদিত হইয়া থাকে। রন্ধন দ্বারা মাছ মাংস কিঞ্চিৎ দুপাচ্য হয়, কিন্তু উদ্ভিজ্জ খাদ্য সিদ্ধ হইয়া সুপাচ্য হইয়া থাকে। রন্ধন করা মাংসে, কাঁচা মাংস অপেক্ষা, ছানাজাতীয় ও মাখন জাতীয় উপাদান অধিক থাকে।

২। নানাবিধ সংক্রামক রোগের বীজ এবং কুমি কীট বা তাহাদের ডিম, মাংস ও অন্যান্য খাদ্যাদির সহিত মিশ্রিত থাকিলে, উত্তাপ সংযোগে ধ্বংস প্রাপ্ত হইয়া উহাদের অনিষ্ট-কারিতা নিবারিত হয়।

৩। রন্ধন দ্বারা খাদ্য-দ্রব্য, লবণ ও মসলা প্রভৃতি পদার্থের

সহিত ঘনিষ্ঠ ভাবে মিশ্রিত হইয়া মুখ-রোচক হয় এবং আহারে প্রবৃত্তি জন্মাইয়া দেয় ।

৪ । ভাত রাঁধা সম্বন্ধে এস্থলে একটী কথা পুনরায় বলিতে ইচ্ছা করি । আমরা যেরূপ ভাবে ভাত প্রস্তুত করি, তাহাতে ফেনের সহিত উহার সারাংশ কিয়ৎ পরিমাণে নির্গত হইয়া যায় । একে চাউলে ছানাজাতীয় উপাদান কম থাকে, তদুপরি ফেন ফেলিয়া দিলে উহার দশাংশের একাংশ নষ্ট হয় এবং শর্করা ও লবণজাতীয় উপাদান ও কিয়ৎ পরিমাণে বহির্গত হইয়া যায় । ভাত ও দাল পৃথক্ প্রস্তুত না করিয়া একত্রে গিচুড়ি প্রস্তুত করিলে উহা অধিক সারবান হইয়া থাকে । তবে অনেকের আপত্তি যে প্রত্যহ গিচুড়ি খাইলে পেট গরম হইবার সম্ভাবনা থাকে, অথচ ফেন সমেত ভাত রাখিলে উহা হবিম্যানের মত অনেক সময়ে জমাট বাঁধিয়া যায়, সুতরাং খাইবার সুবিধা হয় না । এ বিষয়ে আমাদের গৃহিণীদিগের একটু শিক্ষার প্রয়োজন । কিছু দিন অভ্যাস করিলেই তাঁহারা বুঝিতে পারিবেন যে কতটুকু জল দিলে চাউলগুলি সুসিদ্ধ হইয়া যাইবে অথচ ফেন গালিবার আবশ্যক হইবে না । এই শিক্ষাটুকু হইলে আমাদের সাংসারিক ব্যয়ের পক্ষে ও সুবিধা হইবে, অথচ অল্পের সহিত আমরা অধিক পরিমাণ সারপদার্থ গ্রহণ করিতে সক্ষম হইব । কোন কোন পরিবারের গৃহিণীগণ এ বিষয়ে প্রশংসনীয় অভিজ্ঞতা লাভ করিয়া এই ভাবে অল্প প্রস্তুত করিতেছেন ।

৫। যে সকল পদার্থ রন্ধন করিবার আবশ্যিক হয়, তাহা-
দিগের সুসিদ্ধ হওয়া বিশেষ আবশ্যিক । ভাজা মাত্রেই দুপাচ্য,
ভাজা অপেক্ষা দগ্ধ বা সিদ্ধ পদার্থ সহজে পরিপাক হয় । সিদ্ধ
পদার্থের দোষ এই যে উহার লবণাংশ সিদ্ধ জলের সহিত পরিত্যক্ত
হইয়া যায় । তাপ্ৰায় সিদ্ধ হইলে (যেমন ইক্‌মিক্ কুকারে)
এই দোষ থাকে না ।

৬। মৃত্তিকা-নির্মিত রন্ধন-পাত্রই সর্বাপেক্ষা প্রশস্ত । রন্ধন-
পাত্র পিত্তল নির্মিত হইলে কোন ক্ষতি হয় না : তবে পিত্তল
পাত্রে অল্প রন্ধন বা স্থাপন নিষিদ্ধ । তাম্র-পাত্র হইলে তাহাকে
কলাই করিয়া লইবার প্রয়োজন হয় । এলুমিনিয়ম্ ধাতুর পাত্র
বর্তমান সময়ে রন্ধন ও ভোজনের জন্ত ব্যবহৃত হইতেছে ।
অল্পজাতীয় পদার্থ ব্যতীত অপর সকল খাদ্যই এই ধাতুর পাত্রে
রন্ধন করা যাইতে পারে । এনামেল-যুক্ত পাত্রের “চটা” উঠিয়া
গেলে উহা রন্ধন বা ভোজনের জন্ত ব্যবহার করা উচিত নহে ।
মৃত্তিকা-নির্মিত পাত্র মধ্যে মধ্যে পরিবর্তন করা আবশ্যিক ।

৭। রন্ধন সম্বন্ধে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রতি দৃষ্টি রাখা
বিশেষ প্রয়োজন । রন্ধনের পাত্র ও ~~বাসনের~~ থালা বাটি,
গেলাস প্রভৃতি তৈজস পদার্থ সর্বদা বিশেষ ভাবে সংস্কৃত হওয়া
আবশ্যিক । জমী হইতে মাটি তুলিয়া বাসন মাজা উচিত নহে ।
ইহাতে বাসনের সহিত বিবিধ সংক্রামক রোগের বীজ সংলগ্ন
হইবার সম্ভাবনা । উনানের ছাই বাসন পরিষ্কার পক্ষে বিশেষ

উপযোগী । পাত্র ধৌত করিবার জন্য পরিষ্কৃত জল ও মুছিবার জন্য পরিষ্কৃত বস্ত্র (“গ্ৰাভা”) ব্যবহার করা উচিত । রক্ষন-গৃহে যাহাতে মক্ষিকা বা অগ্ৰাণ্ড কীট পতঙ্গাদি প্রবেশ করিতে না পারে, তাহার সুব্যবস্থা করা উচিত । অনেক সময়ে নানাবিধ সংক্রামক রোগের বীজ মক্ষিকা-সাহায্যে খাওয়ার সহিত সংশ্লিষ্ট হইয়া ঐ সকল রোগ উৎপাদন করে । রক্ষনশালার দ্বার ও বাতায়নপথ সূক্ষ্ম জাল বা চিকের দ্বারা আবৃত রাখিলে মক্ষিকার উপদ্রব হইতে রক্ষা পাওয়া যায় । রক্ষন গৃহের অভ্যন্তরে বা উহার সন্নিকটে তরকারির খোসা, মাছের অঁইস, ভাতের ফেন বা অগ্ৰ আবর্জনা ক্ষণকালের নিমিত্ত ও সংশ্লিত থাকিতে দেওয়া বিধেয় নহে ; উহাদিগকে সত্বর দূরে নিক্ষেপ করা উচিত । ফেন ফেলিবার গর্ত বা কোন পয়ঃনালী রক্ষনশালার নিকট থাকা উচিত নহে । একরূপ হইলে খাদ্য-দ্রব্য শীঘ্র দূষিত, বিকৃত ও মক্ষিকা-সংস্পৃষ্ট হইবার সম্ভাবনা । রক্ষনশালায় যাহাতে যথেষ্ট পরিমাণ আলোক প্রবেশ করে ও তথা হইতে শীঘ্র ধূম নির্গত হইয়া যায় এবং তন্মধ্যে সুচারুরূপে বায়ু-সঞ্চালন হইতে পারে, তাহার যথারীতি ব্যবস্থা করা উচিত । পাচকের সুপরিষ্কৃত বসন পরিধান করিয়া শুচিভাবে রক্ষনকার্য সম্পন্ন করা কর্তব্য । কোন খাদ্য-দ্রব্য যাহাতে রক্ষনশালার ভূমি স্পর্শ করিতে না পারে, তদ্বিষয়ে সর্বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত । চাউল, দাল, তরকারি প্রভৃতি সমস্ত পদার্থই পরিষ্কৃত জলে উত্তমরূপে ধৌত

করিয়। রন্ধন করা উচিত। প্রস্তুত অন্ন-ব্যঞ্জন হস্তদ্বারা স্পর্শ না করিয়। পরিষ্কৃত হাত। বা চামচ দ্বারা পরিবেশন করা উচিত। ব্যঞ্জনাদি সূক্ষ্ম জালের “ঢাকা” দ্বারা সর্বদা আবৃত করিয়। রাখ। উচিত।

৮। সকল পদার্থই সুসিদ্ধ হইলে সহজে পরিপাক হয়। কাঠের জালে অন্ন ব্যঞ্জন (বিশেষতঃ দাল) অধিকক্ষণ ধরিয়। অল্পে অল্পে সিদ্ধ হইবার সময় পায়, সুতরাং খাদ্য-দ্রব্য সুপরিপাচ্য হইয়া থাকে। পাথুরে কয়লার কম আঁচে রাখিলে একই ফল পাওয়া যায়।

ডাক্তার ইন্দুমাধব মল্লিক এম, এ, এম, ডি, মহাশয় রন্ধন করিবার একটি সুন্দর যন্ত্র Ic-Mic Cooker নির্মাণ করিয়াছেন। সকল প্রকার খাওয়াই ইহাতে অল্প পরচে আন্তে আন্তে সুসিদ্ধ হইয়া পরিপাকের উপযোগী হয়। উষ্ণ জল-বাষ্প দ্বারা এই যন্ত্রমধ্যে খাওয়া-দ্রব্য সিদ্ধ হইয়া থাকে। আমি পূর্বে ফেন পরিত্যাগ করিয়। ভাত প্রস্তুত করিবার যে ব্যবস্থার অনুমোদন করিয়াছি, তাহ। এই যন্ত্র দ্বারা সহজেই সম্পন্ন হইতে পারে। এই যন্ত্র এক্ষণে একটা পরিবারের রন্ধন-কার্যের জগ্ন বৃহদাকারে নির্মিত হইয়া বাজারে বিক্রীত হইতেছে।

৯। যে পরিষ্কৃত জল পান করা যায়, তাহাতেই রন্ধন ও তৈজসাদি প্রক্ষালন করা কর্তব্য। বাসন মাজ। হইলে পুন-ব্যবহারের পূর্বে অত্যাঞ্চ জলে ধৌত করিয়। লওয়া কর্তব্য।

বয়স ও অবস্থা ভেদে খাদ্যের পরিমাণ ও

আহারের সময় ।

শিশু ও যুবার পক্ষে যে পরিমাণ খাদ্যের প্রয়োজন, প্রৌঢ়া-বস্থায় সেই পরিমাণ খাদ্যের আবশ্যিক হয় না । শিশু ও যুবাযুগের শরীরের ক্ষয় নিবারণ ও বৃদ্ধি সাধনের জন্তু খাদ্যের প্রয়োজন । শিশু ও বালকদিগের শরীর হইতে অধিক তাপ বহির্গত হইয়া যায় ; অতিরিক্ত তাপ উৎপাদনের জন্তুও তাহাদের অধিক পরিমাণ খাদ্যের আবশ্যিক হয় । পুনশ্চ বালক ও যুবকেরা ব্যায়ামাদি পরিশ্রমের কার্যে নিযুক্ত থাকে, তজ্জন্তু তাহাদের অধিক খাদ্যের আবশ্যিক হয় । ৩০ বৎসর উত্তীর্ণ হইলে শরীর আর বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় না । সকল বয়সেই, বিশেষতঃ বৃদ্ধ ও প্রৌঢ়াবস্থায়, অতিভোজন প্রভূত অনিষ্টের কারণ । বয়সের সঙ্গে সঙ্গে শারীরিক যন্ত্রাদি ক্রমশঃ দুর্বল হইতে থাকে, দুর্বল যন্ত্রকে অধিক কার্য করিতে দেওয়া যুক্তিসিদ্ধ নহে । খাদ্যের অতিরিক্ত অংশ পরিপাক প্রাপ্ত না হইয়া অঙ্গমধ্যে বিকৃতি প্রাপ্ত হয় এবং তদুৎপন্ন দূষিত অংশ রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া নানাবিধ রোগোৎপত্তির কারণ হইয়া থাকে । পুনশ্চ ঐ সকল দূষিত পদার্থকে শরীর হইতে বহিস্কৃত করিয়া দিবার জন্তু দেহ-যন্ত্রাদির অতিরিক্ত পরিশ্রম

করিবার আবশ্যিক হয়, সুতরাং তাহারা শীঘ্রই দুর্বল হইয়া পড়ে । কি যুবা, কি প্রৌঢ়, কি বৃদ্ধ, সকলেরই একরূপ ভাবে আহার করা উচিত, যেন ভোজন শেষ হইয়া গেলেও পেট কিছু খালি আছে এবং আরও কিছু সচ্ছন্দে খাওয়া যাইতে পারে বলিয়া মনে হয় ।

শরীরের ভার ও গঠনভেদে অল্প বা অধিক খাদ্যের প্রয়োজন হইয়া থাকে । দীর্ঘাকার লোকের খর্বাকার লোক অপেক্ষা অধিক খাদ্যের প্রয়োজন । যে ব্যক্তি ওজনে যত ভারী, তাহার সেই পরিমাণ অধিক খাদ্যের আবশ্যিক । যে যত অধিক পরিশ্রম করিবে, তাহার তত বেশী খাদ্য গ্রহণ করিবার আবশ্যিক হয় । মানসিক পরিশ্রম অধিক হইলে খাদ্যের পরিমাণ বৃদ্ধি করিবার আবশ্যিক হয় না, বরঞ্চ মাখন ও শর্করাজাতীয় দ্রব্য কমাইয়া দিয়া যে সকল ছানাঙ্গাতীর পদার্থ সহজে পরিপাক প্রাপ্ত হয়, তাহাই গ্রহণ করা উচিত । সাধারণতঃ শরীরের ওজনের প্রতি সেরে প্রায় ৬ ছটাক খাদ্য গ্রহণ করিবার আবশ্যিক হয় ।

স্ত্রীলোকদিগের পুরুষ অপেক্ষা শতকরা ১০ ভাগ কম খাদ্যের প্রয়োজন হয় ।

শীতপ্রধান দেশে, লোকে অধিক পরিশ্রম করে এবং শরীর হইতে অধিক তাপ নির্গত হইয়া যায় বলিয়া গ্রীষ্মপ্রধান দেশ অপেক্ষা অধিক পরিমাণ (বিশেষতঃ মাখন-জাতীর) খাদ্যের প্রয়োজন হয় । গ্রীষ্মপ্রধান দেশে মাংস ও মাখনজাতীয় পদার্থের অধিক ব্যবহার সঙ্গত নহে ।

বয়স ও অবস্থা ভেদে খাওয়ার পরিমাণ ও আহারের সময় । ১৮৯

দিবসে কতবার আহার করা উচিত, এ সম্বন্ধে কোন একটা নির্দিষ্ট নিয়ম সকলের পক্ষে খাটে না । দেশ, সাংসারিক অবস্থা, দৈনিক কার্য ও অভ্যাস ভেদে ভিন্ন ভিন্ন লোকের ভিন্ন ভিন্ন নিয়ম অবলম্বন করিতে হয় । দিবসে দুইবার পূর্ণ ভোজনের নিয়ম সকল জাতির মধ্যেই প্রচলিত দেখিতে পাওয়া যায় এবং এই নিয়ম সঙ্গত বলিয়া মনে হয় । প্রয়োজনমত, দুইবার ভোজনের মধ্যে অনেকেই সামান্য জলযোগের ব্যবস্থা করিয়া থাকেন ; কেহ কেহ দিনান্তে এক বার মাত্র ভোজন করিয়া সম্পূর্ণ সুস্থদেহে থাকেন । এই বিষয়ে এই একটি নিয়ম প্রতিপালন করা উচিত যে যতক্ষণ একবারে খাদ্য সম্পূর্ণ পরিপাক না হইয়া যায়, ততক্ষণ পুনরায় ভোজন করা উচিত নহে । আমরা যে সকল পদার্থ খাদ্যরূপে গ্রহণ করি, তাহারা সকলে এক সময়ে পরিপাক প্রাপ্ত হয় না । ভাত হজম করিতে যত সময় লাগে, দাল বা মাংস পরিপাক করিতে তদপেক্ষা অধিক সময়ের প্রয়োজন হয় । পূর্বে উক্ত হইয়াছে যে আমরা দিবাভাগে ও রাত্ৰিতে দুইবার যে খাদ্য খাইয়া থাকি, তাহা পরিপাক হইতে অন্ততঃ ৫।৬ ঘণ্টা সময় লাগে । পরিপাক হইয়া যাইবার পর আমাশয়কে এক ঘণ্টা বিশ্রাম করিতে দেওয়া উচিত । অতএব পেট ভরিয়া খাইবার পর অন্ততঃ ছয় ঘণ্টা পুনরায় আহার না করাই উচিত । সামান্য জলযোগ করিলেও অন্ততঃ দুইঘণ্টাকাল আর কিছু খাওয়া উচিত নহে ।

কোন সময়ে আহার করা উচিত, কুধাই আমাদিগকে তাহা নির্দেশ করিয়া দেয় । অনেক সময়ে আমরা লোভবশতঃ সেই

নির্দেশমত কার্য না করিয়া নানাবিধ রোগের যজ্ঞা ভোগ করিয়া থাকি ।

ছুগুপোষ্য শিশুদিগকে ২।৩ ঘণ্টা অন্তর ভোজন করাইবার এবং বালকদিগের চারি ঘণ্টা অন্তর ভোজন করিবার আবশ্যিক হয় ।

প্রত্যহ নির্দিষ্ট সময়ে আহার করা স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে বিশেষ অনুকূল । বেশীরাত্রে ভোজন করিলে পরিপাক ও নিদ্রার ব্যাঘাত হয় । নিদ্রাকালে পরিপাক-ক্রিয়া ধীরভাবে সম্পন্ন হয়, এজন্য পেট ভরিয়া খাইবার অব্যবহিত পরে নিদ্রাগমন করা অবিধেয় । আহারের অন্ততঃ দুই ঘণ্টা পরে নিদ্রা যাওয়া উচিত ।

পরিমিত ভোজন ও দীর্ঘজীবন লাভ ।

পরিমিত ভোজন প্রকৃত স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভ করিবার একটা প্রধান উপায় । অনেকের বিশ্বাস যে বয়স কালে যাহারা অধিক পরিমাণে আহাৰ করিতে পারে, তাহারাই দীর্ঘজীবন লাভ করিতে সমর্থ হয় ; এ বিশ্বাস ভ্রমশূন্য নহে । হইতে পারে যে দুই চারি জন গুরুভোজীকে দীর্ঘকাল পর্যন্ত জীবিত থাকিতে দেখা যায়, কিন্তু গুরুভোজন অধিকাংশ স্থলেই নানাবিধ রোগ ও অকাল মৃত্যুর কারণ হইয়া থাকে । একটু বিবেচনা করিয়া দেখিলেই বুঝা যায় যে গুরুতর আহাৰে কেন শরীর নষ্ট হইয়া যায় । কোন একটা যন্ত্রের কার্য করিবার সীমা যে পর্যন্ত নির্দিষ্ট আছে তাহাকে তদপেক্ষা অধিক কার্য করিতে দিলে শীঘ্রই যেমন উহা বিকৃত হইয়া যায় এবং কিছুদিন পরে একেবারে অকর্মণ্য হইয়া পড়ে, সেইরূপ আমাদের শারীরিক যন্ত্রদিগকে তাহাদিগের শক্তির অতিরিক্ত পরিশ্রম করিতে দিলে তাহারা শীঘ্রই দুর্বল হইয়া পড়ে এবং প্রকৃতি-নির্দিষ্ট সময়ের পূর্বেই কার্যক্ষেত্র হইতে অবসর গ্রহণ করিয়া আমাদের অকাল মৃত্যুর কারণ হয় ।

যুবাবয়সে অনেকে গুরুভোজন করিয়াও স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে সমর্থ হন । তাহার কারণ এই যে ঐ বয়সে শারীরিক যন্ত্রাদি

অতিশয় শক্তিসম্পন্ন থাকে, সুতরাং অধিক পরিশ্রমের কার্য্য করিয়া তাহারা খাণ্ডের অতিরিক্তাংশ পরিপাক করিতে সমর্থ হয় । কিন্তু এরূপ অত্যাচার তাহারা অধিকদিন সহ্য করিতে পারে না, যন্ত্রগুলির শীঘ্র বিকল হইয়া পড়ে এবং তাহার ফলে প্রৌঢ়াবস্থায় উপনীত হইবার পূর্বেই স্বাস্থ্যভঙ্গ হয় । যাহারা যুবাবয়সে অধিক ভোজন করেন, তাহারা প্রায়ই প্রৌঢ়াবস্থায় বহুমূত্র, বাত প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকেন । এইজন্য যুবাবয়সেও গুরুভোজন করা উচিত নহে ।

গুরুভোজন করিলে গৃহীত খাণ্ডের অধিকাংশই আমাদের শরীর রক্ষার জন্য প্রয়োজন হয় না । শারীরিক যন্ত্রাদি প্রথমতঃ খাণ্ডের এই অতিরিক্ত অংশকে দেহের কার্য্যে লাগাইবার জন্য প্রাণপণে চেষ্টা পায় । এই অনাবশ্যক চেষ্টায় তাহাদিগের যথেষ্ট পরিশ্রম হয় এবং শক্তির অসুখা ব্যয় হইয়া থাকে । পর যখন এই অতিরিক্ত খাণ্ড শরীরের কোন কার্য্যে লাগে না, তখন তাহাকে শরীর হইতে নিষ্কাশিত করিয়া দিবার জন্য অপর কতকগুলি দেহ-যন্ত্রকে গুরুতর পরিশ্রম করিতে হয় । খাণ্ডের অতিরিক্ত অংশ কোন কার্য্যে না আসিলে উহা নানারূপ দূষিত পদার্থে পরিণত হয় এবং রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া, রক্তকে বিকৃত করিয়া বহুমূত্র, বাত, অজীর্ণ প্রভৃতি বিবিধ উৎকট রোগ উৎপাদন করে । সুতরাং গুরুভোজনে শরীরের যন্ত্রাদি যে শুদ্ধ ক্ষীণশক্তি হয়, তাহা নহে, খাণ্ডের বিকৃত অংশ রক্তকে দূষিত করিয়া স্বাস্থ্য-

ভঙ্গ ও অকাল মৃত্যুর কারণ হয় । পরিমিত আহার দীর্ঘজীবন লাভের যে একটি প্রধান উপায়, স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় পুস্তক মাঝেই তাহার অনেক দৃষ্টান্তের উল্লেখ আছে । ইতিহাসে যে সকল দীর্ঘজীবী লোকের কথা বর্ণিত হইয়াছে, তাহারা প্রায় সকলেই অতিশয় মিতাহারী ছিলেন । ইংলণ্ডের ভূতপূর্ব রাজমন্ত্রী মহাত্মা গ্লাডষ্টোন ৮৯ বৎসর পর্য্যন্ত জীবিত ছিলেন এবং এই বৃদ্ধ বয়সেও তাহার মানসিক শক্তি অক্ষুণ্ণ এবং শরীরে প্রচুর বল ছিল । কুড়ালি দিয়া বড় বড় গাছ কাটা তাহার দৈনিক কার্য ছিল । তিনি আজীবন মিতভোজী ছিলেন । দুগ্ধ, রুটি ও আলু তাহার প্রধান আহার ছিল ; অতি সামান্য পরিমাণ মাংস তিনি ভোজন করিতেন । প্রাতঃস্মরণীয়া ভারতের ভূতপূর্ব মহারাজ্ঞী ইংলণ্ডেশ্বরী ভিক্টোরিয়া ৮২ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত অসামান্য মানসিক শক্তিবলে ও সুস্থদেহে এই বিশাল রাজ্য শাসন করিয়াছিলেন । তিনি আজন্ম পরিমিতভোজী ছিলেন । মিতভোজনে যে দীর্ঘজীবন লাভ হয়, তাহার ভূরি-ভূরি দৃষ্টান্ত দেওয়া যাইতে পারে । বাহ্য-ভয়ে এস্থলে তাহার উল্লেখ করা গেল না ।

মিতভোজন যে কোন বয়সে আরম্ভ করিলেও উহার সুফল শীঘ্র প্রাপ্ত হওয়া যায় । ভিনিম্ দেশবাসী লুই কর্ণারো ইহার উৎকৃষ্ট দৃষ্টান্ত স্থল । এই ব্যক্তি ৪০ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত পান ও ভোজন সম্বন্ধে যথেষ্টাচার আচরণ করিয়া শরীর ও স্বাস্থ্য সম্পূর্ণ-রূপে নষ্ট করিয়াছিলেন । একদিন উৎকট রোগ শরীরে সংগঠিত

হইয়াছিল যে চিকিৎসকেরা তাঁহাকে দুই এক বৎসরের অধিক বাঁচিবার আশা প্রদান করেন নাই। ৪০ বৎসর বয়সে সহসা লুই কর্ণারোর চৈতন্যের উদয় হয়। তিনি নিজের অপরিণাম-দর্শিতার জন্য যথেষ্ট অনুতাপ করেন এবং পানদোষ ও অন্যান্য দৈহিক অত্যাচার পরিত্যাগ করিয়া আহাৰাদি সকল বিষয়েই সম্পূর্ণ মিতাচারী হইয়াছিলেন। দুই এক বৎসরের মধ্যেই তিনি ইহার সুফল দেখিতে পাইলেন। তাঁহার শরীর নীরোগ ও সবল হইল এবং ১০০ বৎসর পর্যন্ত তিনি সচ্ছন্দে স্মৃতদোহে বাঁচিয়া ছিলেন।

অন্য শুদ্ধ পরিমিত আহাৰ করিলেই দীর্ঘজীবন লাভ হয় না। মনের অবস্থার উপর শারীরিক অবস্থা বিশেষ ভাবে নির্ভর করে। হুশিচুতা, শোক, সাংসারিক বিপদে মানসিক কষ্ট ও অবসাদ, বিষয়-কর্মে সাতিশয় উদ্বিগ্ন, অস্বাস্থ্যকর স্থানে বাস, অস্বাস্থ্যকর ব্যাসা অবলম্বন, পিতৃপুরুষ হইতে অর্জিত রোগ ভোগ ইত্যাদি নানা কারণে অকাল বার্কিক্য ও অকাল মৃত্যু ঘটয়া থাকে। কিন্তু এই সকল ব্যাঘাত সত্ত্বেও ইহা নিশ্চিত রূপে বলা যাইতে পারে যে মিতাহাৰ, স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভের একটা প্রকৃত উপায়।

সন্তোষ এবং মানসিক প্রকল্পতা দীর্ঘজীবন লাভ করিবার প্রধান সহায়। হুশিচুতা, ক্রোধ, অসহিষ্ণুতা, বিরক্তি স্বাস্থ্যনাশ করিয়া অকাল বার্কিক্য আনয়ন করে। বর্তমান সময়ে মনস্তত্ত্ববিদ

পণ্ডিত মাত্রেরই স্বীকার করেন যে আমাদের শারীরিক ভালমন্দ আমাদের মনের অবস্থার উপর বিশেষভাবে নির্ভর করে । অধুনা প্রক্রিয়া-বিজ্ঞানে রোগীর মনের উপর শক্তি বিকাশ করিয়া অনেক দুঃসাধ্য ব্যাধি প্রশমিত হইতেছে । দীর্ঘজীবন লাভ করিতে হইলে মানসিক উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তা পরিত্যাগ করিতে চেষ্টা করা সকলেরই একান্ত কর্তব্য ।

উপবাসের উপকারিতা।

খাদ্য-বিষয়ক পুস্তকে উপবাস-প্রসঙ্গের অবতারণা প্রীতিকর না হইলেও ইহার আলোচনার আমাদের উপকার হইবার সম্ভাবনা, তজ্জন্ম এ সম্বন্ধে কয়েকটি প্রয়োজনীয় কথা উল্লেখ করা হইল।

বর্তমান সময়ে পাশ্চাত্যদেশসমূহে রোগবিশেষে উপবাসের উপকারিতা সম্বন্ধে আলোচনা চলিতেছে। আমাদের দেশে উপবাস একটা নূতন জিনিষ নহে। অতি প্রাচীন কাল হইতে বহুদর্শী শাস্ত্রকারগণ সংযম ও স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত উপবাসের প্রয়োজন বুঝিয়া উপবাস ধর্মসাধনের একটা প্রধান সহায় বলিয়া প্রচার করিয়া গিয়াছেন। নিষ্ঠাবান্ হিন্দু স্ত্রী পুরুষ, বার, ব্রত, পূজা ও তিথি উপলক্ষে উপবাস করিয়া থাকেন। হিন্দুর বারমাসে তের পার্বণ, স্মতরাং প্রাচীন সম্প্রদায়ভুক্ত অনেক নরনারীর মাসের মধ্যে ২।৪ দিন উপবাসে কাটিয়া যায়। এদেশে উচ্চ বর্ণের হিন্দু বিধবাগণ মাসের মধ্যে দুই দিন নিরম্ন উপবাস করিয়া থাকেন। হিন্দু রমণীগণ পতি, পুত্র, আত্মীয় স্বজনগণের মঙ্গল কামনায় 'মানত' করিয়া 'সোমবার', 'শুক্রবার' প্রভৃতি ভিন্ন ভিন্ন বারে আহার পরিত্যাগ করিয়া থাকেন।

শুদ্ধ হিন্দুধর্মে কেন, মুসলমানদিগের মধ্যেও উপবাস প্রচলিত আছে। "রমজান" পার্বণ উপলক্ষে একমাস কাল তাঁহাদের দিবাহার

নিষিদ্ধ । ঠাহারা প্রকৃত ধর্ম্মানুসারী, ঠাহারা এই সময়ে রাত্রি কালেও স্বল্প ভোজন করিয়া থাকেন । তবে কেহ কেহ দিবাভাগে আহার না করিলেও রাত্রিতে এত অধিক আহার করেন যে উপবাসের অন্ত ঠাহাদিগকে কোনও কষ্ট পাইতে হয় না । এ নম্বন্ধে একটি ঘটনা আমার মনে পড়িতেছে । কিছু দিন পূর্বে আমি দিল্লী যাইতেছিলাম । কানপুরে গাড়ী পহঁছিলে আমার গাড়ীতে ৩৪ জন সম্ভ্রান্ত মুসলমান উঠিলেন এবং ঠাহাদিগের অন্তান্ত আসবাবের মধ্যে কয়েকটা মুখবাঁধা বড় ডেক্চি দেখিলাম । রাত্রিশেষে ঠাহাদের ভাষোপযোগী উচ্চ কথাবার্তায় আমার নিদ্রাভঙ্গ হইলে দেখিলাম যে ঠাহারা সকলে মিলিয়া ডেক্চির মধ্যস্থিত পোলাও, মাংসের কাবাব ইত্যাদি ভক্ষণ করিতেছেন । এত ভোরে লোকের এরূপ আহারের প্রবৃত্তি জানে, ইহা আমার ধারণা ছিল না । আহার শেষ করিয়া যখন ঠাহারা ধূমপানে মনোযোগ করিলেন, তখন আমি কোতূহল-বশবর্তী হইয়া ঠাহাদিগকে এরূপ অসময়ে ভোজনের কারণ জিজ্ঞাসা করিলাম । ঠাহারা নিজ ভাষায় উত্তর দিলেন— “বাবু সাহেব, আমাদের ‘রোজা’ চলিতেছে । প্রভাত হইলে সমস্ত দিন ভোজন নিষিদ্ধ, তজ্জন্ত ভোর থাকিতে আহার শেষ করিলাম ।” আমি মনে মনে হাসিলাম, ভাবিলাম এ মন্দ উপবাস নহে । একবার সন্ধ্যার পর ‘রোজা’ খোলা হইয়াছে, পুনরায় ভোরের সময় এইরূপ গুরুপাক দ্রব্য ভক্ষণ করা হইল, ইহাতে

১২ ঘণ্টা কেন, ২৪ ঘণ্টার মধ্যেও আহার করিবার প্রয়োজন হইবে না ।

ইহুদী ও প্রাচীন খৃষ্টীয় সম্প্রদায়ের মধ্যে উপবাস-প্রথা প্রচলিত আছে । ইহুদীদিগের ধর্ম গ্রন্থে লিখিত আছে যে তাঁহাদের ধর্মগুরু মোশেস (Moses) নিবিড় অরণ্যে চল্লিশ দিন অনশন-ব্রত অবলম্বন করিয়া ধর্মসাধনা করিয়াছিলেন । তাঁহারা তাঁহাদিগের পর্বাদি উপলক্ষে এখনও উপবাস করিয়া থাকেন ।

বৌদ্ধেরাও তাঁহাদিগের ধর্ম্মানুগোদিত দিবসে নিরশন-ব্রত পালন করিয়া থাকেন ।

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

আমার প্রথম বক্তব্য এই যে, মানুষ যদি আজীবন পরিমিত ভোজী হয়, শরীরপোষণের জন্য যে পরিমাণে যে জাতীয় খাদ্যের প্রয়োজন, তাহা যদি নিষ্ক্রির ওজনে গ্রহণ করে, তাহা হইলে তাহার উপবাস করিবার প্রয়োজন হয় না । প্রয়োজনাতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণই আমাদের স্বাস্থ্যভঙ্গের মূল কারণ । খাদ্যের এই অতিরিক্তাংশ দেহ-পুষ্টির জন্য গৃহীত হয় না ; উহা অন্ত্রमध्ये থাকিয়া বিকার প্রাপ্ত হয় এবং নানাবিধ বিষাক্ত পদার্থ (Toxins) উৎপাদন করে । এই সকল বিষাক্ত পদার্থ রক্ত-স্রোতের সহিত মিশ্রিত হইয়া শরীরের সর্বত্র সঞ্চালিত হয় এবং শারীরিক সমস্ত

যন্ত্রের মধ্যে প্রবেশ করিয়া উহাদিগের স্বাভাবিক শক্তির অপচয়, দৌর্বল্য এবং ক্রিয়ার ব্যাঘাত উৎপাদন করে । শিরঃপীড়া, যক্ষ-
 তের রোগ, অজীর্ণ, উদরাখান, পেট বেদনা, বমন, উদরাময়, জ্বর
 প্রভৃতি নানা রোগের একটা কারণ—অন্ত্রের মধ্যে প্রয়োজনাতি-
 রিক্ত খাণ্ডের বিকার । এরূপ অবস্থায় পুনরায় খাণ্ড গ্রহণ করিলে
 উপরোক্ত বিষাক্ত পদার্থসমূহ শরীরের মধ্যে আরও অধিক পরিমাণে
 উৎপন্ন হয়, সুতরাং পূর্বেকথিত রোগগুলির লক্ষণ ক্রমশঃ বৃদ্ধি
 প্রাপ্ত হইয়া পরিণামে অঙ্গশূল, মূত্রশূল, বহুমূত্র প্রভৃতি নানা-
 বিধ দুঃসাধ্য রোগ দেহের মধ্যে আশ্রয় গ্রহণ করে । খাণ্ডের
 এই অতিরিক্তাংশ ও তদুৎপন্ন বিষাক্ত দ্রব্য নাশ করিবার একমাত্র
 উপায়—উপবাস । আমরা আহার বিষয়ে যত সাবধানই হই না
 কেন, আমাদিগের বিবেচনায় যত অল্পপরিমাণ আহার গ্রহণ করি
 না কেন, অধিকাংশ সময়ে আমরা প্রয়োজনাতিরিক্ত খাণ্ড গ্রহণ
 করিয়া থাকি । অনেক স্থলে মোটের উপর খাণ্ডের পরিমাণ
 অতিরিক্ত না হইলেও বিভিন্নজাতীয় খাণ্ডের মাত্রা আমরা ঠিক
 রাখিতে পারি না । হয় ত ভাত, মিষ্টান্ন (শর্করাজাতীয় খাণ্ড)
 কিম্বা বি মাখন (মাখনজাতীয় খাণ্ড) অধিক গ্রহণ করি
 অথবা মাছ মাংস প্রভৃতি আমিষ জাতীয় খাণ্ড প্রয়োজনাতিরিক্ত
 পরিমাণে গ্রহণ করিয়া অনিয়মের বশবর্তী হই । কোনও এক
 জাতীয়-খাণ্ড অতিরিক্ত পরিমাণে খাইলে তাহা পরিপাক না হইয়া
 উহা হইতে নানাপ্রকার দূষিত পদার্থ উৎপন্ন হয়, এবং বাত-রোগ

(Rheumatism, Gout), পাতরী রোগ (Gravel), বহুমূত্র রোগ (Diabetes) প্রভৃতি নানাবিধ অজীর্ণ-ঘটিত রোগ জন্মিয়া থাকে ।

উপবাস করিলে এই সকল দূষিত দ্রব্যের পরিমাণ দেহমধ্যে বৃদ্ধি প্রাপ্ত না হইয়া, যাহা সঞ্চিত থাকে, তাহা ক্রমে ক্রমে দেহ হইতে নির্গত হইয়া যাইবার অবসর প্রাপ্ত হয় । আমি পূর্বে বলিয়াছি যে আমরা যে খাদ্য গ্রহণ করি, তাহা নিঃশ্বাস-গৃহীত অক্সিজেন্ সংযোগে দেহমধ্যে যত্নভাবে দগ্ধ হইয়া (Slow combustion) ক্রমশঃ তাপ ও কার্য্য করিবার শক্তি উৎপাদন করে । যদি উপবাস করা যায়, তাহা হইলে নূতন খাদ্যের অভাবে পূর্ব সঞ্চিত বিকৃত খাদ্যাংশ ক্রমে ক্রমে দগ্ধ হইয়া নাশ প্রাপ্ত হয়, সুতরাং তাহাদের অপকারিতা দূর হইয়া দেহ নিশ্চল ও স্ফুর্তিযুক্ত হয় । দীর্ঘ-উপবাসে শরীর দুর্বল হইয়া পড়ে সত্য, কিন্তু দুই চারি দিনের উপবাসে শরীর আভ্যন্তরিক ক্লেদশূন্য হইয়া যথোচিত সচ্ছন্দতা লাভ করিয়া থাকে ।

এক্ষণে জিজ্ঞাস্য এই যে, কতদিন মানুষ উপবাস সহ্য করিতে পারে ? এ বিষয়ে বর্তমান সময়ে মতের পরিবর্তন ঘটিয়াছে । পাশ্চাত্য চিকিৎসা-শাস্ত্রে উল্লিখিত আছে যে, মানুষ নিরঙ্ঘ উপবাস করিলে দশবার দিন, এবং জল পান করিয়া শুদ্ধ আহার ত্যাগ করিলে এক মাস পর্য্যন্ত, কোনও রূপে বাঁচিয়া থাকিতে পারে । কিন্তু এই দীর্ঘ উপবাসের পর তাহার অবস্থা একরূপ শোচনীয় হয়

যে, খাদ্যাদি গ্রহণ করিলেও অনেক সময়ে সে ছই এক দিনের অধিক বাঁচে না । প্রবল হৃর্তিকের সময়ে এরূপ ঘটনার সমাবেশ বিরল নহে ।

বয়স ও শরীরের অবস্থাভেদে অধিক বা অল্পদিন উপবাস সহ্য করিতে পারা যায় । বৃদ্ধ লোকেরা যুবা অপেক্ষা এবং যুবকগণ বালকদিগের অপেক্ষা অধিক দিন উপবাসের কষ্ট সহ্য করিতে পারে । স্থূলকায় ব্যক্তিগণ কৃশ লোকের অপেক্ষা অধিক দিন পর্য্যন্ত উপবাস করিতে পারে । টেলারের (Taylor) মেডিক্যাল জুরিস্প্রুডেন্সে (Medical Jurisprudence) উল্লেখ আছে যে, নিরঘু উপবাসে মানুষ দশদিন পর্য্যন্ত বাঁচিতে পারে । তিনি তাঁহার পুস্তকে একজন প্রৌঢ় ব্যক্তির সম্বন্ধে বলিয়াছেন যে সে মাঝে মাঝে এরূপ গাঢ় নিদ্রায় অভিভূত হইত যে, কিছুতেই তাহাকে জাগাইতে পারা যাইত না । একবার ঐ ব্যক্তি ষোল্ল দিনেরাত্রি উপযুঁপরি গাঢ় নিদ্রায় অভিভূত ছিল । এই দীর্ঘ সময়ের মধ্যে তাহাকে ১ ফোঁটা জল বা ১ কণা আহারীয় দ্রব্য গ্রহণ করাইতে পারা যায় নাই । এই সময়ে তাহার শৌচ প্রস্রাব বন্ধ থাকিত । যখন তাহার নিদ্রা ভাঙিত, তখন সে সহজ মানুষের মত ব্যবহার করিত এবং নিদ্রার পূর্ববর্তী সমস্ত ঘটনা তাহার মনে থাকিত । সচরাচর ছই বা তিন দিন ব্যাপিয়া এইরূপ গাঢ় নিদ্রা তাহাকে অভিভূত করিত ।

ডাক্তার গাই (Guy) তাঁহার পুস্তকে একখানি জলমগ্ন

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

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

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

‘মেডিকেল্ গেজেট্’ নামক পত্রিকায় নিম্নলিখিত ঘটনাটি প্রকাশিত হইয়াছিল :—

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

চিকিৎসা ও সেবাপ্রক্রমা সত্ত্বেও সে ব্যক্তি তিন দিনের অধিক বাঁচে নাই । তাহার পেট এত ভিতরে প্রবেশ করিয়াছিল এবং চামড়া এত পাতলা হইয়াছিল যে, পেটে হাত দিলেই তাহার শির-

দাঁড়ার হাড়গুলি একে একে গণা যাইত । আমাদের দেশে দুর্ভিক্ষের সময়ে এরূপ শোচনীয় দৃশ্য অনেকেই প্রত্যক্ষ করিয়াছেন ।

১২০ খৃষ্টাব্দে আলেকজান্ডার জ্যাক্স নামক এক ব্যক্তি ৫০ দিন উপবাস করিয়াছিল । টেলারের মেডিকেল জুরিস্‌প্রুডেন্স নামক পুস্তকে এই বৃত্তান্ত বর্ণিত আছে । এই উপবাসের সময় তাহার দেহের ভার ১৭ সের কমিয়া গিয়াছিল । কিন্তু আশ্চর্যের বিষয় এই যে, যদিও তাহার শরীর শুষ্ক ও ক্লান্ত হইয়াছিল, তথাপি দৈর্ঘ্যে তাহার শরীর ১ ইঞ্চি বাড়িয়াছিল । তাহার একটি গুঁড়া পেটেন্ট ঔষধ ছিল । মধ্যে মধ্যে সে সেই ঔষধ খাইত ও জল পান করিত । ৫০ দিনে সে দুই ছটাক মাত্র ঔষধ গ্রহণ করিয়া ছিল । সে বলিত যে, তাহার ঔষধের অপূর্ব ক্ষমতায় সে উপবাস সহ্য করিতে সমর্থ হইয়াছে । পঞ্চাশ দিন উপবাসের পর ১৯শে সেপ্টেম্বর বেলা ৪টার সময়ে সে ‘পারগা’ করিয়াছিল । প্রথম দুই একদিন লবু আহার করিয়া পরে সে, পূর্বে যেমন আহার করিত, সেইরূপ ভাবে আহার করিয়া সুস্থশরীরে ছিল ।

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

রোগ-উপশমের জন্য আয়ুর্বেদ-শাস্ত্রে লজ্বনের ব্যবস্থা করা হইয়াছে । লজ্বন অর্থে যে একেবারে আহার ত্যাগ তাহা নহে । চরকসংহিতায় উক্ত হইয়াছে যে, অগ্নিবিশেষ প্রসন্ন শ্রবণ করিয়া গুরু

আত্মের উত্তর করিলেন যে, যাহা কিছু লবুতাসম্পাদক, তু তাকেই লজ্বন কহে । যথা—

তদগ্নিবেশশ্চ বচো নিশম্য গুরুব্রবীৎ ।

যৎকিঞ্চিৎলাঘবকরং দেহে তল্লজ্বনং স্মৃতম্ ॥

উপবাস লজ্বনের অন্তভূত বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে, যথা—

চতুঃপ্রকারা সংশুদ্ধিঃ পিপাসা মারুতাতপৌ ।

পাচনান্যুপবাসাশ্চ ব্যায়ামশ্চেতি লজ্বনম্ ॥

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

পৰ্বভেদোহঙ্গমর্দশ্চ কাসঃ শোষণো মুখশ্চ চ ।

ক্ষুৎপ্রণাশোহরুচি তৃষ্ণা দৌৰ্বল্যাং শ্রোত্রনেত্রয়োঃ ॥

মনসঃ সম্ভ্রমোহতীক্ষ্ণ মূৰ্দ্ধবাতস্তমো হৃদি ।

দেহাগ্নিবলনাশশ্চ লজ্জনেহ্তিক্রতে ভবেৎ ॥

পৰ্বভেদ, অঙ্গমর্দ, কাস, মুখশোষণ, ক্ষুধানাশ, অরুচি, তৃষ্ণা, শ্রোত্র ও নেত্রের দুৰ্বলতা, মনের ব্যাকুলতা, সৰ্বদা উৰ্দ্ধবাত, হৃদয়ের মোহ এবং দেহ ও অগ্নির বলক্ষয়—এই সকল অতি-লজ্জনের ফল (চরক-সংহিতা—সূত্রস্থান) ।

ঐহাদের মতে লজ্জনের উপকারিতা নিম্নলিখিত লক্ষণ দ্বারা বুঝা যায় :—

বাতমূত্রপূরীষাণাং বিসর্গে গাত্রলজ্জনে ।

হৃদয়োদগারকণ্ঠাশ্চ শুক্লৌ তন্দ্রাক্রমে গতো ॥

শ্বেদে জাতে কচৌ চৈব ক্ষুৎপিপাসাসতোদয়ে ।

কৃতং লজ্জননাদেগ্ৰং নিৰ্ক্যাথে চাস্তরাঅনি ॥

বাতমূত্র পূরীষের ত্যাগ হইলে, শরীরের লঘুতা হইলে, হৃদয়, উদগার, কণ্ঠ ও মুখের বিশুদ্ধি হইলে, তন্দ্রা ও ক্রম অপগত হইলে, ঘর্ম্ম হইলে, রুচি বোধ হইলে, ক্ষুৎপিপাসা হইলে এবং অস্তরাঅ্যা সম্যক্ প্রকারে ব্যথাহীন হইলে লজ্জন সম্যক্ হইয়াছে বলা হয় (চরক-সংহিতা—সূত্রস্থান) ।

চিকিৎসক-সম্প্রদায়ের বাহিরের লোক উপবাস সম্বন্ধে পরীক্ষা করিয়া ভিন্ন ভিন্ন পুস্তকে ঐহাদের মত লিপিবদ্ধ করিয়াছেন ।

কোনও কোনও চিকিৎসকও এ বিষয়ে তাঁহাদের অভিজ্ঞতার সমর্থন করিয়াছেন । সিনক্রয়ার সাহেব তাঁহার Fasting Cure নামক পুস্তকে, তাঁহার নিজ দেহের উপর যে পরীক্ষা করিয়াছিলেন, তাহা এবং অন্যান্য বিশ্বাসযোগ্য লোকের পরীক্ষার ফল লিপিবদ্ধ করিয়াছেন । তিনি বহুদিন কানা রোগ ভোগ করিয়া কোনও চিকিৎসার দ্বারা উপকার লাভ করিতে পারেন নাই । অবশেষে হতাশ হইয়া দীর্ঘ উপবাস গ্রহণ করিয়া একেবারে যোগ-মুক্ত হইয়া বৃদ্ধ বয়সে শরীর ও মনের সম্পূর্ণ সচ্ছন্দতা লাভ করিয়াছিলেন । তাঁহার অভিজ্ঞতা বিলাত ও আমেরিকার নানাবিধ সংবাদপত্র ও মাসিক পত্রিকায় প্রকাশিত হইবার পর অনেক রোগী তাঁহার মতের অনুসরণ করিয়া আরোগ্য লাভ করিয়াছে । তাঁহার “Fasting Cure” নামক পুস্তক পাঠ করিলে এ বিষয়ের বিশেষ বিবরণ জানিতে পারা যাইবে ।

আমি যে দীর্ঘ-উপবাসের বিষয় বর্ণনা করিয়াছি, তাহা পাশ্চাত্য পণ্ডিতদিগের পরীক্ষা ও অভিজ্ঞতার উপর অবস্থিত । যেরূপ পরিশ্রম ও ক্লেশ স্বীকার করিয়া পাশ্চাত্য পণ্ডিতেরা এ বিষয়ের তদন্ত করিয়াছেন, তাহাতে তাঁহাদের অভিজ্ঞতার উপর নির্ভর করিয়া দুঃসাধ্য রোগের প্রতীকারের জন্ত এই উপায় অবলম্বন করিলে কোনও ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা মনে হয় না । তবে আমি স্বয়ং দীর্ঘ উপবাসের পক্ষপাতী নাই । আমার বিশ্বাস যে, নিতান্ত প্রয়োজন না হইলে এককালীন তিন চারি দিনের অধিক

উপবাস করিবার আবশ্যিকতা নাই। যাহারা অজীর্ণ-বটিত নানা-বিধ রোগ ভোগ করিয়া থাকেন, তাহারা যদি একাদশী, অমাবস্তা, পূর্ণিমা প্রভৃতি তিথি উপলক্ষে কেবল প্রচুর জল পান করিয়া আহার একেবারে পরিত্যাগ করেন, তাহা হইলে তাহাদের যথেষ্ট উপকার হইবার সম্ভাবনা।

অল্প দিন হইল, ব্রিটিশ মেডিকেল জর্ণালে (British Medical Journal) উপবাসদ্বারা বহুমূত্র রোগের চিকিৎসা সম্বন্ধে একটি সুন্দর প্রবন্ধ প্রকাশিত হইয়াছে। তন্মধ্যে, মাঝে মাঝে ৩৪ দিন উপবাস করিয়া, দীর্ঘকালব্যাপী বহুমূত্র রোগ সারিয়া গিয়াছে, এরূপ অনেক রোগীর বিবরণ দেওয়া হইয়াছে। আজকাল অনেক চিকিৎসকই এই প্রণালীমতে বহুমূত্র রোগের চিকিৎসা করিয়া সুফল লাভ করিতেছেন।

এ দেশে বহুমূত্র রোগের যেরূপ প্রাবল্য, তাহাতে ইহার উপশমের জন্ত নাতিদীর্ঘ উপবাস অবলম্বিত হইলে বিশেষ উপকার দর্শিবার সম্ভাবনা।

দ্বারবঙ্গের বর্তমান মহারাজা বাহাদুর কিছুদিন পূর্বে একবার ৫ দিন এবং তৎপরে ১৫ দিন উপবাস করিয়াছিলেন। প্রথমবারে উপবাসের সময় তিনি কেবল জল পান করিতেন, কোনরূপ আহার্যাদ্রব্য গ্রহণ করেন নাই। দ্বিতীয়বারে জল পানের সহিত মধ্য মধ্য সামান্য পরিমাণ দুগ্ধপান করিতেন। তিনি লিখিয়াছেন যে, এই দুই বারের উপবাসে তাহার কিছুমাত্র কষ্ট

হয় নাই । কিছুদিন হইতে তাঁহার শ্রবণশক্তি একটু কমিয়া গিয়াছিল ; দ্বিতীয়বার উপবাসের পর তিনি এ সম্বন্ধে বিশেষ উপকার লাভ করিয়াছেন । মহারাজা বাহাদুর বলেন যে, তাঁহার অভিজ্ঞতায় উপবাস দ্বারা শরীরের জড়তানাশ ও শক্তির বৃদ্ধি-সাধন হয় এবং দূষিত পদার্থসমূহ শরীর হইতে নির্গত হইয়া যায় । তবে যাহাতে শরীর অত্যন্ত দুর্বল হইয়া না পড়ে, তদ্বিষয়ে লক্ষ্য রাখিয়া উপবাস করা উচিত ।

কলিকাতার আমে নিয়ান কলিজিয়েট ইন্স্কুলের ভূতপূর্ব প্রধান শিক্ষক মিঃ উইটেনবর্গ বহুদিন বাতরোগে কষ্ট পাইয়া একেবারে শয্যাশায়ী হইয়াছিলেন । আমি শুনিয়াছি যে তিনি দীর্ঘ উপবাস-ব্রত অবলম্বন করিয়া এক্ষণে সম্পূর্ণ সুস্থ হইয়াছেন । দুই তিন সপ্তাহের উপবাস তাঁহার পক্ষে কিছুমাত্র কষ্টকর নহে । তিনি অনেক বার এইরূপ দীর্ঘ উপবাস করিয়াছেন এবং প্রয়োজন হইলে উষ্ণ জল পান করিয়া থাকেন । তিনি কলিকাতায় বাস করেন । ইচ্ছা করিলে যে কেহ তাঁহার নিকটে যাইয়া এ সম্বন্ধে তাঁহার অভিজ্ঞতা অবগত হইতে পারেন ।

সিনক্লেয়ার বলেন যে, উপবাস করিলে প্রত্যহ প্রায় আধ সের করিয়া শরীরের ভারের লাঘবতা হয় । প্রথমতঃ চর্বি ও পরে পেশী প্রভৃতি অন্যান্য শারীরিক উপাদান ক্ষয় প্রাপ্ত হয় । যাহারা নিতান্ত স্থূলদেহ, তাঁহাদিগের স্থূলতা কমাইবার একমাত্র উপায় উপবাস—ঔষধসেবনে স্থূলতার হ্রাস হয় না । স্থূল-দেহ ব্যক্তি

অধিক দিন উপবাস করিলেও কোন ক্ষতি হয় না ; দেহসঞ্চিত চর্বি খাওয়ার পরিবর্তে শরীর রক্ষার জন্য ব্যয়িত হয় ।

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

সিন্কেয়ার বলেন যে, দীর্ঘ অনশন-ব্রত গ্রহণ করিলে প্রথম ২।৩ দিন অভ্যাসবশতঃ প্রবল ক্ষুধায় কষ্ট পাইতে হয় । তিনি যে উপবাসের কথা বলিয়াছেন, তাহা নিরঙ্ক উপবাস নহে । তিনি এই সময়ে প্রচুরপরিমাণে জল পান করিতে উপদেশ দিয়াছেন । শীতল জল অপেক্ষা উষ্ণ-জল-পান অধিক উপকারী বলিয়া নির্দেশ

করিয়াছেন । জল পান দ্বারা দেহমধ্যে বহুদিনসঞ্চিত ক্লেশ-সমূহ নির্গত হইয়া যায় । তিনি এই সময়ে প্রত্যহ গরম জলের (অর্কসের হইতে ৩ পোয়া জল) দ্বারা নিম্ন অঙ্গ ধৌত করিবার ব্যবস্থা (Enema) করিয়াছেন । উপবাসের সময় অধিক পরিশ্রমের কার্য্য করিতে নিষেধ করিয়াছেন । তবে তিনি বলেন যে প্রথম অবস্থায় ৪।৫ মাইল পদব্রজে ভ্রমণ এবং অন্যান্য দৈনিক কার্য্য সহজেই করিতে পারা যায়, তাহাতে কোনও ক্ষতি হয় না । উপবাস-আরম্ভের ২।৩ দিন পরে ক্ষুধা একেবারেই থাকে না, শরীর স্বচ্ছন্দ ও লঘু বোধ হয় এবং শরীরের ও মনের ক্ষুর্ভি ক্রমশঃ বাড়িতে থাকে । অবশ্য শরীর ক্রমশঃ শুষ্ক হইতে থাকে এবং ১০।১২ দিনের উপবাসে ৬।৭ সের ওজন কমিয়া যায় । ইহাতে ভয় পাইবার কোনও কারণ নাই । উপবাস ভঙ্গ করিয়া আহারগ্রহণের পর অতি শীঘ্র দেহের ভার পুনরায় বাড়িয়া যায়, অথচ শরীরে কোন রোগ বা গ্লানি থাকে না । উপবাসের সময় প্রত্যহ শীতল বা ঈষৎ জলে স্নান করিবার উপদেশ দিয়াছেন ।

তিনি বলেন যে, যদি কাহারও উপবাস করিয়া কোনও অনিষ্ট হইয়া থাকে, তবে তাহা তাহার ভ্রান্ত পূর্ব-সংস্কার ও মানসিক ভীতি জনিত । উপবাসের সময় শারীরিক দৌর্বল্য অনুভূত হইতে পারে, শ্রমজনিত কর্ম্ম করিতে গেলে সহজেই ক্লান্তি জন্মিবার সম্ভাবনা, নাড়ীর গতি ক্ষীণ, এমন কি, মিনিটে

৪০ বার (৮০ বার স্বাভাবিক) পর্য্যন্ত ইহার স্পন্দন হইতে পারে, কিন্তু এই সকল লক্ষণ দেখা গেলেও ভয় পাইবার কোন কারণ নাই । তিনি বলেন যে, এই ভয়ের জন্য অনেকে ২।৩ দিন উপবাস করিয়াই ছাড়িয়া দিয়াছেন—ইহাতে তাঁহারা উপবাসের যথোচিত সফল প্রাপ্ত হন নাই । তাঁহার মতে, যাহারা দীর্ঘ উপবাস করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহারা এ সম্বন্ধে যে সকল পুস্তক আছে, তাহা যেন পূর্বে পাঠ করেন, এবং যাহারা দীর্ঘ উপবাস করিয়া অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছেন, তাঁহাদের নিকটে থাকিয়া এবং তাঁহাদের পরামর্শ লইয়া যেন এই কার্যে প্রথম প্রবৃত্ত হন ।

উপবাস-ভঙ্গ সম্বন্ধে তিনি বলিয়াছেন যে, উপবাসের প্রথম ২।৪ দিন ক্ষুধার জ্বালা উপস্থিত হয়, কিন্তু তাহার পরেই ক্ষুধার সম্পূর্ণ নিবৃত্তি হইয়া যায় । তৎপরে ক্ষুধা যখন পুনরায় অনুভূত হইবে, তখনই উপবাস ভঙ্গ করা উচিত । কাহারও কাহারও ১০।১২ দিন উপবাসের পর ক্ষুধার উদ্রেক হয়, কাহারও তদপেক্ষা অধিক বা অল্প দিনের মধ্যে ক্ষুধাবোধ হয় । তিনি বলেন যে ক্ষুধার পুনরুদ্রেকের পূর্বে উপবাস ভঙ্গ করিলে উপবাসের সফল সম্পূর্ণভাবে আয়ত্ত করিতে পারা যায় না ।

‘পারগা’র সময় অর্থাৎ উপবাস শেষ হইলে যখন আচার পুনর্গ্রহণ করিতে হইবে, তখন বিশেষ সাবধান হওয়া কর্তব্য । সিন্কেয়ার্ বলেন যে, অল্প অল্প গরম ছুষ্ক পান করিয়া উপবাস ভঙ্গ করা উচিত । প্রথম ২।৩ দিন শুষ্ক ছুষ্কের উপর নির্ভর

করিতে হইবে, পরে ক্রমে ক্রমে অন্যান্য খাদ্য অল্পপরিমাণে গ্রহণ করা কর্তব্য । ঝাঁহাদের দুগ্ধ সহ হয় না, তাঁহাদের পক্ষে ২১৩ দিন আঙ্গুর, লেবু প্রভৃতি ফলের রস প্রশস্ত । দীর্ঘ উপবাসের সময় পরিপাকযন্ত্রাদি একপ্রকার নিষ্ক্রিয় অবস্থায় থাকে ; এই সময়ে আহারের মাত্রা অধিক হইলে বা দুগ্ধাচ্য দ্রব্য ভক্ষণ করিলে অগ্নিশূল ও অন্যান্য ক্লেশপ্রদ রোগ হইবার সম্ভাবনা ।

সিন্‌ক্লেয়ার বলেন যে, অজীর্ণবটিত যে কোনও রোগ, সর্দিজ্বর, শিরঃস্ফীড়া, নানাবিধ বাতরোগ, যকৃতের পীড়া, মূত্ররোগ, শ্বাসরোগ, চর্মরোগ, কোষ্ঠ-কাঠিন্য, জ্বর, অপস্মার প্রভৃতি নানাবিধ ব্যাধির উপবাস দ্বারা উপশম হইয়া থাকে এবং অনেক স্থলে উহাদিগের এককালীন আরোগ্য সাধিত হয় । তবে এককালীন আরোগ্য সাধনের জন্ত দীর্ঘ উপবাসের প্রয়োজন । তাঁহার মতে, যে কোনও বয়সে উপবাস-ব্রত অবলম্বন করিতে পারা যায় এবং শরীর যতই দুর্বল হউক না কেন, বুঝিয়া উপবাস করিলে কোনও অনিষ্ট হয় না । ক্ষয় রোগে তিনি উপবাস করিতে নিষেধ করিয়াছেন । তবে ২১৪ জন ক্ষয়রোগী উপবাস করিয়া উপকার প্রাপ্ত হইয়াছে, এরূপ ঘটনা ও তিনি পুস্তকে প্রকাশ করিয়াছেন । ঝাঁহারা রোগ-মুক্তির জন্ত উপবাস অবলম্বন করিয়াছিলেন, সেইরূপ ১০৯ জন লোকের (স্ত্রী ও পুরুষ) নিকট হইতে তাঁহাদিগের অভিজ্ঞতা সম্বন্ধে পত্র পাইয়াছিলেন । ইহারা গড় পড়তায় প্রত্যেকে ৬ দিন উপবাস করিয়াছিলেন । ইহাদের

মধ্যে ১০০ জন উপবাস দ্বারা বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হইয়া ছিলেন ; বাকী ৯ জনের বিশেষ কোনও উপকার হয় নাই । এ স্থলে বলা কর্তব্য যে, এই শেষোক্ত ব্যক্তিদিগের মধ্যে অনেকেই ৩৪ দিবসের অধিক উপবাস করিতে সমর্থ হন নাই ।

আমাদের দেশে হিন্দু বিধবাগণের প্রতি মাসে দুই দিন করিয়া উপবাস-পালন সম্বন্ধে শাস্ত্রকারগণের যে বিধি আছে, তৎসম্বন্ধে অনেকেরই ধারণা এই যে, ঐ বিধি তাঁহাদের নিষ্ঠুরতার পরিচায়ক । কিন্তু উপবাস-সম্বন্ধীয় গ্রন্থাদি পাঠ করিলে মনে হয় যে প্রতিপক্ষগণের ঐ ধারণা স্থির-যুক্তির উপর প্রতিষ্ঠিত নহে । স্বাস্থ্য-রক্ষার জন্য অনেক সময়ে উপবাসের প্রয়োজন হইয়া থাকে । হিন্দু বিধবাগণ অনেক বিষয়ে সংযম অভ্যাস করেন বলিয়া তাঁহাদের স্বাস্থ্য অনেক সময়ে অক্ষুণ্ণ থাকে । যে বিধির পালনে সংযম-অভ্যাস ও স্বাস্থ্য-রক্ষা হয়, তাহা কষ্টসাধ্য হইলেও, তাহার ব্যবস্থা শাস্ত্রকারগণের নিশ্চয়তার পরিচায়ক নহে । আমাদের স্বাস্থ্যপালনের সকল বিধি শাস্ত্রকারেরা ধর্ম-সাধনের সহিত যোগ করিয়া দিয়াছেন । পুরুষগণের পক্ষেও শাস্ত্রে উপবাসের বিধি আছে । তবে যদি তাঁহারা তাহা পালন না করেন, তাহা হইলে উক্ত ব্যবস্থাকে শাস্ত্রকারদিগের পক্ষপাতিত্বের পরিচায়ক বলা সঙ্গত নহে । তবে এ কথা বলা যাইতে পারে যে, অসমর্থের পক্ষে বলপূর্বক কোনও নিয়ম পালন করিতে বাধ্য করা সঙ্গত নহে এবং উহা যে অনেক স্থলে

অন্ধ সংস্কারানুবর্তিতার পরিচায়ক, তাহাতে সন্দেহ নাই। সংঘের প্রকৃত অর্থ বুঝিয়া যাহারা উপবাস করিবেন, তাহাদের পক্ষেই উহা পালনীয়। প্রত্যেক বিধি দেশকালপাত্র বিবেচনায় প্রযুক্ত হইলে সর্বথা সফল প্রসব করে।

পাশ্চাত্য পণ্ডিতেরা উপবাসের সময় যে অল্পধৌত-করণের ব্যবস্থা নির্দেশ করিয়াছেন, উহা আমাদের দেশের পক্ষে নূনতম নহে। যোগ-শাস্ত্রে দেহ সাধনক্রম ও শক্তিসম্পন্ন করিবার জন্ত, অল্পধৌত-ক্রিয়া উল্লিখিত হইয়াছে এবং এখনও কেহ কেহ উহা সম্পাদন করিতে সমর্থ। তবে যে উপায়ে উহা সম্পাদিত হইয়া থাকে, তাহা অপেক্ষা পাশ্চাত্য প্রণালী অতিশয় সহজসাধ্য, সুতরাং সর্বথা আচরণীয়।

আমিষ ও নিরামিষ ভোজন ।

আমিষ ও নিরামিষ ভোজন সম্বন্ধে মতভেদ আবহমান কাল ব্যাপিয়া চলিত হইয়া আসিতেছে । অনেকে মাংস-ভোজনের একরূপ পক্ষপাতী যে তাঁহাদিগের মতে মাংস-ভোজন ব্যতিরেকে স্বাস্থ্যরক্ষা ও দীর্ঘজীবন লাভ করা একেবারেই অসম্ভব । তাঁহারা বলেন যে পৃথিবীর সকল সৰল জাতিই মাংস ভোজন করিয়া থাকে এবং যে সকল জাতি মাংস ভোজন করে না, তাহাদের মধ্যে প্রকৃত বীরত্ব ও সাহসের অভাব দেখিতে পাওয়া যায় এবং তাহারা দুর্বল ও পরপদানত হইয়া থাকে । পরাধীন হিন্দু জাতির উদাহরণ দেখাইয়া মাংস-ভোজন জাতির বাহুল্য যে বৃদ্ধি করে, তাঁহারা তাহার প্রমাণের চেষ্টা করিয়া থাকেন । আমি এই দলভুক্ত কোন লোকের মুখে এমন কথাও শুনিয়াছি যে বুদ্ধদেব ভারতবর্ষে অহিংসাদর্শ প্রচার করিয়া জাতীয় স্বাধীনতার মূলে কুঠারাঘাত করিয়া গিয়াছেন ।

পুনশ্চ যাহারা নিরামিষ ভোজনের নিতান্ত পক্ষপাতী, তাঁহাদের মতে মাংস-ভোজন মানবজাতির যাবতীয় অনিষ্টের কারণ । তাঁহারা বলেন যে মাংস-ভোজন যাবতীয় ব্যাধির উৎপত্তি-হেতু । মাংস ভোজনে মানুষের কাম, ক্রোধ প্রভৃতি কুপ্রবৃত্তি প্রশয় প্রাপ্ত হয়, সুতরাং সমাজে অধর্মাচারী ও দুর্কর্মকারী লোকের সংখ্যা বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয় ।

আমরা এই উভয় পক্ষের কোন পক্ষেরই মত অশ্রান্ত বলিয়া স্বীকার করি না । তবে যাহারা বলেন যে মাংস ভোজন না করিলে পূর্ণ স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভ করা যায় না, আমরা তাঁহাদিগের মতের পোষকতা করি না । অবশ্য মাংসের মধ্যে যে ছানাজাতীয় উপাদান বিद्यমান আছে, তাহা যথাপ্রয়োজন পরিমাণে গ্রহণ না করিলে স্বাস্থ্য-ভঙ্গ হয় এবং শরীর দুর্বল হইয়া পড়ে । কিন্তু আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে এই জাতীয় উপাদান আমরা ছন্ধ, ছানর, দাল, রুটী প্রভৃতি খাদ্যদ্রব্য হইতে যথোচিত পরিমাণে প্রাপ্ত হইতে পারি, সুতরাং মাছ মাংসের পরিবর্তে এই সকল দ্রব্য ভক্ষণ করিলে আমাদের স্বাস্থ্যহানি হইবার কিছুমাত্র আশঙ্কা নাই । আমাদের হিন্দুগৃহে বিধবারা নিরামিষভোজী । আমরা দেখিতে পাই যে তাঁহারা সংসারের সকল প্রকার পরিশ্রমের কার্য অকাতরে সম্পন্ন করিয়া অনেকানেক সধবার অপেক্ষা সুস্থদেহ ও দীর্ঘজীবন লাভ করিয়া থাকেন । এই ভারতবর্ষে এমন অনেক জাতি আছে, যাহারা পুরুষানুক্রমে কখন মাছ মাংস ভোজন করে না । মহারাষ্ট্রীয় ব্রাহ্মণগণ, মাড়োয়ারি ও জৈন সম্প্রদায়, উত্তর-পশ্চিম ও মাদ্রাজের ব্রাহ্মণগণ একবারেই আমিষ ভোজনে বিরত । আমরা বাঙ্গালীজাতি আমিষভোজী হইয়াও সাহস, বল এবং ক্লেশ-সহিষ্ণুতাতে কোন প্রকারেই উহাদিগের সমকক্ষ নহি । আমাদের ভারতীয় সৈন্যদলের মধ্যে বিস্তর নিরামিষভোজী সিপাহী আছে, এবং যে সকল সিপাহীরা

আমিষভোজী, তাহাদিগেরও পাল পার্কণে মাংস খাইবার সুবিধা হয়, কারণ তাহাদিগের বেতন সামান্য মাত্র । দাল, রুটী ও ঘৃতই তাহাদিগের প্রাত্যহিক আহার । “সরকার” হইতে তাহারা মাংস পায় না । গোরা সৈন্যদিগকে প্রত্যহ নিয়মিত রূপে মাংস দিবার বন্দোবস্ত আছে । একজন উচ্চপদস্থ সমরবিভাগের ইংরাজ কর্মচারী একবার কথায় কথায় আমাকে বলিয়াছিলেন যে নৈনিকজনোচিত পরিশ্রমের কার্যে এবং রণক্ষেত্রে সাহস ও বীরত্ব প্রদর্শন সম্বন্ধে সিপাহী সৈন্য কোন অংশেই গোরা সৈন্য অপেক্ষা হীন নহে । একথা লর্ড রবার্টস্ প্রভৃতি প্রধান প্রধান ইংরাজ সৈন্যাধ্যক্ষ পুরুষেরাও একবাক্যে স্বীকার করিয়া গিয়াছেন । কোনজাতির স্বাধীন বা পরাধীন হওয়া কেবলমাত্র আহারের উপর নির্ভর করে না ; তাহা যদি হইত, তাহা হইলে বাঙ্গালীর গায় অন্ন ও মৎস্যভোজী ক্ষুদ্রকায় জাপানদেশবাসীগণ, মাংসভোজী বিশালদেহ কৃষজাতিকে কি স্থল-যুদ্ধ, কি নৌ-যুদ্ধ, কিছুতেই পরাজয় করিতে সমর্থ হইত না । তাহা হইলে আমিষ-ভোজী সুসভ্য গ্রীক ও রোমানগণ অসভ্য গণদিগের, অথবা ভারতবাসী মুসলমান জাতি অপর জাতির অধীনতা-শৃঙ্খলে আবদ্ধ হইত না । কি বীরত্ব, কি সাহস, কি ক্লেশ-সহিষ্ণুতা, কি দীর্ঘ জীবন, ইহার কোনটাই মাংস-ভোজীদিগের এক-চেটিয়া নহে ; নিরামিষভোজীরাও ইহাদিগের সকলগুলির তুল্য অধিকারী ।

বর্তমান সময়ে ইউরোপে সৈনিক বিভাগে এবং ব্যায়ামক্রীড়া-স্থলে এসম্বন্ধে যে সকল পরীক্ষা হইয়া গিয়াছে, তদ্বারা প্রতিপন্ন হইয়াছে যে দীর্ঘকাল ব্যাপী গুরুতর পরিশ্রমের কার্যের জন্ত শর্করাজাতীয় খাদ্য মাংসজাতীয় খাদ্য অপেক্ষা অনেকগুণে শ্রেষ্ঠ । জর্মনিতে কোন সময়ে বহুদূর পদব্রজে ভ্রমণ করিবার সময়ে কতকগুলি লোককে চিনি-ঘটিত খাদ্য, অপর কতকগুলিকে মাংস এবং অবশিষ্ট লোকদিগকে মদ্য পান করিতে দেওয়া হইয়াছিল । পরে দেখা গেল যে যাহারা চিনি খাইয়াছিল, তাহারা সকলেই সেই দীর্ঘপথ অতিক্রম করিতে সমর্থ হইয়াছিল । যাহারা মাংস ভক্ষণ করিয়াছিল, তাহাদিগের মধ্যে দুই চারিজন ব্যতীত অপর সকলে যথা সময়ে গন্তব্য স্থানে পৌঁছিতে পারে নাই । যাহারা মদ্য পান করিয়াছিল, তাহারা অর্দ্ধ পথ অতিক্রম করিতে না করিতেই বিশ্রাম-সুখ লাভ করিতে বাধ্য হইয়াছিল । ইউরোপের অনেক স্থলে কুচ (March) করিবার সময়ে সৈন্যদিগকে চকোলেট্ (Chocolate) প্রভৃতি চিনি-ঘটিত পদার্থ রসদ রূপে বিতরণ করা হয় ; ইহা ভক্ষণ করিয়া তাহারা বহুপথ অতিক্রম করিতে ক্লেশ বোধ করে না । ব্যায়াম-ক্রীড়ায় যাহারা বিশেষ পারদর্শী, তাহাদিগকে মাখন ও শর্করাজাতীয় খাদ্য অধিক পরিমাণে গ্ৰহণ করিতে দেখা যায় ।

সিংহ ব্যাঘ্রাদির দৃষ্টান্ত দিয়া অনেকে বলেন যে মাংস-ভোজনেই শরীরে অমিত বলের সঞ্চার হয় এবং কার্যে ক্ষিপ্ৰকারিতা জন্মে ।

অবশ্য একথা স্বীকার্য যে সিংহ, ব্যাঘ্র প্রভৃতি মাংসাশী জন্তু অত্যন্ত বলশালী ও ক্ষিপ্রগামী ; অনায়াসে বড় বড় গরু মহিষকে পৃষ্ঠে বহন করিয়া লইয়া যাইতে পারে । কিন্তু দীর্ঘকালব্যাপী গুরুতর পরিশ্রমের কার্যে সিংহ বা ব্যাঘ্র, হস্তী, উষ্ট্র বা ঘোটকের সমতুল্য নহে । হস্তী, উষ্ট্র ও ঘোটক সবগুলিই উদ্ভিদ্ধোজী জন্তু । ইহাদিগের মত পরিশ্রমসহ কষ্টসহিষ্ণু জন্তু আর দেখিতে পাওয়া যায় না । হস্তী অতি দুর্বল ভার বহন করিতে সক্ষম ; ঘোটক ব্যাঘ্রের গ্ৰায় ২০।২৫ হাত এককালে লাফাইতে পারে না বটে কিন্তু আরোহীকে পৃষ্ঠে লইয়া ১০।১৫ ক্রোশ সমগতিতে অক্লেশে দৌড়িয়া যায় । মরুস্থলে ভারবাহী উষ্ট্রের ক্লেশ-সহিষ্ণুতার বিষয় কাহারও অবিদিত নাই । ব্যাঘ্র ও সিংহের পক্ষে এরূপ দীর্ঘকালব্যাপী পরিশ্রমের কার্য এক প্রকার দুঃসাধ্য । আর যাহারা মনে করেন যে ব্যাঘ্র বা সিংহ মাংস ভক্ষণ করিয়াই বহুদূর লাফাইতে পারে, তাঁহারা ভুলিয়া যান যে উদ্ভিদ্ধোজী বানর বা হরিণ সুদূর লক্ষ্যপ্রদানে নিতান্ত অপারগ নহে ।

খাত্তের সহিত মানুষের প্রকৃতি ও প্রবৃত্তির কোন ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে কি না, তাহা নিঃসন্দেহরূপে প্রমাণ করা সুকঠিন । অনেকের বিশ্বাস (আমাদিগের প্রাচীন ঋষিদিগেরও এই মত) যে, মাংস প্রভৃতি তেজস্কর পদার্থের আহারে স্বভাব উগ্র হয় এবং রিপুনকল উত্তেজিত হইয়া থাকে । মাংসাশী জন্তু এবং মাংসভোজী আতিদিগের প্রতি লক্ষ্য করিলে এই ধারণা একেবারে

অমূলক বলিয়া মনে হয় না । কোন কোন ইউরোপীয় শরীরতত্ত্ব-বিদ পণ্ডিত এই মতের সমর্থন করিয়াছেন । *

আর্য্যঋষিগণ আমিষ-পদার্থ তামসিক আহাররূপে নির্দেশ করিয়া জ্ঞানার্বেষী ব্রাহ্মণের পক্ষে উহা একবারে নিষেধ করিয়া গিয়াছেন । ব্রহ্মচর্যাধারিণী হিন্দু বিধবার আমিষ ভক্ষণ একবারেই নিষিদ্ধ । তবে নিরামিষ ভোজন করিলেই যে নিরীহ স্বভাব

* "The presence of much meat in the diet seems to act as an exciter of animal passions and an eminent authority (Clouston) has advised that in the treatment of cases (insanity) in which such propensities require to be kept in check, one should avoid flesh, as the incarnation of rampant uncontrollable forces."

