স্বাস্থ্য চিরযৌবন ও দীর্ঘজীবন তত্ত্ব।

রায় সাহেব বিজ্ঞানচন্দ্র ঘোষ প্রণীত

প্রকাশক—ঘোষ ব্রাদার্স।
৬৭।১, ডাক্তার সুরেশচন্দ্র সরকার রোড, কলিকাতা।
২২শে আশ্বিন ১৩৪৬ ইং ৯ই সেপ্টেম্বর ১৯৩৯।

সর্ব্বস্বত্ব স্বায়ত্তীকৃত]

[মূল্য—২।৹ টাকা]

প্রিণ্টার—
শ্রীযুক্ত ব্রজলাল মুখোপাধ্যায়, ক্যাসলন প্রেস।
১২, বলরাম বসু সেকেণ্ড লেন, কলিকাতা।

সূচিপত্র

				পৃষ্ঠা
প্রথম অধ্যায়	...	সূচনা	...	১—১৬
দ্বিতীয় অধ্যায়	...	পরমায়ু তত্ত্ব	...	১৭—৩৫
	...	জীবনী শক্তি	...	৩৬—৩৯
	...	বংশ প্রভাব	...	৩৯—৪৪
তৃতীয় অধ্যায়	...	পরমায়ু ক্ষয়		
প্রথম পল্লব	...	সংসর্গ দোষ	...	৪৫—৬৩
দ্বিতীয় ,,	...	পাণ	...	৬৩—৬৯
তৃতীয় ,,	...	চা	...	৬৯—৮০
চতুর্থ ,,	...	কোকো	...	৮০
পঞ্চম ,,	...	কফি	...	৮১—৮২
ষষ্ঠ ,,	...	তামাক	...	৮২—৯৭
সপ্তম ,,	...	মদিরা	...	৯৭—১০৭
অষ্টম ,,	...	অহিফেন	...	১০৭—১১০
নবম ,,	...	কোকেন	...	১১১
দশম ,,	...	গাঁজা	...	১১১—১১২
একাদশ ,,	...	সিদ্ধি	...	১১২
দ্বাদশ ,,	...	বিলাস দ্রব্য	...	১১৩—১১৫
ত্রয়োদশ ,,	...	মুদ্রা দোষ	...	১১৫—১১৮
চতুর্দ্দশ ,,	...	শুক্রপাত	...	১১৮—১৩২
চতুর্থ অধ্যায়	...	বাসগৃহ	...	১৩৩—১৪১
পঞ্চম অধ্যায়	...	পরিচ্ছদ	...	১৪২—১৫১
		পাদুকা	...	১৫১—১৫৩
		শিরস্ত্রাণ	...	১৫৩—১৫৪
		পরিচ্ছদের বর্ণ	...	১৫৪—১৬০

ষষ্ঠ অধ্যায়—

প্রথম পল্লব	...	শ্রম ও ব্যায়াম তত্ত্ব ...	১৬১—১৭৪ ১৯৮—২০১
দ্বিতীয় ,,	...	উদ্যান পরিচর্য্যা ...	১৭৪—১৭৬
তৃতীয় ,,	...	মৎস্য শিকার ...	১৭৬—১৭৮
চতুর্থ ,,	...	খেলা ...	১৭৮
পঞ্চম ,,	...	পেশী সঙ্কোচন ...	১৭৯—১৮০
ষষ্ঠ ,,	...	অঙ্গ মর্দ্দন ...	১৮১—১৮৩
সপ্তম ,,	...	হাস্য ও ক্রন্দন ...	১৮৩—১৮৪
অষ্টম ,,	...	ইন্দ্রিয় পরিচালনা ...	১৮৫
নবম ,,	...	অশ্ব ও যানারোহণ ...	১৮৫
দশম ,,	...	ভ্রমণ ...	১৮৬—১৯১
একাদশ ,,	...	নারীদের ব্যায়াম ...	১৯২—১৯৮
দ্বাদশ ,,	...	দীর্ঘ শ্বাসপ্রশ্বাস ...	২০২—২০৭
ত্রয়োদশ ,,	...	প্রাণায়াম ...	২০৭—২১৩
সপ্তম অধ্যায়	...	বিশ্রাম তত্ত্ব ...	২১৪—২২১
		নিদ্রা ...	২২২—২৪০
অষ্টম অধ্যায়	...	সৎসংসর্গ ...	২৪১—২৪৯
নবম অধ্যায়	...	সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি	
		আদেশ ও নিষেধ ...	২৪৯—২৫৪
		ক্ষৌর কার্য্য ...	২৫৪—২৬০

স্বাস্থ্য, দীর্ঘজীবন ও চিরযৌবন তত্ত্ব।

প্রথম অধ্যায়।

সূচনা।

স্ব-স্থ (আপনাতে আপনি অবস্থান) বা স্বাস্থ্যই পরম সুখ ও পরম আনন্দ। "নিরোগী হও" অপেক্ষা আশীর্ব্বাদ নাই। প্রথম সাক্ষাতে ও পত্রালাপে লোক 'কেমন আছ' জিজ্ঞাসা করে। সুস্থ দীর্ঘ জীবন সবারই কাম্য ও আন্তরিক নিত্য প্রার্থনা।

চরক মুনি বলিয়াছেন প্রাণ, ধন ও পরলোক, মানবের এই তিনটি শ্রেষ্ঠ বস্তুর মধ্যে, প্রাণৈষণা সর্ব্বপ্রধান। যাহাতে প্রাণ ভাল থাকে ও স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভ করিতে পারা যায়, সেই শিক্ষা, সেই দীক্ষা, সেই চিন্তা, সেই চর্চ্চা, সেই চেষ্টা, সর্ব্বাগ্রে প্রয়োজন।

কিন্তু আমরা সাধারণতঃ ধন উপার্জ্জনেই বড় বেশী মনোযোগ দিই এবং সেজন্য অনেক অধিক চেষ্টা, যত্ন ও পরিশ্রম করি। অবশ্য ধনেরও বিশেষ প্রয়োজন আছে ও চিরজীবন থাকিবে, কারণ ধনহীনের অপেক্ষা দুঃখী আর কেহ নাই।

"Poverty freezes the genial current of the soul." দরিদ্রতার হিমে আত্মার উষ্ণ আনন্দ ধারা জমিয়া যায়।

"দারিদ্রমেকং গুণরাশি নাশি !"

—চাণক্য

একমাত্র দারিদ্র-দোষ অন্য সব গুণ নষ্ট করে।

"কুলং শীলঞ্চ সত্যঞ্চ প্রজ্ঞা তেজো ধৃতিবলম।
গৌরবং প্রত্যয়ঃ স্নেহো দারিদ্রেন বিনশ্যতি ॥"

কুল, শীল, সত্য, প্রজ্ঞা, তেজ, ধৃতি, বল, গৌরব, প্রত্যয় ও স্নেহ দারিদ্রতায় নষ্ট হয়।

অর্থ ভিন্ন দেহ রক্ষা হইতে পারে না। অর্থ জীবনের পরম ও চরম সহায় ও সম্বল। স্বাস্থ্য ও অর্থ বলে বলীয়ান না হইতে পারিলে অধীনতা পাশ হইতে মুক্ত হইতে পারা যায় না। সুতরাং "অর্থ অনর্থের মূল" এই চলিত প্রবাদটি অসংযমীর অপব্যয়ের দিক লক্ষ্য করিয়া বলা হইয়াছে ধরিতে হইবে।

কিন্তু অর্থোপার্জ্জনের অগ্রে কিম্বা সঙ্গে সঙ্গে শরীরকে সুস্থ রাখিতে হইবে। স্বাস্থ্যই জীবনের আদি, মধ্য ও শেষ কালের একমাত্র অন্যতম চিন্তা ও বিষয়। "আমরা যৌবনে অর্থের জন্য সামর্থ্য হারাই, বৃদ্ধ বয়সে স্বাস্থ্যের জন্য অর্থ হারাই"।

স্বাস্থ্য বলিতে দেহের ও মনের দুই স্বাস্থ্যই যুগপৎ বুঝায়—একটি আর একটীর উপর নির্ভর করে। দেহের জন্য যেমন স্বাস্থ্য বিধি পালন, সদাচার ইত্যাদি হিতকর, মনকে সুস্থ রাখিতে হইলে, সৎসঙ্গ, সদালাপ, সৎচিন্তা, সৎগ্রন্থ পাঠ, সৎব্যবহার, সত্য কথন অর্থাৎ বিভিন্ন প্রকার সদাচার ও সর্ব্বশ্রেষ্ঠ অভ্যাস

সংযম সাধন একান্ত প্রয়োজন। এই সকল মনের রসায়ন। "আবার জপ, ধ্যান, ভগবৎ ভক্তি, আরাধনা ও কীর্ত্তন (বাহির বা অন্তর) সর্ব্বোত্তম মনের রসায়ন ; ইহার দ্বারা মনের দৌর্ব্বল্য, বিকার, অসৎ প্রবৃত্তি, দুঃশ্চিন্তা ইত্যাদি দূর হয়।" অতএব দেহ ও মন উভয়ের সম্যক হিত অনুশীলনে সুস্থ ও দীর্ঘজীবন লাভ হয়। কীর্ত্তন সম্বন্ধে মহাপ্রভু শ্রীচৈতন্য বলিয়াছেন—

"কৃষ্ণ কীর্ত্তনে চিত্ত নির্ম্মল হয়—ভবের মহাদাবাগ্নি নিভিয়া যায় ও বিদ্যা লাভ হয়, আনন্দ উছলে, প্রতিপদে পূর্ণ অমৃতের স্বাদ লাভ ও সকলের আত্মা স্নিগ্ধ হয়।"

সদাচার স্বাস্থ্যের পরম হিতকর। শাস্ত্রে আছে "সদাচারে মানব দীর্ঘজীবী হয়, মনোমত সন্তান লাভ করে, লব্ধ ধন স্থায়ী হয়, শরীর এবং সহজাত কোন দুষ্ট লক্ষণ থাকিলে নষ্ট হয়। কদাচার ভ্রষ্ট পুরুষ বা স্ত্রী, জন সমাজে নিন্দিত, সর্ব্বদা দুঃখ ভোগী, রোগে জর্জ্জরিত ও অল্পায়ু হয়।"

ডাঃ শ্রীকার্ত্তিক চন্দ্র বসু স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ মহাশয়ের স্বাস্থ্য সমাচারে প্রকাশিত হইয়াছিল যে কিছুদিন পূর্ব্বে একটী ভদ্র শিক্ষিত ও ভোগবিলাসী ধনি-দম্পতী দেরাদুনে বায়ু পরিবর্ত্তন করিতে গিয়াছিলেন। সেখানে হঠাৎ একটি মহিমা- মণ্ডিত অপরূপ রূপলাবণ্যবতী বর্ষিয়সী পরিব্রাজিকার সহিত তাঁহাদের সাক্ষাৎ হয়। ধনি মহিলাটী বিস্মিত হইয়া তাঁহাকে জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন "কি আশ্চর্য্য! এত ভ্রমণের কষ্ট সহ্য করিয়া এই বয়স পর্য্যন্ত কেমন কোরে এমন অনিন্দ্য সুন্দর রূপ

বজায় রাখ্‌তে পেরেছেন ?—আপনি কি কোন ঔষধ ব্যবহার করেন বলুন না ?" পরিব্রাজিকা উত্তর দিলেন "আমি আমার ওষ্ঠের সৌন্দর্য্যের জন্য ব্যবহার করি সত্য, কণ্ঠস্বরের জন্য ঈশ্বরের নাম গান, চক্ষুর জন্য সর্ব্বভূতে করুণা,—হস্তের জন্য দান,—দেহ যষ্টির জন্য সরলতা,—গণ্ডের জন্য শিশুর চুম্বন ও বক্ষের জন্য নিষ্কাম প্রেম।"

অনেকে পরমার্থের চিন্তা জীবনের শেষের কাজ বলিয়া নির্দ্দিষ্ট করেন কিন্তু স্বাস্থ্য ও ধনোপার্জ্জনের চেষ্টার সঙ্গে সঙ্গে পরমার্থের চেষ্টাও জীবন ভোর প্রয়োজন। কেহ সংসারের ঝঞ্ঝাট মিটিলে উহা আরম্ভ করিবেন মনস্থ করেন কিন্তু তাহা কার্য্যতঃ ঘটিয়া উঠেনা। এ বিষয়ে নিম্নে একটি সত্য ঘটনার উল্লেখ করিলাম—

একবার পুরী গিয়া সমুদ্রতীরে বাস করি। একদিন প্রাতে একটি তৈলঙ্গ দেশীয় ব্রাহ্মণকে তেল গামছা লইয়া আমাদের বাটীর সম্মুখে সমুদ্রের ধারে বসিয়া থাকিতে দেখি। বাজার গিয়া ও তথা হইতে ফিরিয়া আসিয়া প্রায় ১০টার সময় দেখি সে লোক তখনও সেখানে বসিয়া আছে। বিকালে ৫টার সময় বেড়াইতে যাইবার সময় দেখি সে তখনও ঠিক একভাবে সেইখানে বসিয়া একদৃষ্টে সাগরের পানে চাহিয়া আছে যেন কিসের প্রতীক্ষা করিতেছে। কৌতূহল বশতঃ জিজ্ঞাসা করিলাম "এখনও স্নান কর নাই, বসিয়া আছ কেন ?" সে উত্তর দিল "এই ঢেউ থামিলেই স্নান করিব।" সে সমুদ্র

কখনও দেখে নাই মনে করিয়াছিল ঢেউ বুঝি থামিবে। সেইরূপ আমাদের সংসারে ঢেউ অহরহ উঠিতেছে, পড়িতেছে; সেই ঢেউয়ে ঢেউয়ে গা ভাসাইয়া ঢেউ কাটাইতে হইবে। পরমার্থ চিন্তা ও ধ্যানের দ্বারা মনের ও দেহের যুগপৎ প্রভূত শক্তি সঞ্চিত হয়। সেই শক্তির জোরে আমরা অনায়াসে সংসারের দুঃশ্চিন্তার তরঙ্গ, আক্ষেপ, বিক্ষেপ, আলোড়ন ও বিলোড়ন কাটাইতে পারি, সঙ্গে সঙ্গে শক্তিলাভ করিতে পারি। ইহা সর্ব্বাঙ্গীণ সুস্থতার ও দীর্ঘ জীবনের পরম সহায়ক।

যেমন দেহের কসরত্ প্রয়োজন, তেমনি মনেরও কসরত্ চাই। কেহ জপ, ধ্যান বিশ্বাস করেন না বা পছন্দ করেন না। তাহারা অন্ততঃ শূন্য ধ্যান করিয়া বাহিরের দুঃশ্চিন্তারাশি ক্ষণেক প্রতিরুদ্ধ করিয়া নিভৃত অন্তরের কোন একটী শক্তি-কেন্দ্রে, মনকে বাহির হইতে ভিতরে টানিয়া কেন্দ্রীভূত করুন, দেখিবেন অশান্ত মন শান্ত হইয়া যাইবে। মনের ভিতরে যে অফুরন্ত শক্তির ভাণ্ডার আছে তাহাব সন্ধান মিলিবে। ইহা প্রত্যক্ষসিদ্ধ সত্য, যুক্তিতর্কে ইহার উপকারিতা বুঝান কঠিন। যিনি কোন জিনিষ কখন খান নাই তাহাকে ঐ আহার্য্য দ্রব্যের হাজার ব্যাখ্যা করিলেও তাহার স্বাদ বুঝান যায় না। সেই জন্য কোন বিষয়ের অন্তর্নিহিত সত্য উপ-লব্ধি করিতে হইলে পরীক্ষা বা আপ্ত বাক্যে বিশ্বাস প্রয়োজন।

স্বাস্থ্য বিনা জীবনের প্রকৃত সুখ, সৌন্দর্য্য ও আনন্দ উপভোগ করা যায় না। স্বাস্থ্যের সুখ অসুস্থ না হইলে

বুঝা যায় না। লোকে দাঁত থাকিতে দাঁতের মর্য্যাদা বুঝেনা।

"অসুস্থ এব জানাতিন সুস্থঃ স্বাস্থ্যজং সুখম্।
দন্তৈস্তু পরিহীনস্য ভবেদ্দন্ত গুণগ্রহঃ॥"

যৌবনের দুর্দ্দম অত্যাচারে, ব্যাভিচারে, অনিয়ম ও অসংযমে, গর্হিত ও অহিত আহারে, লোভের দাপটে বা "জিহ্বার লাম্পট্যে"—কলুষিত ভোগবিহারে, বিশৃঙ্খল ও বিকৃত জীবন যাপনে, বিলাস ব্যসনে এবং অন্য বহু কারণে লোকে স্বাস্থ্য হারায়, দেহ শক্তিহীন হয় ও কঠিন রোগে ভূগিয়া অকালে মৃত্যুমুখে অগ্রসর হয়।

রামকৃষ্ণ দেব গাহিয়াছেন--

"দোষ কারো নয় গো মা।
আমি স্বখাত সলিলে ডুবে মরি শ্যামা॥"

"The excesses of our youth are drafts upon old age payable with compound interest about 30 years after."

যৌবনের ইন্দ্রিয়াতিশয্য খত বা হুণ্ডির সমান, বৃদ্ধ বয়সে প্রায় ৩০ বৎসর মিয়াদের পর আসল টাকা চক্রবৃদ্ধি হারে সুদ শুদ্ধ পরিশোধ্য! যৌবনে শক্তির অযথা অপচয়ের জন্য প্রকৃতি জীবের নিকট বৃদ্ধ বয়সে তাহা সুদ শুদ্ধ আদায় করিয়া লন।

কুখাদ্য গ্রহণ, কুঅভ্যাস, কুব্যবহার, কুচিন্তা, কুসংসর্গ, ইত্যাদি সব "কু" গুলি কদাচারের বিভিন্ন অভিব্যক্তি।

সেইরূপ সুচিন্তা, সুব্যবহার, সুসংসর্গ, সুঅভ্যাস, সুখাদ্য গ্রহণ ইত্যাদি সব "সু" গুলি সদাচারের বিভিন্ন অভিব্যক্তি। জীবনটাই প্রতিনিয়ত "সু" ও "কু"র ভীষণ সংগ্রাম।

Eternal vigilence is the price one must pay for real and lasting health. There are so many things that make against health in our corrupted mode of present day living that great attention to health and hygiene is absolutely essential—Mrs. Milton Powell.

প্রকৃত ও স্থায়ী স্বাস্থ্য লাভের মূল্য চির সতর্কতা। আমাদের আধুনিক বিকৃত জীবনে এত প্রকার স্বাস্থ্য হানিকর অভ্যাস ও অবস্থা আছে, যে স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্য বিজ্ঞানে আমাদের অধিকতর মনোযোগ নির্বিশেষভাবে দেওয়া একান্ত প্রয়োজন।

"The human organisation in all its immense complexity is the greatest miracle of all miracles and we have so little notion of the inner forces and actuating factors which vitalise this organism that our attempts at divination are mere guess work or at best probing and experimenting— Ebbard"

মানবের দেহ-পরিচালন যন্ত্র সমূহের বিশাল জটিলতা একটি আশ্চর্য্যতম ইন্দ্রজাল। উহাদের অন্তর্নিহিত শক্তি সমূহ

এবং পরিচালক কার্য্যকারিতা যাহা ঐ যন্ত্র সমূহকে সঞ্জীবিত করে তাহার অতি অল্পই আমাদের ধারণায় আসে এবং সে বিষয়ের অনুধাবন করিবার সকল চেষ্টা বেশীর ভাগ অনুসন্ধান ও পরীক্ষা মূলক মাত্র।

সুতরাং শরীর বিজ্ঞানের গভীর আলোচনা বা উচ্চগবেষণাব পরিবর্ত্তে শরীর রক্ষার উপায় ও বিধিগুলি সকলের প্রথমে জানা ও পালন করা আবশ্যক।

"Good Master what good thing shall I do that I may have eternal life ?" asked a disciple. Jesus replied promptly--

Keep the Commandments.

কল্যাণময় প্রভু! কোন ভাল কাজ করিলে আমি অনন্ত জীবন লাভ করিতে পারি?

যীশু উত্তর দিলেন "আদেশ ও বিধি পালন কর"।

বিধি ও আদেশগুলি শুধু শুনিলে বা পড়িলে চলিবে না, হৃদয়ঙ্গম করিয়া কার্য্যে পরিণত করিতে হইবে। তাহার জন্য শুদ্ধমন, সংযম ও নিয়ম পালন সর্ব্বাগ্রে প্রয়োজন।

আমাদের শাস্ত্রে, বিশেষতঃ আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে, স্বাস্থ্য ও দীর্ঘ জীবন লাভের অনেক মূল্যবান বিধি ব্যবস্থা আছে। কিন্তু অনেকে সে বিষয়ে মনোযোগী নয় এমন কি কেহ কেহ তাহার অস্তিত্ব পর্য্যন্ত জানে না বা কুসংস্কার বলিয়া গ্রহণ করে না এবং যতক্ষণ না পাশ্চাত্য বিজ্ঞানানুমোদিত হয় ততক্ষণ গ্রহণ

করে না। কিন্তু আমাদের শাস্ত্রবাক্য অধিকাংশ আধুনিক বিজ্ঞানসম্মত বলিয়া প্রমাণিত হইয়াছে ও হইতেছে। দৃষ্টান্ত স্বরূপ বলা যাইতে পারে যে অ্যামেরিকার ফ্লেচার সাহেব আস্তে আস্তে চিবাইয়া খাওয়া অভ্যাস করাইয়া অসংখ্য লোককে নানাবিধ রোগ হইতে মুক্ত করিয়াছেন। ইংলণ্ডের ভূতপূর্ব্ব রাজমন্ত্রী গ্ল্যাডষ্টোন যত দাঁত ততবার প্রতিগ্রাস চিবাইয়া খাইতেন কিন্তু আমাদের আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে চরকমুনি বহু যুগ পূর্ব্বে ইহার ব্যবস্থা করিয়া গিয়াছেন।

"ন ছিত্বা দ্বিজৈত ক্ষয়েৎ"।

কিন্তু সকল উপদেশ, আদেশ ও বিধি সকল ক্ষেত্রে পালন করা সম্ভবপর হইতে পারে না। কোন কোন শাস্ত্রকার বা স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ কোন কোন অভ্যাসের দোষগুণ অতিরঞ্জিত করিয়া বর্ণনা করিয়াছেন—অতিবাদ বা অত্যুক্তি মানুষের স্বভাব "Exaggeration is human nature." বিষয়ের গুরুত্ব উপলব্ধির জন্য উহা অনেক স্থলে দোষণীয় নয়। একজন শাস্ত্রকার রসায়ন সেবনে দেহ চির নবীন ও সুস্থ থাকে ও দীর্ঘায়ু লাভ হয় বলিয়াছেন—অবশ্য প্রথমে দেহের কোন কঠিন রোগ নিবারণ ও অন্য স্বাস্থ্যনীতি পালন করিতে হইবে একথা বলেন নাই—উহা উহ্য আছে বুঝিতে হইবে।

কেহ কেহ সময়াভাবের অছিলায় স্বাস্থ্য-তত্ত্ব আলোচনার অবসর পান না! অবশ্য স্বাস্থ্যশাস্ত্র সমুদ্র বিশেষ। সকলের সব কথা সব সময় মনে থাকেনা, সেইজন্য আশা করি

এই গ্রন্থ স্মারক লিপির কাজ করিবে। জীবন পুস্তিকায় অতীত জীবনের ভুল ভ্রান্তি ও স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় স্মরণীয় বিষয়গুলি স্বর্ণাক্ষরে মুদ্রিত করা প্রয়োজন। স্বাস্থ্যের হিসাব নিকাশ প্রতিদিন করা কর্ত্তব্য।

"অনন্ত শাস্ত্রং বহুবেদিতব্যং স্বল্পশ্চ কালো বহবশ্চবিঘ্নাঃ।
যৎ সারভূতং তদুপাসিতব্যং, হংসো যথা ক্ষীরমিবাম্বু বিশ্রম"॥

শাস্ত্রের অবধি নাই, এক একটি শাস্ত্র অধ্যয়ন বহু যত্ন ও পরিশ্রম সাপেক্ষ। কিন্তু জীবন অল্পদিন স্থায়ী। নিখিল শাস্ত্র অধ্যয়ন কাহারও সাধ্যায়ত্ত্ব নয়, অতএব হংস যেরূপ জল মিশ্রিত ক্ষীর মধ্য হইতে জল পরিত্যাগ করিয়া ক্ষীর গ্রহণ করে, সেইরূপ মানবশাস্ত্রে যাহা কিছু সার তাহাই আয়ত্ত বা গ্রহণ করা উচিত।

স্বাস্থ্য সম্বন্ধে আমাদের শাস্ত্রে অনেক অমূল্য উপদেশ আছে তাহার বিশেষ প্রয়োজনীয় অংশ ও সহজ প্রণালী গুলি ও আমাদের জ্ঞানকৃত ও অজ্ঞানকৃত অপরাধগুলি এই পুস্তকে সঙ্কলিত ও একত্রিত করিয়াছি। সঙ্গে সঙ্গে বিদেশের নিত্য নূতন স্বাস্থ্যতত্ত্ব, স্বাস্থ্যবিধি, উপদেশ ও নিয়ম অনেক প্রামাণ্য গ্রন্থ হইতে যাহা সত্য বলিয়া মনে ধারণা হইয়াছে এবং গত বিশ বৎসর যাবৎ সংবাদ পত্রের অনেক প্রবন্ধ ও পুস্তক পাঠ করিয়া ও বহু স্বাস্থ্যতত্ত্ব ও বিধি নিয়ম নিজ জীবনে পরীক্ষা করিয়া, স্বাস্থ্য সাহিত্যের অনেক গুপ্ত, লুপ্ত বা সুপ্ত তত্ত্ব ও নিজ অভিজ্ঞতার ফল এই পুস্তকে সন্নিবেশিত করিয়াছি।

অনেক বিষয় স্মৃতি হইতে লিখিয়াছি। লেখক বা রচয়িতার নাম পর্য্যন্ত ভুলিয়া গিয়াছি। অজ্ঞাতসারে কোন কোন লেখকের ভাষাও গ্রহণ করিয়াছি। তজ্জন্য সেই সেই লেখকের কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করিতেছি। পরিশিষ্টে যে সব পুস্তকের কোন কোন অংশ সাহায্য লইয়াছি তাহার নাম যতদূর মনে আছে দিয়াছি। যে সব পুস্তকের নাম মনে নাই অথচ সাহায্য গ্রহণ করিয়াছি সেই সব পুস্তকের গ্রন্থকারের নিকটও ঋণ স্বীকার করিলাম।

এই পুস্তক লিখিবার প্রধান উদ্দেশ্য—যাহাতে দেশে সকলের মনে স্বাস্থ্য বিষয়ে জাগরণ আসে। বিশেষতঃ অজ্ঞতার জন্য যুবকগণ যৌবন কালে অত্যাচারের কি বিষময় ফল ফলে তাহা উপলব্ধি করে না বা করিতে পারে না, কারণ তাহাদের উপযুক্ত শিক্ষার জন্য অভিভাবকগণ বা বিশ্ব বিদ্যালয় কোন ব্যবস্থা করা উচিৎ বিবেচনা করেন না। সেইজন্য লেখকের সবিশেষ অনুরোধ এই পুস্তক সকলে যেন আদ্যোপান্ত পাঠ করেন। তাহাদের পাঠশ্রম বিফল হইবে না।

আমাদের দেশের জনসাধারণের শরীর সাধারণতঃ উত্তরোত্তর রোগ প্রবণ হইতেছে, কাজেই রোগ প্রতিষেধক শক্তিও কমিয়া আসিতেছে। রুগ্ন ও দুর্ব্বল পিতা মাতার সন্তান সন্ততি বংশানুক্রমে আরও অধিক দুর্ব্বল ও রোগ প্রবণ হইতেছে। আয়ু কমিতেছে, শিশুদের জন্মসংখ্যা কিছু বাড়িলেও তাহাদের মৃত্যুর হার ও রুগ্ন ও অর্দ্ধমৃত লোকসংখ্যা অসম্ভব বাড়িয়া

চলিয়াছে। মৃত্যুর ভীষণ করাল ছায়া দেশকে ছাইয়া ফেলিয়াছে। ইহা একটুও অতিরঞ্জিত নহে, বঙ্গদেশের শিশু মৃত্যুহার পৃথিবীর সকল দেশ অপেক্ষা অনেক বেশী।

পাশ্চাত্য দেশে কিন্তু মানুষের উচ্চতা ও আয়ু আধুনিক বিলাস ব্যসন সত্ত্বেও ক্রমেই বাড়িতেছে, এরূপ শোনা যায়। তাহারা শরীর চর্চ্চা ও স্বাস্থ্যনীতি পালনে আমাদের অপেক্ষা অধিক মনোযোগী। অবশ্য যে জনপদে বায়ু দূষিত হয়, সেখানে মৃত্যু ও ব্যাধি অধিক পরিমাণে হয়, যদি তাহা হইয়া থাকে, স্বাস্থ্যনীতি পালনে আরো অধিক মনোযোগ দেওয়া প্রয়োজন। পল্লীগ্রামে গিয়া এবিষয় অনুধাবন করিলে স্পষ্ট দেখা যাইবে সে দেশের চাষিরা দৈন্যে, অল্পাহারে বা অনাহারে দিন দিন অবসন্ন হইতেছে তাহাদের প্রাণপাখী দেহ পিঞ্জরে অতিষ্ঠ হইতেছে। "শুধু তাহাই নয়, সঙ্গে সঙ্গে গরু ও মহিষ ইত্যাদি পালিত পশুগণ উপযুক্ত আহার অভাবে কঙ্কালসার হইতেছে। ইহাতে চাষ-বাসের ক্ষতি হইতেছে এবং দুধ যাহাকে শাস্ত্রে স্বর্গের অমৃত বলে তাহারও একান্ত অভাব হইতেছে। যেটুকু দুধ পাইতেছে অভাবে পড়িয়া সহরে চালান দিতেছে"। মোট কথা তাহারা ক্রমে দুর্ব্বল হইয়া পড়ায় অধিক রোগপ্রবণ ও রোগগ্রস্থ হইতেছে। শরীরের বল হারাইতেছে সুতরাং শারীরিক পরিশ্রমে বড়ই কাতর হইতেছে। দৃষ্টান্তস্বরূপ বলা যাইতে পারে, প্রতি বৎসর বিহার ও সাঁওতাল পরগণা হইতে লক্ষ লক্ষ কুলি উত্তর, পূর্ব্ব ও পশ্চিম বাঙ্গলায় দলে দলে আসিয়া

একবার ধান, পাট, তামাক, ইত্যাদির জমি চাষ করিয়া ও বীজ পুঁতিয়া দেশে ফিরিয়া যায় আবার ফসল উৎপন্ন হইলে আসিয়া, কাটিয়া ঝাড়িয়া দিয়া চলিয়া যায়। বাঙ্গলা দেশ হইতে দুর্ব্বলতার মূল্য স্বরূপ লক্ষ লক্ষ টাকা বাহিরে যাইতেছে, ইহা ভাবিবার বিষয়।

একবার কলিকাতায় আমেরিকা হইতে একজন প্রসিদ্ধ কৃষিতত্ত্ববিদ বক্তৃতা দিতে আসিয়াছিলেন। তাঁহার বক্তৃতার পর আমরা কয়েক জন তাঁহার সহিত সাক্ষাৎ করিয়া বলি "আপনার অনেক কথা শুনিয়া কতক বুঝিয়াছি, কতক বুঝি নাই, অনুগ্রহ করিয়া আপনাদের দেশে ফল ও ফুলের অসম্ভব উন্নতি ও সফলতার মূল সূত্র বা সারতত্ত্ব কি তাহা সহজ ভাষায় যদি বলেন আমরা উপকৃত হইব।" তিনি তিনটি অমূল্য সূত্র আছে বলিলেন।

প্রথম Muscles পেশীর চালনা বা বাহুবল।
দ্বিতীয় " " " " "
তৃতীয় " " " " "

সুতরাং স্বাস্থ্য, অর্থ শক্তি ও সামর্থ্য হীনতার জন্য এবং সংহতি শক্তির অভাবে আমাদের জাতি জীবন সংগ্রামে বহুদিন যাবৎ জয়ী হইতে পারিতেছে না; অস্বাস্থ্যকর জল, বায়ু ও ম্যালেরিয়ার ভীষণ প্রকোপ আমাদের জাতির দুর্ব্বলতার অন্যতম কারণ বটে কিন্তু অপর বহু কারণেও (যাহা ক্রমশঃ ব্যক্ত হইবে) দিন দিন সকলে বিশেষতঃ সহরবাসীগণ বংশানুক্রমে

শক্তি হারাইতেছে। এই অধঃপতন অনেকাংশে নিবার্য্য ও শক্তিবৃদ্ধি অনুশীলন সাপেক্ষ। ইহা স্থির নিশ্চয় সুধু স্বরাজের আকাঙ্খা বা জানু পাতিয়া ভিক্ষা বা চোখ রাঙ্গানীর দ্বারা স্বরাজ আসিবেনা। একজন মহাপুরুষ (বিবেকানন্দ) বলিয়াছিলেন "চালাকি দ্বারা বড় কাজ হয়না।" যাহার দ্বারা স্বরাজ লাভ হইতে পারে তাহা বাহুবল, অর্থবল ও সঙ্ঘ বা সংহতি শক্তি এই ত্রিবল একসঙ্গে লাভ না করিলে শুধু কথা বা কলম বাজীতে স্বরাজ সুদূর পরাহত। দুর্দ্ধর্ষ ও বলবান জাতির নিকট দুর্ব্বলের অধীনতা স্বীকার অনিবার্য্য।

আমাদের দেশে সংহতি শক্তির একান্ত অভাব। সংহতি শক্তি বলে অনেক অসুবিধা দূর হইতে পারে।

"বহু ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র জীব হয়ে একত্রিত
প্রবল অরিও তারা করে পরাজিত
অতি তুচ্ছ তৃণ গুচ্ছ হইয়া মিলিত
বর্ষার প্রবল ধারা করে নিবারিত॥"

বনানি দহতে বহ্নি সখা ভবতি মারুত।
স এব দীপ নাশায় ক্ষীণ কস্যাস্তি গৌরবং॥

"দুর্ব্বল ক্ষীণ প্রাণীর কিছুমাত্র গৌরব থাকে না। তাহার বাঁচিয়া কোন সুখ নাই। জগতে সুস্থকায় ও সবলেরাই সর্ব্বস্বত্ব সংরক্ষণে সর্ব্বদা জয়ী ও গৌরব মণ্ডিত হয়।"

সম্প্রতি কংগ্রেস দেশের অর্থ-বৃদ্ধির এক বিরাট কল্পনা করিয়াছে তাহা কার্য্যে পরিণত হইলে আমাদের দেশের কতদূর

কল্যাণ সাধিত হইবে ঠিক বলা যায় না, কারণ আমাদের শাস্ত্রে আছে যন্ত্র যন্ত্রণার সৃষ্টি করে। তবে গৃহ শিল্পের পরিকল্পনাগুলি কার্য্যে পরিণত হইলে দেশের কিছু কল্যাণ হইতে পারে। আজকাল দেশে অনেক কৃতবিদ্য যুবক ব্যবসা বাণিজ্যে উত্তরোত্তর মনোযোগ দিতেছে এবং কিছু সাফল্য লাভও করিতেছে। চাকরির দিক হইতে ব্যবসার দিকে মুখ ফিরাইতেছে। ইহা একটি সুলক্ষণ।

আমাদের দেশে বর্ত্তমানকালে লোকের যে দৈহিক শক্তি ও সংহতি শক্তির অভাব হইয়াছে তাহার প্রধান কারণ রোগ বিশেষতঃ ম্যালেরিয়া। যাহাতে এই দারুণ রোগ দেশ হইতে একেবারে দূরীভূত হয় তাহার কোন ব্যবস্থা নাই। এ বিষয়ে জাতীয় মহাসভার ও ব্যক্তিগত সঙ্ঘবদ্ধ চেষ্টা সর্ব্বাগ্রে প্রয়োজন।

সরকারি স্বাস্থ্য বিভাগের ডিরেক্টার লেফ্‌টেন্যাণ্ট কর্ণেল চ্যাটার্জ্জি মহোদয় ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে বহু গবেষণা করিয়া অনেক মূল্যবান তথ্য সংবাদপত্রে প্রকাশ করিয়াছেন।

"হয়ত অনেকে জানেননা যে বাঙ্গলা দেশে ৫ কোটী লোকের মধ্যে ৩ হইতে ৪ কোটী প্রতি বৎসর ম্যালেরিয়ার দ্বারা আক্রান্ত হয় এবং প্রায় ৫০ লক্ষ লোক এই রোগে মরে। সমগ্র ভারতবর্ষে এই রোগে যত লোক আক্রান্ত হয় বা মরে তাহার শতকরা ৪০ ভাগ বাঙ্গলা দেশের লোক। গত ৩৩ বৎসরে ইহার প্রকোপ অত্যধিক মাত্রায় (প্রায় ৫$\frac{১}{২}$ গুণ) বর্দ্ধিত হইয়াছে।

ম্যালেরিয়ার প্রধান কারণ—জল নিকাশেরও ভাল পথের অভাব, রেলওয়ে, মজাখাল, নদী, গর্ত্ত, ডোবা এবং স্রোতজল প্রবেশে বাধা ইত্যাদি।”

এক সময় পানামা ও সুয়েজ প্রদেশ ম্যালেরিয়ায় ভীষণ প্রপীড়িত হইয়াছিল। কিন্তু মানুষের অক্লান্ত সঙ্ঘবদ্ধ চেষ্টায় উহা একেবারে বিদূরিত হইয়াছে। বাঙ্গালীদের বিশেষতঃ হিন্দু বাঙ্গালীদের দৈহিক দুর্ব্বলতার জন্য তাহারা সৈন্যদলে ও পুলিশ বিভাগে স্থান পায় না। এই রোগে পীড়িত থাকিবার ফলে দিন দিন দেশের কত আর্থিক ও দৈহিক অধঃপতন ও কর্ম্মশক্তির অভাব হইতেছে, দৈন্য দুর্দ্দশা বাড়িতেছে তাহার ইয়ত্তা নাই। সুতরাং ইহা নিবারণের উপায় শুধু কুইনাইন নয়; উহা রোগ সাময়িক প্রশমিত করে কিন্তু রোগের মূলোৎপাটন করিতে পারে না। আর কুইনাইনও লোকে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে পায় না। সরকার প্রতি বৎসর ৪০ লক্ষ টাকা কুইনাইনের ব্যয় বরাদ্দ করিয়াছেন কিন্তু তাহা মোট আবশ্যকের দশমাংশ মাত্র।

দ্বিতীয় অধ্যায়

পরমায়ু তত্ত্ব।

Life is a pure flame and we live by an invisible sun within us—Sir Thomas Browne.

জীবন একটী নির্ম্মল বহ্নি শিখা। আমরা আমাদের অন্তর্নিহিত অদৃশ্য অরুণ কিরণে সঞ্জীবিত হই।

মনু ও হিন্দু জ্যোতিষীগণ ১০৮ বা ১২০ বৎসর অবধি মানব জীবনের সীমা নির্দ্দেশ করিয়াছেন। কেহ কেহ ১০০ বৎসর স্থির করিয়াছেন। ৩২ বৎসর অল্পায়ু, ৬৪ বৎসর মধ্যায়ু, ১০০ হইতে ১২০ উত্তমায়ু।

প্রসিদ্ধ স্বাস্থ্য-তত্ত্ববিদ ডাক্তার ফার (Farr) বলিয়াছেন যে মানুষের স্বাভাবিক জীবনের পরিমাণের সীমা ১০০ বৎসর। বাল্য বা কিশোর ১০ হইতে ১৫ বৎসর, যৌবন ১৬ হইতে ২৫, পরিপূর্ণ জীবন ২৬ হইতে ৫৫, প্রৌঢ় ৫৬ হইতে ৭৫, পরিপক্ক অবস্থা ৭৬ হইতে ৮৫ এবং বৃদ্ধ অবস্থা ৮৫ বৎসরের পর।

ফ্রান্সের বিখ্যাত মনীষী ডাক্তার ফ্লোরেন্স অনেক গবেষণা করিয়া সিদ্ধান্ত করিয়াছেন যে, জীবের পূর্ণাঙ্গ হইতে যত সময়

লাগে সাধারণতঃ উহার পাঁচগুণ ঐ জীবের আয়ুর পরিমাণ যথা—

পূর্ণাঙ্গ হইতে	যত সময় লাগে	পরমায়ু
গিনিপিগ	৭ মাস	৩ বৎসর
খরগোস	১২ ”	৫ ”
বিড়াল	১৮ ”	৮ ”
কুকুর	২ বৎসর	১০ ”
সিংহ	৪ ”	২০ ”
ষাঁড়	৩ ”	১৫ ”
ঘোড়া	৪ ”	২০ ”
উট	৭ ”	৩৫ ”
মানুষ	২০ ”	১০০ ”

সুতরাং বৈজ্ঞানিক প্রমাণেও মানুষের আয়ু সাধারণতঃ ১০০ বৎসরের কম নয়। তবে ইহার ব্যতিক্রম নানা কারণে হইয়া থাকে। দেহের অতি দ্রুত বাড় বৃদ্ধি হইলে কিম্বা প্রতিকূল অবস্থায়, পরমায়ু হ্রাস হয়। যে সকল জীব জন্তু ও উদ্ভিজ্জ অতিরিক্ত পুষ্টিকর আহার পায় কিম্বা অন্য অস্বাভাবিক উপায়ে যথা বিজাতীয় যৌন মিলনে উৎপন্ন হয়, তাহাদের সন্তান বা ফল কম হয় ও অতিরিক্ত মেদ বৃদ্ধির জন্য তাহাদের পরমায়ু কমিয়া যায়।

জ্যোতিষীরা জাতকের জন্ম-কুণ্ডলীস্থিত গ্রহ গণের বলাবল বিচার করিয়া একটী নির্দ্দিষ্ট আয়ু নিরূপিত করেন বটে কিন্তু তাহারা একথা স্বীকার করেন যে প্রবল বা উৎকট পুরুষকার দৈবকে অতিক্রম করিতে পারে সেইজন্য গ্রহপূজা

শান্তি ও স্বস্ত্যয়নের ব্যবস্থা করেন। অনেকে ঠাকুরতলায় হত্যা দিয়া ঔষধ পাইয়াছে এবং স্বপ্নাদ্য ঔষধ সেবনে মৃত্যুমুখ হইতে ফিরিয়া আসিয়াছে। সাবিত্রীর ঐকান্তিক প্রার্থনায় মৃত সত্যবানের পুনর্জ্জীবনলাভ ইহার উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত।

কেহ কেহ অদৃষ্টের বৈগুণ্যে মরণ নিয়ত আকাঙ্খা করে। মুখে 'মরিলেই বাঁচি' যত বলুক না কেন, শত অভাব ও দরিদ্রতার কশাঘাতে এবং রোগে জর্জ্জরিত হইয়া মানুষ অন্তরে অন্তরে জীবন কামনা করে। স্বজন ও স্বাস্থ্যহীন আমার একজন প্রতিবেশী ও আর একজন স্বামী-পুত্রাদিহীন কঠিন পুরাতন পীড়াগ্রস্থ আত্মীয়া সর্ব্বদা "মরিলেই বাঁচি" বলিত। আমি উহাদের প্রত্যেককে আমার নামে ১০ হাজার টাকার জীবন বীমা করিয়া দিবার প্রস্তাব করি এবং জীবন বীমার প্রিমিয়ামের টাকা এই সর্ত্তে দিব বলি যে দুই বৎসর পরে আফিম খাইয়া মরিতে হইবে এবং অর্দ্ধেক টাকা তাহাদের মৃত্যুর পর আমাকে দিতে হইবে, বাকী তাহারা দান খয়রাত করিতে পারে। দুজনেই বলিয়াছিল এতো ভাল কথা, তবু পরকালের কিছু কাজ হইবে। কিন্তু বীমাকারী দালাল আসিলে উভয়ে সময় চাহিল। সে সময় আর আসিল না। লাভের মধ্যে তাহারা ভবিষ্যতে মরিবার কথা আর মুখে আনে নাই।

যাহা হউক মানুষ যে স্বাস্থ্যনীতি পালন, সদাচার, সংযম, ও পুরুষকারের বলে নির্দ্ধারিত সাধারণ জীবন সীমা অতিক্রম

করিতে পারে এবং আয়ু যে নিয়ত বা অবধারিত হইতে পারে না তাহার বহু যুক্তি ও প্রামাণ্য দৃষ্টান্ত আছে।

(১)। স্বাস্থ্য-তত্ত্ববিদ ডাক্তার কার্ত্তিক চন্দ্র বসুর ১৩৩৯ সালের স্বাস্থ্য সমাচার পত্রিকায় নিম্নলিখিত দুইটী অতি দীর্ঘ-জীবীর জীবন বিবরণ প্রকাশিত হইয়াছিল।

(ক)। চীন দেশের সে-চুয়ান গ্রামে লিচিং ইউন নামে একটী অতিবৃদ্ধ বাস করিতেন। তাঁহার তখনকার বয়স (অর্থাৎ ১৩৩৯ সালে) ২২৫ বৎসর। তিনি তখনও কর্ম্মঠ ও স্মৃতিশক্তি সম্পন্ন ছিলেন, চোখে চশমা দিতে হইত না, প্রতিদিন সকালে ২১১৫ ফিট নিয়মিত ভ্রমণ করিতেন। তিনি বলিতেন (১) শান্ত হৃদয়, (২) কচ্ছপের মত উপবেশন, (৩) পায়রার মত ক্ষিপ্রগতিতে গমনাগমন ও (৪) কুকুরের মত নিদ্রা প্রবণতা এই চারিটী নিয়ম পালন করিয়া তিনি অত দীর্ঘ জীবন লাভ করিয়াছিলেন।

(খ)। আর একজন চীনদেশবাসী নাম লাসিংচুন ১৩৩৯ সালে তাঁর বয়স ২৫০ বৎসর ছিল। ইনি তখনও সুস্থ ও সতেজ ছিলেন। তিনি ৪টি বিবাহ করিয়াছিলেন ও তাহার পুত্র পৌত্রাদিতে একাদশ পুরুষ বর্ত্তমান ছিল। ইনি সমগ্র পৃথিবীতে বৃদ্ধতম বলিয়া দাবী করিতে পারেন। আগে আমাদের দেশে নাতির নাতি দেখিয়া লোকে স্বর্গে বাতি দিত এখন নাতির পুতি দেখিতে পায় না।

(২)। লীগ অব নেশনের ডাক্তার ব্রেক স্বাস্থ্য বিভাগ পত্রিকায় প্রকাশিত করিয়াছিলেন যে পৃথিবীর মধ্যে জাপানীরা

খুব স্বাস্থ্যবান ও দীর্ঘজীবী, কেহ কেহ ২০০ বৎসর অবধি বাঁচিয়াছে। অথচ উহাদের খাদ্য বেশীর ভাগ ভাত, মাছ ও সমুদ্রের আগাছা মাত্র, কিন্তু ঐ সামান্য আহারে তাহাদের স্বাস্থ্য, সৌন্দর্য্য, কেশদাম এবং দন্তরাজি অনেকদিন অবধি অটুট থাকে।

(৩) হেনরি জেনকিন্স—১৬৯ বৎসর বয়সে মৃত্যু হয়। শেষ ১০০ বৎসর ধীবরের কার্য্য করিত এবং অনেক সময়ে সাঁতার কাটিত। ৯০ বৎসর বয়সে একটী সন্তান হয়। ১৬০ বৎসর বয়সে ইয়র্কশায়ার হইতে লণ্ডন (প্রায় ১৬০ মাইলের উপর) হাঁটিয়া গিয়াছিল। আহার পরিমিত, পুষ্টিকর ও সাদামাটা। সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে উঠিত। দিবসের অধিকাংশ সময় উন্মুক্ত মাঠে খোলা বাতাসে থাকিত, ব্যায়াম ও খেলা ধূলা করিত। মেজাজ নরম ও মনের প্রফুল্লতা ছিল। বেশ পরিশ্রমী ছিল ও নিয়মিত নিদ্রা যাইত। শেষ বয়স অবধি তাহার মানসিক বৃত্তি অক্ষুণ্ণ ছিল এবং ১০০ বৎসরের অধিক বয়সে একটী মকদ্দমায় সাক্ষ্য দিয়াছিল। সে ১২০ বৎসর বয়সের সময় এক গাড়ী ধনুকের তীর যুদ্ধের জন্য লইয়া গিয়াছিল। ইহার জীবনী হইতে এই শিক্ষালাভ হয় যে দীর্ঘজীবন লাভ করিতে হইলে উন্মুক্ত বাতাসে প্রতিদিন দীর্ঘকাল অবস্থান, আহার, বিহার, নিদ্রা, শ্রম, চিন্তা ও বিশ্রাম নিয়মিত ও হিতমিত হওয়া প্রয়োজন।

(৪) স্কটল্যাণ্ড দেশের ওয়েষ্টমিনিষ্টার নগরে একটী দরিদ্রের ১৩৭ বৎসর বয়সে মৃত্যু হইয়াছিল। সে জীবন ভোর

সাদাসিধা আহার ও পানীয় সেবন এবং মুক্ত ময়দানে পরিমিত পরিশ্রম করিত। সে সকল অবস্থায় শান্ত, সন্তুষ্টচিত্ত ও সুখী ছিল। জীবনের শেষের দিকে অতি অল্পই পরিশ্রম করিত কিন্তু অধিকক্ষণ নিদ্রা যাইত এবং কেবল দুধ ও রুটী আহার করিত। মৃত্যুর কিছুদিন পূর্ব্ব অবধি সে কোন দীর্ঘ দিন ব্যাপী কঠিন রোগে ভোগে নাই।

(৫)। স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ শ্রীযুক্ত অশ্বিনী কুমার দাস মহাশয় ১৩৩৮ সালের স্বাস্থ্য সমাচারে তুরস্ক দেশীয় লোকদের বিশেষতঃ জারা আগা (Zara Aga) সম্বন্ধে নিম্নলিখিত বিবৃতি দিয়াছিলেন।

"তুরস্ক দীর্ঘজীবীর দেশ, এই কলিযুগে সেখানে ১২৫ বৎসর বয়স্ক ৫০০ জন লোক জীবিত আছে।

সম্প্রতি তুর্কী গভর্ণমেণ্টের খরচায় এরূপ একটী দীর্ঘজীবী ব্যক্তি, চরম বার্দ্ধক্যে, ১৫৭ বৎসর বয়সে, দেশ ভ্রমণে বাহির হইয়াছেন। এই ব্যক্তির নাম জারা আগা তিনি ১৫ জন তুর্কী সুলতানের রাজত্বে বাস করিয়াছেন। ১৩২ বৎসর পূর্ব্বে সিরিয়াতে নেপোলিয়ানের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করেন এবং বহুবার তাঁহার জীবন বিপন্ন হইয়াছিল। ইনি ১০০ বৎসর পূর্ব্বে অর্থাৎ ৫৭ বৎসর বয়সে একটী যুদ্ধে ভাল কাজ করিয়া যে পেন্সন পাইয়াছেন তাহা আজও ভোগ করিতেছেন।"

"জারা আগা বলেন আমি জীবনে কখনও ধুম পান অথবা মদ্য পান করি নাই। আমি এখন নিরামিষ খাই এবং কখনও ক্লান্ত বোধ করি না। আমিষ ও মাদক দ্রব্য বর্জ্জন, স্বল্পাহার

ও উন্মুক্ত জীবন যাপন আমার দীর্ঘ জীবন লাভের কারণ বলিয়া মনে করি। আমি দিনে তিনবার আহার করি। ক্ষুধামান্দ্য কখনও হয় না। আমি ওটমিল, দুধ, শাক সবজি ও ফল আহার করি।

আমি প্রত্যহ ভ্রমণ করি। অতীত জীবনে কখনও নিরবচ্ছিন্ন আলস্যে কাটাই নাই। এখনও প্রত্যহ দুই মাইল হাঁটি এবং ১০ ঘণ্টা ঘুমাই। ডাক্তারেরা বলেন আমার পাকস্থলী ও হৃৎপিণ্ড এখনও খুব সবল আছে ও দেহে কোন ব্যাধি নাই।

আমি ১১টী বিবাহ করিয়াছি—আমার ৩৬টী সন্তান হইয়াছে—আমি এখনও পরিপূর্ণ ভাবে জীবন উপভোগ করিতেছি—বার্দ্ধক্য আমার ত্রিসীমানায় আজও আসে নাই।"

ইহা ১৩৩৮ সালের কথা। গত ১৩৪৫ সালে অর্থাৎ ১৬৪ বৎসর বয়সে জারা আগার মৃত্যু হইয়াছে।

(৬)। নুরমহম্মদ—রুশিয়ার টোবলস্ক প্রদেশে এই নামে এক ব্যক্তি ১৫৩ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত কেবল দুধ খাইয়া জীবন ধারণ করিয়াছিল। তাহার পুত্রও ১২০ বৎসরের অধিক জীবিত ছিল।

(৭)। ইংলণ্ডে স্রপসায়ার প্রদেশে টমাস পার ১৫২ বৎসর অবধি বাঁচিয়াছিল। সে গমের মোটা রুটি, মাখন, টাটকা ছানা, দুধ এবং নিজ উদ্যান জাত ফল ও তরকারি এবং কখনও সামান্য মাছ বা মাংস আহার করিত। অধিক জলপান করিত। সূর্য্যোদয়ে উঠিত ও সূর্য্যাস্তের পর আহারাদি করিয়া নিদ্রা যাইত।

মাঠে সমস্ত দিন দৈহিক পরিশ্রমে দিন কাটাইত। ৮৮ বৎসর বয়সে (তখন তাহাকে দেখিতে ৪০ বৎসরের ন্যায়) প্রথম বিবাহ হয়। যখন তাহার ১৩০ বৎসর বয়স তখনও কঠিন পরিশ্রম করিত এবং অবসর কালে পরের কাজ করিয়া অর্থ সঞ্চয় করিত। এই বয়সে সে দ্বিতীয় বার দার পরিগ্রহ করে এবং তাহার সহিত ২০ বৎসর সুখে কালাতিপাত করে। ইহার পর অর্থাৎ ১৫১ বৎসর বয়সে আল অফ এরাণ্ডেল তাহাকে লণ্ডনে লইয়া গিয়া রাজার নিকট উপস্থিত করিয়াছিলেন। রাজকীয় প্রচুর গুরুপাক ভূরিভোজন ও মদ্য পান করিয়া সে ২ বৎসর পরে মারা পড়ে। সে দশ জন রাজার রাজত্ব কালে জীবিত ছিল। যদি তাহার অভ্যস্ত আহারাদি ত্যাগ না করিত আরো অনেক দিন নিশ্চয়ই বাঁচিত। তাহার পুত্র ১০৯, পৌত্র ১১৩ এবং প্রপৌত্র ১২৪ বৎসর বাঁচিয়াছিল।

(৮)। বিলাতে একজন ১০৬ বৎসর বয়সে একটী ১৬ বৎসরের তরুণীকে বিবাহ করিয়াছিলেন। সেই সময় তাঁহার পাকাচুল পড়িয়া গিয়া কাঁচাচুল ও নূতন দাত গজাইয়া ছিল। ইনি ১১৪ বৎসর বাঁচিয়া ছিলেন।

(৯)। ফ্রান্সে মঠবাসীগণ সাধারণতঃ দীর্ঘজীবী, তাহারা আশ্চর্য্য স্বাস্থ্য সম্ভোগ করে। সকালে ৩॥ টার সময়ে শয্যা ত্যাগ করে তাহার পর প্রার্থনা ও ব্যায়ামাদি করে। তাহারা রুটি, আলু, তরকারির যুস ও ফল পরিমিত পরিমাণে আহার করে।

(১০)। বিলাতে লঞ্জুভিলি নামে একব্যক্তি ক্রমান্বয়ে দশটী স্ত্রীর পাণিগ্রহণ করিয়া ১১০ বৎসর জীবিত ছিল। ৯৮ বৎসর বয়সে শেষবার বিবাহ হয় ও ১০১ বৎসর বয়সে একটী সন্তান জন্মে।

(১১)। স্বাস্থ্যতত্ত্ব বিশারদ কবিরাজ শ্রীবিনোদ লাল সেন গুপ্ত তাঁহার "আয়ুস্তত্ত্ব বিজ্ঞানে" আমাদের দেশের অনেক শতাধিক বৎসর বয়সের লোকের বিষয় লিখিয়াছেন, তন্মধ্যে কয়েকজনের বিবরণ নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

(ক)। পরিব্রাজকাচার্য্য শ্রীমৎ ব্রহ্মানন্দ সরস্বতী ১৬০ বৎসরের অধিক বয়স অবধি কলিকাতায় থাকিবার কালে প্রতিদিন পদব্রজে সুদূর প্রসন্ন কুমার ঠাকুরের ঘাটে গিয়া স্নান করিতেন। এরূপ শোনা যায় তিনি এক সময়ে আধমণ অন্নাদি ভোজন করিতে পারিতেন।

(খ)। গুপ্তিপাড়া নিবাসী মহামহোপাধ্যায় গ্রহপতি ষড়দর্শনবিৎ শ্রীতর্কপঞ্চানন জীবনের শেষ মুহূর্ত্ত অবধি সর্ব্বদা শাস্ত্রীয় বিচার ও অধ্যাপনায় নিযুক্ত থাকিতেন। ১০৫ বৎসর বয়সে ঢাকায় গিয়া সেখানকার বুধ মণ্ডলিকে বিচারে পরাস্ত করেন। তিনি বেলা তৃতীয় প্রহরের সময় একবার মাত্র আহার করিতেন ও ও রাত্রে সামান্য পরিমাণ দুগ্ধ পান করিতেন। ১১৩ বৎসর বয়সে তিনি দেহ ত্যাগ করেন।

(গ)। নদীয়া জেলার অন্তর্গত পানপাড়া নিবাসী রতন ঘোষ ১২৯ বৎসর জীবিত ছিল। প্রায় ১২০ বৎসর অবধি হল কর্ষণাদি

কৃষিকার্য্য করিত। প্রত্যহ প্রাতে কিছু রুটি ও ১ সের ধারোষ্ণ দুগ্ধ পান করিত। মৃত্যুর ২।৩ বৎসর পূর্ব্বাবধি রতন নিজ ক্ষেত্রজাত একমণেরও অধিক ফলমূলাদি মাথায় করিয়া প্রায় দুই ক্রোশ দূরবর্ত্তী হাটে বেচিতে যাইত। তাহার পুত্র কমল ঘোষ ১১০ বৎসর জীবিত ছিল।

আমাদের দেশে বৃদ্ধ ও অতিবৃদ্ধের সংখ্যা ও তাহাদের গড় পড়তা পরমায়ু অন্য দেশাপেক্ষা ক্রমেই কমিয়া আসিতেছে। একজন স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ লিখিয়াছেন বিলাতে বৃদ্ধ ও অতিবৃদ্ধের পরমায়ু আমাদের দেশ অপেক্ষা প্রায় ২০ বৎসর অধিক। প্রায় সকলেই শেষ জীবন অবধি কর্ম্মঠ ও অধ্যবসায়ী। বাঙ্গলা দেশে কত ক্ষণজন্মা মহাপুরুষ অল্প বয়সে অকালে জগৎ হইতে বিদায় লইয়াছেন! তাহারা আরো অন্ততঃ ১০ বৎসর অধিক বাঁচিলে দেশের কত উপকার হইত। উল্লেখযোগ্য অতিমানব গণের মধ্যে জ্ঞান ধর্ম্ম ও প্রতিভা দৃপ্ত স্বামী বিবেকানন্দ মাত্র ৪০ বৎসর বয়সে পরলোকে গিয়াছেন, কেশব চন্দ্র সেন ৪৫, কৃষ্ণদাস পাল ৪৬, মাইকেল মধুসূদন দত্ত ৪৯, ধর্ম্মাবতার পরমহংস রামকৃষ্ণ দেব ৫১, প্যারীচরণ সরকার ৫২, বঙ্কিম চন্দ্র চট্টোপাধ্যায় ও দেশবন্ধু চিত্তরঞ্জন দাস ৫৫, আশুতোষ মুখোপাধ্যায় ও আনন্দ মোহন বসু ৫৯, রাজা রাম মোহন রায় ও রমেশ চন্দ্র দত্ত ৬১, ভূপেন্দ্র নাথ বসু ৬৬, ঈশ্বর চন্দ্র বিদ্যাসাগর ও গুরুদাস বন্দ্যোপাধ্যায় ৭১, বিপিন চন্দ্র পাল ৭৩, সুরেন্দ্রনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় ৭৮ ও একমাত্র মহর্ষি দেবেন্দ্র নাথ ঠাকুর ৮৯

বৎসর বয়সে ইহলোক পরিত্যাগ করিয়াছেন। কেবল শেষের দুইজন বৃদ্ধ বয়সে গত হইয়াছেন; বাকি সব অকাল মৃত্যু।

অক্লান্তকর্ম্মী সুরেন্দ্রনাথ ঘড়ি ধরিয়া আহারাদি করিতেন। প্রতিদিন রাত্রি ৯ টার সময় শয়ন করিতেন ও অতি প্রত্যুষে উঠিতেন। অতি বৃদ্ধ বয়সেও তিনি তাঁহার অভ্যস্ত ব্যায়ামাদি করিতেন এবং যুবকের ন্যায় সবল ও কর্ম্মক্ষম ছিলেন। তিনি দিনের অধিকাংশ সময় সহরে নানাকার্য্যে নিযুক্ত থাকিতেন কিন্তু সন্ধ্যার পর ঠিক সময়ে গঙ্গাতীরে নিজ বাসভবনে ফিরিতেন।

বিলাতে বর্ত্তমানকালে যে সব অতিমানব জীবিত আছেন তাহাদের মধ্যে দুইটীর বিষয় নিম্নে লিখিত হইল:—

জর্জ বারনার্ড শ—এই যশস্বী লেখকের বর্ত্তমান বয়ঃক্রম ৭৫ বৎসরেরও অধিক। এখনও অনেক ৫০ বৎসর বয়স্কের অপেক্ষা অধিক মানসিক ও দৈহিক বলশালী। ইনি এখনও যৌবনসুলভ নাট্যাভিনয়, আমোদ প্রমোদ, খেলা-ধূলা ইত্যাদিতে জীবনের প্রতিমুহূর্ত্ত উপভোগ করেন। অতীতের দিকে চাহিয়া দেখেন না। তাঁহার সকল চিন্তা, ভোগ ও বাসনা ভবিষ্যতের দৃশ্যপটে অঙ্কিত। তিনি মাছ মাংস খান না, মদ ও তামাক ব্যবহার করেন না, তাঁহার প্রধান আহার ফল, মূল ও তরি তরকারী।

মুসোলিনী—ইটালির ভাগ্য বিধাতা ও বর্ত্তমান একছত্র সম্রাট। তাঁহার আহার প্রধানতঃ মাছ, তরি তরকারী, ফল ও

দুধ (প্রায় বাঙ্গালীর আহার), খুব কদাচিৎ অল্প মাংস খান। কিন্তু আশ্চর্য্যের বিষয়, এই সামান্য সাদাসিধা আহারে তাহার দেহ কত বিশাল, প্রতিভাদৃপ্ত ও শক্তিশালী। তিনি তামাক, কফি ও মদ ব্যবহার করেন না। তাঁহার দেশে অধিকাংশ লোক কিন্তু এই সব বস্তু অতিরিক্ত ব্যবহার করে।

আধুনিক ভারতের অন্যতম মহামানব মহাত্মা গান্ধী ও বিশ্বকবি রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের সংযম, সাদাসিধে আহার ও সরল অনাড়ম্বর জীবন যাত্রা তাহাদের আদর্শ দীর্ঘ জীবনের মূল কারণ।

অপর জীব জন্তুদের মধ্যে অনেক দীর্ঘজীবীর বৃত্তান্ত পাওয়া যায়। কোন কোন প্যারট পাখি ১০০ বৎসর পর্য্যন্ত বাঁচিয়াছে, একটী সিংহ ৭০ বৎসর অবধি পিঁজরায় বাস করিয়াছিল। কোন কোন উষ্ট্র ১০০ বৎসর ও হস্তী ১০০ বৎসর হইতে ৫০০ বৎসর অবধি বাঁচিয়াছে।

আলেকজাণ্ডার ভারতবর্ষের রাজা পোরাসকে যুদ্ধে জয় করিয়া তাহার একটী হাতী অধিকার করেন তাহার নাম আজাক্স (Ajax)। ঐ হাতী যুদ্ধে অসীম সাহসের পরিচয় দিয়াছিল। আলেকজাণ্ডার পরে সেই হস্তীর গলায় Ajax ও যুদ্ধ বিজয়ের তারিখ লিখিয়া ছাড়িয়া দিয়াছিলেন। ৩৫০ বৎসর পরে ঐ হাতীকে ঐ লেখাসহ দেখিতে পাওয়া গিয়াছিল। কোন কোন ঈগলপাখী ৫০০ বৎসর অবধি বাঁচিয়াছে শোনা যায়।

একজন ইংরাজ একটী কাছিম ১০০ বৎসর অবধি বাঁচিয়াছিল প্রমাণ করিয়া গিয়াছেন। বন্য রাজহংস খেচর জাতির মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা অধিকদিন বাঁচে, কখনও তিনশত বৎসর বাঁচিয়াছে শোনা যায়। কোন কোন বাজপক্ষী ৬১ বৎসব অবধি বাঁচিয়াছে।

লণ্ডনের একজন ভদ্রলোক কিছুদিন পূর্ব্বে কেপ অফ গুড হোপ্ হইতে একটী বাজপাখী আনাইয়াছিলেন। ইহার গলায় সোনার কলারে ইংরাজিতে লেখা ছিল "His Majesty K James of England 1610" ইহা পলাইবার পর ১৮২ বৎসর মুক্ত ও স্বাধীন ছিল। যখন পলাইয়াছিল তাহার কতদিন আগে জন্মিয়াছিল তাহা অজ্ঞাত।

উদ্ভিদের মধ্যেও বহু দীর্ঘজীবীর বিবরণ পাওয়া যায়। আমাদের ভারতবর্ষে ১০০০ হইতে ৩০০০ বৎসব বয়ঃক্রমের অনেক গাছ জীবিত আছে বা ছিল শোনা যায়। পুরীতে সিদ্ধ বকুল ৪৫৫ বৎসরের অধিক পূর্ব্বে রোপিত, হরিদাস ঠাকুর প্রত্যহ ঐ বকুল তলায় তিনলক্ষ জপ করিয়া সিদ্ধ হইয়াছিলেন এরূপ কথিত আছে। সেই বকুল গাছ বহুকাল পূর্ব্বে ভাঙ্গিয়া গিয়াছে কিন্তু আশ্চর্য্যের বিষয় ভূমি হইতে মাত্র একটী পুরাতন গুঁড়ির ছালের ভিতর দিয়া রস গিয়া সেই পুরাতন বৃক্ষকে সতেজ রাখিয়াছে ও এখনও অজস্র ফুল ফুটিতেছে।

বর্ত্তমান মালদহ সহরের ইংরাজ বাজারের আট মাইল দূরে রামকেলিতে যেস্থানে গভীর নিশীথে রূপ ও সনাতন আসিয়া শ্রীচৈতন্য দেবের সহিত সাক্ষাৎ করিয়াছিলেন, সেই স্থানে সেই সময়ের রোপিত কেলি কদম্ব বৃক্ষ আজিও বিদ্যমান।

নবদ্বীপ বামন পুকুরের নিকট যেখানে চাঁদ কাজির সমাধি আছে তাহার উপর একটী গোলক চাঁপার গাছ যাহা আজিও বর্ত্তমান তাহা মহাপ্রভু গৌরাঙ্গ দেবের সময় রোপিত। বয়স ৪৫০ বৎসরেরও অধিক।

পানিহাটিতে রাঘব পণ্ডিতের বাটীতে যে মাধবীলতা গৌরাঙ্গ-দেবের সময় রোপিত হইয়াছিল তাহা আজও বাঁচিয়া আছে।

নিউটনের বিশ্ববিশ্রুত আপেল গাছ ইং ১৬৬৫ হইতে ১৮২০ সাল অবধি অর্থাৎ ১৫৫ বৎসর বাঁচিয়া ছিল।

উপরিউক্ত দৃষ্টান্ত হইতে ইহা প্রমাণিত হইতেছে যে কোন কোন জীব অনুকূল অবস্থায় যৌবনকাল অধিক দিন অক্ষুণ্ণ রাখিয়া অতি দীর্ঘজীবন লাভ করিতে পারে। জীবনেই মৃত্যুর বীজ নিহিত আছে সত্য কিন্তু অপমৃত্যু বা অকালমৃত্যু অনেক সময় নিবারণ যোগ্য সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। জীবন ও মৃত্যু একটী আর একটীর প্রতিক্রিয়া। যদি কোন উপায়ে ক্ষয় ও পুষ্টির সমতা রক্ষা হয়, জরা ও মৃত্যু শীঘ্র আসিতে পারে না।

কলিকাতা বোটানিকেল উদ্যানে একটী অতি দীর্ঘজীবী বট গাছ ছিল, সাধারণতঃ অতদিন বট গাছ বাঁচে না। বয়স ৪০০ বৎসরের অধিক বলিয়া শোনা যায়। সেই গাছের

উপর হইতে অসংখ্য শিকড় নিম্নে মাটীতে নামিয়া বহু স্বতন্ত্র কাণ্ড দ্বারা অবিরাম চিরযৌবন রস প্রবাহিত করিয়া মূল গাছকে সঞ্জীবিত রাখিয়াছিল। অনুকূল অবস্থায় দেহ ও মনের খোরাক প্রতিনিয়ত ঠিকভাবে পাইলে মানুষও স্থির যৌবন লাভ করিয়া অনেকদিন অবধি মৃত্যুকে এড়াইতে পারে।

স্বাস্থ্য ও আনন্দকর নানাবিধ নির্দ্দোষ উপায়ে যথা উদ্যান সাহিত্য, সঙ্গীত, বিজ্ঞান বা শিল্পচর্চ্চা, সখ ইত্যাদিতে মনে রস ও নূতন নূতন অনেক শিকড় জন্মে যাহা জীবনকে আঁকড়াইয়া ধরিতে ও মৃত্যু বিলম্বিত করিতে পারে। শরীর ও মনের অনুশীলনের সঙ্গে সঙ্গে আত্মারও সম্যক অনুশীলন চাই। এই বিশ্বজগতের নিয়ন্তা জীব জীবনের আদি কারণ পরমাত্মার সহিত জীবাত্মার মধুর সংস্পর্শে ও মিলনে অফুরন্ত যৌবন ও জীবন শক্তির উৎসের সন্ধান মিলে।

প্রোফেসার হামফ্রি ৫৭ জন দীর্ঘজীবীর সঠিক জীবনবৃত্তান্ত আলোচনা করিয়া নিম্নলিখিত মূল্যবান তথ্যগুলি প্রকাশিত করিয়াছেন :—

রোগ—২।১ জন ব্যতীত সকলের পরিপাক শক্তি সতেজ ছিল। কোন দুর্ব্বলতা জনক পীড়ায় কষ্ট পায় নাই। ইহাদের মধ্যে ৩৪ জনের কোনরূপ পীড়া ছিল না।

ইহা হইতে প্রমাণিত হয় যে সামান্য রোগ ভোগ দীর্ঘজীবন লাভের পরিপন্থী নয়। বিশেষ করিয়া অরোগী পাকযন্ত্র দীর্ঘজীবন লাভের সর্ব্বপ্রধান সহায়ক।

দন্ত—অধিকাংশেরই দন্ত ছিল না। কেবল তিন জন স্ত্রী লোকের ৩২টী করিয়া দন্ত ছিল। সুতরাং দন্ত হীনতা সত্ত্বেও দীর্ঘজীবন লাভ করা যায়। কৃত্রিম দন্ত অনেকাংশে স্বাভাবিক দন্তের কাজ করে।

শ্রবণ ও দৃষ্টিশক্তি—২৯ জনের শ্রবণ শক্তি ও ৩১ জনের দর্শন শক্তি অক্ষুণ্ণ ছিল। অতএব শ্রবণ ও দর্শন শক্তি আংশিক হারাইলেও অন্য অনুকূল অবস্থায় অকাল মৃত্যুর ভয় নাই।

নিদ্রা—৪৪ জন দীর্ঘজীবীর মধ্যে প্রায় সকলেই সন্ধ্যার পর নিদ্রিত হইত এবং ৮ ঘণ্টা নিদ্রার পর অতি প্রত্যূষে শয্যা ত্যাগ করিত। কেবল একজন স্ত্রীলোক ১২ ঘণ্টা ও ২ জন প্রত্যেকে ৬ ঘণ্টা নিদ্রা যাইত। দীর্ঘজীবন লাভ করিতে হইলে দীর্ঘনিদ্রা প্রয়োজন।

ব্যায়াম—অল্প বিস্তর সকলেই নিয়মিত ও পরিমিত শ্রম বা ব্যায়াম করিয়া কর্ম্মঠ ও অধ্যবসায়শীল ছিল। একজন স্ত্রীলোক তাহার শতবাৎসরিক জন্মতিথি উপলক্ষে নাচ গান করিয়াছিল। নিয়মিত শ্রম ও ব্যায়াম ভিন্ন লোকে দীর্ঘজীবী হইতে পারে না।

সাংসারিক অবস্থা—৩৯ জনের মধ্যম, ২০জন অন্ধ, কেবল ৩ জনের অবস্থা ভাল ছিল। সাধারণতঃ অর্থের ও আহারের সচ্ছল অবস্থা বা প্রাচুর্য্য দীর্ঘজীবনের পরিপন্থী।

স্মরণ শক্তি—৩৯ জনের প্রখর, ৪ জনের মধ্যম ও ৬ জনের মন্দ।

বুদ্ধি বৃত্তি—৩৭ জনের মধ্যম, ১২ জনের তীক্ষ্ণ ও ৪ জনের মন্দ। অক্ষুণ্ণ বুদ্ধি ও স্মরণ শক্তি দীর্ঘজীবনের অন্যতম অকাট্য লক্ষণ।

চিত্ত—৩১ জন প্রশান্ত চিত্ত ও অধ্যাবসায়শীল। ৮ জনের রুক্ষ প্রকৃতি। প্রশান্ত চিত্ততা দীর্ঘজীবনের একটী অভ্রান্ত লক্ষণ।

আমাদের শাস্ত্রমতে নিম্নোদ্ধৃত অকাট্য দীর্ঘায়ু লক্ষণ গুলিও অনুধাবন যোগ্য যথাঃ— সুগঠিত ও প্রশস্ত বক্ষ, গম্ভীর স্বর, শ্বাস নিরোধ শক্তি, রক্ত সঞ্চালনের মৃদুতা, প্রশান্ত ও অনুপহত চিত্ত, নির্ব্বিকার ইন্দ্রিয়, আনন্দ, প্রেম ও আশাপূর্ণ হৃদয়, ক্ষয় পূরণ শক্তি ও জীবনী শক্তির আধিক্য, (অসভ্যাবস্থায় মানুষের এই শক্তির প্রাবল্য থাকে) আজানুলম্বিত বাহু, পরিণত স্কন্ধ, সুগঠিত ও পরিপুষ্ট দেহ, মধ্যাকৃতি, কৃষ্ণবর্ণ কুঞ্চিত কেশ, শিরাল জঙ্ঘা. ক্ষীণ কটিদেশ, মসৃণ ও কঠিন ত্বক, অনতিদীর্ঘ মস্তক, কর্ম্মঠ প্রকৃতি ইত্যাদি।

ডাক্তার জি ব্ল্যাক নিম্নলিখিত বিশেষত্বগুলি দীর্ঘ পরমায়ু সূচক বলিয়াছেন :—

পিতৃ বা মাতৃকুলে অন্ততঃ একজন দীর্ঘজীবী পুর্ব্বপুরুষ যাহার আছে।

স্থির, ধীর স্বভাব, সন্তুষ্ট ও প্রফুল্লিত চিত্ত।

শরীরের অঙ্গ সৌষ্ঠব সুসঙ্গত।

প্রশস্ত বক্ষ, মস্তক ও গ্রীবা শরীরের অপর অঙ্গ অপেক্ষা অল্পায়তন।

অধিক স্থূল নয়, শরীরের শিরা ও ধমনী পুষ্ট ও সুস্পষ্ট ও স্বর গভীর।

নিদ্রা গভীর ও দীর্ঘ বিরামহীন।

বিখ্যাত স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ সার্ হারম্যান ওয়েবার ১৫০ জন দীর্ঘজীবীর জীবন বিবরণ অনুশীলন করিয়া দেখিয়াছেন যে প্রায় সকলেই মিতাচারী; বেশীর ভাগ মুক্ত বায়ুতে থাকিয়া পরিশ্রম ও কর্ম্ম বহুল জীবন যাপন করিত। আহার, স্বচ্ছন্দতা ও আরামের বিষয়ে খুব বেশী সংযমী ছিল। অতি প্রত্যুষে শয্যা ত্যাগ করিত ও প্রফুল্লচিত্ত ছিল। তাঁহার মতে পেশীর বল, প্রখর পরিপাক শক্তি বা উচ্চ প্রতিভা থাকিলেই মানুষ দীর্ঘজীবী হয় না। সেইজন্য মল্ল ও ব্যায়ামবীরগণ সাধারণতঃ দীর্ঘজীবীর পর্য্যায়ভুক্ত হয় না। এমন কি যাহাদের পরিপাক শক্তি ক্ষীণ এবং যাহারা কুলগত রোগে পীড়িত ও দুর্ব্বল তাহারাও স্বাস্থ্য নিয়ম মানিয়া চলিলে স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভ করিতে পারে। তিনি এ প্রকার বহু লোককে সাহায্য করিয়া কৃতকার্য্য হইয়াছেন।

কোন কোন ক্ষেত্রে সাধারণ নিয়মের ব্যতিক্রম ঘটিয়া থাকে দেখা গিয়াছে। পরিণত বয়সে স্ত্রীলোকগণের পুরুষ অপেক্ষা অধিক দিন বাঁচিবার সম্ভাবনা থাকে। বিবাহিতেরা অবিবাহিতের অপেক্ষা সাধারণতঃ অধিক দিন বাঁচে। এক সময় জর্ম্মনীতে গণনা করিয়া দেখা গিয়াছিল যে ২৫ হইতে ৫০

বৎসর বয়স্ক অবিবাহিতের মৃত্যু সংখ্যা ঐ বয়সের বিবাহিতের দ্বিগুণ। অবিবাহিত জীবন অস্বাভাবিক ও আয়ু নাশক।

সার্ হারম্যান ওয়েবার তাঁহার দীর্ঘজীবন পুস্তকে লিখিয়াছেন যে—

যাহারা উচ্চ ভূমিতে বাস করে তাহারা সাধারণতঃ নিম্নভূমি বাসীগণ অপেক্ষা দীর্ঘজীবী হয়।

দ্বীপবাসীগণ সাধারণতঃ অধিক দিন বাঁচে। তাহার প্রধান কারণ, মুক্ত সাগরের শুদ্ধ সমীরণ।

ইহুদিদিগের ভিতর যাহারা অতি গরীব কিম্বা অতি অস্বাস্থ্যকর প্রদেশে বাস করে তাহারা ছাড়া অপর ইহুদিগণ যে দেশেই বাস করুক না কেন সাধারণতঃ অধিক দিন বাঁচে।

আমেরিকার একটি জীবনবীমা অফিসে ১,২১,২৪৮টী জীবন পরীক্ষা করিয়া ইহা প্রমাণিত হইয়াছে যে রোগা অপেক্ষা মোটা স্ত্রীলোক শীঘ্র মরে। পুরুষ সম্বন্ধেও একথা অল্প বিস্তর খাটে।

হাঙ্গেরী দেশের বিখ্যাত গণিততত্ত্ববিদ জোসেফ কোরণ ২৪,০০০ জীবনী পরীক্ষা করিয়া এই মীমাংসায় উপনীত হইয়াছেন যে ২৫ হইতে ৪০ বৎসর বয়স্ক গণের সন্তান সর্ব্বাপেক্ষা অধিক জীবনীশক্তি সম্পন্ন হয়। ২৫শের নিম্নে ও ৪০ বৎসরের উপর বয়সের সন্তান সাধারণতঃ অপেক্ষাকৃত অল্প বয়সে মারা যায়। ২০ হইতে ৩৫ বৎসর বয়সের সন্তানের দীর্ঘদিন বাঁচিবার সম্ভাবনা সর্ব্বাপেক্ষা অধিক।

জীবনী শক্তি।

পরমায়ুর পরিমাণ জীবের জন্মগত জীবনীশক্তির অল্পতা বা আধিক্যের উপর কতকাংশে নির্ভর করে। অর্থাৎ জীবনী শক্তির অন্তর্নিহিত প্রভাব দ্বারা জীবনের দীর্ঘতা প্রভাবিত হয়। দৈহিক যন্ত্রের অধিক বা অল্প তেজ, পরিপাক শক্তির তীব্রতা বা মৃদুতা এবং দৈহিক বৃদ্ধি ও ক্ষয়ের সামঞ্জস্য বা অসামঞ্জস্য ঐ এক জীবনী শক্তির খেলা। উহা কাহারও অল্প, কাহারও অধিক, ইহা অস্বীকার করা যায় না। তবে স্বাস্থ্যনীতি ও বিধি পালনে, অনুকূল পারিপার্শ্বিক অবস্থায়, সংযম ও সদাচারে জীবনীশক্তি অক্ষুণ্ণ থাকে এবং বিপরীত কারণে ক্ষয় হয় তাহা এই গ্রন্থের প্রতিপাদ্য বিষয়। কোন কোন অনিবার্য্য কারণে যথা দৈব দুর্ব্বিপাক ইত্যাদিতে লোক

নয়।

একজন ইংরাজ স্বাস্থ্য বিজ্ঞানবিদ লিখিয়াছেন-

Life is comparable to a flame. Destructive and creative powers are engaged with never ceasing activity in a continual struggle, and every moment of our existence is a singular mixture of annihilation and new creation. As long as the vital power retains its freshness and energy, the living plastic power will have the superiority and afford it protection in this contest, the body will also increase and approach nearer to

perfection. By little and little they will balance each other and the consumption becoming equal to the renovation, the body will at length decrease. At last the vital power being lessened and the organ worn out, the consumption will begin to exceed the renovation and decay, degradation and in the end a total dissolution will unavoidably take place. This is universally the case. Every created being passes through three periods—growth, stationary and decline. The process of life may be considered as a continued process of consumption ; and its essence may be defined as an uninterrupted wasting and reparation of ourselves.

