

# অজীর্ণতা

## প্রতিকার ও ব্যবস্থা ।

প্রাচ্য ও পাশ্চাত্য চিকিৎসা-শাস্ত্র বহুত্ব করিয়া আমাদের দেশে  
প্রচলিত সমুদয় প্রকার খাদ্য ও পানীয় এবং মাদক  
দ্রব্যাদির সুবিজ্ঞান সম্বন্ধ বিচার সহ  
পথ্যাপথ্যের ব্যবস্থা সম্বন্ধিত ।

কলিকাতা হোমিওপ্যাথিক কলেজের সুবিজ্ঞ অধ্যাপক এবং  
হোমিওপ্যাথিক সত্তে “ত্রি-চিকিৎসা” “শিশু-চিকিৎসা”  
“ওলাউঠাঘি চিকিৎসা” “বান্ধু ও গীড়ার কারণ-  
তত্ত্ব” প্রভৃতি গ্রন্থ প্রণেতা—

ডাক্তার শ্রীজ্ঞানেন্দ্রকুমার মৈত্র কর্তৃক  
প্রণীত ।

**INDIGESTION**  
**ITS PREVENTION AND CURE.**  
( *On an easy and Sure Method* )

BY  
**DR. J. K. MAITRA.**  
*Lecturer Calcutta Homœopathic College*  
*and Author of treatise on Women*  
*& children diseases & &.*

মূল্য ১।০ মাত্র ।

PUBLISHED FROM  
**MAITRA & SONS.**  
*Homæo. Chemists, Simla. P.O.*  
84 Balaram Day Street.  
(ALCUTTA.

BY  
A. K. MAITRA.

Printed by  
**K. C. Dav,**  
5. Chidam moodi's Lane,  
CALCUTTA.

## ঐশ্বরকারের অন্যান্য পুস্তক ।

- ১। স্ত্রী-চিকিৎসা—( ২য় সংস্করণ ) মূল্য ২।।০ টাকা ।
- ২। শিশু-চিকিৎসা—( ২য় সংস্করণ ) মূল্য ১।।০ টাকা ।
- ৩। ওলাউঠা-রক্তামাশায় চিকিৎসা—বা ডাক্তার  
বেলের গ্রন্থ—মূল্য ১।৫০ আনা ।
- ৪। স্বাস্থ্য ও পীড়ার কারণ তত্ত্ব—মূল্য ১।।০ টাকা ।

আধুনিক তথ্যে পরিপূর্ণ উপরোক্ত হোমিওপ্যাথিক যতে  
বক্তাব্যার সর্বশ্রেষ্ঠ পুস্তকগুলি নিয় ঠিকানায় পাওয়া যায় ।

মৈত্র এণ্ড সন্স ।  
সিমলা পোঃ ।  
সন ১৩৩৭ সাল ।

} শ্রী অক্ষয়কুমার মৈত্র, ম্যানেজার  
৮৪ নং বলরাম দেব স্ট্রীট,  
কলিকাতা ।

## প্রকাশকের নিবেদন

এ পুস্তকের উদ্দেশ্য সম্বন্ধে যাহা বলিবার তাহা উপক্রমণিকা  
মধ্যে বলা হইয়াছে ; সুতরাং এখানে পদ্ধতি অনুসারে তাহা বলি-  
বার আবশ্যকতা আর নাই ; কিন্তু পুস্তকের নামকরণ সম্বন্ধে  
২।২ কথা বলা কর্তব্য মনে করি। খাদ্য ( Food ) বিশেষতঃ  
দেশীয় খাদ্য পানীয়াদির সমালোচনা সম্বন্ধীয় কোন উল্লেখযোগ্য  
পুস্তক না থাকায়—গ্রন্থকার আয়ুর্বেদীয় ও পাশ্চাত্য চিকিৎসা  
গ্রন্থাদি হইতে সার সংগ্রহ করিয়া ইহা প্রণয়ন করিয়াছেন।  
অধিকন্তু সাময়িক ইংরাজী ও বাংলা পত্রাদিতে এই সম্বন্ধে আজ  
পর্যন্ত যত কিছু তথ্য, বিভিন্নদেশীয় মনিয়োগণ কর্তৃক বিবৃত  
হইয়াছে তাহারও সমালোচনা ইহাতে পাইবেন।

যে অর্জাণতার ভীষণ প্রকোপে আবালরক্তবিনিতা আজকাল  
গৃহে সুখশান্তি হারা হইয়া পড়িয়াছেন, তাহার উপর মূল লক্ষ্য  
রাখিয়াই—আমাদের দেশে নিতা ব্যবহার্য সমুদয় খাদ্য পানীয়  
ও মাদক দ্রব্যাদির ব্যবহার বিশেষ প্রকারে ইহাতে সমালোচিত  
হইয়াছে, সুতরাং মূল বিষয় অনুযায়ীই ইহার নামকরণ করা  
গেল। ঔষধ সেবনে সাময়িক উপশম ভিন্ন এই অর্জাণতা দূরী-  
করণের কোনই সহায়তা পাওয়া যায় না, কিন্তু খাদ্য পানীয়াদি  
বিচারে সাবধানতা অবলম্বন করিলে যে, উহা স্থায়ী ফলদান  
করিতে পারে, তাহা এই পুস্তকখানি পাঠ করিলেই সকলে  
মানিতে পারিবেন। খাদ্য পানীয়াদির বিচার করিয়া চলিতে  
পারিলে যে অন্যান্য ব্যাধি ও সহজে আক্রমণ করিতে পারে না  
তাহারও পরিচয় ইহাতে পাইবেন।

বৈজ্ঞানিক যুগের প্রভাবে আজকাল শিক্ষিত ব্যক্তি মাত্রে সকল বিষয়ে উহার অনুসন্ধান করিয়া থাকেন, সুতরাং আমাদের খাদ্যপদার্থের রাসায়নিক উপাদান সমূহ এবং কোন্ কোন্ উপাদান, স্বল্প বা অধিক মাত্রায় আহারে, শরীরের সম্পূষ্টি সাধন বা জীর্ণক্রিয়ার পক্ষে বাধা জন্মাইয়া থাকে তাহাই ইহাতে দেখান হইয়াছে। পরিশেষে যে আমিষ ও নিরামিষ আহার লইয়া সমুদয় জগৎ আজি ঘোর আন্দোলনে নিয়োজিত রহিয়াছে, তাহারও উভয়দিকের সামঞ্জস্য বিচার করিয়া, কোন্ আহার এই গ্রীষ্মপ্রধান ভারতবর্ষে আমাদের পক্ষে উপযুক্ত তাহা বৈজ্ঞানিক যুক্তি দ্বারা ইহাতে লিপিবদ্ধ দেখিতে পাইবেন।

স্বাস্থ্য সধকীয় সমুদয় ব্যবস্থা এবং হিন্দুধর্মের সহিত উহার ঘনিষ্ঠ সধক বিষয়ে নূতন প্রকার আলোচনা ইহাতে দেখিতে পাইবেন। খাদ্য, পানীয় এবং বায়ু বিষয়ে সাবধানতা লইলেই যে প্রকৃত স্বাস্থ্য রক্ষা হইতে পারে, তাহা বোধ হয় সকলেই অবগত আছেন। এ পুস্তকে ঐ সমুদয়েরও বিশদ বর্ণনা থাকায় স্বাস্থ্য বজায় রাখিবার পক্ষেও ইহা আপনাকে সাহায্য করিবে।

এখন এই পুস্তক পাঠে যদি একজন অজীর্ণরোগীও উপকার লাভ করিতে পারেন, তবেই আমাদের ৪ বৎসরের শ্রম সফল জ্ঞান করিব। ইতি—

# সূচীপত্র ।

রাসায়নিক ও মেক্যানিক্যাল উপায়ে

পরিপাক ক্রিয়া ।

|    |   |     |     |    |
|----|---|-----|-----|----|
| ১। | উপক্রমণিকা ও উদ্দেশ্য                                       | ... | ... | ১  |
| ২। | পাকস্থলী ও পরিপাক প্রণালী                                   | ... | ... | ৬  |
| ৩। | অল্পমধ্যে পরিপাক ক্রিয়ার সমাধা<br>এবং বকৃত ও পিষ্টের কার্য | ... | ... | ৪৭ |
| ৪। | পরিপাক ক্রিয়া ও অবচূষণের সংক্ষিপ্তসার                      | ... | ... | ৬২ |

খাদ্য ও পানীয় এবং মাদকদ্রব্য

সমুদয়ের বিচার ।

|    |  |     |     |     |
|----|--|-----|-----|-----|
| ৫। | শস্তাদি, শাকসব্জী এবং ফল মূল             | ... | ... | ৬৭  |
| ৬। | মৎস্য, মাংস, দুগ্ধজাত দ্রব্য এবং মসলাদি  | ... | ... | ১০৩ |
| ৭। | জল, দুগ্ধ, মদ, চা ইত্যাদি পানীয় পদার্থ  | ... | ... | ১২৮ |
| ৮। | ভাষাক, অহিকেন, গাঁজা ইত্যাদি মাদক দ্রব্য | ... | ... | ১৭৫ |
| ৯। | খাদ্যপদার্থাদির সংক্ষিপ্ত সমালোচনা       | ... | ... | ১৮৮ |

বিবিধ ।

|     |                              |     |     |     |
|-----|------------------------------|-----|-----|-----|
| ১০। | কোষ্ঠবদ্ধতা                  | ... | ... | ১৯৭ |
| ১১। | খাদ্যের রাসায়নিক তথ্য বিচার | ... | ... | ২১৪ |
| ১২। | আমিষ ও নিরামিষ আহার          | ... | ... | ২৩৮ |
| ১৩। | অজীর্ণরোগীর প্রতি উপদেশ      | ... | ... | ২৫২ |

পরম মেহভাজন

শীতাংশুশেখর কালীর প্রীতি-মধুর স্ফূটকোরক  
সুকম-স্বতির উদ্দেশে উৎসৃষ্ট হইল।

খোকা ভাই !

সতের বৎসর পূর্বে এক নিদাঘের প্রারম্ভে তোমার সুকুমারি স্নিগ্ধ মুখখানি প্রথম দেখিয়াছিলাম ; তখন তুমি নিতান্ত শিশু ছিলে, সুতরাং তোমার বিশেষত্ব কিছুই উপলব্ধি করিতে পারি নাই ; কিন্তু বয়োবৃদ্ধির সহকারে তোমার গুণে এমন আকৃষ্ট হইয়া পড়িয়াছিলাম যে, তোমাকে কনিষ্ঠ সহোদর ভিন্ন আর কিছুই মনে হইত না ! শৈশবে আমি একটি কনিষ্ঠ ভ্রাতা হারাইয়াছিলাম, তখন তাহার জন্ম প্রাণে কিরূপ বেদনা পাইয়াছিলাম মনে নাই। কিন্তু জ্ঞান বিকাশের সঙ্গে সঙ্গে, কনিষ্ঠের ভালবাসা ও ভক্তি পাইবার জন্ম, প্রাণে একটি আকাঙ্ক্ষা অনুভব করিতাম ! জানিনা ভগবাণ আমার সেই কনিষ্ঠ ভ্রাতার ভালবাসার আশ্বাদ প্রাপ্তি, তোমাকে দিয়া মিটাইয়া দিলেন কি না ! তুমি আমার উপর যে রূপ শ্রদ্ধা, ভক্তি ও বিশ্বাস রাখিতে, সহোদর কনিষ্ঠের জ্যেষ্ঠের প্রতি ততদূর রাখিতে পারে কিনা সন্দেহ ! তোমার সত্যনিষ্ঠতা, জ্ঞানার্জন স্পৃহা, ধর্মপ্রবণতা ও গুরুজনে ভক্তির কথা আদর্শস্থানীয় হইলেও এখানে তাহার উল্লেখ করা আবশ্যক দেখি না। কিন্তু তোমার জীবন ও দেহ পরিবর্তনে আমার যে শিকানা হইয়াছে তাহাই আজ বলিব।

“মানুষ জড়দেহ ত্যাগ করিয়া কোথায় যায় ?” এ সর্বে হৃদয় দার্শনিক ভাবের বহু মীমাংসী থাকি সন্দেহ, সাধারণের স্মার

আমিও এতদিন উহার অন্তঃস্থলে প্রবেশ করিতে পারি নাই ! কিন্তু পরমারাধ্যা জননীসমা স্নেহময়ী জ্যেষ্ঠা ভগিনী ৮ সোহাগী দেবী এবং পরম স্নেহভাজন সারল্যপ্রতিম সুহৃদরোপম ৮ শীতালশেখর কালী—তোমাদের উভয়ের, স্বল্পদিবস ব্যবধানে, নশ্বর জড়দেহ ত্যাগ দেখিয়া প্রকৃতই বুঝিলাম যে, জীবাত্মা দেহ পিঞ্জর হইতে মুক্ত হইয়া, কোন এক অজ্ঞাত দেশে—যথা-কার সংবাদ আজ পর্য্যন্ত কেহ এ ধরায় আনিয়া দিতে পারে নাই—বুড়াইতে য য় মাত্র ! তাহার অস্তিত্ব লোপ হয় না !! কারণ যখনই তোমাদের আলোচ্য-চিত্র প্রতি দৃষ্টি পতিত হয়, তখনই মনে হয় যেন তোমরা কোথায়—দূরে—বহুদূরে ভ্রমণে গিয়াছ ! তোমাদের এ ভ্রমণ, আমাদের স্থায় পার্শ্বিক জনের ভ্রমণ সহ তুলনীয় হয় না, যে হেতু এ পৃথিবীর ভ্রমণে ফিরিয়া আসিবার একটা আশা—নিজের ও আত্মীয় স্বজনের—মনে সদা জাগরুক থাকে ; কিন্তু জড়দেহ পরিত্যাগের পর উভয় পক্ষ হইতেই উহা বিলুপ্ত হইয়া যায় ! এই অভিনব শিক্ষালাভ করিয়া আমি প্রাণে যে কি শান্তি পাইয়াছি, তাহা ভাবায় ব্যক্ত করিতে পারি না । যখনই তোমাদের কথা মনে হয়, তখনই একবার স্থিরনেত্রে আলোচ্যচিত্র দেখিলেই, কেমন আপনা হইতে শান্তি আসিয়া প্রাণ শীতল করিয়া দেয় ! তোমাদেরই অদৃশ্যশক্তি অলক্ষ্যে থাকিয়া এই প্রাণ-শীতলকর কার্য সম্পাদন করিয়া থাকে কিনা জানি না ! তবে ইহা নিশ্চয় করিয়া বলিতে পারি যে, সন্তগুহুদয়ী যদি কেহ আত্মীয় স্বজনের দেহান্তর ধারণ ভাবটী, আমার স্থায় এইরূপে ছদয়ে পোষণ করিতে পারেন, তাহা হইলে অনায়াসে প্রাণে শান্তি পাইতে পারিবেন ।

তাই ! সংসারের ঝাড়া কাটাইয়া মহাপ্রয়াণ করিবার সময়,  
 তুমি আমাদের সকলের নিকট হইতেই বিদায় লইয়া গিয়াছ !  
 কিন্তু আমরা—সংসারের দগ্ধজীব—প্রতিনিয়ত জালাযন্ত্রণা  
 ভোগে নিযুক্ত থাকায়, আমাদেরই ঋণ রক্তমাংসের শরীরবিশিষ্ট  
 তোমাঞ্চে উহা এড়াইতে দেখিয়া, স্বার্থবশে তোমার মুক্তির পথে  
 বাধা দিবার জন্য, কাঁদিতে ব্যস্ত থাকায় তখন তোমায় আশী-  
 র্বাদ করিতে পারি নাই ! তাই মুক্তকণ্ঠে আশীর্বাদচ্ছলে  
 তোমার স্নেহময় নামের মধুর স্মৃতি জাগাইয়া রাখিবার জন্য  
 আমার এই ক্ষুদ্র পুস্তকখানি তোমায় নামে উৎসর্গ করিলাম ।  
 ইহার কিয়দংশ তোমার জীবদ্দশাতেই লিখিত হইয়াছিল, কিন্তু  
 হায় ! তখন তাবি নাই যে, এই ভাবে ইহার পরিসমাপ্তি হইবে !!  
 আমার সম্পর্কীয় সমুদয় জিনিষই জীবিতকালে তুমি স্মরণনে  
 দেখিতে ! তুমি এখন সুদূর দেবলোকে থাকিলেও যে, ইহা পূর্বের  
 ঋণ তোমার শ্রদ্ধা আকর্ষণ করিতে পারিবে তাহা আমি জানি,  
 তাই অন্য কাহাকেও না দিয়া তোমার উদ্দেশেই ইহা প্রদান  
 করিলাম ।

তোমার আত্মার চির মঙ্গলাকাঙ্ক্ষী—

শ্রীজ্ঞানেন্দ্রকুমার মৈত্রী ।



# অজীর্ণতা

## প্রতিকার ও ব্যবস্থা ।

### প্রথম পরিচ্ছেদ ।

#### উপক্রমণিকা ও উদ্দেশ্য ।

যে প্রক্রিয়া দ্বারা খাদ্য পানীয়াদি অনস্থানস্থিত হইয়া অর্চুষণ ( absorption ) এবং সমীকরণের ( assimilation ) উপ-  
যুক্ত হয় এবং তাহার দ্বারা আমাদের শরীরের পরিপোষণ  
কার্য সাধিত হয়, তাহাকে আমরা পরিপাক বা জীর্ণক্রিয়া  
কহি ; এই কার্য সাধনের জন্তই ক্ষুধা—খাদ্য পরিপাক বা  
এবং পানীয়ের আকাঙ্ক্ষা - আমরা অনুভব করি।  
করিয়া থাকি ।

পরিপাক কার্যের ব্যতিক্রমই অপরিপাক বা অজীর্ণতা ;

পরিমাণে ইহা দ্বারা আক্রান্ত হইয়া থাকি, একারণ সম্যকরূপে ইহার লক্ষণাদি আঘাদের জানিয়া রাখা কর্তব্য। ইহা আঘাদের নিকট নানাতাবে উপস্থিত হইতে পারে এবং অজীর্ণতার ইহা হইতেই নানা পীড়া আসিয়া আঘাদিগকে লক্ষণ আক্রমণ করিয়া থাকে। সাধারণতঃ বেদনা, পেট ফাঁপা, ক্ষুধা-  
 যান্ধা মুখে মন্দাস্বাদ, দুর্গন্ধী উদগার উঠা, মুখদিয়া ভল উঠা (সময়ে সময়ে প্রাতে নিদ্রা হইতে উঠিলেই), ক্লেশযুক্ত জিহ্বা—  
 কখন থল্ থল্ অথবা কাটা বা শুষ্ক দুর্লভতা ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত হয়; অনেক আবার সাধারণ অলসতা, হৃৎকম্পিত্য, পৃষ্ঠ বেদনা, নিদ্রাশূন্যতা, বদমেজাজভাব অথবা চিন্তা শক্তি-  
 বিহীনতা যাত্র এবং ( সাংঘাতিক স্থলে ) শীর্ণতা ও অনুভব  
 করিয়া থাকেন।

এই অজীর্ণতা—যাহাকে আজকাল আমরা সকলে বিলাতী কথায় ডিম্পেপ্‌সিয়া নামে অভিহিত করিয়া থাকি—হইতে যে কতপ্রকার রোগের উৎপত্তি হইতে পারে এবং ইহার দ্বারা আক্রান্ত রোগী যে কতপ্রকার অনস্থের কথাই বলিয়া থাকে তাহার ইয়ত্তা নাই। মোটের উপর এই জানিয়া রাখিলেই যথেষ্ট হইবে যে, ইহাই সর্বরোগের আকর। আমরা এখানে ইহার লক্ষণাদি সূক্ষ্মভাবে আলোচনা করিবার প্রয়োজনীয়তা দেখি না। মোটা মুটি বাটা সদা দৃষ্ট হয় তাহা সংক্ষেপে পূর্বেই উল্লেখ করিয়াছি, সুতরাং এখানে ইহা বলিলেই যথেষ্ট হইবে যে, বাবতীর শারীরিক বেদনা ও অনস্থের সহিতই, মুখা বা গৌণভাবে, পাকস্থলীর গোলযোগের সম্বন্ধ বনিষ্টভাবে বর্তমান

থাকে । অবশ্য সকলের নিকট ইহা সমীচীন বলিয়া চরিত্ত বোধ হইবেনা, কিন্তু এটি যে ধর্মসত্য তাহা জানিয়া রাখিবে । ইংরা জীতে একটি প্রবাদ আছে যে ( we must eat to live and not live to eat ) অর্থাৎ আমরা, আহাৰ ক'রব জীৱন ৱারবে, জন্তু কিন্তু জীৱনপারণ ক'রব না শুদ্ধ খাইৱার মন্ত । শরীরের পোষণের জন্তু পেটুকু নিতান্ত প্রয়োজন তাহাই আমরা আহাৰ ক'রব মাত্র এবং যাহাতে তাহা সমগ্রকৃতিভবনের ( assimilation ), পুষ্কই জীণ হইয়া যায় এবং এই সমগ্রকৃতিভবন কাগাট, শরীরের স্বাস্থ্য এবং পরিপোষণের পক্ষে, সুসম্পন্ন ভাবে নিপন্ন হইতে পারে, তাহার জন্তু সাবশেষ যত্নৱান হইতে হইবে ; নতুৱা শুধু আহাৰ ক'রয়া পাকস্থলী পূর্ণ ক'রলেই চলিবেনা । পরিপাক ক্রিয়া যদি কাঞ্চৎ অসম্পূর্ণ ভাবেও হইতে থাকে তাহা হইলে তাহাকে আমরা সুস্থতার লক্ষণ বলিতে পারিব না ।

এই পুস্তক কোন প্রকার "পেটেন্ট ঔষধের" এই পুস্তকের —যাহা আজকাল বাজারে সংখ্যাতরিক্রমে উদ্দেশ্য শনৈঃ শনৈঃ পরিচালিত হইতেছ—গুণ-গারমা বিস্তার জন্তু অথবা কোন খেয়ালের বশে লাখত হইতেছেনা ; কিন্তু হুং ঙ্গা যা যে চিকিৎসকের অভাব কোন প্রকারে পূরণ হইলে পারিবে তাহাও আমরা বাল নু । তবে এই অজ্ঞতা দূরাকরণ জন্য বিচক্ষণ চিকিৎসকগণ সময় সময়, যে সকল উপদেশ দিয়া থাকেন, তাহাই রোগাক্রান্ত ব্যক্তি এবং সর্ব সাধারণের মানস পটে স্বাহাতে সঙ্গী অঙ্কিত থাকিতে পারে, তাহার জন্তুই এই প্রয়াস । এই পুস্তক পাঠে তুমি তোমার নিজের অসুখ সম্বন্ধে গবেষণা করিতে পারিবে এবং কেন যে, ইহা বা,

উহা করিতে চিকিৎসক ব্যবস্থা দিয়া থাকেন তাহার উত্তর পাইবে। ইহা তোমাকে সুপথে চালিত করিয়া ঔষধাদির সম্ভাবহার করিতে এবং সর্বোপরি, কোন প্রকারে পাকস্থলী, পীড়ার হাত হইতে একবার নিস্তার পাইলে আর যাহাতে রোগাক্রান্ত না হয় তৎবিষয়ে যত্নবান্ হইতে শিক্ষা দিবে।

আমরা যে সমুদয় পীড়া ব.হৃদৃষ্টিতে দেখিতে পাই-- যেমন কোনপ্রকার চর্মরোগ, বাতব্যাদী ইত্যাদি—তাহারই বিষয়ে বিশেষ যত্ন লইয়া প্রতিকারের জ্ঞান চেষ্টিত হই ; কিন্তু পাকস্থলীটি চর্মচক্ষুর অন্তকালে থাকায় উহার গোলযোগের বিষয়ে আমরা প্রথমে কোনই প্রতিকার করিতে চেষ্টা আমাদেরই হাতে করি না। কিন্তু দেখেই সকল যন্ত্রের অপেক্ষা প্রতিকার ইহার কার্য প্রণালীতেই আমরা, একটু যত্ন করিলেই, বিশেষ সাহায্য করিয়া সুফল উৎপাদন করাইতে পারি ; কারণ এই পাকস্থলীতে জীর্ণ হইবার জ্ঞান, যে প্রকার এবং পরিমাণ খাদ্য উহাতে নিপতিত হয়, তাহা সম্পূর্ণ আমাদেরই হস্তে নিহিত। এই জীব্যাদ পাকস্থলীতে জীর্ণ না হইলেই রোগের উৎপত্তি হয়, সুতরাং বাবতীয় পাকশরিক গোলযোগাদির প্রতিকার যে আমাদের হাতে তাহা আর বলিতে হইবে কি ?

তোমার অজীর্ণ রোগ আছে—তাহার প্রতিকারার্থে তুমি পারিবারিক চিকিৎসকের নিকট বাইলে তিনি ঔষধ ও ব্যবস্থা বিধান করিলেন ; তুমি ঔষধ ব্যবহার করিলে বটে, কিন্তু যে উপদেশাদি পালন করিতে বলিয়াছিলেন, হয় তাহা তাজ্জিগ্য করিলে অথবা ভুলিয়া গেলে, কিংবা হয়ত তাহার সমুদয়ই

## প্রতিকার ও ব্যবস্থা ।

৫

তোমার নিকট গোলমাল হইয়া গেল। ঔষধের জোরে তুমি কতক শাস্তি পাইলে বটে, কিন্তু অজীর্ণতা বা ডিম্বেপ্‌সিয়া পুনরায় দেখা দিল। উপরি উপরি কয়েকবার এইরূপ হইতে হইতে এমন এক সময় আসিয়া উপস্থিত হইবে যে, চিকিৎসকের আদেশাদি সম্পূর্ণ পালন না করিলে, আর শুধু ঔষধে পাকাশিথিক গোলযোগ নিবৃত্ত হইবে না। চিকিৎসকের আদেশমত উপদেশাদি সঠিক ভাবে পালন করা একান্ত কর্তব্য, নতুবা তোমার রোগ সারিবে না; অথচ চিকিৎসকের উপদেশাদি নীরস হওয়ায় তোমার তাহা মনেও থাকে না। এই সকল বিষয়ের সামঞ্জস্য জন্মাই আমরা পুস্তকাকারে সেই সকল কথা লিপিবদ্ধ রাখিলাম। চিকিৎসক শুধুই উপদেশ দিবেন, কিন্তু তাহার (Reason) কোন কারণ দেখাইবেন না; এখানে উপদেশের সহ বিস্তারিত ভাবে কারণগুলি Reason দেওয়া হইল। ইহা পাঠ করিয়া, ঠিক নিয়মে চলিতে আরম্ভ করিয়া সেই সঙ্গে ঔষধ সেবন করিতে থাক, দেখিবে অচিরমধ্যে নিজে কত অধিক সুস্থতা বোধ করিবে এবং সেই সঙ্গে আপনার চিকিৎসক ও ঔষধ সকলের (তৎ প্রদত্ত) রোগ সারাইবার অক্ষমতা সঘনাই নিজে সন্দেহচ্যুত হইবে!

---

## দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ ।



### পাকস্থলী ও পরিপাক প্রণালী ।

জীর্ণক্রিয়া অংশত রাসায়নিক এবং অংশত mechanical উপায়ে নিহিত । আমাদের জীর্ণ প্রণালী শরীরের তিনটি পৃথক বিভাগে এই mechanical উপায়ের যন্ত্র ও রাসায়নিক প্রক্রিয়ার রাসায়নিক দ্রব্যাদি কার্য্য করিয়া থাকে । বিভাগ তিনটি, যথা, ( ১ ) মুখগহ্বর ( ২ ) পাকস্থলী, ( ৩ ) অন্ত্রপথ । অজীর্ণরোগ এই কয় বিভাগেরই একক বা তৎসংষ্টির কোন প্রকার দোষ হেতু উৎপন্ন হইয়া থাকে । যদি একটি মাত্র বিভাগের গোলযোগ দৃষ্ট হয়, তাহা হইলে উহা মেক্যানিক্যাল অথবা রাসায়নিক গোলযোগের ( defect ) একক অথবা উভয়তঃ দোষেও হইতে পারে ।

আমরা প্রত্যেক বিভাগই পৃথক ভাবে আলোচনা করিয়া যাইব । প্রথমতঃ মুখগহ্বরের ধরা যাউক :—মুখগহ্বর— মুখগহ্বরের কার্য্য হইতেছে যে, আমরা যে দ্রব্য ভক্ষণ করি তাহা খণ্ড বিখণ্ডিত ও লালাস্রাবের সহ সংমিশ্রণ করা । এই কার্য্যকে চর্ষণ-ক্রিয়া বলে এবং ইহাই mechanical উপায় । চর্কিত দ্রব্যের উপর লালাস্রাবের যে রাসায়নিক কার্য্য সংসাধিত হয়, উহাই মুখগহ্বরের রাসায়নিক কার্য্য বলিয়া জানিবে ।

খাওয়া দ্রব্য আমরা যে রন্ধনাদি করিয়া আহার করি, তাহা শুষ্ক

রসনা ও চক্ষুর তৃপ্তিকর হইবে বলিয়া নহে; উহা দ্বারা আমাদের মহৎ উদ্দেশ্যও সাধিত হইয়া থাকে জানিবে । রক্তনের উদ্দেশ্য

রক্তনের দ্বারা ঐ দ্রব্য সকল সাধারণতঃ পরিপাকের পক্ষে

সুবিধাজনক হইয়া থাকে । কেমন করিয়া যে রক্তন আমাদের

হজম হওয়ার পক্ষে সুবিধা করিয়া দেয়, তাহা একটু বিশদভাবে

বর্ণনা করা আবশ্যিক রক্তন দ্বারা দ্রব্য নরম হইয়া, পর্বণের

বেশ সহায়তা ব ইহা মেক্যানিক্যাল উদ্দেশ্য ; আরও

মৎস্য, মাংস, শাক, সবজী প্রভৃতির তত্ত্ব সকল ( fibres )

রক্তনে শিথিলিত হইয়া যায় । সুতরাং আমাদের শরীর নিঃসৃত

পরিপাককারক রস সমুদয়--মুখের লালাস্রাব, পাকশয়ের

গ্যাষ্ট্রিক রস, পিত্ত প্রভৃতি--যাহাতে অন্ত্রপথে ( intestines )

উহাদের মনো সহজে প্রবিষ্ট হইতে পারে এবং পরে

ভক্ষিত পদার্থের উপর নির্দিষ্ট রাসায়নিক কার্য সাধিত

করিতে পারে, তাহাও রক্তনে সাধিত হইয়া থাকে ( ইহাই

রাসায়নিক প্রক্রিয়া ) । ইহাত গেল রক্তনের মুখ্য উদ্দেশ্য ;

এখন দেখা যাউক--গৌণভাবে ইহার কোন কার্য আছে

কিনা ? রক্তনে দ্রব্যাদি সুগন্ধি, সুবাহু এবং নরম ও মনের

আনন্দদায়ক হওয়ার আহ্বারের ইচ্ছা--কুশা--উদ্ভিক্ত হুর এবং

ভিন্ন ভিন্ন পরিপাককারক গুণসকল ( Glands ) \* প্রচুর রস

নিঃস্রবে উত্তেজিত হইয়া উঠে । এইরূপেই ঐ সমুদয় রসাদি

পর্যাপ্ত ক্ষরণ হওয়ার ভুক্ত দ্রব্যের উপর উত্তমরূপে রাসায়নিক

কার্য সাধন করিতে সমর্থ হয় ।

রক্তন করা দ্রব্য যে, কাঁচা দ্রব্যাদি অপেক্ষা সহজে হজম

হইয়া থাকে তাহা বোধ হয় এখন সকলেই বুঝিতে পারি-

লেন । তবে রন্ধনটা ক্রিয়াক্রমে হওয়া চাই তাহাও জানা আব-  
শ্যক—রন্ধনে দ্রব্যাদি বেশ সুসিদ্ধ হওয়া একান্ত প্রয়োজন ; শুধু  
পোড়াইয়া কঠিন করিয়া লইলে হইবেনা, সুসিদ্ধ হওয়া

তাহাতে খাদ্যদ্রব্যকে অপরিপাচ্য করা হয় চাই ।

জানিবে ; আবার তৈল বা ঘৃত (চর্কি) দ্বারা অর্ধপক (আধসিদ্ধ)  
করিলেও চলিবেনা ; ইহাতে বিবসিষা, ঘৃণা এবং ক্ষুধামান্দ্য  
উপস্থিত হইতে পারে । যদি উত্তমরূপে পরিপাক করাইতে চাই,  
বা হৃৎস্ব শক্তি বজায় রাখিতে চাই, তাহা হইলে খাদ্য দ্রব্যাদি  
যাহাতে উত্তমরূপে সুসিদ্ধ হয়, তাহার উপায় নিশ্চয়ই করিবে ।

আমাদিগের খাদ্যদ্রব্য - বিশেষতঃ বাঙ্গালীর—রন্ধন প্রণালী  
সুবিজ্ঞান সম্মত এবং আমরা উহা সুসিদ্ধ না করিয়া ভোজনই  
করি না, সুতরাং এসম্বন্ধে আমাদের অধিক না বলিলেও চলে ;  
কিন্তু সময় প্রভাবে আজকাল আমরাও সমুদয় বিলাতী  
(পাশ্চাত্য!) প্রথা অনুকরণ করিতে যাইয়া, আমাদিগের  
নিজস্ব চিরন্তন রন্ধন প্রথাও পরিবর্তন করিতে আরম্ভ করি-  
য়াছি । অল্প সিদ্ধ বা অসিদ্ধ দ্রব্যাদি ভোজন আমাদিগের  
স্বাস্থ্যের পক্ষে যে কোন মতেই উপযোগী নহে, তাহা আমরা  
আর মানিরা লইতে প্রস্তুত নহি ! সুতরাং বিলাতী হোটেলের  
রন্ধন করা উক্ত দ্রব্যাদিও অল্পানবদনে আহার করিতে আরম্ভ  
করিয়াছি । আমাদিগের দেশের কাঁহাকেও বোধ হয় একথা  
বলিয়া দিতে হইবে না যে, আমাদিগের রন্ধন প্রক্রিয়া তাহা-  
দিগের অপেক্ষা শত গুণে উত্তম !! কিন্তু ভিন্ন কচির্হি লোকঃ ।

সুখগন্ধের Mechanical দোষ অর্থাৎ চর্ষণ ক্রিয়া পর্যাপ্ত-  
রূপে না হওয়ার, অঙ্গীর্ণতা জন্মিতে পারে ; কারণ গলনালী



মধ্যে সহজে প্রবিষ্ট হইবার উপযুক্ত হওয়ার জন্য, ভুক্ত  
 দ্রব্যাদি বিশেষভাবে টুকরা টুকরা হওয়া প্রয়োজন এবং টুকরা  
 টুকরা করিবার জন্য দস্তুর সাহায্য নিতাই পৰ্যাপ্ত চর্ষণ  
 প্রয়োজন। আমরা পূর্বে বলিয়া আসিয়াছি যে, মুখ-  
 গহ্বর, পাকায় প্রভৃতির নিঃসৃত রস ভুক্ত দ্রব্যের প্রাত  
 অথু পরমাণুর সহ স্মৃমিশ্রিত হইলে তবে পরিপাক কার্য  
 উত্তম ভাবে হইতে পারে। সকলেই জানেন যে মিছরী অর্পেকা  
 চিনি অল্প সময়ের মধ্যে জলে মিশ্রিত হইয়া থাকে; সুতরাং  
 চর্ষণ দ্বারা দ্রব্যাদি যত টুকরা হইবে তত মাত্র যে উহা  
 পুনোক্ত নিঃসৃত রসাদ সহ মিশ্রিয়া যাইবে, ইহা বোধ হয়  
 সকলেই অনুমান করিতে পারেন। তবেই দেখা যাইতেছে যে  
 চর্ষণ ক্রিয়া যত পর্যাপ্তরূপে হইতে থাকিবে, তোমার পরিপাক  
 ক্রিয়াও তত উত্তম ভাবে হইবে; এখনও কি বলিতে হইবে  
 যে চর্ষণ ক্রিয়া যতদূর সম্ভব পর্যাপ্ত হওয়া একান্ত প্রয়োজনীয়?  
 যদি তোমার দস্ত সকল উপযুক্ত শক্তি সম্পন্ন না হয়, অথবা  
 অন্য কোন দস্তপোড়া থাকে, যে জন্য চর্ষণে বাধা জন্মাইতে  
 পারে, তাহা হইলে কোন দস্তচিকিৎসকের উপদেশমত উহার  
 সর্বশেষ প্রতিকার করিয়া লওয়া কর্তব্য। এইরূপে দস্তের  
 উপযুক্ত ব্যবহা করিয়া লইয়া, আহারের সময় তাড়াতাড়ি করিয়া  
 খাওয়া বন্ধ গিলিয়া না থহিয়া, জগদীশ্বর যে জন্য দস্ত দিয়াছেন  
 তাহার সদ্যবহার করিবে; অর্থাৎ ধীরে ধীরে সম্পূর্ণরূপে  
খাওয়া বন্ধ চর্ষণ করিবে। কারণ তাহা হইলেই উহা খণ্ড বিখণ্ড  
হইয়া লালাস্রাবের সহিত বেশ মিশ্রিয়া যাইবে এবং ভুক্ত  
বস্তুর উপর নির্দিষ্ট রাসায়নিক কার্য করিতে সক্ষম হইবে।

একজন কৃতবিদ্য পাশ্চাত্য মনিষী চিকিৎসক তাঁহার অজীর্ণ রোগীগণকে আদেশ করিতেন যে, “কতবার চর্ষণ কর তাহা গণিয়া রাখিবে।” স্বাস্থ্যরক্ষার পুস্তকেও আমরা উহার অনু-মোদন দেখিতে পাই। গণনা কারমা থাকিতে বলার অর্থ আর কিছুই নহে, যত অধিক সময় চর্ষণে নিয়োগ করিতে পারা যায়, তাহাই আদেশ করা মঙ্গল জানিবে।

“বার্দ্ধক্যে অথবা যখন কৃত্রিম দস্ত্র সাহায্যে চর্ষণ করিতে অসমর্থ হইবে, তখন ভোজন পদার্থ কোন যন্ত্র সাহায্যে উত্তম-রূপে ছোঁচয়া লইয়া, তবে আহার করা কর্তব্য। অনেকে বোধ হয় দোষমা থাকবেন যে, পাত্তদস্ত্রক বৃদ্ধগণ অথবা চর্ষণাশক্ত লোকেরা তাম্বুলাদ ছোঁচয়া লইয়া আহার করেন। এ প্রথা অতি উত্তম জানিবে, তবে উহা শুধু তাম্বুলা-দিতেই নিাহত না রাখিয়া, সকল কঠিন দ্রব্যের জন্তই এই ব্যবস্থা করা আবশ্যিক। বৃদ্ধবয়সে দস্ত্রের মাড়া অল্প সমর্যাপেক্ষা কঠিন-তর হয় বটে, কিন্তু দস্ত্র দ্বারা যে কায্য পূর্বে সাধিত হইত তাহা সম্যকরূপে সাধিতে সমর্থ হয় না। এই জন্তই “দাঁত থাকিতে দাঁতের মন্ম বুঝা যায় না” প্রবাদবাক্যের সৃষ্টি হইয়াছে জানিবে।

ভুক্ত পদার্থ মুখপথে চালিত হইবার সময় উষ্ণ বরফ ও হইয়া উঠে; এ সময় বরফ অথবা বরফবৎ শীতল বরফ জল কোন প্রকার ধাতু বা পানীয় দ্রব্য, (যাহা পাকায় প্রবিষ্ট হইবার পূর্বে, মুখ পথে উষ্ণ হইবার পর্যাপ্ত সুযোগ পাইবে না) সেবন করা কর্তব্য নহে। এ প্রকার শীতল দ্রব্য থাকিলে পাকা-শয়ে ঠাণ্ডা লাগিলে, আর উহাকে নিজ কর্তব্য সাধনে বাধাও দিয়া অজীর্ণতা উৎপাদন করিবে। এই কারণে আহার কালে

কোন প্রকার অধিক উষ্ণ পানীয় বা খাণ্ড দ্রব্যও সেবন করা উচিত নহে। যদি তুমি সদা স্বরণ রাখিতে পার যে, অত্যধিক শীতল বা উষ্ণ পানীয় অথবা খাণ্ড দ্রব্য খাওয়া উচিত নহে এবং আহারের সময়, অথবা বাস্তবতা প্রদর্শন না করিয়া, ধীরে ধীরে ও পর্যাপ্তরূপে চর্কণ করিয়া ভোজন করা কর্তব্য (কারণ তাহাতে খাণ্ড দ্রব্যের উপর লালস্রাব অনিয়োজিত কার্য করণে সামর্থ্য ও স্বযোগ পায়), তাহা হইলেই জানিবে যে মুখগহ্বরের কার্য সম্পাদনে, তোমার যাহা অধিকার তাহা উপযুক্ত রূপেই করা হইল। মুখ নিঃসৃত লালস্রাবের পরিমাণ বা Quality গুণ সম্বন্ধে যদি কোন দোষ থাকে, তাহার সংশোধন জ্ঞাত যে ব্যবস্থা করা কর্তব্য, তাহা তোমার চিকিৎসক করিবেন। কিন্তু যদি চিকিৎসকের উপরই সম্পূর্ণ নির্ভর করিয়া, নিজে নিশ্চেষ্ট থাকিতে চেষ্টা কর, তাহা হইলে দেখিবে যে শুদ্ধ ঔষধে চিকিৎসক তোমার রোগ নিরাময় করিতে সমর্থ হইবেন না! নিজের চেষ্টা নিজে না করিলে অন্যের চেষ্টায় তাহা ভালরূপে সাধিত হইতে পারে না, ইহা নিশ্চয় জানিয়া রাখিবে।

পরিপাক সম্বন্ধে মুখ গহ্বরের নির্দিষ্ট কার্য বর্ণনা করার পর, এইবার আমরা (পূর্ব বিভাগ মত) দ্বিতীয় প্রকোষ্ঠে, অর্থাৎ পাকাশয়ে উহার কার্যাকার্য আলোচনায় প্রবৃত্ত হইব।

মুখগহ্বরে ভক্ষিত পদার্থ পর্যাপ্তরূপে চর্কিত পাকাশয়ে  
এবং লালস্রাবে মিশ্রিত হইয়া, জিহ্বা দ্বারা পরিপাক ক্রিয়া  
গলদেশের পশ্চাৎভাগে নীত হয়; এই স্থানে উহা গল-  
গহ্বরের মুখের (Gullet) মাংসপেশু দ্বারা আঁকড়াইয়া

যত, সিলিত এবং অন্নলী ( cesophageus ) যদো চালিত হয় ।  
 এষ্ট অন্নলীর সমুদয় গাত্র মাংসপেশী দ্বারা গঠিত থাকায়,  
 উহা ভক্ষিত দ্রব্যকে এমন ভাবে চালনা করিতে থাকে যে, উহা  
 ঐ নলপথে ( ২৬ ফিট ) সহজেই ভ্রমণ করিতে সমর্থ হয় । খাদ্য  
 বস্তুর এই ভ্রমণ পথের প্রথম বিস্তার স্থানটি আমাদের পাকায়ন ।  
 এই স্থানে আসিতে হইলে অন্নলী ও পাকায়নের সন্ধিস্থলস্থ  
 ( lock-gate ) রুদ্ধ-কবাট যুদ্ধ রুদ্ধপথ পার হইয়া  
 উহাকে আসিতে হয় । পাকায়নের পবিপাক ক্রিয়া সম্পূর্ণ হইলে,  
 ভক্ষিত পদার্থ এখন ক্ষুদ্রাঙ্গে ( Small intestines ) নীত  
 হয়, পরে বৃহদাঙ্গে আসিয়া থাকে । সূস্থাবস্থায় এবং যখন পাকা  
 য়ন শূন্য ( empty ) থাকে, তখন ঐ পরীক্ষার রুদ্ধপথ—অন্নলী  
 ও পাকায়নের সন্ধিস্থল—অন্নলী হইতে পাকায়নের ভক্ষিত পদার্থ  
 প্রবিষ্ট হইলেই তৎক্ষণাৎ আপনা হইতে ( automatically )  
 রুদ্ধ হইয়া যায়; আবার কোন পদার্থ গলাধঃকৃত হইলে  
 উহা আপনা হইতে উন্মুক্ত হইয়া যায় ।

এই ত গেল ভগবানের ইঞ্জিনিয়ারী কার্যের একটা নিদ-  
 র্শন যাক; এখন দেখা যাউক পাকায়নে ভক্ষিত পদার্থ উপনীত  
 হইলে উহাতে তাহার mechanical process কি উপায়ে  
 সাধিত হইয়া থাকে; সূস্থাবস্থায় ভক্ষিত পাকায়নের  
 পদার্থ পাকায়নে আসিলেই উহার রক্তাধার মেকানিকাল  
 সকল বর্দ্ধিতায়তন হইয়া উঠে । কাজে উপায়  
 কাজেই ঐ সময়ে পাকায়নে রক্ত অধিক সঞ্চাৰিত হইতে  
 থাকে । পাকায়নের গাত্রে যে সমুদয় গ্রাণ্ড আছে, উহা  
 হইতে সেই সময় রস (Gastric juice) নিঃসৃত হইয়া পাকায়নের

খাদ্য পদার্থে মিশ্রিত হয় এবং উহা জীর্ণ করিতে চেষ্টা করে ।  
 এখানে জিজ্ঞাস্য হইতে পারে যে, ঐ চেষ্টা কি প্রকারে সাধিত  
 হইয়া উঠে ? পাকায়নের গাত্র সমুদয়ই বেশী ভাগ, পেশী দ্বারা  
 গঠিত তাহা পূর্বেই বলা হইয়াছে ; খাদ্য দ্রব্য পাকায়নে যে  
 মাত্র উপস্থিত হয়, তখনই উহা সঙ্কচিত হইতে থাকে এবং  
 অনবরত ঐ পেশী সকলের আকৃষণ জনিত একটা আলোড়ন  
 উপস্থিত হইয়া ভুক্ত পদার্থকে মছন করিতে থাকে । মাগন  
 প্রস্তুত কৃত নবনীত সে প্রকারে মথিত হইয়া থাকে, তাহা যদি  
 কেহ দেখিয়া থাক, তাহা হইলে সে প্রকারে ঐ ভুক্ত পদার্থ  
 পাকায়নে মথিত হইয়া মায় তাহার কতকটা ধারণা  
 করিতে সমর্থ হইবে । পাকায়নের এই আলোড়ন, পরিপাক  
সহজে বিশেষ আনন্দকীর জানিবে ; ইহা দ্বারাই খাদ্য বস্তু,  
 গ্যাষ্ট্রিক গুণ সম্বৃত রসাদি সহ প্রকৃষ্টরূপে মিশ্রিত হইয়া যায় ।  
 সুতরাং ঐ রসাদিও খাদ্য বস্তুর অনু পরমাণুর উপর নিজ  
 রাসায়নিক কার্য সম্পাদনে অধিকার প্রাপ্ত হয় । এই মছন  
 দ্বারা খাদ্য বস্তু আরও (pulpy) তরল দলা যুক্ত হইয়া  
 পড়ে এবং অন্ননলীপথে পরিভ্রমণ করিবার সময়, জীর্ণক্রিয়া  
 বতই অগম্য হইতে থাকে, পাকায়নের আলোড়ন পাঠরা  
 ভুক্ত পদার্থ ততই পাকায়ন হইতে অল্পপথে চালিত হইতে  
 থাকে, এবং অন্তান্ত পরিপাক সহকারী রসাদি সহ স্বভাবে মিশ্রিত  
 হইবার উপযুক্ত হয় । পাকায়ন অভ্যন্তরে এই মছন ক্রিয়াই  
 —পাকায়নের পর্যাপ্ত আকৃষণ—উহার পরিপাক সহকারী  
মেক্যানিকাল পদ্ধতি এবং খাদ্য বস্তুর উপরে পূর্বেই রসাদির

পাকশয়ের পরিপাক প্রক্রিয়া বোধ হয় এখন সকলেই বুঝিতে পারিয়াছেন। স্তম্ভানস্তার উহার কার্য নিয়মিতরূপেই চলিয়া থাকে, সুতরাং পাকাশয়ে অক্রীর্ণতা অক্রীর্ণতা অর্থাৎ পাকাশয়ের অসুস্থতা দেখা দিলেই অনুমান করিঁত হইবে যে, উহা পাকাশয়েরই মেক্যানিকাল বা রাসায়নিক অথবা উভয়েরই একত্র সংযোগে সমৃদ্ধ হইয়াছে। দোষী ব্যক্তি নিজদোষ সম্যক উপলব্ধি করিতে পারিলে, অনুভূতাপজনিত যে প্রকার অযাক্ষ্য যাতনা অশুভব করিয়া থাকে, সেটুকু পাকাশয়ও নিজদোষ বৃদ্ধিতে পারিয়া যে অনুভূতগাণ্ডি সহ করিয়া থাকে, তাহাই অক্রীর্ণতারূপে আমাদের অনুভূত হয় এইরূপ অনেক বলিয়া থাকেন। কিন্তু আমরা পূর্বে দেখাইয়া আসিয়াছি যে, এই পীড়া মুখগহ্বরের দোষজনিতও উদ্ভূত হইতে পারে এবং পরে আরও দেখাইব যে, অশুপথীয় দোষ হইতেও উহা দেখা গাইতে পারে; সুতরাং একমাণ পাকাশয়কেই ইহার জন্য অনুযোগ দেওয়া বিজ্ঞজনোচিত কার্য হয় না।

প্রথমতঃ এখন দেখা যাউক যে, পাকাশয়ের মেক্যানিকাল দোষ অর্থাৎ পূর্নাক্ত মছন্ প্রক্রিয়া কি প্রকারে দোষাশ্রিত হইতে পারে এবং সামান্য সাধারণ বুদ্ধি দ্বারা কি পরিমাণে তাহার প্রতিকার সাধিত হইতে পারে। পাকাশয়ের মেক্যানিকাল দোষের অর্থে আমরা এই বুঝি যে, উহার পেশী সকল থাগ্ববস্তুকে সম্যক প্রকারে আঁকড়াইয়া ধরা, মছন এবং বহিঃনিসারণ কার্য সম্পন্ন করে না। এখন কথা এই যে কেন উহা করে না? পাকাশয়ের পেশী সমুদয় দুর্বল এবং

## পাকাশয়ে—অজীর্ণতার কারণ । ১৫

থলথলে 'ও' আপন নির্দিষ্ট কার্যকরণের উপযুক্ত শক্তিহীন হওয়ায় ইহা ঘটতে পারে। পাকাশয়টি আমাদের শরীরের একটি অংশবিশেষ : যদি কোন কারণে সমুদয় শরীরটি আক্রান্ত হয়, তাহা হইলে তাহার অংশবিশেষও যে উহাতে আক্রান্ত হইবে ইহা নিশ্চয়। এখন যদি মনে করা যায় যে শরীরের সমুদয় পেশী দুর্বল এবং থলথলে হইয়াছে তাহা হইলে পাকাশয়ের পেশীগুলিও যে সেইরূপ হইবে তাহাতে আর সন্দেহ আছে কি ? পেশী সমুদয়ের এই দুর্বলাবস্থা অনেক সময় মুক্ত বাতাস ও ব্যায়ামের অভাব দ্বারা আনীত হইয়া থাকে ; কিন্তু দু'একটি কঠিন পীড়ার স্থল ব্যতিরেকে, ইহা কখনই হ্রাস দিবস অথবা সপ্তাহের মধ্যে সংঘটিত হয় না। ঐ ক্ষয়প্রক্রিয়া বহুদিনস পূর্বে হইতেই আরম্ভ হইয়া ক্রমশঃ অগ্রগামী হইতে থাকে ! আমাদের জীবনীশক্তি যতক্ষণ সামর্থ্য উহাকে উপেক্ষা করিয়া যায়, কিন্তু পরে এমন এক সময় আসিয়া উপস্থিত হয় যে, তখন আর উপেক্ষা করা চলে না ; কারণেই তখন আমরা বাহ্যতঃ অসুস্থ হইয়া পড়ি। রোগের বিকাশ হইতেও যেমন দীর্ঘ সময় লাগিতে দেখা যায়, উহার উপশম বা নিরাময় হইতেও যে, সেই পরিমাণে সময় লাগিবে ইহা জানিয়া রাখা আবশ্যিক। অনেকে এই বিষয় সম্যক অবগত না থাকায় রোগারোগ্য সন্ধিক্ষে অসুখ হতান হইয়া পড়েন, এবং চিকিৎসকের উপর দোষারোপ করিতে থাকেন। এই কথা জ্ঞাত থাকিলে সম্ভবতঃ তাহারা আশঙ্ক হইতে পারিবেন।

স্বাস্থ্যরক্ষা এবং পরিপাক ক্রিয়া, উৎকৃষ্টরূপে হই- উৎকৃষ্ট বায়ুর  
বার জন্য উৎকৃষ্ট সুবাস্তাস আমাদের নিত্য প্রয়োজনীয়ত

প্রয়োজনীয় । অহুভবোপযুক্ত সামান্য পরিমাণ অক্সিজেন ( oxygen ) যদি আমরা না পাই, তাহা হইলে অধিকক্ষণ জীবন ধারণ করিতে পারি না । উন্মুক্ত সুবাতাস বলিতে আমরা এই বুঝি যে, যাচাতে অধিক পরিমাণ অক্সিজেন আছে, এবং যে বাতাসে উহার পরিমাণ স্বল্প থাকিয়া কার্বোনিক অ্যাসিড্ গ্যাসের পরিমাণ অধিক থাকে, তাহাকেই আমরা মন্দ অথবা দূষিত বাতাস বলিয়া থাকি ।

সর্বাধিক অক্সিজেন না পাইলে আমরা অধিকক্ষণ জীবন ধারণ করিতে পারি না, কিন্তু না খাইয়াও আমরা কয়েক দিবস কাটাইয়া দিতে পারি । মনে রাখিবে যে, সমুদয় দিবস ও রাত্রি তুমি স্বল্পাধিক পরিমাণে দূষিত অথবা শোধিত বায়ু শ্বাস প্রশ্বাসে গ্রহণ করিতেছ এবং এই যে শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়া দিবারাত্র অব্যাহতভাবে চলিতেছে, উহা তোমার সুস্থতার ( সুতরাং জীর্ণক্রিয়ার ) উপরও বিশেষ প্রভাবযুক্ত হইয়া আছে । প্রাতঃকাল, মধ্যাহ্ন অথবা অস্তান্ত সময়, তুমি সুবাতাস সেবন করিয়া থাক বলিয়া সন্দেহ হইলে চলিবে না ; তোমার শয়ন কক্ষ সর্ধক্ষে বিশেষ লক্ষ্য রাখা কর্তব্য । প্রত্যেক ঘোকেই দিবারাত্র ২৪ ঘণ্টার মধ্যে, মোটের উপর অধিকাংশ সময় শয়ন কক্ষে কাটাইয়া থাকে ; একারণ প্রত্যেকের শয়ন কক্ষই সর্ধাপেক্ষা উৎ-

বায়ু চলাচল সম্পন্ন হওয়া কর্তব্য । কিন্তু তাৎপর্যে লোকে জায়ই মনে করিয়া থাকে যে, যেমন তেমন—আলোক ও বায়ু চলাচল থাক বা না থাক—ছোট বা বড় ঘর হউক না কেন শয়নের কার্য্য তাহাতেই চলিতে পারে ; কিন্তু বৈঠকখানা বা



অভ্যর্থনা গৃহ উৎকৃষ্টতম হওয়া কর্তব্য, কারণ অভ্যাগত সকলে যেন তাহা দেখিয়া সুখ্যাতি করিতে পারে ! বাহ্য পারিপাট্য দেখাইয়া সর্ব সাধারণের প্রীতিলাভের আকাঙ্ক্ষা আয়াদিগের এতই অধিক ! ! আয়াদিগের মনে হয় যে কি স্ত্রী, কি পুরুষ, সকলেই জীবনের এক তৃতীয়াংশ কাল শয়ন কক্ষেই যাপন করিয়া থাকেন ; সুতরাং দেখা উচিত যে শয়ন গৃহ যেন বেশ বড়-  
উচ্চ, উন্মুক্ত বায়ু চলাচল পূর্ণ, দক্ষিণ দিক খোলা এবং আন্ত-  
রিক মোটা পর্দাদি দ্বারা আবরিত না থাকে । শয়ন গৃহে অপ্র-

য়োজনীয় কোন প্রকার বড় বড় আলুনারী, দেওয়াল প্রভৃতি রাখাও উচিত নহে ; যদি পাট বা পালক রাখা প্রয়োজন হয়, তবে একখানি বড় না রাখিয়া, দুই শয়ন কক্ষ খানি ছোট ছোট রাখা কর্তব্য এবং তাহাই

স্বাস্থ্যের পক্ষে উপযোগী জানিবে । গৃহে বায়ু চলাচল সুভাবে চলিবার বন্দোবস্ত করিয়া সুখে নিদ্রা যাওয়া কর্তব্য ; আয়াদিগের দেশে গৃহস্থেরা প্রায়ই সকলে অথবা অনেকে একত্রে একই গৃহে শয়ন করিয়া থাকেন ; এ প্রথা ভাল নহে—অবশ্য বাহার সামর্থ্য আছে তাহাদের পক্ষে । সহরে বাস করিতে হইলেই, স্থানাভাব বশতঃ ঐরূপে জীবনযাপন করিতে হয়, একারণ সহরের বাহিরে পল্লীগামের কোন শান্ত শীতল শ্যামল ছায়ার বাইরা অপারগগনের থাকা উচিত । শয়ন গৃহের সমুদয় জানালাই উন্মুক্ত রাখা কর্তব্য—বিশেষতঃ যদি একগৃহে অধিক লোক শয়ন করিতে বাধ্য হয়—অবশ্য শীতকাল উহার ব্যতিক্রম করা প্রয়োজন । কিন্তু তখনও একেবারে সমুদয় রন্ধাদি পর্যন্ত বন্ধ করিয়া, গৃহে ঠাণ্ডা আসিবার আশঙ্কা নিবারণ করা

কর্তব্য নহে । পরস্ফাঘাত্তে বাহিরের মুক্ত বায়ু কক্ষমধ্যে  
 যাইয়া, তদাধ্যস্থ দূষিত বায়ু শোধান করিতে পারে, সদা তাহার  
 ব্যবস্থা করা প্রয়োজন । যদি গাত্রে ঠাণ্ডা লাগিবার ভয়ই  
 থাকে, তবে ঠিক মাথার দিকের জানালা উন্মুক্ত না রাখিয়া,  
 পায়ের দাবে উহা মুক্ত রাখা দরকার এবং গৃহ অধিক শীতল  
 হইতে থাকিলে, সেই উন্মুক্ত জানালার গাত্রে একখানি বড়  
 পাভলা পর্দা অথবা বস্ত্র কুলাটয়া দিলেই উভয় কার্য সাধিত  
 হইতে পারিবে । এই ব্যবস্থার সঙ্গে সঙ্গে আর একটি বিষয়ে  
 দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন--গাত্ৰের উপর একখানি সমরোপযোগী  
 বস্ত্র দিয়া উহা আবৃত করিয়া রাখা উচিত । এই প্রকারে গাত্রে  
 exposed থাকিয়া হঠাৎ বাতাসের ঝাপটা লাগায় ঠাণ্ডা  
 লাগিতে পারে না এবং গৃহও যথোপযুক্ত সুবাতাস পূর্ণ থাকিয়া,  
 স্বাস্থ্য এবং জীর্ণ ক্রিয়া পক্ষে বিশেষ ফলপ্রসূ হইয়া থাকে ।  
 আগাদিগের এই গ্রীষ্মপ্রধান দেশেও শয়ন গৃহের বাতাস  
 উন্মুক্ত রাখা প্রয়োজন একথা কি বলিয়া দিতে হইবে ?  
 বাতাসের ঝাপটা ( draught ) গাত্রে লাগিতে দেওয়া  
 কোন মতেই কর্তব্য নহে । আলোক ও বাতাস চলা-  
 চলের পথ মুক্ত রাখিয়া, আমরা যদি বাস করিতে পারি, তবে  
 দেখিবে যে অর্ধেক সংখ্যা রোগ নিজেই মারিয়া গিরাছে  
 অথবা উহা আমাদের ত্রিসীমানায় আসিতেও পারে নাই !

দেহ দুর্বল এবং অসুস্থ থাকিলে -- মুক্ত সুবাতাসের অভাবে  
যাহা প্রায়ই উপস্থিত হইয়া পড়ে -- শরীরের সমুদয় অংশের সহ  
 পাকায়নের পেশী সমুদয়ও দুর্বল হইয়া পড়ে এবং সম্যকরূপে

স্বকর্তব্য পালন করিতে পারে না। পাকশয়িক পেশী গাত্র  
দুর্বল হওয়ার ক্রমে পাকশয় বিবৃদ্ধ হইয়া পাকশয়িক পেশীর  
পড়ে ; আবার পাকশয় বড় এবং বিবৃদ্ধ দুর্বলতা

হওয়ার, তক্ষিত পদার্থ তন্মধ্যে উদ্ভূত প্রকারে মথিত হয় না।  
এই কারণে ভুক্ত বস্তু তথায় দুই, তিন অথবা চারি ঘণ্টার মধ্যে  
পূর্ণরূপে জীর্ণ হইতে না পারিয়া বহু বিলম্বে হইতে থাকে ;  
সুতরাং ঐ ভুক্ত বস্তু যত সহর অল্পমধ্যে পরিচালিত হওয়া  
আবশ্যক তাহা হইতে পারে না। পাকশয় প্রায়ই একেবারে  
শূন্যবস্থায় থাকে না, খাওয়া বস্তুর কিছু অংশ সদাই তন্মধ্যে  
থাকিয়া যায়, এবং অধিকক্ষণ যাবৎ তথায় থাকার ক্ষমতা  
উহা গাঁজলাইয়া ( fermentation ) উঠে, নানা প্রকার  
গ্যাসের উদ্ভব করিতে থাকে এবং তজ্জন্ম রোগী শরীর  
মধ্যে বায়ু-ক্রমা ( flatulence ) ( অতীব কষ্টনায়ক বেদনা-  
জনিত ক্রেশ ) অনুভব করে। এই অবস্থা অধিক দিবস স্থায়ী  
হইলেই, ভুক্ত পদার্থ ফেনায়ুক্ত গাঁজলান ভাবের হইয়া, বমিত  
হইতে থাকে।

আমরা অবশ্য এ কথা বলি না যে, অজীর্ণ রোগী মাত্রই  
পাকশয় বর্ধিতায়তন হইয়া থাকে ; কিন্তু পাকশয়িক mec-  
hanical কার্য সুভাবে না চলিলে যে উহা বর্ধিতায়তন, ময়লা  
এবং দোষযুক্ত হইয়া পড়ে ইহা নিশ্চয়। তবে সকল রোগের  
ন্যায় ঠহারও অবস্থাবিশেষের তারতম্য হইয়া থাকে। চিকিৎ-  
সকের উপদেশাদি মানিয়া না চলা হইতু, যে অজীর্ণতা দৃষ্ট হয়,  
তাহা প্রধানতঃ পাকশয়িক mechanical কার্যের অসম্পূর্ণতা

হইতেই উদ্ভূত । শরীরের সাধারণ সুস্থতা  
এবং দিবসে ও রাত্ৰিতে উন্নুক্ত সুবাস  
সেবন করা ব্যতীতও, আরও কয়েকটি

মেক্যানিকাল কার্যে  
সম্যক সাধন

বিষয় পরিচর্যা করিলে, তবে গাকাশয়িক পেশী সমুদয়ের  
কার্যক্ষমতা নিবারণ করা যাইতে পারে । ব্যায়ামে এ বিষয়ের

উপকারীতা বিশেষ ভাবে দৃষ্ট হয় ; একারণ ব্যায়াম করা

আবশ্যক, কিন্তু ইহা যেন মাত্রার অত্যধিক অথবা অত্যল্প না  
হয় । পান্নবিশেষে যে একই বিষয় অমৃত ও বিষতুল্য হইয়া থাকে  
তাহা বোধ হয় সকলেই জানেন , এই ব্যায়াম বিষয়েও উহা সম  
প্রযোজ্য :--একের পক্ষে যাহা পরিশ্রম বলিয়া গন্য হইয়া না,  
অন্যের পক্ষে হয়ত তাহাই সবিশেষ শ্রমসাধ্য হইয়া পড়ে । অখা-  
রোহণে ভ্রমণ বড়ই সুখসাধ্য ব্যায়াম, কিন্তু যাত্ৰাদিগের হৃৎপি-  
ণ্ডের পীড়া আছে, তাহাদিগের পক্ষে ইহা বিষতুল্য পরিত্যাজ্য ।

আমাদিগের মতে পাদ-ভ্রমণই সর্বোৎকৃষ্ট প্রকারের ব্যায়াম  
ব্যায়াম বলিয়া গন্য হয় ; কিন্তু তাহা বলিয়া দীর মস্তুর গমনে  
শতাব্দে মাত্র ভ্রমণ করিলেই যে কাজ হইবে তাহা নহে ।  
বেড়াইবার সময় দৃঢ়চিত্তে এমত পরিমাণ পথ অতিক্রম করা  
প্রয়োজন, যাহাতে তোমার সৰ্বশরীর উপযুক্ত চালিত হইয়া,  
শ্রম উপলব্ধি করিতে পারে । তোমার শরীরের পক্ষে কতখানি  
পরিশ্রম সহ্য হইবে, তাহা চিকিৎসক দ্বারা নিরূপণ করাইয়া  
লইলেই ভাল হয়, কারণ অনেক সময় নিজের বিবেচনা শক্তি  
উহা নিরূপণে সমর্থ হয় না । রোগবিশেষে দেখিয়াছি যে  
রোগী কেমন একপ্রকার অড়মতা বা পন্ন হইয়া পড়ে যে, খেঁচার

সামর্থ্য সত্ত্বেও, অল্প কোন পরিশ্রম করিতে চেষ্টা করা দূরে থাক, সামান্য বেড়াইতেও চাহেনা ! একরূপ স্থলে চিকিৎসকের কর্তব্য যে একরূপ জোর করিয়াই, তাহাকে পরিমাণ নির্দেশপূর্বক, পাদ-ভ্রমণে নিযুক্ত করা এবং তাহা সমাক্রমে সাধিত হয় কিনা দেখিবার জন্য তাহার কোন আয়ীর উপরে ভার, অর্পণ করা । পাকাশয় ও হৃৎপিণ্ড, উভয়ের পক্ষেই ব্যায়াগাধিক্য হানিকারক । দুর্বল রোগীগণের আরোগ্যাবস্থায় ( invalid ) যখন কোন প্রকার শ্রমই করিবার সামর্থ্য থাকে না, তখন massage practice অতিশয় প্রয়োজনীয় এবং স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারী জানিবে ।

শ্রান্ত ও ক্লান্ত হইয়া কখনও আহারে প্রবৃত্ত হইবে না ।

মনে রাখিবে যে, যদি নিজে নিরতিশয় শ্রান্ত আহারের পূর্বে হইয়া থাক, তাহা হইলে তোমার পাকা- বিশ্রাম শয়ের পেশী সমূহ সম্যক কার্য করিতে সক্ষম হইবে না । আহারের নির্দিষ্ট সময়ে, যদি তুমি শ্রান্তি ও ক্লান্তি অল্পই করিতে থাক, তাহা হইলে অন্ততঃ ১৫ মিনিট ( নিয়ম মত অর্ধ ঘণ্টা হইলেই ভাল হয়) উপবেশন করিয়া, শারীরিক ও মানসিক বিশ্রাম উপভোগ করিয়া লইবে । পাকাশয়ে খাওয়া বস্তু চাপাইবার পূর্বে, সাধারণতঃ শরীরবিধানকে শান্তি প্রদান করা কর্তব্য ; কারণ জীর্ণক্রিয়ার জন্য ঐ শরীর বিধানের, কোন অংশেই ত আবার শ্রম করিতে হইবে ? যদি পূর্বে হইতেই শ্রান্ত থাকে, তবে কেমন করিয়া আবার পূর্ণ উত্তমে উহা কার্য করিতে সক্ষম হইতে পারে ?

আহারের অব্যাহিত পূর্বের কার্য বর্ণনা করিয়া, এখন উহার পরে কি করা কর্তব্য তাহাই আলোচনা করা প্রয়োজন। পাকায় গাত্র অতিশয় পাতলা—২।৩ খানি ব্রাউন কাগজ একত্রিত করিলে যতটা পুরু হয় মাত্র ততটা—এবং এট যন্ত্র তোমার আজীবন সঙ্গী থাকিবে। ইচ্ছা করিলেই যে তুমি উঠা বদলাইয়া দিবে তাহা পারিবে না; চিকিৎসকের নিকট যাইলেও তিনি বড়জোড় না হয়, উহা জোড়া তাড়া দিয়া রাখিবেন, কিন্তু সম্পূর্ণ নূতন একটি তৈয়ারী করিয়া বসাইয়া দিতে পারিবেন না! স্বপ্নিণ্ডের অতি সন্নিকটেই যে

পাকায় অবস্থিত এবং এই পাকায়স্থ কার্য যে বড়ই delicate অর্থাৎ সহজেই বিকৃত হইয়া যাইবার সম্ভব, তাহা সকলেরই জ্ঞাত থাকা প্রয়োজন। ইহা হহতে বে গ্যাষ্ট্রিক রস নিঃসৃত হইয়া থাকে, তাহা উহার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গণ্ড হইতেই হয় এবং তাহা তেজশালী অনুবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্য ব্যতীত শুদ্ধ চক্ষু-চক্ষে দেখিতেও পাওয়া যায় না। এই সকল বিষয় সম্যক জ্ঞাত থাকিলে বোধ হয়, কাহাকেও আর বালিয়া দিতে হইবে না যে, আহারের পর অন্ততঃ ২০।৩০ মিনিট উপবেশন ও বিশ্রাম

লাভ করা প্রয়োজন, নতুবা পাকায় নিজ স্বাভাবিক কার্য

আরম্ভ করবার উপযুক্ত অবসর শাপ্ত হয় না। কোন একটি বিষয় ধীরভাবে চিন্তা করিবার সময়, যদি তোমার মাগুফান হয় না থাকিবে, অনবরত চাকলা অনুভব করতে থাকে, তাহা হইলে যেমন সেই চিন্তার কোনরূপ স্মৃতিমাংসা করা কঠিন হইয়া পড়ে, সেইরূপ পাকায়ও কার্য আরম্ভ করিবার সময়,

যদি উপযুক্ত শৈথিল্য ও ধীরতা প্রাপ্ত না হয়, তাহা হইলে সুভাবে চলিতে পারে না জানিবে। বিশেষতঃ বাহাদের স্ফূর্ণিত ত্বক্কল অথবা উহার কোন প্রকার বাহ্যিক পীড়া বর্তমান থাকে, তাহাদের পক্ষে আহারের পর বিশ্রাম অতি আবশ্যিক। কারণ খাদ্যদ্রব্য ও বায়ু দ্বারা, যখন পাকায় ক্ষীণ হইয়া উঠে, তখন উহা স্ফূর্ণিত উপর চাপিয়া পড়ে। (পাকায়িক এই ক্ষীণিতপ্রযুক্ত স্ফূর্ণিত যে কি ভাবে চাপগ্রস্ত হইয়া পড়ে তাহা পর পৃষ্ঠায় প্রতিকৃতি দেখিলেই সহজে বুঝিতে পারা যাইবে)।

পূর্ণ আহারের পর, যদি কোন কারণে জীর্ণক্রিয়া বাধা প্রাপ্ত হয়, অর্থাৎ ভক্ষিত পদার্থ অল্প মন্যে পরিচালিত হওয়ার পক্ষে বাধা প্রাপ্ত হয়, তাহা হইলেই স্ফূর্ণিত গোল-যোগযুক্ত হইয়া পড়ে, এবং স্ফূর্ণিত পরিষ্কৃত হয়। উহার

উপর আবার যদি আকস্মিক অথবা আহারের পক্ষেই কোন অতিরিক্ত শ্রম হেতু স্ফূর্ণিত আঘাত পরিণামে বিপদ প্রাপ্ত হয়, তাহা হইলে উহা আরও সম-

ধিক বিপদজনকভাবে গোলযোগগ্রস্ত হইয়া পড়ে। উহারই পরিণাম স্বরূপ দেখা গিয়াছে যে, কেহ কেহ পূর্ণ আহারের অনাবহিত পরেই, বাস্তবতা প্রযুক্ত রেলগাড়ী পরিবার জন্ত, অথবা অন্য কোন বিশেষ কার্যসাধন জন্ত, চেষ্টা করিতে গিয়া বিপদগ্রস্ত হইয়া পড়িয়াছেন। এই সকল বিষয় অবগত থাকা সত্ত্বেও, আমরা প্রতিনিয়তই দেখিয়া থাকি যে, কতলোক আহারের পরই—এমন কি নাকে মুখে শুষ্ক হইয়াই—বিশ্রাম না করিয়াই

দেখাইয়া থাকেন ! জীবনযাত্রা ও সংসার পরিপোষণ জন্য, অনেক সময় এসব করা একান্ত প্রয়োজনীয় হইয়া পড়ে বটে, কিন্তু সদাই মনে রাখা দরকার যে, সময়ে সকলই পাওয়া যাইতে পারে. কিন্তু স্বাস্থ্যের কার্য যদি কোন প্রকারে স্থগিত অথবা বিকল হইয়া যায়, তাহা হইলে সহস্র চেষ্টাতেও উহা আর সচল করা যাইতে পারে না !! সুতরাং যথাসাধ্য চেষ্টা করিয়া উহার কার্যে বাধা না দিয়া, সহায়তা করাই যুক্তিসঙ্গত ।

পাকাশয়ের কৃষ্ণ বৈশাখালী বস্ত্রেরও যে, একটা দৈর্ঘ্যের সীমা আছে, তাহা তাঁহারা মানিতে চাহেন না ! সুতরাং অনতিবিলম্বে এমন এক সময় আসিয়া উপস্থিত হয় যে, এই পাকাশয়ই—শাফ, শিরে অথবা যেমন অতিরিক্ত তাকনিরুক্ত হইলে, উত্যক্তকারীকে পদাঘাত না করিয়া থাকিতে পারে না--সহাতিরিক্ত বিরক্ত হওয়ার পর বাধা হইয়া, উত্যক্তকারীকে তাহার অবিম্ব্যকারীতার ফলভোগ করাইতে থাকে । ইহার কলে তিনি বেদনা, পেটফাঁপা, অথবা অনস্বভাব অনুভব করিয়া, পাকাশয়কে পুনর্বার ঠিক পথে আনিবার জন্য চিকিৎসকের সাহায্য লইয়া থাকেন এবং এই উপায়েই ঔষধ দ্বারা তাহার বিকৃতভাবের প্রতিবিধান করিতে চেষ্টা পান ! কিন্তু মনেও একবার ভাবেন না যে, অস্ত্রের সাহায্য না লইয়াও তিনি নিজেই উহার প্রতিকারে সমর্থ হইতে পারেন । সকল বিষয়েই দেখা যায় যে, বাহার বাহা প্রাপ্য যদি, তাহা দেওয়া যায়, তাহা হইলে আর বিসম্মদের কোনই কারণ থাকে না । যদি পাকাশয়ের সহ বিবাহ বিসম্বাদ দূর করিতে হয়—তাহা হইলে, সর্বাগ্রে তাহার

কোনও কোনওজন্যে হিতৈষী সহস্র চেষ্টা করে, তাহা হইলে



সকলেরই আনিয়া রাখা কর্তব্য । রোগের প্রতিবিধান করা যে তাহার আরোগ্য সাধন অপেক্ষা শ্রেয়, তাহা সকলে মনে রাখিতে পারেন না, কাজেই রোগ আরোগ্য করিবার জন্যই লোক অধিক ব্যস্ত হইয়া পড়ে । এই প্রকৃতির মানবদিগের মনে রাখা কর্তব্য যে, যতবারই রোগ আরোগ্য করাইবে স্তম্ভ-বার, যে যতই আক্রান্ত হউক কেন না, একটু করিয়া ক্ষত তাহাতে থাকিয়াই যার । এইরূপে একটি বস্ত্র ( পাকাশরই ধরা-বাউক ) বারেরবারে আক্রান্ত ও আরোগ্য হইতে থাকিলেও, ভবিষ্যতে এমন এক সময় আসিয়া উপস্থিত হইতে পারে যে, রোগ তখন চিরস্থায়ী ভাবেই থাকিয়া যার । প্রতিকারার্থ ঔষধ ব্যবহারে মাত্র সাময়িক উপশম বোধ হইয়া থাকে ; একেবারে আরোগ্য হইয়া যার না । এই দৃষ্ট সম্পূর্ণ অবিচলিত সত্য হইলেও, লোকচক্ষে বিশেষ কালিমাময় বলিয়া গণ্য হইবে সন্দেহ নাই ; কিন্তু সচরাচর যে আমরা ইহা সমধিক ভাবে দেখিতে পাই না, তাহার প্রধান কারণই হইতেছে যে, আজ-কালকার বৈজ্ঞানিক যুগে নব নব আবিষ্কৃত ঔষধে বিন্দুরকর ফলোদয় হইয়া থাকে । তবে রোগের উদ্ভব কারণ ও উদ্ভব কারণ বিনষ্ট না হইলে, শুধু ঔষধ ব্যবহারে প্রকৃত স্থায়ী ফল-

---

প্রাপ্তির আশা করিলে নিশ্চয়ই প্রতারণিত হইতে হইবে ।

---

পাকশরের রাসায়নিক ক্রিয়ার ব্যাঘাত অর্থাৎ প্যাট্টিক রসের সম্বন্ধে বক্তব্য বর্ণনা করিবার পূর্বে, এই মেক্যানিকাল অর্থাৎ বাসপেশীর কার্যাদির পোলযোগ সম্বন্ধে আরও ২।১ কথা বলা

প্রয়োজন মনে করি : দহনীয় পদার্থ না  
 পাইলে, অগ্নি বেরূপ তেজহীন হইয়া পরি কতবার আহার করা  
 শেষে, নির্ক্ষাণ প্রাপ্ত হয়. সেইরূপ আমরা প্রয়োজন  
 যদি পাকায়নে আহাৰ্য্য বস্তু প্রদান না  
 করি, তাহা হইলে তন্নিস্ত পাচকায়িও ক্রমশঃ তেজশূন্য হইয়া,  
 এমন কি আমাদের জীবনদীপ পর্য্যন্ত নির্ক্ষাণ করিয়া দিতে  
 পারে। আমাদের জীবন ধারণের জন্য আহার যে একান্ত  
 প্রয়োজনীয় তাহা অবশ্য সকলেই জানেন, কিন্তু কত বার  
 আহার করা প্রয়োজন এবং কি পরিমাণ অন্তরল ও তরল  
 পদার্থ ভোজন করা প্রয়োজন তাহাও অবগত হওয়া

কর্তব্য। সুস্থ শরীরেও পাকায়নের পেশীর কার্য্য অনাবশ্য-  
 কীর্তাবে বারোবারে উত্যক্ত হইলে বিকৃত হইবার সম্ভব।  
 অনবধান প্রযুক্ত অনেকেই বহুবার, না হয় বহু পরি-  
 মাণে, অথবা বহু সময় অন্তর, আহার করিয়া থাকেন দেখা যায় ;  
 আমরা যখন সাদাসিধে সহজ পাচ্য দ্রব্য আহার করি, তখন  
 দুই ঘণ্টা হইতে চারি ঘণ্টা পর্য্যন্ত সময় জীর্ণ কার্য্যে আবশ্যক  
 হইয়া থাকে। গুরু দ্রব্য ভোজন করিলে আরও অধিক  
 সময় জীর্ণক্রিয়ার অতিবাহিত হয় জানিবে। একবার আহার  
 শেষের পর, উহা জীর্ণ ; করিবার জন্য পাকায়নকে নির্দিষ্ট বিশ্রা-  
 মের জন্য সময় ও সুযোগ দেওয়া অবশ্য কর্তব্য, নতুবা উহা  
 পরবর্তী আহারীয় দ্রব্যাদিকে জীর্ণ করিবার শক্তি হারাইয়া  
 বসিবে। পাকায়ন যখনই শূন্য থাকিতে পার তখনই মাত্র  
 যে উহা বিশ্রাম ভোগ করিয়া থাকে তাহা সকলে জানা থাকা

আবশ্যিক। আহার দ্বারা শ্রীতি, সস্ত বল-  
সকার, দেহরক্ষা, স্মরণশক্তি প্রভৃতির  
কার্য সাধিত হইয়া থাকে, অতএব দিবসে