"The nature of extractives present (in meat) may perhaps have some influence on general metabolism. Dr. Smith (on "Food") tells us that Kean, the famous actor, used to adopt the kind of meat he ate to the part he had to play, choosing pork for tyrants, beef for murderers, and mutton for lovers. This may seem far-fetched, but it may indicate that there are subtle differences in the different kinds of meat which chemistry does not enable us to detect, but which are yet not without influence upon the body."

Hutchinson on "Food and Dietetics."

এবং ইন্দ্রিয়জয়ী হইবে, তাহার কোন অর্থ নাই। ভল্লুক
বল্লু মহিষ, গণ্ডার, বন-মানুষ প্রভৃতি কোপনস্বভার হিংস্র বল্লু
পশুরাও কেবলমাত্র উদ্ভিদ ভোজন করিয়া থাকে। কত
বৈষ্ণব আখ্যাধারী বকধাৰ্মিককে হবিষ্যান্ন ভক্ষণ করিয়া ইন্দ্রিয়-
পরতন্ত্রতার পরাকাষ্ঠা প্রদর্শন করিতে দেখা যায়। স্বভাব ও
চরিত্র, শিক্ষা ও সংসর্গের উপর যত অধিক নির্ভর করে,
খাণ্ডের উপর তদ্রূপ নহে। তবে যতদূর দেখিতে পাওয়া যায়,
অপরিমিত মাংস ভোজনে নানারূপ রিপু-দোষ ঘটবার সম্ভাবনা।
ইহা অবশ্য স্বীকার্য যে অল্প পরিমাণ মাংস নিত্য ভোজন
করিলেও প্রকৃতি এবং প্রবৃত্তির কোনরূপ বৈলক্ষণ্য দৃষ্টিগোচর
হয় না।

অনেকে বলেন যে মাংস সহজে পরিপাক হয়, দাল প্রভৃতি
মাংসজাতীয় উদ্ভিদে খাণ্ড অশ্লিষ্য ছুপ্পাচ্য। একথা আমরা
একটী সাধারণ সত্য বলিয়া স্বীকার করি না। খাণ্ড পরিপাক
হওয়া অনেক সময়ে অভ্যাসের উপর নির্ভর করে। অধিক
পরিমাণ দাল খাইলে পরিপাকের ব্যাঘাত হইবার সম্ভাবনা, কিন্তু
যাহাদের দাল ভাত বা দাল রুটী ভোজন করা অভ্যাস, তাহাদের
যথাপরিমাণ দাল খাইয়া পরিপাক করিতে কোন কষ্ট হয় না।
যাহারা মাংস-ভোজনে অভ্যস্ত, তাহাদের পক্ষে দাল যেমন ছুপ্পাচ্য
হয়, তেমনই যাহারা দাল ভাত বা দাল রুটী খাইয়া থাকে,
তাহারা প্রত্যহ মাংস খাইলে তাহাদিগেরও পরিপাকের ব্যাঘাত

জন্মে । বিশেষতঃ অনেকে অনুমান করেন যে পুরুষানুক্রমে দাল খাইবার নিমিত্ত তাহাদের পরিপাকবদ্ধাদি একরূপ ভাবে গঠিত হয় যে তাহাদের সহজে উক্ত খাদ্য পরিপাক করিবার ক্ষমতা জন্মে । এই অনুমান নিতান্ত ভিত্তিশূন্য বলিয়া বোধ হয় না ।

মিতব্যয়িতা হিসাবেও এদেশে নিরামিষ-ভোজন আমিষ-ভোজন অপেক্ষা প্রশস্ত । সকল দেশেই মাছ, মাংস প্রভৃতি আমিষ খাদ্য নিরামিষ খাদ্য অপেক্ষা দুর্গম্য * এবং ভারতবর্ষের গায় গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে উহারা শীঘ্রই বিকৃত হইয়া যায় । বিলাতের গায় এদেশে উহাদিগকে ২।৪ দিন রাখিবার উপায় নাই । এদেশের অধিকাংশ লোকের অবস্থা সচ্ছল নহে ; মাংস-ভোজন এদেশের সাধারণ হিন্দুর মধ্যে প্রচলিত হইলে তাহাদিগের সাংসারিক ব্যয় সম্বলান হওয়া দুঃসাধ্য হইয়া উঠিবে । সামান্য ব্যয়ে তাহারা দাল ভাত পেট পূরিয়া খাইতে পায় কিন্তু মাংসের ব্যবস্থা করিতে হইলে শাস্ত্র-নিষিদ্ধ মাংস ব্যতীত সুলভ মূল্যে তাহাদের অল্প মাংস সংগ্রহ করিবার উপায় নাই । হিন্দু-সমাজ-ভুক্ত কোন ব্যক্তিই একরূপ ব্যবস্থা প্রচলনের উপদেশ দিবে না । সংসারে রান্না ভাত দাল বেশী থাকিলে পরদিন উহার ব্যবহার চলিতে পারে ; দুই দিনের

* "From an economic point of view, meat is a dear food. This holds good whether one regards meat merely as a yielder of energy, or as source of building material."

Hutchinson.

পাস্তা ভাত ও এদেশের অনেক গরীব লোক খাইয়া থাকে, তাহাতে তাহাদের শরীর অসুস্থ হয় না। কিন্তু মাংস বাড়তি হইলে উহাকে ফেলিয়া দিতেই হইবে ; গ্রীষ্মপ্রধান দেশে “বাসি” মাংস ভোজন অনেক সময়ে সমূহ বিপদের কারণ হইয়া থাকে ।

আগিষভোজীগণ মাংস নির্বাচন সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান না হইলে অনেক সময়ে তাহাদিগের নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা ; নিরামিষভোজীগণ এরূপ বিপদ হইতে প্রায় এক প্রকার মুক্ত । গো-মাংস, মেষ মাংস ও শূকরের মাংসের মধ্যে অনেক সময়ে যক্ষ্মারোগের এবং নানাবিধ উৎকট কৃমি রোগের বীজ লুক্কায়িত থাকে । এরূপ মাংস সুদিক না হইলে এই সকল রোগের বীজ ধ্বংস প্রাপ্ত হয় না, অথচ মাংস বেশী দিক হইলে উহা অপেক্ষাকৃত গুরুপাক হয় বলিয়া অনেকে সম্পূর্ণ দিক মাংস ভক্ষণ করেন না । সুতরাং রোগ-বীজ-সংশ্লিষ্ট মাংস ভোজনে শরীরে ঐ সকল দুঃসাধ্য রোগের প্রাদুর্ভাব হইয়া থাকে । মাংস শুদ্ধ চক্ষে দেখিয়া উহা দোষস্থ কি না, তাহা অনেক সময়ে স্থির করিতে পারা যায় না । যতদূর জানা আছে, ছাগ-মাংসের মধ্যে যক্ষ্মা-রোগের বীজ থাকিতে দেখা যায় না ।

মাংসের মধ্যে কীটাদির বীজ না থাকিলেও অনেক সময়ে কতকগুলি বিষাক্ত পদার্থ (Pto naines) তন্মধ্যে আপনাপনি উৎপন্ন হয় ; এরূপ মাংস ভোজন করিয়া ওলাউঠার ন্যায় রোগ উৎপন্ন হইয়া অকাল-মৃত্যু সংঘটিত হইয়াছে । এতদ্ভিন্ন

মাংসাদি খাণ্ডের মধ্যে উক্ত জন্তুদিগের শরীরজাত বিবিধ দূষিত পদার্থ (Excrementitious matters) অল্পাধিক পরিমাণে বিস্তৃত থাকে এবং উহাদিগকে পৃথক্ করিয়া মাংস আহাৰ করিবার উপায় নাই। এক্ষণে দূষিত পদার্থ ফল, মূল প্রভৃতি কোন উদ্ভিজ্জ দ্রব্যের মধ্যে থাকে না, সুতরাং বাহারা মাংস ভক্ষণ করেন না, তাহারা এই অসুবিধার হস্ত হইতে অব্যাহতি লাভ করিয়া থাকেন।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে ও নিরামিষ-ভোজন আমিষ-ভোজন অপেক্ষা শ্রেষ্ঠস্থান অধিকার করিবার উপযুক্ত। তাহারা মাংস ভোজন করেন, তাহাদের রক্তনশালায় পাণীর পালক, হত জন্তুদিগের অস্থাদি, ছাল, চৰ্ম্ম, রক্ত, হাড় ইত্যাদি চক্ষুর অপ্ৰীতিকর পদার্থ চতুর্দিকে বিক্ষিপ্ত থাকে এবং অল্পক্ষণের মধ্যেই বিকৃত হইয়া বায়ুকে দূষিত করে। নিরামিষ-ভোজীর রক্তন-শালায় তরকারির খোসা দুইদিন পড়িয়া থাকিলেও দর্শন বা স্পর্শক্রিয়ের বিশেষ বিরক্তি উৎপাদন করে না। মাছ মাংস পচিলে বেক্রপ দুর্গন্ধ নির্গত হয়, সাধারণতঃ উদ্ভিজ্জ পদার্থ বিকৃত হইয়া তদ্রূপ পুতিগন্ধ উৎপাদন করে না।

আমিষ ও নিরামিষ ভোজন সম্বন্ধে একজন ইংরাজ গ্রন্থকার বেক্রপ মনোহারিণী ভাষায় তাহার অভিমত প্রকাশ করিয়াছেন, তাহা এস্থলে উদ্ধৃত করিবার লোভসম্বরণ করিতে পারিলাম না :—

“The unperverted tastes of every animal point with unerring certainty to its natural diet. Wherever a decaying

carcass taints the air, there will be found the foul creatures that feast on carrion—the hog, the hyena, the wolf, the crow, the buzzard, the vulture. Worms and insects finish the feast. The lion and tiger revel in the warm blood of animals they have just slain, but turn away from the carrion.”

“Now, what are the natural tastes and attractions of man in respect to food ? Reader, you shall be my judge. Let me take you by the hand and lead you into this garden. It shall be, if you please, the Garden of Eden. Trees loaded with fruits are around you—vines bending with luscious grapes, beds filled with melons. Here are apples, pears, peaches, plums, nectarines, grapes, figs, oranges, bananas, straw-berries, rasp-berries, and more than I can count. Here also are esculent roots and nutritious seeds, fields of waving grain or golden maize, potatoes, beets, turnips. The air is filled with delicious odours ; every object is full of beauty. Happy children are gathering fruits or plucking flowers. All round are life and harmony, sweetness and purity, peace and happiness. The farm, the garden, the orchard, the vineyard, are full of beautiful associations, and not one object, if it properly belongs there, is offensive to the most refined taste.”

“Now let us look upon another picture. A fœtid sickening odour fills the air ; shrieks and moans of agony salute you ; the gutters run full of blood, but you must enter. A raging bull, with his frenzied eye glaring upon his murderers, is dragged up with horrid bellowing ; a dull blow falls upon his skull, and the blood gushes from his throat. The strong, honest ox, who has toiled all his life for man, is murdered.

The timid sheep, with painfull bleatings, now feels the knife at his throat, and gasps away its innocent life. Calves, torn from their mothers, are hung up by their veins opened, and allowed to slowly bleed to death, that the veal may be white, drained of its blood, and tender from the long death-agonies. Around you are the opened carcasses of these, your fellow-creatures and your friends—the floor is covered with their blood and entrails:”

“What sense is gratified by such a scene as this ? Is it beautiful to the sight, pleasant to the ear, grateful to the smell, or does it awaken any calm or happy feelings ?”

“If a man wishes to take a walk with one he loves, would he go to a garden, or a slaughter-house ? If he wishes to send her a present, would it be a basket of fruits, or a string of sausages ?”

“Man loves the vegetable world and finds it full of beauty and attraction and gratification, because it is his. His nature is adopted to it, it is adopted to all his wants, and all his natural desires. It is not so with carnivorous and carrion animals. What cares the lion, or tiger, or wolf, or hyena, or buzzard, for orange groves and fig trees, orchards and vines, fields of waving corn, or granaries with their rich winter-stores ?”

“Flesh-eating physiologists and physicians have contended on the necessity, if not the beauty, of eating animal food but all experience, all science and all philosophy are arrayed against them. At this moment and in all past time, nine-tenths of the whole human race have lived on a vegetable diet either eating no flesh, or making it the rare exception. The great mass of the labour of the world is done on a

vegetable diet. In Japan, China, the whole East Indies, Persia, Turkey, all Europe save the sea-coasts, all Africa and Central America, flesh is seldom or never eaten by the poor, and over much of this territory, not even by the rich. The finest forms, the best teeth, the strongest muscles, the most active limbs in the world, are fed on a purely vegetable diet, while with regard to intellectual and moral development, it is a curious and interesting fact that there can scarcely be mentioned a great philosopher or poet of ancient or modern times who has not given his testimony, either in his opinion or his practice, in favour of a vegetarian diet."

ইহার সংক্ষিপ্ত মর্ম্ম ইংরাজী অনভিজ্ঞ পাঠক পাঠিকার অব-
গতির জন্য ভাষায় প্রকাশ করিলাম :—

“প্রাণীরা প্রকৃতি-প্রদত্ত প্রবৃত্তি অনুসারেই খাদ্য নির্বাচন
করিয়া থাকে । যদি কোথাও গলিত পুষ্টিগন্ধময় মৃতদেহ পতিত
থাকে, তথায় আমরা নিমেষ মধ্যে গৃধিনী, শকুনি, শৃগাল
প্রভৃতি মাংসাশী জীবগণের তাণ্ডব নৃত্য দেখিতে পাই । তাহা-
দিগের যাহা কিছু ভোজনাবশিষ্ট থাকে, কুমি কীটের দ্বারা তাহার
সদ্যবহার হইয়া থাকে । সিংহ ব্যাঘ্রাদি মাংসাশী প্রাণী সত্ত্বহত
জীবের রক্তপান করিতে নিতান্ত লোলুপ ; গলিত মৃতদেহ স্পর্শ
করিতে তাহারা ঘৃণা বোধ করে । খাদ্য সম্বন্ধে মনুষ্যের স্বাভা-
বিক প্রবৃত্তি কি, তাহাই এক্ষণে আমাদের আলোচনার বিষয় ।”

“প্রিয় পাঠকপাঠিকা, আসুন, আমরা ঐ বাগানের মধ্যে
প্রবেশ করি । দেখুন দেখি, রমনার তৃপ্তিকর নয়নাভিরাম ফল ও

পুষ্প-সুশোভিত কতসুন্দর বৃক্ষরাজি তথায় বিরাজ করিতেছে ; তাহাদের সুগন্ধে চতুর্দিক পরিপূর্ণ হইয়া রহিয়াছে । কত সুন্দর বিহঙ্গ সুমিষ্ট ফলের লোভে বাগানে আসিয়া বৃক্ষশাখায় বসিয়া সুললিত সঙ্গীতে কর্ণকুহরের তৃপ্তিসাধন করিতেছে । কত সুন্দর বালকবালিকা সরল ও মধুর হাস্যে প্রাণমন বিমোহিত করিয়া পুষ্প চয়ন ও ফল সংগ্রহ করিতে নিযুক্ত রহিয়াছে । আবার ঐ বাগানের পার্শ্বে দৃষ্টিপাত করুন, কেমন এক শ্রামল শস্যক্ষেত্র মৃদুমন্দ বায়ুভরে আন্দোলিত হইয়া, তরঙ্গের উপর তরঙ্গ তুলিয়া, নয়ন ও মনের কি অনির্বচনীয় প্রীতি সম্পাদন করিতেছে !”

“পাঠক, চলুন দেখি, আমরা একটু অগ্রসর হইয়া কোন মাংস-বিক্রেতার দোকানে অথবা বড় একটি কসাইখানায় প্রবেশ করি । যুপকার্ণে বন্ধ, আগ্নয় মৃত্যুভয়ে কম্পিত-দেহ শত শত নিরীহ প্রাণীর অশ্রুপূর্ণ বিবর্ণ মুখমণ্ডল কি নিদারুণ দৃশ্যই আমাদের নয়নের সমক্ষে উপস্থাপন করিবে ! কি হৃদয়বিদারক মৃত্যু-যজ্ঞগার ভীষণ ধ্বনি আমাদের কর্ণকুহরে প্রবেশ করিবে ! চতুর্দিকে বিক্ষিপ্ত রক্তমাংস প্রভৃতি পদার্থ বিকৃত হইয়া কি ভয়ানক পুণ্ড্রগন্ধই নাসিকার মধ্যে প্রবেশ করিবে ! পয়ঃপ্রণালী প্রবাহিত মানবের চিরউপকারী জীবগণের অবিরাম রক্তশ্রোত হৃদয়ের কোমল প্রবৃত্তি গুলির উপর কি নিদারুণ অক্ষুশ আঘাত করিবে !”

“পাঠক, একবার এই দুই স্থলের প্রভেদ মনে মনে চিন্তা করিয়া দেখুন, তাহা হইলেই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও চিত্তের

প্রকল্পতা সম্পাদন সম্বন্ধে উভয়ের পার্থক্য সহজেই বোধগম্য হইবে। যদি আপনার অতিপ্রিয়জনের হাত ধরিয়া ভ্রমণে বাহির হয়েন, তাহা হইলে এই দুই স্থানের মধ্যে কোন স্থানে তাহাকে লইয়া যাইতে আপনার ইচ্ছা হইবে? যদি প্রিয়জনকে কোন পদার্থ উপহার দিতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে তাহাকে রসাল ফল-সুসজ্জিত একটা ডালি পাঠাইতে ইচ্ছা করিবেন, অথবা এক খণ্ড সিদ্ধ বা দধি মাংস পাঠাইতে আপনার প্রবৃত্তি হইবে?”

“মানুষ স্বভাবতই বৃক্ষ, লতা, ফল, পুষ্পাদি ভাল বাসে। কারণ উদ্ভিজ্জগৎ তাহার প্রকৃতি ও সৌন্দর্যানুভূতির অনুকূল। পুষ্পোদ্যান বা ফলের বাগান সিংহ, ব্যাঘ্র, শকুনি বা গৃধিনীর কদাচ প্রীতিকর বা উপভোগ্য নহে।”

“কতকগুলি মাংসপ্রিয় চিকিৎসক ও শারীর-বিজ্ঞান-বিদ পণ্ডিতদিগের মতে আমাদের মাংস-ভক্ষণ অবশ্য প্রয়োজনীয়। একটু চিন্তা করিয়া দেখিলেই বুঝা যায় যে এইমত বহুদর্শিতার উপর প্রতিষ্ঠিত নহে। এশিয়া, ইউরোপ, আফ্রিকা ও আমেরিকা প্রভৃতি মহাদেশের অধিকাংশ দরিদ্র লোকেই রুচিভেদ বা অবস্থা-বৈশিষ্ট্য হেতু মাংস ভোজন করিতে সমর্থ হয় না এবং ভারতবর্ষ, চীন, জাপান প্রভৃতি দেশের ধনী লোকের মধ্যেও মাংসের ব্যবহার বিস্তৃতভাবে প্রচলিত নাই। পৃথিবীর সকল দেশেই দরিদ্র লোকেরা বাবতীয় কায়িক পরিশ্রমের কার্য করিয়া থাকে, অথচ দেখা যাইতেছে যে তাহারা নিরামিষ আহারের উপর সম্পূর্ণভাবে

নির্ভর করে । নিরামিষভোজীদিগের মধ্যে সুচারু অঙ্গসৌষ্ঠব, উৎকৃষ্ট দস্তপংক্তি, সুদৃঢ় মাংসপেশী, বলিষ্ঠ বাহু এবং সুচিন্তা-উৎপাদক তত্ত্বায়েমী মস্তিষ্কের বিকাশ সর্বত্র দৃষ্টিগোচর হয় । প্রায় সকল প্রসিদ্ধ দার্শনিক ও কবি তাঁহাদিগের রচনায় নিরামিষ-ভোজনের প্রশংসা সম্বন্ধে অনুকূল মত প্রকাশ করিয়াছেন এবং নিজ নিজ জীবনে তদনুযায়ী কার্য্য করিতে যত্নবান হইয়াছেন ।”

এ সম্বন্ধে আমাদের বক্তব্য এই যে সকল মনুষ্যের পক্ষে এক প্রকার আহার নির্দেশ করা সম্ভব বা যুক্তিসঙ্গত নহে । যেমন সকল বিষয়েরই দেশ, কাল ও পাত্রভেদে একটা সুসঙ্গত মীমাংসা হওয়া উচিত, আহার সম্বন্ধেও তাহার ব্যতিক্রম হওয়া সঙ্গত নহে । কাহারও আমিষ-ভোজন একেবারেই সহ্য হয় না, কেহ বা মাংস ভোজন না করিলে স্বাস্থ্য-রক্ষা করিতে পারে না । একরূপ দুই জন ব্যক্তির পক্ষে একরূপ আহারের ব্যবস্থা কখনই সঙ্গত হইতে পারে না । পৃথিবীর কোন কোন স্থান সমস্ত বৎসরই বরফে আবৃত থাকে, তথায় শস্তাদি কিছুই জন্মিতে পারে না । এই সকল স্থানের অধিবাসিগণ প্রধানতঃ মাছ বা মাংস খাইয়াই জীবন ধারণ করিয়া থাকে । তবে ভারতবর্ষের গ্রায় গ্রীষ্মপ্রধান দেশে মাংসের ব্যবহার যতই অল্প হয়, ততই ভাল । আমাদিগের দেশে অধিক মাংস ব্যবহার করিলে ষকৃৎের রোগ হয় । মূল কথা এই যে আমিষ ভোজন বা নিরামিষ ভোজন কোনটাই অতিরিক্ত

মাংস হওয়া উচিত নহে । যেমন মাংস অধিক পরিমাণে খাইলে নানাবিধ বাতরোগ উৎপন্ন হয়, তজ্জপ ভাত, দাল, রুটী, মিষ্টান্ন প্রভৃতি পদার্থ অধিক খাইলে নানাবিধ অজীর্ণ রোগ ও বহুমূত্র রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা ।

বানর ও বনমানুষের দেহের সহিত আমাদের শরীরের গঠনের নিকট-সাদৃশ্য দেখিয়া কেহ কেহ অনুমান করেন যে বানর ও বনমানুষের খাদ্য ফল-মূলই আমাদের প্রকৃত খাদ্য ; আমরা তাহাদিগের খাদ্য ফল-মূল-ভোজী (Frugivorous) হইয়া সৃষ্ট হইয়াছি । আমাদের দাঁতের গঠন সিংহ, ব্যাঘ্র প্রভৃতি নিরবচ্ছিন্ন মাংসাশী বা গো, মেঘ, ছাগ প্রভৃতি তৃণভোজী চতুষ্পদ প্রাণীর তুল্য নহে ; আমাদের দাঁতের সহিত বানর বা বনমানুষের দাঁতের অনেক সাদৃশ্য আছে । নিরবচ্ছিন্ন মাংসাশী জন্তুর আশায় ও অস্ত্রের দৈর্ঘ্য অধিক নহে । কিন্তু গো, মহিষাদি তৃণভোজী প্রাণীদিগের আশায় ও অস্ত্র সুবৃহৎ এবং গঠনে মাংসাশী প্রাণীদিগের পরিপাক-যন্ত্র হইতে সম্পূর্ণ বিভিন্ন । মানুষের আশায় ও অস্ত্রের গঠন কোন কোন অংশে মাংসাশী জন্তুর তুল্য হইলেও দৈর্ঘ্যে উহা হইতে অনেক বড়, অথচ তৃণভোজী প্রাণীদিগের পরিপাক-যন্ত্র হইতে গঠনে বিভিন্ন এবং দৈর্ঘ্যে অনেক ছোট । মাংসাশী জন্তুর পায়ে কঠিন তীক্ষ্ণ, সূচল নখ থাকে, আঙ্গুল থাকে না । উদ্ভিদ ভোজী প্রাণীগণের পায়ে ক্ষুর অথবা আঙ্গুল থাকিতে দেখা যায়, এবং আঙ্গুলে যে নখ থাকে, তাহা

সচরাচর মাংসালী জীবের জায় কঠিন ও সূচল হয় না । তৃণ-ভোজী প্রাণীগণ ঘাস, খড়, গাছের ডালপালা ইত্যাদি ভক্ষণ করিয়া উহা হইতে শরীর পোষণোপযোগী সার পদার্থ গ্রহণ করিতে সমর্থ হয়, কিন্তু বানর, বনমানুষ বা মানুষ, ঘাস, খড়, পাতা, গাছের ডাল ইত্যাদি পরিপাক করিতে পারে না । বানর ও বনমানুষের জায় আমরা ও প্রাকৃতিক প্রাণালী বিশেষ দ্বারা প্রস্তুত এবং ফল, মূল ও বীজের মধ্যে সঞ্চিত শ্বেত-সার, চিনি, তৈল, গ্লুটেন, লেগুমিন্ প্রভৃতির সারপদার্থ সমূহ ফল, মূল ও শস্যাদির সহিত গ্রহণ করিয়া জীবনধারণ করিতে সমর্থ হই ।

কেহ কেহ বলেন যে ভূমিকর্ষণ দ্বারা উৎপন্ন শস্য ও ফলমূলাদি মানুষের প্রকৃত খাদ্য । মানুষ কেবল বিকৃতরুচির বশবর্তী হইয়া মাংস ভক্ষণ করিতে শিথিয়াছে এবং এক্ষণে বহুদিনসঞ্চিত অভ্যাস পরিত্যাগ করিতে সমর্থ নহে । অবশ্য একথা স্বীকার্য্য যে ইতর প্রাণীদিগের রুচি ও তাহাদের প্রকৃত খাদ্য প্রকৃতি স্বয়ং নির্দেশ করিয়া দিয়াছেন এবং তাহারা আবহমান কাল ব্যাপিয়া সেই একই প্রকার খাদ্য ব্যবহার করিয়া আসিতেছে । মানুষের বিচারশক্তি আছে বলিয়া তাহারা রুচি ও দেশ, কাল, পাত্র বিবেচনা করিয়া খাদ্য নির্বাচন করিয়া থাকে । মানুষের আর একটা বিশেষ ক্ষমতা এই যে তাহারা যে কোন নূতন স্থানে যাউক না কেন, খাদ্য ও পারিপাশ্বিক অবস্থা সম্বন্ধে আপনাকে শীঘ্র তদ-বস্থার উপযোগী করিয়া লইতে পারে । ইতর প্রাণীদিগের

সম্বন্ধে এ নিয়ম সর্বথা খাটে না। উষ্ণ-প্রধান দেশের প্রাণীকে শীত-প্রধান দেশে লইয়া গেলে অথবা হিমদেশের প্রাণী অত্যন্ত স্থানে নীত হইলে অধিক দিন বাঁচে না। উদ্ভিদভোজী প্রাণীদিগকে মাংস খাইতে দিলে খায় না, জোর করিয়া খাওয়াইলে শীঘ্র মরিয়া যায়। সেইরূপ আমিষভোজী প্রাণীকে নিরামিষ ভোজন করিতে দিলে উহা অধিক দিন সুস্থ দেহে বাঁচিয়া থাকিতে পারে না। মানুষ নিরামিষ বা আমিষ, যে কোনপ্রকার খাদ্যের উপর নির্ভর করিয়া বাঁচিয়া থাকিতে পারে। অসভ্য অবস্থায় মানুষের প্রাকৃতিক রুচির যেরূপ বিকাশ দেখিতে পাওয়া যায়, সভ্যাবস্থায় উহার আমূল পরিবর্তন সংঘটিত হইয়া থাকে। অসভ্যাবস্থায় আমরা মানুষকে শিকার ও শিকারলব্ধ মাংসের উপর নির্ভর করিতে দেখিতে পাই। জ্ঞাতি যত সভ্য হয়, ততই কৃষিকার্যের উপর তাহার আস্থা জন্মে। সুতরাং শুদ্ধ প্রাকৃতিক রুচি লইয়া যদি বিচার করিতে হয়, তাহা হইলে বরঞ্চ মাংস ভক্ষণের সপক্ষে দু'একটি কথা বলিতে পারা যায়। তবে ইতর জন্তুর সহিত মানুষ কোন বিষয়েরই তুলনা যুক্তিসঙ্গত নহে। ইতর প্রাণীদিগকে চিরকাল একই অবস্থায় থাকিতে দেখা যায় কিন্তু মানুষ ক্রমাগত উন্নতির দিকে অগ্রসর হইতেছে। সুতরাং আদিম অবস্থার অভ্যাস বা রুচি উন্নত অবস্থার উপযোগী বলিয়া বিবেচনা করা সুবিচার-সঙ্গত নহে।

যাহা হউক, নিরবচ্ছিন্ন আধিষাণী বা নিরামিষাণী, কোন

পক্ষেরই মত অভ্রান্ত বলিয়া স্বীকার না করিয়া, যদি আমরা খাদ্য-নির্বাচন সম্বন্ধে দেশ, কাল, পাত্র ও কুচি অনুসারে আমাদের অভিজ্ঞতার উপর নির্ভর করি, তাহা হইলে আমরা, আমিষ বা নিরামিষ, উভয় প্রকার খাদ্য-সামগ্রী হইতে শরীর পোষণো-পযোগী উপাদান সমূহ যথা প্রয়োজন পরিমাণে সংগ্রহ করিয়া স্বাস্থ্য-রক্ষা ও দীর্ঘজীবন লাভ করিতে সমর্থ হই ।

খাণ্ডে ভেজাল ও তন্নিবারণের উপায় ।

মানব-সমাজে সভ্যতার আলোক প্রতিভাত হইবার সঙ্গে সঙ্গে খাণ্ডে ভেজাল দিবার কুপ্রবৃত্তি ছুট্টি ব্যবসায়ী দিগের হৃদয়ে স্থান লাভ করিয়াছে । অতি প্রাচীনকালে মানুষ যখন নিজ পরিবারের আহাৰ্য্য সমস্ত দ্রব্য স্বয়ং প্রস্তুত করিত, যখন নিজে চাষ করিয়া স্বীয় পরিবারের অন্নের সংস্থান করিত, নিজের তাঁতে বস্ত্রাদি বয়ন করিয়া দেহকে শীত ও তাপ হইতে রক্ষা করিত, যখন স্বয়ং গো-পালন করিয়া দুগ্ধ, দধি, মাখন প্রভৃতি নিত্য প্রয়োজনীয় খাদ্যসমূহ উৎপাদন করিত, তখন খাণ্ডে ভেজাল হইবার কোনও সম্ভাবনা ছিল না । আজিও পৃথিবীর অনেক স্থানে এমন জাতি দেখিতে পাওয়া যায়, যাহারা সমাজবদ্ধ হইয়া বাস করে না এবং যাহারা এখনও স্ব স্ব পরিশ্রম দ্বারা উৎপন্ন আড়ম্বরশূন্য বিশুদ্ধ খাদ্য-সামগ্রী দ্বারা জীবন-যাত্রা নির্বাহ করিয়া থাকে ।

সভ্যতার বিকাশে মানুষ যখন সমাজবদ্ধ হইল, তখন একের পরিশ্রমের ফল অপরের পরিশ্রমের ফলের সহিত বিনিময় করিতে আরম্ভ করিল । এইরূপে জাতি-বিভাগ, ব্যবসা-বিভাগ এবং কার্য-বিভাগ সমাজে প্রচলিত হইল । সঙ্গে সঙ্গে অসাধু ব্যবসায়িগণ অধিক লাভের প্রত্যাশায় খাণ্ড ও অগ্ন্যাগ্ন পণ্যাদিতে ভেজাল দিতে আরম্ভ করিল ।

ভারতবর্ষে অতি প্রাচীনকালেও থাণ্ডে ভেজাল দেওয়া হইত । অনেক প্রাচীন গ্রন্থে ইহার প্রমাণ পাওয়া যায় । যাজ্ঞবল্ক্য প্রভৃতি সংহিতাকারেরা ঔষধ ও খাদ্যাদিতে ভেজাল দিলে অপরাধীর শাস্তির ব্যবস্থা করিয়া গিয়াছেন ।

যাজ্ঞবল্ক্য-সংহিতা হইতে এ সম্বন্ধে তিনটি বচন উদ্ধৃত হইল :—

ভেষজ স্নেহলবণগন্ধধাতুগুড়াদিষু ।

পণ্যেষ্ণু প্রক্ষিপন্ হীনাং পণান্ জাপস্ত যোড়শ ॥

ঔষধ, ঘৃত তৈলাদি স্নেহ দ্রব্য, লবণ, কুকুমাди গন্ধ, ধাতু, গুড় প্রভৃতি পণ্যদ্রব্যে ভেজাল মিশ্রিত করিলে যোড়শ পণ দণ্ড হইবে ।

মূচশ্মমণিসূত্রায় কাষ্ঠবন্ধলবাসসাং ।

আজাতৌ জাতিকরণে বিক্রয়াষ্ট গুণোদমঃ ॥

অপকৃষ্ট সূত্রাং হীনমূল্য মৃত্তিকা, চর্ম্ম, স্ফটিকাদি মণি, সূত্র, কাষ্ঠ, বন্ধল এবং বস্ত্রের বহুমূল্যতার জন্তু কৃত্রিম উৎকর্ষ সম্পাদন করিলে, বিক্রয় দ্রব্যের মূল্য অপেক্ষা আট গুণ অর্থ দণ্ড হইবে ।

অগ্ৰহস্তে চ বিক্রীতং গুণং বাহু দুষ্টবদ্ যদি ।

বিক্রীণীতে দমস্তত্র মূল্যাং তু দ্বিগুণো ভবেৎ ॥

অগ্ৰের নিকট বিক্রীত দ্রব্য অপরের নিকট বিক্রয় করিলে, কিম্বা সদোষ দ্রব্য নির্দোষ বলিয়া বিক্রয় করিলে, বিক্রীত দ্রব্যের মূল্যাপেক্ষা দ্বিগুণ দণ্ড হইবে ।

আমাদের দেশে যখন খাদ্য দ্রব্য সুলভ ছিল, তখনও অসাধু ব্যবসায়ীগণ খাদ্যে কিয়ৎ পরিমাণে ভেজাল দিতে সঙ্কচিত হইত না। যখন কলিকাতায় ময়দার কল হয় নাই, যখন গম অপেক্ষা চাউল সস্তা ছিল, তখন উড়িয়ারা যাতা দিয়া গম ভাঙ্গিত এবং চাউলের গুঁড়ি যথেষ্ট পরিমাণে ময়দার সহিত মিশাল দিত। আমাদের শিশুকালেও কলিকাতায় এ কালের মত ঘরের দুধ ব্যতীত বাজারের দুধ প্রায় জল ছাড়া পাওয়া যাইত না। তখনও এখনকার মত পশ্চিম হইতে ভেজাল ঘৃত কলিকাতায় আমদানি হইত। তবে তখন আমাদের মধ্যে ঘৃতের এত অধিক খরচ ছিল না। বলিয়া ভেজালের ব্যাপারও কম ছিল। ঘৃতের খরচ যতই বাড়িতেছে, ততই পশ্চিম হইতে টিনে করিয়া ভেজাল ঘি এদেশে প্রচুর পরিমাণে আমদানি হইতেছে। এখন ভেজাল ঘৃত ব্যতীত বিশুদ্ধ ঘি বাজারে পাওয়া যায় না। বলিলে অত্যাঙ্কি হয় না। সরিষার তৈল তখন ঘানিতে প্রস্তুত হইত এবং এই জিনিসটি খাঁটি মিলিত। এখন জেলখানায় যে সরিষার তৈল প্রস্তুত হয়, তাহা ব্যতীত খাঁটি তৈল কলিকাতার বাজারে সংগ্রহ করা দুষ্কর হইয়া উঠিয়াছে। তৈলের কল প্রতিষ্ঠিত হওয়া অবধি কলিকাতার মধ্যে ঘানির ব্যবহার প্রায় উঠিয়া গিয়াছে। তবে সহরের উপকণ্ঠে কোন কোন স্থানে ঘানির ক্যা কোঁ শব্দ এখনও কদাচ শ্রুতিগোচর হইয়া থাকে। অধুনা ভক্ষ্য ও অভক্ষ্য সকল প্রকার তৈলপ্রদ বীজ সরিষার সহিত মিশ্রিত করিয়া

কলে তৈল প্রস্তুত হইতেছে । কলুরা হয় এক্ষণে কলের তৈল ক্রয় করিয়া ব্যবসা বজায় রাখিয়াছে, নতুবা জাতি-ব্যবসা পরিত্যাগ করিয়া উপার্জনের অন্য পথ অবলম্বন করিয়াছে ।

পঞ্চাশ বৎসর পূর্বে খাণ্ড-সামগ্রী যে দরে পাওয়া যাইত, এক্ষণে তাহার প্রায় তিনগুণ অধিক মূল্যে উহা বিক্রীত হইতেছে । ব্যবসায়ী-দিগের মধ্যে প্রতিযোগিতা অতি প্রবলভাবে চলিতেছে । মানুষের মনের উপর ধর্মের ও সততার আধিপত্য শিথিল হইয়া পড়িয়াছে । অগ্ন্যাগ্ন সভ্যজাতিদিগের মধ্যে অসাধু ব্যবসায়িরা নানা কৌশলে আইনকে ফাঁকি দিয়া অবাধে পণ্য দ্রব্যে যেরূপ ভেজাল দিতেছে, সেই দোষ এ দেশেও সংক্রামক হইয়া উঠিয়াছে । এই সকল কারণের সম্বায়ে আমাদের দেশে খাণ্ডে ভেজাল দেওয়ার কুপ্রথা দিন দিন যেরূপ পরিসর লাভ করিতেছে এবং ব্যবসায়ের একটা অপরিহার্য্য অঙ্গ হইয়া দাঁড়াইয়াছে, তাহাতে খাণ্ড-সামগ্রীতে ভেজাল দেওয়া একেবারেই নিবারিত হইবার কোন সম্ভাবনা দেখিতে পাওয়া যায় না । ইউরোপ, আমেরিকা প্রভৃতি সভ্য-দেশে এই অহিতকর ও অস্বাস্থ্যকর প্রথা দমন করিবার জন্ত গভর্নমেন্ট ও প্রজা, উভয় পক্ষ হইতেই ঐকান্তিক চেষ্টা হইতেছে । নূতন নূতন আইন প্রচলন, স্বাস্থ্য-বিভাগে অধিক কর্মচারী নিয়োগ করিয়া তাহাদিগের দ্বারা খাণ্ড প্রস্তুত ও বিক্রয় করিবার স্থানের যথারীতি পরিদর্শন, খাণ্ডের পরীক্ষা, সাধারণের মধ্যে এ বিষয়ের জ্ঞানের প্রচার প্রভৃতি নানা উপায় অবলম্বন করিয়া

এই কুপ্রথা দমন করিবার যথেষ্ট চেষ্টা হইতেছে । সেই সকল উপায় আমাদের দেশে কতদূর প্রযোজ্য, তাহা এই প্রবন্ধে আমরা সংক্ষেপে আলোচনা করিব ।

আমাদের দেশে প্রায় সকল খাণ্ড-সামগ্রীতেই আজকাল অল্প বিস্তর ভেজাল দেওয়া হইতেছে । অবশ্য চাউল, দাল, আটা, ময়দা প্রভৃতি খাণ্ডে সকল সময়ে বেশী ভেজাল দেওয়া হয় না । কিন্তু ছধ, ঘি, মাখন, সরিষার তৈল প্রভৃতি কতকগুলি নিত্য ব্যবহার্য খাণ্ডের সহিত এত অধিক পরিমাণে ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে যে উহার মধ্যে আসল জিনিসের অস্তিত্ব সম্বন্ধে অনেক সময়ে সন্দেহ উপস্থিত হয় । এই সকল খাণ্ড-দ্রব্যের ভেজাল সম্বন্ধে আমরা প্রধানতঃ এই প্রবন্ধে আলোচনা করিব ।

দুগ্ধ ।—দুগ্ধ ভারতবাসীর জীবনস্বরূপ । ইহা শিশুদিগের জীবন-ধারণের একমাত্র উপায় হইলেও পূর্ণবয়স্ক ভারতবাসী (নিতান্ত দরিদ্র না হইলে) প্রত্যেকেই কোন না কোনও আকারে প্রত্যহ দুগ্ধ ব্যবহার করিয়া থাকেন । ইউরোপীয়দিগের যেমন মাংস ভিন্ন আহার সম্পন্ন হয় না, সেইরূপ ভারতবাসীর দুগ্ধ বা দুগ্ধ হইতে উৎপন্ন দধি, ঘৃত প্রভৃতি খাণ্ডাদি ব্যতীত ভোজন অসম্পূর্ণ থাকিয়া যায় । জীবন-ধারণের পক্ষে এরূপ অদৃশ্য প্রয়োজনীয় খাণ্ড যে সম্পূর্ণ বিস্মৃত হওয়া উচিত, সে বিষয়ে কাহারও মতভেদ হইতে পারে না ।

দুগ্ধের বিষয় এই যে এদেশে বর্তমান সময়ে সহরে বা সহরের

নিকটবর্তী পল্লাগ্রামে কোথাও বিশুদ্ধ দুগ্ধ পাওয়া দুষ্কর হইয়া উঠিয়াছে । কলিকাতায় যে সকল গোয়ালী-বস্তি আছে, তথা হইতে প্রায় ৪,০০০ মণ দুগ্ধ প্রত্যহ সহর সরবরাহ হইয়া থাকে * । এতদ্ব্যতীত কলিকাতার বাহির হইতে রেলওয়ের দ্বারা প্রায় ১০০০ মণ দুগ্ধ প্রত্যহ কলিকাতায় আমদানি হইয়া থাকে । দম্‌দমা, কাশীপুর প্রভৃতি কলিকাতার সন্নিকটস্থ গ্রামসমূহ হইতেও প্রায় ২০০ মণ দুগ্ধ প্রত্যহ বিক্রয়ের জন্ত কলিকাতায় আনীত হয় । বলা বাহুল্য যে ইহাদিগের প্রায় কোনটাই বিশুদ্ধ দুগ্ধ নহে । এই সকল দুগ্ধে যে শুদ্ধ ভেজাল আছে, তাহা নহে, নানাকারণে এই সকল দুগ্ধের সহিত বহুবিধ সংক্রামক রোগের বীজ মিশ্রিত থাকিবার সম্ভাবনা । কলেরা, টাইফয়েড্‌ জ্বর প্রভৃতি নানাবিধ সংক্রামক উৎকট রোগ যে অনেক সময়ে দূষিত দুগ্ধ পান করিয়া উৎপন্ন হইয়া থাকে, তাহা অনেকেই জ্ঞাত আছেন । সংক্রামক-রোগ-বীজ-মিশ্রিত পুষ্করিণী বা কূপের জল দুগ্ধের সহিত মিশাইয়া দুগ্ধকে এইরূপ দূষিত করা হয় ।

আমাদের দেশের গোয়ালাদিগের গৃহে গো-পালনের যেরূপ ব্যবস্থা দেখিতে পাওয়া যায়, তাহাতে দুগ্ধ যে নিকৃষ্ট গুণসম্পন্ন হইবে এবং শীঘ্র বিকৃত ও দূষিত হইয়া যাইবে, তাহাতে আর আশ্চর্য্য কি ? আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে ভারতবর্ষের অনেক লোকই নিরামিষভোজী ; তাঁহারা দুগ্ধ ও দুগ্ধ হইতে উৎপন্ন দধি,

* Dr. S. B. Ghosh's Food Adulteration in Calcutta.

স্বত, ছানা, ক্ষীর প্রভৃতি খাণ্ড বথেষ্ট পরিমাণে ব্যবহার করিয়া থাকেন। সুতরাং যে সকল উপায় অবলম্বন করিলে দেশে অধিক পরিমাণে উৎকৃষ্ট দুগ্ধ উৎপন্ন হইতে পারে, তৎসম্বন্ধে যথোচিত চেষ্টা করা প্রত্যেক দেশহিতৈষী ব্যক্তির কর্তব্য।

মনুষ্যের গ্ৰাম গো-জাতিও, অপরিষ্কৃত স্থানে বাস করিলে, বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করিতে না পাইলে এবং যথেষ্ট পুষ্টিকর আহারের অভাবে শীঘ্রই দুর্বল হইয়া পড়ে, তাহাদিগের স্বাস্থ্যভঙ্গ হয়, সেই সঙ্গে দুগ্ধ প্রদানের শক্তির হ্রাস হয় এবং দুগ্ধও নিরুষ্ণ গুণসম্পন্ন হইয়া থাকে। এই সহরের মধ্যে এবং সহরতলীতে গোয়ালারা কিরূপ হীনাবস্থায় দুগ্ধবতী গাভীদিগকে পালন ও রক্ষা করিয়া থাকে, তাহা বোধ হয় অনেকই স্বচক্ষে দেখিয়াছেন। একটা অনতিপরিসর অন্ধকার গৃহে বহুসংখ্যক গাভী ও বৎসদিগকে দিবা রাত্রি আবদ্ধ করিয়া রাখা হয়। মল মূত্রাদি স্থানান্তরিত করিবার সুব্যবস্থা না থাকিতে সেই গৃহের মধ্যে এবং তাহা চতুঃপার্শ্বে উহা বিকৃত হইয়া বায়ুকে অনবরত দূষিত করিতে থাকে। এতদ্ব্যতীত প্রত্যেক গোয়ালার বাটীর অঙ্গনে গোময়ের একটা ক্ষুদ্র হ্রদ বিরাজ করিতে দেখা যায়। উহা এতই গভীর যে কোনও গভিকে মানুষ উহাতে পড়িলে তাহার উদ্ধার হওয়া কঠিন হইয়া উঠে। এই হ্রদের মধ্যে গোময় ও গো-মূত্র আবহমান কাল ব্যাপিয়া সঞ্চিত হইয়া সমস্ত পল্লীর বায়ু নিরন্তর দূষিত ও অস্বাস্থ্যকর করিতেছে। গোয়ালার বস্তিতে গরুর মড়ক প্রায়ই দেখিতে পাওয়া

ষায়। গোজাতিও মনুষ্যের শ্রায় নানাপ্রকার সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে এবং বহুসংখ্যক গরু এইরূপে অকালে মৃত্যু-মুখে পতিত হয়। গো-জাতির সংক্রামক রোগের মধ্যে দুই চারিটা রোগ মনুষ্যকেও আক্রমণ করিয়া থাকে। উহাদিগের বীজ ছুঁকাদির মধ্য দিয়া গো-কুল হইতে মনুষ্যে সংক্রামিত হয়। পল্লী-গ্রামে স্থানের অভাব না থাকিলেও যথোপযুক্ত আহারের দ্রব্য এবং গো-চারণের মাঠের অভাবে, গো-কুল দিন দিন দুর্বল হইয়া পড়িতেছে; সুতরাং তাহাদের ছুঁক প্রদান করিবার শক্তির যে হ্রাস হইবে, তাহার আর আশ্চর্য্য কি? বৃদ্ধ পল্লীবাসীর নিকট শুনিয়াছি যে, ৫৬ সের করিয়া দুধ দেয়, এইরূপ দেশী গরু অনেক গৃহস্থের বাটিতে পূর্বে দেখিতে পাওয়া যাইত। এক্ষণে এক্ষণে দুগ্ধবতী গাভী গ্রামের মধ্যে কদাচ দৃষ্টি-গোচর হইয়া থাকে। যে জাতি গো-কুলকে দেবতা বলিয়া পূজা করিয়া থাকে, যে জাতির ভগবানের পূর্ণ অবতার বাল্য কালে গো-চারণ ও গো-পালন করিতেন, সেই হিন্দুর নিকট হইতে গো-জাতির প্রতি এইরূপ অন্যায় ব্যবহার কখনই প্রত্যাশা করা যায় না। বাঙ্গালী হিন্দু ব্যতীত বোধ হয় ভারতবর্ষের অন্য কোন হিন্দুজাতি গো-জাতির উপর এক্ষণে অত্যাচার করে না বা উহার প্রতিকার সম্বন্ধে নিশ্চেষ্ট থাকিয়া অত্যাচারের প্রশ্রয় দেয় না। বাঙ্গালী গোয়ালারাই গরুকে যজ্ঞা দিয়া “ফুকা” প্রভৃতি অস্বাভাবিক উপায়ে অধিক ছুঁক উৎপাদন করিবার চেষ্টা করে। বৎসগুলির আহারের খরচ

বাঁচাইবার জন্ত যত শীঘ্র সম্ভব, উহাদিগকে মাতৃবন্ধ হইতে বিচ্ছিন্ন করিয়া বিক্রয়ের ব্যবস্থা করিয়া থাকে । গাভীর ছুংখের পরিমাণের হ্রাস হইলেই অথবা ছুংক বন্ধ হইয়া গেলে উহাদিগকে কসাইয়ের গৃহে প্রেরণ করে এবং এই বিক্রয় লব্ধ অর্থে ক্রীত খড়, ভূষি, খইল প্রভৃতি খাওয়ার দ্বারা অপর ছুংকবতী গাভীগুলি পরিপুষ্ট লাভ করিয়া থাকে । আমরা তাহাদেরই ছুংক ক্রয় করিয়া প্রতাহ ব্যবহার করিয়া থাকি ; সুতরাং গৌণ ভাবে আমরাও উক্ত হিন্দুনিন্দিত গো-বিক্রয় ব্যবসার প্রশ্রয় দিতেছি । আমরা সকল বিষয়ে হিন্দুয়ানি ও শাস্ত্রের দোহাই দিয়া থাকি, কিন্তু আমাদের গৃহ-দেবতা এই গো-কুল রক্ষা করিবার জন্ত আমরা কি সত্বপায় অবলম্বন করিয়াছি ? সুদূর রাজপুতানা হইতে মাড়োয়ারীগণ এদেশে আসিয়া গো-সেবার আশ্রম স্থাপন করিয়াছে, তাই বাঙ্গালী হিন্দু কর্তৃক পরিত্যক্ত গো-কুল বৃদ্ধাবস্থায় একটু শান্তি ও আরামের স্থান লাভ করিয়াছে । বাঙ্গালী হিন্দু গরু বিদায় করিয়া দিতেছে, আর মাড়োয়ারি হিন্দু অকাতরে অর্থ ব্যয় করিয়া সেই গরুর আহার, আশ্রয় ও আরামের ব্যবস্থা করিতেছে ! এই মহাপ্রাণতার দৃশ্য বোধ হয় জগতে অন্য কোনও জাতি বা অন্য কোনও ধর্মসম্প্রদায়ভুক্ত লোকের মধ্যে দেখিতে পাওয়া যায় না ।

ভারতবর্ষের ঞ্চায় কৃষি-প্রধান দেশে গো-মহিষাদি পশুই কৃষকের একমাত্র সম্বল ও সম্পদ । কিন্তু ছুংখের বিষয় এই যে এ অঞ্চলে কৃষি-সহায় এই সকল পশুদিগের যেরূপ ছুরবস্থা লক্ষিত

হয়, বোধ হয় পৃথিবীর অপর কোনও স্থানে এরূপ শোচনীয় দৃশ্য নয়নগোচর হয় না । সকলেই জানেন যে ভারতবর্ষের ভিন্ন ভিন্ন স্থানে প্রতি বৎসর পশু-প্রদর্শনীর (Cattle Fair) আয়োজন হইয়া থাকে এবং গো, মেঘ, মহিষাদি বিভিন্ন প্রদেশজাত নানাবিধ গৃহপালিত পশু প্রদর্শন বা বিক্রয়ার্থে তথায় আনীত হয় । পশু-নির্বাচন সম্বন্ধে তাহাদিগের বিশেষ অভিজ্ঞতা আছে, তাহারা বলেন যে বঙ্গদেশের গবাদি পশু দিন দিন স্বাস্থ্য ও জীবনীশক্তি সম্বন্ধে হীনতা প্রাপ্ত হইতেছে । তৎপরি বিবিধ সংক্রামক রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইয়া এদেশের গো-কুল ক্রমশঃ নিম্নল হইয়া যাইতেছে । এক্ষণে দেখিতে পাওয়া যায় যে বঙ্গদেশের অনেক স্থানে বলিষ্ঠ বৃষের অভাবে মহিষের দ্বারা কৃষিকর্ম সম্পাদিত হইতেছে । তত্ত্বং স্থানের বৃদ্ধ লোকেরা বলেন যে তাহারা পূর্বে মহিষের দ্বারা চাষ দিবার দৃশ্য কখনও দর্শন করেন নাই । অবশ্য বৃষের পরিবর্তে মহিষের দ্বারা চাষ দিলে কোনও দোষ নাই, কিন্তু কৃষ্ণকায় মহিষেরা বৃষের ত্রায় প্রথর রৌদ্রে কার্য্য করিতে সমর্থ হয় না । ইহার দ্বারা বেশ বুঝা যায় যে দিন দিন এদেশের বৃষদিগের অবস্থা কিরূপ শোচনীয় হইয়া দাঁড়াইয়াছে । দুর্বল গাভী হইতে সবল বৃষের উৎপাদনের আশা করা বাতুলের কার্য্য, আবার সবল বৃষের অভাবে গাভীদিগের সম্ভান সম্ভতিও দিন দিন হীনশক্তি ও খর্বদেহ হইয়া পড়িতেছে । গো-জাতির জাতিগত উন্নতি সাধনের উপায়, তাহাদিগের যথারীতি পালনের নিয়ম, তাহাদিগকে সংক্রামক রোগের আক্রমণ হইতে

রক্ষা করিবার ব্যবস্থা এবং রোগ হইলে তাহার যথোচিত প্রতিকারের উপায়—এই সকল বিষয়ের জ্ঞান দেশের লোকের মধ্যে বিস্তৃতভাবে প্রচলন করিবার প্রয়োজন উপস্থিত হইয়াছে । এই সকল তত্ত্ব শিক্ষার জন্তু আমাদের দেশে পূর্বে কোনপ্রকার সুবিধা ছিল না । গভর্ণমেন্ট এক্ষণে এই সকল বিষয়ের শিক্ষাদানের উপযুক্ত ব্যবস্থা করিতেছেন এবং স্থানে স্থানে পশু-চিকিৎসার বিদ্যালয়, চিকিৎসালয় ও কৃষি-বিদ্যালয় স্থাপন করিয়া গৃহপালিত পশুগণের উন্নতি ও রক্ষা সম্বন্ধে বিশেষভাবে যত্নবান হইয়াছেন । প্রতিবৎসর অনেক ছাত্র এই সকল বিদ্যালয়ে শিক্ষালাভ করিয়া বাঙ্গালার নানাস্থানে পশু-চিকিৎসা ও সংক্রামক রোগ নিবারণের ব্যবস্থা করতঃ গো-জাতির অকাল মৃত্যু নিবারণ করিয়া দরিদ্র কৃষক-মণ্ডলীর কৃতজ্ঞতাভাজন হইতেছে । সুখের বিষয় এই যে পশু-চিকিৎসা-শিক্ষা সম্বন্ধে এক্ষণে উচ্চবর্ণস্থ লোকের মধ্যেও সবিশেষ আগ্রহ লক্ষিত হইতেছে । যাহারা বেলাগেছিয়া পশু-চিকিৎসা-বিদ্যালয়ের পারিতোষিক বিতরণের দিন সেখানে কখন উপস্থিত হইয়াছেন, তাঁহারা লক্ষ্য করিয়াছেন যে তথাকার অধিকাংশ ছাত্রই উচ্চবর্ণসম্বৃত । কিছুদিন পূর্বে এইরূপ বিদ্যা-শিক্ষা কায়স্থ বা ব্রাহ্মণের পক্ষে নিতান্ত হেয় ও অপমানসূচক বলিয়া গণ্য ছিল ।

যখন আমাদের দেশে দুর্ভিক্ষ ও দুর্ভিক্ষ হইতে উৎপন্ন অগ্ন্যাণু খাণ্ড-সামগ্ৰী না হইলে চলে না, তখন যে সকল উপায় অবলম্বন করিলে

দেশে বিস্তৃত হুঙ্ক যথেষ্ট পরিমাণে পাওয়া যাইতে পারে, তদ্বিষয়ে আমাদের মনোযোগ প্রদান করা অবশ্য কর্তব্য । গভর্ণমেন্ট ও কতিপয় ইংরাজ ব্যবসায়ী স্থানে স্থানে ডেরি (Dairy) স্থাপন করিয়া বিস্তৃত হুঙ্ক উৎপাদন ও মাখন প্রস্তুত করিতেছেন । এই সকল ডেরি আদর্শ করিয়া আমাদের দেশের শিক্ষিত সম্প্রদায়ের এই ব্যবসাতে প্রবৃত্ত হওয়া উচিত । অজ্ঞ, অশিক্ষিত, লোভী গোয়ালার নিকট হইতে গো-জাতির যথার্থ মর্যাদা ও যথারীতি সেবা প্রত্যাশা করা হুরাশা মাত্র । সুশিক্ষিত ব্যক্তিদিগেরই গো-সেবা ও গো-পালন কার্যে প্রবৃত্ত হওয়া উচিত । হুঙ্কের ব্যবসা যৌথ-কারবার রূপে এদেশের ভিন্ন ভিন্ন স্থানে আরম্ভ করিলে হুঙ্ক ও ভাল পাওয়া যাইবে এবং অনেকের উপার্জনের নূতন পথ আবিষ্কৃত হইবে । যে সকল গ্রাম হইতে উৎপন্ন দ্রব্যাদি সহজে সহরে আনীত হইবার উপায় আছে, সেই সকল স্থানে অধিক জমি লইয়া গো-মহিষাদি পশুর স্বাস্থ্যবর্ধক আবাস-গৃহ নিৰ্মাণ করা, গো-চারণের জন্য বিস্তৃত তৃণাচ্ছাদিত ভূমি পৃথক করিয়া রাখা, গো জাতির পুষ্টিকর খাদ্যাদি কৃষি দ্বারা উৎপাদন করা, সংক্রামক রোগ নিবারণের জন্য বিজ্ঞানানুমোদিত ব্যবস্থার প্রচলন, পশুদিগের পানের জন্য পরিষ্কৃত জলের ব্যবস্থা—এই সকল উপায় অবলম্বন করিয়া এক একটা বৃহৎ ডেরি স্থাপন করা উচিত । ডেরিতে যে হুঙ্ক উৎপন্ন হইবে, সহরে ও অন্যান্য স্থানে তাহার বিক্রয়ের রীতিমত বন্দোবস্ত করিতে হইবে এবং সেই হুঙ্কে পথে বা

বিক্রয় স্থানে যাহাতে কেহ কোন রূপে ভেজাল দিতে না পারে, তৎসম্বন্ধে যথোপযুক্ত উপায় অবলম্বন করিতে হইবে ।

ছুগ্ধ দোহন করিবার সময় সবিশেষ পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজন । দোহালকে মলিন দেহে মলিন বস্ত্র পরিধান করিয়া অধৌত হস্তে ছুগ্ধ দোহন করিতে দেওয়া কোন মতেই উচিত নহে । যে পাত্রে ছুগ্ধ দোহা হইবে এবং ডেরির মধ্যে যে স্থানে যে সকল পাত্রে উহা রক্ষা করা হইবে ও যে সকল পাত্রে উহা বিক্রয়ার্থে প্রেরিত হইবে, সেগুলি যাহাতে কোনরূপ মলিনতার সংস্পর্শে আনিতে না পারে, তদ্বিষয়ে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখিতে হইবে । ডেরির মধ্যে ছুগ্ধ হইতে ছানা, মাখন, ঘৃত, দধি, ক্ষীর প্রভৃতি খাণ্ড সামগ্রী প্রস্তুত করিবার সুব্যবস্থা করিতে হইবে এবং সুন্দর লৌহ-জালবেষ্টিত গৃহের মধ্যে উহাদিগকে স্থাপন করিয়া মাছি, কীট, পতঙ্গাদির উপদ্রব হইতে উহাদিগকে রক্ষা করিতে হইবে । এক্ষণে সরকারি ও বেসরকারি অনেকগুলি ডেরিতে উৎকৃষ্ট মাখন প্রচুর পরিমাণে প্রস্তুত হইতেছে । সকল স্থানেই এই মাখনের যথেষ্ট সমাদর দেখিতে পাওয়া যায় এবং উহা বেশী দরে বিক্রীত হইয়া থাকে । বিশুদ্ধ ছুগ্ধ, মাখন ও ঘৃত যদি আমাদের প্রতিষ্ঠিত ডেরি হইতে প্রস্তুত হয়, তাহা হইলে এই সকল দ্রব্য দেশের সর্বত্রই যে সাদরে গৃহীত হইবে, সে বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ নাই । আমাদের সামাজিক উৎসবাদিতে যথেষ্ট পরিমাণ দধি ও ক্ষীরের প্রয়োজন হয় । আমাদের প্রতিষ্ঠিত ডেরি হইতে উপযুক্ত

পরিদর্শনে অতি উৎকৃষ্ট দধি ও ক্ষীর প্রতিদিন প্রস্তুত হইতে পারে । বাড়তি দুগ্ধে ডেলা ক্ষীর বা “ঘনদুগ্ধ” (Condensed milk) প্রস্তুত করিলে উহা নষ্ট হইয়া ব্যবসাতে ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা নাই । অধুনা বৈজ্ঞানিক প্রণালী যতে সুরক্ষিত দুগ্ধ স্বাভাবিক অবস্থায় ইউরোপ হইতে এদেশে আনীত হইতেছে ; এই দুগ্ধের ব্যবহারে কোনরূপ অনিষ্ট ঘটতে দেখা যায় না । আমাদিগের কারখানার বাড়তি দুগ্ধ আমরাও সহজে এই প্রণালী যতে রক্ষা করিয়া বিদেশে রপ্তানি করিতে পারি । উৎপন্ন পদার্থের উৎকৃষ্টতা সম্বন্ধে একবার লোকের বিশ্বাস জন্মিলে ক্রেতার অভাব হইবে না । দুগ্ধ ও দুগ্ধ হইতে উৎপন্ন যাবতীয় খাদ্য-সামগ্রী প্রস্তুতকরণ ব্যতিরেকে প্রাতি বৎসর সুস্থ ও সবল পুং-বৎসগুলি চাষের জন্য বিক্রয় করিলে যথেষ্ট লাভ হইতে পারে । গোময়, গো-মূত্র যথারীতি সংগ্রহ করিবার ব্যবস্থা করিয়া উহাদিগকে উৎকৃষ্ট সারে পরিণত করা যাইতে পারে এবং উক্ত সার ডেরির চাষের কার্যের জন্য ব্যবহৃত এবং বাজারেও বিক্রীত হইতে পারে । সুখের বিষয় এই যে এ বিষয়ে শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মনোযোগ ক্রমশঃ আকৃষ্ট হইতেছে এবং কেহ কেহ স্বল্প মূলধন লইয়া এই ব্যবসাতে প্রবৃত্ত হইয়াছেন । কিন্তু অধিক মূলধন ব্যতীত এ ব্যবসাতে লাভের সম্ভাবনা নাই । সুতরাং এই ব্যবসায় অধিক মূলধন সংগ্রহ করিয়া, “মোথ-কারবার” রূপেই চালান উচিত ।

দেশের বর্তমান অবস্থায় সুপরিচালিত ডেরি স্থাপন করিতে হইলে নানা বিষয়ে গভর্ণমেন্ট্ ও মিউনিসিপ্যালিটির সাহায্য লইবার আবশ্যিক হইবে । গভর্ণমেন্ট্ ও মিউনিসিপ্যালিটির সাহায্য ব্যতিরেকে উচিত মূল্যে বা অল্প খাজনায় ডেরির জন্ম সুপ্রশস্ত জমি পাওয়া দুষ্কর, এবং অল্প সুদে টাকা ধার না পাইলে এই কার্যের জন্ম যথাপ্রয়োজন টাকা সংগ্রহ করা সুসাধ্য হইবে না । ১৯০৯ সালের আগষ্ট মাসে ডেরিসংক্রান্ত নানা বিষয় আলোচনা করিবার জন্ম নাইনি সহরে উত্তর-পশ্চিম-প্রদেশস্থ কতিপয় বিশিষ্ট লোকের একটি সমিতি বসিয়া ছিল । উত্তর-পশ্চিম-প্রদেশে ডেরি সংস্থাপিত হইয়া যাহাতে বিস্তৃত দুগ্ধ, মাখন ও ঘৃত যথেষ্ট পরিমাণে উৎপন্ন হইতে পারে, তৎসম্বন্ধে এই সমিতি কতকগুলি মস্তব্য প্রকাশ করেন এবং সেই সকল মস্তব্য গভর্ণমেন্টের মতামতের নিমিত্ত তৎসকাশে প্রেরণ করেন । সমিতি বলেন যে প্রত্যেক মিউনিসিপ্যালিটির নিজ ব্যয়ে গো-চারণের জন্ম প্রশস্ত স্থান পৃথক্ করিয়া রাখা উচিত এবং তথায় যাহাতে সর্বসাধারণে বিনা খরচে গোচারণ করিতে পারে, তাহার বন্দোবস্ত করা উচিত । সমিতি আরও বলেন যে দুগ্ধ একস্থান হইতে অন্যস্থানে বিক্রয়ার্থ লইয়া যাইবার জন্ম রেল খরচ বেশী পড়ে, রেলওয়ে কর্তৃপক্ষগণকে অনুরোধ করা হউক যে তাঁহারা ডেরি হইতে উৎপন্ন দ্রব্যের মাণ্ডল কমাইয়া দেন । তাঁহারা আরও বলেন যে যাহারা ডেরি স্থাপন করিতে চাহেন,

গভর্নমেন্টের বিবেচনা পূর্বক তাহাদিগকে অল্প সূদে টাকা ধার দেওয়া উচিত । উত্তর-পশ্চিম-প্রদেশের ছোট লাট সাহেব এই সকল মন্তব্য সম্বন্ধে যে মত প্রকাশ করিয়াছেন, তাহা বিশেষ আশা প্রদ । তিনি বলেন যে, গোচারণ করিবার স্থান মিউনিসিপ্যালিটির দ্বারা বন্দোবস্ত করা হউক, তবে যাহারা উক্ত স্থান ব্যবহার করিবে, তাহাদিগের নিকট হইতে সামান্য খাজনা আদায় করিলে ভাল হয় । যাহাতে অল্প ভাড়ায় দুধ লইয়া যাওয়া যায়, তাহার জন্য রেলওয়ে কোম্পানীর সহিত বন্দোবস্ত করিতে তিনি প্রতিশ্রুত হইয়াছেন এবং যদি আবশ্যিক হয়, তাহা হইলে এই কার্যের জন্য অল্প সূদে টাকা ধার দিতে গভর্নমেন্ট প্রস্তুত আছেন । কলিকাতা মিউনিসিপ্যালিটির মনোযোগ সম্প্রতি এ বিষয়ে আকৃষ্ট হইয়াছে । যাহাতে কলিকাতার নিকট একটি ভাল ডেরি স্থাপিত হয়, তজ্জন্য বর্তমান সময়ে আলোচনা চলিতেছে । আমরা আশা করি, গভর্নমেন্ট ও মিউনিসিপ্যালিটির সমবেত সাহায্যে শীঘ্রই এ বিষয়ের একটি সুমীমাংসা হইয়া যাইবে ।

বিলাত হইতে টিনের কোটা করিয়া “ঘনদুগ্ধ” (Condensed milk) এ দেশে প্রচুর পরিমাণে আমদানি হইয়া থাকে । টিন না খুলিলে এই দুগ্ধ অনেক দিন পর্য্যন্ত অবিকৃত অবস্থায় থাকে । এরূপ “ঘনদুগ্ধ” এ দেশে সহজেই প্রস্তুত করা যাইতে পারে । ইহা প্রস্তুত করিতে হইলে যে কয়েকটা যন্ত্রের প্রয়োজন হয়, তাহা বিলাত হইতে আনা হইয়া, যে সকল পল্লীগ্রামে সুলভ মূল্যে

প্রচুর পরিমাণে ছন্ধ পাওয়া যায়, তথায় “ঘনছন্ধ” প্রস্তুত করিবার কারখানা খুলিলে এই ব্যবসায়ে যথেষ্ট লাভ হইবার সম্ভাবনা। কিছুদিন পূর্বে এদেশে ছই একজন লোক “ঘনছন্ধ” প্রস্তুত করিতে আরম্ভ করিয়াছিলেন; তাঁহাদের ব্যবসা এখনও চলিতেছে কি না, তাহা আমি জানি না। তবে বোম্বাই অঞ্চলে “ঘনছন্ধ” প্রস্তুত করিবার যে কারখানা স্থাপিত হইয়াছে, তথাকার প্রস্তুত ছন্ধ পরীক্ষায় উচ্চস্থান অধিকার করিয়াছে এবং বাজারে উহার বিক্রয় প্রচলিত হইয়াছে। অবশ্য যে কোন ব্যবসা আরম্ভ করিবার পূর্বে উক্ত বিষয়ের কার্য-প্রণালী সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা লাভ করা আবশ্যিক, তাহা না হইলে ব্যবসায়ে নানা-রূপে ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা। এই দোষ ব্যবসায়ের নহে, অনভিজ্ঞ ব্যবসায়ীর। যাহারা এই ব্যবসা অবলম্বন করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহাদিগকে এদেশে বা বিলাতে যে সকল ডেরি আছে এবং যে সকল কারখানাতে “ঘনছন্ধ” প্রস্তুত হইয়া থাকে, তথায় বাইয়া কিছু দিন রীতিমত শিক্ষানবিশী করিয়া অভিজ্ঞতা লাভ করিতে হইবে, নতুবা ব্যবসায়ে শ্রীবৃদ্ধি কোনও মতেই সম্ভবপর হইবে না।

ছন্ধের প্রধান ভেজাল জল। কলিকাতায় যে ছন্ধ উৎপন্ন হয়, তাহার সহিত কলের জল মিশ্রিত করিয়া বিক্রয় করা হয়। কিন্তু কলিকাতার বাহির হইতে সহরে যে ছন্ধের আমদানি হইয়া থাকে, তাহাতে গোয়ালারা পুষ্করিণীর অপরিষ্কৃত ও দূষিত

জল মিশ্রিত করিয়া থাকে । যদি কলেরা, টাইফয়েড্ জ্বর প্রভৃতি কোন সংক্রামক রোগের বীজ ঐ সকল জলে বিद्यমান থাকে, তাহা হইলে ঐ দুগ্ধ পান করিয়া আমাদের ঐ সকল রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা । অতএব দুগ্ধে জল মিশাইলে দুগ্ধের যে কেবল গুণ নষ্ট হয় তাহা নহে, উহা সংক্রামকতা-দুষ্ট হইয়া সময়ে সময়ে বিস্তর লোকের প্রাণনাশের কারণ হইয়া থাকে । নিতান্ত সৌভাগ্যের বিষয় এই যে এ দেশের লোকে কাঁচা দুগ্ধ কখনও পান করে না ; দুগ্ধ রীতিমত ফুটাইয়া উহার সংক্রামকতা-দোষ নষ্ট হইয়া যায়, কিন্তু অনেক সময়ে আমরা দুগ্ধকে রীতিমত ফুটাই না ; একবার উথলিয়া উঠিলে আমরা জাল বন্ধ করিয়া দিই । মানুষের যক্ষ্মারোগের ঞ্চায় এক প্রকার যক্ষ্মারোগ গো-জাতির মধ্যে প্রবলভাবে বিद्यমান থাকিতে দেখা যায় । অনেক বহুদশী চিকিৎসকের মতে গো-যক্ষ্মার বীজ মনুষ্য-শরীরে সংক্রমিত হইলে উহা মনুষ্য-যক্ষ্মায় পরিণত হইয়া প্রাণনাশের কারণ হইয়া থাকে । প্রসিদ্ধ ফরাসী চিকিৎসক কালমীট্ বলেন যে গো-যক্ষ্মা-বীজ-সংক্রমিত দুগ্ধ রীতিমত ফুটাইয়া লইলেও উহার ব্যবহারে অনেক সময়ে অনিষ্ট উৎপন্ন হইতে দেখা গিয়াছে ; বাহাদিগের যক্ষ্মারোগের সূত্রপাত হইয়াছে, তাহাদিগের এবং শিশুদিগের পক্ষে, এইরূপ দুগ্ধের ব্যবহার একেবারে নিষিদ্ধ । গোয়ালার বাটীতে অনেক গরু হয়ত যক্ষ্মারোগগ্রস্থ হইয়া থাকিতে পারে । এই বিষয়ের ষণার্থ তথা নিরূপণ করিবার উপায় আমাদের

কিছুমাত্র নাই ! আমরা হয়ত অজ্ঞাতসারে সেই সকল রুগ্ন গাভীর দুগ্ধ প্রত্যহ পান করিতেছি । আজকাল আমাদের দেশে যক্ষ্মারোগের প্রাদুর্ভাব বিশেষভাবে লক্ষিত হইতেছে । এদেশের অনেক প্রাচীন ও বিজ্ঞ চিকিৎসকেরা বলেন যে এই দুঃসাধ্য রোগ পূর্বে এদেশীয় লোকের মধ্যে এইরূপ বিস্তৃতভাবে কখনও দেখা যায় নাই । গো-যক্ষ্মা-বীজ-সংক্রমিত দুগ্ধ পান দ্বারা যে এই রোগের বিস্তার হইতেছে না, তাহা কে বলিতে পারে ?

যাহা হউক, দুগ্ধ রীতিমত ফুটাইয়া পানি করিলে আমরা অনেক দুঃসাধ্য রোগের হস্ত হইতে উদ্ধার পাইতে পারি । আমাদের গৃহলক্ষ্মীগণ যাহাতে এবিষয়ের গুরুত্ব সম্যক্রূপে হৃদয়ঙ্গম করিতে পারেন, তদ্বিষয়ে আমাদের সবিশেষ যত্নবান হওয়া উচিত । দুগ্ধ জ্বাল দিবার ভার দাসী বা পাচক ব্রাহ্মণের উপর না রাখিয়া গৃহিণীগণের স্বয়ং ঐ কার্য পরিদর্শন করা উচিত এবং দুগ্ধ রীতিমত দুই চারিবার না ফুটিলে উহাকে জ্বাল হইতে নামান উচিত নহে ।

ইংলণ্ডে অনেকেই কাঁচা দুগ্ধ পান করিয়া থাকেন । কাঁচা দুগ্ধের সহিত বিবিধ রোগের বীজ মিশ্রিত থাকিবার সম্ভাবনা, এজন্য এক্ষণে তথায় অনেক চিকিৎসক কাঁচা দুগ্ধ পানের বিরোধী ।*

* "One looks forward to the the day when the drinking of raw milk will be considered as barbarous a custom as the eating of raw meat is at present."—Hutchinson.

