ললনা সুহৃদ্

বা

গার্হস্থ্য নীতি।

ডাক্তার আজিজ আহম্মদ
প্রণীত।

—— * ——

আমির আহম্মদ প্রকাশক।
চাকবেড়, পোঃ আঃ প্রতাপনগর
জেলা ২৪ পরগণা।

সোনারপুর 'জুয়েল প্রেসে' মুদ্রিত।

মূল্য ।৵০ দশ আনা মাত্র

Printed by GOSTA BEHARY BANERJEE at the
JEWEL PRESS,
Sonarpur P. O.
24-Perganas.

ভূমিকা।

আমি চিকিৎসা ব্যবসায়ী, সাহিত্যিক হইবার আকাঙ্ক্ষা ধৃষ্টতা মাত্র। বাল্যকালে কথামালার গল্প "দাঁড় কাক ও ময়ূর পুচ্ছ" স্মরণ করাইয়া দেয়।

কথায় বলে "অভাবই উন্নতির মূল"। আমার কন্যার পাঠদ্দশায় উপযুক্ত স্ত্রীপাঠ্য-পুস্তক না পাওয়ায় আমি এই ক্ষুদ্র পুস্তক রচনা করিলাম। ইহাদ্বারা সুকুমারমতি বালিকাগণের কিঞ্চিৎ উপকার সাধিত হইবে কি না, তাহার ভার বালিকাগণের অভিভাবক ও শিক্ষা কেন্দ্রের মনীষীগণের উপর ন্যস্ত করা গেল।

আমি চিকিৎসক, সময়াভাবপ্রযুক্ত এই পাণ্ডুলিপি ধারাবাহিকভাবে লিখিত হইতে পায় নাই, সুতরাং অবকাশমত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কাগজে লিখিত হইয়াছিল। আমার পরম আত্মীয় শ্রীমান্ মির আব্দুল জলিল তাহার গ্রীষ্মাবকাশকালে আমার তত্ত্বাবধানে ইহা সংশোধিত ও পুনঃলিখিত করায় মুদ্রণোপযোগী হইয়াছিল। আমি তাহার উদ্দেশে আমার হৃদয়ের আশীর্ব্বাদ প্রদান করিতেছি

এবারে অনেক ভ্রম প্রমাদ রহিয়া গেল ; দ্বিতীয় সংস্করণে ইহার অনেকাংশ পরিবর্ত্তিত, পরিবর্দ্ধিত ও সংশোধিত হইবে এমন আশা করা যাইতে পারে। ইতি।

চাকবেড়,
সন ১৩৩১ সাল। } আজিজ আহম্মদ।

ভ্রম সংশোধন।

শুদ্ধ	অশুদ্ধ	পৃষ্ঠা	পংক্তি
হীম	হিম	৩	৮
মুক্ত	মক্ত	৪	৬
উচিত	উচিৎ	৭	১৮
স্বদন্ত	স্বদত	১০	৬
ছেলেমেয়েদের	ছেলেমেয়েরা	৩৩	২২
করা	করিয়া	৩৪	১
শূন্য	শূর্ণ	৩৬	৯
অভিভাবক	অবিভাবক	৬৬	১০
ঐ	ঐ	৮১	২
ঐ	ঐ	৮৫	২১
ঐ	ঐ	৮৬	৯

উৎসর্গ।

মাননীয়

শ্রীযুক্ত [illegible] সিংহ বি, এ,

মহাশয়ের করকমলেষু।

([illegible])

[illegible])

মাতঃ!

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] } [illegible]

[illegible] } শ্রী[illegible]

ললনা সুহৃদ্

বা

গার্হস্থ্য নীতি।

শিশুর স্নান ও পরিষ্কার রাখা সম্বন্ধে উপদেশ।

শরীর পরিষ্কার রাখাই স্বাস্থ্য রক্ষার মূল মন্ত্র। সদ্য প্রসূত সন্তানকে মধ্যে মধ্যে নির্ম্মলজলে স্নান করান কর্ত্তব্য। স্নানের জল সামান্য গরম হইলে ভাল হয়। শিশুকে স্নান করাইবার জন্য একটী পিতলের বা এনামেলের পাত্র হওয়া আবশ্যক, অভাবে একটী কাঁসার থালা হইলেও চলিতে পারে। স্নানের সময় আহারের পূর্ব্বে নির্ব্বাচিত হওয়া দরকার। শিশুকে স্নান করাইবার সময় একজন তাহাকে

সাবধানের সহিত গামলা বা থালার উপর রক্ষা করিবে ও অপর একজন মৃদু মৃদু ভাবে জলধারা তাহার মস্তকে ঢালিতে থাকিবে ; সাবধান ! যেন জল শিশুর নাকে মুখে বা কাণে প্রবেশ করতঃ বিপদ ঘট ইতে না পারে

শিশুর স্নান কার্য্য একেবারে অনাবৃত স্থানে হওয়া উচিত নহে। যে স্থলে বাতাস অপেক্ষাকৃত কম, এইরূপ স্থানই স্নানের উপযুক্ত স্থান নির্ব্বাচিত হওয়া উচিত। স্নানের উদ্দেশ্য মস্তক ও পেট ঠাণ্ডা করা এক টুক্‌রা পরিস্কার কাপড় বা তোয়ালিয়া ভিজাইয়া ধীরভাবে শরীরের সন্ধিস্থল সকল অর্থাৎ গলা, বগল, কুক্ষী, পায়ের হাতের আঙ্গুলের সন্ধিস্থল সকল উত্তমরূপে পরিষ্কৃত হওয়া আবশ্যক। ইংরাজেরা শিশুর স্নানের জন্য গ্লিসারিণ বা সালফার, সাবান ব্যবহার করিয়া থাকেন। আমাদের দেশের বৃদ্ধা স্ত্রীলোকগণ শিশুদিগের জন্য কাঁচা হলুদ ও নিমপাতার রস তৈলের সহিত মিশ্রিত করিয়া একপ্রকার মর্দ্দন প্রস্তুত করেন, আমাদের দেশে উহাই প্রশস্ত। ইহার দ্বারা শরীরের ময়লা নষ্ট হয় ও কোন প্রকার খোস বা চুলকানি হইতে পারে না। লোমকুপগুলি একেবারে পরিস্কার হয় ও রক্ত দুষ্টতা নষ্ট করে শরীরের উপর যে অসংখ্য লোমকুপ আছে, তাহা যদি ময়লা পড়িয়া বন্ধ হইয়া যায়, তাহা হইলে নানাপ্রকার রোগ জন্মাইতে পারে।

আমাদের দেশের প্রসূতি সকল তাঁহাদের শিশু

সন্তানগুলিকে স্নান করাইতে বড়ই নারাজ। কচি ছেলেকে স্নান করাইলে কাশি সর্দ্দি হইবে, এমন কি সেই ভয়ে নিজেরাও বড় একটা স্নান করেন না, কিন্তু ইহা একটা ভুল ধারণা মাত্র যে সকল শিশুর স্নানের সুনিয়ম নাই এবং তাহারাই অধিক সর্দ্দি কাশিতে ভুগিতে থাকে কারণ পেটের গরম হইতেই ইহাদের উৎপত্তি অবশ্য যে সকল শিশুর কাশি সর্দ্দি বা জ্বর হইয়াছে তাহাদের স্নান বন্ধ রাখিতেই হইবে, কিন্তু প্রত্যহ তাহাদের মস্তক হিম জল দ্বারা মুছাইয়া দিতে হইবে; এবং শরীরকে ফ্লানেল বা অন্য কোন প্রকার গরম কাপড়ের দ্বারা আবৃত রাখিতে হইবে কথায় বলে "মুড়ী আর ভুঁড়ী ঠাণ্ডা থাকিলে রোগ হয় না" শিশুর শরীর অসুস্থ হইলে প্রসূতিকে বিশেষ সাবধানে থাকা কর্ত্তব্য সর্দ্দি কাশি বা জ্বরে অবশ্য প্রসূতির স্নান বন্ধ থাকিবে, তবে গরম জলে গামছা ভিজাইয়া শরীর মুছিয়া ফেলা অত্যাবশ্যক।

শিশুর পরিচ্ছদ ও তৈজস।

আমাদের দেশের শিশু সন্তানকে অনেক স্থলে নগ্ন (ন্যাংটা) অবস্থায় রাখা হয়। কিন্তু ইহ অতীব কুৎসিৎ প্রথা; ইহাতে শিশুর স্বাস্থ্য ভগ্ন হয়। শিশুকে সর্ব্বদা একটা ঢিলা জামা পরাইয়া রাখা উচিত। যদি জামা সংগ্রহ করা দুঃসাধ্য হয় তবে একখণ্ড পরিস্কৃত ন্যাকড়া শিশুর গলা

হইতে জানুর নিম্নদেশ পর্য্যন্ত ঢাকিয়া রাখা আবশ্যক। কারণ এইরূপ গাত্রবস্ত্র দ্বারা আবৃত রাখিলে দুইটি উপকার পাওয়া যায়, প্রথমতঃ শিশুর শরীরে মন্দ বায়ু প্রবেশ করিতে পারে না। দ্বিতীয়তঃ ইহা শিশুকে মশা ও মাছির উপদ্রব হইতে রক্ষা করে শিশু গাত্রাবরণে ও শয্যার উপর মলমূত্র ত্যাগ করিলে শীঘ্র তাহা পরিবর্ত্তন ও মস্তঃ করিয়া দেওয়া আবশ্যক। অনেক স্থলে প্রসূতিগণের অবহেলায় শিশুকে বহুক্ষণাবধি মলমূত্রের উপর পড়িয়া থাকিতে দেখা যায় এবং এই কু-অভ্যাসের পরিণাম মাতাকেই ভোগ করিতে হয়। শিশু শীঘ্রই জ্বর, সর্দ্দি, কাশি ও নানাপ্রকার রোগে আক্রান্ত হইয়া পড়ে

শিশুর ব্যবহারের তৈজসপত্র যথা,—জামা, ফ্রক, পেনি, কাঁথা, রুমাল ইত্যাদি সদা সর্ব্বদা শুষ্ক ও পরিষ্কার থাকা চাই। দুধের বাটি, ঝিনুক, চামচে, রবার-নলযুক্ত দুধ খাইবার শিশি, রবারের বোঁটা প্রভৃতি সর্ব্বদা পরিষ্কার ও শুষ্ক রুমালাদির দ্বারা মোচন করিয়া রাখিতে হইবে। নচেৎ শিশুর পেটের পীড়া হইতে পারে। শিশু দুগ্ধবমন করিলে বা পান করাইবার সময় যে দুগ্ধ গলার নীচে পড়ে তাহা সাবধানে মুছাইয়া দেওয়া আবশ্যক।

প্রসূতিদের অসাবধানতাবশতঃ মাকড়শা ও আরশোলা চাটিয়া শিশুর শরীরে একপ্রকার বিষ-ব্রণ উৎপন্ন করে, এবং ঐ ক্ষত আরোগ্য হইতে অনেক সময় লাগে। শিশুর সর্দ্দি, কাশি, চক্ষুর জল পড়া নিবারণের জন্য কর্জ্জলী বা

কাজল লাগানর ব্যবস্থা মন্দ রীতি নহে। ইহাদ্বারা অনেক উপকার সাধিত হয়। প্রত্যহ আদ্র কাপড় দ্বারা শিশুর চক্ষুর ময়লা ও কাল দাগ মুছিয়া ফেলা আবশ্যক। কাজল-লতা দৈনিক ধৌত, পরিষ্কৃত ও রৌদ্রে শুষ্ক হওয়া বিশেষ প্রয়োজন

শিশুর পান আহার সম্বন্ধে মাতার প্রতি উপদেশ।

পরম করুণাময় বিধাতার অপার অসীম করুণা বলে এই পৃথিবী সৃষ্ট হইয়াছে আমরা যেরূপ একটী গৃহ প্রস্তুত করিয়া নানাবিধ তৈজস পত্রে তাহাকে সুসজ্জিত করি, সেইরূপ তিনিও তাঁহার এই অনাদি অনন্ত ব্রহ্মাণ্ডকে নানা প্রকার জীব, জন্তু, পর্ব্বত, সমুদ্র দ্বারা সুন্দররূপে সজ্জিত করিয়াছেন; এবং নিত্য পরস্পর পরস্পর কর্ত্তৃক উপকৃত হইতেছে। আমাদের রসনায় এমন কোন ভাষা নাই যদ্দারা তাঁহার এই অপার মহিমা কীর্ত্তন করিতে পারি। করুণাময় প্রত্যেক জীবের রুচি অনুসারে আহার যোগাইতেছেন, এমন কি যে সকল ভ্রূণ মাতৃগর্ভে রহিয়াছে তাহারাও নিয়মিত আহার পাইতেছে। আবার যখন তাহারা মাতৃ গর্ভ হইতে পৃথিবীতে আসিবে পাছে তাহাদের আহার সংগ্রহ হইতে বিলম্ব বা অসুবিধা হয় সে কারণ তিনি পুর্ব্বাহ্নে তাহাদের

উপযোগী আহার মাতৃ-বক্ষে স্থাপন করিয়াছেন। যেমন মরুভূমিতে পান্থপাদপ সৃজন করিয়া তৃষ্ণাতুর পথশ্রান্ত পথিকের জীবন রক্ষার উপায় করিয়া দিয়াছেন সেই প্রকার, বলিতে অক্ষম, চলিতে অক্ষম শিশুকে মাতৃস্তন্য দান করিয়া তাঁহার অপার মহিমা বর্ণন করিয়াছেন শিশুর মাতার স্তনে যদি প্রচুর পরিমাণে দুগ্ধ পাওয়া যায়; তাহা হইলে তাহার জন্য অন্য কোন পান আহারের আবশ্যক হয় না। কেবল এই মাতৃস্তনদুগ্ধ হইতে রক্ত, মাংস, মেধ, মজ্জা পোষিত ও বর্দ্ধিত হয়, সেই জন্যই বোধ হয় আমাদের দেশের পণ্ডিতগণ মাতৃস্তন্যকে "বাল-পিযূষ" আখ্যা প্রদান করিয়াছেন। প্রসবের অল্প পরে প্রসূতির উত্তমরূপ স্নান হইলে পর তাহার নিম্নাঙ্গ ধৌত ও ঊর্দ্ধাঙ্গ মুছাইয়া দেওয়া উচিত সদ্যপ্রসূত সন্তানের গালের মধ্যে অঙ্গুলি প্রবেশ করাইয়া লাল ও শ্লেষা বাহির করিয়া দিয়া মাতৃস্তন্য পান করিতে দেওয় উচিত শিশু যদি মাই টানিতে অক্ষম হয় তাহা হইলে চিন্তিত হইবার আবশ্যক নাই। হয়ত সে প্রসবকালীন ক্লবায়ু সন্তাপে দুর্ব্বল হইয়া পড়িয়াছে বা তাহার হৃদ্‌পিণ্ডের ক্রিয়া উত্তমরূপ হইতেছে না বা তাহার চোয়াল চাপিয়া রহিয়াছে। সে কারণ সে মাই টানিতে সক্ষম হইতেছে না এ অবস্থায় শিশুকে দুইহস্তের তালুর মধ্যে শোয়াইয়া তাহার শরীরটা নিম্নদিকে একবার ঊর্দ্ধদিকে একবার সঞ্চালন করিতে হইবে, ইহাদ্বারাই তাহার রক্ত সঞ্চালন ক্রিয়া উত্তমরূপে বর্দ্ধিত হইবে, এবং শিশু তখন

উচ্চৈঃস্বরে কাঁদিয়া উঠিবে। চলিত ভাষায় উহাকে "ছেলের চট্‌কা ভাঙ্গান কচ্ছে"; আর যদি চোয়াল চাপিয়া থাকে তাহা হইলে দুটী অঙ্গুলীতে কিঞ্চিৎ সরিষা তৈল মাখাইয়া ও আগুনে তাতাইয়া আস্তে আস্তে চোয়ালের উপর মালিশ করিতে হইবে; এই সকল করিয়াও যদি শিশুটী সজ্ঞান না হয় ও মাই টানিতে সক্ষম না হয় তাহা হইলে অবশ্য চিন্তার বিষয় বটে! এমতাবস্থায় একজন বহুদর্শী চিকিৎসকের আশ্রয় লওয়া আবশ্যক।

মাতার স্তনদুগ্ধের নিম্নেই গো-দুগ্ধ উপকারী। শিশুর নাড়ীকাটা ও স্নান করাইবার কিছু পরেই শিশুকে নাতি-উষ্ণ দুগ্ধ পান করাইতে হইবে। শিশু মলমূত্র ত্যাগ করিলে পর ও প্রসূতি একটু সুস্থ হইলে তাহাকে স্তন্য পান করিতে দেওয়া যাইতে পারে স্তন্যদানকালে প্রথমে একটু দুগ্ধ গালিয়া ফেলা আবশ্যক। প্রসূতির পানাহারের দোষে স্তনের দুগ্ধ বিকৃত হইতে পারে এবং ইহাদ্বারা সদ্য প্রসূত সন্তানকে অজীর্ণ প্রভৃতিতে আক্রমণ করিতে পারে। প্রসূতির স্তনে ক্ষত হইলে বা পেটের অসুখ জ্বরাদি রোগ হইলে শিশুকে স্তন্যপান করিতে দেওয়া উচিৎ নয়। কঠিন পরিশ্রমের পর শোক বা ক্রোধের সময় বা স্বামী-সহবাসের অব্যবহিত পরেই স্তন্যদানের পরিণাম অতীব ভীষণ। এ অবস্থায় স্তন্য পান করিলে শিশুর উৎকট পীড়া এমন কি মৃত্যু পর্য্যন্ত সংঘটিত হইতে পারে। স্তন্যপায়ী শিশুর মাতাকে রাত্রি জাগরণ, স্নানাহারের ব্যতিক্রম, অম্ল, কটু,

ভক্ষণ, অধিক শোক, ক্রোধের আবেগ প্রভৃতি একান্ত পরিবর্জনীয়

প্রসূতি অসুস্থ হইলে বাটীর অন্য সুস্থ স্ত্রীলোকের স্তনে যদি ভাল দুগ্ধ পাওয়া যায় তাহা হইলে তাহা শিশুকে পান করান যাইতে পারে; অভাবে গরু বা গর্দ্দভের দুগ্ধ ব্যবস্থেয় সুশোধিত শিশুকে স্তন্য পান করান অহিতকর। ক্ষুধা না থাকিলে শিশুকে যেন দুগ্ধ পান করান না হয়। সাধারণতঃ শিশুর পেট নরম থাকিলে এবং সকক্ষণ অন্যচ্চ ক্রন্দন করিতে থাকিলে বা খুঁৎখুঁতে ভাব প্রকাশ করিলে শিশুর ক্ষুধা পাইযাছে জানিতে হইবে

আমাদের দেশে অজ্ঞ মাতাগণ স্নেহপরতন্ত্রা হইয়া তাঁহাদের শিশুগুলিকে অধিক পরিমাণে আহার করাইয়া থাকেন। তাঁহাদের বিশ্বাস ছেলে যত খাইবে তত মোটা হইবে এমনও দেখা যায়, শিশু কোনমতে খাইবে না, মাতাও ছাড়িবেন না ইহার পরিণামে এই দাঁড়ায় যে শিশু অচিরাৎ উদরাময়ে আক্রান্ত হইযা ক্ষীণ হইযা পড়ে। ইহার পর যকৃৎ রোগ আসিযা জুটে শরীর রক্ত বিহীন হইযা ফ্যাকাশে ও চক্ষু হলুদ বর্ণ ধারণ করে, এই অবস্থায় কিছুদিন ভুগিয়া তাহার কর্ত্তব্য বিহীনা "গোঁযার গোবিন্দ" মাতাকে চিরতরে কাঁদাইয়া মহাপ্রস্থান করে

মাতাগণ! মনে রাখিও পাতলা দুগ্ধই তোমাদের শিশুর উপযোগী। উহাতেই তোমাদের শিশুর রক্ত মাংস ও বল সঞ্চার করিবে। দুগ্ধের ননী বা সর শিশুকে আদৌ

খাইতে দিবে না। তোমাদের পক্ষে সব বলসঞ্চারক ও সুমধুর হ'তে পারে কিন্তু তোমাদের প্রিয়তম সন্তানগণের পক্ষে প্রাণ-ঘাতক ভীষণ "গরল" জানিবে।

মাতাগণ যেন তাঁহাদের শিশুর পরিপাকের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখেন। শিশু অধিক পরিমাণ আহার করিলেই যে সুস্থ ও সবলকায় হইবে তাহা নহে বরং যাহা সে সহজে পরিপাক করিতে সক্ষম সেই পরিমাণ আহার দেওয়াই কর্ত্তব্য। সকল দিন ক্ষুধা সমান থাকে না শিশু আহার গ্রহণে অনিচ্ছা প্রকাশ করিলেই বন্ধ করিয়া দেওয়া আবশ্যক। শিশুর পেটের অসুখ অর্থাৎ পেট ফাঁপা, অধিক দাস্ত, বমন ইত্যাদি প্রকাশ পাইলে, প্রসূতিকে বিশেষ সাবধান হইতে হইবে শিশুর মল কুপিত হইলে, ছোট এক চামচে ক্যাষ্টর-অয়েল গরম দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করিয়া পান করান আবশ্যক। আমাদের দেশের বৃদ্ধাগণ মধ্যে মধ্যে সোহাগার খই মধুর সহিত মাড়িয়া খাওইয়া থাকেন, চলিত ভাষায় উহাকে আলুই বা ঘুঁটি কহে। ব্যবস্থা মন্দ নহে; উহাদ্বারা শিশুর মল পরিষ্কার ও অম্ল নষ্ট হয় নাভি-মূলে তপ্ত রেড়ীর তৈল বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠে মাখাইয়া সেঁক দিলে দাস্ত পরিষ্কার হইয়া থাকে