জীবন দীপশিখার সহিত তুলিত হইতে পারে। যতদিন জীবন প্রদীপে তেল বা দহন শক্তি থাকিবে ততদিন ধ্বংস ও সৃজন, অফুরন্ত ক্রিয়া শীলতার সহিত নিরবচ্ছিন্ন দ্বন্দ্বে নিযুক্ত থাকিবে। আমাদের জীবনের প্রতিমুহূর্ত্ত, ক্ষয় ও সৃষ্টির অপূর্ব্ব মিলন ও মিশ্রণ। (জীবন মৃত্যুকে আলিঙ্গন করিয়া এবং মৃত্যু জীবনকে আলিঙ্গন করিয়া আছে।) যতক্ষণ বা যতদিন জীবের জীবনী শক্তির বিকাশ অক্ষুণ্ণ থাকে ততদিন সেই সজীব গঠনশীল শক্তি ঐ দ্বন্দ্বে সহায়তা করিয়া ক্ষয়কে অতিক্রম করিবে এবং দেহকে প্রায় পূর্ণভাবে পরিপুষ্ট করিবে। ক্রমে ক্রমে, অল্পে অল্পে, যখন ক্ষয়ের ও পূরণের মাত্রা সমান হইবে তখন দেহের বৃদ্ধি স্থগিত হইবে এবং শেষে যখন জীবনীশক্তি কমিয়া যাইবে, ক্ষয়ের মাত্রা পূরণের মাত্রার অধিক হইবে, তখন অল্পে অল্পে দেহযন্ত্র ও ইন্দ্রিয়শক্তি দুর্ব্বল হইবে। ক্রমে ক্রমে ক্ষয়ও অবনতি পরিশেষে মৃত্যু অনিবার্য্য সংঘটিত হইবে। ইহা বিশ্বজনীন

ব্যবস্থা—প্রত্যেক সৃষ্ট জীব, জীবনে তিনটী অবস্থা অতিক্রম করে ১। বর্দ্ধন বা বিকাশ, ২। স্থিরতা ও ৩। ক্ষয় বা বিনাশ। জীবন প্রণালীকে অবিচ্ছিন্ন ক্ষয় বা বিকার বলা যাইতে পারে। জীবনের পরম সত্তা অবিরাম ক্ষয় ও পূরণ প্রক্রিয়া স্বরূপও নির্দ্দেশিত হইতে পারে।

একজন কবি বলিয়াছেন :—

Our lives are songs ; God writes the words and we set them to music at pleasure ; and the song grows glad or sad as we choose to fashion the measure. Ella Wheeler Wilcox.

আমাদের জীবন একটী সঙ্গীত। সেই সঙ্গীতের বাণী বিধাতা পুরুষ লিখিয়া দেন। আমরা ইচ্ছামত তাহাতে রাগ রাগিনী ও সুরতাল সংযোগ করিয়া সেই গান যেরূপ গঠন করি, উহা হয় আনন্দময়, নয় মধুর, নয় বিষাদময় হয়।

আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্র মতে প্রাণবর্দ্ধক যত প্রকার উপায় আছে তাহার মধ্যে অহিংসা সর্ব্বশ্রেষ্ঠ ; বলবর্দ্ধক উপায়ের মধ্যে বীর্য্য রক্ষা সর্ব্বশ্রেষ্ঠ ; বৃংহন কারকের মধ্যে বিদ্যা ; আনন্দজনক উপায়ের মধ্যে ইন্দ্রিয় জয় ; হর্ষজনক উপায়ের মধ্যে তত্ত্বজ্ঞান এবং পন্থার মধ্যে ব্রহ্মচর্য্যই প্রধান। এই সকলই দীর্ঘায়ু লাভের প্রধান উপায়। এই সকল উপায়ের দ্বারাই জীবনের পূর্ণ সার্থকতা লাভ হয়।

শুধু বাঁচিবার জন্য অসুস্থ দেহে ও মনে দীর্ঘ দিন বাঁচিয়া থাকা বিড়ম্বনা মাত্র।

এ সম্বন্ধে চামারস্ সাহেব (Chalmers) যাহা বলিয়াছেন তাহা বিশেষ প্রণিধান যোগ্য।

"The mere lapse of years is not life. To eat, drink and sleep and pursue the ordinary routine of life is not life. In all this a poor fraction of humanity is awakened—the sanctities still slumber. Knowledge, truth, love, beauty, goodness and faith alone can vivify the mechanism of existence. The laugh of mirth vibrating through heart, the tears freshening the dry wastes within, the music that brings childhood back, the prayer that calls the future near, the hardship which forces us to struggle bring the real vitality of existence."

"শুধু দীর্ঘ দিনাতিপাত জীবন নহে। ভোজন, পান ও নিদ্রা এবং (কলুর বলদের মত) একঘেয়ে পুনঃ পুনঃ কৃতকর্ম্মের আবৃত্তিকে জীবন বলে না। এই সব ক্রিয়ার দ্বারা প্রকৃত মনুষ্যত্বের অতি ক্ষুদ্র ভগ্নাংশ মাত্র উন্মেষিত হয়। পরন্তু জীবনের পুণ্য ভাবগুলি ঘুমাইয়া থাকে। জ্ঞান, সত্য, প্রেম, সৌন্দর্য্য, সততা এবং বিশ্বাস একমাত্র ইহারাই জীবন যন্ত্রকে সজীব ও সতেজ করিতে পারে। সেই হৃদয় উল্লাসকর আমোদের হাসি, সেই অন্তরের শুষ্ক রিক্ততানাশী অশ্রুজল, সেই সঙ্গীত যাহা যৌবন ফিরাইয়া আনে, সেই প্রার্থনা যাহা ভবিষ্যৎকে নিকটে ডাকিয়া আনে, সেই দুরবস্থা যাহা আমাদিগকে সচেষ্ট ও সক্রিয় হইতে বাধ্য করে—ইহারাই জীবনের প্রকৃত সজীবত্ব আনয়ন করে।

বংশ প্রভাব তত্ত্ব।

বংশের প্রভাব সম্বন্ধে ঋষি চরক বলিয়াছেন যে "সন্তান পিতা, মাতা, আত্মা, সাত্ম্য, রস ও মন হইতে জন্মিয়া থাকে।

সত্ত্ব সংজ্ঞক মন ইহাদের সংযোজক। মাতা হইতে সন্তানের ত্বক, রক্ত, মাংস, নাভি, হৃদয়, যকৃৎ, প্লীহা, বৃক্কদ্বয়, বস্তি, পুরীষাধার, আমাশয়, পাকাশয়, যোনি, অন্ত্র ইত্যাদি উৎপন্ন হয়।

পিতা হইতে কেশ, শশ্রু, নখ, লোম, দন্ত, অস্থি, শিরা, স্নায়ু, ধমনী ও শুক্র জন্মে। আত্মা হইতে পূর্ব্বজন্মের কর্ম্মানুসারে তত্তদ্‌যোনী দেহ লাভ হয় এবং আয়ু, আত্মজ্ঞান, মন, ইন্দ্রিয় সকল, প্রাণ, অপান, আকৃতি, স্বর, বর্ণ, সুখ, ইচ্ছা, দ্বেষ, চৈতন্য ধৃতি, বুদ্ধি, অহঙ্কার ও প্রযত্ন উৎপন্ন হয়।

সাত্ম্য হইতে অর্থাৎ আত্মহিতকর আহার্য্যদ্রব্য প্রভৃতি হইতে নিরোগীতা, অলসতা, নিলোভ বা ইন্দ্রিয়ের প্রসন্নতা, বাক্য, বর্ণ ও শুক্রের প্রকর্ষতা ও আনন্দ জন্মে। রস হইতে শরীরের ক্ষয় ও বৃদ্ধি হয়, প্রাণযাত্রা নির্ব্বাহ হয় এবং তৃপ্তি, পুষ্টি ও উৎসাহ জন্মে।

মন হইতে ভক্তি, শৌচ, শীল, দ্বেষ, স্মৃতি, মোহ, ত্যাগ, মাৎসর্য্য, শৌর্য্য, ভয়, ক্রোধ, তন্দ্রা, উৎসাহের তীক্ষ্ণতা, গাম্ভীর্য্য, অনবস্থিত চিত্ততা ও সত্ত্ব, রজ ও তমোধিকার প্রভৃতি জন্মে।"

নিজ পূর্ব্বজন্মকৃত ও পিতৃ ও মাতৃকুলের দোষ গুণ সন্তানে সংক্রামিত হয় ইহা প্রায়ই দেখা যায়। কোন কোন ক্ষেত্রে সন্তান পিতামাতার পরমায়ুর দ্বারা প্রভাবিত হয়। পিতামাতার এমন কি পিতামহ, পিতামহী, প্রপিতামহ, প্রপিতামহী, মাতামহ, ী, প্রমাতামহ, প্রমাতামহীর চালচলন, রোগ, কণ্ঠস্বর

বা প্রবৃত্তি কিছু না কিছু কোন কোন সন্তান উত্তরাধিকার করে। এরূপ দেখা যায় কখনও দোষ গুণ এক পুরুষ ডিঙ্গাইয়া যায়।

কোন কোন প্রাচ্য ও পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণের মতে পিতার প্রথম সন্তান সাধারণতঃ অন্য সন্তান অপেক্ষা অধিক দিন বাঁচে। জ্যোতিষ মতে বৈশাখ মাসে যখন সূর্য্য মেষ রাশিতে অধিষ্ঠান করে সেই সময়ে জন্ম হইলে জাতকের বলবান ও দীর্ঘায়ু হইবার সম্ভাবনা থাকে।

আবার শাস্ত্রমতে পিতামাতার শুক্র ও শোণিতের প্রকৃতি, মাতার কৈশোর, যৌবন ও প্রৌঢ় কালাদির গর্ভাবস্থার প্রকৃতি, মাতার আহার, বিহার এবং আকাশাদি মহাভূত বিকার প্রভৃতি ও পারিপার্শ্বিক অবস্থা গর্ভশরীরকে অপেক্ষা করে এবং গর্ভাবস্থায় যে যে দোষের আধিক্য বা সমতা থাকে সন্তান সেই সেই দোষাধিক্য বা সমতা বিশিষ্ট হয়।

প্রোফেসার হামফ্রি গবেষণা করিয়া প্রকাশ করিয়াছেন যে ৫৫ জন দীর্ঘজীবীর মধ্যে ১২ জন পিতা মাতার প্রথম সন্তান। আমাদের দেশে একটী প্রবাদ আছে অষ্টম গর্ভের সন্তান সমধিক বল বীর্য্যশালী হয়। শ্রীকৃষ্ণ অষ্টম গর্ভের সন্তান ছিলেন।

আবার জন্মিবার পর জীবন ধারণ কালে অনুকূল ও প্রতিকূল পারিপার্শ্বিক অবস্থা যথা জলবায়ু, আহারের দোষগুণ, শ্রম বা শ্রমের অভাব, মনের প্রফুল্লতা বা বিষণ্ণতা, অর্থের স্বচ্ছলতা, দরিদ্রতা প্রভৃতি দোষগুণ সর্ব্বাপেক্ষা অধিক পরিমাণে

জীবনের দীর্ঘতা বা হ্রস্বতা সূচক ও জনক সে বিষয়ে সন্দেহ নাই।

তবে অতি প্রতিকূল কুলগত ও পারিপার্শ্বিক অবস্থা সত্ত্বেও স্বাস্থ্যানুকূল নিয়ম পালন করিয়া, সুস্থ ও সৎবংশে বিবাহ করিয়া, প্রতিকূল পারিপার্শ্বিক অবস্থার যতদূর সম্ভব আংশিক পরিবর্ত্তন করিয়া, মধ্যে মধ্যে জলবায়ু পরিবর্ত্তন করিয়া পরমায়ু বৃদ্ধি এবং কুলগত ব্যাধিপ্রবণতা দূর হইতে পারে।

অন্ধ অদৃষ্টবাদ দীর্ঘজীবনের একান্ত প্রতিকূল। প্রবল পুরুষকার বলে অদৃষ্টের অভিশাপ দেবতার বর ও আশীর্ব্বাদে পরিণত হইতে পারে। অনেক বিখ্যাত লেখক, কবি ও বৈজ্ঞানিক জন্মগত দুর্ব্বলতা, কুলগত রোগ প্রবণতা ও অসুস্থতা সত্ত্বেও দীর্ঘজীবন লাভ করিয়াছেন তাহার বহু দৃষ্টান্ত আছে।

বংশগত রোগ ও অসুস্থতা যে অনেকাংশে নিবারণ যোগ্য তাহা নিম্নলিখিত দুইটি বিবরণ হইতে প্রমাণিত হইবে। ইহা সার্ হারম্যান ওয়েবার সাহেবের "দীর্ঘ জীবন" পুস্তকে বর্ণিত আছে; তাঁহার পুস্তকে বংশগত রোগ সত্ত্বেও দীর্ঘজীবন লাভ করিয়াছে এরূপ আরো অনেক লোকের বিষয় উল্লিখিত আছে।

সার্ হারম্যানের মাতা কুলগত হৃৎপিণ্ডের দুর্ব্বলতার জন্য প্রায়ই ব্রঙ্কাইটাস্ ও শোথ রোগে ভুগিতেন। ৬০ বৎসর বয়সের পূর্ব্বে মারা যান। তাঁহার পিতা ৬০ বৎসর বয়সে মস্তিষ্কের পক্ষাঘাত রোগে মারা যান—তিনি সংযমী ছিলেন না এবং তাঁহার চার বা পাঁচ পূর্ব্ব পুরুষেরা অধিক উগ্র সুরাপানে অভ্যস্থ

ছিলেন এবং সকলেই বাত, পক্ষাঘাত ইত্যাদিতে ৭১ বৎসর বয়সের পূর্ব্বেই মারা গিয়াছিলেন। কিন্তু সার্ হারম্যান নিয়মিত ও অল্প আহার এবং প্রচুর দেহ ও মনের ব্যায়াম যথা দীর্ঘপথ ভ্রমণ, পর্ব্বত বা উচ্চভূমি আরোহণ ও অবতরণ এবং দীর্ঘ শ্বাস প্রশ্বাস প্রক্রিয়া ইত্যাদি অবলম্বন করিয়া ৯৫ বৎসর বয়স অবধি উপরিউক্ত কোন কুলগত রোগে ভোগেন নাই।

সার্ হারম্যানের কাছে ৩৫ বৎসর বয়স্ক আর একজন রোগী চিকিৎসিত হইতে আসিয়াছিল। সে দুর্ব্বলতা, শ্বাসাল্পতা, এবং নিদ্রাহীনতা রোগে ভুগিতেছিল। তাহার পিতা ৪৯ বৎসর বয়সে ব্রঙ্কাইটীস রোগে মারা যায়। তাহার পিতামহ ৪৮ বৎসর বয়সে শোথ রোগে, পিতামহী ৫৫ বৎসর বয়সে নিউমোনিয়া রোগে, মাতা ৫২ বৎসর বয়সে হঠাৎ heart failure বা হৃৎক্রিয়া বন্ধ হইয়া এবং মাতামহ ৫৬ বৎসর বয়সে শোথ রোগে মারা গিয়াছিল। এই বংশগত স্বল্পায়ুর জন্য অনেক জীবনবীমা অফিস তাহার জীবন বীমা করিতে সম্মত হয় নাই। সে এটর্নির কাজ করিত, খুব অল্প দৈহিক পরিশ্রম ও অতিরিক্ত পানাহার করিত এবং দৈনিক ৮ ঘণ্টারও অধিক নিদ্রা যাইত। তাহার হৃৎপিণ্ড দুর্ব্বল এবং মুখ শিরাবহুল ও রক্তবর্ণ ছিল।

ডাক্তার সার্ হারম্যান তাহাকে দিনে একবার অতি অল্প পরিমাণে মদ ও মাংস খাইবার এবং ৬ ঘণ্টা মাত্র নিদ্রা যাইবার ব্যবস্থা দেন এবং প্রত্যহ প্রাতে ১৫ মিনিট কাল দীর্ঘ শ্বাস

প্রশ্বাস লইবার এবং প্রথমে গরম জলে স্নান করিয়া পরে শীতল জলে স্নান ও অন্ততঃ ২ ঘণ্টা ভ্রমণ করিবার ব্যবস্থা দিয়াছিলেন। এই নিয়মগুলি প্রতিপালন করিয়া দুই মাসের মধ্যেই লোকটীর শরীরের প্রভূত উন্নতি হইয়াছিল।

ইহার পর সপ্তাহে সে একবার সমস্তদিন ব্যাপী ভ্রমণ কিম্বা শিকারে নিযুক্ত থাকিত এবং ৭৪ বৎসর অবধি সুস্থ ছিল, পরে ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগে তাহার মৃত্যু হয়। তাহার আর চারিটী ভাই, শরীরে শক্তি বজায় রাখিবার জন্য, অতিরিক্ত আহার ও মদ্যপান ও পরিশ্রমহীন জীবন যাপন করিয়া ৪৯ হইতে ৫১ বৎসর মধ্যে সকলে মারা গিয়াছিল। একজন হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়ালোপ বশতঃ, একজন পক্ষাঘাত রোগে, একজন পাথুরির অস্ত্র চিকিৎসায় আর একজন অজ্ঞাত কারণে মারা গিয়াছিল। তাহার পাঁচটী ভগ্নীর মধ্যে একটী উপরিউক্ত নিয়ম ও আরও দুই একটী বিশেষ নিয়ম প্রতিপালন করিয়া ৭৫ বৎসর বয়সের পর একটী দুর্ঘটনায় মারা পড়ে। আর চারটীর মধ্যে তিনজন ৫৬ বৎসরের কম বয়সে ও একজন ৪৫ বৎসর বয়সে দুর্ঘটনায় মারা যায়।

তৃতীয় অধ্যায়।

প্রথম পল্লব।

—ঃ—

পরমায়ু ক্ষয়।

সংসর্গ বা সংস্পর্শ দোষ (Contagion).

ছিদ্রেষ্বনর্থাবহুল ভবন্তি—অল্পছিদ্রে বৃহৎ নৌকা জলে ডুবে

সংস্পর্শ বা সংসর্গ দোষ স্বাস্থ্য ও পরমায়ু ক্ষয়ের একটি অন্যতম প্রধান কারণ, ইহা এই অধ্যায়ে আলোচিত হইবে। অন্য প্রধানতম কারণগুলি যথা বিলাস, ব্যসন, সাধারণ স্বাস্থ্য-নীতি লঙ্ঘন বা আহারের দোষ পরে যথাস্থানে বর্ণিত হইবে।

মেলা, যাত্রা, বায়স্কোপ, সার্কাস কিম্বা অন্য কোন জনতাপূর্ণ স্থানে বেশীক্ষণ থাকিলে, পরের বিষাক্ত নিশ্বাস বায়ু, তামাকের ধোঁয়া, ধুলিকণা, ও রোগের বীজাণু পূর্ণ দূষিত বায়ু পুনঃ পুনঃ বাধ্য হইয়া গ্রহণ করিতে হয়, তাহাতে রক্ত বিযাক্ত হয়।

ঘন বসতিপূর্ণ নগরের বায়ুও অল্প বিস্তর দূষিত হইয়া থাকে। প্রোফেসার টিণ্ডেল অনুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে সহরের বায়ুস্থ ধূলায়, জীবজন্তুর চর্ম্মের শুষ্ককণা, চুল, পশম, শোন, পাট, শস্যের ভগ্নাংশ, কাঠ ও পাতার গুঁড়া,

ঝুল, বালি, মাটি প্রভৃতির অণু ও বহুরোগের বীজাণু আছে এবং তাহা অবিরাম দেহের মধ্যে প্রবাহিত হইয়া রক্ত দূষিত ও বিষাক্ত করে। যাহারা কয়লার খনিতে কাজ করে তাহাদের কাহারও কাহারও "আকরিক যক্ষ্মা" হয়। করাতিদের প্রতি-নিয়ত কাঠের গুঁড়া বাধ্য হইয়া নিশ্বাসের সহিত লইতে হয় বলিয়া তাহাদের কেহ কেহ যক্ষ্মাগ্রস্ত হয় উহাকে 'করাতি যক্ষ্মা' বলে।

যারা চীনের বাসন, ছুরি ও কাঁচি নির্ম্মাণ করে, তিসি ও অন্যান্য শস্য গুদামে কাজ করে, চূণের ও হাড়ের গুদাম বা কলে কিম্বা সীসা, তামা বা পিতলের কারখানায় কাজ করে, সেই সেই স্থানের বিভিন্ন পদার্থের সূক্ষ্ম পরমাণু কর্ম্মচারীদের শরীরে প্রবেশ করিয়া ক্ষয় ও শ্বাস ঘটিত রোগের সৃষ্টি করে।

লোকে, জীবিকা উপার্জ্জনের জন্য, দেহের অহিতকর কর্ম্মে বাধ্য হইয়া নিযুক্ত হয়। রেসপিরেটার নামে একটী অল্প দরের এক প্রকার যন্ত্র আবিষ্কৃত হইয়াছে, তদ্দ্বারা মুখ ও নাসিকা আবৃত করিলে রোগাক্রান্ত হইবার নাকি সম্ভাবনা কমে। ইহা গুদাম বা কারখানার মালিকগণকে বিনামূল্যে দিতে আইন দ্বারা বাধ্য করান উচিত। যদি কেহ হত্যা করে আইনে তাহার প্রাণ দণ্ডের ব্যবস্থা আছে কিন্তু যে কার্য্যে রোগ এমনকি প্রাণহানি অবশ্যম্ভাবি, সেই slow death অর্থাৎ দীর্ঘ দিন ধরিয়া মৃদু মরণের কোন শাস্তির ব্যবস্থা বা প্রতিকার নাই ইহা দুঃখের বিষয়।

নিম্নে বিলাতে, ব্যবসা ভেদে, আয়ুর কিরূপ তারতম্য হয় তাহা দেখান হইল।

প্রথম স্তর। ধর্ম্মযাজক (পুরোহিত) বাগানের মালি, কৃষক ও শিক্ষক।

দ্বিতীয় স্তর। (যাহাদের মৃত্যু সংখ্যা প্রথম স্তর অপেক্ষা আনুমানিক শতকরা ৫০ জন বেশী) মৎস্যজীবি, সূত্রধর. পুস্তক বিক্রেতা, উকিল ও ব্যারিষ্টার।

তৃতীয় স্তর। (যাহাদের মৃত্যু সংখ্যা প্রথম স্তর অপেক্ষা ৭৫ জন বেশী) কয়লাখনির মজুর, ঘড়ি নির্ম্মাতা, চর্ম্ম কারক, জুতা নির্ম্মাতা, ভাস্কর ও খোদক, গৃহ নির্ম্মাতা, কর্ম্মকার, তামাক ও ঔষধ প্রস্তুত কারক।

চতুর্থস্তর (যাহাদের মৃত্যু সংখ্যা প্রথম স্তর অপেক্ষা প্রায় দ্বিগুণ) দরজি, প্রিণ্টার, পশম ও কার্পাস বিক্রেতা, চিকিৎসক, উকীলের কেরাণী, পশুঘাতক, কাঁচ নির্ম্মাতা ও চিত্রকর।

পঞ্চম স্তর (যাহাদের মৃত্যু সংখ্যা প্রথম স্তর অপেক্ষা প্রায় ২½ গুণ) লৌহের অস্ত্র নির্ম্মাতা, মাঝি, ভিস্তি ও সঙ্গীত শিক্ষক।

ষষ্ঠ স্তর—সর্ব্বনিম্নস্তর (যাহাদের মৃত্যু সংখ্যা প্রথম স্তরের প্রায় তিনগুণ) খনির মজুর, নগরের নগদা মুটে, ভারী ও হোটেলের চাকর।

অপর একটী বিবরণে (হার্টস সাহেবের তালিকায়) দেখা যায়, যে ইংলণ্ডে পশু চিকিৎসক, রেলওয়ে কর্ম্মচারী, সহিস, কোচম্যান, ব্যবসাদারের কেরাণী, কসাই ও হোটেলওয়ালা সকলের অপেক্ষা কমদিন বাঁচে।

চিকিৎসক, রসায়ন শাস্ত্রবিদ ও রাসায়নিক পদার্থ বিক্রেতা, ঔষধ বিক্রেতা, বস্ত্র ব্যবসায়ী, নাপিত, টুপি নির্ম্মাতা ও খনির মজুর সাধারণতঃ কিছু অধিক দিন বাঁচে। তাহাদের মৃত্যুর হার বেশী কিন্তু খুব বেশী নয়।

জুতাসেলাই, মুদি ও পুস্তক বিক্রেতা আরো অধিক দিন বাঁচে এবং তাহাদের স্বাস্থ্য মোটের উপর মন্দ নহে।

চাষী ও পশু প্রতিপালক, ব্যারিষ্টার, জজ, উকিল এবং পুরোহিত বা ধর্ম্মযাজকগণই সর্ব্বাপেক্ষা অধিক দিন বাঁচে।

উপরিউক্ত বিবরণগুলি ইংরাজী পুস্তক হইতে গৃহীত। আমাদের দেশে ইহার অল্প বিস্তর প্রভেদ হইবে।

আমাদের গৃহে পাথুরে কয়লার ধোঁয়া ও ঐ কয়লার রান্না উভয়ই অল্প বিস্তর রক্তকে বিষাক্ত করে। অম্লরোগের ইহাই অন্যতম প্রধান কারণ।

নিম্নলিখিত সংস্পর্শ দোষগুলি ও স্বাস্থ্য ও দীর্ঘ জীবনের পরিপন্থী।

অন্যের উচ্ছিষ্ট ভক্ষণ, একসঙ্গে একপাত্রে দুই বা অধিক

লোকের ভোজন, পরের উচ্ছিষ্ট বাটি, গ্লাস, থালা, রেকাবি ইত্যাদিতে আহার ও পানীয় গ্রহণ।

পরের ব্যবহৃত কাপড়, জামা, বিশেষতঃ গামছা, তোয়ালে, টুপি, মোজা ইত্যাদি ব্যবহার।

ঘরের ভিতর জুতা রাখা। ইহার দ্বারা বাহিরের ময়লা ও রোগ-বীজাণু ঘরে আনিত হয়। অন্যের জুতা পরাও বিশেষ আপত্তিকর।

পরের ক্ষুরে ও কাঁচিতে কামান বা চুল কাটা—বিশেষতঃ নাপিতের ক্ষুরে—ইহাতে ক্ষৌর কণ্ডু বা নাপিতের পাঁচড়া (Barbar's Itch) হয় এবং কোন কোন ক্ষেত্রে রক্ত সেপ্‌টিক বা বিষাক্ত হইয়া অন্য কঠিন ত্বক রোগ বিশেষতঃ ইরিসিপ্লাস্ ইত্যাদিতে মৃত্যু পর্য্যন্ত হইয়াছে।

আদর করিয়া ছেলেদের মুখে পানের ছিবে কিম্বা মুখের প্রসাদ দেওয়া। রুগ্ন গুরু বা গুরুজনের উচ্ছিষ্টও বিপদ জনক।

পরের হুঁকায় তামাক খাওয়া। লোকে হুঁকার তামাক, সিগারেট বা বিড়ি দিয়া আগন্তুকগণকে আপ্যায়িত করে। পল্লীগ্রামে দলাদলির ফলে হুঁকা বন্ধ হয়। ইহা শাস্তি নয় প্রচ্ছন্ন আশীর্ব্বাদ।

রোগীর বা রোগীকে চুম্বন। ইহা দ্বারা মুখের লালার বিষ এক হইতে অন্যে অতি সহজে সংক্রামিত হয়।

অপরের সহিত এক শয্যায় শয়ন।

আমাদের শাস্ত্রেও আছে ঃ—

প্রসঙ্গাদ্ গাত্র সংস্পর্শান্নিঃশ্বাসাৎ সহভোজনাৎ।
সহ শয্যাসনাচ্চাপি বস্ত্র মাল্যানুলেপনাৎ॥
কুষ্ঠং, জ্বরশ্চ, শোষশ্চ, নেত্রাভিস্যন্দ এব চ।
ঔপসর্গিক রোগাশ্চ সংক্রামন্তি নরান্নরম॥

একত্র প্রসঙ্গ বা গাত্র সংস্পর্শ ও নিশ্বাস প্রশ্বাস, একসঙ্গে ভোজন, এক শয্যায় শয়ন, অন্যের বস্ত্র, মালা ও অনুলেপ ব্যবহার করিলে কুষ্ঠ, জ্বর, রাজযক্ষ্মা, নেত্রাভিষ্যন্দ ইত্যাদি রোগ একদেহ হইতে অন্যদেহে সংক্রামিত হয় (আয়ুস্তত্ত্ব বিজ্ঞান)।

তবে যাহারা শুদ্ধ সত্ত্ব বা নিরোগী তাহাদের সংসর্গ দোষ বা উচ্ছিষ্ট ভোজন ইত্যাদি অনিষ্টকর নয়। কিন্তু আজ কাল নিরোগী নাই বলিলেই চলে।

এক বিছানায়, এমন কি স্বামী স্ত্রীরও শয়ন স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর। কারণ একের পরিত্যক্ত বিষাক্ত বায়ু অন্যে পুনঃ পুনঃ গ্রহণ করে। এক বিছানায় কোন একটী ক্রিমি গ্রস্ত শিশুর ক্রিমি অন্য সুস্থ শিশুদেহে সঞ্চারিত হইয়াছিল ইহা চাক্ষুস দেখা গিয়াছে।

শিশু ও যুবক যুবতীর জীবনী বা বিদ্যুৎ শক্তি প্রৌঢ় বা বৃদ্ধগণের অপেক্ষা সাধারণতঃ অধিক। উভয়ের একত্র শয়নে বা সংস্পর্শে বৃদ্ধ অপরের ঐ শক্তি টানিয়া লয়। এই জন্য

ইংলণ্ড, ফ্রান্স, জর্ম্মনি প্রভৃতি দেশে শিক্ষিত বা অবস্থাপন্ন পরিবারে, স্বামী, স্ত্রী ও শিশু সাধারণতঃ প্রত্যেকে স্বতন্ত্র শয্যায় শয়ন করে।

বুড়োবুড়ীরা ছেলে মেয়ে কোলে লইতে ও চুম্বন করিতে ভালবাসে! তাহা একরূপ অজ্ঞাত শক্তি হরণ ক্রিয়া বলিলে অত্যুক্তি হইবে না। শিশুরা সময়ে সময়ে তাহাদের কাছে ঘেঁসিতে চায় না। মা ও ভাই বোন বা অন্য সমবয়স্ক বালক-বালিকা যাহাদের তাড়িত শক্তি অনুকূল তাহাদের সঙ্গ করিতে বেশী ভালবাসে।

একজন ইংরাজ স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ লিখিয়াছেন—Kissing sometimes proves to be a murderous practice. "চুম্বন কখনও কখনও মারাত্মক আচরণ বলিয়া পরিগণিত হয়।"

একজন আর একজনের কাছে যাইতে, থাকিতে, বসিতে, শুইতে, তাহার সঙ্গ করিতে ভালবাসে; তাহার সহিত কথা কহিয়া আনন্দ পায়। আরো দেখা যায়, যুবা যুবার সহিত, বৃদ্ধ বৃদ্ধের সহিত মিশিতে চায়, কারণ সেই সকল ক্ষেত্রে উভয়ের তাড়িত শক্তির সামঞ্জস্য বা সমতা আছে। তাহাতে শক্তির অপচয় হয় না।

কোন কোন স্থলে, ব্যক্তি বিশেষের অনুকূল তাড়িত শক্তি অতি প্রবল থাকে। তাহাদের সংস্পর্শ অহিতকর নয় বরং কল্যাণকর। শক্তিহীন রোগগ্রস্ত শিষ্য, শক্তিশালী যোগী গুরুর পদসেবা করিয়া

ও তাঁহার প্রবল ইচ্ছাশক্তি বা আশীর্ব্বাদের জোরে অনেক সময় রোগমুক্ত হয় ও শক্তিলাভ করে শোনা গিয়াছে। কিন্তু গুরু যদি স্বয়ং অতি বৃদ্ধ বা পীড়িত হইয়া শক্তি হারাইয়া থাকেন তখন তিনি যদি অন্যকে পদসেবা করিতে দেন কিম্বা প্রবল ইচ্ছাশক্তি প্রয়োগ করেন, অনেক সময় তাঁহার নিজের ইষ্ট ও অপরের অনিষ্ট হয়। ইহার অনেক বিশ্বস্ত প্রমাণ আছে।

আবার যে সকল স্থলে একের তাড়িত শক্তি অন্যের বিরুদ্ধ ভাবাপন্ন সেখানে উভয়ের মিলন অনিষ্টকর হয়। জ্যোতিষ শাস্ত্রমতে যদি স্বামী স্ত্রীর গণের মিল না থাকে তবে একজন আর একজনের হন্তারক হইতে পারে; অর্থাৎ যদি একজনের রাক্ষসগণ আর একজনের নরগণ হয়, যার নরগণ তাহার ক্ষতির সম্ভাবনা বেশী। গণের অমিল আর শক্তির অমিল দুই একই কথা।

শরীরে শক্তির পাঁচটী প্রধান কেন্দ্র আছে। হস্তে একটী, মস্তকে একটী, পদে একটী, নাভীতে একটী ও উপস্থে একটী। এই সকল কেন্দ্র দিয়া শক্তি বাহির হয়। আবার এই কয়টী দিয়া দেহে শক্তি প্রবেশ করে। এই জন্য পূর্ব্বকালে গুরুজনদের পা ছুঁইয়া পায়ের ধুলি মাথায় লইয়া প্রণাম করিবার নিয়ম ছিল এবং তাঁহারা হাত প্রণতের মাথার উপর ছোঁয়াইয়া আশীর্ব্বাদ করিতেন। কিন্তু আজকাল প্রায়ই প্রণামের সংক্ষিপ্ত সংস্করণ দেখা যায়। আমরা দূর হইতে প্রণম্যদের প্রণাম করি

এবং যাহাদের প্রণাম করি তাঁহারা দূর হইতে মাথা না ছুঁইয়া হাত তুলিয়া আশীর্ব্বাদ করেন। ইহাতে লাভালাভ কিছুই নাই। হয়তঃ একের দিবার বা অপরের লইবার শক্তির অভাব। যদি বাস্তবিক শক্তি থাকিত তাহা হইলে একের হস্ত বা মস্তক অন্যের দিকে দ্রুত ধাবিত ও আকর্ষিত হইত। সেই জন্য আমাদের দেশে বিজয়ার কোলাকুলি ক্রমে ক্রমে বাহ্যিক, মুখস্থ ও প্রাণহীন হইয়া পড়িয়াছে। পা আছে, ধূলা আছে কিন্তু পায়েব সে সঞ্জীবনী শক্তি নাই।

এই পায়ের ধূলার জোরে কত সাধু সন্ন্যাসী কত শিষ্যের বা শরণাগত জনের রোগ, শোক ও তাপ দূর করিয়াছেন তাহার সত্য বিবরণের অভাব নাই। অর্থাৎ অসৎ সংসর্গে যেরূপ দোষ সৎ সংসর্গে সেরূপ গুণ আছে সন্দেহ নাই।

একজন জর্ম্মন ডাক্তার জরা নিবারণের একটী অকাট্য উপায় বলিয়া গিয়াছেন। ইহা আর কিছুই নহে জীর্ণ জরাগ্রস্ত লোকের অল্পবয়স্ক সুন্দর তেজিয়ান লোকের সহিত সংসর্গ। এরূপ কথিত আছে রোজার বেকন প্রভৃতি পুরাকালের অনেক মনীষী এই প্রথা অবলম্বন করিয়াছিলেন। বেকন লিখিয়াছেন—

"Persons healthy and of good complexion, above all young people comfort and revive old men and valetudinarians by their presence alone and that by reason of their suave emanations or their healthy and delectable vapours, by

reason of their qualities and the power which exhale from them."

ইহার ভাবার্থ—রূপস্বাস্থ্যবান ব্যক্তিগণ বিশেষতঃ অল্প বয়স্কেরা যদি বৃদ্ধ বা স্বাস্থ্যান্বেষীদের অতি নিকটে দাঁড়ায় তাহা হইলে ঐ যুবক বা যুবতীর দেহ হইতে বিচ্ছুরিত স্বাস্থ্যজনক প্রীতিকর বাষ্প বা শক্তি ও গুণময় তাড়িত উপরিউক্ত ব্যক্তিদের আরাম ও স্বচ্ছন্দতা প্রদানে পুনর্জীবিত করিতে পারে।

বাইবেলেও এ বিষয়ের উল্লেখ আছে ঃ—

"In the first chapter of the 1st book of kings it is related that the king having reached 70 years and his body being without vital warmth, his servant said to him "let there be sought for my Lord a young virgin and let her stand before him and let her cherish him and let her be in his bosom, so that my Lord may get heat". The beautiful Abishag the Shunamaite was found who slept by the king and served him and the king left her virgin.

রাজাদের ইতিহাসের প্রথম পুস্তকের প্রথম অধ্যায়ে বর্ণিত আছে যে জনৈক রাজা ৭০ বৎসর বয়সে উপনীত হইলে তাঁহার দেহের জীবনী শক্তি ও উত্তাপ কমিয়া যায়। রাজার একজন ভৃত্য তাঁহাকে বলিয়াছিল "একজন তরুণী অবিবাহিতা কুমারীর সন্ধান করা হউক। সে আসিয়া প্রভুর সম্মুখে দাঁড়াইয়া থাকুক ও তাঁহার সেবা যত্ন করুক এবং সে যেন প্রভুর হৃদয়ে অধিষ্ঠান করে যাহাতে তিনি উত্তাপ পান। সুন্দরী অবিশাগ শুনামাইটিকে পাওয়া গিয়াছিল এবং সে রাজার পাশে শুইয়া সেবা পরিচর্য্যা করিয়াছিল। রাজা কিন্তু তাহার পবিত্রতা নষ্ট করেন নাই।

শাস্ত্রে আছে "সংসর্গ বা সংস্রব, স্থান, কাল ও পাত্র হিসাবে বহু প্রকার। যথা সাক্ষাৎ সম্বন্ধ, পরস্পর সম্বন্ধ, দূর নিকট, প্রতিকূল, জন্য জনক, আশ্রয়াশ্রয়িত্ব, কার্য্য কারণ সম্ভূত, সংযোগ সম্বন্ধ ইত্যাদি। সেই জন্য নৃশংস, পাপাত্মা, চণ্ডাল, পতিত, অন্ত্যজ ও দুর্জ্জনের ছায়া মাড়াইতে নিষেধ আছে।"

বৃহস্পতি ঋষি প্রায়শ্চিত্ত বিবেকে, পতিত সংসর্গ সম্বন্ধে বলিয়াছেন—এক আসনে উপবেশন, এক শয্যায় শয়ন, এক পংক্তিতে ভোজন, এক পাত্রমিশ্রণ ও পক্কান্ন মিশ্রণ এই পাঁচটী লঘু সংসর্গ। এবং যাজন, অধ্যাপন, পতিত পুরুষ বা স্ত্রী লোকের সহিত বিবাহ বা সহবাস, নিজের বা পরের অন্ন এক পাত্রে ভোজন গুরুতর সংসর্গ। উক্ত নবম প্রকার সংসর্গ পতিতের সহিত করিবে না। তাহার পাপ, দোষ বা রোগ বিষ অপরের দেহে সংক্রামিত হইবে।

মহর্ষি দেবল ও বলিয়াছেন—

সংলাপস্পর্শনিঃশ্বাস-সহশয্যাসনাশনাৎ।
যাজনাধ্যাপনাদ্ যৌনাৎ পাপং সংক্রমতে নৃণাং॥

পরস্পর আলাপ, স্পর্শ, পরের নিশ্বাস গ্রহণ, উপবেশন, আহার, অধ্যাপনা ও যোনী সংস্পর্শ এই সকল ঘটিলে এক শরীর হইতে অপর শরীরে দোষ সংক্রামিত হয়।

শরীরে অরা (aura) বা তেজঃ বা তাড়িত অনবরত প্রত্যেক মানব দেহ হইতে বিচ্ছুরিত হইতেছে। কুসংসর্গে দোষ, সৎ সংসর্গে গুণ। এই জন্য কোন কোন সাক্রেদের

কণ্ঠস্বর ওস্তাদের অনুরূপ হয়। বাঁকা লাঠী বা ছাতা সোজা লাঠির সহিত একটু জোরে বাঁধিয়া কিছুদিন রাখিলে বাঁকা সোজা হয় দেখা গিয়াছে। সরলের সংসর্গে অসরলও সরল হয়। পতিব্রতার কণ্ঠস্বর কোন কোন স্থলে স্বামীর অনুরূপ হয়। আবার সৎ সংসর্গে অসৎ ও সৎ হয়, সেই জন্য শাস্ত্রে সতের ক্ষণমাত্র সংসর্গও প্রশস্ত বলিয়াছে। সৎগ্রন্থ পাঠ, সৎ চিন্তা ও সৎ কথা শ্রবণও সৎসঙ্গের পর্য্যায়ভুক্ত। "যাহাদের তীব্র সৎ শক্তি সঞ্চিত হইয়াছে তাহাদের পূত সাত্বিক তেজ প্রভাবে সঙ্গদোষ খণ্ডিয়া যায়: তাহাদিগকে শাস্ত্রে পঙক্তিপাবন বলা হইয়াছে। এক পঙক্তিতে যেরূপ একজনও যদি থাকে তাহা হইলে সমস্ত পঙক্তি শুদ্ধ হইয়া যায়।"

ছেলেমেয়েদের কুকুর বিড়ালাদি জন্তুর সহিত মেলামেশা ও খেলা করা স্বাস্থ্যের ক্ষতিকর, কারণ জন্তুদের রোগ তাহাদের দেহে সংক্রামিত হইতে পারে।

টাকা, পয়সা, আধুলি, সিকি, দুয়ানি, আনি ও নোট কত রোগীর হাত ফিরিয়া রোগের জীবাণু দ্বারা কত ভীষণ ভাবে দুষ্ট হয় তাহা পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে। ছেলেদের হাতে টাকা পয়সা দেওয়া সেইজন্য ক্ষতিকর। ছেলে মেয়েরা প্রায়ই পয়সা মুখে দেয় এবং কখন কখন উদরস্থ করে। শুদ্ধ এই কারণে আদর কোরে তাহাদের পয়সা দেওয়া অনুচিত।

দুই জন হাভানার ডাক্তার অ্যাকোষ্টা (Acosta) এবং গ্র্যাণ্ডরোসী (Grand Rossi) একটী ব্যাঙ্কের কতকগুলি নোট

পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছিলেন যে কিছুদিন হস্ত পরিবর্ত্তনের পর নূতন নোটগুলিতে টাইফয়েড, রক্তজ্বর, বসন্ত, যক্ষ্মা, ডিপ-থিরিয়া ও অন্যান্য রোগের ১৯০০০ বিভিন্ন জীবাণু ও বীজাণু রহিয়াছে। ইহার কতকগুলি বীজাণু জন্তুদের দেহে প্রবিষ্ট করাতে সকলেই মারা যায়। এই জন্য থুথু দিয়া পুরাতন নোট গণনা বা খাম ও ষ্ট্যাম্প ভিজান ও শ্লেট পোঁছা বিপদজনক। কিছুদিন পূর্ব্বে বিলাতের ল্যান্‌সেট্‌ পত্রিকায় প্রকাশিত হইয়াছিল যে এক সময়ে বার্লিন সহরে গৃহিত নোট ও ধাতু মুদ্রা পরীক্ষা করিয়া প্রমাণিত হইয়াছিল যে ধাতু মুদ্রা অপেক্ষা কাগজের মুদ্রা দ্বারা সংক্রামক রোগ বেশী বিস্তৃত হয়।

ফিসিজ (Fiscitz) সাহেব তাঁহাদের দেশে বাজারে যে সব ব্যবহৃত পুরাতন গরম কোট, হাফ্‌ প্যাণ্ট, মোজা ও সিল্ক বিক্রয় হয় তাহা পরীক্ষা করিয়া গরম কোট, জামা ও কাপড়ে অতি বিষাক্ত রোগের বীজাণু দেখিতে পাইয়াছিলেন। তুলার মোজাতে ৯৫৬, গরম মোজাতে ৭১২ এবং সিল্কে ৩২টী রোগের বীজাণু ছিল।

উপরিউক্ত কারণে শালপাতার পরিবর্ত্তে পুরাতন খবরের কাগজের ঠোঙা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর। ইহা সাধারণতঃ অতি গরীব গৃহস্থের মেয়েরা ময়লা ঘরে, ময়লা হাতে, ময়লা কাপড়ে ও ময়লা কাগজে প্রস্তুত করে। আজকাল কোন কোন নামজাদা মিষ্টান্ন বিক্রেতা নূতন কার্ডবোর্ডের বাক্সে

সন্দেশাদি দিয়া থাকে ইহা তত আপত্তিকর নয়। কাগজের প্রচলন বড় বেশী বাড়িয়া গিয়াছে ; পুরাতন শাল পাতায় ফিরিয়া যাওয়াই শ্রেয়ঃস্কর। স্বাস্থ্যতত্ত্ব পত্রিকায় এ বিষয়ে অনেক আলোচনা হইয়াছে কিন্তু অনেকে ইহা সামান্য ব্যাপার মনে করিয়া তত ভ্রূক্ষেপ করে না। তুচ্ছ ব্যাপার হইলেও উপরোক্ত কারণে ইহা বিপদ্‌জনক।

আমরা যে কত জানিত ও অজানিত অপরাধে স্বাস্থ্য হারাই ও রোগে পড়ি (যদি রোগের সংক্রামতা স্বীকার করি) তাহার ইয়ত্তা নাই। বাঁচিবার অনেক প্রতিবন্ধক। কেবল পূর্ণ স্বাস্থ্য বা জীবনীশক্তি অক্ষুণ্ণ থাকিলে রোগের বীজাণুর বিষক্রিয়া স্থগিত থাকিতে পারে। আমাদের আহারে, পানীয়ে, পবনে ও পাদুকায় আনিত কত রোগের বিযাক্ত পরমাণু অহরহ সংক্রামক বিষ ছড়াইতেছে। যাহাদের রোগ প্রতিষেধক শক্তি অল্প তাহারা সেই বিষে সহজেই আক্রান্ত হইতেছে।

আর একটি ব্যাপার—আমরা যে আজকাল ফেনাইল ইত্যাদি দুর্গন্ধ নাশক পদার্থ ব্যবহার করি তাহার ঘ্রাণে কোন কোন লোকের বিশেষতঃ দুর্ব্বল স্ত্রীলোকদের স্নায়বিক গোলযোগ হয়। ইহা বিশ্বস্ত সূত্রে জানা গিয়াছে। সুতরাং সর্ব্ব বিষয়ে সাবধান হওয়াই একমাত্র বাঁচিবার উপায়।

আহার্য্য দ্রব্যে মাছি বসিলে স্বাস্থ্য হানি হইতে পারে কারণ মাছিরা রোগের বীজাণু বিস্তারে বিস্তর সহায়তা করে।

তাহারা বিষ্ঠা, নোংরা ও পচা জিনিষ আহার করিতে ভাল বাসে, সঙ্গে সঙ্গে মানুষেরও আহার্য্য দ্রব্যও বাদ দেয় না। সেই জন্য তাহারা মুখে ও পায়ে রোগের বীজাণু বহন করিয়া মানুষের আহার্য্য দ্রব্য সংক্রামিত করে, ফলে আমাশয়, টাইফয়েড জ্বর আদি রোগ উৎপন্ন হয়। ইহা তাহাদের অযাচিত দান। একেত মাছির জ্বালায় মানুষ জ্বালাতন হয় এবং তাহাদের তাড়না ও মৃত্যু কামনা করে, তার উপর তাহাদের ঐ অযাচিত দান মানুষকে অতিষ্ঠ করিয়া তোলে; তবে তাহারা মানুষকে কিছু সজাগ করে, হাত পা চালাইয়া ব্যায়ামের সুফল লাভে কিছু কিছু সহায়তা করে, ইহা মন্দের ভাল। ইহাদের হইতে রক্ষা পাইবার একমাত্র উপায় দুধ, খাবার, ব্যঞ্জন প্রভৃতি ঢাকা দেওয়া ও পাক ঘরের জানালাগুলি জালে আবৃত করা। সম্মুখ সমরে বা বিষ প্রয়োগ মাছিকে পরাস্ত বা তার ভবলীলা সাঙ্গ করা দুঃসাধ্য।

আরশোলাও বড় কম যায় না। এ শত্রু হইতে রক্ষার উপযুক্ত ব্যবস্থাও প্রয়োজন।

যেখানে সেখানে থুথু গয়ার ফেলা অতি ঘৃণিত অভ্যাস ও বিশেষ আপত্তিকর। সাহেবরা তাহা করে না। একটী নির্দ্দিষ্ট পাত্রে ফেলে। আমরা অনেক বিষয়ে তাহাদের অনুকরণ বা অনুসরণ করি। কিন্তু তাহাদের ভাল প্রথাগুলি গ্রহণ করি না।

শরীরে অমৃত ও বিষ দুইই আছে। প্রাচীন মহর্ষিগণ বলিয়াছেন কাহারও শরীরে অত্যধিক বিষ প্রবাহ, কাহারও শরীরে অত্যধিক অমৃত প্রবাহ আছে। সেইজন্য শাস্ত্রমতে বিষ কন্যার বা বিষ পুত্রের সহিত বিবাহ নিষিদ্ধ। পাত্র পাত্রীর গণ মিলন, গ্রহ নক্ষত্র মিলন বা ঐ সকলের অমিলনের ও বৈধব্য যোগের বিচার করিয়া জ্যোতিষমতে হিন্দু বিবাহ সুসম্পন্ন হইবার বিধি আছে। যথা দেবগণের সহিত দেব ও নর; দেবে ও রাক্ষসে; নরে নরে, রাক্ষসে রাক্ষসে বিবাহ ব্যবস্থা আছে। ইহা কুসংস্কার বলিয়া মনে হইতে পারে। কিন্তু দৈহিক তাড়িত বা উষ্মা পরস্পর বিরোধ ভাবাপন্ন বা বিপরীতধর্ম্মী হইলে একজন হৃষ্টপুষ্ট হইবে অন্যজন ক্ষীণ হইবে। উভয়ের অমিল হইলে মৃত্যু পর্য্যন্ত হইতে পারে ইহা বৈজ্ঞানিক সত্য সুতরাং হিন্দু জ্যোতিষের ব্যবস্থা ঐ বৈজ্ঞানিক সত্যের উপর অধিষ্ঠিত।

রঘুনন্দন কৃত উদ্বাহ তত্ত্বে আছে, যে পুরুষের প্রস্রাবে ফেনা হয় না এবং যাহার বিষ্ঠা জলে ডুবে না সেইরূপ ক্লীবকে কন্যাদান করিবে না। যে কন্যার ললাট, উদর ও জননেন্দ্রিয় দীর্ঘাকার, সেই কন্যা যথাক্রমে শ্বশুর, দেবর ও পতিঘাতিনী হয়। যে কন্যার শরীরে মশা, জোঁক বা মাছি ধরে না বা প্রস্রাবের তেজে পিপিলিকা বা কীট মরিয়া যায় তাহার সংসর্গ নিষিদ্ধ। যে কন্যার পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলি বা মধ্যমাঙ্গুলি মাটীতে পড়ে

না কিম্বা যাহার পা সম্পূর্ণ মাটীতে পড়ে না, পায়ের নীচে ফাঁক থাকে, মধ্যদেশ ও উদর দীর্ঘ, জঙ্ঘা ও নাসিকা স্থূল, দন্ত ফাঁক ফাঁক, চক্ষু ও জিহ্বা কৃষ্ণবর্ণ, মুখ বিবর ও যোনী অতি বিস্তৃত ও ঠোঁটের উপরি ভাগে রোম রেখা থাকে সে বিষকন্যার পতিঘাতিনী যোগ আছে। যে কন্যার পায়ের প্রদর্শিনী অঙ্গুলি বৃদ্ধাঙ্গুলি অপেক্ষা দীর্ঘ হয় সে কন্যা ভাগ্যবতী হইবে। বিবাহ দিবার পূর্ব্বে উপরোক্ত লক্ষণগুলির দিকে দৃষ্টিপাত করা শাস্ত্রমতে প্রয়োজন। একমাত্র জন্ম গ্রহসংস্থান বিচার করিয়া জ্যোতিষ শাস্ত্রে বিষকন্যা নিরূপণের সন্ধান আছে, বাহুল্য ভয়ে এই গ্রন্থে তাহা দেওয়া গেল না। আর একটা কথা বিশেষ করিয়া মনে রাখা আবশ্যক। সকল বিবাহিতা স্ত্রী রজঃস্বলা অবস্থায় ও প্রসবের পরে কিছুদিন সাময়িক বিষকন্যা পর্য্যায়ভুক্ত হয়, তখন তাহাদের সহিত কোনরূপ সংস্রব স্বাস্থ্যানুকুল নয়।

"স্ত্রিয়ঃ পবিত্রমতুল্যং নৈতা দুষ্যন্তি কর্হিচিৎ।
মাসি মাসি রজস্তস্যা দুষ্কৃতান্যপকর্ষতি ॥"

মনু—

স্ত্রী জাতির প্রতিমাসেই রজঃস্রাবের সহিত দৈহিক দুষ্টরক্ত ও দোষ সকল নিঃসৃত হইয়া শরীর নির্দ্দোষ হয়।

শাস্ত্রমতে রজঃস্বলা স্ত্রী স্পর্শ করা দূরে থাকুক, দূষিত তাড়িত সঞ্চারের জন্য তাহাদের দর্শন ও কথা শ্রবণ পর্য্যন্ত নিষিদ্ধ। যদি কেহ .করে তাহার বুদ্ধি, আয়ু, বল, কান্তি ও দৃষ্টিশক্তি ক্ষয় হয়। তখন ঐ সাময়িক বিষকন্যা যতদিন না রজস্রাব বন্ধ হয়

কাহাকেও স্পর্শ করিবে না, কাহারও সহিত বাক্যালাপ বা হাস্য পরিহাস করিবে না ও ফুলের মালা গ্রহণ করিবে না। তৈজস পাত্রে আহার করিবে না কারণ তাহা দূষিত হইবার সম্ভাবনা। মৃন্ময় বা কদলী পত্রে হবিষ্য ভোজন করিবে। খাট পালঙ্কে শুইবে না, চ্যাটাই বা মাদুরে শুইবে। স্বামীর সহিত এক গৃহে বা এক শয্যায় শুইবে না। রজঃস্বলা অবস্থায় তৈল মর্দ্দন, স্নান বা অঙ্গপ্রসাধন করিবে না, সহবাস দূরের কথা। শাস্ত্রে বলে এ সময়ে সহবাস করিলে শুক্রের বৃথা ক্ষয় হয়, তাহা ব্রহ্মহত্যা ও আত্মহত্যার সমতুল্য।

রজঃস্বলা অবস্থায় রন্ধন বা অন্য কোন গৃহকার্য্য করিবে না। আমাদের ইহার নিত্য ব্যতিক্রম হয়। বিষ-কন্যার ন্যায় অনেক রুগ্ন বিষধর পুরুষ আছে যাহাদের সংস্পর্শে পূর্ব্বোক্ত কারণে স্ত্রীলোকেরও স্বাস্থ্য হানি হইতে পারে।

আবার পয়া, অপয়া, সু বা কু লক্ষণ যুক্ত স্ত্রী বা পুরুষ আছে। একটী সুলক্ষণ যুক্ত দাস, দাসী, কর্ম্মচারী বা অন্য যে কেহ হউক এমন কি সেইরূপ কোন গৃহপালিত জন্তু গৃহে থাকিলে গৃহস্থের বাড় বাড়ন্ত হয় অর্থাৎ সকল দিকে কল্যাণ হয়। ব্যবসা ক্ষেত্রে থাকিলে ব্যবসার উন্নতি হয়।

অমঙ্গল ঘটিলে লোকে সকালে কাহার মুখ দেখিয়া উঠিয়াছে এই কথা ভাবে। সকালে কাহারও মুখ দেখিলে বা নাম করিলে অন্ন হয় না এরূপ অনেকের ধারণা আছে।

এই অন্তঃ প্রেরণা মূলক সহজাত জ্ঞান কুসংস্কার বলিয়া উড়াইয়া দিলে চলিবে না।

দ্বিতীয় পল্লব।

——:o:——

বিলাস ও ব্যসন।

বয়স যত বাড়ে নেশা তত বাড়ে,
অবশেষে নেশাতেই করে আত্মসাৎ।

পান।

আহারের পর মুখশুদ্ধির জন্য তাম্বুল ব্যবহৃত হয়। ইহা সেবনে মত্ততা আসে না। সেই জন্য ইহা নেশার পর্য্যায়ভুক্ত নয় কিন্তু ইহা আর একটী অনিষ্টকর নেশা তামাকের বাহন; পানের অতিরিক্ত ব্যবহারে দেহের বিশেষ অনিষ্ট হয় সেইজন্য উহা এই অধ্যায়ে আলোচিত হইল।

রাসায়নিক পরীক্ষায় প্রকাশিত হইয়াছে যে পানে পেপারা-ইন (Peperine) নামক একটী উত্তেজক লঙ্কা জাতীয় পদার্থ আছে উহা পাকস্থলী এবং অন্ত্রের রসবৃদ্ধি করে। কিন্তু স্থায়ীভাবে পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি করে না বরং বেশী খাইলে বিবিধ দেহ যন্ত্রের ও স্নায়ুর অসাড়তা আনিয়া রক্ত উৎপাদন শক্তির হ্রাস করে।

সুপারিতে দুইটী উত্তেজক বিষ আছে একটী আরিকারিডাইন (Arecaridin) আর একটী আরিকোলাইন (Arecoline)। "বেশী সুপারী বিশেষতঃ কাঁচা সুপারী খাইলে বিষ ক্রিয়া সঙ্গে সঙ্গে হয়। মাথা ঘোরা, বমনেচ্ছা, দুর্ব্বলতা, কোন কোন স্থলে পেটে যন্ত্রণা, ভেদ, প্রস্রাব বৃদ্ধি, বুদ্ধি বিকৃতি, নাড়ীর প্রবলস্পন্দন, মাংসপেশী ও দৃষ্টিশক্তির হীনতা ও ত্বকের শীতলতা আনে, এমন কি মৃত্যু পর্য্যন্ত হইতে পারে।"

আধুনিক স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদগণ বলেন যে বেশী দিন ও বেশী পরিমাণে পান ব্যবহারের ফলে উহার অপর একটী প্রধান উপাদান চূণ দেহে নানাবিধ অনিষ্ট করে। যথা দাঁতে পাথুরি জন্মে, দাঁতের উপরের চাক্‌চিক্য (পালিশ) নষ্ট হয়, মাংস পেশী ও অস্থির অনিষ্ট করে, পরিপাকের ব্যাঘাত জন্মায়, মুখের স্বাদ নষ্ট হয় ইত্যাদি। কোন কোন চিকিৎসক বলেন দীর্ঘদিন অতিরিক্ত পান ব্যবহারে দাঁতের দৃঢ়তা নষ্ট হয়, উহা অকালে পড়িয়া যায়, লালার অযথা অপব্যয়ে, জীর্ণকর শক্তির ব্যাঘাত হয়, পাকস্থলীর, অন্ত্রের ও ঝিল্লির শুষ্কতা, পেটে ব্যথা, উদরাময়, স্নায়ু দুর্ব্বলতা ইত্যাদি হয়। শরীরের ধমনীগুলিকে শক্ত করে ও রোগ প্রতিষেধক শক্তি কমায়, জিহ্বার স্থুলতা ও জড়তা হয়। এই জন্য শিশু, অল্প বয়স্ক বিদ্যাভাসী, ও যুবক দিগের পক্ষে পান নিষিদ্ধ।

আমাদের আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্র মতে অতিরিক্ত পান সেবনে পরপৃষ্ঠায় লিখিত রোগগুলি জন্মে।

শ্রবণশক্তির হীনতা, বর্ণের মলিনতা, শোষ, পিত্ত, বাত, দন্তরোগ, অগ্নি ও দেহের বল হ্রাস হয়। রক্ত প্রকোপ জন্য অন্যান্য বিভিন্ন রোগ জন্মে।

পরন্তু ইহা কামশক্তি ও রক্তপিত্ত বর্দ্ধক; অতিরিক্ত মুখ-প্রসেক হেতু অগ্নি নাশক; গুরুপাক, ক্লেদকর ও জিহ্বার জড়তা কারক। নূতন পাণ পুরাতন পাণ অপেক্ষা গুরুপাক ও শ্লেষ্মা বর্দ্ধক। পাণের শিরা ভক্ষণ রক্তের শিথিলতাকারক ও রক্ত নাশক। রুক্ষ্ম, দুর্ব্বল, জ্বর, পিত্ত, মূর্চ্ছা, মত্ততা ও চক্ষুরোগে পাণ নিষিদ্ধ।

পাণ খাইবার ফলে মুখ প্রসেক বা পিক ফেলা একটী বদ অভ্যাস। ঘরের মেঝে ও দেওয়ালে, ট্রেণে, ট্রামে, ঘাটে, মাঠে, বাজারে, যেখানে সেখানে, তাম্বুলের মহিমা চারিদিকে প্রচারিত হইতেছে, সঙ্গে সঙ্গে সংক্রামক রোগের বীজাণু ছড়াইয়া পড়িতেছে।

পাণে গুণ, তুক বা যাদু করা হইয়া থাকে শোনা যায়। কেহ কেহ স্বামীকে বা অন্য নিকটআত্মীয়কে বশে আনিবার জন্য বিষাক্ত জিনিষ পাণের সহিত দিয়া তাহাকে নির্জীব করিবার চেষ্টা করে, ফলে কঠিন রোগ এমন কি মৃত্যু পর্য্যন্ত হইয়াছে শোনা গিয়াছে। কোন কোন পরিবারে, নব বিবাহিতার মুখের ভিতর, বিবাহের দিন প্রাতঃকাল হইতে একটী গোটা সুপারী রাখা হয়, তাহার স্নেহসিক্ত মুখ সলিলে সেই সুপারী অভিষিক্ত হয়। সেই সুপারী দিয়া সাজা পাণ বর বা প্রণয়ীকে খাওয়াইলে

তাহারা নাকি বশ হয়। ইহাতে মানসিক প্রভাব ও বিশেষ কিছু আছে। এই প্রথা বিশেষ অনিষ্টকর না হইতে পারে, তবে ইহা দ্বারা একের রোগের বীজাণু অন্যে সংক্রামিত হইবার খুবই সম্ভাবনা।

সুতরাং যার তার হাতে, বিশেষতঃ রাস্তা, ঘাটে, ঘৃণিত চরিত্র লোকের হাতে সাজা পাণ খাওয়া অনিষ্টকর। আজকাল পাণের সহিত দোক্তা, জর্দ্দা, তাম্বুল বিলাস, কিমাম্, সুর্ত্তি ইত্যাদি তামাকের বিভিন্ন সংস্করণগুলি উত্তরোত্তর বর্দ্ধিত মাত্রায় ব্যবহৃত হইতেছে, তাহাতে আমাদের দেশবাসীদের বিশেষতঃ স্ত্রীলোকদের স্বাস্থ্যের অবস্থা আরো শোচনীয় হইতেছে। কারণ উহাতে পাণ ও তামাক উভয়ের উগ্র বিষক্রিয়া যুগপৎ সম্পন্ন হইতেছে। পাণের উপর সোনালি ও রূপালি পাত বা তবক শরীরের অহিতকর বলিয়া কথিত হইয়াছে।

পাণের দোষ সম্বন্ধে অনেক অপ্রিয় সত্যের অবতারণা করিতে হইয়াছে। সেইজন্য উহার গুণগুলি বিবৃত করিয়া স্বেচ্ছাকৃত অপরাধের প্রায়শ্চিত্ত করিব। গরলেই অমৃতের সন্ধান মিলে।

প্রাণের যখন "র" বা রস শুকায় তখন পাণ খাইলে প্রাণ রসসিক্ত হয় এবং অনেক প্রাণের কথা বাহির হয়। পাণ শোকে সান্ত্বনা, সুখে সোয়াস্তি। পাণ দীন, হীন, গরীব, রাজা, মহারাজা ও নবাব বাদশার সুলভ ও সৌখীন ভোগ বিলাস; আধুনিক ভদ্রতা ও শিষ্টাচার রক্ষা করিবার একটী মধুর নিবেদন। পাণ

ভারতীয় কৃষ্টির অন্যতম নিদর্শন। এখনও ইংরাজ দরবারে (মুসলমান নবাবগণের অনুকরণে) দরবারিদের আতর এবং সোনা ও রূপার পাত মোড়া পাণ দিয়া আপ্যায়ন করা হয়। সুতরাং পাণকে এখনও সম্মানিত স্থান দেওয়া হয়।

আহারান্তে মুখ শোধন করিতে পাণ অদ্বিতীয়—মধুরেণ সমাপয়েৎ, পাণের অপূর্ব্ব স্বাদে চিত্ত প্রফুল্লিত হয়। চর্ব্বণে আত্মপ্রসাদ লাভ হয়। ইহা ভারতবাসীর অতি প্রিয় বস্তু তাই তাহারা দেবতার নৈবিদ্যে পাণ সুপারী দিয়া মধুর ভক্তি নিবেদন করে। পাণ শত্রুকে মিত্র করে, ইহা মিলনের একটী যোগ সূত্র।

আমাদের আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে বলে পাণ পাচক, সারক, গলা ও কণ্ঠস্বর পরিষ্কারক। ইহা সেবনে দন্ত, মাড়ি, হৃৎপিণ্ড, যকৃৎ, পাকস্থলী ও মস্তিস্ক সতেজ হয় এবং মুখের দুর্গন্ধ দূর হয়। ইহা মুখের শুদ্ধি ও সুগন্ধ কারক; শ্লেষ্মা ও বায়ু নাশক। ইহা সেবনে শ্রমের শান্তি হয়। হাকিমী মতে ইহা রক্তপিত্ত ও কফ বিকৃতি নষ্ট করে। সুতরাং পূর্ব্বে পাণের যত কিছু দোষ বর্ণিত হইয়াছে তাহা অতিরিক্ত পাণ ব্যবহারের ফলে জন্মে ইহাই বুঝিতে হইবে। অনেক দীর্ঘজীবী ও অতিদীর্ঘজীবী বৃদ্ধেরা জীবন ভোর সংযত ভাবে পাণ খাইয়াছেন ও খাইতেছেন তাহাতে তাহাদের স্বাস্থ্যের বিশেষ ক্ষতি বৃদ্ধি হইতে শোনা যায় নাই। পাণের উপকারিতার দিক দিয়া দেখিতে গেলে উহার উপাদান গুলি বহুগুণ সম্পন্ন।

সুপারী—শীতল, রুক্ষ্ম, গুরুপাক, অগ্নিবৰ্দ্ধক ও মত্ততা জনক, কৃমি, কফ ও পিত্ত নাশক।

ভিজা সুপারী—গুরুপাক, শ্লেষ্মা বর্দ্ধক, অগ্নি ও দৃষ্টি শক্তির অনিষ্টকর।

সিদ্ধ সুপারী—ত্রিদোষ নাশক, সুতরাং অন্য সুপারীর পরিবর্ত্তে ইহা ব্যবহার করিলে দোষ কাটিয়া যায়।

কাঁচা সুপারী—বিরেচক, মুখ ও কণ্ঠ শোধক, পেটফাঁপা পিত্ত ও আমদোষে কল্যাণকর।

চূণ—বাতশ্লেষ্মা নাশক, শূল, অম্লপিত্ত, কৃমি, ব্রণ ও মেদ নাশক।

খয়ের—শীতল, পাচক, পিত্ত ও কফ নাশক, দন্তের কল্যাণকর; কুষ্ঠ, বিসর্প, কাশ, রক্তস্রাব, শোথ, কণ্ডু, অরুচি,মেদ দোষ, ক্রিমি. মেহজ্বর, ধবল, আমদোষ ও পাণ্ডুরোগে হিতকর।

পাপড়ী খয়ের—বর্ণ পরিষ্কারক, কফ ও বাত নাশক. কণ্ডু, মুখবর্ণ, মুখরোগ ও রক্তদোষ নাশক।

পাণের অন্য নির্দ্দোষ উপকরণগুলি যথা, মৌরি, ধনে, এলাচ, দারুচিনি ইত্যাদি স্বাস্থ্যের হিতকর এবং উহারা কতকাংশে পাণ ও সুপারীর বিষক্রিয়া নষ্ট করে।

শাস্ত্রমতে, পাণের মূল ও ডাঁটা খাইলে রোগ, ডগা খাইলে পাপ ও শিরা ভক্ষণে বুদ্ধি নাশ হয়। অতএব পাণের ঐ সকল অংশ পরিত্যজ্য। পাণের প্রথম পিক বিষতুল্য, দ্বিতীয় বিরেচক, অন্য পিক অমৃত তুল্য ও রসায়ন। বেশী

পাণ না খাইয়া আহারের পর নিজের হাতে বা অপর বিশ্বস্ত আত্মীয়ার হাতে সাজা দুই তিনটী দোক্তা বিহীন পাণ খাইলে ক্ষতিকর বলিয়া মনে হয় না। মাদ্রাস প্রদেশে অতিথিদের পাণ, চূণ ও মশলা পৃথক পৃথক দিবার প্রথা আছে। অতিথিরা নিজে পাণ সাজিয়া খায়। তবে পাণ ভোগীরই উপযোগী, রোগীর বিশেষতঃ দন্ত ও চক্ষু পীড়াগ্রস্ত রোগীর, যতি, ব্রহ্মচারী, যোগী ও বিধবার (কামোত্তেজক বলিয়া) নিষিদ্ধ। নেত্ররোগ, রক্তপিত্ত, উরঃক্ষত, বাত, মদ্যপান জনিত ব্যাধি, শোথ, মোহ, মূচ্ছা ও শ্বাসরোগে পাণ ভক্ষণ নিষেধ। মশলাহীন পাণ অহিতকর কারণ পাণ উত্তেজক ও মল রোধক। ভারতবর্ষের মধ্যে চূনারের পাণ বিখ্যাত। ইহা রসাল ও সুগন্ধযুক্ত। কাশীর প্রসিদ্ধ পাণের খিলি যাহার একটী খিলি ৪৲ পর্য্যন্ত দাম তাহা ঐ চূনারের পাণেই প্রস্তুত হইয়া থাকে। গাছ পাণ সর্ব্বশ্রেষ্ঠ, ইহা পাচক ও শ্লেষ্মা নিবারক।

তৃতীয় পল্লব।

চা।

আঃ! কি আরাম!!!