পূর্বেই বলিয়াছি যে জলই দুগ্ধের প্রধান ভেজাল । কলিকাতা মিউনিসিপ্যালিটির ভূতপূর্ব রাসায়নিক পরীক্ষক ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ তাঁহার “Food Adulteration in Calcutta” নামক প্রবন্ধে লিখিয়াছেন যে ১৯০৫ এবং ১৯০৬ সালে মিউনিসিপ্যাল ল্যাবরেটোরিতে তাঁহারা ৫২১টি দুগ্ধ পরীক্ষা করিয়াছিলেন । তন্মধ্যে ৪৪৩টি দুগ্ধে শতকরা ১০ হইতে ৮০ ভাগ পর্য্যন্ত জল মিশ্রিত থাকিতে দেখিয়াছেন এবং ইহাদিগের মধ্যে ২৬৬টি দুগ্ধে শতকরা ২৫ হইতে ৫০ ভাগ পর্য্যন্ত জল মিশ্রিত ছিল । বাকী ৭৮টি অর্থাৎ শতকরা পনেরটি মাত্র দুগ্ধ কোনও মতে পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইয়া ব্যবহার্য্য বলিয়া গণ্য হইয়াছিল । গোয়ালারা বলে যে, যে দরে সাধারণে তাহাদিগের নিকট হইতে দুগ্ধ ক্রয় করে, তাহাতে তাহারা খাঁটি দুগ্ধ কোন মতেই যোগাইতে পারে না । কথাটি কতক পরিমাণে সত্য হইলেও ইহা নিশ্চয় বলা যাইতে পারে যে, যে দরেই দুগ্ধ ক্রয় করা যাউক না কেন, গোয়ালারা তাহাদিগের কৌলিক ধর্ম্মানুসারে উহাতে জল মিশ্রিত করিবেই করিবে ।

যে দুগ্ধ কলিকাতায় বিক্রীত হয়, উহার সহিত যে কেবল জল মিশ্রিত থাকে, তাহা নহে, গোয়ালারা মহিষ-দুগ্ধের সহিত জল মিশ্রিত করিয়া উহাকে খাঁটি গো-দুগ্ধ বলিয়া বিক্রয় করিয়া থাকে । প্রত্যেক গোয়ালার বাটীতে গরু ব্যতীত দুই একটা দুগ্ধবতী মহিষ দেখিতে পাওয়া যায় । মহিষ, গরু অপেক্ষা বেশী দুধ দেয় । মহিষ-দুগ্ধ গো-দুগ্ধ অপেক্ষা বেশী ঘন এবং উহাতে

মাখনের পরিমাণ গো-দুগ্ধ অপেক্ষা অধিক থাকে । এজন্য মহিষ-
দুগ্ধের সহিত অর্ধেক পরিমাণ জল মিশ্রিত করিলেও মাখনের পরিমাণ
সম্বন্ধে এবং বাহ্যিক আকারে উহা খাঁটী গো-দুগ্ধের স্থায় প্রতীয়মান
হয় । নিম্নলিখিত তালিকায় মহিষ ও গো-দুগ্ধে শতকরা জল, ছানা,
মাখন প্রভৃতি উপাদান কত থাকে, তাহা প্রদর্শিত হইল—

উপাদান। (শতকরা)	গো-দুগ্ধ ।	মহিষ-দুগ্ধ ।
জল	৮৬.৪	৮১.৮
ছানা	৩.২৭	৪.৫২
মাখন	৪.৪	৮.২
দুগ্ধ শর্করা	৪.৫	১.৬
লাবণিক দ্রব্য	.৭৩	.৮৮
	১০০.০	১০০.০

মহিষ-দুগ্ধ ঈষৎ হরিদ্রাভ এবং বাঁহাদিগের ইহা ব্যবহার করা
অভ্যাস নাই, তাঁহারা উহাতে একপ্রকার গন্ধ অনুভব করিয়া
থাকেন । অনেক সময়ে গোয়ালারা মহিষ-দুগ্ধের সহিত
যথেষ্ট পরিমাণ জল এবং কিয়ৎপরিমাণ গো-দুগ্ধ মিশ্রিত
করিয়া উহা গো-দুগ্ধ বলিয়া বিক্রয় করিয়া থাকে । মহিষ-

দুগ্ধ বিশেষ পুষ্টিকর খাদ্য হইলেও শিশু এবং রোগীর পক্ষে প্রশস্ত নহে। ইহা পান করিয়া অনেক সময়ে শিশুগণ অজীর্ণ ও উদরাময় রোগে আক্রান্ত হয়, এবং কোন কোন ডাক্তার সন্দেহ করেন যে এইরূপ দুগ্ধাচা দুগ্ধ পান করিয়া অনেক শিশুর অসাধ্য যক্ষ্মতের পীড়ার সূত্রপাত হইয়া থাকে।

অনেক সময়ে দুগ্ধের সহিত এত অধিক জল মিশ্রিত করা হয় যে কেবল দুগ্ধের রস বজায় থাকে মাত্র। অনেক স্থলে দেখা গিয়াছে যে এক গৃহস্থের বাটীতে দুগ্ধ যোগান দিবার পর গোয়ালী বা গোয়ালিনী বাকি দুগ্ধের সহিত কতকপরিমাণে কলের জল মিশ্রিত করিয়া অপর গৃহস্থের বাটীতে দুগ্ধ দিতে গমন করে। আজকাল অনেক বাটীতে কল ফেলিয়া দুগ্ধ পরীক্ষা করিয়া লইবার বন্দোবস্ত হইয়াছে, কিন্তু চতুর গোয়ালীগণ কিয়ৎপরিমাণ চিনি বা কয়েক খণ্ড বাতাসা জল-মিশ্রিত দুগ্ধে যোগ করিয়া কলের পরীক্ষার ফল ব্যর্থ করিতে আরম্ভ করিয়াছে। যে যন্ত্রটি দুগ্ধ পরীক্ষার নিমিত্ত সচরাচর ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তাহার নাম “দুগ্ধ-ম্যান” (Lactometer)। পরপৃষ্ঠায় এই যন্ত্রের একটা প্রতিকৃতি প্রদত্ত হইল :—

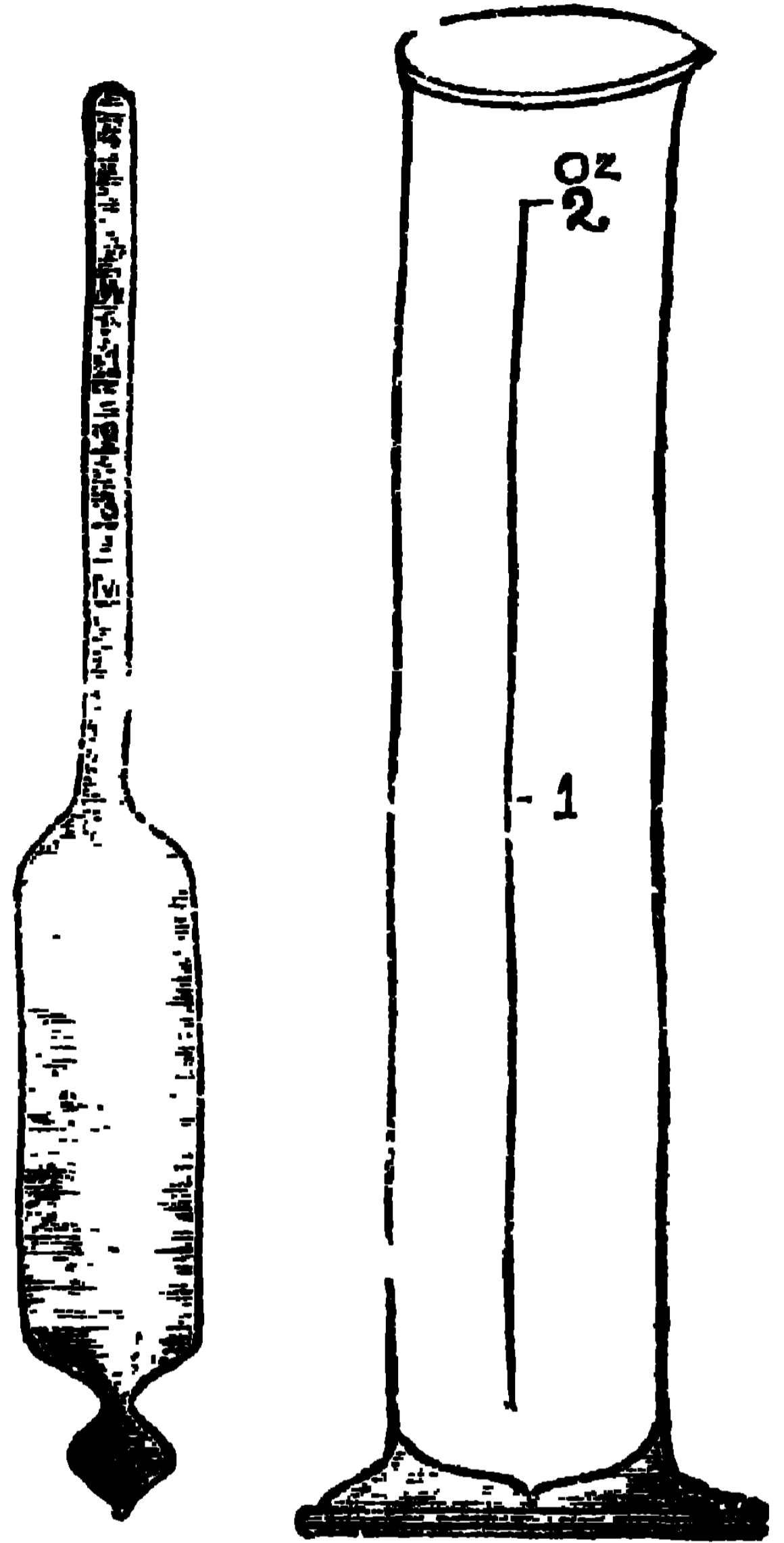
বামদিকের যন্ত্রের উপর কতকগুলি চিহ্ন অঙ্কিত আছে। দক্ষিণ দিকস্থ লক্ষ্যমান পাত্রের মধ্যে দুগ্ধ রাখিয়া বামদিকের যন্ত্রটি দুগ্ধে ভাসাইয়া দিলে দুগ্ধে কত পরিমাণ জল আছে, উক্ত

চিহ্ন দ্বারা মোটামুটি তাহা বুঝিতে পারা যায় । কিন্তু দুগ্ধের সহিত জল মিশ্রিত করিয়া পরে যদি উহাতে কিঞ্চিৎ চিনি বা বাতাসা যোগ করা যায়, তাহা হইলে ঐ জল-মিশ্রিত দুগ্ধ বস্তু মধ্যে বিশুদ্ধ-দুগ্ধ-নির্দেশক M চিহ্নের দ্বারা নির্দিষ্ট হইতে পারে । নিম্নলিখিত কয়েকটি পরীক্ষার দ্বারা ইহা প্রমাণিত হইবে :—

৫ম পরীক্ষা ।—খাঁচী দুগ্ধ ল্যাক্টোমিটার দ্বারা পরীক্ষা কর । দুগ্ধের উপরিভাগ যন্ত্রস্থিত M নামক চিহ্ন স্পর্শ করিয়া থাকিবে ।

৬ষ্ঠ পরীক্ষা ।—খাঁচী দুগ্ধের সহিত সমপরিমাণ জল মিশ্রিত করিয়া উহাকে ল্যাক্টোমিটার দ্বারা পরীক্ষা কর । দুগ্ধের উপরিভাগ যন্ত্রস্থ ২ অঙ্ক-নির্দিষ্ট স্থান স্পর্শ করিয়া থাকিবে । ইহাতে বুঝা যাইবে যে পরীক্ষাধীন দুগ্ধে অর্ধেক দুধ এবং অর্ধেক জল আছে ।

৭ম পরীক্ষা—ষষ্ঠ পরীক্ষায় ব্যবহৃত জল-মিশ্রিত দুগ্ধে কিঞ্চিৎ পরিমাণ চিনি বা বাতাসা যোগ করিয়া ল্যাক্টোমিটার দ্বারা উহাকে



ল্যাক্টোমিটার ।

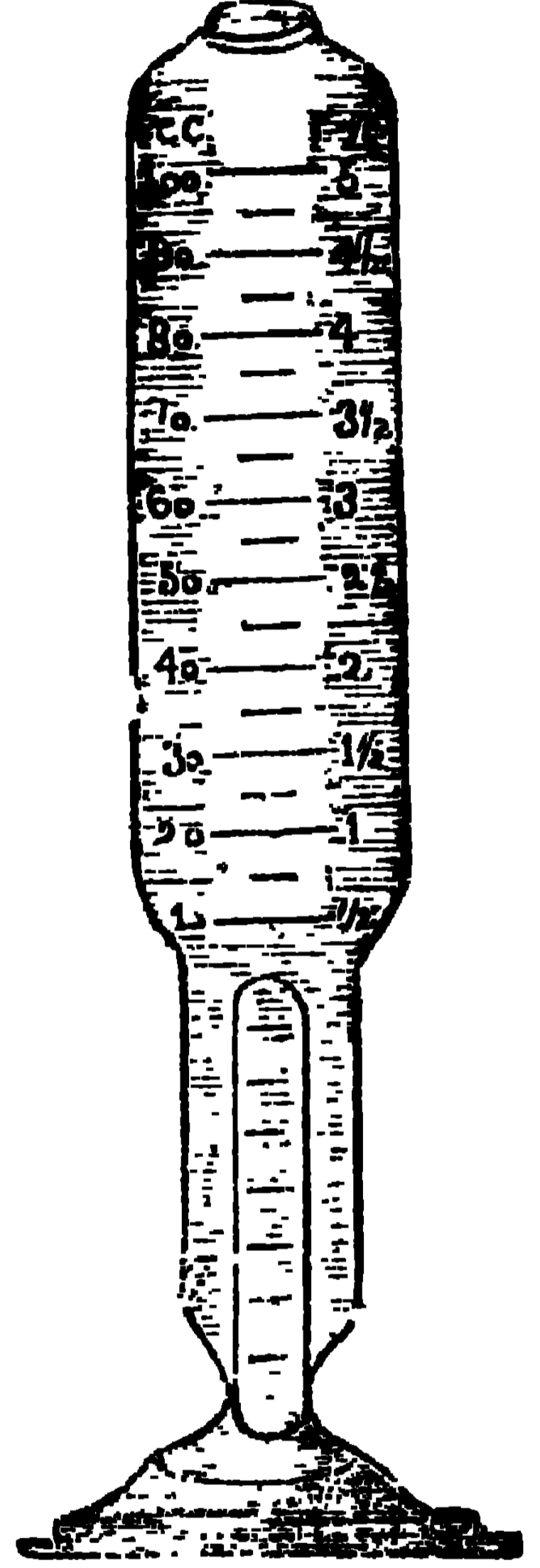
পুনরায় পরীক্ষা কর। উহার আপেক্ষিক গুরুত্ব (Specific gravity) বাড়িয়া যাইবে এবং উহা খাঁটা ছুন্ধ-নির্দেশক M চিহ্ন স্পর্শ করিয়া থাকিবে ।

অতএব দেখা যাইতেছে যে, ল্যাক্টোমিটার্ দ্বারা ছুন্ধ পরীক্ষা করিয়া অনেক সময়ে গোয়ালাদিগের প্রতারণা ধরিতে পারা যায় না ।

ছুন্ধ পরীক্ষার জন্ত কাচ-নির্মিত আর এক প্রকার যন্ত্র ব্যবহৃত হয়, তাহার নাম ছুন্ধবীক্ষণ (Lactoscope) । ইহার দ্বারা ছুন্ধে কত পরিমাণ মাখন আছে, তাহা জানিতে পারা যায় এবং মাখনের পরিমাণ দেখিয়া ছুন্ধের সহিত জল মিশ্রিত করা হইয়াছে কি না, তাহা স্থির করিতে পারা যায় । খাঁটা ছুন্ধের সহিত যতই জল মিশ্রিত করা যাইবে, ততই শতকরা যে পরিমাণ মাখন উহার মধ্যে থাকে, তাহার হ্রাস হইতে থাকিবে । এইরূপে ছুন্ধে কত পরিমাণ জল মিশ্রিত করা হইয়াছে, তাহা, তন্মধ্যস্থিত মাখনের পরিমাণ স্থির করিয়া, মোটামুটি ধরিতে পারা যায় । ছুন্ধের সহিত চিনি বা বাতাসা মিশাইলে এই যন্ত্রের পরীক্ষা-ফলের কোনও রূপ পার্থক্য হয় না । পরপৃষ্ঠায় এই যন্ত্রের একটা প্রতিকৃতি প্রদত্ত হইল :—

এই যন্ত্রের নিম্নদেশে একটা খেতবর্ণ দণ্ড অবস্থিত থাকে এবং তাহার গাত্রে কতকগুলি কৃষ্ণবর্ণ চিহ্ন অঙ্কিত আছে । প্রথমতঃ যন্ত্রের মধ্যে নির্দিষ্ট পরিমাণ (প্রায় ১ ড্রাম) ছুন্ধ ঢালিতে হইবে । এক্ষণে যন্ত্রস্থিত ছুন্ধের সহিত অল্পে অল্পে জল মিশ্রিত করিয়া উহাকে পাতলা করিতে হইবে । যতক্ষণ

ছন্ধ ঘন থাকিবে, ততক্ষণ পূর্কোক্ত কৃষ্ণবর্ণ চিহ্নগুলি ছন্ধের ভিতর দিয়া দেখিতে পাওয়া যাইবে না। যখন দেখা যাইবে যে, পাতলা ছন্ধের মধ্য দিয়া ঐ দাগগুলি স্পষ্ট দেখা যাইতেছে, তখনই জল ঢালা বন্ধ করিতে হইবে। এক্ষণে ষন্ধের উপরে অবস্থিত যে অক্ষ ঐ জল-মিশ্রিত ছন্ধের উপরিভাগ স্পর্শ করিয়া থাকিবে, ঐ ছন্ধে শতকরা তত ভাগ মাখন বিঘমান আছে জানা যাইবে, সুতরাং কত জল উক্ত ছন্ধের সহিত মিশ্রিত করা হইয়াছে, তাহা মাখনের পরিমাণ হইতে স্থির করিয়া লইতে হইবে। গো-ছন্ধে গড়ে শতকরা ৩½ ভাগ হইতে ৪ ভাগ মাখন থাকিলেই উহা আমরা বিশুদ্ধ বলিয়া গ্রহণ করিতে পারি।



ল্যাক্টোস্কোপ।

৮ম পরীক্ষা—বিশুদ্ধ ছন্ধ ল্যাক্টোস্কোপ দ্বারা পূর্ব-নির্দিষ্ট প্রণালী অনুসারে পরীক্ষা করিয়া উহাতে শতকরা কত মাখন আছে, তাহা স্থির কর।

৯ম পরীক্ষা।—উপরোক্ত বিশুদ্ধ ছন্ধের সহিত সম পরিমাণ জল মিশ্রিত করিয়া উহাকে ল্যাক্টোস্কোপ দ্বারা পুনরায় পরীক্ষা করিয়া জলমিশ্রিত ছন্ধে মাখনের পরিমাণ কত হইল, তাহা নির্দেশ কর।

মহিষ-দুগ্ধে অনেক মাখন থাকে বলিয়া উহার সহিত জল মিশ্রিত করিয়া উহাকে গো-দুগ্ধ বলিয়া বিক্রয় করিলে ল্যাক্টোজেন দ্বারা এই প্রতারণা ধরা যায় না, কারণ এইরূপে মহিষ-দুগ্ধের মাখনের পরিমাণ হ্রাস প্রাপ্ত হইয়া বিশুদ্ধ গো-দুগ্ধে যে পরিমাণ মাখন থাকে, তাহার সমান হইয়া থাকে । সুতরাং ল্যাক্টোজেন দ্বারা পরীক্ষা করিলেও উহা যে বিশুদ্ধ গো-দুগ্ধ নহে, তাহা প্রমাণ করিতে পারা যায় না ।

আমরা পূর্বে বলিয়াছি যে, দুগ্ধে জল মিশাইয়া উহাতে কিঞ্চিৎ চিনি বা বাতাসা যোগ করিলে উহা ল্যাক্টোমিটারের পরীক্ষা দ্বারা খাঁটি বলিয়া প্রতীয়মান হয়, সুতরাং এই যন্ত্রের পরীক্ষা বিশ্বাসযোগ্য নহে । কিন্তু যদি ল্যাক্টোমিটারের পরীক্ষার সহিত আমরা আর একটা পরীক্ষা করি, তাহা হইলে দুগ্ধ বিশুদ্ধ কি না, তাহা জানিতে পারা যায় । এই পরীক্ষার দ্বারা দুগ্ধের সহিত চিনি বা বাতাসা মিশ্রিত করা হইয়াছে কি না, তাহা নিশ্চয়রূপে জানা যায় । এই পরীক্ষার জন্য যে দুইটা রাসায়নিক দ্রব্যের আবশ্যক হয়, তাহা সকল ঔষধালয়েই প্রাপ্ত হওয়া যায় এবং উহাদিগের মূল্যও অধিক নহে । সুতরাং বাহারা বাড়ীতে ল্যাক্টোমিটারের দ্বারা দুগ্ধ পরীক্ষা করিয়া থাকেন, তাঁহারা ঐ সঙ্গে ঐ পরীক্ষাটা করিলে গোয়ালাদিগের প্রতারণা সহজেই ধরিতে পারিবেন । এই পরীক্ষার জন্য একটা টেষ্ট টিউব (Test tube) এবং একটা স্পিরিট বাতির (Spirit lamp) প্রয়োজন ।

যে দুইটা রাসায়নিক দ্রব্য এই পরীক্ষার জন্য ব্যবহৃত হয়, তাহাদিগের একটার নাম রিসর্সিন্ (Resorcin) এবং অপরটা জল-মিশ্রিত হাইড্রোক্লোরিক এসিড (Dilute Hydrochloric Acid) ।

১০ম পরীক্ষা ।—একটা টেপ্টিউবে চিনি মিশ্রিত দুগ্ধ লইয়া উহাতে কিয়ৎপরিমাণ রিসর্সিন এবং জলমিশ্রিত হাইড্রোক্লোরিক এসিড্ যোগ করিয়া উত্তাপ প্রয়োগ কর; দুগ্ধ রক্তবর্ণ ধারণ করিবে।

১১শ পরীক্ষা ।—বিশুদ্ধ দুগ্ধ এইরূপে রিসর্সিন্ ও হাইড্রোক্লোরিক এসিড্ সংযোগে পরীক্ষা কর; উহার বর্ণ লাল হইবে না।

টাট্কা দুগ্ধ কয়েক ঘণ্টাকাল কোন পাত্রে স্থির ভাবে রাখিয়া দিলে নবনীতাংশ (মাটা) উহার উপর ভাসিয়া উঠে। খাঁটি দুগ্ধ একটা লঘমান চিক্ণুক্ত নলাকার কাচ-নির্মিত যন্ত্রে (Creamometre) ১০।১২ ঘণ্টা রাখিয়া দিলে উহাতে কত নবনীত (Cream) আছে, তাহা স্থির করিতে পারা যায়। এইরূপে পরীক্ষিত হইলে খাঁটি দুগ্ধে নবনীতন (volume) হিসাবে শতকরা ১০।১১ ভাগ মাটা থাকা উচিত।

অনেক সময়ে গোয়ালারা দুগ্ধের মাটা তুলিয়া দুগ্ধ বিক্রয় করে। যদিও এরূপ দুগ্ধকে প্রকৃত প্রস্তাবে ভেজাল দুগ্ধ বলিতে পারা যায় না, তথাপি ইহাকে খাঁটি দুগ্ধ বলিয়া বিক্রয় করা

প্রবন্ধনা ভিন্ন আর কিছুই নহে । এই প্রক্রিয়া দ্বারা ছুন্ধ নিতাস্ত সারহীন হইয়া পড়ে । এরূপ ছুন্ধকে খাঁটী ছুন্ধ বলিয়া বিক্রয় করিলে বিক্রেতা আইন অনুসারে দণ্ডনীয় হয় । ল্যাক্টোমিটার দ্বারা পরীক্ষা করিলে এই প্রবন্ধনা ধরা যায় না, কিন্তু ল্যাক্টোস্কোপের পরীক্ষা দ্বারা এই ছুন্ধ যে খাঁটী নহে, তাহা সহজেই প্রমাণিত হয় ।

অনেক সময়ে “মাটা তোলা” ছুন্ধ খাঁটী ছুন্ধের সহিত মিশ্রিত করিয়া উহা বিশুদ্ধ ছুন্ধ বলিয়া বিক্রীত হইয়া থাকে এবং এইরূপ ছুন্ধ স্থলবিশেষে পরীক্ষায় খাঁটী ছুন্ধ বলিয়া উত্তীর্ণ হইতে পারে । ইহার কারণ এই যে গো-ছুন্ধে শতকরা ৩½ ভাগ মাখন থাকিলেই আইনানুসারে উহা খাঁটী বলিয়া গ্রাহ্য হইয়া থাকে; সুতরাং যদি কোন গরুর ছুন্ধে বেশী (শতকরা ৪ বা ৫ ভাগ) মাখন থাকে, তাহা হইলে, উহার সহিত “মাটা তোলা” ছুন্ধ সিকি বা এক তৃতীয়াংশ মিশ্রিত করিলেও আইন-নির্দিষ্ট মাখনের সীমা অতিক্রম করে না ।

ছুন্ধের সহিত কখন কখন ময়দা, এরাকট বা অন্যান্য দেশী পালো মিশ্রিত করিয়া উহাকে ঘন করা হয় । এরূপ ছুন্ধ জাল দিয়া শীতল করতঃ উহাতে আইওডিনের দ্রাবণ (Iodine water) যোগ করিলে উহা তৎক্ষণাৎ নীলবর্ণ ধারণ করিবে । অণুবীক্ষণযন্ত্র দ্বারা পরীক্ষা করিলে, ছুন্ধ পালো-মিশ্রিত কি না, তাহা জানিতে পারা যায় । ছুন্ধের সহিত চা-খড়ি মিশাইবার কথাও শুনা গিয়াছে ।

বিলাতে, ছুন্ধ যাহাতে শীঘ্র বিক্রীত হইয়া না যায়, তৎক্ষণ সোহাগা, বোরাসিক্ এসিড্, ফর্মাগিন্ প্রভৃতি কতকগুলি ঔষধ

দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করা হয় । কোনরূপ ঔষধ দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করা স্বাস্থ্যের প্রতিকূল ও আইন নিষিদ্ধ । এদেশে এরূপ কোন ঔষধ দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করিতে দেখা যায় না ।

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে কোন গরুর দুধ স্বভাবতঃই ঘন এবং অপর গরুর দুধ একটু পাতলা হইয়া থাকে । একই গরুর দুধ কারণবিশেষে কখন একটু বেশী ঘন বা পাতলা হইয়া থাকে । যে সকল কারণে খাঁটা দুগ্ধের মধ্যেও এইরূপ প্রভেদ লক্ষিত হয়, তাহা নিম্নে নির্দিষ্ট হইল :—

১। **ঋতুভেদ** ।—ঋতুভেদে দুগ্ধের উপাদানের পরিমাণের পার্থক্য লক্ষিত হইয়া থাকে । শীতকালে গরুর দুধ একটু বেশী ঘন হয় । বসন্ত ও গ্রীষ্মকালে দুধ ঘন হইলেও মাখন ভিন্ন অণুাণু উপাদানের অংশ সামান্য পরিমাণে কমিয়া যায় । বর্ষাকালের দুধ সচরাচর একটু পাতলা হয় এবং উহাতে মাখনের অংশও কম থাকে । হেমন্তে দুগ্ধের অবস্থা ক্রমশঃ ভাল হইতে আরম্ভ হয় ।

২। **প্রসবকাল** ।—প্রসবের পর ৭।৮ দিন গরুর দুধ গাঢ় ও স্ৰীষৎ স্রিদ্ৰাবর্ণ থাকে ; ইংরাজীতে উহাকে কোলস্ট্রাম্ (Colostrum) কহে । ইহা স্বাভাবিক দুগ্ধ নহে; এজন্য প্রসবের পর প্রায় ১ সপ্তাহ কাল উক্ত গরুর দুধ ব্যবহার করা উচিত নহে । আগাদিগের শাস্ত্রেও এরূপ দুগ্ধের ব্যবহারের নিষেধ আছে ।

৩। **জাতিভেদ** ।—ভিন্ন জাতীয় গরুর দুধের উপাদানের মধ্যে সামান্য পার্থক্য দেখিতে পাওয়া যায় । বিলাতী গরু, পশ্চিম

দেশীয় গরু এবং বাঙ্গালা দেশের গরুর দুধের মধ্যে অল্প বিস্তর প্রভেদ লক্ষিত হইয়া থাকে । যে গরুর দুধ বেশী ঘন, সে গরু সচরাচর কিছু কম দুধ দিয়া থাকে । বিলাতে জার্সি (Jersey) নামক গো-জাতির দুধ বেশী ঘন । এই গরুর দুধে শতকরা ৮৫ ভাগ মাত্র জল থাকে । সর্টহর্ন (Shorthorn) নামক অপর জাতীয় গরু বেশী দুধ দেয় বটে, কিন্তু উহাতে শতকরা ৮৭½ ভাগ জল বিদ্যমান থাকিতে দেখা যায় । অনেকের বিশ্বাস যে কাল গরুর দুধ বেশী ঘন হয় ; এই বিশ্বাসের মূলে কোন সত্য আছে কি না, তাহা আমাদের জানা নাই ।

প্রমবের কাল নিকটবর্তী হইলে অনেক গরুর দুধ বন্ধ হইয়া যায় ; যাহারা এরূপ অবস্থায় দুধ দেয়, সেই দুধ সচরাচর বেশী ঘন হইতে দেখা যায় ।

৪। **গো-দোহন** ।—হলধে যথানির্দিষ্ট সময়ে দিবসে তিন বার গো-দোহন করা হয় ; ইহাতে প্রত্যহ প্রায় একই পরিমাণ দুগ্ধ প্রাপ্ত হওয়া যায় । বিলাতে এদেশের গত প্রাতে ও সন্ধ্যার সময় গো-দোহন করা হয় । প্রাতের অপেক্ষা সন্ধ্যার দুগ্ধে কিছু বেশী মাখন থাকিতে দেখা যায় । অনির্দিষ্ট সময়ে গো-দোহন করিলে দুগ্ধের পরিমাণ ও গুণের হ্রাস হইয়া থাকে । গরু, নূতন স্থানে যাইলে বা নূতন দোহাল নিযুক্ত হইলে, অনেক সময়ে কম দুধ দিয়া থাকে ।

৫। **খাণ্ড** ।—খাণ্ডের পরিবর্তন অধিক দিন স্থায়ী হইলে

দুধ পাতলা বা ঘন হইয়া থাকে । পুষ্টিকর খাদ্যের যথোচিত অভাব হইলে দুগ্ধ সারহীন হইয়া পড়ে । বাড়ীর গরুর দুধ গোয়াল-বাড়ীর খাঁটী দুধের অপেক্ষা সচরাচর অধিক সারবান হইয়া থাকে । ভাল খাইতে না পাইলে দুধে শতকরা ২½ বা ৩ ভাগের অধিক মাখন থাকে না ; ঘরের গরুর দুধে অনেক সময়ে শতকরা ৫ হইতে ৬ ভাগ পর্য্যন্ত মাখন থাকিতে দেখা যায় ।

এক প্রকার ঘাস আছে, যাহা গরু খাইলে উহার দুধে রসুনের গন্ধ পাওয়া যায় ; এরূপ দুধ অনেকেই পান করিতে পারেন না । গরু চরিবার সময় বিষাক্ত গাছ খাইলে দুগ্ধের মধ্যে উক্ত বিষ স্বল্প পরিমাণে অবস্থিতি করিতে দেখা যায় ; এরূপ দুগ্ধ পান করিলে উদরাময় প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা ।

যে সকল কারণে দুগ্ধ স্বভাবতঃ একটু পাতলা হইতে পারে, তাহা উপরে নির্দেশ করা হইল । দুধ পাতলা হইলে বিক্রেতা আইন অনুসারে দণ্ডনীয় হইয়া থাকে । পাছে বিক্রেতা—“এই দুগ্ধ স্বভাবতঃ পাতলা”—এইরূপ অছিলা করিয়া দণ্ড হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিবার চেষ্টা করে, তজ্জন্ত বিলাতের সাধারণ খাদ্য-পরীক্ষকগণ উপরোক্ত কারণ গুলির উপর বিশেষ লক্ষ্য রাখিয়া খাঁটী দুগ্ধের উপাদান সমূহের নিম্নসীমা (Minimum standard) নির্দেশ করিয়া দিয়াছেন । বর্তমান আইনে বঙ্গদেশেও এই নিয়ম প্রচলিত হইয়াছে । দুধে শতকরা ৮৮½ ভাগ জল এবং অন্ততঃ ৩½ ভাগ ভাগ পর্য্যন্ত মাখন থাকিলে ঐ দুগ্ধ বিশুদ্ধ বলিয়া বিবেচিত হইবে ;

এরূপ দুগ্ধ খাঁটা বলিয়া বিক্রয় করিলে বিক্রেতা দণ্ডনীয় হইবে না । ইহা অপেক্ষা অধিক জল বা অল্প মাখন থাকিলে ঐ দুগ্ধ ভেজাল বলিয়া গণ্য হইবে । অবশ্য খুব ভাল দুধের সহিত শতকরা ২৫ ভাগ জল মিশাইলেও উহা ভেজাল বলিয়া গণ্য হইবার সম্ভাবনা নাই, কারণ উহা এরূপ অবস্থায়ও মাখনের আইন-নির্দিষ্ট নিম্নসীমা অতিক্রম করে না ।

মাখন ।—আমাদিগের মধ্যে মাখনের ব্যবহার অধিক প্রচলিত নাই ; মাখনকে আমরা ঘূতে পরিণত করিয়া উহাই সর্বদা ব্যবহার করিয়া থাকি । ইংরাজেরা রুটী ও অগ্ৰাণ্ড খাণ্ডের সহিত যথেষ্ট পরিমাণে মাখন ব্যবহার করিয়া থাকেন । গো দুগ্ধ হইতে যে মাখন উৎপন্ন হয়, তাহাই আমরা পূজায় ও “পাতে” খাইবার জন্ত ব্যবহার করিয়া থাকি । যশোহর ও ঘাটাল হইতে কলিকাতা সহরে এই মাখনের আমদানি হইয়া থাকে । যশোহরের মাখন ঘাটালের মাখন অপেক্ষা উৎকৃষ্ট । ইহাতে জলের ভাগ কম থাকে, এবং অধিক দিন রাখিলে নষ্ট হয় না । এতদ্ব্যতীত দানাপুর, আলিগড়, দার্জিলিং, বোম্বাই প্রভৃতি স্থান হইতেও যথেষ্ট পরিমাণ “ভয়সা” (মহিষ-দুগ্ধ হইতে উৎপন্ন) মাখনের আমদানি হইয়া থাকে । এই সকল প্রদেশের নিকটবর্তী গ্রাম সমূহের অধিবাসীরা স্ব স্ব গৃহে অল্পাধিক পরিমাণে মাখন প্রস্তুত করিয়া রাখে ; মহাজনেরা তাহা সংগ্রহ করিয়া একত্রে মিশ্রিত করে এবং কলিকাতা ও অগ্ৰাণ্ড স্থানে চালান দিয়া থাকে ।

স্থানে স্থানে মাখন প্রস্তুত করিবার জন্ত সরকারি ও বে-সরকারি ডেরি (Dairy) স্থাপিত হইয়াছে ; এই সকল ডেরিতে উৎকৃষ্ট মাখন প্রচুর পরিমাণে প্রস্তুত হইয়া থাকে ।

মাখনের প্রধান ভেজাল জল । জল মিশাইয়া মাখনকে ভারী করা হয় এবং উহা পরিমাণেও বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় । উৎকৃষ্ট মাখনে শতকরা ১০ হইতে ১২ ভাগের অধিক জল থাকা উচিত নহে । ঘাটালের মাখনে শতকরা প্রায় ৩০ ভাগ জল থাকে ।

জল ব্যতীত দধি মাখনের আর একটি ভেজাল । মাখন প্রস্তুত করিবার সময় কিয়দংশ দধি উহার সহিত মিশ্রিত থাকিয়া যায় ; মাখন গলাইবার সময় দধির মধ্যস্থিত ছানার অংশ (থাকরি) ঘূতের নীচে জমিতে দেখা যায় । মাখন ভাল করিয়া প্রস্তুত করিতে না পারিলে উহার সহিত অধিক পরিমাণ দধি মিশ্রিত থাকিয়া যায় । পুনশ্চ প্রত্যেক ব্যবসায়িগণ ইচ্ছাপূর্বক উহার সহিত অধিক পরিমাণ দধি মিশ্রিত করিয়া দেয় । ঘাটালের মাখনে দধির অংশ অধিক পরিমাণে থাকে । মাখনে দধির অংশ বেশী থাকিলে উহা শীঘ্রই বিকৃত হইয়া যায় ।

জল ও দধি ব্যতীত চর্বি (Fat) অনেক সময়ে মাখনের সহিত মিশ্রিত করা হইয়া থাকে । এরূপ শুনা গিয়াছে যে অসাধু ব্যবসায়িরা কলা চটকাইয়া এবং কচু সিদ্ধ করিয়া মাখনের সহিত ভেজাল দিয়া থাকে ।

বিলাতে মাখনের সহিত মার্গারিন্ (Margarine) নামক

এক প্রকার চর্বি মিশ্রিত করিয়া ভেজাল দেওয়া হয়, কিন্তু বিলাতী আইন অনুসারে এরূপ ভেজাল মাখনকে কেহ মাখন বলিয়া বিক্রয় করিতে পারে না, ইহা মার্গারিণ্ বলিয়া বাজারে বিক্রীত হইয়া থাকে । বিলাতী মাখনে অনেক সময়ে কৃত্রিম রং করা হয় । রং বা লবণের ভাগ আইন-নির্দিষ্ট সীমা অতিক্রম না করিলে বিক্রেতা আইনানুসারে দণ্ডনীয় হয় না ।

ঘৃত ।—অবস্থাপন্ন ভারতবাসীদিগের প্রধান খাদ্য ঘৃত । ভারতবর্ষের অধিকাংশ লোকই নিরামিষাণী বলিলে অত্যাক্তি হয় না ; ইঁহারা মাছ, মাংসের পরিবর্তে যথেষ্ট পরিমাণে দুগ্ধ ও ঘৃত ব্যবহার করিয়া থাকেন । যাহারা নিরামিষাণী নহেন, তাঁহারাও খাদ্যের সহিত অল্পাধিক পরিমাণে ঘৃত ভক্ষণ করিয়া থাকেন । কলিকাতা সহরে প্রতি বৎসর প্রায় ২,৭০,০০০ মন ঘৃতের আমদানি হইয়া থাকে ।* তন্মধ্যে বেহার ও উত্তর-পশ্চিম-প্রদেশ হইতেই অধিকাংশ ঘৃতের আমদানি হইয়া থাকে । এতদ্ব্যতীত মধ্য ভারতবর্ষ, রাজপুতানা, পঞ্জাব প্রভৃতি স্থান হইতেও কতক পরিমাণ ঘৃতের আমদানি হয় । ইঁহার অধিকাংশই “ভয়সা” ঘৃত ; এই সকল স্থান হইতে “গাওয়া” ঘৃত অতি অল্প পরিমাণে আমদানি হইয়া থাকে । যে সকল স্থান হইতে ঘৃতের আমদানি হয়, তথায় বড় বড় কুঠি আছে ; সাধারণতঃ এই কুঠিগুলি “মোকাম” বলিয়া পরিচিত । যে যে স্থানে “মোকাম” অবস্থিত

* Dr.Ghose's Food-Adulteration in Calcutta.

আছে, তাহার চতুঃপার্শ্বস্থ গ্রামের (“দেহাত”) লোকেরা স্ব স্ব গৃহে অল্পাধিক পরিমাণে ঘৃত প্রস্তুত করিয়া সঞ্চয় করিয়া রাখে । মহাজনেরা “মোকামে” এই ঘৃত একত্র সংগ্রহ করিয়া জ্বাল দিয়া “পাকা” করিয়া লয় এবং টিনের কানেস্তারার মধ্যে পুরিয়া বিক্রয়ার্থ কলিকাতা ও অন্যান্য স্থানে প্রেরণ করে । এইরূপ “পাকা” করিবার সময় মোকামের মধ্যে নানাবিধ পদার্থ ঘৃতের সহিত মিশ্রিত করিয়া ভেজাল দেওয়া হয় । পশ্চিম হইতে যে ঘৃতের আমদানি হয়, তাহার সহিত সচরাচর চীনা বাদামের তৈল, গছয়ার তৈল বা পোস্ত বীজের তৈল ভেজাল থাকে । ইহার মধ্যে চর্কি ভেজাল বড় বেশী থাকে না । কলিকাতার মধ্যে এবং সন্নিকটস্থ দুই একটা স্থানে চর্কি, চীনা বাদামের তৈলের সহিত মিশ্রিত করিয়া, ঘৃতের সহিত যথেষ্ট পরিমাণে ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে । চর্কি বিক্রয় করিবার জন্য কতকগুলি দোকান আছে । সেখানে যথেষ্ট পরিমাণে চর্কি ও চীনার বাদামের তৈল সঞ্চিত থাকিতে দেখা যায় । আমরা শুনিয়াছি যে কলিকাতায় যে ঘৃতের আমদানি হয়, এই সকল স্থানে অনেক সময়ে তাহার সহিত চর্কি ও চীনা-বাদামের তৈল মিশ্রিত করিয়া সহরে ও মফঃস্বলে ঘৃত বলিয়া বিক্রীত হইয়া থাকে । কলিকাতায় বিশুদ্ধ ঘৃত পাওয়া এক-প্রকার দুর্ঘট । ১৯০৫ সালে কলিকাতা মিউনিসিপ্যালিটির পরীক্ষাগারে ৭০০টা ঘৃত পরীক্ষিত হইয়াছিল । তন্মধ্যে ১৭৫টা খাঁচী বলিয়া নির্দিষ্ট হয়, আর বাকী ৫২৫টা ঘৃতে (অর্থাৎ শতকরা

৭৫ ভাগ ঘূতে) অল্পাধিক পরিমাণে নানাপ্রকারের ভেজাল দ্রব্য পাওয়া গিয়াছিল ।

শুনা যায় যে গন্ধ ও বর্ণহীন একজাতীয় কেরোসিন্ তৈল (Petroleum jelly) ঘূতের সহিত কখন কখন মিশ্রিত করা হয় ।

ঘূতে বেশী ভেজাল থাকিলে অনেক সময় গন্ধের দ্বারাই উহা অবিভক্ত বলিয়া জানিতে পারা যায় । চর্কি বা চীনা বাদামের তৈল ঘূতের সহিত অধিক পরিমাণে মিশ্রিত থাকিলে গন্ধ এবং ঘূতের বাহ্যিক আকার দ্বারা উহা যে বিভক্ত নহে, তাহা বেশ বুঝিতে পারা যায় । ঘূতের সহিত অধিক চর্কি মিশ্রিত থাকিলে উহা সহজ অবস্থাতেই বেশী জমাট বাঁধা থাকে । ঘূতের সহিত অধিক পরিমাণে তৈল মিশ্রিত থাকিলে উহার অল্প অংশ দানাদার হয়, অধিক ভাগই তরল অবস্থায় উপরে ভাসিতে থাকে । অবশ্য গ্রীষ্মকালে উত্তাপাধিক্য বশতঃ বিভক্ত ঘূতকেও এইরূপ অবস্থায় থাকিতে দেখা যায় । অল্প ভেজাল থাকিলে শুদ্ধ চক্ষু দেখিয়া বা গন্ধ দ্বারা ভেজাল ধরিতে পারা যায় না । কোন প্রকার তৈল বা চর্কি ঘূতের সহিত মিশ্রিত আছে কি না, তাহা নির্ণয় করা বিশেষ কষ্টসাধ্য নহে । সহজসাধ্য দুই একটি পরীক্ষা দ্বারা ভেজাল পদার্থের অস্তিত্ব নিরূপণ করা যাইতে পারে । কিন্তু ভেজাল দ্রব্য ঘূতের সহিত কত পরিমাণে মিশ্রিত আছে, তাহা নিরূপণ করিতে হইলে শ্রমসাধ্য বৈজ্ঞানিক পরীক্ষার আবশ্যক । এ প্রবন্ধ মধ্যে এই সকল বিষয়ের অবতারণা সুসঙ্গত নহে ।

ঘৃত বথারীতি পরীক্ষা করিতে হইলে উহা রসায়ন-তত্ত্ববিদ অভিজ্ঞ ব্যক্তি দ্বারা সুব্যবস্থিত পরীক্ষাগারে পরীক্ষিত হওয়া উচিত ।

পণির (Cheese) ।—আমরা পণির বেশী ব্যবহার করি না, কিন্তু ইহা ইংরাজদিগের নিত্য ব্যবহার্য খাদ্য । পণিরের মধ্যে ছানাভাতীয় উপাদান অত্যন্ত অধিক পরিমাণে থাকে, এজন্য ইহা একটা অতি সারবান খাদ্য বলিয়া পরিগণিত । উষ্ণ দুগ্ধে রেণেট (Rennet) যোগ করিয়া পণির প্রস্তুত হইয়া থাকে । টাটকা পণির খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হয় না । ঈষৎ বিকৃত পণিরই খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে । সময়ে সময়ে পণির বিকৃত হইলে তন্মধ্যে নানা প্রকার বিষাক্ত পদার্থ আপনাপনি উৎপন্ন হইয়া থাকে । এইরূপ পণির খাদ্যরূপে গৃহীত হইয়া ওলাউঠার দ্বারা উৎকট রোগ উৎপাদন করিয়া অনেক লোকের প্রাণ-বিনাশের কারণ হইয়াছে । পণিরের সহিত অনেক সময়ে চর্বি ও জল ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে ।

ক্ষীর ।—কলিকাতায় যে পাতলা ক্ষীর প্রস্তুত হয় (যাহা আমরা সামাজিক উৎসবাদিতে ব্যবহার করিয়া থাকি), তাহা এরাকট, বাতাসা, জল ও সামান্য পরিমাণ দুধ একত্রে জাল দিয়া প্রস্তুত করা হয় । পল্লীগামের ক্ষীর অনেক সময়ে শুদ্ধ দুগ্ধ ঘন করিয়া প্রস্তুত হইয়া থাকে ।

ডেলা ক্ষীর একটা উৎকৃষ্ট সারবান খাদ্য ; ইহা হইতে

নানাবিধ মুখরোচক পুষ্টিকর মিষ্টান্ন প্রস্তুত হইয়া থাকে। ঘরে ক্ষীরের ছাঁচ অল্প খরচে প্রস্তুত হয়, অথচ ইহা একটা উৎকৃষ্ট জলখাবার।

সরিষার তৈল।—সরিষার তৈল আমাদিগের নিত্য ব্যবহার্য খাণ্ড। বাঙ্গালা দেশে কি সঙ্গতিপন্ন, কি দরিদ্র, সকল অবস্থার লোকেই সরিষার তৈল ব্যঞ্জনাদি প্রস্তুত করিবার জন্ত ব্যবহার করিয়া থাকেন। শারীরিক তাপ এবং কার্য করিবার শক্তিনাভের জন্ত আমাদিগের মাখনজাতীয় খাণ্ডের প্রয়োজন হয়, তাহা ইতিপূর্বে উক্ত হইয়াছে। অধিকাংশ দরিদ্র লোকের দুগ্ধ বা ঘৃত ব্যবহার করিবার সঙ্গতি নাই; তাহারা সরিষার তৈল হইতে মাখনজাতীয় উপাদান সংগ্রহ করিয়া থাকে। এতদ্ব্যতীত গাত্রে মাখিবার জন্ত সরিষার তৈল প্রচুর পরিমাণে এদেশে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। সরিষার তৈলের দ্বারা অনেকে দীপ জালাইয়া থাকেন এবং পিষ্টকজাতীয় বিবিধ খাণ্ডও সরিষার তৈলের দ্বারা প্রস্তুত হইয়া থাকে। এরূপ নিত্য ব্যবহার্য ও অবশ্য প্রয়োজনীয় খাণ্ড-সামগ্রী সর্বদা বিশুদ্ধ অবস্থায় বাজারে পাওয়া যায় না, ইহা সামান্য পরিতাপের বিষয় নহে।

পূর্বেই বলিয়াছি যে আজকাল কলেই প্রায় সমস্ত সরিষার তৈল প্রস্তুত হইতেছে। প্রেসিডেন্সি জেল এবং বাঙ্গালা দেশের অন্যান্য জেলে খাঁচী সরিষার তৈল হাতে পিণিবার যন্ত্রে প্রস্তুত হইয়া থাকে। যে কয়েকটা ঘনি এখনও কলিকাতায় চলিতে দেখা

যায়, তদ্বারা সামান্য পরিমাণ তৈল প্রস্তুত হইয়া থাকে এবং উহাও সর্বথা একেবারে বিশুদ্ধ নহে। কনুরা সরিষার সহিত শোরগুজা মিশ্রিত না করিয়া তৈল প্রস্তুত করে না। এতদ্যতীত অনেকেই কলের তৈল কিনিয়া ঘানির তৈলের সহিত মিশ্রিত করে এবং এই মিশ্রিত তৈল ঘানির তৈল বলিয়া বিক্রয় করিয়া থাকে।

যে সকল ভিন্নজাতীয় সরিষা, তৈল প্রস্তুত করিবার জন্ত ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তন্মধ্যে নুটনী, শ্বেতী, নতুয়া, কাজলা, নুনি ও রাই সর্বপ্রধান। ১ মন সরিষা পিষিয়া আমরা ১২ হইতে ১৫ সের তৈল প্রাপ্ত হইতে পারি। পূর্বে কলিকাতার আম্‌স্‌ হাউসে শ্বেতী সরিষা, তৈল প্রস্তুত করিবার জন্ত ব্যবহৃত হইত। দেখা গিয়াছে যে ১ মন শ্বেতী সরিষা হইতে প্রায় ১৫ সের তৈল বাহির করা যাইতে পারে। নুটনী ও শ্বেতী সরিষা হইতে, অন্য প্রকারের সরিষা অপেক্ষা কিঞ্চিদধিক পরিমাণ তৈল প্রাপ্ত হওয়া যায়।

কলে তিন প্রকারের সরিষার তৈল প্রস্তুত হইয়া থাকে। ইহাদিগকে প্রথম শ্রেণী, দ্বিতীয় শ্রেণী ও তৃতীয় শ্রেণীর তৈল বলা হইয়া থাকে। খাঁটী সরিষার তৈল কোন কলে প্রস্তুত হয় কি না, সে বিষয়ে আমাদের সন্দেহ আছে। কলওয়ালারা বলিয়া থাকে যে অন্য প্রকার তৈল-বীজ (যেমন শোরগুজা ইত্যাদি) কিছু না মিশাইলে সরিষা হইতে সমস্ত তৈল মাড়িয়া বাহির করা যায় না। এই মতের মূলে কোন সত্য নাই; ইহা একটি ভেজাল দিনার

অছিল। মাত্র । কিছুদিন পূর্বে কলিকাতা সহরের একজন প্রসিদ্ধ তেলের কলওয়ালার বিরুদ্ধে ভেজাল সরিষার তৈল বিক্রয় করিবার জন্য মোকদ্দমা রুজু করা হইয়াছিল । উক্ত কলওয়াল। বলিয়াছিল যে সে তৈলে ভেজাল দিবার জন্য শোরগুজা ইত্যাদির বীজ সরিষার সহিত নিশ্চিত করে নাই ; ঐ সকল বীজ না মিশাইলে সরিষা হইতে সমস্ত তৈল বাহির করা যায় না । ম্যাজিষ্ট্রেট্ এ বিষয়ে প্রেসিডেন্সি জেলের কর্তৃপক্ষগণ ও অন্যান্য বিশ্বাসী সম্ভ্রান্ত ব্যবসায়ীগণের নিকট হইতে মত গ্রহণ করিয়াছিলেন । তাঁহারা সকলেই মত দিয়াছিলেন যে সরিষা হইতে সমস্ত তৈল বাহির করিবার জন্য অণু কোন বীজ উহার সহিত মিশ্রিত করিবার প্রয়োজন হয় না । আমাদের জানা আছে যে আম্‌স্ হাউসে শুদ্ধ সরিষা হইতে তৈল প্রস্তুত হইত, অণু কোন বীজ সরিষার সহিত মিশ্রিত করা হইত না । ঐ কলওয়াল। বলে যে ১ মন সরিষা হইতে শোরগুজা ইত্যাদি মিশ্রিত করিলে পর ১২ হইতে ১৫ সের তৈল প্রস্তুত হইয়া থাকে ; কিন্তু আম্‌স্ হাউসে হাতে-মাড়া কলে প্রতি মন সরিষা হইতে অণু কোনরূপ বীজ মিশ্রিত না করিয়াও প্রায় ১৫ সের খাঁটি সরিষার তৈল বাহির করিয়া লওয়া হইত । আদালতে ঐ কলওয়ালার যুক্তি তর্ক কিছুই খাটে নাই । ভেজাল তৈল বিক্রয় করিবার জন্য তাহার গুরুতর অর্থদণ্ড হইয়াছিল । সেই অবধি কলওয়ালারা ভেজাল তৈল বিক্রয় করিবার জন্য অণু উপায় অবলম্বন করিয়াছে । এক্ষণে তাহারা সাইন্ বোর্ড্ খাটাইয়া

অবাধ ভেজাল সরিষার তৈল “ভেজাল” বলিয়া বিক্রয় করিতেছে । আশাকরা যায় যে সংশোধিত বর্তমান মিউনিসিপ্যাল আইন অনুসারে তাহারা এরূপ কার্যের জন্ত দণ্ডনীয় হইবে ।

প্রথম শ্রেণীর কলের তৈল প্রস্তুত করিবার জন্ত সরিষার সহিত শোরগুজা এবং মাদ্রাজী বাদাম বা পোল্ড বা সস্তাদরের তিল মিশ্রিত করা হয় । গড়ে অর্ধেক সরিষা থাকে এবং এই সকল তৈলপ্রদ বীজের কোন একটি বা সকলগুলি একত্রিত হইয়া অর্ধেক থাকে ।

দ্বিতীয় শ্রেণীর তৈল এক ভাগ সরিষা এবং তিন ভাগ শোরগুজা, ছড়ছড়ের বীজ বা তারা জীজ অথবা কোঁচড়া বা মহয়ার বীজ একত্রে মিশ্রিত করিয়া প্রস্তুত করা হয় এবং তৈল প্রস্তুত হইলে পর উহার সহিত মহয়া তৈল বা চীনা বাদামের তৈল অথবা সিমুল বীজের তৈল বা কুসুমফুলের বীজের তৈল কিয়ৎপরিমাণে মিশ্রিত করা হয় ।

তৃতীয় শ্রেণীর কলের তৈল অধিকাংশই মফঃস্বলে বিক্রয়ার্থে প্রেরিত হইয়া থাকে । ইহার সহিত যথেষ্ট পরিমাণ রেড়ির তৈল মিশ্রিত করা হয় ।*

আমরা শুনিয়াছি যে ভেজাল সরিষা তৈলের সহিত সময়ে সময়ে কেরোসিনের গুয় একপ্রকার মেটে তৈল (Mineral oil)

* কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজের রসায়ন-বিজ্ঞানের সহকারী অধ্যাপক ডাক্তার শ্রীযুক্ত বেণীমাধব চক্রবর্তী কলের সরিষার তৈলে ভেজাল দেওয়ার ব্যবস্থাটি সংগ্রহ করিয়া দিয়াছেন ।

মিশ্রিত করা হইয়া থাকে । এই তৈল দেখিতে সরিষার তৈলের মত ; ইহার বিশেষ কোন গন্ধ নাই ; সরিষার তৈলে মিশাইলে গন্ধ দ্বারা বা আকারে ইহা ধরা যায় না । এই তৈল চর্কির গুয় কলে দিবার জন্ত অথবা সুগন্ধি কেশ-তৈল প্রস্তুত করিবার জন্ত ব্যবহৃত হয় । যে সকল ব্যবসায়ী এই তৈলের আমদানি করেন, তাঁহারা বলেন যে সরিষা তৈলের কলওয়ালারা সগয়ে সময়ে এই তৈল তাঁহাদিগের নিকট হইতে অধিক পরিমাণে ক্রয় করে, এবং দুই একজন কলওয়ালাদের মুখেও শুনা যায় যে, এই তৈল সরিষার তৈলের সহিত মিশান হইয়া থাকে । কলিকাতায় মধ্যে মধ্যে একপ্রকার “পা-ফোলা” (Epidemic Dropsy or Beri-Beri) রোগের আবির্ভাব হয় ; এই রোগের প্রকৃত কারণ এপর্যন্ত কেহ নির্ণয় করিতে সমর্থ হইয়েন নাই । কোন কোন ডাক্তার সন্দেহ করেন যে মেটে তৈল মিশ্রিত সরিষার তৈল ব্যবহার করিয়াই এই রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে । কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল ল্যাবরেটোরিতে বাজারের সরিষার তৈল এই কারণে অনেক বার পরীক্ষিত হইয়াছিল, কিন্তু তাহার একটীতেও মেটে তৈল পাওয়া যায় নাই । এই তৈল সচরাচর ব্লুমলেস্ অয়েল (Bloomless oil) বলিয়া বিক্রীত হয় । সরিষা সস্তা থাকিলে এই তৈল সরিষার তৈলের সহিত মিশ্রিত করিবার আবশ্যিক হয় না । এই তৈল সরিষার তৈলের সহিত মিশ্রিত থাকিলে বিশেষ বিশেষ পরীক্ষা দ্বারা উহার অস্তিত্ব প্রমাণ করা যাইতে পারে ।

পাণ্ড ।

ভেজাল সরিষার তৈল ঝাঁঝাল করিবার জন্য পিণিবার সময়ে সরিষার সহিত সজিনার ছাল ও লক্ষা মিশ্রিত করা হয় ।

ময়দা ও আটা ।—যখন গম ন য, তখনই ময়দা ও আটায় ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে—তাহা না হইলে এই দুইটি জিনিস প্রায়ই খাঁটি মিলে । তবে প্রত্যেক ব্যবসায়ীরা বেশী পরিমাণ ভূসী, ময়দা ও আটার সহিত অনেক সময়ে মিশ্রিত করিয়া থাকে । চাউল সস্তা থাকিলে চাউলের গুঁড়া ময়দার সহিত মিশ্রিত করা হয় । এতদ্ব্যতীত নিকুষ্ঠ শ্রেণীর যব এবং বিভিন্ন প্রকারের পালোও সময়ে সময়ে ময়দার সহিত মিশ্রিত করা হইয়া থাকে । কেহ কেহ বলেন একপ্রকার ঘাসের বীজ বা রামখড়ির গুঁড়া (French chalk) গমের সহিত মিশ্রিত করিয়া ভেজাল ময়দা প্রস্তুত করা হয় । গম মহার্ঘ না হইলে ময়দার সহিত প্রায় ভেজাল থাকে না ।

ময়দার সহিত চালের গুঁড়া, যব বা অন্য কোনপ্রকার পালো মিশ্রিত করিলে তাহা অণুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা অনায়াসে ধরিতে পারা যায় ।

ময়দা হইতে পাঁউরুটি প্রস্তুত হইয়া থাকে । পাঁউরুটির ব্যবহার এদেশের বড় বড় সহরে বিস্তৃতভাবে প্রচলিত হইয়াছে । ময়দায় ভেজাল না থাকিলে পাঁউরুটিতে কোন ভেজাল থাকে না । বিলাতে নিকুষ্ঠ ময়দা হইতে পাঁউরুটি প্রস্তুত করিবার সময় উহাতে ফট্‌কিরি যোগ করা হয় ; পাঁউরুটিতে ফট্‌কিরি যোগ করা আইন নিষিদ্ধ ।

চাউল ।—চাউল যখন মহার্ঘ হয়, তখনই উহার সহিত নিকৃষ্ট জাতীয় চাউল বা কুঁড়া মিশ্রিত করা হইয়া থাকে । পুরাতন চাউলের সহিত নূতন চাউল যথেষ্ট পরিমাণে মিশ্রিত করিয়া উহা পুরাতন চাউল বলিয়া বিক্রীত হয় । ব্রহ্মদেশের চাউল এদেশের চাউল অপেক্ষা সস্তা বলিয়া অনেক সময়ে এই চাউল দেশী চাউলের সহিত মিশ্রিত করা হয় । ব্রহ্মদেশের চাউল আকারে ছোট, সুতরাং একটু মনোযোগ দিয়া চাউল পরীক্ষা করিলেই এরূপ প্রতারণা ধরা পড়িবার সম্ভাবনা । কলিকাতার স্থানে স্থানে চাউল-পাট আছে ; অধিকাংশ চাউলের আমদানি এইসকল স্থানেই হইয়া থাকে । এক দল লোকের ব্যবসা এই যে এখানে ভিন্ন ভিন্ন শ্রেণীর চাউল একত্রে মিশ্রিত করিয়া ভাল চাউল বলিয়া বিক্রয়ার্থ প্রস্তুত করিয়া রাখে ; ইহাকে *piling of rice* কহে । এতদ্ভিন্ন যে সকল চাউল নৌকা বা জাহাজে আসিবার সময় ভিজিয়া যায় এবং নষ্ট (*damaged*) হইয়াছে বলিয়া অল্প দরে বিক্রীত হয়, তাহা ও যথেষ্ট পরিমাণে ভাল চাউলের সহিত মিশ্রিত করিয়া দেওয়া হয় ।

চাউল বেশী “ছাঁটা” হইলে উহা কিয়ৎপরিমাণে সারহীন হইয়া পড়ে । কোন কোন চিকিৎসকের মতে এরূপ চাউল বহুদিন ব্যবহার করিলে বেরি-বেরি (*Beri-Beri*) রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা । কেহ কেহ বলেন চাউলের উপর একপ্রকার সূক্ষ্ম বীজাণু জন্মিয়া এমাইন্ (*Amines*) নামক একপ্রকার

বিষাক্ত পদার্থ উৎপাদন করে এবং উহা উদরস্থ হইলে“ পাফোলা বেরি-বেরি” রোগ উৎপন্ন হয় ।

বাজারের মিঠাই ।—বাজারে যে মিঠাই প্রস্তুত হয়, তাহার জন্ম সচরাচর অতি জঘন্য ঘৃত ব্যবহৃত হইয়া থাকে । অনেক সময়ে উহার মধ্যে ঘূতের অংশ মোটেই থাকে না, তৈল ও চর্কি একত্রে মিশ্রিত করিয়া এই সকল মিষ্টান্ন প্রস্তুত হইয়া থাকে । মিষ্টান্ন হইতে ঘৃত বাহির করিয়া উহা পরীক্ষা করিলে সকল সময়ে সম্ভাবজনক ফলপ্রাপ্ত হওয়া যায় না, এই জন্ম মিষ্টান্ন-বিক্রেতাগণকে সর্বদা আইনের কবলে আনা যায় না ! আমাদের অনেক লোকেরই অজীর্ণ রোগ বাজারের খাবার খাইয়াই উৎপন্ন হয় । ঘরের তৈয়ারি রুটী ও তরকারি এবং গুড় বা চিনি জলখাবারের জন্ম ব্যবহার করা উচিত ; ভাল বি মিঠাই প্রস্তুত করিবার জন্য যতদিন না ব্যবহৃত হয়, ততদিন বাজারের খাবার ব্যবহার না করাই সুবিবেচনার কার্য্য । বিশেষতঃ দোকানে খাবার যেক্রপভাবে মেলাইয়া রাখা হয়, তাহাতে উহার উপর মাছি বসে এবং মল-মূত্র-আবর্জনা-মিশ্রিত পথের ধূলি স্তরে স্তরে পড়িয়া থাকে । নানাবিধ রোগের বীজ এইরূপে এই সকল মিষ্টান্নের সহিত মিশ্রিত থাকিয়া আমাদের শরীরের মধ্যে প্রবেশ করিলে এই সকল রোগ উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা । আঙ্গকাল মিউনিসিপ্যাল আইনে কাচের আলমারির মধ্যে খাবার রাখিবার নিয়ম হইলেও অধিকাংশ দ্রব্যই পূর্বে যেক্রপভাবে রাখা হইত, আজিও

সেইরূপ ভাবে থাকিতে দেখা যায় । কর্তৃপক্ষদিগের পরিদর্শন কার্য্য একটু ভাল করিয়া সম্পন্ন হইলে খাবারের সহিত রাস্তার ধূলি এত সহজে মিলিত হইতে পারে না । মিষ্টান্নগুলি সর্বদা আলমারির মধ্যে রাখা উচিত ; বিক্রয়ের সময় আলমারি হইতে খাবার বাহির করিয়া দিলে বিক্রেতা বা ক্রেতার কোনরূপ অসুবিধা ঘটিবার সম্ভাবনা দেখিতে পাওয়া যায় না । পথের ধূলি খাবারের সহিত মিলিত হইয়া যে কত অনিষ্ট উৎপাদন করিতে পারে, তৎসম্বন্ধে ক্রিক্তাদিগের কিছুমাত্র জ্ঞান নাই । সেইজন্য তাহারা আলমারির ভিতর খাবার রাখিবার উপকারিতা বুঝিতে পারে না । এই কুপ্রথার অনিষ্টকারিতা বাহাতে তাহারা বুঝিতে পারে, লোক-শিক্ষার বিস্তার দ্বারা তাহার উপায় অবলম্বন করা উচিত ।

মোহনভোগ প্রভৃতি যে সকল মিষ্টানে অধিক পরিমাণে ঘৃত থাকে, তাহাদিগকে পিত্তল-পাত্রে না রাখিয়া এনামেল, মৃত্তিকা, প্রস্তর বা কাষ্ঠ নির্মিত পাত্রে রক্ষা করা উচিত । ঘৃত-মিশ্রিত খাদ্য-দ্রব্য পিত্তল-পাত্রে অধিকক্ষণ রাখিলে “কলঙ্ক” ধরিবার সম্ভাবনা ।

কফি, চা ও কোকো।—আজকাল এ দেশে, বিশেষতঃ কলিকাতা সহরে, চা ও কফির প্রচলন অধিক হইয়া উঠিয়াছে । কফি বীজের সহিত চিকোরি (Chicory), ভাজা চাল, আলুর পালো এবং অন্যান্য অখাদ্য বীজ ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে । ইহাদিগকে কফি বীজের সহিত চূর্ণ করিয়া উক্ত চূর্ণ, খাঁটা কফি

বলিয়া বাজারে বিক্রীত হইয়া থাকে । আমেরিকাতে একপ্রকার কৃত্রিম কফি নীজ প্রস্তুত হইয়া থাকে । নানাবিধ বৃক্ষের বীজ একত্রে গুঁড়াইয়া জলের সহিত একটী মণ্ড প্রস্তুত করা হয় এবং এই মণ্ডকে কফি বীজের আকারের ছাঁচে ঢালিয়া এক একটী বীজ প্রস্তুত করতঃ শুষ্ক করিয়া লওয়া হয় এবং উহাকে কফি বলিয়া বিক্রয় করা হয় । অনেক সময়ে ময়দা ও করাতের গুঁড়া একত্রে মিশ্রিত করিয়া কৃত্রিম কফির বীজ প্রস্তুত করা হইয়া থাকে ।

অণুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা অনেক সময়ে কফির ভেজাল ধরিতে পারা যায় ।

চায়ের সহিত অগ্ন্যাণু গাছের পাতা কখন কখন ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে । চায়ের কাথ একবার বাহির করিয়া লইয়া ভিজা পাতাকে পুনরায় শুষ্ক করতঃ ভাল চায়ের পাতার সহিত মিশ্রিত করা হয় । সময়ে সময়ে খদির ও মাটী নিকৃষ্ট চায়ের সহিত মিশ্রিত থাকিতে দেখা যায় ।

চা প্রস্তুত হইলে উহাকে বাছাই করিয়া উৎকৃষ্ট, মধ্যম বা অপকৃষ্ট চা রূপে শ্রেণী বিভাগ করা হয় । সবুজ চা (Green tea) বা কাল চা (Black tea) শুদ্ধ প্রস্তুত করিবার প্রণালী ভেদে উৎপন্ন হইয়া থাকে । চীনের চা এবং আমামের চা, এই দুই প্রকারের চা সর্বদা ব্যবহৃত হয় ; আমামের চা এ দেশে সর্বত্র প্রচলিত ।

চা ও কফির গ্ৰায় অনেকে কোকো ব্যবহার করিয়া থাকেন ।

“থিয়োরোমা কোকো” নামক গাছের বীজ ভাজিয়া উহাকে গুঁড়া করিয়া কোকো প্রস্তুত হইয়া থাকে । ইহাতে শতকরা ৫০ ভাগ মাখনের গ্ৰায় একপ্রকার তৈলজাতীয় পদার্থ থাকে, এজন্য অনেকে কোকো সহজে পরিপাক করিতে পারে না । অনেক সময়ে কোকো হইতে প্রক্রিয়াবিশেষ দ্বারা এই তৈলজাতীয় পদার্থের অংশ পৃথক করিয়া লওয়া হয় । নানাপ্রকার পালো ও চিনি কোকোর গুঁড়ার সহিত ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে ।

কোকো গুঁড়াইয়া উহার সহিত চিনি মিশাইয়া চকোলেট (Chocolate) প্রস্তুত করা হয় ।

পানের মসলা ও বাল মসলা ।—বহু দিনের পুরাতন পোকা ধরা মসলা নূতন মসলার সহিত ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে । অনেক সময়ে জাস্ত মরিচ, এলাইচ্ ও লবঙ্গের কাথ বাহির করিয়া উহাদিগকে পুনরায় শুষ্ক করতঃ ভাল সামগ্রী বলিয়া বাজারে বিক্রীত হয় । পাপড়ি খয়ের অনেক সময়ে গাছের আঠা ও বালি মিশ্রিত করিয়া প্রস্তুত করা হয় । আমরা ইহাও শুনিয়াছি আধখানা করিয়া যে সুপারি বাজারে পাওয়া যায়, চাগড়া রং করিবার জন্ত তাহা প্রথমে ব্যবহৃত হইয়া পরে ঐ আকারে সস্তা দরে বিক্রীত হইয়া থাকে । প্রায় সকল মসলার সহিত অল্পাধিক পরিমাণে ধূলি ও কুটা মিশ্রিত থাকিতে দেখা যায় ।

সাণ্ডানা, বালি ইত্যাদি ।—সাণ্ডানা, এরাকট বা বালি

নামে যে সকল পদার্থ বাজারে খুচরা বিক্রীত হয়, তাহাদিগের অধিকাংশই প্রকৃত পদার্থ নহে । ক্যাসাভা প্রভৃতি নিকৃষ্টজাতীয় দুম্পাচ্য পালো, সাগু, বার্লি বা এরাকুট নামে খুচরা বিক্রীত হইয়া থাকে । এই সকল পদার্থ রোগী ও শিশুর খাণ্ড, সূতরাং ইহাদিগের বিশুদ্ধ হওয়া বিশেষ আবশ্যিক । এরাকুট বা বার্লি কিনিতে হইলে বিলাতী অথবা এদেশের সম্ভ্রান্ত ব্যবসাদারের প্রস্তুত আস্ত কোটা ক্রয় করা উচিত, তাহা না হইলে অনেক সময়েই খাঁটি দ্রব্য পাওয়া যায় না । আজকাল শঠির পালো দেশী এরাকুট বলিয়া বিক্রীত হইতেছে ; ইহা গ্যারান্টা এরাকুটের সহিত প্রায় তুল্যগুণসম্পন্ন । অধুনা দেশী যব হইতে যে বার্লি প্রস্তুত হইতেছে, তাহা বিলাতী বার্লির ন্যায় শুভ্র না হইলেও গুণসম্বন্ধে নিকৃষ্ট নহে ।

অণুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা পরীক্ষা করিলে এই সকল পদার্থ বিশুদ্ধ কি না, তাহা জানিতে পারা যায় ।

কি উপায় অবলম্বন করিলে এই বিষম অনর্থের প্রতিকার হইতে পারে, এক্ষণে তৎসম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করিব । লোভী ও প্রবঞ্চক ব্যক্তি জগতে চিরকাল ছিল এবং চিরকালই থাকিবে ; তাহার চিরদিনই মানুষকে প্রতারণা করিয়া নিজের উদর পূর্ণ করিবার চেষ্টা করিবে । তবে সুশিক্ষার গুণে ও আইনের শাসনে লোকের অসৎ প্রবৃত্তি একেবারে দমিত না হইলেও উহা যে কতক পরিমাণে সংযত থাকে, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই । সূতরাং শিক্ষার বিস্তার ও আইনের

শাসন দ্বারা সমাজকে প্রবন্ধক ব্যবসায়িদিগের হস্ত হইতে রক্ষা করিতে চেষ্টা পাওয়া উচিত ।

১। **লোক-শিক্ষা**।—লোকে সহজেই সস্তা সামগ্রী কিনিতে চায় । কিনিবার সময় “সস্তার তিন অবস্থা”, এ কথা মনে উদয় হইলেও আপাততঃ খরচ কম হইবে, এই সুবিধার জন্য লোকে সস্তা সামগ্রী ক্রয় করে, ভবিষ্যতের প্রতি মোটেই দৃষ্টি রাখে না । সকলেই জানে যে সস্তার কাপড় বেশী দিন টিকে না ; সস্তার জুতা অল্পদিনের মধ্যেই একেবারে অব্যবহার্য হইয়া পড়ে । সস্তার মাল-মসলা দিয়া গৃহ নিৰ্ম্মাণ করিলে অচিরকাল মধ্যে বাতাতপের দৌরাখ্যা হইতে ব্যতিব্যস্ত হইতে হয় । কিন্তু ইহা জানিয়া শুনিয়াও আমরা সস্তা সামগ্রী কিনিবার লোভ সম্বরণ করিতে পারি না । যথোচিত মূল্য দিয়া দ্রব্যাদি ক্রয় করিলে সে দ্রব্য যে শুদ্ধ বহুকাল স্থায়ী হয়, তাহা নহে, তাহার ব্যবহারে যে পরিমাণ স্বচ্ছন্দ ও আরাম লাভ করা যায়, সস্তার সামগ্রী হইতে তাহা কখনই প্রত্যাশা করা যায় না । অন্যান্য দ্রব্যাদি সম্বন্ধে যেরূপ, খাণ্ডাদি সম্বন্ধেও তাহাই, এ কথা সকলেরই মনে রাখা উচিত । আজকাল খাণ্ড-দ্রব্য যেরূপ দুৰ্ম্মূল্য হইয়াছে, তাহাতে সস্তার সামগ্রী ক্রয় করিলে উহা ভেজাল হইতেই হইবে । এরূপ খাণ্ড গ্রহণ করিলে অর্থ রক্ষা না হইয়া পরিণামে অর্থের অপব্যয়ই হইয়া থাকে । যে সকল পদার্থ খাণ্ডের সহিত ভেজাল দেওয়া হয়, তাহাদের অধিকাংশই স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর । প্রথমতঃ

খাণ্ডে কোন পদার্থ ভেজাল থাকিলে উহার পুষ্টিগুণের হ্রাস হয় ।
 দ্বিতীয়তঃ এই সকল পদার্থ শরীরের মধ্যে প্রবেশ করিলে অর্জীর্ণ,
 অগ্নিমান্দ্য, উদরাময় প্রভৃতি বিবিধ রোগ উৎপন্ন হইয়া শরীর
 অপটু হয় । এবম্প্রকারে পরিশ্রম করিবার শক্তি কমিয়া যায়,
 স্তত্রাঃ আয়ও কমিয়া যায় । তদুপরি অখাণ্ডভক্ষণ-জনিত রোগের
 চিকিৎসার জন্য যথেষ্ট অর্থের অপব্যয় হইয়া থাকে । অতএব
 সামান্য চিন্তা করিয়া দেখিলেই বুঝা যাইবে যে, ভেজাল সামগ্রী
 আপাততঃ সস্তা হইলেও পরিণামে তাহা প্রভূত ক্লেশ, আপদ, অর্থ-
 ব্যয় ও মনস্তাপের কারণ হইয়া থাকে । বিশুদ্ধ ঘৃত যথেষ্ট পরিমাণে
 ব্যবহার করিবার সঙ্গতি না থাকিলে, উহা অল্প পরিমাণে ব্যবহার
 করিয়া অবশিষ্ট অভাব বিশুদ্ধ সরিষার তৈল বা চীনা বাদামের
 তৈলের দ্বারা পূরণ করিলে কিছুমাত্র ক্ষতি হয় না, অথবা একেবারে
 ঘৃতের পরিবর্তে তৈল ব্যবহার করিলেও স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কোন ক্ষতি
 হইবার সম্ভাবনা নাই ।

অপকৃষ্ট ঘৃতে প্রস্তুত দোকানের মিঠাই খাইলে “বড় মানষি”
 দেখান হয় বটে, কিন্তু তাহাতে শরীর নষ্ট ও অর্থের যথেষ্ট অপব্যয়
 হইয়া থাকে । আজকাল কলিকাতা সহরে সামান্য গৃহস্থের
 বাটিতেও দোকানের মিঠাইয়ের ব্যবহার প্রচুর পরিমাণে প্রচলিত
 দেখিতে পাওয়া যায়, কিন্তু ঘৃতপক পদার্থের প্রচুর ব্যবহার সঙ্গেও
 বালক বালিকাদিগের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সর্বিশেষ উন্নতি লক্ষিত হয় না ।
 পূর্বে মুড়ি, মুড়কি, চালভাজা, ছোলাভাজা, মুড়ির চাক্তি, ছোলার

চাক্রি, নারিকেলের সন্দেশ প্রভৃতি ভেজাল-শূন্য খাণ্ড ব্যবহার করিয়া মানুষকে যেরূপ সুস্থ ও সবল দেখা যাইত, এক্ষণে তদপেক্ষা অধিক মূল্যের খাণ্ডাদি ভক্ষণ করিয়াও বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভ সম্বন্ধে বিশেষ উন্নতি পরিলক্ষিত হইতেছে না। এখন সামান্য অবস্থার গৃহস্থেরাও বালক বালিকার হস্তে মুড়ি, নারিকেল ও গুড় দিতে লজ্জা বোধ করেন, কিন্তু তৎপরিবর্তে অপকৃষ্ট ঘৃতে প্রস্তুত দোকানের মিঠাইয়ের আকারের বিষের লাড়ু প্রাণাপেক্ষা প্রিয়তম পুত্র কন্যাদিগের হস্তে সন্তুষ্ট চিত্তে তুলিয়া দেন। এরূপ বৃথা অভিমানের ফল যে নিতান্ত অশুভ হইবে, তাহাতে আর আশ্চর্য্য কি? যদি জল-দুধই খাইতে হয়, তবে টাকায় ২-৩ সের করিয়া খাঁটা দুধ কিনিয়া যত ইচ্ছা জল, ঘরে মিশ্রিত কর, তাহাতে কোন আপত্তি নাই; ইহাতে আর কিছু না হউক, গোমালারা যে যথা তথা হইতে অপরিষ্কৃত জল দুধের সহিত মিশ্রিত করে, অন্ততঃ ইহার দ্বারা দূষিত জল-মিশ্রিত দুগ্ধপানের বিপদ হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে অপরিষ্কৃত জল-মিশ্রিত দুগ্ধ পান করিলে কলেরা, টাইফয়েড্ অর প্রভৃতি উৎকট রোগ হইবার সম্ভাবনা।

