

শ্রীমদ্ভগবদ্গীতা

শ্রীপ্রিয়নাথ বসু

শ্রীযুক্ত প্রিয়রঞ্জন সেন, এম্-এ, পি, আর, এম্

লিখিত ভূমিকা সম্বলিত ।

শ্রীগুরু লাইব্রেরী

২০৪ নং কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট

কলিকাতা ।

প্রকাশক

শ্রীভূবনমোহন মজুমদার, বি, এম্-সি,

শ্রীগুরু লাইব্রেরী

২০৪ কর্ণওয়ালিস ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

দুই টাকা মাত্র

প্রিন্টার—শ্রীকিশোরীমোহন মণ্ডল

নব-গৌরান্দ্র প্রেস

১০৪ আমহার্ট ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

পরমারাধ্য পিতৃদেব  
৩ তারক নাথ বসু মহাশয়ের  
শ্রীচরণোদ্দেশ্যে ।



## ভূমিকা

আমাদের দেশে গার্হস্থ্যাশ্রমকে সমস্ত সমাজের মূল বলিয়া ধরা হইয়া থাকে। বিবাহ মানবজীবনের প্রধান ঘটনা তিনটির অন্ততম। যে ব্যক্তি বিবাহিত জীবন যাপন করে না, সমাজে তাহার সাক্ষাৎভাবে অর্থাৎ স্বকৃত দায়িত্ব নাই, আর এই দায়িত্ব নাই বলিয়াই সামাজিক হিতসাধনে একদিকে যেমন তাহার অব্যবহৃত স্বযোগ, অন্যদিকে আবার তেমনই বাধা। গার্হস্থ্যাশ্রম প্রয়োজনীয় ও প্রতিপালনীয় বলিয়া তাহা যে সহজ, বা তাহার জন্ম যে কোনও সাধনার প্রয়োজন নাই, তাহা নিশ্চয় করিয়া বলা যায় না; বরং সংস্কৃত চরণের একটু আধটু অদলবদল করিয়া এবং ছন্দোভঙ্গের ভয়কে বিসর্জন দিয়া বলিতে পাবা যায়,—গৃহধর্মঃ পরমগহনো যোগিনামপ্যগম্যঃ,—যাহারা কার্য-কুশল তাঁহারাও গৃহধর্ম বুঝিতে পারেন না,—তাহা যে পরম গহন বা অতিশয় কঠিন।

লেখক প্রিয়নাথ বাবু কথাটা ভালভাবে বুঝিতে এবং বুঝাইতে চেষ্টা করিয়াছেন। এবিষয়ে আমাদের সাধারণ জ্ঞানের অত্যন্তাভাব তাঁহাকে পীড়া দিয়াছে; তাই তিনি বিবাহিত জীবনের সমস্তাগুলি সমগ্রভাবে দেখিয়াছেন;—স্বাস্থ্য, ধর্ম, সত্য, চরিত্র, সঞ্চয়, দাসদাসীর প্রতি আচরণ, পুত্রকন্টার শিক্ষাদীক্ষা,—এসকল অবশ্য জ্ঞাতবা বিষয় তিনি আলোচনা করিয়াছেন। যাহাতে নিশ্চয় শৈশব হইতেই সদাচার অভ্যাস করে সে বিষয়ে পিতামাতার অবহিত হইতে হইবে; অনাড়ম্বর

অথচ পরিষ্কার জামাকাপড় তাহাকে পরাইতে হইবে,—এইভাবে শিক্ষার সূত্রপাত ।

লেখক নারী জাগরণকে বিজ্ঞপের দৃষ্টিতে দেখেন নাই, তিনি জানেন যে নারীশক্তি আজ তাহার স্বাভাবিক এবং কোনও কোনও বিষয়ে প্রাচীন প্রথানুযায়ী, অধিকার ফিরিয়া চাহিতেছে মাত্র । ইহা দেশের পক্ষে ও জাতির পক্ষে মঙ্গলকর, ইহাতে সমাজের অমঙ্গল আশঙ্কা নিতান্তই অমূলক । তবে পুস্তকখানি তিনি শুধু নারীর দিক হইতেই রচনা করেন নাই ; পুরুষকে, স্বামীকেও যে সংসারের অনেক বিষয়ে দৃষ্টি রাখিতে হইবে, অবস্থা বিশেষে স্ত্রীর সেবা-যত্ন, পুত্রের শিক্ষাসংস্কার, তেলমাথা, মিতভোজন, হিসাব রাখা, ভবিষ্যতের চিন্তা, সাধারণ বিপদে আশু প্রতিকার বা প্রাথমিক প্রতিবিধান, এমন কি স্মৃতিকা গৃহেও স্বামীর সতর্ক দৃষ্টির প্রয়োজনীয়তা—খুঁটিনাটি কোনও বিষয়ই লেখক তুচ্ছ জ্ঞান করেন নাই ।

ইহা ছাড়া পুস্তকের অন্য বৈশিষ্ট্য আছে । লেখকের মনে ধর্ম্মভাব সর্বদা জাগরুক । বিবাহই জীবনের শেষ কথা নহে ; তাহার দায়িত্ব, জাতির দিক হইতে তাহার মূল্য, একথাও বুঝিতে হইবে । প্রাতঃস্মরণীয় ভূদেববাবু ইহা লইয়া পারিবারিক প্রবন্ধ ও সামাজিক প্রবন্ধে আলোচনা করিয়াছেন । প্রিয়নাথ বাবু তাঁহাকে আদর্শ করিয়া এই পুস্তক রচনা করিয়াছেন ।

আমাদের দেশে নারীশক্তি ও শিশুশক্তি অনর্থক অবহেলা পাইয়া আসিয়াছে, সেকথা ভাবিয়া তিনি দুঃখ বোধ করিয়াছেন । অন্য জাতির মধ্যে দেখা যায়, মাতার ও শিশুর স্বাস্থ্য ও শিক্ষা তাহারা জাতীয় কর্তব্যের মধ্যে বিবেচনা করে । বাহা জাতীয় সম্পত্তির মধ্যে পরিগণিত হইবার উপযুক্ত, যুগ যুগ সঞ্চিত অবজ্ঞার ফলে তাহা আজ আবর্জনা,

উন্নতির বাধা বলিয়া মনে হইতেছে। আমাদের ভারতজোড়া কার্য্য তালিকার মধ্যে এই গৃহধর্মের কথা কোথায় হারাইয়া গিয়াছে।

লেখক এ সকল বিষয়ে যাহা প্রাণে প্রাণে অনুভব করিয়াছেন, শিষ্ট ও সংযত ভাষায় তাহা বাঙ্গালী পাঠকের নিকট বলিয়াছেন। নব্বি বিবাহিত দম্পতির নিকট ইহার মূল্য যথেষ্ট। প্রাচীন সমাজে এ সকল কথা বলিবার ও বুঝাইবার জন্ত বর্ষীয়ান্ আত্মীয়-স্বজন ছিলেন,—বর্তমান যুগে সে সমাজ ভাঙ্গিয়া গিয়াছে। “গৃহধর্ম” গৃহে গৃহে রক্ষিত হইলে অচিরে সমাজের স্বাস্থ্য, শক্তি, শ্রী ফিরিয়া আসিবে এবং সেই উদ্দেশ্য লইয়াই পুস্তকটি লিখিত। “সাধু বাহার ইচ্ছা, ঈশ্বর তাহার সহায়।” এই পুরাতন কথা স্মরণ করিয়া বাঙ্গালী সমাজের সম্মুখে পুস্তকখানি উপস্থিত করিতেছি।

আশ্বিন, ১৩৪১

• শ্রীপ্রিয়রঞ্জন সেন।

## নিবেদন

এই গ্রন্থ প্রণয়নে যে সব খ্যাতনামা চিকিৎসক, বন্ধু-বান্ধব, শ্রদ্ধাস্পদ ও স্নেহভাজনদের নিকট নানারূপে সাহায্য পাইয়াছি, এ গ্রন্থে প্রশংসার কিছু থাকিলে তাহা তাঁহাদেরই প্রাপ্য। আজ এই সুযোগে আমি তাঁহাদিগকে আমার সশ্রদ্ধকৃতজ্ঞতা জানাইতেছি।

অনিবার্য কারণে গ্রন্থ মধ্যে কয়েকটা ছাপার ভুল রহিয়া গেল। ১৭৬ পৃষ্ঠায় নবম পঙ্ক্তিতে 'অতিবাহিত' স্থানে 'অবিবাহিত' হইবে। বারান্তরে নিভুল করিবার আশা রহিল। " নিবেদন ইতি—

মহালয়া  
১৩৪১ সাল।

} শ্রীপ্রিয়নাথ বসু।



## সূচিপত্র

বিবাহ—১-৯ পৃঃ।

সংসারপথে—১০-৯৪ পৃঃ।

স্বাস্থ্যরক্ষার কথা—১০-১৯ পৃঃ।—স্বাস্থ্যরক্ষাই গোড়ার কথা ১১ পৃঃ, স্বাস্থ্য অমূল্য সম্পদ ১১ পৃঃ, স্বাস্থ্যবক্ষায় স্ত্রীর অবস্থা ১২ পৃঃ, রক্ষন ও পরিবেশনের গৌরব ১৩ পৃঃ, রান্নাঘরের খোঁজ-খবর ১৪ পৃঃ, অন্নপ্রস্তুতের দায়িত্ব ১৫ পৃঃ, সন্নেহ পরিবেশন ১৫ পৃঃ, পরিবর্তিত ও পুষ্টিকর খাদ্য ১৬ পৃঃ, স্বেচ্ছাবৃত দারিদ্র্য ১৭ পৃঃ, স্বাস্থ্যরক্ষায় জলের স্থান ১৭ পৃঃ, জলের দোষে মহামারী ১৮ পৃঃ, বিগুণ জলের সহজ ব্যবস্থা ১৯ পৃঃ, বায়ুই জীবন ১৯ পৃঃ।

ধর্মাচরণ—২০-২৫ পৃঃ।—কৈশোর বা যৌবনে ঈশ্বরানুরাগ ২১ পৃঃ, ঈশ্বরতত্ত্ব হৃদয়ের বস্তু ২২ পৃঃ, ঈশ্বরে সরল বিশ্বাস ২২ পৃঃ, তাঁহাকে আশ্রয় করা ও না করা ২২ পৃঃ, ধর্মপত্নী ২৩ পৃঃ, অন্তঃপুরে ধর্মাচরণ ২৩ পৃঃ, উৎসবের নামে দরিদ্র নারায়ণের সেবা ২৪ পৃঃ।

একান্নভুক্ত পরিবার—২৫-৩৪—একান্নভুক্ত পরিবারের উপকারিতা ২৬ পৃঃ, আজ আমরা কোথায় দাঁড়াইয়াছি ২৭ পৃঃ, অনুকরণের অসুবিধা ২৮ পৃঃ, একান্নভুক্ত পরিবারে স্বার্থপর স্ত্রী ২৮ পৃঃ, অর্থ কাহারও সঙ্গে যার না ৩০ পৃঃ, কর্মফলে সুখ-দুঃখভাগী ৩১ পৃঃ, পরিবার ও গ্রামের বন্ধু ৩১ পৃঃ, আত্মদ্রোহিতার পরিণাম ৩৪ পৃঃ।

চরিত্ররক্ষা—৩৫-৩৯।—চরিত্রহীনা স্ত্রী ৩৫ পৃঃ, সন্দিগ্ধ স্বামী ৩৬ পৃঃ, চরিত্রহীন স্বামী ৩৭ পৃঃ, চরিত্রহীন স্বামীর কর্তব্য ৩৮ পৃঃ।

**দরিদ্রের সংসার—৩৯-৪৮।**—চিত্তসংযম ৪০ পৃঃ, গৃহিণীর অতিরিক্ত খরচের স্বভাব ও অলঙ্কারপ্রিয়তা ৪০ পৃঃ, দরিদ্র স্বামীর স্ত্রীর কর্তব্য ৪১ পৃঃ, স্বামীর ভালবাসা ও সোনাদানা ৪২ পৃঃ, স্বামীই স্ত্রীর একমাত্র আপন জন ৪২ পৃঃ, সংসারে স্বর্গ ৪৩ পৃঃ, গুণই শ্রেষ্ঠ অলঙ্কার ৪৩ পৃঃ, গৃহিণীই গৃহ ৪৪ পৃঃ, পরিবারের বিপদে স্ত্রীর সহায়তা ৪৪ পৃঃ, গহনাপত্র ভবিষ্যতের সম্বল ৪৫ পৃঃ, দরিদ্র স্বামীর স্ত্রীর জগ্নু সম্বল ৪৫ পৃঃ, অসহায়া বিধবা ৪৬ পৃঃ, বিধবা বধুর উপর অযথা নির্যাতন ৪৬ পৃঃ, বৈধব্য কোন অপরাধ নহে ৪৬ পৃঃ, নারী আমাদের দেশে শুলভ ৪৭ পৃঃ, অসহায়া বিধবার উপর জুলুম ৪৭ পৃঃ, স্বামীর অভাবে অসহায়া বিধবার অবস্থা ৪৮ পৃঃ।

**ভাঁড়ার ঘর—৪৮-৫৭ পৃঃ।**—ভাঁড়ারে জিনিষপত্র গুছাইয়া রাখা ৪৯ পৃঃ, ভাঁড়ারে বিশৃঙ্খলা ৫০ পৃঃ, ভাঁড়ারের দায়িত্ব ৫০ পৃঃ, গৃহিণীর ব্যবস্থার অভাব ৫০ পৃঃ, গৃহিণীর কর্তব্য ৫১ পৃঃ, গৃহিণীর ব্যবস্থার ক্রটি ৫১ পৃঃ, স্বামীর আয় হইতে সঞ্চয় ৫৩ পৃঃ, ভাঁড়ারে সঞ্চয় ৫৩ পৃঃ, সাধারণ সঞ্চয় ৫৫ পৃঃ, অর্থ অপেক্ষা মনুষ্যত্ব বড় ৫৫ পৃঃ, জন্ম জন্মান্তরের সঞ্চয় ৫৬ পৃঃ।

**অভাব অভিযোগ ও ভোগ-বিলাস—৫৭-৬১।**—অল্পে-তুষ্টি ৫৭ পৃঃ, অতি দরিদ্রের অবস্থা ৫৭ পৃঃ, জীবনের আদর্শের জগ্নু সংগ্রাম ৫৮ পৃঃ, ভোগবিলাসের নেশা ৫৯ পৃঃ, বিলাস অপব্যয় মাত্র ৫৯ পৃঃ, বিলাসীর অন্ধতা ৫৯ পৃঃ, সর্বজীবে ভগবান বিরাজিত ৬০ পৃঃ, ভগবানকে অবহেলা ৬০ পৃঃ, পুরুষ ও নারীর স্বাভাবিক ধর্ম ৬০ পৃঃ, ব্যথিত ভগবান ৬১ পৃঃ।

**গৃহের অন্যান্য কথা—৬১-৭০।**—অপচয় ৬১ পৃঃ, গৃহের আসবাবপত্র ৬২ পৃঃ, হিসাব রক্ষা ৬২ পৃঃ, পরিচ্ছন্নতার সঙ্গে মন ও

স্বাস্থ্যের যোগ ৬৩ পৃঃ, অনিত্যতা বোধে দেহের অযত্ন ৬৪ পৃঃ, দেহ ভগবানের লীলাভূমি ৬৪ পৃঃ, দেহ সর্কাপেক্ষা প্রিয়তমের মন্দির ৬৫ পৃঃ, শুচিবায়ু ৬৫ পৃঃ, বাকসংঘম ৬৬ পৃঃ, বোবার শত্রু নাই ৬৭ পৃঃ, যাচিয়া কথা বলা ৬৭ পৃঃ, বহুভাষী লোক ৬৮ পৃঃ, ক্রোধ মহারিপু ৬৮ পৃঃ, লজ্জা রমণীর ভূষণ ৬৮ পৃঃ, পানদোক্তা চর্ষণ না বিষপান ৬৯ পৃঃ, প্রত্যাশা না করা ৭০ পৃঃ, নির্লিপ্ত কর্তব্য ৭০ পৃঃ ।

**গৃহের দাসদাসী**—৭০-৭৮ পৃঃ ।—দাসদাসীর প্রতি ব্যবহার ৭১ পৃঃ, অনুগত ভৃত্য গৃহের বন্ধু ৭২ পৃঃ, ভৃত্যাদির প্রতি শিশুদের দুর্ব্যবহার ৭৩ পৃঃ, ভৃত্যাদির 'ভুল-ক্রটি ৭৪ পৃঃ, ভৃত্যদিগকে মধ্যস্থমানা ৭৪ পৃঃ, গৃহের দাসী ৭৫ পৃঃ, জবাব দেওয়ার রোগ ৭৫ পৃঃ, নিজেদের বাজারে যাওয়ার সুরিধা ৭৬ পৃঃ, ভৃত্যের প্রতি দুর্ব্যবহার ৭৭ পৃঃ, স্বেচ্ছাবৃত পরাধীনতা ৭৭ পৃঃ, প্রয়োজনাতিরিক্ত ভৃত্য ৭৭ পৃঃ, ভৃত্যাদির গৃহ নির্দেশ ৭৮ পৃঃ ।

**গৃহপালিত পশু**—৭৮-৮৭ পৃঃ ।—গরুর উপকারিতা ৭৮ পৃঃ, গোপালন ধর্মের অঙ্গ ৭৯ পৃঃ, গোনর্ঘ্যাতন ৭৯ পৃঃ, গোচরণ ভূমি ও জলাভাব ৭৯ পৃঃ, জলাশয় প্রতিষ্ঠা ধর্মকর্ম ৭৯ পৃঃ, গো মাতার প্রতি অবজ্ঞা ৮১ পৃঃ, কৃত্রিম উপায়ে গোধোহন ৮২ পৃঃ, গরুর আহার্যের সহজ উপায় ৮২ পৃঃ, ভাতের ফেন ছাঁটা ৮৩ পৃঃ, গরুর বাসস্থান ৮৪ পৃঃ, গো দোহন ৮৪ পৃঃ, গোময় ৮৫ পৃঃ, গরুর ঋণ অপরিশোধ্য ৮৫ পৃঃ, কুকুর ও বিড়াল ৮৬ পৃঃ ।

**নারী জাগরণ**—৮৭-৯৪ পৃঃ ।—নারী-জাগরণ দেশের পক্ষে মঙ্গলকর ৮৮ পৃঃ, নারী সংসারজীবনের বন্ধু ৮৯ পৃঃ, পুরুষত্ব পুরুষেরই স্বেচ্ছায়ত্ত্ব ৮৯ পৃঃ, নারীর উপর পুরুষের অধিকার ৮৯ পৃঃ, নারী স্বদেশের অর্ধাঙ্গ ৯০ পৃঃ, নারীর সঙ্গে পুরুষের সুখ-সুবিধার সম্বন্ধ ৯০ পৃঃ, স্বামী-

স্ত্রীর দণ্ডবৈষম্য ৯১ পৃঃ, স্ত্রী দুই মুঠা তণ্ডুলের অধিকারিণী মাত্র ৯১ পৃঃ, নারীত্ব ও মাতৃত্বের জাগরণ ৯২ পৃঃ, নারীর শ্রেষ্ঠ জ্ঞাতব্য ৯২ পৃঃ, ছজুগের স্ত্রীবিধা লওয়া ৯৩ পৃঃ, সকল পুরুষই নারী নির্যাতনকারী নহেন ৯৩ পৃঃ, নারী জাগরণের উদ্দেশ্য ৯৪ পৃঃ ।

**মাতৃত্ব ও পিতৃত্ব ৯৫-১১৭ পৃঃ।**—‘মা’ ডাক ৯৫ পৃঃ, আসন্ন মাতৃত্ব ৯৬ পৃঃ, গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্য ও শান্তি ৯৭ পৃঃ, গর্ভাবস্থায় খারাপ লক্ষণ ৯৮ পৃঃ, স্ত্রীর গর্ভাবস্থায় স্বামীর কর্তব্য ৯৮ পৃঃ, গর্ভাবস্থায় অনুকূল ব্যবস্থা ৯৯ পৃঃ, গর্ভাবস্থায় ভগবানের প্রার্থনা ৯৯ পৃঃ, গর্ভাবস্থায় খাওয়া ১০০ পৃঃ, গর্ভবতী স্ত্রীর স্বাস্থ্যের প্রতি অবহেলার পরিণাম ১০১ পৃঃ, গর্ভাবস্থায় অহিত ও হিত আচরণ ১০১ পৃঃ, গর্ভবতীর মানসিক অবস্থা ১০২ পৃঃ, গর্ভাবস্থায় বঙ্গাদি ব্যবহার ১০২ পৃঃ, গর্ভাবস্থায় অনশন ১০৩ পৃঃ, দুঃখ দিয়াই তাঁহার পরীক্ষা ১০৪ পৃঃ, আঁতুড়ের সুব্যবস্থা ১০৫ পৃঃ, প্রতিটি শিশু জাতীয় সম্পত্তি ১০৭ পৃঃ, আঁতুড়ের কুব্যবস্থা ১০৮ পৃঃ, সেকাল ও একাল ১০৮ পৃঃ, গর্ভবতীকে পিত্রালয়ে প্রেরণ ১০৯ পৃঃ, গর্ভাবস্থায় যাতায়াতের বিপদ ১১০ পৃঃ, আসন্ন প্রসবকাল ১১০ পৃঃ, গর্ভাবস্থায় চিকিৎসা বিলাট ১১০ পৃঃ, প্রকৃত প্রসববেদনা ১১১ পৃঃ, প্রসবের আয়োজন ১১১ পৃঃ, অজ্ঞতার শিশুমৃত্যু ১১২ পৃঃ, দাইএর প্রতি কর্তব্য ১১২ পৃঃ, প্রসবকালে সহিষ্ণুতা ১১২ পৃঃ, আঁতুড়ে ব্যবহার্য বঙ্গাদি ১১৩ পৃঃ, অসহিষ্ণু গ্রাম্যদাই ১১৪ পৃঃ, ফুল পড়িতে বিলম্ব ১১৫ পৃঃ, শিশুর নাড়ী কাটা ১১৫ পৃঃ ।

**সন্তানপালন ১১৮-১২১ পৃঃ।**—সন্তানপালন জাতি গঠনের সহায়ক ১১৯ পৃঃ, আঁতুড়ে প্রসূতি ও শিশু ১২০ পৃঃ, শিশুকে স্তনদান ১২২ পৃঃ, প্রসূতির খারাপ লক্ষণ ১২৩ পৃঃ, হ্যাঁদাল ব্যথা ১২৩ পৃঃ, শিশুর ভবিষ্যৎ গঠনের সূত্রপাত ১২৪ পৃঃ, তেলেজলে

বাঙ্গালীর শরীর ১২৫ পৃঃ, জামাজুতার সত্যতা ১২৬ পৃঃ, শিশুকে  
 তাপ দেওয়া ১২৭ পৃঃ, শিশুর অসুখ-বিসুখ ১২৭ পৃঃ, শিশুর খাদ্য  
 ১২৭ পৃঃ, শিশুকে খাওয়ানোর উপায় ১২৯ পৃঃ, হামাগুড়ির সূময়  
 শিশুর ব্যবস্থা ১৩০ পৃঃ, শিশুপালনে পিতার দায়িত্ব ১৩১ পৃঃ, প্রসবের  
 পর প্রসূতির অবস্থা ১৩২ পৃঃ, জননীৰ স্নেহাঙ্কতা ১৩৪ পৃঃ, শিশুকে  
 খাদ্য দেওয়া ১৩৫ পৃঃ, চাপান না বিষপান ১৩৫ পৃঃ, পিতামাতার  
 কদভ্যাস ১৩৬ পৃঃ, শিশুর জ্ঞানোন্মেষকাল ১৩৭ পৃঃ, অমূলক ভীতি  
 প্রদর্শন ১৩৭ পৃঃ, সংসাহস্ অর্জন কর্তব্য ১৩৮ পৃঃ, সংসাহস  
 গুণ্ডামী নহে ১৩৯ পৃঃ, শিশুর জামাকাপড় ১৩৯ পৃঃ, দৈহিক শাসন ১৪১  
 পৃঃ, শিশুর নামকরণ ১৪১ পৃঃ, উল্টাবৃত্তি ১৪৩ পৃঃ, জাতি আজ মুমূর্ষু ১৪৪  
 পৃঃ, শিশুর হাতে খড়ি দিবার আগে ১৪৪ পৃঃ, শিশুর প্রাতঃকৃত্যাদি  
 ১৪৫ পৃঃ, প্রাতঃকর্মণের উপকারিতা ১৪৭ পৃঃ, তেল মাখার উপকারিতা  
 ১৪৮ পৃঃ, স্নান শান্তিহারী ১৪৯ পৃঃ, ঠাই করার প্রয়োজন ১৪৯ পৃঃ,  
 চিবাইয়া খাওয়ার উপকারিতা ১৫০ পৃঃ, গুরু ভোজন অহিতকর ১৫১ পৃঃ,  
 সঙ্গীত অতি উচ্চ বিদ্যা ১৫২ পৃঃ, ছেলের বিছালয় মনোনয়ন ১৫৩ পৃঃ,  
 শিক্ষার ভ্রান্ত উদ্দেশ্য ১৫৪ পৃঃ, ঘরে ঘরে মানুষের প্রয়োজন ১৫৫ পৃঃ,  
 পাশ করা বাঙ্গালী ছেলের পরিণাম ১৫৫ পৃঃ, নিজের গৃহে নিজে ভিক্ষুক  
 ১৫৫ পৃঃ, পাশের নেশা চাকুরীর মোহ ১৫৬ পৃঃ, সন্তানের প্রতি ব্যবহার  
 ১৫৮ পৃঃ, ক্রোধীর শাসন ১৫৯ পৃঃ, কণ্ঠার প্রতি কর্তব্য ১৬০ পৃঃ, কন্যার  
 অবশ্য শিক্ষণীয় বিষয় ১৬১ পৃঃ, শিষ্টাচার শিক্ষা ১৬৪ পৃঃ, সংসর্গের দোষ-  
 গুণ ১৬৫ পৃঃ, কৈশোরে সঙ্গপ্রিয়তা ১৬৬ পৃঃ, অক্ষুণ্ণ স্বাস্থ্যের প্রয়োজন  
 সর্বাগ্রে ১৬৮ পৃঃ, ভাবপ্রবণ জাতি ১৬৮ পৃঃ, স্বাস্থ্যহীনের সবই বৃথা ১৬৯  
 পৃঃ, স্বাস্থ্যবতী ও স্বাস্থ্যহীনার পার্থক্য ১৬৯ পৃঃ, কল্পনাপ্রিয় নিরুদয়  
 জাতি ১৭০ পৃঃ, আমরা কর্মহীন অদৃষ্টবাদী ১৭১ পৃঃ, মানুষ গঠনই

গোড়ার কথা ১৭১ পৃঃ, মেয়েদের ব্যায়াম ১৭২ পৃঃ, সৌন্দর্য্য রক্ষার উপায় ১৭৩ পৃঃ, কণ্ঠার বিবাহের জন্ত সঞ্চয় ১৭৪ পৃঃ, কণ্ঠার জন্ত পাত্রে মনোনয়ন ১৭৫ পৃঃ, কণ্ঠাকে অরক্ষণীয় মনে করা পাপ ১৭৬ পৃঃ, অপ্রাপ্ত বয়স্কা কন্যার বিবাহের শোচনীয় পরিণাম ১৭৭ পৃঃ, বালবিধবা কন্যা ১৭৯ পৃঃ, পুত্রের বিবাহ কাল ১৭৯ পৃঃ, পুত্রের জন্য বধু নির্বাচন ১৮০ পৃঃ, বধুই ভবিষ্যৎ বংশের জননী ১৮১ পৃঃ, বিবাহে উৎসব ১৮১ পৃঃ, বধুর প্রয়োজন কেন ? ১৮৪ পৃঃ, বধুর নিকট দেশের দাবী ১৮৪ পৃঃ, বধুরাই দেশের অর্দ্ধাঙ্গ ১৮৫ পৃঃ, বধুর প্রতি অযথা অত্যাচার ১৮৫ পৃঃ, স্বাভূড়ীর অলীক শঙ্কা ১৮৬ পৃঃ, বধুর প্রতি ন্যায্য ব্যবহার ১৮৮ পৃঃ, উপুরী পাওনা ১৮৯ পৃঃ, পুত্রের উপার্জন ১৯০ পৃঃ, দিবা অবসান প্রায় ৯১ পৃঃ।

**বিবিধ প্রসঙ্গ ১৯২-২৩৭ পৃঃ।**

**রোগীর চিকিৎসা ও সেবা ১৯২-২০২ পৃঃ।**—অতিরিক্ত ঔষধ সেবন ১৯২ পৃঃ, সাধারণ ব্যাধিপিড়া ১৯৩ পৃঃ, চিকিৎসক নির্ণয় ১৯৩ পৃঃ, রোগীর সেবা ও পথ্যের দায়িত্ব ১৯৪ পৃঃ, রোগীর সেবা করিবার অধিকারী ১৯৪ পৃঃ, রোগীর গৃহ ১৯৫ পৃঃ, রোগীর গৃহে জটলা ১৯৬ পৃঃ, রোগীর শয্যা ১৯৭ পৃঃ, রোগীর ব্যবহার্য্য বস্তাদি ১৯৭ পৃঃ, রোগীর গৃহে ভ্রুগন্ধ ১৯৭ পৃঃ, রোগীর খুঁ ফেলা ১৯৭ পৃঃ, রোগীর মল-মূত্র-বমি ১৯৮ পৃঃ, রোগীর স্নানঘাতিক অবস্থা ১৯৮ পৃঃ, রোগীর প্রকৃত বিবরণ রাখা ১৯৯ পৃঃ, সেবাকারীর ভুল ১৯৯ পৃঃ, ঔষধ রাখা ও রোগীকে খাওয়ান ১৯৯ পৃঃ, রোগীর কথার জবাব ২০০ পৃঃ, রোগীর শেষ মুহূর্ত্ত ২০১ পৃঃ।

**রোগীর পথ্য ২০২-২০৯ পৃঃ।**—কুপথ্যের পরিণাম ২০২ পৃঃ, রোগীর সম্বন্ধে পরিবারের দায়িত্ব ২০৩ পৃঃ, রোগীর প্রতি স্নেহানুভূতি ২০৩ পৃঃ, রোগীর পথ্যাদি সম্বন্ধে দৃঢ়তা ২০৪ পৃঃ, পথ্য প্রস্তুতে আলস্য ও অজ্ঞতা ২০৪ পৃঃ, মাণ্ড ২০৫ পৃঃ, বালি ২০৫ পৃঃ, এরারুট ২০৫ পৃঃ, শটী

২০৫ পৃঃ, ছান্নার জল ২০৬ পৃঃ, চিড়ার মণ্ড ২০৭ পৃঃ, খইয়ের মণ্ড ২০৭ পৃঃ, ভাতের মণ্ড ২০৭ পৃঃ, ডালের ঘূষ ২০৭ পৃঃ, কিসমিসের ঘূষ ২০৭ পৃঃ, মাংসের ঘূষ ২০৮ পৃঃ, আটার রুটি ২০৮ পৃঃ, স্নজির রুটি ২০৮ পৃঃ, চূণের জল ২০৯ পৃঃ ।

**সংক্রামক রোগ ২১০-২২১ পৃঃ ।**—কলেরা ২০৯-২১৫ পৃঃ, বসন্ত ২১৫-২১৭ পৃঃ, যক্ষ্মা ২১৭-২১৯ পৃঃ, ডিপ্‌থিরিয়া ২১৯-২২০ পৃঃ, হাম ২২০-২২১ পৃঃ, ছদ্মিকাশ ২২১ পৃঃ ।

**দৈব দুর্ঘটনা ২২২-২৩১ পৃঃ ।**—অগ্নিদাহ ২২২-২২৩ পৃঃ, রক্তপাত ২২৪-২২৫ পৃঃ, আঘাত পাইয়া মূর্ছা হইলে ২২৫ পৃঃ, হিষ্টিরিয়া ২২৫ পৃঃ, গলায় কিছু আটকাইয়া গেলে ২২৬ পৃঃ, কাণে কিছু ঢুকিলে ২২৬ পৃঃ, বিষ ভক্ষণ করিলে ২২৭ পৃঃ, ক্ষিপ্ত কুকুর বা শৃগাল দংশন ২২৭ পৃঃ, সর্প দংশন ২২৮ পৃঃ, রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় দ্রব্যাদি ২৩০ পৃঃ ।

**মুষ্টিষোগ ২৩১-২৩৭ পৃঃ ।**—সদিকশি ২৩৩ পৃঃ, সামান্য জ্বর ২৩৩ পৃঃ, কোষ্ঠবদ্ধতা ২৩৪ পৃঃ, অজীর্ণ ২৩৪ পৃঃ, অরুচি ২৩৪ পৃঃ, আমাশয় ২৩৫ পৃঃ, অম্ল ২৩৫ পৃঃ, কৃমি ২৩৫ পৃঃ, বমন ২৩৬ পৃঃ, পেট ফাঁপা ২৩৬ পৃঃ, ফোড়া ২৩৬ পৃঃ, মুখে ঘা ২৩৬ পৃঃ, পাঁচড়া চুলকণা ২৩৭ পৃঃ, চক্ষু উঠা ২৩৭ পৃঃ, দাঁতের পীড়া ২৩৭ পৃঃ, ছুলি ২৩৭ পৃঃ, আঙ্গুল হাড়া ২৩৭ পৃঃ, ব্রণ ২৩৭ পৃঃ ।

**পরিশিষ্ট ২৩৮-২৪০ পৃঃ ।**





# গৃহধর্ম

-\*:-

## বিবাহ

বিবাহ মানব জীবনের অত্যন্ত শ্রেষ্ঠ ঘটনা। আপন আপন বংশ রক্ষা, প্রকারান্তরে ধর্ম, জাতি, সমাজ ও শৃঙ্খলা রক্ষার ইহাই একমাত্র উপায়। হিন্দুর জীবনে ইহা অতি বড় ধর্ম অনুষ্ঠান। এ সম্বন্ধে পিতামাতা, ভ্রাতাভগ্নী সম্বন্ধের ন্যায় পূর্ক নিরূপিত না হইলেও হিন্দুর জীবনে ইহার স্থিতিকাল আজীবন, ইহার গুরুত্ব ও দায়িত্ব অত্যধিক এবং ইহার শুভাশুভ বংশ পরাম্পরাক্রমে প্রসারিত হইতে থাকে। বস্তুতঃ এই ঘটনার পর হইতেই মানব জীবনে গৃহধর্মের সূত্রপাত হয়।

অনেক স্থলেই বিবাহের পূর্কে পুরুষ বা নারী কাহারও স্কন্ধে তেমন গুরুতর দায়িত্ব বড় একটা থাকে না! ধূলা খেলায় দেখিতে দেখিতে শৈশব চলিয়া যায়, লেথাপড়া বা অন্য কোনরূপ বিছাভ্যাসে অথবা নিরুত্তম নিষ্কর্ম সুখ-বিলাসে কৈশোর অতিক্রম করিয়া যৌবনের ছুয়াতে পা দিয়া যখন জীবনের সর্বশ্রেষ্ঠ দায়িত্বকে মাথায় তুলিয়া লইতে হয়, তখন অনেকেই ইহার গুরুত্ব তেমন ভাবে উপলব্ধি করে না, করিবার প্রয়োজনও বোধ করে না। নিতান্ত হাসি খেলাচ্ছলে, অথবা চিরা-চরিত গতানুগতিক সংস্কারের বশে এ সম্বন্ধে সম্পূর্ণ অজ্ঞ থাকিয়াও

## গৃহধর্ম

অতি অনায়াসে ইহা স্কন্ধে তুলিয়া লয়। এই অজ্ঞতার ফলে বিবাহিত জীবন দুর্ভহ, বিষময় ও নানারূপ দুঃখ-বেদনার লীলাভূমি হওয়া এতটুকুও অস্বাভাবিক নহে।

পূর্বকালে আমাদের দেশে গৃহধর্ম প্রবেশ করিবার আগে কঠোর ব্রহ্মচর্য-ব্রত উদ্ঘাপন করিয়া আপন আপন দেহমনকে পুরুষত্ব, বলবীৰ্য্য ও সংযমাদি দ্বারা পরিপুষ্ট করিয়া লইবার প্রথা ছিল। নানা কারণে সেই মহা মঙ্গলকর প্রথা দেশ হইতে নির্মূল হইয়া গিয়াছে। বর্তমানে দেহ, স্বাস্থ্য, সংযম, অর্থ, সামর্থ্য, বিদ্যাবুদ্ধি আমাদের বাহার বেরূপই থাকুক না কেন, বিবাহের পাত্রীর অভাব কাহারও হয় না। আপন অবস্থার কথা বিবেচনা করিয়া, স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি দিয়া, আমরা কেহ বিবাহ করি না, বিবাহ করিতে হয় বলিয়াই করি, তা' সে পিতামাতার আদেশেই হোক, সংস্কারের বশেই হোক, আর নিজের তাড়নারই হোক, বিবাহ করিতে আমরা কেহ আপত্তি করি না, কাহারও পাত্রীরও অভাব হয় না। বিবাহ করিবার আকাঙ্ক্ষা হওয়া অন্যায় নয়, বরঞ্চ বিবাহ করিবার অভিলাস সংসারে থাকিয়া না হওয়াই অস্বাভাবিক। ভগবান সমস্ত জগৎব্যাপী দুই চোখে যাহা কিছু পড়ে সকলেরই অন্তরে এই আকাঙ্ক্ষার অঙ্কুর জাগ্রত করিয়া রাখিয়াছেন, সময়ে তাহা বর্ধিত হইয়া আপন প্রভাব বিস্তার করিবেই। কিন্তু আমরা সময় থাকিতে ইহার জন্য প্রস্তুত হইবার কথা চিন্তাও করি না, ইহাই এক অতি বিষয়কর ব্যাপার। অধিকাংশ স্থলেই আমরা বিবাহের গুরুদায়িত্ব বহনে অক্ষম, এমন কি যাহাকে বিবাহ করিয়া গৃহে আনিব, তাঁহাকে সরল, অনাড়ম্বর অন্নবস্ত্র নিয়মিত বোগাইতে পর্য্যন্ত অপারগ, তবুও অত্যন্ত অনায়াসে একটা বিবাহ করিয়া

## গৃহধর্ম

ফেলি, ইহার সকল প্রকার কুফল নিজে মর্মে মর্মে ভোগ করিয়া ভবিষ্যৎ-বংশধরগণকে এক নিদারুণ নিরাশা ও মর্মান্তিক যন্ত্রণার মধ্যে ফেলিয়া রাখিয়া যাই। অক্ষম, অসুস্থ, অপরিপক্ব দেহ এবং অজ্ঞ, অপ্রস্তুত, অসংযত মন লইয়া আমরা এই অতি উচ্চ ও পবিত্র বন্ধনে আবদ্ধ হই, কাজেই পূর্বকালের মত এই চিরবাস্তিত মিলনের অমৃতফলভোগী আমরা হইতে পারি না, ইহার গরলটুকুই আমাদের ভাগ্যে মিলে। দুঃখ, দারিদ্র্য, অভাব, অভিযোগ, শিশুমৃত্যু, প্রসূতিমৃত্যু, অকালমৃত্যু আমাদের সংসারে প্রেতের তাণ্ডব জুড়িয়া দেয়, জীবনে আর ইহার শেষ হয় না।

যে মিলনের অন্তরালে ভগবান তাঁহার সৃষ্টিরক্ষার কৌশল নিহিত রাখিয়াছেন, যাহা নরনারীর পক্ষে প্রায় একপ্রকার অপরিহার্য, যে দায়িত্ব স্বন্ধে লইয়া কত সীমাহীন শোকতাপ দৈত্তের কুরুক্ষেত্রে ক্ষতবিক্ষত হইয়াও অবিরত সংগ্রাম করিয়া চলিতে হয়, তাহাকে জীবনে সুসহ করিয়া লইবার শক্তি অর্জন করিয়া লইতে পারিলে কতই না মঙ্গল, শান্তি ও শৃঙ্খলার মধ্যে জীবনের ব্রত উদযাপন করা চলে।

যে দুই একজন মহাপুরুষ বহু জন্ম সাধনার ফলে বিধাতার এই ভুবন-মোহন মায়াজাল হইতে মুক্ত হইয়া অন্যপথে চলিয়া গিয়াছেন, তাঁহাদের কথা স্বতন্ত্র। আমরা মারাবদ্ধ সংসারী জীব, সংসার ত্যাগ করিয়া আত্মিক উন্নতির সাধনা দ্বারা ভগবানের পথে চলিয়া যাওয়া সকলের পক্ষে সম্ভব নয়, কিন্তু চেষ্টা ও সাধনা থাকিলে আমরা এই মিলনের ভিতর দিয়াই আমাদের জীবনের সকল প্রকার ব্রত উদযাপন করিয়া মানুষের মত বিচরণ করিতে পারি। আমাদের আদর্শ গৃহধর্মকে অতি সাধারণ গৃহস্থালিতে রূপান্তরিত না করিয়া, কলহ কলরব করিয়া কয়েকটা দিন

## গৃহধর্ম

কোন প্রকারে বাঁচিয়া থাকিবার জন্য সংগ্রাম না করিয়া, "সময় থাকিতে চেষ্টা করিলে আমরাও মানুষের মত বাঁচিতে পারি, ঘরে ঘরে মানুষ জন্মিয়া আমাদের বংশ, পরিবার, সমাজ, স্বদেশ ও স্বধর্মকে উজ্জ্বল করিয়া তুলিতে পারে।

যে সংস্কার জীবনে সর্বশ্রেষ্ঠ পরিবর্তন আনয়ন করে, যাহাকে আশ্রয় করিয়া মানবদম্পতীর চারিদিক ঘিরিয়া সংসার গড়িয়া ওঠে, কত অনাগত অতিথির দল একে একে আসিয়া শূন্য গৃহ পূর্ণ করিয়া তোলে, কোলাহল কলরবে নিস্তব্ধ জীবন মুখরিত করিয়া দেয়, তাহাকে নিতান্ত খেলার বস্তু মনে করাও যেমন অশ্রদ্ধ, সে সম্বন্ধে সম্যক্ জ্ঞানার্জন না করাও তেমনই অনুচিত।

সত্য বটে আজ আর আমাদের দেশে সেই রাজধি জনকের দিন নাই। নিদারুণ অন্নসমস্যা বিভীষিকার মত আমাদের চক্ষুর সম্মুখে জাগিয়া উঠিয়াছে। জ্ঞান ও কর্মের দুইখানি তরবারি দুই হাতে ঘুরাইয়া সংসারে চলিবার মত স্থান, আয়ু, স্বাস্থ্য কিছুই আজ আর অবশিষ্ট নাই, তথাপি এখনও তো দেশের এমন বহু লোকের নাম করা যায়, যাহারা প্রকাশ্যে বা লোক চক্ষুর অন্তরালে আপন স্ত্রী, পুত্র, পরিজনাদি পরিবৃত হইয়াও আপন আপন জীবনকে এক মহাসত্যের পথে টানিয়া লইয়া চলেন। তাই মনে হয়, বিবাহের উদ্দেশ্যকে অনেক পরিমাণে সিদ্ধ করিয়া তুলিয়া আপন আপন গৃহকে অনেকাংশে সংযত, সুশৃঙ্খল ও ধর্মময় করিয়া তোলা একেবারে অসম্ভব নয়।

## গৃহধর্ম

কৈশোরকে অতিক্রম করিয়া মানুষ যখন যৌবনের দুয়ারে পা বাড়ায়, অঙ্গে অঙ্গে যৌবনের লীলা যখন জোয়ারের জলের মতই ভরিয়া উঠিয়া দিনে দিনে তাহাকে চঞ্চল আত্মহারা করিয়া তোলে, সৃষ্টির সকল বস্তুই এক নূতন রূপ লইয়া চোখের সম্মুখে ফুটিয়া ওঠে, তখন আত্মহারা নিঃসঙ্গ মন একাকী সঙ্গোপনে আপন সঙ্গী অথবা সঙ্গিনীর মিলনলিপ্সায় বিভোর হইয়া ওঠে। এমন একটা কি যেন সে খুঁজিয়া ফিরে, যাহা পিতামাতার স্নেহের মধ্যে নাই, ভাইভগ্নীর মমতায় যাহা পাওয়া যায় না, নিকট আত্মীয় বন্ধুর ভালবাসায় যাহার সন্ধান মিলে না, যাহা পাইবার লিপ্সা নরনারীর হৃদয়ে আপনা হইতেই জাগ্রত হইয়া ওঠে।

এমনই এক সময় শুভলগ্নে পিতামাতা পুত্রকন্যার জন্য পাত্রীপাত্র আশীর্বাদ করিয়া ঘরে তুলিয়া ল'ন।

কৈশোরকে অতিক্রম করিয়া যৌবনের বিচিত্র প্রভাতে প্রাণ যাহা খুঁজিতেছিল, তাহাই আয়ত্তে পাইয়া আনন্দ উদ্দামতার আর সীমা-পরিসীমা থাকে না। কিছুদিনের জন্য অনেকের হয়তো সংসারে ভাবিবার, চাহিবার, জানিবার, বুঝিবার সকল বস্তুই একাকার হইয়া যায়। ইহা অতি গুরুতর সমস্যার সময়। উচ্ছ্বসিত যৌবনতরঙ্গসঙ্কুল উদ্দাম, উন্নত, উচ্ছল জীবন, সম্মুখে গুরুদায়িত্বপূর্ণ কর্তব্যের পাষণ্ডরূপ, শতবাহু বিস্তার করিয়া অত্যাগ, অমঙ্গল, অশান্তি নিশ্চিত ধ্বংসের আবর্তে টানিয়া লইতে শত বাড়াইয়াছে, পাশাপাশি সত্ত্ব বিবাহিত সংসার অনভিজ্ঞ ছই যুবক যুবতী, নিশ্চিত মঙ্গল, শুভ ও সত্যের পথ বাছিয়া লওয়া বড়ই কঠিন, বড়ই দুঃসহ। উপযুক্ত শিক্ষা ও সংযমের বলে এই সময় হইতেই উভয়ে সকল দিক বুঝিয়া চলিতে পারিলে তবেই সংসার স্মৃথের হর,

## গৃহধর্ম

বিবাহের উদ্দেশ্য সিদ্ধ হয়, জীবনের আদর্শ নিছক নিরাশা, শোকতাপ, দুঃখকষ্ট ও অশান্তির হাহাকারে ডুবিয়া যায় না।

\* আমরা সংস্কার বশে, আপন আপন সংসারের প্রয়োজনানুরোধে, ও আপনাদের নানা প্রকার সুখ সুবিধার জন্য একবার ও একাধিবার বিবাহ করিয়া থাকি, বিবাহের সত্যিকারের উদ্দেশ্য কেহই বড় ভাবিয়া দেখিনা। আপন আপন বংশ, সমাজ ও স্বদেশ রক্ষা করিবার জন্যই যদি বিবাহের প্রয়োজন হয়, তবে বিবাহিত জীবনের পূর্ব ও প্রারম্ভ হইতেই সকল প্রকার মিতাচার, সংযমাদি দ্বারা স্বাস্থ্য, বলবীৰ্য্য ও উচ্চমনের সমতা রক্ষা করিয়া চলিতে পারিলে, তবেই আপন আপন বংশ, সমাজ ও স্বদেশ রক্ষায় সমর্থ সন্তান আশা করা সম্ভব। সন্তান লাভের আকাঙ্ক্ষাই ভগবান কৌশলে স্ত্রী পুরুষের মিলন লিপ্সার অন্তরালে চির জাগ্রত রাখিয়াছেন। সন্তানই স্বামী, স্ত্রী, সমাজ, স্বদেশ ও স্বধর্মের সম্বল ও রক্ষক। কিরূপ দেহ ও মনের অধিকারী হইয়া বিবাহ করিয়া সন্তান সংসারে আনিলে তবে সেই সন্তান এত বড় দায়িত্ব বহনে সক্ষম হইবে, তাহা বিবাহের সময়ই ভাবিয়া দেখিয়া পাত্রপাত্রীর মনোনয়ন বিষয়ে অতিশয় সতর্ক হওয়া উচিত। বিবাহের উদ্দেশ্য যখন অর্থ সংগ্রহ নহে, আপন জীবনের সঙ্গী অথবা সঙ্গিনী সংগ্রহ, তখন সেই সঙ্গী ও সঙ্গিনী বাহাতে সর্বপ্রকারে উপযুক্ত হন, তাহাই সর্বাগ্রে বিবেচনা করিয়া দেখাই সর্বশ্রেষ্ঠ কর্তব্য।

যদিও গৃহের সুখশান্তি অনেকাংশে গৃহিণীর উপর নির্ভর করে, তথাপি পুরুষের দায়িত্বই এক্ষেত্রে গুরুতর। পুরুষকেই সংসারে সকল কার্যে কর্তারূপে বিরাজ করিতে হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই পুরুষ দৈহিক

## গৃহধর্ম

ও মানসিক বলে শ্রেষ্ঠতর বলিয়া, এবং স্ত্রী স্বভাবতঃই কোমল স্বভাবা ও স্বামীর ইচ্ছানুগামিনী বলিয়া বিবাহিত জীবনের অধিকাংশ কার্যাবলির কর্তা ও নিয়ন্তা স্বামীকেই হইতে হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই স্বামীর ইচ্ছা, প্রকৃতি ও প্রভাবে স্ত্রীকে প্রভাবান্বিতা হইতে হয়, কাজেই বিবাহের পর স্ত্রীকে গঠন করা ও সংসারকে মনোমতরূপে ফুটাইয়া তোলার সকল দায়িত্ব স্বামীর উপরই বিশেষ ভাবে নির্ভর করে।

যাঁহাকে লইয়া স্বামীর আজীবন থাকিতে হইবে, ভগবান সাক্ষী করিয়া যাঁহাকে ধর্মপত্নীরূপে গ্রহণ করা হইল, যিনি 'সহধর্মিণী' ও 'অংশভাগিনী' বলিয়া কত যুগ যুগান্ত হইতে অভিহিতা, তাঁহাকে মনের মত করিয়া গড়িয়া লওয়া উচিত। এমন ভাবে তাঁহাকে গড়িয়া লইতে হইবে যে, তাঁহাকে যেন কেবল গৃহের রাঁধুণী, চাকরাণী, ধাত্রী বা দাসীর মত ও স্বামীর নানারূপ সুখোৎপাদনের জন্তই জীবন ধারণ করিতে না হয়। তিনি যেন বিপদে বন্ধু, মল্লণায় সচীব, সুখদুঃখ-সম্পদে অংশভাগিনী, গৃহের অন্তর্পূর্ণারূপিনী হইয়া আজীবন ছায়ার গায় সঙ্গে সঙ্গে বিচরণ করিতে পারেন। তাঁহার কোন প্রকার ভুলত্রান্তি, দোষত্রুটি, অজ্ঞতা, বিরুদ্ধতা থাকিলেও, স্বামী আপন পুরুষত্ব, ব্যক্তিত্ব ও ক্ষমাস্নেহের প্রভাবে সকল দোষত্রুটি সংশোধন করিয়া অজ্ঞতা দূর করিয়া দিয়া বিরুদ্ধতাকে বাধ্যতায় রূপান্তরিত করিয়া লইবেন।

স্ত্রী সম্পূর্ণ ভিন্ন এক পরিবারে ভিন্ন রুচি, নীতি, আচার, ব্যবহারের আবেষ্টনে আজন্ম বদ্ধিতা; হয়তো তেমন শিক্ষাদীক্ষা পাইবার সুযোগ তাঁহার ঘটে নাই। স্বামীর তুল্য জ্ঞানবুদ্ধি নানাকারণে তাঁহার না থাকাই সম্ভব; কাজেই প্রথম প্রথম স্বামীর সংসারে আসিয়া তাঁহার

## গৃহধর্ম

নানারূপ দোষক্রমী ভুলভ্রান্তি হওয়া স্বাভাবিক। একমাত্র স্বামীর মুখ চাহিয়াই অপরিপক্ক বয়সেও পিতামাতা, ভাইভগ্নী, আত্মীয়স্বজনের স্নেহ-মমতা পাছে ফেলিয়া, নিজের পাড়াপ্রতিবেশী, চিরপরিচিত ঘরবাড়ী সকল ছাড়িয়া তাঁহাকে স্বামীর সংসারে আসিয়া উপস্থিত হইতে হয়। এই সবে মারামমতা ছাড়িয়া আসিতে কত কষ্টই না তাঁহার হয়। স্নেহে, মমতায়, ভালবাসায় একে একে সকল কথা তাঁহাকে শিখাইয়া লওয়া, শ্রীর অশ্রীর বুঝাইয়া দেওয়া, লঘুগুরু ভেদাভেদ জানাইয়া দেওয়া, স্বামীর কর্তব্য ; যাহাতে নূতন সংসারে আসিয়াও অল্প সময়েই তিনি সকলের সাথে, সকল কাজে সমভাবে চলিতে পারেন। বিবাহের পরই সর্বপ্রথম তাঁহার মনে যেন এই ধারণা দৃঢ়ীভূত হইবার সুযোগ পায় যে, পিতৃগৃহের যে স্নেহ, মারামমতার আবেষ্টন দূরে রাখিয়া তাঁহাকে আসিতে হইয়াছে, এখানেও সেই স্নেহ, প্রীতি, ক্ষমা, অশ্রু আকারে পূর্ণমাত্রায় বিরাজিত। এখানেও তাঁহার অপরাধে ক্ষমা, ভুলে মার্জনা ও সর্বাবস্থায় স্নেহ করিবার লোক আছেন।

বিবাহের পর স্বামী অতিশয় স্নেহ-মমতার সঙ্গে আপন পত্নীকে গ্রহণ করিয়া ঘরে তুলিয়া লইবেন। আদরে, আপ্যায়নে তাঁহার মন পরিপূর্ণ করিয়া তুলিয়া নিজের সংসারে তাঁহাকে অভ্যর্থনা করিয়া লইবেন। প্রথম প্রথম তিনি যদি মন খুলিয়া সর্বপ্রকার আনন্দ দিতে না পারেন, লজ্জায়, সঙ্কোচে জড়সড় হইয়া থাকেন, সেজন্য স্বামী কদাচ রুচ' বা অসহিষ্ণু হইবেন না। আপনার অসামান্য সংযম, সহিষ্ণুতা ও অপরিসীম মমতা লইয়া তাঁহার সঙ্গে ব্যবহার করিবেন। তাঁহাকে প্রথম হইতেই নানা প্রকারে বুঝাইয়া দিবার চেষ্টা করিবেন যে,



## গৃহশস্য

স্বামীই স্ত্রীর জীবনের শ্রেষ্ঠ বন্ধু, প্রাণসখা, সহায়, সম্পদ ও আশ্রয়স্থল। স্বামীর সঙ্গে তাঁহার সম্বন্ধ ভালবাসার সম্বন্ধ; তাড়না, পীড়ন বা অত্যাচারের সম্বন্ধ নহে।

নব বিবাহিতা লজ্জানতা, সঙ্কুচিতা, নবাগতা, তরুণী স্ত্রী যেন প্রথম হইতেই বুঝিতে পারেন যে, সকল প্রকার সুখ, প্রীতি, ক্ষমা, স্নেহ, মমতার মূর্ত্ত প্রতীক পুরুষোচিত বলবীর্য্যে বীর্য্যবান্ স্বামী বিপুল আগ্রহে ও সসম্মানে তাঁহার প্রতীক্ষায় জীবনের পথে দাঁড়াইয়াছিলেন। বৌবন-তরঙ্গলীলায়িত উচ্ছ্বসিত তাঁহার নারীদেহমন পুষ্পিতা লতাটির মতই কম্পিত আবেগে যে তরুটীকে আশ্রয় করিতে লতাইয়া আসিয়াছে, তাঁহার সে আশ্রয়তরু শাল্মলীর মত দৃঢ়, বড়-ঝঙ্কায় অচল অটল। তাঁহার অন্তরে অন্তরে আপন প্রেমসীর জন্য সীমাহীন স্নেহ-মমতার ঝরণাধারা নিরন্তর বহিয়া চলিয়াছে। তাহা হইলে স্বামীর কোন আকাঙ্ক্ষাই অপূর্ণ থাকিবে না।

নারী যে নিজের সারা দেহমন, ইহকালের তাঁহার নিজের বলিতে যাহা কিছু সকলই অঞ্জলি ভরিয়া স্বামীকেই তাঁহার জীবন মরণের দেবতাজ্ঞানে নিবেদন করিয়া থাকেন। স্বামী যদি সসম্মানে হাত বাড়াইয়া সেই পূজারিণী দেবীকে, আপনার জীবনানন্দদায়িণী প্রাণ-সখীকে গ্রহণ করিতে পারেন, তবে সংসারজীবন নিশ্চয়ই পূর্ণানন্দময় হইবে।

# সংসার পথে

—\*—

## স্বাস্থ্য রক্ষার কথা

বিবাহান্তে সংসার পথে পা বাড়াইবার সময় অনেকেই বুঝিতে পারে না, এই পথে কত বিপদ, অন্যায়, পীড়ন, ঝড়ঝঞ্ঝার সঙ্গে পাশাপাশি চলিতে হয়, কত শত্রু কত দিক হইতে কত ভাবে সংসারদুর্গ আক্রমণ করিতে চেষ্টা করে। বিবাহের পূর্বে কত কল্পনার বিচিত্র চিত্রে যে সংসারের মনোমোহন ছবি হয়তো অন্তরে চিত্রিত হইয়া থাকে, সেখানে পদে পদে কতইনা অভাব, পীড়ন, লাঞ্ছনা, পথের সম্মুখে শত শত বাধার কতইনা পাখান স্তূপ। তাহাই অতিক্রম করিয়া এ সংগ্রামে জয়লাভ করিতে হয়। কত জন হয়তো ক্ষত বিক্ষত হইয়া মধ্যপথেই ধরাশায়ী হইয়া পড়ে, কত জনের জীবন হয়তো বা কেবল সংগ্রাম করিয়াই নিঃশেষ হইয়া যায়, কত জনের কল্পনার সোনার প্রাসাদ অকালে ভূমিসাৎ হইয়া পড়ে, জয়লাভ খুব কম লোকের ভ্যাগ্যেই ঘটে।

যে কারণেই হোক আমাদের মধ্যবিত্ত ভদ্র ঘরের দুঃখ-দারিদ্র্য যেমন দ্রুতগতিতে সীমাপ্রাপ্তে চলিয়াছে, তেমনিই এই সীমাহীন দুঃখ-দারিদ্র্য সহিবার শক্তিও আমাদের খর্ব হইয়া আসিতেছে। নিত্য অভাব-অভিযোগ, রোগ-শোককে সহচর করিয়া লইয়া আমাদেরকে নিত্য নূতন সংসার পাতিতে হইতেছে, কি করিলে এই সব বাধা বিপত্তিকে আমাদের মধ্যে সুসহ ও সহজ করিয়া লইয়া আমরা

## গৃহধর্ম

সংসারে অনেকাংশে শান্তির অধিকারী হইতে পারি, তাহা ভাবিয়া দেখা উচিত বলিয়া মনে হয় ।

সংসার পথের অন্য কোন কথা ভাবিবার পূর্বে স্বাস্থ্য রক্ষার কথাই  
স্বাস্থ্য রক্ষাই  
গোড়ার কথা । আমাদের সকলের আগে মনে পড়ে, কারণ ইহাই মানুষের  
জীবনের সুখ-সম্পদের গোড়ার কথা । যে সংসারে

মোটামুটী সকলেরই স্বাস্থ্য ভাল, সে সংসারে রোগ, অভাব  
ও অশান্তি অনেক পরিমাণে কম । স্বাস্থ্যকে উপেক্ষা করিয়া যাঁহারা  
সংসার পাতেন, তাঁহাদের মনুষ্যোচিত কোন প্রকার ধর্মাচরণ তো হয়ই না,  
রোগ, শোক ও বিশৃঙ্খলায় তাঁহাদের দৈনন্দিন জীবনযাত্রা পর্য্যন্ত আক্রান্ত  
হইয়া থাকে । স্বামী-স্ত্রী উভয়ে এ বিষয়ে সতর্ক হইয়া চলিলে, এবং

আপন আপন স্বাস্থ্যকে অতি অমূল্য সম্পদজ্ঞানে সযত্নে  
স্বাস্থ্য অমূল্য  
সম্পদ । রক্ষা করিতে অভ্যস্ত হইলে, জীবনের অনেক দুঃখ ও

অশান্তিকে এড়াইয়া চলা সম্ভব হয় । আমাদের সকলেরই  
মনে রাখা উচিত, শেরাল-কুকুরের মত কলহ-কলরব করিয়া স্বামী-  
স্ত্রীতে মিলিয়া আপনার ষোল আনা আগলাইয়া কোন প্রকারে  
বাঁচিয়া থাকিবার জন্যই ধর্ম, জ্ঞান, বিবেক প্রভৃতির অধিকারী  
করিয়া ভগবান আমাদের সংসারে পাঠান নাই । মনুষ্যোচিত<sup>১</sup>  
সমস্ত সংগুণান্বিত হইয়া মানুষের মত<sup>২</sup> বাঁচিয়া থাকিবার স্পৃহা<sup>৩</sup>  
থাকাই মানুষের পক্ষে স্বাভাবিক । সে সমস্ত গুণের অধিকারী হওয়া  
আকাঙ্ক্ষা, অভ্যাস ও সাধনা সাপেক্ষ, সে সাধনার সর্বাগ্রে অক্ষুণ্ণ স্বাস্থ্যের  
প্রয়োজন । জীবন সংগ্রামে মানুষের মত বাঁচিয়া থাকিতে হইলে  
স্বাস্থ্যরক্ষার প্রয়োজন যে কত বড় তাহা লিখিয়া শেষ করা যায় না । অথচ

## গৃহধর্ম

স্বাস্থ্যরক্ষায় চির উদাসীন আমরা, শারীরিক বল, তেজ ও ক্ষমতা অর্জনে চির অলস, তাই ঘরে ঘরে আমরা রুগ্ন, সন্তানাতি রুগ্ন। কেবল মস্তিষ্কের চর্চা করিয়া দৈহিক আকার-আয়তনে পর্য্যন্ত আমরা দিন দিন খর্ব বিকৃত হইয়া পড়িতেছি। আমাদের অবজ্ঞায়, উপেক্ষায়, অজ্ঞতায় আমাদের গৃহলক্ষ্মীরা স্বাস্থ্যহীন হইয়া গর্ভে সন্তান বহনে অক্ষম হইয়া পড়িতেছেন। প্রতি বৎসর কত বধু সন্তানধারণ ও প্রসবের ক্লেশ সহিতে না পারিয়া আমাদের গৃহ শূন্য করিয়া নীরবে সরিয়া পড়িতেছেন; আমাদের বংশ, সমাজ, স্বজাতি, স্বদেশের ভবিষ্যৎ কত সোনার দুলাল মরণের বুকে ঢলিয়া পড়িতেছে তাহার আদি অন্ত নাই, তাহার খবরও আমরা কেহ রাখি না।

আমাদের দেশের নারীজাতি স্বভাবতঃ লজ্জাশীলা, নিজের শরীরের বহু লওয়া তাঁহারা লজ্জাকর মনে করেন, অনেক সময় পাস্তা রক্ষায় নিজের ব্যাধিপিড়ার কথা পর্য্যন্ত গোপন করিয়া থাকেন। পল্লীবধূদের মধ্যেই এই অভ্যাস সংক্রামক দেখা যায়। নিজের আহারকে পর্য্যন্ত ইঁহারা গণনার মধ্যেই আনেন না। পরিবারের সকলকে আহার করাইয়া বাহা কিছু বাঁচে তাহাই দিয়া কোন প্রকারে আপনার ক্ষুধাশান্তি করাকেই ইঁহারা গৌরব বোধ করেন। এই অভ্যাস পরিবারের অপর সকলের নিকটও এমনই স্বাভাবিক হইয়া গিয়াছে যে, যিনি রাঁধিলেন, বাড়িলেন, নিজে অনাহারে থাকিয়া সকলকে সন্তোষ সহকারে ভোজন করাইলেন, সকলের শেষে তাঁহার জন্য কি রহিল, না রহিল সে খোঁজটা পর্য্যন্ত অনেক স্থানে কেহ বড় করেন না। আমাদের মধ্যবিত্ত সংসারে

## গৃহধর্ম

ঠাকুর, চাকর, দাসদাসী রাখিয়া স্ত্রীর সাংসারিক কার্যে সহায়তা করিবার ব্যবস্থা করা প্রায় অনেকেরই সাধ্যাতীত, কাজেই তাঁহাকে উদয়াস্ত আপন সংসারের জন্য হাড়ভাঙ্গা খাটুনি খাটিতে হয়। এত খাটিবার পরও তাঁহার স্বাস্থ্যরক্ষার উপযোগী আহাৰ্য্য তাঁহার ভাগ্যে মিলে না, কাজেই দুই একটি সন্তানাদি প্রসব করিবার পরই তাঁহার স্বাস্থ্য চিরজনমের মত ভাঙ্গিয়া যায়। রুগ্না মাতার সন্তানাদিও রুগ্ন, দুর্বল হইয়া পড়ে। গৃহিণীর স্বাস্থ্য নষ্ট হইবার সঙ্গে সঙ্গেই গৃহের সমস্ত সুখ-শান্তি ধ্বনিসাৎ হইয়া যায়।

স্ত্রীর স্বাস্থ্যের প্রতি তাঁহার নিজেরও যেমন তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখা উচিত, স্বামীরও তেমনই তাঁহার স্বাস্থ্যরক্ষার অনুকূল সমস্ত ব্যবস্থা সাধ্যমত করিয়া দিয়া তাঁহার স্বাস্থ্যরক্ষায় সহায়তা করা অবশ্য কর্তব্য। সংসারে যে সব কার্য সম্পাদনে স্ত্রীকে সহায়তা করা সম্ভব, সে সব কার্যে স্বামী অগ্নানবদনে তাঁহাকে সাহায্য করিয়া তাঁহার শ্রম লাঘব করিয়া দিবেন।

দরিদ্র ও মধ্যবিত্ত পরিবারের রন্ধনের ভার ইচ্ছায় অনিচ্ছায় স্ত্রীকেই  
রন্ধন ও লইতে হয়। নিজের হাতে রান্না করিয়া স্বহস্তে পরিবেশন  
পরিবেশনের করিয়া স্বামী, অন্যান্য গুরুজন ও স্নেহভাজনদিগকে ভোজন  
গৌরব। করান নারীর অবশ্য কর্তব্য ও গৌরবের বিধি। সুখাণ্ড,  
সুপাচ্য ও সুস্বাদু আহাৰ্য্য কেবল তৃপ্তিসাধক নহে, তাহা স্বাস্থ্যের পক্ষে  
অপরিহার্য্য ও পরম হিতকর। স্বাস্থ্যরক্ষার উদ্দেশ্যে ও পরিবারের কে  
কি গাইতে ভালবাসেন, না বাসেন তৎপ্রতি দৃষ্টি রাখিয়া রন্ধন কার্য  
আরম্ভ করিতে হয়। প্রতিদিনই অনেকগুলি ডাল তরকারী রাখিবার  
প্রয়োজন হয় না, সুখাণ্ড ও পুষ্টিকর দুই একটি ডাল, তরকারী, বোল,

## গৃহধর্ম

সামান্য কিছু ভাজাভুজি ও একটি চাটনি রাখিলেই যথেষ্ট। সঙ্গে কিছু ঘৃত, দধি বা দুগ্ধ থাকিলে অতি উত্তম হয়। প্রতিদিনই পরিবারের সকলে যাহাতে সামান্য কিছু কিছু দুগ্ধ বা ঘৃত অন্ততঃ এক বেলাও পান সেদিকে লক্ষ্য রাখিয়া রন্ধনের পদ দুই একটা কমানও মন্দ নহে। অরুচিকর, অপ্রয়োজনীয় ও অতিরিক্ত মসলাযুক্ত, স্বাস্থ্যরক্ষার বিঘ্নকর, কোন আহার্যের ব্যবস্থা কদাপি করিতে নাই। শরীর রক্ষার উদ্দেশ্যেই আহার করা, কেবল যা তা দিয়া ভুরি ভোজনই উদ্দেশ্য নহে। জীবন-ধারণের জন্য আহারের প্রয়োজন, কেবল আহারের জন্ত জীবন ধারণ নহে, একথা আমরা কয়জন ভাবিয়া দেখি? যে অন্নের জন্য দিবানিশি কত দুঃখকষ্টের ভিতর দিয়া সংগ্রাম করিয়া চলিতে হইতেছে, যে অন্নের উপর স্বাস্থ্য ও জীবন নির্ভর করে, সেই অন্ন কোথায় কি ভাবে প্রস্তুত হইতেছে, তাহার খোঁজই বা আমরা কয়জন রাখি, আর সেই অন্ন-রন্ধনের ভার যাঁহাদের উপর গুস্ত থাকে তাঁহারাও কি কয়জন তাহার গুরুত্ব ও দায়িত্ব উপলব্ধি করিয়া দেখেন?

যাঁহাদের নিজের হাতে রাখিবার প্রয়োজন হয় না, তাঁহারাও রান্না-ঘরের সকল প্রকার খোঁজ খবর নিজেরা উপস্থিত থাকিয়া রাখিবেন। সর্বাঙ্গে প্রতিদিনই দেখিবেন, রাখিবার ডেগ-হাঁড়ি-কড়া ইত্যাদি সুপরিষ্কৃত আছে কি না। রান্নাঘরে কোন পচা বা বাসি খাদ্য কোন কোণে পড়িয়া দুর্গন্ধ, মাছি ও নানা-রূপ ব্যাধির বীজানু সৃষ্টি করিতেছে কি না। ডেগ-হাঁড়ি-কড়া ইত্যাদি প্রতিদিন রান্নার পর মাজিয়া রাখাই উত্তম ব্যবস্থা। যাঁহাদের মাধ্যে কুলায়, তাঁহারা ঐ সব দ্রব্য দুই প্রস্থ রাখিলে কাজের সুবিধা হয়।

## গৃহশাস্ত্র

আমি দেখিয়াছি, অনেক পরিবারে ডেগ ও কড়ার ভিতরটা কেবল রান্নার পর জল দিয়া কোন প্রকারে ধুইয়া রাখা হয়, এবং পরদিন আবার তাহাই ব্যবহার করা হয়। কড়াটা হয়তো বহুদিনের ব্যবহারে এমন তেল চিট্‌চিটে হইয়া থাকে যে, তাহা দেখিতেও ঘৃণা হয়; অথচ তাহারই মধ্যে প্রতিদিন নির্বিবাদে রন্ধন কার্য চলিতেছে, এবং পরিবারের সকলে নির্বিচারে তাহাই গলাপঃকরণ করিতেছে। ইহা অতিশয় কদর্য ও স্বাস্থ্যহানিকর অভ্যাস। প্রতিদিন না পারিলেও মাঝে মাঝে রাঁধিবার ডেগ-কড়ার ভিতর বাহির ঝকঝকে করিয়া মাজিয়া লইতে হইবে, এবং প্রতিবার রান্নার পূর্বে ও পরে ভিতরটা উত্তমরূপে পরিষ্কার করিয়া লইতে হইবে, নতুবা তাহার মধ্যে খাণ্ডদ্রব্যের যে সব অংশ সূক্ষ্মাকারে লাগিয়া থাকে তাহা পচিয়া, বিষাক্ত হইয়া নানারূপ ব্যাধির বীজাণু সৃষ্টি করে, ও স্বাস্থ্যরক্ষায় বিঘ্ন জন্মাইয়া থাকে।

যে অল্পের ছুই মুঠা একবেলা না পাইলে চক্ষে অন্ধকার দেখায়, যাহার উপর নিজের, নিজের প্রিয়তম স্বামীর ও পরিবারের অন্ন প্রস্তুতের দায়িত্ব। অপরাপর সকলের স্বাস্থ্য ও জীবন নির্ভর করে, কদাপি

আলস্য বা অবহেলা করিয়া তাহার উপযুক্ত তত্ত্বাবধানে বিরত থাকা কোন গৃহিণীরই কর্তব্য নহে। নিজের হাতে রান্না করিতে না হইলেও বেতনভুক ভৃত্যাদির উপর তাহার সমস্ত ভার ছাড়িয়া দিয়া নিশ্চিত থাকা সূগৃহিণীর লক্ষণ নহে। পরিবারের রান্না সমাপ্ত করিয়া বা রান্নার সুব্যবস্থা করিয়া দিয়া রান্না শেষ হইবার সঙ্গে সঙ্গে নিজে বথানিয়মে স্নান করিয়া শুদ্ধবস্ত্র পরিধান করিয়া নিজের হাতে স্নেহ পরিবেশন। পরিবেশন করিয়া সন্তোষ সহকারে সকলকে ভোজন

## গৃহধর্ম

করাইতে হইবে। নিজের স্বামী হইতে সুরু করিয়া গৃহের কুকুরটীরও দৈনিক নিয়মিত আহারের খোঁজ খবর গৃহিণীর নিজে রাখিতে হইবে। পরিবেশন করিবার সময় কদাচ কাহারও প্রতি পক্ষপাতিত্ব করা উচিত নহে। সমস্তে, সমভাবে সকলকে আহাৰ্য্য পরিবেশন করিতে হইবে এবং কে কি খাইলেন, না খাইলেন, কাহার পেট ভরিল, না ভরিল, উপস্থিত থাকিয়া নিবিষ্ট মনে এই সব লক্ষ্য করিয়া ভবিষ্যতে তদনুরূপ ব্যবস্থা করিতে হইবে।

প্রতিদিন একই খাওয়া না খাইয়া রুচি অনুযায়ী পরিবর্তিত খাওয়ার ব্যবস্থা স্বাস্থ্য ও তৃপ্তির সহায়ক। আহাৰ্য্য বাহাতে অতিশয় পরিবর্তিত ও পুষ্টিকর খাওয়া।  
পুষ্টিকর, লঘুপাচ্য ও সুখাণ্ড হয়, সেদিকে সর্বদাই লক্ষ্য রাখিতে হইবে। কোন্ খাওয়া অল্পব্যয়ে অধিক পুষ্টিকর ও সুখাণ্ড হইবে, কোন্ খাওয়া শরীর পোষণকারী পদার্থ কি পরিমাণ আছে, সে সম্বন্ধে একটা মোটামুটী ধারণা রাখা সকলেরই কর্তব্য, সেই অনুসারে খাওয়ানির্বাচন করা চলে। টাটকা ফলমূল, তরী-তরকারী, দধি-দুগ্ধ-স্বত এই সব বাহাতে প্রতিদিনই কিছু না কিছু আহার করা যায়, সাধ্যমত সেইরূপ ব্যবস্থা করা ভাল। পল্লীর অধিবাসিগণ একটু চেষ্টা ও বড় করিলেই গৃহে দুই একটা গরু পুষ্টিয়া দুগ্ধের সংস্থান করিতে পারেন। বাড়ীর আশপাশ নিজেরাই কোদাল মারিয়া যে দিনকার যে তরী-তরকারী ফলমূল কিছু না কিছু জন্মাইয়া লইতে পারেন। ইহাতে বিনা ব্যয়ে পুষ্টিকর, সুখাণ্ড পাওয়া যায়। গরু পুষ্টিতে, বাগান করিতে, গাছের পরিচর্যা করিতে স্বাস্থ্যও ভাল থাকে। আমি পল্লীর এমন বহু অধিবাসী দেখিয়াছি,



## গৃহধর্ম

যাঁহাদের গৃহ সঁলগ্ন জায়গা, জমি অমনি পতিত অবস্থায় পড়িয়া আছে।

চেষ্টা করিলে সেখানে অনেক ফলমূল অনায়াসে জন্মাইয়া  
স্বচ্ছাবৃত  
দারিদ্র্য। লইতে পারেন। গৃহে দুই একটা গরু পুষ্টিয়া পরিবারের

সকলের দধিছুঙ্কের সংস্থান করিতে পারেন, কিন্তু সেদিকে  
তাঁহাদের লক্ষ্যও নাই। তাঁহারা দিবানিশি তাম পিটিয়া, পরের  
নিন্দা চর্চা করিয়া এবং নিজের সকল প্রকার অক্ষমতা, দুঃখদৈন্ত  
বঞ্চনার জন্ত একমাত্র অদৃষ্টকে দোষী সাব্যস্ত করিয়া নিতান্ত নিশ্চিন্ত  
আলস্যে দিনাতিপাত করিতেছেন।

শরীর রক্ষার আর একটা শ্রেষ্ঠ উপাদান জল। পরিষ্কৃত বিশুদ্ধ জল  
স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে এতদূর অপরিহার্য যে, জলকে আমাদের  
স্বাস্থ্যরক্ষায়  
জলের স্থান। শাস্ত্রে নারায়ণ বলিয়া অভিহিত করিয়া গিয়াছেন।

বর্তমানে কেবলমাত্র বিশুদ্ধ জল প্রয়োগ ও ব্যবহার দ্বারা  
অনেক কঠিন রোগের চিকিৎসা চলিতেছে। বড় বড় সহরে বিশুদ্ধ জল  
সরবরাহের ব্যবস্থা হইয়াছে, কিন্তু দেশের শত করা প্রায় ৯৩ জন  
মানুষ যেখানে বাস করে, সেই পল্লীতে নদী, পুকুর, ইঁদারা ও কূপের  
জলই সম্বল, শোধিত জলের কোন ব্যবস্থা নাই। পল্লীবাসীরাও  
অভ্যাস ও অজ্ঞতা বশতঃ ব্যাধিপিড়ার সময়ও সেই জলই নির্বিচারে  
ব্যবহার করিয়া থাকে। এক ফোঁটা শোধিত জল ও এক ফোঁটা সাধারণ  
জলের মধ্যে যে কত বড় পার্থক্যপ্রমাণ ব্যবধান, তাহা অনুবিক্ষণ দ্বারা  
দেখিলে বেশ বুঝা যায়। অনেক পল্লীতে আবার ইঁদারা বা কূপ  
পর্য্যন্ত নাই, দুই একটা পুকুর মাত্র সম্বল। চাষীরা গরু স্নান করাইয়া,  
ধোপা কাপড় কাচিয়া, পল্লীবধূরা বাসন মাজিয়া, সংক্রামক ব্যাধির

## গৃহধর্ম

বস্ত্রাদি ধোত করিয়া সর্বদা সেই জল দূষিত করিয়া, আবার তাহাই

কলসী ভরিয়া গৃহে লইয়া যাইতেছেন। এই সব অজ্ঞতার  
জলের দোষে  
ফলে আমরা নানাভাবে দূষিত জলের সহিত নানা  
মহামারী।

সংক্রামক ব্যাধির বীজাণু গলাধঃকরণ করিতেছি,  
আর কলেরা প্রভৃতি সংক্রামক ব্যাধি মহামারীর আকারে জাগিয়া  
উঠিয়া প্রতি বৎসর আমাদের এক একটা দিক ধ্বংস করিয়া দিয়া  
চলিয়া যাইতেছে। বিশুদ্ধ আকারে ব্যবহার করিলে যে জল আমাদের  
স্বাস্থ্যরক্ষার অন্যতম সহায়ক হইতে পারে, যে জলের সাহায্যে দেহের  
সমস্ত দূষিত পদার্থ দেহ হইতে বহির্গত হইয়া যায়, অজ্ঞতা হেতু  
সেই জল স্থান, কাল ও ক্ষেত্র বিশেষে আমাদের নিকট বিধ হইয়া  
উঠিতেছে। তৃষ্ণার যখন ছাতি ফাটিয়া যায়, তখন আমরা যেমন  
তেমন এক গ্লাস ঠাণ্ডা জল পাইলেই সন্তুষ্ট। কোথাও জল, জল  
বিশুদ্ধ কিনা, তাহা মনেও উদয় হয় না। আমরা জানি বহুপ্রকার  
কঠিন ও ছুরারোগ্য ব্যাধি জল আশ্রয় করিয়া নিরন্তর আমাদের মধ্যে  
প্রসারিত হইতেছে, তথাপি অলস, দুর্বল ও অন্ধ বলিয়া আমরা তাহার  
প্রতীকার করি না। বড় একটা পরিবারের জন্য বড় দুই কলসী ও  
ছোট একটা পরিবারের জন্য বড় এক কলসী জল প্রতিদিন রান্নার  
পূর্বে উত্তমরূপে ফুটাইয়া লইলেই আমরা অতি অনায়াসে নির্দোষ  
জল পাইতে পারি ; কিন্তু আমরা ব্যাধিপিড়ায় ভুগিয়া জীর্ণ, শীর্ণ, দুর্বল,  
ভগ্নস্বাস্থ্য হইয়া কোন প্রকারে বাঁচিয়া থাকিতে রাজী, মহামারীর  
আক্রমণে জন্তুর মত অসহায় অবস্থায় চক্ষু মুদ্রিয়া মরিতে প্রস্তুত,  
তবুও সারাদিনে আধ ঘণ্টার জন্য এই শ্রমটুকু স্বীকার করিতে নারাজ।

## গৃহধর্ম

জল ফুটাইয়া লইয়া ছইটা পাত্রে ঢালাঢালি করিয়া ঠাণ্ডা করিয়া একটু কর্পূর বাসিত করিয়া লইলেই বেশ সুস্বাদু হয়।  
বিশুদ্ধ জলের  
সহজ ব্যবস্থা।  
প্রথম কয়েক দিন জল সিদ্ধ করিয়া লইতে ও সিদ্ধ জল  
থাইতে একটু কষ্ট বোধ হয়। কিন্তু কিছুদিন পরেই ইহা  
অভ্যাস হইয়া যায়। মা লক্ষ্মীরা একটু শ্রম স্বীকার করিয়া এই কাজটী  
তঁাহাদের আর দশটা কাজের মত গ্রহণ করিয়া অভ্যাসে পরিণত করিয়া  
লইলে আপন আপন পরিবারকে বহুপ্রকার অযথা বিপদ, ক্লেশ ও  
ছর্ভোগের হাত হইতে রক্ষা করিতে পারেন।

আমাদের জীবন ধারণের শ্রেষ্ঠ উপাদান বায়ু, এই জগৎ বায়ুকে  
আমাদের শাস্ত্রে জীবন বলিয়া অভিহিত করা হইয়াছে।  
বায়ুই  
জীবন।  
বায়ু আমাদের জীবন বলিয়াই দয়াময় ভগবান আমাদেরকে  
বায়ুর অতল সমুদ্রে ডুবাইয়া রাখিয়াছেন। দিবানিশি  
নিদ্রায়, জাগরণে বায়ু আমাদের পক্ষে তুল্যভাবে প্রয়োজনীয়।

রাত্রিতে শয়ন করিবার সময় অনেকে গৃহের সমস্ত দরজা জানালা  
বন্ধ করিয়া, আবার কেহ কেহ না সেই বন্ধ ঘরে প্রদীপ জালিয়া শয়ন  
করেন। ইহা স্বাস্থ্য রক্ষার অতিশয় প্রতিকূল আচরণ। শয়নগৃহ  
যাহাতে সর্বদা নিম্নল ও বিশুদ্ধ বায়ুতে পরিপূর্ণ থাকে, তৎপ্রতি লক্ষ্য  
রাখা অতিশয় প্রয়োজন। রাত্রিতে প্রয়োজন বোধ করিলে গায়ে  
চাদর ব্যবহার করা চলে, কিন্তু ঘরে বায়ু প্রবেশের ও নির্গমনের পথ  
রোধ করিয়া কদাপি শয়ন করিতে নাই।

পরিমিত পানাহার, নিম্নল বায়ুপূর্ণ শুষ্ক গৃহে বাস, প্রয়োজন মত  
অঙ্গ চালনা, সংযত অনাড়ম্বর সরল জীবনযাপন ও সর্ব কর্মে সর্বাবস্থায়

## গৃহধর্ম

ভগবানে বিশ্বাস ও নির্ভরই স্বাস্থ্য রক্ষার প্রধান সহায়ক। জীবন সংগ্রামে অবতীর্ণ হইবার পূর্বক্ষণে এই কয়টি বিষয় হৃদয় দিয়া উপলব্ধি করিয়া দেখিয়া সংসার পথের প্রতিপদে স্বামী-স্ত্রী পরস্পর পরস্পরের সহায়তায় এই কয়টি অভ্যাস জীবনে সহজ করিয়া লইতে পারিলে অক্ষুণ্ণ স্বাস্থ্যের অধিকারী হইয়া সংসারে অনেক দুঃখ কষ্টের হাত এড়াইয়া চলা সম্ভব হইবে।

## ধর্মাচরণ

গৃহধর্ম মনুষ্যোচিত সকল প্রকার ধর্মাচরণে স্বামী-স্ত্রী পরস্পরকে সহায়তা করিবার জন্যই বিবাহকে হিন্দুরা জীবনের অতিবড় ধর্মানুষ্ঠানে পরিণত করিয়া রাখিয়াছেন, এবং পত্নী পতিকে এই সব ধর্মাচরণে সহায়তা করিতেন বলিয়া ধর্মপত্নী, সহধর্মিণী প্রভৃতি কথার উদ্ভব হইয়াছে। আমাদেরই পূর্ব পুরুষগণের সেই ধর্ম, সত্য, স্বাস্থ্য, আয়ু, বল, শক্তি আজ আমাদের স্বপনেরও অগোচর হইয়া গিয়াছে। দেশের সেই সুখ-শান্তি-স্বচ্ছলতার দিন চির অন্তর্হিত হইয়া কঠিন জীবন সমস্যা আজ বিভীষিকার মত আমাদের চক্ষের সম্মুখে জাগিয়া উঠিয়াছে; তথাপি সংঘম চেষ্টা ও সাধনা দ্বারা এই নিদারুণ দুর্দশার সংসারেও আমরা ধর্মরক্ষার অধিকারী হইতে পারি, সে বিষয়ে সংশয়ের লেশমাত্রও নাই।

## গৃহধর্ম

মানবজীবনের সকল প্রকার ধর্মাচরণ দ্বারা উচ্চতর গতিপথে অগ্রসর হইবার জন্য শক্তির অধিকারী করিয়া ভগবান আমাদেরকে সংসারে পাঠাইয়াছেন, কিন্তু নানা কারণে আমরা সেই ধর্মকেই বাদ দিয়া ঘরে ঘরে সংসার পাতিতেছি। সংসারে থাকিয়া স্ত্রী, পুত্র, পরিবার প্রতিপালন করিয়া, স্বামী, শ্বশুর, শ্বাশুড়ী, দেবর, ভাস্কর, আত্মীয়, স্বজন, অতিথি, অভ্যাগত, আশ্রিত, মুখাপেক্ষী, দরিদ্র, কাঙ্গাল, ভিখারী সকলের সেবা ও যত্নে ভিতর দিয়া আমরা অনেকাংশে সেই ধর্ম পালন করিতে পারি।

অনেক স্থলে দেখা যায়, কৈশোর বা যৌবনে কেহ কেহ একটু কৈশোর ঈশ্বরানুরাগী হইলে পিতামাতা বা অন্য আত্মীয় স্বজন বা যৌবনে তাড়াতাড়ি তাহার একটা বিবাহ দিয়া তাহাকে সে ঈশ্বরানুরাগ পথ হইতে ভ্রষ্ট করিবার প্রয়াস পান। জীবনের এই অতি

বড় ধর্মানুষ্ঠান বিবাহটা কি তবে এমনই একটা জিনিষ, যাহার প্রভাবে মানুষ উচ্চতর গতিপথ হইতে বিচ্ছিন্ন হইয়া পড়ে? এই পবিত্র সংস্কারের উদ্দেশ্য কি ইহাই যে, স্বামী-স্ত্রী দুইজনে নিতান্ত অন্ধের ন্যায় সংসার বশে একত্র মিলিত হইয়া কতকগুলি সন্তান সংসারে আনিয়া অভাব, অভিযোগ, রোগ, শোক, তাপের সহিত অবিরাম সংগ্রাম করিয়া অন্যান্য, অধর্মের আশ্রয়ে কোন প্রকারে কয়েকটা দিন কাঁচিয়া যাইব? পরম্পরের সাহায্যে যেমন তেমন করিয়া কাঁচিয়া থাকাটাই বিবাহের উদ্দেশ্য, না দুইজনের সহায়তার দুইজনে ধর্ম, কর্ম, সাধনায়, সত্যে দুইজনের জীবনকে পরিপূর্ণ করিয়া তোলাই ইহার উদ্দেশ্য?