আহারের সময়  
নির্দিষ্ট থাকা  
প্রয়োজন

ও রাত্রিতে উপযুক্ত আহার করা প্রয়োজন। ইউরোপীয়েরা

এবং তৎপ্রথাপ্রণোদিত বিলাতপ্রত্যাগত আমাদিগের বাঙ্গালী  
সাহেবেরা, সর্ব সময়ে দিবারাত্রিতে ৫.৬ বার আহার করিয়া

থাকেন। আনাদের পক্ষে দুইবার আহারই ( ৩ দুইবার

কিঞ্চিৎ জলযোগ—টহাও সাধারণের জ্ঞান নহে) বধেই জানিবে ;

কিন্তু এইরূপ আহার ও জলযোগের একটি নির্দিষ্ট সময়

স্থির থাকা প্রয়োজন, যতদূর সম্ভব চেষ্টা করিয়া সেই সম-

য়ের মধ্যেই আহার করা প্রয়োজন, নতুবা ভোজ্য পদার্থাদি

প্রস্তুত হইয়া অধিকক্ষণ যাবৎ রক্ষিত হইলে ঠাণ্ডা হওয়ায়, অথবা

গরম অবস্থায় রাখার জন্ত, কঠিন ও শুষ্ক হওয়ায়, সহজে

পরিপাক হইতে পারে না। অতীক্ষ অন্ন ভোজন করিলে

বলনাশ হইয়া থাকে এবং শীতল ও শুষ্ক অন্ন সহজে জীর্ণ

হয় না। যদি প্রাতে জলযোগ করা প্রয়োজন বলিয়া বোধ

হয়, তাহা হইলে উহার সময় এরূপ ভাবে নির্দিষ্ট হওয়া

প্রয়োজন যে, স্নানাদি ক্রিয়া সমাপনান্তে মধ্যাহ্নিক আহারের

জন্ত প্রস্তুত হইবার পক্ষে, পাকায়কে কিঞ্চিৎ সময় দিতে

পারা যায়। একারণ এই জলযোগ কার্য প্রাতে ৮।৯টার

মধ্যে হইলেই ভাল হয় এবং তাহাতে মধ্যাহ্নিক আহারের

জন্ত প্রস্তুত হইবারও বেশ সময় থাকে। সাধিক ভাষাগর

হিন্দু স্নানাহ্নিক সমাপন না করিয়া, অপনার ইষ্ট দেবের আরা-

ধনা না করিয়া, কখনই জলপান করেন না! স্মৃতরাং তাঁহাদের

পক্ষে প্রাতঃকালীন আহারের কোন প্রয়োজনীয়তা বোধ হয় না। কিন্তু হৃদয় ও অবি-  
 রাম জীবনগতি, বৈষয়িক উদ্যম উদ্ভেজনা  
 এবং গোলমাল, যশঃ, অর্থ ও ক্ষমতাপ্রাপ্তির জন্য আজকাল  
 আমরা যেসকল অতৃপ্ত আশা হৃদয়ে পোষণ করিয়া, জীবন  
 সংঘর্ষে প্রতিনিয়তই অগ্রসর হইতে থাকি, তাহাতে অনেক  
 সময় বাধ্য হইয়া, নির্দিষ্ট মধ্যাহ্নিক আহার সময়ে করিতে  
 পারি না, সুতরাং স্বাস্থ্য বজায় রাখিবার জন্য তৎপূর্বে যাহা  
 হয় কিছু আহার করা প্রয়োজন। বাহারা ১০টার মধ্যেই আহা-  
 রাদি সমাধা করিয়া অফিসাদি বাইয়া থাকেন, নিতান্ত ক্ষুধার  
 আগ্রহ না হইলে, তাহাদিগের পক্ষে আহারের পূর্বে জল-  
 যোগের কোন প্রয়োজন দেখা যায় না। (প্রাতর্ভোজন বা  
 মধ্যাহ্ন ভোজনাদি সময়, কি কি আহার করা প্রয়োজন তাহা  
 অন্য অধ্যায়ে বর্ণনা করিবার ইচ্ছা না থাকায়, এখানে তাহার  
 অবতারণা করা গেল না।)

প্রাতর্ভোজনের পূর্বে শয্যা পরি-  
 ত্যাগ না করিয়াই, কিছু সেবন করা  
 অর্থাৎ এক বাটি চা সেবন করা প্রয়ো-  
 জন কিনা, অথবা শয্যায় থাকে কালী-  
 নই, প্রাতরাশ সমাধা করা কর্তব্য কিনা, তাহা নিরূপণ করা  
 প্রয়োজন বলিয়া পাশ্চাত্য চিকিৎসকগণ মনে করেন। আমরা  
 যখন আহারাদি ও তাহার জীর্ণাজীর্ণ ইত্যাদি সম্বন্ধেই পুস্তক  
 লিখিতে বসিয়াছি, তখন উহার অল্পকূলে বা প্রতিকূলে  
 বক্ত মতামত আছে, সমুদয়ই বর্ণনা করিতে বাধ্য। পরে

শয্যা ত্যাগের পূর্বে

চা খাওয়া

আমাদের মতে উহা অনুমোদনীয় কিনা তাহাই বলিব। আমরা পূর্বেই বলিয়াছি যে পাকযন্ত্রাদি দ্বারা জীর্ণক্রিয়া উত্তমরূপে সম্পাদন করাইতে হইলে, শরীর বেশ সবল থাকে প্রয়োজন। এই সবলতাব ব্যক্তি বিশেষের শরীর প্রকৃতির উপর নির্ভর করে জানিবে। মোট কথায় ইহা সदा মনে রাখিতে হইবে, যে দুর্বল অথবা ক্রান্ত শরীরে ভোজনাদি করা কর্তব্য নহে। এমন অনেক সময় দেখা যায় যে, কি পুরুষ কি স্ত্রীলোক, দুর্বলতা বশতঃ শয্যা ত্যাগের পর, শৌচাদি সমাপন ও বস্ত্রাদি পরিবর্তন কার্য সারিয়া, প্রাতর্ভোজনের সময় অতিশয় শ্রান্তি অনুভব করিয়া থাকেন; হয়ত বা পূর্বরাত্রি অনাহারে কাটাইতে বাধ্য হইয়াছেন, এমত হলে আরও অধিক দুর্বলতা ও ক্রান্তি অনুভব করিতেছেন! এখন জলযোগে প্রবৃত্ত হইলে ভাল করিয়া খাইতে ও পাবেন না, অথবা যদি বা ভোজন করেন, তাহা হইলে সর্ব শরীরের ক্ষয়, সেই শরীরেরই অংশ বিশেষ পাকায়ত্রি অতি শ্রান্ত থাকায়, খাদ্য দ্রব্য পরিপাক করিতে সম্পূর্ণ অসমর্থ হয়; সুতরাং তাহার ফলে বেদনা বমন অথবা উদরে বায়ুজমা প্রভৃতি উপসর্গ দেখা যায়।

সুস্থ ও স্বচ্ছন্দতাহীন শরীরবিশিষ্ট নরনারীর পক্ষে প্রাতঃ ভোজনের পূর্বে, শয্যা ত্যাগ না করিয়াই, এক পেয়াল চা সেবন করা কর্তব্য; আবার অনুগ্রহ চা  
এই চা, যেমন তেমন হইলে হইবে না!  
গরম জলে চায়ের পাতা ২মিনিটের অধিক না রাখিয়া এবং তাহাতে সামান্য চিনি ও পর্যাপ্ত পরিমাণ দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া, সেই চা সেবন করিতে দিবে। ইহার সহ সামান্য দুই এক খান্নি

বিচ্ছিন্ন ও মাখন হইলেও চলিতে পারে। পাশ্চাত্য লেখকগণ বলেন যে, ইহা করিলে অন্ন শোচাদি সমাপন ও বস্ত্রাদি পরিবর্তন পূর্বক, প্রাতর্ভোজনের সময় দুর্বলতা বা শ্রান্তি অনুভূত হইবে না ; সুতরাং দৃষ্টচিত্তে ভোজন ও তাহা সহজেই

জীর্ণ করিতে সক্ষম হইবে। অনেক চা পরিবর্তে অল্প সময় চা এর পরিবর্তে, অল্প কোন প্রকার ব্যবস্থা

ব্যবস্থা করাও প্রয়োজনীয় হইয়া উঠে ; সেই স্থলে উহার পরিবর্তে এক গ্লাস দুধ ও গরম জল, সমান অর্ধাংশে মিশ্রিত করিয়া, অথবা শুষ্ক গরম জল এক পেয়লা, কিংবা কোন প্রকার নিষ্কর ( Spring ) নিঃসৃত জল ( সীতাকুণ্ড জল অথবা ঘাটশিলার জলই প্রশস্ত ) পান করিলেও চলিতে পারে।

এক পেয়লা মেলিন্স ফুড অথবা বেঞ্জার্স ফুড সেবন করিতে দিলেও ভাল হয়। এই সকল বিষয় পারিবারিক চিকিৎসক দ্বারা নিরূপণ করিয়া লওয়া প্রয়োজন। এখানে আমাদের এসব উল্লেখ করিবার উদ্দেশ্য এই যে, ভোজনের পূর্বে, যখন-কার নির্দিষ্ট ভোজনকার্য্য হউক না কেন, শরীর যেন ক্ষুর্ভিগুণ্ড ও বলবান থাকে। শরীরগতিকে যদি উহার কোন বিপরীত ভাব ধুঙ্কিতে পার তবে, তাহার প্রতিকার করে যে যে বিধান ব্যবস্থা করা হইল, তাহার যেটি পছন্দমত হয় তাহাই করিতে পার। প্রত্যহ প্রাতেই যে ইহা করিতে

হইবে তাহাও মনে করিওনা। যদি অনাবস্থকে ধাইও না

নিতান্ত আবশ্যক বোধ না কর, তাহা হইলে প্রাতর্ভোজনের পূর্বে কোন প্রকার ব্যবস্থা করিবার প্রয়োজন নাই। কারণ এমনও হইতে পারে যে, প্রাতে

তুমি কোন প্রকার দুর্বলতা বোধই করিলেনা, অথবা ক্রমশঃ শরীরে বলাধান সহ যখন দেখিবে যে, মোটেই তুমি ক্রম বোধ করিতেছ না তখন উহা একেবারে পরিবর্তন করিবে। অবস্থা বুঝিয়া যাহা উত্তম ব্যবস্থা হইবে তাহাই করিবে, অথবা কোন নিয়মেরই বশীভূত হওয়া উচিত নহে। হিন্দুমাত্রেই

প্রাতঃকালে শৌচাদি ক্রিয়া সমাপন এবং বস্ত্রাদি পরিবর্তন না করিয়া, ( স্নানাত্মিক ছাড়িয়া দিলেও ) কোন প্রকার আহারাদি করা যুক্তিযুক্ত মনে করেন না, সুতরাং

তাহাদিগের পক্ষে উপরি উক্ত ব্যবস্থা হিন্দু আহার নিরতিশয় বিসদৃশ বোধ হইবে সন্দেহ

নাই। হিন্দুর দিনচর্যা ও রাত্রিচর্যা, সমুদয়ই ধর্ম সহ সংসৃষ্ট।

ধর্মের সহিত উহা যে কেন বশীভূত সম্বন্ধীভূত তাহা আমরা পরে বুঝাইয়া দিব। এখানে কেবলমাত্র এই বলিতেছি যে, পাশ্চাত্য হিসাবে আমাদের আহার বিহারাদি করিতে যাওয়া

বিড়ম্বনা মাত্র, কিন্তু আজকাল পাশ্চাত্য শিক্ষায় শিক্ষিত সকলেই

তৎ প্রথা প্রণোদিত ভাবে চালিত হইয়াই যত উৎকট ব্যাধির সৃজন করিতেছেন। সহজ শরীরে শয্যাতেই ভোজন ক্রিয়া, প্রাতঃকৃত্যাদি সমাপনের পূর্বেই, করা যে অকর্তব্য তাহা পাশ্চাত্য লেখকগণও বলিয়াছেন দেখিতে পাইবেন।

যাহাদিগের স্থাপিও দুর্বল, অথবা কোন প্রকার পীড়াগ্রহ, কিংবা যাহারা স্বভাবতঃই দুর্বল, কোন প্রকার রোগাক্রান্তির পর তাহাদিগের কর্তব্য যে, নিদ্রা হইতে উঠিয়াই হাত মুখ ধোত করতঃ, বস্ত্রাদি পরিবর্তনের পর, শযায় থাকাকালীনই কিঞ্চিৎ জসযোগ করা ; নতুবা অতিরিক্ত দুর্বলতা প্রযুক্ত ক্রান্তি

জন্মাইয়া, বিলম্বে জলযোগ কার্য সমা-  
 ধার কলে, সত্বর ক্ষুধাগোপ এবং জীর্ণ- হুর্ননের বাবন্দ।  
 কার্য ব্যাঘাতযুক্ত হইতে পারে। শয্যা

পরিত্যাগের পূর্বেই জলযোগ করিতে বাধ্য হইলে, ইহা মনে  
 রাখিতেই হইবে যে, ঐ আহারের পরই আরও কিছু-  
ক্ষণ সেই শয্যাতেই থাকিয়া বিশ্রাম করা প্রয়োজন। কোন  
 প্রকার কার্য করিবার সামর্থ্য থাকিলে, ইহার ঠিক অব্যবহিত  
 পরেই করা কর্তব্য নহে।

দিবস অথবা রাত্রি, যে কোন সম- ক্লাস্ত হইয়া আহার  
 য়েই হউক না কেন, অতিরিক্ত শ্রান্তি বা করিও না  
 ক্লাস্তি অনুভব করিলে, তাহা দূরীকরণ

না করিয়া কখনই আহারে প্রবৃত্ত হইবেনা। অন্ততঃ পক্ষে  
১০।১৫ মিনিট অপেক্ষা করিয়া, হস্তপদ ও মুখ প্রক্ষা-  
 লন করিবে, পরে আবশ্যিক বোধ করিলে একটু শীতল জল  
 পানাস্তে তবে আহারে বসিবে। ইহার আর একটি উপকা-  
 রীতা এই যে, শরীরের রক্ত মধ্যে সত্ত্বপূর্বেই কিয়ৎ পরি-  
 মাণে তরল পদার্থ গৃহীত হওয়ার, আহার কালে বিশেষ তৃষ্ণা  
 পাইবে না ; সুতরাং ভক্ষিত পদার্থ সহ তরল পদার্থ অধিক পরি-  
 মাণে মিশ্রিত হইতে না পারায়, জীর্ণক্রিয়ার কোন প্রকার  
 ব্যাঘাত জন্মিতে পারিবে না। বাহাদিগের জীর্ণশক্তি স্বল্প  
 তাহাদিগের পক্ষে অন্ততঃ এই নিয়মাধীন হওয়া বিশেষ  
 আবশ্যিক ।

সাহিত্যিকভাবে পন্ন হিন্দু, সানাতনিক না করিয়া আহারাদি দূরের



কথা জলযোগ করাও অকর্তব্য মনে করেন। আমরা পূর্বেই একস্থানে বলিয়াছি যে, হিন্দুর আচার বিচার, আহার বিহার, সমুদয়ই ধর্মের সহিত সূত্রাকারে গ্রথিত। উহা যে স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিবার জন্যই বিধিবদ্ধ হইয়াছে তাহা আমরা এখন দেখাইব। আজকাল যেমন কাহাকেও স্বাস্থ্যতত্ত্বের সম্বন্ধে উপদেশ দিতে প্রবৃত্ত হইলে, তিনি “সব জাস্তা” ভাব দেখাইয়া উহা তাচ্ছিল্যের সহ উড়াইয়া দেন, এবং তাহা প্রতিপালন করিতে চাহেন না, সেইরূপ পাছে সে কালের লোকেরাও স্বাস্থ্য-তত্ত্ব সমুদয় পালনে অবহেলা করে, তাই ধর্মপ্রাণ হিন্দুকে বাধ্য করিবার জন্য, ত্রিকালজ্ঞ ঋষিগণ কর্তৃক উহা ধর্মাচরণের মধ্যে গ্রথিত হইয়া নৈমিত্তিক করণীয় বলিয়া ধার্য হইয়াছিল। এতকাল উহা অল্পভাবে প্রতিপালিত হইত বলিয়াই ৫০ বৎসর পূর্বেও আমাদের দেশে স্বাস্থ্য-বান ও বলবান লোকের অভাব ছিল না! আজকাল আমরা ধর্মে যতই শৈথিল্য দেখাইতেছি এবং হিন্দুর নিত্য নৈমিত্তিক অবশ্য প্রতিপাল্য কার্য্যমুঠানে বিরত হইতেছি, ততই স্বাস্থ্য হারাইয়া, তৎসহ সুখসম্পদ সকলই নষ্ট করিতে বসিয়াছি! এই ধর্ম শিথিলতাই যে আমাদের একমাত্র অধঃপতন কারণ তাহা আমরা বলি না, তবে উহা যে একটি প্রধানতম কারণ তাহার সন্দেহ নাই! হিন্দুর নিত্য নৈমিত্তিক কার্য্যমুঠান স্বাস্থ্যের সহিত কত-  
মানসিক ক্রিয়া  
 দূর ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধযুক্ত তাহা আমরা এই-  
 বার দেখাইব। আহারাদি বর্ণনাকালে অন্য বিষয় বিচারের

কথার অবতারণা অপ্রাসঙ্গিক হইবে বলিয়া উহাতে বিরত থাকিয়া এই স্থান হইতেই আমাদের সূত্র ধরা যাউক । স্নানাত্মিক না করিয়া ভোজন অকর্তব্য হিন্দু কেন বলেন দেখা যাউক :— স্নান দ্বারা অগ্নির দীপ্তি, তেজোরুদ্ধি, আয়ু প্রতিপালন, বলোৎপত্তি এবং কক্ষুরোগ, মল, শ্রান্তি, শ্বেদ, তন্দ্রা, তৃষ্ণা ও দাহ নিবারিত হইয়া থাকে ।

শীতল জলাদি দ্বারা শরীরের বাহ্যভাগ সিক্ত

হইলে, শরীরজাত উত্তাপ প্রতিহত হইয়া, দেহের অভ্যন্তরে প্রবেশ

করতঃ জঠরাগ্নি প্রদীপ্ত করে । এই কারণেই স্নানের অব্যবহিত

পরেই ক্ষুধার উদ্বেক হইয়া থাকে । সুস্থ ও

বলবান ব্যক্তির পক্ষে নিত্যস্নান বিধেয়

স্নান ও ক্ষুধা

জানিবে । স্নানের অব্যবহিত পরেই যে ক্ষুধার উদ্বেক হইয়া থাকে, তাহা বোধ হয় অনেকেই অনুভব করিয়াছেন—স্নানের কিঞ্চিৎ পূর্বেও উদর ভারযুক্ত থাকিলে তুমি স্নানের পরই দেখিবে যে তোমার ক্ষুধার উদ্বেক হইয়াছে । তবেই দেখ উহার সহ স্বাস্থ্যের কত অধিক সম্বন্ধ !!

এইবার দেখা যাউক আহারের পূর্বে আছিকের আবশ্যিকতা আছে কি না ? সকল চিকিৎসা শাস্ত্রেই কথিত আছে যে, আহার কালে শান্তচিত্তে সুধোপবিষ্ট হইয়া উপবেশন করা প্রয়োজন । নিজ ইষ্টদেব ও ভগবানকে ডাকিয়া তাঁহার রূপা প্রার্থনা করায়,

চিত্তে ধৈর্য্য ও শান্তি আসিয়া থাকে কিনা তাহাও কি আবার

জিজ্ঞাসা করিতে হইবে ? সূত্রাং সাত্বিক হিন্দুর জন্ম ঋষিগণ

যে ব্যবস্থা প্রণোদন করিয়া গিয়াছেন তাহা সর্বথা পালনীয় জানিবে ।

আমরা পূর্বেই বলিয়াছি যে আ-  
দিগের দুটি প্রধান আহারই যথেষ্ট, মধ্যাহ্ন ভোজন  
একটি দিবসে ও অন্যটি রাত্রিকালে।

অবস্থা বিশেষে যে কিঞ্চিৎ ২ জলযোগের ব্যবস্থাও হওয়া কর্তব্য  
তাহা পূর্বেও বলিয়াছি—তবে উহা দরিদ্রের জন্ম নহে। আব-  
শ্যক স্থলে স্বল্পব্যয়ে, অথবা দৃশ্যতঃ কোন ব্যয় না করিয়াও যে,  
সাধারণে তাহার সুব্যবস্থা করিতে পারেন তাহা আমরা উপযুক্ত  
স্থলে পরে দেখাইয়া দিব। এখন শুদ্ধ ভোজনের সময় গুলিই  
দেখাইয়া যাইব। মধ্যাহ্ন ভোজন, বেলা এক প্রহরের মধ্যে  
ও দুই প্রহর অতীত হইলে পর, করা কর্তব্য নহে অর্থাৎ প্রত্যহ  
নিয়মিত ভাবে ১০।১১ টার মধ্যেই উহা সমাধা করা প্রয়োজন।

এক প্রহরের মধ্যে আহারের রসের উৎপত্তি ও দুই প্রহরের পরে  
করিলে বলক্ষয় হয় জানিবে। আহার সম্বন্ধে সাধারণ একটি নিয়ম  
মানিয়া চলিলেও যথেষ্ট হয় যথা :—সুস্থাবস্থায় যখনই ক্ষুধার  
উদয় হইবে, তখনই আহার কাল জানিয়া তাহার ব্যবস্থা করা  
প্রয়োজন। অনুপযুক্ত সময়ে এবং স্বল্প বা অধিক মাত্রায় ভোজন

করা অকর্তব্য। ক্ষুধা না হইতেই আহার করিলে, দেহের অসামর্থ্য

শিরোবেদনা, অজীর্ণ, পেটবেদনা প্রভৃতি

পীড়া উপস্থিত হইতে পারে। সময় স্বল্প বা অধিক ভোজন

অতীত হইয়া যাওয়ার পর, ভোজনে বাধু-

দ্বারা পাচুকাগ্নি উপহত হওয়াতে ভুক্তদ্রব্য অতিকষ্টে জীর্ণ হয়

এবং পুনর্বার ভোজনে প্ররুতি হয় না। ন্যূন পরিমাণে আহারে

মানি ও বলক্ষয় হয় এবং অতিমাত্রায় ভোজনে আলস্য, শরীর

ভার ও উদরে গড়্, গুড়্, শর্ক ও অবসন্নতা উপস্থিত হয়। অত-  
এব উক্ত দোষ সমস্ত রহিত, সুসংস্কৃত ও উপযুক্ত গুণ সম্পন্ন  
আহার করা প্রয়োজন।

অনেকেই দিবসে ও রাত্রিতে দুই বার মাত্র আহার করিয়া  
 থাকেন এবং তাহাতে কোন প্রকারই  
 ক্লেশ বা গ্লানি অনুভব করেন না দেখা বৈকালিক আহার  
 গিয়াছে ; কিন্তু যত বয়স অধিক হইতে  
 থাকিবে এবং বার্কক্য আসিয়া পড়িবে, অথবা কোন প্রকার  
 পীড়া হইতে আরোগ্যের পর, তাঁহারাও উহার অতিরিক্ত ২।১  
 বার আহারের অভাবশূচক ক্লেশ ক্রমশঃ বোধ করিয়া থাকেন।  
 পাকশয়কে অযথা অধিকক্ষণ যাবৎ নিষ্ক্রিয় ভাবে রাখিতে নাই।  
 এই জলযোগ কার্য—পাঠাধ্যায়ী ছাত্রদের জন্য বেলা ৪।৫ টার  
 মধ্যে এবং অফিসাদি কার্যরত বাবুদের জন্য ৫।৬ টার মধ্যে হওয়া  
 কর্তব্য। এ সময় কিরূপ আহারাদি করা প্রয়োজন তাহাও পরে  
 বর্ণনা করিব। এখানে পুনরায় আর একটা কথা উল্লেখ করা  
 আবশ্যক মনে করি। আজকাল চা খাওয়া  
 আবাসবৃদ্ধবনিতার সখের সামগ্রী হইয়া বৈকালিক অথবা  
 পড়িয়াছে ! অনেকে প্রাতে ও বৈকালে চা সাধ্য চা সেবন  
 সেবনে এতই অত্যন্ত হইয়া পড়িয়াছেন যে,  
 না হইলে আর চলেনা ! উহাও অন্যান্য মেশার স্তায় নির্দিষ্ট  
 সময়ে সেবিত না হইলে, অতি দুর্বলতা, হাত পা আড়ামোড়া  
 করা, হাইতোলা প্রভৃতি উপসর্গ দেখা দিয়া উহার অভাব  
 জ্ঞাপন করিয়া থাকে। বাহাদের আদেশে আমরা চা খাইতে  
 শিখিয়াছি, তাঁহারাও বলিয়া থাকেন যে উহা সেবন করিতে

হইলে অধিক মাত্রার চুই এবং বরমাত্রার চিনি দিয়া অল্প ( Weak ) চা, অর্থাৎ—২ মিনিটের অধিক ঐ পত্র গরম জলে সিদ্ধ না করিয়া, সেবন করিবে। কিন্তু তাহার স্থলে আমরা করিয়া থাকি কি ? ঠিক উহার বিপরীত, অতি উগ্র চা ( হয়ত বা চুইবার সিদ্ধ করা ) চুইয়ের অংশ নাম মাত্র দিয়া অথবা অনেক সময় উহা না দিয়াও, অত্যধিক চিনির সহ সেবন করাই আমরা বিলাসপ্রিয়তা মনে করিয়া থাকি ! এই প্রকার চা সেবন করায় যে, কত অপকার সাধিত হয় তাহা সকলে জানেন না—ইহা পাকাশয় এবং শ্রায়বিক বিধানের বিশেষ অনিষ্টকারী জানিবে। অতি-

রিক্ত চিনি অথবা মিষ্টি সংযোগে চা প্রস্তুত হইলে, উহা পরিপাকের পক্ষে বিষম অন্তরায় হইয়া দাঁড়ায়। ( চা সেবনের অপকারীতা আমরা অল্প স্থলে দেখাইব ইচ্ছা আছে এখানে কেবল অবতারণা মাত্র করা গেল। ) অনেকে অল্প কোন প্রকার জলযোগ না করিয়া, শুধুই চা সেবন করিয়া থাকেন—তা শরীরের অল্প আবশ্যক উহা হউক বা না হউক ! ইহা ফ্যাসনের Fashion দোহাই দিয়া অথবা বহুদের খাতিরে কিংবা নেপার

বশে অশ্রাস করা কর্তব্য নহে। চা এর পরিবর্তে অনেকে কাকি

পান করিয়া থাকেন। ইহাদের মধ্যে কোন্টি ভাল কোন্টি মন্দ তাহা ব্যক্তি বিশেষের শরীরপ্রকৃ-

তির উপর নির্ভর করে। কিন্তু এই চা ও কাকি

এক কথা মনে রাখা প্রয়োজন যে, চা

অপেক্ষা কাকিসেবনে শ্রায়বীর বিধান, অধিক গোলযোগযুক্ত

হইয়া থাকে। কাকি যদি সেবন করিতে হয় তবে, অর্ধেক পরিমাণে গরম দুগ্ধ ও অর্ধেক পরিমাণ কাকি এই অনুপাতে সেবন করা প্রয়োজন।

আমাদের শাস্ত্রকারগণ বলিয়া গিয়াছেন যে, ঠিক সন্ধ্যার সময় আহার, মৈথুন, নিদ্রা, অধ্যয়ন ও পথ পর্যটন এই পাঁচটি কর্ম নিষিদ্ধ। নৈশ ভোজন  
সেই সময়ে শুদ্ধাস্তঃকরণে ভক্তিপরায়ণ চিন্তে ভগবৎ চিন্তায় নিযুক্ত থাকা কর্তব্য। রাত্রি ১ প্রহর অতীত হইবার অব্যবহিত পরেই আহার করা প্রয়োজন। ৮৯

টার পরে আহার করা কর্তব্য নহে, কারণ ভুক্তদ্রব্য পরিপাক হইতে ৪।৫ ঘণ্টা সময় লাগিয়া থাকে। খালি পেটে নিদ্রা যাওয়াও যেমন উচিত নহে, সেইরূপ আহারের ঠিক পরেও

আবার নিদ্রা যাওয়া উচিত নহে। আহারের পরই নিদ্রা বাইলে খাণ্ডবস্ত সহজে হজম হয় না, এ কারণ আহারের পর এবং নিদ্রা যাওয়ার মধ্যে, একরূপ সময়ের বাবধান থাকা প্রয়োজন যাহাতে নিদ্রার জন্ম পরিপাক ক্রিয়ায় কোন ব্যাঘাত না ঘটে। দেহ ও মন সুস্থ রাখি- অনিদ্রা  
বার জন্ম প্রকৃতি রাত্রিতেই নিদ্রার ব্যবস্থা করিয়া রাখিয়াছেন। নিদ্রা আমাদের প্রকৃতই আরাম-দায়িনী! যদি রাত্রিতে সুস্থভাবে ইহা ভোগ করিতে হয়, তাহা, হইলে শরীর যাহাতে নিদ্রা বাইবার পূর্বেই বেশ পঠরপুটে হইতে পারে তাহা করা প্রয়োজন এবং তাহা করিতে হইলেই এমন সময় নৈশ আহার করা কর্তব্য যে নিদ্রার সময় উহা জী

হইতে ব্যাঘাতপ্রাপ্ত হইয়া, স্ননিদ্রার দ্বারা গোলযোগ ঘটাইতে না পারে। এই জন্য ৯৯ টার মধ্যে আহার সম্পন্ন করিয়া ১১টার মধ্যেই নিদ্রা যাওয়া কর্তব্য। বাল্যকালে আমরা পাঠ্য পুস্তকেও পাঠ করিয়াছি যে, রাত্রি ৯টার সময় নিদ্রা যাইবে ও ৫টার সময় গাত্ৰোখান করিবে। এখন কিন্তু কার্যানুরোধে প্রায় সকলকেই উহার বিরুদ্ধ আচরণ করিতে হয়, তাই আমরা রাত্রিতে নিদ্রার সময় ১১টাই সাব্যস্ত করি- লাম। ( রাত্রিতে ভোজনাদি কি প্রকারে হওয়া কর্তব্য তাহা পরে বিবৃত হইবে। )

বর্তমান অধ্যায় সমাপনের পূর্বেই আমাদের আর একটি বিষয়ের আলোচনা করা প্রয়োজন হইতেছে। কি পরিমাণে অতরল ( Solid ) পদার্থ ও তরল পদার্থ আমাদের ভোজন করা উচিত, এ অধ্যায়ে তাহা দেখাইয়া পরে কোন্ কোন্ দ্রব্য খাওয়া আবশ্যিক তাহা দেখাইয়া দেওয়া যাইবে। আমরা পূর্বাপর বরাবর শ্রবণ করিয়া আসিতেছি যে কিঞ্চিৎ ক্ষুধা রাখিয়া ভোজন করা কর্তব্য। ইহা হইতে যেন কেহ মনে না করেন যে, ক্ষুধার নিবৃত্তি না করিয়াই আহার শেষ করিতে হইবে! শরীরের পক্ষে যে পরিমাণ তোমার আবশ্যিক বলিয়া বোধ হইবে, যাহা তুমি সহজে পরিপাক করিতে পারিবে, তাহাই তুমি ভোজন করিবে; মোট কথা এইটি লক্ষ্য রাখিতে হইবে যেন, আহারের পর উহার গুরুত্ব হেতু অসুখ বোধ, পেট ফাঁপা ইত্যাদি অন্তর্ভব করিতে না হয়। পাকশয়-  
অস্ত্র চারি প্রকোষ্ঠে যদি বিভাগ করা যায় তাহা হইলে, উহার

অতরল খাদ্য

পরিমাণ

হুই প্রকোষ্ঠ ঋষ্যাদি ঝারা ংবং ংক প্রকোষ্ঠ জলীয় পদার্থ ঝারা পরিপূরণ করা কর্তব্য। অস্ত যে ংর ংকটি প্রকোষ্ঠ শূন্য ঝাকিবে উহা বায়ুহান বলিয়া অপরূর্ণ রাধিতে হয়। ংই পরিমাণে ংহার করিলে, ভূক্তদ্রব্য পাকস্থলীর গহ্বর মধ্যে জীর্ণ জন্ত, যখন মন প্রক্রিয়ায় পেশিত হইতে ঝাকে তখন ংর স্থানাভাব ঝটিতে পারে না। সূত্রাং সহজেই ংই প্রক্রিয়া সাধিত হইতে পারায় জীর্ণ হইতে ব্যাঘাত পায় না। অযথা অধিক পরিমাণে ংহার করিলে, উহা বাধা প্রাপ্ত হওয়ায় অজীর্ণ জনিত নানা ক্লেশ উৎপাদন করিয়া ঝাকে। অতিরিক্ত মাত্রায় ংহার বা পান করিতে ঝাকিলে, শরীরের চর্শ্ব শুকতর হইয়া যায়, -- স্বল্প (পর্যাপ্ত) ংহারে গাত্র বর্ণ ংবং চক্ষু উজ্জ্বলতর হয় জানিবে। অবশ্য প্রয়োজনমত পূর্ণ মাত্রাতেই ঝাইবে, কিন্তু তদপেক্ষা অধিক মাত্রায় কদাচ ঝাইবে না। স্বল্পাহার জনিত কখনও অজীর্ণতা উৎপন্ন হইতে শুনা যায় নাই, কিন্তু অতিরিক্ত ভোজন জন্ত যে উহা উৎপন্ন হইতে পারে, তাহার প্রমাণ বোধ হয় সকলেই নিজে নিজে অনুভব করিয়াছেন। মাংসাদি অধিক মাত্রায় সেবন করিলেই যে, অপরিপাক হইবে তাহা যেন কেহ মনে না করেন; রুটি, আলু, ও অন্যান্য ংটি দ্রব্য অধিক মাত্রায় ভোজনেও উহা অনেক সময় দৃষ্ট হইতে পারে; কারণ অতিরিক্ত মাত্রায় উহা সেবন করিলে উদর মধ্যে সহজেই উহা গাঁজলাইয়া ( Fermented ) উঠে ও অজীর্ণতা উৎপাদন করিয়া ঝাকে।

যদি ভূমি সুস্থদেহী হও, তাহা হইলে তোমার তৃপ্তি হওয়া পর্যন্ত অনায়াসে উত্তম বলকারক ঝাঙ্গাদি ঝাইতে পার, কিংবা



যদি অতিরিক্ত শ্রমজনক কার্যাদি জ্যেষ্ঠায় সম্পাদন করিতে হয়, তাহা হইলে ভুক্তদ্রব্যের পরিমাণ একটু অধিক করিয়া লইতে পার। স্বাস্থ্যকর স্থানে জসবারুর ওণে স্বভাবতঃ একটু অধিক ক্ষুধার উদ্রেক হইয়া থাকে, সুতরাং অন্য সমরূপে ক্ষা খাওয়ার যাত্রাও বেশী হইয়া পড়ে। এমতাবস্থায় যদি কোন-রূপ ব্যায়ামাদি করা অভ্যাস না থাকে, যেমন বেড়ান ইত্যাদি, তাহা হইলে উহা ভালরূপে জীর্ণ না হওয়ায়, যকৃত ও পাকা-শয়ের রক্তাধিক্যতা উৎপাদন করে ও তাহা হইতেই নানা প্রকার অসুখ উৎপন্ন হইয়া পড়ে।

মানসিক পরিশ্রমও যদি অতিশয় করা বৈহিক ও মানসিক  
অভ্যাস থাকে, তাহা হইলেও পুষ্টিকর শ্রেণে আহার  
খাদ্য একটু সাধারণপেক্ষা অধিক  
ভোজন করা প্রয়োজন। যাহারা অজীর্ণজনিত ক্লেশ ভোগ  
করিয়া থাকে, তাহাদের জীর্ণশক্তি অনুযায়ী আহার্যের পরিমাণ  
নির্দিষ্ট হওয়া কর্তব্য এবং ধীরে ধীরে ভোজন করা কর্তব্য।  
ভোজন সময় তাহারা যেন বৈবয়িক অথবা অন্য কোন প্রকার  
আলোচনায় মগ্ন থাকিয়া, যাত্রায় অধিক আহার না করেন।  
যাত্রায় অধিক বা অল্প ছুইই তাহাদের পক্ষে দোষাবহ।

যে দিবস স্কুলে যাইতে না হয় সেই

দিবসে বালকবালিকাগণ একটু অধিক  
আহার করিয়া থাকে, নতুবা প্রায়ই

বাল্য বয়সের  
আহার

স্কুলে যাইবার ব্যগ্রতার তাহারা অরা-  
হার করিয়া থাকে ; এই সময়ে তাহাদের আহারের উপর পিতা-  
মাতার দৃষ্টি রাখা কর্তব্য। এই শিশুবয়সে তাহাদের খাদ্যাদি

বিশেষ পুষ্টিকর এবং উপযুক্ত পরিমাণে হওয়া কৰ্ত্তব্য, কারণ

পাঠাদি ও ব্যায়ামাদি জন্য যে টুকু পরিপোষণের প্রয়োজন,  
তাহা বাতীতও অস্থি, পেশী ও মস্তিষ্ক পরিবর্ধন জন্য আরও

পুষ্টিকর পদার্থ তাহাদের শরীরাত্মস্থরে প্রবেশ করান আবশ্যিক ।

অন্তরল Solid পদার্থের পরিমাণ

নিরূপণ সহ, জলীয় পদার্থের পরিমাণ

জলীয় পদার্থের

স্থির করা বিশেষ প্রয়োজন জানিবে ।

পরিমাণ

জলীয় পদার্থের প্রকার ও পরিমাণ সহ,

কখন কখন উহা সেবন করা প্রয়োজন, তাহাও অবগত থাকি

কৰ্ত্তব্য । সুস্থ শরীরে জলীয় পদার্থ সেবনের সম্বন্ধে যে একটা বাধা-

বাধি করা আবশ্যিক তাহা মনে করি না, সুতরাং তৃষ্ণার শাস্তি

না হওয়া পর্য্যন্ত, অথবা যখনই কেন হউক না, পরিমাণের বিচার

না করিয়াই, উহা পান করিয়া থাকি । এই জলীয় পদার্থ এত

সম্বন্ধে আমাদের গলাধঃকরণ হইতে থাকে যে, সে সময়ে উহার

পরিমাণ বা পাকায় যে, কতটা স্থান অধিকার করিবে, তাহা

স্থিরীকৃত করিতে পারা যায় না । পূর্ণ মাত্রায় আহারের পর, অধিক

পরিমাণে জলীয় পদার্থ, যাহাই কেন হউক না, পান করা উচিত

নহে । উহাতে পাকায় অধিক আয়তনে বড় হইয়া পড়ে এবং

তাহারই কলে, দুর্বল হুৎপিও চাপ প্রাপ্ত হওয়ার, হুৎস্পন্দন

হইতে দেখা যায় । আবার এই বৃহদায়তন পাকায় ভুক্তদ্রব্যও

ভালরূপে হৃত ও মখিত করিতে সমর্থ হয় না । জলীয়

পদার্থ অধিক সেবন করিলে, গ্যাষ্ট্রিক রস অস্বাভাবিক রূপে

উহার সহ মিশ্রিত হইয়া, শক্তিহীন হইয়া পড়ে, সুতরাং উহার

রাসায়নিক নির্দিষ্ট কার্য্য অসম্পূর্ণভাবে সাধিত হইয়া থাকে।  
 যাহারা অজীর্ণ পীড়ার ক্লেশ ভোগ করিতেছে, তাহাদের কর্তব্য  
 যে কি পরিমাণে এবং কখন কখন জলীয় পদার্থ সেবন করা  
 প্রয়োজন, তাহা জানিয়া রাখা ! এই জল পান করা, আমাদের  
 শরীর পোষণের জন্য নিতান্ত আবশ্যিক, সুতরাং উহা প্রায় একে  
 বারে বর্জন করা অথবা স্বল্পমাত্রায় খাওয়ার পরিপোষণের ব্যাঘাত  
 হইয়া থাকে। ডাঃ আই, এন, লোই (Dr. I. N. Lowe) বলেন  
 যে ক্লশ ব্যক্তিরাই স্বল্প পরিমাণে জল পান করিয়া থাকে এবং  
ঐ অভ্যাস পরিবর্তনে, তাহাদের শরীরেও পরিবর্তন সাধিত  
 হইতে দেখা গিয়াছে। মোটা এবং ছোটপুট লোকেরাই সহজ-  
 ভাবে নিয়মিত জল পান করে দেখিবে। জলীয় পদার্থের  
 মধ্যে কি কি সেবন করা আবশ্যিক তাহা আমরা পরে বলিব।  
 আমাদের সমুদয় অঙ্গপদ এবং কিডনী অর্থাৎ মূত্রোৎপাদক  
 যন্ত্র যে, জলীয় পদার্থ সেবন দ্বারা সুপরিষ্কৃত ( flushed ) ও  
 বিধৌত হইয়া যার সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। অজীর্ণ রোগী,  
আহারাদি সময়ে সম্পূর্ণ নিরামাধীন হইয়া, পরিমিত পরিমাণে  
জলীয় পদার্থ যেন সেবন করেন।

স্বভাবতঃই দেখা যায় যে, কোন  
 কোন ব্যক্তি, পুরুষ বা স্ত্রীলোক, অপে-  
 কাকৃত স্বল্প পরিমাণে জলীয় পদার্থ  
 আহার করিয়া থাকেন। আমরা ইতি-  
 পূর্বেই দেখাইয়াছি যে, আহার কালে পানীয় অধিক পরিমাণে  
সেবিত হইলে, তাহা জীর্ণক্রিয়ার পক্ষে অন্তরায় হইয়া দাঁড়ায়।  
 এই অন্তরায় দূরীকরণ চেষ্টা সকলেরই করা কর্তব্য। আমরা

আহারের সময়

পানীয় সেবন

এমনও অনেক দেখিয়াছি যে, কেহ কেহ আহার কালে প্রায়ই জলপান করিয়া থাকেন, এই অভ্যাস বড়ই দোষাবহ। বিশেষ চেষ্টা করিয়া উহা পরিত্যাগ করা কর্তব্য। আহার কালে বাহাতে তৃষ্ণাবোধ না হয়, তাহার প্রতি-কারের জন্য, ভোজনের ২০-২৫ মিনিট পূর্বে, অল্প গ্যাস শীতল জল, অথবা সম পরিমাণে দুগ্ধ সহ মিশ্রিত করিয়া, সেবন করা অভ্যাস কর, দেখিবে যে ভোজনের সময় দুগ্ধ পূর্বের স্থায় আর তৃষ্ণাবোধ করিবে না। সুতরাং জলীয় পদার্থও অধিক আর সেবন করিতে হইবে না। আহার আহারের পর পূর্ণ এক গ্যাস জলপান করিয়া থাকি, ইহার

উপকারিতা এই বৃষ্টি যে, আহার কালে ত জল তৃষ্ণা বোধ করিই না, উপরন্তু সারাদিনের মধ্যে (গ্রীষ্মকালেও) উহা বৃষ্টিতে তেমন পারি না, অথচ জীর্ণক্রিয়ার অন্তরায় না হইয়া উহার সাপেক্ষেই কার্য্য করিয়া থাকে। এই কারণেই আমরা আহারের পরই জলপান প্রশস্ত মনে

করি। অনেকে আবার ব্যবস্থা দেন

আহারের পর

যে, আহারের ১।২ ঘণ্টা পর উহা পান

জলপান কর্তব্য

করা কর্তব্য; আমরা তাহা মনে

করি না। এইভাবে আহারের পরই সকলের জলপান করা কর্তব্য, আহারকালীন জলপানে অভ্যস্ত থাকিলে, উহা পরিবর্তন করিতে কয়েক দিবস সময় লাগিবে অবশ্য, কিন্তু পরে এমনি অভ্যাস হইয়া যাইবে যে, আর জলপান করিতে ইচ্ছাই হইবেনা। দুই বেলাই আহারের পর জলপান

করা কর্তব্য । পাশ্চাত্য লেখকগণ মদুপানের বড়ই পক্ষপাতী, কারণ তাঁহাদের আচার, ব্যবহার, আহার, বিহার আয়োদ প্রয়োদ, সমুদয়ই উহার সহ ঘনিষ্ট সম্বন্ধসূচক । সুতরাং উহার বালিয়া থাকেন যে, আহারের পর রাত্রিতে একটু মদু জলের সহ মিশ্রিত করিয়া, পান করিলে সহজে ভুক্তদ্রব্য ভীর্ণ হইয়া যায় ও স্বাস্থ্যও ভাল থাকে । বয়োবৃদ্ধ, অনিদ্রা-জনিত ক্লেশভাজন ও ধীর অলস রক্তাবর্তনযুক্ত ব্যক্তিগণেই উহা অধিক কার্যকারক বালিয়া কথিত হইয়া থাকে । ইহার পরি-বর্তে অল্প ব্যবস্থামতেও যে, উক্ত প্রকার স্বাস্থ্যলাভ ঘটিতে পারে তাহা রাত্রিতে মদুপান আমরা উপযুক্ত স্থলে দেখাইয়া দিব , এবং আরও দেখাইব যে, মদুপান যে রূপ রোগের মূলীভূত কারণ আমাদের প্রদর্শিত ব্যবস্থা তাহা নহে ! সুতরাং আমাদের ব্যবস্থাই সর্বধা আচরনীয় ।

এই অধ্যায় শেষ করিবার পূর্বেই পাকাশয়ের রাসায়নিক কার্য অর্থাৎ গ্যাষ্ট্রিক রস সম্বন্ধে কিছু বলা প্রয়োজন মনে করি । পাকাশয়ে অঙ্গীর্ণতা, এই গ্যাষ্ট্রিক রসের পরিমাণ অথবা Quality গুণবন্ধার উপযুক্ততার অভাবেই উৎপন্ন হয় জানিবে, তোমার অঙ্গীর্ণতা এই কারণেই পাকাশয় ও গ্যাষ্ট্রিক উদ্ভূত কিনা, তাহা জ্ঞাত হইবার জন্য রস পারিবারিক চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করিয়া, উহার আদেশমত ঔষধ সেবন ও নিয়মাদি প্রতিপালন করা কর্তব্য । মোটের উপর তোমার ইহা জানিয়া রাখা উচিত যে, এনিমিত্ত অর্থাৎ রক্তকীর্ণতা হইলে

অথবা কোন প্রকার কঠিন পীড়া হইতে আরোগ্য লাভ করিলে, কিংবা সাধারণ শরীরপ্রকৃতি সুস্থ না থাকিলে, ও স্বাস্থ্যের নিয়মাদি প্রতিপালন করিয়া না চলিলে, তুমি কখনই আশা করিতে পার না যে, পাকাশয়ের গ্যাস্ট্রিক গণ্ড সমুদয় সবল ও সুস্থভাবে কার্য সম্পাদন করিবে এবং পরিমাণে ও প্রকারে উত্তম রস নিঃস্রব করিতে থাকিবে। প্রায়ই দেখিতে পাওয়া যায় যে, অঙ্গীর্ণতাই শরীরের স্বাস্থ্যহানির প্রথম লক্ষণ সূচীত করে—হয়ত বা ইহা কোন সংঘাতিক পীড়ার আগমন সম্ভাবনা জানাইয়া সতর্ক করিয়া দিতেছে মনে করিয়া প্রথম হইতেই সাবধান হওয়া কর্তব্য। অথবা স্বাস্থ্যহানি কদাচ করিওনা। যখনই দেখিবে যে পাকাশয় কিংবা অন্য কোন শারীরযন্ত্র বিকৃতি লক্ষণ দেখাইতেছে, তখনই চিকিৎসকের শরণাপন্ন হইয়া, তাহার প্রতিবিধানে যত্নবান হইবে।

পেটেন্ট ঔষধ

পাকাশয়িক বিকৃতি লক্ষণ যেমন, বেদনা, পেট কাঁপা ইত্যাদি দেখা দিলেই, আয়ুর্বুদ্ধির প্ররোচনায় সংবাদ পত্রের বিজ্ঞাপন দেখিয়া, বিজ্ঞাপন—দাতার প্রলোভনে আশ্বহারা হইও না!! চিকিৎসকের উপদেশ ব্যতিরেকে কোন ঔষধই সেবন করা কর্তব্য নহে।

পনের কুহকে মজিলে দেখিবে যে, তোমার অর্ধ ও স্বাস্থ্য, ছুইই লইয়া টানাটানি পড়িবে, কিন্তু সূচিকিৎসকের নিকট যাইলে অর্ধ যথোচিত ধরত হইবে বটে, কিন্তু স্বাস্থ্য—যাহা অর্ধেরও মূল—কিরিয়া পাইবে!!! পূর্বেও বলিয়াছি আবার এখনও বলিতেছি যে, চিকিৎসকের প্রদত্ত ঔষধ সহ

ঔষধ উপদেশানুযায়ী নিয়মাদি সম্পূর্ণ পালন করা অবশ্য কর্তব্য, নতুবা আশানুরূপ ফল পাইবেনা। এই পুস্তক মধ্যে যাহা যাহা বর্ণিত হইয়াছে, তাহা সকল দেশের চিকিৎসকগণ কর্তৃক অনুমোদিত, সুতরাং ইহা ভালরূপে অধীত করিলে এবং এই মতে চলিলেই দেখিবে যে, অনেক সময় ঔষধের ব্যবহার না করিয়াও—তোমার রোগ উপশম প্রাপ্ত হইয়াছে! তবে রোগ একবার ভাল করিয়া দেখা দিলে, পূর্বেকৃত নিয়মাদি পালনের সহিত চিকিৎসক নির্দেশিত ঔষধ সেবন করা বিশেষ আবশ্যিক। এই গ্রন্থের প্রথম অধ্যায়ের শেষ ভাগেই এ সমুদয় কথা উক্ত হইয়াছে, তথাপি গুরুত্ববোধে ইহার পুনরুল্লেখ করিতে বাধ্য হইলাম।

-----

## তৃতীয় পরিচ্ছেদ ।

-----

অন্ত্রমধ্যে পরিপাক ক্রিয়ার সমাধা এবং

য়কৃত ও পিত্তের কার্য ।

পাকায়ন পরিভ্যাগ করিয়া অন্ত্রমধ্যে জীর্ণ প্রক্রিয়া বর্ণনা করিবার পূর্বেই, কেমন করিয়া পাকায়ন ও পিত্ত পাকায়ন পরিষ্কৃতভাবে রাখিতে হয়, বলা প্রয়োজন বোধ করি। যে সকল নরনারী বহুদিবস ধরিয়া অজীর্ণ পীড়ার কষ্ট পাই-

তেছেন, তাঁহারা নিদ্রা হইতে প্রাতে উঠিয়াই, কেমন এক  
 প্রকার শরীর অসুস্থ অনুভব করিয়া থাকেন—সুখা বোধ হয়  
না, মুখগহ্বর চট্‌চটে, প্রায়ই বিষাদবুজ্ঞ আশ্বাদ, দর্পণে জিহ্বা  
দেখিলে দেখিতে পাইবেন যে, উহা বড়ই লেপাবৃত, হয় পুরু  
ধূসরাস্ত সাদা অথবা বাদামী বর্ণের ফাটা ফাটা চিহ্ন, এবং  
ধনুধলে ও উভয় পার্শ্বে দন্তের ছাপবুজ্ঞ রহিয়াছে।  
 অসীর্ণরোগী যাত্রেরই এতাদৃশ জিহ্বা প্রতিকৃতি দৃষ্ট হওয়া  
 আশ্চর্যজনক নহে, তবে কখনও কম কখনও অধিক ভাবে দেখা  
 যায় ; কিন্তু যখনই উহা লক্ষ্যে পড়িবে তখনই প্রতিকার করিতে  
 চেষ্টিত হওয়া কর্তব্য। কেহ কেহ হয়ত ইহা দেখিয়াও  
 দেখেন না, আবার কেহ বা কৃত্রিম উপায়ে জিবছোলা দিয়া  
 পূর্বোক্ত লেপ উঠাইয়া ফেলিতে চেষ্টা করেন, এবং  
 সম্পূর্ণ কৃতকার্য হইতে না পারিয়া হুঃখিত হইয়েন ! কিন্তু  
 তাহারও অধিক যে চেষ্টা করা কর্তব্য, তাহা মনে  
 ভাবেন না, সুতরাং এক প্রকার অসুখের উপরই আবার  
 দৈনিক নিয়মিত আহারাদি করিয়া থাকেন। এ অত্যাশ  
 বড়ই মন্দ, তোমার জিহ্বার অবস্থা চিকিৎসককে দেখাইয়া  
 ব্যবস্থা করান প্রয়োজন এবং কেন যে জিহ্বা ঐ প্রকার  
 লেপাবৃত হয়, তাহাও অবগত হওয়া কর্তব্য। জিহ্বাতেও যেমন  
 বিদীর্ণতা ও লেপ দেখিতে পাইলে জানিও যে, তোমার পাকশ-  
 য়েও উহার ছাপ অঙ্কিত হইয়াছে !! আসল কথা, পাকশয়ের  
অবস্থারই প্রতিকৃতি জিহ্বার প্রতিকলিত হইয়াছে জানিবে,  
সুতরাং শুধু জিহ্বা টাচিলে চলিবে না, পাকশয়টি আগে পরি-  
ষ্কার কর, দেখিবে যে জিহ্বার আর দাগ নাই।



আমরা দেখিতে পাই যে, প্রায় সকলেই •  
 প্রাতে উঠিয়া হস্ত মুখ ধোঁত করেন, মল-  
 মূত্রাদি পরিত্যাগান্তে শৌচাদি, স্নান, এবং  
 দস্ত ধাবনাদি দ্বারা সমুদয় শরীর পরিস্ফুত  
 করিয়া থাকেন। এমন কি জিহ্বা অপরিষ্কৃত দেখিয়া তাহাও  
 টাচিয়া ছুলিয়া পরিস্কার করিতে চেষ্টা করিয়া থাকেন, কিন্তু উহা  
 যে দর্পণবৎ অন্তের ছায়া প্রতিফলিত করিতেছে তাহা জ্ঞাত  
 না থাকায়, প্রকৃত স্নান পরিস্কার করিতে সমর্থ হন না! সুতরাং  
 পাকাশয়—প্রকৃত লেপাবৃত স্নান—অপরিষ্কৃত থাকিয়া, সমু-

পাকাশয় পরিস্ফুটি  
 করণ কর্তব্য

দয়ই বিফল করিয়া দেয়। জিহ্বা ময়লা হইলেই যখন পাকা-  
 শয়ও ময়লা হইয়াছে বুঝিতে হইবে, তখন জিহ্বার ঞ্চায় উহাও  
 যে প্রত্যহ পরিস্কার করা কর্তব্য তাহা এখন বোধ হয় সকলেই  
 স্বীকার করিবেন। কিন্তু কি উপায়ে উহা সম্পাদিত হইতে পারে ?  
 এক গ্লাস শীতল অথবা গরম জল, প্রাতে উঠিয়াই

( যখন পাকাশয় শূন্য থাকে ), সেবন পরিষ্করণ পত্র  
 করিলে অতি সহজেই ঐ কার্য সম্পন্ন

হইতে পারে জানিবে। এই এক গেলাস জল একেবারে ঢক্  
 ঢক্ করিয়া পান না করিয়া ২৩ বারে পান করায় বিশেষ ফল  
 হইয়া থাকে। এলোপাথিক মতে অনেকে ইহার সহ, বাই-  
 কার্বনেট অফ সোডা Bicarbonate of Soda ( সামান্য ম্যাগ-  
 নেশিয়া কার্বের সহিত অথবা উহা না দিয়া ) স্বল্প মতন  
 সংযোগ করিয়া সেবন করিতে বলেন। কিন্তু আমরা তাহার  
 কোন বিশেষ উপকারীতা দেখি না; বরং প্রত্যহ ম্যাগ্নি-

শিয়াদি সেবন করিতে থাকিলে, উহা ব্যতীত আর কোষ্ট  
পরিষ্কার হইবার উপায়ই থাকিবে না। সোডা কিম্বা ম্যাগনেশিয়া  
কদাচ অভ্যাসমত প্রত্যহ ব্যবহার করা কর্তব্য নহে। আয়ুর্বেদ

শাস্ত্রে কথিত আছে যে, সূর্যোদয়ের পূর্বে অতি প্রত্নাবে অর্ধ-  
সের বাসি জল পান করিলে—বায়ু, পিত্ত ও কফের শান্তি হইয়া  
আয়ু বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়। এই প্রকার জলপান ক্রিয়া নাসিকা  
ধারাও সাধিত হইবার ব্যবস্থা দৃষ্ট হয়; আমাদের পূর্বতন  
যোগী ঋষিগণ এই প্রকারে—নাসা ও মুখ দিয়া জলপান করিয়া  
( শ্বাস লইয়া ) মলবার দিয়া বাহির করিয়া দিতেন। এইরূপ

দেহের সমুদয় অন্তঃস্থর ভাগ যে পরিশোধিত

করিতে পারা যায়, তাহা একমাত্র হিন্দুর যোগ ও শরীর

পূজনীয় দেবকল্প ঋষিগণই বিজ্ঞাত ছিলেন !!! সাধন

দেহ শুদ্ধ থাকিলেই চিত্তশুদ্ধি থাকিবে এবং

তাহা হইলেই ভগবৎ সাধনায় আত্মমুক্তির পথ প্রশস্ত হইতে

পারিবে, বলিয়াই তাঁহারা যাহাতে শরীর সুস্থ থাকিতে পারে,

তাহার সঙ্গপায় স্থির করিয়া ধর্মের আবরণ দিয়া পালনীয়

বলিয়া গিয়াছেন। আমরা যতই “যরের জিনিস” অনুসন্ধান

করিতেছি, ততই উহার মহত্ব ও প্রয়োজনীয়তা দেখিয়া আশ্চর্য

হইতেছি! কিন্তু হায়! করজন আমরা শিক্ষিত হইয়া উহা

পুনরুদ্ধারের চেষ্টা করিয়া থাকি! এখন যাহা কিছু পাশ্চাত্য

তাহাই আমরা আদর করিয়া লইতেছি,

কিন্তু প্রাচ্যভূমি—পাশ্চাত্য সত্যত্বের বহু- এটা ও প্ৰশংসাত

পূর্বসম্রাজ্য—ভারতের নিজস্ব যাহা ছিল

তাহার বিষয়ে সম্পূর্ণ অনভিজ্ঞ থাকিয়া যাইতেছি। জনের

ভ্রাস হইয়া শরীর শোধনের ব্যবহার প্রয়োজনীয়তা আমরা আধুনিক বৈজ্ঞানিক মতামুযায়ী পাশ্চাত্য মনীষিগণের উপদেশাদি হইতেও নিরে দেখাইয়া দিতেছি।

প্রাত্যহিক স্নানের দ্বারা চর্মের পরিষ্কৃতি ও শরীর সুস্থ হওয়ার জন্য, “খালি পেটে” এক গলাস জলপানেও পাকায় পরিশোধিত ও সুস্থ হয় জানিবে ; কারণ ঐ পানীয় জল পাকা- শয়ে উপনীত হইয়া, মাংসপেশীর কার্যাবলী দ্বারা তত্রস্থ সমু- দয় স্থানে আলোড়িত হইতে থাকে। এই আলোড়নের ফলে, উহার গাত্র পরিষ্কৃত ও গ্যাষ্ট্রিক গণ্ড সমূহের সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম প্রান্ত সকল বন্ধাবস্থা হইতে উন্মুক্ত হইয়া পড়ে, সুতরাং উহা হইতে উদ্ধৃত রস অবাধে নিঃসৃত হইতে পারে। ইহা ব্যতীত পাকা- শয়ের স্নায়ু সকলকে তীক্ষ্ণ এবং তেজবন্ত করিয়া, উহার স্বকর্তব্য পালনেও উত্তেজিত করা ইহার দ্বারা সম্পন্ন হইয়া থাকে জানিবে। পাকায়ণে থাকা অবস্থাতেই জল আংশিক পরিমাণে শরীরবিধান মধ্যে অবচুষিত (absorbed) হইয়া যায়, কিন্তু বেশীর ভাগই অন্ত্রमध्ये সেবিত জলের কার্য পরিচালিত হইয়া পড়ে এবং নির অল্পে অবস্থিত বস্তু সকলকে অধিকতর তরল প্রকৃতিবিশিষ্ট ও অল্পের গাত্রসংলগ্ন মাংসপেশী উত্তেজিত করিয়া, স্বভাবকে (nature) সাহায্য করিতে থাকে। এই সাহায্য কার্যের জন্তই কোষ্ঠবদ্ধ প্রকৃতি দূরীভূত হইয়া যায়।

প্রাতে উঠিয়া সর্ব প্রথমেই পূর্ণ এক গ্লাস, শুষ্ক জল পান

দ্বারা পাকাশয় পরিষ্কৃতিকরণে যে এত অধিক উপকারীতা বর্তমান আছে, তাহা বোধ হয় অনেকেই জ্ঞাত নহেন। তোমাদের মধ্যে হয়ত অনেকেই এই সমাণ্ড বিষয় পালন করিবার জ্ঞান, নিজ নিজ চিকিৎসক কর্তৃক আদিষ্ট হইয়াছে, কিন্তু তোমরা তাহা পালন করা আবশ্যক বলিয়া মনে কর নাই, অথবা হয়ত অর্ধাঙ্গুরকরণে ২।১ সপ্তাহ মাত্র সখের খাতিরে পালন করিয়া অকর্তব্য বোধে পরিত্যাগ করিয়াছ !

এই স্থানে সহজ ভাষায়, উহার যুক্তিপূর্ণ ঔষধের সহকারিতা

প্রয়োজনীয়তা সহ ব্যবস্থাপ্রণালী মুদ্রিত দেখিতে পাইবে ; নিয়মিত ভাবে সর্কাস্টিকরণে ইহা মানিয়া চলিতে থাক, তাহা হইলেই দেখিবে যে তোমার চিকিৎসক ব্যবস্থিত ঔষধ ব্যবহারে পূর্বাপেক্ষা অধিক ফল পাইতেছ ও যখন তখন আর উহা ব্যবহারেরও আবশ্যক হইবে না। উক্ত ব্যবস্থায় তোমার পাকাশয় পরিষ্কৃত হইয়া ময়লা বর্জিত থাকিবে এবং তাহার ফলস্বরূপ ভূমি ও তোমার চিকিৎসক উভয়েই আনন্দিত হইবে। তাই বলি যে, ডিম্পেপ্টিক অর্থাৎ অজীর্ণ রোগাক্রান্ত ব্যক্তি যেন কদাচ এই প্রথা অবলম্বনে বিস্মৃত না হয়েন ; নিত্য নৈমিত্তিক দস্তধাবণ, হস্তপদাদি প্রক্ষালন ও স্নানাদি যেমন অবশ্য কর্তব্য বলিয়া জ্ঞাত আছে, সেইরূপ ইহাও তোমার প্রাত্যহিক কর্তব্য বোধে পালন করিয়া যাইবে।

সকলেই প্রায় বিবেচনা করিয়া থাকেন যে, অজীর্ণতা ও পাকাশয়েরই কোন প্রকার দোষাদি হইতে উৎপন্ন হইয়া থাকে ; এই ধারণা যে ভ্রমাত্মক তাহা আমরা পূর্বেই দেখাইয়া আসিয়াছি। ঐ দোষ যে মুখগহ্বরেরও হইতে পারে এবং পরি-

পাক যন্ত্রাদির সুস্থকার্য্য নির্বাহ করে, শরীরবিদ্যানের সাধারণ স্বাস্থ্যও যে সমধিক প্রয়োজনে আসিয়া থাকে তাহা আমরা দেখিয়াছি । জীর্ণক্রিয়া মুখগহ্বরে আরম্ভিত হইয়া পাকাশয়ে

বিশেষরূপে অগ্রগামী হয়, কিন্তু তথায় উহা সম্পূর্ণ হয় না ;

যকৃত হইতে নিঃসৃত পিত্তরস, ক্রোম

( pancreas ) হইতে স্রাবিত ক্রোম-

রস, এবং অস্ত্রের নিজ গণ্ডাদি glands

হইতে নিঃসৃত এক প্রকার রস—এই

সমুদয় জীর্ণ কারক রস, পাকাশয়

হইতে বহির্গত ভুক্ত পদার্থের সহ, অন্ত্রপথে মিলিত হইয়া পড়ে

এবং তথায় সকলের একত্র মিলিত শক্তি দ্বারা, জীর্ণকার্য্য সম্পন্ন

করে । যখনই উক্ত রসের কোন একটি, পরিমাণে অথবা গুণ-

বতায় (Quality), পর্যাপ্তহীন হইয়া পড়ে, তখনই চিকিৎসকের

সাহায্য লইয়া উপযুক্ত ব্যবস্থা প্রতিপালনে সেই সেই যন্ত্র

গুলি পুনরায় সুস্থাবস্থায় আনয়ন চেষ্টা করা অবশ্য কর্তব্য ।

পুস্তকের ভূমিকায় আমরা বলিয়া আসিয়াছি যে, ইহা জীর্ণ

যন্ত্রাদির স্বচ্ছলতাবলঘনের উপায় প্রদর্শক মাত্র ; ইহার প্রদর্শিত

পথে যদি কেহ অবহিতচিত্তে চলিতে পারেন, তাহা হইলে আমরা

নিশ্চয়ই বলিতে পারি যে, ঐ যন্ত্রাদি বিপথগামী হইবার সম্ভা-

বনা মোটেই পাইবে না ।

আমরা পূর্বেই বলিয়া আসিয়াছি যে, পাকাশয়টি সম্পূর্ণ আমাদের আয়ত্বাধীন—দেহের অন্যান্য যন্ত্রাদি যথা—যকৃত, ক্রোম ( Pancreas ), অন্ত্র প্রভৃতি কোনটিই উহার মত অন্মগত নহে ;

ইহাদের কার্যাবলী একটু জটিল। “পাকাশয়ে অজীর্ণতা” প্রস্তাবে পূর্বে বাহা বর্ণিত হইয়াছে, যদি তাহা সঠিকরূপে প্রতিপালিত হয়, তাহা হইলে ভুক্ত পদার্থ অল্পমধ্যে সুজীর্ণাবস্থায় প্রবেশ করিয়া, তথায় উহার কার্য সম্পূর্ণরূপে সমাধা করিতে পারিবে ; সুতরাং অজীর্ণজনিত আর কোন প্রকার ক্লেশই পাইতে হইবে না। পাকাশয়ের সুস্থ কার্যাদি সম্পাদন উদ্দেশ্যে যে যে নিয়মাদি প্রতিপালন করিতে উপদেশাদি দেওয়া হইয়াছে, তাহা সমুদয়ই যত্ন ও অস্ত্রের ও পরিপোষক বলিয়া জানিবে। এজন্য পাকাশয়ে জীর্ণকার্যের সুফল উৎপাদন জন্ত নিয়মাদি প্রতিপালনে, অল্পমধ্যে জীর্ণকার্যেরও সহায়তা সাধিত হইতেছে দেখিতে পাইবে। তবেই দেখা যাইতেছে একের কার্য অন্যের উপর সমধিক ভাবে নির্ভর করিতেছে, সুতরাং একটির সুব্যবস্থা করিলেই অন্যটির সুব্যবস্থা আপনা হইতেই হইবে। অজীর্ণ রোগীর সংখ্যা আজকাল অত্যধিক বৃদ্ধি পাইয়াছে, বিশেষতঃ সহরে ( শতকরা ৮০।৯০ জন বলিলেও চলিতে পারে) সুতরাং এই বিষয়ের গুরুত্ববিধায় প্রতিবিধানকল্পে আমরা আবারও বলিতে বাধ্য হইতেছি যে, এই পুস্তক লিখিত পূর্ববর্ণিত উপদেশাদি প্রতিপালন করা এবং পরে যে সমুদয় বিষয় বর্ণিত হইবে অর্থাৎ কোন্ ২ আহারীয় বস্তু সহজ পরিপাচ্য এবং কোন্ গুলিই বা ছুস্পাচ্য, কোন্ জিনিস আহার করা আদর্বেই উচিত নহে, কোন্ দ্রব্য বা সুবিচার পূর্বক ( With discretion ) আহার করা কর্তব্য (অবশ্য সকল প্রকার খাদ্য এবং পানীয়ই discretion সহ ভোজন

করা উচিত ) ইত্যাদি বিষয় সম্যক্রূপে অবগত থাকিয়া, তক্রূপ কার্য করিলে নিশ্চয়ই ক্লোম ( Pancreas ) এবং অস্ত্রের গণ্ডাদি হইতে রসাদি সুভাবে নিঃসৃত হইতে থাকিয়া, সমুদয় জীর্ণ-কার্য সুসাধিত হইতে থাকিবে এবং শরীরের সাধারণ স্বাস্থ্যও উত্তম থাকিবে ।

জীর্ণকার্যে পিত্তের অর্থাৎ যকৃত হইতে নিঃসৃত—একটি ক্ষুদ্র

নলি দিয়া উহা অস্ত্রমধ্যে পতিত হয়—

রসের প্রাধান্য বিশেষ রূপে দৃষ্ট হয় ;

জীর্ণকার্যে পিত্তের

অস্ত্রমধ্যে ভুক্ত পদার্থের সম্পূর্ণ পরি-

কার্য

পাক ও পরিপোষণ ( assimilation )

কার্য ইহার উপর সমধিক নির্ভর করিয়া থাকে জানিবে । সে জন্ত যকৃতের কার্য যাহাতে সম্পূর্ণরূপে সাধিত হইতে পারে, তাহা বিশেষ ভাবে অবগত থাকা প্রয়োজন ; উহা হই-  
লেই পিত্তেরও স্বনির্দিষ্ট কার্য আপনিই সুভাবে চলিবে ।  
সুতরাং যে প্রকার ব্যবস্থা অবলম্বন করিলে যকৃত

গোলমালযুক্ত হইতে না পারে তাহাই

এখানে বিবৃত হইতেছে । (১) আহারে

যকৃতকে গোলমাল-

বসিবার সময় উত্তেজিত অথবা রাগা-

যুক্ত না হইতে

বিত অবস্থায় থাকিলে যকৃত গোলমাল-

দিবার উপায়

যুক্ত হইয়া মন্দ ফল উৎপাদন করিতে

পারে ; ( ২ ) draught অর্থাৎ ঠাণ্ডা ঝাপটা বাতাসে অধিক-

ক্ষণ বসিয়া থাকার জন্ত বিশেষ ভাবে পারে ঠাণ্ডা লাগিলে, রক্ত

যকৃত মধ্যে ধাবিত হইয়া উহাকে রক্তাধিক্যযুক্ত করিয়া দেয়,

এবং পিত্ত নিঃসরণ বিষয়ে বাধা উৎপাদন করে ; ( ৩ ) আহা-

রের সময় কোন প্রকার উত্তেজক পানীয় ( Stimulants ) সেবন করা কর্তব্য নহে ; দুর্বলতা অথবা বার্কক্য কিংবা কঠিন পরিশ্রম বা রক্তাবর্তনের ( circulation ) যে কোন প্রকার গোলযোগ উদ্ভবের কারণ জনিতই হউক না কেন, যদি তুমি উহা সেবন করিতে আবশ্যক বোধ কর, তাহা হইলেই যকৃত রক্তাধিক্যযুক্ত হইয়া পিত্তের কার্যে গোলযোগ উৎপাদন করিবে। মদ্যাদি অতিরিক্ত পান করি-

লেই—যে কোন সময়েই হউক না কেন

মদের গুণ !!

—পাকাশয় ও যকৃতের বিশেষ অনিষ্ট

সাধিত হয় জানিবে, এমন কি উহা হইতে জীবনেরও আশঙ্কা দেখা দিতে পারে। ( ৪ ) “পূর্ব এবং উত্তর পূর্ব” বাতাসে অনেক লোকের যকৃত গোলযোগাক্রান্ত হইতে দেখা গিয়াছে ; যখন এই বাতাস তীব্রভাবে বহিতে থাকে, তখন বহিঃস্রবণ সম্বন্ধে সতর্কতা অবলম্বন করা কর্তব্য। শীতকালে সম্ভবমত গরম বস্ত্রাদিতে আবৃত থাকিয়া, অধিক সময় গৃহমধ্যেই কাটান আবশ্যক।

হস্ত পদাদি শীতল রহিয়াছে দেখিলেই বুঝিবে যে, শরীরের

ঐ অঙ্গে রক্ত চলাচল ভালরূপে হইতেছে না। চর্মের মধ্যে

রক্ত সদাই সমধিক পরিমাণে সঞ্চিত থাকে ; উহাতে

কাঁটা কাঁটা ভাব দেখা যাইলেই বুঝিবে যে, হয় শীত অথবা

ভয় হইতে উহা উৎপন্ন হইয়াছে। যদি

সমুদয় শরীরই উষ্ণ না থাকে, তাহা

হস্ত পদাদি শীতল হইলেই

হইলে নিশ্চিত জানিবে যে শীতল স্থানে

জানিবে যকৃত রক্তাধিক্য

রীতিমত রক্ত চলাচল হইতেছে না।

হইয়াছে।

সুতরাং শরীরের অন্য কোন অংশে



উহা সঞ্জাত হইয়া রক্তের আধিক্য জন্মাইতেছে। এইরূপে শরীরের অন্তাংশের অচলিত রক্ত ধাবিত হইয়া, শতকরা ২০ স্থলে যকৃতেই সঞ্জাত হইয়া থাকে এবং ইহারই ফলস্বরূপ যকৃত রক্তাধিক্য যুক্ত, পিত্তের স্বাভাবিক নিঃসরণ বাধা প্রাপ্ত ও

পিণ্ডিয়তা ( biliousness ) এবং অজীর্ণতা দেখা যায়। মুখ—

গহ্বর ও পাকঘরের পরিপাকক্রিয়ার স্থায়, এই অল্পপথের পরিপাক কার্যও, অংশত রাসায়নিক ও অংশত মেকানিক্যাল উপায়ে বিভক্ত জানিবে। পিত্ত, ক্রোম এবং অন্ত্রের নিজ গাত্র নিঃসৃত রসাদির মিলিতশক্তি দ্বারা ভুক্তদ্রব্য পরিপাচিত এবং এরূপ পরিবর্তিত হয় যে, সহজেই শরীরে অবচুষিত (absorbed) হইয়া পরিপোষণ যোগা হইয়া থাকে। যে প্রক্রিয়ার দ্বারা ইহা সাধিত হয়, তাহাই

অল্পপথের পরিপাকের

অন্ত্রের রাসায়নিক পরিপাক উপায়

রাসায়নিক কার্য

বলিয়া জানিবে।

পিত্তের নিঃসরণ ক্রিয়া, পরিমাণে—অতি স্বল্প ও নহে অথবা অতি অধিক ও নহে—ও গুণবস্তায় পর্যাপ্ত করাইতে হইলে, উপরে যে উপদেশাদি দেওয়া হইয়াছে, ( অর্থাৎ কোন ক্রমেই যকৃতের কার্য বাধা প্রাপ্ত হইতে না দেওয়া ) তাহা অবশ্যই পালন করিতে হইবে ; ইহা করিলেই দেখিবে যে যকৃতের কোন প্রকার গোলযোগ হেতু আর অপরিপাক জন্মিতে পারিবে না। ক্রোম ও অন্ত্রের নিঃসৃত রস পর্যাপ্ত পরিমাণে, ও উত্তম প্রকৃতির ( Quality ) বজায় রাখিতে হইলে, মুখগহ্বর ও পাকঘরের পরিপাক ক্রিয়া ভালরূপে বাহাতে সম্পন্ন হইতে পারে তাহা করিলেই চলিবে।

অন্ত্রমধ্যে পরিপাক কার্যের মেক্যানিক্যাল উপায় দ্বারা ভুক্ত পদার্থ ধীরে ধীরে, নিয়মিত ভাবে এবং নিঃশব্দে ২৫ পঁচিশ ফিট লম্বা অন্ত্রপথ পরিভ্রমণ করিয়া থাকে । ঐ ভুক্ত পদার্থ যদি অতি সহরে পরিচালিত হইয়া যায়, তাহা হইলে উপযুক্ত রূপে অন্ত্রমধ্যে পরিপাকের পরিপাচিত এবং পরিপোষিত হইবার মেক্যানিক্যাল পূর্বেই, উহার কতক অংশ শরীর হইতে উপায় বাহির হইয়া পড়ে ; সুতরাং উহার পরি-  
ণাম স্বরূপ ঐ ব্যক্তি পাতলা ( thin ) এবং মন্দরূপে পরিপুষ্ট ( Mal-nutrition ) হইতে থাকে । অথবা যদি ঐ ভুক্ত পদার্থ অন্ত্রমধ্যে অধিকক্ষণ যাবৎ রহিয়া যায়, তাহা হইলে উহা তথায় পচিয়া ( decomposed ) উঠে ও বিষময় পদার্থ সকল সৃজন করে । এই প্রকারে উদ্ভূত কোষ্ঠবদ্ধতাই অপরিপাকের এবং স্বাস্থ্যহানির একটি প্রধান কারণ জানিয়া রাখিবে ।

অন্ত্রপথ দিয়া যদি ভুক্ত পদার্থ অতি সহরে অপসারিত হইয়া যায়, তবে কাল বিলম্ব না করিয়া চিকিৎসকের সাহায্য লওয়া প্রয়োজন ; সেই সময়ে জল সাণ্ড, জল বালি অথবা উহার সহিত সামান্য পরিমাণে চুন্ধ মিশ্রিত করিয়া সেবন করা প্রয়োজন । যে সকল দ্রব্য সহজে হজম হয় না বলিয়া তোমার জানা আছে, তাহা এই সময় পরিবর্জন করা অধিক কৰ্তব্য ; কারণ উহা অন্ত্রের উদ্রাস্ত

উপদ্রাহ ( Irritation )—উদ্রাস্ত—

উৎপাদন করাইয়া, তন্মধ্য হইতে যত সহরে সম্ভব বহিঃনিঃসৃত

হইতে থাকে ; যতক্ষণ উহার সহিত সমুদয় ভুক্ত পদার্থ বহির্গত হইয়া না যায়, ততক্ষণ উহা আপনার কার্য সাধনে বিরত হয় না। তবেই দেখ যে, কোন একটি অপরিপাচ্য বস্তু ভোজন করার ক্রম, তুমি অল্প খাওয়া কিছুও খাইয়াছ তৎসমুদয়ই অপরিপাচিত অবস্থায় শরীর হইতে বহির্গত হইয়া গেল। অতএব ঐ প্রকার কোন দ্রব্যই আহার করা উচিত নহে। এখানে একটি কথা

হইতেছে কেমন করিয়া জানিতে পারা যাইবে যে, ইহা হজম হইবে, উহা হইবে না! পাশ্চাত্য গ্রন্থকারগণের এই বিষয়ক পুস্তক পাঠে আমরা বিশেষ লাভবান ইহাতে হইতে পারি না ; কারণ এক পক্ষ চিকিৎসা গ্রন্থ মাত্রেই শুদ্ধ লিখিত থাকে যে, সহজ পরিপাচ্য আয়ুর্বেদীয় দ্রব্যগুণ

ও সাদাসিধা আহার করিবে, কিংবা

হয়ত পাশ্চাত্য সুলভ ব্যবহার্য দ্রব্যাদির কথা উল্লেখ থাকে। আমাদের দেশের আহার ও ব্যবহার সমুদয়ই পাশ্চাত্য হইতে বিভিন্ন, সুতরাং উহাদের আহার্য দ্রব্যাদির গুণাগুণ অবগত হইয়া, আমরা আমাদের নিত্য ব্যবহার্য ভোজন দ্রব্যাদি সম্বন্ধে কিছুই অবগত হইতে পারি না। এই সমুদয় বিষয় জানিতে হইলে, আয়ুর্বেদীয় মতে “দ্রব্যগুণ” সম্বন্ধে জ্ঞান থাকা দরকার ; কিন্তু আমরা তাহার দিকে লক্ষ্যও করি না। ! আমাদের প্রতি গৃহেই কিঞ্চিদধিক ২৫ বৎসর পূর্বেও প্রবীণা গৃহিনীগণ এতৎ সম্বন্ধে, অন্ততঃ সাধারণ ভোজ্য বস্তু আদির বিষয়ে, সম্যক জ্ঞানবিশিষ্টা ছিলেন ; কিন্তু এই গৃহিনীগণই “নাটক নভেলাদি” পাঠ অথবা “উল বুনিতো” পারিতেন না বলিয়া, আধুনিক সমাজে অশিক্ষিতা বলিয়া বর্ণিত হইয়া

ধাকেন !! আজকাল যেমন আমরা

একদেশীয় ( one-sided ) শিক্ষা প্রাপ্ত সেকাল ও একাল  
হইয়া নিজস্ব রুচিাদি অন্বেষণ না করি-  
রাই, উহা যে আমাদের কখনও ছিল না বলিতে শিখিয়াছি—  
সেইরূপ আমাদের ছাঁচে ঢালা, আমাদের গৃহলক্ষ্মীগণও, পূর্বতন  
প্রবীণাদের সংসারজ্ঞান লাভে বঞ্চিত হইয়াও, তাঁহারা যে  
কিছুই জানিতেন না এইটিই মনে করিয়া থাকেন !!