চা চীন দেশে প্রথম জন্মে। সেখানে লোকে চা অন্যতম পানীয় হিসাবে ব্যবহার করে। অন্যান্য শীত প্রধান দেশে

চায়ের অত্যধিক ব্যবহার হয়। ইহা শীতের প্রকোপ কথঞ্চিত প্রশমিত করে। আমাদের দেশে বিলাতী বণিকদের স্বার্থ সিদ্ধির প্ররোচনায় এবং মিথ্যা বিজ্ঞাপনের জোরে চায়ের ব্যবহার ব্যাপকভাবে দিন দিন বাড়িতেছে। শীত প্রধান দেশের লোকেদের জীর্ণকারিতা শক্তি আমাদের অপেক্ষা অধিক বলিয়া তাহারা চায়ের বিষক্রিয়া কতকাংশে প্রতিরোধ করিতে পাঁরে বলিয়া মনে হয়। চীন ও জাপান দেশে অনেক চা সেবী অতিবৃদ্ধ আছে ও ছিল। সুতরাং চায়ের অনিষ্টকারিতা শক্তি পরমায়ুকে কতদূর প্রভাবিত করে তাহা স্থির নিশ্চয় করা দুঃসাধ্য। স্বাস্থ্যের পক্ষে চা হিতকর বলিয়া কোন কোন পুস্তকে উল্লিখিত আছে কিন্তু দেশ বিদেশের প্রায় সকল স্বাস্থ্য তত্ত্ববিদ্‌গণ চা যে দেহের অনিষ্টকর পানীয় তাহা একবাক্যে বলিয়াছেন। সুতরাং চা পানের দোষ গুলি জানা উচিত।

চায়ে থীন নামে একটী বিষাক্ত প্রাণহানিকর পদার্থ আছে উহার $\frac{১}{৭}$ গ্রেণ মাত্র খাওয়াইলে একটী ভেক মরে এবং ৫ গ্রেণ সেবনে একটী বিড়াল মরে, ইহা পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে। চায়ে এই বিষের মাত্রা শতকরা ৩ হইতে ৬ অংশ অবধি পাওয়া গিয়াছে। এক ছটাক চায়ের পাতায় ১৫ হইতে ২০ গ্রেণ থীন আছে। এই মাত্রায় চা একবারে খাইলে অনভ্যস্ত লোকের প্রাণহানি হইতে পারে।

চায়ে ট্যানিন নামে আর একটী সঙ্কোচক পদার্থ আছে; কোন কোন তরি তরকারিতেও ট্যানিন পাওয়া যায়। এইচ, এস্, অ্যাণ্ডারসন্ সাহেব লিখিয়াছেন ট্যানিন একটী প্রবল সঙ্কোচক পদার্থ—ইহা পরিপাকের ব্যাঘাত করে, কোষ্ঠবদ্ধতা ও কৃশতা আনে। কোন কোন চায়ে অনিষ্টকর পদার্থ ও রঙ মিশান হয়। এইজন্য সবুজ চা বিশেষ ক্ষতিকর।

চায়ের বিষক্রিয়ার ফলে শরীরের অন্য যন্ত্রাপেক্ষা যকৃৎ মস্তিস্ক ও স্নায়ুর ক্ষতি অধিক হয়, স্নায়ু দৌর্ব্বল্য জন্মে, মেজাজ কড়া হয়, সহজে রাগ হয়, হাত পা কাঁপে, মস্তক ও হৃৎপিণ্ডের রোগ জন্মে, অনিদ্রা ও ক্ষুধামান্দ্য হয়। মুখের, তালুর ও অন্ন-নালীর শুষ্কতা আনে ও উদরের শ্লৈষ্মিক ঝিল্লির পাচক রসের পরিমাণ হ্রাস হয়। সর্দ্দি, কোষ্ঠবদ্ধ, বাত এমনকি কর্কট রোগও হইতে পারে। জিহ্বার আস্বাদন শক্তি ক্রমশঃ কমিয়া যায়, আকৃতি মলিন ও পাণ্ডুবর্ণ হয়। রক্তের চাপ (Blood pressure) ও হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়া অস্বাভাবিক বৃদ্ধি হয়। ইহা পরীক্ষিত সত্য।

চা খাইতে আরম্ভ করিলে ক্রমে মাত্রা বাড়িয়া যায়। চা স্নায়ু উত্তেজক বলিয়া ছাত্রেরা পরীক্ষার সময়, কেরাণী ও শ্রমিকগণ কাজের চাপ পড়িলে উহা অতিরিক্ত পরিমাণে খাইয়া অধিক পরিশ্রম করিতে পারে কিন্তু ঐরূপ অভ্যাসে তাহাদের দেহের সঞ্চিত শক্তি (Reserve power) খরচ হইয়া যায়। প্রতিক্রিয়ার ফলে দেহ অবসন্ন ও রোগগ্রস্ত হয়। কষাঘাতে পরিশ্রান্ত অশ্ব উত্তেজিত হইয়া অধিকতর বেগে প্রধাবিত হয়

বটে কিন্তু তাহা দ্বারা কোন নূতন শক্তি সৃষ্টি হয় না। সুতরাং ক্রমাগত দীর্ঘদিন উত্তরোত্তর উত্তেজনার ফলে দেহের ক্ষয় অনিবার্য্য।

চায়ের প্রস্তুত প্রণালীর দোষে চা অল্লাধিক বিষাক্ত হয়। জলে সিদ্ধ করিয়া চা খাইলে বা গরমজলে অধিকক্ষণ চা পাতা ভিজিতে দিলে চায়ের বিষাক্ত পদার্থগুলি (ট্যানিন ও থীন) অধিক মাত্রায় বাহির হয়। অনেক হোটেলে চা এইরূপভাবে প্রায়ই প্রস্তুত হয়। যারা চা খোর তারা এইরূপ চাই পছন্দ করে নচেৎ তাহাদের নেশা হয় না। কিন্তু ইহা স্বাস্থ্যের ভীষণ অনিষ্টকর।

সেইজন্য অধিকাংশ হোটেলের চা প্রস্তুত প্রণালী আপত্তিকর। উপরন্তু তথায় চায়ের কাপ ও পিয়ালা ভাল করিয়া মাজা ও ধোয়া হয় না ; অনেক স্থলে একটী বাল্‌তী বা বড় পাত্রে কোন্ সকালে গরম জল রাখিয়া তৈজস পত্রাদি সমস্তদিন ক্রমাগত তাহাতে ডুবাইয়া তুলিয়া লওয়া হয়। ইহা দ্বারা যক্ষ্মাদি রোগীর বিষ প্রায়ই সুস্থ দেহে সংক্রামিত হইতে শোনা যায়। ইহাতে তিনটী অনর্থ ঘটে ; অর্থনষ্ট, স্বাস্থ্যনষ্ট ও সময়নষ্ট। লোকে প্রথমে এক কাপ চা খাইতে হোটেলে যায় কিন্তু উহা মুখপাত স্বরূপ হইয়া ক্রমে মাংসাদি অন্য আপত্তিকর আহার গ্রহণে প্রলোভিত ও অভ্যস্থ হইয়া পড়ে। কলিকাতার অধিকাংশ লোকেই অল্প বিস্তর অজীর্ণ রোগগ্রস্ত। অজীর্ণ ও উদরে বায়ু জন্মিলে, চা ও মাংস, চা ও ডিম, চা ও কেক বা পুডিং যাহাকে

ইংরাজেরা High Tea উঁচুদরের চা বলে তাহা বিশেষ আপত্তিকর ও বিষবৎ পরিত্যজ্য।

চা অন্য একটী নেশার বাহন। আফিম ও গুলিখোরদের চা ও মিষ্টদ্রব্য অমৃত তুল্য। চা পানের প্রলোভন সম্বরণ করা বড়ই কঠিন। আমি যৌবনে একবার দার্জ্জিলিঙ্ গিয়া চা পান অভ্যাস করি। সকলের মতে পাহাড়ে চা না খাইলে শরীর ভাল থাকে না। আর কিছু না হউক সেখানে চায়ের আরাম যে অধিকতর উপলব্ধি করা যায় এবং শরীর কিছু গরম থাকে সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। পাহাড় হইতে কলিকাতায় ফিরিয়া আসিয়া চায়ের নেশা ধরিয়া বসিল। অভ্যস্ত সময়ে চা না পাইলে প্রাণ অস্থির হইত। একদিন সন্ধ্যায় টালিগঞ্জের রাসমেলা দেখিতে গিয়া চা খাইবার ইচ্ছা প্রবল হইয়াছিল কিন্তু কোন স্থানে চা মিলিল না। ফিরিবার পথে, মাঠের ধারে, কতকগুলি নিম্নশ্রেণীর লোক হাঁড়ি করিয়া জল ও চা সিদ্ধ করিয়া একটা ময়লা কাপড়ে ছাঁকিতেছিল। নেশার এমনি মহিমা সেইখানে গিয়া খানিক দাঁড়াইলাম, যদি কেহ মনের ভাব বুঝিয়া দয়া করিয়া সেই দুগ্ধহীন ন্যাক্কারজনক গুড়-চা এক কাপ খাইতে আহ্বান করে। মনে দারুণ ধিক্কার জন্মিল এবং সেইদিন হইতে নিয়মিত চা পান অভ্যাস ত্যাগ করিয়াছি। চা ও অন্য নেশা লোককে একলা উপভোগ করিতে ভালবাসে না, সেই জন্য খরচের মাত্রা বাড়িয়া যায়।

চা এত প্রকারে আপত্তিকর হইলেও জগতের অর্দ্ধেকের অধিক লোক চা ব্যবহার করে। সুতরাং ইহার অধিক নিন্দাবাদ না করিয়া স্তুতিবাদ করিতে প্রবৃত্ত হইলাম।

অবস্থা ও ব্যবস্থাভেদে চায়ের বিশেষ উপকারিতা আছে, একথা অস্বীকার করা যায় না। যত অনিষ্ট চায়ের অপ-ব্যবহারে এবং গুদাম ঝাড়া ধূলি মিশ্রিত খারাপ চা ব্যবহারে। চায়ের পাতা তিন মিনিটের বেশী ফুটন্ত গরম জলে রাখা উচিত নহে। দুধের পরিবর্ত্তে, অবস্থাভেদে, আদা কিংবা লেবুর রস ও চিনি সহযোগে চা সেবন করিলে উপকারিতা বৃদ্ধি হয়। চীনদেশে চায়ের সহিত লেবুর রস ব্যবহার হয়। সর্দ্দি ও কাশি হইলে চায়ের সহিত আদার রস মিশাইয়া চিনির পরিবর্ত্তে মধু দিয়া খাইলে আশু উপকার হয় ইহা বিশেষ পরীক্ষিত।

শাস্ত্রে পঞ্চ অমরার উল্লেখ আছে, যথা তুলসী, নিসিন্দা, নিম, বিল্বপত্র ও মধু। কিন্তু ইহাদের পরিবর্ত্তে পঞ্চ মরা যথা—চা, মাংস, সিগারেট, সিনেমা ও শুক্রক্ষয় দ্বারা সমগ্র বাঙ্গালী জাতি বিশেষতঃ যুবকগণ অধঃপতনের পথে দ্রুত অগ্রসর হইতেছে ও অমূল্য স্বাস্থ্য হারাইতেছে।

কেহ কেহ (মহাত্মা গান্ধী একজন) গরম জলে চায়ের পরিবর্ত্তে ভাজা গোধূম চূর্ণ দিয়া খাইবার উপদেশ দেন। ইহার গন্ধ নাকি প্রায় চা বা কফির মত হয়, কোন পার্থক্য বোধ হয় না।

মহাত্মা গান্ধী নিম্নলিখিত উপায়ে উহা প্রস্তুত করিতে বলিয়াছেন ঃ—

"ভাল করিয়া গম বাছিয়া আগুনের উপর তাওয়ায় ভাজ। যতক্ষণ না সেগুলি লাল বা ঈষৎ কাল্‌চে হয় ততক্ষণ নাড়িতে থাক। পরে নামাইয়া বেশ গুঁড়া কর। এক চামচ এই গুঁড়া এক কাপ ফুটন্ত জলে ভিজাইয়া ৮ মিনিট আগুনের উপর রাখ, পরে দুধ ও চিনি মিশাও; ইহা উপাদেয় ও পুষ্টিকর হইবে।"

কেহবা গরম জলে অশ্বগন্ধার রস বা তাহার শুষ্ক পাতা অথবা বেলপাতার রস দিয়া দুধ চিনি সহযোগে খাইবার ব্যবস্থা করেন। ইহা অবস্থা বিশেষে ঔষধ হিসাবে বিশেষ উপকারী। উদরাময় রোগীর বেলপাতার ও স্নায়বিক দুর্ব্বলতায়, অশ্বগন্ধার ক্বাথ বিশেষ উপকারক। কিন্তু এই সকল প্রতিনিধি বা নকল গুলি ব্যবহারে চায়ের মজা বা মৌতাত পাওয়া যায় না। তবে যাহাদের পক্ষে চা পান নিষিদ্ধ, চা ছাড়িবার সময় তাহারা পরীক্ষা করিয়া উপরি উক্ত দ্রব্যগুলির ফলাফল বুঝিতে পারিবেন, উপকার ভিন্ন অপকার হইবার সম্ভাবনা নাই। শুষ্ক উপদেশ অপেক্ষা দৃষ্টান্তই প্রবল। সেই জন্য নিম্নে বিল্ব চা এক ক্ষেত্রে যে অসীম উপকার সাধন করিয়াছে তাহার বিবরণ গ্রন্থস্থ করিলাম।

কিছুদিন পূর্ব্বে ডাঃ কার্ত্তিক চন্দ্র বসু মহাশয়ের স্বাস্থ্য সমাচার পত্রিকায় প্রকাশিত হইয়াছিল যে একজন সম্ভ্রান্ত উচ্চপদস্থ রাজকর্ম্মচারী বহুকাল যাবৎ চা পান করিয়া অজীর্ণ রোগে পীড়িত হন। তিনি চা ছাড়িয়া বিল্বপত্রের ক্বাথ ঠিক

চায়ের মত প্রস্তুত করিয়া খাইয়া ঐ রোগ হইতে অব্যাহতি পাইয়াছিলেন এবং বৃদ্ধ বয়সেও বেশ বলিষ্ঠ ও কর্ম্মক্ষম ছিলেন। অবশ্য তিনি অন্য স্বাস্থ্যনীতি পালন করিয়াছিলেন সে বিষয়ে সন্দেহ নাই।

আমাদের আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে চাকে শ্যামপর্ণী বলে। ইহা ঘর্ম্ম ও নিদ্রাকারক, সর্দ্দি, কাশি ও শ্লৈষ্মিক জ্বরে উপকারী। ইহা শরীরের জড়তা দূর করে, মনে প্রফুল্লতা আনে ও কর্ম্মশক্তি বর্দ্ধিত করে। ডাক্তারী মতে ইহা উত্তেজক, তাপবর্দ্ধক, কোষ্ঠ পরিষ্কারক, সর্দ্দি, ব্যথা, তন্দ্রা ও শিরঃপীড়াযুক্ত জ্বরে উপকারক।

আবার খাদ্য হিসাবে ইহার মূল্য আছে। কতকগুলি স্বাস্থ্য-তত্ত্ববিদের ধারণা—চা উত্তেজক—সেবনে দেহে শক্তি বাড়ে না, স্নায়ু উত্তেজিত করে মাত্র। ইহা আংশিক সত্য বলিয়া মনে হয়। কারণ রাসায়নিক বিশ্লেষণে প্রকাশিত হইয়াছে যে ১০০ ভাগ চা পাতায়, জল ৫ ভাগ, মাংসোৎপাদক খাদ্য (flesh formers) ১৮ ভাগ, তাপদায়ক পদার্থ ৭২ ভাগ ও লবণজাত পদার্থ (mineral salts) ৫ ভাগ আছে। আরো সূক্ষ্মভাবে বিভিন্ন পদার্থের পরিমাণ যাহা ডাক্তার ব্ল্যাকের স্বাস্থ্য সহায় (Guide to Health) পুস্তকে দেওয়া হইয়াছে, নিম্নে লিখিত হইল

জল ··· ··· ···	৫
থীন ··· ··· ···	৩
কেসিন বা ছানা ··· ···	১৫

গন্ধ তৈল	... ...	·৭৫
গঁদ ...	... ...	১৮
চর্ব্বি	... ...	৪
শর্করা	... ...	৩
ট্যানিক এসিড	... ...	২৬·২৫
আঁশ (fibre)	... ...	২০
লবণ ঘটিত পদার্থ (minerals)		৫

সাধারণতঃ, থীন শতকরা ৩ ভাগ মাত্র থাকে, কোন কোন চায়ে ৬ ভাগ অবধি আছে—তাহা পূর্ব্বে উল্লিখিত হইয়াছে। চায়ে ·৭৫ ভাগ মাত্র গন্ধ তৈল আছে। উহা মাদক, নেশার আমোদ আনে, নূতন চায়ে পুরাতন চা অপেক্ষা উহা অধিক পরিমাণে থাকে। থীন স্নায়ুকে সবল ও মস্তিষ্কের কার্য্যকারিতা শক্তি বৃদ্ধি করে, শিরা সমূহের উত্তেজনা শান্ত করে, দ্রুত পরিবর্ত্তন বা মাংশ পেশীর ক্ষয় নিবারণ করে, সুতরাং আহার গ্রহণের পরিমাণ কমাইয়া দেয়। কি চমৎকার ভাবে বিশ্ববিধাতা ইহার বিষ দোষ কাটাইবার জন্য কত বেশী অন্যপ্রকার উপকারী পদার্থগুলি উহার সহিত মিশাইয়া দিয়াছেন !

ট্যানিন অন্য তরিতরকারিতেও আছে। বাকি পদার্থগুলি দেহ পালনের উপযোগী। চায়ের সহিত চিনি ও দুধ মিশাইলে উহার খাদ্য মূল্য বা পুষ্টিকারিতা অধিক বাড়িয়া যায়। আবার অপদার্থ সাদা চিনির পরিবর্ত্তে মধু ব্যবহার করিলে ভিটামিন ভাগ আরো বেশী পাওয়া যায়। আমি জানি কোন কোন

স্বাভাবিক দুর্ব্বল (রোগগ্রস্ত নয়) শিশু এক বৎসর যাবৎ চা সেবন করিয়া হৃষ্টপুষ্ট হইয়াছে।

কোন কোন স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ চা অনিষ্টকারী নয় বলিয়াছেন। প্রসিদ্ধ স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ সার্ হারম্যান ওয়েবার বলেন ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ৪০ হইতে ৮০ গ্রেণ চায়ের পাতা গরম জলে ভিজাইয়া (অর্থাৎ মাত্র দুই কাপ) খাইলে অধিকাংশ লোকের পক্ষে উহা বিপদজনক নয়। ৪০ গ্রেণ চা পাতা এক কাপ চায়ের পক্ষে যথেষ্ট এবং ইহার অর্দ্ধেক সাধারণতঃ ব্যবহার্য্য। তিনি বলেন যাঁহারা প্রত্যুষে শয্যাত্যাগ করিয়া সাহিত্য চর্চ্চা করেন তাঁহারা যদি আহারের অন্ততঃ ১॥ হইতে ২ ঘণ্টা পূর্ব্বে এক কাপ খুব পাতলা চা পান করেন তাহা হইলে মানসিক পরিশ্রম করিবার ক্ষমতা ও কার্য্য তৎপরতা বৃদ্ধি হয়, কোষ্ঠ পরিষ্কার এবং শরীরের দূষিত পদার্থ নিষ্কাশিত হয়।

চায়ের সংযত ব্যবহারে ও অন্য কোন নেশার দ্রব্য, মদ্য, মাংস বা উত্তেজক আহার বা পানীয় গ্রহণ না করিয়া ইংলণ্ডের মুক্তি ফৌজদলের প্রধান ধর্ম্মযাজক জেনারেল বুথ অনেকদিন বাঁচিয়াছিলেন। তিনি রুটি, মাখন, শস্য, তরিতরকারি ও ফল আহার করিতেন এবং গরম দুধের সহিত চা খাইতেন।

চায়ের আর একটী বিশেষ প্রয়োজনীয়তা আছে। ইহা সেবনে মহা অনিষ্টকর মদ্যপান করিয়া সাময়িক উত্তেজনা দ্বারা কর্ম্মশক্তি বর্দ্ধিত করিবার প্রয়োজন হয় না। চা পানই যথেষ্ট উত্তেজনা আনে। সর্ব্বোপরি মদ্য ব্যবহারে যে

প্রতিক্রিয়া, মত্ততা, নৈতিক অবনতি, অতিরিক্ত অপব্যয় ও সংসারে অশান্তি ঘটে, চা পানে তাহা হয় না।

চা ভোগের একটী অপূর্ব্ব সামগ্রী। ইহাতে নেশা হয় না। কেহ কেহ বলেন চা ব্যবস্থা মত দিনে একবার, বড় জোর দুইবার, একবার সকালে আর একবার সন্ধ্যায় সেবন করিলে বিশেষ অপকার হয় না। যাহাদের পক্ষে চা নিষিদ্ধ তাহাদের বাদ দিয়া অন্যে সংযতভাবে চা পান করিলে তাহারা অনেক উপকার পাইতে পারে। অজীর্ণ, রক্তের চাপ ইত্যাদি রোগে চা নিষিদ্ধ। তবে সর্দ্দি কাশি প্রভৃতি কতিপয় রোগে ঔষধার্থে উপযুক্ত অনুপান যথা, আদা বা লেবুর রস ও মধুর সহিত চা ব্যবহারে উপকার হয়। সহরে প্রায় সকলে অল্প বিস্তর অজীর্ণ রোগগ্রস্ত সুতরাং সেখানে অধিকাংশ লোকের পক্ষে চা নিষিদ্ধ।

"চা মত্ততা না আনিয়া চিত্ত প্রফুল্লিত করে। ইহা দুর্ব্বল, দুঃখী, কঠিন ও অধিক পরিশ্রমী, শোককাতর জনের ও অবসন্ন প্রসূতির পতনোন্মুখ স্নায়ুশক্তি সঞ্জীবিত করে বা স্নায়বিক উত্তেজনা হ্রাস করে, সেইজন্য প্রদাহ প্রবল রোগে বিশেষতঃ কোন কোন মস্তিষ্ক পীড়ায় উহা ঔষধের কাজ ও উপকার করে।" চা পানে আর দুইটী বিশেষ উপকার হয়, প্রস্রাব সরল ও পরিমাণে বৃদ্ধি হয় এবং ঘাম হয়। সুতরাং রক্তের দূষিত পদার্থ অধিক বাহির হয়।

চা গরীবের মা বাপ। এককাপ চা ও একটুকরা রুটি খাইয়া দীর্ঘকাল অন্য আহার বিনা তাহারা কঠোর পরিশ্রম করিতে

পারে। চা পানে যদিও ক্ষুধার হ্রাস হয় কিন্তু কাহারও মতে তাহা খাদ্য পরিপাকে সহায়তা করে। অনেক যোগী ও তপ, জপ পরায়ণেরা চা ব্যবহার করিয়া সঞ্জীবিত হন। দীর্ঘ পরিশ্রম বা উপবাসের পর চা মানুষকে শীঘ্র জীবন্ত করে। চা যোগী ও ভোগীবাঞ্ছিত সুধা নির্য্যাস। চা পানে লেখকের কলম চলে, মাথা খোলে, মনের কুয়াসা কাটে, খোস গল্প জমে, ভয় ভাবনা কমে, চিত্ত বিকশিত ও প্রফুল্লিত হয়। অতিথি সৎকারে এই সুলভ নিবেদন অতি সহজ সরল মধুর আপ্যায়ন। চায়ে স্বাদ, গন্ধ ও বর্ণের মধুর সমাবেশ। কিন্তু মধুতেও মৌমাছির বিষ কিছু না কিছু আছে। জগতে কোন বস্তুই একেবারে দোষহীন নয়।

চতুর্থ পল্লব।

—:×:—

কোকো।

কোকোতেও থিন ও কফিনের সমতুল্য কিছু অল্প বিষাক্ত পদার্থ আছে। কিন্তু ইহাতে কিম্বা ইহা হইতে মিষ্টদ্রব্য সহযোগে প্রস্তুত চকোলেটে, চর্ব্বি, শর্করা, লবণ ও অন্যান্য পুষ্টিকর দ্রব্যের মাত্রা চা বা কফি অপেক্ষা অধিক থাকে। শক্তি সংরক্ষণ, পর্ব্বতারোহণ ইত্যাদিতে ইহা উপযোগী খাদ্য। কিন্তু উপরোক্ত কারণে একেবারে দোষশূন্য নহে।

——:o:——

পঞ্চম পল্লব।

—ঃXঃ—

কফি।

কফি দক্ষিণ ভারতে ও দক্ষিণ ইউরোপে অধিক প্রচলিত। চায়ে থিনের ন্যায়, কফিতে কফিন নামক একটী উগ্র বিষ আছে। চা অপেক্ষা কফি অধিক স্নায়বিক উত্তেজনা আনে। ইহার দিন দিন অপরিমিত ব্যবহারে মাথাধরা, অনিদ্রা ইত্যাদি রোগ জন্মে। আহার হিসাবে কফি চা অপেক্ষা মূল্যবান্ এবং চায়ের গুণাগুণ উহাতে অল্প বিস্তর আছে। কফিতে চায়ের তিন গুণ গন্ধ তৈল আছে। কিন্তু ডাক্তারি মতে চা অপেক্ষা উহাতে অধিক অনিদ্রা, অজীর্ণতা ও হৃৎকম্প জন্মে। মহাত্মা হানিম্যানের মতে কফি শরীর ও আত্মা উভয়েরই বিশেষতঃ পুরাতন রোগগ্রস্ত রোগীর পক্ষে ভয়ানক অনিষ্টকর। ডাক্তার কেলগ তাঁহার স্থাপিত ২৫টী স্বাস্থ্য নিবাসে চা ও কফি একেবারে বর্জ্জন করিয়াছেন। তিনি বলিয়াছেন এই দুইটী বিষ সেবনে উদরের ও মুখের পাচক রসের ক্রিয়া বা পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত হয়।

আর একজন প্রসিদ্ধ স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ লিখিয়াছেন "কাহারও চা সেবনে পেটে বায়ু জন্মে কিন্তু কফি সেবনে সে দোষ হয় না। কিন্তু অজীর্ণ রোগীর আহারের পর কফি বিশেষতঃ কাল কফি অত্যন্ত অনিষ্টকর। কফি বা চা খাইলে মানসিক শক্তি ও কার্য্যকারিতা সঙ্গে সঙ্গে বৃদ্ধি হয় সত্য কিন্তু উহার দীর্ঘদিন

ব্যবহারে স্নায়ুর দুর্ব্বলতা হয় যাহা জীবনের শেষ দিন অবধি থাকে।"

একজন বহুদর্শী চিকিৎসক অনেক গবেষণার পর স্থির করিয়াছেন যে কফি, চা, মদ ইত্যাদি উত্তেজক দ্রব্য সেবনে শরীরের শিরাগুলি ক্রমশঃ ফুলিয়া মোটা হয় সুতরাং রক্ত সঞ্চালনের ব্যাঘাত হয়, এইজন্য ঐ সকল বস্তু সেবন দীর্ঘ জীবন লাভের প্রবল অন্তরায়। মানুষের স্বাস্থ্য, শিরাগুলির তরুণত্বের উপর নির্ভর করে।

ষষ্ঠ পল্লব।

—ঃ×ঃ—

তামাক।

Tobacco Mathematics.

"I am not much of a mathematician" said the Tobacco, "but I can *add* to a man's nervous troubles; I can *subtract* from his physical energy; I can *multiply* his aches and pains, and *divide* his mental forces; I can take *interest* from his work, and *discount* his chance for success".

তামাক বলিয়াছিল "আমি গণিত বিদ্যা ভাল জানি না, কিন্তু আমি মানুষের স্নায়বিক কষ্ট যোগ বা বর্দ্ধিত করিতে

পারি ; আমি তাহাদের শারীরিক শক্তির বিয়োগ বা হ্রাস করিতে পারি ; তাহাদের যন্ত্রণা গুণীকরণ বা বহুলীকরণ করিতে পারি ; তাহাদের মানসিক শক্তি ভাগ বা বিচ্ছিন্ন করিতে পারি ; তাহাদের কর্ম্ম শক্তির অংশ সুদ স্বরূপ এবং সফলতার অংশ বাট্টা স্বরূপ গ্রহণ করিতে পারি।

আমেরিকা আবিষ্কারের কিছুদিন পরে তামাক ঐ দেশ হইতে ইংলণ্ডে আনিত ও ক্রমে তথায় প্রচলিত হয়। এরূপ কথিত আছে সার্ টমাস্ রো নামক একজন ইংরাজ দূত ১৬১৫ খৃষ্টাব্দে জাহাঙ্গীর বাদশাহের দরবারে আসিয়া তাঁহাকে তামাক ও আলু উপঢৌকন করেন। সুতরাং ৩২৪ বৎসর পূর্ব্বে তামাক এদেশে প্রচলিত ছিল না। বাদশাহী আমল হইতে ধূম পানের ধূম পড়িয়া গিয়াছে।

পাশ্চাত্য প্রদেশে প্রথম প্রথম ধূমপায়ীদের প্রতি কঠোর দণ্ডের ব্যবস্থা হইত। তুরস্ক দেশে তাহাদের নাসিকার মধ্যে পাইপ পুরিয়া নগরের চারিদিকে ভ্রমণ করাইয়া অপমানিত করা হইত। রুশিয়াতে তামাক সেবনের প্রথম অপরাধে বেত্রাঘাত, দ্বিতীয় অপরাধে নাসিকা কর্ত্তন এবং তৃতীয় অপরাধে প্রাণ দণ্ডের বিধান ছিল।

কিন্তু সকল বাধা, বিঘ্ন, আপত্তি, নিষেধ ও আইনজারী সত্ত্বেও গত মহাযুদ্ধের সময় হিসাব করিয়া দেখা গিয়াছিল যে পৃথিবীতে বৎসরে ৬২৫ কোটী টাকার তামাক উৎপন্ন হয় এবং উত্তরমেরু হইতে দক্ষিণমেরু পর্য্যন্ত পৃথিবীর সব দেশের

অধিকাংশ লোক (প্রায় ৬০০ কোটী) উহার একান্ত অনুগৃহীত সেবক।

বৈজ্ঞানিক পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে যে তামাকের ধোঁয়ায় উনিশটী বিষ আছে। তন্মধ্যে নিকোটিন, কলিডিন, প্রুসিক এসিড্ (যাহা সদ্য প্রাণ হানিকর), কার্ব্বন মনক্সাইড, পাইরিডিন ও কার্ব্বলিক এসিড্ অতি অনিষ্টকর। একটী কুকুরকে দুই ফোঁটা নিকোটিন খাওয়াইবার দশ মিনিট পরে সে মারা গিয়াছিল।

ডবলিউ, ই, এ, অ্যাক্সন সাহেব বলিয়াছেন যে মাত্র একটী চুরুটের যে নিকোটিন বিষ বাহির হয় তাহা দুইজন তামাকে অনভ্যস্ত মানুষের মৃত্যু ঘটাইতে পারে। আমেরিকার আদিম অধিবাসীগণ তীরের মুখ তামাকের রসে সিক্ত করিয়া শুখাইয়া লইত এবং এই তীর যাহার শরীরে বিদ্ধ হইত তাহার তড়্কা হইয়া মৃত্যু ঘটিত। সার্ জগদীশ বসু একটী গাছে তামাকের রস প্রবেশ করাইয়া দিয়া দেখিয়াছিলেন যে উহার বৃদ্ধি স্থগিত হইয়া গিয়াছিল। মানুষের বৃদ্ধি যে স্থগিত হইবে তাহা বিচিত্র কি?

সিগারেটের ধোঁয়ায় তামাকের অন্যান্য বিষ ব্যতীত আরও তিনটী উত্তেজক, অবসাদক ও স্বাস্থ্যের ভীষণ ক্ষতিকর বিষ আছে যথা এল্‌ডিহাইডস্ (aldehydes), অ্যাক্রিলালডিহাইড্ (Acrylaldehyde) ও অ্যাক্রোলিন (acrolin)।

তামাক, তামাকু বা গুড়্‌কুকে শুদ্ধ ভাষায় তাম্রকূট বলে। কূট মানে বিষ। ইহা মদ্য অপেক্ষা অধিক অনিষ্টকর। যে

সব স্ত্রীলোক তামাকের কারখানায় কাজ করে তাহাদের সন্তান হয় না। তামাকের ধূমপান অপেক্ষা কাঁচা তামাক চিবাইয়া খাইলে বা নস্য রূপে গ্রহণ করিলে অধিক অনিষ্ট হয়। আজকাল আমাদের দেশে মেয়েদের ভিতর এই তামাক বা তামাকের রূপান্তর জর্দ্দা, সুর্ত্তি, দোক্তা, কিমাম্ ইত্যাদির প্রচলন উত্তোরোত্তর বাড়িতেছে। এই জন্য তাহাদের সময়ে সময়ে মাথা ধরে, বমন, মূর্চ্ছাদি হয়। পুরাকালে স্ত্রীলোকেরা তামাকের গুল দাঁত মাজিতে ব্যবহার করিত, তাহাতে একটু নেশার ভাব আসিত বটে কিন্তু তত ক্ষতিকর হইত না। কেহ কেহ তখন দাঁতে মিশি দিত, ইহা এখন ও কিছু কিছু প্রচলিত আছে। মিশি দিলে মুখে একটা বিকট গন্ধ বাহির হয়। সাধের দন্ত মুকুতারাজির কৌমুদি অন্তর্হিত হয়, সঙ্গে সঙ্গে বদন চন্দ্রমা যেন রাহুগ্রস্ত হয়।

আমেরিকার একটী বৃহৎ জীবনবীমা কোম্পানী ১,৮০,০০০ বীমাকারীর মৃত্যুর বিষয় অনুসন্ধান করিয়া জানিয়াছে যে, বীমাকারীদের মধ্যে যাহারা ধূমপান করিত তাহাদের আয়ু যাহারা উক্ত নেশার বশীভূত ছিল. না তাহাদের অপেক্ষা কম। ৪০ বৎসর বয়সে যাহাদের মৃত্যু হইয়াছে তাহাদের মধ্যে তামাকু সেবী ও তামাকু অসেবীর মৃত্যুর অনুপাত যথাক্রমে ৫ ও ৪।

একজন দীর্ঘজীবীর তামাক সম্বন্ধে আত্মকথা যাহা স্বাস্থ্য সমাচার পত্রিকায় ভাদ্র ১৩৪২ সালে প্রকাশিত হইয়াছিল তাহা পরপৃষ্ঠায় উদ্ধৃত হইল।

সম্প্রতি নাগাপট্টমের সেখ ইস্‌মাইল নামক এক অতি-বৃদ্ধের জন্মোৎসব সম্পন্ন হইয়াছে। তিনি এখন বেশ সুস্থ ও সবল আছেন। দৃষ্টিশক্তি বেশ আছে এবং বিনা যষ্টিতে ৫ মাইল পথ ভ্রমণ করেন। তিনি ঐ জন্মোৎসবের সময় বলিয়াছিলেন যে "আমি ভগবানের অনুগ্রহে বাঁচিয়া আছি। প্রত্যূষে ৫ ঘটিকার সময় শয্যা ত্যাগ করিয়া আমার প্রথম চিন্তা ও কাজ আল্লার নিকট প্রার্থনা। আমি চা পান অত্যন্ত ঘৃণা করি এবং জীবনে কখনও বিড়ি বা সিগারেটের ধূম পান করি নাই। আমি জোর করিয়া বলিতে পারি, ধূমপান জীবনের অত্যন্ত ক্ষতিকর। কাহারও বিশেষ ভাবনা চিন্তা থাকা উচিত নয়। ভাবনা চিন্তা মানুষের স্নায়ুকে দুর্ব্বল করিয়া অসময়ে মৃত্যু ঘটায়। যদিও মানুষ বলে যে মানুষ যাহা করিবে বলিয়া স্থির করে ভগবান তাহার বিপরীত ঘটান তথাপি আমি মনে করি ভগবানের অনুগ্রহে মানুষ সব কিছু করিতে পারে।"

অতিরিক্ত তামাক সেবনে প্রধানতঃ নিম্নলিখিত দোষ ও রোগ গুলি জন্মে ও পরমায়ু ক্ষয় হয়। ইহা ব্যতীত আরও অনেক দোষ পরে বিশেষভাবে উল্লিখিত হইবে।

সহ্য শক্তি, লক্ষ্য স্থির করিবার শক্তি, রোগ প্রতিষেধক শক্তি, স্নায়ুশক্তি, ইন্দ্রিয় দমন শক্তি ও দৃষ্টিশক্তি ক্ষীণ হয়।

ঘ্রাণ ও আস্বাদন শক্তি কমে।

যে সকল লোক তামাক খায় না তামাকের ধোঁয়া তাহাদের পক্ষে অনিষ্টকর।

শরীরের শিরা ও ধমনী গুলি ফুলিয়া শক্ত হয় যাহা অকাল বার্দ্ধক্যের অকাট্য লক্ষণ।

অনেক পয়সা ও সময় অপব্যয় হয়।

অজীর্ণ, অম্ল, বুকজ্বালা, গলায় ক্ষত, চক্ষু প্রদাহ, অনিদ্রা, জিহ্বায় দূষিত অর্ব্বুদ ইত্যাদি রোগ জন্মে।

রোগ প্রবণতা বাড়ে।

রক্তের চাপ (Blood pressure) বৃদ্ধি হয়, হৃৎপিণ্ডের ও নাড়ীর দুর্ব্বলতা, হৃৎস্পন্দন এবং উহার গতির ব্যতিক্রম হইতে পারে।

তামাক সেবনের অব্যবহিত পরেই নাড়ীর গতি বৃদ্ধি হয়, কাহারও কাহারও হৃৎস্পন্দন হয় বা হেঁচ্‌কি উঠে। বিলাতের একজন প্রসিদ্ধ চিকিৎসক পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে একটী মাত্র চুরুট বা সিগারেট সেবনে রক্তের চাপ (Blood pressure) ১০ হইতে ১৫ ডিগ্রী বাড়ে

রক্তে বিষের মাত্রা বাড়িবার ফলে, যকৃৎ, মূত্রাশয়, চর্ম্ম, ফুস্‌ফুস্, সমুদয় বিষ নিষ্কাশনে অসমর্থ হয়। সুতরাং কিয়দংশ শরীরে সঞ্চিত হয়।

দেহ পাণ্ডুবর্ণ বা মলিন ও রক্তহীন হয়।

দেহের পুষ্টি ও বৃদ্ধির ব্যাঘাত করে।

যাহারা নস্য গ্রহণ করে তাহাদের ঘ্রাণ শক্তি দুর্ব্বল হয়, নাকের ছিদ্র বড় হয় ও সময়ে সময়ে নাক হইতে রক্ত পড়ে।

সিগারেট বালকদের সর্ব্বপ্রকারে বিশেষ অনিষ্ট করে। উহা চুরুট ও গুড়ুক তামাক অপেক্ষা অধিক অনিষ্টকারী।

সিগারেট নিবারিণী সভার প্রেসিডেণ্ট ডাক্তার ডি, এইচ, ক্রেশ বলিয়াছেন যে সিগারেটে ফারফিউরেল বলিয়া একটী ভয়ানক বিষ আছে, তাহা এল্‌কহল অপেক্ষা ৫০ গুণ অধিক উগ্র। মাত্র একটী সিগারেটের ধূম পানে দুই আউন্স হুইস্কির সমতুল্য বিষক্রিয়া হয়। সিগারেট যে সাদা পাতলা কাগজে মোড়া হয় তাহা পোড়াইলে এক্রোলিন নামে একটী উগ্র বিষ উদ্ভূত হয়।

ডাক্তার অলিভার ওয়েণ্ডেল হোমস্ সমাজের বিভিন্ন শ্রেণীর ৩৮টী বালকের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছিলেন যে যাহারা ২ বৎসর ২৭ দিন যাবৎ তামাক সেবন করিয়াছিল তাহাদের বুদ্ধির ব্যাঘাত এবং সকলের শরীরযন্ত্রের ভীষণ অনিষ্ট হইয়াছিল। ৩২ জনের হৃদয়ের কার্য্য অনিয়মিত, পাকাশয় বিশৃঙ্খল, কাশরোগ এবং মদ্য পানের আকাঙ্খা ছিল। ১৩ জনের নাড়ীর গতি সবিরাম ছিল। কিন্তু সকলে ৬ মাস তামাক ছাড়িয়া উপরিউক্ত রোগের সকল উপসর্গ হইতে মুক্ত হইয়াছিল।

ডাক্তার লুইস বলিয়াছেন যে ৫০ বৎসরের ভিতর একটী তামাকসেবী ছাত্র বিখ্যাত হারভাড কলেজের অনার বা সম্মানিত স্থান পায় নাই। সেখানে প্রতি ৬ জনের ভিতর ৫ জন ধূমপান করিত। এই বিশ্ববিদ্যালয়ের রিপোর্টে আরও প্রকাশিত হইয়াছে যে শতকরা ৮০ জন ছাত্র সিগারেট খাইত

কিন্তু তাহাদের কেহ ৫০ বৎসরের মধ্যে ক্লাসের প্রথম স্থান অধিকার করিতে পারে নাই।

ই, ফ্ল্যাগিন সাহেব দীর্ঘজীবীদের অনেকগুলি তালিকা পরীক্ষা করিয়া মাত্র ১ জন তামাকুসেবী ১০৭ বৎসর অবধি বাঁচিয়াছিল দেখিয়াছিলেন, তাহার জীবনীশক্তি হয়ত অধিক প্রবল ছিল।

ধূমপানে, অন্য দোষ ছাড়া হৃদয় বেশী দুর্ব্বল হয়, সেই জন্য ব্যায়াম প্রতিযোগীতায় ধূমপায়ীরা সাধারণতঃ শ্রেষ্ঠ স্থান পায় না।

ধূমপান বিদ্যাভ্যাসী বালকদিগের নৈতিক অবনতি আনে। তাহাদের কেহ কেহ পয়সার অভাবে চুরি করিতে ও মিথ্যা কহিতে শিখে। স্নায়ুর অযথা উত্তেজনার ফলে শিক্ষার গতি বিলম্বিত হয়।

অনেক দেশে, আমাদের ভারতবর্ষেও, ১৩ বৎসর কিম্বা নিম্ন বয়স্কের ধূমপান আইন জারি করিয়া নিষিদ্ধ হইয়াছে সত্য কিন্তু তাহা কার্য্যকরী হয় নাই, তাহার প্রধান কারণ তামাক এখন সব দেশের প্রায় সব লোককে পাইয়া বসিয়াছে। তামাক পরাক্রান্ত বিশ্ব বিজয়ীর ন্যায় বিদেশ হইতে আসিয়াছিল, ভাবী ভক্তদের দেখিয়াছিল, শেষে চির দাসখতে তাহাদের নাম লিখাইয়া লইয়াছিল। Veni vidi vici—এখন আর দেশ ছাড়িয়া যাইবার নাম করে না।

তামাকসেবন অভ্যাস পরিত্যাগ করা বড়ই কঠিন। আমি এক সময়ে নিয়মিতভাবে সিগারেট খাইতাম কিন্তু মনে মনে জানিতাম বিষ খাইতেছি। এই অভ্যাস পরিত্যাগ করিব এই সঙ্কল্প করিলাম। নিয়মিত অভ্যস্ত সংখ্যার অর্দ্ধেক মাত্র সেবন করিতে আরম্ভ করিলাম। কিন্তু তিন চার দিন পরে সংযমের বাঁধ ভাঙ্গিয়া গিয়া পূর্ব্বাপেক্ষা অধিক খাইতে লাগিলাম। সপ্তাহ পরে একদিন যখন এক মাসের খোরাক ৪ টিন সিগারেট (যাহা পূর্ব্বের অর্দ্ধেক পরিমাণ মাত্র) কিনিয়া বাটীতে আসিতেছি, মনে বড়ই অনুতাপ হইল, তখন শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণ দেবের 'টাকা মাটি' 'মাটি টাকা' বলিয়া গঙ্গাজলে টাকা ফেলিয়া দিবার কথা মনে পড়িল এবং হঠাৎ একসঙ্গে ঐ কয়েকটী টিন নিকটস্থ নর্দ্দমার ভিতর ফেলিয়া দিলাম। সেই দিন হইতে সিগারেট ছাড়িয়াছিলাম। আবার কিছুদিন পরে পুনরায় আরম্ভ করিয়াছিলাম, অবশেষে দুই তিন বার এরূপ হইবার পর সিগারেট সম্বন্ধে চর্চ্চা করিতে করিতে উহার ভীষণ অপকারিতা মর্ম্মে মর্ম্মে উপলব্ধি করিয়া অনেক দিন হইল উহা একেবারে পরিত্যাগ করিতে সক্ষম হইয়াছি।

কেহ কেহ বলেন সিগারেটের তামাকে আফিম মেশান হয় এইজন্য বোধ হয় লোকে সহজে ছাড়িতে পারে না। এমন কি যাহারা তামাক খায় না অথচ তামাকু সেবীর সংসর্গে থাকে (যাহা সময় সময় অনিবার্য্য) তাহা হইলে বাধ্য হইয়া তামাকের ধোঁয়া গ্রহণে তাহাদেরও রক্ত অল্পাধিক

দূষিত হয়। ইহা অন্য নেশার (যথা গাঁজা, চরস, ইত্যাদির) ধোঁয়া সম্বন্ধে প্রয়োজ্য।

প্রোফেসার এম, এয়ারি, (Prof. EM. AIRI) তাঁহার তামাক সেবন অভ্যাস (Tobacco Habit) পুস্তকে লিখিয়াছেন যে সিগারেটে আরও অনেক বিষাক্ত পদার্থ মিশ্রিত করা হয়। অনেক সিগারেটে বিশেষতঃ তুরস্ক দেশীয় সিগারেটে অল্প বিস্তর আফিম মিশ্রিত করা হয় (সেইজন্য সিগারেট সেবন অভ্যাস পরিত্যাগ করা কঠিন হয়)। ইহা ব্যতীত আমেরিকার যুক্তরাজ্যে টঙ্কা বিন (Tonka bean) নামক এক প্রকার সীম জাতীয় পদার্থ যাহাতে উগ্র জীবন নাশক বিষ আছে তাহা দ্বারা হাভানা সৌগন্ধ (Havana flavoring) প্রস্তুত হয়। ইহার সহস্র সহস্র পিপে, সিগারেট ও সিগার (চুরুট) গন্ধ করিবার জন্য বিক্রীত হয়।

এরূপ শোনা যায় কেহ কেহ তামাক একেবারে পরিত্যাগ করিয়া সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ করিয়াছে, কেহ বা মোটা হইয়াছে। একজন আমেরিকান ভদ্রলোক অত্যধিক ধূমপানের ফলে রুগ্ন ও দুর্ব্বল হইয়া পড়েন, তিনি হঠাৎ তামাক ছাড়িয়াছিলেন। তামাক ছাড়িবার পর তাহার দেহের ওজন ২৪ পাউণ্ড বাড়িয়াছিল এবং ৯৩ বৎসর কাল পর্য্যন্ত অফিসের কাজ করিতে সমর্থ হইয়াছিলেন, অবশ্য তিনি নিশ্চয় অন্যান্য স্বাস্থ্য নীতি পালন করিয়াছিলেন।

কেহ কেহ আমাদের দেশে প্রচলিত হুঁকা, গুড়গুড়ি বা

গড়গড়াতে গুড়ুক তামাকের ধূমপান করা তত অনিষ্টকর নয় বলেন। প্রথমতঃ তামাকের পাতা গুড়ের সহিত মিশ্রিত হইবার ফলে তামাকের উগ্রতা কতক পরিমাণে নষ্ট হয়। দ্বিতীয়তঃ ধোঁয়া জলের সংসর্গে আসিলে তামাকেব নিকোটিন বিষ কতক জলে বাহির হইয়া যায়, কতক পানাধারের গায়ে লাগিয়া যায় এবং এই প্রথায় তামাকের নিয়মিত ও পরিমিত সেবনে নাকি হৃৎপিণ্ডের অনিষ্ট হয় না।

তবে তামাক যে দারুণ বিষ তাহা না ভোলাই ভাল। তামাক সেবনে লালার অতিরিক্ত নিঃসরণ হয়, উহা খাদ্য পরিপাকের বিঘ্ন করে। পাণ ও তামাকের পিচ সঙ্গে সঙ্গে রোগের বীজাণু বিস্তার করিয়া অন্য দেহে সংক্রামিত করে। **তামাকে সব রোগের বীজাণু নষ্ট হয় না।** মানুষ পাণ তামাক খাইয়া থুথু ফেলে আর কোন জন্তু থুথু ফেলে না।

আমাদের বাঙ্গলা দেশে আর একটী কুঅভ্যাস, পরের হুঁকায় তামাক খাওয়া। শুধু শিষ্টাচার ও চক্ষু লজ্জার খাতিরে লোকে নিজের হুঁকা অপরকে দেয়, কিন্তু ইহার দ্বারা একের বিষ অন্যে সংক্রামিত হয়। ইহা এক প্রকার বৈজ্ঞানিক হত্যা বলা যাইতে পারে।

তামাকে আর একটী বিষম অনর্থ ঘটে। ইহার লালসা পুরুষানুক্রমে সঞ্চারিত হয়। পিতার কুঅভ্যাস পুত্রের জন্মগত সংস্কার হয়। তামাক—নেশা, তাই উহা গুরুজনের সমক্ষে কেহ খায় না, ভাল জিনিষ হইলে লুকাইয়া খাইবার প্রয়োজন হইত না।

সময়ে সময়ে ধূম পানের আর একটী শোচনীয় পরিণাম ঘটে। লোকে অসাবধানতা বশতঃ জলন্ত টিকে, কয়লা, গুল, চুরুট বা সিগারেটের দগ্ধাবশেষ যেখানে সেখানে নিক্ষেপ করে এবং মাঝে মাঝে বৃহৎ বহ্নি উৎসবের আয়োজন করে, যাহার ফলে লোকের কত সর্ব্বনাশ হইয়াছে ও হইতেছে। এই কারণে একবার সমুদ্রোপরি একটী জাহাজ লোকজন শুদ্ধ পুড়িয়া গিয়াছিল। কোটি কোটি টাকা পুড়িয়া নষ্ট ও কত লোক সর্ব্বহারা হইয়াছে। ইহা ধূমপান পাপের কঠোর প্রায়শ্চিত্ত বিধান।

মহাত্মা গান্ধী তাঁহার স্বাস্থ্য পুস্তকে লিখিয়াছেন যে "আমেরিকায় এক বৎসরে প্রায় ৩৭ কোটী টাকার সম্পত্তি নষ্ট হইয়াছিল। আনুমানিক হিসাবে দেখা গিয়াছে যে তথায় প্রতি মিনিটে ১,৭০,০০০ সিগারেটের টুক্‌রা নিক্ষিপ্ত হইয়াছিল। ইহা হইতে অগ্নিকাণ্ডের সম্ভাবনার সংখ্যা অনুমান হইতে পারে।"

অন্য এক বৎসরে, সিগারেটের নিক্ষিপ্ত অংশ হইতে তথায় ৩০,০০০ অগ্নিকাণ্ড হইয়াছিল এবং ৭০ লক্ষ একর জমির ঘাস ও জঙ্গল পুড়িয়া গিয়াছিল এবং আর্থিক ক্ষতির পরিমাণ প্রায় ১,৮০,০০০ টাকার উপর। আবার ইহার উপর তামাকের মূল্য ধরিলে সারা পৃথিবীর অপব্যয় ও ক্ষতি কত বেশী তাহা ধারণার অতীত। এই টাকায় প্রয়োজনীয় খাদ্য সংস্থান, দুর্ভিক্ষ নিবারণ এবং অন্য দেশহিতকর কার্য্য করিতে পারিলে দেশের কত কল্যাণ হইত।

তামাকের ভালোর দিকটা দেখিলে ইহা একটী পরম ভোগ বিলাসের সামগ্রী। ইহা সেবনে মন প্রফুল্ল হয়, কল্পনা শক্তি জাগে, কার্য্যে মন লাগে। দুঃখে, কষ্টে ইহা পরম সুহৃদ। ইহা অতিরিক্ত পরিশ্রম জনিত স্নায়ুমণ্ডলীর ক্ষয় নিবারণ করে, অতিথি সৎকারের ইহা একটী শ্রেষ্ঠ অবদান। এখানে বঙ্কিমচন্দ্রের বিষবৃক্ষে তামাকু দেবীর যে অপূর্ব্ব স্তব স্তুতি আছে তাহা হইতে কিছু উদ্ধৃত করিবার প্রলোভন সম্বরণ করিতে পারিলাম না।

"দেবেন্দ্র কিছুকাল সেই সর্ব্বশ্রমসংহারিণী তামাকু দেবীর সেবা করিলেন। যে এই মহাদেবীর প্রসাদ সুখ ভোগ না করিয়াছে সে মনুষ্যই নহে। হে সর্ব্বলোক চিত্তরঞ্জিনী বিশ্ব-বিমোহিনী! তোমাতে যেন আমাদের অচলা ভক্তি থাকে।

* * * * হে বিশ্বরমে! তুমি বিশ্বজন শ্রমহারিণী, অলস জন প্রতিপালিনী, ভার্য্যাভৎসিত চিত্তবিকার বিনাশিনী, প্রভুভীতজন সাহস প্রদায়িনী! মূঢ়ে তোমার মহিমা কি জানিবে? তুমি শোক প্রাপ্ত জনকে প্রবোধ দাও, ভয় প্রাপ্ত জনকে ভরসা দাও, বুদ্ধিভ্রষ্ট জনকে বুদ্ধি দাও, কোপযুক্ত জনকে শান্তি প্রদান কর। হে বরদে! সর্ব্বসুখ প্রদায়িনী! তুমি আমার ঘরে অক্ষয় হইয়া বিরাজ কর।............"

এক বিষয়ে হুঁকা ও গুড়গুড়ি ভক্ত ধূমপায়ীরা ভাগ্যবান। উহাদের পঞ্চভূত তাঁবেদার। অগ্নি (তেজ) তামাককে পুড়াইয়া ধূমের সৃষ্টি করিয়া উহা চূড়ান্ত উপভোগের উপযোগী করে। অগ্নির সখা বায়ু সঙ্গে সঙ্গে অগ্নিকে প্রজ্জ্বলিত রাখিয়া

তাম্রকূটের মধুর সুবাস চারিদিকে ছড়ায়। অপ (জল) ধোঁয়ার দোষ নষ্ট করিয়া তাপের হ্রাস করে। ক্ষিতি (মৃত্তিকা) কল্‌কে রূপে অগ্নি ও তামাককে সযত্নে রক্ষা করে। ব্যোম (শূন্য) তামাক সেবনের সরঞ্জাম গুলির (হুঁকা, গুড়গুড়ি, গড়গড়া, ফর্‌সি ইত্যাদির) ভিতর বর্ত্তমান, সেইজন্য জল ও বায়ুর সহিত মিলিয়া মধুর ধ্বনি উৎপন্ন করে।

সম্প্রতি 'ইলাসট্রেটেড্ উইকলি অফ্ ইণ্ডিয়া' নামক পত্রিকায় সিগারেটের পক্ষে যাহা প্রকাশিত হইয়াছে তাহার সারাংশ নিম্নে বিবৃত হইল।

সিগারেটে ২০টী (অন্যমতে ১২টী) বিষ আছে। তন্মধ্যে অতি ভয়ানক বিষ আটটী যথা নিকোটিন, এমোনিয়া, কার্ব্বন মনক্সাইড্, ফার্‌ফিউরেল, ফরমালডিহাইড, প্রুসিক এসিড, কার্ব্বলিক এসিড ও আর্সেনিক। একটী কুকুরকে নিকোটিনের কয়েক ফোঁটা খাওয়াইলে মরিয়া যায়। কিন্তু সিগারেটের নিকোটিন প্রায় পুড়িয়া নষ্ট হয়। কার্ব্বন মনক্সাইডের বিষ কোন অনিষ্ট করে না যদি **পরিমিত** সংখ্যক যথা ২৫টী সিগারেট দিনে খাওয়া যায়। ফার্‌ফিউরেল বিষ, ফল হইতে যে চিনি হয় তাহাতে এবং শস্যের ভূষিতেও আছে। পাইরোল বিষ যাহা ফারফিউরেলের সহিত মিশ্রিত থাকে, মাংস ও সবুজ তরি-তরকারীতেও আছে। তামাকে খুব অল্পই থাকে সুতরাং তাহার জন্য ব্যস্ত হইবার প্রয়োজন নাই। ফরমালডিহাইড সর্দ্দি কাশির জন্য যে লজেঞ্জ ব্যবহার হয় তাহাতে আছে, সুতরাং

উহাতে দোষ হইতে পারে না। প্রুসিক এসিড পেটের ব্যথা ও বমন রোগে ব্যবহৃত হয়, তামাকে উহা এত অল্প পরিমাণে আছে তাহার জন্য ভয় নাই। সেইরূপ কার্ব্বলিক এসিড ও আর্সেনিক কোন কোন রোগে ক্ষুদ্র মাত্রায় সেবন করান হয়।

লেখক মোটের উপর বিষ একেবারে উড়াইয়া দিতে পারেন নাই এবং সিগারেট ব্যবহারের পক্ষে যে সাফাই দিয়াছেন তাহার ভিতর অনেক কিছু গলদ রহিয়াছে।

অবশ্য তামাকের উপকারিতা কোন কোন ক্ষেত্রে কিছু থাকিতে দেখা যায়: তেসারিনী নামক একজন বৈজ্ঞানিক পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে কলেরা ও নিউমোনিয়া ব্যাধির বীজাণু তামাকের ধোঁয়ায় সহজে নষ্ট হয়।

তামাকের রস কীট, উই ও পিপীলিকা নাশক। তামাক সর্পবিষের একটা উৎকৃষ্ট প্রতিষেধক। সুতরাং বিষও স্থল বিশেষে অমৃতের কাজ করে।

তামাকের **পরিমিত** ব্যবহারে যাহাদের কঠোর কায়িক ও মানসিক পরিশ্রম করিতে হয় যথা, কুলী, মজুর, মস্তিস্কজীবী ইত্যাদি, তাহাদের স্নায়বিক উত্তেজনার হ্রাস, শ্রান্তিলাভ ও কর্ম্মশক্তি বৃদ্ধি হয়। যুদ্ধক্ষেত্রে সৈনিকগণ বিনা আহারে সময়ে সময়ে কেবল তামাক সেবনে যুঝিতে অগ্রসর হয়। তাহারা মরণ পথের পথিক, তামাক ব্যবহার করিলে কিছু আসে যায় না কিন্তু অন্য সকলের পক্ষে উপযোগী হইতে পারে না, কারণ প্রথমতঃ পরিমিত ব্যবহার এক প্রকার অসম্ভব, দ্বিতীয়তঃ

দিন দিন অল্প মাত্রায় খাইলেও শরীর ক্রমে বিযাক্ত হইবেই হইবে। তৃতীয়তঃ, ৩২৪ বৎসর পূর্ব্বে যখন তামাক এ দেশে ছিল না তখন তামাক বিহনে কোন ক্ষতি বৃদ্ধি হইত না। চতুর্থতঃ, গুণের তুলনায় তামাকের দোষগুলি অতি প্রবল। তামাকের পরিবর্ত্তে চা সেবন করা বরং উত্তম কিন্তু এই ভীষণ গরল সকলের পক্ষেই নিষিদ্ধ ও পরিত্যজ্য।

সপ্তম পল্লব।

—:X:—

মদিরা।

First the man takes a drink,
Then the drink takes a drink,
Then the drink takes the man.

—Japanese proverb.

প্রথমে মানুষ মদ ধরে, পরে মদ মদকে ধরে, শেষে মদ মানুষকে ধরে। (জাপান দেশীয় প্রবাদ)।

WHAT ALCOHOL SAYS—

"I am the fire ;
I burn, consume, destroy, I never build.
I am disease ; my fever rageth hot.
I am the funeral pyre.

*　　*　　*　　*

Fierce heights my frenzy gains ;
And then I smoulder for a while and then
My flames burst forth, and rising higher and higher,
Consume again till naught consumable remains ;
Within my bounds no tongue its thirst can slake.
I am the fire that quencheth not."