শিশুর দন্তোদ্গম।

শিশুর দাঁত উঠিবার ঠিক নির্দ্দিষ্ট কাল নাই। তবে

সাধারণতঃ ছয় মাসের পরেই উঠে। কোন কোন শিশুর দাঁত তিন মাসের মধ্যেই উঠিতে দেখা যায়। কাহারও বা দাঁত উঠিতে বৎসরকাল সময় লাগে। এমনও দেখা গিয়াছে যে কোন কোন শিশু দন্ত সমেত ভূমিষ্ট হইয়াছে। আমাদের দেশের অশিক্ষিতা স্ত্রীলোকগণ মন্তব্য প্রকাশ করিয়া থাকেন যে এরূপ সদন্ত ভূমিষ্ট শিশুর পিতা মাতার আসন্ন মৃত্যু অবশ্যম্ভাবী, কিন্তু ইহা একটী কুসংস্কারের পরিচায়ক মাত্র বিশ্বকর্ম্মা জগদীশ্বরের নিকট কঠিণ কিছুই নাই, তিনি যাহা ইচ্ছা তাহা করিতে সক্ষম, তাঁহার অসীম ক্ষমতার নিকট বিজ্ঞান নত-মস্তক।

মঁসিয়র কেঁভার নামক জনৈক ফরাসী চিকিৎসক ১৮৬০ খ্রীঃ ১৫ই সেপ্টেম্বর "গেজেট মেডিকেল ডি প্যারিস" অর্থাৎ প্যারিস নগরস্থ চিকিৎসা সম্বন্ধীয় গেজেটে লিখিয়াছেন যে জনৈকা বৃদ্ধার বয়স যখন ৮৫ বৎসর পূর্ণ হয়, তখন তাহার একটী দুইটী করিয়া দাঁত উঠিতে আরম্ভ হয়। ইহা তিনি স্বচক্ষে অবলোকন করিয়াছিলেন। শিশু জীবনে যত প্রকার ধাত প্রতিঘাত আছে তাহার মধ্যে দাঁত উঠাও একটী বিশেষ উল্লেখ যোগ্য বিষয়। এই সময় প্রায় শিশু পীড়িত হইয়া পড়ে। পেটের অসুখ, কাশি, জ্বর ইত্যাদি হইতে দেখা যায়। সময় সময় জ্বর এত প্রবল হয় যে শিশু থাকিয়া থাকিয়া চমকাইয়া উঠে এবং হস্ত পদ সঞ্চালন করিতে থাকে ও মুখ হইতে লালা উদ্গীর্ণ হইতে থাকে। চলিত ভাষায় ইহাকে "ধনু তড়কা" বলিয়া থাকে। শিশুর

তড়কা উপস্থিত হইলে শীঘ্র জামার বোতাম খুলিয়া দিতে হইবে এবং গরম জলে পা ডুবাইয়া দেওয়া আবশ্যক। মাথায় মৃদু ব্যজন ও জলের ছিটা দিতে হইবে। এ অবস্থায় শিশুকে মাতৃ-ক্রোড়ে না রক্ষা করিয়া শয্যার উপর চিৎভাবে শয়ন করিয়া দেওয়া অবশ্যক এবং নাতি উষ্ণ দুগ্ধ বিন্দু বিন্দু পরিমাণে চামচের দ্বারা গলাধঃকরণ করাইতে হইবে। উপযুক্তা শুশ্রূষাকারিণীরদ্বারা উহা প্রায় সারিয়া যায়।

আমার এই সুদীর্ঘ চিকিৎসক জীবনে বহুতর তড়কা-গ্রস্ত শিশুকে চিকিৎসা করণার্থে আহুত হইয়াছি কিন্তু প্রায় সেই সকল বাটীর স্ত্রীলোকদের কেবল চিৎকার ও ক্রন্দন ভিন্ন আর কিছুই দেখি নাই। কি উপায়াবলম্বন করিলে ঐ বিপদ হইতে মুক্ত হওয়া যাইবে সে বিষয় চিন্তা কাহারও মাথায় উদয় হইতে দেখি নাই কেবল পীড়িত শিশুকে বেষ্টন করতঃ নির্ম্মল বায়ু রোধ ও দূষিত করিয়া মৃত্যুর করে শিশুকে সমর্পণ করিতে উদ্যত হইতে দেখিয়াছি। যদিও আমাদের দেশের পুরুষগণ বিদ্যা ও বুদ্ধিতে অনেকটা অগ্রসর হইয়াছেন সত্য কিন্তু যতদিন না আমাদের মহিলাগণ প্রকৃত শিক্ষিতা হইতেছেন ততদিন আমরা যে "আঁধারে সেই আঁধারে"।

যদি শিশুর দন্তোদ্গম হইতে বিলম্ব হয় তাহা হইলে খাদ্যের অগ্রভাগ দিয়া মাড়ী চিরিয়া দিলে শীঘ্র দন্তোদ্গম হইতে পারে।"

শিশুর সুনিদ্রা, নির্ম্মল বায়ু সেবন ও সূতিকা-গৃহ সম্বন্ধে উপদেশ।

যেমন পানাহার না করিতে পাইলে আমরা জীবন ধারণ করিতে পারি না, সেই প্রকার নির্ম্মল বায়ু ও সুনিদ্রা আমাদের জীবনের আধার স্বরূপ। এই দুইটীর অভাবে সুস্থদেহে দীর্ঘজীবন লাভ করিতে পারি না বরং আহারাভাবে কিছুকাল বাঁচিতে পারি কিন্তু নির্ম্মল বায়ুর অভাবে শীঘ্রই নিশ্বাস প্রশ্বাস বন্ধ হইয়া মৃত্যু ঘটিতে পারে। করুণাময় জগৎপিতা আমাদিগকে যতপ্রকার সুখ ও সৌভাগ্য প্রদান করিয়াছেন তাহার মধ্যে নিদ্রাই সর্ব্ব শ্রেষ্ঠ দান। পুত্রহারা জননী, মাতাহারা শিশু, স্বামীহারা সতী; সর্ব্বস্বহারা অভাগা মানব নিদ্রার ক্রোড়ে আশ্রয় লইয়া ক্ষণিক শান্তি লাভ করিতে পারে। যাহাতে প্রাণীগণ তাঁহার এই অপার দান নির্ব্বিঘ্নে ভোগ করিতে পারে সেই জন্য তিনি রজনীর সৃষ্টি করিয়াছেন আমাদের দেশে চলিত ভাষায় নিদ্রাকে "আরাম" ও রোগকে "ব্যারাম" কহে নিদ্রার ন্যায় আর কোন বস্তু আরামদায়ক ও রোগের ন্যায় আর কোন বস্তু কষ্টদায়ক নাই এক্ষণে আমরা উত্তমরূপে বুঝিতে পারিতেছি যে, পানাহার, নিদ্রা ও বায়ু জীবনের আধার স্বরূপ; ইহার একটীরও অভাব ঘটিলে আমরা স্বচ্ছন্দে জীবন ধারণ করিতে পারি না যেমন কদর্য্য পানাহারদ্বারা

আমরা পীড়াগ্রস্ত হইয়া পড়ি সেই প্রকার বিশুদ্ধ বায়ুর অভাবে আমরা ভয়ানক রোগগ্রস্ত, এমন কি মৃত্যু মুখে পতিত হইতে পারি।

আমাদের দেশের যে কত লোক ম্যালেরিয়া জ্বর কলেরা, রক্তপিত্ত, কাশ ও উদরাময়ে অকালে কাল কবলে পতিত হইতেছে তাহার একমাত্র কারণ—বিশুদ্ধ পানীয় জল ও নির্ম্মল বায়ুর অভাব।

অধিকাংশ পল্লীগ্রাম মিউনিসিপ্যালিটির অন্তঃভুক্ত নহে, সুতরাং তথায় বিশুদ্ধ পানীয় জলের পুষ্করিণী, মল-মূত্র ত্যাগের নির্দ্দিষ্ট স্থান, দূষিত জল নিষ্কাশন পয়ঃপ্রণালী না থাকায় ও যথাতথা প্রক্ষিপ্ত পুঞ্জিভূত আবর্জ্জনা হইতে একপ্রকার দূষিত বাষ্প (গ্যাস) ও নানাপ্রকার রোগের জীবাণু সৃষ্টি হইয়া মনুষ্য-দেহে প্রবেশ পূর্ব্বক ধ্বংসমুখে পতিত করে, আবার একপ্রকার "ম্যালেরিয়া-বাহক" মশাও ইহাদের অন্তঃভুক্ত এই সকল বিষাক্ত গ্যাস জীব ও জীবাণু কি প্রকারে নর শরীরে প্রবেশ ও দংশন করিয়া রক্তকে দূষিত করে এতৎ সম্বন্ধে বর্ণনা করিতে গেলে একটী বৃহৎ পুস্তকের অবতারণা করিতে হয় তাই আমরা বাধ্য হইয়া বিরত হইলাম।

আমাদের দেশে সন্তান প্রসব হইবার জন্য প্রত্যেক গৃহস্থের একটী স্বতন্ত্র ক্ষুদ্র ঘর নির্দ্দিষ্ট থাকে। তাহাকে আমরা সুতিকাগার বা "যাতঘর" বলিয়া থাকি। ইহাকে যাতঘর না বলিয়া "যমঘর" বলিলেও অত্যুক্তি হয় না।

জীবিত মানবের জন্য যে এ প্রকার অবস্থ বাসের ঘর নির্ব্বাচিত হইতে পারে ইহা বড়ই আশ্চর্য্যের বিষয়। এইরূপ নির্দ্দিষ্ট ঘরে জানালার সংস্থান প্রায় থাকে না, যদিও ২।১টি থাকে তাহাও সর্ব্বদা বন্ধ থাকায় নির্ম্মল বায়ুর সমাগম হইতে পারে না যদিও একটী ক্ষুদ্র দ্বার থাকে সত্য কিন্তু ভূত পিশাচ ও পেঁচোর ভয়ে সর্ব্বদা আবদ্ধ রাখা হয়। অনেকানেক পরিবারে আবার একটী অগ্নি কুণ্ডেরও ব্যবস্থা থাকে। ইহা হইতে ধূম উত্থিত হওয়া ঘরটিকে ধূম্রময় করিয়া রাখে, কারণ নিষ্কাশন হইবার পথ নাই। যে ঘরের একটী জানালার বিপরিতভাগে জানালা নাই সে ঘরে বায়ু প্রবেশ করিতে পারে না ইহা স্বাভাবিক নিয়ম।

সদ্য প্রসবিনীর শরীর হইতে এক প্রকার অযৌগিক দুষ্ট রক্ত স্রাব হইতে থাকে তাহার উপর আবার মল মূত্রের দুর্গন্ধ। এই সকল দুর্গন্ধ পরিভুত হইয়া গৃহটিকে একটী নরককুণ্ডে পরিণত করিয়া তুলে। অন্ততঃ বায়ুটাকেও যদি ঘরের ভিতরে প্রবেশ অধিকার দেওয়া থাকিত তাহা হইলে সে অনেকটা দুর্গন্ধ বহন করিয়া লইয়া গিয়া প্রসূতি ও শিশুর স্বাস্থের অনেকটা সহায়তা করিতে পারিত; কিন্তু হায়রে! বাতাসটাকেও "প্রবেশ নিষেধ" নুটিশ দেওয়া হইয়াছে!

হে বঙ্গবাসী ভ্রাতৃগণ! আর কতকাল ঘোর নিদ্রায় অভিভূত থাকিবে, একবার জ্ঞান-চক্ষু উন্মিলন কর, তোমাদের কু-সংস্কারের কি বিষাক্ত ফল প্রসূত হইয়াছে

একবার দেখ! তোমাদের প্রাণাধিকা পত্নী, নয়নপুত্তলী কন্যা, স্নেহের ভগ্নী অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হইতেছে! আর যাহারা জীবনে বাঁচিয়া আছে তাহারাও স্বাস্থ্য-সুখে জলাঞ্জলী দিয়া যৌবনে বৃদ্ধা সাজিয়াছে। আমাদের দেশে প্রায় শত করা পঞ্চাশজন প্রসূতি এই রূপ নানা রোগে ভুগিতেছে। এই কাল-রোগ প্রায় কোন রোগীকে সম্পূর্ণ আরোগ্য হইতে দেখা যায় না; তবে উপশম হয় মাত্র। বিষাক্ত জীবাণু প্রসূতির শরীরে প্রবিষ্ট হইয়া তাহার রক্ত দূষিত করিয়া ফেলে এবং উদরাময় রোগে রোগিনীকে আক্রান্ত করিয়া জীবন্মৃত করিয়া রাখে।

এক্ষণে আমাদের সদ্য প্রসূত শিশুর বিষয় কিছু আলোচনা করা আবশ্যক হইতেছে। নির্ম্মল বায়ুর অভাবে ও অস্বাস্থ্যকর আতুর ঘরে অবস্থান ও তাহার রুগ্ন মাতার স্তন্য পান করিয়া শিশু শীঘ্রই পীড়িত হইয়া পড়ে, ধীরে ধীরে সেও ভবলীলা সাঙ্গ করে। আমরা পল্লীগ্রামের আতুর ঘরের যে চিত্র অঙ্কিত করিলাম ইহা পাঠ করিয়া হয় ত কোন পাঠিকা আমাদের বর্ণনা অতি রঞ্জিত ভাবিতেও পারেন; কিন্তু প্রকৃত পক্ষে ইহা সত্য ঘটনা। তবে আমরা এ কথা বলিতেছি না যে সকল গৃহস্থেরই এই প্রকার অস্বাস্থ্যকর আতুর ঘরের ব্যবস্থা আছে।

আতুর ঘর সম্বন্ধে অভিজ্ঞ চিকিৎসকগণের কয়েকটী মূল্যবান উপদেশ নিম্নে দেওয়া গেল।

১ ঘরটী খুব বড় না হইলেও নিতান্ত ছোট হইবে না।

২ ঘরটী পরিস্কার পরিচ্ছন্ন ও খট্‌খটে হওয়া চাই

৩। অন্ততঃ পক্ষে দুইটি জানালা (অবশ্য দুই পার্শ্বে দুইটী হইবে) ও একটী বড় দ্বার থাকা আবশ্যক।

৪। প্রসূতি ও শিশুর বিছানা পরিস্কার ও শুষ্ক হওয়া আবশ্যক। বিচালী খড় ঝাড়িয়া পুরু করিয়া ছড়াইয়া তাহার উপর কম্বল, অভাবে মাদুর পাতিয়া দিতে হইবে।

৫। ক্ষুদ্র অগ্নিকুণ্ডটী শিশু ও পোয়াতি হইতে দূরে থাকা চাই।

৬ ঘরটীকে রেড়ী বা সরিষা তৈলে আলোকিত করিতে হইবে। কেরোশিন তৈলের ব্যবস্থা অনুমোদনীয় নহে

৭। শিশুর মল-মুত্র, প্রসূতির রক্তাক্ত বস্ত্র, বিছানার চাদর, দৈনিক ধৌত, শুষ্ক ও গন্ধক-ধূমে শোধিত করিয়া লইতেহ ইবে।

৮। গৃহ মধ্যে দৈনিক ফিনাইল ছড়াইতে হইবে, অভাবে গোবর মিশ্রিত জল হইলেও চলিতে পারে।

স্থায়ীভাবে খানিকটা আল্‌কাত্‌রা একটী পাত্রে ঘরের মধ্যে রক্ষিত থাকিবে। সকাল ও সন্ধ্যায় ধুনা ও গন্ধকের ধুম প্রদান করিতে হইবে।

৯। ঘরের একপার্শ্বে একটী নর্দ্দামা থাকিবে। সেই স্থানে প্রসূতি মল মূত্র ত্যাগ করিলে পর তৎক্ষণাৎ প্রচুর জল ঢালিয়া দিয়া পরিষ্কার পূর্ব্বক তাহার উপর কিঞ্চিৎ আল্‌কাত্‌রা ঢালিয়া দিতে হইবে।

১০। দরজা ও জানালাগুলি দিনের বেলা সর্ব্বক্ষণ খোলা থাকিবে, অবশ্য রাত্রিকালে ইচ্ছা মত বন্ধ বা খোলা রাখিলে চলিবে।

সকালে রৌদ্র উঠিলে শিশুকে আঁতুর ঘর হইতে বাহিরে আনিবে। শীতকাল হইলে কিছুক্ষণ রৌদ্রে শোয়াইয়া রাখাও চলিতে পারে। বসন্ত বা গ্রীষ্মকালে রৌদ্রবিহীন, মন্দ মন্দ বায়ু প্রবাহিত স্থানে শিশুকে শোয়াইবে। বর্ষা বা শীতকালে যে দিন ভয়ানক কুয়াসা হইবে সে দিন শিশুকে আদৌ বাহিরে আনিবে না। ইহাতে সর্দ্দি, কাশি ও জ্বর হইতে পারে। আহারের পরেই নিদ্রার উপকারিতা বুঝিতে হইবে। যাহাতে শিশুর সুনিদ্রা হয় তাহার প্রতি মাতার বিশেষ লক্ষ্য রাখা আবশ্যক।

স্বভাবতঃ শিশুরা অধিককাল নিদ্রা গিয়া থাকে। সুনিদ্রা দ্বারা শিশুরা শীঘ্র বর্দ্ধিত হয়। যে শিশুর সুনিদ্রা হয় না সে দুর্ব্বল হইয়া পড়ে এবং তাহার দাঁত উঠিতে বিলম্ব হয়।

নিদ্রিত শিশুর নিকট গোলমাল করা উচিত নহে। মশা ও মাছি যাহাতে তাহার কোন অনিষ্ট করিতে না পারে, সেই জন্য একটা পাতলা মশারী টাঙ্গাইয়া দেওয়া আবশ্যক। ইহাদ্বারা বহিঃ শত্রু আর্শোলা ও মাকড়শা হইতেও পরিত্রাণ পাওয়া যায়। বিছানায় বা উপাধানে ছারপোকা আছে কিনা তাহা দেখিতে হইবে। শিশু যদি হঠাৎ নিদ্রা ভঙ্গ করতঃ কাঁদিয়া উঠে তাহা হইলে বুঝিতে হইবে যে তাহার ক্ষুধা পাইয়াছে নথ। কোন প্রকার অসুখ বা অসুবিধা ঘটিয়াছে। কি কারণে যে কাঁদিতেছে তাহা নির্ণয় করা কর্ত্তব্য। কাঁদিবার সময় কাণে হাত দিলে বুঝিতে হইবে যে তাহার কর্ণে বেদনা হইয়াছে। মুখের মধ্যে অঙ্গুলী দিলে দাঁত উঠার কষ্ট বুঝিতে হইবে। হাঁটু গুটাইয়া পেটের উপর তুলিলে ও কাঁদিলে, পেট কামড়ানি, কর্কশ স্বরে কাঁদিলে বাক যন্ত্রের অসুখ, কাশিতে কাশিতে কাঁদিলে বক্ষস্থলের পীড়া, করুণ স্বরে ফোঁফাইয়া কাঁদিলে ফুসফুসের পীড়া হইয়াছে বুঝিতে হইবে। সময় সময় পিপীলিকাদির দংশনেও শিশু হঠাৎ কাঁদিয়া উঠে। যে কোনও কারণেই হউক শিশুর ক্রন্দনের উপশম হয় তাহার চেষ্টা করা আবশ্যক তাহা না হইলে অমঙ্গল অবশ্যম্ভাবী। শিশুকে সর্ব্বদা কোলে রাখা ভাল নহে তাহা হইলে সে হাত পা নাড়িয়া খেলিতে পারে না। এই খেলাই শিশুর পক্ষে ব্যায়াম। ইহাতে তাহার রক্তের পরিচালন হয়, ক্ষুধা বর্দ্ধিত হয় ও দাস্ত পরিষ্কার করে। শিশুকে আলোকের

নিকট শোয়াইয়া খেলিতে দেওয়া উচিত নহে কারণ আলোর জ্যোতিঃ শিশু-চক্ষে সহ্য হয় না।

চিকিৎসা শাস্ত্র বিশারদ শ্রদ্ধেয় কবিরাজ শ্রীযুক্ত হরিপ্রসন্ন রায় কবিরত্ন মহাশয় সন ১৩২৩ সালের কার্ত্তিক সংখ্যায়
(আয়ুর্ব্বেদ মাসিক পত্রিকায়)

"সূতিকাগার ও প্রসূতি-চর্চ্চা"