আজ যদি আমাদের প্রতি ঘরে পূর্বের গায় প্রবীণাগণের  
অস্তিত্ব থাকিত, তাহা হইলে বোধ হয় ঘরে ঘরে এত  
রোগ যাতনা সহিতে হইত না !! প্রতি গৃহেই এখন ঐ  
প্রাচীণাগণের স্থান আধুনিক পাশ্চাত্য শিক্ষিত চিকিৎসকগণ  
অধিকার করিয়া বসিয়াছেন ; চিকিৎসক যাহা বাবুড়া করিয়া  
দিবেন, তাহাই পথাপথা বসিয়া পরিগণিত হইবে—কিন্তু

---

কয়জন চিকিৎসক এই বিষয়ে সম্যক জ্ঞাত আছেন ? আমরা

পূর্বেই বলিয়াছি যে পাশ্চাত্য চিকিৎসা গ্রন্থে, একরূপ উহার  
বিশেষ উল্লেখ নাই বলিলেও চলে ( বর্তমানে খাওয়াদি  
সম্বন্ধে ইংরাজী ভাষায় অনেক গ্রন্থ রচিত হইয়াছে ও হইতেছে,  
কিন্তু তাহা আমাদের দেশোপযোগী নহে, বলিয়া আমাদের  
এতকথা বলিবার উত্তোগ জানিবে ) সুতরাং আয়ুর্বেদ গ্রন্থ  
হইতে ইহার বিশেষ আলোচনা করা কর্তব্য । আমরা স্বতন্ত্র

অধ্যায়ে এ বিষয়ের আলোচনা করিয়া, নিত্য বাবহার্য্য কোন্  
কোন্ দ্রব্য আমাদের সহজ পরিপাচ্য অথবা দুপাচ্য তাহা  
দেখাইয়া দিব । এখানে এইমাত্র বলিয়া রাখি যে, সকল  
রকম শাক সবজী, ফলাদি (বিশেষতঃ কুল, নারিকেল ইত্যাদি).

জাড়িত দ্রব্যাদি, গুড়, চর্কি, মাংস, রুটি প্রভৃতি সাধারণ আহাৰ্য্য  
 দ্রব্যাদি অধিক ভোজন করিলে, মন্দকার্য্যকর পরিপাক ক্রিয়া-  
 সম্পন্ন লোকের উদরায়র উৎপন্ন হইতে দেখা যায়। অপর পক্ষে  
 ভুক্ত পদার্থ অল্প মধ্যে অধিককণ যাবৎ রহিয়া গেলে [ অর্থাৎ  
 যদি তুমি কোষ্ঠবদ্ধতা হেতু ক্লেশ  
 পাইতে থাক, যাহা অনেকেরই সাধা- কোষ্ঠবদ্ধতা  
 রণ অভিযোগ ] উহা দূরীকরণ  
 জন্ত নানাপ্রকার উপায় আমরা দেখাইতে পারি। এই কোষ্ঠ-  
 বদ্ধতা অপরিপাকের একটি সাধারণ কারণ এবং লোকসমাজে  
 এতই সাধারণ ভাবে লক্ষিত হয় যে, আজকাল উহা একটি  
 প্রধান উপসর্গ বলিয়া পরিগণিত হইতে চলিয়াছে। সুতরাং  
 আমরা এই 'ও' বিষয়টি একটি স্বতন্ত্র অধ্যায়ে আলোচনা করায়  
 এখানে আর উহার কোন প্রতিকার ব্যবস্থা লিখিত হইল না।



## চতুর্থ অধ্যায় ।

### পরিপাক ক্রিয়া ও অবচূষণের সংক্ষিপ্ত সার ।

যাহা দ্বারা উদ্ভিদবোর অধিকাংশ ভাগ রাসায়নিক, প্রাকৃতিক এবং দৈবনিক কার্যানুসারে, নূতন আকৃতিতে অবস্থান্তরিত হইয়া, রক্তের সহিত মিলিত হইয়া যায় এবং শরীরের প্রত্যেক টিসুকে সংশোধিত ও নবভাব ধারণ করাইয়া, উহার সংরক্ষণোপযোগী উত্তাপ আনীত হয় তাহাই পরিপাক ক্রিয়া ।

আহার সময়ে খাণ্ডবস্ত্র দস্তদ্বারা চর্কিত ও লালারসের সহিত মিশ্রিত হইয়া, ক্রমশঃ ইসোফেগাস্ ( অন্ননলী ), পাকস্থলী ও অন্নমধ্যে বিচরণ করিবার সময়, এই সমুদয় নলপাথর শ্লেষ্মিক ঝিল্লীর ( mucous-membrane ) এপিথেলিয়ম কোষ ও উহাদের স্ব স্ব গ্রন্থি ( glands ) হইতে নিঃসৃত নানাবিধ রসের সহিত মিশ্রিত হইয়া যায় । পরিশেষে এই মিশ্রণ পদার্থ সম্পূর্ণরূপে বিগলিত হইয়া, প্রত্যক্ষভাবে ( directly ) শিরা দ্বারা চালিত হয় অথবা পরোক্ষভাবে ( indirectly ) ল্যাক্টিয়াল নলী সমুদয় দ্বারা অবচূষিত হইয়া পড়ে । সর্বশেষে অন্ন অসাড়-পদার্থ, যাহা অবশিষ্ট থাকে, তাহা বিভিন্ন নির্গমনের পথ দিয়া বহির্গত হইয়া যায় ।

এই পরিপাক ক্রিয়ার প্রধান কার্য সমুদয় সম্পন্ন করিবার কাজ, কারমেন্ট ( ferments ) নামক এক শ্রেণীর পদার্থ আব-

শুষ্ক অবস্থাতে দেখা যায় । অন্নবহানলী মধ্যে পতিত, প্রায় সমুদয় প্রকার নিঃস্রবের ( Secretion ) মধ্যেই একটি করিয়া কার্মেন্ট দৃষ্ট হয়, উহা উচ্চিত খাণ্ড পদার্থকে বিগলিত করিতে বিশেষ প্রকারে কার্মেন্ট্‌স্ সাহায্য করিয়া থাকে । এই কার্মেন্ট্‌স্ সকল, জলে দ্রবণীয় এবং জাস্তব মেম্ব্রেনের ভিতর দিয়া শোষিত হইয়া যায়—যদিচ সহজে নহে । ৭০ ডিগ্রী সেন্টি ( ১৬০ ফা ) উত্তাপে ইহার inert অকার্যকরী হয় ( অর্থাৎ তখন উহাদের আর কার্যকরী ক্ষমতা থাকে না ) এবং তীব্র স্তরাসারে অধঃস্থ ( precipitate ) হইয়া যায় ।

মুগগছবেরে :—খাণ্ড পদার্থ চূর্ণীকৃত হইয়া লালারসের সহিত মিশ্রিত ও কোমল আকার প্রাপ্ত হয় ; খেতসারের ( starch ) কতকাংশ মল্টোজ ( maltose ) নামক শর্করায় পরিবর্তিত এবং কার্বনাক্রান্ত ( alkaline ) হইয়া যায় । চর্কি এবং প্রোটিন্‌স্ ( নাইট্রোজেনস্ পদার্থ ) জাতীয় পদার্থের কোমল অবস্থাস্তর হয় না ।

পাকস্থলীতে :—তৎকাদ্রব্য পতিত হইয়া অন্নযুক্ত হয়, খেতসারজাতীয় পদার্থের শর্করায় পরিণতি ক্রিয়া লোপ পায়, চর্কিজাতীয় পদার্থের সংযোজক তন্তু ( connective tissue ) গলিয়া যায় এবং প্রকৃত চর্কি সকল পৃথক হইয়া পড়ে । প্রোটিন্‌স্ বিগলিত হইয়া পেপ্টোন ( peptone ) গঠন করে ; আল্‌বুমিনাস্ ( albuminous ) খাণ্ড পদার্থের অধিকাংশ গলিয়া যায় এবং সমুদয় পেপ্টোন, তরল চর্কি এবং খেতসারীয় পদার্থ

একত্রে মিশ্রিত হইয়া কাইম ( chyme ) নামে পরিচিত হয় ।

এই কাইম পাইলোরসের ( pylorus ) মুখ দিয়া অন্ত্রমধ্যে পতিত হয় ।

অন্ত্রমধ্যে :— পিত্ত, ক্রোম এবং আন্ত্রিক ( intestinal ) রসের সহিত কাইন্ মিশ্রিত হইয়া কার্বোক্রাস্ট হয় ;  
 খেতসারীয় পদার্থের শর্করায় পরিণতি কার্য পুনরায় আরম্ভ হয় ;  
 চর্বিজাতীয় পদার্থ বিগলিত ( emulsifying ) হইতে আরম্ভ হয়  
 এবং অবিগলিত প্রোটিন পদার্থ সমুদয় পেপ্টোনে পরিণত  
 হইতে থাকে । এক্ষণে এই মিশ্রগঠিত পদার্থকে আর কাইম  
 না বলিয়া কাইল ( chyle ) বলা হয় । পেপ্টোন এবং লাব-  
 গিক পদার্থের সহজ বাষ্প ( diffusible ) অংশ সমুদয়, পোর্টাল  
 শিরায় প্রবেশ করে এবং সূক্ষ্ম বিভাজ্য অবস্থায় চর্বি ল্যাক-  
 টিয়ান্ ( lactial ) নদীর ভিতর শোষিত বা সঞ্চালিত হইয়া  
 যায় । বৃহদন্ত্রে তরল কাইন্ ক্রমশঃ অতরলে পরিণত হয় এবং  
 বিবিধ ফার্মেন্টেটিভ্ ( fermentative ) অর্থাৎ ফার্মেন্ট ঘটিত  
 পরিবর্তনাদি দ্বারা অপ্রযুক্ত হয় ও মল পদার্থের গন্ধ প্রাপ্ত হয় ;  
 পরিশেষে মলদ্বার দিয়া সময়ে বহিঃনিসৃত হইয়া পড়ে ।



পাচক রস ও ফার্মেন্ট সমূহের তালিকা।

| পাচক রসের নাম | ফার্মেন্টস এর নাম  | ক্রিয়া  |
|---------------|--|--|
| নাগারস        | টায়ালিন অথবা ডায়াস্টেজ্  | যেতসায়কে ডেক্‌ট্রিন ও শর্করায় পরিণত করে।   |
| পাকায় রস     | (ক) পেপ্‌সিন<br>(খ) ছানাকারক ফার্মেন্ট<br>( রানিন্ )                                   | (ক) অন্নরসে প্রোটিডকে এনায়মোজ পেপ্‌টোন করে।<br>(খ) দুগ্ধের কেসিনকে ছানায়ুক্ত করে   |
| ক্রোমরস       | (ক) ট্রিপ্‌সিন<br>(খ) ছানাকারক ফার্মেন্ট<br>(গ) ডায়াস্টেজ<br>(ঘ) বিগনন কারক ফার্মেন্ট | (ক) কাররসে প্রোটিডকে পেপ্‌টোন করে।<br>(খ) দুগ্ধের কেসিনকে ছানা করে।<br>(গ) যেতসায়কে শর্করা করে।<br>(ঘ) চর্কিকে বিগনন ও অংশত ছানায়ুক্ত করে। |
| আম্লিক রস     | ইনভারট্রিন্  | “কেন” নামক শর্করাকে ইন্-ভার্ট নামক শর্করায় পরিণত করে।   |

এক্রমে আমরা দেখিলাম যে, এলিমেন্টারী নসপথ হইতে, ভুক্ত দ্রব্যের অণুসালীয়, চর্বিভাজীয় এবং শর্করাভাজীয় পদার্থ সকল পোর্টাল শিরা ও ল্যাক্টিয়াল নলীগণ দ্বারা অব- চুষিত হইয়া, শরীরাত্মকরে প্রবেশ করিয়া থাকে ; কিন্তু উহা কি শরীর মধ্যেই থাকিয়া যায় ? না। পরীক্ষায় জানা গিয়াছে যে শরীরাত্মকরে প্রবিষ্ট হইয়া, উহারা আপন আপন কার্য সম্পা- দনের পর, প্রধানতঃ কিড্‌নী ( kidney ) ও ক্লনক্লন দিয়া, ইউরিয়া ( urca ), লাবণিক পদার্থ এবং CO<sub>2</sub> কার্বনিক আসিড গ্যাসরূপে বহির্গত হইয়া যায়। উক্ত পদার্থ সকলের শরীরাত্মকরে গমন ও তথা হইতে বহির্গমন কার্যই পরীক্ষায় জানা গিয়াছে, কিন্তু উহা তথায় থাকিয়া কি প্রকারে যে আপন আপন কার্য সম্পাদন করে, সে সম্বন্ধে কোনও তথ্য আজও অবগত হইতে পারা যায় নাই।

পোর্টাল শিরা ও ল্যাক্টিয়াল নলী কি পরিমাণে ঐ সমুদয় দ্রব্যাদি অবচুষণ করে, নিম্নে তাহার তালিকা দেওয়া গেল :—

|                           |   |                                      |
|---------------------------|---|--------------------------------------|
| পোর্টাল শিরায়<br>অবচুষিত | {                                       | পেপ্টোন ( অধিকাংশ )                  |
|                           |   | শর্করা                    "        " |
|                           |   | লাবণিক পদার্থ       "        "       |
|                           |   | সাবান                    "        "  |
|                           |   | জল                        "        " |
|                           | ( চর্বি                   ( অতি বহু ) ) |                                      |

|                                |   |                       |
|--------------------------------|---|-----------------------|
| ল্যাক্টিয়াল্‌ ঘারা<br>অবচুৰিত | } | চৰ্ব্বি ( অধিকাংশ )   |
|                                |   | সাবান ( স্বল্প )      |
|                                |   | পেপ্টোন ”             |
|                                |   | শর্করা ( অতি স্বল্প ) |
|                                |   | জাবনিক পদার্থ ”       |
|                                |   | জল ( স্বল্প )         |

## পঞ্চম অধ্যায়

### খাদ্য ও পানীয় পদার্থ বিচার ।

শস্ত্রাদি, শাকসব্জী এবং ফল মূল ।

( GRAINS AND GREENS )

যে দ্রব্য আহাৰ করিলে সৰ্ব্ব জীৰ্ণ হইয়া যায়, তাহাই  
অজীৰ্ণ রোগীর পক্ষে উৎকৃষ্ট খাদ্য ; সুতরাং কোন্ কোন্ আহাৰ্য্য  
দ্রব্য—পানীয় অথবা ভোজ্য—সহজ পরিপাচ্য তাহা নির্দেশ  
করিয়া দেওয়া প্রয়োজন । এই জন্ত মধ্যাহ্ন ও রাত্ৰিকালীন  
ভোজন এবং প্রাতঃকালীন ও বৈকালিক জলযোগের সময়,  
কি কি দ্রব্য আহাৰ করা প্রয়োজন তাহা বর্ণনা করিবার  
পূর্বেই, আমাদের নিত্য আহাৰ্য্য দ্রব্যাদির পরিপাক সম্বন্ধীয়  
গুণাগুণ সম্বন্ধে কিছু কিছু আলোচনা করা আবশ্যিক বলিয়া মনে

করি। এই সমুদয় দ্রব্যাদির আলো-  
 চনায় সর্ব প্রথমেই ছূক্ষের কথা আমা-  
 দের মনে পড়ে; ইহা পরিপোষণ  
 (nutrition) পক্ষে পূর্ণ খাদ্যের সমগুণ  
 বিশিষ্ট অথবা, কোন কোন স্থলে, তাহারও অধিক বল-  
 কারক ও পরিপোষক বলিয়া গণ্য হইলেও, উহা পানী-  
 য়ের অন্তর্গত হওয়ায় আমরা তাহার সহিতই উহার  
 আলোচনা করিব। ছূক্ষের নিম্নেই আমাদের পক্ষে চাউল  
 (অন্ন) বিশেষ বলকারক এবং সর্কাপেকা

নিত্য আহার্য্য দ্রব্যাদির  
 গণ্যগণ।

সহজে ও অতি অল্প সময়ে পরিপোষিত অন্ন ও চাউল

হইয়া যায় বলিয়া কথিত। পৃথিবীর যাব-  
 তীর অধিবাসীর প্রায় দুই তৃতীয়াংশ প্রাণীর ইহাই প্রধান  
 আহার; “অন্নং বৈ প্রাণীণাং প্রাণা ইতি শ্রুতি নিদেশতঃ”  
 অর্থাৎ - অন্নই প্রাণীগণের প্রাণ, ইহা বেদে কথিত হই-  
 যাচ্ছে; সুতরাং বিধিপূর্বক—দোষবর্জিত ও বলবর্ধক অন্ন  
 ভোজন করা কর্তব্য। অন্ন হইতেই রস, রক্ত, মাংস, মেদ,  
 মজ্জা, অস্থি, ও শুক্র উৎপন্ন হইয়া থাকে; অন্নই বল, অন্নই

ওজঃ এবং অন্নই মন জানিবে। চাউলের মধ্যে খেতসারের

(starch) অংশই অধিক; ছানা জাতীয়, মাখনজাতীয়, এবং  
 লবণজাতীয় উপাদান অল্প পরিমাণে বিদ্যমান থাকে। খেত-  
 সারের অংশ অধিক পরিমাণে থাকায়, ইহাতে শর্করাজাতীয়  
 উপাদানই খুব বেশী পরিমাণে দৃষ্ট হয়।

আমাদের দেশে এই চাউল প্রধানতঃ দুই প্রকারে ব্যবহার

হইয়া থাকে (১) আতপ (২) সিদ্ধ ; খাদ্য হইতে চাউল বাহির  
করিবার সময়, যাহা সিদ্ধ করিয়া লইয়া বাহির করিতে হয়,  
তাহাই সিদ্ধ এবং অসিদ্ধ অবস্থা হইতে সিদ্ধ ও আতপ

যাহা বাহির করা হয় তাহাই আতপ নামে

বিদিত। সিদ্ধ অপেক্ষা আতপ, গুরু, রুক্ষ ও একটু অধিক  
বলকারক ; সুতরাং পরিপাক হইতে বিলম্ব হয়। কতকটা এই

জগুই আমাদের দেশের বিধবা, হবিষাষী অথবা একাহারী-  
গণ এই আতপ চাউলের অন্নই ভোজন করিয়া থাকেন ; সিদ্ধ  
চাউল অল্প পক্ষে, রসবর্ধক, লঘু এবং সকল প্রকার খাদ্য-  
দ্রব্যাপেক্ষা স্বল্প সময়ে হজম হইয়া যায়, এমন কি সাণ্ড, বালি

বা এরারোটও হজম হইতে, ইহার অপেক্ষা অধিক সময় লাগে  
দেখা গিয়াছে। এখানে একটা কথা উঠিতে পারে যে,  
রোগে ইহা পথা না দিয়া সাণ্ড বালি দেওয়া হয় কেন ?

আমরা পূর্বেই বলিয়াছি যে, ইহা রসবর্ধক এবং আমাদিগের

দেশে ইহা প্রধান খাদ্য—ছুই বেলারই—সুতরাং অসুস্থাবস্থায়

ইহা আমাদিগের অনিষ্টকারক। শরীর অসুস্থ হইলে, যাহা

নিতা আহার করা যায়, তাহা পরিবর্তন করিয়া, হয় লজ্ঘণ

অথবা অল্প কোন লঘু পথা আহার করা প্রয়োজন। ভাতের

ফেণ, যাহা আমরা ফেলিয়া দেই, অতি-

শয় বলকারক ; কারণ চাউলের কাথই, ভাতের ফেণ

( অর্থাৎ সিদ্ধ করিয়া উহার তিতরের

রস পদার্থ যাহা নির্গত হয় ) উহার পুষ্টিকর পদার্থ। ইতিহাস

পাঠে জানা যায় যে, ক্লাইব যখন দাক্ষিণাত্যের আর্কট নগরে

অবরুদ্ধ ছিলেন, তখন তাঁহার রসদ কুরাইয়া আসার এদেশী  
সিপাহীগণ শুদ্ধ ভাতের ফেণ খাইয়া, গোরা সৈন্তগণকে অন্ন-  
গুলি ভোজন করিতে দিত; ঐ ভাতের ফেণ খাইয়াই  
তাহারা জীবনধারণে ও এমন কি ছোট খাট বৃদ্ধ পর্যন্ত  
করিতে সমর্থ হইয়াছিল। আমাদের মনে আছে বাল্যকালে  
শুদ্ধ ফেণা ফেণা ভাত অর্থাৎ ফেণ সমেত ভাত খাইয়াই,  
আমরা মানুষ হইয়াছিলাম; অধুনাও পূর্ববঙ্গে প্রায় প্রতি-  
ঘরেই, ঐরূপ ফেণ সমেত ভাত খাওয়ার অভ্যাস বর্তমান আছে  
দেখা যায়। আমাদের এই দক্ষিণ বঙ্গের লোকের ন্যায় ঐ  
দেশবাসীগণ, দোকানের তৈয়ারী “জলখাবার” রূপ বিধ, পরস  
দিয়া কিনিয়া ডিম্পেসিয়া অথবা অজীর্ণতা পোষণ করেন না!

একটু লবণ সংযোগে সফেণ ভাত, খাইতে অতিশয় উপাদেয়  
লাগে এবং কোন প্রকার তরকারী না হইলেও, শুদ্ধ দুটি একটি  
“ভাতে পোড়া” দিয়াও উহা খাইতে পারা যায়। পাস্তা অর্থাৎ  
বাসি ভাতের জল, বড়ই শীতল, মুখরোচক এবং শাস্তিহারক;  
কিঞ্চিৎ লেবু ও লবণ সহ সেবনে, প্রথর গ্রীষ্মের সময় প্রকৃতই  
ইহা আরাম দায়ক। অনভ্যন্তগণের  
কিন্তু উহা প্রতিনিয়ত খাওয়া উচিত নহে। ভিজা ভাতের জল  
টাটকা ভিজা ভাত অর্থাৎ ৩৪ ঘণ্টার  
হইলেও তাহা বিশেষ উপকারক; অগ্নিমান্দ্য অথবা কোন  
কারণ বশতঃ “পেট গরম” হইয়া ৩৪ বার অজীর্ণ দাস্ত হওয়ার  
পরে ( দাস্ত বিশেষ আশঙ্কাজনক যদি না হয় ) উদর খালি  
বোধ করিলে, লেবুর রসের সহিত ইহা সেবনে ঔষধের কার্য  
করে জানিবে।

চাউলে আবার নূতন ও পুরাতন

ভেদে গুণের তারতম্য হইয়া থাকে ;

নূতন ও পুরাতন

নূতন ধাত্ত বাছ, গুরু ও কফজনক ।

চাউল

এক বৎসরের পুরাতন চাউল, লঘু

ও পখা—এই চাউলের গুরুত্ব নাশ হয় বটে কিন্তু বীৰ্য্য নষ্ট হয় না । এই কষ্ট রোগ হইতে উঠার পর, এবং অজীর্ণ রোগীর

পক্ষে, নূতন অপেক্ষা পুরাতন চাউলই প্রশস্ত । যে সকল

ধানের চাউল হয়, তাহাই গোটা অব-

স্থায় ভাজিলে ফুটিয়া খই প্রশস্ত হয় ;

খই চিড়া ও

ইহা মধুর, শীতল, লঘু, বলকারক এবং

মুড়ি

ক্ষুধাবর্ধক ও পিত্তনাশক । স্মৃতরাং

রোগীর পক্ষে বিশেষ উপকারক ; ছুঙ্কের সহ গরম গরম ইহা

সেবনে দাস্তও বেশ পরিষ্কার থাকে ; আমাদের মতে অজীর্ণ

রোগীকে এই প্রকার “ছুধ-খই” সেবন করিতে দেওয়া উত্তম

ব্যবস্থা । পিত্তপ্রধান হওয়াতেই প্রায় স্থলে অজীর্ণ রোগের

উৎপত্তি হয় দেখা গিয়াছে এবং ইহার গুণও পিত্তনাশক,

কাজেই অজীর্ণ রোগীর পক্ষে ইহা আহার ও ঔষধ ।

ধান জলে ভিজাইয়া একপে ভাজিয়া লওয়া দরকার যে উহা

যেন ফুটিয়া না যায়, তাহার পর উহা ফুটিয়া লইলেই চিড়া প্রশস্ত

হয় ; ইহা গুরু, বলকর ও মলরোধক । ছুঙ্কের সহিত সেবনে

ইহা অগ্নিক পুষ্টিকর এবং বিলম্বে পরিপাক হইয়া থাকে ;

অধিক সময় যাবৎ ( ১। অথবা ২ ঘণ্টা ) জলে ভিজাইয়া

রাখিলে, ইহা সেবনে শরীর শীতল ও উদরের গরম তাই নষ্ট

হইতে দেখা গিয়াছে। আমরা আমাশয় রোগী যাত্রাকৈ এই প্রকার জলে ভিজান চিড়া, কিঞ্চিং লেবুর রস ও চিনি সহ খাইতে দিয়া বিশেষ উপকার পাইয়াছি। অজীর্ণরোগীও যদি পর্যায় ক্রমে, খই এবং ইহা সেবন করিতে পারেন, আমাদের বিশ্বাস সহজেই তাহা হইলে রোগ বিদূরিত হইতে পারে। চাউল ভাজিয়া মুড়ি তৈয়ার করিতে হয়; খই এর স্থায় ইহাও লঘু বটে, কিন্তু খই অপেক্ষাকৃত অধিক লঘু; তৈল লবণ ও লব্ধা সংযোগে মুড়ি অতিশয় মুখরোচক হয় কিন্তু অতিশয় গুরুপাক হইয়া থাকে, এজন্য অজীর্ণ রোগাক্রান্তগণ ইহা এইভাবে কদাচ যেন সেবন না করেন। ডিম্পেপটিকগণ যদি বাজারের চলিত খাবার দ্রব্যাদি না খাইয়া, শুদ্ধ মুড়ি খাওয়া অভ্যাস করেন, তাহা হইলে বোধ হয় অজীর্ণ রোগীর সংখ্যা মোটের উপর দুই তৃতীয়াংশ কম দেখা যাইতে পারে। মুড়ির আর একটি বিশেষ গুণ এই যে, ইহার ভিজান জল হিকায় বিশেষ উপকারী।

চাউলের পরই আটা বা ময়দা আমাদের নিত্য আহার্যের মধ্যে স্থান পাইয়া থাকে। ময়দা ও আটা এই বঙ্গদেশে ইহা প্রধান খাদ্য না হইলেও, পঞ্জাব, উত্তরপশ্চিম এবং বিহার প্রদেশবাসীগণের ইহাই প্রধান খাদ্য বলিয়া পরিগণিত হইতে দেখা যায়। আজকাল আমাদের দেশেও—বিশেষতঃ সহরে—ইহা প্রায় সকলেরই একবেলাকার খাদ্য হইয়া দাঁড়াইয়াছে। অনেক দুইবেলা ভাত না খাইয়া, এক বেলা ভাত এবং অল্প বেলায় অর্থাৎ



## কুটি ও লুচি ।

১৩

রাত্রিতে আটা অথবা ময়দা দ্বারা প্রস্তুত কুটি অথবা লুচি বা পরোটা প্রভৃতি খাইয়া থাকেন। ময়দা ও আটার বা যথের ছাতুতে, ছানাভাতীর ও শর্করাভাতীর উপাদান অধিক, কিন্তু

মাখনভাতীর পদার্থ অল্প থাকে। প্রধানতঃ আটা বা ময়দার গুণ এই যে, ইহা গুরু, ক্রম্ব, কোষ্ঠবদ্ধকারক এবং তৃষ্ণা উৎপাদক। ইহা দ্বারা দ্রব্যাদি প্রস্তুতকরণের সময়, যেমন পরিমাণে ঘৃত সংযোগ করা যাইবে, সেই পরিমাণে ইহা আরও গুরু হইবে। দেখা গিয়াছে যে, অকীর্ণরোগী যাত্রেয়ই, ময়দা দ্বারা প্রস্তুত দ্রব্যাদি সহজে হজম হয় না, উপরন্তু উহাতে অল্প

উৎপাদন করে—কিন্তু এমনও দেখা গিয়াছে যে কাহারও পক্ষে কুটি সহ্য হয় এবং কাহারও বা লুচি সহ্য হয়।

যেহেতু ময়দা ও আটা দুইই গুরু ও কোষ্ঠবদ্ধকারক এবং তৃষ্ণা উৎপাদক।

ইহা দ্বারা দ্রব্যাদি প্রস্তুতকরণের সময়, যেমন পরিমাণে ঘৃত সংযোগ করা যাইবে, সেই পরিমাণে ইহা আরও গুরু হইবে।

দেখা গিয়াছে যে, অকীর্ণরোগী যাত্রেয়ই, ময়দা দ্বারা প্রস্তুত দ্রব্যাদি সহজে হজম হয় না, উপরন্তু উহাতে অল্প

উৎপাদন করে—কিন্তু এমনও দেখা গিয়াছে যে কাহারও পক্ষে কুটি সহ্য হয় এবং কাহারও বা লুচি সহ্য হয়।

যেহেতু ময়দা ও আটা দুইই গুরু ও কোষ্ঠবদ্ধকারক এবং তৃষ্ণা উৎপাদক।

ইহা দ্বারা দ্রব্যাদি প্রস্তুতকরণের সময়, যেমন পরিমাণে ঘৃত সংযোগ করা যাইবে, সেই পরিমাণে ইহা আরও গুরু হইবে।

দেখা গিয়াছে যে, অকীর্ণরোগী যাত্রেয়ই, ময়দা দ্বারা প্রস্তুত দ্রব্যাদি সহজে হজম হয় না, উপরন্তু উহাতে অল্প

উৎপাদন করে—কিন্তু এমনও দেখা গিয়াছে যে কাহারও পক্ষে কুটি সহ্য হয় এবং কাহারও বা লুচি সহ্য হয়।

যেহেতু ময়দা ও আটা দুইই গুরু ও কোষ্ঠবদ্ধকারক এবং তৃষ্ণা উৎপাদক।

ইহা দ্বারা দ্রব্যাদি প্রস্তুতকরণের সময়, যেমন পরিমাণে ঘৃত সংযোগ করা যাইবে, সেই পরিমাণে ইহা আরও গুরু হইবে।

দেখা গিয়াছে যে, অকীর্ণরোগী যাত্রেয়ই, ময়দা দ্বারা প্রস্তুত দ্রব্যাদি সহজে হজম হয় না, উপরন্তু উহাতে অল্প

উৎপাদন করে—কিন্তু এমনও দেখা গিয়াছে যে কাহারও পক্ষে কুটি সহ্য হয় এবং কাহারও বা লুচি সহ্য হয়।

যেহেতু ময়দা ও আটা দুইই গুরু ও কোষ্ঠবদ্ধকারক এবং তৃষ্ণা উৎপাদক।

এবং কোষ্টপরিষ্কারক। এই আটা যদি আবার হস্ত দ্বারা

ঘাতায় ভাঙ্গা হয়, তাহা হইলে অধিক

গুণবিশিষ্ট হইতে দেখা গিয়াছে।

ঘাতায় ভাঙ্গা

কোষ্টবদ্ধ স্বভাবাধিত ব্যক্তিগণের প্রত্য-

কেরই কর্তব্য যে ( যদি রুটি ইত্যাদি খাওয়াই অভ্যাস হয় )। এই

ঘাতায় ভাঙ্গা আটা ব্যবহার করা। কলে প্রস্তুত সাদা ধব ধবে

ময়দা ছাড়িয়া, ইহা অপেক্ষাকৃত ময়দা

বলিয়া হয়ত আপনার প্রথমে খাইতে

আটা ও কোষ্টবদ্ধতা

অনিচ্ছা হইবে, কিন্তু আমাদের বিশ্বাস

১০।১৫ দিনের মধ্যেই ইহার উপকারীতা স্বয়ং অনুভব করিলে

আর ইহার উপর ঘৃণা থাকিবে না। অনেকে কোষ্টবদ্ধতার

বিদূরণ জন্ত, গমের ভূষির রুটি প্রস্তুত করিয়া, আহাৰ করিয়া

থাকেন দেখা গিয়াছে, কিন্তু অধিকাংশ লোকেই হয়ত অবগত

নহেন যে, "পালোট" বলিয়া ময়দা হইতেই উৎপন্ন এক প্রকার

জিনিষ পাওয়া যায়। ময়দার কলওয়লাগণের নিকট হইতে

উহা লইতে পারিলেই ভাল হয়, নতুবা বাজারে হয়ত ঠিক সে

জিনিষ পাওয়া না যাইতেও পারে। এই পালোট ও ঘাতায়

ভাঙ্গা আটা—সম পরিমাণ লইয়া, তাহার দ্বারা প্রস্তুত রুটি

অতিশয় মোলায়েম এবং কোষ্টওদ্ধিকারক বলিয়া জানিবে।

আমরা শুধুই এদেশী আহাৰীয় দ্রব্যাদির কথা বলিয়া যাই-

তেছি, কিন্তু আজকাল সময় উপযোগী যে

সকল বিলাতী খাদ্যদ্রব্য চলতি হইয়া

পাউরুটি ও কেক

দিল্লীতে, যথা সম্ভব তাহারও আলোচনা

করা কর্তব্য বলিয়া এখানে তাহার অবস্থারূপা করা গেল ।  
বিনাতী সমুদয় খাদ্য দ্রব্যাদিই প্রায় ময়দা হইতে প্রস্তুত এবং  
আমাদের অন্ন যেমন প্রধান খাদ্যাহার, সেইরূপ এই ময়দাই

তাহাদিগের প্রধান খাদ্য দ্রব্য । বিনাতী সমুদয় খাদ্যদ্রব্যাদি  
প্রায়ই ডিবাডি ও চর্কি সংযোগে প্রস্তুত হইয়া থাকে, কাজেই তাহা  
সমুদয়ই অতিশয় গুরুপাক জানিবে । পাঁউরোটি, টাটকা অপেক্ষা

বাসি হইলেই তাহা সহজে পরিপাক হয় । এই রোটি যত  
হাল্কা এবং ( porous ) স্বচ্ছন্দ্র হইবে, ততই ভাল হয় ।

রোটি প্রস্তুত সময় যাহাতে ( fermentation ) গাঁজলান  
উপযুক্ত মত হয়, তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন । এই প্রকারে  
প্রস্তুত পাঁউরোটি বেশ সহজে হজম হইয়া থাকে । সাধারণতঃ  
দেশীয় পাঁউরোটি প্রস্তুতকারকগণ, অশিক্ষিত হওয়ায়, এদিকে  
তেমন দৃষ্টি রাখে না, সুতরাং তাহাদের দোকানের রোটি বিশ্বাস  
করিয়া রোগীকে সেবন করিতে দেওয়া কর্তব্য নহে । রোগীর জন্য  
বিনাতী দোকানের দ্রব্য লইয়া আসাই

কর্তব্য । যদি তোমার পাঁউরোটি উত্তম টোস্ট করা রোটি  
প্রকারের বলিয়া বোধ না হয়, তাহা হইলে উহা টোস্ট toast  
অর্থাৎ অগ্নিতে, ঘৃত বা মাখন মাখাইয়া, উত্তপ্ত করিয়া লইবে এবং  
ধীরে ধীরে ভোজন করিবে । বাসি ও টোস্ট করা রোটি উত্তমই  
ওহ, সুতরাং একটু অধিক সময় চর্কণ করা প্রয়োজন হইয়া থাকে

বলিয়া, উহা পাকাশয়ে উপস্থিত হইবার পূর্বেই মালাত্রাবের

সহ উত্তমরূপে মিশ্রিত হইয়া যায় । এই অন্নই ( পর্যায় সময়  
মালাত্রাব সহ সংস্কে থাকায় ) উহা সহজে তাহার পরিপাক

হইবার সুবিধা লাভ করিয়া থাকে । বাহারা এই বিলাতী  
খাদ্যাদির অতিরিক্ত পক্ষাপাতী, তাঁহা-

দিগের উদ্দেশে এখানে আমরা ২।১টি সাবধানতা

কথা বলিতে ইচ্ছা করি । আমরা

পূর্বেই বলিয়াছি যে, এই সমুদয় দ্রব্যাদি অতিশয় গুরুপাক  
এবং স্বতন্ত্রভাবে অথবা মাখনাদি সংযোগেও উহারা নিজে নিজে  
প্রধান আহার্য বলিয়া গণ্য হইতে পারে না । উহাদের দ্বারা

কার্বন ( carbon ) পর্যাপ্তরূপে আমাদের শরীর মধ্যে গৃহীত  
হয়, কিন্তু নাইট্রোজেন ( nitrogen ) অতি সামান্য মাত্রাতেই  
পাওয়া যায় ; অথচ এই দুইটিই পর্যাপ্ত পাওয়া আমাদের  
নিতান্ত প্রয়োজন \* । উহাদের নিকট হইতে পর্যাপ্ত পরিমাণে

“নাইট্রোজেন” লইতে হইলে, অতিরিক্ত মাত্রায় ঐ সব খাদ্যাদি  
ভোজন করিতে হয়, সুতরাং কার্বনও অত্যধিক মাত্রায় গ্রহণ  
করিতে বাধ্য হইতে হয় । এই প্রকারে প্রত্যহ কার্বোহাই-  
ড্রেটস্ ( carbohydrates ) ভোজন করিতে হইলে ( কেবু  
প্রভৃতি দ্বারা ) লালাস্রাবীর পরিপাক শক্তির উপর বড়ই চাপ

দেওয়া হয় এবং ঐ খাদ্যাদির গুরুত্ব ও গাঁজলান ( fermen-  
tation ) হইবার প্রবণতা অল্প, পাকায়কেও অতিরিক্ত ভারে

ভাঙ করা হয় । এই সব খাদ্যাদি কালে ভদ্রে ২।১ দিন  
সেবনে সুস্থব্যক্তির পক্ষে কোনই অপকার দর্শে না, কিন্তু যদি  
প্রত্যহ খাইতে হয়, তাহা হইলে তাঁহারাও অর্থাৎ সুস্থব্যক্তি-  
গণও অচিরে ইহার বিষমর কল ভোগ করিয়া থাকেন । যখন

\* কার্বন, নাইট্রোজেন, হাইড্রোজেন, মাখনাদির ইত্যাদি রাসায়নিক দ্রব্য  
সামান্য সময়ে বিশেষ বিষয় পড়ে ( অষ্টম ও নবম অধ্যায় ) উঠবে ।

সুস্থশরীরীগণেরই এই পরিণাম, অসুস্থ অর্থাৎ অসুস্থগণের পক্ষে  
 ঐ সকল যে প্রকৃতই খাওয়ার কারণে বিধ, তাহা বোধ হয় আর  
 বলিয়া দিতে হইবেনা।

আটা বা ময়দা অপেক্ষা সুজি স্বল্প ভারযুক্ত এবং সমান বল-  
 কারক বটে, কিন্তু ইহা অল্প উৎপাদক ;  
 সেই জন্য ডিপেন্ডেন্টিকগণের পক্ষে ইহা সুজি  
 দ্বারা প্রস্তুত দ্রব্যাদি তেমন উপ-  
 কারক নহে। বলা বাহুল্য যে ইহা দ্বারা তৈয়ারী খাদ্যদ্রব্যাদি  
 সমুদয়ই স্বত সংযুক্ত, সুতরাং উহা যে গুরুভার হইবে তাহার  
 আর আশ্চর্য্য কি ! তবে অধিক সময় যাবৎ জলে সুজি ভিজাইয়া  
রাখিয়া, তৎপরে উহা দ্বারা দ্রব্যাদি প্রস্তুত করিলে অপেক্ষাকৃত  
সহজ পরিপাচ্য হইয়া থাকে। পেটের অসুখাদি না থাকিলে,  
 কোন কোন পীড়ার আরোগ্যাবস্থায়, শুধুমাত্র জলে গিলিয়া  
 অথবা ইহা দ্বারা রুটি তৈয়ার করা হইয়া, পথ্যরূপে ব্যব-  
 হার করা হইয়া থাকে। জনসাধারণের জন্য, ( প্রাতঃ-  
 কালীন বা বৈকালিক ) ইহা দ্বারা প্রস্তুত মোহনভোগ্যাদি  
 ( সক্ষম লোকদিগের পক্ষে ) বড়ই সুখপ্রিয় এবং উপাদেয় বলিয়া  
 জানিবে। বাহাদিগের অসুস্থতাদোষ নাই, অথচ স্বাস্থ্য বেশ ভাল  
 আছে, তাহাদিগকে আমরা এই উপদেশ দিতে পারি যে, বাজারে  
 প্রস্তুত সুধরোচক অখাদ্যাদি সেবন করিয়া, নানাবিধ রোগে  
 আবাসস্থল না হইয়া, অবস্থানুযায়ী ব্যবস্থা দ্বারা সুজির খাদ্যাদি  
যদি তৈয়ার করা হইয়া থাকে তাহাই কর্তব্য।

চাউলের পরই ডাইল আমাদিগের নিত্য আবশ্যকীয় খাদ্য-

ক্রম ; তাহের সহ্য যে কোন প্রকার ডাইল হইলেই এক-  
 প্রকার খাওয়া চলিয়া যাইতে পারে, অন্য কোন তরীতর-  
 কারী না থাকিলেও বিশেষ কষ্ট বোধ হয় না। ডাইলে  
 ছানাভাতীয় ও শর্করাভাতীয় উপাদান অধিক, কিন্তু লবণ ও  
 মাখনভাতীয় পদার্থ অল্প থাকে। ইহাতে ছানাভাতীয় পদার্থ  
 এত অধিক যে, মৎস্য ও মাংস অপেক্ষা উৎকৃষ্ট বলিয়া গণ্য।

এই জন্ত নিরামিষভোজীর পক্ষে যথা পরিমাণ ডাইলের ব্যবহার  
 সর্বদা অবশ্য কর্তব্য। সমুদয় প্রকারের

ডাইল সমগুণবিশিষ্ট নহে, সুতরাং ডাইল

সকলের প্রকৃতিতে সকল সময় সর্বপ্রকার ডাইল সহ্য হয় না।

ডাইলের মধ্যে যুগের ডাইলই সর্বশ্রেষ্ঠ এবং সর্ব-  
 প্রকৃতির লোকের পক্ষে সমান উপযোগী। ইহা লঘু, শীতল,  
 স্বাদু এবং জরয় ; শুক্রতের মতে হরিৎ অর্থাৎ সোণামুগই  
 সর্বোৎকৃষ্ট। ইহার যুগ করিয়া রোগীকে পথ্যও দেওয়া চলিতে  
 পারে। রোগীর পথ্যকালে, উহা অধিক মশলা সংযুক্ত যাহাতে না  
 হয়, তাহার প্রতি দৃষ্টি রাখা কর্তব্য। এই প্রকার যুগ করিতে  
 শুদ্ধ মাত্র হলুদ এবং জীরা ও পাঁচফোরণ, সামান্য মাত্র দিলেই  
 চলিতে পারে। যুগ ভাঙিয়া তবে ডাইল প্রস্তুত হয় ; না  
 ভাঙিয়াও যুগ আবাদিগের ব্যবহার্য হইয়া থাকে। কাঁচা  
 যুগ ভিজাইয়া, তাহার খোসা ছাড়াইলে অতি বিধ জলখাবার  
 হইতে পারে। এই প্রকার যুগ অতিশয় শীতল ও কণ্ঠকিত  
 শুষ্ক হইয়া থাকে। মেঘা প্রধান ব্যক্তিগণের ইহা সেবন করা  
 উচিত নহে।

যুগের পরই কলায় আমাদের নিকট শ্রেষ্ঠ আসন পাইয়া থাকে । রাঢ় প্রদেশেই ইহার চলন অত্যধিক দেখা যায় ; ইহা শীতল, গুরু, প্লেয়াবর্ধক ও মলরোধনাশক । সুস্থ ও জীর্ণকম ব্যক্তিগণেরই ইহা ব্যবহার করা কর্তব্য । কলায় ডাইল সাহায্যে নানাবিধ খাদ্য দ্রব্যাদি আমরা প্রস্তুত করিয়া থাকি । ইহা দ্বারা প্রস্তুতীত সমুদয় দ্রব্যাদিই গুরুপাকের হইয়া থাকে । অজীর্ণ-রোগী এবং কোন প্রকার রোগ হইতে আরোগ্য- মুখ কাহারও ইহা সেবন করা কর্তব্য নহে ।

মসুর :—ত্রিদোষনাশক বলিয়াই আয়ুর্বেদ-শাস্ত্রে কথিত আছে । ইহা সহজ পরিপাচ্য, লঘু, রক্তদোষ-নাশক এবং অরুচ ; এই জন্তই অনেক সময় অরে পথ্য রূপে ইহারও যুগ্ম ব্যবহার হইয়া থাকে ; উদরাময় প্রবণতা ও পেট- কাঁপা বর্তমানে, ইহার ব্যবহার আরও যুক্তিসূক্ত জানিবে । মসুরের ডাইলে ছানাজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে আছে এবং বেসারী ব্যতীত সকল ডাইল অপেক্ষা ইহা অধিক সার- বান । ছানাজাতীয় উপাদান অধিক থাকতেই ইহা মাংসের স্তায় বলকারক এবং সেইজন্য প্রায় আমিষ বলিয়া গণ্য হওয়ায় হিন্দু বিধবার পক্ষে ইহার ব্যবহার নিষিদ্ধ রহিয়াছে ।

অড়হর :—কষায়, মধুর, শীতল, লঘু, বর্ণকারক ও বায়ু ও পিত্ত নাশক এবং রক্তদোষ নাশক বলিয়া খ্যাত ; ইহা প্রত্যহ সেবন করা উচিত নহে এবং যাহাতে সুসিদ্ধ হইয়া যায়, সে বিষয়ে দৃষ্টি রাখা একান্ত কর্তব্য ।

ছোলা :—তরু অথবা তৈলের সহিত ভাজিলে রুচ,

কষায় ও বায়ুজনক হইয়া থাকে ; ভিজাইয়া ভাজিলে বলকারক ও রোচক হয় ; সিদ্ধ হোলা কফপিত্তনাশক ; ভিজা হোলা অতি নরম, রোচক, লঘু, পিত্তনাশক এবং শীতল কিন্তু বায়ুবর্ধক জানিবে। প্রত্যহ প্রাতে কিঞ্চিৎ লবণ ও আদা সংযোগে, এক মুটা হোলা ভিজা খাওয়া অভ্যাস করিলে, দৈহিক পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি পাইয়া, শরীরে বলসঞ্চয় হইয়া থাকে। হোলার ডাইল একটু অধিক সিদ্ধ করা প্রয়োজন, নতুবা উহা সহজে হজম হয় না জানিবে।

মটর :—সুটি অবস্থায় কচি হইলে বড়ই মুখরোচক, মধুর ও শীতল ; এই কচি মটর, কাঁচা অথবা ভাজা ( তৈল বা ঘূতে ) বড়ই উপাদেয় খাদ্য, কিন্তু অধিক মাত্রায় খাইলে ঔদরিক বীড়াদি জন্মাইতে পারে ; মটর ডাইল খাইতে মন্দ নহে, কিন্তু গুরুপাক ; এইজন্য হবিষ্যায় সহিত ইহার সেবন বাবস্থা দেখা যায়।

খেসারী :—অতিশয় ক্রক, কষায়, তিক্ত, কফ-পিত্তনাশক এবং রোচক ; ইহা অতিশয় বায়ু প্রকোপক বলিয়া অধিক দিবস ব্যবং খাওয়া কর্তব্য নহে, কারণ পক্ষাঘাত অথবা খজাদি হইবার সম্ভাবনা ; পশ্চিমবঙ্গে ইহার প্রচলন তেমন দেখা যায় না, কিন্তু পূর্ববঙ্গে সমধিকভাবেই প্রচলিত দেখা যায়।

আমরা মোটামুটি ভাবে সমুদয় ডাইল সবধেই যথা-  
আলোচনা এখানে করিলাম এবং সুস্থদেহী যাত্রাই



ইহা অসুখাৰী চলিতে পাৰেন । কিন্তু  
অজীৰ্ণৰোগীৰ জন্ত কিছু পৃথক ব্যবস্থা  
কৰিতে ইচ্ছা কৰি ; জীৰ্ণাক্ষম ব্যক্তি,  
মুগ ও মুসুর ডাইলৈৰ উপৰই অধিক

•  
ডাইলৈ ব্যৱহাৰে  
সাৰধানতা

নিৰ্ভৰ কৰিবেন, কদাচিৎ কলায় এবং অড়হরও খাইতে  
পাৰেন, কিন্তু ছোলা, মটৰ প্ৰভৃতিৰ দিক দিয়াও যেন তাঁহাৰা  
না যান ! আৰ একটী কথা,—কোন এক প্ৰকাৰ ডাইলৈ  
নিত্য ভোজন কৰা উচিত নহে ; প্ৰকৃতি স্বয়ং যখন আমা-  
দেৰ জন্ত একজাতীয় দ্ৰব্যই নানাভাবে সৃজন কৰিয়াছেন,  
তখন ইহাই বুঝিতে হইবে যে, নিত্য একই প্ৰকাৰ ভোজন  
প্ৰকৃতিৰ বাঞ্ছনীয় নহে, সুতরাং স্বাস্থ্যেৰও অসুকুল নহে ।

চাউল এবং ডাইলৈ হইলৈ ভারতবাসীৰ, [ বিশেষতঃ বাঙ্গা-  
লীৰ ] প্ৰধান আহাৰ্য্য পদাৰ্থ ; শুদ্ধ ভারতবাসীৰই বা কেন,  
এক প্ৰকাৰ সমুদয় এশিয়াবাসীৰই ইহা  
প্ৰধান খাদ্য । কেহ কেহ বলিয়া থাকেন  
যে, ভাত, ডাইলৈ খাইয়া খাইয়াই  
ভারতবাসীৰা ক্ৰমশঃ দুৰ্বল ও নিস্তেজ  
হইয়া পড়িতেছেন । এ সব যুক্তি যে কতদূৰ ভ্ৰমাত্মক তাহা  
সহজেই অসুখের, কারণ জগতের মধ্যে আধুনিক কামতালী  
পাশ্চাত্য বীৰাশ্ৰমগণেরও সম্পূৰ্ণিত জাপানীৰা এই ভাতই  
নিত্য আহাৰ কৰিয়া থাকে ; কই তাহাৰা ত দুৰ্বল ও  
নিস্তেজ নহে !! চিৰ পৰাবীন জাতি ক্ৰমে ধ্বংসোন্মুখ হই-  
য়াই থাকে, সুতরাং তাহাদেৰ দুৰ্বলতা ও নিস্তেজতাব দেখিয়া

•  
তাঃ ও ডালে শৰীৰ  
দুৰ্বল কৰে ।

## অজীর্ণতা ।

আবহমান কাল হইতে ব্যবহৃত তাহাদের আহারীয় দ্রব্যাদির উপর দোষারোপ করা প্রকৃত জ্ঞানবানের কার্য্য নহে !! যদি পূর্কের ঞায় বাঙ্গালী দুই বেলা, দুই মুষ্টি পেট ভরিয়া খাইতে পায়, তাহা হইলেই দেখিবে যে এই বাঙ্গালীই পূর্কের ঞায় শৌধ্যবীৰ্য্যশালী হইতে পারে। ইহা

বোধ হয় কাহারও অবিদিত নহে যে, খাদ্যাতাবহ  
এই ডাল ভাত খাইয়াই বাঙ্গালী দুৰ্গততা কারণ।

প্রতাপাদিত্যের নেতৃত্বাধীনে সমুদয়  
মোগলবাহিনীকে তুচ্ছ করিতে সক্ষম হইয়াছিল! বাঙ্গালীর  
দুৰ্গততা ও ভীকৃতার জন্য তাহাদিগের চিরন্তন আহার, ডাইল  
ভাতের দোষ ঘাঁহারা দিয়া থাকেন তাঁহারা নিশ্চয়ই অবিবেচক।  
পূর্কে বাঙ্গালী—ভারতবাসী মাত্রেই—স্বল্পায়াসে দুইবেলা পরি-  
তোষরূপে আহার করিতে পাইত, এখন নিত্য দুঃভিক্ষ দেশে  
বিরাজিত থাকায়, এ দেশের কয়জন অধিবাসী প্রাণ ভরিয়া  
খাইতে পায়? উপযুক্ত আহার না পাইলে মাংসপেশী সকল  
কেমন করিয়া স্বেল হইবে? ইহার উপর “ম্যালেরিয়া” এবং

“অজীর্ণতা” দুইটি করাল ব্যাধি লাগি-

য়াই আছে!! যদিও শেবোক্ত অজী-

ম্যালেরিয়া ও

র্ণতা ব্যাধিটি কতকটা আমরা নিজেরা

অজীর্ণতা

অজ্ঞতাপ্রযুক্ত আনয়ন করিয়া থাকি ;

তথাপি ইহা নিশ্চয় যে রোগশোকে প্রশীড়িত, চিন্তাজরে

কর্জরিত, তরুণী অমচিন্তার সম্ভাবিতরিক্ত পরিশ্রম করিতে

হওয়া এবং তদুপরি পেট ভরিয়া খাইতে না পাওয়াই

এদেশ বাসীর শারীরিক ও নৈতিক দুর্বলতার প্রকৃত কারণ!!!

শুধু ভাত ও ডাইল হইলেই আমাদের আহাৰ সম্পূর্ণ এবং তৃপ্তিকারক হয় না, কাজেই উহা তৃপ্তিকর করিবার জন্য, অন্য কতকগুলি উপকরণের প্রয়োজন; এই উপকরণগুলি যে একান্তই তরী তরকারী প্রয়োজন তাহাও নহে। স্বচ্ছন্দসুখাহারী, সদা পরিশ্রমী, কৃষাণ ও তদবস্থাপন্ন লোকদিগের এই উপকরণ না থাকিলেও চলিতে পারে। ডাইল ও ভাতই তাহাদের পক্ষে যথেষ্ট, যদি কোন দিন কিছু উপকরণ জুটে ভালই, না জুটে তাহাতেই বা কি! একটু লবণ ও তেঁতুল পাইলেও হইতে পারে। কিন্তু ষাঁহাদিগের পয়সা আছে অর্থাৎ “বড়লোক” বলিয়া খ্যাতি আছে, তাহাদিগের আহাৰের জন্য নানা উপকরণ “পঞ্চাশ ব্যঞ্জন” চাইই চাই!! নতুবা তাহাৰ আহাৰ সম্পন্ন হইবে না। এই কথা বলায় যেন কেহ মনে না করেন, যে আমার মতে ডাইল ও ভাত ব্যতীত অন্য উপকরণের দরকার নাই। প্রকৃতির লীলা নিকেতন, আমাদের এই ভারতভূমী সদাই ফলফুলে বিকশিতা; বিভিন্ন ঋতুতে বিভিন্ন শাকসব্জী ও ফলমূলের ডালি লইয়া স্বয়ং আমাদের সম্মুখে হস্তাননে দাঁড়াইতেছেন, আর আমরা তাহা লইয়া, উপভোগ করিব না! যে দেশে বাহা প্রচুর জন্মে, সেই দেশবাসীর যে তাহাই উপভোগ্য ইহা ত সহজেই অনুমেয়। তবে ও কথার অবতারণা করিবার উদ্দেশ্য এই যে, ইহা মাত্রায় অধিকতর

খাওয়া কর্তব্য নহে ! আমাদের মতে এই উপকরণগুলি প্রত্যহ এক প্রকারের না করাইয়া, এটা এটা করিয়া কুচি-ভেদে ( কতকটা কুচি করিবার ক্ষমতা বটে ) পৃথক পৃথক বস্তু আহাৰ করা প্রয়োজন । একেবারে অধিক উপকরণ ভোজনের বিরুদ্ধবাদী হইবার উদ্দেশ্য কি, বোধ হয় অনেকে জানিতে চাহিবেন । তাহার উত্তরে আমরা এই বলিতে পারি যে, এই সমুদয় তরী তরীকারী সহজে হজম হয় না ।

আমরা পূর্বে একস্থানে বলিয়া আসিয়াছি যে, পরিপাক-ক্রিয়া সহজে সম্পন্ন হওয়াইবার পক্ষে, রসনার তৃপ্তিকর ভোজ্যদ্রব্য আহাৰ করা কর্তব্য ও এই জন্মই সুরক্ষনের বিশেষ আবশ্যক ।

কিন্তু তাহা বলিয়া ইহা যেন কেহ মনে না করেন যে, যত ইচ্ছা বাসনা তৃপ্তিকর দ্রব্যাদি পাকস্থলীতে চাপাইয়া দিলেও, উহা সহজেই হজম হইয়া যাইবে । ২।১টি কুচিকর উপকরণ থাকিলেই, আহাৰ কার্য বেশ সুভাবে সম্পন্ন হইতে পারে এবং নিয়মিত ভাবে এই রূপেই আহাৰ করা কর্তব্য ।

এই উপকরণ বা তরী তরীকারীতে লবণ ভারী উপাদান অধিক থাকে । ইহার মধ্যে আবার সিম, মটরসুটি, বরবটি প্রভৃতি

সুটি ভারী পদার্থ অধিক পুষ্টিকর, কারণ উহাতে ছানাভারী

উপাদান অধিক বিদ্যমান আছে । সাধারণতঃ তরী তরীকারী

বলিতে আমরা শাক, মূল ও কলাদি বুঝিয়া থাকি ।

কেন্দ্রীয় মতে শাক সমুদয় রোগের

আকর বলিয়া কথিত থাকায়, উহা

ভোজন নিষিদ্ধ বলিয়া

বিধিবদ্ধ আছে। সমুদ্র প্রকার শাকই সাধারণতঃ গুরু, ক্রম, বহু মলজনক এবং পুরীষ ও বায়ু নিঃসারক। যাহাদের অজীর্ণতা দোষ বর্তমান আছে, তাহাদিগের পক্ষে ইহা না খাওয়াই কর্তব্য। যদিই খাইতে সেরূপ ইচ্ছা করে, তবে বে বে শাক বায়ু ও পিত্তনাশ করে, তাহাই মধ্যে মধ্যে ভোজন করিতে পারেন—কিন্তু তাহাও স্বল্প মাত্রায় জানিবে।

নিম্নে শাকাদির গুণ যথা সম্ভব বর্ণিত হইল :—

পুঁইশাক :—পুষ্টিকর, তৃপ্তিকারক, রোচক, পথ্য, বায়ুপিত্তনাশক, নিদ্রাকারক, শীতল ও স্নিগ্ধ ; কিন্তু শ্লেষ্মা-জনক বলিয়া যাহাদিগের ঠাণ্ডা সহ্য হয় না, তাহাদিগের আহার

করা উচিত নহে। নটেশাক .—রক্তদোষ নিবারক, মলমূত্র

নিঃসারক, রোচক, অগ্নিকারক, পিত্তশ্লেষ্মানাশক এবং লঘু ও

শীতল। কাঁটানটে :—ইহা প্রকার লাল ও সাদা ; সাদা অপেক্ষা

লাল স্বল্প দোষকারক ও তেমন গুরু নহে ; উভয়ই শ্লেষ্মা-

জনক, কিন্তু সাদা কাঁটানটে পিত্তনাশক। কলমীশাক :—স্তনে

দুষ্কোৎপাদক, মধুর ও শুক্রজনক। চুকাপালঙ্গ :—অতিশয়

অন্ন, সুস্বাদু, বায়ুনাশক কিন্তু পিত্তকারক ; রুচ্য এবং অতিশয়

লঘু। পালঙ্গশাক :—বায়ুজনক, গুরু, কফবর্ধক এবং

ভেদক। শ্বেত পুনর্ণবা :—ঈষৎ কষায়, অতিশয় অগ্নিকারক,

বায়ুনাশক। যকুতের গোলযোগ, বায়ুরুচি, শূল, অজীর্ণ

প্রভৃতি রোগীর পক্ষে ইহা আহার ও ঔষধ। লাল

পুনর্ণবা :—বায়ুজনক, লঘু, ও শীতল এবং রক্তপিত্ত

শান্তিকারক।

নিমপাতা :- চক্ষুর উপকারক, ক্রিমিনাশক, পিত্ত-  
নাশক, অরুচিনাশক কিন্তু বায়ুজনক ; নিমপাতা ভাজা অথবা  
শুক্ক করিয়া খাওয়ার শরীরে রক্তদোষ বিদূরিত হইয়া থাকে ।

পাটশাক :- ( তিক্ত ) নানুতা শাক বায়ুজনক কিন্তু  
রুচিকারক ; বলকর, স্মরণশক্তিবর্ধক, শীতল ও ক্রিমি  
প্রশমক । পাটশাক :- ( মিষ্ট ) বায়ু প্রকোপক, রক্তপিত্ত  
নাশক । হিঞ্চাশাক :- পিত্তনাশক । অজীর্ণ রোগীর পক্ষে ইহা  
বিশেষ উপকারী । কাহারও কাহারও মতে প্রত্যহ প্রাতে  
কাঁচা হুঙ্ক ও হিঞ্চাশাকের রস পান করিলে, অজীর্ণতাদোষ দূর  
হইয়া থাকে । শুশুনিশাক :- ত্রিদোষগ্র, লঘু, রোচক,  
শীতল, অগ্নিবর্ধক, এবং বৃষ্য ।

মুলার শাক :- পাচক, লঘু, রোচক, এবং তৈলের সহ  
সঙ্গে হইলে ত্রিদোষনাশক হইয়া থাকে । পটলের পাতা :-  
অগ্নিকারক, পিত্তনাশক, পাচক, লঘু, স্নিগ্ধ, ক্রিমিনাশক,  
ও শুক্কজনক । অজীর্ণরোগীর পক্ষে ইহা আহার ও ঔষধ  
জানিবে । কচি আমের পাতা, রুচিকারক, পিত্ত ও স্নেহনাশক ।  
ছেলার শাক :- সহজে জীর্ণ হয় না, কিন্তু লঘু, পিত্ত নাশক  
ও দন্তশোধ নিবারক । মটর শাক :- ত্রিদোষনাশক, তিক্ত, লঘু,  
ভেদক । গন্ধভাদালিয়া :- বলকারক, বায়ুনাশক, তিক্ত ও  
কফনাশক ; উদরাময় প্রভৃতি পীড়ায় এবং অররোগীকেও ইহার  
কোল খাইতে দেওয়া যাইতে পারে ; বিশেষতঃ উদরাময় প্রবণতা  
বর্ধমানে ইহার সুব্যবহার দেখা যায় ।

উপযুক্ত শাকা দির কেবলমাত্র শুষ্ক ব্যবহৃত হইয়া থাকে

খনিয়া উহাদিগকে পত্রশাক বলিয়া থাকে । সুচরাচর আমরা পত্র-  
শাকের মধ্যে এই খনিয়া ব্যবহার করিয়া থাকি । বাহাদের যাত্র  
কুলই ব্যবহৃত হয়, এইবার তাহাদিগের বিষয় আলোচিত  
হইতেছে :—

বকফুল .—বায়ু ও পিত্তনাশক, রাত্রাঙ্কনিবারক, পাল-  
জ্বর নিবারক, শীতল, তিক্ত ও কষায় ফুলকপি :—অতি  
সহজেই হজম হইয়া থাকে, কিন্তু ইহা কাঁচা অবস্থায় খাওয়া  
কর্তব্য নহে ; রক্তন দ্বারা উহা রসনার বড়ই তৃপ্তিকর হইয়া  
থাকে । ইহা শীতল, লঘু, রোচক এবং মধুর । বাঁশা কপি :—  
টাটকা ও কচি অবস্থায় সম্ভবমত সকলেই খাইতে পারেন,  
কিন্তু ইহার ব্যবহারে অজীর্ণরোগীর কতকটা সংযত ভাব ধারণ  
করা কর্তব্য, কারণ ইহা গুরুপাক । ওলকপি :—কোমল,  
মধুর, শীতল এবং লঘু । গোচা :—বায়ু, পিত্ত এবং বহুমূত্র  
উপশমকারক ; বলকারক, শীতল, গুরু, তিক্ত এবং মধুর ।  
মজিনার ফুল :—বায়ু ও শ্লেষ্মার প্রকোপনাশক, লঘু,  
রোচক, ক্রিমির এবং স্নায়ুশোধ, প্লীহা ও গুল্মরোগ দমন করে ।  
ইহা চক্ষের পক্ষেও স্বাস্থ্যকর ।

যে সকল শাকের ফল ব্যবহৃত হয় এইবার তাহাদের বর্ণনা  
করা যাইতেছে :—

কুমড়া :—( দেশী ) পুষ্টিকারক, গুরু, বায়ুনাশক । কচি  
অবস্থায় ইহা শীতল, পিত্তনাশক ও অগ্নিকারক, সুতরাং সকলেই  
খাইতে পারেন, কিন্তু আধপাকা কিংবা পাকা অবস্থায় উহার  
ব্যবহার কম করা কর্তব্য । আমাদের দেশে এই দেশী পাকা  
কুমড়ার বিচি ও শাঁস সহ, ডাল বাটা মিশ্রিত করিয়া একপ্রকার

বড়ি প্রস্তুত করা হয়। ইহা খাইতে বেশ সুখাচ্ছ ও মুখরোচক হয় বটে, কিন্তু গুরুপাক হইয়া থাকে। অজীর্ণদোষাক্রান্ত ব্যক্তিদের পক্ষে ইহা যতই মুখপ্রিয় হউক না কেন, উপকারী নহে জানিবে। কুমড়া :- ( বিলাতী ) গুরু, বাহু এবং পিত্ত ও অক্ষুধাধনক ; কতকটা বায়ুপ্রকোপকও বটে, কিন্তু স্নেহনাশক ।

লাউ :- রুচিকর, ধাতুপোষক, পুষ্টিকর এবং পিত্ত ও স্নেহনাশক, কিন্তু সহজ পরিপাচ্য নহে। কচি হইলে ইহা সহজ পরিপাচ্য হইয়া থাকে। কেহ কেহ বলিয়া থাকেন যে, ইহা কলেরার পক্ষে এক প্রকার প্রতিষেধকরূপে কার্য্য করিয়া থাকে।

কাঁকুড় :- কাঁচা অবস্থায় শীতল, মধুর, রোচক, পিত্তনাশক, কিন্তু গুরু বলিয়া কথিত ; উহা পাকা অবস্থায় খাওয়া উচিত নহে, কারণ তখন ইহা পিত্ত ও অগ্নিবর্ধন করে, অপিত্ত তৃষ্ণাও বাড়াইয়া দেয়। চিচিঙ্গা :- বলকারক, বায়ুপিত্তনাশক, রুচিকারক ও পথ্যরূপে ব্যবহৃত হইতে দেখা যায়। শোধরোগীর পক্ষে ইহা বিশেষ উপকারক। পটোলের সহ ইহা প্রায় তুল্য

গুণস্বায়ক। উচ্ছা :- বড় জাতীয় হইলে তাহাকে করোলা বলে এবং ক্ষুদ্রজাতীয় হইলে শুধুই উচ্ছা কহিয়া থাকে। করোলা, শীতল, লঘু, ভেদক, তিক্ত ও বায়ুর শমতাকারক এবং পিত্তনাশক ; উচ্ছাতে উপরোক্ত সমুদয় গুণই বিরাজিত, অথচ ইহা লঘু ও ক্ষুধাবর্ধক।

ঝিঙ্গা :- শীতল, মধুর, আয়াননাশক ও বহুবৃত্ত নিবারক, পিত্তনাশক ও অগ্নিবর্ধক। ঘেঁ দিল :- বায়ুনাশক। পটোল :-



লঘু, ক্ষুধাবর্ধক, ত্রিফ, পাচক, তৃপ্তিকারক। ইহা ক্রিমি ও ত্রিদোষনাশক। ইহার মূল উৎকৃষ্ট বিরেচক।

সিম :- (সাদা) বায়ু ও পিত্তনাশক, বলকারক, গুরু এবং পাকে ও আত্মাদে মধুর। কৃষ্ণসিম বায়ুনাশক বটে, কিন্তু অক্ষুধাজনক, মলরোধক, গুরু, পিত্তবর্ধক, এবং ক্রচিপ্রদ।

সর্জনার ডাঁটা :- পিত্তশ্লেষ্মানাশক ও অতিশয় অগ্নিদীপ্তিকারক ; ইহা কচি অবস্থাতেই খাইতে ভাল এবং সহজেই জীর্ণ হইয়া যায়, পাকা এবং শক্ত হইয়া গেলে আর সেরূপ ব্যবহার করা কর্তব্য নহে।

বেগুন :- বায়ুনাশক, ক্ষুধাবর্ধক এবং লঘু ; কচি বেগুন খাওয়ায় কফ ও পিত্তনাশ হয় ; পাকা অবস্থায় উহা পিত্তকারক, লঘু ; বেগুন পোড়া খাইতে সুস্বাদু, অতিশয় লঘু এবং বায়ু ও আমনাশক হয় বটে, কিন্তু কিকিৎ পিত্তকারক হইয়া থাকে জানিবে। লবণ ও তৈল এবং লঙ্কার সংযোগে এই বেগুন পোড়া গুরুপাক হয়, অজীর্ণরোগীরা যেন ইহা মনে রাখেন।

টেঁড়োশ :- ক্রচিকারক এবং কফপিত্তনাশক। কাঁক-

ডোল :- অগ্নিদীপ্তিকারক এবং অক্রচি নিবারণ করে। •

ওল :- রোচক, লঘু, ক্ষুধাবর্ধক, কৃষ্ণ এবং প্লীহা নাশক ; ইহা অর্শরোগের পক্ষে বিশেষতঃ, অতিশয় সুপথ্য।

আলু :- সাধারণতঃ, গোল, লাল, সঁকআলু ও যেটে আলু প্রকারে প্রচলিত দেখা যায় ; সমুদয় প্রকার আলুই শীতল, মধুর, গুরু, বলকারক ও কিকিৎ ক্ষুধাহারক ; ক্ষুধামান্দ্য লোকদিগের পক্ষে ইহাদের ব্যবহার একটু স্বল্প হওয়া উচিত ;

যদি হজমশক্তি থাকে, তবে সিক গোল আন্ড লবণ সংযোগে নিত্য ব্যবহার করিতে পারিলে, সহজেই শরীরে পুষ্টিলাভ হইতে পারে ; আন্ড ভাজা, অর্ধপোড়া অথবা অন্য কোন প্রকারে ব্যবহার না করিয়া, কেবল সুসিক অবস্থায়, যাহা স্বল্প মসলাদি সংযোগে প্রস্তুত হয়, তাহাই ডিম্পেপ্টিকগণ ভোজন করিতে পারেন ; কিন্তু যখন অজীর্ণতা প্রবলভাবে বর্তমান থাকে, তখন নহে । পচা অথবা জামড়াধরা কঠিন আন্ড কাহারও খাওয়া উচিত নহে । খোসা ছাড়াইয়া আন্ড সিক করিলে, উহার পুষ্টি গুণের হ্রাস ও অপেক্ষাকৃত দুপ্পাচ্য হইয়া থাকে । খোসা সমেত সিক আন্ড খোসাবিহীন আন্ড অপেক্ষা ১ ঘণ্টা পূর্বে পরিপাক হইয়া যায় । ইহা নূতন অপেক্ষা পুরাতনই ব্যবহার করা প্রশস্ত । সীক আন্ড কাঁচাই খাইতে হয় এবং মধুর, রসাল ও শীতল লাগে ; প্রথর রৌদ্রের সময় আরও তৃপ্তিদায়ক বোধ হয়, কিন্তু অধিক মাত্রায় ভোজন করা কর্তব্য নহে । লাস অথবা মিষ্ট আন্ডও কাঁচা খাওয়া খাইতে পারে, কিন্তু উহা সহজে হজম হয় না জানিবে ।

পেঁয়াজ ও রসুন :—শরীরের তৌজোবর্ধক ও চক্ষুর হিতকর ; ইহার সহ মগ ও মাংস অল্প ব্যবহার করা প্রয়োজন । হিন্দুর আহার সাধিক ভাবাপন্ন, কাজেই তাঁহাদের শাস্ত্রে ইহার নিষিদ্ধ ব্যবহার কথিত আছে ; ইহাদের ব্যবহারে মুখে এতই তুর্গন্ধ হয় যে, নিকটে পর্যন্ত লোক বসিতে পারে না । মাংসাদি রন্ধনে ইহার ব্যবহার দেখা যায় ; 'আমাদের বিশ্বাস, ইহা কতকটা মোগলদিগের অনুকরণকলেই

আমাদিগের মধ্যে ভংগাশন সময়ে প্রচলিত হইয়া থাকিবে।  
রসূনের উপকারীতা ঔষধাধিকারে আমরা ভগ্নস্থানের সংযোজক  
ও শিশুর নাভিমূলের কর্তিত স্থানের ক্ষত শুককারক, বলিয়া  
দেখিতে পাই।

আদা :—ভেদক, গুরু, ক্ষুধাবর্ধক, কফ ও বায়ুনাশক ;  
শুক আদাকেই শুঁঠ বলে। আহার করিবার পূর্বেই লবণের  
সহিত আদা খাওয়া অভ্যাস করা বিশেষ উপকারক ; ইহাতে

ক্ষুধার বৃদ্ধি ও রুচিবৃদ্ধি হয় ; অম্লর্ষদ মতে গ্রীষ্ম ও শরৎ কালে  
ইহা খাওয়া উচিত নহে। কলায়ের ডাইল সহ, আদা বিশেষ গুণ-

কারক ও আহারেও সুস্বাদু হইয়া থাকে। আম আদা :—শীতল  
বায়ুজনক, পিত্তনাশক, মধুর, তিক্ত ও কণ্ডু নাশক। মূলা :—

রোচক, লবু, উষ্ণ, পাচক এবং ত্রিদোষনাশক ; মূলায় এই গুণ  
ক্ষুদ্রাকারের মূলাতেই দৃষ্ট হয়, কিন্তু বৃহদাকারের অর্থাৎ নেপালী

মূলা, গুরু, রস্ক এবং ত্রিদোষজনক ; তৈলাদির দ্বারা সিদ্ধ  
করিলে দেখা গিয়াছে যে ইহাও ত্রিদোষনাশক হইয়া থাকে ;

স্কার্ভির ( Scurvey ) প্রতিষেধক বলিয়া ইহা ব্যক-  
হারে বেরি বেরি রোগ জন্মিতে পারে না। ইঁচোর :—

( কাঁচা কাঁঠাল ) গুরু বায়ুজনক, বলকারক, শ্লেষ্মাজনক ও  
মেদোবর্ধক ; পাকা কাঁঠালের বিচি—মধুর, গুরু ও কোষ্ট-

রোধক। ইহা ভাজা খাইতে বড়ই মুখপ্রিয় কিন্তু সহজে জীর্ণ  
হয় না। অজীর্ণ রোগীর পক্ষে কাঁঠালের কোন জিনিষই

ব্যবহার করা কর্তব্য নহে। গাজর :—মধুর, অগ্নিবর্ধক, লবু  
ও উষ্ণ। বিট :—দেখিতে গাজরেরই মত, কিন্তু খেতবর্ণের

না হইয়া ইহা লালবর্ণের দৃষ্ট হয় ; ইহার গুণও গাজরের ন্যায় । ইহা হইতে এক প্রকার চিনি প্রস্তুত হইয়া থাকে । এই চিনি অপেক্ষাকৃত স্বল্প মিষ্ট । কলার মূল ও খোর :—ঠাণ্ডা, বল-বর্ধক, অন্নপিত্তদমনকারক, স্ফুধাবর্ধক, রুচিকারক এবং দাহ-নাশক । অজীর্ণ রোগীর পক্ষে ইহা সুপথ্য ।

মানকচূ :— লবু, শীতল এবং শোধনাশক; কিয়ৎ পরিমাণে রক্তেরও পরিশোধক । কেশুর :—শীতল, মধুর, কষায়, গুরু, রোচক এবং শুনে দুগ্ধ উৎপাদক । পুদিনা :— বলকর, বমন নিবারক, অরুচিনাশক, বায়ুদমনক, মুখের জড়তা-নাশক এবং কফনাশক । ইহার চাটনি, কাঁচা আমের সহ অথবা তেঁতুল সহ, বড়ই মুখরোচক এবং তৃপ্তিপ্রদ খাদ্য । পোস্তাদানা :— অতিশয় গুরু, কফনাশক ও বায়ুজনক, কিন্তু বলকারক ; ইহার দ্বারা প্রস্তুতীত দ্রব্যাদি অজীর্ণরোগীর পক্ষে আহার একেবারে নিষিদ্ধ । ডুমুর :—স্বাদু, শীতল ; ইহার দ্বারা কফ, পিত্ত, অর্শ, ও পাণ্ডুরোগ বিদূরীত হয় ; অধিকতর ইহা রক্তদোষপ্রশমক ও মূত্রাতিশার উপশম কারক । বহুব্র ও যক্ষতদোষযুক্ত রোগীর পক্ষে ইহা নিত্য ভোজন ঔষধের কার্য করে । মাদার :—কাঁচা হইলে অন্নমধুর, ত্রিদোষজনক, রক্তদূষক, স্ফুধামান্দ্যকর, ও চক্কের অনিষ্টকর ; কিন্তু পাকা অবস্থায় উহা বায়ুপিত্তনাশক, রোচক, স্ফুধাবর্ধক ও বলকারক । বরবটী :— বায়ুবর্ধক, রোচক, বলকারক ও শুষ্ক দুগ্ধ উৎপাদক, গুরু ও তৃপ্তিকর । পায়েন্ন মৃগাল বা শালুক :— পিত্তজনিত দাহ নিবারক, রক্ত-হাসনাশক, বায়ু-জনক, স্ফুধাবর্ধক, শুনে দুগ্ধোৎপাদক এবং গুরু ।

শাকাদি ভোজনে সাবধানতা অবলম্বনের কথা পূর্বেই এক স্থানে উক্ত হইয়াছে ; এখন শাকাদির গুণ জ্ঞাত থাকিয়া কিরূপ অবস্থায় ইহা ব্যবহার করা কর্তব্য, তাহাও অবগত থাকা প্রয়োজন বিধায়, এখানে তাহার বিষয় কতক বলিতে ইচ্ছা করি। অতিশয় জীর্ণ, অসময়ে উৎপন্ন, তৈলাদি দ্বারা অসিদ্ধ, অপরিষ্কার স্থানে উৎপন্ন, বিকৃত বর্ধনযুক্ত ( কুড়ে মারা ) এবং পোকা মাকড়াদি দ্বারা কীটহুঁটে শাক ভোজন নিষিদ্ধ এবং মূলক ব্যতীত আর কোন শাকই, শুষ্ক ভোজন করিবে না। শুষ্ক মূলক ভোজনে উপকার আছে জানিবে।

প্রকৃতির লীলাভূমী এই ভারতবর্ষে ফল-ফুল ও শাক-সজ্জীর অভাব নাই ; এখানে যত প্রকার ফলমূলাদি পাওয়া যায়, তাহা জগতে আর কোথাও পাওয়া যায় না। সুতরাং সমুদয় ফলাদির বর্ণনা করা এখানে অসম্ভব। যে সকল ফল আমরা সমধিক ব্যবহার করিয়া থাকি, এখানে তাহারই আলোচনা করিব। সকল ফলের মধ্যে অন্ন ও লবণজাতীয় পদার্থ অল্পাধিক পরি-

মানে বিদ্যমান, কিন্তু কতকগুলি ফলে ফলাদি .  
আবার ( যেমন আম্র, কাঁটাল ইত্যাদি )

শর্করাজাতীয় উপাদানও অধিক পরিমাণে দেখা যায়। যথারীতি ভোজনে ইহা রক্ত শোধিত করে।

আম্র :—আমাদের এখানে ইহাই ফলের রাজা ; বোল হইতে পক্কাবস্থা পর্যন্ত, সকল অবস্থাতেই আমরা ইহার ব্যবহার করিয়া থাকি এবং সকল অবস্থাতেই ইহার বিভিন্ন