যদি লোকে আপাততঃ কিঞ্চিদধিক অর্থব্যয় স্বীকার করিয়া বিশুদ্ধ খাণ্ড ব্যবহার করে, তাহা হইলে পরিণামে স্বাস্থ্যরক্ষা, দীর্ঘজীবন লাভ ও অর্থসঞ্চয় সম্বন্ধে তাহাদের যথেষ্ট সুবিধা হইয়া থাকে। এই বিষয়ের শিক্ষা সাধারণের মধ্যে প্রচার করি-

বার বিশেষ প্রয়োজন উপস্থিত হইয়াছে । লোকে যতদিন সস্তা দ্রব্য কিনিতে আগ্রহ প্রকাশ করিবে, ততদিন প্রবন্ধক ব্যবসায়ীগণ খাঁটি পদার্থের পরিবর্তে ভেজাল দ্রব্য প্রস্তুত করিবেই করিবে । সাধু ব্যবসায়ীগণ খাঁটি দ্রব্য লইয়া ইহাদিগের সহিত প্রতিযোগিতা করিতে কখনই সমর্থ হইবে না, সুতরাং খাঁটি দ্রব্যের অস্তিত্ব ক্রমে বাজার হইতে একবারে লোপ প্রাপ্ত হইবার সম্ভাবনা । শুদ্ধ আইনের দ্বারা ভেজাল সামগ্রী প্রস্তুত ও বিক্রয় কখনই নিবারিত হইবে না ; ইহা রোধ করিতে হইলে প্রথমতঃ লোক-শিক্ষার প্রয়োজন । খাণ্ডে কি কি পদার্থ ভেজাল দেওয়া হয়, তাহাদিগের প্রত্যেকের দোষ গুণ কি, তাহাদিগের ব্যবহারে আমাদের কি অনিষ্ট হইতে পারে, দামী ভেজাল খাণ্ডের পরিবর্তে অন্য কোন সুলভ পুষ্টিকর খাণ্ড দ্বারা আমাদের শরীর পোষণ হইতে পারে কি না, ইত্যাদি বিষয়ে মোটামুটি জ্ঞান যাহাতে সাধারণ লোকের মধ্যে প্রচারিত হয়, তাহার চেষ্টা করা প্রত্যেক শিক্ষিত সমাজ-হিতৈষী ব্যক্তির কর্তব্য । সাধারণ জন-সভায় সহজ ভাষায় এই সকল বিষয়ের আলোচনা হওয়া উচিত এবং যাহাতে অধিকসংখ্যক লোক এই আলোচনায় যোগদান করে, তজ্জন্ম বিধিমতে চেষ্টা পাওয়া উচিত । এতদ্ব্যতীত সহজ ভাষায় প্রবন্ধাদি লিখিয়া যাহাতে সাধারণের মধ্যে উহা বহুল পরিমাণে প্রচারিত হয়, তাহারও উপায় অবলম্বন করা উচিত ।

কিছুদিন পূর্বে একখানি বিলাতী মাসিক পত্রে কোন ব্যক্তি

ছন্ধ সম্বন্ধে একটি প্রবন্ধ লিখিয়াছিলেন । তিনি বলেন যে সাধারণ লোকে ছন্ধ যে দামে ক্রয় করে, তাহাতে তাহাদিগের খাঁটা ছন্ধ পাওয়া কখনই সম্ভবপর নহে । তিনি ছন্ধ, মাংস ও ডিম্ব এই তিনটি পদার্থের পুষ্টিগুণ ও শারীরিক উত্তাপ-জনন-শক্তি সম্বন্ধে তুলনা করিয়া দেখাইয়াছেন যে, সমান মূল্যের মাংস ও ডিম্ব অপেক্ষা ছন্ধ হইতে আমরা অধিক পরিমাণে সার-পদার্থ ও কার্য্য করিবার শক্তি প্রাপ্ত হইয়া থাকি, অথচ ছন্ধ অপূর ছই পদার্থ হইতে অধিক সারবান হইয়াও উহাদিগের অপেক্ষা অল্প মূল্যে বিক্রীত হইয়া থাকে । তিনি বলেন যে, লোককে বুঝাইতে চেষ্টা করা উচিত যে, ছন্ধ কিঞ্চিদধিক মূল্যে ক্রয় করিলেও ক্ষতিগ্রস্ত হইতে হয় না, কারণ ছন্ধের মধ্যে যে পরিমাণে শিশুর শরীর-পোষণোপযোগী যাবতীয় উপাদান প্রাপ্ত হওয়া যায় (বাহার বিহনে শিশুর অস্থি ও পেশী দৃঢ়ভাবে গঠিত হইতে পারে না), সমান মূল্যের অন্য কোন খাদ্য দ্রব্যে ঐ সকল উপাদান ঐ পরিমাণে প্রাপ্ত হওয়া যায় না । শিশু দুর্বল হইলে সমস্ত জাতি দুর্বল হইবে—সুতরাং সমস্ত জাতির স্বাস্থ্য ও বল বিশুদ্ধ ছন্ধের উপর নির্ভর করিতেছে । আমাদের দেশে এই সকল কথা সাধারণ লোকদিগকে বিশেষরূপে বুঝাইবার প্রয়োজন । যখন গরু রাখিবার খরচ বেশী ছিল না, তখন দুধও সস্তা ছিল । এখন সকলেই জানেন যে খাদ্য-দ্রব্যের দুর্শ্মল্যতাহেতু ও অন্যান্য কারণে গরু রাখিবার খরচ বাড়িয়া গিয়াছে, সুতরাং পূর্বের ত্রায়

এখন সস্তা দরে দুধ পাইবার আশা করা ছুঁরাশা মাত্র । কিন্তু দুগ্ধ আমাদিগের এতই প্রয়োজনীয় সামগ্রী যে আপাততঃ কিঞ্চিৎ অধিক মূল্য দিয়া বিশুদ্ধ দুগ্ধ ক্রয় করিলেও পরিণামে উহা শুভ ফল উপাদান করিবে । যদি লোকে একটু বেশী দর দিতে স্বীকার করে, তাহা হইলে অনেক শিক্ষিত লোকে এই ব্যবসায় হস্তক্ষেপ করিতে সাহস করিতে পারেন । যে সকল উপায় অবলম্বন করিলে গো জাতির স্বাস্থ্যের উন্নতি হয় এবং উহারা অধিক পরিমাণে দুগ্ধ প্রদান করিতে পারে, শিক্ষিত লোক ব্যতীত অপর কাহারও দ্বারা তাহার অবলম্বন সম্ভবপর নহে ।

২ । আইন প্রণয়ন ।—দ্বিতীয় উপায়—আইন দ্বারা অপরাধীর যথাবিহিত শাস্তির বিধান করিয়া এই কুপ্রথা নিবারণ করা । ইহা একটা প্রয়োজনীয় উপায় । সকল দেশে সকল সমাজে ব্যবসার প্রতারণা নিবারণ করিবার জন্য বিশেষ বিশেষ আইন বিধিবদ্ধ করা হইয়াছে । আমাদের বঙ্গদেশে কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল আইনে ও বেঙ্গল মিউনিসিপ্যাল আইনে খাণ্ড-দ্রব্যে ভেজাল দিলে তাহার শাস্তির ব্যবস্থা আছে । এক্ষণে এই সকল আইন সর্বতোভাবে কার্যোপযোগী কি না এবং তাহা না হইলে কোন্ বিষয়ে উহাদের সংশোধন আবশ্যিক, সংক্ষেপে তাহাই আমাদের আলোচনার বিষয় ।

নূতন কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল এক্ট্ বিধিবদ্ধ হইবার পূর্বে আমি কলিকাতার কয়েকজন অভিজ্ঞ মিউনিসিপ্যাল কমিসনরের সহিত

খাণ্ডে ভেজাল নিবারণের জন্য ভূতপূর্ব কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল আইনে যে সকল ধারা বিধিবদ্ধ ছিল, তৎসম্বন্ধে আলোচনা করিয়াছিলাম । তাঁহাদের সকলেরই মত যে উক্ত আইনে অনেক দোষ ছিল এবং যতদিন না গভর্নমেন্ট কর্তৃক সেই সকল দোষ সংশোধিত হইবে, ততদিন কলিকাতায় ভেজাল খাণ্ডের বিক্রয় নিবারণ করা মিউনিসিপ্যালিটির পক্ষে দুঃসাধ্য । বিক্রেতা যদি বলে যে সে ভেজাল খাণ্ডই বিক্রয় করিতেছে, তাহা হইলে সে ভূতপূর্ব আইন অনুসারে দণ্ডাৰ্হ নহে । এই কারণে কলওয়ালারা “মিশ্রিত সরিষার তৈল” এবং গোয়ালারা “জল-মিশ্রিত দুগ্ধ” প্রকাশে অবাধে বিক্রয় করিয়া আইনের কবল হইতে রক্ষা পাইতেছিল । তাঁহাদের মতে ঐ আইন ভেজাল দ্রব্য বিক্রয়ের প্রশ্রয় দিতেছিল । তাঁহারা বলেন যে যদি মিউনিসিপ্যালিটী প্রমাণ করিতে পারে যে উক্ত ভেজাল খাণ্ড স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর, তবেই বিক্রেতা আইনানুসারে দণ্ডনীয়, নতুবা ভেজাল খাণ্ড ভেজাল বলিয়া বিক্রয় করিলে কেহই ঐ আইনের সীমা লঙ্ঘন করে না, সুতরাং তজ্জন্য তাহার শাস্তি পাইতে হয় না । কোন ভেজাল খাণ্ড স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর কি না, তদ্বিষয়ে মিউনিসিপ্যালিটির হেলথ্ অফিসার্ মত প্রদান করিবেন । ভেজাল খাণ্ডের অনিষ্টকারিতা সম্বন্ধে বিস্তর মতভেদ লক্ষিত হইয়া থাকে, সুতরাং কোন একটী ভেজাল খাণ্ড স্বাস্থ্যের পক্ষে যে অনিষ্টকর, তাহা নিঃসন্দেহরূপে আদালতে প্রমাণিত

হওয়া অনেক সময়ে কঠিন হইয়া উঠে । ঘূতের সহিত চর্বি মিশ্রিত করিয়া ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে, ইহা পূর্বেই উক্ত হইয়াছে । চর্বি-মিশ্রিত ঘূত নিষ্ঠাবান হিন্দুমাত্রেরই ব্যবহার করিতে ঘৃণা বোধ করেন, কিন্তু চর্বি ঘূতের সহিত মিশ্রিত থাকিলে ঐ ঘূত যে স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর হয়, তাহার প্রমাণ দেওয়া কঠিন । পৃথিবীর অনেক লোকে তৈল বা মাখনের পরিবর্তে চর্বি ব্যবহার করিয়া থাকে এবং ইহাতে তাহাদের স্বাস্থ্যের কোনরূপ অনিষ্ট ঘটিতে দেখা যায় না । ঘূত চর্বি-মিশ্রিত প্রমাণ হইলেও যতক্ষণ পর্য্যন্ত উহা স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর বলিয়া প্রমাণিত না হইবে, ততক্ষণ যদি বিক্রেতা বলে যে সে ভেজাল ঘূত বিক্রয় করিতেছে, তাহা হইলে পুরাতন আইনানুসারে সে ব্যক্তি দণ্ডনীয় হইত না । অবশ্য সে যদি এই চর্বি-মিশ্রিত ভেজাল ঘূত খাটা ঘূত বলিয়া বিক্রয় করে, তাহা হইলে তাহার শাস্তি হইবে, অগ্ৰথা নহে ।

সম্প্রতি কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল আইন বিশেষভাবে সংশোধিত হইয়া বিধিবদ্ধ হইয়াছে এবং বঙ্গীয় মিউনিসিপ্যাল আইন ঐ একই ভাবে সংশোধিত হইবার ব্যবস্থা হইতেছে । এতদ্ব্যতীত কলিকাতায় ঘূতে ভেজাল নিবারণের আইন এবং “বঙ্গীয় ভেজাল খাণ্ড নিবারণ এক্ট্” নামক আইন বিধিবদ্ধ হইয়াছে এবং পুরাতন আইনগুলিতে যে সকল দোষ ছিল, নূতন আইনে প্রায় সমস্তই পরিত্যক্ত হইয়াছে । নূতন আইনমত কার্য হইলে আশা করা যায় যে লোকে বাজারে বিপুল খাণ্ড দ্রব্য ক্রয় করিতে সমর্থ

হইবে এবং ভেজাল খাদ্য এখনকার মত অবাধে বাজারে বিক্রীত হইতে পারিবে না ।

নূতন আইনের বাংলা অনুবাদ পরিশিষ্টে প্রদত্ত হইল ।

অস্বাস্থ্যকর মাছ, মাংস, দুগ্ধ প্রভৃতি সত্ত্বধ্বংসশীল (“Of perishable nature”) খাদ্য-দ্রব্য চেয়ারম্যান, হেল্থ অফিসার, সহকারী হেল্থ অফিসার বা একজন কমিসনরের আদেশ ক্রমে ধ্বংস হইয়া উহার বিক্রয় একেবারে রোধ হইতে পারে, ইহার জ্ঞান আদালতে যাইবার প্রয়োজন হয় না । এই ক্ষমতা থাকিবার জ্ঞানই কলিকাতা সহরে প্রত্যহ ভেজাল দুগ্ধ, পচা মাছ ইত্যাদি খাদ্য-সামগ্রী কতক পরিমাণে ধ্বংস করা হইতেছে । কিন্তু যে পরিমাণে এইরূপ অনিষ্টকর খাদ্য বাজারে বিক্রীত হইতেছে, তাহার তুলনায় যে পরিমাণ পদার্থ ধ্বংস করা হয়, তাহা যৎসামান্য বলিলে অত্যুক্তি হয় না । স্বাস্থ্য-বিভাগে অধিক কন্সচারী নিযুক্ত করিয়া সহরের যে সকল স্থানে খাদ্যসামগ্রী আমদানি বা বিক্রয় করা হয়, প্রত্যহ তাহাদিগের প্রত্যেকটির যথোচিত পরিদর্শন কার্য যাহাতে সম্পাদিত হয়, তাহার উপযুক্ত ব্যবস্থা করা উচিত । পরিদর্শন কার্য সুচারুরূপে সম্পন্ন হইলে বিস্তর অনিষ্টকর খাদ্য-দ্রব্য ধ্বংস প্রাপ্ত হইবে এবং তাহা হইলে এই কুপ্রথা কতক পরিমাণে রোধ হইবার আশা করা যায় ।

স্বত, সরিষার তৈল প্রভৃতি যে সকল খাদ্যদ্রব্য সত্ত্বধ্বংসশীল নহে, কোন সন্দেহের কারণ উপস্থিত হইলে ঐ সকল পদার্থ

চেয়ারম্যানের আদেশে ম্যাজিস্ট্রেটের নিকট উপস্থিত করিতে হইবে । পরে যথাবিধি পরীক্ষার দ্বারা যদি উহা স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর, বা ভেজাল, বা যে দ্রব্য ক্রেতা চাহিতেছে, উহা সেই পদার্থ না হয়, তাহা হইলে পুরাতন আইনমতে আদালতের আদেশানুসারে উক্ত দ্রব্য ধ্বংস করা হইবে ।

সুতরাং দেখা যাইতেছে যে পুরাতন আইনানুসারেও স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর অথবা ভেজাল খাণ্ড নষ্ট করিবার উপায় যে একেবারে ছিল না, তাহা নহে । আমি ঘি কিনিতে চাহিলে যদি কেহ ভেজাল ঘি দেয়, তাহা হইলে সে ব্যক্তি পুরাতন আইনানুসারেও দণ্ডনীয় হইত । ঘি বলিলে খাঁটা ঘি বুঝিতে হইবে । যদি দোকানদার খাঁটা ঘি না দিয়া ভেজাল ঘি দেয়, তাহা হইলে সে ব্যক্তি দণ্ডনীয় । কিছু দিন পূর্বে কলিকাতায় এ সম্বন্ধে কয়েকটা মোকদ্দমা হইয়া গিয়াছে । পাঠকের অবগতির জন্ত পরপৃষ্ঠায় দুইটা মোকদ্দমার “রায়” নিম্নে উদ্ধৃত হইল । ইহা পড়িয়া স্পষ্ট বুঝা যায় যে “ঘি”, “তুধ” বা “সরিষার তৈল” কিনিতে চাহিলে ব্যবসাদারকে খাঁটা ঘি, খাঁটা তুধ এবং খাঁটা সরিষার তৈল দিতেই হইবে । যদি বিক্রেতা ভেজাল ঘি, জল-মিশ্রিত তুধ বা “মিশ্রিত সরিষার তৈল” দেয়, তাহা হইলে পুরাতন আইনানুসারেও তাহার দণ্ড হওয়া উচিত । ভেজাল ঘি আমাকে বিক্রয় কর, এ কথা কেহ বলে না, অথচ ঘি কিনিতে গেলে ভেজাল ঘি ব্যতীত খাঁটা ঘি পাওয়া চুকর ।

ADULTERATED GHEE.

(Before Mr. A. L. Murkherji, Municipal Magistrate)

This was a case under Sections 574 and 495 of Act III (B. C.) of 1899 and the facts appear from the Magistrate's judgment :—“The accused Janaki Nath Kundu a shop-keeper in Sir Stuart Hogg Market (No 24) sold an article (ghee adulterated with 10 per cent. of foreign fat) to Food Inspector, Dr. Lahiri, *which was not of the nature, quality or substance of the article demanded, i.e., ghee—which means pure, unadulterated ghee.* The accused is, therefore, guilty under Sections 495 and 574 of the Calcutta Municipal Act. The accused sell in Sir Stuart Hogg Market and ought to be careful about the quality and nature of the article he supplies to his customers. He is sentenced to pay a fine of Rs. 60 only as this is his first offence and as he is neither an importer nor manufacturer of ghee—the article sold by him in this case.”

In another case of a similar nature, the Magistrate passed the following order :—Accused (Goohyram Kundu, No. 25, Sir Stuart Hogg Market) is guilty under Sections 495 and 547 in as much as he sold to Dr. Lahiri (Food Inspector) an article (ghee adulterated with 12 per cent of foreign fat)

which was not of the nature, quality or substance of the article demanded i.e., ghee. As the accused gave information to the Food Inspector which has led to the detection of the real offender, i.e. the manufacturer at Bara Bazar, the accused is sentenced to pay a fine of Rs. 6. only.—Indian Daily News, 9th June, 1910.

যে সকল স্থলে খাণ্ড-সামগ্রী বিক্রীত হইয়া থাকে, উপযুক্ত কর্মচারীদ্বারা সেই স্থান গুলির যদি ঘন ঘন পরিদর্শন হয়, তাহা হইলে অনেক অপরাধী ব্যবসাদারের ভেজাল খাণ্ড প্রস্তুত বা বিক্রয়ের জন্য উপযুক্ত শাস্তি পাইবার সম্ভাবনা। এ বিষয়ে কর্তৃপক্ষগণের সবিশেষ মনোযোগ প্রদান করা কর্তব্য।

যাহা হউক, যদি কেহ ভেজাল খাণ্ড ভেজাল বলিয়া বিক্রয় করে অথচ উহা স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর বলিয়া প্রমাণিত না হয়, তাহা হইলে পুরাতন আইন তাহাকে সহজে স্পর্শ করিতে পারিত না। আইনের এই ফাঁকি আশ্রয় করিয়া অনেক ব্যবসাদার, “মিশ্রিত সরিষার তৈল”, “জল-মিশ্রিত দুগ্ধ” প্রভৃতি ভেজাল খাণ্ড এখনও অবাধে বাজারে বিক্রয় করিতেছে। বর্তমান সংশোধিত আইনে এই অপরাধের শাস্তির ব্যবস্থা করা হইয়াছে।

অনেক স্থলে আমরা দেখিতে পাই যে এ সম্বন্ধে ব্যবসাদার অপেক্ষা ক্রেতারাই অধিক দোষী। যদি কেহ খাঁটা সামগ্রী পাইলেও সম্ভা বলিয়া ভেজাল দ্রব্য ক্রয় করে, তাহা হইলে সে

তাহার নিজের দোষ, বিক্রেতার দোষ নহে । কোন আইনই একরূপ অবস্থায় তাহাকে ভেজাল খাণ্ড ভক্ষণের হস্ত হইতে রক্ষা করিতে পারে না । মনে কর দোকানে দুই প্রকার সরিষার তৈল রহিয়াছে—একটী ঘানির ও অপরটী কলের । প্রথমটী ৩০ টাকা মণ ও দ্বিতীয়টী ২৪ টাকা মণ বিক্রীত হইতেছে । যদি আমি জানিয়া শুনিয়া ৩০ টাকা মণ ছাড়িয়া ২৪ টাকা মণের তৈল ক্রয় করি, তাহা হইলে আমি বিশুদ্ধ দ্রব্য পাইবার আশা কিরূপে করিতে পারি, এবং ব্যবসাদারকেই বা প্রতারণক বলিয়া কিরূপে উহার বিরুদ্ধে অভিযোগ উপস্থিত করিতে পারি ? তবে ভাল দ্রব্য চাহিলে যদি ব্যবসাদার খাঁটী পদার্থ না দেয়, তাহা হইলে সে যথার্থ দোষী ও তাহার যথেষ্ট দণ্ড হওয়া উচিত এবং বর্তমান সংশোধিত আইনে তাহার বিশেষ ব্যবস্থা করা হইয়াছে । অতএব দেখা যাইতেছে যে ক্রেতারাই অনেক সময়ে ভেজাল দ্রব্য বিক্রয়ের প্রতারণা দিয়া থাকে । দুঃখের বিষয় এই যে শিক্ষিত ব্যক্তিদিগের মধ্যেও ভেজাল দ্রব্যের খরিদার অনেক দেখিতে পাওয়া যায় । অবশ্য সাধারণ লোকের অবস্থা সচ্ছল নহে বলিয়া তাহারা সস্তা সামগ্রীর উপর অধিক অনুরাগ প্রকাশ করে । এ কথা বলা বাহুল্য যে সস্তা দ্রব্য ক্রয় করা, কি মিতব্যয়িতা, কি স্বাস্থ্য-রক্ষা, কোন পক্ষেই সুবিধাজনক নহে ।

যদি কোন খাণ্ডদ্রব্য স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর বলিয়া প্রমাণিত হয়, তাহা হইলে উহা আইনানুসারে তৎক্ষণাৎ ধ্বংস

হইতে পারে এবং বিক্রেতারও দণ্ড হইয়া থাকে । তবে অনেক স্থলে এ সম্বন্ধে বিস্তর মতভেদ দেখিতে পাওয়া যায় এবং সত্যাসত্য নির্ধারণ করা কঠিন হইয়া উঠে । কিন্তু একরূপ মতভেদ সত্ত্বেও অনেক সময়ে আমরা সহজ বুদ্ধি ও স্থানীয় অবস্থার উপর নির্ভর করিয়া কোন খাণ্ড স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর কি না, তাহার সুরমীমাংসা করিতে সমর্থ হই । পরিপাক-ক্রিয়া অভ্যাগের উপর বিশেষ ভাবে নির্ভর করে এবং উক্ত ক্রিয়ার উপর মনের যে যথেষ্ট আধিপত্য রহিয়াছে, তাহা বোধ হয় কেহই অস্বীকার করিবেন না । যদি কোন খাদ্য সম্বন্ধে মনে একটা “বিল্ল” উপস্থিত হয়, তাহা হইলে উহার পরিপাক হওয়া স্ককঠিন । চর্কির উপর নির্ভাবান হিন্দুগণেরই বিষম বিরাগ লক্ষিত হয় । ঘৃত ও চর্কি একজাতীয় দ্রব্য হইলেও কোন হিন্দুরই চর্কি-মিশ্রিত ঘৃত ভক্ষণ করিতে প্রবৃত্তি হয় না । একরূপ পদার্থ জ্ঞাতনারে ভক্ষণ করিলে তাহার পরিপাকের যে অল্লাধিক ব্যাঘাত হইবে, তাহা সহজেই অনুমান করা যাইতে পারে । ঘৃতও এক প্রকার চর্কি, তবে রাসায়নিক উপাদান সম্বন্ধে ঘৃত এবং সাধারণ অগ্ন্যাণু চর্কির মধ্যে যথেষ্ট প্রভেদ লক্ষিত হয়, সুতরাং উভয়ে এক জাতীয় দ্রব্য হইলেও পরিপাচ্যতা সম্বন্ধে উভয়ে তুল্যাণুগণশালী নহে । উপাদান-গত পার্থক্যের জন্ম একরূপ হইবার সম্ভাবনা । পরীক্ষা দ্বারা সপ্রমাণ হইয়াছে যে, যে চর্কি যত অল্প উত্তাপে গলে এবং সহজে দানা বাধে, তাহা তত শীঘ্র পরিপাক

প্রাপ্ত হয় । এজন্য ঘৃত অগ্ন্যাগ্ন চর্কি অপেক্ষা সহজ-পরিপাচ্য ।* অতএব চর্কি-মিশ্রিত ঘৃত বিশুদ্ধ ঘৃত অপেক্ষা স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর মনে করা নিতান্ত অসঙ্গত নহে । অনেকে চর্কি ভক্ষণ করিয়া সুস্থ শরীরে থাকে বলিয়া সকলের পক্ষে যে উহা সুপাচ্য হইবে, তাহার কোন অর্থ নাই । ব্রহ্মদেশবাসিগণ “নাপি” নামক একপ্রকার অতি দুর্গন্ধবৃদ্ধ পচা মাছ যথেষ্ট পরিমাণে ভক্ষণ করিয়া থাকে । আগর! যেমন তরকারিতে মসলা যোগ করিয়া রন্ধন করি, উহারা সেইরূপ প্রত্যেক ব্যঞ্জনে “নাপি” যোগ করে, তাহা না হইলে খাণ্ডে তাহাদের রুচি হয় না । তাহারা চিরদিন এইরূপ গলিত পুষ্টিগন্ধময় পদার্থ ভক্ষণ করিয়া সম্পূর্ণ সুস্থদেহে জীবিত রহিয়াছে । কিন্তু তাই বলিয়া যদি কোন ভারতবাসীর বা

* The lower the melting point of the fat, the more completely is it absorbed. Butter-fat has a low melting point, and that in its turn implies, for reasons we have already discussed, that it is easily digested and absorbed. As a matter of fact, butter is the most easily digested of fatty foods.” —Hutchinson.

Fat	Melting point
Butter	37°C.
Bacon	48°C.
Mutton fat	52°C.

ইংরাজের খাদ্যের সহিত “নাপি” মিশ্রিত করিয়া দেওয়া যায়, তাহা হইলে তাহার উক্ত খাদ্য গ্রহণ ও উহার পরিপাক-সম্বন্ধে কিরূপ ব্যাঘাত উপস্থিত হয়, তাহা সহজেই অনুমান করা যাইতে পারে । অতএব “নাপি” ব্রহ্মদেশবাসীর পক্ষে স্বাস্থ্য-প্রদ খাদ্য হইলেও অপর সকলের পক্ষে উহা অস্বাস্থ্যকর বলিয়া মনে করা অসঙ্গত নহে । যাহা শ্রামের পক্ষে হিতকর, তাহা যে রামের পক্ষেও শুভপ্রদ হইবে, তাহার কোন অর্থ নাই । আমাদের মতে খাদ্যের দোষগুণ সম্বন্ধে সাধারণভাবে বিচার ব্যতীত দেশ-কাল-পাত্র-ভেদে উহার যথাযথ মীমাংসা হওয়া উচিত । বেহার অঞ্চলের দরিদ্র লোকেরা অবস্থা-বৈশিষ্ট্য হেতু ঘৃত বা সরিষার তৈল ক্রয় করিতে সমর্থ হয় না ; তাহারা মছয়ার তৈল ব্যঞ্জনের সহিত ব্যবহার করিয়া থাকে । তাহা বলিয়া মছয়ার তৈল যখন ঘৃতের সহিত ভেজাল দেওয়া হয়, তখন উহা যে আপামর সাধারণের পক্ষে সুপাচ্য ও স্বাস্থ্যকর হইবে, এরূপ ধারণা নিতান্ত অসঙ্গত বলিয়া মনে হয় । দক্ষিণ ভারতবর্ষে অনেকে ব্যঞ্জনের সহিত নারিকেল তৈল ব্যবহার করে, কিন্তু বাঙ্গালীর ব্যঞ্জন নারিকেল তৈল দ্বারা প্রস্তুত হইলে কয়জন তাহা রুচিপূর্বক আহাৰ করিয়া পরিপাক করিতে সমর্থ হয় ? অনেক ভেজাল খাদ্য স্বাস্থ্যের পক্ষে যে অনিষ্টকর, তাহার মূখ্য প্রমাণ না থাকিলেও, উহা যে স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর নহে, তাহা কেহই বলিতে পারেন না । এরূপ স্থলে সহজ বুদ্ধি দ্বারা পরিচালিত হইয়া

স্থানীয় অবস্থানুসারে কোন একটা ভেজাল খাণ্ড স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর হইতে পারে কি না, তাহার মীমাংসা হওয়া উচিত ।

সুখের বিষয় এই যে, বর্তমান আইন এরূপ ভাবে সংশোধিত হইয়াছে যে, কেহ বিশুদ্ধ পদার্থ ব্যতীত কোন ভেজাল দ্রব্য ঐ পদার্থের নামে খাণ্ড রূপে বাজারে বিক্রয় করিতে পারিবে না । আইন মত কার্য হইলে ভেজাল খাণ্ডের বিক্রয় একেবারে না হউক, অনেক পরিমাণে রোধ হইবার সম্ভাবনা । অনেকে মনে করিতে পারেন যে যদি বিশুদ্ধ খাণ্ড ব্যতীত ভেজাল খাণ্ড বাজারে বিক্রীত না হয়, তাহা হইলে পদার্থের মার্ঘতা হেতু অনেক দরিদ্র লোকের পক্ষে খাণ্ড সংগ্রহ করা কঠিন হইয়া উঠিবে । একটু বিবেচনা করিয়া দেখিলেই এরূপ আশঙ্কার বিশেষ কোন কারণ নাই বলিয়া প্রতীত হইবে । ভেজাল দ্রব্য আমরা যে দরে ক্রয় করি, বিশুদ্ধ পদার্থ ক্রয় করিয়া নিজ গৃহে সমজাতীয় সুলভ মূল্যের অন্ত পদার্থ উহার সহিত মিশ্রিত করিলে দরে সে কেবল সম্ভা হয় তাহা নহে, নানারূপ অখাণ্ড ও রোগবীজ-সংক্রামিত পদার্থ ভক্ষণের হস্ত হইতেও অব্যাহতি লাভ করা যায় । একটা উদাহরণ দিলেই ইহার মর্ম্ণ স্পষ্ট বোধগম্য হইবে । মনে কর কোন ব্যক্তির বাটীতে প্রত্যহ ৪ সের দুধের খরচ হইয়া থাকে । কিন্তু তাহার অবস্থা এরূপ সচ্ছল নহে যে সে ৪ সের খাঁটা দুধ ক্রয় করিতে পারে । তাহাকে টাকায় ৪ সের করিয়া বাজারের দুধ কিনিতে হয় । আমরা অনেকবার পরীক্ষা করিয়া

দেখিয়াছি যে কলিকাতার ৪ সেরের দর দুধে ১ ভাগ দুধ ও ১ ভাগ জল থাকে ; সুতরাং ঐ ব্যক্তি ১ টাকায় ৪ সের দুধের মধ্যে ২ সের মাত্র খাঁটী দুধ পাইয়া থাকে । কলিকাতায় টাকায় ২½ সের খাঁটী দুধ কিনিতে পাওয়া যায় । সে ব্যক্তি যদি ২ সের খাঁটী দুধ কিনিয়া উহার সহিত সমভাগ কলের জল মিশ্রিত করিয়া লয়, তাহা হইলে সে ৪ সের বাজারের দুধ পাইবে, অথচ ১ টাকার স্থলে তাহার ৫০ আনা মাত্র খরচ হইবে । কেবল তাহাই নহে ; কলিকাতার বাহিরের গোয়ালারা অনেক সময়ে দুধের সহিত অপরিষ্কৃত পুষ্করিলীর জল মিশ্রিত করে এবং ইহা দ্বারা কলেরা প্রভৃতি সংক্রামকরোগের প্রাদুর্ভাব হইয়া থাকে । খাঁটী দুধ ক্রয় করিয়া নিজ গৃহে যথা ইচ্ছা কলের জল মিশাইলে এরূপ সাংঘাতিক বিপদের হস্ত হইতে ও রক্ষা পাওয়া যায় ।

দুগ্ধসম্বন্ধে বাহা—ঘৃত, সরিষার তৈল প্রভৃতি অন্যান্য খাণ্ডাদি সম্বন্ধেও সেই মন্তব্য প্রযোজ্য । চীনা বাদামের তৈল মিশ্রিত ঘৃত বাজার হইতে না কিনিয়া, খাঁটী ঘৃত কিনিয়া গৃহে উহার সহিত যথা ইচ্ছা সরিষার বা চীনা বাদামের তৈল মিশাইলে দরেও সস্তা হইবে, অথচ স্বাস্থ্যের পক্ষেও বিশেষ অনিষ্টকর হইবে না । চীনা বাদামের তৈল, চর্বি ইত্যাদি পদার্থ বাজারে বিক্রীত হউক, কোন আপত্তি নাই । যাহার ইচ্ছা বা প্রবৃত্তি হইবে এই সকল দ্রব্য কিনিয়া ঘৃত বা সরিষার তৈলের পরিবর্তে অথবা ঘৃত বা সরিষার তৈলের সহিত মিশ্রিত করিয়া ব্যবহার করিতে

পারে, তাহাতে আমাদিগের অনুযোগ করিবার কোনও কারণ নাই । কিন্তু এইরূপ আইন হওয়া উচিত যে, সকল খাণ্ড-সামগ্রীই স্ব স্ব নামে বিশুদ্ধ অবস্থায় বাজারে বিক্রীত হইবে ; ঐ নামে কোনরূপ ভেজাল খাণ্ড কেহ বিক্রয় করিতে পারিবে না । বর্তমান আইনের ওত উদ্দেশ্য যত দিন লোকে ভাল করিয়া বুঝিতে না পারিবে, ততদিন কিঞ্চিৎ গোলযোগ হইবার সম্ভাবনা । লোক-শিক্ষার বিস্তারে অগ্নিরে ইহার শুভফল সর্বসাধারণের গোচরীভূত হইয়া আইনের কার্যকারিতা সপ্রমাণ হইবে । ভেজাল দ্রব্য আপাততঃ সস্তা দরে বিক্রীত হইলেও সকল দিক দেখিতে গেলে উহা খাঁটা দ্রব্য অপেক্ষা যে কিছুতেই সুলভ নহে, ইহা নিঃসন্দেহ ।

আমাদের দেশে যেমন সর্বসাধারণে ঘৃত ব্যবহার করিয়া থাকে, সেইরূপ বিলাতের লোকে নখেষ্ঠ পরিমাণে মাখন ব্যবহার করিয়া থাকে । অসাধু ব্যবসায়ীরা মাখনের সহিত মার্গারিন্ (Margarine) নামক এক প্রকার চর্বি মিশ্রিত করিয়া লোককে প্রতারণা করিতে আরম্ভ করিয়াছিল । ক্রমে মাখনের পরিবর্তে মার্গারিন্ই বাজারে মাখন বলিয়া বিক্রীত হইতে লাগিল । এই প্রতারণা নিবারণ করিবার জন্ত বিলাতে “মার্গারিন্ বিক্রয়ের আইন” (Margarine Act) নামক একটা আইন প্রচলিত হইল । এই আইনানুসারে কেবল বিশুদ্ধ মাখনই মাখন বলিয়া বাজারে বিক্রীত হইতে পারিবে ; যে মাখনে মার্গারিন্

মিশ্রিত আছে, তাহাকে কেহ মাখন বলিয়া বিক্রয় করিলে তাহার সমুচিত দণ্ড হইবে। মাখনে যদি সামান্য পরিমাণ মার্গারিন্ মিশ্রিত থাকে, তাহা হইলেও উহা মার্গারিন্ নামে অভিহিত হইবে, কেহ উহাকে মাখন বলিয়া বিক্রয় করিতে পারিবে না। পাঠকের অবগতির জন্ত এই আইনের কয়েকটা ধারা নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

Margarine Act, 1887 —Whereas it is expedient that further provision should be made for protecting the public against the sale as butter of substances made in imitation of butter, as well as butter mixed with any such substances :—

Section 3.—The word “butter” shall mean the substance usually known as butter, made exclusively from cream or milk, with or without salt or other preservatives, and with or without the addition of colouring matter.

The word “Margarine” shall mean all substances, whether compound or otherwise, prepared in imitation of butter, and whether mixed with butter or not, and no such substance shall be lawfully sold, except under the name of margarine, and under the conditions set forth in this Act.’

ইহা অতি সুসঙ্গত বিধি বলিয়া মনে হয়। যাহা যথার্থ মাখন, তাহাই মাখন বলিয়া বিক্রীত হওয়া উচিত। পাছে অশিক্ষিত ক্রেতাগণ প্রতারণিত হয়, তজ্জন্ত ভেজাল মাখনকে বিলাতে কোন

প্রকারে মাখন নাম দিয়া বিক্রয় করিবার অনুমতি নাই । বিলাতি আইন মতে মাখন সম্পূর্ণ বিশুদ্ধ না হইলে “মাখন” এই নামটী বিক্রোতা ব্যবহার করিতে পারে না ।

বর্তমান সংশোধিত আইনে বঙ্গদেশে এইরূপ সুব্যবস্থা করা হইয়াছে । যাহা বিশুদ্ধ ঘৃত, তাহাই ঘৃত বলিয়া এবং যাহা বিশুদ্ধ সরিষার তৈল, তাহাই সরিষার তৈল বলিয়া বাজারে বিক্রীত হওয়া উচিত । আর যে ঘৃতে চর্কি, চীনা বাদামের তৈল বা অন্য কোন পদার্থ, অথবা যে সরিষার তৈলে শোরগুজা, কুসুমবীজ, কোঁচড়া বা ছড়ছড়ে বীজের তৈল মিশ্রিত আছে, তাহা ঘৃত বা সরিষার তৈল না বলিয়া অন্য যে কোন নামে বাজারে বিক্রীত হউক না কেন, তাহাতে কাহারো কোন আপত্তি হইতে পারে না । “লুচিভাজা ঘৃত” বা “মিশ্রিত সরিষার তৈল” বলিলে তাহাতে ভাল মন্দ কি পদার্থ আছে, তাহা সাধারণ লোকে বুঝিতে পারে না । অনেক সময়ে লোকে মনে করে যে ঐ পদার্থ সর্বোৎকৃষ্ট ঘৃত বা সরিষার তৈল অপেক্ষা কিয়ৎ পরিমাণে নিকৃষ্ট মাত্র । উহাদিগের সহিত চর্কি বা নানাবিধ অথাত্ত বীজের তৈল যে মিশ্রিত থাকে, তাহা জানিবার তাহাদের কোনও উপায় নাই । কিন্তু আইনানুসারে ঘৃতে চর্কি বা তৈল মিশ্রিত থাকিলে অথবা সরিষার তৈলের সহিত অন্য তৈল মিশ্রিত থাকিলে, যদি উহাকে ঘৃত বা সরিষার তৈল না বলিয়া অন্য কোন নামে বিক্রয় করিতে বিক্রোতাকে বাধ্য করা হয়, তাহা হইলে অতি অল্পসংখ্যক ক্রেতাই

উক্ত ভেজাল ঘৃত বা তৈল যথেষ্ট সস্তা হইলেও ক্রয় করিতে অনুরাগ প্রকাশ করিবে । অতএব বিলাতের গ্ৰায় এদেশেও কেবল বিশুদ্ধ পদার্থই যাহাতে প্রকৃত নামে বিক্রীত হইতে পারে, বর্তমান আইনের দ্বারা তাহার ব্যবস্থা করিয়া ভেজাল খাদ্য বিক্রয়ের পথ অনেক পরিমাণে রোধ করা হইয়াছে ।

বিলাতে আর একটি আইন প্রচলিত আছে । যদি মার্গারিণ্ ইংলণ্ডে প্রস্তুত করা হয় কিম্বা ইউরোপের অন্য কোন দেশ হইতে ইংলণ্ডে উহা আমদানি করা হয়, তাহা হইলে ঐ পদার্থ যখন কোন সাধারণ বান (রেলওয়ে প্রভৃতি) দ্বারা বিক্রয় স্থলে আনীত হইবে, তখন তাহাকে “মার্গারিণ্” বলিয়াই (“Duly consigned as Margarine”) কর্তৃপক্ষদিগের নিকট পরিচিত করিতে হইবে । যদি মাখন নামে পরিচিত করা হয় অথচ কর্তৃপক্ষদিগের উহার বিশুদ্ধতা সম্বন্ধে সন্দেহ জন্মে, তাহা হইলে তৎক্ষণাৎ উক্ত পদার্থকে সাধারণ পরীক্ষাগারে পরীক্ষার জন্য প্রেরণ করা হইবে এবং পরীক্ষার দ্বারা উক্ত দ্রব্য ভেজাল প্রমাণিত হইলে যে ব্যক্তি উহা প্রস্তুত বা আমদানি করিবে, আইনানুসারে তাহার গুরুতর দণ্ড হইবে । আমাদের দেশে এইরূপ একটি আইন প্রচলিত হইলে ভেজাল দ্রব্যের বিক্রয় অনেকাংশে নিবারিত হইবার সম্ভাবনা । এরূপ হইলে কলিকাতার বাহির হইতে ভেজাল জিনিস সহরের মধ্যে আনীত হইবার পক্ষে সর্বিশেষ প্রতিবন্ধকতা উপস্থিত হইবে । মনে কর যাহারা বিক্রয়ের জন্য কলিকাতায় ঘৃত প্রেরণ

করে, তাহারা যদি তাহাদের পণ্যদ্রব্য বিশুদ্ধ কি না, এবং বিশুদ্ধ না হইলে উহার প্রকৃত নাম ব্যবহার না করিয়া অন্য নামে, তাহাদিগের স্বাক্ষরে একখানি গ্যারান্টিপত্র পণ্যের সহিত প্রেরণ করিতে বাধ্য হয়, তাহা হইলে কলিকাতার ব্যবসায়ীরা জানিতে পারে যে কিরূপ সামগ্রী তাহারা আমদানি করিতেছে এবং খরিদারেরা ও গ্যারান্টিপত্র দেখিয়া খাঁটী বা ভেজাল দ্রব্য, যাহার যাহা ইচ্ছা, তাহা ক্রয় করিতে পারে । ভেজাল সামগ্রী ভেজাল বলিয়া বিক্রয় করিলে বিক্রেতারও দায়িত্ব থাকে না এবং যে ব্যক্তি জানিয়া ও নিয়া নিকৃষ্ট দ্রব্য ক্রয় করিবে, তাহারও অনুযোগ করিবার কোন অধিকার নাই । যদি সহরের ব্যবসাদারেরা এইরূপ গ্যারান্টি (Guarantee) লইয়া পণ্যদ্রব্যের আমদানি করে, তাহা হইলে কর্তৃপক্ষগণ ঐ পদার্থ কলিকাতায় আনীত হইলেই উহা বিশুদ্ধ কি না, সহজেই পরীক্ষা করিয়া লইতে পারেন । যদি উক্ত দ্রব্য পরীক্ষার দ্বারা গ্যারান্টিমত না হয়, তাহা হইলে কর্তৃপক্ষের আদেশে উহার বিক্রয় একবারে রোধ হইতে পারে এবং যে ব্যক্তি উক্ত দ্রব্য আমদানি করিবে, আপাততঃ তাহার ক্ষতি হইলেও সে ব্যক্তি পরে আদালতের সাহায্যে পণ্য-প্রস্তুত-কারকের নিকট যথোপযুক্ত ক্ষতিপূরণ দাবী করিতে পারিবে । বার বার এইরূপ ক্ষতিপূরণ করিতে হইলে কোন ব্যবসাদারই ভেজাল দ্রব্য বিশুদ্ধ বলিয়া পরিচয় দিতে সাহসী হইবে না । এসম্বন্ধে বিলাতি আইনের ধারাটি নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

Section 8.—“All margarine imported to the United Kingdom of Great Britain and Ireland, and all margarine, whether imported or manufactured within the United Kingdom of Great Britain and Ireland, shall, whenever forwarded by any public conveyance, *be duly consigned as margarine* and it shall be lawful for any officer of Her Majesty's Customs or Inland Revenue or any medical officer of health, inspector of nuisance or police constable, authorised under section thirteen of the sale of “Food and Drugs Act,” 1875,” to procure samples for analysis if he shall have reason to believe that the provision of this Act are infringed on this behalf, to examine and take samples from any package and ascertain, if necessary, by submitting the same to be analysed, whether an offence against this Act has been committed.”

বিলাতে মাখন-বিক্রয় সম্বন্ধে আর একটা আইন প্রচলিত আছে। মাখন যে পাত্রে বিক্রয়ের জন্ত রাখা হয়, তাহার চতুর্দিকেই বড় বড় অক্ষরে উহা বিস্তৃত কি না, আইনানুসারে ক্রেতার অবগতির জন্ত তাহা লিখিয়া রাখিতে হইবে। মাখনের সহিত মার্গারিন্ মিশ্রিত থাকিলে পাত্রের উপরে বড় অক্ষরে “মার্গারিন্” লিখিয়া রাখিতে হইবে। যদি মাখন বলিয়া লেখা থাকে কিন্তু পরীক্ষার দ্বারা উহার সহিত সামান্য পরিমাণ মার্গারিন্ মিশ্রিত

আছে বলিয়া প্রমাণিত হয়, তাহা হইলে বিক্রেতার গুরুতর দণ্ড হইয়া থাকে । ইহা অতি সুন্দর নিয়ম ; এরূপ একটি বিধি এদেশে প্রচলিত হইলে বিশুদ্ধ খাণ্ডসামগ্রীর ক্রয় বিক্রয়ের বিশেষ সুবিধা হইবে । ক্রেতা যদি ভেজাল সামগ্রী কিনিতে ইচ্ছা করে, সে স্বচ্ছন্দে তাহা কিনিতে পারে, কিন্তু সে যদি বিশুদ্ধ সামগ্রী কিনিতে ইচ্ছা করে, তাহা হইলে লেবেল (Label) দেখিয়া উহা নির্ধারণ করিতে পারে । যদি বিক্রেতা প্রতারণা করিয়া ভেজাল সামগ্রীতে উহা বিশুদ্ধ বলিয়া লেবেল দিয়া রাখে, তাহা হইলে পরীক্ষার দ্বারা তাহা ভেজাল প্রমাণিত হইলেই ঐ ব্যক্তি আইনানুসারে গুরুতর দণ্ডভোগ করিবে । বিশেষতঃ এরূপ প্রতারণা করিয়া তাঁহার ক্ষতি ভিন্ন লাভ নাই । যদি সে বিশুদ্ধ দ্রব্য ব্যতীত ভেজাল সামগ্রী একেবারে বিক্রয় করিতে না পারিত, তাহা হইলে অনেক খরিদার বিশুদ্ধ সামগ্রী মহার্ঘ বলিয়া হয়ত তাহার পণ্য ক্রয় করিতে পারিত না এবং এইরূপে বিক্রয় কম হইলে তাহার ব্যবসার ক্ষতি হইত । কিন্তু আইনানুসারে ঐ ব্যক্তি বিশুদ্ধ বা ভেজাল সকল প্রকার পদার্থই বিক্রয় করিতে সক্ষম, কেবল পণ্যের উপর উহা বিশুদ্ধ কি ভেজাল, ইহা লিখিয়া রাখিতে তাহাকে বাধ্য করা হইতেছে । যদি লেবেলের সহিত পণ্যের অমিল হয়, তবেই সে আইনানুসারে দণ্ডনীয় হইবে, নতুবা কেবল নিকৃষ্ট দ্রব্য বিক্রয় করিবার জন্ত তাহার শাস্তি হইবে না । এইরূপ একটা আইন আমাদের দেশে প্রচলিত হইলে ক্রেতা-দিগেরও প্রতারণিত হইবার সম্ভাবনা থাকে না এবং ক্ষুদ্র ব্যবসায়ী-

গণকেও অপরের অপরাধে আইনলঙ্ঘনজনিত গুরুতর দণ্ড ও লাঞ্ছনা ভোগ করিতে হয় না। অনেকে বলিতে পারেন যে এরূপ আইন বিলাতের পক্ষেই প্রশস্ত, কেন না সেখানে সর্বসাধারণ লোকেই পড়িতে পারে। এদেশে অধিকাংশ লোকই লেখা পড়া জানে না এবং নানা ভাষা এদেশে প্রচলিত, সুতরাং এরূপ আইন এখানে প্রচলিত হইলে বিশেষ উপকারের সম্ভাবনা নাই। পঞ্চাশ বৎসর পূর্বে একথা বলিলে যুক্তিসঙ্গত বলিয়া মনে হইতে পারিত। এক্ষণে দেশের মধ্যে শিক্ষা দিন দিন যেরূপ প্রসারতা লাভ করিতেছে, তাহাতে নিম্নশ্রেণীর অনেক লোকই নিজ নিজ দেশীয় ভাষায় লিখিতে ও পড়িতে সমর্থ। বিশেষতঃ শুদ্ধ বিচারকেই যে বাজার করে, তাহা নহে; সহরের অধিকাংশ গৃহস্থ লোকে নিজে নিজে এবং ধনী ব্যক্তিদিগের কর্মচারীরা বাজার করিয়া থাকেন, সুতরাং দুই দশজন নিরক্ষর লোকের পক্ষে এরূপ আইন কার্যকরী না হইলেও অধিকাংশ ক্রেতার পক্ষে ইহা যে বিশেষ শুভফলপ্রদ হইবে, সে বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ নাই। এ সম্বন্ধে বিলাতের আইনটী এস্থলে উদ্ধৃত হইল :—

Section 6.—“Every person dealing in Margarine in the manner described in the preceding section shall conform to the following regulation :—

Every package, whether open or closed and containing margarine, shall be branded or durably marked “Margarine” on the top, bottom, and sides, in printed capital letters not

less than three quarters of an inch square , and if such Margarine be exposed for sale by retail, there shall be attached to each parcel thereof so exposed and in such manner as to be clearly visible to the purchaser, a label marked in printed capital letters not less than one and half inches square "Margarine" ; and every person selling Margarine by retail, save in a package duly branded or durably marked as aforesaid, shall in every case deliver the same to the purchaser in (or with) a paper-wrapper, on which shall be printed in capital letters, not less than a quarter of an inch square "Margarine."

বর্তমান সংশোধিত আইনে স্থলবিশেষে বিক্রয় খাদ্য-সামগ্রীতে লেবেল (Label) দিবার ব্যবস্থা করা হইয়াছে ।

কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল আইনের কার্যকলাপ পর্যালোচনা করিলে অপর দুই একটি বিষয়ে ইহার সংশোধন আবশ্যক বলিয়া মনে হয় । এই আইনানুসারে অনেক সময়ে যথার্থ অপরাধীর শাস্তি না হইয়া নিরপরাধী ব্যবসায়ী শাস্তি ভোগ করিয়া থাকে । কলিকাতায় যদি কেহ ভেজাল ঘৃত জাতসারে গাটী ঘৃত বলিয়া বিক্রয় করে, তবে আইনানুসারে সে দণ্ড ভোগ করিয়া থাকে ; ইহা যে গায় ও সুবিচারসঙ্গত, তাহা কেহই অস্বীকার করিবে না । কিন্তু কলিকাতার বাহির হইতে বিস্তর ভেজাল ঘৃত সহরে আমদানি হইয়া থাকে । সামান্য দোকান-

দারেরা এই ঘূরু যে অবস্থায় ক্রয় করে, সেই অবস্থাতেই বিক্রয় করিয়া থাকে, তাহারা উহাতে ভেজাল দেয় না । যে ঘূরু তাহারা কিনিয়া খুচরা বিক্রয় করে, তাহাতে ভেজাল আছে কি না, তাহা জানিবার উপায়ও তাহাদের কিছুমাত্র নাই । আমরা দেখিতে পাই যে ভেজাল ঘূরু বিক্রয়ের জন্য সচরাচর তাহারা ই দণ্ডভোগ করিয়া থাকে, কিন্তু যাহারা ভেজাল দিয়া মফঃস্বল হইতে শত শত মণ অপকৃষ্ট ঘূরু কলিকাতায় প্রেরণ করিতেছে, তাহারা যথার্থ অপরাধী হইলেও আইনের কবল হইতে অব্যাহতি লাভ করিয়া থাকে, কারণ কলিকাতার আইন বাহিরে প্রযোজ্য নহে । একের অপরাধের জন্য অগ্নের শাস্তি হওয়া বর্তমান আইনের একটা দোষ এবং এই দোষের সংশোধন হওয়া বিশেষ আবশ্যিক । কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল আইনের এই ধারা নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

Chapter 37, Section 407, Clause 3.—In any prosecution under this Section, it shall be no defence to allege that the vendor, manufacturer or storer was ignorant of the nature, substance, or quality of the article sold, exposed or hawked about for sale, or manufactured or stored for sale, by him.

অর্থাৎ এক ব্যক্তি যদি কোন সামগ্রী ভেজাল না জানিয়া ভাল বলিয়া বিক্রয় করে, তাহা হইলেও এই ধারা অনুসারে তাহার দণ্ড হইবে । ইহা গ্নায় ও সুবিচারসঙ্গত বলিয়া মনে হয় না ।

সাঁহারা আইন চালনা করেন, তাঁহারাও এই ধারা গ্রাসসত্ত নহে বলিয়া স্বীকার করেন । তবে যতদিন পর্যন্ত আইনের সংশোধন না হয়, ততদিন তাঁহারা অভিযুক্ত ব্যক্তিকে মুখ্যভাবে নিরপরাধ জ্ঞানিয়াও দণ্ড প্রদান করিতে বাধ্য হইবেন । এক্ষণে দেখা যাউক বিলাতের আইনে এই অপরাধের শাস্তির জন্য কিরূপ ব্যবস্থা করা হইয়াছে :—

The Sale of Food and Drugs Act, 1875.

(*Guilty knowledge essential to the proof of offence*)

Section 5.—Provided that no person shall be liable to be convicted under either of the two foregoing sections of this Act in respect of the sale of any article of food or any drug, if he shows to the satisfaction of the Justice or Court before whom he is charged that he did not know of the article of food or drug sold by him so mixed, coloured, stained or powdered, as in either of those sections, and he could not with reasonable diligence have obtained that knowledge.

মাখন বিক্রয় সম্বন্ধেও বিলাতে এইরূপ একটা বিধি প্রচলিত আছে । পাঠকের অবগতির জন্য তাহাও নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

Section 7.—“Every person dealing with, selling or offering for sale, or having in his possession for the purpose of the sale, any quantity of Margarine contrary to the provisions

of this Act, shall be liable to conviction for an offence against this Act, unless he shows to the satisfaction of the Court before whom he is charged that he purchased that article in question as butter and with a written warrant or invoice to that effect, that he had no reason to believe at the time when he sold it that the article was other than butter, and that he sold it in the same state as when he purchased it, and in such case, he shall be discharged from the prosecution but shall be liable to pay the cost incurred by the prosecutor unless he shall have given due notice to him that he will rely upon the above evidence."

অতএব দেখা যাইতেছে যে বিলাতে জ্ঞাতসারে ভেজাল খাদ্যদ্রব্য বিশুদ্ধ বলিয়া বিক্রয় করিলেই ব্যবসায়ীর দণ্ড হইয়া থাকে । বিক্রেতা যদি আদালতে সন্তোষজনক প্রমাণ দিতে পারে যে, সে উক্ত পদার্থ বিশুদ্ধ বলিয়াই ক্রয় করিয়াছিল এবং যে অবস্থায় ক্রয় করিয়াছে, সেই অবস্থাতেই উহাকে বিক্রয় করিতেছে, ঐ পদার্থ ভেজাল কি না তাহা জানিবার তাহার কোন উপায় নাই, তাহা হইলে সে ব্যক্তি দণ্ড হইতে অব্যাহতি লাভ করিবে । আমাদের দেশের আইন অন্য প্রকার । যদি বিক্রেতা কোন খাদ্য-সামগ্রী ভাল জানিয়া ক্রয় করিয়া ভাল বলিয়া বিক্রয় করে, কিন্তু পরীক্ষার দ্বারা প্রমাণিত হয় যে উহা বিশুদ্ধ নহে, তাহা হইলে তাহার শাস্তি হইবে । বিলাতে একের অপরাধের জ্ঞান অপরে শাস্তি ভোগ করে না, কিন্তু আমাদের দেশের

আইনের এই বিধি যতদিন না সংশোধিত হয়, তত দিন যথার্থ অপরাধীর শাস্তি না হইয়া অনেক স্থলে নিরপরাধ ব্যক্তির শাস্তি হওয়া অনিবার্য। বিলাতের বিধিটা আমাদের দেশে প্রচলিত হইলে আইনের যথার্থ মর্যাদা রক্ষিত হইবে।

এ দেশের আইনের আর একটা ধারা নিরপরাধ ব্যবসায়ীর পক্ষে নিতান্ত কঠিন বলিয়া মনে হয়। ভেজাল দ্রব্য ভেজাল বলিয়া না জানিয়া বিক্রয় করিলে তাহার পণ্য যে শুদ্ধ ধ্বংস করা হইবে, তাহা নহে, এই ধ্বংস-কার্যের জন্ত যে খরচের আবশ্যক হইবে, তাহা তাহাকেই দিতে হইবে। বিলাতের আইনানুসারে একরূপ স্থলে ধ্বংস করিবার খরচ কর্তৃপক্ষগণ বহন করিয়া থাকেন ; আমাদের দেশেও এইরূপ হওয়া উচিত। অবশ্য ছুট্ট ব্যবসায়ী ভেজাল জানিয়া যদি পণ্য দ্রব্য বিক্রয় বলিয়া বিক্রয় করে, তাহা হইলে তাহাকে উক্ত দ্রব্য ধ্বংস করিবার খরচা দিতে বাধ্য করিলে কিছু মাত্র অগ্রাঘ হইবে না।

ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ তাঁহার “Food Adulteration in Calcutta” নামক প্রবন্ধে খাণ্ডে ভেজাল নিবারণের জন্ত বিলাতে প্রচলিত ছই একটা ব্যবস্থা যাহাতে এদেশে প্রচলিত হয়, তদ্বিষয়ে অনুকূল মত প্রকাশ করিয়াছেন। স্ব্থের বিষয় এই যে বর্তমান সংশোধিত আইনে এ সম্বন্ধে কতক পরিমাণে সুব্যবস্থা করা হইয়াছে। এই সকল বিধির প্রচলনে যে শুভফল উৎপন্ন হইবে, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। যে সকল স্থানে

স্ব-সামগ্রী প্রস্তুত হইয়া থাকে, সেই সকল স্থান রেজেষ্টারি হওয়া একান্ত আবশ্যিক। কারণ যে স্থানে খাণ্ড-সামগ্রী প্রস্তুত হইয়া থাকে, সেই স্থানেই উহাতে ভেজাল দিবার বিপুল আয়োজনের বন্দোবস্ত থাকিতে দেখা যায়। এই সকল স্থান রেজেষ্টারি করা হইলে স্বাস্থ্য-বিভাগের কর্মচারীগণ সর্বদা উহাদের পরিদর্শন করিতে এবং উৎপন্ন সামগ্রীর বিশুদ্ধতার উপর সবিশেষ লক্ষ্য রাখিতে পারেন। সে সকল স্থান হইতে ছুধের আমদানি হয়, স্বাস্থ্য-বিভাগের কর্মচারীগণ সেই সকল স্থানে যাইয়া তথায় গুরুত্বলিখে কিরূপ অবস্থায় রাখা হইয়াছে, তাহাদিগের মধ্যে কোন সংক্রামক রোগ প্রবল আছে কি না, সেই পল্লীর মধ্যে কলেরা প্রভৃতি রোগ বিদ্যমান আছে কি না, দুগ্ধ দোহন ও রক্ষা করিবার জন্য পরিষ্কৃত পাত্র ব্যবহৃত হয় কি না, দুগ্ধ বিক্রয়ার্থ প্রেরণের পূর্বে তাহাতে অপরিষ্কৃত জল মিশ্রিত করা হয় কি না, যে দুগ্ধ বিক্রয়ার্থ প্রেরিত হইতেছে তাহা খাঁটী কি না, অথবা জল-মিশ্রিত হইলে কত পরিমাণ জল উহাতে মিশ্রিত আছে, তাহা পাত্রের উপর লেবেল দ্বারা যথারীতি নির্দেশ করা হইয়াছে কি না, ইত্যাদি কার্য প্রত্যহ পরিদর্শন করিলে দুগ্ধের বর্তমান হীনাবস্থা বিশেষ ভাবে উন্নত হইবার আশা করা যায়। এই একই কারণে যে সকল স্থানে স্কৃত প্রস্তুত করা হয়, সেই স্থানগুলির যথারীতি পরিদর্শন একান্ত আবশ্যিক হইয়া উঠিয়াছে।

খাদ্য প্রস্তুত করিবার স্থান গুলি রেজিষ্টারি না হইলে তাহা দিগের প্রকৃত উদ্দেশ্য নিরূপণ ও যথারীতি পরিদর্শন এক প্রকার অসম্ভব ।

বিলাতে এসম্বন্ধে যে আইন প্রচলিত আছে, তাহা নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

Section 9.—“Every manufactory of Margarine within the United Kingdom of Great Britain and Ireland shall be registered by the owner, or occupier thereof with the local authority from time to time in such manner as the Local Government Boards of England and Ireland and the Secretary for Scotland respectively direct, and every such owner or occupier carrying on such manufacture in a manufactory not duly registered shall be guilty of an offence under the Act.

যেখানে খাদ্য-সামগ্রী প্রস্তুত করা হয়, তথায় যাহাতে ভেজাল দিবার দ্রব্য কেহ সঞ্চয় করিয়া রাখিতে না পারে, তাহা আইন দ্বারা নিষিদ্ধ হওয়া উচিত । একরূপ স্থানে ভেজাল দিবার দ্রব্য সঞ্চিত থাকিলেই বুঝিতে হইবে যে বিশুদ্ধ খাদ্যের সহিত মিশ্রিত করিবার জন্তই উহা রাখা হইয়াছে, সুতরাং আইনানুসারে তৎক্ষণাৎ উহার ধ্বংস সাধন এবং উক্ত ব্যবসায়ীর উপযুক্ত শাস্তির বিধান হওয়া উচিত । খাদ্য প্রস্তুত করিবার স্থানগুলির যথারীতি পরিদর্শন হইলে এ বিষয়ের সম্যক্ প্রতি-

বিধানের আশা করা যাইতে পারে। বর্তমান সংশোধিত আইনে ইহা নিবারণ করিবার ব্যবস্থা করা হইয়াছে।

কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল আইনের কার্য যতই সুচারুরূপে সম্পন্ন হউক না কেন, কেবল ইহা দ্বারা ভেঙ্গাল খাণ্ডের বিক্রয় একেবারে রোধ হইবার সম্ভাবনা নাই। সহর ও মফঃস্বল, উভয় স্থানেই যদি আইনের কার্য সুদৃঢ় ভাবে চলে, তবেই শুভফল পাইবার আশা করা যাইতে পারে। এরূপ হইতে হইলে কলিকাতা ও মফঃস্বলে ভিন্ন আইন না থাকিয়া বিলাতের গ্ৰায় খাণ্ডসম্বন্ধে দেশের সর্বত্র একটী মাত্র আইন প্রচলিত হওয়া উচিত। অনেক ভেঙ্গাল খাণ্ড মফঃস্বল হইতে আমদানি হইয়া থাকে। মফঃস্বলে যে সকল স্থানে খাণ্ড-সামগ্রী প্রস্তুত করা হয়, যাহাতে সহরের গ্ৰায় সেইস্থানগুলির যথোচিত পরিদর্শন হইতে পারে, তাহার সুব্যবস্থা করা বিশেষ আবশ্যিক। বর্তমান সংশোধিত বেঙ্গল মিউনিসিপ্যাল আইনে মফঃস্বলে খাণ্ড-প্রস্তুতের স্থানসমূহের পরিদর্শনের সুব্যবস্থা করা হইয়াছে; ইহা দ্বারা ভবিষ্যতে মফঃস্বল হইতে কলিকাতায় ভেঙ্গাল খাণ্ডের আমদানি সবিশেষ নিবারণিত হইবার আশা করা যায়। মফঃস্বলের প্রত্যেক মিউনিসিপ্যালিটি যদি এক এক জন হেল্‌থ্ অফিসার নিযুক্ত করেন, তাহা হইলে মফঃস্বলের স্বাস্থ্য সম্বন্ধেও যথেষ্ট উন্নতি হইবার সম্ভাবনা এবং খাণ্ড-প্রস্তুত ও বিক্রয়ের স্থানগুলির ষথারীতি পরিদর্শন হইয়া ভেঙ্গাল খাণ্ড প্রস্তুত ও বিক্রয়ের

পথ বিশেষ ভাবে রোধ হইবার আশা করা যায় । এরূপ হইলে অধিক সংখ্যক ভেজাল খাদ্য পরীক্ষার জন্য মফঃস্বল হইতে কলিকাতায় প্রেরিত হইবে এবং তাহাদিগের যথারীতি পরীক্ষা হইয়া বহু সংখ্যক অপরাধী উপযুক্ত শাস্তি প্রাপ্ত হইবে । কলিকাতার ভেজাল দ্রব্য মিউনিসিপ্যাল ল্যাববেটারিতে পরীক্ষিত হইবার যথোচিত বন্দোবস্ত রহিয়াছে । আপাততঃ মফঃস্বল হইতে যে অল্পসংখ্যক ভেজাল খাদ্য পরীক্ষার জন্য কলিকাতায় প্রেরিত হয়, গভর্নমেন্টের নিযুক্ত পরীক্ষক দ্বারা তাহা পরীক্ষিত হইয়া থাকে । অবশ্য অধিক সংখ্যক দ্রব্য পরীক্ষার জন্য প্রেরিত হইলে গভর্নমেন্ট দুই চারিজন উপযুক্ত কর্মচারী এই কার্যের জন্য নিযুক্ত করিলে গভর্নমেন্টের পরীক্ষাগারেই পরীক্ষা-কার্য সুচারুরূপে চলিতে পারিবে । মফঃস্বল মিউনিসিপ্যালিটি কর্তৃক হেল্থ অফিসার নিয়োগ বিশেষ ব্যয়সাধ্য নহে ; আজকাল দেশে মেডিক্যাল কলেজ বা ক্যাশ্বেল স্কুল হইতে উত্তীর্ণ উপযুক্ত ডাক্তারের অভাব নাই । তাহাদিগকে যদি জন সাধারণের মধ্যে চিকিৎসা করিবার অনুমতি দেওয়া হয়, তাহা হইলে অল্প বেতনেই মিউনিসিপ্যালিটি সমূহ হেল্থ অফিসারের পদে উপযুক্ত লোক পাইতে পারিবে । যাহারা এই কার্য গ্রহণ করিবেন, তাহাদের স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান-বিষয়ক একটা পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হওয়া আবশ্যিক । যে সকল ডাক্তার এই পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইবেন, কেবল তাহাদিগকেই হেল্থ অফিসারের পদে নিযুক্ত করা উচিত ।

কলিকাতায় একটি খাদ্য-পরীক্ষক-সমিতি সংস্থাপিত হইয়া কোন্ খাদ্য-সামগ্রী কিরূপ হইলে উহাকে বিশুদ্ধ বলিয়া গণ্য করা যাইতে পারে, তাহার নির্ধারণ হওয়া উচিত। আমরা অনেক সময়ে দেখিতে পাই যে কোন গরুর দুধ ঘন এবং স্বাদ গরুর দুধ স্বভাবতঃই কিঞ্চিৎ পাতলা হইয়া থাকে। পরীক্ষা করিলে ইহাদিগের পরীক্ষার ফল ভিন্ন হইবে অথচ এই দুইটি দুধই যে খাঁটি, সে বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ নাই। সেইরূপ সকল খাঁটি ঘৃত পরীক্ষায় সমান ফল প্রদান করে না; উহাদিগের মধ্যে কিঞ্চিৎ প্রভেদ অনেক সময়ে লক্ষিত হয়। এই সকল বিষয় লক্ষ্য করিয়া প্রত্যেক খাদ্য-সামগ্রী কিরূপ গুণসম্পন্ন হইলে তাহাকে বিশুদ্ধ বলা যাইতে পারে, তাহার নির্ধারণ হওয়া বিশেষ প্রয়োজন। রসায়ন-শাস্ত্রে বিশেষজ্ঞ ব্যক্তিগণ লইয়া উপরোক্ত খাদ্য-পরীক্ষক-সমিতি গঠিত হওয়া উচিত এবং যথারীতি পরীক্ষার পর এই সমিতি বিভিন্ন খাদ্যসামগ্রীর বিশুদ্ধতা সংক্রমে যে নিম্ন-সীমা নির্দেশ করিয়া দিবেন, তাহাই আদালতে গ্রাহ্য হইয়া অপরাধীর শাস্তির বিধান হইলে কাহারও এবিষয়ে অমুযোগ করিবার পথ থাকিবে না। আমাদের দেশের খাদ্য-সামগ্রী অনেক সময়ে বিলাতের খাদ্য-পরীক্ষক-সমিতির মতানুসারে বিশুদ্ধ বা অবিশুদ্ধ বলিয়া নিরূপিত হইয়া থাকে। নানা কারণে সকল সময়ে বিলাতের মত এদেশের পক্ষে উপযোগী বলিয়া মনে হয় না। বিলাতে

মহিষের দুগ্ধ এবং “ভয়সা” মাখন ও ঘূতের প্রচলন নাই । গো-দুগ্ধ ও মহিষ-দুগ্ধ এবং গব্য ও “ভয়সা” মাখনের মধ্যে উপাদানের পরিমাণ সম্বন্ধে যথেষ্ট প্রভেদ লক্ষিত হইয়া থাকে, সুতরাং বিলাতের নির্দিষ্ট এই দুইটী পদার্থের বিশুদ্ধতার নিম্ন-সীমা এদেশে সকল স্থলে প্রযোজ্য হইতে পারে না । আমাদের দেশের খাণ্ড-সামগ্রীর বখারীতি পরীক্ষা হইয়া উহাদিগের বিশুদ্ধতার নিম্ন-সীমা নির্ধারিত হওয়া উচিত ; নতুবা প্রত্যেক পরীক্ষক খাণ্ড-সামগ্রীর বিশুদ্ধতা সম্বন্ধে তাঁহার নিজের মত পরিচালনা করিলে অনেক স্থলে সুবিচার হইবার সম্ভাবনা নাই । বর্তমান সংশোধিত আইনে এ সম্বন্ধে সুব্যবস্থা করা হইয়াছে ।

পরিশেষে বক্তব্য এই যে সাধুব্যবসায়ীদিগের একটা সমিতি স্থাপিত হইয়া যাহাতে তাহাদের মধ্যে কেহ ভেজাল খাণ্ড-সামগ্রী আমদানি বা বিক্রয় করিতে না পারে, তদ্বিষয়ে সমিতির সকল সভ্যের ধর্মসাক্ষী করিয়া প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হওয়া উচিত । যদি কেহ প্রতিজ্ঞা ভঙ্গ করিয়া গোপনে ভেজাল দ্রব্য আমদানি বা বিক্রয় করে, তাহা হইলে তৎক্ষণাৎ তাহাকে সমিতি হইতে বহিষ্কৃত করিয়া দিয়া কর্তৃপক্ষদিগের নিকট অপরাধীর নাম ও ধাম প্রেরণ করা উচিত । এরূপ হইলে সমিতির কোন সভ্যই ব্যবসাতে প্রতারণা করিতে সাহসী হইবে না এবং কর্তৃপক্ষগণও অসাধু ব্যবসায়ীগণের উপর দৃষ্টি রাখিয়া জনসাধারণকে প্রতারণার হস্ত হইতে অনেকাংশে রক্ষা করিতে সমর্থ হইবেন ।

(১৭)

কতিপয় সাধারণ রোগে পথ্যের ব্যবস্থা ।

অজীর্ণরোগ (Indigestion) ।

এই রোগের নিদান, প্রকৃতি ও লক্ষণ একরূপ নহে, সুতরাং ইহার উপশমের জন্ত কোনও এক প্রকারের বিধি বা পথ্য-প্রকরণ নির্দেশ করিলে সকল সময়ে শুভফল প্রাপ্ত হওয়া যায় না ।

যকৃত, আমাশয়, প্যানক্রিয়াস, অল্প প্রভৃতি যে কোন পরিপাক-যন্ত্রের রোগ বিশেষ অথবা কোন কারণে উহাদিগের স্বাভাবিক ক্রিয়ার বৈষম্য ঘটিলে অজীর্ণ রোগের লক্ষণসমূহ প্রকাশ পায় । এতদ্ব্যতীত যক্ষ্মা প্রভৃতি কতিপয় দুশ্চিকিৎস রোগের অজীর্ণতা একটা প্রধান লক্ষণ ।

অধিকাংশ স্থলেই খাদ্য পরিপাক না হইয়া এই রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে । গুরুভোজন অজীর্ণ রোগের একটা প্রধান কারণ । দুপাচ্য খাদ্য-সামগ্রী ভোজন করিলে অনেক স্থলে এই রোগ কলেরার দ্বারা প্রবলভাবে প্রকাশিত হইয়া সাংঘাতিক হইয়া থাকে । ভেজাল খাদ্য ভক্ষণ করিয়া অনেকে এই রোগগ্রস্ত হইয়া থাকেন । পুনশ্চ কোনও রোগী কোন এক প্রকার খাদ্য সহজে পরিপাক করিতে পারে কিন্তু অন্য প্রকার খাদ্য সামান্য পরিমাণে

গ্রহণ করিলেও উহা তাহার পক্ষে বিষবৎ কার্য্য করিয়া থাকে । অজীর্ণ হইতে বাত, বহুমূত্র প্রভৃতি নানাবিধ উৎকট রোগের সূত্রপাত হইয়া থাকে ।

ব্যক্তিভেদে ও নিদানভেদে এই রোগের লক্ষণের প্রভেদ হইয়া থাকে । কাহারও খাইবার পর বুকজালা, অম্লোদগার, পেটফোলা প্রভৃতি লক্ষণ উপস্থিত হয় । কেহ বা আহাৰের অল্পক্ষণ পরেই পেটের মধ্যে অসহ্য যন্ত্রণা (শূল বেদনা) বোধ করে । কাহারও বা বমনেচ্ছা, বমন, পাতলা দাস্ত ইত্যাদি উপসর্গ উপস্থিত হয় । কোন রোগী ষৎসামান্য কিছু খাইলে সমস্ত দিন তাহার পেট ফুলিতে থাকে, দাস্ত হয় না, ক্ষুধা মোটেই থাকে না. শরীর অবসন্ন হয়, কোন কার্য্যে প্রবৃত্তি হয় না এবং অনেক সময়ে শিরঃপীড়ার কাতর হইয়া থাকে । সুতরাং প্রত্যেক ব্যক্তির অবস্থার উপযোগী পথ্যের ব্যস্থার প্রয়োজন ।

সাধারণতঃ যে সকল নিয়ম পালন করিলে এই রোগের প্রতীকার হইবার সম্ভাবনা, তাহাই সংক্ষেপে নিম্নে বর্ণিত হইল ।

সাধারণ বিধি—১ । কোন সময়েই পেট ভরিয়া খাইবে না ; ক্ষুধা থাকিতে আহাৰ বন্ধ করিবে । বেশী বারে অল্প পরিমাণে খাওয়া গ্রহণ করিলে অনেক স্থলেই এই রোগে শুভফল দৃষ্ট হইয়া থাকে, কিন্তু অল্প মাত্রায় আহাৰ গ্রহণ করিলেও ২।৩ ঘণ্টার মধ্যে আর কিছু খাওয়া উচিত নহে ।