শীর্ষক যে প্রবন্ধ লিখিয়া ছিলেন তাহার অনুলিপি নিয়ে দেওয়া হইল :—

"সংসারক্ষেত্রে যে স্থানটিতে মানব-জীবন-সূর্য্য উদিত হয়, পৃথিবীর মধ্যে যে গৃহ মানবের প্রথম, ? বটিত, যে গৃহতল মানবকে প্রথম আশ্রয় দান করে, সেই আদি আশ্রয়ভূমি সূতিকা-গৃহের স্বাস্থ্যকরত্বের প্রতি আমরা সম্পূর্ণ উদাসীন।

এতদ্দেশের সূতিকা-গৃহ যেরূপ স্থানে, যেরূপ উপাদানে যেরূপ সঙ্কীর্ণভাবে নির্ম্মিত হয়, তা" যে অতীব নিন্দনীয় ও অস্বাস্থ্যকর সেই কথা আজ আমরা পাঠক-পাঠিকাগণকে বুঝাইতে চেষ্টা করিব। সহরের কথা ছাড়িয়া প্রথমতঃ পল্লীগ্রামের কথাই বলিতেছি। বাটীর প্রাঙ্গণের মধ্যে অতি অপ্রশস্তরূপে অধিকাংশ স্থলেই একখানি চালের দ্বারা অর্দ্ধ গৃহ নির্ম্মিত হয়। কোন স্থানে সুপারিপাত, তালপত্র, স্থল বিশেষে উলুখড় দ্বারা তাহার উপরের আবরণ (ছাউনী) দেওয়া হয়। বর্ষাকালে বরুণদেবের কৃপা হইলে সদ্যোজাত শিশু-সন্তানটীকে বুকে লইয়া স্বীয় মস্তক রক্ষা করিবার জন্য

প্রসূতিকে ব্যতিব্যস্ত হইতে হয়। গৃহের চতুর্দ্দিকে যে বেড়া দেওয়া হয় তাহাও অতি জঘন্য। বাটীর যে সমস্ত চাটাই, মাদুর, হোগলা অব্যবহার্য্য ও পরিত্যাজ্য তৎসমুদয় দ্বারাই গৃহের চতুর্দ্দিকে আবরণ দেওয়া হইয়া থাকে। উহা রৌদ্র, বৃষ্টি, হীম নিবারণের পক্ষে যে কতদূর সাহায্য করে তাহা সহজেই অনুমেয়। গৃহভিত্তি প্রায় উচ্চ করা হয় না, যদিও কোন কোন স্থানে করা হয় তাহাও ৫ ইঞ্চির ঊর্দ্ধ নহে ইহার ফল এই যে, বর্ষাকালে প্রাঙ্গণের জল শোষণ করিয়া ভিত্তি নিরন্তর আর্দ্র অবস্থায় থাকে। এইরূপ আর্দ্রভূমিতে ১ খানি চাটাই বা মাদুর মাত্র শয্যাধার নির্দ্দিষ্ট হয়, শয্যাটী আবার বাটীর অব্যবহার্য্য, ছিন্ন, মলিন, পরিত্যক্ত বসনাদি দ্বারা রচিত হইয়া থাকে।

সাধারণতঃ সূতিকা গৃহের আয়তন এতদূর সংকীর্ণ হইয়া থাকে যে, তাহাতে পাদ বিস্তার করিয়া শয়ন করা প্রসূতির পক্ষে কষ্টসাধ্য হয়। এই প্রকার অস্বাস্থ্যকর সূতিকাগারে প্রসূতি, সদ্যোজাত শিশুটিকে ক্রোড়ে করিয়া ১০ দিন বা এক মাস পর্য্যন্ত অতি কষ্টে কখন অর্দ্ধশায়িত-ভাবে কখন বা উপবেশন করিয়া দিবা-যামিনী অতিবাহিত করেন। এইরূপ গৃহে বাস করিয়া প্রসূতি ও সন্তান যে সর্দ্দি, কাশি, জ্বর প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হইবে ইহা আর বিচিত্র কি? সূতিকা গৃহে সদ্যোজাত শিশুর দেহে যে রোগের বীজ অঙ্কুরিত হয়, ঐ বীজ কালক্রমে পরিপুষ্ট হইয়া মহৎ অনিষ্টসাধন করে। ক্বচিৎ চিরজীবনের জন্য শিশুকে

অকর্ম্মণ্য করিয়া ফেলে। প্রসূতিও সূতিকা-রোগগ্রস্ত হইয়া হয় শয্যাশায়িনী থাকেন, কোন কোন স্থলে বা ইহজীবনের লীলা শেষ করিয়া শিশুর জীবনও সংশয়াপন্ন করেন।

ফল প্রত্যাশায় বৃক্ষের বীজ বপন করিয়া যদি তাহাতে উপযুক্ত সময়ে উপযুক্তরূপ বারি সিঞ্চন করা না হয়, যদি তাহাতে সূর্য্যের কিরণ স্পর্শ না করে, তাহা হইলে সে বীজ যেমন অঙ্কুরেই বিনষ্ট হয়, কিম্বা অঙ্কুরিত হইলেও যেমন পুষ্টিলাভ করিতে পারে না, তদ্রূপ সূতিকা গৃহে যখন সন্তান ভূমিষ্ঠ হয় তৎকালে তাহার স্বাস্থ্যের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি না রাখিলে, সে সন্তান জীবনে কখনও স্বাস্থ্যবান ও দীর্ঘায়ু হইতে পারে না। যে সূতিকা গৃহ আমাদিগের ভবিষ্যৎ ও বর্ত্তমান স্বাস্থ্যের নিদানভূত, সেই সূতিকা গৃহ সংস্কারের উপরেই জাতীয় জীবনের উন্নতি যে সম্পূর্ণ নির্ভর করিতেছে একথা বোধ হয় পাঠক হৃদয়ঙ্গম করিয়াছেন।

যে সময় আমরা পৃথিবীর সহিত প্রথম পরিচিত হই, সেই সময় আমাদিগের আশ্রয় শয্যা পরিত্যক্ত চাটাই, মাদুর, হোগলা বা চাঁচ; আর যখন আমরা ভবলীলা শেষ করিয়া লোকান্তরে আশ্রয় লইতে যাই, তৎকালে মৃতদেহের জন্য খাট, পালঙ্গ, লেপ তোষোকের ব্যবস্থা। ইহা অপেক্ষা পরিতাপ ও মূর্খতার বিষয় আর কি হইতে পারে। অবশ্য দরিদ্রদিগের জন্য ঐরূপ ব্যবস্থা হয় না বটে, কিন্তু যাহাদিগের জন্য হইয়া থাকে, তাহাদিগের সূতিকাগারও বাটীর ভিতর

যেখানি নিকৃষ্ট গৃহ ত হাই নির্ব্বাচিত হইয়া থাকে।

আয়ুর্বেদ-শাস্ত্রে সূতিকাগার নির্ম্মাণ ও প্রসূতির সুখ-জনক দ্রব্যাদি রক্ষার এইরূপ ব্যবস্থা আছে—

ঋষি সুশ্রুত বলিতেছেন, সূতিকাগার ৮ হাত দীর্ঘ ৪ হাত প্রস্থ, পূর্ব্ব বা দক্ষিণ দ্বার বিশিষ্ট এবং গৃহভিত্তি সুলিপ্ত হইবে ইহাতে পর্য্যাঙ্ক (খাট), রক্ষাকর ও মঙ্গলজনক দ্রব্য থাকিবে।

ঋষি চরক বলিতেছেন—নবম মাসের পূর্ব্বেই সূতিকা গৃহ নির্ম্মাণ করিবে যেস্থানে সূতিকাগার নির্ম্মাণ করিবে সেইস্থানটী যেন পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হয় তাহাতে যেন অস্থি বালুকা, খোলার কুচি প্রভৃতি না থাকে. গৃহের ভূমি যেন প্রশস্ত রূপ, রং, গন্ধ বিশিষ্ট হয় অগ্নি রক্ষার্থে আম্র, বিল্ব, গাব, ইঙ্গুদী বরুণ ব খদির কাষ্ঠের প্রচুর আয়োজন রাখিবে। পর্য্যঙ্ক, বসন, সালেপন, আচ্ছাদন, পিধান, মল-মূত্রাদি পরিত্যাগের স্থান, উনন, ঘৃত, তৈল, মধু, সৈন্ধব, জল এবং প্রসূতির পক্ষে যে সমস্ত দ্রব্য সুখকর ও আবশ্যকীয় তৎসমুদয় রক্ষা করিবে। (চরকশারীর ৮ম)

সূতিকাগার সর্ব্বাঙ্গসুন্দর, সুপ্রশস্ত, স্বাস্থ্যপ্রদ ও প্রসূতির আবশ্যকীয় দ্রব্যাদি সমন্বিত হইবে ইহাই আচার্য্য-গণের মত কিন্তু আমাদিগের বর্ত্তমান সময়ে সূতিকাগার নির্ম্মাণ ও নির্ব্বাচন যেন একটী বাজে কাজের মধ্যে গণ্য হইয়া থাকে

জীবনের প্রথম আশ্রয় স্থান, স্বাস্থ্যরক্ষার প্রথম

সূত্রপাত যে গৃহে, তৎপ্রতি আমাদিগের পূর্ণ দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য। যাঁহাদিগের পাকা বাড়ী ঘর আছে, তাঁহারা যেন বাটীর মধ্যে একখানি পরিষ্কৃত পরিচ্ছন্ন খটখটে, উচ্চযুক্ত দরজা জানালাবিশিষ্ট সুপ্রশস্ত গৃহ সূতিকাগাররূপে নির্ব্বাচন করেন দ্বিতল বা ত্রিতল হইলে তাহাতে খাটের আবশ্যক করে না, কিন্তু নিম্নের ঘর হইলে তাহাতে খাটের ব্যবস্থা করা সঙ্গত ও আবশ্যক।

যাঁহাদিগের কাঁচা বাড়ী ঘর তাঁহাদিগের যথাসাধ্য যত্নপূর্ব্বক সূতিকা গৃহ নির্ম্মাণ করা কর্ত্তব্য গৃহভিত্তি ন্যূন পক্ষে দ্বিহস্ত পরিমিত উচ্চ এবং শুষ্ক হওয়া উচিত, সুবিধা হইলে উহাতে একখানি খাটের ব্যবস্থা রাখিবেন। পরিষ্কৃত পরিচ্ছন্ন বস্ত্র ব্যবহার করাইবে, ঋতু অনুযায়ী আবশ্যকীয় গাত্রাবরণ প্রদান করিবে।

সূতিকা গৃহের চাল বেড়, রৌদ্র, বৃষ্টি, হিম হইতে শিশু ও প্রসূতিকে সুরক্ষিত করিবার উপযুক্ত হওয়া আবশ্যক, অথচ আলো বাতাস প্রবেশের পক্ষে বিঘ্ন না জন্মে তৎপ্রতিও লক্ষ্য রাখিতে হইবে। অগ্নিরক্ষা সূতিকাগারের একটী প্রধান ও অত্যাবশ্যক কার্য্য। বর্ত্তমান সময়ে অধিকাংশ নব্য শিক্ষিত বাবু ভায়া দিগের বাটীতে সূতিকাগারে অগ্নিরক্ষার ব্যবস্থা, স্বেদ, তাপ প্রভৃতি প্রাচীন প্রথা প্রায় বিলুপ্ত হইয়াছে।

প্রসবান্তে প্রসূতিকে স্বেদ তাপ দেওয়া যে তৎকালিক ও ভবিষ্যত স্বাস্থ্যরক্ষার প্রকৃষ্ট উপায়, ইহা বলাই বাহুল্য।

প্রসবান্তে রক্ত নির্গত প্রযুক্ত কফ ধাতু বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়, এই সময় উষ্ণ ক্রিয়া দ্বারা কফের হ্রাস পায় এবং শরীর সুস্থ ও সবল হয়

আমরা বিশেষরূপে দেখিয়াছি প্রসবান্তে যে সকল প্রসূতিকে উপযুক্ত স্বেদ তাপ দেওয়া হয় না, তাহাদিগের মধ্যে অনেকেই ভবিষ্যতে সর্দ্দি, কাশ, মস্তকে গুরুভার বোধ, হস্তপদে বেদন প্রভৃতি নানাবিধ বাতশ্লৈষ্মিক পীড়ায় কষ্ট ভোগ করিয়া থাকেন এমন কি কোন কোন স্থলে বাতরোগাক্রান্ত হইতেও দৃষ্ট হইয়া থাকে

প্রসঙ্গ ক্রমে আমরা আর একটী কথার উল্লেখ প্রয়োজন মনে করি, কোন কোন স্থলে আমরা "হরিবোলার" ব্যবস্থা দেখিতে পাই—এই প্রথায়, প্রসবান্তে, প্রসবের পরবর্ত্তী সমস্ত নিয়ম বর্জ্জন করিয়া প্রসূতিকে ও সদ্যোজাত বালককে ইচ্ছানুসারে স্নান আহারাদি প্রদান করা হয়। কিন্তু এ নিয়ম আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রের কুত্রাপি দৃষ্টি হয় না। এ প্রথা পূর্ব্বে এদেশে কখনও ছিল না ইহা বৈষ্ণব ধর্ম্ম প্রবর্ত্তিত হইবার সময় হইতেই হইয়াছে। স্থল বিশেষে কোন কোন স্থানে বিশেষ অনিষ্ট হয় না সত্য, কিন্তু কোন কোন স্থলে ইহার বিষময় ফল প্রত্যক্ষ করা গিয়াছে। এই প্রথা যে প্রসূতি ও সদ্যোজাত বালক উভয়ের পক্ষেই হিতকর নহে, ইহা আমরা অবশ্য বলিব।

অগ্নিরক্ষা—সূতিকা গৃহে একটী অনতি-গভীর গর্ত্ত করিবে, তন্মধ্যে শুষ্ক কাষ্ঠ দ্বারা অগ্নি প্রজ্বলিত

রাখিবে,* লতা পত্র সংগ্রহ করিয়া তদ্দ্বারা কখনও অগ্নি প্রজ্বলিত করিবে না কারণ লতা পত্রের সহিত কোন প্রকার বিষাক্ত দ্রব্য থাকিতে পারে, ঐ বিষাক্ত দ্রব্যের ধূম নির্গত হইয়া প্রসূতি ও সন্তানের অনিষ্ট সাধিত হইতে পারে। আম, তেঁতুল, গাব, সুন্দর, বেল প্রভৃতি অতি শুষ্ক কাষ্ঠের অগ্নি জ্বালিবে। কাষ্ঠ বিশেষ শুষ্ক না হইলে অগ্নিকুণ্ড হইতে ধূম নির্গত হইয়া সদ্যোজাত সন্তানের ও প্রসূতির শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়ার বিঘ্ন সম্পাদন করিতে পারে।

দিবানিশি ঐ নির্ধূম অগ্নি সূতিকাগারে সাবধানের সহিত রক্ষা করিবে। এবং তদ্দ্বারা প্রসূতিকে সকাল ও সন্ধ্যায় স্বেদ প্রদান করিবে।

সূতিকাগারে কখনও কেরোসিন তৈলের আলো রাখিবে না, উহার ধূম অতীব অনিষ্টকারী। নির্দিষ্ট সময় রুদ্ধ গৃহ কেরোসিন তৈলের ধূম ব্যাপ্ত হইলে, মৃত্যু পর্যন্ত হইতে পারে।

অতঃপর আমরা প্রসূতির পথ্যসম্বন্ধে কিঞ্চিৎ বলিয়া প্রবন্ধের উপসংহার করিব।

প্রসবের পর প্রসূতিকে শীতল বস্তু এমন কি শীতল জল পর্য্যন্ত পান করিতে দিবে না। ঈষদুষ্ণ জল পান করিতে দিবে। প্রথম দুই এক দিন টাটকা উত্তম গাওয়া ঘৃত ও গোলমরিচ চূর্ণ যোগে প্রসূতি সেবন করিবে। অনেক প্রসূতির প্রসবের পর দুষ্ট রক্ত রীতিমত স্রাব না

* অধিষ্ঠানে চাগ্নিং প্রজ্বালয়েৎ (সুশ্রুত -শারীর ১০ অঃ)

হওয়ায়, উদরে অত্যন্ত বেদনা হয়, কিন্তু প্রসবের পর প্রসূতিকে পিপুল, পিপুলমূল, চৈ, চিতামূল ও শুঁঠ সমভাগে চূর্ণ করিয়া এই চূর্ণ সিকিভরি পরিমাণ লইয়া একছটাক গরম জলে মিশাইয় উহার সহিত সিকিভরি আকের গুড় দিয়া প্রথমতঃ প্রসবের পর ৩৪ দিন সেবন করাইলে আর এরূপ বেদনা জন্মিতে পারিবে না এবং দুষ্টরক্তও নিঃশেষিত রূপে নির্গত হইয়া যাইবে ইহাকে "ঝাল খাওয়া" বলে পল্লীগ্রামে এখনও ইহ প্রচলিত আছে প্রসবের পর রক্তস্রাব জন্য কোন কোন প্রসূতির অত্যন্ত পিপাসা হইয়া থাকে, এ অবস্থায় ঈষদুষ্ণ জল অল্প অল্প পান করা উচিত। কএক দিনের পর প্রসূতিকে পুরান সরু চালের ভাত, ভাজা তরকারী, উত্তম গব্যঘৃত ও গোলমরিচ চূর্ণ সহ সেবন করিতে দিবে ক্ষুধা ও পরিপাকশক্তি প্রবল থাকিলে মোহনভোগ ও লুচি অপথ্য নহে কিন্তু প্রসূতি সর্ব্বদা আহারের মাত্রার প্রতি লক্ষ্য রাখিবেন—অপরিমিত ভোজন সর্ব্বথ অহিতকর। প্রতিদিন প্রসূতি ও শিশু রীতিমত তৈল মর্দ্দন পূর্ব্বক স্বেদ গ্রহণ করিবেন। ভাবমিশ্র বলিয়াছেন—

"প্রসূতা হিতমাহারং বিহারঞ্চ সমাচরেৎ।
ব্যায়ামং মৈথুনং ক্রোধং শীতসেবাং বিবর্জ্জয়েৎ॥
সর্ব্বতঃ পরিশুদ্ধা স্যাৎ স্নিগ্ধপথ্যাল্প-ভোজনা
স্বেদাভ্যঙ্গপরা নিত্যং ভবেন্মাসমতন্দ্রিতা॥"

প্রসূতি হিতকর আহার বিহার পরিমিতরূপ সেবন

করিবে। উচ্চনীচ স্থানে গমনাগমন, সিঁড়িতে উঠানামা শ্রমজনক কার্য্য, স্বামিসহবাস, ক্রোধ, ঠাণ্ডা হাওয়া সেবন, ঠাণ্ডা জিনিস খাওয়া ত্যাগ করিবে এই সকল নিষেধ না মানিলে সূতিকা রোগ জন্মে। একমাস পর্য্যন্ত নিত্য তৈল মর্দ্দন ও সেঁক লওয়া উচিত

"প্রসূতা সার্দ্ধমাসান্তে দৃষ্টে বা পুনরার্ত্তবে
সূতিকানামহীনা স্যাদিতি ধন্বন্তরের্মতম্ ॥
শুদ্ধ দ্রবাৎ বিশুদ্ধাঞ্চ বিজ্ঞায় বরবর্ণিনীম্।
ঊর্দ্ধং চতুর্ভ্যো মাসেভ্যো নিয়মং পরিহারয়েৎ ॥"

প্রসবের পর দেড়মাস কিম্বা যতদিন পুনর্ব্বার ঋতুদর্শন না হয় ততদিন, প্রসূতি সূতিকানামে অভিহিত হয়। প্রসূতি পূর্ব্বোক্ত মৈথুন বর্জ্জনাদি নিয়ম চারিমাস পালন করিয়া সম্পূর্ণ বিশুদ্ধ-দেহা হইলে, চারিমাসের পর তাহাকে নিয়ম বর্জ্জন করিতে উপদেশ দিবে।

আমরা প্রবন্ধ শেষ করিলাম যদি আমাদের দেশের নারীগণ প্রসবের পর, আয়ুর্ব্বেদ বিহিত উপরি লিখিত নিয়মগুলি দৃঢ়তার সহিত পালন করেন, তাহা হইলে আধুনিক স্ত্রী-রোগ-চিকিৎসকগণের কার্য্য অনেক লঘু হইয়া আসিবে এবং ভারত আবার সুস্থ, বলিষ্ঠ, দীর্ঘায়ু, মেধাবী ও ধার্ম্মিক সন্তানসন্ততি লাভ করিয়া অপূর্ব্ব শ্রী ধারণ করিবে"