—*Clinton Bancroft.*

মদ কি বলে—

"আমি অগ্নি ; আমি পোড়াই, নষ্ট করি, কখনও কিছু গড়ি না। আমি রোগ ; আমার জ্বরের প্রচণ্ড প্রকোপ। আমি চিতানল। আমার উন্মাদনা চরম সীমায় পৌঁছে ; তারপর আমি ধিকি ধিকি জ্বলি অর্থাৎ গুমে গুমে পুড়ি, শেষে আমার অনল শিখা সহসা বেগে উৎক্ষিপ্ত হয় এবং উত্তরোত্তর ঊর্দ্ধ হইতে ঊর্দ্ধতর হইয়া যতক্ষণ কিছুমাত্র দাহ্য পদার্থ অবশিষ্ট থাকে পুড়াইয়া নিঃশেষিত করে ; আমার সীমানায় কাহারও রসনার পিপাসা নিবারিত হয় না। আমি সেই অনল যাহা নির্ব্বাপিত হয় না।"

মদিরা সব নেশার সেরা। ইহা সেবনে যত স্ফূর্ত্তি, কর্ম্ম শক্তির জাগরণ, সজীবতা ও মত্ততা হয় তত অন্য কোন নেশায় হয় না। কিন্তু মদে লোক যত সর্ব্বস্বান্ত হয় অন্য নেশায় তত হয় না। মদে এলকোহল নামে যে একটী পদার্থ আছে এবং কোন কোন স্থলে আপত্তিকর যে সব ভেজাল মিশান থাকে তাহা

শরীরের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকর। একজন ডাক্তার (Dr. Lieuf) পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে, এলকোহলযুক্ত সকল পানীয়ে $\frac{৯}{১০}$ ভাগ কার্ব্বন আছে, নাইট্রোজেন অতি অল্প, অন্য দেহ পোষণোপযোগী পদার্থ নাই ; সুতরাং ইহা সেবনে দেহে একটুও শক্তি যোগ হয় না। সাময়িক উত্তেজনার ফলে কর্ম্মশক্তি বাড়ে কিন্তু প্রতিক্রিয়ার ফলে দেহ ও মনের সঞ্চিত শক্তির দ্রুত ক্ষয় হয়।

আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্র মতে যে যে গুণ বিষে বর্ত্তমান সেই সেই গুণ মদেও বর্ত্তমান। বিষের গুণ লঘু, রুক্ষ্ম, শীঘ্রকার্য্যকর, বিষদ, ব্যবায়ী, তীক্ষ্ণ, বিকাশী, সূক্ষ্ম, উষ্ণ, ও অনির্দ্দেশ্য। বিষ সেবনে যেমন শরীরে বিকার ঘটে মদ্য পানেও তেমনি ঘটে ; উহাকে মদাত্যয় (Alcoholism) বলে। সকল উত্তেজক পদার্থ অবসাদ আনিবেই আনিবে। শুধু মদ কেন, অন্য সব নেশা অল্প বিস্তর, উত্তেজক ও অবসাদ জনক। নেশায় শক্তি সাময়িক বৃদ্ধি হয় বটে কিন্তু তাহাতে দেহের সঞ্চিত শক্তির ক্ষয় হয়।

এদেশে ৫০।৬০ বৎসর পূর্ব্বে নবাব, বাদশাহ ও ইংরাজদের অনুকরণে মদ্যপান ও বাইজির নাচ না হইলে কোন অবস্থাপন্ন ব্যক্তির গৃহে কোন আসরই জমিত না। এখনকার দিনে প্রধানতঃ অর্থাভাবের দরুণ বা প্রতিক্রিয়ার ফলে এই দুইটীর বড় বেশী প্রচলন নাই বটে কিন্তু মোটের উপর মদ্যপায়ীর সংখ্যা কমে নাই। মদ, মাংস, মামলা, মেয়েমানুষ ও মন্দাচার

এই পঞ্চমকারের ও পঞ্চরিপুর প্রকোপে মানুষ মরিতেছে। ইহার ভিতর মদ প্রধানতম।

মদের এমনি মোহিনী শক্তি যে একবার ধরিলে উহা ছাড়া বড়ই কঠিন, মাত্রা উত্তরোত্তর বাড়িয়া যায়। আমার একজন সম্ভ্রান্ত সুরাসেবী আত্মীয় বলিতেন "যে মদ খেয়েছে সে যেন জন্ম জন্ম মদ খায়, যে খায় নাই সে যেন কখনও খায় না"। এই নেশাতে আত্মসংবরণ ক্ষমতা ক্রমে কমিয়া যায় ও বিলক্ষণ নৈতিক অবনতি আনে। সংসারে অশান্তি, অর্থহানি, নানাবিধ কঠিন রোগ ইত্যাদি হয়। প্রায়ই দেখা যায় অর্থের অভাবে কেহ কেহ চৌর্য্যবৃত্তি কিম্বা ভিক্ষাবৃত্তি পর্য্যন্ত অবলম্বন করে এবং মান সম্ভ্রম জলাঞ্জলি দেয়। মানুষ মদ খায় না, মদই মানুষকে খায় ও পথের ভিখারী করে। এই বিষপানে, অসংখ্য বহুমূল্য জীবন অকালে বিনষ্ট হইয়াছে।

নেপোলিয়ান বোনাপার্টি বলিয়াছেন, শত্রু অপেক্ষা সুরা অতি ভয়ানক। অনারেবল মিষ্টার লয়েড জর্জ্জ বলিয়াছেন, গতযুদ্ধে মদ জর্ম্মনীর সকল সাব্‌মেরিণ অপেক্ষা অধিক অনিষ্ট করিয়াছে। মহামতি ডবলিউ, ই, গ্ল্যাড্‌ষ্টোন বলিয়াছেন যে বিলাতে যুদ্ধে, মহামারী ও দুর্ভিক্ষে যত লোক মরে, মদে তাহা অপেক্ষা অধিক লোক মরে বা উৎসন্নে যায়। এককালে জ্ঞান, বিজ্ঞান, শিল্পকলা, সৌন্দর্য্য ও সভ্যতার গৌরবময় আসনে অধিষ্ঠিত গ্রীস, রোম, ইজিপ্ট, ব্যাবিলন, আসিরিয়া প্রভৃতি দেশ অনাচারে, ব্যভিচারে,

বিশেষতঃ মদ্য সেবনের ফলে শেষে ধ্বংশ প্রাপ্ত হইয়াছিল। ইহা ইতিহাস জ্বলন্ত অক্ষরে সাক্ষ্য দিবে।

সু-রার অর্থ সুন্দরী রাক্ষসী বলা যাইতে পারে। ঐ মোহিনীর তরল লোহিত রূপ সুধাপানে মানুষের কলিজা প্রথমে জ্বলিয়া যায়, তাহার পর সে উহার নানা উপচার যথা চপ, কাট্‌লেট্, বেগুনি, ফুলুরি, অভাবে ছোলা ভাজা নিবেদন করিয়া দেবীর প্রসাদ গ্রহণ করে, পরে তাঁহার প্রধানা সহচরীদ্বয় চিত্ত-বিনোদিনী তাম্বুলী ও ধূমাবতী দেবীদ্বয়ের (তামাক ও পাণের) সেবা করিয়া সেই মহাদেবীর কৃপালাভ করে; তখন স্ফুর্ত্তির ফোয়ারা ছোটে, বোবার কথা ফুটে, নন্দনের স্বপ্ন জাগে। আবার প্রতিক্রিয়ায় সকলি ফুরায়; পাপের, দুঃখের, দৈন্যের ও রোগের বোঝা বহিয়া চিরজীবন অশান্তির দাবানলে পুড়িয়া মরে। কৃপা নিষ্ঠুরতার রূপ পরিগ্রহ করে। নেশার সুখ উপভোগ করিলে পরে দুঃখ বরণ করিয়া লইতে হইবে ইহা বিধির অনিবার্য্য নির্ম্মম বিধান।

পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে যে অতিরিক্ত মদ্যপানে সঙ্কেত চিহ্ন দেখিবার বা লক্ষ্য স্থির করিবার ক্ষমতা কমিয়া যায়। ডাক্তার হজ্ বলিয়াছেন যাহারা মদ খায় তাহাদের ছাপাখানার হরফ্ সাজাই-বার, যোগ বিয়োগ বা অঙ্ক কষিবার ও পড়া মুখস্থ করিবার, চিত্রাঙ্কন করিবার, দৌড়িবার ও যুঝিবার, কোন সূক্ষ্ম কারুকার্য্য করিবার, এক কথায় মানসিক ও দৈহিক শক্তিসমূহের হ্রাস হয়। ক্ষত শীঘ্র শুষ্ক হয় না, বাক্যে জড়তা আসে ও বিচারে হতবুদ্ধি হয়,

প্রত্যুৎপন্নমতি থাকে না, শীঘ্র ক্লান্তি আসে, রোগ প্রতিষেধক ও আরোগ্য শক্তি, শীত, গ্রীষ্ম, রৌদ্র ও বৃষ্টি সহ্য করিবার ও দর্শন শক্তির হ্রাস হয়। আঘাত জনিত কষ্ট বৃদ্ধি করে ও রোগকে জটিল করে। রক্তের রোগ প্রতিষেধকারী শ্বেত কণিকা নষ্ট ও পরমায়ু ক্ষয় হয়।

অতিরিক্ত সুরাপানে সমগ্র স্নায়ু মণ্ডলের বিশেষতঃ মস্তিষ্ক ও যকৃতের স্নায়ুর সর্ব্বাপেক্ষা অধিক ক্ষতি হয় ও দেহে মেদ বৃদ্ধি হয়। উহা যক্ষ্মারোগ প্রবণতা ও অকাল বার্দ্ধক্য আনে, রক্ত সঞ্চালনের ব্যাঘাত ও দেহের যন্ত্রগুলি অল্প বিস্তর প্রদাহিত ও সঙ্কুচিত বা মেদপূর্ণ করে এবং সেই জন্য এই সকল যন্ত্র দিয়া বিষ নিষ্কাশন ক্রিয়া ভালরূপে হয় না। ফলে বাত, বাতুলতা, মৃগী, পক্ষাঘাত, শোথ, নিউমোনিয়া হৃৎপিণ্ড, যকৃত, বহুমূত্র ও সর্দ্দি গর্ম্মি রোগে আক্রান্ত হইবার বিশেষ সম্ভাবনা হয়। সার লিওনার্ড রোজার্স বলিয়াছেন আমাদের দেশবাসীগণের লিভার প্রদাহ রোগের শতকরা ৭০ ভাগ মদ্য সেবনের ফলে জন্মে। এ রোগ মেয়েদের অধিক হয় না। মুসলমান অপেক্ষা হিন্দুদের বেশী হয়। ৮০ বৎসর আগে এ রোগের এত বিস্তৃতি এদেশে ছিলনা।

কেহ কেহ দেহের তাপ বৃদ্ধির জন্য সুরা সাময়িকভাবে ব্যবহার করে, কিন্তু উহাতে তাপ বৃদ্ধি না হইয়া বরং কমিয়া যায় কারণ অতিরিক্ত উত্তেজনার ফলে রক্ত ত্বকের দিকে ধাবিত হয় এবং বাহিরের শীতল বায়ুর সংস্পর্শে উহার তাপ হ্রাস হয়। দুইজন প্রসিদ্ধ চিকিৎসক পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে শুধু জল

পান করিলে হৃদয় ২৪ ঘণ্টায় ১,০৬,০০০ বার স্পন্দিত হয়, কিন্তু মদ সেবন অভ্যাসের প্রথম প্রথম ১,২৭,০০০ বার এবং দীর্ঘকাল ব্যবহারে ১,৩১,০০০ বার স্পন্দিত হয়।

সুরা পৃথিবীর অনেক দুঃখ, যন্ত্রণা, নিষ্ঠুরতা, নিস্ফলতা, বুদ্ধিহীনতা, ক্লান্তি, অবসাদ ও নানাবিধ কঠিন রোগের প্রধান কারণ। মদে মানুষের হিতাহিত জ্ঞান থাকে না। কত লোক মদের ঝোঁকে অতি সামান্য অর্থ লইয়া কত অধিক টাকার হ্যাণ্ডনোট্ কাটে এবং ক্রমে যথাসর্ব্বস্ব হারায়। দালালেরা প্রাপ্ত ও অপ্রাপ্ত বয়স্ক বিষয়ের ভাবী উত্তরাধিকারীদের মদ ও কুসংসর্গ ঘটাইয়া তাহাদের সর্ব্বনাশ করে। উহাদের এবং যাহারা ঐরূপ টাকা দেয় তাহাদের, আইনে সমুচিত দণ্ড বিধান হওয়া উচিত। ডাকাতী, খুন, মারধর, দাঙ্গা, অধিকাংশ স্থলে, সুরা সেবনের ফল। লর্ড এল, ভার্গটন বলিয়াছেন প্রতি ১০টী দুষ্কর্ম্ম ও অন্য আইন ভঙ্গ অপরাধের ভিতর নয়টীর জন্য মদ দায়ী।

মদে সিদ্ধির ন্যায় ভীষণ কামোত্তেজনা হয় এবং বারনারীর অপবিত্র সহবাসের ফলে কুৎসিত রোগ যথা গর্ম্মি, মেহ ইত্যাদি জন্মে এবং স্ত্রী বেচারী সেই রোগে আক্রান্ত হয়। শুধু তাহাই নয়, বিধাতার নির্ম্মম বিধানে সন্তান সন্ততি গণকে বংশানুক্রমে সে পাপের প্রায়শ্চিত্ত করিতে হয়। কি ভীষণ পরিণাম! ছেলেরা নেশার নাড়ী লইয়া জন্মায়, সুতরাং তাহারা জন্ম মাতাল বলিয়া ঐ কুঅভ্যাসে সহজেই আকৃষ্ট হয়। কেহবা মৃগী

রোগাক্রান্ত, জড়বুদ্ধি, জন্মমূঢ়, স্বাভাবিক স্মৃতিশক্তিহীন, দুর্ব্বল ও রোগ প্রবণ হয়।

কর্ণেল সাইকস্ বলেন যে ইংরাজ সৈনিকদের গড়ে যত লোকের মৃত্যু হয় তাহার মধ্যে পরিমিত মদ্যপায়ীর সংখ্যা হাজার করা ২৮ ও অপরিমিত মদ্যপায়ীর সংখ্যা ৫৬ জন। ভারতীয় সৈনিকদের মৃত্যু বিবরণে দেখা গিয়াছে যাহারা মদ অল্প খাইত তাহাদের মৃত্যুসংখ্যা হাজারকরা ২৩ জন ও যাহারা অপরিমিত মদ খাইত তাহাদের মৃত্যু সংখ্যা হাজার করা ৪৪ জন।

যুদ্ধের সময় মদের অপকারিতা প্রমাণিত হইয়াছে। সুডান যুদ্ধকালে লর্ড কিচেনার দেখিয়াছিলেন যে অভিযান কালীন সৈনিকগণ যখন মদ না খাইত তখন দীর্ঘ মরুপথ অতিক্রম করিতে পারিত। সেইজন্য জর্ম্মন সম্রাট গত মহাযুদ্ধের সময় ঘোষণা করিয়াছিলেন যে জাতি সর্ব্বাপেক্ষা অল্প মদ সেবন করিবে যুদ্ধে সেই জাতিই জয়ী হইবে। ভারত সম্রাটের প্রধান চিকিৎসক ও অন্য ৪ জন যুক্তি দ্বারা যুদ্ধে মদের অনিষ্টকারিতা বুঝাইয়া দিয়াছিলেন এবং এই ঘোষণা করিয়াছিলেন যে সৈনিকেরা যেন নিজের স্বাস্থ্য ও কর্ম্মশক্তি বজায় রাখিবার জন্য অন্ততঃ যুদ্ধ যতদিন চলিতে থাকিবে ততদিন মদ না স্পর্শ করে।

সকল দেশের বীমা অফিসের অনুসন্ধানে প্রমাণিত হইয়াছে যে সুরাসেবী বীমাকারীরা অন্য যাহারা সুরা সেবন করে না তাহাদের তুলনায় অল্পদিন বাঁচে এবং বেশীদিন রোগে

ভোগে। ইহার বিশ্বস্ত প্রমাণ অনেক আছে বাহুল্য ভয়ে উল্লেখ করিলাম না।

লর্ড সাফ্‌টাসবারি বিলাতের পাগলা গারদ সমূহের ১৬ বৎসরের বিবরণ সংগ্রহ করিয়া প্রকাশ করিয়াছেন যে শতকরা ৬০ জন লোক অতিরিক্ত মদ্যপানে পাগল হইয়াছিল। বিলাতের আর একজন ডাক্তার বলিয়াছেন তাহাদের দেশে শতকরা ৯০টী পক্ষাঘাত রোগী মদ্যপানের ফলে এই রোগে আক্রান্ত হইয়াছিল। তিনি আরও বলিয়াছেন প্রায় শতকরা ৭৫ ভাগ হৃদ্‌রোগ মদ্যপান সম্ভূত। বিলাতে শতকরা ৪০টী আত্মহত্যার কারণ মদ। সেখানে খুনী আসামীদের শতকরা ৭৫ হইতে ৮০ জন মদ্যপায়ী।

অসুখ সারিবার পর পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি হইবে বলিয়া কেহ কেহ রোগীকে অতি অল্প মাত্রায় নরম মদ যথা পোর্ট ইত্যাদি সেবন করিবার ব্যবস্থা দেন। কিন্তু আধুনিক স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ ও চিকিৎসকগণ সুরাকে টনিক বলিয়া স্বীকার করেন না। বিলাতী ফার্ম্মাকোপিয়াতে এখন সুরার স্থান নাই। ঐরূপ সেবনের কি বিষময় ফল ফলিতে পারে তাহা অনেকে উপলব্ধি করেন না। ঔষধার্থে সুরা সেবন করিয়া পরে অনেকে উহা ছাড়িতে পারেন না। যদি কেহ নিয়মিত অল্প পরিমাণে উহা সেবন করে এবং মনের বলে মাত্রা না বাড়ায় তাহা হইলেও অনেক স্থলে যকৃতের মেদ বৃদ্ধি, সঙ্কোচন ও কঠিনতা হইতে দেখা গিয়াছে।

সম্প্রতি বিলাতে ৭৮ জন চিকিৎসক পরীক্ষা করিয়া ঘোষণা করিয়াছেন যে পরিমিত মদ্যপানে কোন উপকার হয় না। এই ঘোষণায় সকলেই স্বাক্ষর দিয়াছেন।

অনেকের ধারণা যে অধিক বয়সে সাধারণতঃ ৪০ বৎসরের অধিক বয়সে মদ বা আফিম ব্যবহার শরীরের হিতকর, কিন্তু ইহা ভুল। পরিণত বয়সে সুরা সেবনে দেহের ধমনী বা রক্তবহা নাড়ী শক্ত হইয়া যায়—তাহা দীর্ঘ জীবনের পরিপন্থী—আর এক কথা, কয় জন বৃদ্ধ বয়সে যখন শক্তিহীন হয়, চিত্ত দমন করিয়া অল্প পরিমাণে নিত্য সেবনের মাত্রা ঠিক রাখিতে পারে? কেহ কেহ সুরাপায়ী দেবতাগণের দৃষ্টান্ত দিয়া এবং শাস্ত্রের দোহাই দিয়া মদ্য পানের নির্দোষিতা প্রমাণ করিতে চাহেন কিন্তু তাঁহারা ভুলিয়া যান দেবতারা অমর, মানুষ মর।

শাস্ত্রে মদ্যপানের চারিটী অবস্থা বর্ণিত আছে। প্রথম অবস্থায় মদ বুদ্ধি ও স্মৃতিবর্দ্ধক, প্রীতিকর, সুখজনক, অধ্যয়নসহায়, গান ও স্বর শক্তি বর্দ্ধক, পান ভোজনের প্রবৃত্তি বর্দ্ধক, নিদ্রা ও রতির অনুকূল এবং অতি মনোরম। দ্বিতীয় অবস্থায় ইহা বুদ্ধি, স্মৃতি ও বাক্যশক্তির হীনতাকারক, উন্মত্তবৎ প্রচণ্ড কার্য্যকর, মুহুর্মুহু আলস্যকর ও নিদ্রাভিভূতি সাধক। তৃতীয়ে, জ্ঞান-হীনতা, দুষ্কর্ম্ম, রতি ও পরবশত্ব আনিয়া দেয়।

চরকমুনি কোন কোন ক্ষেত্রে মদ্যপানের ব্যবস্থা করিয়া গিয়াছেন। সেইরূপ ঋতুচর্চ্চায় অনেক বস্তু আহারের ও

ত্যাগের ব্যবস্থা আছে। এই সব বিষয়ে ভিন্ন ভিন্ন আচার্য্যগণের মধ্যে মতভেদও আছে। সুতরাং দেশ, কাল, পাত্র বিবেচনা করিয়া দেহ ও মনের উপযোগী ব্যবস্থাগুলি পরীক্ষা করিয়া যাহা হিতকর প্রমাণিত হইবে তাহা অবলম্বন করা উচিত। নচেৎ মদের অমৃতক্রিয়ার পরিবর্ত্তে বিষক্রিয়া হইতে পারে; সেই জন্য চরকমুনি নিজেই বলিয়াছেন ঃ—

শস্ত্রং শাস্ত্রাণি সলিলং গুণদোষ প্রবৃত্তয়ে।
পাত্রপেক্ষীন্যতঃ প্রজ্ঞাং চিকিৎসার্থ বিশোধয়েৎ॥

শস্ত্র, শাস্ত্র এবং জল ইহারা পাত্র গুণে ভাল মন্দ অর্থাৎ যেমন লোকের হাতে শস্ত্র বা শাস্ত্র পড়ে সেই মত উহারা ফলবান হয়। অথবা জল যেরূপ পাত্রে থাকে তদনুসারে সমল বা নির্ম্মল হয়। অতএব চিকিৎসা কার্য্যে বিশুদ্ধ প্রজ্ঞার প্রয়োজন।

যখন মদের পক্ষে বলিবার একপ্রকার কিছুই নাই তখন তাহার বিপজ্জনক পরীক্ষারও কোন প্রয়োজন থাকিতে পারে না। অতএব মদিরা "অপেয়ং অদেয়ং অগ্রাহ্যং"।

অষ্টম পল্লব।

—ঃ—

অহিফেন বা আফিং।

"অহিফেনের আক্ষরিক অর্থ, অহি অর্থাৎ সর্প, ফেন অর্থাৎ মুখের বিষ।" যদিও এ ব্যাখ্যা অভিধানে পাওয়া যাইবে না,

কিন্তু ইহা যে একটী প্রচণ্ড বিষ তাহাতে সন্দেহ নাই। আফিমে মরফিন, নার্কোটিন ও কডিইন নামে তিনটী মারাত্মক বিষ আছে। ৪।৫ গ্রেণ আফিম খাইলে আফিমে অনভ্যস্ত লোকের মৃত্যু হয়।

সরকারী রিপোর্টে প্রকাশ, বিষ খাইয়া যত লোক এদেশে আত্মহত্যা করে তাহার শতকরা ৪০ জন আফিমসেবী। ইহার পরিমিত ব্যবহারে ও উত্তরোত্তর অনিবার্য্য মাত্রা বৃদ্ধির ফলে "স্নায়ু দুর্ব্বল এবং পরিপাক ও স্মৃতি শক্তি ক্ষীণ হয়, সংকল্পের দৃঢ়তা থাকে না, কর্ম্মশক্তি সাময়িক বৃদ্ধি হইলেও প্রতিক্রিয়ায় ঝিমানি, আচ্ছন্নভাব ও নির্জীবতা আসে। শিরঃপীড়া, অক্ষুধা, কোষ্ঠবদ্ধতা জন্মে, পিপাসার বৃদ্ধি হয় ও দেহ ক্রমে ক্রমে অসাড় হয়। সত্যের প্রতি অনাদর, পরিশ্রম কাতরতা, জীবনে অনাস্থা, আকাঙ্খা ও আত্মসম্ভ্রমহীনতা এবং নৈতিক অবনতি জন্মে।" অহিফেনসেবীকে সাধারণতঃ মায়া মমতাহীন, কঠোর ও স্বার্থপর হইতে দেখা যায়। সেই জন্য অনেকে বলেন আফিম খোরকে বিশ্বাস নাই। তাহাদের অন্য ঔষধে তত উপকার হয় না। অহিফেন অকালবার্দ্ধক্য আনয়ন করে। মস্তিষ্ক বিকৃত, নাড়ী বা স্নায়ুমণ্ডল দুর্ব্বল এবং অবসাদগ্রস্ত করে। চিকিৎসকের ব্যবস্থা মত অন্য ঔষধের সহিত আফিম খাইতে দেওয়া—আফিম খোর সৃষ্টির একটী অন্যতম মধুর উপায়।

এই বিষ কথঞ্চিত প্রশমিত করিবার জন্য প্রচুর দুধ ও মাখন মিশ্রি খাইতে হয়। তামাক ও চা খাইবার প্রবল ইচ্ছা হয়। তাই

আর দুইটী বিষ, তামাক ও চা আফিম খোরের প্রাণপ্রিয়। বোধ হয় ইহা বিষে বিষক্ষয়ের ব্যবস্থা। শেষ বয়সে ক্রমাগত অতিরিক্ত আফিম সেবনের ফলে বর্ণ মলিন বা দেহ পাণ্ডুর হয়, পদক্ষেপ বিকৃত ও অসমান হয় এবং চক্ষু কাঁচের মত চক্‌চকে হয়।

আফিমের আদি জন্মস্থান চীন দেশ। সেখানে ইহার একটী নাম স্বর্গসুধা। এক সময় বহুদিন যাবত প্রায় সমগ্র চীন জাতি এই সুধাপানে মনুষ্যত্ব হারাইয়া দিন দিন শক্তিহীন ও অকর্ম্মণ্য হইতেছিল। ১৯০৯ খৃষ্টাব্দে চীন গভর্ণমেণ্ট নয় কোটী টাকার রাজস্ব বিসর্জ্জন দিয়া অহিফেন চাষ বন্ধ করিয়াছে। আমাদের দেশে গভর্ণমেণ্ট অহিফেনের চাষ কিছু কমাইতেছেন বটে কিন্তু একেবারে বন্ধ না করিলে দেশের সম্যক উপকার হইবে না, কারণ এখনও আফিমখোরের অভাব নাই: আফিম দুমূ্ল্য হওয়ায় তাহারা মাত্রা কমাইতে বাধ্য হইয়াছে।

রোগের যন্ত্রণা নিবারণ জন্য ডাক্তারেরা সময়ে সময়ে রোগীর দেহে মর্ফিয়া (অহিফেন সার) ইঞ্জেকসন করেন কিন্তু ইহা অবৈজ্ঞানিক, অযৌক্তিক, কাণ্ডজ্ঞানহীন ভ্রান্ত ব্যবস্থা কারণ ঐ ইঞ্জেক্‌সনে রোগ আরাম হয় না, যন্ত্রণার ক্ষণিক নিবৃত্তি হয় মাত্র। ইহা প্রকৃত চিকিৎসা নয়, দায়ীত্বজ্ঞানহীন অপ-চিকিৎসা।

আফিমের বিভিন্ন রূপান্তর বা প্রকারান্তর গুলি বিশেষতঃ গুলি ও চণ্ডু আরও অনিষ্টকর ঘৃণিত অভ্যাস। সেইজন্য গুলি ও চণ্ডুখোর অপরের ঘৃণা এড়াইবার জন্য নিভৃতে, নির্জ্জনে

উহা সেবন করে। আজকাল অর্থাভাবেই হউক আর আড্ডাগুলি উঠাইয়া দিবার ফলেই হউক, নানা অসুবিধায় পড়িয়া, এই দুইটী নেশা ক্রমে কমিয়া আসিতেছে। ইহাদের আর একটী প্রধান অন্তরায়—ইহার উপকরণ গুলি ক্ষীর, রাবড়ী ও মালাই, যাহা আফিমের উপকরণ গুলির এক ধাপ উপরে, তাহা বড়ই দুর্মূল্য হইয়া পড়িয়াছে ইহা সুখের বিষয়। দুঃখের বিষয় ফাঁকি দিয়া বালকদের চাট্‌চুরি করিবার সুযোগ একেবারে কমিয়া গিয়াছে।

পরিশেষে আফিম সেবনের যত প্রকার চরিত্রগত দোষ হইতে পারে তাহার বহুদিনের পুরাতন একটী মজার গুলিখুরি গল্প নিম্নে দিলাম। কারণ গল্প শুনিবার আগ্রহ অনেকেরই আছে।

একজন যোগী একটী ইঁদুর পুষিয়াছিলেন। যোগ বলে ক্রমে ক্রমে তিনি ইঁদুরকে বিড়াল, কুকুর, বানর, বন্যশূকর ও পরিশেষে একটী সুন্দরী রমণীতে পরিণত করিয়া এক রাজার সহিত বিবাহ দিয়াছিলেন। কিছুদিন পরে ঐ রাণী একটী কূপের মধ্যে পড়িয়া মারা যায় এবং যোগীর ইচ্ছায় তথায় একটী সুন্দর গাছ জন্মে। উহাই আফিমের গাছ। সেইজন্য যদি কেহ সেই গাছের ঘনীভূত কালাচাঁদ নামে অভিহিত নির্য্যাস সেবন করে, সে ইঁদুরের ন্যায় অনিষ্টকারী, বিড়ালের ন্যায় দুগ্ধ প্রিয়, কুকুরের ন্যায় কলহ প্রিয়, বানরের ন্যায় নোংরা, শূকরের ন্যায় একগুঁয়ে এবং রাণীর ন্যায় উগ্রস্বভাব হয়।

———:———

নবম পল্লব।

—ঃXঃ—

কোকেন।

কোকেন একটি বিদ্‌ঘুটে নেশা। ইহা বেশী দিন খাইলে, বুদ্ধিভ্রংশ বা চিত্ত বিভ্রম হয়। শিরোঘূর্ণন ও হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়ার বৈষম্য ঘটে। হাতে পায়ে খিল ধরে, অনিদ্রা, অজীর্ণ ও অন্যান্য দুরারোগ্য রোগ জন্মে। জিহ্বা অসাড় ও দাঁত কাল হয়। ইহা সেবনে দারুণ নৈতিক ও আধ্যাত্মিক অবনতি ঘটে। কোকেনখোর প্রায়ই ছিঁচ্‌কে চোর ও অবিশ্বাসী হয়। তাহাদের শরীর ও মন দুয়েরই অধঃপতন ঘটে। ঔষধার্থে ইহার কিছু উপকারিতা থাকিতে পারে কিন্তু ইহা বিষবৎ পরিত্যজ্য।

দশম পল্লব।

—ঃXঃ—

গাঁজা।

সিদ্ধি গাছের ফুল গাঁজা, উহার রস বা আটা চরস। এই দুইটীও বিষম ক্ষতিকর মাদক দ্রব্য। নিম্নশ্রেণীর লোকেরা অনেকে গঞ্জিকা সেবী। ইহার অতিরিক্ত সেবনে, মেজাজ উগ্র হয় শরীর রোগা ও পাকতাড়া হয়; অজীর্ণ, হাঁপানি, শ্বাস, উন্মাদ ইত্যাদি রোগ জন্মে। গাঁজা সেবনে দাঙ্গা হাঙ্গামা বা মারামারীর উত্তেজনা অতিরিক্ত মাত্রায় হয়। একটী বিশ্বস্ত

চিকিৎসা বিবরণ হইতে জানা গিয়াছে যাহারা উন্মাদগ্রস্ত হয় তাহাদের শতকরা ৬০ জন গাঁজা সেবনের ফলে হয়। কোনও কোনও যোগী ও সাধক মন কেন্দ্রীভূত করিবার এবং জল, বৃষ্টি ও রৌদ্র সহিবার শক্তি লাভের জন্য গাঁজার আশ্রয় লন। তাহাদের কথা স্বতন্ত্র। সাধারণ গৃহস্থের পক্ষে ইহা মহা অনিষ্টকর বস্তু, এইজন্য সকলেই গাঁজাখোরকে আন্তরিক ঘৃণা করে।

একাদশ পল্লব।

সিদ্ধি।

সিদ্ধি ও গাঁজা এক গাছের জিনিষ হইলেও, সিদ্ধি গাঁজার মত তত অপকারক নহে। কথায় বলে 'সিদ্ধি খেলে বুদ্ধি বাড়ে।' ইহাতে কিছু সত্য আছে। পরিমিত ব্যবহারে সিদ্ধি ও চরস যাহা সিদ্ধির প্রকারান্তর, মনের স্ফূর্ত্তি, হাসি ও গান আনে। ক্ষুধা অতিরিক্ত বাড়ে, আহার শীঘ্র পরিপাক হয় ও সুনিদ্রা হয়। কিন্তু উহাদের অতিরিক্ত ও নিয়মিত অভ্যাসের ফলে শরীরে মেদ বৃদ্ধি, আচ্ছন্নভাব ও জলদোষ রোগ হইতে প্রায়ই দেখা যায়। সিদ্ধি খাইবার পর মিষ্টদ্রব্য ও তামাক খাইবার ইচ্ছা প্রবল হয়। বিজয়া দশমীর দিন সিদ্ধি খাইবার প্রথা আমাদের দেশে আছে। কিন্তু সেই দিন হইতে অনেককে সিদ্ধি পাইয়া বসে এবং তাহারা ক্রমে সিদ্ধিখোর হইয়া উঠে। সেইজন্য ঐ দিনে ছেলে মেয়েদের বা যুবক যুবতীগণকে সিদ্ধি দেওয়া উচিত নয়।

সিদ্ধিতে অতিরিক্ত কামোত্তেজনা হয় শুধু এই কারণে ইহা স্বাস্থ্যসঙ্গত নয়।

দ্বাদশ পল্লব।

—:x:—

বিলাস ও প্রসাধন দ্রব্য।

কোন কোন প্রসাধন দ্রব্যে অল্প বিস্তর ক্ষতিকর পদার্থ যথা সীসা (Sugar of lead) ইত্যাদি মিশ্রিত থাকে। চুলের কলপে রৌপ্য ঘটিত পদার্থ (নাইট্রেট অফ সিল্‌ভার্‌) আছে। এই সকল দূষিত পদার্থ ব্যবহারে নানাবিধ রোগ জন্মিতে পারে, যথা স্নায়ু-দৌর্ব্বল্য, চক্ষুক্ষত, মস্তিষ্কের কোমলতা, চর্ম্মপীড়া ইত্যাদি। বাজারচলিত অনেক সিঁদুরে ও ক্রীমে সীসা আছে ইহা রাসায়নিক বিশ্লেষণে প্রমাণিত হইয়াছে। উপযুক্ত আহার বিহার ও স্বাস্থ্যনীতি প্রতিপালনে রূপ সৌন্দর্য্য আপনি ফুটিয়া উঠে, সুতরাং কৃত্রিম প্রসাধন দ্রব্যের কোন প্রয়োজন নাই। অনিষ্টকর প্রসাধনদ্রব্য প্রস্তুতকারী বা বিক্রেতাদিগকে আইনানুসারে দণ্ডনীয় করা উচিত।

অনেকের সুশ্রী ও সুন্দর সাজিবার ও দেখাইবার সাধ মনে জাগে বিশেষতঃ স্ত্রীলোকদিগের। যাহাদের রূপের গাঙে ভাটা পড়িতে সুরু হইয়াছে, তাহারাই কৃত্রিম সৌন্দর্য্য ফলাইতে বেশী উৎসুক। কিন্তু কতদিন মেকী চলিতে পারে—সং সাজিয়া পরের হাস্যাস্পদ হওয়া মাত্র।

অনেক স্থলে বয়সের সঙ্গে সঙ্গে, রক্তে ময়লা জমিবার ফলে দেহের ত্বক বিবর্ণ হইয়া যায়। প্রৌঢ় ও বৃদ্ধ বয়সে অনেক গৌর বর্ণ পুরুষ ও স্ত্রীর বর্ণ এই কারণে মলিন হয়। রক্ত পরিষ্কার না হইলে শুধু সাবান মাখিলে রূপ ফুটিতে পারে না। উহার একমাত্র উপায়, দেহের ভিতরে, বিশেষতঃ অন্ত্রে, যাহাতে ময়লা জমিতে না পারে. সেইজন্য অধিক পরিমাণে ফলাহার. বিশুদ্ধ জল ও বায়ু সেবন, মধ্যে মধ্যে অন্ত্রধৌতি. বাষ্প বা গরম বায়ুতে স্নান, উষ্ণ জলপান ইত্যাদি। এই সকল ব্যবস্থা বিশেষ ফলপ্রদ বলিয়া প্রমাণিত হইয়াছে। উষ্ণ জল সম্বন্ধে একজন ইংরাজ স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ লিখিয়াছেন—

"Hot water is the natural scavenger of the body. Those, who persevere in drinking it, will find not only the promised reduction of obesity but a surprising cleanliness of complexion and a feeling of general rejuvination, a lightness of body.

গরম জল শরীরের স্বাভাবিক ময়লা নিষ্কাশক বা সম্মার্জ্জক। যাহারা গরম জল পানে দৃঢ় প্রযত্ন হয় তাহাদের শরীরের স্থূলতা যে শুধু কমিবে তাহা নয়, সঙ্গে সঙ্গে দেহের বর্ণও আশ্চর্য্যরূপে পরিষ্কার হইবে, মনে তরুণ ভাব জাগিবে এবং দেহ লঘু বোধ হইবে।"

ঔষধ মিশ্রিত কেশতৈল দীর্ঘদিন ব্যবহারে মাথার স্নায়ু ক্রমাগত অস্বাভাবিক ভাবে উত্তেজিত হয়, ফলে মাথার বিশেষ অনিষ্ট করে। প্রথম প্রথম উহা দ্বারা মাথাধরা ভাল হয়। কিন্তু

শেষে উপকারের পরিবর্ত্তে অপকারই হয়; মাথাধরা বাড়ে বই কমে না। কেহ কেহ সেইজন্য এস্পারিণ, ক্যাফিয়াস্প্রিণ বা জেনাস্প্রিণ ব্যবহার করেন। তাহার প্রতিক্রিয়া আরও অধিক অনিষ্টকর। রোগের কারণ নিবারণ না করিলে ঔষধে রোগ সারে না।

অতিরিক্ত চা খাইয়া অনেকের মাথা ধরে বা কোষ্ঠবদ্ধ হয়। সেস্থলে ঔষধ সেবনে বা লেপনে প্রথম প্রথম সাময়িক উপকার হয় মাত্র। রোগ শরীরে জাঁকিয়া বসিলে কোন বর্গ মানে না। যেরূপ পুরাতন বস্ত্রে রিপু বেশী চলে না সেইরূপ জীর্ণ দেহে ঔষধ সেবনে রোগ জটিল হয়। অতএব ঐ সব দ্রব্য পরিত্যাগ, উপযুক্ত আহার ও স্বাস্থ্যনীতি পালন ভিন্ন দেহের স্থায়ী উপকার হইতে পারে না।

ত্রয়োদশ পল্লব।

—:X:—

অঙ্গ বিকৃতি বা মুদ্রা দোষ।

অঙ্গ বিকৃতি একটি অনিষ্টকর অভ্যাস। পড়িবার, লিখিবার, দাঁড়াইবার, চলিবার, কথা কহিবার কিম্বা কাজ করিবার সময় দেহ বক্র করিলে ফুস্ফুস্, উদর ও পাক যন্ত্রে চাপ পড়ে, তাহাতে শ্বাস প্রশ্বাস ও পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত হয়। সোজা হইয়া বসিলে, দাঁড়াইলে বা কাজ কর্ম্ম করিলে রক্তচলাচল অব্যাহত ও অঙ্গের গঠন বজায় থাকে। আমার একজন পরিচিত

চিত্রকর ক্রমাগত দেহ বক্র করিয়া একভাবে বসিয়া ডান হাত দ্বারা চিত্রাঙ্কন করিত ; শেষ বয়সে তাহার হাত পড়িয়া গিয়াছিল এবং দুঃসাধ্য বাত রোগে কষ্ট পাইয়াছিল। আরাম কেদারায় প্রতিদিন **অধিকক্ষণ** অবস্থান করিলে পিঠের শিরদাঁড়া বাঁকিয়া ধনুকাকার হইতে পারে। অনেকক্ষণ ধরিয়া চেয়ারে হেলান দিয়া পা টেবিলের উপর উঠাইয়া দিয়া পুস্তক, বা সংবাদ পত্র পাঠাদি আর একটী অনিষ্টকর অভ্যাস। পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে যদি কেহ গালের নীচে হাত রাখিয়া নিদ্রা যায় তাহা হইলে তাহার চক্ষু বসিয়া যায় ; কুণ্ডলী পাকাইয়া ঘুমাইবার অভ্যাস করিলে দেহ শীঘ্র বক্র হইয়া পড়ে।

ডাক্তার ৺চুনীলাল বসু তাঁহার পল্লীস্বাস্থ্য পুস্তকে আসন ও দৃষ্টির সম্বন্ধে বালকদের মূল্যবান উপদেশ দিয়াছেন তাহা নিম্নে উদ্ধৃত হইল।

"**আসন**—পড়াশোনা করিবার সময় ঝুঁকিয়া থাকিবে না, দেহ সরল বা ঋজুভাবে ও মস্তক সোজা করিয়া রাখিবে নচেৎ ফুস্ফুসের ক্রিয়ার ব্যাঘাত এবং কোলকুঁজো হইয়া যাইবে ; গলদেশের শিরাসমূহ বক্র ভাবাপন্ন হইয়া মস্তিষ্কের রক্ত চলাচলের ব্যাঘাত করিবে এবং মেরুদণ্ড বাঁকিয়া যাইবে। মাটিতে বসিয়া চৌকিতে কিম্বা চেয়ারে বসিয়া ডেস্ক কিম্বা টেবিলে লেখা পড়া করাই ভাল। উহাতে ঋজু হইয়া বসিবার সুবিধা হয়। অভ্যাসের দোষে মেরুদণ্ড একবার বাঁকিয়া গেলে সহজে সোজা হয় না। কনুয়ের উপর ভর দিয়া স্কন্ধের ভার

ডেস্কের উপর রক্ষা করিবে না, হস্তের নিম্নাংশ ডেস্কের উপর রক্ষা করিতে পারা যাইতে পারে ; ডেস্ক ৩৫ ডিগ্রীর বেশী ঢালু হইবে না। বসিবার বেঞ্চি বা আসন জমি হইতে এত উর্দ্ধ হওয়া উচিত যাহাতে পা, জমির পাদাসনের উপর রাখা যাইতে পারে। পড়িবার পুস্তকাদি টেবিল বা ডেস্ক হইতে ১ ফুট দূরে থাকা আবশ্যক।

দৃষ্টি—লেখা পড়া করিবার দোষেই অনেক সময় চক্ষু নষ্ট হয়, প্রায় শতকরা ২৫ জন ছেলের চক্ষুর দোষ আছে (তাহার অবশ্য অন্য কারণও আছে)। অল্প আলোকে বা অত্যন্ত প্রখর আলোকে লেখা পড়া করিবে না। যে আলোক চোখের আরাম দায়ক সেই আলোকই প্রশস্ত। লেখা পড়া করিবার সময় সামনে যেন আলোক না আসে, যদি একান্ত রাখিতে হয়, সবুজ রঙের কাপড় বা ডুম দিয়া আলো ঢাকিয়া রাখিবে। পিছন দিকে আলো এমনভাবে রাখিবে যাহাতে দেহের ছায়া না পড়ে। অত্যন্ত ছোট ছাপার পুস্তক রাত্রে পড়িবে না। শয্যায় শুইয়া বা গাড়ীতে চলিবার সময় পড়িবে না। চক্ষুকে মাঝে মাঝে বিশ্রাম দিবে।”

মুদ্রা দোষ।

মুদ্রা দোষ দ্বারা শক্তির অযথা অপচয় হয় সুতরাং ইহাতে স্বাস্থ্যের ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা। অনেক প্রকার মুদ্রাদোষ দেখা যায়। অধিকাংশ গায়কগণ গান করিবার সময় মাথা চালে, চোখ, মুখ ও অন্যান্য অঙ্গপ্রত্যঙ্গের নানারূপ বিকৃতি করে।

অনেকে কথা কহিবার সময় চোখ, মুখ ঘুরাইয়া বা হাত নাড়িয়া কথা কয়। যতটুকু জোরে কথা বলা উচিত তাহা অপেক্ষা অধিক জোরে কথা বলে, এক কথা বার বার বলে। কাহারও বদ অভ্যাস আছে একবার শুনিয়া প্রশ্নের বা কথার উত্তর না দেওয়া অন্ততঃ দুইবার শোনা চাই! প্রায় সকলেই লাঠি, ছাতা ইত্যাদি যত জোরে ধরা উচিত তাহা অপেক্ষা অধিক জোরে ধরে। কথার মাত্রা বা সায় দিবার সময় একটী কথার পুনরুক্তি যথা 'সত্যি নাকি?' 'আচ্ছা,' 'যে আজ্ঞে,' 'যা বলেন,' 'বলেন কি?' 'আশ্চর্য্য!' 'তো' 'নারায়ণ'! ইত্যাদির দ্বারা বৃথা স্নায়ুশক্তির কিছু না কিছু অপচয় হয়। ইহা সামান্য বিষয় বলিয়া মনে হইতে পারে কিন্তু স্বাস্থ্য সম্বন্ধে তিলমাত্র উপদেশ অগ্রাহ্য করা উচিত নয়।

চতুর্দ্দশ পল্লব।

—ঃ×ঃ—

শুক্রপাত।

মরণং বিন্দু পাতেন,
জীবনং বিন্দু ধারণাৎ।
তস্মাৎ অতি প্রযত্নেন,
ক্রিয়তাম বিন্দু ধারণং॥

এই বিষয়ে অনেক অপ্রিয় সত্যের আলোচনা করিব। অনেকে তাহা জানিয়াও জানেন না, শুনিয়াও শুনেন না বা

তাহার গুরুত্ব ও ভীষণ পরিণাম উপলব্ধি করেন না। আয়ুর্ব্বেদ মতে ৪০ ফোঁটা রক্ত হইতে এক ফোঁটা শুক্র বা বীর্য্য উৎপন্ন হয়। আজকাল ছেলেদের স্বাস্থ্যহানির একটী প্রধান অন্যতম কারণ ঐ বীর্য্যক্ষয় যাহা পূর্ণ স্বাস্থ্যলাভের প্রধান ও অন্যতম অন্তরায়। ইহা গোপনে লোকচক্ষুর অন্তরালে নির্ব্বাহিত হয়।

অযথা শুক্রক্ষয়ের ফলে কত অনিষ্ট হইতেছে তাহা ধারণার অতীত। অকালে, অস্বাভাবিক উত্তেজনার জন্য বালকগণ প্রথমে সঙ্গীদের প্ররোচনায় গোপনে হস্তমৈথুন, অযোনী সঙ্গম ইত্যাদি কুঅভ্যাসে প্রবৃত্ত হয়, ফলে দেহ ও মন ক্রমে ক্রমে ধ্বংশের পথে যায়। ১০।১২ বৎসর বয়স হইতে এই কু-অভ্যাস আরম্ভ হয়। কোন একটী স্কুলের ৭৫ জন ঐ বয়স্ক বালকদের ভিতর ৭৩ জন ঐ কু-অভ্যাসে রত ছিল। আমি সে বিষয়ে বিশেষ অনুসন্ধান করিয়া জানিয়াছিলাম। এইরূপ অল্প বিস্তর অন্য স্কুলেও যে আছে তাহারও বিশ্বস্ত প্রমাণ পাওয়া গিয়াছে। ভারতবর্ষের বিশ্ববিদ্যালয়গুলির রিপোর্টে প্রকাশ যে শতকরা ৭৫ জন ছাত্র অল্প বিস্তর রোগগ্রস্ত। উহা প্রধানতঃ শুক্র ক্ষয়ের ফলে হয়। বয়স বাড়িবার সঙ্গে সঙ্গে এই কু-অভ্যাসও বাড়িতে থাকে, ফলে স্বপ্নদোষ ইত্যাদি হইতে থাকে।

এই পাপ ইন্দ্রিয় পূজার প্রধান উপচার, মাংস, সিগারেট, সিদ্ধি প্রভৃতি কামোত্তেজক আহার্য্য দ্রব্য ও পানীয়।

হোমানল—ইন্দ্রিয় লালসা ; আহুতি—শুক্র ; বলিদান—প্রাণ। আধুনিক সভ্যতার স্রোতে "এই পাপ কু-গাছার বেষ্টনে যৌবন দেহতরুকে অন্তঃসারহীন করিতেছে।" উদ্ধতন শ্রেণীর স্কুল কলেজের কোন কোন ছাত্রেরা কামের উত্তরোত্তর তাড়নায় বারবনিতা সম্ভোগ পর্য্যন্ত করিয়া কুৎসিত রোগে আক্রান্ত হইয়াছে বা হইতেছে।

এই দুর্নীতি যুবতীদের—বিশেষতঃ অবিবাহিতাদের—ভিতরও দেখা গিয়াছে এবং দিন দিন অধিক হইতেছে। বলিতে কি, সম্ভ্রান্ত ও শিক্ষিত পরিবারের বয়স্থা কন্যাদের বা রমণীগণের কেহ কেহ মোটর করিয়া পণ্যশালায় গিয়া জন্মনিরোধ আসবাব কিনিয়া আনে. লজ্জায় মুখে ঐ দ্রব্য উচ্চারণ না করিয়া কাগজে উহার নাম লিখিয়া দেয়। ইহা আমার একজন সম্ভ্রান্ত ও বিশ্বস্ত বন্ধু স্বচক্ষে দেখিয়াছেন। হয়তঃ ঐ দ্রব্য জন্মনিরোধের জন্য কেনা হইয়াছিল। অবশ্য ক্ষেত্র বিশেষে যথা দম্পতির একজন বা উভয়ের কোন রোগ থাকিলে জন্মনিরোধ প্রথা হিতকর। কিন্তু পুরুষের পরিবর্ত্তে রমণীর ঐ বস্তুর গোপন সংগ্রহ ঘোর আপত্তিকর ও সন্দেহ জনক। আজকাল "প্রগতির" যুগে উহা অবৈধ সংসর্গের জন্য ব্যবহৃত হওয়া অসম্ভব নয়। ইহা হইতে আমাদের জাতীয় নৈতিক অধঃপতনের কথঞ্চিৎ আভাস পাওয়া যাইবে।

আজকাল যে অম্ল, অজীর্ণ রোগ ও যক্ষ্মা দিন দিন বাড়িতেছে, তাহার অন্যতম প্রধান কারণ অস্বাভাবিক অতিরিক্ত রেতঃক্ষয়।

ইহা তর্কের বিষয় নহে, প্রমাণের অভাব নাই। বড় দুঃখের বিষয় অভিভাবকগণ এ বিষয়ে সম্পূর্ণ উদাসীন।

এই লজ্জাস্কর ব্যাপারে তাহারা লজ্জায় মুখ বন্ধ করে ও ঘোর দায়িত্বহীনতার পরিচয় দেয়। আমরা বালক বালিকাদের আনন্দ বর্দ্ধন হইবে বলিয়া স্নেহের পরিচয় স্বরূপ বায়স্কোপ ও থিয়েটারে প্রেমের বিকৃত ও কলুষিত কামোত্তেজক অভিনয় দেখিতে ও আলাপ শুনিতে বা কুখাদ্য খাইতে প্রশ্রয় দিই এবং তদ্বারা আত্মপ্রসাদ লাভ করি। ফলে যখন তাহাদের নানাবিধ রোগ ঘটে তখন তাহাদের রোগ প্রতিকারের জন্য আকুল ব্যাকুল হই এবং উহাই একমাত্র কর্ত্তব্য বলিয়া বিবেচনা করি। বালকদের কুসংসর্গও তাহাদের অবনতির আর একটী প্রধান কারণ। সময় থাকিতে ইহা নিবারণ করা উচিত। বিদ্যালয়ের কর্ত্তৃপক্ষগণও ছাত্র ছাত্রীদের নৈতিক ও দৈহিক অবনতির জন্য আংশিক দায়ী। শুধু নীতিশিক্ষা পাঠের ব্যবস্থা দ্বারা তাহা নিবারিত হইতে পারে না। অন্য বিশেষ উপায় অবলম্বন করিতে হইবে যথা শিক্ষালয়ে চলচ্চিত্রের সাহায্যে পূর্ব্বোক্ত কুৎসিত অভ্যাসের কি ভীষণ পরিণাম তাহা দেখাইয়া বা বুঝাইয়া দেওয়া যাহাতে তাহাদের কোমল মনে তাহার ছাপ সহজে পড়িতে পারে।

সন্তান পিতা মাতার দোষগুণ, রোগ, লালসা, কু-প্রবৃত্তি উত্তরাধিকারী সূত্রে পায় সুতরাং অভিভাবকদের আত্মসাবধানতা ও সংযম বিশেষ প্রয়োজন এবং সন্তানদের সময় থাকিতে সাবধান

করিয়া দেওয়া এবং তাহাদের কদাচার, কদাহার বা কামোত্তেজক আহার গ্রহণ নিবারণ করা আরও অধিক আবশ্যক। চাণক্য বলিয়াছেন বিদ্যার্থীর আটটী বিষয় নিষিদ্ধ—কাম, ক্রোধ, লোভ, স্বাদুআহার, অতিনিদ্রা, অতিসেবা, কৌতুক ও শৃঙ্গার।

মির্জা মোহাম্মদ ইউসুফ আলি তাঁহার "সৌভাগ্য স্পর্শমণি" গ্রন্থে শিশুপালন সম্বন্ধে সুন্দর কথাগুলি বলিয়াছেন ঃ—

"করুণাময় সৃষ্টিকর্ত্তা শিশুগণকে তাহাদের পিতা মাতার হস্তে সৎস্বভাব ও সচ্চরিত্র করিবার জন্য "আমানৎ" রাখিয়াছেন। শিশুদের হৃদয়, পরিষ্কার হীরকের ন্যায় উজ্জ্বল এবং মোমের মত কোমল। প্রথম অবস্থায় শিশু হৃদয়ে কোন ছবি বা দাগ থাকে না, অনায়াসে কোন ছবি গ্রহণ করিতে পারে। শিশুর অন্তর উর্ব্বরা ভূমির ন্যায়। উহাতে যে কোন বীজ বপন করিবে তাহাই অঙ্কুরিত হইবে।

প্রথম হইতে শিশুহৃদয়ে সাধুতার বীজ বপন করিতে পারিলে, বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে সেই বীজ অঙ্কুরিত, বর্দ্ধিত, পুষ্পিত, ও ফলিত হইয়া শিশুকে সৌভাগ্যের পথে চালাইতে পারে; এবং তাহার কল্যাণে পিতা, মাতা ও শিক্ষক সকলেরই সেই পুণ্যের অংশভাগী হইতে পারে। কিন্তু যদি প্রথম হইতে শিশুর হৃদয়ে সাধুতার বীজ করিতে না পারে, তবে সে শিশু ইহকাল ও পরকাল উভয় ক্ষেত্রে হতভাগ্য হইয়া থাকিবে। তাহার দ্বারা পৃথিবীতে যে সকল কু-কর্ম্মের অনুষ্ঠান হইবে, তাহার পিতা মাতা ও শিক্ষক সে সমস্ত পাপের ফলভোগী হইবে।"

(২৮ প্যারা। সূরা তহরীয়। ১। রোকু)

মহাত্মা গান্ধী তাঁহার স্বাস্থ্য পুস্তকে লিখিয়াছেন—

"আমরা অবিচারিত চিত্তে গর্ভোৎপাদন করিতেছি এবং অকর্ম্মণ্য ও দুর্ব্বল সন্তানগণের জন্ম দিয়া সমাজের সর্ব্বনাশ করিতেছি। বৃষ ও গরু একবার সহবাসের পর যতদিন না তাহারা স্তন ত্যাগ করে ততদিন আর সহবাস করে না। আমাদের সেই প্রকৃতির নিয়মে চলা উচিত। বিশুদ্ধ বায়ু, জল, আহার, মানসিক পবিত্রতা ও ব্রহ্মচর্য্য ভিন্ন স্বাস্থ্য রক্ষার অন্য উপায় নাই। আমার জীবনে কি ঘটিয়াছে? আমি ব্রহ্মচর্য্যের মাহাত্ম্য সম্পূর্ণরূপে বুঝিয়াও সেই ব্রত কয়েকবার ভঙ্গ করিয়াছি ও তজ্জন্য কঠোর প্রায়শ্চিত্ত ভোগ করিয়াছি। এই ব্রত ভঙ্গের পূর্ব্বে আমার যে স্বাস্থ্য ছিল তাহার সহিত তুলনা করিয়া ক্ষোভে ও লজ্জায় অধীর হইতাম। কিন্তু অতীতের ভ্রম ভ্রান্তিই আমার শিক্ষক; আমি সেই সময় হইতে এই অমূল্যধন সযত্নে রাখিয়া আসিতেছি। অল্প বয়সেই আমার বিবাহ হয় ও অপরিণত বয়সেই অনেকগুলি সন্তানের জনক হই কিন্তু যখন সেই বিষয় ভাবিলাম, বুঝিলাম আমার কি ভীষণ অধোগতি হইয়াছে। আমার আর কি উদ্ধার হইবে? আজ আমি আমার শোচনীয় জীবনকাহিনী বিবৃত করিলাম তাহা পাঠে যদি একজনও সতর্ক হন ও ব্রহ্মচর্য্য রক্ষার যত্ন লন আমি ধন্য হইব। যদি বিশ বৎসরের সংযমহীনতার পর পুনরায় সংযম রক্ষা দ্বারা শরীরের এত উন্নতি হইয়া থাকে, তাহা হইলে যদি আমি সেই বিশ বৎসর সংযম রক্ষা করিতাম, না জানি আমার কি উন্নতি হইত!

স্বামী ও স্ত্রী রাত্রে পৃথক স্থানে শয়ন করিবেন ও পবিত্র চিন্তা, পবিত্র কর্ম্ম ও পবিত্র গ্রন্থপাঠ, মহাপুরুষগণের আদর্শ জীবন আলোচনা ইত্যাদিতে নিযুক্ত থাকিবেন। জীবনে রিপুগণের

সহিত যুদ্ধ করিতে হয়। রিপু দমন ভিন্ন গতি নাই। বিবাহিত ব্যক্তি মনে রাখিবেন যতদিন অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ, গর্ভকালে ও প্রসবের অব্যবহিত পরে স্ত্রী সহবাস বন্ধ না হইবে ততদিন প্রসূতির প্রসব জনিত ভয় ও যাতনার হাত হইতে নিষ্কৃতি নাই।”

ডাক্তার লুই বলিয়াছেন—

“All eminent physiologists agree that the most precious atoms of the blood enter into the composition of the semen—অর্থাৎ সকল প্রসিদ্ধ শারীরতত্ত্ববিদ একবাক্যে বলিয়াছেন যে রক্তের সর্ব্বোৎকৃষ্ট পরমাণু লইয়া শুক্র গঠিত হয়।”

ডাক্তার নিকলস্ লিখিয়াছেন—

It is a medical—a physiological fact, that the best blood in the body goes to form the elements of reproduction in both sexes. In a pure and orderly life this matter is reabsorbed—it goes back into the circulation ready to form the finest brain, nerve and muscular tissue. This matter carried back and diffused through his system, makes him manly, strong, brave, and heroic. If wasted it leaves him elliminate, weak and irresolute, intellectually and physically debilitated and a prey to sexual irritation, disordered function, morbid sensation, disordered muscular movement, a wretched nervous system, epilepsy, insanity and death.

চিকিৎসা শাস্ত্র এবং শারীর বিজ্ঞান মতে শরীরের রক্তের সারাংশই নর নারীর রেতঃ বা বীর্য্যের মূল উপাদান। যাঁহার

জীবন পবিত্র ও সুনিয়ন্ত্রিত, তাহার শরীরে এই পদার্থ পুনঃ মিশ্রিত হয় অর্থাৎ পুনরায় রক্তের মধ্যে সঞ্চালিত হইয়া অত্যুৎকৃষ্ট মস্তিষ্ক, স্নায়ু এবং মাংসপেশী গঠিত করিয়া থাকে ; মানবের এই পদার্থ রক্তের মধ্যে পুন গৃহীত ও শরীরের সর্ব্বত্র ব্যাপ্ত হইয়া তাহাদের সমধিক মনুষ্যত্ব সম্পন্ন, দৃঢ়কায়, সাহসী, উদ্যমশীল ও বীর্য্যশালী করে। যদি ইহার অপচয় হয়, মানুষ হীনবীর্য্য, দুর্ব্বল এবং অস্থিরপ্রতিজ্ঞ হইয়া পড়ে, তাহার শারীরিক ও মানসিক শক্তির হ্রাস হয়, রিপুর উত্তেজনা বলবতী হয় ও শরীর যন্ত্রের ক্রিয়া বিপর্য্যস্ত হয়। ইন্দ্রিয় বৃত্তি বিকৃত হইয়া পড়ে, মাংসপেশীর ক্রিয়া বিলম্বিত হয়, স্নায়ুজাল হীনবল ও অকর্ম্মণ্য হয় এবং অবশেষে মৃগী বা উন্মাদ রোগ এমনকি মৃত্যু আসিয়া তাহাকে গ্রাস করে।

"আর্য্যশক্তি বিজ্ঞান"

একজন ইংরাজ স্বাস্থ্যবিদ লিখিয়াছেন—

The majority of children under the stimulus of liquor, tobacco, tea, coffee and other drugs are conceived in lust and shapen in iniquity. Then comes in after years the sowing of wild oats and it is difficult and perhaps too late to correct them.

অধিকাংশ শিশু মদ, তামাক, চা, কফি বা অন্য মাদক দ্রব্য সেবনের উত্তেজনা সম্ভূত ইন্দ্রিয়লালসার ফলে জন্মে এবং আকার প্রাপ্ত হয়, তাহার পর বয়স বাড়িলে আরণ্য শস্যবীজ রোপণের ন্যায় বিষময় ফল উৎপন্ন হয় তখন দোষ সংশোধনের সময় হয়ত অতীত হইয়া যায়।

অপর একজন বলিয়াছেন—

'Lust leads to Hell' ইন্দ্রিয়লালসা নরকে লইয়া যায়।

আহার, নিদ্রা ও মৈথুন যত বাড়ান যায় তত বাড়ে।

ন জাতু কামঃ কামানাং উপভোগেন শাম্যতি।
হবিষা কৃষ্ণবর্ত্মে বভূয়ঃ এবাভিবর্দ্ধতে॥

কামনা বা কাম উপভোগে প্রশমিত হয় না। অগ্নিতে হবিঃ যোগ করিলে যেমন প্রবলতর ভাবে প্রজ্জ্বলিত হয় সেইরূপ কাম উত্তরোত্তর বর্দ্ধিত হইয়া থাকে।

অহিত ও অমিত আহার বিহারে, অত্যাচার ও অসংযমে, নাটক, নভেল বা প্রেমের অভিনয় দর্শনে ও প্রেমগীতি শ্রবণে সুরত স্পৃহা অধিক জাগরিত হয়, সেইজন্য ইন্দ্রিয় দমন অর্থাৎ সংযম ভিন্ন, দেহ ও মন সুস্থ এবং দীর্ঘজীবন লাভ হয় না। বীর্য্যধারণই ব্রহ্মচর্য্যের প্রধান অঙ্গ। কেহ কেহ উহাকেই ব্রহ্মচর্য্য বলেন।

আমাদের ঋষিগণ বলিয়াছেন বৃথা মৈথুনে ও শুক্রক্ষয়ে আত্মহত্যার পাপ হয়। মানুষের শরীর সাতটী ধাতুর দ্বারা গঠিত। রস, রক্ত, মেদ, মাংস, অস্থি, মজ্জা ও শুক্র। এই সাতটার মধ্যে শুক্রই সার। রস হইতে রক্ত, রক্ত হইতে মাংস, মাংস হইতে মেদ, মেদ হইতে অস্থি, অস্থি হইতে মজ্জা, মজ্জা হইতে শুক্র। যত্নপূর্ব্বক বীর্য্যধারণ করিলে দেহের অষ্টম ধাতু ওজঃ উৎপন্ন হয়। দেহরক্ষা করিতে হইলে বীর্য্যরক্ষা একটী অন্যতম উপায়, ইহাই উৎকৃষ্ট তপস্যা।

রতি বিষয়ক কথা শ্রবণ, কীর্ত্তন, কেলি, দর্শন, স্মরণ, গুহ্যভাষণ, সংকল্প তদ্বিষয়ে অধ্যবসায় এবং ক্রিয়া নিষ্পত্তি মৈথুনের এই অষ্ট অঙ্গ, ইহার বিপরীত কর্ম্ম, ব্রহ্মচর্য্য। এইজন্য পুরাকালে ছাত্রদের দ্বাদশ বর্ষ পূর্ণ হইলে ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করিতে হইত। ব্রহ্মতেজ প্রতিষ্ঠিত হইলে বীর্য্যলাভ ও প্রবল শক্তি লাভ এবং মনের একাগ্রতা সাধন সহজেই হয়।

কাহারও কাহারও মতে সাধারণ স্বাস্থ্যবান লোকের বিশেষতঃ অবিবাহিত প্রাপ্তবয়স্ক অর্থাৎ যুবকগণের, মধ্যে মধ্যে অনৈচ্ছিক শুক্রস্খলন বা স্বপ্নদোষ স্বাস্থ্যের ক্ষতিকর নয়। কারণ জলবায়ুর দোষ বা অন্য অপ্রতিহত কারণে শরীর গরম হইয়া শুক্র পতন হয়। হস্তমৈথুন বা স্বেচ্ছাকৃত অস্বাভাবিক উপায়ে শুক্র পাতই নানা রোগের ও অনিষ্টের কারণ। শুধু বালকগণ কেন অধিকাংশ প্রাপ্তবয়স্ক এমনকি প্রৌঢ়েরাও সময়ে সময়ে এই কদর্য্য অভ্যাসের অধীন হন।

শাস্ত্রে বলে অযথা ও অপরিমিত বীর্য্যপাতে বায়ু কুপিত হয় এবং মন ও মস্তিষ্কের বিকার জন্মে। শুক্রমেহ, রক্তপিত্ত, যক্ষ্মা, শোথ, মূর্চ্ছা, স্বপ্নদোষ, দাহ, ধ্বজভঙ্গ, বাত, অজীর্ণ ইত্যাদি রোগ জন্মে। এতদ্ব্যতীত অলসতা ও স্নায়বিক দুর্ব্বলতা জন্মে এবং জীবনীশক্তি ও রোগ প্রতিষেধক শক্তির হীনতা হয়। হস্তমৈথুনের বিশেষ উপসর্গ গুলি যাহা লক্ষ্য করিয়া হস্ত মৈথুনকারীদের অনায়াসে চেনা যাইতে পারে তাহা পরপৃষ্ঠায় লিখিত হইল।

চিত্ত নিরুৎসাহ, দুর্ব্বল, অব্যবস্থিত ও অস্থির। মাংসপেশী শিথিল ও ধমনী বিকল।

বক্ষের মধ্যস্থলে গভীর খাত বা গর্ত্ত এবং চোখের কোণে কালি ঢালিয়া দেয় ও চক্ষু প্রভাহীন হয়। এই দুইটী অকাট্য লক্ষণ।

পুষ্টি, প্রভাব, বর্ণ ও স্বরের বিকৃতি, স্মৃতিহীনতা, দেহ ও মনের দুর্ব্বলতা, বিচারশক্তি হীনতা, আশা ভরসা হীনতা, লজ্জাশীলতা, অজীর্ণ, কোষ্ঠকাঠিন্য, স্বপ্নদোষ, ধ্বজভঙ্গ, মৃগি ইত্যাদি রোগ।

অপবিত্র বারনারী সহবাসে পুরুষের আরও শোচনীয় পরিণাম হইয়া থাকে যথা দুশ্চিকিৎস্য মেহ বা উপদংশ রোগ। শুধু নিজেরা তাহার ফলভোগ করে তাহা নয়. ঐ সকল কুৎসিত রোগ পুরুষ হইতে পরিণীতা বনিতাতে সংক্রামিত হয় ও বংশানুক্রমে প্রসারিত হইয়া দারুণ অনিষ্ট করে। পাপের প্রতিফল কি ভীষণ! একজন স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ লিখিয়াছেন এক উপদংশ হইতে মূর্চ্ছা, উন্মাদ, পক্ষাঘাত, নেত্ররোগ, কর্ণরোগ শিরোরোগ, বাত, আমবাত, কুষ্ঠ, কৃশতা, বলক্ষয়, নাসা, অগ্নি-মান্দ্য, অস্থিরতা, বক্রতা ইত্যাদি রোগ জন্মে।

পুরাকালে আমাদের দেশের লোকবিশেষের অসাধারণ মানসিক শক্তি ও আদর্শজীবনের মূল কারণ ব্রহ্মচর্য্য। কুমার চিদানন্দ তাঁহার ব্রহ্মচর্য্য সাধন পুস্তকে লিখিয়াছেন "অনেকদিন যাবৎ পুরুষানুক্রমে এই সর্ব্বরোগ প্রতিষেধক, ভারতের উন্নতির একমাত্র বীজমন্ত্র এই ব্রহ্মচর্য্যব্রত ছাত্র জীবনে পালন না করিয়া ভারতবাসীগণ আজকাল সকল শক্তির অধিকারচ্যুত হইয়া দুরারোগ্য রোগের অধিকারী হইয়াছে এবং ক্রমেই ধ্বংসের দিকে চলিয়াছে। পিতামহের যে শক্তি ছিল পিতার সে শক্তি নাই, ক্ষয় হইয়াছে। আবার সন্তানগণও ইচ্ছায় হউক বা অনিচ্ছায় হউক, শিক্ষার দোষেই হউক বা দীক্ষার দোষেই হউক, অনাচার কদাচারেই হউক, বা অনাহার কদাহারেই হউক, রোগেই হউক বা অত্যাচারে হউক, যে সামান্য শক্তিটুকু তাহারা পিতা মাতা হইতে পাইয়াছে তাহাও সর্ব্বদা ক্ষয় করিতে বাধ্য হইতেছে বা ইচ্ছা করিয়া ক্ষয় করিতেছে। কেহ বাধা দিতে সাহসী হইতেছেন না বা বাধা দিতে প্রয়োজন বোধ করিতেছেন না। প্রায় অনেকেরই শরীর জীর্ণ, লাবণ্যশূন্য, মন স্ফুর্ত্তি বিহীন, দৃষ্টিক্ষীণতা ও শুক্রগত দোষ আছে।"

আমরা স্বরাজ চাই কিন্তু দেহের স্বাস্থ্যহীনতার জন্য ও বংশানুক্রমিক বলহীনতার জন্য স্বরাজ পাইবার উপযুক্ত হই নাই। প্রথমে নিজ দেহের সম্যক উন্নতির প্রয়োজন। আমরা নিজ দেহ রাজ্যে প্রভুত্ব হারাইয়াছি। দেহ রক্ষার কথা ছাড়িয়া দিয়া দেশ রক্ষার ও স্বাধীনতার ভাবনা ভাবিতেছি। কুঅভ্যাসের

দাসত্ব করিয়া কু-নীতি আচরণ করিয়া কু-রুচির কূপে নিমগ্ন হইয়া চির অধীনতার নাগ পাশে আবদ্ধ হইয়া আছি। আত্মোন্নতি, সামাজিক উন্নতি, দেশের উন্নতি, সকল উন্নতির মূলে কঠোর কুঠারাঘাত করিয়া দিন দিন উৎসন্নে যাইতেছি। চারিদিকে অভাব, অনটন, রোগের জ্বালায় জ্বলিয়া পুড়িয়া হাহাকার করিতেছি। সুতরাং স্বরাজ এখনও বহুদূরে, আগে দেহজয় বা আত্মজয় বিশেষ প্রয়োজন। স্বাস্থ্যহীনতাই সকল দুঃখের ও কষ্টের মূল, সকল উন্নতির পরপন্থী। সুখের বিষয় প্রতিক্রিয়ার ফলে, আজকাল স্বাস্থ্যচর্চ্চা দেশে কিছু কিছু হইতেছে।

———:———

সহবাস।

শাস্ত্রে আছে ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠিত না হইলে কিম্বা শরীরে রোগ থাকিলে বিবাহিত ব্যক্তির স্ত্রী সহবাস কর্ত্তব্য নয়। সংযত চিত্তে প্রত্যেক মাসে একদিন মাত্র স্বীয় স্ত্রীর ঋতু রক্ষা করিবে। ইহাই প্রাকৃতিক নিয়ম। একজনের ইচ্ছার বিরুদ্ধে আর এক জনের জোর জবরদস্তি সহবাস বিহিত নহে। অনেক জন্তুদের ছয় মাস কিম্বা বার মাস, কোন কোন স্থলে ইহারও অধিক দিন অন্তর একবার মাত্র সুরত স্পৃহা হয়, তাহারা অকালে সহবাস করে না। শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণদেব বলিয়াছেন সিংহ ও সিংহী বার বৎসর অন্তর মৈথুন করে, ইহা প্রকৃতির বিধান, নচেৎ দেশ এই হিংস্র জন্তুতে ভরিয়া যাইত।

অধুনা পূর্ব্বোল্লিখিত কারণে শাস্ত্রের বিধি নিষেধ অতি অল্প লোকেই মানে। এ বিষয়ে স্ত্রীলোক অপেক্ষা পুরুষ অধিক দোষী। অনেক সময় তাহাদের কালাকাল ও হিতাহিত জ্ঞান থাকে না। কত বনিতাকে স্বামীর নিষ্ঠুর পাশবিক অত্যাচার অম্লান মুখে সহ্য করিতে হয় তাহা সকলেই বিদিত আছে। শাস্ত্রে আছে, দিবাভাগে বিশেষতঃ প্রাতে, সন্ধ্যায়, অর্দ্ধ রাত্রে বা অনাবৃত স্থানে সঙ্গম করিবে না। তিনটী সদ্য প্রাণহানিকর অভ্যাসের মধ্যে অতিরিক্ত বা অযথা সহবাস অন্যতম। বৃদ্ধা স্ত্রী সম্ভোগ আরও ভয়ানক, আর দুইটী—অতিরিক্ত মাংস ভোজন ও প্রভাতকালীন নিদ্রা।

মলবেগ ও মূত্রবেগ সত্ত্বে স্ত্রী সহবাস করিলে পাথুরী রোগ জন্মে। এই অনুশাসন বাক্যসকল না মানিলে দেহের অনিষ্ট হইবে। স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মানুযায়ী স্ত্রীর সহিত এক শয্যায় নিদ্রা যাওয়া উচিত নয়, কারণ তাহাতে অন্য দোষ ব্যতীত কামের অযথা উত্তেজনা হইয়া শুক্রক্ষয়ের বিশেষ সম্ভাবনা। গর্ভবতী স্ত্রীসহবাসও নিষিদ্ধ, তাহাতে গর্ভস্থ সন্তানের অকল্যাণ হয়—তাহাদের প্রাণ শক্তিতে আঘাত লাগে। গর্ভাশয়ের অতিরিক্ত আলোড়ন বিলোড়নে তাহাদের অঙ্গ বিকৃত হইতে পারে। অনেক সময় এই কারণে অন্ধ, বিকলাঙ্গ ও দুর্ব্বল শিশু জন্মগ্রহণ করে। আবার কামোত্তেজনার পর সহবাস সংবরণ করিলে শুক্রমেহ, পাথুরী ইত্যাদি রোগ জন্মিতে পারে।

যথাবিহিত নিয়মিত পবিত্র সহবাস একটী স্বাভাবিক দেহধর্ম্ম। ইহাদ্বারা আয়ুবৃদ্ধি, দেহের পুষ্টি, বর্ণের ঔজ্জ্বল্য, মনের প্রফুল্লতা, স্বাস্থ্যের উন্নতি ও জরার অল্পতা হয়।

সুতরাং যাহাতে সুস্থ সন্তান জন্মগ্রহণ করে তাহার চেষ্টা পিতা মাতার একান্ত কর্ত্তব্য। নিউ ইয়র্ক সহরে একটী উন্নত ক্ষুদ্রশৃঙ্গ বৃষ এক লক্ষ কুড়ি হাজার টাকায় বিক্রয় হইয়াছে। এদেশে ও বিলাতে অশ্ব ও কুক্কুর প্রদর্শনী হয়। বিলাতে সুন্দর সুশ্রী শিশু ও রমণীর প্রদর্শনী হয়। আমাদের দেশেও শিশু বা বালক বালিকার প্রদর্শনী বাঞ্ছনীয় কারণ প্রতিযোগীতার একটী নিজস্ব সার্থকতা আছে।

আজকাল আমাদের দেশে আইন দ্বারা বিবাহের বয়স বাড়াইয়া দেওয়া হইয়াছে। কোন কোন বিষয়ে সুবিধা হইয়াছে— কিন্তু যৌবনের অসংযম বাড়িবার অবকাশ বৃদ্ধি হইয়াছে অতএব যৌবন জলতরঙ্গ রোধিবে কে?