২। প্রত্যহ নির্দিষ্ট সময়ে ভোজন করা অবশ্য কর্তব্য। ভোজনের অব্যবহিত পূর্বে ও পরে ক্রিয়াক্ষণ বিশ্রাম করিবে। কোন কারণেই তাড়াতাড়ি খাইবে না ; কোন কঠিন খাওয়া সূচারু-রূপে চর্ষণ না করিয়া গলাধঃকরণ করিবে না। তাড়াতাড়ি আহার করা অজীর্ণ রোগের একটা মূল কারণ। যাহাদের নিতান্ত তাড়াতাড়ি খাওয়া অভ্যাস, তাঁহারা ভোজনের সময়ে চিন্তা ও উদ্বেগ ত্যাগ করিয়া পাচজনের সহিত আমোদজনক গল্প করিলে ভোজনে অধিক সময় লাগিবে। দন্তগুলি যাহাতে তাহাদের কর্তব্যকর্ম সম্পাদন করে, তদ্বিষয়ে সবিশেষ লক্ষ্য রাখিবে। দাঁত পড়িয়া গেলে কৃত্রিম দন্তদ্বারাও খাওয়া-চর্ষণের অনেক সুবিধা হইয়া থাকে।

৩। ভোজনের সময় অধিক পরিমাণে জলপান করিবে না ; কিন্তু খাওয়া যদি শুষ্ক ও কঠিন হয়, তাহা হইলে ভোজনের সময় অল্প পরিমাণ জলপান করা কর্তব্য, তাহা না হইলে অনেক সময়ে হিকা উপস্থিত হয়। ভোজনের আধ ঘণ্টা পূর্বে একপোয়া অত্যধ জল অল্পে অল্পে পান করিয়া অনেকের অজীর্ণ রোগ একেবারে সারিয়া গিয়াছে। ভোজনের প্রায় ২ ঘণ্টা পরে জলপান করিলে কোন ক্ষতি হয় না।

৪। বেশী মশলা, তৈল ও ঘৃত মিশ্রিত ব্যঞ্জনাদি অজীর্ণ রোগের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকর। কিন্তু সামান্য পরিমাণ মশলা দ্বারা ব্যঞ্জনাদি সুগন্ধযুক্ত ও মুখরোচক হওয়া বিশেষ আবশ্যিক,

কারণ একরূপ ব্যঞ্জন দ্বারা ক্ষুধার উদ্রেক হয় এবং পরিপাক-শক্তি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় ।

৫। চা, কফি, কোফো প্রভৃতি পানীয় দ্রব্য অজীর্ণ রোগে অপকারী । নিতান্ত প্রয়োজন হইলে অতি পাতলা চা বা কফি অল্প পরিমাণে রোগীকে দেওয়া যাইতে পারে । অধিক ধূমপান এই রোগের পক্ষে অনিষ্টকর ।

৬। প্রত্যহ স্নান ও স্নানের পর গাত্রচর্মা শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা ঘর্ষণ করিলে বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হওয়া যায় ।

৭। প্রত্যহ সহজ পরিশ্রমসাধ্য কোনরূপ ব্যায়াম করা বিশেষ আবশ্যিক । প্রাতে ও সন্ধ্যার সময় উপযুক্ত বস্ত্রাদি দ্বারা দেহ আবৃত করিয়া মুক্ত স্থানে ভ্রমণ করিলে ক্ষুধা ও পরিপাক-শক্তি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় । মধ্যে মধ্যে চিত্তবিনোদক স্থানে অবস্থিত কোন স্বাস্থ্যাবাসে গমন করিলে বিশেষ উপকার দর্শে । অনেক রোগী সমুদ্র-যাত্রায় বিশেষ উপকার লাভ করিয়া থাকেন ।

পথ্য-প্রকরণ—আহারের পর যাহাদের বুকজ্বালা করে, পেটে হাঁ ওয়া হয়, তাহাদের পক্ষে খেত-সারঘটিত খাদ্য (যেমন রুটি, ভাত, আলু প্রভৃতি) অল্প পরিমাণে গ্রহণ করা বিধেয় অথবা কিছুদিনের জন্ত একবারেই পরিত্যাগ করা উচিত । সকল প্রকার খেত-সার-ঘটিত খাদ্যের মধ্যে ভাত অতি সহজে পরিপাক হয়, এজন্য পুরাতন চাউলের ভাত অল্প পরিমাণে খাওয়া যাইতে পারে । টাটকা পাঁউরুটি অপেক্ষা বাসি পাঁউরুটি এই রোগের পক্ষে হিতকর ।

অনেক স্থলে ভাত, রুটীর পরিবর্তে মুড়ি ব্যবহার করিয়া যথেষ্ট উপকার প্রাপ্ত হওয়া গিয়াছে ।

আলুভাজা, বেগুনভাজা, পটোলভাজা, মাছভাজা প্রভৃতি “ভাজা” যে কোন দ্রব্য একবারে পরিত্যাজ্য ; ভাজা অপেক্ষা “পোড়া” বা সিদ্ধ দ্রব্য সহজে পরিপাক হয় । এই রোগে অধিক তরকারীর ব্যবহার একবারে নিষিদ্ধ । তিক্ত তরকারী এই রোগের পক্ষে হিতকর ।

মুগ, মসুর বা কলাইয়ের দাল অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যাইতে পারে ; অন্য কোন দাল ব্যবহার না করাই ভাল । লক্ষার ঝাল বা অধিক অন্ন দ্রব্য ভক্ষণ নিষিদ্ধ । পিষ্টক ও পায়সান্ন এই রোগের পক্ষে হিতকর নহে । “বাজাবের খাবার” এই রোগে নিতান্ত অহিতকর । মিষ্টানের মধ্যে রোগীর অবস্থা বুঝিয়া রসগোল্লা ও ভাল সন্দেশ ব্যবহার করা যাইতে পারে ।

অনেক সময়ে ভাত, রুটী ও দাল প্রভৃতির পরিবর্তে ছোট মাছ বা ছোট জন্তুর মাংসের ব্যবহারে বিশেষ উপকার লাভ করা যায় । অনেকে মনে করেন অজীর্ণ রোগে মাছ বা মাংস সুপথ্য নহে, কিন্তু এই ধারণা ভ্রমশূন্য নহে । যে সকল রোগীর ভোজনের পর বুক জ্বালা করে, অন্নরস-যুক্ত জল পাকাশয় হইতে মুখের মধ্যে উঠিয়া আসে, পেট ফাঁপিয়া উঠে, তাহাদিগকে ভাত, রুটী বা দালের পরিবর্তে কচি মাছ বা মাংস খাইতে দিলে বিশেষ উপকার দর্শে । পুরাতন চাউল, ছোট মুরগীর মাংস ও কাঁচা পেঁপে, অল্প পরিমাণ

মাখন, লবণ ও মসলার সহিত ভাপ্রায় বা কাঠের জ্বালে বহুক্ষণ ধরিয়া সিদ্ধ করিলে অজীর্ণ রোগের উৎকৃষ্ট অন্নপথ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে । ইংরাজীতে ইহাকে পিস্প্যাস্ কহে । বহুদিনের অজীর্ণ রোগ এই প্রকার আহারের ব্যবস্থায় সারিয়া গিয়াছে ।

অর্দ্ধ সিদ্ধ বা কাঁচা ডিম অনেক রোগী সহজে পরিপাক করিতে পারে ।

পাকা বা তৈলাক্ত মাছ, বড় জন্তুর বা চর্কিযুক্ত মাংস, চিংড়ি, কাঁকড়া প্রভৃতি পদার্থ এই রোগে সর্বথা পরিত্যাজ্য । অধিক মিষ্টান্ন এই রোগের পক্ষে হিতকর নহে । চিনি অপেক্ষা মিছরি এই রোগে উপকারী । ব্যঞ্জনে বা অল্প কোন খাণ্ডে অধিক তৈল, ঘৃত বা মাখন থাকিলে বিশেষ অনিষ্ট হয় । অতি সামান্য পরিমাণে ভাল ঘৃত বা মাখন ব্যবহার করিলে কোন দোষ হয় না ।

টাটকা পাকা ফল অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যাইতে পারে ; কলা, বেল প্রভৃতি ফল গুরুপাক বলিয়া এই রোগের পক্ষে হিতকর নহে । আপেল, গ্রাসপাতি প্রভৃতি ফল সিদ্ধ করিয়া খাইলে উপকার দর্শে । আনারস, ডাবের জল, নারিকেলের নেয়াপাতি নরম শাঁস প্রভৃতি এই রোগের পক্ষে হিতকারী ।

এই রোগে রক্তন প্রণালীর প্রতি দৃষ্টি রাখা বিশেষ আবশ্যিক । মূত্র জ্বালে অল্পে অল্পে সিদ্ধ অন্নব্যঞ্জনাদি রোগী সহজে পরিপাক করিতে সক্ষম হয় । আমাদের দেশে ঘুঁটের জ্বালে প্রস্তুত “পোরের ভাত” ব্যবহার করিয়া অধিকাংশ স্থলেই বিশেষ উপকার প্রাপ্ত

হওয়া যায় । এই জল কাঠের জাল বা ঘুঁটের জালের ব্যবহার পাতুরে কয়লার জাল অপেক্ষা এই রোগের পক্ষে উপযোগী । অনেক সময়ে ফুটন্ত জলের “ভাপরা” দ্বারা প্রস্তুত খাদ্যাদি ব্যবহার করিয়া বিশেষ সফলপ্রাপ্ত হওয়া যায় । অনব্যঞ্জনাди “ভাপরা” দ্বারা প্রস্তুত করা বিশেষ বায়ুসাধ্য বা কষ্টসাধ্য নহে । একটা বড় ডেক্‌চির মধ্যে জল রাখিয়া উহা পাতুরে কয়লার উনানের উপর চড়াইয়া ফুটাইতে হইবে । উহার মুখের উপর মুখ-ঢাকা আর একটা হাঁড়ি রাখিয়া তন্মধ্যে ভাত, তরকারি, দাল প্রভৃতি “ভাপরা” উত্তাপে সহজে সুসিদ্ধ করিয়া লওয়া যাইতে পারে । অথবা “জগ্‌ সুপ্ (Jug soup)” বেরূপ পাত্রে প্রস্তুত করা হয়, কড়িকোটার সেইরূপ পাত্র সংগ্রহ করিয়া তন্মধ্যে তরকারি, মাছ, মাংস প্রভৃতি যে কোন খাদ্য অল্প মসলা, লবণ ও কিঞ্চিৎ জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া রাখিতে হইবে । পরে পাত্রের মুখ উত্তমরূপে বন্ধ করিয়া উহাকে ডেক্‌চির অভ্যন্তরে ফুটন্ত জলের মধ্যে ৩৪ ঘণ্টা বুলাইয়া রাখিতে হইবে । এইরূপে খাদ্য জলের “ভাপরা” অল্পে অল্পে সুসিদ্ধ হইয়া রোগীর আহারের উপযোগী হইবে । ডাক্তার শ্রীযুক্ত ইন্দ্ৰ মাধব মল্লিক যে রন্ধন-পাত্র (Icmic Cooker) প্রস্তুত করিয়াছেন, তাহা দ্বারা এই কার্য সহজে সম্পন্ন হয় ।

বেশী সোডা ওয়াটার পান করা একবারে নিষিদ্ধ । বরফ যত অল্প ব্যবহার করা যায়, ততই ভাল । বরফজল বা বরফের মালাই (Ice-cream) এই রোগের পক্ষে অনিষ্টকর ।

অগ্ন্যাগ্নি খাওয়া না খাইয়া শুদ্ধ দুগ্ধের উপর নির্ভর করিলে অনেক স্থলে বিশেষ উপকার দেখিতে পাওয়া যায় । কিন্তু অনেক দিন ধরিয়া কেবল দুগ্ধ খাইলে অনেকের আহারে বিতৃষ্ণা ঘটয়া থাকে, এজন্য কতক দুগ্ধের পরিবর্তে দধি বা ঘোল সচ্ছন্দে ব্যবহার করা যাইতে পারে । অল্প পরিমাণ পুরাতন চাউলের ভাত, অথবা চিঁড়া গরম জলে ভিজাইয়া, দধি বা ঘোলের সহিত খাইতে দিলে উহা অনেক রোগীর পক্ষে তৃপ্তিজনক ও হিতকর হইয়া থাকে । প্রয়োজন হইলে দুগ্ধের সহিত সোডা, সাইট্রেট অব সোডা, চূণের জল বা পেপ্টোনাইজিং পাউডার মিশ্রিত করিয়া দিলে দুগ্ধ সহজে পরিপাক হয় । অনেক রোগী দুধ ও খই সহজে পরিপাক করিতে পারে । দধি ও ঘোল, উভয়ই অজীর্ণ রোগে বিশেষ উপকারী পথ্য ।

গুরু ভোজনের পর পেটে বেদনা, বমন বা পাতলা দাঙ্গ হইলে ২।৩ দিন কোন খাওয়া গ্রহণ করা উচিত নহে । অবশ্য এরূপ স্থলে চিকিৎসকের মতানুসারে কার্য্য করাই উচিত ।

আমি পূর্বেই বলিয়াছি সকল রোগীর পক্ষে একরূপ পথ্য নির্দেশ করিলে শুভ ফল প্রাপ্ত হওয়া যায় না । রোগীর অবস্থা, অভ্যাস ও রুচির উপর লক্ষ্য রাখিয়া প্রত্যেকের জন্য স্বতন্ত্র পথ্যের ব্যবস্থা করাই সম্ভব ।

পেপসিন্ (Pepsin), হাইড্রোক্লোরিক এসিড্ (Hydrochloric Acid), প্যানক্রিয়াটিন্ (Pancreatin), প্যাপেন্

(Papain), মল্ট্ এক্সট্রাক্ট্ (Malt extract), ডায়াস্টেজ্ (Diastase) প্রভৃতি যে সকল ঔষধ খাদ্য-পরিপাকের সহায়তা করে, তাহাদিগের ব্যবহারে অনেক স্থলে বিশেষ উপকার দেখিতে পাওয়া যায় । এই সকল ঔষধের গুণ সমান নহে । ইহাদের প্রত্যেকটী কোন একটী বিশেষ খাদ্য পরিপাকের সহায়তা করে । পেপ্সিন্ বা প্যাপেন্ মাছ মাংস পরিপাকের সহায়তা করে, প্যানক্রিয়াটিন্ মাখনজাতীয় খাদ্য, এবং মল্ট্ এক্সট্রাক্ট্ ও ডায়াস্টেজ্ আলু, ভাত, রুটী প্রভৃতি খেতসারঘটিত খাদ্যের পরিপাক সাধন করে । কোন ঔষধটি কোন রোগীর পক্ষে প্রযোজ্য, তাহা চিকিৎসকের মত লইয়া ব্যবহার করা কর্তব্য ।

কোষ্ঠ-বদ্ধতা (Constipation) ।

• সাধারণ বিধি—১ । অনেক স্থলে উৎকৃষ্ট পরিমাণ জল বা অন্য তরল পদার্থ পান না করাই কোষ্ঠবদ্ধ হওয়ার একটা প্রধান কারণ । রোগী দিবসে যাহাতে অন্ততঃ দেড় সের আন্দাজ জল যে কোনও আকারে পান করে, তাহার ব্যবস্থা করিবে । প্রত্যুষে শয্যা ত্যাগ করিয়াই আন্দাজ দেড় পোয়া অত্যধিক জল চামচ দিয়া অল্পে অল্পে পান করিবে এবং রাত্রে শয়নের পূর্বে ঠিক ঐ পরিমাণ অত্যধিক জল পান করিয়া শয়ন করিলে স্ননিদ্রাও হইবে এবং প্রাতে দান্ত পরিষ্কার হইবার সম্ভাবনা । যাহারা অত্যধিক জল পান করিতে না পারেন, তাহাদের শীতল জল পান করিলেও

চলিবে । ঝাঁহাদের চা পান করা অভ্যাস, তাঁহারা অতি পাতলা চা পান করিতে পারেন । তবে রাত্রে চা পান করিলে নিজার ব্যাঘাত হইবার সম্ভাবনা । ফুটন্ত জল নামাইয়া উহাতে সামান্য পরিমাণ চা দিয়া দুই তিন মিনিটের মধ্যেই উহাকে ছাঁকিয়া পান করিবে ।

২ । শীতল বা ঈষৎ জলে স্নান করিবে এবং স্নানের পর শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা সমস্ত অঙ্গ ঘর্ষণ করিবে । স্নানের পর পাতলা গরম কাপড় গায়ে ঢাকা দিয়া রাখিবে ।

৩ । প্রত্যবে শয্যা ত্যাগ করিবার পূর্বে নিজে নিজে ১০।১৫ মিনিট কাল হাত দিয়া ডানদিকের পেটের নিম্ন ভাগ হইতে টিপিতে আরম্ভ করিয়া ক্রমে ক্রমে উপর-পেট দিয়া বামদিকের পেটের নিম্নাংশ পর্য্যন্ত নামিয়া আসিবে; এইরূপে কয়েকবার টিপিলে দান্তের পক্ষে সুবিধা হইবে । ইহার পরে পূর্ব ব্যবস্থা অনুসারে অত্যাধিক বা শীতল জল অল্পে অল্পে পান করিবে ।

৪ । প্রত্যহ প্রাতে মলত্যাগ করিবার চেষ্টা করিবে । দান্ত হউক বা না হউক, প্রত্যহ প্রাতে পাইখানায় ঝাইবার অভ্যাস কখনও পরিত্যাগ করিবে না ।

৫ । প্রত্যহ নিয়মিত সময়ে যে কোনরূপ অঙ্গচালনা করিবে । যে খেলায় একটু দৌড়িতে হয় তাহাতে যোগ দিবে, তাহা হইলে সমস্ত পেট “নাড়া চাড়া” পাইয়া দান্তের পক্ষে সুবিধা হইবে । দুই হাতে একটা দড়ি ধরিয়া ডিক্কাইয়া যাওয়া (Skipping) এই

রোগের পক্ষে একটি সুন্দর ব্যায়াম ।

পথ্য প্রকরণ ।—মাছ, বাসি পাউরুটী, হাতে গড়া আটার রুটী (বাঁতা ভাঙ্গা আটা হইলে ভাল হয়), পাউরুটীর শক্ত ছাল এবং যথেষ্ট পরিমাণ মাখন ব্যবহার করিবে । ভাত কম করিয়া খাইবে ।

ওট্‌মিল্‌ দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করিয়া প্রতাহ নিয়মিত রূপে আহাৰ করিলে এই রোগের উপশম হয় । খই ও দুধ এই রোগের উত্তম পথ্য । সকল প্রকার শাকসবজী ও তরকারি যথেষ্ট পরিমাণে ব্যবহার করিবে । নূতন আলু, মানকচু ও কাঁচাকলা কম করিয়া খাইবে । পাকা পেঁপে, আঙ্গুর, কমলা লেবু, কিশমিশ, মনাক্কা, পাকা বেল, খেজুর, পাকা কলা প্রভৃতি ফল এই রোগের পক্ষে হিতকর । আপেল সিদ্ধ করিয়া খাইলেও উপকার হয় । বাদাম ও আখরোট্‌ তত সুবিধা জনক নহে । টাটকা ফল না পাইলে ফলের মোরক্কা ব্যবহার করিতে পারা যায় ।

উষ্ণ দুগ্ধ মেলিন্স্‌ ফুডের সহিত খাইলে অনেক সময়ে মল-ক্ৰচ্ছতার উপশম হয় । গুড় ও মধু খাণ্ডের সহিত উপযুক্ত পরিমাণে ব্যবহার করিলে উপকার দর্শে ।

অর্ধ সিদ্ধ ডিম অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যাইতে পারে, কিন্তু মলক্ৰচ্ছতার পক্ষে ডিম্ব বা মাংস সুপথ্য নহে । যাহারা মাংস না খাইয়া থাকিতে পারেন না, তাঁহারা অল্প পরিমাণে মাংস অধিক

তরকারীর সহিত ভক্ষণ করিতে পারেন ; ইহাতে বিশেষ অসুবিধা হইবার সম্ভাবনা নাই ।

বাত (Gout) ।

সাধারণ বিধি।—১। ৪০ বৎসর বয়সের পর সকালেরই খাণ্ডের পরিমাণ কমাইয়া দেওয়া উচিত, কিন্তু অনেকেই তাহা করেন না বলিয়া এই রোগে কষ্ট পাইয়া থাকেন । গুরু ভোজন এই রোগে বিশেষভাবে নিষিদ্ধ । এই রোগে যথেষ্ট পরিমাণ তরল খাদ্য গ্রহণ ও জল পান করিবার প্রয়োজন হয় । দুই বেলা অত্যন্ত জল চামচ দিয়া অল্পে অল্পে পান করা প্রশস্ত ।

২। যে কোনরূপ ব্যায়াম করা অবশ্য কর্তব্য । যাহারা অন্য কোনও রূপ ব্যায়াম করিতে অনিচ্ছুক, তাঁহাদের প্রত্যহ পদব্রজে ২।১ ক্রোশ ভ্রমণ করিতে অভ্যাস করিলে এই রোগ প্রবলভাবে ও ঘন ঘন আক্রমণ করিতে পারে না ।

৩। যাহাদের শীতল জল সহ হয় না, তাঁহারা প্রত্যহ ঈষৎক্ষণ জলে স্নান করিয়া শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা উত্তমরূপে গাত্র মার্জন করিবেন । যাহাতে ঘাম হয়, যাহাতে যথোচিত পরিমাণ মূত্র নিঃসারিত হয় এবং দান্ত পরিষ্কার হয়, তদ্বিষয়ে লক্ষ্য রাখা অবশ্য কর্তব্য । এই উদ্দেশ্যে অধিক পরিমাণ জল বা অন্য তরল খাদ্য উষ্ণাবস্থায় গ্রহণ করিলে বিশেষ উপকার হইবার সম্ভাবনা ।

৪। যাহাতে ঠাণ্ডা (Chill) না লাগে, তজ্জন্ম সৰ্ব্বদা সাবধান থাকিবে। গরম কাপড় ব্যবহার করিবে এবং কোনও কার্যে ক্লান্তি অনুভব করিলেই উহা হইতে বিরত হইবে।

৫। অধিক রাতে শয়ন করিবে না ; ৬৭ ঘণ্টা নিদ্রা যথেষ্ট। রাতে লঘু ভোজন প্রশস্ত। মানসিক উদ্বেগ সৰ্ব্বদা পরিহার করিবার চেষ্টা করিবে।

পথ্য প্রকরণ।—এই রোগে কেহ কেহ আমিষ ভোজন একেবারেই নিষেধ করেন। যতদূর দেখা গিয়াছে, আমিষ বা নিরামিষ যে কোন পদার্থ প্রয়োজনাতিরিক্ত মাত্রায় গ্রহণ করিলেই বিশেষ অনিষ্টের কারণ হয়। নিরামিষ ভোজনে এই রোগ কতক পরিমাণে দমন থাকিলেও অল্প মাত্রায় মাংস প্রভৃতি আমিষ পদার্থ ভোজন করিলে বিশেষ অনিষ্ট ঘটিতে দেখা যায় না। তবে যাহারা একেবারেই কোনও পরিশ্রমের কার্য করেন না, তাঁহাদের পক্ষে মাংস ভোজন নিষিদ্ধ। যাহারা পরিশ্রম ও ব্যায়াম করেন, তাঁহাদিগকে অল্প পরিমাণে মুরগী বা কোনও ছোট জন্তুর মাংস এবং মাছ ও ডিম (অর্ধ সিদ্ধ) দেওয়া যাইতে পারে। কুই, কই, মাগুর, শিকী প্রভৃতি মৎস্য বাতপ্রশমক বলিয়া আয়ুর্বেদে উক্ত হইয়াছে।

ভাত, চিড়া, শাদা পাঁউরুটি (অল্প পরিমাণ), হাতে গড়া রুটি, টোষ্ট্ পাঁউরুটি, আলু, সকল প্রকার তরকারী ও সুপক ফল, তিল, ছন্ধ, লেবুর রস, নিতাস্ত আবশ্যক হইলে পাতলা চা বা কফি (অল্প পরিমাণ) ব্যবহার করা যাইতে পারে। দাল, মাখন, ঘৃত, পণির,

লবণ এবং মিষ্টান্ন দ্রব্য সামান্য পরিমাণে ব্যবহার করিবে । কেহ কেহ বলেন এই রোগে অধিক মাখন বা ঘৃত খাইলেও দোষ হয় না । কুমড়া, চিচিঙ্গা, শিম, বেগুন, আম, নারিকেল, খেজুর, কচি বেল, তরমুজ, আঙ্গুর, লেবু, তেঁতুল আয়ুর্বেদে বাতনাশক, এবং কাঁচা আম, ইচড়, বিঙ্গা, করলা, টেঁড়স, পানিফল প্রভৃতি বাতকর বলিয়া উক্ত হইয়াছে ।

আমাদিগের অনেকানেক খাণ্ডের মধ্যে পিউরিন্ (Purin bodies) নামক একজাতীয় দূষিত দ্রব্য অল্পাধিক পরিমাণে অবস্থিত করে । ইহারা খাণ্ডের সহিত দেহের মধ্যে প্রবিষ্ট হইলে ইউরিক এসিডে (Uric acid) পরিবর্তিত হইয়া বাতরোগ উৎপাদন করে । কোন্ কোন্ খাণ্ডে এই সকল পদার্থ থাকে এবং কোন্ খাণ্ডের মধ্যে থাকে না, তাহা নিম্নে বর্ণিত হইল :—

১ । সকল প্রকার মাংস, “মেটে”, এবং কোন কোন মাছে ইহাদিগের পরিমাণ অধিক থাকে ।

২ । আলু, পিঁয়াজ, ওটমিল, দাল, মূলা, শাক এবং কোন কোন মৎশ্যের মধ্যে ইহারা অল্প পরিমাণে থাকে । মসুর দালে অল্প দাল অপেক্ষা ইহাদিগের পরিমাণ কম ।

৩ । দুধ, ডিম, পণির, মাখন, ঘৃত, ভাল ময়দা, চিনি, চাল, বাঁধাকপি, ফুলকপি ইত্যাদি পদার্থের মধ্যে পিউরিন্ পদার্থ মোটেই থাকে না । বাতরোগে এই সকল খাণ্ডের ব্যবহার

প্রশস্ত ।

বীয়ার, চা, কফি এবং কোকো প্রভৃতি যে সকল পদার্থ পানীয়রূপে ব্যবহার করা হয়, তাহাদিগের মধ্যে এই সকল পদার্থ যথেষ্ট পরিমাণে বিদ্যমান আছে । বাতরোগে ইহাদিগের ব্যবহার পরিত্যাজ্য অথবা অত্যন্ত সামান্য পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত ।

গুরুপাক দ্রব্য একেবারে নিষিদ্ধ । বড় জন্তুর মাংস এবং মাংসের কাথ (Extracts or Essences), কাকড়া, চিংড়ি, পাকা মাছ, হংস প্রভৃতি পক্ষীর মাংস একেবারে বর্জনীয় । এই রোগে অধিক মিষ্টান্নভোজন অনিষ্টমূলক, এজ্ঞ ফলের মোরস্বার ব্যবস্থা প্রশস্ত নহে ।

দালের মধ্যে অরহর ও ছোলা পরিত্যাজ্য । মুগ, মসুর ও মাসকুলায়ের দাল অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যাইতে পারে । আয়ুর্বেদে গোধূম বাতনাশক এবং যব বাতজনক বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে ।

সকল প্রকার মত্ত একেবারে বর্জনীয় । এই রোগে এবং অগ্ন প্রকার বাত রোগে (Rheumatism), বাহা সহজে পরিপাক হয়, তাহাই রোগীর পক্ষে প্রশস্ত ।

অগ্ন প্রকার বাত (Rheumatism) ।

সাধারণ বিধি ।—১। কোনও মতে ঠাণ্ডা লাগাইবে না

আর্দ্র গৃহে বাস বা ভিজ্রা কাপড়ে থাকা একেবারে নিষিদ্ধ । সর্বদা ফ্রানেল বা অল্প গরম কাপড় ব্যবহার করিবে ।

২ । গুরুপাক দ্রব্য ভোজন বা গুরু ভোজন সর্বতোভাবে পরিত্যাজ্য ।

৩ । যে সকল উপায়ে দাস্ত পরিষ্কার হয়, তাহা অবলম্বন করিবে ।

৪ । শ্রমসাধ্য ব্যায়াম বা অধিক পরিশ্রমের কার্য করিবে না ।

পথ্য প্রকরণ ।—জ্বর ও গ্রন্থি সমূহের প্রদাহাবস্থায় কেবল তরল খাদ্যই—দুগ্ধ (সোডা ওয়াটার বা চুণের জলের সহিত)—ব্যবহার্য্য । দুগ্ধ যদি পরিপাক না হয়, তাহা হইলে বেঞ্জার্স ফুড্ (Benger's Food) বা পেপ্টোনাইজিং পাউডারের (Peptonising Powder) সাহায্যে উহাকে সুপাচ্য করিয়া দিবে । প্লাস্মন্ (Plasmon), সোম্যাটোজ্ (Somatose), সানাটোজেন্ (Sanatogen) প্রভৃতি দুগ্ধ হইতে প্রস্তুত সারবান খাদ্য দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করিয়া দেওয়া যাইতে পারে ; কয়েক ফোঁটা ভ্যানিলা বা লেবুর আরক (Essence of vanilla or lemon) উহার সহিত যোগ করিয়া দিলে খাইতে বিঘ্ন হইবে না । ওটমিল্ বা বার্লি সিদ্ধ করিয়া দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করিয়া দিতে পারা যায় । অতিশয় পাতলা চা ব্যবহার করা যাইতে পারে । বেশী পরিমাণ জল খাইতে দিবে । আধসের দুধ আধসের গরম জলের সহিত মিশাইয়া উহার সহিত ৩০ গ্রেণ বাইকার্বনেট অব সোডা (Bicar-

bonate of soda) ও ১০ গ্রেণ লবণ মিশাইয়া বরফ দ্বারা শীতল করিয়া রোগীকে সর্বদা পান করিতে দিবে । আয়ুর্বেদ মতে ছুঙ্কের সহিত লবণের মিশ্রণ নিষিদ্ধ । অনেক সময়ে জলমিশ্রিত ছুঙ্কের পরিবর্তে ঘোল দেওয়া ঘাইতে পারে ; উহা মুখরোচক ও উপকারী ।

জ্বর ত্যাগ হইলে সুরুয়া, ছোট মাছের ঝোল, টাটকা শাক-সবজী ও তরকারী, ছোট মুরগীর মাংস, দুধ ও পাঁউরুটি দেওয়া ঘাইতে পারে । জ্বর ত্যাগের এক পক্ষ পরে মাখন, অল্প পরিমাণ ডিম, মাছ, মুরগী বা অন্য ছোট জন্তুর মাংস, পুরাতন চাউলের ভাত, আলু, শাকসবজী ও অন্য তরকারী, টাটকা ফল প্রভৃতি সুপথ্য । পুরাতন বাত রোগেও এইরূপ পথ্যই প্রশস্ত ।

সকল অবস্থাতেই মাংসের কাথ (Meat extracts), কোনও রূপ পিষ্টক, অধিক পরিমাণ চিনি বা চিনিঘটিত খাদ্য এবং গুণ একেবারেই বর্জনীয় ।

বহুমূত্র (Diabetes) ।

সাধারণ বিধি ।—১ । যে পরিবারে পুরুষানুক্রমে এই রোগ দেখা গিয়াছে, সেই পরিবারের মধ্যে কাহারো অধিক পরিমাণ খেত-সার বা শর্করা-জাতীয় খাদ্য (Carbohydrates) ভক্ষণ করা উচিত নহে ।

২। দেহ সর্বদা পরিষ্কার রাখা কর্তব্য, কারণ এই রোগে সাংঘাতিক বিস্ফোটক (Carbuncle) জন্মে । চর্ম অপরিষ্কৃত থাকিলে সহজেই বিস্ফোটক জন্মিবার সম্ভাবনা ।

৩। যে কার্যে শারীরিক বা মানসিক উত্তেজনা বা অবসাদ হয়, তাহা একেবারেই বর্জনীয় । অসংযত স্ত্রীসহবাস এই রোগের একটি প্রধান কারণ, সুতরাং উহা সর্বতোভাবে পরিত্যাজ্য ।

৪। এই রোগে যত ঘর্ম নিঃসরণ হয় ততই ভাল, কিন্তু ঘাম হইবার সময় যাহাতে ঠাণ্ডা না লাগে, তদ্বিষয়ে সাবধান হওয়া উচিত । এজন্য ফ্লানেল প্রভৃতি গরম কাপড় ব্যবহার করা কর্তব্য ।

৫। সবল রোগীর পক্ষে শীতল জলে স্নান বিধেয়, কিন্তু রোগী দুর্বল হইলে স্নানের জন্ত ঈষৎ জল ব্যবহার করা কর্তব্য । ~~স্নানের~~ পর শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা সাবধানে (যাহাতে গায়ের চামড়ায় কোনরূপ আঘাত না লাগে) গাত্র ঘর্ষণ করিবে ।

৬। প্রত্যহ যথাশক্তি ব্যায়াম করা অবশ্য কর্তব্য । পদব্রজে দুই তিন ক্রোশ ভ্রমণ প্রশস্ত । যদি ইহা সম্ভব না হয়, তাহা হইলে দক্ষ ব্যক্তি দ্বারা সর্বাত্ম টেপাইলে (Massage) ভাল হয় ।

৭। শীতকালেও ঘর সম্পূর্ণরূপে রুদ্ধ করিয়া শয়ন করিবে না । যতদূর সম্ভব, মুক্ত বায়ুমধ্যে বাস করিবে ।

৮। রোগ বৃদ্ধি হইয়া শরীর ক্ষয় হইতেছে কি না জানিবার

জন্ম মধ্যে মধ্যে দেহের ওজন লইবে । যদি খেত সার বা শর্করা-ঘটিত খাদ্য সামান্য পরিমাণে গ্রহণ করিয়াও মূত্রে অধিক চিনি নির্গত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে দেহের ভার কমিতে থাকে, তাহা হইলে রোগ প্রবল হইতেছে বুঝিতে হইবে ।

৯। নাপিতের কাছে সাবধানে নখ কাটিবে, কোনরূপে “বাধিয়া” না যায় । যে জুতা পরিলে পায়ে লাগে বা যে জুতার কাঁটা উঠিয়াছে, তাহা কখনই ব্যবহার করিবে না । গরম মোজা পরিয়া জুতা ব্যবহার করিবে । যাহাতে শরীরে কোনরূপ আঘাত না লাগে, তদ্বিষয়ে সাবধান হইবে । খালি পায়ে কখন চলিবে না ।

পথ্য চিকিৎসা—এ সম্বন্ধে চিকিৎসকদিগের মধ্যে গুরুতর মতভেদ দৃষ্ট হয় । কেহ খেত-সার বা চিনিঘটিত পদার্থ (Carbohydrates) একেবারেই নিষেধ করেন, অপরে খেত-সারঘটিত কোন কোন পদার্থ (যেমন ওটমিল, আন্ডু ইত্যাদি) অধিক পরিমাণে দিতেও আপত্তি করেন না । কেহ বা শুদ্ধ মাটাতোলা ছুঙ্কের উপর নির্ভর করিতে বলেন । খেত-সার ও শর্করা-জাতীয় খাদ্য একেবারে নিষেধ করিয়া অনেক স্থলে অসন্তোষকর ফল ঘটিতে দেখা যায়, এই জন্ম অনেক চিকিৎসকই এই জাতীয় খাদ্যের ব্যবহার একেবারে রহিত করিতে উপদেশ দেন না । এইরূপ ব্যবস্থাই যুক্তিসঙ্গত বলিয়া মনে হয় । অবশ্য রোগের প্রবল অবস্থায় (বিশেষতঃ অল্প বয়স্ক রোগীর পক্ষে) অল্প কালের

জন্ম খেত-সার ও চিনিমিশ্রিত খাদ্য একেবারে নিষেধ করিবার আবশ্যক হয় । কিছুদিন শর্করাজাতীয় খাদ্যগ্রহণ স্থগিত রাখিলে, রোগীর উক্ত জাতীয় খাদ্য পরিপাক করিবার শক্তি পুনরুদ্দীপিত হয় ; তখন এই প্রকার খাদ্য নিয়মিত পরিমাণে গ্রহণ করিলে মূত্রের সহিত চিনি নির্গত হয় না ।

এই রোগে সাধারণতঃ খেতসার ও শর্করাজাতীয় খাদ্যের পরিমাণ অর্ধেকেরও অধিক কমানিয়া দিয়া উহার পরিবর্তে মাছ, মাংস, ডিম, ছানা প্রভৃতি ছানাজাতীয় খাদ্য অপেক্ষাকৃত অধিক পরিমাণে গ্রহণ করিবার আবশ্যক হয় । অনেক সময়ে খাদ্যের এইরূপ পরিবর্তনে আশু উপকার হইতে দেখা যায়, কোনরূপ ঔষধ সেবন করিবার আবশ্যক হয় না ।

ইউরোপের বিখ্যাত চিকিৎসক ফন্ বুর্ডেন্ এই রোগের পথ্য-সম্বন্ধীয় চিকিৎসা বিষয়ে সমধিক অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছেন এবং তাঁহার মত অনেক স্থলেই গৃহীত হইয়া থাকে । তিনি এই রোগে যেরূপ পথ্যের ব্যবস্থা করেন, পাঠকবর্গের অবগতির জন্ম নিম্নে তাহা বর্ণিত হইল ।—

(১) রোগী যে খাদ্যে অভ্যস্ত, ২।৪ দিবস তাহাই খাইতে দিবে এবং প্রত্যহ মূত্রের সহিত কত পরিমাণ চিনি নির্গত হইতেছে, তাহা পরীক্ষার দ্বারা নির্দ্ধারণ করিবে ।

(২) অতঃপর দুই দিন খেত-সার ও চিনি-ঘটিত

খাদ্যের পরিমাণ ক্রমশঃ কমাইয়া দিবে এবং মূত্রে চিনির পরিমাণ কিরূপ হয়, তাহা স্থির করিবে ।

- (৩) ইহার পর একেবারে খেত-সার ও চিনি-ব্যতীত খাদ্য বন্ধ করিয়া পশ্চাৎর্ণিত আহাৰের ব্যবস্থা করিবে :—

প্রাতে ৭½ টার সময়—৩ ছটাক চা বা কফি (দুধ ও চিনি ব্যতীত) ; ২ ছটাক মাংসের কাবাব ; ১ খানি বা ২ খানি মাংসের চপ অথবা ২।১টী ডিম ।

মধ্যাহ্ন ১২½ টার সময়—৩ ছটাক রোট্ মাংস ; ২ ছটাক টাটকা তরকারী—সিঁকি, তৈল, মরিচ ও লবণের সহিত ।

১ ছটাক কফি (দুধ ও চিনি ব্যতীত) ; ঝাঁহাদের মতপান করা অভ্যাস, তাঁহারা অল্প মাত্রায় লাইস্কি পান করিতে পারেন ।

সন্ধ্যা ৬ টার সময়—৩ ছটাক মাংসের সুরুয়া (Broth) ; ১ ছটাক টাটকা তরকারী—সিঁকি, লবণ ও তৈলের সহিত ; ৩টী সার্ডিন্ মাছ ; প্রয়োজন হইলে অল্প পরিমাণ মত্ত ।

রাত্রি ৯ টার সময়—২টী ডিম্ব (সিদ্ধ বা অসিদ্ধ অবস্থায়) ।

ফন্‌ নুর্ডেনের পূর্ব-নির্দিষ্ট খাদ্যের মধ্যে তিন ছটাক ছানাঙ্গাতীয় (Proteids) এবং দুই ছটাক মাখনজাতীয় (Fats) উপাদান থাকে । এইরূপ খাদ্যের ব্যবস্থা করিয়া তিনি সান্তিশয় সন্তোষজনক ফল লাভ করিয়াছেন । অনেক স্থলেই ৩।৪ দিবসের মধ্যে রোগীর মূত্র হইতে চিনি এককালে অদৃশ্য হইতে দেখা গিয়াছে । এইরূপ ব্যবস্থায় থাকিয়া যখন মূত্রের সহিত চিনি আর মোটেই নির্গত হইতে দেখা যায় না, তখন ক্রমশঃ শ্বেত-সার ও শর্করা-ঘটিত খাদ্য প্রত্যহ অল্প পরিমাণে খাদ্যের সহিত যোগ করিয়া দেওয়া হয় । ফন্‌ নুর্ডেন বলেন যে পূর্বোক্ত ব্যবস্থা অবলম্বন করিলে রোগীর শ্বেত-সার ও শর্করা-ঘটিত খাদ্য পরিপাক করিবার ক্ষমতা ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় ; তখন শ্বেত-সার-ঘটিত খাদ্য গ্রহণ করিলেও (অবশ্য অধিক পরিমাণে নহে) মূত্রের সহিত চিনি নির্গত হয় না । ননিন্‌ (Naunyn) নামক আর একজন সুদক্ষ চিকিৎসক এই ব্যবস্থার সহিত মধ্যে মধ্যে ২৪ ঘণ্টা উপবাসের পরামর্শ দেন । তিনি বলেন যে এইরূপ করিলে মূত্র হইতে চিনি একেবারে অদৃশ্য হয় এবং রোগী ক্রমশঃ অধিক পরিমাণ শ্বেত-সার-ঘটিত খাদ্য পরিপাক করিতে সমর্থ হয় । মধ্যে মধ্যে দুই তিন দিন একটানা উপবাস করিয়া অনেকের রোগ একেবারে সারিয়া গিয়াছে, ইহা পূর্বে উক্ত হইয়াছে ।

ওটমিলের মধ্যে যথেষ্ট শ্বেত-সার থাকিলেও ফন্‌ নুর্ডেন এই

রোগে ওটমিলের ব্যবস্থার বিশেষ পক্ষপাতী । তিনি রোগের কঠিন অবস্থায় ৪½ ছটাক ওটমিল, ৪½ ছটাক মাখন, এবং ৭।৮টা ডিমের স্বেতাংশ (White of egg) সমস্ত দিনে ৪ বারে খাইবার ব্যবস্থা করিয়াছেন । ওটমিল জলের সহিত উত্তমরূপে সিদ্ধ করিয়া উহার সহিত মাখন ও ডিম্ব মিশ্রিত করিতে হইবে । যদি কেহ কফি, চা বা মত্তপান করেন, তবে অল্প মাত্রায় তিনি এই সকল পানীয় ব্যবহার করিতে পারেন । ফন্ হুর্ডেন্ ওটমিল ব্যবস্থা করিয়া এই রোগে অতি সন্তোষজনক ফললাভ করিয়াছেন ।

নানা কারণে ফন্ হুর্ডেনের প্রবর্তিত ব্যবস্থা আমাদের এ দেশের লোকের পক্ষে সর্বথা সুবিধাজনক নহে । আমাদের দেশের অধিকাংশ লোকেই অধিক পরিমাণ আমিষাহারে অভ্যস্ত নহেন এবং অনেকেই একেবারে নিরামিষাণী, সুতরাং অকস্মাৎ পথ্যের এইরূপ আমূল পরিবর্তনে আহারে বিতৃষ্ণা ও অহু প্রকার অনিষ্ট ঘটবার সম্ভাবনা । বিশেষতঃ এ দেশের লোক ইউরোপীয়দিগের ন্যায় শ্রমসাধ্য কার্য বা ব্যায়ামে সর্বদা নিযুক্ত থাকেন না, এবং আমাদের দেশ ইউরোপের ন্যায় শীত-প্রধান নহে, সুতরাং আমাদিগের পক্ষে এইরূপ পথ্যের ব্যবস্থা সকল স্থলে উপযোগী হয় না । অবশ্য স্থলবিশেষে এইরূপ ব্যবস্থা করিবার প্রয়োজন হইতে পারে এবং সাধারণতঃ এদেশের লোকের পক্ষে পূর্কোক্ত তালিকাভুক্ত খাদ্য-সামগ্রীর পরিমাণ দুই ভাগ কমাইয়া দিলে উপকার প্রাপ্তির আশা করা যায় । আমরা অনেক

সময়ে দেখিতে পাই যে, শ্বেত-সার-ঘটিত খাদ্য গ্রহণ করিলেই যে রোগের বৃদ্ধি হয়, তাহা নহে, অথবা ঐ জাতীয় খাদ্য রহিত করিয়া মাছ, মাংস খাইতে দিলেই যে রোগের উপশম হয়, তাহাও নহে । যে কোন প্রকার খাদ্য রোগীকে দেওয়া হউক না কেন, উহার পরিমাণ বিশেষভাবে কমানিয়া দিতে হইবে । এইরূপ ব্যবস্থা করিলেই মূত্রে চিনির ভাগ কমিয়া যায়, পিপাসা প্রভৃতি কষ্টপ্রদ লক্ষণ সমূহের উপশম হয় এবং রোগীর দেহভার কমিয়া গেলেও তাহার কার্য্য করিবার শক্তি ও মানসিক তেজ পুনরুদ্দীপিত হয় । অবশ্য এই রোগে সকল সময়েই চিনি ও শ্বেত-সার-ঘটিত খাদ্য যাহাতে অধিক পরিমাণে গৃহীত না হয়, তদ্বিষয়ে লক্ষ্য রাখা উচিত । কিন্তু ঐ জাতীয় খাদ্য সকল সময়ে একেবারে রোধ করিবার প্রয়োজন হয় না । যাহারা নিরামিষাশী, তাহারা মাছ মাংসের পরিবর্তে দুগ্ধ (অল্প পরিমাণ) এবং দধি, ঘোল ও ছানা ব্যবহার করিতে পারেন ।

বর্তমান সময়ে আমেরিকার বিখ্যাত ডাক্তার এলেন (Allen) কেবল মাত্র পথ্যের ব্যবস্থার দ্বারা বহুমূত্র রোগে সবিশেষ সফল লাভ করিয়াছেন ।

এলেনের মতে চিকিৎসা আরম্ভ করিয়া প্রথমতঃ দুই দিন রোগী প্রতিদিন যে পরিমাণে যে খাদ্য গ্রহণ করিতে অভ্যস্ত, তাহারই ব্যবস্থা করা হইয়া থাকে, এবং ঐ পরিমাণ খাদ্যের মধ্যে শর্করা-জাতীয় উপাদান (Carbohydrates) কি পরিমাণে বিদ্যমান আছে,

তাহা গণনা দ্বারা নির্ণয় করা হয় । সঙ্গে সঙ্গে ঐ দুই দিবসে কত পরিমাণ চিনি তাহার প্রস্রাবের সহিত নির্গত হইয়া যাইতেছে, তাহাও পরীক্ষা দ্বারা স্থির করা হয় । রোগীর খাদ্যের মধ্যে যে পরিমাণ শর্করা-জাতীয় উপাদান থাকে, যদি তদপেক্ষা অধিক পরিমাণ চিনি তাহার মূত্রের সহিত নির্গত হইয়া যায়, তাহা হইলে বুঝিতে হইবে যে রোগীর শর্করা পরিপাক করিবার ক্ষমতা একেবারে নষ্ট হইয়াছে এবং তাহার শারীরিক উপাদানবিশেষ শর্করায় পরিণত হইয়া মূত্রের সহিত দেহ হইতে বহির্গত হইয়া যাইতেছে । এই পরীক্ষা দ্বারা রোগের গুরুত্ব জানিতে পারা যায় ।

অতঃপর রোগীর এক প্রকার উপবাসের ব্যবস্থা করা হয় । কেবল তাহার ইচ্ছানুসারে মাংসের স্ক্রুয়া, চিনি ও দুধ ব্যতীত কফি এবং জল তাহাকে সেবন করিতে দেওয়া যাইতে পারে । এই সময়ে প্রত্যেক রোগীর প্রস্রাব পরীক্ষা করা হইয়া থাকে । প্রস্রাবে যত দিন চিনি থাকিবে ততদিন পর্য্যন্ত এইরূপ ব্যবস্থা চলিবে । সাধারণতঃ এইরূপ ব্যবস্থায় ৪ দিনের মধ্যেই পরীক্ষা দ্বারা মূত্রে চিনি আর পাওয়া যায় না । এই কয়দিনের উপবাসে রোগী ওজনে কিছু কমিয়া যায় এবং প্রথম প্রথম সামান্য দুর্বলতা অনুভব করে কিন্তু ইহাতে তাহার শারীরিক কোন ক্ষতি হয় না । অপরন্তু রোগ সম্বন্ধে উপকারই সাধিত হইতে দেখা যায় ।

যখন মূত্রে আর চিনি পাওয়া যায় না, তখন রোগীর জন্ম

শাকসবজী (Green Vegetables) পথ্যরূপে ব্যবস্থা করা হয় । প্রথমতঃ যে সকল শাকসবজী ও তরকারীর মধ্যে শতকরা ৫ ভাগ মাত্র শর্করা-জাতীয় উপাদান আছে (যেমন পালংশাক, বিলাতী বেগুন, বেগুন, ফুলকপি, বাঁধাকপি, মূলা, সীলারি, লেটুস্, এম্পারেগাস্, শশা, রুবার্ব্, ব্রকলি, লীক্, ওয়াটার্ ক্রেস্, ম্যারো, সরেল্ ইত্যাদি), তাহাই তিনবার সিদ্ধ করিয়া (Thrice boiled) তাহাকে খাইতে দেওয়া হয় ।

ক্রমশঃ যে সকল তরকারীর মধ্যে শতকরা ১০ ভাগ শর্করা-জাতীয় উপাদান আছে (যেমন বিলাতী কুমড়া, শালগম, বীটপালং, গাজর, পিঁয়াজ, স্কোয়াস্, “ছাতা” ইত্যাদি), তাহার ব্যবস্থা করা হয় । সচরাচর ৪ দিন রোগীকে এইরূপ পথ্যের ব্যবস্থায় রাখিয়া দেওয়া হয় । অতঃপর তাহার পথ্যে শর্করাজাতীয় ও ছানাজাতীয় খাদ্য একরূপ ভাবে ক্রমশঃ যোগ করা হয়, যাহাতে রোগী ৫ গ্র্যাম্ (১ আউন্স্ = ৩০ গ্র্যাম্) শর্করাজাতীয় উপাদান এবং ১০ গ্র্যাম্ ছানাজাতীয় উপাদান প্রতিদিন উত্তরোত্তর অধিক প্রাপ্ত হইতে থাকে । এই সময়ে রোগীর পক্ষে মাখন-জাতীয় যে কোন খাদ্য একেবারে নিষিদ্ধ । এইরূপে যখন রোগী তাহার দেহের প্রতি সেরের অনুপাতে ১ গ্র্যাম্ করিয়া ছানাজাতীয় উপাদান প্রাপ্ত হয়, তখন তাহাকে অল্প পরিমাণ মাখন-জাতীয় খাদ্য দেওয়া হয় । এইরূপ ব্যবস্থায় রোগীর শর্করা-জাতীয় খাদ্য পরিপাক করিবার

ক্ষমতা ক্রমশঃ ফিরিয়া আইসে এবং এই ব্যবস্থামত কিছু দিন চলিলে শর্করা-জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা সত্ত্বেও তাহার মূত্রে চিনির অস্তিত্ব পরীক্ষার দ্বারা নিরূপণ করা যায় না । এই ভাবে চিকিৎসা হইবার কালে যদি মূত্রে চিনি পুনরায় দেখা যায়, তাহা হইলে যে প্রকার ও যে পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করিয়া রোগীর মূত্রে চিনি একেবারে অদৃশ্য হইয়াছিল, পুনরায় তাহারই ব্যবস্থা করিতে হইবে । রোগ গুরুতর হইলে অনেক সময় একরূপ ব্যবস্থা সত্ত্বেও সময়ে সময়ে মূত্রের সহিত চিনি নির্গত হইয়া থাকে । 'একরূপ স্থলে পুনরায় পূর্বনির্দিষ্ট উপবাসের ব্যবস্থা করিয়া ক্রমশঃ পথ্য বাড়াইয়া দিতে হইবে ।

এলেনের ব্যবস্থা মত চলিয়া অনেক লোকের দুঃখাধ্য বহুমূত্র-রোগ সারিয়া বাইতে দেখা গিয়াছে, কিন্তু ব্যবস্থার নিয়ম কিছু কঠিন বলিয়া আমাদের দেশের অনেক লোকে ইহা পালন করিতে স্বীকৃত হয় না ।

গ্রেহাম্ নামক একজন ইংরাজ ডাক্তারের চিকিৎসা-প্রণালীতে কোন কোন বিষয়ে সামান্য পার্থক্য থাকিলেও, উহা মোটের উপর এলেনের পথ্য-চিকিৎসার অনুরূপ । ইহাতে উপবাসের কিছু কম ব্যবস্থা আছে বলিয়া ইংলণ্ডের অনেক লোকে গ্রেহামের চিকিৎসার পক্ষপাতী ।

পথ্য প্রকরণ ।—গ্রহণীয় খাদ্য —সকল প্রকার সুরুয়া (Soup) ; চিনি ব্যতীত লেমনেড্, কফি, চা বা কোকো [মিষ্টতার

অন্য সাক্সিন্ (Saxin) বা সাক্কারিন (Saccharin) ব্যবহার করা যাইতে পারে] ; দুগ্ধ (অল্প পরিমাণ) ; সকল প্রকার (বিশেষতঃ তৈলাক্ত) মাছ এবং চর্কিযুক্ত মাংস (“মেটে” বাদ) ; চিংড়ি ; কাঁকড়া ; ডিম ; মাখন ; ঘৃত ; দধি ; ঘোল ; ছানা ; গ্লুটেনের রুটী (Gluten bread) ; ভূসীর রুটী (Brown bread) ; খাঁতা ভাজা আটার রুটী বা পাঁউরুটী (অল্প পরিমাণ) : এলুরোণাট্ (Aluronat) ও রোবোরাট্ (Roborat) নামক পদার্থের রুটী (এই দুই পদার্থ ময়দা হইতে প্রস্তুত হয় কিন্তু ইহাদের মধ্যে খেতসারের ভাগ অত্যন্ত কম থাকে) ; দাল (অল্প পরিমাণ) ; সকল প্রকার শাকসবজী—বেগুন, পটোল, ছাঁচি কুমড়া, লাউ, মূলা, বিঙ্গি, উচ্ছে, করোলা, মোচা, টোমাটো, পিঁয়াজ, ফুলকপি, বাঁধাকপি, ওলকপি ইত্যাদি । ফলের মধ্যে ডালিম, পেস্তা, বাদাম, আখরোট, কালজাম, কুল, দেশী আনারস, খোলো আঙ্গুর, সিলেটের কমলা লেবু, বাতাবী লেবু প্রভৃতি যে সকল ফলে অম্লরস অধিক ও চিনির ভাগ কম, তাহা ব্যবহার করা যাইতে পারে । আম্র, কলা, কাঁঠাল, আতা, খেজুর, কিসমিস্, বাব্বের আঙ্গুর প্রভৃতি যে সকল ফলে চিনির ভাগ অধিক, রোগের প্রবল অবস্থায় তাহাদিগের ব্যবহার নিষিদ্ধ । চীনার বাদামে ছানা-জাতীয় ও মাখনজাতীয় উপাদান অধিক এবং শর্করাজাতীয় উপাদান কম থাকে ; সুতরাং এই রোগে ইহার ব্যবহার

প্রশস্ত ।

রোগের উপশম হইলে আম্র প্রভৃতি ফল অল্প মাত্রায় ব্যবহার করা ঠাইতে পারে । কোন কোন বিজ্ঞ চিকিৎসক বলেন যে পেঁপে, আম, আঙ্গুর, কমলা লেবু প্রভৃতি পাকা মিষ্ট ফল অধিক পরিমাণে রোগীকে ঠাইতে দিয়া বিশেষ উপকার দৃষ্ট হইয়াছে । ফলের মধ্যে ফল-শর্করা (Fruit-sugar or Levulose) নামক এক প্রকার চিনি যথেষ্ট পরিমাণে থাকে । বহুমূত্র-রোগী ইক্ষু-শর্করা (Cane sugar) এবং দ্রাক্ষা শর্করা (Grape sugar) অপেক্ষা ফল-শর্করা সহজে পরিপাক করিতে পারে । এজন্য চিকিৎসকগণ বহুমূত্র-রোগীকে অধিক পরিমাণ ফল ঠাইতে নিষেধ করেন না । অবশ্য সকল স্থলেই মূত্র-পরীক্ষা দ্বারা পথ্যের ফলাফল নির্ধারণ করিতে হইবে ।

বর্জনীয় খাদ্য :—কলের ময়দার রুটী বা পাঁউরুটী, ভাত, এরাকট, সাগু, বালি, টেপিওকা, ভার্মিসিলি, আলু,* বীটপালং, বিলাতী কুমড়া, মানকচু, কাঁচাকলা, রান্ধাআলু, ওল, কলা, আম, কাঁঠাল, বেল, আতা, পেয়ারা, আক, পাণি-

* এ সম্বন্ধে মতভেদ আছে । মসি বলেন যে এ রোগে ময়দা অপেক্ষা অন্তপ্রকার খেতসার-বটিক্ত খাদ্য সহজে পরিপাক হয় এবং তিনি তাঁহার রোগীগণকে দিবসে একসের পর্য্যন্ত আলু ঠাইতে দিয়া থাকেন । বিখ্যাত ডাক্তার অস্কার এই মতের গুরুপাতী ।

ফল, কেণ্ডর, আঙ্গুর, বেদানা, কিশমিশ, খেজুর, আপেল, মিষ্টকুল, তাল ইত্যাদি । এস্থলে বক্তব্য এই যে রোগের প্রবল অবস্থায় উপরোক্ত খাদ্য-সামগ্রী-গ্রহণ নিষিদ্ধ হইলেও পুরাতন অবস্থায় উহাদিগের প্রত্যেকটাই অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যাইতে পারে ।

আন্ত্রিক জ্বর (Enteric or Typhoid fever) ।

এই জ্বরে সচরাচর পেটের দোষ জন্মিয়া থাকে । পেট ফাঁপে, অনেক বার পাতলা দাঙ্গ হয় এবং অনেক সময়ে রক্তদাঙ্গ হইয়া থাকে । সুতরাং এই রোগে কোনরূপ কঠিন খাদ্যের (Solid food) ব্যবহার অনেকেরই মতবিরুদ্ধ ।

শুশ্রূষা ও উপযুক্ত পথ্য প্রয়োগ দ্বারা এই রোগের বিশেষ উপকার হয় । ঔষধ সেবনে অনেক স্থলেই বিশেষ উপকার দৃষ্ট হয় না ।

পথ্য প্রকরণ ।—দুধই এই রোগের প্রশস্ত পথ্য । পূর্ণ-বয়স্ক রোগীকে আধপোয়া দুধ এক ছটাক চূণের জল বা সোডা-ওয়াটারের সহিত মিশ্রিত করিয়া ৪ ঘণ্টা অন্তর খাইতে দিবে । সঙ্গে সঙ্গে একটা ডিমের খেতাংশ আধপোয়া শীতল জলের

সহিত মিশ্রিত করিয়া ৪ ঘণ্টা অস্তুর দেওয়া যাইতে পারে ; ইহার সহিত লেবুর রস ও চিনি কিম্বা কমলা লেবুর রস মিশাইলে খাইতে সুস্বাদু হয় । অধিকাংশ রোগীর পক্ষে উপরোক্ত ব্যবস্থাই প্রশস্ত । যদি দুগ্ধ পরিপাক না হয় অর্থাৎ মলের সহিত জমাট দুগ্ধ নির্গত হয় অথবা পেটের ফাঁপ থাকে, তাহা হইলে দুগ্ধের সহিত বেঞ্জাম' ফুড্ (Benger's Food) অথবা ফেয়ার-চাইল্ডের পেপ্টোনাইজিং পাউডার (Fairchild's peptonising powder) মিশ্রিত করিয়া (পরিশিষ্ট দেখ) উহাকে সুপরিপাচ্য করিয়া দিবে, অথবা দুগ্ধের পরিবর্তে ছানার জল অথবা পাতলা ঘোল করিয়া উহা হইতে মাখন উঠাইয়া রোগীকে খাইতে দিবে । আবশ্যিক হইলে দুগ্ধ একেবারে বন্ধ করিয়া শুদ্ধ ডিমের খেতাংশ শীতল জুলের সহিত মিশ্রিত করিয়া (Albumin water) খাইতে দিবে । আঙ্গুর, কমলা লেবু, বেদানা প্রভৃতি ফলের রস ও ডাবের জল রোগীকে যথেষ্ট পরিমাণে দেওয়া যাইতে পারে । পার্ল্ বার্লি সিদ্ধ করিয়া সেই জল শীতল করিয়া পান করিতে দিলে ঔষধ ও পথ্যের কার্য্য হয় । কোন ফল চিবাঁইয়া খাইতে দিবে না, কারণ ফলের বীজ বা আঁশ পেটের ভিতর যাইলে অনিষ্টের সম্ভাবনা । সকল সময়ে মাংসের সুরুয়া বা কোনরূপ কৃত্রিম খাদ্যের আবশ্যকতা হয় না । রোগীকে কোনমতে এককালে অধিক পরিমাণ খাদ্য দিবে না । খাদ্যের পরিমাণ কম হইলে তত অনিষ্ট হয় না, বেশী হইলে প্রভূত অনিষ্ট ঘটবার সম্ভাবনা ।

রোগী যখনই জল চাহিবে, ফুটান শীতল জল পান করিতে দিবে । রোগীর যদি কফি বা চা পান করা অভ্যাস থাকে, তাহা হইলে অল্প মাত্রায় উহা দিতে পারা যায় ।

অনেক স্থলেই মস্তুর প্রয়োজন হয় না । তবে রোগীর অবস্থার উপর লক্ষ্য করিয়া স্থল বিশেষে অল্প পরিমাণে ব্রাণ্ডি বা অন্য মদ দেওয়া যাইতে পারে ।

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে এ রোগে পেটের দোষ হয়, অনেক সময় রক্তদাস্ত হইয়া থাকে এবং পেটের মধ্যে ঘা হইয়া নাড়ী ছিন্ন হইয়া মৃত্যু সংঘটিত হয় । পেটের অস্থখ থাকিলে কোনরূপ কঠিন পদার্থ কোন মতে খাইতে দেওয়া উচিত নহে । সাধারণতঃ তরল খাওয়াই এই রোগে প্রশস্ত, তবে এরূপ অবস্থায় ছুঙ্কের ব্যবহারও নিষিদ্ধ ।

মুরগীর সুরুয়া, কাঁচা মাংসের কাথ্ (Raw meat-juice), জগ্‌সুপ্ প্রভৃতি খাওয়া রোগী দুর্বল হইলে দেওয়া যাইতে পারে ।

অধুনা অনেক চিকিৎসক ছুঙ্ক প্রভৃতি তরল খাওয়ার উপর কেবল নির্ভর করা আবশ্যিক মনে করেন না । তাঁহারা অন্ধ সিদ্ধ ডিম্ব, নরম সিদ্ধ মাংস, সুসিদ্ধ অন্ন, পাউরুটী প্রভৃতি খাওয়া অল্প পরিমাণে রোগীকে খাইতে দিতে আপত্তি করেন না । এসম্বন্ধে বক্তব্য এই যে রোগের তরুণ অবস্থায় কোনরূপ কঠিন খাওয়ার ব্যবস্থা না করাই যুক্তিসিদ্ধ । তবে অন্ন কমিয়া আসিলে,

পেটের অবস্থা বুঝিয়া, অল্প পরিমাণ কঠিন খাণ্ড ব্যবহার করিলে অনিষ্ট ঘটিতে দেখা যায় না ।

জ্বর ত্যাগ হইলে :—জ্বর-ত্যাগের পর ১০।১২ দিন পর্য্যন্ত পূর্বোক্ত ব্যবস্থানুরূপ পথা চলিবে । ক্রমে পাঁউরুটি ও দুধ, দালের ঘুস, ছোট মাছের বোল, মাখন, বিস্কুট ইত্যাদি অল্প পরিমাণে দিতে পারা যায় । পরে হাতে গড়া রুটী, পুরাতন চাউলের ভাত, মাছ ও ছোট মুরগীর মাংস (Boiled or roast chicken) প্রভৃতি খাণ্ডের ব্যবস্থা করিলে রোগী শীঘ্র সবল হইয়া উঠে ।

মূত্রগণ্ড প্রদাহ ।

(Acute and Chronic Bright's Disease)

এই রোগের প্রথম অবস্থায় চোখ মুখ ফুলিয়া উঠে, প্রস্রাবের পরিমাণ নিতান্ত অল্প ও উহার বর্ণ গাঢ় হয় এবং ক্রমে সমস্ত শরীর ফুলিয়া উঠে ।

সাধারণ বিধি ।—১ । অনেক স্থলেই হঠাৎ ঠাণ্ডা লাগিয়া এই রোগের সূত্রপাত হয়, সুতরাং শীতল বাতাস যাহাতে গায়ে না লাগে, তাহার ব্যবস্থা করিবে । সর্বদা ফ্রান্সেল বা অন্ত গরম

কাপড় গায়ে রাখিবে । ফ্রানেলের ড্রয়ারের (Drawer) উপর ধুতি পরিবে অথবা ফ্রানেলের পায়জামা ও কোট ব্যবহার করিবে । জ্বীলোকদিগের ফ্রানেলের সেমিজ্ সর্বদা পরিয়া থাকা উচিত । পায়ে গরম মোজা রাখিবে ।

২। স্নানের জল শীতল বা অত্যুষ্ণ জল ব্যবহার করিবে না । ঘরের ভিতর ঈষৎ জলে স্নান করা কর্তব্য এবং স্নানের পর তোয়ালে বা শুষ্ক কাপড় দিয়া সমস্ত অঙ্গ রীতিমত ঘর্ষণ করিবে ।

৩। প্রত্যহ কোনরূপ স্বল্পপরিশ্রম-সাপেক্ষ ব্যায়াম করিবে । গরম কাপড় পরিয়া মুক্ত স্থানে পদব্রজে ভ্রমণ প্রশস্ত । যাহাতে অল্প অল্প ঘাম হয়, তাহার চেষ্টা করিবে ।

৪। যাহাতে দাস্ত পরিষ্কার হয়, তদ্বিষয়ে সবিশেষ লক্ষ্য রাখিবে ।

৫। ভিজা কাপড়ে এক মুহূর্তও থাকিবে না । মেজের উপর শয়ন না করিয়া খাট, তক্তপোষ বা খাটিয়া ব্যবহার করিবে । স্যাংসেঁতে ঘরে বাস এই রোগের পক্ষে নিতান্ত অনিষ্টকর ।

পথ্য-প্রকরণ।—এই রোগে হৃৎ অতি প্রশস্ত ও সর্ববাদী-সম্মত পথ্য । রোগের তরুণ অবস্থায় (Acute stage) হৃৎ ভিন্ন অন্য কোনও খাদ্য ব্যবহার করা উচিত নহে । হৃৎের সহিত মাগু, বালি, ভাত, চিঁড়া বা মানের মগু, মেলিন্ ফুড্, টেপিওকা, ভার্মিসিলি, ওটমিল্, এরাক্ট্ প্রভৃতি খেত-সার-প্রধান

খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণে মিশ্রিত করিয়া দেওয়া যাইতে পারে । চিনি বা চিনি-ঘটিত পদার্থ সামান্য মাত্রায় ব্যবহার করিবে । যাহারা অধিক দুগ্ধ পরিপাক করিতে পারে না, তাহাদিগকে সময়ে সময়ে দুগ্ধের পরিবর্তে দধি এবং ঘোল দেওয়া যাইতে পারে । চা, কফি, সোডা-ওয়াটার্ প্রভৃতি প্রয়োজন হইলে অল্প মাত্রায় ব্যবহার করিতে পারা যায় । কমলা লেবু, আঙ্গুর ও অন্যান্য টাটকা ফল অল্প মাত্রায় রোগীকে দেওয়া যাইতে পারে ।

রোগের উপশম হইলে অথবা রোগের পুরাতন অবস্থায় ভাত, বাসি পাউরুটী, ছোট তাজা মাছ, ছোট মুরগীর মাংস, দুই একটি অর্ধসিদ্ধ বা কাঁচা ডিম, মাখন, পটোল, কাঁচকলা, মানকচু প্রভৃতি তরকারী দুগ্ধ-পথ্যের (Milk-diet) সহিত রোগীর অবস্থানুসারে অল্পাধিক পরিমাণে দেওয়া যাইতে পারে ।

এই রোগে অধিক পরিমাণ চিনি বা মিষ্টান্ন দ্রব্য ভক্ষণ নিষিদ্ধ । বরফজল বা বরফের মালাই (Ice-cream) অথবা বরফের দ্বারা শীতলীকৃত কোন প্রকার পানীয় সর্বতোভাবে বর্জনীয় । ছোট মুরগী ব্যতীত অপর কোনও প্রকার মাংস বা তাহার কাথ্ (Soups, extracts or essences) ব্যবহার না করাই উচিত । তবে রোগীর অবস্থা ভাল হইলে সামান্য পরিমাণে অল্প ছোট জন্তুর মাংসের ব্যবস্থা করা যাইতে পারে । লঙ্কা বা গরম মসলা অথবা অধিক ঘৃত বা তৈল-সংযুক্ত গুরুপাক খাদ্য একেবারে বর্জনীয় । এই রোগে দাল, আলু, কলাই-

সুঁটি, পনির (Cheese) ইত্যাদি সুপথ্য নহে, তবে রোগের পুরাতন অবস্থায় এই সকল দ্রব্য অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা দাড়াইতে পারে ।

রোগের তরুণ অবস্থায় লবণ একেবারেই পরিত্যাজ্য । রোগ পুরাতন হইলে ব্যঞ্জনাদি মুখরোচক করিবার জন্ত নংসামান্য লবণ মিশ্রিত করিয়া লইলে ক্ষতি হয় না, কিন্তু অধিক মাত্রায় লবণের ব্যবহার নিষিদ্ধ ।

রক্তহীনতা (Anaemia) ।

ম্যালেরিয়া ও অন্তর্বিধ জ্বর, উদরাময় প্রভৃতি রোগ অধিক দিন স্থায়ী হইলে এই লক্ষণ প্রকাশ পায় এবং রোগের প্রকোপ কমিয়া গেলেও ইহা বহুদিন পর্যন্ত বিদ্যমান থাকে এবং অনেক স্থলে রোগীর অকাল-মৃত্যুর কারণ হয় ।

সাধারণ বিধি—১। যে ঘরে বেশী রৌদ্র ও বাতাস আছে, সেই ঘরে রোগীকে রাখিবে । রোগী দিনের বেলায় যতক্ষণ সম্ভব, মুক্ত স্থানে থাকিবে । অধিক পরিশ্রমের কার্য করিবে না । সর্বদা বিশ্রাম লইবে ।

২। অল্পশ্রমসাধ্য বলয়াম করিবে । ব্যায়ামে শ্রান্তি বোধ করিলে উহা তৎক্ষণাৎ পরিত্যাগ করিবে । অনেকবার পদব্রজে সামান্য দূর গমন করাই প্রশস্ত ।

৩। অত্যন্ত শীতল জলে স্নান নিষিদ্ধ। গ্রীষ্মকালে জল উত্তপ্ত না করিয়া স্নানার্থে ব্যবহার করিবে কিন্তু শীতকালে ঈষৎ জলে স্নান প্রশস্ত। স্নানের পর শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা ভাল করিয়া গা ঘষিবে।

৪। খাদ্য দ্রব্য আস্তে আস্তে চর্ষণ করিয়া খাইবে। দাঁত পড়িয়া গেলে ভাল লোকের নিকট দাঁত বাঁধাইয়া লইবে। তাহাতে চর্ষণ করিবার সুবিধা হইবে।

৫। খাদ্য অল্প মাত্রায় অনেকবারে খাইবে। এই রোগে সমস্ত পরিপাক যন্ত্র দুর্বল হয়, এজন্য রোগীকে এককালে অধিক পরিমাণ আহার দেওয়া উচিত নহে। প্রত্যয়ে এক পিয়াল গরম দুগ্ধ খাইলে ভাল হয়। ইচ্ছা হইলে উহার সহিত সামান্য পরিমাণ চা মিশাইয়া লইলে চলিতে পারে।

৬। প্রচুর পরিমাণ জল পান করিবে। কোষ্ঠ বদ্ধ হওয়া (Constipation) এই রোগের একটা প্রধান লক্ষণ। বেশী জল বা তরল খাদ্য (দুগ্ধ) পান করিলে দান্ত পরিষ্কার হয়। যতক্ষণ পর্যন্ত মলকৃচ্ছ্রতা দূর না হয়, ততক্ষণ ঔষধ প্রয়োগে এই রোগে বিশেষ উপকার দর্শে না।

পুথ্য-প্রকরণ।—যে সকল খাদ্যের মধ্যে ছানাজাতীয় উপাদান (Proteids) বেশী থাকে, সেই সকল খাদ্য অধিক পরিমাণে খাইতে দিতে হইবে। ছোট মাছ, মুরগী ও অন্য ছোট জন্তুর মাংস, মাংসের স্ক্রুয়া, কাঁচা মাংসের কাথ, অর্কসিদ্ধ

বা কাঁচা ডিম, ভাত, পাঁউরুটী বা হাতে গড়া রুটী (যাঁতা ভাদ্দা আটা হইলে ভাল হয়), ওটমিল, বার্লি, টাটকা তরকারী, ফল, দুগ্ধ (বেঙ্গাস কুডের সহিত), দধি, ঘোল, মাখন প্রভৃতি পথ্যের ব্যবস্থা প্রশস্ত। অল্প পরিমাণ চা, কফি বা কোকো দেওয়া যাইতে পারে।

ডিম্বের পীতাংশ এই রোগের একটা সুপথ্য; ইহার মধ্যে লৌহঘটিত লবণ থাকে বলিয়া ইহা ঔষধের কার্যও করে। গরম জলে দুইটা ডিম্বের পীতাংশ ঢালিয়া উহাতে কিঞ্চিৎ দুধ ও চিনি এবং এলাইচ ও দারুচিনির গুঁড়া মিশাইয়া খাইতে দিবে।

লবণ যথেষ্ট পরিমাণে খাওয়ার সহিত ব্যবহার করিতে দিবে। রোগী দুর্বল হইলে চিকিৎসকের উপদেশ লইয়া অল্প পরিমাণ ব্রাণ্ডি বা অপর মদ্য খাওয়ার সহিত ব্যবহার করিতে পারা যায়।

বেশী মসলা এবং অধিক তৈল বা ঘৃত সংযোগে প্রস্তুত খাদ্য একেবারে খাইতে দিবে না।

অতিরিক্ত স্থূলতা (Obesity) ।

সাধারণ লোকের বিশ্বাস এই যে ইহা একটি রোগ নহে, কিন্তু এ বিশ্বাস ভ্রমাত্মক। অতিরিক্ত স্থূলতা শুধু যে রোগবিশেষ বলিয়া গণ্য হইয়া থাকে তাহা নহে, ইহা দ্বারা বাত, বহুমূত্র, হৃদরোগ

প্রভৃতি নানাবিধ উৎকট ব্যাধির সূত্রপাত হইয়া থাকে । অধিক স্থলকায় ব্যক্তির দীর্ঘজীবন লাভ করা এক প্রকার অসম্ভব ;

সাধারণ বিধি ।—১ । শরীরের অবস্থানুযায়ী যথাসাধা ব্যায়াম ও পরিশ্রমের কার্য্য করিবে । দৌড়ান, বাইসিকেল-চড়া, ঘোড়ায় চড়া, ফুটবল খেলা ইত্যাদি যে কোনরূপ ব্যায়াম কার্য্যে প্রত্যহ নিযুক্ত থাকিবে । অবশ্য কতক্ষণ ব্যায়াম করিতে হইবে, তাহা শরীরের সামর্থ্যের উপর নির্ভর করে । প্রথমে অল্প ব্যায়ামে ক্রান্তি বোধ হইবে কিন্তু কিছু দিন অভ্যাসের পর উহা ক্রান্তিকর না হইয়া আরামপ্রদ হইবে ।

২ । নিদ্রার ভাগ কমাইয়া দিবে । সাধারণতঃ দেখিতে পাওয়া যায়, যে বেশী ঘুমাইলে লোক মোটা হয় । দিবা নিদ্রা পরিত্যাগ করিয়া রাত্রে ৫।৬ ঘণ্টার অধিক কাল নিদ্রা বাওয়া উচিত নহে ।

৩ । স্থলকায় ব্যক্তির সহজেই বেশী ঘাম হয়, সুতরাং উপযুক্ত পরিমাণ ঘর্ম্ম নিঃসরণের জন্ত কোন বিশেষ ব্যবস্থা করিবার আবশ্যক হয় না । ঘামের সময় যাহাতে ঠাণ্ডা না লাগে, তাহার জন্ত সাবধান হওয়া উচিত ।

৪ । যে সকল উপায়ে দাস্ত পরিষ্কার হয়, তাহা অবলম্বন করা উচিত । এ সম্বন্ধে পূর্বে অনেক কথা বলা গিয়াছে, এস্থলে তাহার পুনরুল্লেখ অনাবশ্যক ।

৫ । জল ও তরল খাণ্ড অল্প পরিমাণে ব্যবহার করিবে ।

বেশী জল খাইলে শরীর স্থল হয়, অতএব অধিক জল পান এই রোগে নিষিদ্ধ ।

পথ্য-প্রকরণ ।—শ্বেত-সার ও শর্করা-ঘটিত খাদ্যের (Carbo-hydrates) পরিমাণ কমাইয়া দিবে । অনেক বালক লচি, অত্যধিক পরিমাণ আলু ও মিষ্টান্ন ভোজন করিয়া স্থল হইয়া পড়ে । ইহাদিগের আহারের প্রতি অভিভাবকদিগের সবিশেষ দৃষ্টি রাখা উচিত : দুধ, ঘি বা মাখন অধিক খাইলে স্থলতা হয় বটে কিন্তু শ্বেত-সার ও শর্করা-ঘটিত খাদ্যের অতিরিক্ত ব্যবহারই স্থলতার প্রধান কারণ । শর্করা ও মাখনজাতীয় খাদ্যের পরিমাণ সবিশেষ কমাইয়া চর্কিশূন্য মাংস, ডিম্বের শ্বেতাংশ ও মাছ নখেণ্ডে পরিমাণে খাইতে দিবে ।

অধিক স্থল হইয়া পড়িলে ব্যাণ্টিং (Banting) বা সালিস্-বরি (Salisbury) প্রণালী মতে খাদ্যের ব্যবস্থা করা কর্তব্য । এই ব্যবস্থায় খাদ্যের মধ্যে শ্বেত-সার বা চিনির ভাগ প্রায়ই থাকে না । চিকিৎসকের মত ভিন্ন এই ব্যবস্থা অবলম্বন করা উচিত নহে, এজন্য এই স্থলে ইহার বিশেষ বিবরণ লিখিত হইল না ।

খাদ্যের ব্যবস্থার সহিত যথোচিত ব্যায়ামের ব্যবস্থার একান্ত আবশ্যিক, নতুবা শুদ্ধ খাদ্যের ব্যবস্থার দ্বারা আশানুরূপ ফল প্রাপ্ত হওয়া যায় না ।

বক্ষা (Phthisis) ।

সাধারণ বিধি ।—১। যে গৃহে রোগী বাস করিবে, তাহার মধ্যে উত্তমরূপে বায়ুসঞ্চালন ও রৌদ্রের প্রবেশ একান্ত আবশ্যিক ; এরূপ হইলে গৃহ সর্বদা শুষ্ক থাকিবে। সং্যৎসেঁতে ঘরে এই রোগের পক্ষে নিতান্ত অনিষ্টকর ।

২। মুক্ত বিশুদ্ধ বায়ু এই রোগের মহৌষধ, সুতরাং দিবা রাত্রির মধ্যে কোন সময়েই রোগীর গৃহ বন্ধ করিয়া রাখিবে না। কি শীত, কি গ্রীষ্ম, কি বর্ষা, সকল ঋতুতেই গৃহের সমস্ত দরজা জানালাগুলি উন্মুক্ত থাকিবে। রোগী সর্বদা গরম কাপড় দিয়া দেহ আবৃত করিয়া রাখিলে ঠাণ্ডা লাগিবার কোন সম্ভাবনা থাকিবে না। হাল্কা পশমি কাপড়ের ঢিলা পোষাক ব্যবহার করিবে এবং পায়ে গরম মোজা দিয়া রাখিবে। কখন ভিজা জুতা ব্যবহার করিবে না।

৩। রোগীর গৃহে একজনের অধিক লোক থাকিবে না এবং এক শয়্যায় দুইজনে শয়ন করিবে না। প্রখাসছষ্ট বায়ু-সেবন এই রোগের পক্ষে ভয়ানক অনিষ্টকর। ঘরের ভিতর না থাকিয়া যতক্ষণ সম্ভব, রোগী বাহিরের মুক্ত বায়ুতে অবস্থান করিবে। রাত্রে নিদ্রার সময় ব্যতীত অপর সকল সময়েই ছাদে, বারাণ্ডায়, প্রাঙ্গনে বা মাঠের ছায়াযুক্ত স্থানে থাকিলে ভাল হয়। পরিষ্কৃত মুক্ত-বায়ু সেবন এই রোগে কিরূপ হিতকর,

তাহা অস্ফােরের চিকিৎসা-বিজ্ঞান হইতে উদ্ধৃত নিম্নলিখিত কয়েক পংক্তি পাঠ করিলেই সম্যক্ হৃদয়ঙ্গম হইবে :—

“The value of fresh air and out-door life is well illustrated by an experiment of Trudeau. Inoculated (with tubercle bacilli) rabbits confined in a dark damp place rapidly succumbed, while others, allowed to run wild, either recovered, or showed slight lesions. It is the same in human tuberculosis. A patient confined to the house—particularly in the close, over-heated stuffy dwellings of the poor, or treated in a hospital-ward, is in a position analogous to that of the rabbit confined to a hutch in the cellar, whereas a patient living in fresh air and sunshine for the greater part of the day, has chances comparable to those of the rabbit running wild.