শিশুকে গো-বীজে টীকা দিতে হইবে।

মনুষ্যের যত প্রকার আশু ধ্বংসকারী রোগ আছে তন্মধ্যে কলেরা, বসন্ত তৎপরে প্লেগ উল্লেখ যোগ্য ইহারা প্রত্যেকেই সংক্রামক ও স্পর্শহারক এই সকল মহাব্যাধি যে গ্রামে বা পল্লীতে একবার প্রবেশ লাভ করে, সে গ্রামের ব পল্লীর বহু সংখ্যক লোক এই রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যায় এবং অধিকাংশ লোকই মৃত্যু মুখে পতিত হয়। এই সকল রোগ এত প্রবল সংক্রামক যে অতি অল্পদিবসের মধ্যে বহু প্রাণীকে আক্রমণ করিতে পারে এবং অল্প সময়ের মধ্যে একটী ধনজনপূর্ণ নগরীকে শ্মশানে পরিণত করিতে সক্ষম হয় এক্ষণে দেখা যাউক এই সকল মহাব্যাধির হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইবার উপায় আছে কি ন? পাশ্চাত্যদেশের বড় বড় বৈজ্ঞানিক পণ্ডিতগণের অশেষ গবেষণার ফলে এই কাল ব্যাধির যে সকল প্রতিষেধক বাহির হইয়াছে, তাহা ইন্ অকুলেশন, ভ্যাক্সিনেশন বা টীকা নামে প্রসিদ্ধ; যথা—কলের টীকা, বসন্ত টীকা, প্লেগ টীকা ইত্যাদি। কলের ও প্লেগ প্রতিষেধক টীকায় বিশেষ কোন ফল দেখা যায় নাই। ইহাতে যে গভর্ণমেণ্ট কত কোটি টাকা ক্ষতিগ্রস্ত হইয়াছেন তাহার ইয়ত্তা নাই। এক্ষণে চিকিৎসাক্ষেত্র হইতে উহারা অপসারিত হইয়াছে। গভর্ণমেণ্ট বসন্ত প্রতিষেধক যে "সিরম" প্রস্তুত করিয়াছেন তাহাকে সাধারণতঃ বাঙ্গালায়

গোবীজ কহে। ইহা দ্বারা টীকা গ্রহণ বহুকাল যাবৎ আমাদের দেশে প্রচলিত আছে। ইহার ফল ও সন্তোষজনক হইয়াছে সন্দেহ নাই। পূর্ব্বকালে এ দেশে এক প্রকার টীকার প্রচলন ছিল তাহাকে বাঙ্গালা টীকা বলা হইত। শুনা গিয়াছে সময় সময় ইহার ফল বড়ই বিপদজনক হইত।

গবর্ণমেণ্ট ঐ টীকা দেওয়া প্রথা উঠাইয়া দিয়া তাহার স্থানে গোবীজ টীকা দেওয়ার ব্যবস্থা করিয়াছেন। ফলতঃ আমাদের দেশের বসন্ত রোগীর সংখ্যাও কমিয়াছে, এবং সেকালের বসন্তাক্রান্ত রোগীর মৃত্যুহার অপেক্ষা একালের বসন্তাক্রান্ত রোগীর মৃত্যুসংখ্যা অনেক কমিয়াছে সন্দেহ নাই। তবে মৃত্যুসংখ্যা একেবারে যে কমিয়াছে তাহাও বলিতে পারা যায় না। এই টীকা প্রত্যেক ৭ বৎসর অন্তর লওয় অবশ্য কর্ত্তব্য। অন্ততঃ পক্ষে জীবনের মধ্যে ৪।৫ বার গ্রহণ করা উচিত। শিশুর জন্মগ্রহণের পর হইতে এক বৎসরের মধ্যে টীকা দেওয়ান কর্ত্তব্য। ইহাতে কাহার কিছু খরচ-পত্রও নাই। টীকাদারের বেতনাদি ও ঔষধাদি সদয় গবর্ণমেণ্ট দিয়া থাকেন।

অনেক পিতামাতা সন্তানকে টীকা দেওয়াইতে বিলম্ব করেন, কিন্তু তাঁহাদের ভাবিয়া দেখা উচিত, যদি এই কালান্তক পীড়া তাঁহাদের প্রিয়তম সন্তানকে আক্রমণ করে তাহা হইলে কি প্রকারে তাহারা রক্ষা হইতে পারে? উহার প্রবল যাতনা কি তাহাদের ক্ষুদ্র প্রাণে সহ্য করিতে পারিবে? যদ্যপি ঈশ্বরের কৃপায় তাহাদের জীবন রক্ষা হয়

কিন্তু হয় ত অন্ধ, খঞ্জ ব বিকলাঙ্গ হইয়া যাইতে পারে। এ অবস্থায় শিশুব বাঁচিয়া থাক অপেক্ষা মরিয়া যাওয়াই শ্রেয়স্কর নহে কি ?

ভরসা করি শিশুর টীকা দেওয়ার পক্ষে পিত মাতা উদাসীনতা পরিহার করিবেন। টীকা দেওয়াব পর ৩ ৪ দিনের মধ্যে অল্প অল্প জ্বর হয়, কাহার কাহারও সর্দ্দি, কাশি ও পেটের অসুখ হইতে দেখা যায়। কিন্তু ইহা ৪ ৫ দিনের অধিক স্থায়ী হয় না। বাহুমূলের টীকা লোহিতবর্ণ ধারণ করিলে মধ্যে মধ্যে জলের পটী দেওয়া আবশ্যক। তৎপরে ঘা ফুটিয়া উঠিলে প্রত্যেক দিবস গরম জল দ্বারা উত্তমরূপ ধৌত করতঃ তাহার উপর মাখন লেপন করা ও কচি কলাপাতা বা পান দিয়া উহার উপর পরিষ্কার নেকড় দিয়া জড়াইয়া দেওয়া আবশ্যক। এই সময় প্রসূতিকে বিশেষ সাবধানের সহিত শিশুকে রক্ষা করিতে হইবে, নচেৎ আর্শোলা বা মাকড়শা ক্ষতস্থান লেহন করিয়া অনর্থক ঘটাইতে পারে। স্তন্যপায়ী শিশুর প্রসূতিকে পান আহার সম্বন্ধেও বিশেষ সাবধানে থাকিতে হইবে।

বাল্যজীবন।

বালক বালিকার প্রত্যুষে শয্যাত্যাগ ও প্রাতঃক্রিয়া সম্বন্ধে উপদেশ।

পৃথিবীতে প্রায় এমন কোন ধর্ম্ম নাই যাহাতে প্রত্যেক নরনারীকে প্রত্যুষে শয্যাত্যাগ করিয়া সেই মহিমাময় জগদীশ্বরের অপার দয়ার গুণকীর্ত্তন ও ধর্ম্মক্রিয়া সম্পাদন করিবার অনুশাসন না আছে। আবার বিজ্ঞান শাস্ত্রের দিক দিয়া দেখিলেও আমরা দেখিতে পাই যে ভোরের নির্ম্মল বায়ুর ন্যায় স্বাস্থ্যদায়ক বস্তু আর কিছুই নাই। নিয়মিত এই বায়ু সেবনকারীর মহাব্যাধিও আরাম হইতে দেখা যায়। সে কারণ ইহাকে বৈজ্ঞানিকগণ "স্বভাবের অমূল্য দান" আখ্যা প্রদান করিয়াছেন; পাপী, তাপী, দরিদ্র, আতুর যে ভোরে উঠিবে সেই লাভবান হইবে। শীতকালে মাতাগণ তাঁহাদের পুত্রকন্যাকে গরম কাপড় পরাইয়া মাথা ঢাকিয়া খেলিতে পাঠাইবেন। বর্ষাকালে অবশ্য বাহিরে যাইতে দিবেন না বা ঠাণ্ডায় খেলা করিতে নিষেধ করিবেন। বসন্ত ও গ্রীষ্মকালে তাহারা উন্মুক্ত স্থানে খেলা করিতে পারে। সকালে উঠিয়া বালক বালিকাগণ যাহাতে মলমূত্র ত্যাগ করিতে অভ্যাস করে সে বিষয়ে মাতাগণ লক্ষ্য

রাখিবেন, স্বভাবের নিয়ম লঙ্ঘন করিলে স্বাস্থ্য কখনই ভাল থাকিতে পারে না এই অভ্যাস ২, ৪ দিন করাইলেই যথেষ্ট হইবে

প্রায় দেখা যায় ছেলে মেয়েরা সকালে উঠিয়া মুখ না ধুইয়া খাইতে বসে, এটি বড়ই কুঅভ্যাস নিদ্রার সময় মুখ বন্ধ থাকে, তাহার উপর নিঃশ্বাস প্রশ্বাসে মুখের লালা দুর্গন্ধ হইয়া যায় এই অবস্থায় যদি আহার করা হয়, তাহা হইলে কিছুতেই পরিপাক হইতে পারে না কারণ এই মুখস্থিত লালাই পরিপাক শক্তির প্রধান সহায় প্রাতে উঠিয়া সন্তানগণ স্বভাবের কার্য্য সম্পান্ন করিল কি না তাহার পর খড়ী বা কয়লার গুড়া দিয়া উত্তমরূপ দাঁত ঘর্ষণ ও জল-দ্বারা মুখ ধৌত ও পরিষ্কার করিল কি না সে বিষয় মাতাগণ বিশেষ অনুসন্ধান লইবেন ইহাই আমরা যথেষ্ট বিবেচনা করি।

আহার।

বড় বড় চিকিৎসকগণ গবেষণা দ্বারা প্রমাণ করিয়াছেন যে প্রত্যেক চারি ঘণ্টা অন্তর কিছু কিছু আহার করা আবশ্যক নচেৎ শরীর খারাপ হয়। যদি ক্ষুধার সময় আহার না করা হয় তাহা হইলে সেই অভাব শরীরস্থ রক্ত দ্বারা পূর্ণ হয়। সুতরাং শরীরে রক্তের অভাব ঘটিতে পারে; রক্তের অভাব হইলে দেহ ক্ষীণ হইয়া যায়,—দেহ

ক্ষীণ হইলে স্বাস্থ্যের অভাব অবশ্যম্ভাবী এক্ষণে দেখা যাউক যে, রাত্রির আহারের পরই নিদ্রার সময়, এই সময়টা ৭।৮ ঘণ্টার কম হওয়া উচিত নহে সকালে উঠিয়া যদি কিছু মাত্র আহার না করা হয় তাহা হইলে স্বভাবের নিয়ম ভঙ্গ করা হয় কি না? পল্লীগ্রামের ছেলে মেয়েরা সকালে উঠিয়া পান্তাভাত খ হতে ভালবাসে সে কারণ মাতাগণ রাত্রে ভাতে জল দিয়া ভিজাইয়া রাখেন, কিন্তু ইহা অনুমোদনীয় নহে। পান্তাভাতের নামান্তর "বাসিভাত", এক্ষণে ভাবিয়া দেখা যাউক যে বস্তু "বাসি" তাহা খারাপ কি না? প্রাতঃকালে ছেলে মেয়েদের জলযোগের জন্য দু'একখানা বিস্কুট, পাউরুটী, মাখন, লুচি, মোহনভোগ ইত্যাদি দেওয়া যাইতে পারে অভাবে বা অসামর্থ্য পক্ষে খই, বাতাসা, মুড়কী গরম মুড়ি, চিড়ে ভিজাইয়া তাহাতে কিঞ্চিৎ লবণ, চিনি বা গুড় মাখাইয়া দেওয়া যাইতে পারে। খালি পেটে অধিক ঝাল, অম্ল বা মিষ্টান্ন খাইতে দেওয়া উচিত নহে কারণ ইহা দ্বারা অম্লরোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা। আমার চিকিৎসক জীবনে কলিকাতায় এক ভদ্র পরিবারের গৃহ চিকিৎসক ছিলাম ঐ বাটীর ছেলেমেয়েদের সকালের জলযোগের একটু নূতনত্ব দেখিয়াছি প্রাতঃকালে ছোট এক ডেগচী বা কড়া সাগু রন্ধন করা হইত এবং তাহাতে যথোপযোগী দুগ্ধ ও চিনি দেওয়া হইত। প্রত্যেককে উহাই পান করিতে হইত। ছেলেমেয়েরা প্রত্যেকদিবস সাগু পান

দেয় না। যদি শীঘ্র ঔষধ প্রয়োগে কীটের বিনাশ না হয় তাহা হইলে মস্তক মুণ্ডন করাই যুক্তিযুক্ত। স্নানান্তে বালিকাগণ চুলগুলি উত্তমরূপে রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া তৈল ও গন্ধ দ্রব্যাদি দ্বারা কেশ বিন্যাস করিবে। আর্দ্র কেশ বাঁধিলে সর্দ্দি হয় ও মস্তক বেদনা করে। পূর্ব্ব পরিচ্ছেদে মুখ প্রক্ষালনের উপদেশ দেওয়া হইয়াছে। সেই প্রকার হাত ভাল করিয়া না ধুইয়া কোন আহার্য্য স্পর্শ করা স্বাস্থ্য বিরুদ্ধ। আমরা কার্য্য কারতে করিতে কত জিনিসে এবং কত জায়গায় যে হাত দিই তাহার ইয়ত্তা নাই। সে কারণ হাতে অনেক বিষ্ঠার দূষিত পদার্থ লাগিয়া যায়। হাতের নখ বড় হইতে দেওয়া অনুচিত। আহারের সময় যদি নখস্থিত কিছু অংশ ভুক্ত দ্রব্যের সহিত মিলিত হয় তাহা হইলে তাহার ফল কি হইবে বল ?

বস ঘরের মেঝাতে বা দেওয়ালে থুতু বা পানের পিচ, কফ বা নাকের শ্লেষা ফেলা বড়ই অস্বাস্থ্যকর। একটু কষ্ট স্বীকার করিয়া বাহিরে ফেলিলে ভাল হয়। প্রত্যেক ঘরে একটী ধাতুর পিকদানী থাকা আবশ্যক অভাবে একটী মৃণ্ময় পাত্রে কিঞ্চিৎ ছাই আচ্ছাদিত করিয়া ঘরের এক কোণে রাখা উচিত। আমরা কর্ত্তব্যানুরোধে একটা লজ্জাকর বিষয়ের অবতারণা না করিয়া এই প্রবন্ধ শেষ করিতে পারিতেছি না।

বালিকাগণের অপরিচ্ছন্নতা দোষে যথা প্রস্রাবের পর উত্তমরূপ জলশৌচ ও স্নানের সময় নিম্নাঙ্গ উত্তমরূপ ধৌত না করার দোষে গুহ্যপ্রদেশে (মূত্র পরিত্যাগের স্থান) এক

প্রকার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কীট জন্মে তাহাতে অতিশয় চুলকানি উপস্থিত হয়; ইহাতে বালিকাগণ অত্যন্ত যাতনা পায়। চলিত কথায় উহাকে পাঁকুই কহে। চিকিৎসা আবশ্যক।

বালিকার ব্যায়াম শিক্ষা।

অবলা-সুহৃদের পাঠিকাগণ "বালিকার ব্যায়াম শিক্ষা' শীর্ষক প্রবন্ধের শিরোলিপি পাঠ করিয়া হাস্য সংবরণ করিতে পারিবেন না সন্দেহ নাই। তাঁহারা হয়ত আমাদের জন্য বাতুলালয়ের একটী অন্ধকারময় কক্ষ নির্দ্দেশ করিতে পারেন। বাঙ্গলার মেয়েরা আবার ব্যায়াম শিক্ষা করিবে সে কি রকম কথা? মেয়েরা কি জীমনাষ্টিক ক্রিকেট, ফুটবল খেলিতে হাফ প্যাণ্ট পরিয়া মাঠে যাইবে না কি? ব্যায়ামের আভিধানিক শব্দার্থ হইতেছে শরীর পরিচালন করা এক্ষণে দেখা যাউক বালিকের ব্যায়াম শিক্ষার দ্বারা তাহাদের কিছু দৈহিক উন্নতি হইতে পারে কি না? যদি প্রমাণিত হয় যে ইহাতে উপকার আছে তাহা হইলে এমন কি উপায় অবলম্বন করা যাইতে পারে যদ্দ্বারা তাহাদের লজ্জাশীলতার কোন বিঘ্ন না ঘটিয়াও ব্যায়াম শিক্ষা সম্বন্ধে সাহায্য করিতে পারে? শরীর বিজ্ঞান পাঠে আমরা জানিতে পারি যে আমরা যাহা নিত্য পানাহার করি তাহার অসার অংশ মলমূত্রে পরিণত হইয়া বহির্গত হইয়া যায় আর যাহা

বিপজ্জনক। ইহাতে সর্দ্দিগর্ম্মি হইয়া আশু মৃত্যু পর্য্যন্ত ও ঘটিতে পারে মাতাগণ বিশেষ করিয়া এই উপদেশটা স্মরণ রাখিতে বাধ্য।

স্নানের পূর্ব্বে মস্তকে এবং দেহে কিঞ্চিৎ তৈল মর্দ্দন করা আবশ্যক। আধুনিক সভ্যযুগে স্ত্রী পুরুষ নির্ব্বিশেষে সাবানের বহুল ব্যবহার দেখা যাইতেছে, কিন্তু আমাদের মতে অনাবশ্যক বলিয়া বোধ হয়। যদি শরীর পরিষ্কার রাখই উদ্দেশ্য হয় তাহা হইলে সরিষার খইল জলে ভিজাইয়া মর্দ্দন করিলে শরীর মল-শূন্য এবং মসৃণ হইতে পারে, আর যদি একান্তই সাবান ব্যবহারের লোভ সংবরণ করিতে না পারা যায়, তাহা হইলে 'সালফার' বা 'গ্লিসারিন' সাবান ব্যবহার করা মন্দ নহে। ইহা ব্যবহারে শরীরে খোস-পাঁচড় জন্মিতে পায় না।

পরিচ্ছন্নতা।

আমাদের দেশের ছেলে মেয়েরা খেলিবার সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকিতে পারে না। তাহাদের ক্রীড়ার প্রধান উপকরণই হইতেছে—খোলা, মালা, ধূলা। বোধ হয় এই কারণেই এতদ্দেশীয় কবিগণ বাল্য ক্রীড়াকে "ধূলা-খেলা" আখ্যা দিয়াছেন।

বালক বালিকাগণের পরিধেয় বস্ত্র যাহাতে পরিষ্কার থাকে সে বিষয়ে মাতাগণকে বিশেষ লক্ষ রাখা আবশ্যক।

প্রত্যহ দিন তাহাদের বাসি বসন কাচিয়া দিতে হইবে। জামা ময়লা হইলে ধোপার নিকটে পাঠাইবেন না ঘরে সাবান দ্বারা পরিষ্কার করিয়া দিবেন। তাহারা যাহাতে কাপড়ে নাকের কফ বা চক্ষুর পিচুটি মোছা কু-অভ্যাস পরিত্যাগ করে এমত শিক্ষা দিবেন। প্রত্যেক বালক বালিকার জন্য স্বতন্ত্র গামছা রাখা আবশ্যক। এক জনের গামছা বা তোয়ালে অপরের ব্যবহার করা অত্যন্ত অনুচিত। কাপড়-চোপড়ে যেরূপ ধূলা ময়লা লাগে, সেই প্রকার শরীরেও লাগিতে পারে। শরীরে যে অসংখ্য লোমকূপ আছে তাহা যদি ময়লা দ্বারা আবদ্ধ হইয়া যায়, তাহা হইলে শরীরের ক্লেদ নির্গত হইতে পারে না; সে কারণ শরীরে বিস্ফোটক, চুলকানি ও পাঁচড়ার আবির্ভাব হইতে পারে *

বালিকাগণ প্রত্যহ কেশ-বিন্যাস করিতে অবহেলা করিবেন না, নচেৎ চুল জটা পাকাইয়া যাইতে পারে ও স্নিগ্ধতা নষ্ট হয় এবং অধিক চুল উঠিয়া যাওয়াও আশ্চর্য্য নহে। অপরিচ্ছন্নতা দোষে বালিকাগণের মস্তকে এক প্রকার কীট জন্মে, তাহাকে 'উকুন' কহে। ঐরূপ কীটের আবির্ভাব হইলে বালিকাগণ যৎপরোনাস্তি যাতনা ভোগ করিতে থাকে। ঘৃণা করিয়া কোন বালিকা নিকটে আসিতে

* অপরিচ্ছন্নতা দোষে বালিকাগণের গুহ্য প্রদেশে এক প্রকার চুলকানি হয়, তাহা অতিশয় কষ্টদায়ক শীঘ্র চিকিৎসকের উপদেশ গ্রহণ করা আবশ্যক।

করিয়া এমন অভ্যস্ত হইয়া পড়িয়াছিল যে তাহারা সকালে উঠিয়াই মাণ্ড পান করিতে প্রস্তুত হইত ; কিন্তু বোধ হয় অপর বাটীর ছেলেমেয়েদের যদি একদিনও সাগু পান করিতে দেওয়া হয় তাহা হইলে তাহারা কাঁদিয়া আকুল হইবে এবং কিছু খাইবার জন্য সকালে মাতার নিকট আদৌ বায়না করিবে না পক্ষান্তরে এই সাগুখোর ভদ্রসন্তান সন্ততিগণের শরীর সুস্থ ও বেশ সবল দেখিয়াছি। প্রাতঃ ভোজনের চারি ঘণ্টার পর অন্নাহার, তাহার পর বৈকালিক সামান্য কিছু জলযোগ সন্ধ্যার পর অন্নাহার বা রুটি দৈনিক এই চারিটী আহারই যথেষ্ট। আমাদের দেশে উদরাময় রোগে প্রত্যেক বৎসর যে কত মানুষ কালগ্রস্ত হইতেছে তাহার ইয়ত্তা নাই, ইহার একমাত্র কারণ অতিভোজন মাতাগণকে তাঁহাদের পুত্রকন্যাগণের আহার সম্বন্ধে বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে যেন তাহারা অতিরিক্ত ভোজন না করিতে পায়