যৌবন সায়রের উৎবেলিত উত্তাল ঊর্ম্মি উল্লম্ফন ও উচ্ছ্বাস বা দুর্দ্দাম প্রবৃত্তির উত্তেজনা কে রোধিতে পারে? একমাত্র নিবৃত্তি বা সংযমই পারে।

নিবৃত্তিঃ অপবর্গ—তৎপরং প্রশান্তং
তদক্ষরং তদব্রহ্ম—স মোক্ষঃ॥

নিবৃত্তিই অপবর্গ, নিবৃত্তিই শান্তি, নিবৃত্তিই ব্রহ্ম, নিবৃত্তিই অক্ষর, নিবৃত্তিই মোক্ষ।

——:0:——

চতুর্থ অধ্যায়।

বাসগৃহ।

—ঃ×ঃ—

পূবে হাঁস, পশ্চিমে বাঁশ,
দক্ষিণ খোলা, উত্তর চাপা।

স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য প্রথমে উপযুক্ত বাসগৃহ প্রয়োজন। অস্বাস্থ্যকর বাসগৃহ রোগের জন্মভূমি। বাসস্থান সম্বন্ধে আমাদের দেশে যে উপরিউক্ত প্রবাদ চলিয়া আসিতেছে তাহা স্বাস্থ্যজনক।

অনেকে দক্ষিণের মর্ম্ম উপলব্ধি করেন না। সুবিধা থাকিলেও বাটী নির্ম্মাণ করিবার সময় দিগ্বিদিক জ্ঞান না থাকিলে চির-জীবন কষ্ট পাইতে হয়। বাটী পশ্চিমমুখো হইলে গ্রীষ্মের প্রখর বা পড়ন্ত রৌদ্রে কষ্ট পাইতে হয়। উত্তরমুখো ঘর শীতকালে কম্পন ও শিহরণ আনে, সে সময় ঘর বন্ধ করিয়া রাখিলে বায়ু চলাচলের ব্যাঘাত হয়। গ্রীষ্মে ইলেক্‌ট্রীক ফ্যান, প্রকৃতির মুক্ত সমীরণের ন্যায় তৃপ্তি ও আরাম দিতে পারে না সুতরাং উত্তরমুখো ঘর বা বাটী স্বাস্থ্যের অনিষ্টকর।

তার একটী প্রবচন আছে—

দক্ষিণ দ্বারী ঘরের রাজা।
পূর্ব্ব দ্বারী তার প্রজা॥
পশ্চিম দ্বারীর মুখে ছাই।
উত্তর দ্বারীর খাজনা নাই॥

এরূপ কথিত আছে যে পূর্ব্বে মুসলমান রাজত্বের সময় উত্তর মুখ গৃহস্বামীদের নিকট হইতে কর গ্রহণ করা হইত না অর্থাৎ তাহাদিগকে অতি হীন ও দরিদ্র বলিয়া পরিগণিত করা হইত।

প্রথমোক্ত প্রবচনে পশ্চিম দিকে বাঁশ দিয়া ছায়া সৃষ্টি করিবার কথা বলা হইয়াছে। বাঁশের পরিবর্ত্তে কিছুদূরে, ইউক্যালিপ্টাস, বিল্ব, নিম ও নিসিন্দা বৃক্ষ অধিকতর স্বাস্থ্যকর। উহা দ্বারা ছায়া ও বায়ু বিশোধন দুই সুবিধাই একসঙ্গে পাওয়া যায়। পূবে হাঁস অর্থ—উন্মুক্ত সরোবর—ইহাতে স্বাস্থ্যকর শীতল সলিল স্পৃষ্ট সমীরণ ও প্রভাত রবির কিরণ প্রাপ্ত হওয়া যায়। উত্তর চাপা মানে একেবারে বন্ধ নয়। বায়ু চলাচলের জন্য জানালা রাখিতে ও উহা আবশ্যক মত বন্ধ করিতে হইবে।

সহরে, সকলের দক্ষিণ মুখো বাটীতে বা ঘরে বাস করিবার সুযোগ ও সৌভাগ্য নাই। সুতরাং দেহ সুস্থ রাখিতে হইলে তাহাদের বাহিরে কোম্পানীর বাগানে বা মাঠে, বিশুদ্ধ বায়ু সেবন বা ছাদের উপর পায়চালি বা দীর্ঘকাল অবস্থান ইত্যাদি প্রয়োজন।

বাটীতে যাহাতে রৌদ্র আসিতে পারে এবং বায়ুর চলাচল হয় উহার ব্যবস্থা প্রয়োজন। ঘরের মেঝের নিকটেই বিষাক্ত বায়ু অধিক পরিমাণে থাকে কারণ উহা ঘরের উপরের বায়ু অপেক্ষা অধিক ভারী। প্রচলিত নিয়মে জানালা মেঝে হইতে অনেক উচ্চে থাকে, সেইজন্য ঘরের ময়লা হাওয়া সম্যকভাবে বাহির

হইতে পারে না। জানালাগুলির তলদেশ দরজার ন্যায় ঘরের মেঝের সমান সমান এবং রুজু রুজু হওয়া উচিত।

বাড়ী ছয় মাস অন্তর চূণকাম করা উচিত। ইহাতে অর্দ্ধেক রোগ কমিয়া যায়। ঘরের দেওয়াল রঙ করিলে অনেক সময়ে স্বাস্থ্যের অনিষ্টকর হয়; কারণ অধিকাংশ রঙে সিসা, আর্সেনিক, তামা বা এন্‌টিমনি মিশ্রিত থাকে। সেইজন্য নূতন পেণ্টীং বা রঙ করা ঘরে বাস করিলে সিসাশূল (Lead Colic) ইত্যাদি রোগ হইবার সম্ভাবনা। ইহাতে একজনের মৃত্যু হইয়াছে ইহা সংবাদপত্রে প্রকাশিত হইয়াছিল।

বাটীতে কুকুর, ছাগল, হাঁস, মুরগী প্রভৃতি জন্তু পোষা স্বাস্থ্যের বিষম অনিষ্টকর।

শয়ন গৃহে ময়লা জামা কাপড়াদি শুষ্ক করিতে দেওয়া অনুচিত। গৃহতল মসৃণ হওয়া উচিত। কেহ কেহ সিমেণ্টের মেঝেতে (ফাটিয়া যাইবার ভয়ে) দাগ বা নক্সা কাটান কিন্তু উহার ফাটলের ভিতর সঞ্চিত ময়লা সহজে পরিষ্কৃত হয় না। গৃহতলে কারপেট, অয়েলক্লথ ইত্যাদি বিছান অস্বাস্থ্যকর কারণ দূষিত ধূলা ও রোগের বীজাণু উহাতে সঞ্চিত হয়। প্রতিদিন ঐগুলি পরিষ্কার করিয়া রৌদ্রে দিবার সুবিধা খুব অল্প লোকেরই আছে। মেঝেপোঁছা ন্যাতা বা বুরুষ প্রত্যহ পরিষ্কার করা উচিত। কাঁচা গৃহের মেঝেতে প্রতিদিন নূতন মাটির প্রলেপ দেওয়া কর্ত্তব্য। পাকা মেঝেতে মাঝে মাঝে চূণ ছড়ান উচিত। সদ্য চূণকাম করা ঘরে কিম্বা সদ্যনির্ম্মিত গৃহে বাস করিলে

স্বাস্থ্যের ক্ষতি হইতে পারে। যতদিন না জল শুখায় বা চূণ ও রঙের ঝাঁজ চলিয়া যায় ততদিন ঐরূপ গৃহে বাস অবিধেয়।

ঘরের ছবি ও আসবাবের চারিপাশে ধূলা ও এমোনিয়া জমে। ঘর হইতে বাহির হইয়া হাত পা ধুইলে ক্ষরিণ বায়ু (এমোনিয়া) বাহির হয়। ইহা ঘরের বায়ুর দূষিত পদার্থ গুলির রাসায়নিক পরিবর্ত্তন। শুধু মেঝে পরিষ্কার করিয়া অনেক গৃহস্থ কর্ত্তব্য হইতে খালাস পান। মধ্যে মধ্যে অন্ততঃ সপ্তাহে একবার, ঐ সব ভাল করিয়া পরিষ্কার করা এবং মধ্যে মধ্যে পালিশ করা বিশেষ প্রয়োজন নচেৎ ঘরে ছবি, আসবাবাদি রাখা উচিত নয়। ময়লা কাপড় বিশেষতঃ জুতা ঘরের বাহিরে স্বতন্ত্র আবৃত স্থানে রাখা উচিত। বাটীর নিম্নতলে জুতা রাখিবার বন্দোবস্ত করিলে ভাল হয়, ইহাতে দুইটী উপকার লাভ হয়, (১) জুতায় আনিত দূষিত পদার্থসমূহ শয়ন ঘরে আসিতে পারে না ও (২) কিছু খালি পায়ে চলাফেরা করা যায় তাহাতে স্বাস্থ্যের মঙ্গল বই অমঙ্গল হয় না।

কাঁচা ঘর এঁটেল মাটির উপর নির্ম্মাণ করা উচিত নয়, কারণ উহাতে জল ভালরূপ শোষিত হয় না বলিয়া মেজে স্যাঁৎ স্যেঁতে থাকে। ইটের বাড়ী মাটি দিয়া গাঁথা অস্বাস্থ্যকর, তবে যদি চারিদিকে বালির পলস্তারা দেওয়া যায় তাহা অনেকাংশ ভাল। বৃক্ষের সন্নিকটে কিম্বা ক্ষেতের পাশে বাটী নির্ম্মাণ স্বাস্থ্য সঙ্গত নয়। শয়ন ঘরে নীলবর্ণের চূণকাম স্বাস্থ্য সঙ্গত। পাইখানার তলদেশ লাল. সিমেণ্টের বা পাথরের হওয়া কর্ত্তব্য, শাস্ত্রে আছে

রক্তবর্ণ ধ্যান বা চিন্তাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়---ইহা হঠযোগীদের গণেশ বা মূল শোধন ক্রিয়া।

খাটা পায়খানা বাসগৃহ হইতে অন্ততঃ ৫০ ফুট দূরে নির্ম্মাণ করা উচিত।

মাটির ঘরের মেঝে সিমেণ্টের হওয়া স্বাস্থ্যকর। পল্লীগ্রামে অনেক বাটীর উঠান মৃত্তিকাদ্বারা গঠিত হয়। সকল মাটির ভিতর দিয়া বায়ু চলাচল হয়। একজন বৈজ্ঞানিক লিখিয়াছেন জমির শতকরা ৩৫ ভাগ বায়ু। যে সব দূষিত পদার্থ বা বাষ্প মৃত্তিকাভ্যন্তরে প্রবিষ্ট হয় উহা জমির ছিদ্র দিয়া পুনরায় বাহির হয়। উহা দ্বারা গৃহের অধিবাসীগণের স্বাস্থ্যহানি হয় এমনকি সময়ে সময়ে কাহারও কাহারও মৃত্যু পর্য্যন্ত হইয়াছে। এইজন্য কোন কোন বাটীতে রোগ লাগিয়া থাকে। সুতরাং বাটীর মৃত্তিকা যাহাতে অশুদ্ধ না হয় সে বিষয়ে ঘন ঘন দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন। যদি কোন অনিবার্য্য কারণে দূষিত পদার্থ মাটিতে প্রবেশ করে, মধ্যে মধ্যে উপরের কতক মাটি উঠাইয়া কিছু চূণ মিশ্রিত ভাল মাটি দিয়া পূর্ণ করা উচিত। একবার আমাদের বাটীতে পর পর দুইটী আত্মীয় টাইফয়েড রোগে আক্রান্ত হইয়াছিল। অনুসন্ধান করিয়া দেখা গিয়াছিল যে নিম্নতলের উঠানের কাঁচা মেঝে দুর্গন্ধময় ও জলসিক্ত ছিল। উহার উপযুক্ত সংস্কার করিয়া চূণ ছড়াইয়া দিবার পর অনেক দিন কোন রোগ হয় নাই। এইজন্য ঘরের সকল মেঝেতে ও বাটীর বাহিরেও মধ্যে মধ্যে চূণ ছড়ান স্বাস্থ্যের পরম হিতকর।

বর্ষা ব্যতীত অন্য সময়ে সাধারণতঃ বাটীর কাঁচা আঙ্গিনায় বা পার্শ্ববর্ত্তী স্থানের মাটির নিম্নে প্রায় ৫০ ফুট বায়ু থাকে, তাহার নীচে জল থাকে। অবশ্য মাটি যদি বালিবহুল ও সছিদ্র হয় তাহা হইলে উহার নীচের বায়ু ও জলের গভীরতার ইতর বিশেষ হয়। বর্ষাকালে ৫।৭ ফুট মাটির নীচেই জল থাকে। সে সময় জল যত ঊর্দ্ধে উঠিতে থাকে উহার বিষাক্ত বাষ্প উপরের মৃত্তিকার দূষিত বাষ্পের সহিত তত অধিক মিলিত হইয়া বাসগৃহে এবং তাহার চারিদিকে রোগবীজাণু উৎক্ষিপ্ত ও ব্যাপ্ত করে। সুতরাং তাহার দ্বারা আহার ও খাদ্য সংক্রামিত হইয়া থাকে। জীবের শ্বাসক্রিয়ার ন্যায় মৃত্তিকারও শ্বাসক্রিয়া আছে। আবার ঐ সঙ্গে যদি নিকটে পচা ড্রেণ, পায়খানা ইত্যাদি থাকে তাহা হইলে সে স্থানের দূষিত জল বাসস্থানের নীচের জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া স্বাস্থ্য অধিকতর সঙ্কটাপন্ন করে। এই জন্যই বর্ষাকালের নীচে ও উপরের বায়ু ও জলের দোষে রোগের প্রকোপ বাড়ে। বর্ষা ভিন্ন অন্য সময়ে অনিষ্টের পরিমাণ কম হয়। সেইজন্য অতি গ্রীষ্ম ও শীতকালে স্বাস্থ্য সাধারণতঃ ভাল থাকে। পুষ্করিণীর জল এমনকি জমির ফসলও উপরোক্ত কারণে দূষিত হয়।

স্বাস্থ্য বিজ্ঞানবিদগণ বলেন যে একটী ঘরে প্রতি দুই জনের জন্য অন্ততঃ ৩০০০ কিউবিক ফিট অর্থাৎ ২০´×১৫´×১০´ পরিমিত স্থান থাকা আবশ্যক। ইংরাজ সৈনিকনিবাসের বর্ত্তমান নির্দ্দেশিত আয়তন লোক পিছু ৬০০ কিউবিক ফিট

হইবার পর দেখা গিয়াছে যে পূর্ব্বে অল্প পরিসর স্থানে যে সব রোগ হইত তাহা উপরোক্ত পরিমাণ স্থানে অর্দ্ধেকেরও কম হইতেছে। ঘরে প্রত্যেক লোকের কতটুকু নিম্নতম স্থান প্রয়োজন তাহা শুধু ঘরের আয়তনের উপর নির্ভর করে না। উহা প্রধানতঃ বায়ু চলাচলের উপর নির্ভর করে। অল্প পরিসর স্থানে যদি জানালা দরজা খুলিয়া রাখিয়া ফ্যান্ কিম্বা টানা পাখা চালান যায়, ন্যূণ মাত্রায় প্রত্যেকের ৫০০ কিউবিক ফিট স্থান হইলে চলে। সর্ব্বাপেক্ষা কম আয়তনের শয়ন ঘর যাহা কলিকাতা করপোরেশন মঞ্জুর করে তাহা ১২´×১০´×৮´ =৯৬০ ফুট। ইহাতে দুইজন স্বতন্ত্র শয্যায় শুইলে এবং বায়ু চলাচলের উপযুক্ত ব্যবস্থা করিলে স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয় না।

ঘরের ছাদের কিছু নীচে, দেওয়ালের ভিতর বায়ু চলাচলের জন্য অনেকগুলি বড় ফোঁকর বা প্রত্যেক দিকে দুইটী করিয়া কাঠের ফ্রেমের অন্ততঃ ১॥ ফুট × ১ ফুট বায়ুপ্রবাহক বা ভেণ্টিলে-টার রাখা কর্ত্তব্য। তাহা হইলে ঘরের ভিতরের গরম বাতাস বাহির হইতে এবং বাহিরের শীতল বায়ু ভিতরে প্রবেশ করিতে পারে। ছোট ছোট ফোঁকর কোন কাজে আসে না। উহা কেবল মাত্র শোভা বর্দ্ধন করে, স্বাস্থ্য বর্দ্ধন করে না। কাঁচা মাটির ঘরের দেওয়ালের উপর চারিদিকে অন্ততঃ ৬´´ ফাঁক থাকা প্রয়োজন।

রান্নাঘর স্বতন্ত্র স্থানে কিম্বা উপর তলার ছাদে করা উচিত। ইলেকট্রিক বা গ্যাস কুকারে রন্ধন সর্ব্বাপেক্ষা স্বাস্থ্যকর। নিম্ন-তলে কয়লার রান্নার জন্য বাটীতে রোগ লাগিয়া থাকে। আমি

নিঃসন্দেহে বলিতে পারি ছেলে মেয়েদের রোগের অন্যতম প্রধান কারণ কয়লার ধোঁয়া। আজকাল, বালীগঞ্জ অঞ্চলে, অনেক বাটীতে, কয়লা ধরাইবার সময় কয়লার উপর টিনের চোঙা ঢাকা দিবার ব্যবস্থা করা হইয়াছে। ঐ চোঙা দিয়া ধোঁয়া বাহিরে মোটা পাইপ সাহায্যে উর্দ্ধে চলিয়া যায়—ইহা মন্দ ব্যবস্থা নয়।

পরিশেষে মহর্ষি বাগভট্ট প্রদত্ত আদর্শ উদ্যান ও বাসস্থান নির্ম্মাণের বিধি ব্যবস্থা নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

গ্রীষ্ম ঋতুতে বাসার্থ এরূপ উদ্যান বা বাসস্থান নির্ম্মাণ করিবে যাহা বিস্তৃত শাল্মলী ও তাল (!) তরু বহুল ও সূর্য্যতাপ বিহীন হয়। মাধবীলতা ও দ্রাক্ষালতা পরস্পর জড়িতভাবে পালন করিলে অতিশয় রমণীয় হয়। সুশীতল জলার্দ্র বস্ত্রাচ্ছাদিত বা নূতন আম্রপল্লব ও ফল স্তবক বা বিকশিত পুষ্প ও পল্লব শোভিত কিম্বা স্নিগ্ধ কদলীপত্র বা সুগন্ধ পদ্ম ও কুমুদ পুষ্পদলে বিরচিত সুখস্পর্শ শয্যায় শয়ন করিবে। অথবা মনোহর পুষ্প পল্লব শোভিত প্রস্তরাদি নির্ম্মিত জলধারা (উৎস) সমন্বিত আঙ্গিনায় শয়ন করিবে। রাত্রে চন্দ্রকিরণ শীতল অট্টালিকার উপর তলে আসন করিয়া চন্দনসিক্ত বস্ত্র পরিধান করিবে এবং জলসিক্ত তাল পাতার পাখার বা পদ্মপাতার সমীরণ সেবন করিবে। মল্লিকা মালা শ্বেত বা রক্ত চন্দনসিক্ত মুক্তামালা কিংবা কর্পূরসিক্ত মালা ধারণ করিবে।

বসন্ত ঋতুতে নানা সুগন্ধ পুষ্পান্বিত উদ্যানে অবস্থান করিয়া ঈর্ষা-স্পৃহা বর্জ্জিত সুহৃৎ জনে পরিবৃত হইয়া মধুর বাক্যালাপে

মধ্যাহ্নকাল অতিবাহিত করিবে। উদ্যানের চারিদিকে সুজলা পরিখা থাকিবে। কোথাও কোথাও সূর্য্যকিরণ দৃষ্ট বা কোথাও অদৃষ্ট থাকিবে। কোথাও মারবেল পাথরের বেদি থাকিবে। সর্ব্বদা উদ্যান কোকিল গীতে ঝঙ্কৃত হইবে।

উপরিউক্ত ব্যবস্থাগুলি কেবল ধনি বিলাসীর পক্ষে সম্ভবপর। নানা কারণে ইহা সাধারণের পক্ষে ব্যবস্থিত হইতে পারে না। তবে আশা করি তাহারা উপরোক্ত স্বপ্নজীবন উপভোগের উপায়গুলি পাঠেও আনন্দলাভ করিবেন।

পঞ্চম অধ্যায়।

—ঃ×ঃ—

পরিচ্ছদ।

বেশ-ভূষা দ্বারা তিনটী উদ্দেশ্য সাধিত হয়। ১। লজ্জা নিবারণ ২। শীত ও তাপের সমতা রক্ষা ও ৩। শোভা বা সৌন্দর্য্য বর্দ্ধন।

ইহার মধ্যে দ্বিতীয়টী সর্ব্বাপেক্ষা অধিক প্রয়োজনীয়। উপযুক্ত পরিচ্ছদ দ্বারা দেহের শীতাতপের হ্রাসবৃদ্ধি অনেক পরিমাণে নিয়ন্ত্রিত হয় ও জলবায়ুর অনিষ্টকর প্রভাব হইতে দেহ রক্ষিত হয়। একজন বৈজ্ঞানিক বলিয়াছেন ত্বকের প্রতিবর্গ ইঞ্চি স্থানে ২৪০০ ছোট টিউব বা নলি আছে---উহা একত্রে লম্বা করিলে প্রায় ১০ মাইল দীর্ঘ হয়। একবার একটী কুকুরের গায়ে রঙের তেল মালিশ করিয়া ত্বকের ছিদ্রগুলি বন্ধ করিয়া দিবার পর অতি অল্প সময়ের মধ্যে তাহার মৃত্যু হইয়াছিল।

যেরূপ নাসিকার শ্বাস প্রশ্বাস দ্বারা ফুসফুসের রক্ত পরিস্কৃত হয় সেইরূপ চর্ম্মেরও শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া আছে। চর্ম্মের সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ছিদ্রের দ্বারা বাহিরের বায়ুর অক্সিজেন (অম্লজান) ও শীত বা উত্তাপ ভিতরে প্রবেশ করে, ইহাই চর্ম্মের শ্বাস ক্রিয়া, আবার ভিতরের তাপ ও ময়লা ঐ ত্বক দ্বারা বাহির হইয়া শরীরের রক্ত পরিষ্কৃত ও প্রকৃতিস্থ করে, ইহাই ত্বকের প্রশ্বাস ক্রিয়া।

শীতাতপ হইতে রক্ষার জন্য বিধাতা সকল জীবের দেহে নানা প্রকার বেশ বা আবরণের ব্যবস্থা করিয়াছেন যথা লোম, পালক, কঠিন চর্ম্ম ইত্যাদি। বন্য, অসভ্য মানবগণের দেহ, সভ্য মানবগণের দেহ অপেক্ষা অধিক লোমাবৃত বা স্থূল চর্ম্মাবৃত হয়। সভ্য মানব, বুদ্ধিবলে, কৃষ্টি ও সভ্যতার নিদর্শন স্বরূপ, পশুলোম বা পশম, তুলা ইত্যাদি হইতে অবস্থা উপযোগী নানা প্রকার সভ্য বেশ ভূষা উদ্ভাবন করিয়াছে; কিন্তু তাহার উপযুক্ত ব্যবহার অনেক ক্ষেত্রে হয় না। কাজেই বেশভূষার প্রাচুর্য্য, অপ্রাচুর্য্য, বর্ণ, প্রস্তুত প্রণালী ও ব্যবহার জনিত দোষগুলি স্বাস্থ্যের ক্ষতি করিয়া থাকে। জলবায়ু শীত, তাপ, ঋতু, বয়স, দেহের ধাতু ও জাতির (স্ত্রী বা পুরুষের) পার্থক্যের জন্য, বিভিন্ন বেশভূষা যাহার যেটি উপযোগী সেইরূপ প্রয়োজন হয়।

পরিচ্ছদ এরূপ সছিদ্র হওয়া প্রয়োজন যাহাতে বায়ু চলাচল অব্যাহত থাকিতে পারে। এইজন্য আঁটসাঁট গেঞ্জী বা কোট ব্যবহার স্বাস্থ্যের অনুকূল নহে। আলগা বুনন শাল বা আলোয়ান, ঘন বুনন শাল বা আলোয়ান অপেক্ষা গরম কারণ স্থির বায়ুর স্তর সর্ব্বাপেক্ষা অধিক উত্তাপ সঞ্চালক। আর একটী বিষয় বিশেষ উল্লেখযোগ্য, আলগা বুনন তুলার পোষাক ঘর্ম্ম শোষক ও তাপ সঞ্চালক। যে জলবায়ুতে যেরূপ পরিচ্ছদ প্রয়োজন অর্থাৎ যাহাতে শরীরে তাপ ও শৈত্যের নির্দ্দিষ্ট পরিমাণের মাত্রা ঠিক থাকে সেইরূপ পোষাক পরিধান যুক্তি-

সঙ্গত। প্রয়োজনের অতিরিক্ত বা স্বল্প পোষাক ব্যবহারে শরীরের রক্ত অধিক মাত্রায় উত্তপ্ত বা শীতল হয় এবং ঠাণ্ডা লাগিবার সম্ভাবনা বৃদ্ধি হয়।

কেহ কেহ শীতকালে শীতের ভয়ে বা সভ্যতা, ভব্যতা, ভদ্রতা, সৌখিনতা বা বিলাসিতার অছিলায় স্তরে স্তরে অস্বাভাবিক বা অসঙ্গত বেশভূষা সমাবেশে শীতের সহিত যেন যুদ্ধে প্রবৃত্ত হয়। কিন্তু লোকে যত শীতের ভয়ে সারা হয় শীত তত ভয়ানক নয়। চীন দেশে শীতকালে তাপের পরিমাণ ০ ডিগ্রীর নীচে ৪০।৪২ ডিগ্রীতে নামিয়া যায়—এ শীতে জমিয়া যাইবার কথা কিন্তু মানুষ এত শীতও সহ্য করিতে পারে। আমাদের দেশে শীতকালে তাপের পরিমাণ বড় জোর ৬০।৬২ ডিগ্রী সুতরাং ইহা অন্য শীতপ্রধান দেশের গ্রীষ্মকাল বলা যাইতে পারে।

"A rapid river does not freeze".
বেগবতী স্রোতস্বতী শীতে জমিয়া যায় না।

বাংলাদেশে খুব শীতের সময় সূতার মোটা চাদর বা মোটা খদ্দরের বা সিল্কের মোটা চাদর—বড় জোর বালাপোষ—শীত নিবারণের জন্য যথেষ্ট। কত গরীব দারুণ শীতের সময় সহরের ফুটপাতে সামান্য গাত্রাবরণে ফাঁকা হাওয়ায় নিদ্রা যায় তাহারা শীতে জমিয়া যায় না, সর্দ্দি বা নিউমোনিয়া গ্রস্ত হয় না। দার্জ্জিলিঙে স্থানীয় অধিবাসীদের ছেলে মেয়ে প্রচণ্ড শীতে মাত্র একটী বুক খোলা সূতার জামা পরিয়া বাহিরে খেলা

করিতে দেখা গিয়াছে। সে দেশের স্ত্রীলোকগণ সিল্কের বা ভেলভেটের বডি বা সিল্কের চাদর ব্যবহার করে---প্রায়ই কোন গরম পোষাক ব্যবহার করে না, ইংরাজ রমণীদেরও বেশ বাহুল্য নাই।

অনেকে দেহের অব্যবহিত উপরে ফ্লানেল বা পশমের জামা বা গেঞ্জী পরেন ; ইহাতেও অনেক সময় রক্ত গরম করে। যদি ফ্লানেল একান্তই ব্যবহার করিতে হয় উহার নীচে একটী সূতার জামা ব্যবহার করা উচিত।

তুলা কম্বল অপেক্ষা শীত নিবারণে অধিক সমর্থ। যেখানে কম্বলে শীত কাটেনা, তুলার লেপে কাটে ; যেখানে তুলার লেপেও শীত কাটেনা সেখানে লেপের ভিতর মোটা কাগজ দিলে দারুণ শীতও জব্দ হয় ইহা একজন লিখিয়াছেন। তুলায় প্রস্তুত জামা বিলাতী সার্জ্জের জামা অপেক্ষা অধিক গরম, এইজন্য পশ্চিমে তুলার জামার প্রচলন বেশী।

আমাদের দেশে পশমের আলোয়ানের পরিবর্ত্তে তুলার বালাপোষ অধিকতর আরাম ও উত্তাপ দায়ক তবে যুবকগণ যাহারা সাহেব সাজিতে চায় তাহাদের বালাপোষ পছন্দ না হইতে পারে কিন্তু প্রৌঢ় ও বৃদ্ধগণের পক্ষে ইহা দেশোপযোগী, সুলভ ও অধিক কার্য্যকরী ; উহা যে শীত নিবারণের উৎকৃষ্ট গাত্রাবরণ সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। বেশী মোটা বা ভারী পোষাক ব্যবহারে ত্বকে বায়ু ও আলোক প্রবেশে ও দেহের ময়লা ও দুর্গন্ধ নিষ্কাশনে অর্থাৎ ত্বকের পূর্ণ কার্য্যকারিতায় বাধা

প্রদান করে ; ফলে দেহের ময়লা, দুর্গন্ধ ও ঘাম ত্বকে পুনঃ প্রবিষ্ট হইয়া সর্দ্দি হয় এবং জীবনীশক্তি ও রোগ প্রতিষেধক শক্তির হ্রাসের সম্ভাবনা হয়।

সাহেবদের অনুকরণ করিতে গিয়া আমাদের দেশে অনেকে প্রয়োজনের অতিরিক্ত পোষাকে দেহ আবৃত করে। সাহেবরা অভ্যাসবশতঃ দারুণ গ্রীষ্মেও শীতের পোষাক ব্যবহার করে। কিন্তু একথা ভুলিলে চলিবে না যে তাহারা অভ্যাসবশতঃ প্রয়োজনাতিরিক্ত শীতবস্ত্র ব্যবহার করিয়া ও অন্যান্য স্বাস্থ্যহানিকর কারণে সাধারণতঃ অধিক পীড়াগ্রস্ত হয়। এক এক জন সাহেব বা বাবুসাহেবের শয়ন ঘরে গিয়া দেখিয়াছি যে তথায় স্তরে স্তরে নানাস্থানে অসংখ্য ঔষধের শিশি ও বোতল সজ্জিত আছে—যেন একটী ছোট খাট ডিসপেন্সারী। তাহারা মধ্যে মধ্যে শরীর শোধরাইতে স্বাস্থ্যকর স্থান বা স্বদেশে যাইবার জন্য সুদীর্ঘ অবসর লয়—কিন্তু অনুকরণকারীগণের এ সুবিধা সাধারণতঃ নাই।

কেহ কেহ গৃহেও বিলাতী পোষাক অল্প বিস্তর ব্যবহার করেন---ইহা রক্ত সঞ্চালনের ব্যাঘাত করে। গৃহে প্রয়োজন মত ঢিলা দেশী পোষাকই, বড় জোর আলগা জামা বা পায়জামা ব্যবহার করা যুক্তিসঙ্গত। গ্রীষ্মে খালি গায়ে থাকিলে কোন দোষ হয় না।

অনেকে চামড়ার কোমর বন্ধ (বেল্ট) ব্যবহার করেন এবং বালক বালিকাদেরও উহা ব্যবহার করিতে দেন, ইহা একটী তুচ্ছ

ব্যাপার বলিয়া কেহ হয়ত ভ্রুক্ষেপ করেন না। কিন্তু ইহার চাপে রক্ত সঞ্চালনের ব্যাঘাত ও লিভার রোগের সৃষ্টি হয়। আবার লোকে সাধারণতঃ কোমরের কাপড় প্রয়োজনের বেশী আঁটিয়া পরে। ইহাতেও উপরিউক্ত দোষগুলি জন্মে; উপরন্তু দাদ, কাঁকবিড়ালি ইত্যাদি চর্ম্মরোগ জন্মে। চামড়ার বেল্টের পরিবর্ত্তে আলগা কাপড়ের বেল্ট বা গ্যালিস ব্যবহার করা নিরাপদ। ৺চন্দ্রনাথ বসু তাঁহার সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি পুস্তকে লিখিয়াছেন—

"পূর্ব্বে শিশুর শরীর যাহাতে শক্ত হয়, হিম তাপাদিতে ক্লিষ্ট না হয় এবং ক্রমে ক্রমে বলিষ্ঠ, কষ্টসহিষ্ণু ও শ্রমক্ষম হইয়া উঠে এইরূপে তাহার পরিচর্য্যা করা হইত। এখন জন্ম মুহূর্ত্ত হইতে শিশুকে ফ্লানেল, সোয়েটার, জামা, মোজা, টুপি প্রভৃতিতে যেভাবে মুড়িয়া রাখা হয় তাহাতে বিধাতার বায়ু, বিধাতার বারি, বিধাতার রৌদ্র, বিধাতার আলোকের সহিত তাহার দেহের সাক্ষাৎ সম্বন্ধত থাকেই না, প্রত্যুত এত দূরবর্ত্তী হইয়া পড়ে যে সৃষ্ট পদার্থের গঠন পক্ষে উহাদের যে প্রভূত কার্য্যকারিতা আছে তাহা তাহাদের দেহের গঠন সম্বন্ধে একরূপ নষ্ট হইয়া যায়। শিশুদের নিম্নাঙ্গ অনাবৃত রাখাও তাহাদের স্বাস্থ্যানুকূল নহে কারণ ঐ অঙ্গে অন্য অঙ্গাপেক্ষা রক্তসঞ্চালন ক্রিয়া মৃদু বলিয়া ঠাণ্ডা লাগিবার ভয় অধিক। এই কারণে তাহাদের নিম্নাঙ্গ উপযুক্ত পরিমাণে আবৃত রাখা বিশেষ প্রয়োজন।"

কেহ কেহ শীত পড়িতে না পড়িতে এবং শীতের শেষেও অর্থাৎ অল্প শীতের সময় অধিক গরম পোষাক ব্যবহার করেন। শীতের ভয় করিলে শীত পাইয়া বসে। শরীর অতিরিক্ত গরম

হইলে সর্দ্দি কাশিতে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা বেশী ঘটে। অতএব শীতকে শত্রুরূপে না ভাবিয়া কিছু কিছু শীত সহ্য করা বা উহার সহিত মিতালি করা স্বাস্থ্যের কল্যাণকর। গলায় কম্ফর্টার, মাফ্‌লার এবং অভ্যাসবশতঃ অকারণ পায়ে সর্ব্বদা মোজা ব্যবহারও অহিতকর। হাঁটু অবধি মোটা গরম মোজা আরও অধিক অনিষ্টকর ইহাতে মাথা গরম করে।

"Equilibrium is health, the loss of it is disease. Keep up your vitality to the proper point and no cold no disease can touch you"

E. B. Warman.

"সমতাই স্বাস্থ্য, বৈষম্যই রোগ। উপযুক্তভাবে জীবনী-শক্তি রক্ষা কর, তাহা হইলে কোন শীত, কোন রোগ তোমাকে স্পর্শ করিতে পারিবে না।"

জামা কাপড় প্রত্যহ কাচা বা সাবান কাচা করা, অন্ততঃ রৌদ্রে দেওয়া উচিত। দিনে দুইবার বস্ত্রাদির পরিবর্ত্তন স্বাস্থ্য সঙ্গত বিধান। ত্বক হইতে দিনে প্রায় ৪০ আউন্স বাষ্প দেহ হইতে নিঃসৃত হয়, ইহার অধিকাংশ জামা কাপড় টানিয়া লয়। ইস্ত্রি নষ্ট হইবার যদি ভয় থাকে তবে সখ সৌখিনতার মূল্য স্বরূপ অধিকতর বেশের ব্যবহার প্রয়োজন। সাহেবরা সাধারণতঃ দুই এক দিন অন্তর বেশ বদলায়। ময়লা ঘর্ম্মসিক্ত পোষাক বার বার ব্যবহারে দেহের অনিষ্ট হইবেই হইবে। ধোপার বাটী বা লণ্ড্রীতে কাপড় না দিতে পারিলেই ভাল। উহাতে একের কাপড়ের রোগ-বীজ অন্যের কাপড়ে সংক্রামিত হইতে পারে ইহা একজন স্বাস্থ্যতত্ত্ব-

বিদ বলিয়াছেন। উপরোক্ত কারণে বিদেশে, বিশেষতঃ ক্ষয়রোগী পূর্ণ স্থানে, ধোপাকে কাপড় দেওয়া উচিত নয়। সাহেবদের প্রায় সকলের বেতনভোগী নিজস্ব ধোপা আছে। বাড়ীতে সাবান দিয়া কাচিলে বা কাচাইলে উহা অনেক দিন টিকে; ইস্ত্রিও বাড়ীতে হইতে পারে। যাহাদের চাকর নাই, শারীরিক পরিশ্রম কিছু বাড়িবে বটে কিন্তু উহা অর্থ ও স্বাস্থ্যের দিক দিয়া প্রার্থনীয়।

আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রমতে নির্ম্মল বস্ত্র পরিধানে আয়ু, শ্রী ও আনন্দ বর্দ্ধিত হয়। মলিন বসন ব্যবহারে চুলকানি, ক্রিমি ও শরীরে গ্লানি জন্মে।

বেশের অতি ব্যবহারের ন্যায় অল্প ব্যবহারও স্বাস্থ্যের অনুকূল নয়। আমাদের দেশের স্ত্রীলোকগণ বিশেষতঃ যাহারা বড়ই গরীব, সামান্য একখানি পাতলা সূতার বস্ত্রে দারুণ শীত কাটায়। এক সময়ে দার্জ্জিলিঙ গিয়া এক বন্ধুর বাটীতে কিছু-দিন অবস্থান করি। তাঁহার স্ত্রীর রন্ধন ও সাধারণ কর্ম্মনিপুণতা অসাধারণ দেখিয়াছিলাম। তিনি দারুণ শীতে অভ্যাসের বলে সূতার এক বস্ত্রে সমস্ত দিন কঠোর পরিশ্রম করিতেন। কিন্তু পরিশেষে যক্ষ্মা রোগে ভুগিয়া অকালে প্রাণত্যাগ করেন। ইহা কখনই ভাগ্যদোষে ঘটে নাই; ইহা স্বাস্থ্যবিধি অবহেলার বা অজ্ঞাত অপরাধের প্রকৃতিনির্দ্দিষ্ট কঠোর শাস্তিবিধান।

কেহ কেহ সার্টের ত্রিকোণ কলার (যাহাকে সেক্সপিয়ার কলার বলে) তাহা কোটের কলারের উপর উঠাইয়া দিয়া এক অদ্ভুত

ফ্যাসনের অনুকরণ করিয়াছে। ইহা প্রথমে কলিকাতায় জাহাজের ইংরাজ নাবিকগণ আবিষ্কার করে। কিন্তু বড়দরের সাহেবগণ এরূপভাবে সাজে না। আহার বিভ্রাটের ন্যায় বস্ত্র বিভ্রাটও নানারূপে হইতেছে।

আমাদের দেশে, লোকে যে ভাবে বস্ত্র পরিয়া থাকে, তাহা বিশেষ আপত্তিজনক। ইহা আত্মরক্ষার অনুকূল নহে। পুরুষদের কাচা ও কোঁচা নানাবিধ অসুবিধাজনক, মালকোঁচা বরং ভাল। মেয়েরাও "১২ হাত কাপড়ে উলঙ্গ", তবে অধুনা প্রচলিত সায়া ও সেমিজ অনেক পরিমাণে তাহাদের মান সম্ভ্রম বজায় রাখিতেছে।

আজকাল আমাদের জাতীয় বেশ বলিয়া কিছু নাই। পুরাকালে ধুতি ও দোছুট গামছা বা উড়নী বড় জোর মেরজাই ছিল জনসাধারণের জাতীয় পোষাক। এখন বিভিন্ন বিজাতীয় বেশ ব্যবহারে লোকে বহুরূপী সাজিতেছে। মুসলমান বাদসাহদের আমলে চোগা, চাপকান ও আচকানের ব্যবহার প্রচলিত ছিল। তাহার পর সাহেবদের কোট, প্যাণ্ট, সার্ট, ওয়েষ্ট কোট, মাফলার, ওভারকোট প্রভৃতি গৃহীত হইয়াছে। সঙ্গে সঙ্গে আমরা চিনে কোট, পার্শি কোট, পাঞ্জাবী আস্তেন জামা ইত্যাদি ব্যবহারে আধা সাহেব, আধা চিনে, আধা পাঞ্জাবী ও আধা বাঙ্গালী সাজিয়া অপরের হাস্যাস্পদ হইতেছি। আমাদের দেশের দুইজন একরূপ বেশ পরিধান করে না। সুতরাং বাঙ্গালীদের স্বাস্থ্যানুকূল বর্ত্তমান কালোপযোগী জাতীয় পোষাক

নির্ব্বাচন ও পরিধান একান্ত কর্ত্তব্য। হিন্দু মহাসভা এ বিষয়ে অবহিত হইয়া পরিচ্ছদ নিয়মিত করিলে দেশের কল্যাণ হইবে।

পাদুকা।

"সোপানৎকঃ সদা ব্রজেৎ"।

পাদুকা বা জুতা ব্যবহারে দৃষ্টি প্রসন্ন, শুক্র, প্রীতি ও ওজঃ বৃদ্ধি হয়। পথ চলিবার সময় বক্রকীট, প্লেগ, বসন্তাদি সংক্রামক রোগের বীজাণুর আক্রমণ ও পায়ে আঘাত নিবারণ করে। মৃত্তিকা বা প্রস্তর অতি তপ্ত বা শীতল হইলে বা কণ্টকাকীর্ণ বনপথে স্ত্রী পুরুষ সকলেরই পাদুকা ব্যবহার বিশেষ প্রয়োজন। আঁটসাঁট বা টাইট সূচাগ্র জুতা ব্যবহারে স্নায়ু সঙ্কুচিত হয়, রক্ত সঞ্চালনের ব্যাঘাত করে, পদাঙ্গুলিতে কড়া ও ব্যথা হয় এবং মাথা ধরে ও চক্ষুর রোগ ইত্যাদি জন্মিতে পারে। তাই একজন ইংরাজ কবি বড় দুঃখে বলিয়াছেন ঃ—

Better through life barefooted press
Than in a pinching shoe ;
Better no house or home possess
Than have a bad wife or husband too.

চিমটান আঁট জুতা পরার চেয়ে খালি পায়ে চলা ভাল, বদ্ স্ত্রী বা স্বামীর চেয়ে শূন্য গৃহ ভাল। শেষোক্ত দুজনের চিমটির চোটে প্রাণ অস্থির হয়।

সুতরাং জুতার মুখ চওড়া হওয়া ও একটু আলগা হওয়া স্বাস্থ্যের উপযোগী। কৃত্রিম সভ্যতার অনুরোধে বা অন্ধ অনুকরণে বা অনুসরণে আধুনিক স্বাস্থ্যবলিদান প্রথাগুলি অবৈজ্ঞানিক, অযৌক্তিক, অর্ব্বাচীন ও অসঙ্গত।

চীন দেশে, যে রমণীর পা যত ছোট সে তত সুন্দরী রূপে বিবেচিত হয় বা হইত অর্থাৎ পায়ের দৈর্ঘ্য তাদের সৌন্দর্য্যের মাপ কাটি। সেইজন্য সেখানে পা ছোট করিবার জন্য যাবতীয় কষ্টকর প্রথা প্রচলিত আছে বা ছিল। ইহা অর্ব্বাচীন পর্য্যায়ভুক্ত।

পূর্ব্বে কাষ্ঠপাদুকা বা খড়ম প্রচলিত ছিল কিন্তু আজকাল সিমেণ্টের মেঝে উহার ব্যবহার বিপজ্জনক। তবে রবারের তলা দেওয়া খড়ম বাটীর ভিতরে ব্যবহার করা যাইতে পারে। ইহা চর্ম্ম পাদুকা অপেক্ষা অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ।

বর্ষাকালে রবারের জুতা ও পোযাক ব্যবহার স্বাস্থ্যের অহিতকর। অনেকে বলেন দীর্ঘকাল রবারের জুতা বা পোষাক ব্যবহারে চক্ষু রোগ ইত্যাদি জন্মে কারণ রক্তে রবারের গন্ধ প্রবিষ্ট হয় এবং অতিরিক্ত ঘাম বাহির হইয়া পদদেশ ভিজা রাখে। আজকাল এক প্রকার মিশ্রিত পদার্থের তলাযুক্ত কাপড়ের জুতা বাজারে প্রচলিত হইয়াছে তাহা বরং ভাল। চামড়া বা রবারের জুতা ব্যবহারে পায়ের ঘামের সহিত চামড়ার রস ও ট্যানের অর্থাৎ চর্ম্ম শোধনের মসলার কস ও দুর্গন্ধ বাহির হয় এবং ধীরে ধীরে রক্তে সঞ্চারিত হইয়া স্বাস্থ্যের

ক্ষতি করে। কেহ কেহ বলেন চর্ম্মপাদুকা পরিলে মনে পশুভাব আসে কারণ ইহা এক প্রকার সংসর্গ দোষ।

জুতার ক্রমাগত ব্যবহার ভাল নয়। মধ্যে মধ্যে নগ্নপদে ভ্রমণ বা চলা ফেরা স্বাস্থ্যের কল্যাণকর। জুতা অনেককে পাইয়া বসে, সঙ্গের সঙ্গী হইয়া পড়ে, কিন্তু এত ঘনিষ্ঠতা ভাল নয়। ইহা দাসত্বের পরিচায়ক। আমরা জুতার দাস নহি, জুতা আমাদের দাস একথা মনে রাখিতে হইবে।

শিরস্ত্রাণ।

শিরস্ত্রাণবিহীনতা বাঙ্গালী জাতির বৈশিষ্ট্য। টুপি বৈরাগ্য বা টুপি বিমুখতা আমাদের জাতির মজ্জাগত সংস্কার। ইহার প্রয়োজনীয়তা পূর্ব্বকালে ছিল না তবে আজকাল কোন কোন ক্ষেত্রে রৌদ্র বা সামান্য বৃষ্টিতে, বাহিরের কাজে, চামড়ার অস্তর-হীন সোলার টুপি ব্যবহারের উপকারিতা আছে বলিয়া বিবেচিত হয়। কিন্তু আমাদের দেশের জলবায়ুতে সাধারণ লোকের মাথায় কোন আবরণ প্রয়োজন নাই। আবশ্যক মত ছত্র বা টোকা টুপির স্থান লইতে পারে। কেশ আবৃত করিয়া রাখিলে উহার ক্ষতি হয়, কোন কোন স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ টাক পড়িবার বা মাথা গরম হইবার ইহা একটী অন্যতম কারণ বলিয়াছেন। দেহের সৌন্দর্য্য মুখে ও কেশে ফুটিয়া উঠে। মুখতো কেহ বেশাবৃত করে না, তবে চুলের সৌন্দর্য্য আবৃত করিবার সার্থকতা কি?

প্রকৃতি প্রদত্ত ঘন বিন্যস্ত কেশদামই প্রকৃত শোভাময় শিরস্ত্রাণ। মানবসৃষ্ট কৃত্রিম টুপি বা অন্য মাথার আবরণ অপেক্ষা উহা শত গুণে শোভা, সৌন্দর্য্য ও স্বাস্থ্যবর্দ্ধক। মণিমুক্তা খচিত মহামূল্য রাজমুকুটও তত শোভাময় নয়, তত সৌন্দর্য্যময় নয়, যত নগ্ন সুবিন্যস্ত চিকুরদাম। মস্তকের কেশ, চক্ষু ও মস্তিষ্ককে অধিক শীত বা তাপ হইতে রক্ষা করে। ইহার দ্বারা মস্তিষ্ক হইতে ঘর্ম্ম নিঃসৃত হয় যাহা শীত ও তাপের পরিমাণের উপযুক্ত মাত্রা রক্ষা করিয়া রক্ত বিশোধিত করে। টুপির সাধারণতঃ কোন সার্থকতা নাই—একজন ইংরেজ স্বাস্থ্যবিদও একথা বলিয়াছেন। আমরা কিন্তু একেবারে টুপি বিদ্বেষী নই কারণ বিবাহের টোপর একটী অন্যতম প্রধান বেশ! যাহারা চাকরির খাতিরে বাধ্য হইয়া কোট প্যাণ্ট ব্যবহার করেন তাহাদের টুপি অপরিহার্য্য নচেৎ 'নেড়া সাহেব' একটী হাস্যাস্পদ দৃশ্য। সুতরাং কোন কোন ক্ষেত্রে মান সম্ভ্রম বজায় রাখিবার বা আদায় করিবার জন্য এই বেশের কিছু প্রয়োজন আছে। তাহাও ব্যতিক্রমের সামিল। গৃহে সাহেবি পোযাক ও টুপি বা পাগড়ি ব্যবহার অসঙ্গত ও অস্বাস্থ্যকর।

পরিচ্ছদের বর্ণ।

পরিচ্ছদের বর্ণ অনেক পরিমাণে স্বাস্থ্য প্রভাবিত করে। শ্বেত বর্ণের পোযাক সর্ব্বাপেক্ষা অধিক স্বাস্থ্যকর কারণ ইহা অপেক্ষাকৃত অল্প উত্তাপ আর্কষণ বা গ্রহণ করে। পরীক্ষায়

প্রমাণিত হইয়াছে যে লোকে কাল কিম্বা অন্য ঘোর রঙের পোযাক অপেক্ষা সাদা রঙের পোষাক পরিয়া অনেক কম পরিশ্রান্ত হইয়া প্রায় দ্বিগুণ পথ রৌদ্রে চলিতে পারে।

এক টুকরা সাদা কাপড় আর এক টুকরা কাল রঙের কাপড় ঘাসের উপর ভিন্ন ভিন্ন স্থানে মাস খানেক আচ্ছাদন করিবার পর দেখা গিয়াছে যে সাদা রঙের কাপড়ের নীচের ঘাস সতেজ ও সবুজ রহিয়াছে কিছুমাত্র বিবর্ণ হয় নাই। আর কাল কাপড়ের নীচের ঘাস হলুদে বা সাদা হইয়া নিস্তেজ বা মৃতের ন্যায় হইয়াছে। সাদা রঙের পোযাক স্বাস্থ্যের উপর কতদূর হিতকর প্রভাব বিস্তার করিতে পারে তাহা উপরিউক্ত দৃষ্টান্ত হইতে সহজেই অনুভূত হইবে।

কাল ও ঘোর রঙের পোযাকে তাপ সম্যক পরিচালিত হয় না ও দেহের ময়লা সম্যক নিঃসৃত হয় না। কাল পোযাকধারীদের সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হইবার অধিক সম্ভাবনা কারণ ঐ রঙের পোযাক, রোগের বিষ দ্বারা অধিক বেশী আক্রান্ত হয় এবং উহা হইতে দুর্গন্ধ ও রোগের বীজাণু শীঘ্র দূর হয় না। একটী সামান্য পরীক্ষা দ্বারা উহা সহজে প্রমাণিত হইতে পারে। একটী সাদা বা হালকা রঙের ও আর একটী কাল বা অন্য ঘোর রঙের পোযাকে পাঁচ মিনিট তামাকের ধোঁয়া লাগাইলে দেখা যাইবে প্রথমোক্ত পোষাক অপেক্ষা শেষোক্ত পোষাকে তামাকের গন্ধ অধিক বেশী ও অধিকক্ষণ স্থায়ী হইবে।

কোন কোন বর্ণের পরিচ্ছদ, রোগ বিশেষে পরিধান করিবার ব্যবস্থাও আছে। তবে কাঁচা রঙের পোষাক স্বাস্থ্যের ক্ষতিকর। কাপড় সাধারণতঃ বিলাতী অ্যানিলাইন (Aniline) রঙ দ্বারা রঞ্জিত করা হয় তাহা ত্বকের অনিষ্টকর।

আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে রঞ্জিত বস্ত্র বাত শ্লেষ্মার শান্তিকর বলিয়া শীতকালে এবং শ্বেত বস্ত্র মেধ্য, শীতল ও পিত্তঘ্ন বলিয়া গ্রীষ্মে পরিধানের ব্যবস্থা আছে। কিন্তু সর্ব্বকালের জন্য বিশেষতঃ বর্ষাকালে, শুক্ল বস্ত্র সুখদায়ক ও বিশেষ হিতকর বলিয়া উক্ত হইয়াছে। শুক্লাম্বর পবিত্রতার প্রতীক বা নিদর্শন এই জন্য সকল দেশের ধর্ম্মযাজকেরা সাধারণতঃ এই বর্ণের বস্ত্র ব্যবহার করেন। আমাদের দেশে পূজা বা দেবার্চ্চনায় লাল রঙের বস্ত্র বা লাল পাড় বস্ত্র ব্যবহৃত হয় তাহার বিশেষ কারণ আছে। লাল চেলী বা তসর বস্ত্র পরিধানে মনে শুদ্ধ সাত্ত্বিক বা পবিত্র ভাব আনে। কিন্তু উহা ব্যতিক্রম বা বিশেষ ব্যবস্থা, সাধারণ নিয়ম বলিয়া পরিগণিত হইতে পারে না।

কোন কোন পাশ্চাত্য বর্ণবৈজ্ঞানিকগণের মতে ঘোর লাল রঙের পোষাক আপত্তিকর নয়। তবে কোন কোন ক্ষেত্রে ঘোর লাল বর্ণ অতিরিক্ত উত্তেজনা আনে। লাল রঙের পোষাক পরিধান করিয়া কেহ সম্মুখে উপস্থিত হইলে কিম্বা লাল কালির ছাপা বিজ্ঞাপন দেখিলে লোকে বেশী আকৃষ্ট হয়, অনেক সময় উহা দ্বারা বেশী প্রভাবিত হয়। গরু লাল পোষাক দেখিলে প্রায়ই উত্তেজিত হয়। রমণীদের লাল বারাণসী কাপড়, কপালে লাল

সিন্দুরের ফোঁটা বা সিঁথিতে সিন্দুর কিন্তু অপরের স্নেহ বা প্রীতি আকর্ষণ করে। পূজার সময় কাপড়ের রঙের সহিত ফুলের রং ও সুবর্ণ অলঙ্কারের বিচিত্র সমাবেশ অপরের মনে তৃপ্তি ও পবিত্র ভাব আনে। যেখানে মনে পবিত্র ভাব বা তৃপ্তির অভাব উপরোক্ত উপায়ে তাহা লাভ করা যায়।

সোণালী বা লাল রেশমের বা তসরের কাপড়ের আর একটী অতিরিক্ত আকর্ষণী শক্তি আছে। উহার দিকে চক্ষু ফিরাইলে উহার কোমল সুখস্পর্শের মিষ্টভাব ও তৃপ্তি মনে জাগে সুতরাং অপরের প্রতি স্নেহ অনুভব হয়। ইহা বিশেষ প্রণিধান যোগ্য। অতএব সকল দিক দিয়া উপযুক্ত রঙের উপযুক্ত পরিচ্ছদ ব্যবহারই যুক্তি সঙ্গত। বয়সের সঙ্গে সঙ্গে আমাদের দেশের স্ত্রী পুরুষ সকলেরই বেশী রঙীন কাপড় জামা পচ্ছন্দ হয় না। কিন্তু মনের প্রফুল্লতা বজায় রাখিতে ও যৌবনের সীমা বাড়াইতে হালকা রঙের পোষাক প্রৌঢ় বয়স অবধি পরিধান করিবার অল্প বিস্তর প্রয়োজন আছে। ইহা একটী মনস্তত্ত্বের ব্যাপার।

"Train your mind to select bright, cheerful colours and you will feel healthier, happier, and younger."

Mary Carter Allen.

"শিক্ষাদ্বারা মনকে উজ্জ্বল প্রীতিকর বর্ণ নির্ব্বাচনে নিযুক্ত কর, তাহা হইলে তুমি অধিকতর স্বাস্থ্যবান সুখী ও নবীন বোধ করিবে।"

আবার প্রত্যেকের এক একটী নিজস্ব রঙ আছে তাহা অপরের প্রীতিদায়ক হইতে পারে না কারণ "পররুচি পর্না"। উপরোক্ত বর্ণ ও মনস্তত্ত্ববিদ অ্যামেরিকান বিদুষী মহিলা, মেরি এলেন কার্টার, যাঁহার সহিত পরিচ্ছদের বর্ণ সম্বন্ধে আমার পত্রালাপ হইয়াছিল, তাঁহার অভিজ্ঞতা, যাহা তাঁহার অনেক সাধনা ও গবেষণার ফল ও লেখকের মন্তব্য নিম্নে বিবৃত হইল।

একের সহিত অপরের ভাল বা মন্দ, সুবিধা বা অসুবিধাজনক সংসর্গ, পরিহিত পরিচ্ছদের বর্ণ দ্বারা প্রভাবিত হয়। সব ইন্দ্রিয় গুলির মধ্যে চক্ষু বিশেষভাবে প্রভাবিত হয়। কতকগুলি বর্ণে জীবন, স্নেহ, স্বাস্থ্য, সাহস, সাফল্য, বিশ্বাস, অভিপ্রায়, শান্তি, আনন্দ, সুখ ও সৌভাগ্য প্রতিফলিত বা সূচিত হয়। আবার কতকগুলি বর্ণ মনে বিপরীত ভাব আনে। এই জন্য কেহ যদি উপযুক্ত বর্ণের পোষাক ব্যবহার করে তাহা হইলে অন্যে অজ্ঞাতসারে তাহার কথা শুনিবে ও তাহাকে ভাল বাসিবে।

শ্বেত বর্ণের পোষাক ধার্ম্মিকতা, পবিত্রতা ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার নিদর্শন। তবে ইহার চুম্বুক শক্তি নাই সেই জন্য সাদার সহিত লাল কিম্বা অন্য একটী হালকা রঙের সমাবেশ প্রয়োজন। নীল রঙের পোষাক মনোহর ও চিত্তাকর্ষক (তবে গৌরবর্ণ দেহে নীল মানায় বেশী)। আমাদের চণ্ডীদাস গাহিয়াছেন—"চলে নীল সাড়ী নিঙাড়ি নিঙাড়ি পরাণ সহিতে মোর।"

আর একজন কবি (ভানুসিংহ) গাহিয়াছেন,—

"পিনহ চারু নীলবাস
হৃদয়ে প্রণয় কুসুম রাশ।"

এক প্রকার নীল রঙে (Turquoise Blue) শান্তি ও একতান ভাব বিকীর্ণ করে। ইহা সঙ্গীতের বর্ণ। যাহাদের দেহের বর্ণ মলিন তাহাদের নীল রঙ ভাল মানায় না, তাহাদের পক্ষে পাটকিলে (নস্যবর্ণ), গোলাপী বা বাসন্তি রং ভাল।

লোহিত বর্ণ, রক্তের বর্ণ, সেই জন্য ইহা প্রেম, সাহস উত্তাপ, জীবন ও শক্তি জ্ঞাপক। এই রঙের পরিচ্ছদ পরিধান করিলে লোকে জীবন সমরে অনেক সময়ে জয়ী হইতে পারে। কিন্তু ঘোর কাল ও লাল এই দুইটীর একত্র সমাবেশ অনিষ্ট কর ; ইহার দ্বারা মনের অমিল ও বিরক্তি আসে। লালের সহিত সাদা, নীল, সবুজ ও হলুদে রঙ বেশ মিশ খায়। গোলাপী রঙের পোষাক বিকালে বা সন্ধ্যায় ভাল মানায়। ইহার সহিত একটু ঘোর লাল রঙের সমাবেশ (পাড় ইত্যাদি) আরো ভাল। বেশী বয়সের স্ত্রীলোকদের ইহা বিশেষ উপযোগী।

বেগুনে ও গাঢ় নীল, সবুজ, ধুম্র ও কাল বর্ণের পোষাক আপত্তিকর। ঐ সকল রঙ কলহ, বিবাদ ও বিচ্ছেদ ঘটায়। বেগুনে রঙের পোষাক, শক্তি ও প্রভুত্ব জ্ঞাপক, তাই সকলের প্রিয় হইতে পারে না।

ঘাসের রঙের ন্যায় সবুজ পোষাকে হিংসার উদ্রেক হয়।

মনের উপর বর্ণের প্রভাব সম্বন্ধে দৃষ্টান্ত স্বরূপ কার্টার মেম সাহেব বলিয়াছেন যে এক সময় একজন স্কুলের শিক্ষয়িত্রী কোন বিষয়ে মনোকষ্ট হওয়ায় তাঁহার শরণাপন্ন হয়। যদিও সে নিজ কর্ত্তব্য কর্ম্ম সুচারুরূপে সম্পন্ন করিত তথাপি তাহার উপরওয়ালা কোন অজ্ঞাত কারণে তাহার উপর বড়ই বিরূপ ছিল এবং তার চাকরী যাইবার সম্ভাবনা হইয়াছিল। কার্টার মেমসাহেব তাহাকে বলিয়াছিলেন"তোমার মনিব একজন মানুষ, তুমি তাহার ইন্দ্রিয়ানুভূতির মধ্য দিয়া তাহার মনের উপর প্রভাব বিস্তার করিতে পার অর্থাৎ মন ফিরাইতে পার।" উপায়স্বরূপ ঐ শিক্ষয়িত্রীকে একটী লাল রঙের সুন্দর পোষাক পরিধান করিয়া ও উৎকৃষ্ট গন্ধ দ্রব্য মাখিয়া প্রতিদিন অফিসে যাইতে বলেন। এই উপদেশ পালন করিয়া কিছু দিন পরে সে উচ্চ বেতনের কর্ম্মে নিযুক্ত হইয়াছিল।

সুগন্ধ ঘ্রাণে একটা তৃপ্তি আসে, সেইরূপ সুললিত রঞ্জিত উপযুক্ত বেশ দর্শনেও তৃপ্তি হয়, আবার আহার্য্য দ্রব্যের দর্শনে আর একটী ইন্দ্রিয়ের যুগপৎ তৃপ্তি হয়, এই জন্য লোকে মনিবকে ফুল ও ফল উপহার দেয়। দেবতাও ফল ফুলে সন্তুষ্ট হন। নিতে গেলে দিতে হয়। গন্ধ দ্রব্য সেবন ও উপযুক্ত রঙের বেশ পরিধান, এই দুইটী নূতন ব্যবস্থা কার্টার মেম সাহেব করিয়াছেন, আর উহার সহিত মধুর ও বিনীত স্বর যাহা চাকরী রক্ষার বীজ মন্ত্র, "Yes, Sir!", "হাঁ, মহাশয়!" মনিবের প্রায় সব ইন্দ্রিয়ের যুগপৎ তৃপ্তিদায়ক।

ষষ্ঠ অধ্যায়

শ্রম ও ব্যায়াম তত্ত্ব।

—ঃXঃ—

প্রথম পল্লব।

Exercise is the axle of health.

ব্যায়াম স্বাস্থ্য চক্রের অক্ষাগ্র।

Exercise is the best physic.

ব্যায়াম সর্ব্বোত্তম ভেষজ।

The only rule by which a man, rich or poor, can be healthy is by work, exercise and abstinence, as if he was poor.

Sir William Temple.

একমাত্র নিয়ম যাহা পালনে ধনী ও দবিদ্র স্বাস্থ্যবান হইতে পারে তাহা কর্ম্ম, ব্যায়াম ও সংযম, যেন সে বড় দীন।

ব্যায়ামের অর্থ নিয়মিত ইচ্ছাকৃত দেহ চালনা। ইহা স্বাস্থ্যরক্ষার অপরিহার্য্য সাধনা বা অভ্যাস। শক্তি চালনা না করিলে শক্তি লাভ হয় না। কর্ম্মই শক্তির স্ফুরক। "Work sweetens life." কর্ম্ম জীবনকে মধুর করে। বিধাতা আমাদের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গ কর্ম্মোপযোগী করিয়া নির্ম্মাণ করিয়াছেন। উহাদের সম্যক পরিচালনা না করিলে শরীরক্রিয়া ভালরূপে সম্পন্ন হইতে পারে না। কর্ম্ম বা শ্রম না করিয়া কাহারও নিস্তার নাই—

"নহি কশ্চিৎ ক্ষণমপি জাতু তিষ্ঠত্য কর্ম্মকৃৎ।
কার্য্যতেহ্যবশ কর্ম্ম সর্ব্বঃ প্রকৃতি জৈগু ণৈঃ॥
গীতা।

কেহ কখন নিশ্চিন্ত চিত্তে ক্ষণকালের জন্যও কার্য্য ত্যাগ করিয়া অবস্থান করিতে পারে না। ইচ্ছা না করিলেও প্রাকৃতিক গুণ সমূহই তাহাকে কর্ম্মে নিযুক্ত করে।"

অবশ্য সকল প্রকার কর্ম্ম বা শ্রমচেষ্টা জীবের কল্যাণকর হইতে পারে না। প্রকৃতির বশে বা পূর্ব্বজন্মগত দৈবপ্রেরণায় জীব ইহজন্মে যে সব কর্ম্মে নিযুক্ত হয় তাহার ফল শুভ বা অশুভ হইতে পারে। অর্থাৎ সুপ্ত কর্ম্মবীজ হইতে ক্ষেত্রের পারি-পার্শ্বিক অবস্থার দোষে ও গুণে শুভাশুভ ফল উৎপন্ন হয়। কিন্তু যথাযথ ব্যায়াম বা শ্রম সর্ব্বক্ষেত্রে দেহের শুভফল জ্ঞাপক, দায়ক বা কারক ও দোষ নিবারক। যাঁহারা ফলাফল লক্ষ্য না করিয়া মুখ বুজিয়া জীবনে গাধার খাটুনি খাটিয়া দুঃখে, দৈন্যে ও কষ্টে দিন কাটাইয়া যান তাঁহারা মহাপুরুষ।

"খাটিবারে আসিয়াছি খাটিতেছি নাথ।
ভালমন্দ যাহা কিছু সব তব হাত॥"
—৺যোগেন্দ্র নাথ বসু।

আলস্যই অভাবের জননী। না খাটিলে বড় হওয়া যায় না। বড় হইতে হইলে অনেক দুঃখ কষ্ট বরণ করিয়া লইতে হয়। "শ্রেয়াংসি বহু বিঘ্নানি"। "মহতো মহীয়ান্" মানবদের অসাধারণ কর্ম্মশক্তিই তাহাদের অলৌকিক প্রতিভা বিকশিত করে।

দুঃখেই কর্ম্মপ্রেরণা আসে।

"সুখমে বাজ পড়হুঁ
দুখমে বলিহারী যাই"।
তুলসী দাস—

খাটে খাটায় লাভের গাঁতি।
তার অর্দ্ধেক কাঁধে ছাতি॥
ঘরে বসে পুছে বাত।
তার ঘরে হা ভাত॥
খনা—

যে কৃষিকাজ স্বয়ং করে সে লাভের পরিপূর্ণ অংশ পায়। যে নিজে পরিশ্রম না করিয়া ছাতা মাথায় দিয়া অপরের দ্বারা চাষ তত্ত্বাবধান করে সে অর্দ্ধেক পায়। যে পরিশ্রম করিতে অক্ষম, ঘরে বসিয়া চাষের খবর লয়, তার ঘরে ভাত নাই।

চলিবার শক্তিহীন শিশুগণ বিধাতার অপূর্ব্ব বিধানে হাত পা নাড়িয়া, কাঁদিয়া, হাসিয়া ও খেলিয়া শক্তি লাভ করে। যখন তাহাদের চলিবার শক্তি হয়, দৌড়, লাফ, ঝাঁপ ও খেলাতে মত্ত হয়। উন্মুক্ত আকাশতলে বাহির হইয়া শুদ্ধ সমীরণ সেবনে সঞ্জীবিত হয়।

জীবজন্তু, পশু, পক্ষী নিয়ত ঘুরিতেছে, ফিরিতেছে। তাঁহারই বিধানে "রবি, শশী, তারা ভ্রমে হয় সারা"; সকলে আপন আপন আবর্ত্তে ঘুরিতেছে। কেহ বসিয়া নাই। পবনে বৃক্ষলতা আন্দোলিত হইতেছে। দেহের ভিতরের যন্ত্রগুলিও যে যাহার কর্ম্ম অবিরাম করিতেছে। ইহা অনৈচ্ছিক দেহক্রিয়া।

"পরমেশ্বর পাখীদের আহারের ব্যবস্থা করিয়াছেন কিন্তু তাহা তাহাদের বাসস্থানে ছুঁড়িয়া ফেলিয়া দেন না।" সেইরূপ সকলকে শ্রম বা চেষ্টা করিয়া আহার আহরণ করিতে হইবে। কিন্তু মানবের বিভিন্ন কর্ম্মচেষ্টা সর্ব্বাঙ্গীণ ব্যায়াম বলিয়া পরিগণিত হইতে পারে না। যাহারা কায়িক পরিশ্রম করে, তাহাদের সকল অঙ্গের সম্যক পরিচালনা হয় না। যাহারা মানসিক পরিশ্রম করে, তাহাদের মস্তিষ্কেরই বেশী চালনা হয়।

যাহাদের ভাতের ভাবনা নাই, খাটিয়া খাইতে হয় না, তাহাদেরও উপযুক্ত ব্যায়াম বিশেষ প্রয়োজন। কারণ "বিলাসিতা, অলসতা, নিশ্চেষ্টতা, কর্ম্মবিমুখতা, দেহের অতি বড় শত্রু"। শ্রম ও স্বাস্থ্য একটী আর একটীর উপর নির্ভর করে। যাহার স্বাস্থ্য আছে সেই প্রকৃত ধনী। যে স্বাস্থ্যের কাঙ্গাল সেই প্রকৃত দরিদ্র। আধুনিক যন্ত্রযুগে, দৈহিক পরিশ্রমের অনেক কাজ কমিয়া আসিতেছে। বিভিন্ন যান, বাহন প্রচলনে ভ্রমণের শ্রম কমিয়াছে। পাথুরে কয়লা কাষ্ঠ ছেদন ও আহরণের শ্রম, কেরোসিন তৈল অন্য তৈল উৎপাদনের শ্রম, কলের অখাদ্য চাল ঢেঁকি চালাইবার শ্রম, কলের কাপড় তাঁত চরকা চালাইবার পরিশ্রম ইত্যাদি ক্রমে ক্রমে কমাইয়া দিতেছে।

আবার অনেক কাজ, অবস্থাভেদে প্রতিনিধি যথা—দাস দাসী, পাচক, কর্ম্মচারী, বৈদ্যুতিক শক্তি ইত্যাদির দ্বারা সম্পন্ন হইতেছে। কায়িক শ্রমের অল্পতার ও জীবনীশক্তি হীনতার

জন্য লোক দিন দিন অলস ও স্বাস্থ্যহীন হইতেছে। সুতরাং এখন ইচ্ছাকৃত শ্রম বা ব্যায়ামের বিশেষ প্রয়োজন নচেৎ দেহ সুস্থ থাকিতে পারে না। যাহারা যথেষ্ঠ দৈহিক শ্রম করিয়া থাকে তাহাদেরও উহার দোষ নিবারণের জন্য উপযুক্ত ব্যায়াম প্রয়োজন।

আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে আছে—

লাঘবং কর্ম্মসামর্থ্যং ক্লেশ সহিষ্ণুতা।
দোষক্ষয়ো অগ্নিবৃদ্ধিশ্চ ব্যায়ামামুপজায়তে॥
ন চ ব্যায়াম সদৃশমন্যং স্থৌলাপকর্ষনং।
ন চৈনং সহসাক্রম্য জ্বরা সমাধি গচ্ছতি॥

ব্যায়ামের দ্বারা কর্ম্মজনিত শ্রান্তি দূর হইয়া কর্ম্মসামর্থ্য আনে, ক্লেশ সহিবার শক্তি লাভ হয় ও সব দোষ নষ্ট হইয়া অগ্নি বৃদ্ধি হয়। ব্যায়াম ব্যতীত অন্য কোন উপায়ে দেহ দৃঢ় ও বলবান হয় না। পরিমিত ব্যায়ামকারীগণ কখনও জ্বরাদি রোগে আক্রান্ত হয় না।

"By chase our long lived fathers earned their food,
Toil strung the nerves and purified the blood;
But we their sons, a pampered race of men
Are dwindled down to three score years and ten;
Better to hunt in fields for health unbought
Than fee the doctor for a nauseous draught.
The wise for cure on exercise depend;
God never made his work for men to mend."

Dryden.

আমাদের দীর্ঘজীবী পূর্ব্বপুরুষগণ মৃগয়ার দ্বারা আহার আহরণ করিতেন। কঠোর পরিশ্রমে তাহাদের স্নায়ুতন্তু ধ্বনিত ও রক্ত শোধিত হইত। কিন্তু আমরা তাহাদের ভোগবিলাসী সন্তান সন্ততিগণ তিনকুড়ি দশ বৎসরের অধিক বাঁচি না। ঘৃণিত ওষধির জন্য ডাক্তারকে ফি না দিয়া প্রান্তরে অক্রেয় স্বাস্থ্য অন্বেষণ করা শ্রেয়স্কর। বিজ্ঞজন আরোগ্যের জন্য ব্যায়ামের উপর নির্ভর করেন। পরমেশ্বর কখনই তাঁহার কাজ মানুষকে সংশোধন করিতে বলেন নাই।

হোয়াইটলি সাহেব তাঁহার "সুখ কিসে হয়" প্রবন্ধে লিখিয়াছেন ঃ—

"It is exertion that renders rest delightful and sleep sweet and undisturbed. The bread earned by the sweat of the brow is thrice blessed than the tasteless bread of idleness."