কৃশিক্ষার ফলে আজ আমরা আমাদের পৈতৃক ধর্মপ্রবণতা হারাইয়া

## গৃহধর্ম

ফেলিয়াছি। ভগবানের কথা উঠিলেই আমরা নানা তর্ক জুড়িয়া দিয়া তাঁহার অস্তিত্বে অনাস্থা ও অবিশ্বাস স্থাপন করিতে অভ্যস্ত হইয়াছি।

ভগবানতত্ত্ব সাহিত্য, ইতিহাস, দর্শন, কাব্য, ব্যাকরণ, শাস্ত্রের গ্রন্থ সহজ লভ্য নহে। ইহা কোন প্রকার

ঐশ্বরিক  
হৃদয়ের বস্তু।

পুঁথিগত বিদ্যাসাপেক্ষ নহে, ইহা কেবল অন্তর দিয়া জানিবার ও বুঝিবার বস্তু। যাহারা উর্দ্ধপদে, হেট মুণ্ডে জীবনব্যাপী তাঁহার সাধনা করিয়া গিয়াছেন, যাহারা জীবন ভরিয়া তাঁহার জন্য কাঁদিয়াছেন, তাঁহাকে ডাকিয়াছেন, সরল মনে তাঁহাদের কথা বিশ্বাস করা ভিন্ন আমাদের পক্ষে গতান্তর নাই এবং সেই বিশ্বাসেই সংসারে

দুঃখে, বিপদে অনেক বল, অনেক সাহস যখন পাওয়া যায়, তখন কাজই বা কি আমাদের অত তর্কে? দুর্দশা

ঐশ্বরে সরল  
বিশ্বাস।

দুরবস্থায় পড়িলে আপনা হইতেই যাহার নাম মনে পড়িয়া শত বিপদেও একটু বল, একটু ভরসা কোথা হইতে বেন আসিয়া জোটে। এ সংসারে যাহার কেহ নাই, তাহার ভগবান আছেন মনে করিয়া সে যখন অন্তরে অন্তরে একটু আশ্রয় পায়, তখন আর বিচারের কি-ই বা আছে? শোকে, ব্যাধিতে, অস্তিত্বে যাহার নাম আপনা হইতেই প্রাণে সাত্বনা বহিয়া আনে, তাঁহার কথা লইয়া তর্ক অবিশ্বাসেরই বা প্রয়োজন কোথা?।

তিনি এই বিশ্ব সৃষ্টি করিয়া ইহারই মধ্যেই ব্যাপ্ত হইয়া আছেন।

তাঁহাকে আমরা চক্ষু মেলিয়া দেখিলেই তাঁহাকে দেখিতে পাই, আশ্রয় করা

ও না করা।

প্রাণ খুলিয়া ডাকিলেই তিনি অলক্ষ্য পাশে আসিয়া দাঁড়ান। তাঁহাকে হৃদয়ে অধিষ্ঠিত করিয়া সংসারে প্রবেশ করিতে

## গৃহধর্ম

পারিলে আমাদের তো কোন দুঃখই থাকে না। কিন্তু আমরা পাপ, হিংসা, ঘেঁষ, বিলাস, বাসনা প্রভৃতি দ্বারা অলভেদী প্রাচীর তুলিয়া তাঁহার আসিবার পথটুকু রুদ্ধ করিয়া রাখি, আমাদের সংসার যাত্রায় তাঁহাকে আমরা নিতান্ত অপ্রয়োজনীয় বোধে বাদ দিয়া লই, তাই পদে পদে পথভ্রান্ত হইয়া শোক-দুঃখে আমরা অভিভূত হইয়া পড়ি, দুঃখকষ্ট সহিবার শক্তিহারা হইয়া কতই না হা ছতাশ করিয়া মরি।

যাহাকে আশ্রয় করিয়া পাণ্ডবগণ কুরুক্ষেত্রের ঞ্চার মহাসমর জয় করিয়াছিলেন, তাঁহাকে আশ্রয় করিয়া আমরা সংসারসংগ্রামে অগ্রসর হইতে পারিলে আমাদের পরাজয়ের কোন আশঙ্কাই তো থাকে না।

এই দুঃখ দারিদ্র্যের সংসারে তাঁহারই নাম আমাদের মূলধন করিয়া লইয়া চলিতে হইবে, যাহাতে কোন বিপদ আমাদের কাছেও ঘেঁষিতে না পারে।

স্বামী যদি ধর্মপথে জীবনবাণন করিতে চান ধর্মপত্নী কদাপি তাঁহাকে সে পথে বাধা দিতে পারেন না। যিনি দেন, ধর্মপত্নী। বুঝিতে হইবে, তিনি ধর্মপত্নী নহেন, তিনি স্বামীর শুভ ও মঙ্গলাকাঙ্ক্ষিনী নহেন, হিন্দুর বিবাহের উদ্দেশ্য ও গৃহধর্মে প্রবেশের তাৎপর্য তিনি কিছুই বুঝিতে পারেন নাই, বিবাহকে কেবল কতগুলি সুখ-সুবিধার উপায় মাত্র ধরিয়া রাখিয়াছেন।

স্বামীও স্ত্রীর সকলপ্রকার ধর্মকার্যে সর্বপ্রকারে সহায়তা করিবেন।

অন্তঃপুরে  
ধর্মোচরণ। আগে আমাদের দেশে স্ত্রীলোকেরা কত প্রকার ব্রত, পার্শ্বণ, পূজা, উপবাস ধর্মের নামে কত কষ্ট হাসি মুখে বরণ করিতেন। কুশিক্ষা ও অশিক্ষার ফলে এই নিষ্ঠা দ্রুতগতিতে

## গৃহধর্ম

দেশ হইতে চলিয়া যাইতেছে। এই যে পূজা, পার্জন, ব্রত, উপবাস, ধর্মের নামে কুচ্ছসাধন আমাদের দেশের মেয়েরা আগে ঘরে ঘরে করিতেন, তাহার কি সত্যিকারের কোন মূল্যই ছিল না? তাহাই আমাদের গৃহের পবিত্রতা ও বৈশিষ্ট্য রক্ষা করিয়া চলিত, তাহাই আমাদের প্রতি ঘরে ধর্মের দীপ জালিয়া রাখিত। সেই সব হারাইয়া আমাদের অনেক গৃহের গৃহিণীরা বিদেশী হাবভাব, চালচলন অনুকরণ করিয়া আপনাদিগকে মহাকৃতার্থ বোধ করিতেছেন। সন্ধ্যার সময় মাটির মলিকায় প্রদীপ জালিয়া ধূপ-ধূনার গন্ধে গৃহখানি আমোদিত করিয়া গৃহিণী যখন তুলসী তলায় প্রণাম করিয়া ঘরে ঘরে ধূপ বাতি দেন, তখন তাঁহার সর্বাঙ্গ ঘেরিয়া যে অসামান্য শুচিতা ফুটিয়া ওঠে, তাহার কি সত্যিকারের কোন মূল্যই নাই? আমাদের কুশিক্ষায় ও অশ্রুতায় আমাদের গৃহলক্ষ্মীরা পর্য্যন্ত আজ পথভ্রান্ত হইতে বসিয়াছেন।

সে ভক্তি-বিশ্বাস আজ আমরা হারাইয়াছি, যাহার ফলে গৃহে গৃহে

উৎসবের

নামে দরিদ্র  
নারায়ণের  
সেবা।

বার মাসে তের পার্জন হইত, গৃহীগৃহিণী আহার নিদ্রা ভুলিয়া আত্মীয়, স্বজন, মুখাপেক্ষী, গ্রামবাসী, প্রতিবেশী দরিদ্রনারায়ণের সেবা করিতেন। গরীব-কাঙ্গাল পেট

ভরিয়া খাইয়া বাঁচিত, হাতে একখানি নূতন কাপড় পাইয়া মুখের হাসির অন্তরালে এক ফোঁটা চক্ষের জল ফুটিয়া উঠিত। সেদিন আমরাই হারাইয়া বসিয়াছি, যেদিনে সারাদিনমান অনাহারে থাকিয়াও গৃহীগৃহিণী পবকে খাওয়াইতে, গোলাভরা দ্রব্যসস্তার পরের জন্য বিলাইয়া দিতে এতটুকু কাতরতা বোধ করিতেন না। যখন পূজার ছুটি পাইলেই দেশবিদেশে যাইয়া স্বাস্থ্য সঞ্চয় না করিলেও শতবর্ষ পরমাষু



## গৃহধর্ম

ভোগ করা চলিত। হিন্দু আমরা, দিনে দিনে আমরা আমাদের সকল প্রকার নিষ্ঠা, বৈশিষ্ট, আচারত্যাগী হইয়া উন্নতির পরিবর্তে অবনতির কোন্ স্তরে আসিয়া দাঁড়াইয়াছি, তাহা ভাবিবার বিষয়।

আমাদের দেশের নারীরা স্বভাবতঃই ধর্মপ্রবণ, দেশে যদি এখনও কিছু ধর্মের ভাব থাকে, তাহা তাঁহাদের মধ্যেই আছে। তাঁহারা তাঁহাদের অন্তঃপুর হইতে সেই নিষ্ঠাকে যেন কিছুতেই নির্বাসন না দেন। তাঁহারা যেন সংসারের শত কর্মের মধ্যেও আপনাদের নিষ্ঠা, বৈশিষ্ট ও তপস্যার দীপটীকে জ্বালাইয়া রাখেন, তাহারই আলোকে আমাদের গৃহের অন্তঃপুরের অন্ধকারটুকু অন্ততঃ দূরীভূত হইবে, আর সেই আলোকের রশ্মিতে সেই পবিত্র ধূপ-ধূনার গন্ধে হয়তো আমাদের মনের অবিশ্বাস, অন্ধকার, সংশয় একদিন দূর হইয়া আবার আমরা সত্যপথের সন্ধান খুঁজিয়া লইতে পারিব।

## একান্নভুক্ত পরিবার

সংসার করিতে গেলে ধনের যেমন প্রয়োজন, জনবলের প্রয়োজন সকল ক্ষেত্রে ঠিক তদনুরূপ না হইলেও একেবারে কম নহে। পূর্বে আমাদের দেশে একান্নভুক্ত পরিবারের বাহুল্য থাকায় প্রতি পরিবারেই ধনবল ও জনবলের একত্র সমাবেশ দেখা যাইত। অধুনা দেশ হইতে

## গৃহধর্ম

সেই একান্নভুক্ত পরিবার লুপ্তপ্রায় হইয়া পড়ায়, যেখানে ধন আছে, সেখানে জনের অভাব, যেখানে হয়তো বা জন আছে, সেখানে ধনের সংস্থান হয় না। একান্নভুক্ত পরিবার রক্ষা করিতে হইলে সমদর্শিতা, পরার্থপরতা, ঞ্য়ানুরাগ, পরমত সহিষ্ণুতা প্রভৃতি যেসব গুণের প্রয়োজন তাহার একটীও আমাদের অনেকের মধ্যে না থাকায় সর্বস্বথসমন্বিত সাধের একান্নভুক্ত পরিবার ছিন্ন বিছিন্ন হইয়া পড়িয়াছে, আর কোন দিন তাহা ফিরিয়া আসিবে কিনা তাহা সেই সকল জানার মালিক অন্তর্যামী ভগবান জানেন।

তখন গৃহের কর্তাকে সকলে মানিতেন, তাঁহার নির্দেশমত সংসার চলিত। উপার্জনশীল সকলে আপন আপন উপার্জিত একান্নভুক্ত পরিবারের উপকারিতা। অর্থ আনিয়া তাঁহার হাতে দিতেন, তিনি গৃহের সক্ষম অক্ষম সকলের জন্ত সমভাবে তাহা ব্যয় করিতেন, দানধ্যান, পূজাপার্বণাদির ব্যবস্থা করিতেন, উদ্বৃত্ত যাহা কিছু থাকিত সকলের জন্ত সঞ্চয় করিতেন। পরিবারের বধূরা সমভাবে বস্ত্রালঙ্কার পাইতেন, বিধবা বধু তাঁহার তীর্থ ভ্রমণের অর্থ পাইতেন, গৃহের কর্তা হইতে সুরু করিয়া ভৃত্যটী পর্য্যন্ত একভাবে আহাৰ্য্য পাইতেন, সকলে সমান ব্যবহার পাইতেন। গৃহে কাহারও অসুখ-বিসুখ হইলে সেবা শুশ্রূষার লোকের অভাব হইত না। বিপদে আপদে একই পরিবারে বহু লোক একসঙ্গে কোমর বাধিয়া দাঁড়াইতেন। একজনের অপমান দশজনের বুকে বাজিত, দশজন একত্র দেখিয়া অপর কেহ সাহস করিয়া পরিবারের কোন অনিষ্ট করিতে উদ্বৃত হইত না। বর্তমানে আমরা সেই সুখের ঘর ভাঙ্গিয়া দিয়াছি। একই মাতৃগর্ভজাত পরম স্নেহময় ভাই আজ

## গৃহধর্ম

আমাদের নিকট বহুদূরবর্তী হইয়া দাঁড়াইয়াছে। আজ আমরা নিজের ষোল আনা রোজগার নিজে পূর্ণ মাত্রায় ভোগ করিবার আশায় কোন প্রকার আয়ের সুবিধা করিতে পারিলেই সস্ত্রীক আপনার আত্মীয়-স্বজন হইতে বিচ্ছিন্ন হইয়া পড়িতে শিখিয়াছি। প্রকৃতির লীলানিকেতন অবাধ আলোক-বাতাস পরিপূর্ণ শান্তিময় পল্লীর গৃহে আমাদের স্থানের অকুলান হইয়া উঠিয়াছে, যে কোন সহরে বসিয়া আপন উপার্জন দ্বারা আপনার স্ত্রীপুত্রাদির সুখ-সুবিধা ভবিষ্যতের সঞ্চয় ও ঔষধের শিশি লইয়া ছুটাছুটি করিতেই প্রাণান্ত হইয়া যাইতেছে।

কেবল চাকুরী চাকুরী করিয়া চাকুরীর মোহে সমাজ, স্বজন হইতে বিচ্ছিন্ন হইয়া আমরা সামান্যমাত্র চাকুরী অবলম্বন করিয়া সহরের শ্রীবৃদ্ধি করিতেছি, আর নানা দেশপ্রত্যাগত ব্যবসায়ীর দল স্বাধীন উপার্জনের সকল পথ রুদ্ধ করিয়া আমাদের গণ্ডে চপেটাঘাত করিয়া আমাদের মাথার ঘাম পারে ফেলা অর্থ লুটিয়া লইতেছে। সমস্ত আত্মীয়-স্বজন হইতে বিচ্ছিন্ন হইয়া একা থাকার জন্ত স্ত্রীর অসুখে-বিসুখে সাহায্য করিবার আর কেহ নাই, মাসে আট দশ দিন হয়তো হোটেলের চালাইতে হয়। এই

ভাবে সুখের আশায় আনন্দের বাজার ভাঙ্গিয়া দিয়া আজ আমরা কোথায়  
আজ আমরা দাঁড়াইয়াছি? আজ আমাদের পরমায়ু গড়ে ২২ বৎসর মাত্র,  
কোথায় অগ্ন্যান্য দেশের সঙ্গে বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য ও বল-বার্যের তুলনা  
দাঁড়াইয়াছি? না করাই ভাল। সমস্ত শুভ, কল্যাণ ও সত্য পথ, যাহা  
আশ্রয় করিয়া আমাদের পূর্ব পুরুষগণ বাঁচিয়াছিলেন, নিতান্ত নির্বিচারে  
তাহা ছাড়িয়া দিয়া মোহগ্রস্তের গায়, অন্ধের গায় আমরা মধ্যবিত্ত  
বাঙ্গালী ভদ্র সম্ভান নিশ্চিত ধ্বংশের পানে দ্রুত গতিতে ছুটিয়া চলিয়াছি।

## গৃহধর্ম

যাঁহাদের অনুকরণে আমরা কেবলমাত্র স্ত্রীপুত্রাদি লইয়া পৃথক থাকিতে অভ্যস্ত হইতেছি, আমরা ভাবিয়া দেখি না, কেন অনুকরণের অসুবিধা। তাঁহাদের ঐরূপ থাকা সম্ভব হয়। তাঁহারা সম্পূর্ণ উপযুক্ত না হইয়া কেহ বিবাহ করেন না, তাঁহাদের রোগে শুক্রমা, চিকিৎসার জন্ত গৃহ হইতেও উৎকৃষ্টতর ব্যবস্থা হাঁসপাতালে আছে, তাঁহাদের প্রসূতির জন্ত উপযুক্ত প্রসবাগারের অভাব নাই, আমাদের ঐরূপ ব্যবস্থা করটাই বা আছে, আর তাহা এই কোটি কোটি লোকের প্রয়োজনে কতই না নগণ্য।

একান্নভুক্ত পরিবার নষ্ট হইয়া যাওয়ার জন্ত বধূরা অনেকাংশে দায়ী, তাহা অস্বীকার করিবার উপায় নাই। তাঁহারা যে সংসার হইতে আসেন

সেখানেও অনেকে ভাই ভাই, ঠাই ঠাই দেখিয়া আসেন।

একান্নভুক্ত  
পরিবারে  
স্বার্থপর স্ত্রী।

কেবল নিজের ভাইভগ্নী পিতামাতাকে লইয়া সংসার করিয়া ও আপন জ্যাঠাখুড়া, জ্যেঠাখুড়ী, জ্যাঠাতুত, খুড়তুত

ভাইভগ্নীকে পৃথক ও পর দেখিতে অভ্যস্ত হইয়া এবং

জ্যেঠাখুড়ীর সহিত নিজের জননীকে অতি তুচ্ছ কারণে ঝগড়াঝাটি করিতে দেখিয়া নিজেও সেই বিবাদ কলহে যোগ দিয়া স্বজনদ্রোহিতা শিক্ষা করিয়া আসেন। কাজেই স্বামীর সংসারে আসিয়া বড় পোষ্য পরিবার দেখিয়া তাঁহারা হাঁপাইয়া ওঠেন। যদি নিজের স্বামীর অর্থে পরিবার প্রতিপালিত হইতে দেখেন, তবে অত্যন্ত অবলীলাক্রমে অক্ষম দেবরভাস্কুরপত্নীর স্বন্ধে সংসারের সমস্ত কাজের ভার চাপাইয়া দিয়া কেবল তাঁহাদের ছিদ্রান্বেষণ করিয়া কি ভাবে সোনার সংসারকে ছিন্ন বিচ্ছিন্ন করিয়া আপনার ষোল আনা বুঝিয়া লওয়া যায়, তাহারই

## গৃহধর্ম

সুযোগ অন্বেষণ করিতে থাকেন। এই শ্রেণীর বধূর সংখ্যা আমাদের দেশে দিন দিন বাড়িয়া চলিয়াছে। ইঁহারা আপন আপন স্বামীকে গৃহপালিত জন্তুবিশেষ করিয়া লইতে এমনই পটু এবং অনেকে আবার পিতৃগৃহ হইতে আসিবার সময় বহুদর্শিনী জননী নিকট হইতে এমন সব উপদেশাবলি আপন উদরে সঞ্চয় করিয়া লইয়া আসেন, যাহা উদ্দীর্ণ করিয়া অতি অনায়াসেই তাঁহারা স্বামীর একান্নভুক্ত পরিবারকে তিক্ত বিষাক্ত করিয়া তোলেন।

বধূ অণু এক সংসার হইতে স্বামীর সংসারে আসেন। সাধারণতঃ তাঁহার বুদ্ধি বিবেচনা স্বামী অপেক্ষা অপরিপক্ক, তিনি হয়তো একান্নভুক্ত পরিবারের সুযোগ সুবিধা দেখিবার ও বুঝিবার অবকাশ পান নাই। স্বামী তো আপন সংসারের ভালমন্দ হিতাহিত সকলই বুঝিতে পারেন। স্বামীর পিতামাতা, ভ্রাতাভগ্নী, আত্মীয়, স্বগণের প্রতি স্বামীর গায় ভক্তি স্নেহ ভালবাসা স্ত্রীর না থাকা অসম্ভব নহে। তাঁহাদের কাহারও প্রতি বিদ্বেষ বশতঃ বা আপন স্বার্থপ্রণোদিত হইয়া কাহারও বিরুদ্ধে মিথ্যা বলিয়া অণায় দোষারোপ করিয়া নানাভাবে স্বামীকে উত্তেজিত করাও তাঁহার পক্ষে অসম্ভব নহে। কিন্তু তাঁহারই প্ররোচণায় আপন ঘনিষ্ঠদের প্রতি অণায় আচরণ করা, আপন সংসারকে ছিন্নবিচ্ছিন্ন করা পুরুষের শোভা পায় না। কেবলমাত্র স্ত্রীর পরামর্শে আত্মস্বার্থপ্রণোদিত হইয়া, যে সহোদরকে ভগবান একই জঠরে স্থান দিয়া নিতান্ত ঘনিষ্ঠ করিয়া সংসারে পাঠাইয়াছেন, তাহাকে দূর করিয়া দেওয়া পাপবৈ আর কিছুই নহে। এরূপ ক্ষেত্রে স্ত্রীকে স্নেহে সকল কথা বুঝাইয়া দিয়া অতিশয় দৃঢ়তা অবলম্বন করাই স্বামীর কর্তব্য।

## গৃহধর্ম

নিজেদেরই যদি দুইটা পুত্র সন্তান হয়, তাহাদের একটি সক্ষম ও অপরটি অক্ষম হয়, এবং সেই সক্ষম যদি অক্ষম ভাইটাকে পৃথগ্ন করিয়া দিরা তাহারই দারিদ্র্যের পাশে মহাসুখে বিরাজ করিতে থাকে, তবে সক্ষমের জাঁক জমক দেখিয়া মনে সুখের উদয় হইবে, না অক্ষমের প্রতি সক্ষমের ব্যবহারে দুঃখ হইবে? তাহাই ভাবিয়া দেখিয়া পরিবারের প্রত্যেকের প্রতি কর্তব্য স্থির করাই স্বামী-স্ত্রীর উচিত।

সকল পরিবারে সকলে সমভাবে কোনদিনই উপযুক্ত হইতে পারে না। ভগবান একজন উপযুক্তকে উপলক্ষ করিয়া দশজন অক্ষম অনুপযুক্তের জীবিকার সংস্থান করিয়া থাকেন। সেই সব অক্ষম ও মুখাপেক্ষীদের উপেক্ষা করিয়া নিজের ষোল আনা নিজে ভোগ করিবার চেষ্টার ফলেই আমরা মনুষ্যোচিত সকল প্রকার গুণাবলি ও পারিবারিক, সামাজিক সকল প্রকার একতা, সুখসুবিধা হইতে বিচ্ছিন্ন হইয়া পশুর গায় জীবন ধারণ করিতে অভ্যস্ত হইয়া উঠিতেছি।

পরিবারের অক্ষম মুখাপেক্ষীদের বঞ্চিত করিয়া যে অর্থ আমরা কেবলমাত্র আমাদের জন্য সঞ্চিত করিয়া রাখি, তাহা কি আমাদের সঙ্গে

যায়? কাহার সঞ্চিত অর্থ কোথায় কি ভাবে ব্যয়িত  
অর্থ কাহারও  
সঙ্গে যায় না। হইবে, না হইবে, তাহার কোনই নিশ্চয়তা নাই, সে অর্থ

কাহার ভৌগে আসিবে, না আসিবে, তাহাও কেহ  
দেখিতে আসিবে না। অর্থের সদ্যবহারই অর্থের, প্রকৃত সঞ্চয়। অর্থ বার  
দাস, সে-ই প্রকৃত মানুষ। আমরা একথা ভুলিয়া গিয়া জীবনব্যাপী কেবল  
স্ত্রী ও অর্থের দাসত্ব করিয়া জীবনে নানা দুঃখ ও পাপ অর্জন করিয়া  
রিক্ত হাতে একদিন চক্ষু বুজি। আপন প্রারন্ধ কর্মফলে যে দুঃখভাগী

## গৃহধর্ম

হইয়া সংসারে আসিবে, সে ধনীর ঘরেই আশুক, আর দরিদ্রের ঘরেই  
আশুক দুঃখভোগ তাহার অনিবার্য। তাহার পিতামাতা  
কর্মফলে  
সুখদুঃখ ভাগী।  
তাহার জন্য অসংখ্য টাকা রাখিয়া গেলেও সে কোন  
প্রকারেই আপন কর্মার্জিত দুঃখের হাত এড়াইতে  
পারিবে না, এরূপ ঘটনা সংসারে বিরল নহে। আর জন্মান্তরের কর্মবলে  
যে সুখভোগের জন্য আসিতেছে, দুঃখদারিদ্র্যের শত পাষণ্ডতার ঠেলিয়াও  
সে আপনার প্রাপ্য আদায় করিয়া লইবে, কেহ তাহার গতি প্রতিরোধ  
করিতে পারিবে না, এরূপ বহু ঘটনার উল্লেখ করা যাইতে পারে।  
আপন আপন কর্ম দ্বারাই আমাদের ভাগ্য নিয়ন্ত্রিত। সুখদুঃখ আমরাই  
যখন আপন আপন কর্মদ্বারা জন্ম হইতে জন্মান্তরে অর্জন করিয়া লই,  
তখন কেন বৃথা মনুষ্যোচিত ধর্ম জলাঞ্জলি দিয়া, পশুর মত হীনস্বার্থের  
দাসদাসী হইয়া, কেবলমাত্র আপনাকে লইয়া বিব্রত থাকিয়া ভবিষ্যৎ  
জীবনকে হীনতার ভাগ্য বন্ধনে আবদ্ধ করিয়া যাই।

একানুবর্তী পরিবারে যাঁহারা নিতান্তই অক্ষম, সক্ষমরা যাঁহাদিগকে  
নিতান্ত বোঝা ও গলগ্রহ জ্ঞান করেন, যাঁহারা প্রায় প্রতি পরিবারেই

চিরকাল ধরিয়া দুই একটা করিয়া ছিলেন ও আছেন,  
পরিবার ও  
গ্রামের বন্ধু।  
তাঁহারাও পরিবার ও গ্রামের কত বড় একটা স্থান পূর্ণ  
করিয়া থাকেন, তাহা ভাবিয়া দেখিতে হয়। তোমরা

যাঁহারা সক্ষম, তাঁহাদের অসুখে বিসুখে তাঁহারাই ডাক্তার কবিরাজের  
জন্য দিবারাত্রি ছুটাছুটা করিবেন, রাত্রি জাগিয়া প্রাণপণ করিয়া  
তাঁহারাই তোমাদের জন্য শিয়রে বসিয়া থাকিবেন, তোমাদের মলমূত্র  
তাঁহারাই অমানবদনে দুই হাত পাতিয়া পরিষ্কার করিবেন। তোমাদের

## গৃহধর্ম

কোন উৎসব আনন্দে তাঁহারাই আপনার উৎসব জ্ঞানে কোমর বাঁধিয়া দাঁড়াইবেন, তাঁহাদেরই হাসি কলরবে তোমাদের গৃহপ্রাঙ্গণ মুখরিত হইবে, আপনার কাজ জ্ঞানে দাসদাসীর কাজও তাঁহারাই অমানবদনে স্বহস্তে সম্পাদন করিবেন, তোমাদের গৃহাগত নিমন্ত্রিত অতিথি অভ্যাগতদিগকে তাঁহারাই আদর আপ্যায়ণে পরিতুষ্ট করিবেন। তোমাদের অন্তিম কালে তাঁহারাই ঘিরিয়া দাঁড়াইয়া অশ্রু বিসর্জন করিবেন, ধূলায় লুটাইয়া হাহাকার করিয়া কাঁদিবেন, তাঁহারাই কাঁধে করিয়া লইয়া গিয়া তোমাদের সৎকার করিয়া বন্ধুর কাজ করিবেন। তাঁহারা হয়তো উপার্জন করিতে পারেন না, পরিবারে আর্থিক সাহায্য করিতে পারেন না, কিন্তু তাঁহারাই অল্পে তুষ্ট, মিষ্ট কথার তাঁহারা দাস; পরিবারের তাঁহারা হিতৈষী, গ্রামের বিপদে, আপদে, উৎসবে, আনন্দে, অন্তিমে, শ্মশানে তাঁহারাই বন্ধু। তাঁহারাই পরিবার ও গ্রামকে জীবন্ত করিয়া রাখেন। কেবল অর্থকরী বিদ্যা তাহাদের নাই বলিয়া কদাপি তাঁহাদের প্রাপ্য অন্নমুষ্টি হইতে তাঁহাদিগকে বঞ্চিত করা উচিত নহে। নানাপ্রকার বিরুদ্ধ অবস্থায় পড়িয়া পল্লীর এই সব বন্ধুর দল অন্তর্হিত হইতে চলিয়াছে। অনেক স্থানে এখন নিমন্ত্রণে পরিবেশনের লোক জোটে না, বরযাত্রী যাইবার লোক মিলে না, গ্রামের শবদাহ করিবার লোকের পর্য্যন্ত অভাব বোধ করিতে হয়।

যদি বাস্তবিকই এমন কোন সাংসারিক কারণ ঘটে, যাহার জন্য ভিন্ন না হইয়া উপায় নাই, তবে অতিশয় সহৃদয়তা, সন্ধিবেচনা ও সহিষ্ণুতার সহিত তাহা হওয়া কর্তব্য। জেদ, ক্রোধ, প্রতিহিংসা বা কেবলমাত্র আত্মস্বার্থপরায়ণ হইয়া স্বজনবিচ্ছেদ ঘটান কর্তব্য নহে। স্ত্রীর অন্যায়



## গৃহধর্ম

প্ররোচনায়, ঘরভেদী অপর লোকের কানকথায় বা অপরের অযাচিত সহানুভূতি ও উপদেশে নিতান্ত ঘনিষ্ঠদের প্রতি অবিচার করা কোন ক্রমেই উচিত নহে। অনেক স্থানেই এমন ক্রুর প্রকৃতির ও পরশ্রীকাতর দুই চারিজন লোক থাকে, যাহাদের কাজই অপরের সুখের ঘরে আগুন দেওয়া, সংকর্মে বিঘ্ন জন্মান, এবং গারে পড়িয়া শুভানুধ্যায়ী সাজিয়া মনোবাঞ্ছা পূর্ণ হইলে দূরে দাঁড়াইয়া তামাসা দেখা। তাহাদের কোন কথা আপাতঃ মধুর ও অত্যন্ত রুচিকর হইলেও গ্রহণ করা কর্তব্য নহে। তাহারা পর, অপরের ভাইয়ের প্রতি ভাইয়ের টান তাহারা উপলব্ধি করিবে কিরূপে? নিজে অতিশয় চিন্তা ও সঙ্ঘবেচনা করিয়া যদি সংসারে পৃথক হওয়াই স্থিরীকৃত হয়, তবে পরিবারের সকলের উপযুক্ত ব্যবস্থা করিয়া নিজেদের মধ্যে আপোষে পৃথক হওয়াই ভাল।

অনেক সময় দেখা যায় পরম স্নেহময় ভাই পৃথক হইয়া পরম শত্রু হইয়া দাঁড়ায়, এমন কি পরস্পরের মুখ দেখাদেখি পর্য্যন্ত বন্ধ হইয়া যায়। সংসারে অতিশয় মনোমালিন্য, স্বার্থপরতা ও বাদবিসম্বাদের পর পৃথক হওয়ার ইহাই পরিণাম। পৃথগ্নে বাস করিয়া অনেক স্থলে এক ভ্রাতা অপর ভ্রাতাকে লোক সমাজে হেয় ও অপদস্থ করিবার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করে। ইহাতে যে প্রকারান্তরে নিজেকে ও নিজের পিতৃবংশকে অপমানিত করা হয়, ক্রোধ, হিংসা, ঘেঘের বশবর্তী হইয়া তখন আর তাহা খেয়াল থাকে না। এরূপ ক্ষেত্রে গৃহিণীরা স্বামীদের ভুল ধরাইয়া দিলে সংশোধন হইবার সম্ভাবনা।

আত্মদ্রোহিতা, স্বজনদ্রোহিতা ও স্বার্থপরতার ভয়াবহ পরিণাম কুরুক্ষেত্র মহাসমর। দুর্ঘোষন যদি দান্তিক, গর্বী, স্বজনদ্রোহী না হইয়া

## গৃহধর্ম

সহায়, স্বজনবৎসল ও পরার্থপর হইতেন, বোধ হয় তিনি আজীবন একচ্ছত্র রাজত্ব ভোগ করিয়া যাইতে পারিতেন। তাঁহার জ্ঞানদ্রোহিতার মত প্রবল পরাক্রান্ত রাজাকেও স্বজনদ্রোহিতা, স্বার্থপরতা ও দস্তুর ফলে মহাবীর পরাক্রান্ত শত ভ্রাতা সহ অকালে জীবনলীলা সাজ করিয়া চলিয়া যাইতে হইল। তাঁহার সেই পাপ পক্ষ অবলম্বন করিয়া আরও কত শত পরাক্রান্ত নৃপতি, অগণিত সৈন্ত, সেনাপতি, প্রজা ক্ষয় হইয়া গেল। পক্ষান্তরে যুদ্ধিষ্ঠিরাদি পক্ষ ভ্রাতা অবিচ্ছিন্ন থাকিয়া আত্মধর্মপরায়ণ ছিলেন বলিয়া ভগবান স্বয়ং তাঁহাদিগকে রক্ষা করিলেন।

আমরা ইহা হইতে অনায়াসে এই ধারণার উপনীত হইতে পারি যে, যে সংসারে পিতামাতা, ভ্রাতাভগ্নী, স্ত্রীপুত্র, আত্মপরিজন এক মধুর প্রণয় সূত্রে আবদ্ধ থাকিয়া সকলে সকলের প্রতি যথোচিত কর্তব্য সমাপন করিয়া সত্য ও ধর্মপথে বিচরণ করিতে পারেন, শত দুঃখ, বাধা, বিপদজালে জড়িত হইলেও ভগবান যে ভাবেই হোক তাঁহাদিগকে রক্ষা করিবেন। আর তাহার বিপরীত পথগামী স্বার্থপর, স্বজনদ্রোহী, আত্মসুখরত, অধার্মিক পরিবার অসামান্য ধনৈশ্বর্যের অধিকারী হইলেও সেই দর্পহারী বিধাতার এক গদাঘাতে ধরাশায়ী হইয়া মিলাইয়া যাইবে।

## চরিত্ররক্ষা

অনেক পরিবারে চরিত্রহীন স্বামী ও কচিৎ কোন পরিবারে চরিত্রহীনা স্ত্রী দেখা যায়। ইহারা বড় ভয়ঙ্কর। চরিত্র মানবমাত্রেই এক অতি শ্রেষ্ঠ সম্পদ, নিষ্ঠা ও তপস্যা বিশেষ। জীবনে কায়মনোবাক্যে যিনি যত চরিত্রবান্, তিনি জীবনের ব্রত উদ্‌ঘাপনে ততদূর অগ্রসর। স্ত্রী পুরুষ সকলেরই এই সম্পদের অধিকারী হইবার সামর্থ্য ও প্রয়োজন নিশ্চয়ই আছে।

চরিত্রহীনা স্ত্রী অতি ভয়ঙ্করী, সে না করিতে পারে এমন কোন পাপ-  
চরিত্রহীনা  
স্ত্রী।  
বোধ করিবা ঋনবের কল্পনায়ও আসে না। আপন স্বামীকে বিষ পর্য্যন্ত দিতে ইহারা কুণ্ঠা বোধ করে না, এরূপ ঘটনা শুনা গিয়াছে।

আমাদের দেশের পারিবারিক ও সামাজিক রীতিনীতির গুণে শৈশব হইতেই সকলে চরিত্ররক্ষা করিয়া চলিতে অভ্যস্ত হইয়া উঠে।

অনেক স্থলে দেখা যায় স্ত্রী চরিত্রহীনা হইলে, বা তাঁহার চরিত্র সম্বন্ধে সন্দেহমাত্র হইলে স্ত্রী তাহার চরম দণ্ডে দণ্ডিতা হইয়া থাকেন। স্বামী চরিত্রহীন হইলে তাহা বিশেষ দোষের বলিয়া গণ্য হয় না। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই নারী পুরুষের প্রলোভন, প্ররোচনা ও জবরদস্তিতে বিপথে চালিতা হইয়া শেষে আবার সেই পুরুষ কর্তৃকই নির্মম ভাবে পরিত্যক্তা হইয়া তিলে তিলে দগ্ধ হইয়া পুড়িয়া মরেন। নারীই কেবল এই পতনের সমস্ত শাস্তি, সকল দুঃখ-বেদনার মর্মান্তিক জালা আজীবন বহিয়া বেড়ান,

## গৃহধর্ম

পুরুষ পূর্বের মতই উচ্চশিরে সংসারে বিচরণ করে। যে কারণেই হোক একই অপরাধে পুরুষ ও নারীর শাস্তির তারতম্য যখন অতি গুরুতর, তখন স্ত্রীর চরিত্র সম্বন্ধে স্বামীর মনে ভুলেও বাহাতে কোনরূপ সন্দেহের উদ্রেক না হইতে পারে সেজন্য স্ত্রী সর্বদা অতিশয় সতর্ক থাকিবেন। স্বামী সন্দেহ বশতঃ কোন ব্যক্তি বিশেষের সহিত আলাপ করিতে ও কোন স্থান বিশেষে যাইতে স্ত্রীকে নিষেধ করিলে, স্ত্রী কদাপি তাহার

সন্দেহ  
স্বামী।

বিরুদ্ধাচারণ করিবেন না। তাহার চরিত্র সম্বন্ধে স্ত্রীর নিজের, স্বামীর বা অপর কাহারও সন্দেহ আছে, স্ত্রী কদাচ তাহার সঙ্গে হাসি গল্প করিবেন না। কোন

কথা বলিবার নিতান্ত প্রয়োজন বোধ করিলে সকলের সম্মুখে অতি সংক্ষেপে বলিবেন, কদাচ গোপনে কোনরূপ আলাপ করিবেন না। তাহার সঙ্গে কথা কহিবার সময় স্বামী বা অপর কেহ আসিয়া সে স্থানে উপস্থিত হইলে সহসা সে প্রসঙ্গ চাপা দিবার চেষ্টা করিবেন না, তাহাতে স্বামীর বা পরিবারের অপর কাহারও মনে স্ত্রীর সম্বন্ধে অমূলক সন্দেহ হইতে পারে। স্ত্রীর চরিত্র সম্বন্ধে স্বামীর মনে তিলমাত্র সন্দেহ একবার জন্মিলে জীবনে অকারণে বড়ই কষ্ট পাইতে হয়, এরূপ ঘটনা দেখা গিয়াছে। অনেক শিক্ষিত সন্দেহ স্বামীর হাতে পড়িয়া নিষ্ঠাবতী স্ত্রীকে অযথা কষ্ট পাইতে দেখা গিয়াছে। সন্দেহ স্বামী কারণে অকারণে স্ত্রীকে সন্দেহ করেন, এবং নানাভাবে তাঁহাকে নির্ঘাতন করিয়া থাকেন। সন্দেহের কারণ নিজে বিশেষ ভাবে অনুসন্ধান না করিয়া সন্দেহমূলক কোনও সিদ্ধান্তে উপনীত হওয়া অজ্ঞতারই পরিচায়ক। এরূপ অবস্থায় স্ত্রী যথাসম্ভব স্বামীর পাশে থাকিয়া তাঁহার সেবা যত্ন করিবেন, তাঁহাকে

## গৃহশাস্ত্র

অতিশয় ভাল বাসিবেন, এবং নিজের কার্য দ্বারা তাঁহার প্রতি ভক্তি, ভালবাসা প্রকাশ করিতে চেষ্টা করিবেন। সদা সর্বদা ভগবানকে ডাকিবেন, এবং যখন স্বামীর মন ভাল থাকে, তখন সন্নেহে ও সবিনয়ে তাঁহাকে বুঝাইয়া বলিবেন, এরূপ অমূলক সন্দেহ করিয়া তিনি কেবল নিজে মনঃকষ্ট পাইতেছেন, স্ত্রীর মনে নিদারুণ কষ্ট দিতেছেন, ও বাহিরের লোকের বিদ্রূপ ভাজন হইতেছেন।

যেখানে স্বামী-স্ত্রীর মিলন সত্যিকারের ভালবাসার উপর প্রতিষ্ঠিত, সেখানে কদাপি কোন প্রকার অমঙ্গল, অশান্তি আসিতে পারে না, আসিলেও তাহা স্থিতি লাভ করিতে পারে না, দূর হইয়া যায়। প্রথম দেখার পর হইতেই পরস্পর পরস্পরকে বুঝিয়া আপনাদের সংযম নিষ্ঠা স্নেহপ্ৰীতির সহিত পরস্পরের প্রতি ব্যবহার করা উভয়েরই একান্ত কর্তব্য।

স্বামী চরিত্রহীন হইলে সে পরিবারের দুঃখহৃদশা ও স্ত্রীর দুর্গতির আদি অন্ত থাকে না। চরিত্রহীন স্বামীর ভাবিয়া দেখা উচিত, স্ত্রী

চরিত্রহীন  
স্বামী।

তাহার মত চরিত্রহীনা হইলে স্বামী তাঁহাকে লইয়া ঘর করিতেন কি না। স্বামী নিজের চরিত্রকে কলুষিত

করিবেন, আর নিরপরাধা স্ত্রী আপনার সকল প্রকার বঞ্চনাকে অন্তরে বহিয়া সেই স্বামীরই সংসারে দাসী বাঁদীর মত খাটিয়া মরিবেন, ইহা অমানুষিক ও অধর্মোচিত।

স্বামী চরিত্রহীন হইলে প্রতিশোধ বা জেদের বশবর্তী হইয়া কোন স্ত্রীরই আপন নিষ্ঠা ও তপস্যাকে ব্যর্থ করিয়া দেওয়া কর্তব্য নয়। মনের আশুন মনে চাপিয়া রাখিয়া ভগবানকে ডাকা ভিন্ন এ ক্ষেত্রে আর কোন উপায়ই নাই।

## গৃহধর্ম

চরিত্রহীন স্বামীর চিন্তা করিয়া দেখা কর্তব্য, ভগবান সাক্ষী করিয়া তাঁহাকে সহধর্মিণীরূপে গ্রহণ করা হইয়াছে, তিনি কি অপরিসীম মেহ ভালবাসায় বুকখানি ভরিয়া লইয়া স্বামীর প্রেমাকাজক্ষায় তৃষ্ণার্ত হৃদয়ে

তাহার পথপানে চাহিয়া থাকেন, আর তাঁহার ইহকালের চরিত্রহীন স্বামীর কর্তব্য। দেবতা, নারীজীবনের সর্বস্ব, মাতৃত্বের পুরোহিত কি

অসীম অনাদর ও অবহেলায় তাঁহাকে ঠেলিয়া দিয়া তাঁহার জীবন, যৌবন, নারীত্ব, মাতৃত্বকে ব্যর্থ নিরর্থক করিয়া দেয়। স্বামীরই প্রয়োজন ও আহ্বানে যে নারীদেহমন উচ্ছ্বাসে উদ্বেলিত হইয়া তাহার পদপ্রান্তে আসিয়াছিল, সেই স্বামীরই অনাদর, অবহেলা, উপেক্ষায় ব্যর্থ নিরাশার ভাটার টানে ক্ষয়ের কোন্ সীমাপ্রাপ্ত পথে সেই নিরপরাধা নারী ছুটিয়া চলিয়াছে। স্বামী যখন স্থানে অস্থানে পড়িয়া থাকে, তখন তাহারই অর্দ্ধাঙ্গভাগিনী গৃহদেবী সুদীর্ঘদিনব্যাপী কঠোর শ্রমে শ্রান্ত দেহ লইয়া তাহারই প্রতীক্ষায় শ্রাবণের ধারা বিগলিত দুই নয়ন পথের পানে পাতিয়া চাহিয়া চাহিয়া দুঃখ বেদনা নিরাশার ভারে তন্দ্রায় ঢলিয়া পড়েন। যে গৃহপ্রতিমাকে স্বামী অনায়াসে বর্জন করিয়া যাইতে পারে, স্বামীকে বর্জন করিবার কল্পনাও তাঁহার মনে উদয় হয় না। স্বামীরই মঙ্গল কামনায় শত্রু চিন্তা, শত্রু ব্যস্ততা, শত্রু আকুলতায়, তাঁহার সুদীর্ঘ দিনমান অতিবাহিত হয়, স্বামীরই চিন্তায় তাঁহার দৈনন্দিন আহার, নিদ্রা, বসন, ভূষণ তিক্ত বিষাক্ত হইয়া ওঠে, তাঁহার নারী জীবন এক ব্যর্থ নিরাশার হাহাকারে ডুবিয়া যায়।

চরিত্রহীন স্বামী সর্বদা স্ত্রীর গুণের কথা চিন্তা করিবেন। তাঁহার দুঃখবেদনা, বঞ্চনা, ব্যর্থতার কথা নীরবে বিরলে বসিয়া ভাবিবেন। মন

চঞ্চল হইয়া উঠিলে স্ত্রীর কাছে কাছে থাকিবেন ও তাঁহার সঙ্গে নানারূপ গল্প করিবেন। যদি স্ত্রীর দুঃখ দেখিয়া মনে দুঃখ হয়, আর স্বামীর পাপের জন্য স্ত্রীকে সংসারে কত মজুচিত হইয়া থাকিতে হইতেছে, অপরের নিকট অকারণে লাঞ্ছনা, গঞ্জনা, বিদ্ৰূপভাগিনী হইতে হইতেছে, কত মনঃকষ্টেই না চক্ষুর জলে তাঁহার উদয়াস্ত অবসান হইয়া যাইতেছে, এই সব ভাবিয়া যদি মনে অনুশোচনা হয়, তবে অসঙ্কোচে স্ত্রীর হাত দুইখানি ধরিয়া ক্ষমা চাহিয়া লওয়া কর্তব্য। তাহাতে লজ্জা বা বিধার কিছু মাত্র নাই। ক্ষমা চাহিবামাত্র সেই নিরপরাধা, প্রেমময়ী নিশ্চয় ক্ষমা করিবেন এবং তাঁহার দুই চক্ষুর পবিত্র জলধারায় স্বামীর অন্তরের সকল পাপ, সকল অনাচার, দুঃখ, মানি ধুইয়া মুছিয়া যাইবে।

### দরিদ্রের সংসার

স্বামী যদি দরিদ্র হ'ন, সে দরিদ্র্যকে হাসিমুখে বরণ করিয়া লওয়া ভিন্ন স্ত্রীর গত্যস্তর নাই। স্বামীর হাল চাল, ঘর ছয়ার, দরিদ্র হইলেও তুচ্ছবোধে তাহাকে কদাপি অবহেলা করিতে নাই। কেবল ধনৈশ্বৰ্য্যের মধ্যেই সংসারের প্রকৃত সুখ আছে, ইহা মনে করা ভ্রমাত্মক। অর্থের সঙ্গে মানুষের মনুষ্যত্বের বা সত্যিকারের সুখ-দুঃখের খুব গভীর সংযোগ আছে বলিয়া মনে হয় না। এ সংসারে বাঁচিয়া থাকিতে হইলে

## গৃহধর্ম

প্রতিপদে অর্থের প্রয়োজন, কিন্তু প্রভূত অর্থের প্রয়োজন অধিকাংশ ক্ষেত্রেই ততটা হয় না, যতটা প্রয়োজন হয় চিত্ত চিন্তাসংঘম।  
সংঘমের। অল্পে তুষ্ট ও সংযত হইয়া চলিলে অতি অল্প আয়েও সংসারে স্বচ্ছলতা ও শৃঙ্খলা রক্ষা করিয়া অনেক কল্পিত অভাব অভিযোগের হাত এড়াইয়া চলা যায়। অল্পের মধ্যে হাসিমুখে সকল দিক রক্ষা করিয়া চলিতে পারাই গৃহিণীর নিপুণতার পরিচায়ক। অভাবের জন্ত দিবারাত্রি হা হতাশ না করিয়া, যাহার যাহা আছে, তাহা দিয়াই কি ভাবে নিপুণতার সহিত নীরবে সংসার গুছাইয়া লওয়া যায়, তাহাই চিন্তা করিয়া দেখাই স্নগৃহিণীর কর্তব্য।

হইলেনই বা স্বামী দরিদ্র বা মধ্যবিত্ত, সেজন্য স্ত্রীর মনঃকষ্টের কারণ নাই। ইচ্ছা করিলেই লোক ধনী হইতে পারে না, ধনী হইতে না পারাও একটা পাপ বা অপরাধ নহে। স্বামী দরিদ্র হইলে সাধ্যাতীত কোন বস্তুর জন্ত তাঁহাকে পীড়াপীড়ি করা স্ত্রীর কর্তব্য নহে। অনেক গৃহিণীর

অতিরিক্ত খরচের স্বভাব অথবা অলঙ্কারপ্রিয়তা  
গৃহিণীর অতিরিক্ত থাকে। কাহার কাহারও বা এ দুইটাই থাকে।  
খরচের স্বভাব ও স্বামী সেই খরচপত্রের উপযুক্ত অর্থ ও অলঙ্কারাদির  
অলঙ্কারপ্রিয়তা।

সংস্থান করিতে না পারিলে, স্ত্রীর বড়ই মনঃকষ্ট হয়। কোন কোন ক্ষেত্রে কলহও হইয়া থাকে। স্বামী উদয়াস্ত কাল অমানুষিক শ্রম করিয়া হয়তো বৃহৎ পরিবারের অল্পবস্ত্র যোগাইতেছেন, স্ত্রী তাঁহার প্রতি ফিরিয়াও চাহেন না। নিজের পোষাক, পরিচ্ছদ, অলঙ্কারাদি আশানুরূপ না হইলে স্বামীকে ও নিজের মন্দভাগ্যকে অনুযোগ দিয়া পারিবারিক জীবনে অযথা অশান্তি ডাকিয়া আনেন।



## গৃহধর্ম

অবস্থাপন্ন ঘরের বোঁ-বিদের বস্ত্রালঙ্কারের উল্লেখ করিয়া আপন জীবন-ধারণই বৃথা মনে করেন। ইহা স্ত্রীর পক্ষে অমার্জনীয় অপরাধ। সর্বদাই মনে রাখা উচিত, স্বামী তাঁহাকে কত ভালবাসেন, তাঁহাকে উপযুক্ত বস্ত্রালঙ্কার দেওয়া তো স্বামীর অনিচ্ছা নয়, তাহা দিতে না পারিয়া স্বামীর মনঃকষ্টও তো বড় কম হয় না, তাই লইয়া নিজের স্ত্রী যদি তাঁহার প্রতি অবিচার করেন, তবে তাঁহার দুঃখ রাখিবার ঠাই কোথায়? অধিকাংশ মধ্যবিত্ত ও দরিদ্র সংসারেই গৃহস্বামীকে গুরুশ্রম ও চিন্তাভারে ভারাক্রান্ত থাকিতে হয়। স্ত্রী যদি আবার নূতন নূতন বায়না লইয়া অবুঝের গ্রার তাঁহাকে উত্যক্ত করেন, তবে তাঁহার বড়ই দুঃখ হয়। স্ত্রীকে কিছু দিতে না পারার দুঃখ বাহাতে স্বামীর মনে উদয় না হইতে পারে, দরিদ্র স্বামীর স্ত্রীর কর্তব্য। তাহা করাই স্ত্রীর কর্তব্য। যখন দুঃখ, দারিদ্র্য, চিন্তা, শ্রম ক্লিষ্ট স্বামী দিনান্তে অবসন্ন দেহে শয্যাশ্রয় করেন, তখন স্ত্রী তাঁহার সঙ্গে সংসার সম্বন্ধে সহানুভূতিপূর্ণ নানা কথা তুলিয়া তাঁহার দেহের শান্তি ও মনের অবসাদ দূর করিতে চেষ্টা করিবেন। কি করিলে অল্প শ্রমে অধিক আয় হয়, দারিদ্র্যের মধ্যে থাকিয়াও কি করিলে স্বামীর স্বাস্থ্য ভাল থাকে, কি করিলে সংসারের ব্যয় কিছু সঙ্কোচ করা চলে, এই সব নানা কথা আলোচনা করিবেন। ইহাতে তাঁহার দুঃশিস্তায় ব্যাঘাত জন্মিবে, ও শ্রমের উৎসাহ বাড়িবে। স্ত্রীকে গহনাপত্র দিতে না পারার জন্য যদি তিনি কখনও দুঃখ প্রকাশ করেন, তবে স্ত্রী সন্মোহে ও সযত্নে প্রিয়তমের হাত দুইখানি নিজের গলদেশে জড়াইয়া বলিবেন, প্রিয়তম, এইতো আমার শ্রেষ্ঠ অলঙ্কার,

## গৃহস্থ্য

সোনা-দানা তো ইহার কাছে কত তুচ্ছ । তোমার ভালবাসা পাইয়াছি, নারী জীবনে সে-ইতো আমার পরম লাভ । যদি আমার গাভরা গহনা পাইতাম, আর তোমার ভালবাসায় বঞ্চিতা হইতাম, তবে এ জীবনে তো আমার দুঃখের অবধি থাকিত না । ওকথা কহিয়া আমার প্রাণে কষ্ট দিওনা লক্ষ্মীটী আমার । ইহা শুনিলে আনন্দে আবেগে তাঁহার চোখের কোণ বাহিয়া অশ্রু গড়াইয়া পড়িবে । উচ্ছ্বাসে তাঁহার বাকরোধ হইয়া যাইবে । সংসার সংগ্রামের সকল ক্লান্তি, সর্ব গ্লানি, সকল নিরাশা, দুঃখ-বেদনা তাঁহার হৃদয় হইতে দূর হইয়া যাইবে । স্ত্রীর প্রতি অপরিসীম স্নেহে তাঁহার সারা দেহমন প্লাবিত হইয়া অননুভূত, অপার্থিব বিমলানন্দে কণ্টকিত হইয়া উঠিবে । স্ত্রীও সেই আনন্দের অংশ গ্রহণ করিয়া বৃষ্টিতে পারিবেন, সোনা-দানাই বড়, না স্বামীর ভালবাসাই বড় । স্বামীর দুঃখ-দারিদ্র্যের অংশ গ্রহণ করিয়া ভালবাসা ও নিরাভরণ হইয়া সংসারে থাকাই শ্রেয়ঃ, না তাঁহার মনে সোনা-দানা । কষ্ট দিয়াও সোনা-দানার বোঝা বহিয়া বেড়ানই উচিত ।

একমাত্র স্বামী ভিন্ন স্ত্রীর এমন আপনার জন আর এ জগতে কে আছে ? বিবাহের দূরত্বে পিতামাতার দারিত্ব ও আকর্ষণ কমিয়া যায়, নিজেদের সম্বানাদি বড় হইয়া বিবাহ করিয়াই আপনাদের লইয়া বিরত হইয়া পড়ে, কিন্তু স্বামীর সুখে চিরকাল স্ত্রীর সুখ । স্বামীই স্ত্রীর একমাত্র আপন জন । স্বামীর দুঃখেই স্ত্রী চিরদুখিনী । স্বামীর জীবন মরণের সঙ্গে স্ত্রীর দৈহিক, মানসিক ও সকল প্রকার সুখশান্তি ওতপ্রোতভাবে জড়িত । স্ত্রীর ভাগ্য, সুখদুঃখ, ভালমন্দ সকলই স্বামীর ভাগ্যের সঙ্গে এক সূত্রে গাঁথা ।

## গৃহধর্ম

স্বর্গ বলিয়া পৃথক কোন বস্তু বা স্থান আছে কিনা জানি না, কিন্তু মনে হয়, যে সংসারে স্বামী-স্ত্রী সত্যশ্রমী, ধর্মাত্মগামী, সুখদুঃখে, সম্পদে, বিপদে একমন, একপ্রাণ হইয়া মনুষ্যোচিত কর্ম সমাধান করিয়া জীবনের ব্রত

উদ্‌ঘাপন করেন, সেই সংসারেই স্বর্গস্থ বিরাজ সংসারে স্বর্গ।

করে। স্বর্গ রচনা করা ও নরক সৃষ্টি করার শক্তি ভগবান আমাদের দিয়াছেন। নরক সৃষ্টি করা আপাতঃ সুখকর ও সহজসাধ্য, তাই স্বর্গের ছবি আমরা মন হইতে নির্বাসন দিয়া অশ্রম, অধর্ম, অসত্য, স্বার্থপরতা, বিলাস, বাসনা প্রভৃতি দিয়া নরক রচনা করিয়া আপন স্ত্রী, পুত্রাদি লইয়া মহাসুখে কাল কাটাইতেছি।

না-ই থাকিল গাভরা অলঙ্কার, বাক্সভরা কাপড়, জামা, সেজন্ত ক্ষোভ দুঃখের কিছুই নাই। আমাদেরই দেশের কত অগণিত বুড়ু নরনারী তো অনাহারে, অর্দ্ধাহারে রহিয়াছে, তাহাদের পাশে বসিয়া বাহারি মোটা ভাত, মোটা কাপড় পাইতেছেন, নূতনতর আকাঙ্ক্ষার জন্য তাঁহাদের লজ্জিত হওয়া উচিত। মানুষের গুণই তাহার শ্রেষ্ঠ অলঙ্কার।

গুণই শ্রেষ্ঠ অলঙ্কার। সেই অলঙ্কারে যিনি আপনাকে বিভূষিত করিতে পারেন, বাহ্যিক সাজগোজ তাহার প্রয়োজন হয় না।

স্বামী সক্ষম হইলেও একান্নভুক্ত পরিবারে বাস করিয়া গোপনে বা পিত্রালয়ের নাম করিয়া গহনাপত্র তৈয়ারী-করান কর্তব্য নহে। একই পরিবারের জাননদরা যতদিন বেশ ভূষায় সমকক্ষ না হন, বা নিজে সাহায্য করিয়া তাঁহাদিগকে সমকক্ষ করিতে না পারেন, ততদিন ঘরে বা বাহিরে কোন উৎসবাদিতে যাইতে নিজে নানা প্রকারে সাজিয়া নিরাভরণা জাননদদের সঙ্গে যাওয়া সুগৃহিণীর কর্তব্য নহে। ইহাতে তাঁহাদের

## গৃহধর্ম

মনঃকষ্ট হওয়া স্বাভাবিক। কোন কারণেই কদাচ কাহারও মনঃকষ্টের কারণ হইতে নাই। পরিবারের যাঁহারা বেকার, রুগ্ন, আতুর, মুখাপেক্ষী, তাঁহাদের সকলের প্রতি সহানুভূতিপূর্ণ ব্যবহার করাই সুগৃহিণীর কর্তব্য। কেবল নিজের খাওয়া-পরা, সাজগোজের প্রতি লক্ষ্য রাখিতে নাই। মাধ্যমত সকলের অভাব অভিযোগের সমাধান করিয়া দিয়া পূজনীয় পূজনীয়াদের আশীর্বাদ কুড়াইয়া ও ছোটদের ভক্তি আকর্ষণ করিয়া পরিবারের সকলের আশা ও আশ্রয়স্থলরূপে বিরাজ করাই সুগৃহিণীর লক্ষণ।

গৃহের সর্বপ্রকার সুখ, শান্তি, মঙ্গল একান্তভাবে গৃহিণীর উপর নির্ভর করে। এইজন্য গৃহিণীকেই গৃহ বলিয়া থাকে এবং গৃহিণীর অভাব

গৃহিণীই  
গৃহ।

হইলেই লোকে বলে, গৃহশূন্য হইয়াছে। গৃহের সমস্ত সুখশান্তি, মঙ্গলামঙ্গল যাঁহার উপর নির্ভর করে, তাঁহার

দায়িত্ব ও কর্তব্য যে কত গুরুতর, তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না। তিনি ইচ্ছা করিলে এক নিমেষে মুখের একটা কদ্য বিষোদগারণ করিয়া প্রিয়তমের চিরসুখের নীড়কে জর্জরিত করিয়া দিতে পারেন, আবার তিনিই ক্ষমা-দয়া-প্রেম-স্নেহময়ী হইয়া সমস্ত বিরুদ্ধতাকে বাধ্যতায় আনিয়া পরিবারের সর্ব সুখশান্তির মূর্ত্তপ্রতীক আশ্রয় কল্পতরুরূপে বিরাজ করিতে পারেন।

যদি স্বামী বা পরিবারের উপর কেহ কোন গুরুতর ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া পড়েন, অর্থাভাবে সূচিকিৎসা চালাইবার উপায় না থাকে, তবে অম্লানবদনে ও নির্বিচারে সে সময় আপন সহায়তা। অলঙ্কারাদি দ্বারা সাহায্য করিয়া পরিবারকে বিপদ হইতে

রক্ষা করা সুগৃহিণীর অবশ্য কর্তব্য।

## গৃহধর্ম

নিজের গরীব পিতামাতা বা দরিদ্র স্বামী যদি কখনও স্বেচ্ছায় দুই একখানি অলঙ্কার দেন, তবে সন্তুষ্ট চিত্তে মহানন্দে হাত পাতিয়া তাহা তুলিয়া লইবেন। অতি অল্প মূল্যের সামান্য বস্তু হইলেও গহনাপত্র ভবিষ্যতের সম্বল। কখনও তাহাতে অসন্তোষ প্রকাশ করিয়া তাঁহাদের মনে কষ্ট দেওয়া কর্তব্য নহে। গহনাপত্র যৎসামান্য যাহা কিছু থাকে, বিপদ, আপদ ও ভবিষ্যতের সম্বলজ্ঞানে অতি যত্নে তাহা ব্যবহার করা ও যত্নে রক্ষা করা কর্তব্য। দৈবাৎ জীবনে বৈধব্যগ্রস্তা হইতে হইলে ইহা দ্বারা অনেক সাহায্য হইবার সম্ভাবনা।

মৃত্যু যখন মানব জীবনে অনিবার্য্য সত্য, তখন স্বামীর অকাল মৃত্যু বা পূর্ব মৃত্যুতে বিধবা স্ত্রী যাহাতে নিঃসম্বল হইয়া পথে না দাঁড়ান, এজন্য দরিদ্র ও মধ্যবিত্ত স্বামীরও সময় থাকিতে তাহার কিছু না কিছু উপায় করা কর্তব্য। অলঙ্কারাদি তাহার অগ্রতম উপায়। পরিবারের সকলের অনাড়ম্বর ভরণ-পোষণ যোগাইয়া যৎসামান্য যাহা কিছু বাঁচে, তাহা দ্বারা সর্ব প্রথম স্ত্রীর ভবিষ্যতের জ্ঞান কিছু না কিছু সংস্থান করা অবশ্য কর্তব্য। হাতে কিছু অর্থাদি থাকিলে লোকে তাঁহার দুর্দিনে তাঁহাকে ততটা রূপাপাত্রী মনে করিবে না, নিঃসম্বল হইয়া বিধবা হইলে যতটা মনে করিবে।

অনেক পরিবারে অসহায়া বিধবাকে আপন ভ্রাতা, ভাস্কর বা দেবরের সংসারে দাসী বা দীর মত খাটিতে দেখিয়াছি। অপরের মন রক্ষার জ্ঞান নিজের দেহ ও মনের উপর অমানুষিক অত্যাচার

## গৃহধর্ম

করিতে দেখিয়াছি; কিন্তু সেই পরিবারের কাহাকেও তাঁহার প্রতি  
অসহায়া আন্তরিক শ্রদ্ধা, সহানুভূতি বা কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করিতে  
বিধবা।

খুব কমই দেখিয়াছি। অনেক স্থলে একেপও দেখা  
গিয়াছে যে, বিবাহের অল্পদিন পরই স্বামী মারা গিয়াছেন, তখন  
পরিবারের অপর সকলে স্বামীর মৃত্যুর সকল দায়িত্ব অসহায়া বিধবা

বিধবা বধূর স্ত্রীর স্কন্ধে চাপাইয়া তাঁহার প্রতি অমানুষিক নির্যাতন  
উপর অযথা করিয়াছেন। একেতো স্বামীর অকাল বিয়োগে স্ত্রী  
নিযাতন।

জীবন্মৃত্যুর শ্রায় সংসারে বাঁচিয়া থাকেন, তাহার  
উপর পরিবারের নির্দয় শৃঙ্খর, শ্বাশুড়ী বা জা-ননদদের তীক্ষ্ণ বাক্যবাণ  
কিভাবে তাঁহাকে একেঁড় একেঁড় করিয়া দেয়, তাহা যে কত বড়  
মর্মান্তিক যন্ত্রণাদায়ক, তাহা যাঁহার ভাগ্যে ঘটিয়াছে তিনি ভিন্ন অপরের  
পক্ষে কল্পনা করাও অসম্ভব।

বৈধব্য নারী জীবনের কোন অপরাধ নহে। স্বেচ্ছায় কেহ সে  
অপরাধ করেন না। কর্মদোষে বিধাতা যাঁহার ললাটে এই নিদারুণ  
দুঃখ লিখিয়াছেন, তিনিই কেবল মর্মে মর্মে বৃষ্টিতে পারেন, নারী  
জীবনের এই চরম দুঃখ ও বঞ্চনাকে আমরণ বহিয়া বেড়ান কত

বৈধব্য কোন পীড়াদায়ক। নারীজীবনের সুখশান্তি, আনন্দ সকল  
অপরাধ নহে। আহরণ করিয়া লইয়া জীবনের চিরসঙ্গী যেদিন চলিয়া যান,

সেদিন তিনিই কেবল বৃষ্টিতে পারেন, সংসারে তাঁহার  
বাঁচিয়া থাকা, না থাকার মধ্যে পার্থক্য কতটুকু। আমরা কেহ বড় তাহা  
বৃষ্টিতে দেখিতে চেষ্টা করি না। নারী আমাদের দেশে অতিশয়  
শুলভ, তাই নারীর সম্মান ও নারীত্বকে আমরা বড় একটা গণনার

## গৃহহর্ষ

মধ্যেই আনি না। তাঁহার সুখদুঃখ, ভালমন্দ, বাঁচিয়া থাকা, না থাকা, নারী আমাদের চিন্তারও বহির্ভূত। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই নারীকে আমাদের পুরুষের বিলাসের দাসীর স্থায় বাঁচিয়া থাকিতে দেশে স্থলভ। হয়। যৌবন ও সংসারের প্রয়োজনানুরোধে পুরুষ

একবার বা একাধিকবার বিবাহ করিয়া থাকে, এবং সঙ্গত, অসঙ্গত সকল কাজে নারীকে লাগাইতে দ্বিধাবোধ করে না। আমরা কেহ বড় একটা ভাবিয়া দেখি না, নারীরও পুরুষের ন্যায় সুখদুঃখ, ভালমন্দ, হিতাহিত বোধ আছে, নিতান্ত নিরুপায় ও পরমুখাপেক্ষী হইয়া তাঁহাকে জীবন যাপন করিতে হয় বলিয়া তাঁহারা নীরবে সকল দুঃখ, বেদনা, অবিচার, অত্যাচার সহিয়া থাকেন সত্য, কিন্তু লজ্জা, দুঃখ, অপমান, অবিচারে তাঁহাদের নারীত্বও লাঞ্চিত ও ব্যথিত হয়। পরিবারের কেহ

অসহায় বিধবার উপর  
জুলুম।

বিধবা হইয়া অসহায় অবস্থায় পতিতা হইলে অনেক স্থলেই তাঁহার অসহায় অবস্থার সুযোগ লইয়া গৃহের যাবতীয় কার্যের ভার তাঁহার স্বন্ধে নির্বিচারে চাপাইয়া

দিয়া আমরা সচ্ছন্দ চিত্তে নিজের স্ত্রী, পুত্রাদি লইয়া অসঙ্কোচে আহার, বিহার, হাসি, গল্প, আমোদ, প্রমোদ করিতে বিন্দুমাত্র দ্বিধাবোধ করি না। যে স্বামী নিজের স্ত্রীকে ভালবাসেন, যিনি স্বেচ্ছায় ভগবান সাক্ষী করিয়া তাঁহার জীবনব্যাপী সর্বপ্রকার ভার বহনে প্রতিশ্রুত হইয়াছেন, পরিবারের অনাড়ম্বর ভরণপোষণের পর সর্ব প্রথম সেই সতী স্ত্রীর জগ্ন কিছু না কিছু সঞ্চয় করা দরিদ্র স্বামীরও সর্বশ্রেষ্ঠ কর্তব্য। যাহাতে এইরূপ দুঃখের বেড়াজালে পরিয়া ছই মুষ্টি আতপ তণ্ডুল বা এক খণ্ড বস্ত্রের জগ্ন তাঁহাকে

## গৃহধর্ম

পরের মুখাপেক্ষী হইয়া দিবানিশি চক্ষের জলে ভাসিয়া বেড়াইতে না হয়।

জঠরের তাড়নায় ও শিশুপুত্রাদির ভরণপোষণের অভাবে কোন কোন বিধবাকে চরিত্রহীনা হইতে বা আত্মহত্যা করিতে দেখা গিয়াছে।

সংসারের সর্বস্বথের মূলাধার, প্রেমময়ী, অন্ধাঙ্গভাগিনী স্বামীর অভাবে স্বামীর অভাবে অপরের গলগ্রহ হইয়া কাঁদিয়া দিনাতিপাত করিবেন, দুই মুষ্টি অন্নের কাঙ্গালিনী হইয়া বিধবার অবস্থা।

গৃহের অনূর্ণা অপরের মুখ চাহিয়া থাকিবেন, হয়তো কত লোকে তাঁহাকে কত কটু কথা কহিবে, কত বিদ্রূপ করিবে, অভাগিনী পাইয়া ঘৃণ্য প্রলোভন দেখাইবে, অন্যায় অপবাদ দিবে, তাঁহার সেই মর্মান্তিক দুঃখের দিনের কথা সমর থাকিতে দরিদ্র স্বামীরও ভাবিয়া দেখা একান্ত কর্তব্য।

## ভাঁড়ার ঘর

ছোট হোক, বড় হোক সকল গৃহেই জিনিষপত্র সাজাইয়া গুছাইয়া রাখার জন্য পৃথক একখানি ভাঁড়ার ঘর থাকা উচিত। গৃহিণী এই ঘরে সংসারের যাবতীয় প্রয়োজনীয় দ্রব্য বেশ করিয়া সাজাইয়া গুছাইয়া



## গৃহধর্ম

রাখিবেন। গৃহের তৈজসপত্র, চাল-ডাল-ঘি-ময়দা-তেল-নুন যৎ সামান্য  
যাহা কিছু থাকে, অত্যন্ত যত্ন ও মমতার সহিত তাহা এই ঘরে সাজাইয়া

ভাঁড়ারে রাখিলে কাজ-কর্মের বেশ শৃঙ্খলা হয়। সকাল বেলায়  
জিনিষপত্র প্রয়োজন মত দ্রব্যাদি ভাঁড়ার হইতে বাহির করিয়া  
গুছাইয়া রাখা।

আবাব রাত্রিতে তাহা মিলাইয়া, গুছাইয়া, সাজাইয়া  
তুলিয়া রাখিলে জিনিষপত্র নষ্ট হইবার বা খোয়া যাইবার সম্ভাবনা  
কম থাকে। ঘরের এক দিকে তাক করিয়া তৈজসপত্রাদি ও  
অপর দিকে তেল, নুন, মসলা, ঘি, ময়দা, আচার, চাটনী, তরীতরকারী  
প্রভৃতি গুছাইয়া রাখিলে বেশ সুবিধা হয়। চাল-ডাল-ঘি-ময়দা প্রভৃতির  
পাত্র সর্বদা উত্তমরূপে ঢাকিয়া রাখা উচিত। সমস্ত জিনিষের পাত্রই  
এমন ভাবে সাজাইয়া রাখিতে হইবে, যাহাতে একটা খুঁজিতে দশটা  
হাঁড়ি নামাইতে বা নাড়াচাড়া করিতে না হয়। ভাঁড়ারের জিনিষপত্র  
মাঝে মাঝে রোদ্রে আনার যে প্রথা প্রচলিত আছে, তাহা অতীব উত্তম।  
প্রয়োজনীয় কোন দ্রব্যই ভাঁড়ার হইতে একেবারে নিঃশেষ হইয়া না  
যায় এবং কোন দ্রব্য অতিরিক্ত খরচ হইয়া বা অসাবধানতার পড়িয়া  
নষ্ট হইয়া না যায়, সেদিকে লক্ষ্য রাখিতে হইবে।

অনেক গৃহের ভাঁড়ার ইঁদুর, আরগুলার গন্ধে এমন বিস্তী হইয়া থাকে  
যে সেখানে প্রবেশ করিতেও ঘৃণা বোধ হয়। সর্বাপেক্ষা নিকৃষ্ট অন্ধকার  
সঁয়াংসঁয়াতে ঘর ভাঁড়ারের জন্য নির্দিষ্ট করার ফলেও অনেক সময়  
ত্রুপ হয়। অনেক গৃহে বা চাল-ডাল-তেল-নুন মেজের উপর পড়িয়া কত  
নষ্ট হইতেছে, কতদিন হইতে মেজেতে পড়িয়া আছে, তাহার কোন  
খোঁজ খবরই কেহ রাখেনা। হয়তো ভুলে ঘূতের পাত্রের মুখ ঢাকা

## গৃহধর্ম

হয় নাই, একটা ইঁদুর তাহাতে পড়িয়া মরিয়া আছে, তেলের বোতলের মুখ খোলা পাইয়া কতকগুলো আরগুলো ঢুকিয়া তেলের উপর

ভাঁড়ারে  
বিশৃঙ্খলা।

ভাসিতেছে, চাল-ডাল-ময়দার সঙ্গে হয়তো কত ইঁদুর, আরগুলার বিষ্ঠা মিশিয়া রহিয়াছে, তাহা কাহারও চোখেও পড়িতেছে না। গৃহের কর্তা হয়তো দৈবাৎ

একদিন তাহা দেখিয়া সাময়িক একটু চটাচটি করিলেন, ভাঁড়ারখানি দুই দিনের জন্য একটু পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হইল, আবার দুইদিন না যাইতেই পূর্ব অবস্থা প্রাপ্ত হইল। ইহা গৃহিণীর অযোগ্যতারই পরিচায়ক। যে খাণ্ড বস্তুর উপর পরিবারের সকলের স্বাস্থ্যসুখ নির্ভর করে, ভাঁড়ারজাত সেই সমস্ত

ভাঁড়ারের  
দায়িত্ব।

দ্রব্যের উপর অবহেলা অমার্জনীয় ত্রুটি। সমস্ত জিনিসই উপযুক্ত পাত্রাদি দিয়া ঢাকিয়া রাখিয়া ঘরখানি সকালে সন্ধ্যার দুইবার ঝাড় দিলেই বেশ হয়। খাণ্ডের অভাবে

ইঁদুর, আরগুলারও বংশ বৃদ্ধি হয় না, আর নানা প্রকার পোকামাকড়ের বিষ্ঠা খাইয়া স্বাস্থ্যও নষ্ট হয় না, স্বামীর মাথার ঘাম পায়ে ফেলা অর্থেরও অপচয় হয় না।

অনেক গৃহে স্বামীবেচারী যথেষ্ট জিনিষপত্র আনিয়া দিয়াও কোন দিন ভূপ্তির সহিত সময়মত দুই মুঠা আহার করিতে পারিতেছেন না।

গৃহিণীর  
ব্যবস্থার  
অভাব।

তেল, ঘি, তরীতরকারী পচিতেছে, নষ্ট হইতেছে, গৃহিণীর সেদিকে লক্ষ্যও নাই, শুধু ব্যবস্থার অভাবে সকলে যা-তা দিয়া আহার করিতেছে।

প্রতিদিন সকাল বেলায় কাজ শেষ হইলেই গৃহিণী ভাঁড়ারে ঢুকিবেন। তরীতরকারী সমস্ত পরীক্ষা করিয়া যাহা শীঘ্রই নষ্ট হইয়া

## গৃহধর্ম

ঘাইবার সম্ভাবনা, তাহাই রান্নার জন্ত বাহির করিবেন। তেল, মসলাদি যথা সময় বাহির করিয়া ভাঁড়ারে ঢাবি বন্ধ করিয়া রাখিবেন। যা'কে তা'কে ভাঁড়ারে ঢুকিতে বা হাত দিতে দেওয়া কর্তব্য নহে, তাহাতে অনেক বিশৃঙ্খলা ঘটতে পারে। দিনের বেলায় ভাঁড়ারের সকল জানালা খুলিয়া রাখাই উচিত।

বাহিরের আয় উপার্জনাদি যেমন গৃহীর উপর একান্তভাবে নির্ভর করে, সে পথ বন্ধ হইলে যেমন সংসার অচল হইয়া ওঠে, গৃহিণীর উপরও

গৃহিণীর  
কর্তব্য।  
তেমনই দুইটা গুরুতর কর্তব্য গৃহস্থ, যাহার ব্যতিক্রমে সংসারযাত্রা অতিশয় বিঘ্নসঙ্কুল হইয়া পড়ে। একটা

শিশু পালন ও গঠন, অপরটা পরিবারের সকলের আহালাদির সুব্যবস্থা করিয়া দিয়া সকলের স্বাস্থ্য ও জীবন রক্ষায় সহায়তা করা। এই দুইটার দায়িত্ব যে কত বড় তাহা লিখিয়া বুঝান কষ্ট। সেই খাণ্ড প্রস্তুতের সমস্ত দ্রব্যই যখন ভাঁড়ারে মজুত থাকে এবং গৃহিণীই যখন ভাঁড়ারের সর্বময়ী কর্ত্রী, তখন ভাঁড়ার ছোট হোক, বড় হোক কদাপি তাহাকে অবহেলা করিতে নাই, অতি যত্নের সহিত তাহার তত্ত্বাবধান করিতে হয়। রাত্রি দুপ্রহরে একটু সাঙুবারির প্রয়োজন হইলে, যদি তখনই পয়সা লইয়া বাজারে

গৃহিণীর  
ব্যবহার ক্রটি।  
ছুটিতে হয়, আবার অতিরিক্ত সঞ্চয় প্রিয়তার জন্ত যদি ভাঁড়ারে যথেষ্ট জিনিষ থাকিতেও তাহা

কাহারও ভোগে না লাগে, তবে গৃহিণীর ব্যবস্থাই তাহার জন্ত একান্তভাবে দায়ী। গৃহে দুইজন অতিথি আসিলে দু'খানা লুচি, একটু তরকারী, একটু হালুয়া করিবার ব্যবস্থা যদি গৃহে

## গৃহধর্ম

না থাকে, পরমা লইয়া বাজার হইতে কতগুলি খাবার আনাইয়া তাঁহাদিগকে পরিবেশন করিতে হয় এবং যে স্থানে খাবার মিলে না, সেই স্থানে অতিথির জলযোগের ব্যবস্থা করিতে না পারিয়া গৃহের সকলকে যদি লজ্জিত হইতে হয়, তবে সে লজ্জা একান্তভাবে গৃহিণীরই প্রাপ্য। কেবলমাত্র ঠাকুর, চাকরের উপর নির্ভর করিয়া থাকার জ্ঞান যদি বাড়ীর ছেলেদিগকে প্রায়ই না খাইয়া স্কুলে যাইতে হয় এবং টিফিনের সময় শুকনো মুখে দু'টা ভাতের জ্ঞান গৃহে ছুটিয়া আসিতে হয়, কাহারও কোন ট্রেন ধরিতে হইলে যদি ব্যবস্থার অভাবে সে বাড়ী হইতে চারিটা ভাত খাইয়া যাইতে না পারে, তবে গৃহিণীই তাহার জন্য দায়ী।

স্বামী যেমন কলম পিষিয়া, গতর খাটাইয়া নানারূপ দুঃখ সহিয়া অর্থ আহরণ করিয়া আনিয়া দিবেন, স্ত্রীও যদি তেমনই অশেষ কষ্ট, গ্লানি বা লাঞ্ছনা অর্জিত অর্থ দ্বারা গৃহের সুব্যবস্থা রক্ষা করিতে না পারিলেন, তবে বৃথাই তিনি গৃহিণী, মিথ্যা। তাহার সংসারধর্ম আচরণ, স্বামীর প্রতি ভালবাসা। স্বামী কষ্টোপার্জিত অর্থ দ্বারা যখন যে বস্তুটা ক্রয় করিয়া আনিয়া দিবেন, হোক না তাহা যতই ক্ষুদ্র, যতই অকিঞ্চিৎকর, স্ত্রী হাসিমুখে পরম সমাদরে দুই হাত পাতিয়া তাহা লইয়া সবলে তুলিয়া রাখিবেন, সম্মেহে তাহা রক্ষা করিবেন ও তাহার সদ্যবহার করিবেন, তবেই না স্বামীর শত দুঃখেও শান্তির নিঃশ্বাস পড়িবে, শ্রমের উৎসাহ বাড়িবে, অন্ন আয়েও সংসার শৃঙ্খলার সহিত চলিবে।

স্বামীর আয় যেরূপই হোক না কেন, তাহাতে অসন্তুষ্ট বা অধৈর্য্য না হইয়া তদ্বারাই কি ভাবে শৃঙ্খলার সহিত সংসার চলিতে পারে,

## গৃহশাস্ত্র

অতিরিক্ত চিন্তা ও বিবেচনা পূর্বক সেই পস্থা নির্ণয় করাই গৃহিণীর কর্তব্য।

স্বামীর আয় হইতে অতি অকিঞ্চিৎকর হইলেও কিছু  
স্বামীর আয়  
হইতে সঞ্চয়।  
কিছু সঞ্চয় করিতে চেষ্টা করা কর্তব্য। এমন সঞ্চয়

করিতে চেষ্টা করা উচিত নহে, যাহাতে পরিবারের  
সকলের অনাড়ম্বর ও সরল অনন্বয়ে ব্যাঘাত জন্মে। যদি পরিবারের  
সকলের সাধারণ গ্রাসাচ্ছাদন যোগাড় করিতে উপার্জিত সমস্ত অর্থই  
ব্যয়িত হইয়া যায়, তবে আর সঞ্চয় করা সম্ভব নহে। সঞ্চয় অতি  
সামান্য হইলেও তাহা করা কর্তব্য। মাসে মাসে দুই একটা টাকাও  
যদি সঞ্চিত হয় তাহাতেও দোষ নাই, ক্ষুদ্র বলিয়া তাহাকে উপেক্ষা  
করিতে নাই। এই দুই একটা টাকা করিয়া আরম্ভ করা সঞ্চয়ই  
হয়তো একদিন বৃহৎ সঞ্চয়ে পরিণত হইতে পারে। তা ছাড়া ইহা  
দ্বারা আরও দুইটা বড় কাজ হয়, একটা ক্ষুদ্রকেও যত্ন করিতে শিক্ষা  
করা, অপরটা সঞ্চয়ের অভ্যাস রক্ষা করা।

সামান্য বৎকিঞ্চিৎ অর্থ যাইই কেন সঞ্চিত হোক না, সুগৃহিণী  
চেষ্টা ও যত্ন করিলে তাঁহার ভাঁড়ারে আনীত চাল, ডাল, তেল, কিছু

কিছু বাঁচাইয়া সঞ্চয় করিতে পারেন। তদ্বারা নানা  
ভাঁড়ারে  
সঞ্চয়।  
প্রকারে পরিবারকে অল্পবিস্তর সাহায্য করা চলে।

প্রতিদিন পরিবারের যে চাউল লাগে, তাহা ঠিক ঠিক  
ভাবে ওজন করিয়া ভাঁড়ার হইতে বাহির করিবার সময় চাউলের  
পরিমাণ বুঝিয়া তাহা হইতে প্রতি বেলায় দুই তিন মুঠা চাউল অন্য  
একটা হাঁড়িতে জমা করা চলে। সাবধানে পরিবেশন করিলে তাহাতে  
ভাত কাহারও কম পড়ে না। মাসান্তে সাধারণ পরিবারে পাঁচ সাত

## গৃহধর্ম

সের ও বৃহৎ পরিবারে তদপেক্ষা অনেক বেশী :চাউল জমিয়া যায়।  
মাস শেষ :হইয়া গেলে তাহা বিক্রয় করাইয়া গৃহিণী একটা পৃথক্  
তর্হবিল করিতে পারেন, এবং দৈব দুর্বিপাকে পড়িয়া ঐ অর্থ ব্যয় হইয়া  
না গেলে অতি সামান্য ভাবে আরম্ভ করা এই সঞ্চয় দশ বৎসর পরে  
বৃহৎ সঞ্চয়ে পরিণত হইতে পারে। এইরূপ সঞ্চয়কে অতি সামান্য  
জ্ঞানে অনেকেই উপেক্ষা করেন এবং কতদিনে এই সঞ্চয় কোথায়  
আসিয়া দাঁড়াইবে, না দাঁড়াইবে, তাহা চিন্তা করিয়াই অসহিষ্ণু হইয়া  
পড়েন। অতি সামান্য হইতেই বৃহত্তর উৎপত্তি, ইহা অতি বড় সত্য  
কথা। মরণ না হইলে সংসার ছাড়িয়া দিয়া যখন পলাইবার উপায় নাই,  
তখন দশ বৎসর পরে কি জমিবে, না জমিবে তাহা ভাবিয়া আগেই  
অসহিষ্ণু হইবার কোন সম্ভব হেতু নাই। কাহার কত দশ বৎসর  
সংসার করিতে হইবে, অন্তর্যামী ভিন্ন তাহা কেহই বলিতে পারে না।  
আমাদের দেশে এমন অনেক পরিবার আছে, সামান্য দুইটা সংসার  
অভাবও যাহাদিগকে সময়ে বোধ করিতে হয়। সঞ্চয় যে ভাবেই  
হোক এবং যত ক্ষুদ্রই হোক কিছুতেই অবহেলা করা কর্তব্য নহে  
রান্নার তেল ভাঁড়ার হইতে বাহির করিবার সময় তাহা হইতে  
সামান্য কিছু তেল, দশ বিশ কোঁটা হইলেও দোষ নাই, একটা  
পৃথক্ শিশি বা বোতলে প্রতিদিন জমাইলে, গৃহে কোন অতিথি  
অভ্যাগতের আগমনে দুই এক পদ বেশী রাখিতে হইলে দরিদ্র স্বামীকে  
বোতল লইয়া বাজারে ছুটিতে হয় না। এই সমস্ত ক্ষুদ্র বিষয়েও  
প্রত্যেক দরিদ্র ও মধ্যবিত্ত ঘরের গৃহিণীর নিষ্ঠা ও সহিষ্ণুতার সহিত  
অভ্যস্ত হওয়া একান্তভাবে প্রয়োজন। স্বামী যখনই যাহা আনিয়া

## গৃহধর্ম

দিবেন তাহাই খরচ করিয়া ফেলা ও দিবানিশি নাই নাই করা অলক্ষ্যীয় চিহ্ন।

কেবলমাত্র উদরান্ন সংস্থানের জন্য আবাদিগকে দিবানিশি কত কষ্ট সহিতে হয়। সমস্ত পৃথিবীব্যাপী অর্থের পূজা, অর্থের জন্য লড়াই, বিবাদ, কলহ চলিতেছে। অর্থ যাহার নাই জীবনে সীমাহীন দুঃখ, দুশ্চিন্তার সঙ্গে তাহাকে যুঝিয়া চলিতে হয়। নিতান্ত ঘনিষ্ঠ অর্থবানের নিকটও অর্থহীন উপেক্ষিত হইয়া থাকে। অর্থ না থাকিলে আমাদের সংসারযাত্রা অচল হইয়া ওঠে। যাহা আর করা যায়, তাহা হইতেই কিছু না কিছু সঞ্চয় করিতে পারিলে খুব ভাল হয়। যাহারা বেশ সচ্ছল, আয়ের সিকিভাগ সঞ্চয় করাই বোধকরি তাঁহাদের উচিত।

সাধারণ  
সঞ্চয়।

অবশিষ্ট বার আনার আট আনা দ্বারা সংসারের ভরণ-  
পোষণ সমাধা করিয়া বাকি চারি আনা দান, পরোপকার  
ও অন্যান্য সংকর্মে ব্যয় করাই কর্তব্য। প্রয়োজন

হইলে সঞ্চয় ও সংসারের ব্যয় আরও সঙ্কোচ করিয়া দানের মাত্রা বাড়ানই বোধ হয় মানুষের কাজ।

অর্থ সংসারে যতই অপরিহার্য ও অত্যাবশ্যকীয় হোক না কেন, মনুষ্যত্ব হইতে তাহা কোন প্রকারেই উচ্চস্থান পাইতে পারে না। অর্থ

মানুষকে সাময়িক কিছু দুঃখ-সুবিধা দেয় মাত্র। অর্থ  
দ্বারা অন্ন, বস্ত্র, চাল, ডাল, বস্ত্রালঙ্কার, প্রতিপত্তি হইতে  
পারে, নানা প্রকার আশা আকাঙ্ক্ষার তৃপ্তি সাধন কতক

পরিমাণে হইতে পারে কিন্তু অর্থ মনুষ্যত্ব দিতে পারে না। ক্ষেত্র বিশেষে মনুষ্যত্ব অর্জনে বাধা স্বরূপ হইয়া দাঁড়ায়, কাজেই অর্থ

## গৃহধর্ম

আমাদের নিত্য প্রয়োজনীয় হইলেও জীবনের চরম লক্ষ্য হওয়া উচিত নহে ।

• আমরা আমাদের সকল প্রকার সংযম বিসর্জন দিয়া আপন আপন অভাব, অভিযোগ, বিলাস, বাসনা, আশা, আকাঙ্ক্ষাকে পর্বত প্রমাণ করিয়া তুলিয়াছি । তাহাই মিটাইবার জন্য অর্থের আশায় পৃথিবীব্যাপী সংগ্রাম করিয়া চলিয়াছি । এই অসংযমী উশৃঙ্খল আশা-আকাঙ্ক্ষার তাড়নায় উদ্ভূত এই অন্ধ সংগ্রামের পরিণাম কোথায় যাইয়া লয় প্রাপ্ত হইবে, তাহা অন্তর্যামী ভিন্ন আর কে বলিবে ?