The open-air treatment of tuberculosis may be carried out at home, by change of residence to a suitable climate, or in a sanatorium.”

“Even in cities, the patients may be trained to sleep out of doors. *While there is fever, the patient should be at rest in bed, and night and day, the windows should be open,* so that he may be exposed freely to the fresh air. The important thing is for the physician to emphasize the fact that neither the cough, fever, night-sweats, and not even hæmoptysis, contra-indicates a full exposure to the fresh air. In summer, the patient should be out of doors for at least eleven or twelve hours, and in winter six or eight hours”.

৪ । ঘর বন্ধ করিয়া প্রত্যহ ঈষদুষ্ণ জলে গা মুছিবে । যদি রোগী দুর্বল না হয়, তাহা হইলে শীতল জল ব্যবহার করিবে । গা মুছিবার পর শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা সমস্ত অঙ্গ রীতিমত ঘর্ষণ করিবে ।

৫ । যেখানে সেখানে খুঁখু গয়ের (Sputum) ফেলিবে না । একটা নির্দিষ্ট পাত্রে ফেনিল্ বা জলমিশ্রিত কার্বলিক্ এসিড রাখিয়া তন্মধ্যে গয়ের ফেলিবে এবং দিবসে ৫।৬ বার ঐ পাত্র উত্তমরূপে পরিষ্কার করিবে । যক্ষ্মা-রোগীর গয়ের উক্ত রোগের বীজ বিদ্যমান থাকে এবং উহা শুষ্কাবস্থায় ধূলিকণার সহিত মিশ্রিত হইয়া নিশ্বাসের সহিত সূক্ষ্ম ব্যক্তির দেহমধ্যে প্রবেশ করিলে রোগ উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা ।

৬ । রোগীর উচ্ছিষ্ট খাণ্ড বা উহার ব্যবহৃত পান বা ভোজন পাত্র অপর কেহ ব্যবহার করিবে না ।

৭ । প্রত্যহ যথা নিয়মে সামর্থ্য অনুসারে কোন না কোন-রূপ ব্যায়াম চর্চা করিবে । যে স্থানের বায়ুতে ধূলি বা ধূঁয়া নাই, তথায় পদব্রজে ভ্রমণ করিলে বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হওয়া যায় । ক্লান্তি বোধ হইলেই ভ্রমণে ক্ষান্ত হইবে এবং বিশ্রাম করিবে । রোগী নিতান্ত দুর্বল হইলে তাহাকে হাত-গাড়ীর সাহায্যে এইরূপ স্থানে লইয়া যাইয়া দিবসের অধিকাংশ সময় বাহ্যতে তথায় অতিবাহিত হয়, তাহার বন্দোবস্ত করা উচিত ।

৮ । বৎসরের অধিকাংশ সময় কোন স্বাস্থ্যাবাসে যাইয়া থাকিলে ভাল হয় । পর্বতোপরি অবস্থিত স্বাস্থ্যাবাসই এই

রোগের পক্ষে হিতজনক । যে স্থানে বায়ু বিশুদ্ধ, যেখানে যথেষ্ট পরিমাণ রোদ পাওয়া যায় এবং যে স্থানে দিবা রাত্রির মধ্যে তাপের (Temperature) অধিক প্রভেদ হয় না, এইরূপ স্থানই যক্ষ্মারোগীর পক্ষে হিতপ্রদ হইয়া থাকে । দার্জিলিং, নিমলা পাহাড়, নৈনিতাল, মসুরি, আলমোরা প্রভৃতি স্থানে (বিশেষতঃ ধরমপুরে) গমন করিয়া অনেক রোগী বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হইয়াছে, এমন কি কেহ কেহ একেবারে রোগমুক্ত হইয়া গিয়াছে । অবশ্য সকল রোগীর পক্ষে পার্বত্য স্বাস্থ্যবাস সুবিধাজনক নহে । রোগের প্রথমাবস্থায় এই সকল স্থানে গমন করিলে উপকার লাভ করিতে দেখা যায়, কিন্তু রোগ অধিক দিনের হইলে এবং রোগী দুর্বল হইয়া পড়িলে সমুদ্রতীরবর্তী কোন স্বাস্থ্যপ্রদ স্থানে বাস করিলে রোগের উপশম হইবার সম্ভাবনা । স্বাস্থ্যবাসে যাইয়া যদি সর্বদা গৃহাভ্যন্তরে থাকা যায় অথবা গৃহ বন্ধ করিয়া রাখা হয়, তাহা হইলে কোন উপকার দর্শে না ; তথায় খাওয়া-পাওয়া সম্ভব, মুক্ত বায়ু মধ্যে অবস্থান করা উচিত । সাধারণ লোকের বিশ্বাস যে এই রোগ একবার হইলে আরোগ্য লাভ সম্ভব নহে ; ইহা নিতান্ত ভ্রমাত্মক বিশ্বাস । যাহারা এই রোগে আক্রান্ত হইয়াছেন, আরোগ্য বিষয়ে তাঁহাদের নিরাশ হইবার কোন কারণ নাই । দিবা রাত্রি মুক্ত স্থানে বিশুদ্ধ বায়ু সেবন ও অশ্রান্ত স্বাস্থ্যানুকূল নিয়ম পালন করিলে অনেকেই সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করিতে সক্ষম হইবেন । ইউরোপের স্থানে

স্থানে মুক্তবায়ুসেবন চিকিৎসার (Open-air treatment) নিমিত্ত সুন্দর সুন্দর স্বাস্থ্যাবাস স্থাপিত হইয়াছে । এই সকল স্বাস্থ্যাবাসে থাকিয়া অনেক রোগী এককালে রোগমুক্ত হইয়াছে ।* সিংলার সন্নিকটে ধরমপুর নামক স্থানে এই রোগের চিকিৎসার জন্য একটা স্বাস্থ্যাবাস স্থাপিত হইয়াছে এবং তথায় অনেক রোগী চিকিৎসা দ্বারা উপকৃত হইতেছে ।

পথ্য-প্রকরণ ।—ছোট মাছ, মুরগী বা ছাগ প্রভৃতি ছোট জন্তুর মাংস, পুরাতন চাউলের ভাত, বাসি পাঁউরুটী, রুটী, লুচি, মাংসের স্ক্রুয়া, কাঁচা ডিম, যথেষ্ট পরিমাণ দুগ্ধ, মাখন ও ঘৃত, অল্প পরিমাণ তরকারী, সকল প্রকার পাকা ফল, অল্প পরিমাণ চা, কফি বা কোকো রোগীকে দেওয়া যাইতে পারে । আয়ুর্বেদ-মতে ছাগ দুগ্ধ এই রোগে বিশেষ উপকারী ।

রোগীর পরিপাক যন্ত্রের অবস্থা বুঝিয়া পথ্যের ব্যবস্থা করিতে হইবে ।

* "Much discussion has taken place as to the result of Sanatorinm treatment. Personally I am strongly convinced of its extraordinary benefits in suitable cases. To pay a visit with Dr. Bardwell to the King Edward Sanatorium at Midhurst and see nearly every one of 100 early cases looking in good condition with fresh air, judicious rest, proper exercise and diet, *without drugs and without tuberculin*, impresses one immensely with the value of the method". Osler's Principles and Practice of Medicine.

সমস্ত খাদ্য যাহাতে মুখরোচক হয়, তাহার ব্যবস্থা করিবে । রোগীর যত অধিক ক্ষুধা হইবে এবং খাদ্য পরিপাক করিবার ক্ষমতা জন্মিবে, ততই তাহার রোগের উপশম হইবে, শরীরের ভার বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইবে এবং দুর্বলতা কমিয়া যাইবে । যাহাতে রোগী মাখনজাতীয় খাদ্য (Fats) অধিক পরিমাণে খাইতে ও পরিপাক করিতে সক্ষম হয়, তদ্বিষয়ে সবিশেষ লক্ষ্য রাখা উচিত । দুধ, ঘি, মাখন প্রভৃতি পদার্থ এই রোগের উৎকৃষ্ট পথ্য । এই রোগে কডলিভার অয়েল ঔষধরূপে ব্যবহৃত হয় ; ইহা মাখন-জাতীয় পদার্থ, সুতরাং ইহা ঔষধ ও পথ্য উভয়েরই কার্য্য করিয়া থাকে । প্রয়োজন যত হুকের সহিত প্লাস্মিন্, সানাটোজেন্, সোম্যাটেজ্ প্রভৃতি সারবান্ খাদ্য মিশ্রিত করিয়া দিবে । রোগী দুর্বল হইয়া পড়িলে মাংসের স্করয়ার ব্যবস্থা করিবে ।

অর্শ (Piles) ।

এই রোগে মলদ্বারের বহির্ভাগে বা অভ্যন্তরে গুটিকার গায় “বলি” হয় । কাহারো দান্তের সময় অতিশয় রক্তস্রাব হইয়া থাকে, কাহারো বা রক্তস্রাব হয় না কিন্তু “বলি” ক্ষীত হইয়া বিষম যন্ত্রণাদায়ক হয় । অনেক সময়ে মলদ্বারের পার্শ্বদেশ চিরিয়া যাইয়া (Fissure) দান্তের পরে অসহ্য যাতনা উৎপাদন

করে ; কখন কখন শোষ জন্মিয়া ভগন্দর রোগ (Fistula)
উৎপন্ন হয় ।

পথ্য-প্রকরণ ।—যাহাতে দাস্ত নরম ও খোলসা হয়, তাহার
উপযুক্ত ব্যবস্থা করা উচিত । অর্শরোগে ডিম্ব বা মাংস ভক্ষণ
সঙ্গত নহে, ইহাতে কোষ্ঠ বদ্ধ হইয়া রোগের যন্ত্রণার বৃদ্ধি হয় ।
মাখন, ঘৃত, দুগ্ধ, দধি, ঘোল প্রভৃতি স্নেহজাতীর পদার্থ এই
রোগের পক্ষে বিশেষ হিতকারী । পাকা বেল, পাকা পেঁপে,
কিস্মিসু, মনাক্কা, পেস্তা, বাদাম, আপেল প্রভৃতি ফল উপযুক্ত
পরিমাণে ভক্ষণ করিলে দাস্ত নরম ও খোলসা হয় । পুরাতন
চাউলের নরম ভাত, ছোট মাছ, মুগ বা কলায়ের দালের যব,
টাটকা শাকসবজী ও তরকারী (বিশেষতঃ কাঁচা পেঁপে, ভাল গুল ও
মানকচু) এই রোগে সুপথ্য । চিনি অপেক্ষা গুড় ও মধু এই
রোগে উপকারী । তিল ভিজাইয়া মিছরী ও মাখনের সহিত দুই
বেলা ভক্ষণ করিলে দাস্তের পক্ষে সুবিধা হয় । প্রাতে ও শয়নের
পূর্বে অত্যাঞ্চল চামচ দিয়া অল্পে অল্পে পান করিলে উপকারের
সম্ভাবনা । মোচা, কাঁচাকলা, নুতন আলু প্রভৃতি তরকারী
ব্যবহার না করাই ভাল । চা, কফি প্রভৃতি পানীয় পরিত্যাজ্য ।

(১১)

কতিপয় পথা-প্রস্তুত-প্রকরণ ।

রোগীর পথা প্রস্তুতকরণ সম্বন্ধে যেরূপ সাবধানতা, সেইরূপ অভিজ্ঞতার প্রয়োজন । অধিকাংশ রোগে পরিপাকশক্তি অতিশয় দুর্বল হয়, সুতরাং পথা বাহাতে লঘু ও সহজপরিপাচ্য হয়, তদ্বিষয়ে সবিশেষ লক্ষ্য রাখা উচিত । একই পদার্থ প্রস্তুত-করণ-প্রণালীভেদে সুপাচ্য ও দুস্পাচ্য হইয়া থাকে । ছন্ধ, ডিম্ব, গম্ভ, মাংস, চাল, দাল, গয়দা, সুজি প্রভৃতি আহাৰ্য্য পদার্থসমূহ আমাদিগের সুস্থ অবস্থার খাদ্য কিন্তু প্রস্তুতকরণ-প্রণালীভেদে ইহারাই পুনশ্চ বিবিধ রোগে উৎকৃষ্ট পথ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

অনেক স্থলে এই সকল পথা আমাদিগের গৃহে যে প্রণালীতে সচরাচর প্রস্তুত হইয়া থাকে, তাহা বিজ্ঞানসম্মত নহে । সুতরাং এরূপ পথ্যের ব্যবহারে উপকার না হইয়া প্রায়ই অপকার সংসাধিত হয় । স্তনদুগ্ধের অভাবে শিশুসন্তানকে যে সকল খাদ্য প্রদত্ত হইয়া থাকে, তাহারা প্রায় দুস্পাচ্য অথবা যথোচিত পুষ্টিকর নহে । অনেক স্থলে প্রস্তুতকরণ-দোষে পথা রোগীর মুখরোচক না হইয়া অরুচির কারণ হইয়া উঠে । অনেক সময়ে পথা “এক

ষয়ে” রকমের হয় বলিয়া পথ্যের নাম শুনিলে রোগী বিরক্ত ও ভীত হয় এবং সাধ্যমত আহার গ্রহণে বিরত থাকে । খাণ্ডে অরুচি জন্মিলে শীঘ্র আরোগ্যলাভ করা দূরে থাকুক, অনেকস্থলে রোগীর জীবন সঙ্কটাপন্ন হইয়া পড়ে । সুতরাং রোগশাস্তির জন্ত ঔষধ এবং শুক্রাধা ষেরূপ প্রয়োজনীয়, সুপথ্যের ব্যবস্থাও সেইরূপ আবশ্যিক । যে সকল পদার্থ সচরাচর রোগীর পথ্যরূপে ব্যবহৃত হয়, প্রণালীভেদে তাহাদিগকে একরূপ ভাবে প্রস্তুত করা বাইতে পারে যে সেগুলি যে শুদ্ধ মুখরোচক হয় তাহা নহে, রোগী সেগুলিকে নূতন রকমের খাণ্ড মনে করিয়া ইচ্ছাপূর্বক গ্রহণ করিয়া থাকে । আমাদের গৃহে রমণীদিগের দ্বারা অথবা তাঁহাদের আদেশে পাচকপাচিকাকর্তৃক রোগীর পথ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে । তাঁহাদিগের অবগতির জন্ত শিশু-খাণ্ড এবং নিত্য-ব্যবহার্য্য কতকগুলি রোগীর পথ্য বাহাতে যথানিয়মে প্রস্তুত হয়, তদ্বিষয়ে কয়েকটা উপদেশ এস্থলে সংক্ষেপে বর্ণিত হইল ।

খাণ্ড-সামগ্রী মাপিবার জন্ত এই প্রবন্ধে যে চামচের কথা বলা হইয়াছে, তাহা “চায়ের চামচ” (Tea-spoon) বুঝিতে হইবে ।

কৃত্রিম স্তনদুগ্ধ ।

জন্মবার পর ৭।৮মাস পর্য্যন্ত স্তনদুগ্ধই শিশুর পক্ষে প্রশস্ত খাদ্য । ১।২ মাসের শিশুকে ২ ঘণ্টা এবং তদধিক বয়স্ক শিশুকে ৩ ঘণ্টা অন্তর স্তন পান করিতে দেওয়া উচিত । মাতৃবিয়োগ অথবা জননীৰ রোগ বা শারীরিক দুৰ্বলতা নিবন্ধন স্তনদুগ্ধের অভাব বা স্বল্পতা ঘটিলে গো-দুগ্ধ অথবা কৃত্রিম উপায়ে প্রস্তুত এলেন্‌বেরি ফুড্ প্রভৃতি বিলাতী খাদ্য শিশুর অল্প খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে । বলা বাহুল্য যে কোন প্রকার কৃত্রিম শিশু-খাদ্যই স্তনদুগ্ধের গ্ৰায় পুষ্টিকর নহে এবং খাঁটি গো-দুগ্ধ শিশুর আমাশয়ে সহজে পরিপাক প্রাপ্ত হয় না । তবে গো-দুগ্ধ হইতে নিম্নলিখিত প্রক্রিয়া অনুসারে স্তনদুগ্ধের অনুরূপ সহজ-পরিপাচ্য শিশুখাদ্য প্রস্তুত করা যাইতে পারে । ইংরাজীতে এইরূপ দুগ্ধকে Humanised milk কহে ।

স্তনে দুগ্ধের স্বল্পতা হইলে, শিশুকে স্তন পান করাইবার আধ ঘণ্টা পূর্বে ১ পোয়া উষ্ণ দুগ্ধ জননী স্বয়ং পান করিলে স্তনে অধিক দুগ্ধ সঞ্চারিত হইতে দেখা যায় ।

১। আধসের কাঁচা দুধের মাটা (Cream) তুলিয়া লইয়া ঐ দুধকে দুই ভাগ করিবে । অর্ধেকাংশ ঈষদ্দুগ্ধ করিয়া উহাতে অল্প পরিমাণ রেনেট্ (Rennet) যোগ করিলে উহার ছানা কাটিয়া যাইবে । ডাক্তারখানায় রেনেট্ (Benger's Essence of

Rennet) কিনিতে পাওয়া যায় । রেণেটের অভাবে উষ্ণ দুগ্ধে অল্প পরিমাণ পাতি বা কাগজি লেবুর রস যোগ করিয়া, ছাঁকিয়া, দুই চামচ চূণের জল উহার সহিত মিশ্রিত করিয়া, ঐ “ছানার জল” পৃথক করিয়া রাখিবে । অতঃপর অপরাঙ্কভাগ (মাটা-তোলা) দুধের সহিত সমস্ত ছানার জল মিশাইয়া পূর্বে যে মাটা পৃথক করিয়া রাখা হইয়াছে তাহা, এবং ২ চামচ দুগ্ধ-শর্করা (তদভাবে মিছরি বা চিনি) উহাতে যোগ করিয়া ফুটাইয়া লইলেই উহা স্তনদুগ্ধের অনুরূপ হইবে ।

খাঁটি কাঁচা গো-দুগ্ধ একটী লম্বমান পাত্রে (সরু লম্বা কাঁচের গেলাসে) শীতল স্থানে ২৩ ঘণ্টাকাল স্থিরভাবে রাখিয়া দিলে উহার উপরিভাগে যে বন ঈষৎ হরিদ্রাবর্ণ পদার্থ ভাসিতে থাকে, তাহাকেই মাটা (Cream) কহে ; ছোট চামচ দ্বারা সাবদানে মাটা উঠাইয়া উহাকে পৃথক পাত্রে রাখিতে হইবে ।

অন্য উপায়েও দুধ হইতে মাটা পৃথক করা যাইতে পারে । দুগ্ধকে সামান্য উত্তাপে ২ ঘণ্টাকাল কোন পাত্রে বসাইয়া রাখিলে মাটা উপরে ক্রমশঃ জমিতে থাকিবে । পরে উহাকে চামচ দ্বারা তুলিয়া পৃথক পাত্রে রাখিতে হইবে । মাটা তুলিতে হইলে দুগ্ধকে কোন মতে ফুটাইবে না ।

সেন্ট্রিফিউগাল্ মেসিন্ (Centrifugal machine) নামক এক প্রকার যন্ত্র কিনিতে পাওয়া যায় । দুধ একটী লম্বমান পাত্রে রাখিয়া ঐ পাত্র এই যন্ত্রের মধ্যে বসাইতে হইবে

এবং যন্ত্রটি হাতল দ্বারা ঘুরাইলে অতি অল্পকালের মধ্যে (:০।১৫ মিনিট) মাটা পৃথক হইয়া দুধের উপরে ভাসিয়া উঠিবে । এই যন্ত্র সাহায্যে সহজে দুধ হইতে মাটা পৃথক করিতে পারা যায় । ঘোলমউনি অথবা মাটা তুলিবার বোতল (Churning bottle) দ্বারাও এই কার্য্য সহজে সম্পন্ন হইতে পারে । দুধ বরফে বসাইয়া শীতল করিয়া লইলে মাটা শীঘ্র পৃথক হইয়া পড়ে ।

২। যদি উপরোক্ত উপায়ে কৃত্রিম স্তনদুগ্ধ প্রস্তুত করিবার অসুবিধা হয়, তাহা হইলে গো-দুগ্ধের সহিত উপযুক্ত পরিমাণ জল ও চিনি (দুগ্ধ-শর্করা হইলে ভাল হয়, তদভাবে চিনি বা মিছরি) যোগ করিয়া উত্তমরূপে ফুটাইয়া লইলে উহা শিশুদিগের জন্ম স্তন-দুগ্ধের পরিবর্তে ব্যবহৃত হইতে পারে । ১।২ মাসের শিশুর জন্ম ১ ভাগ খাঁটি গরুর দুধে ২ ভাগ জল এবং তদপেক্ষা অধিকবয়স্ক শিশুর পক্ষে ২ ভাগ দুধের সহিত ১ ভাগ অথবা সমপরিমাণে জল মিশ্রিত করা উচিত । শিশুর বয়স ৬ মাসের অধিক হইলে ৩ ভাগ দুগ্ধের সহিত ১ ভাগ জল মিশাইয়া দেওয়া যাইতে পারে । আধসের জল-মিশ্রিত দুগ্ধে ২ চামচ চিনি মিশ্রিত করিতে হইবে ।

শিশুর দস্তোদগম হইলে দুধের সহিত বার্লি, সাণ্ড, এরারুট, পাউরুটী বা অন্নের মণ্ড, চিনি বা মিছরির সহিত মিশ্রিত করিয়া দেওয়া উচিত । দস্তোদগমের পূর্বে এই সকল খাদ্য শিশু পরিপাক করিতে পারে না, স্তত্রায়ং ৭।৮ মাস পর্য্যন্ত খেতসারঘটিত

পদার্থ শিশুখাদ্যরূপে ব্যবহৃত হওয়া উচিত নহে । এরূপ খাদ্যের ব্যবহারে শিশু ক্লান্ত ও দুর্বল হইয়া পড়ে ।

ইতরপ্রাণীর দুগ্ধের মধ্যে গর্দভীর দুগ্ধের সহিত স্তনদুগ্ধের উপকরণগত সাদৃশ্য আছে । তবে গর্দভীর দুগ্ধে মাখনের পরিমাণ কম থাকে, এই জন্য ইহা স্তনদুগ্ধ অপেক্ষা কম পুষ্টিকর, কিন্তু স্তনদুগ্ধের ত্রায় ইহা সহজ পরিপাচ্য । গাধার দুগ্ধের প্রতি ছটাকে সিকি চামচ মাটা মিশাইয়া ফুটাইয়া লইলে উহা স্তনদুগ্ধের অনুরূপ হইয়া থাকে ।

এলেনবেরির ফুড (Allenbury's Food) ।

ইহা একটা বিলাতী শিশু-খাদ্য । যে সকল শিশু স্তনদুগ্ধ পায় না অথবা গো-দুগ্ধ পরিপাক করিতে পারে না, তাহাদিগের পক্ষে ইহা একটা প্রশস্ত পথ্য ।

শিশুর বয়সভেদে তিন প্রকারের “ফুড্” ব্যবহৃত হইয়া থাকে । তিন মাসের অনধিক বয়সের শিশুর জন্য ১নং “ফুড্” তদপেক্ষা অধিক বয়স্ক শিশুর জন্য ২নং “ফুড্” এবং বালক বা অধিক বয়স্ক দুর্বল রোগীর জন্য ৩নং “মাল্টেড্ (Malted) ফুড্”, ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

২ চামচ ১নং “ফুড্” প্রথমতঃ আধ-ছটাক শীতল জলের সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া পরে উহাতে ১ ছটাক উষ্ণজল যোগ করিয়া আলোড়ন করিলেই ১নং শিশু-খাদ্য প্রস্তুত হয় ।

২নং “ফুড্” পূর্বোক্ত উপায়ে প্রস্তুত হইয়া থাকে, কেবল অধিক পরিমাণ “ফুড্” লইবার আবশ্যিক হয় ।

৩নং “মণ্টেড্ ফুড্” প্রস্তুত করিতে হইলে ৪ চামচ “ফুড্” লইয়া অল্প পরিমাণ শীতল জলে উত্তমরূপে মিশ্রিত করিতে হইবে । পরে উহাতে ১ পোয়া জলমিশ্রিত দুগ্ধ (সমভাগ দুগ্ধ ও জল) ফুটাইয়া অল্পে অল্পে যোগ করিবে এবং ২ চামচ চিনি উহার সহিত মিশ্রিত করিয়া উত্তমরূপে আলোড়ন করিবে ।

হর্লিক্ মণ্টেড্ মিল্ক্ (Horlick's Malted Milk) ।

ইহাও একটা বিলাতী সুপরিপাচ্য পুষ্টিকর খাদ্য । যখন দুগ্ধ পরিপাক হয় না অথবা অণু কোন কারণে দুগ্ধের ব্যবহার নিষিদ্ধ, তখন ইহার দ্বারা দুগ্ধ সেবনের উপকার লাভ করা যায় । ইহা সহজেই প্রস্তুত করা যায় । “মণ্টেড্ মিল্কের” গুঁড়া যথা পরিমাণ ফুটন্ত জলের সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া লইলেই এই খাদ্য প্রস্তুত হয় । রোগীর বয়স ও পরিপাকশক্তি অনুসারে “মণ্টেড্ মিল্কের” পরিমাণ কম বেশী লওয়া হইয়া থাকে ।

মেলিন্ ফুড্ (Mellin's Food) ।

২ চামচ “মেলিন্ ফুড্” প্রথমতঃ আধ পোয়া শীতল জলের (জল ফুটাইয়া শীতল করা) সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া

পরে উহাতে ১ পোয়া উষ্ণ দুগ্ধ অল্পে অল্পে যোগ করিয়া নাড়িতে থাকিবে । শীতল হইলে শিশুকে খাইতে দিবে ।

বেঞ্জাম্‌ফুড্ (Benger's Food) ।

চিকিৎসকেরা নানারোগে “বেঞ্জাম্‌ফুডের” ব্যবস্থা করিয়া থাকেন । সুতরাং ইহা কি প্রকারে প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা জানিয়া রাখা উচিত ।

৪ চামচ “বেঞ্জাম্‌ফুড্” ২ ছটাক পরিমাণ কাঁচা দুধের সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া উহাতে আধসের ফুটন্ত দুধ অল্পে অল্পে যোগ করিয়া ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে । পরে উহাকে আগুনের নিকট হইতে ১৫ মিনিট কাল সরাইয়া রাখিয়া পরে কড়ায় চড়াইয়া ফুটাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে রোগীকে সেবন করিতে দিবে ।

শিশুদিগের জন্য বেঞ্জাম্‌ফুড্ প্রস্তুত করিতে হইলে খাঁটি দুধের পরিবর্তে জলমিশ্রিত দুগ্ধ (সমপরিমাণ দুধ ও জল অথবা প্রয়োজন হইলে তদপেক্ষা অধিক পরিমাণ জল) ব্যবহার করিতে হইবে । দুধের ব্যবহার নিষিদ্ধ হইলে শুদ্ধ জলের সহিত উপরোক্ত উপায়ে এই খাদ্য প্রস্তুত করা হয় ।

“বেঞ্জাম্‌ফুড্” একবার প্রস্তুত করিয়া শীতল স্থানে রাখিয়া দিলে উহা শীঘ্র বিকৃত হইয়া যায় না ।



পেপ্টোনাইজড্ মিল্ক্ (Peptonised Milk) ।

দুগ্ধ পরিপাক না হইলে উহাকে “পেপ্টোনাইজড্” করিয়া দিলে উহা সহজে পরিপাক প্রাপ্ত হয় । ইহার জন্ম ফেয়ারচাইল্ডের পেপ্টোনাইজিং পাউডার (Fairchild's Peptonising powder) ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

শিশুর জন্ম এইরূপ দুগ্ধ প্রস্তুত করিতে হইলে একটি তিন পোয়া বোতলে ১ পোয়া শীতল জল রাখিয়া উহাতে ১টী নলের মধ্যে যতখানি ফেয়ারচাইল্ডের পেপ্টোনাইজিং পাউডার থাকে, তাহা ঢালিয়া দিয়া উত্তমরূপে আলোড়ন করিবে । পরে উহাতে ১ পোয়া কাঁচা দুধ যোগ করিয়া পুনরায় বোতলটী উত্তমরূপে নাড়িতে থাকিবে । পরে, হাতে সহ হয় এরূপ গরম জলু একটি আয়তমুখ পাত্রে রাখিয়া, ঐ বোতলটী ২০ মিনিট্ উহার মধ্যে ডুবাইয়া রাখিলে এই পথ্য প্রস্তুত হইবে । প্রস্তুত হইবার পর বোতলটী শীতল জলে (বরফের মধ্যে রাখিলে ভাল হয়) বসাইয়া রাখিলে উহা অনেকক্ষণ অবিকৃত অবস্থায় থাকিবে । সেবন করিবার সময় ইহার সহিত যথা পরিমাণ মিছরি বা চিনি মিশ্রিত করিয়া দিবে ।

যে সকল রোগী দুগ্ধ পরিপাক করিতে পারে না, তাহাদের পক্ষে উপরোক্ত উপায়ে প্রস্তুত দুগ্ধের ব্যবহার প্রশস্ত । তবে পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির জন্ম দুগ্ধের সহিত জল মিশাইবার আবশ্যক করে

না । ১টা নলের মধ্যে যতটুকু পেপ্টোনাইজিং পাউডার থাকে, তাহা ১ চামচ শীতল জলে গুলিয়া একটা আয়তমুখ বোতলের মধ্যে আড়াই পোয়া কাঁচা ছুধের সহিত উহা উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে এবং বোতলটী ২০ মিনিট্ উষ্ণ জলে বসাইয়া মাঝে মাঝে নাড়িয়া দিলেই সুপরিপাচ্য দুগ্ধ প্রস্তুত হইবে ।

প্লাস্মন্ এরাকট্ (Plasmon Arrowroot) ।

ইহা দুর্বল রোগীর পক্ষে উৎকৃষ্ট পথ্য । ৪ চামচ প্লাস্মন্ এরাকট্ অল্প পরিমাণ শীতল জলে গুলিয়া আঁঠাল হইলে উহার সহিত ৩ ছটাক গরম জল যোগ করিয়া পাকপাত্রে চড়াইয়া ক্রমাগত নাড়িতে হইবে (যাহাতে ডেলা না বাঁধে বা তলা না ধরে) । অল্পক্ষণ পরে উহাকে নামাইয়া শীতল হইলে যথা পরিমাণ চিনি বা মিছরি যোগ করিয়া রোগীকে সেবন করিতে দিবে ।

যদি রোগীর দুগ্ধ সহ্য হয়, তাহা হইলে গরম জলের পরিবর্তে গরম জলমিশ্রিত দুগ্ধ (সমপরিমাণ) ব্যবহার করা যাইতে পারে ।

সাণ্ড (Sago) ।

সাণ্ডানা বলিয়া যে পদার্থ সচরাচর বাজারে বিক্রীত হয়, তাহা প্রকৃত সাণ্ডানা নহে, কাসাভা নামক অন্য প্রকার খেত-সার জাতীয় পদার্থ । সাণ্ডানা সাণ্ডবৃক্ষের মজ্জা হইতে উৎপন্ন

হয় ; কাসাভা একজাতীয় গুল্মের শিকড় হইতে প্রস্তুত হইয়া থাকে । ইহা সাগুদানার গ্ৰায় সুপাচ্য নহে । ক্রম্ ব্লাক্‌ওয়েলের সাগুদানাই সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট ।

সাগু প্রস্তুত করিতে হইলে ২ চামচ সাগুদানা অল্প পরিমাণ শীতল জলে উত্তমরূপে ধৌত করিয়া লইবে । পরে আধসের শীতল জলে উহা ১ ঘণ্টাকাল ভিজাইয়া রাখিবে । এক্ষণে উহাকে পাক-পাত্রে চড়াইয়া মৃদু জ্বাল দিয়া হাতা বা চামচ দ্বারা ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে—যাহাতে তলা না ধরিয়া যায় । যখন দেখিবে যে দানাগুলি প্রায় অদৃশ্য হইয়া গিয়াছে এবং জল অর্ধেক কমিয়া গিয়াছে, তখন উহাতে ২ চামচ চিনি বা মিছরির গুঁড়া উত্তমরূপে মিশাইয়া নামাইবে ।

জলসাগুর ব্যবস্থা হইলে উহার সহিত কয়েক ফোঁটা লেবুর রস ও মিছরি বা সামান্য পরিমাণ লবণ মিশাইয়া রোগীকে সেবন করিতে দিবে । দুধসাগু দিতে হইলে উহার সহিত লেবুর রস না মিশাইয়া আধপোয়া (চিকিৎসকের আদেশ মত ইহা অপেক্ষা অল্প বা অধিক পরিমাণ) উষ্ণ দুগ্ধ যোগ করিয়া এবং অল্প পরিমাণে এলাইচের গুঁড়া মিশাইয়া রোগীকে খাইতে দিবে ।

রোগীর পরিপাকশক্তি দুর্বল বলিয়া সাগুর সহিত দুধ না ফুটানই উচিত, কারণ দুধ খন হইয়া গেলে দুধসাগু দুপাচ্য হইবার সম্ভাবনা । তবে রোগী যখন ক্রমশঃ সবল হইতে থাকিবে, তখন সাগুর সহিত দুধ ও কিঞ্চিৎ কিস্মিস্ যোগ করিয়া ফুটাইয়া

পায়েসের গ্ৰায় একটু ঘন করিয়া দিলে উহা রোগীর মুখরোচক ও বলকারক হইয়া থাকে ।

নিম্নলিখিত প্রণালীতে জলমাগু প্রস্তুত করিলে উহা রোগীর মুখরোচক হইয়া থাকে । জলমাগু প্রস্তুত করিবার সময় উহার সহিত চিনি ও অল্প পরিমাণ “চীনা ঘাস” (China grass) মিশ্রিত করিয়া ফুটাইয়া নামাইবার পর উহার সহিত অল্প লেবুর রস ও গোলাপজল যোগ করিয়া চীনামাটি বা এনামেলের রেকাবে ঢালিয়া দিবে ; শীতল হইলে উহা বরফির গ্ৰায় জমিয়া যাইবে । পরে উহাকে ছুরী দিয়া খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া থাইতে দিলে রোগী ইচ্ছাপূর্বক উহা গ্রহণ করিয়া থাকে ।

জল-বার্লি ও ছল-এরাকুট ঠিক এই প্রণালীতে বরফির গ্ৰায় প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার করা যাইতে পারে । দুধ-মাগু, দুধ-বার্লি এবং দুধ-এরাকুট “চীনাঘাসের” সহিত ফুটাইয়া লইলে শীতলাবস্থায় বরফির মত জমিয়া যায় ; ইহা রুচিকর ও সুপরিপাচ্য পথ্য ।

চীনাঘাস একটা উদ্ভিজ্জ পদার্থ ; সুতরাং ইহা ব্যবহার করিতে কাহারও আপত্তি হইবার সম্ভাবনা নাই ।

বার্লি (Barley) ।

রবিন্সনের বার্লি সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট পদার্থ । আজকাল বাজারে দেশী বার্লি বিক্রীত হইতেছে ; ইহার রং কিঞ্চিৎ ময়লা,

কিন্তু ইহাতে যদি ভেঙ্গাল না থাকে, তাহা হইলে ইহা বিলাতী বার্লির পরিবর্তে ব্যবহৃত হইতে পারে ।

২ চামচ বার্লির গুঁড়া অল্প পরিমাণ শীতল জলের সহিত উত্তমরূপে মিশাইয়া পরে উহাতে আধসের উষ্ণ জল অল্পে অল্পে যোগ করিয়া নাড়িতে থাকিবে—যেন ডেলা না বাঁধিয়া যায় । পরে উহা পাক-পাত্রে চড়াইয়া উহার সহিত ২ চামচ চিনি যোগ করিয়া ফুটাইবে এবং ফুটিবার সময় ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে, যাহাতে তলা না ধরিয়া যায় । জল অর্দ্ধেক কমিয়া গেলে উহা নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে লেবুর রস অথবা দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া খাইতে দিবে ।

পাল্ বার্লি (Pearl barley) ।

অল্প পরিমাণ ফুটন্ত জলে আধ ছটাক পাল্ বার্লি পাঁচ মিনিট ফেলিয়া রাখিবে । পরে উহা ঐ জলে উত্তমরূপে ধৌত করিয়া আধ সের শীতল জলের সহিত উহাকে পরিকৃত পাক-পাত্রে মৃদু তাপে ফুটাইতে থাকিবে । যখন দেখিবে যে জল প্রায় অর্দ্ধেক কমিয়া গিয়াছে, তখন উহা নামাইয়া পরিকৃত বস্ত্রখণ্ডে ছাঁকিয়া লইবে । পরে উহার সহিত লেবুর রস ও লবণ সংযোগ করিয়া রোগীকে পান করিতে দিবে । রোগীর ইচ্ছামত দুগ্ধ ও মিছরি যোগ করিয়া ইহা পান করিতে দিতে পারা যায় । পাল্ বার্লির কাথ পান করিলে প্রস্রাবের পরিমাণ বৃদ্ধি হয়, এজন্য চিকিৎ-

সকেরা পাতরী রোগে ইহার ব্যবস্থা করিয়া থাকেন । লেবুর রসের সহিত ব্যবহৃত হইলে এই ক্রিয়া ভালরূপে প্রকাশ পায় ।

এরাকট্ (Arrowroot) ।

নানাজাতীয় এরাকট্ বাজারে বিক্রীত হইয়া থাকে, তন্মধ্যে স্পীডের (Speed) মারান্টাজাতীয় এরাকট্‌ই সর্বোৎকৃষ্ট । এরাকট্‌এর সহিত নানাবিধ সুগভ খেত-সার-জাতীয় পদার্থ ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে ; এরূপ এরাকট্, শিশু বা রোগীর পথ্যরূপে ব্যবহৃত হইলে অনিষ্ট উৎপন্ন হয় । এদেশে অধুনা উৎকৃষ্ট এরাকট্ প্রস্তুত হইতেছে । বাজারে শঠির পালো এরাকট্, বলিয়া সচরাচর বিক্রীত হইয়া থাকে । যদি ইহা ভেজাল না হয়, তাহা হইলে এরাকট্‌এর পরিবর্তে ইহার ব্যবহারে কোন ক্ষতি হয় না ।

৩ চামচ এরাকট্ অল্প পরিমাণ শীতল জলের সহিত উত্তম-রূপে সংমিশ্রিত করিবে । পরে উহাতে অর্ধসের ফুটন্ত জল অল্পে অল্পে ঢালিয়া চামচ দ্বারা ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে, যাহাতে কোন মতে ডেলা না বাঁধিয়া যায় । যখন দেখিবে যে এরাকট্‌এর শাদা রং চলিয়া গিয়াছে এবং একটি অনতিস্বচ্ছ ঈষৎ নীলাভ তরল দ্রাবণ প্রস্তুত হইয়াছে, তখন উহাতে আধ ছটাক চিনি বা মিছরি যোগ করিয়া ২।৩ মিনিট কাল বৃহৎ তাপে ফুটাইয়া লইবে । পরে উহার সঠিত লেবুর রস বা

উষ্ণ দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া শীতল হইলে রোগীকে পান করিতে দিবে ।

এরাকট্ পুডিং (Arrowroot Pudding) ।

ত্ৰাধ ছটাক কাঁচা ছধের সহিত ২ চামচ এরাকট্ উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে । পরে ১ পোয়া ফুটন্ত দুগ্ধ উহার সহিত অল্পে অল্পে মিশ্রিত করিয়া উপবৃত্ত পাক-পাত্রে চড়াইয়া ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে ; উহা ফুটিতে থাকিলে উহার সহিত বড় চামচের এক চামচ চিনি মিশাইয়া অল্পক্ষণ ফুটাইয়া উনান হইতে নামাইয়া রাখিবে । ইতিমধ্যে একটা ডিম ভাঙ্গিয়া উহার পীতাংশ ও খেতাংশ পৃথক্ পাত্রে রাখিয়া উত্তমরূপে ফেটাইয়া লইবে । দুগ্ধ-এরাকট্ শীতল হইলে উহার সহিত প্রথমতঃ ডিম্বের পীতাংশ উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে ; পরে খেতাংশ উহাতে যোগ করিয়া এবং কিঞ্চিৎ কিস্মিস্ উহার সহিত মিশ্রিত করিয়া এনুমিনিয়ম্ বা এনামেলের মুখঢাকা ডিসে রাখিয়া (অথবা একখানি খাল ডিসের মুখে চাপা দিয়া) উহাকে কাঠের কয়লার আগুনের উপর বসাইয়া দিবে এবং ডিসের ঢাকার উপর গনুগনে কয়লা চাপাইয়া দিয়া ১০ মিনিট কাল ঐ ভাবে রাখিয়া দিবে । পরে আগুন হইতে নামাইয়া শীতল হইলে উহা বরফির আকারে কাটিয়া রোগীকে খাইতে দিবে ।

রোগীর পরিপাকশক্তি বৃদ্ধি পাইলে এরাকটের পরিবর্তে

পাঁউরুটির শাঁস পুডিং প্রস্তুত করিবার জন্য ব্যবহার করা যাইতে পারে ।

খই-মণ্ড ।

ছই মুঠা সত্ত্ব ভাজা খই ১ পোয়া গরম জলে ১৫ মিনিট কাল ফেলিয়া রাখিবে । পরে উহাকে আগুনে চড়াইয়া উত্তমরূপে ফুটাইয়া লইবে ; ফুটিবার সময় চামচ দিয়া ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে । উনান হইতে নামাইবার পূর্বে ২ চামচ চিনি উহাতে যোগ করিবে । ঈষৎ শীতল হইলে পরিকৃত মোটা কাপড় দ্বারা উত্তমরূপে নিংড়াইয়া লইলেই খই-মণ্ড প্রস্তুত হইবে । ইহার সহিত লেবুর রস ও কিঞ্চিৎ লবণ অথবা চিকিৎসকের আদেশ মত উপযুক্ত পরিমাণ উষ্ণ দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া রোগীকে খাইতে দিবে ।

চিড়ার মণ্ড ।

বড় চামচের ২ চামচ চিড়া শীতল জলে উত্তমরূপে ধৌত করিয়া ১ পোয়া উষ্ণ জলে ১ ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে । উহা সম্পূর্ণ নরম হইলে উহার সহিত আধ পোয়া গরম জল মিশাইয়া ৫ মিনিট্ পাক-পাত্রে ফুটাইয়া লইবে । পরে ঈষৎ থাকিতে থাকিতে পরিকৃত মোটা কাপড়ের মধ্যে রাখিয়া নিংড়াইয়া উহার মাড় বাহির করিয়া লইবে । পরে উহার সহিত যথাপরিমাণ

দুধ ও চিনি অথবা লেবুর রস ও লবণ মিশ্রিত করিয়া রোগীকে খাইতে দিবে ।

ভাতের মণ্ড ।

১ ছটাক ২।৩ বৎসরের পুরাতন দাদধানি চাউল শীতল জলে উত্তমরূপে ধোত করিয়া আধসের জলে মৃদু তাপে ফুটাইবে এবং মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া দিবে, যাহাতে তলা না ধরিয়া যায় । যখন দেখিবে যে, জল বেশ কমিয়া গিয়াছে, তখন উনান হইতে নামাইয়া উনানের পার্শ্বদেশে উষ্ণ স্থানে ১ ঘণ্টাকাল রাখিয়া দিবে । পরে ঈষৎ ঠাণ্ডা থাকিতে থাকিতে মোটা কাপড়ের মধ্যে রাখিয়া ছাঁকিয়া মাড় বাহির করিয়া লইবে । ইহার সহিত উপযুক্ত পরিমাণ দুধ ও চিনি, অথবা মাছের ঝোল, লেবুর রস ও লবণ মিশাইয়া রোগীকে খাইতে দিবে ।

মানমণ্ড ।

ভাল মানকচুকে পাতলা চাকার আকারে কাটিয়া কয়েকদিন রোদে শুকাইয়া লইবে । পরে উহা হামামদিস্তায় উত্তমরূপে গুড়া করিয়া সূক্ষ্ম বস্ত্রখণ্ড দ্বারা ছাঁকিয়া লইবে । এই পালোর আধ ছটাক, ১ ছটাক পুরাতন আতপ চাউলের সূক্ষ্ম চূর্ণের সহিত মিশ্রিত করিয়া, অল্প পরিমাণ শীতল জলে ভিজাইয়া

রাখিবে । পরে ১½ সের জল-মিশ্রিত দুগ্ধ (সমপরিমাণ) ও এক ছটাক চিনি উহাতে যোগ করিয়া পাক-পাত্রে মৃদু জ্বালে ফুটাইবে । ফুটিবার সময় ক্রমাগত নাড়িতে হইবে, যাহাতে তলা না ধরিয়া যায় । পরে উহা যথোচিত গাঢ় হইলে নামাইয়া শীতলাবস্থায় রোগীকে খাইতে দিবে ।

দুধ ও ওট মিল্ ।

বড় চামচের ১ চামচ ওট মিল্ (কোয়েকারের—Quaker's Oat-meal) ১ ছটাক শীতল জলে আধ ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে । পরে উহার সহিত আধ সের গরম জল অল্পে অল্পে মিশ্রিত করিয়া পাকপাত্রে চড়াইয়া ফুটাইবে । ফুটিবার সময় উহাকে ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে, যাহাতে ডেলা না বাঁধিয়া যায় বা তলা না ধরিয়া যায় । যখন দেখিবে যে উহা জলের সহিত বেশ মিশিয়া ঘন হইয়া আসিয়াছে, তখন উহাতে ½ পোয়া দুধ, এক কাঁচা চিনি এবং কিঞ্চিৎ কিস্মিস্ যোগ করিয়া পুনরায় অল্পে অল্পে ফুটাইবে এবং নামাইয়া শীতল হইলে সেবন করিতে দিবে । দুধ নিষেধ হইলে শুদ্ধ জল দিয়া ওট মিল্ প্রস্তুত করা যাইতে পারে ।

মুরগীর সুরুয়া (Chicken broth)

একটি ছোট মুরগীর ছাল চামড়া ও চর্বি ফেলিয়া দিয়া উহাকে (হাড় সমেত) ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ডে বিভক্ত করিবে । একটি মুখঢাকা সম্-প্যানের (Covered Sauce-pan) মধ্যে ১ পোয়া শীতল জলে ১ ঘণ্টা রাখিয়া কিঞ্চিৎ লবণ, ছোট এলাইচ, লবঙ্গ, দারুচিনি, তেজপাতা এবং একটি পিঁয়াজের কুচি উহার সহিত যোগ কর এবং পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া অল্প অঁচে ২ ঘণ্টাকাল মৃদু ভাবে কুটাইতে থাক (অর্থাৎ একটি হাঁড়িতে জল ফুটিবে এবং উহার মুখের উপর ঢাকা সম্-প্যান্টি ৩ ঘণ্টাকাল বসাইয়া রাখিলেও চলিবে) । পরে উহাকে নামাইয়া শীতলাবস্থায় ছাঁকিয়া লেবুর রসের সহিত মিশ্রিত করিয়া রোগীকে সেবন করিতে দিবে ।

মাংসের সুরুয়া (Meat broth)

একপোয়া ছাগ বা মেঘ মাংস (হাড় বাদে) ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ডে বিভক্ত করিয়া ১-২ পোয়া শীতল জলের মধ্যে ফেলিয়া দিয়া পাত্রটি উনানের পাশে অল্প উত্তাপে ১ ঘণ্টাকাল বসাইয়া রাখ । পরে যথাপ্রয়োজন লবণ এবং কিঞ্চিৎ আঁস্ত ধনে, লবঙ্গ, তেজপাতা, ছোটএলাইচ, দারুচিনি, পিঁয়াজ ইত্যাদি মিশ্রিত করিয়া অল্প অঁচে চড়াইয়া পাত্রের মুখ ঢাকা দিয়া ২ ঘণ্টাকাল মৃদু ভাবে উহাকে কুটতে দিবে । উপরে যে চর্বি ভাসিয়া উঠিবে, তাহা বড়

চামচ বা হাতা দ্বারা মধ্যে মধ্যে তুলিয়া ফেলিয়া দিবে । পরে উহাকে নামাইয়া ঈষৎ শীতল হইলে পরিষ্কৃত মোটা বস্ত্রে উত্তমরূপে নিংড়াইয়া লইবে । শীতল হইলে উহার উপর যে চর্বি ভাসিয়া উঠিবে, তাহা তুলিয়া ফেলিবে । পরে উহার লেবুর রস সংযোগে রোগীকে সেবন করিতে দিবে । ইহার সহিত অন্নের বা খইয়ের মণ্ড অথবা বালি ঘন করিয়া অনায়াসে মিশ্রিত করিয়া দেওয়া যাইতে পারে ।

ডালের ঘূস্ বা মাংসের স্কুরিয়া ইক্‌মিক্ কুকারে সুন্দররূপে প্রস্তুত করা যাইতে পারে ।

মাংসের পরিবর্তে মাগুর মাছ হইতে উপরোক্ত উপায়ে উৎকৃষ্ট স্কুরিয়া প্রস্তুত করা যাইতে পারে । মাগুর মাছ কাঁটাসমেত সিদ্ধ করিয়া পরে কাঁটা পৃথক্ করিয়া লইবার আবশ্যক হয় ।

মাংসের টী (Meat-tea)

আধপোয়া ছাগ মাংস হইতে চর্বি বাছিয়া ফেলিয়া দিবে । পরে উহাকে “কিমা” করিয়া উহার সহিত আধপোয়া শীতল জল, কিঞ্চিৎ আদা, ডালচিনি, ছোট এলাইচ, আস্ত ধনে, লবণ ও একটা পিঁয়াজের কুচি মিশ্রিত করিয়া ১৫ মিনিটকাল ঢাকিয়া রাখিবে । পরে মুছ জ্বালের উপর চড়াইয়া ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে । জল যাহাতে না ফুটিয়া উঠে, এরূপ তাপের ব্যবস্থা করিবে ।

মাংসের রং যখন খুব ফেঁকাশে হইয়া আসিবে, তখন উহাকে নামাইয়া জলীয় অংশ সাবধানে অপর পাত্রে পৃথক্ করিয়া লইতে হইবে এবং মাংসখণ্ডগুলি পরিষ্কৃত পুরু বস্ত্রখণ্ডের মধ্যে রাখিয়া নিংড়াইয়া, উভয় রস একত্রে মিশ্রিত করিয়া, লেবুর রস সংযোগে রোগীকে সেবন করিতে দিবে। ছাগ মাংসের পরিবর্তে মেঘ বা মুরগীর মাংস ব্যবহৃত হইতে পারে। যদি উপরে চর্কি আসিয়া উঠে, চামচ দ্বারা তাহা পৃথক্ করিয়া ফেলিয়া দিবে। ইহা একটা উত্তেজক পথ্য এবং দুর্বল রোগীর পক্ষে প্রশস্ত।

এই পথ্যের জন্ত গো-মাংস ব্যবহৃত হইলে উহাকে বীফ্ টী (Beef-tea) কহে।

কাঁচা মাংসের কাথ (Raw meat-juice)

কাঁচা মাংস হইতে রস বাহির করিবার জন্ত নানাবিধ যন্ত্র ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এই সকল যন্ত্র সকল সময়ে পাইবার সুবিধা হয় না। কোনরূপ যন্ত্রের সাহায্য ব্যতীত আমরা নিম্ন-লিখিত প্রণালীতে কাঁচা মাংসের কাথ গৃহে প্রস্তুত করিতে পারি।

এক পোয়া ছাগ মাংসের “কিমা” প্রস্তুত করিলা (মাংস খুড়িয়া অতিশয় ক্ষুদ্রাংশে বিভক্ত হইলে উহাকে “কিমা” কহে) একটা পরিষ্কৃত পাত্রে অল্প পরিমাণ শীতল জলে কিঞ্চিৎ লবণের সহিত শীতল স্থানে ২ ঘণ্টাকাল ভিজাইয়া রাখিবে। ইহাতে মাংসের অধিকাংশ সারভাগ বাহির হইয়া জলে দ্রব হইয়া

যাইবে । এক্ষণে উহাকে পরিষ্কৃত বস্ত্রখণ্ডের মধ্যে রাখিয়া উত্তম-
রূপে নিংড়াইয়া লইলে উৎকৃষ্ট কাঁচা মাংসের কাথ প্রস্তুত হইবে ।

উপরোক্ত উপায়ে সহজে গৃহে যে কোন প্রাণীর মাংস হইতে
কাঁচা মাংসের কাথ প্রস্তুত করা যাইতে পারে । ইহার সহিত অল্প
পরিমাণ লেবুর রস ও গোলাবজল মিশ্রিত করিলে উহাতে কাঁচা
মাংসের আপত্তিকর গন্ধ থাকিবে না । ইহা প্রস্তুত করিয়া বরফের
মধ্যে বসাইয়া রাখিলে অনেকক্ষণ অবিকৃত অবস্থায় থাকে ।
প্রয়োজন হইলে প্রাতে ও অপরাহ্নে ইহা টাটকা প্রস্তুত করা
কর্তব্য ।

মাংসের জগ্ সুপ্ (Jug-soup) ।

এক পোয়া ছাগ মাংস ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ডে বিভক্ত করিয়া
অল্প পরিমাণ দারুচিনি, ছোট এলাইচ, লবঙ্গ ও গোলমরিচ,
১টা পিঁয়াজ ও কয়েকখণ্ড তেজপাতা উহার সহিত মিশ্রিত করিয়া
একটা ক্রু-প্যাচের মুখযুক্ত কড়িকোটার পাত্রে মধ্যে স্থাপন
করিবে । একটা বড় ডেক্‌চিতে জল চড়াইয়া উহা যখন ফুটিতে
থাকিবে, তখন ঐ মুখবদ্ধ পাত্র তন্মধ্যে বসাইয়া ৪ ঘণ্টাকাল ফুটন্ত
জলের মধ্যে রাখিবে । যদি ক্রু-প্যাচের কড়িকোটা না পাওয়া যায়,
তাহা হইলে কড়িকোটার মুখে ঢাকনা বসাইয়া ময়দার লেপ দ্বারা
বন্ধ করিয়া দিবে এবং একটা লোহার শিকের মধ্য ভাগে দড়ি

লাগাইয়া কড়িকোটীর গলায় বাঁধিয়া ডেক্‌চির মধ্যে একরূপভাবে
ঝুলাইয়া দিবে, যেন পাত্রে মূখটা জলের উপর জাগিয়া থাকে ।
এরূপ হইলে জল ফুটিবার সময় পাত্রে মধ্যে প্রবেশ করিতে পারিবে
না । পরে উহাকে নামাইয়া মোটা পরিষ্কৃত বস্ত্রখণ্ড দ্বারা উত্তমরূপে
নিংড়াইয়া লইবে । শীতল হইলে উপরে যে চর্কি ভাসিয়া উঠিবে,
তাহা চামচ দ্বারা ফেলিয়া দিবে । এক্ষণে উহার সহিত অল্প
পরিমাণ লেবুর রস ও লবণ যোগ করিয়া রোগীকে খাইতে দিবে ।

ওগরা ।

সমভাগ পুরাতন দাদধানি চাউল ও সোণামুগের দাল,
কিঞ্চিং ধনে, হলুদ ও জিরা এবং আদা-বাটার সহিত মিশ্রিত
করিয়া পাকপাত্রে জল চড়াইয়া উহার মধ্যে ঢালিয়া দিবে ।
উহাতে যথাপরিমাণ লবণ, কয়েকখণ্ড তেজপাতা :এবং কুচি
অনুসারে পিঁয়াজের কুচি যোগ করিয়া মৃদুজ্বালে অধিকক্ষণ
ফুটাইবে—দালের দানাগুলি গলিয়া অদৃশ্য হইয়া যাইবে । ফুটিবার
সময় সরি দিয়া পাত্রে মূখ বন্ধ করিয়া রাখিবে এবং মাঝে
মাঝে হাতা দিয়া নাড়িয়া দিবে,—যাহাতে তলা না ধরিয়া যায় ।
পাতলা থাকিতে থাকিতে নামাইয়া রোগীকে সেবন করিতে
দিবে । রোগীর অবস্থা বুঝিয়া অল্প পরিমাণ মাখন বা ঘৃত ইহার
সহিত যোগ করিয়া দিতে পারা যায় ।

খইয়ের ওগরা । .

অর্ধেক খই ও অর্ধেক সোণামুগের দাল অল্প ধনে, হলুদ, আদা ও জিরা বাটা এবং যথাপরিমাণ লবণের সহিত একত্রে জলে উত্তমরূপে সিদ্ধ করিয়া (দালের দানাগুলি একেবারে গলিয়া যাইবে) পাতলা থাকিতে থাকিতে নামাইয়া ঈষৎষণ্ডাবস্থায় রোগীকে সেবন করিতে দিবে । রোগীর অবস্থা বুঝিয়া ইহার সহিত অল্প মাখন বা ঘৃত ব্যবহার করা যাইতে পারে ।

পোরের ভাত ।

ঘুঁটের জালে ছোট মাটির হাঁড়িতে পুরাতন দাদধানি চাউল উত্তমরূপে ধোত করিয়া যথা পরিমাণ জল দিয়া চড়াইয়া দিবে । উহা যত্ন জালে অধিকক্ষণ ফুটিতে থাকিবে । যখন দেখিবে যে দানাগুলি সুসিদ্ধ হইয়া গলিয়া যাইবার মত হইয়াছে, তখন হাঁড়ি নামাইয়া ভাত গরম থাকিতে থাকিতে রোগীকে খাইতে দিবে ।

ভাতের পুডিং (Rice-Pudding)

৪ চামচ পুরাতন দাদধানি চাউল একটা ছোট হাঁড়িতে রাখিয়া উহাতে অল্প পরিমাণ জল যোগ করিয়া ফুটাইবে । চাউল সিদ্ধ হইলে উহাতে ১ পোয়া দুধ, অল্প - কিসমিস ও দুই চামচ চিনি যোগ করিয়া ক্রমাগতঃ নাড়িতে থাকিবে । উহা বেশ ঘন হইয়া আসিলে একটা মুখঢাকা পাত্রে (ইকমিক্ কুকারের

পাত্র হইলে চলিবে) মধ্যে ঢালিয়া উহার সহিত একটা ডিম ফেটাইয়া উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে । পরে পাত্রটি কাঠের কয়লার আগুনের উপর বসাইয়া পাত্রের ঢাকার উপরে কতকগুলি গনুগনে কয়লা চাপাইয়া দিবে এবং ৫ হইতে ১০ মিনিট কাল এইরূপে রাখিয়া দিলে সুন্দর পুডিং প্রস্তুত হইবে । পুডিং যাহাতে ধরিয়া না যায়, তজ্জন্য পাত্রের ভিতরের গায়ে অল্প ঘি বা মাখন মাখাইয়া পরে উহার মধ্যে সিদ্ধ অন্ন ঢালিয়া দিবে ।

পাঁউরুটির পুডিং ঠিক উপরোক্ত উপায়ে প্রস্তুত করা যাইতে পারে, কেবল চাউলের পরিবর্তে পাঁউরুটির ভিতরের কোমল শাঁস ব্যবহৃত হয় ।

কয়লার অঁচ বেশী হইলে পুডিং ধরিয়া যাইবার সম্ভাবনা, তজ্জন্য অঁচের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে ।

ছানার জল (Whey) ।

আধসের উষ্ণ দুগ্ধে ২ চামচ এসেন্স অব্ রেণেট যোগ করিয়া অল্পকণ ফুটাইয়া পরিষ্কৃত বস্ত্রে ছাঁকিয়া লইলে “ছানার জল” প্রস্তুত হয় । রেণেটের পরিবর্তে পাতি বা কাগজি লেবুর ফুটন্ত দুগ্ধে যোগ করিলে ছানা কাটিয়া যাইবে এবং “ছানার জল” প্রস্তুত হইবে । এনামেল্ অথবা মৃত্তিকানিশ্চিত পাত্রে “ছানার জল” প্রস্তুত করিবে ।

দুধ-পাঁউরুটি ।

পাঁউরুটির ভিতরের শাঁস পৃথক করিয়া উহার সহিত কিয়ৎ পরিমাণ উষ্ণ জল মিশ্রিত করিয়া অর্ধঘণ্টাকাল ভিজাইয়া রাখিবে । পরে উহাকে পাকপাত্রে রাখিয়া মৃদুজ্বালে ফুটাইলে ঘন মণ্ড প্রস্তুত হইবে । উহার সহিত দুধ ও চিনি মিশাইয়া রোগীকে খাইতে দিবে ।

সচরাচর যে ভাবে দুধ পাঁউরুটি খাইতে দেওয়া হয়, তাহা অপেক্ষা ইহা সহজ পরিপাচ্য ; শিশু ও রোগীর পক্ষে ইহা উৎকৃষ্ট পথ্য ।

রুটি জলে ফুটাইবার সময় উহার সহিত অল্প পরিমাণ চীনা-ঘাস, দুধ ও চিনি মিশ্রিত করিয়া দিলে উহা শীতলাবস্থায় জমাট বাধিয়া যাইবে । পরে উহাকে বরফির আকারে কাটিয়া খাইতে দিলে রোগীর বেশ মুখরোচক হইবে ।

পাঁউরুটির টোষ্ট্ ।

পাঁউরুটির পাতলা চাকা কাটিয়া টোষ্ট্ করিবার যন্ত্র অথবা একটা চিমটার সাহায্যে আগুনের উপর ধরিবে এবং ক্রমাগত এপিট ওপিট করিয়া ঘুরাইতে থাকিবে, যাহাতে কোনও স্থান পুড়িয়া না যায় । রুটির মধ্যভাগ যখন বেশ শক্ত হইবে, তখন টোষ্ট্ প্রস্তুত হইয়াছে জানিবে । ইহার উপর অল্প মাখন

লাগাইয়া অথবা অবস্থা অনুসারে মাখন ব্যতিরেকে রোগীকে খাইতে দিবে ।

মসিনার চা (Linseed tea) ।

মূত্রকৃচ্ছ্র রোগে ইহা উৎকৃষ্ট পানীয় । ইহার সেবনে মূত্রের পরিমাণ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং মূত্রত্যাগকালীন যন্ত্রণা কমিয়া যায় । পাতরী প্রভৃতি রোগে ইহার প্রয়োগে বিশেষ উপকার দর্শে । কাশরোগেও ইহার ব্যবহারে বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হওয়া যায় ।

আধ ছটাক ছেঁচা মসিনা, এক কাঁচা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ডে বিভক্ত ষষ্টিমধু এবং আধ ছটাক চিনি চায়ের কেটলীর (Tea kettle) মধ্যে রাখিয়া উহাতে ২½ পোয়া ফুটন্ত জল ঢালিয়া দিয়া উনানের পাশে এক ঘণ্টা রাখিয়া দিবে । পরে উহাকে ছাঁকিয়া উহার সহিত কয়েক ফোঁটা লেবুর রস মিশ্রিত করিয়া দিবসে ২।৩ বার (প্রতিবারে ৩ ছটাক আন্দাজ) রোগীকে সেবন করিতে দিবে ।

দালের যুস ।

আধ ছটাক সোণামুগের দাল বা মসুর দাল কয়েক খণ্ড তেজ পাতা, কিঞ্চিৎ লবণ, ধনে, জিরামরিচ ও আদাবাটার সহিত আধসের জলে চড়াইয়া মৃদুজ্বলে ফুটাইতে থাকিবে ।

ফুটিবার সময় ক্রমাগত ঘুঁটিয়া দিবে। জল প্রায় ৩ ভাগ কমিয়া গেলে (দালের দানাগুলি গলিয়া অদৃশ্য হইয়া যাইবে) উহাকে নামাইয়া পরিষ্কৃত বস্ত্রখণ্ডে ছাঁকিয়া লেবুর রসের সহিত রোগীকে খাইতে দিবে।

ডিম ও দুধ।

একটা মুরগীর ডিম (অথবা হাঁসের ডিম) ভাঙ্গিয়া তাহার কুসুম (হরিদ্রাংশ) পৃথক করিয়া এক ছটাক উষ্ণ দুগ্ধের মধ্যে রাখিয়া চামচ দ্বারা উত্তমরূপে ফেটাইয়া লইবে। পরে উহার সহিত কিঞ্চিৎ চিনি ও গোলাপ জল মিশ্রিত করিয়া রোগীকে সেবন করিতে দিবে।

ইহা পুষ্টিকর লঘুপথ্য। প্রতিবার সেবনের সময় সত্ত্ব প্রস্তুত করিয়া দিবে। চিকিৎসকের আদেশ মত ইহার সহিত ব্রাণ্ডি মিশ্রিত করিয়া দেওয়া যাইতে পারে। প্রয়োজন হইলে ডিম্বের স্বেতাংশ উত্তমরূপে ফেটাইয়া ইহার সহিত যোগ করিতে পারা যায়।

ডিম ও সেরি।

একটা ডিম ভাঙ্গিয়া উহার স্বেত ও পীতাংশ একত্রে উত্তম-রূপে ফেটাইয়া লইবে। উহার সহিত কিঞ্চিৎ চিনি, অল্প জল

এবং দুই আউন্স সেরি (Sherry) মিশাইয়া রোগীকে ৪ চামচ পরিমাণ ১ বা ২ ঘণ্টা অন্তর সেবন করাইবে । ইহা আবৃত-পাত্রে রক্ষা করিবে । নিতান্ত দুর্বল রোগীর পক্ষে ইহা উৎকৃষ্ট উত্তেজক ঔষধ ও পথ্য ।

ডিম ও ব্রাণ্ডি ।

ইহা একটা বলকারক ও উত্তেজক পথ্য । দুর্বল রোগীর পক্ষে ইহা বিশেষ উপকারী ।

একটা মুরগীর বা হাঁসের ডিম ভাঙ্গিয়া এক ছটাক জলের সহিত চামচ সংযোগে উত্তমরূপে ফেটাইবে । পরে উহাতে ২ আউন্স ব্রাণ্ডি, কিঞ্চিৎ চিনি এবং ছোট এলাইচ ও দারুচিনির গুঁড়া যোগ করিয়া উত্তমরূপে মিশাইয়া লইবে । ইহার সিকি অংশ ২ ঘণ্টা অন্তর রোগীকে সেবন করাইবে । ইহা আবৃত পাত্রে রাখিবে ।

ডিমের জেলি (Egg-Jelly) ।

১টা ডিম, ১ পোয়া কমলা লেবু বা আনারস বা অন্য কোন ফলের রসের সহিত কোন পাত্রে ভাল করিয়া ফেটাইয়া লও । উহার সহিত অল্প লবণ, যথা পরিমাণ চিনি ও অল্প দারুচিনির গুঁড়া মিশ্রিত করিয়া ২ ড্রাম্ (আধকাঁচা) জিলাটিনের পাত উহাতে

যোগ কর এবং উনানের উপর বসাইয়া উত্তমরূপে নাড়িতে থাক ।
জিলাটিনের পাত গলিয়া যাইলে উহাকে মুখচাকা পাত্রে মধ্যে
রাখিয়া বরফে বসাইয়া রাখ ।

জিলাটিনের পরিবর্তে চীনা ঘাস (China grass) ব্যবহার
করা যাইতে পারে ।

অম্লেট (Omelet) ।

একটি পাত্রে দুইটা ডিম ভাজিয়া উহার সহিত যথা পরিমাণ
গোলমরিচের গুঁড়া ও লবণ মিশ্রিত করিয়া চামচ সাহায্যে উত্তমরূপে
ফেটাইয়া লও । একখানি সম-প্যান্ (Sauce-pan) বা
তাওয়াল কিঞ্চিৎ মাখন বা ঘৃত রাখিয়া উহা উনানে বসাইয়া
দাও । ঘৃত ফুটিয়া উঠিলে সমস্ত ডিম উহার মধ্যে ঢালিয়া দাও
এবং একটু শক্ত হইলেই খন্তি দ্বারা উহার চারিধার সম-প্যানের
গাত্র হইতে আন্গা করিয়া দাও । খন্তি দিয়া উহার মধ্যস্থলের
নরম অংশ এদিক ওদিক করিয়া কিছুক্ষণ নাড়িতে থাক ।
পরে খন্তির সাহায্যে উহাকে দুই বা তিন ভাগে পাট করিয়া
অন্য কোন গরম পাত্রে নামাইয়া রাখ ।

দুধ-কফি (Milk-Coffee) ।

একটি গরম অগের (Jug) মধ্যে বড় চামচের দুই চামচ গুঁড়া

কফি রাখ । ১ পোয়া ফুটন্ত-দুধ উহার উপর ঢালিয়া উত্তমরূপে নাড়িতে থাক এবং ৫ মিনিট কাল উহাকে গরম জ্বায়গায় রাখ । পরে ১ পোয়া উষ্ণ দুধে বড় চামচের ১ চামচ ঐ প্রস্তুত কফি যোগ করিয়া এবং যথাপরিমাণ চিনি মিশাইয়া রোগীকে খাইতে দাও ।

দুধ-জেলি (Milk-Jelly) ।

একটী পাত্রে ১ পোয়া দুধ, ৩ কাঁচা জিলাটিনের পাত, কিঞ্চিৎ লবণ, যথা পরিমাণ চিনি ও অল্প দারুচিনির গুঁড়া একত্রে মিশ্রিত করিয়া উনানের উপর বসাইয়া দাও । উত্তাপ সংযোগে জিলাটিনের টুকরা গুলি গলিয়া বাইলেই উহাকে উনান হইতে নামাইয়া একটী মুখঢাকা পাত্রে ছাঁকিয়া পাত্রটী বরফের উপর বসাইয়া রাখ । দুধ জমিয়া মুখরোচক দুধ-জেলিতে পরিণত হইবে ।

জিলাটিনের পরিবর্তে চীনা ঘাস (China grass) ব্যবহৃত হইতে পারে ।

টোষ্ট্-ওয়াটার্ (Toast-Water)

বাসি পাঁউরুটীর ২ টুকরা (Slice) মৃদু তাপে টোষ্ট্ করিয়া বেশ শুষ্ক ও শক্ত হইলে উহা ছোট ছোট অংশে ভাঙ্গিয়া ১ পোয়া

ফুটন্ত জলে ফেলিয়া দাও এবং ১ ঘণ্টা উহাতে ভিজাইয়া রাখ। পরে অল্প লবণ ও টাটকা লেবুর রস উহাতে যোগ করতঃ ছাঁকিয়া রোগীকে পান করিতে দাও। লবণের পরিবর্তে যথা পরিমাণ চিনি ব্যবহার করা যাইতে পারে।

চা (Tea)

আমরা সচরাচর যে ভাবে চা প্রস্তুত করিয়া থাকি, তাহাতে চায়ের গুণ কতকপরিমাণে নষ্ট হইয়া উহার অনিষ্টকারিতা বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। এদেশে চায়ের ব্যবহার এত বিস্তৃত ভাবে প্রচলিত হইয়াছে যে ইহার প্রস্তুত-করণ সম্বন্ধে দুই একটা কথা বলা নিতান্ত অপ্রাসঙ্গিক হইবে না। চা অনেক রোগে পথ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

চায়ের মধ্যে থীন্ (Theine) নামক এক প্রকার উত্তেজক দ্রব্য (ইহা কেফিনের সমজাতীয়) এবং ট্যানিন্ (Tannin) নামক এক প্রকার কষায়াল পদার্থ অবস্থিতি করে। থীন্ থাকিবার জগু চা উত্তেজকের কার্য করে এবং ক্লান্তি ও অবসাদ দূর করিয়া থাকে। বেশী চা ব্যবহার করিলে থীনের আধিক্যেতু স্নায়ুগুণী অধিক উত্তেজিত হয় এবং নিদ্রার বিশেষ ব্যাঘাত হইয়া স্নায়ুঘটিত নানাবিধ রোগ উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা। প্রস্তুত করিবার দোষে চায়ের মধ্যে ট্যানিন্ অধিক পরিমাণে আসিলে পরিপাক-ক্রিয়ার বিশেষ ব্যাঘাত উপস্থিত