গুণ দৃষ্ট হয় ; বোল শীতল, কুচিকর, রক্তদোষনাশক ;  
কচি আম, কষায়, রোচক, বাতশ্লেমানাশক । ইহার অমল,  
চৈত্র বৈশাখের প্রথর রৌদ্রে, বড়ই তৃপ্তিপ্রদ হইয়া থাকে ।  
কাঁচা আম, বড়ই টক ও রক্তদূষক । ইহা অধিক খাওয়া উচিত  
নহে ; এই কাঁচা আম ছাড়াইয়া রৌদ্রে শুকাইয়া আম্‌সি  
করিলে, উহা স্বাদু ও অন্নমধুর হইয়া থাকে ; কিঞ্চিৎ মিষ্ট  
সংযোগে ইহার অমল, বড়ই তৃপ্তিদায়ক, কুচ্য এবং ক্ষুণ্ণ হইয়া  
থাকে । পাকা আম মিষ্ট, বলকারক ; অগ্নি-  
কারক, শ্লেষ্মাবর্জক, কিন্তু পিত্তজনক নহে ; আমের গুণ  
গাছপাকা আম গুরু, অতিশয় বায়ুনাশক,  
অন্নমধুর ও সামান্য বায়ুজনক জানিবে । ঘরে পাকান আমই  
পিত্তনাশক, কারণ তাহাতে অন্নরস অন্ন হইয়া মিষ্টরস অধিক  
থাকে ; ২।২ দিন ঘরে থাকিয়া পাকিলে, ইহা লঘু, রোচক  
বলবীৰ্য্যকারক, বায়ুপিত্তনাশক এবং সহজেই জীর্ণ হইয়া যায় ।  
আমের রস গুরু, বলকারক, বায়ুনাশক ও অতিশয় পুষ্টিকারক ।  
হৃৎকের সহিত আম সেবনে কুচি বৃদ্ধি, দেহপুষ্টি, বায়ুপিত্তনাশ ও  
বর্ণের উৎকর্ষতা দৃষ্ট হয় । কিন্তু ইহা পরিমাণে অধিক খাইতে  
নাই, তাহাতে অগ্নিমান্দ্য, রক্তদোষ (গাত্রে ক্ষেটকাদি হওয়া),  
অতিশয় কোষ্ঠরোধ প্রভৃতি হইতে পারে, অতএব আম্র ভোজনে  
সাবধান হওয়া কর্তব্য ; বিশেষতঃ অজীর্ণ রোগীগণ লোভ বশতঃ,  
হৃৎকের তৃপ্তিদায়ক বলিয়া যেন অধিক মাত্রায় ইহা আহার

করেন

আমসক :—রৌদ্রে পাক হইয়া যায় বলিয়া, ইহা

লবু হয় এবং আহারে তৃষ্ণা, বমি এবং বায়ুপিত্তের উপশম ও কোষ্ঠ শুদ্ধি কারক হয় জানিবে।

**কাঁঠাল** :—আমের স্থায় ইহাও আমাদের দেশে সময়ে প্রচুর জন্মে এবং কাঁচা ( ইঁচোর ) অবস্থা ইহাতেই ব্যবহৃত হইয়া থাকে। পক্কাবস্থায় ইহা শীতল, স্নিগ্ধ, বায়ুপিত্তনাশক, তৃপ্তিজনক ও পুষ্টিকর ; আরও ইহা অতিশয় মাংসবৃদ্ধিকর ও শ্লেষ্মাজনক জানিবে। খাজা কাঁঠাল ( অর্থাৎ বাহার রোয়া —কোষ কঠিন ) বড় সহজে জীর্ণ হয় না এবং ভোজনে উদরের উপদাহ প্রায়ই উৎপন্ন করিয়া থাকে। গলা কাঁঠাল অপেক্ষাকৃত জীর্ণকর। অগ্নিমান্দ্য ব্যক্তির ইহা মুখরোচক হইলেও

---

পাকস্থলী রোচক নহে, সুতরাং ব্যবহারে সাবধান হওয়া কর্তব্য। কাঁঠালের রস, গুরু, কোষ্ঠশুদ্ধিকারক, মধুর এবং শীতল। কাঁঠালের বীজ, স্নিগ্ধ এবং ঘৃত সংযুক্ত হইলে বলকর, মুখরোচক হয়। অপিচ ইহা স্তম্ভকনের একটি ঔষধ বলিয়া গণ্য।

**তরমুজ** :—শীতল কিন্তু গুরু ; পাকা তরমুজ উষ্ণ, পিত্তজনক কিন্তু বায়ু ও শ্লেষ্মানাশক। কিঞ্চিৎ চিনি সংযোগে ইহা বড়ই উপাদেয় ও তৃষ্ণানাশক সরবৎ হয়। **খরমুজা** :—বলকারক, কোষ্ঠশুদ্ধিকর, গুরু, শীতল, বায়ু ও পিত্তনাশক। **আত্ৰা** :—শীতল, বায়ু ও পিত্তনাশক এবং কক্ষবর্ধক ; ইহা বমন ও বমনের বেগ নিবারণেও কক্ষিৎ সমর্থ। **শশা** :—কচি অবস্থায় লবু, সুস্বাদু, শীতল ও পিত্তনাশক ; পাকা শশা, পিত্তজনক ও উষ্ণ। ইহার কচিই উপকারী জানিবে এবং অজীর্ণরোগীও অনায়াসে খাইতে পারে।

কাঁকুড় :—মধুর, গুরু, কফ ও পিত্তনাশক ; ইহা রক্তন  
 করিয়াও তরকারী রূপে আহার চলিতে পারে । ইহার পকা-  
 বহাকেই কুটি বলে ; ইহা উষ্ণ এবং পিত্তজনক কিন্তু কাঁকুড়  
 তাহা নহে । তাল :—( কচি ) মধু, স্নেহাজনক, তিক্ত, মধুর  
 বায়ু ও পিত্তনাশক । পাকাতাল সহজে জীর্ণ হয় না ; কাজেই  
তালের প্রস্তুত সমুদয় খাদ্যদ্রব্যই অগ্নিমান্দ্য ব্যক্তির পক্ষে খাওয়া  
নিষিদ্ধ । পাকাতালের শুষ্ক অঁটি চিরিয়া তাহার মধ্য হইতে  
তালের কোঁফল বাহির করিতে হয় ; উহা তৃণিকারক এবং  
শ্লিষ্ণ ও সহজ পরিপাচ্য জানিবে । তালের রস বা তাড়ী,  
 টাটকা অবস্থায় খেজুর রস অপেক্ষা শ্লিষ্ণকর এবং বায়ুনাশক ও  
 পিত্তকর ; কিন্তু ইহা সূর্যোদয়ের পূর্বে খাওয়া প্রয়োজন ; রৌদ্র  
 বাড়িতে থাকিলেই উহা হইতে গাজলা উষ্ণতা তাড়ী নামক  
 মাদক রসে পরিণত হয় । কংকণ :—( পাকা ) গুরু, বায়ু-  
 পিত্তনাশক, কঠশোধক ; ইহা অল্পমধুর বলিয়া বড়ই মুখরোচক এবং  
 তৃষ্ণা ও হিকার উপশমকারক । কলা :—দাহশান্তিকর, ক্রম,  
 ক্ষুধারোধক । ইহা অধিক পরিমাণে খাওয়া কর্তব্য নহে ।  
ইহার বিচি বহুমূত্র রোগে উপকারক । গোলাপছায় :—  
 গুরু, রোচক, মধুর ও স্বাদু । কলা :—কাঁচা অবস্থায় তরকারী  
 করিয়া ব্যবহার হয় ; ইহা গুরু, ও সহজ পরিপাচ্য নহে ; কাঁচা-  
কলা হইতে ময়দার দ্বারা এক প্রকার পালো তৈয়ার হইয়া থাকে ;  
উহার কুটি বেশ সুপাচ্য । পাকাকলা অতিশয় ভারজনক, ক্রিমি-  
উৎপাদক, এবং বায়ু ও কফবর্ধক এবং পুষ্টিকর । বর্তমান  
 কলাই খাইতে অতি সুস্বাদু, তন্নিরেই চাপা কলা জানিবে ।



কামরঙ্গা :—ইহা শীতল, অন্নমধুর ও বাতশ্লেষকর ; ইহা অধিক ব্যবহারে অন্ন হইবার সম্ভাবনা ।

বেল :—কাঁচা বেল কষায়, উষ্ণ, পাচক, অগ্নিবর্দ্ধক, ধারক এবং বাতশ্লেষহর । পাকা বেল স্নিগ্ধ, মধুর, দুর্ভর এবং অধিক মাত্রায়, পেট কাঁপায় । অত্যন্ত কল পরিপক হইলে গুণাধিক্য করে কিন্তু পাকা বেল অপেক্ষা কাঁচা বেলই অধিক গুণশালী জানিবে । বেলশুট ধারক এবং আঘাতিসার ও ;

শূনে বিশেষ হিতকরী । ( আধপাকা কাঁচা বেলের খোলা ফেলিয়া দিয়া, শাঁসের ভিতর যে বীজ ও আটা থাকে তাহাও পরিত্যাগ করিয়া, বেলের গুণ উহাকে চাকা চাকা করিয়া কাটবে এবং রৌদ্রে শুকাইতে দিবে । পরে রৌদ্র শুষ্ক—করিয়া বোতলে ছিপি দিয়া রাখিবে । ইহাকেই বেল শুট বলা যায় ) ।

পুরাতন উদরাময় এবং রক্তাশয়ে ইহা বিশেষ উপকারী ; শিশুগণের অনিয়মিত কোষ্ঠপরিত্যাগ অবহাতেও ( অর্থাৎ উদরাময় ও কোষ্ঠবদ্ধতার পর্যায় অবহার ) ইহার ব্যবহারে সফল ফলিতে দেখা গিয়াছে । ইহাতে ট্যানিক Tonic আর্গিড আছে সুতরাং অস্ত্রের উপর ধারক astringent কার্য করে । আবার ইহা দাঁত পরিষ্কারও করে ;—অন্ত কোন ধারক পদার্থে একত্রে একরূপ সন্মিলন বড় দেখা যায় না । বেলের decoction অর্থাৎ তরল সার পদার্থ এবং সিরাপই ব্যবহারে প্রশস্ত । বেল পোড়া ব্যবহারে আহার এবং ঔষধ উভয় কার্যই সমাধা হয় ।

(৩) ঔষু গুড় খেন বা দেড় ঔষু আধপাকা বেন—বিচি, অঁশ  
ও আঠা বাদ দিয়া—এক পাইন্ট বা অর্ধ সের জলে সিদ্ধ করিয়া  
এক পোয়া থাকিতে নামাইয়া  
লইতে হইবে । পূর্ণ বয়স্কের জন্য ১ ঔষু বেলের তরলসার  
করিয়া, দিবসে ৩৪ বার ইহা সেব্য ; বেলের সিরাপ প্রস্তুত করিতে  
হইলে, অর্ধখণ্ড পাকা বেলের কোমল অংশের সহিত, এক ঔষু  
জল ও এক চাষচ চিনি মিশ্রিত করিয়া, বেলের সূত্রখণ্ড সকল  
( অঁশ ) বাদ দিয়া ফেলিলেই, সিরাপ প্রস্তুত হইয়া যায় ।  
ইহাও ৩ বার সেব্য ) ।

কুল :—( নারিকেলী ) ভেদক, শীতল, গুরু ও পুষ্টিকর ;  
দেশী কুল (সুন্দ), রোচক, বায়ুজনক, গুরু, কফপিত্তকর ও উষ্ণ ।  
কুলমাত্রেই গুরু হইলে ভেদক, অগ্নিদীপক লঘু ও তৃষ্ণানিবারক ।  
ইহার অমল উপাদেয় এবং প্রশান্তিকর । করমুচা :—( পাকা )  
রোচক, অন্নমধুর কফবৃদ্ধিকর, লঘু ও বায়ুপিত্তনাশক ; কাঁচাবছায়  
ইহা গুরু, অন্ন, তৃষ্ণানাশক ও রক্তপিত্তকর । বঁইচি :—সর্ব-  
দোষনাশক এবং মধুর ; ইহা বিচি সমেত থাকিলে বড়ই উদরাময়  
উৎপন্ন করে । ফল্গা :—পিত্তনাশক, দাহনাশক, মধুর ও পুষ্টি-  
কর ; কাঁচা অবছায় ইহা পিত্তকর ।

ডালিম :—মিষ্ট হইলে ত্রিদোষনাশক, তৃপ্তিকর, লঘু, বল-  
কারক ও স্বরশক্তিবর্ধক ; ইহাতে তৃষ্ণা ও দাহ শান্তিও হইয়া  
থাকে ; অন্নমধুর ডালিম রোচক, অগ্নিদীপ্তিকর এবং সামান্য  
পিত্তজনক, কিন্তু টক হইলে পিত্তজনক ও  
বাহু-রোগানাশক হয় । প্রাচীন উদরাময় ও ডালিমের গুণ  
রক্তমাশয়ে ইহা উপকারী ; মুখে কড় হইলে

জলে সিদ্ধ করিয়া, ইহার কুলকুচা করিলে বেশ উপকার পাওয়া যায়। ইহার তরলসারই বিশেষ প্রয়োজনীয়। দুই প্রকারে ইহা প্রস্তুত করা হয় (১) শিকড়ের ছাল (২) খোসা। তাজা ডালিমের শিকড়ের ছাল (টুকরা) ২ ঔন্স অথবা ঐ গুড় ৩ ঔন্স ; দুই পাইন্ট বা ১ সের জলে সিদ্ধ করিয়া আধ সের থাকিতে নামাইয়া নাড়িয়া লইবে। ফিতা কুমির জন্ত ইহার বিশেষ ব্যবহার ; পেটের অসুখাদি জন্ত ১ ঔন্স দিবসে ৩ বার সেব্য। খোসার তরল সারও ঐ উপায়ে প্রস্তুত হইয়া থাকে এবং ১ বা দেড় ঔন্স দিবসে ৩ বার সেব্য। জলের পরিবর্তে ছুঙ্কের সহিত ইহার তরলসার প্রস্তুত করিলেও, সময়ে সময়ে অস্ত্রের পীড়ায় উপকারী হইতে দেখা গিয়াছে। এই তরলসার সহ, লবঙ্গ, দারুচিনি প্রভৃতি দ্রব্য সংযোগে ইহা আরও মুখরোচক করা যাইতে পারে। আমাদেৱ দেশীয় লোকের অস্ত্রের গোলযোগেই ইহা অধিক কার্যকরী। অজীর্ণ রোগীর পক্ষে ইহা বিশেষ উপকারক, কারণ যকৃতের কার্য বৃদ্ধি করিয়া পরিপাকের বিশেষ সহায়তা ইহাতে হইয়া থাকে।

নিশ্চলী :—দোলা জল পরিষ্কার জন্ত ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ইহা বাতলেয়ানাশক, শীতল, মধুর ও গুরু।  
 খেজুর :—শীতল, মধুর, স্নিগ্ধ, কঠিকারক, গুরু, তৃপ্তিকর ও পুষ্টিকর এবং বলকর, বমননিবারক ও বাতলেয়ানাশক।  
 দেশী ক্ষুদ্র খেজুর অপেক্ষা বৃহৎ পিণ্ডখেজুর (পশ্চিম দেশীয়) এবং সোহারা (আরব দেশীয়) খেজুরের গুণ সমধিক

হুঁটে হয়। খেজুর রস মাদক, পিত্তকর অগ্নিবর্ধক, বলকারক, রোচক, এবং বাতশ্লেষ্মনাশক ও বৃদ্ধকর।  
 কিস্মিস্ :—শীতল, চক্ষের হিতকর, পুষ্টিকারক, গুরু, স্বরশুদ্ধিকারক, ভেদক, বৃদ্ধকারক, বলবর্ধক, রোচক ও কোষ্ঠে বায়ু উৎপাদক। ইহা জলে ২।১ ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখার পর ব্যবহারে বিশেষ ফল পাওয়া যায় ; গরম হুঙ্কের সহ সিদ্ধ করিয়া খাইলে কোষ্ঠবদ্ধতা সহজেই বিদূরিত হইতে পারে। মনাকা :—

কফপিত্তনাশক, গুরু ও গুরুজনক। আঙ্গুর অর্থাৎ কাঁচা মনাকা।—গুরু, অন্ন ও বায়ুপিত্ত উৎপাদক। নাসুপাতি :—  
 লঘু, ত্রিদোষনাশক, অন্নমধুর, স্নাতরাং সকলেরই পক্ষে সুব্যবহার্য্য ; আপেলও ইহার স্তায় গুণসম্পন্ন। বাদাম :—গুরু, বায়ুনাশক, পিত্তনাশক, কিন্তু উষ্ণ—সহজে জীর্ণ হয় না—এবং কফবর্ধক ও পুষ্টিকারক। বাদাম, জলে অধিককণ ভিজাইয়া রাখার পর ব্যবহারে, কিঞ্চিৎ স্নিগ্ধতা লাভ হইতে দেখা যায় ; কিন্তু বাদাম ভাজা (অধিক) স্নহ লোকেরও খাওয়া কর্তব্য নহে। আক-

রোট :—ইহা বাদামেরই স্তায় গুণবিশিষ্ট এবং কফপিত্তবর্ধক।

কমলালেবু :—গুরু, বাতপিত্তনাশক, রক্তদোষনাশক, কফনিঃসারক, বলকারক ও পুষ্টিকর। ইহার দ্বারা বমি ও তৃষ্ণা নিবারণ হয়। মিষ্টরসবিশিষ্ট লেবুই উক্ত গুণসম্পন্ন।

পাতিলেবু :—অন্ন ও ক্রিমিনাশক ; উদর বেদনা নাশক ;

পেটকাঁপা, অতিশয় মন্দারি, কোষ্ঠবদ্ধ প্রকৃতি পীড়িত ব্যক্তির

ইহা নিত্য ব্যবহার্য্য হওয়া কর্তব্য। অক্লিষ্ট ও বয়সেচ্ছা

স্বাস্থ্যমান থাকিলেও, ইহা দ্বারা বিশেষ উপকার হইয়া থাকে।

ভুক্ত পদার্থ হজম নাহইয়া, উদর ভারযুক্ত  
 এবং স্তম্ভিত হইয়া থাকিলে, অথবা চোয়া লেবুর গুণ  
 ( বদগন্ধযুক্ত ) চেকুর উঠিতে থাকিলে,  
 কিঞ্চিৎ লেবুর রস, লবণ দিয়া অথবা গরম জলের সহ সেবন  
 করিলে, অতি সত্ত্বর উপশম পাওয়া যাইতে পারে। সুস্থ ব্যক্তি  
 গণেরও ইহা নিত্য ব্যবহার করা কর্তব্য, তাহাতে সহজে  
 অকীর্ণতা দোষ জন্মিতে পারে না। বাতাবিলেবু :—অন্নমধুর,  
 রোচক, শীতল, কিঞ্চিৎ গুরু। গোড়া লেবু—উষ্ণ, গুরু, অন্ন,  
 বাতশ্লেষ্মনাশক ; ইহার ব্যবহারে বমনেচ্ছা, বমি, তৃষ্ণা, আমাশয়  
 দোষ, অক্ষুধা এবং ক্রিমি নষ্ট হয় ; মুখের বিকৃত আশ্বাদও ইহা  
 দূর করিতে সমর্থ। কাগজী লেবু—বমন ও তৃষ্ণানিবারক ; মিছরী  
 অথবা চিনি ভিজান জলের সহ, সামান্য পরিমাণে, ইহার রস  
 মিশ্রিত করিয়া খাইলেও শরীর শিথল ও শীতল হইয়া প্রান্তি  
 দূর হয়।

তেতুল :— \* অন্ন, গুরু, বাতনাশক, পিত্তজনক, কফবর্জক  
 ও রক্তদোষনিবারক ; পাকা তেতুল, ক্ষুধাবর্জক এবং বাত-  
 শ্লেষ্মানাশক। কোন সন্ধিহান মচ্ কাইয়া বাইলে, তথায় কাঁচা  
তেতুল পোড়াইয়া প্রলেপ দিলে উপশম প্রাপ্ত হয়।

আলু বোখরা :—রোচক এবং বৃহ বিরেচক।

নারিকেল :—কচি ডাবের জল রক্তপিত্ত, তৃষ্ণা, দাহ

\* অসুস্থ কুখাবুদ্ভি হয় এবং খাদ্য পরিণাক জন্ম যে সকল রসের প্রয়োগন,  
 অনুগ্রহ্য আহারে সেই সত্ত্বর অধিক নিঃসৃত হইয়া, পরিণাকের সাহায্য করে।  
 লেবুর রসে রক্ত শোধন করিবার বিশেষ ক্ষমতা আছে।

ও পিত্তজ্বরে হিতকর ; ইহা শীতল, বায়ুনাশক ও রোচক স্মৃতরাং অজীর্ণরোগীর পক্ষে বিশেষ উপকারী । প্রতিদিন আহারের পর, ইহার জলপানে অজীর্ণতা লক্ষণ দেখা দিবার আর ভয় থাকে না । ডালের শাস :—রোচক, মূত্রবর্ধক, তৃপ্তিজনক এবং ধাতুবর্ধক ; কিন্তু সহজ পরিপাচক নহে । ঝুনা নাঁর-কেল :—গুরু, দুর্জর ও বল, মাংস এবং পুষ্টিপ্রদ ; ক্ষয়রোগীর অগ্নিবল থাকিলে, তাহার পক্ষে ইহা বিশেষ হিতকর, কিন্তু অজীর্ণ রোগীর বিষম শত্রু ।

আনারস :—অম্লমধুর, পিত্তনাশক, শীতল, মুখরোচক, ধারক ও ক্রিমিনাশক ; ইহার পাতার রস সেবনে ক্ষুদ্র ও কিতা কুমি বিনষ্ট হইয়া থাকে ; ইহা সেবনে অজীর্ণতাও দমন হয়, কারণ যকৃতের উপরও ইহার বিশেষ ক্রিয়া বর্তমান দেখা যায় ।

আক :—রক্তপিত্তনাশক, বলকারক, স্নিগ্ধ, কফজনক, গুরু, মূত্রকারক ও শীতল ; কচি আক স্নেহার উৎপাদক, মেদোবর্ধক ; মধ্যমবহার আক, বায়ু-পিত্তনাশক ও সরস ; বৃদ্ধ আক রক্তজনক, বলকারক ও বীৰ্যোৎপাদক । দস্ত চর্কিত আকের রস, রক্তপিত্তনাশক, চিনির স্রাব বীৰ্য্যবিশিষ্ট, ও স্নেহাজনক । কষে মিশ্রিত আকের রস, ময়লাদি মিশ্রিত থাকার বিকৃত হইয়া গুরু, বিদাহী ও বিষ্টভী হয় । আকের রস অগ্নিতে জাল দিলে গুরু, বাতস্নেহানাশক, গুণনাশক ও সামান্ত পিত্তকর হইয়া উঠে ।

## ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ !

গৎস্ব মাংস, দুগ্ধজাত দ্রব্য এবং মসলাদি ।

আমিষ ও নিরামিষ লইয়া আবহমান কাল হইতে ব্যবহৃত  
চলিয়া আসিতেছে ; এখানে আমরা তাহার কোন আলোচনা  
না করিয়া, শুধুমাত্র গৎস্ব ও মাংসের সাধারণ গুণাদি ও তাহা-  
দের বিশেষ ২ প্রকারের পৃথক গুণাদি মাত্র বর্ণনা করিব ।

মাংসমাত্রেরই সাধারণ গুণ, বাতনাশক, বলপ্রদ, পুষ্টিকর,  
তৃপ্তিকারক, গুরু, মেদবর্ধক এবং  
পাকে ও স্বাদে মধুর । সঙ্গমারিত মাংস

জীবের মাংস অমৃত সদৃশ, রোগনাশক, মেদবর্ধক এবং সুপথ্য ; যে  
জীব নিজ হইতে মরিয়া যায়, তাহার মাংস বলকারক, — গুরু  
এবং অতিসার রোগোৎপাদক জানিবে ; সুতরাং এই প্রকার  
মাংস কাহারও সেবন করা কৰ্তব্য নহে । বৃদ্ধ জীবের মাংস  
প্রায়ই রোগোৎপাদক, অতএব উহা সর্বথা পরিত্যাজ্য ;  
বালজীবের মাংস বড়ই মুখপ্রিয়, লঘু ও বলকারক ; মাংস  
ভোজীগণের পক্ষে ইহা অবগত থাকা নিতান্ত আবশ্যিক বিষয়,  
আমরা যথাসাধ্য এখানে উহার আলোচনা করিলাম ।

আমাদের দেশে ছাগমাংসই সমধিক প্রচলিত ; ইহা লঘু,  
বায়ুপিত্তকফনাশক, নাতি শীতল, অতিশয় বলকারক, কুচি-  
কারক, মেদবর্ধক ; কচি ছাগশিশুর মাংস অতিশয় লঘু,  
বাহ্যপ্রদ এবং মহতী বলকারক ; ইহার আর একটি গুণ  
অরনাশক, সুতরাং অর রোগীকেও ( যদি উদরাময়াদি বর্তমান

না থাকে ) ইহা ব্যবস্থা করা যাইতে পারে । রোগীর পথ্য-  
 ভাবে ব্যবহার করিতে হইলে, ইহার মাংসের যুষ্ বাহির করিয়া,  
 মাংস বাদ দিয়া, গুরু যুষ্, স্বল্প মসলাদি সংযোগে সেবন করিতে  
 দেওয়া কর্তব্য । খাসির মাংস গুরু, কফ-  
 জনক, মাংসবর্ধক, বলকারক, বায়ুনাশক পশু-মাংস  
 ও পিত্তনাশক ; বৃদ্ধ অথবা কোন রোগে  
মৃত ছাগলের মাংস, কর্কশ ও বায়ুজনক ; ছাগমুণ্ড বেধাবর্ধক  
ও রোচক ; ইহার অণুকোষ গুরুবর্ধক এবং যকৃৎ ( চলিত  
কথায় বাহাকে যেটে বলে ) চক্রুর জ্যোতিবর্ধক । ছাগের পরই  
মেঘমাংস :—ইহা পুষ্টিকারক, পিত্তশ্লেষ্মজনক এবং গুরু ;  
 খাসী করা মেঘ মাংস কিঞ্চিৎ লঘু ; ইহারও শিশুর মাংস ছাগ-  
 শিশুর মাংসের ত্রায় গুণকর ।

কচ্ছপ মাংস :—বলকারক ; বায়ুপিত্তনাশক ও ধ্বজ  
ভঙ্গ নিবারক বলিয়া প্রসিদ্ধ । হরিণ মাংস :—শীতল, মল-  
মূত্ররোধক, অগ্নিকারক, লঘু ; কৃষ্ণসার হরিণের মাংসই তৃপ্তি-  
কর ও সুখাশু বলিয়া বিখ্যাত, কিন্তু ছাগের ত্রায় সুস্বাদু  
নহে । খরগসু মাংস :—শীতল, লঘু ; স্বাস্থ্যরক্ষক, অগ্নি-  
কারক ; পিত্তশ্লেষ্মনাশক এবং বায়ু সাম্যকারক ; জ্বর এবং  
অতিসার রোগীকে ইহা নির্ভয়ে ব্যবস্থা করা যাইতে পারে ;  
রক্তহৃষ্ট ব্যক্তির পক্ষেও ইহা বিশেষ উপকারক ।

চতুশ্দ. জন্তুগণের মধ্যে, পূর্বোক্ত কয়টি জীবের মাংসই সমধিক  
 প্রচলিত বলিয়া, উহাদের সম্বন্ধে যৎকিঞ্চিৎ আলোচনা করা গেল ;  
 অষ্টাশু সমুদয় জীবের মাংসও সম্প্রদায় বিশেষে লোকে ভোজন



করিয়া থাকে, কিন্তু সাধারণ লোকের পক্ষে যখন সেই সমুদয় খাণ্ড নহে, তখন তাহার সম্বন্ধে এখানে আলোচনা করিতে ইচ্ছা করি না।

পক্ষুমাংসের স্তায় পক্ষীর মাংসও ভোজন প্রথা প্রবর্তিত দেখা যায় ; ইহাদের মধ্যে ধান্ধক্কেত্রচারী পক্ষীর মাংস লঘু ও সুপখ্য ; জলচর পক্ষীগণের মাংস বলকারক, স্নিগ্ধ এবং গুরুতর। লাবপক্ষীর মাংস :—অগ্নি-কারক, সুপখ্য, স্নিগ্ধ ; সাদা লাবের পক্ষী-মাংস মাংস ত্রিদোষঘ্ন ও অতিশয় লঘু।

চড়াইয়ের মাংস :—লঘু, শীতল, স্বাদু, কফপ্রদ ও শুক্রজনক। পায়রার মাংস :—শীতল, গুরু, রক্তপিত্তশাস্তিকর, বায়ুনাশক ও বীৰ্য্যবর্দ্ধক। ত্তিত্তিরী মাংস :—বলকারক ও ত্রিদোষঘ্ন ; সাদাই প্রশস্ত গুণকর। হংস, সারস ও বক প্রভৃতি জলচর পক্ষীর মাংস :—পিত্তনাশক, স্নিগ্ধ, বাতশ্লেষ্মবর্দ্ধক, শীতল, মধুর ও গুরু। মুরগীর মাংস :—মেদবর্দ্ধক ; বায়ু-নাশক, উষ্ণবীৰ্য্য, গুরু, চক্ষের জ্যোতিকারক, বলকর ও কফ-বর্দ্ধক ; অরাদি রোগে দুর্বল হইয়া পড়িলে (হজম শক্তি বর্দ্ধমান্) রোগীকে ইহার যুষ্-পখ্যভাবে প্রয়োগে বিশেষ সুফল পাওয়া যায়।

এই অবস্থায় পায়রা ও হাঁসের মাংসও কেহ কেহ ব্যবহা করিয়া থাকেন, কিন্তু আমাদের মতে শিশু-মোরগ মাংসই সর্ব-শ্রেষ্ঠ জানিবে। মুরগীর মাংসে সাধারণতঃ ছানাভাতীর উপাদান অধিক থাকে। পক্ষু মাংস অপেক্ষা পক্ষীর মাংস সুপাচ্য।

পক্ষীর ডিম্ব :—অনেকে আহাৰ করিয়া থাকেন ; হাঁস

ও যুরগীর ডিমই চলিত দেখিতে পাওয়া যায় ; ডিম বাত্রেই  
শুক্ৰজনক, বায়ুনাশক এবং পুষ্টিকারক জানিয়ে ; যুরগীর  
 ডিম অপেক্ষা হাঁসের ডিম লঘুতর ; অনেকে ব্যবস্থা দিয়া  
 থাকেন যে, স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য  
 প্রত্যহ কাঁচা ডিম খাওয়া উপ- পক্ষীর ডিম ।  
 কারক ; এমন কি ১২ ড্রাম মধুর সহিত হইলে আরও  
 বলকারক ও স্বাস্থ্যকর হইয়া থাকে—এমন কথাও কেহ কেহ  
 বলিয়া থাকেন ; এ ব্যবস্থা আমরা সমীচীন বলিয়া বোধ করি  
 না। হাঁসের ডিম অত্যধিক ব্যবহারে বাতরোগগ্রস্ত হইবার  
সম্ভাবনা দেখা গিয়াছে। ইহাতে এলুমেন অধিক থাকায়,  
বহুমূত্রপ্রবণ অথবা বাতব্যাধিপ্রবণ ব্যক্তিগণের খাওয়া কর্তব্য  
নহে ; অজীর্ণ রোগীর পক্ষে ইহার স্বাণ পর্য্যন্ত লওয়া নিষিদ্ধ।

আমাদের এই উষ্ণপ্রধান দেশে  
মাংস ভোজনে  
 মাংস বিশেষ ছুপ্তিদায়ক নহে ; বরং  
সাবধানতা  
 সময়ে অনিষ্টকারকই হইয়া পড়ে—  
 অবশ্য তাহা মাংসের দোষে যত না হউক, ভোজনকারীর  
 অনবধানতা প্রযুক্তই বিশেষতঃ, উহা সংঘটিত হইতে দেখা  
 যায়, কারণ জীর্ণাক্রম, অথবা স্বল্প জীর্ণাশক্তি-বিশিষ্ট লোকে  
 যদি না বুঝিয়া যাহা তাহা আহার করে এবং তাহার ফলে  
 গ্ৰস্ত হইয়া পড়ে, তাহা হইলে আহার্যপদার্থকে দোষ  
না দিয়া আহারকারীকেই দোষী করা কর্তব্য। এদেশে  
মাংস নিত্য ভোজ্যের মধ্যে পরিগণিত না হইয়া, মধ্যে  
মধ্যে ভোজন করাই কর্তব্য ; যদিই কেহ নিত্যভোজন করিতে

চাহেন ও তাহার জীর্ণশক্তি বিশেষ বলবতী থাকে, তবে অধিক মসলাদি সংযুক্ত না করিয়া উহা খাওয়া কর্তব্য ; মসলাদি সমধিক ভাগে দেওয়া হইলে, মাংস আরও গুরুতর হইয়া

পড়ে । পাকস্থলীর উপর নিত্য গুরুতর কার্যভার পড়িতে থাকিলে ক্রমে পাকস্থলী অবাধ্য হইয়া উঠে, সুতরাং উহার দ্বারা নিয়মিত ভাবে কার্য সাধিত হয় না এবং তাহারই ফলে স্বয়ং উহাও বিকৃত হইয়া যায় এবং শারিরিক অক্ষাণ্ড যন্ত্রাদিও বিকৃত করিয়া ফেলে । মাংসের সহিত পেঁয়াজ দিলে উহা খুবই মুখরোচক হয় বটে, কিন্তু উহা পরিত্যাগ করিলেই ভাল হয় । আমার এই কথায় হয়ত অনেকে বলিবেন যে “পেঁয়াজ বর্জিত নিরামিষ মাংসই যদি খাইতে হয়, তবে না খাওয়াই ভাল” !! পেঁয়াজ সংযোগে যাহারা মাংসভোজন করিয়া থাকেন, তাহার উহা বাদ দিয়া ২।১০ দিন খাইলেই নিজেরাই বুঝিতে পারিবেন যে, উহা বাদ দিয়াও কোন

বল মসলা বৃত্ত

মাংস

বিশেষ অসুবিধা বোধ হয় না । আমরা

ধর্মের দোহাই দিয়া কোন কথা বলিতে

চাহি না ; পশ্চিমাঞ্চলে প্রায় সকলেই নিত্য মাংস আহাৰ্য করিয়া থাকে, কারণ তথায় মৎস্য প্রায় পাওয়া যায় না এবং মাংসও সস্তায় পাওয়া যায় । আমরা এখানে নিত্য যেমন মৎস্যের ঝোল খাইয়া থাকি, তাহার সেই রূপ স্বল্প মসলাদি সংযোগে নিত্য মাংসের ঝোল খাইয়া থাকে । ঐ প্রদেশে

খাইয়া নিজেরাও খাইয়া দেখিয়াছি যে, এই প্রকারে মাংস ভোজনে কোন প্রকার অসুখ করে না । তবে তাহার তথায়

পৌরাজ্য নিত্য ব্যবহার করিয়া থাকে; আমাদের মতে অত্যন্ত গরম মসলাদি পরিবর্জননের সহ ইহারও “বিসর্জন” হওয়া কর্তব্য। গ্রীষ্মপ্রধান দেশোপেক্ষা শীতপ্রধান দেশে মাংসাহার সমধিক কর্তব্য, সুতরাং আমাদের দেশে শীতকালেরই ইহা উপযোগী আহার।

আমিষের মধ্যে মৎস্যই আমাদের দেশে বিশেষ প্রচলিত; বিশেষতঃ, অল্পমতঃ প্রাণ বাহালীর ইহা নিত্য প্রয়োজনীয় আহাৰ্য্য। মাংসের স্তায় মৎস্যও পুষ্টিকর, বলবর্ধক ও উষ্ণ; সুতরাং কামাদিত্যবোস্তেজক বলিয়া হবিষ্যকারী এবং বিধবার পক্ষে ব্যবহার নিষিদ্ধ বলিয়া শাস্ত্রে বিধান দেওয়া আছে। অপিচ সম্ভবার পক্ষে ইহা নিত্য ব্যবহার্য্য, এমন কি ইহার ব্যবহার “আয়ত্তির” চিহ্ন বলিয়াই ব্যবস্থিত দেখিতে পাওয়া যায়।

মৎস্যের সাধারণ গুণ এই যে ইহা স্নিগ্ধ, মৎস্য  
উষ্ণ, মধুর, শুক্ল, ককপিভজনক, বায়ু-  
নাশক, রোচক, মেদবর্ধক, পুষ্টিকর এবং বলবর্ধক; যাহাদিগের সুধাশ্লি বেষ দীপ্ত থাকে তাহাদিগের পক্ষে ইহা অতিশয় উপ-  
কারক। মন্ডাগ্নিসম্পন্ন ব্যক্তির পক্ষে ইহার ব্যবহার সংযত-  
ভাবে এবং প্রকারভেদে বাছাই করিয়া হওয়া দরকার। পচা  
অথবা বাসি মৎস্য সহজে কাহারও মৎস্য :ব্যবহারে  
খাওয়া উচিত নহে; অপৰ্য্যাপ্ত ভাবেও সাবধানতা  
ইহার ব্যবহার না করিয়া, নিরখিত ও  
পৰ্য্যাপ্তভাবে মৎস্য ভোজন করিলে কোনই অপকার হইতে দেখা  
না। অরুচন উপলক্ষে অনেকে বাসি মৎস্যের তরকারী বা

অল্প একাধারে ইহা ব্যবহার করিয়া বিপদগ্রস্ত—এমন কি মূহ্যমুখে পর্য্যন্ত পতিত হইয়াছেন দেখা গিয়াছে। টাইকা মৎস্ত ব্যতীত, অসীর্ণ রোগীর বিশেষতঃ, অল্প মৎস্ত খাওয়া কর্তব্য নহে।

এখন বিশেষ বিশেষ মৎস্তের কিরূপ গুণ আছে দেখা যাউক। মৎস্তের মধ্যে রোহিত মৎস্তই শ্রেষ্ঠ; ইহা বায়ুনাশক, গুরু, স্বাদু এবং অধিক পিত্তজনক নহে; রোহিত মৎস্তের মস্তক বিশেষ বলকারক; বড়জাতীয় এই মৎস্ত ভাজা ইত্যাদি অধিক না খাইয়া, কোলের সহিত সুসিদ্ধ করিয়া ভোজনে তেমন অপকার দেখা যায় না; কিন্তু অধিক মাত্রায় অথবা ভাজা খাওয়ায় অপকার সম্ভাবনা। পরিপাক শক্তি স্বল্প থাকিলে ইহা খাওয়া উচিত নহে, বরং ইহার বাচ্চা পুঁটি মৎস্তই তাহাদিগের পক্ষে নিত্য ব্যবহার্য হওয়া কর্তব্য। পুঁটি মৎস্ত-বাতপ্লেয়া নিবারক, স্নিগ্ধ, রোচক ও লঘু। কাতলা ও মুগেল :—বলকর, বায়ুনাশক, রোচক, পিত্তনাশক কিন্তু মেঘাবর্ধক ও গুরু; রোহিত মৎস্তের স্থায় ইহাও দীপ্তাঙ্গি-বিশিষ্ট ব্যক্তির পক্ষে মাত্র হিতকারক। ইলিশ :—মধুর, স্নিগ্ধ, রোচক, বলবর্ধক, পিত্তমেঘজনক, মেদবর্ধক, দুগ্ধাচ্য এবং বায়ুনাশক; ইহা খুবই মুখরোচক কিন্তু আহারে বড়ই কষ্টদায়ক; তাহাদিগের পরিপাক শক্তি সুবিধাজনক নহে, তাহাদিগের পক্ষে ইহা বিধ সঙ্গত। সমুদ্র মৎস্ত অপেক্ষা ইহাতে তৈল অধিক থাকে; ইহার তৈলও খাইতে বিশেষ সুস্বাদু, কিন্তু সুবিরেচনার সহিত ভোজন না করিলে বড়ই বিপদের সম্ভাবনা; এই মৎস্ত বাসি ও পচা আরও বিপদজনক; কত প্রাণী যে ইহা সেবনে

ওলাউঠাক্রান্ত হইয়া মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে তাহার ইয়সা নাই। অতএব ইহার ব্যবহার অতীব সাবধানের সহিত হওয়া কর্তব্য। অজীর্ণরোগী অথবা দুর্বল ব্যক্তি যেন কদাচ

ইহার আশ্বাদ গ্রহণ না করেন। টাঁই :—গুরু, বলকারক, মধুর,

ও স্নিগ্ধ ; কিন্তু সহজপরিপাচ্য নহে। ভেট্‌কী মৎস্ত রোহিতের

জায় গুণসম্পন্ন। শাল :—বায়ুপিত্তনাশক, বলকারক, কিন্তু

কফবর্ধক। বোয়াল :—গুরু, বলকারক, রক্তদূষক ও

নিদ্রাকারক।

বেলিয়া :—মধুর, শীতল, পিত্তনাশক ও রক্তদোষনাশক ;

ইহা রোগীর পথ্যবিশেষে অনায়াসে

রোগে ব্যর্থের মৎস্য

ব্যবহার করা যাইতে পারে।

শিঞ্জি :—বায়ুশান্তিকর, স্নিগ্ধ, রোচক ও লঘু ; ইহা

রোগীরপক্ষে বড়ই তৃপ্তিপ্রদ ; জেয়ল মৎস্তও এই শ্রেণীস্থ

এবং রোগীর পথ্য জানিবে। মাগুর :—বায়ুনাশক, বল-

কারক, লঘু এবং পুষ্টিকর, ইহাও রোগীর পথ্য। কই মৎস্ত-

কেও আমরা এই রোগীর পথ্য শ্রেণীতে ধরিয়া থাকি ; ইহা

রুচিকারক, স্নিগ্ধ, মধুর, ক্ষুধাবর্ধক, বায়ুনাশক, কিন্তু কিঞ্চিৎ

পিত্তজনক। সরলপুঁটি :—পিত্তনাশক, শীতল, মধুর, বায়ুনাশক,

রুচিকারক ও কফনাশক ; অজীর্ণ রোগীর পক্ষে ইহা এবং

পূর্বোক্ত রোগীর পথ্যরূপে নির্দিষ্ট মৎস্ত সকল বিশেষ উপ-

কারক জানিবে।

চিঙ্গড়ী :—ক্ষুদ্রজাতীয় হইলে বায়ুপিত্তনাশক, লঘু

ও রুচিকর ; কিন্তু গলুদা চিঙ্গড়ী আহারে খুবই তৃপ্তি-

কর এবং পুষ্টিকারক হইলেও—বিশেষ উপকারক নহে ;  
মন্দাগ্নি সম্পন্ন ব্যক্তির পক্ষে উহা মোটেই স্কুলপ্রদ নহে ; বাদা

জাতীয় অন্য এক প্রকার চিংড়ী পাওয়া যায়, উহাও পেটের অসু-  
খোৎপাদক জানিবে । এই চিংড়ী ও ইলিশ মৎস্য হইতেই নানা-  
প্রকার উদরের গোলযোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে, অন্য কোন  
জাতীয় মৎস্যেই উহাদের ন্যায় অপকার হইতে দেখা যায়  
না ; অতএব এই দুই জাতীয় মৎস্য ব্যবহার সম্বন্ধে বিশেষ  
সাবধানতা অবলম্বন করা প্রয়োজন ।

খয়রা মৎস্য :—সামান্য পিত্তজনক, বায়ুনাশক এবং  
সহজ পরিপাচ্য নহে । টেঙ্গরা মৎস্য :—বেশ রুচিকারক ও  
মেধাবর্ধক বটে, কিন্তু বায়ুপিত্তজনক, মেদঃক্ষয়কর ; ইহাও  
সহজ পরিপাচ্য নহে । চেঙ্গ মৎস্য মধুর, স্নিগ্ধ, শীতল ও লঘু ।  
বানমৎস্য :—রক্তপিত্তশাস্তিকর, কফনাশক ও বলবর্ধক ।

ক্ষুদ্রমৎস্য মাত্রেই খাইতে মিষ্ট, বায়ুপিত্ত ও কফনাশক, রুচি-  
বর্ধক, লঘুপাক, বলবর্ধক এবং সুপথা । মৎস্যের ডিম্ব  
অতিশয় পুষ্টিকারক, বলবর্ধক, স্নিগ্ধকর, লঘু, কিন্তু কফজনক ও  
মানিকর । শুক মৎস্য বা নোনা মৎস্য কোন প্রকারেই উপকারক  
নহে ; উহা দুস্পাচ্য ও বলরোধক ; বহু লোকেই নোনা বা শুক  
মৎস্য ব্যবহার করিয়া থাকেন দেখিতে ও শুনিতে পাওয়া  
যায়, কিন্তু এ প্রথা বড়ই দূষনীয় এবং সর্বথা পরিত্যজ্য ।

ধনধান্যপুষ্পভরা, শ্রামাঙ্কলা বহুজননার গৃহে, তরীতরকারী  
ও কলমূল যেমন নানাজাতীয় স্তরে স্তরে শোভমান দৃষ্ট হয়,  
সেইরূপ এতকাল ধান-বিল-নদী-তড়াগাদিও প্রচুরভাবে

বহুজননীর সেবানিরত থাকায়, এখানে কোনকালে মৎস্তের অভাব দৃষ্ট হয় নাই; অপিচ স্থান বিশেষে নানাজাতীয় ( পূর্ব-লিখিত প্রকার ব্যতীতও ) মৎস্ত দেখিতে পাওয়া যাইত এবং এখনও যায়, কিন্তু কালের বশে ক্রমশঃ খালবিলাদির অভাব প্রযুক্ত আমাদের দেশও মৎস্ত শূন্য হইতে বসিয়াছে ! প্রকৃতির অন্ততম সৌন্দর্য্য, স্বচ্ছ সলিল-রাশিতে স্বচ্ছন্দবিহার করিতে না পাই-  
 যাই যে, এই মৎস্ত বংশ লোপ

মৎস্যের বংশ

লোপের কারণ

পাইতে বসিয়াছে তাহার আর সন্দেহ নাই। বর্তমানে গবর্ণমেন্ট মৎস্তকুল বিনাশের কারণ নির্দেশ জ্ঞাত বহু টাকা ব্যয়ে মৎস্ত-কমিশন বসাইয়া উহার প্রতিকার করে চেষ্টা হইয়াছেন। কিন্তু কমিশন নির্দেশিত পন্থা আমরা সম্পূর্ণ সমীচিন বলিয়া বোধ করি না। ইহারা বলেন যে, ধীবরকুল বড়ই অশিক্ষিত স্ত্রীরাং তাহারা অজ্ঞানিত ভাবে ডিম সহিত মৎস্ত মারিয়া মারিয়াই উহাদের বংশ লোপ করিতে বসিয়াছে; সেজন্য এখন কমিশন নির্দ্ধারিত পন্থায় ডিমপ্রসব সময় বাদ দিয়া মৎস্ত ধরিবার ব্যবস্থা হইতেছে! হায় যদি তাহাই সত্য হইত, তবে বোধ হয় এতদিন অতিধান হইতেই মৎস্ত নাম লোপ পাইয়া যাইত! লোকে কথায় বলে যে “মাছের মার পুত্রশোক”! অর্থাৎ মৎস্ত এতই ডিম প্রসব করে যে, তাহাদের তত্ত্বাবধারণা করা একেবারেই অসম্ভব; পুরুষ মৎস্ত কতক ডিম, প্রসব হইবা মাত্রই তৎক্ষণাৎ খাইয়া ফেলিতে থাকে, কতক সংখ্যা স্রোতের জলে কোথায় তাসিয়া যায়; তাহার স্থিরতা থাকে না, কতক বা স্রীমৎস্ত সানলাইয়া



রাধিতে চেষ্টা করে। এইরূপই আবহমান কাল হইতে চলিয়া আসিতেছে ; তদুপরি নিত্য কত মৎস্য রাশি যে বধিত হইতেছে তাহারও সংখ্যা নাই, তথাপি উহা সমানরূপেই যোগাইত হই-  
তেছিল। কিন্তু আজকাল হঠাৎ মৎস্যকুলের বংশ নাশের আশঙ্কা  
প্রকৃষ্টরূপে কেনই বা উদ্ভিত হইল ? আমাদের মনে হয়  
যে খাল, বিল, নদী ও তড়াগাদির

দূষিত ভাব ও শুষ্কতাই ইহার কারণ।

মৎস্য রক্ষার

প্রতিকার

যদি ঐ সমুদয় খাল বিলাদি খননাদি

দ্বারা মৎস্যকুলের বাসস্থান-স্বচ্ছন্দতার উপর দৃষ্টি রাখা হয়, তাহা  
হইলেই মৎস্যকুল পুনরায় বর্দ্ধিত হইতে পারিবে। পরিষ্কার জল  
পানীয় জন্ত যেমন মনুষ্যকুলের প্রয়োজন তেমনি মৎস্যগণের

পক্ষে ও ইহা নিতান্ত আবশ্যিক ! কিন্তু বড়ই দুঃখের বিষয় যে  
আজকাল ইহার অভাবেই নানাপীড়াদি সমুদ্ভূত হইয়া মানব-  
কুলও যেমন আধিব্যাধিপীড়িত হইয়া কালগ্রাসে পতিত হই-  
তেছে, সেইরূপ মৎস্যকুলও বংশহীন হইয়া পড়িতেছে !!

পুঙ্করিণী জাত মৎস্যই সর্বাপেক্ষা

কোন মৎস্য প্রশস্ত

শ্রেষ্ঠ—ইহা মধুর, মিষ্টি, বলকারক ও

বায়ুনাশক ; ইহার পরই খালবিলাদি জাত ও স্রোতস্থতী নদী-  
জাত মৎস্য। সমুদ্রতীরবর্তী স্থান সমুদ্রে সমুদ্রজাত নানাপ্রকার  
মৎস্যাদি পাওয়া যায়, উহা প্রায়ই সহজ পরিপাচ্য নহে ;  
বর্ষাকালে নদীজাত মৎস্য অন্য সময়াপেক্ষা কিঞ্চিৎ দুঃপাচ্য  
হইয়া থাকে।

মাংস ও মৎস্যের যুগ সম্বন্ধেও একটু আলোচনা করা আব-

শুক ; সিদ্ধ মাংসের ঘুষ কুচিকারক, বায়ুপিডনাশক, তৃপ্তিকর  
এবং শ্রমশান্তি করিয়া থাকে । দুর্বল  
ও রোগাজীর্ণগণের পক্ষে ইহা বিশেষ

মৎস্ত ও মাংসের  
ঘুষ

উপকারক ; কিন্তু ইহা প্রয়োগকালে

রোগীর ঔদরিক কোন গোলমাল বর্তমান আছে কিনা অনুসন্ধান  
করা কর্তব্য ; এরূপ স্থলে আমাদের মতে মাংসের ঘুষ না দিয়া

লঘু ও সহজ পরিপাচ্য ক্ষুদ্র মৎস্তাদির ঘুষ দেওয়া প্রয়োজন ।

আজকাল অনেকে কাঁচা মাংসের ঘুষও ব্যবস্থা করিয়া থাকেন,  
কিন্তু ইহা আমরা সমীচীন বলিয়া মনে করি না । স্থলবিশেষে  
মাংসাদির ঘুষ, দেওয়া আবশ্যিক হয় এবং তখন ইহা চিকিৎসা-  
সকের ব্যবস্থানুযায়ী হওয়াই কর্তব্য ; ইহার বদলে মস-

যুষ দেওয়া ব্যবস্থাও মন্দ নহে ; আমরা অনেক স্থলে এই  
ব্যবস্থা করিয়া বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হইয়াছি । টাইফয়েড,  
ইত্যাদি নিশ্চেষ্টকর রোগেও শ্রদ্ধাম্পদ পূজনীর ডাক্তার শ্রীযুক্ত  
চন্দ্রশেখর কালী মহাশয়ের মতানুযায়ী আমরা ইহা ব্যবহার  
করিয়া সর্বিশেষ ফল পাইয়াছি ।

এ পর্য্যন্ত আমরা যথাসম্ভব তরী-তরকারী ও ফলমূল এবং  
মৎস্ত—মাংসের আলোচনাই করিয়া আসিলাম । তরী-তর-  
কারী অথবা মৎস্ত মাংস আমরা রন্ধন করিয়া ভোজন করি  
এবং সেইরূপ কতকগুলি মসলার প্রয়োজন হইয়া থাকে । এখানে  
ঐ সমুদয় মসলা ও পান (তাড়ুল) সহিত যে মসলাদি আমরা নিত্য  
ব্যবহার করিয়া থাকি, তাহার ও আলোচনা করা আবশ্যিক মনে  
করি ; ইহারা সাধারণতঃ ক্ষুধাবৃদ্ধি, ভক্ষ্যদ্রব্যে সুগন্ধ প্রদান এবং

পরিপাক যন্ত্রের শ্রাবণ ক্রিয়ার Secretion রুদ্ধি করিয়া থাকে।

উহাদের পরিপাচ্য ও অপরিপাচ্যতার উপরও আমাদের সাধা-  
রণ পরিপাক শক্তি নির্ভর করিয়া থাকে। সরিষার তৈল

দ্বারা আমাদের সমুদয় আহার্য বস্তু

( অন্ন বাতীত ) প্রস্বত হইয়া থাকে ;

সরিষার তৈল

ইহা লঘু, উষ্ণবীৰ্য্য, তীক্ষ্ণ ও রক্তপিত্তদূষক। আজকাল

কলের দ্বারা প্রস্বত এই সরিষার তৈলে নানাপ্রকার ভেজাল

দ্রব্য মিশ্রিত থাকায়, ইহা ব্যবহারে বেরি বেরি ইত্যাদি

রকম রকম রোগের প্রাদুর্ভাব হইতে দেখা যাইতেছে। যদিও

হেল্থ অফিসারের মতে ভেজাল তৈল ( সরিষার ) বেরি বেরির

কারণ নহে বলিয়া প্রতিপন্ন হইয়াছে, তথাপি আমাদের মতে

উহা একেবারে দোষবর্জিত বলিয়া রোধ হয় না। ঘানির খাঁটি

সরিষার তৈল পাওয়া যাইলে, যাহা তাহা মিশ্রিত কলের তৈল

ব্যবহার করা কর্তব্য নহে! রাই সরিষার গুঁড়া বা মাষ্টার্ড

mustard অনেকে ভাতে পোড়া বা তরী তরকরীর সহ ব্যব-

হার করিয়া থাকেন; ইহা সামান্য গুরুপাকের হইয়া থাকে

এবং অত্যধিক সেবনে গলা ও বুকজালা প্রভৃতি দেখা দিতে

পারে। পূর্ববন্ধে এই সরিষা দিয়া এক প্রকার ঝাল কাসন্দি

প্রস্বতীত হইয়া থাকে, বিলাতে প্রস্বত মাষ্টার্ড অপেক্ষা তাহা

সহস্রগুণে উত্তম; আমাদের এই প্রদেশেও আন্ন (কাঁচা) সংযোগে

সরিষা দিয়া একপ্রকার কাসন্দি প্রস্বত হইয়া থাকে; এই

শেবোক্ত কাসন্দিতে অন্ন সংযোগ থাকার আশ্বাদে মন্দ হয় না,

অথচ ঝাল কাসন্দির ন্যায় গুরুপাকেরও হয় না। অজীর্ণ রোগীর

ইহার ব্যবহারে সাবধান হওয়া কর্তব্য।

হরিদ্রাই :—প্রায় সমুদয় রক্তন  
 করা দ্রব্যেই ইহা মিশ্রিত করা হয়; রক্তনের মসলা ।  
 ইহা ব্যবহারে রক্তদোষ, শোথ ও কামলা নষ্ট হইয়া থাকে ; পিত্ত  
 ও কফনাশক এবং বর্ণজনক ক্ষমতাও ইহার দৃষ্ট হয় ; অনেক  
 সময় অন্য মসলাদি না দিয়া, শুধু হরিদ্রা ও ধনিয়া সংযোগেই  
 ঝোলাদি প্রস্তুত করাইয়া রোগী বা তদবস্থাপন্ন লোকের জন্য  
 ব্যবস্থা করা হইয়া থাকে । ধনিয়া :—লঘু, ক্ষুধাবর্ধক, কুচি-  
 কারক, ত্রিদোষনাশক ; ইহা তৃষ্ণা, দাহ, বমি ও কৃমি নষ্ট  
 করে । জীরা :—তিন প্রকার যথা গুরু, কৃষ্ণ এবং কলৌজী ;  
 তিনের গুণ কিন্তু একই প্রকার । ইহা ক্ষুধাবর্ধক, স্মরণশক্তি-  
 বর্ধক, জরায়ুশোধক, কুচিকারক, চক্ষুর হিতকর, কফনাশক,  
 পিত্তজনক, ও বলকারক । মরীচ :—( লঙ্কা ) ক্ষুধাবর্ধক,  
 রোচক, দাহকর ও কফনাশক ; ইহার ব্যবহার সৰ্ব্বদে সংযত  
 হওয়া কর্তব্য ; অধিক মাত্রায় ব্যবহৃত হইলে, বুকজালা, অগ্নি-  
 মান্দ্য এবং অর্শ উৎপাদন করিতে পারে । স্থানভেদে ইহার  
 ব্যবহার সৰ্বদেও বিশেষ ভারতম্য লক্ষিত হইতে দেখা যায় ;  
 পূর্বে প্রায় লোকেই বঙ্গের দক্ষিণ প্রদেশস্থ লোক অপেক্ষা  
 ইহা অধিক মাত্রায় ব্যবহার করিয়া থাকে । অজীর্ণ ও অর্শ  
রোগীর পক্ষে ইহা বিষবৎ পরিত্যাজ্য ।

গোলমরীচ :—বিশেষ উপকারক ; অনেক সময় লঙ্কা  
 মরীচ না দিয়া গোলমরীচ ব্যবহারে দ্রব্যাদি প্রস্তুত করান  
 হইয়া থাকে ; ইহা অতিশয় বায়ুনাশক, কফর এবং উৎকাশি  
 প্রণয়নক ও কৃমিনাশক । বাহাদিগের পক্ষে লঙ্কার বাল

সহ্য হয় না, তাহাদিগের জন্ত ইহার ব্যবস্থা হওয়া কর্তব্য।  
 হিং :- অনেক সময় বিশেষতঃ কলায়ি ডালের সহিত  
 ব্যবহৃত হইয়া গাকে ; ইহা উষ্ণ, ক্রচিকারক, পিত্তবর্ধক,  
 বলকারক ও রক্ত প্রবর্তক ; ইহা সেবন করিলে অনেক সময়  
 যাবৎ উদগারে ইহার গন্ধ পাওয়া যায় বলিয়া, অনেকে ইহা পছন্দ  
 করেন না। মেথি :- বায়ুনাশক, শ্লেমানাশক, ক্রচিকারক এবং  
 ক্ষুধাবর্ধক ; রাঁধুনী :- ক্রচিকারক, তীক্ষ্ণ, পাচক ও বায়ুনাশক।  
 তেজপত্র :- লঘু ও তীক্ষ্ণ ; ইহা বায়ু, কফ, গা বমি বমি ও  
 অক্রচি নাশ করে।

লবণ :- ভিন্ন রক্তন চলিতেই পারে না ; অলবণ সংযুক্ত  
 কোন দ্রব্যই ক্রচিকারক নহে ; ঝাল ও লবণ সমভাবে প্রয়োগ  
 করিতে জানিলেই তাহাকে সুপাচক অথবা সুপাচিকা বলা  
 হইয়া থাকে। ঝাল না হইলেও বরং খাওয়া চলিতে পারে,  
 কিন্তু লবণ বিনা উহা প্রায় অসম্ভব। এই লবণ সাধারণতঃ  
আমরা সৈন্ধব, করকচ ও পাক্সা এই তিন ভাবে নিত্য ব্যব-  
হার করিয়া থাকি। ইহার মধ্যে সৈন্ধব ও করকচই বিশুদ্ধ  
এবং হিন্দুর ব্যবহার্য ; পাক্সা লবণ গো-শুকরাদির রক্ত ও  
হাড় দ্বারা পরিষ্কৃত করা হয়, সুতরাং অন্বদেশীয় হিন্দু  
মুসলমানের অব্যবহার্য। সৈন্ধব লবণ, ত্রিদোষনাশক,  
 লঘু, শীতল, বলকারক, রোচক এবং চক্ষুর উপকারক ও  
 অগ্নিদীপক। করকচ লবণ নাতিশীতোষ্ণ, বায়ুনাশক, কফ-  
বর্ধক ; পাক্সা লবণ গুরু, শীতল, বায়ুনাশক হবিষ্য জন্ত  
 সৈন্ধব লবণই ব্যবহৃত বলিয়া শাস্ত্রে কথিত আছে ওণ  
 বিচার করিয়া দেখিলেও উহাই শ্রেষ্ঠ বলিয়া প্রতিপন্ন হইবে।

কোন কোন রোগে অলবণ পথ্য দেওয়া হইয়া থাকে ; সম্প্রতি বার্লিন নগরীয় এক ডাক্তারী পত্রে প্রকাশিত হইয়াছে যে, শিশুগণের গাত্রে একজিমা ( Eczema ) দেখা যাইলে, উহাদিগকে লবণ বর্জিত আহাৰ্য্য পদার্থ খাইতে

দেওয়ার, একজিমা ৪।৬ সপ্তাহের মধ্যে সম্পূর্ণরূপে সারিয়া

খাইতে দেখা গিয়াছে । ইহা পাঠে এই সিদ্ধান্তও করা যাইতে

পারে যে, স্তন্যপায়ী শিশুগণের একজিমা,

সম্ভবতঃ তাহাদের মাতা অথবা স্তন্য-

দাত্রীর অতিরিক্ত লবণ আহাৰ্য্য জন্ম

উদ্ভূত হইয়া থাকে এবং স্তন্যদাত্রী লবণবর্জিত খাদ্য আহাৰ্য্য

করিতে আরম্ভ করিলেই, অচিরে শিশুকে ঐ পীড়া হইতে

উদ্ধৃত করাইতে পারেন । পূর্ণবয়স্কের শরীরে একজিমা দেখা

দিলেও এই ব্যবস্থায় বিশেষ ফল পাওয়া যাইবে । খাদ্যদ্রব্যে

লবণ সংমিশ্রণ করা হয় কেবল উহা আত্মদমনক করিবার

জন্ম, নতুবা ঐ লবণে পরিপাক ক্রিয়া অথবা শারীরিক অণু

কোন উপকার হয় না । একজিমা বাতীত শোথ এবং মূত্র-

যন্ত্রীয় ( Kidney ) অন্যান্য রোগেও ইহা বর্জন করা

আবশ্যক ।

পান :—কটিকারক, তীক্ষ্ণ, লঘু, বলকারক, প্লেয়নাশক,

মূখের ছুর্গন্ধ নিবারক, এবং বায়ু ও শ্রমশান্তিকর । মসলাদি সহ

আহারান্তে ইহা চর্ষণ করা কর্তব্য ; ইহা দ্বারা মূখের জড়তা-

নাশ ও কাঙ্ক্ষিবর্জন ; হইয়া থাকে । ঘন

কল ও অত্যধিক মাত্রার ইহা সেবন

অলবণ খাদ্য

ব্যবস্থা

পান ও তাহার

মসলাদি

বিধেয় নহে । কারণ তাহাতে দন্ত, দৃষ্টি, কেশ, শ্রবণেন্দ্রিয় ও অগ্নির বলহানি, বায়ু ও পিত্তের বৃদ্ধি এবং রক্তবিকৃতি উপস্থিত হয় । যাহাদিগের দন্ত দুর্বল, তাহাদের ইহা ব্যবহার করা কৰ্ত্তব্য নহে ; ক্ষুধার সময়েও ইহার ব্যবহার নিষিদ্ধ, কারণ তাহাতে

---

ক্ষুধার লোপ হইয়া থাকে ।

**সুপারিই** :—পানের প্রধান মসলা ; ইহা গুরু, শীতল, কফপিত্তনাশক, রোচক ও মোহকর । কাঁচা সুপারি, অগ্নিমান্দ্য-কর, দৃষ্টিশক্তির ধৰ্ম্মতাকারক এবং মোহ উৎপাদক । কিছুদিন পূর্বে “পানে পোকা” সম্বন্ধে যে সমুদয় বিবাক্ত রোগীর উল্লেখ দেখিতে পাওয়া গিয়াছিল, তৎসমুদয়ই সুপারির এই গুণ হেতু উদ্ধৃত জানিবে । কাঁচা এবং কোন কোন প্রকারের সুপারি খাইয়া অনেক সময় বিশেষ “খোর” লাগে এবং খাসবন্ধ হইয়া আইসার ঞ্চার বোধ হয় এবং সেই সঙ্গে মূহমূহ ঘৰ্ম্মও হইতে দেখা যায় । পানের সহিত সুপারি অধিক খাইলে, উহা দন্তের মধ্যে লাগিয়া লাগিয়া দন্তবেষ্টের হানি করার দন্ত নড়িয়া যাইতে পারে ।

**চূণ** :—পানের একটি প্রধান অঙ্গ ; ইহা বাতিরেকে পান খাওয়া চলিতেই পারে না । ইহা বাতশ্লেষ্মা, অগ্নিপিত্ত, শূল, গ্রহণী এবং কৃমি নষ্ট করিয়া থাকে ; কিন্তু ইহা অত্যধিক মাত্রায় ব্যবহার করা কৰ্ত্তব্য নহে, কারণ উহাতে রেনাল কলিক ( Renal colic ) বা বৃক্কক শূল এবং পাথুরী

---

Gravel জন্মাইতে পারে । যাহাদিগের এই পীড়া বর্তমান আছে, তাহাদিগের ইহা ব্যবহার না করাই কৰ্ত্তব্য । চূণের জলের আবার গুণ পৃথক দেখিতে পাওয়া যায় ; ( এক কোয়ার্ট

বোতল জলে এক ছাটক ওঁড়া চূর্ণ মিশাইয়া ২৪ঘণ্টা যাবৎ  
উহার মুখ বন্ধ করিয়া রাখিলেই

চূর্ণের জল

চূর্ণের জল প্রস্তুত হইয়া যায়। )

অজীর্ণতার ইহা সেবনে মহত্বপূর্ণ দেখা যায় ; পেটকাঁপা

ও অজীর্ণ অপচারজনিত দান্ত হইতে থাকিলে শিশুগণকে ছুঙ্কের

সহিত সামান্য মাত্রায় ইহা সেবন করিতে দিলে, খুব সস্তর উক্ত-

দোষ বিদূরীত হইতে দেখা গিয়াছে। বহুব্রত, শূল ও অন্নপিত্ত

রোগেও ছুঙ্কের সহিত ইহার ব্যবহার করিতে দেওয়া কৰ্তব্য।

গৌরী :—বায়ু ও কফনাশক, কুধাবর্ধক, লঘু ও উষ্ণ ;  
ইহা অগ্নিমান্দ্য, শূল, ক্রিমি, বমন কোষ্টবদ্ধতা, ও বোনিশূল  
নষ্ট করে। অরে অতিরিক্ত তৃষ্ণা ও গা বমি বমি ভাব বর্ধ-

মানে, ইহা ভিজান জল ব্যবহারে অনেক স্থলে শান্তিলাভ

হইতে দেখা যায়। যোয়ান :—কুটিকারক, লঘু, বমি ও শূল-

নাশক এবং অগ্নিদীপক ; ইহা ব্যবহারে অজীর্ণতা সৰ্বদায় উদ-

ররোগ, প্রীহা, শূল ও ক্রিমি নষ্ট হইয়া থাকে। আজকাল যোয়ানের

আরুণ প্রায় অধিকাংশ অজীর্ণরোগীই ব্যবহার করিয়া থাকেন।

এলীইচ :—( বড় ) অগ্নিকারক, লঘু ও উষ্ণ ; ইহার দ্বারা

গা বমি বমি, তৃষ্ণা, বমন প্রভৃতি বিনষ্ট হয় ; ছোট

এলীইচ :—শীতল, লঘু ও বায়ুনাশক। লার্কচিনি :—বায়ু ও

পিত্তনাশক ; উষ্ণজনক এবং পরীক্ষের উৎকৃষ্ট বর্ণস্বাদক ; মুখ-

শোষ ও তৃষ্ণাও ইহা বিদূরীত করে। লবঙ্গ :—রোচক, শীতল,

লঘু ও চক্ষুর হিতকর ; ইহার ব্যবহারে কাশি, পেটকাঁপা,

বমন, তৃষ্ণা ও হিকা নিবারিত হইয়া থাকে। প্রদীপের নীচে ইহা



দুগ্ধ করিয়া সেবনে অনেক সময় উৎকর্ষিণি করিয়া যায় ।

জয়িত্রী:—উষ্ণ, রোচক, দুর্গন্ধনাশক এবং বর্ণের উৎকর্ষসাধক ।

এলাইচ, দারুচিনি, লবঙ্গ ও জয়িত্রী ইহারা প্রায়ই সমগুণ  
বিশিষ্ট ; রক্তনের মশলা রূপেও ইহারা ব্যবহৃত হইয়া  
ধাকে । এই সকল দ্রব্যাদি প্রায়ই উষ্ণ, সুত্তরাং ইহারা একত্রে  
গরম মশলা নামে অভিহিত হইয়া থাকে ।

দুগ্ধজাত দ্রব্যাদি এবং মিষ্টদ্রব্য সম্বন্ধে কিঞ্চিৎ আলোচনা  
করিলেই যথাসম্ভব সমুদয় ঋণদ্রব্যই আলোচিত হইয়া যাইবে ;  
দুগ্ধ এবং জল পানীয় পদার্থ বলিয়া উহারা পৃথক স্থানে পরে  
বর্ণিত হইবে । দধি :—উষ্ণ, স্নিগ্ধ, গুরু ; ইহা ভোজনে কফবৃদ্ধি  
হইয়া থাকে ; রাত্রি কফবৃদ্ধির সময় “ন

দুগ্ধজাত দ্রব্যাদি

রাত্রৌ দধি-ভোজনং” ইতি নিষেধ বাক্যে

উহা নিষিদ্ধ হইয়াছে । সকল প্রকার দধির মধ্যে গো দুগ্ধের  
দধিই উৎকৃষ্ট ; ইহা অন্ন, রুচিপ্রদ, বায়ুনাশক ও পুষ্টিকর ।  
মাংসদধি গুরু, রক্তদূষক, কফজনক ও বায়ুপিত্তনাশক । পক্ষ  
দুগ্ধজাত দধি রুচিকারক, সমুদয় ঋণপুষ্টিকারক, স্নিগ্ধ, অগ্নি  
ও বলবর্ধক এবং বায়ুপিত্তনাশক । চিনির সহিত দধি সেবনে,  
শরীরস্থ বায়ুনাশ ও তৃপ্তিকর হইয়া থাকে, কিন্তু ইহা গুরু-  
পরিপাক হইয়া পড়ে । অন্নদধি অপেক্ষা চিনিপাক অধিক  
মিষ্টরসাদিক্যবুক্ত দধি স্বাস্থ্য দোষাবহ । দধির সহিত পরিমিত  
কর, বায়ুনাশক, কফপিত্তবর্ধক ও কোষ্ঠপরিষ্কারক এবং গুরু ;  
ইহার সাত, অন্ন, রুচিপ্রদ, লঘু, বলকারক, বায়ুকফনাশক,  
তৃপ্তিজনক ও তৃষ্ণা নিবারক ; অঙ্গীর্ণরোগীর পক্ষে ইহার

ব্যবহার উত্তম ব্যবহারে ঘোল :—লঘু, প্রীতিজনক, অন্নরস,  
বায়ুনাশক এবং গ্রহণী প্রভৃতি রোগে  
সুপথ্য। জীর্ণ হইয়া উহা স্বাদুরসে

মধি ও ঘোল

পরিণত হয় বলিয়া, ইহাতে পিত্ত প্রকুপিত করে না এবং কফ

নিবারণ করে। চিনি মিশ্রিত ঘোল বায়ুপিত্তনাশক, তৃপ্তিজনক  
এবং রসালবৎ গুণকারী ; গরম ছুঞ্চে কিঞ্চিৎ লেবুর রস দিয়া  
ছানা কাটাইয়া সচোজাত ঘোলই আমরা প্রশস্ত মনে করি।  
বাসি ছুঞ্চে ঘোল অপেক্ষা ইহা অধিক গুণসম্পন্ন ; ‘অজীর্ণ-  
দোষসম্পন্ন ব্যক্তিমাত্রকেই আমরা ইহা সেবন করিতে ব্যবহা  
দিয়া থাকি। ঘোল সেবী ব্যক্তি কখন পীড়াগ্রস্ত হয় না এবং

রোগ কর্তমানে উহা প্রবলতর হইতে পারে না। ঘোল হইতে  
সম্পূর্ণরূপে ঘৃত উদ্ধৃত করিয়া লইলে, উহা অতিশয় লঘু  
ও সুপথ্য হয় ; ঘৃত উদ্ধার না করিলে, উহা গুরু,  
পুষ্টিকর ও মেঘবর্ধক হয় ; সৈন্ধব লবনের সহিত ঘোল  
সেবনে বায়ু প্রশমিত, চিনির সহিত সেবনে পিত্ত প্রশমিত  
এবং মরিচ ও শিশুণ চূর্ণের সহিত সেবনে কফাধিক্য প্রশ-  
মিত হইয়া থাকে। মক্ষারিতে ও অকুচিত্তে ঘোল অমৃততুল্য  
হিতকারী ; অতিসার, শূল, উদররোগ, অকুচি, গ্রহণী, ওষ,  
ক্রমি প্রভৃতি রোগও ইহাতে নিবারিত হইয়া থাকে।

এতকাল পরে পাশ্চাত্য জগৎ ইহার গুণ উপলব্ধি করিয়া  
আপনাদের আবিষ্কারের কথা উচ্চৈঃ  
স্বরে ঘোষণা করিতেছেন! প্যারিস  
নগরস্থ পাটুর বিদ্যালয়ের প্রধান

পাশ্চাত্য বিজ্ঞানে  
ঘোল ব্যবহা

অধ্যক্ষ ডাক্তার মেট্‌চিন্কফই ( Dr. Metchinkoff ) এই বিষয়ের আবিষ্কারক । তিনি বলেন যে, ঘোলে ল্যাকটিক্‌ অ্যাসিড ( Lactic Acid ) থাকায় উহা নিরক্ষিত সেবনে অকাল বার্কক্য জন্মিতে পারে না । বিংশ শতাব্দীর এই বৈজ্ঞানিক যুগে বুদ্ধিদর্শন করাইয়া দেওয়া ব্যতীত, শুধু একটা কথা বলিলেই পণ্ডিতসমাজ তাহা মানিয়া লইতে প্রস্তুত নহেন । সুতরাং মেট্‌চিন্কফ সাহেবকে বৈজ্ঞানিক যুক্তিও দেখাইতে হইয়াছে, যথা :—“মানবের পরিপাকযন্ত্রের বিধান মধ্যে নানা প্রকারের পৃথক পৃথক ব্যাসিলাস্ (Bacillus) অর্থাৎ জীবাণু বর্তমান আছে এবং তাহারা পরিপাকযন্ত্রীয় নঙ্গপথের সাধারণ বাসিন্দা ; বাস্তবিক যদি উহারা তথায় বর্তমান না থাকিত, তাহা হইলে পরিপাক সঙ্কল্পীয় কতক কার্য সম্পাদন হইতেই পারিত না । বিশেষতঃ, বৃহদন্ত্রে ব্যাসিলাস্ কোলাই Bacillus coli নামক এক প্রকার জীবাণু অধিষ্ঠান করিয়া থাকে ; উহারাও ক্ষতিকারক নহে এবং ঐ স্থানের স্বভাবত প্রজা হইয়া পরিপাক সঙ্কল্পে সাহায্য করিয়া থাকে বটে, কিন্তু উহারা সময়ে সময়ে অসংখ্য পরিমাণে বৃদ্ধি পাইয়া উঠে । ভ্রমায়ক এবং অবৈধ খাদ্যাদি ভোজন (যাহ । আকাল সত্যতার অঙ্গীভূত হইয়া উঠিয়াছে) হেতুই উহারা অস্বাভাবিক ভাবে বৃদ্ধি পাইয়া থাকে । আমাদের শরীর মধ্যে এই ব্যাসিলাস্ কোলাই নামক জীবাণু অস্বাভাবিক ভাবে বৃদ্ধিত হইলেই, আমাদের শরীরগঠন পরিবর্তিত হইয়া, অকাল

মেই বার্কক্য জনোচিত অবস্থা আনাইয়া দেয় । এই অকাল

বার্দ্ধক্যাবস্থা যদি বিদূরণ করিতে বাসনা

থাকে, তাহা হইলে অস্ত্রের পূর্বোক্ত

জীবাণুর বর্দ্ধিতসংখ্যা হ্রাস করা প্রয়ো-

জন । ল্যাক্টিক আসিডের ( Lactic Acid ) এই জীবাণু

হ্রাসকারী ক্ষমতা বর্তমান আছে এবং এই ল্যাক্টিক আসিড্

অতি সহজ উপায়েই ঘোল হইতে পাওয়া যায় ।” সুতরাং

দেখা যাইতেছে যে, ঘোল সেবনে দীর্ঘজীবন লাভের সম্ভাবনাও  
যে আছে তাহা ডাক্তার সাহেব বলিয়া দিতেছেন । মেট্‌চিন্‌কফ্  
সাহেব নিজ যুক্তির অকাট্যতা প্রমাণ করিয়া, কয়েকটি জন্তুর উপর  
এই ল্যাক্টিক আসিডের প্রয়োগকালে কিরূপ আশ্চর্যজনক ফল  
পাইয়াছেন তাহাও ঘোষণা করিয়া দিয়াছেন । ঘোল সেবনে  
দীর্ঘজীবন লাভ হউক বা না হউক, উহা যে পরিপাক যন্ত্রের  
নানা প্রকার উপদ্রব—পাকায়ের প্রতিশ্রায় হইতে রক্তাশয়  
পর্যন্ত সমুদয় বিকৃতাবস্থারই—বিনাশ করিয়া থাকে, সে বিষয়ে  
কোন সন্দেহই নাই । পাশ্চাত্য জগৎ এতকাল পরে ইহা যে,  
জ্ঞাত হইতে পারিয়াছেন তাহাও সুখের বিষয় ! কিন্তু ভারত-  
বর্ষ যে কত সহস্র বৎসর পূর্ব হইতে এই তথ্য অবগত ছিল,  
তাহা অশ্বদেশীয়েদের কথা ছাড়িয়া দিলেও, আমরা—ভারতবাসী-  
রাও—এখন আর অবগত নহি !! .