আমরা আপন আপন সুখ, সুবিধা ও স্ত্রীপুত্রাদির ভবিষ্যতের অর্থ সংস্থানের কথা চিন্তা করিয়া অস্থির হইয়া পড়ি । অর্থ উপার্জন ও তাহা সঞ্চয়ের জন্য কত প্রকার কন্দি ফিকির করিয়া মাথা ঘামাইয়া মরি । কেবল নিজের স্ত্রীপুত্রাদি যাহাতে নিজের আয় ও সঞ্চয়ের ষোল আনা ভোগ করিতে পারে, আইনের মার প্যাঁচে অতি সিন্মম ভাবে ঘনিষ্ঠদের বঞ্চিত করিয়া তাহার ব্যবস্থা করিয়া যাই । আমরা

এমনই নির্বোধ যে যাহা জীবনে ও জীবনান্তে একান্তভাবে  
জন্ম জন্মান্তরের  
সঞ্চয় ।  
আমাদেরই সম্বল হইত, এমন কিছু সঞ্চয় করিবার চেষ্টা

আমরা করিনা, প্রয়োজনও বোধ করিনা । যাহার একটা কপর্দক মাত্রও সঙ্গে লইয়া কাইতে পারিব না, তাহাই অর্জন করিতে কতই না পাপ, অন্ডায়, পীড়নের আশ্রয় লই, তাহাই রক্ষা করিতে কতই না চিন্তা, উদ্বেগ, আশঙ্কা, তাহাই সন্ধ্যায় করিতে কতই না কষ্ট, কতই না কুণ্ঠা, কতই না বিবেচনা ! যাহা জন্ম হইতে জন্মান্তরে আমাদের সম্বল হইত, যাহা ক্রমশঃ আমাদেরকে এই জন্মমৃত্যুযন্ত্রণার



## গৃহধর্ম

হাত হইতে রক্ষা করিয়া নিশ্চিত শান্তির সন্ধানে লইয়া যাইত, যাহা  
আমাদিগকে সত্য নিত্য আনন্দের সকাশে যাইতে সাহায্য করিত,  
তাহা সঞ্চয়ের কথা আমাদের মনেও পড়ে না।

## অভাব অভিযোগ ও ভোগবিলাস

নিজেদের অভাব, অভিযোগকে কদাপি বাড়াইতে নাই, ও বড়  
করিয়া দেখিতে নাই। এ সংসারে ধনী, দরিদ্র সকলেই অভাবগ্রস্ত।  
গরীবের যেখানে অন্নবস্ত্রের অভাব, ধনীর হয়তো সেখানে কোন  
বিলাস দ্রব্যের অভাব। অভাবের জন্ম সর্বদা অসহিষ্ণু হইয়া তাহাকে  
অন্তরে লালন করিলে তাহা ক্রমশঃ বাড়িতেই থাকে। অল্পে তুষ্টি দ্বারা

অভাবকে শৃঙ্খলিত, সংযত ও জীবনে সুসহ করিয়া লওয়া  
অল্পে তুষ্টি।

চলে। আপন অভাব অভিযোগের কথা মনে উঠিলেই  
দরিদ্রতর সংসারের অবস্থা চিন্তা করিলে আর নিজের অভাবের জন্ম  
কষ্ট হয় না। আমাদের অপেক্ষা আরও দরিদ্র ও অভাবগ্রস্ত ব্যক্তির  
বা পরিবারের অভাব “আমাদের দেশে নাই।

অতি দরিদ্রের  
অবস্থা। নিবারণের পক্ষেও অপরিচালিত শতছিন্নবস্ত্রপরিহিত, অন্ধা-

হার, অনাহারক্লিষ্ট শত শত লোক নিত্য নিরন্তর আমাদের  
চক্ষে পড়িতেছে। কাহারও বা বড়বৃষ্টি, কুজাটিকা, বাদল, অন্ধকারে  
মাথা গুঁজিবার ঠাইটুকুও নাই। পল্লীতে গাছতলা, সহরে পারেচলা

## গৃহধর্ম

পথ, ধর্মশালা, অতিথিশালা এমনই একটা কিছু তাহাদের আশ্রয় স্থল। মরণের দিনটিতে তাহারা এমনই ভাবেই কোথায় কোন্ অজানা স্থানে লোক চক্ষুর অন্তরালে জীবনের সকল কামনা, বাসনা অপূর্ণ রাখিয়া দুঃখের জীবনের শেষ করিয়া দিয়া যায়। একমুষ্টি ভিক্ষা পাইলেই ইহারা তুষ্ট, একটি পুরস্কা বা একখানা ছেঁড়া কাপড় কেহ যাচিয়া দিলে ইহাদের চক্ষু আর্দ্র হইয়া ওঠে। না জানি কোন্ অপরাধে সংসারে আসিয়া বিধাতার এতবড় দণ্ড, জীবনের এত বড় বঞ্চনা, রিক্ততা ইহারা বহিয়া বেড়ায়। তাহারাও মানুষ, মানুষের মত সুখ, দুঃখ, ক্ষুধা, তৃষ্ণা, ভাল, মন্দ, আশা, আকাঙ্ক্ষা সকলই ইহাদের আছে, কিন্তু তাহার কোনটী ইহারা সফল করিতে পারিতেছে? তাহাদের সঙ্গে নিজেদের অবস্থা তুলনা করিলে আর অভাব, অভিযোগের কোন ক্ষোভই থাকে না।

জীবনের আদর্শকে অতিশয় বড় করিয়া তাহার জন্য সংগ্রাম করিতে হইবে। সুখ-সুবিধা-বিলাস-ব্যসনের আশা, আকাঙ্ক্ষাকে জীবনের আদর্শের জন্য সংগ্রাম। আপনার মধ্যে চূর্ণ করিয়া রাখিতে হইবে। আপনার অভাবকে বড় করিয়া লইয়া ভোগ-তৃষ্ণার তাড়নায় দিবা-নিশি হা ছতাশ করিয়া মরিলে জীবনের কোন প্রকার উচ্চতর গতি লাভ করিবার, কোন বড় আদর্শকে আয়ত্তে আনিবার সম্ভাবনাই থাকে না। অভাব, অভিযোগ কাহারও কোন দিন মিটে না, ভোগ-বিলাসের তৃপ্তিও হইতে চাহে না। মানব জীবন লাভ করিয়া কেবলমাত্র নিজেদের অভাব, অভিযোগের জন্য জীবনপাত না করিয়া, জীবনের সর্বশ্রেষ্ঠ আদর্শকে বাছিয়া লইয়া তাহার জন্য জীবনপাত করাই মানুষের কাজ।

## গৃহধর্ম

একবার ভোগবিলাসের নেশা জন্মিলে, তাহা ত্যাগ করা বড়ই কষ্টকর হইয়া পড়ে। ভোগবিলাসের সীমা এ পর্য্যন্ত ভোগবিলাসের  
নেশা।

বিলাসের সঙ্গে সঙ্গে মানুষের অজ্ঞাতে অহঙ্কার, অভিমান প্রভৃতি আসিয়া জুটিয়া মানুষকে অতি দ্রুতগতিতে বিপথে চালিত করে। সাধ্যায়ত্ত হইলে কোন পূজা, পার্বণ বা উৎসবাদিতে শুদ্ধ রেশমী বস্ত্রাদি ব্যবহার করা মন্দ নহে কিন্তু সর্বদা অতিশয় মূল্যবান বস্ত্রাদি ব্যবহার করা এবং অপরের দেখাদেখি তাহার মাত্রা ক্রমশঃই বাড়াইয়া চলা অপব্যয়ের নামান্তর মাত্র। সে অর্থদ্বারা

প্রতিবেশী, গ্রামবাসী, সমাজ, স্বদেশের অনেক মর্মান্তিক প্রয়োজনে সাহায্য হইতে পারে। স্বামী নিজে নানা ফ্যাসানের জামা জুতা, চশমা, ঘড়ি, গাড়ী ব্যবহার করিতেছেন, স্ত্রী হয়তো অলঙ্কারের ভারে নড়িতে পারেন না, প্রয়োজনাতিরিক্ত

আসবাব পত্র লোকজন রাখিয়া জাঁক প্রকাশ করা হইতেছে, আর প্রতিবেশী, গ্রামবাসী বা দেশবাসী কত লোক অনাহারে, অর্দ্ধাহারে, এক বস্ত্রে রহিয়াছে তাহার ইয়ত্তা নাই। কত প্রার্থী, মুখাপেক্ষী বিফল মনোরথে বিষণ্ণ মুখে ফিরিয়া যাইতেছে, কত ভিখারী অন্ধ, আতুর এক মুষ্টি ভিক্ষার জন্য ছুয়ারে ভিড় জমাইয়া এক প্রহর চীৎকার করিয়া শেষে চাকর বা দারোগ্যানের গলা ধাক্কা খাইয়া মলিন মুখে চলিয়া যাইতেছে। ইহারই জন্য জ্ঞান, বিবেক, বুদ্ধির, অধিকারী করিয়া ভগবান মানুষকে সংসারে পাঠান নাই। দৈবাৎ কিছু অর্থের অধিকারী হইয়া বিলাস, ব্যসনে মত্ত থাকিয়া কাহাকে অবহেলা করা হইল তাহা ভাবিয়া দেখা

## গৃহধর্ম

উচিত। অহঙ্কার, বিলাস, ব্যসনের ব্যবধানে অন্তরের ঠাকুরকে কতদূরে ঠেলিয়া দেওয়া হইল তাহা চিন্তা করিয়া উপলব্ধি করিয়া দেখা কর্তব্য।

• সর্বজীবে সর্বাবস্থায় তিনিই বিদ্যমান। তিনিই পরীক্ষা করিবার জন্য ঐশ্বর্য্য দিয়া ঘিরিয়া রাখিয়া দীন-দুঃখী ভগবান ভিখারীর রূপে দ্বার হইতে দ্বারান্তরে ফিরিতেছেন।  
সর্বজীবে  
ভগবান  
বিরাজিত।

তিনিই কাঙ্গালের বেশে আসিয়া অনাদর, অবহেলা, উপেক্ষায় ফিরিয়া গেলেন। তিনিই অগণিত, উপেক্ষিত, অনাদৃত দীন দরিদ্র ব্যাধিগ্রস্ত মুমূর্ষুর বুকে বসিয়া তাহাদের সমস্ত ব্যথা, সকল যন্ত্রণার জ্বালা আপন বুকখানি দিয়া সহিতেছেন। নিপীড়িত, ক্ষুধার্ত, রোগক্লিষ্ট

ব্যথিত মানবাত্মাকে অবহেলা করিয়া তাঁহাকেই অবহেলা ভগবানকে  
অবহেলা।  
করা হইল। ক্ষুধাপীড়িতের পাশে বসিয়া স্বর্ণখালার

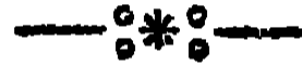
অন্ন পরিবেশন করিয়া স্ত্রীপুত্রাদি লইয়া আহার করার মধ্যে নিজের আভিজাত্য বা লোকমান্য যতই প্রকাশ হউক, মনুষ্যত্ব সেখানে ধীকৃত, জীবনের আদর্শ সেখানে পদদলিত।

যিনি পুরুষ, পুরুষোচিত বল, বীর্য্য, সহিষ্ণুতা, ক্ষমা, দয়া প্রভৃতি ভগবানের আশীর্বাদরূপে তিনি পাইয়া থাকেন, কদাচ পুরুষও নারীর  
স্বাভাবিক  
ধর্ম্ম।  
কোন কারণেই তাহা হইতে ভ্রষ্ট হইয়া আপন জীবনকে বিপথে চালিত করা তাঁহার উচিত নহে। যিনি নারী,

বিশ্বজননী মহামায়া জগদ্ধাত্রীর অংশে তাঁহার জন্ম, স্নেহ-মায়া-মমতা তাঁহার স্বাভাবিক ধর্ম্ম, কোন প্রকারেই সে ধর্ম্মকে বাদ দিয়া তাঁহার চলা কর্তব্য নহে। যে সংসারে পুরুষ নির্দয়, বিলাসী, আত্মাভিমानी, অহঙ্কারী, অপরের দুঃখে, কষ্টে, বিপদে, আপদে অন্ধ বধির,

## গৃহধর্ম

আর দীন, দুঃখী, ভিখারী, কাঙালের করুণ নিবেদন যে সংসারে নারীর  
প্রাণে করুণা জাগাইতে পারে না, অপরের দুঃখ-কষ্ট-ব্যথার চোখের  
জল দেখিয়া যে সংসারের নারীর স্নেহহস্ত সেই জল মুছাইয়া দিতে  
উদ্যত হয় না, সে সংসার ধর্মেদ্বারা, লোকমান্য, বিলাস  
ব্যসনের যে স্তরেই অধিষ্ঠিত থাকুক না কেন, মানুষের  
প্রাণের ঠাকুর সেই পাষণপুরী হইতে চির নির্বাসিত।  
ভগবান ব্যথিত হইয়া সে পুরী ত্যাগ করিয়া অন্তর্হিত হইয়া যান।



## গৃহের অন্যান্য কথা

সংসারে অতি সামান্য বস্তুও অপচয় করিতে নাই। অপচয় করিলে  
অতি অল্প সময়ে রাজার ভাণ্ডারও উজাড় করিয়া দেওয়া যায়! যত্ন  
করিয়া রাখিলে এক টুকরা ছেঁড়া কাগজ, একখণ্ড ছেঁড়া  
অপচয়।  
ন্যাকড়াও সময়ে অনেক কাজে লাগে। অপচয়ের অভ্যাস  
অলক্ষীর চিহ্ন। গৃহের কোন দ্রব্য যাহাতে লোকমান বা অপচয় না  
হয়, সেজন্য গৃহিণীর সর্বদা সাবধান থাকা উচিত। সংসার স্বামী বা  
স্ত্রী কাহারও একার নহে, সংসার উভয়েরই। তাহার একটা দ্রব্যও  
নষ্ট হওয়া উভয়েরই তুল্য ক্ষতির কারণ। ধনীই হোন, আর দরিদ্রই

## গৃহধর্ম

হোন, সংসারের ছোট বড় প্রতিটা বস্তু অগাধ মমতার সহিত ব্যবহার করিলেই অপচয় কম হয়।

গৃহের প্রতিটা দ্রব্য অতি সাবধানে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করিয়া বা করাইয়া যথাস্থানে সাজাইয়া শুছাইয়া রাখিলে সময়ে ও প্রয়োজন মত অন্ন আয়সেই তাহা পাওয়া যায়, গৃহের সৌন্দর্য্যও রক্ষা পায়। ক্ষুদ্র, বৃহৎ প্রতিটা দ্রব্য যথাস্থানে রাখিলে প্রয়োজনের সময় অকারণে তাহা খুঁজিয়া মরিতে হয় না।

গৃহের আসবাব পত্র, থালা, ঘটী, বাটী, আলো, লণ্ঠন প্রভৃতি সমস্ত দ্রব্যের একটা হিসাব থাকা কর্তব্য। সম্ভব হইলে প্রতিদিনই একবার

তাহাদের খোঁজ খবর লওয়া ভাল। গৃহের তৈজস  
গৃহের  
আসবাব পত্র।  
পত্রাদিতে নাম লেখাইয়া লওয়া মন্দ ব্যবস্থা নহে, ইহাতে  
প্রতিবেশীর তৈজস পত্রের সহিত গোলমাল হইবার  
সম্ভাবনা থাকে না। কোনটা হারাইয়া গেলে, না পাওয়া পর্য্যন্ত তাহার  
অনুসন্ধান করা উচিত, ইহাতে গৃহের দাস, দাসীরাও জিনিষ পত্রের প্রতি  
যত্ন লইতে শিখিবে।

স্বামীর সময়াভাব হইলে সংসার খরচের হিসাবপত্র সম্বন্ধে রক্ষা  
করিয়া স্ত্রী স্বামীকে সংসার প্রতিপালনে সহায়তা করিবেন। খরচ

পত্রের সঠিক হিসাব যথাসম্ভব নিজেদের হাতে  
হিসাব  
রক্ষা।  
লিখিয়া রাখা একান্ত কর্তব্য। যখন যে জমা বা খরচ

হইবে, তখনই তাহা সম্বন্ধে লিখিয়া রাখার প্রথা ও অভ্যাস  
ভাল। আলস্য করিয়া কদাচ তাহার অন্তথা করিতে নাই। আন্ন  
অন্ন হইলেও তাহার একটা জমা খরচ রাখা উচিত। কোন মাসে যদি

## গৃহধর্ম

কোন দ্রব্যের জন্য অতিরিক্ত খরচ হয়, তবে সে খরচের সন্তোষজনক কারণ অনুসন্ধান করা কর্তব্য। খরচ অকারণে হইলে আর যাহাতে সেরূপ না হয়, সে বিষয়ে সাবধান হইতে হইবে।

অনেকে ভাবেন নিজের টাকা নিজে খরচ করিব, তাহার আবার হিসাব কি রাখিব। ইহা অতিশয় ভ্রমাত্মক। খরচ নিজের টাকাই হোক, আর পরের টাকাই হোক, তাহার একটা বিস্তারিত হিসাব রাখিতেই হইবে। জীবনে শৃঙ্খলা রক্ষার ইহা অন্যতম শ্রেষ্ঠ উপায়।

ধোপার কাপড়ের একটা হিসাব রাখা উচিত। অনেক গৃহে ধোপার কাপড়ের হিসাব মুখে মুখে থাকে, ইহা অতিশয় অন্তায়। সুযোগ বুঝিয়া ধোপা প্রায়ই কাপড় গোলমাল করে। পরিবারের প্রত্যেকখানি কাপড় নূতন বা পুরাতন যে অবস্থায় ধোপাকে দেওয়া হয়, তাহা তাহাকে বুঝাইয়া দিতে হইবে এবং সময়মত তাহা বুঝিয়া লইয়া যা'র যা'র কাপড় তাহাকে দিয়া দিলেই ভাল হয়। কোন কাপড় জামা একটু ছিঁড়িলেই অমনই তাহা সবলে সেলাই করিয়া লইতে হইবে। আলস্য করিয়া বিলম্ব করিলে আর তাহা সেলাই করা হইবে না, শীঘ্রই তাহা অব্যবহার্য হইয়া পড়িবে।

ছেঁড়া বা সেলাই করা বস্ত্রাদি ব্যবহারে লজ্জা বা নিন্দার কোনই কারণ নাই। বস্ত্রাদি ছেঁড়া হোক দোষ নাই, ময়লা, দুর্গন্ধযুক্ত ও নোংরা না হইলেই হয়। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার সহিত মনের প্রফুল্লতা ও স্বাস্থ্যের ঘনিষ্ঠ সংযোগ আছে। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিলে মন বেশ প্রফুল্ল থাকে। মনই দেহের রাজা, মন ভাল থাকিলে দেহও ভাল থাকিবার সম্ভব।

## গৃহশাস্ত্র

অতিরিক্ত মূল্যবান বস্তাদি ব্যবহার করিয়া নিজের জাঁক জমক প্রকাশ করা সকলের সাধ্যায়ত্ত নয়, সাধ্যায়ত্ত হইলেও উচিত নয়, কিন্তু পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা সকলেরই কর্তব্য। ইচ্ছা থাকিলে সকলেই পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিতে পারে। ইহা সম্পূর্ণ ইচ্ছা ও অভ্যাসের উপর নির্ভর করে।

অনেকে দেহের অনিত্যতা ভাবিয়া ইহার যত্ন লইতে চান না, এবং সর্বদা রুক্ষ মলিন বেশে থাকিয়া সেই অনিত্যতাকে আপনার দেহে ও

মনে সজাগ রাখিতে চাহেন। এই দেহ যতই কেন  
অনিত্যতা  
বোধে দেহের  
অযত্ন।  
অনিত্য হোক না, যতদিন এই দেহে আমার থাকিবার  
অধিকার ভগবান দিয়াছেন, ততদিন ইহাকে যত্ন না  
করিয়া অনাদরে, অবহেলায়, অযত্নে ইহাকে জীর্ণ করিয়া  
ফেলাও তো অন্যায়। এই দেহে ভগবান বাস করেন, ইহা তাঁহারই

লীলাভূমি। যত ক্ষুদ্রই কেন হোক না তাঁহার অংশ  
দেহ  
ভগবানের  
লীলাভূমি।  
এই দেহে আছে, অতএব ইহাকে কোনরূপেই মলিন  
করা কর্তব্য নহে। আমাদের সকলের পিতা, সর্বাপেক্ষা

আপন জন, আমাদের সখা, আমাদের বন্ধু, এই দেহে  
যখন বিরাজ করেন তখন অন্তর বাহিরের সর্ব প্রকার শুচিতা ও পবিত্রতা  
রক্ষা করাই তো আমাদের কর্তব্য। তাঁহাকে হৃদয়ে ধরিয়া রাখিতে  
হইলে, অন্তরের শুচিতা যেমন অপরিহার্য, হৃদয় আসনখানি যেমন  
নির্ম্মল প্রেমভক্তি-মার্জিত করিয়া বিছাইয়া রাখিতে হয়, দেহের বাহ্যিক  
শুচিতার প্রয়োজনও ঠিক তেমনই। দেহ ও মনের সংযোগ বে অতি  
ঘনিষ্ঠ। কাজেই এ দেহের বাহ্যিক শুচিতা, পবিত্রতা, প্রফুল্লতা সজীব



## গৃহধর্ম

রাখিবার জন্য, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা অপরিহার্য। আমাদের কোন প্রিয়জনের আসিবার সময়ে, কোন উৎসব আনন্দে যাইতে, আমরা যেমন সকলের আগে বাহ্যিক সাজগোজ করিয়া লই, তেমনই ঝাঁহারা

এই দেহকে আমাদের সর্বাপেক্ষা প্রিয়তমের মন্দির  
দেহ সর্বাপেক্ষা  
প্রিয়তমের  
মন্দির।  
বলিয়া উগলকি করিতে পারিয়াছেন, অন্তরে অন্তরে  
তাঁহারই আগমনের চির উৎসব যিনি অনুভব করিতে

পারিয়াছেন, দেহের অনিত্যতা বোধ তাঁহার পক্ষে  
যতই তীব্র হোক, অন্তর বাহির দুইয়ের শুচিতাই তাঁহার নিকট  
অপরিহার্য। বিলাসিতার প্রয়োজন না থাকিতে পারে কিন্তু  
পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজন প্রত্যেক মানবের অবশ্যই আছে।

অনেক গৃহিণীকে শুচিবায়ুগ্রস্তা দেখা যায়। ইহা একটা গুরুতর  
ব্যাধি। এই ব্যাধি ঝাঁহাকে আক্রমণ করে, তাঁহার পক্ষে গৃহের কোন  
কর্মই সুসম্পন্ন করা সম্ভব হয় না। এই রোগ একবার আক্রমণ করিলে

সহসা আর দূর হইতে চায় না। আমি এইরূপ শুচিবায়ু-  
শুচিবায়ু।

গ্রস্তা গৃহিণী দেখিয়াছি। মাসের মধ্যে পনের বিশ দিন  
তাঁহার একবেলা মাত্র ভাত খাইতেন, অগ্রবেলা যা'তা' খাইয়া দিন  
কাটিত। স্নান করিতে ও ঘর মুছিতেই গৃহিণীর দিন চলিয়া যাইত।  
স্বামীবেচারী প্রায়ই অনাহারে আফিসে যাইতেন এবং আফিস হইতে  
ফিরিয়া আসিয়া নিজের হাতে ভাতে ভাত রান্না করিয়া সপুত্রক আহার  
করিতেন। তাঁহাদের মধ্যে সম্প্রীতি মোটেই ছিল না, দিনরাত্রি কেবল  
কলহ হইত।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও শুচিবায়ুগ্রস্ততা দুইটা সম্পূর্ণ পৃথক বস্তু।

## গৃহধর্ম

একটী অবশ্য পালনীয়, অপরটী সর্বথা পরিত্যজ্য। অশুচিতার সন্দেহ মাত্রেই অনেকে দিনের মধ্যে আট দশ বার স্নান করিয়া থাকেন, গৃহের ডাকর, দাসী, স্বামী, পুত্রের সঙ্গে শুচিতা লইয়া সর্বদা বচসা করেন এবং নিজের স্নানাহারের কোন বিধি নিষেধই ইঁহারা রক্ষা করিতে পারেন না। নিজের ও গৃহের প্রকৃত শুচিতা ইঁহারা রক্ষা করিতে পারেন না, কেবল কাল্পনিক সন্দেহ ও আশঙ্কার বশে দিবারাত্র উদ্বিগ্ন হইয়া ঘোরতর অশান্তিতে কাল কাটান। রোগ গুরুতর আকার ধারণ করিলে, সন্দেহের বশে যেখানে সেখানে কাকের বিষ্ঠা, মাছের ঝাঁস ও নানারূপ উচ্ছিষ্টাদির কণিকা বাড়ীময় আবিষ্কার করিয়া বেড়ান ও তাহাই পরিষ্কার করিতে বা করাইতেই সময় অতিবাহিত হইয়া যায়।

কোন দুর্ভাগ্য স্বামীর ভাগ্যে দৈবাৎ এইরূপ শুচিবায়ুগ্রস্তা স্ত্রী জুটিলে ইহা লইয়া স্ত্রীর সঙ্গে সর্বদা বচসা করা বা ইহা পরিত্যাগ করিবার জন্ত জেদ করা কর্তব্য নহে। স্বামী নিজে শুচিতা ও পবিত্রতা রক্ষা করিয়া চলিবেন। প্রকৃত শুচিতা কি এবং কি ভাবে তাহা প্রতিপালিত হইলে সর্ববিষয়ে মঙ্গলকর হয়, তাহা স্ত্রীকে বুঝাইয়া ক্রমশঃ কৌশলের সহিত এই রোগমুক্ত করিবার চেষ্টা করিবেন।

বাকসংযমী হওয়া স্বাস্থ্য রক্ষা, সত্য রক্ষা ও সকলের প্রতি সমদৃষ্টি রক্ষার অত্যন্তম শ্রেষ্ঠ উপায়। অতিরিক্ত কথা বলা ও অকারণে

কথা বলা অনেকের অভ্যাস ও প্রকৃতিগত। যে অতিরিক্ত বাকসংযম।

কথা বলে, সে অনেক মিথ্যা কথা বলে। রসনার উপর সংযমহীন হইয়া পড়িলে অনেক কটু, মিথ্যা ও তীক্ষ্ণ কথা অজ্ঞাতেও মুখ দিয়া বাহির হইয়া আসে। অনেক সময়ে অনেকে বাহাদুরী

## গৃহধর্ম

লইবার জন্ত অথবা অপরের শ্রুতিমধুর ও মনোরঞ্জক করিবার জন্ত একটা ছোট কথাকেও নানারূপে সাজাইয়া বলে। তাহারাই ইহা ভাবিয়াও দেখেনা যে, একটা সত্যের সঙ্গে কতকগুলি মিথ্যা কহিয়া পাপ অর্জন করিতে হইতেছে। লোকে কথায় বলে, বোবার শত্রু নাই, ইহা যে কত

বড় সত্য তাহা একটু চিন্তা করিলেই বেশ বুঝা যায়।  
বোবার  
শত্রু নাই।

যে যত কম কথা বলে তাহাকে তত কম মিথ্যা ও রূঢ় কথা বলিতে হয়। কথার উপর ঠাঁহার সংঘম আছে, ঠাঁহার কথায় কেহই কোনদিন রুষ্ট হয় না, কাজেই সংসারে কাহারও সঙ্গে ঠাঁহার অসন্তাবও বড় হয় না।

অনেক স্ত্রীলোকের এরূপ স্বভাব দেখা যায় যে, অপর কেহ একটা কথা কহিতে থাকিলে তিনি হাতের কাজ ফেলিয়া নিতান্ত অযাচিত ভাবে উড়িয়া আসিয়া তাহার মধ্যে কথা না বলিয়া  
বাচিয়া  
কথা বলা।

কথা কহিয়া অপরকে খোঁটা দেওয়ার স্বভাবটা ঠাঁহাদের হইয়া পড়ে এবং প্রায়ই ঠাঁহাদের সঙ্গে গৃহের বা পাড়াপ্রতিবেশীর কাহারও সঙ্গে ঝগড়া লাগিয়াই থাকে। ঝগড়া করা ক্রমশঃ অভ্যাসে পরিণত হইয়া তাহা এরূপ চরম সীমায় গিয়া পৌঁছায় যে, শেষে আর লোকনিন্দা, লাজলজ্জা, মান-সন্ত্রমের প্রতি লক্ষ্যও থাকে না। অসংযত জিহ্বা অনর্গল অকথ্য, কুকথা বর্ষণ করিতে থাকে।

অপ্রয়োজনে কদাপি অপরের কথায় কথা কহিতে নাই। অপরের প্রশ্নে অযাচিত ভাবে কখনও যোগ দিতে নাই এবং চিন্তা না করিয়া কোন গুরুতর প্রশ্নের উত্তর দিতে নাই। কেহ কোন কথা জিজ্ঞাসা

## গৃহশাস্ত্র

করিলে বিনয় ও নম্রতা সহকারে সুমিষ্ট, সঙ্গত, সত্য ও সংক্ষিপ্ত কথায় তাহার জবাব দেওয়াই উচিত। নিজের জেদ বজায় রাখিবার জন্য, আধিপত্য দেখাইবার জন্ত বা ক্রোধের বশে উচ্চকণ্ঠে রূঢ় ভাষায়

বহুভাষী  
লোক।

কাহাকেও আক্রমণ করিতে নাই। বহুভাষী লোক মিথ্যাবাদী, রূঢ়ভাষী, পরের ছিদ্রান্বেষী ও কলহপ্রিয় হইয়া থাকে। পরিবারের গৃহী বা গৃহিণীর এইরূপ

দোষ থাকিলে সে পরিবারে শান্তির আশা করা বৃথা।

অনেকে ক্রোধের বশবর্তী হইয়া পরিবারে নানারূপ অশান্তির কারণ ঘটাইয়া থাকেন। শান্তি ও শৃঙ্খলার সহিত একত্র বাস করিবার অভিলাষ থাকিলে ক্রোধ পরিহার করিয়া চলা সর্বথা কর্তব্য। ক্রোধ

ক্রোধ  
মহা রিপু।

মহারিপু হইয়া অকস্মাৎ গর্জিয়া উঠিয়া বহু কালের সাধনা, বহু কালের সুখশান্তিকে ধূলিসাৎ করিয়া দিয়া যায়। ইহা ত্যাগ করা মানুষের পক্ষে কষ্টসাধ্য হইতে

পারে কিন্তু অসাধ্য নহে। ক্রোধের সময় নীরবে কিছু কাল বসিয়া ভগবানের নাম করিলেই ক্রোধ জল হইয়া যায়।

কোন কারণেই উচ্চকণ্ঠে কথা বলা বা বচসা করা সুগৃহিণীর কর্তব্য নহে। লজ্জা রমণীর ভূষণ, কোন প্রকারেই সে ভূষণহারা হইতে নাই।

লজ্জা রমণীর  
ভূষণ।

লজ্জাহীনা নারী সংসারে অতিশয় মুখরা, কলহপ্রিয়া ও কটুভাষিণী হইয়া থাকেন। নারীর বুক-ভরা স্নেহসুখা-

ভাণ্ড লজ্জার আবরণের নীচে লুক্কায়িত আছে বলিয়াই তাহা এত মধুর, এত মনমুগ্ধকর ও হৃদয়গ্রাহী। সেইজন্তই পুরুষ তাঁহাকে লাভ করিতে এত ব্যস্ত, এত লালায়িত। লজ্জাহীনা নারী সংসারে বহু

## গৃহধর্ম

অগ্রায় ও গর্হিত কর্ম অনায়াসে করিয়া থাকেন। নারী শিক্ষায়, সভ্যতার যতই কেন অগ্রসর হোন না, আপনার নারীশুলভ লজ্জা-শীলতার সেই শিক্ষা সভ্যতাকে উজ্জল ও মধুর করিয়া রাখিতে পারিলে তাহা বড়ই চিত্তহারী হইয়া থাকে। নিজের লজ্জাকে সসম্মমে নিজের মধ্যে রাখা নারী মাত্রেই অবশ্য কর্তব্য।

বর্তমানে পান, দোস্তা চর্ষণ স্ত্রীলোকের মধ্যে একটা সংক্রামক ব্যাধির মত হইয়া দাঁড়াইয়াছে। ইহা স্বাস্থ্যের পক্ষে অতিশয় অহিতকর

এবং অতি কদর্য অভ্যাস। অবিরত পানদোস্তা  
পানদোস্তা চিবাইলে মুখের অন্ততম শ্রেষ্ঠ সৌন্দর্য মুক্তার গায়  
চর্ষণ না দন্তপংতি কুশ্রী ধারণ করে, অতি শীঘ্র দাঁতের নানারূপ  
বিষপান।

পীড়া জন্মিয়া পাকস্থলীর সর্বপ্রকার ব্যাধি হইতে সহায়তা করে, অসময়ে দাঁত পড়িয়া গিয়া অকাল বার্কিক্য আসিয়া ঘিরিয়া ধরে। মাথা ঘোরা, হৃৎকম্প, চোখের পীড়া, অনিদ্রা, অগ্নিমান্দ্য আসিয়া দেখা দেয়। স্বেচ্ছায় যাঁহারা এমন অগ্রায় নেশা অভ্যাস করিয়া আপন স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্যকে বিকৃত করেন, তাঁহারা নিতান্ত নির্যোধ ও অজ্ঞ বৈ আর কিছুই নহেন। স্বামী, স্ত্রীর কাহারও এইরূপ কু অভ্যাস থাকিলে অপরের সেদিকে বিশেষ লক্ষ্য রাখা উচিত। দুর্বল ও ভগ্ন স্বাস্থ্য ব্যক্তিকে কেবলমাত্র পানদোস্তা চর্ষণ ত্যাগ করাইয়া স্বাস্থ্যের আশ্চর্য উন্নতি আমি স্বচক্ষে দেখিয়াছি।

সুগৃহী গৃহিণীর আর একটা কথা সর্বদা মনে রাখা কর্তব্য, কদাপি কাহারও নিকট কিছু প্রত্যাশা না করা। উপকার করিয়াই তাহার প্রত্যাশকার, বড়দের নিকট স্নেহ, ছোটদের কাছে ভক্তি, দানের

## গৃহধর্ম

প্রতিদান, সংকার্যে প্রশংসা কিছু প্রত্যাশা করিতে নাই। প্রত্যাশা  
প্রত্যাশা করিয়া প্রত্যাশিত বস্তু না পাইলে বড়ই মনোভঙ্গের  
না করা। কারণ উপস্থিত হয়। যাহা কর্তব্য, তাহা নীরবে  
আপন আপন কর্তব্য হিসাবে করিয়া যাওয়াই ভাল, কোন কিছু  
প্রত্যাশা করিয়া নহে। সংসার ক্রমশঃই নীচতার কুটীল পথে চলিয়াছে,  
উপকারের প্রত্যাশার তো দূরের কথা, উপকার স্বীকার পর্য্যন্ত এখানে  
নির্লিপ্ত কেহ করিতে চাহে না। যাহা মানবোচিত কর্তব্য,  
কর্তব্য। তাহা আপন আপন ধর্মজ্ঞানে ভগবানের নাম লইয়া  
নিতান্ত নির্লিপ্ত, নির্বিকার চিত্তে সমাপন করিয়া যাওয়াই উচিত,  
কোন কিছু প্রত্যাশা করিয়া নহে।

## গৃহের দাসদাসী

গৃহের একটি প্রধান অঙ্গ যেমন গৃহের দাসদাসী, সেই দাসদাসী  
নির্বাচন তেমনই এক মহা সমস্যার বিষয়। কর্মঠ, স্বল্পভাষী, সচ্চরিত্র,  
স্বাস্থ্যবান, বাধ্য দাসদাসী রাখিতে পারিলেই গৃহের পক্ষে মঙ্গল কিন্তু  
এরূপ দাসদাসী আজকাল মেলা কঠিন এবং কাহার কি গুণ আছে, না  
আছে তাহা পূর্বে বুঝা এক প্রকার অসম্ভব। সাধারণতঃ স্বাস্থ্যাदि

## গৃহধর্ম

লক্ষ্য করিয়া এবং সম্ভব হইলে তাহাদের আগেকার চাকুরীস্থলে খোঁজ খবর লইয়া দাসদাসী নিযুক্ত করাই ভাল। প্রথম কিছুদিন তাহাদের গতিবিধি হাবভাব বিশেষ ভাবে লক্ষ্য না করিয়া ও তাহাদের বাড়ী-ঘরের সঠিক খবর না জানিয়া কোন কারণেই তাহাদের উপর অতিরিক্ত বিশ্বাস স্থাপন করিতে নাই।

দাসদাসীর প্রতি সদর ও সহদয় ব্যবহার করিলে এবং তাহাদের সুখ-দুঃখ ও শ্রান্তি-ক্লান্তির প্রতি লক্ষ্য রাখিলে, শান্ত ও মিষ্টভাবে

তাহাদের হুকুম করিলে, তাহাদের আহারাদির প্রতি দাসদাসীর দৃষ্টি রাখিলে নিশ্চয়ই তাহারা বশ হইয়া পড়ে। প্রতি ব্যবহার।

দাসদাসী নিযুক্ত করিয়াই সর্বপ্রথম সন্নেহে তাহাদের কর্তব্য বুঝাইয়া দিতে হইবে। এমন কাজের ভার তাহাদের উপর হস্ত করা উচিত, যাহা তাহাদের ন্যায় অল্পবুদ্ধি লোকের পক্ষে সম্পন্ন করা অসম্ভব নয় এবং সারাদিনে অক্লেশে তাহারা তাহা সম্পন্ন করিতে পারে। তাহারা অনুন্নত, দরিদ্র ও বেতনভোগী ভৃত্য বলিয়া তাহাদের দৈহিক শ্রান্তি-ক্লান্তির প্রতি লক্ষ্য না রাখা গর্হিত কর্ম। এক কাজ শেষ না হইতেই অন্য কাজের হুকুম করা এবং এক কাজ অর্ধেক করা হইলে অন্য কাজে লাগাইয়া দেওয়া উচিত নহে। শৃঙ্খলার সহিত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নভাবে কাজ করিতে তাহাদিগকে শিখাইয়া লইতে হইবে। একদিনে ঠিক মত না পারে, দশ দিনে পারিবে, দশ দিনে না পারে এক মাসে শিখিবে। প্রথম প্রথমই এক আধটু ভুল-ত্রুটির জন্য রুপ্ত হইয়া রুঢ় ব্যবহার করা ও অবিরত ভৃত্যাদি পরিবর্তন করা অন্যায্য। নিজেরা একটু ধৈর্য ও সন্তুষ্টি সহকারে শিখাইয়া

## গৃহধর্ম

পরাইয়া অনুগত করিয়া লইলে ও তাহাদের প্রতি সদয় শান্ত ব্যবহার করিলে তাহারা হয়তো চির জীবনের কেনা হইয়া যাইবে, পরিবারের

অনুগত ভৃত্য হিতৈষী বন্ধুরূপে চিরজীবন অম্লান বদনে খাটিয়া যাইবে।  
গৃহের বন্ধু। দাসদাসী ভিন্ন যাঁহাদের চলিবার উপায় নাই, এই

পন্থা অবলম্বন করাই তাঁহাদের শ্রেষ্ঠ পথ।

অনেকে দাসদাসীকে সর্বদা হুকুমের উপর রাখিতে চান। অবিরত তাহাদিগকে একাজ হইতে ওকাজে ছুটাইয়া মারেন, তাহাদের আহার, নিদ্রার সময়ও এতটুকু বিবেচনা করিয়া হুকুম করেন না। তাঁহারা ভাবেন, এখন আর সে সত্যযুগ নাই, দাসদাসী মাত্রেরি কেবল ফাঁকি দিয়া চলিতে চায়, বেতন যখন দিতেই হইবে, তখন আঠার আনা কাজ আদায় করিয়া লওয়াই কর্তব্য। সত্য বটে, আজ আমাদের দেশের সে সুখের দিন নাই, যখন ভৃত্য একজন বিশ্বস্ত বন্ধুরূপে পরিবারভুক্ত হইয়া থাকিত। সত্য বটে, এখন লোকে কেবল ফাঁকি দিয়া রোজগার করিতে চায় কিন্তু সে অপরাধ কি কেবল দাসদাসীর বেলায়ই চোখে পড়িবে? আমরাই কি তেমন আছি? আমাদেরই কি ভৃত্যাদির প্রতি সেই স্নেহ, ক্ষমা, সহৃদয়তা আছে? আমরাই তো তাহাদিগকে নষ্ট করিয়াছি। যে গৃহে গৃহী ও গৃহিণীর এখনও ভৃত্যদের প্রতি সেইরূপ ব্যবহার আছে, সে গৃহে ভৃত্যও আগেকার মতই আছে। যে গৃহে তাহা নাই, প্রভুভৃত্যের সঙ্গ যেকানে কেবল তাড়নার সম্বন্ধ, সে গৃহে ভৃত্যও ফাঁকিবাজ, চোর, অবিশ্বাসী। সেও কোন প্রকারে সময় কাটাইতে চায়, এবং সুযোগ পাইলেই অন্যত্র চলিয়া যায়। মানুষের প্রতি মানুষের মত ব্যবহার করিলে, যত বড় পাষণ্ডই সে হোক না কেন, সে অবনত হইতে বাধ্য।



## গৃহধর্ম

অনেক গৃহের শিশুরাও বয়স্ক ভৃত্যাদির নাম ধরিয়া ডাকে, সর্বদা তাহাদিগকে নানাপ্রকারে হুকুম করে ও তাহাদের কাজের ক্রটি ধরিবার চেষ্টা করে। পেটের দায়ে তাহারা হয়তো সর্বদা সন্তোষ প্রকাশ করে। কিন্তু বড় কষ্টে, বড় দুঃখে পড়িয়া তাহারা পুত্র-কন্যাস্থানীয় শিশুদের মুখেও তুই তোকারী গুনিয়া পড়িয়া থাকে। ইহা গৃহী ও গৃহিণীর শিশুদিগকে কুশিক্ষা দিবার পরিণাম। সর্বদা স্মরণ রাখিতে হইবে মানুষের প্রতি তাহারা পশুর ব্যবহার, ক্রীতদাসের ব্যবহার করে তাহারা ঘোরতর পাপী। ভৃত্য দরিদ্র, নিরক্ষর ও অনুন্নত বলিয়া, স্কুল-কলেজের শিক্ষা তাহার নাই বলিয়া সে হিতাহিত, ভালমন্দ, মানাপমানবোধ বর্জিত নহে। আফিসে সাহেবের মুখে তিরস্কার গুনিয়া, মাড়োয়ারীর মুখ ঝাঁকানি খাইয়া শিক্ষিত বাবুদের যেরূপ দুঃখ, ক্ষোভ ও অপমান হয়, গৃহীগৃহিণীর অবিরত মুখ ঝাঁকানি গুনিয়া, সারাদিনমান গতির খাটাইয়া, অপরিষ্কার ও কদর্য আহার্য পাইয়া, গৃহের শিশুদের মুখে পাকা পাকা কথা গুনিয়া ভৃত্যের তদপেক্ষাও বেশী দুঃখ ও আত্মশ্রম হয়।

দাসদাসীর আপদে, বিপদে সাধ্যমত সাহায্য করা এবং অশুখ-বিস্মৃতে স্বামী-স্ত্রী মিলিত হইয়া পিতামাতার গৃহে তাহাদের সকল প্রকার সুব্যবস্থা করিয়া দেওয়া উচিত। নিজেদের আত্মীয়স্বজন, ছোটবড় ভেদাভেদ তাহাদিগকে জানাইয়া দিতে হইবে। আত্মীয়স্বজন, অতিথি, অভ্যাগত, প্রার্থী, মুখাপেক্ষী যে যত দরিদ্রই হোক না কেন, ভৃত্য যেন তাহাদের কাহারও প্রতি অবহেলা বা দুর্ব্যবহার করিতে প্রয়াস না পায়। অনেক

## গৃহশাস্ত্র

বড়লোকের বাড়ীর চাকর দারোয়ান প্রভৃতিকে এই দোষে ছুঁই দেখা যায়, ইহা গৃহস্বামীরই নীচতার পরিচায়ক ।

নিজেদের দোষক্রটি চাকিবার জন্তু কদাপি ভৃত্যাদির সম্মুখে মিথ্যা কথা বলিতে নাই, তাহাতে মনিবের প্রতি তাহাদের শ্রদ্ধা কমিয়া যাইবে ।

গৃহের দাসদাসী যদি দৈবাৎ কোন অশ্রুতির করিয়া ফেলিয়া সত্য গোপন না করে, তবে কিছুতেই তাহাদিগকে সে কার্যের জন্তু তিরস্কার

করা উচিত নহে । সম্মুখে ক্ষমা করিয়া ভবিষ্যতের জন্য ভৃত্যাদির ভুলক্রটি। তাহাদিগকে সাবধান করিয়া দেওয়া কর্তব্য । অকপটে সত্য

কথা বলিয়া অপরাধ স্বীকার করার পরও যদি তাহাদিগকে শাস্তি দেওয়া হয়, তবে ভবিষ্যতে আর তাহারা কদাপিও সত্য কথা কহিবে না । ভুল, ক্রটি, অন্যায়, অপরাধ মানুষের পক্ষে অসম্ভব নহে, সামান্য ভুলক্রটি হইলেই তাই লইয়া অবিরত বকাঝকা করা অন্যায় ।

স্বামী-স্ত্রীতে কোন সময় কোন কারণে কলহাদি হইলে, তাহা লইয়া দাসদাসীর সম্মুখে জটলা করা বা তাহাদিগকে মধ্যস্থ মানা অতিশয়

অন্যায় । স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে কোন কারণেই কলহ বা বচসা ভৃত্যাদিগকে মধ্যস্থ মানা । হওয়া উচিত নহে । উভয়ে উভয়ের মতসহিষ্ণু, গুণগ্রাহী,

প্রেমমুগ্ধ ও সদীচ্ছানুগামী হইয়া চলিলে কলহ না হওয়ারই সম্ভাবনা । দৈবাৎ কোন কারণে কলহ, বচসা বা মতদ্বৈধ হইলেও

পরিবারের কেহ, বিশেষতঃ ভৃত্যাদি যেন তাহা না জানে । স্বামী-স্ত্রীর কলহ প্রায়ই বেনীক্ষণ থাকে না, মিটিয়া যায় । ভৃত্যাদিগকে তাহার মধ্যে

টানিয়া আনিলে তাহারা প্রশয় পায় এবং স্বামী-স্ত্রীর সকল কথায়ই তাহারা যোগ দিতে চেষ্টা করে ।

## গৃহধর্ম

ভৃত্যাদি যাহাতে বিলাসী, বহুভাষী ও প্রগল্ভ হইয়া না ওঠে, বাড়ীর ভিতরে বসিয়া শিস্ দিতে ও গৃহের কাহারও সঙ্গে ঠাট্টাচাতুরী করিতে অভ্যস্ত না হয়, সেদিকে লক্ষ্য রাখিতে হইবে।

গৃহের দাসী অন্নবয়স্কা, বিলাসিনী, চপলা ও বহুভাষিনী না হওয়াই মঙ্গলকর। প্রোঢ়া, চরিত্রবতী, দায়িত্বজ্ঞানসম্পন্না, স্নেহশীলা দাসী সর্বথা

গৃহের  
দাসী।

রক্ষণীয়। অনেক বিলাসী উশৃঙ্খল যুবক ভৃত্য ও

চরিত্রহীনা চপলা যুবতী দাসী দ্বারা অনেক পরিবারের

গুরুতর সর্বনাশ ঘটিয়াছে, এরূপ শূনা গিয়াছে।

ভৃত্যাদির প্রকৃতি, আচার, আচরণ লক্ষ্য করা গৃহী ও গৃহিণীর অন্যতম শ্রেষ্ঠ কর্তব্য। কাজকর্ম করিতে যতই দক্ষতা প্রদর্শন করুক না কেন, দুষ্ট প্রকৃতির দাসদাসীকে কদাপি গৃহে স্থান দিতে নাই।

অনেকে দাসদাসীর কোন অপরাধ পাইলে প্রতিদিনই একবার করিয়া

জবাব  
দেওয়ার  
রোগ।

জবাব দিয়া থাকেন। প্রথম দুই এক দিন হরতো

তাহারা এ জবাব দেওয়ার ভয় পায় কিন্তু যখন

তাহারা বুঝিতে পারে, ইহা গৃহী-গৃহিণীর একটা রোগ

বিশেষ, রাগ পড়িয়া গেলেই আবার ইহা ভুলিয়া

যাইবেন, তখন আর সে জবাব দেওয়ার কোন মূল্যই থাকে না।

কাহারও কোন অপরাধ সম্বন্ধে বিচার করিতে হইলে শীতল মস্তিষ্কে অতিশয় নিবেচনার সহিত করা উচিত। বিশেষ চিন্তা করিয়া যাহা স্থির সাব্যস্ত হয় তাহা করাই উচিত। কোন কাজেরই মিথ্যা অভিনয় ভাল নয়, তাহাতে সত্যিকারের কাজের মূল্য অনেকটা কমিয়া যায়। ভৃত্যাদিকে জবাব দেওয়া স্থিরীকৃত হইলে জবাব দেওয়াই

## গৃহধর্ম

উচিত, প্রতিদিনই একবার করিয়া জবাব দেওয়ার অভিনয় করা ভাল নয়।

অনেকে সময়ের অভাবে, কেহ কেহ বা আলস্য করিয়া বাজারে যান না, ভৃত্য বাজার লইয়া আসিলেই সন্দেহবশতঃ জিনিষের মূল্যাদি লইয়া তাহার সঙ্গে চটাচটি করেন। নিজে যখন বাজারে যাওয়া সম্ভব হইতেছে না এবং ভৃত্য সত্য সত্যই চুরি করিয়াছে কি, না, তাহা যখন নিশ্চিত জানিবার উপায় নাই, সে ক্ষেত্রে নীরব থাকাই বুদ্ধিমানের কাজ। যাহার চুরি করার স্বভাব, কারণে অকারণে ধমকাইলেই সে স্বভাব চট করিয়া সে ত্যাগ করিতে পারে না এবং যে ভৃত্য সত্যই চুরি করে না, তাহাকে অকারণে বকাঝকা করিলে তাহার মনে বড় ক্ষোভ হয়।

ভৃত্যাদির বাজারে সন্দেহ হইলে এবং সন্দেহ না হইলেও পরিবারের কাহারও না কাহারও প্রতিদিন না পারিলেও প্রায়ই বাজারে যাওয়া

কর্তব্য। তাহাতে দুইটা দিক রক্ষা পায়।

নিজেদের বাজারে  
যাওয়ার সুবিধা।

খবর রাখা চলে, দ্বিতীয়তঃ আপন রুচি অনুযায়ী

ভাল তরিতরকারি, মাছ, ঘি, ময়দা, ফলমূল প্রভৃতি আনা যায়।

প্রতিদিনই পরিবর্তিত ও পুষ্টিকর আহার্যাদি আহার করাই কর্তব্য। ভৃত্য

হয়তো তাহার নানাপ্রকার সুবিধার জন্য অথবা অজ্ঞতার দোষে প্রতিদিন

একই মাছ, তরিতরকারি আনিয়া উপস্থিত করিবে। বাজারে কোন

নূতন ফলমূল, টাটকা তরিতরকারি শাকসব্জীর খোঁজও হয়তো সে

করিবে না।

## গৃহধর্ম

অনেক গৃহীকে দেখিয়াছি, ভৃত্যাদির কোন অপরাধ পাইলে তাহাকে  
কদর্য্য গালাগাল করেন ও মারধর করেন। কোন  
ভৃত্যের প্রতি  
দুর্ব্যবহার। কারণেই আশ্রিত কাহারও সঙ্গে হস্তক্ষেপ করা উচিত  
কি, না, তাহা বিবেচনার বিষয়। তাহাকে 'দূর' করিয়া  
দিলেই চলিয়া যাইতে বাধ্য, তাহাকে বকিয়া বকিয়া, মারধর করিয়া রাখা  
অপেক্ষা, না রাখাই মঙ্গল।

যে যত বড় অপরাধই করুক না কেন, ক্রোধ বশে তাহার সাজা  
দিবার ভার নিজের হাতে না লওয়াই ভাল। সময় সময় ভয় প্রদর্শন  
প্রয়োজন হয় বটে, কিন্তু হস্তক্ষেপ করার প্রয়োজন অনেক ক্ষেত্রেই হয়  
না। যে দুর্জন, অপরাধী বা পাপী তাহার সঙ্গত্যাগ করাই শ্রেষ্ঠ পথ।

ভৃত্যাদি গৃহে থাকিলে নিজেদের সকল কাজেই তাহাদের বশীভূত  
হইয়া পড়া কর্তব্য নহে। সুস্থ শরীরে আপন আপন কাজ যথাসাধ্য  
নিজেরা সম্পাদন করিয়া নিজেদের স্বাধীনতা বজায় রাখা কর্তব্য।

ছোট বড় সকল কাজেই ভৃত্য মুখাপেক্ষী হইয়া থাকা  
স্বেচ্ছাবৃত  
পরাধীনতা। এক প্রকার স্বেচ্ছাবৃত পরাধীনতা। কদাপি এইরূপ  
পরাধীন হওয়া কর্তব্য নহে। দৈবাৎ কোন সময়  
ভৃত্যাদির অভাব ঘটিলে অতি সামান্য কার্য্য করিতেও তখন বড় কষ্ট  
হয়।

অনেক ধনী গৃহে প্রয়োজনাতিরিক্ত ভৃত্যাদি দেখা যায়। ইহা  
প্রয়োজনা-  
তিরিক্ত ভৃত্য। বিলাসিতা ও অপব্যয় মাত্র। হাতে অর্থ থাকিলে কি ভাবে  
তাহার প্রকৃত সদ্যবহার করা যায়, সেইদিকে দৃষ্টি রাখাই  
মানুষের কর্তব্য। কেবল আপন চাল বা বড় মানুষী বজায়

## গৃহধর্ম

রাখিবার জন্ত অর্থব্যয় অপব্যয় মাত্র, অপব্যয় পাপ নৈ আর কিছুই নহে ।

‘ভৃত্যাদির আহারাদি গৃহের কোন স্ত্রী, পুরুষ, বালক, বালিকার আহারের সময় এক স্থানে না হইয়া, পরে হইলে বা পৃথক স্থানে হইলেই ভাল হয় । তাহাদের বিশ্রাম ও শয়নঘর বাহিরের দিকে হওয়াই বাঞ্ছনীয় । এমন স্থানে তাহাদের ঘর হওয়া উচিত যে, ভিতর বাড়ী হইতে ডাকিলে তাহারা শুনিতে পার, অথচ ভিতর বাড়ীর সঙ্গে সে ঘরের কোন ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ না থাকে ।

ভৃত্যাদির গৃহ  
নির্দেশ ।

## গৃহপালিত পশু

আমাদের গৃহেরই আর একটি প্রধান অঙ্গ, গৃহপালিত পশু । তাহার মধ্যে গরুই সর্ব শ্রেষ্ঠ ও সর্বাপেক্ষা প্রয়োজনীয় । গরুর প্রয়োজনীয়তা বলিয়া শেষ করা যায় না । গরু-দুগ্ধ দ্বারা আমাদের শৈশবে জীবনধারণে সহায়তা করে, মাতৃহীন শিশুর জীবন রক্ষা করে, ধরণীর গরুর উপকারিতা । বুক চিরিয়া ভূমি কর্ষণ করিয়া আমাদের উদরানের সংস্থান করে, গোময় দ্বারা জমীর উর্বরতা বৃদ্ধি করে, গৃহের দুর্গন্ধ রুদাদি গোময় ব্যবহারে নষ্ট হয়, মৃত্যুর পর আপন চর্ম্মদ্বারা আমাদের

## গৃহধর্ম

পাছকার সাহায্য করে, অস্থি দ্বারা নানাকার্যে সহায়তা হয়, তাই গোপালন গরু আমাদের মাতৃস্থানীয়া, পূজনীয়া, গোপালন আমাদের ধর্মের অঙ্গ।  
ধর্মের অঙ্গীভূত।

প্রাচীনকালে প্রায় প্রতি গৃহেই গরু থাকিত, এবং গৃহীগৃহিণীরা নানা-প্রকারে তাহাদের পরিচর্যা করিয়া পূজা করিতেন। এতবড় আত্মত্যাগী এই মুক পশুকে তাঁহারা আপন সন্তানের গ্ৰাম স্নেহ করিতেন। এখন অনেক স্থান হইতেই সে পাট উঠিয়া গিয়াছে। গোপালন গৌনির্যাতন। এখন গৌনির্যাতনে দাঁড়াইয়াছে। গরুর দুধের সঙ্গে এখন আমাদের সস্ক, তাহার স্বাস্থ্য সুখ-সুবিধার সঙ্গে নহে।

দেশের গোপাল দেখিলে, আমাদের এই গোপালন কতবড় গৌনির্যাতনে রূপান্তরিত হইয়া আছে, তাহা অনারাসেই বুঝা যায়।

পূর্বে দেশের সর্বত্রই গোচারণ-ভূমি ছিল, এখন অধিকাংশক্ষেত্রেই গোচারণ-ভূমি তাহা আবাদী ভূমিতে পরিণত হইয়াছে। গরুর স্নান ও ও জলাভাব। পানের জন্ত গ্রামে গ্রামে জলাশয় ছিল, এখন অধিকাংশ স্থানের জলাশয়ই মজিয়া হাজিয়া বুজিয়া গিয়াছে।

যাঁহাদের পূর্বপুরুষগণ মানুষ ও পশ্বাদির জন্ত জলাশয় প্রতিষ্ঠা করা ধর্মকর্ম মনে করিতেন, তাঁহারা অন্তহিত হইয়া যাওয়ার জলাশয় প্রতিষ্ঠা সঙ্গে সঙ্গে তাঁহাদের প্রতিষ্ঠিত সমস্ত জলাশয় সংস্কারের ধর্মকর্ম।

অভাবে ভরট হইয়া বাইতেছে। তাঁহাদের পুত্রপৌত্রগণ এই সব পরার্থে ব্যয়কে অপব্যয় ও বাহুল্যজ্ঞানে তাহা সঙ্কোচ করিয়া স্বগ্রাম, সমাজ ও জন্মভূমি ত্যাগ করিয়া বড় বড় সহরে বসিয়া বড় বড় খেতাবের আশায় নির্বিচারে অজস্র অর্থ ব্যয় করিয়া আপনাদের বৃদ্ধিমত্তা ও

## গৃহধর্ম

পূর্বপুরুষগণের নিবুদ্ধিতা ঘোষণা করিতেছেন। যে আয়ে তাঁহাদের পূর্বপুরুষগণ স্বগ্রামে থাকিয়া দান, ধ্যান, নিমন্ত্রণ, আমন্ত্রণ, পূজা-পার্বনাদি করিয়া অকাতরে দরিদ্র নারায়ণের সেবা করিতেন, গ্রামের গৌরব ও শ্রীবৃদ্ধি করিতেন, অঞ্চলী, অপ্রবাসী থাকিয়া জীবনে স্বাস্থ্য, শান্তি ও দীর্ঘায়ু ভোগ করিয়া যাইতেন, এখন আর তাহা অপেক্ষা অনেকগুণ বাড়িয়াও তাঁহাদের ব্যয় সঙ্কুলান হয় না। দান, ধ্যান, নিমন্ত্রণ, আমন্ত্রণাদির ব্যবস্থা অনেক স্থান হইতেই উঠিয়া গিয়াছে। সংস্কারের ব্যয়ের অভাবে পূর্ব পুরুষ প্রতিষ্ঠিত অবাধ আলোবাতাস পরিপূর্ণ সাধের সুরম্য অট্টালিকা জীর্ণ কঙ্কালসার হইয়া যাইতেছে, তবুও কর্তাদের ঋণ ছ ছ করিয়া বাড়িয়া চলিয়াছে। দেশের ভূস্বামীকুলের অধিকাংশ দেশত্যাগী ও প্রজার হুঞ্জে অন্ধ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে পল্লীর আনন্দ, শ্রী, শান্তি, স্বাস্থ্য অন্তর্হিত হইয়া যাইতেছে। দেশের দীনদরিদ্র মধ্যবিত্ত আপামর সাধারণের দারুণ গ্রীষ্মের তুষার এক ফোঁটা বারিদানে কাহাবও হাত ওঠে না, গৃহপালিত পশুদি কর্দমাক্ত জলদ্বারা কোন প্রকারে জীর্ণ কঙ্কালসার দেহের দাহ মিটার, এমনই নিদারুণ আজ আমাদের অবস্থা।

আমরা একটা গোহত্যা দেখিলে শিহরিয়া উঠি, চিৎকার করিয়া গলা ফাটাইয়া মরি কিন্তু বাংলাদেশের প্রায় সর্বত্র ঘরে ঘরে গোকুলের যে শোচনীয় দুর্দশা তাহা হত্যারই নামান্তর মাত্র। আমরা গরু পুষিয়াই তাহার হুঙ্কের দাবী করি, তাহার আহাৰ্য্য, পানীয়, সেবা-যত্নের ভাগী হইতে চাহি না। গরুর স্বাস্থ্য ও চেহারা ষেরূপই হোক, তাহার বৎসকে নিতান্ত নির্ধমভাবে বঞ্চিত করিয়া হুঙ্কের শেষ ফোঁটা পর্যন্ত



## গৃহধর্ম

দোহন করিয়া লইয়া পরম পরিতৃপ্তির সহিত আপন শিশুদিগকে ভোজন করাই ও আপনারা পান করিয়া আরামের উদগার ত্যাগ করি। আমরা জানি, বর্ণে, স্বাদে, উপকারিতায় দুগ্ধের ন্যায় খাওয়া আর কিছু নাই, তাই আমরা শৈশব হইতেই দুগ্ধ খাইতে বড়ই ভালবাসি ; কিন্তু আমরা শিক্ষা করি না কি ভাবে এই আত্মত্যাগী পশুর পরিচর্যা করিতে হয়, দেবতার মত তাহার সেবা, বন্ধ, পূজা করিতে হয়, তাহার আহাৰ্য্য, পানীয় যোগাইয়া তাহার স্বাস্থ্য রক্ষার সহায়তা করিতে হয়। কোন কোন স্থলে বা বেতনভুক্ত ভৃত্যাদির স্বন্ধে তাহাদের সর্বপ্রকার দায়িত্ব চাপাইয়া দিয়া তাহাদের প্রতি আমাদের সর্বপ্রকার কর্তব্য সমাপন বোধ করি। আমরা দিন দিন এমনই নিমকহারামের জাত হইয়া উঠিয়াছি। দশ মাস জঠরে বহন করিয়া আপন দেহের রসরক্ত, মেদমজ্জা ভাগ করিয়া দিয়া, প্রসবের দুঃসহ ক্লেশ সহিয়া এবং শৈশবের শত প্রকার নির্যাতন সহিয়া যে মা আমাদের কাছে বড়টী করিয়া জগতে ছাড়িয়া দেন, অনেক স্থলেই সেই স্বর্গাদপি গরীবসী জননীকে অবহেলা করিয়া আপন স্ত্রীপুত্রাদি লইয়া আমরা ব্যস্ত হইয়া পড়ি। আর যাহার দুগ্ধ জীবনব্যাপী পান করিয়া আমরা স্বাস্থ্য, বল, শক্তি, রক্ষা করি, যে নীরবে জলে ভিজিয়া, রোদ্রে পুড়িয়া কঠিন ধরণীর বুক চিবিয়া আমাদের ক্ষুধার অন্ন সংস্থান করিয়া দেয়, আমাদেরই পূর্বপুরুষগণ যাহাকে দেবতা বলিয়া পূজা করিয়া গিয়াছেন, সেই জননী-

তুল্য পূজনীয়া গোমাতাকেও আমরা অনেক স্থলে অবজ্ঞা  
গোমাতার  
প্রতি অবজ্ঞা।  
করিয়া থাকি। এইরূপ অবজ্ঞা, অবহেলা করাকেই আমরা  
সত্যতা ও বাবুগিরির আদর্শ ধরিয়া রাখিয়াছি। অত  
কোন দেশে এইরূপ অবজ্ঞা, অবহেলা আছে কি না, তাহা আমরা চক্ষু

## গৃহশস্য

মেলিয়া চাহিয়াও দেখি না। একটা জাতি কত দিকে অধঃপতিত হইলে, কতপ্রকার পাপ, অশ্রম, অবিচারের পাষণ্ডভারে ভারাক্রান্ত হইয়া উঠিলে, শতাব্দীর পর শতাব্দীব্যাপী তাহাকে কঠোর নিগড়ে আবদ্ধ থাকিতে হয়, তাহা আমরা চিন্তা করিয়া দেখি না। উদ্ভেজনার মোহে হৈ চৈ করিয়া পাপের শাস্তি হইতে মুক্ত হইতে চাই কিন্তু তাহার কারণ দূর করিবার কথা আমাদের মনেও পড়ে না।

সহরে গোপালন ও গোরক্ষা করা ব্যয় ও কষ্টসাধ্য। অবস্থাবান গৃহী ভিন্ন প্রায়ই তাহা সম্ভব হয় না। ব্যবসায়ীরাই কৃত্রিম উপায়ে সহরে গরু পুষিয়া থাকে এবং কৃত্রিম ও অস্বাভাবিক উপায়ে গোধোহন করিয়া সেই দুগ্ধের সঙ্গে নানারূপ ভেজাল মিশ্রিত করিয়া বিক্রয় করে। অস্বাভাবিক উপায়ে দুগ্ধদোহন করায় গোকুল স্বাস্থ্যহীন হইয়া পড়ে। সে দুগ্ধপানেও অপকার বৈ উপকার হইতে চাহে না।

গরু যখন আমাদের এত উপকারী, দুগ্ধ, গোময় প্রভৃতি ভিন্ন যখন আমাদের চলিবার উপায় নাই, তখন গৃহে গৃহে গোপালন ও সেই পিতৃ-পিতামহের মত গৃহী গৃহীণীর নিজেদের হাতে তাহাদের সেবার ভার গ্রহণ করা একান্ত কর্তব্য। পল্লীর প্রায় প্রতি গৃহেই দুই একটা গাভী রাখা চলে এবং গৃহী গৃহীণীরা তাহাদের উপকারিতা উপলব্ধি করিয়া দেখিয়া একটু শ্রম স্বীকার করিলেই তাহাদের পরিচর্যা করা চলে। যাহাদের সামান্য কিছু জমী জমাও আছে, সহজ উপায়। তাহারা সেই জমীর খড় গরুর আহার্যরূপে ব্যবহার করিতে পারেন। নিজেরা দুই বেলা ঘণ্টা দুই করিয়া তাহাদিগকে

## গৃহধর্ম

মাঠে চরাইয়া আনিলে অথবা ঘাস তুলিয়া আনিলেই তাহাদের পেট ভরার পক্ষে যথেষ্ট হয়। বাড়ীর ধানের কুড়া, কলাই, গম ও নানা প্রকার ডালের ভূষি, চালধোয়া জল, ভাতের ফেন, উষ্ণ ভাত প্রভৃতি যাহা কিছু থাকে, অপচয় না করিয়া কিছু লবণ সহযোগে তাহাদিগকে দিলেই পরিতোষ সহকারে তাহা ভোজন করে। নিজেরা যে কূপ বা ইঁদারা হইতে পানীয় জল সংগ্রহ করি সেইখান হইতে গরুর জন্য দুই তিন কলসী পরিষ্কার জল প্রতিদিন অতি অক্লেশে যোগাইয়া তাহার স্বাস্থ্য রক্ষার সহায়তা করিতে পারি। এই সব কর্ম এখন আমরা হীন ও অপমানজনক বোধ করি, অনেকে আলস্যদোষে ইহা করিতে পারি না, অনেকে আবার ইহার প্রয়োজনীয়তাই উপলব্ধি করি না, এইভাবে পরিচর্যা, সেবা, যত্নের অভাবে আমাদের স্বাস্থ্য ও জীবন রক্ষার অন্তিম সহায়ক গোকুল বাংলা হইতে ধ্বংস হইতে বসিয়াছে।

ভাতের ফেন না ছাঁটাই উৎকৃষ্ট পস্থা। একমাত্র বাংলাদেশ ভিন্ন আর কোন দেশে ভাতের ফেন ছাঁটিয়া ফেলিবার প্রথা নাই। ভাতের খাদ্যপ্রাণ সমস্ত বস্তুই প্রায় ফেনের সঙ্গে চলিয়া

যায়। আমরা ফেন না ছাঁটিয়া ভাত খাইতে নারাজ, ভাতের ফেন  
ছাঁটা। কারণ সে ভাত ষুঁই ফুলের মত সাদা ধবধবে হয় না।

পদার্থ থাকুক আর না-ই থাকুক দেখিতে সুশ্রী হওয়া চাইই। যেমন আমরা অন্তঃসারশূন্য, অথচ বাহিরের বাবুয়ানা ষোল আনা বজায় রাখি। আমরা স্বাস্থ্য ও জীবন রক্ষায় কত অজ্ঞ, তাহাকে কত তুচ্ছ জ্ঞান করি, ইহা তাহারই পরিচায়ক। গৃহের মালম্মীরা এই অভ্যাসটা অবশ্যই পরিত্যাগ করিবেন। মনে রাখিবেন, স্বাস্থ্য ও জীবনের

## গৃহশস্য

জন্যই অন্ন গ্রহণ। ভাতের সৌন্দর্য্য অপেক্ষা তাহার জীবনীশক্তি বর্দ্ধকতার প্রয়োজন অনেক বেশী। ফেনের সঙ্গে অন্নের সেই শক্তিটুকু ফেলিয়া দিয়া ফুরফুরে চারিটা ভাত স্বামীপুত্রকে পরিবেশন করার মধ্যে মনের শান্তি যতটুকুই থাকুক, আহারের উদ্দেশ্য তাহাতে অনেক পরিমাণে ক্ষুণ্ণ হইয়া পড়ে। ফেন ছাঁটার অভ্যাস পরিত্যাগ করিয়া অন্নের শরীরপোষণকারী ক্ষমতাকে অক্ষুণ্ণ রাখা স্বাস্থ্যকামী ব্যক্তিমাত্রেরই একান্ত কর্তব্য।

আলোবাতাস পূর্ণ শুষ্ক উচ্চ গৃহে গরুর বাসস্থান নির্ণয় করিয়া দিতে হয়। গরু যেখানে রাত্রিতে থাকে, সে স্থান কদর্য্য করিয়া ফেলে। গৃহে

যথেষ্ট আলোবাতাস না খেলিলে সারাদিনমানে ঘর  
গরুর  
বাসস্থান। শুষ্ক ও বাসোপযোগী হওয়া সম্ভব নহে। অন্ধকার,

সঁয়াৎসঁয়াতে ও কদর্য্য স্থানে থাকিলে গরু রাত্রিতে ঘুমাইতে পারে না, তাহার স্বাস্থ্য ক্রমশঃ খারাপ হইয়া পড়ে। মাতা রুগ্না হইলে স্তন্যপায়ী শিশু যেমন সহজেই সেই রোগে আক্রান্ত হইয়া পড়ে, রুগ্না গাভীর দুগ্ধ পান করিলে সেইরূপ আমাদেরও নানা রোগোৎপত্তি হইবার সম্ভাবনা।

গৃহিণী নিজে বা গৃহের অপর কোন দায়িত্বজ্ঞান সম্পন্ন সুস্থ ব্যক্তি গোদোহন করিবেন। গোদোহন করা অতি সহজ। ক্রমান্বয়ে কয়েক

দিন চেষ্টা করিলেই ইহা অভ্যাস হইয়া যায়। পরিশুদ্ধ  
গোদোহন। স্থানে, পরিশুদ্ধ পাত্রে গাভীর বাট পরিষ্কার করিয়া ধুইয়া

লইয়া গোদোহন করা কর্তব্য। বাটে কিছু দুগ্ধ থাকিতেই তাহা বৎসের জন্য রাখিয়া দোহন ক্ষান্ত করা অবশ্য কর্তব্য। পরিবারের আবালবৃদ্ধবণিতা

## গৃহধর্ম

সকলের আহার্যে তৃপ্তি, পুষ্টি ও স্বাস্থ্য রক্ষার সহায়ক দুগ্ধ, কাজেই তাহা দোহনের ভার অজ্ঞ ও নোংরা স্বভাব সম্পন্ন কোন সংক্রামক, স্পর্শক্রমক, বা কুলজ ব্যাধিগ্রস্ত ব্যক্তির উপর কদাপি দিতে নাই।

সম্ভব হইলে প্রতিদিনই প্রত্যুষে ও বৈকালে কিছু কালের জগ্গ কর মাঠে মুক্ত বাতাসে লইয়া যাওয়া ভাল। ইহাতে গরুর স্বাস্থ্য ভাল থাকে ও অগ্ৰাণ্য নানা প্রকার সুবিধা হয়। অন্ততঃ একবেলাও গরু মাঠে লইয়া যাওয়া অবশ্য কর্তব্য।

গোময় দ্বারা আমরা নানারূপে উপকার প্রাপ্ত হইতে পারি। অনেক গৃহে সুপীকৃত গোময় অনর্থক নষ্ট হইয়া যায়। গোময় জমীর পক্ষে

অন্যতম শ্রেষ্ঠ সার। গৃহের বেগুন, মরিচ, শাকসব্জী, গোময়।

লাউ, বিঙ্গা, ফলফুলের বাগানে গোময় সাররূপে ব্যবহার করিলে বৃক্ষাদি সতেজ ও বহুগুণে ফলবান হইয়া থাকে। গোমুত্রও অতিশয় তেজস্কর সার। গোময় দ্বারা ঘুটে প্রস্তুত করিয়া কয়লা ধরানের সহায়তা হয়, জ্বালানি কাঠের গ্ৰায়ও ইহা জ্বাল দেওয়া চলে এবং ইহা বিক্রীও করা চলে। তাজা গোবর দ্বারা কাঁচা ঘর প্রতিদিন লেপিলে ও গোবর গুলিয়া আনাচে কানাচে ছিটাইয়া দিলে দুর্গন্ধ নষ্ট হইয়া যায়।

গরু নানাপ্রকারে আমাদের অশেষবিধ উপকার করিয়া থাকে, ইহার ঋণ অপরিশোধ্য। এ হেন উপকারী মুক জন্তুকে সংসার যাত্রায়

গরুর ঋণ অপরিহার্য ও অত্যাবশ্যকীয় এবং জীবনধারণের অপরিশোধ্য। অন্যতম শ্রেষ্ঠ সহায়ক জ্ঞানে সম্মেহে ও সযত্নে গৃহে

স্থান দেওয়া ও যথাসাধ্য তাহার পরিচর্যা করা মানুষেরই কাজ।

## গৃহশাস্ত্র

ভগবান আরও দুইটা জন্তুকে আমাদের নিকরপত্রব জীবনযাপনে সহায়ক করিয়া আমাদের গৃহ কোণে তাহাদের স্থান নির্দেশ করিয়া দিয়াছেন। তাহার একটি কুকুর, অপরটা বিড়াল। ইহারা উভয়েই

কুকুর ও  
বিড়াল।

গৃহের শোভা ও অকৃত্রিম বন্ধু। পল্লীগ্রামে প্রত্যেক গৃহে ইহাদের প্রয়োজন অপরিহার্য। গৃহের কুকুরটিকে প্রতিদিন দুই বেলা দুই মুঠা ভাত দিলেই সে সন্তুষ্ট, সারারাত্রি জাগিয়া প্রভুর গৃহে পাহারা দিয়া থাকে। দুই জন বেতনভুক ভৃত্য দ্বারা যে কার্য সুচারুরূপে সম্পন্ন হওয়া সম্ভব নয়, একটি ভাল কুকুর সযত্নে পুষিলে সে একাকী সে কার্য সম্পন্ন করিতে সক্ষম। দেশের কুকুরকুল ক্রমশঃ হীনস্বাস্থ্য, দুর্বল ও খর্বাকৃতি হইয়া আসিতেছে, ইহার জন্য আমরা অনেকাংশে দায়ী। সে গৃহের যে উপকার করে, তাহার প্রত্যুপকার স্বরূপ অনেক স্থলেই তাহাকে পেট ভরিয়া খাইতে দেই না, বা দিতে পারি না। আহাৰ্য্য দিতে পারি, বা না পারি দিবানিশি তাহাদিগকে দূর দূর করিয়া তাড়না করিতে আমরা খুব অভ্যস্ত। কুকুর বড়ই প্রভুভক্ত। সে প্রভুর স্নেহ, রাগ, বিরক্তি অনায়াসে বুঝিতে পারে। শিক্ষা দিলে কুকুর দ্বারা অনেক কাজ সম্পন্ন করান যায়। দুই বেলা দুই মুঠা আহাৰ্য্য সম্মেহে ফেলিয়া দিলেই যে পা-চাটা গোলামের মত ছন্নারে পড়িয়া থাকে, সেই বিশ্বাসী উপকারী জন্তুকে সমাদরে গৃহকোণে স্থান দেওয়া কর্তব্য।

গৃহের এক কোণে একটি বিড়াল পড়িয়া থাকে বলিয়াই ইঁদুরে আমাদের গৃহের দ্রব্যাদি তেমন অপচয় করিতে পারে না। যে গৃহে ইঁদুরে শস্য, বিছানা, আসবাবপত্র নষ্ট করিয়া ফেলে, সে গৃহে ভাল দুই

## গৃহধর্ম

একটা বিড়াল পুষিলে বিড়ালের ভয়ে ইঁদুর পলায়ন করে। বিড়াল ইঁদুর খাইতেও ভালবাসে, কাজেই তাহাকে হত্যা করিবার একটা স্বাভাবিক বৃত্তি বিড়ালের আছে।

এই ভাবে কত প্রকার জীবজন্তু, কীট, পতঙ্গ প্রভৃতি দ্বারা কত ভাবে যে আমরা উপকৃত হই তাহার আদি অন্ত নাই। ভগবান সংসার সৃষ্টি করিয়াই ক্ষান্ত হন নাই, তাহা রক্ষা করিবারও এমনই আশ্চর্য্য কৌশল প্রত্যেক জীব, জন্তু, বৃক্ষ, লতা, তৃণ, গুল্মে নিহিত রাখিয়াছেন যে, ভাবিলে আশ্চর্য্য হইয়া যাইতে হয়। তাহারা একদিকে যেমন সৃষ্টির অপরূপ সৌন্দর্য্য বাড়াইতেছে, তেমনই তাহাকে রক্ষা করিয়াও চলিতেছে। একটা ধূলিকণা, একখণ্ড তৃণও তিনি অকারণে সৃষ্টি করেন নাই। পৃথিবীতে এমন কোন পদার্থ বোধ করি বা কেহ আবিষ্কার করিতে পারিবেন না, যাহা কোন না কোন প্রয়োজনে না আসে।

## নারীজাগরণ

আজকাল চারিদিকেই নারীজাগরণের কথা শুনা যায়। ইহার নামে অনেক পুরুষ আতঙ্কে শিহরিয়া ওঠেন। অনেক নারীও ভাবেন, ইহা আবার একটা কি বস্তু। কতকগুলি মন্ত্রমাত্র পাঠ করিয়া, সেই অতি

## গৃহধর্ম

উচ্চ মন্ত্রাদির অর্থ ও উদ্দেশ্য সম্বন্ধে সম্পূর্ণ অজ্ঞ ও উদাসীন হইয়াও তাহারই বলে পুরুষ আপনার ও গৃহের সর্বপ্রকার প্রয়োজনের জন্য নিজ গৃহে যে নারীকে আশ্রয় দেন, যে নারী আপনাকে অধিকাংশ ক্ষেত্রে স্বামীর আজ্ঞানুবর্তিনী, ইচ্ছানুগামিনী, পরাধীনা দাসীমাত্র জ্ঞান করেন, যাহাকে পুরুষ আজ কত যুগ হইল সামাজিক বিধি, নিষেধ, আইন, কানুন অবগুণ্ঠনের নাগপাশে দৃঢ় বন্ধনে বাঁধিয়া রাখিয়াছেন, তাঁহার আবার স্বাধীনতা !