দেশে যখন কলেরা ব্যাধি সংক্রামকরূপে উপস্থিত হইবে, সে সময়ে আহারাদির সম্বন্ধে বিশেষ বন্দোবস্ত থাকা আবশ্যক এবং ঐ সময়ে পানাহার এ প্রকার নির্ব্বাচিত হওয়া উচিত যাহা সহজে পরিপাক হয়। গুরুপাক ও কদর্য্য আহার এবং রাত্রি জাগরণ একান্ত বর্জ্জনীয়। আহারের একটী নির্দ্দিষ্ট সময় থাকা আবশ্যক। আজ দশটা, কাল এগারটা, পরশু বারটা বা একটা, এরূপ অনিয়মিত সময় নির্ব্বাচিত হওয়া উচিত নহে।

বালক বালিকাগণ খেলা ছাড়িয়া আসিয়া তাড়াতাড়ি আহার সারিয়া, আবার খেলায় যোগ দিতে দেখা যায়। ইহাদ্বারা দুটী দোষ অর্শে,—প্রথমতঃ—ভুক্ত দ্রব্য উত্তমরূপে চর্ব্বিত না হওয়া, দ্বিতীয়তঃ—আহারের পূর্ব্বে ও পরে বিশ্রাম গ্রহণ না করা। মাতাগণের দ্বারা নিজ সন্তানগণ ভর্ৎসিত এবং তিরস্কৃত না হইলে অচিরে সন্তানগণ অজীর্ণ রোগে আক্রান্ত হইতে পারে।

স্নান।

স্নান করিবার উদ্দেশ্য হইতেছে শরীর পরিষ্কার ও মস্তিষ্ক ঠাণ্ডা রাখা। এক্ষণে যাহাতে এই উদ্দেশ্য সফল হয় সে বিষয়ে লক্ষ রাখা আবশ্যক

পল্লীগ্রামের বালক বালিকাগণ একটু বড় হইলেই তাহারা স্বয়ং পুকুরে স্নান করিতে যায়, কিন্তু আমাদের বিবেচনায় তাহাদের স্নানের কার্য্য সুচারুরূপ সম্পন্ন হয় না, কেবল তাহারা জলে মাতিয়া জল ঘোলা করে মাত্র। বিশেষতঃ গ্রীষ্মকালে পুকুরের জল আপনা হইতেই কমিয়া যায়, তাহার উপর এই ছেলে মেয়েদের অত্যাচারে জল একেবারে কর্দ্দমাক্ত এবং ব্যবহারের অযোগ্য হইয়া উঠে। অতিরিক্ত সময়াবধি জলে মাতিলে সর্দ্দি, কাশি, জ্বর প্রভৃতি হইতে পারে। ছেলে-মেয়ের রৌদ্রে দৌড়াদৌড়ি করার পর ঘাম না শুকাইয়া স্নান করিতে যায়, ইহা অতীব

আর অংশ তাহা রক্ত কণিকায় পরিণত হইয়া দেহকে বর্দ্ধিত করে আমাদের দেহের বামদিকে হৃদ্পিণ্ড অবস্থিত আছে। ফুস্‌ফুসের সঙ্কোচন ও প্রসারন ক্রিয় দ্বার শ্বাস নিঃশ্বাসে রক্ত যকৃৎ হইতে হৃদ্পিণ্ডে, এবং হৃদ্পিণ্ড হইতে চালিত হইয়া মস্তকে গমন করে, এবং মস্তক হইতে রক্ত প্রবাহ প্রতি প্রশ্বাসে প্রবল ধারায় সকল অঙ্গ প্রত্যঙ্গে যথা—ধমনী, শির, অনুশিরায় চালিত হয় জীব যতক্ষণ জীবিত থাকে ততক্ষণ তাহার শরীর সমুদ্রে এই তরঙ্গ উত্থিত ও পতিত হইতে থাকে।

শরীর যদি নিয়মিত পরিচালনা না করা যায় তাহা হইলে যকৃৎ (যাহা শরীরের দক্ষিণাংশে পঞ্জরের কিঞ্চিৎ নিম্নে) ক্ষীণ হইয়া পড়ে। সুতরাং তাহার নব রক্ত প্রসবিনী শক্তিও কমিয়া যায় ঘটিকাযন্ত্রের একটী চক্র খারাপ হইয়া যাইলে যেমন সমস্ত ঘটিকাই অচল হইয়া পড়ে তদ্রূপ শরীরাভ্যন্তরিক একটী যন্ত্র বা তাহার সূক্ষ্মতম অংশ বিকৃতি প্রাপ্ত হইলে সমস্ত দেহটাই অচল ও অবশ হইয়া পড়ে।

আমাদের দেশের মেয়েরা অপরিণামদর্শী কবি কল্পনা-তুলিতে—সরলা, তরলা, অবলা, ক্ষীণাঙ্গী, কুন্দনন্দিনী, শৈবলিনী, তরুলতা, লবঙ্গলতা ইত্যাদি ইত্যাদি বিশেষণে বিশেষিত হইয়া একেবারে অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়িয়াছেন বাস্তবিক পক্ষে, স্বভাবতঃ তাহারা ততদূর "লজ্জাবতী-লতা" নহে যত্ন এবং অধ্যবসায়ের দ্বারা তাহাদিগকে 'শৈলবালা'

'চপলা' ও 'সৌদামিনীতে' কি পরিণত করা যায় না? ইতিহাস পাঠ করিয়া আমরা জানিতে পারি যে, এক সময়ে এই বঙ্গ ললনা বীরবেশে উন্মুক্ত তরবারী হস্তে অশ্বপৃষ্ঠে আসীনা হইয়া সমর প্রান্তর প্রকম্পিত করিয়াছেন। সেই এক কাল আর এই এক কাল

ললনাগণ ক্রিকেট, জীমনাষ্টিক ইত্যাদি পাশ্চাত্য ক্রীড়া শিক্ষা ব্যতীত আমাদের স্বদেশী ব্যায়াম শিক্ষা করিতে পারেন। যদি রাজকন্যা হইতে পথের ভিখারিণী কন্যা পর্য্যন্ত স্থিরপ্রতিজ্ঞ হয়েন যে তাহাদিগকে প্রতি দিবস কর্ত্তব্য জ্ঞানে কিছু না কিছু শারীরিক পরিশ্রম করিতেই হইবে, তাহা হইলেই ব্যায়াম করা হইল বুঝিতে হইবে, এবং উহাই হইতেছে আমাদের স্বদেশী ব্যায়াম যদি ললনাগণের শরীর সুস্থ, সবল ও কার্য্যক্ষম না হয় তাহা হইলে তাহাদের সন্তানসন্ততিগণও সুস্থ, সবল ও কার্য্যক্ষম হইতে পারে না। আমাদের দেশের বড়লোকের স্ত্রী, কন্যা ও পুত্রবধূগণ শারীরিক পরিশ্রমকে অতি ঘৃণার চক্ষে দেখিয়া থাকেন চাকর দ্বারা অতি সামান্য কার্য্য পর্য্যন্ত করাইয়া লয়েন। এমন কি স্বামী-সেবা-রূপ পবিত্র ধর্ম্মকার্য্যও তাঁহাদের দ্বারা সম্পন্ন হয় না। পবিত্র স্বভাবের সীমা উল্লঙ্ঘন করিয়া তাহারা জীবনে সুখী হইতে পারে না, শীঘ্রই স্বাস্থ্যসুখে জলাঞ্জলি দিয়া এক একটী ব্যাধি-মন্দির হইয়া পড়ে।

বড়লোকের মেয়েদের মাথার পীড়া, অজীর্ণ, হিষ্টিরিয়া তাঁহাদের নিত্য সহচর। চিকিৎসকগণ একপ্রকার ইহাদের

দ্বারাই প্রতিপালিত হইয়া থাকেন। পক্ষান্তরে গরীবের ঘরের যে স্ত্রী কায়িক পরিশ্রমদ্বারা তাঁহাদের সংসার যাত্রা নির্ব্বাহ করেন, কিন্তু তাঁহারা বেশ সুস্থ সবল ও রোগ শূন্য দেখা যায়। তাঁহাদের পর্ণ-কুটির-দ্বারে চিকিৎসকের "প্রবেশ নিষেধ" শিশুকাল হইতে যাহাতে বালিকাগণ শ্রম সহিষ্ণু হইতে পারে, সে বিষয়ে মাতাগণ বিশেষ লক্ষ্য রাখিবেন। সময়ে সময়ে তাহাদিগকে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কার্য্য সম্পাদন করিতে অনুমতি দিবেন এবং তাহা সম্পন্ন হইল কি না সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখিবেন। তাহাদের শারীরিক বলের অনুপাতে কার্য্য নির্দ্ধারিত করিয়া দিবেন ছোট ছোট ছেলে মেয়েকে দৌড়াদৌড়ি করিয়া খেলা করিতে নিষেধ করিবেন না, ইহাতে তাঁহাদের পরিপাক শক্তির অপচয় হইতে পারে। তবে সাবধানতা অবলম্বন করা আবশ্যক। শরীর-যন্ত্রকে সুস্থ রাখিবার জন্য অঙ্গ প্রত্যঙ্গ গুলির নিয়মিতরূপ পরিচালনাকে ব্যায়াম কহে।

দেহ নিয়মিত পরিচালিত না হইলে কোন অঙ্গই পুষ্ট ও বলিষ্ঠ হয় না। পুষ্ট না হইলে কোন অঙ্গই স্ব স্ব কর্ত্তব্য কার্য্য সম্পাদনে সক্ষম হয় না। অঙ্গ সঞ্চালনের দ্বারা যকৃৎ, মূত্রকোষ, পাকস্থলী প্রভৃতি যন্ত্রনিচয় নিজ নিজ কার্য্য সম্পাদনে সক্ষম হয় এবং উহাদ্বারা শরীরের উত্তাপ বর্দ্ধিত হয় ও স্বেদের সহিত শরীরস্থ দূষিত পদার্থ বাহির হইয়া যায়। ব্যায়ামকালে যাহাতে সকল অঙ্গ প্রত্যঙ্গ সমান পরিচালিত হয় সে বিষয় লক্ষ্য রাখা আবশ্যক। একাঙ্গ

অ নিয়ে পরিচালিত হইল এবং অপর অঙ্গ আদৌ পরিচালিত হইল না, এইরূপ ব্যায়াম একান্ত অকর্ত্তব্য। ইহাতে শরীর ভাল থাকে না। শরীর অসুস্থ না থাকিলে দৈনিক ব্যায়াম পরিহার করা উচিত নহে। পক্ষান্তরে অধিক ব্যায়ামও স্বাস্থ্যবিধানের বহির্ভূত। মধ্যবিধ সংসারের বয়ঃজ্যেষ্ঠ বালিকাগণ ব্যায়াম শিক্ষা, তাঁহাদের মাতা ও গুরুজনের নিকট হইতে শিক্ষা করিতে পারে।

প্রত্যুষে উঠিয়া দরজা জানালা উন্মুক্ত করা, সম্মার্জ্জনী দ্বারা পরিষ্কার করা, ভোজন পাত্রাদী ধৌত করা, ছোট ছোট ভ্রাতা ভগিনীগুলির অপরিষ্কৃত কাপড়, জামা, ফ্রক, ইত্যাদি ক্ষার মাটী বা সাবান দ্বারা কাচিয়া দেওয়া, বিছানার চাদর, তোষক, বালিশ, মশারী, মাদুর, ইত্যাদি মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে তপ্ত করা এবং তাহা ঝাড়িয়া মুছিয়া ছারপোকা শূন্য করতঃ যথা স্থানে সন্নিবিষ্ট করা। প্রদীপের বর্ত্তিকা প্রস্তুত করা, হ্যারিকেন বা টেবিল ল্যাম্পে তৈল প্রদান করা, চিমনি পরিষ্কার করা, পান সাজা, প্রত্যহ সন্ধ্যাকালে ধুনা, ধুপ বা লোবানের গন্ধ প্রদান করা ইত্যাদি দৈনিক কর্ত্তব্য কার্য্য সমাধা করিয়া যদি সময় থাকে তাহা হইলে মাতার রন্ধন কার্য্যে সহায়তা করিতেও পারে। ইহাই বঙ্গললনার "বাংলা ব্যায়াম"। অবশ্য ধনী কন্যাদের জন্য স্বতন্ত্র ব্যবস্থা। তাঁহাদের ব্যায়াম অন্তঃপুরস্থ পুষ্করিণীতে সন্তরণ শিক্ষা, দোলায় দোলা, সায়ংকালে অশ্বযানে বা মোটরযানে নির্ম্মল বায়ু সেবন ইত্যাদি।

[illegible] ॥

বিদ্যাশিক্ষা।

শিক্ষার কাল অনন্ত; আজন্ম মরণকাল পর্য্যন্ত কিছু না কিছু সকলেই শিক্ষা করিয়া থাকে তবে বালিকাগণ মাতৃপিতৃ সন্নিধানে বা গুরুর নিকট বাল্যকালে যাহা কিছু শিক্ষা করে সেই সময়কেই শিক্ষার কাল নির্দ্দেশ করা যাইতে পারে, প্রথম বিদ্যা শিক্ষা দ্বারা আমরা ভাল মন্দ, শুভ অশুভ, পাপ পুণ্য, কর্ত্তব্য অকর্ত্তব্য অবগত হইতে পারি অন্ধ যেমন দিবা রাত্রির প্রভেদ বুঝিতে অক্ষম, পশু যেমন ন্যায় অন্যায়, ধর্ম্মাধর্ম্মের বিভিন্নতা উপলব্ধি করিতে পারে না, বধির যেমন স্বরের মাধুর্য্য বা কর্কশতা উপলব্ধি করিতে অক্ষম; সেইরূপ বিদ্যাহীন ব্যক্তি সকল কর্ত্তব্যাকর্ত্তব্য নির্দ্ধারণ করিতেও অক্ষম লজ্জাহীনা নারী, পুষ্পবিহীন পুষ্পোদ্যান, চন্দ্রশূন্য গগন যেমন কাহারও নিকট আদরণীয় নহে, বিদ্যাহীন ব্যক্তিও সেইরূপ কাহারও নিকট সম্মান পায় না।

মানবের বয়ঃবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গেই জ্ঞানের আভা পতিত হয়। কিন্তু তাহা অস্ফুট থাকে, কেবল বিদ্যাশিক্ষা দ্বারাই তাহা বিকশিত হইতে পারে। একজন বিদ্যাহীন ব্যক্তি

নিঃসঙ্কোচে মিথ্যা কহিবে, চুরি করিবে, পর কুৎসা চর্চা করিবে, মাতা পিতা আদি গুরুজনদিগকে ভক্তি করিবে না এবং তাহাদের দ্বারা যে কত ঘোরতর পাপ সিদ্ধ হইতে পারে তাহার ইয়ত্তা নাই। কিরূপে শরীর সুস্থ রাখিতে হয়, মাতাপিতা ভ্রাতাভগিনী প্রভৃতি স্বজনগণের সহিত কিরূপ ব্যবহার করিতে হয়, কি প্রকারে সন্তান সন্ততিকে পালন এবং শিক্ষা দিতে হয়, এ সকল বিদ্যাশিক্ষা ব্যতীত সম্যক্‌রূপে অবগত হওয়া যায় না। বিদ্যা প্রভাবেই ইংরাজ, ফরাসী, জার্ম্মানী, আমেরিকান প্রভৃতি পাশ্চাত্য জাতি নানাপ্রকার বৈজ্ঞানিক যন্ত্র যথা—ব্যোমযান, বাষ্পযান, গ্রামোফোন, অর্ণবযান, বৈদ্যুতিক বার্ত্তাবহ, বৈদ্যুতিক আলোক ইত্যাদি উদ্ভাবন করিয়া যে পৃথিবীর কতই উন্নতি সাধন করিয়াছেন তাহার ইয়ত্তা নাই। শত বর্ষ পূর্ব্বে সভ্য জগৎ যাহাকে গণনার মধ্যে আনিত না, সেই জাপান আজ বিদ্যাবলে জয়মাল্যে বিভূষিত। যদি বিশ্বশিল্পী-বিধাতা পুরুষ ও স্ত্রী, উভয় জাতির সম্মিলনে সংসারাশ্রম রচনা করিয়া থাকেন তাহা হইলে পুরুষ, স্ত্রী, ধনী বা নির্ধন ব্যক্তি বিশেষের জন্য বিদ্যাধন সীমাবদ্ধ হইতে পারে না। এই ধন সকলকেই লাভ করা কর্ত্তব্য তবে বেশী ও কম। এই যে কমবেশী শব্দ, ইহা আমাদের দেশের জন্যই প্রয়োগ হইতে পারে; কিন্তু পাশ্চাত্য দেশে পুরুষের জন্য শিক্ষা বেশী আর স্ত্রীলোকের জন্য শিক্ষা কম শব্দ দুইটী ঘৃণার সহিত পরিত্যক্ত হইয়া থাকে। তবে 'দেশ',

'কাল', 'পাত্র', এই তিনটী মূল্যবান শব্দ অবশ্য আমরা গ্রহণ করিতে বাধ্য। যাহাতে আমাদের দেশে বালিকাগণ উত্তমরূপ শিক্ষা প্রাপ্ত হয় তাহার জন্য আমাদিগকে বিশেষ যত্ন ও চেষ্টা করিতে হইবে, নচেৎ আমাদের দেশের অজ্ঞতা দূর হইবে না কারণ অদূর ভবিষ্যতে এই সকল বালিকাগণই মাতার আসন গ্রহণ করিবে। তাহারা যদ্যপি অশিক্ষিতা, কুসংস্কার ভাবাপন্না হয় তবে তাহাদের সন্তান সন্ততিগণ কিছুতেই উন্নত হইতে পারে না আমাদের দেশে অনেক জ্ঞানান্ধ লোক আছেন তাঁহারা বলিয়া থাকেন "মেয়েছেলেকে আবার লেখাপড়া শিখাইবার আবশ্যক কি, তাহারা কি কাণে কলম গুঁজিয়া আফিসে চাকরী করিতে যাইবে?" কিন্তু তাঁহারা বোঝেন না যে বিদ্যাশিক্ষা কেবল চাকরী করিবার জন্য নহে।

তবে আমরা স্ত্রীশিক্ষা বলিতে বেথুন কলেজের স্বাধিন উচ্চ শিক্ষা বলিতেছি না বা সে প্রকারের স্ত্রীশিক্ষারও আমরা পক্ষপাতী নহি ; তবে সাধারণতঃ এতটুকু শিক্ষা বালিকাগণকে অবশ্য দেওয়া আবশ্যক যে যদ্দারা তাহারা তাহাদের সন্তানগণকে কিঞ্চিৎ প্রাথমিক শিক্ষা দিতে সক্ষম হইতে পারে। আমরা জন্মগ্রহণ করিয়া সর্ব্ব প্রথম যাহা মাতার নিকট শিক্ষা করি তাহাই আমাদের মাতৃভাষা, যে দেশে জন্মাই তাহা আমাদের মাতৃভূমি। এক্ষণে দেখা যাইতেছে, যে শিক্ষা মাতা সন্তানকে দেন উহাই প্রথমে তাহার হৃদয়-ক্ষেত্রে অঙ্কুরিত হয়, কখনও ধ্বংসপ্রাপ্ত হয় না।

এক্ষণে শিক্ষা ভালই হউক আর মন্দই হউক, যাহাতে বালিকাগণ সংসার আশ্রমে প্রবেশ লাভ করিয়া—ধোপার কাপড়ের হিসাব, দুগ্ধের যোগানের হিসাব, সাংসারিক জমা খরচ রাখা, দূরস্থ গুরুজনের সহিত বা প্রবাসী স্বামীর নিকট আপন পুত্র-কন্যার কুশল সংবাদ দানে তাঁহার চিন্তা দূর করিতে সক্ষম হইতে পারে, ইহাকেই সাধারণতঃ আমরা স্ত্রী-শিক্ষা বলিয়া থাকি। বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাধিও চাহি না বা টাউন-হলে বক্তৃতা প্রদান, আমাদের স্ত্রী-শিক্ষার প্রধান উদ্দেশ্যও নহে।

শিল্প শিক্ষা।

বিদ্যা শিক্ষার অব্যবহিত পরেই শিল্প শিক্ষা আমাদের দেশের ললনাগণের একান্ত পক্ষে প্রয়োজনীয় ইহাই স্ত্রী শিক্ষার দ্বিতীয় স্তর স্বরূপ ইহা ললনাগণের অবশ্য পালনীয় ও গ্রহণীয়। সহরবাসী শিক্ষিত ধনী ভদ্রলোকগণ পাশ্চাত্য অনুকরণে নিজ কন্যাগণকে উলের নানা প্রকার শিল্প কার্য্য, গীত, বাদ্য ও নৃত্য শিক্ষা দিবার জন্য মেম শিক্ষয়িত্রী রাখিয়া ধনের সদ্ব্যবহার করিয়া থাকেন, কিন্তু আমাদের দেশের অবশ্য শিক্ষণীয় সীবন বা সেলায়ের কার্য্য, রন্ধন, চরকায় সূতা কাটা ইত্যাদি বিষয়গুলি তাঁহারা অতিশয় ঘৃণার সহিত প্রত্যাখান করেন।) এই ক্ষুদ্র পুস্তকের রচয়িতা একজন গ্রাম্য দরিদ্র লোক, সুতরাং তাঁহার চিন্তাশক্তিও

গরীব শ্রেণীভুক্ত হওয়া আশ্চর্য নহে। বিশেষতঃ পল্লীগ্রামের মধ্যম শ্রেণীর সংসারের বালিকাগণের জন্যই ইহা রচিত হইয়াছে। ধনবানের হাব-ভাব, চাল চলন ও চিত্ত-তরঙ্গের মধ্যে তাঁহার এই ক্ষুদ্র উপদেশ তরণীটি কি প্রকারে বর্ত পাইতে পারে ?