সূত্র :- সাধারণতঃ অগ্নিদীপ্তিকর, চক্ষুর হিতকর, বায়ু-  
শিতশান্তিকর, লাবণ্যবর্দ্ধক, তেজস্কর, স্মরণশক্তিবর্দ্ধক, গুরু,  
শীতল, শিথল এবং মেঘজনক ; বৃতপানে রক্তদোষ, ত্রণ, শূল  
ইত্যাদি উপশমিত হয় । সকল বৃত অপেক্ষা গব্য অর্থাৎ পাওরা

অকাল বার্দ্ধক্য ও  
ঘোল ।

ঘৃতই শ্রেষ্ঠ ; ইহা ত্রিদোষনাশক, শীতল, অগ্নিকারক এবং চক্ষুর বিশেষ হিতকর ; স্মৃতিশক্তি, কাণ্ডি, তেজ ও ওজঃ বর্ধনকারী, পবিত্র, বলকারক, গুরু, রোচক, সুগন্ধযুক্ত এবং আয়ু-বৃদ্ধিকর । প্রত্যেক আধিদৈবিক ক্রিয়ার হিন্দুর ইহাই অবশ্য প্রয়োজনীয় । “চোখ ওঠায়” চক্ষে ইহা প্রয়োগে সত্ত্বর আরোগ্য লাভ হইতে দেখা গিয়াছে ; যেমন কেন কত হউক না, ইহার প্রয়োগে সুফল ফলিবেই ফলিবে, কিন্তু এই গব্যঘৃত বিত্ত

হওয়া চাই । কাঁচা ঘৃত, পাতে  
খাওয়া সকলের শরীরে সহ্য হয় না,  
উহা গরম করিয়া খাওয়া উচিত ।

ঘৃত ও তাহার  
গুণাদি

গাওয়া ঘৃত খাইয়া প্রায়ই কোন বিশেষ অসুখাদি হয় না, কিন্তু “ভয়সা” অর্থাৎ মাহিষ ঘৃত খাইয়া অসুখ উৎপন্ন হইতে দেখা গিয়াছে—কিন্তু তাহাও শুদ্ধ ঘৃতের দোষে নহে—  
ঐ ঘৃত সহ “ভেজাল” মিশান জন্মই প্রায় স্থলে অসুখাদি

উৎপন্ন হইয়া থাকে । গব্যঘৃতে ভেজাল মিশাইবার যো  
নাই, কারণ তাহাতে গব্যঘৃতে প্রকৃত সুগন্ধ রক্ষা হয় না ।  
ভয়সা ঘৃতও রক্তপিত্তশাস্তিকর, বায়ুনাশক, গুরু, শীতল ও  
বৃষ্য । সহরে খাবারের দোকানের এই

ভেজাল ভয়সা ঘৃতই  
অসুখের কারণ

ভেজাল ঘৃত দ্বারা প্রস্তুত করা খাদ্য-  
দ্রব্যাদি খাইয়াই যে সহরস্থ পনের

আনা লোক, অসুখরোগগ্রস্ত হইয়া পড়েন তাহা আমরা  
পূর্বেও একস্থানে বলিয়া আসিয়াছি । পরসা দিয়া খাবার ভাবে  
আমরা বিষক্রম করিতেছি, এই কথা যতদিন আমরা বুঝিতে

মা পারিব, ততদিন অজীর্ণ রাক্ষসীর হাত হইতে নিস্তারের উপায় বড় দেখি না! ইহাই যে একমাত্র কারণ, আমরা প্রকৃত বলি না, তবে ইহাও যে একটি প্রধান কারণ সে বিষয়ে কাহারও যতভেদ হইবার আশঙ্কা নাই। দুঃ হইতে উৎপন্ন হৃত পান করিলে, পিত্তজনিত দাহ, রক্তদোষ, নেত্ররোগ ও বায়ু সঞ্চিত হয়; পূর্বদিবসীয় দধিজাত হৃত, অতিশয় রোচক, বলকর, ও পুষ্টিকারক। ভোজন ক্রম নূতন হৃতই

নূতন ও পুরাতন

ব্যবস্থের আনিবে এবং শ্রমশান্তি, বল-

হৃত

কর ও চক্ষুরোগেও নূতন হৃত ব্যবস্থা

করা কর্তব্য। এক বৎসর পূর্বকার প্রকৃত করা হৃতকেই

পুরাতন হৃত বল্যে যায়। ইহা ত্রিদোষনাশক। হৃত সমুদয়

হৃতই পুরাতন হইবে, ততই উহাদের গুণবৃদ্ধি হইয়া থাকে। বকে রোগে বসিয়া যাইলে, পুরাতন হৃত দ্বারা বিশেষ উপকার হইতে দেখা গিয়াছে। বালক বা বৃদ্ধের পক্ষে, কাশরোগে অথবা তদ্বৎ উৎপন্ন রোগে, তরুণ পীড়ায়, অগ্নিবান্ধ্য ও অরে হৃত ভোজন নিষিদ্ধ।

নবনীত :— স্তম্ভ উদ্ভূত হইলে লঘু, শীতল, অরুণশক্তি-বর্ধক ও স্নাতক হইয়া থাকে; হৃৎকোৎপন্ন নবনীত চক্ষুর হিত-কর, রক্তপিত্তনাশক, শীতল, বলকারক এবং অতিশয় মিষ্ট। ইহা শিশু, বালক ও বৃদ্ধ, সকলেরই পক্ষে অগ্নিকর, হিতকর, এবং কীৰ্ত্তিবর্ধক।

আমরা নিত্য যে সমুদয় মিষ্ট

মিষ্ট ভ্রুয়াদি

ভ্রুয়াদি ব্যবহার করিয়া থাকি, তাহা

সমুদয়ই পূর্ববর্ণিত দুইপ্রকারে দ্রব্যাদি সহ চিনি, মিছরী অথবা গুড় সংযোগেই প্রস্তুত হইয়া থাকে। সুতরাং এই তিন দ্রব্যের পৃথক আলোচনা করা হইলেই আর নামানুসারে মিষ্টায়ের সমালোচনা করার প্রয়োজন হইবে না।

গুড় :—বিষ্ণু, গুরু, কৃমিজনক, বৃক্ষশোধক, মেদা-কারক, বাতনাশক, কিন্তু পিত্তনাশক নহে। পুরাতন গুড়ই অগ্নিকারক, বায়ুপিত্তনাশক, রক্তশোধক, পুষ্টিকর এবং ঔষধরূপে ব্যবহার হইয়া থাকে।

নূতন ও পুরাতন  
গুড়

নূতন গুড় অগ্নিকারক বটে, কিন্তু উহা সেবনে কফ ও কৃমি উপস্থিত হয়। আদার সহ নিত্য গুড় সেবনে মেদা, হরিডকীর সহ

সেবনে পিত্ত, এবং তুঁঠের সহ সেবনে বায়ুরোগ নষ্ট হয় বলিয়া

আয়ুর্কোষে কথিত আছে। খাঁড় গুড়, শীতল, বায়ুপিত্তনাশক, বিষ্ণু, চক্ষুর হিতকর এবং বলকারক; একমাত্র ইহা ব্যতীত হবিষ্যের অন্ত অন্ত গুড়ের ব্যবহা নাই। খেজুর ও ইক্ষু হইতে উৎপন্ন বলিয়া উহাদের নামেই গুড় দুই প্রকারে প্রচলিত। (উভয়ের পৃথক গুণ অন্ত খেজুর ও ইক্ষুর গুণ-বর্ণিত স্থান দ্রষ্টব্য)।

চিনি :—বায়ুপিত্তনাশক, রক্তদোষকারক, শুশীতল এবং দাহশাস্তিকর। মিছরী :—সঘু, বায়ুপিত্তশাস্তিকর, রক্ত-দোষনিবারক, ভেদক ও বলকর।

উভয়ই এক গুণসম্পন্ন, তবে মিছরী অধিকতর বায়ু ও মলের প্রকর্ষক বলিয়া

চিনি ও মিছরীর  
গুণ

অধিক উপকারক ।<sup>১০</sup> পেট গরম অর্থাৎ অজীর্ণাদি নাশ জন্য  
মিছরী ভিছান জল পানের ব্যবস্থা আছে, চিনি ভিছান

জলে উহা হয় না । মধু :—নীতল, লঘু, চক্ষুর হিত-  
কর, কুচিকারক, স্বরের উৎকর্ষসাধক, মেধাজনক ও অন্ন  
বায়ু প্রকোপক । ইহা সেবনে কৃমি, ক্লাস্তি, তৃষ্ণা, বমি,  
দাহ ইত্যাদি উপশমিত হয় । মধুর মধ্যে যৌমাছি কর্তৃক  
সঞ্চিত মধুই লঘু এবং সর্বশ্রেষ্ঠ ; পদ্মমধু নেত্রের পক্ষে  
সর্বিশেষ উপকারক ।

অজীর্ণরোগীর পক্ষে মিষ্টদ্রব্যাদির অযথা ব্যবহার বড়ই  
কষ্টের কারণ হইয়া পড়ে এবং অতিরিক্ত মাত্রায় মিষ্টদ্রব্য  
ভোজনে কৃমির উপদ্রবও বাড়িয়া উঠে ; এ কারণ মিষ্টদ্রব্যের  
ব্যবহার সম্বন্ধেও সংযতভাব ধারণ করা কর্তব্য ।

## সংস্থান পরিচ্ছেদ ।

### পানীয় প্রস্তাব ।

জল, দুগ্ধ, মদ, চা ইত্যাদি ।

পানীয়ের মধ্যে জলই সর্বপ্রথম এবং সর্ব জীবের অবশ্য  
প্রয়োজনীয় পদার্থ ; ইহার অস্ত নাশ, অমৃত ও জীবন । যেমন  
বায়ু বিনা জগতে জীবের অস্তিত্ব থাকা অসম্ভব, তদ্রূপ এই  
জল বিনাও জীব সঞ্জীবিত থাকিতে পারে না । ইহা বলকর,



তৃপ্তিজনক, শীতল, লঘু, সতত হিত-  
 কর, ও অমৃতসদৃশ জীবনীশক্তি-  
 সম্পন্ন । ইহা দ্বারা শ্রম, তৃকা, মূর্ছা,  
 মলরোধ, বমি ও অজীর্ণ প্রভৃতিও নিবারিত হয় । ধূলি-  
 কণা বা ময়লাদি বিবর্জিত সৃষ্টির জলই সর্বোৎকৃষ্ট ; পরিত  
 গাত্র বিশোধিত হইয়া যে সৃষ্টির জল পণ্ডিত হয়, তাহা সংগ্রহ  
 করিয়া রাখিতে পারিলে, উৎকৃষ্ট পানীয় জল হইতে পারে ।  
 এই প্রকারে সংগৃহীত জল দ্বারাই সমুদয় জব্বলপুর সহরে  
 জল সরবরাহ হইয়া থাকে ; এই জলের রিজার্ভার  
 ( Reservoir ) ঐ স্থানের একটি বিশেষ দ্রষ্টব্য জিনিষ । এই  
 জল বায়ুপিত্তনাশক, লঘু, তৃপ্তিকারক,  
 আহ্লাদজনক, পাচক ও বুদ্ধিপ্রদ ।

জলের সাধারণ

গুণ

টির জল

বর্ষাকালের সৃষ্টির জল বিশেষ উপকারক নহে । শিলাজাত  
 জল বা বরফ জল অমৃতসদৃশ, কিন্তু গুরু, ঘন, পিত্তনাশক ও  
 বাতশ্লেষজনক ; ইহা বায়ু এবং মলকে স্তম্ভিত রাখে ।

অনেকে গ্রীষ্মকালে আহার সময়ে বরফ জল পান করিয়া  
 থাকেন ; ইহা পরিপাকের পক্ষে সুবিধাজনক নহে, কারণ  
 পাকস্থলিতে একই সময়ে গরম ও অতিশয় শীতল দ্রব্য যাইতে

দেওয়া কর্তব্য নহে । যেমন অতিশয় গরম দ্রব্যে হজম  
 ক্রিয়া ব্যাঘাতযুক্ত হয়, সেইরূপ অতিশয় শীতল দ্রব্যেও উহা  
 পরিপাকের পক্ষে বাধা জন্মাইয়া থাকে । হস্তের পশ্চাৎভাগে  
 একখণ্ড বরফ রাখিলে দেখিতে পাইবে যে, ক্রমে পরেই  
 উহার চর্ম মলিন ( কেকাশে ) বর্ণ পরে লাল ও গরম হইয়া

উঠিয়াছে ; চর্খের উপরে যাহা দেখা যায়, পাকস্থলীর মধ্যেও যাইয়া বরফ তাহাই উৎপাদন করে জানিবে। সুতরাং বরফ বরফ জলে অজীর্ণতা  
 বা বরফ জল পানে পাকস্থলীর আবরণ রক্তাধিকায়ুক্ত ( congested ) হইয়া ডিম্পেসিয়া উপন্ন করিতে সাহায্য করে। তৃষ্ণা নিবারণ করণেও বাঁহারা এই বরফশীতল জল গ্রহণ করেন বা গ্রহণ করিতে ব্যবস্থা দিয়া থাকেন, তাঁহাদিগের বুঝা উচিত যে, ইহাতে পিপাসা না কমাইয়া বরং আরও বর্ধিত করিয়া থাকে। অতিরিক্ত মাত্রায় ইহা পান করিলে পেট গরম হইয়া পড়ে ; ইহার ফলস্বরূপ

উদরাময়াদিও দেখা দিতে পারে। ওলাউঠাদি পীড়ায় অতিরিক্ত তৃষ্ণা বর্তমানে, আমরা বরফ জল দেওয়া দূরের কথা, তৎপরিবর্তে সহায়ত গরম জলই বরফ ও তৃষ্ণা  
 পানীয়ের জন্ত ব্যবস্থা করিয়া থাকি।

অতিরিক্ত বরফ ব্যবহারে যে কত বিপদ সংঘটিত হইতে পারে তাহা এখানে বর্ণনা করা সম্ভবপর নহে।

বৃষ্টির জলের নিম্নেই নদীর জল প্রশস্ত—এই নদীর জল ধরস্রোতযুক্ত নদীর হওয়া চাই—ও ইহা লঘু ; শৈব-লাদি সঞ্চিত, স্রোতোহীন অথবা স্বল্পস্রোতা নদীর জল গুরু জানিবে। স্রোতবতী নদীর জল সুপের হওয়ার কারণ এই যে, নদীমধ্যে নানাপ্রকার আবর্জনা পতিত হইতে থাকিলেও, স্রোতোবেগ এবং বহুদূর পর্য্যন্ত বায়ুতে উন্মুক্ত (exposed) থাকার ইহার দূষিততাব দাঁড়াইতে পারে না। এই কার-

যেই হিমালয় পর্বতোদ্ভূত নদী সকলের  
 জল বিশেষ উপকারক । সকল নদীর  
 মধ্যে আবার গঙ্গার জলই সর্বশ্রেষ্ঠ । এখানে ধর্মভাবের  
 কোন কথা বলা আমার উদ্দেশ্য নহে এবং আমাদের দেশীয়  
 লোকের কথাও বলিতে চাহি না । বিদেশীয় পর্যটক সুবিখ্যাত  
 মার্ক টোয়েন (Mark Twain) সাহেব সামারিক উপরে সমু-  
 দয় জল পরীক্ষা দ্বারা, এই গঙ্গাজলই একমাত্র কীটনাশক

( Bacilli-destroyer ) বলিয়া তাঁহার গ্রন্থে লিখিয়া গিয়াছেন ।  
 সকল জলেই কীটনাশ ছাড়িয়া দিলে, সজীবাবস্থায় থাকিতে  
 দেখা গিয়াছিল, কিন্তু গঙ্গার জলে উহা অধিককণ জীবিত  
 থাকিতে পারে নাই । ইহা দেখিয়া তিনি যত্নে প্রকাশ  
 করিয়া গিয়াছেন যে “হিন্দুগণ এই বৈজ্ঞানিক তথ্য আধুনিক  
 কালের বহু পূর্বেই অবগত ছিলেন—এমন কি আধুনিক  
 সভ্যযুগের অর্ধাৎ খৃষ্ট জন্মাইবার সহস্র বৎসর পূর্বেও, এই  
 বিষয় তাঁহাদের জ্ঞানের অগোচর ছিল না—তাই গঙ্গাজলকেই  
 তাঁহারা পবিত্রতম বলিয়া বর্ণনা করিয়া গিয়াছেন ।”

তাই হিন্দু ! আধুনিক সত্যতাভিমানী পাশ্চাত্য শিক্ষিত  
 হিন্দু ! এখন বুঝিলে কি যে তোমাদের পুরাকালের ঐতিহ্য  
 কেবল মাত্র কলম্বুলাদি ভোজনকারী থাকিয়া অথবা কায়নিক  
 ঘটনার পুরাণাদি বর্ণন করিয়া যান নাই !! ইতিহাসের আব-  
 রণে বাহা কিছু সত্য, বাহা কিছু সার, হিন্দুর পুরাণ গ্রন্থ  
 সমুদয়ই ধর্মনি, বিজ্ঞান প্রভৃতি হইতে  
 সংগ্রহ করিয়া, অটলতা টুকু মাত্র বাদ দিয়া তোমাদের গুণ

শান্তি, তথা মোক্ষপ্রাপ্তির পর্যায় পথ দেখাইয়া গিয়াছেন।  
 মনে করিও না যে, বিংশ শতাব্দীর দর্শন বিজ্ঞান, তোমার  
 ঘরে যাহা ছিল তাহা অপেক্ষাও কিছু নূতন জিনিস দিতে  
 পারিয়াছে! রাবারগে পুস্ককথনের কথা শুনিয়া আমরা  
 হাস্ত করিতাম, কিন্তু আজকাল “এরোপ্লেন” বা উড়ো জাহা-  
 জের কথা শুনিয়া বা দেখিয়া কি আর হাসিয়া থাকি?  
 এখন স্বতঃই মনে হয় হয়ত তখনও ইহাই ছিল! যতক্ষণ  
 পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণের নিকট হইতে আমরা পূর্বতন ঋষি-  
 গণের গুণবস্থা ও তাঁহাদের দর্শন-বিজ্ঞানের শ্রেষ্ঠতার পরি-  
 চয় না পাইতেছি, ততক্ষণ ত আর আমরা উহা মানিয়া লইতে  
 ছিনা! হায়! এতই আমরা পরম্ব্যথাপেক্ষী!!!

নদীজলের নিরেই নিষ্কার জল; ইহা রচিকারক, লঘু  
 পিত্ত ও কফনাশক, কোষ্ঠপরিষ্কারক এবং গধুর; অজীর্ণতা-  
দৌষ নিবারণজন্য অনেক সময়ে, কোন কোন বিশিষ্ট Spring  
water অর্থাৎ নিষ্কার জল ব্যবহৃত হইয়া থাকে। সচরাচর

আমাদের দেশীর “সীতাকুণ্ডের জল” ও “খাটশিলার জল”  
 এই জল ব্যবহৃত হইয়া থাকে। বিদেশীয় এই জাতীয়  
 জলের মধ্যে “আপেন্টা” “ভিচি” প্রভৃতিই প্রসিদ্ধ। পরীগ্রামে  
 এবং বধীর নিকটে নদী বর্তমান নাই, তথ্য প্রায়ই ইন্দারা  
অর্থাৎ কূপজলই পানীয়রূপে ব্যবহৃত হয়। যে ইন্দারা বা  
 কূপ হইতে সর্বদা জল উত্তোলিত হইয়া থাকে এবং পলীর  
 হইতে দেখা যায়, অনেক সময় তাহার জল নির্দৌষ দেখিতে  
 পাওয়া গিয়াছে। ইন্দারার জল সুস্বাদু হইলে উহা বায়ু-

পিত্তনাশক হয়; কুণ জলও বাহু হইলে লবু, পথ্য ও ত্রিদোষহর হয়, কিন্তু এই উত্তর জলই কারওপবিশিষ্ট হইলে অতিশয় পিত্তকারক হয়। সরোবর যদি প্রকৃত হয়, তাহা হইলে, উহার জল নিঃসঙ্কোচে পানীয় রূপে ব্যবহার করা যাইতে পারে। কিন্তু এই সরোবর বাহাতে পরিষ্কৃত থাকে অর্থাৎ কোন প্রকার ময়লা আবর্জনাদি পতিত অথবা

বিধৌত হইতে না পারে, তৎপক্ষে বিশেষ দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন। এই দৃষ্টির অভাব বশতঃই আমা-

অস্তিত্ব জলাদি

দের পূর্বপুরুষগণ প্রতিষ্ঠিত সরোবরাদি

মফঃস্বলে সর্বসাধারণের উপকারার্থ খনিত হইয়াও তাহাদিগেরই বিনাশ পথ প্রদর্শনের প্রকৃষ্ট পন্থারূপে পরিগণিত হইয়া পড়িয়াছে। এই সমুদয়

বহু জলই মানে-

রিচার আকর

পুষ্করিণী কত বৎসর পূর্বে খনিত যে হইয়াছে হয়ত তাহার ঠিকও নাই; যথোক্ত পুনরায় মাটি খনিত হইয়া, উহার পূর্ণসংস্কার হওয়া দূরের কথা, তদুপরি যে শৈবালদল জন্মাইয়া সবুজবর্ণ পানায় উহা ভরিয়া গিয়াছে, তাহাও কদাচ অপসারিত হয় না! ইহার উপর রাস্তার ময়লাদি বিধৌত হইয়াও ইহার মধ্যে পড়িতেছে এবং সরোবরতীরস্থ গাছপালা যাইতেও পত্রাদি পতিত হইয়া সময়ে তন্ন্যথোই পচিয়া যাইতেছে। এই গলিত পত্রাদি পরিশোভিত, শৈবালপানাদি পূর্ণ, নীলবর্ণের বহু জলই, হত-

ভাগ্য পল্লীবাসীদের একমাত্র সখল হইয়া দাঁড়াইতে অনেক

সব... কথা নিরাছে। এই জলেই তাহা-

দের স্থান,

মার্জন। ইহাশেই তাহাদের বাসনাদি

পল্লীগ্রামের জলকষ্ট

১২ কারসংযুক্ত বসনাদি

ধোতকরণ, ইহাতেই মলমূত্রাদি বর্জন, এবং সর্বোপরি

ইহাই পানীয়রূপে ব্যবহৃত হইতে দেখা গিয়াছে ! ! !

এরূপ স্থলে ম্যালেরিয়া আসন জুড়িয়া বসিবে না তু কি হইবে ? এইসব আবর্জনাদিপূর্ণ বহু স্থানেই মশকাদি জন্মিয়া থাকে, তাই মশক মারিলেই ম্যালেরিয়া নাশ হইবে বলিয়া স্থিরীকৃত হইতেছে ! মশক দ্বারা ম্যালেরিয়া বিষ যে আমাদের শরীরে প্রবিষ্ট হইতেছে তাহা স্বীকার করি, কিন্তু তাই বলিয়া যে মূল বিষ নাশ না করিয়া উহার বাহক বিনাশ করিলেই আর ম্যালেরিয়া ত্বর থাকিবে না, তাহা আমরা মানিয়া লইতে বাধ্য নহি ।

যে কূপ বা ইন্দারার জল পানীয়রূপে ব্যবহৃত হইবে, তাহা যেন “কুয়ো পায়খানার” অতি নিকটবর্তী স্থানে না হয়, ( যাহা পরীক্ষাযে অধিকাংশ স্থলেই দৃষ্ট হইয়া থাকে ) এবং শুষ্ক পত্রাদি পড়িয়া উহা আবর্জনা মুক্ত হইতে যাহাতে না পারে এপক্ষে সতত বিশেষ দৃষ্টি রাখা দরকার । যে জল ব্যবহার করিতে হইবে, তাহা বিত্ত্ব কি অবিত্ত্ব নিম্ন উপায়ে অতি সহজেই অবগত হইতে পারা যায় :—পার্মাঙ্গানেট অফ্ পটাশ (Permanganate of potash) বা কণ্ডির তরল মার(Condy's fluid)

স্বরং দেখিতে বেগুনে অথবা লাল

(Pink) বর্ণের কিন্তু দূষিত জলে উহা জলের বিশুদ্ধতা পরীক্ষা

মিশাইলে বাহ্যিক বর্ণে পরিবর্তিত

অথবা একেবারে বর্ণহীন হইয়া যায় দেখিতে পাইবে । এই

হইবার কারণ এই যে, ইহাতে পার্মাঙ্গানেট এবং মশ

আপনারাঙ্গিকে বিনষ্ট করিয়া কেলে ।

## জল পরিশুদ্ধি করণের ব্যবস্থা । ১৩৫

এক গ্যালন জলে ৪ ফোঁটা পূর্কোক্ত জ্বা মিশাইলেই উহার বেশ পরিশোধন হইতে পারে ; কৃপ বা ইন্দারার জল পরিশুদ্ধি জন্ত ২ ঔন্স অতরল পারম্যাঙ্গানেটই যথেষ্ট । যে পর্য্যন্ত কৃপা-দির জল দীর্ঘ ভাবে লাল বর্ণ ধারণ করিতে না দেখা যায় সে পর্য্যন্ত উহা মিশ্রণ করা প্রয়োজন । দেখিতে পরিষ্কার হইলেই যে জল বিশুদ্ধ হইতে পারে তাহা মনে করিওনা ; এক

ফোঁটা জলের মধ্যে ৫০০, ০০০, ০০০ পক্ষাশ কোটি কলেরা বা অন্যান্য রোগবীজের জীবাণু অনায়াসে অবস্থান করিতে পারে, অথচ তাহা তোমার চক্ষু চক্ষে দেখা যায় না !!!

মফঃস্বলে সুপেয় নির্দোষ পানীয় জল পাওয়া আজ-কাল বড়ই দুষ্কর হইয়া পড়িয়াছে, জল পরিশুদ্ধি  
তাই এখানে সহজ উপায়ে জল পরি- করণ  
ষ্করণের ২১টি পন্থা দেখাইয়া দিতে ইচ্ছা করি । আমাদের বিশ্বাস এই উপায়ে পানীয় জল পরিশুদ্ধি করিলে, সহজেই দূষিত পানীয় সেবন হেতু উদ্ভূত পীড়াদির হস্ত হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যাইতে পারে । ( ১ ) জল অগ্নিতে ফুটাইয়া লইলেই উহার সকল দোষ অপনোদিত হইতে দেখা যায় ; উষ্ণ করিলে জলের কেবলমাত্র যে অধিকাংশ অর্গানিক ( Organic ) দূষিত পদার্থ বিনষ্ট হইয়া যায় তাহা নহে, ইহাতে ইনর্গানিক ( Inorganic ) লাবনিক পদার্থও ( salts )—যাহা জ্বলন অবস্থায় জলের সহিত বিগলিত ( dissolved ) থাকে—অধঃক্ষিপ্ত হইয়া পড়ে । এই জল যদি দীর্ঘ উৎসাহেই খাওয়া হয়, তাহা হইলে আরও ভাল, কারণ উহা সর্বাধিক স্বর

দুই প্রহর অর্থাৎ প্রায় ৬ ঘণ্টা আগে, এবং সিদ্ধ কৃত শীতল

জল এক প্রহর অর্থাৎ ৩ ঘণ্টা কিন্তু ঈষৎ উষ্ণ জল ১।০ ঘণ্টার

মধ্যেই হজম হইয়া যায়। (২) কোন পাত্রে করিয়া

জল, সমুদয় দিবস রৌদ্রে এবং সমস্ত রাত্রি চন্দ্রকিরণে, অভাবে

শিশিরে রাখিলেই উহা পরিশোধিত হইয়া লবু, শীতল,

অমৃততুল্য ও ত্রিদোষনাশক হইয়া উঠে। এই জল অন্তরীক্ষ

জল সদৃশ গুণকর, বলকর এবং মেধাবর্দ্ধক জানিবে।

(৩) জলে কিঞ্চিৎ ফটুকিরি অথবা নিখলী ফল ঘষিয়া থিতা-

ইয়া লইলেও জল বেশ পরিশুদ্ধ হইয়া যায়। কিন্তু এ ভাবে

জল পরিশুদ্ধ প্রথা আমরা অনুমোদন করি না; ইহাতে

প্রায় অন্ন উৎপাদন করে এবং অচিরে ডিম্পেপ্‌সিয়া বা অজী-

র্ণতা উদ্ভূত হইতে পারে। (৪) জল ফিল্টার করিয়া লওয়া।

আজকাল বাজারে, ছোট বড়, কাঁচের অথবা চিনামাটির নানা

প্রকার ফিল্টার বিক্রীত হইয়া থাকে। যাহাদের পক্ষে ইহা

ক্রয় করা সম্ভবপর না হয়, তাহারা নিম্ন উপায়ে অতি

সহজেই পানীয় জল পরিশুদ্ধ করিতে পারেন; যথা :—একটি

কাঠ মিশ্রিত ত্রিপদের উপর পর পর ৪টি মাটির কলসী

রাখিবে; ইহার উপরের ৩টি সছিদ্র এবং সর্ব নিম্নটি ছিদ্র

রহিত হওয়া চাই; দ্বিতীয়ে কাঠের কয়লা, তৃতীয়ে বালি বা

প্রস্তর খণ্ড পরিপূরণ করিয়া রাখিবে; সর্বোপরি এবং সর্বনিম্ন

কলসের শূন্য থাকিবে। এখন উপরের কলসে জল ঢালিয়া

দিলে, উহা কলসীর তলস্থ ছিদ্র

দিয়া অল্পে অল্পে আসিয়া, কয়লা ও দেশী সহজ ফিল্টার

বালির ভিতর দিয়া আসিবার সময়,



## ফিল্টারও পরিষ্কার করা চাই। ১৩৭

বেশ পরিষ্কৃত হইয়া, নিরঙ্কু কলসীতে পতিত হইবে। তলহু  
কলসীর মুখে একখানি পরিষ্কার করিয়া রাখা ভাল।

সময়ে সমুদয় ফিল্টারই ময়লা এবং দূষণ হইয়া পড়ে,  
সুতরাং মধ্যে মধ্যে যদি উহা পরিষ্কৃত করা না হয় তাহা হইলে,  
যে জীবাণু সকল তাড়াইবার জন্য উহার ব্যবহার একান্ত আবশ্যিক

মনে করিয়া থাক তাহারই পরিসরকরে ইহা সাহায্য করিবে

জানিও ; অর্থাৎ উহার মধ্যে নানা জীবাণু সৃষ্টি হইয়া পানীয়  
জল দূষিত করিয়া দিবে। মাটির কলসীর ফিল্টারের কয়লা  
বালিও, মাসে অন্ততঃ একবার বদলাইয়া দেওয়া কর্তব্য।  
সর্বশ্রেণে সিদ্ধ করিয়া এই প্রথায় যদি জল পরিষ্কার করিয়া  
লওয়া হয়, তাহা হইলে সেই জল বিশেষ হিতকর হইয়া থাকে।  
বর্তমানে স্বাস্থ্যোন্নতি করে আমাদের দেশের বড় বড় সহরে,  
সাধারণের পানীয় জন্য নদী বা দূরবর্তী পাহাড়ের গাত্র হইতে,  
জল আনা হইয়া ফিল্টার করতঃ সরবরাহ করা হইয়া থাকে।  
এজন্য ঐ সব স্থানে ( পূর্বের ন্যায় কূপ, পুকুরিণী ইত্যাদির  
দূষিত জল ব্যবহার বন্ধ হওয়ার ) সহরবাসীগণের স্বাস্থ্যেরও  
যথেষ্ট উন্নতি হইতে দেখা গিয়াছে। ( ৫ ) বকযন্ত্র দ্বারা জল  
পরিষ্কৃত ( Distilled ) করিয়া চোয়াইয়া লওয়া প্রথা অতিশয়  
উত্তম। ইহাই সর্বশ্রেষ্ঠ পরিষ্কৃত জল এবং ঔষধাদি  
প্রস্তুত করিবার জন্য বিশেষ ভাবে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।  
এই জল আশ্বাদবিহীন হয় বলিয়া, পানীয় জল তেমন ব্যবহার  
কেহ করে না।

অনেকের ধারণা আছে যে, সোডা লেমনেড ইত্যাদি

এরেটেড্ ( Aerated ) জল পান করিলেই, দূষিত জলপানের  
বিষয় কলের হস্ত হইতে উদ্ধার পাওয়া যায় । কিন্তু দুর্ভাগ্য  
বশতঃ ইহা সত্য্য মতে, কারণ সোডা-জল প্রস্তুতকারকেরা  
অনেক সময়, দূষিত জল ব্যবহারেই উহা প্রস্তুত করিয়া থাকে ।

ইহাতে সীসক অথবা কলের তৈলও লাগিয়া থাকিতে পারে ।  
উদ্ধারা প্রায়ই জল ভাল করিয়া ফিল্টার বা উষ্ণ করিয়া লয়  
না । বাজারের সোডা ইত্যাদি দ্বারা

তৃষ্ণা নিবারণ করা অপেক্ষা, পূর্বে

তৃষ্ণার সোডা লেমনেড

উপায়ে, যাহাতে সহজেই পানীয় জল জল শোধন করিয়া  
লইতে পারা যায় তাহা করাই যুক্তিসঙ্গত । কেহ কেহ  
আবার বলিয়া থাকেন যে, জলের সহিত কিঞ্চিৎ এলকোহল  
মিশাইয়া লইলেই আর বিপদের আশঙ্কা থাকে না । এই  
শেষোক্ত ব্যবস্থাকারীগণ বোধ হয় জানেন না যে, জল গরম  
করিলেও উহা হইতে কোন কোন জীবাণুর জীবনীশক্তি লুপ্ত হয়

না !! সুতরাং মদের সহিত মিশ্রিত হইলেই উহা যে নির্দোষ  
হইতে পারে ইহা কেমন করিয়া বলা যায় ?

এখানে আমরা আর একটি বিষয়ের অবতারণা করা প্রয়ো-  
জন মনে করি । জলের কঠিনতা ( Hardness ) ও কোমলতা  
( Softness ) ভাবের কথা শুনিয়া হরত আপনার মনে অবি-  
শ্বাস হইতে পারে, কিন্তু রাসায়নিক পরীক্ষায় বাস্তবিকই উহা  
প্রমাণিত হইয়াছে দেখিবেন । এই  
কঠিনতা আবার ( ১ ) অস্থায়ী ( কার্ব  
মেট অব্ লাইম মিশ্রিত ) এবং ( ২ )

কোমল ও  
কঠিন জল

সময়ে পরিপাক হইয়া যায় । কাঁচা জল পরিপাক হইতে  
স্থায়ীভাবে হইয়া থাকে । উক্ত করিলে প্রথম প্রকারের দূষিত  
 ভাব নষ্ট হইয়া যায়, কিন্তু উহাতে দ্বিতীয় প্রকার দোষ বিদূরিত  
 হয় না । সল্ফেট অফ লাইম অথবা ম্যাগ্নেশিয়া শেখোঙ্ক  
 প্রকারের জলে মিশ্রিত থাকিতে দেখা যায় । স্থায়ীভাবে  
 কঠিন জল, নানাপ্রকারে ব্যবহার নিষিদ্ধ ; ইহা দ্বারা দ্রব্যাদি  
 ভালরূপে ধুইয়া পরিষ্কার করা যায় না, সাবানে ফেনা হয় না  
 ( will not lather ) এবং চর্ম খসখসে, এমন কি সময়ে সময়ে  
 ( বিশেষ শীতকালে ) ফাটিয়াও যায় । লাইম ও ম্যাগ্নে-  
শিয়া সল্ট অধিক পরিমাণে জলে থাকিলে, উহা নানাপ্রকার

পীড়ার সৃষ্টি করিতে পারে । কঠিন জল চা প্রস্তুত অথবা যক্ষন  
 জল আদবেই ভাল নহে, সবুজ বর্ণের শাকসব্জীর বর্ণও ইহা দ্বারা  
 নষ্ট হইয়া যায় । ইহা বিশেষ কঠিন হইলে ডিস্‌পেপ্-  
 সিয়া উদ্ভব করাইতে পারে । স্থায়ী কঠিনতা বিদূরণ জল  
 “ক্লার্কের মতে” ( Clarke's process ) চূণ ( quick lime )  
 প্রয়োগই উত্তম ব্যবস্থা । ১ গ্যালন কঠিন জলে ২ ড্রাম  
 পরিমাণ চূণ প্রয়োগই যথেষ্ট । চূণ প্রয়োগ করিয়া ২৪ ঘণ্টা  
 জল রাখিয়া দিবে, পরে ২৩ ইঞ্চি তলানি জল রাখিয়া সমুদয়ই  
 ধীরে ধীরে ঢালিয়া লইবে । জল হইতে কতক পরিমাণে  
 কীবাণুও ( microbes ) এই উপায়ে বিদূরিত হইয়া যায় ।

জলের সহিত নানা রোগের আবাদের শরীরে আনীত হইতে  
 পারে ; দূষিত জল ব্যবহারেই যে লোকে ম্যালেরিয়াক্রান্ত হয়  
 তাহা সকলেই জানেন । এই কারণেই প্ৰীহারোগও উৎ-

পন্ন হইতে পারে। জলে জাস্তব, উদ্ভিজ্জ, অথবা শনিক দূষিত পদার্থ থাকিলে রক্তমাশয় এবং উদরাক্ষয় দুই হয়; এই কারণে ডিসপেপ্সিয়াও দেখা দেয় ভাবিবে। দূষিত জল পানীয়রূপে অনবরত ব্যবহারে যূত্রস্থলীতে পাথরী (Stone), গলগণ্ড, ইত্যাদি হইতে দেখা গিয়াছে। কলেরা এবং টাইফয়েড জ্বরের বিষণ্ড ইহার দ্বারাই অধিকাংশ স্থলে আনীত হয়। দুগ্ধে দূষিত জল মিশ্রিত থাকিয়া, অনেক সময়

উপরি উক্ত পীড়াদির প্রাহুর্ভাব

আনাইয়া দিয়াছে। অস্ত্রের মধ্যে

জল দ্বারা

আনীত পীড়াদি

কৃমি ইত্যাদিও জল দ্বারাই সরবরা-

হিত হইয়া পড়ে; দূষিত জলে উদ্ভূত জীবাণুসকলও মশক দ্বারা আমাদের শরীরে একেবারে রক্তের সহিত মিশ্রিত হইতে পারে। সুতরাং পানীয় অথবা যে জলই হউক, এই জলের ব্যবহার সম্বন্ধে আমাদের বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করা কর্তব্য।

পানীয় মধ্যে জলের অব্যবহিত পরেই, দুগ্ধের স্থান নির্দিষ্ট হইয়া থাকে। ইহার অন্ত একটি নাম বালজীবন, কারণ দাল্যবয়সে, বিশেষতঃ ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর ৯ মাস পর্য্যন্ত (আমাদের দেশে স্থল বিশেষে ১১ কি ২ বৎসর পর্য্যন্ত) একমাত্র ইহাই শিশুগণের জীবনধারণের অবলম্বন হইয়া থাকে। মৎস্য মাংসাদিকে আমরা সম্পূর্ণ খাওয়া বলিয়া গণ্য করিতে পারি না, কিন্তু দুগ্ধকে প্রকৃত পক্ষে পানীয় না বলিয়া সম্পূর্ণ খাওয়ারূপে গণ্য করিতেও পারা যায়।

এখানে আমার একথা বলার উদ্দেশ্য

দুগ্ধের গুণ

এই যে স্নুহুদেহ বজার রাধিবার জন্ত, যে সমুদয় পদার্থ নিত্য  
আমাদের অবশ্য প্রয়োজন হইয়া থাকে, তাহার সমুদয় পদার্থ  
মাংসাদির মধ্যে নিহিত নাই, কিন্তু দুগ্ধে তাহা বর্তমান আছে ।

ইহা জীবন ধারণের পক্ষে, অতিশয় প্রয়োজনীয় এবং অতি  
সহজে পরিপাক পাইয়া থাকে । আয়ুর্ক্বেদে ইহা বায়ুপিত্ত  
নাশক, শীতল, স্নিগ্ধ, জীবনীশক্তিপ্রদ, বলকারক, মেধাবর্ধক  
ইত্যাদি বলিয়া কথিত হইয়াছে । স্নুতরাং আবালবৃদ্ধবনিতা,  
সবল, দুর্বল, রোগী, নিরোগী সকলের পক্ষেই, ইহা সমান  
ভাবে ফলপ্রদ ।

পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণের মতে ইহা কোন প্রকার প্রধান  
খাদ্যের সহ খাওয়া উচিত নহে, কারণ দুগ্ধ যখন নিজেই একটি  
প্রধান খাদ্য ( অর্থাৎ প্রধান খাদ্যের সকল জিনিষই ইহাতে  
বর্তমান আছে ) তখন অন্য কোন খাদ্য দ্রবোর সহ ইহা সেবন  
করিলে, পাকস্থলীর উপর অতিরিক্ত কার্য সম্পাদনের ভার  
দেওয়া হয় মাত্র ; স্নুতরাং সময়ে ইহা বিকল হইয়া  
যাইবার সম্ভাবনা । কিন্তু আমাদের তাত

প্রধান খাদ্য, তবে কি আমরা তাহের  
সহ দুগ্ধ খাইব না ? দুগ্ধ তাত আহার

অন্য খাদ্যের

সহ দুগ্ধ সেবন

না করিলে আহার সম্পূর্ণ বলিয়াই অনেকের বোধ হয় না !  
যদিও তাহের সহিত দুগ্ধ খাওয়ায় একটু গুরুপাক হইয়া থাকে,  
তথাপি ইহা আমাদের প্রচলিত নিত্য খাদ্যের সহিত যোগে  
বিশেষ কৈনই গোল করে না । পাশ্চাত্য জাতীর আহার  
প্রায় সমুদয়ই মাংসাদি সম্বন্ধিত, স্নুতরাং ইহার সহিত দুগ্ধ

মোটাই সহ্য হয় না। মাংসের সহিত দুগ্ধসেবন অকৃত্য বলিয়া আমাদের দেশীয় চিকিৎসাশাস্ত্রেও বর্ণিত আছে। বাহার নিত্য মাংসভোজন করিয়া থাকেন, আহারের অন্ততঃ অর্ধ ঘণ্টা পূর্বে দুগ্ধ সেবন করা তাঁহাদের কর্তব্য; নতুবা অঙ্গীর্ণ হেতু উদরাময়াদি সংঘটিত হইবার সম্ভাবনা। পাশ্চাত্য চিকিৎসাশাস্ত্রেও দুগ্ধ এই প্রকারেই সেবনের ব্যবস্থা দেওয়া আছে। কাফি অথবা চা এর পরিবর্তে সম পরিমাণ দুগ্ধ এবং গরম জল মিশাইয়া, অথবা অন্য কোন প্রকার খনিজ জল (যেমন ভিচি, আর্পেন্টা, সীতাকুণ্ড, খাট-শিলা ইত্যাদি) বা সোডা ওয়াটার মাত্র মিশাইয়া, প্রাতঃকালে কিংবা অপরাহ্নে সেবন করিলে, চা বা কাফি সেবন অপেক্ষা অধিক ফললাভ হইতে পারে বলিয়া পাশ্চাত্য গ্রন্থকারগণও বলিয়াছেন।

কাফি অথবা চা এর  
পরিবর্তে দুগ্ধ সেবন

তরুণ জ্বর বা অন্য কোন প্রকার রোগে, দুগ্ধই একমাত্র সুপথ্য (অবশ্য তরুণ রোগীর পথ্য পাকাশয়িক গোলাযোগ অবর্তমানে) বলিয়া সকলেরই জানা আছে, কিন্তু এ বিষয়ে একটি সাবধনতার কথা বলা আমরা যুক্তি-যুক্ত মনে করি। পাকস্থলীতে পতিত হইয়া দুগ্ধ ছানাযুক্ত হইয়া

একটি অতরুল (solid) পিণ্ডে পরিণত হয়। বেশী না খাইলে শরীর দুর্বল হইয়া পড়িবে, এই ভয় অথবা অনেকে করিয়া থাকেন, কিন্তু অধিক পরিমাণে আহারে শরীরের উপকার না হইয়া, অপকারই হইয়া থাকে জানিবে। ২৪ ঘণ্টার

যদ্যে অল্প কোম খাদ্যাদি না খাইলেও, ৩১৪ পাইন্টের (১ পাইন্ট ২১০ পোয়া) অধিক দুগ্ধ সেবন করা বা করান কর্তব্য নহে। তোমার পারিবারিক চিকিৎসক অবশ্য রোগবিশেষে বতটা দুগ্ধ দরকার এবং তাহার প্রকার অর্থাৎ খাঁটি দুগ্ধ, কি জল মিশ্রিত ( কি পরিমাণে ) তাহা জানাইয়া দিবেন। কতকগুলি লোকের এমনই বিশ্বাস আছে যে, যেন তাহারা চিকিৎসক অপেক্ষা বেশী বুঝিয়া থাকেন, তাই রোগীর প্রতি ভালবাসা দেখাইতে গিয়া সহ্যাতিরিক্ত দুগ্ধ সেবন করাইয়া থাকেন! ফলে তাহাতে বমন হইতে দেখা যায় ও উপকারের পরিবর্তে সমূহ অপকার হইয়া পড়ে, কারণ অর বা রোগাবস্থায় পরিপাক শক্তি স্নেহাবহা অপেক্ষা স্বল্প কার্যকরী থাকে।

দুগ্ধ প্রায় সকলেরই সহ্য হইয়া থাকে, কিন্তু এমনও লোক দেখা যায় যে, তাহার শরীরে দুগ্ধ সহ্য হয় না। তাহারা

বলে যে, পাকস্থলীতে উহা পতিত হইয়া ছানাবুক্ত হয় এবং অল্প পরেই বমন হইয়া যায়। এখন

কথা হইতেছে যে, দুগ্ধ ত সকলেরই পাকস্থলীতে বাইরা ছানাবুক্ত হয় কিন্তু

দুগ্ধ সহ্য না হইলে  
ব্যবস্থা

তাহা পাকস্থলীতে রাখিবার উপায় কি! দুগ্ধের স্তায় বল-

কারক, সহজেই পরিপোষক পদার্থও যদি শরীরে সহ্য না হয়, তাহা হইলে কেমন করিয়া শরীর পরিপোষণ হইবে? দুগ্ধের সহ, সম পরিমাণে জল মিশ্রিত করিয়া, অথবা ভিচি ( Vichi ) বা সীতাকুণ্ড জল, সোডা ওয়াটার

মিশাইয়া খাইলেই, উহা আর বমন হইয়া যাইবার ভয় থাকে না জানিবে। অথবা দুগ্ধকে ঘোল করিয়াও খাওয়া যাইতে পারে। এক পাইন্ট দুগ্ধ গরম করিয়া, তাহার মধ্যে ছোট চামচের দুই চামচ লেবুর রস মিশ্রিত করিলেই, উহাতে ছানা কাটিয়া যাইবে; পরে ঐ ছানাগুলি পরিষ্কার একটি বস্ত্রখণ্ড দ্বারা ছাঁকিয়া লইলেই বেশ ঘোল বা ছানার জল প্রস্তুত হইতে পারে। উক্ত উপায়ে প্রস্তুত ছানার জল প্রায় সকল প্রকার গোলমালযুক্ত পাকস্থলীতেই সহ্য পাইতে পারে।

ইহা অতিশয় বলকারক পানীয় পদার্থ

( যদিও ছাঁকিয়া লইবার সময়, ছানার জল বা ঘোল

পাকস্থলীতে সহ্য করাইবার জন্য, দুগ্ধের কতক বলকারক অংশ পরিত্যক্ত ছানার সহিত বিদূরিত হইয়া থাকে )। ২৪ ঘণ্টায় অবশ্য সেবনোপযোগী দুগ্ধ অপেক্ষা ইহা পরিমাণে অধিক সেবন

করা উচিত নতুবা সম পরিমাণে ফল লাভ হইবে না।

দুগ্ধের মধ্যে গো দুগ্ধই সর্বশ্রেষ্ঠ; ইহা সমস্ত রোগ শাস্তি-  
কারক, বায়ু ও রক্তপিত্তনাশক, স্নিগ্ধ, শীতল, সুমধুর ও গুরু।  
কৃষ্ণবর্ণ গাভীর দুগ্ধ, বায়ুনাশক ও বিশেষ গুণকারক; পীত-  
বর্ণ গাভীর দুগ্ধ, গুরু, কফজনক এবং রক্তপিত্ত ও বাতরোগে  
উপকারক। বালবৎসা ও বিকৎসা গাভীর দুগ্ধ ত্রিদোষজনক;

যে গাভীর বাছুরের বয়সক্রম এক মাস  
হইয়াছে, সেই গাভীর দুগ্ধ ত্রিদোষ-  
নাশক, তৃপ্তিজনক ও বলকারক।

গো দুগ্ধের প্রকার

বন্যাহারজাত গাভীর



দুধ, গুরু ও কফজনক; এই দুধ সুস্থব্যক্তির পক্ষে উপকারক,  
কিন্তু রোগীর পক্ষে নহে। খড়, তুণ ও কার্পাস বীজ প্রভৃতি  
 ভোজনক্রান্ত গাভীর দুধ অতি সুপা। দোহনান্তর উষ্ণাবস্থা-  
তেই ফেশসুক্ত গোদুধ, বলকারক, লঘু, শীতল, অমৃততুল্য ও  
ত্রিদোষনাশক জানিবে; দোহনের পর শীতল হইয়া  
 যাইলে, তখন আর উহা কাঁচা সেবন করা উচিত নহে।  
 দুধ সহিত অর্ধেক জল মিশাইয়া, অগ্নিতে জ্বাল দিবার  
 সময়, জলভাগ মারিয়া চক্ৰমাত্র অবশিষ্ট রাখিলে, উহা কাঁচা  
 দুধাপেক্ষা লঘুতর হয় জানিবে। নিষ্কলা দুধ জ্বাল  
 দিয়া, যত ঘন করিবে, ততই উহা গুরুতর, বলবর্ধক  
 ও পুষ্টিকারক হইবে; কিন্তু তাহা বলিয়া শরীরে পুষ্টিরুদ্ধি  
 করিবার জন্য ইহা সকলের খাওয়া উচিত নহে।

গো দুধের পরই মাহিষ দুধ অচলিত দেখা যায়। বঙ্গদেশ  
 অপেক্ষা বেহার ও পশ্চিমাঞ্চলেই ইহার সমধিক ব্যবহার দৃষ্ট  
 হয়। ইহা গোদুধ অপেক্ষা, গুরু, নিদ্রাকারক, স্ফুধারুদ্ধিকারক  
 এবং শীতল। বাহাদের মাহিষদুধ খাওয়া

অশু জাতীয় দুধ

অভ্যাস নহে, ইহা সেবনে তাহাদের  
 প্রায়ই উদরের গোলযোগ ও শরীর ভার ভার বোধ হয় এবং  
 এই জন্যই বোধ হয়, তাহারা অধিক সময় নিদ্রায় কাটাইয়া  
 দেয়। ছাগদুধ লঘু, শীতল, কষায় এবং মলের তরলভানাশক;  
 ইহা অতিসার, রক্তপিত্ত ও কয়কাশ রোগীর পথ্য এবং সর্জন-  
রোগনাশক; বিশেষতঃ রক্তামাশয়ে ইহা বড়ই উপকারক  
 জানিবে। ভেড়ার দুধ সেবনে অগ্নী রোগ অর্থাৎ কীড়:

প্রদেশে “পাথুরী” ( gravel ) হইলে তাহা বিনষ্ট ও দুৰ্ব্বলতায়  
 বাহ্য প্রয়োগে বিশেষ উপকার দৃষ্ট হইয়া থাকে ; ইহা গুরু,  
 পিত্তবর্ধক, স্নেহোৎপাদক কিন্তু বায়ুশাস্তিকর । গর্দভী দুগ্ধ  
 স্রুধা বৃদ্ধিকারক, লঘু, বলকারক এবং শিশুগণের পক্ষে একান্ত  
 হিতকর ; অনেক বলিয়া, থাকেন যে, ইহা বসন্ত রোগের কতক  
 প্রতিষেধক । চারিদিকে বসন্ত হইতে থাকিলে, প্রত্যহ সামান্য  
 পরিমাণে ইহা ব্যবহার করিলে ঐ রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভা-  
 বনা কম থাকে । এই কথাই মূলে অবশ্য কোন সত্য নিহিত  
 আছে, নতুবা এত জন্ত থাকিতে এই গর্দভী বা “মা শীতলা-  
 দেবীর” অর্থাৎ বসন্তরোগাণিষ্ঠাত্রীর বাহন বলিয়া আমাদের  
 শাস্ত্রে নির্দেশিত হইবে কেন ?

নারীদুগ্ধ লঘু, শীতল ও বায়ুপিত্তনাশক । রাসায়নিক  
 পরীক্ষায় দেখা গিয়াছে যে, নারীদুগ্ধ ও  
গর্দভীদুগ্ধ প্রায় একজাতীয় ; সুতরাং

নারী ও গর্দভী দুগ্ধ

শিশু ভূমিষ্ট হওয়ার পর, যদি কোন কারণ বশতঃ মাতৃসুত পান  
 করিতে না পায়, অর্থাৎ যদি মাতার স্তনে দুগ্ধ না থাকে বা উহা  
 দৌষজনক বলিয়া সিদ্ধান্ত হয়, তাহা হইলে, অন্য কোন প্রকার  
 দুগ্ধের বদলে গর্দভী দুগ্ধই ব্যবস্থা করা কর্তব্য । মাতৃসুত  
 না পাইলে, শিশু ক্রমশঃ কৃশ হইতে থাকে এবং বাড়িতে  
 পায় না ; কিন্তু গর্দভীদুগ্ধ নারীদুগ্ধের সহিত সমজাতীয়  
 হওয়ার, উহা সেবনে শিশুর বর্দ্ধনের কোনই বাধা জন্মাইতে  
 পায় না । নারীদুগ্ধ কাঁচা খাওয়াই হিতকর, ইহা উত্তম  
 করিয়া সেবন করিলে অপকার করিয়া থাকে । গো ও বাহির

হুঁকু ভিন্ন, অন্য সকল হুঁকুই অসিদ্ধাবস্থায়

গুরু, মেঘজনক, আমবর্জক ও অপথ্য ।

সিদ্ধ ও অসিদ্ধ

হুঁকের গুণ

ছাগীহুঁকু সিদ্ধ করণান্তে শীতল করিয়া

সেবনই প্রশস্ত । সিদ্ধাবস্থায় উকু হুঁকু বাতমেঘনাশক এবং সিদ্ধ করা শীতল হুঁকু পিত্তনাশক । আমাদের মতে, নারীহুঁকু ব্যতীত সকল হুঁকুই, এক বন্কা আল দিয়া গরমাবস্থাতেই পান করা কর্তব্য ।

রাত্রিকালে স্নিগ্ধতা ও শারীরিক পরিশ্রমের বিরাম হেতু, সন্ধ্যাকালোপেক্ষা প্রাতঃকালীন হুঁকু, গুরু ও শীতল হইয়া থাকে এবং সূর্য্যকিরণ সেবন ও ব্যায়ামাদি কৃত সাহায্যকালের হুঁকু, অপেক্ষাকৃত লঘু ও বাতমেঘ-

সময় ভেদে ছুঁকের গুণ

নাশক হয় । উপরন্তু প্রাতঃকালীন হুঁকু,

সুধাবৃদ্ধিকারক এবং পুষ্টিজনক ; মধ্যাহ্নে উহা বলকারক ও কফপিত্তনাশক এবং রাত্রিতে উহা পথ্য ও বহুদোষনাশক জানিবে । হুঁকু এতই হিতকর পথ্য যে, উহার সেবনে বাল-কের দেহবৃদ্ধি, বৃদ্ধের ক্ষয়রোগ শাস্তি ও তেজবৃদ্ধি হইয়া থাকে ।

গোহুঁকু বা ছাগহুঁকের ফেণও ত্রিদোষর, কুটিকারক, লঘু, সুধাবৃদ্ধিকারক এবং স্তম্ভ তৃপ্তিকর । ইহা অতিসার, অগ্নি-মান্দ্য ও জীর্ণজ্বরে বিশেষ উপকারক । যদি হুঁকে কোন প্রকার বিবর্ণতা, অন্ন, হুঁকু, ছেঁড়া ছেঁড়া ভাব, বা অন্নলবণ-বৃক্ক পদার্থ্যাদি মিশ্রিত থাকে, তবে উহা সর্বথা পরিত্যাগ্য ; কারণ উহা পরিপাকের হানি ত করিবেই, উপরন্তু বৃদ্ধি প্রকৃতিও বিনাশ করিয়া থাকে ।

সাধারণতঃ জলের পরিবর্তে পানীয়রূপে ছুঙ্কের ব্যবহার প্রায় দৃষ্ট হয় না ; কিন্তু রোগবিশেষে বাধ্য হইয়া অনেক স্থলে জলের পরিবর্তে শুষ্ক ইহাই ব্যবহার জ্ঞান আমরা উপদেশ দিয়া থাকি । যে সমুদয় পীড়ায় শরীরে জল বা রসসঞ্চয় অত্যধিক হইতে থাকে, তাহাতে জলের ব্যবহার একেবারেই

নিষিদ্ধ হওয়া কৰ্তব্য ।

এরূপ স্থলে

জলের পরিবর্তে ছুঙ্ক

ছুঙ্কও যাহাতে নিষ্কল পাওয়া যায়,

সে বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে । শোথ, উদরী,

মোর বোরি, স্বভি অথবা উহা জনিত উদ্ভূতাদি রোগে,

জলের ব্যবহার নিষেধ করিয়া আমরা অনেক স্থলে

প্রভূত উপকার সাধিত হইতে দেখিয়াছি । সুস্থাবস্থায় অবশ্য

জলের পিপাসা ছুঙ্কে সফলরূপে নিবারিত হইতে পারে না,

কিন্তু উপরি লিখিত পীড়াদিতে পিপাসা প্রায় থাকিতে দেখা

যায় না । কাজেই সামান্য আয়াসে ঐ সময় জলের পরিবর্তে

ছুঙ্ক ব্যবহারের অভ্যাস হইয়া যাইতে পারে ।

শিক্ত হউক বা অনিশিক্তই হউক, যক্ষ্মামাত্রের ছুঙ্কের উপকারিতার বিষয় সম্যকরূপে পরিজ্ঞাত আছেন এবং আমরাও

উপরে যথাসাধ্য তাহা পরিপাদন

করিতে ক্রটি করি নাই । কিন্তু তাহা

বলিয়া আমরা কোন প্রকারেই অস্বী-

কার করিতে পারিব না যে, এই ছুঙ্কই

অধুনাতন ছুঙ্কই যাব-

তীর শিক্তরোগের

আকর ।

অধুনাতন যাবতীয় শিক্তরোগের আকর হইয়া দাঁড়াইয়াছে !

সত্যজগতের সমুদয় স্থানেরই—ইংলণ্ড, ফ্রান্স, জার্মানি, রুশিয়া,

আমেরিকার যুক্তরাজ্য প্রভৃতি সকল স্থানেরই—মৃত্যুসংখ্যার  
বড় হিসাব পরীক্ষায়, আমরা প্রতিনিয়তই দেখিতে পাইতেছি  
যে, দুঃখপোষ্য শিশুগণের মধ্যেই, কালের করালরূপাণ অপ্রতি-

---

হতগতিতে অত্যধিক কার্যতৎপরতার সহিত ধ্বংসকার্য

---

সাধন করিয়া যাইতেছে। আধুনিক সভ্যতা সৃষ্টিত পথানু-  
চারিণী, বিগতযশঃশা, হতশোভনা, পূর্বগৌরবাব্যায়িতা  
“সোণার-ভারত” কি এ বিষয়ে কোনও সভ্যজগতের পশ্চাতে  
পড়িয়া আছে? না কখনই নহে! পাশ্চাত্য জগতের আহার  
বিহার, আচার ব্যবহার, রীতি নীতি, ছল চাতুরী প্রভৃতির সৃষ্টিক  
অনুকরণকারী শিক্ষিত লোকের বাসস্থান হইয়া ভারত  
কি এ বিষয়ে পশ্চাৎপদ হইতে পারে? কিন্তু ভারত যখন  
ঐশ্বর্য্যাময়ী, সর্বসভ্যতার আদি  
জননী, পুণ্যপুত্র পবিত্রতার আদর্শরূপে  
পরিগণিতা ছিল, যখন ভারতই জ্ঞান,  
ধর্ম্ম, দর্শন ও বিজ্ঞানের একমাত্র আকর ছিল,—যাহার রশ্মি-  
কণা লইয়াই পাশ্চাত্য দর্শনবিজ্ঞান আজ পুরুষকার সাধু-  
নার চরম উৎকর্ষ দোষিত করিতেছে—যখন ভারতে জাতিধর্ম্ম-  
নির্বিশেষে ব্যবসায়ীগণ, স্ব স্ব ব্যবসয়ে নিরন্ত থাকিয়া, অধর্ম্ম  
হইবার ভয়ে সদাই শঙ্কিত থাকিত, তখন ভারতে এ চর্কিন  
আসিতে পারে নাই!!! বিয়য় পরম্পরায় যাইবার দরকার  
নাই, এই দুঃখই যদি আজকালকার ভারত দুঃসাপা, অথবা  
পাওয়া যাইলেও খাঁটি না যিলিত, তাহা হইলে ধরে ধরে বাগ-  
যুক্ত হোমাদি কখনই হইতে পারিত না! কেবলমাত্র গাঁটি

ভারতের পূর্ব  
গৌরব ।

হৃৎ ও তদ্ব্যতীত দ্রব্যাদি হইতেই যে নিত্য দেবকার্য ও পিতৃ-  
কার্য সংসাদিত হইত এ কথা বলা বাহুল্য ! কিন্তু পূর্বকথা  
আলোচনার আর কল কি ?

“যদুপতেঃ ক গতা যথুরাপুরী  
রঘুপতিঃ ক গতোত্তর কোশলা ।  
ইতি বিচিন্ত মনঃ কুরু স্মৃষ্টিরং  
ন সদিচ্ছ জগদিত্যবধারয়” ॥

হৃৎপোমা শিশুগণের মধ্যে আমাদের দেশে—বঙ্গদেশে  
প্রধানতঃ—একটি বিশেষ পীড়ার প্রাদুর্ভাব দৃষ্ট হইয়া  
থাকে । ইহা আর কিছুই নহে—সেই সংগাতিক “শিশু-যকৃৎ” ।

আমরা পাশ্চাত্য চিকিৎসাসাধারীয়  
কোন গ্রন্থে, এই রোগের বিষয় উল্লি-  
খিত দেখিতে পাই না । এই শিশু

শিশু যকৃৎ ও টুবারকু  
লোসিস

যকৃৎের মূল কারণ হইতেছে—দূষিত হৃৎ । সহরের প্রায়

১৫ আনা শিশুরই শরীরে, অস্বাভিক পরিমাণে এই রোগের  
বর্তমানতা দেখা যায় এবং ইহা হইতে মৃত্যুসংখ্যাও  
নিতান্ত কম নহে । ইহা ব্যতীত আর একটি বিষয় ব্যাধিও  
অগতে শনৈঃ শনৈঃ প্রসারণ লাভ করিয়া বালক,  
যুবা ও বৃদ্ধের ধ্বংসকার্য সাধন করিতেছে দেখিতে  
পাওয়া যায় । ইহার নাম টিউবারকুলোসিস অর্থাৎ কয়-

রোগ । শেবোক্ত এই রোগের উদ্ভূতির অন্তান্ত কারণ মধ্যে,

টুবারকুলোসিস আক্রান্ত গরুর হৃৎ পান করা, একটি প্রধানতম

কারণ বলিয়া চিকিৎসা অগতে প্রমাণিত হইয়াছে । ভাল হৃৎ

## কৌটাবদ্ধ টিনের ছুঁক অপকারী । ১৫১

না পাওয়ারভেই বখন, উপরিউক্ত ছুঁকটি বিঘ্ন বাধির উত্তর  
সম্ভাবনা প্রমাণিত হইল, তখন সাধারণ লোকে যে, উহাদের  
হাত হইতে নিজ নিজ শিশুসন্তানগণকে

তমটি বাঁধান ছুঁক

রক্ষা করিবার জন্ত, বিজ্ঞাপনের “টাক-  
টোল” উল্লেখিত, স্বদূর সাগর পার হইতে আনীত, টিনের  
কৌটাবদ্ধ জমাইত অর্থাৎ কন্ডেন্সড ছুঁক, অবাধে ব্যবহার  
করিতে আরম্ভ করিবেন তাহাতে আর আশ্চর্য্য কি ?  
শুধুমাত্র শিশুগণের জন্মই যে, ইহা ব্যবহৃত হইয়া থাকে  
তাহা নহে, আজকাল চা খাইবার জন্ত, বহুলোকেই ইহা  
ব্যবহার করিয়া থাকেন। শৈশোক ব্যক্তিরায়ও যে ছুঁকের  
ভালমন্দ গুণ বিচারের জন্ত বিলাতী ছুঁক ব্যবহার করেন,  
তাহা আমরা মনে করি না; বরং সময় আসময়ে  
কোথার ছুঁক মিলিবে বা না মিলিবে, সেই জন্যই বিশেষতঃ  
বন্ধা মিটাইবার ইচ্ছায়, অশেষ লোকের আকর্ষণ এই বিলাতী  
টিনের আবদ্ধ ছুঁক ব্যবহার করিয়া থাকেন। অধিক দিবস

আবদ্ধ থাকায়, উহা যে বিঘ্ন হইয়া উঠে, তাহা জানিয়াও  
কেহ কেহ ভাল ছুঁক জোগাড় করার অন্তর্বিধা এড়াইবার জন্ত,  
ইহা ব্যবহার করা বন্ধ করেন না। কন্ডেন্সড ছুঁকের পরিবার্ত্তে,

কোন কোন বিলাতী কোম্পানীর কলে

কৃত্রিম বিলাতী ছুঁক

প্রস্তুতকৃত, শিশুর খাদ্য ব্যবহার করা

আমরা সর্বতোভাবে সমীচীন বলিয়া মনে করি—যেমন মেলিস,

আলেনবরি, হর্লিক্‌স, প্লাস্মন, স্তানাটোজেন, প্রভৃতি।

ইহাদের সকল গুলিই বিশেষ পরীক্ষিত এবং শুদ্ধমাত্র গরম জল অথবা তৎ সহ সামান্য দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া, সেবন করাই-লেই চলিতে পারে। চিকিৎসকের উপদেশ মত, শিশুর শরীরো-পযোগী যাহা তিনি নির্দ্ধারণ করিয়া দিবেন, তাহাই ব্যবহার করান কর্তব্য। শিশুর খাদ্য বলিয়া আজকাল আমাদের দেশেও, কতকগুলি কৃত্রিম খাদ্য প্রস্তুত হইয়া বাজারে প্রচলিত হই-তেছে। দেখিতে পাই, কিন্তু উহা সম্যক পরীক্ষিত নহে বলিয়া সহসা কাহাকেও অনুমোদন করিতে পারা যায় না। আমাদের দেশীয় কৃতবিদ্য চিকিৎসকমণ্ডলীকে এখানে অনুযোগ না দিয়া থাকিতে পারিলাম না! দেশীয় উপাদানে প্রস্তুত, শিশু ও রোগীর খাদ্যগুলির রীতিমত পরীক্ষা হইয়া, উহার দোষগুণ প্রস্তুতকারকগণকে জ্ঞাত করাইলে,

দেশীয় কৃত্রিম ফুড,

আমাদিগের বিশ্বাস ঐ গুলিও বিলাতী

খাদ্যাদি অপেক্ষা কোন অংশে নিকৃষ্ট থাকিতে পারে না! কিন্তু বড়ই দুঃখের বিষয় যে, এ দেশীয় চিকিৎসকগণ ও বিষয়ে সামান্য পরিমাণও চেষ্টা করেন না এবং প্রস্তুত-কারকগণও চিকিৎসক ও রাসায়নিক বিদ্যায় পার-দর্শীগণের সাহায্য লওয়া উচিত মনে করেন না। ইহাও সামান্য পরিতাপের বিষয় নহে!! যে সে একজন কোন কৃত্রিম খাদ্য বাহির করিলেই, সাধারণ লোকে কোন্ সাহসে তাহা রোগী বা শিশুকে অবাধে খাওয়াইতে পারে?

ভাল দুগ্ধ না পাওয়া যাইলে, যে ব্যবস্থা করা দরকার তাহা শু বলা হইল, কিন্তু যাহাতে ভাল দুগ্ধ পাওয়া যাইতে পারে



## গো সেবা করা গৃহীর কর্তব্য । ১৫৩

তাহার বিষয়ও কিছু বলিতে ইচ্ছা করি । ইহার প্রতিকার করে  
গো জাতীর উন্নতি সাধন করা সর্বতোভাবে প্রয়োজনীয় ।

পূর্বে এ দেশে গো-সেবা গৃহস্থের একটি নিত্য নৈমিত্তিক ধর্মের  
যথো গণ্য ছিল, অর্থাৎ ধর্মোদ্দেশে গো-জাতীর প্রতিপালন এবং  
সংরক্ষিসাধন সকল লোকেই অবশ্য কর্তব্য বলিয়া অবধারিত  
ছিল । গো-জাতির দুঃসেবনে, যখন আবালবৃদ্ধ আমরা সক-  
লেই পরিবর্তিত হইয়া থাকি, তখন তাহাদিগকে মাতৃস্থানীয় মনে  
ধারণকরতঃ সেবা করায়, কায়তঃ  
যে ধর্ম আচারিত হয় তাহার সন্দেহ  
নাই । কিন্তু বাস্তবিক যদি উহা

গো-জাতির সেবা

গৃহস্থ ধর্ম

ধর্মের ভাবে দেখিতে আমরা অনিচ্ছুক হই, তথাপি কি অন্য  
ভাবেও ইহাদের সেবা করা আমাদের অবশ্য কর্তব্য নহে ?  
উহাদের উন্নতিসাধন অর্থে আমরা এই বুঝি যে, যাহাতে উহারা

স্বচ্ছন্দে আহার বিহার সম্পন্ন করিতে পারে, তৎপ্রতি চৃষ্টি

রাখা মাত্র । এই প্রকারে পরিপুষ্ট হইলেই, পর্যাপ্ত পরিমাণে  
উহারা আমাদের দৃষ্টি দিতে পারিবে এবং তাহা সেবন  
করিয়া আমরা, আমাদের ভবিষ্যৎ আশা ভরসার স্থল,—শিশু  
সস্তানপণ,—এবং রোগ প্রভৃতি সকলেই স্তম্ভদেহ লাভ করিতে  
পারিব । তবেই দেখুন, গো-জাতির সেবায় কাহাদের লাভ  
হইয়া থাকে ।

আজকাল গো-সেবা একপ্রকার উঠিয়া গিয়াছে বলিলেই  
হয়, যদিও এখন আর গৃহস্থের নিত্য হোম-যাগ-যজ্ঞের

জন্ম হৃৎ প্রয়োজন হয় না, কিন্তু শিশুসন্তান ও নিজে-  
দের শরীরপোষণের জন্ম ত উহার প্রয়োজনীয়তা অপরিহার্য  
রহিয়াছে ; সুতরাং গৃহস্থ হৃৎের জন্ম গোয়ালাগণের উপরই সম্পূর্ণ  
নির্ভর করিয়া থাকেন। এই গোয়ালাগণ ব্যবসায়ের লাভ-  
বান হইবার জন্ম, গো-জাতির সুখস্বচ্ছন্দতার প্রতি লক্ষ্য না  
রাখিয়া, কি করিয়া কেবল হৃৎ অধিক পরিমাণে সংগ্রহ হইতে  
পারে, তাহারই কৌশল উদ্ভাবনায় প্রকৃতই “গোয়াল বুদ্ধির”  
পরিচয় দিয়া থাকে। তাহার “কুকা দিয়া” বৎসহীন গাভীর  
হৃৎ দোহন করিয়া থাকে ; এই “কুকা  
দেওয়া” হৃৎ সম্পূর্ণ অপকারী, উপরন্তু

কুকা দেওয়া হৃৎ

গো-জাতি ইহাতে অশেষ যতন। ভোগ করিয়া থাকে।  
যে গরুর প্রতি এই প্রকার “কুকা দিয়া” দোহন ক্রিয়া  
সাধিত হয়, তাহা কোন প্রকারেই পুষ্টিলাভ করিতে  
পারে না এবং স্বল্পদেনই মারা যায়। বৎসহীন গাভীর হৃৎ  
অথবা যে গাভীর বৎসের বয়স এক মাসের অনধিক,  
তাহার হৃৎ নিতান্ত অপকারী। বাড়ীতে যদি গরু না থাকে,  
তবে গোয়ালার নিকট হইতে হৃৎ লইবার সময় এ বিষয়ে  
সন্ধান লওয়া একান্ত কর্তব্য।

শিশুকে গোহৃৎের উপর নির্ভর করিয়া রাখিতে হইলে,  
আরও দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন যে, নিয়মিত একই গাভীর  
হৃৎ, উহাকে প্রতাহ সেবন জন্ম দেওয়া হইতেছে এবং

এ গাভী বৎসবতী ; গাভীর আহার অন্য কি কি দেওয়া  
হয় এবং তাহাও পর্যাপ্তরূপে ভোজন করিতে পায় কিনা,

তাহারও সংবাদ রাখা প্রয়োজন । ঐ

পথের দুই সংগ্রহের

গাভীর শরীরে কোন পীড়াদি আছে

উপায়

কিনা, অথবা যে গোশালার ঐ

গাভী থাকে, তথায় কোন অন্য গাভীর সংস্পর্শদোষ বৃদ্ধ

রোগ, যেমন টাইফয়েড, টুবারকুলোসিস প্রভৃতি আছে কিনা,

সে সম্বন্ধেও বিশেষ পরীক্ষা লওয়া কর্তব্য ।

পল্লীগ্রামে গো-জাতি কতকটা স্বচ্ছন্দতার সহিত বিচরণ  
করিতে পারে, কিন্তু সহরে উহার সম্পূর্ণ অভাব ; গাভীকুল

সহরে দিবারাত্র একই স্থানে বন্ধাবন্ধায় থাকিয়া ক্ষুধিহীন

হইয়া যায়, কাজেই উহাদের দুই তদাহারীদেরও বিশেষ

ক্ষুধি হইতে দেখা যায় না । আজকাল পল্লীগ্রামেও,

বিশেষতঃ যেখানে মিউনিসিপালিটি আছে তথায়, “পাউণ্ডে”

বাইবার ভয়ে গৃহস্থ বা গোয়ালাগণ গাভীদিগকে স্বচ্ছন্দে

বিচরণ করিতে দিতে পারে না । যদিও বা নির্দিষ্ট কোন

মাঠে গোচারণের ব্যবস্থা বর্তমান থাকে, কিন্তু বড়ই দুঃখের

বিষয় যে, উহা হয় একেবারে ভূণ-

গোচারণ স্থানের

লতাদিবিহীন অথবা কেবলমাত্র

আবশ্যিকতা।

শুক ঘাসে পরিণত ! ! কিচ্চি ভূণ

এবং লতাদিতোজন করিতে পাইলে, উহারা যেমন পরিপুষ্ট

লাভ করিয়া থাকে, তেমন অন্য কোন খাচ্ছেই নহে ! কিন্তু

অগনিত মাটমাটে পরিপূর্ণ এদেশেও, গো-জাতির বিচারণ অন্য

কোন প্রকার বিশিষ্ট স্থান নির্দেশিত দেখা যায় না !

গো-জাতির উন্নতি করে ইহা কম প্রতিবন্ধক নহে; যদি প্রত্যেক জমিদার বা ব জমীদারী মধ্যে, প্রতি পরগণা বা মৌজায় কয়েক শত মিষা করিয়া জমী গোচারণের জন্য বিশেষ ভাবে নির্দিষ্ট করিয়া রাখেন, তাম্ব হইলে অবশ্য গো-জাতির অশেষ উপকার সাধিত হইতে পারে এবং তাহার পরিণাম ফলে, তাঁহাদেরই সকলের শিশুসন্তানগণ, সুদৃষ্টি সেবনে পরিপুষ্টি লাভ করিয়া অকাল মৃত্যুর কবল হইতে রক্ষা পাইতে পারে !!

আজকাল চা, কার্ফ, অথবা কোকা বা চোকোলেট ও আরামপ্রদ পানীয়ের অন্তর্গত হইয়া, সভ্যজগতে সর্বত্রানে আদৃত হইয়া থাকে; সুতরাং উহা সেবন আমাদের মতবিরুদ্ধ হইলেও পানীয় প্রস্তাব হইতে, উহা বাদ দিয়া  
ফেলিতে পারিব না। চা অম্লহর,

চা'র, সাধারণ গুণ

আরামপ্রদ, ঘর্ষোৎপাদক এবং উষ্ণ; ইহা অবশ্য পরিমিতহারী অথচ নিত্য যাহারা অভ্যস্ত নহে, তাহাদিগের জন্যই জানিবে। অতিমাত্রায় অথবা অধিক দিবস ব্যবহারে, ইহাতে ক্রমশ, মস্তিষ্ক,

চালক-শ্রায়ু এবং পাকস্থলীর বিকৃতি জন্মাইয়া থাকে। এই

যান্ত্রিক বিকৃতির ফলে বিবমিষা, বমন, বায়ুপূর্ণ অজীর্ণতা,

হস্তপদের কম্পন, মুখমণ্ডলের মলিনতা, কীণ নাড়ী, ক্রুর উপরি-

ভাগে ক্রমালপীড়া, ক্ষুভার উন্নততা এবং বুকচাপাবোধক

ব্যঙ্গদর্শন প্রভৃতি অস্বাভিক পরিমাণে দৃষ্ট হইয়া থাকে। শরী-

রের কয় নাশ করে বলিয়া, ইহা পরোক্ষভাবে কাহার কাহারও

মতে পোষক বলিয়া পরিগণিত হয়। মাংস ও উত্তাপোৎপাদক

খাদ্য পরিপাক করিবার পক্ষে, চা পান প্রশস্ত ; যদি, অন্ন বা হঠাৎ ঠাণ্ডা লাগিয়া শরীর অসুস্থ বোধ করিলে, এক পেয়ালার চা সেবনে বিশেষ উপকার দর্শিয়া থাকে, কিন্তু বলা বাহুল্য যে এই উপকার নিত্য চা সেবনপূর্বক উপভোগ্য নহে !

সেবনে উপকার পাইতে হইলে, উহার

চা প্রস্তুতকরণ

প্রস্তুতীকরণ ( ৩৭ পাতা দেখ ) সতর্ক

বিশেষ দৃষ্টি রাখা কর্তব্য, নতুবা বিশেষ অপকার হইবার সম্ভাবনা। যদি চা সেবন করিতেই হয়, তাহা হইলে উহা যাহাতে ভাল জিনিষ হয়, সে পক্ষেও দৃষ্টি রাখিতে হইবে, কারণ সম্ভাদরের চা নানাপ্রকার মিশ্রণ কর্তৃক অপকারী হইয়া থাকে। চা সহ দুগ্ধ দেওয়া অবশ্য কর্তব্য এবং

সামান্য চিনি ( যদি উহা আত্মাদের বিরক্তিকর না হয় ) মিশ্রিত করিবে। সকল সময়েই চা গাঢ় অর্থাৎ কড়া না করিয়া সেবন করা কর্তব্য, নতুবা পাকস্থলীর গোলযোগ, নিদ্রাশূন্যতা এবং সাধারণ স্নায়বিক গোলযোগ উৎপাদন করিয়া থাকে। এই কারণবশতঃই শীতল চা অথবা দ্বিতীয় বা তৃতীয়বার গরম করিয়া বা যেমন পথে পথে অগ্নির আলোর উপর রাখিয়াই, বিক্রীত হইতে দেখা যায়, সেই প্রকারের চা খাওয়া উচিত নহে।

পূর্বে বিশ্বাস ছিল যে “থিনি”

চা অপকারী কেন ?

thiene নামক চার উপাদান শরী-

রের কয় হাসকারক, সুতরাং কয় হাস করিবার শক্তি বাহার বর্তমান থাকে, তাহা যে আহারের আবশ্যকতাও

কিয়ৎ পরিমাণে নীশ করিতে পারে, তাহা বলাই বাহুল্য ।

এই শক্তি চা'য়ে নিহিত থাকার জন্তই, প্রকারান্তরে ইহাকে পোষক বস্তুর সাহিল করিয়া ধরা হয় । কিন্তু এড-ওয়ার্ড স্মিথ্ ( Edward Smith ) নামক একজন ডাক্তার প্রতিপন্ন করিয়াছেন যে, চা কয় হ্রাস করার পরিবর্তে, স্বাস-প্রশ্বাসের গতির উত্তেজন এবং অন্যান্য প্রকারে শরীরের ক্ষয় বৃদ্ধিত করিয়াই থাকে । চা ব্যবহারের পোষকতায় দ্বিতীয়

দফায় বলা হইয়া থাকে যে, উহাতে গ্লুটেন্ Gluten নামক পদার্থ বিদ্যমান থাকায়, সাক্ষাৎস্বক্কে উহা পোষক ( nutrit ) বস্তুর অন্তর্গত, কিন্তু সচরাচর যে ভাবে চা প্রস্তুত করা হইয়া থাকে, তাহাতে ঐ গ্লুটেন সামান্য পরিমাণেও নিষ্কাশিত হয় না দেখা গিয়াছে । ডাঃ স্মিথ্ আরও বলেন যে, চা সেবনের ফলে, মাংস এবং উত্তাপোৎপাদক খাদ্য বিশেষরূপে পরিপাক হইয়া যায় । পর্যাপ্ত পরিমাণে আহারের সংস্থানোপায় থাকিলে ইহা পোষনক্রিয়া বৃদ্ধনও করিতে সমর্থ ; কিন্তু পক্ষান্তরে প্রচুর অগবা সম্যক দেহধারণোপযুক্ত আহারের অভাব হইলে,

উহাই শরীরের ক্ষয় বৃদ্ধির কারণ হইয়া থাকে ।

আহারের অব্যবহিত পরেই চা খাওয়া উচিত নহে, কারণ উহা স্বয়ং বলশালী সঙ্কোচক পদার্থ ; খাদ্যবস্তুর “জিলাটিনের” সহ, উহার ট্যানিক্ আসিড্ মিশ্রিত হইয়া, অজীর্ণতা উৎপাদন করিতে পারে ; এই জন্তই অধিক দিবস চা পানে, কোষ্ঠিবদ্ধতা জন্মাইতে পারে । অনিদ্রা, হিষ্টিরিয়া, মূর্গারোগ বা জংপিণ্ডের স্পন্দন অগবা

অন্য কোন প্রকার স্বাস্থ্যবিধানের উত্তেজনা প্রকাশক রোগে পীড়িত

ব্যক্তিগণের পক্ষে, ইহা পানীয়রূপে ব্যবহৃত হওয়া কর্তব্য নহে ।  
 মাথাধরা, স্নায়বিক বেদনা অথবা স্নায়ু-  
 বিধানের বলকরজাত অন্ত্যস্ত পীড়ায়, চা সেবনে সাবধানতা  
 ইহা স্নায়ুবিধানের উত্তেজক পানীয়রূপে সময়ে সময়ে ব্যবহৃত  
 হইলে ফলশাল্য হইতে দেখা যায় । কিন্তু বলা বাহুল্য যে,  
 অন্ত্যস্ত চা সেবীগণের এ ফলশাল্য করিতে দাবী করা ক্রায়সঙ্গত  
 নহে ।

সত্যজগতে বিদিত হইবার জন্ত, আমরা অধুনা বিশুদ্ধ  
 চা পায়ী হইয়াছি ! ডাঃ স্মিথ্ সাহেব বলিয়াছেন, “উহা পর্যাপ্ত  
 ভোজনাত্মাবশুক ব্যক্তিগণের পক্ষে শরীরকর বর্দ্ধিই করিয়া  
 থাকে” কিন্তু এ বিষয় কি আমরা কখন উপযুক্তভাবে ভাবিয়া  
 দেখিয়াছি ? অনেক ব্যক্তিকে চা খাইবার উদ্দেশ্যে জিজ্ঞাসা করায়,  
 আমরা সবিস্ময়ে অবগত হইয়াছি যে, সামান্য জলখাবারে ক্ষুধা  
 নিবৃত্তি না হওয়ায়, এক গ্লাস বা পেয়লা চা অর্থাৎ গরম জলে

যেমন তেমন করিয়া চা সিদ্ধ করতঃ, দুধ বা তদভাবেই, চিহ্নি

সংযোগে খাইয়া, ক্ষুধার নিবৃত্তি করিয়া থাকি” !!! চা যে ক্ষুধা-

নাশে প্রকৃতি প্রদত্ত ক্ষমতার অধিকারী

আমাদের চা খাওয়া

ইহা আমরা দেখাইয়াছি, আবার ইহা

যে স্বলাহারী অথবা অভাবপ্রযুক্ত অপ্রচুর ভোজনে অন্ত্যস্ত  
 ব্যক্তির শরীরে কর বর্দ্ধিত করিয়াই থাকে, তাহাও ডাঃ  
 স্মিথের কথায় আমরা দেখাইয়াছি । আমাদের দেশের অধি-  
 বাসীর মধ্যে, প্রায় বার আনা লোক যে উদর পুরিয়া খাইতে  
 পার না, তাহাও সকলে বিশেষরূপে বিদিত আছেন । এখন

আপনারই বিচার করিয়া দেখুন, আমাদের পক্ষে তা উপকারী কি অপকারী !