এরূপ ধারণাগ্রস্ত লোকেরও দেশে অভাব নাই, যাহারা মনে করেন, নারীজাগরণের সঙ্গে সঙ্গে গৃহধর্ম বুঝি অকালে ধূলিসাৎ হইয়া যাইবে।

নারী যদি জাগরিতাই হ'ন, তাঁহার সকল প্রকার কর্তব্য, দায়িত্ব ও নারীজাগরণ মর্যাদা তিনি বুঝিয়া লইতে পারেন, তবে তাহা পুরুষ দেশের পক্ষে ও দেশের পক্ষে মহা মঙ্গলকর। নারী জাগরিতাই মঙ্গলকর। হোন, আর স্বাধীনাই হোন, নারীর ধর্মকে বাদ দিয়া তিনি তাহা হইতে পারিবেন না, ইহা অতিবড় সত্যকথা। নারী নারীই থাকিবেন, পুরুষ হইতে পারিবেন না, ইহাও নিশ্চিত।

বর্তমানে জ্ঞানবিজ্ঞানে, বাণিজ্যে, স্বাধীনতায় শ্রেষ্ঠ দেশসমূহের নারীজাতি স্বাধীনা, তাই বলিয়া কি তাঁহারা পুরুষকে বাদ দিয়া বা অগ্রাহ করিয়া নারীর ধর্মকে নষ্ট করিয়া দিয়াছেন ? তাঁহারা কি বিবাহ করেন না, স্বামীকে, সংসারকে ভালবাসেন না, গর্ভে সন্তানধারণের দুর্ভহ ক্লেশ, প্রসবের দুঃসহ যাতনা অমানবদনে সহ করেন না ? তাঁহারা কি দুস্থ স্বামীর গৃহে রন্ধন হইতে শুরু করিয়া সংসারের যজ্ঞাবতীয়া শৃঙ্খলা রক্ষা করেন না ? ইহা অপেক্ষাও বহু গুরুতর ও জটিল কার্য গৃহের জন্ত,



## গৃহধর্ম

স্বজাতি, স্বদেশের জন্য গত মহাযুদ্ধের সময় তাঁহারা অম্লানবদনে সহ্য করিয়াছেন। সে দেশের পুরুষরা নারীকে গ্রহণ করেন আপনার জীবনের বন্ধুরূপে, আমরা নারীকে মনে করি আমাদের দাসীর মতো। গৃহে, সমাজে, পথে, ঘাটে সর্বস্থানে নারীর সম্মান জীবনের বন্ধু। তাঁহারা দিতে জানেন, আমরা নারীর সম্মানকে গণনার মধ্যেই আনি না। অথচ আমাদেরই দেশের ঋষি কত যুগ আগে উদাত্তকণ্ঠে বলিয়া গিয়াছেন, যত্র নার্যাস্তু পূজ্যন্তে রমন্তে তত্র দেবতাঃ।

নারী যদি আজ জাগরিতা হইয়া তাঁহার পূর্ণ অধিকার তিনি গ্রহণ করিতে চান, তাঁহার প্রতি অহেতুক অণ্যায় অবিচার অগ্রাহ করিয়া স্বাধীনতা চান, তাহা অস্বীকার করিবার আমাদের উপায় নাই। এই আকাঙ্ক্ষাই মানবের জন্মগত আকাঙ্ক্ষা, এই অধিকারই তাঁহার জন্মগত অধিকার। সে অধিকার নারীকে সসম্মানে ছাড়িয়া দিলে পুরুষের গ্ৰাঘ্য আধিপত্য পুরুষত্ব বা মনুষ্যত্ব ক্ষুণ্ণ হইবার কোন সঙ্গত হেতুই খুঁজিয়া

পাওয়া যায় না। পুরুষত্ব ও মনুষ্যত্ব পুরুষেরই স্বৈচ্ছায়ত্ত্ব।

পুরুষত্ব  
পুরুষেরই  
স্বৈচ্ছায়ত্ত্ব।

পুরুষত্ব ও মনুষ্যত্বের অধিকার ক্ষুণ্ণ করিবার শক্তি নারীর নাই। নারীর উপর পুরুষের অধিকার পুরুষত্বের,

নৈতিক ও আত্মিক বলের, স্নেহ-মায়্যা-মমতার, এই অধিকারই চিরন্তন, অচ্ছেদ্য ও স্বাভাবিক। সামাজিক শারীরিক বা

নারীর উপর  
পুরুষের  
অধিকার।

পাশবিক বলের অধিকার পরিবর্তিত বা ক্ষুণ্ণ হওয়া অস্বাভাবিক নহে। যিনি যত জাগরিতাই হোন, বাহার

নারীত্ব যত উচ্চই হোক, তিনি পুরুষের স্বাভাবিক অধিকারকে অস্বীকার কোন কালেই করিতে পারিবেন না, করিলে

## গৃহধর্ম

তাঁহার নারীত্বই অসম্পূর্ণ রহিয়া যাইবে। নারী ও পুরুষের পরস্পরের প্রতি সত্যিকারের কর্তব্য ও অধিকার অস্বীকার করিবার উপায় নর-নারী কাহারই নাই। সেই অধিকারের বৈষম্য অসহনীয় ও অমানুষিক হইয়া উঠিলে বিদ্রোহ সেখানে স্বাভাবিক।

আমরা স্বাধীনতার সংগ্রাম করি কিন্তু আমাদেরই পাশে নারীকে আমরা অতি অনায়াসে নির্বিচারে দাসীত্বের বন্ধনে বাঁধিয়া রাখিয়াছি। যিনি জীবনের অর্দ্ধাঙ্গভাগিনী, পরিবারে, সমাজে, স্বদেশে যিনি অর্দ্ধেক স্থান অধিকার করিয়া রহিয়াছেন, তাঁহারই প্রতি অত্যাচার, নারী স্বদেশের অর্দ্ধাঙ্গ। অসম্মান, অমর্যাদার সঙ্গে সঙ্গে জাতির অর্দ্ধাঙ্গ পক্ষাঘাত-গ্রস্ত হইয়া উঠিয়াছে, ইহা আমরা ভাবিয়া দেখি না। অর্দ্ধাঙ্গকে বাদ দিয়া অপর অর্দ্ধাঙ্গের পক্ষে পৃথিবীতে কি করা সম্ভব তাহা সহজেই বুঝা যায়।

আমাদের পরিবারে, সমাজে আমরা কত ভাবেই না নারীর প্রতি অবিচার করিয়া থাকি। পুরুষ বিপত্তীক হইবার মাসাবধি কাল মধ্যে অনায়াসে দ্বিতীয়বার দার পরিগ্রহ করিয়া থাকে, এরূপ ঘটনার অন্ত দেশে নাই। কেবল নিজের ও নিজের পরিবারের সুখ-নারীর সঙ্গে সুবিধার সঙ্গেই যেন নারীর সম্বন্ধ, প্রাণের সঙ্গে নহে, পুরুষের সুপ-সুবিধার সম্বন্ধ। তাই অত্যন্ত অনায়াসে একটার পর আর একটা স্ত্রী গ্রহণ করিতে প্রাণে এতটুকুও বাজে না। পক্ষান্তরে অল্পবয়স্ক বালবিধবা সংস্কার বশে ইচ্ছায়, অনিচ্ছায় বোঁটা হইতে উত্তপ্ত মাটীতে ছিঁড়িয়া ফেলা ফুলটার মতই দিনে দিনে শুষ্ক নিঃশেষ হইয়া যায়।

## গৃহধর্ম

চরিত্রহীন স্বামী নানা কুস্থানে দিবারাত্র অতিবাহিত করিয়া স্ত্রীকে অসথা অকথ্য অত্যাচার করিতেছে, অন্নবস্ত্রে কষ্ট দিতেছে, তাহা নারী নীরবে মুখ বুজিয়া সহিতেছেন, পক্ষান্তরে নারী দৈবাৎ পদস্থলিতা

হইলে বা তাঁহার উপর সন্দেহমাত্র হইলে তিনি স্বামী ও  
স্বামী-স্ত্রীর  
দণ্ডবৈষম্য। সমাজ কর্তৃক পরিত্যক্তা হইতেছেন। একই অপরাধে

একই স্থানে এই দণ্ডবৈষম্য যদি নারী আজ সহিতে না  
চান, তবে পুরুষের বলিবার কি আছে? যে নিষ্ঠা নারীর জীবনে  
অপরিহার্য তাহা পুরুষের পক্ষে রক্ষণীয় নহে কেন?

নারী উদয়াস্ত শ্রম করিয়া, কত কষ্ট সহিয়া সংসার রক্ষা, বংশ রক্ষা  
করিতেছেন, সন্তানপালন, স্বামী সেবা করিতেছেন কিন্তু যে সংসারের  
জন্য তিনি প্রাণান্ত করিতেছেন, সে সংসারে তাঁহার কোন অধিকারই  
নাই। কোন মতে দুই মুঠা সিদ্ধ বা আতপ তণ্ডুলভাগিনী মাত্র। পুরুষ

যেহেতু পুরুষ হইয়া জন্মিয়াছে, সেই হেতু শত দোষে  
দুই মুঠা  
তণ্ডুলের অধিকারিণী  
মাত্র। দুই মুঠা  
তণ্ডুলের অধিকারিণী  
মাত্র।

অর্দ্ধাঙ্গভাগিনী, আপনার দেহের রসরক্ত, মেদমজ্জা  
দিয়া তিনি স্বামীর বংশ রক্ষা করিয়া থাকেন,  
স্বামীর মতই স্বামীর গৃহে তাঁহার তুল্য অধিকার নাই কেন? কেন  
তিনি গৃহের বিষয় সম্পত্তি হইতে বঞ্চিতা হন? তাঁহার জীবনকাল  
পর্যন্ত স্বামীর সম্পত্তির অর্দ্ধাংশ যদি তিনি দাবী করেন তাহা কি  
কোন প্রকারে অন্যায় হয়?

চারি পাঁচটি উপযুক্ত পুত্রের ভদ্র ঘরের বিধবা জননীকেও সরল,  
অনাড়ম্বর অন্নবস্ত্রের জন্য কষ্ট পাইতে হইয়াছে, এরূপ ঘটনা স্বচক্ষে

## গৃহধর্ম

দেখিয়াছি। কত সংসারে যে বিধবা জননী পুত্র, পুত্রবধূর নিকট বিষ হইয়া গলগ্রহের ন্যায় জীবনাতিপাত করেন, তাহার আদি অন্ত নাই। সংসারে নারীর কোন প্রকার অধিকার না থাকায় এবং আমরা তাঁহার মান-মর্যাদা রক্ষা করিতে অনভ্যস্ত হওয়ায় তাঁহাকে এই মর্মান্তিক যন্ত্রণা জীবনে ভোগ করিতে হয়।

এই সব অনিয়ম, অবিচার ও নির্দয় পক্ষপাতিত্বে আমাদের দেশের বহু নারীই নিপীড়িতা হইয়া থাকেন। এই নির্যাতনের বিপক্ষে বিপ্লব স্বাভাবিক। কিন্তু সে বিপ্লব প্রতিহিংসামূলক বা বিদ্রোহাত্মক হওয়া

নারীত্ব ও  
মাতৃত্বের  
জাগরণ।

উচিত নহে। নারীত্ব ও মাতৃত্বের পরিপূর্ণ জাগরণ এবং তাহার দায়িত্ব ও অধিকারের বিকাশ দ্বারা পুরুষের অন্ধতাকে বিদূরিত করাই সে বিপ্লবের মূলগত উদ্দেশ্য হওয়া কর্তব্য। নারী তাঁহার নিজের অধিকার ও দায়িত্ব বুঝিয়া লইলে, নারীত্ব ও মাতৃত্বকে উন্নত ও জাগ্রত করিয়া তুলিলে, পুরুষের শক্তি ও ব্যথিত হইবার কারণ নাই, তাহাতে সংসার, সমাজ ও স্বদেশের বহু সমস্যার সমাধান হইয়া যাওয়ারই সম্ভাবনা।

দেশের প্রত্যেক নারী যত স্বাধীনতাপ্রয়াসী, আত্মোন্নতিকামী, শিক্ষিতা, স্বাস্থ্যবতী, তেজস্বিনী হইবেন, তাঁহার সম্তানাদিও তদ্রূপ হওয়াই সম্ভব। নারীর শিক্ষা স্বাধীনতা ও উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে অনেক প্রকার অজ্ঞতা দূর হইয়া নিজের দেহ, গর্ভাবস্থা, শিশুপালন ও গঠন

নারীর শ্রেষ্ঠ  
জ্ঞাতব্য।

ইত্যাদি নারীর অবশ্য জ্ঞাতব্য তথ্য সম্বন্ধে সম্যক জ্ঞান হওয়া অর্ধোক্তিক নহে! তাহার ফলে আমাদের বংশধরগণ সুস্থ, সবল, শিক্ষিত হইনে আশা করা যায়।

## গৃহধর্ম

কোন পুরুষেরই নারীর কোন প্রকার সত্যিকারের উন্নতি ও মঙ্গল-প্রয়াসে বাধা দেওয়া উচিত নহে। তবে যদি সেই প্রয়াসে কোন প্রকার, ভুল, ত্রুটি, অন্যায় বা অধর্মোচিত কিছু থাকে, তাহা সম্মেহে তাঁহাদিগকে বুঝাইয়া দিয়া সংশোধন করিয়া দেওয়া কর্তব্য।

নারীও উন্নতিপ্রয়াসী হইয়া হুজুগে পড়িয়া কিছু না করেন, সেদিকে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখিবেন। উন্নতি, স্বাধীনতা বা জাগরণের স্পৃহা মানুষ

মাত্রেই স্বাভাবিক ধর্ম কিন্তু একটা হুজুগের সুবিধা  
হুজুগের লইয়া কেহ যেন কাহারও কু-উদ্দেশ্য সিদ্ধ করিবার  
সুবিধা লইয়া  
লওয়া।

মাত্রেই স্বাভাবিক ধর্ম কিন্তু একটা হুজুগের সুবিধা লইয়া কেহ যেন কাহারও কু-উদ্দেশ্য সিদ্ধ করিবার চেষ্টা না করেন। নারীজাগরণ, মাতৃত্বের প্রতিষ্ঠা, দেশের উন্নতির সহায়ক সন্দেহ নাই। নারীকে বাদ দিয়া কেবল পুরুষ একা কোন দিনই পরিপূর্ণ হইয়া উঠিতে পারিবেন না, অবজ্ঞাত, উপেক্ষিত নারীপ্রকৃতি চিরকালই তাঁহার উন্নতির পথে বাধা জন্মাইবে কিন্তু নারী তাঁহার জাগরণের উদ্দেশ্য ও পদ্ধতি ভুল করিলে কোন সুফলই ফলিবে না।

নারী সর্বদাই স্মরণ রাখিবেন, দেশের সকল পুরুষই নারী নির্যাতনকারী বা খারাপ নহেন, বরং অধিকাংশ কন্যার পিতা কন্যার প্রতি এবং

সকল পুরুষই স্বামী সতী স্ত্রীর প্রতি স্বভাবতঃই সহানুভূতি  
নারীনির্যাতনকারী সম্পন্ন, কাজেই কত্যা পিতার সহিত ও স্ত্রী স্বামীর  
নহেন।

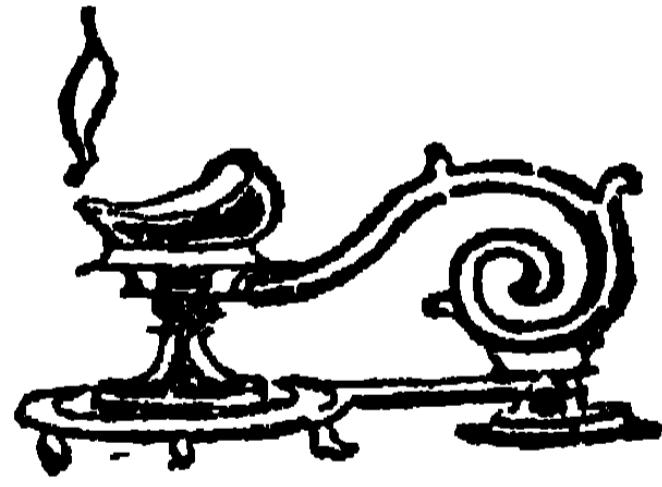
সহিত এই বিষয় লইয়া অক্লেশে আলোচনা করিয়া সত্যপথ নির্ধারণ করিয়া লইতে পারেন।

নারী জাগরণের অর্থ, পুরুষের প্রতি বিদ্বেহ বা অবজ্ঞা নহে, নারীত্বের মহিমা, সম্মান ও অধিকার প্রতিষ্ঠা করা, মাতৃত্বের

## গৃহধর্ম

গৌরব অক্ষুণ্ণ ও পরিপূর্ণ করিয়া তোলা, শিশু পালন ও গঠন দ্বারা  
নারী ঘরে ঘরে মানুষ তৈয়ারী করিয়া বংশ, স্বজাতি, স্বদেশ  
জাগরণের উদ্দেশ্যে । ও স্বধর্মকে রক্ষা করার সহায়তা করা ।

পুরুষ যদি আজ আপনার পুরুষত্ব, বলবীর্য্য, মনুষ্যত্ব, সত্যধর্ম, স্বাস্থ্য  
প্রভৃতি দ্বারা আপনাকে বিভূষিত করিয়া লইতে পারেন, আর নারী  
শিক্ষায়, দীক্ষায় নারীত্ব ও মাতৃত্বের অক্ষুণ্ণ গৌরবে গৌরবান্বিতা হইয়া  
ঘরে ও বাইরে সকল প্রকার সংগ্রামে উভয়ে হাত ধরাধরি চলিতে  
পারেন, তবে পরিবারে, সমাজে, স্বদেশে কত সমস্যার সমাধানই না  
চক্ষের পলকে হইয়া যায় ।



## মাতৃ ও পিতৃ

জানি না, সৃষ্টির কোন্ আদিযুগে, কোন্ মাতৃবক্ষস্নেহরসধারাপায়ী মানবশিশুর অর্দোচ্চারিত কণ্ঠে, সৃষ্টির পুঞ্জীভূত সকল মাধুর্যমহিমামণ্ডিত, সহস্র নির্ঝরবাক্ত, সর্বসন্তাপহারী, একাক্ষরবাণী 'মা' সম্বোধন উচ্চারিত হইয়াছিল। তাহার পর সৃষ্টির কত আবর্তন বিবর্তন হইয়া গিয়াছে,

কত জাতি উঠিয়াছে, কত জাতি অতীতের অন্ধকারে  
'মা'  
ডাক। আপনাকে হারাইয়া ফেলিয়াছে, কত মহামানবের

ধারা মহাকালের গদাঘাতে রেণু রেণু হইয়া কালসাগরে মিলাইয়া গিয়াছে, সে বাণী আজও তেমনই মধুর, তেমনই উদাত্ত, তেমনই প্রাণভরা সর্বশান্তিহরা হইয়া মানব কণ্ঠে বিরাজ করিতেছে। রোগে, শোকে, দৈন্যে, ছদ্দিনে, ছুঃখে, বিপদে, প্রবাসে মুখভরা বুকভরা মধুর 'মা' ডাক একইভাবে মানবহৃদয়ে শান্তির ধারা আনিয়া দিতেছে। শত অপরাধে অপরাধী হইয়া সন্তান একবার গদগদস্বরে মা বলিয়া ডাকিলে জননী তাহার শত অপরাধ মার্জনা না করিয়া পারেন না। এই মধুর 'মা' ডাকের অন্তরালে কি সীমাহীন মাধুর্য, কি অমৃতের অন্তঃসলিলা কল্পধারা নিহীত যে, মা একবার সন্তানের মুখে এই ডাক শুনিলে মুহূর্তের তরেও আপনার শত ছুঃখ-বিপদ ভুলিয়া যান। সন্তানের মুখে অর্দোচ্চারিত 'মা' ডাক বুঝি বা মায়ের নিকট কোন এক অমরাপুরীর চিরশান্তির বার্তা বহিয়া লইয়া আসে। হৃদয় খুলিয়া প্রাণ ভরিয়া

## গৃহধর্ম

অকপটে 'মা' 'মা' বলিয়া ডাকিতে পারিলে বোধকরি বা সৃষ্টিপ্রসবিনী জগন্মাতা জগদ্ধাত্রীর করুণাকেও সহজে আকর্ষণ করা সম্ভব হয়। এঁডাকে অরুচি নাই, অবসাদ নাই, সঙ্কোচ নাই, লজ্জা নাই।

বিবাহের পর চঞ্চল যৌবনতরঙ্গলীলায়িত কয়টী বৎসর স্বামীর সঙ্গে সংসার পথে অগ্রসর হইয়া স্ত্রী আজ সেই মাতৃত্বের দ্বারে উপস্থিত হইয়াছেন। আসন্ন মাতৃত্বের গৌরব, আনন্দ, আশায় স্ত্রীর দেহমন পরিপূর্ণ

আসন্ন  
মাতৃত্ব।

হইয়া উঠিয়াছে। নারীত্বের চরম বিকাশ মাতৃত্বের আভাসে নিজের দেহের প্রতি চাহিয়া স্ত্রী আশায়

আনন্দে উৎকুল হইয়া উঠিয়াছেন। সেই সঙ্গে সঙ্গে স্ত্রীকে বিশেষভাবে স্মরণ রাখিতে হইবে যে, কঠিন ও বৃহত্তর কর্তব্যের সম্মুখে তিনি অগ্রসর হইতেছেন। সেই কর্তব্যকে সর্বাঙ্গীনভাবে সুসম্পন্ন করিতে পারিলে তবেই মাতৃত্ব অক্ষুণ্ণ গৌরবে গৌরবমণ্ডিত হইয়া উঠিবে, আর না পারিলে জীবনে দুঃখের, অনুশোচনার অবধি থাকিবে না।

মহাশক্তির অংশরূপিণী হইয়া যাঁহার ইঙ্গিতে যাঁহার সৃষ্টিরক্ষার্থে মুক্তিমতী সন্তানবাৎসল্যরূপিণী নারী সংসারে আসিয়াছেন, যাঁহার মঙ্গলেচ্ছায় আজ নারী জীবনের চরম ও পরম আকাঙ্ক্ষিত মাতৃত্ব লাভ করিতে চলিয়াছেন, সর্বাঙ্গে তাঁহার আশীর্ব্বাদ ভিক্ষা করিয়া লইবেন।

আর স্বামী নব যুবতী প্রেমময়ী ভার্য্যা লইয়া এতদিন সংসারপথে বিচরণ করিয়াছেন, আজ কি কঠোর কর্তব্যের সম্মুখে তিনি অগ্রসর হইতেছেন, তাহা তিনিও বিশেষভাবে চিন্তা করিয়া দেখিবেন। পুরুষ এতদিন স্নেহময় স্বামী ছিলেন, নিজের স্ত্রী, পিতামাতা, ভ্রাতাভগ্নী লইয়াই তাঁহার সংসার ছিল, আজ স্বামী-স্ত্রী উভয়ের দেহমনকে পুলকিত করিয়া



## গৃহধর্ম

বংশের যে ছলান তাহার আগমনবার্তা পাঠাইয়াছে, স্বামী সাগ্রহে তাহার আগমনের সকল পথ সুগম করিয়া দিবেন। সশুখের সকল বাধা-বিঘ্ন দূর করিয়া যাহাতে তাহাকে সুশৃঙ্খলার সহিত সানন্দে আগাইয়া লইয়া আসিতে পারেন, তাহার ব্যবস্থা করিবেন। যদি সুস্থ, সবল, সুশ্রী, সুগঠিত সন্তানের আশা থাকে, তবে সর্বাগ্রে সেই সন্তানের জননীর প্রতি তীক্ষ্ণ ও সতর্ক দৃষ্টি দিবেন, অগ্রথায় সকল আশাই আকাশকুমুমে মিলাইয়া যাইবে।

গর্ভাবস্থায় স্ত্রী যাহাতে মানসিক শান্তি, পরিমিত বিশ্রাম ও সহজ পাচ্য পুষ্টিকর বলকারী আহাৰ্য্য পান, স্বামী তৎপ্রতি বিশেষ মনোযোগী

হইবেন। গর্ভবতীর শারীরিক ও মানসিক অবস্থার গর্ভাবস্থায় উপরই গর্ভস্থ শিশুর স্বাস্থ্য ও মানসিক অবস্থা পূর্ণ স্বাস্থ্য ও শান্তি। মাত্রায় নির্ভর করে। এই সময় সর্ব প্রকার গুরু শ্রমের কার্য্য হইতে স্ত্রীকে অব্যাহতি দিতে হইবে। স্বল্প শ্রম ও সানন্দ বিশ্রাম এ সময় বিশেষ হিতকর।

স্ত্রী কদাচ সর্বদা অলসভাবে বসিয়া বা শুইয়া থাকিবেন না, তাহাতে প্রসবকালে বিশেষ কষ্ট হইবার সম্ভাবনা। এই সময় আলস্য, অরুচি ও সকল কার্য্যে অনিচ্ছা অতি মাত্রায় বৃদ্ধি পায়। গর্ভস্থ শিশুর প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া তাহা সর্বথা পরিহার করিয়া চলিতে হইবে। মন সর্বদা প্রকল্প রাখিবেন, কোন কারণেই মনে ক্ষোভ, দুঃখ, ভয় বা অবসাদ আসিতে দিবেন না। লজ্জা বা সঙ্কোচে এ সময় নিজের স্বাস্থ্যকে কদাপি অনহেলা করিয়া রুগ্ন, দুর্বল বা বিকলাঙ্গ শিশুর জননী হইয়া জীবনব্যাপী অনুতাপ ও দুঃখকে সঙ্গের সাথী করিয়া লওয়া কর্তব্য নহে।

## গৃহধর্ম

গর্ভাবস্থায় যদি কোষ্ঠ পরিষ্কার না থাকে, প্রস্রাব কমিয়া যায়, সর্বক্ষণ মাথাধরা বা মাথাঘোরা থাকে, উঠিতে বসিতে চক্ষে ঝাপসা দেখা যায়,

গর্ভাবস্থায়  
পারাপ লক্ষণ।

পেটে কোনরূপ ব্যথা হয়, চলিতে ফিরিতে হাঁফ ধরে,

সুনিদ্রা না হয়, অবসন্ন ভাব আসে, হাত, পা বা মুখ

ফুলিয়া যায়, শরীর রক্তহীন ও অতিশয় দুর্বল হইয়া

পড়ে, বা অল্প কোন কারণে শারীরিক বা মানসিক অবসাদ আসে, পেটে

ক্রণের নড়াচড়া অনুভূত না হয়, তবে লজ্জা বা সঙ্কোচ ত্যাগ করিয়া

তাহা তৎক্ষণাৎ স্বামীর নিকট বা স্বামী উপস্থিত না থাকিলে অপর

কোন ঘনিষ্ঠ আত্মীয়ের নিকট সবিস্তারে বিবৃত করিয়া বলা কর্তব্য।

কদাচ লজ্জা বা সঙ্কোচে ইহার কোন একটা লক্ষণও গোপন করিয়া

নিজের ও গর্ভস্থ শিশুর সমুহ বিপদ ডাকিয়া আনা উচিত নহে।

স্বামী সর্বদা সম্মেহে গর্ভবতী স্ত্রীর সকল প্রকার তত্ত্বাবধান করিবেন।

তাঁহার শারীরিক বা মানসিক কোন প্রকার অস্বাভাবিক লক্ষণ বৃষ্টিতে

পারিলে অবিলম্বে সাগ্রহে তাঁহার সকল তথ্য একে একে প্রশ্ন করিয়া

নিজে অবগত হইবেন এবং প্রয়োজন বোধ করিলে তাহা চিকিৎসকের

গোচর করিয়া উপযুক্ত ব্যবস্থা করিবেন। কদাপি

স্ত্রীর গর্ভাবস্থায়  
স্বামীর কর্তব্য।

তাঁহার প্রতি উদাসীন থাকিবেন না এবং অবহেলায়

তাঁহার কোন কথা অগ্রাহ করিবেন না। স্বামী নিজের

সকল প্রকার চঞ্চলতা ও উত্তেজনা সর্বতোভাবে সংযত করিয়া স্ত্রীর

যথাসাধ্য যত্ন লইবেন। উত্তেজনা বা কোনরূপ অতিরিক্ত লিপ্সার

বশবর্তী হইয়া তাঁহার দৈহিক বা মানসিক ক্লেশ উৎপাদন কিছুতেই

করিবেন না। তাঁহার দেহ-মন একান্ত ভাবে স্বামীর ভোগের জগুই

## গৃহধর্ম

তিনি নিবেদন করিয়া দিয়াছেন, স্বামীই জীবনব্যাপী বাহা ভোগ করিবার একমাত্র অবিসংবাদী অধিকারী, অসময়ে বা অনুপযুক্ত অবস্থায় ক্ষণিক সুখ বা উদ্বেজন্যর মোহে কদাচ তাহা নষ্ট করিয়া দেওয়া কর্তব্য নহে। সংযম ও বিবেচনার সহিত তাহা ভোগ করিলে আজীবন এক ভাবে চলা সম্ভব হইবে।

গর্ভাবস্থায় সর্বদা স্ত্রীকে প্রফুল্ল রাখিবার চেষ্টা করিতে হইবে। সং গ্রন্থাদি পাঠ, সদালাপ, নয়নানন্দদায়ক দৃশ্যাদি দর্শন, প্রত্যুষে ও

গর্ভাবস্থায়  
অনুকূল  
ব্যবস্থা।

দিনান্তে মুক্ত প্রান্তরে বা বিস্তৃত উদ্যানে অন্ততঃ উন্মুক্ত

ছাদে ভ্রমণাদি দ্বারা তাঁহার মন ও দেহকে সবল ও সুস্থ রাখিতে সর্বদা সহায়তা করিতে হইবে। স্বামী

প্রতিদিন তাঁহার সঙ্গে ধর্ম বিষয়ক, ভগবান বিষয়ক আলোচনা করিবেন। তাঁহার মন যাহাতে কোন প্রকারেই কোনরূপ উদ্বেজক, হীন বা জঘন্য কার্যের চিন্তায় মগ্ন না হয় তৎপ্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে। সম্ভব হইলে সংসারের সকল প্রকার অতিরিক্ত অনসাধ্য কার্য করিবার জন্ম পৃথক লোকের ব্যবস্থা করিতে হইবে। স্বামী নিজে সংসারের সকল কাজে সাধ্যমত স্ত্রীকে সাহায্য করিয়া তাঁহার শুরু শ্রম লাঘব করিবার চেষ্টা করিবেন।

প্রতিদিন সকাল-সন্ধ্যায় পবিত্র মনে শুদ্ধ বস্ত্রে বিরলে বসিয়া গর্ভবতী

গর্ভাবস্থায়  
ভগবানের  
প্রার্থনা।

স্ত্রী একান্তে ভগবানের প্রার্থনা করিয়া বলিবেন, প্রভু,

তোমার আদেশে সংসারে আসিয়াছি, তোমারই ইচ্ছায়

স্বামী-স্ত্রী একত্র মিলিত হইয়াছি, তোমারই ইঙ্গিতে

আজ আমি 'মা' হইতে চলিয়াছি। আমার আনন্দের গর্ভ অক্ষুণ্ণ রাখিও,

## গৃহধর্ম

আমার মাতৃস্ব সাফল্য মণ্ডিত করিও, সুস্থ, বলিষ্ঠ সন্তান কোলে লইয়া  
আমার নারীজীবন সার্থক করিতে দিও, দয়াময় ।

ভগবানের চরণে মতি রাখিয়া সৎপথে সংযত ভাবে চলিলে অক্ষুণ্ণ  
স্বাস্থ্যে নির্বিঘ্নে গর্ভাবস্থার সমস্ত বিপদ, আপদ বিদূরিত হইয়া যাইবে,  
সকল আশাই মুকুলিত হইয়া ফুলে ফলে সুশোভিত হইয়া উঠিবে ।

গর্ভাবস্থায় স্ত্রী যাহাতে না চাহিতেই পুষ্টিকর ও রুচিকর সহজ পাচ্য  
সুখাণ্ড পাইতে পারেন, সে ব্যবস্থা স্বামী অবশ্যই যথাসাধ্য করিয়া দিবেন ।

ঐ খাণ্ডের উপর গর্ভবতী স্ত্রী ও গর্ভস্থ সন্তানের জীবন ও  
গর্ভাবস্থায়  
খাণ্ড ।  
স্বাস্থ্য অনেকাংশে নির্ভর করে । এই সময়ে পর্যাপ্ত

পরিমাণে দুগ্ধ, সুখাণ্ড ফলমূল এবং সম্ভব হইলে প্রতিদিন  
পরিমাণ মত ছানা, মাখন, সন্দেশ, দধি ইত্যাদি স্ত্রীকে খাইতে দিয়া  
তাঁহার দেহে বলাধান হইবার ও গর্ভস্থ শিশুর স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিবার  
সহায়তা করা একান্ত কর্তব্য । যাঁহাদের সেরূপ সামর্থ্য নাই, তাঁহারা  
প্রতিদিন গর্ভবতী স্ত্রীর জন্ম অক্ষুরিত ছোলা ও কিছু দুগ্ধের ব্যবস্থা অবশ্যই  
করিবেন । অক্ষুরিত ছোলা অন্ন ব্যয়ে পুষ্টিকর খাণ্ড, ইহাতে কোষ্ঠ  
পরিষ্কার থাকে । ইচ্ছা করিলে ইহা ধনী দরিদ্র নির্বিশেষে সকলেই  
যোগাড় করিতে পারেন ।

আমাদের সন্তানাদি দিন দিন হীনস্বাস্থ্য হইয়া পড়িতেছে ও  
শিশুমৃত্যু, প্রসূতিমৃত্যুর সংখ্যা দিন দিন বাড়িতেছে বলিয়া আমরা  
মৌখিক দুঃখ প্রকাশ করিয়া থাকি কিন্তু তাহার প্রতিকারের  
কোন উপায়ই করি না । চিন্তা ও চেষ্টা করিলে অতি অল্পব্যয়েও  
পুষ্টিকর খাণ্ড অনেকাংশে আমরা যোগাড় করিতে পারি

## গৃহধর্ম

কিন্তু স্ত্রীজাতির প্রতি আমাদের অবহেলা ও উদাসীনতার জগ্ন

গর্ভবতী স্ত্রীর স্বাস্থ্যের প্রতি অবহেলার পরিণাম। আমরা গর্ভাবস্থায়ও তাঁহার কোন যত্ন লই না। আমাদেরই সংসারের জগ্ন অতিরিক্ত শ্রম করিয়া ও পরিমিত আহার্যের অভাবে দুর্বল, ভগ্নস্বাস্থ্য,

ব্যাদিপিড়িতা হইয়া প্রতি বৎসর আমাদেরই কত বধু যে গর্ভধারণ ও প্রসবের ক্লেশ সহিতে না পারিয়া, কেহ বা গর্ভস্থ শিশু গর্ভে লইয়া, কেহ বা প্রসবান্তে নানা কষ্ট ভোগ করিয়া অকালে নীরবে মানব-লীলা সাঙ্গ করিয়া চলিয়া যান তাহার ইয়ত্তা নাই। নারী আমাদের দেশে সুলভ, নারীর সুখ, দুঃখ, স্বাস্থ্য, সম্পদ আমাদের চিন্তা ও গণনার বহির্ভূত, তাই আমরা সে কথা ভাবিয়াও দেখি না। তাঁহারা স্বভাবতঃ লজ্জাশীলা, কষ্টসহিষ্ণু, নিরীহ, তাই তাঁহারা সকল দুঃখ-কষ্টের বোঝা নীরবে বহিয়া আমাদের কাছে ছাড়িয়া চলিয়া যান, তাঁহাদের দুঃখের কথা, বেদনার কাহিনী, অভাব, অভিযোগ, ক্ষুধা, ব্যাধির তাড়না আমাদের কাছে জানিতেও দেন না।

গর্ভাবস্থায় স্ত্রী কদাপি অখাদ্য বা অতিরিক্ত গুরু ভোজন করিবেন না। মাংস, ডিম ও অগ্ন্যাগ্ন সকল প্রকার উত্তেজক আহার যথাসম্ভব বর্জন করিয়া চলিবেন। সর্বদা স্মরণ রাখিবেন, তাঁহার আহার্যের প্রয়োজনীয় অংশ শিশু তাঁহারই দেহ হইতে গ্রহণ করিয়া থাকে। অতএব যে খাদ্য খাইলে কোনরূপ উত্তেজনা না হইয়া দেহের পুষ্টি বৃদ্ধি হয় সেইরূপ খাদ্য

গর্ভাবস্থায়  
অপিত ও হিত  
আচরণ।

সর্বদা খাইবেন। প্রতিদিন একই সময়ে স্নান ও আহার করিবেন, কদাচ তাহার অন্যথা করিয়া আপনার শিশুর দেহ পুষ্টি হইতে বাধা প্রদান করিবেন না। উচ্চৈঃস্বরে হাস্য বা রোদন করিবেন না।

## গৃহধর্ম

দিবানিদ্ৰা কদাপি যাইবেন না। রাত্রিতে আহার করিয়াই নিদ্ৰা যাইবেন না, দুই এক ঘণ্টা বিশ্রাম করিয়া নিদ্ৰা যাইবেন। গৃহের সমস্ত দরজা, জানালা খুলিয়া রাখিয়া নিদ্ৰা যাইবেন, প্রয়োজন বোধ করিলে মোটা চাদরে গা ঢাকা দিয়া রাখিবেন। প্রতিদিন একই সময়ে নিদ্ৰা যাইবেন এবং প্রত্যুষে ভগবানের নাম লইয়া গাত্রোথান করিবেন। কোনরূপ কুকথা

গর্ভবতীর  
মানসিক  
অবস্থা।

বা কুচিন্তা মনেও স্থান দিবেন না, সর্বপ্রকার বিলাস-  
ব্যসন বিবজ্জিত অনাড়ম্বর জীবন যাপন করিবেন।  
গর্ভাবস্থায় শরীর সর্বদা কর্মঠ রাখিবার চেষ্টা করিবেন

কিন্তু গুরুশ্রমসাধ্য কোন কার্য করিবার চেষ্টা করিবেন না। কোন কারণে  
ক্রোধ, হিংসা বা উত্তেজনা প্রকাশ করিবেন না, কাহারো প্রতি মনেমনে  
আক্রোশ বা বিরক্তি পোষণ করিবেন না। দেবতা, স্বামী, গুরুর প্রতি  
ভক্তিমতী এবং মেহভাজন ও মুখাপেক্ষীদের প্রতি মেহবতী হইয়া  
নিবিরোধ অনুষ্টিগ্ন অবস্থায় সদা প্রফুল্লমনে কালাতিপাত করিবেন।

পেটে যাহাতে অতিরিক্ত ঠাণ্ডা বা অতিরিক্ত গরম না লাগে সেইরূপ  
বস্ত্র ব্যবহার করাই গর্ভবতীর কর্তব্য। বিলাসিতাচ্ছলে কদাপি  
ফিন্‌ফিনে শাড়ী পরিয়া পেটে ঠাণ্ডা লাগাইবেন না।  
গর্ভাবস্থায়  
বস্ত্রাদি  
ব্যবহার।

সৌন্দর্য্য রক্ষা বা অভ্যাসবশতঃ গর্ভাবস্থায় কখনো  
কোমরে শক্ত করিয়া বাঁধিয়া কাপড় পরিবেন না। কাপড়,

সায়ী ইত্যাদি বেশ ঢিলাভানে ব্যবহার করিবেন, যাহাতে  
গর্ভস্থ শিশু সহজভাবে নড়াচড়া করিতে পারে, থর্ক, বিকলাঙ্গ না হয়  
বা প্রসবের সময় প্রসূতি কষ্ট না পান।

গর্ভাবস্থায় কোন ভারী বস্তু তুলিতে চেষ্টা করিবেন না। উঁচু স্থান

## গৃহধর্ম

হইতে সহসা সবেগে নীচে নামিবেন না। নীচ স্থান হইতে পুনঃ পুনঃ উপরে উঠিবার চেষ্টা করিবেন না, কোন উঁচু বস্তুর উপর দাঁড়াইয়া ঘরের ঝুল, মাকড়সা ঝাড়িতে চেষ্টা করিবেন না।

কাহারো উপর ক্রোধ বা অভিমান করিয়া অনাহারে বা অর্দ্ধাহারে কদাপি থাকিবেন না। মনে রাখিবেন, গভিণীর সঙ্গে সঙ্গে তাঁহার আদরের সোনার 'খোকন' বা 'খুকুও' অনাহারে রহিল। আমাদের দেশের

অনেক স্ত্রীলোকই পরিবারের কাহারো নিকট কটু কথা  
গভাবস্থায়  
অনশন।  
শুনিলে বা অথ কোন কারণে মনঃকষ্টের কারণ হইলে  
মনের দুঃখে অনাহারে দিবা বা রাত্রি গাপন করেন।

দরিদ্র ও মধ্যবিত্ত সংসারে তাঁহারাই রাঁধেন বাড়েন, সকলকে আহা-  
করাইয়া লইয়া সকল কাজ সারিয়া তবে তাঁহাদের আহারের পালা।  
তাঁহারা আহা-  
করিবার সময় পরিমিত আহার্য ছিল কি না, তাঁহারা  
আহার করিলেন কি না, এ খোঁজ-খবর কেহ বড় একটা করেন না, কাজেই  
তিনি যে মনের কষ্টে অনাহারে রহিলেন এ খবরও কেহ রাখিলেন না।  
যদি দৈবাৎ কোন দিন ধরা পড়িয়া যান, 'মাথাধরা', 'অক্ষুধা' বা এমনই  
একটা কোন ছুতা ধরিয়া আহা-  
করিবার দায় হইতে মুক্তি পান এবং  
পরদিন আবার অলস, দুর্বল, ভগ্ন, ক্লান্ত দেহমন লইয়া তাঁহাকে সংসারের  
কাজে ঢুকিতে হয়। তিনি খান বা না খান, কাজ তাঁহাকে করিতেই  
হইবে। তাঁহার কার্যের সঙ্গেই অধিকাংশস্থলে আমাদের সম্বন্ধ,  
তাঁহার আহা-  
বিহার বা স্বাস্থ্যের সঙ্গে নহে। ইহা কত বড় নিশ্চয়  
কৃতঘ্নতা ভাবিয়া দেখিতে হয়। স্বামী তাঁহাকে দুইটা মিষ্টি কথার বুঝাইয়া  
দুই বার সাধিলেই হয়তো তিনি খাইতেন, আহার্যের প্রতি এইরূপ

## গৃহধন্য

অবহেলার অপকারিতা বুঝাইয়া বলিলেই তিনি এ কদভ্যাস ত্যাগ করিতেন, শ্বাণ্ডী, জা-ননদরা ভাল মুখে একটু পীড়াপীড়ি করিলেই হরতো তিনি আহার করেন কিন্তু কে তাহার খোঁজ রাখে? কে তাঁহার মুখের প্রতি চাহিয়া মনের দুঃখ বুঝিবে, তাঁহার ক্ষুধার জ্বালা উপলব্ধি করিবে? আমি মালম্বীদের বলি, যে গৃহে সত্যই তাঁহাদের দুঃখ বুঝিবার কেহ নাই, উদয়াস্ত খাটিয়া প্রাণান্ত হইয়াও যেখানে তাঁহারা গঙ্গনা, লাঞ্ছনাভাগিনী, সেখানে তাঁহারা অনাহারে না থাকিয়া আপন দুঃখ, কষ্ট, বেদনার বোঝা যেন দয়াময় ভগবানের চরণে চক্ষুর জলের সঙ্গে নিবেদন করিয়া দেন, কিছুতেই যেন অনাহারে না থাকেন। ভগবান তাঁহাকে নারী করিয়া নানারূপ কঠোর কর্তব্যের ভার মাথায় দিয়া সংসারে পাঠাইয়াছেন, অনাহারে থাকিয়া স্বাস্থ্যভঙ্গ করিলে তাঁহার আদেশ পালন করিবার শক্তি খর্ব হইয়া যাইবে, কাজেই মানুষের উপর রাগ, অভিমান করিয়া আপনাকে ক্ষয় করিয়া ভগবানের আদেশপালনে অক্ষমতা জন্মান অশ্রীর। তিনি বড় দয়াময়, সুখে, দুঃখে, সম্পদে, বিপদে তিনি আমাদের সাথে সাথেই থাকেন, সংসারে পাঠাইয়াই তিনি আমাদেরকে ভুলিয়া নাই। যত দুঃখ, যত কষ্ট যতদিক হইতে আসুক না কেন, যদি প্রাণ

খুলিয়া তাঁহাকে ডাকিয়া বলিতে পারা যায়, ঠাকুর, তুমি দুঃখ দিয়াই কষ্ট দিয়া আমাকে পরীক্ষা করিতেছ আমি সহিতে পারি কিনা, আমি তোমার নাম লইয়া সকলই সহিব, দয়াময়, তুমি শুধু আমার সঙ্গে থাকিও। প্রাণের দেবতা, মানুষের দেওয়া দুঃখকে আমি ডরাই না, প্রভু, তোমাকে ভুলিয়া যেন আমি দুঃখ না পাই।



## গৃহধর্ম

রাগ, অভিমান, দুঃখ চক্ষের জলে ভাসিয়া যাইবে। তিনি তাঁহার অদৃশ্য হস্তে অন্তরের সকল বেদনা মুছিয়া লইয়া হৃদয়ে বল দিবেন।

গর্ভে সন্তানধারণ ভগবানের এক অতি নিগূঢ় সৃষ্টিরহস্য ; ইহাতে লজ্জা বা ক্ষোভের কিছুই নাই। সেই সন্তান যাহাতে সুস্থ, বলিষ্ঠ হয় তাহা করাই কর্তব্য। লজ্জা, সঙ্কোচ, অভ্যাস, উত্তেজনা, প্ররোচনা বা জেদের বশবর্তী হইয়া তাহার বিরুদ্ধাচরণ করা মহাপাপ। নিজের মর্ক প্রকার দৈহিক ও মানসিক ব্যতিক্রম, পরিবর্তন, পরিবর্দ্ধন সম্বন্ধে অসঙ্কোচে স্বামীর সঙ্গে আলোচনা করা কর্তব্য, তাহাতে লাভ বৈ লোকমান হইবে না।

প্রসবকাল ক্রমশঃ আসন্ন হইয়া আসিলে, স্ত্রীর সাত বা আট মাস গর্ভসময়ে স্বামী আঁতুড় ঘরের ব্যবস্থা করিবেন। যদি পাকা বাড়ী থাকে, তবে স্বচ্ছন্দে আলোবাতাস খেলিতে পারে এমন একটা গরিসর,

স্বাস্থ্যকর কক্ষ আঁতুড় ঘরের জন্য নির্দিষ্ট করিয়া  
আঁতুড়ের  
সুব্যবস্থা।  
পূর্বাঙ্কেই তাহাতে চুণকাম করাইয়া মেজে মাজিয়া,

ঘসিয়া, ধোয়াইয়া, পবিকার করাইয়া রাখিবেন। সে ঘরের আশেপাশে পায়খানা, নর্দমা, জঙ্গল বা কোনপ্রকার দূষিত, গলিত আবর্জনা যাহাতে না থাকে সেদিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখিবেন। কোন পূজা উপলক্ষে গৃহমণ্ডপ যেমন করিয়া, ঝাড়িয়া মুছিয়া, ধুইয়া ঝকঝকে, তক্তকে করিয়া দেবদেবীর আগমনের প্রতীক্ষায় থাকিতে হয়, আঁতুড় ঘর খানিও তেমনই সুমার্জিত ও সুপরিষ্কৃত করিয়া বংশের দুলালের আগমন প্রতীক্ষায় তেমনই প্রস্তুত হইয়া থাকিবেন। যাহাদের পাকা গৃহ নাই, বা স্বাস্থ্যসম্মত স্থায়ী আঁতুড় ঘর নাই, তাঁহারা প্রসবের অন্ততঃ

## গৃহধর্ম

তিনমাস পূর্বে গৃহের সর্বোৎকৃষ্ট স্থানে উপযুক্ত পরিসর আঁতুড় ঘর তুলিবার ব্যবস্থা করিবেন। সে ঘরের মেজে যাহাতে বেশ উঁচু ও শুষ্ক হয়, ঘরে স্বচ্ছন্দে আলোবাতাস খেলিতে পারে সেদিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখিবেন। সর্বদা স্বরণ রাখিতে হইবে, জীবের জীবনধারণোপযোগী বিধাতার সর্বশ্রেষ্ঠ দান আলোবাতাস। কোন জীবই ইহা ব্যতিরেকে বাঁচিতে পারে না। বাতাসের অভাবে মানুষ সদ্য মৃত্যুমুখে পতিত হয়। একদিন সূর্য্য মেঘে ঢাকা থাকিলে দৈহিক ও মানসিক অবস্থার কিরূপ ব্যতিক্রম হয় তাহাও সকলেরই জানা আছে। এই দুইটী বস্তু সকলের পক্ষেই সমান প্রয়োজনীয়। প্রসূতি নারী বলিয়া এবং সন্তানপ্রসূত সন্তান নিতান্ত শিশু বলিয়া আলোবাতাস তাহাদের পক্ষে এতটুকুও কম প্রয়োজনীয় নহে। বরঞ্চ প্রসূতি প্রসবান্তে পক্ষান্তরে রুগ্না বলিয়া ও নবজাত শিশু একজন যুবক বা যুবতী অপেক্ষা ক্ষীণপ্রাণ বলিয়া তাহাদের পক্ষে এ দুইটী বস্তুরই অত্যধিক প্রয়োজন। আমরা অজ্ঞতাবশতঃ তাহা তুলিয়া গিয়া দেশাচার বা লোকাচার সম্মত আলোবাতাসসম্পর্শলেশহীন একখানি সাঁচস্যাতে কুঁড়ে ঘর তুলিয়া দিয়া শিশু ও প্রসূতি হত্যার মহাপাপে নিমগ্ন হই এবং ঘোরতর অদৃষ্টবাদী ও দুর্বল বলিয়া আপন অদৃষ্ট ও দৈবের ঘাড়ে সকল দোষ চাপাইয়া দিয়া পুনঃ পুনঃ একই অপরাধ করি।

আমরা সভ্যতার গর্ভ করি, স্বাধীনতার সংগ্রাম করি কিন্তু স্বাধীন ও সভ্য জাতিসমূহের সমস্ত সংগুণ আমরা বিজাতীয়, অননুকরণীয় বা অপ্রয়োজনীয় বোধে উপেক্ষা করি এবং তাঁহাদের সমস্ত দোষ আমরা অতি অনায়াসে অভ্যাস করিয়া লই।

## গৃহধর্ম

তাঁহারা প্রতিটি প্রসূতি ও প্রতিটি শিশুকে জাতীয় সম্পত্তি বিবেচনা করেন এবং তাঁহাদের সকল প্রকার রক্ষণাবেক্ষণের সুব্যবস্থা করিয়া থাকেন। একটি প্রসূতি বা একটি শিশুমৃত্যুকে তাঁহারা মস্ত বড় জাতীয় ক্ষতির কারণ মনে করেন। তাঁহারা স্বদেশ রক্ষার জন্ত শিশু পালন ও গঠন করেন। আমরা প্রতিটি শিশু জাতীয় সম্পত্তি। প্রসূতিকে অস্পৃশ্য মনে করি, আতুড়কে অপবিত্র জ্ঞানে স্পর্শ করি না, তাহার কোন খোঁজ-খবর রাখি না, দূরে দূরে থাকি। পুত্রসন্তান জন্মিলে বার্কিকো ডালভাতের সংস্থান করিয়া দিতে পারিবে আশায় উৎফুল্ল হইয়া থাকি এবং কন্যাসন্তান জন্মিলে তাহার বিবাহাদির কথা স্মরণ করিয়া আতঙ্কে শিহরিয়া উঠি। আমরা স্বাধীনতাকামী, অথচ দেশ ও জাতির ভবিষ্যৎ যাহারা তাহাদের সম্বন্ধে আমাদের আশা ও ধারণা যেরূপ নীচ স্বার্থপ্রণোদিত, তাহাদের জননীদেব প্রতি ব্যবহারও সেইরূপ জঘন্য। ইহা অপেক্ষা শোচনীয় দুর্গতি আর আমাদের কি হইবে।

যে সন্তানকে স্বামী-স্ত্রী উভয়ে প্রাণাপেক্ষাও ভালবাসেন, যাহাকে প্রায় সুদীর্ঘ দশ মাস নিজের দেহের রসরক্ত, মেদমজ্জা ভাগ করিয়া দিয়া স্ত্রী জঠরে বহন করেন, প্রসবের দুঃসহ ক্লেশ সহ করেন, স্বামীর ক্রটি, অজ্ঞতা বা অসাবধানতা, লোকাচার অথবা দেশাচারের জন্য যদি অকালে তাহার প্রাণ বিয়োগ ঘটে, সেজন্য স্বামীর অদৃষ্ট দায়ী হইবে না, দায়ী হইবেন স্বামী নিজে। মনে করিতে হইবে, স্বামী নিজে নিজের ও প্রিয়তমা ভার্য্যার সোনার পুতুলকে স্বহস্তে মরণের বুকু তুলিয়া দিলেন। সর্বপ্রকার স্বাস্থ্যসম্মত বিধিব্যবস্থা করা সত্ত্বেও যদি তাহার মৃত্যু হয়,

## গৃহধর্ম

তবে সেজন্য দায়ী স্বামী নন, দায়ী ছুরদৃষ্ট। আপন আপন কর্ম দ্বারাই অদৃষ্ট নিয়ন্ত্রিত। কর্মে উদাসীন হইয়া অবহেলা করিয়া চলিতে থাকিলে অদৃষ্ট কোনদিনই প্রসন্ন হ'ননা, হইতে পারেন না। কর্ম করিবার শক্তি আমাদিগকে দিতে ভগবান কার্পণ্য করেন নাই।

পল্লীগ্রামের আঁতুড় ঘর দেখিলে মনে আতঙ্কের উদ্বেক হয়। তাহার মধ্যে প্রসূতি বা শিশু বাঁচিয়া থাকাই এক মহা আশ্চর্য ব্যাপার।

আঁতুড়ের  
কবাবস্থা।

কোন কোন গৃহে হয়তো দুই তিনখানা টানের ছোট  
চালা তুলিয়া, খড়, বিচালী বা পাঁকাটির বেড়া দিয়া,

কোন স্থানে বা চাটাই, দরমা, পাঁকাটিরই চালা ও বেড়া

দিয়া, আনোবাতাস প্রবেশের সকল পথ রুদ্ধ করিয়া, প্রসূতি অস্পৃশ্য  
গ্রায় নবজাত শিশু সহ তাহারই মধ্যে দিনাতিপাত করেন। গ্রীষ্মকালে  
প্রথর রৌদ্রতাপে তাহার মধ্যে অগ্নিবৃষ্টি হয়, আবার শীতকালে শীতের  
প্রকোপ হইতে রক্ষা পাইবার জন্য তাহারই মধ্যে আঁগুন জালিয়া  
বায়ু প্রবেশের ও ধূম নির্গত হইবার একটীমাত্র পথ অপ্রশস্ত দরজা বন্ধ  
করিয়া প্রসূতি শিশু সহ জীবন্মৃত্যুর ন্যায় তাহারই মধ্যে পড়িয়া থাকেন।

এ সম্বন্ধে বাড়ীর কর্তাকে কিছু বলিলে তাঁহারা প্রায়ই জবাব দিয়া  
থাকেন, আমাদের চিরকাল এই ভাবে চলিতেছে। কিন্তু তাঁহারা  
ভাবিয়া দেখেন না, সে চিরকাল বহুকাল হইল দেশ হইতে বিদায়  
লইয়াছে। যেকালে মানুষ শতবর্ষ পরমায়ু লাভ করিয়াও ভগ্নস্বাস্থ্য

সেকাল ও  
একাল। হইতেন না, যেকালে মানুষ সবল, সুস্থ, পরিশ্রমী, গৌর,  
দীর্ঘকায় ছিলেন, যেকালে মানুষের জীবনী শক্তি প্রবল

ছিল, জরা, ব্যাধি সহসা আক্রমণ করিতে পারিত না, যেকালে

## গৃহধর্ম

দেশে অকালমৃত্যু, রোগ, শোক, দুঃখ, দৈন্য, হাহাকার এত ছিল না, যেকালে মানুষের মুখে হাসি ছিল, দেহে স্বাস্থ্যবল ছিল, প্রাণে আনন্দ ছিল, গোলায় ধান ছিল, গোয়ালে দুগ্ধবতী স্তূহ গাভী ছিল, পুকুরে মাছ ছিল, যেকালে মানুষের ধর্ম ছিল, ঞায়, নিষ্ঠা, সততা, ক্ষমা, ত্যাগ, সৌজন্য, দান, দয়া, দাক্ষিণ্য ছিল, বহু পুরুষ চলিলেও যেকালে মানুষ স্বচ্ছন্দে একানবর্তী পরিবারে বাস করিতেন, যেকালে মানুষ বিলাসী ছিলেন না, অন্যায়, অধর্ম, অসত্যাশ্রয়ী ছিলেন না, বিদেশী বিলাস ব্যসনের পেছনে যেকালে ঘরের অর্থ শ্রোতের ন্যায় বাইয়া বিদেশীর ধনভাণ্ডার পূর্ণ করিত না, যেকালে মানুষ স্বাস্থ্যসবল, গবিত দেহে ন্যায়, ধর্ম ও সত্যপথে অকুতোভয়ে বিচরণ করিতেন, সেকাল বহুকাল হইল দেশ হইতে চির বিদায় লইয়াছে। এখন আমরা স্বাস্থ্য-হীন, খর্বাকৃতি, অসংঘমী, বিলাসী, দুর্বল, রুগ্ন, অক্ষম, অশক্ত, দাসত্বপ্রিয়, সত্যহীন, ধর্মহীন, ন্যায়, বিবেক, মনুষ্যত্বহীন, কাজেই সেকালের দোহাই দিলে তো আমাদের চলিবে না। বর্তমান অবস্থার সঙ্গে সামঞ্জস্য রাখিয়া আমাদের সকলই করিতে হইবে।

আমাদের হিন্দু পরিবারে সেকাল হইতে একটা প্রথা আছে, গর্ভবতী স্ত্রীকে পিত্রালয়ে প্রেরণ। ইহা অতি উৎকৃষ্ট ব্যবস্থা।

গর্ভবতীকে  
পিত্রালয়ে  
প্রেরণ।

যদি স্ত্রীর পিত্রালয়ে অবস্থা অতিশয় দরিদ্র না হয় এবং সেখানে প্রসূতির পরিচর্যার কোনরূপ বিঘ্ন ঘটবার আশঙ্কা না থাকে, তবে গর্ভাবস্থায় পাঁচ হইতে সাত মাসের মধ্যে তাঁহাকে সেখানে পাঠানই ভাল। গর্ভাবস্থায় দুর্বলতী স্থানে গমনাগমন অতিশয় আশঙ্কাজনক, সপ্তম মাসের পর কোন

## গৃহধর্ম

ক্রমেই এরূপ করা উচিত নহে, তাহাতে যথেষ্ট বিপদপাতের ভয় থাকে। এইরূপ সময়ে রওনা হইয়া প্রসূতিকে লইয়া গর্ভাবস্থায় মধ্যপথে মহা বিপদে পড়িতে হইয়াছে, এরূপ ঘটনা আমি জানি। ইহাতে প্রসূতি ও প্রসূতের জীবনসংশয় হওয়া অসম্ভব নহে। পিতৃগৃহে প্রসূতি অবাধে

চলাফেরা ও আহার বিহারের অনেকটা স্বাধীনতা পান, তাহাতে তাঁহার মানসিক ও শারীরিক অবস্থা ভাল থাকে। কিন্তু যদি পিতৃগৃহে স্ত্রীর যথোপযুক্ত ভরণপোষণ ও পরিচর্য্যার সম্ভাবনা না থাকে, তবে কিছুতেই তাঁহাকে সেখানে বাইতে দেওয়া কর্তব্য নহে, স্বামীর কাছে রাখাই উচিত এবং সংবতভাবে তাঁহার সঙ্গে ব্যবহার করা যুক্তিসঙ্গত।

স্ত্রীর প্রসবকাল আসন্ন হইয়া আসিলে তাঁহার কাজকর্ম প্রায় সকলই কমাইয়া দিয়া তাঁহাকে সানন্দ বিশ্রামে রাখা ও ভ্রমণ ইত্যাদি সুখকর আসন্ন ও অল্প শ্রমসাধ্য কার্য্যে ব্যাপ্ত রাখা ভাল। এই সময় প্রসবকাল। তাঁহার কোষ্ঠ ও প্রস্রাব রীতিমত পরিষ্কার থাকা উচিত। প্রয়োজন হইলে চিকিৎসকের পরামর্শ লইয়া চলা কর্তব্য।

অনেকের ধারণা আছে যে, গর্ভাবস্থায় ঔষধপত্র ব্যবহার করা গর্ভিনীর পক্ষে অহিতকর। ইহা অতিশয় ভ্রমাত্মক। এই ভ্রমে পতিত হইয়া কদাচ স্ত্রীর উপযুক্ত চিকিৎসায় বিরত থাকা বা গর্ভাবস্থায় চিকিৎসা করা অনুচিত। বিজ্ঞ চিকিৎসকের মতামত লইলে তিনিই যথোপযুক্ত ব্যবস্থা দিবেন। যে শাস্ত্র বা বিজ্ঞান নিজের অধিকার নাই, সেই শাস্ত্রে অনভিজ্ঞ অপর কাহারো পরামর্শে সে শাস্ত্র বা বিজ্ঞান উপর অনাস্থা জ্ঞাপন করিয়া

## গৃহধর্ম

তাহার প্রতি উদাসীন থাকিতে নাই। প্রয়োজন হইলেই তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের সাহায্য লইতে হইবে।

বিশেষ প্রয়োজন না থাকিলে স্ত্রীর পূর্ণ গর্ভকালে স্বামী দূরবর্তী কোন স্থানে যাইবেন না। কাজকর্ম বা অন্য কোন কারণে কোথাও গেলে গন্তব্য স্থানের কথা বাড়ীতে বলিয়া যাইবেন, যাহাতে স্ত্রীর প্রসববেদনা উপস্থিত হইলে বা কোন আকস্মিক বিপদপাত হইলে ছুটিয়া কেহ গিয়া খবর দিতে পারেন।

যদি প্রসববেদনা কোমর হইতে আরম্ভ হইয়া তলপেট বা তল্লিঙ্গ ভাগ পর্য্যন্ত যায়, সঙ্গে সঙ্গে পেট শক্ত হয়, কিছুকাল বেদনা থাকিয়া থামিয়া যায় ও সঙ্গে সঙ্গে পেট নরম হইয়া যায় ও পুনরায় বেদনা সুরু হয় এবং ক্রমশঃই বেদনা ঘন ঘন সজোরে বাড়িতে থাকে তবে প্রকৃত

প্রসববেদনা সুরু হইয়াছে বুঝিতে হইবে। সর্বাগ্রে স্বামীর নিজের জানা সর্বাপেক্ষা অভিজ্ঞ দাই বা ধাত্রীর জন্য দায়িত্বজ্ঞানসম্পন্ন লোক পাঠাইবেন। উদরাময়

বা অন্য কোন গুরুতর উপসর্গ না থাকিলে এক আউন্স ক্যাষ্টর অয়েল ঈষৎ জলের সহিত গর্ভিণীকে খাইতে দিতে হইবে। ইতিমধ্যে

প্রসবের আয়োজন। ঠোঁথে বা উনুনে বড় এক প্যান বা গামলা পরিমিত জল গরম করিয়া বা করাইয়া ঢাকিয়া রাখিবেন।

অপর একটা ছোট পাত্রে কিছু তুলা, শিশুর নাভি বাঁধিবার উপযুক্ত দুই গাছি মোটা ও নরম সূতা, কিছু পরিষ্কার ন্যাকড়া ও একখানি ধারাল কাঁচি তুলা জড়াইয়া আধ ঘণ্টা কাল ঢাকা অবস্থায় ফুটন্ত জলে সিদ্ধ করিয়া সেই পাত্রে ঢাকা অবস্থায়ই নামাইয়া রাখিতে হইবে।

## গৃহধর্ম

অনেক স্থলে বাঁশের চ্যাচড়া দিয়া নাড়ী কাটার প্রথা ও যে সে সূতা দিয়া তাহা বাঁধিবার প্রথা আছে। ঐ সব চ্যাচড়া বা সূতা শোধিত করিয়া না লওয়ায় তাহার সঙ্গে নানারূপ বিষাক্ত পদার্থ ও রোগের বীজাণু লাগিয়া থাকা সম্ভব। ইহার ফলে অজ্ঞতায় শিশুমৃত্যু। ধনুষ্ঠকার, নাভি পাকা প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হইয়া বহু শিশু প্রাণত্যাগ করে। তথাপি আমরা রোগের প্রকৃত কারণ অনুসন্ধান করি না, তাহার প্রতিকারের উপায় করি না, হিতাহিতবোধজ্ঞানহীন হইয়া গতানুগতিক প্রথানুসারে সকল কর্ম সম্পন্ন করি এবং মন্দ ভাগ্যের উপর সকল দোষ চাপাইয়া দিয়া অজ্ঞানের ন্যায় হাহাকার করিয়া মরি।

দাই বাড়ীতে আসিলেই তাহার মলিন বস্ত্র ত্যাগ করাইয়া একখানি পরিষ্কার বস্ত্র তাহাকে পরিতে দিবেন। নিজের হাতে দাইএর প্রতি কর্তব্য। তাহার দুই হাতের নখ কাটিয়া নখের ভিতরকার ময়লা বাহির করিয়া দিয়া গরম জল ও সাবান দিয়া তাহার দুইখানি হাত কনুই পর্য্যন্ত বেশ করিয়া ধোয়াইয়া দিতে হইবে। বস্ত্র পরিবর্তন করিবার পূর্বেই তাহার ধূলা-কাদামাথা পা দু'খানিও যেন ধুইয়া লয়, তাহা দেখিতে হইবে।

প্রসবের উপযুক্ত সময়, অর্থাৎ প্রসববেদনা আরম্ভ হইবার সময় হইতে ২৪ ঘণ্টা বিনা প্রসবে উত্তীর্ণ না হইলে কদাচ দাইকে ব্যস্ত হইতে প্রসবকালে দিবেন না, বা স্বামী নিজে ব্যস্ত হইবেন না। অত্যন্ত সহিষ্ণুতা। ধৈর্য ও সহিষ্ণুতা সহকারে বেদনার প্রকৃতি ও প্রসূতির শারীরিক অবস্থার প্রতি লক্ষ্য রাখিবেন।



## গৃহধর্ম

প্রসবের কোনরূপ অস্বাভাবিক লক্ষণ দেখা দিলেও দাই যেন কদাপি তাহা প্রসূতি বা গৃহের অপর কোন স্ত্রীলোকের নিকট প্রকাশ না করে। সে বিষয়ে পুকেই তাহাকে সতর্ক করিয়া দিতে হইবে। প্রসূতির নিকট বসিয়া কেহ কোন কথা লইয়া কদাপি যেন কানাকানি না করে, পরিচিতা বা অপরিচিতা কোন নারীর কষ্ট প্রসবের এবং শিশু ও প্রসূতির বিপদ বা মৃত্যু সম্বন্ধে কোনরূপ আলোচনা ভ্রমেও না করে। সর্বদা প্রসূতিকে সাহস দিতে হইবে এবং তাহার সম্মুখে সুখপ্রসবের গল্প করিতে হইবে।

জোলাপ লইয়া প্রসূতির দাস্ত হইবার খুব সম্ভব। আঁতুড় ঘরে মলমূত্র ত্যাগের পাত্রের ব্যবস্থা রাখিতে হইবে। প্রসূতি মলমূত্র ত্যাগ করিলে তৎক্ষণাৎ তাহা আঁতুড় ঘর হইতে বাহিরে ফেলিয়া দিতে হইবে এবং যে ফেলিবে সে সাবান দিয়া হাত বিশেষ পরিষ্কার করিয়া না ধুইয়া কদাপি আঁতুড় ঘরে প্রবেশ করিতে পারিবে না। দাই পরিষ্কার হাতে কোন মলিন ও নোংরা বস্ত্র বা ন্যাকড়া অথবা অণ্ডুচি কোন দ্রব্য স্পর্শ করিলে পুনরায় তাহার হাত ধোয়াইয়া লইতে হইবে।

অনেক স্থানে দেখিয়াছি, গৃহের বত ছেঁড়া, নোংরা ও ব্যহারের অনুপযুক্ত

আঁতুড়ে  
ব্যবহার্য  
বস্ত্রাদি।

বস্ত্রাদি আঁতুড়ে ব্যবহারার্থ দেওয়া হয়। আঁতুড়ের

বস্ত্রাদি যখন আর গৃহে ব্যবহার করা চলিবে না তখন  
অব্যবহার্য বস্ত্রাদি নষ্ট হোক, এই ধারণা হইতেই

ঐরূপ করা হয়। ছেঁড়া কাপড় বা ন্যাকড়া দেওয়া

দোষের নহে, মলিন ও নোংরা বহু পুরাতন জীর্ণ বা দুর্গন্ধযুক্ত বস্ত্রাদি  
দেওয়া অত্যন্ত অশ্রী, তাহা কদাপি দিতে নাই। ঐ সব মলিন বস্ত্র

## গৃহস্থ

আশ্রয় করিয়া নানা প্রকার ব্যাধির বীজাণু বংশ বৃদ্ধি করে, সুযোগ পাইয়া নানাস্থলে তাহারা প্রসূতি ও শিশুকে আক্রমণ করিতে প্রবল চেষ্টা করে। ছেঁড়া বস্ত্রাদি দিলেও তাহা পূর্বাঙ্কে সোডার জলে সিদ্ধ করিয়া পরিষ্কার করিয়া আবৃত স্থানে রাখিয়া দেওয়া কর্তব্য, বাহাতে প্রয়োজন মত অনায়াসে তাহা আঁতুড়ে ব্যবহার করা চলে।

কোন কারণে কোন অবস্থাতেই অশিক্ষিতা গ্রাম্য দাইকে সন্তান বা জরাম্মুর অবস্থা হাত দিয়া পরীক্ষা করিতে দেওয়া কর্তব্য নহে।

অশিক্ষিতা গ্রাম্য দাইরা আঁতুড়ে কিছুকাল থাকিয়াই অসহিষ্ণু অধৈর্য হইয়া পড়ে ও পুনঃ পুনঃ হাত দিয়া জরাম্মু গ্রাম্য দাই ।

পরীক্ষা করে ও অসময়ে প্রসব করাইবার জন্য অকারণে প্রসূতিকে নানাভাবে চেষ্টা করিতে বলে, ইহা আমি বিশেষভাবে দেখিবার সুযোগ পাইয়াছি। কদাপি ইহা করিতে দিতে নাই। সময় হইলে প্রসব আপনা হইতেই হয় এবং প্রসূতি নিজেই তখন প্রসব করিবার চেষ্টা করেন। অসময়ে শত চেষ্টা করিলেও তাহা হইবে না, অধিকন্তু অসময়ে চেষ্টা করার জন্য প্রসূতি হাঁপাইয়া দুর্বল হইয়া পড়িবেন এবং প্রসবের প্রকৃত সময়ে তিনি কোন প্রকার চেষ্টাই করিতে পারিবেন না।

প্রসববেদনার প্রসূতি কাতর হইয়া পড়িলে মাঝে মাঝে তাঁহাকে গরম দুধ, ফলের রস বা রুচিকর সহজপাচ্য অল্প কোন খাদ্য নিবিবাদে খাইতে দেওয়া যায়। আবশ্যিক মত তুই এক মাত্রা মকরধ্বজ দেওয়া যাইতে পারে কিন্তু বিনা প্রয়োজনে কোন ঔষধ না দেওয়াই ভাল।

যদি ২৪ ঘণ্টা অতিক্রম হইয়া যাওয়ার পরও প্রসবের কোন লক্ষণ

## গৃহধর্ম

বুঝা না যায়, প্রসূতি অতিরিক্ত দুর্বল হইয়া পড়েন, বা প্রসবের কোন প্রকার অস্বাভাবিক লক্ষণ প্রকাশ পায়, তবে তৎক্ষণাৎ বিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া একান্ত কর্তব্য।

সন্তান ভূমিষ্ঠ হইলেই স্বভাবতঃ সে কাঁদিয়া ওঠে, বহুপি শিশু না কাঁদে বা না নড়ে, তবে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের শরণ লইতে হইবে। স্ত্রীর প্রসববেদনা আরম্ভ হইলেই নিকটস্থ বিজ্ঞ চিকিৎসক গৃহে আছেন কি না, তাহার খোঁজ-খবর লইয়া রাখা ভাল কারণ যে কোন মুহূর্ত্তে তাহার প্রয়োজন হইতে পারে।

ফুল পড়িতে একটু বিলম্ব হইলে অধৈর্য্য হইয়া অনভিজ্ঞা দাইকে কোন মতেই তাহা লইয়া টানাটানি বা হাত দিয়া ফুল আনিতে চেষ্টা করিতে

ফুল পড়িতে  
বিলম্ব।

দেওয়া কর্তব্য নহে। ফুল পড়িবার জন্য দাইয়ের কথামত  
বমির বেগ দেওয়া কদাপি উচিত নহে, ইহাতে নানারূপ

শুক্রতর বিপদ ঘটতে পারে। যদি ফুল পড়িতে  
অতিরিক্ত বিলম্ব হয়, তবে শিক্ষিতা ধাত্রী বা বিজ্ঞ চিকিৎসকের আশ্রয়  
লওয়াই কর্তব্য। ফুল পড়িলে তাহা পরীক্ষা করিয়া দেখিতে হইবে, তাহার  
কোন অংশ ছিঁড়িয়া পেটের মধ্যে আছে কি না, তাহা থাকা বিপদজনক।

শিশুর নাভিনাড়ীর স্পন্দন থামিলে সিদ্ধ করা সূতা দ্বারা শিশুর  
নাভি হইতে ৩৪ আঙ্গুল দূরে নাড়ীতে শক্ত করিয়া দুইটা গেরো বাঁধিয়া  
মাঝখানে সিদ্ধ করা কাঁচি দিয়া কাটিয়া শিশুর দেহ হইতে ফুল পৃথক  
শিশুর  
নাড়ী কাটা।