হয় । ঠিকভাবে প্রস্তুত না হইলে চায়ের সুগন্ধি সম্যকভাবে বিকসিত এবং উহার আশ্বাদন তৃপ্তিজনক হয় না । চা বিরূপ ভাবে প্রস্তুত করিলে আমরা উহার গুণের অধিকারী হইয়া দোষের ভাগ বর্জন করিতে সমর্থ হই, তাহা এস্থলে সংক্ষেপে বর্ণিত হইল ।

(১) জল অল্পে অল্পে উত্তমরূপে ফুটিলে ঐ জলে চা প্রস্তুত করা উচিত ।

(২) চা প্রস্তুত করিবার পূর্বে চা-দানে (Tea-pot) গরমজল ঢালিয়া উহা বেশ গরম করিয়া লইতে হইবে । পরে ঐ জল ফেলিয়া দিয়া উহার মধ্যে চা ও ফুটন্ত জল ঢালিয়া দিতে হইবে । ঠাণ্ডা চা-দানের মধ্যে চা প্রস্তুত করিলে চায়ের মধ্যস্থিত কতিপয় সুগন্ধি দ্রব্যের বাহির হইয়া আসিবার অসুবিধা হয় ।

(৩) প্রত্যেক কাপের (Cup) জন্য চায়ের চামচের এক চামচ চা এবং যত কাপ তৈয়ারি হইবে, ততপরি আর এক চামচ চা ভিজাইলেই যথেষ্ট হইবে ।

(৪) নদীর জল সাধারণতঃ “মিঠা” (Soft) বলিয়া উহা চা প্রস্তুত করিবার গক্ষে বিশেষ উপযোগী । কলিকাতার কলের জলে ভাল চা তৈয়ারি হয় । গভীর কূপ এবং অনেকানেক প্রস্রবণের জল “কড়া” (Hard) বলিয়া ঐ জলে চা ভাল তৈয়ারি হয় না । জল ফুটাইলে উহা কতক পরিমাণে “মিঠা” হয় বটে, তথাপি “কড়া” জলে চা প্রস্তুত করিতে হইলে প্রথমতঃ চা-দানের মধ্যে অল্প

পরিমাণ গুঁড়া সোডা (Bicarbonate of Soda) রাখিয়া তন্মধ্যে চা প্রস্তুত করিলে জলের দোষ অনেক পরিমাণে কাটিয়া যায় অথচ চায়ের গুণ বা আস্বাদনের ব্যতিক্রম হয় না ।

(৫) ৪।৫ মিনিটের অধিক কাল চা জলে ভিজান উচিত নহে । যত অধিক সময় উহা উষ্ণ জলে থাকিবে, উহার মধ্য ত্যানিনের পরিমাণ ততই অধিক হইয়! পরিপাক-ক্রিয়ার ব্যাঘাত সম্পাদন করতঃ অজীর্ণাদি রোগ উৎপাদন করিবে ।

(৬) প্রত্যেক কপ্ চায়ে বড় চামচের ২ চামচ উষ্ণ দুগ্ধ এবং ছোট চামচের ২ চামচ চিনি মিশ্রিত করিলে উৎকৃষ্ট চা প্রস্তুত হইবে । দুগ্ধ বা চিনি কচিমত অল্প বা অধিক ব্যবহার করা যাইতে পারে ।

(৭) খালি পেটে চা পান করিলে অজীর্ণরোগ হইবার সম্ভাবনা । কিছু খাইবার পর চা খাইলে পরিপাক-ক্রিয়ার ব্যাঘাত হয় না ।

স্থানীয় ভক্ষ্য “বাংলার ছাতা,” “ছাতা” বা “ছাতু”
(Local Edible Fungi or Mushrooms)

বেলগাছিয়া কারাইকেল্ মেডিকাল্ কলেজের উদ্ভিদবিজ্ঞান অধ্যাপক শ্রীযুক্ত মহাশয়রান্ মহু এম্, এ.পি, এইচ.ডি, এফ, এল.এম্ মহাশয় এই জাতীয় উদ্ভিদ্ সম্বন্ধে পিত্তম গবেষণা করিয়াছেন। তিনি এই বিবরণটি আশায় পুস্তকের অন্ত সংগ্রহ করিয়া! পিঠাছেন, তজ্জন্তু আমি তাহার নিকট কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করিতেছি। *উক্ত কলেজের অধ্যাপক ডাক্তার শ্রীযুক্ত চাকবত্ রায় ইহাদিগের রাসায়নিক পরীক্ষা করিয়াছেন।

শতকরা ভাগ।

নাম	ভল	ছাতাজাতীয় উপাদান	মাখনজাতীয় উপাদান	শর্করাজাতীয় উপাদান	দ্রবণ
দুর্গাছাতু (শুষ্ক) (Collybia Albuminosa)	...	১২.৮	...	১৪.৮	...
এগারিকস্ কম্পোই হুইস্ (Agaricus Compestris)	১৫.২	২.৭৩৬	০.৩৭	১.৬	০.১৫
গোয়াল্ ছাতু (শুষ্ক) * (Volvãria Terastias)	...	২.২৮	০.১৮
উই চাতু (শুষ্ক) † (Entoloma Microcarpum)	...	৬.৮৪	০.২৩
ভূষ্কমড়া (Puff-balls) (Gasteromycetes)	১৩.৮৫	২.২	০.৫৬	১.৩৫	১.১৬

* গাৰ ধাতুৰ উপৰ অৱস্থা।

† বন্দীক-চিপিৰ উপৰ অৱস্থা।

২য় পরিশিষ্ট ।

বঙ্গীয় ভেজাল-খাণ্ড-সম্বন্ধীয় আইন (১৯১৯) ।

(The Bengal Food Adulteration Act, 1919)

প্রথম অধ্যায় ।

ভূমিকা ।

১। (১) এই আইন ১৯১৯ খ্রীষ্টাব্দের “বঙ্গীয় ভেজাল-খাণ্ড-সম্বন্ধীয় আইন” নামে পরিচিত হইবে ।

(২) এই আইন ১৮৯৯ খ্রীষ্টাব্দের কলিকাতা মিউনিসিপাল আইনের ৩য় ধারার (Section) ৭ম দফায় (Clause) বর্ণিত কলিকাতা ব্যতীত বঙ্গদেশের সর্বত্র বাহাল থাকিবে । স্থানীয় গভর্নমেন্ট্ প্রথমে কলিকাতা গেজেটে বিজ্ঞাপন দ্বারা প্রকাশ করিয়া এই আইনের যে কোন এক ধারা অথবা যাবতীয় ধারা কলিকাতার বাহিরে বাংলার অন্যান্য প্রদেশে প্রচার করিতে পারেন ।

(৩) ২য় উপবিভাগে যেরূপ বর্ণিত হইয়াছে, তদনুযায়ী স্থানীয় গভর্নমেন্ট্ সমস্ত খাদ্যদ্রব্য অথবা যে কোন নির্দিষ্ট খাদ্যদ্রব্য সম্বন্ধে এই আইনের সমস্ত বিভাগ অথবা যে কোন এক বিভাগ প্রয়োগ করিতে পারেন ।

২। এই আইনে (যদি মূলে কিছু অসঙ্গতি না থাকে) :—

(১) যদি কোন খাদ্যদ্রব্য এরূপভাবে অন্য দ্রব্যের সহিত

মিশ্রিত বা একত্রে রক্ষিত (Packed) হয়, অথবা যদি উহার কোন অংশ উহা হইতে পৃথক করিয়া লওয়া হয় [যদ্বারা উহার গুণ, সারত্ব (Substance) অথবা প্রকৃতি নষ্ট হইতে পারে], তাহা হইলে উহা “ভেজাল খাদ্য” বলিয়া গণ্য হইবে ।

(২) জল এবং ঔষধ ব্যতীত যে সমস্ত পদার্থ, খাদ্য অথবা পানীয়রূপে ব্যবহৃত হয় এবং যে সমস্ত পদার্থ মানুষের খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুতার্থে আবশ্যিক হয়, তাহাদিগকে “খাদ্য” বলা যায় । খাদ্যের সুগন্ধির জন্ম যে সমস্ত দ্রব্য ব্যবহৃত হয়, তৎসমুদয় এবং মসলাও “খাদ্য” বলিয়া গণ্য হইবে ।

(৩) কলিকাতা গেজেটে স্থানীয় গভর্নমেন্ট কর্তৃক বিজ্ঞাপন দ্বারা প্রকাশিত যে কোন প্রদেশ, সহর বা গ্রাম এই আইনের জন্ম “স্থানীয় ক্ষেত্র” (Local Area) বলিয়া উক্ত হইবে ।

(৪) স্থানীয় “কর্তৃপক্ষের” (Local Authority) অর্থ :—

(ক) মিউনিসিপালিটি সম্বন্ধে,—মিউনিসিপাল কমি-
সনার্গণ ;

(খ) ক্যান্টনমেন্ট সম্বন্ধে,—ক্যান্টনমেন্টের কর্তৃপক্ষ ;

(গ) অন্য “স্থানীয় ক্ষেত্র” সম্বন্ধে,—স্থানীয় গভর্নমেন্ট
যাহাকে কর্তৃপক্ষ নিযুক্ত করিবেন ।

(৫) এই আইন মতে স্থানীয় গভর্নমেন্ট কর্তৃক অথবা স্থানীয় গভর্নমেন্টের সম্মতিতে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ কর্তৃক নিযুক্ত
যে ব্যক্তি সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষকের কার্য এবং ক্ষমতা পরি-

চালন করিবেন, তিনি “সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষক” (Public Analyst) নামে অভিহিত হইবেন ।

৩। স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ অথবা স্থানীয় গবর্ণমেন্টের সম্মতিতে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ, তাঁহাদের শাসনাধীন যে কোন প্রদেশের অণু কোন এক ব্যক্তিকে “সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষক” স্বরূপ নিযুক্ত করিতে পারেন । এই প্রকার পদনিয়োগ কলিকাতা গেজেটে বিজ্ঞাপন দ্বারা প্রকাশিত হইবে ।

৪। স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ যে কোন প্রকারের খাণ্ড-দ্রব্যের স্বাভাবিক উপাদান গুলি (Normal constituents) ঘোষণাদ্বারা প্রকাশ করিতে পারেন । খাণ্ড-দ্রব্যটি বিশুদ্ধ নহে কিম্বা উহা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক, ইহা সপ্রমাণ না হওয়া পর্য্যন্ত, উহার মধ্যে কোন উপাদানের কত অভাব হইলে, অথবা উহাতে কি পরিমাণ অণু দ্রব্য বা কত জল মিশ্রিত থাকিলে উহা “ভেজাল খাণ্ড” বলিয়া গণ্য হইবে, তাহা স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ এই আইনের নিয়মানুযায়ী স্থির করিতে পারেন । এই আইনানুসারে পরীক্ষার ফল নির্দেশার্থে সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষককে এই সকল নিয়মানুবর্তী হইতে হইবে ।

দ্বিতীয় অধ্যায় ।

সাধারণ নিয়ম ।

খাণ্ড-বিক্রয় ।

৫। (১) কোন ব্যক্তি প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে, নিজে বা তাহার কোন লোক দ্বারা, যে খাণ্ড প্রকৃতি, সারত্ব অথবা গুণ সম্বন্ধে আসল নহে, তাহা কোন ক্রেতার নিকট বিক্রয় করিতে পারিবে না । কোন ব্যক্তি প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে, নিজে বা তাহার কোন লোক দ্বারা, যে খাণ্ড-দ্রব্য প্রকৃতি, সারত্ব বা গুণ সম্বন্ধে প্রকৃত পক্ষে আসল না হইলেও আসল বলিয়া ভ্রম হইতে পারে, তাহা বিক্রয়ার্থ প্রস্তুত করিতে পারিবে না ।

এই আইনানুসারে নিম্নলিখিত অবস্থাঘটিত কোন ক্রমা অপরাধ বলিয়া ধার্য্য হইবে না, যথা :—

(ক) প্রতারণার উদ্দেশ্যে খাণ্ড-দ্রব্যটির আকার, ওজন অথবা পরিমাণ বৃদ্ধি কিম্বা উহার নিকৃষ্টত্ব গোপন করিবার কোন দুর্ভিনয় ব্যতীত কেবলমাত্র বিক্রয়ার্থ স্থানান্তরে প্রেরণ করিবার জন্য উহা যাহাতে পথে কোন প্রকারে নষ্ট না হয়, সেই উদ্দেশ্যে, স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক নহে এরূপ কোন পদার্থ বা উপকরণ যখন কোন খাণ্ড-দ্রব্য প্রস্তুত করিবার সময়ে উহাতে মিশ্রিত করিবার আবশ্যিক হয় ;

(খ) যখন কোন খাণ্ডদ্রব্য প্রস্তুত করিবার সময়ে উহার সহিত অপর কোন দ্রব্য মিশ্রিত করা অপরিহার্য্য হয় ;

(গ) যখন প্রচলিত আইনানুসারে যে খাদ্যদ্রব্যের জন্য পেটেন্ট (Patent) লওয়া হইয়াছে এবং তদনুসারে প্রস্তুত হইয়া বাজারে বিক্রীত হইতেছে, এরূপ খাদ্য এই আইনের অন্তর্ভুক্ত হইবে না ।

(২) কোন বিক্রেতা অথবা খাদ্য-প্রস্তুতকারীর বিরুদ্ধে এই বিভাগাধীন কোন অভিযোগ উপস্থিত হইলে, তৎকর্তৃক বিক্রীত বা বিক্রয়ার্থ প্রস্তুত খাদ্যদ্রব্যের প্রকৃতি, সার্বভ অথবা গুণের বিষয়ে তাহার অজ্ঞতা, অভিযোগ হইতে রক্ষার ওজর স্বরূপ গ্রাহ্য হইবে না ।

(৩) এই বিভাগাধীন কোন অভিযোগ উপস্থিত হইলে, খাদ্য-প্রস্তুতকারীর নিকট যখন তাহার স্বকীয় প্রস্তুত খাদ্যদ্রব্যের মত কোন ভেজাল খাদ্য বিক্রয়ার্থ পাওয়া যাইবে, তখন, কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্যন্ত, উক্ত ভেজাল খাদ্য বিক্রয়ার্থ তাহারই দ্বারা প্রস্তুত হইয়াছে, আদালত এই প্রকার ধাৰ্য্য করিবেন ।

৬। (১) কোন ব্যক্তি প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে, নিজে বা তাহার কোন লোকদ্বারা, নিম্নলিখিত দ্রব্যগুলি বিক্রয় করিতে অথবা বিক্রয়ার্থ প্রস্তুত বা গুণামজাত করিয়া রাখিতে পারিবে না ; তবে পশ্চাদ্ধর্মিত সর্ভগুলি রক্ষা করিলে এসম্বন্ধে আপত্তি থাকিবে না :—

(ক) ছন্ধ, [কোঁটাবন্ধ (Tinned), ঘনীভূত (Con-

densed), সংক্রামকতা-দোষ-শূন্য (Sterilised) অথবা শুষ্কী-
কৃত (Desiccated) দুগ্ধ ব্যতীত অন্য কোন প্রকার দুগ্ধ] ;

(খ) মাখন ;

(গ) ঘৃত ;

(ঘ) ময়দা ;

(ঙ) সরিষার তৈল ;

(চ) এই আইনের অধীন স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক

বিজ্ঞাপনদ্বারা প্রকাশিত অন্য খাদ্যদ্রব্য ।

সর্ত্ত :—

(অ) দুগ্ধ সম্বন্ধে,—(কোর্টাবদ্ধ, ঘনীভূত, সংক্রামকতা-
দোষ-শূন্য অথবা শুষ্কীকৃত দুগ্ধ ব্যতীত) স্থানীয় কর্তৃপক্ষ আবশ্যিক
মত যে সাধারণ অথবা বিশেষ আদেশ প্রচার করিবেন, তদনুসারে
যে প্রাণীর দুগ্ধ বিক্রয় করা হইতেছে, বিক্রেতা সেই প্রাণীর নাম
উল্লেখ করিতে বাধ্য থাকিবে । যে দুগ্ধ বিক্রয় করা অথবা গুদামে
মজুত রাখা হইবে, তাহা উক্ত প্রাণীর বাঁট হইতে স্বাভাবিক ভাবে
নিঃসৃত হওয়ার প্রয়োজন এবং উহা হইতে কোন উপাদান
পৃথক করা হইবে না ; উহাতে জল অথবা অন্য কোন পচন-
নিবারক (Preservative) পদার্থ যোগ করা হইবে না ।
উহাতে মাখন এবং মাখন ব্যতীত অপর কঠিন উপাদানের (Non-
fatty solids) পরিমাণ স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক নির্দিষ্ট পরি-
মাণের কম হইবে না ।

(অ) মাখন সম্বন্ধে,—উহা কেবলমাত্র দুগ্ধ বা মাটা (Cream) বা এতদুভয় পদার্থ হইতে প্রস্তুত করা হইবে (ঘনীভূত, সংক্রামকতা-দোষ-শূন্য অথবা শুষ্কীকৃত দুগ্ধ হইতে নহে) । লবণ, পচন-নিবারক দ্রব্য অথবা রং করিবার দ্রব্য আবশ্যিকমত উহার সহিত মিশ্রিত থাকিতে অথবা নাও থাকিতে পারে । তবে ঐ সকল পচন-নিবারক পদার্থ অথবা রং করিবার দ্রব্য এরূপ প্রকৃতি ও গুণসম্পন্ন হওয়া চাই, যাহাতে খাদ্যদ্রব্যটিকে স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক না করে । স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ এই আইনানুসারে যে পরিমাণ জলের নির্দেশ করিবেন, তাহার অপেক্ষা অধিক জল ঐ মাখনে থাকিবে না ।

(ই) ঘৃত সম্বন্ধে,—ইহা কেবলমাত্র গাভী অথবা মহিষের দুগ্ধ হইতে উৎপন্ন হইবে ; ইহার মধ্যে দধির (Curd) অংশ থাকিবে না এবং ইহা স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক নির্দিষ্ট ব্যবস্থানুবর্তী হইবে ।

(জ) ময়দা সম্বন্ধে,—কেবলমাত্র গম হইতে যাহা প্রস্তুত হয়, তদ্ব্যতীত অন্য কোন দ্রব্য ইহাতে থাকিবে না ।

(উ) সরিষার তৈল সম্বন্ধে,—ইহা কেবলমাত্র সরিষা-বীজ হইতে নিঃসৃত তৈল ব্যতীত অন্য কোন পদার্থ হইবে না ।

(ঊ) চ-দফায় বর্ণিত স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক বিজ্ঞাপন দ্বারা প্রকাশিত অন্য খাদ্যদ্রব্য সম্বন্ধে,—ইহা স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক ব্যবস্থিত নিয়মের অমুযায়ী হইবে ।

(২) কোন ব্যক্তি নিজে বা তাহার কোন লোকদ্বারা প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে ১ উপধারার অধীন ক, খ, গ, ঘ এবং ঙ দফায় বর্ণিত খাদ্যদ্রব্যের সদৃশ অপর কোন খাদ্যদ্রব্য বিক্রয়ার্থে প্রস্তুত অথবা গুদামজাত করিয়া রাখিতে পারিবে না । আর উক্ত উপধারার অধীন চ-দফায় বর্ণিত, গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক বিজ্ঞাপনদ্বারা প্রকাশিত কোন খাদ্যদ্রব্যের সমতুল্য কিম্বা উহার নামের সহিত কোন প্রকার নৌসাদৃশ্য আছে, এরূপ কোন খাদ্যদ্রব্য বিক্রয়, প্রস্তুত অথবা গুদামজাত করিয়া রাখিতে পারিবে না ।

(৩) এই ধারার অধীনে কোন অভিযোগ উপস্থিত হইলে বিক্রেতা, প্রস্তুতকারী অথবা গুদামজাতকারী যে কোন ব্যক্তি যদি এরূপ কোন ওজর করে যে তৎকর্তৃক বিক্রীত, প্রস্তুত অথবা গুদামজাত খাদ্যদ্রব্যের প্রকৃতি, সার্বভ বা গুণের সম্বন্ধে সে ব্যক্তি অজ্ঞ, তাহা হইলে তাহার এরূপ কোন ওজর গ্রাহ্য হইবে না ।

(৪) এই ধারার অধীনে কোন অভিযোগ উপস্থিত হইলে, যদি কোন ব্যক্তির নিকট ১ উপধারার অধীন ক, খ, গ, ঘ এবং ঙ-দফায় অথবা চ-দফায় বর্ণিত, স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক বিজ্ঞাপন দ্বারা প্রকাশিত কোন খাদ্যদ্রব্য পাওয়া যায় এবং যদি জানা যায় যে, উক্ত ব্যক্তি ঐ প্রকার খাদ্যদ্রব্য বিক্রয়ার্থে প্রস্তুত করে বা গুদামজাত করিয়া রাখে, তাহা

হইলে (কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্যন্ত) উল্লিখিত খাণ্ড-দ্রব্য গুলি যে তাহারই দ্বারা বিক্রয়ার্থ প্রস্তুত অথবা গুণামজ্জাত করা হইয়াছে, আদালত তাহা ধাৰ্য্য করিয়া লইবেন ।-

৭।(১) যে কারখানায়, দোকানে বা অপর কোন স্থানে মাখন, ঘৃত, ময়দা, সরিষার তৈল অথবা ৬ষ্ঠ ধারার ১ম উপধারার অধীন চ-দফায় বর্ণিত স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক বিজ্ঞাপন দ্বারা প্রকাশিত অপর কোন খাণ্ড-দ্রব্য প্রস্তুত করা হয়, সেখানে কোন ব্যক্তি এই সকল দ্রব্যে ভেজাল দিবার উদ্দেশ্যে কোন দ্রব্য রাখিতে পারিবে না অথবা ঐ প্রকার দ্রব্য রাখিতে কাহাকেও অনুমতি দিতে পারিবে না ।

(২) এই ধারানুসারী কোন অভিযোগ উপস্থিত হইলে, যদি ঐরূপ কারখানা, দোকান অথবা কোন স্থানে ভেজাল দিবার উপযোগী কোন দ্রব্য পাওয়া যায়, তাহা হইলে (কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্যন্ত) ভেজালের উদ্দেশ্যে ঐ দ্রব্য তথায় ইচ্ছা করিয়া রাখা হইয়াছে, আদালত এই প্রকার ধাৰ্য্য করিবেন ।

৮। যে দুগ্ধ হইতে মাখন পৃথক করা হইয়াছে অথবা যাহা হইতে মাটা তোলা হইয়াছে, এরূপ ঘনীভূত দুগ্ধের (Condensed milk) টিন্ অথবা অণ্ড কোন পাত্রের উপরের লেবেলে (Label) যদি ইংরাজি ও বাংলা উভয় ভাষায়, উক্ত দুগ্ধের মাখন তোলা হইয়াছে এবং উহা এক বৎসরের অনধিক বয়স্ক শিশুর আহারের পক্ষে অনুপযুক্ত, ইহা স্পষ্ট লেখা না থাকে,

তাহা হইলে কোন ব্যক্তি ঐরূপ ঘনীভূত দ্রব্য বিক্রয়ার্থে রাগিতে পারিবে না ।

খাণ্ডের রাসায়নিক পরীক্ষা

৯। যে কোন ক্রেতা যে কোন স্থানে কোন খাণ্ড-দ্রব্য ক্রয় করিলে, ঐ ব্যক্তি স্থানীয় গভর্নমেন্ট কর্তৃক নির্দ্ধারিত খরচ দিয়া ঐ স্থানের জন্ম নিযুক্ত সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষকের দ্বারা ঐ খাণ্ড পরীক্ষা করাইতে পারিবে এবং তাহার নিকট হইতে এই আইনের তালিকাভুক্ত ফর্মে (Form) পরীক্ষা-ফলের একখানা সার্টিফিকেট (Certificate) লইতে পারিবে ।

••। (১) স্থানীয় গভর্নমেন্ট কর্তৃক অথবা গভর্নমেন্টের অনুমোদিত স্থানীয় কর্তৃপক্ষ কর্তৃক ক্ষমতা-প্রাপ্ত যে কোন ব্যক্তি আবশ্যিকমত, (ক) যে কোন খাণ্ড অথবা (খ) খাণ্ড-প্রস্তুতার্থে ব্যবহৃত যে কোন উপকরণ, রাসায়নিক পরীক্ষার উদ্দেশ্যে মূল্য দিয়া ক্রয় করিতে পারিবে এবং যে কোন ব্যক্তির নিকট উক্ত খাণ্ড বা উপকরণ রহিবে, সে ঐ পরিমাণ দ্রব্য তাহার নিকট বিক্রয় করিতে বাধ্য থাকিবে ।

(২) স্থানীয় গভর্নমেন্ট কর্তৃক অথবা গভর্নমেন্টের অনুমোদিত স্থানীয় কর্তৃপক্ষ কর্তৃক ক্ষমতা-প্রাপ্ত যে কোন ব্যক্তি, (ক) যে খাণ্ড বিক্রয়ার্থে কোন প্রদেশে চালান করা হইতেছে অথবা (খ) উহা উক্ত প্রদেশের কোন স্থানে গুদাম-

জ্ঞাত করা হইয়াছে, ঐ খাদ্যের যে পরিমাণ আবশ্যিক, সেই পরিমাণ পদার্থ রাসায়নিক পরীক্ষার জন্য স্বয়ং গ্রহণ করিতে পারিবে এবং বাহার নিকট উক্ত খাণ্ড আছে, সে ঐ পরিমাণ দ্রব্য তাহাকে দিতে বাধ্য থাকিবে ।

প্রকাশ থাকে যে এরূপ স্থলে খাণ্ডের মালিক উক্ত খাণ্ড দিবার এক মাসের মধ্যে যদি উহার মূল্য দাবী করে, তাহা হইলে স্থানীয় গভর্নমেন্ট কর্তৃক ব্যবস্থিত ফণ্ড হইতে তাহাকে মূল্য দেওয়া হইবে ।

(৩) স্থানীয় গভর্নমেন্ট কর্তৃক অথবা গভর্নমেন্ট কর্তৃক অনুমোদিত স্থানীয় কর্তৃপক্ষ কর্তৃক আদিষ্ট যে কোন ব্যক্তি যে খাণ্ড বিক্রয়ার্থ রাখা হইয়াছে, ১১শ ধারা-বর্ণিত কার্যের জন্য সেই খাণ্ডের যে পরিমাণ আবশ্যিক, রাসায়নিক পরীক্ষার জন্য নিজে মূল্য দিয়া তাহা ক্রয় করিতে পারিবে এবং বাহার নিকট ঐ খাণ্ড আছে, সে ঐ পরিমাণ খাদ্য বিক্রয় করিতে বাধ্য থাকিবে ।

১১। (১) যে কোন ক্রেতা ৯ম ধারা অনুসারে কোন খাদ্যের রাসায়নিক পরীক্ষা করাইতে ইচ্ছা করিলে, এবং যে কোন ব্যক্তি ১০ম ধারার ১ম বা ৩য় উপধারানুযায়ী রাসায়নিক পরীক্ষার জন্য কোন খাণ্ড-দ্রব্যের নমুনা (Sample) ক্রয় করিলে, ক্রয় করিবার পর, ঐ ব্যক্তি খাণ্ড-দ্রব্যের বিক্রেতা অথবা তাহার বিক্রয়কারী কর্মচারীর নিকট উক্ত খাণ্ডের রাসায়নিক পরীক্ষা করাইবার ইচ্ছা অবিলম্বে জ্ঞাপন করিবে । তৎপরে উক্ত ক্রীত খাণ্ড-দ্রব্যটি

ঐ স্থানে তৎক্ষণাৎ তিন অংশে বিভক্ত করিয়া, প্রত্যেক অংশ চিহ্নিত এবং শীলমোহরযুক্ত করিবে অথবা দ্রব্যটির অবস্থানুযায়ী উহাকে অন্য প্রকারে বাঁধিয়া রাখিবে ।

(২) ক্রেতা উপরোক্ত তিন অংশের একাংশ বিক্রেতা অথবা তাহার কর্মচারীর নিকট দিবে, একাংশ যদি ভবিষ্যতে প্রয়োজন হয়, তাহার জন্ত রাখিবে এবং অবশিষ্টাংশ যে স্থানে খাদ্যটি বিক্রয় করা হইয়াছে, সেই স্থানের জন্ত নিযুক্ত সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষকের নিকট পরীক্ষার জন্ত পাঠাইবে ।

(৩) যখন ১০ম ধারার ২য় উপধারানুযায়ী কোন খাদ্য পরীক্ষার জন্ত লওয়া হইবে, তখন গৃহীতা বাহার নিকট হইতে ঐ দ্রব্য পাওয়া গিয়াছে, তাহাকে অবিলম্বে উহার রাসায়নিক পরীক্ষা করাইবার অভিপ্রায় জানাইবে এবং ১ম ও ২য় উপধারায় বর্ণিত ব্যবস্থানুযায়ী কার্য করিবে ।

খাদ্য পরিদর্শন ও আটক করিবার ব্যবস্থা ।

১২ । (১) খাদ্য সম্বন্ধে এই আইনের নিয়মানুযায়ী বথারীতি ক্ষমতাপ্রাপ্ত যে কোন ব্যক্তি দিনরাত্রির মধ্যে যে কোন সময়ে—
যে খাদ্য বিক্রয়ার্থ প্রস্তুত হইতেছে, বিদেশে চালান হইতেছে, গুদাম জাত হইতেছে অথবা ফেরি-করান (Hawked) হইতেছে অথবা যে খাদ্য বিক্রয়ার্থ রক্ষিত হইয়াছে—তাহা পরিদর্শন বা পরীক্ষা করিতে পারিবে এবং যে যন্ত্র বা পাত্র ঐ খাদ্য প্রস্তুতার্থে

ব্যবহৃত হইয়া থাকে অথবা যে পাত্রে ঐ খাণ্ড রক্ষিত হইয়াছে, সেই যন্ত্র বা পাত্র উক্ত ব্যক্তি পরিদর্শন বা পরীক্ষা করিতে পারিবে। কোন ব্যক্তি ঐ প্রকার পরিদর্শন বা পরীক্ষা নিবারণ করিতে বা উহাতে কোন বাধা দিতে পারিবে না।

(২) যদি ঐ প্রকার ক্ষমতাপন্ন ব্যক্তির এরূপ খাণ্ড ভেজান বলিয়া বিশ্বাস করিবার কারণ থাকে, তাহা হইলে উক্ত ব্যক্তি ১৩শ ধারা-নির্দিষ্ট কার্য্য করিবার অথবা ঐ খাণ্ড অথবা উহা প্রস্তুত বা রক্ষা করিবার যন্ত্র কিম্বা পাত্র আটক করিয়া স্থানান্তরিত করিতে পারিবে; কোন ব্যক্তি এইরূপ আটক বা স্থানান্তর করা নিবারণ করিতে বা উহাতে বাধা দিতে পারিবে না।

(৩) ১৩শ ধারায় বর্ণিত কার্য্য সম্পন্ন করিবার অথবা উক্ত ক্ষমতাপ্রাপ্ত ব্যক্তি ২য় উপধারানুযায়ী ধৃত কোন খাণ্ড, যন্ত্র অথবা পাত্র স্থানান্তরিত করার পরিবর্তে তাহার বিবেচনায় যে কোন নিরাপদস্থানে (Safe custody) রাখিয়া দিতে পারে; কোন ব্যক্তি এই প্রকার স্থান হইতে ঐ খাদ্য, যন্ত্র অথবা পাত্র স্থানান্তরিত করিতে পারিবে না কিম্বা এই প্রকার অবস্থানকালীন ঐ খাদ্যে হস্তার্পণ বা উহার কোন পরিবর্তন করিতে পারিবে না।

(৪) ২য় উপধারানুযায়ী কোন খাদ্য আটক করা হইলে যে ব্যক্তি উহা আটক করিবে, সে এই উপধারানুসারে উহাকে

১ম ও ২য় উপধারার মতে ঐ পরিমাণ খাদ্য বিভাগ করিয়া উহার যথারীতি ব্যবহারের ব্যবস্থা করিবে ।

১০। (১) ১২শ ধারার ২য় উপধারানুযায়ী ধৃত কোন খাদ্য, যন্ত্র অথবা পাত্র, উক্ত ধারার ৩য় এবং ৪র্থ উপধারায় বর্ণিত নিয়মের অধীন থাকিবে এবং ঐ প্রকারে আটক করিবার পর যত শীঘ্র সম্ভব, ঐ খাদ্য ম্যাজিষ্ট্রেটের নিকট উপস্থিত করা হইবে ।

(২) যদি ম্যাজিষ্ট্রেটের ধারণা হয় যে একরূপ কোন খাদ্য ভেজাল অথবা একরূপ কোন যন্ত্র বা পাত্র ঐ খাদ্য প্রস্তুতার্থে কিম্বা উহা রক্ষা করিবার জন্য ব্যবহৃত হইয়াছে, তাহা হইলে যে প্রদেশে ঐ দ্রব্য ধৃত হইয়াছে, সেই প্রদেশের স্থানীয় কর্তৃপক্ষের দ্বারা তিনি ঐ খাদ্য, যন্ত্র বা পাত্র বাজেয়াপ্ত করিবার আদেশ দিয়া তৎকর্তৃক দ্রব্য নষ্ট করিতে বা উহার অন্য কোন প্রকার ব্যবস্থা করাইতে পারিবেন । আটক করিবার সময়ে ঐ দ্রব্য যাহার নিকট ছিল, তাহার খরচে ঐ সমস্ত কার্য নিষ্পন্ন হইবে এবং এই আইনানুসারে তাহার যেন অর্থ-দণ্ড (Fine) হইয়াছে, এই ভাবে তাহার নিকট হইতে ঐ খরচ আদায় করা হইবে ।

(৩) যদি ম্যাজিষ্ট্রেটের ধারণা হয় যে, ঐ খাদ্য ভেজাল নহে, অথবা একরূপ যন্ত্র বা পাত্র ঐ খাদ্য প্রস্তুতার্থে কিম্বা উহা রক্ষা করিবার জন্য ব্যবহৃত হয় নাই, তাহা হইলে যে ব্যক্তির দোকান হইতে ঐ খাদ্য, যন্ত্র বা পাত্র লওয়া হইয়াছে, তাহাকে ঐ সমস্ত দ্রব্য পুনরায় ফেরত দেওয়া হইবে । এই আইনানুসারে স্থানীয়

গভর্নমেন্ট্ কর্তৃক ব্যবস্থিত ফণ্ড্ (Fund) হইতে ম্যাজিষ্ট্রেট্ বিবেচনা করিয়া প্রকৃত পক্ষে তাহার বাহা ক্ষতি হইয়াছে, তাহা পূরণ করিতে পারিবেন।

বিবিধ বিধি।

১৪। (১) এই আইনানুসারে বাহার নিকট কোন খাগু-
দ্রব্য রাসায়নিক পরীক্ষার জন্য প্রদত্ত হইবে, সেই ব্যক্তি, যে
উহা দিয়াছে, তাহাকে এই আইনের তালিকাভুক্ত ফর্মে (Form)
একখানা সার্টিফিকেট্ (Certificate) দিবেন। ঐ সার্টিফিকেটে
তাহার রাসায়নিক পরীক্ষার ফল বিশেষভাবে লিখিত থাকিবে।
তিনি স্থানীয় কর্তৃপক্ষের নিকট ঐ সার্টিফিকেটের একখানা
প্রতিলিপি (Copy) পাঠাইবেন।

(২) এই আইনানুসারে কোন অনুসন্ধান, বিচার অথবা
মোকদ্দমা উপস্থিত হইলে, সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষক
কর্তৃক স্বাক্ষরিত উক্ত সার্টিফিকেট্ পরীক্ষাফল সম্বন্ধে যথোচিত
প্রমাণ স্বরূপ গৃহীত হইবে।

প্রকাশ থাকে যে প্রথম মোকদ্দমা বা আপীল অথবা
পুনর্বিচারের জন্য, যদি কোন আদালতে এই আইনভুক্ত কোন
মোকদ্দমা অনিম্পত্তি-অবস্থায় থাকে, তাহা হইলে আদালত
নিজের ইচ্ছায়, অথবা আসামী কিম্বা ফরিয়াদীর প্রার্থনায়, যে

কোন খাদ্য-দ্রব্য বাংলা দেশের সেনিটারি কমিশনার (Sanitary Commisioner) অথবা এই আইনমতে স্থানীয় গভর্নমেন্ট কর্তৃক নিযুক্ত অন্য কোন কর্মচারীর নিকট রাসায়নিক পরীক্ষার জন্য পাঠাইতে পারেন । উক্ত সেনিটারি কমিশনার অথবা কর্মচারী রাসায়নিক পরীক্ষার পর উহার ফল ঐ আদালতে জানাইবেন এবং ঐ আদালতে উক্ত রাসায়নিক পরীক্ষার রিপোর্ট প্রমাণ-স্বরূপ গৃহীত হইবে । আদালতের আদেশানুযায়ী রাসায়নিক পরীক্ষাসম্বন্ধীয় যাবতীয় খরচ আসামী বা ফরিয়াদী কর্তৃক প্রদত্ত হইবে ।

১৫ । যে কোন এলাকায় এই আইনবর্ণিত কোন অপরাধ ঘটিলে উক্ত স্থানীয় কর্তৃপক্ষের লিখিত আদেশ বা সম্মতি ব্যতীত ঐ অপরাধের অভিযোগ গৃহীত হইবে না ।

১৬ । যে ম্যাজিষ্ট্রেটের ক্ষমতা দ্বিতীয় শ্রেণীর ম্যাজিষ্ট্রেটের ক্ষমতা অপেক্ষা কম, তিনি এই আইনভুক্ত কোন অপরাধের বিচার করিতে পারিবেন না ।

১৭ । ১৫শ ধারা বর্ণিত আদেশ অথবা সম্মতি দেওয়ার পর এক মাসের মধ্যে যদি কোন দরখাস্ত করা না হয়, তাহা হইলে এই আইনভুক্ত কোন অপরাধে অভিযুক্ত কোন ব্যক্তিকে আদালতে উপস্থিত হওয়ার জন্য সমন দেওয়া হইবে না ।

১৮ । যে এলাকার মধ্যে এই আইন কিম্বা উহার যে কোন এক ধারা বাহাল আছে, সেই স্থানে এই আইনানুসারে যে সমস্ত

জরিমানা আদায় করা হইবে এবং স্থানীয় গভর্নমেন্ট্ অথবা যে কোন
আয় এই আইনের কার্যের জন্ত ব্যবহার করিবার আদেশ দিবেন,
তৎসমুদয় নিম্নলিখিত ফণ্ডে জমা হইবে :—

(১) মিউনিসিপাল্ ফণ্ডে,—যদি ঐ এলাকা কোন
মিউনিসিপালিটির সীমানার মধ্যে থাকে ;

(২) ক্যান্টনমেন্ট্ ফণ্ডে,—যদি ঐ এলাকা কোন
ক্যান্টনমেন্টের সীমানার মধ্যে থাকে ;

(৩) ডিষ্ট্রিক্ট্ ফণ্ডে,—যদি ঐ এলাকা কোন ডিষ্ট্রিক্ট্ বোর্ডের
অধীনে থাকে ;

(৪) অথবা এলাকা সম্বন্ধে স্থানীয় গভর্নমেন্টের আদেশে
যে কোন ফণ্ডে জমা হইবে ।

১৯। ভারতবর্ষীয় দণ্ডবিধি আইনের ২১শ ধারার অর্থানু-
যায়ী এই আইনভুক্ত ১২শ ধারা বর্ণিত ক্ষমতাপ্রাপ্ত প্রত্যেক
ব্যক্তি “সাধারণ কর্মচারী” (Public Servant) বলিয়া
গণ্য হইবে ।

২০। (১) পূর্ব প্রকাশিত সর্তানুসারে স্থানীয় গভর্নমেন্ট্
এই আইনের উদ্দেশ্য সাধনার্থে নিয়মাদি প্রণয়ন করিতে
পারিবেন ।

(২) পূর্বেকৃত ক্ষমতা সমূহের 'প্রতি সাধারণতঃ লক্ষ্য
বাখিয়া স্থানীয় গভর্নমেন্ট্ নিম্নলিখিত বিষয় সম্বন্ধে নিয়ম প্রণয়ন
করিতে পারিবেন :—

(ক) যে খাদ্য-দ্রব্যের স্বাভাবিক উপাদান ৪র্থ ধারায় প্রকাশিত হইয়াছে, তাহার পরিমাণের কত অভাব হইলে অথবা উহাতে কি পরিমাণ অল্প দ্রব্য নিশ্চিত থাকিলে ঐ খাদ্য বিশুদ্ধ নহে কিম্বা উহা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক, ইহার সিদ্ধান্ত সম্বন্ধে ;

(খ) বিক্রীত, বিক্রয়ার্থ রক্ষিত, অথবা গুদাম-জাত দ্রুখে কি পরিমাণ মাখন ব্যতীত অল্প কঠিন উপাদান (Non-fatty Solids) এবং মাখন থাকা একান্ত আবশ্যিক, তাহার ব্যবস্থার জ্ঞ ;

(গ) বিক্রীত, বিক্রয়ার্থ রক্ষিত অথবা গুদাম-জাত মাখনে জলের পরিমাণ কত অধিক থাকিতে পারে, তাহার ব্যবস্থা করিবার জ্ঞ ;

(ঘ) ৬ষ্ঠ ধারায় ১ম উপধারাভুক্ত চ-দফায় বর্ণিত স্থানীয় গভর্নমেন্ট কর্তৃক প্রকাশিত কোন খাদ্য-দ্রব্য কিরূপ অবস্থায় থাকিবে, তাহার ব্যবস্থা করিবার জ্ঞ ;

(ঙ) ১০ম অথবা ১২শ ধারা বর্ণিত কর্তব্যপালন এবং ক্ষমতা-পরিচালন করিবার জ্ঞ স্থানীয় গভর্নমেন্ট অথবা স্থানীয় গভর্নমেন্ট কর্তৃক ক্ষমতাপ্রাপ্ত স্থানীয় কর্তৃপক্ষের দ্বারা কর্মচারী-নিয়োগের ব্যবস্থা করিবার জ্ঞ ;

(চ) এই আইনে বর্ণিত সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষক খাদ্য-দ্রব্যের রাসায়নিক পরীক্ষার জ্ঞ কত পারিশ্রমিক (Fees) দাবী করিতে পারেন, তাহার ব্যবস্থা করিবার জ্ঞ ;

(ছ) ১৮শ ধারার ৪র্থ দফানুযায়ী জরিমানা এবং অল্প টাকা কোন ফণ্ডে জমা হইতে পারে, তাহার ব্যবস্থা করিবার জন্ত ।

তৃতীয় অধ্যায় ।

দণ্ডের ব্যবস্থা ।

২১। যে কোন ব্যক্তি নিম্নলিখিত তালিকার ১ম ভাগে বর্ণিত এই আইনের কোন নিয়ম অবহেলা করিবে, সে দণ্ডিত হইবে । প্রথমবারের কৃত অপরাধের জন্ত সে উক্ত তালিকার ৩য় স্তম্ভে বর্ণিত জরিমানা দিবে ; দ্বিতীয় বারের অথবা তৎপরবর্তী কৃত অপরাধের জন্ত উক্ত তালিকার ৪র্থ স্তম্ভে বর্ণিত জরিমানা দিবে কিম্বা কারাবদ্ধ হইবে অথবা উভয় প্রকার শাস্তি ভোগ করিবে ।

ব্যাখ্যা—নিম্নলিখিত তালিকার ২য় স্তম্ভে বর্ণিত “বিষয়” শীর্ষক প্রস্তাব গুলি ১ম স্তম্ভে উক্ত “নিষেধ বিধি” শীর্ষক অপরাধের সংজ্ঞা (Definition), এমন কি, উহাদের সংক্ষিপ্ত বিবরণী (Abstracts) রূপে উক্ত হয় নাই ; উহা কেবলমাত্র উক্ত অপরাধসমূহের নির্দেশক (Reference) ভাবে লিখিত হইয়াছে ।

ভেজাল-খাত্ত-সম্বন্ধীয় আইন।

৪২৩

১

২

৩

৪

নিষেধ বিধি

বিষয়

প্রথম বারের অপরাধের
জন্ম বর্ণের পক্ষে যত
জরিমানা হইতে পারে

দ্বিতীয় বারের অপরাধের
জন্ম বর্ণের পক্ষে যত
জরিমানা কিংবা কারা-
বাস অথবা উভয় শাস্তি
ভোগ হইতে পারে

১ম ধারার ১ম উপধারা

ভেজাল খাত্তের বিক্রয়াদি।

দুই শত টাকা

এক হাজার টাকা, তিন
মাসের কারাবাস
অথবা উভয়ই।

৩ষ্ঠ ধারার ১ম উপধারা

দুষ্ক, মাখন, যুত, ময়দা, সরিষার তৈল অথবা
বিজ্ঞাপন দ্বারা প্রকাশিত অপর কোন অব্য
(যাহা আইন বর্ণিত গুণানুযায়ী নহে), তাহার
বিক্রয়াদি।

এ

এ

৬ষ্ঠ ধারার ২য় উপধারা

দুষ্ক, মাখন, যুতাদি দ্রব্যের অনুরূপ দ্রব্যাদির
বিক্রয়াদি।

এক শত টাকা

পাঁচ শত টাকা, তিন
মাসের কারাবাস
অথবা উভয়ই।

৭ম ধারার ১ম উপধারা

মাখন, যুত, ময়দা, সরিষার তৈলাদি খাত্তে
ভেজাল দিব্যর উদ্দেশ্যে কোন অব্য রাখা
অথবা রাখার জন্ম অনুমতি দেওয়া।

এক শত টাকা

পাঁচ শত টাকা।

৮ম ধারা

যথারীতি লেবেল না দিয়া মাখন উঠান অথবা
মাটা-তোলা যনীভূত দুষ্কের তিন অথবা অপর
পাত্ৰস্থিত উক্ত দুষ্কের বিক্রয়।

দুই শত টাকা

এক হাজার টাকা।

১	২	৩	৪
<p>নিবেদন বিধি</p>	<p>বিষয়</p>	<p>প্রথম বারের অপরাধের অন্ত বেশীর পক্ষে যত জরিমানা হইতে পারে</p>	<p>দ্বিতীয় বারের অপরাধের অন্ত বেশীর পক্ষে যত জরিমানা কিংবা কারা- বাস অথবা উভয় শাস্তি ভোগ হইতে পারে</p>
<p>১ম ধারার ১ম, ২য় এবং ৩য় উপধারা</p>	<p>রাসায়নিক পরীক্ষার উদ্দেশ্যে আবহুকীয় খাত- অথবা দিতে অথবা বিক্রয় করিতে অধীকার !</p>	<p>দুই শত টাকা</p>	<p>... ..</p>
<p>১২শ ধারার ১ম ও ২য় উপধারা</p>	<p>এই আইনামান কর্মচারীর যে খাত ভেদান বলিয়া বিষাস হইবে, তাহা আটক বা স্থানা- স্তরিত করিতে, খাতের পরিদর্শন অথবা পরীক্ষা করিতে উক্ত ব্যক্তিকে নিবারণ করা বা কোন রূপ বাধা দেওয়া ।</p>	<p>দুই</p>	<p>... ..</p>
<p>১২শ ধারার ৩য় উপধারা</p>	<p>কোন নিরাপদ স্থানে রক্ষিত খাতাদিকে স্থানা- স্তরিত করা, উহাতে হস্তার্পণ করা অথবা উহার কোন প্রকার পরিবর্তন করা ।</p>	<p>দুই</p>	<p>... ..</p>

তালিকা (SCHEDULE)

সাটিফিকেটের ফর্ম ।

(৯ম এবং ১৪শ ধারা দেখ)

নিম্ন স্বাক্ষরকারী.....স্থানের
সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষক আমি এতদ্বারা জানাইতেছি যে
আমি..... তারিখে.....র নিকট হইতে.....এর
নমুনা রাসায়নিক পরীক্ষার জন্য পাইয়াছি (উহার তৎকালীন
ওজন.....) ; আমি উহার রাসায়নিক পরীক্ষা করিয়া উক্ত
রাসায়নিক পরীক্ষার ফল নিম্নে জ্ঞাপন করিলাম ।

আমার মতে ঐ খাদ্য.....

মন্তব্য—

তারিখ.....

স্বাক্ষর ।

দ্রষ্টব্য :—পচনশীল দুগ্ধ, মাখন অথবা অন্য কোন খাদ্যের
সাটিফিকেট সম্বন্ধে উক্ত খাদ্যের প্রকৃতিতে, রাসায়নিক পরী-
ক্ষার ব্যাঘাত জন্মাইতে পারে এরূপ কোন পরিবর্তন হইয়াছে
কিনা, রাসায়নিক পরীক্ষক বিশেষভাবে তাহা জানাইবেন ।

৩য় পরিশিষ্ট ।

খাণ্ডের বিশুদ্ধতা নির্দেশ ।

১৯১৯ খ্রীষ্টাব্দে “বঙ্গীয় ভেজাল-খাণ্ড-সম্বন্ধীয় আইন”এর ৪র্থ ধারা মতে বাঙ্গলা গভর্নমেন্ট (স্থানীয় স্বায়ত্ত্ব-শাসনের মন্ত্রী-বিভাগ) বিবিধ খাণ্ড-দ্রব্যের স্বাভাবিক উপাদান এবং তাহাদের বিক্রয় সম্বন্ধে কতিপয় নিয়ম কলিকাতা গেজেটে প্রকাশ করিয়াছেন ।

ছুন্ধ—ইহা বিশুদ্ধ, টাটকা ও নিৰ্ম্মল হইবে এবং ভালরূপে পালিত ও রক্ষিত স্কুন্ড গাভী অথবা মহিষের কিম্বা গাভী-এবং মহিষের নাট হইতে দোহনদ্বারা নিঃসৃত হইবে । উহার আপেক্ষিক গুরুত্ব (Specific gravity) ১৫.৫ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড্ উত্তাপে ১০২৮ হইতে ১০৩০ হইবে ।

মাখন—কেবল মাত্র ছুন্ধ কিম্বা মাটা অথবা এই উভয় দ্রব্য হইতে প্রস্তুত মাখনই প্রকৃত মাখন বলিয়া গণ্য হইবে । ইহাতে লবণ কিম্বা অন্য কোন প্রকার রক্ষণক্ষম পদার্থ (Preservative) এবং বর্ণপ্রদ দ্রব্যের (Colouring matter) যোগ থাকিতে পারে অথবা নাও থাকিতে পারে ।

স্বত—ইহা গাভী অথবা মহিষের বিশুদ্ধ নিৰ্ম্মল ছুন্ধ-জাত মাখন হইতে প্রস্তুত দ্রব্য ; বিউটিরো-রিফ্রাক্টোমিটার (Butyro-refractometer) নামক যন্ত্র দ্বারা পরীক্ষিত হইলে ৪০ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড্ উত্তাপে ঐ যন্ত্র-নির্দিষ্ট ৪০ চিহ্নের কম এবং ৪২ এর

অতিরিক্ত স্থানাধিকার করিবেনা । Reichert-Wollnyর প্রণালী মতে পরীক্ষিত হইলে পরীক্ষার ফল গব্য ঘৃত সম্বন্ধে ২৪ এবং মহিষের ঘৃত সম্বন্ধে ২৮ অপেক্ষা নিম্ন সংখ্যা হইবে না ।

ময়দা— গম কলে পিষিয়া গুঁড়া করা হয় । পরে ঐ গুঁড়া চালিয়া ও পরিষ্কার করিয়া উহা হইতে যে চিকন, পরিষ্কার এবং বিশুদ্ধ দ্রব্য পাওয়া যায়, উহাকেই ময়দা বলে । উহাতে শতকরা অন্ততঃ ৮ ভাগ গ্লুটেন (Gluten) থাকিবে এবং দগ্ধ হইলে শতকরা ২ ভাগের অধিক ভস্ম (Ash) অবশিষ্ট থাকিবে না ।

সরিসার তৈল— সরিসা হইতে নিষ্কাশিত অবায়ী (Fixed) তৈলই সরিসার তৈল বলিয়া পরিচিত । ইহার সাপনিফিকেশন্ সংখ্যা (Saponification value) ১৬৯ এর কম এবং ১৭৬ এর বেশী হইবে না, এবং আইওডিন্ সংখ্যা (Iodine value) ৯৬ এর কম এবং ১০৮ এর বেশী হইবে না ।

নিম্নলিখিত খাদ্য-দ্রব্য সম্বন্ধে ইহা স্থির হইল যে প্রত্যেক খাদ্য-দ্রব্যে পশ্চাদ্ধর্গিত স্বাভাবিক উপাদানের পরিমাণের ন্যূনতা হইলে, উহার সহিত অন্য বিজাতীয় দ্রব্যের যোগ থাকিলে এবং তন্মধ্যস্থিত জলের নির্দিষ্ট পরিমাণের ব্যতিক্রম হইলে, কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া না পর্য্যন্ত, ঐ খাদ্য বিশুদ্ধ নহে কিম্বা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতি-কারক বলিয়া ধাৰ্য্য হইবে :—

দুগ্ধ—গোদুগ্ধে শতকরা ৩½ ভাগের কম মাখন থাকিলে (এই আইনের মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ দুগ্ধ বিশুদ্ধ

নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; একরূপ স্থলে উহা হইতে মাখন তোলা অথবা উহার সহিত জল মিশ্রিত হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

মহিষের দুগ্ধে শতকরা ৬ ভাগের কম মাখন থাকিলে এই আইনমতে (কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ দুগ্ধ বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; একরূপ স্থলে উহা হইতে মাখন তোলা অথবা উহার সহিত জল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

গোদুগ্ধে মাখন ব্যতীত শতকরা ৮½ ভাগের কম দুগ্ধ-জাত অপর কঠিন পদার্থ থাকিলে (এই আইন মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ দুগ্ধ বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; একরূপ স্থলে উহা হইতে মাখন ব্যতীত দুগ্ধ-জাত অপর কঠিন পদার্থ (Non-fatty solids) বাহির করিয়া লওয়া হইয়াছে অথবা উহার সহিত জল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

মহিষের দুগ্ধে মাখন ব্যতীত শতকরা ৯ ভাগের কম দুগ্ধ-জাত কঠিন পদার্থ থাকিলে (এই আইনমতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ দুগ্ধ বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; একরূপস্থলে উহা হইতে মাখন ব্যতীত দুগ্ধ-জাত অপর কঠিন পদার্থ পৃথক করিয়া লওয়া হইয়াছে অথবা উহার সহিত জল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

গো-মহিষের মিশ্রিত দুগ্ধে শতকরা ৫ ভাগের কম মাখন থাকিলে (এই আইন মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া

পর্য্যন্ত) ঐ মিশ্রিত দুগ্ধ বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; একরূপস্থলে উহা হইতে মাখন তুলিয়া লওয়া হইয়াছে অথবা উহার সহিত জল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

গো-মহিষের দুগ্ধে মাখন ভিন্ন শতকরা ৯ ভাগের কম দুগ্ধ-জাত অপর কঠিন পদার্থ থাকিলে (এই আইন মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ মিশ্রিত দুগ্ধ বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; একরূপস্থলে উহা হইতে মাখনের পরিবর্তে দুগ্ধ-জাত অপর কঠিন পদার্থ পৃথক করা হইয়াছে অথবা উহার সহিত জল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

মাখন—মাখনে [যাহা “ঘাটালের মাখন” (Ghatal butter) লেবেল্ (Label) দিয়া বিক্রয় করা হইতেছে না] জলের পরিমাণ শতকরা ১৬ ভাগের অধিক থাকিলে (এই আইন মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ মাখন বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে, কারণ উহাতে অতিরিক্ত পরিমাণে জল মিশ্রিত রহিয়াছে ।

ময়দা—ময়দা দক্ষ হইবার পর উহাতে শতকরা ২ ভাগের বেশী দগ্ধাবশিষ্ট পদার্থ (Ash) থাকিলে (এই আইন মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ ময়দা বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; একরূপ স্থলে উহাতে অতিরিক্ত মাত্রায় বিজাতীয় খনিজ পদার্থ মিশ্রিত আছে বলিয়া বিবেচিত হইবে । ময়দার মধ্যে শতকরা ৮ ভাগের কম গ্লুটেন্ (Gluten) থাকিলে (এই আইন-মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ ময়দা

বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে, কারণ উহাতে গ্লুটেনের ভাগ কম আছে ।

ঘৃত—ঘৃত বিউটিরো-রিফ্র্যাক্টোমিটার্ (Putyro-refractometer) নামক যন্ত্র দ্বারা পরীক্ষিত হইলে ৪০ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড তাপে পরীক্ষার ফল যদি ৪০ সংখ্যার কম অথবা ৪২ এর অধিক হয়, তাহা হইলে (এই আইনমতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ ঘৃত বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; একরূপ স্থলে উহার সহিত অণু বিজাতীয় চর্বি অথবা তৈল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

গব্য-ঘৃতে রাইকার্ট্ উল্‌নির (Reichert-Wollny) প্রণালী মতে পরীক্ষায় পরীক্ষাফলের সংখ্যা ২৫ এর কম হইলে (এই আইন মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ ঘৃত বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; একরূপ স্থলে উহার সহিত বিজাতীয় চর্বি অথবা তৈল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

মহিষ-ঘৃতে রাইকার্ট্ উল্‌নির প্রণালী মতে পরীক্ষায় পরীক্ষাফলের সংখ্যা ৩০ এর কম হইলে (এই আইন মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ ঘৃত বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; একরূপ স্থলে উহার সহিত বিজাতীয় চর্বি অথবা তৈল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

গো-মহিষের মিশ্রিত ঘৃতে রাইকার্ট্ উল্‌নির প্রণালী মতে পরীক্ষায় পরীক্ষা-ফলের সংখ্যা ২৮ এর কম হইলে (এই

আইন মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্যন্ত) ঐ মিশ্রিত ঘৃত বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; একরূপ স্থলে উহার সহিত বিজাতীয় চর্কি অথবা তৈল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

সরিষার তৈল—সরিষার তৈলে সাপনিফিকেসন্ সংখ্যা (Saponification value) ১৬৯ এর কম অথবা ১৭৬ এর বেশী হইলে (এই আইন মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্যন্ত) ঐ তৈল বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে এবং উহার সহিত কোন বিজাতীয় তৈল মিশ্রিত করা হইয়াছে বুঝিতে হইবে ।

সরিষার তৈলে আইওডিন্ সংখ্যা (Iodine value) ৯৬ এর কম অথবা ১০৮ এর বেশী হইলে (এই আইন মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্যন্ত) ঐ তৈল বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; একরূপ স্থলে উহার সহিত কোন বিজাতীয় তৈল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

সাধারণ নিয়ম ।

বিক্রীত, বিক্রয়ার্থে রক্ষিত বা গুদামজাত গো-দুগ্ধে শতকরা অন্ততঃ ৩½ ভাগের কম মাখন এবং ৮½ ভাগের কম মাখন ব্যতীত অপর কঠিন পদার্থ থাকিবে না ।

বিক্রীত, বিক্রয়ার্থে রক্ষিত বা গুদামজাত মহিষের দুগ্ধে

শতকরা ৬ ভাগের কম মাখন এবং ৯ ভাগের কম মাখন ব্যতীত
অপর কঠিন পদার্থ (Non-fatty solids) থাকিবে না ।

বিক্রীত, বিক্রয়ার্থে রক্ষিত বা গুদামজাত মিশ্রিত
গো-মহিষের দুগ্ধে শতকরা ৫ ভাগের কম মাখন এবং ৯ ভাগের
কম মাখন ব্যতীত অপর কঠিন পদার্থ থাকিবে না ।

বিক্রীত, বিক্রয়ার্থে রক্ষিত বা গুদামজাত মাখনে (লেবেল
দেওয়া “ঘাটালের মাখন” ব্যতীত) শতকরা-১৬ ভাগের বেশী
জল থাকিবে না ।

স্বাস্থ্যরক্ষক (Health Officer) কিম্বা স্বাস্থ্যরক্ষক না
থাকিলে মিউনিসিপালিটি কর্তৃক নিযুক্ত সেনিটারি ইনস্পেক্টর্
(Sanitary Inspector) এই আইনের ১০ম কিম্বা
১২শ ধারায় বর্ণিত কর্তব্য সম্পাদন এবং ক্ষমতা প্রয়োগ
করিবেন ।

এই আইনমতে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ কর্তৃক রাসায়নিক পরীক্ষার্থে
প্রেরিত প্রত্যেক নমুনার (Sample) জন্য ২ টাকা এবং অণু
কোন ব্যক্তি কর্তৃক প্রেরিত প্রত্যেক নমুনার জন্য ৪ টাকা ফী
(Fee) ধার্য থাকিবে ।

এই আইনের ১০ম ধারার ২য় উপধারামুসারে সংগৃহীত খাদ্যের
মূল্য, যে স্থানীয় কর্তৃপক্ষের এলাকায় উক্ত দ্রব্য সংগ্রহ করা
হইবে, তাহারই অধীনস্থ ফণ্ড হইতে প্রদত্ত হইবে ।

এই আইনের ১৩ ধারার ৩য় উপধারামতে ক্ষতিপূরণ হিসাবে

যে স্থানীয় কর্তৃপক্ষের এলাকার দ্রব্য আটক করা হইবে, তাহারই অধীনস্থ ফণ্ড হইতে অর্থ প্রদত্ত হইবে ।

৪র্থ পরিশিষ্ট ।

কলিকাতা মিউনিসিপাল্ আইন (১৯২৩)

(Bengal Act III of 1923)

২৮শ অধ্যায় ।

খাদ্য-বিক্রয় ।

৪০৫ ধারা—১। এই আইনানুসারে কর্পোরেশন্ কর্তৃক প্রদত্ত লাইসেন্সের মধ্যে যে সকল সর্তের উল্লেখ থাকিবে, তাহা অতিক্রম করিয়া—

(ক) কোন ব্যক্তি কলিকাতায় কিম্বা কলিকাতার বহির্ভাগস্থ কোন মিউনিসিপাল্ কসাইখানায় কসাইয়ের ব্যবসা চালাইতে পারিবে না ; কিম্বা (খ) কোন ব্যক্তি মিউনিসিপাল্ বাজার অথবা বেসরকারী (Private) বাজার ব্যতীত অন্ত্র মনুষ্যের খাদ্যের

অন্য কোন চতুষ্পদ জন্তু, মাংস অথবা মৎস্য বিক্রয় কিম্বা ফেরি করিতে পারিবে না ।

২। (১) উপধারার (খ) দফায় বর্ণিত নিয়ম—(ক) কোন হোটেল অথবা সাধারণ ভোজনাগারে খাণ্ডের জন্তু রক্ষিত এবং ঐ স্থানের লোকের ব্যবহারার্থ মাংস অথবা মৎস্যের বিক্রয় সম্বন্ধে খাটিবে না ।

(খ) সমুদ্র, নদী অথবা কোন বেসরকারী মৎস্য ধরিবার স্থান হইতে বিক্রয় করিবার জন্তু অনীত টাটকা মৎস্য সম্বন্ধে খাটিবে না ।

৪০৬ ধারা । “বঙ্গীয় ভেজাল খাণ্ড সম্বন্ধীয় আইনের” পঞ্চম ধারা দেখ ।

৪০৭ ধারা (১) দুগ্ধ, মাখন, ঘৃত, ময়দা ও সরিষাতৈল সম্বন্ধে—বঙ্গীয় ভেজাল খাণ্ড সম্বন্ধীয় আইন দেখ ।

চা সম্বন্ধে—ইহা মাতান (Fermented), শুকান, আগুনের তাপ-সংযোগে প্রস্তুত থীয়া (Thea) জাতীয় গাছের মূল অথবা পাতা হইবে । জলে ভিজাইয়া, কাথ বাহির করিয়া অথবা অন্য কোন উপায় দ্বারা যে চা'র প্রকৃত গুণ, শক্তি বা ধর্ম কোন পরিমাণে নষ্ট হইয়াছে, তাহা অথবা অন্য বিজাতীয় পদার্থ ইহাতে মিশ্রিত থাকিবে না ।

ভক্ষ্য তৈল অথবা চর্বি (Fat) সম্বন্ধে—ইহা আইন-নির্দিষ্ট গুণসম্পন্ন হইবে । তবে যদি ইহা প্রকাশ থাকে যে এই সকল পদার্থ

লোকের খাদ্যের স্বাস্থ্য প্রস্তুত হয় নাই এবং ইহার প্রকৃতিগত গুণের ব্যত্যয় চক্ষে দেখিয়া বা আঘ্রাণ দ্বারা ধরা যাইতে পারে, তাহা হইলে উহা এই আইনের ভিতর আসিবে না ।

(২), (৩), (৪)—বঙ্গীয় ভেজাল খাদ্য-সম্বন্ধীয় আইন দেখ ।

৪০৮ ধারা—১ । কলিকাতায় অবস্থিত সরিষার তৈলের অথবা অন্য প্রকার ভক্ষ্য তৈলের প্রত্যেক কারখানা, ইহার মালিকের দ্বারা কিম্বা যে ব্যক্তির অধীনে ইহা আছে, সেই ব্যক্তির দ্বারা কর্পোরেশনের সাময়িক ব্যবস্থানুসারে কর্পোরেশন্ আফিসে রেজিষ্টারি করা হইবে ।

২ । সরিষার তৈলের বা অন্য ভক্ষ্য তৈলের কারখানার প্রত্যেক মালিককে যাহার অধীনে উক্ত কারখানা আছে ঐ ব্যক্তিকে অথবা ঐ সকল দ্রব্যের প্রত্যেক পাইকারী বিক্রেতাকে কর্পোরেশন্ কর্তৃক ব্যবস্থিত ফরমে একখানা রেজিষ্টারি রাখিতে হইবে । ঐ রেজিষ্টারিতে তাহার কারখানা বা কারবারের স্থান হইতে ঐ দ্রব্য কি পরিমাণে এবং কোন স্থানে বিক্রয়ার্থ প্রেরিত হইতেছে, তাহা লিখিত থাকিবে এবং কর্পোরেশন্ কর্তৃক উপযুক্ত ক্ষমতাপ্রাপ্ত যে কোন কর্মচারী ঐ রেজিষ্টারি পরিদর্শন করিতে পারিবেন ।

৪০৯ ধারা - ৪০৮ ধারানুযায়ী রেজিষ্টারিকৃত যে কোন কারখানায় এই আইন মতে, কর্পোরেশন্ কর্তৃক উপযুক্ত ক্ষমতাপ্রাপ্ত যে কোন কর্মচারী ঐ সমস্ত দ্রব্যের প্রস্তুত করার নিয়ম-পদ্ধতি পরিদর্শন করিতে পারিবেন এবং তথায় সকল সময়ে তাহার

প্রবেশাধিকার থাকিবে । সরিষার তৈলের, অণু ভক্ষ্য তৈলের অথবা ঐ সকল দ্রব্য প্রস্তুতার্থ কিম্বা উহাতে ভেজাল দিবার জন্ত রক্ষিত যে কোন দ্রবোর নমুনা তিনি রাসায়নিক পরীক্ষার জন্ত সংগ্রহ করিতে পারিবেন ।

৪১০, ৪১১ ধারা—বঙ্গীয় ভেজাল খাদ্য-সম্বন্ধীয় আইন দেখ ।

৪১২ ধারা—১। কোন ব্যক্তি মনুষ্যের খাণ্ডের জন্ত কোন রুগ্ন প্রাণী অথবা দূষিত অশ্বাস্থ্যকর কিম্বা খাইবার অনুপযুক্ত কোন খাণ্ড-দ্রব্য বিক্রয় করিতে, বিক্রয়ার্থ গুদামে রাখিতে অথবা ফেরি করিতে কিম্বা প্রস্তুত করিতে পারিবে না ।

২। এই ধারানুযায়ী কোন মোকদ্দমা উপস্থিত হইলে যদি কোন ব্যক্তির নিকট ঐরূপ কোন জন্তু অথবা খাণ্ড পাওয়া যায় এবং যদি জানা যায় যে ঐ ব্যক্তি লোকের খাণ্ডের জন্ত ঐ প্রকার জন্তু অথবা খাণ্ড রাখিয়া থাকে অথবা ঐ প্রকার খাণ্ড প্রস্তুত করিয়া থাকে, তাহা হইলে আদালত কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্যন্ত ধাৰ্য্য করিবেন যে ঐ ব্যক্তি ঐ জন্তু বা খাণ্ড বিক্রয়ার্থ রাখিয়াছে অথবা ঐ খাণ্ড বিক্রয়ার্থ প্রস্তুত করিয়াছে ।

৪১৭ ধারা—যদি স্বাস্থ্যবিভাগীয় কর্মচারী অথবা তৎকর্তৃক ক্ষমতাপ্রাপ্ত কোন ব্যক্তির সম্মত বিশ্বাস এরূপ হয় যে এই আইন-নির্দিষ্ট ক্ষমতা না পাইয়া কোনস্থানে বা কোন প্রকারে কোনপ্রাণী খাণ্ডার্থে বধ অথবা ঐ জন্তুর মাংস বিক্রয় কিম্বা বিক্রয়ার্থ ফেরি করা হইতেছে, তাহা হইলে সেই ব্যক্তি, এই আইন সংক্রান্ত

কোন ব্যবস্থা বা নিয়মের ব্যতিক্রম ঘটয়াছে কিনা, তাহার সম্বোধকর অনুসন্ধানের জন্ত, দিবারাত্রি, যে কোন সময়ে বিনা নোটিশে ঐ সকল স্থান পরিদর্শন করিতে পারিবেন ।

৪১৮ ধারা— ১ । খাদ্যার্থ ব্যবহারের জন্ত যে সকল জন্তু এবং খাদ্য অন্ত্র চালান করা বা ফেরি করা হইতেছে, এবং বিক্রয়ের উদ্দেশ্যে অথবা প্রস্তুতের জন্ত কোন স্থানে সঞ্চিত বা আনীত হইয়াছে, সেই সমস্ত জন্তু বা খাদ্যের যথারীতি পরিদর্শনের জন্ত কর্পোরেশন্ বন্দোবস্ত করিবেন এবং ঐ সমস্ত খাদ্য প্রস্তুত হইবার সময়ে উহার পরিদর্শনের জন্ত ও ব্যবস্থা করিবেন ।

২ । ১ম উপধারায় বর্ণিত ঐ প্রকার পরিদর্শনের ফলে যদি কোন অভিযোগ উপস্থিত হয়, তাহা হইলে উক্ত জন্তু বা খাদ্য যে বিক্রয়ার্থ রাখা বা ফেরি করা হয় নাই এবং উহা বিক্রয়ার্থ অথবা প্রস্তুতার্থ সঞ্চিত বা আনীত হয় নাই অথবা লোকের খাদ্যের জন্ত ব্যবহৃত হয় নাই, এই সমস্ত প্রমাণের ভার, যে পক্ষ অভিযুক্ত হইয়াছে, তাহার উপর গুলু থাকিবে ।

৪১৯ ধারা—১ । স্বাস্থ্যবিভাগীয় কর্মচারী অথবা তৎকর্তৃক ক্ষমতাপ্রাপ্ত যে কোন ব্যক্তি ৪১৮ ধারায় বর্ণিত যে কোন জন্তু বা খাদ্য এবং ঐ খাদ্য প্রস্তুতার্থ বা উহার রক্ষার্থ ব্যবহৃত যে কোন যন্ত্র বা পাত্র, দিনরাত্রির মধ্যে যে কোন সময়ে পরিদর্শন এবং পরীক্ষা করিতে পারিবেন ।

২ । যদি স্বাস্থ্যবিভাগীয় কর্মচারীর অথবা তৎকর্তৃক

ক্ষমতাপ্রাপ্ত ব্যক্তির নিকট ঐ প্রকার জন্তু রোগগ্রস্ত বলিয়া বিবেচিত হয় অথবা ঐ প্রকার কোন খাণ্ড তাঁহার নিকট দূষিত, অস্বাস্থ্যকর অথবা মানুষের খাণ্ডের পক্ষে অনুপযুক্ত অথবা ভেজাল বলিয়া বোধ হয়, কিম্বা যদি তিনি মনে করেন যে, ব্যবহৃত কোন বস্ত্র বা পাত্র এরূপ অবস্থায় আছে যে উহা দ্বারা প্রস্তুত বা উহাতে রক্ষিত খাণ্ড দূষিত, অস্বাস্থ্যকর বা মানুষের খাণ্ডের অনুপযুক্ত হইতে পারে, তাহা হইলে তিনি আইন নির্দিষ্ট ব্যবহার জন্তু ঐ প্রকার জন্তু, খাণ্ড, বস্ত্র বা পাত্র আটক করিয়া লইয়া যাইতে পারেন ।

৩। স্বাস্থ্যবিভাগীয় কর্মচারী অথবা তৎকর্তৃক ক্ষমতাপ্রাপ্ত কোন ব্যক্তি ২য় উপধারানুযায়ী আটককৃত কোন জন্তু, খাণ্ড, বস্ত্র অথবা পাত্র অত্র লইয়া বা ওয়ার পরিবর্তে ঐ স্থানেই তাঁহার বিবেচনায় সম্পূর্ণ নিরাপদ জিম্মায় (Custody) রাখিতে পারেন । কোন ব্যক্তি উল্লিখিত জন্তু, খাণ্ড, বস্ত্র বা পাত্র ঐ প্রকার জিম্মা হইতে স্থানান্তরিত করিতে, উহাতে হস্তার্পণ করিতে, অথবা উহার কোন অবস্থান্তর করিতে পারিবে না ।

৪২০ ধারা—(৪১৯) ১ ধারানুযায়ী কোন জন্তু, খাণ্ড, বস্ত্র বা পাত্র আটক করা হইলে, উহার মালিকের কিম্বা যাহার নিকট উহা পাওয়া গিয়াছে, তাহার মত লইয়া উহা অবিলম্বে নষ্ট করা যাইতে পারে । মত না পাইলে, আটক করা কোন খাণ্ড যদি ধ্বংশশীল (Perishable) হয় এবং ক্ষমতাপ্রাপ্ত

কর্মচারী, স্বাস্থ্যরক্ষক, সহকারী স্বাস্থ্যরক্ষক, কিম্বা জিলায় স্বাস্থ্যরক্ষক অথবা মন্ত্রীসভার কোন সভ্য বা অল্ডারম্যানের (Alderman) মতে উহা দূষিত. অস্বাস্থ্যকর, বা মনুষ্যের খাণ্ডের পক্ষে অনুপযুক্ত বলিয়া স্থির হয়, তাহা হইলে উহা নষ্ট করা যাইতে পারে ।

২। ঐ প্রকার কোন জন্তু, খাণ্ড, বস্ত্র বা পাত্র আটক করার জন্তু এবং ১ম উপধারানুযায়ী অন্যান্য ব্যবস্থা করার জন্তু যে খরচ হইবে, তাহা, যাহার নিকট হইতে উহা পাওয়া গিয়াছে, তাহার নিকট হইতে আদায় করা হইবে ।

৪২১. ধারা—(৪১৯) ১ ধারানুযায়ী আটক করা যে কোন জন্তু, খাণ্ড, বস্ত্র বা পাত্র (যাহা ৪২০ ধারার নির্দেশানুসারে নষ্ট করা হয় নাই) ৪১১ ধারার ৩য় উপধারায় বর্ণিত ব্যবস্থানুসারে বত সত্ত্বর সম্ভব, ম্যাজিষ্ট্রেটের নিকট নীত হইবে ।

২। যদি ম্যাজিষ্ট্রেট বোধ করেন যে, এই প্রকার কোন জন্তু রোগগ্রস্ত কিম্বা ঐ প্রকার কোন খাণ্ড দূষিত, অস্বাস্থ্যকর বা মনুষ্যের খাণ্ডের পক্ষে অনুপযুক্ত কিম্বা ভেঙ্গাল, মিশ্রিত অথবা এই প্রকার কোন বস্ত্র বা পাত্র ৪১১ ধারার ২য় উপধারায় বর্ণিত অবস্থাপন্ন এবং উহা খাণ্ড প্রস্তুতার্থ বা উহার রক্ষার্থ ব্যবহৃত হয়, তাহা হইলে তিনি উহা কর্পোরেশনের পক্ষ হইতে বাজেয়াপ্ত করিবেন । উহা (ক) আটক করার সময়ে উহা যাহার নিকট ছিল, তাহার খরচে উহা নষ্ট করা হইবে ।