অনেকে বলিয়া থাকেন যে আসাম, জলপাইগুড়ি, দার-জিলিং প্রভৃতি স্থানে তা বিশেষ উপকারী—এমন কি তত্তৎ প্রদেশস্থ ম্যালেরিয়া অথবা তড়াই জ্বরেও, জরনাশক রূপে কার্য করিয়া থাকে । আমরা এ কথাই যথার্থতা কতক স্বীকার করিয়া থাকি ; কারণ ঐ সব প্রদেশে যদি উহা

স্থানিক উপকারিতা

বিশেষ প্রয়োজনীয় না হইত, তাহা হইলে

প্রকৃতি কখনই প্রচুরভাবে তথায় উহা উৎপন্ন হইতেনি দিত না ।

যে বস্তু যথায় প্রকৃতি কর্তৃক প্রচুর পরিমাণে উৎপন্ন হয়,

তাহা যে ঐ প্রদেশস্থ লোকের অবশ্যজ্ঞাবী প্রয়োজনীয় তাহা

স্বীকার করিতেই হইবে ।

কাফি :—সেবনে মস্তিষ্ক, পাকস্থলী, ও বৃক্ককণ্ঠের উত্তেজনা দৃষ্ট হইয়া থাকে ; ইহা উৎকৃষ্ট পচননিবারক ( antiseptic ) প্রচুর মূত্রনিঃসারক এবং অক্ষরী সঙ্কয়ে বাধাপ্রদানক । কাফি সিদ্ধ করিয়া পরিমিত মাত্রায়, সময় বিশেষে সেবন করিলে, শরীরের উত্তে-

কাফির গুণাগুণ

জনা, পরিপাকশক্তির বৃদ্ধি, ও অন্ত্রের

তরঙ্গায়মান ( peristaltic ) গতির উৎকৃষ্টতা সাধন

হইতে দেখা যায় । অধিকন্তু ইহা শরীরের জ্বর এবং মূত্র

সহ ইউরিঙ্ক আসিডের নির্গম হ্রাস করিয়া থাকে এবং

শ্রম জন্ত শরীর ও মনের অবসাদভাব অমুভূত হইতে দেয়

না ; কিছুকণের জন্ত, বিনা আয়াসে, নিদ্রাজর করাইবারও



কমতা ইহার বর্তমান আছে দেখা যায় এবং সবকে সতেজ রাখে। কিন্তু ইহাও অধিক মাত্রায়, অথবা নিত্য সেবনে অভ্যস্ত হইলে, পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত, শিরঃপীড়া, শিরোবৃণন, বুক ধড়্‌ধড় করা, নিত্যস্থ অস্থিরতা, আক্ষেপ এবং পক্ষাঘাত জন্মায়।

কাফির সহিত সম পরিমাণ এক বলুকা ছুফ মিশ্রিত করিয়া সেবন করা উচিত; উহারও প্রস্তুতকরণ চা এর স্থায় হওয়া প্রয়োজনীয় এবং সূত্র প্রস্তুত, গরম ও চিনি সংযোগে খাওয়া কর্তব্য। আহারের পর, ইহা

ছুফ দিয়া অথবা না দিয়া, আদবেই কাফি সেবন প্রথা

খাওয়া উচিত নহে, কারণ উহা পরিপাক শক্তিকে বাধা জন্মান ব্যতীতও অঙ্গীর্ণতা এবং অনিদ্রার উৎপাদক কারণ হইয়া থাকে। কেহ কেহ বলিয়া থাকেন যে, প্রাতঃকালে কাফি সেবনে পরিপাকশক্তি গোলমালযুক্ত হইয়া যায়, কিন্তু অপূরাহু ইহা সেবনে তেমন দোষ ঘটিতে দেখা যায় না।

অনেক সময় ঔষধার্ণও কাফি প্রযুক্ত হইয়া থাকে; শারীরিক ক্লান্তি, ক্রময় ও মনের অবসাদতা, স্নায়বিক বেদনা, স্নায়ুর বিকলি দ্রুতিত শিরঃপীড়া এবং অনিদ্রা এবং পুরাতন মদাত্মকানিষ্ট অনিদ্রায় ইহা ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

ঔষধার্ণ ব্যবহার

অপিচ ইহা বমন নিবারণ, অতিসার

প্রশমন, শ্বাসের টান নিরূপ্তি ও মাদক-দ্রব্য সেবনে জন্ম নিম

ক্রিয়ার দৌষনাশ করিতে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ক্রময় সন্দর্ভীয়

রোগে উহা প্রযুক্ত হইলে অনেক সময়ে উপকার দৃষ্ট হয়।

**কোকোয়াঃ—**ছন্ধের সহিত অথবা জল মিশ্রিত ছন্ধ বা শুষ্ক জলের সহিত প্রস্তুত করিয়া, ইহা সেবন করা বাইতে পারে ; কিন্তু যে প্রকারেরই প্রস্তুত হউক না কেন, উত্তমরূপে সিদ্ধ হওয়া চাই । অজীর্ণতা দোষসম্পন্ন ব্যক্তির পক্ষে, দুই তৃতীয়াংশ গরম জল এবং এক তৃতীয়াংশ গরম ছন্ধ সহ, ইহা সেবন করা কর্তব্য । চা বা কাকির জায়, ইহাও যেন বেশী কড়া বা উগ্র করিয়া প্রস্তুত করা না হয় ; ইহা একরূপ ভাবে প্রস্তুত করিতে হইবে, যেন ছন্ধ অপেক্ষা সামান্য ঘনতর হয় এবং পেরালা শূন্য হইলে, তাহাতে সামান্য অধঃক্ষেপ দৃষ্ট হইতে পারে । **চোকোলেট** পুষ্টি-  
কোকোয়া ও  
চোকোলেট  
 কারক এবং ইহাও খাওয়া চলিতে পারে, কিন্তু অজীর্ণরোগীর পক্ষে নহে ; ইহাও অমুগ্র করিয়া প্রস্তুত হওয়াই কর্তব্য ।

এখন এক কথা উঠিতে পারে যে, চা কাকি ইত্যাদি চারিটা পানীয়ের মধ্যে কোনটি প্রশস্ত ? আমরা পৃথকভাবে কয়টিরই গুণাগুণ বর্ণনা করিয়াছি, কিন্তু সমালোচনার কোনটি প্রধান স্থান অধিকার করিতে সমর্থ তাহা দেখাই নাই । চা অপেক্ষা কাকি অতি সহজে স্বাস্থ্যবিধান গোলযোগযুক্ত করিয়া দেয় ; কোকোয়া উহাদের অপেক্ষা অধিক পোষক হইলেও সহজ পরিপাচ্য নহে, উপরন্তু উহা একপ্রকার বিক্রী আবাদ-  
যুক্ত হওয়ার, অনেকের পছন্দনীয়ও নহে ; চোকোলেট আবার  
কোকোয়া অপেক্ষাও, বর উপযুক্ত বলিয়া বর্ণিত দেখা যায় ।

স্বাস্থ্যবীর প্রকৃতির লোকে কাকি, বিশেষ  
উপযোগী বলিয়া জানা গিয়াছে। এই  
তুলনা দৃষ্টে, ইহা বেশ উপলব্ধ হইতে

চা কাকি প্রকৃতির  
পংস্পর তুলনা

পারে যে, ইহাদের মধ্যে অল্পে চাই শ্রেষ্ঠ বলিয়া ধর্তব্য ; কিন্তু

---

ইহা দ্রব্যের গুণবহু্য নহে, সেবনকারীর শরীরের উপযোগী-  
তায় বলিয়াই বুদ্ধিতে হইবে। ইহার পরে কাকি দ্বিতীয়,  
কোকোয়া তৃতীয় এবং চোকোলেট চতুর্থ আসন পাইবার উপ-  
যুক্ত। কাহারও কাহারও মতে, কোকোয়া কোন প্রকার  
তরুণ রোগোৎপন্ন অক্ষীর্ণতার ব্যবহৃত হইতেও পারে, কিন্তু  
প্রকৃত অক্ষীর্ণরোগীর পক্ষে ইহার ব্যবহার নিষিদ্ধ হওয়াই  
কর্তব্য।

এইবার আমরা মস্তকের বিষয় বশাসাধ্য আলোচনা করিয়া  
পানীয় প্রস্তাব শেষ করিব। সত্যতা বৃদ্ধির সঙ্গে, মদ খাওয়ার  
প্রবৃত্তি প্রতিদিনই শনৈঃ শনৈঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতে দেখা  
যাইতেছে। অনেকে চিকিৎসকের পরামর্শ মতই, প্রথমে সামান্য  
পরিমাণে মদ্যপান করিতে অভ্যাস করিয়া পরিশেষে পূর্ণ মাতাল  
রূপে পরিগণিত হইতেছেন ! এ দৃষ্টও দেখিতে পাওয়া বিরল  
নহে। চিকিৎসাবিজ্ঞানের দোহাই দিয়া, বাহারা ইহাকে  
পানীয় এবং স্বাস্থ্যরক্ষার মহৌষধ বলিয়া ঘোষণা করিয়া থাকেন,  
ঐহাদের বুদ্ধির অসাড়তা দর্শন করাইবার জন্য, পাশ্চাত্য  
জগতের আধুনিক মনিষীপণ্ডের গবেষণার ফল এই স্থানে সাধা-  
রণের সোচন করাইতে ইচ্ছা করি ;

মস্তকের সাধারণ গুণ আলোচনার, আমরা দেখিতে পাই যে,

ইহা ক্রান্তিকারক, ক্রোধবর্ধক, গুটিকারক, বলকর, স্বরসংশোধক, শোক-জ্বর-প্রাণ্ডি নিবারক, প্রীতিকারক, অনিদ্রা প্রকাশক, অতিনিদ্রা নিবারক, মলাদিরোধপীড়িত ব্যক্তিগণের কোষ্ঠশোধক, মুখের জড়তানাশক, উদ্বেগাদি বিষ্মারক এবং অতিশয় কামো-ভেজনাবর্ধক । অধিক শোকাভুর ব্যক্তি অনেক সময় স্ত-দুঃখ বিনাশ করিবার জন্ত, সামান্ত মাত্রায় মদ্যপান করিয়া থাকেন, কিন্তু তাহার কার্য অধিকক্ষণ স্থায়ী না হও-য়াতেই, স্থায়ীভাবে বিষ্মতি আনাইবার জন্ত, বারে বারে মাত্রা-বৃদ্ধি করিয়া থাকেন ; সুতরাং অনতিবিলম্বে একটি বন্ধ মাতালে পরিণত হইয়া পড়েন !

মদ্যের সাধারণ গুণ

মদ্যের সাধারণ গুণ সমালোচনার, উহাকে কোন প্রকারেই মন্দ জিনিষ বলিয়া ধারণা জন্মাইতে পারে না । অনেক সময় এই ধারণা হইতেই মদ্যপানের স্পৃহা যে, বলবত্তর হইতে থাকে তাহার প্রমাণ অনেক স্থলে পাওয়া গিয়াছে । সুতরাং মদ্যপানের ফলে শরীরে কি প্রকার অবস্থা বিপর্যায় ঘটে হইয়া থাকে, তাহার নির্ধৃত চিত্র এখানে দিতে ইচ্ছা করি । মদ্য খাওয়ার তিন প্রকার অবস্থা ক্রমঃশ শরীরে বিকশিত হইতে দেখা যায় । অল্প মদ্যপানজনিত অবস্থা বিপর্যায়

উত্তেজনাবস্থাকে প্রথম মদ, তদপেক্ষা মস্ততর অবস্থাকে দ্বিতীয় বা মধ্যম মদ

মদ্যপানজনিত

অবস্থা বিপর্যায়

ও জ্ঞানের সম্পূর্ণ লুপ্তাবস্থাকে তৃতীয় বা অস্ত্র মদ্যাবস্থা কথিত হয় । এখন এই তিন অবস্থার বিশেষ লক্ষণগুলিও জানিয়া রাখা

আবশ্যক । ( ১ ) প্রথম মদাবহার, মনে বেশ একটু শ্রুতি উপস্থিত হয় ও গীতবাণ, হান্ত প্রভৃতি বিষয়ে বলবতী ইচ্ছা প্রকাশ পায় ; ইহাতে পান ভোজনের ক্রিয়ার কোন প্রকার বৈলক্ষণ্যভাব বা বৃদ্ধি ও স্বতন্ত্রশক্তি, গোলমাল দৃষ্ট হয় না এবং কার্যাদি সম্পাদনেও শক্তির লোপ না হইয়া, বরং স্বাস্থ্যবিধান সকল ইহার সম্পাদনে সচেষ্ট হইয়াই থাকে । এই জন্যই এই মদাবস্থা, অতিশয় সুখপ্রদ, এমন কি জগতের কোন প্রকার সুখই ইহার সমতুল্য নহে বলিয়া কেহ কেহ বলিয়া থাকেন । কিন্তু ঠিক এই অবস্থা উৎপাদক মদের মাত্রা খুবই সামান্য এবং

পরিমিত ; এই জন্যই অত্যধিক মানসিক পরিশ্রমে অভ্যস্ত-গণ পরিমিত মাত্রায় মদের ব্যবহারে সংকোচ বোধ করেন না ।

( ২ ) মদের দ্বিতীয় অবস্থার, ক্ষণে ২ স্বতন্ত্র এবং ক্ষণে ২ মোহ উপস্থিত হইতে দেখা যায় ; কখনও বা ঐ স্বতন্ত্র বেশ পরি-শ্রুট হইয়া পুনরায় লোপ পাইয়া থাকে । সর্বদা সক্রম ও অসক্রম প্রলাপ বকা, বেড়াইবার কালে টলিয়া পড়া, এমন কি বসিয়া থাকা অবস্থাতেও অঙ্গ প্রত্যঙ্গ টলিতে থাকা, পান ভোজন বা পরস্পর কথোপকথনে সাহায্যের অভাব প্রভৃতি লক্ষিত হয় । তৃতীয় বা অন্ত্য মদাবহার, (৩) মদ্যপায়ী সার্বিক তিন হস্ত পরি-মিত ভ্রমী দখল করিয়া মৃতবৎ পড়িয়া থাকে ! স্থান অস্থানের বিচার করিবার শক্তিও থাকে না । যে আমোদ, আনন্দ বা সুখ, পর্যাপ্তরূপে উপভোগ করিবার উদ্দেশ্যে মদ্য পান করিয়া থাকে তাহা লাভ করিতেও সমর্থ হয় না । যে অবস্থার কার্য-কার্য, সুখদুঃখ ও হিতাহিত জ্ঞানের নাশ হইয়া থাকে, সেই-

অবস্থা পাইতে কোন্ ব্যক্তি স্বতঃ ইচ্ছা করিয়া থাকেন ? কিন্তু হয় ! অধুনা অধিকাংশ মদ্যপায়ী ব্যক্তিকেই এই অবস্থাপন্ন দেখিতে পাওয়া যায় । আজকাল দেশে, বিশেষতঃ সহরে, মদের দোকানের সংখ্যা যেমন বৃদ্ধি পাইতেছে, তেমনই মদ্যপায়ীর সংখ্যাও হ হ বাড়িয়া যাইতেছে ! কে বলিতে পারে ইহার পরিণাম কোথায় !

“ঔষধার্থে সুরাপানে দোষ নাই” নামে আমাদের দেশে একটি প্রচলিত প্রবাদ শুনিতে পাওয়া যায় । ইহা অবশ্য মদ্যপায়ী-গণকে বিদ্রূপচ্ছলেই বলা হইয়া থাকে, কারণ ঐ বিষয়ে কেহ তাহাদিগকে নিবেদ্য করিলে, উত্তর করিয়া থাকে যে, চিকিৎসকের নির্দেশমত স্বাস্থ্যরক্ষার জন্যই তাহারা মদ্যপান করিয়া থাকে ! কিন্তু প্রকৃতই চিকিৎসক ঔষধার্থে সুরাপান  
নির্দিষ্ট মাত্রা, তাহারা বজায় রাখেন  
কিনা তাহা স্বীকার করেন না, অথচ ফলে বেশ ধরা  
পড়িয়া যান ! সে যাহা হউক, সুরা যে প্রকৃতই ঔষধার্থে ব্যব-  
হৃত হইয়া থাকে তাহাতে আর সন্দেহ নাই । আমাদের

---

মতে ঔষধ প্রস্তুতার্থে, ভেষজ দ্রব্যের সহিত বাধ্য হইয়া, যে পরিমাণ সুরা ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তাহা ব্যতীত পৃথকভাবে, রোগীকে কেবলমাত্র বল প্রদান ( Stimulate ) করিবার জন্য

---

সুরা প্রয়োগ করা কর্তব্য নহে ! কিন্তু আজকাল এলোপ্যাথী-  
মতে, রোগীর অবস্থা নিস্তেজকর হইলেই, তাহাকে প্রথমতঃ  
ঔষধার্থে অর্থাৎ শরীরে বাস্তবিক উত্তেজনাশক্তি বর্ধন করিবার  
জন্য মদ ( ত্রাণ্ডি ), প্রদান করা হইয়া থাকে । এইরূপে উদ্ভূত

মদ্যপান সম্বন্ধে পাশ্চাত্য জগতের অনুধাবন। ১৬৭

দৈহিক উত্তেজনা শক্তি অধিকতর হারী হয় না, সুতরাং ঘন

ঘন ( সময় বিশেষে প্রতি ৫।১০ মিনিট অন্তর ) টিমুলেন্ট প্রয়ো-

গের ব্যবস্থা হইয়া থাকে ! কিন্তু প্রতি-

প্রতিক্রিয়া

ক্রিয়া শক্তির প্রভাবে, কৃত্রিম উপারে

উক্ত উত্তেজনা শক্তি সত্ত্বেই, বিশেষ প্রকারে, হঠাৎ অবনমিত

হইয়া পড়িতে দেখা দেয়া যায় এবং তাহার ফলে মৃত্যু আসিয়া

পড়ে। যে কোন দ্রব্যেরই, দৈহিক উত্তেজনা শক্তি বর্ধনের

ক্ষমতা বর্তমান আছে, তাহাই উত্তরোত্তর প্রযুক্ত হইতে থাকিলে,

যে সময়ে তাহারই প্রতিক্রিয়া শক্তির বলে উহা হঠাৎ অবনমিত

হইয়া থাকে, ইহা বোধ হয় কেহ অস্বীকার করিতে পারিবেন

না ! তথাপি দেহস্থ রক্তমোকণ, ফোঁস্বা করিয়া দেওয়া প্রভৃতির

কার্য মন্থপ্রয়োগ ব্যবস্থাও এলোপ্যাথীমতে যথেষ্ট প্রচলিত

দেখিতে পাওয়া যায়।

প্রতিক্রিয়ার এই অবনমনকারী শক্তির অস্তিত্ব পাশ্চাত্য-

জগৎ পূর্বে স্বীকার করিতেন না ! সম্প্রতি জার্মানির অন্তঃপাঠী

বার্লিন নগরীর প্রফেসার স্চিমিডবার্গ

পাশ্চাত্যের ব্রহ্ম

( Schimidberg ) পর্যবেক্ষণ ও

গবেষণার ফলে প্রমাণ করিয়াছেন যে, মন্থ উচ্চতর স্নায়বিক

কেন্দ্রের অবসাদক বস্তু। উক্ত জার্মান প্রফেসারের নূতন বস্তু

সোষণার ফলে, সমস্ত পাশ্চাত্য জগৎ চমকিত হইয়া পড়ি-

য়াছে এবং অনেক বস্তুমান পণ্ডিত ঐ বস্তুর সম্বন্ধেও কল্পি-

তেছেন। হায় ! পাশ্চাত্য সভ্যতার বিঘল আশ্রয়প্রার্থক

এই মন্থশক্তিপ্রভাবেই ভারতবাসীর জীবনীও ক্রমশঃ ক্ষয়

পাইতেছে ! অনেকের ধারণা আছে যে, নিরমিত ভাবে মদ্য-পান করা, স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে বড়ই প্রয়োজন, সুতরাং উহা নৈমিত্তিক আহারীয় পদার্থের অঙ্গীভূত হওয়া প্রয়োজন ! এ ধারণা যে ভ্রমপূর্ণ তাহাও পরীক্ষায় জানিতে পারা গিয়াছে ; ইহার প্রভাবে জান্তব শরীরে কেবলমাত্র চর্বিময় তন্তুরই ( fatty tissue ) পরিপোষণ হইয়া থাকে, অল্প কিছুই নহে ।

দৈনিক উত্তেজনাশক্তি বর্ধনের চেষ্টায়, মদ্য কর্তৃক যে পরিণাম ফল উপস্থিত হইয়া থাকে তাহা দেখানু হইয়াছে ; এখন আর একজন পণ্ডিতের উল্লেখ করিয়া স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধেও যে, উহার ব্যবহার আবশ্যকীয় নহে তাহাই দেখা-

ইতে চেষ্টা করিব । প্রফেসর জি, সিন্স উড্‌হেড্ এন্, এ, এন্, ডি মহোদয় কিছুদিন পূর্বেই ইহার বিষয় বাহা লিখিয়াছেন, এখানে তাহারই প্রকৃত অনুবাদ দেওয়া গেল :— “প্রতিদিন কি পরিমাণ মদ্য পান করিলে, দৈনিক সুস্থতা রক্ষা হইয়া, মদ্যপান জনিত বিষময় ফল উৎপন্ন হইতে না

পারে, এই বিষয়ের মীমাংসার উপ- মদ্যপানে স্বাস্থ্যরক্ষা  
নীতি হইবার জন্য, বহুদিবস হইতেই সাধারণ লোকের, এমন কি চিকিৎসকগণের মধ্যেও বিশেষ বাদানুবাদ চলিয়া আসিতেছে ; আশ্চর্যের বিষয় এই যে, এ বিষয়ে যতই গভীর চিন্তা করা যায়, ততই প্রতিকূল মতাবলম্বী হইয়া

পড়িতে হয় ! কিছুদিবস পূর্বে, নৈমিত্তিক ভাবে, ২ ঔন্স মদ্যপান করা, পানেচ্ছুগণের পক্ষে স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য, অবশ্য প্রয়োজনীয় এবং নিরাপদ বলিয়া কথিত হইত ; কিন্তু এখন



পরিমিত মদ্যপান ও বিজ্ঞানসম্মত নহে ! ১৬৯

জর্মানী ও সুইট্‌সারল্যান্ডের নিদানত্ববিদ, শারীরত্ববিদ, এবং স্বাস্থ্য ও বিজ্ঞানবিদগণের পরামর্শানুসারে, জর্মান সমিতি কতক মদ্যপান কৃত মাদকতানিবারণোদেশে, যে বিবরণী প্রকাশিত হইয়াছে তাহা পাঠে জামা যার যে, ১-১। উক্ত মদ্যপানই আবশ্যিক হলে যথেষ্ট এবং অনপকারক, কিন্তু এই সামান্য পরিমাণও নিত্য ব্যবহার করা কর্তব্য নহে ; কারণ

মদ, যে কোন প্রকারই হউক না কেন—ব্রাণ্ডী, ওয়াইন, বিয়ার,  
ধেনো—এবং যত বলই হউক না কেন, মদ্যব্যবহারের পক্ষে শ্লিষ  
বলিয়াই জানিবে। মদ্যের যদিই কোন প্রকার বলপ্রদানক বা পরিপোষক ক্ষমতা থাকে ( যাহার সম্বন্ধে বিশেষ সন্দেহ আছে ) তাহা অতি সামান্য এবং কোনই কার্যের নহে। যিনি জীবনে কদাচ মদ্যপান করেন নাই, তাহাকেই প্রকৃত সদাচারী ও সাধিকতাবাপন্ন ব্যক্তি বলিতে পারা যায়। সুবিখ্যাত ডাক্তার পেটেনকোফারের (Pettenkofer) ইলাভিভিক্‌ মিউনিক বিশ্ববিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের অধ্যাপক, ডাক্তার ম্যাক্স গ্রুবার ( Max Gruber ), মহাশয় বলেন যে, পরিমিত মদ্যপানের অমুকূলে কোনই বিজ্ঞানসম্মত যুক্তি দেখিতে পাওয়া যায় না, সুতরাং উহা নিত্য পান করিলে যে স্বাস্থ্যের উন্নতি হইতে পারে, এরূপ উপদেশ দেওয়া বড়ই অসঙ্গত!! তিনি বলেন যে, সামান্য পরিমাণে ( এমন কি ১-১। উক্ত ) মদ্যপানেও মদ্যব্যবহারে প্রকৃত অপকার সাধিত হইতেছে।

সমুদ্র প্রকার ওয়াইন ও স্পীরিট মায়েন্তেই, অস্বাভিক পরিমাণে এলকোহল বর্তমান থাকে এবং এলকোহলের পরি-

মাণ বতই অধিক থাকে, উহা ততই

উগ্রতর ও অপরিপাকক হইয়া পড়ে।

মদ্যে এলকোহলের

মাত্রা

প্রভ স্পীরিটে যে পরিমাণ এল্-

কোহল থাকে, তদপেক্ষা স্বল্প বা অধিক এলকোহল সমেত

মদ্যকে, প্রভ স্পীরিটের উচ্চ ( above ) অথবা নিম্ন ( below )

নামে বর্ণনা করা হয়। হইন্ডি, ব্রাণ্ডি বা রয়, ইত্যাদিতে কি

পরিমাণ এলকোহল মিশ্রিত করিতে পারা যাইবে, তাহা আইন

দ্বারা বিধিবদ্ধ করা আছে, অর্থাৎ সেই মাত্রায় এলকোহল

সেবনে বিশেষ কোনই দোষ হয় না, কিন্তু ব্যবসাদারগণ

তাহা ঠিক রাখে না। ইহার অধিক পরিমাণ বিশিষ্ট এলকোহল

সংযুক্ত মদ্যপান করিলেই, যকৃত ও পাকায়ের গোলযোগ দেখা

দিবার সম্ভাবনা।

অনিচ্ছাসত্ত্বেও আমরা এখানে মদ্যপানের বিষয়ে কতক-

গুলি সাবধানতা অবলম্বন করাইতে চাহি। পাশ্চাত্যগণের

মতে, স্পীরিট কিংবা ওয়াইন নিয়মিত এবং স্বল্প মাত্রায়

ব্যবহারে পরিপাকশক্তি বর্দ্ধিত করে। কিন্তু “শূণ্ড উদরে”

( অর্থাৎ যখন পাকস্থলীতে অন্য

কোন ভুক্তবস্তু বর্তমান না থাকে )

মদ্যপানে সাবধানতা

ইহার পান অতিশয় দোষজনক, কারণ পাকস্থলীর আবরণ

পাত্র মদ্য সংযোগে ক্ষয়িয়া যায় এবং পরিপাক শক্তিও

লোপ পায়। লালবর্ণের মদ্যে চ্যানিন নামক পদার্থ আছে। এই

চ্যানিন্ যে পরিমাণেই থাকুক না কেন, পাকায়ের বাটনেই উহা

পরিপাকশক্তির হানি জন্মায়। কোন ২ প্রকার মদ্যে চিনির

ভাগ বিশেষ দেখিতে পাওয়া যায় এবং চিনিতে যে, অনেক লোকের পরিপাকক্রিয়ার ব্যাধাত জন্মাইয়া থাকে, তাহা বোধ হয় সকলেই অবগত আছেন, এমত স্থলে সেই সমুদয় মদ্যের ব্যবহারে সংযত হইয়া চলা কর্তব্য। সাদাবর্ণের মদ্য সমুদয়ই অম্ল-মদ্য ; ইহাতে সামান্য পরিমাণেই ট্যানিন্ বা চিনি থাকে, সুতরাং লালবর্ণের মদ্যাপেক্ষা ইহাই অজীর্ণরোগীর পক্ষে

উপকারক। কিন্তু এই সাদা মদ্যও

নিতির মদ্য

নিয়ম করিয়া, সোডা জলের সহ মিশাইয়া খাইতে হইবে। পোট নামক মদ্য লালবর্ণের, সেইজন্য অনেকে উহা অজীর্ণরোগীর পক্ষে অল্পপযুক্ত বলিয়া থাকেন, কিন্তু এই অজীর্ণতার সহ যদি উদরাময়প্রবণতা বর্তমান থাকে, তবে ইহা অনায়াসে ব্যবহার করান যাইতে পারে এবং আমরা ২।১ স্থলে ইহা ব্যবহার করাইয়া বেশ ফল পাইয়াছি। বিলাতী অর্থাৎ পাশ্চাত্য চিকিৎসাগ্রন্থেই আবার ইহাও দেখা যায় যে, “যদি টিষ্টুলেন্ট অর্থাৎ উত্তেজক পানীয় সেবন তেমন প্রয়োজন না থাকে, তবে শুদ্ধ জল পান করিলেই চলিতে পারে ; জলের ন্যায় বিস্তৃত উপকারক পানীয় আর নাই”। তাহা হইলে এখন বেশ উপলব্ধ হইতেছে যে, মদ্যাদি

যে নিতান্তই আবশ্যক এমন নহে, তবে সখের ঋতিরে স্বাস্থ্য-রক্ষার নাম করিয়া, অল্পমাত্রায় সেবনে বিশেষ দোষ না হইতে

পারে। কিন্তু ইহার প্রলোভনময়ী শক্তিকে বিদূরণ করিতে পারা বড় সহজ নহে, সুতরাং স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত হইতে হইতেই, কখন যে পূর্ণ মদ্যাস হইয়া পড়ে তাহা বলা যায় না।

কলেজের ভূতপূর্ব প্রিন্সিপ্যাল ডাঃ মিউকিস্‌ও এই মত তাঁহার নব প্রকাশিত Tropical Hygiene নামক গ্রন্থে লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। গ্রীষ্মপ্রধানদেশে ( ভারতবর্ষে ) নবাগত ও অবস্থানকারী সাহেবগণকে উদ্দেশ করিরাই তিনি লিখিয়াছেন, “আমরা যে মদ্য পান করি তাহা ভালবাসি বলিয়া, কিন্তু প্রকৃত পক্ষে স্বাস্থ্যরক্ষণ জন্য উহার কোনই মূল্য দেখা যায় না, বরং উহা ব্যবহার না করার উপকার আছে” ।

অতিরিক্তমদ্যপানের ফলে প্রধানতঃ বক্রুত এবং পাক-হীনীই বিকৃত হইয়া পড়ে এবং এই দুইটি বস্তুর সহ, শরীরস্থ অন্যান্য বস্তুর বিশেষরূপে অতিরিক্ত মদ্যপানের  
 ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ থাকায়, প্রকৃত পক্ষে ফল  
 সমুদয় দেহই বিকল হইয়া যায় ।

যদাত্যর নামক পীড়া, বক্রুতের মধ্যে চর্কি সংঘটন, পাকা-শয়িক প্রতিক্রিয়া ( catarrhs ), তরুণ বক্রুতপ্রদাহ, বক্রুতের সিরোসিস্ ইত্যাদি পীড়াই অধিক হলে দৃষ্ট হয় জানিবে। যদযন্ত পিতার ঔরসজাত সন্তানের, মৃগীরোগ হইবার সম্ভাবনা

থাকে ; যাতালগণের উপদংশ রোগও সহজে সারিতে চাহে

না। বংশে একজন যাতাল থাকিলে তাহার অনুকরণে বংশীয় অন্ত লোকেও যাতাল হইতে পারে ; যদিও তাহার মন্দ পরিণাম দেখিয়া, বরং উহাতে মৃগা জন্মিবারই সম্ভাবনা, কিন্তু অধঃপতনে ঘাইবার প্রলোভন পথ এতই আপাতমনোহারী যে, সমাজস্থ কেহ সহজে তাহা ছাড়াইয়া আসিতে পারে না !  
 যাতালভ্যাসের আর একটি মজা এই যে, প্রথম ২

সাধারণ পান করিলেই বেশ পরিষ্কারি এবং শরীরে একটু বিশেষ ক্ষুধা পাওয়া যায়, কিন্তু উত্তরোত্তর যতই মাত্রা বর্ধিত হইতে থাকে, ততই উহার পরিষ্কারি ভাগ কমিয়া আইসে, সুতরাং পূর্বের সুখময় ভাব পাইবার ক্ষমতা, আরও পান করিতে ইচ্ছা হয় ও অসংযত পানের ফলে, পরিশেষে সংজ্ঞা হারাইয়া যতবৎ যথায় তথায় পড়িয়া থাকিতে বাধ্য হয় ! ! ! এখন আর তাহার সেই সুখময় অবস্থাও মনে করিবার ক্ষমতা থাকে না। এই ষণ্য অবস্থার দৃষ্ট প্রতিনিয়ত দেখিয়াও মদ্যপায়ী বা সাধারণের জ্ঞানচক্ষু উন্মূলীত হয় না ! যে সমাজে অস্তুর স্বাস্থ্যকামনা করিয়া, সভাসমিতিতে প্রকাশ্য ভাবে মদ্যপান প্রথা প্রচলিত দেখিতে পাওয়া যায়, সে সমাজের কথা ধরি না ! কিন্তু আমাদের সমাজেও, (যেখানে ইহার আখ্যাদ লওয়া এখন পর্য্যন্ত লোকে কুকার্য্য বলিয়া জানে), যে দিন দিন এই মদ্যপানশক্তি প্রবল হইতে প্রবলতর হইতে চলিল, তাহার কি কোন প্রতি-বিধান হয় না !

যক্ষ্ম ও পাকস্থলী ব্যতীত হৃৎপিণ্ডও, বিশেষ ভাবে ইহাতে আক্রান্ত হইয়া পড়ে ; এক ঔল এলকোহল সেবনে, নাড়ীর গতি প্রতি মিনিটে ৩ বার বর্ধিত হয় অর্থাৎ যতক্ষণ শরীরে মদ্যের ক্রিয়া বর্তমান থাকে ততক্ষণ হৃৎপিণ্ড মিনিটে ৩ বার অথবা ২৪ ঘণ্টার ৪০০০ বার অধিক স্পন্দিত হইয়া থাকে। আরোজনা-ধিক এই কার্য্য করিতে যে, হৃৎপিণ্ড বিশেষরূপ কষ্ট পাইয়া থাকে তাহা সহজেই অনুভবের। মস্তিষ্কও

পানের মন্দফলে বিকৃত হইয়া যায়। যকৃত, যক্ষিক এবং  
রক্তক যন্ত্রের টিসুর উপর মদ্যের বিশেষ ক্রিয়াশক্তি আছে,  
স্বতরাং পরিমিত মাত্রায় সেবন করিতে থাকিলেও, ঐ সকল  
যন্ত্রের টিসু সমুদয়ের প্রকৃতই অনিষ্ট সাধিত হয়।

অনেক জীলোক প্রসবের পর, নির্ঝোষ খাত্তী অথবা শুক্রা-  
 কারিণীর প্ররোচনায় স্নিদ্ধ হইবার জন্য, প্রত্যহ একটু  
 করিয়া মদ্যপান করিয়া থাকেন! এমন কি সদ্যজাত শিশুকে  
 পর্য্যন্ত উহা ২।১ কোঁটা করিয়া সেবন করাইয়া থাকেন! এ  
 প্রথা বড়ই দোষাবহ; ইহার ফলে ভবিষ্যতে ঐ সন্তানের  
 মাতাল হইবার সম্ভাবনা বিশেষরূপে, এই স্মৃতিকাগারেই স্মৃচিত  
 হইয়া পড়ে।

কেহ কেহ বলিয়া থাকেন যে, প্রত্যহ চিনি ব্যবহারে  
 মদ্যপানাশক্তি কমিতে পারে; চিনির সরবৎ যে অতিশয়  
 তৃষ্ণানিবারক তাহা পূর্বেই বলা হইয়াছে; এবং এই জন্তই  
 জার্মানীর সৈন্যগণের “শীঘ্র-  
 গতির” ( Quick march) যদ ছাড়িবার উপায়

সময়ে তাহাদিগকে ইহা সৰ্ব্ব পরিমাণ সেবন করিতে  
 দেওয়া হয়। অন্য কোন খাদ্য জিনিষই ইহার সমতুল্য নহে।  
 বিশেষ পরীক্ষায় অবগত হওয়া গিয়াছে যে, বিশেষতঃ উষ্ণপ্রধান-  
 দেশে, অধিক পরিমাণে চিনি অথবা শর্করাবাহ্য খাদ্য জিনিষ  
 ভোজনে, এল্কোহল অথবা অন্য কোন প্রকার টিসুলেন্ট পানীর  
 সেবনের স্পৃহা কমিয়া যায়। যে জাতি অধিক শর্করা অথবা  
 তদাধিক্যুক্ত খাদ্যাদি ভোজন করে, তাহাদিগের অপেক্ষা

যাহারা উহা স্বল্পভাবে আহাৰ করিয়া থাকে, তাহারা অধিক মদ্যপায়ী হইয়া থাকে বলিয়া পরীক্ষার জন্য গিয়াছে। দেশীয় মদের প্রতি আকাঙ্ক্ষা কমাইবার ক্রমতা শর্করায় আছে বলি-  
য়াই, আমেরিকার যুক্তরাজ্যের গবর্নমেন্ট, সমধিক পরিমাণে  
 ইহা ক্রয় করিয়া, নিলিপাইনের সৈক্যবাবিকে ব্যবহার কৰ্ত্ত্ব প্রতি  
 বৎসর পাঠাইতেছেন। সল্ফিউরিক অ্যাসিড্ ২।৪ কোটা মাত্রায়  
 প্রত্যহ সেবনেও, মদের আশক্তি কমিয়া যায়। অতিরিক্ত মদের  
 নেশা হইলে, শীতল জলের কাপটা দেওয়া বা ৩৪ হস্ত উপর  
 হইতে, শরীরে জল ঢালিতে থাকিলে, মদের নেশার ঘোর  
 কাটিয়া সংজ্ঞালভ হইতে পারে; সংজ্ঞা পাইলে তখন উগ্র  
 কাফি খানিকটা সেবন করিতে দেওয়া কর্তব্য।

## অষ্টম পরিচ্ছেদ ।

### মাদক দ্রব্য প্রস্তাব ।

তামাক, অহিফেন, গাঁজা, কোকেন ইত্যাদি ।

এই প্রস্তাবে বর্ণিতব্য বিষয়ের বর্ণনার পূর্বেই, মদ্যকে  
 যাহাকে সম্পূর্ণ মাদকদ্রব্যেরই অন্তর্ভুক্ত করা কর্তব্য,—কেন  
 এই প্রস্তাবের মধ্যে না ধরিয়া পূর্ব অর্থাৎ পানীয় প্রস্তা

যদি পানীয়রূপেই সমাজে কতকটা অবৈধভাবে চলিয়া যাই-  
তেছে, তাই উহাকে পানীয়পদার্থের মধ্যেই ধরা গিয়াছে।  
সুতরাং এই প্রস্তাবে অহিফেন, গাঁজা, সিঙ্কি, তামাক ইত্যাদি  
সংক্ষেপে বর্ণনা করিয়া যাইব ; অজীর্ণতার উপর লক্ষ্য রাখিয় যাই  
—আহার্য্য, পানীয় অথবা ধূমগ্রহণীয়, যে কোন দ্রব্যেরই হউক  
না কেন,—সমুদয় দ্রব্যের যথাসম্ভব আলোচনা করিয়া যাইবার  
ইচ্ছাবশতঃই, নিতা ব্যবহার্য্য না হইলেও, আমাদের 'সমাজে'  
যাহা যাহা অল্পবিস্তরও সাধারণে ব্যবহার করিয়া থাকে,  
তাহার আলোচনার মনোনিবেশ করিতেছি।

তামাক :—জগতে ধনী, নিধন, পণ্ডিত, মুখ, পুরুষ,  
স্ত্রী ( স্থলবিশেষে ), সকলেই শ্রম ও ক্লান্তি অপনোদন জন্য ইহা  
ব্যবহার করিয়া থাকেন। পরিমিত মাত্রায় ধূমপান করিলে, ইহা  
হৃৎকোষ্ঠপরিষ্কারক এবং শ্রম ও ক্লান্তিনাশক ; লালাত্রাব, আত্মিক  
রসকরণ ও মূত্রনিঃসরণ বর্দ্ধনকারকও  
বটে, কিন্তু সকলের পক্ষে নহে। ইহা

তামাকের গুণ

অধিক দিবস এবং অধিক পরিমাণে সেবনে কাহারও ২ কম্প,  
মৃগীরোগের ন্যায় আক্ষেপ, অক্ষিতারার সঙ্কোচন, হৃদয়ের অব-  
সাদভাব, বকের অস্বাভাবিক শীতলতা ও প্রচুর ঘর্ম হইতে  
দেখা যায়। তামাকের পাতার রস অবসাদক এবং আক্ষেপ নিবা-  
রক ; ইহার গুরু পত্র, উত্তেজক, বিবমিষাজনক, বমনকারক,  
এবং কখন ২ বিরেচক। বিষমাত্রায় ইহা "কোমা" উৎপাদন  
করিয়া, কংপিও ও শ্বাসপ্রশ্বাসের অসাড়াবস্থা আনয়ন করে



গ্রহণ মথব। উহার পাতা চর্ষণ করিলে, ঝিলবেশ, স্বরনলী, এবং পাকস্থলীর উত্তেজনা জন্মে এবং পরিণামে অঙ্গীর্ণতা, স্নায়বিক অবসাদতা, কামোত্তেজনার ধ্বংসতা এবং এমন কি বক্ষশূল (angina) পর্যন্ত জন্মিতে পারে। ইহা ব্যতীত পরিপোষণ এবং পরিপাকক্রিয়ার ব্যাঘাতও ইহা উপস্থিত করে; এই জন্ম স্বল্পবয়স্ক বালক বা যুবকের পক্ষে ইহার ধূমগ্রহণ বড়ই ক্ষতিকারক। সময়ে

সময়ে ইহা হইতে স্বংপিণ্ডের অস্বাভাবিক বৃদ্ধি ও ক্ষীণতা প্রকৃতিও জন্মিতে পারে।

ইহার অতিরিক্ত ব্যবহারে, যে সমুদয় বিষময় ফল উপ-পন্ন হইতে প্রতিনিয়ত দেখা যাইতেছে তাহার বর্ণনা করিবার পূর্বে, কি কি অবয়বে ইহা আমাদের আবালবৃদ্ধ-বনিতার মধ্যে প্রচলিত আছে, তাহার কথঞ্চিৎ আলোচনা করিব। বৃদ্ধগণ প্রায়ই তামাকু এবং নস্তুরূপে ইহা গ্রহণ করিয়া থাকেন, বালক এবং যুবকগণ সিগারেট, বার্ড-সাই, নস্তু (আজকাল), তামাকু এবং পানের সহিত গুণ্ডি, চোরা, সুরতি, ইত্যাদি প্রকারে এবং ত্রীকোকেরা তামাক পাতা (পূর্ববঙ্গের ত্রীলোকেই বিশেষতঃ), সুরতি, চোরা এবং গুণ্ডি প্রকৃতি প্রকারে পানের সহিত, দিবা রাত্র ইহা সেবন করিয়া থাকেন। ইহাও এক প্রকার নেশক, সুরতাং অভ্যাস যত বাড়াইতে থাক, ততই বাড়িয়া যায়। উড়িয়া দেশীয়েরা গুণ্ডি এবং পশ্চিমপ্রদেশীয়রা ধনুসান্ অর্থাৎ তামাকের শুক পত্র অধিক মাত্রায় ব্যবহার করিয়া থাকে।

প্রকারভেদে

তামাক গ্রহণ

বাকালী চিরদিনই অন্তর্করণ বিদ্যায় পটিয়সী, সূতরাং ইংরাজের নিকট সিগারেট, সিগার, উড়িরার নিকট শুভি, পশ্চিমাদের হইতে সুরতি এবং নিজ দেশীয়ের তামাকু ও নস্তু সকলি ব্যবহার প্রথা বজায় রাখিয়াছে। ইহারে বিবয়র ফল সকলে বিদিত না থাকায়, ক্রীমহলে পর্য্যন্ত ইহার প্রসার বৃদ্ধি জাত থাকিয়াও প্রতিরোধ করে না।

অধুনা বৈদেশিক দ্রব্যের আমদানি তালিকায় দেখিতে পাইবে, প্রতি বৎসর ৫০।৬০ লক্ষ টাকার সিগারেটের বংশ আমরা করিয়া থাকি !! কিন্তু ইহা কি আমাদের একটি অবশ্য প্রয়োজনীয় জিনিস? না কখনই নহে !! বরং আমাদের মুজ্জাগত ব্যাধি আনয়নের ইহাই প্রধান কারণ। তামাকুসেবন শ্রমজীবীগণের পক্ষে বিশেষ আরামদায়ক, অথবা শারিরিক বা মানসিক পরিশ্রমে ক্লান্তি জন্ম সেবনে, তৃপ্তি ও শাস্তিপ্ৰদ, কিন্তু সখের খাতিরে উহা খাওয়ারে অভ্যাস বড়ই দূষনীয়। আজকাল যুবক ও বালকগণের মধ্যে যে, অত্যধিক পরিমাণে তামাকুসেবন প্রথা দেখিতে পাওয়া যায়, তাহা যে সম্পূর্ণ সখের খাতিরে ইহা বোধ হয় সকলেই বিদিত আছেন। যে স্কুল কলেজে, আমরা নিসঙ্কোচে আমাদের ভবিষ্যৎ বংশধরগণকে বিদ্যাশিক্ষার জন্য পাঠাইয়া থাকি, তথা হইতেই যে অপরিণত বুদ্ধির বালকগণ, এই কু অভ্যাস গ্রহণ করিয়া থাকে, তাহাও সর্ব বিদিত। কিন্তু অস্থিরমতি বালকগণের দোষ কি? তাহা-

তামাক খাওয়া

সখের জিনিস!

দিগকে ত নীতিশিক্ষা দিবার চেষ্টা করা হয় নাই ? অথবা এই সমুদয় ব্যবহার করিলে যে, শরীরের পক্ষে অপকার হইতে

পারে তাহাও ত বলিয়া দেওয়া হয় নাই ! তারপর একবার অভ্যস্ত হইলে, সমুদয় নেশার ক্রায় ইহার ব্যবহারও সহজে আর ছাড়িয়া দিতে পারে না !

পরিমিত মাত্রায় তামাকের ধূমগ্রহণ যে, অনেকের পক্ষে অনিষ্টকারক নহে সে বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই ; কিন্তু আবার কোন কোন লোকের শরীরে তামাক যে বিশেষ অনিষ্ট উৎপাদন করিয়া থাকে, তাহাও অবিদ্যমান নহে ! তামাক পাতা চর্ষণ বা নস্তু লইলে, পাকস্থলীর প্রদাহ সংঘটনের সম্ভাবনা, কিন্তু উহার ধূমে স্নায়বীয় শূল জন্মিত পারে। অধিকন্তু ইহাতে দৃষ্টিশক্তি দুর্বল এবং প্রতিহত

করিয়া দেয়, স্নায়ুধনু বন্ধ বেশ স্পষ্ট

দেখা যায় না—এমন কি চক্ষে ছানি

তামাকের ব্যবহার ও

অপব্যবহার কল

পড়া পর্য্যন্ত ঘটিয়া অক্ষত। আসিয়া পড়িতে পারে। শ্রবণশক্তির দৌর্বল্য, কাণ ভেঁা ভেঁা করা, মাথায় প্রবলবেগে রক্তধারণ, শিরোরূর্ণন, চিন্তনিবিষ্ট হইয়া মানসিক কার্য সম্পাদনে অক্ষমতা ও মেলাফলিয়া এবং আত্মপ্রতি অবিশ্বাসভাবও ইহাতে সংঘটিত হইতে পারে। নিদ্রাবস্থা গভীর না হইয়া, ভয়জনক স্বপ্নমালার বিজড়িত হইয়া পড়ে। এই সব জন্ম পরিপোষনের বিঘ্ন এবং স্নায়ুশুলীর বলক্ষয় হওয়ায়, সম—কার্যকারি-

বেরু ( co-ordination ) অসম্পূর্ণতা লক্ষিত হইয়া, মাংসপেশীর বর্ধন ও তাহাতে মেদসঞ্চয়ের ক্রিয়া স্বল্পতর হইয়া

আইসে। স্বাভাবিক স্ফূৰ্ণা বন্ধীভূত হওয়া এবং পরিপাক শক্তির হ্রাস, গলার স্বরের বিকৃতি প্রভৃতি লক্ষণ দেখিতে পাওয়াও বিরল নহে। ডাঃ লডার ব্রণ্টন (Laudar Brunton) বলেন যে, তামাকে নিকোটিন নামক উহার তীক্ষ্ণবীৰ্য্য বৰ্ত্তমান পাকা হেতুই, ইহা সেবনে অপকার করিয়া থাকে, কারণ নিকোটিন বিষবৎ অনিষ্টকরী জিনিষ। কিন্তু বিশেষ পর্য্যবেক্ষণে স্থিরীকৃত হইয়াছে যে, তামাকের পচনাবস্থা (decomposition) হইতে উদ্ভূত পাইরিডিন্ (pyridine) ও কলিডিন্ (collidine) পদার্থদ্বয়ের অবস্থিতি জন্মই যত অপকার সংঘটিত হয়।

বিলাতী প্রথামত “পাইপ” যোগে তামাকের ধূমগ্রহণে, পূৰ্ব্বোক্ত পাইরিডিন্ নামক পদার্থই অধিকভাবে ধূমপায়ীর শরীরে প্রবিষ্ট হয়, কিন্তু “সিগার” রূপে উহা গ্রহণে, বাহ্য বায়ুর সংযোগ অধিকতর পাওয়ার, তামাকের কলিডিন্ পদার্থই অধিক গৃহীত হইয়া থাকে। এই কলিডিন পদার্থ পাইরিডিন অপেক্ষা স্বল্প হানিকরক, সেজন্য ভারতবাসী ইয়ুরো-

পীয়গণ, পাইপ অপেক্ষা সিগার অধিক গ্রহণ করিতে পারেন এবং তাহাতে বিশেষ অপকার করে না। দেশীয়

বিলাতী ও দেশী

ধূমপান প্রথা

প্রথামতে, তামাকের সহিত গুড় ও অন্যান্য মসলা সংযুক্ত থাকায়, শুধু তামাক অথবা উহার পাতার ধূমগ্রহণ অপেক্ষা, অল্প ক্ষতি-কারক হইয়া থাকে। এ কারণ তামাকুসেবন যদিই কেহ প্রয়োজন মনে করেন, তাহা হইলে বিলাতী আদর্শে সন্মত

## সিগারেট বা বার্ডসাই সর্কাপেক্ষা অনিষ্টকারী । ১৮১

না হইয়া, দেশীয় প্রথমত বাধা তামাক সাজিয়া ধূমপান করাই

প্রশস্ত বলিয়া মনে করি। প্রসঙ্গক্রমে এখানে সিগারেটের

অনিষ্টকারীতার কথাও আলোচনা করা আবশ্যিক ; এই

সিগারেট সর্কাপেক্ষা অনিষ্টকারী ;

সিগারেট ও সিগার

ইহাতে অজীর্ণতা, ফুসফুসের দৌর্বল্য,

হৃৎস্পন্দন, এমন কি ধাইসিস্-পর্ষ্যস্ত আনিয়া দিতে পারে।

এমন অপকারী জিনিষই আবার, অত্যধিক মাত্রায়

আমাদের বালক ও যুবকগণের মধ্যে ব্যবহৃত হইতে

দেখা যায়। ইহা কি কম পরিভ্রাণের বিষয় !! বিলাতী

প্রথমত “পাইপ” ধূমগ্রহণও, সিগার ও সিগারেট অপেক্ষা

প্রশস্ততর। সকল সিগার ও সিগারেট সমান শক্তিবিশিষ্ট

ধাকে না, ব্যবহারকারীগণের জানিয়া রাখা প্রয়োজন যে,

ইজিপ্‌সিয়ান অথবা তুরস্কের সিগারাদি অপেক্ষা, আমেরিকার

সিগার অপেক্ষাকৃত স্বল্প হানিজনক এবং ঘরের মধ্যে বসিয়া

উহার ধূমগ্রহণ অপেক্ষা, বাহিরের মুক্তবায়ুতে ধূমগ্রহণই

প্রশস্ততর।

তামাকের ধূমগ্রহণ সময়, বাহাতে উহা নিশ্বাসের সহ

ফুসফুস মধ্যে বাইতে না পারে তৎপ্রতি দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন।

অজীর্ণতা রোগগ্রস্তগণ ইহার আবাদ

গ্রহণে যেন একেবারে বিরত থাকেন ;

যদি সামান্য অজীর্ণতা বর্তমান থাকে,

তাহা হইলে দিব্যরাত্রির মধ্যে ২।১ বার মাত্র, খুব নরম

তামাক সেবন চলিতে পারে। সিগার অথবা সিগা-

তামাক ব্যবহারে  
সাবধানতা

রেট মোটেই স্পর্শ করিওনা এবং তামাকুর ধূম পরিপূর্ণ স্থানে আহার করিবেনা ; তামাকুর ধূম পরিপূর্ণ স্থানে ধাকাও যাহা, তামাকুসেবনও তাহাই জানিবে। প্রাতে উঠিয়াই তামাকু সেবন, অজীর্ণরোগীর পক্ষে উপযুক্ত নহে ; আহারের পূর্বে বা পরক্ষণেও তামাকু গ্রহণ কর্তব্য নহে, কারণ তাহাতে পরিপাকশক্তি ধ্বংস হইয়া যায়।

একই উদ্ভিদ হইতে সিদ্ধি, গাঁজা ও চরস উৎপন্ন হইয়া থাকে ; পাতার নাম সিদ্ধি, মঞ্জরীর নাম গাঁজা এবং উহা হইতে নিঃসৃত রসের নাম চরস জানিবে। সিদ্ধি প্রধানতঃ কামবর্দ্ধক, নিদ্রাজনক, হৃৎদায়ক ও বহু রক্তস্রাবনাশক ; অজীর্ণতা ও গনোরিয়া

পীড়ায়, সামান্য মাত্রায় ইহা ব্যবহারে

সিদ্ধি, গাঁজা, চরস

অনেক স্থলে উপকার হইতে দেখা যায় ; কিন্তু নিয়মিত- রূপে অধিক মাত্রায় ব্যবহৃত হইতে থাকিলে, উহা সেবন- কারীকে রুক্ষস্বভাবযুক্ত করিয়া ফেলে। স্বাভাবিক নম্র স্বভাবও ইহার প্রভাবে বদ্‌মেজাজী হইয়া পড়িয়াছে দেখা

গিয়াছে। ইহার কাথ দ্বারা স্নায়বিক বেদনায়ুক্ত স্থান, এরিসিপ্যালস ও অর্শ স্থানে প্রলেপ দিলে উপকার হয়। ওলা- উঠার পূর্বে অবস্থায়, ইহা প্রয়োগে আফিমের ক্রায় সফল প্রদান করিয়া থাকে অনেকে বলেন, কিন্তু আমরা তাহাতে বিশ্বাস স্থাপন করিতে পারি না, কারণ অনেক সময় দেখিয়াছি উহা প্রযুক্ত হইলে বিপরীত ফল ফলিয়াছে। গাঁজাও সিদ্ধির ক্রায় নিদ্রাকারক, বেদনাহর এবং ক্রুধা ও সাহসবর্দ্ধক। আফি-

মের ঞায়, ইহা কোষ্ঠবদ্ধকারক বা অগ্নিখাদ্যজনক নহে, অথবা অহিকেনের ঞায়, তাহার সহচর কষ্টপ্রদ উপ-সর্গাদিও আনয়ন করে না। মদ ও আকিমের ঞায় ইহাও, অনেকে নেশা রূপে ব্যবহার করিয়া থাকে। পুরাতন বাত-রোগ, কষ্টরজঃ বা অতিরজঃ এবং শিঃরপীড়াদিতে ইহা ভেষজরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। অত্যন্তভাবে কিংবা দীর্ঘ-কাল সেবনে, ইহা মুখ ও চক্ষু রক্তবর্ণ করে, স্মৃতিশক্তির দুর্বলতা এবং হস্তপদের কম্প ও কৌণতাও আনয়ন করিয়া থাকে। চরসেন্দুও সাধারণ গুণ এই জানিবে।

দ্রব্যের ভেৎজ গুণ

দ্রব্যমাত্রেই গুণসম্পন্ন, এবং তাহা

কেবলমাত্র পাঁড়াকালেই প্রযুক্ত হইলে উপশমপ্রদায়ক হয়,

কিন্তু যদি তাহা শরীরে অত্যন্ত হইয়া যায়, তাহা হইলে আর

উহার সে গুণ বর্তমান থাকে না, বরং অপব্যবহারজনিত মন্দ

ফলপ্রাপ্তিই উৎপন্ন করিয়া থাকে।

আহিকেন :— ঔষধার্থ পরিমিত মাত্রায় সেবনে, মস্তিষ্ক-ক্রমপিও এবং শ্বাসপ্রশ্বাসের প্রথমে উত্তেজন জন্মাইয়া, পরে সমুদয় শরীরের অবসাদতা আনয়ন করিয়া থাকে। ইহা সাধারণতঃ নিদ্রাজনক, বেদনাহর, আক্ষেপনাশক,

অহিকেন

ঘনকারক, মাদক ও মস্তিষ্কের অব-

সাদক। মস্তিষ্ক ও মেরুদণ্ডীয় স্নায়ুগুলীর উপর ইহার ক্রিয়া

থাকায়,স্নায়ু দ্বারা ইহা দেহের সর্ব ইন্দ্রিয়ের উপর ক্ষমতা বিস্তার

করিয়া থাকে। আকিম স্বল্পমাত্রায়ও কিছু দিন সেবনে, স্তম্ভ ও

ঘর্ষস্রাব বর্ধিত হয়, পিত্ত, মেঘা ও রসাদি স্রাব হ্রাস প্রাপ্ত

হয় ও মুখগহ্বর ও গলদেশের শুষ্কতা জন্মায়। পাকায়িতিক রসের স্রাব হ্রাসযুক্ত হয়—সুতরাং কুখাও কমিয়া যায় ; পিত্তরসের ক্ষরণ কমিয়া যাওয়ার, পরিণামে কোষ্ঠবদ্ধতা আসিয়া পড়ে। হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়াবর্ধন জনা, নাড়ী বেগুবতী হয়, ঘোর তন্দ্রাতাব আইসার পূর্বেই, কালনিক চিন্তাবিকাশে যন নানা প্রকার অভিনব ব্যাপারে লিপ্ত হয়। নিদ্রা ভালরূপ না হইয়া, ঘোর তন্দ্রাপূর্ণ—সুতরাং স্বপ্নবিজড়িত হয় এবং জাগরিত হইলে দেখা যায় যে, হয় মাথা ধরিয়াছে, নয় উত্তম জীর্ণ হয় নাই, কোষ্ঠও পরিষ্কার হইতেছে না এবং শরীর ক্ষুর্তীশূনা বোধ হয়।

আমাদের দেশে অহিফেণ বিশেষরূপে প্রচলিত দেখিবে ; চীনদেশেও আবালবৃদ্ধবনিতার আরামদায়ক পদার্থ বলিয়া বিশেষ-তরূপে এতদিন ইহা আদৃত ছিল ; কিন্তু বর্তমান চীনা গবর্ণ-মেন্ট উহার বিষময় ফলে, চীনা জাতির জীবনীশক্তি দিন দিন অবসাদগ্রস্ত হইতেছে বুঝিতে পারিয়া, দেশ হইতে একেবারে অহিফেণ বিক্রয় বন্ধ করিবার জন্য বহুপরিকর হইয়াছেন। অহিফেণ প্রভাবে চীনাগণ এতই অবসাদাচ্ছন্ন হইয়া পড়িয়াছে যে, সমগ্র জগতের অর্ধসংখ্যক অধিবাসীর বাসস্থান এবং চিরদিন শৌৰ্যাবীৰ্য্যে পরীক্ষান্ ঝাঁকা সত্ত্বেও, আজ চীনাগণ জগতে সকলের নিকট অপদস্থ এবং বিধ্বস্ত ! উপর্যুপরি এইরূপে বিধ্বস্ত হইয়াই, চীনা গবর্ণমেন্ট বুঝিয়াছেন যে, অহি-ফেণ সেবনই তাঁহাদের জাতীয়শক্তি ধ্বংসের এবং জাতীয়

জীবনের উদ্দীপনা নাশের কারণ—সুতরাং দেশে নবশক্তি সমুৎপাদন



করিতে হইলে, জাতীয় জীবননাশের মূলোচ্ছেদ করাই সর্বতো-  
ভাবে কর্তব্য। কিন্তু বহুদিবসের অভ্যাস একেবারে ছাড়িবার  
উপায় নাই এবং সে চেষ্টার অপকার ভিন্ন  
উপকারের কোনই আশা নাই; তাই অহিকেশে চীন  
চীনা গবর্ণমেন্ট নিয়ম করিয়াছেন যে, দশ বৎসরের মধ্যে  
উহা সেবনের অভ্যাস পরিত্যাগ করিতেই হইতে, নতুবা  
সেবনকারী আইন অনুসারে দণ্ডনীয় হইবে।

অহিকেশের ব্যবহার দূষনীর বলিয়া আমরা এ কথা  
বলিতেছি না যে, আদৌ কোন প্রকারেই উহার ব্যবহার  
করা উচিত নহে; ঔষধরূপে ইহা সমুদয় প্রকার বেমনার  
উপশমনার্থ ব্যবহৃত হইয়া থাকে, কিন্তু যন্ত্রিকের প্রদাহে  
ব্যবহার করা আদৌ কর্তব্য নহে। সকল প্রকার উত্তে-  
জনা কিংবা আক্রমণ, সাময়িক বিদূরণে ইহা এলো-  
প্যাথির প্রধান ঔষধ। প্রধানতঃ ঔষধে অহিকেশ  
অনিদ্রা, সারাটিকা, কটিবাত,  
ক্যান্সার, রেনাল কলিক অথবা পিত্তশূল প্রভৃতিতে ইহা  
প্রযুক্ত হইলে, উত্তেজনার উপশম হইয়া নিদ্রা আসিয়া পড়ে।  
অহিকেশের এই উপশমকারক ক্ষমতা আর কিছুই নহে—  
ইহা কেবলমাত্র নেশা জন্মাইয়া শরীর অবসর এবং বেদনাদির

---

বোধশক্তি হ্রাস করে মাত্র। এই শক্তি অহিকেশের  
ক্রিয়া বর্তমান কালাবধিই দেখিতে পাওয়া যায় এবং যে  
মাত্র উহার ক্রিয়া হ্রাস হইতে থাকে, পূর্ব বেদনা ও পুনরায়

করিতে হয় । কলে এমন সময় আসিয়া পড়ে যে, আর অহিক্লেণেও কাজ দেয় না এবং অন্য কোন ঔষধেও (যত-  
 ক্ষণ অহিক্লেণের ক্রিয়ানাশক ঔষধ না পড়িতেছে) বিশেষ  
 ফল পাওয়া যায় না । বেদনা উপশমকারক রূপে ব্যতীতও  
 গ্রহণী, আম ও রক্তাতিসার, অতিরিক্ত গ্নেয়ানির্গম, বহুমূত্র,  
 প্রচুর লালস্রাব ও প্রদরস্রাবের প্রাচুর্য্য ভ্রাস করিবার জন্যও  
 অহিক্লেণ ব্যবহৃত হইতে সदाই দেখা যায় । কিন্তু ফল সেই  
 একই অর্থাৎ প্রথমে স্বল্প কমিয়া, পরিশেষে আর কার্যকরী  
 হয় না ; কারণ নিত্য ব্যবহারে উহার পৃথক ভেদজন্য নষ্ট-  
 ভূত হইয়া, শরীরের প্রকৃতিগত দার্দ্র্য মধ্যেই উহা পরি-  
 গণিত হইয়া যায় ।

আফিমের আর একটি গুণ এই  
 যে, একবার ইহার প্রেমে মজিতে  
 পারিলে, আর অন্য কোন প্রকার মাদক

অহিক্লেণ অন্যান্য মাদক  
 দ্রব্যের স্পৃহানাশক

দ্রব্যের, ( যেমন মদ্য, গাঁজা, কোকেন ইত্যাদি ) স্পৃহা  
 থাকে না । অন্যান্য মাদক দ্রব্যের সহিত ইহার বিভিন্নতা  
 এই যে, ইহা মানুষকে উন্মাদ করিয়া আত্মীয় স্বজনকে মারপিট,  
 গৃহবস্তুর অপচয় অথবা “টাকা উড়াইবার” সহায়তা করে না !  
 নির্দিষ্ট সময়ে, অভ্যাস পরিমিত আফিম পাইলেই তৎসেবী  
 সন্তুষ্ট, এমন কি জগৎ সংসার ভুলিয়া, কারনিক সুখচিন্তায়  
 অভিনিবিষ্ট হইয়া পড়ে !

মাত্রাধিক্যতার অহিক্লেণ প্রাণনাশক—তাই আমাদের দেশে

## কোকেন চুরি করিতে প্রবৃত্তি দেয় ১৮৭

দেশের বৃদ্ধগণ প্রায়ই ইহার সেবক এবং

অনুসন্ধান প্রায়ই অবগত হইতে পারা

যায় যে, কোন প্রকার পীড়া শাস্তির

অন্ত, সর্বপ্রথম উহার ব্যবহারে তাঁহারা অভ্যস্ত হইয়া, পরি-

শেষে আর ত্যাগ করিতে পারেন নাই! এই বিষয়

জিনিষ কদাচ ব্যবহার করা কর্তব্য নহে; অত্যাস অধিক

দিনের হইলে, আর ছাড়িতে পারা যায় না—সুতরাং সময়

থাকিতে সাবধান হইয়া ইহা পরিত্যাগ করা কর্তব্য। একে-

বারে না ছাড়িয়া, ক্রমে মাত্রা কম করিয়া আনিতে হয় এবং

তাহাতে বিশেষ অপকারও করে না। আফিম খাইয়া নেশার

সোর লাগিলে, খানিকটা কাফি সেবন করাইয়া দেওয়া

কর্তব্য। কাফি অহিফেনের উত্তম প্রতিষেধক।

কোকেন নামক একপ্রকার মাদকদ্রব্য আজকাল

এত অধিকরূপে প্রচলিত দেখা যাইতেছে যে, বাণ্য

হইয়া গবর্ণমেন্ট চিকিৎসকের ব্যবস্থা তির, সাধারণে ইহা

বিক্রিত হইতে নিষেধ করিয়াছেন; কিন্তু গোপনে ইহা

এত অধিক বিক্রয় হইতেছে যে, আইন করা বা না করা

সমান দাঁড়াইয়াছে। কোকেনসেবী ইহা সেবন করিতে

পাইলে, কুখাত্তকা একেবারে ভুলিয়া,

কেবল ইহাই খাইতে থাকে। যে কয়-

দিন ইহার বশে থাকে, তখন অন্য কোন জিনিষ খাইতেও পারে

না,—কেবল কচুরি, চানাভাজা এবং পান সদা চর্ষণ করিতে

চাহে। কোকেনের ক্রিয়ায়, সমুদয় শরীরে দোজন ও অঙ্গ

বিকৃতি ( বিশেষতঃ মূৰ্খমণ্ডলের ), হইতে থাকে

চুরি করিতে স্পৃহা হয়। অল্প সময় নেশার জ্বর ইহাও অত্যাগারী পরিত্যাগ করিতে পারে না। চুরি করিতে প্ররুতি কেবল ইহা ও “গুলি”তেই উদ্ভব করায়। অধুনা সহরে ইহা প্রায় প্রত্যেক পানের দোকানেই গোপনে বিক্রীত হইয়া থাকে। পাকস্থলী বিকৃতি, জিহ্বার জড়তা, ভীতিপূর্ণ স্বভাব, বুদ্ধিবিকৃতি ও শারীরিক অবসাদতা অল্প গভীর অচেতন-বৎ নিদ্রা হইার ফলে সংঘটিত ইহাতে দেখা যায়। কত ভদ্রলোকের সম্মান যে, কুসংসর্গে মিশিয়া ইহা খাইতে শিখার অধঃপতিত হইয়াছে তাহার স্থিরতা নাই। অধিক দিবস খাইলে পরিণামে ইহাতে পক্ষাঘাত পর্য্যন্ত দেখা দিতে পারে।

মাদকদ্রব্য মাত্রেই বর্জন করিতে চেষ্টা পাওয়া একান্ত আবশ্যিক, নতুবা পরিণামে উহা হইতে নানা গোলমাল উপস্থিত হইতে পারে!

## নবম পরিচ্ছেদ ।

### খাদ্য পদার্থাদির সংক্ষিপ্ত সমালোচনা ।

সাধারণতঃ আমরা অনেক সময়ে, জ্বরের অনুরোধে আহার করিয়া থাকি, কিন্তু কোন্ কোন্ জাতীয় পদার্থ আহার করা কর্তব্য, তাহার বিশেষ তত্ত্ব লওয়া আবশ্যিক মনে করি না। প্রচলিত রীতি অনুযায়ী আহার করিয়া যাই মাত্র। সুস্থ-শরীরীগণের পক্ষে এই প্রকার আহারে কোনই অপকার

ঘটিতে দেখা যায় না বটে, কিন্তু অনুভূতরীয়ে বিষম ক্ষতি করিয়া থাকে দেখা গিয়াছে। সুতরাং এ বিষয়ের উপর একটু দৃষ্টি সকলেরই রাখা আবশ্যিক, বিশেষতঃ চিকিৎসকের— কারণ তাঁহার ব্যবস্থামতই রোগী আহার করিয়া থাকে।

বিভিন্ন দেশে যত্নবোধে খাদ্যপদার্থ ভিন্ন ভিন্ন প্রকারের নির্দিষ্ট থাকিতে দেখা যায়; ইয়োরোপ, আমেরিকা এবং অন্যান্য স্থানের খেতাজগণের আহার্য প্রধানতঃ ক্রীড়া ও মাংস; একইমো প্রভৃতি উত্তর মেরুপ্রদেশের লোকেরা, সহজেই সর্বপ্রকার চর্কিসংযুক্ত আহার্য খাইয়া জীবনধারণ করে! এশিয়াবাসী, চীন, জাপান, পারস্য, আফগান প্রভৃতি প্রায় সমুদয় জাতীরই—বিশেষতঃ ভারতবর্ষীয়গণের—প্রধান খাদ্য, অন্ন ব্যঞ্জন, ঘৃত, দুগ্ধ, ফল ও মূল দৃষ্ট হয়। আরব্যগণের

স্তায় মরুদেশবাসীগণ, শুষ্ক, কলাই এবং বর্জুরাদি খাইয়া থাকে। কিন্তু পৃথিবীর যে প্রদেশে, বিভিন্ন দেশীয়ের আহার বেরুপ খাদ্যই প্রচলিত থাকুক না কেন, প্রত্যেকেরই আহার্য পদার্থের মধ্যে শরীররক্ষণ ও পোষণোপযোগী আবশ্যকীয় সকল উপাদানই প্রধানতঃ বর্তমান থাকিতে দেখা যায়।

এই উপাদান সকল সর্বপ্রথমে দুইটি প্রধান ভাগে বিভক্ত দেখা যায়, যথা, ( ১ ) নাইট্রোজেনস্ বা প্রোটিন পদার্থ এবং ( ২ ) অ-নাইট্রোজেনাস্ ( নাইট্রোজেন রহিত ) পদার্থ। চর্কিজাতীয়, খেতসার-জাতীয়, খনিজজাতীয় এবং জল, এই কয়টি পৃথক পদার্থ লইয়া বিত্তীয় বিভাগটি গঠিত

জানিবে। নাইট্রোজেনস্ বা প্রোটিন্  
পদার্থ আবার ( ক ) জাস্তব ও ( খ )

খাদ্যের উপাদান

উদ্ভিজ্জ প্রকারে দুই ভাগে বিভক্ত। এই নাইট্রোজেনস্  
পদার্থ আমাদের শরীর সংগঠন ও সম্পূর্ণ করিবার জন্য,  
বিশেষ প্রকারে আবশ্যিক হইয়া থাকে—সুতরাং ইহার বিষয়  
একটু বিশদভাবে জানা কর্তব্য। নাইট্রোজেন বিভাগ যথা :—  
নাইট্রোজেন

### জাস্তব

এলুমিন, কেসিন, জিলাটিন, মূটেন, এলবুমেন, লেগুমেন  
মোবিউলিন, কণ্ডুণ

আমাদের খাদ্য অন্তর্গত প্রোটিন পদার্থ যথা :—মৎস্য, মাংস,  
ডিম এবং ছত্র ও ভেজিটেবল ( vegetable ) নাইট্রোজেন  
যুক্ত পদার্থ। এখানে আমরা এই উদ্ভিজ্জ নাইট্রোজেনের  
কথাই বলিব। উপরের তালিকা হইতে ইহার অন্তর্গত আমরা  
৩টি জিনিষের নাম দেখিতে পাই; এখন দেখিতে হইবে  
কোন ২ প্রচলিত খাদ্যে উহা দৃষ্ট হয়।

উদ্ভিজ্জ প্রোটিন

বিশেষ পরীক্ষায় জানা জানা গিয়াছে

যে, মূটেন Gluten নামক পদার্থ, ময়দায় শতকরা ১১ ভাগ,

ছোলার ছাত্তে ১২। এবং চাউল মধ্যে ৫ ভাগ দৃষ্ট হয়। ( ময়-

দায় চাপ বাধাইয়া, ক্রমে ক্রমে খেতসারীয় অংশ বিধৌত করিয়া  
ফেলিলেই, এই মূটেন পাওয়া যাইতে পার )। ইহা অতিশয়

পুষ্টিকর খাদ্যপদার্থ। এলবুমেন albumen নামক পদার্থ আন্তে

শতকরা ১.৫ভাগ এবং মটর বা তরুণ শুঁটিকাতীয় পদার্থে

শতকরা প্রায় ২২ ভাগ লেগুমেন legumen নামক পদার্থ পাওয়া যায়। বার্লি, ময়দা ও আটার গুটেনের পরিমাণ অধিক ও খেতসারের অংশ স্বল্প দেখিবে। সরিষার মধ্যে, খেতসার অধিক এবং প্রোটিন স্বল্প। রাসায়নিক পরিমাণ দৃষ্টে উচ্চ-জাতীয় পদার্থ, অতিশয় পুষ্টিকর বলিয়া প্রতীত হইলেও, কৃষ্টি-প্রকৃতি অপেক্ষা ইহারা বিশেষ পরিপাক পাইয়া থাকে, সুতরাং উহাদের ব্যবহারে সাবধান হওয়া কর্তব্য। যাহারা মৎস্য, মাংস বা ডিম্ব আহার করে না, এই জাতীয় উচ্চশ্রেণী প্রোটিন পদার্থ নিরমিত আহার করা তাহাদের অবশ্য কর্তব্য। মনুষ্যের ষাণ্মাসমগ্রীতে ১ ভাগ নাইট্রোজেন ঘটিত এবং ৪ ভাগ নাইট্রোজেন রহিত পদার্থের অস্তিত্ব থাকা আবশ্যিক।

ষাণ্ম পদার্থের মধ্যে, যে পরিমাণ দ্রব্য শরীরের পরিপাক digestive এবং সমীকারক assimilative কার্যপ্রণালী দ্বারা গৃহীত হইয়া শরীরবিধানের গঠন, টিসু সম্বন্ধের মেরামত repairs এবং মাংস-পেশীর ও জৈবনিক vital শক্তি energy সরবরাহ করিতে সমর্থ হয়, তাহাকে অর্থাৎ সেই পরিমাণকে ঐ ষাণ্মপদার্থের মূল্য Food-value কহে। প্রত্যেক ষাণ্ম পদার্থের, এইরূপে মূল্য value নিরূপক আদর্শ পরিমাণকে বৈজ্ঞানিক ভাষায় ক্যালরি Calorie বলে। বহুদূর সম্ভব এইরূপে প্রত্যেক ষাণ্মপদার্থের মূল্য নির্দেশ পূর্বক, যে সকল দ্রব্য সহজে পরিপাক পায়, স্বাস্থ্যরক্ষা করে এবং প্রচুর, অগতঃ সহজলভ্য তাহাই আহার করা কর্তব্য। সময়ে সময়ে আবার

আহার্য পদার্থের  
নির্ধারণ

আহার্যপদার্থের পরিবর্তন করা নিতান্ত আবশ্যিক, নতুবা

অকুচি জন্মাইতে পারে ।

খাদ্য হিসাবে, নাইট্রোজেনাস্ পদার্থ যাত্রেরই সম্বন্ধে তদুপ  
দেখা যায় না ; এলুমিনিয়াম্ ও কেসিন জাতীয় এই পদার্থই  
বিশেষ প্রয়োজনে আসিতে দেখা যায় । জাতক এবং উদ্ভিদ  
পদার্থ এবং হৃৎ ও পানীয় জলের সহিত, নানা প্রকারে আমরা  
খনিজপদার্থও ভোজন করিয়া থাকি । জল আমাদের খাদ্য  
পদার্থের মধ্যে একটি প্রধানতম জিনিস । ইহা আমাদের  
শরীর ওজনের, শতকরা ৩০ভাগ অধিকার করিয়া থাকে এবং  
সর্বদা কুস্কুস, কীড়নী ও হৃৎ দ্বারা বহিঃনিসৃত হইয়া বাই-

তেছে । এইজন্য প্রত্যহ তিন সের বা পাঁচ পাঁইট জল সর্ব-  
প্রকারে আমাদের নিত্য পান করা কর্তব্য । পানীয়  
হিসাবে যে, বিশুদ্ধ জলই সর্বাপেক্ষা স্বাস্থ্যকর তাহা বধা  
স্থানে বলিয়া আসিয়াছি ।

ডাঃ কারপেন্টার Carpentar বলেন যে, সময়ে সময়ে  
বেতসারজাতীয় আহার্য পদার্থের পরিবর্তনের স্মার, আমিষ-  
জাতীয় ভক্ষ্যদ্রব্যেরও পরিবর্তন করা নিতান্ত আবশ্যিক ।

যৎস্ব আহারের প্রথা, আমিষ আহারের

যৎস্ব ও মাংস

মধ্যে প্রেষ্ঠ বলিয়া নানা বৈজ্ঞানিকের

দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে । ডাঃ জন ডেভী John Davy  
বলেন যে, যৎস্বভোজীরা যেমন সূহ ও বলিষ্ঠ হন,  
তেমনি আর কোন প্রেণীর লোকে হইতে দেখা যায়  
না । অবশ্য সকল প্রেণীর যৎস্ব যে, সহজ পরিপাচ্য ( স্মৃতরাং



স্বাস্থ্যকর) নহে তাহা সর্ববাদীসম্মত । মধ্যমজাতীয় অর্থাৎ নাতিক্ষুদ্র বা নাতি বৃহৎ মৎসই, যে সহজ পরিপাচ্য তাহা পূর্বেও বলা হইয়াছে । শারীরিক পরিশ্রম ও মানসিক বুদ্ধিবৃত্তির সফলজনিত শ্রান্তি দূর করিতে, মৎস অপেক্ষা উপাদেয় শ্রেষ্ঠ ঋণ্ড উপদান আর নাই বলিলেও চলে, কেহ কেহ বলিয়া থাকেন । মৎস মধ্যে ফস্ফরাস নামক পদার্থের অস্তিত্বই এরূপ ধারণার প্রধান কারণ, কিন্তু মেডিকেল কলেজের ভূতপূর্ব প্রিন্সিপাল ডাঃ মিউকিস সাহেবের মতে ইহা ভ্রমমূলক ? অপিচ তিনি বলেন যে, ফস্ফরাস অধিক উচ্চশে শরীরের অপকার ভিন্ন উপকার বড় দেখা যায় না । রোমের সমৃদ্ধিকালে ধর্মযাজকগণ, তথায় মাংসের পরিবর্তে প্রায়ই মৎসাহার করিতেন এবং তাহার ফলে বহু চিন্তাশীল এবং কষ্ট কার্য সম্পাদন করা সম্বন্ধেও তাঁহারা দীর্ঘজীবন লাভ করিতে সমর্থ হইয়াছিলেন ! আমাদের বিশ্বাস এখনও যদি চিন্তাশীল ব্যক্তিগণ, অতিরিক্ত মাংসাহারের বদলে মৎস অধিক পরিমাণে ভোজন ও সুরার পরিবর্তে, পানীয়রূপে নির্মল জল ব্যবহার কবিত্তে পারেন, তাহা হইলে আজকালকার স্ত্র, ডায়াবিটিস, বাত, ক্যান্সার প্রভৃতি রোগের আতিশয্য তাঁহাদের মধ্যে আর বর্তমান থাকিতে পারে না !!