করিয়া লইতে হইবে। সিদ্ধ তুলা দ্বারা পৃথক পৃথক

ভাবে শিশুর চক্ষু, মুখগহ্বর, নাসিকা, কর্ণ ইত্যাদি মুছিয়া  
ক্লেদমুক্ত করিতে হইবে। তৎপর মিঠা তেল দ্বারা শিশুর সর্বাঙ্গের ক্লেদ

## গৃহধর্ম

দূর করিয়া, ঈষৎ জলে তাহাকে স্নান করাইয়া, শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা দেহ উত্তমরূপে মুছাইয়া, উপযুক্ত আচ্ছাদনে রাখিতে হইবে। স্নানের সময় শিশুর নাকে, চোখে, কানে যেন জল প্রবেশ করিতে না পারে।

প্রসূতিকে শায়িত অবস্থায় রাখিয়াই তাঁহার ক্লেদাদি পরিষ্কার করাইয়া দিতে হইবে। তাঁহার পরিধানের বস্ত্র ও ব্যবহার্য্য ন্যাকড়া ইত্যাদি সমস্তই পরিষ্কৃত ও শোধিত হওয়া একান্ত প্রয়োজন। প্রসবের পর প্রসূতির পেট ঘিরিয়া সহ্যমত শক্ত করিয়া যে পেট বাঁধার প্রথা আছে, তাহা অতীব উত্তম, প্রসূতির পক্ষে সবিশেষ হিতকর প্রথা। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক বা ধাত্রীর উপদেশ মত পেট বাঁধা কর্তব্য।

অনেক স্থলে প্রসূতিকে উপড় করাইয়া বসাইয়া প্রসব করাইবার রীতি আছে, ইহা অনুচিত। ইহাতে প্রসূতির অনেক প্রকার বিপদ হইবার সম্ভাবনা। সহজভাবে শোয়াইয়া প্রসব করানই শ্রেষ্ঠ উপায় ও বিজ্ঞান সম্মত, তাহাতে প্রসূতির শারীরিক ক্লেশও বিশেষ হইতে পারে না। প্রায় ক্ষেত্রেই প্রসূতি অতিরিক্ত দুর্বল থাকেন, কদাচ তাঁহাকে শয়ন করাইয়া ভিন্ন, অন্য কোন উপায়ে প্রসব করাইবার চেষ্টা করিতে দিতে নাই।

প্রসবকালে কোন কারণেই উতলা, অধৈর্য্য বা অসহিষ্ণু হইতে নাই। ভগবানের এমনই বিচিত্র কৌশল যে, যথাসময়ে সন্তান আপনই ভূমিষ্ঠ হইবে, জোর-জবরদস্তি করিয়া কেহ তাহা করিতে পারিবে না। এইরূপ ব্যস্ত হইয়া জোর করিয়া প্রসব করাইতে যাওয়ার সমূহ বিপদের সঙ্গে লেখকের পরিচয় আছে, সেরূপ বিপদে কেহ না পড়েন, ইহাই প্রার্থনা। প্রসূতি যতই অস্থির উতলা হইয়া পড়ুন না কেন, স্বামী নিজে

## গৃহধর্ম

কোন কারণেই ব্যস্ত হইবেন না, ভগবানের নাম হৃদয়ে লইয়া সহিষ্ণুতা ও ধৈর্য্য সহকারে আপন কর্তব্য করিয়া যাইবেন, তাহা হইলে কোনরূপ বাধা-বিঘ্ন আসিতে পারিবে না। তাঁহারই আশীর্বাদে গৃহে গৃহে সুখপ্রসব হইবে, স্বামী-স্ত্রীও সুস্থ বলিষ্ঠ সন্তান কোলে লইয়া অপার আনন্দ লাভ করিতে পারিবেন।

যাহারা সহরে বাস করেন, উপযুক্ত প্রসবাগার, হাঁসপাতাল, বিজ্ঞ চিকিৎসক ও অভিজ্ঞা ধাত্রীর ব্যবস্থা তাঁহাদের পক্ষে করা সম্ভব। সহরের লোকের পক্ষে গর্ভবতীকে প্রসবার্থে প্রসবাগার বা হাঁসপাতালে রাখাটী বোধ হয় ভাল। যাহাদের আর্থিক অবস্থা স্বচ্ছল তাঁহারা আপন গৃহেই অতি অনায়াসে সকল ব্যবস্থা করিয়া লইতে পারেন। কিন্তু অগণিত দুস্থ, দরিদ্র ও মধ্যবিত্ত গ্রাম্য পরিবারে ঐরূপ ব্যবস্থা করা সম্ভব নহে। আবার যতটা ব্যবস্থা নিজেরা করা সম্ভব অজ্ঞতা ও অবহেলা হেতু তাহাও আমরা করি না, কাজেই দেশের শিশুমৃত্যু ও প্রসূতিমৃত্যু বাড়িয়া চলিয়াছে। আমরা সকলে এই বিষয়ের গুরুত্ব উপলব্ধি করিয়া সময় থাকিতে সতর্ক হইলে অনেক দুঃখমুগ্ধা ও দুর্ভোগের হাত এড়াইতে পারি সে বিষয়ে সংশয়ের লেশমাত্রও নাই।



## সন্তানপালন

বিশ্বপিতা পরম মঙ্গলময় তাঁহার সৃষ্টিরক্ষার্থে মাতৃহৃদয়ে এমনই অনন্ত অফুরন্ত স্নেহের চিরসঞ্চিত ভাণ্ডার দিয়া সংসারে পাঠাইয়াছেন যে, ভূমিষ্ঠ সন্তানের মুখখানি দর্শনমাত্রই সুদীর্ঘ দশ মাস সন্তানবহনক্লেশ ও প্রসবের দুঃসহ বেদনা এক সঙ্গে ভুলিয়া গিয়া সন্তানের প্রতি এক অননুভূত অপার্থিব স্নেহে প্রসূতির দেহমন আধুত হইয়া যায়। নবজাত শিশু যেন এক নূতন রাজ্যের আনন্দ কোলাহল সমারোহ লইয়া মাতাপিতার চরণে আসিয়া উপস্থিত হয়। সঙ্গে সঙ্গে এমন কতকগুলি গুরুতর কর্তব্য ও দায়িত্ব আসিয়া উপস্থিত হয়, যাহা প্রতিপালন করিতে না পারিলে, পিতামাতার এই পরম স্নেহের ধন দিয়াই তাঁহাদের মাতৃহৃৎ লাঞ্চিত হয়, পিতৃহৃৎ অপমানিত হয়, চোখের জলে দিনাতিপাত করিতে হয়।

একই মনুষ্যসন্তান, কেহ বা জীবনের সর্বকাম্য শ্রেয়ঃ ও প্রেয় বস্তু হারা হইয়া পশুত্ব প্রাপ্ত হইয়া মানব জীবনের অপব্যবহার করিয়া চলিয়া যায়, কেহ বা ধর্মে, সত্যে, মনুষ্যত্বে, সমুজ্জ্বল হইয়া আপন প্রভায় পরিবার, স্বজন, সমাজ, স্বদেশকে উদ্ভাসিত করিয়া দেবত্ব অর্জন করিয়া অমর হইয়া থাকে।

সন্তান কেবল পিতামাতার সুখ-সুবিধার জন্যই নির্দিষ্ট নহে। সন্তান পরিবার, সমাজ ও স্বদেশের সম্পত্তি। বংশরক্ষা, পিতামাতা, আত্মীয়, স্বজন, সমাজ, স্বদেশ রক্ষার জন্য সন্তানের উদ্ভব ও প্রয়োজন। সেই প্রয়োজন সর্বতোভাবে সন্তান দ্বারা যাহাতে মিটিতে পারে, সেইভাবে

## গৃহধর্ম

তাহাকে গঠিত করাই আদর্শ পিতামাতার কর্তব্য। সন্তানপালন  
সন্তানপালন  
জাতিগঠনের  
সহায়ক।  
জাতি গঠনেরই নামান্তর মাত্র, ইহা প্রত্যেক পিতামাতার  
ভাবিবার বিষয়। নারীজীবনের চরম বিকাশ যেমন  
মাতৃত্বে, তাহার পূর্ণদায়িত্বও তেমনি সন্তানগঠনে। এই  
গঠনকার্যে অবহেলা করি বলিয়াই আমরা দিন দিন  
ভ্রষ্ট, রুগ্ন, হীনবীৰ্য্য, অলস, বাকসর্বস্ব, অশ্রয় অধর্ম অসত্যাশ্রয়ী  
হইয়া জগতে সর্বাপেক্ষা নিকৃষ্ট স্থান অধিকার করিয়া কোন প্রকারে  
বাঁচিয়া আছি। সন্তানকে আমরা একান্তভাবে আমাদের নিজস্ব  
সম্পত্তি মনে করি। পুত্রসন্তান জন্মিলেই তাহা দ্বারা বার্ককোর যৎকিঞ্চিৎ  
আর্থিক সাহায্য হইবে আশায় সেইভাবে তাহাকে গঠিত করিয়া থাকি,  
তাহাকে মানুষ করিবার কথা কল্পনাও করি না। মানুষ করা অর্থ যে  
মনুষ্যত্বমণ্ডিত করিয়া তোলা, তাহা আমরা ভুলিয়া গিয়াছি। ছেলে  
মানুষ করা অর্থ আমরা ধরিয়া লইয়াছি, যেমন তেমন করিয়া কিছু  
উপার্জনের বিদ্যা বা ফন্দিমাত্র অর্জন করা। গোড়ায়ই আমরা মস্ত  
ভুল করিয়া বসিয়া আছি, কাজেই আমাদের কপালে যাহা ঘটবার  
তাহাই ঘটিতেছে।

মা, তুমি আজ সন্তানের জননী হইয়াছ, তুমিই তাহার প্রথম ও  
প্রধান শিক্ষয়িত্রী, তোমার শিক্ষাই তাহার মানবজীবনের সূত্রপাত  
করিবে। আজ তুমি তাহার মুখখানি দেখিয়া নেহে  
জননীই প্রধান  
শিক্ষয়িত্রী।  
বিহ্বল হইয়া থাকিলে তো চলিবে না। সঙ্গে সঙ্গে  
এই মুহূর্তেই ঠিক করিয়া লও, তোমার সন্তানকে তুমি  
মানুষ করিবে, সাধু, বিদ্বান, ধার্মিক, সত্যাশ্রয়ী, সবল, স্বাস্থ্যবান করিবে,

## গৃহধর্ম

দেশের সুসন্তান করিবে. না আত্মস্বার্থবশবর্তী হইয়া কেবল যেমন তেমন করিয়া কিছু উপার্জন করিতে শিক্ষা দিবে? এই সন্তানেরই উৎপীড়নে তোমরা স্বামী-স্ত্রী দুইজন জরাগ্রস্ত, অথর্ব অবস্থার চক্ষের জলে মরণের দিন গণিবে, না ইহার সেবা, যত্ন, ভক্তি, বিনয়, বিদ্যাবুদ্ধিতে গৌরবান্বিত হইয়া মৃত্যুর তীরে দাঁড়াইয়াও ইহাকে ছাড়িয়া যাইতে চক্ষের জলে বুক ভাসাইয়া যাইবে? চিন্তা করিয়া দেখ কোনটা শ্রেয়ঃ। যদি শ্রেয়ঃ ও উচিত পথে চলিতে চাও, তবে আজ প্রথম দিন হইতেই তুমি তাহাকে সেইভাবে গঠিত করিতে চেষ্টা কর।

কেবল সন্তানাদি সংসারে আনিলেই পিতামাতার কর্তব্য শেষ হইল না। পিতামাতা ভবিষ্যৎ ভরণ-পোষণ ও সুখ-সুবিধার দাবী করিতে অধিকারী হইলেন না। তাহাদিগকে উপযুক্ত শিক্ষা ও শক্তিতে শক্তিমান করিয়া লইলে তবেই না তাহারা সত্যপথে থাকিয়া মনুষ্যোচিত কৰ্ম দ্বারা নির্বিচারে জনক, জননী, আত্মীয়, স্বজন, সমাজ, স্বদেশের প্রতি ঙাপন কর্তব্য সম্পাদন করিতে পারিবে। একথা প্রত্যেক জনক-জননী ভাবিয়া দেখিবেন যে, দশ সের ভার বহনে যে সংসারে সক্ষম হইবে, তাহার স্বক্কে দশ মণ ভার চাপাইলে কুফল বৈ সুফলের সম্ভাবনা নাই।

প্রসব হইবামাত্রই প্রসূতির উঠা, বসা বা নড়াচড়া করা ও শিশুর পরিচর্যা করা সম্ভব নয়। সম্ভব হইলেও নিজের স্বাস্থ্যের জগু প্রসূতিকে

আতুড়ে  
প্রসূতি ও  
শিশু।

২।৩ দিন একেবারে শয্যাশায়ী ও ৮।১০ দিন অধিকাংশ  
'সময় শয্যাশায়ী থাকা একান্ত কর্তব্য। প্রসূতি শায়িত  
থাকিয়াই যথাসম্ভব শিশুর তত্ত্বাবধান করিবেন। শিক্ষিতা

দাঁড় বা অভিজ্ঞা চরিত্র্যাকারিণী গৃহে থাকিলে প্রসূতি অনেকটা



## গৃহস্থ

নিশ্চিত থাকিতে পারেন, কিন্তু দায়িত্বজ্ঞানহীনা, অনভিজ্ঞা, নোংরাস্বভাব-সম্পন্ন কোন গ্রাম্য দাই বা পরিচর্যাকারিণী প্রসূতি ও শিশুর সেবার নিযুক্ত থাকিলে সর্বদা তাহার প্রতিকার্যে প্রসূতি তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখিবেন। অপরিষ্কৃত হাতে, নোংরা বস্ত্রে শিশুকে কদাপি লইতে দিবেন না। তাহার নাভিতে তৈলের বা অপরিষ্কৃত হাতের সেক দিতে দিবেন না। নাভির চারিদিকে বোরিক পাউডার দিয়া, বোরিক তুলার পাতলা নরম প্যাড করিয়া নাভি ঢাকিয়া, গরম জলে সিদ্ধ করা শুষ্ক পরিষ্কৃত বস্ত্রখণ্ডে তাহা বাঁধিয়া রাখাই উত্তম প্রথা। যেখানে ইহা সংগ্রহ করা সম্ভব না হয়, সেখানে শোধিত ও শুষ্ক বস্ত্রখণ্ডে ঢিলাভাবে নাভি বাঁধিয়া রাখা বাইতে পারে, যাহাতে নাভিতে বাহির হইতে কোন বিদ্যাক্ত দ্রব্য না লাগিতে পারে, বা হঠাৎ কোন সময় টান না লাগিতে পারে। ঐ বস্ত্র প্রতিদিনই পরিবর্তন করিয়া দিতে হইবে, অথবা প্রস্রাবাদি করিয়া শিশু উহা ভিজাইয়া ফেলিলে বা অন্য কোন কারণে উহা নষ্ট হইলে তৎক্ষণাৎ পরিবর্তন করিয়া দিতে হইবে। শিশুর বাহ্য, প্রস্রাবের প্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে। প্রসবের পর ২৪ ঘণ্টার মধ্যে যদি শিশু একবারও প্রস্রাব না করে, তাহা তৎক্ষণাৎ স্বামীকে জানাইতে হইবে। নিজের ও শিশু সম্বন্ধে সকল কথা অসঙ্কোচে স্বামীকে বলিতে হইবে। স্ত্রীকে সর্বদা স্মরণ রাখিতে হইবে, এ সংসারে স্বামীই স্ত্রীর সর্বাপেক্ষা ঘনিষ্ঠ বন্ধু, সহায়, আশ্রয়স্থল ও সুখদুঃখে সৃমভাগী এবং নবজাত শিশুর পিতা বলিয়া শিশুর প্রতি তাঁহারই সর্বাপেক্ষা অধিক মমতা ও কর্তব্যবোধ আছে, অপর কেহ হয়তো তাহার প্রতি ততদূর স্নেহবান্ ও কর্তব্যপরায়ণ না হওয়াই স্বাভাবিক। স্বামীকে সকল কথা

## গৃহশাস্ত্র

খুলিয়া বলিলে তিনিই সদ্যপ্রসূতি স্ত্রী ও সন্তানের সর্ষপ্রকার মঙ্গলের ব্যবস্থাই সাধ্যমত করিবেন।

প্রথম দুই তিন দিন স্তনে দুগ্ধের সঞ্চারণ না হইলেও শিশুকে মাঝে মাঝে স্তনপান করাইতে হইবে। স্তনে দুগ্ধ সঞ্চারণ হওয়ার পূর্বে যে রসের সঞ্চারণ হয়, তাহা শিশুর পক্ষে অপকারী নহে, শিশুকে স্তনদান। অপকারী হইলে সর্ষমঙ্গলময় ভগবান এরূপ ব্যবস্থা করিতেন না। ঐ রস শিশুর কোষ্ঠ পরিষ্কারের সহায়তা করে।

শিশুকে স্তন দিবার পূর্বে স্তন না ধুইয়া কদাচ শিশুর মুখে দিতে নাই। স্তনে নানারূপ বিষাক্ত বীজাণু বাহির হইতে লাগিতে পারে, শিশু তাহা উদরস্থ করিলে গুরুতর ব্যাধি হইবার সম্ভাবনা। অবশ্য অনেক স্থলেই মাতাগণ স্তন না ধুইয়াই শিশুকে পান করান, তাহাতে তেমন গুরুতর কোন ব্যাধি হইতেও বড় একটা দেখা যায় না, কিন্তু ব্যাধি গুরুতর না হইয়া অল্প বিস্তর হইলে সে ব্যতিক্রম অনেক সময় বড় ধরাই যায় না এবং সর্ষোপরি কথা এই যে, ব্যাধি কখন যে কাহার হইবে এবং কি ব্যাধির বীজাণুতে কাহার দেহে ব্যাধির উদ্ভব হইবে, না হইবে, তাহা নির্ণয় করা সুকঠিন। ব্যাধি হইয়া পড়িলে তখন হয়তো জীবন লইয়া টানাটানি পড়িবে। সুতরাং সাবধান থাকাই উৎকৃষ্ট পথ। এ সংসারে সর্ষবিষয়ে যে যত সাবধানী হুঃখভোগ তাহার তত কম। অমুকে স্তন না ধুইয়া শিশুকে পান করান, তাহাতে তাহার শিশুর কোন ব্যাধি হয় না, স্তন না ধুইয়া পান করাইবার পক্ষে ইহাই সন্তোষজনক কারণ নহে। যাহা অশ্রায়, অযৌক্তিক,

## গৃহস্থ

তাহাতে কুফল হইক বা না হইক কদাচ তাহা করা কর্তব্য নহে ।  
তাহা ত্যাগ করিয়া চলাই উচিত ।

প্রসূতি এ সময় আপন স্বাস্থ্যের প্রতিও অতিশয় যত্নবতী থাকিবেন ।  
ইহা বিশেষভাবে স্মরণ রাখিতে হইবে যে, শিশু যতদিন স্তন পান করিবে,  
ততদিন সে জননীর ব্যাধি পীড়ার অংশভাগী ।

স্ত্রীকে স্বামী হইতে বিছিন্ন হইয়া আঁতুড়ে থাকিতে হয় । কাজেই  
স্ত্রী ও শিশুর সর্বপ্রকার তত্ত্বাবধান স্বামী করিতে পারেন না । এ সময়

প্রসূতির  
ধারাপ  
লক্ষণ ।

স্ত্রী যেন কোন কথা গোপন না করেন । শরীরের  
কোনরূপ ব্যতিক্রম দেখিলে, অতিরিক্ত তৃষ্ণা, মাথাধরা,  
মাথাঘোরা, অবসন্ন বা আচ্ছন্নভাব, স্মৃতিভ্রংশতা, পেটে

অসহ্য বন্ত্রণা, অনিদ্রা, হাতপাফোলা ইত্যাদি কোন অস্বাভাবিক লক্ষণ  
প্রকাশ পাইলে তাহা তৎক্ষণাৎ স্বামীকে জানাইতে হইবে ।

পেট ও কোমর ব্যাপিয়া ছাদাল ব্যথা হইলে দেশাচার বা লোকাচারের

ভয়ে বা অন্ধসংস্কারবশে সেক না দেওয়া ভুল । যথারীতি  
ছাদাল  
ব্যথা ।

পেটব্যথা ও রীতিমত সেক দিলেই এ ব্যথা দূর হইয়া  
পাকে ।

গরম জলের ব্যাগ বা বোতলে গরম জল ভরিয়া,  
বোতল নরম কাপড় দ্বারা জড়াইয়া লইয়া, সেক দেওয়া উত্তম প্রথা । স্বামী  
নিজে উঠোগী হইয়া সেকের সকল প্রকার ব্যবস্থা করিয়া দিবেন । কাহারো  
কোনরূপ আপত্তি শুনিবেন না । ইহা চিকিৎসা বিজ্ঞ্য সম্মত, তাহা  
আপত্তিকারীদিগকে সবিনয়ে বুঝাইয়া দিবেন । ২।৩ দিনের মধ্যে যদি  
ব্যথা না কমিয়া ক্রমশঃ অসহ্য ও তীব্রতর হইতে থাকে, তবে  
চিকিৎসকের ব্যবস্থা করিবেন তাহাতে অগ্ৰথা করিবেন না । দ্রুতনাড়ী,

## গৃহধর্ম

ঘন শ্বাসপ্রশ্বাস, ভুলবকা সম্বলিত জ্বর যদি প্রসূতির হয়, তাহা হইলে তৎক্ষণাৎ বিচক্ষণ চিকিৎসকের সাহায্য লইবেন। তাহাতে আলস্য বা অবহেলা করিয়া কদাপি প্রিয়তমা ও বংশধরের জীবন বিপন্ন করিবেন না।

পূর্বেই বলা হইয়াছে, স্বাস্থ্যহীন মানবের কোন প্রকার ধর্মরক্ষা অসম্ভব। কাজেই শিশুর জন্মের দিন হইতেই তাহার স্বাস্থ্যের সঙ্গে বিশ্ব শিশুর ভবিষ্যৎ

গঠনের  
সূত্রপাত।

প্রকৃতির যোগ রাখিয়া উপযুক্ত সাবধানতার সহিত তাহাকে লালন করিতে হইবে। কদাচ তাহার গারে ঠাণ্ডা দম্কা হাওয়া লাগিতে দিবেন না, অথবা অতিরিক্ত সাবধানী হইয়া আলোবাতাসম্পর্শলেশহীন অন্ধকার স্থানেও রাখিবেন না। প্রয়োজিত মত আলো-বাতাস জন্ম হইতেই তাহাতে শিশু পাইতে ধারে সেইরূপ ব্যবস্থা অবশ্য করিতে হইবে। শিশুর বিছানা বেশ নরম তুলা দিয়া পূর্বেই কয়েক প্রস্থ তৈয়ারি করিয়া রাখিলে আবশ্যক মত তাহা পাইতে অসুবিধা হইবে না। প্রস্রাবাদি করিয়া এক প্রস্থ ভিজাইয়া ফেলিলে তখনই অপর এক প্রস্থ বদলাইয়া দেওয়া চলিবে। ঠাণ্ডা বাতাস লাগার ভয়ে প্রয়োজনাতিরিক্ত বস্ত্রে শিশুকে আবৃত রাখিতে নাই, অথবা অসাবধানতাতে খালি গায়েও ফেলিয়া রাখা কর্তব্য নহে। এ দুই প্রথাই অহিতকরজ্ঞানে বর্জন করা কর্তব্য। কোন ব্যবস্থাই প্রয়োজনের অতিরিক্ত করিতে নাই, তাহাতে কুফল ফলিবার সম্ভাবনা।

প্রথম প্রথম সহ মত ঈষৎ জলে নিয়মিত নির্দিষ্ট সময়ে শিশুকে স্নান করাইতে হইবে। স্নান করাইবার পূর্বে শিশুর সর্বাস্ত্রে উত্তমরূপে তেল মাখিয়া কিছুকাল রৌদ্রের উত্তাপে রাখিতে হইবে। শিশুর ত্বক্ অতিশয়

## গৃহদর্শন

কোমল ও শীতাতপ সহ্য করিতে অক্ষম, কাজেই রৌদ্রের উত্তাপ ক্রমশঃ

তেলে জলে তাহাকে সহ্য করাইয়া লইতে হইবে। তেলে-জলে বাঙ্গালীর  
বাঙ্গালীর শরীর, ইহা অতি সত্য কথা। তেল মাখাইয়া শিশুকে  
শরীর। রৌদ্রের উত্তাপে রাখা উত্তম প্রণা। কিন্তু প্রথমই তাহাকে

তীক্ষ্ণ রৌদ্রে রাখিতে নাই। অল্প নরম রৌদ্রে রাখিয়া ক্রমশঃ সহ্যমত

প্রথরতর তাপে রাখিবার ব্যবস্থা করিতে হইবে। শিশুর চোখে, মুখে বা

মাথায় যেন বেশী উত্তাপ না লাগে সেদিকে লক্ষ্য রাখিতে হইবে। অনেকে

শিশুর রং মলিন হইবার ভয়ে তাহার অঙ্গে কখনও তেল স্পর্শ করান না, বা

রৌদ্রের উত্তাপে রাখেন না। ক্যাকাসে রংএর দুর্বল ও রুগ্ন শিশু অপেক্ষা

রৌদ্রের উত্তাপে কৃষ্ণ, স্বাস্থ্যবান, সুগঠিত শিশুর প্রয়োজন সংসারে অনেক

বেশী। দুর্বল স্ত্রী শিশু মেরেলীভাবাপন্ন, রুগ্ন ও অক্ষম হইয়া থাকে।

পক্ষান্তরে সূর্যের উত্তাপে বদ্ধিত শিশু অপেক্ষাকৃত মলিন হইলেও শীতাতপ

সহিষ্ণু, বলিষ্ঠ, পুরুষোচিত বলবীর্য্যে বীৰ্য্যবান হইয়া থাকে। পশ্চিম

ভারতে শিশুকে তেল মাখিয়া রৌদ্রে ফেলিয়া রাখার প্রণা অনেক স্থানে

বর্তমান। সেই সব প্রদেশের লোক স্বাস্থ্য-সম্পদে আমাদের অপেক্ষা

অনেক গুণে শ্রেষ্ঠ, বহুগুণে কর্মঠ ও দীর্ঘায়ু। ভগবানের অবারিত দান

আলো, বাতাস, সূর্য্যোত্তাপ প্রভৃতি হইতে শিশুকে বঞ্চিত করিয়া তাহার

রং ফরসা রাখিবার জন্ত সাবান, পাউডার, স্নো ও জামা কাপড় লইয়া

কদাপি ব্যস্ত হইতে নাই। তাহাতে শিশুর সমস্ত জীবন স্বাস্থ্যহীন ও

দুঃখময় হইয়া অশেষবিধ অকল্যাণ ও অনুতাপের লীলাক্ষেত্র হইবে।

শীতগ্রীষ্মনির্কিংশেষে সর্বদা জামা গায়ে রাখা সভ্যতার অঙ্গ হইয়া

দাঁড়াইয়াছে। যাহাদের দেখিয়া এই 'সভ্যতা' আমরা অনুকরণ

## গৃহশস্য

করিয়াছি, তাঁহাদের জন্মভূমি শীত প্রধান, কাজেই ইচ্ছার, অনিচ্ছার তাঁহারা সর্বদা দেহ আবৃত রাখিতে বাধ্য হ'ন। তাঁহাদের দেশে শীতের প্রকোপে ও সময় সময় বরফপাতের ফলে নগ্নপদে চলাফেরা অসম্ভব। কাজেই জুতা-মুজা তাঁহাদের অঙ্গের ভূষণ হইয়া দাঁড়ায়। তাহাতে তাঁহাদের স্বাস্থ্য খারাপ না হইয়া ভাল থাকিবারই সহায়তা করে; কিন্তু আমরা নিতান্ত অজ্ঞের গায় তাহাই অনুকরণ করিয়া এই গ্রীষ্মের দেশেও দিবানিশি জামা-জুতা লইয়া ব্যস্ত থাকিয়া আপন আপন স্বাস্থ্য নষ্ট করি এবং অতিরিক্ত জামা-জুতার পেছনে উপার্জিত অর্থের অধিকাংশ ব্যয় করিয়া দুঃখ, দারিদ্র্য বাড়াইয়া হাহাকার করিয়া মরি। এই জামা-জুতায়

‘সভ্যতা’ সংক্রামক ব্যাধির গায় দেশের সর্বত্র ব্যাপ্ত  
জামাজুতায়  
সভ্যতা।  
হইয়া পড়িয়াছে। পল্লীর নিভৃত অঞ্চলে নিষ্কর্মাভাবে

বাহার দিন কাটিতেছে, যেখানে শীতকাল ব্যতীত জামা-জুতা ব্যবহারের কোন প্রয়োজনই হয় না, সেও সেখানে জামা-জুতায় ‘ভদ্রলোক’ ও ‘সভ্য’ সাজিয়া আপন স্বাস্থ্য ও আর্থিক স্বচ্ছলতার বিনিময়ে অভদ্রতা ও অসভ্যতার হাত হইতে কোন প্রকারে আত্মরক্ষা করিয়া চলিতেছে। আমাদের এই মোহ ও এই অজ্ঞতা কতদিনে কাটিবে এবং কাটিবে কি না; আর আমরা যে অভাবের জগ্ন নিরন্তর দগ্ন হইয়া মরি তাহার কতখানি আমাদের স্বেচ্ছাকৃত ও স্বেচ্ছাবৃত, তাহা আমরা ত্যাগ করিতে পারিব কি না; অথবা এইভাবে সখাদ সলিলে ডুবিয়া আমাদের প্রাণ যাইবে, তাহা অন্তর্যামীই জানেন। শৈশব হইতে শিশুকে যাহা অভ্যাস করান যাইবে তাহার দেহ সেইভাবে অভ্যস্ত ও ভবিষ্যতের জগ্ন সেইভাবে প্রস্তুত হইতে থাকিবে। প্রথম প্রথম সরিষার

তৈল অগ্নির উত্তাপে ফুটাইয়া, বাঁজ কমাইয়া লইয়া তাহাই শিশুর কোমল  
ত্বকে ব্যবহার করা কর্তব্য ।

শীতকালে শিশু জন্মিলে তাহাকে উপযুক্ত গরম কাপড়ে আবৃত রাখাই  
কর্তব্য । সকালে সন্ধ্যায় সহায়ত তাহাকে তাপ দেওয়া ভাল । বোতলে

শিশুকে তাপ গরম জল ভরিয়া মোটা নরম কাপড়ে বোতল জড়াইয়া  
দেওয়া । শিশুর দুই পাশে ও পায়ের কাছে রাখিয়া দিলেই বেশ হয় ।

কারণে অকারণে শিশুকে সর্বদা ঔষধ ব্যবহার করাইতে নাই ।  
সামান্য কারণে ও অকারণে ঔষধ সেবন অত্যন্ত অহিতকর । শিশুর

শিশুর অসুখ-  
বিসুখ । অসুখ হইলে প্রসূতি নিজে খুব সাবধান হইবেন । সহজ  
পাচ্য পরিমিত পানাহার, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন বসনভূষণ

ও ধর্ম্যপ্রবণ মন থাকিলে প্রায়ই অসুখ-বিসুখ করে না,  
করিলেও অধিকতর সাবধানী হইলে সারিয়া যায় । প্রসূতি সর্বদা এই  
সব নিয়ম পালন করিয়া নিজে সাবধানী থাকিলে ও শিশুকে সাবধানে  
রাখিলে অসুখ-বিসুখ বড় একটা হইবে না । সামান্য এক আধটুকু  
জ্বর, সর্দি, কাসি বা পেটের অসুখের জন্য ব্যস্ততা সহকারে শিশুকে  
সর্বদা ঔষধ পত্র ব্যবহার করান গহিত কর্ম্ম ।

শিশুর আহার্য্য সর্বদা পরিষ্কার পাত্রে পরিষ্কার ঢাকনা দিয়া ঢাকিয়া  
রাখিতে হইবে । এমন ঢাকনা দিয়া ঢাকিয়া রাখিতে হইবে, বাহার  
মধ্য দিয়া অনায়াসে বায়ু চলাচল করিতে পারে, অথচ মাছি বা পোকা-

শিশুর  
খাওয়া । মাকড় প্রবেশ করিতে না পারে । একবার জ্বাল দিয়া  
শীতকালে ৩৪ ঘণ্টা ও গ্রীষ্মকালে ২৩ ঘণ্টার পর

সে খাওয়া বা সন্দেহজনক কোন খাওয়া কদাপি শিশুকে খাইতে

## গৃহস্থ

দিতে নাই। স্তনে পরিমিত দুগ্ধ থাকিলে অকারণে তদতিরিক্ত অল্প দুগ্ধ শিশুকে না খাওয়ানই উত্তম। স্তনদুগ্ধই শিশুর পক্ষে সর্বাপেক্ষা নির্দোষ, শক্তিশালী, জীবনীশক্তিবর্ধক ও পুষ্টিকর সর্বশ্রেষ্ঠ খাদ্য। ইহা কোন পাত্রে লইয়া অথবা বলক দিয়া খাওয়াইতে হয় না বলিয়া বাহিরের কোন প্রকার বিষাক্ত পদার্থ ইহার সহিত মিশিতে পারে না ও ইহার পুষ্টিকর গুণ কমিতে পারে না। যদি মাতৃস্তনে দুগ্ধের অভাব ঘটে, বা শৈশবে জননীর অভাব ঘটে তবে সম্ভব হইলে ধাত্রীর স্তনদুগ্ধ অথবা গরু, ছাগ প্রভৃতির দুধ ভিন্ন উপায় নাই। ইহার মধ্যে স্নানবন্ধু নীরোগ ধাত্রীর স্তনদুগ্ধই সর্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ কিন্তু তাহা ব্যয়সাপেক্ষ। দরিদ্র ও মধ্যবিত্ত ঘরের সন্তানের জন্য গোদুগ্ধ, ছাগদুগ্ধ ভিন্ন উপায় নাই। গোদুগ্ধ ষাহাতে পরিষ্কৃত স্থানে পরিষ্কৃত হস্তে ও পাত্রে দোহন করা হয় এবং দুগ্ধবতী গাভী বা ছাগী রুগ্না না হয় সেদিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। একবল্কা দুধ চিনি বা মিছরি সহযোগে পরিমাণ ও নির্দিষ্ট সময়মত শিশুকে খাইতে দিতে হইবে। পরিমাণের অতিরিক্ত বা পরিমাণের কম দুগ্ধ অসময়ে কদাপি তাহাকে দিতে নাই। তাহাতে শিশুর উদরাময় হইতে পারে অথবা শিশু শুকাইয়া যাইতে পারে। শিশুর শারীরিক অবস্থার উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে দুগ্ধের মাত্রা ক্রমশঃ বাড়াইতে হইবে। শিশুর দাঁত উঠবার পূর্বে অসুখ-বিসুখ ভিন্ন কদাপি দুগ্ধ ব্যতিরেকে তাহাকে অন্য কিছু খাইতে দিতে নাই। গ্রীষ্মকালে মাঝে মাঝে ২। চামচ পরিষ্কৃত জল বা মিছরির জলঃ শিশুকে দিতে হয়।

মাতৃদুগ্ধ, ধাত্রীদুগ্ধ, গোদুগ্ধ, ছাগদুগ্ধের অভাব না ঘটিলে অথবা চিকিৎসকের উপদেশ ব্যতিরেকে সখ করিয়া অপরের দেখাদেখি



## গৃহধর্ম

অকারণে কোন প্রকার বোতল বা কোটার খাদ্য শিশুকে কদাচ খাওয়ান কর্তব্য নহে ।

মাতৃস্তনে দুগ্ধের অভাব ঘটিলে যদি গোদুগ্ধ বা ছাগদুগ্ধ শিশুকে খাওয়ান প্রয়োজন হয় তবে পলিতা সহযোগে তাহা খাওয়ান মন্দ নহে ।

তাহাতে শিশু মাতৃস্তনের ন্যায় আপনার প্রয়োজন মত দুগ্ধ পান করিবার

শিশুকে সুবিধা পায় । পলিতা উত্তমরূপে শোধিত বস্তুর হওয়া খাওয়ানের একান্ত প্রয়োজন এবং একবারের বেশী এক পলিতা উপায় । কদাপি ব্যবহার করিতে নাই । সহজ স্বাভাবিক খাদ্য

স্বাভাবিক উপায়ে অতিশয় পরিচ্ছন্নতার সহিত শিশুকে আহাৰ করাইলে

তাহাই তাহার জীবনধারণ ও স্বাস্থ্যের পক্ষে পরম হিতকর হইয়া

থাকে । বোতলে করিয়া দুধ খাওয়ানো কিছুতেই উচিত নহে ।

প্রতিবার খাওয়াইবার পর বোতল গরম জলে সিদ্ধ করিয়া লইলে তবে তাহা

পুনরায় ব্যবহারোপযোগী হয় । আলস্য, অজ্ঞতা বা অন্য কার্য্যগতিকে যদি

তাহা উত্তমরূপে শোধিত করিয়া না লওয়া যায় তবে শিশুর গুরুতর

উদরাময় হওয়া বিচিত্র নহে । শিশুর ব্যবহার্য্য বাটী, চামচ, বিনুক প্রভৃতি

প্রতিবার আহাৰান্তে উত্তমরূপে ধুইয়া রাখিতে হইবে এবং পুনরায়

ব্যবহারের পূর্বে উত্তমরূপে ধুইয়া লইতে হইবে । কোন কারণেই ইহার

অন্যথা করা উচিত নহে । ধূলা-বালুর সঙ্গে নানারূপ ব্যাধির বীজাণু

অলক্ষ্যে ঐ সব চামচ, বাটীতে আশ্রয় লইয়া শিশুর উদরস্থ হওয়া বিচিত্র

নহে । শিশুকে দিনে ২।১ বার দুই এক চামচ কমলা, বেদানা

প্রভৃতির রস খাওয়ান তাহার স্বাস্থ্যের পক্ষে পরম হিতকর ।

শিশু হামাগুড়ি দিতে শিখিলে তাহাকে সর্বদা কোলে রাখা

## গৃহধর্ম

অন্যায় । ধনী গৃহের দুলাল হইলেও শিশুকে কেবল কোলে কোলে রাখা অতিশয় খারাপ অভ্যাস । নির্মল বায়ুতে পরিস্কৃত স্থানে তাহাকে ছাড়িয়া দিয়া পার্শ্বে বসিয়া থাকিলে তাহার রক্ষণাবেক্ষণও চলে, শিশুও মা ধরিত্রীর ক্রোড়ে অবাধে ও মানন্দে বিচরণ করিতে পারে । যে সমস্ত দ্রব্য পূর্বে গৃহের মেঝের রাখা চলিত, এখন তাহা উঁচুতে উঠাইয়া রাখিবার ব্যবস্থা করিতে হইবে । নতুবা শিশু তাহা অপচয় করিবে, অথবা যাহা সম্মুখে পাইবে নির্বিচারে তাহাই উদরস্থ করিয়া উদরামরে আক্রান্ত হইবে । যে ঘরের মেঝের শিশুকে ছাড়িয়া দেওয়া হইবে, তাহা পূর্বাঙ্কে ঝাড়িয়া মুছিয়া পরিষ্কার করিয়া লওয়া একান্ত কর্তব্য । ঘরে বা ঘরের বারান্দায় কাক বা কবুতরের বিষ্ঠার অন্ত নাই, তক্তপোষের নীচে হয় তো চাল, ডাল, তরিতরকারি ছড়ানো রহিয়াছে, চূণের পাত্র, শুপারি কাটিবার যান্তি রহিয়াছে, এক কোণে একটা কেবোসিনের বোতল বা ডিবা রহিয়াছে, স্নেহময়ী জননী তাহারই মধ্যে তাহার প্রাণাপেক্ষা প্রিয় শিশুকে নির্বিচারে ছাড়িয়া দিয়া নিশ্চিত মনে গৃহকার্য্যে চলিয়া গেলেন । শিশু এদিকে ঘরময় ছড়ানো সকল বস্তুই অবলীলাক্রমে মুখে তুলিয়া দিতেছে, হয়তো খানিকটা চূণ খাইয়া মুখ পুড়িয়া লইল, নয়তো বা কেবোসিন ঢালিয়া কালি মাথিয়া ভূত সাজিল, অথবা যান্তি দিয়া হাত কাটিয়া চীৎকার আরম্ভ করিল, নহে তো কাক বা কবুতরের বিষ্ঠা নীরবে উদরস্থ করিল, কেহ জানিতেও পারিল না । দুই এক দিন পরে শিশুর উদরাময় দেখা দিল, কোন ক্ষেত্রে বহু অর্থব্যয় করিয়া হয়তো শিশুর জীবন রক্ষা পাইল, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তাহা

## গৃহধর্ম

পাইল না। পিতার গৃহ শূন্য করিয়া, মায়ের কোল খালি করিয়া সোনার  
তুলসী চলিয়া গেল, উদরাময়ের কারণ কিন্তু সংসারে সকলের নিকট  
অজ্ঞাতই রহিয়া গেল।

অস্বাস্থ্যকর অপরিষ্কৃত স্থানে ও রক্ষকহীন অবস্থায় কদাচ শিশুকে  
ছাড়িয়া দিয়া গৃহকর্ম করিতে বাইতে নাই। সন্তানই পিতা, মাতা, বংশ,  
সমাজ, স্বদেশের ভবিষ্যৎ রক্ষক। নারীত্বের পরিপূর্ণতা সন্তানেই  
বিকশিত হইয়া ওঠে। যে নারী মাতৃত্ব হইতে বঞ্চিতা, তাঁহার জীবনই  
মরুভূমি তুল্য। সন্তানগঠনই নারীর গৃহজীবনের সর্বশ্রেষ্ঠ কর্ম,  
এহেন সন্তানকে কদাচ কোন কারণেই নষ্ট হইতে দিতে নাই। তাহার  
সচ্ছন্দে বিচরণ ও সংরক্ষণের ব্যবস্থা সর্বাগ্রে করিয়া তারপর অন্য কার্যে  
মন দিতে হইবে।

শিশুকে ঘরের মেঝের বসাইয়া কদাচ ঘর ঝাঁট দিতে নাই, তাহাতে  
ধূলা-বালুর সঙ্গে নানারূপ ব্যাধির বীজাণু শ্বাস-প্রশ্বাস আশ্রয় করিয়া  
তাহার উদরস্থ হওয়া সম্ভব।

অনেক স্থলে দেখা যায়, স্ত্রীর উপর শিশুপালন ও রক্ষণের সমস্ত ভার  
অর্পণ করিয়া স্বামী নিশ্চিন্ত থাকেন, তাহার বড় একটা খোঁজ খবর

শিশুপালনে  
পিতার দায়িত্ব।

লন না, কেবল আদর করিবার ছলে ছুই একবার কোলে  
লন মাত্র এবং রান্না বা অপর কোন গৃহকর্মের একটু

ব্যতিক্রম ঘটিলে স্ত্রীর প্রতি অযথা ক্রোধ প্রকাশ  
করেন। ইহা স্বামীর পক্ষে অমার্জনীয় অপরাধ। সন্তান হইলেই স্ত্রীর  
ঘাড়ে কত বড় একটা দায়িত্ব আসিয়া পড়িল, তাঁহার গৃহকর্মের সমস্ত  
কত সংক্ষিপ্ত হইয়া গেল, তাহা স্বামীর বুঝিয়া তদনুরূপ ব্যবস্থা করা

## গৃহধর্ম

একান্ত কর্তব্য । সম্ভব হইলে এ সময় ২।১ জন সাহায্যকারী লোকজন রাখিয়া দিবেন এবং নিজে শিশুপালনবিষয়ে স্ত্রীকে যথাসাধ্য সাহায্য করিবেন । তাহা না করিয়া গৃহকর্মের জন্ত কেবল স্ত্রীকে তাড়না করিলে তিনি শিশুর উপযুক্ত যত্ন লইতে পারিবেন না । শিশুকে সংসারে আনা ও গঠনের জন্ত মাতার ছায় পিতাও তুল্যভাবে দায়ী । ঐ শিশুই বংশরক্ষক, জরা-বৃদ্ধিকোর সম্বল, দেশের ও দেশের সম্পদ এ কথা চিন্তা করিয়া দেখা কর্তব্য ।

আর প্রসবের সময় স্ত্রীর শরীরের যেরূপ অবস্থা হয়, তাহাকে পুনর্জন্ম বলিলেও চলে । তাহার পর অন্ততঃ ছয় মাস কাল তাঁহাকে যথাসাধ্য বিশ্রাম দিতে হইবে, গুরু শ্রমসাধ্য সকল প্রকার কর্ম কমাইয়া দিতে

প্রসবের পর  
প্রসূতির  
অবস্থা ।

হইবে এবং পুষ্টিকর সহজপাচ্য ও সুখাদ্য আহাৰ্য্যাদি যোগাইয়া শীঘ্র শীঘ্র তাঁহার দেহে বলাধান ও শিশুর সর্বশ্রেষ্ঠ খাদ্য যথেষ্ট স্তনদুগ্ধ সঞ্চারের সহায়তা করিতে হইবে । তাঁহার শরীর সুস্থ ও নীরোগ থাকিলে শিশুর

স্বাস্থ্যও নীরোগ ও সুস্থ থাকিবে আশা করা যায় । যে শিশু ৭।৮ মাস বয়স পর্য্যন্ত যথেষ্ট মাতৃস্তনদুগ্ধমাত্র পান করিবার সুবিধা পায়, তাহার স্বাস্থ্যের ভিত্তি অতিশয় দৃঢ়রূপে গঠিত হইয়া ওঠে । সেই স্তনদুগ্ধ শিশুর পক্ষে যথেষ্ট পাইবার একমাত্র উপায়, প্রসূতিকে উপযুক্ত পরিমাণ আহাৰ্য্য দেওয়া । প্রসূতিকে পুষ্টিকর আহাৰ্য্য হইতে বঞ্চিত করা, শিশুকে তাহার স্বাভাবিক সহজপাচ্য বলকারী মাতৃস্তন হইতে বঞ্চিত করারই নামান্তর মাত্র ।

শিশুর যত্ন ও লালনপালন স্নেহাত্মক ও কর্তব্যপরায়ণ জনক-জননী

## গৃহশাস্ত্র

যে দরদ লইয়া করিবেন, বেতনভোগী ভৃত্যাদি দ্বারা কদাপি তাহা সম্ভব নহে। ভৃত্যাদি রাখিবার সঙ্গতি থাকিলেও তাহাদের উপর শিশুর সর্বাঙ্গীন তত্ত্বাবধানের ভার দিয়া জনক-জননী কদাপি নিশ্চিত থাকিবেন না। যে পিতামাতা আপন সন্তানকে কেবল মাত্র ভৃত্যাদির হেপাজতে রাখিয়া আত্মস্থখে বিভোর হইয়া থাকেন, তাঁহাদের বার্নকো ও ব্যাধি-পীড়ার ভৃত্যাদির উপর পিতামাতার ভারার্পণ করিয়া নিশ্চিত হৃদয়ে নিজের ভার্য্যা লইয়া সুখভোখে মত্ত থাকা সেই শিশুর পক্ষে অগ্রায় বা অসম্ভব নহে। সন্তানের প্রতি কর্তব্য পিতামাতা পূর্ণভাবে পালন করিলে সেই সন্তানেরই পিতামাতার বার্নকো আপন কর্তব্য পালনের যোগ্যতা অর্জন করা সম্ভব। আগে সন্তানের যোগ্য পিতামাতা হইলে, তবেই যোগ্য সন্তানের সেবা শুশ্রূষা আশা করা যায়।

সন্তানাদি হইলে কোন কোন স্ত্রী কেবল নিজের শিশুটী লইয়াই এত ব্যস্ত থাকেন যে, স্বামী ও সংসারের প্রতি উদাসীন হইয়া পড়েন। ইহা অতিশয় অগ্রায়। প্রত্যেক জননী আপন আপন শিশুকে ভালবাসেন। মায়ের এই বুকভরা ভালবাসাই শিশুর জন্ম হইতে তাহার আজীবন ব্যাপ্ত হইয়া থাকে। মাকে স্নেহের কথা বলিতে যাওয়া ধৃষ্টতা মাত্র। পিতামাতা, ভাইভগ্নী লইয়া জীবনের স্নেহ ভালবাসার এক অঙ্ক শেষ না হইতেই স্বামীর সঙ্গে ভালবাসার বন্ধনে যঁহাকে আবদ্ধ হইতে হয়, স্বেচ্ছায় সানন্দে স্নেহধারা দানে যঁহাকে সন্তান পালন করিতে হয়, স্নেহের বশে যিনি আপন দেহের রস, মেদ, মজ্জাকে ভাগ করিয়া দিয়া সন্তান গর্ভে ধারণ করেন, তাঁহাকে স্নেহের কথা বলিবার কিছুই নাই কিন্তু স্নেহানুভূতি অতিশয় দোষাবহ ইহাই মাত্র বক্তব্য। স্নেহানু জনক

## গৃহধর্ম

জননী কদাপি সন্তানের পরিমিত পানাহার ও শাসনের ব্যবস্থা করিতে  
জননীর পারেন না। কাজেই অনেক স্থানে চরিত্রহীন, স্বাস্থ্যহীন,  
স্নেহহীন। বলবীৰ্য্য আয়ুহীন সন্তান জনক-জননী, আত্মীয়, স্বজন, সমাজ,  
স্বদেশের প্রতি শ্রদ্ধাহীন হইয়া পিতামাতার সীমাহীন মনোবেদনার  
কারণ হইয়া দাঁড়ায়। সন্তান বিপথগামী হওয়া যে কি নিদারুণ যন্ত্রণা,  
সে যন্ত্রণা যে জনক-জননীর নিকট কি বিষম পীড়াদায়ক, সে পীড়ার  
দহন যে কত মর্মান্তিক, তাহা ভুক্তভোগী ভিন্ন অপরের কল্পনা করাও  
অসম্ভব। সময় থাকিতে আমি জননীদিগকে এ বিষয়ে সাবধান হইতে  
বলি। অনেক স্নেহাক্ত জনক-জননী জীবনব্যাপী অনুতাপানলে দগ্ধ  
হইয়াছেন, অবিরাম চক্ষের জল ঢালিয়াও সে অনল নিভাইতে পারেন  
নাই। স্নেহাক্ত হইয়া যে সন্তানকে কোন দিন শাসন করেন নাই,  
তাহার অন্তায় আকারে প্রশয় দিয়াছেন, অপরে শাসন করিলেও মনঃক্ষুণ্ণ  
হইয়াছেন, সেই সন্তান যৌবনে পিতামাতার সকল প্রকার শাসন, বাকুতি-  
মিনতি অবহেলায় দলিয়া সংসারকে উৎসন্ন দিয়াছে, এরূপ ঘটনা দেখা  
যায়। ছুঃ, বৃদ্ধ, নিরন্ন পিতা ঘরের কোণে পড়িয়া সতত নিজের মৃত্যু  
কামনা করিয়াছেন, ছুঃখিনী বিধবা জননী এক হাতে চক্ষের জল  
মুছিয়াছেন, আর উশৃঙ্খল পুত্র বধু সহ রক্ত-কোতূকে মগ্ন হইয়া দিন যাপন  
করিয়াছে, পিতা বা মাতার কথায় কর্ণপাতও করে নাই, এরূপ  
ঘটনা এ দেশে বিরল হইলেও দুর্লভ নহে। স্নেহাক্ত জনক-জননী  
এই সব কথা স্মরণ করিয়া সময় থাকিতে সাবধান হইবেন।  
স্নেহবশে শিশুর কোন অন্তায় জেদ কখনও পূর্ণ করিবেন  
না। অবিরত এইরূপ জেদ পূর্ণ করিলে ক্রমশঃ ইহা তাহার

## গৃহধর্ম

প্রকৃতিগত হইয়া পড়িবে, আর তাহা ত্যাগ করা তাহার পক্ষে সম্ভব হইবে না।

শিশুকে যখন তখন খাইতে দিতে নাই, আহারের সময় নির্দ্ধারিত করিয়া দেওয়া কর্তব্য। স্নেহাক্রমতা বশতঃ যখন চাহিবে বা যখন কাঁদিবে

তখনই খাইতে দিতে নাই, তাহাতে পরিপাক শক্তি কমিয়া যায়। আহার্য সম্বন্ধে অতিরিক্ত সাবধানী শিশুকে খাওয়া দেওয়া।

হইয়া আবার শিশুকে শুকাইয়া মারাও উচিত নহে। সকল প্রকার পুষ্টিকর আহার্যই বয়স ও সময়োপযোগী মাত্রায় শিশুকে খাইতে দিয়া সকল প্রকার খাওয়ার সঙ্গেই অল্প বিস্তর তাহার পরিচয় রাখা ভাল। কেবল লঘুপাচ্য রোগীর আহার খাওয়াইয়া রাখিলে ভবিষ্যতে সে কিছুই পরিপাক করিতে পারিবে না।

অনেক পিতামাতার চাপানের অভ্যাস আছে। বিশেষজ্ঞগণের মতে চার সামান্য একটু উত্তেজনা শক্তি ভিন্ন আর কোন গুণতো নাই-ই, দোষ অনেকই আছে। চাপানের নামে বিষপানের কুফলের কথা আমি এখানে আর বিশেষ করিয়া লিখিবার প্রয়োজন দেখি না। এ সম্বন্ধে আচার্য্য প্রফুল্লচন্দ্রপ্রমুখ বহু মনীষী ব্যক্তির বহুকাল হইল বধির দেশবাসীর নিকট নানাভাবে নিষ্ফল চীৎকার করিয়া আসিতেছেন।

বহুকষ্টে উপার্জিত অর্থ দ্বারা এমন বিষ যদি পিতামাতার চাপান, না খাইলেই নয়, তবে শিশুকে অন্ততঃ সে বিষপানে না বিষপান।

অভ্যস্ত করান কোন ক্রমেই কর্তব্য নহে। চাপান একটা গুরুতর নেশা। ইহা দীর্ঘ দিন ব্যবহারে অগ্নিমান্দ্য ও অজীর্ণ রোগ হইতেও দেখা যায়। জনক-জননীরা যখন প্রভাতে হাতমুখ ধুইয়া,

## গৃহধর্ম

কেহ কেহ বা না ধুইয়াই, খালিপেটে মহা আগ্রহ ও পরম পরিতৃপ্তির সূহিত দুর্বল ও ভগ্নস্বাস্থ্য লইয়াও এই বিষ পান করেন, তখন শিশুটির মুখে ঐ বিষপাত্র তুলিয়া দিয়া তাহার অক্ষুণ্ণ স্বাস্থ্যের মূলে কুঠারাঘাত না করিয়া, এক বাটী বন্কা দুধ দিলে পরম উপকার দর্শিবে। যাঁহারা চাপানকে জীবনের এক অতি উপাদেয় ও অবশ্য পানীয় বলিয়া বুঝিয়া রাখিয়াছেন, তাঁহারা অন্ততঃ পনরটা দিন চাপান বন্ধ রাখিয়া তৎপরিবর্তে বন্কা দুধ ব্যবহার করিলেই উভয়ের গুরুতর ব্যবধান বুঝিতে পারিবেন।

পিতামাতার কোনরূপ কদভ্যাসে শিশুকে অভ্যস্ত করাইতে নাই। যথাসাধ্য নিজেদের কদভ্যাসগুলি পরিহার করাই মানুষের কাজ।

মানুষ আন্তরিক চেষ্টা করিলে সকল প্রকার অভ্যাসই পিতামাতার ধরিতে ও ছাড়িতে পারে। কোন কু অভ্যাস যদি কদভ্যাস।

একান্ত না-ই পরিত্যাগ করা যায়, তবে পুত্রকণ্ঠা বাহাতে সেই অভ্যাসে অভ্যস্ত হইয়া না পড়ে সে জন্ত বিশেষ সতর্কতার সহিত চলিতে হইবে। মাতালের ছেলে মাতাল, চাখোরের ছেলে চাখোর, যে গৃহিণীরা দোক্তা খান তাঁহাদের কণ্ঠারা দোক্তাখোর ইত্যাদি হওয়া অবাঞ্ছনীয়। শিশুদের কোমল হৃদয় অতিশয় অনুকরণপ্রিয়, তাহারা পিতামাতাকে বাহা করিতে দেখিবে স্বভাবতঃ তাহারও তাহাই করিতে চাহিবে, ইহা অতি বড় সত্যকথা। অতএব আপন আপন শিশুদের উচ্চাदर्শে গঠিত করিবার অভিলাষ থাকিলে, সকল প্রকার কু অভ্যাস বর্জন করিয়া চলাই পিতামাতার একান্ত কর্তব্য।

শিশুর বখন জ্ঞানের বিকাশ হইতে থাকে, তখন এই ধরিত্রীর সঙ্গে



## গৃহস্থ

পরিচিত ও ঘনিষ্ঠ হইবার আকাঙ্ক্ষা তাহার মনে প্রবল হইয়া জাগিয়া  
ওঠে। তাই সে তাহার দুই চক্ষে যাহা দেখিতে পার  
শিশুর  
জ্ঞানোন্মেষ  
কাল।  
তাহার সম্বন্ধেই নানারূপ প্রশ্ন করিয়া ব্যতিব্যস্ত করিয়া  
তোলে। এ সময় তাহার প্রতিপ্রশ্নের সন্তোষজনক  
সত্য উত্তর অতি সোজা কথায় তাহাকে দিতে হইবে,  
কদাচ বিরক্ত হইয়া একটা বা-তা জবাব দিয়া বা মিথ্যা জবাব দিয়া  
তাহার মনে কোন বিষয় সম্বন্ধেই ভ্রান্ত ধারণা জন্মাইতে নাই, বা বিরক্ত  
হইয়া ধমক দিয়া থামাইয়া দিয়া তাহার জ্ঞানপিপাসাকে ক্ষুণ্ণ করিতে  
নাই। যে বিষয় বা বস্তু সম্বন্ধে পিতামাতা শিশুকে যেরূপ শিক্ষা দিবেন,  
সে তাহাই অশ্রান্ত ও সত্য বলিয়া অতি সরলভাবে গ্রহণ করিবে।  
শৈশবে শিশুর দৈহিক উন্নতি দ্রুত গতিতে অগ্রসর হইতে থাকে।  
সুতরাং তাহার জন্ম পৃষ্টিকর খাওয়া অতিশয় প্রয়োজন, নতুবা দেহের  
পরিপূর্ণ গঠন কখনই সম্ভব নহে। তাহার চিত্তবৃত্তিও এ সময় তেমনই  
পরিষ্কৃত হইতে থাকে। সেই সব বৃত্তি যাহাতে অবাধে সত্যপথে বিকসিত  
হইতে পারে পিতামাতার তৎপ্রতি দৃষ্টি রাখাও একান্ত কর্তব্য, নতুবা  
তাহার জ্ঞানাসুর অপরিপুষ্ট হওয়া অসম্ভব নহে।

কদাচ শিশুকে অকারণে ভূত-প্রেতের ভয় দেখাইতে নাই। কোন  
স্থান, কাল, বৃক্ষ, ব্যক্তি বা জাতি সম্বন্ধে ভয়সূচক ভ্রান্ত ধারণা তাহার  
মনে প্রবেশ করিতে দিতে নাই। ইহাতে তাহার সাহসের  
অমূলক ভীতি  
প্রদর্শন।  
বৃত্তি নষ্ট হইয়া যায়। আমরা স্বাস্থ্য অতিশয় দুর্বল ও  
একতাবিহীন জাতি বলিয়া স্বভাবতঃই আমরা ভীক  
স্বভাব সম্পন্ন। এই ভীকতা ও একতাবিহীনতার সুযোগ পাইয়া আমাদের

## গৃহধর্ম

অপেক্ষাও দুর্বল অনেকে আমাদের উপর কথায় অকথায় অত্যাচার করিয়া থাকে, আমরা তাহার প্রতিবিধান করিতে পারি না। আমাদের জননীগণও শৈশব হইতে সন্তানকে কেবল লেথাপড়ার প্রতি মনোযোগী করিয়া আপনার অঞ্চলাশ্রয়ে আপনার শিশুটীকে রাখিয়া গৃহকোণে নিশ্চিন্ত হইয়া থাকিতে ভালবাসেন। কোন প্রকার সাহস, শক্তি বা তেজস্বিতার কার্যেই আমরা শিশুদিগকে উৎসাহিত করি না ও তাহার চচ্চা করিতেও বড় একটা জেদ করি না। লেথাপড়া কিছু কিছু করিলেই আমরা সন্তানের ভবিষ্যৎ সম্বন্ধে সম্পূর্ণ আশাবিত ও নিশ্চিন্ত হইতে অভ্যস্ত। কোন প্রকার মারামারি, দাঙ্গাহাঙ্গামার নামেও আমরা শিশুদিগকে আতঙ্কগ্রস্ত করিয়া তুলি। কাজেই আমরা যখন সেই বিপদে বিপদাপন্ন হই, তখন আমাদের দুর্বস্থার আর সীমাপরিসীমা থাকে না। গুণ্ডামী, মারামারি, দাঙ্গাহাঙ্গামা বাচিয়া করিবার দুঃসাহস

অর্জন করিতে আমি কাহাকেও বলি না, কিন্তু  
সংসাহস  
অর্জন কর্তব্য।

গুণ্ডা ও দাঙ্গাহাঙ্গামাকারীদের আক্রমণ প্রতিরোধ করিবার শক্তি ও সংসাহসই আমি অর্জন করিতে বলি। একটু সাহস ও শক্তির অভাবে ভীক্সভাব বাঙ্গালীকে পথেঘাটে, রেল স্ট্রীমারে অনেক সময় নানাভাবে লাঞ্চিত ও অপমানিত হইতে দেখা যায়। যে শ্মশান বা গোরস্থানের পাশ দিয়া অথবা কোন বৃক্ষবিশেষের নিকট দিয়া যাইতে বাঙ্গালী ভিন্ন অণ্ড কোন জাতির কেহ এতটুকুও ইতস্ততঃ করে না, মিথ্যা ভূত-প্রেতের ভয়ে আমরা রাত্রিতে অন্ধকার ঘরের মধ্যে বসিয়াও সে স্থান বা কালের কথা মনে করিয়া শিহরিয়া উঠি। ইহা স্নেহান্ন জনক-জননীর শৈশব শিক্ষারই পরিণাম। মনুষ্যজীবনের সকল

## গৃহধর্ম

প্রকার অপরিহার্য ও অত্যাৱশ্যকীয় গুণাবলী হইতে আমরা বঞ্চিত হইয়া, কেবলমাত্র কয়েকখানি বই বা নোট মুখস্থ করিয়া ধরিত্রীর যে কোন প্রান্তে কোন প্রকারে বাঁচিয়া থাকিবার একটু সুবিধা করিবার জ্ঞান দলে দলে ভিড় করিয়া চলিয়াছি। আমাদের সম্মানদিগকেও সেই পথে অন্ধের ন্যায় টানিয়া আনিতেছি, ইহা ধ্বংসেরই পূর্ব লক্ষণমাত্র। বাঁচিয়া থাকিতে হইলে মানুষের মত বাঁচিয়া থাকিতে হইবে, মানুষের আদর্শে অনুপ্রাণিত হইয়া বাঁচিতে হইবে, তাহার একটীকেও বাদ দিলে চলিবে

না। সাহসের কার্যাদিকে যাঁহারা গুণ্ডামী আখ্যা  
সংসাহস  
গুণ্ডামী নহে। দিয়া থাকেন, তাঁহারা একবার চিন্তা করিয়া দেখিবেন,

গুণ্ডার অত্যাচার হইতে আমাদের পুরুষীকে রক্ষা  
করিতেও অনেক স্থলে আমরা অক্ষম, দুর্বৃত্তের লুণ্ঠনে বাধাদানে শক্তিশূন্য  
হইয়া আমরা বহুস্থানে ধন, প্রাণ, মান হারা হইতেছি। কথায় অকথায়  
আমরা অপরের ভীতিপ্রদর্শনে আপনাদের অধিকার ত্যাগ করিয়া ও 'মান'  
লইয়া সম্ভ্রষ্ট থাকি। দেহে বল, হৃদয়ে সাহস ও একতা থাকিলে এ দুর্গতি  
আমাদের ঘটিত না।

শিশুর গায়ের জামাকাপড় খুব সাদাসিধে, অল্পদামী ও শীতাতপ  
নিবারণোপযোগী হওয়া প্রয়োজন। শিশুর জননী আবশ্যকীয় জামা

নিজের হাতে সেলাই করিয়া দিলে খরচের অনেক  
শিশুর  
জামাকাপড়। সাশ্রয় হয়। শৈশব হইতে নিতান্ত সাদাসিধে অনাড়ম্বর

অথচ পরিষ্কার জামা-কাপড়ের প্রতি ঘাহাতে শিশুর  
মন যায় ও তাহাতেই সে সম্ভ্রষ্ট থাকে সেইরূপ শিক্ষা দেওয়া কর্তব্য।  
কোন পূজাপার্বণ বা উৎসব উপলক্ষে সাধ্যমত দুই একখানি ভাল

## গৃহধর্ম

জামাকাপড় সকল পিতামাতাই তাঁহাদের শিশুদিগকে দিয়া থাকেন কিন্তু সাধ্যাতীত না হইলেও সর্বদা মূল্যবান্ রংবেরং এর জামাকাপড় শিশুকে ব্যবহার করিতে অভ্যস্ত করিলে তাহার বিলাসিতাকেই ভিতরে ভিতরে জাগ্রত ও লালিত করা হয় মাত্র। স্বাস্থ্যের সঙ্গে ঐ সব জামাকাপড়ের কোন যোগ নাই। বিলাসিতা ব্যসন ও পাপজ্ঞানে সর্বদা পরিত্যজ্য। শিশুকে সে পাপে লিপ্ত করিলে জনক-জননী ভবিষ্যতে তাহার ফলভোগী অবশ্যই হইবেন। অর্থ থাকিলে তাহা দ্বারা বিলাসিতা ভিন্ন মানবোচিত বহু উৎকৃষ্ট ও শ্রেষ্ঠ কার্যে তাহা ব্যয় করিবার সময়াভাব জীবনে হয় না।

কোন ধনী গৃহের শিশুদের জামাকাপড় বা গহনাপত্র দেখিয়া স্ত্রী কদাচ আপনার শিশুর জন্ত তদনুরূপ বস্ত্রালঙ্কার অক্ষম ও দরিদ্র স্বামীর নিকট চাহিবেন না। ছেলে-মেয়েকে জামাকাপড় ও অলঙ্কারাদি দিতে এক দুঃচারিত্র পিতা ভিন্ন কাহার না সাধ হয়? দরিদ্র বা মধ্যবিত্ত স্বামী সংসারের ব্যয় বাহুল্য সঙ্কুলান করিয়া আপন স্ত্রী ও শিশুদিগকে তাহা দিতে না পারিয়া এমনইতো মরমে মরিয়া থাকেন। তাহার উপর আপন স্ত্রী আবার তাহাকে সেই বিষয় লইয়া উত্যক্ত করিলে তাঁহার মনোবেদনার আর সীমা থাকিবে না। স্বামীর মনে অযথা কষ্ট দেওয়া স্ত্রীর অমার্জনীয় অপরাধ। স্ত্রী নিজে সর্বদা সাদাসিধে ভাবে থাকিবেন, সন্তানাদিকেও সেই ভাবে থাকিতে অভ্যস্ত করাইবেন। অপরের বিলাস-ব্যসন দেখিয়া কদাচ মনে ক্ষোভ আনিবেন না এবং নিজে তাহা আকাঙ্ক্ষা করিয়া দুঃখ বরণ করিয়া লইবেন না। সরল, অনাড়ম্বর ও নিরহঙ্কার জীবনযাপনই ধর্ম ও সত্যপথের অগ্রতম সহায়ক এবং গৃহধর্মে মানবজীবনের অগ্রতম তপস্যা।

## গৃহধর্ম

পাঁচ বৎসর বয়সের পূর্বে এবং নিতান্ত প্রয়োজন না হইলে তৎপরেও পিতা-মাতা কেহই শিশুর অঙ্গে হস্তক্ষেপ করিবেন না। পিতামাতা সর্বদা স্মরণ রাখিবেন, শিশুর দোষে অবোধ রোষে। সংসারে বাহার ভালমন্দ হিতাহিত কোন জ্ঞানই হয় নাই, যে এই পৃথিবীতে নূতন আসিয়াছে,

অগ্রায় দোষত্রুটি তাহার পক্ষে সম্পূর্ণ স্বাভাবিক।  
দৈহিক শাসন। দৈহিক শাসন অপেক্ষা স্নেহের শাসন অনেকগুণে

কার্যকরী। স্নেহের শাসন দ্বারা সন্তানকে আজীবন শাসিত করা চলে, সে শাসনপাশে আজীবন সন্তানকে আবদ্ধ রাখা যায়, কিন্তু কারণে অকারণে দৈহিক শাসনের পরিণাম অতিশয় খারাপ। দৈহিক শাসনের মাত্রা শাসকও যেমন কোনদিন স্থির রাখিতে পারেন না, শাসিতও তেমনি ক্রমশঃ শাসনকে দলিয়া চলিতে চায়, আর কখনও তাহাকে শাসনের সীমার মধ্যে আনা চলে না।

শিশুদের নামকরণ বিষয়ে জনক-জননী বিশেষ সাবধান হইবেন। নাম বা' হয় একটা রাখিলেই হইল, এই ধারণা অনেকের আছে, ইহা

শিশুর নামকরণ। অনুচিত। যে নামে পুত্র একদিন বিশ্ব বিখ্যাত হইতে পারেন, যে নাম কন্য়ার একটা অলঙ্কারের তুল্য, তাহা কদাচ হেলার চক্ষে দেখিতে নাই। বা'র তা'র উপর নাম রাখিবার ভারও দিতে নাই। ইহারই ফলে পেঁচো, কেলো, ছলো, খেঁদা, পুঁঠী, পটলী, খেঁদি প্রভৃতি নামের উদ্ভব হইয়াছে। যাহারা, জনক-জননীর প্রিয়বস্তু, তাহারা যে নামে জগতে পরিচিত হইবে, সে নাম কখনই সামান্য বস্তু হইতে পারে না। পরিবারে সর্বাপেক্ষা সঙ্গিবোচক ও বুদ্ধিমান ব্যক্তি শিশুর আকৃতি, প্রকৃতি দেখিয়া যথাসম্ভব পূর্বপুরুষগণের নামের সহিত

## গৃহস্থ

সমতা রক্ষা করিয়া শিশুর নাম রাখিবেন। বিবেচনাপূর্বক নাম রাখিলে সে নাম আজীবন অঙ্গের ভূষণ হইয়া থাকিতে পারে, অশোভন হয় না।

যে ছেলে কালো বা কুৎসিৎ তাহার নাম রবীন্দ্র, জ্যোতিরিন্দ্র ইত্যাদি রাখিলে এবং কালো কুশ্রী মেয়ের নাম সৌদামিনী, প্রভা প্রভৃতি রাখিলে ষেরূপ বেমানান হয়, স্কুশ্রী ছেলের নাম খাঁদা, ছলো আর স্কুশ্রী মেয়ের নাম খেঁদি পটলী প্রভৃতি রাখিলেও ঠিক তেমনি অবিচার করা হয়। আবার আধুনিক রুচি অনুসারে যে মেয়ের নাম রাখা হইল কনিকা, তিনি বয়স কালে পাঁচমণ ওজনের মাংসপিণ্ডে পরিণত হইলেন, যে ছেলের নাম রাখা হইল বীরেন্দ্র তিনি যৌবনেই রুগ্ন, ভগ্নস্বাস্থ্য, চশমা-ধারী হইয়া কোন প্রকারে লাঠি আশ্রয় করিয়া চলিতে লাগিলেন, ইহাও নামের অপব্যবহার মাত্র। এমন নাম রাখিতে হইবে, যাহা সকল বয়সে সকল অবস্থায়ই বেশ খাপ খাইয়া যায়। এখন একটা কথা উঠিতে পারে যে, কোন্ মেয়ে ভবিষ্যতে কতখানি ওজনের হইবেন এবং কোন্ ছেলে বীরত্বে শ্রেষ্ঠ হইবেন, শৈশবে তাহা কেমন করিয়া বুঝা যাইবে? তাহা ঠিক, বাস্তবিকই তাহা বুঝিবার উপায় নাই; কাজেই এমন নাম রাখা উচিত, ক্ষেত্র বিশেষে বয়স, অবস্থা ও প্রকৃতির সঙ্গে খুব ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ না থাকিলেও তাহা বেশ মানান সহই হয়। প্রাচীনকালে ভগবান ও ভগবতীর নামানুসারে প্রায় সকলেরই নাম করণ হইত, যেমন ঈশ্বরচন্দ্র, রামমোহন, মধুসূদন, আশুতোষ, গুরুদাস, কেশবচন্দ্র, দুর্গাবতী, নারায়ণী, দরামরী, ভবানী ইত্যাদি। তৎপরবর্তী যুগেও নাম ভাল ছিল, যেমন প্রফুল্লচন্দ্র, জগদীশ, সতীশ, যতীন্দ্র, চিত্তরঞ্জন, বাসন্তী মৃগালিনী, উষ্মিলা ইত্যাদি।

## গৃহধর্ম

বর্তমানে আমাদের দেশে নাম লইয়া বড় গোলযোগ বাধিয়াছে। এখন অনেক নাম শুনিয়া বুঝিবার উপায় নাই, তাহা মেরেছেলের, কি ব্যাটাছেলের নাম। আমরা পুরুষ জাতি, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই আমরা পুরুষত্ব বলবীর্য্যহীন, তাই কথার বার্তায়, হাব ভাবে, চাল চলনে মেয়েলী ছাদ ধরিয়াছি, নিজেদের নামটাকে পর্য্যন্ত মেয়েলী ভাবাপন্ন করিয়া আপনাদিগকে এক হেঁয়ালীতে রূপান্তরিত করিয়া তুলিতেছি, পুরুষোচিত নামে আমাদের অশ্রদ্ধা জন্মিয়াছে।

মালস্মীরাও অনেক স্থলে আপনাদের নামের আদি, অন্ত, মধ্য ইচ্ছামত ছাঁটিয়া ফেলিয়া দিয়া নামের মেয়েলী প্রভাবটুকু পরিত্যাগ করিতেছেন।

কথাবার্তা, হাব ভাব, চাল চলনে এক উন্টারুত্তি দেখা দিয়াছে। পুরুষ ও নারী উভয়ে উভয়ের ধর্ম যথাযথ পালন করিবার শক্তিকারা আমরা হইয়াছি বলিয়াই বোধ হয় এই বিভ্রাট বাধিয়াছে।  
উন্টারুত্তি।

পুরুষোচিত বলবীর্য্য, তেজ পূর্ণমাত্রায় পুরুষের মধ্যে থাকিলে এবং নারীত্ব ও মাতৃত্বের অক্ষুণ্ণ গৌরব ও নারীমূলভ লাজ লজ্জা নারীর মধ্যে কুটিয়া উঠিলে বোধ করি এই উন্টারুত্তি জাগিতে পারিত না।

পুরুষত্ব, মনুষ্যত্ব, তেজস্বিতা, স্বাস্থ্যের অভাবে বাঙ্গালী আমরা আজ নিব্বীর্য্য, মরণোন্মুখ, আমাদের ঘরের লস্মীরাও স্বাস্থ্যহীনা, রুগ্না, কুশিক্ষার প্রতি আগ্রহান্বিতা, অনেক স্থলে যৌবন ও মাতৃত্ব হইতে বঞ্চিতা, তাই আমাদের জাতির পুষ্টির আশাও বৃণা।

আমরা পুরুষ জাতি যদি আজ মানুষের মত চলিতে পরাণ পণ করিতাম, বলবীর্য্য, তেজ, ক্ষমতা, সত্য, স্বাস্থ্য, ধর্ম অর্জনে ও রক্ষণে

## গৃহধর্ম

উঠিয়া পড়িয়া লাগিতাম, আর আমাদের ঘরে ঘরে আমাদেরই গৃহলক্ষ্মীদের যদি স্বাস্থ্যে, শক্তিতে, তেজে, বীর্যে, নারীত্বে, মাতৃত্বে পরিপূর্ণ করিয়া তুলিতে পারিতাম, তাঁহাদের অবজ্ঞাত ভুলুষ্ঠিত মৃতপ্রায় নারীত্বকে আমরা আমাদের পুরুষোচিত ও মনুষ্যোচিত ব্যবহার দ্বারা জাগ্রত করিয়া লইতে পারিতাম, তবে এই সব উল্টা ও অন্যায় বৃত্তি আসিতে পারিত না।

ব্যায়ামের অভাবে, স্বাস্থ্যের অভাবে, সত্যধর্ম মনুষ্যত্বের অভাবে, অন্ন-জল-বস্ত্রের অভাবে, জাতি আজ মুমূর্ষু। যাহাকে আশ্রয় করিয়া বংশ, সমাজ, স্বদেশ বাঁচিয়া থাকে সেই অক্ষুণ্ণ নারীত্ব ও মাতৃত্ব হইতে জাতি আজ বঞ্চিত, তাঁহাকে বাঁচাইয়া রাখিবার কথা, আপনাদের বাঁচিবার সমস্যা আমাদের চিন্তার বহির্ভূত! কত তুচ্ছ বিষয় লইয়াই না আমরা আজ মাথা খামাইয়া মরিতেছি।

শিশুর জ্ঞানোন্মেষ হইতে থাকিলে হাতে খড়ি দিবার পূর্বেও হাসি-গল্পচ্ছলে তাহাকে যুক্তাঙ্গুর বিবর্জিত ভগবান বিয়য়ক স্তোত্র ও নানারকম

আমোদজনক ছড়া শিখান কর্তব্য। ক্রমে ক্রমে পৌরানিক উপাখ্যান, হিতোপদেশ পূর্ণ গল্প, ডনগীর ব্যায়ামবীরদের অদ্ভুত শারীরিক বল ও বিচিত্র

কৌশলাদির কথা অতি সহজ ভাষায় চিত্তাকর্ষক করিয়া গল্প করিলে তাহাতে শিশু আকৃষ্ট হইয়া প্রতিদিন সেই সব গল্পের জন্ম ব্যগ্র হইবে। দুই চারিদিন ক্রমান্বয়ে শিশুদের নিকট তাহা বলিয়া শেষে সেই সব গল্প শিশুকে জিজ্ঞাসা করিয়া তাহার মেধা ও স্মৃতিশক্তির



## গৃহধর্ম

পরিচয় লওয়া কর্তব্য। একবারে বলিতে না পারিলে নিজে দশ বার বলিয়া দিতে হইবে, তাহাতে রাগ করিয়া বা বিরক্ত হইয়া তাহার স্মৃতি-শক্তির বিকাশে বাধা দান করা অনুচিত। ধীরে ধীরে তাহাদিগকে ধ্রুব, প্রহ্লাদ, বৃষকেতু প্রভৃতির উপাখ্যান ও মেয়েদিগকে সীতা, সাবিত্রী, শৈব্যা প্রভৃতির কাহিনী শিখাইয়া প্রকারান্তরে তাহাদের মনে ধর্মের বীজ বপন করিয়া দেওয়া এবং নানাভাবে তাহা লালন করা পিতামাতার অবশ্য কর্তব্য। পূর্বেই বলা হইয়াছে, একমাত্র ধর্মই মানুষকে পশু হইতে তফাৎ করিয়া রাখিয়াছে। কাজেই আমরা সাধারণতঃ যাহাকে ধর্মকর্ম বলিয়া বোধ করি, সেই কর্মের প্রেরণা জ্ঞানোন্মেষ হইবার সঙ্গে সঙ্গে শিশুর হৃদয়ে বদ্ধমূল করিয়া দিতে হইবে। উক্তকালে সেই বীজ মহা মহীরূহে পরিণত হইয়া শান্তিচ্ছায়ায় চারিদিক ব্যাপ্ত করিয়া রহিবে। সেই প্রেরণা হয়তো একদিন তাহাকে বহু উচ্চে টানিয়া লইয়া যাইবে, সংসারের শত ঝড় ঝঞ্ঝাতেও সে অচল অটল হইয়া আপন কর্তব্য সম্পাদন করিয়া যাইতে পারিবে।

প্রতিদিন অতি প্রত্যুষে যখন জনক-জননী শয্যা ত্যাগ করিবেন, শিশুকেও সেই সঙ্গে শয্যা ত্যাগ করিতে অভ্যস্ত করাইবেন। যে গৃহের গৃহী ও গৃহিণী সূর্যোদয়ের পর শয্যা ত্যাগ করেন, সে গৃহের শিশুর সকল কার্যেই আলস্য, সময়ের অভাব ও বিশৃঙ্খলা প্রাতঃকৃত্যাদি। লাগিয়াই থাকে। শয্যা ত্যাগ করিয়া বিছানায় বসিয়াই এবং প্রয়োজন হইলে প্রাতঃকৃত্যাদি সমাপন করিয়া নিজেরা সেই আধ আলো আধ অন্ধকারে নিশান্তের অচঞ্চল মনোহারী নিস্তব্ধতায় বসিয়া একান্ত মনে ভগবান বিষয়ক স্তোত্র পাঠ ও সঙ্গীতাদি করিবেন।

## গৃহশাস্ত্র

শিশুকেও তাহাই করিতে অভ্যস্ত করাইবেন। তারপর আরাধনা করিয়া প্রাতঃকৃত্যাদি সমাপন না হইয়া থাকিলে তাহা করিবেন। শিশুকে নিয়মিত ভাবে তাহা করিতে শিক্ষা দিবেন। বাহের বেগ হউক বা না হউক শিশু যাহাতে প্রতিদিন নিয়মিত ভাবে পাখানায় যায় এবং হাতমুখ ধোয়া, দাঁত মাজা, জিভ্ ছোলা প্রভৃতি রীতিমত করে জনক-জননী তৎপ্রতি তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখিবেন। এই অভ্যাস শিশুর জীবনে যাহাতে বদ্ধমূল হয় তাহার জন্ম বিশেষ চেষ্টা করিতে হইবে। পরিষ্কার বাক্যকে দন্তপংক্তি কেবল মুখেরই সৌন্দর্য্য নহে, ইহা পরিপাক ক্রিয়া ও স্বাস্থ্যরক্ষার অন্যতম শ্রেষ্ঠ সহায়ক। অনেক পিতামাতা নিজেরাও দাঁত ও মুখের উপযুক্ত যত্ন ল'ন না এবং শিশুদিগকেও যত্ন লইতে শিক্ষা দেন না। সকালে উঠিয়া কোন মতে চোখে মুখে একটু জল দিতে পারিলেই ঘেন কর্তব্য শেষ হয়, ইহা অতি কদভ্যাস। দাঁত, জিভ্ ও মুখ সর্বদা পরিষ্কার না থাকিলে মুখে বড়ই দুর্গন্ধ হয়, দাঁতের পীড়া হয়, সেই পীড়া হইতে পাকস্থলীর পীড়াও আরম্ভ হয় এবং দাঁত শীঘ্রই নষ্ট হইয়া মানুষকে সৌন্দর্য্যহীন, ভগ্নস্বাস্থ্য ও অকাল বৃদ্ধ করিয়া ফেলে। অনেক তথাকথিত শিক্ষিত ভদ্র যুবক ও বৃদ্ধকে দাঁত ও মুখের যত্ন লইতে উদাসীন দেখিয়াছি। দুর্গন্ধের ভয়ে তাহাদের নিকট গিয়া কথা কহিতেও অপরে সঙ্কোচ বোধ করে। মানুষের যত প্রকার ব্যাধি হয়, তাহার অধিকাংশের বীজাণুই মুখ দিয়া দেহে প্রবেশ করে। সর্বদা অপরিষ্কৃত দুর্গন্ধ দাঁত ও মুখ লইয়া থাকিলে দেহ ব্যাধির লীলাভূমি হইবে তাহাতে বিশ্বয়ের কিছুই নাই।