যদ্যপি বালিকাগণ চিকণ ও উচ্চের কার্য্য বা উচ্চ দরের সেলাই শিক্ষা করিতে সক্ষম হয়, তাহা মাতা পিতার গৌরবের বিষয় সন্দেহ নাই। অভাব পক্ষে তাহাদের এতটুকু শিক্ষা করা আবশ্যক যেন মশারী, বালিশের খোল, লেপের ওয়াড়, নিজের ও নিজ ছোট ছোট ভ্রাতা ভগিনীগুলির জ্যাকেট, সেমিজ, ফ্রক ইত্যাদি সেলাই করাইবার জন্য দরজীর দ্বারস্থ না হইতে হয়।

বালিকাগণ, মাতা ও পরিবারস্থ অপর মহিলাগণের নিকট তাহাদের সংসারের যেরূপ ও যত প্রকার রন্ধন প্রণালী আছে তাহা মনোযোগ সহকারে শিখিবে, এবং ক্রমে ক্রমে তাঁহাদের কার্য্যে সহায়তা করিতে থাকিবে। অধুনা 'পাক প্রণালী,' 'রন্ধন শিক্ষা' ইত্যাদি নানাপ্রকার পুস্তকের অভাব নাই। আমাদের মতে উহাদ্বারা বালিকাগণের কোনই উপকার হইবার সম্ভাবনা নাই। রন্ধনকার্য্য হাতে-কলমে শিখিবার বস্তু।

৩০।৪০ বৎসর পূর্ব্বে আমাদের দেশের প্রবীণাগণ সংসারের যাবতীয় কার্য্য সমাধা করতঃ চরকায় সূতা কাটিতেন। তখন তাঁহাদের তুলারও অভাব ছিল না, ঘরের

আশে পাশে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে কার্পাস বৃক্ষ জন্মিত এবং তাহার অযত্নে বর্দ্ধিত হইত। বস্তুতঃ চরকায় সূতা কাটা তাহাদের একটী দৈনিক কার্য্যের মধ্যে পরিগণিত ছিল।

তখন গ্রামে তাঁতির অভাবও ছিল না। তাহারা পারিশ্রমিক লইয়া কাপড় বুনিয়া দিত। এই উপায়ে প্রত্যেক গরীব গৃহস্থের ব্যয় সঙ্কুলন ও বিশেষ উপকার হইত। যেমন টাকা ঘরেই থাকিয়া যাইত, অধিকন্তু উহাদ্বারা আরও দুইটী উপকার লাভ হইত। প্রথমতঃ চরকা পরিচালনের দ্বারা ব্যায়ামের সহায়তা হইত, দ্বিতীয়তঃ—সময়টা পরনিন্দায়, অনধিকার চর্চ্চায়, কলহে, পরশ্রী-কাতরতায় কাটিত না। আমরা শুনিয়াছি সেকালের বালিকারা চরকায় সূতা কাটিতে না জানিলে বিবাহ পর্য্যন্ত হইত না।

যদি সমাজ আমাদের উপর রাগ না করেন তাহা হইলে আমাদের দেশের বালিকাগণকে কিঞ্চিৎ সঙ্গীত বিদ্যা শিক্ষা দেওয়া বোধ হয় অপ্রাসঙ্গিক হইবে না। ইহাও একটী শ্রেষ্ঠ কলা বিদ্যা।

বিনয়।

মানব-হৃদয়াকাশে যতপ্রকার সৎগুণ নক্ষত্ররাজি বিরাজ করে, তন্মধ্যে বিনয়ই সর্ব্বাপেক্ষা উজ্জ্বল নক্ষত্র বলে। যদি তুমি রাজ-রাজেশ্বরী হও, তোমার সর্ব্ব শরীর

মনি মুক্তা ও স্বর্ণালঙ্কারে দোলায়মান থাকে, কিন্তু যদি তোমার হৃদয়ে বিনয়ালঙ্কার না থাকে, তাহা হইলে তোমার সমস্ত সৌন্দর্য্যই নষ্ট হইল

কোমলমতি শিশুগণকে শৈশবকাল হইতেই বিনয় শিক্ষা দেওয়া উচিত তাহারা যেন কাহারও প্রতি তুচ্ছ তাচ্ছিল্য, রুষ্টভাব ও কটু কথা আদৌ ব্যবহার করিতে শিক্ষা না করে তাহাদের বাটীর চাকর চাকরাণীর প্রতি সতত সদ্ব্যবহার করিবে বয়ঃজ্যেষ্ঠ চাকর চাকরাণীর নামোচ্চারণ করিয়া ডাকা বড়ই নীতি বিরুদ্ধ যদিও তাহারা পেটের দায়ে হীন চাকরী করিতে আসিয়াছে সত্য, তথাপি তাহাদের যে আত্মসম্ভ্রম নাই তাহা নহে। অধিকন্তু ভাবা উচিত, চিরকাল কাহারও সমান যায় না আজ যে রাজ রাজেশ্বর, কাল হয় ত সে পথের ভিখারী হইতে পারে! পক্ষান্তরে আজ যাহাকে মুষ্টি-ভিক্ষার জন্য দ্বারে দ্বারে ফিরিতে দেখা যাইতেছে হয় ত কাল সেও রাজ-রাজেশ্বর হইতে পারে।

ঈশ্বরের নিকট ধনী ও দরিদ্র উভয়ই সমান ধন সম্পদ তিনি আমাদের পরীক্ষার জন্য দান করিয়াছেন।

"দিয়ে ধন, বোঝে মন, হরে নিতে কতক্ষণ।"

মাতাগণ বিশেষ লক্ষ্য রাখিবেন যেন তাঁহাদের পুত্র কন্যাগণ কলহপ্রিয় না হয়; এই কু-অভ্যাস একবার হৃদয়ে বদ্ধ হইয়া গেলে আর রক্ষা নাই প্রায় দেখা যায় দুইটী ছেলে বা মেয়ের মধ্যে কলহ উপস্থিত হইলে তাহাদের পিতা বা মাতা নিজ নিজ সন্তানের পক্ষাবলম্বন করিয়া

ঝগড়া পাকাইয়া তুলেন। ইহার পরিণাম এই হয় যে সন্তান শৈশবকাল হইতে মাতা পিতার নিকট উত্তমরূপ যুদ্ধ করিবার প্রণালী শিক্ষা করিয়া লয়, এবং ভবিষ্যৎকালে একজন নামজাদা কুন্দুলে হইয়া উঠে। পিতা মাতার উচিত যে আপনাপন পুত্র কন্যার দোষ থাকুক আর না থাকুক কিন্তু তাহাদিগকেই শাসিত করিবেন, যেন ভবিষ্যতে আর কাহারও সহিত কলহ করিতে সাহস না করে।

যাহাতে বালক বালিকাগণ নিজ ভাই ভগিনীর সহিত বা এক পরিবারস্থ অপর বালক বালিকাগুলির সহিত মিলিয়া মিশিয়া খেলা করে, কলহ না করে সে বিষয়ে মাতাগণের বিশেষ দৃষ্টি রাখা আবশ্যক। যদিও কখন চঞ্চল মতি বালক বালিকার মধ্যে বিবাদ উপস্থিত হয় তাহা হইলে তাঁহারা উভয়কে ভৎসনা করিয়া ভঞ্জন করিয়া দিবেন। বাটীতে দীনদরিদ্র ভিক্ষা করিতে আসিলে ছোট ছোট ছেলে মেয়ের দ্বারা উহাদিগকে ভিক্ষা প্রদান করা উচিত ইহাতে একাধারে বিনয় ও দানের উপকারিতা শিক্ষা লাভ হইতে পারে। যদি কোনও সময় মাতা পিতা সমাগত দরিদ্র নারায়ণের সেবা করিতে অক্ষম হয়েন তাহা হইলে নিজ পুত্র কন্যাকে আজ্ঞা করেন যেন তাহারা বিনীতভাবে ক্ষমা প্রার্থনা ও অসামর্থতা নিবেদন করে। ভিক্ষুককে অপ্রিয় ভাষায় তাড়াইয়া দেওয়া গৃহস্থের অকল্যাণ ক্রিয়া।

ঈশ্বর ও গুরুজনের প্রতি ভক্তি।

হে বালিকাগণ তোমরা শিশুকাল হইতে তোমাদের পিতা মাতা গুরু লোকের মুখে "ঈশ্বর" শব্দ শুনিয়াছ তোমরা কি বলিতে পার তিনি কে? কোথায় থাকেন? তাঁকে লোকে ডাকিবে কেন? তোমাদের মধ্যে অনেকেই হয়ত ইহার উত্তর না দিতেও পার, এখন আমি তোমাদিগকে সে বিষয় বলিব শ্রবণ কর

মনে কর তোমাদিগকে জিজ্ঞাসা করা হইল—তোমরা যে বাটীতে বাস কর তাহা কোথায়? তোমরা নিশ্চয় বলিবে পৃথিবীর উপর। এক্ষণে আমি যদি জিজ্ঞাসা করি পৃথিবীটা কত বড়? তোমাদের মধ্যে অবশ্য যে বালিকা ভূগোল পাঠ শিক্ষা করিয়াছে, সে পৃথিবীর আকার, ব্যাস, পরিধী, পর্ব্বত, নদ-নদী ও মরুভূমির অনেকটা পরিচয় দিতে সক্ষম হইবে বটে, কিন্তু তাহা যে কত বড় তাহা সে চক্ষুতে দেখে নাই। একাল পর্য্যন্ত জলপথে বা স্থল পথে কোনও পরিব্রাজক (যে দেশ ভ্রমণ করে) সমস্ত ব্রহ্মাণ্ডটা প্রদক্ষীণ করিতে সক্ষম হয় নাই, মনুষ্যের এই ক্ষুদ্র জীবনে ইহার সমাধা করা সম্ভবপর নহে! এক্ষণে বালিকাগণ বুঝিতে পারিতেছ ত এই পৃথিবীটা কত বড়?

তোমরা শুনিয়া হয়ত আশ্চর্য্যান্বিত হইবে! এই পৃথিবী হইতে সূর্য্য মণ্ডল কোটী কোটী গুণ বৃহৎ এবং দূরে। এই সূর্য্য আমাদিগকে আলোক প্রদান করতঃ জীবিত রাখিয়াছে।

রাত্রিকালে আকাশে চন্দ্রোদয় হইয়া অন্ধকার হরণ করিতেছে অগণিত তারকামালা আকাশপটে হীরকখণ্ডের ন্যায় ঝিক্‌মিক্‌ করিতেছে, আরও যে কত গ্রহ উপগ্রহ আছে তাহা নির্ণয় করা যায় না। এ সমস্তই সেই মহাপ্রভু সৃজন করিয়াছেন। পৃথিবীর যে দিকে চাহিয়া দেখ সবই তাঁহার অনন্ত লীলা। অনেক দূর যাইবার আবশ্যক নাই, তিনি আমাদিগকে আহার দিতেছেন তাই আমরা খাইতেছি। আকাশ হইতে বর্ষণ করিতেছেন তাই আমরা পান করিয়া জীবন ধারণ করিতেছি। শুধু যে জল পান করিতেছি তাহা নহে, বৃষ্টির জল পতিত হইয়া ভূমি সিক্ত না করিলে কৃষিকার্য্য হইত না, সুতরাং আমরা আহারাভাবে মরিয়া যাইতাম। বায়ু দ্বারা আমরা নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের সহায়তা পাইতেছি। যদি তিনি একমুহূর্ত্তের জন্য বায়ু রোধ করিয়া দেন তাহা হইলে আমরা যে যেখানে অবস্থিত আছি সকলেই মৃত্যুমুখে পতিত হইতে পারি। তুমি তাঁহাকে দেখিতে পাইতেছ না কিন্তু তিনি তোমাকে দেখিতেছেন। তুমি মনে মনে যাহা চিন্তা কর তাহা তিনি জানিতে পারেন। তোমার যদি কোনও বিপদ ঘটিয়া থাকে তাহা হইলে সেই বিপদতারণ শ্রীমধুসূদনকে স্মরণ কর, তোমার সকল বিপদ দূরে পলাইবে। তুমি যে জাতি বা ধর্ম্মাবলম্বী হও না কেন, তাঁহার করুণাবারি পাইতে বঞ্চিত হইবে না। যাহাতে বালক বালিকাগণ শৈশবকাল হইতে ঈশ্বরে বিশ্বাস ও ভক্তি শিক্ষা করিতে সক্ষম হয় সে বিষয়ে পিতা মাতাকে বিশেষ যত্নবান হওয়া আবশ্যক। শয্যা

ত্যাগের পূর্ব্বে, শয্যা গমন কালে, আহারের অব্যবহিত পরে, তাঁহার পবিত্র নাম উচ্চারণ ও কৃতজ্ঞতা প্রকাশের প্রশস্ত সময়।

জীবের সৃজন কর্ত্তা পালন কর্ত্তা দয়াময় ঈশ্বরের নিম্নেই মাতার আসন। মাতার গর্ভ যন্ত্রণার ও প্রসব বেদনার প্রতিদান সন্তানের দ্বারা ত সম্ভবপর হইতেই পারে না। তাহার উপর একমাত্র তাঁহার স্তনের অমৃত-ধারাই আমাদের শিশুজীবনের একমাত্র সম্বল। তাহা কি ভুলিবার কথা? যে দিন আমি ভূমিষ্ঠ হইয়াছি সেই মুহূর্ত্ত হইতেই আমার মার সকল স্বাচ্ছন্দ্যই নষ্ট হইয়া গিয়াছে। আমার সুখে সুখী, আমার রোগে রোগী, আমাকে ছাড়িয়া এক মুহূর্ত্ত কোথাও যাইবার উপায় তাঁহার ছিল না, আহা যেন কারাগারে বন্দিনী!

এই ধরাধামে আসিয়া প্রথমেই আমি আমার মাতার সহিত পরিচিত হইয়াছি। মাতা শুশ্রূষাকারিণী, সঙ্গিণী ও শিক্ষয়িত্রী। মাতার নিকট আমরা যে ভাষা শিক্ষা করি তাহাই আমাদের মাতৃভাষা, যে দেশে আমরা জন্মগ্রহণ করি সেই দেশই আমাদের মাতৃভুমি। শিশুগণ প্রথমে কোমল হৃদয় লইয়াই জন্মগ্রহণ করে। মাতা আমাদের চরিত্র যে প্রকার গঠন করেন সেই প্রকার গঠিত হয় সুতরাং সন্তানের ভাবী অদৃষ্ট একমাত্র মাতার উপরই ন্যস্ত। পিতার আসন আবার অনেক উর্দ্ধে, পিতার দয়া ব্যতীত আমরা মুহূর্ত্তও জীবন ধারণ করিতে পারি না, তাঁহার রক্তে আমাদের দেহ

গঠিত ও বর্দ্ধিত, তিনি অন্নদাতা ও পালনকর্ত্তা। তাঁহার শিক্ষাগুণেই আমরা গঠিত পিতা আমাদের স্বর্গের দ্বার স্বরূপ হে ভ্রান্ত নর নারিগণ যদি পরকালের মুক্তি চাও, পিতা মাতার চরণে স্মরণ লও। পিত মাতার নিম্নেই তাঁহাদের আত্মীয় স্বজন, বয়োজ্যেষ্ঠ ভ্রাতা, ভগিনীগণ এবং যিনি বিদ্যা দান করেন ইহারা প্রত্যেকেই নমস্য ও পূজনীয়

স্ত্রীলোকের স্বামী পরম গুরু, ঈশ্বরের নিম্নেই তাঁহার আসন স্বামীর পিতা মাতা দেবতার দেবতা ; এবং ঐ পরিবারস্থ গুরুজনেরাও পদসেব গ্রহণের অধিকারী কেবল মুখের দ্বারা প্রকাশ করিলেই চলিবে না কার্য্যের দ্বারা দেখান চাই। গুরুজনগণ যখন যাহ আজ্ঞা করিবেন তখন তাহা পালন করা, অপরাধ করিলে ক্ষমা প্রার্থনা করা, যদি কখনও তাঁহাদের দ্বারা কোন প্রকার অন্যায় কার্য্য হইয়া পড়ে ত হার প্রতিবাদ না করা, এই সকলই হইতেছে ভক্তি ও সৎ শিক্ষা।

সৎসঙ্গ।

শিশুগণ অত্যন্ত অনুকরণ প্রিয় দেখা যায় তাহাদিগকে যাহা শিক্ষা দেওয়া যায় তাহাই শিক্ষা করে যদি বাল্যকালে তাহারা সৎসঙ্গ লাভ করিতে সক্ষম হয়, তাহা হইলে তাহাদের স্বভাব নির্ম্মল হয় আর কুসঙ্গ পাইলে তাহাদের

চরিত্র একেবারে বিগড়াইয়া যায়। তাহার পর অশেষ চেষ্টা করিলেও আর সংশোধন করা যায় না

পিতামাতার কর্ত্তব্য হইতেছে যথাসাধ্য আপন আপন পুত্র কন্যাকে অসৎ সংসর্গ হইতে রক্ষা করা। যে সকল বালকবালিকার স্বভাব মন্দ কখনও নিজ সন্তানগণকে তাহাদের সহিত খেলা করিতে দিবেন না। পুত্রসন্তান বড় হইলে সর্ব্বদা তাহার মাতার তত্ত্বাবধানে থাকে না; বাটীর বাহিরে অথবা বিদ্যালয়ে যে সে কি করে তাহা তিনি জানিতেও পান না সুতরাং বালকের চরিত্র সম্বন্ধে তিনি কি প্রকার দায়ী হইতে পারেন? ইহার জন্য পুরুষ অভিভাবক যথা—পিতা, জ্যেষ্ঠতাত, খুল্লতাত, মাতুল জ্যেষ্ঠ ভ্রাতা ইত্যাদি তাঁহারাই অনুসন্ধান লইবেন যে বালক কোথায় বসে, কোথায় দাঁড়ায়, কাহার সহিত খেলা করে; যাহাদের সহিত খেলা করে তাহাদের স্বভাব চরিত্রই বা কিরূপ, লেখাপড় কি প্রকারই বা শিক্ষা করিতেছে, বিদ্যালয়ে নিয়মমত উপস্থিত হইয়া পাঠ শুনাইতে পারে কি না। অনেক দুষ্ট বালকের স্কুল পালান রোগ আছে, আমাদের বিবেচনায় কেবল প্রহার "মিক্শ্চারের" উপর নির্ভর না করিয়া ভর্ৎসনা ও সৎ উপদেশ "পথ্য" ব্যবস্থা করা উচিত। ইহাদ্বারা রোগের প্রতিকার হইতে পারে। বৈকালে বালকগণ স্কুল হইতে বাটীতে আসিয়া কাপড় ছাড়িয়া মুখে হাতে জল দিল কি না, তাহারপর জলযোগ ও বিশ্রামান্তে সন্ধ্যার প্রাক্কালে নির্ম্মল বায়ু সেবন করিতে গেল কি না সে

বিষয়ের অনুসন্ধান লওয়া মাতার অবশ্য কর্ত্তব্য। অনেক অভিভাবক বোধেন যে, ছেলেরা খেলা করিলে খারাপ হইয়া যায়, সেজন্য তাঁহারা খেলা করিতে বাধা দেন কিন্তু এটি নিতান্ত অন্যায়, ইহাতে তাহাদের উন্নতি ত কিছুই হয় না, অধিকন্তু তাহাদের স্বাস্থ্য খারাপ হইয়া যায় সুতরাং তাহারা ভালরূপ লেখাপড়াও শিক্ষা করিতে পারে না। কন্যাসন্তানগণ সম্পূর্ণ মাতার তত্ত্বাবধানে থাকে, সুতরাং তাহাদের মঙ্গলামঙ্গল তাহাদের মাতার উপর নির্ভর করিতেছে। কথায় বলে "যার মা যেমন তার ঝি তেমন।" মা যদি কন্যাকে শিশুকাল হইতে শিক্ষা দেন যে—"বাছা মিথ্যা কথা কহিতে নাই, কাহাকেও কুবাক্য বলা দোষ; পরের দ্রব্যে লোভ করা মহাপাপ; পরের নিন্দা করা অন্যায়; গুরুজনের অবাধ্য হওয়া নীতি বিরুদ্ধ; উচ্চৈঃস্বরে কথা বলা বা হাহা করিয়া হাসা; মাথার এবং অঙ্গের বস্ত্র স্থানচ্যুত হওয়া স্ত্রীলোকের লজ্জাহীনতার পরিচায়ক; পরপুরুষের সম্মুখে বে-আবরু হইয়া সম্মুখীন হওয়া ও বাক্যালাপ করা; মস্তক উত্তোলন করিয়া স্বজন ও গুরু লোকের সহিত কথা বলা, ইত্যাদি ইত্যাদি স্ত্রীলোকের পক্ষে ধর্ম্ম বিরুদ্ধ কার্য্য" আমাদের বিশ্বাস মাতার অনুশাসনের গণ্ডি ছিন্ন করিয়া বালিকাগণ মন্দ পথে ধাবিত হইতে পারে না।