নিম্নে কয়েকটি প্রচলিত ঋণ্ড পদার্থের রাসায়নিক উপাদান বিশ্লেষণ যুক্ত তালিকা দেওয়া গেল :—

| নাম       | নাইট্রোজেন | কার্বন | হাভব | কম |
|-----------|------------|--------|------|----|
| চাউল      | ৭          | ৭৮     | ১    | ১৪ |
| এয়ারট    | ৪          | ৮২     | ১    | ১৩ |
| সাগুদানা  |            |        |      |    |
| পানিকল    |            |        |      |    |
| মাল আলু   | ২          | ২৮     | ৩    | ৬৭ |
| গোল আলু   | ২          | ২৩     | ১    | ৭৪ |
| বাঁধা কপি | ১          | ৫      | ১    | ২৩ |
| বাদাম     | ২৯         | ৪৮     | ৪    | ১৯ |
| নারিকেল   | ৬          | ৪৪     | ১    | ৪৯ |
| কলা       | ৫          | ২১     | ১    | ৭৩ |
| খেজুর     | ৯          | ৫৮     | ০    | ৬৩ |
| আম্র      | ১          | ১৫     | ১    | ৮৩ |
| আপেল      | ০          | ১১     | ০    | ৮৯ |
| পেয়ারা   | ০          | ১১     | ০    | ৮৯ |
| কুল       | ০          | ৯      | ১    | ৯০ |
| কুলকপি    | ৬.৪        | ৩.৬    | ০    | ৮৯ |
| শশা       | ১.৫        | ১.৫    | ০    | ৯৭ |

B. কাঁচা কল বেতসারজাতীয়, কিন্তু গালা কলে তৈলাক্ত পদার্থই  
অধিক থাকে ।

খাদ্যপদার্থের রাসায়নিক উপাদান । ১৯৫

| নাম        | নাইট্রোজেন | কার্বন | ধাতব | জল |
|------------|------------|--------|------|----|
| চিনি       | ০          | ১০০    | ০    | ০  |
| শুড়       | ০          | ৮২     | ০    | ১৮ |
| মাখন ও ঘৃত | ০          | ১০০    | ০    | ০  |
| গম         | ১৩         | ৭২     | ২    | ১৩ |
| জনার       | ২          | ৭৫     | ২    | ১৪ |
| যব         | ১১         | ৭২     | ২    | ১৫ |
| মৎস্য      | ১৪         | ৭      | ১    | ৭৮ |
| মাংস       | ২২         | ১৪     | ১    | ৬৩ |
| ডিঘ        | ১৪         | ০      | ১    | ৮৫ |
| ডাইল, ছোলা | ১৯         | ৬২     | ৩    | ১৬ |
| অরহর       | ১০         | ৬১     | ৩    | ১৬ |
| মটর        | ১৫         | ৫৮     | ২    | ১৫ |
| মসুর       | ২৪         | ৫৯     | ২    | ১৫ |
| বেঁসারী    | ২৮         | ৫৬     | ৩    | ১৩ |
| বরবটি      | ২৪         | ৫৯     | ৩    | ১৪ |
| মুগ        | ২৪         | ৬০     | ৩    | ১৩ |
| মাস কলাই   | ১২         | ৬২     | ৩    | ১৩ |
| কলাই সূচি  | ৭          | ৩৬     | ২    | ৫৫ |
| হুট        | ৫          | ৮      | ১    | ৮৬ |

N. B এতদ্যেক পদার্থ পদার্থের ১০০ ভাগের পরিমাণ ইহাতে বর্ণিত হইবে ।

রাসায়নিক তালিকা দিবার সময় ছুফের, সদা ব্যবহৃত প্রকার কয়টির বিশেষ তালিকা দেওয়া যুক্তিযুক্ত মনে করি ; এই ছুফ আমরা প্রধানতঃ দুই প্রকারে ব্যবহার করিয়া থাকি ( ১ ) শিশুবয়সে মাতৃস্তন্য এবং পরবর্তী সময়ে ( ২ ) গাভীছুফ—সময় বিশেষে মাহিষ, গর্দভী এবং ছাগীছুফও আমরা ব্যবহার করিয়া থাকি ( ছুফ প্রস্তাবে ইহাদের বর্ণনা দেখ ) ।

| ছাগী  | ভীষ   | গর্দভী | মাহিষ  | নারী       |
|-------|-------|--------|--------|------------|
| ৩৬.৩  | ৩.৩   | ৬৩.৩   | ০.৩.৩  | ২।২        |
| ৪২।৩২ | ৩২।২২ | ২।২    | ০.২.৩২ | ২২।২২..... |
| ৩৭।৩৭ | ৩৭।৬৭ | ২.২৭   | ০.২.৪৭ | ২৭।৩৭..... |

( কেসিনোজেন ও আলবুমিন )

ছুফ শর্করা.....

চর্কি.....

তম ( ash )

বিভিন্ন ছুফের রাসায়নিক বিশ্লেষণ ।

এই তালিকা দৃষ্টে আমরা পাইলাম যে, নারীদুগ্ধ অপেক্ষা গাভী-  
দুগ্ধে অধিক পরিমাণে কেসিনোজেন Casinogen আছে  
এবং সহর জমাট ( ছানা হইয়া ) রাখিয়া যায় ; ইহার অধঃস্থ  
কেসিন্ নারীদুগ্ধের কেসিন হইতে, অপেক্ষাকৃত ভারী ও অত-  
রল, কিন্তু শর্করার পরিমাণে গাভীদুগ্ধ নারীদুগ্ধ অপেক্ষা নিকট ।  
মাহিবদুগ্ধে চর্কি এবং প্রোটিন্ পদার্থ অপেক্ষাকৃত অধিক  
দৃষ্ট হয় । মাহিব কিংবা গো দুগ্ধে জল মিশ্রিত করিলে, তবে  
নারী দুগ্ধের সহিত সম উপাদান বিশিষ্ট হইতে পারে, কিন্তু  
গর্দভী ও ছাগীদুগ্ধ স্বয়ংই নারীদুগ্ধের সহ প্রায় সমপ্রকৃতি-  
সম্পন্ন । প্রথমটি সহজে সংগ্রহ করিতে পারা যায় না এবং  
শেষোক্তটিতে কেমন এক প্রকার গন্ধ থাকার জন্ত, সকলে পান  
করিতে চাহে না । এইজন্য উহারা প্রায়ই শিশুর দৈনিক  
আহার রূপে ব্যবহৃত হয় না । ছাগীদুগ্ধ শিশুকে সেবন করা-  
ইতে হইলে ছাগী স্বগৃহে রাখিয়া পালন করা কর্তব্য ।

## দশম পরিচ্ছেদ ।

### কোষ্ঠবদ্ধতা ।

এই পুস্তকের প্রথম তিন অধ্যায়ে আমরা দেখাইয়া আনি-  
য়াছি যে, কেমন করিয়া খাদ্য অথবা পানীয় পদার্থ মুখগহ্বর,

পাকস্থলী ও অস্ত্রের মধ্যে একে একে উপনীত হইয়া পরিপাক-ক্রিয়া সাধন করিয়া থাকে। প্রকৃতির এই আরও কার্যে কেমন করিয়া আমরা বিশেষ সাহায্য করিতে পারি তাহা, এবং কোন্ কোন্ জিনিষ পরিত্যাগ করায়, প্রকৃতির নৈমিত্তিক পরিপাচন ক্রিয়া সহজসাধ্য হইয়া উঠে তাহাও, যথাস্থানে বিদিত করা হইয়াছে। অজীর্ণতা যে সংক্রামক ব্যাধি নহে, তাহা বোধ হয় সকলেই

অজীর্ণতা

অবগত আছেন এবং পূর্ববর্ণিত অধ্যায়

গুলি পাঠ করিলে, সকলেই সহজে বুঝিতে পারিবেন যে, চেষ্টা করিলে অর্থাৎ স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় নিয়মাবলী যথাসাধ্য পালন করি-

---

লেই, উহার হস্ত হইতে নিস্তার পাওয়া অবশ্য ঘাইতে পারে।

---

যদিই বা কোন প্রকার অনিয়ম বা অত্যাচারে অজীর্ণতা দেখা দেয়, তাহা হইলে প্রকৃতির কার্যে সহায়তা জ্ঞাত যে সমুদয় প্রক্রিয়া বর্ণিত হইয়াছে, তাহার সাধনে যত্নবান হইলেই দেখিবে যে, অজীর্ণতা আর ক্লেশ দিতে পারিবে না। প্রকৃতির নির্দেশিতে পথে যাইয়া, তাহারই কার্যে যদি সহায়তা করা যায়, তাহা হইলে কেন সে আমাকে ক্লেশ দিবে? তবে অবাধ্য হইলে আমাকে অবশ্যই তাহার ফলভোগ করিতে হইবে!

আমরা জ্ঞানবুদ্ধিতে যতই কেন গরীয়ান হই না, প্রকৃতিকে আমাদের বশে কখনই আনিতে সমর্থ হইব না; উপরন্তু সেই

---

চেষ্টা করিতে যাইয়াই, উপরূপরি পরিভ্রমে ক্লান্ত হইয়া, শেষে হাল ছাড়িয়া দিতে বাধ্য হই। এখন বিজিতের উপর বিজেতা, (সকল স্থানেই যাহা করিয়া থাকে) আপন আধিপত্য বিস্তার

## প্রকৃতির সহিত মানবের সম্বন্ধ । ১৯৯

পূর্বক নির্যাতন করিতে আরম্ভ করে ! কিন্তু যদি বিজিত সহ-  
জেই তাহার বশতা স্বীকার পূর্বক, তাহার নিয়োগ মত চলিতে  
অঙ্গীকার করে, তাহা হইলে বিজেতা সখ্যস্থাপন করিয়া বিজি-  
তের সহ Co operative মিলিয়া কার্যা করিতে পারে এবং  
তাহাতেই সমুদয় কার্যা সুশৃঙ্খলার চলিয়া যায় ; প্রকৃতির সহিত  
তোমারও সেই সম্বন্ধ জানিবে । প্রকৃতির বিরুদ্ধাচরণ করিবার  
ফলে, অজীর্ণতারূপ নির্যাতনের ভোগ

তোমাকে সহিতেই হইবে এবং

প্রকৃতির সহিত

সম্বন্ধ

তোমার অবাধতাও যত অধিক হইতে

ধাকিবে, অজীর্ণতাও স্তরে স্তরে ভীষণ হইতে ভীষণতরতানে,

প্রকৃতি কর্তৃক চালিত হইয়াই, তোমাকে কষ্টপ্রদান করিবে ।

নির্যাতনের যাত্রা চরমে উঠিবার পূর্বেই, যদি তুমি নিজ  
দৌর্বল্য অনুভব করিয়া, প্রকৃতির বশতা স্বীকার করিতে পার,

তাহা হইলে সহজেই তাহার সখ্যতা লাভ করিতে পারিবে ।

কিন্তু যদি তোমাকে স্ববশে আনিবার জ্ঞান, প্রকৃতিকে বিশেষ

বেগ পাইতে হয় তাহা হইলে, জেদের বশে, সকল যেমন দুর্বল-

লকে যাতনা প্রদান করিয়াই আত্মতৃপ্তি অনুভব করিয়া থাকে,

—স্ববশে আসিয়াছে জানিয়াও যেমন সহজে তাহার সহিত সুব্যব-

হার করিতে চাহেনা—সেইরূপ প্রকৃতিও তোমার বশতাভাব

দেখিয়াও, যেন কতকটা বিক্রপের হাসি হাসিয়া, সহজে তাহার

নির্যাতন প্রণালী উঠাইয়া লইতে চাহে না ! এই জগৎই অজী-

র্ণতা (সকি পাক সহ) একবার বিশেষ প্রকারে, তোমার শরীরে

অধিষ্ঠিত হইতে পারিলে, সুনিয়মে চলিলেও তখন আর ২।১

দিনেই তাহার গ্রাস হইতে তুমি নিস্তার পাইতে পার না !

সুতরাং পূৰ্ণ হইতেই সাবধান হইয়া চলা কর্তব্য !

বাহু জগতে অগ্নিতে যেমন ইন্ধন না যোগাইলে, উহা প্রজ্বলিত রাখা যায় না, সেইরূপ দৈহিক অগ্নি বজায় রাখিতে হইলেই খাদ্য-পানীয় রূপ ইন্ধনের আবশ্যকতা দেখা যায়। প্রকৃতির এই খাদ্যপদার্থাদি পরিপাক ও প্রসর্পন absorption করিবার শক্তি বড়ই সুকৌশলময় দেখা যায় ; যুগ্মগহ্বর হইতে অল্প পর্যায়ে পথে, ঐ খাদ্যপদার্থাদি বিচরণ করিবার সময়ে, যেমন উহার সারাংশ শরীরে গৃহীত হইয়া থাকে, তেমনি অবশিষ্টাংশ দেহ মধ্য হইতে মলরূপে প্রত্যহ বাহিনিঃসৃত হইয়া

যায়। প্রকৃতির এই নিয়ম শৃঙ্খলায়, যদি কোন প্রকার বাধা

প্রাপ্ত হয় তাহা হইলেই, উহা বিকৃত

কোষ্ঠবদ্ধতা

হইবার সম্ভাবনা। কিন্তু আজকালকার

সভ্যতানির্দেশক নানা প্রকারের রক্তনযুক্ত খাদ্যপদার্থাদি ভোজন, বাসগৃহ ও শয়ানগৃহের প্রায়শঃ বায়ু চলাচলের অভাব, পাঠ বা মজলিস্ গৃহেই বসিয়া অধিক সময় যাপন, অথবা কৰ্ম্মক্ষেত্রে অধিকক্ষণ যাবৎ এক অবস্থাতেই থাকা হেতু, সকলকে বাধ্য হইয়া প্রকৃতির বিরুদ্ধাচরণ করিতে হয়। সুতরাং প্রকৃতির সহজসাধ্য কার্যও, বাধা প্রাপ্তি জন্য সুসাধিত হইতে না পারিয়া, প্রত্যহ খাদ্য পদার্থের অবশিষ্ট অসাড় অংশ বাহিনিঃসৃত করাইতে পারে না—ফলে কোষ্ঠবদ্ধতা দাঁড়াইয়া যায়।

কোষ্ঠবদ্ধতা অর্থে এই বুঝা যায় যে, এক, দুই বা তিন দিবস অন্তর মলপদার্থ নিঃসৃত হওয়া ; কোন কোন স্ত্রীলো-



কের এই কোষ্ঠ পরিত্যক্ত হওয়া, সপ্তাহে একবার করিয়া হই-  
তেও দৃষ্ট হইয়াছে। কিন্তু ইহার পরিণাম কি ? প্রকৃতির  
নিয়ম নির্দেশিত সময়ের ( যাহা প্রত্যাহ

একবার অথবা সময়ে এক দিনান্তর

কোষ্ঠবদ্ধতার পরিণাম

পর্যন্ত ধরিতে পারা যায় ) অধিকক্ষণ যাবৎ অল্পমতো মল-

পদার্থ সঞ্চিত থাকায়, তথায় পচিতে decomposed আরম্ভ

হয় ও তাহার ফলে এক বিষময় পদার্থের সৃষ্টি হইয়া পড়ে।

এই বিষময় পদার্থকে টোমেন ptomaines নামে অভিহিত

করা হয়। অল্পের কাণ্ড নীরব থাকায়, এই টোমেন বিষ

শরীরবিধানে প্রসর্পিত হইয়া যায় এবং রক্তক্ষীণতা, অবসাদতা,

দুর্বলতা, শিরঃপীড়া, ও কেমন একপ্রকার সাধারণ অসুখভাব,

উৎপন্ন করিয়া থাকে। ইহা হইতেই প্রধানতঃ কুখা-

লোপ, অঙ্গীর্ণতা, মনোবিকার এবং আনন্দাভাব জন্মাইতে

দেখা যায়। অনেকই মনে করিয়া থাকেন যে, এই সামান্য

কোষ্ঠবদ্ধতা ( যাহা পীড়া বা উপসর্গ বলিয়া ধর্তব্যই নহে ) হইতে

কখনই উক্ত প্রকারের অনিষ্টকর ফলরাজী উৎপন্ন হইতে পারে

না ! কিন্তু বাস্তবিক পক্ষে কোষ্ঠবদ্ধতা উপেক্ষার জিনিস নহে ;

ইহাই উপরোক্ত পীড়াদি আনয়ন পক্ষে বিশেষ কার্যসাধক

জানিবে। উপরন্তু অল্পমতো মল, আবদ্ধাবস্থায় অধিক সময়

থাকা হেতু, পচিয়া বিধাক্ত পদার্থ সকল উৎপন্ন করতঃ, পূর্বোক্ত-

রূপ সৃষ্টি করিয়াই নিশ্চিত থাকে না ; ঐ কঠিন, সঞ্চিত

মলপদার্থ সকল নিজেরাই স্বাস্থ্যের বড়ই হানিকরক জানিবে।

সঞ্চিত এত কঠিন পদার্থগুলি অল্পের শিরার উপর চাপ প্রয়োগ

করিয়া, স্থূপিও মন্যে নিয়মিত রক্তের প্রত্যাবর্তনে . বাধা জন্মাইয়া দেয় এবং ঐ শিরা সমুদয় অপ্রাকৃতিক চাপ পাইয়া ক্ষীণ ও বিরুদ্ধ হইয়া পড়ে । পরিশেষে শিরার এই বিরুদ্ধ অংশ সমুদয় ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গুটিকায় tumour পরিণত হইয়া পড়ে । এই টিউমার গুলিকেই সাধারণতঃ

অর্শের উৎপত্তি

অর্শ নামে অভিহিত করা হইয়া থাকে ।

এই সমুদয় জন্মই, যদি স্বাস্থ্যবান হইয়া সুখস্বচ্ছন্দে অধিক দিবস জীবন যাপন করিবার ইচ্ছা থাকে, তাহা হইলে যাহাতে এই কোষ্ঠবদ্ধতারূপ, দৈহিক সাম্যভাবনাশকারী শক্রর হাত হইতে নিস্তার পাইতে পারা যায়, তাহার চেষ্টা করা কি পুরুষ, কি স্ত্রীলোক সকলেরই একান্ত কর্তব্য ।

আমরা পূর্বেই বলিয়া আসিয়াছি যে, মুখগহ্বর, পাকস্থলী ও অন্ত্রমধ্যে ভুক্তপদার্থ পরিপাক পাইয়া, তাহার সারাংশ শরীরে প্রসর্পন ও অবশিষ্ট অসাদৃ অংশ মলরূপে বহির্গমন করানই প্রকৃতির একটি নিত্যকার্য্য । ইহার কোন প্রকার ব্যতিক্রম হইলেই জানিতে হইবে যে, তাহা সুস্থতার চিহ্ন নহে । কোষ্ঠবদ্ধতা সম্বন্ধে আলোচনা সময়, রোগীর কোষ্ঠ পরিত্যাগের সাধারণ অভ্যাসের উপর দৃষ্টি রাখিতে হইবে. কারণ বিভিন্ন

লোকে বিভিন্ন প্রকারে কোষ্ঠবদ্ধতার কথা বলিয়া থাকে । কেহবা দিবসের মধ্যে ২৩ বার কোষ্ঠত্যাগ করিয়াও বলিয়া থাকে যে, তাহার কোষ্ঠবদ্ধ হয় না, অথচ কেহ বা সপ্তাহে একবার ঘাইঘাই তাহাতে পর্যাপ্ত হইয়াছে মনে করে ! সুতরাং ব্যক্তি বিশেষের অভ্যাসের উপর দৃষ্টি রাখিয়া, তবে উহার প্রতিকারের চেষ্টা

## কোষ্ঠবদ্ধতার প্রতিকার চেষ্টা । ২০৩

করিতে হইবে। এই প্রতিকার চেষ্টা

আবার দুই প্রকারের করিতে পারা

যায়, ১ম প্রতিবেধক অর্থাৎ কোষ্ঠবদ্ধতা

কোষ্ঠবদ্ধতার প্রতি-

কার চেষ্টা

যাহাতে জন্মাইতে না পারে এবং ২য় প্রতিবিধান অর্থাৎ উহা

বিকাশ পাইলে, কেমন করিয়া বিদূরণ করিতে হয়, তাহার চেষ্টা

করা। এখানে আমরা প্রথম প্রকারের উপরই বিশেষ লক্ষ্য

রাখিব, কারণ রোগের চিকিৎসা করা অপেক্ষা, রোগ যাহাতে

না জন্মাইতে পারে, তাহার ব্যবস্থা করাই সমীচীন বলিয়া

বোধ করি। পাশ্চাত্য প্রদেশে ইহার জন্ম, অনেকে মধ্যে

মধ্যে সুবিখ্যাত করণার জলপানের জন্ম তত্তৎ স্থানে যাইয়া

ধাকেন—তথাকার করণার জল কয়েক দিবস পান করি-

লেই, সহজে বেশ কোষ্ঠ পরিষ্কার হইতে থাকে দেখা যায়।

আজকাল বাজারে ঐ সমুদয় করণার জল ( অকৃত্রিম ও কৃত্রিম )

ভাবে সদাই বিক্রয় হইতেছে ; প্রায়ই পরিষ্কার জলের সহিত

বাই কার্বনেট অফ সোডা bicarbonate of Soda অথবা

Carbonate of magnesia কার্বনেট অফ ম্যাগনেশিয়া

মিশ্রণে কৃত্রিম করণার জল প্রস্তুত হইয়া থাকে।

তৃতীয় অধ্যায়ে একস্থানে আমরা দেখাইয়া আসিয়াছি যে

প্রাতে উঠিয়াই, এই প্রকারের করণার, অকৃত্রিম অথবা কৃত্রিম

জল, পূর্ণ এক গ্লাস পান অভ্যাস করিলে পাকশয়ের গাত্র

পরিষ্কৃত হইয়া, পাকস্থলীকে নিজকার্য সাধনে সম্যক উপযুক্ত

করিয়া দেয় এবং তাহা হইতেই অজীর্ণতা বিদূরিত হইয়া যায়।

( ১ ) শয্যা হইতে উঠিয়াই যদি এইরূপে পূর্ণ এক গ্লাস জল পান

করা যায়, তাহা হইলে কোষ্ঠবদ্ধতাও দূর হইতে পারে। অল্পের মধ্যে এই জল খাইয়া, মলকে অতিরিক্ত কঠিনতা পাইতে বাধা দেয় এবং অল্পকে সঙ্কচিত করিবার উদ্দেশে উত্তেজিত করিয়া, উহার আধারস্থ মল বাহির করিয়া দিবার সহায়তা করে। কোষ্ঠ-বদ্ধতা যদি সামান্য ভাবে হয়, তাহা হইলে শুদ্ধ শীতল জল, এক গ্লাস প্রত্যহ প্রাতে উঠিয়াই পান করিলে, অনেক সময়

বিশেষ ফললাভ হইতে দেখা গিয়াছে ; কিন্তু ইহা একটু স্থায়ী ও অপেক্ষাকৃত কঠিন ভাবে নির্ভিন্ন পদা  
 হইলে, শীতল জল না খাইয়া, গরম  
 জলের সহিত একটু লেবুর রস দিয়া খাইলেই

বিশেষ ফল পাওয়া যায়। (২) মুকবায়ুতে পর্যাপ্তরূপে  
 ব্যায়াম করা (৩) প্রাতে শীতল জলে স্নান, (৪) পর্যাপ্ত পরিমাণে তরল পদার্থ ভোজন করিয়া, অল্পের মধ্যস্থ মলকে তিক্তাইয়া moist রাখা প্রভৃতি বিষয়ের উপর লক্ষ্য রাখাও বিশেষ ভাবে পোষাজন। কিন্তু শেমোক্ত প্রকার ব্যবস্থা, কেবল-মাত্র অতি গণস্রাবী ব্যক্তিগণের পক্ষেই প্রশস্ত, সাধা-রণের পক্ষে নহে জানিবে।

প্রতিদিন নিয়মিত সময়ে, একবার করিয়া পায়খানায় খাইয়া

কোষ্ঠ পরিত্যাগের অভ্যাস বড়ই সুন্দর নিয়ম এবং কোষ্ঠ-বদ্ধতা দূরীকরণের একটি প্রধান

উপায়। দিবারাত্রি ২৪ ঘণ্টার মধ্যে নিয়মিত সময়ে কোষ্ঠত্যাগ

১৫ মিনিট যাবৎ সময়, ইহার জন্য নিশ্চিষ্ট করিয়া রাখা অতি-শয় কর্তব্য এবং তাহা প্রত্যয়ে নিদ্রা হইতে উঠিবার পরই

## কোষ্ঠত্যাগের সময় নির্দিষ্ট রাখা । ২০৫

রাধিতে পারিলে ভাল হয়। শরীরের অসাড় বস নিঃসরণ  
করিবার জন্য, নির্দিষ্ট এই সামান্য সময় ঘাঘাতে কোন প্রকার  
কার্যগতিকে বাধা প্রাপ্ত হইতে না পারে, সে বিষয়ে বিশেষ  
দৃষ্টি রাখিতে হইবে। নিত্য যদিও সেই সময়ে কোষ্ঠ পরি-  
কার না হয়, তথাপি নিয়ম করিয়া তাহার জন্য নির্দিষ্ট  
সেই সময়টি ঐ কার্যে নিয়োজিত নিশ্চয়ই রাখিতে হইবে ;  
কয়েক দিবস উপরূপরি এই ভাবে অভ্যাস করিলেই দেখিবে  
যে, উহা বেশ অভ্যস্ত হইয়া আসিবে এবং ঠিক সেই সময়ে  
স্বভাবতঃ কোষ্ঠ পরিষ্কার হইতে থাকিবে। কোষ্ঠত্যাগের  
সময় বেগ দেওয়া সম্পূর্ণ অনুচিত,

অথবা কোষ্ঠ পরিষ্কৃত হইতেছে না  
বলিয়া, অধিক সময় যাবৎ পায়খানায়

কোষ্ঠত্যাগে বেগ দেওয়া  
অনুচিত

বসিয়া থাকা অভ্যাস বড়ই দূর্নীয়। উপরে বর্ণিত  
উপদেশ পালন করা হইলে, কয়েক দিনের মধ্যেই দেখিতে  
পাইব, ( যদি বেগ দেওয়া বা অধিক সময় পায়খানায়  
বসিয়া থাকা অভ্যাস থাকে ) যে উহার আর আবশ্যকই  
থাকিবে না।

পায়খানায় বসিয়া অতিরিক্ত বেগ দিলে, ঐ বেগ  
দেহের অন্যান্য যন্ত্র এবং রক্তাধারের উপর পতিত হইয়া,  
নানা প্রকার বিষময় ফল উৎপন্ন করিতে পারে।  
এই প্রকারে বেগ দেওয়ার, অনেক সময় বৃদ্ধগণের মস্তিষ্কের  
শিরা ছিন্ন হইয়া এপোপ্লেক্সিস (apoplexy) বা সংশ্লেস রোগে  
বৃদ্ধ হইতে দেখা গিয়াছে ; অন্তর্ভুক্তি (hernia) এবং অশুভ

ইহা হইতে উৎপন্ন হইতে পারে জানিবে। সুতরাং কোষ্ঠ-  
পরিভ্যাগের সময় বেগ না দেওয়া, আবালবৃদ্ধবনিতা সক-  
লেরই কর্তব্য। অধিকক্ষণ বাস্বৎ বসিয়া কোষ্ঠ পরিভ্যাগে,  
পূর্কোক্তরূপ প্রাণের হানি বড় দেখা যায় না, কিন্তু তাহাতে  
অর্শ এবং কোষ্ঠবদ্ধতাকে সম্পূর্ণরূপে আনয়ন করিয়া, বন্ধমূল

করিয়া দেয় বলিয়া এই বদভ্যাসও পরিভ্যাজ্য জানিবে।

কোষ্ঠবদ্ধতাগ্রস্ত রোগীর পক্ষে, আহার ও পানীয় সম্বন্ধে  
কোন প্রকার বাচবিচার করা আবশ্যিক কিনা তাহাই এখন  
দেখা যাউক। একটু পূর্কোই একস্থানে আমরা বলিয়া আসিয়াছি  
যে, কোষ্ঠবদ্ধতা বিদূরণ জন্য ভোজ্য ও পেষ বস্তুর মধ্যে তরল  
পদার্থ পর্যাপ্তরূপে থাকা দরকার ; কিন্তু আবার অজীর্ণতা প্রস্তাব  
সমালোচনা কালে বলা হইয়াছে, আহারের সময় যেন অধিক  
তরল জিনিষ, যেমন জল, চা, মগ্ন ইত্যাদি, খাওয়া না হয়,  
কারণ তাহাতে জীর্ণক্রিয়ায় বাধা জন্মাইতে পারে। এখানে  
জিজ্ঞাস্ত হইতে পারে যে, একবার তরল পদার্থ পর্যাপ্তরূপে  
খাওয়া কর্তব্য বলা হইতেছে, আবার অন্যস্থলে তাহা নিষেধ  
করা হইতেছে, তবে কোন্ পথ ধরিয়া চলা কর্তব্য? আহার  
পক্ষে পানীয় সেবন অতি কর্তব্য বলিয়া মনে হইবে,  
তাহার পক্ষে ঠিক অতরল পদার্থ আহারের সময় উড়া না  
খাইয়া, একটু ( ১৫।২০ মিনিট ) পূর্কো অথবা পরে পান  
করাই ব্যবস্থা। ( ৪৩-৪৪ পাতায়  
বর্ণনা দেখ )। এখানে আহার  
বলিতে. অতরল পদার্থ অর্থাৎ দুই

কোষ্ঠবদ্ধতার, পুষ্পান ও  
খাদ্য-পানীয় বিচার

## কোষ্ঠবদ্ধতায় খাদ্য পানীয় বিচার । ২০৭

বেলায় আমাদের প্রধান আহার্য্য, তাই অথবা কুটি  
বুঝাইতেছে জানিতে হইবে। প্রাতঃকালে নিদ্রা হইতে উঠি-  
য়াই, তামাকুসেবনে অনেকের কোষ্ঠত্যাগের চেষ্টা হইতে  
শুনা যায় ; যদি তামাকুসেবনে তাহার কোনই অপকার  
হইতে দেখা না যায়, তবে এ প্রথা দুঃখনীয় বলিয়া বর্জন  
করিবার আবশ্যিকতা নাই। অতিরিক্ত তামাকুসেবনেই অপ-  
কার করিয়া থাকে, - আবশ্যিক স্থলে, নিয়মিত সময়ে উহার  
পরিমিত ব্যবহারে কোনই দোষ দেখা যায় না। তাহা

---

বলিয়া যাহার তামাকুসেবন অভ্যাস নাই, তাহাকে কোষ্ঠ-  
বদ্ধতা বিদূরণ জন্য, তামাকুসেবন অভ্যাস করিতে হইবে,  
একথা বলা হইতেছে না জানিবেন।

সমুদয় প্রকার ফলমূলাদি ( টাটকা হইলেই ভাল  
হয় )—আপেল, নাসুপাতি, পেয়ারা, আতা, আঙ্গুর, কমলা-  
লেবু, মেওয়া ফলাদি, ডুমুর জাতীয় বিদেশী ফলাদি ), ভোজন  
করা কোষ্ঠবদ্ধতা দূরীকরণের সহজ উপায় ; জড়ান আচা-  
রাদি ( বিভিন্ন ফল সমুদয়ের ), খোসা, বিচি ইত্যাদি সম-  
ষিত থাকায়, অল্পের উত্তেজনা উৎপাদন করিয়া, কোষ্ঠ পরি-  
ষ্কারে সহায়তা করিয়া থাকে। এই আচার ইত্যাদি জড়ান  
পদার্থ সকল, অজীর্ণরোগীর পক্ষে সম্পূর্ণ ব্যবহার নিষিদ্ধ।

---

তরী • তরকারী, শাকসব্জী সমুদয়ও কোষ্ঠবদ্ধতানাশক  
জানিবে ; এই কারণে শসা, সাঁক আলু, কপি, আলু, ইত্যাদি  
পর্যাপ্তভাবে সেবন করা প্রয়োজন। প্রাতে কুটির সহিত

খুড় খাইতে দিলে বাসকবালিকাদিগের কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকিতে দেখা গিয়াছে ।

গাংসাদি না খাইলেই ভাল হয়, অথবা যদিই খাইতে হয়, তবে কদাচিৎ এবং স্বল্পমাত্রায় ; অধিক লবণ সংযুক্ত দ্রব্যাদি আহার না করা ( পাশ্চাত্য

দেশেই ইহার অধিক প্রচলন দেখা <sup>কোষ্ঠবদ্ধতার সাবধানতা</sup>

যায় ) ; ভোজ্যবস্তু পর্যাপ্ত চর্কণ করা - দাঁত না থাকিলে উহা বেশ কুচি কুচি করিয়া যেন খেংলাইয়া রন্ধন করা হয়, তাহা হইলেই আর চর্কণের বিশেষ দরকার হইবে না - উগ্র চা, এবং মাদকদ্রব্যাদি ব্যবহার না করা, এবং আহার

শেষ হওয়ার পরই ফলভোজন করা সকল কোষ্ঠবদ্ধ রোগী-

রই কর্তব্য । রাত্রিতে শয়নের সময় এক গ্লাস গরম

অথবা শীতল জল পান করিয়া শয়নেও, পরদিন প্রাতে

অনেকের কোষ্ঠ পরিষ্কার হইতে দেখা গিয়াছে । এখানে

একটি বিষয় আমরা সাবধান করিয়া দিতে ইচ্ছা করি ;

কোষ্ঠবদ্ধতা বিদূরণের জন্য যে সমুদয় নিয়ম লেখা হইল,

তাহা প্রত্যাহ নিয়মিত ভাবে পালন করা কর্তব্য নহে, কারণ

তখন উহা তোমার স্বভাবের মধ্যেই গণ্য হইয়া পড়িবে

সুতরাং উহার উপকারীতা আর বৃদ্ধিতে পারিবে না । তবে

আহার সম্বন্ধে যে ব্যবস্থার কথা বলা হইল, তাহা প্রতি-

পালনে কোনই ক্ষতির সম্ভাবনা নাই ; আমাদের দেশে

ভরী তরকারী বা ফলমূলের অভাব নাই, ইচ্ছা করিলে নিত্য

মুন্ধন দ্রব্য ভোজন করা খাইতে পারে, কাজেই এক্ষেত্রে

হিসাবেও উহা স্বভাবে পরিণত হইবার ভয় থাকে না ।



## ব্যায়াম শরীরের পক্ষে আবশ্যকীয় । ২০৯

বসিয়া বসিয়া অধিক সময় নিশ্চল অবস্থায় জীবন-যাপন  
করা কোষ্ঠবদ্ধতার একটি বিশেষ কারণ ; উপযুক্তরূপে নিতা  
ব্যায়াম করা, শুধু যে কোষ্ঠবদ্ধতা বিদূরণ অথবা তাহার  
প্রতিষেধকরূপেই আবশ্যক তাহা নহে, সমুদয় শরীরবিধানই  
ইহাতে স্নহ এবং শান্তিময় থাকে জানিবে। খাদ্য এবং  
পানীয় যেমন শরীরের পক্ষে বিশেষ আবশ্যকীয়, তেমনি  
ব্যায়াম করাও শরীর সংরক্ষণের জন্য প্রয়োজনীয় জানিয়া,  
শরীরে অতিরিক্ত মেদ ও মাংস সঞ্চয়ের পূর্বেই, ব্যায়ামে  
অভ্যস্ত হওয়া কর্তব্য—চিকিৎসার পূর্বে রোগের প্রতিবিধানে  
যত্নবান হওয়াই নৃদ্ধিমানের কাৰ্য জানিবে। যদি তোমার  
শরীর পূৰ্ব হইতেই মোটা থাকে,

ব্যায়াম করা

তাহা হইলে তোমার মাংসপেশী সকল  
এবং শারীরিক যন্ত্রাদি শ্রমসাধ্য ব্যায়াম সম্পাদনে সমর্থ  
তইবে না ; পূৰ্ব হইতে সাবধানতা না লইলে, মেদ সঞ্চিত  
শরীর, অনভ্যস্ত অতিরিক্ত শ্রমজন্য সহজেই ভাঙ্গিয়া পড়িবে।

কি পুরুষ, কি স্ত্রীলোক কাহারও পক্ষে, মোটা  
থলথলে শরীরী হওয়া কর্তব্য নহে, হাড়ে মাসে জড়িত  
অঁটা শরীরই স্নহতা এবং সবলের লক্ষণ জানিবে।

সুতরাং স্বাস্থ্যসুখ বজায় রাখা, পরিপাচন শক্তি সমৃদ্ধীপ্ত  
করা, জ্বংপিণ্ডের কার্য সম্যকরূপে সাধিত হইতে দেওয়া  
এবং সর্কোপরি অস্ত্রের নিয়মিত কার্য সম্পাদনের পক্ষে,  
সুযোগ ঘটাইয়া দিবার জন্য উপযুক্ত রূপে ব্যায়াম দ্বারা,  
আমাদিগের মাংসপেশী সকল সবল এবং কর্তব্যনিষ্ঠ করিয়া

রাখা একান্ত কর্তব্য। শরীরস্থ পেশী সকলকে সদা কার্যালিপ্ত রাখিতে পারিলেই, উহা বিকশিত এবং সবল হইয়া, যে কার্য সাধনের জন্ত সৃষ্টি হইয়াছে, তাহা সম্পন্ন করিতে পারে, নতুবা নিশ্চেষ্ট থাকিলেই পেশী সকল পাতলা হইয়া শুকাইয়া যায় - এই অবস্থাকে atrophy শুষ্কতাব বলা—এবং স্বনির্দিষ্ট কার্য সম্পাদনে ও সক্ষম হয় না। হৃৎপিণ্ড, পাকস্থলী ও অন্ত্রপ্রদেশও কতকভাবে, পেশীসমষ্টি বলিয়াই ধরা হইয়া থাকে, সুতরাং উহাদের স্বকার্যে নিবিষ্ট রাখার জন্ত ব্যায়াম একান্ত প্রয়োজন।

এখন কথা হইতেছে যে, এই ব্যায়াম কি ভাবে করা যাইতে পারে। শারীরিক উৎকর্ষতা সাধনের জন্ত, বিজ্ঞানসম্মত আধুনিক ব্যায়াম শিক্ষক স্ভাণ্ডা প্রভৃতির অনুমোদিত প্রণালী আমরা সর্বোৎকৃষ্ট মনে করি; কারণ ইহার বিভিন্ন প্রক্রিয়ায়, শরীরস্থ যাবতীয় পেশীরই রীতিমত চালনা হইয়া থাকে।

শুরুতর বিশিষ্ট দ্রব্য লইয়া ব্যায়াম করিলেই যে, সহজ দেখে সবল হইয়া উঠে তাহা

স্ভাণ্ডার প্রণা

নহে, কিন্তু যে সে সামান্য দ্রব্য হাতে

লইয়া (যে পেশী সমষ্টির উৎকর্ষ সাধন করিতে হইবে) পূর্ণ-শক্তিতে তাহার পরিচালনা করিতে পারিলেই, সহজে তোমার অভীষ্ট সিদ্ধ হইয়াছে দেখিবে। এই শরীর পরিচালনার

সময়, তোমার মন যাহাতে একমাত্র উহাতেই নিবিষ্ট থাকে,

তাহা করা একান্ত আবশ্যক জানিবে—চিন্তনবিশেষ না করিতে

পারিলে সিদ্ধিলাভ অসম্ভব। স্ভাণ্ডার প্রণা এবিধরেও

বিশেষ অনুকূল দেখা গিয়াছে - স্প্রিং ডম্বেল (Spring dumbel) ব্যবহার করা এবং সম্মুখে একখানি বড় আয়না রাখিয়া শরীর পরিচালনা করিতে উপদেশ দেওয়া, শুধুমাত্র এক-চিন্তা করাইবার জন্তই জানিবে । হাতে কোন দ্রব্য না রাখিয়াও, শুধুমাত্র পূর্ণশক্তির সহিত বিভিন্ন প্রকার শরীর পরিচালনাও এই উদ্দেশ্য সাধিত হইতে পারে ; কিন্তু কি প্রকারের পরিচালনা, কোন্ কোন্ পেশী সম্যক পরিচালিত হইয়া উৎকর্ষলাভ করিতে পারে, তাহার জ্ঞান থাকা প্রয়োজন । এই জন্ত বিশিষ্ট ব্যায়াম শিক্ষকের অনুমোদিত প্রথা অনুযায়ীই উহা করা আবশ্যিক ।

পাদভ্রমণ অর্থাৎ পদভ্রজে বেড়াইয়া বেড়ান, অতি সহজ উপায়ের শ্রেষ্ঠতম ব্যায়াম বলিয়াই সকলে অভিমত দিয়া থাকেন । (এ পাদ ভ্রমণ সম্বন্ধে মন্তব্য ২০ পাতায় দেখ )

যে কোন প্রকারের ব্যায়ামই করা হউক না, যদি নিত্য নিয়মিত অভ্যাস রাখা না হয়, তাহা হইলে সবই

---

বৃথা । ধান্ধেলি ভাবে ২১০ দিনের ব্যায়ামের পরেই, যদি শরীর একেবারে বলিষ্ঠ দেখিতে ইচ্ছা কর এবং তাহা না দেখিতে পাইলেই, তর্গোৎসাহ হইয়া সকল ব্যায়ামই অফলদায়ক মনে কর, তাহা হইলে হইবে না । রামবৃন্দী, স্ত্রীশো প্রভৃতি বিখ্যাত ব্যায়াম শিক্ষকের জীবনী আলোচনার জানিতে পারা যায় যে, শৈশবে সকলেই নিরতিশয় দুর্বল ও পীড়াকাতর ছিলেন, কিন্তু একমাত্র অধ্যবসায় এবং

নিয়মিত অভ্যাসের ফলেই, এখন জগতে  
প্রসিদ্ধি লাভ করিতে সমর্থ হইয়াছেন !

নিয়মিত ভাবে ব্যায়াম

সকলকেই যে উহাদের জায় বীর হইতে হইবে তাহা  
নহে, তবে শরীররক্ষার জন্ত যেটুকু ব্যায়াম প্রয়োজন, তাহা  
অন্যই করিতে হইবে, নহুন। শারীরিক সুস্থতালাভ করিতে

পারা দুর্ঘট জানিবে ।

এই কোষ্ঠবদ্ধতা দূরীকরণ জন্ত, অনেক জোলাপ ব্যবহার  
করিয়া থাকেন। কোষ্ঠবদ্ধতা নিজে একটি রোগবিশেষ  
(itself a Disease) নহে, কিন্তু শরীরবিধানের কোন  
কোন যন্ত্রাদির বিশৃঙ্খল অবস্থাতেই, তাহার আনুসঙ্গিক  
লক্ষণরূপে পরিদৃষ্ট হইয়া থাকে মাত্র। এই সামান্য বিষয়  
ভালরূপে অবগত না থাকাতেই সাধারণতঃ কোষ্ঠবদ্ধতা-  
কেই রোগ মনে করিয়া, উহা দূরীকরণের জন্ত জোলা-  
পাদি ঔষধ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ইহার ফলস্বরূপ তখন-  
কার মত কোষ্ঠ পরিষ্কার হইয়া যায় বটে, কিন্তু উহাই  
বারে বারে ব্যবহৃত হওয়ায়, পরিণামে কোষ্ঠবদ্ধতা শরীর-  
বিধানে বিধিবদ্ধ করিয়া দেয় এবং শুধু তাহাতেই নিরস্ত না  
হইয়া, ভবিষ্যতে কঠিনতর রোগ উৎপত্তির বীজ নিহিত

করিয়া রাখে। অনেকেই বলিয়া থাকেন যে, সুস্থাবস্থায়  
বা অসুস্থ অবস্থাতেই হউক, জোলাপ লইয়া মধ্যে মধ্যে শরী-  
রস্থ ময়লা সকল, অল্প হইতে বহির্গত করিয়া দেওয়া স্বাস্থ্যের  
পক্ষে একান্ত আবশ্যিক ; এই বুক্তি সম্পূর্ণ ভ্রমবূলক এবং

## জোলাপে ব্যবহার্য পদার্থই বিষ ! ২১৩

ভিত্তিহীন বলিয়া জানিবে। এলো-  
প্যাথিক চিকিৎসকেরা এই যুক্তি  
মতই কার্য করিয়া থাকেন, কারণ

জোলাপের আংশকতার

ভুল বিশ্বাস

ঔষাদের শাস্ত্রে রক্তমোক্ষণ, বিরেচক এবং বমনকারক ঔষধ  
প্রদান ও অজ্ঞান করিয়া যাতনার অনুভবশক্তি লোপ  
করান ভিন্ন অন্য ঔষধ নাই! জোলাপের জন্ম যে সমুদয়  
ভেষজপদার্থ প্রদত্ত হইয়া থাকে ( ক্যাষ্টার অয়েল, ক্যালমেল  
ম্যাগনেসিয়া, কুবাক্ব, এলোজ, পডোফাইলম্, অক্সাল সল্ট  
( Salt ) অর্থাৎ লাবনিক পদার্থ ইত্যাদি ) তাহার সমুদয়ই  
অল্পাধিক পরিমাণে বিষের সহিত তুলনীয় হইতে পারে।  
তীব্র বিষ সামান্য পরিমাণে খাইলেও, বমন ও বিরেচন  
উৎপাদন করে, অথবা পাকস্থলীর অনিষ্ট সাধন করে জানিবে ;  
স্বল্পতর তীব্র বিষপদার্থ সকলই বিরেচক ঔষধ বলিয়া সাধা-

---

রণতঃ গণ্য হয়।

এইরূপ জোলাপ লওয়া অভ্যাস হইতেই ওলাউঠা রোগের  
উৎপত্তি হইতে দেখা গিয়াছে। উপর্যুপরি জোলাপ লইতে  
থাকিলেই, সকল সময় উহা আশাপ্রদ ফলদায়ক হয় না, কারণ  
তখন কোষ্ঠ উন্মোচনকারী পদার্থ সকল শরীরের নিত্য স্বভাবজ  
দ্রব্যের মধ্যেই পরিগণিত হইয়া পড়ে। সুতরাং অভ্যাস মত  
জোলাপ প্রয়োগেও, যখন কোষ্ঠ পরিষ্কৃত হইল না দেখা গেল,  
তখনই উগ্রতর বস্তুর সাহায্যে উহা করাইবার চেষ্টা হইয়া  
থাকে। কিন্তু ফলে কি দেখা যায়! উপর্যুপরি কষাঘাতে  
নিরতিশয় উত্তেজিত হইয়া, অস্ত্রের কার্য এতই সতেজে হইতে

ধাকে যে, উহা আবার অন্তের সাহায্যে বন্ধ করা প্রয়োজন  
হইয়া উঠে। অন্তের এই অতিরিক্ত

উত্তেজনাবস্থা হইতেই কঠিন ওলা-

জোলাপের পরিণাম

উঠা পীড়া উপস্থিত হইতে দেখিয়াছি। অতএব অথবা জোলাপ  
লইয়া, মুহু শরীরকে ব্যস্ত করিবার প্রয়োজন দেখি না ; তবে  
যদি উহার একান্তই আবশ্যকতা বোধ কর, তাহা হইলে গ্লিসারিন  
Glycerine সহ জল মিশ্রিত করিয়া, তাহার পিচ্কারী অথবা  
কেবল মাত্র ঐষদুষ্ক জল কিম্বা সাবানগোলা জল দিয়া পিচ্কারী  
করাইয়া দিতে পার। কিন্তু এই ব্যবস্থাও যেন ঘন ঘন করা না

হয়। মুহু বিরেচক স্বরূপ রাত্রিতে এক পোয়া দুধের সহিত  
সামান্য কিস্মিস্ অথবা মনকা এবং শুষ্ক গোলাপের পাতা  
কয়েকটা সিদ্ধ করিয়া খাইলেই, পর দিবস প্রাতে সুন্দর ভাবে  
কোষ্ঠ পরিস্কৃত হইতে দেখা গিয়াছে।

উগ্র ঔষধাদি সেবনে অন্তকে অতিশয় উত্তেজিত না করিয়া,  
আমাদের ব্যবস্থা মত কোষ্ঠবদ্ধতার প্রতিবেধক অনুষ্ঠান  
গুলি এবং প্রকৃতই উহা উপস্থিত হইয়া ক্লেশদায়ক হইতেছে  
বুঝিতে পারিলে “এনিমা” অর্থাৎ গ্লিসারীনাতির সামান্য পিচ্-  
কারী ব্যবহার করিলে, প্রায়স্থলেই সুফল উৎপন্ন হইতে  
দেখিবে। মাসে ২৩ বার জোলাপ ব্যবহার করা অভ্যাস-  
যুক্ত অনেকে, আমাদের এই ব্যবস্থামত চলিয়া ঐ কু অভ্যাস  
একেবারে পরিত্যাগ করিতে সমর্থ হইয়াছেন। এখন আর  
কোষ্ঠবদ্ধতার ক্লমও তাঁহারা কোন ক্লেশ উপলব্ধি করেন না  
জ্ঞানিতে পারিয়াছি।

# একাদশ পরিচ্ছেদ ।

## খাওয়ার রাসায়নিক তথ্য বিচার ।

প্রাণীমাত্রেরই শরীরের বিভিন্ন টিসু সমুদয়, কৃত্রিম যন্ত্রের অল্পপ্রত্যয়ের স্তায়, সদাই কয়প্রবণ থাকিতে দেখা যায় । মাংস-পেশীয় সংকলনক্রিয়াদি সম্পাদন এবং দৈহিক তাপ জননের জন্য, সর্বদাই একটি শক্তি শরীর মধ্যে প্রবাহিত হইতেছে দেখিবে । এই দুই কার্যের জন্য প্রতিদিন ১৫০,০০০ + ৮০০,০০০ = ১,০০০,০০০ ) কিলোগ্রাম [ ১ কিলোগ্রাম = ১০০০ গ্রাম, ১ গ্রাম = ১৫০৪৩ গ্রেণ ] মিটার শক্তি ব্যয়িত হইতেছে । সুতরাং কার্যানিরত পূর্ণদেহীর শরীরস্থ টিসু সমুদয় যে, ইহাতে বিশেষ রূপে কয় এবং ক্লান্ত হইয়া পড়ে ইহা সহজেই বুঝা যায় । এই এই জন্যই মস্তিস্ককোষ, মাংসপেশীর এপিথেলিয়াম ও রক্তকণিকা সকল, সময়ে সময়ে বদলাইয়া দেওয়া এবং নিয়মিত কার্য সম্পাদন জন্য, সদা নূতন উপাদান সংগ্রহ করাইয়া দেওয়া প্রয়োজন হইয়া পড়ে । সুতরাং জীবের দেহ সর্বদাই তাহার পরিপোষণ ও বর্জন জন্য নূতন নূতন পদার্থের আবশ্যকতা অনুভব করিয়া থাকে জানিবে । টিসু সমুদয়ের কয় প্রাপ্ত অবশিষ্ট অংশ এবং শরীরবিধানে সদা যে আহতি ( Combustion ) চলিতে

আহারের আবশ্যকতা

থাকে, তাহার পরিণাম স্বরূপ উৎপন্ন দ্রব্য আমাদের ফুসফুস, চৰ্ম এবং কিডনী দ্বারা শরীরাত্যন্তর হইতে বহির্গত হইয়া আইসে। মোটামুটি হিসাবে একজন পূর্ণ বয়স্কের শরীরাত্যন্তর হইতে ২৪ ঘণ্টায় নিম্নলিখিত দ্রব্যাদি নির্গত হইয়া থাকে, যথা :—

|               |          |
|---------------|----------|
| নাইট্রোজেন    | ২০ গ্রাম |
| কার্বন        | ২৮০ ”    |
| সাবণিক পদার্থ | ২৪ ”     |
| জল            | ২০০০ ”   |

উপরি বর্ণিত এই ক্ষতি পরিপোষণ করাই, খাদ্যদ্রব্যের প্রয়োজন হয়; এই খাদ্যপদার্থ শরীরাত্যন্তরে যাইয়া, উত্তাপজনন, ক্ষয়-লোপ এবং ( যাহারা পূর্ণ দেহ প্রাপ্ত হয় নাই তাহাদের ) পরিবর্ধনের সাহায্য করিয়া থাকে ; সুতরাং ইহার বিশেষরূপ ব্যবহারিক প্রণালী স্বল্পাধিক পরিমাণে সকলেরই জানা থাকা আবশ্যিক। আবার খাদ্যপদার্থ সকলেই কিছু এক ধর্মবিশিষ্ট নহে, কোন খাদ্যপদার্থ দ্বারা তাপজনন ক্রিয়া ভালরূপে সাধিত হয়, কাহারও দ্বারা টিসুর ক্ষয় পরিপূরণ হইয়া থাকে, কাহারও দ্বারা বা শরীরস্থ বর্ধনক্রিয়া ( Growth ) সংসাধিত হইয়া থাকে। সুতরাং সমুদয় খাদ্যপদার্থকে প্রকৃষ্টরূপে পরীক্ষা করিয়া, আমাদের শরীরপোষণ ও ক্ষয় নিবারণ এবং পরিবর্ধনের জন্য, যে যে প্রকার খাদ্যপদার্থ বিশেষ আবশ্যিক, তাহার একটু বিশ্লেষণ করা প্রয়োজন। কিন্তু এই বিশ্লেষণ ক্রিয়া কি প্রকারে সংসাধিত হইতে পারে? কোন ব্যক্তি



বিশেষের রুচি বা মতামুযায়ী কি ইহা  
 করা যাইতে পারে? না কখনই খাদ্য পদার্থের নিরূপণ  
 নহে। “জীবন ধারণ জন্য আমাদের যে প্রকার খাদ্যপদার্থের  
 প্রয়োজন, তাহা আমরা কেমন করিয়া, প্রথমে জানিতে পারিব?  
 প্রকৃতি বা অন্য কেহ আমাদেরিগকে উহা ত বলিয়া দেয় নাই!  
 কাজেই যেমন হয় একটা সাব্যস্ত করিয়া লইতে হইবে”।  
 একথা বুঝিমানের উপযুক্ত নহে! আমরা একটু অনু-  
 ধাবন করিয়া দেখিলেই বেশ বুঝিতে পারি যে, প্রকৃতিই  
স্পষ্টতঃ উহা আমাদেরিগকে দেখাইয়া দিতেছে, সুতরাং আন্দাজী  
বা যেমন তেমন নিয়মের বশবর্তী হইয়া, এই অবশ্য প্রয়ো-  
জনীয় খাদ্যপদার্থ নিরূপণ না করিয়া, প্রকৃতি নির্দেশিত পথেই  
আমাদের চলা কর্তব্য।

জননী জঠর হইতে ভূমিষ্ঠ হইয়া, অসহায় শিশু যখন  
 অন্য কোন প্রকার খাদ্যপদার্থ ভোজনে সম্পূর্ণ অসমর্থ থাকে, তখন  
 তাহার শরীর রক্ষা ও পোষণের জন্য দেখা যায় যে, প্রকৃতি  
 মাতৃস্তনে, তাহার জন্মবার পূর্ক হইতেই, ছুঙ্কের সঞ্চার করিয়া  
 রাখিয়াছেন! ইহা দেখিয়া মনে হয় না কি যে, ঐ নবজাত  
শিশুর শরীর সম্পূর্ণের জন্য যে সকল বিভিন্নজাতীয় পদার্থ  
প্রয়োজনে আসিতে পারে, তাহার সমুদয়ই এই ছুঙ্কে যথা-  
পরিমাণে সঞ্চার আছে? সুতরাং বেশ দেখা যাইতেছে যে,  
 আমরা ছুঙ্কেই একমাত্র পূর্ণ খাদ্য রূপে গ্রাহ্য করিতে পারি,  
 কিন্তু ইহা একমাত্র শিশুর পক্ষেই সুপ্রশস্ত। শিশু ব্যতীত  
 অপরের পক্ষে কেবল ছুঙ্কেরই উপর  
 নির্ভর করা চলে না, কারণ তাহা হইলে

অত্যধিক পরিমাণে দুগ্ধ সেবন করিতে হয় । সম্ভবমত কাষ্ঠ-নিরত পূর্ণবয়স্ক লোকের, যদি শুদ্ধ দুগ্ধপানে জীবন কাটাইতে হয়, তাহা হইলে প্রত্যহ ৮ পাইন্ট (প্রায় ৫ সের) দুগ্ধপানের আবশ্যক হয় ; কিন্তু উহার পরিমাণ অধিক সেবিত হইলে জল, ও অন্য ২১টি উপাদান প্রয়োজনাতিরিক্তভাবে শরীরে গ্রহণ করা হইয়া যায় ; সুতরাং পরিণামে ইহাতে পূর্ণ বয়স্কের পক্ষে পূর্ণ স্বাস্থ্যলাভে ব্যাঘাত ঘটয়া পড়ে । আরও দেখা গিয়াছে যে, একজাতীয় খাদ্য প্রত্যহ ব্যবহারে, আহারে বিতৃষ্ণা ও স্বাস্থ্য-হানিও হইবার সম্ভাবনা দাঁড়াইয়া যায় । শিশুর পক্ষে কিন্তু এই দুগ্ধই একমাত্র আহার ; দস্তাদানের পূর্বে তাহাকে অন্য কোন

প্রকার খাদ্য দেওয়া কর্তব্য নহে, কারণ লালারস এবং ক্রোমপ্রস তখন পর্যন্ত তাহার শরীরে নির্গত হইতে আরম্ভ হয় না । দুগ্ধ অবশ্য সহজে পরিপাক হইয়া যায় এবং অসুস্থ অবস্থায় অধিক পরিমাণেও ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

এখানে দেখিতেছি বিষম এক গোলযোগ উপস্থিত হইল : প্রকৃতি নির্দেশিত পথে যাইয়া, আমরা জানিতে পারিলাম যে, দুগ্ধই একমাত্র পূর্ণ খাদ্য—কিন্তু এখন দেখিতেছি যে, শুদ্ধ উহা শিশুরই উপযোগী, পূর্ণ বয়স্কের নহে ! তবে উপায় ? অবশ্য হতাশ হইবার আবশ্যক নাই, একটু চিন্তা করিলেই ইহার মীমাংসা হইতে পারে ।

আমরা অবগত হইয়াছি যে, শরীরবর্জন ও পোষণের উপযোগী সকল উপাদানই দুগ্ধে যথোপযুক্ত ভাবে নিহিত আছে ; যদি শুদ্ধ একমাত্র দুগ্ধ গ্রহণে পরিণত বয়স্কের শরীর পোষণ না হয়, তাহা হইলে এমন কোন খাদ্য পদার্থ আহাদিগের

গ্রহণ করিতে হইবে যে, তাহার মধ্যে ছুঙ্কের সমুদয় উপাদানই  
বিদ্যমান থাকে। রাসায়নিক বিশ্লেষণ

analyse করিয়া দেখা গিয়াছে যে

ছুঙ্কের বিশ্লেষণ

ছুঙ্ক, ছানা, মাখন, চিনি, কতকগুলি লবণ পদার্থ এবং জল আছে,  
(রাসায়নিক তালিকা ১৯৩ পাতা দেখ)। ছুঙ্ক মছন করিলে মাখন  
উৎপন্ন হয় ; ছানা ও মাখন তুলিয়া লইলে, উহাতে যে  
জনীয়াংশ পতিত থাকে, তাহাতে ছুঙ্কশর্করা ও বিভিন্নজাতীয়  
লবণপদার্থ দ্রব অবস্থায় থাকিতে দেখা গিয়াছে। সুতরাং  
ছুঙ্কের বদলে ( শিশু ভিন্ন অন্তের পক্ষে ) নানাজাতীয় খাদ্য-  
পদার্থ হইতে, শরীরপোষণের উপযোগী, ( ছুঙ্ক মধ্যে বিশ্লেষণ  
করিয়া প্রাপ্ত ) উপাদানাদি সংগ্রহ করিয়া লওয়া আবশ্যিক।

সাধারণতঃ ছুঙ্কের বদলে ভাত, ডাল, রুটি, মাছ, মাংস,  
ডিম, তরীতরকারী, ফল ও মূল হইতেই আমরা ঐ সমুদয়  
উপাদান সংগ্রহ করিতে সমর্থ হই। মাছ, মাংস, ডিম, ডাইল  
ছানা প্রভৃতি পদার্থ হইতে মাংসগঠক ছানাজাতীয় পদার্থ ;  
ঘৃত, মাখন, চর্কি, মাছের তৈল ইত্যাদি হইতে তাপ ও শক্তি  
উৎপাদক মাখনজাতীয় উপাদান এবং ভাত, রুটি, আলু, ধব,  
চিনি, গুড় প্রভৃতি খাদ্যপদার্থ হইতে শর্করাজাতীয় উপাদান বধেই  
পরিমাণে সংগ্রহ হইতে পারে। এই সকল খাদ্যের মধ্যে যে  
লবণজাতীয় পদার্থ আছে এবং খাদ্য পদার্থের সহিত প্রয়োজন  
যত যে লবণ সচরাচর যোগ করিয়া লওয়া হয়, তাহার দ্বারা এবং  
যদি প্রয়োজনীয় জল পান করিয়া আমরা ছুঙ্কস্থিত লবণ ও  
জলের অভাব নিত্য দূর করিতে সমর্থ হই জানিবে। এই

রূপে বিভিন্ন খাদ্যপদার্থ আহারের অল্পই পূর্ণ বয়স্কের পক্ষে হৃৎ ব্যবহার না করিলেও চলিতে পারে এবং তাহাতে শরীর পোষণের কোনই ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা থাকে না জানিবে।

হৃৎ বিশ্লেষণ করিয়া আমরা ( ১ ) ছানাভাতীয় উপাদান, ( ২ ) মাখনভাতীয় উপাদান, ( ৩ ) শর্করাভাতীয় উপাদান এবং ( ৪ ) লবণভাতীয় উপাদান ইত্যাদি ৪ প্রকারের উপাদান পাইয়া থাকি ; এবং তাহাতেই অবগত হইতে পরিয়াছি যে ঐ চারি প্রকার উপাদান যথোপযুক্ত পরিমাণে আমাদের নিত্য খাদ্যের মধ্যে থাকা আবশ্যিক। এখন জানা আবশ্যিক যে, উক্ত চারি ভাতীয় উপাদানের গুণ ও বিশেষত্ব কি এবং কোন্ প্রকার খাদ্যপদার্থে তাহা পাওয়া যাইতে পারে ? এই বিভাগের প্রত্যেক শ্রেণীর কার্যই যে, একবারে সুনির্দিষ্ট ভাবে স্বতন্ত্র তাহা নহে ; একটির দ্বারা অল্পটির কার্যও কতক পরিমাণে হইয়া থাকে, তথাপি প্রত্যেক রকমেরই এক একটা বিশেষত্ব লক্ষিত হয়। খাদ্যপদার্থের রাসায়নিক এই বিভাগের পৃথকীকৃত দ্রব্যগুলিকে Food Stuffs বা খাদ্যপদার্থের উপাদান নিচয় বলা হয়।

( ১ ) ছানাভাতীয় উপাদান :—ইংরাজীতে ইহাকে Protied substance বলে এবং ইহাতে নাইট্রোজেন সমধিক পরিমাণে বর্তমান থাকে। মাংসপেশী ও দৈহিক অন্যান্য যন্ত্রাদির করপূরণ ও পুষ্টিসাধন করাই ইহার প্রধান কার্য।

খাদ্যানিহিত উপাদান

নিচয়ের বিভিন্ন গুণ

মুগ, মাংস, ডিম্বের যেতাংশ, পনীর, ছানা, নানাবিধ ডাইল

গম ইত্যাদি এই শ্রেণীভুক্ত জানিবে । ময়দা, ববের ছাতু, চাউল প্রভৃতি খেতসারপ্রধান খাদ্যপদার্থ মধ্যেও ইহা অল্পাধিক পরিমাণে বিद्यমান থাকে । আমাদের শরীরপোষণ জন্য এই জাতীয় খাদ্য পদার্থের সমন্বিত প্রয়োজনীয়তা জানিয়া রাখিবে, কারণ ইহার দ্বারাই শরীর মধ্যে নিয়ত-বে কয় সাধিত হইতেছে, তাহার সম্পূরণ হয় । এই পদার্থনিচয় পাকায় এবং অস্ত্রের মধ্যে জীর্ণ হইয়া পেপ্টোনে পরিণত হয় ; এই পেপ্টোন পোর্টাল ( Portal ) শিরায় প্রবেশ করে, কিন্তু সাধারণ রক্তাবর্তনের ( circulation ) মধ্যে প্রবেশ করিবার পূর্বেই অদৃশ্য হইয়া যায় । কিন্তু যে উপায়ে ইহা প্রোটোপ্লাজ্‌ম্ ( Protoplasm ) গঠন করে, অথবা বিভাজিত হইয়া অক্সিজেনের সহিত মিশ্রিত হইয়া যায়, তাহা আজিও অজ্ঞাত রহিয়া গিয়াছে ।

২ । মাখনজাতীয় উপাদান :—ইংরাজীতে ইহাকে fats চর্বি বা Hydro-carbons বলে ; ইহাতে নাইট্রোজেন থাকে না, কেবল কার্বন, ( carbon ) জলজান ( Hydrogen ) এবং অক্সিজান ( oxygen ) থাকে । শর্করাজাতীয় খাদ্যপদার্থ অপেক্ষা ইহাতে অক্সিজান অল্প থাকে জানিবে । শারীরিক তাপ উৎপাদন করাই ইহার প্রধান কার্য । এই তাপই আমাদের কার্যশক্তি ( energy ) দান করিয়া থাকে । মাছ, মাংস প্রভৃতি ছানা জাতীয় পদার্থের তাপ ও শক্তি উৎপাদক এই ক্ষমতা নিতান্ত অল্প । মাখন ও শর্করাজাতীয় উপাদানযুক্ত খাদ্যপদার্থ হইতেই আমরা শরীর রক্ষনোপযোগী তাপ ও কার্যশক্তি ( energy ) প্রাপ্ত হই । সুতরাং মাংস না

ধাইলে শরীরে বলাধান হয় না, এ ধারণা নিতান্তই ভ্রমাত্মক ।  
মাখন, ঘৃত, চর্কি, তৈল ইত্যাদি পদার্থ এই জাতীয় খাদ্য পদা-  
র্থের অন্তর্ভুক্ত । পাকায়িক রস (Gastric Juice) এই জাতীয়  
পদার্থের সংযোজক টিসু (Connective Tissue) দ্রব করিয়া  
লাইয়া, চর্কি পদার্থটি পৃথক করিয়া দেয় ; পরে উহা অঙ্গের  
মধ্যে পতিত হইয়া, ক্রোম এবং স্বল্পমাত্রায় অন্যান্য রসের মিশ্রণে  
ছদ্মবৎ পদার্থে পরিণত হয় এবং অধিকাংশই অঙ্গের লাক্-  
টিয়াল (Lacteal) মধ্যে প্রবেশ করে ; সামান্য অংশই পোটাল  
শিরায় যাইয়া থাকে । ইহা শারীরিক তাপ জননিত  
করিয়া যে মাংসপেশীর কার্য সম্পাদনে সহায়তা করিয়া থাকে  
তাহা পূর্বেই বলা হইয়াছে ।

- । খেতমার বা শর্করাজাতীয় উপাদান :—

ইংরাজীতে ইহাকে carbo-hydrates বলে ; ইহাতেও নাই-  
ট্রোজেন নাই এবং মাখনজাতীয় উপাদান পদার্থের ন্যায়, কার্বন,  
হাইড্রোজেন এবং অক্সিজেন (অপেক্ষাকৃত অধিক মাত্রায়)  
ধাকিতে দেখা গিয়াছে । মাখনজাতীয় উপাদান পদার্থের  
ন্যায় ইহারও প্রধান বা শারীরিক তাপ এবং শক্তি উৎ-  
পাদন করা ; তবে প্রথমোক্ত উপাদানে এই তাপ ও শক্তি  
উৎপাদন ক্ষমতা অধিক নিহিত জানিবে । চাউল, আলু, ময়দা,  
চিনি, গুড়, এরাকট, যব ইত্যাদি পদার্থ এই শ্রেণী ভুক্ত ।  
যুগগত এবং পাকস্থলীতে ইহা পরিপাক পাইয়া, ড্রাক্স শর্ক-  
রার grape-sugar পরিণত হয় এবং ক্রমে পোটাল শিরা  
দ্বারা শরীরে শোষিত হইয়া যায় । এই জাতীয় খাদ্যের

আধিকো শরীরকে খুল করিয়া ফেলে ; ক্ষুত্রাং যাহাদিগের  
 মোটা হইবার আবশ্যিক থাকে, তাহাদের পক্ষে এই জাতীয়  
 খাদ্য অধিক খাইয়া, যিসয়া সময় কাটাইলেই সহজে উহা  
 সাধিত হইতে পারে ।

৪। লবণজাতীয় উপাদান :— ইংরাজীতে ইহাকে  
 salts বলে ; নিতা ব্যবহার্য লবণই ইহার প্রধান  
 জিনিষ । সকল প্রকার খাদ্যের মধ্যেই, অল্পাধিক পরিমাণে  
 লবণ বিদ্যমান থাকায়, খাদ্যপদার্থের সহিত লবণ মিশ্রিত না  
 করিলেও চলেতে পারে । কিন্তু সকল খাদ্যপদার্থে সমান পরিমাণে  
 লবণ থাকে না, কাজেই দ্রব্যবিশেষে স্বল্প বা অধিক লবণ মিশ্রণ  
 করিয়া লইতে হয় । জল ও অক্সিজেনকেও সচরাচর ইহারই  
 মধ্যে গণনা করা হয় জানিবে । লবণজাতীয় উপাদানে যুধের  
 দানা অধিক নিঃসরণ করায় এবং যকৃতকে পিত্ত প্রস্তুতকরণে  
 সহায়তা করিয়া থাকে । পাকায় হইতে যে পাচকরস  
 Gastric-juice নিঃসৃত হয় তাহার অঙ্গাংশ Hydro-chloric  
 Acid ইহা হইতে উৎপন্ন হইয়া থাকে । লবণজাতীয় উপা-  
 দান বিশিষ্ট খাদ্যপদার্থ স্বাস্থ্যকার্য আমাদিগের বিশেষ  
 আবশ্যকীয় জানিবে ; ফলমূল এবং তরী তরকারীতে ইহা  
 যথেষ্টই পাওয়া যায় । শিশুদের বাড়িবার সময় যথেষ্ট পরি-  
 মাণে ধনিজ খাদ্যদ্রব্য ( লবণজাতীয় ) খাইতে দেওয়া উচিত,  
 নতুবা তাহাদের অস্থি, দন্ত প্রভৃতি কঠিন অংশ সকল সম্যকরূপে  
 পরিপুষ্ট হইতে পারে না । উত্তাপ ও শক্তি প্রদান করা ইহার  
 কার্য বলিয়া পরিগণিত হইলেও, শরীরস্থ কঠিন অংশ সকলের  
 গঠন করাই ইহার প্রধান কার্য জানিবে ।

উপরে বর্ণিত চারিজাতীয় উপাদান পদার্থ সমালোচনায় আমরা দেখিতে পাইলাম যে, মাছ ও মাংসের মধ্যে লবণজাতীয় ও মাখনজাতীয় পদার্থ স্বল্পমাত্রায় থাকে এবং শর্করাজাতীয় পদার্থ মোটেই থাকে না ; সুতরাং

ইহাকে নাইট্রোজেন-প্রধান খাদ্য বলা হয় । চাউলে ছানা ও মাখনজাতীয় উপাদান স্বল্প থাকে, কিন্তু শর্করাজাতীয় উপাদান অতিশয় অধিক পরিমাণে বিদ্যমান থাকায়, ইহাকে শর্করা বা কার্বো-হাইড্রেট-প্রধান খাদ্য বলা হয় । চাউলে ছানা, মাখন ও লবণ-জাতীয় উপাদান স্বল্প থাকার জন্যই, ইহার সহিত যথা পরিমাণে ডাইল, মাংস, মাছ, ঘৃত, তৈল, তরী তরকারী, বা দুধ না খাইলে চলে না । চিনি ও গুড় ছানা ও মাখনজাতীয় উপা- দান মোটেই নাই, কেবলমাত্র শর্করাজাতীয় উপাদানই বর্তমান, এই জন্য ইহাও চাউলের স্থায় কার্বো-হাইড্রেট প্রধান খাদ্যরূপে পরিগণিত জানিবে । ঘৃত, তৈল, চর্কি ইত্যাদি পদার্থে কেবল মাখনজাতীয় পদার্থই থাকে, অন্য কিছু থাকে না এইজন্য ইহাকে হাইড্রো-কার্বন জাতীয় খাদ্য বলা হয় । ডাইল, ময়দা, যবের ছাতু ইত্যাদি পদার্থে ছানা জাতীয় ও শর্করাজাতীয় উপাদানই সমধিক এবং মাখন ও লবণজাতীয় পদার্থ অল্প থাকে । ডাইলের সহিত ঘৃত বা তৈল যথোপ- যুক্ত ভাবে যোগ করিয়া লওয়া প্রয়োজন, কারণ ইহাতে মাখন- জাতীয় পদার্থ অল্প থাকে (৭৮ পাতা দেখ) । তরী তরকারী, দুধ, এবং পানীর জলে লবণজাতীয় পদার্থই অধিক থাকে, অন্য জাতীয় পদার্থ কম জানিবে ।

উহাদের তুলনায়  
সমালোচনা



## একজাতীয় খাদ্যে নির্ভর করিওনা । ২২৫

এই সকল খাদ্যপদার্থের সমালোচনার আশ্রয় বেশ দেখিতে পাইলাম যে, কোন একজাতীয় খাদ্যের উপর নির্ভর করিয়া থাকা উচিত নহে । শুষ্ক মাংস অথবা ভাত খাইলে, আমাদের

শরীর সুস্থ থাকে না ; কারণ মাংসে সাত্ত্বিকের নিবন কল  
ছানা জাতীয় উপাদান প্রচুর থাকি-

লেও, উহাতে অন্যান্য উপাদানের সমৃদ্ধি অত্যন্ত দৃষ্ট হইতে আমরা দেখিয়াছি । আবার অল্প শর্করাজাতীয় উপাদান যথেষ্ট থাকিলেও, চানা, মাখন ও লবণজাতীয় উপাদান অল্প থাকে । ছানা জাতীয় খাদ্যপদার্থ অতিরিক্ত খাইতে থাকিলে,

ইউরিয়া এবং ইউরিক অ্যাসিড্ অতি অধিক পরিমাণে সঞ্চার হইয়া, শরীরস্থ বহিঃনিসারক যন্ত্রাদির কার্য ( যেমন যকৃত ও কিড্‌নীর ) অতিরিক্ত বাড়াইয়া দেয় । অন্তর্ভুক্ত, লিথিমিয়া, যকৃতের এবং কিড্‌নীর গোলযোগ এবং অজীর্ণতা ইত্যাদিও দেখা দিতে থাকে ।

আবার যদি তৈল, চতুষ্ক অথবা খেত-সারীয় Starchy পদার্থ অধিক খাওয়া হয়, তাহা হইলে অতিরিক্ত মোটা হইয়া পড়িবার সম্ভব এবং পরিণামে অজীর্ণতাও দেখা দিতে পারে ।

আমাদের খাদ্যহারের মধ্যে যদি একেবারে নাইট্রোজেনস্ অর্থাৎ ছানা জাতীয় পদার্থ না থাকে, তাহা হইলে মানুষ অধিক দিবস বাঁচিতেই পারে না । এই ছানা জাতীয় পদার্থই আমাদের শরীরস্থ কয়প্রাপ্ত এবং ক্রান্ত টিসু সমৃদ্ধর যে, নতুন করিয়া দেয় তাহা পূর্বেই বলা হইয়াছে । শীতপ্রধান দেশের লোকে, সহজেই সকল প্রকার চর্কিবৃত্ত খাদ্য আহার করিয়া তজম করিতে পারে, কিন্তু এই

উষ্ণপ্রধান দেশের লোকের প্রধান ঋণ, অধিক পরিমাণে  
শর্করাজাতীয় এবং farinaceous তরল প্রকারের হওয়াই  
কর্তব্য ।

শিশু অথবা পূর্ণবয়স্ক লোকে যদি স্বল্পাহারে কাল কাটা-  
ইতে থাকে, তাহা হইলে দেখিতে পাইবে যে, সে মলিন, শীর্ণ  
ও দুর্বল হইয়া পড়িতেছে ; সময়ে ২ ঐ দুর্বল অবস্থা হইতে  
উৎপন্ন উদরাময় অথবা রক্তামাশয় হইয়া মারাও যাইতে  
পারে । অনুপায় ক্র. ঋণ আহারে অভ্যস্ত শিশুগণে, দন ও  
Starchy খেতসারীয় দ্রব্য ব্যবহৃত হইলেই, প্রধানতঃ দেখা  
যায় যে, অর্জুণতা, পেটে বাতাস জমা, কোষ্ঠবদ্ধতা অথবা  
উদরাময় উৎপন্ন হইয়াছে । আরও দেখিবে যে ঐ শিশু খিট-  
খিটে, বিরক্ত, নিদ্রাশূণ্য হইয়া শুকাইয়া যাইতে থাকে, চক্ষু  
স্ফোটক Eruption দেখা দেয় এবং প্রায়ই মৃত্যুর পূর্বে উৎ-  
ক্ষেপ convulsion আরম্ভ হয় । অনাহারে :—থাকিলে  
প্রধানতঃ প্রথমে কৃষ্ণপ্রদেশে বেদনা ( চাপে উপশমিত )  
লক্ষিত হয় ; কিন্তু দুই এক দিবসের মধ্যে উহা মিলাইয়া  
যায় ( Subsides ) এবং এক প্রকার দুর্বলতা ও তীব্র  
পিপাসা অনুভব করিতে থাকে । এখন মুখমণ্ডল মলিন, দেহ  
হইতে একপ্রকার দুর্গন্ধ নির্গমন এবং শারীরিক শক্তি সত্তর সত্তর  
কমিতে আরম্ভ করে । গাত্রের উত্তাপ  
স্বাভাবিকাপেক্ষা কমিয়া যায় ; মান-

আহারের পরিণাম

সিক শক্তিও সঙ্গে সঙ্গে দুর্বল হইয়া পড়ে । প্রথমে নোকাটে  
ভাব, পরে ভীতভাব, এবং তাহা হইতে পরে উন্মাদের ভাব  
উৎপন্নও হইতে পারে । শক্তিহীনতার এই ভাব ক্রমশঃ লক্ষিত

## ধাতু পদার্থের পরিমাণ নিরূপণ । ২২৭

হইতে হইতে, কখন বা কন্ডলসন্ হইয়াও প্রাণত্যাগ হইয়া থাকে । একেবারে ধাতু ও পানীয় না খাইলে ৮।১০ দিনের মধ্যে মৃত্যু হইয়া থাকে ; তবে যদি জলপান করিতে পারে, তাহা হইলে এই সময়ের অধিক কালও বাঁচিয়া থাকা যায় ।

এইমাত্র আমরা দেখিয়া আসিলাম যে, অত্যধিক, স্বল্প, অসুপযুক্ত অথবা অনাহারে থাকিলে শরীরের পক্ষে তাহা হানিকরক হইয়া থাকে ; সুতরাং শরীরের ক্ষয় নিবারণ এবং তাপজনন ও সম্পূর্ণ জল যাহা প্রকৃতভাবে প্রয়োজন, তাহাই আমাদিগের উপযুক্ত এবং স্বাভাবিক খাদ্য বলিয়া ধরিতে হইবে । বহুতর সুস্থদেহীর শরীর সুপরীক্ষায় জানিতে পারা

গিয়াছে যে :—

|                 |     |          |         |      |
|-----------------|-----|----------|---------|------|
| নাইট্রোজেনস     | ১৩০ | গ্রাম বা | ৪.৫     | ওন্স |
| মৃত-তল-চর্কিময় | ৮৪  | "        | বা ৩    |      |
| শর্করাজাতীয়    | ৪০৪ | "        | বা ১৪.২ |      |
| লাবণিক পদার্থ   | ৩০  | "        | বা ১    |      |
|                 | ৬৪৮ | গ্রাম বা | ২৩      | ওন্স |

উপাদান বিশিষ্ট ধাতু একজন ১, মনুষ্যমত পরিষ্কার পূর্ণ-বয়স্ক ব্যক্তির, স্বাস্থ্য সংরক্ষণের পক্ষে যথেষ্ট । গার্ভী ডব্লের রাসায়নিক বিশ্লেষণ সহিত পূর্বে লিখিত পূর্ণবয়স্কের ধাতুর তুলনায় আমরা জানিতে পারি যে, উহার চর্কিজাতীয় অংশমাত্র পূর্ণবয়স্কের ধাতুপদার্থের খেতসারীয় অংশ গ্রহণ করিয়াছে (পাতা দেখ)

এই হিসাবে দেখা যাইতেছে যে, সমুদয় ধাতুপদার্থের একের পাঁচ ভাগ, নাইট্রোজেনস বা প্রোটিন পদার্থ

বিশিষ্ট একবার পরি-  
শ্রমীর খাদ্য

হওয়া আবশ্যিক এবং মোটের উপর এই খাদ্যপদার্থ সর্ব সাফল্যে প্রায় ২৩ গুণ শুষ্ক অক্সিজেন খাদ্য পদার্থের সমান পরিমাণযুক্ত হওয়া কর্তব্য। যদি ধরা যায় যে, আমাদের সাধারণ খাদ্যের সহিত, আমরা তৎনিহিত শতকরা ৫০ ভাগ জল সেবন করিয়া থাকি, তাহা হইলে শুষ্ক এই ২৩ গুণ অক্সিজেন পদার্থ, সাধারণ খাদ্য-পদার্থের ৪৬ গুণের সহিত সমান হইল। খাদ্যপদার্থের সহিত জল খাওয়া ব্যতীতও, আমরা সচরাচর ৫০।৮০ গুণ খাঁটি জল পৃথকভাবে খাইয়া থাকি। এইরূপ আদর্শ ব্যবস্থায় খাদ্য পদার্থের ৪০০০ ফুট টন শক্তি উৎপাদনের ক্ষমতা আছে। কিন্তু বিভিন্ন অবস্থা অনুযায়ী এইরূপ ব্যবস্থিত আদর্শ খাদ্যপদার্থের কথঞ্চিৎ পরিবর্তন হওয়া বিশেষ আবশ্যিক হইয়া উঠে।

এ কারণ যে সকল ব্যক্তি অনাগে বসিয়া জীবন কাটায়, তাহাদের উপযোগী খাদ্যপদার্থের একটি তালিকা নিম্নে দেওয়া গেল :—

|                    |       |       |    |       |     |
|--------------------|-------|-------|----|-------|-----|
| নাইট্রোজেন পদার্থ  | ৭৭    | গ্রাম | বা | ২.৫   | গুণ |
| শুষ্ক তৈল চর্বিময় | ২৮    | "     | বা | ১     |     |
| শর্করাভাষী         | ৩৪০   | "     | বা | ১২    |     |
| লাবনিক পদার্থ      | ১৪    | "     | বা | ০.৫   |     |
|                    | <hr/> |       |    | <hr/> |     |
|                    | ৪৫৯   |       |    | ১৬.২  |     |

এই ব্যবস্থার খাদ্য, অস্বাস্থ্যবান ব্যক্তির জীবনধারণের পক্ষে যথেষ্ট বটে, কিন্তু কোন প্রকার পরিশ্রম করিতে থাকিলে ইহা যথেষ্ট বলিয়া পরিগণিত হইতে পারিবে না।

আবার একজন কঠিন পরিশ্রমীর পক্ষে উপযোগী খাদ্য

## কঠিন পারিশ্রমীর খাদ্য পরিমাণ । ২২৯

পদার্থ নিরূপণ করিতে হইলে, নিম্ন প্রকারের হওয়া উচিত বলিয়া পরীক্ষিত হইয়াছে, যথা :—

|                     |      |       |    |      |      |
|---------------------|------|-------|----|------|------|
| নাইট্রোজেনস্ পদার্থ | ১৪২  | গ্রাম | বা | ৫    | ওন্স |
| চর্বি, ঘৃত তৈল "    | ১৪৮০ | "     | বা | ৩    | "    |
| শর্করা জাতীয় "     | ৬৩০  | "     | বা | ২২.২ | "    |

এইরূপ খাদ্য ৫:৩২ ফুট টন শক্তি উৎপাদন করিতে সমর্থ হইতে পারে। অবশ্য ইহা বলা বাহুল্য যে, আমাদের দেশের পক্ষে পূর্বেক্ত তালিকা লিখিত খাদ্য পরিমাণ খাটিবে না, কারণ শীতপ্রধানদেশের পক্ষে যে পরিমাণ দৈহিক উত্তাপের আবশ্যিক, আমাদের মত গ্রীষ্মপ্রধানদেশে তাহা আবশ্যিক হয় না। পূর্বেক্ত তালিকা সমুদয়ই শীতপ্রধানদেশের উপযোগী করিয়া লিখিত।

স্ত্রীলোক পুরুষের সমান কাৰ্য্য করিলেও, তাহার আহার পুরুষের অপেক্ষা দশভাগের এক ভাগ অংশ স্বল্প হওয়া প্রয়োজন, কিন্তু অল্প পরিশ্রমী স্ত্রীলোকদিগের পক্ষে, এক তৃতীয় বা এক চতুর্থ অংশ কম হইলেই ভাল হয়। ১০ বৎসর বয়সের বালিকাকে, পূর্ণবয়স্ক স্ত্রীলোকের আহারের অর্ধ পরিমাণ খাদ্য দেওয়া কর্তব্য। ১৪ বৎসরের বালক কিন্তু পূর্ণবয়স্ক স্ত্রীলোকের সমান আহার করিয়া পক্ষে দেখা গিয়াছে।

আরও একটু বিশ্লেষণ করিলে আমরা দেখিতে পাই যে, বাস্তবিক পরিশ্রমী মহুস্যের সচরাচর ব্যবহৃত উপযুক্ত খাদ্য :—

|                          | না         | কা          |
|--------------------------|------------|-------------|
| নাইট্রোজেনস্ পদার্থ ঔন্স | ৪.৫        | ৩১৬         |
| চর্কিময়                 | ৩          | ১০২৪        |
| শর্করা জাতীয়            | ১৪.৫       | ২৭৬৮        |
|                          | <u>৩১৬</u> | <u>৪৮৬০</u> |

ধাকিতে দেখা যায়। সুতরাং ৩০০ গ্রেণ নাইট্রোজেন এবং ৪৮০০ গ্রেণ কার্বন ( ২০ গ্রাম নাইট্রোজেন এবং ৩২০ গ্রাম কার্বন ) মোটের উপর আমাদের প্রয়োজন জানা যাইতেছে। ইহাদের অনুপাত ১:১৫।

কোন একটি খাদ্যপদার্থ হইতেই, আমরা এই অনুপাত অনুযায়ী দেহস্থ নিত্য আবশ্যকীয় দ্রব্য সংগ্রহ করিতে পারি না; যে কোন পদার্থই ধরা যাউক না কেন, বিশ্লেষণ analyse করিলেই দেখা যাইবে যে, হয় নাইট্রোজেন অধিক হইতেছে, না হয় কার্বন অধিক হইতেছে। সুতরাং এমন কয়েকটি পদার্থ আহাৰ করা প্রয়োজন, যাহাদের বিশ্লেষণ সমষ্টি একত্র করিলে, পূৰ্ণোক্ত স্বাভাবিক আবশ্যকীয় পদার্থ (যাহা শরীর হইতে বহিনিঃসৃত হইয়া যাইতেছে) সংগ্রহ হইতে পারে। বিশেষ পরীক্ষায় জানিতে পারা গিয়াছে যে, মিশ্র খাদ্যপদার্থই শরীর সংরক্ষণ পক্ষে একান্ত উপযোগী। খাদ্যপদার্থের উপাদান আধিক্যে যাহা পরিণাম হইতে পারে তাহা পূৰ্ণেই বলা হইয়াছে। এখন এই মিশ্র খাদ্যপদার্থ কি ভাবে

হইতে পারে তাহাই আলোচনার বিষয় । ইউরোপীয় প্রধানুযায়ী ১সের রুটি এবং ১৥ পোয়া মাংস খাইলেই, পূর্বেকৃত অবস্থা পরিপূরণ হইতে পারে, কিন্তু উহার সহিত যদি ১ বা ২ ঔষ মাখন থাকে, তবে ত আর কথাই নাই !