প্রাতঃকৃত্যাদি সমাপন হইলে শিশুকে লইয়া প্রাতর্ভ্রমণ করা কর্তব্য।

## গৃহধর্ম

প্রাতর্ভ্রমণ আনন্দদায়ক, নয়নমনমুগ্ধকর, আয়ু, তেজ ও বলবর্ধক। অল্প, অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য, স্নায়বিক দুর্বলতা, ফুসফুসের ব্যাধি ও অগ্ন্যাগ্নি বহু ব্যাধিগ্রস্ত ব্যক্তি প্রাতর্ভ্রমণে অশেষ উপকার লাভ করিতে পারিবেন,

ইহা বহু পরীক্ষিত। প্রাতর্ভ্রমণে কশ্ম্মক্ষমতা, উৎসাহ ও  
প্রাতর্ভ্রমণের  
উপকারিতা। স্মৃতি অতিমাত্রায় বৃদ্ধি পায়। প্রথম ২।৪ দিন সকালে

শয্যা ত্যাগ করিতে একটু কষ্ট বোধ হয়, শেষে অভ্যাসগত হইয়া আসিলে ইহার প্রয়োজনীয়তা ও অশেষ উপকারিতা উপলব্ধি করা যায়। আবালাবৃদ্ধবর্ণিতা সকলেরই এই নির্মূল আনন্দদায়ক ও তেজবর্ধক অভ্যাস সময়ে রক্ষা করা অবশ্য কর্তব্য।

রোদ্র উঠিবার পূর্বে প্রাতর্ভ্রমণ শেষ করিয়া শিশু ঘরে ফিরিয়া আসিলে তাহাকে আবশ্যকীয় পাঠ্য পুস্তক লইয়া বসিতে অভ্যাস করাইতে হইবে। ভয় দেখাইয়া বা তাড়না করিয়া প্রথম হইতেই কদাপি শিশুকে পড়াইবার চেষ্টা করা কর্তব্য নহে। অতিরিক্ত মারধর করিয়া ধম্কাইয়া শিশুর ভয় ভাঙ্গিয়া দেওয়া এবং তাহাকে মার খাইতে অভ্যস্ত করা কোনক্রমেই উচিত নহে। প্রথম প্রথম অল্প সময় পড়াইয়া ক্রমশঃ তাহার ধৈর্য্য ও সহিষ্ণুতা বাড়িবার সঙ্গে সঙ্গে পাঠের সময় বৃদ্ধি করিতে হইবে, কদাপি অতিরিক্ত পড়াইতে নাই বা যখন তখন পড়াইতে নাই। পড়ার আতঙ্ক যেন কোন প্রকারেই পড়ার আতঙ্ক।

না জন্মে। যেটুকু পড়িবে স্বেচ্ছায় ও মনোযোগের সহিত পড়িলে জোর করিয়া ধরিয়া তাহার দশগুণ পড়ার সমান ফলদায়ক হইবে। শৈশব হইতেই শিশুদের হাতের লেখার প্রতি তাহাদের মনোযোগ আকৃষ্ট করা উচিত। শিশুরা লেখাপড়ায় ক্রমশঃ উন্নতি

## গৃহশাস্ত্র

লাভ করিতে থাকিলে ভাল ভাল খেলনা, ছবি ও গল্পের বই প্রভৃতি তাহাদিগকে পুরস্কার দিয়া তাহাদের লেখাপড়ায় প্রীতি বাড়াইয়া দিতে হইবে। লেখাপড়ায় বিশেষ উন্নতি লাভ করিতে পারিলে, ভবিষ্যতে নানারূপ সুবিধা হইবার সম্ভাবনা, এ ধারণা শিশুদের মনে জন্মাইয়া দেওয়া মন্দ নহে।

প্রতিদিন যথাসময়ে স্নানের পূর্বে শিশুর সর্বাঙ্গে অস্তুতঃ পনর মিনিটকালব্যাপী সরিষার তেল মর্দনের ব্যবস্থা করিতে হইবে। শিশু নিজে সক্ষম হইলে সে বাহাতে নিজেই তেল মাখিতে অভ্যাস করে তৎপ্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে এবং এই অভ্যাস বন্ধমূল হইয়া আসিলে ইহার উপকারিতা তাহাকে বুঝাইয়া দিতে হইবে। তৈল মানুষের স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে যত অপেক্ষা বহুগুণে কার্যকরী হয়, যদি প্রতিদিন

স্নানের পূর্বে ইহা দেহে উত্তমরূপে মর্দন করা যায়।

তৈল মাখার  
উপকারিতা।

ইহা চর্মরোগ নাশক, চর্মের দীপ্তি ও কোমলতা বর্দ্ধক,

পার্শ্ব ও আয়ুর্বদ্ধক। তৈল রীতিমত ব্যবহারে স্নানের সময় ঠাণ্ডা লাগিতে পারে না। এ হেন অশেষবিধ উপকারী সুলভ সহজলভ্য সরিষার তৈল আমাদের হাতের কাছে থাকিতে, দারিদ্র্যপীড়িত জাতি আমরা নানারূপ মূল্যবান সাবানের বিজ্ঞাপনে ও গন্ধে আকৃষ্ট হইয়া কতপ্রকার চর্মরোগে আক্রান্ত হইতেছি, আবার তাহাই সারাইবার জন্য নানারূপ স্নো, পমেটম ব্যবহার করিয়া স্বাস্থ্য, অর্থ ও আয়ু নষ্ট করিয়া দেশের দারিদ্র্য নিৰ্ব্বিচারে বাড়াইয়া হায় হায় করিয়া মরিতেছি।

স্নান মানুষের পক্ষে শান্তিহারী, শান্তি ও আনন্দদায়ক, স্বাস্থ্য রক্ষার

## গৃহশাস্ত্র

সহায়ক । শরীর অসুস্থ না হইলে কদাপি শিশুকে অন্যত রাখিতে

নাই, বা থাকিতে দিতে নাই । গামোছা বা কড়কড়ে

গ্নান  
শান্তিহারী ।

তোয়ালে দ্বারা সর্বাঙ্গ উত্তমরূপে মার্জনা করিয়া ত্বকের

উপরকার তেল উত্তমরূপে উঠাইয়া ফেলা কর্তব্য ।

শিশুকে ইহা করিতে অভ্যস্ত করিতে হইবে । আমাদের গ্রীষ্মপ্রধান

দেশ । দেহনির্গত ঘর্মের সহিত বাহিরের ধূলাবালু জমিয়া আমাদের

দেহস্থ অসংখ্য লোমকূপ বন্ধ হইয়া যায় ও দেহ হইতে ঘর্মের সহিত

শরীরের ক্লেদ বাহির হইয়া যাইতে পারে না, তাহাতে স্বাস্থ্যরক্ষার

বিষয় উৎপাদন করে । নিয়মিত স্নানই ইহার প্রতিবিধান ।

স্নানের পর স্বামী ও শিশুকে পরিষ্কৃত স্থানে সুন্দর আসনে বসাইয়া

জলছড়া দিয়া মুছিয়া ঠাই করিয়া পরিষ্কার বক্কে বাসনপত্রে অন্নব্যঞ্জন

পরিচ্ছন্নভাবে পরিবেশন করিয়া পরম পরিতোষ সহকারে গৃহিণী

তাঁহাদিগকে ভোজন করাইবেন । আহারে বসিবার অব্যবহিত পূর্বে

হাত ও মুখ উত্তমরূপে প্রক্ষালন করিবার অভ্যাস করান অগ্র কর্তব্য ।

মুখের মধ্যে সর্বদা নানাপ্রকার ব্যাধির বীজাণু থাকা সম্ভব । হাতমুখ

পরিষ্কার করিয়া ধুইয়া আহারে না বসিলে খাওয়ার সঙ্গে সেই সব বীজাণু

উদরস্থ হওয়া অসম্ভব নহে । আহারের স্থান জলছড়া দিয়া মুছিয়া

ঠাই করিবার প্রথা অতীব উত্তম, ইহাতে ধূলাবালু উড়িয়া খাওয়ার সঙ্গে

মিশিতে পারে না । ধূলাবালুর সঙ্গে কতপ্রকার অপবিত্র

ঠাই করার  
প্রয়োজন ।

ও অস্বাস্থ্যকর রোগোৎপাদক দ্রব্য মিশ্রিত থাকে

তাহার ঠিকানা নাই । বর্তমানে এই প্রথা অনেক স্থানে

লুপ্ত হইয়া গিয়াছে । আমাদের প্রাচীন প্রথাগুলি একেবারে বাজে

## গৃহধর্ম

ও উদ্দেশ্যহীন নহে। তাহার প্রত্যেকটির সঙ্গে স্বাস্থ্যের ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ রহিয়াছে, ইহা একটু চিন্তা করিয়া দেখিলেই উপলব্ধি করা যায়। স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ থাকিলে মানব নীরোগ ও দীর্ঘায়ু হইয়া সকল প্রকার রিপু জয় করিতে সক্ষম হইবে এবং মনুষ্যোচিত সকল ধর্মই তাহা দ্বারা সাধিত হওয়া সম্ভব হইবে। এইজন্যই আমাদের বহুদর্শী ঋষি ও পূর্বপুরুষগণ প্রতিপদক্ষেপে স্বাস্থ্যরক্ষার প্রতি এত তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখিয়া চলিতেন এবং জীবনের প্রতিকার্যে নানারূপ আইন কানুন, বিধি নিষেধ দ্বারা স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়মগুলি প্রতিপালন করিয়া ভবিষ্যৎ বংশধরগণের জন্ত তাহা প্রচলিত করিয়া গিয়াছিলেন।

শিশু যাহাতে আহার্যের প্রতিটী গ্রাস উত্তমরূপে চিবাইয়া গলাধঃকরণ করে তৎপ্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। আহার্য জব্য চিবাইয়া দিবার জন্ত পেটের ভিতর কেহ বসিয়া নাই, একথা জনক-জননীও

হৃদয়ঙ্গম করিয়া বুঝিবেন এবং শিশুকেও তাহা বুঝাইয়া চিবাইয়া খাওয়ার উপকারিতা।

পৃথিবীর সমস্ত ঔষধ গুলিয়া খাইলেও পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি হওয়ার সম্ভাবনা নাই। আহারের সময় জলপান না করিয়া থাকিতে পারিলেই ভাল, আহারের ২।২ ঘণ্টা পরে জল খাওয়া উত্তম প্রথা। শিশু যাহাতে লোভী, পেটুক ও গুরুভোজনে অভ্যস্ত না হয় তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখা অবশ্য কর্তব্য। স্বামী ও সন্তানাদির আহারের সময় তাহাদের আহার্য বাড়িয়া দিয়া গৃহিণী কদাপি অগ্রত্ব যাইবেন না। তাহাদের কাহার কি লাগে, না লাগে নিজে উপস্থিত থাকিয়া তাহা দেখিবেন ও প্রয়োজনীয় আহার্য আনিয়া দিবেন। অতিরিক্ত

## গৃহধর্ম

স্নেহাতুর হইয়া উদরপূর্ণ হইবার পর পীড়াপীড়ি করিয়া শিশুকে কিছুই  
খাওয়ান উচিত নহে। ভূরিভোজনের পরও আদর  
গুরুভোজন  
অহিতকর।  
করিয়া আরও কিছু আহার করার জন্য পীড়াপীড়ি

করা বাঙ্গালী জাতির স্বধর্ম, ইহা কদাপি করিতে নাই।  
যার যার আহার তার তার প্রয়োজন ও পরিমাণ মত হওয়াই কর্তব্য।  
এ সব বিষয়ে আমরা বিদেশীর অনুকরণ করি না, কারণ এ অভ্যাস  
হিতকারী। তাঁহাদের সকল প্রকার কু অভ্যাসই আমাদের আদর্শ ও  
অনুকরণীয় জ্ঞান করি। স্বামী, পুত্রাদি ও গৃহের অন্যান্য গুরুজন,  
স্নেহভাজনদের আহার সমাপ্ত হইলে, গৃহিণী নিজে আহার সমাপ্ত  
করিবেন, কদাচ তাহাতে অগ্রথা করিবেন না।

আহারান্তে খুকুকে দুই একটি সেলাই শিক্ষা দেওয়ার চেষ্টা করিবেন।  
তাহার পুতুলের ছোট ছোট জামা, ছোট রুমাল, বালিশের ওসাড়  
ইত্যাদি তাহাকে দিয়াই তাহার পুতুলের জন্ত করাইতে চেষ্টা করিবেন।  
বেলা পড়িয়া আসিলে শিশুকে কিছু ফলমূল খাওয়াইয়া বেড়াইতে বা  
খেলিতে পাঠাইবেন। কদাপি এসময় গৃহে আবদ্ধ করিয়া রাখিবেন না।  
সন্ধ্যার সঙ্গে সঙ্গে তাহারা খেলিয়া বা বেড়াইয়া ফিরিয়া আসিলে,  
কি কি খেলা তাহারা খেলিল, কাহার সঙ্গে খেলিল, কে হারিল, কে  
জিতিল, কোন্ খেলা সর্বাপেক্ষা তাহাদের ভাল লাগে তাহা স্নেহে  
তাহাদিগকে জিজ্ঞাসা করিবেন।

জনক-জননীর কাহারো গান করার অভ্যাস থাকিলে, সন্ধ্যাকালে  
কিছুক্ষণ শিশুদিগকে গান শিখাইবেন। জনক-জননীর অভ্যাস না  
থাকিলেও সম্ভব হইলে গানের শিক্ষক রাখিয়া তাহাদিগকে গান

## গৃহশিক্ষা

শিখাইবেন। প্রথম প্রথম ঈশ্বর বিষয়ক অতি সোজা ও সহজ সুরের গান তাহাদিগকে শিক্ষা দিলেই বোধ হয় ভাল হয়। দুই এক দিনে ঠিক সুর না ধরিতে পারিলে, পুনঃ পুনঃ দেখাইয়া দেওয়া কর্তব্য, কদাচ রাগ করিয়া হাল ছাড়িয়া দেওয়া উচিত নহে।

সঙ্গীত মানবের দুঃখসস্তাপহারী, মনমুগ্ধকারী এক অতি উচ্চদরের কলাবিদ্যা। ইহা অভ্যাস থাকিলে অনেক সময় সংসারের জ্বালা ভুলিয়া থাকা যায়। সঙ্গীত ভগবানকে ডাকিবার একটা অতি সহজ ও উৎকৃষ্ট

উপায়। রামপ্রসাদ, রামকৃষ্ণ প্রভৃতি মহাপুরুষদের সঙ্গীত অতি উচ্চবিদ্যা। কথা কে না জানেন? তাঁহারা মায়ের নাম গাহিতে

গাহিতে আত্মহারা বিহ্বল হইয়া বাহুজ্ঞানহারা হইতেন। স্ত্রী-পুরুষ সকলেরই এই বিদ্যা শিখিবার অধিকার আছে, তাহাতে লজ্জা বা সঙ্কোচের কিছুই নাই। বালক বালিকার কোমল কণ্ঠে ভগবানের নাম গান শুনিয়া কোন্ পাষণ হৃদয় না দেব হয়? কদাচ ইহাকে লজ্জাকর বা হীনবিদ্যা মনে করিয়া ইহার প্রতি উদাসীন থাকিতে নাই।

আট দশ বৎসর বয়স পর্যন্ত শিশুদের নিজ নিজ গৃহে বিদ্যাভ্যাস করান মন্দ নহে। তৎপর পুত্রকে নিজের সাধ্যায়ত্ত সর্ববিষয়ে শ্রেষ্ঠ বিদ্যালয়ে পাঠানই কর্তব্য। মেয়েকে বিদ্যালয়ে পাঠাইবার সঙ্গতি ও সুযোগ-সুবিধা না থাকিলে গৃহেই তাহার শিক্ষার ব্যবস্থা করা উচিত।

ছেলেকে বিদ্যালয়ে পাঠাইয়া ও মাস মাস বেতন গণিয়া নিশ্চিত থাকা কোনক্রমেই উচিত নহে। সম্ভব হইলে নিজের গৃহে নিজের



## গৃহশিক্ষ্য

তত্ত্বাবধানে রাখিয়া ছেলেকে বিদ্যালয়ে পড়াইবেন। নিজের গ্রামে বা গ্রামের নিকটে যদি উৎকৃষ্ট বিদ্যালয় না থাকে, তবে নিজের নিতান্ত অন্তরঙ্গ বা ঘনিষ্ঠ আত্মীয়ের নিকট ছেলেকে রাখিতে পারিলে ভাল হয়। যেখানে পরিমিত পানাহার, স্নেহ ও শাসন কোনটারই ব্যতিক্রম তাহার পক্ষে না ঘটে। নিজের প্রভূত অর্থ থাকিলে বা চাল বজায় রাখিবার জন্য উল্লিখিত সুযোগ-সুবিধা থাকা সত্ত্বেও তাহাকে কদাপি ছাত্রাবাসে পাঠান উচিত নহে। একান্ত পাঠাইতে হইলেও তাহাকে আদর্শ চরিত্র শিক্ষকের হেপাজতে রাখিবার চেষ্টা করা উচিত এবং সে যাহাতে অবাধে ও সাগ্রহে সংসঙ্গে মেলামেশা করিতে পারে তৎপ্রতি সবিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

সহরে একস্থানে প্রায়ই একাধিক বিদ্যালয় থাকে। কেবল পরীক্ষায় পাশের সংখ্যা দেখিয়া কদাপি ছেলের জন্য বিদ্যালয় নির্ণয় করা উচিত নহে। বিদ্যালয়ের শিক্ষক ও ছাত্রগণের আচার, ব্যবহার, চরিত্র, শিষ্টতা

প্রভৃতির প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিয়া ছেলের জন্তে তাহার  
ছেলের  
বিদ্যালয়  
মনোনয়ন।  
ভবিষ্যৎ জীবনের অগ্রতম শ্রেষ্ঠ সোপান বিদ্যালয়  
মনোনীত করা একান্ত কর্তব্য। ছেলেকে বিদ্যালয়ে

পাঠাইয়া ও দুই এক জন গৃহশিক্ষক নিযুক্ত করিয়াই পুত্রের  
সম্বন্ধে সম্পূর্ণ কর্তব্য সম্পাদনবোধে নিশ্চিত থাকা উচিত নহে।  
শিক্ষকগণ অনেক স্থলে বর্তমান শিক্ষার উদ্দেশ্য অনুযায়ী কেবল পরীক্ষায়  
পাশের উপযুক্ত কতগুলি নোট মুখস্ত করাইয়া ছাত্রকে বৎসর  
বৎসর পরীক্ষায় উত্তীর্ণ করান ও অভিভাবকের প্রীতি উৎপাদন  
করিবার প্রয়াস পান। ছেলের পাশের সঙ্গে শিক্ষকের স্বার্থের সম্বন্ধ

## গৃহশাস্ত্র

বিদ্যমান থাকায় ছাত্র ও তাহার অভিভাবকেরও পাশ করাই একমাত্র শিক্ষার ভ্রান্ত লক্ষ্যস্থল হওয়ায় শিক্ষক বাধ্য হইয়া কেবল তাহার উদ্দেশ্য। পাশের পড়ার উপর জোর দেন। মনুষ্যত্বের দিক দিয়া ছেলে কতদূর গঠিত হইতেছে, না হইতেছে, অভিভাবক বা শিক্ষক সে খোঁজও কেহ বড় একটা রাখেন না। যেমন তেমন করিয়া বছর বছর পাশ দেওয়া মানবজীবনের মুখ্য উদ্দেশ্য নহে। দুই চারিটা পাশ দিলেই মানুষ প্রকৃত মনুষ্যত্বের অধিকারী হয় না, হইতে পারে না। পরীক্ষার পাশ দিবার শিক্ষা ও মানুষ হইবার শিক্ষা দুইটা পৃথক বস্তু। দুইটা একসঙ্গে আয়ত্ত করা অসম্ভব নহে কিন্তু মুখ্যটা অপেক্ষা গৌণটার প্রতিই আমাদের ষোল আনা লক্ষ্য, মুখ্যটা প্রায় সর্বত্রই উপেক্ষিত।

জীবনে ও সংসারে অধিকাংশ ক্ষেত্রে অপ্রয়োজনীয় কতগুলি পুঁথি মুখস্থ করা ও মানবজীবনের প্রতিপদে অবশ্য প্রয়োজনীয় গ্ৰায়, ধর্ম, সত্য, স্বাস্থ্য ও মনুষ্যত্ব অর্জন করা দুইটা পৃথক বস্তু, ইহা আমরা বুঝি না। একটা অতি অল্পসংখ্যক ব্যক্তিকে কোন কোন ক্ষেত্রে আশানুরূপ অর্থোপার্জনা দিতে সহায়তা করে, অপরটা মানুষকে সংসারে প্রতিপদে জয়যুক্ত করিয়া মুক্তিফলের সন্ধান লইয়া যায়। লেখাপড়া শিখিলেই মানুষ খারাপ হয়, ইহা প্রমাণ করাই উদ্দেশ্য নহে। লেখাপড়া জানা বহু সং, ধার্মিক ও মনীষী এই দেশে ছিলেন, এখনও আছেন এবং ভবিষ্যতেও থাকা সম্ভব। কিন্তু বস্তার জলস্রোতের গ্ৰায় বৎসর বৎসর পাশ করা ছাত্রের সংখ্যার তুলনায় তাহা কতই না নগণ্য, তাহাই আজ আমি ভাবিয়া দেখিতে বলি। অন্ধের মত, মগ্নমুগ্ধের মত, উদ্দেশ্যবিহীন স্বাস্থ্যসত্য-ধর্মবিবর্জিত পাশ করা ছেলে অপেক্ষা, স্বাস্থ্য ও ধর্মবলে

## গৃহধর্ম

বলীয়ান প্রকৃত মানুষের আজ ঘরে ঘরে বড়ই প্রয়োজন। আজ কেবলমাত্র পাশ করা বাঙ্গালী ছেলের মূল্য কি, তাহার  
ঘরে ঘরে  
মানুষের  
প্রয়োজন।  
প্রয়োজন কোথায়, আর তাহার অস্তিত্বই বা জগতের  
কোন স্তরে ভাবিয়া দেখিলে বুক ভাসিয়া যায়। হয়তো  
কোন মাড়োয়াড়ীর প্রাসাদোপম অট্টালিকার নিম্নতলে  
আলোবাতাসম্পর্শলেশহীন গদিতে বসিয়া ডিগ্রীহীন মাড়োয়াড়ীর শত  
প্রকার মুখ বাঁকানি শুনিয়া উদয়াস্ত কলম পিষিয়া আমাদের বড় সাধের  
পাশকরা  
বাঙ্গালীছেলের  
পরিণাম।  
পাশকরা বুকজোড়াধন কোন প্রকারে চাকুরী বজায়  
রাখিতেছে, নহে তো কোন সাহেব কোম্পানীতে  
প্রতিদিন চাকুরী বাওয়ার ভয়ে নাকে মুখে কোন মতে  
চারিটা ভাতেভাত গুঁজিয়া দিয়া গিয়া দিবারাত্র কলম  
পিষিতেছে। সহরে তাহাদের বাসস্থান দেখিলে ভাবকের চক্ষের জলে  
বুক ভাসিয়া যায়। বাংলার মাটীতে বাঙ্গালী সন্তান 'সর্বাপেক্ষা নিকৃষ্ট,  
অন্ধকার, সঁয়াৎসঁয়াতে ঘর ভাড়া করিয়া অনাহারে, অর্দ্ধাহারে থাকিয়া  
কলেরা, বসন্ত, যক্ষ্মার বেদীমূলে বাৎসরিক বলি যোগান দিতেছে। নিজের  
দেশে নিজের গৃহে নিজে ভিক্ষুক সাজিয়া পরের  
নিজের গৃহে  
নিজে ভিক্ষুক।  
অনুগ্রহদত্ত ভাতার উপর জীবিকা নির্ভর করিয়া  
চলিতেছে। নানা প্রদেশ প্রত্যাগত বিদেশীর দল  
পঙ্গপালের মত বাংলার অর্থ শোষণ করিবার জন্য আসিয়া বাঙ্গালীকে  
সকল প্রকার স্বাধীন উপার্জনের পথ হইতে বহিষ্কৃত করিয়া দিয়া  
তাহারাই লক্ষপতি ক্রোড়পতি হইয়া বসিতেছে। যাহারা জীবনে  
কোনদিন বাঙ্গালার রুচি অনুযায়ী ও বাঙ্গালীর একান্ত নিজস্ব খাবার

## গৃহধর্ম

চক্ষেও দেখে নাই, তাহারাই শত শত খাবারের দোকান, পানের দোকান, বিড়ির দোকান, মুদীখানা হইতে শুরু করিয়া সকল প্রকার ব্যবসা বাণিজ্য খুলিয়া আমাদের গণ্ডে চপেটাঘাত করিয়া আমাদের মাথার ঘাম পায়ে ফেলা অর্থ লুটিয়া লইয়া যাইতেছে। আমরা তাহাদেরই গদিতে 'বাবু' সাজিয়া বসিয়া, কলম পিষিয়া দোকানদারীরূপ অপমানের হাত হইতে কোন প্রকারে আত্মরক্ষা করিতেছি। যে অর্থের আশায় শিশু হামাগুড়ি দিলেই তাহাকে শিক্ষা দেই, 'লেখাপড়া করে যেই গাড়ী ঘোড়া চড়ে সেই' সে অর্থও আমাদের মিলিতেছে না, স্বাস্থ্যও নষ্ট হইতেছে, কাজেই ধর্ম্মাচরণ জীবনে অসম্ভব হইয়া দাঁড়াইয়াছে। অর্থ উপার্জনই যদি আমাদের বিদ্যার্জনের লক্ষ্যস্থল, তবে কেন আমরা ভুলিয়া যাই, "বাণিজ্যে বসতি লক্ষ্মীঃ।" যেদিন আমরা এই মহাজন বাক্য ভুলিয়া গিয়া ভিক্ষাবৃত্তি অবলম্বন করিয়াছি, সেই দিন হইতে লক্ষ্মী আমাদের ত্যাগ করিয়া চলিয়া গিয়াছেন। পাশের নেশায় মত্ত হইয়া আমরা

আমাদের ছেলেদিগকে দলে দলে স্কুল-কলেজে  
পাঠাইতেছি, চাকুরীর মোহে অন্ধ হইয়া পরের গোলামীর  
পাশের নেশা  
চাকুরীর মোহ।

জগৎ বংশের দুলাল, পরিবারের আশাভরসা, দেশের  
মেরুদণ্ডতুল্য সন্তানকে আপনাদের অন্ধতা ও অবিবেচনায় এমনই করিয়া  
সীমাহীন নিরাশা, মর্মান্তিক দারিদ্র্য ও দুঃখের সাগরে ডুবাইয়া  
দিতেছি!

আজ আমাদের সম্মুখে জীবনসংগ্রামের যে সর্বগ্রাসী বিভীষিকা  
জাগিয়া উঠিয়াছে, সন্তানকে মানুষ হইবার শিক্ষা দিবার সঙ্গে সঙ্গেই  
হয়তো তাহা রাতারাতি দেশ হইতে তিরোহিত হইয়া যাইবে না।

## গৃহধর্ম

কিন্তু তাহারা মানুষ হইলে অনেক কল্পিত অভাব অভিযোগ দূর হইয়া যাইবে, মিথ্যা অভিমান, মানমর্যাদাবোধ সংঘত হইয়া আসিবে, নিজের যে কোন প্রকার স্বাধীন ও ক্ষুদ্র কাজেও আসক্তি জন্মিবে সে বিষয়ে সংশয়ের লেশমাত্রও নাই। মানুষ হইতে পারিলে বিলাস, বাসনা, অভাব, অভিযোগ, মিথ্যা আভিজাত্য মানমর্যাদাবোধ নিজেদের মধ্যে সংঘত ও সুসহ করিয়া লওয়া সম্ভব। অক্ষুণ্ণ স্বাস্থ্য, গর্বোন্নত দেহে, ঋয় সত্য ও ধর্মপথে, নিরহঙ্কার অনাড়ম্বর সরল জীবন যাপন করিতে অভ্যস্ত হওয়াও স্বাভাবিক। কাজেই সন্তানাতি মনুষ্যত্বের গৌরবে গৌরবান্বিত হইলে আমাদের পরিবার, সমাজ ও স্বদেশের সমস্যা অনেক পরিমাণে যে সমাধান হইয়া আসিবে তাহাতে সংশয়ের লেশমাত্রও নাই।

বালকের চালচলন, বসনভূষণ, হাবভাব প্রভৃতি অতিশয় সতর্কতার সহিত লক্ষ্য করিলে বুঝা যায়, সে কোন্ পথে যাইতেছে। অভিভাবকের অভিপ্রায়ানুযায়ী বেতনভোগী গৃহশিক্ষকদের অনেকে কেবল পাশের পড়া শিখাইয়া দিয়াই খালাস। কোনপ্রকারে ছেলে বছর বছর পাশ দিলেই তাঁহাদের কর্তব্য শেষ হইয়া গেল। ছেলে ও তাহার অভিভাবকও তাহাই চান। এ জীবনে হয়তো বা সেই সব ছেলেদের সঙ্গে তাঁহাদের দেখাশুনা হইবে না, কোন সম্বন্ধই থাকিবে না। কিন্তু পিতামাতাকে সন্তান-সন্ততি লইয়া মরণের দিনটী পর্য্যন্ত একসঙ্গেই থাকিতে হইবে, তাহাদের ভালমন্দ, হিতাহিত, সুখদুঃখের ফলভোগী হইতে হইবে, বিদ্যালয়ের বা গৃহের শিক্ষক তাহার অংশ লইতে আসিবেন না। ইহা বিশেষভাবে চিন্তা করিয়া সন্তানের শৈশব হইতে প্রতিটী ঘটনার সঙ্গে পিতামাতার ওতপ্রোতভাবে সংশ্লিষ্ট থাকা কর্তব্য।

## গৃহস্থ

সন্তানাदि केशोरे पदार्पण करिले एमन स्नेहमय बहुर व्यवहारः  
ताहादेर सङ्गे करिते हईवे, कोन गुरुतर अग्रार  
सन्तानेर प्रति  
बावहार ।  
करियाओ येन ताहारा पितामातार शसनेर भरे ताहा  
गोपन करिया राखिवार प्रयास ना पार । ताहादेर  
सकल कथा प्राण खुलिया अकपटे पितामातार निकट व्यक्त करिते पारे ।  
सन्तानादि कोन गुरुतर अग्रार अपराध करिले जनक-जनकी मर्त्यास्तिक  
दुःख पान ईहा ताहारा हृदय दिया उपलब्धि करिते पारिले सहसा कोन  
अग्रार कार्ये लिप्त हईते पारिवे ना । कोन पितृमातृभक्त सन्तान  
ताहादेर चक्कर जल उपेक्षा करिया याईते पारे ? सन्तानके एमन  
स्नेहमय व्यवहारे मुक्त करिया राखिते हईवे, ये कार्ये पितामातार  
चक्के जल आसे, एमन कोन कार्य कदापि भुलेओ येन ताहारा ना  
करिते पारे ।

अनेक पितामाताके देखा वार, सन्तानेर कोन अपराधेर संवाद  
मात्रेई ताहार अपराधेर कोन खोज खबर ना लईया अति अन्यासे  
निश्चम भावे ताहाके शसन करेन । अनेक समय क्रोधे हिताहित  
ज्ञानशून्य हईया निर्दयभावे ताहाके प्रहार करेन । ईहार कुफल आवार  
केह केह वृद्ध वयसे मर्मे मर्मे भोग करिया यान । आवार केह केह  
वा आपन सन्तानेर अपराध सन्धके एकेवारेई अन्क हईया थाकेन ।  
चक्कर सन्धुथे अपर काहारो सङ्गे कलह करिते देखियाओ निजेर  
सन्तानेर प्रति अन्क ममत्वबोध थाकाय ताहार कृती टाकिया राखिया  
अथवा अन्तेर सन्तानके आक्रमण करेन । ईहार परिणाम अतिशय विषम ।  
ईहाते प्रकारान्तरे सन्तानके ई अपराध करिते प्रशयई देओया हर ।

## গৃহস্থ

কোন কোন জনক-জননী আবার সন্তান একের নিকট শাসিত হইলে অপরে তাহাকে প্রশ্রয় দেন ও শাসকের সঙ্গে কলহ করিতেও ছাড়েন না, ইহা অতিশয় অন্যায়। জনক-জননী যে কেহ সন্তানকে শাসন করিলে সে সম্বন্ধে অপরের কিছু বলিবার থাকিলে শিশুর অলক্ষ্যে তাহা বলাই উচিত। ভুল, ত্রুটি, অন্যায়, অপরাধ সম্বন্ধে সন্তানের বিবেক বুদ্ধিকে জাগ্রত রাখা পিতামাতা উভয়েরই অবশ্য কর্তব্য, একা পিতা বা মাতার নহে।

সন্তানকে স্নেহ করিবার সময় যেমন স্নেহান্ন হওয়া উচিত নয়, শাসন করিবার সময়ও তেমনি উত্তপ্ত মস্তিষ্কে করা কর্তব্য নয়। ক্রোধের

ক্রোধীর  
শাসন।

বশবর্তী হইয়া কোন মানুষই কোন উচিত কাজ করিতে পারে না। ক্রোধ অতি সাংঘাতিক রিপু, সে মানুষকে

আয়ত্তাধীনে পাইলে, তাহাকে হিতাহিত জ্ঞানশূন্য পশু করিয়া তোলে এবং মুহূর্তের মধ্যে এমন মর্মান্তিক কাজ করাইয়া লইতে পারে, যাহার জন্য জীবনব্যাপী হয় তো অনুতাপ করিতে হয়। ক্রোধের বশবর্তী হইয়া কেহ কোন দিন বিচারের মাত্রা ঠিক রাখিতে পারে না, লঘু পাপে গুরুদণ্ড হইয়া যায়। সন্তান পিতামাতার বক্ষঃ পঞ্জর অপেক্ষাও স্নেহের বস্ত্র, বংশের প্রদীপ, দেশের আশাভরসাম্বল, প্রতি নিয়ত তাড়না বা প্রহারের বস্ত্র নহে। মানুষের সন্তান যাহাতে সংসারে মানুষ হইয়া গঠিত হইয়া উঠিতে পারে জনক-জননীর তাহা করাই সর্ব প্রথম ও সর্ব প্রধান কর্তব্য।

কন্যা যাহাতে আদর্শ চরিত্রা, লজ্জাশীলা, নিষ্ঠাবতী, স্নেহাশীলী, স্নেহময়ী সেবা ও কর্তব্য পরায়ণা হয়, সেদিকে সবিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

## গৃহকর্ম

পুত্রের উপরই আপন বংশরক্ষা, বার্বিকের ভরণপোষণ প্রভৃতি নির্ভর করে বলিয়া জনক-জননী কন্যার শিক্ষা-দীক্ষার প্রতি তত মনোযোগী হ'ন না, ইহা অতিশয় অন্যায়। পুত্রের মত কন্যারও জীবন গঠন করিবার সম্পূর্ণ দায়িত্ব পিতামাতারই উপর একান্ত কন্যার প্রতি কর্তব্য।

অতি গুরুতর দায়িত্ব স্কন্ধে লইবে, সে দায়িত্ব যাহাতে তাহার জীবনে পীড়াদায়ক না হইয়া সহজ হইয়া আসে, তাহাকে সেইরূপ শিক্ষায় শিক্ষিত করা অবশ্য কর্তব্য। সেখানে যদি সে ঠিকমত চলিতে না পারে, তবে তাহার কষ্টের অবধি থাকিবে না।

যদি সম্ভব হয় তবে কন্যার জন্য চরিত্রবতী গৃহশিক্ষয়িত্রী নিযুক্ত করিতে পারিলে ভাল হয়। লেখাগড়া, সেলাই, সঙ্গীত ইত্যাদি তিনি শিক্ষা দিবেন, জননী আপন গৃহকর্মব্যাপদেশে কন্যাকে অতি নির্ভর সহিত গৃহকর্ম শিখাইবেন। উচ্চ শিক্ষা দিবার সামর্থ্য না থাকিলেও, তাহার হাতের লেখা যাহাতে ভাল হয়, বাজারের হিসাব, দোকানের হিসাব, ধোপার হিসাব, সংসারের জমা খরচ ইত্যাদি যাহাতে নিভুল ভাবে সে রাখিতে পারে, টেলিগ্রাম, চিঠির ঠিকানা প্রভৃতি লিখিতে ও পড়িতে পারে, তৎপ্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। শিক্ষয়িত্রী পড়াইতে আসিলে জনক বা জননী মাঝে মাঝে উপস্থিত থাকিয়া তাঁহার শিক্ষাদানের পদ্ধতি লক্ষ্য করিয়া দেখিবেন।

জননী সংসারের কাজকর্ম করিবার সময় কন্যাকে ছোট ছোট কাজে লিপ্ত করিয়া দিবেন এবং তাহা সে স্মারকরূপে সম্পন্ন করিতে পারে কি না, তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখিবেন। সংসারের প্রতিটা কাজ অতিশয়



## গৃহধর্ম

যত্ন, মমতা ও নিষ্ঠার সহিত সম্পাদন করিবার শিক্ষা কন্যাকে অবশ্য দিতে হইবে। সংসারের কোন দ্রব্যই তুচ্ছ, অপচয় ও অবহেলা করিবার অভ্যাস যেন তাহার কিছুতেই না হইতে পারে।

বয়স বাড়িবার সঙ্গে সঙ্গে কৈশোর হইতেই কন্যাকে এমন ভাবে গঠিত করিয়া তুলিতে হইবে, যাহাতে সে পরের ঘরে গিয়া কোন কারণেই অপ্রস্তুত ও অনিশ্চিত প্রতিপন্ন না হয়। কি ভাবে স্বামী, শ্বশুর, শ্বাশুড়ী, দেবর, ভাসুর, জা, ননদ, দাস, দাসী, প্রতিবেশী, মুখাপেক্ষী, স্নেহভাজন, অতিথি, অভ্যাগত প্রভৃতির সঙ্গে ব্যবহার করিলে সকলের স্নেহ বা শ্রদ্ধা আকর্ষণ করা যায়, জননী অতি নিপুণতার সহিত কন্যাকে তাহা শিক্ষা দিবেন।

কাঁচা ঘর কি ভাবে লেপিতে হয়, পাকা ঘরের মেঝে কি ভাবে মাজিয়া ঘষিয়া প্রতিদিন পরিষ্কার রাখাকে করিতে হয়, তৈজসপত্র প্রতিদিন কি দিয়া কি ভাবে মাজিলে দুর্গন্ধহীন ও পরিষ্কার হয়, তাহা কোন্ ঘরে কোথায় কি ভাবে সাজাইয়া রাখিলে সুন্দর দেখায়, ভাঁড়ার ঘর প্রতিদিন কি ভাবে ঝাড়িয়া গুছাইয়া রাখিতে হয়, গৃহের তরিতরকারি কোন্টা নষ্ট হইতেছে, না হইতেছে, কোন্টা পচিতেছে, কোন্টা আরও কিছু দিন টিকিবে, তাহা প্রতিদিন রান্নার পূর্বে কি ভাবে পরীক্ষা করিতে হয়, ঘি, তেল, ময়দা কি ভাবে রাখিলে বেশী দিন টাটকা অবস্থায় থাকে, ঘরের কোথায় চালের হাঁড়ি, কোথায় ডালের হাঁড়ি, কোথায় আচারের পাত্র রাখিলে কাজের সময় সহজেই তাহা পাওয়া যায়, কোন্ সময় কোন্ ফলের আচার, মোরঝা, চাটনী কোন্ মসলা সহযোগে

## গৃহধর্ম

কি ভাবে তৈয়ারী করিতে হয়, তাহা দীর্ঘদিন কি ভাবে ঘরে রাখা যায়, রান্না কি ভাবে শুরু করিতে হয়, সহজে ও অল্পব্যয়ে কোন্ সুখাচ্ছ অল্প সময়ে রান্না করা যায়, কোনটা আগে ও কোনটা পরে রাঁধিলে ভাল থাকে এবং আহারের পক্ষেও ভাল হয়, পোলাও, কারি, কোম্বা, চপ, কাটলেট, ডাল, তরকারি, শাক, চচ্চরী, ভাজা, টক, চাটনী কি ভাবে রাঁধিতে হয়, কোন্ পিষ্টক, মিষ্টান্ন ইত্যাদি কোন্ দিনে তৈয়ারী করিতে হয় ও খাইতে সুস্বাদু হয়, ঘোল, বেল, আম, পেঁপে, প্রভৃতির সুপেয় সরবৎ কি ভাবে তৈয়ারী করিতে হয়, গৃহে কোন অতিথি অভ্যাগত আসিলে চট্ করিয়া অতি সংক্ষেপে ও স্বল্প সময়ে কোন্ সুখাচ্ছ খাবার তৈয়ার করা যায়, কোন্ খাবার কি ভাবে তৈয়ার করিলে সুদৃশ্য ও সুখাচ্ছ হয়, তাহা রেকাবিতে কি ভাবে সাজাইয়া দিতে হয়, গুরুজন ও মেহভাজনদের কি ভাবে আহাৰ্য্য পরিবেশন করিয়া দিয়া পরিতোষ সহকারে ভোজন করাইতে হয়, কেমন করিয়া পান সাজিলে চুণ, খয়ের, সুপারি ঠিক মত হয়, আলমারী, চেয়ার, টেবিল, সোফা, আয়না, গালিচা ইত্যাদি দিয়া কি ভাবে ঘর সাজাইলে বেশ মানানসই হয়, কি ভাবে তাহা ব্যবহার করিতে হয়, কাপড়, শাড়ী, সেমিজ, ব্লাউজ, কোন্ বয়সে কি ভাবে পরিলে লজ্জা ও শ্লীলতা রক্ষা পায়, নিজের সেমিজ, ব্লাউজ, জামা, শিশুদের নানা রকম জামা, বালিসের ওয়াড়, পর্দা, টেবিলের ঢাকনী ইত্যাদির ছাঁট্-কাট্ ও সহজ সেলাই অল্প সময়ে কি ভাবে করা যায়, কাপড়ের উপর নানারূপ সূচীশিল্পাদি কি ভাবে করিতে হয়, পূজাপার্বণ উপলক্ষে কি ভাবে ঘরে আলপনা দিতে হয়, শুদ্ধবস্ত্রে চন্দন ঘষিয়া ফুল তুলিয়া নৈবেদ্য সাজাইয়া অতিশয় নিষ্ঠার সহিত কি ভাবে পূজাপার্বণের আয়োজন করিয়া দিতে

## গৃহধর্ম

হয়, কি ভাবে চুল বাঁধিলে বেশ পরিপাটি হয়, কি ভাবে শিশুদের ও বড়দের শয্যাচর্চা করিতে হয়, গৃহের সজীবগানে কোন্ শাক, কোন্ তরিতরকারির বীজ ও গাছ কখন বপন ও রোপন করিতে হয়, কি উপায়ে বীজ সংগ্রহ ও রক্ষা করা চলে, ফুলবাগানে কি ভাবে লাইন দিয়া সময়োপযোগী ফুলগাছ বুনিয়া দিতে হয়, গরুর খড়, বিচালী কি ভাবে দিতে হয়, কি ভাবে গাই দোয়াইতে হয়, শটী, শাঙ, বালি, এয়ারাক্রট প্রভৃতি কি ভাবে তৈয়ারি করিলে রোগীর পক্ষে সুবিধাজনক হয় ও রোগ সারিতে সহায়তা করে, আটা, ময়দা, সুজি, প্রভৃতির রুটী, খই, চিড়া, ভাত প্রভৃতির মণ্ড, মাংস, মাছ, ডাল, ফল, তরকারি, প্রভৃতির সূক্ষ্মা কি ভাবে তৈয়ারি করিতে হয়, কি ভাবে নিজে সতর্ক থাকিয়া রোগীর সেবাশ্রম করা করিতে হয়, ঘড়ি কিভাবে দেখিতে হয়, থার্মোমিটার দিয়া কি ভাবে জ্বর পরীক্ষা করিতে হয়, রোগীর মাথায় বরফ বা জল কি ভাবে দিতে হয়, ঠাণ্ডা বা উষ্ণজলে কি ভাবে দুর্বল রোগীকে শায়িত অবস্থায়ই গা মুছাইয়া দিতে হয়, রোগীর জ্বর, পথ্য, জল, ঔষধ, বাহ্য, প্রস্রাব, নাড়ী, শ্বাসগতি, ঘুম প্রভৃতির তালিকা কি ভাবে রাখিতে হয় এবং সর্বোপরি সর্বক্ষেত্রে সর্বাবস্থায় কি ভাবে আপন স্বাস্থ্যের প্রতি সতর্ক থাকিয়া ও ভগবানে সরল বিশ্বাস ও নির্ভর রাখিয়া সংসারের যাবতীয় কর্ম করিতে হয়, কণ্ঠার ভবিষ্যৎ গৃহধর্মের এই সমস্ত অত্যাৱশ্যকীয়, অবশ্য জ্ঞাতব্য ও একান্ত অপরিহার্য সকল তথ্য একে একে ধৈর্য্য সহকারে কণ্ঠাকে শিক্ষা দেওয়া কর্তব্য। ভাগ্যবলে সে রাজার ঘরে পড়িলেও যেন মানাইয়া যাইতে পারে, কর্মদোষে হুঁহু পরিবারে পরিলেও কোন কার্যেই কষ্ট বা সঙ্কোচ না হয়।

## গৃহকর্ম

যদি স্বামীর গৃহে যাইয়া কণ্ঠা এই সব কাজ করিতে অপারগ হয়, তবে সেও লজ্জা পাইবে, সঙ্গে সঙ্গে পিতামাতারও দুর্নাম হইবে। কণ্ঠার জননী যদি এইরূপ কোন কার্য না জানেন, তবে কোন সচ্চরিত্রা শিক্ষিতা প্রতিবেশিনীর নিকট হইতে সে যাহাতে অত্যন্ত দক্ষতার সহিত এই সব গৃহকর্ম হাতে কলমে শিক্ষা করিতে পারে তাহার ব্যবস্থা করিয়া দেওয়া অবশ্য কর্তব্য। এক জনের নিকট সকল কার্য শিক্ষা পাওয়া সম্ভব না হইলে যিনি যে বিদ্যা জানেন তাঁহার নিকট হইতে সহিষ্ণুতা ও বিনয়ের সহিত সেই বিদ্যা অর্জন করাইয়া লইতে হইবে। সকল জনক-জননীর পক্ষে গৃহশিক্ষক বা শিক্ষয়িত্রী রাখা সম্ভবপর নহে এবং শিক্ষক বা শিক্ষয়িত্রী না থাকিলে যে পুত্রকণ্ঠা অশিক্ষিত ও অজ্ঞ থাকে না, ইহা অবিসংবাদী সত্য। জনক-জননী উভয়ে মিলিয়া যে ভাবে যাহা করিলে ও যে শিক্ষা দিলে পুত্রকণ্ঠার আগাগোড়া জীবন এক সুদৃঢ় ভিত্তির উপর সুপ্রতিষ্ঠিত হয় সর্বদা তৎপ্রতি তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখা কর্তব্য।

শৈশব হইতে শিশুরা যাহাতে নিষ্ঠার সহিত শিষ্টাচার শিক্ষা করিতে পারে তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখা জনক-জননীর উচিত। ইহা অভ্যাস করাইতে বিশেষ কোনই বেগ পাইতে হয় না, শিষ্টাচার শিক্ষা। পিতামাতার সামান্য চেষ্টাতেই হয় এবং ইহা দ্বারা লোকের শ্রদ্ধা, প্রীতি ও স্নেহ অতি অনায়াসে আকর্ষণ করা যায়। শিষ্টাচার জীবনের এক অতি শ্রেষ্ঠ গুণ।

পূর্বে বাঙ্গালীমাত্রেই শিষ্টাচার এক অমূল্য সম্পদ ছিল। বর্তমান সভ্যতার যুগে ইহা প্রায় লোপ পাইতে বসিয়াছে। এখন ছোট

## গৃহধর্ম

নিকট বড়র মান্যমাননা, শ্রদ্ধা, এমন কি ছোটর নিকট বড়র প্রাপ্য প্রণামটা পর্যন্ত অনেক স্থলে লুপ্ত হইয়া গিয়াছে।

শিষ্টাচার মানুষের এক অতি উচ্চ ধর্ম। ইহা দ্বারা অতি অনায়াসে সকলের শ্রদ্ধা ও প্রীতি আকর্ষণ করা চলে। গুরুজন বা বয়োজ্যেষ্ঠের পদধূলি গ্রহণ, সবিনয়ে তাঁহাদের সঙ্গে কথা বলিতে শিশুদিগকে শিক্ষা দেওয়া অবশ্য কর্তব্য। অশিষ্ট লোক প্রায়ই আত্মস্তুতী, তর্কিক ও বহুভাষী হইয়া থাকে। ইহা মানবজীবনে প্রতিষ্ঠা ও উৎকর্ষ লাভের ঘোরতর অন্তরায়।

কোন বয়োজ্যেষ্ঠ অথবা পরিচিত বা অপরিচিত ব্যক্তি আজকালের শিশুকে কোন কাজের ফরমায়েস দিলে বা কিছু জিজ্ঞাসা করিলে প্রায়ই দেখা যায়, সে নিজ রুচি অনুসারে যা' তা' একটা জবাব বা কৈফিয়ৎ দিয়া সরিয়া পড়ে, ইহা অতিশয় অগ্রায়। আজ যে শিশু অতি অনায়াসে অশিষ্টভাবে একজন গুরুজনকে উপেক্ষা করিয়া চলিয়া গেল, ক্রমশঃ ইহাই তাহার অভ্যাস ও প্রকৃতিগত হইয়া দাঁড়াইবে। আশ্চর্য্য কি যে জনক-জননীর বৃদ্ধ বয়সে সেই শিশু তাঁহাদের আদেশ, অনুরোধ বা কাকুতি, মিনতি অগ্রাহ্য করিয়া চলিয়া যাইবে।

সংসর্গ মানুষের জীবন গড়িয়া তুলিতে যেমন সহায়তা করে, আবার তাহা অধঃপতিত হইয়া যাইতেও তাহা অপেক্ষা অধিক সাহায্য করিতে

ক্রটি করে না। সংসঙ্গে স্বর্গবাস, অসংসঙ্গে সর্বনাশ,  
সংসর্গের  
দোষ-গুণ। ইহা অতি বড় সত্য কথা। সং সংসর্গের গুণে মানুষ

বাস্তবিকই স্বর্গস্থলের অধিকারী হইতে পারে, অসং  
সঙ্গের ফলে নরকের অন্ধকারে ডুবিয়া যাইতে মুহূর্ত্তও বিলম্ব হয় না।

## গৃহধর্ম

সং সংসর্গের গুণে কত পতিত উদ্ধার হইয়াছে, কত নির্মম পাষণের বুক বাহিয়া ভক্তির মন্দাকিনী ধারা বহিয়া গিয়াছে, আর অসং সংস্র কলে কত মানুষ পশুত্বে পরিণত হইয়াছে, কত সোনার তুলাল বংশের প্রদীপ অকালে স্বাস্থ্য আয়ু, বল, শ্রী ব্রষ্ট হইয়া লোকচক্ষুর অন্তরালে চির অন্ধকারে নিভিয়া গিয়াছে তাহার ইয়ত্তা নাই।

স্বভাবতঃ দাল্যকালে শিশুর মন অতিশয় কোমল থাকে, সে স্বভাবতঃই আপন সঙ্গীদিগকে ভালবাসে, সঙ্গীরা যাহা করে সেও তাহাই করিতে ভালবাসে।

বাল্যের সীমা অতিক্রম করিয়া শিশু যখন কৈশোরে পদার্পণ করে, দেহের অস্থি, মেদ, মজ্জা কিঞ্চিৎ পরিপকতা লাভ করিয়া শরীরে নূতন

বল, উদ্যোপনা ও ভাবের তরঙ্গ ধীরে ধীরে জাগিতে থাকে  
কৈশোরে  
সঙ্গপ্রিয়তা। এবং নিজের অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি সম্বন্ধে নানারূপ প্রশ্ন

নিজের মনেই জাগিয়া ওঠে, সে তখন বড় সঙ্গপ্রিয় হইয়া পড়ে। এই সময় যদি তাহাকে সংসঙ্গে মিশাইয়া দেওয়া যায়, তবে তাহার গতি উচ্চপথে ধাবিত হয়, আর অভিভাবকের অগোচরে গোপনে সে যদি মনোমত অসংসঙ্গ বাছিয়া লয়, তবে নানারূপ দেহ অপচয়কারী কু অভ্যাস শিক্ষা করিয়া পূর্ণবেগে অধঃপতনের পথে নাগিয়া পড়ে। প্রত্যেক গ্রামে ও বিদ্যালয়ে এইরূপ সং ও অসং ছেলে আছে। এই সব অসং পথগামী শিশুর দল এমনই অকাল পরিপক এবং সংসারের সকল প্রকার কু কাজে এমনই অভ্যস্ত যে দেখিলে বিস্মিত হইতে হয়। তাহারা নিজেদের স্বাস্থ্যের প্রতি ফিরিয়াও চাহে না এবং বিদ্যালয়ের অন্যান্য স্বাস্থ্যসবল, মেধাবান, সুশ্রী ছেলেদিগকে নিজেদের দলে টানিয়া

## গৃহশিক্ষা

আনিবার জগৎ সর্বদা ব্যস্ত থাকে। শিশুরা বিদ্যালয়ে যাইয়া যাহাতে এইরূপ দলে না পড়ে, সে দিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখিতে হইবে। তাহারা কাহাদের সঙ্গে বেশী মেলামেশা করে, তন্ন তন্ন করিয়া তাহার খোঁজ লইতে হয়। বিদ্যালয়ে শিশুদের পাঠাইয়া কদাচ তাহাদের স্বাস্থ্য ও নৈতিক জীবন সম্বন্ধে উদাসীন থাকা কর্তব্য নহে। শিশু অধিকাংশ সময়ই পিতামাতার নিকট থাকে, কাজেই সে সব শিক্ষা দিবার ভার জনক জননী নিজ হাতে লইবেন।

নষ্ট হইবার ভয়ে শিশুকে নিঃসঙ্গ অবস্থায় কেবল ঘরের কোণে রাখিয়া পড়িতে দেওয়া উচিত নয়। মুক্ত প্রাঙ্গণে, নির্দোষ ক্রীড়াকৌতুকে তাহার মন যাহাতে বিশেষ ভাবে আকৃষ্ট হয়, তৎপ্রতি লক্ষ্য রাখা একান্ত কর্তব্য। সংসারে সুস্থ, সুগঠিত ও সবল দেহের প্রয়োজনীয়তা ও উপকারিতা তাহাকে বিশেষভাবে বুঝাইয়া দিতে হইবে। কুস্তি, লাঠি খেলা, ছোরা খেলা, ঘুমাঘুমা ইত্যাদি বীরত্বব্যঞ্জক ও অত্যাবশ্যকীয় ক্রীড়ায় যাহাতে সে বিশেষরূপে পারদর্শী হইতে পারে তাহার সুব্যবস্থা করিয়া দিতে হইবে। সম্ভব হইলে শিশুর জনক-জননী ক্রীড়াক্ষেত্রে উপস্থিত থাকিয়া তাহার ক্রীড়ার কৌশল, বলবীৰ্য্য ও দৈহিক উন্নতির প্রশংসা করিয়া বিশেষভাবে তাহাকে উৎসাহিত করিবেন। মাঝে মাঝে তাহার বুকের ছাতির মাপ লইতে হইবে ও তাহার সন্তোষজনক উন্নতিতে লেখাপড়ার ক্লাশে প্রথম স্থান অধিকার করার গ্রাম্য সমান উল্লাস ও আনন্দ দেখাইয়া এবং পৃথিবীর যোদ্ধা ও ব্যায়ামবীরদের কাহিনী সম্বলিত পুস্তকাদি তাহাকে উপহার দিয়া তাহার ব্যায়ামোত্তম পূর্ণমাত্রায় বাড়াইয়া দিতে হইবে। এ সংসারে সর্ব কর্মে, সর্ব

## গৃহধর্ম

অবস্থায় শারীরিক বল ও অক্ষুণ্ণ স্বাস্থ্যের প্রয়োজন সর্বাগ্রে, তাহা জনক-জননী নিজেরা উপলব্ধি করিয়া দেখিবেন। আপনারা অক্ষুণ্ণ স্বাস্থ্যের প্রয়োজন সর্বাগ্রে। তদনুরূপে জীবন যাপন করিবেন এবং শিশুদিগকে সর্বাগ্রে তাহা অর্জন করিতে শিক্ষা দিবেন। আমাদের দেশের জনক-জননীরা অধিকাংশই শ্রমবিমুখ। শৈশবে কেহ কেহ বা বোঁকের মাথার এক আধটু ব্যায়াম, খেলাধুলা করিয়া থাকে কিন্তু একটু বয়স বাড়িবার সঙ্গে সঙ্গে আমরা অতিরিক্ত গম্ভীর, ঘোরতর সংসারী ও অকালপক হইয়া স্বাস্থ্যরক্ষার প্রতি সম্পূর্ণ উদাসীন হইয়া স্বল্পায়ু, রোগজীর্ণ ও চিন্তাক্রিষ্ট হইয়া অশেষ কষ্টে দিনাতিপাত করি। ব্যায়াম করিতে আমাদের লজ্জা হয়। আশী বছরের একজন বৃদ্ধ সাহেব অনায়াসে যে কোনরূপ শারীরিক ব্যায়াম করিয়া স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখেন, তাহাতে তাঁহার লজ্জা হয় না। বিশ বছরেই আমাদের ছুটাছুটি করা, ডন ফেলা, মুণ্ডুর ভাঁজা, কুস্তি, লাঠিখেলা প্রভৃতি সমস্ত বন্ধ হইয়া যায়। দিবারাত্রি সংসারের চিন্তায় হা হতাশ করিয়া বসিয়া থাকিতেই আমরা ভাবপ্রবণ জাতি। আমরা ভাবপ্রবণ জাতি, ভাববশেই দিন চলিয়া যায়। সংসারে আসিয়া কোন কর্মই আমরা করিতে পারি না। আমরা অনেকে আবার দেহের অনিত্যতার দোহাই দিয়া দেহের যত্ন লইতে অবহেলা করি। দেহ অনিত্য এ গ্রন্থ জ্ঞান থাকা যেমন ভাল, তাহাতে দেহের বিলাস, ব্যসন কমিয়া যাওয়া সম্ভব, দেহরক্ষা বিষয়ে উদাসীন হইয়া তৎপ্রতি অবহেলা করা তেমনি মহাপাপ। আমাদের শাস্ত্রকারেরা বলিয়াছেন, দেহরক্ষা করিতে পারিলে অর্থাৎ দেহ সর্বপ্রকারে সুস্থ থাকিলে ধর্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ লাভ হওয়া



## গৃহধর্ম

সম্ভব, আর দেহ নষ্ট হইলে অর্থাৎ কোন প্রকারে দেহ অসুস্থ হইলে, সঙ্গে সঙ্গে সকলই বিনাশপ্রাপ্ত হইয়া থাকে ।

অতএব সংসারে থাকিতে হইলে স্বাস্থ্যরক্ষাই যে সর্ব প্রথম কর্তব্য সে বিষয়ে সংশয়ের লেশমাত্রও নাই । সুস্থ, সবল, পরিপূর্ণ দেহেই সুস্থ ও উচ্চ মনের বাস সম্ভব । সুস্থ দেহ ও সুস্থ মনের যোগ ঘটিলেই সংসারে সর্বপ্রকার ধর্মরক্ষাই সহজ হয় । অসুস্থ দেহে সুস্থ মনের

বাস অসম্ভব । অতএব কোন প্রকার ধর্ম আচরণ করাই স্বাস্থ্যহীনের সহজ সাধ্য নহে । স্বাস্থ্যহীনের সকল আশা, সুখ, সবই বৃথা ।

সম্পদই ব্যর্থ ও নিরর্থক হইয়া থাকে । ভগ্নস্বাস্থ্য, দুর্জদেহ, ক্ষীণদৃষ্টি বিচার জাহাজ সন্তান অপেক্ষা স্বাস্থ্যবান, সুগঠিত, কর্মঠ, ধার্মিক সন্তান শ্রেষ্ঠতর । স্বাস্থ্যহীন ব্যক্তি আত্মরক্ষায় অসমর্থ, অপরের রক্ষা তাহার কাছে প্রত্যাশা করাও বৃথা ।

কৃশাঙ্গী, সাবান পমেটম পরিমার্জিততা, খিটখিটে, ফ্যাকাশে রংএর শিক্ষিতা কন্যা অপেক্ষা স্বাস্থ্যসবলা, সুগঠিতা, সদাহাস্যময়ী, নীরোগ,

অক্ষরজ্ঞানহীনা মেয়ের প্রয়োজন সংসারে অনেক স্বাস্থ্যবতী ও স্বাস্থ্যহীনার পার্থক্য ।

দৈন্য, দারিদ্র্য নিরন্তর বাড়াইয়া থাকেন, অপরে সুস্থ, সুগঠিত, সবল সন্তান প্রসব করিয়া জাতি রক্ষার সহায়তা করেন । স্বাস্থ্যই মানবের সর্বশ্রেষ্ঠ মূলধন, সম্পদ, সম্বল ও সৌন্দর্য্য । স্বাস্থ্যই জীবনে সর্বসুখের মূলাধার ।

যাহারা নিয়মিত শারীরিক চর্চা ব্যায়াম প্রভৃতির দ্বারা স্বাস্থ্য রক্ষা

## গৃহধর্ম

করিয়া থাকেন, তাঁহারা রিপুজয়ী, অনেকাংশে হুশিচিন্তাহীন, ক্রোধহীন, আত্মরক্ষা, জাতিরক্ষায় সমর্থ হইয়া দীর্ঘ জীবন লাভ করতঃ জীবনের সর্বপ্রকার ধর্মাচরণ দ্বারা আপন জীবন পরিপূর্ণ করিয়া তুলিতে পারেন। স্বাস্থ্যহীন সম্রাট স্বাস্থ্যবান দীনদরিদ্র চাষী, কুলী, মুজুর অপেক্ষা বহু অংশে হুঃখী। স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে খুব বেশী ব্যয় বাহুল্যেরও প্রয়োজন হয় না। অনেকে বলিয়া থাকেন, আমরা খাইতে পাই না, স্বাস্থ্য ভাল থাকিবে কিরূপে। তাঁহারা চিন্তা করিয়া দেখেন না যে, তাঁহারা যাহা আহার করেন তাহাও জীর্ণ করিবার শক্তি তাঁহাদের নাই। সাধারণ ডালভাত, তরিতরকারি দুই মুঠা ছোলা চেষ্টা করিলে ইহা সকলেই প্রায় যোগাড় করিতে পারেন। ইচ্ছা থাকিলে সকলেই সূর্যোদয়ের পূর্বে ২৩ মাইল ভ্রমণ করিতে পারেন, কুস্তি করিতে পারেন কিন্তু আমরা

এমনই কল্পনাপ্রবণ, নিরুদ্যম ও অলসতাপ্রিয় জাতি যে  
কল্পনাপ্রিয়  
নিরুদ্যমজাতি।  
আমরা কল্পনা দ্বারা হাতে হাতে স্বর্গ রচনা করিতে পারি, বসিয়া বসিয়া রাজ্য উজির হত্যা করিতে পারি, দিবানিশি তামপাশা পিটিয়া অমূল্য সময় বৃথা ব্যয় করিতে পারি কিন্তু এক পা হাটিতে হইলেই আমাদের কৈফিয়ৎ অজুহাতের আর অন্ত থাকে না। বসিয়া বসিয়া প্রতিদিন একই প্রকার ডালভাত নির্কিঁচাবে গলাধঃকরণ করিয়া নানাপ্রকারে আমাদের ভাগ্য ও অবস্থার নিন্দা করিতে পারি কিন্তু অবসর সময়ে বাড়ীর আশপাশে কোদাল মারিয়া শাকসজ্জী, তরিতরকারি সহজলভ্য সুখাঢ় পুষ্টিকর ফলমূল জন্মাইয়া খাইতে আমরা নারাজ, কারণ আমরা অতিবড় আত্মাভিমानी স্বাস্থ্যহীন বাবু। আমরা আমাদের কর্মের কথা ভুলিয়া গিয়া,

## গৃহধর্ম

চর্চার অভাবে কর্মের শক্তিকে নষ্ট করিয়া দিয়া ভাগ্যের মুখাপেক্ষী হইয়া বসিয়া আছি। যদি ভাগ্যে মিলে তবে আহ্নার জুটিবে, যদি পরমায়ু থাকে তবে বাঁচিব, যদি কপালে থাকে সুখ হইবে কিন্তু আমরা ভুলিয়া গিয়াছি,

আমরা  
কর্মহীন  
অদৃষ্টবাদী।

সুখ, স্বাস্থ্য, সম্পদ অর্জন করিবার সমস্ত শক্তি, প্রবৃত্তি ও ক্ষমতা ভগবান আমাদের দিতে এতটুকুও কার্পণ্য করেন নাই। পুরুষানুক্রমিক অপব্যবহারে আমরা সে শক্তিহারা হইয়াছি। বাঁহারা কর্মবলে সেই শক্তি জাগ্রত রাখিতে পারিয়াছেন, তাঁহারা সুখ, শান্তি, স্বাস্থ্য, স্বাধীনতা বিধাতার আশীর্বাদরূপে ভোগ করিতেছেন। ইহা চিন্তা করিয়া দেখিবার বিষয়। এই সব বিষয় বিশেষভাবে ভাবিয়া দেখিয়া জনক-জননী আপন আপন সন্তানের স্বাস্থ্যরক্ষার পথ সুগম করিয়া দিলে বংশ, জাতি ও দেশের কল্যাণ হইবে, আশা করা যায়। ঘরে ঘরে আজ যদি আমরা স্বাস্থ্য, ধর্ম ও সত্য বলে বলীয়ান মানুষ গঠন করিয়া তুলিতে পারি, তবে পরিবারে, সমাজে, স্বদেশে, পারিবারিক, সামাজিক, আর্থিক সকল সমস্তাইতো অনেকাংশে মিটিয়া যার। আমরা সে গোড়ার কথা ভুলিয়া গিয়া

আকাশমার্গে সৌধ রচনার প্রয়াস করি ও নিষ্ফল  
মানুষ গঠনই  
গোড়ার কথা। চিৎকার করিয়া গগনপবন মুখরিত করি। কাগজে, পত্রে

বাহোবা লইয়া আপন কর্তব্য সমাপনবোধে আরামের  
নিশ্বাস ত্যাগ করিয়া নিশ্চিন্ত মনে বসিয়া থাকি। মানুষ গঠন না করিতে  
পারিলে কোন আশাই ফলবতী হইবার সম্ভাবনা নাই। মানুষ গঠন  
করিতে হইলে তাহাকে ধর্মবলে বলীয়ান করিতে হইবে। মানবোচিত  
ধর্ম অর্জন ও পালন করিতে হইলে স্বাস্থ্যরক্ষা অপরিহার্য। অতএব

## গৃহধর্ম

মানব জীবনে স্বাস্থ্য কত গুরুতর স্থান অধিকার করিয়া রহিয়াছে তাহা ভাবিয়া দেখা প্রতি পরিবারের প্রত্যেক গৃহী গৃহিণীর সর্বপ্রধান কর্তব্য এবং আপন সন্তানকে সেই ভাবে গঠন করা বংশ, পরিবার, সমাজ, স্বজাতি ও স্বদেশের হিতকামী প্রত্যেক মানব দম্পতির উচিত।

যে সব মেয়েদের দিবারাত্রি গৃহকর্মে ব্যস্ত থাকিতে হয়, ছোট ভাই ভগ্নীর বোঝা অবিরত বহন করিতে হয়, তাহাদের অন্য কোন প্রকার শ্রমের প্রয়োজন না হইলেও কিছু কিছু ছোরা খেলা ও কুস্তির দুই চারিটা প্যাচ উত্তমরূপে আয়ত্ত করিয়া রাখা বিপদে ধর্মরক্ষা ও স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে একান্ত মঙ্গলজনক।

যাহাদের বিশেষ কোন গৃহ কর্ম করিতে হয় না, তাহাদেরও সকল প্রকার গৃহকর্মে অভ্যস্ত হওয়া উচিত। কর্ম অনুযায়ী কে কিরূপ ঘরে যাইয়া পড়িবে, কাহার জীবনে কখন কোন্ বিপর্যয় কি ভাবে আসিয়া দেখা দিবে তাহা এক অন্তর্যামী ভিন্ন কেহ জেদ করিয়া বলিতে পারে না, ধনীও পারে না, দরিদ্রও নয়। শ্রমসাধ্য গৃহকর্মাধিতে অভ্যস্ত থাকিলে শরীর হাল্কা, বলপুষ্ট ও নিটোল হয়। আপন স্বাস্থ্যের জন্যও প্রত্যেকেরই গৃহকর্মাধি নিয়মিতভাবে করা একান্ত প্রয়োজন।

অনেক ধনীর কন্যা নিশ্চিত সুখবিলাসে দিবারাত্রি নভেল লইয়া পড়িয়া থাকিয়া ও পুষ্টিকর আহারাদি নিয়মিত উদরস্থ করিয়া প্রকাণ্ড মাংসপিণ্ডে পরিণত হইয়া থাকে। তাহারা বড়ই কুৎসিৎ দেখায়। ব্যায়াম ও শ্রমসাধ্য গৃহকর্মাধি স্ত্রী-পুরুষ উভয়ের পক্ষেই তুল্যভাবে অপরিহার্য। ব্যায়াম করিয়া লোকের বিদ্রূপভাজন হইয়াও সুস্থ নীরোগ দেহে সংসারে বাস করা ভাল। লোকলজ্জার ভয়ে বা দেশাচারের আতঙ্কে ব্যায়াম না

## গৃহধর্ম

করিয়া রুগ্ন ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া জীবন বাপন এক নিদারুণ অভিশাপমাত্র । মধ্যবিত্ত ও দরিদ্র সংসারের কন্যার কুস্তির দুই চারিটা প্যাচ, ছোঁরা খেলা ইত্যাদি অত্যাবশ্যকীয় দুই চারিটা খেলা অভ্যাস ভিন্ন স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য অন্য ব্যায়ামের প্রয়োজন হয় না । মধ্যবিত্ত ঘরের গৃহিণী যেমন একাধারে রাঁধুনী, চাকরাণী, ধাত্রী, সে সব ঘরের মেয়েরাও তেমনি ঘরলেপা, জলতোলা, মসলা বাটা, ধান ভানা, ভাই বোন রাখা প্রভৃতি কার্যে জননীকে সাহায্য করিতেই তাহাদের প্রাণান্ত হইয়া যায় ।

সৌন্দর্য্য নারীর অন্যতম কাম্য বস্তু । প্রায় সকল নারীই নিজের সৌন্দর্য্য বাড়াইতে চেষ্টা করেন । অনেকে সৌন্দর্য্যের চর্চা করিয়া থাকেন । পুরুষ এই সৌন্দর্য্যের পূজারী ও পক্ষপাতী । নারীর অসামান্য দৈহিক সৌন্দর্য্য যেখানে নারীমূলভ সকল প্রকার গুণের প্রভায় সমুজ্জ্বল হইয়া ওঠে সেখানে পুরুষ অতি অনায়াসে আপনাকে রিক্ত করিয়া সেই নারীর কাছে বিলাইয়া দিতে বাধ্য হয় । নরনারী উভয়েরই শারীরিক

সৌন্দর্য্য রক্ষা করিবার একমাত্র উপায় অক্ষুণ্ণ স্বাস্থ্য ।  
সৌন্দর্য্যরক্ষার  
উপায় ।

সেই স্বাস্থ্যরক্ষা ব্যায়ামের উপর বিশেষভাবে নিভর করে । একমাত্র ব্যায়ামই মানবের দেহকে সুস্থ, সুগঠিত, বলপুষ্ট, হালকা ও কর্ম্মঠ করিতে সক্ষম । আমাদের দেশের অধিকাংশ নারী এই শরীর চর্চাকে উপেক্ষা করিয়া মূল্যবান শাড়ী, অলঙ্কার, সাবান, স্নো, পাউডারের সাহায্যে আপন সৌন্দর্য্য রক্ষা করিতে বৃথা চেষ্টা করেন । তাঁহারা এই দেশের ভবিষ্যৎ বংশধরগণের জননী, তাঁহাদের স্বাস্থ্যের উপরই দেশের ভবিষ্যৎ স্বাস্থ্য-সম্পদ পূর্ণমাত্রায় নির্ভর করে । তাঁহারা এই ভুল পথ ত্যাগ করিয়া শরীর চর্চায় ও স্বাস্থ্যরক্ষায়

## গৃহধর্ম

মনোযোগী হইলে দেহের প্রকৃত সৌন্দর্য্য অনেকাংশে বাড়াইতে পারেন, নীরোগ সুস্থদেহে দীর্ঘ জীবন ভোগ করিতে পারেন এবং জাতির ভবিষ্যৎকে উজ্জল করিয়া তুলিতে পারেন। সৌন্দর্য্য রক্ষার মিথ্যা চেষ্টা করিয়া নানারূপ প্রসাধন সামগ্রীর পেছনে অথবা অর্থব্যয়ও করিতে হয় না।

শিশুদের সম্মুখে কদাপি আপনাদের গুরুজন বা স্নেহভাজনদের নিন্দা করিতে নাই। কোন কারণেই তাঁহাদের সম্বন্ধে কোনরূপ অসম্মানজনক রূঢ় কথা বলিতে নাই ও অবিরত তাঁহাদের দোষোদ্ঘাটন করাও অন্যায। অনেক পরিবারে এরূপ দেখা বার যে, সামান্য স্বার্থের জন্যও শিশুদের সম্মুখে ভাই ভাই নিরন্তর কলহ করে, একে অপরকে অতি হীন ভাষায় আক্রমণ করে। সেই সব শিশুদের উত্তরকালে তাহাদের পিতার দৃষ্টান্ত অনুসরণ করা সম্ভব। জনক-জননীকে বাহা করিতে দেখিবে ও বলিতে শুনিবে, শিশুরা তাহাই অতি অনারাসে অনুকরণ করিবে, ইহাই স্বাভাবিক। ইহা সর্বদা স্মরণ রাখা উচিত, যে শিশু জনক-জননীর দেখাদেখি তাহার খুড়া জ্যাঠার প্রতি শ্রদ্ধাহীন হইয়া পড়িল, একান্তভুক্ত পরিবারে বাস করিয়া সে শিশুর পক্ষে আপন ভাইয়ের প্রতি মমত্ব ও সম্প্রীতি রক্ষা করিয়া চলা প্রায় এক প্রকার অসম্ভব।

কন্যা সন্তান জন্মিলেই তাহার বিবাহাদির জন্ত মধ্যবিত্ত ও দরিদ্র জনক-জননীর পৃথক ভাবে কিছু কিছু সঞ্চয় করা একান্ত কন্যার বিবাহের জন্ত কর্তব্য। অতীত সভ্যতা গর্বে গর্বিত ও বর্তমান সঞ্চয়। সভ্যজগতের দোষাবলি অনুকরণকারী আমরা। আমাদের সমাজে বহু স্থানে এখনও কন্যার জন্ত বর ক্রয় করিয়া দিতে হয়। পণরূপ

## গৃহধর্ম

সেলামী, উৎকোচ বা নজর সঙ্গে দিয়া পিতামাতার বড় আদরের, বড় স্নেহে বদ্ধিত কন্যাকে পরের ঘরে তুলিয়া দিতে অশেষ লাঞ্ছনা ভোগ করিতে হয়। সে সময় যাহাতে ঋণগ্রস্ত হইতে না হয়, ভিটামাটি বন্ধক দিতে না হয়, কন্যাকে উপযুক্ত বস্ত্রালঙ্কার দেওয়া যায় এবং অর্থের অভাবে কোন উপযুক্ত বর হাত ছাড়া হইয়া না যায় সময় থাকিতে তাহার ব্যবস্থা করাই যুক্তিসঙ্গত। কারণ দরিদ্র ও মধ্যবিত্ত সংসারের অধিকাংশের অবস্থা বর্তমানে প্রায় অচল, ইচ্ছামাত্র কন্যার বিবাহের ব্যয় সঙ্কুলান করা অতিশয় কঠিন। অতএব সময় থাকিতে তাহার জন্তে সাবধান না হইলে যে কিরূপ বিপদগ্রস্ত হইতে হয়, কিরূপ কন্যাকে কত অযোগ্য পাত্রের হাতে সমর্পণ করিতে হয়, তাহা ভুক্তভোগীমাত্রেই জানেন।

কন্যা ১৪ বৎসর বয়সে পা দিলেই তাহার জন্ত মনোমত পাত্রের সন্ধান আরম্ভ করা মন্দ নহে। বিবাহ সম্বন্ধে সকল প্রকার ভাল-মন্দের কথা, বরের সমালোচনা স্বামীস্ত্রীতে মিলিত হইয়া করিবেন।

বিবাহের সকল প্রকার কর্তব্য অকর্তব্য নিজেরা স্থির করিবেন, কদাপি কন্যার সম্মুখে তাহা নহইয়া আলোচনা করিবেন না। সর্ববিষয়ে জনক-জননীর মনোমত মনোনয়ন।

সাধ্যায়ত্ত সর্বশ্রেষ্ঠ পাত্রই কন্যার জন্য মনোনীত করিবেন। কুশ্রী, স্বাস্থ্যহীন, নীচকুলোদ্ভব, মূর্থ, পানাসক্ত, পাপাচারী, কুলজ ব্যাধিগ্রস্ত, বিলাসী, অশিষ্ট, ক্রোধী পাত্রের সহিত ও কঠিন ব্যাধিগ্রস্ত জনক-জননীর পুত্রের সহিত, অপরের বৃদ্ধ বয়সের পুত্রের সহিত, নিষ্ঠা, বিত্ত, বিনয়, সম্পদবিহীন, বাচাল, কামান্ন, বিপত্তীক, অকালপক প্রগল্ভের সহিত

কন্যার বিবাহ দেওয়া কোনক্রমেই উচিত নহে, দিলে তাহার ফল প্রায়ই  
শুভ হয় না। নিতান্ত বিষময় হইয়া থাকে।

কন্যা একটু বয়স্কা হইয়া উঠিলে অরক্ষণীয় মনে করা অতি নিষ্ঠুর  
প্রথা। ভগবানের দান ও পিতামাতার একান্ত স্নেহের পাত্রী বোধে

অতিশয় নিরুদ্দিগ্ধ চিত্তে পুত্রের ন্যায় সমভাবে কন্যাকে  
কন্যাকে  
অরক্ষণীয় মনে  
করা পাপ।  
লালনপালন করাই ধর্মসঙ্গত। মেয়ের বয়স বাড়িতে  
থাকিলে সে জন্য হা হতাশ করা, বিমর্ষভাবে তাহার

সম্মুখে থাকা, তাহাকে তিলমাত্র অবহেলা করিয়া রুঢ়  
কথা বলা ধর্মবিগর্হিত। পুত্র যদি ত্রিশ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত অতিবাহিত  
থাকিয়াও কোন প্রকারে জনক-জননী, পরিবার বা সমাজের চিন্তার কারণ  
না হয়, তবে ১৬।১৭ বৎসর মধ্যে কন্যার বিবাহ না হইলে চিন্তার কি  
কারণ থাকিতে পারে তাহা বুঝিয়া ওঠা দুঃকর। বয়স্কা কন্যা বিবাহ  
হওয়া পাপ বা অপরাধ নহে, তাহাকে অরক্ষণীয় মনে করাই মহাপাপ।

যে সমস্ত মহীয়সী ভারতনারী দেবীর ন্যায় আমাদের গৃহে গৃহে  
পূজিতা হ'ন তাঁহাদের অধিকাংশেরই স্বয়ম্বর বা স্বীয় মনোনয়ন অনুসারে  
বিবাহ হইয়াছিল। তাঁহারা আপন দৈহিক, মানসিক ও স্বামীর  
সর্বপ্রকার অবস্থা এবং বিবাহের গুরুত্ব ও দায়িত্ব পূর্ণভাবে হৃদয় দিয়া  
উপলব্ধি করিতে পারিয়াছিলেন বলিয়াই জীবনের সর্বপ্রকার দুঃখবিপদকেই  
হাসিমুখে বহন করিয়া আজ ঘরে ঘরে পূজিতা হইতেছেন। আমরা  
কথায় অকথায় সাবিত্রী, শৈব্যা, দময়ন্তীর কথা বলি, কাজে অকাজে  
মেয়েদিগকে তাঁহাদের মত হইতে বলি কিন্তু তাহাদিগকে কি অবস্থায়  
কাহার হাতে সঁপিয়া দেই একথা তাহাদিগকে জানিতে বুঝিতেও বড়



## গৃহধর্ম

দেই না । অনেক স্থানে বিবাহ, স্বামী ও সংসার সম্বন্ধে কোনরূপ জ্ঞান জন্মিবার পূর্বে, এমন কি নিজের দেহ সম্বন্ধেও সম্পূর্ণ অজ্ঞ থাকিতেই কন্যার বিবাহ দিয়া থাকি । ইহার ফলে, দশ অপ্রাপ্ত বয়স্ক কন্যার বিবাহের শোচনীয় পরিণাম ।

বৎসরের নিম্ন বয়স্ক হাজার হাজার বিধবা আজ দেশ ভরিয়া গিয়াছে । অপরিপক্ব দেহে গর্ভধারণের ফলে দেশের প্রসূতি ও শিশুমৃত্যু বন্যার জলশ্রোতের ন্যায় বাড়িয়া চলিয়াছে, যাহারাও বা বাঁচিয়া আছেন অন্যান্য দেশের পরমায়ুর সঙ্গে তাঁহাদের পরমায়ুর তুলনা করিলে চক্ষু অন্ধকার হইয়া যায় । ইহা দেশের ও জাতির পক্ষে কত বড় ক্ষতি তাহা চিন্তা করিয়া দেখিবার সময় বোধ হয় আসিয়াছে । কোন প্রকার প্রলোভনে, প্ররোচনার, সাময়িক সুযোগ-সুবিধার আশায় কন্যাকে অপরিণত ও অপরিপক্ব বয়সে বিবাহ দিয়া সমাজ ও স্বদেশের অনিষ্ট করা কোনক্রমেই কর্তব্য নহে ।