৪২২, ৪২৩, ৪২৪, ৪২৫ ধারা—বঙ্গীয় ভেজাল খাণ্ড-সম্বন্ধীয় আইন দেখ ।

৪২৬ ধারা—যখন কোন কর্তৃপক্ষ এই আইনপ্রদত্ত ক্ষমতা-নুসারে কোন খাণ্ড নষ্ট করিবার অথবা উহার খাণ্ডরূপে ব্যবহার নিষেধ করিবার আদেশ দেন, তখন ঐ দ্রব্য কর্পোরেশনের সম্পত্তি বলিয়া গণ্য হইবে ।

৪২৭ ধারা—এই আইন বা অন্য কোন সাময়িক আইনপ্রদত্ত যাবতীয় ক্ষমতা এবং কর্তব্য ব্যতীত কর্পোরেশন্ তাঁহাদের বিবেচনানুসারে :—

(ক) কলিকাতা সহরের মধ্যে বা বাহিরে মিউনিসিপাল্ ডেয়ারি (Dairy), গোচারণ এবং ভূমি, গোশালা স্থাপন এবং পরিচালন করিতে পারিবেন ।

(খ) যে সমস্ত সর্ভ স্থির করা কর্পোরেশন্ উচিত বিবেচনা করেন, তদনুসারে কলিকাতার ভিতরে কি বাহিরে কোন গোচারণ-ভূমি কিম্বা ডেয়ারি প্রস্তুত করিতে, বর্দ্ধিত করিতে, রক্ষা করিতে অথবা উহার সকল প্রকার বন্দোবস্ত করিতে ব্যক্তি বিশেষের যে খরচ হইয়াছে, তাহার অর্থা সাহায্য অথবা তাহার ক্ষুদ্র বাবদ কর্পোরেশন্ তাঁহাদের তহবিল হইতে টাকা দিতে পারেন ।

(গ) মিউনিসিপাল্ অথবা ব্যক্তিবিশেষের ডেয়ারি হইতে কলিকাতার যে সমস্ত দুগ্ধ অথবা দুগ্ধ-জাত অন্যান্য

দ্রব্য আমদানি হইবে, তাহাদিগের কলিকাতায় আনয়ন করিবার যাবতীয় ব্যবস্থা সম্বন্ধে কর্পোরেশন্ সাহায্য করিতে পারেন ।

(ঘ) স্থানীয় গোমহিষাদি জন্তুর বংশগত উন্নতির অভিপ্রায়ে বলিষ্ঠ ষাঁড় ক্রয় করিতে, পালন করিতে অথবা অন্তরূপ ব্যবস্থা করিতে এবং এ সম্বন্ধে অগ্র্যাত্ত যে সমস্ত উপায় অবলম্বন করা প্রয়োজন বোধ করেন, কর্পোরেশন্ তাহা করিতে পারেন ।

(ঙ) কর্পোরেশন্, মিউনিশিপাল্ এবং অন্ত ডেয়ারি হইতে উৎপন্ন দুগ্ধ এবং দুগ্ধ-জাত অগ্র্যাত্ত দ্রব্য বিক্রয়ার্থ ডিপো (Depots) অথবা গুদাম স্থাপন করিতে এবং রক্ষা করিতে পারেন ।

৪২৮ ধারা—১ । এই আইনমতে কর্পোরেশন্ কর্তৃক প্রদত্ত অনুমতি-পত্রের নিয়ম সমূহের সহিত সামঞ্জস্য না রাখিয়া :—

(ক) কোন ব্যক্তি কলিকাতায় গোয়ালার ব্যবসা বা কারবার চালাইতে পারিবে না ;

(খ) কোন ব্যক্তি দুগ্ধ বিক্রয়ের জন্ত কলিকাতায় কোন স্থান ব্যবহার করিতে পারিবে না ;

২ । কোন হোটেল বা ভোজনাগারে ঐ বাটীর মধ্যে খাদ্যের জন্ত যে দুগ্ধ বিক্রয় হয়, তৎসম্বন্ধে ১ম উপধারায় বর্ণিত কোন নিয়ম খাটিবে না ।

৪২৯ ধারা—কলিকাতার বাহিরে কি ভিতরে অবস্থিত কোন

ডেয়ারি বা গো-শালায় যথোচিত বায়ু সঞ্চালন, যথোচিত স্থান, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, পয়ঃ প্রণালী এবং জল সংগ্রহাদির যথারীতি ব্যবস্থা কর্পোরেশনের নির্দেশানুযায়ী আবশ্যিক মত আছে কি না, তৎসম্বন্ধে উপযুক্ত অনুসন্ধান করিয়া কর্পোরেশন যতক্ষণ পর্যন্ত সম্মত না হইবেন, ততক্ষণ উক্ত ডেয়ারি হইতে উৎপন্ন দুগ্ধ বিক্রয়ের জন্য ৪২৮ ধারার ১ম উপধারা মতে অনুমতি পত্র দিবেন না।

নিম্নলিখিত বিষয়ের ব্যবস্থা সম্বন্ধে কর্পোরেশনের দৃষ্টি থাকিবে :—

(ক) দুগ্ধবতী গো-মহিষাদি জন্তুর স্বাস্থ্য এবং শারীরিক অবস্থা ।

(খ) উক্ত ডেয়ারি বা গো-শালায় যে সমস্ত পাত্র দুগ্ধ রক্ষার্থ ব্যবহৃত হয়, তাহাদিগের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ।

(গ) দুগ্ধ বাহাতে কোন সংক্রামক রোগের বীজদ্রষ্ট বা সংস্পর্শ-দোষে কোন প্রকারে দূষিত না হইতে পারে, তাহার ব্যবস্থা ।

৪৩০ ধারা—যদি স্বাস্থ্যরক্ষকের বিশ্বাস করিবার কারণ থাকে যে কলিকাতায় কোন ব্যক্তি সাংঘাতিক রোগে ভুগিতেছে, অথবা তাহার ভুগিবার সম্ভাবনা আছে এবং কলিকাতার ভিতরে বা বাহিরে অবস্থিত যে সমস্ত ডেয়ারি বা গো-শালা হইতে কলিকাতায় যে দুগ্ধ সংগৃহীত হইয়াছে, সেই দুগ্ধই ঐ

রোগের কারণ, অথবা ঐ প্রকার স্থান হইতে সংগৃহীত দুগ্ধের ব্যবহারে কলিকাতাস্থ যে কোন ব্যক্তির সাংঘাতিক রোগ হইবার সম্ভাবনা আছে, তাহা হইলে উক্ত দুগ্ধ বিক্রেতা গত ছয় সপ্তাহ ধরিয়া যে সমস্ত ডেয়ারি বা গোশালা হইতে দুগ্ধ সংগ্রহ করিয়াছে বা করিয়া থাকে, স্বাস্থ্যবিভাগীয় কর্মচারী নিদিষ্ট সময়ের মধ্যে, তাহার নিকট হইতে সেই সমস্ত স্থানের একটি সম্পূর্ণ তালিকা সংগ্রহ করা, আবশ্যিক মনে করিতে পারেন। যদি ঐ দুগ্ধ বা উহার কিয়দংশ অন্য কোন ব্যক্তির দ্বারা সংগৃহীত হইয়া থাকে, তাহা হইলে স্বাস্থ্যবিভাগীয় কর্মচারী তাহার নিকট হইতে ঐ প্রকার তালিকা লওয়া আবশ্যিক জ্ঞান করিতে পারেন এবং যে কোন ব্যক্তির নিকট ঐ প্রকার তালিকা লওয়া আবশ্যিক বোধ করা হইবে, তাহাকে ঐ প্রকার একটি তালিকা অবশ্য দাখিল করিতে হইবে।

৪৩১ ধরা । ১। স্বাস্থ্যরক্ষক কোন উপযুক্ত পশুচিকিৎসকের সহিত ৪২৩ ধারায় বর্ণিত যে কোন ডেয়ারি বা গোশালা এবং তন্মধ্যে অবস্থিত দুগ্ধবতী গোমহিষাদি পরিদর্শন করিতে পারেন। এই প্রকার পরিদর্শনের পর যদি তিনি মনে করেন যে উক্ত স্থান হইতে সংগৃহীত দুগ্ধের ব্যবহারে কোন সাংঘাতিক রোগ উৎপন্ন হইয়াছে অথবা উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা আছে, তাহা হইলে উক্ত ডেয়ারি বা গোশালা হইতে দুগ্ধ-সংগ্রহের নিবারণার্থে তিনি আদেশ প্রচার করিতে পারেন।

২। দুগ্ধের অবস্থার পরিবর্তন অথবা সংক্রামক রোগ-বীজ-
দুগ্ধ হওয়ার কারণ দূরীভূত হইয়াছে এই সম্বন্ধে স্বাস্থ্য-রক্ষক সম্বন্ধে
হইলে ১ম উপধারানুসারে তিনি যে আদেশ দিয়াছেন, তৎক্ষণাৎ
তাহার প্রতিহার করিবেন।

৩। কলিকাতার বহির্ভাগস্থ যে কোন ডেয়ারি বা গো-
শালা সম্বন্ধে ১ম উপধারানুসারে যখন কোন আদেশ দেওয়া
হয় অথবা ২য় উপধারামতে উহার প্রতিহার করা হয়,
তখন স্বাস্থ্য-রক্ষক, ঐ ডেয়ারি বা গোশালা'য়ে স্থানীয় কর্তৃপক্ষের
এলাকায় অবস্থিত, তাহার নিকট ঐ সম্বন্ধে সংবাদ দিবেন।

৪। ১ম উপধারানুসারে কোন আদেশ দেওয়া সম্বন্ধে স্বাস্থ্য-
রক্ষক ঐ দুগ্ধ কুটাইয়া এবং যথা প্রয়োজনীয় অপর কোন ব্যবস্থা
করিয়া উহা ব্যবহার করিবার অনুমতি দিতে পারেন অথবা দুগ্ধ
ফেলিয়া দিবার (Destroy) আদেশ দিয়া ইহার জন্ত
ক্ষতিপূরণ করিতে পারিবেন।

(৫) এই ধারায় বর্ণিত নিয়মের বিরুদ্ধে কেহ দুগ্ধ বিক্রয়
কি সরবরাহ করিতে পারিবে না।

(৬) এই ধারা-নির্দিষ্ট কোন আদেশ সম্বন্ধে যদি কোন
চুক্তি ভঙ্গ হয়, তাহা হইলে কোন দুগ্ধব্যবসায়ী চুক্তি ভঙ্গের জন্ত
দায়ী হইবে না।

৪৩২ ধারা—(৪৩১) ১ম উপধারায় বর্ণিত পরিদর্শনের পর
যদি স্বাস্থ্য-রক্ষক মনে করেন যে উক্ত ডেয়ারির গোমহিষাদি

কোন রোগে ভুগিতেছে এবং রুগ্ন জন্তুর দুগ্ধের ব্যবহারে যে কোন ব্যক্তির সাংঘাতিক রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা আছে, তাহা হইলে তিনি এক্ষণে যে কোন জন্তু আটক করিয়া পশু-চিকিৎসালয়ে চিকিৎসার্থ পাঠাইতে পারেন ।

২। ১ম উপধারানুসারে যখন কোন জন্তু পশুচিকিৎসালয়ে প্রেরিত হইবে, তখন উক্ত চিকিৎসালয়ের প্রধান কর্মচারীর মতে উহা আরোগ্য না হওয়া পর্য্যন্ত তথায় রক্ষিত হইবে ।

৩। কর্পোরেশনের সাময়িক বাবস্থানুসারে উক্ত জন্তুর চিকিৎসা, খাণ্ড ও জল যোগাইবার ব্যয় ঐ জন্তুর মালিকের নিকট হইতে আদায় করা হইবে ।

৪। যদি মালিক এই প্রকার খরচ দিতে অথবা পশু-চিকিৎসালয়ের প্রধান কর্মচারী কর্তৃক নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে জন্তুটী স্থানান্তরিত করিতে অস্বীকার বা অবহেলা করে, তাহা হইলে উক্ত কর্মচারী জন্তুটী বিক্রয় করিতে এবং বিক্রয়লব্ধ অর্থ হইতে ঐ খরচ আদায় করিতে আদেশ দিতে পারেন ।

৫। বিক্রয়লব্ধ অর্থ হইতে খরচ বাদে যদি কিছু উদ্ধৃত থাকে, তাহা হইলে উহা কর্পোরেশন কর্তৃক জমা রাখা হইবে এবং মালিক বিক্রয়ের তারিখ হইতে ছয় মাসের মধ্যে দরখাস্ত করিলে তাহাকে উহা ফেরত দেওয়া হইবে ।

৪৩৩ ধারা—৪২৮ ধারার ১ম উপধারানুসারে অনুমতি-পত্র (Licence) প্রাপ্ত ব্যক্তি কলিকাতার অন্তর্গত বা বহির্ভাগে

অবস্থিত যে ডেয়ারি বা গোশালা হইতে কলিকাতায় বিক্রয়ার্থ হুগ্ধ সংগ্রহ করিয়া থাকে, সেই সকল স্থানে বা উহার সংশ্রবে নিযুক্ত ব্যক্তিগণের মধ্যে কোন সাংঘাতিক রোগ উপস্থিত হইলে ঐ ব্যক্তি উক্ত সাংঘাতিক রোগের আবির্ভাব জানিবামাত্র অথবা উহার সম্বন্ধে তাহার সন্দেহের কারণ উপস্থিত হইবামাত্র, স্বাস্থ্যরক্ষকের নিকট উহা জ্ঞাপন করিবে ।

৪৩৪ ধারা—কলিকাতার অন্তর্গত কিম্বা বহির্ভাগে অবস্থিত যে ডেয়ারি বা গোশালা হইতে হুগ্ধ কলিকাতায় বিক্রয়ার্থ সংগ্রহ করা হয়, সেই সমস্ত স্থানের পরিদর্শনের জন্ত প্রবেশ সম্বন্ধে, এই আইনের ৫০৭ ধারায় বর্ণিত যাবতীয় নিয়ম-পদ্ধতি খাটিবে ।

৫ম পরিশিষ্ট ।

অর্ধ ছটাক পরিমাণ (১ আউন্স) নিম্নলিখিত খাদ্যদ্রব্যে কত পরিমাণ ছানাজাতীয় উপাদান ও কার্যকরী শক্তি (ক্যালরির পরিমাণে) প্রাপ্ত হওয়া যায়, তাহার তালিকা । ১ আউন্স = ৩০ গ্রাম্ ।

খাদ্য	ছানাজাতীয় উপাদান	ক্যালরি
চাউল (গড়ে)	২ গ্রাম্	২৪
দাল	৬ "	২২
গো-দুগ্ধ	১ "	২০
ময়দা	৩.৩ "	১০৩
আটা	৩.৫ "	১০০
পাঁউরুটী	৩	২০
আলু	০.৫ "	২৫
সুজী	৪.২ "	৮০
ছানা	৬.৫ "	৭৬
স্বত	০	২২২
মাখন	০	২২২
সরিষার তৈল	০	২২২
গো-মাংস	৬ "	৫৪
মেঘ মাংস	৪ "	১০৬
শূকর মাংস	৩ "	১৪১
ছাগ মাংস	৭ "	৫৪
মুরগীর মাংস	৭ "	৩৬
ডিম	৪ "	৫০
কই মাছ	৫ "	৫৪
মাগুর	৬.৩ "	৩০

অর্ধছটাক পরিমাণ (১ আউন্স) নিম্নলিখিত খাদ্যদ্রব্যে কত পরিমাণ ছানাঙ্গাতীয় উপাদান ও কার্যকরী শক্তি (ক্যালরির পরিমাণে) প্রাপ্ত হওয়া যায়, তাহার তালিকা। ১ আউন্স = ৩০ গ্রাম।

খাদ্য	ছানাঙ্গাতীয় উপাদান	ক্যালরি
কই	৭ গ্রাম্	৩৫
শিম্ভি মাছ	৭.৩ "	৪০
চিংড়ি	৫ "	২১
দধি	১.৪ "	১৭
সন্দেশ (উৎকৃষ্ট)	৫.৪ "	৭৫
ওটমিল	৩.৮ "	১০৬
পাল'বালি	২.১ "	১০১
খই	১.৭ "	২৮
তরকারী (গড়ে)	০.২৫ "	১০
মটর গুঁটি	২.৫ "	৩৯
চিনাবাদাম	৭.৫ "	১৬১
আখরোট	৪.৮ "	২০৯
বাদাম	৬.৩ "	১৪৯
পেস্টা	৬.৬ "	১৯১
বোম্বাই আম	০.০৩৬ "	২২
খেজুর	০.৭২ "	৯০
কমলা লেবু	০.২৪ "	১৫
আপেল	০.১৮ "	২১
নারিকেল	১.১ "	১৯০
কিসমিস্	০.৭৮ "	৩৮

বর্ণানুক্রমিক সূচী

অ			
অকাল বার্কিকা,	১২৪	অস্তরাঙ্গা,	২০৬
অকালমৃত্যু,	১২১, ১২৪	অস্ত্র, ৫৬, ১২২, ২৩২, ৩২২	
অক্সিজেন্, ৩৬, ৬২, ৬৪, ৭১,	৭৪	অস্ত্রশূল,	১২২
অগ্নিবেশ,	২০৫, ২০৬	অস্ত্ররস,	৫৮
অঙ্গমর্দ,	২০৬	অস্ত্রধৌতকরণ,	২১৫
অঙ্গার,	৪৬	অব্যক্তশক্তি,	৪০
অজীর্ণ, অজীর্ণতা,	২৭, ৪৬, ১২২	অম্লেট্ (Omelet),	৩২৮
অজীর্ণরোগ,	১২২, ৩২২	অমাবস্যা,	২০৭
—সাধারণবিধি,	৩২৩	অম্লদ্রব্য,	১৩৫, ১৩৬
—পথ্যপ্রকরণ,	৩২৫	অরহর, (আঢ়কী, তুবরী),	১০৪, ১৫৬
অতিভোজন,	১৮৭	অরুচি,	২০৬
অতিরিক্ত স্থূলতা,	৩৫২	অর্গানিক্ পদার্থ,	•
—সাধারণবিধি,	৩৬০	অর্শ,	১৬১, ৩৬৭
—পথ্যপ্রকরণ,	• ৩৬১	—পথ্যপ্রকরণ,	৩৬৮
অতিলজ্বন,	২০৫	অস্কার্ (Osler),	৩৫০, ৩৬৩, ৩৬৬
অনশনব্রত,	১২৬	অস্থি,	৭৫
অন্নালী,	৫০, ৫২	অহিংসা,	২১৬
অন্নালীমুখ,	৫২	আ।	
অণুবীক্ষণ,	২৬৩, ২৭৮, ২৮১, ২৮৪	আইওডিনের দ্রাবণ (Iodine water),	২৬৩
		আইনপ্রণয়ন,	২২০

আইন. বেঙ্গল মিউনিসিপাল্,	আবর্জনা,	১৮৫	
—কলিকাতা মিউনিসিপাল্,	আমড়া,	১৮৫	
২৯০, ২৯১, ২৯২, ৩১১,	আম্‌স্‌হাউস্, (Alms House),	২৭৪	
৩১২, ৩১৮, ৪৩৩	আমাশয়,	৫০, ৫২, ৫৪	
—বঙ্গীয় ভেজালখাণ্ড নিবারণ,	৭৫, ২৩২, ৩২২		
২৯২, ৪০৪	আমিষজাতীয় পদার্থ,	৫৭	
—বিবিধ বিধি,	৪১৮	আমিষভোজী,	২৩৪
—দণ্ডের ব্যবস্থা,	৪২৩	আমিষ ও নিরামিষভোজন,	২১৬
অউন্স্ (Ounce)', ১২৬, ৩৪৭,	আমেরিকা,	২৩০, ৩৪৫	
আঙ্গুর, ১১৬, ১৬৯, ১৭৫	আম্র,	১১৬	
আঙ্গুল,	২৩২	—(কাঁচা),	১৬৮
আটা,	১০৬, ১২৯, ১৫৮,	—(পাকা ',	১৬৯
১৫৯, ১৭৮, ৩৩২, ৩৪৯	আয়ুর্বেদ,	১৪৫, ১৪৯, ১৫১,	
—(যাতায়াত), ১৫৯, ১৬০, ২৭৮	১৫৪, ২০৪, ২০৫		
আতপ চাউল,	১৫৪	আখরোট্,	১১৮, ১৭১
আদা,	১৩৪	আলিগড়,	২৬৭
আনারস,	১১৮, ১৬৯, ৩২৭	আলু,	৭২, ৭৩, ৭৭, ১১২,
আন্ত্রিক জ্বর (Typhoid fever):	১২৭, ১২৯, ১৩০, ১৩২,		
১৭, ২৪১, ৩৫৩, ২৮৭, ৩৫১	১৬২, ১৬৭, ১৭৮, ১৮০, ৩৫০		
—সাধারণবিধি	৩৫১	আলুবথরা,	১৩৫
—পথ্যপ্রকরণ,	৩৫১	আলুর খোসা,	১১২
আপেল, ১১৬, ১৬৯, ১৭৯, ৩৭২		আলেকজান্ডার জাক্স্,	২০৪
আপেক্ষিক গুরুত্ব (Specific Gravity ',	১৪২, ১৫৯		
আফ্রিকা,	২০০		

ই।		উচ্ছে,	১৬৪, ১৬৭
ইউরিক এসিড্ (Uric Acid),	৩৩৫	উদরাখান,	১২২
ইউরেসিয় ছাত্র,	২৭, ২৮	উদরাময়,	১২২
—খাদ্য,	২৭	উদ্ভিজ্জগৎ,	৬৪
—শারীরিক বিকাশ,	২৭	উদ্ভিজ্জ খাদ্য,	৭৮
ইউরোপ্,	২৩০	উদ্ভিজ্জ অম্ল,	১৩৫
ইকমিক্ কুকার্ (Icmic Cooker),	১৮৬, ৩৮৮	উদ্ভিজ্জ লবণ,	১৫০
ইটালী,	২০৪	উত্তরপশ্চিমপ্রদেশ,	২৬২
ইতরপ্রাণী,	২৩৩, ২৩৪	উন্নততা,	৮
ইন্ভার্টেজ্ (Invertase),	৫৮	উপবাস,	৩১, ১২৬, ১২৯, ৩৪৬, ৩৪৮
ইন্দুমাধব মল্লিক (ডাক্তার),	১৮৬, ৩২৮	উপবাসভঙ্গ,	২১২
ইংলণ্ড,	২৫৮	উপজিহ্বা,	৫৩
ইলিস্ মাছ,	১২০, ১৪৬	উষ্যপ্রধান,	২৩৪
ইলিয়ম্ (Ileum),	৫০, ৫৮	উষ্ট্র,	২২০
ইসফেগম্ (Esophagus),	৫২	ঋ।	
ইহুদী,	১২৮	ঋতুভেদ,	২৬৪
ইক্ষুশর্করা,	৫৫, ৩৫০	এ	
উ।		একষ্ট্রাক্ট্ অব্ বীফ্ (Extract of beef),	১২২
উইছাত্ত,	৪০৩	একাদশী,	২০৮
উইটেন্বর্গ,	২২০	এনামেল্ পাত্র,	১৮৪, ২৮১
		এনিমা (Enema),	২১১
		এমিলেজ্ (Amylase),	৫৭

এমিনো এসিড্	
(Amino Acid),	৫৭
এমাইন্স্ (Amines),	২৭৯
এরাক্ট্,	৭২, ১০৬, ১২৭, ২৬৩, ২৮৩, ৩৮২
এরাক্ট্ পুডিং,	৩৮৩
এল্‌বিউমিন্ ওয়াটার্	
(Albumin water),	৩৫২
এলবুমেন্	
(Albumen),	৯৭
এলাইচ্,	২৮৩
এলুমিনিয়ম্ পাত্র,	২৮৪
এলুরোনাট্ (Aluronat	৩৪৯
এলেন্ (Dr Allen),	২৪৫
এলেন্‌বেরিল ফুড্,	৩৭৪
এসিয়া,	৩২০
এসিটিক্ এসিড্ .	
(Acetic Acid),	১৩৫

ও ।

ওগরা,	৩৯১
—(খইয়ের),	৩৯১
ওটমীল্ (Oatmeal),	৬৭,
১০৬, ৭৭, ১২৭, ৩৩৭, ৩৪৩,	
৩৪৪, ৩৮৬	
ওল,	১১৪, ১৬৪, ১৬৭

ওলকপি,	১১৪
ওলাউঠা,	২২৪
ওয়াল্ (Wal),	১১৪
ক ।	

কইমাছ্,	১২০, ১৪৬,
কচু,	২৬৮
কচুরী,	১৫৭
কফি,	৩১, ১৩৮, ২৩১, ২৮১, ৩২৫
কমলালেবু,	১১৬
কমিশনর্ (মিউনিসিপাল্),	২৯০, ২৯৩
কয়লার খনি,	২০৩
করলা,	১৬৪, ১৬৭
কর্ণমূল,	৫১
কলম্বা,	১৬৫
“কলঙ্ক”,	২৮১
কলা,	১৬৯, ১৭১, ২৬৮
—(কাঠালি),	১১৬
—(চাটিম),	১১৬
—(চাপা),	১১৬
কলাইদাল,	১৫৭
কলাইসুঁটা,	১১২, ১৬৪
কলেরা,	২৪১, ২৫৩, ২৮৭, ৩০২, ৩১৬

কসাই,	২৪৪	ক্যালরি (Calorie),	৮৫, ৮৬,
“কড়া” জল,	৪০১	১২৫, ১২৯, ১৩২, ৪৪৭, ৪৪৮,	
কাইম্ (Chyme),	৫৫	ক্যালরিমিটার্	৮২, ৮৬
কাইল্ (Chyle),	৫৮	(Respiration	
কাকড়া, ১৪৬, ৩২৭, ৩৩৬		Calorimeter)	
কাগজীলেবু,	১৬৯	ফুড্ ক্যালরিমিটার্ (Food	
কাঁচাকলা, ১১২, ১৬৪, ১৭২		Calorimeter),	৮৩, ৮৫,
কাঁচাছক,	২৫৪		১২৫
কাঁচামাংসের কাথ (Raw		কাস,	২০৬
Meat juice), ৩৫৩, ৩৮৯		কাসাভা,	২৮৪
কাঁঠাল, ১১৬, ১৬৯, ১৭০		কিণ্বপদার্থ,	৪৭, ৫৫
—বীজ, ১১৬, ১৬৪, ১৭০		“কিমা”,	৩৮৯
কানপুর,	১২৭	কিস্মিস্,	১৭২
কাতলা মাছ,	১৪৬	কুকুটমাংস,	১৪৯, ১৫১
কার্যকরীশক্তি, ৪০, ১২৪,		কুঠি,	২৬৯
১২৫, ১২৬, ১২৯		কুল,	১৩৫
কার্বণ,	৩৬, ৩৭,	কুম্ভাণ্ড,	১৬৩
৬৬, ৭১, ৮৩, ৮৫, ৮৬, ৮৯,		কুসুমফুলের বীজ,	২৭৬, ৩০৫
১২৬, ১২৯, ১৩২		কুমি,	২২৪
কার্বনিক্ এসিড্ গ্যাস্,		কুশরা,	১৫৮
৩৫, ৩৮, ৬৪, ৮২, ৮৬		কৃষিপ্রধান,	২৪৪
কার্বলিক্ এসিড্,	৩৬৪	কৃষিবিদ্যালয়,	২৪৬
কার্বোহাইড্রেট্,	৬৮, ৭২,	কোকো, ১২২, ১৩৮, ২৮১	
	৩৬১	কেজিন্ (Casein),	৬৭
কাল্মীট্ (Calmette),	২৫৩	কেফিন্ (Caffiene),	৪০০
ক্যালসিয়ম্,	৬২	কেরোসিন্ তৈল,	২৭১

কোচড়া,	২৭৬, ৩০৫
কোষ,	৭০
কোষ্ঠকাঠিন্য,	১৫৯
কোষ্ঠবদ্ধতা,	৩৩০
—সাধারণবিধি,	৩৩০
—পথ্যপ্রকরণ,	৩৩২
ক্রীম্ (Cream),	১৪১, ২৬২
ক্রীমোমিটার (Cremometer),	২৬২
ক্রম,	২০৬
ক্রোম,	৫৬
ক্রোম-নালী,	৫০, ৫৬
ক্রোমরস,	৫৭, ৫৮
ক্রোরিঞ্জ (Chlorine),	৬২

খ।

খইয়ের ওগরা,	৩৯২
খইমণ্ড,	৩৮৪
খয়ের, খদির,	২৮৩
খাত্ত পরিদর্শন,	৪১৫
খাত্তপরীক্ষকসমিতি,	৩২০
খাত্ত-বিক্রয়,	৪০৭, ৪৩৩
খাত্তের রাসায়নিক পরীক্ষা,	৪১৩
খাত্তের বিশুদ্ধতা নির্দেশ,	৪২৬
খাসীর মাংস,	১৫০
খিচুড়ি,	১৫৭, ১৮৩

খেজুর (কলসী),	১৭১, ১৭৫
খেসারি,	১০৪, ১৫৬, ১৫৭

গ।

গণ্ড, গ্রন্থি (Glands),	৮, ৪৯, ৫৯
গণ্ডার,	২২২
গথ্ (Goth),	২১৮
গন্ধক,	৬১
গব্যঘৃত,	১৪৪
গভর্ণমেন্ট্,	২৪৬, ২৫০, ২৫১
গভর্ণমেন্ট্ ছাত্রাবাস,	৯৬
গম (গোধূম),	১০৬, ২৭৮, ৩৩৬
গর্দভহৃৎ,	১১০, ১৪১, ৩৭৪
গরমমসলা,	১৩৪
গরু,	২৫৫, ৩১৬, ৩২০
গয়ের, (Sputum),	৩৬৮
গাই (Guy),	২০১
গাউট্ (Gout),	২৭
গাওরাঘৃত,	২৭৯
গাজর,	১১২, ১৭৯
গুজ্ বেরি (Gooseberry),	১১৮
গুরুভোজন,	১৯২, ৩২২, ৩৩৩, ৩৩৭

চ।			
চকোলেট্ (Chocolate).		চিনি (কাশীর).	১২২
	২১৯, ২৮৩	—(দোবরা ' ,	১২২
চতুষ্পদ.	২৩২	চিড়া, ১০৮, ১৫৩, ১৫৪, ৩২৯	
চরক,	২০৫	চিড়ার মণ্ড	১৮২
চরকসংহিতা,	২০৬	চিংড়ি (গল্‌দা ' ,	১২০, ১৪৬,
চৰ্ব্বণ.	৪৮		৩২০, ৩৩৬
চৰ্ব্বি, ৭১, ৭৭, ১৩০, ২৬৮, ২৭০,		চীনাঘাস (China grass), ৩৮০	
২৭১, ২৯২, ২৯৮, ২৯৯, ৩০২, ৩০৫		চীনাবাদাম,	১১৮, ১৭২
চা, ৩১, ১৩৮, ২৮১, ২৮২,		চীনানাদামের তৈল	১৬২
	৩২৫, ৪০০		২৭০, ২৭১, ৩০২, ৩০৫
চাউল, ৩১, ১০৪, ১৩৭, ১২৯,		চূণ,	৭৫
১৩২, ১৫৪, ২৭৮, ২৭৯, ৩২৯		চূণের জল,	১৪১
চাউলপাট,	২৭৯	চোয়াল. (নীচের).	৫১
চা-খড়ি.	২৬৩		
চাটনি, ১৩৫, ১৭৫		ছ।	
চাঁপানটে,	১৬৫	ছটাক.	১২৯, ১৩০, ১৩১
চারুভ্রত রায়,	৪০৩	ছাগছক,	১০৮, ১৪২
চান্‌তা.	১৩৫	ছাগমাংস.	১৩০, ১৫০, ২২৪
চিক্.	১৮৫	—(শিক্ত ' ,	১৫০, ১৫১
চিকোরি,	২৮১	ছাঁটাচাউল.	১৫৪
চিচিঙ্গা.	১৬৪	“ছাতা” বা “ছাতু (ব্যাংএর),	
চিটেন্ডেন্ (Chittenden). ৯০		(Mushrooms ' ,	৪০৩
চিনি, ৩১, ৭২, ৭৩, ৭৭, ১২২,		ছানা. ' ৬৬, ৬৯, ৭৭, ১০৩,	
১২৭, ১৩২, ১৩৫, ২১৯, ২৩৩, ২৬২			১১০, ১৩১, ১৪৫
		ছানার জল,	১৩৮, ৩৯৩

ছানাঙ্গাতীয় উপাদান (Proteins), ৫১, ৫৭, ৫৮, ৬৭, ৬৯, ৭০, ৭১, ৭৮, ৮৪, ৮৯, ৯০, ৯১, ৯২, ৯৪, ৯৬, ১০০, ১০২, ১০৪, ১২২, ১২৪, ১৩১, ১৫২, ১৫৬, ২৭২, ৪৪৭, ৪৪৮

ছানি (Cataract), ২১

ছেদনদন্ত (Incisor, Tooth), ৪৫

ছোলা, ১০৬, ১৫৬

ছোলাভাজা, ১৫৩

ছোলার দাল, ১০৬, ১৫৬

জ ।

জগ্‌সুপ্ (Jug soup), ৩২৮, ৩৯০

জন্য, ১০৬

জল, ৬২, ৭৩, ৮৭, ১০৭

জলমিশ্রিত দুগ্ধ, ২৯০, ২৯৪,

জলপাই, ১৩৪

জলবাম্প, ৩৫, ৩৬, ৩৮

জাতিগত দৌৰ্বল্য, ২৫

জাতিভেদ, ২৬৪

জাপান, ২১৮

জার্সি (Jersey), ২৬৫

জিরা, ১৩৪

জিলাপি, ১৫৭

জিলাটিন্ (Gelatine), ৩৯৭, ৩৯৯

জীবনীশক্তি, ২৫

জেল্, ২৭৩

জৈনসম্প্রদায়, ২৭৩

জ্বর, ১৯৯, ২০৫

ঝ ।

ঝিঙ্গা, ১৬৫

ঝোল (মাংসের), ১৫১

ট ।

টক্সিন্ (Toxin), ১৯৮

টমেটো (Tomato), ১১৪, ১৪৬

টাইরোসিন্ (Tyrosin), ৫৭

টাইরোটক্সিন্ (Tyrotoxin), ২২৪

টায়ালিন্ (Ptyalin), ৪৭, ৫১

টিনের কোটার মাছ (Tinned Fish), ১৪৯

টিনের তরকারি (Tinned vegetables), ১৭৪

টিকা (Vaccination), ১২

টেপি ওকা (Tapioca),	১৭১
টেলার (Taylor),	২০১
টেংরামাছ,	১২০
টেষ্ট্‌টিউব্ (Test Tube),	২৬১
টোমেন্ (Ptomaine),	২৯
টোষ্ট্ ওয়াটার (Toast water),	৩৯৯
ট্যানার (Tanner),	২০২
ট্যানিন্ (Tannin),	৪০০
ট্রিপ্সিন্ (Trypsin),	৫৭

ড।

ডাবের জল, ১১৮, ১৩৯, ১৭২,	৩২৭
ডায়াষ্টেজ্ (Diastase),	৩৩০
ডালিম,	১১৮, ১৬৯
ডি ওডিম্,(Duodenum) ৫০,	৫৬, ৫৭
ডিপথিরিয়া (Diphtheria),	১১
ডিম ও ব্রাণ্ডি,	৩৯৭
ডিম ও দুগ্ধ,	৩৯৬
ডিমের জেলি (Egg Jelly),	৩৯৭
ডিম ও সেরি,	৩৯৬,
ডিম্ব, ৭৭, ১১৮, ১২৭, ১৫০,	১৫২, ১৭৮, ১৮০, ২৮৯,
	৩৩২, ৩৩৬

ডেক্ট্রিন্ (Dextrin),	১৪৬, ৫১
ডেয়ারি (Dairy),	২৪৭, ২৪৮,
	২৫০, ২৬৮

ঢ।

ঢেড়স,

ত

তক্র,	১৪৩
তক্রবর্গ,	১৪৩
তক্ষা,	২০৬
তপ্‌সে মাছ,	১২০, ১৪৭
তরকারি, ৩১, ১১২, ১২৯, ১৩৬	
তরমুজ,	১৭২
তাজা মাছ,	১৪৯
তাজা মাংস,	১৫০
তাপ,	৮১
তাপমান (Thermometer),	৩৯
তাপজনন বা উৎপাদন, ৪২, ৭১	
	৭৪, ১২৪, ১৮৮
তাম্র,	৬১
তাম্রশাক্ত,	১৮৪
তারাবীজ,	২৭৬
তাল,	১৭৩
তিল,	১৫৯, ১৬১

তিলতৈল, ৭১, ৭৭, ১৬২
 তিসি, ২০৮
 তৃণভোজী, ২৩২
 তৃষ্ণা, ২০৬
 তেঁতুল, ১৩৫, ১৬৮, ১৭৪, ১৭৫
 তৈজসপত্র, ১৮৪, ১৮৬
 তৈল, ৭৭, ১২৯, ১৩০,
 ১৩২, ১৬১, ২৩৩

তৈলজাতীয় পদার্থ, ৫৭
 ত্রপুস, ১৭৩
 ত্রিপুট, ১৫৭

থ।

থীন্ (Theine), ৪০০
 থিয়োরোমা কোকো (Theo-
 broma Cacao), ২৮৩
 থোরাসিক্ ডাক্ট্ (Thoracic
 duct), ১৫৯

দ।

দধি, ১১০, ১৩২, ১৩৬,
 ১৩৭, ১৪৩, ২৬৮, ৩২৯
 দধিবর্গ, ১৪৩
 দস্ত, ৪৪
 দস্তোদগম, ১৩
 দম্বল, ১৩৬
 দরবেশ, ১৫৭

দানাপুর, ২৬৭
 দার্জিলিং, ২৬৭
 দার্শনিক, ২৩১
 দাল, ৩১, ৬৭, ৬৮, ৭১,
 ৭৭, ১০২, ১০৩, ১০৪
 ১২৯, ১৩০, ১৩২, ১৫৫
 ১৭৯, ১৮০, ১৮৬, ২২২,
 ২৪০, ৩২৯

দালপুরী, ১৫৭
 দালের ঘুস, ৩৯৫
 দাঁত, ২৩২
 দীর্ঘ উপবাস, ২০৭
 দীর্ঘজীবন, ১২১, ১২৩, ১২৪,
 ১২৫

দীর্ঘজীবী, ১২:
 দুগ্ধ, ৩১, ৬৫, ৬৬, ৬৮,
 ৬৯, ৭৮, ১২৭, ১২৯, ১৩০,
 ১৩৬, ১৪১, ১৪৫, ১৭৮,
 ১৮০, ২৪১, ২৮৯, ৩২০,
 ৪২৬, ৪২৭

দুগ্ধদোহন, ২৪৮, ৩১৬
 দুগ্ধপথ্য, ৩৫৬
 দুগ্ধপরীক্ষা, ২৫৭
 দুগ্ধপোষ্য, ১২০
 দুগ্ধবর্গ, ১৪২
 দুগ্ধশর্করা, ৬৬, ১৪১

দুধ-কফি,	৩৯৮
দুধ-জেলি,	৩৯৯
দুধ-পাউরুটী,	৩৯৪
দুর্গাছাত্তু,	৪০৩
দুর্ভিক্ষ,	২০১
দুপ্পাচা,	১৮৪
দেশী চাউল,	১৫৪
দেহাত,	২৭০
দেহের বৃদ্ধিসাধন,	৪৩
দৈনিক খাওয়ার তালিকা,	৯৯, ১২৯
দৈহিকশক্তির অসমতা,	৬
দোহাল,	২৪৮, ২৬৫
দ্বারবঙ্গের মহারাজা,	২০৮
দ্রাক্ষাশর্করা (Grape sugar),	৫৫, ৫৮, ৩৫০

ধ।

ধনে,	১৩৪
ধর্মসাধন,	১৯৬
ধরমপুর,	৩৬৫, ৩৬৬
ধান্যবর্গ,	১৫৮, ১৬০
ধুধুল,	১৬৫
ধূম,	১৮৫
ধোঁকা,	১৫৭

ন।

নথ,	২৩২
ননিন্. (Naunyn),	৩৪৩
নলকোল্,	১৪৪
নবনীত,	১৪৪, ২৬২
নবনীতবর্গ,	১৪৪
নাইনি (Naini),	২৫০
নাইট্রোজেন্,	৬১, ৮১, ৮৩, ৮৯, ১২৬, ১২৯, ১৩২
নাইট্রোজেন্-প্রধান খাদ্য,	৬৭, ৭০
নারিকেল (বুনা),	১১৮, ১৫৩, ১৭০, ১৭৩, ২৮৭
নারিকেল তৈল,	৭৮, ১৬২, ৩০০
নারীছক্ক,	১৪২
নাপি,	২৯৯, ৩০০
নির্জল ছানাজাতীয় উপাদান বা পদার্থ,	৮৪, ৮৭, ৮৮, ৯০, ৯১, ৯৩, ৯৪, ১২৫
নির্জল মাখনজাতীয় উপাদান বা পদার্থ,	৮৭, ৮৮, ১২৫,
নির্জল শর্করাজাতীয় উপাদান বা পদার্থ,	৮৭, ৮৮, ১২৫
নিদ্রা,	১৯০, ২০২

নিমজ্জন,	১৩৬
নিরসু, ১৯৬, ২০০, ২০২, ২০৩	
নিশ্বাস,	৭৪
নূতনচাউল,	১৫৪
শ্রাতা,	১৮৫

প।

পচননিবারক,	৫৫, ৫৮, ১৩৪,
পঞ্জাব,	২৬৯
পটোল,	১১২, ১৬৫
পণা, ২৩৪, ২৩৫, ২৩৯, ৩০৯,	৩১৫
পণাদ্রব্য,	৩০৭
পণির, ৬৯, ১১০, ১২৭, ১৩০,	১৭৮, ২৭৩, ৩১৫, ৩৫৭,
পথ্য-প্রকরণ,	৩৩৭
পথ্য প্রস্তুত-প্রকরণ,	৩৬৯
পনস,	১৬৯
পয়ঃপ্রণালী,	১৮৫
পর্ক,	১৯৮, ২০৬
পরিমিত ভোজন,	১৯৯
পরিবেশন,	১৮৬
পরিপাক-যন্ত্র,	৪৩, ২৩২
পরিপাক-ক্রিয়া,	৪৩, ১৯০
পরিপাকের সময় (বিভিন্নখাতের),	১৭৮

পরিপাচ্যতা (বিভিন্ন খাতের),	১৭৮, ২৯৮
পরিপাচ্যাংশ (বিভিন্ন খাতের),	১৭৯
পরিশিষ্ট,	৪০৩, ৪০৪, ৪৩৬, ৪৩৩, ৪৪৭
পরীক্ষকের নাম,	১০৮, ১২৩
পশুপ্রদর্শনী (Cattle fair),	২৪৫
পশুচিকিৎসা,	২৪৬
পলতা,	১৬৫, ১৬৭
পক্ষীমাংস,	১২৭, ১৫১
পাইলোরস্ (Pylorus),	৫৫
পাউরুটী, ১০৮, ১২৭, ১৩০,	১৪৫, ১৫৯, ১৭৯, ১৮০, ২৭৮, ৩৩২
পাউরুটীর টোষ্ট্,	৩৯৪
পাচক,	১৮৫
পাচকরস,	৫১, ৫৪, ১৩৭
পাণ,	৩১
পাতুরী রোগ,	২০০
পাতিলেবু,	১৭৯
পাতুরে কয়লা,	১৮৬
পানিফল,	১৭৪
পানিফলের পালো,	১০৮
পানীয়,	১৬৭

পাপড়ি,	১১৪	পেঁপে (কাঁচা),	১৬৪, ১৬৯
পা-ফোলা রোগ,	২২৭	পেপ্টোন্ (Peptone),	৫৬, ৫৭, ৬৭
পারণ,	২০৪, ২১২	পেপ্টোনাইজিং, পাউডার	(Peptonising powder),
পারিপার্শ্বিক অবস্থা,	২৩৩		৩২৯, ৩৫২, ৩৭৭
পার্ল বার্লি (Pearl barley),	১০৬, ৩৮১	পেপ্টোনাইজড্ মিল্ক্ (Pepto-	nised milk),
পালো,	১৭২		৩৭৭
পালং শাক,	১১৪, ১৬৫	পেপ্সিন্ (Pepsin),	৫৫, ৩৩৯
পার্শে মাছ,	১৩০, ১৪৬	পেয়ারা,	১১৬
পিউরিন্ বডিজ্ (Purin-	bodies),	১৫২, ৩৩৫	পেশীগঠক খাত্ত,
পিঠা,	১৫৭	পেয়ণদন্ত,	৪৫
পিত্ত,	৫৭, ৫৮, ৭৫	পেস্টা,	১৭২
পিত্তকোষ,	৫০	পেট্রোলিয়ম্ জেলি (Petro-	leum jelly),
পিত্তনালী,	৫০, ৫৬		২৭১
পিত্তলপাত্ত,	১৮৪	পোটাসিয়ম্ (Potassium),	৬২
পিয়াজ,	১১২, ১৩৪	পোয়ালছাত্ত,	৪০৩
পীচ্ (Peach),	১১৬	পোরের ভাত,	৩২৭, ৩২৯
পেয়ার (Pear),	১১৬	পোস্ত,	২৭৬
পুই,	১৬৫	প্যানক্রিয়াস্ (Pancreas),	৩২২
পূর্ণিমা,	২০৮	প্যানক্রিয়াটিন্ (Pancreatin),	৩৩০
পুরাতন চাউল,	১৫৪		৩৩০
পূর্ণখাত্ত,	৬৫	প্যাপেন্ (Papain),	১৬৮, ৩৩০
পুতিগন্ধ,	২২৯		
পৃথুক,	১৫৪		
পেটেন্ট্ (Patent),	২০৪		

প্যারটিড্ গণ্ড (Parotid gland),	৪৯
প্রকৃতির অসমতা,	৭
প্রশ্বাস,	৩৮
প্রসবকাল,	২৬৬
প্রাকৃতিক রুচি,	২৩৪
প্রাণিজ খাদ্য,	৭৮
প্রেসিডেন্সি জেল্ ২৭৩, ২৭৫	
প্রোটীজ্ (Protease),	৫৬
প্রোটিন্ (Protein),	৬৪, ৮২, ৯৬
প্রোটোপ্লাজম্ (Proto-plasm),	৭০
প্রোটাবস্থা ১৮, ১৮৭, ১৯২	
প্লাজমন্ (Plasmon),	৩৩৭
প্লাজমন্ এরাক্ট,	৩৭৮

ফ।

ফটকিরি,	২৭৮
ফন্ নুর্ডেন্ (Von Noorden),	৩৪১, ৩৪৩, ৩৪৪
ফর্মালিন্ (Formalin),	২৬৩
ফল,	১৩৬, ১৬৮
ফলমূলভোজী,	২৪২
ফলশর্করা (Fruit sugar or Levulose),	৩৫০

ফষ্টার্ (Foster)	৪৮
ফস্ফরাস্.	৬১
ফস্ফরাস্-ঘটিত লবণ, ৭৫, ১৪৮	
ফাইব্রিন্ (Fibrin),	৬৭
ফাষ্টিং কিওর্ (Fasting cure),	২০৭
ফুকা,	২৪৩
ফুড্ এণ্ড ড্রুগ্স্ এক্ট্ (Food and Drugs Act),	৩১৩
ফুল কপি.	১১২, ৩৩৫
ফেন, ১৫৩, ১৮৩, ১৮৫, ১৮৬	
ফেনাইল্, (Phenyle),	৩৬৪,
ফেঞ্চবীন,	১১২
ফ্লেচারিজম্ (Fletcherism),	৪১

ব।

বহুমূত্র, ১৯, ২৮, ১৯২, ১৯৯,	২০০
—গ্রহণীয় খাদ্য,	৩৪৮
—পথ্য-চিকিৎসা,	৩৪০
—বর্জনীয় খাদ্য,	৩৫০
—সাধারণ বিধি,	৩৩৮
বড়া,	১৫৭
বড়ি,	১৫৭
বাল্যাবস্থা,	১৩

বাঁধাকপি,	১১২, ১৭৯, ৩৩৫
বুদ্ধদেব,	২১৬
ব্রহ্মদেশ,	২৭৯, ২৯৯, ৩০০
ব্রিটিশ্ মেডিকাল্ জর্নাল্,	২০৮

ভ।

ভগন্দর রোগ,	৩৬৮
ভল্লুক,	২২২
ভয়সা ঘৃত,	২৬৯
ভয়সা মাখন,	২৬৭, ৩২১
ভাইটামিন্ (Vitamine),	৬৬
	৭৬, ১৪৫, ১৫৫, ১৬১
ভাত,	৭৭, ৭৮, ১২২ ১৬০,
	১৭৯, ১৮৩
ভাতের মণ্ড,	৩৮৫
—পুষ্টিং,	৩৯২
ভানিলা (Vanilla),	৩৩৭
ভাপুরা,	৩২৮
ভাবপ্রকাশ,	১৪২, ১৪৩, ১৪৪,
	১৪৭, ১৫০, ১৫৮, ১৬০,
	১৬৮
ভিক্টোরিয়া,	১৯৩
ভিনিগার (Vinegar),	১৩৫
ভিলাই (Villi),	৫৮
ভীমরতি,	২৩

ভূষ্ কুমড়া,	৪০৩
ভূসি,	১৫৩, ২৭৮, ৩৪৯
ভেজাল ঘৃত,	২৬৮, ২৯২, ২৯৪,
	২৯৫, ৩১১, ৩১২
ভেজাল সামগ্রী বা খাণ্ড,	২৮৬
	২৯১, ৩০১, ৩০৩, ৩০৬,
	৩০৭, ৩০৯, ৩১৪, ৩১৫,
	৩১৮, ৩১৯, ৩২১

ভেট্ কী মাছ,	১২০, ১৪৬
ভেজাল-খাণ্ড-সম্বন্ধীয় আইন	২৯০
—বঙ্গীয়,	৪০৪
—বিবিধ বিধি,	৪১৬
—দণ্ডের ব্যবস্থা,	৪২২
—তালিকা (Schedule),	৪২৫
—খাণ্ডের বিশুদ্ধতা নির্দেশ,	৪২৬
—সাধারণ নিয়ম,	৪০৭, ৪৩১
—ভূমিকা,	৪০৪
—খাণ্ডের রাসয়ানিক পরীক্ষা,	৪১৩
—খাণ্ড পরিদর্শন ও আটক করিবার ব্যবস্থা,	৪১৫

ম।

মকাই,	১০৬
-------	-----

মটর,	১০৬, ১৫৩, ১৫৭	মহিষ,	২২০, ২৪৫, ২৫৪
মটরসুটা,	১৬৭	—বগু,	২২২
মনস্তত্ত্ববিদ,	১২৪	—ঘুত,	১৪৪
মৎস্য ৩১, ১১৪, ১২৬,	১২৯	—ছফ ১০৮, ১৪১, ১৪২, ২৫৫,	২৫৬, ৩২১
—শুষ্ক,	১৪৭	মহুয়া বীজ তৈল,	২৭৬, ৩০০
—ক্ষুদ্র,	১৪৭	মক্ষিকা, মাছি,	১৮৫
—লোণা,	১৪৭	মাখন, ৬৬, ৭৭, ১১০, ১২৭,	১৩০, ১৬১, ১৮০, ২৬৬,
মদ, মত্ত,	১৩৪, ২১৯	২৬৭, ৩০৩, ৩০৪, ৩০৫,	৩০৬, ৩০৮, ৩১৩, ৩৩২,
মধু,	৩৩২	৪২৬, ৪২৯	
মনকা,	১৭২	মাখন জাতীয় উপাদান বা খাণ্ড,	৫১, ৬৭, ৭১, ৭২, ৭৮, ৮২, ৮৬,
ময়দা ৬১, ৬৭, ১০৬, ১২৭,		৮৯, ১০৫, ১১৮, ১২৩, ১২৪,	১৫২, ২১৯, ২৭৩
১৩২, ১৫৮, ১৫৯, ২৬৩, ২৭৮,		মাগুর মাছ, ১২০, ১৪৬, ১৪৭	
৪২৭, ৪২৯		মাছের ডিম,	১৪৭
মরিচ,	২৮৩	মাটা, ১১০, ১৪১, ১৬২, ৩৭১	
মল,	৮২, ৮৩	মাটা-তোলা ছফ,	১০৮, ২৮৩
মলদার,	৪৪, ১৫০, ৫৯	মানকচু,	১১৪, ১৬৪, ১৬৮,
মল্বেরি, (Mulberry),	১১৮	১৭২	
মণ্ট্ একষ্ট্রাক্ট্ (Malt ex-		“মানত”,	১৯৬
tract),	৩৩০	মানসিক পরিশ্রম,	১৮৮
মণ্টোজ্ (Maltose),	৪৪, ৪৬	মান-মণ্ড,	৩৮৫
মসলা, ১২৯, ১৩০, ১৩১, ১৩৪,		মান্রাজী বাদাম,	২৭৬
২৮৩			
মসি,	৩৫০		
মসিনার চা,	৩৯৫		
মসুর,	১০৪, ১৫৬, ৩৩৬		
মহারাজীয়া ব্রাহ্মণ,	২১৭		

মার্গারিন্ (Margarine),	১৯৩	মিতভোজন,	১৯৩
৩৬৮, ২৬৯, ৩০৩, ৩০৪, ৩০৬,		মিতব্যয়িতা,	২২৩
৩০৮, ৩১৩		মিতাহারী,	১৯৩
মার্গারিন্ এক্ট্ (Margarine		মিশ্রিত সরিষার তৈল,	২০০,
Act), ৩০৩, ৩০৪, ৩০৮, ৩১০		২৯৪, ২৯৬, ৩০৫	
৩১৩, ৩১৭		মিষ্টান্ন,	৭৩, ১৭৭, ২৮০
মাড়োয়ারী,	২১৭, ২৪৪	মীট্ এক্সট্রাক্ট্ (Meat	
মালাই (Ice-cream), ২৩৪,		extract),	৩৩৮
৩৫৬		মুক্তবায়ুসেবন,	৩৬৬
মাসকলাই, ১০৬, ১৫৫, ৩৩৬		মুখ,	৪৪
মাংস, ৩১, ১২০, ১২৬, ১২৯,		মুখশোধ,	২০৬
১৩০, ১৩২, ১৩৪, ১৪৯, ২১৯,		মুগ,	১৫৫, ৩৩৬
২৮৯		মুগের দাল	১০৪, ১৫৬
মাংস-গঠক খাদ্য,	৬৭	মুগের লাড়ু,	১৫৭
মাংস-জাতীয় খাদ্য,	১৮৮	মুরগীর ডিম,	১৫২
মাংসের সুরক্ষা,	৩৬৬	মুরগীর মাংস,	১২২
মাংসের টী,	৩৮৮	মুসলমান,	১৯৬, ১৯৭
মাংসের কাথ (কাঁচা),	১২২	মুড়কি,	২৮৬
ত্র (Bouillon)	১২২	মুড়ি,	১০৮, ১৫৬, ২১৬, ২৭৮
মাংসবর্গ,	১৫০	মূত্র,	৭৩, ৭৪, ৮১, ৮৩
মাংসাশী জন্তু,	২৩২,	মূত্রযন্ত্র,	১৮
মিউনিসিপ্যালিটি, ২৫০, ২৫১,		মূত্র-গণ্ড প্রদাহ,	৩৫৪
২৭০, ৩১৮, ৩১৯		—সাধারণ বিধি,	৩৫৪
মিঠা জল,	৪০১	—পথ্য-প্রকরণ,	৩৫৫
মিছরী,	১৪১, ৩২৭	মূত্রশূল,	১৯৯
মিঠাই,	১৫৭, ২৮০	মূলধন,	২৪৭

মূলা,	১১৪, ১৬৮, ১৭৯,	মোজেস্,	১৯৮
মূলা শাক,	১৬৫	মোরকা, ১৭৪, ১৬৫, ৩৩২, ৩৩৬	
মৃগী,	৮	মোহনভোগ,	১৩০, ২৮১
মৃগেল মাছ,	১২০	মৌরলা মাছ,	১৪৬
মৃত্তিকা-নির্মিত পাত্র	১৮৪	মৌলিক পদার্থ,	৬১, ৬২
মৃৎ-দহন-ক্রিয়া,	৩৫, ৩৮, ৭৫	ম্যাকে (McCay),	৯৪, ৯৫,
মেচনিকফ্	১৩৭		৯৬
মেটা-প্রোটিন্ (Meta- protein),	৫৬	ম্যারান্টা এরারুট্,	২৮৪
মেটে তৈল,	২৭৭	য।	
মেডিকাল্ জুরিস্ প্রুডেন্স্ (Medical Juris prudencē),	২০১, ২০২	যকুৎ,	১৮, ৫৬, ৭৫, ৩২২
মেডিকাল্ গেজেট্,	২০৩	যথেষ্টাচার,	১৯৩,
মেতি (বড়),	১১৪	যব,	৭২, ৭৭, ১০৬,
—ছোট্,	১১৪		১২৭, ১৬০, ১৭৮, ১৮০
মেদ,	৭২	যবের ছাতু,	১৬১
মেলিন্স্ ফুড্ (Mellin's food)	৩৩২, ৩৭৫	যশোহর,	২৬৭
মেল্টিং পয়েন্ট্ (Melting point),	২৯৯	যক্ষ্মা,	২৩, ৯৫, ১৫১, ২৫৩,
মেঘ-হৃৎ,	১১০		৩২২, ৩৬৩
মেঘ-মাংস,	১২২, ১৫০, ১৫১,	—সাধারণ বিধি,	৩৬২
	২২৪	—পথ্য প্রকরণ,	৩৬৬
মোকাম,	২৬৯	যাজুবল্যসংহিতা,	২৩৭
মোচা,	১৬৬	যাঁতাভাঙ্গা আটা,	৩৪৯
		যুবাবয়স্,	১৯১
		যপ কাষ্ঠ্,	২২৯
		যোগিক পদার্থ,	৬১, ৬২
		যৌথ কারবার,	২৪৯
		যৌবন,	১৬

র।

রক্ত,	৭৩, ৭৫
রক্তহীনতা,	৩৫৭
—সাধারণ বিধি,	৩৫৭
—পথ্য প্রকরণ,	৩৫৮
রক্তন,	৩১, ১৮২
রক্তনশালা,	১৮৫ ২২৫
রক্তন-পাত্র,	১৮৪
রম্জান,	১৯৬
রসগোল্লা,	১৭৭
রসনা,	৪৬
রসুন,	১৩৪
রসুন ঘাস,	২৬৬
রাইকার্ট্ উল্নি প্রণালী (Reichert Wollny Process),	৪২৭, ৪৩০
রাঙ্গা আণু,	১১৪
রাজবল্লভ,	১৫৯
রাজপুতানা,	২৪৪, ২৬৯
রামখড়ি,	২৭৮
রাম্প বেরি	১১৮
রিসর্সিন্ (Resorcin),	২৬২
রুই, রোহিত,	১২০, ১৪৫, ১৪৬
রুটী,	৭৭, ১০২, ১০৩, ১২২, ১৩১
রুশ	২১১

রেজিষ্টারি (Registered),

	৩১৫, ৩১৭
রেণেট্ (Rennet),	২৭২, ৩৭১
রেনিন্, (Rennin),	৫৫
রেলওয়ে,	২৫০, ২৫১, ৩০৬
রেড়ির তৈল,	২৭৬
রোজা,	১৯৭
রোমান্ (Roman),	২১৮
রোবোরাট্ (Roborat),	৩৪৯
রোষ্ট্ মাংস,	১২২, ১৭৮
,, গোমাংস,	১৭৮
,, শুকর মাংস,	১৭৮
রোপ্য,	৬১

ল।

লঙ্কা,	২৭৮
লঙ্ঘন,	২০৪, ২০৫
লর্ড্ রবার্ট্ স্.	২১৮
লবঙ্গ,	২৮৩
লবণ	৪৩, ৭৪, ৭৫, ১২৯
লবণ জাতীয় উপাদান,	৬৭, ৭০, ৭৩, ৭৪, ৭৮, ৮৭, ১০৫, ১২৩
লাইপেজ্ (Lipase),	৫৫, ৫৭
লাউ,	১১২, ১৬৩
লাঠি,	১০১
লায়ন্ (Lyon),	২০২
লালা,	৪৬, ৫১, ৭৫

লালা-গণ্ড,	৪৬	বন মানুষ,	২২২, ২৩২
লিউসিন্ (Lucin),	৫৭	বরফজল,	১৩৭
লেথরিজম্ (Lathyrism),	১৫৬	বরবটী	১১০, ১৬৭
লুই কর্ণারো,	১২৬	—কাঁচা	১১৪, ১৬৪
লুচি,	১২২, ১৫৮, ১৫৯	বল-উৎপাদন	৪২
লেগুমিন্ (Legumin),	৬৭, ২৩৩	বসন্ত,	১২
লেটুস্ (Lettuce),	১১৪	বংশানুবর্তিতা,	২৩
লেমনেড্,	১৩৮	বঁদে,	১৫৭
লেবু,	১৩৫, ১৬৮, ১৭৬	বাজালী ছাত্র,	২৭, ২৮
লেবুর রস,	৭৫, ১৩৫, ১৩৯, ১৬৪, ২০২	—খাণ্ড,	২৭
লেবেল্ (Label),	৩০৯, ৩১১	—শারীরিক বিকাশ,	২৭
লোকশিক্ষা,	২৮৫, ২৮৮, ৩০৩	বাটা মাছ,	১৪৬
লোহিত রক্ত-কণিকা	৭৫	বাত রোগ,	১৭, ১২২, ১২৯
লৌহ,	৬১, ৬২	—পথ্য প্রকরণ,	৩৩৪
লৌহ-ঘটিত লবণ,	৭৫	—সাধারণ বিধি,	৩৩৩
ল্যাক্টোমিটার্ (Lactometer),	২৫৭, ২৫৯, ২৬১	বাত (অন্য প্রকার),	৩৩৬
ল্যাক্টোস্কোপ্ (Lactoscope),	২৫৯, ২৬০, ২৬১	—(সাধারণ বিধি)	৩৩৬
ল্যাবরেটরী,	২৫৫, ৩১৯	—পথ্যপ্রকরণ,	৩৩৭
বন্ধিমচন্দ্র,	১৩১	বাতাবি লেবু,	১২৬
		বাদাম,	১১৮, ১৭১, ১৭৬
		বার্দ্ধক্য,	২৩
		বানর,	২২০, ২৩২
		বায়ু-মণ্ডল,	৬৪
		বার্লি,	২৮৩, ৩৮০
		বার্লির কুটী,	১৬১
		১৩১ বালাম চাউল	১৫৪

বিউটিরো-রিফ্রাক্টোমিটার (Butyro-refractometer),	৪২৬, ৪৩০	বোরাসিক এসিড্,	২৬৭
বিদ্যালয়,	২৪৬	বৌদ্ধ,	১৯৮
বিলাতি কুমড়া,	১১৪	ব্যায়,	২১৯, ২২০, ২২৮,
“বিষম লাগা,”	৫৩		২৩০
বিন্দুট,	১০৮, ৩২৭	ব্যাংয়ের ছাতা,	৪০৩
বিস্ফোটক (সাজ্জাতিক),	৩৩৯	ব্যান্টিং (Banting),	৩৬১
বীজাণু,	৫৫, ১৩৬, ১৩৭	ব্যায়াম ক্রীড়া,	২১৯
বীট (Beet),	১১৪		
বীফ্ টী (Beef tea)	৩৮৯	“ শ ।	
বৃষ,	২৪৬	ব্লুমেলস্ অয়েল,	২৭৭
বৃহদঙ্গ,	৫০, ৫৬, ৫৯	শকুনি,	২২৮, ২৩০
বেগুণ,	১১২, ১৬৬	শক্তি,	৭১, ৮১
বেনীমাধব চক্রবর্তী,	২৭৬	শক্তি-উৎপাদন,	৭৪, ১২৪
বেদানা	১১৮, ১৬৯	শঠী,	২৮৪
বেরিবেরি (Beri-beri),	৭৬	শঠীর পালো,	১০৬
	১৫৫, ২৭৯	শর্করা জাতীয় বা শালি জাতীয়	
বেল,	১১৬, ১৬৯ ১৭৩,	উপাদান বা খাদ্য (Carbohy-	
	১৭৪	drates),	৫১, ৬৭, ৬৮, ৭২,
—কাঁচা,	১৬৯, ১৭৩		৭৮, ৮২, ৮৬, ৮৯, ১০৫, ১২৩,
বেলগাছিয়া পশু-চিকিৎসা-			১২৪, ১৫৩, ২৮৮, ২১৯, ৩৩৮,
বিদ্যালয়,	২৪৯		৩৪০, ৩৪১, ৩৪৫, ৩৪৭
বেশন,	১৫৭	শশা,	১৭৩
বেহার,	২৬৯	শশীভূষণ ঘোষ,	২৫৫, ২৬৯,
বোম্বাই,	২৬৭		৩১৫
		শাকসবজী,	৩৪৬
		শোক্‌সি (Succi),	২০৪

সামন্ মাছ (Salmon),	১২০
শাকবর্গ,	১৬৮
শারীরিক যন্ত্র,	১৯১, ১৯২
শারীরিক ক্ষয়পূরণ,	৪১, ১২৪
শালি ধাতু,	১৫৩
শাস্ত্রকার,	১৯৬
শিকার,	২৩৪
শিম,	১৬৪, ১৬৬, ১৬৭
শিরঃপীড়া,	• ১৯৯
শিল্পী,	১৪৬, ১৪৭
শীতপ্রধান দেশ.	১৮৮
শুশ্রূত,	২০৫
শুকর-মাংস,	১২০, ১৫০, ২২৪
শূরণ,	১৬৭
শৃগাল,	২২৮
শৈশবাবস্থা,	৯
শোধ,	২১
শোরগুজা,	২৭৪, ২৭৫, ৩০৫
শ্বদন্ত,	৪৫
শ্বাসনালী,	• ৫৩
শ্বেতসার (Starch),	১২, ৩১,
৪৬, ৪৭, ৫১, ৫৭, ৬৪, ৬৮,	
৭৩, ১৫৯, ১৬২, ২৩৩	

ষ।

ষ্ট্রবেরি (Strawberry),	১১৬
-------------------------	-----

স।

সজিনা খাড়া,	১৬৬
সজিনা ছাল,	২৭৮
সত্ত্ব-ধ্বংশশীল খাত্ত্রব্য,	২৯৩
সন্দেশ,	১২২ ১৭৭
—(নারিকেল),	১৭৭
সরবত,	১৩৯
সরিষা তৈল, ৭১, ৭৭, ১৩১,	
১৬২, ২৭৩, ২৮৩, ৩০২, ৩০৫,	
	৪৩:
সরিষা (বুটনি, শ্বেতী, নতুনা,	
কাজলা, বুনি, রাই),	২৭৮
সর্ট্ হর্ন (Short horn),	২৬৫
সরু চাকলি,	• ১৫৭
সব্‌লিঙ্গুয়াল্ গণ্ড (Sublin-	
gual gland),	৪৯
সব্‌ম্যাক্সিলারি গণ্ড,	৪৯
সহায়রাম বসু,	৪০৩
সাকারিন্ (Saccharin),	৩৪৯
সাক্সিন্ (Saxin),	৩৪৯
সাধারণ স্বাস্থ্য-বিভাগ,	২৯
সানাটোজেন্ (Sanatogen),	
	৩৩৭
সাপনিফিকেশন্ সংখ্যা (Saponi-	
fication Value),	৪৩:

সার্ভিন্ মাছ,	৩৪২	সোডা,	১৫৬, ৩৩৭
সালিস্বরি প্রণালী,	৩৬১	সোডা ওয়াটার্,	১৩৮, ৩৩৭
সিংহ,	২১৯, ২২০, ২২৮,	সোডিয়ম্,	৬২
	২৩০	সোনাযুগ,	১০৪
সিদ্ধ চাউল,	১৫০	সোমাটোজ্ (Somatose),	
সিদ্ধ মাছ,	১৭৮		৩৩৭
সিদ্ধ মাংস,	১৫১, ১৭৮	সোহাগা,	২৬৩
সিন্‌ক্লেয়ার্,	২০৭, ২০৯, ২১০	স্‌ক্‌ভি (Scurvy),	৭৫, ৭৬,
	২১২, ২১৩		১৬৩, ১৬৪
সিপাহি,	২১৭	স্তন দুগ্ধ,	১০৮, ১৪১, ৩৭১
সিমূল বীজ,	২৭৬	—কৃত্রিম,	৩৭১, ৩৭৩
সিরাপ্ (Syrup),	১৪০	স্পিরিট্ বাতি,	২৬১
সিরোলা (Shirola),	১১৪	স্বর্ণ,	৬১
সির্কা,	১৩৫, ৩৪২	স্বাস্থ্য,	৩, ৫, ১২৪
সুপারি,	২৮৩	স্বাস্থ্যরক্ষা,	২, ১২৮
সুরা,	১৩৮	স্বাস্থ্য-রক্ষক,	৪
সুরুয়া (Broth),	৩৪২, ৩৪৬,	স্বাস্থ্যবাস,	৩৬৬
	৩৫২		
—	(মুরগীর),		
—	(মার্সের),		
সুশ্‌নি শাক,	১৬৪	হংস্,	৩৩৬
সুজী,	১৬৬, ১৩২, ১৬১	হরিণ,	২২০
সুব্রহ্মান,	২০৬	হরিণমাংস,	১২০
সেন্ট্‌ ফিউগাল্‌ মেসিন্,	৩৭২	হরিদাস্‌ সাধু,	২০৩
সেলিউলোজ্ (Cellulose),		হরিদ্রা,	১৩৪
	৫৯, ৬০	হরিদ্রা মণ্টেড্‌ ষিক্‌,	৩৭৫

হরমোন্ (Hormone), ৫২	ছপিং কফ, ১১
হচিন্‌সন্, ২২১, ২২৩, ২৫৪, ২৯৯	ছড়ছড়ের বীজ, ২৭৬, ৩০৫
হস্তী, ২২০	হেরিংস্ মাছ (Herrings), ১২০
হাইড্রোজেন্, ৩৬, ৩৭, ৬১, ৬২, ৭১, ৮৫	হেল্‌থ্ অফিসার্ (Health Officer), ২৯১, ২৯৩, ৩১৮, ৩১৯
হাইড্রোক্লোরিক্ এসিড্ (Hydrochloric acid), ৭৫, ২৬২, ৩১০	—সহকারী, ২৯৬
হাম, ১১	ক্ষ।
হাঁসের ডিম, ১৫২	ক্ষয় রোগ, ২১৯
হিংসা, ১৬৫	ক্ষার ধর্ম, ১৬৮
হিন্দু, ১৯৬	ক্ষীর, ২৭২
হিন্দু বিধবা, ২১৪, ২১৭, ২২১	ক্ষীরের ছাঁচ, ২৭৩
হিম-প্রধান, ২৩৩	ক্ষুৎপিপাসা, ২০৬
হিষ্টিরিয়া, ৮	ক্ষুদ্র অন্ন, ৫৬, ৫৯
হুইস্কি (Whisky), ৩৪২	ক্ষুধানল, ২০৬
	ক্ষুর, ২৩২

রায় বাহাদুর

ডাক্তার শ্রীচুণীলাল বসু প্রণীত ।

শারীর স্বাস্থ্য-বিধান—২য় সংস্করণ মূল্য ১।।০ টাকা ।

“এই গ্রন্থ প্রকাশ করিয়া গ্রন্থকার প্রকৃত দেশ-হিতৈষণা ও জাতি-প্ৰীতির কার্য্য করিয়াছেন । বাঙ্গালী তজ্জগৎ তাঁহার নিকট চিরকৃতজ্ঞ রহিবে । • আবাল-বৃদ্ধ-বনিতার হাতে এই গ্রন্থ বিরাজ করুক—বাঙ্গালার শ্মশান শান্তিময় গৃহে রূপান্তরিত হইবে, সংসার হইতে রোগ, শোক, অর্থনাশ ও মনস্তাপ যে অনেকাংশে অদৃশ্য হইয়া যাইবে, এ বিষয়ে আমাদের বিলক্ষণ আশা আছে । গ্রন্থের ছাপা কাগজ প্রভৃতি চমৎকার ।” ভারতী ।

“এই পুস্তকে স্বাস্থ্য-রক্ষার সাধারণ নিয়ম প্রাতঃস্থান হইতে আরম্ভ করিয়া মানুষের প্রাত্যহিক জীবনযাত্রার সম্পর্কে অতি বিশদ ও সহজ ভাষায় সংস্কারবিমুক্ত স্বাধীন ভাবে নির্দিষ্ট হইয়াছে । সংক্রামক ব্যাধির কারণ ও নিবারণের উপায় ও সহজ-চিকিৎসা-প্রকরণটি বিশেষভাবে মনোযোগের সহিত পাঠ করিয়া জানিয়া রাখা উচিত । স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় এমন বিশদ ও সম্পূর্ণ পুস্তক বাঙ্গালা ভাষায় আর বোধ হয় নাই, সুতরাং এই পুস্তকের সমাদর হওয়া উচিত—ইহা লেখকের প্রতি অনুকম্পার বশে নহে, নিজেদের আত্মরক্ষার জগ্ৰহি ।” প্রবাসী

খাত্ত—(৪র্থ সংস্করণ)—মূল্য ২।

” A copy of this work ought to be possessed by every Bengalee household. ” **ENGLISHMAN.**

” The Educational Authorities will do well to buy copies of the book for free distribution among schools and colleges in Bengal. ” **EMPIRE.**

” You have earned the gratitude of your countrymen by writing this really useful book. ”

Sir, Gooroodass Banerjee, Kt., M.A., D.L., Ph. D.

“ এই পুস্তকখানি ঘরে ঘরে রাখা উচিত । ” **প্রবাসী ।**

“ এ পুস্তক প্রত্যেক বাঙ্গালীর পাঠ্য হওয়া উচিত । ” **হিতবাদী**

“ ইহা সর্বজনপ্রয়োজনোপযোগী হইয়া দেশের ও দশের অশেষ উপকার সাধন করিবে । ” **বসুমতী ।**

“ এই গ্রন্থ বিজ্ঞানবিষয়ক হইলেও ইহার ভাষা উপস্থানের মত । ইহা প্রত্যেকেরই পঠিতব্য । ” **বঙ্গবাসী ।**

কলিত রসায়ন—(Practical Chemistry in Bengali)—মূল্য ১।।০ ।

রসায়ন-সূত্র (৫ম সংস্করণ)—ক্যাম্পবেল্ মেডিক্যাল স্কুলের পাঠ্যপুস্তক—মূল্য ২।০০

“ It is written in a clear style and is eminently suited to the comprehension of those for whom it is intended. ” **CALCUTTA GAZETTE.**

পল্লী-স্বাস্থ্য—(২য় সংস্করণ)—মূল্য ১০

আসাম গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক পাঠ্যপুস্তকরূপে এবং বাঙ্গালা গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক লাইব্রেরী পুস্তকরূপে নির্বাচিত ।

“It is a charming and instructive booklet written in the simple and beautiful style of which you are a master. It should be introduced into every vernacular school.

Sir J. C. Bose. Kt., C. S. I., F. R. S.

The Health of Indian Students—Second edition—Price 2 annas.

“Followed on the lines indicated in your admirable address, one cannot go far wrong.”

Lt. Col. R. P. Wilson, F. R. C. S., D. P. H., I. M.S.

“I agree very strongly with what you say.”

Lt. Col. Sir W. F. Buchanan, Kt., C. I. E., M. D., I.M.S..

“I only hope what you have said in this lecture will not fall on deaf ears.”

Mr. W. W. Hornell, C. I. E.

“The students ought to read it with close attention and follow with scrupulous care the valuable advice it gives ”

Sir Gooroodass Banerjee Kt., M. A., D. L., Ph. D.

“We think every student ought to read this pamphlet and we thank Dr. Bose for his address.”

HINDOO PATRIOT.

” The instructions contained in this book are simply invaluable.”

BENGALEE.

Sir Gooroodass Banerjee (Life)—

Published by Messrs. S. K. Lahiri & Co., 56, College street, Calcutta.—Price Rs 2. Selected as a Prize and Library book by the Government of Bengal.

“The book is worth its weight in gold”

B. C. O. S. JOURNAL.

The Scientific and Other Papers of Rai Chunilal Bose Bahadur. Vol I. Edited by J. P. Bose, M. B., F. C. S, Calcutta School of Tropical Medicine :—Price Rs 5.

“Many of the papers are of permanent interest and the book will be widely welcomed.”

STATESMAN.

প্রকাশক—শ্রীজ্যোতিঃপ্রকাশ বসু এম্ বি, এফ্, সি এম্

২৫ মহেন্দ্র বসুর লেন, কলিকাতা।

To be had of Messrs. Gurudas Chatterjee & sons,
203/1/1, Cornwallis street, Calcutta.

■