কর্ম্মচেষ্টাই বিশ্রামকে আনন্দময় ও নিদ্রাকে মধুর ও নির্ব্বিঘ্ন করে। কপালের ঘাম ফেলিয়া (তাজা) রুটী রোজগার আলস্যের (বাসি) স্বাদহীন রুটী অপেক্ষা তিনগুণ পবিত্র ও সুখদায়ক।

"In the sweat of thy brow shall thou eat bread" —*Bible.*

"কপালের ঘাম ফেলিয়া রুটী রোজগার ও আহার করিবে।"
বাইবেল।

কষ্ট বা শ্রম হইতেই অর্থ, স্বাস্থ্য, সৌন্দর্য্য ও জীবনের সার্থকতা বা সফলতা, সুখ ও সন্তোষ লাভ হয়। বিধাতার মঙ্গলময় বিধানে জীবগণের জড়ভাব ঘুচাইয়া তাহাদিগকে

সজাগ করিবার জন্য মশা, ছারপোকা, মাছি, পোকা মাকড়, ইঁদুর আরস্থূলা প্রভৃতি নানা উপদ্রব সৃষ্টি করিয়াছেন। তাহাদের উপদ্রবে হাত পা চালনা করিতে হয়। সুতরাং উহা স্বাস্থ্য-লাভের একটী উপায় স্বরূপ ; যদিও সামান্য, তথাপি উহার মূল্য আছে। সেইরূপ সংসারের জ্বালা, যন্ত্রণা, আপদ, বিপদ, দৈন্য ও অভাবের শত মশক ও বৃশ্চিক দংশনে শক্তি বৃদ্ধি হয়। মানুষকে মানুষ করিয়া তোলে—ইহা শাস্তি নয়—বিধাতার প্রচ্ছন্ন কল্যাণকর বিধান।

"A reasonable amount of fleas is good for a dog. It stops them from brooding and being inactive. It makes them active"

ন্যায্য সংখ্যক মক্ষিকা ও পোকামাকড় কুকুরের পক্ষে হিতকর। উহা তাহার অলস ও উদ্বিগ্ন ভাব দূর করে' এবং তাহাকে চট্‌পটে করে।

লোহা ও অন্য ধাতু দ্রব্য ব্যবহার না করিলে মরিচা পড়িয়া যায়। ঊর্দ্ধবাহু সন্ন্যাসীগণ এক হাত সর্ব্বদা মস্তকের পার্শ্বে উঠাইয়া রাখে ; শয়ন, গমন, ভোজন ও উপবেশনেও হাত ঐ ভাবে রাখে। শেষে তাহাদের হাত শুখাইয়া শক্ত হইয়া যায়। সেইরূপ অঙ্গ প্রত্যঙ্গকে উপযুক্তভাবে চালনা না করিলে দেহ দুর্ব্বল ও শীর্ণ হইয়া যাইবেই যাইবে।

ভারীদের কাঁধ বাঁক বহিয়া স্থূল ও মাংসল হয়। পুরুষের ডান হাতের অধিক চালনা হয় বলিয়া তাহা বাম হাত অপেক্ষা

অধিকতর পুষ্ট ও বলবান। ইহা একপার্শ্বিক দেহ চালনার ফল, সর্ব্বাঙ্গীণ ব্যায়াম অভ্যাসে এই দোষ নিবারিত হইতে পারে। তবে কারণ থাকিতে কার্য্য হইবেই হইবে।

ব্যায়ামে শক্তি সাময়িক প্রতিহত হয়। কি মানসিক কি দৈহিক শক্তি যদি আঘাত প্রতিঘাত বা বাধা পায় তাহা হইলে তাহা জাগিয়া উঠে। ঢাকা জিলায় রামপাল প্রদেশে কলাগাছের মাথার কিয়দংশ দুই তিন বার কাটিয়া তাহা থাবড়াইয়া দেয়, কেহ কেহ শিকড়ও ছাঁটিয়া দেয়। তাহাতে গাছ যদিও খর্ব্বাকৃতি হয় কিন্তু তাহার ফল বৃহৎ, কোমল ও সুপুষ্ট হয়। সেইরূপ প্রতি-বন্ধক ও অসুবিধা কর্ম্মপ্রচেষ্টাকে বর্দ্ধিত করিয়া জীবনের সফলতা আনে। প্রত্যেক মানব ও মানবীর যৌবন কাল হইতে উপযুক্ত দেহচর্চ্চা অভ্যাস করা প্রয়োজন। যৌবনের দেহ-চর্চ্চার সুফল প্রৌঢ় বয়স অবধি মিলিবে, আবার প্রৌঢ় বা পরিপক্ক বয়সের দেহচর্চ্চা বৃদ্ধ বয়সে সামর্থ্য ও কর্ম্মকুশলতা বজায় রাখিতে সহায়তা করিবে। সুতরাং জীবনভোর যথোপযুক্ত নিয়মিত দেহচর্চ্চা বা ব্যায়াম প্রয়োজন।

সর্ব্বাঙ্গীণ ব্যায়ামে দেহের বিভিন্ন অঙ্গ, প্রত্যঙ্গ, প্রতি যন্ত্র, প্রতি মাংস পেশী (যাহা শরীরে সর্ব্বশুদ্ধ ৫২৭টী আছে), প্রতি অস্থি, প্রতি স্নায়ু, শিরা ও প্রশিরা পুষ্ট, সতেজ ও সক্রিয় হয়। ব্যায়ামে শ্বাস প্রশ্বাস দীর্ঘ ও ঘর্ম্ম হয়। হৃৎপিণ্ডের আকুঞ্চন, প্রসারণ ও গতি বৃদ্ধির ফলে, রক্তসঞ্চালন ক্রিয়া দ্রুত হয়। রক্তের ময়লা অধিক পরিমাণে পরিষ্কৃত হয় এবং ভিন্ন

ভিন্ন দেহযন্ত্র দিয়া অধিক তাপ ও ময়লা নিষ্কাশিত হয়। তাপ নিঃসরণের ফলে দেহের তাপ কমিয়া যায়। আবার দেহের তাপ কমিয়া গেলে, ব্যায়াম দ্বারা তাহা বর্দ্ধিত হয় এবং দেহের শীত ও তাপের মাত্রার পরিমিত পরিমাণ রক্ষিত হয়।

ত্বক দ্বারা সর্ব্বাপেক্ষা অধিক (শতকরা ৯০ ভাগ) তাপ ও ময়লা নির্গত হয়। পরীক্ষায় প্রকাশিত হইয়াছে যে হাতের তালুতে প্রতি বর্গ ইঞ্চিতে ৩৫০০ (অপর মতে ২৪০০) এবং সমুদয় শরীরে প্রায় ৭ কোটী ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র লোমকূপ বা নলি আছে।

কোন কারণে, বিশেষতঃ অতিরিক্ত মানসিক পরিশ্রমের জন্য যদি অধিক রক্ত মাথায় বা কোন স্নায়ুকেন্দ্রে জমা হয়, ব্যায়াম তাহা প্রকৃতিস্থ করে। পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে যে চিন্তা ও মানসিক পরিশ্রমের সময় মাথার স্বাভাবিক ওজন বাড়িয়া যায় কারণ তখন রক্ত অধিক পরিমাণে সেখানে উঠে।

ব্যায়ামে রোগপ্রতিষেধক শক্তি বাড়ে, শরীরে সুষমা ফুটিয়া উঠে, সুনিদ্রা, কর্ম্মশক্তি ও ক্ষুধা বৃদ্ধি হয়। উপযুক্ত ব্যায়ামে কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হয়, মেদবৃদ্ধি ও অকালবার্দ্ধক্য নাশ হয়, দেহ সুস্থ ও সবল এবং পরমায়ু বৃদ্ধি হয়। কিন্তু একটী কথা মনে রাখিতে হইবে ব্যায়ামের সহিত সমুচিত আহারাদি ও অন্য স্বাস্থ্যবিধি প্রতিপালন করিলে তবে ব্যায়ামের পূর্ণ উপকারিতা পাওয়া যায়।

ব্যায়ামের নিয়ম।

ব্যায়ামের পূর্ণ উপকারিতা লাভ করিতে হইলে নিম্নলিখিত নিয়মগুলি প্রতিপালন করা অবশ্য কর্ত্তব্য।

উন্মুক্ত বাতাসে সাধ্যমত ব্যায়াম করিবে।

শ্রান্তি বোধ হইলে ব্যায়াম ছাড়িয়া দিবে কিম্বা কিছুক্ষণ বিশ্রাম করিবে। যতক্ষণ দম থাকিবে ও মনে স্ফুর্ত্তি বোধ হইবে ততক্ষণ ব্যায়াম করিবে। শ্রমের দোষ বিশ্রামে নষ্ট হয়।

সকালে ও সন্ধ্যায় দুই বার, খালি পেটে বা অল্প জলযোগের পর ব্যায়াম করিবে। কিন্তু ক্ষুধা ও পিপাসার্ত্ত হইয়া ব্যায়াম করিবে না।

ব্যায়ামের পর শরীরে ঘাম হইলে বরফ বা শীতল পানীয় সেবন নিষেধ। সে সময় কোন গরম পোষাক পরিধানও বিহিত নয়। কারণ ঘামে কম্বল বা গরম পোষাক ভিজিলে ঠাণ্ডা লাগিবার সম্ভাবনা হয়। এই কারণে অনেক ঘোড়া কঠিন শ্বাস-কাশ রোগে আক্রান্ত হয়। আসল কারণ অনেকেই জানে না।

আহারের বা স্নানের অব্যবহিত পরে ব্যায়াম নিষেধ।

শরীর শক্ত করিয়া একরূপ সঙ্কোচন ব্যায়ামের (Tension Exercise) ব্যবস্থা আছে। তাহা ছাড়া শরীর শক্ত করিয়া ব্যায়াম করিবে না।

মলমূত্র বেগ প্রতিরোধ করিয়া ব্যায়াম করিবে না।

ব্যায়াম একাগ্র মনে করিবে, অন্যদিকে মন দিবে না, কথা বন্ধ রাখিবে।

ব্যায়ামের সময় কোনরূপ মুখবিকৃতি বা অঙ্গভঙ্গী বিকৃত করিবে না। "মুখ সৌম্য ও সহাস রাখিবে।"

প্রতিদিন এক সময়ে ব্যায়াম করিতে অভ্যাস করিবে।

সর্দ্দি, কাশি, জ্বর, উদরাময়, আমাশা, রক্তপিত্ত, ক্ষয়কাশ, বাতপিত্ত ইত্যাদি রোগে বিশেষতঃ যাহাদের হৃৎপিণ্ড দুর্ব্বল বা হৃৎস্পন্দন রোগ আছে তাহাদের ব্যায়াম নিষিদ্ধ।

ব্যায়াম অভ্যাস ছাড়িবে না—কঠিন রোগ জন্মিতে পারে।

অতি বৃদ্ধ বা শিশুর ব্যায়াম নিষিদ্ধ।

কোন কোন ব্যায়ামের সঙ্গে ইচ্ছা শক্তি প্রয়োগ করিলে উপকারিতা অধিক হয়।

ঋতু হিসাবে ব্যায়ামের হ্রাস ও বৃদ্ধির প্রয়োজন। যথা গ্রীষ্মকালে হ্রাস ও শীতকালে বৃদ্ধি ইত্যাদি।

অতি ব্যায়াম বা অপব্যায়াম।

ব্যায়ামে উত্তরোত্তর শক্তি লাভের সঙ্গে সঙ্গে উহা অসম্ভব বৃদ্ধি করা যাইতে পারে।

• একবার আজমীরে সাবিত্রী পাহাড়ের উপর একজন ঐ দেশীয় মধ্যবয়স্কা স্ত্রীলোক একদিন একটী ২॥ বৎসর বয়সের বাছুর যাহার ওজন ১ মণের কম হইবে না, তাহাকে অনায়াসে কোলে করিয়া ৫০০ ফিট উচ্চে লইয়া যাইতে দেখি। জিজ্ঞাসা করিয়া জানিলাম সে বাছুরটীকে অতি শৈশব হইতে কোলে করিয়া পাহাড়ের উপর প্রতিদিন লইয়া যায়। তাহাতে তাহার বিশেষ কিছু কষ্ট বোধ হয় না। ইহা ব্যায়াম ও অভ্যাসের ফল। তবে

শক্তিবৃদ্ধির একটী সীমা আছে। সেইজন্য ব্যায়ামবীরদের উত্তরোত্তর অসম্ভব ভারোত্তলন ও সহন এবং দুঃসাহসিক ক্রিয়া দারুণ অনিষ্টকর হয়। মল্ল যুদ্ধে বা মল্লক্রীড়ায় (বক্সিং) দুই-জনের নিষ্ঠুর শক্তি পরীক্ষা যাহা দশজনকে তৃপ্তি দেয় তাহাও অতিব্যায়াম, স্বাস্থ্যকর ব্যায়াম পর্য্যায়ভুক্ত হইতে পারে না। ইহা অপব্যায়াম বা কুব্যায়াম। "সর্ব্বং অত্যন্তং গর্হিতং।"

এই সব অমানুষিক অনুষ্ঠানের ফলে বহু ব্যায়াম ও মল্লবীর অকালে অঙ্গহীন বা নিধন প্রাপ্ত হইয়াছে।

ব্যায়াম অভ্যাস ছাড়িয়া দিলে শরীরের রক্ত সঞ্চালন ক্রিয়ার অল্পতা বা ব্যতিক্রম হয় তজ্জন্য অনেককে বাত রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা গিয়াছে।

স্যার হারম্যান ওয়েবার তাঁহার স্বাস্থ্য পুস্তকে, তাঁহার পরি-চিত একটী ভিখারীর দৃষ্টান্ত দিয়াছেন। কোন দুর্ঘটনায় ঐ ভিখারীর দুইটী পা কাটিয়া যায়। পরে সে একটী চাকাওয়ালা গাড়ী নিজের হাতে চালাইয়া ভিক্ষা করিয়া বেশ দুপয়সা জমাইয়া ৫০ বৎসর বয়সে ঐ প্রকার ভিক্ষাবৃত্তি ত্যাগ করিয়া নিজের বাসগৃহের বাহিরের বারাণ্ডার উপর প্রায় প্রত্যেক দিনই সকাল হইতে সন্ধ্যা পর্য্যন্ত বসিয়া থাকিত। কিন্তু যে সময়ে পরিশ্রম করিত, সেই সময়ের তুল্য আহার তখনও গ্রহণ করিত। শীঘ্রই তাহার দেহ স্থূল হইয়া পড়ে এবং কর্ম্মশক্তি ও মনের স্ফুর্ত্তি হারাইয়া চার বৎসর পরে সন্ন্যাস রোগে মারা পড়ে।

সেইরূপ আমাদের দেশে অনেকে শেষ বয়সে সহরের শ্রমশীল কর্ম্মজীবন হইতে অবসর গ্রহণ করিয়া দেশে বিশেষতঃ ম্যালেরিয়া প্রপীড়িত জন্মভূমিতে গিয়া, দিবানিদ্রা, আলস্য প্রভৃতি দোষে অকালে নিধন প্রাপ্ত হন—তাহার ভূরি ভূরি দৃষ্টান্ত আছে। সুতরাং ব্যায়ামের মত কোন শ্রমের অল্পাধিক অভ্যাস জীবনের প্রথম হইতে শেষ অবধি প্রয়োজন।

রুদ্ধগৃহে অধিকক্ষণ সর্ব্বকর্ম্মনাশা তাস, দাবা, পাশা ক্রীড়াও স্বাস্থ্যহানির অন্যতম কারণ। বরং সঙ্গীতচর্চ্চা অনেকাংশে স্বাস্থ্যের অনুকূল। নাচ, গান, কীর্ত্তনও একপ্রকার শরীরচর্চ্চা। বৈষ্ণবেরা সাধারণতঃ ডাল, ভাত, ফল ইত্যাদি নিরামিষ আহারে ও নাম সংকীর্ত্তনে আদর্শশরীরী হয়। তাহাদের দেহ প্রায়ই সুগঠিত, সুললিত, নধর ও বলিষ্ঠ হয়। গান করিলে অন্ততঃ ৫০টী পেশী সঞ্চালিত হয়।

"জপ, বেদপাঠ, স্তবও একপ্রকার ব্যায়াম। বীজমন্ত্রের এমনি একটী শক্তি আছে যে, যদি সাধক একাগ্রমনে বীজমন্ত্র জপ করে সেই সময়ে নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাস বারে অনেক কমিয়া যায়। সুতরাং প্রাণবায়ু দেহে অধিকক্ষণ সঞ্চিত হয় বলিয়া আয়ুবৃদ্ধি হয়। বীজমন্ত্র রীতিমত উচ্চারণ করিলে জিহ্বার মৃদু মৃদু স্পন্দন হয় বলিয়া, শরীরের ভিতরে, উদরে, স্কন্ধে, মস্তকে, শিরা, ধমনীতে ও স্নায়ুতে স্নায়ুতে, বায়ুর আঘাত প্রতিঘাতে, স্বাস্থ্য, বল ও পুষ্টি লাভ হয়।

ধর্ম্মগ্রন্থ ও অন্যান্য উত্তমগ্রন্থ এবং স্তব কবচ পাঠে উদাত্ত, অনুদাত্ত, হ্রস্ব, দীর্ঘ ও প্লুত উচ্চারণের সময় যতক্ষণ স্বর বা পাদ

সমাপ্ত না হয় ততক্ষণ নিশ্বাস বন্ধ থাকে। (ব্যাকরণ শাস্ত্রমতে) জিহ্বা দ্বারা কণ্ঠ ও তালুতে অভিহত বায়ুর সংযোগে বক্ষ, কণ্ঠ, মস্তক, জিহ্বামূল, দন্ত, নাসিকা, ওষ্ঠ ও তালু এই আট স্থান হইতে বর্ণ উচ্চারিত হয়। বীজমন্ত্র উচ্চারণে ও স্তব বা পুস্তক পাঠেও উহা হয়।"

জীবন শিক্ষা—

—ঃ—

দ্বিতীয় পল্লব।

—ঃ×ঃ—

উত্থান পরিচর্য্যা।

উত্থান পরিচর্য্যা একটি সখের ব্যায়াম—স্বাস্থ্যের অসীম কল্যাণকর। এই জন্য মালী ও উত্থানরক্ষকগণ সাধারণতঃ দীর্ঘজীবী হয়। ইহার উপকারিতার বিশেযত্ব এই যে, ইহাতে অঙ্গ চালনা যথেষ্ট হয়, সঙ্গে সঙ্গে মুক্ত বিশুদ্ধ বাতাসে অনেকক্ষণ থাকিতে পারা যায়। সুতরাং ইহা দ্বারা বায়ু পরিবর্ত্তনের উপকারিতা কতকাংশে পাওয়া যায়। নিড়েন দিয়া মাটি খোঁড়া, কোদাল পাড়া, কুড়ালি দিয়া গাছ কাটা ইত্যাদি রীতিমত স্বাস্থ্যকর ব্যায়াম। বাসগৃহের তিক্ত অবরুদ্ধ বাতাস সেঁবনে অভ্যস্থ স্বাস্থ্যশক্তিহারা নগরবাসীগণ বাগানে নবজীবনের সন্ধান পাইতে পারে।

"One is nearer God's heart in a garden than anywhere else on Earth." উদ্যান, পৃথিবীর অন্য যে কোন স্থান অপেক্ষা পরমেশ্বরের হৃদয়ের অতি নিকটবর্ত্তী স্থান।

মানব বাল্যে, অন্দরে, মার স্নেহক্রোড়ে অবস্থান করে, বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে বাহিরে আসে। যৌবনে বাহিরে ক্রীড়ায় মত্ত হয়। কিন্তু ইহার পর প্রৌঢ় অবস্থায় আবার ঘরমুখো হয়। বৃদ্ধ বয়সে পুনরায় বারমুখো হয়। সুতরাং যে কার্য্য দ্বারা ঘরমুখো হওয়া কমে, ভিতরে ও বাহিরে থাকার সামঞ্জস্য রক্ষা হয় তাহাই স্বাস্থ্যের অনুকূল। বাগানের আনুসঙ্গিক বনভোজন, চড়াইভাতি, দোলন, ঝুলন ইত্যাদিও স্বাস্থ্যকর আমোদ প্রমোদ। বাটীতে, ছাদে কিম্বা টবে, বৃক্ষ-চর্য্যা করিয়া সঙ্গে সঙ্গে কিছু কোদাল পাড়িয়া স্বাস্থ্য লাভ করিতে পারা যায়, কেহ কেহ এরূপও করেন। ইহা স্বাস্থ্যকর অভ্যাস সন্দেহ নাই। সাধ্যমত কোদাল পাড়িলে সঙ্গে সঙ্গে মাথার, মনের ও দেহের ভিতর একটা সাড়া আসে। যদি কাহারও বাগানের সুবিধা না থাকে, বাটীর আসে পাশে, সামান্য জমিতেও কোদাল পাড়িতে পারেন। ইহা এবং বৃক্ষ-ছেদন সর্ব্বাঙ্গীণ ব্যায়াম। ইংলণ্ডের মহামতি গ্ল্যাডষ্টোন অতি বৃদ্ধবয়সে যখন সহরে থাকিবার ফলে তাঁহার শরীর অসুস্থ হইত, সময়ে সময়ে বনে বা উদ্যানে গিয়া কুঠারের দ্বারা গাছ কাটিতেন। কাঠ কাটিয়া একজনের দুরারোগ্য শিরোরোগ প্রশমিত হইয়াছে ইহার বিশ্বস্ত বিবরণ পাওয়া গিয়াছে।

উদ্যানচর্য্যার আর একটি সার্থকতা এই যে যাহাদের উদ্যান আছে তাহারা এবং তাহাদের পরিবারবর্গ সদ্যস্বাস্থ্যকর সুমিষ্ট তাজা তরিতরকারী, শাকসব্জী ও ফলমূল যথেষ্ট পরিমাণে আহার

করিতে পায়। যাহাদের সময় ও সুবিধা আছে, তাহারা চাষবাসের উন্নত প্রথা অবলম্বন করিয়া দেশের খাদ্যসমস্যা সমাধানে সাহায্য করিতে পারে। উদ্যানকে অশ্লীল প্রমোদ ভবনে বা অখাদ্যআহারের আড্ডায় পরিণত না করিয়া উহাকে স্বাস্থ্য মন্দিরে পরিণত করা যাইতে পারে।

আমেরিকার উদ্ভিদ-যাদুকর বারব্যাঙ্ক কত নূতন ফল ও ফুলের উদ্ভাবন করিয়াছেন। কাঁটা (cactus) গাছকে কাঁটা হইতে মুক্ত করিয়া গোমহিষাদির খাদ্যোপযোগী করিয়াছেন ইত্যাদি।

উদ্যানের সরোবরে অবগাহনস্নান এবং সন্তরণেরও মূল্য আছে। শেষোক্তটী শুধু স্বাস্থ্য হিসাবে নয় জলে আত্মরক্ষার অমোঘ উপায়। ইহা সর্ব্বাঙ্গীণ ব্যায়াম, ইহার অতিরিক্ত উপকারিতা নির্ম্মল শীতল সজল অনিল সেবন।

বাগানের ঝিলে বা বৃহৎ পুষ্করিণীতে নৌকা বা দাঁড় টানা ঐরূপ উৎকৃষ্ট ব্যায়াম। ইহার দ্বারা বক্ষের ও হস্তের পেশী সমূহ সমধিক পুষ্টিলাভ করে।

তৃতীয় পল্লব।

—ঃ×ঃ—

মৎস্য শিকার।

ইহাও এক প্রকার ব্যায়াম। মৎস্যজীবীরা সাধারণতঃ স্বাস্থ্যবান। যাহারা নদী বা সমুদ্রে মাছ ধরে তাহাদের জল

ঝড়ের সহিত কঠোর যুদ্ধ করিতে হয় সেই জন্য তাহাদের দেহ সাধারণতঃ দৃঢ় ও সবল হয়। পুরীর ধীবর জাতি (নুলিয়া) এক একটী বিশালকায় মল্লবীরের ন্যায়। তাহারা কঠোর পরিশ্রমে কাতর হয় না। অধিকাংশ দীর্ঘজীবী।

ছিপে মাছ ধরা একটী সখের ব্যায়াম। উহা শরীর ও মন উভয়েরই হিতকারী। ইহাকে এক প্রকার তপস্যা বলা যাইতে পারে। মাছধরার আনুসঙ্গিক কর্ম্মকুশলতা বা কর্ম্মব্যস্ততার ফলে হাত পা ইত্যাদির মাংসপেশী দৃঢ়, সবল ও কষ্টসহ হয়। মনের একাগ্রতা, স্থৈর্য্য, ধৈর্য্য, অধ্যবসায় ও পর্য্যবেক্ষণ শক্তি বাড়ে, মনের অরুচি কাটে; সেই কারণে ইহা দেহ ও মনের অজীর্ণের মহৌষধ। পারিপার্শ্বিক প্রাকৃতিক দৃশ্যে মনে একটা নূতন সাড়া আসে। ইহার উপর যদি বায়ু বিশুদ্ধ হয়, বায়ু পরিবর্ত্তনের উপকারিতাও সঙ্গে সঙ্গে পাওয়া যায়। বৈজ্ঞানিক মাছধরার প্রসিদ্ধ গ্রন্থকার আইজ্যাক ওয়ালটন ৯০ বৎসর অবধি বাঁচিয়াছিলেন।

রুচি ভেদে এই ব্যায়াম সকলের উপযোগী না হইতে পারে কারণ জীবহত্যা মাছ ধরার প্রধান অঙ্গ। তবে মাছের মায়ের পুত্র শোক নাই। যদি মাছের সব ডিমের ছানা পোনা বাঁচিত, নদ, নদী, সমুদ্র, তড়াগ ও সরোবরাদি বুজিয়া যাইত—বিষম অনর্থের সৃষ্টি হইত। সেইজন্য পরমেশ্বর প্রাণীভোজী জীবের সৃষ্টি করিয়া খাদ্য খাদ্যকের সমতা রক্ষা করিয়াছেন।

মানুষের মাছ একটি পুষ্টিকর খাদ্য কিন্তু একেবারে নির্দ্দোষ নয়। বাঙ্গলা নদীমাতৃক দেশ, এখানে মাছের প্রাচুর্য্য থাকায়, ইহা একটী অন্যতম জাতীয় প্রধান খাদ্য হিসাবে পরিগণিত হয়। বাটীতে একটা বড় মাছ আসিলে সকলের বিশেষতঃ মেয়েদের আনন্দ ধরে না। সুতরাং যে মাছ ধরে সে ধন্য হইয়া যায়। মাছের ইহা শেষ কথা নহে, ইহার বিষয় এই পুস্তকের দ্বিতীয় ভাগে আমিষ আহার অধ্যায়ে বিস্তারিত ভাবে আলোচিত হইবে।

চতুর্থ পল্লব।

—ঃ X ঃ—

খেলা।

খেলাও ব্যায়াম পর্য্যায়ভুক্ত। আমাদের আধুনিক প্রচলিত কতকগুলি ইংরাজী খেলা যথা ব্যাডমিন্‌টন্‌, টেনিস, ডাম্বেল্‌, (বারবেল্‌ নয়) ও ড্রিল্‌ স্বাস্থ্যকর নির্দ্দোষ ব্যায়াম বলিয়া পরিগণিত হইতে পারে। ফুটবল ও হকি বিপদ-জনক অহিতকর অতিব্যায়াম। ক্রিকেট ও মুষ্টিযুদ্ধ নির্দ্দোষ নয়। মুষ্টিযুদ্ধে অন্য ব্যায়াম অপেক্ষা অধিক ক্ষিপ্রতা শক্তি লাভ হয়। কিন্তু ইহা মানুষকে চোয়াড়ে করে।

বিভিন্ন প্রকার বলখেলা বালক, যুবা ও প্রৌঢ় সকলের অতি প্রিয়। বৃদ্ধেরাও বাদ যান না। একবার আমেরিকায় ৯৭৮ বালক ও ১০৭২ বালিকাকে প্রশ্ন করা হইয়াছিল কোন খেলা

তাহারা সবচেয়ে অধিক পচ্ছন্দ করে। উত্তরে জানা গিয়াছিল বল খেলা। বিলাতে ও আমেরিকায় গৃহ প্রাঙ্গণে বা অল্প পরিসর স্থানে অনেক প্রকার খেলার প্রচলন আছে যথা হাতবল, হাতটেনিস্, মুচীর ও অন্য নাচ, বাসকেট বল ইত্যাদি। এতদ্ব্যতীত অনেক প্রকার খেলা বিনাযন্ত্রে প্রথমে ঘরে অভ্যাস করিবার অর্থাৎ সন্তরণ, নৌকাচালন ইত্যাদির প্রাথমিক শিক্ষার (Training) ব্যবস্থা আছে। শান্তির সময় সৈনিক ও নাবিকগণকে স্বাস্থ্যহিতকর কৃত্রিম যুদ্ধক্রিয়া, কুচকাওয়াজ ইত্যাদি করিতে হয়।

দেশের পুরাতন স্বাস্থ্যচর্চ্চাগুলি যথা লাঠিখেলা, কুস্তি, সন্তরণ, ডন, বৈঠক ও মুগুর ভাঁজা, ইত্যাদি স্বাস্থ্য-হিতকর বিশেষতঃ কুস্তি একটী সর্ব্বাঙ্গীণ আদর্শ ব্যায়াম। ভারতীয় ও পাশ্চাত্য দেশীয় কুস্তি (wrestling) অপেক্ষা জাপানি কুস্তি (jujutsu) উন্নত ও বিজ্ঞানসম্মত এবং আত্মরক্ষায় অধিকতর উপযোগী বলিয়া বিবেচিত হইয়াছে। আহার ও শ্বাস ক্রিয়ার আনুসঙ্গিক প্রণালী যুযুৎসুর বিশেষত্ব।

পঞ্চম পল্লব।

—:X:—

পেশী সঙ্কোচন। (Tension.)

আর একটী উপকারী ব্যায়াম পেশীসঙ্কোচন। ইহাকে কেহ কেহ প্রাণের স্পন্দন বলিয়া থাকেন। প্রথমে পায়ের

আঙ্গুল হইতে আরম্ভ করিয়া অন্য নিম্নাঙ্গ ও ঊর্দ্ধাঙ্গগুলি যথাক্রমে একটীর পর একটী, সর্ব্বশেষে হাত দুইটী শক্ত করিয়া আস্তে আস্তে সর্ব্বনিম্নের অঙ্গ হইতে আরম্ভ করিয়া প্রতি অঙ্গের সঙ্কোচন মোচন করিতে হইবে। যাঁহার যেরূপ ক্ষমতা তিনি ততক্ষণ অবধি করিবেন। দিনে একবার বা দুইবারই যথেষ্ট। ইহার দ্বারা রক্ত ধমনিতে দ্রুত প্রবাহিত হয় সেইজন্য দেহের ময়লা বিভিন্ন যন্ত্র দিয়া অধিক পরিমাণে বাহির হয়। সমস্ত ব্যায়ামের মূল উদ্দেশ্যই সঙ্কোচন ও প্রসারণ। উপরোক্ত প্রক্রিয়া পরিসমাপ্তির পরেই শরীরে শক্তি অনুভূত হইবে। ডাক্তার অলিভার পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে মাত্র এক মিনিট অঙ্গ সঙ্কোচনে রক্তের Lymph (লসিকা) পরিষ্কৃত হয়।

তপস্যাব্রতীগণ একাগ্রতা শক্তি লাভ করিবার জন্য একটী স্নায়ুকেন্দ্রে মন সংযত করিয়া রাখেন, উহা একপ্রকার সঙ্কোচন ব্যায়াম ক্রিয়া। (Tension Exercise.)

আর একপ্রকার দড়ি টানাটানি (Tug of war) খেলা প্রচলিত আছে তাহা উপরোক্ত ব্যায়ামের প্রকারান্তর—উহা দ্বারাও শক্তি লাভ হয়। কিন্তু আজকাল ইহার বড় বেশী প্রচলন নাই।

———ঃ———

ষষ্ঠ পল্লব।

—ঃ×ঃ—

অঙ্গ মর্দ্দন। (Massage.)

ইহা একটী সর্ব্বাঙ্গীণ সুব্যায়াম। অন্যান্য ব্যায়ামের অনেক সুফল ইহা দ্বারা পাওয়া যায়। আমাদের দেশে গা টেপা প্রথা অর্থাৎ উদ্বর্ত্তন বা সংবাহন প্রায় একেবারে উঠিয়া গিয়াছে। পূর্ব্বে নাপিতেরা ক্ষৌর কার্য্য করিবার পর গা টিপিয়া দিত; চাকরেও গা টিপিয়া তেল মাখাইত। কিন্তু এখন ব্যয় বাহুল্যতার বা সময়াভাবের জন্য অনেকের পক্ষে ইহা সম্ভবপর নয়। তৈলাভ্যঙ্গ ও সংবাহন ক্রিয়া শরীরের বিশেষ হিতকর মৃদু ব্যায়াম। ইহার বিষয় স্নান অধ্যায়েও আলোচিত হইবে। সকলে নিজে নিজেই অঙ্গ প্রত্যঙ্গ টিপিতে পারে। উপযুক্ত অনুকূল তাড়িত শক্তি যুক্ত অপরের দ্বারা টিপাইলে শরীরে তাড়িত শক্তি অধিক সঞ্চিত হয়। গা টিপাইবার (Massage) সম্বন্ধে ইংরেজীতে অনেক পুস্তক আছে। মোট কথা এমনভাবে সর্ব্বাঙ্গ টিপিতে হইবে যে শরীরের রক্তস্রোত যেন বক্ষের দিকে সঞ্চালিত হয়। এই ব্যায়াম শিশুদের বিশেষ উপযোগী—ইহা দ্বারা তাহাদের অঙ্গ পুষ্ট ও সক্রিয় হয়। বিলাতে গা টিপিয়া রোগ আরাম করিবার প্রথাও প্রচলিত আছে।

জাপানে যাহারা অন্ধ বা বিকলাঙ্গ অথবা যাহাদের হাত কোমল তাহারা রাস্তায় রাস্তায় ফেরি করিয়া বেড়ায় এবং লোকের গা টিপিয়া জীবিকা উপার্জ্জন করে। দিল্লীতে হামামে স্নানের

পূর্ব্বে, অনেকক্ষণ ধরিয়া গা টিপিয়া দেয় তাহাতে শরীরের রক্তচলাচল বৃদ্ধি ও আরাম বোধ হয়। দুঃখের বিষয় ক্রমে ক্রমে হামাম উঠিয়া যাইতেছে।

আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রেও আছে ঃ—

"মৃগ সিংহ দেখিয়া যেমন দূরে পালায়, ব্যাধিসকল সেইরূপ ব্যায়াম ও উদ্বর্ত্তনকারীর দূরে থাকে।"

একজন হিন্দু শাস্ত্রকার লিখিয়াছেন ঃ—

গা, হাত, পা টিপিলে, ত্বক, মাংস ও শোণিতের উত্তমরূপ প্রসন্নতা সম্পাদন হয়। ইহা প্রীতি, নিদ্রা ও বৃষ্যকারক এবং বায়ু, কফ ও শ্রমনাশক।

ঘোড়ার গা ডলাই মলাই করিলে তাহার পরিশ্রমের দোষ কাটিয়া যায়, গাত্রচর্ম্ম কোমল, সুস্থ ও কর্ম্মক্ষম হয়। কেহ কেহ বলেন যে তাহার আহার গ্রহণের অর্দ্ধেক ফল সে ডলাই মলাই দ্বারা পায়। সেইরূপ মানবদেহ মর্দ্দনে বা জলসিক্ত গামছা তোয়ালে দ্বারা ঘর্ষণে, ব্যায়ামের অনেক উপকারিতা লাভ হয়। ইহা দ্বারা পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি ও দেহে জ্যোতিঃ বিচ্ছুরিত হয়। রৌদ্রে তৈল মর্দ্দন করিলে অধিক ঘর্ম্ম নিঃসৃত হইয়া রক্ত অধিক পরিষ্কার করে। উহা শিশু, দুর্ব্বল ও পুরাতন পীড়াগ্রস্ত ব্যক্তিদিগের পক্ষে বিশেষ উপযোগী।

আর এক প্রকার অঙ্গচর্চ্চা—স্নানের পূর্ব্বে তেল দিয়া মাথা ঘসা, মাথা টেপা ও মাথার চুল টানিয়া দেওয়া এবং স্নানের পর মাথায় বুরুষ চিরুণী দিয়া চুল আঁচড়ান। এই সকলের দ্বারা

মস্তিকের পুষ্টতা ও কার্য্যকারিতা শক্তি লাভ হয়; ইহা মস্তিকের রক্ত সঞ্চয়, মরা মাসাদিও নিবারণ করে। এইজন্য মস্তিষ্কজীবী-দের পক্ষে ইহা বিশেষ উপযোগী।

সপ্তম পল্লব।

—:×:—

হাস্য ও ক্রন্দন।

ইহাও একপ্রকার স্বাস্থ্যকর ব্যায়াম। তবে স্বেচ্ছাকৃত নিয়মিত ব্যায়াম পর্য্যায়ভুক্ত নয়। কাঁদিলে শরীরের বদ রস চক্ষু দিয়া অশ্রুজলের সহিত বাহির হইয়া যায়। মনের বিষাদ ও অনেক কুজ্ঝটিকা কাটিয়া গিয়া প্রাণ হালকা হয়। সেই জন্য শোকের সময় কাহারও ক্রন্দন নিবারণ করা উচিত নয়। মধ্যে মধ্যে একটু প্রাণ খুলে কাঁদা ভাল। শিশুগণ সামান্য কারণে সমা সময় উচ্চ হাঁসি হাঁসে বা কাঁদে। অভিভাবকেরা কখনও কখনও অসন্তুষ্ট হইয়া উহা বারণ করে কিম্বা তিরস্কার করে তাহাতে তাহাদের প্রাণশক্তিতে আঘাত লাগে। সুতরাং ঐরূপ ব্যবহা সন্তানের কল্যাণকর নয়। তাহারা হাঁসিয়া কাঁদিয়া শক্তি লাভ করে।

শরীরের কোন বেগ অযথা সংবরণ করা উচিত নয়। প্রাণ-খোলা হাঁসি মনে প্রফুল্লতা আনে। একজন স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ বলিয়াছেন যে হাঁসি শ্রেষ্ঠ হজমিগুলি। মানুষ দুঃখে, কষ্টে ও রোগে নিপীড়িত হইয়া একটু হাঁসিবার অবসর পাইলে বাঁচিয়া

যায়। হাঁসি একটী স্বাস্থ্যকর সদভ্যাস। ইহার দ্বারা কষ্টের কঠোরতা কমিয়া যায়। পূর্ব্বে আমাদের দেশে হিন্দু রাজসভায় ভাঁড় বা হাস্যরসিকগণকে সম্মানিত আসন দেওয়া হইত কিন্তু এখন হাঁসি বড় দুর্ল্লভ।

"There is laughter in the woodlands and there's laughter in the *trees*, there is laughter in the Sunshine and there's laughter in the *breeze*. There's a smile in every hedgerow, there's a lilt in every *line*, on the far away horizon, there is happiness *divine*. It is found in waving meadows, where the wind so softly *blows*, there is cause for your rejoicing in every flower that *grows*. So take joy from things around you, have the wisdom to assess the gifts that have been sent you for your earthly happiness."

বিশ্বসংসারে হাঁসির হিল্লোল চারিদিকে ফুটিয়া উঠিতেছে। বনভূমি, বনস্পতি হাঁসিভরা। অরুণ কিরণে ও মৃদু পবনে হাঁসি মাখান—বৃতির ধারে গুল্ম শ্রেণীর ফুলকলিগুলি হাঁসিতেছে। প্রতি শ্রেণীর গাছে গাছে তানলয় শুদ্ধ সঙ্গীত মুখরিত। দূরে নীল চক্রবালে স্বর্গীয় হাঁসি ছড়াইয়া পড়িতেছে। তরঙ্গায়িত প্রান্তরে যেখানে পবন মৃদু মৃদু বহিতেছে তথায়ও হাঁসি ফুটিতেছে। তোমারি আনন্দোৎসবের কারণ প্রত্যেক পুষ্প ফুটিতেছে। অতএব তোমার আশ পাশ হইতে আনন্দ লুটিয়া লও। তোমার পার্থিব সুখের জন্য যে সব উপহার তোমাকে প্রেরিত হইয়াছে তাহার মূল্য উপলব্ধি কর।

অষ্টম পল্লব।

—ঃ×ঃ—

ইন্দ্রিয় পরিচালনা।

পরিমিত ইন্দ্রিয় চালনাও একপ্রকার ব্যায়াম। উহা শরীরের সর্ব্বাঙ্গীণ হিতসাধনের জন্য প্রয়োজন। চক্ষুর আলোক দর্শন ও পর্য্যবেক্ষণ, কর্ণের শ্রবণ, নাসিকার ঘ্রাণ ও শ্বাস প্রশ্বাস, জিহ্বার আস্বাদন, ত্বকের স্পর্শ ও মনের চিন্তা, অধ্যয়ন ও সাধনা চাই, নচেৎ উহারা অকর্ম্মন্য হইয়া পড়িবে।

নবম পল্লব।

—ঃ×ঃ—

অশ্ব ও যানারোহণ।

অশ্বারোহণ আর একটী স্বাস্থ্যপ্রদ ব্যায়াম। ইহা দ্বারা প্রায় সর্ব্ব অঙ্গের কমবেশী চালনা হয়। অশ্বারোহণে উদর, পাকাশয় ও অন্ত্র সজীব ও সতেজ হয়। এই যন্ত্রগুলি প্রায় সকল রোগের জন্মভূমি। সেইজন্য অশ্বারোহণের স্বার্থকতা এত বেশী। ইহা স্থূলতানাশের অতি উৎকৃষ্ট উপায়। কিছুদিন অশ্বারোহণ করিয়া দেহে কিছু শক্তি লাভ হইলে ভ্রমণ দ্বারা পূর্ণ উপকারিতা লাভ হয়। কিন্তু সাধারণের পক্ষে ইহা দুর্ল্লভ।

যানারোহণেরও বেশ উপকারিতা আছে। যাহাদের শরীর দুর্ব্বল বা যাহারা সদ্য রোগ মুক্ত তাহারা যানারোহণের বিশেষতঃ

নৌকারোহণের মৃদু দোলনে ও বিশুদ্ধ বায়ু সেবনে নষ্ট স্বাস্থ্য ফিরিয়া পাইতে পারে। সাইকেল চড়াও এক প্রকার স্বাস্থ্যকর ব্যায়াম, কিন্তু সময়ে সময়ে বিপদজনক, বিশেষতঃ সহরে। ইহার দ্বারা উদরের পেশী, হাত ও পায়ের চালনা হয় এবং ইহা স্থূলতা নিবারণ করে।

দশম পল্লব।

—:×:—

ভ্রমণ।

ইহা একটী সহজ ও অন্যতম শ্রেষ্ঠ ব্যায়াম। ইহা অবস্থা ও ব্যবস্থা ভেদে সাধ্যমত সকল বয়সের উপযোগী। ভ্রমণ দ্বারা মানুষকে ঘর হইতে বাহিরে আনে; জীবনে অনেক অভিজ্ঞতা লাভ হয়; দেহ ও মন প্রফুল্লিত ও সঞ্জীবিত হয়। ভ্রমণে অন্যান্য সর্ব্বাঙ্গীণ ব্যায়ামের বিভিন্ন উপকারিতা অল্লাধিক লাভ হয়। দৈহিক শ্রম ও বায়ু পরিবর্ত্তনের সুফল এক সঙ্গে পাওয়া যায়।

পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে যে শয়ন করিয়া যত শ্বাস গ্রহণ করা যায় তাহার পরিমাণ যদি ১ ধরা যায়, সোজা হইয়া দাঁড়াইলে ১·৩৩, ঘণ্টায় এক মাইল আস্তে আস্তে বেড়াইলে ২, ঘণ্টায় ৪ মাইল ভ্রমণে ৫ এবং অশ্বারোহণে ৪ হয়। সুতরাং যত অধিক জোরে চলা যাইবে তত অধিক অঙ্গ চালনা হইবে ও শ্বাস প্রশ্বাসের ক্রিয়া বাড়িবে এবং তত অধিক রক্ত বিশোধিত

হইবে। আস্তে আস্তে অল্প ভ্রমণে বিশেষ কিছু উপকার হয় না। সাধ্যমত দ্রুত ও দীর্ঘ ভ্রমণই স্বাস্থ্যের কল্যাণকর।

মহাত্মা গান্ধী লিখিয়াছেন "ভ্রমণ ব্যায়ামের রাজা। দুই এক মাইল ভ্রমণে কোন ফল হয় না। প্রতিদিন অন্ততঃ ১০।১২ মাইল ভ্রমণ আবশ্যক। (অবশ্য ইহা শরীরের সামর্থ্যের উপর নির্ভর করে।) যাহাদের ভ্রমণের সুবিধা নাই, সপ্তাহে অন্ততঃ একদিন ঐরূপ দীর্ঘভ্রমণে বিশেষ উপকার হইবে বিশেষতঃ অজীর্ণ ও ক্ষুধামান্দ্য রোগে"।

আর একজন ইংরাজ স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদের মতে দৈনিক আধ হইতে ৩।৪ মাইল ভ্রমণেও স্বাস্থ্যোন্নতি হয়। মোট কথা, শরীরের শক্তি বুঝিয়া দেহ ক্লান্ত হইবার পূর্ব্বেই ভ্রমণে বিরত হওয়া কর্ত্তব্য। মধ্যে মধ্যে ক্ষণিক বিশ্রাম হিতকর। ভ্রমণের অভ্যাস আরম্ভ করিলে প্রথম প্রথম কিছুদূর চলিবার পর দেহে ক্লান্তি আসে কিন্তু তাহা প্রকৃত ক্লান্তি নহে আর কিছুদূর চলিলে সে ভাব কাটিয়া যায়। যখন আবহাওয়া অনুকূল নয় বিশেষতঃ যে দিন বাতাস থাকে না কিম্বা বড় গরম পড়ে ভ্রমণে বিরত থাকাই বিধেয়। মধ্যে মধ্যে ভ্রমণ না করিলে উপকার বই অপকার হয় না। যদি বিশেষ অসুবিধা না হয় প্রতিকূল জলবায়ুতে অল্পদূর ভ্রমণ করিলে, শরীরের বিশেষ কিছু ক্ষতি হয় না বরং তাহাতে জলবায়ু সহ্য করিবার ক্ষমতা লাভ হয়।

প্রাতে কিছুদূর হাঁটিয়া গঙ্গা বা নদীতে স্নান করিলে, ভ্রমণের, বিশুদ্ধ বায়ু সেবনের, তৈল মর্দ্দনের, মৃত্তিকা লেপনের, অবগাহন

স্নানের, সন্তরণের ও দৃশ্য পরিবর্ত্তনের উপকারিতা এক সঙ্গে লাভ হয়। আবার ইহার উপর অন্ততঃ কতকদূর শিশিরসিক্ত শষ্পতলের উপর নগ্নপদে ভ্রমণে আরও অধিক ফল লাভ হয়। শেষোক্ত অভ্যাসটীতে পায়ের গঠনের ও সৌন্দর্য্যের উৎকর্ষতা লাভ হয়। ইহাতে স্নায়ু দৌর্ব্বল্য এমনকি হিষ্টিরিয়া আরোগ্য হইয়াছে। ভ্রমণে অন্য ব্যায়ামের দোষ নষ্ট করে। প্রথমে ব্যায়াম, পরে ভ্রমণ তারপর কিছুক্ষণ বিশ্রাম ; বিশ্রামের পর অঙ্গমর্দ্দন ও স্নানে সকল দোষ কাটিয়া যায়।

ভ্রমণের নিয়ম ও অনিয়ম।

মুখ ১ বা ১॥ ইঞ্চি উর্দ্ধে উঠাইয়া, সম্ভ্রমযুক্ত বা সৌম্য রাখিয়া, বুক কিছু উঁচু করিয়া, পথের ৭।৮ ফুট উর্দ্ধে লক্ষ্য স্থির রাখিয়া, মধ্যে মধ্যে চারিদিকে দ্রুত দৃষ্টি নিক্ষেপ করিয়া, হাত দুইটী অধিক সময় পিছনের দিকে রাখিয়া, যথা সাধ্য একটু দৃঢ় পদক্ষেপে, পায়ের পেশী শ্লথ বা অঙ্গ বিকৃতি না করিয়া চলিবে। পদক্ষেপের দ্রুততার কোন বাঁধা ধরা নিয়ম নাই। এইরূপভাবে চলিবে যাহাতে হৃৎস্পন্দন বা শ্বাসরোধ না হয়। উপযুক্ত পদক্ষেপে শরীর উদ্দীপ্ত হয়। মাথা নীচু করিয়া, মাটীর দিকে চাহিয়া, বেড়াইলে পিঠের শির দাঁড়া বাঁকিয়া যায়, বুকে চাপ পড়ে ফলে উহাদের কার্য্যকারিতা ব্যাহত হয় ও কুব্জ হইবার সম্ভাবনা জন্মে, যাহা অকাল বৃদ্ধত্বের পূর্ব্বলক্ষণ।

আবার যথাসাধ্য পর্ব্বতারোহণ ও অবরোহণে উদরাদির যে সকল মাংসপেশী ভ্রমণে সম্যকভাবে পরিচালিত হয় না, সেগুলির সম্পূর্ণ অনুশীলন হয়। যাহারা ক্ষমতাবান, বিশেষতঃ যাহাদের হৃৎপিণ্ড সবল, প্রতিদিন নিয়মিত ভ্রমণ ব্যতীত যদি তাহারা সপ্তাহে একদিন অতি দূরপথ ভ্রমণ করেন আরো বেশী উপকার পাইতে পারেন। ইহাও একপ্রকার আনুসঙ্গিক বিশেষ ব্যায়াম। যদি প্রতি সপ্তাহে বা মাসে সেরূপ ব্যায়ামের সুবিধা না হয়, বৎসরে একবার কি দুইবার সুদীর্ঘ ভ্রমণ, পর্ব্বতোরোহণ ও অবরোহণ মনের ও দেহের প্রভূত কল্যাণকর। ধর্ম্মভাব প্রণোদিত দেবস্থান পরিক্রমাও স্বাস্থ্যকর বিশেষ ব্যায়াম।

দ্রুত অতি দীর্ঘ ভ্রমণে, বিশেষতঃ প্রতিযোগীতায় অধিক উত্তেজনা হয় বলিয়া উহা দেহের অনিষ্টকর। আহারের অব্যবহিত পরে ভ্রমণ অবিধেয়। কারণ ঐ সময় ঐরূপ ব্যায়ামে উদর হইতে রক্ত যাহা তখন আহার পরিপাকের জন্য বিশেষ প্রয়োজন তাহা অন্য অঙ্গে আকর্ষিত হয়। রক্তহীন, দুর্ব্বল ও হৃৎপিণ্ড-বিকারগ্রস্ত লোকের ভ্রমণ নিষিদ্ধ। তাহাদের পক্ষে অঙ্গ মর্দ্দন বা মার্জ্জনা প্রভৃতি অতি লঘু ব্যায়াম বিধেয়। ঘরের ভিতর বা বাহিরে বারাণ্ডায় একস্থানে দাঁড়াইয়া, ভ্রমণের ন্যায় হাত পা চালাইয়া কিম্বা কিছু জোরে পায়চালি করিলে ভ্রমণের উপকারিতা কতক অংশে লাভ করা যায়। ঝড় বৃষ্টির দিন সকলেই এই কৃত্রিম প্রথা অবলম্বন করিতে পারেন। আমার একজন নিকট-

আত্মীয় অতি বৃদ্ধ বয়সে প্রতিদিন এইরূপ অভ্যাস করিয়া অনেকদিন বাঁচিয়া ছিলেন।

আজকাল ট্রেণ, ট্রাম, বাস, মোটর, রিক্সা, এক্কা, গাড়ী ইত্যাদির অতিরিক্ত প্রচলনের ফলে ভ্রমণক্রিয়া ক্রমে লোপ পাইতে বসিয়াছে। একজন ইংরাজ বৈজ্ঞানিক ও স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ বলিয়াছেন ভ্রমণের অভাবে, প্রাকৃতিক নিয়মে, পা ছোট হইয়া পেটের দিকে গুটাইয়া আসিতে পারে। যান বাহন প্রাচুর্য্য আমাদিগকে খোঁড়া করিয়া দিতেছে একথা স্বীকার করিতে হইবে। সহরে যখন উহার প্রাচুর্য্য ছিল না তখন কেবল খুব অবস্থাপন্ন লোকেরা সখ করিয়া গাড়ী জুড়ি করিয়া বিকালে হাওয়া খাইতে যাইত। নড়িতে, চড়িতে, অল্প দূর যাইতে, খুব অল্প লোকেই গাড়ী চড়িত। সর্ব্বসাধারণে তখন চরণ বাবুর জুড়ীর আশ্রয় লইত।

ছেলেরা এখন মায়ের কোল ছাড়িয়া গাড়ীর কোলে আশ্রয় লইতে চায়। পূর্ব্বে শত সহস্র লোক দূর দূরান্তর হইতে বিদ্যালয়ে, পাঠগৃহে বা কর্ম্মস্থলে আসিত যাইত। এখন তাহাদের সংখ্যা দিন দিন দ্রুত কমিয়া আসিতেছে। ব্যয়ের মাত্রা বাড়িয়া চলিয়াছে এবং স্বাস্থ্যলাভের একটী অন্যতম সহজ ব্যায়াম লোপ পাইতেছে। ৫০।৬০ বৎসর পূর্ব্বেও এরূপ অবস্থা ছিল না। অভিভাবকগণের ভিত্তিহীন ভ্রমণআতঙ্ক প্রযুক্ত বা ছেলেদের আবদারজনিত গাড়ীভাড়া ব্যয়, তাহাদের আপত্তিকর বিকৃত আহার তৃপ্তির জন্য নগদ পয়সা ব্যয় (কারণ তাহাদের এখন আর ঘরের তৈয়ারী স্বাস্থ্যকর আহার মুখে রোচে না।)

আবার তাহাদের সিনেমাদি দেখিবার জন্য পকেট খরচা বা হাত খরচা ইত্যাদিতে গৃহস্থের কত পয়সা অপব্যয় হইতেছে ও স্বাস্থ্যের কত ক্ষতি হইতেছে তাহার ইয়ত্তা নাই। সংসারে ব্যয়ের মাত্রা নানাদিকে বাড়িয়া চলিয়াছে। অল্প আয়ে সংসার প্রতিপালন করা একপ্রকার অসম্ভব হইয়া পড়িয়াছে। দুঃখের বিষয় আমরা জেনে শুনে এসব বিষয়ে ছেলেদের প্রশয় দিতেছি। তখনকার দিনে সব ভাল, এখন সব মন্দ, একথা বলা উদ্দেশ্য নয়। যান বাহনের অযথা ব্যবহারে দিন দিন মিথ্যাবিলাসিতা ও চাল বাড়িতেছে এবং স্বাস্থ্য ও অর্থনাশ হইতেছে, এই কথা বলাই উদ্দেশ্য। জীবিকা নির্ব্বাহের নিতান্ত আবশ্যকীয় অর্থ যাহা বিহনে সংসার যাত্রা চলিতে পারে না তাহার অতিরিক্ত অর্থে যাহা কিছু করা যায় তাহাই মিথ্যাবিলাসিতা।

সভ্যতা অনেক স্বচ্ছন্দ আরাম আনিয়াছে কিন্তু সঙ্গে সঙ্গে অনেক নূতন বিভ্রাট সৃষ্টি করিয়াছে যথা অর্থ বিভ্রাট, রোগ বিভ্রাট, পরিচ্ছদ বিভ্রাট, ভোগ বিভ্রাট ইত্যাদি। সেই জন্য দুঃখ, কষ্ট ও দৈন্যের বোঝা বাড়িয়া চলিয়াছে, ইহা প্রাকৃতিক নিয়মেই হইতেছে। সুখের মাত্রা বাড়িলেই কষ্টের মাত্রা বাড়িবে। সেই জন্য বিধাতা মানুষের বুদ্ধির দৌড় দেখিতেছেন আর হাঁসিতেছেন। ভ্রমণের বিষয় আলোচনা করিতে করিতে বিপথে অনেক দূর আসিয়া পড়িয়াছি, আশা করি লেখকের অনুযোগ ও অভিযোগ আধুনিক সভ্যতার ও বিলাসিতার দুর্দ্দান স্রোতে ভাসিয়া যাইবে না।

একাদশ পল্লব।

—ঃ×ঃ—

স্ত্রীলোকদিগের ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা।

রমণীগণের প্রকৃতি ও শরীরের উপাদান পুরুষগণের মত নয়। উহাদের একটী নাম বামা, বাম অঙ্গের চালনা বেশী হয় বলিয়া। পুরুষদের ডান অঙ্গের চালনা বেশী হয়। পুরুষদের মৃতদেহ জলে অধোমুখে (মস্তক ডুবিয়া) ভাসে। স্ত্রীলোকদের মৃতদেহ জলে অৰ্দ্ধেক ডুবিয়া উৰ্দ্ধমুখে ভাসে।

"স্ত্রীলোকদের গর্ভাশয়ে জরায়ু নামে একটী অতিরিক্ত যন্ত্র আছে। উহা সমান ও অপান বায়ুর নিকটে অবস্থিত। শাস্ত্র-মতে শরীরে পাঁচ প্রকার বায়ু আছে। হৃদয়ে প্রাণ, মলাশয়ে অপান, নাভিতে সমান, কণ্ঠ হইতে উপরে উদান ও সর্ব্বদেহে ব্যান বায়ু। সুপ্রসবের জন্য রমণীগণের অনুলোমে অর্থাৎ নিম্ন স্রোতে সূতিকামারুত প্রবাহিত হওয়া প্রয়োজন। সেই জন্য পূর্ব্বকালে তাহারা সমান ও অপান বায়ুপ্রবাহের অনুকূল বিবিধ কর্ম্ম দ্বারা আদর্শস্বাস্থ্য অর্জ্জন করিত এবং অম্ল, অজীর্ণ, হিষ্টিরিয়া, স্নায়বিক দৌর্ব্বল্য ইত্যাদি রোগে ভুগিত না ও তাহাদের প্রসব-বিভ্রাট হইত না। উপযুক্ত পরিশ্রম করিত বলিয়া পূর্ব্বে মেয়েদের আহার, পুরুষদের অপেক্ষা অনেক অধিক ছিল। সেইজন্য "আহারো দ্বিগুণঃ স্ত্রীণাং" এই মহাজন বাক্যের সত্যতা তখন বিশেষভাবে উপলব্ধি হইত।" (জীবন শিক্ষা)।

অতএব স্ত্রীলোকেরা যদি অধিক নভেল পাঠ বা পুরুষদের ন্যায় চা পান ও মস্তিষ্কের কার্য্য করে তাহা হইলে তাহাদের উদান বায়ু উত্তেজিত হইয়া ঊর্দ্ধস্রোতে মস্তকে উঠিবে; সমান ও অপান বায়ুর ক্রিয়া উপযুক্ত পরিমাণে হইবেনা। সুতরাং স্বাস্থ্যহীনতা ও প্রসব কষ্ট অবশ্যম্ভাবি; দাই বা ডাক্তার ভিন্ন উপায় নাই। আজকাল, একটু অবস্থাপন্ন গৃহস্থ পরিবারে, গৃহিণীগণ প্রতিনিধিদের (চাকর, বামুন) দ্বারা সব গৃহস্থালীর কাজ সম্পন্ন করাইতেছেন কিন্তু তথাপি তাহাদের ঐ কার্য্য পর্য্য-বেক্ষণের শ্রমও কষ্টকর হইয়া পড়িয়াছে খ সদাই বুলি "উদ-য়াস্ত খেটে খেটে মলুম"। এমন কি, সন্তানকে মাই দিবার শ্রমও অনেকস্থলে বড় কষ্টকর বোধ হইতেছে, মাইপোষ এখন সহকারী-রূপে ঐ কষ্ট নিবারণ করিতেছে। হয়ত এমনও দিন আসিবে যখন তাহাদের শৌচাদি কার্য্যের জন্য স্বতন্ত্র সহচরী রাখিতে হইবে। তবে অনেক মধ্যশ্রেণী ও গরীব গৃহস্থের অবস্থা এখনও এত শোচনীয় হয় নাই।

আজকাল অনেক পরিবারে রন্ধনকার্য্য পাচকের দ্বারা সম্পন্ন হইতেছে। তাহাতে পরিবারবর্গের স্বাস্থ্যের কত অনিষ্ট হইতেছে!

শাস্ত্রে আছে—

শীতভীতাশ্চ যে বিপ্রা, রণভীতাশ্চ যে নৃপাঃ।
অগ্নিভীতাশ্চ যা নার্য্য স্ত্রিভিঃ স্বর্গো ন গম্যতে॥

যে বিপ্র শীতে কাতর, যে রাজা যুদ্ধে ভীত, যে নারী অগ্নিভীতা অর্থাৎ পাককার্য্যে পরাঙ্মুখী তাহাদের স্বর্গ লাভ হয় না।

সেইজন্য, গৃহের কাজ কর্ম্ম যথা ঘর ধোওয়া, কুটনো কোটা, বাটনা বাটা, রন্ধন বা পাকাগ্নি সেবন, পরিবেশন, পাণ সাজা, সুপারী কাটা, বাসন মাজা, শয্যা রচনা, শিশু পালন ইত্যাদি স্বাস্থ্যকর দেহচর্চ্চা রমণীদের বিশেষ প্রয়োজন। আমার একজন অতিবৃদ্ধা আত্মীয়ার দুই হাতের কতকগুলি আঙ্গুল দশ বৎসর যাবৎ বাতে বাঁকিয়া গিয়াছিল। তাঁহাকে সুপারী কাটিতে বলা হয়। এই কার্য্য মাত্র ৬ মাস করিবার পর তাঁহার আঙ্গুলের বাত ভাল হইয়াছিল।

সেকালের স্ত্রীলোকেরা আরো কঠিন পরিশ্রম যথা ধান ভাঙ্গা, জাঁতা ঘুরান ইত্যাদি কাজ করিত। কিন্তু আজকাল কতকগুলি নিবার্য্য ও অনিবার্য্য কারণে পুরুষদের ন্যায় মেয়েদের সাধারণ স্বাস্থ্য শোচনীয় হইয়াছে এবং হইতেছে। নিবার্য্য কারণগুলির মধ্যে বিলাসিতা, শ্রমবিমুখতা বা অলসতা, দিবানিদ্রা ও আহারের দোষ এইগুলি প্রধানতম। অনিবার্য্য কারণগুলির মধ্যে রৌদ্র ও বিশুদ্ধ বায়ু সেবনের অভাব, কুলগত দোষ ও রোগ-জনিত দুর্ব্বলতা অন্যতম প্রধান কারণ। নিবার্য্য কারণগুলির নিবারণ ও অনিবার্য্য কারণগুলির প্রতিবিধান জন্য যথা সম্ভব উপযুক্ত ব্যবস্থা অবলম্বন করিলে রমণীগণের দেহ অনেকাংশে কর্ম্মোপযোগী ও সুস্থ হইতে পারে।

"শ্রমই অর্থ, স্বাস্থ্য ও সামর্থ্যের জননী"। শ্রমবিমুখতাই স্বাস্থ্য লাভের প্রধান অন্তরায়। দুর্ব্বল হইলে চা, মাংস, পাণ, দোক্তা ইত্যাদি আপত্তিকর ও দেহের অনিষ্টকর আহারসেবনের

প্রবৃত্তি ও নিদ্রা (কাহারও অনিদ্রা) প্রবল হয়। ফলে দেহ আরো রুগ্ন ও দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। বাবুদের অনুকরণে যে সকল রমণী বাবু হন শেষে তাঁরাও কাবু হন। কেহ কেহ সকল ভার বেতনভোগী দাস দাসীদের হাতে ফেলিয়া দিয়া সংসারের সকল অধিকার ও দায়িত্ব হইতে অবসর গ্রহণ করেন। কিন্তু এখনও অনেক আদর্শ ঘরণী-গৃহিণী সংসার আলো করিয়া আছেন এবং পূর্ব্বেও ছিলেন। অন্য সকল রমণীগণকে তাঁহাদের দৃষ্টান্তে অনুপ্রাণিত হইয়া যাহাতে সংসারে সকলের স্বাস্থ্য ও স্বচ্ছন্দতা লাভ হয় তাহা পরম ব্রতস্বরূপ পুনরায় গ্রহণ করিতে হইবে। ইহাই প্রকৃত নারীত্ব।

অসুখ হইলে কেহ কেহ অবস্থার বা অদৃষ্টের দোষ দেন। পূজা, মান্‌সিক ও প্রাণ মন উৎসর্গ করেন, দারুণ মনকষ্টে ও উৎকণ্ঠায় দিন কাটান ও চিকিৎসায় অজস্র অর্থ ব্যয় করেন। কিন্তু দুঃখের বিষয়, সেই পর্ব্ব অবসানের পর ভবিষ্যৎ রোগনিবারণের কথা তাহাদের মনে থাকে না।

কেবল একটী মাত্র বিষয়ে সর্ব্বদা লক্ষ্য রাখিলে রোগ অনেকাংশে নিবারণ করা যাইতে পারে, যথা সর্ব্বপ্রকারে শরীরের শীততাপের নির্দ্দিষ্ট পরিমাণের মাত্রা রক্ষা। ইহাই স্বাস্থ্য লাভের মূল মন্ত্র। ছেলেমেয়েদের দেহ যাহাতে শীতাতপ সহিষ্ণু হয়, যাহাতে অতিরিক্ত উত্তেজক বা অজীর্ণকর আহার, অতিরিক্ত বেশ পরিধান, অধিকক্ষণ আবদ্ধ গৃহে অবস্থান করিতে না পারে, যাহাতে আলোক, বাতাস ও রৌদ্র

পর্য্যাপ্ত পরিমাণে পাইতে পারে এইগুলি নিয়ত লক্ষ্য রাখা বিশেষ প্রয়োজন। ছেলেমেয়েদের ঘন ঘন সর্দ্দি, কাশি, জ্বর বা পেটের অসুখ কেন হয়? ঐ শীততাপের অসামঞ্জস্যের জন্য। আহারের দোষে বা বিশুদ্ধ বায়ু সেবনের অভাবে শরীরের রক্ত গরম বা বিষাক্ত না হইলে শুধু ঠাণ্ডা লাগিয়া সর্দ্দি, কাশি বা জ্বর হয় না—একথা অবধারিত সত্য। সুতরাং ঠাণ্ডার ভয়ে ছেলে-মেয়েকে আপাদমস্তক বহুবেশাবৃত করিয়া বহুরূপী সাজান ও ঘরের দূষিত আবদ্ধ হাওয়ায় বন্দী রাখা আর রোগের সৃষ্টি করা একই কথা।

এ বিষয়ে অবশ্য পুরুষদেরও দায়িত্ব আছে কিন্তু তাহারা অর্থোপার্জ্জনাদি চেষ্টায় এতই বিবৃত যে তাহাদের পক্ষে বাহির ও ভিতর দুই দিক সামলান সব সময়ে সম্ভবপর হয় না। অন্দরের সকল ভার মা জননীদের লইতে হইবে। চার আনা গৃহিণীর স্থলে যোল আনা গৃহিণী হইতে হইবে। কষ্ট না করিলে কৃষ্ণ মিলে না, সেই জন্য শ্রম ও কষ্ট বরণ করিয়া লইতে হইবে তবে সুখ মিলিবে। বিলাসিতা ও অলসতা সুখের পরিণাম কষ্ট অনিবার্য্য। আরামে ব্যায়রাম হয় সেই জন্য সুখের কষ্ট অপেক্ষা কষ্টের সুখ ভাল। অর্থের অনটন বা প্রতিকূল পারি-পার্শ্বিক অবস্থা সুখের অন্তরায় নয়। "গতরের নাম আদর-মণি।" আত্মাদারে পরের স্নেহ বা ভালবাসা মিলে না। রমণী সংসার তরণীকে তাহার সেবা, সন্তোষ, সহানুভূতি, সহিষ্ণুতা অভিমান শূন্যতা, স্নেহ, ক্ষমা ও দয়া রূপ আটটি পাকা দাঁড়ির

সাহায্যে মন মাঝিকে সংযমের হালে বসাইয়া, হরিনামের পাল তুলিয়া, সুখের সায়রে ভাসাইতে পারে, চালাইতে পারে, 'পারে' পৌঁছাইতে পারে।

আজকাল কতকগুলি উচ্চ শিক্ষিতা মহিলাগণ সভা সমিতি করিয়া সময়ে সময়ে নিজেদের ন্যায্য অধিকার পাইবার অথবা প্রগতির পথে অধিকতর অগ্রসর হইবার অধিকার লাভ করিবার দাবী করেন। কিন্তু আপনার, পর, সকলেরই শুদ্ধি বা পবিত্রী—করণ চিন্তা ও স্বাস্থ্য সম্বন্ধে উপযুক্ত ব্যবস্থাবলম্বনই সর্ব্বাগ্রে প্রয়োজন। ঐ সকল বিষয়ে কার্য্যকরী ব্যবস্থা অবলম্বন করিয়া অপরকে অনুপ্রাণিত করিতে পারিলে তবে দেশের প্রভূত কল্যাণ সাধিত হইবে। এখন মায়েদের চাবি কাটিগুলি আবার আঁচলে বাঁধিতে হইবে তবে তাহাদের প্রকৃত অধিকার ও প্রকৃত নারীত্ব বা দেবীত্ব পুনঃ প্রতিষ্ঠিত হইবে ও সংসারের সব দিকে কল্যাণ হইবে।

আমি ধান ভান্‌তে শিবের গীত গাহিয়া বসিয়াছি কিন্তু ধান না ভাঙ্গিলে অর্থাৎ কায়িক পরিশ্রম না করিলে স্বাস্থ্যোন্নতি হইতে পারে না। মায়েদের আবার ধান ভাঙ্গিতে হইবে। অপদার্থ কলেভাঙ্গা মাজাচালে দিন দিন সকলের স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটিতেছে ও ব্যয়ের মাত্রা বাড়িতেছে ইহা অস্বীকার করিবার উপায় নাই। মহাত্মা গান্ধী চরকার দ্বারা দেশের স্বাধীনতা সম্ভবপর বলিয়াছেন কিন্তু ধান ভাঙ্গিলে ও অন্ন সমস্যার অনেকাংশে সমাধান হইতে পারে। তদ্দারা অর্থের সাশ্রয় হইবে

ও শক্তি লাভ হইবে। এই দুইটী প্রক্রিয়ার ভিতর একটী মহান সত্য রহিয়াছে। অবশ্য এই দুইটী ব্যতীত আরো অনেক প্রকার কায়িক পরিশ্রমও প্রয়োজন কিন্তু অন্ন ও বস্ত্র এই দুইটীই জীবনের প্রধান সমস্যা। কায়িক পরিশ্রমই স্বাবলম্বন বা স্বাধীনতার মূলমন্ত্র।

তুরস্ক দেশের একসম্প্রদায় যাহারা তুর্কম্যান নামে অভিহিত, তাহারা ঐ দেশের অন্য সম্প্রদায় অপেক্ষা স্ত্রীলোকদের অধিক যত্ন ও আদর করে। কিন্তু তাহাদের রমণী-গণ অতি পরিশ্রমী। তাহারা প্রতিদিন যাঁতায় শস্যপেষণ করে, অধিকন্তু রেশম, পশম বা তুলার সূতা কাটে, উহা বয়ন বা বস্ত্র সীবন করে, দুধ দোয়, তাঁবু খাটায় বা খোলে, জল তোলে, কখনও কখন কাপড় কাচে বা রঙ করে এবং কারপেট বোনে। কাজ করিতে করিতে ছেলেকে মাই দেয় এবং বিরল অবসরকালে গৃহে অপরের সহিত কথা কহিবার বা প্রতিবেশীনীদের গৃহে গমন করিয়া তাহাদের সহিত কথাবার্ত্তা বা আলাপ করিবার সময় এক প্যাকেট পশম বা রেশম যাহা সঙ্গে থাকে তাহা অবিরাম বুনিতে থাকে। তাহারা কখনও একেবারে নিরলস থাকেনা।

শ্রম ও ব্যায়ামের উপকারিতা সম্বন্ধে অনেক কথা পূর্ব্বে লিখিত হইয়াছে। ঐ সম্বন্ধে আরও কিছু কথা লিখিয়া এই অধ্যায়ের পরিসমাপ্তি করিব।

পুরাকালে গ্রীসদেশে একজন ব্যক্তি একটী মধুচক্রের মৌ-মাছিদের ডানা কাটিয়া দিয়া নিকটে নানাবিধ ফুল রাখিয়াছিল।

ইহাতে উহাদের অতি দূর হইতে মধু আহরণের শ্রম লাঘব হইবে এবং তজ্জন্য অধিক মধু পাওয়া যাইবে মনে করিয়াছিল। কিন্তু পরে দেখা গিয়াছিল যে তাহারা বিন্দুমাত্র মধু চাকে সঞ্চিত করে নাই। প্রকৃতির নিয়মে বা বিধির বিধানে দূর দূরান্তর হইতে তাহাদের মধু খুঁজিয়া আনিবারই বিধি অর্থাৎ সকলকে খাটিয়া আহার আহরণ করিতে হইবে; উপরোক্ত ঘটনা ইহার একটী উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত।

পরিশ্রমের প্রয়োজনীয়তা ও উপকারিতা সম্বন্ধে নিম্নলিখিত মহাজনগণের বাণীগুলি বিশেষ উল্লেখযোগ্য।

গ্ল্যাডষ্টোন—৯০ বৎসর বয়সকালে লিখিয়াছেন ঃ—

"আমি শ্রম দ্বারা বা শ্রম হইতে অধিক সুখ উপভোগ করিতে পারিয়াছি। যুবকেরা বিরামের অর্থ পূর্ণ—কর্ম্মহীনতা বলিয়া বিবেচনা করে কিন্তু কর্ম্মচেষ্টার **পরিবর্ত্তনে** আমি পরিপূর্ণ বিশ্রাম লাভ করি। যদি দীর্ঘ পাঠাভ্যাসে মস্তিষ্ক বিকৃতি বা বিরক্তি ঘটে, বাহিরে শুদ্ধ ও পূত সূর্য্যকিরণ ও অনিল সেবন ও হৃদ্য শরীরচর্চ্চা কর; মস্তিষ্ক শীঘ্র শীতল, সবল ও প্রকৃতিস্থ হইবে। আমি প্রকৃতির অবিরাম কর্ম্মশীলতা অনুসরণ করি। ইহাতে আমি গভীর নিদ্রা, স্বাস্থ্যজনক পরিপাকশক্তি ইত্যাদি লাভ করি। ইহাই পরিশ্রমের শ্রেষ্ঠ উপহার"।

বিসমার্ক—কঠিন পরিশ্রমকে জীবনের একমাত্র রক্ষাকবচ বলিয়া সকলকে গ্রহণ করিতে সনির্ব্বন্ধ অনুরোধ করিতেন। তাঁহার মৃত্যুর কয়েক বৎসর পূর্ব্বে তাঁহাকে জিজ্ঞাসা করা হইয়াছিল "জীবনে কোন নিয়ম পালন সকলের পক্ষে সহজ,

সুবিধাজনক ও প্রশংসিত" ? তিনি উত্তর দিয়াছিলেন তিনটী কথায় উহা স্পষ্টরূপে ব্যক্ত করা যাইতে পারে। কর্ম্ম, কর্ম্ম, কর্ম্ম।

কারলাইল বলিয়াছেন শ্রম সনাতন বা নিত্যস্থায়ী ও পরম পবিত্র। উহা সর্ব্বাঙ্গীণ পুষ্টিতা বা পূর্ণতার পরম ও চরম উৎকর্ষসাধক। কর্ম্ম বা শ্রম বিনা কেহ ঐশ্বর্য্যসম্পন্ন হইতে পারে না। ইহা শুদ্ধীকরণ অনল যাহা দেহের, মনুষ্যত্বের ও আত্মার দোষ, কলঙ্ক, গরল বা বিকৃতি দগ্ধ করে। শ্রম মানবের রোগ ও দৈন্যের স্বর্গীয় ওষধি। সকল সত্যকর্ম্ম, শ্রম বা দেহচর্চ্চা পবিত্র। সামান্য দৈহিক পরিশ্রমও পবিত্র। পরিশ্রম জগৎ জুড়িয়া বিদ্যমান, উহার উন্নত শেখর ঊর্দ্ধে আকাশের উপর অধিষ্ঠিত। কর্ম্ম বা দেহ ও মন চালনা—মহান অর্চ্চনা, উপাসনা বা আরাধনা।

ব্যায়ামের প্রচলিত প্রক্রিয়াগুলির মধ্যে কোনটী কাহার পক্ষে উপযোগী তাহার বাঁধা ধরা নিয়ম থাকিতে পারে না। পরীক্ষা করিয়া কাহার পক্ষে কোনটী সুবিধাজনক তাহা স্থির করিয়া লইতে হইবে। নিজ অভিজ্ঞতা হইতে বলিতে পারি যুবক বা প্রাপ্ত বয়স্কগণের পক্ষে মল্লক্রীড়া (কুস্তি), কোদাল কোপান বা বৃক্ষ ছেদন, পদব্রজে দূরে নদীতে স্নান, সন্তরণ প্রভৃতি এবং ভ্রমণ, এই কয়টী সর্ব্বোত্তম সর্ব্বাঙ্গীণ ব্যায়াম। বৃদ্ধ বা অতি বৃদ্ধ বয়সে বা যাহাদের শরীর দুর্ব্বল তাহাদের পক্ষে শুধু হাতে ব্যায়াম (Free hand Exercise)

(যেগুলি যাহার পক্ষে উপযোগী), অঙ্গমর্দ্দন ও দীর্ঘ শ্বাস-প্রশ্বাস ব্যায়াম সর্ব্বোত্তম।

শ্রম বা কর্ম্ম, শক্তিশালী শ্রেষ্ঠ সালসা বা অমৃতসঞ্জীবনী সুধা। শ্রমহীনতা ও স্বাস্থ্যহীনতা এতুইটী একই কথা। যাহাদের বাধ্য হইয়া শ্রম দ্বারা জীবিকা উপার্জ্জন করিতে হয় না, যথা বিষয়ভোগী বা পরান্নভোজী, তাহারা অর্থ উপার্জ্জনের শ্রম বিনা স্বাস্থ্য হারায়। শ্রমের পরিণাম স্বাস্থ্য ও অর্থ। অর্থের বা প্রচুর স্বচ্ছলতার পরিণাম অস্বাস্থ্য ও অনর্থ। যাহারা বিষয় বা টাকাকড়ি উত্তরাধিকারীসূত্রে পায়, তাহারা তাহাদের উপার্জ্জনকারী পূর্ব্বপুরুষগণ যে সকল গুণে ও অভ্যাসে উহা সঞ্চিত করিয়াছে তাহা সাধারণতঃ উত্তরাধিকারীসূত্রে পায় না—যথা কঠিন পরিশ্রম, কর্ম্মশক্তি বা কর্ম্মকুশলতা, সংযম, আত্মনির্ভরতা, দূরদর্শন, অভিজ্ঞতা ইত্যাদি। সুতরাং তাহাদের অনেকে বিষয়ের সঙ্গে আশ্রয়যষ্ঠির পরিবর্ত্তে পঙ্গুর আশ্রয়নড়ি (crutch) পায়। কর্ম্মই প্রকৃত জন্মস্বত্ব। কত কঠিন পরিশ্রমে উৎকর্ষতা বা সফলতা লাভ হয় তাহা একটী দৃষ্টান্ত হইতে অনুমিত হইবে। বিলাতের বিখ্যাত উপন্যাসলেখিকা জর্জ ইলিয়টকে তাঁহার একখানি উপন্যাস "ড্যানিয়েল ডোরেণ্ডা" লিখিবার উপাদান সংগ্রহের জন্য বহুবর্ষ ধরিয়া নীরব, নীরস ও অবসাদক গবেষণা এবং সহস্রাধিক পুস্তক পাঠ করিতে হইয়াছিল। পুরস্কারস্বরূপ তিনি এই একখানি পুস্তকের জন্য ৫০ হাজার ডলার অর্থাৎ এক লক্ষ ৫০ হাজার টাকা পাইয়াছিলেন!