মাতা অতিশয় কৌশলের সহিত বিবাহিত জীবনের সকল প্রকার অভিজ্ঞতা কন্যাকে শিক্ষা দিবেন । কন্যা যদি স্বাস্থ্যহীনা ও কোনরূপ হৃশ্চিকিৎস্যা ব্যাধিগ্রস্তা হইয়া বিবাহে অনিচ্ছুক হয়, তবে সেই সব দোষ বর পক্ষের নিকট গোপন রাখিয়া তাহার ইচ্ছার বিরুদ্ধে বিবাহ দিয়া তাহার জীবনকে বিধাক্ত করা অযৌক্তিক । কন্যা যদি কোন বরের চরিত্র, আচার, ব্যবহার ও স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সন্দিহান হইয়া তাহাকে বিবাহ করিতে অনিচ্ছুক হয়, তবে সেই সব দোষ তন্ন তন্ন করিয়া অনুসন্ধান করিয়া যত্নপূর্ণ তাহার মত খণ্ডন করিয়া তাহাকে সানন্দে সম্মত করান না যায়, তবে শত প্রলোভনে পড়িয়াও সে স্থানে বিবাহ স্থির করা কর্তব্য

## গৃহধর্ম

নহে। স্বাস্থ্যবান, সৎশজ, বিদ্বান, বিনয়ী ও শিষ্টাচারী সৎপাত্রের সহিত কন্যার বিবাহ স্থির করিবার সময় কন্যা, বর বা বরপক্ষকে যে দ্রব্যালঙ্কার দিতে প্রতিশ্রুত হওয়া যায়, যথাসময়ে তাহা দেওয়া কর্তব্য। সাধ্যের অতীত কোন প্রতিশ্রুতি বরপক্ষকে দিতে নাই। প্রতিশ্রুতি ভঙ্গ করিয়া কোন দ্রব্য সময়মত কম দিলে বা না দিতে পারিলে হয়তো সেজন্য কন্যাকে গঞ্জনা ভোগ করিতে হইবে। পূর্বাচ্ছেই এ বিষয় বিশেষভাবে চিন্তা করিয়া সাধ্যমত প্রতিশ্রুতি দেওয়া উচিত, না পারিলে সময়মত ক্ষমা চাহিয়া লইয়া দায়মুক্ত হওয়া কর্তব্য।

কন্যাকে সাধ্যমত বস্ত্রালঙ্কার সকলেরই দেওয়া কর্তব্য। কন্যা পরের ঘরে সব লইয়া বাইবে মনে করিয়া কদাপি সাধ্যমত দ্রব্যাদি তাহাকে দিতে কার্পণ্য করা কোন ক্রমেই উচিত নহে। সে মেরুপ বস্ত্রালঙ্কার পছন্দ করে, সাধ্যাতীত না হইলে জনক-জননী তাহা অবশ্যই দিবেন। সাধ্য থাকিলে কন্যার সঙ্গে এমন দ্রব্যাদি দেওয়া উচিত, বাহাতে স্বপুত্র গৃহে বাইয়া অল্পদিনের মধ্যে তাহাকে কাহারো নিকট কিছু চাহিতে না হয়।

জামাতার সঙ্গে পুত্রের ন্যায় ব্যবহার করা কর্তব্য। কোন কারণেই স্বপুত্রগৃহের প্রতি বাহাতে তাহার কোন প্রকার আক্রোশ বা অশ্রদ্ধার উদ্রেক না হয়, তৎপ্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে, কারণ সেই আক্রোশ কন্যার উপর অন্য আকারে বাইয়া বর্তিতে পারে।

দুর্ভাগ্যক্রমে যদি কন্যা নিঃসন্তানা বালবিধবা হ'ন, তবে যথাসময়ে বিধবা বিবাহ যে শাস্ত্রসম্মত, ইহা তাঁহাকে বিশেষভাবে বুঝাইয়া দেওয়া

## গৃহধর্ম

কর্তব্য। যদি তিনি সকল দিক বুঝিয়া স্বেচ্ছায় পুনর্বিবাহে সম্মত  
বালবিধবা হ'ন, তবে অসঙ্কোচে তাঁহার পুনর্বিবাহ দেওয়াই কর্তব্য।  
কণা। আর যদি তিনি বিবাহ করিতে অস্বীকৃতা হ'ন,  
ধর্মপথে তাঁহার মতি থাকে, চরিত্রে খুব দৃঢ়তা থাকে, তবে তাঁহার  
অসম্মতিতে কদাপি জোর করিয়া তাঁহার পুনর্বিবাহের ব্যবস্থা  
করা উচিত নহে। জনক-জননী সর্বদা সর্বপ্রকারে তাঁহাকে  
সৎপথে থাকিতে সাহায্য করিবেন। সহজবোধ্য ধর্মগ্রন্থাদি তাঁহাকে  
সরবরাহ করিতে হইবে, সাধ্যমত তাঁহার হৃৎকের অংশ বহন করিয়া  
তাঁহার দুর্ভাগ্যকে লাঘব করিবার চেষ্টা করিতে হইবে। যতদিন  
জনক-জননী জীবিত থাকিবেন, সম্ভব হইলে তাঁহাকে নিকটে রাখিবেন,  
পারিলে তাঁহার ভবিষ্যৎ ভরণপোষণের জন্ত কিছু সংস্থান অবশ্য  
করিবেন। পুত্র ও পুত্রবধুদিগকে তাঁহার প্রতি সদয় ও সহৃদয় ব্যবহার  
করিতে শিক্ষা দিবেন। জনক-জননীর অভাবে তিনি যেন অনাড়ম্বর  
অন্নবস্ত্রের জন্য ভাই ও ভাইবোঁর মুখ ঝাঁকানি না খান এবং গৃহের  
দাসী বাঁদীর মত ব্যবহার না পান।

শিক্ষা সমাপ্ত করিয়া পুত্র ব্যবসাবাগিজ্য, কৃষি অথবা অন্য কোনরূপ  
সুপায়ে উপার্জনক্ষম হইলে এবং সুস্থ, সচ্চরিত্র ও বিবাহেচ্ছু হইলে

ন্যূনাধিক পঁচিশ বৎসরের সময় তাহাকে বিবাহ করান  
পুত্রের  
বিবাহকাল। মন্দ নহে। অপরিপক্ক বয়সে ও শিক্ষার সময় কদাপি

তাঁহার বিবাহ করান কোন কারণেই কর্তব্য নহে।  
কঠিন ব্যাধিগ্রস্ত, চরিত্রহীন, মদ্যপায়ী, উশৃঙ্খল, স্বাস্থ্যহীন, দুর্বল পুত্রকে  
কোন কারণেই বিবাহ করান উচিত নহে, বংশ রক্ষার জন্মোৎসব নহে।

## গৃহধর্ম

অনেক ঠাকুরদা, ঠাকুরমা নাতিবৌ দেখিবার জন্য ও অনেক বৃদ্ধ বয়সের পুত্রের জনক-জননী পুত্রবধুর মুখ দেখিয়া যাইবার জন্য অতি শৈশবে পৌত্র পুত্রাদির বিবাহ দিয়া থাকেন। ইহা তাঁহাদের ভাবিয়া দেখা উচিত যে, একটা খেয়াল বা সখমাত্র পূরণের জন্য সেই পৌত্র বা পুত্রের অপরিপক্ক স্কন্ধে কত বড় একটা গুরুভার চাপাইয়া দিয়া তাঁহারা সরিয়া পড়িতে চাহিতেছেন। ইহাতে প্রকৃত হিতৈষীর কাজ নয়। যদি উপযুক্ত ভাবে গঠিত করিয়া সুনির্বাচিত পথে পুত্রকে ছাড়িয়া দিয়া যাইতে পারা যায়, তবে তাহার উপযুক্ত বিবাহের অভাব কোনকালেই ঘটবে না, ইহা স্থির নিশ্চয়।

পুত্রের জন্য সদংশজাত, স্বাস্থ্যবতী, সুলক্ষণা, সুশ্রী, শিক্ষিতা এবং সুস্থ নীরোগ পিতামাতার কন্যা নির্বাচন করাই কর্তব্য। জনক-জননীর

যে বয়সের পুত্র, সম্ভব হইলে সেইরূপ বয়সের জনক-পুত্রের জন্ম বধু নির্বাচন। জননীর কন্যা নির্ণয় করিতে পারিলে ভাল হয়।

কন্যাপক্ষকে কদাপি অর্থাতির জন্য পীড়ন করা কর্তব্য নহে। সর্বদা স্মরণ রাখিতে হইবে, বিবাহের উদ্দেশ্য বংশরক্ষার্থে বধু সংগ্রহ, অর্থ সংগ্রহ নহে। অর্থ অপেক্ষা কন্যার শ্রেষ্ঠত্বের প্রয়োজন অনেক বেশী। অর্থের প্রলোভনে নীচবংশজা, স্বাস্থ্যহীনা, কুৎসিৎ বধু কদাপি পুত্রের জন্য নির্বাচন করা কর্তব্য নহে। বধু নির্বাচন অতিশয় বিবেচনা ও চিন্তার সহিত করা উচিত। নির্বাচিত বধুর উপর পুত্রের সর্বপ্রকার গৃহস্থ ও বংশের ভবিষ্যৎ পূর্ণমাত্রায় নির্ভর করে। বন্দালঙ্কার বা অর্থের সঙ্গে ইহার কোনই সম্বন্ধ নাই। বধুই ভবিষ্যৎ বংশের জননী ও রক্ষয়িত্রী। পুত্রকে জীবনে সুখী

## গৃহধর্ম

দেখিবার বাসনা থাকিলে নিজের বংশ স্বাস্থ্যবান, সবল, সুশ্রী  
বধুই ভবিষ্যৎ বংশধরগণ দ্বারা রক্ষা করিবার অভিলাষ থাকিলে অন্য  
বংশের জননী। কিছু ভাবিবার আগে বধু ও তাহার পিতামাতার  
স্বাস্থ্য ও বংশের খোঁজ-খবর বিশেষভাবে অনুসন্ধান করা একান্ত কর্তব্য।  
যদি স্বাস্থ্যবতী, সুশ্রী, সুলক্ষণা বধু পাওয়া যায় তবে অর্থাতির প্রতি  
দৃকপাত না করিয়া সানন্দে ও সাগ্রহে সেই বধু বরণ করিয়া গৃহে তুলিয়া  
লওয়া সর্বতোভাবে সমীচীন। যদি কোন দীনদরিদ্রের ঘরে এইরূপ  
সর্বসুলক্ষণা কন্যা পাওয়া যায়, তবে সেই কন্যার জনক-জননীকে সাহায্য  
করিয়া কন্যাদায় মুক্ত করা বিবেক ও ধর্মসম্মত।

না-ইবা হইল নিমন্ত্রণ, আমন্ত্রণ, মিছিল, আলো, ফুলমালা, বাত্মতাণ্ডের  
ঘটা, পরকে পীড়ন করিয়া আনিয়া সেই অর্থে অকারণে বাজি পোড়াইয়া  
না-ই হইল বিবাহের আমোদ প্রমোদ, না হয় শাঁক বাজাইয়া ছেলের

বিবাহ হইবে, তবুও কদাপি পরের চক্ষুর জলে ধোয়া  
বিবাহে টাকা গৃহে আনিতে নাই। পরপীড়ন মহাপাপ।  
উৎসব। কদাপি সে পাপে লিপ্ত হইতে নাই। যাহার

সঙ্গে দুইদিন বাদে ঘনিষ্ঠ আত্মীয়তা জন্মিবে, তাহাকে পীড়া দিয়া  
পরে আবার তাহাকে মুখ দেখানই বা সম্ভব হইবে কিরূপে? যদি কোন  
সক্ষম ব্যক্তি স্বেচ্ছায় স্বতঃপ্রবৃত্ত হইয়া অর্থ, যৌতুক, অলঙ্কারবস্ত্রাদি  
দেন তবে তাহা গ্রহণ করা যাইতে পারে।

কেবলমাত্র পুত্রের বা তাহার বন্ধুদের মতামতের উপর সম্পূর্ণ নির্ভর  
করিয়া পুত্রের বিবাহ স্থির করা যুক্তিসঙ্গত নহে। তাহারা যুবক,  
সংসারে অনভিজ্ঞ। নানাকারণে তাহারা হয়তো কোন অকরণীয় কার্যেও

## গৃহধর্ম

মত দিয়া ফেলিতে পারে। পুত্রের বিবাহের বতগুলি সম্বন্ধ উপস্থিত হইবে, তাহার মধ্য হইতে করণীয় কয়েকটা সম্বন্ধ বাছিয়া লইয়া, পুত্রের পিতা ছই এক জন সন্নিবেচক বন্ধুসহ কন্যা দেখিতে বাইবেন। কন্যা সর্ব বিষয়ে সুলক্ষণা হইলে নির্বাচন করিয়া আসিয়া প্রয়োজন হইলে তাহার রূপ ও গুণের বিষয় প্রশংসার সহিত ব্যাখ্যা করিয়া নিজে অথবা স্ত্রীকে দিয়া পুত্রের মতামত চাহিবেন, অথবা উপযুক্ত সঙ্গী সহ তাহাকে সেই কন্যা দেখিতে পাঠাইবেন। সেখানে যাইয়া কিরূপ বিনয়, রীতিনীতি ও শিষ্টাচার দেখান কর্তব্য, তাহা পুত্রকে বিশেষভাবে বলিয়া দিবেন। পুত্রের কোনরূপ অনিষ্ট বা অসঙ্গত ব্যবহারে ভাবী পুত্রবধূ বা কুটুম্বস্বগণের মনে যেন অসন্তোষ বা দ্বিধার উদ্বেক হইতে না পারে।

বর্তমানে বন্ধুগণ অনুগামী পুত্রদ্বারা কন্যা দেখান ও নিরূপণ করার রীতি অনেকের মধ্যেই দেখা যায়। বন্ধুদের মধ্যে নানারূপ লোকই থাকে। তাহাদের রুচিমত আহার-বিহার প্রভৃতির ব্যবস্থা করিতেই দরিদ্র কন্যার পিতার প্রাণান্ত হয়। বিবাহযোগ্য্য অনুঢ়া কন্যা ঘরে থাকিলে ঝাঁকে ঝাঁকে বর ও তাহাদের বন্ধুর দল স্রোতের মত আসিয়া কন্যার পিতার অন্ন ধ্বংস করিতে থাকে। সাধ্যমত ও কোন কোন ক্ষেত্রে সাধ্যাতীত আহার্য ও সৌজন্নের ব্যবস্থা তাঁহাকে করিতে হয়। আধুনিক বর ও তাহার বন্ধুদের প্রাভাতিক চাপান হইতে শুরু করিয়া রাত্ৰিতে তাহাদের শয্যাগ্রহণ পর্যন্ত কন্যার পিতামাতাকে তটস্থ থাকিতে হয়। তারপর জননীর অঞ্চলাশ্রয়ে বদ্ধিতা একান্ত লজ্জাশীলা, স্বল্পবয়স্কা, অপরিপক্বা কন্যা কম্পিত পদে হেটমুণ্ডে যখন আসিয়া বর ও তাহার বন্ধুদের সম্মুখে দাঁড়ায়, তখন বন্ধুবর্গের মধ্য হইতে অবিরত নানারূপ প্রশ্ন হইতে থাকে।

## গৃহধর্ম

যে যত সম্ভব অসম্ভব প্রশ্ন করিয়া কন্যাকে ব্যতিব্যস্ত ও অপ্রস্তুত করিতে পারে, সে-ই যেন তত বাহাদুর। কন্যার বংশ, স্বাস্থ্য, গৃহকর্মে নৈপুণ্য প্রভৃতির খোঁজ ইহারা বড় একটা করে না। কন্যা হারমোনিয়ম, পিয়ানো, সেতার, এসরাজ বাজাইতে পারে কি না, গান গাইতে পারে কি না, এই সব প্রশ্নই ইহাদের নিকট অত্যাবশ্যকীয় বলিয়া বোধ হয়। বলা বাহুল্য এই সব ধুরন্ধরদের হাতে বাঁহারা পড়েন, উদয়াস্ত সংসারের সকল প্রকার কাজ করিতেই তাঁহাদের প্রাণান্ত হইয়া যায়, গান গাওয়া, হারমোনিয়ম, সেতার, এসরাজ বাজাইবার সময় মেলাতো ছরস্থান, সে সব ক্রয় করিবার সামর্থ্যও আর সেই সব মহারথীদের অনেকেরই খুঁজিয়া পাওয়া যায় না।

বিবাহের পূর্বে যদি পুত্রকে নির্বাচিত কন্যা দেখান প্রয়োজন বোধ হয়, তবে পুত্রের পিতা নিজে তাহাকে সঙ্গে লইয়া গিয়া দেখান মন্দ নহে। যে পুত্র পিতামাতার প্রতি ভক্তিমান, নির্ভরশীল ও আস্থাবান, তাহারা প্রায়ই কন্যা দেখার প্রস্তাবে সম্মত হয় না। জনক-জননীর সন্ধিবেচনার উপরই নির্ভর করিয়া থাকে। কর্তব্যশীল, স্নেহবান, সন্ধিবেচক পিতামাতার উপর নির্ভর করিলে এ বিষয়ে পুত্রকে প্রায়ই ঠকিতে হয় না, ইহা বহু স্থলের অভিজ্ঞতা হইতে দৃঢ়তার সহিত বলা যায়।

নির্বাচিত পুত্রবধূকে জনক-জননী সম্মেহে আশীর্বাদ করিয়া ঘরে তুলিয়া লইবেন। কন্যার মত তাহাকে ভালবাসিবেন, আদর, যত্ন ও স্নেহ করিবেন।

পুত্রবধূ অপরের কন্যা বলিয়া কদাপি কোন কারণেই তাহার প্রতি রূঢ় হইয়া দুর্ব্যবহার করা কর্তব্য নহে। নিজেদের কন্যা পরের ঘরে গিয়া কিরূপ ব্যবহার পাইলে মনে কিরূপ আনন্দ বা দুঃখ হয়, তাহা

## গৃহশাস্ত্র

অনুভব করিয়া দেখিয়া বধূর প্রতি তদ্রূপ ব্যবহার করাই কর্তব্য। যা'র

যা'র বংশের ধারা অক্ষুণ্ণ রাখিবার উদ্দেশ্যেই বধূর  
বধূর প্রয়োজন  
কেন ?  
প্রয়োজন। বধূরই ভবিষ্যৎ বংশধারা, পরিবার, সমাজ

ও স্বদেশের জননী। তাঁহাই বংশ, পরিবার, দেশ ও  
দেশের জন্য সন্তান প্রসব করিবেন। অতএব বংশকে সুস্থ, সুগঠিত,  
বলপুষ্ট, দীর্ঘায়ু বংশধর দ্বারা রক্ষা করিবার অভিলাষ থাকিলে, প্রকারান্তরে  
ঘরে ঘরে সুসন্তান দ্বারা সমাজ ও স্বদেশকে রক্ষা করিতে হইলে সেই সব  
ভবিষ্যৎ শিশুদের জননী বধূদের প্রতি তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখা অবশ্য কর্তব্য।

তাঁহাদের স্বাস্থ্য, শান্তি ও মঙ্গলকে আমরা উপেক্ষা করি বলিয়া আমাদের  
আজ দুর্গতির সীমা নাই। কত বড় গুরুতর জটীল সমস্যা আমাদের  
গতানুগতিক সংস্কার, দেশাচার ও লোকাচারের মধ্যে অতি অবহেলার  
আমাদের মধ্যে সহজ হইয়া রহিয়াছে, তাহা চিন্তা করিয়া দেখা প্রত্যেক  
গৃহী ও গৃহিনীর অবশ্য কর্তব্য। হেলা খেলায়, সংস্কার-বশে, দশজনের  
দেখা দেখি, অন্ধ কর্তব্যের অজুহাতে পুত্রকে কেবল বিবাহ করাইলেই  
কর্তব্য সমাপন হইল না। বিবাহের প্রকৃত কারণ ও উদ্দেশ্য অতিশয়

নিপুণভাবে হৃদয়ঙ্গম করিয়া দেখা একান্ত কর্তব্য।  
বধূর নিকট  
দেশের দাবী।  
প্রতিটি বধূর নিকট প্রতিটি পরিবার, সমাজ ও স্বদেশ

কতখানি আশা করে ও দাবী রাখে, তাহা ভাবিয়া দেখা  
উচিত। সে দাবী বধূরা মিটাইতে পারেন না বলিয়া আজ আমাদের  
বংশ ধ্বংসোন্মুখ, সমাজবন্ধন শিথিল, স্বদেশে আমরা স্বাস্থ্য, অন্ন, আয়ু,  
বলহীন পঙ্গু। বধূরা বাহাতে সেই দাবী মিটাইবার উপযুক্ত হন, সেজন্য  
যত্নবান হওয়া প্রত্যেক ব্যক্তির অন্যতম শ্রেষ্ঠ কর্তব্য। তাঁহাদের স্বাস্থ্য



## গৃহধর্ম

অক্ষুণ্ণ রাখাই সেই দাবী মিটাইবার সর্বশ্রেষ্ঠ উপায়। তাঁহাদের আহার, বসন-ভূষণ, কাজ-কর্ম বাহাতে পরিমিত ও নিয়মিত হয়, তাঁহাদের স্বাস্থ্য, বল, আয়ু বাহাতে অক্ষুণ্ণ থাকে, তৎপ্রতি প্রত্যেকের তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখা

বধুরাই  
দেশের  
অর্দ্ধাঙ্গ।

উচিত। পুত্রের স্বাস্থ্য, বল, তেজ, বীর্যের ন্যায় বধুর প্রতিও তুল্য ভাবে লক্ষ্য রাখিতে হইবে। বধুরাই স্বামী, পরিবার, সমাজ ও স্বদেশের অর্দ্ধাঙ্গ, কাজেই তাঁহাদিগকে

বাদ দিয়া অপর অর্দ্ধাঙ্গ শত চেষ্টা করিয়াও কোন নিশ্চিত মঙ্গল লাভ করিতে পারিবে না। তাহা লাভ করিতে হইলে, তাঁহাদিগকেও সকল প্রকারে উপযুক্ত করিয়া লইতে হইবে।

অনেক পরিবারে দেখিয়াছি, প্রতিশ্রুত বস্ত্রালঙ্কার, বোতুকাভরণ বধুর পিতামাতা দিতে না পারায় বা বধু তেমন রূপবতী না হওয়ার, তাঁহাকে

বধুর প্রতি  
অযথা  
অত্যাচার।

অশেষ প্রকার যন্ত্রণা ভোগ করিতে হইয়াছে। অনেক পরিবারে স্বল্পবয়স্কা বধুকে উদয়াস্ত নীরবে হাড়ভাঙ্গা খাটুনি খাটিয়াও কারণে অকারণে গৃহিনীর নিকট

তিরস্কৃত হইতে দেখিয়াছি। সে সব পরিবারের কেহ বধুর আহারাদির খোঁজ খবরও লন না। তাঁহার ভাগ্যে উদ্ভূত আহার্যাদি বাহা কিছু জুটিল তাহাই যেমন তেমন করিয়া অসময়ে আহার করিয়া দিনের পর দিন ক্ষুধিবৃত্তি করিতে হইয়াছে। বংশের, সমাজের, স্বদেশের ভবিষ্যৎ জননী যিনি, তাঁহার প্রতি এই নিশ্চয় ব্যবহার দেশের কত বড় দুর্গতির পরিচায়ক তাহা অনায়াসেই উপলব্ধি করা যায়।

সংসারে আনিয়া দাসী, বাঁদী, রাঁধুনী, ধাত্রীর মত কেবল দিবানিশি নীরবে খাটাইবার জন্য, সংসারের সকল প্রকার কাজ কর্ম নিশ্চয়

## গৃহকর্ম

নির্দিষ্টতার সঙ্গে করাইবার জন্য, একটু ভুল-ত্রুটিতে সর্বদা বকা ঝকা করিবার জন্য বা পুত্রের যৌবনের বিলাসের জন্য বধুর প্রয়োজন নহে। বধুর প্রয়োজন বংশরক্ষার জন্য ইহা চিন্তা করিয়া হৃদয় দিয়া উপলব্ধি করিয়া বধুর প্রতি ব্যবহার করিতে হইবে।

এমন অনেক পরিবার দেখিয়াছি, যাঁহারা বধুকে কন্যার মত ভালবাসেন, স্নেহ-যত্ন করেন। কিন্তু যাঁহারা তাহা করেন না, বস্তুতঃই কেবলমাত্র সর্বপ্রকার গৃহকর্ম করাইবার জন্য যাঁহারা পুত্রকে বিবাহ করান, তাঁহারা একবার চিন্তা করিয়া দেখিবেন, নিজেদের কন্যার প্রতি ঐরূপ ব্যবহার হইলে কিরূপ কষ্ট বোধ হয়। বধু অপরের কন্যা বলিয়া, সমস্ত স্বজনগণ ছাড়িয়া নিতান্ত অসহায়ের মত অপর এক পরিবারে তাঁহাকে আসিতে হয় বলিয়া এবং সে পরিবারে তাঁহার স্বপক্ষে কথা বলিবার কেহ নাই বলিয়া শ্বশুর-শ্বাশুড়ীর কন্যা অপেক্ষা তাঁহার সুখ দুঃখ বোধ এতটুকুও কম নহে।

গৃহে বধু আসিলেই অনেক শ্বাশুড়ী বিশেষতঃ বিধবা শ্বাশুড়ী সর্বদা শঙ্কিত হইয়া থাকেন, কখন বা তাঁহার পুত্রটী বধুর কথায় বিরূপ হইয়া

শ্বাশুড়ীর  
অলীক  
শঙ্কা।

পড়ে, কখন বা সংসারের কর্তৃত্ব তাঁহার হইতে ছিনাইয়া বধুর হাতে দেওয়া হয়। বধুর প্রতি বেশী আকৃষ্ট হইলে ছেলে বা শেষে বিগড়াইয়া যায়, এইজন্য তাঁহারা অনেক সময়ই বধুর প্রতি অকারণে অসন্তোষ পোষণ করেন ও

নিজের অজ্ঞাতেও অনেক সময়ই বধুর প্রতি রূঢ় ব্যবহার করিয়া থাকেন। পুত্র সবিনয়ে মাতার ত্রুটির বিষয় কিছু কহিলে, তিনি আরও অগ্নিমুর্তি ধারণ করেন এবং বধুর পক্ষ হইয়া পুত্র মাতার সহিত কলহ করিতে চায়,

## গৃহধর্ম

মাকে আর মানিতে চায় না, পুত্রের সংসারে পড়িয়া তাঁহার সকল প্রকার মান-সম্মান, প্রতিপত্তি নষ্ট হইয়া গেল, ইত্যাদি তারস্বরে সকলকে শুনাইয়া বলিতে থাকেন। আপনার বৈধব্যের কাহিনী উঠাইয়া রোদন করিয়া কোন নিরুদ্দিষ্ট পথে চলিয়া যাইবার সঙ্কল্প প্রচার করেন। পুত্র বেচারী হয়তো নীরবে সরিয়া যায়, জননীর সমস্ত আক্রোশ নিরপরাধা বধুর প্রতি পড়ে ও তাঁহাকে অবশ্য দুঃখ পাইতে হয়।

জননীগণের আপন আপন বিবাহিত জীবনের কথা স্মরণ করা কর্তব্য। স্বামীর ভালবাসা না পাইলে তাঁহাদের মনে কত ব্যথা বাজিত। পুত্রবধুও যদি তেমনি স্বামীর ভালবাসা না পায়, পুত্র যদি তাঁহার প্রতি আকৃষ্ট না হয়, তবে তাঁহার দুঃখও তো ঠিক তেমনি হইবে। বধুর প্রতি পুত্র আকৃষ্ট হউক, বধুকে যথেষ্ট ভালবাসুক ইহাইতো জননীদের কামনা করা উচিত। জননীর প্রতি ভক্তি ও স্ত্রীর প্রতি স্নেহ দুইটা পৃথক জিনিষ। উভয়ই মনুষ্যত্বের পরিচায়ক। একটা থাকিলে অপরাণ নষ্ট হইবার কোনই সম্ভবত্ব হেতু নাই। যে পুত্র চিরকাল মাতৃভক্তিহীন, কর্তব্যজ্ঞানহীন অপদার্থ, সে মাতা পত্নী উভয়ের প্রতিই তুল্য ব্যবহার করিবে। সেজন্য বধু দায়ী নহেন। আর যে সন্তান মাতৃভক্ত, কর্তব্যনিষ্ঠ, সন্ধিবেচক, সত্যাগ্রহী, ধার্মিক, সে চিরকালই মাতার প্রতি পুত্রের কর্তব্য ও বধুর প্রতি স্বামীর কর্তব্য নিশ্চয়ই করিবে, বধু তাহাকে নষ্ট করিতে পারিবে না। জননীগণ সেজন্য কাল্পনিক কোন প্রকার সন্দেহ পোষণ করিয়া পুত্র ও বধুর প্রতি অবিচার করিয়া সংসারে অশান্তি আনিবেন না। বিধবা জননীগণের সাধ্যমত সংসারের দায়িত্ব বধুর উপর ছাড়িয়া দিয়া ভগবানের চিন্তায় অধিকাংশ সময় অতিবাহিত করিবার চেষ্টা করাই

## গৃহধর্ম

সর্বাপেক্ষা উত্তম। স্বাশুড়ী হইলেই সকল বিষয়ে অভিজ্ঞা এবং বধু হইলেই সকল বিষয়ে অনভিজ্ঞা হওয়া সম্ভব নহে। আর যেহেতু বধু ভিন্ন এক পরিবার হইতে অপর এক সংসারে প্রবেশ করেন, তাঁহার ভুল, ত্রুটি, অগ্ৰাণ, অপরাধ হওয়াই স্বাভাবিক। আপনাদের ক্ষমা, স্নেহ, ভালবাসা ও সহিষ্ণুতা দ্বারা তাঁহার সকল অপরাধ ঢাকিয়া রাখিয়া সদয় ও প্রীতিপূর্ণ হৃদয়ে তাঁহাকে সকল বিষয় শিখাইয়া বুঝাইয়া লইয়া আপনাদের বংশরক্ষার সম্পূর্ণ উপযোগী করিয়া গঠিত করিয়া লওয়াই সন্ধিবেচক ও আদর্শ গৃহী ও গৃহিণীর অবশ্য কর্তব্য।

আমি বলি না যে, বধু সংসারে আনিয়া কেবল তাঁহাকে বসাইয়া রাখিয়া লোকজন রাখিয়া দিয়া সংসারের কাজ চালাইতে হইবে।

বধুর প্রতি  
শ্রদ্ধা ব্যবহার।

কেবলমাত্র সংসারের কাজ চালাইবার উদ্দেশ্যেই বধু আনা কর্তব্য নহে, তাহাই বলিতে চাই। স্বশুর-স্বাশুড়ী

স্নেহে, মমতায়, ভালবাসায় তাঁহার জন-জননীর স্থান অধিকার করিয়া লইলে এবং তাঁহার স্বাস্থ্য, বল ও সামর্থ্যানুযায়ী কার্যের ভার তাঁহার প্রতি দিলে তিনি নিশ্চয়ই সানন্দে ও হাসিমুখে তাহা সমাপন করিবেন। স্বেচ্ছায় তিনি আপন সংসারের সকল কর্মভার আপনার স্কন্ধে তুলিয়া লইবেন।

পুত্রবধু যোগ্য হইয়া উঠিলে, ধীরে ধীরে সাবধানতার সহিত গৃহের সকল কর্তব্য তাঁহাকে বুঝাইয়া দিতে হইবে।

পুত্র সামান্য লেখাপড়া শিক্ষা করিলেও অল্প আয়ের ব্যবসা, কৃষি বা চাকুরী যাহাতে সে সততা ও সন্তুষ্টির সহিত করিতে পারে তদনুরূপ শিক্ষা, উপদেশ ও উৎসাহ তাহাকে দিতে হইবে। আজকাল অনেক

## গৃহধর্ম

ক্ষেত্রে চাকুরী অপেক্ষা তাহার উপরী পাওনার প্রতি চাকুরীজীবী ও তাহার অভিভাবকদের দৃষ্টি অনেক বেশী। উপরী পাওনা, চুরি বা প্রবঞ্চনারই নামান্তর মাত্র! চুরি বলিতে মুখে বাধে ও আইনের

উপরী  
পাওনা।

কবলে পড়ে, তাই উপরী পাওনারূপ সভ্য আবরণ দিয়া

ভদ্র ঘরের ছেলেরা নিবিচারে তাহা গ্রহণ করে ও

লোকের বাহোবা পাইয়া থাকে। পিতামাতা বা নিকট

আত্মীয় বন্ধুবান্ধবের নিকট এইরূপ অর্থ উপার্জনের জন্ত কাহাকেও তিরস্কৃত বা ঘৃণিত হইতে বড় একটা দেখা যায় না। বরঞ্চ উৎসাহ ও প্রশ্রয়ই পাইয়া থাকে। এইরূপ চুরি করিয়া বিশিষ্ট ঘরের লোককে জেল পর্য্যন্ত খাটিতে দেখিয়াছি। অনেক স্থলে পীড়ন করিয়া ফাঁকি দিয়া অক্ষম ও দরিদ্রের নিকট হইতে অতি জঘন্য উপায়ে এই উপরী পাওনা গ্রহণ করা হয়। ইহা পাপ ও অতিশয় ঘৃণার বস্তু।

সংসারে বাঁচিয়া থাকিতে অর্থের প্রয়োজন সন্দেহ নাই, কিন্তু ততোধিক প্রয়োজন চিত্ত সংযমের। সংযম যাহার নাই, লক্ষ লক্ষ টাকার মালিক হইলেও সে সুখের সন্ধান পায় না। আর এই সংযম বস্তুটী যে হৃদয়ে লালন করিয়া রাখিতে পারে, ভগবানের করুণার দান বলিয়া আপন শ্রমলব্ধ শাকান্নেই সে পরম পরিতুষ্ট হইয়া থাকে।

চোর, লম্পট, দুশ্চরিত্র পুত্র-পৌত্রাদির জন্য অগণিত অর্থ রাখিয়া বেটুকু তৃপ্তি লইয়া মৃত্যু হয়, পুত্র পৌত্রাদিকে সংযমী, শিক্ষিত, সুস্থ ও ধান্মিক করিয়া রাখিয়া যাইতে পারিলে তাহা অপেক্ষা অধিক নিশ্চিত হইবার সম্ভাবনা। সন্তানাদি যদি অসংযমী হয়, তবে যজ্ঞের মত প্রহরা দিয়া যে অর্থ সঞ্চিত রাখা হয়, আত্মীয়স্বজন প্রভৃতিকে নিতান্ত দুঃখের

## গৃহধর্ম

দিনেও যে অর্থের মনুষ্যোচিত ব্যবহার হইতে বঞ্চিত করা হয়, যে অর্থ পরার্থে দান করিতে সৎকাজে ব্যয় করিতে এমন কি নিজের জন্ত ব্যয় করিতেও বুকের পাজর ভাঙ্গিয়া যায়, সে অর্থ নিজের মৃত্যুর পর কোথায় ব্যয়িত হইতে পারে, না পারে সে কথা বিশেষ ভাবে চিন্তা করিয়া দেখা কর্তব্য। যদি পুত্রকে স্বাস্থ্য, সত্য ও ধর্মে দৃঢ় করিয়া গঠিত করিয়া তোলা যায়, তবে তাহাকে রিক্তহস্তে ফেলিয়া গেলেও তাহার কোন কষ্ট হইবে না, তাহার পথ চির উন্মুক্ত হইয়া দেখা দিবে।

পুত্রের প্রথম অর্থোপার্জনের সঙ্গে সঙ্গেই এই সব কথা তাহাকে বিশেষ ভাবে বুঝাইয়া মর্মে প্রবেশ করাইয়া দেওয়া একান্ত কর্তব্য। অর্থ

কোন দিনই কাহারো সঙ্গে যায় না। ইহা কেবল  
পুত্রের  
উপার্জন। অনাড়ম্বর ও বিলাস বাসনা বিহীন সংযত জীবনযাত্রার

জন্য, দান ও সৎকার্যে সাহায্যের জন্য, স্বাধী স্ত্রী ও সৎ পুত্রের ভবিষ্যতের পরিমিত সঞ্চয়ের জন্য প্রয়োজন। অর্থের প্রতি মমতা থাকা ভাল কিন্তু অতিরিক্ত মমত্ববোধ মানুষকে পরের বিপদে অন্ধ ও স্বগণগণের মর্মান্তিক প্রয়োজনে উদাসীন করিয়া থাকে, ইহা আমি স্বচক্ষে দেখিয়াছি। অর্থের সদ্যবহারের জন্যই সঞ্চয়ের প্রয়োজন, অসদ্যর ও আত্মসুখের জন্য নহে। পুত্র এই সব শিক্ষার শিক্ষিত হইয়া যাহা কিছু উপার্জন করিয়া আনিবে, তদ্বারাই সংসারযাত্রা নির্বাহ করিবার সুব্যবস্থা করিতে হইবে এবং ক্রমশঃ পুত্র ও বধূর উপর সংসারের সকল ভার ছাড়িয়া দিয়া স্বামী-স্ত্রী মিলিয়া গৃহধর্মের চরম ও পরম লক্ষ্য ভগবানের চরণ দুই হাতে আঁকড়াইয়া ধরিবেন। গৃহধর্মের অবসানে এইবার সংসার হইতে অবসর লইবার সময় হইয়াছে, দিবা অবসান প্রায়

## গৃহধর্ম

হইয়া আসিয়াছে। জীবনের দিন করটী এখন গণনার মধ্যে আসিয়া  
ঠেকিয়াছে, সংসারের মায়া কমাইয়া লইবার সময় হইয়াছে। জীবনের

উদ্বাপিত সদস্য সকল কর্ম তাঁহার চরণে নিবেদন  
দিবা অবসান  
প্রায়। করিয়া দিয়া মার্জনা ভিক্ষা করিয়া লইয়া তাঁহারই

স্নেহের আহ্বানের প্রতীক্ষায় উৎকর্ষ হইয়া থাকিবার  
অবসর আজ মিলিয়াছে।

মানুষের তৃষ্ণার্জিত আত্মা যুগে যুগে যে অমৃতের তৃষ্ণায় পাগল আত্মহারা  
হইয়া উঠিয়াছে, মানুষের অতৃপ্ত প্রাণ যে অন্তর দেবতার সন্ধানে  
ফিরিয়াছে, সেই অমৃতের ব্যাকুল পিপাসা অন্তরে জাগ্রত করিয়া সেই  
দেবতার মিলন লিপ্সার প্রতীক্ষায় উন্মুখ হইয়া তাঁহারই পথ পানে চাহিয়া  
থাকিলে তিনি সকল অপরাধ মার্জনা করিয়া চরণে তুলিয়া লইবেন।  
জীবনের পরপারে একলা নিঃসঙ্গ পথের ধারে অলক্ষ্যে তিনি তাঁহার  
স্নেহহস্ত বাড়াইয়া দিয়া সংগোপনে পাশে আসিয়া দাঁড়াইবেন।



# বিবিধ প্রসঙ্গ

## রোগীর চিকিৎসা ও সেবা

আমরা স্ত্রীপুত্রপরিজন লইয়া সংসার করি, অভাব অভিযোগ যেমন আমাদের নিত্য সহচর, ব্যাধিপীড়াও তেমনি চিরসঙ্গী। কি সহরে, কি পল্লীতে, এমন পরিবার খুব কমই দেখা যায়, যেখানে বৎসরে অন্ততঃ একটা মাসও চিকিৎসকের প্রয়োজন হয় না, ঔষধের দরকার পড়ে না। উদয়ান্তকাল অন্নবস্ত্রের জগ্ৰ সংগ্রাম করিয়া আমরা যেমন ক্ষত বিক্ষত হইতেছি, ব্যাধিপীড়ার তাড়নেও তেমনি নিষ্পেষিত হইয়া কোন প্রকারে জীবনমৃতের গ্যায় দিনাতিপাত করিতেছি, ইহা আমাদের দুই একটা পরিবারের কথা নহে।

শরীর থাকিলে ব্যাধি হওয়া অসম্ভব নয়, সেজন্য অত্যন্ত উতলা হইয়া অবিরত ঔষধপত্রাদি ব্যবহার করা উচিত নহে। কি প্রক্রিয়া করিলে এবং কি কি নিয়মাধীন হইয়া চলিলে ব্যাধির আক্রমণ হয় না,

তাহাই প্রতিপালন করাই রোগাক্রান্ত না হওয়ার সর্ব-  
অতিরিক্ত  
ঔষধ সেবন।  
শ্রেষ্ঠ উপায়। অতিরিক্ত ঔষধ সেবন করিলেই শরীর

নিরোগ হওয়া সম্ভব নহে, সাময়িক হইলেও ব্যাধির  
আক্রমণের আশঙ্কা সর্বদাই থাকে। পৃথিবীর অনেক শ্রেষ্ঠ চিকিৎসকের

ঔষধের  
অপব্যবহার।  
মতে অতিরিক্ত ঔষধ সেবনে ও ঔষধের অপব্যবহারে  
পৃথিবীতে যত লোক মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে,  
যুদ্ধে, দুর্ভিক্ষে বা মহামারীতে তত লোক ক্ষয় হয় নাই। উপযুক্ত



## গৃহধর্ম

চিকিৎসকের অভাব এবং কুচিকিৎসকের ব্যবস্থামত ঔষধের অপব্যবহারই অনেক সময় মৃত্যুর কারণ হইয়া দাঁড়ায়।

সাধারণ ব্যাধি-পীড়ার কারণ নির্ণয় করিয়া ও সেই কারণ নাশ করিয়া পথ্যাদি বিষয়ে সাবধানতা অবলম্বনপূর্বক চলিলেই অনেক সময়

ব্যাধি নিরাময় হইয়া থাকে। আর রোগী সাবধানতা  
সাধারণ  
ব্যাধিপীড়া।  
অবলম্বন না করিলে পৃথিবীর সমস্ত চিকিৎসক ও ঔষধ

একত্র করিলেও কোন সফলের আশা নাই। মঙ্গলময়  
ভগবান : আমাদের দেহে এমন সব স্বাভাবিক শক্তি দিয়াছেন, যাহারা  
সর্বদা দেহকে সুস্থ রাখিতে চেষ্টা করে এবং বাহিরের কোন বীজাণু  
দেহে প্রবেশ করিবামাত্রই তাহাকে ধ্বংস করিতে প্রয়াস পায়। রোগের  
কারণ নির্দেশ করিয়া তাহা দূর করতঃ সাবধানতা অবলম্বন করিলেই,  
দেহস্থ সেই শক্তি অতি অল্প সময়ে দেহকে নীরোগ করিয়া তোলে।

গৃহে কাহারও সচ্চ বলক্ষয়কারী সাংঘাতিক সংক্রামক, স্পর্শাক্রমক  
বা অন্য কোনরূপ গুরুতর ব্যাধি দেখা দিলে রোগীর ও  
চিকিৎসক  
নির্ণয়।  
রোগীর ঘনিষ্ঠ আত্মীয়স্বজনগণের যে চিকিৎসার বিশ্বাস

আছে সেই চিকিৎসায় পারদর্শী সাধ্যায়ত্ত সর্বশ্রেষ্ঠ  
চিকিৎসকের হাতে রোগী রাখাই ভাল, বাহাতে অবিরত চিকিৎসার  
পদ্ধতি ও চিকিৎসক বদলাইতে না হয়। তাহা না হইলে অনেক সময়  
রোগীর চিকিৎসায় ব্যাঘাত জন্মে এবং এইরূপ অবস্থায় রোগী মারা গেলে  
অনুতাপের আর সীমা পরিসীমা থাকে না।

চিকিৎসক ও ঔষধ আনিলেই রোগী ভাল হইয়া উঠিবে, ইহা মনে করা  
ভ্রমাত্মক। অনেকে চিকিৎসক আনিয়াই রোগীর সমস্ত দায়িত্ব চিকিৎসকের

## গৃহধর্ম

স্বন্ধে দিয়া ভারমুক্ত বোধ করেন ইহা অতিশয় অগ্রায়। আরও এমন

রোগীর দুইটা বিষয় রহিয়াছে, যাহার উপর রোগীর জীবন-মরণ  
সেবা ও পথ্যের ঔষধ অপেক্ষা বেশী না হইলেও তুল্যভাবেই নির্ভর করে।  
নায়িত্ব। ইহার একটা রোগীর শুশ্রূষা, অপরটা তাহার পথ্য।

এই দুইটা বিষয় যথাযথভাবে পালিত হইলে রোগীকে নিরাময় করিতে  
বোধ করি ঔষধ অপেক্ষাও অধিক সাহায্য করে। আর এই দুইটা বিষয়ে  
অজ্ঞতা ও অবহেলা থাকিলে অনেক স্থলেই সূচিকিৎসক বা ঔষধপত্র  
কিছুই করিতে পারে না। রোগীর সেবা, শুশ্রূষা ও পথ্যাদি সম্পূর্ণভাবে  
গৃহের লোকের উপরই নির্ভর করে। কাজেই প্রত্যেক গৃহের স্ত্রী-পুরুষদের  
এ সম্বন্ধে সম্যক জ্ঞান থাকা অত্যাৱশ্যকীয়। যে গৃহে সেবা, শুশ্রূষা ও  
পথ্যাদির সুব্যবস্থা হয়, সে গৃহে রোগী অতি দ্রুতগতিতে নীরোগ হইতে  
থাকে এবং চিকিৎসকও সেখানে চিকিৎসা করিবার সুবিধা পাইয়া থাকেন।

আমাদের দেশে ও অন্যান্য অনেক দেশেই সেবা কার্য প্রায় মেয়েরাই  
করিয়া থাকেন। স্বভাবতঃ তাঁহাদের হৃদয় অতিশয় স্নেহকোমল বলিয়া  
তাঁহারা সহজেই এই ধর্মের পারদর্শী হইয়া ওঠেন।

যিনি বা যাহারা রোগীর সেবা করিবেন, তিনি বা তাঁহারা রোগীর  
ঘনিষ্ঠ ও প্রিয় হওয়াই উচিত। যাহার প্রতি রোগীর রাগ, ঘেঁষ, হিংসা বা

রোগীর অবিশ্বাস আছে তাহাকে কদাপি সেবা কার্যে নিযুক্ত  
সেবা করিবার করা কর্তব্য নহে। সেবাকারী স্নেহকায়, সহৃদয়, দয়াবান,  
অধিকারী। স্নেহশীল, বাকসংযমী, মিষ্টভাষী, সহিষ্ণু, নির্ভীক,

আশাবান ও দৃঢ়চিত্ত হইলেই খুব ভাল হয়। সেবা মানবের এক  
অতি উচ্চ ধর্ম। কদাপি ইহাকে হীনচক্ষে দেখিতে নাই।

## গৃহধর্ম

নিষ্ঠুর, হৃদ্যন্ত, ধর্মহীন, মিথ্যাবাদী, দুশ্চরিত্র, বহুভাষী, অলস, ভীক, ভয়স্বাস্থ্য, অসহিষ্ণু ও আশাহীন ব্যক্তি কদাপি সেবা করিবার অধিকারী হইতে পারে না। এই প্রকৃতির লোকের উপর কোন রোগীর সেবার ভার না দেওয়াই মঙ্গল।

রোগের শুরুত্ব ও দায়িত্ব সম্বন্ধে সেবাকারীর বিশেষ জ্ঞান থাকা প্রয়োজন। নতুবা অসাবধানতা প্রযুক্ত সেই রোগ তাহাকে আক্রমণ করিতে পারে।

সুপ্রশস্ত, আলোবাতাসপরিপূর্ণ, শুষ্ক ও সর্বতোভাবে পরিষ্কৃত গৃহই রোগীর জন্ম নির্দিষ্ট করা কর্তব্য। রোগীর গৃহের আশেপাশে ড্রেন, পায়খানা, গলিত আবর্জনা বা কোনরূপ দুর্গন্ধাদি না থাকে তৎপ্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে। গৃহের মধ্যে বা রোগীর তক্তপোষের নীচে

রোগীর  
গৃহ।

অতিরিক্ত কোন দ্রব্য সম্ভার না থাকাই ভাল। গৃহের

এক পাশে একটি টেবিলের উপর ঔষধ-পত্রাদি ও একটি

ছোট আলনার রোগীর ব্যবহার্য বস্তাদি সাজাইয়া

শুছাইয়া রাখা যাইতে পারে। শুশ্রূষাকারীর বসিবার জন্ম দুই একখানি

চেয়ার, টুল, হাওয়া করিবার পাখা, জলের পাত্র, মলমূত্র, বমি ও খুখুর পাত্র

ভিন্ন অপর কোন জিনিস সে গৃহে রাখিবার প্রয়োজন নাই। কোনরূপ

অস্ত্র, ধারাল ছুরি, দা প্রভৃতি রোগীর গৃহে কদাপি রাখিতে নাই। গৃহের

এমন স্থানে রোগীর শয্যা রচনা করিতে হইবে, যাহাতে সোজাসুজিভাবে

তাহার দেহে বাহিরের বাতাস না লাগিতে পারে, অথচ গৃহের সমস্ত

দরজা-জানালাই প্রয়োজন মত সদা সর্বদা খুলিয়া রাখা যায়।

রোগীর গৃহের সমস্ত দরজা-জানালা বন্ধ করিয়া গৃহে আলো জালিয়া

## গৃহধর্ম

প্রয়োজনাতিরিক্ত লোক কখনই রোগীর গৃহে থাকিবেন না। চিকিৎসকের নিষেধাজ্ঞা না পাইলে দিবারাত্রি সর্বদাই গৃহের জানালা খোলা রাখিবেন।

রোগীর চক্ষে লাগে এরূপ প্রবল আলো কদাপি রোগীর গৃহে রাখা কর্তব্য নহে। কেরোসিন প্রভৃতির আলো না রাখাই ভাল। ঐ সব আলো প্রায়ই অতিশয় তীব্র হয় এবং ঐ প্রকার আলোতে ঘর গরম হইয়া ওঠে ও একটা বিশ্রী গন্ধ ঘরের বাতাস দূষিত করিয়া ফেলে। মোমবাতি বা তেলের প্রদীপ রোগীর গৃহে রাখাই প্রশস্ত।

রোগীর গৃহে বা গৃহের অনতিদূরে বাহাতে কোনরূপ হাস্যকলরব, ঝগড়া, বিবাদ, উচ্চকণ্ঠে চিৎকার, উচ্চঃস্বরে ক্রন্দন ইত্যাদি না হয় সে দিকে সর্বদা দৃষ্টি রাখিতে হইবে। গল্লীগ্রামে প্রায়ই রোগীর গৃহে দেখা যায়, রোগীর গৃহে অবিরত লোকজন যাইয়া নানা প্রশ্নে রোগীকে উত্তেজিত ও ব্যতিব্যস্ত করিয়া এবং সেই গৃহেই সকলে মিলিয়া বসিয়া নানারূপ আলোচনা ও জটলা করিয়া রোগীর নিদ্রা, শান্তি ও বিশ্রামের ব্যাঘাত জন্মাইয়া তাহার প্রতি সহানুভূতি দেখাইয়া থাকেন। ইহা রোগীর পক্ষে মারাত্মক আচরণ। কোন কোন রোগে রোগীর ইচ্ছানুসারে তাঁহার দুই একটা প্রিয়জন বা সমবয়সী তাঁহার নিকট বসিয়া নানারূপ আমোদজনক আলাপ আলোচনা করিলে রোগী আরাম বোধ করেন বটে, কিন্তু সকল রোগের পক্ষে সেরূপ ব্যবস্থা চলে না, রোগীও তাহা ইচ্ছা করেন না। এরূপ সহানুভূতি রোগীর পক্ষে সাংঘাতিক হইয়া দাঁড়ায়।

রোগীর শয্যা যথাসম্ভব পুরু, কোমল ও পরিষ্কৃত হওয়া কর্তব্য।

## গৃহধর্ম

বিছানার চাদর প্রতিদিনই সাবান কাচা করিয়া শুকাইয়া লইতে পারিলে ভাল হয়। বিছানার চাদর, ঝালিঙ্গের ওয়াড় প্রভৃতি দুই রোগীর শয্যা। প্রস্থ থাকিলেই এ সব কার্যে বিশেষ সুবিধা হয়। বিছানা নরম না হইলে ও রোগীকে দীর্ঘদিন শয্যায় পড়িয়া ভুগিতে হইলে রোগীর শয্যাঙ্কত হইবার সম্ভাবনা।

রোগীর শরীর সর্বদা পরিষ্কার বস্ত্রে আবৃত রাখা কর্তব্য। শীতকালে উপযুক্ত পাতলা গরম বস্ত্র তাহার গায়ে রাখাই উচিত। কোন প্রকার ভারি ও অপরিষ্কৃত লেপ, কাঁথা, কম্বল প্রভৃতি কদাচ রোগীর গায়ে দিতে নাই। রোগীর পরিধেয় বস্ত্রাদি দিনে একবার এবং ঘর্ম্মাদি দ্বারা বা অন্য কোন কারণে তাহা ভিজিয়া গেলে তৎক্ষণাৎ তাহা পরিবর্তন করিয়া দেওয়া একান্ত কর্তব্য। সেই সব বস্ত্রাদি না ধুইয়া কোন ক্রমেই আর রোগীকে ব্যবহার করিতে দিতে নাই।

রোগীর গৃহে দুর্গন্ধ হইলে ফিনাইল বা অন্য কোনরূপ দুর্গন্ধ নাশক রোগীর গৃহে দুর্গন্ধ। ঔষধ জলে মিশ্রিত করিয়া গৃহে ছড়াইয়া দেওয়া উচিত এবং সকালে সন্ধ্যায় গৃহে ধূপ, ধূনা দেওয়া কর্তব্য।

রোগীর খুখু ফেলিবার পাত্র তাহার শয্যাপার্শ্বে এমনভাবে রাখিতে হইবে যাহাতে রোগীর খুখু ফেলিতে কোনরূপ অসুবিধা না হয়। কোন রোগীর কোন কারণেই গৃহের দেয়ালে, মেঝেতে বা রোগীর খুখু ফেলা উচিত নহে। খুখু ফেলিবার পাত্র দিনে রাত্রিতে বহুবার পরিষ্কার করা কর্তব্য এবং কোনরূপ দুর্গন্ধ ও বীজাণু নাশক ঔষধ জল সহযোগে সামান্য মাত্রায়

## গৃহধনু

ঐ পাত্রে দেওয়া কর্তব্য। ইহাতে দুর্গন্ধ নাশ হয়, মাছি বসিয়া রোগের বীজাণু অশ্রুত লইয়া যাইতে পারে না। বোগী মলমূত্র ত্যাগ করিবামাত্র তাহা বাহির করিয়া ফেলা উচিত এবং সংক্রামক রোগাক্রান্ত রোগী হইলে তাহার মলমূত্র বীজাণু নাশক ঔষধ সহযোগে পুঁতিয়া ফেলাই অবশ্য কর্তব্য। অবহেলা বা আলস্য করিয়া ঐ সব রোগীর মলমূত্র বা বমি বাড়ীর আশেপাশে ফেলিয়া ও সকলের ব্যবহার্য জলাশয় প্রভৃতিতে ঐ

সব পাত্র ধুইয়া পরিবার ও স্বগ্রামে মহামারী ডাকিয়া রোগীর মল-  
মূত্র-বমি। আনা কোন ক্রমেই উচিত নহে। খুঁখু, মলমূত্র, বমি

প্রভৃতি ফেলিয়া দিয়া সে সব পাত্র বীজাণু নাশক ঔষধ সহযোগে না ধুইয়া কদাপি রোগীর ঘরে নিতে নাই। এই সব কার্য অতিশয় তৎপরতার সহিত করা কর্তব্য। রোগীর হয়তো ঘন ঘন বমি ও মলমূত্রের বেগ আসিতে পারে, যথাসময় পাত্রাদি না পাইলে রোগীর বিশেষ অসুবিধা ঘটিবারই সম্ভাবনা।

রোগীর বিকারাবস্থায় বা সাংঘাতিক অবস্থায় গুশ্রুধাকারী কদাপি কোন কারণেই রোগীকে একা ফেলিয়া বাহিরে যাইবেন না। একরূপ ক্ষেত্রে

একাধিক ব্যক্তি গুশ্রুধার ভার লইবেন। একই ব্যক্তি রোগীর  
সাংঘাতিক  
অবস্থা। ক্রমান্বয়ে দিবারাত্র গুশ্রুধা করিলে নানারূপ অসুবিধা হইবার সম্ভাবনা। হয়তো অতিরিক্ত শ্রমে ও উৎকর্ষায়

তাঁহার অসুখ করিতে পারে এবং সারাদিনের শ্রমে রাত্রিতে তিনি আপনার অজ্ঞাতে ঘুমাইয়া পড়িতে পারেন, তাহা হইলে রোগীর বিশেষ অসুবিধা হইতে পারে। একাধিক ব্যক্তি পর্যায়ক্রমে রোগীর সেবায় নিযুক্ত থাকাই কর্তব্য। ঔষধ খাওয়ান ও রোগীর মলমূত্র,

## গৃহধর্ম

দেহের উত্তাপ এবং অন্যান্য সমস্ত লক্ষণ ও উপসর্গের তালিকা রক্ষার ভার একজনের হাতে থাকিলেই ভাল হয়। রোগের অবস্থা, রোগীর প্রকৃত বিবরণ রাখা। বাহ্য-প্রস্রাবের বার ও পরিমাণ বিশেষভাবে লক্ষ্য করিয়া দেখা কর্তব্য এবং পথ্যাদি তাহার হজম হইতেছে কি না, ক্ষুধা, পিপাসা ও অন্য সকল প্রকার ঘ্রানি কখন কিরূপ হয়, না হয়, এই সমস্ত যথাযথভাবে লিখিয়া রাখা কর্তব্য, বাহাতে চিকিৎসক আসিয়া কাগজখানি দেখিলেই রোগীর সকল খবর পাইতে পারেন। লিখিয়া না রাখিলে হয়তো সকল কথা মনে থাকিবে না এবং রোগীর সকল অবস্থা চিকিৎসকের নিকট শুছাইয়া বলা সম্ভব হইবে না।

কোন ঔষধ খাইয়া যদি রোগীর অবস্থা সহসা খারাপ হইয়া পড়ে বা সেবাকারী ভুলে অন্য কোন ঔষধ রোগীকে খাওয়াইয়া ফেলেন, তবে তৎক্ষণাত্ সেই ঔষধের শিশি সহ সেবাকারীর ভুল। চিকিৎসকের নিকট খাটয়া বা লোক পাঠাইয়া সকল কথা তাঁহার গোচর করা কর্তব্য।

খাইবার ঔষধ, মালিসের ঔষধ, জল মিশ্রিত করিয়া ঘরে ছড়াইয়া দিবার জন্ত দুর্গন্ধ ও বীজাণু নাশক ঔষধ কোন কারণেই ঔষধ রাখা ও রোগীকে একস্থানে রাখা কর্তব্য নহে। ঐরূপ রাখিলে শুশ্রূষাকারী বিশেষ পারদর্শী ও জ্ঞানী হইলেও সহসা তাঁহার ভুল হওয়া বিচিত্র নহে। ভুলক্রমে কোন তীব্র বা বিষাক্ত ঔষধ রোগীকে খাওয়াইলে তাহার এমন সাংঘাতিক অবস্থা আসিতে পারে, বাহার সংশোধন আর কোনক্রমেই সম্ভব হইবে না। এক রোগীকে একাধিক ঔষধ খাওয়াইবার প্রয়োজন হইলে ঔষধের শিশির গায়ে নম্বর দিয়া লওয়া কর্তব্য এবং যখন

## গৃহধর্ম

যে নশ্বরের ঔষধ খাওয়ান হয় তাহা লিখিয়া রাখা উচিত। নিজের ইচ্ছামত ঔষধের মাত্রা ছোট বড় করা বা ঔষধ খাওয়াইবার সময়ের বাবধানের পরিবর্তন করা কোনক্রমেই কর্তব্য নহে। রোগী যদি আরামে নিদ্রা যাইতে থাকে তবে কোন কারণেই তাহাকে ডাকিয়া ঔষধাদি খাওয়ান বা খাইবার জন্ত পীড়াপীড়ি করা কর্তব্য নহে। ঔষধ ও পথ্য অপেক্ষাও রোগীর সুনিদ্রা অধিক প্রয়োজনীয় ও শান্তিদায়ক।

সহসা ঘুম হইতে উঠিয়া, অন্ত্রের সঙ্গে গল্প করিতে করিতে বা অন্য কোন কারণে অগ্রমনস্ক হইয়া, ঔষধের শিশি উত্তমরূপে দেখিয়া না লইয়া তাড়াতাড়ি করিয়া কদাচ রোগীকে ঔষধ খাওয়ান উচিত নহে, ইহাতে ভুল হওয়া সম্ভব।

কোনরূপ দুর্গন্ধ ও বিস্বাদ ঔষধ রোগীর সম্মুখে আনিয়া ঢালিতে নাই। ঠিক সময় মত ঔষধ, মুখ ধোয়ার জল ইত্যাদি সহ রোগীর নিকট আসিতে হয়। ঔষধ না খাইতে চাহিলে সেজন্ত রুঢ় কথা বলিয়া পীড়াপীড়ি করিয়া ভয় দেখাইয়া কদাপি রোগীকে ঔষধ খাওয়াইবার চেষ্টা করিতে নাই। মিষ্ট কথার তোষামোদ করিয়া ঔষধ খাওয়ানই উচিত।

রোগীর সকল কথার জবাব বিশদভাবে দিবার বা তাহার বিকার অবস্থার তাহার কথার প্রত্যুত্তর দিয়া তাহার উত্তেজনা বাড়াইবার কোন প্রয়োজন নাই। অতি সংক্ষেপে দুই একটা মিষ্ট কথার রোগীর কথার সন্তোষজনক উত্তর দেওয়া কর্তব্য। রোগী যদি সেবাকারীকে কোনরূপ কটু কথা বলে, চড় চাপড় মারে তথাপি সেবাকারীর কোনরূপ বিরক্তি বা উত্তেজনা প্রকাশ করা উচিত নহে। হাসিমুখে সকলই সহিয়া যাইতে হইবে।

রোগীর  
কথার জবাব



## গৃহস্থ

রোগী জীবন সম্বন্ধে হতাশ হইয়া পড়িলে, মিষ্ট কথার সর্বদা তাহাকে সাহস ও সাহসনা দিতে হইবে এবং সে ক্রমশঃ ভাল হইতেছে এই বিশ্বাস রোগীর মনে সুকৌশলে জন্মাইয়া দিতে হইবে।

রোগীর নিকট কখনও বিবাদিত মুখে কাহারও যাওয়া উচিত নহে এবং যে চিকিৎসক চিকিৎসা করেন রোগীর সম্মুখে তাঁহার চিকিৎসার অনাস্থা জ্ঞাপন ও তাঁহার নিন্দাবাদ করা অনুচিত। তাঁহার চিকিৎসাধীনে থাকিয়া মৃত্যু হইয়াছে, এরূপ কোন রোগীর বিষয় রোগীর সম্মুখে আলাপ করা অথবা কোন কথা লইয়া রোগীর গৃহে কানাকানি করা ঘোরতর অন্তায়। পরিবারে বা গ্রামের কোনরূপ আকস্মিক মৃত্যু বা কঠিন ব্যাধির সংবাদ কদাপি রোগীকে দিতে নাই। রোগী বাহাতে সর্বদা আপনার রোগ সম্বন্ধে চিন্তা না করে সেদিকে লক্ষ্য রাখা কর্তব্য। প্রয়োজন বোধ করিলে তাহার সঙ্গে ধীরে ধীরে অল্প বিষয়ের আলাপ, আলোচনা বা আমোদজনক হাসি, গল্পাদিপূর্ণ পুস্তকাদিপাঠ প্রভৃতি দ্বারা তাহাকে অন্তমনস্ক রাখিতে পারিলে বিশেষ উপকার দর্শে।

রোগীর জীবনের শেষ মুহূর্ত্ত পর্য্যন্ত শুশ্রূষাকারী কোন কারণেই হতাশ হইয়া রোগীর শুশ্রূষার ব্যাঘাত জন্মাইবেন না। ভগবানে বিশ্বাস ও

নিজের অপরিসীম সহিষ্ণুতা ও কর্তব্যনিষ্ঠার বলে চক্ষের  
রোগীর শেষ  
মুহূর্ত্ত।  
জলকে চাপিয়া রাখিয়া যিনি শেষ মুহূর্ত্ত পর্য্যন্ত অচল

অটল অবিচলিত ভাবে নিষ্ঠার সহিত সেবা করিতে

পারেন, তিনিই প্রকৃত সেবা করিবার যোগ্য, তিনিই রোগীর বন্ধু।  
নিতান্ত প্রিয়জন এরূপ অবস্থায় পতিত হইলেও কদাপি আপনাকে  
তিলমাত্র বিচলিত হইতে দিবেন না, হৃদয় পাষণ করিয়া লইয়া আপন

## গৃহধর্ম

কর্তব্য সমাপন করিবেন। রোগীর মৃত্যু হইলে কাঁদিবার, দুঃখ করিবার সময়ের অভাব জীবনে হইবে না, কিন্তু রোগীর মুমূর্ষু অবস্থায় বা তাহার সাংঘাতিক অবস্থায় সেবাকারী বিচলিত হইয়া আপন কর্তব্যে অবহেলা করিলে সে অন্ততাপ জীবনব্যাপী তুষ্টির আগুনে দগ্ধ করিবে।

## রোগীর পথ্য

রোগীর ঔষধ ও সেবা-শুশ্রূষার ন্যায় রোগীর পথ্যও তাহার রোগ নিরাময় হইবার পক্ষে তুল্যভাবে প্রয়োজন। সুনির্বাচিত ও যথানুযায়ী ভাবে প্রস্তুত পথ্যই রোগীর পক্ষে পরম হিতকর। পথ্যাদি নির্ণয় ও তাহা প্রস্তুত বিষয়ে অতিশয় সতর্ক না হইলে রোগ সহজে সারিবার কোনই সম্ভাবনা নাই। সুনির্বাচিত ও যথানিয়মে প্রস্তুত পথ্য রোগীকে যেমন অতিক্রম গতিতে সুস্থ করিয়া তোলে, কুপথ্যও তাহার জীবননাশে তেমনই সহায়তা করে, শত শত ঔষধেও কোন প্রতিকার হয় না।

বহুকাল ভুগিয়া যে রোগী ক্রমশঃ নিরাময় হইয়া উঠিতেছে,  
কুপথ্যের  
পরিণাম। এক দিনের কুপথ্যের ফলে রোগ বিপরীত ও প্রবল

আকার ধারণ করিয়া রোগীর জীবন নাশ করিয়াছে,  
এরূপ বহু ঘটনা শুনা গিয়াছে। মমতা বশে অসময়ে ও অপ্রয়োজনে  
আহার করাইয়া গুরুতর ব্যাধিগ্রস্ত রোগী অতিক্রম মৃত্যুমুখে পতিত

## গৃহধর্ম

হইয়াছে, ইহা আমি স্বচক্ষে দেখিয়াছি। রোগীর পথ্যাদি প্রস্তুত প্রণালীর সম্যক্ জ্ঞান ও পথ্যাদি দিবার দায়িত্ব বোধ যদি গৃহী ও গৃহিণীর না থাকে, তবে সে পরিবারে রোগীর জীবন যে কোন মুহূর্ত্তে বিপন্ন হইয়া উঠিতে পারে।

গৃহে কাহারও ব্যাধিপিড়া হইলে চিকিৎসক দেখাইয়া ও ঔষধ আনিরাই আমরা অনেক ক্ষেত্রেই আপন দায়িত্ব সম্পন্ন বোধ করি। রোগী মরিলে চিকিৎসকের ক্রটি ও আপনাদের মন্দভাগ্যের ঘাড়ে সমস্ত দোষ চাপাইয়া মনে সন্তুষ্টি আনিতে চেষ্টা করি, কিন্তু রোগীর পক্ষে অপরিহার্য ও জীবন-মৃত্যুর সহায়ক পথ্যাদির কোন প্রকার ক্রটির কথা আমরা কল্পনায়ও আনি না। চিকিৎসকের ঔষধই রোগীর জীবনরক্ষার পক্ষে যথেষ্ট ও চিকিৎসকই রোগীর জন্য সম্পূর্ণ দায়ী এই ভ্রান্ত ধারণা লইয়া আমরা অনেক ক্ষেত্রেই রোগীর চিকিৎসা শুরু করাই। আমরা

রোগীর সম্বন্ধে একবারও ভাবিয়া দেখি না, যিনি রোগীর সেবা করেন, পরিবারের যিনি ঔষধ-পথ্য খাওয়ান, যিনি রোগীর জন্য পথ্যাদি দায়িত্ব। প্রস্তুত করেন গৃহের সেই সব লোকের দায়িত্ব চিকিৎসক

অপেক্ষাও অনেক বেশী।

আমাদের দেশের মায়েরা অনেকেই মেহাক্ত। মেহাক্ততার জন্য তাঁহারা অনেক সময় রোগীর আকার ও ইচ্ছানুযায়ী আহাৰ্য্য দিয়া তাহার জীবন সংশয় করিয়া তোলেন। রোগী একটু কাঁদিলে রোগীর প্রতি কাটিলে, আকার করিলে, জেদ করিলে বা মিনতি মেহাক্ততা।

করিলে মায়েরা স্থির থাকিতে পারেন না, গোপনে রোগীর কচি অনুযায়ী খাদ্য তাহাকে দেন। চিকিৎসক ইহার কিছুই জানিতে

## গৃহধর্ম

পারেন না। কাজেই কোন ঔষধেই সফল না পাইয়া তিনি অবিরত ঔষধ পরিবর্তন করিতে থাকেন। এইরূপ স্নেহানুভূতির ফলে কোন এক মহিলা তাঁহার স্বামীর মৃত্যুর কারণ হইয়া আজীবন চক্ষের জলে বুক ভাসাইয়া গিয়াছেন, ইহা আমি বিশ্বস্তমূত্রে অবগত হইয়াছি। এ অনুতাপ যে কত বড় অনুতাপ, ইহার দহন যে দেহমনকে কি ভাবে শুষ্ক, নীরস করিয়া তোলে, কি ভাবে সুদীর্ঘ পরমাণু চক্ষের পলকে গ্রাস করিয়া বসে, তাহা ভুক্তভোগী ভিন্ন অপরে কল্পনাও করিতে পারিবে না।

রোগীর পথ্যাদি সম্বন্ধে অতিশয় দৃঢ়তা অবলম্বন করা কর্তব্য।

রোগীর  
পথ্যাদি সম্বন্ধে  
দৃঢ়তা।

কিছুতেই রোগীর ইচ্ছা বা মর্জ্জি মত কুপথ্য তাহাকে দিয়া

তাহার রোগ জটিল ও জীবন সংশয় করিয়া তোলা

উচিত নহে। রোগীকে কুপথ্য দেওয়া ও তাহার মুখে

বিষপাত্র তুলিয়া দেওয়া যেমন একই কথা, রোগীকে

সুনির্বাচিত সুপথ্য দেওয়া ও তাহার জীবনী শক্তি বর্ধনে সহায়তা

করাও তেমনই একই কথা। ইহাই চিন্তা করিয়া রোগীর পথ্যাদি বিষয়ে

অতিশয় সতর্ক হইলে আমরা অনেক পরিমাণে আমাদের গৃহের রোগ,

ভোগ ও অশান্তির হাত এড়াইয়া চলিতে পারি।

কোন পথ্য কি ভাবে প্রস্তুত করিতে হয়, না হয়, তাহার একটা

পথ্যপ্রস্তুতে  
আলস্য ও  
অজ্ঞতা।

মোটামুটি জ্ঞান প্রত্যেক পরিবারের গৃহী ও গৃহিণীর

থাকিলে ভাল হয়। অনেকে যথাযথভাবে পথ্য প্রস্তুত

করিতেও জানেন না, অনেকে জানিয়াও আলস্য, অবহেলা

করিয়া বা তাড়াতাড়ি করিয়া যথাযথভাবে পথ্য প্রস্তুত

করেন না। ইহা গুরুতর অপরাধ। পথ্যের উপর রোগীর রোগ সারা,

## গৃহধর্ম

না সারা ও জীবন-মরণ অনেকাংশে নির্ভর করে, ইহা সকলেরই ভাবিয়া দেখিয়া, এ বিষয়ে সাবধান হওয়া অবশ্য কর্তব্য।

পথ্যাদি প্রস্তুতের একটি সংক্ষিপ্ত তালিকা নিম্নে দেওয়া হইল।

**সাণ্ড**—এক তোলা আন্দাজ সাণ্ডানা পরিষ্কৃত জলে উত্তমরূপে ধুইয়া অন্ততঃ এক ঘণ্টা কাল ভিজাইয়া রাখিতে হইবে। তারপর আড়াই পোয়া আন্দাজ জল সহযোগে নরম জ্বালে তুলিয়া দিয়া বেশ করিয়া নাড়িয়া সিদ্ধ করিয়া লইতে হইবে। অন্ততঃ পনের মিনিটকাল ফুটিলেই সাণ্ডানা জলের সঙ্গে মিশিয়া যাইবে। তখন নামাইয়া লইয়া বলাকা দুধ, মিছরী অথবা লবণ, লেবুর রস সহযোগে ঈষৎ অবস্থায় রোগীকে পথ্য দিতে হইবে।

**বার্লি**—প্রয়োজনমত বার্লি অল্প ঠাণ্ডা জলে বেশ করিয়া মিশাইয়া লইতে হইবে। তৎপর উহা উনানের উপর পরিমাণমত ফুটন্ত জলে ঢালিয়া দিতে হইবে ও অবিরত নাড়িতে হইবে। বার্লি ফুটিয়া বেশ সিদ্ধ হইয়া স্বচ্ছ হইয়া উঠিলে নামাইয়া লইয়া বলাকা দুধ, মিছরি বা লবণ, লেবুর রস সহযোগে ঈষৎ অবস্থায় রোগীকে পথ্য দিতে হইবে।

**এরার্কট**—ঠিক বার্লির মত প্রস্তুত ও ব্যবহার প্রণালী।

**শর্টা**—প্রয়োজনমত শর্টার পাল লইয়া অল্প পরিমাণ ঠাণ্ডা জলে ভাল করিয়া মিশাইয়া লইয়া প্রয়োজনমত ফুটন্ত জলে উহা ঢালিয়া বেশ করিয়া নাড়িয়া সিদ্ধ করিয়া লইয়া প্রয়োজনমত দুগ্ধাদি সহযোগে পথ্য দেওয়া চলে।

এই সব পথ্য দুধ বা মিছরি মিশাইয়া বেশীক্ষণ রাখা উচিত নহে এবং একেবারে ঠাণ্ডা পথ্য কদাপি রোগীকে দিতে নাই। সাণ্ড, বার্লি,

## গৃহধর্ম

শর্টী প্রভৃতি আলাদা প্রস্তুত করিয়া লইয়া চিকিৎসকের সম্মতি থাকিলে, বনুকা দুধ, মিছরি প্রভৃতি মিশাইয়া রোগীকে দেওয়া ভাল। সাণ্ড, বালি, এরারুট প্রভৃতি কদাপি দুগ্ধ সহযোগে জ্বল দিতে নাই, তাহাতে পথ্য গুরূপাক হইবার সম্ভাবনা। প্রতিবার পথ্য দিবার কিছুকাল পূর্বে তাহা প্রস্তুত করাই প্রশস্ত। নিতান্ত তাহা না পারিলে বায়ু চলাচল করিতে পারে এরূপ ঢাকনা দিয়া প্রস্তুত পথ্য পরিষ্কৃত স্থানে উত্তমরূপে ঢাকিয়া রাখাই উচিত। চারি পাঁচ ঘণ্টারও অধিক কাল রাখিয়া সেই পথ্য অথবা সন্দেহজনক কোন পথ্য কোন কারণেই রোগীকে দিতে নাই। সত্ত্ব বলক্ষয়কারী, সাংঘাতিক ও জীবন সংশয়কারী ব্যাধিতে প্রতিবার সত্ত্ব প্রস্তুত করিয়া পথ্য দেওয়াই বিশেষ হিতকর।

অনেকে সাণ্ড, বালি ইত্যাদি খাইতে চাহেন না বা পারেন না। কাগ্জি লেবুর রস সহযোগে ঐ সব পথ্য অনেক সময় খাওয়া সম্ভব হয়। পথ্যাদি কদাপি রোগীর সম্মুখে প্রস্তুত করিতে নাই। পথ্যের আনুষঙ্গিক মুখ ধোয়ার জল, লেবু, লবণ, দুধ, মিছরি প্রভৃতি একবারে লইয়া রোগীর সম্মুখে উপস্থিত হওয়াই উচিত নতুবা রোগীর সম্মুখে পথ্য আনিয়া তারপর লেবু, লবণ, জল, মিছরি প্রভৃতির জন্ত ছুটাছুটি করিলে রোগীর অসহিষ্ণু ও বিরক্ত হওয়া অসম্ভব নহে।

**ছানার জল**—প্রয়োজনমত কুটস্ত দুগ্ধে লেবুর রস বা কাঁচা পেঁপের আঠা কয়েক ফোঁটা দিলেই দুধ কাটিয়া ছানা উঠিয়া যাইবে। উত্তমরূপে শোধিত গ্ৰাক্‌ড়ার ছানা ছাঁকিয়া লইয়া নির্মল ছানার জল রোগীকে পথ্য দেওয়া চলে। ইহা বেশ মুখরোচক, বলকারী ও সহজপাচ্য পথ্য।

## গৃহধর্ম

**চিড়ার মণ্ড**—সরু পাতলা চিড়া পরিকৃত শীতল জলে উত্তমরূপে কয়েকবার ধুইয়া লইয়া জল দিয়া ঢাকিয়া রাখিলে কিছুকাল পরে উহা গলিয়া বাইবে। তারপর অগ্নির উত্তাপে বেশ করিয়া নাড়িয়া সিদ্ধ করিয়া লইয়া পরিস্কার শোধিত কাপড়ে ঢালিয়া আঙ্গুল দিয়া নাড়িলে ন্যাকড়া ছাঁকা হইয়া যাহা পাত্রে পড়িবে তাহার সহিত লবণ, লেবুর রস, মিছরি প্রভৃতি মিশাইয়া রোগীকে দিতে হইবে। ইহা বেশ রুচিকর ও স্নিগ্ধকর পথ্য।

**খইয়ের মণ্ড**—টাটকা থৈ গরমজলে কিছুকাল ফেলিয়া রাখিয়া তারপর অগ্নির উত্তাপে চড়াইয়া বেশ করিয়া নাড়িয়া সিদ্ধ করিয়া লইয়া পরিস্কার মোটা কাপড়ে ঢালিয়া আঙ্গুল দিয়া নাড়িলে ন্যাকড়া ছাঁকা হইয়া যাহা পাত্রে পড়িবে তাহার সহিত লবণ, লেবুর রস অথবা বলাকা দুধ মিছরি মিশাইয়া পথ্য দিতে হয়।

**ভাতের মণ্ড**—পুরাতন সরু চাউল উত্তমরূপে ধুইয়া বেশী পরিমাণ জলে সিদ্ধ করিয়া গলাইয়া চটকাইয়া লইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লবণ, লেবুর রস বা দুধ-মিছরি সহযোগে রোগীকে দেওয়া চলে।

**ডালের ঘূষ**—এক ছটাক পরিমাণ মসুর বা কাঁচা মুগের ডাল অন্ততঃ এক সের জল সহযোগে জ্বালে চড়াইতে হইবে। গোটা ধনে ও হলুদ বাটা দেওয়া চলে। ডাল উত্তমরূপে সিদ্ধ করিয়া জল সিকি পরিমাণ থাকিতে নামাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া সামান্য ঘৃত, তেজপত্র ও জিরার সম্বরা দিয়া লবণ মিশাইয়া রোগীকে দেওয়া যায়।

**কিসমিসের ঘূষ**—ছই তোলা কিসমিস পরিস্কার করিয়া বাছিয়া ধুইয়া এক পোয়া পরিমাণ জলে কয়েক মিনিট ফুটাইয়া নামাইয়া

## গৃহধর্ম

জলের সঙ্গে কিসমিস চটকাইয়া ছাঁকিয়া সেই জল রোগীকে দেওয়া চলে ।

**মাংসের যুষ**—এক পোয়া পরিমাণ ছাগল, ভেড়া কিম্বা মুরগীর মাংস উত্তমরূপে কুটিয়া চর্বিরহিত করিয়া সেৱ দুই জলে ঘণ্টা দুয়েক ভিজাইয়া রাখিয়া তৎপর মৃদু জ্বালে চড়াইতে হইবে । একথণ্ড ঞ্চাকড়ায় সামান্য কয়েকটা গোলমরিচ, আস্ত ধনে, কিছু হরিদ্রা, দুই চারি কুচি আদা ও পরিমাণ মত লবণ বাঁধিয়া উহাতে ফেলিয়া দিতে পারা যায় । পাত্ৰের মুখ ঢাকা অবস্থায় মৃদু জ্বালে সিদ্ধ করিয়া লইয়া ২০।২৫ মিনিট শক্ত জ্বালে ফুটাইয়া জল মরিয়া আধ সেৱ থাকিতে নামাইয়া লইয়া সিদ্ধ মাংস হইতে হাড় বাছিয়া ফেলিয়া বেশ করিয়া চটকাইয়া পরিষ্কার ক্যানেলের কাপড়ে ঝোলটুকু ছাঁকিয়া লইতে হইবে । যুষ তৈয়ারি করিতে মুরগীর মাংসই প্রশস্ত । ৫।৬ ঘণ্টার বেশী ইহা ভাল থাকে না । কাজেই ৫।৬ ঘণ্টার পর আর উহা রোগীকে না দেওয়াই ভাল । একটা গাত্রে আবশ্যিকমত যুষ লইয়া উহা গরম জলের মধ্যে বসাইয়া গরম করিয়া লইয়া রোগীকে দেওয়াই উত্তম ।

**আটার রুটি**—পরিমাণ মত আটা জল দিয়া বেশ করিয়া মাথিয়া কিছুকাল রাখিয়া দিয়া তারপর উত্তমরূপে ঠাসিয়া রুটি তৈয়ারি করিয়া ফুলা ফুলা করিয়া সেঁকিয়া ফুটন্ত গরম জলে ধুইয়া দেওয়া চলে ।

**শুজির রুটি**—পরিমাণ মত শুজি জল দিয়া মাথিয়া কিছুকাল রাখিয়া একটা ডেলা পাকাইয়া ফুটন্ত গরম জলে দশ পনের মিনিট কাল সিদ্ধ করিয়া লইয়া নামাইয়া বেশ করিয়া ঠাসিয়া রুটি তৈয়ারি করিয়া গরম জলে ধুইয়া লইতে হইবে ।