ধৈর্য্য ও সহিষ্ণুতা।

মাতার মাত্রাধিক আদর এবং পিতার সময়োচিত শিক্ষা ও তত্ত্বাবধানের অভাবে আমাদের দেশের অনেক ভদ্র বংশীয় যুবক মন্দ স্বভাব ও সংসর্গ দোষে পতিত হইয়া তাহাদের চরিত্র কলুষিত করিয়া ফেলে, সুতরাং পিতা মাতা শীঘ্রই তাহার ফল ভোগ করিয়া থাকেন যখন তাঁহার গুণধর পুত্রের স্বভাব চরিত্র সংশোধন করিতে অক্ষম হইয়া পড়েন, তখন তাঁহারা শীঘ্র তাহার বিবাহের উদ্যোগ করিয়া থাকেন এবং কৌশলে কোন দুরবস্থিত ভদ্র ব্যক্তির কন্যার সহিত বিবাহ কার্য্য সম্পন্ন করিয়া ফেলেন। তাঁহাদের ধারণা এই যে, গুণধর সন্তানের সকল দোষ সকল ময়লা নববধূমাতা আসিয়া কাটিয়া ধুইয়া পরিষ্কার করিয়া তুলিবে পিতা মাতা অক্লেশে এত বড় একটা গুরুভার একটী অপরিণতা বালিকার স্কন্ধে চাপাইয়া নিশ্চিন্ত হইবার চেষ্টা করেন, কিন্তু তাঁহারা যাহা ভাবেন তাহা প্রায় ঘটে না। পিতা মাতা আত্মীয় স্বজন বিচ্ছেদ বিধুরা, সংসার অনভিজ্ঞা নব পরিণীতা বধূ তাহার স্বামীর এই প্রকার ব্যবহার দেখিয়া অবাক্ ও হতভম্ব হইয়া পড়ে, তখন তাহার চক্ষের জলই একমাত্র সম্বল হইয়া দাঁড়ায়! সেই অনভিজ্ঞা বালিকাদ্বারা কোনই উপকার হয় না, ফলতঃ এই অবসরে তাহার কুক্রিয়াশক্ত স্বামীজীবটী নরক-কীট হইয়া দাঁড়ায়

যে বালিকা পূর্ব্ব হইতে সুশিক্ষা, ধৈর্য্য ও সহিষ্ণুতা

প্রভৃতি সদ্‌গুণে মণ্ডিতা হইয়া বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হয়, সে ঈদৃশ স্বামী প্রাপ্ত হইয়া কখনও ধৈর্য্য ও কর্ত্তব্যহারা হয় না। প্রথমতঃ সে তাহার মন্দ পথগামী স্বামীকে প্রেমালিঙ্গনে আবদ্ধ করিবার চেষ্টা করে। লজ্জা, ঘৃণা, ভয়, দ্বেষাদি পরিত্যাগ করিয়া সময় মত সে তাহার "ধন"কে মধুর বচনে সদুপদেশ দান করিতে আরম্ভ করে। প্রথম প্রথম তাহার এই চেষ্টা কার্য্যকরী না হইবার কথা। এমন কি সময় সময় তাহাকে ভয়ঙ্করভাবে নির্য্যাতিত ও প্রহৃত পর্য্যন্ত হইতে হয়। "মন্ত্রের সাধন কিম্বা শরীর পতন" জ্ঞানে সে কখনই পশ্চাৎপদ হয় না, শেষে তাহার এই বিষ বৃক্ষ সুমিষ্ট ফল দানে বাধ্য হয়। বুদ্ধিমতী সতীসাধ্বী স্ত্রীর সহবাসে পড়িয়া অনেক পথহারা স্বামী পথ পাইয়াছে, আমরা তাহা প্রত্যক্ষ দেখিয়াছি।

অনেক বধূর ভাগ্যদোষে এমন রুগ্ন খিট্‌খিটে "বৌকাঁটকী" শাশুড়ী কালসর্পিণী, চির-পিতৃভবন দখলকারিণী বিধবা ননদিনী জুটিয়া যায় যে, বধূগণ তাহাদের জ্বালায় জ্বালাতন হইয়া পড়ে। তাহারা মনে করে যে পুত্রবধূ বা ভ্রাতৃজায়াগণের উপর অধিক পরিমাণ প্রভুত্ব প্রকাশ করিতে পারিলে তাহারা বেশী পরিমাণ সেবা, ভক্তি ও ভয় করিবে। কঠোর বাক্যদ্বারা মানুষকে ভয় দেখান যাইতে পারে বটে, কিন্তু ভক্তি পাওয়া যাইতে পারে না; কারণ ভালবাসার প্রতিদানই প্রেম ও ভক্তি।

চিরদিন কিছু সমান যায় না। কালে যখন ঐ বধূগণ

গৃহিণীর আসন পরিগ্রহ করে তখন ঐ সকল অপরিণাম দর্শিনী শাশুড়ী, ননদিনীদের লাঞ্ছনা ভোগের পরিসীম থাকে না, তখন বধুগণ নিজ গোপ্য সুদে আসলে আদায় করিয়া লয়েন। এ অবস্থায় পাড়ায় পাড়ায় ঢুঁ দিয়া বেড়ান আর কুৎসা গান ব্যতীত তাঁহাদের দ্বিতীয় কর্ম্ম থাকে না। যদি শাশুড়ী ও ননদিনীগণ স্নেহ যত্নে কন্যা ও ছোট ভগিনী নির্ব্বিশেষে তাহাদিগকে পালন ও শাসন করিতেন তাহা হইলে আজ তাঁহারা প্রতিদান স্বরূপ কন্যা ও ছোট ভগিনীর ন্যায় সেবা, ভক্তি, যত্ন, আদর প্রভৃতির অধিকারিণী হইতেন তাহাতে সন্দেহ নাই। কিন্তু হায়! যেমন কর্ম্ম তেমন ফল!

আমরা এই প্রবন্ধে যাহা অঙ্কিত করিলাম তাহা আদৌ শিক্ষিত ও ভদ্র ঘরের বধুগণের অনুকরণীয় নহে ইহাতে সংসার কখনই সুখের হইতে পারে না। শাশুড়ী ও বড় ননদিনী উভয়েই গুরুর গুরু মহাগুরু, তাঁহাদের উপর এরূপ প্রতিশোধ লইবার ইচ্ছা বধুগণের মনে স্থান দেওয়াই মহাপাপ এই পাপের প্রতিফল যে একদিন লইতেই হইবে তাহাতে সন্দেহ নাই একদিন তাহাদের অন্যায় ব্যবহারের প্রতিফল চক্র বৃদ্ধির হারে আদায় হইতে পারে।

সংসারাশ্রমে বাস করিতে গেলে শোক, দুঃখ, জ্বরা, মৃত্যু পর পর আছেই। আশু বিপদে বা পুত্র কন্যা ও আত্মীয় স্বজনের মৃত্যুতে একেবারে অধৈর্য্য হওয়া বুদ্ধিমতি স্ত্রীলোকের কার্য্য নহে। এই মহা মন্ত্রের সাধনা করিতে হইলে একমাত্র "ধৈর্য্য ও সহিষ্ণুতা" শিক্ষা করা আবশ্যক।

যৌবনকাল।

যেমন বসন্ত ঋতুর আগমনে তরুরাজী নব পল্লবে পল্লবিত হইয়া এক বিচিত্র সৌন্দর্য্য ধারণ করে; মলয় পবনের স্নিগ্ধ সমীরণ বহিয়া প্রাণকে মাতাইয়া তোলে; কোকিলের প্রাণমাতানো কুহুস্বরে বিরহিণীর বিরহ-স্মৃতি জাগাইয়া দেয়, মধু-আহরণরত ভ্রমর ভ্রমরীর গুঞ্জন-ধ্বনি কর্ণে সুধা ঢালিয়া দেয়; নব বিকশিত কুসুমের সুমধুর গন্ধে মস্তক শীতল হয়; তাই কবির ভাষায় বসন্তকে মধুমাস কহে সেইরূপ যৌবনকাল অতি মধুর কাল! এমন নিষ্ঠুর ও বর্ব্বর লোক অতি বিরল যে "কামিনী ও কাঞ্চন" ভালবাসে না। যৌবন প্রস্ফুটিত হইবার সঙ্গে সঙ্গে কামিনীগণের শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গ পূর্ণতা লাভ করে। উরু, নিতম্ব ও বক্ষযুগল মাংসল ও উন্নত হইয়া উঠে। মস্তকে চিক্কণ ও দীর্ঘ কেশ উৎপন্ন হইয়া দেহকে সৌন্দর্য্যশালী করিয়া তোলে। অতিশয় কুৎসিতা স্ত্রীলোককেও যৌবনকালে মন্দ দেখায় না; সুন্দরীর কথা ত স্বতন্ত্র। কপাল দোষে আমাদের দেশে বসন্তের আবির্ভাব ও বিকাশ ক্ষণস্থায়ী হইয়া থাকে, সুতরাং আমরা অল্প সময়ই উপভোগ করিতে পাই। সেইপ্রকার আমাদের দেশের কামিনীগণের রূপ, যৌবন, সৌন্দর্য্যও ক্ষণভঙ্গুর ও অল্প উপভোগ্য।

এক্ষণে দেখা যাউক আমাদের দেশের যৌবনকাল এতাধিক ভঙ্গপ্রবণ কেন; হঠাৎ অর্দ্ধ বিকশিত গোলাপ

বলিয়া থাকেন। গ্রীষ্মপ্রধান দেশে সাধারণতঃ ১৩।১৫ বৎসরের মধ্যেই কামিনীগণ যৌবন প্রাপ্ত হইয়া থাকে, তবে রুগ্না বালিকাগণের কথা স্বতন্ত্র। আবার স্বাস্থ্যবতী বালিকার যৌবনকাল ১৩।১৪ বৎসরের পূর্ব্বেও আসিতে দেখা যায়। বালিকাগণ যে যৌবনারূঢ় হইয়াছে, তাহা আমরা তাহার রজঃ দর্শন দ্বারা অনুমান করিতে পারি। এই রজঃস্রাব প্রত্যেক মাসে একটা নির্দ্দিষ্ট সময়ের মধ্যে প্রকাশ হইয়া থাকে। প্রচুর পরিমাণ পিচ্ছিল লাল বর্ণ রক্ত স্রাব হওয়াই স্বাভাবিক ও স্বাস্থ্যপ্রদ, অন্যথায় পীড়া বুঝিতে হইবে।

যদিও এই ক্ষুদ্র পুস্তকখানি সৌপাঠ্য পুস্তক বলে, চিকিৎসা-বিজ্ঞান ইহাতে স্থান লাভ পাইতে পারে না সত্য, কিন্তু যে ধ্বংসকারী কীট আমাদের মাতা, স্ত্রী, ভগ্নী ও কন্যার শরীরে প্রবেশ লাভ করিয়া জীবন্মৃত করিয়া তুলিয়াছে, তাহার সম্বন্ধে কিঞ্চিৎ আলোচনা না করিয়া আমরা এই প্রবন্ধের উপসংহার করিতে পারিতেছি না।

সাধারণ স্ত্রীরোগ তালিকা। *

(ক) প্রথম রজঃস্রাব বিলম্ব,—

১৩। ১৪ বৎসরের মধ্যে বালিকাগণের ঋতুস্রাব না

---

* গ্রন্থকারের আবিষ্কৃত বহু পরীক্ষিত "ললনা সুহৃদ্ পিলকার" ব্যবহারে যাবতীয় কঠিন স্ত্রীরোগ সকল সত্বর আরোগ্য হইয়া থাকে। অনেক প্রশংসা-পত্র আছে। ঔষধ বড় বড় ডাক্তারখানায় পাওয়া যায়

হইলে পীড়িতা বুঝিতে হইবে। যোনীমুখের আবরণ ছিন্ন না হইলে রজঃরোধ ঘটিতে পারে। এই রোগে মাথ ভার, মাথা ব্যাথা, নাক দিয়া রক্ত পড়া, বুক ধড় ফড় করা, শ্বাস প্রশ্বাসে কষ্ট বোধ, কোমর ও উরুদেশ ভার বোধ, তলপেট বেদনা। (চিকিৎসা আবশ্যক)

(খ) রজঃস্রাব আরম্ভ হইয়া হঠাৎ বন্ধ হইয়া যাওয়া;—

তলপেটে প্রবল বেদনা ইত্যাদি, ঋতুর সময় অধিক ঠাণ্ডা লাগান, জলে ভিজা, হঠাৎ শোক, দুঃখ বা ভয় প্রভৃতির কারণ রজঃরোধ হইয়া যায়।

(গ) অনিয়মিত ঋতু;—

স্ত্রীলোকগণের প্রতি ২৮ দিবস অন্তর কৃষ্ণাভ লাল বর্ণের রক্তস্রাব হইয়া থাকে এবং উহার পরিমাণ ১ হইতে ১॥০ পোয়া পর্য্যন্ত।

লক্ষণ :—এই রোগে রজঃস্রাবের নিয়ম নাই, হয় তো ৩।৪ মাস নিয়মিত স্রাব হইয়া হঠাৎ বন্ধ হইয়া যায় এবং ৭।৮ মাস যাবৎ বন্ধ থাকে। আবার কখন কখন অল্প স্রাব হয়। (চিকিৎসা আবশ্যক)

(ঘ) অতি রজঃ,—

হঠাৎ অতিরিক্ত পরিমাণ রক্তস্রাব হইয়া রোগিনী নির্জ্জিব হইয়া পড়ে।

লক্ষণ :—মুখমণ্ডল পাণ্ডুবর্ণ, কাণে তালা, চক্ষু কোটরাগত। (চিকিৎসা আবশ্যক)

(ঙ) বাধক বেদনা ,— ইহা অতি কষ্টকর পীড়া

লক্ষণ :- রজঃরোধ, কোমরে প্রবল বেদনা, জরায়ুর স্থানচ্যুতি। এই রোগে প্রায় সন্তানাদি হয় না।

(চিকিৎসা আবশ্যক)

(চ) শ্বেত প্রদর ;—

শ্বেত, নীল, পীত, মাংস ধোয়া জলের ন্যায়, দুগ্ধবৎ, কাল আলকাতরার ন্যায় স্রাব হইয়া থাকে এই রোগে রোগীনী অত্যন্ত দুর্ব্বলা হইয়া যায় সন্তানাদি প্রায় হয় না। (চিকিৎসা আবশ্যক)

(ছ) জরায়ুজ মূর্চ্ছা বা হিষ্টিরিয়া ;

ইহা একপ্রকার গুল্ম রোগ। জরায়ু সংক্রান্ত গোল-মাল উপস্থিত হইয়া আবির্ভাব হয়।

(চিকিৎসা আবশ্যক)

(জ) জরায়ুর স্থানচ্যুতি বা নাভি টলা ;—

আঁটিয়া কাপড় পরা, দাফালাফি করা আঘাতাদি কারণে নাভি টলিয়া যায়।

(ধাত্রীদ্বারা চিকিৎসা আবশ্যক)

(ঝ) অবরুদ্ধ যোনী ;—

যোনীমুখে অর্দ্ধচন্দ্রাকৃতি একটী ঝিল্লি থাকে, তাহা রজঃস্রাবের সহিত ছিন্ন হইয়া যায় যদি ছিন্ন না হয়, তাহা হইলে স্বামী সহবাসের পক্ষে ব্যাঘাত জন্মে।

(তীক্ষ্ণ কাঁচিদ্বারা কাটিয়া দেওয়া আবশ্যক)

সাধারণতঃ চলিতভাষায় রোগীনীকে "হুড়্কো মেয়ে" কহে।

বিবাহ।

মানব জীবনে যৎপ্রকার সংস্কার আছে, তন্মধ্যে বিবাহই সর্ব্বাপেক্ষা উল্লেখ যোগ্য। এক্ষণে দেখা যাউক এই বিবাহ পদ্ধতি মানুষের বল্পনা প্রসূত কি না? যদি ইহা মানব রচিত হইত তাহা হইলে পৃথিবীর সকল সভ্য, অর্দ্ধ সভ্য, অসভ্য প্রদেশের বিভিন্ন ধর্ম্মাবলম্বীদের মধ্যে ইহা নির্ব্বিবাদে সমর্থিত হইত না। করুণাময় জগদীশ্বর সর্ব্ব প্রথমে আমাদের আদি পিতা মাতাকে পরিণয় সূত্রে আবদ্ধ করেন সেই পবিত্র যুগল-মিলনের ফল স্বরূপ মানব জাতীর আবির্ভাব। পরিণয় বন্ধন দৃঢ় করিবার জন্য ধর্ম্মের শৃঙ্খল দ্বারা এরূপভাবে আবদ্ধ করা হইয়াছে যে সহজে ছিন্ন হইবার নহে। বিশিষ্ট কারণ ব্যতীত স্বামী স্ত্রীকে পরিত্যাগ করিতে পারে না, পক্ষান্তরে স্ত্রীর স্বামীকে পরিত্যাগ বা পত্যান্তর গ্রহণ করিবার অধিকার নাই, আবার হিন্দু মুসলমানের মধ্যে পুরুষদিগের মধ্যে বহু বিবাহ প্রচলিত আছে, এই কুপ্রথা যত শীঘ্র উঠিয়া যায় ততই মঙ্গল

বর এবং কন্যার অবিভাবকগণ উভয়ের পরিণয় সম্বন্ধ স্থির করেন—পাত্রের পিতা সুন্দরী কন্যা, স্বর্ণালঙ্কার ইত্যাদি ও নগদ টাকা চাহেন, আর পাত্রীর পিতা কুল, শীল, ধন, মান বিদ্যা সম্পন্ন সুপাত্র অন্বেষণ করেন। বর ও কন্যার স্বাধীনভাবে পত্নি ও পতি নির্ব্বাচনের অধিকার নাই এবং

বিবাহের পূর্ব্বে উভয়ের মধ্যে সাক্ষাৎ লাভ হওয়া মুসলমান সমাজে নীতি বিরুদ্ধ।

বিবাহের পূর্ব্বে অবশ্য পিতা মাতার সম্মতিক্রমে যুবক যুবতীতে সম্মিলিত হওয়া এবং উভয় উভয়কে মনোনীত করাকে ইংরাজীতে "কোর্টশিপ" কহে, ইহা অবশ্য পাশ্চাত্য প্রথা; দোষ ও গুণ বিশ্লেষণ করিয়া দেখিলে ইহাতে গুণাপেক্ষা দোষের পরিমাণ বেশী পাওয়া যায়, সুতরাং আমরা এ পথ অনুমোদন করিতে বাধ্য নহি; তবে হিন্দু মুসলমানের বর কন্যা নির্ব্বাচন ব্যাপার সম্পূর্ণ অভিভাবকদের হস্তে ন্যস্ত থাকা নিরাপদ নহে যাহার সঙ্গে চির-জীবন অতিবাহিত করিতে হইবে অন্ততঃ পক্ষে বিবাহের পূর্ব্বে একবার তাহার দর্শন লাভ করা যুক্তিযুক্ত এই সকল ঔদাস্য বশতঃ আমাদের দেশের দাম্পত্য সম্মিলন বিষময় হইয়া উঠে

উচ্চ বর্ণের হিন্দু মুসলমানদের মধ্যে কন্যা পক্ষীয়রা বিবাহ দায়ে অত্যন্ত বিপন্ন হইয়া পড়েন; বহু অর্থ ও অলঙ্কারাদি প্রদান করিতে না পারিলে সুপাত্র মিলে না দেশের নেতা ও মনিষীগণ এই বর্ব্বরোচিত প্রথা কবে উৎপাটিত করিবেন কে জানে? কন্যার বিবাহ কার্য্য সম্পন্ন হইবার পর মুহূর্ত্তেই কন্যা বরের অধীনা; পতির সুখই তাহার সুখ, পতির দুঃখই তাহার দুঃখ। পতির হীত কামনাই তাহার জীবনের প্রধান ব্রত।

হে নব পরিণিতা বধূগণ! স্বামীকে দেবতা জ্ঞানে

ভক্তি করিবে, যাহাতে তিনি প্রাণে কষ্ট পান এমত কার্য্য কখনও করিবে না, স্বামীকে সন্তুষ্ট রাখাই স্ত্রীলোকের একমাত্র ধর্ম্ম। স্বামী দরিদ্র বা কুৎসিৎ হইলেও তুমি কিছুমাত্র ক্ষুণ্ণ হইবে না স্বামী ব্যতীত অপর পুরুষের রূপে, গুণে, ধনে মুগ্ধ হওয়, কাহাকেও প্রেমচক্ষে দর্শন করা, এমন কি স্বামীর অনুমতি ব্যতীত পরপুরুষের সহিত বাক্যালাপ করাও মহাপাপ জীবনসংগ্রামে যে স্ত্রীলোক্ এই পরীক্ষায় উত্তীর্ণা হইতে সক্ষম হয়েন, তাঁহার উপাধি হয় "সতী"; সতী ইহকালে সকলের আদরিণী ও পরকালে স্বর্গের অধিকারিণী হইয়া থাকেন অলঙ্কারাদী যেমন বামাগণের বাহ্যিক সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি করিয়া থাকে, সেই প্রকার লজ্জা হৃদয়ের সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি করে।

দাম্পত্য-প্রেম মধুর ও পবিত্র হওয় চাই, অকপট-প্রীতি স্বামী, স্ত্রীকে উপহার দিবেন; প্রেম, সোহাগ, ভালবাসা, হৃদয়ের ভক্তি, সকরুণ দৃষ্টি, মধুর চুম্বন, চপলা বিকাশের ন্যায় মুচ্‌কি হাসি—তার প্রতিদান স্বরূপ পাইবেন, ইহাকেই বলে "সোণার ঘরকন্না"। লজ্জা বিহীন প্রেমালাপ ঘৃণিত ও অহঙ্কার জনক; স্ত্রীলোকের উচ্চ হাস্য আমরা অন্তরের সহিত ঘৃণা করি।

স্বামী সহবাস ও গর্ভ সঞ্চার।

বিশ্বকর্ম্মা জগদীশ্বরের অচিন্তনীয় কৌশলে, স্ত্রী ও পুরুষের সঙ্গমের দ্বারা পুরুষের মুক্ত হইতে নিঃসৃত বীর্য্য (যাহার সহিত শুক্রকীট থাকে) স্ত্রীলোকের যোনিপথ অতিক্রম করিয়া জরায়ু মধ্যে প্রবেশ পূর্ব্বক ডিম্বকোষের পরিপক্ক ডিম্বের সহিত মিশ্রিত হইলেই গর্ভ সঞ্চার হইয়া থাকে। এই সংযোগে কি প্রকারে নব জীবনের উৎপত্তি হয়, এই শুক্রকীট ও ডিম্ব মিলিত হইয়া প্রকৃতির অন্তরালে নিহিত কোন মহীয়সী শক্তির যাদুমন্ত্রের প্রভাবে ইহা রচিত হয়—মানব বুদ্ধি কখনও কি সেই দুর্ভেদ্য অন্ধকার অতিক্রম করিতে সক্ষম হইবে না বিজ্ঞান কে কত কালে সেই যবনীকা উত্তোলন করিবার স্পর্দ্ধা রাখে?