দ্বাদশ পল্লব।

—ঃ×ঃ—

দীর্ঘ শ্বাস প্রশ্বাস প্রক্রিয়া।

শ্বাস প্রশ্বাস একটী গভীর রহস্যময় স্বাভাবিক দেহ ক্রিয়া। ‘জীব ভূমিষ্ঠ হইয়া শ্বাস গ্রহণ করে এবং মরিবার সময় উহা ত্যাগ করে। এই দুইটী শ্বাসের মধ্যে জীবন অবস্থিত।’

যেরূপ উপযুক্ত আহারের প্রয়োজন, উপযুক্ত পরিমাণ বিশুদ্ধ বায়ু ভক্ষণেরও প্রয়োজন। মানুষ ও অপর জীবজন্তু সকলেই ‘বায়ু-বুভুক্ষু’। সাধারণ শ্বাস প্রশ্বাসে ফুসফুসের উপরিভাগে ও নিম্নে এবং শরীরের অন্য যন্ত্রে যথেষ্ট পরিমাণে বায়ু গৃহিত হয় না। শুধু তাহাই নয়, সাধারণতঃ আমরা যত জোরে যত পরিমাণ শ্বাস গ্রহণ করি তত জোরে তত পরিমাণ বায়ু ত্যাগ করি না। সুতরাং প্রচুর বায়ু না লইবার এবং ত্যাগ করিবার ফলে রক্ত উপযুক্ত পরিমাণে শোধিত হয় না এবং বায়ুর তাপ ও অঙ্গারিক অম্লাদি বিষাক্ত পদার্থগুলি সম্যক পরিমাণে দেহ হইতে নিঃসৃত হয় না। গভীর শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া ঐ সকল অভাব মোচন করে। উপরন্তু ফুসফুসের অধিক বায়ু এবং উহার সহিত বিভিন্ন শক্তি, উত্তাপ ও শৈত্য গ্রহণ সম্ভবপর হয়; সুতরাং ঐ যন্ত্র পুষ্ট ও অধিক কার্য্যক্ষম হয়। শরীরের প্রায় অন্য সকল ভিতরের যন্ত্রগুলি অধিক আকর্ষণ বিকর্ষণের ফলে অধিকতর সক্রিয় হয় ও সকল ইন্দ্রিয়গুলি সজাগ হয়; ইহা মৃদু মর্দ্দনের কাজ করে।

যাহারা অতি ব্যস্ত, উত্তেজনা, উৎকণ্ঠা, উদ্বেগ বা স্নায়ু বিকারগ্রস্ত, যাহাদের দেহ ও মন অবসাদগ্রস্ত, নিদ্রা ভাল হয় না, যাহারা আত্মদমন শক্তিহীন, দীর্ঘ শ্বাস-প্রশ্বাস প্রক্রিয়া তাহাদের সমূহ কল্যাণ করিবে। ইহা দ্বারা কণ্ঠস্বর মিষ্ট ও সতেজ হয়। সেইজন্য গায়ক ও বক্তাদের পক্ষে ইহা বিশেষ হিতকর। ইহা মেদ বৃদ্ধি রোগ বা স্থূলতা প্রশমিত করে ও অনেক রোগ নিবারণ করে। ইহা দেহ পুষ্ট, সুস্থ, ও পরমায়ু বৃদ্ধি করে; ইহা দ্বারা মনের একাগ্রতাশক্তি বৃদ্ধি, মনের চাঞ্চল্য দূর ও চিত্ত স্থির হয়। পাশ্চাত্য দেশের চিকিৎসকগণ যক্ষারোগে এই প্রক্রিয়ার উচ্চ প্রশংসা করেন।

ইহা স্নায়ু ও ধমনীর কাঠিন্য যাহা বৃদ্ধ বয়সে প্রায় হয় তাহা নিবারণ করে। ইহার প্রধান কার্য্যকারিতা—বাতাস ভিতরে জোর করিয়া অধিক প্রবেশ করে ও বাহির হয়। যাহারা দীর্ঘজীবী তাহাদের শ্বাস প্রশ্বাস সাধারণতঃ গভীর, এই জন্য তাহাদের অধিক পরিমাণে বায়ু গৃহিত ও নিঃসৃত হয়; দীর্ঘ পরমায়ুর ইহা একটী অন্যতম অকাট্য লক্ষণ। যাহারা মুখ দিয়া শ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ করে তাহারা রোগী। নাসিকার প্রধান কার্য্য শ্বাস প্রশ্বাস। নাসিকার ভিতর রোমগুলি প্রহরী রূপে বাতাসের ময়লা ও পোকা কতকাংশে প্রতিরোধ করে এবং শৈত্য ও তাপ প্রশমিত করে। মুখ দ্বারা এই সব কার্য্য সম্পন্ন হইতে পারে না। তবে গভীর শ্বাসপ্রশ্বাস ব্যায়াম প্রক্রিয়ায়, কোন কোন স্থলে, মুখ দিয়া শ্বাস লইবার বিশেষ ব্যবস্থা আছে।

স্থল বিশেষে ইচ্ছা শক্তি সহযোগে গভীর শ্বাসপ্রশ্বাস প্রক্রিয়া সমধিক কার্য্যকরী হয়। গভীর শ্বাস প্রশ্বাস লইবার সময়ে মনে করিতে হইবে যেন প্রকৃতির রোগনাশিনী অমৃতোপম বায়ু ভিতরে আসিতেছে এবং শ্বাস ত্যাগের সময়, বিষাক্ত পদার্থগুলি বায়ুর সহিত যেন বাহির হইয়া যাইতেছে। আবার ঐ সঙ্গে মনকে পীড়িত অঙ্গের দিকে আকর্ষিত করিলে আরও বেশী উপকার হয়। চোখ ও মুখ বুজিয়া নাসিকা কিম্বা মুখ দিয়া সহাস্য বদনে শ্বাস লইলে ও ত্যাগ করিলে আর একটী সার্থকতা লাভ হয়—এইরূপ দীর্ঘদিন অভ্যাসের ফলে মুখ সদা ফুল্ল ও হাস্যময় হয়।

শ্বাস বায়ুর স্বাভাবিক গতি ১২ আঙ্গুলের অধিক নয়। সাধারণতঃ কোনরূপ কার্য্য করিলে শ্বাস প্রশ্বাস আপনা আপনি দীর্ঘ হয়—যথা গান করিবার সময় ১৬ আঙ্গুল, আহার করিবার সময় ২০, গমনকালে ২৪, অতি দ্রুত গমনে বা ব্যায়ামে বা কঠিন পরিশ্রমে আরো অধিক, নিদ্রাকালে ৩০ ও স্ত্রী সংসর্গে ৩৬। ইহাদের মধ্যে কতকগুলি সাময়িক বা অল্পক্ষণ স্থায়ী—যথা পান, আহার মৈথুন ইত্যাদি আর কতকগুলি গমন, গান, শ্রম ও দৈহিক ব্যায়াম, অপেক্ষাকৃত অধিকক্ষণ স্থায়ী। নিদ্রাকালে দীর্ঘ শ্বাস প্রশ্বাসে দেহের পূর্ণ উপকার হয় না কারণ ঐ সময় বক্ষস্থলের নীচে ও উপরে কণ্ঠা পর্য্যন্ত যথেষ্ট বায়ু গৃহিত হয় না। তখন কেবল উদর ও বক্ষের মাঝে যে পাতলা পর্দ্দা (diaphragm) আছে, উহা দ্বারাই শ্বাস কার্য্য নির্ব্বাহ হয় সুতরাং রক্তের দোষ

সম্যকভাবে বিদূরিত এবং কর্ম্ম ও ব্যায়াম জনিত দোষ নিবারণ করিবার জন্য অতিরিক্ত বিশিষ্ট দীর্ঘ শ্বাসপ্রশ্বাস অনুশীলন আবশ্যক। ইহা দ্বারা ফুসফুস যে শুধু কর্ম্মক্ষম হয় তাহা নহে, ফুসফুসের আয়তনও বর্দ্ধিত হয় ফলে অধিকতর বায়ু গৃহিত হয়। এই প্রক্রিয়ায় বক্ষ বা হৃদয় গহ্বরের আয়তন যদি মাত্র ১ ঘন ইঞ্চি বর্দ্ধিত হয় তাহা হইলে দিনে ১১২ গ্যালন অধিক বায়ু প্রবেশ করিতে পারে। অন্য ব্যায়ামে দেহের ভিতরের যন্ত্রগুলি পরোক্ষভাবে প্রভাবিত হয় কিন্তু গভীর শ্বাস প্রশ্বাস ব্যায়ামে উহা প্রত্যক্ষভাবে হয়।

গভীর শ্বাসপ্রশ্বাস প্রক্রিয়ার মূল উদ্দেশ্য যাহাতে উদর, বক্ষ ও কণ্ঠাস্থি অবধি বায়ুর চলাচল হয় ও সঙ্গে সঙ্গে স্নায়ু ও দেহের ভিতরের যন্ত্রগুলি বায়ুর ঘাত প্রতিঘাতে অধিকতর সবল ও কর্ম্মক্ষম হয়। শিশুগণের উদর ও বক্ষের মধ্যবর্ত্তী পাতলা পর্দ্দা দ্বারা শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া হয়। শিশু ও বয়স্থেরা নিদ্রাকালে ঐ পরদা দ্বারা শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ করে। উদর, বক্ষ ও কণ্ঠা এই তিন স্থানের স্বতন্ত্র শ্বাসপ্রশ্বাস প্রক্রিয়া প্রণালী আছে। কিন্তু তাহার আবশ্যক হয় না, কারণ পূর্ণ শ্বাসপ্রশ্বাস প্রক্রিয়া দ্বারা এই তিনটী আপনাআপনি পর পর হইয়া থাকে।

যখন অন্য ব্যায়াম সম্ভবপর হয়না তখন এ ব্যায়াম অনায়াসে করিতে পারা যায়। মানসিক ও দৈহিক পরিশ্রমে যখন দেহ ও মন আক্রান্ত হয় এবং অধিকক্ষণ আবদ্ধ স্থানে থাকিবার ফলে নির্জীব বা দুর্ব্বল হয়, মধ্যে মধ্যে মুক্ত বাতাসে ইহার

অনুশীলনে মন ও প্রাণ সত্ত সঞ্জীবিত হয়---ইহা পরীক্ষিত সত্য। ইহা দেহের তাপশৈত্যের উপযুক্ত পরিমাণের মাত্রা রক্ষা করিতে অধিকতর সাহায্য করে। জরা ও অকালবার্দ্ধক্য নিবারণের ইহা অন্যতম অমোঘ উপায়। দেহকে চির জ্যোতির্ম্ময় ও নবীন রাখিতে ইহা অব্যর্থ রসায়ন।

পাশ্চাত্য দেশে যে গভীর শ্বাসপ্রশ্বাস ব্যায়াম কিছুদিন হইল প্রচলিত হইয়াছে উহা আমাদের দেশের বহু পুরাতন প্রাণায়াম সাধনার নাড়ীশোধনরূপ প্রাথমিক সহজ প্রক্রিয়ার পরিবর্ত্তিত ও সংক্ষিপ্ত প্রকরণ। ইহা শাস্ত্রবিহিত নাড়ীশোধন বা সহজ প্রাণায়ামের তুল্য উপকারী ও বিজ্ঞান সম্মত। একজন ইংরাজ স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ পঞ্চমুখে ইহার উচ্চ প্রশংসা করিয়াছেন তাহা প্রণিধান যোগ্য।

The reasons for better breathing exercise are physical and hygenic—Better breathing means better health. They are aesthetic, better appearance & more enjoyment of life—They are intellectual, it means better brain work, more poise, more adaptability. They are ethical, it means easier self control & self direction—They are economical, it means less waste of energy, time & money. It is not a feat of strength but a feat of commonsense. He benifits by it until the last day of his life.

Eustace Miles, M.A.

উন্নত প্রণালীর শ্বাসপ্রশ্বাস ব্যায়ামে শরীর ও স্বাস্থ্যের অধিক উন্নতি হয়, মুখাকৃতির সৌন্দর্য্য বর্দ্ধিত হয় এবং সম্যকভাবে

জীবন উপভোগ করা যায়। ইহা দ্বারা মানসিক ক্রিয়া, দেহে ভারের সমতা রক্ষা ও উহার যোগ্যতা বর্দ্ধিত হয়। আত্মদমন ও আত্মতত্ত্বাবধান ইত্যাদি নৈতিক উন্নতি বিধান হয়। ইহা বীর্য্য, শক্তি ও সময়াদির মিতব্যয় নিয়মিত করে। ইহা অসমসাহসিক শক্তিনৈপুণ্য নয় কিন্তু সাধারণ সহজবুদ্ধির কৌশলক্রিয়া। ইহার রীতিমত অনুশীলনে জীবনের শেষ দিন অবধি উপকার পাওয়া যায়।

গভীর শ্বাসপ্রশ্বাস প্রক্রিয়া দ্বারা সাধারণ ব্যায়ামের দোষ খণ্ডিত হয়। আমরা দিনে ২১,৬০০ বার শ্বাস লই। সাধারণতঃ ১০০ঘন ইঞ্চি বায়ু সর্ব্বদা দেহের ভিতর অবস্থান করে। একবার শ্বাস লইলে ৩০ ঘন ইঞ্চি বায়ু গৃহিত হয় এবং প্রশ্বাসে ঐ পরিমাণ বায়ু বাহির হয়। দীর্ঘশ্বাস লইলে আরো ১০০ হইতে ৪০০ ঘন ইঞ্চি বায়ু গৃহিত ও পরিত্যক্ত হইতে পারে সুতরাং ইহা অনেক গুণে ফলদায়ক।

এই ব্যায়ামে শুধু যে অতিরিক্ত বায়ু গ্রহণ ও ত্যাগ হয় তাহা নয় অধিক বায়ু অধিকক্ষণ ভিতরে থাকে এবং রক্ত অনেক অধিক পরিষ্কার হয়; সেইজন্য ইহার মূল্য স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস অপেক্ষা অনেক অধিক।

ত্রয়োদশ পল্লব।

—:X:—

প্রাণায়াম।

প্রকৃত প্রাণায়ামের উপকারিতা পূর্ব্বোক্ত সহজ শ্বাসপ্রশ্বাস প্রণালী অপেক্ষা অনেক অধিক।

প্রাণায়াম কুম্ভকাদি দ্বারা বায়ু জয় হয়।

শাস্ত্রে আছে—

প্রাণায়াম মহাধর্ম্মো বেদানামগোচরং।
সর্ব্বপুণ্যস্থ সারোহী পাপ রাশি তুলানলঃ॥
মহাপাতকো কোটীনাং তৎকোটীনাঞ্চ দুষ্কৃতিম্।
নস্যতেব মহাদেবী ধ্যানাভ্যাস যোগতঃ॥

প্রাণায়ামের অর্থ প্রাণের আয়াম বা সংযম। শাস্ত্রে বলে ইহা সর্ব্বশ্রেষ্ঠ দেহের ও মনের রসায়ন। ইহা অগ্নিবর্দ্ধন, রক্ত সংশোধন, নাড়ীর দোষ নিবারণ, এবং মস্তিষ্ক ও হৃদয় সবল ও আয়ুবৃদ্ধি করে। যেরূপ আগুনে ধাতু দ্রব্য পোড়াইলে তাহার ময়লা চলিয়া যায় সেইরূপ প্রাণায়াম দ্বারা ইন্দ্রিয়াদির উত্তেজনার দোষ সমূহ সমূলে বিনষ্ট হয়। প্রাণায়াম বায়ু, পিত্ত ও কফ এই ত্রিবিধ ধাতু ও শরীরের তাপ ও শৈত্যের উপযুক্ত পরিমাণের মাত্রা রক্ষা করে; মনে একাগ্রতা আনে ও দেহ চির নবীন রাখে। ইহা দ্বারা অলৌকিক মানসিক ক্ষমতা, জীবনের দীর্ঘতা, রোগশূন্যতা ইত্যাদি সিদ্ধি লাভ হয়॥

অগ্নি পুরাণমতে প্রাণবায়ুকে যথারীতি নিরোধ করিলে হৃদয়াকাশচারী বায়ু উৎপন্ন হয়। এই বায়ু হইতে কুম্ভকে অগ্নি জন্মে। এই অগ্নি হইতে ঘর্ম্মাদিরূপ জল উৎপন্ন হয়। এই তিনের প্রক্রিয়া দ্বারা শরীরাভ্যন্তরস্থ ময়লা বা দাগ উঠিয়া যায় সঙ্গে সঙ্গে মনের ময়লাও ইন্দ্রিয়কৃত দোষ দগ্ধ হইয়া যায়।

কিন্তু প্রাণায়ামে মাঝে মাঝে অল্পাধিক বায়ু রোধ করিতে হয়, বায়ুর সহিত এক প্রকার যুদ্ধ করিতে হয়; ইহা যোগ-অভ্যাসের অঙ্গ বা প্রাথমিক অনুশীলন। সেইজন্য উপযুক্ত গুরুর সাহায্য বিনা এই কার্য্য বই দেখিয়া অভ্যাস করা কঠিন ও বিপজ্জনক। বিশেষতঃ বিবাহিতের পূর্ণ প্রাণায়াম অভ্যাসে কঠিন রোগ বা মৃত্যু পর্য্যন্ত হইতে পারে সুতরাং সাধারণ গৃহীর পক্ষে উহার রূপান্তর—অধুনা প্রচলিত গভীর শ্বাসপ্রশ্বাস অনুশীলন, নিরাপদ। উহার কোন একটী প্রণালী অনুশীলন করিলে প্রাণায়ামের অনেক উপকারিতা প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে লাভ এবং দেহের প্রভূত কল্যাণ হয়। গৃহস্থের দুরূহ বায়ু জয় প্রয়োজন নাই—উহা যোগ ক্রিয়া। তিনটী সহজ প্রক্রিয়া যাহা পরীক্ষা করিয়া বিশেষ উপকার পাইয়াছি তাহা নিম্নে লিখিত হইল।—

১। **শীতলী প্রাণায়াম**। কোন সুখাসনে ঋজু বা সরলভাবে উপবেশন করিয়া ঠোঁট দুখানি কাকচঞ্চুবৎ সরু করিয়া, আস্তে আস্তে দমভোর বাতাস মুখের ভিতর টানিয়া লইবে ও ঢোঁক গিলিয়া নিম্নে চালিত করিবে; ঐ সময় নাসিকা দিয়া কিছু কিছু বাতাস গৃহিত হইবে ক্ষতি নাই। ঢোঁক গিলিবার পর অতি সামান্যক্ষণ বাতাস ভিতরে বদ্ধ করিয়া নাসিকা দিয়া ধীরে ধীরে এমন ভাবে উহা বাহির করিয়া দিবে যেন মুখের সামনে হাতের উপর ছাই বা ছাতু রাখিলে উহা উড়িয়া না যায়; বায়ু রেচনান্তে যেন হাঁপাইতে না হয়; বায়ু গ্রহণের সময় যেন কোনরূপ

প্রতিবন্ধক বা খটকা না লাগে। এই প্রাণায়াম অভ্যাসে উদরাময়, গুল্মাদি রোগে বিশেষ উপকার হয় এরূপ কথিত আছে।

২। স্থিরভাবে সুখাসনে বসিয়া ডান হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলি দ্বারা ডান নাসাপুট অল্প চাপিয়া বাম নাসিকা দ্বারা সাধ্যমত বায়ু টানিয়া লইয়া অনামিকা ও কনিষ্ঠাঙ্গুলি দ্বারা বাম নাসিকা বন্ধ করিয়া ক্ষণমাত্রও বিলম্ব না করিয়া, ডান নাসিকার দ্বারা বাতাস আস্তে আস্তে ছাড়িবে। ঐরূপ বাম নাসিকা চাপিয়া ডান নাসিকার দ্বারা শ্বাস লইবে এবং বাম নাসিকার দ্বারা ত্যাগ করিবে। ইহা অল্পদিন অভ্যাসে আশ্চর্য্য উপকার হইবে।

৩। যতদূর সম্ভব দুই নাসিকা বা মুখ দ্বারা বায়ু টানিয়া লও, বায়ু রোধ না করিয়া উহা খুব আস্তে আস্তে তালে তালে নাসিকা দ্বারা পরিত্যাগ কর যাহাতে হাতে ধূলা রাখিলে উড়িয়া না যায়।

শ্বাসপ্রশ্বাস ব্যায়াম—নিয়ম।

এই ব্যায়াম মাটিতে দাঁড়াইয়া বা চেয়ারে বসিয়া বা শুইয়া করা যাইতে পারে। দুর্ব্বল ব্যক্তিগণ যাহারা বেশীক্ষণ বসিয়া থাকিতে পারে না তাহারা বিছানায় শুইয়া এই কার্য্য করিতে পারে।

প্রাতে আহারের পূর্ব্বে, সায়াহ্নে ও শয়নের পূর্ব্বে এবং মধ্যে মধ্যে আরো অধিকবার যখনই সময় হইবে উহা অভ্যাস করা কর্ত্তব্য। ন্যূনপক্ষে দিনে দুই তিন বার উন্মুক্ত স্থানে বা ঘরের সব

জানালা দরজা খুলিয়া দিয়া উহা অভ্যাস করিতে হইবে। মুখ বন্ধ রাখিবে। কোন কোন প্রক্রিয়ায় মুখ খোলা রাখিতে হয়। হেঁচকানি বা ঝাঁকানি দিবে না। যাহাতে শ্বাস দেহের ভিতরে আটকাইয়া না যায় তাহার দিকে বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে।

শ্বাসবায়ু তালে, তালে গ্রহণে ও ত্যাগে উহা কিছু অধিকক্ষণ ভিতরে থাকিয়া রক্ত অধিক পরিমাণে বিশোধিত করিতে পারে। সুতরাং ইহা সাধারণ শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়া অপেক্ষা অধিক কার্য্যকরী। এলিজাবেথ টাউনি সাহেব লিখিয়াছেন—একটী অনতিদীর্ঘ পুলের উপর দিয়া ভারবাহী ঘোটকশ্রেণী গমন করিলে উহা যত কম্পিত হয়, একটী মাত্র কুক্কুর যদি তালে তালে তাহার উপর দিয়া চলিয়া যায় উহা অধিক কম্পিত হয়। এমন কি একজন বিজ্ঞানবিদ বলিয়াছেন যে, কোন বেহালাবাদক যদি ঐরূপ পুলের সুরে বেহালার সুর মিলাইয়া বাজাইতে পারে তাহা হইলে পুল ভাঙ্গিয়া পড়িবে।

পোষাক আলগা করিয়া দিবে। মুখ সিঁটকাইবে না বা বিকৃত অঙ্গ ভঙ্গী করিবে না। যাহাতে ভিতরের সব বায়ু বাহির হইয়া যায় ইহার দিকে বিশেষ মনোযোগ দিবে। একসঙ্গে একটীর বেশী গভীর শ্বাসপ্রশ্বাস প্রক্রিয়া অভ্যাস করা নিষেধ।

গভীর শ্বাসপ্রশ্বাস ব্যায়াম অভ্যাস কালে দেহের ভিতর, উদর ও বক্ষের মাঝে, যে একটী পাতলা পরদা (Diaphragm) আছে যাহা প্রায় সরার মত উপর দিকটা কুব্জ ও নীচের দিক ন্যুব্জ তাহা হাপরের ন্যায় কাজ করে। এই পরদাটীর দৃঢ়তা,

স্থিতিস্থাপকতা ও কার্য্যকারিতা শক্তি বৃদ্ধির জন্য ঐ ব্যায়াম প্রয়োজন। ইহার অস্তিত্ব অনেকে হয়ত জানেন না। শ্বাসপ্রশ্বাসের সময় এই পরদা ওঠে নামে। নিদ্রার সময় এই ক্রিয়া স্পষ্ট দেখা যায়। ইহার চালনার নিম্নলিখিত উপায় দুইটী যাহা শ্রীযোগেন্দ্রের যোগ সম্বন্ধে ইংরাজি পুস্তকে আছে তাহা হইতে উদ্ধৃত হইল।

চিৎ হইয়া শুইয়া উদরের দিকে চক্ষু ও মন সংযোগ কর এবং সমগ্র উদরের মাংসপেশী আকর্ষণ ও বিকর্ষণ কর অর্থাৎ পেটের ভিতর যন্ত্রাদি ঘুরাইয়া ফিরাইয়া তোলা পাড়া কর।

সোজা দাঁড়াইয়া দুই পাশে দুই হাত ঝুলাইয়া সব বায়ু ভিতর হইতে বাহির করিয়া দিয়া উদরের ও বক্ষের গহ্বরস্থ যন্ত্রগুলি ভিতরে আকর্ষিত কর যতক্ষণ না উদরে ও বক্ষে খাল পড়ে; তারপর নীচের দিকে শ্বাস টান যতক্ষণ না উদর ও বক্ষ বায়ুতে স্ফীত হয়।

কেহ কেহ বলেন যে দৈহিক ব্যায়ামের সহিত আনুসঙ্গিক ভাবে দীর্ঘ শ্বাসপ্রশ্বাস অভ্যাস করিলে অধিক ফল লাভ হইতে পারে কিন্তু তাহা অধিকাংশস্থলে একেবারে নিরাপদ নহে। বায়ু ভিতরে আটকাইয়া যাইতে পারে। সাধারণতঃ ঐ দুইটীর স্বতন্ত্র অভ্যাসই শ্রেয়স্কর।

গানে ঐ দুইপ্রকার ব্যায়ামের কার্য্য সঙ্গে সঙ্গে হয় কিন্তু উহার অনুশীলন, ব্যক্তি বিশেষের মধ্যে সীমাবদ্ধ। এই বিষয়ে সর্ব্বসাধারণের সময়, সুবিধা বা যোগ্যতা নাই। সঙ্গীতের

যড়জ বা ওঁকার সাধনকে ভ্রামরী প্রাণায়াম বলে। এই সাধনায় কুণ্ডলিনী শক্তি জাগরিত হয়, স্বর সতেজ ও আয়ু বৃদ্ধি হয়। অনেক প্রসিদ্ধ সঙ্গীত সাধক দীর্ঘ জীবন লাভ করিয়াছেন।

পরিশেষে ইহা উল্লেখযোগ্য যে শুধু দীর্ঘ শ্বাস প্রশ্বাস ব্যায়ামে দেহের ও মনের পূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ হইতে পারে না। মিতমিত আহার সেবন করিতে ও অন্য স্বাস্থ্যবিধি নিষেধ মানিয়া চলিতে হইবে। বিশেষতঃ বিশুদ্ধ বায়ু সেবনের প্রয়োজনীয়তা সর্ব্বাপেক্ষা অধিকভাবে উপলব্ধি করিতে হইবে।

প্রসিদ্ধ স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ ডাক্তার পিবলস্ লিখিয়াছেন যে—প্রত্যেক বৎসর আমাদের ৭০ লক্ষ বার (হিন্দু শাস্ত্রকার মতে ৭৮ লক্ষ বারের উপর) শ্বাস গৃহিত ও নিঃসৃত হয়। ইহা দ্বারা দশ লক্ষ কিউবিক ফিট পরিমিত বায়ু গৃহিত হইয়া ৩৫০০ টন রক্ত বিশোধিত হয়। প্রত্যেক মানুষের প্রত্যহ ২০০ গ্যালন বিশুদ্ধ বায়ুর প্রয়োজন। আমাদের ফুসফুসে ৬০০ কোটী কোষাণু (Cell) আছে, উহারা বায়ু হইতে অম্লজান লইয়া প্রতিনিয়ত রক্তের ময়লা পরিষ্কার করিতেছে এবং শ্বাস দিয়া ঐ ময়লা বাহির হইতেছে। সুতরাং সামান্য শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়া যে কত বিরাট ব্যাপার উপ-রোক্ত বিবরণ হইতে অনুমিত হইবে এবং যাহাতে শরীরের রক্ত সম্যক পরিশোধিত হয় সেই বিষয়ে অবহিত হইতে হইবে।

সপ্তম অধ্যায়।

—ঃXঃ—

বিশ্রাম তত্ত্ব।

"Work temperance and rest
of all physicians are the best".

কর্ম্ম, সংযম বা মিতাচার ও বিশ্রাম সকল চিকিৎসক অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ।

দেহ সুস্থ রাখিতে হইলে উপযুক্ত শ্রম যেরূপ প্রয়োজন উপযুক্ত বিশ্রামও সেইরূপ প্রয়োজন। দেহের বিভিন্ন কেন্দ্র হইতে শক্তি বিচ্ছুরিত হইয়া বিশ্রাম লাভ করিবার জন্য অন্তর্মুখী হইয়া নিজ নিজ কেন্দ্রে ফিরিয়া আসে। শ্রম বিশ্রামের সমতাতে দেহ রক্ষা হয়। শ্রম অধিক হইলে ও বিশ্রাম কম হইলে কিম্বা বশ্রাম অধিক ও শ্রম কম হইলে দেহের অনিষ্ট হয়। ইঞ্জিন ও কল অবিরাম চলিলে শীঘ্রই অকর্ম্মণ্য হয় এইজন্য উহাদের দৈনিক বিশ্রামের ব্যবস্থা আছে। আবার অনেক দিন বিশ্রামে উক্ত যন্ত্রগুলি মরিচা পড়িয়া অকর্ম্মণ্য হয়। সেইরূপ আমাদের দেহযন্ত্রের নিয়মিত শ্রম ও বিশ্রাম প্রয়োজন।

প্রাকৃতিক নিয়মে উদ্ভিজ্জ জীবনেও বিশ্রামের ব্যবস্থা আছে। শীতকালে অধিকাংশ গাছের রস উপরে উঠে না, উহারা সেই সময়ে বিশ্রাম করে। বসন্তে ও গ্রীষ্মে রস উর্দ্ধগামী হয় তখন অনেক গাছের পাতা পড়িয়া নূতন পাতা গজায়।

মানুষের শ্বাস বা প্রশ্বাস প্রক্রিয়া দুইটী নাসিকার দ্বারা সব সময়ে একসঙ্গে নির্ব্বাহিত হয় না, ১ ঘণ্টা অন্তর একটির পর আর একটি দ্বারা গৃহিত ও নিঃসৃত হয়। এক ঘণ্টা দক্ষিণ নাসিকা অর্থাৎ সূর্য্য বা অগ্নি নাড়ী (পিঙ্গলা) দ্বারা শ্বাস গৃহিত ও নিঃসৃত হয় এবং পরের ঘণ্টায় শ্বাস বাম নাসিকা (ইড়া) বা চন্দ্র নাড়ী দ্বারা গৃহিত ও পরিত্যক্ত হয়। ইহা বিধাতার অপূর্ব্ব বিশ্রাম বিধান। পাছে মানুষ বিশ্রামে অবহেলা করে তিনি বাধ্যকর বিরামদায়িনী নিদ্রারও ব্যবস্থা করিয়াছেন। তাঁহারই আশ্চর্য্য বিধানে মানবগণের দেহধারণোপযোগী তাপের মাত্রা গড়ে ৯৮·৪ ডিগ্রি নির্দ্ধারিত হইয়াছে। ইহার ব্যতিক্রমে রোগ। দেহের শীত ও তাপ, ক্ষয় ও পূরণ, শ্রম ও বিশ্রাম ইত্যাদির সামঞ্জস্য রক্ষার ভার কিন্তু তিনি মানুষের হাতে দিয়াছেন এবং উহাদের অস্বাভাবিক ব্যতিক্রমের জন্য কঠোর শাস্তির ব্যবস্থা করিয়াছেন।

বিশ্রামের অনেক প্রকারান্তর আছে যথা—আহারের পর কিছুক্ষণ বিশ্রাম, দৈনিক অন্য কাজ কর্ম্ম করিতে করিতে বা করিবার পর সাময়িক অবসর গ্রহণ, সপ্তাহে একদিন এবং বৎসরে দু একবার বায়ু ও দৃশ্য পরিবর্ত্তন, দীর্ঘ অবসর গ্রহণ ইত্যাদি।

কতকগুলি বিশ্রামে শ্রম কিছু না কিছু থাকে কিন্তু তাহা বিশ্রাম বলিয়া পরিগণিত হইতে পারে যথা—পরিমিত

নির্দ্দোষ আমোদ প্রমোদ, স্বাস্থ্যকর খেলা ধূলা, গান বাজনা, উদ্যানবিহার, ইত্যাদি।

পূর্ণ বিশ্রাম কেহ লাভ করিতে পারে না কারণ জাগ্রত, নিদ্রিত সকল অবস্থায় মানবের বিভিন্ন দেহযন্ত্রের ক্রিয়া ও শ্বাসপ্রশ্বাস অবিরাম চলিতেছে। নিদ্রাতে ইন্দ্রিয়ক্রিয়া প্রায় সুপ্ত বা আচ্ছন্ন থাকে কিন্তু পরিপাক যন্ত্রাদির ক্রিয়া ও শ্বাসপ্রশ্বাস অনৈচ্ছিকভাবে অবিরাম চলিতে থাকে। একজন বৈজ্ঞানিক বলিয়াছেন হৃদয়ের ক্রিয়াও মধ্যে মধ্যে স্থগিত থাকে (প্রতি সেকেণ্ডে ৬/১১″ অর্থাৎ ২৪ ঘণ্টার মধ্যে প্রায় ১৩ ঘণ্টা।)

পরীক্ষার দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে যাহারা সপ্তাহে একদিন ছুটী পায় না, তাহাদের অপেক্ষা যাহারা উহা পায় তাহারা সাধারণতঃ অধিক কার্য্য বা পরিশ্রম করিতে পারে।

সপ্তাহে একদিন মৌন থাকিতে পারিলে শক্তি লাভ হয়। বাক্যালাপেরও বিরাম চাই অর্থাৎ জিহ্বার উপবাস "চুপ" চাই; বেশী কথা কহিলে শক্তি ক্ষয় হয়। নির্ব্বাক অবস্থা অশেষ কল্যাণকর। জিহ্বার অপকার হইতে রক্ষা পাওয়া বড়ই কঠিন ব্যাপার। যতদূর সম্ভব আবশ্যকের অতিরিক্ত কথা না বলা কর্ত্তব্য কারণ অধিক বাক্যব্যয়ে শক্তি ক্ষয় হয়; তবে দীর্ঘকাল একেবারে চুপও ভাল নয়।

হজরৎ রসুল বলিয়াছেন "যে ব্যক্তি চুপ থাকিতে পারিয়াছে সে পরিত্রাণ পাইয়াছে। করুণাময় ঈশ্বর যাহাদিগকে উদর, কামেন্দ্রিয় এবং জিহ্বা এই তিনটীর অনিষ্ট হইতে রক্ষা করিয়াছেন,

তাহারা সকল আপদ হইতে রক্ষা পাইয়াছে। যে ব্যক্তি বাদ প্রতিবাদে বিরত থাকে এবং তর্কস্থলে, তর্ক বিতর্ক মিটাইবার মানসে সত্য কথা কহিতে ক্ষান্ত থাকে, অপরের কথার ত্রুটি প্রকাশ করে না, অসম্ভব ও মিথ্যা কথার প্রতিবাদ না করিয়া চুপ করিয়া থাকে, তিনিই শ্রেষ্ঠ ব্যক্তি।"

অবশ্য সন্তানাদির দোষ নিবারণের জন্য অনুশাসন বাক্যাদি বৃথা বাক্য নয়।

"Confine your tongue or it will confine you."

"জিহ্বা সংযত কর নচেৎ সে তোমাকে সংযত করিবে।" সেই জন্য "তনথির, মনথির ও বচনথির" হওয়া প্রয়োজন অর্থাৎ দেহ, মন ও বাক্য স্থির বা অচঞ্চল হওয়া উচিত। সংসারে সময় সময় বোকা, হাবা ও কালা হওয়া অর্থাৎ তটস্থ বা উদাসীন (Indifferent) হইয়া থাকা অশেষ কল্যাণকর। সেইরূপ আহারেরও সাময়িক নিবৃত্তি চাই অর্থাৎ মধ্যে মধ্যে অনাহার ও উপবাস চাই, ইহা দ্বারা পরিপাক যন্ত্রগুলি সাময়িক বিরাম পাইতে পারে। সঙ্গে সঙ্গে মননের বা মনের চিন্তারও সাময়িক নিবৃত্তি চাই।

একপ্রকার শ্রমের পর অন্যরূপ শ্রমেও কিছু বিরাম লাভ হইতে পারে। যথা মানসিক পরিশ্রমের পর দেহচর্চ্চা, দেহচর্চ্চার পর মানসিকচর্চ্চা, এক অঙ্গের চালনার পর অন্য অঙ্গের চালনা, একপ্রকার মানসিক ক্রিয়ার পর আর একপ্রকার মানসিক ক্রিয়া,—অফিসের মানসিক কার্য্যের পর হালকা সাহিত্য চর্চ্চা। কোনরূপ পরিশ্রমের পর গভীর দীর্ঘ শ্বাসপ্রশ্বাস

প্রক্রিয়া ইত্যাদিতেও শ্রমের ক্ষয় কতকাংশে পূরণ হইতে পারে কিন্তু সাধারণতঃ একমাত্র নিয়মিত দীর্ঘ নিদ্রা বিশেষতঃ স্বপ্নহীন গাঢ় নিদ্রা দ্বারা ক্ষয় পূরণ অধিক পরিমাণে হইতে পারে।

বৈজ্ঞানিক গবেষণায় প্রমাণিত হইয়াছে যে দীর্ঘকাল উপযুক্ত বিশ্রাম না লইয়া দৈহিক বা মানসিক কর্ম্ম করিলে উহার গতি, পরিমাণ ও উৎকর্ষতা মোটের উপর ক্রমে ক্রমে কমিয়া যায়। এইজন্য কিছুক্ষণ পরিশ্রমের পর কিছুক্ষণ বিশ্রাম বিশেষ প্রয়োজন। সৈনিকদের অভিযান পথে প্রতিঘণ্টা অন্তর কিছুক্ষণ বিশ্রামের ব্যবস্থা আছে। ইহার দ্বারা দুইটী উপকার সাধিত হয়—একটি অধিক কর্ম্মশক্তি, অপরটি কর্ম্মের অধিক উৎকর্ষতা। অফিসের কর্ম্মচারীগণ দৈনিক ৭ ঘণ্টার মধ্যে সাধারণতঃ একবার আধ ঘণ্টা জলযোগের ছুটী পায়। যদি কর্ম্ম করিবার সময় আধ ঘণ্টা বৃদ্ধি করিয়া দিনে দুইবার আধ ঘণ্টা করিয়া ১ ঘণ্টা বিশ্রামের ব্যবস্থা হয় তাহা শুধু যে তাহাদের স্বাস্থ্যের বিশেষ অনুকূল হইবে তাহা নহে, কর্ম্মের পরিমাণ ও প্রকর্ষতার বৃদ্ধি হইবে। ইহাতে নিয়োগকর্ত্তা বা কোম্পানির লাভ বই লোকসান হইবে না। শ্রমিক বা কর্ম্মচারীগণ প্রথম ঘণ্টা গুলি সাধারণতঃ অতি বেগে কর্ম্ম করিয়া শেষ দুই এক ঘণ্টা একেবারে আক্লান্ত হইয়া পড়ে এবং পুনরায় কর্ম্মে প্রবৃত্ত হইবার পূর্ব্বে স্নায়ুউত্তেজক চা, তামাক ইত্যাদি সেবন করিতে বাধ্য হয়। কিন্তু উহাতে দেহের সঞ্চিত শক্তির অপব্যয় ঘটে।

দৌড় প্রতিযোগীতায় দেখা গিয়াছে যাহারা প্রথম প্রথম বেশী বেগে দৌড়িয়া যায় তাহারা শীঘ্র হাঁপাইয়া পড়ে এবং লক্ষ্যস্থলে ঠিক সময়ে পৌঁছিতে পারে না। যাহারা সব পথ যতদূর সম্ভব সমানভাবে ছোটে এবং যাহাদের শেষ মুহূর্ত্তের জন্য কিছু সঞ্চিত শক্তি থাকে তাহারাই জয়ী হয়।

অনেকে কর্ম্মস্থলের কর্ম্মের চিন্তা বা দুশ্চিন্তা বাটীতে সঙ্গে করিয়া লইয়া আসে; শয়ন করিয়াও নিস্তার নাই। আবার কেহ কেহ বাটীতে অসম্পন্ন কর্ম্মের বোঝা লইয়া আসে। কেহ-বা নিজ কর্ম্মস্থলের নানা কথা কহিতে ভাল বাসে উহা সময়ে সময়ে অন্যের বিরক্তিজনক হয়। ইংরাজীতে একটী কথা আছে 'Don't talk shops.' দোকানের কথা কহিও না। এই সব অভ্যাস দ্বারা অল্প বিস্তর অযথা শক্তি ক্ষয় ও বিশ্রামের সময় নষ্ট হয়।

দেহক্রিয়ার আধিক্যের দোষ যেরূপ বিশ্রামে নিবারিত হয়, মনের অনিষ্টকর ক্রিয়া যথা দুশ্চিন্তা, ক্রোধ, ভয়, উৎকণ্ঠা ইত্যাদি যাহা মানসিক অবসন্নতার অন্যতম প্রধান কারণ তাহা নিবারণ করা বিশেষ প্রয়োজন। সেইজন্য জপ, ধ্যান, ঈশ্বরের নাম গান, অপরের কল্যাণ চিন্তা কিম্বা চিন্তাশূন্যতা যথাসাধ্য অভ্যাস করা আবশ্যক অর্থাৎ মনকে শান্ত করা সর্ব্বাগ্রে প্রয়োজন নচেৎ অন্য সহস্র দৈহিক প্রক্রিয়ায় প্রকৃত বিশ্রাম লাভ হইবে না।

মন-ভূমিতে সুফসলের বীজ রোপণ না করিলে উহা তৃণ, আগাছা বা কুগাছাতে ভরিয়া যাইবে কারণ মৃত্তিকার মত মন খালি থাকে না।

বিশ্রাম লাভের সাধারণ কতকগুলি নিয়ম ও প্রক্রিয়া নিম্নে দেওয়া হইল :—

ভ্রমণ করিয়া আসিয়া বা কোন পরিশ্রমজনক কার্য্য করিবার পর শরীর শ্রান্ত ও ক্লান্ত হইলে বা উত্তপ্ত বোধ করিলে কিছুক্ষণ পরে, হাতে, পায়ে, মুখে ও চোখে জল বা জলের ঝাপটা দিয়া আবশ্যক মত শীতল জল পান করিয়া ও ডান কাত হইয়া ২০ মিনিট কাল শুইবে, শরীর অচিরে প্রকৃতিস্থ হইবে।

মধ্যে মধ্যে ঘরের চারিপাশে, উপরে, নীচে কিম্বা দূরে, আকাশের পানে দৃষ্টি নিক্ষেপ করিবে ও ভ্রূদেশের যদি কুঞ্চন থাকে তাহা নিবারণ করিবে ; ইহাতে চক্ষু ও মস্তিষ্কের অবসন্নতা দূর হইবে।

একভাবে বসিয়া বিশেষতঃ কোন হাত বা অঙ্গ চাপিয়া অনেকক্ষণ একরূপ কার্য্য করা স্বাস্থ্যের ক্ষতিকর। উহা দ্বারা রক্ত চলাচলের ব্যাঘাত হয় ; মধ্যে মধ্যে কিছুক্ষণ উঠিবে বা বেড়াইবে। মস্তিষ্ক চালনার ফলে যদি মাথায় রক্ত উঠিয়া যায় কিছুক্ষণ পায়চালি করিলে উহা নীচে নামিয়া আসিবে। প্রসিদ্ধ জ্যোতির্বিবদ ৺নারায়ণ চন্দ্র জ্যোতিভূষণ মহাশয় এক সময় আমাকে বলিয়াছিলেন যে তিনি অনেক দিন ডান হাত ও অন্য ডান অঙ্গের কতক ভাগ তাকিয়ার উপর চাপিয়া লেখা পড়া

করিতেন এবং সেইজন্য শেষ জীবনে তাঁহার ডান অঙ্গুলি কঠিন বাত রোগে আক্রান্ত হইয়াছিল।

পেশীর ও স্নায়ুর শিথিলতা একটি উৎকৃষ্ট বিশ্রাম। যাহাদের অন্য কোনরূপ বিশ্রাম লাভের সুবিধা না হয়, মধ্যে মধ্যে নিম্নলিখিত প্রক্রিয়ার অভ্যাসে বিশেষ উপকার হইবে।

মন চিন্তাশূন্য করিয়া শয্যায় দেহ মৃতের ন্যায় এলাইয়া দিয়া এরূপ ভাবে শুইবে যে যদি কেহ হাত পা তুলিয়া ছাড়িয়া দেয় তাহা মৃতাঙ্গের ন্যায় শয্যায় পড়িয়া যাইবে। কিছুক্ষণ এরূপ অবস্থানের পর দীর্ঘ শ্বাস প্রশ্বাস প্রক্রিয়া করিবে। এরূপ কথিত আছে, নেপোলিয়ান অশ্বপৃষ্ঠে সময়ে সময়ে অঙ্গ হেলাইয়া দিয়া নির্জীব হইয়া দূর পথ অতিক্রম করিতেন।

চিত্তের লয়সাধনের দ্বারা নিদ্রা আসে ও দেহের অশেষ কল্যাণ হয়। দুইটী শীঘ্র ফলপ্রদ সহজ প্রক্রিয়া যাহা পরমহংসদেব নিগমানন্দ স্বামী তাঁহার 'যোগী গুরু' পুস্তকে দিয়াছেন তাহা উদ্ধৃত করিলাম—এগুলি শাস্ত্র নির্দ্দেশিত বিধি বলিয়া বিশ্বাস হয়।

"নির্জ্জন স্থানে শববৎ চিৎ হইয়া শয়ন করিয়া একাগ্রচিত্তে নিজের দক্ষিণ পদাঙ্গুলির উপর দৃষ্টি স্থির করিয়া ধ্যান করিলে শীঘ্রই চিত্ত লয় হয়।

যোগ সাধনোপযোগী নির্জ্জন স্থানে যে কোন আসনে মস্তক, গ্রীবা ও মেরুদণ্ড সোজা করিয়া উপবেশন পূর্ব্বক একাগ্রচিত্তে ও নিশ্চিন্ত মনে নাভির প্রতি এক দৃষ্টে চাহিয়া

থাকিবে, ক্রমে নিঃশ্বাস ছোট হইবে। দিনে ৩।৪ বার অভ্যাস করিলে ক্রমে নাদ উত্থিত হইবে। প্রথমে ঝিল্লীরব অর্থাৎ ঝিঁ ঝিঁ পোকার শব্দের মত শুনিতে পাইবে; ক্রমশঃ সাধন করিতে করিতে বংশীরব, মেঘ গর্জ্জন, ঝাঁঝর ধ্বনি, ভ্রমর গুঞ্জন, ঘণ্টা, কাংস্য, তুরী, ভেরী, মৃদঙ্গ প্রভৃতি বিবিধ বাদ্যের নিনাদ ও অন্য নানাবিধ শব্দ শুনিতে পাওয়া যাইবে, শুনিতে শুনিতে শরীর রোমাঞ্চ হইবে। ইহাতে মোহিত না হইয়া শব্দ শুনিতে শুনিতে চিত্ত লয় করিবে। নাদ সাধনে মন লয় হইলে সর্ব্বব্যাধি বিমুক্ত ও তেজযুক্ত হইয়া অতুল আনন্দ উপভোগ হইবে।"

নিদ্রা।

—:×:—

"Sleep, O sleep, thou certain host of peace,
The baiting place of art, the balm of woe,
The poor man's health, the prisoner's release,
The indifferent judge between the high and the low."

Sir Philip Sydney.

নিদ্রা, হে নিদ্রা! তুমি শান্তির স্থির আশ্রয়স্থল, তুমি মোহনীয় শিল্পাগার, তুমি দুঃখের সান্ত্বনা, দরিদ্রের সুস্থতা, বন্দীর কারামুক্তি, তুমি উচ্চ বা নীচ বাদ বিচার কর না।

নিদ্রা পরিশ্রান্ত প্রকৃতির মধুর সান্ত্বনা। "Tired nature's sweet restorer".

"নিদ্রা সর্ব্ব প্রকার বিশ্রামের শীর্ষস্থানীয়।"

"নিদ্রায়ত্তং সুখং দুঃখং পুষ্টিকার্শ্যং বলাবলং।
কৃশতা ক্লীবতা জ্ঞানমজ্ঞানং জীবিতং ন চ॥"

সুখ, দুঃখ, পুষ্টি, কৃশতা, বল, অবল, ক্লীবতা, জ্ঞান, অজ্ঞান, জীবন, মরণ এ সবই নিদ্রার অধীন।

নিদ্রার সময় শ্বাস প্রশ্বাস দীর্ঘ হয় সুতরাং অধিক অক্সিজেন গৃহিত হয় বলিয়া দেহে নূতন তন্তু গঠন এবং শরীর ও স্নায়ু কোষের ক্ষয় পূরণ কার্য্য দ্রুত সম্পন্ন হয় এবং ক্ষয়ের মাত্রাও অল্প হয়; রক্তের লোহিত কণিকা বৃদ্ধি হয়। কর্ম্মক্লান্ত জনের নিদ্রা মধুর ও প্রগাঢ় হয়।

বৈজ্ঞানিক গবেষণায় প্রমাণিত হইয়াছে যে নিদ্রার সময় মস্তিষ্ক হইতে অনেক রক্ত নিম্নে ধাবিত হয় সুতরাং উহা কতকাংশে রক্ত শূন্য হয়। আহারের পর রক্ত নিম্নাঙ্গে বা উদর যন্ত্রগুলিতে অধিক পরিমাণে গিয়া পরিপাকাদি ও ক্ষয় পূরণ ক্রিয়া সুচারুরূপে সম্পন্ন করে।

প্যারিস সহরে একটী ভিক্ষুকের মাথার খুলি ফাটিয়া যায় এবং তাহা রৌপ্য পীঠিকার দ্বারা আবৃত করা হয়। দেখা গিয়াছিল যে, সে যখন ঘুমাইত, তাহার মস্তিষ্ক নীচে ঝুলিয়া পড়িত; যখন জাগিয়া উঠিত তখন উহার স্বাভাবিক অবস্থা ফিরিয়া আসিত।

ক্রমাগত কর্ম্মচেষ্টা বা অত্যধিক কঠোর পরিশ্রমে শরীর ও মন অবসন্ন হয় এবং উহাদের কর্ম্মকুশলতা, দ্রুত অনুভব ও

বিবেচনাশক্তি ইত্যাদি হ্রাস হয়। বিশ্রাম ও নিদ্রা দ্বারা দেহ ও মনের স্বাভাবিক শক্তিগুলি, জাগরিত হয়। নিদ্রা স্নায়ুর দুর্ব্বলতা, উত্তেজনা, বদ মেজাজ, অসোয়াস্তি ইত্যাদি দূর করিতে অনেক সহায়তা করে। নিদ্রার পর মনের অনুভব, চিন্তা ও স্মৃতি শক্তি প্রখর এবং অপর ইন্দ্রিয়াদি সজাগ হয়। কিন্তু নিদ্রায় যদি সকল দোষ প্রশমিত না হয় দীর্ঘ শ্বাসপ্রশ্বাস ব্যায়াম ও হিতমিত আহারাদি করা প্রয়োজন।

নিদ্রার সময় ও পরিমাণ।

সাধারণতঃ রাত্রিই নিদ্রার উপযুক্ত সময়। স্বাস্থ্য, বয়স, বল ও শ্রমের অল্পতা বা আধিক্য বা বিভিন্নতা, দেহে শীত তাপের উপযুক্ত পরিমাণের অল্পতা বা আধিক্য ইত্যাদি বহুকারণে নিদ্রার পরিমাণ নিয়ন্ত্রিত হইয়া থাকে। শিশুদের ১০ হইতে ১২ ঘণ্টা নিদ্রার প্রয়োজন কারণ তাহাদের স্নায়ু দুর্ব্বল এইজন্য অধিক নিদ্রার দ্বারা তাহাদের দেহের ক্ষয়পূরণ বা পুষ্টি লাভ হয়। সাধারণতঃ বালকবালিকাদের ৮।৯ ঘণ্টা, যুবক ও প্রৌঢ়ের ৬।৭ ঘণ্টা, বৃদ্ধের ৭।৮ ঘণ্টা নিদ্রা প্রয়োজন। অবস্থা ভেদে ইহার ব্যতিক্রম হইতে পারে। যাহাদের শ্লেষ্মার ধাত তাহারা অধিক ক্ষণ নিদ্রা যায়। যাহারা রুগ্ন, দুর্ব্বল বা স্নায়ুবিকারগ্রস্ত তাহারা অল্পক্ষণ নিদ্রা যায় কিন্তু তাহাদের নিদ্রা গাঢ় হয়।

অনেক মহামানব ৬ ঘণ্টারও কম ঘুমাইতেন। দুর্ব্বল ব্যক্তিগণের ও স্ত্রীলোকদের ৭ ঘণ্টারও উপর নিদ্রা আবশ্যক হয় কারণ তাহাদের স্নায়ু দুর্ব্বল। কিন্তু ৮ ঘণ্টার অধিক

নিদ্রা সাধারণতঃ অনিষ্টকর। কোন কোন অসাধারণ প্রতিভা-শালী ব্যক্তি যথা ফ্রেডরিক দি গ্রেট ও নেপোলিয়ান ৫ ঘণ্টার অধিক নিদ্রা যাইতেন না।

শাস্ত্র মতে রাত্রে তিন প্রহর বা ৭॥০ ঘণ্টার অধিক নিদ্রা যাওয়া অনুচিত এবং দুই প্রহর বা ৫ ঘণ্টার কম নিদ্রাও হিতকর নয়। ব্রহ্মচর্য্য নিয়ম মতে ৫ ঘণ্টার অধিক নিদ্রা অবিধেয়।

জগতের জীব, জন্তু, পশু ও পক্ষী সন্ধ্যার পর প্রাকৃতিক নিয়মে নিদ্রার আশ্রয় বা বিশ্রাম লয়। মানুষ কৃত্রিম আলোকে রাতকে দিন করে। রাতের এই আলোক, বায়ুর অক্সিজেন নষ্ট ও উত্তাপ বৃদ্ধি করে; ইহাতে দেহের অল্পাধিক ক্ষতি হয়। আর একটি বড় ক্ষতি হয়—অধিক রাত্রে শয়নের ফলে সূর্য্যোদয়ের অনেক পরে শয্যাত্যাগ করিতে হয়। সেই জন্য উষার মধুময় সমীরণ, প্রভাত অরুণের তরল সদ্য-সঞ্জীবক আলোকসেবন ও মধুর বিহগ কাকলির শ্রবণ সুখ হইতে বঞ্চিত হইতে হয়।

একজন ইংরাজ স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ লিখিয়াছেন—

Drink the rising sunbeam—উদীয়মান সূর্য্যকিরণ পান কর।

প্রভাতের বিহগ কাকলি জীবের ঘুম ভাঙ্গাইবার ও অতি-নিদ্রার সতর্কবাণী (alarm)। আমাদের দৈনিক জন্মোৎসবের ঐ মধুর বাজনা প্রতি প্রভাতে বাজে।

রাত্রে শীঘ্র শয়ন করিলে অতি প্রত্যুষে উঠিতে পারা যায়। এই জন্য আমাদের শাস্ত্রে ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে শয্যাত্যাগের উচ্চ প্রশংসা আছে।—

"মধু বাতা ঋতায়তে মধু ক্ষরন্তি সিন্ধবঃ।
মাধ্বীনঃ সন্তোষধীর্ম্মধু নক্তমুতোষসঃ॥"

"প্রভাতের সমীরণ মধুময়, জল মধুময়, ধূলি মধুসিক্ত; পুষ্প, শস্য ও বৃক্ষাদি শিশির সম্পাতে মধুসিক্ত হয়। সুতরাং মধু যেমন ত্রিদোষঘ্ন, বল, পুষ্টি ও আয়ু বর্দ্ধক, উষাকালের বায়ু, জল ও মৃত্তিকা অধিকতর মধুর এবং গুণ ও তাড়িত শক্তি সম্পন্ন হয়। সেইজন্য উষায় নগ্নপদে পুষ্পচয়ন যাহা দেবার্চ্চনার একটী বিধি তাহা অতীব স্বাস্থ্যকর।"

ইংরাজীতে একটী প্রবাদ আছে—

"Early to bed and early to rise,
Makes a man healthy, wealthy and wise."

সকাল সকাল রাত্রে শুইলে ও প্রভাতে শয্যা হইতে উঠিলে মানব স্বাস্থ্যবান, ধনী ও বিজ্ঞ হয়।

সূর্য্যোদয়ের ৯৬ মিনিট পূর্ব্ব হইতে ৪৮ মিনিট পূর্ব্ব পর্য্যন্ত কালকে ব্রাহ্মমুহূর্ত্ত বলে, শেষের অর্দ্ধভাগ রৌদ্র মুহূর্ত্ত। দীর্ঘজীবীদের ইতিহাস হইতে জানা যায় যে তাহারা প্রায় সকলে অতি প্রত্যুষে শয্যাত্যাগ করিত এবং সকাল সকাল শুইত। আমাদের দেশের মহামানব সুরেন্দ্র নাথ বন্দ্যোপাধ্যায় বৃদ্ধ বয়স পর্য্যন্ত এই নিয়মে চলিতেন। অনেক সময়ে সভা সমিতিতে যখন রাত্রি ৮টা বাজিয়া যাইত, তিনি সভাপতির অনুমতি ক্রমে

নির্দ্ধারিত সময়ে আহার ও শয়নের নিমিত্ত গৃহে ফিরিয়া আসিতেন। তিনি সূর্য্যের নিয়মানুবর্ত্তিতা অনুসরণ করিতেন সেইজন্য কত স্বাস্থ্যবান ও কর্ম্মকুশল ছিলেন!

মধ্যরাত্রের পূর্ব্বকালের বায়ুর তাড়িত শক্তি উহার পরবর্ত্তী সময়ের অপেক্ষা অধিকতর প্রবল ও স্বাস্থ্যকর। সেইজন্য মধ্য-রাত্রির পূর্ব্বের এক ঘণ্টা ঘুম পরের দুই ঘণ্টা ঘুমের সমান। এই কারণেও সকাল সকাল নিদ্রা যাওয়া কর্ত্তব্য, ইহাতে দিনে নিদ্রার অভাব পূরণ করিবার বা দিবানিদ্রার প্রয়োজন হয় না।

শয়ন ও নিদ্রা যাইবার নিয়ম।

একজন হিন্দু শাস্ত্রকারের মতে দক্ষিণদিকে মস্তক রাখিয়া শুইলে আয়ু বৃদ্ধি হয়; উহা পূর্ব্বদিকে রাখিলে, সুখ ও সৌভাগ্য লাভ হয়, পশ্চিমে প্রাণনাশ আর উত্তরে প্রবল চিন্তা (স্বপ্নাদি) হয়।

পাশ্চাত্য বৈজ্ঞানিকগণের মতে উত্তরদিকে মস্তক রাখিয়া শয়নই প্রশস্ত। ডাক্তার ই, ডি, ব্যাবিট বলেন চুম্বুক বা ম্যাগ্‌-নেটিক শক্তি উত্তর মেরুর দিক হইতে দক্ষিণে ধাবিত হয়। মাথা উত্তরে রাখিলে সেই শক্তি মাথার ভিতর দিয়া প্রবেশ করিয়া দেহকে সঞ্জীবিত করে। পশ্চিমে কিম্বা দক্ষিণদিকে মাথা রাখিয়া শুইলে স্নায়বিক পীড়া হইতে পারে। অন্য একজন ইংরাজ স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ বলিয়াছেন যাহার যেদিকে শুইতে ভাল লাগে সেইদিকে মাথা রাখিয়া শুইলে ক্ষতি হয় না। এই বিষয়ে মতভেদের মীমাংসা বড়ই কঠিন। সুতরাং আরও

অধিক গবেষণা প্রয়োজন। হয়ত তাহাতে হিন্দু শাস্ত্রকারগণের ব্যবস্থা প্রবল বলিয়া প্রমাণিত হইবে।

ডান কাতে শোয়া ভাল কিম্বা বাম কাতে শোয়া ভাল এ বিষয়েও মতভেদ আছে। শরীরের বাম দিকে ফুসফুসের অধিকাংশ ভাগ থাকায় পাশ্চাত্য স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদগণ ডান দিক চাপিয়া শয়ন স্বাস্থ্যকর বলিয়াছেন। কিন্তু হিন্দু শাস্ত্রকারগণ বলেন বাম দিক চাপিয়া শয়নই প্রশস্ত—কারণ যোগীরা ধ্যানে প্রত্যক্ষ করিয়াছেন জঠরাগ্নি নাভির সামান্য বাম দিকে আছে। সুতরাং আহারের পর বাম কাতে শয়ন করিলে আহার জঠরাগ্নির প্রত্যক্ষভাবে সম্মুখে পড়ে তজ্জন্য পরিপাক ক্রিয়া সুচারুরূপে হয়। ডান কাতে শয়ন করিলে বিপরীত ফল হয়—দেহে শ্লেষ্মার বৃদ্ধি হয়। স্বরোদয় শাস্ত্রেও আছে বাম কাতে শয়ন করিলে দক্ষিণ নাসিকায় সূর্য্য নাড়া বা অগ্নি নাড়ী উদিত হয় এবং ভুক্ত দ্রব্য পরিপাকে সম্যক সহায়তা করে। সুতরাং আমাদের শাস্ত্রবাক্য বা ত্রিকালদর্শী ঋষিদের আপ্ত বাক্য (Revelations) অধিকতর যুক্তিসঙ্গত বলিয়া মনে হয়।

অবশ্য এ বিষয়ে কোন অখণ্ড বা অকাট্য স্থিরনিয়ম সর্ব্বক্ষেত্রে উপযোগী হইতে পারে না। যাহাদের লিভারের অসুখ, তাহাদের বাম কাতে শয়নই বিধেয়; আবার যাহাদের ফুসফুস অসুস্থ বা দুর্ব্বল তাহাদের ডান কাতে শয়নই হিতকর। অবস্থা ভেদে সাধারণ নিয়মের ব্যতিরেকও স্বাস্থ্যের অনুকূল। এইকারণে সমগ্র দেহে রক্ত সঞ্চালনের সামঞ্জস্য রক্ষার জন্য মধ্যে

মধ্যে পার্শ্ব পরিবর্ত্তনও প্রয়োজন। কেহ কেহ পৃষ্ঠদেশে রক্ত চলাচলের ব্যাঘাত হয় বলিয়া চিৎ হইয়া শয়ন ও নিদ্রা স্বাস্থ্যকর নয় বলেন।

বসিয়া বসিয়া ঘুমাইলে ত্রিদোষ সাম্য হয় ইহা শাস্ত্রে কথিত আছে। মুখ হাঁ করিয়া ঘুমান কদভ্যাস। নাক ডাকান আর একটী কদভ্যাস।

সাধারণতঃ কাহারও হঠাৎ ঘুম ভাঙ্গান অনিষ্টকর কারণ তাহাতে তাহার প্রাণশক্তিতে আঘাত লাগিতে পারে।

বিশেষতঃ নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে ঘুম ভাঙ্গান নিষেধ ঃ—

অহি নৃপঞ্চ শার্দ্দূলং, বিটিঞ্চ বালকং তথা।
পরশ্বানঞ্চ মূর্খঞ্চ সপ্ত সুপ্তান্ ন বোধয়েৎ॥

বৃদ্ধ চাণক্য।

সাপ, রাজা, বাঘ, শিশু, পরের কুকুর, মূর্খ ও শুকর এই সাতটী জীবের নিদ্রা ভাঙ্গাইবে না।

আবার কোন কোন স্থলে নিদ্রা ভাঙ্গাইবার ব্যবস্থা আছে।

বিদ্যার্থী সেবকঃ পান্থঃ ক্ষুধার্ত্তো ভয়কাতরঃ।
ভাণ্ডারী প্রতিহারশ্চ সপ্ত সুপ্তান্ প্রবোধয়েৎ॥

বৃদ্ধ চাণক্য।

পথিক, বিদ্যার্থী, ভৃত্য, ক্ষুধার্ত্ত, ভয়কাতর, ভাণ্ডারী ও দ্বারী কার্য্য কালে নিদ্রা যাইলে ডাকিয়া তুলিয়া দিবে।

শয্যা ও বিছানা---ভাবপ্রকাশ মতে তক্তাপোষ, খাট, বা খাটিয়াতে শয়ন করিলে ত্রিদোষ প্রশমিত হয়। ভূশয্যায়

শয়নে শরীর স্থূল ও বল বৃদ্ধি হয়। স্বভাব চিকিৎসকগণ বলেন খাট পালঙ্ক অপেক্ষা মৃত্তিকায় শয়ন প্রশস্ত। এই বিরুদ্ধ মত রোগ বিশেষে কিম্বা পরিবর্ত্তনের উপকারিতা হিসাবে অধিকতর উপযোগী ইহাই বুঝিতে হইবে।

যে ঘরে বায়ুর চলাচল অল্প তাহার মেঝেতে শয়ন করা অবিধেয় কারণ পরিত্যক্ত নিশ্বাসের অঙ্গারিক অম্ল বাষ্প ভারী বলিয়া নীচে জমিয়া থাকে। এরূপ স্থলে মেঝেতে শয়ন করা উচিত নয়। ক্যাম্প চেয়ারে, ইজি চেয়ারে কিম্বা অল্প পরিসর স্থানে সঙ্কুচিত হইয়া নিদ্রা বা অধিকক্ষণ অবস্থান অনিষ্টকর কারণ উহাতে পিঠের শিরদাঁড়া বাঁকিয়া যাইবার সম্ভাবনা হয় ও রক্ত চলাচল ভালরূপ হয় না।

শীতকালে লেপ মুড়ি দিয়া নিদ্রা স্বাস্থ্যের বিশেষ অনিষ্টকর, ইহাতে এমনকি প্রাণহানি হইতে পারে কারণ নিজের পরিত্যক্ত বিষাক্ত শ্বাস বায়ু পুনঃ পুনঃ গ্রহণ করিতে হয়। তিন চারটী শিশু লেপ মুড়ি দিয়া শুইবার ফলে মারা পড়িয়াছিল জানা গিয়াছে। শীতের ভয়ে অতিরিক্ত লেপ বা কম্বল মুড়ি দিয়া শুইলে শীত তাপের পরিমাণের নির্দ্দিষ্ট মাত্রাও ঠিক থাকে না, রক্ত অধিক উত্তপ্ত হয়। সুতরাং সভ্যজ্ঞানের অভাবে লোক ঐরূপ মৃত্যু শয্যায় শয়ন করে। স্বাস্থ্যনীতির অন্যতম মূল সূত্র বিশুদ্ধ বায়ু সেবন। ইহা দ্বারা শরীরের তাপ ও শীতের নির্দ্দিষ্ট মাত্রা রক্ষা করা সর্ব্বসময়ে ও সর্ব্বক্ষেত্রে প্রয়োজন। ইহাই স্বাস্থ্যরক্ষার অক্ষয়কবচ।

ভিজে বিছানা অনিষ্টকর। যে গৃহে সূর্য্যকিরণ প্রবেশ করে তথায় বিছানা প্রত্যহ রৌদ্রের দিকে উল্টাইয়া পাল্টাইয়া দেওয়া উচিত। অন্য অবস্থায় প্রতিদিন যথাসম্ভব বাহিরে রৌদ্রে দেওয়া কর্ত্তব্য। অনেকে এত ঝঞ্ঝাট পোহাইতে চান না কিন্তু রোগের ঝঞ্ঝাট বড় কম নয়!