## গৃহধর্ম

**চূণের জল**—আধ তোলাথানেক পান খাবার টাটকা চূণ বড় একটা বোতলে দিয়া বোতলটা জল দ্বারা পূর্ণ করিয়া অনেকক্ষণ ঘোলাইয়া বোতলটা এক স্থানে বসাইয়া রাখিতে হইবে। পরদিন বোতলের উপরের জল আস্তে আস্তে ঢালিয়া পৃথক একটা পরিষ্কার বোতলে ছিপি আঁটিয়া রাখিয়া দিতে হইবে। ইহা অতিশয় প্রয়োজনীয় ঔষধ। প্রত্যেক গৃহে ইহা সর্বদা প্রস্তুত থাকা উচিত।

সাধারণ ব্যাধি-পীড়ায় আহাৰ-বিহারে সতর্কতা অবলম্বন পূর্বক থাকিলে অল্প সময়েই তাহা সারিয়া যায়। ঔষধাদির প্রয়োজন বড় একটা হয় না। কিন্তু সত্ত্ব বলক্ষয়কারী, সাংঘাতিক, প্রাণঘাতী রোগে, বা সাধারণ রোগেও কোন প্রকার সন্দেহ উপস্থিত হইলে তৎক্ষণাৎ সাধ্যায়ত্ত সর্কাপেক্ষা বিজ্ঞ চিকিৎসকের ব্যবস্থা করা অবশ্য কর্তব্য, অন্যথায় গুরুতর অবস্থার উদ্ভব হওয়া এতটুকুও বিচিত্র নহে। চিকিৎসক যে পথ্যের ব্যবস্থা দেন, তাহা যথাযথভাবে প্রস্তুত করিয়া যথাসময়ে রোগীকে দিলে সেই পথ্যই রোগ নিরাময় হইতে সহায়তা করে। পথ্যাদি বিষয়ে অজ্ঞতা ও অবহেলা থাকিলে শত চিকিৎসকও সহজে রোগ নিরাময় করিতে পারিবেন না।

---

## সংক্রামক রোগ

গ্রামে বা পরিবারের মধ্যে সহসা কোন সংক্রামক রোগ দেখা দিলে ভীত ও অস্থির না হইয়া উপযুক্ত সাবধানতা অবলম্বন করিলে ব্যাধির প্রকোপ বেশী বিস্তার লাভ করিতে পারে না। আমরা অনেক ক্ষেত্রেই

## গৃহধর্ম

এই সব বিষয়ে অতিরিক্ত উদাসীন। এই উদাসীনতা গ্রাম্য লোকের মধ্যেই বেশী লক্ষিত হয় এবং ইহারই ফলে স্থানে স্থানে মহামারীর বেদীমূলে তাহাদিগকে বাৎসরিক বলি যোগান দিতে হয়। ব্যাধির সঙ্গেও মানুষের মত লড়াই করা চলে এবং তাহাকে অল্প সময়ে দূরীভূত করিয়া দেওয়া যায়। সংক্রামক ব্যাধিপিড়ার সময় নিভিক প্রফুল্লচিত্তে, ভগবানের নাম হৃদয়ে লইয়া উপযুক্ত সাবধানতা অবলম্বন করাই মানুষের কাজ এবং সেই সাবধানতা গ্রহণের উপায় ও প্রক্রিয়া সকলেরই জানা থাকা কর্তব্য।

**কলেরা**—ইহা অতি মারাত্মক সচ্চ বলক্ষয়কারী জীবনী শক্তি-নাশক সংক্রামক ব্যাধি। সচরাচর ইহা আক্রান্ত ব্যক্তির গৃহ বা গ্রাম হইতে অন্য অসতর্ক ব্যক্তির দ্বারা স্থান হইতে স্থানান্তরে বিস্তৃত হয়। রোগীর ভেদবসি প্রভৃতি অসতর্কভাবে যেখানে সেখানে ফেলিলে ইহা মাছি দ্বারা চারিদিকে নীত হয়। রোগীর ভেদ-বসি-ছুষ্ট বস্ত্র বা পাত্রাদি গৃহের অসতর্ক ও অজ্ঞ কোন লোক সাধারণের ব্যবহৃত পুকুর, নদী প্রভৃতিতে ধুইয়া চারিদিকে মহামারী জাগিয়া উঠিতে সহায়তা করে।

বিশেষজ্ঞগণের মতে, এক প্রকার বীজাণু খাচ বা পানীয় আশ্রয় করিয়া উদরস্থ হইলে এই রোগ হইবার সম্ভাবনা।

ইহা অতি সাংঘাতিক ব্যাধি। গ্রামে বা গ্রামের আশপাশে এই ব্যাধি দেখা দিবামাত্র চারিদিকে আতঙ্কের সৃষ্টি হয়। পরিবারে, গ্রামে বা গ্রামের আশপাশে এই রোগ দেখা দিলে অতিশয় সতর্কতা অবলম্বন করা ও ভগবানের নাম লইয়া মন প্রফুল্ল রাখা একান্ত কর্তব্য। বাসি, পচা, মাছিবসা, বাজার হইতে আনীত বা সন্দেহজনক কোন খাচ

## গৃহধর্ম

গ্রহণ না করাই কর্তব্য। সত্বে রান্না করা, লঘুপাক আহার্য্য অতি উত্তমরূপে চর্ষণ করিয়া পরম পরিতৃপ্তির সহিত আহার করাই বিধেয়। পানীয় জল, দুধ প্রভৃতি উত্তমরূপে ফুটাইয়া লইয়া ব্যবহার করাই সমীচীন। খাদ্য ও পানীয় সর্বদা ঢাকিয়া রাখা উচিত। কোনরূপেই যেন আহার্য্য বা পানীয়ে মাছি বসিতে না পারে, অথচ ঢাকনির ভিতর দিয়া বায়ু চলাচল করিতে পারে। কুপের জলে ফ্লোরোজেন বা অন্য কোন বীজাণু নাশক ঔষধ পরিমাণ মত দিয়া শোধিত করিয়া লইয়া সেই জল দ্বারা স্নান, হাত, মুখ ধোয়া, বাসন মাজা প্রভৃতি সম্পন্ন করা কর্তব্য। গ্রামে কলেরা হইলে কদাপি কোন কারণেই সাধারণের ব্যবহার্য্য জলাশয় ব্যবহার করা উচিত নহে।

রোগীর ভেদবমি বীজাণু নাশক ঔষধ মিশাইয়া, যেখানে তাহা মিলে না, সেখানে কেবল ফিনাইল বা চূণগোলা জল মিশাইয়া পুঁতিয়া ফেলিলে এবং তাহার ব্যবহার্য্য বস্তাদি দগ্ধ করিয়া ফেলিলে রোগ প্রসার লাভ করিতে পারে না, আমরা অনেকে ইহা জানিয়াও তাহা করি না এবং নিজেদের সমূহ সর্বনাশ নিজেরা ডাকিয়া আনিয়া হাহাকান করিয়া মরি।

কোন কারণেই এ সময়ে ভীত, বিমর্ষ, অস্থির চিন্ত হইয়া থাকা কর্তব্য নহে। কোনরূপ নেশা করা, অধিক রাত্রি জাগা, রোগাক্রমণের আতঙ্কগ্রস্ত হইয়া কালাতিপাত করা অতিশয় মারাত্মক। সকাল-সন্ধ্যায় গৃহের চতুর্দিকে ও প্রতিঘরে ধূপ, ধূনা, গন্ধক প্রভৃতির ধূম দেওয়া কর্তব্য। গৃহের আশপাশের সমস্ত ময়লা আবর্জ্জনাদি পরিষ্কার করিয়া দূরে ফেলিয়া

## গৃহধর্ম

দেওয়া এবং অন্ধকার শ্রাঁৎশ্রাঁতে স্থানে ফিনাইল অথবা ফিনাইলের অভাবে তাজা গোবর গুলিয়া ছিটাইয়া দেওয়া হিতকর ।

গৃহের কাহারও সহসা তরল ভেদ ও বমি আরম্ভ হইলে বা চারিদিকে কলেরার সময় কেবল দমকা ভেদ বা বমি আরম্ভ হইলেই অবিলম্বে সাধ্যায়ত্ত সর্বশ্রেষ্ঠ চিকিৎসকের জন্য দায়িত্বজ্ঞানসম্পন্ন লোক পাঠাইয়া এক প্যান বা গামলা পরিমাণ পরিষ্কৃত জল ঢাকা দিয়া উত্তমরূপে কুটাইয়া ঢাকা অবস্থায়ই পাত্রসহ নামাইয়া রাখিতে হইবে । এই জল চিকিৎসক আসিবামাত্রই প্রয়োজন হইতে পারে । পূর্ব হইতেই ইহা ঠিক করিয়া না রাখিলে চিকিৎসার বিলম্ব ও রোগীর জীবন সংশয় হওয়া অসম্ভব নহে ।

রোগীকে স্থিরভাবে শায়িত অবস্থায় রাখিতে হইবে । রোগীর বিছানার অধোভাগে একখানা অয়েল ক্লথ পাতিয়া দিতে হইবে । রোগীর হাত-পা খিল ধরিয়া আসিলে তাহার হাত ও পায়ের কাছে গরম জলের বোতল রাখা ও ফ্ল্যানেল বা ছেঁড়া কম্বল গরম করিয়া সেক দেওয়া অবশ্য কর্তব্য ! রোগীকে বরফ চুষিতে দিতে হইবে । বরফের অভাবে পরিষ্কার বিশুদ্ধ শীতল জল, ডাবের জল প্রভৃতি নিরাপত্তিতে রোগীকে দেওয়া উচিত । রোগী যখন জল চাহিবে, তখনই অল্প পরিমাণে জল তাহাকে দিতে হইবে । রোগীর দেহের জলীয় অংশ ভেদবমির সহিত অবিরত নির্গত হইয়া দারুণ পিপাসার উদ্বেক হয় । এই নিদারুণ বুক ফাটা মরুত্বের বিষয় লেখকের কিঞ্চিৎ ধারণা আছে । কলেরা রোগীর যে কি তৃষ্ণা, আর সেই প্রাণঘাতী তৃষ্ণার জ্বালায় রোগী তাহার লুপ্ত প্রায় জীবনীশক্তির সমস্ত ব্যাকুলতা লইয়া কোটিরগত, পাণ্ডুর, নিশ্চিত দুই চক্ষু

## গৃহস্থ

শুশ্রূষাকারীর প্রতি পাতিয়া এক ফোঁটা জলের জন্ত কি করণ মিনতি জানায়। জ্ঞানের শেষ রেখাটা থাকা পর্য্যন্ত ভয়, ক্ষীণ আর্ন্তকণ্ঠে কি সীমাহীন কাতরতার সঙ্গে এক ফোঁটা জল যাক্কা করে, তাহা না দেখিলে অনুভব করা অসম্ভব।

শুনিয়াছি, বহু পূর্বে কলেরারোগীকে জল দেওয়া হইত না। জল দিলে ঘন ঘন বমি হইবে এই আশঙ্কায় এখনও বহু চিকিৎসকহীন স্থানে জল দেওয়া হয় না। ইহা যে কত দূর নির্ম্মম অজ্ঞতা তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না। এরূপ শুনা গিয়াছে যে, রোগী তৃষ্ণার তাড়নায় অস্থির হইয়া গৃহকোণস্থ জল পাত্রে নিকট অবসন্ন দেহ লইয়া ছুটিয়া গিয়াই পড়িয়া প্রাণ হারাইয়াছে। বরফ বা ডাব সর্বসময় সর্বস্থানে হয়তো সহজ লভ্য নহে, কিন্তু দয়াময়ের অবাচিত দান জলের অভাব কোন স্থানেই বড় একটা নাই। জল ফুটাইয়া বিশুদ্ধ করিয়া লইতেও বিশেষ কোন ব্যয় ও শ্রমের প্রয়োজন হয় না। কলেরারোগীকে জল দিতে কদাচ কার্পণ্য বা বিবেচনা করা উচিত নহে। জল খাইলে তাহার উপকারই হইবে।

রোগীর গৃহে যাহাতে বিশুদ্ধ বায়ু চলাচল করিতে পারে, সেজন্ত সমস্ত দরজা-জানালা খোলা রাখাই উত্তম। রোগীর ব্যবহার্য্য দ্রব্যাদি ও ঔষধপত্রাদি ভিন্ন অপর কোন দ্রব্য রোগীর ঘরে রাখিতে নাই।

রোগীর যিনি সেবা করিবেন, তিনি অতিশয় সাবধানে থাকিবেন। চিকিৎসক ও শুশ্রূষাকারী ভিন্ন পরিবারের অপর লোক পারতপক্ষে রোগীর গৃহে যাইবেন না। গেলেও কাপড় চোপড় ছাড়িয়া, হাত, পা, মুখ উত্তমরূপে না ধুইয়া, অগ্নের সঙ্গে মেলামেশা করা বা অগ্নি ঘরে যাওয়া, বিশেষতঃ রান্না ঘরে যাওয়া অতিশয় মারাত্মক। কার্বলিক লোশন মিশ্রিত

## গৃহধর্ম

জলে উত্তমরূপে হাত-পা না শোধিত করিয়া লইয়া সেবাকারী কদাপি কোন কিছু আহার করিবেন না। পরিবারের অপর কাহারও সঙ্গে একস্থানে না বসিয়া, সেবাকারীর আহার পৃথক স্থানে হওয়াই ভাল। সেবাকারী গৃহের অপর কাহারও সঙ্গে বেশী মেলামেশা করিবেন না। কার্বলিক এসিড মিশ্রিত জলে পুরাতন কাপড় ভিজাইয়া রোগীর গৃহের জানালা-দরজা ঢাকিয়া দেওয়া কর্তব্য। পরিবারের কোন শিশুকে কদাপি সংক্রামক রোগীর গৃহে প্রবেশ করিতে দিতে নাই। শুশ্রূষাকারী কদাপি অনশনে থাকিবেন না। রোগীর হিমাঙ্গ অবস্থা দেখিয়া নিরাশ, ভীত বা বিমর্ষ হইবেন না। অত্যন্ত সতর্কতার সহিত ভগবানের নাম জপয়ে লইয়া রোগীর জীবন সম্বন্ধে আশান্বিত হইয়া প্রফুল্ল চিত্তে ধৈর্য্য, সহিষ্ণুতা ও দৃঢ়তার সহিত রোগীর সেবার নিযুক্ত থাকিবেন। রোগীর ভেদবমির বার ও পরিবর্তন লক্ষ্য করিয়া দেখিবেন। প্রস্রাব হয় কি না এবং হইলে কি পরিমাণ হয় সেদিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখিবেন।

রোগী ক্রমশঃ ভাল হইয়া উঠিতে থাকিলেও চিকিৎসকের উপদেশ ছাড়া কদাপি রোগীকে কোন পথ্য দিবেন না। রোগীর শত অহুন্নর-বিনয়, কাকুতি-মিনতি কান্নাকাটিতেও কোন কারণেই চিকিৎসকের উপদেশ ছাড়া রোগীকে কোন পথ্যই দিবেন না। চিকিৎসক যখন যে পথ্য দিতে বলেন, সদ্য প্রস্তুত করিয়া তাহা পরিমাণ মত রোগীকে দিবেন। রোগী সম্পূর্ণ নিরাময় না হইয়া ওঠা পর্য্যন্ত তাহার সেবা, যত্ন বা পথ্যাদিতে তিলমাত্র অবহেলা প্রদর্শন করিবেন না। অনেক দূর ভাল হইয়াও সেবা ও পথ্যাদির অবহেলায় রোগী প্রাণ হারাইয়াছে এরূপ ঘটনা শুনা গিয়াছে।

## গৃহধর্ম

রোগী আরোগ্য লাভ করিবার পর তাহার গৃহ অত্যন্ত গরম জল দ্বারা ধুইয়া ফেলা উচিত। পাকা ঘর হইলে কুটন্ত গরম জল দ্বারা মেঝে ধুইয়া ফেলিয়া দেয়ালে চূণকাম করাইয়া লওয়াই শ্রেয়ঃ। গৃহের মধ্যে একটা পাত্রে কয়লার আগুন জ্বালাইয়া বেশী পরিমাণ ধূপ, ধূনা, গন্ধক দিয়া গৃহের সমস্ত দরজা-জানালা বন্ধ করিয়া রাখিয়া গৃহের বায়ু শোধিত করিয়া লওয়া চলে।

বসন্ত, হাম, ডিপ্‌থিরিয়া, যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগেও কলেরারোগীর সেবা, শুশ্রূষা, গৃহ, পরিধেয় প্রভৃতির অনুরূপ ব্যবস্থা নিঃসংশয়ে করা চলে।

**বসন্ত**—ইহা অতিশয় ক্লেশদায়ক, প্রাণঘাতী, সাংঘাতিক সংক্রামক রোগ। ইহার সংক্রমণ শক্তি অতিশয় প্রবল। গ্রামে, পরিবারে বা আশেপাশে এই ব্যাধি দেখা দিলে অথবা বসন্ত দেখা না দিলেও শীতান্তে পরিবারের আবালবৃদ্ধবণিতা সকলের টীকা লওয়া কর্তব্য। প্রতি বৎসরই টীকা লইতে কাহারও কদাপি আলস্য বা অবহেলা করা উচিত নহে।

বসন্ত রোগাক্রান্ত ব্যক্তির সেবাশুশ্রূষা করিলে, বসন্তের পুঁজ বা মরামাস কোনক্রমে রক্তের সহিত মিশ্রিত হইতে পারিলে রোগ অপরে সংক্রামিত হইবার সম্ভাবনা। কলেরা বসন্তের আক্রমণে একই পরিবারে বহু লোক একে একে আক্রান্ত হইয়া মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছে, এরূপ ঘটনা দেখা গিয়াছে। অতিশয় সাবধানতার সহিত এই সব রোগীর শুশ্রূষা করা কর্তব্য। টীকা না লইয়া কদাচ বসন্ত রোগীর সেবার নিযুক্ত হইতে নাই।

মাছি দ্বারা এই রোগ চারিদিকে বিস্তারিত ও সংক্রামিত হইবার সহায়তা হয়। বসন্তের পুঁজ মুখে করিয়া মাছি গৃহের আহাৰ্য্য, পানীয়

## গৃহধর্ম

বাজারের খাবার প্রভৃতিতে বসে এবং ঐ সব দ্রব্য উদরস্থ করিয়া অথো এই রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। রোগীর গৃহে যাহাতে মাছির উপদ্রব হইতে না পারে এবং রোগীর মলমূত্র, খুখু, পরিধেয় বস্ত্র ও শয্যা প্রভৃতিতে যাহাতে মাছি না বসিতে পারে সেই ব্যবস্থা করা কর্তব্য। রোগীকে পরিষ্কার উঁচু মশারির নীচে রাখিলে, গৃহ সর্বদা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করিয়া বীজাণু নাশক ঔষধ বা ফিনাইল প্রভৃতি ব্যবহার করিলে এবং ধূপ, ধূনা, নিয়মিত রোগীর গৃহে দিলে, মাছির উপদ্রব কম থাকে। রোগীর ব্যবহার্য বস্ত্র, বিছানাপত্র বিনা দ্বিধায় দগ্ধ করিয়া ফেলাই কর্তব্য। ঐ সব দ্রব্যের মায়ায় কদাচ উহা রাখিতে নাই, তাহাতে অপরের জীবন সংশয় হওয়া বিচিত্র নহে।

রোগের বীজ দেহে প্রবিষ্ট হইবার কয়েকদিন পরে আক্রান্ত ব্যক্তির প্রবল জ্বর হয়। জ্বরের সঙ্গে শিরঃপীড়া, কোমর ও পৃষ্ঠে অসহ্য বেদনা অনুভূত হইতে থাকে। দেহের প্রতি গাঁটে বেদনা, বিবমিষা ও মোহও হইতে দেখা যায়। জ্বর আরম্ভ হইবার তিন চারি দিন পরে মুখে লাল লাল গুটী দেখা দেয় এবং ক্রমশঃ তাহা সমস্ত দেহে বিস্তৃত হইয়া পড়ে। গুটী বাহির হইবার আট নয় দিন পর হইতে উহা পাকিতে আরম্ভ করে। পাকিবার সময় পুনরায় জ্বর আরম্ভ হয়। বসন্ত ঝাড়িয়া উঠিয়া পাকিয়া গেলে অনেকটা নিরাপদ। বসন্ত না পাকিয়া যদি বসিয়া যার ও সর্বাপেক্ষা ফুলিয়া ওঠে, তবে রোগীর অবস্থা সাংঘাতিক বুঝিতে হইবে।

দেশীয় মতে চিকিৎসা করাইয়া রোগী নিরাময় হইতে আমি নিজে দেখিয়াছি। অনেক স্থানেই দেশীয় মতে বসন্তের ভাল চিকিৎসক আছেন। বিশ্বাস থাকিলে ঐ চিকিৎসা করান মন্দ নহে।



## গৃহধর্ম

শুশ্রূষাকারী অতিশয় সাবধানে ও সাহস অবলম্বন পূর্বক সর্বদা রোগীর সেবা যত্ন করিবেন। পরিবারের অপর কোন লোক কদাচু কোন কারণেই রোগীর ঘরে আসিবেন না। রোগীর বিছানা অতিশয় নরম হওয়া উচিত। নিমের পল্লব দ্বারা রোগীকে হাওয়া করা ভাল।

বসন্ত রোগ দেখা দিলে বাজারের খাবার, দুধ, মাছ প্রভৃতি যথাসাধ্য বর্জন করিয়া চলা একান্ত কর্তব্য। উচ্ছে পাতার রস ইহার প্রতিশোধক। পরিবারের সকলে ও রোগীর সেবাকারী নিশ্চয়ই ইহা খাইবেন।

**যক্ষ্মা**—ইহা অতি মর্মান্তিক জীবনশক্তিক্ষয়কারী, ছুরারোগ্য সংক্রামক ব্যাধি। বর্তমানে এই রোগের প্রকোপ আমাদের দেশে অতি মাত্রায় বৃদ্ধি পাইয়াছে। সহরে এই রোগীর সংখ্যা অগণিত এবং এই রোগহীন কয়টা গ্রাম বাংলাদেশে আছে তাহা বলা কঠিন। সারা বঙ্গব্যাপী নিদারুণ স্বাস্থ্যহীনতা, খাদ্যাভাব, যৌন অত্যাচার, সহরে ধূমমলিন আলোবাতাসম্পর্শলেশহীন স্যাৎস্যাতে গৃহে বাস, অনিয়মিত জীবনযাপন ও নানাপ্রকার অজ্ঞতাই ইহার দ্রুত প্রসারের সহায়ক বলিয়া মনে হয়। মেয়েদের মধ্যেই এই রোগের প্রকোপ বেশী দেখা যায়। তাঁহাদিগকে অন্ধকার ও পর্যাপ্ত আলোবাতাসহীন গৃহকোণে অবগুষ্ঠনের নীচে দিবানিশি থাকিতে হয়। তাঁহাদের স্বাস্থ্য ও জীবন সম্বন্ধে আমরা উদাসীন হওয়ায় অপরিমিত আহাৰ্য্যদ্বারা তাঁহাদিগকে ক্ষুণ্ণিবৃত্তি করিতে হয় এবং অশক্ত দুর্বলদেহে আমাদের অসংযমের ফলে অনুপযুক্ত, অক্ষম, অবস্থায়ও তাঁহাদিগকে পুনঃ পুনঃ গর্ভধারণ করিতে হয় বলিয়াই বোধ করি তাঁহারা এই রোগের বেদীমূলে বাৎসরিক বলির বেশীর ভাগ যোগান দিয়া থাকেন।

## গৃহধর্ম

সহরে সর্বসাধারণের হোটেল, চায়ের দোকান, খাবারের দোকানের সাহায্যেও এই রোগ অতি অনায়াসে একজন হইতে অন্য জনে বিস্তার লাভ করিবার সুবিধা পায়।

এই ব্যাধি একবার আক্রমণ করিলে গরিব বা মধ্যবিত্তের জীবনের আশা প্রায়ই থাকে না। অবস্থাপন্ন কোন কোন ব্যক্তি বহু অর্থব্যয়ে রোগমুক্ত হইতে পারিয়াছেন এরূপ শুনা যায়। এই রোগীর সর্বপ্রকার সুব্যবস্থা অতি ব্যয়সাধ্য। এ ব্যাধি দীর্ঘদিনব্যাপী মানসিক ও শারীরিক উভয়বিধ যন্ত্রণাদায়ক। দীর্ঘদিন রোগে ভুগিয়া রোগীর জীবনশক্তি তিলে তিলে নিঃশেষ হইয়া আসিতে থাকে, আর রোগীর বাঁচিবার আকাঙ্ক্ষা প্রবলতর হইতে থাকে। অথচ জীবনরক্ষা করিবার কোন উপায়ই থাকে না। ইহা বড়ই করুণ, বড়ই মর্মান্তিক।

বিবাহ করিবার পূর্বে কাহারও এই রোগ হইয়া সারিয়া গেলে বা কমিয়া থাকিলে তাহার আর কিছুতেই বিবাহ করা কর্তব্য নহে।

এ রোগে নিম্নলিখিত বায়ু সেবন ও পুষ্টিকর, সহজপাচ্য, বলকারী আহাৰ্যাদি গ্রহণই সর্বশ্রেষ্ঠ ব্যবস্থা। কোন স্বাস্থ্যকর স্থানে যাইতে পারিলেই ভাল হয়।

রোগীর গায়ে কোনরূপ ঠাণ্ডা লাগিতে না পারে গৃহের এইরূপ স্থানে রোগীর শয্যা রচনা করিয়া উপযুক্ত বস্ত্রাদি দ্বারা তাহার দেহ আবৃত করিয়া রাখা উচিত। নিম্নলিখিত বায়ু রোগীর পক্ষে সর্বদা প্রয়োজন। কাজেই গৃহের দরজা জানালা খুলিয়া রাখাই কর্তব্য। রোগীর গৃহে পরিবারের অপর কাহার না থাকাই ভাল। রোগীর হাঁচি, খুঁখু, কাশির সঙ্গে এই রোগের বীজাণু ছড়াইয়া পড়ে। রোগীর মুখের কাছে বসিয়া

## গৃহধর্ম

কদাপি তাহার সঙ্গে গল্প করা কর্তব্য নহে। রোগীর খুখু ফেলিবার পাত্রে বীজাণুনাশক ঔষধ দিয়া রাখিতে হইবে এবং রোগীর খুখু মাটির নীচে পুঁতিয়া ফেলিতে হইবে। রোগী কদাচ যেখানে সেখানে খুখু ফেলিবেন না, ইহা অতিশয় মারাত্মক। রোগীর ব্যবহার্য্য কোন দ্রব্য রোগীর গৃহ ভিন্ন অন্য গৃহে কদাপি নিতে নাই, বা তাহা অপর কাহারও ব্যবহার করিতে নাই। রোগী শব্য্যার শুইয়া থাকিতে কষ্টবোধ করিলে ইজি চেয়ারে নরম গদি খাতিয়া তাহাতে অর্দ্ধশায়িত অবস্থায় তাহাকে রাখিলে অনেকটা আরাম বোধ করিবে।

রোগী বিবাহিত হইলে তাঁহাকে স্ত্রী হইতে বিচ্ছিন্ন হইয়া থাকিতে হইবে। রোগীর শত অনুনরেও সহজপাচ্য, পুষ্টিকর, পথ্যাদি ভিন্ন উত্তেজক কোন প্রকার আহার্য্য তাহাকে দিতে নাই। সকল প্রকার সংযম, নিশ্চলবায়ু সেবন, পুষ্টিকর, সহজপাচ্য আহার্য্যগ্রহণ রোগ নিরাময় হইবার সহায়ক।

অসংযম, দূষিত বায়ু সেবন, ইন্দ্রিয় চর্চা, উত্তেজক আহারগ্রহণ, রাত্রি জাগরণ, জনাকীর্ণ স্থানে বাস, শারীরিক শ্রম, উপযুক্ত পথ্যের অভাব, উচ্চৈঃস্বরে বচসা করা অতিশয় অহিতকর।

**ডিপ্‌থিরিয়া**—ইহা অতি সাংঘাতিক প্রাণক্ষয়কারী সংক্রামক রোগ। ইহাতে রোগীর শ্বাস রোধ হইয়া মৃত্যু হয়। শিশুদের মধ্যেই এই রোগের প্রাবল্য দেখা যায়। পরিবারের কেহ এই রোগে আক্রান্ত হইলে, গৃহের বালক বালিকাদিগকে তৎক্ষণাৎ স্থানান্তরে প্রেরণ করাই অতি উত্তম ব্যবস্থা। রোগাক্রমণের দুই এক দিন পূর্বেই রোগী অতিশয় দুর্বল ও অবসন্ন বোধ করে। ক্রমশঃ গলার ব্যথা হয় ও ঢোক গিলিতে

## গৃহধর্ম

অতিশয় কষ্টবোধ হয়। অপর কোন মুস্থ ব্যক্তি রোগীর নিশ্বাস গ্রহণ, মুখচুম্বন ইত্যাদি করিলে এই রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা। রোগীর শ্বাস-প্রশ্বাস অথবা উদগত শ্লেষ্মাদি যাহাতে কোন প্রকারে সেবাকারীর মুখে না লাগিতে পারে সে বিষয়ে অতিশয় সতর্ক হইয়া সেবা করিতে হইবে।

অতিশয় সাবধানে রোগীকে পথ্য দিতে হইবে। একবারে বেশী পথ্য রোগীকে দিলে সহসা তাহার শ্বাস রুদ্ধ হইয়া যাওয়া অসম্ভব নহে। অল্প অল্প করিয়া ধীরে ধীরে রোগীকে খাইতে দিতে হইবে। পথ্য খাইবার সময় আন্তে আন্তে রোগীর গলা ও বুক মাজিয়া দেওয়া ভাল। দুগ্ধপোষ্য শিশুর এরোগ হইলে মাতৃস্তন পান করিতে দিতে নাই, তাহাতে মায়ের বিপদ ঘটতে পারে।

রোগীর ব্যবহার্য সমস্ত দ্রব্যাদি, রোগীর খুখু, বমন প্রভৃতির ব্যবস্থা অন্ত্যান্ত সংক্রামক ব্যাধির ঞ্চার করিতে হইবে।

**হাম**—ইহাও একটা সংক্রামক রোগ ও ইহা শিশুদেরই প্রায় হইয়া থাকে। হামের সঙ্গে প্রায়ই সর্দিকাশি ও কখন কখনও বা উদরাময় থাকে। হাম ঝাড়িয়া উঠিয়া গেলেই জ্বর ত্যাগ হইতে থাকে। জ্বর ত্যাগ না হইলেও ভয়ের কোন কারণ নাই। হাম বসিয়া গেলে গুরুতর হইবার সম্ভাবনা। হামরোগীর গায়ে যাহাতে কিছুতেই ঠাণ্ডা না লাগিতে পারে সেদিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখা কর্তব্য। ঠাণ্ডা লাগিলে সর্দি, কাশি প্রবল আকার ধারণ করে ও নিমোনিয়া, প্লুরিসি প্রভৃতি ছরারোগ্য ব্যাধি আসিয়া দেখা দেওয়াও বিচিত্র নহে। হামের মূহু আক্রমণ হইলেও কদাপি তাহাকে অবহেলা করিতে নাই। রোগীকে অতিশয়

## গৃহধর্ম

সাবধানে রাখিতে হয়। অবহেলায় গুরুতর উদরাময় ও শ্লেষ্মার দোষ ঘটয়া রোগীর জীবননাশ হইতেও দেখা গিয়াছে। যে শিশুকে এই রোগ আক্রমণ করে তাহার সঙ্গে গৃহের অন্য শিশুদিগকে কিছুতেই মিশিতে দেওয়া কর্তব্য নহে। তাহার ব্যবহার্য চামচ, বাটী, জামা, বিছানাও কদাপি অন্য শিশুকে ব্যবহার করাইতে নাই। অনেক সময় আক্রান্ত শিশুর সহিত অন্যান্য শিশুদের মিশিতে না দিলে তাহার জনক-জননী অসন্তুষ্ট হইয়া থাকেন। ইহা ঘোরতর অশ্রায় ও স্নেহান্বিতার পরিণাম। কোন প্রকার সংক্রামক রোগাক্রান্ত শিশুর জনক-জননীর কিছুতেই আপনাদের শিশুকে পরিবারের বা প্রতিবেশীর শিশুদের সহিত মিশিতে দিয়া রোগ ব্যাপক আকার ধারণ করিতে সহায়তা করা কর্তব্য নহে। শিশু পিতামাতার যতই স্নেহের পাত্র হোক ব্যাধি চিরকালই শত্রু, ইহা মনে রাখিয়া তদনুরূপ ব্যবস্থা করাই উচিত।

**হুপিংকাশ—**ইহাও বড়ই কষ্টদায়ক ও শিশুদের মধ্যে সংক্রামক ব্যাধি। ইহার ভোগকাল তিন মাসকাল হইয়া থাকে। রুগ্ন ও দুর্বল শিশুকে এই রোগে মারা যাইতেও দেখা গিয়াছে। গ্রামে বা পরিবারে এই কাশি দেখা দিলে সুস্থ শিশুদিগকে কদাপি সেদিকে যাইতে দিতে নাই। আক্রান্ত শিশুকে সম্পূর্ণ পৃথক রাখার ব্যবস্থা করিতে হইবে। শিশুরা কাশিতে কাশিতে প্রায়ই বমি করে। এজন্য এক সঙ্গে বেশী পথ্য না দিয়া বারে বারে অল্প পরিমাণে পথ্য দেওয়াই ভাল। আক্রান্ত শিশুর সঙ্গে ঢোলা জামা ব্যবহার করা উচিত।

সংক্রামক, স্পর্শাক্রমক, প্রাণঘাতী, সাংঘাতিক কোন ব্যাধির চিকিৎসার ভার কদাপি নিজের হাতে বা অজ্ঞ চিকিৎসকের হাতে রাখিতে

## গৃহধর্ম

নাই। রোগের সন্দেহ হওয়া মাত্র সাধ্যায়ত্ত সর্বশ্রেষ্ঠ চিকিৎসকের হাতে তাহার চিকিৎসার ভার দিয়া ধৈর্য্য ও সহিষ্ণুতা সহকারে রোগীর সেবা ও পথ্যাদির নিয়ম যথাযথভাবে পালন করিলে রোগী সহজেই নিরাময় হইয়া উঠিবে। পরিবারের মধ্যে বা গ্রামে কোনরূপ সংক্রামক ব্যাধি দেখা দিলে সর্বপ্রকার সাবধানতা অবলম্বন করাই রোগাক্রান্ত না হইবার শ্রেষ্ঠ উপায়। রোগাক্রান্ত হইয়া চিকিৎসা, শুশ্রূষা, পথ্যাদির পেছনে প্রাণপাত ও অর্থব্যয় করা অপেক্ষা সময় থাকিতে একটু শ্রম স্বীকার করিয়া সাবধান হওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ। শত্রু একবার দুর্গে প্রবেশ করিতে পারিলে সে পরাজিত হইতে হইতেও দুর্গের অনেক অংশ ধ্বংস করিয়া দিয়া যার। তাহাকে দূর করিয়া দেওয়া দুঃসাধ্য ও অসাধ্য হইয়া ওঠে। শত্রু যাহাতে দুর্গে প্রবেশ করিতে না পারে তাহা করাই যেমন সাবধানী ও বুদ্ধিমান সৈনিকের কাজ। এ সংসারসংগ্রামেও তেমনই বুদ্ধি, সতর্কতা ও সাবধানতার সহিত আপন দেহ ও গৃহ দুর্গকে যিনি সর্বদা সুরক্ষিত রাখিতে পারেন, তাঁহার দুর্গে কোন প্রকার শত্রুই কোন দিন প্রবেশ করিতে পারে না। আক্রমণ করিতে আসিয়াও ব্যর্থ হইয়া ফিরিয়া যার। আর যাহারা সময় থাকিতে সাবধান হন না, তাঁহাদের অরক্ষিত দেহে ও গৃহদুর্গে প্রতি নিয়ত কত শত্রু প্রবেশ করিয়া দেহ ও গৃহকে অশক্ত অকর্মণ্য করিয়া দিয়া চলিয়া যার।

## দৈব দুর্ঘটনা

পরিবারের মধ্যে অনেক সময় অনেক দৈব দুর্ঘটনা ঘটিতে পারে এবং নিকটে চিকিৎসক না থাকিলে হয়তো কাহারও প্রাণ যাওয়াও বিচিত্র নহে। দৈব দুর্ঘটনা ও আকস্মিক বিপদপাতে অধৈর্য্য ও অসহিষ্ণু না হইয়া বিজ্ঞ চিকিৎসকের জন্ত লোক পাঠাইয়া এমন অনেক প্রক্রিয়া করা চলে বাহাতে চিকিৎসক আসা পর্যন্ত রোগীকে রক্ষা করা যায়। সাধারণ বিপদ আপদ অনেক সময় অতি সাধারণ প্রক্রিয়াতেই দূর হইয়া যায়, কিন্তু সেই সাধারণ প্রক্রিয়াও জানা না থাকিলে সাধারণ বিপদ আপদও সময়ে সময়ে প্রাণঘাতী হইয়া দাঁড়ান বিচিত্র নহে। সংসারে প্রতিপদে পরমুখাপেক্ষীকে জীবনব্যাপী অনন্ত দুঃখলাঞ্ছনাতাগী হইতে হয়। জীবনে সকল প্রকার দুঃখ, দুর্দশা, বিপদ, আপদ, দৈব দুর্ঘটনার সঙ্গে মানুষের মত লড়িবার শিক্ষা অর্জন করাই মানুষের কাজ। সে সম্বন্ধে প্রতিপরিবারের প্রত্যেক গৃহী গৃহিণীর মোটামুটি একটা জ্ঞান থাকিলে অনেক সময়ে বিনা ব্যয়ে ও সহজে অনেক বিপদ আপদ অতিক্রম করিয়া চলা সম্ভব হয়।

**অগ্নিদাহ—**হঠাৎ কাহারও কাপড়ে আগুন লাগিয়া গেলে ভীত চিত্তে ছুটাছুটি না করিয়া দ্রুত হস্তে বস্ত্রাদি খুলিয়া ফেলিতে হইবে। যদি গায়ের জামা, সেমিজ, ব্লাউজে আগুন লাগে, তাড়াতাড়ি খুলিয়া ফেলা সম্ভব না হয় তবে মাটিতে গড়াগড়ি দিলে অথবা সতরঞ্চি প্রভৃতি দ্বারা চাপা দিলে আগুন নির্বাপিত হইয়া যাওয়া সম্ভব। দেহের বেশী স্থান দগ্ধ হইয়া গেলে তৎক্ষণাৎ বিজ্ঞ চিকিৎসকের সাহায্য লওয়া কর্তব্য।

## গৃহধর্ম

অগ্ন্যায় দগ্ন ব্যক্তির প্রাণ বিয়োগ ঘট। বিচিত্র নহে। দেহের কোন স্থান সামান্য দগ্ন হইলে তৎক্ষণাৎ মধুর প্রলেপ দিলে দাহের জ্বালা নিবারিত হইয়া যায়। মিথিলেটেড্ স্প্রীট বা ব্র্যাণ্ডি দিয়া দগ্ন স্থান ভিজাইয়া দিলেও জ্বালা নিবারণ হয় ও ফোস্কা উঠিতে পারে না। ঘরে আগুন থাকিলে, সে ঘরে স্প্রীট ঢালিয়া দেওয়া অতিশয় বিপদজনক। চূণের জল ও নারিকেল তেল মিশাইয়া দিলে দাহের জ্বালা নিবারিত হইয়া ক্ষত সারিবার সহায়তা করে। লঙ্কার পাতার রস লেপন করিয়া দিলে অথবা গোল আলু বাঁটিয়া দিলেও বিশেষ উপকার দর্শে। পুড়িয়া সামান্য ক্ষত হইলে লাল কেঁচো তেলে ভাজিয়া সেই তেল ব্যবহার করিলে বিশেষ উপকার দর্শে। এই কয়টি প্রক্রিয়াই সামান্য পোড়ার পক্ষে অতিশয় হিতকারী। কিন্তু পোড়া বহুস্থানব্যাপক ও সাংঘাতিক হইলে কদাপি ইহারই উপর নির্ভর না করিয়া চিকিৎসকের জন্য লোক পাঠান কর্তব্য এবং চিকিৎসক আসিবার পূর্বে প্রাথমিক চিকিৎসা হিসাবে ইহার যে কোন একটি প্রক্রিয়া করা চলে।

**রক্তপাত**—দেহে কোন স্থান কাটিয়া রক্তপাত হইতে থাকিলে পরিষ্কার ন্যাকড়া দ্বারা সেই স্থান টিপিয়া ধরিতে হইবে। তাহাতেও রক্ত বন্ধ না হইলে শীতল জল, বরফ বা সহমত উষ্ণজল প্রয়োগে উপকার দর্শে। যদি তীরবেগে রক্ত ছুটিতে থাকে তবে কাটা জায়গায় কিছু উপরে শক্ত করিয়া বাঁধিয়া ক্ষতমুখে পরিষ্কার দুর্কীঘাস খেতো করিয়া, গাঁদাপাতা খেতো করিয়া ক্ষতমুখ বাঁধিয়া দিলে উপকার দর্শিবে। যদি এই সব করাতেও রক্ত বন্ধ না হয় এবং দেহের কোন অঙ্গ কাটিয়া অনেকটা ফাঁক হইয়া যায় তবে ছিন্ন শিরা শক্ত করিয়া চাপিয়া ধরিয়া



## গৃহধর্ম

রাখিতে হইবে এবং অবিলম্বে চিকিৎসকের জন্য লোক পাঠাইতে হইবে। সামান্য কাটাস্থানে কচু ডাঁটার রস, দুর্বার রস, গাঁদাপাতার রসের যে কোন একটি দিলেই সফল দর্শে। কাটা স্থানে কদাপি মাটি, অপরিষ্কৃত নোংরা বস্ত্রাদি লাগাইতে নাই। তাহাতে খারাপ হইতে পারে। নাক দিয়া রক্ত পড়িতে থাকিলে, মাথায় বরফ দিলে এবং দুর্বারাসের রস নাক দিয়া টানিলে উপকার দর্শিবে।

**আঘাত পাইয়া মূচ্ছা হইলে**—তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের প্রয়োজন। জ্ঞানলুপ্ত হইলেও অল্পক্ষণেই চেতনা ফিরিয়া আসিবার সম্ভাবনা। মাথায় আঘাত লাগিলে চোখ-মুখ রক্তহীন বিবর্ণ হইয়া ওঠে। রোগীর অঙ্গের সমস্ত কাপড় জামা ঢিলা করিয়া দিতে হইবে। গায়ের জামা কাঁচি দিয়া কাটিয়া খুলিয়া ফেলিতে হইবে। রোগাকে নাড়াচাড়া না করিয়া মাথায় বরফ বা শীতল জল প্রয়োগ করিতে হইবে। চোখে-মুখে শীতল জলের ছিটা দিতে হইবে। রোগীকে ঘিরিয়া দাঁড়ান অতিশয় অন্যায। তাহার গায়ে বাতাস লাগিতে দিতে হইবে ও মাথায় বাতাস করিতে হইবে। গুরুতর আঘাতে রোগীর দেহ শীতল হইয়া আসিলে গা গরম কাপড়ে ঢাকিয়া পায়ে কাঁচি গরম জলের বোতল রাখিতে হইবে।

**হিষ্টিরিয়া**—ইহা সচরাচর স্ত্রীলোকেরই হইয়া থাকে। এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিকে তক্তপোষে না শোয়াইয়া মেঝেতে শোয়াইবার ব্যবস্থা করাই ভাল। হঠাৎ তক্তপোষ হইতে পড়িয়া গিয়া গুরুতর আঘাত প্রাপ্ত হওয়া বিচিত্র নহে। হিষ্টিরিয়া রোগীকে যত অন্যমনস্ক ও প্রফুল্ল রাখা যায় ততই ভাল। রোগীর মানসিক শক্তি বাড়াইতে পারিলে

## গৃহধর্ম

রোগ চলিয়া যায়। এই জন্যই বোধ হয় তাবিজ কবচের উপর বিশ্বাস জন্মাইয়া দিতে পারিলে এ রোগে অতি শীঘ্র ফল দেখা যায়। রোগাক্রমণের সময় রোগীর হাত পা শক্ত করিয়া ধরিয়া রাখিতে নাই বা দাঁত খুলিতে চেষ্টা করিতে নাই। চোখে-মুখে ঠাণ্ডা জলের ছিটা ও মাথায় বাতাস দিলেই যথেষ্ট। রোগীর সম্মুখে কদাপি এ রোগের বিষয় লইয়া আলোচনা করা উচিত নহে, বা তাহাকে বিষণ্ণভাবে থাকিতে দিতে নাই।

**গলায় কিছু আটকাইয়া গেলে—**হঠাৎ শ্বাস রুদ্ধ হইয়া মৃত্যু হওয়া অসম্ভব নহে। হা করাইয়া আবদ্ধ বস্তু আঙ্গুল দিয়া বাহির করিয়া ফেলিবার চেষ্টা করিতে হইবে। কোন কোমল খাদ্য দ্রব্য আটকাইয়া গেলে তাহা ঠেলিয়া নীচে নামাইয়া দিতে পারিলেও হয়। কিন্তু কোন কঠিন পদার্থ আটকাইয়া গেলে ও তাহা আঙ্গুল দিয়া বাহির করিতে না পারিলে পিঠের মাঝখানে সজোরে আঘাত করিলে উহা বাহির হইয়া যাইবার সম্ভাবনা। গলায় শুড়শুড়ি দিয়া বা বমনকারক কোন ঔষধ খাওয়াইয়া বমির বেগ দেওয়াইতে পারিলে বা বমি করাইতে পারিলে উপকার হইবে।

মাছের কাঁটা গলায় আটকাইলে ভাতের ডেলা, চিড়ার ডেলা, কলা প্রভৃতি বেশী পরিমাণে একবারে গিলিলে কাঁটা নামিয়া যাইবে। না নামিলে চিকিৎসক দেখাইতে হইবে।

**কাণে কিছু ঢুকিলে—**কাণে ছোট পোকা বা পিপুড়ে ঢুকিলে ভয়ানক অস্বস্তি বোধ হয়। তাহা খোঁচাইয়া বাহির করিবার চেষ্টা করা অতিশয় বিপদজনক। সরিষার তেল সহমত গরম করিয়া অথবা জল কাণে ফোঁটা ফোঁটা করিয়া দিয়া কর্ণগহ্বর পূর্ণ করিয়া অন্যদিকে কাণ

## গৃহধর্ম

ফিরিলেই তাহা বাহির হইয়া যাইবে। কাণে জল ঢুকিলে সেই কাণেই আরো কয়েক ফোটা জল দিয়া চট করিয়া কাণ ফিরিলেই জল বাহির হইয়া যায়। মর্টার বা অন্য কিছু কাণে ঢুকিলে সেই দিকে কাণ হইয়া বিপরীত কাণে আস্তে আস্তে চাপড় দিলে বাহির হইয়া যাওয়া সম্ভব। সোনা দিয়াও বাহির করা যাইতে পারে। বাহির করিতে না পারিলে চিকিৎসকের আশ্রয় লওয়াই উচিত।

**বিষ ভক্ষণ করিলে**—বিষ বা বিষাক্ত কোন ঔষধ সেবন করিলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের জন্য লোক পাঠাইয়া রোগীকে সর্বাগ্রে বমি করাইবার চেষ্টা করিতে হইবে। অঁস ধোয়া জল, লবণ জল, গোমূত্র প্রভৃতি খাওয়াইয়া অথবা গলায় আঙ্গুল দিয়া যে ভাবেই হোক রোগীকে বমন করাইতেই হইবে। রোগীকে কিছুতেই ঘুমাইতে দিতে নাই। হাটাইয়া, দৌড় করাইয়া, স্ফুড়স্ফুড়ি দিয়া যে ভাবেই হোক রোগীকে জাগাইয়া রাখিতে হইবে। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের হাতে রোগীর ভার দিতে হইবে।

**ক্ষিপ্ত কুকুর বা শৃগাল দংশন**—দংশন করিলেই খোঁজ লইতে হইবে শৃগাল বা কুকুর ক্ষিপ্ত কি না। ক্ষিপ্ত না হইলেও দৃষ্ট স্থান তৎক্ষণাৎ উত্তপ্ত লৌহ শলাকা, কষ্টিক অথবা কার্বলিক এসিড দ্বারা পোড়াইয়া দিতে হইবে। কুকুর বা শৃগাল ক্ষিপ্ত হইলে কাল বিলম্ব না করিয়া কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজে চিকিৎসার্থ যাইতে হইবে। যে কুকুর বা শৃগালে দংশন করে, দংশন করিয়াই সে যদি নিরুদ্দিষ্ট হইয়া যায়, ক্ষিপ্ত কি না যদি জানিবার উপায় না থাকে, অথবা মনে কোনরূপ সন্দেহের উদ্বেক হয় তবে অবিলম্বে চিকিৎসার্থ যাওয়াই মঙ্গল। ক্ষিপ্ত

## গৃহধর্ম

শৃগাল-কুকুরের লেজ সর্বদাই নিচের দিকে ঝুলিয়া থাকে, জিভ ঝুলিয়া পড়ে ও মুখ হইতে অবিরত লালাস্রাব হয়, মাথা নীচু করিয়া কেবল ভীত ও চকিতভাবে চারিদিকে ইতস্তত ছুটাছুটি করে এবং ছই সপ্তাহের মধ্যে মৃত্যুমুখে পতিত হয় ।

**সর্প দংশন**—সর্প দংশনের অব্যর্থ ঔষধ এ পর্যন্ত আবিষ্কার হইয়াছে কি না তাহা নির্ণয় করিয়া বলা কঠিন । পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন স্থানে সর্প থাকিতে পারে না, ঘর দুয়ার পরিষ্কার রাখিলে সর্পের চলাচল কম হয় । ঘরে ইঁহরের গর্ত থাকিলে ইঁহরের লোভে সর্প সেই গর্তে ঢুকিয়া অনেক সময় গৃহে প্রবেশ করে । হাত দিয়া ইঁহরের গর্ত বুজাইতে বাইয়া অনেকে সর্পদষ্ট হইয়াছেন । অনেক শিশু গৃহের গর্তে আগুল ঢুকাইয়া দিয়া সর্পদংশনে প্রাণ হারাইয়াছে এরূপ বহু দুর্ঘটনা প্রায়ই শুনা যায় । গৃহের কোন গর্তই কদাপি হাত দিয়া বুজাইতে নাই । গৃহ বাহাতে গর্তশূন্য ও ইঁহরশূন্য হয় তাহা করা উচিত । প্রতিদিন ধূপ, ধূনা, গন্ধক প্রভৃতির ধূম গৃহের প্রতিঘরে দিলে সর্প ঐ গন্ধ সহ্য করিতে না পারিয়া দূরে সরিয়া যায় । ইহাতে গৃহের বায়ুও বেশ বিশুদ্ধ হয় । পূর্বে আমাদের দেশে ঘরে ঘরে সন্ধ্যা প্রদীপ ও ধূনা দেওয়ার প্রথা ছিল । এখন বিদেশী হ্যারিকেন লণ্ঠনের প্রভাবে মাটির প্রদীপ তিরোহিত হইয়া গিয়াছে । আধুনিক শিক্ষা ও সভ্যতার বাতাসে ধূপ-ধূনার পাট উড়িয়া গিয়াছে । বর্ষাকালে সর্পের বিবর জলমগ্ন হইয়া গেলে অনেক সময় নিরুপায় হইয়া তাহারা গৃহস্থের কুটারে আশ্রয় লয় এবং স্বেযোগ পাইলেই দংশন করিতে ছাড়ে না । এজন্য বর্ষাকালেই গ্রামে ঘরে সর্পদংশনের বাহুল্য দেখা যায় । এ সময় ঘরে ধূপ, ধূনা বা কার্বলিক এসিড ব্যবহার করা উচিত ।

## গৃহধর্ম

সর্পে দংশন করিলে দৃষ্ট স্থানের চারিপাশ নীলাভ হইয়া ওঠে। সর্প দংশন পোকামাকড়ের দংশন হইতে গভীর হইয়া থাকে। সর্প দৃষ্টব্যক্তি লক্ষা চিবাইলেও ঝাল বোধ হয় না।

সর্প দংশনের সন্দেহমাত্র, অথবা অণু কোন পোকামাকড়ে দংশন করিলেও দংশন সম্বন্ধে নিশ্চিত না হওয়া পর্যন্ত হাতের কাছে যাহা কিছু থাকুক, নিজের পরিধেয় বস্ত্র ছিড়িয়া দিতে হইলেও দৃষ্ট স্থানের কয়েক অঙ্গুলি উপরে ক্রমান্বয়ে সজোরে দুই তিনটা তাগা বাঁধা সর্বপ্রধান কর্তব্য। কিছুতেই যেন দৃষ্ট স্থান হইতে রক্ত চলাচল করিতে না পারে। রোগী সম্পূর্ণ নিবিষ হইয়া না গেলে কাহারও কথায়ই ঐ তাগা ছাড়িয়া দেওয়া উচিত নহে। এইরূপ করিয়া রোগী অকস্মাৎ প্রাণ হারাইয়াছে, এরূপ ঘটনা আমি জানি। উত্তমরূপে তাগা বাঁধা হইলে উপযুক্ত চিকিৎসক ও বিশ্বাস্য ডাক্তার জন্ম তৎক্ষণাৎ লোক পাঠান উচিত। দৃষ্ট স্থান একটু গভীর করিয়া ছুরি দ্বারা চিরিয়া পার্মাঙ্গানেট অব পটাশ নামক ঔষধ কিছু কাল ঘষিয়া দিলে সফল হইবার সম্ভাবনা। মুরগী চিকিৎসায় বিযাক্ত সর্প দংশন হইতে জীবনরক্ষা হইয়াছে, এরূপ ঘটনা আমি অতিশয় বিশ্বস্ত লোকের নিকট শুনিয়াছি। কয়েকটা মুরগীর ছানা তাড়াতাড়ি যোগাড় করিয়া লইতে হয়। ছুরি দ্বারা ছানার গুহ্য দ্বার চিরিয়া দৃষ্ট স্থানের সহিত এমনভাবে লাগাইয়া ধরিতে হইবে যেন মুরগীর ঐ চেরা স্থান ও দৃষ্টস্থান এক হইয়া মিলিয়া যায়। ছানাটা মরিয়া গেলে আর একটা ঐরূপে ধরিতে হইবে। ক্রমান্বয়ে এই ভাবে পর পর ছানা প্রয়োগ করিতে হইবে। যখন মুরগীর ছানা আর মরিবে না তখন বুঝা যাইবে রোগীর দেহ নিবিষ হইয়াছে। ৩৪টা ছানা ঐভাবে প্রয়োগ করিয়াও

## গৃহধর্ম

যদি না মরে তবেই রোগী সম্বন্ধে নিশ্চিত হওয়া যায়। তখন যদি রোগী দাঁড়া খাইলে ঝাল বোধ করে এবং দৃষ্ট স্থানে শীতল লোহা স্থাপন করিলে তাহা শীতল বোধ করে তবে রোগী সম্বন্ধে সম্পূর্ণ নিশ্চিত হওয়া যায়।

রোগ ও আকস্মিক বিপদপাত প্রভৃতিতে একান্ত প্রয়োজনীয় কতকগুলি দ্রব্য প্রত্যেক গৃহস্থেরই সংগ্রহ করিয়া রাখিতে পারিলে ভাল হয়। পল্লীগ্রামে অনেক সময় এই সব দ্রব্য সংগ্রহ করিতে বিশেষ বেগ পাইতে হয়। গৃহে এই সব দ্রব্য থাকিলে সহরেও সময় ও শ্রমের লাঘব হয়। সময়ে এমন সাংঘাতিক ঘটনা ঘটিতে পারে যে তৎক্ষণাৎ তাহার প্রতিকার করার প্রয়োজন হইয়া পড়ে। দোকান হইতে আনিতে গেলে অনেক বিলম্ব হইবারই সম্ভাবনা। এই সব প্রয়োজনীয় দ্রব্যের একটি তালিকা বথাসাধ্য নিম্নে দেওয়া হইল।

শরীরের উত্তাপ দেখিবার থার্মোমিটার একটি। বাহ্য করাইবার পাত্র (বেড্‌প্যান্) একটি, বেড্‌প্যানের অভাবে মাটির সড়া। প্রস্রাব করিবার

পাত্র, বা মোটা মুখওয়ালা বোতল একটি। দুর্বল, রোগীর জন্ম  
প্রয়োজনীয়  
দ্রব্যাদি।

অশক্ত, সত্ত্ববলক্ষয়কারী রোগাক্রান্ত ব্যক্তিকে বাহ্য, প্রস্রাব বা বমি করাইবার জন্ম কদাপি শয্যা হইতে উঠাইতে নাই। এরূপ অবস্থার রোগী উঠিয়া তৎক্ষণাৎ মৃত্যুমুখে পতিত হইতে পারে। খুখু ফেলিবার পাত্র। পথ্য খাওয়াইবার নলযুক্ত পাত্র। ঔষধ খাওয়াইবার দাগ কাটা গ্লাস। ছোট বড় তিন চারিটি পরিষ্কার শিশি, ইহাতে ঔষধ আনা চলিবে। গরম জলের সেক দিবার স্ববারের ব্যাগ বা পরিষ্কার তিন চারিটি বড় বোতল। মাথায় বরফ দিবার থলে। ছোট বড় চামচ দুইগুণ। ডাক্তারী কাঁচি একটি। ইহা

## গৃহধর্ম

দ্বারা নবজাত শিশুর নাড়ী কাটা চলিবে। ধারাল ছুরি একখানা। জল গরম করিবার পাত্র। ষ্টোভ। গরম জল ঢালিবার পাত্র। ডাক্তারী তুলা এক প্যাকেট। পরিষ্কার সিদ্ধ করা কাপড় একখানি। নরম বালিস' দুইটা। পাশ বালিস। পরিষ্কার বিছানার চাদর। নরম গদি। অয়েল ক্লথ বা রবার ক্লথ এক গজ। তোয়ালে দুই খানা। ঔষধ মারিবার খলডাঁটা। বিশুদ্ধ মধু। টিংচার আইওডিন। মেথিলেটেড্‌ স্পিরিট। চূণের জল। জোয়ানের জল। তারপিন তেল। রেডীর তেল। গ্লিসারিন। পটাশ পারামাঙ্গনেট। ফিনাইল। মকরধ্বজ। ফিটকারী। সোহাগা ইত্যাদি।

## মুষ্টিযোগ

আমরা অশ্রদ্ধা, অবহেলা ও অজ্ঞতায় আমাদের বে সব পৈতৃক সম্পদহারা হইয়াছি মুষ্টিযোগ তাহার অগ্রতম। ব্যাধিপীড়া আমাদের নিত্য সহচর, ঔষধ আমাদের নিত্য প্রয়োজনীয়, অথচ আমরা তাহা নিত্য ক্রম করিবার সামর্থ্যহীন। তবুও স্বদেশজাত অমূল্য ও অমোঘ সহজপ্রাপ্য জব্যের আমরা সন্ধান করি না। যাহা ভগবানের স্নেহের অবারিত, অফুরন্ত দান, তাহা অবহেলা করিয়া থোকা-খুকুর একটু সর্দি লাগিলেই বিদেশী ঔষধের দোকানে ছুটিয়া গিয়া যা হয় একটা রংবেরং এর ঔষধ বা' তা' দাম দিয়া আনিয়া তবে নিস্তার পাই।

আগেকার সব গৃহী গৃহিণীরা এমন সব লতাপাতার সন্ধান জানিতেন

## গৃহধন্দ্ব

যাহা অমূল্য ও অমোঘ ভেষজরূপে ব্যবহৃত হইয়া আশ্চর্য্য ভাবে ব্যাধি নিরাময় করিত। ইহার যথেষ্ট প্রমাণ বিদ্যমান।

যে তুলসী আমাদের গৃহকোণে মূর্ত্তিমতী স্বাস্থ্যদায়িনী ত্রিতাপহারিণী দেবীরূপে বিরাজিতা, যাহার পাতা হইতে মূল পর্য্যন্ত অমোঘ শক্তিশালী মহৌষধ, যাহার বায়ু পর্য্যন্ত রোগবিধ্বংসী, এত প্রয়োজনীয় বলিয়া যাহাকে আমাদের পূর্ব পুরুষ দেবী আখ্যা দিয়া সাদরে গৃহকোণে স্থান দিয়া গিয়াছেন, সকাল সন্ধ্যায় প্রণাম ও প্রদীপ দিবার ছলেও যাহার নিকট ছই দণ্ড বসিবার ব্যবস্থা তাঁহারা করিয়া গিয়াছেন, আপনাদিগকে সভ্য ও উন্নত বিবেচনার আবর্জনাভ্রানে আমরা কেহ কেহ সে তুলসীকে প্রাক্ষণ হইতে চির বিদায় দিয়া গুণ-গন্ধহীন বিদেশী মরণুমী ফুলগাছে তাহা ভারিয়া রাখিয়াছি। তুলসীর গায় ডালিম, অশোক, বকুল, অর্জুন, জাম, নিম, বেল, অপরাজিতা, অশ্বগন্ধা প্রভৃতি এবং আরও কত সংখ্যাহীন রক্ষাদিকে আমরা অবহেলা করিয়া যে নিভেদের ছঃখ-দারিদ্র্য নিজেরা বাড়াইতেছি তাহার সীমা পরিসীমা নাই।

ছই পুরুষ পূর্বে আমাদের গ্রামেরই এক বিধবা ব্রাহ্মণী ঠাকুরাণী কেবল লতাপাতার জাপ বাঁধিয়া গলিত কুষ্ঠ ও ছষ্ট ক্ষত নিরাময় করিয়াছেন, ইহা বিশ্বস্তসূত্রে অবগত হইয়াছি। পুনঃ পুনঃ অস্ত্রোপচার করিয়া ও নানারূপ ঔষধ প্রয়োগেও যে ক্ষত নিরাময় হয় নাই, দেশীয় গাছগাছড়া হইতে প্রস্তুত ঔষধ প্রয়োগে সেই ক্ষত বিনা জ্বালা-যন্ত্রণায় অল্প সময়ে নিরাময় হইতে স্বচক্ষে দেখিয়াছি। আমরা শিক্ষা গর্বে গবিত, আধুনিক সভ্যতার আচ্ছন্ন তাই চক্ষের উপর তাহার সুফল দেখিয়াও তাহা বিশ্বাস করিতে চাই না।



## গৃহধর্ম

যদি কাহারও এই সব দ্রব্যগুণে বিশ্বাস থাকে, সাধারণ ব্যাধি-  
পীড়ায়ও ঔষধ পত্রাদি কিনিয়া বহু কষ্টোপার্জিত অর্থ ব্যয় করিবার  
ইচ্ছা ও সামর্থ্য না থাকে, তবে অতি সাধারণ অসুখ-বিসুখে এই সব  
মুষ্টিযোগে বিশেষ ফল দর্শিবে। কাহারও কোন বিষয়ে সন্দেহ উপস্থিত  
হইলে নিকটস্থ বিজ্ঞ কবিরাজের নিকট জিজ্ঞাসা করিয়া সন্দেহ ভঞ্জন  
করিয়া লইতে পারেন। তবে এই সব ঔষধ চিকিৎসকের অনুমোদিত ও  
পরীক্ষিত এবং অনেক স্থানে প্রচলিত, ইহা আমি জানি।

**সর্দি কাশি**—সর্দি আক্রমণের সময়ে অতি সামান্য মাত্রায় কর্পূর  
থাইলে প্রশমিত হইয়া যায়। রাত্রিতে শুইবার পূর্বে পায়ের তলার  
উত্তমরূপে গরম সরিষার তেল মালিশ করিয়া নিদ্রা গেলে অনেক উপকার  
দর্শে। এক বিনুক পরিমাণ তুলসী পাতার রস মধু সহ পান করাইলে শিশুর  
সর্দিতে উপকার দর্শে। দ্রোণ পুষ্প বৃকের ছুখে ভিজাইয়া রাখিয়া সেই ছুধ  
খাওয়াইলে নিতান্ত শিশুর সর্দিতে উপকার হয়। আমের পাতার  
সরিষার তেল ও চূণ লইয়া তেল প্রদীপে গরম করিয়া হাতে-পায়ে মালিশ  
করিলে শিশুর প্রবল সর্দিতেও উপকার হয়। কেবল তেল গরম করিয়া  
দিলেও উপকার হয়। নাক বন্ধ হইয়া আসিলে নাকের উপর গরম  
তেল মালিশ করিলে শিশুরা আরামে নিঃশ্বাস ফেলিবে। কালজিরা বা  
কর্পূর ঝাকড়ায় বাঁধিয়া পুনঃ পুনঃ ঘ্রাণ লইলে সর্দি অনেক পরিমাণে  
উপশম হয়। বাসক পাতার রস মধু সহ সেবন করিলে কাশিতে বিশেষ  
উপকার হয়।

**সামান্য জ্বর**—সামান্য জ্বরে লঙ্ঘনই সর্ব প্রথম ঔষধ। সেফালিকা  
পাতার রস মধু সহ সেবনে উপকার দর্শে। সেফালিকা পাতার রস ও

গুলঞ্চের রস সামান্য মধু সহ সেবন করাইলে শিশুদের প্লীহা যকৃত সংযুক্ত জ্বরে বিশেষ ফল হয়। জ্বর আসিবার কয়েক ঘণ্টা পূর্বে হইতে নিসিন্দাপাতা হাতে রগড়াইয়া পুনঃ পুনঃ ঘ্রাণ লইলে জ্বর আসা বন্ধ হয়। কালো মেঘের পাতার রস মধু সহ সেবন করাইলেও শিশুদের বিশেষ ফল হয়। জ্বরের সঙ্গে পেটের অমুখ বা অণু কোনরূপ গুরুতর উপসর্গ থাকিলে প্রথম হইতেই চিকিৎসকের আশ্রয় লওয়া কর্তব্য। জ্বর ছাড়িয়া গেলে ও বহু কুইনাইন সেবনের পর প্রতিদিন প্রাতে চিরতা ভিজাইয়া জল খাইলে রক্তহীনতা, দুর্বলতা প্রভৃতি নানাবিধ উপসর্গ দূর হইয়া শরীরে বলাধান হয়।

**কোষ্ঠবদ্ধতা**—আহারের ঘণ্টা দুই পর, রাত্রিতে শুইবার পূর্বে অধিক পরিমাণে শীতল জল পান করিলে, প্রত্যুষে উঠিয়া এক গ্লাস শীতল জল পান করিলে এবং প্রতিদিনই কিছু কিছু ফলমূল খাইলে কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হয়। বৃকের দুধের সঙ্গে অতি সামান্য মাত্রায় উচ্ছে পাতার রস খাওয়াইলে শিশুর কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। এরণ্ড তৈল পানের বোঁটার লাগাইয়া গুহ্ব দ্বারে প্রবেশ করাইলে শিশুর বাহ্য হইয়া থাকে।

**অজীর্ণ**—শিশুর পথ্যের সঙ্গে সামান্য মাত্রায় চূণের জল খাওয়াইলে সুফল দর্শে। মোরী ভিজান জলে ২।১ ফোঁটা লেবুর রস দিয়া খাওয়াইলে অজীর্ণ রোগে বিশেষ ফল হয়। তেলাকুচা পাতার রস সামান্য পরিমাণে খাওয়াইলে উপকার হয়। হঠাৎ পাতলা ভেদে কয়েক ফোঁটা মুথার রস চিনির জল সহ দিবসে তিন বার সেবন করাইলে বিশেষ উপকার দর্শে।

**অরুচি**—প্রাতে আদা লবণ খাইলে অগ্নিবল বৃদ্ধি হয়। মধুর সহিত আদার রস পান করিলেও উপকার হয়। পরিমিত ব্যায়াম

## গৃহধর্ম

করিলে ও কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকিলে ক্ষুধার উদ্রেক হইয়া অরুচি বিনষ্ট হয়। দণ্ড কলসের পাতা তেলে ভাজিয়া খাইলে উপকার হয়।

**আমাশয়**—থানকুনি পাতার রস চিনি সহ সকাল-সন্ধ্যায় দুই বেলা সেবন করিলে সুফল দর্শে। পুরাতন তেতুল চিনি ও মর্জমান কলা মিশাইয়া খাইলে উপকার হয়। ইসবগুল ও মিছরি এক তোলা পরিমাণ লইয়া জলের সঙ্গে গুলিয়া খাইলে উপকার হয়। গন্ধতাদালিয়ার পাতার রস মধু সহ অথবা ২।৩টা ছগ্নিকার ডগা আতপ চাউল ধোয়া জলে খেঁতো করিয়া সেই রস দিনে ২।৩ বার সেবন করাইলে শিশুর আমাশয়ে সুফল দর্শে। যথেষ্ট আম নির্গত হইয়া গেলে ডালিমের খোসা ছাগ ছুঞ্চে সিদ্ধ করিয়া সেই ছুঙ্ক সেবনে অথবা কুড়চির ছাল ও ডালিমের ছাল সিদ্ধ করিয়া সেই জলপানে রক্তামাশয়েও উপকার হয়। আমাশয়ের সঙ্গে প্রবল জ্বর, শরীরের অত্যধিক দুর্বলতা, দমকা ভেদ প্রভৃতি থাকিলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের আশ্রয় লইতে হইবে।

**অম্ল**—কয়েক খণ্ড আমলকী খেতো করিয়া সামান্য জলে ভিজাইয়া রাখিয়া পরদিন সকালে চিনি সহ সেই জল পান করিলে উপকার হয়। আহারের সঙ্গে জল পান না করা, উত্তেজক ঝাল ও টক আহার না করা, প্রাতঃভ্রমণ, সহ্যমত ব্যায়াম, নারিকেলের খাবার প্রভৃতি খাওয়া, ডাবের জল পান করা ও কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা অম্লের পক্ষে হিতকারী।

**কুমি**—উচ্ছে পাতার রস অথবা আনারসের পাতার গোড়ার দিকের সাদা অংশ ছেঁচিয়া চিনি সহ সেবন করাইলে শিশুর কুমিতে বিশেষ

## গৃহধর্ম

উপকার দর্শে। ডালিমের মূলের রস বিড়ঙ্গ চূর্ণ মিশাইয়া পান করিলে বিশেষ উপকার হয়। পায়খানা যাইবার পূর্বে লবণ জল বা নিমছাল সিদ্ধ করিয়া সেই জল দ্বারা এনিমা দিলে সূত্রবৎ কৃমির উপশম হয়।

**বমন**—মুড়ি ভিজান জল পান করিলে, অথবা চিনির সরবতে কচি আমপাতা রগড়াইয়া পান করিলে উপকার হয়। ডাবের জল ও মোরী ভিজান জলও বিশেষ উপকারী। কঠিন বমিতে খানিকটা দুর্ব্বার রস চিনি সহ খাইলে উপকার দর্শে।

**পেটফাঁপা**—লবণ ও ঘোয়ান মিশাইয়া খাইলে পেট ফাঁপার উপশম হয়। সাবান জল দিয়া নিচ পেট উত্তমরূপে মালিশ করিলে শিশুর পেট ফাঁপায় উপকার দর্শে।

**ফোড়া**—তোকমার পুলটিশ উৎকৃষ্ট ঔষধ। ইহা প্রথম হইতে আরম্ভ করিয়া ফোড়া ফাটিয়া শুকান পর্য্যন্ত ব্যবহার করা চলে। নিমপাতা বাঁটিয়া পুলটিশ দিলে অথবা সাবান ও চিনি একত্র মিশাইয়া দিলে ফোড়া ফাটিয়া যায়। কচি পুঁই পাতার সম্মুখের পিঠে বিশুদ্ধ গব্য ঘৃত মাখিয়া অগ্নির উত্তাপে উষ্ণ করিয়া ঘন ঘন লাগাইলে ফোড়া ফাটিয়া যাইবে ও পুঁজ নির্গত হইবার সহায়তা করিবে। নিমপাতা গব্য ঘৃতে ভাজিয়া ঐ ঘৃতেই মিশাইয়া মলম প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার করিলে ক্ষত শীঘ্র আরোগ্য হয়। যজ্ঞ ডুম্বের আঠা ফোড়ার উপর প্রলেপ দিলে ফোড়া বসিয়া যায়। ফোড়া অতিশয় যন্ত্রণাদায়ক, বহুস্থানব্যাপক ও শক্ত হইয়া উঠিতে থাকিলে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করা কর্তব্য।

**মুখে ঘা**—সোহাগার থৈ মধুর সহিত মিশাইয়া ব্যবহার করিলে আরোগ্য হয়।

## গৃহধর্ম

**পাঁচড়া-চুলকণা**—নিমপাতাসিদ্ধ জলে ধুইয়া চালমুগুরার তেল লাগাইলে আণ্ড উপকার হয়। কচি নিমপাতা ভাজা খাইলে ও নিম তেল বা নিমের মলম লাগাইলে বিশেষ উপকার হয়। চন্দনের তৈল ব্যবহারে পাঁচড়া শীঘ্র আরোগ্য হয়।

**চক্ষুউঠা**—হাতী শুড়ার পাতার রস দিবসে ২৩ বার দুই এক ফোঁটা করিয়া দিলে বা গুগুলির জল ৪৫ বার চক্ষে দিলে বিশেষ উপকার হয়।

**দাঁতের পীড়া**—বকুল ছাল ও শুপারি বা নারিকেলের শিকড় জলে উত্তমরূপে সিদ্ধ করিয়া দিনে ২৩ বার ও রাত্ৰিতে শুইবার পূর্বে উত্তমরূপে কুলকুচা করিলে বিশেষ উপকার দর্শে।

**ছুলি**—সোহাগার খে লেবুর রস সহ অথবা ঘৃত সহযোগে লাগাইলে, অথবা শ্বেত চন্দন ঘষিয়া লেবুর রস সহ লাগাইলে অথবা তামাক পাতা ভিজান জলে হরিতাল পিষিয়া মালিশ করিলে ছুলি আরোগ্য হইবে।

**আঙ্গুলহাড়া**—কচি বেগুনের মধ্যে লবণ পুরিয়া আক্রান্ত অঙ্গুলি তাহার মধ্যে ঢুকাইয়া রাখিলে আরোগ্য হয়। পাকিয়া উঠিলে ছেঞ্চি শাক আদা সহ নির্জলা বাঁটিয়া লাগাইয়া বাঁধিয়া রাখিলে যা অতি সত্ত্বর কাটাইয়া শুকাইয়া দেয়।

**ব্রণ**—হওয়া মাত্র চূণ দিলে, অথবা গোলমরিচ বাঁটিয়া দিলে বিশেষ উপকার হয়। যদি বহুস্থানব্যাপক ও অসহ্য বন্ত্রণাদারক হয় তবে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া কর্তব্য।

## পরিশিষ্ট

কি উপায় অবলম্বন করিলে আমাদের গৃহধর্ম সত্যিকারের গৃহধর্মাচরণে ফুটিয়া উঠিতে পারে, আমাদের ঘরে ঘরে লুপ্ত শান্তি, স্বাস্থ্য, সম্পদ, আনন্দ, ধর্ম, সত্য, শ্রী আবার ফিরিয়া আসিতে পারে, প্রতি ঘরে মানুষের মত মানুষ জন্মিয়া আমাদের বংশ, পরিবার, সমাজ, স্বদেশকে উজ্জ্বল করিয়া তুলিতে পারে, আমাদের পরিবার, সমাজ ও জাতির ক্লেশ দূর করিয়া দিয়া কোন্ পথে আমরা মানুষের মত বাঁচিয়া থাকিবার সন্ধান করিয়া লইতে পারি, ঘরে ঘরে মানুষ গঠন করিয়া আমাদের সকল প্রকার সমস্যা ও বিরুদ্ধতার বিপক্ষে মানুষের মত লড়িতে পারি, অজ্ঞতায়, অশ্রমে, অবিচারে আমাদের গৃহের অন্ধকূপে যে নারীহত্যা, শিশুহত্যা, প্রহৃত্তি-হত্যা চলিতেছে কি করিলে আমরা তাহা প্রতিরোধ করিতে পারি, কি করিলে চারিদিকের বিরুদ্ধ ঝড়ঝঞ্ঝার মধ্যেও আমরা ঘরে ঘরে আমাদের মনুষ্যোচিত ধর্মের দীপটীকে জ্বালাইয়া রাখিতে পারি, এই নিশ্চিত মৃত্যু, সীমাহীন দারিদ্র্য, অথগু দুঃখ-বেদনার পাষণ্ড ভার ঠেলিয়া আমরা কি ভাবে মানুষের মত স্বাস্থ্যবলগর্বোন্নত দেহে, শ্রায়, সত্য, ধর্ম উদ্ভাসিত হইয়া মানুষের শ্রায় জগতে বিচরণ করিতে পারি, তাহারই আলোচনা করিবার উদ্দেশ্যে গ্রন্থারম্ভ করিয়াছিলাম। গ্রন্থ মধ্যেও সেই কথা পুনঃ পুনঃ আলোচনা করিতে চেষ্টা করিয়াছি। হয়তো ইহার মধ্যে বহু ভুল ত্রুটি রহিয়া গেল। হয়তো এমন অনেক বিষয় আমি উল্লেখ করিতে পারি নাই, যাহা আমার জ্ঞান, বুদ্ধি ও অভিজ্ঞতার অতীত। কোন সহৃদয় পাঠক পাঠিকা আমার কোনরূপ ত্রুটিবিচ্যুতি জানাইলে সসম্মানে তাহা গ্রহণ করিয়া বারাস্তরে মুদ্রিত করিবার আশা রহিল।

## গৃহশ্মু

যে কথা আমার এই আগাগোড়া গ্রন্থের অন্তরালে রহিয়াছে, যাহা আমি সংসারের প্রতিপদক্ষেপে অনুভব করিয়া লইবার জন্ম প্রত্যেক কথার সহিত সংযুক্ত রাখিয়াছি, প্রত্যেক মানবের জীবনের প্রথম হইতে শেষ পর্য্যন্ত যাহা তাহাকে সকল প্রকার দুঃখ, বেদনা, বিপদে রক্ষা করিয়া চলিতে পারে সেই সম্বন্ধে আর দুই একটা কথা বলিয়া গ্রন্থ শেষ করিব।

কাহারও কাহারও জীবনে এমন এক একটা মর্মান্তিক সময় আসিয়া দেখা দেয়, যখন জীবন দুর্ভহ, দুঃসহ, যন্ত্রণাময় হইয়া ওঠে। সংসার তিক্ত বিষাক্ত বলিয়া বোধ হয়। সকল কামনা, সকল আকাঙ্ক্ষা, সর্ব প্রকার আশা, আনন্দের ছবি চক্ষের নিমেষে ধূলিসাৎ হইয়া যায়। হয়তো কাহারও জরাগ্রস্ত বার্কিক্যের অন্তিম সম্বল একমাত্র পুত্র পিতার গৃহশূন্য করিয়া মায়ের বুক ভাঙ্গিয়া দিয়া চলিয়া গেল, কেহবা উদয়াস্ত সংগ্রাম করিয়াও অনলবস্ত্রের সংস্থান করিতে না পারিয়া আত্মহত্যাপ্রয়াসী হইয়া উঠিল, কেহ বা দুঃচরিত্র স্বামী কর্তৃক উপেক্ষিতা, অনাদৃতা, লাঞ্ছিতা হইয়া ধীরে ধীরে আপনাকে নিঃশেষে ক্ষয় করিয়া আনিতে লাগিলেন, কাহারও বা সংসারজীবনের পরিপূর্ণ সুখ, আনন্দ, উৎসবের মধ্যে প্রিয়তমা ভার্যা আপন মৃত্যুশয্যা বিছাইয়া সংসারের সকল সুখ, আনন্দ, হাসিকলরোল মুছিয়া লইয়া চলিয়া গেলেন। কর্ম দোষে সংসারে যাঁহাদের ভাগ্যে বিধাতা এই সব মর্মান্তিক দুঃখ লিখিয়া রাখিয়াছেন তাঁহাদেরও তো বাঁচিয়া থাকিতে হয়। জীবন-মরণের মালিক যিনি তাঁহারই নির্দ্ধারিত মরণের দিনটা না আসিলে শত মরণ কামনা করিয়াও তো মৃত্যুকে পাওয়া যায় না। কি লইয়া তাঁহারা বাঁচিয়া থাকিবেন? কখন কাহার ভাগ্যে কোন্ দুর্দৈব অতি অকস্মাৎ আসিয়া কোন্ রূপে দেখা

## গৃহধর্ম

দিবে তাহা এক অন্তর্যামী ভিন্ন কে-ই বা জানে। তখন কি আশ্রয় করিয়া মানুষ জীবন ধারণ করিবে? সেই চরম দুঃখের দিনে পরম বাঞ্ছিত ভগবানের চরণে শরণ লওয়া ভিন্ন আর আমাদের কি উপায় আছে।

পুত্রশোকাতুর, জরাপীড়িত, অশক্ত, অর্থহীন জীবনসায়াকে, পরের অনুগ্রহাকাঙ্ক্ষী, মুখাপেক্ষী, দুর্বল, দুঃসহ জীবনযাপনে, জীবনের সকল কামনা-বাসনা ভ্রষ্ট হইয়া অকাল বৈধব্যে তাঁহারই মুখ চাহিয়া জীবনের দিন গণনা করা ভিন্ন আর কোন্ পথই বা আছে। তাই সংসারে প্রবেশ করিবার সময়ই তাঁহারই চরণে বিশ্বাস রাখিয়া, তাঁহারই নাম মূলধন করিয়া লইয়া, জীবনের সকল কর্ম তাঁহারই চরণে সমর্পণ করিতে অভ্যস্ত হইয়া লইতে হয়, তাহা হইলে জীবনে সকল বিরুদ্ধতাকেই জয় করিয়া চলা যায়।

যিনি পিতৃস্নেহে সংসার পালন করিতেছেন, মায়ের মত অঘাচিত করুণায় সৃষ্টিকে বক্ষে ধরিয়া রহিয়াছেন, প্রভুরূপে নিখিল বিশ্বের গতি নিয়ন্ত্রিত করিয়া দিরাছেন, শাস্তারূপে দুষ্কৃতের দমন করিতেছেন, যাঁহা হইতে সমস্ত বিশ্ব উদ্ভূত হইয়া আবার যাঁহাতে বিলীন হইতেছে, যিনি সর্বকালে, সর্বদেশে, সর্বস্থানে, সর্বাবস্থায় সর্বময়, শিশুর হাসিতে, বিহঙ্গের কলকণ্ঠে, জননীর স্নেহে, সতীর প্রেমে, ফলফুল, পুষ্পবৃক্ষ, বন, বিটপি, লতা, পাতা, তৃণ, গুল্মে, প্রতি অণু পরমাণুতে যাঁহার মহিমা চির বিকসিত, তাঁহারই নাম হৃদয়ে লইয়া যাঁহারা গৃহধর্মে প্রবেশ করিবেন তাঁহারা নিশ্চয়ই আদর্শ গৃহধর্ম প্রতিপালন করিয়া অথগু শান্তির অধিকারী ও সংসারসংগ্রামে জয়যুক্ত হইয়া তাঁহারই চরণতলে মানবের চরম ও পরম বাঞ্ছিত আশ্রয় লাভ করিয়া মুক্তির পথে চলিয়া যাইবেন।

শেষ





•