প্রধান খাদ্য ।

|                           | কা  | না  |
|---------------------------|-----|-----|
| অর্ধ সের রুটি.....        | ১১০ | ৫.৫ |
| ১ পোয়া মাংস.....         | ৩৪  | ৭.৫ |
| অর্ধপোয়া দুগ বা তৈল..... | ৮৪  |     |

আম্লসজ্জিক ।

|                      |     |     |
|----------------------|-----|-----|
| অর্ধ সের আলু.....    | ৪৫  | ১.৩ |
| অর্ধ পাইন্ট দুগ..... | ২০  | ১.৭ |
| অর্ধ পোয়া ডিম.....  | ১৫  | ২   |
| ১ ছটাক পানী.....     | ২০  | ৩   |
|                      | ৩৩৫ | ২১  |

কিন্তু ইউরোপীয় প্রধান খাদ্য আমাদের দেশের পক্ষে মোটেই উপযোগী নহে ; অবশ্য আমরা পূর্বেকৃত হিসাব হইতে কথঞ্চিৎ পরিবর্তন করিয়া সহজেই উহা আমাদের উপযোগী করিয়া লইতে পারি ! স্বচ্ছলাবস্থার লোকের পক্ষে ঐ হিসাব মত আহারও চলিতে পারে, তবে মাংসের স্থানে নিত্য ব্যবহার জন্ম যৎসু এবং ডিমের পরিবর্তে ছানাভাতীয় অন্য কোন পদার্থ বসাইয়া লইলেই ভাল হয় । মাংস এবং ডিম উৎপ্রধানদেশে লোকের প্রত্যহ আহার করা উচিত নহে । মাংসে ছানাভাতীয় পদার্থ

সর্বাপেক্ষা অধিক বিদ্যমান থাকায় উহা যে, আমাদের শরীর  
রক্ষার পক্ষে বিশেষ প্রয়োজনে আসিতে পারে তাহা আমরা  
অস্বীকার করিতেছি না। কিন্তু উপকারীতার সহিত যদি অপ-  
কারীতাও বর্তমান দেখা যায়, তবে

মাংসাহার

তাহা বর্জন করিয়া, যাহাতে বিস্তৃত

উপকারীতা আছে, তাহা ব্যবহার করাই সমীচীন নহে কি ?

কোন প্রকার রাসায়নিক অনুপাতের প্রতি না তাকাইয়া,  
আমাদের মতে নিম্ন প্রকারের আহারই এই দেশীয়ের পক্ষে  
যথেষ্ট উপকারী বলিয়া গণ্য হইতে পারে, যথা :—

দিবসে ।

ভাত.....১ বা দেড় পোয়া চাউলের ।  
( ডাইল, মাছের কোল, ভাজা ও ২৪টি বাঞ্জন পদার্থ যথোপযুক্ত  
পরিমাণে ) ।

ছন্ধ.....আধ সের ।

রাত্রিতে ।

কুটি, লুচি বা পরোটা.....১ বা দেড় পোয়া আটা বা ময়দার ।  
( ডাইল, বা মাছের কোল, ভাজা ও ১২টি বাঞ্জন পদার্থ )  
দিবাপেক্ষা স্বল্প পরিমাণে ) ।

ছন্ধ.....আধ সের ।

দুই বেলাই বাঞ্জন বা তরকারীতে আলু যেন দেওয়া পাকে,  
সময়ে সময়ে উহা সিদ্ধ বা তাতে দিয়াও খাওয়া কর্তব্য। কলা  
কাঁচা বা পাকা, যাহাই হউক প্রত্যহ বা ২।১ দিন অন্তর সেবন  
করা কর্তব্য। রাত্রিতে কুটি বা লুচির বদলে জনকে ভাতই



খাইয়া থাকেন । আহার অনেকটা অভ্যাসগত জানিবে, যেমনটি অভ্যাস করিবে, তাহাই চালাইতে হইবে, নতুবা নূতন ভ্রবা ব্যবহার করিতে যাইলেই অসুখ হইবার সম্ভাবনা । একই জিনিষ প্রত্যহ না খাইয়া, ডাইল, মৎস্য বা তরী তরকারী, বিভিন্ন দিনে বিভিন্ন প্রকারের ব্যবস্থা করিলেই, আর অনবরত একই জিনিষ সেবনে অকুচি জন্মাইবার ভয় থাকিবে না । রাত্রিতে ভাত না খাইয়া, রুটি বা লুচির ব্যবস্থা

এদেশের উপযোগী

অনেকে এই একঘয়েই নাশ জন্মও

আহার কি ?

করিয়া থাকেন । কিন্তু কাহাকেও

বা বাধা হইয়াই ইহা করিতে হয়, কারণ ভাতে জলীয়াংশ অধিক থাকায়, রাত্রিতে অনেকের পক্ষে উহা সহ হয় না, স্নতরাং অপেক্ষাকৃত শুষ্ক রুটি বা লুচি আহার করিতে বাধ্য হন ।

আমরা উপরে যে রূপ ব্যবস্থার কথা লিখিলাম তাহা স্বচ্ছল অবস্থারই উপযোগী, কিন্তু যাহাদের উহা জুটাইবার সম্ভাতি নাষ্ট, তাহাদের পক্ষে কিরূপ ব্যবস্থা হওয়া উচিত ? আমরা প্রতিদিনিয়তই চক্ষের সম্মুখে দেখিতে পাই যে, দরিদ্র গৃহস্থ এবং মুটেমজুর, কৃষক প্রভৃতির আহার কেবলমাত্র ভাত ও ডাইল—তরী তরকারী না হইলেও চলে, মৎস্য, ঘৃত বা দুগ্ধের কথা ত ধর্তবাই নহে ! কিন্তু তথাপি উহাদের শরীর, সামর্থ্য রক্ষণোপযোগী শক্তি আহরণ করে কোথা হইতে ? পূর্বে আমরা দেখাইয়া আসিয়াছি যে, ডাইলে নাইট্রোজেনস্ পদার্থ, মাংস অপেক্ষাও অধিক আছে, কিন্তু চর্কিময় পদার্থ স্বল্পতর থাক। শিবল্লন উহাতে ঘৃত বা তৈল যথেষ্ট পরিমাণে মিশ্রিত করিয়া লইতে হয় । স্নতরাং দেখা যাইতেছে যে, যথেষ্টভাবে

ডাইলেটের ব্যবহারই মাঁচ, মাংস প্রভৃতি ছানাভাতীয় পদা-  
র্থের অভাব পূরণ করিয়া থাকে ।

অজীর্ণরোগীর পক্ষে কিন্তু ডাইলেটের ব্যবহার স্বল্পভাবেই হওয়া কর্তব্য ; একারণ দরিদ্রের অজীর্ণরোগ দেখা যাইলে বড়ই গোলমের কথা ! কিন্তু সুখের বিষয় এই যে, এ পীড়া ধনী বা অভাবপক্ষে মধ্যবিত্তের গৃহে ভিন্ন দেখা যায় না !!

জীবনের অবস্থাভেদেও আহারের তারতম্য হওয়া উচিত, কারণ যে সময়ে যাহা অধিক আবশ্যিক, তাহাই পরিপূরণ করিবার নিমিত্ত, সেই ভাতীয় আহার করাই ব্যবস্থা জানিবে । আমরা পূর্বে বলিয়া আসিয়াছি যে, শিশুগণকে বর্দ্ধনের সময় খনিজ অর্থাৎ লবণভাতীয় খাদ্যই অধিক দেওয়া প্রয়োজন  
এবং দন্ত নিগমনের পূর্বে তাহাকে কোন খেতসারীয় খাদ্য

দেওয়া কর্তব্য নহে । এখন দেখা যাউক পরবর্ত্তি অবস্থাভেদে আহারের ব্যবস্থা কি প্রকারের করা কর্তব্য । ৯ বৎসর পর্য্যন্ত বালক বালিকাকে হৃৎ ও খেতসারীয় পদার্থই অধিক দিবে ; কৈশোর হইতে যৌবন পর্য্যন্ত, ছাত্রজীবনে

শরীরের বর্দ্ধন এবং পরিপোষণ ক্রিয়া

বয়সভেদে

আহারের তারতম্য;

দ্রুত সাধিত হইতে দেখা যায়,

সুতরাং এই সময়ে তন্তু নির্মাণক ( tissue building )

খাদ্যই অধিক প্রয়োজনীয় । যথা যৌবন হইতে প্রৌঢ়কাল

পর্য্যন্ত নিত্য সচেষ্ট ( active ) কার্য্য করিবার সময়, শক্তি

energy উৎপাদক খাদ্যই প্রধানভাবে প্রয়োজন, সুতরাং মাখন-

ভাতীয় উপাদানবিশিষ্ট খাদ্য এইকালে যথেষ্ট পরিমাণে আহার

করা কর্তব্য কারণ (ইহা প্রধানতঃ শক্তিই উৎপাদন করে) ।

বার্দ্ধক্য অর্থাৎ জীবনের শেষাবস্থায়, যখন সমুদয় সচেতনতা লোপ  
পাইতে থাকে, তখন অনুভূতজনীয় non-stimulating  
শ্বেতসার ও শর্করাজাতীয় খাদ্যই প্রধানভাবে আহার করা

কর্তব্য ।

বয়সভেদে আহারের তারতম্য যে প্রকারের হওয়া  
উচিত এখানে তাহাই বলা হইল মাত্র । ইহা দেখিয়া কেহ  
যেন মনে না করেন, যে একমাত্র উহাই কেবল আহার  
করিতে হইবে এবং অন্য কিছু আহার করা কর্তব্য নহে ।

মনুষ্যের খাদ্যখাদ্য সঙ্কল্পে, শুধু বৈজ্ঞানিক উপায়ে রাসায়-  
নিক বিশ্লেষণ দ্বারা, স্থলদণ্ডে নির্ণীত খাদ্যবিচার করিলেই  
চলিবে না—দেশকাল, ধর্ম, গাত্র প্রভৃতির বিষয়ও আলোচনা  
করা বিশেষ আবশ্যিক । সুতরাং ইতর জীবজন্তুর ন্যায় কেবল-  
মাত্র শরীরপোষণ এবং শক্তি ও তাপ উৎপাদক যে কোন  
খাদ্যই হউক না কেন, মনুষ্যের জন্ত ব্যবস্থা করিলে তা চলি-  
বে না ? “রুচি” বলিয়া মনুষ্যের নিজস্ব একটা জিনিষ আছে  
এবং তাহার জন্তই অন্যান্য জীবজন্তু অপেক্ষা মনুষ্য জগতে  
শ্রেষ্ঠস্থান অধিকার করিয়া আছে । ইহাদিগের খাদ্য বিচারের  
সময়, এই রুচি জিনিষটা বাদ দেওয়া

রুচিভেদে আহার

যাইতে পারে না, সুতরাং খাদ্যে কতটা

নাইট্রোজেন আছে জানিতে পারিলেই যে চরম সিদ্ধান্ত  
হইয়া গেল, তাহা যেন কেহ মনে না করেন । “আপু রুচি খানা”  
বলিয়া আমাদের দেশে একটা প্রবাদ চলিত আছে, বোধ

হয় সকলেই জানেন, সুতরাং কেহ কাহারও জন্ম কোন খাণ্ড নির্দিষ্টে করিয়া স্থির করিয়া দিতে পারেন না। কারণ হয়ত তাহা যাহার জন্ম নির্দিষ্টে হইল, তাহার রুচিকর নহে, কাজেই গণ্ডির মধ্যে খাণ্ডবিচারের ব্যবস্থা করা উচিত নহে। ব্যবস্থাপক এই পর্য্যন্ত বলিয়া দিতে পারেন যে, আমাদের শরীরপোষণ ও সংরক্ষণের জন্ম এই এই দ্রব্য আহার করা প্রয়োজন এবং সম্ভবমতঃ একটা তালিকা প্রস্তুত করিয়াও দিতে পারেন (অধিকাংশ স্থলে তাহাও নিজ রুচি অনুযায়ীক হইয়াই পড়ে)। যদি উহা কাহারও রুচি সঙ্গত না হয়, তাহা হইলে একটু চেষ্টা করিয়া, নিজেই তিনি সেই সেই জাতীয় খাণ্ড উপাদানবিশিষ্ট নিজের মনোমত খাণ্ড ব্যবস্থা করিয়া লইতে পারেন।

শরীরের ক্ষয় নিবারণ, তাপজনন, শক্তি সংরক্ষণ এবং সম্পূষণের জন্মই যে আহারের প্রধান আবশ্যিকতা এবং তাহার পরিমাণ কি হওয়া উচিত তাহা দেখাইয়া আসিয়াছে। ২৪ ঘণ্টায় পূর্ণদেহীর শরীর হইতে যে পরিমাণ পদার্থ নির্গত হইয়া যায় শরীরের আর নাহি তাহাও দেখান হইয়াছে; সুতরাং মোটামুটি হিসাবে, আয় ও ব্যয় হইতে আমরা প্রকৃত লাভবান কি ভাবে হইয়া থাকি; তাহা উপসংহারে দেখাইয়া দেওয়া প্রয়োজন মনে করি। সুপরীক্ষায় আমরা জানিতে পারিয়াছি যে, এই আয় ব্যয়ের হিসাব নিকাশান্তে, শরীরের ওজন প্রায় সমভাবে থাকিতে দেখা যাইলেও, প্রকৃত পক্ষে ভিতরে আমরা লাভ-

বান হইয়াই থাকি । নিম্নলিখিত হিসাবটি দেখিলেই উহা সহজে সকলের উপলব্ধি হইতে পারিবে ।

| আয়                           |             | ব্যয়                                      |             |
|-------------------------------|-------------|--|-------------|
| ( ষাণ্ড পদার্থ ইত্যাদি হইতে ) |             | ( মল, মূত্র ও বাহানিঃস্রুত পদার্থ দ্বারা ) |             |
| নাইটোজেন                      | ২০ গ্রাম    | নাইটোজেন                                   | ২০ গ্রাম    |
| কার্বন                        | ৩১৫         | কার্বন                                     | ২৭৪         |
| জল                            | ২০০০        | জল   | ২০০০        |
| লাবনিক পদার্থ                 | ২৪          | লাবনিক পদার্থ                              | ২৪০         |
| অক্সিজেন                      | ৭০৯         | অক্সিজেন                                   | ৫৮২         |
|                               | <u>৩০৬৮</u> |  | <u>২৯০০</u> |

৩০৬৮—২৯০০ = ১৬৮ গ্রাম পরিমাণ দ্রব্য শরীরে থাকিয়া যায় ।

এই ১৬৮ গ্রাম পদার্থ—নাহা ২৪ ঘণ্টার হিসাব নিকাশান্তে শরীরে রহিয়া যায়—দ্বারাষ্ট প্রত্যহ আমাদের শরীর সম্পূর্ণ হইয়া থাকে জানিবে । আয়ব্যয়ের হিসাব সমানভাবে থাকিয়া যাইলে, এই সম্পূর্ণতার আশা মোটেই থাকিত না ।

## দ্বাদশ পরিচ্ছেদ

### আমিষ ও নিরামিষ-আহার !

হিন্দু শাস্ত্রকারগণ আহারকে তিন শ্রেণীতে বিভাগ করিয়া গিয়াছেন, যথা, সাত্বিক, রাজসিক ও তামসিক। যে দ্রব্য ভোজন করিলে সত্ত্বগুণের বৃদ্ধি হয় তাহা সাত্বিক, যাহা ভোজন করিলে রজোগুণের বৃদ্ধি হয় তাহা রাজসিক এবং যাহা ভক্ষণ করিলে তমোগুণের বৃদ্ধি হয় তাহা তামসিক আহার বলিয়া পরিগণিত। আমিষ আহার তামসিক আহারের মধ্যেই গণ্য ; এই আহারের অভ্যস্ত হইলে, লোকের মানসিক ও আধ্যাত্মিক উন্নতি সম্যক সাধিত হয় না এবং পাশবিক প্রবৃত্তি সকল প্রবল হয়। এই জগুই আৰ্য্য ঋষিগণ মোক্ষকামী নিরামিষ পক্ষের মত ব্যক্তি মাত্রকেই রাজসিক ও তামসিক আহার বর্জন করিতে উপদেশ দিয়াছেন। পাশ্চাত্য বৈজ্ঞানিক পণ্ডিতগণ এবং সুধীবর্গও আজকাল সাত্বিক আহারের উপকারিতা ও তামসিক আহারের অপকারিতা উপলব্ধি করিতেছেন দেখা যাইতেছে। ইউরোপ, আমেরিকা ও অষ্ট্রেলিয়ার অনেক ব্যক্তি, আমিষ আহার পরিত্যাগ করিয়াছেন। অষ্ট্রেলিয়ার সুবিখ্যাত ডাক্তার এব্রামোউস্কি ( Dr. O. L. M. Abramowski M.D Ph.D. M. O.H. ) বলেন যে,

মানুষ কেবল সুপক্ক গুরু কল মূল খাইয়াই সুস্থ ও সবল দেহ ধারণ করিতে পারে । অধিতে অন্নপাক করিয়া খাইলে, অন্নের অনেক পুষ্টিকর দ্রব্য বিনষ্ট হয়, ( পরীক্ষার জন্য গিয়াছে যে, ধান ভান্দিবার husking সময় চাউলের পুষ্টিকর পদার্থ এক অষ্টমাংশ নষ্ট হয় ; তার পর মাজাই করিবার polishing সময় উহার বাহ্য আবরণ—যাহাতে প্রধানতঃ প্রোটিন্ পদার্থ থাকে—সহ এক চতুর্থ পুষ্টিকর অংশ আমরা ফেলিয়া দেই ; সর্বশেষে সিদ্ধ করিয়া ভাতের ফেণ ফেলিয়া দেও যায়, আর এক অষ্টমাংশ পুষ্টিকর পদার্থ আমরা পরিবর্জন করিয়া থাকি । সুতরাং দেখা যাইতেছে যে, মোটের উপর প্রত্যহ আমরা চাউলের অর্ধ ভাগ পুষ্টিকর পদার্থ পরিত্যাগ করিয়া ভোজন করিয়া থাকি ।) এই জন্য শুধু ভাত খাইলে, আমাদের শরীর পোষণ হইতে পাল্যতা পত্তি করিতে পারে না—কাজেই উহার সহিত নাইটো-

জেনস্ পদার্থ সম্বলিত খাদ্য ভোজন করা অবশ্য কর্তব্য হইয়া উঠে । কিন্তু তাই বলিয়া যে, মৎস্য, মাংস, ডিম্ব ইত্যাদিই একান্ত আবশ্যিক তাহা নহে ! মৎস্য মাংস না খাইয়াও, লোক পরিপোষণ ও দীর্ঘজীবন লাভ করে, অন্যমন্য হয় এবং বহু কঠিন রোগের আক্রমণ হইতে পরিত্রাণ লাভ করিতে পারে, মসিরা বিলাতের প্রসিদ্ধ ডাক্তার ওল্ডফিল্ড ( Dr. Joshua Oldfield D. C. I. M. A. M. R. C. S. L. R. C. P. ) মত প্রকাশ করিয়াছেন । ঐ স্থানের আর একজন প্রসিদ্ধ পণ্ডিত সিড্‌নী বিয়ার্ড ( Sidney. H. Beard ) বলেন যে, মৎস্য, মাংস, খাইলে মানবের আধ্যাত্মিক উন্নতি ও বিকাশ বিশেষে সাধিত

হয়, আধ্যাত্মিক দৃষ্টি মলিন হয় এবং প্রকৃতি নির্ভয় হইয়া উঠে ।

আমরা উপরে যাহা বলিয়া আসিলাম তাহার বিপরীতে যত প্রকাশ করিয়া, কোন কোন পণ্ডিত নিরামিষ আহারকে শরীর ধ্বংসের এক প্রকার কারণ বলিয়া বর্ণনা করিয়াছেন । তাঁহারা বলেন যে, নিরামিষভোজীরা গানবদেহের যন্ত্রগত (organic) রোগ সমূহকে ততটা প্রতিরোধ করিতে পারে না, কারণ দৈহিক বীৰ্য্য ও মানসিক সূচেষ্টতার জন্য যতটা রক্তোৎপাদক দ্রব্য (protein substance) আবশ্যিক ততটা তাহারা আহ্বসাৎ করিতে পারে না ।

এই প্রকারের যাতাত্ত্বসরণকারী কলিকাতা আমিষ পদ্ধতির মত  
মেডিক্যাল কলেজের শারীরতত্ত্বের

অধ্যাপক (Dr. Mc. Cay ডাঃ ম্যাক্কে, সঠিক বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি অনুযায়ী অনেক গুলি পরীক্ষিত তথা হইতে প্রতিপন্ন করিয়াছেন যে, যাহারা কেবল ভাত খায়, সেই বঙ্গদেশের

অধিবাসীরা—ইউরোপের যে সকল দেশ শারীরিক হিসাবে হীনাবস্থ, সেই সকল দেশের অধিবাসী অপেক্ষাও—শারীরিক হিসাবে অনেক নিকৃষ্ট । জীবনবীমা কোম্পানীদিগের তথা তালিকা হইতেও প্রমাণ হয় যে, যাহারা অল্পাংশ খালের মুহিত মাংসাহার করে, সেই প্রবাসী ইংরাজদিগের অপেক্ষা বঙ্গদেশের খাস অধিবাসীরা সর্বর মারা যায় । তাহা-

দের অর্থাৎ অন্নভোজীদিগের, শরীরে রক্তের অভাব হয় এবং তাহারা প্রায়ই সূত্রগ্রহী সংক্রান্ত রোগে আক্রান্ত হইয়া পাকে । বেহের মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণে রক্তোৎপাদক শক্তি না থাকায়,



দৈহিক শক্তির টিকিয়া থাকিবার পর্যাপ্ত শক্তি থাকে না। সেই কারণে ইংলণ্ড অপেক্ষা বহুদেশে, লোকে বহুযুজ, নিউ-মোনিয়া, কুস্কুস্ ব্রণ, মালী বা প্রভৃতি রোগের কবলে পতিত হয়। এই সব কারণে Dr. Mc. Cay. নিরামিষ ভোজনের বিরোধী হইয়া পড়িয়াছেন। তাঁহার মতে খাঁটি নিরামিষ আহারে শরীরে রক্তের অভাব হয়, সুতরাং জীবনীশক্তিরও হ্রাস হয় এবং শরীরে জীবানুরা (microbe) বংশবৃদ্ধি করিবার উপযুক্ত ক্ষেত্র পায়।

আমাদের দেশীয় কৃতবিদ্য ডাক্তার শ্রীযুক্ত ইন্দুমাধব মল্লিক এম. এ, এম. ডি, মহাশয়ও “ছাত্রজীবনের আহার” সম্বন্ধে একটি প্রবন্ধে প্রতিপন্ন করিয়াছেন যে, “জাতব খাদ্য এক প্রকার প্রোটিন, পুষ্টিকর পদার্থের সারবিশেষ; ইহা অতি সহজে পরিপাক পায় এবং শরীরে মিলিত হইয়া পড়ে; কিন্তু মূল্যের আধিকা ও বৃথা বধ করার অপ্রবৃত্তি জন্যই, ইহা খাইতে লোকে আপত্তা করিয়া থাকে। কিন্তু বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিতে দেখিতে গেলে, ইহার ব্যবহার সম্বন্ধে অসংসারনীর। Spencer সাহেব তাঁহার শিক্ষা

সম্বন্ধীয় পুস্তকেও এই বিষয় বিশেষভাবে উল্লেখ করিয়া গিয়াছেন; অপিচ ডাঃ সাদার-ল্যান্ড (Sutherland) তাঁহার ‘পথ্য বিষয়ক’ পুস্তকে এই মতই প্রকাশ করিয়াছেন। প্রথম বর্জন সময়ে যে, মাংসাহার বিশেষ প্রয়োজনীয়, এ বিষয়ে কাহারও মতভেদ দেখা যায় না; কিন্তু জীবনের ধ্বংসস্থান সময়ে উহার ব্যবহার হয় বা সোপ করান কর্তব্য। পুরুষাত্মক রীতিমত

প্রোটিন্ পদার্থ অনাহারে, আমাদের দেশীয় ছাত্রগণের জীবন ক্রমশঃই স্বাস্থ্যহীন হইয়া পড়িতেছে, সুতরাং তাহাদিগের নিত্য আহারের মধ্যে কোন প্রকার জাতীয় মাংস থাকুক একান্ত কর্তব্য। এই প্রোটিন্ পদার্থের অভাববিশিষ্ট আমাদের ডাল-ভাত ইত্যাদি ভারী খাদ্য জিনিষ ভোজনের জন্যই আমাদের দেশীয় ব্যক্তিগণ সাংসারিক জীবনে নিশ্চেষ্ট ও স্ব স্ব জীবনের উন্নতি সাধনে বিরত হইয়া পড়িয়াছেন !!”

মাংসে নাইট্রোজেনস্ পদার্থ সর্বাপেক্ষা অধিক মাত্রায় এবং ফল ও উদ্ভিজ্জ খাদ্যদ্রব্যে নাইট্রোজেনের ভাগ অতি সামান্য মাত্রায় থাকায় আজকাল, কোন কোন পণ্ডিতের মতে, ইহার নিত্য ব্যবহার শরীর বর্ধন ও পোষণের জন্য একান্ত আবশ্যিক বলিয়া কথিত হইয়া থাকে। কিন্তু ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয়ের ( Yale University ) অধ্যাপক চিটেন্ডেন্ ( Chittenden ) সাহেব বলেন যে, “যাহারা মাংসাহার করে, তাহারা প্রায়ই প্রয়োজনতিরিক্ত নাইট্রোজেনস্ খাদ্য ভোজন করিতে বাধা হয়, সুতরাং উহা শরীর পোষণের সহায়তা না করিয়া অসুস্থতা এবং রোগের সৃষ্টির কারণ হইয়া পড়ে।” তিনি আরও বলেন যে, অতিরিক্ত মাংসাহার ও নাইট্রোজেনস্ খাদ্যাহার জন্য, শরীরে fermentation অর্থাৎ গাঁজলান ভাব সঞ্চারিত হয়, এবং উহা খাদ্য পরিপাক ও শরীর পোষণের সাহায্য না করিয়া, খাদ্যপদার্থকে বিকৃত করিয়া দেয়। সুতরাং পরিপাকের পরিবর্তে নানা প্রকার পচনক্রিয়া অন্তর্গত আরম্ভ হইতে দেখা যায়। অন্তর্গত অবস্থিত ক্ষুদ্র

মাংসাহার প্লেগের প্রতিবন্ধক নহে । ২৪৩

কীটাস্ত্র ( germs ) এবং মাংসাদি আহার্য পদার্থ সহ, শরীর-  
ভাঙ্গুরে নীত কীটাস্ত্রগণের কার্য বাহুলা হেতুই ঐ ferme-  
ntation ক্রিয়া আরম্ভ হয় জানিতে পারা গিয়াছে ।

ডাঃ অস্নার ( Osler ) বলেন যে  
এই fermentation ক্রিয়া মনুষ্য-  
মাংসাহারের দোষ

দোহের পক্ষে বিশেষ হানিক্রমক : কেহ কেহ বলিয়া থাকেন যে,  
( plague ) প্লেগ বহু শতাব্দী যাবৎ চীন, পারস্য, ভারতবর্ষ  
প্রভৃতি প্রাচ্য জাতির মধ্যেই অধিকতবে হইতে দেখা যাই-  
তেছে । এই সমুদয় জাতি বিশেষ প্রকারে অন্তোভোজী : মাংসের  
দুগ্ধলাভ এবং কঠক বা বর্ষবিখাস জন্তুও, অতি স্বল্প-  
মাত্রায় উহারাই আহার করিয়া থাকে, সুতরাং মাংসাহার না  
করাই যে, উহাদের মধ্যে প্লেগ আক্রমণের আধিক্যের

বিশেষ কারণ সে বিষয়ে আর সন্দেহ নাই । ইহারা বলেন

যে, মাংস আহার করিলে শরীরে রোগপ্রবণতা বাধা  
প্রাপ্ত হয়, কাজেই প্লেগ্ অথবা অন্য কোন সংক্রামক ব্যাধি  
আসিয়া দেহ আক্রমণ করিতে পারে না ! আমেরিকা গবর্ণ-  
মেন্টের বিশেষ নিয়োজিত ডাঃ ব্লু ( Blue ) সানফ্রান্সিস্-  
কোতে যেতাজগণের মধ্যে, প্লেগের আক্রমণ সঙ্ঘর্ষে তথা নিরু-  
পণ কালে, কিস্তি পূর্বোক্ত মহাজাগণের অনুমিতির ভ্রম দেখাইয়া  
দিয়াছেন ! তিনি বলেন যে, মাংসাহার এ রোগের প্রতিবন্ধক  
নহে !! অধিকন্তু ডাঃ কেলগ ( Dr. Kellogg ) বলেন যে, প্লেগ  
বস্তুতঃ মাংসাহারীগণেরই পীড়া ; কারণ ইন্দুর মাংসাহারী.  
সর্বপ্রথমে এই রোগে সেই আক্রান্ত হয় ; তার পর flea

( এক প্রকার মাছি ) মাংসাহারী না হইলেও রক্তশোষক ; ইন্দুর হইতে পীড়া ইহার নিজ শরীরে সংক্রামিত করিয়া, মনুষ্যদেহে বহন করিয়া দেয় । যাহারা মাংস আহার না করে, তাহারা এ রোগের আক্রমণ হইতে নিস্তার পায় না, বটে, কিন্তু যাহারা মাংসাহারী তাহারাই যে সহজে ইহা দ্বারা আক্রান্ত হইয়া উঠে, তাহার প্রমাণ বহু দেখাইতে পারা যায় । ইহার কারণ এই যে, মাংসভোজী অপেক্ষা নিরামিষভোজীরা ক্লান্তি দমনে বিশেষ পটু বলিয়া প্রমাণিত হইয়া গিয়াছে, সুতরাং রোগপ্রবণতার প্রতি-  
বিধানে নিরামিষভোজীরাই যে অপেক্ষাকৃত সমর্থবান ইহা জানা যাইতেছে ।

এ বিষয়ে আরও বিশেষ প্রমাণ দেখাইবার জন্য আমরা Popular Science shifting পত্রে A. wagner সাহেব যাহা লিখিয়াছেন তাহার অনুবাদ নিয়ে উদ্ধৃত করিয়া দিলাম :—আমেরিকাবাসীরা দীর্ঘকালব্যাপী পরীক্ষার দ্বারা সপ্রমাণ করিয়াছেন যে, বল ও সহিষ্ণুতা সম্বন্ধে মাংসভোজী অপেক্ষা উদ্ভিদ্ধ-  
ভোজীরাই শ্রেষ্ঠ ; বীরত্ব, সাহস বা ক্লেমসহিষ্ণুতা ও দীর্ঘজীবন লাভ, কোনটিই মাংসভোজীর একচেটীয়া monopoly নহে, উপরন্তু দীর্ঘকালব্যাপী গুরুতর পরিশ্রমের জন্য শর্করাজাতীয় খাদ্য, মাংস বা প্রোটিন্ জাতীয় খাদ্য অপেক্ষা অনেক গুণে শ্রেষ্ঠ । সৈন্যগণের বহুদূর গতির long-march সময় পরীক্ষিত হইয়াছে যে, যাহারা শর্করাজাতীয় খাদ্য ভোজন করে, তাহারাই অক্লেশে দীর্ঘপথ অতিক্রম করিতে পারে ; মাংসভোজীরা

২৪৪ অন্য ব্যতীত কেহই ভেমন পারে না। মস্তপায়ীর ড কথাই নাই!

ব্যবহারঘটিত প্রত্যক্ষ যাহা দেখা যাইতেছে, তাহা অপেক্ষা কি শারীরতত্ত্বগত কতকগুলি কারণের ওরূপ অধিক প্রামাণিক বলিয়া মানিয়া লইতে হইবে? সভ্যজগতের সমস্ত নিরামিষভোজীর অভিজ্ঞতার দিকে দৃষ্টিপাত করিলে, অনাগ্রসেই Dr. Mc. Cay প্রভৃতি মাংসভোজন পক্ষপাতীগণের বিষম ভ্রম উপলব্ধি হইবে। নিরামিষভোজীদের শরীর রোগপ্রবণ হওয়া দূরে থাকুক, আমিষভোজীদের অপেক্ষা তাহারা অধিক রোগমুক্ত ও স্বাস্থ্যশুধ অধিক মাত্রায় উপভোগ করিয়া থাকে। ভারত, জাপান, চীন, তুর্ক প্রভৃতি দেশের নিরামিষাশী শ্রমজীবীগণের দৈহিক উপযোগীতা সম্বন্ধে অনুসন্ধান করিলেই ইহার সত্যাসত্য সহজেই অবগত হইতে পারা যাইবে।

আমিষ ও নিরামিষের স্বাদ ছাড়িয়া দিয়া একবার ভাবিয়া দেখা উচিত যে, প্রকৃতি মনুষ্যের স্বাভাবিক খাদ্য কি প্রকার স্থির করিয়া দিয়াছেন? মেট্‌চিনকফ, ফটোর, গটিয়ার Gautier চিটেন্‌ডেন্, ক্লেচার প্রভৃতি মনীষিগণ জগতের বিভিন্ন অংশে বিক্ষিপ্ত থাকিয়া, খাদ্য সম্বন্ধে যে গভীর গবেষণা ও অনুসন্ধান করিতেছেন তাহার উদ্দেশ্য এই যে, (১) স্বাভাবিক পক্ষে মনুষ্যের প্রকৃতি নির্দেশিত আহাৰ্য্য কি? (২) কোন আহাৰ্য্য পদার্থ মনুষ্যের পরিপাক যন্ত্রের বিশেষ উপযোগী হইয়া, তাহার শারীরিক অভাব পরিপূরণ করিতে সমর্থ হইবে? (৩) কি

দ্রব্য আহার করিলে, তাহার অধিকাংশ সারভাগে পরিণত

হইয়া, স্বল্প অসাড়রূপে বহিনির্গত হইতে পারে । এই সকল বিষ-  
য়ের নিরূপণ লইয়াই তাঁহার বাস্তব স্মৃতরাং আমিষ-নিরামিষ  
লইয়া বিবাদে তাঁহার রাজী নহেন !! আহাৰ্য্য পদার্থ যাহাই  
কেন হউক না, কোন প্রকারে শরীরের  
অনিষ্ট সাধন না করিয়া, উহার পুষ্টি-  
সাধন কার্য্য সমাধা করিলেই যথেষ্ট ।

মনুষ্যের স্বাভাবিক  
খাদ্যাহার

এ বিষয়ে কাহারও মতভেদ হইতে পারে না ; স্মৃতরাং  
যাহাতে রোগের উৎপত্তির সম্ভাবনা এমন খাদ্য অবশ্যই বর্জ-  
নীয় ! মনুষ্যের স্বাভাবিক আহাৰ্য্য পদার্থ যে কি, তাহা  
নিরূপণ করিতে হইলে, উহা দুই ভাবে করা যাইতে পারে,  
যথা ।—( ১ ) অগ্ন্যাগ্ন জন্তুর সহিত তুলনায় কোন জাতীর সহিত

ইহার অধিক সাদৃশ্য তাহা দেখিতে হইবে ( ২ ) নানাপ্রকার  
খাদ্যপদার্থের গুণাগুণ তুলনায় কোনটি বিশেষ উপযোগী

তাহা স্থির করিতে হইবে । খাদ্যপদার্থের দিক দিয়া দেখিতে  
গেলে, জন্তু সমুদয়কে ৪ শ্রেণীতে বিভাগ করিতে পারা যায়,  
যেমন, ( ১ ) হার্ভিভোরা Herbivora অর্থাৎ বাহারা ঘাস  
পাতা খাইয়া জীবন ধারণ করে—গরু, ছাগল ইত্যাদি প্রকৃত  
উদ্ভিদভোজী জীব । ( ২ ) কার্ণিভোরা Carnivora অর্থাৎ  
মাংসাশী—যেমন কুকুর, বিড়াল ইত্যাদি । ( ৩ ) অম্নিভোরা  
Omnivora অর্থাৎ মিশ্র ( আমিষ ও নিরামিষ ) পদার্থ  
ভোজী—যেমন শূকর ইত্যাদি ( ৪ ) ফ্রগিভোরা Frogivora  
অর্থাৎ বাহারা ফল, মূল, শস্তাদি খাইয়া প্রাণধারণ করে—যেমন

## বিভিন্ন খাদ্যভোজী জীবের তুলনা । ২৪৭

সিম্পানীজ, বানর, আউরাংউটাং ইত্যাদি। এই চারি শ্রেণীর জীবের পরিপাকযন্ত্রীয় গঠনপ্রণালী বিশেষরূপে বিভিন্ন দেখিতে পাওয়া যায়। মানুষের শরীরবিধানের সহিত তুলনা করিলে দেখা যায় যে, ইহা শেষোক্ত প্রকারের সহিত বিশেষ সাদৃশ্যযুক্ত এবং অপর তিন প্রকারের সহিত বিভিন্ন। ফল এবং শস্যভোজী জীবের দন্তগঠন, উহার সাজান প্রণালী এবং দন্তের এনামেল *enamel* মানুষের দন্তের সহিত একই প্রকারের; কিন্তু অল্প তিন প্রকারের জীবের সহিত ইহার কোনই সাদৃশ্য দেখা যায় না।

পরিপাকযন্ত্রীয় মলের দৈর্ঘ্য তুলনা করিলেও দেখা যায় যে, হার্নিভোরায় উহা শরীরের দৈর্ঘ্যানুযায়ী ৩০ গুণ বৃহৎ ( নাসি-কার অগ্রভাগ হইতে মেরুদণ্ডের প্রান্তসীমা পর্য্যন্ত পরিমাপে ), কার্নিভোরায় ৩ গুণ, অর্নিভোরায় ১৯ গুণ এবং ক্রিগিভোরায় ১২ গুণ বৃহৎ দেখা যায়। মানুষের পাকপথের নল পরিমাপেও দেখা গিয়াছে যে, উহা শরীর অপেক্ষা ১২ গুণ লম্বায় অধিক; সুতরাং দেখা যাইতেছে যে, প্রকৃতি মানুষকে ফল ও শস্যভোজী করিয়াই সৃষ্টি করিয়াছেন। শরীর মধ্যে মাংস অতি সঞ্চারে

বিকৃত হইয়া যায় বলিয়াই, প্রকৃতি

মাংসভোজীগণের পাকপথের নল

দৈর্ঘ্য অপেক্ষাকৃত স্বল্পতর করিয়া

অন্ননলীর দৈর্ঘ্য।

সমালোচনা

রাখিয়াছেন; কারণ যত সঙ্কর উহা শরীরবিধান হইতে বহি-  
গত করিতে পারা যায় ততই মঙ্গল। মানুষের পাকপথের  
নল যে দেহ অপেক্ষা ১২ গুণ লম্বা, ইহা দেখিয়াই মনুষ্য যে  
প্রকৃতই মাংসভোজী নহে তাহাও স্থির করিতে পারা যায়। মাংস

ভৌমী অন্নাচ্চ প্রাণীগণের শরীরে যে, নানাপ্রকার রোগের প্রাবল্য দেখিতে পাওয়া যায়, তাহার কারণও এই জানিবে অর্থাৎ অপেক্ষাকৃত অধিক সময় শরীরবিধান মধ্যে মাংস পাকিতে বাধ্য হইয়া, সহজেই বিকৃত হইয়া পড়ে এবং তাহা হইতেই রোগের সৃষ্টি হইয়া থাকে ।

উপরে যাহা বর্ণিত হইল তাহা দেখিয়া স্পষ্টই উপলব্ধি হইবে যে, মনুষ্যের স্বাভাবিক খাদ্য মাংস নহে এবং ফল মূল, শস্য, শাক-সব্জী ইত্যাদিই তাহার প্রকৃতি নির্দেশিত খাদ্য ।

শিশুর স্বাভাবিক খাদ্য দুগ্ধ ; প্রকৃতি শিশুর জন্ম এই খাদ্য নিরূপণ করিয়াই, তাহার পাকপথের যত্নাদি তদবস্থায়, সেই প্রকারের উপযোগী । করিয়া রাখেন । কিন্তু উহা পূর্ণ বয়স্কের পক্ষে স্বাভাবিক খাদ্য নহে ( ইহার কারণ পূর্বে দেখান হইয়াছে ২১৮ পাতা দেখ ) । ভাল খাঁটি দুগ্ধ প্রকৃতই উপকারী খাদ্য ; ইহার গুণের সহিত মৃত জন্তু আদির বিকৃতভাবাপন্ন

মাংসের কোন ভুলনাই হয় না । মনুষ্যের খাদ্যাদি জন্ম স্থিরী-কৃত পদার্থাদি, যেমন ময়দা, ডাইল, চাউল, ফল মূল, ইত্যাদি হইতেছে শক্তি-সঞ্চয়কারী ( energy storing ) organism কিন্তু অন্যান্যদিকে মাংস হইতেছে শক্তি-ব্যয়কারী ( energy-consuming ) organism ।

শক্তির এই consumption কয় ( যাহা শরীরের অক্সিডেশনের oxidation কালে সংঘটিত হইয়া থাকে ) সহিত এক প্রকার ছাই ( ash ) অথবা নষ্টভূত ( waste ) পদার্থ গঠিত হইয়া থাকে ; মাংসে ইহা ( এই নষ্টভূত পদার্থ )



Saturated বিগলিত অবস্থায় থাকিতে দেখা গিয়াছে বহুব্য এই পদার্থ ভোজন করিলে, উইা জীবন-যন্ত্রীয় ( vital-machinary ) কার্যে, বাধা প্রদান করিয়া, দেহস্থ ক্রিয়া সকল বিপর্যাস্ত করিয়া দেয় ; ইহার ফলে গাউট ( Gout ), বাত, কিডনী এবং হৃদরোগ সমুদয়, সংশ্রাস ও অন্যান্য আরও নানা প্রকার স্নায়বীয় গোলযোগ সংঘটিত হইতে দেখা যায়।

মাংস রোগের উৎপত্তি  
কারণ কেন ?

প্রকৃতি নির্দেশিত ঋতুই, আমাদের শারীরিক ও মান-

সিক অবস্থায় সুস্থতা রক্ষা করিয়া, উপযুক্তভাবে জীবন যাত্রা

নির্বাহ করে সম্পূর্ণ সক্ষম। পুরাতন অনুসন্ধান দেখিতে

পাওয়া যায় যে, জগতের সমুদয় প্রাচীন

প্রাচীন কালের সাক্ষ্য

জাতিই, স্ব স্ব সমুন্নতি সময়ে, নিরামিষাশী

ছিলেন ; পরে যেমন বিলাসিতা, ধনশালীতা এবং অলসতা ক্রমশঃ

বর্দ্ধিত হইতে লাগিল, তখন তাহারা আপনাদের সাদাসিধে

জীবন পরিত্যাগ করিয়া, মাংসাহার আরম্ভ করেন এবং তাহা-

তেই তাহাদের পূর্বকালীন শারীরিক ও জাতীয় জীবনের

হ্রাস হইতে লাগিল। অধুনা যে সমুদয় জাতি ত্যাগিক

মাংসভক্ষক, তাহারা ই যে বিশেষ লক্ষিত রূপে শারীরিক অধঃ-

পতন দিকে শনৈঃ শনৈঃ অগ্রসর হইতেছে তাহা সর্ববাদী

সম্মত। আমাদের এই কথা প্রমাণ স্বরূপ ইংলণ্ডের

ইন্টার ডিপার্টমেন্টাল কমিটির রিপোর্ট, আমেরিকার শত-

ব্যক্তির কমিটির রিপোর্ট এবং ফ্রান্স, জার্মানি প্রভৃতি স্থানেরও

এ প্রকার কমিটির রিপোর্ট আমরা সকলকে পাঠ করিতে

অনুরোধ করি। সাদাসিধে স্বাভাবিক খাদ্যই যে সর্বশ্রেষ্ঠ এ বিষয়ে আমাদের অধিক বলিবার আবশ্যিক করে না, কারণ বিজ্ঞান এবং আমাদের বর্তমান অভিজ্ঞানই তাহার শ্রেষ্ঠত্ব সর্বদা ঘোষণা করিতেছে।

আমরা পূর্বেই বলিয়াছি যে, কোন প্রকার বাদানুবাদের মধ্যে না যাইয়া, নিয়ত চক্ষের উপর বাহ্য দেখিতে পাইতেছি তাহাতে মাংসাহারের বিপক্ষেই মত ও প্রবৃত্তি যাওয়ার কুথা। একথা বোধ হয় সকলেই স্বীকার করিবেন যে, বাজারে বিক্রীত কসাইখানার মাংস প্রায়ই সুস্থ জন্তুর পাওয়া যায় না ; এবং আপাততঃ দেখিতে ঐ মাংস সুস্থ হইলেও, প্রকৃতপক্ষে উহা দোষশূণ্য কি দোষযুক্ত তাহা সহজে জানিবার উপায় নাই বলিলেও চলে। রোগহুঁষ্ট, বিষহুঁষ্ট, মৃত অথবা কৃশ জন্তুর মাংস আহারই যে, নানাপ্রকার হুঁসাধা ও ক্লেশদায়ক রোগের উৎ-

পাত্ত কারণ তাহা সকলেই স্বীকার করিবেন।

আমাদের মত

সমুদয় সভ্যজগতের স্বাস্থ্য পরীক্ষক

মহোদয়েরা বৎসর বৎসর কাশিত রিপোর্টেও ইহার সত্যতা ঘোষণা করিতেছেন দেখিতে পাইবে। কাণ্ডজ্ঞান বিবক্ষিত মাংসবিক্রেতারাও আবার, সুবিধা পাইলেই অপরাপর জন্তুর মাংস মিশাইয়া ব্যবসায় লাভবান হইবার চেষ্টা করিয়া থাকে দেখা গিয়াছে। দেশকাল পাত্রভেদে মনুষ্য যে সকল-প্রাণীর মাংসই ভূগ্নির সহিত ভোজন করিতে আরম্ভ করিয়াছে তাহাও দেখিতে পাইতেছি। কিন্তু বিভিন্ন দেশের লোকের সহিত আমাদের এ প্রবন্ধের কোন সংঘর্ষ নাই। আমরা আমাদের

## মাংসাহার ও শাক্ত-বৈষ্ণবের প্রকৃতি । . ৫১

দেশীয়গণের স্বাস্থ্যরক্ষার উদ্দেশ্যেই যাহা বলা প্রয়োজন মনে করি তাহাই বলিতে চাহি ।

আমিষ ও নিরামিষের গুণাগুণ বর্ণনা করিয়া বৃথা গ্রহণ কলেবর আর বর্ধিত করিতে চাহি না ; তুলনায় যতদূর দেখা গিয়াছে তাহাতে আমরা কোন ক্রমেই বলিতে পারি না যে, নিরামিষ আহারে শরীরে বলসঞ্চয় হয় না বা ক্ষেপশক্তি বর্ধিত হইতে পারে না । মাংসাহারে যে শারীরিক ও মানসিক বৃত্তি সমূহ রুদ্ধ এবং উত্তেজিত হইয়া থাকে ইহার প্রমাণ হিন্দুর মধ্যেই শাক্ত ও বৈষ্ণবে বেশ লক্ষিত হয় । বৈষ্ণবগণ প্রকৃতিতে নিরীত বলিয়া যে, মানসিক বৃত্তি সমূহ শাক্ত অপেক্ষা অপকৃষ্ট তাহা কেহই বলিতে পারিবেন না । প্রেমাবতার চৈতন্যদেবের কথা অথবা তৎসাময়িক হরিতক্তিপরায়ণ মহাকৃত্তবগণের দৃষ্টান্ত ছাড়িয়া দিলেও, আধুনিক সময়ের প্রভুপাদ ৩ বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী প্রভৃতি মত বা জীবিত বৈষ্ণবশ্রেষ্ঠগণকে মানসিক বৃত্তিতে কাহা অপেক্ষা নিকৃষ্ট বলিতে পারা যায় ? মাংসভোজনে প্রকৃতির ককর্ষতা উৎপন্ন হয় একথা যদি কেহ নৃক্তি ও প্রত্যক্ষ দর্শন সত্ত্বেও মানিয়া লইতে না চাহেন, তাহা হইলে তাঁহাদিগের মনস্তত্ত্বের জ্ঞান, আমরা ঐ মত ব্যাক্যকে ভিন্ন প্রকারে বর্ণনা করিতেও পারি,—যেমন ককর্ষ ও রুদ্ধ প্রকৃতির সোকই মাংসাদি ভোজনের উপযোগী ! সকল মনুষ্যের প্রকৃতি কখনই এক প্রকারের হইতে পারে না, তাই বোধ হয় শারীরিক ও মানসিক প্রকৃতির বিভিন্নতাকেই লক্ষ্য করিয়া, হিন্দুসমাজে বৈষ্ণব ও শাক্তভেদে, আমিষ আহারের

ব্যবস্থা দৃষ্ট হইয়া থাকে । হিন্দু ব্যবস্থাকারক শুদ্ধমাত্র মাংস ভোজ-  
নের ব্যবস্থা যমুখ্য প্রকৃতি দেখিয়া করিয়াই কান্ত হন নাই ! পাছে  
পূর্ব বর্ণিত প্রকার, রোগদৃষ্ট, বিষদৃষ্ট,  
কৃশ অথবা অভোক্ষ্য বা অস্পৃশ্য জন্তুর হিন্দুর মাংসাহার ব্যবস্থা

মাংস লোকে খাইতে আরম্ভ করে, তাই বিধি করিয়া দিয়া-  
ছেন যে, “যথা মাংস” আহার না করিয়া, দেবতার উদ্দেশে  
বলি প্রদান করিয়া তবে উহা আহার করিতে পার। দেব-

তার নিকট বলি দিতে হইলেই, উহা সবল, বলিষ্ঠ এবং নীরোগ  
দেখিয়া দিতে হইবে। পাটা, হরিণ এবং ভেড়া ব্যতীত অন্য  
জন্তুর মাংস হিন্দুর চারিবর্গের কেহই স্পর্শও করে না দেখিতে  
পাইবে, সুতরাং যাহা তাহার মাংস হিন্দুর শাক্তগণও, জগতের  
অন্যান্য জাতির ন্যায় অবাধে ভোজন করেন না দেখিতে  
পাইবে। হিন্দু শাক্তকারগণের ব্যবস্থিত “যজ্ঞার্থে পাশর্বো  
সৃষ্টঃ” যুক্তির বলে শাক্তগণ যে প্রত্যেকে আপনাদিগের উদর  
তৃপ্তির জন্ত, অথবা প্রাণীনাশ করিয়া থাকেন তাহার প্রতিকূলেও  
অগম্য বুক্তি দেখাইতে পারি। আত্মশক্তি জগৎজননীর  
তৃত্বার্থে, উপাসনার সময় আপনাপন দেহস্থ পশুরূপ ষড়রিপুর  
বলিপ্রদান করিবার ব্যবস্থাই সম্ভবতঃ শাক্তোক্ত প্রকৃত উদ্দেশ্য !

কিন্তু মাংসাহারে ইচ্ছুক কোন মহাত্মা কৰ্ত্তব্য স্বার্থ সিদ্ধির  
জন্ত যে আধুনিক বিকৃত ব্যবস্থা প্রবর্তিত হয় নাই তাহা  
কে বলিতে পারে ? “অহিংসা পরমো ধর্মঃ” যে দেশের  
অবতারের মুখনিঃসৃত বানী, সে দেশের নরনারীগণ পরোক্ষে  
স্বামী সীতার্থে হইলেও, প্রত্যেকে আত্মতৃপ্তির জন্ত যে অথবা

পশু বধ করিতে ব্যবস্থা করিতে পারে, তাহা সম্ভব বলিয়া বোধ হয় না। তবে জগতের ক্রমবিকাশ (evolution) দ্বিতীয় অনুযায়ী বা দেশকাল পাত্রভেদে যে, প্রাচীন ব্যবহার পরিবর্তন হইতে পারে এবং হইয়াও থাকে তাহা আমরা স্বীকার করি। স্মৃতরাং আধুনিক সময়ে, একেবারে নিরাশ্রিত ভোজনই যে করিতে হইবে অথবা উহাই করা কর্তব্য, তাহা আমরা বলিতে পারি না। দ্রব্য বিশেষের গুণাগুণ জ্ঞাত থাকিয়া এবং স্বাস্থ্য রক্ষণোপযোগী নিয়মাবলী মানিয়া, প্রযুক্তি অনুযায়ী মনুষ্য নিজ নিজ আহারের ব্যবস্থা করিয়া লইতে পারেন। কবি বলিয়াছেন “ভিন্ন কুচিহ্নি লোকঃ” স্মৃতরাং সর্ববাদী সম্মত রূপে সকলের জন্য একই ব্যবস্থা হইতে পারে না।

আজকাল রোগীর পথ্যরূপে অনেকেই মাংসের ব্যবস্থা করিয়া থাকেন, কিন্তু ইহা অনেক সময় পথ্যের পরিবর্তে অপথ্যের কার্যই সম্পন্ন করিয়া থাকে জানিবে ; কারণ মাংসের মধ্যে জন্তুদিগের শরীরজাত বিবিধ দূষিত পদার্থ (Excrementitious matter) অল্পাধিক পরিমাণে বিদ্যমান থাকে। উহাদিগকে পৃথক করিয়া মাংস-পথ্য প্রস্তুত-করণের কোন উপায় নাই। ইহা ব্যতীত টোমেন (Ptomain) নামক এক প্রকার বিষাক্ত পদার্থ অনেক সময় মাংসের মধ্যে আপনা হইতে উৎপন্ন হয়। এরূপ মাংস বা মাংসের কাথ রোগীকে খাওয়াইলে পথ্যের পরিবর্তে বিষের কার্যই করিয়া থাকে। সময়ে সময়ে এই টোমেন বিষাক্ততা হইতে নিবৃত্ত

রোগে মাংস পথ্য

অব্যবস্থা

ভোজনকারীগণের মধ্যে অধিকাংশকেই, কলেরা বা সেই প্রকারের বিষম পীড়ার আক্রান্ত হইতে দেখা গিয়াছে। সম্প্রতি ইউরোপে একস্থানে এই প্রকারে ৩০০ শত ব্যক্তি আক্রান্ত হইয়াছে বলিয়া, বিশ্বদূত রয়টার (Reuter) সংবাদ দিয়াছেন। কিন্তু উদ্ভিজ্জ খাদ্য হইতে প্রস্তুত করা পথ্যে ঐরূপ বিপদের কোন আশঙ্কাই থাকে না। বিশেষতঃ আমাদেবের এই উষ্ণপ্রধান দেশে মাংসের কাথ অতি সহজ বিকৃত (decomposed) হইয়া যায়, সুতরাং উহা অধিক সময় যাবৎ রাখিয়া পথ্যরূপে ব্যবহার করা চলে না। কিন্তু আমাদেবের দেশস্থ অধিকাংশের অবস্থা সচ্ছল না থাকায়, অনেক সময়ে তাঁহারা ঐ বিকৃত কাথই রোগীকে সেবন করাইয়া থাকেন; ইহাতে রোগীর উপকার না হইয়া অপকারই হইয়া থাকে এবং সেই সঙ্গে চিকিৎসকেরও দুর্গাম বটিয়া যায়।

আমরা দেখিয়াছি যে বাত, কার্বঙ্কল, যকৃত স্ফোটক, কিডনীর পীড়া, ক্যান্সার, আপেন্ডিসাইটিস্, বহুমূত্র, প্রভৃতি পীড়া অতিরিক্ত মাংসাদি ভোজনে হইবার সম্ভাবনা দেখা যায়, সেই জন্য ঐ সমুদয় রোগাক্রান্ত ব্যক্তিকে মাংস পথ্য একেবারেই দেওয়া উচিত নহে। মাংসের ঘুষ না থাইলে শরীরে যে বলাধান হইতে পারে না একথা সন্দেহ নহে। যদি একমাত্র মাংসই শক্তি সঞ্চয়ের উপযোগী হইত, তাহা হইলে পূর্বতন এবং আধুনিক যন্ত্র ও কৃষীগীরগণ মাংস বর্জন করিয়া ছোলা (সিদ্ধ ও ভিজা), মাখন, ঘৃত, দুগ্ধ, বাদাম, পেস্তা

## মাংসাহারে কোষ্ঠবদ্ধতা জন্মায় । ২৫৫

প্রভৃতি মেওয়া ফল খাইত না! বায়ামক্রীড়ায় বিশেষ পারদর্শীগণ মাখন ও শর্করাজাতীয় খাদ্যই অধিক পরিমাণে

ভক্ষণ করিয়া থাকে; বর্তমানে প্রফেসর রামমূর্ত্তা প্রভৃতি বিখ্যাত বলবানেরাও মাংসভোজন করেন না। তবে মাংসই যে শরীরে বলাধানে শ্রেষ্ঠ তাহা কেমন করিয়া বলিতে পারি! অতীতকালে মাংসাহারে কোষ্ঠবদ্ধতার প্রবণতা দেখা যায়—রোগের সময়ে

অথবা তাহা হইতে আরোগ্যের যুগে যদি কোষ্ঠপরিষ্কারই না হয় তবে ক্ষুধা হইবে কোথা হইতে? ক্ষুধা বোধ না হইলে আহারই বা করে কি প্রকারে? সুতরাং উহা বলাধানের কারণ না হইয়া, পরোক্ষে বলহানির কাণ্ডাই করিয়া থাকে। আমরা পূর্বেই দেখাইয়া আসিয়াছি যে, মাংস মানবের স্বাভাবিক খাদ্য নহে এবং এখন দেখাইতেছি যে উহা প্রকৃত প্রস্তাবে অতুল্য স্বাস্থ্যপ্রদায়ক খাদ্যও নহে। তবে রোগীর প্রকৃতি ও প্রকৃতি দৃষ্টে, সময়ে সময়ে ( বিশেষ আপত্তিজনক স্থল ভিন্ন অত্যাণ্ড স্থলে ) সামান্য পরিমাণ মাংসের ঝোলের ব্যবস্থা চলিতে পারে। এইরূপ স্থলে আমরা অনেক সময় মাংসের ঝোলের পরিবর্তে, ছোট ছোট মৎস্যের ঝোলই ব্যবস্থা

করিয়া থাকি। ( ইহার বিষয় পূর্বে মৎস্য ও মাংসের গুণাগুণ বর্ণনা স্থলে বলিয়া আসিয়াছি )। অর্জীর্ণ রোগাক্রান্তের পক্ষে মাংস কখনই ব্যবস্থেয় নহে জানিবে।

যে দিক দিয়াই দেখা যাউক না কেন, বিগত কাল অপেক্ষা অধুনা মাংসাহার পরিবর্জন করার অনুরূমেই সুক্তি অধিক দৃষ্ট হয়; কারণ :—

১। রোগের প্রভাব :—কিন্তু সকল নানা কারণে বিশেষ পীড়িত হইয়া পড়িতেছে দেখা যায় ; তাহাদের মাংস আহারে আমাদের শরীরেও রোগের বৃদ্ধিপ্রবণতা দেখা যাইতেছে এবং তাহাতেই অক্ষয়, মৃত্যুর সংখ্যা দিন দিন বর্দ্ধিত হইতেছে ।

২। মাদকতার প্রভাব :—মাংস মাত্রেই অল্পাধিক মাত্রায় উত্তেজক ; সুতরাং উহার ব্যবহারে সমাজে মাদকতার পরিবৃদ্ধি লক্ষিত হয় ; মাংসাহারে রিপু সমুদয় বশেষভাবে উত্তেজিত হয় দেখিতে পাইবে ।

৩। অতিরিক্ত আহারের প্রভাব :—মাংসাহারই ইহার প্রধান সহায় ; সকলেই জানেন যে কতকগুলি নিরামিষ তরীতরকারী খাওয়া অপেক্ষা, আমিষযুক্ত খাদ্যাদিই অধিক মুখরোচক, সুতরাং ক্ষুধা পরিতৃপ্ত হওয়া সত্ত্বেও, লোকে খাইতে ভাল লাগিতেছে বলিয়া অধিক খাইয়া ফেলে ।

৪। গাণ্ডা এবং চরিত্রহীনতার প্রভাব :—মাংস আহারই ইহার পরিসর বৃদ্ধিকল্পে প্রধান অবলম্বন জানিবে ।

৫। হত্যা এবং উত্তেজন্যের প্রভাব :—পশুহনন এবং তাহার মাংস ভক্ষণ করায়, মানবের অন্তঃকরণ কঠিন ভাবাপন্ন হইয়া পড়ে, উহাতে তাহাদের উন্নত ( Finer ) মনোভাব ( Sensibilitis ) সকল বিনষ্ট করিয়া দেয় এবং তাহাতেই পাপাশুচরণ ও হত্যাহত্যানাদি কার্যে প্রবর্তনা আশাইয়া দেয় ।



## ত্রয়োদশ পরিচ্ছেদ

### অজীর্ণ রোগীর প্রতি উপদেশ ।

অজীর্ণতা অথবা ডিম্প্‌সিয়া অথবা সহর বাসীগণের (মফঃস্বলেও) মধ্যে শনৈঃ শনৈঃ এত বর্ধিত হইতেছে যে, এ বিষয়টির উপর যাহাতে সকলের বিশেষ দৃষ্টি আকৃষ্ট হয় তাহা চিকিৎসকগণেরই করা আবশ্যিক। ঔষধ অপেক্ষা পথা ও আনুষঙ্গিক কতকগুলি স্বাস্থ্যসঙ্করীয় নিয়ম পালনই ইহার প্রধান প্রতিকারের উপায় বলিয়া আমরা পরীক্ষায় জানিতে পারিয়াছি।

নিম্নলিখিত নিয়ম কয়টি পালন করিলে, (অবশ্য যথাযথ-ভাবে) অজীর্ণরোগী যাত্রাই অচিরে বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হইবেন :—

১। ধীরে ধীরে খাইবে ;—আহার্য্য দ্রব্যগুলি যাহাতে সম্পূর্ণভাবে চর্কিত হয় সে পক্ষে দৃষ্টি রাখিবে, এমন কি সুপ্ৰাণস্বায় যেরূপ প্রয়োজন তদপেক্ষাও (সম্ভব হইলে) অধিক চর্কণ করিবে। যে দিনিবে চর্কণ তেমন প্রয়োজন হয় না, তাহা সাধ্যমত পরিত্যাগ করিবে বা অধিক খাইবে না। খাদ্যপদার্থ মুখগহ্বরে যত অধিক সময় থাকিবে, পাকস্থলীতে যাইয়া হজম হইতে উহার ততই অল্প সময় লাগিবে।

২। আহারের সময় জল খাইবে না ;—খা

পদার্থ যদি বিশেষ কঠিন প্রকারের হয়, তাহা হইলে ভোজন শেষ করিয়া ২।১ ঢোক খাইতে পার, অথবা আহারের অন্ততঃ আধ ঘণ্টা পরে, পূর্ণ এক গ্যাস জল খাইতে পার ।

৩। সাধারণতঃ অজীর্ণরোগীর পাকস্থলীতে, অধিক তরল পদার্থ মিশ্রিত খাদ্য অপেক্ষা কঠিন খাদ্যপদার্থ সহজে হضم হইয়া যায় ।

৪। আহার্য পদার্থ যেন অত্যধিক, গরম বা অত্যধিক শীতল না হয় ;—শরীরের সম উত্তাপবিশিষ্ট খাদ্যপদার্থই খাওয়া কর্তব্য । আহারের পরই শরীরে ঠাণ্ডা লাগাইবে না ( আমাদের দেশে শীতকালে ) ।

৫। প্রয়োজনাধিক আহার করিবে না ;—পরিপাকশক্তি স্বল্প হইলে সময়ে সময়ে প্রয়োজনোপেক্ষা কম পাইবে । অধিক আহার করিলেই যে, বলবান হইতে পারিবে তাহা মনে করিও না, যে টুকু পরিপাক হইবে তাহাতেই বলাধান হয় জানিবে !

৬। দিবা রাত্রির মধ্যে দুই বারের অধিক আহার করিবে না এবং রাত্রির আহার অপেক্ষাকৃত কম করিবে । অজীর্ণ রোগীর পক্ষে এই দুইবার আহারই যথেষ্ট ।

৭। নির্দিষ্ট দুইবার আহারের মধ্যে সামান্য পরিমাণেও কোন জিনিষ খাইবে না ।

৮। আহারের ঠিক পূর্বে বা পরে কোন প্রকার তীব্র মানসিক বা শারীরিক পরিশ্রম করিবে না । আহারের পরই নিদ্রা যাওয়াও কর্তব্য নহে, অন্ততঃ এক বা অর্ধ ঘণ্টা গল্পগুজব বা চিত্তাকর্ষক গল্পের পুস্তকাদি পাঠ করা কর্তব্য ।

## অঙ্গীর্ণ রোগীর প্রতি উপদেশ । ২৫৯

শারীরিক অথবা মানসিক পরিশ্রমে অতিরিক্ত ক্লান্ত  
হইয়া কখনও আহার করিবে না ।

১০। কোন প্রকার মানসিক বিকার অবস্থায় (যেমন  
রাগ, ঘেন, ক্রোধ, হিংসা বা গভীর চিন্তা) আহার করা  
উচিত নহে ।

১১। যাহা সহজে পরিপাক হয় কেবলমাত্র তাহাষ্ট  
আহার করিবে ; নানা দ্রব্য সংযোগে প্রস্তুত করা, যে দ্রব্য  
সহজ পরিপাচ্য নহে তাহা স্পর্শ করিবে না । এক সঙ্গে  
এক প্রকারের জ্বিনিস ব্যতীত, নানা প্রকারের জ্বিনিসও আহার  
করিবে না । লেনু প্রত্যহ খাইবে ।

১২। কোন দ্রব্য আহার করা উচিত কিনা তাহা পূর্বে  
স্থির করিয়া রাখিবে ; আহার করিতে বসিয়া এ বিষয়ের  
চিন্তা করিও না ; আহারের সময় সর্বদা যদি তোমার মনে  
পাকে যে, হয়ত হইতে আমার অশুভ করিতে পারে, তাহা  
তইলে জানিবে যে, উহা আহারে নিশ্চয়ই তোমার অশুভ  
করিবে । আহারের সময় ভবিষ্যৎ কষ্টের কথা মনে করিও  
না ; প্রকৃত চিন্তে যাহাতে আহার করিতে পার তাহাই  
করিবে ।

১৩। যে দ্রব্য আহার নিময়ে মনে সন্দেহ হইবে তাহা  
আহারের পূর্বেই পরিবর্জন করা কর্তব্য ।

১৪। চিকিৎসক অপেক্ষা পথ্যই রোগ আরোগ্য করণে  
বিশেষ উপযোগী ; পথ্য, বিশ্রাম এবং প্রকৃত্যই শ্রেষ্ঠ  
চিকিৎসক জানিবে

১৫। আহারের সময় সাধ্যমত একটি নির্দিষ্ট রাধিবে,  
কদাচ তাহার ব্যতিক্রম করিও না। উপযুক্ত সময়ে, উপযুক্ত  
ব্যবস্থিত খাদ্য ভোজন করিবে, তাহা হইলে আর চিকিৎসকের  
শরণাপন্ন হইতে হইবে না।

১৬। যুক্তি এবং বিবেচনার শাসনে ক্ষুধাকে রাধিবে ; যখনই  
ক্ষুধা পাইল তখনই খাইলাম" এরূপ করিলে অজীর্ণ রোগীর  
চলিবে না। ক্ষুধানিগুতি করাই মনুষ্যের চরম উদ্দেশ্য নহে।

১৭। কোন আহার সহ্য হইবে, কোন আহার সহ্য হইবে  
না, ইহা কেহ কোন অজীর্ণরোগীকে বিশেষ ভাবে স্থির করিয়া  
দিতে পারে না ; ইহা দেখা গিয়াছে যে, বিভিন্ন রোগীতে  
বিভিন্ন জিনিষ সহ্য হয় না। একজনের যাহা সহ্য হয়, অন্যের  
হয়তঃ তাহা হয় না, সুতরাং আহার্য বিচার করার ভার নিজের  
উপর রাধিতে হইবে ( অবশ্য দ্রব্যাদির গুণাগুণ অবগত  
থাকিয়া )।

বিশেষ দ্রষ্টব্য :- এ বিষয়ে আমাদের নিজের অভি-  
জ্ঞতা হইতে কয়েকটি কথা বলিবার আছে। অনেক অজীর্ণ  
রোগী, আহার করিয়া পাছে পরিণামে কষ্টভোগ করিতে হয়,  
এই ভয়ে একরূপ সমুদয় খাদ্যপদার্থ পরিত্যজন করিয়া, দুধবাণি  
বা জলবাণি খাইয়া থাকেন ; কিন্তু তাহাতেও রোগের হাত  
হইতে নিস্তার পান না !! অথচ সমুদয় খাদ্যাহার পরিত্যাগ  
করার ফলে এই হয় যে, রোগী আর কোন দ্রব্যই ভোজন  
করিতে পারেন না ; আহার করিলেই অসুখ ভোগ  
করিতে ( অজীর্ণরোগীর ) হয়। ইহা দেখিয়া আমরা সিদ্ধান্ত  
করিয়াছি যে, কোন প্রকার খাদ্যপদার্থই পরিত্যাগ করা

উচিত নহে ; সকল জিনিষই খাইবে তবে পরিমাণে

ধর করিয়া এবং উপযুক্ত সময়ে । ইহা করিতে পারি-

লেই দেখিবে যে, শরীরবিধানে ( System ) সমুদয়

জিনিষই সহিয়া যাইবে এক্ষ অজীর্ণতার জন্তও বিশেষ ভাবিতে

হইবে না । যে জিনিষ ব্যবহারে সহ হইতেছে না দেখিবে,

তখনকার মত তাহা বাদ দিয়া, আবার ৪।৫ দিন পরে উহা

ব্যবহার করিয়া দেখিবে । এই প্রকার ২।১ বার করিলেই

উহা সহ পাইয়া যাইবে । আমরা কয়েকটি অজীর্ণরোগে

পর্যায়ী অবস্থা সম্পন্ন এবং বালি ব্যতিরেকে সমুদয় আহাৰ্য্য

পদার্থ বর্জনকারী রোগীকে, এই ব্যবস্থায় রাখিয়া প্রায় সকল

দ্রবাই আহারে পুনরভ্যাস করাইতে পারিয়াছি ।

১৮ । আহারে বসিয়া যাহাতে সুস্থচিত্তে এবং প্রকৃতমনে

ভোজন করিতে পার তাহা করিবে ; বিশেষ কারণ সত্ত্বেও

পশ্চবমত রাগ বা বিরক্ত প্রকাশ করিবে না ।

১৯ । অত্যাচার এবং অনিয়ম হইতে সদা

সাম্যম ও আপনাকে রক্ষা করিতে চেষ্টা করিবে ।

কেনে করিও না যে এক দিনের অনিয়মে কোন ক্ষতি হইবে

না ; শরীর সুস্থ থাকিলে অবশ্য উহা সান্ধলাইয়া যাইতে

পার, কিন্তু উচ্চশরীরে উহা ক্ষতি করিবেই ! যে দিন

অনিয়ম বা অত্যাচার করিবে সেই দিনই যে অনর্থ করে

তা নহে ; ২।৪ দিন পরেও উহার প্রতিকল ভোগের আশঙ্কা

নাহে ।

২০ । উপরে যে যে নিয়মগুলি প্রতিপালন করিতে লেখা হইল, উহার কারণ এবং যুক্তি অনুসন্ধান করিতে হইলে পুস্তকখানি একবার পাঠ করা কর্তব্য । যথাস্থানে উক্ত সমুদয় বিষয়ে-র এই বিধৃত ব্যবস্থা এবং যুক্তি দর্শান হইয়াছে দেখিতে পাইবে ।

সমাপ্ত ।

---