লেপ, গদি ও বালিশ তুলারই ভাল। কম্বল অপেক্ষা তুলা অধিক শীত নিবারণ করে। একজন পরীক্ষা করিয়া জানাইয়াছেন যে লেপের নীচে মোটা কাগজ দিয়া শুইলে অতি দারুণ শীতও জব্দ হয়। ইহা আর একস্থানে উক্ত হইয়াছে। কোন কোন অবস্থাপন্ন লোক পালকের গদি ব্যবহার করেন কিন্তু তাহাতে দেহের রক্ত প্রয়োজনাতিরিক্ত উষ্ণ হয়। ইহা অপেক্ষা বালামচির গদি ও বালিশ অনেকাংশে ভাল বিশেষতঃ ছেলেমেয়েদের পক্ষে। অনেকে বলেন নরম অপেক্ষা কঠিন বিছানা অধিকতর স্বাস্থ্যকর।

কেহ কেহ শীতের শেষে যখন শীত কম থাকে তখনও পর্য্যন্ত মোটা লেপ বা কম্বল ব্যবহার করেন, ইহা স্বাস্থ্যের ক্ষতিকর। এই বদভ্যাস, স্বপ্নদোষ, অতিরিক্ত মৈথুন, অনিদ্রা, অস্থিরতা, দাঁতব্যথা, অবসন্নতা ও বদ মেজাজের অন্যতম কারণ।

আমাদের দেশে মেয়েলি শাস্ত্র মতে (যাহা অমান্য করিবার উপায় নাই) কার্ত্তিক মাসে লেপ ব্যবহার নিষিদ্ধ। তবে যদি আশ্বিন মাসের শেষ হইতে উহা ব্যবহার আরম্ভ করা হয়, তাহা

হইলে কার্ত্তিক মাসে লেপ ব্যবহার চলিতে পারে। ইহার উদ্দেশ্য শরীরকে হঠাৎ অতিরিক্ত উত্তপ্ত না করা। কিন্তু যদি কোন বৎসর কার্ত্তিক মাসের শেষে বেশ শীত পড়ে তাহা হইলে ঐ নিয়ম খাটিতে পারে না কারণ শীতের সহিত মাসের কোন বাঁধা ধরা সম্বন্ধ নাই।

মাথার বালিশ শয্যা হইতে তিন ইঞ্চির অধিক উঁচু হওয়া উচিত নয়। এরূপ উঁচু হইবে যাহাতে ঘাড়ে কিম্বা মাথায় চাড় না পড়ে। উহা বেশী উচ্চ হইলে পেশী, রক্তবহ ধমনী ও গ্রীবার স্নায়ুগুলি সঙ্কুচিত হয়, মস্তক বক্ষের সন্নিকট হয় তজ্জন্য বক্ষে ও ফুসফুসে চাপ পড়ে। ফলে রক্তসঞ্চালন ক্রিয়াব ব্যাঘাত ঘটে ও মস্তিষ্ক বিকৃতি জন্মে। শয্যায় শয়ন করিয়া পাঠাভ্যাস সেই কারণে ভাল নয়।

অনেকে পাশ বালিশ বা পা বালিশ ব্যবহার করেন। ইহাতে নিম্নাঙ্গের বক্রতা নিবন্ধন উদরাদির স্নায়ু সঙ্কুচিত হয় সুতরাং এ কুঅভ্যাসও বর্জ্জনীয়। মশার উপদ্রবে মশারী ব্যবহার করা উচিত কিন্তু যখন মশা থাকে না তখন ঐ অভ্যাস ছাড়া উচিত। মশারী নেটের হওয়া প্রয়োজন তাহা হইলে বায়ুর চলাচল ভালরূপ হইতে পারে।

আসবাব—শয়ন ঘরে দুএকটী প্রয়োজনীয় আসবাবের অধিক রাখা স্বাস্থ্যের হিতকর নয়—উহা বায়ুর স্থান অধিকার করে বা বায়ু চলাচলের ব্যাঘাত করে।

রাত্রে নিদ্রার সময় ঘরে কোন প্রকার আলো জ্বালিয়া রাখা অনুচিত। অনেকে ভয়ে বা কোন অজ্ঞাত কারণে অন্ধকারে থাকিতে সাহস করে না। দ্বার রুদ্ধ করিয়া আলো জ্বালিয়া শয়ন, স্বাস্থ্যের বড়ই অনিষ্টকর।

ঘরে মোমবাতি জ্বালিয়া রাখিয়া দেখা গিয়াছে রাত্রি ১২টা অবধি উহার আলোক বেশ উজ্জ্বল থাকে কিন্তু শেষ রাত্রে ক্রমে কমিয়া আসে, কারণ তখন ঘরের ভিতরের বায়ুতে অম্লজান কমিয়া যায়। এই জন্য দেখা যায় অনেক লোক রাত্রি ১২ টা হইতে ৪ টার ভিতর মারা যায়।

অধিক রাত্রি অবধি কৃত্রিম আলো জ্বালিয়া খেলা ও পাঠাভ্যাসাদিও আপত্তিকর।

"To Substitute oil for the Sun is violation of nature's law. Take as much sleep as you want but take in the early hours of night rather than by day light. Do not insult nature."

"সূর্য্যালোকের পরিবর্ত্তে কৃত্রিম তৈলালোক ব্যবহার প্রকৃতির নিয়ম বিরুদ্ধ। যত ইচ্ছা নিদ্রা যাও কিন্তু তাহা রজনীর পূর্ব্বভাগে, শেষ ভাগে নয়। প্রকৃতিকে অপমান করিও না।"

অতিনিদ্রা।

প্রয়োজনের অতিরিক্ত নিদ্রা দেহ ও মনের অবসাদ আনে ও স্বাস্থ্যহানি করে, উহাতে দেহ স্থূল হয় এবং মৃগিরোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা হয়। ইহা একজন ইংরেজ ডাক্তারের অভিমত;

চরক বলিয়াছেন অকাল নিদ্রা, অতিশয় নিদ্রা বা অনিদ্রা মানুষের সুখ ও পরমায়ু হরণ করে, ইন্দ্রিয়াদির তীক্ষ্ণতা বা প্রাখর্য্য নষ্ট করে, জড়তা আনে, পরিপাক শক্তি ক্ষীণ হয় এবং কাজ কর্ম্ম করিবার যথোপযুক্ত শক্তি ও ইচ্ছা থাকে না।

অনিদ্রা বা অল্প নিদ্রা।

চীনদেশের সরকারী কাগজ পত্র হইতে জানা গিয়াছে যে সেখানে একজন নরহত্যাকারীকে 'অনিদ্রায় মৃত্যু' এই দণ্ডে দণ্ডিত করা হইয়াছিল। সে মাত্র উনিশ দিন অনিদ্রার পর দারুণ যন্ত্রণা পাইয়া মারা গিয়াছিল। একজন এক সপ্তাহের কিছু অধিক দিন অনিদ্রায় উন্মাদ হইয়াছিল শোনা গিয়াছে।

অনিদ্রা ও অল্প নিদ্রায় পরিপাক শক্তি, চিন্তা শক্তি ও কর্ম্ম-শক্তির ক্ষীণতা, স্নায়ুবিক দৌর্ব্বল্য, পুষ্টিহীনতা, শীর্ণতা, মাথাধরা এবং দৈহিক ও মানসিক বিশৃঙ্খলা ইত্যাদি বহুবিধ দোষ জন্মে।

অনিদ্রা অনেক কারণে হয় যথা রাত্রে শয়নের পূর্ব্বে চা, কফি, মাদকদ্রব্য বা উত্তেজক ঔষধাদি সেবন, খালি পেটে নিদ্রা, অধিক মানসিক কর্ম্ম, দুশ্চিন্তা, ঘরে আলো জ্বালিয়া শয়ন, একজনের বেশী এক বিছানায় শয়ন, দিবা নিদ্রা ইত্যাদি। এই সব অনিষ্টকর অভ্যাস দ্বারা হৃৎপিণ্ড ও স্নায়ু দুর্ব্বল হয়, পরিপাক ও রোগ নিবারক শক্তি ক্ষীণ হয়। কোন কোন এলোপ্যাথী বা কবিরাজী ঔষধ সেবনে প্রথম প্রথম অনিদ্রায় উপকার হয় কিন্তু ক্রমাগত ব্যবহারে উহার প্রতিক্রিয়ার ফলে মস্তিষ্কের স্নায়ুমণ্ডলী নিস্তেজ ও দুর্ব্বল হয়। শেষে কোন উপকার

হয় না বরং নানাবিধ কঠিন রোগ জন্মে। এই জন্য দীর্ঘকাল ঔষধ মিশ্রিত কেশ তৈলের ব্যবহারের পরিণাম অনিষ্টকর। রাত্রে কৃত্রিম আলোকে শয্যায় শয়ন করিয়া অধ্যয়ন বা পাঠাভ্যাসও অনিষ্টকর, ইহাতে মস্তিষ্কের উত্তেজনা, চক্ষুর দোষ বা স্নায়ুর অতিরিক্ত উত্তেজনা জন্মে ও নিদ্রার ব্যাঘাত করে। রাত্রে ভগবান মন, প্রাণ ও শরীর স্নিগ্ধ করিবার জন্য কেবল চন্দ্রালোকই ব্যবস্থা করিয়াছেন। সুতরাং প্রকৃতির অনভিপ্রেত কৃত্রিমালোকে কাজ করিবার পরিণাম বিষময় হয়।

অনিদ্রা নাশের কতকগুলি নির্দ্দোষ উপায় নিম্নে লিখিত হইল :—

আয়ুর্ব্বেদ মতে শুল্‌ফা শাকের ঘ্রাণে নিদ্রা আসে। অনেক স্থলে ইহার কাঁচা পাতা মাথার নীচে রাখিয়া শয়ন করিলে প্রভূত উপকার হয়।

কাকমাচি বা কৃষ্ণ অপরাজিতার মূল মস্তকে ধারণ করিলে মাথাধরা উপশম হয় ও সুনিদ্রা হয়।

ছুটী পা একবার ঠাণ্ডা জলে ও আর একবার ~~অল্পটি~~ গরম জলে এইরূপ পর্য্যায়ক্রমে ছুই তিন বার করিলে নিদ্রা আসে।

নীলরঙের মৃদু আলোক কোন কোন স্থলে নিদ্রা আনিতে সহায়তা করে।

অনেক সময় ছারপোকার জন্য ঘুম হয় না। একজন গ্রন্থকার বকুল ফুল ছারপোকার যম বলিয়াছেন।

মৃদু এক ঘেয়ে আওয়াজ বা একতান সুর, ঝিল্লিরব, নদীর স্রোতধ্বনি বা মৃদু জলকল্লোল, মক্ষিকা গুঞ্জন, সঙ্গীত বা বাত্যাহীন বৃষ্টিধারা ইত্যাদিতে মন সংযোগ করিলে নিদ্রা আসে।

নাভীধ্যানে অর্থাৎ নাভী প্রদেশে মন দিলে মাথার রক্ত নামিয়া আসে ও সুনিদ্রা হয় এমন কি ইহার দ্বারা অনেক সময় মাথাধরা ভাল হয়। ইহা বিশেষ পরীক্ষিত।

তলপেটে কাপড়ের জলপটি বা কম্প্রেস দিলে নিদ্রা আসে।

অন্ধকার, নিস্তব্ধতা, শব্দহীনতা বা চিন্তাহীনতা নিদ্রার অনুকূল।

রাত্রে ঘড়ির টিক্ টিক্ শব্দে গাঢ় মনোযোগ দিলে সুনিদ্রা হয়। ইহা শ্রবণশক্তি বর্দ্ধিত করিবার একটী সুন্দর উপায়।

চিৎ হইয়া শুইলে ঘুম আসে না বা অল্পক্ষণ মাত্র তন্দ্রা বা নিদ্রা আসে। ইহা দ্বারা দিবানিদ্রা অনেকাংশে নিবারিত হইতে পারে। মধ্যে মধ্যে পাশ ফিরিয়া শুইলে নিদ্রা আসে।

ডাক্তার ফ্র্যাঙ্ক বাক্ল্যাণ্ড প্রায় সকলের উপযোগী সহজে নিদ্রা যাইবার একটী সুন্দর উপায় নির্দ্দেশ করিয়াছেন। তাহা আর কিছুই নয় কেবল মাত্র শয়নের পূর্ব্বে কাঁচা পিঁয়াজ ভক্ষণ! পরীক্ষা প্রার্থনীয়।

শয়নের অব্যবহিত পূর্ব্বে এক কাপ গরম দুধ আস্তে আস্তে চুক চুক করিয়া পান। একজন স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ ইহার উচ্চ প্রশংসা করিয়াছেন। তিনি বলিয়াছেন এইরূপ দুগ্ধ সেবনে রক্ত মস্তক হইতে নিম্নে ধাবিত হয়।

উপযুক্ত হোমিওপ্যাথি ঔষধ সেবন। ইহা আশু ফলপ্রদ। অসংখ্য বার পরীক্ষিত। মনে হয় ইহা অপেক্ষা অনিদ্রার আর কোন উৎকৃষ্ট ব্যবস্থা নাই।

ঘরের দরজা জানালা খুলিয়া রাখিলে ঠাণ্ডায় অনেক সময় ঘুম আসে।

প্রত্যহ একসময়ে নিদ্রা। খোলা ময়দান বা নদীতীরে দুই এক ঘণ্টা উপবেশনে নিদ্রা আসে।

শয়নের পূর্ব্বে হাতে, পায়ে ও অণ্ডকোষে ভিজা গামছা বা তোয়ালে দিয়ে মোছা।

শয়নের পূর্ব্বে খালি পায়ে ঘাসের উপর কিছুক্ষণ পাদচারণ।

শয্যায় চিৎ হইয়া একটা পা দুই ইঞ্চি উচ্চে উঠাও এবং দশ হইতে কুড়ি বার দীর্ঘ শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়া কর। পরে অন্য পা, একটার পর আর একটা হাত ঐরূপ উঠাইয়া ফেলিয়া দাও এবং প্রত্যেক বার দশ হইতে কুড়ি বার দীর্ঘ শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়া কর। শেষে সমগ্র শরীর, মাথা, কাঁধ ও পায়ের উপর ভর দিয়া উঠাইয়া নিম্নে ফেলিয়া দাও।

গল্প শুনিলে বা হালকা সাহিত্য পাঠে ঘুম আসে কিন্তু নিদ্রার পূর্ব্বে মস্তিষ্কের কোন কঠিন কাজ করা উচিত নয়। ছেলেদের ঘুম না হইলে মেয়েরা কেহ কেহ "ঘুম পাড়ানি মাসি পিসি বর্গি এল দেশে—বর্গিতে ধান কেটেছে খাজনা দেব কিসে" ইত্যাদি ছড়া পুনঃ পুনঃ সুর করিয়া আবৃত্তি করে ইহাতে শিশুদের ঘুম আসে।

নিদ্রার সময় নিদ্রা না আসিলে বিছানায় ছটফট করা উচিত নয়। ছটফট যত বেশী হয় মানসিক উত্তেজনা ও সঙ্গে সঙ্গে তত বৃদ্ধি হয় শেষে মাথায় রক্ত অধিক প্রধাবিত হয় এবং নিদ্রারও তত বেশী ব্যাঘাত ঘটে। অনিদ্রার সময় মনকে শান্ত রাখিবে; নিদ্রার স্তব স্তুতি ও তোষামদে অথবা আকুলতা ও ব্যাকুলতায় নিদ্রা আসে না।

যদি ঘুম না আসে শুধু শয্যায় শুইয়া থাকিলে নিদ্রার উপকার অনেক পরিমাণে লাভ হইতে পারে। মাঝে মাঝে নিদ্রা ভাঙ্গিয়া গেলে কিম্বা কম নিদ্রা হইলে ব্যাকুল হইবার প্রয়োজন নাই।

স্থল বিশেষে অনিদ্রারও উপকারিতা আছে। শরীরে রস বৃদ্ধি হইলে সময়ে সময়ে অল্প নিদ্রা স্বাস্থ্যের হিতকর। ইহা দ্বারা ক্ষুধা, কর্ম্ম ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধি, বুদ্ধির তীক্ষ্ণতা লাভ এবং শরীরের জড়তা নাশ হয়—ইহাও এক প্রকার উপবাস।

পরিশেষে ইহা বিশেষ উল্লেখযোগ্য যে সুনিদ্রা সুস্বাস্থ্যের উপর নির্ভর করে। অত্যাচার ও অনিয়ম সুনিদ্রার পরিপন্থী। এই সব ত্যাগ এবং উপযুক্ত অনুত্তেজক আহার ও পানীয় সেবন ইত্যাদিই অনিদ্রার মূলোৎপাটন করিতে পারে।

দিবানিদ্রা।

'মা দিবা স্বাপসী,'—দিনে ঘুমাইবে না। ইহা শাস্ত্র বাক্য কিন্তু ইহা অখণ্ড নিয়ম হইতে পারে না। ইহা সাধারণতঃ সুস্থ

ব্যক্তির পক্ষে প্রয়োজ্য বুঝিতে হইবে। অবস্থা ভেদে ইহার অভ্যাস স্বাস্থ্যের অনুকূল বলিয়া কথিত হইয়াছে।

চরকমুনি বলিয়াছেন, যে সকল ব্যক্তি অতিরিক্ত গীত, অধ্যয়ন, মদ্যপান বা রাত্রি জাগরণ করে, কিম্বা মৈথুন, কার্য্যশ্রম, ভারবহন, পথশ্রম ও যানারোহণে ক্লান্ত ও দুর্ব্বল হয় অথবা তৃষ্ণা, অতিসার, শূল, শ্বাস ও হিক্কা প্রভৃতি রোগে পীড়িত, যাহারা ক্রোধ, শোক, ভয়, দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগ-গ্রস্ত তাহারা সর্ব্বকালে নিদ্রা সেবন করিবে। দিবা নিদ্রায় ইহাদের ধাতুর সমতা হয় তজ্জন্য দেহে বল জন্মে।

গ্রীষ্মকালে সর্ব্বলোকের আহারের পর কিছুক্ষণ ঝিমন বা তন্দ্রা প্রশস্ত। কিন্তু শীতকালে সুস্থ ব্যক্তিগণের বিশেষতঃ যুবক ও প্রৌঢ়ের দিবানিদ্রা পরমায়ু ক্ষয় কর। দুর্ব্বল ও অজীর্ণগ্রস্ত রোগীদের আহারের **পূর্ব্বে** কিছুক্ষণ দিবানিদ্রা বিশেষ উপকারী। সুশ্রুতমুনি বলিয়াছেন দিবসে বা রাত্রিতে যাহার যেরূপ ভাবে নিদ্রার অভ্যাস তাহাতে দোষ হয় না। কিন্তু অধিকক্ষণ দিবানিদ্রা যে স্বাস্থ্যহানিকর সে বিষয়ে সন্দেহ নাই।

প্রসিদ্ধ স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ ডাক্তার কিচনার বলিয়াছেন যে যাহারা বয়স কিম্বা অন্য কারণে দুর্ব্বল তাহারা যখনই পরিশ্রান্ত বোধ করিবে (বিশেষতঃ আহার পরিপাকের প্রথম আধ ঘণ্টাকাল), সে সময়ে দিবানিদ্রায় আধ পাইট মদ্য সেবনের উপকারিতা পাইবে।

অন্নাহারের পর যদি অন্য কোন বাধ্যতামূলক কর্ম্ম না থাকে সকলেরই শরীরে অল্পবিস্তর আচ্ছন্ন বা ঘুম ঘুম ভাব আসে কারণ অন্নে মাদকতা গুণ বিলক্ষণ আছে। অন্ন (চাল) হইতেই মদ হয়। বেশী বেলায় খাইলে ঘুমের ভাব বেশী হয় তখন গলার ডগ যেন ভাঙ্গিয়া পড়ে এবং ঘুমাইয়া স্বর্গ সুখ অনুভব হয়। সেই জন্য ছুটীর দিন লোকে না ঘুমাইয়া থাকিতে পারে না।

জন্তু জানোয়ারেরা আহারের পর ঝিমাইতে থাকে, সেই জন্য ঝিমন বা তন্দ্রা অপকারী নয় বরং ঐরূপ অভ্যাসে আচ্ছন্ন ভাব কাটিয়া কর্ম্ম প্রেরণা আসে।

দিবানিদ্রা দূর করিবার একটী উৎকৃষ্ট ব্যবস্থা আছে। কোন কোন পুস্তক পাঠ করিলে আহার নিদ্রা জ্ঞান থাকে না। দিনকতক এইরূপ পুস্তক পাঠে দিবানিদ্রার অভ্যাস চলিয়া যাইবে।

অষ্টম অধ্যায়।

সৎসংসর্গ।

সৎসংসর্গ বা সৎসঙ্গ মানবের অশেষ কল্যাণকর। চাণক্য বলিয়াছেন কটু সংসার বৃক্ষে দুইটী ফল সদা বিদ্যমান, একটী রসাল ও প্রিয় বাক্য আর একটী সৎসঙ্গ; সৎউদ্ভিদ ও সৎগ্রন্থাদি ইহার অন্তর্ভূক্ত। কোন কোন বৃক্ষের সংসর্গ শরীরের কল্যাণকর বলিয়া প্রমাণিত হইয়াছে যথা তুলসী, নিম, নিসিন্দা, ইউ-ক্লেপটাস, বিল্ব, সূর্য্যমুখী ইত্যাদি। ইহাদের গন্ধে বায়ুর দুর্গন্ধ ও বিষাক্ত পদার্থ শোধিত হয় সুতরাং ঐ সকলের সঙ্গ নিত্য প্রয়োজন। সুগন্ধি ফুলের সার বা এসেন্স, ধূপ, ধূনা ইত্যাদিও ঐ শ্রেণীভুক্ত। প্রায় সর্ব্ব জাতির ধর্ম্মমন্দিরে উপরোক্ত কোন না কোন গন্ধদ্রব্য জ্বালান হয়; উহা বায়ু বিশোধিত করে, মনে পবিত্র ভাব আনে, ইন্দ্রিয়াদি তৃপ্ত করে এবং জপ, তপ ও ধ্যানের নিষ্ঠা বর্দ্ধিত করে।

সূর্য্যমুখী পুষ্প প্রায় একশত বৎসর হইল এদেশে আসিয়াছে ইহাকে কেহ কেহ রাধাপদ্ম বলে। ইহা সূর্য্যের গতির সহিত মুখ ফিরায়। হল্যাণ্ড, নিম্ন প্রদেশ বলিয়া, ঐ দেশের লোক পূর্ব্বে সাংঘাতিক ম্যালেরিয়ায় প্রপীড়িত হইত কিন্তু তাহারা ঐ ফুলের বিস্তৃত আবাদ করিয়া ঐ রোগ দূর করিতে সমর্থ হইয়াছে।

সূর্য্যমুখী ফুলের বীজ হইতে প্রচুর পরিমাণে তেল পাওয়া যায় যাহা অনেকটা জলপাই তেলের ন্যায়। উহা কল কব্জায় দিতে, আলো জ্বালাইতে, বার্ণিশের কাজ ইত্যাদিতে ব্যবহৃত হয়। তৈল নিষ্পেষণের পর পরিত্যক্ত অংশ ফেলা যায় না। উহা এবং ঐ গাছ গবাদির প্রিয় স্বাস্থ্যকর আহার। ঐ গাছ বাগানের শোভা বর্দ্ধন করে ও বায়ুর দোষ পরিষ্কার করে। একাধারে সূর্য্যমুখীর অনেক গুণ সুতরাং ইহার বিস্তৃত আবাদ বাঞ্ছনীয়। দেশের বেকার নাশনের ইহা একটী অন্যতম উৎকৃষ্ট উপায়।

বিলাতে একটী পত্রিকায় (Gardeners' Chronicle) কতকগুলি উদ্ভিজ্জের উপকারিতার বিষয়ে নিম্নলিখিত বিবরণ প্রকাশিত হইয়াছে।

"সূর্য্যমুখী পুষ্পের ন্যায় তামাক পুষ্প, ইউক্লেপটাস, নেবু ঘাস ইত্যাদি উদ্ভিজ্জ অম্লজান ত্যাগ করিয়া বায়ু বিশোধিত করে অধিকন্তু সৌগন্ধ বিস্তার করিয়া দুর্গন্ধ নাশ করে। আবার কতকগুলি গুল্ম, লতা ও বৃক্ষের পাতায় উগ্র গন্ধ আছে, তাহারা বায়ু হইতে এমোনিয়া বাষ্প ও জলাভূমির ম্যালেরিয়াউৎপাদক বাষ্প টানিয়া লয়। ইহারা ওষধি নামে খ্যাত।

তুলসী এই শ্রেণীর উদ্ভিজ্জ, ইহা সর্ব্ব দোষ নাশক। বৈশাখ মাসে হিন্দুদের ঐ গাছে জলের ঝারা দিবার ব্যবস্থা আছে তদ্বারা গাছ জীবিত থাকিয়া চারিদিকে গন্ধ বিস্তার করে সুতরাং হিন্দুদের ঐ বৃক্ষে ঝারা জল দিবার গূঢ় বৈজ্ঞানিক উদ্দেশ্য বর্ত্তমান রহিয়াছে।"

তুলসী বৃক্ষের সংসর্গের উপকারিতা সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। শাস্ত্রে আছে ঃ—

তুলসী গন্ধমাদায় যত্র গচ্ছতি মারুতঃ।
দিশো দশশ্চ পূতান্ুর্ভূত গ্রামশ্চতুর্ব্বিধঃ॥

পবন তুলসীর গন্ধ বহন করিয়া দশদিক ও চারটী গ্রাম পবিত্র করে। এইজন্য পূর্ব্বে প্রত্যেক হিন্দু গৃহে তুলসীমঞ্চ ছিল, এখনও স্থানে স্থানে আছে। শ্রীকৃষ্ণ সত্যভামাকে বলিয়াছিলেন এক হরিতকী যেমন সব রোগ নাশ করে একটী তুলসী ক্ষেত্র তেমনি দারিদ্র্য, দুঃখ, শোক ও সর্ব্ববিধ পাপ আশু হরণ করে।

হিন্দুদিগের তুলসী প্রণামেও উহার সর্ব্ব সৌভাগ্য বর্দ্ধিনী ও আধি ব্যাধি নাশিনী শক্তি উক্ত আছে যথা ঃ—

১। মহা প্রসাদ জননী সর্ব্ব সৌভাগ্য বর্দ্ধিনী।
আধি ব্যাধি হর নিত্যং তুলসী ত্বং নমোঽস্তুতে॥

•২। যা দৃষ্টা নিখিলাম্ শঙ্ঘশমনী স্পৃষ্টা বপুঃ পাবনী।
রোগানামভিবন্দিতা নিবশনী সিক্তান্তক ত্রাশিনী॥
প্রত্যাসত্তি বিধায়িনী ভগবতঃ কৃষ্ণস্য সংরোপিতা।
ন্যস্তাতচ্চরণে বিমুক্তি ফলদা তস্যৈ তুলস্যৈ নমঃ॥

যাহাকে দেখিলে সমস্ত পাপ নষ্ট হয়, যাহাকে স্পর্শ করিলে দেহ পবিত্র হয়, প্রণাম করিলে সর্ব্ব দোষ নষ্ট হয়, জলদ্বারা সিক্ত করিলে শমনের ভয় থাকে না এবং যাহা শ্রীকৃষ্ণ চরণে সমর্পণ

করিলে মুক্তি ফল লাভ হয় সেই তুলসীকে নমস্কার।

সেই জন্য সকল পূজায় নৈবিদ্য ও ভোগে তুলসী পাতা দেওয়া হয়। এরূপ কথিত আছে তুলসী মালা ধারণে শরীর শীতল ও পবিত্র হয়। উহা শরীরের উগ্রভাব নষ্ট করে এবং মালাধারীকে নম্র ও বিনয়ী করে।

হরিভক্তি বিলাসে আছে পূর্ব্বে অমৃত মন্থন কালে জীবের কল্যাণের জন্য বিষ্ণু সর্ব্বৌষধি রস দ্বারা তুলসীর সৃষ্টি করিয়াছিলেন। তুলসীর জন্মের এই চমকপ্রদ কাহিনী সকলের বিশ্বাস না হইতে পারে কিন্তু উহার অলৌকিক নানা রোগ নাশিনী শক্তির অনেক বিশ্বাসযোগ্য প্রমাণ আছে। পাবনার সুপ্রসিদ্ধ সুচিকিৎসক শ্রীযুক্ত প্রমদা প্রসন্ন বিশ্বাস মহাশয় পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে এক গ্লাস জলে দু চারটী তুলসী পাতা অন্ততঃ এক ঘণ্টা পূর্ব্বে রাখিয়া ঐ জল পান করিলে উহা অতি উপাদেয় ও সর্ব্ব দোষ শূন্য হয়। তিনি আরও বলিয়াছেন "অনেক সদাচারী বৈষ্ণব ও গৃহস্থ, তুলসী বৃক্ষকে ত্রিসন্ধ্যা প্রণাম ও তুলসী কাঠের মালা ধারণ করিয়া নীরোগ ও দীর্ঘজীবী হইয়াছে দেখা গিয়াছে। (অবশ্য তাহাদের অন্য স্বাস্থ্যকর অভ্যাস ছিল।) হিন্দুদের মৃতের সহিত তুলসী পত্র ও শাখা দিবার এবং শ্মশানে সৎকারের পর ঐ বৃক্ষ পুঁতিবার নিয়ম আছে। মুসলমানেরাও বাবুই তুলসী গাছ কবরের উপর বা পার্শ্বে রোপণ করে। বাবুই তুলসীর ম্যালেরিয়া নিবারক গুণ আছে। ইহার গন্ধে সাপ নিকটে আসিতে পারে না। সাপুড়িয়া ও মালবৈদ্যগণ বাবুই

তুলসী পাতার ও শিকড়ের রস দিয়া সর্পাঘাত চিকিৎসা করে।”

আজকাল অনেক প্রসূতি পূর্ব্বপ্রচলিত তাপ, ঝাল ও সেঁক না লইয়া এবং আহারের কঠোরতা পালন না করিয়া, হরিনামের পোয়াতি হয়। কেবল দুই বেলা কিছু তুলসী পাতা ও তুলসী তলার মাটি খায় ও তুলসী পাতার রস পেটে মালিশ করে। কেহ কেহ ইহা ব্যতিত পোয়াতি পাচন খায়।

তুলসী রোগবীজাণু ও দুর্গন্ধ নাশক। বাটীর চারি পার্শ্বে তুলসী, নিম, নিসিন্দা ও ইউক্লেপটাস গাছ পুঁতিয়া মশা ও ম্যালেরিয়ার হাত হইতে অনেকাংশে অব্যাহতি পাওয়া যায়। অবশ্য সঙ্গে সঙ্গে খানা, ডোবা ইত্যাদি ভরাট ও জঙ্গল আগাছা পরিষ্কার করা চাই। একজন বিখ্যাত বিজ্ঞানবিদ ইংরাজ তুলসীর সম্বন্ধে যাহা ডাক্তার নলিনী নাথ মজুমদার মহাশয়ের একজন বন্ধুকে বলিয়াছিলেন (চিকিৎসা প্রকাশক পত্র ১৩২৬ সালের ভাদ্র সংখ্যা দেখ) তাহা নিম্নে উদ্ধৃত হইল। আশা করি ইহাতে সকল সন্দেহ ঘুচিবে।

সাহেব তাঁহার বাটীতে ১৭টী টবে অন্য গাছের পরিবর্ত্তে কেবল তুলসী গাছ পুঁতিয়াছিলেন। কেন এত তুলসী গাছ পুঁতিয়াছিলেন জিজ্ঞাসা করায় তিনি বলিয়াছিলেন :—

“আপনাকে বৈজ্ঞানিক ভাষায় বলিতেছি যে তুলসী বৃক্ষের বৈদ্যুতিক শক্তি এত প্রবল যে তাহা জগতের অন্য কোন বৃক্ষের নাই। তুলসী বৃক্ষ সে স্থানে রোপিত থাকে তাহার চতুর্দ্দিকের প্রায় দুইশত গজ স্থানের বায়ু উহা কর্ত্তৃক বিশোধিত হয়।

তুলসী ম্যালেরিয়া, প্লেগ, থাইসিস প্রভৃতি রোগের বীজাণুকে ধ্বংস করিয়া থাকে। এই দেখুন আমার কটিদেশে উহার এক টুক্‌রা কাঠ সূতা দ্বারা সংলগ্ন আছে। ইহার প্রভাবে অন্য কোন সংক্রামক রোগের বীজ আমার দেহে প্রবিষ্ট হইতে পারে না। তুলসী মানবদেহের বিদ্যুতকে সাম্য ভাবে স্থিত রাখে। এই জন্য প্রভাতকালে এবং সায়ংকালে আমি তুলসী উদ্যানে প্রত্যহ ভ্রমণ করিয়া থাকি। এইরূপ ভাবে অবস্থান করি বলিয়া কলিকাতার কোন মহামারী আমাকে আক্রমণ করিতে পারে না। ভরসা করি আপনারাও আমার অনুসরণ করিবেন।"

অন্য একজন ইংরাজ ডাক্তার জর্জ্জ বার্ডউড তুলসী সম্বন্ধে নিম্নলিখিত বিবৃতি দিয়াছেন (কাজের লোক ফেব্রুয়ারী ১৯১৪):—

"ভারত ভৈষজ্য গ্রন্থোক্ত এই পবিত্র বৃক্ষ শ্রীকৃষ্ণের নিকটও পবিত্র বলিয়া পরিগণিত হইত। শ্রীকৃষ্ণপ্রিয়া তুলসীর নামানুসারে ইহার নামকরণ হইয়াছে এবং শ্রীকৃষ্ণের আশীর্ব্বাদে ইহা সুগন্ধ লাভ করিয়াছে। তুলসী হিন্দু দেবী। এই গাছ পবিত্র বলিয়া বৈষ্ণবগণের বিশেষ আদরণীয়। তাহারা তুলসী কাঠের মালা কণ্ঠে ধারণ করে এবং অন্য তুলসী মালা দ্বারা জপ করে। প্রত্যেক হিন্দুর গৃহে এই গাছ রোপণ করা হয়। (আজকাল অনেকে করে না।) এই পবিত্র বৃক্ষে প্রতিদিন জলদান এবং প্রতিদিন ইহার পূজা ও সেবা করা হিন্দুর নিত্যকর্ম্ম। এইরূপ

ভাবে তুলসীর পূজা ও সেবা করিবার যে বিশেষ কোন গূঢ় উদ্দেশ্য আছে তাহাতে সন্দেহ নাই। ইহার ম্যালেরিয়া বিষ এবং দূষিত বায়ু পরিষ্কার করিবার শক্তি আছে। তুলসী গাছ অঙ্গারিক অম্ল বিনাশের এবং অম্লজানের আধিক্য বৃদ্ধির সহায়তা করে। এইজন্যই বোধ হয় প্রত্যেক হিন্দু পরিবারেরস হিত ইহার অবিচ্ছিন্ন সম্বন্ধ রহিয়াছে। পূর্ব্বকালে গ্রীস দেশেও তুলসীর (Holy saint) আদর ছিল। ইহার অনন্য সাধারণ গুণই তাহার মুখ্য কারণ।"

ভারত ভৈষজ্য তত্ত্বে লিখিত হইয়াছে—"পত্রযুক্ত তুলসী শাখা হস্তে ধারণ করিলে মশক দংশনের ভয় থাকে না। তুলসী পত্রের রস গাত্রে লেপন করিলে মশা কামড়ায় না। বজ্রাহত অচেতন ব্যক্তির অঙ্গে তুলসী পত্রের রস মাখাইলে (অবশ্য যদি অধিক সাঙ্ঘাতিক না হয়) জ্ঞান সঞ্চার হয়। তুলসীতে মানবদেহের বৈদ্যুতিকশক্তি যেমন অবিচলিতভাবে থাকে এমন আর কোন দ্রব্যে থাকে না। তুলসীর মূল অঙ্গে ধারণ করিলে এবং নবগৃহ নির্ম্মাণ কালে গৃহের মটকায় হরিদ্রা রঞ্জিত তুলসী মূল বাঁধিয়া রাখিলে বজ্রাঘাতের ভয় থাকে না। তুলসীর মূল, পত্র, মুঞ্জরী, ডাঁটা প্রভৃতি সর্ব্ব অঙ্গ এমন কি তুলসীতলস্থ মৃত্তিকাতে পর্য্যন্ত উহার গুণ বিরাজিত। এই নিমিত্ত রুগ্ন ব্যক্তিগণ গায়ে ও মাথায় তুলসীতলার মাটি মাখিয়া থাকে। অনেক উৎকট রোগ শুধু তুলসী তলের মৃত্তিকা ব্যবহারে আরোগ্য হইয়াছে। তুলসী তলার মৃত্তিকাকে "হরি ধূলা" বলা

হয়। শ্বাস কাস, যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগেও তুলসী পাতার রস ও 'হ.ং ধূলা' মহোপকারী। ধ্বজভঙ্গ রোগীকে প্রত্যহ এক রতির কম মাত্রায় তুলসী মূল ঘৃত সহযোগে সেবন করাইলে ঐ রোগ আরাম হইবে। উক্ত অশেষ গুণরাজি অবগত হইয়া হিন্দুগণ তুলসীকে দেবতার ন্যায় পূজা করিবার ব্যবস্থা করিয়াছেন। বৈষ্ণবগণ তুলসীকে মহারাণী বলিয়া প্রতি প্রভাতে মধুর গীত গাহিয়া উহাকে বহুবার প্রদর্শন করিয়া থাকে"।

সঙ্গীতের সংসর্গও হিতজনক। মানবদেহের স্বাস্থ্যের উপর সঙ্গীতের হিতকর প্রভাব অন্যত্র আলোচিত হইয়াছে। সঙ্গীতে বন্য পশু, পক্ষীও আকৃষ্ট, তৃপ্ত ও মুগ্ধ হয়। কিছুদিন পূর্ব্বে সংবাদ পত্রে প্রকাশিত হইয়াছিল যে ম্যাডাম এমিডেষ্টিন (প্রাইমা ডোনা) একটী বায়োস্কোপ কোম্পানি কর্ত্তৃক নিযুক্ত হইয়া সিংহের পিঁজরায় প্রবেশ করিয়া একটী পশুরাজকে তাঁহার কোকিল কণ্ঠ নিঃসৃত সঙ্গীত সুধা পান করাইয়া সম্মোহিত করিয়াছিলেন এবং এই কার্য্যে ২৫০০ পাউণ্ড অর্থাৎ প্রায় ৩৭,৫০০ টাকা দক্ষিণা লইয়াছিলেন!

ই, জে, ষ্টিভেন্স সাহেব তাহার একখানি পুস্তকে লিখিয়াছেন উপযুক্ত বাজনা শ্রবণ করাইলে গাভীর দুগ্ধ বৃদ্ধি হয়। অ্যামেরিকায় একজন গোয়ালা তাহার গোয়ালে রেডিও বসাইয়াছিল এবং দুধ দুহিবার সময় উহা বাজাইত। সে হিসাব করিয়া দেখিয়াছিল যে এই উপায়ে কিছুদিন প্রত্যহ ২৭টী গরুর মোট ১২ সের দুগ্ধ বৃদ্ধি হইয়াছিল। সংবাদ পত্রে প্রকাশ, অতি অল্প

দিন হইল কলিকাতা সহরে এক স্থানে দুগ্ধ বৃদ্ধির জন্য উপরোক্ত উপায় অবলম্বিত হইয়াছে।

মারবেল প্রস্তরের সংসর্গে মন স্নিগ্ধ ও শীতল হয়। টেবিলের উপর তেলকাপড় বা বনাত না দিয়া খুব সাদা মসৃণ পাথর দিয়া আবৃত করিলে তথায় বসিয়া লেখা পড়া করিতে তৃপ্তি বোধ হয়। ইহা পরীক্ষিত।

এতদ্ব্যতীত অন্য বহুবিধ হিতকর সংসর্গ আছে যথা—শুষ্ক ও শীতল প্রস্তরতল বা শষ্পতল, বিশুদ্ধ বায়ু, সুন্দর দৃশ্য ও ছবি, পর্ব্বত, সাগর, নদী, প্রস্রবণ, উদ্যান, সৎলোক ও সৎগ্রন্থের সংসর্গ ইত্যাদি।

নবম অধ্যায়

—o X o—

সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি।

(আদেশ ও নিষেধ।)

এই পুস্তকের স্থানে স্থানে অনেক স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় নিয়ম ও অনিয়মের বিষয় লিখিত হইয়াছে। এই অধ্যায়ে কতকগুলি বিশেষ আদেশ ও নিষেধ বাক্য দেওয়া হইল। ইহার অধিকাংশ শাস্ত্রনির্দ্দেশিত।

আদেশ।

দৈনন্দিন দেহচর্চ্চা ও অন্যান্য কার্য্য নির্দ্ধারিত সময়ে করিবে অর্থাৎ নিয়মানুবর্ত্তিতা পালন করিবে। ইহা দীর্ঘ-জীবন লাভের পরম সহায়ক।

প্রভাতে শয্যা হইতে উঠিয়া এবং প্রত্যেকবার আহারের পর যদি দাঁতের মাঝে ফাঁক থাকে, প্রথমে কাটি বা খড়কে দিয়ে দাঁত খুঁটিবে পরে নিম, আসসেওড়া, আম, তেঁতুল প্রভৃতির ডালের দাঁতন করিবে। যাহাদের দাঁতে ফাঁক নাই তাহারা দোআঁস মাটি বা কোন নির্দ্দোষ মাজন দিয়া দাঁত মাজিবে।

বিভিন্ন প্রকার দাঁতনে ভৈষজ্য গুণ আছে। টুথব্রাসে সে সুবিধা নাই। আর টুথব্রাস ব্যবহারও সময়ে সময়ে মারাত্মক বলিয়া প্রমাণিত হইয়াছে। কিছুদিন পূর্ব্বে সংবাদ পত্রে প্রকাশিত হইয়াছিল যে এক প্রকার জাপানী টুথব্রাস ব্যবহার করিয়া অ্যানথ্রাক্স রোগে কাহারো কাহারো মৃত্যু পর্য্যন্ত হইয়াছে। ভাল টুথব্রাস বিপদজনক না হইতে পারে কিন্তু ইহা প্রত্যহ সাফ করিবার সময় বা সুবিধা সকলের নাই। সুতরাং উহার পরিবর্ত্তে দাঁতন বা নির্দ্দোষ মাজন বা মৃত্তিকা ব্যবহারই শ্রেয়স্কর। দাঁত ধুইবার পর সোনা, রূপা বা কাঠের জিভ ছোলা দ্বারা জিভ পরিস্কার করিবে। ইহাতে জিহ্বার জড়তা, ক্লেদ ও দুর্গন্ধ নষ্ট হইবে।

লিখিবার, শুনিবার, বেড়াইবার, দৌড়াইবার বা ব্যায়ামের সময় এবং যখন শরীরে যন্ত্রণা বোধ হইবে মুখ বন্ধ রাখিবে।

প্রভাতে ও অপরাহ্ণে এক মুখ জল ক্রমে ক্রমে যতদূর সম্ভব কপোলদ্বয় স্ফীত করিয়া লইবে এবং চোখে, মুখে, কাণে ও ভ্রূমধ্যে আস্তে আস্তে অন্য জলের ঝাপটা দিবে। শেষে সব জল মুখ হইতে জোরে ছিট্‌কাইয়া বাহির করিয়া দিবে—সঙ্গে সঙ্গে মনে করিবে যেন শরীরের যত দূষিত পদার্থ বাহির হইয়া গেল। ইহার পর চোখ, মুখ, নাক ও কাণে ঠাণ্ডা জলের ঝাপটা দিয়া, ঘাড় অন্ততঃ ৫ মিনিট জল দিয়া রগড়াইবে। উপরোক্ত প্রক্রিয়া দ্বারা শাস্ত্রমতে দৃষ্টি প্রসন্ন ও মস্তক শীতল হইবে। ইহা বহু পরীক্ষিত অসীম হিতকারী স্বাস্থ্যপ্রক্রিয়া।

নিষেধ।

বিবিধ নিষেধ বচন যতদূর সংগ্রহ করিতে পারিয়াছি নিম্নে লিখিত হইল। অধিকাংশ শাস্ত্র বচন। কতকগুলি স্বতঃসিদ্ধ, অনেকগুলি আপ্তবাক্য। সবগুলি পালন সম্ভবপর নয় কিন্তু জানিয়া রাখিতে দোষ নাই।

প্রভাতে শয্যা হইতে উঠিয়া মদ্যপায়ী, উলঙ্গ ও ছিন্ননাসিক ব্যক্তিকে দেখিবে না—ইহারা কুপ্রভাতসূচক। দর্পণে বা তৈলে নিজের মুখ কিম্বা পিতা, মাতা, ভাগ্যবতী স্ত্রী, অগ্নি, গো প্রভৃতি দর্শন করিবে।

জুতা বা মোজা পরিয়া বিশেষতঃ দাঁড়াইয়া মল মূত্র ত্যাগ করিবে না। মল, মূত্র ও হাঁচির বেগ ধারণ করিবে না। মলবেগ

ধারণে পেটফাঁপা, কোষ্ঠবদ্ধতা, উদরে বেদনা, উদ্গার প্রভৃতি রোগ জন্মিতে পারে। মূত্রবেগ ধারণে রক্তে মূত্র শোষিত হইয়া শিরঃপীড়া, মূত্রকৃচ্ছ, বস্তিদেশে বেদনা এবং অন্য কঠিন রোগ জন্মিতে পারে।

মল মূত্র ত্যাগের সময় দাঁতে দাঁতে চাপিয়া থাকিবে, হাই তুলিবে না এবং থুথু ফেলিবে না বা সেদিকে চাহিবে না। অন্য সময় যেখানে সেখানে নিষ্ঠীবন (থুথু) ফেলিবে না। বায়ু, অগ্নি, জল, চন্দ্র, সূর্য্য ও গুরুজনের দিকে মুখ করিয়া থুথু বা মল মূত্র ত্যাগ করিবে না। পথে, ঘাটে বা জলে মলমূত্র ত্যাগ করিবে না। মাঠে ঐ কার্য্য করিলে মাটী চাপা দিবে।

দুই হাতে মাথা চুলকাইবে না। ইহা অলক্ষ্মীজনক বলিয়া কথিত হইয়াছে। এক হস্তে চক্ষু স্পর্শ করিবে না উহাতে চক্ষুর তেজ নষ্ট হইতে পারে।

সন্ধ্যাকালে প্রজ্বলিত অনল সেবন, আহার, নিদ্রা, পাঠ ও মৈথুন করিবে না। চাণক্য বলিয়াছেন ঐ সময় শয়নে দারিদ্র্য দোষ, অধ্যয়নে আয়ুক্ষয়, ভোজনে পীড়া ও মৈথুনে গর্ভের শিশু মূঢ় হয়।

যাহারা দুর্ব্বল তাহারা খালি পেটে লেখা পড়া করিবে না।

আকাশে ইন্দ্রধনু দেখিয়া কাহাকেও দেখাইবে না।

কেহ ঘুমাইলে নাম ধরিয়া ডাকিয়া তুলিবে না, ঐরূপ ডাকে তাহার স্মৃতিশক্তি নষ্ট হইতে পারে, হাত দিয়া ঠেলিয়া জাগাইবে।

দাঁত, কাপড়, হাত ও পা ময়লা রাখিবে না। তৈল বিনা রুক্ষ কেশে থাকিবে না।

অঙ্গুলিপুটে জল পান করিবে না। উলঙ্গ হইয়া জলে প্রবেশ করিবে না। জলে আত্মবিম্ব দেখিবে না। তীব্র স্রোতজলে বা প্রথম জোয়ারের জলে স্নান করিবে না। উলঙ্গ হইয়া স্নান কিম্বা শয়ন করিবে না।

রাত্রিকালে গাছ তলায় বিশেষতঃ তেঁতুল, গাব ও বাঁশ তলায় যাইবে না। এই সময় প্রায় সকল বৃক্ষ হইতে অঙ্গারিক অম্ল-বাষ্প নিঃসৃত হয়।

উচ্চ হাস্য করিবে না। অস্তগামী সূর্য্য দেখিবে না। মুখ না ঢাকিয়া হাই তুলিবে না। নাক ও কাণ খুঁটিবে না, কাণের খোল বাহির করিবে না কিম্বা কাণে কাটি বা পালক দিবে না। (কাণের খোল তিক্ত সেই জন্য পোকা মাকড় ঢোকে না)।

দাঁতে দাঁতে ঘসিবে না। অস্থিতে অস্থিতে আঘাত করিবে না। গাত্র নখ ও মুখ বাজাইবে না। দাঁত দিয়া নখ কাটিবে না। নখ দিয়া তৃণ ছেদন করিবে না কিম্বা ভুমিতে দাগ কাটিবে না।

গুহ্য কথা ব্যক্ত করিবে না বা অন্যের দোষ বলিবে না।

বহুজন মধ্যে ভোজন কালে. জপ, হোম, পূজা, অধ্যয়ন ও অন্য মাঙ্গলিক কার্য্যের সময়, নাসিকা হইতে শ্লেষ্মা নিঃসরণ করিবে না কিম্বা মলদ্বার দিয়া বায়ু নিঃসরণ করিবে না। (অন্যত্র গিয়া করিবে।)

পা নাচাইবে না, ব্যাণ বায়ু কুপিত হইবে।

অগ্নির সম্মুখে যাইবে না।

ফুঁ দিয়া অগ্নি প্রজ্জ্বলিত করিবে না।

গায়ে ও মাথায় তেল মাখিয়া মলমূত্রাদি ত্যাগ করিবে না। ঠেস দিয়া বসিবে না।

দীর্ঘকাল পর্ব্বতে বাস করিবে না। আর্দ্র ও জঙ্গলময় নিম্ন ভূমিতে ভ্রমণ বা অবস্থান বিশেষতঃ প্রাতে ও অপরাহ্নে অনিষ্ট-কর।

ক্ষৌর কার্য্য।

একজন শাস্ত্রকার বলিয়াছেন যে পাঁচদিন অন্তর নখ কেশাদি কর্ত্তন করিবে বা করাইবে; ক্ষৌরকৃত্য সোম ও বুধবারে প্রশস্ত; বৃহস্পতিবারে মান, শুক্রবারে পুত্রকন্যার কল্যাণ ও শনিবারে সব নষ্ট হয়। জন্মবারের সবদিনই নিষিদ্ধ। কিন্তু কেশকর্ত্তন বা মুণ্ডনের কোন বাধ্যকর ব্যবস্থা কখনই বিধাতার অভিপ্রেত নয়। যিনি মস্তকমুণ্ডনের ব্যবস্থা করিয়াছেন (বোধ হয় ঘোল ঢালিবার সুবিধার জন্য) তাহার কাণ্ডজ্ঞান নাই বলিয়া মনে হয়। বিধাতা বিশেষ উদ্দেশ্যে জীবের কল্যাণের জন্য, দেহের ভিন্ন ভিন্ন স্থানে কেশের এবং অঙ্গুলিতে নখের সৃজন করিয়াছেন। স্থানে স্থানে অল্প বিস্তর কেশসমাবেশের জন্য

বিভিন্ন অঙ্গ আঘাত হইতে রক্ষা পায় ও ত্বকের ক্রিয়া বৃদ্ধি হয়। ত্বক ও কেশ দ্বারা দেহের শীত তাপের নির্দ্দিষ্ট পরিমাণের মাত্রা রক্ষিত হয়। কাণের উপরের, নাসিকার ভিতরের ও চক্ষুর উপর ভ্রূদেশে কেশ, পোকা মাকড় প্রবেশে বাধা দেয়। কাণের ও নাসিকার লোম কর্ত্তন করিলে দৃষ্টি ও স্বাস্থ্যহীন বা পরমায়ু ক্ষয় হইতে পারে এইরূপ কথিত আছে। ত্বকের প্রতি ছিদ্রে এক একটী কেশ বিধাতার আশ্চর্য্য বিধান! মানুষ অযথা বিভিন্ন রুচি বা সংস্কার অনুযায়ী বা জাতিগত কিম্বা ধর্ম্মগত বিভেদ বা বৈশিষ্ট্য বজায় রাখিবার জন্য মাথা ও গোঁফ দাড়ির কেশ কর্ত্তন বা মুণ্ডনের ব্যবস্থা করিয়াছে।

অবশ্য নখকর্ত্তন, অবস্থা বিশেষে বাধ্যকর হইয়া পড়িয়াছে। বর্ত্তমান সভ্যতার যুগে তাহার অন্যথা হওয়া সম্ভরপর নয়। সেইজন্য নখ ঘন ঘন কাটা উচিত, নচেৎ নখস্থ ময়লা উদরস্থ হইতে পারে। কিন্তু মাথা ও গোঁফ দাড়ি কামাইবার আবশ্যকতা বা যুক্তিযুক্ততা বা সার্থকতা কিছুই নাই। সৌন্দর্য্য ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার দোহাই দিলে চলিবে না কারণ উভয় অবস্থাতেই উহা লাভ করা যায়। কেশকর্ত্তন সভ্যতার নিদর্শন বলা যাইতে পারে না কারণ এই সভ্য যুগে ৬০।৭০ বৎসর পূর্ব্বে এদেশে ও বিদেশে অনেক পুরুষ মাথায় লম্বা কেশ (বাবরি কাটা চুল) রাখিত; ঘন কুঞ্চিত দীর্ঘ কেশদামে তাহাদের মুখ-সৌন্দর্য্য ফুটিয়া উঠিত। এখনও অনেক বিচারক পরচুলা পরেন। ইহা গাম্ভীর্য্য ও সম্ভ্রম ব্যঞ্জক। আমরা বাল্যকালে যখন গোঁফ

দাড়ি উঠে নাই একটী দাড়ির গান সকাল সন্ধ্যায় বার বার গাহিতাম এবং অতি আনন্দ অনুভব করিতাম—

ঈশ্বর পরম দয়ালু।
তোমার কৃপায় দাড়ি গজায়, শীতকালে খাই সাঁকালু॥

দয়ালুর সহিত সাঁকালুর (যাহা বালকদের প্রিয়) মিলনে দাড়ির কীর্ত্তন মধুর হইয়া উঠিত। দাড়িকে কেহ জঙ্গল বা জঞ্জাল মনে করিয়া উহা উচ্ছেদ সাধন করেন কিন্তু সমূল উচ্ছেদ সাধন করিতে পারেন না। দাড়ি গোঁফ পুরুষের মুখসৌন্দর্য্য বৃদ্ধি করে। ইহা পুরুষত্ব ব্যঞ্জক এবং শৈত্য হইতে দন্ত গলদেশ, শ্বাস প্রশ্বাস যন্ত্র ও চিবুককে রক্ষা করে। আধুনিক বিজ্ঞান মতে যাহারা অধিকক্ষণ রৌদ্রে থাকে তাহারা যদি দীর্ঘ কেশ, গুম্ফ ও শ্মশ্রু রাখে তাহা হইলে তাহারা উত্তাপ হইতে রক্ষা পাইতে পারে, ছাতি কিম্বা অন্য ছায়ার প্রয়োজন হয় না। শ্মশ্রু ও গুম্ফ বিজ্ঞতা, মর্য্যাদা ও সম্ভ্রমের প্রতীক। অনেক দুরূহ সমস্যার মীমাংসা দাড়ির ভিতর হাত বুলাইলে মিলে।

অনেক সময় উচ্চ পদস্থ কর্ম্মচারী বা সম্মানিত ব্যক্তি বা গুরুজনের অনুকরণে জনসাধারণের কেশ ও বেশ বিজ্ঞানের পরিবর্ত্তন সাধিত হয়। "একটা নূতন কিছু কর" অনেকেই পচ্ছন্দ করে। পূর্ব্বে বিলাতে ও আমাদের দেশে সুন্দর বাবরি কাটা চুল ও গোঁফ দাড়ির বহুল প্রচলন ছিল কিন্তু এখন নিত্য নূতন ফ্যাসানের উদ্ভাবনে কেশ কর্ত্তন বা মুণ্ডনের উৎকট

ব্যবস্থা হইয়াছে। ইহা বোধ হয় নাপিত (নরসুন্দর) জাতির দুর্গতি নিবারণের জন্য।

আধুনিক সর্ব্বাপেক্ষা উল্লেখযোগ্য পরিবর্ত্তন হিটলার ও চার্‌লি চ্যাপ্‌লেনের কাটা বা না কাটা কিম্ভূত কিমাকার গোঁফ রাখা প্রথা। আমাদের দেশে যুবকেরা এই ফ্যাসানের অনুকরণ করিতেছে কিন্তু অধিকাংশ স্থলে তাহাদের নূতন ধরণের গোঁফ দৃষ্টি-কঠোর হইয়াছে। হিটলারের গোঁফ হিটলারকেই মানায়। চার্লি চ্যাপ্‌লেনের নব উদ্ভাবিত গোঁফ সেই হাস্য রসিককেই মানায়। উহা উহাদেরই অদ্ভুত প্রকৃতি ব্যঞ্জক—অপরের হাস্যাস্পদ, সকলের উপযোগী কিরূপে হইতে পারে? গোঁফ, দাড়ি, মাথার চুল কর্ত্তন বা মুণ্ডন স্বাস্থ্যের হিতকর কেহ বলেন নাই বরং অনেক দেশীয় ও বিদেশীয় মনীষীগণ ইহা অস্বাস্থ্যকর বলিয়াছেন। শুধু মস্তকের কেশ কর্ত্তনের পরিমাণ মোটামুটি ভাবে হিসাব করিয়া দেখা গিয়াছে, যে একজন ৬০ বৎসর বয়স্কের মাসে দুইবার কর্ত্তিত চুলের মোট দৈর্ঘ্য ৫২০ ফুট। যদি কাটা না হয় তাহা হইলে উহার দৈর্ঘ্য ২ ফুট বড় জোর ৩ ফুট হইতে পারে। এই ৫২০ ফুট—৩ফুট = ৫১৭ফুট কেশ জন্মিতে রক্তের কত অপব্যয় হয় তাহার ধারণা হইবে। যদি চুল কাটা না হইত ঐ পরিমাণ শক্তি অন্য দেহ গঠন বা পূরণ কার্য্যে ব্যয়িত হইতে পারিত। তবে এত হিসাব করিয়া আর কে চলে? জন্মগত, বংশগত, সংস্কারগত বিকৃত অভ্যাসগুলি দুঃনীতি নিবারণের প্রধান অন্তরায়। বিভিন্ন ধর্ম্মসম্প্রদায় নিজেদের

বৈশিষ্ট্য বজায় রাখিবার জন্য ভিন্ন ভিন্ন ভাবে, সাধারণতঃ আদি গুরুর অনুকরণে, মাথা মুণ্ডন বা কেশ কর্ত্তন করে। কেহ বা শিখা বাদে মাথার অন্য স্থানের কেশ কামায়, কেহ বা নিম্নের অর্দ্ধাংশ কামায়! (পণ্ডিত ৺ঈশ্বর চন্দ্র বিদ্যাসাগর এইরূপ কামাইতেন। উড়িষ্যা দেশবাসীগণ অনেকে এইরূপ কামায়।) কিন্তু এই প্রথা স্বাস্থ্যসঙ্গত বলিয়া পরিগণিত হইতে পারে না।

জর্ম্মনির বিখ্যাত বিজ্ঞানবিদ্ বুডবার্গ বলিয়াছেন যে মস্তকে শিখা ধারণ করিলে উহাতে রক্তসঞ্চালন অধিক হয় ফলে মস্তিস্কের পুষ্টিসাধন হইয়া বুদ্ধিবৃত্তি সুতীক্ষ্ণ হয়। মাথার সব চুল রাখিলে অধিকতর উপকার হইবে তাহাতে সন্দেহ নাই।

দাড়ি ও গোঁফ বিসর্জ্জন দিবার আর একটী উদ্দেশ্য রমণী সুলভ কেশহীন নগ্ন মুখসৌন্দর্য্য লাভ এবং তদ্বারা কোন কোন স্থলে রমণী প্রিয় হইবার ইচ্ছা। কিন্তু রমণীগণ পুরুষদের পুরুষত্ব ব্যঞ্জক গোঁফ দাড়ি বেশী পছন্দ করে, অনেক অনুসন্ধান করিয়া ইহা জানা গিয়াছে। আর একটী কথা, সমান ও অসমানের মিলনেই প্রকৃতির উদ্দেশ্য সাধিত হয়। ইহাই যৌন মিলনের গূঢ় রহস্য। প্রৌঢ়েরা সাধারণতঃ যখন তাহাদের যৌবন অতীত হইয়া যায় তখন যৌবনোচিত সাজ ও কলপ ব্যবহারে বৃদ্ধত্ব ঢাকিবার চেষ্টা করে। পাকা চুল রাখিয়া বুড়ো বলিয়া ধরা দিবার ইচ্ছা হয় না কারণ বুড়োর অশেষ দুর্গতি!

পরিশেষে দাড়ির কদর বা মহিমা সম্বন্ধে শ্রীযুক্ত গোপাল

চন্দ্র ভট্টাচার্য্য মহাশয় জানুয়ারী ১৯২২ সালের কাজের লোক পত্রিকায় যে সুন্দর প্রবন্ধ লিখিয়াছিলেন তাহা উদ্ধৃত করিয়া দিবার লোভ সম্বরণ করিতে পারিলাম না।

"এমন দিন ছিল, যখন ইউরোপের রাজা, মহারাজা বা প্রধান প্রধান অমাত্যেরা ব্যতীত আর কেহ দাড়ি রাখিতে পারিত না। দাড়ি রাখাটা তখনকার দিনে ছিল উচ্চ মর্য্যাদা জ্ঞাপক। ছোট লোকেরা বা চাকরেরা কখন দাড়ি রাখিতে পারিত না। ছোট লোকদের দাড়ী রাখা বড়লোকদের নেহাৎ অপমানজনক বলিয়া বিবেচিত হইত।

মধ্যযুগে কোন দলিল বা বিশেষ প্রয়োজনীয় কাগজপত্র রেজেষ্টারী করিবার সময় শিল মোহরের গালার সঙ্গে রাজার দাড়ির তিন গাছি চুল ছিঁড়িয়া মিশাইয়া না দিলে সেই দলিলের কোন মূল্য থাকিত না।

তুর্কী ও আরবেরা দাড়ির এক গাছি চুলও হারিয়ে যেতে দেয় না, অতি যত্নে সংগ্রহ ও সঞ্চয় করে। তুর্কীরা যখন দাড়ি আঁচড়ায়, তখন নীচে একখানা কাপড় বিছিয়ে দেয়। যা দু এক গাছা দাড়ির চুল উঠে আসে সেগুলি কুড়িয়ে জড় করে রাখে। অনেকগুলি জড় হলে সেগুলিকে বেশ কোরে মুড়ে কোন মৃত ব্যক্তির কবরে উপহার স্বরূপ দেয়।

পূর্ব্বে ফরাসী দেশীয় রাজাদের ভিতর এক প্রথা ছিল। তারা দাড়ি আঁচড়ে সোনার সরু চেন দিয়ে উহা বাঁধিয়া রাখিত। মুরেরা (Moors) যখন দাড়ি ছুঁয়ে কোন প্রতিজ্ঞা করে,

তখন তাহাদের অসঙ্কোচে বিশ্বাস করা হয়। দাড়ি ছুঁয়ে প্রতিজ্ঞা করিলে আর কথার নড় চড় হইবার যো থাকে না। যখন কাহারও কাছে কিছু অনুগ্রহ চাহিতে হয়, তখন তাহারা নিজের দাড়ির উপর হইতে নীচের দিকে হাত বুলাইয়া অন্যের প্রতি সম্মান অথবা নিজের হীনত্ব দেখায়। অপরের দাড়ি ধরিয়া টান দেওয়াটা তাদের কাছে বিশেষ অপমানজনক বিবেচিত হয়।

পিটার দি গ্রেট দাড়ির উপর ট্যাক্স বসাইয়াছিলেন। তাঁহার রাজত্বে যারা ধনী লোক তারাই মাত্র দাড়ি রাখিতে পারিত। গরীবেরা দাড়ি কাটা হইলে উহা যত্ন কোরে রেখে দিত। মরবার পর সেগুলি তাদের সঙ্গে কবরের মধ্যে দেওয়া হইত।

এশিয়াবাসীর কোন কোন জাতির মধ্যে পরস্পর দেখা হইলে, তাহারা অন্য অভিবাদনাদি না করিয়া একে অন্যের দাড়ি চুম্বন করিয়া অভিনন্দিত করে। কোন অতিথি বা নিমন্ত্রিত ব্যক্তি গৃহে আসিলে তুর্কীরা যদি তাহার দাড়িতে সুগন্ধ দ্রব্য ছিটাইয়া না দেয় তবে অতিথিঅভ্যর্থনা অসম্পূর্ণ থাকিয়া যায়।”

ইতি প্রথম ভাগ সমাপ্ত।

গ্রন্থ বিবরণী

যে সকল পুস্তকের কোন কোন অংশের সাহায্য লইয়াছি তাহার ও গ্রন্থকারের নাম নিয়ে দিলাম। ইহার ভিতর কতকগুলির কোন কোন অংশ দ্বিতীয় ভাগ প্রণয়নের সময়ও সাহায্য লওয়া হইয়াছে। ইহা ব্যতিত আরো অনেক গ্রন্থের ও লেখকের নাম এই পুস্তকের ভিতর উল্লিখিত হইয়াছে।

The Maintenance of Health in the Tropics by Dr. W. J. Simpson.

The Optimistic life—O.S. Marden.

Diet in relation to age and activity	...	Sir Henry Thomson M.B.
Ultra Violet rays	...	Percy Hall.
Over work	...	Dr. C. H. F. Routh.
Mind and spirit	...	R. W. Trine.
Suggestion and Auto-suggestion	...	W. W. Atkinson.
• Mind and Health	...	Edwin Ash.
Subconscious power	...	W. W. Atkinson & E Beals.
Colors, Breath & Creative forces	...	E. J. Steven.
Practical domestic Hygiene	...	Unknown.
Essentials of Diet	...	Dr. E. H. Ruddock.
Helio-therepy	...	A. Rollier
Prevention & Cure		

of disease by Movements ...	Dr. M. Roth.
Scientific Physical Training ...	E. B. Warman.
Dietetics in Warm Climate ...	Dr. J. Neil Leitch.
Psycho theraputics ...	Dr. C. Lloyd Tuckey.
School of Health ...	Dr. A. B. Alson.
Health & Diet ...	Dr. Cecil Webb-Johnson.
New Science of Healing ...	Louis Kuhne.
The ideal Diet ...	Rai Bahadur Dr. L. N. Chowdhury.
The new Hygiene ...	Unknown.
Live and grow old ...	A. E. Stilwell.
Enemies of Health...	L. G. Mookerjee.
Miracles of water ...	Prof, H. S. Gambers.
Death defeated ...	Dr. J. M. Peebles.
Fasting for health ...	Prof. H. S Gambers.
Ten rules of Health...	E. Miles.
Eternal youth ...	H. Gaze.
Health & Longivity	Dr. A. C. Selmon.
Guide to Health & Long Life ...	G, Black.
The new curative treatment of disease	M. Platen.
Health through Diet ...	Dr. K. G. Haig.
The philosopy of	

Long Life	...	Jean Finot.
Self healing through Auto Suggestion	...	Dr. C. F. Winbigler.
The art of living long	...	Louis Cornaro.
Physical Education	...	Cassels.
Hygiene & Public health	...	Dr. Romes Chandra Roy.
Joge practices	...	Sree Jogendra.
The Joge philosophy	...	V. R. Gandhi.
Dyspepsia	...	R. J. Ebbard.
Long life	...	Sir Henry Webber.

বাঙ্গলা পুস্তক

চরক সংহিতা—
সৌভাগ্য সোপান—শ্রীপ্রসন্নচন্দ্র দাসগুপ্ত।
ওঁ ব্রহ্ম-চর্য্যম্—স্বামী বেদানন্দ।
বৃদ্ধ চাণক্য—পণ্ডিত শ্রীরামচন্দ্র শাস্ত্রী।
আয়ুর্ব্বেদ সংগ্রহ—৺উপেন্দ্র ও দেবেন্দ্র নাথ সেন
তত্বযোগ বা বর্ণ চিকিৎসা—শ্রীগোপীনাথ ঘোষ।
শ্রীশ্রীসদগুরু সঙ্গ—কুলদা প্রসাদ ব্রহ্মচারী।
জাতক চন্দ্রিকা—শ্রীসুরেন্দ্র নাথ বন্দ্যোপাধ্যায়।
প্রাকৃতিকি—শ্রীজগদানন্দ রায়।
স্বাস্থ্য নীতি—ডাঃ শ্রীকার্ত্তিকচন্দ্র বসু।

অজীর্ণতা—শ্রীজ্ঞানেন্দ্রকুমার মৈত্র।
ক্ষুদ্র ও বৃহৎ—শ্রীযোগেশচন্দ্র রায়।
বাঙ্গালীর খাদ্য—শ্রীনিবারণচন্দ্র ভট্টাচার্য্য।
,, কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন।
স্বাস্থ্য—শ্রীচন্দ্রকান্ত চক্রবর্ত্তী।
দীর্ঘ জীবন—কবিরাজ রাখালচন্দ্র দত্ত।
সহজ হাকিমী চিকিৎসা ও দ্রব্যগুণ শিক্ষা—হাকিম মসিহুর রহমান কোরায়শী
বৃদ্ধের বচন—শ্রীপূর্ণানন্দ যোগাশ্রমী।
মুষ্টিযোগ ও স্বাস্থ্য কথা—শ্রীগিরিজা নাথ রায় কবিরত্ন।
জীবন শিক্ষা—শ্রীজয়চন্দ্র সিদ্ধান্তভূষণ।
আহারে আরোগ্য—শ্রীঅশ্বিনী কুমার বিশ্বাস।
জল চিকিৎসা—শ্রীরাখালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়।
ব্রহ্ম-চর্য্য সাধন—শ্রীকুমার চিদানন্দ।
আরোগ্য দিগ্দর্শন (স্বাস্থ্য নীতি)—মহাত্মা মোহনচাঁদ করমচাঁদ গান্ধী।
গুরুবাক্য বা যৌগিক পন্থা—যোগপ্রকাশ ব্রহ্মচারী।
আয়ুস্তত্ত্ব বিজ্ঞান—কবিরাজ শ্রীবিনোদ লাল সেন।
স্বাস্থ্য ও শক্তি—শ্রীপূর্ণ চন্দ্র রায়।
স্বাস্থ্য সমাচার—ডাঃ শ্রীকার্ত্তিক চন্দ্র বসু।
পল্লী-স্বাস্থ্য ও সরল স্বাস্থ্য বিধান—ডাঃ ৺চূনীলাল বসু।
খাদ্য তত্ত্ব ও পথ্য বিচার—ডাঃ শ্রীরজনীকান্ত মজুমদার।

কৈফিয়ত

এই পুস্তকের বর্ণবিন্যাস ও মুদ্রাঙ্কন নির্ভুল করিবার এবং তজ্জন্য ছাপাখানার ভূত (Printer's devil) তাড়াইবার বা ছাড়াইবার যথাসাধ্য চেষ্টা করিয়াছি। বানান বিভ্রাটে পড়িয়া পাণের বানান প্রথমে ৬৩ ও ৬৪ পৃষ্ঠায় পান মুদ্রিত হইয়াছে। পাণ ও পান এই দুই বানানই প্রচলিত আছে কিন্তু অধিকাংশের মতে পাণই ঠিক বানান। সেইজন্য উহা পরে ৬৫ হইতে ৬৯ পৃষ্ঠায় দেওয়া হইয়াছে। স্থানে স্থানে পুনরুক্তি ও অতিশয়োক্তি দোষও কিছু আছে কিন্তু তাহা বিষয়ের গুরুত্ব উপলব্ধি করাইবার জন্য ইচ্ছাকৃত। ভরসা করি, ঐ দোষ মার্জ্জনীয়।

শ্রীবিজ্ঞান চন্দ্র ঘোষ।

৬৮।১বি, আনন্দ পালিত রোড, কলিকাতা।

পুনঃ—

এই পুস্তকের দ্বিতীয় ভাগে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি আলোচিত হইবে।

১। পঞ্চভূত তত্ত্ব। (স্বাস্থ্যের উপর জল, বায়ু, মৃত্তিকা, অগ্নি ও আকাশের প্রভাব)

২। আহার তত্ত্ব।

৩। চিরযৌবন তত্ত্ব।

৪। স্বাস্থ্য ও জ্যোতিষ। (স্বাস্থ্যের উপর গ্রহের প্রভাব)

৫। রত্ন তত্ত্ব। (স্বাস্থ্যের উপর রত্নের প্রভাব)

৬। মনস্তত্ত্ব (দেহের উপর মনের প্রভাব)

৭। রিপু তত্ত্ব (স্বাস্থ্যের উপর রিপুর প্রভাব)

৮। রোগ তত্ত্ব।

৯। আরোগ্য তত্ত্ব।

১০। জরা ও বার্দ্ধক্য তত্ত্ব।

১১। মৃত্যু তত্ত্ব।

১২। বিবিধ। (ঋতু চর্য্যা ইত্যাদি)

গ্রন্থকার