ঋতুর চতুর্থ বা পঞ্চম হইতে দশম দিবসের মধ্যে পুরুষ সঙ্গম ঘটিলে স্ত্রীলোক গর্ভবতী হইয়া থাকে

গর্ভ লক্ষণ : ঋতু বন্ধ হওয়া, অরুচি, টকে কর্দ্দম খাওয়া, গা বমি বমি, স্তনের বোঁটার চারিধারে কাল দাগ পড়ে, তলপেট ও স্তন দুটী ক্রমশঃ বড় হওয়া প্রভৃতি গর্ভ সঞ্চারের লক্ষণ অনেক পীড়ায় আবার এই সকল লক্ষণ পাওয়া যাইতে পারে, অতএব এই সব লক্ষণের সহিত যদি দুই হইতে পাঁচ মাসের মধ্যে ভ্রূণের নড়াচড়ার লক্ষণ বোঝা যায় তাহা হইলে নিশ্চয় গর্ভ জানিবে। যদি গর্ভিণীর পেটের উপর কর্ণ রাখিলে ধুক্ ধুক্ শব্দ শ্রুত হয় তাহা

স্পন্দিলে গর্ভ হওয়া সম্বন্ধে আর কোনও সংশয় থাকে না।

গর্ভকাল:—২৮০ দিন। (গর্ভ সঞ্চার হইতে প্রসব দিন পর্য্যন্ত) গর্ভাবস্থায় নিয়ম পালন—নিম্নলিখিত স্বাস্থ্য বিধিগুলির প্রতি বিশেষ ভাবে লক্ষ্য রাখিতে হইবে, নতুবা প্রসূতি ও গর্ভস্থ শিশু উভয়েরই অমঙ্গল সম্ভাবনা,—

(ক) খাদ্য গর্ভাবস্থায় গুরুপাক দ্রব্য আহার ও অতি ভোজন বা উপবাস অপকারী অন্ন, দুগ্ধ, ডাউল, মুড়ি, চিঁড়ে, লুচি প্রভৃতি পুষ্টিকর অথচ লঘুপাক দ্রব্যই আহার করা কর্ত্তব্য। পচা, তেলেভাজা, আচার, খারাপ ঘিয়ে তৈয়ারী খাবার ইত্যাদি অনিষ্টকর। যাহাতে গর্ভিণীর পরিপাক ক্রিয়ার কোনও প্রকার হানি না ঘটে এমন আহার দেওয়া যাইতে পারে গর্ভাবস্থায় নানাপ্রকার খাদ্য খাইতে ইচ্ছা হয়, যদি সেই সকল খাদ্য দ্রব্য দ্বারা গর্ভস্থ শিশুর কোনও প্রকার অনিষ্ট হইবার সম্ভাবনা না থাকে তাহা হইলে গর্ভিণীর অভিলাষ পূর্ণ করা সঙ্গত আমাদের চলিত ভাষায় উহাকে "সাধ ভক্ষণ" কহে।

(খ) পরিচ্ছদ। কাপড় ঢিলা করিয়া পরা উচিত, কাপড় আঁটিয়া পরিলে, শিশু শরীরে রক্ত প্রবাহিত হইবার ব্যাঘাত ঘটিতে পারে, ইহাদ্বারা শিশু বিকলাঙ্গ বা মৃতাবস্থায় অকালে ভূমিষ্ঠ হইয়া থাকে। ভিজা বা ময়লা কাপড় পরা ভাল নহে।

(গ) প্রসূতিকে শ্রম শূন্য অবস্থায় সর্ব্বদা বসাইয়া রাখা বিপজ্জনক। এই সময় নির্ম্মল বায়ু সেবন, নিয়মিত

পরিশ্রম করা অবশ্য কর্ত্তব্য। অলসভাবে কাল কাটান, গাড়ী, নৌকা, পাল্কী বা রেল চড়া ছুটাছুটি করা, ভারী জিনিস তোলা, ডিঙ্গিমেরে চলা, স্বামী সহবাস নিষিদ্ধ গর্ভাবস্থায় দশ মাস কাল এক জায়গায় থাকাই ভাল।

(খ) মন সতত নিরুদ্বেগ ও প্রফুল্ল রাখা চাই। মাতার মনের ভাব গর্ভস্থ শিশুর মনের উপর কার্য্য করে। অসত্ত্ববস্থায় নারীর মন ভয়ার্ত্ত থাকিলে সন্তানের স্বভাব ভীরু হইয়া থাকে। গর্ভিণীর মন বিষাদ পূর্ণ থাকিলে, ভাবী সন্তানও বিষণ্ণ স্বভাব লইয়া জন্ম গ্রহণ করিতে পারে।

নিম্নলিখিত উপসর্গ নিচয় প্রায়ই গর্ভিণীগণকে হইতে দেখা যায়, কিন্তু সকল গুলি একজনের উপর প্রকাশ পায় না।

মাথা ধরা, মাথা ঘোরা, বমন ও বমনেচ্ছা, মুখ দিয়া জল উঠা, পদে ও উরুতে শোথ, মূর্চ্ছা, দন্ত বেদনা, হস্তে ও পদে খিল ধরা, কোষ্ঠ বদ্ধ, উদরাময়, বুকজ্বালা, অনিদ্রা, অরুচি, বুক ধড়্ধড়্ করা, অর্শ, কাশি, প্রস্রাবের পীড়া, জঙ্ঘা ফুলা, হঠাৎ রজোনিঃসরণ, পেট কন্কন্ করা, জ্বর, শরীর কামড়ানি, বাহ্যজননেন্দ্রিয় চুলকানি, পেটটা বড় হইবার দরুণ কষ্ট, পেটে ছেলে নড়ার কষ্ট, দাঁতের ব্যামো, স্তনে বেদনা স্তনের বোঁটায় ঘা মাড়িতে ঘা, স্তন বড় হইবার দরুণ যন্ত্রণা, মানসিক কষ্ট, অপকৃত প্রসব বেদনা, গর্ভাবস্থায় রক্তস্রাব, ধাতু দোষ ইত্যাদি।

এই সকলের মধ্যে একটি বা একাধিক উপসর্গ কোনও

গর্ভিণীর শরীরে ও কাল পাইলে কোনও বিচক্ষণ ডাক্তার বা কবিরাজকে ডাকাইয়া চিকিৎসা করান আবশ্যক হাতুড়ে চিকিৎসকের দ্বারা চিকিৎসাপেক্ষা ভগবানের করুণার উপর নির্ভর করিয়া বিনা চিকিৎসায় বা কোন "পীর" "দেবতার" নামে ফেলিয়া রাখা মন্দ কৌশল নহে।

(ছ) গর্ভ সঞ্চার কাল হইতে ছয় মাসের মধ্যে গর্ভস্থ শিশু নির্গত হওয়ার নাম গর্ভস্রাব বা পেট খসে যাওয়া। এ অবস্থায় সন্তান ত বাঁচিবেই না, ভালরূপ চেষ্টা না করিলে প্রসূতির জীবন নাশের আশঙ্কা থাকে।

গর্ভপাতের নিদান :—গর্ভাবস্থায় কুমিয়া কাপড় পরা, অতিরিক্ত শ্রম, গাড়ী, পালকী, নৌকা, রেলগাড়ী চড়া, ভারী জিনিষ তোলা, ডিঙ্গি মারিয়া দেয়ালে ছবি মারা, মশারী টাঙ্গান, জ্বর, উদরাময়, হাগ, বসন্ত প্রভৃতি হওয়া, স্বামী সহবাস, অতিশয় ভয়, ক্রোধ, শোকাদি কারণে গর্ভস্রাব হইতে পারে যাহার একবার গর্ভস্রাব হইয়াছে তাহার পুনঃপুনঃ হইবার সম্ভাবনা, সুতরাং গর্ভিণীকে বিশেষ সাবধান থাকা আবশ্যক। সাত মাসের পর নয় মাসের পূর্ব্বে সন্তান ভূমিষ্ঠ হইলে তাহাকে "অকাল প্রসব" কহে এরূপ অকাল প্রসূত সন্তানকে সাধারণতঃ "আটাসে ছেলে" কহে, ইহারা প্রায় বাঁচিয়া যায়

(চ) জরায়ুর আকার পরিবর্ত্তন, জননেন্দ্রিয়ের আর্দ্রতা, (গুহ্যস্থান জলপূর্ণ) মানসিক চিন্তা প্রসব বেদনার অব্যবহিত পূর্ব্ব লক্ষণ। পরে যখন বার বার বাহ্য প্রস্রাব করিবার

ইচ্ছা হয়, গা বমি বমি করে ও বমি হয়, গা কাঁপে, জল ভাঙ্গে (অর্থাৎ যোনীপথ হইতে ফেনের মত নির্গত হওয়া), কোমরের দিক হইতে বেদনা আরম্ভ হইয়া তলপেটে আসিয়া জুড়াইয়া যাওয়া ইত্যাদি লক্ষণ উপস্থিত হইলে প্রসব বেদনা উপস্থিত হইয়াছে বুঝিতে হইবে অনেক সময় প্রকৃত ও অপ্রকৃত বেদনা নির্ণয় করা কঠিন হইয়া পড়ে, সে কারণ প্রকৃত, অপ্রকৃত বেদনার পার্থক্য নিম্নে বিবৃত হইল।—

প্রকৃত লক্ষণ :—

১। পিঠে, কোমরে (কখন বা উরুতে) বেদনা বোধ হয়।

২। প্রতিবার বেদনা নিয়মিতরূপে (যথা—প্রতি ২০, ৩০ মিনিট অন্তর পর্যায়ক্রমে) আসে ও জুড়াইয়া যায়

৩। প্রতিবার বেদনা সহ জরায়ুর মুখ অল্প অল্প বিস্তৃত হয় এবং জল ভাঙ্গিতে থাকে।

অপ্রকৃত লক্ষণ :—

১। কেবল পেটেই বেদনা (খামচান, কনকন করা) বদ্ধ থাকে।

২। বেদনা উপস্থিত হইবার নিয়ম নাই কখনও বা দশ মিনিট অন্তর কখনও বা পাঁচ মিনিট অন্তর আসে, কখনও বা বেদনা অবিরাম ভাবে থাকে।

৩। বেদনায় জরায়ুর মুখ আদৌ বিস্তৃত হয় না।

প্রসব বেদনা যত ঘনঘন আসিবে, প্রসবকাল ততই নিকট বুঝিয়া যেন ধাত্রী ডাকা হয়

স্বামীগৃহে স্ত্রীর কর্ত্তব্য সম্বন্ধে উপদেশ।

শরীরের মধ্যে কোনও অঙ্গ হানী বা বিকলাঙ্গ হইয়া গেলে আমাদের যে অভাব হয়, তাহা ধন, ঐশ্বর্য্য কিছুতেই পূর্ণ হয় না, সেইরূপ স্ত্রী যদি অবাধ্য, কর্কশ ভাষিণী, শোষণ কারিণী হয়, তাহা হইলে তাহার স্বামী জীবনে কিছুতেই সুখী হইতে পারে না, সেই কারণ স্ত্রীর অপর নাম হইয়াছে অর্দ্ধাঙ্গিনী, আর সদানুষ্ঠানে ও ধর্ম্মকার্য্যে সহায়তা করেন বলিয়া সহধর্ম্মিণী আখ্যা প্রাপ্ত হইয়াছেন।

প্রিয় পাঠিকাগণ। এস আজ তোমাদিগকে পবিত্র কোরাণের একটী উপাখ্যান উপহার দিব ঃ—

এই পৃথিবী সৃষ্টি হওয়ার পর বহু কাল পর্য্যন্ত মানবশূন্য অবস্থায় পড়িয়া ছিল তাহার পর বিশ্ব স্রষ্টার যখন ইচ্ছা হইল যে, তাঁহার বিশ্ব-উদ্যানে মানব-কুসুমের চারা না পুতিলে বাগানের সৌন্দর্য্য বর্দ্ধিত হইতেছে না। তাই তিনি মানবের আদি পিতা আদমকে সৃজন করিলেন এবং তাঁহাকে "এরম" নামক বাগানে বাস করিতে দেওয়া হইল। আদম এই জনশূন্য উদ্যানে বহুকাল বাস করিলেন, কিন্তু সঙ্গবিহীন অবস্থায় তাঁহার বড়ই কষ্ট হইতে লাগিল। তিনি সর্ব্বদা ঈশ্বরের নিকট নিজ মনঃকষ্ট নিবেদন করিতে লাগিলেন; করুণাময় তাঁহার প্রার্থনা গ্রহণ করিলেন [illegible] আদমের বাম পঞ্জরের [illegible]

তিনিই আমাদের আদি মাতা *। এ বিষয় কোরাণের সহিত বাইবেলের সম্পূর্ণ সামঞ্জস্য আছে

এই পবিত্র মিলনের ফল স্বরূপ পৃথিবীর মানব জীব আবির্ভাব হয়। প্রত্যেক মুসলমান ধর্ম্মাবলম্বী কোরাণের এই উপাখ্যান বিশ্বাস করিতে বাধ্য এবং সেই কারণ স্ত্রীকে মুসলমানগণ 'অর্দ্ধাঙ্গিনী" বলেন যাহার সহিত এমন মধুর ও দায়িত্বপূর্ণ সম্বন্ধ তাহাকে সংসার আশ্রম বা স্বামী গৃহে প্রবেশ করিবার পূর্ব্বে বিশেষ জ্ঞান ও পারদর্শিতা লাভ আবশ্যক। এই সংসারকে সোণার সংসার করা যায়, আবার আরবের উত্তপ্ত বালুকাময় মরুভূমিতেও পরিণত করা যায়, যেমন কারিকর তাহার সেইরূপ গঠন নৈপুণ্য হইয়া থাকে আমাদের ক্ষুদ্রজ্ঞানে যাহা ভাল বুঝিলাম নিম্নে কয়েকটী উপদেশ মালা পাঠিকাগণের কর কমলে উপহার দিলাম—ইচ্ছা হয় গলায় পরুন, নহে ত ছিঁড়িয়া আবর্জ্জনা রাশির মধ্যে ফেলিয়া দেন।

১ স্বামীর আর্থিক অবস্থা বিবেচনা করিয়া ব্যয় করিবেন।

২। বজেট খরচ-পত্র করিয়া স্বামীকে ঋণজালে আবদ্ধ করিবেন না।

৩। অলঙ্কার ও বস্ত্রের বায়না করিয়া স্বামীকে জ্বালাতন করিবেন না

---

* এই সম্বন্ধে মনু সংহিতায় যাহা বর্ণিত হইয়াছে, তাহা অতিশয় জটিল সুতরাং তাহা পরিত্যাগ করা গেল।

৪ স্বামী যাহা দিয়া সন্তুষ্ট হয়েন, স্ত্রীকেও তাহা সন্তুষ্ট চিত্তে গ্রহণ করা উচিত

৫ অত্যন্ত ব্যয়কুণ্ঠ হওয়াও অভিপ্রেত নহে

৬। দুঃখী কাঙ্গালকে রিক্ত হস্তে তাড়াইয়া দেওয়া উচিত নহে, ইহাতে গৃহস্থের অকল্যাণ হয়

৭। স্বামীর অর্থ স্ত্রীর হইলেও স্বামীর অনুমতি ব্যতীত গ্রহণ করা মন্দ অভ্যাস।

৮ স্বামী কর্ম্মস্থল হইতে বাটী ফিরিয়া আসিলে তাঁহার সেবা করা স্ত্রীর অবশ্য কর্ত্তব্য। সে সময়, যাহাতে তাঁহার মানসিক চাঞ্চল্য বৃদ্ধি হয়, এরূপ কার্য্য বা কথা বলা উচিত নহে

৯। পূজনীয় শ্বশুর শাশুড়ীকে নিজ পিতা মাতার ন্যায় ভক্তি ও শ্রদ্ধা করা কর্ত্তব্য তাঁহাদের রোগের সময় আহার নিদ্রা পরিত্যাগ করিয়া সেবা শুশ্রূষা করা আবশ্যক। তাঁহাদের কথায় প্রতিবাদ করা শিষ্টতা বিরুদ্ধ ও পাপ। স্বামীর জ্যেষ্ঠ ভ্রাতা (ভাশুর) এবং অন্যান্য গুরুলোক ভক্তি ও সেবা গ্রহণের পাত্র স্বামীর ছোট ভাই ভগিনী ও ভাশুরের পুত্র কন্যা গণকে স্নেহের চক্ষে দর্শন ও লালন পালন করা উচিত। স্বামীর ভগ্নীগণ ও ভ্রাতৃজায়া (জা) গুলিকে নিজ সহোদরার ন্যায় জ্ঞান করিতে হইবে। তাহাদের সহিত কলহ করা অকর্ত্তব্য; ইহাতে সংসারে বিশৃঙ্খলা আনয়ন করে

প্রায় দেখা যায় প্রথম জায়ে-জায়ে মতান্তর, তারপর

কলহ ও বস্ত্র, তারপর নিজ নিজ স্ব স্ত্রীর কর্ণে মহামন্ত্র প্রবেশ করান হইয়া থাকে; এই মহামন্ত্র প্রভাবে স্বামী শীঘ্রই বিবেক বুদ্ধির মাথা খাইয়া প্রাণের সহোদরের সহিত বিবাদ করিতে লজ্জা বোধ করেন না। ফলে সোণার সংসার ছারখার হইয়া, "ভাই ভাই—ঠাঁই ঠাঁই" হইয়া পড়ে ক্রমে সেই লক্ষ্মীর আগারটী ভাঙ্গিয়া কয়েকটী ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র সংসারে পরিণত হয়। যাহার স্বামীর যেরূপ অর্থ বল, সে সেইরূপ সুখ বা দুঃখ ভোগ করিয়া থাকে।

শ্রীমতিরা মনে করেন "স্বাধীনতা" লাভ করিবার একমাত্র উপায় সংসার ছিন্নভিন্ন করা, শুধু এই 'মন্ত্রের সাধন কিম্বা শরীর পতন' করিতে পারিলে আর কাহারও তোয়াক্কা রাখিতে হইবে না" ফলে "দুষ্ট সরস্বতীর" কৃপায় যাহা ইচ্ছা তাহাই করিতে আরম্ভ করে। এই সময়ে সংসারে নানাপ্রকার ব্যয় বাহুল্য ও কুগ্রহ আসিয়া জুটে, হাড়হাবাতে লক্ষ্মীছাড়া ভাই, বিধবা মাসী পিসী, আর কত "বাস্তু ঘুঘু"র আমদানী হইতে আরম্ভ হয়; ক্রমে খরচ পত্রের যখন অনাটন হইয়া পড়ে তখন স্বামী বাধ্য হইয়া মহাজনের নিকট "মহামহিম" পাঠ লিখিয়া, ভিটা-কোটা বন্ধক রাখিয়া টাকা কর্জ্জ লইতে বাধ্য হয়। তাহার এই পাপের প্রায়শ্চিত্ত স্বরূপ মহাজন সুদে আসলে ডিক্রী করিয়া যখন তাহাকে বাস্তু ভিটা হইতে বিতাড়িত করে, তখন সে বুঝিতে পারে যে শয্যাগুরুর কুপরামর্শে মত্ত হইয়া সংসার ছিন্নভিন্ন করাটা ভাল হয় নাই। কিন্তু হায়! এখন আর

এই অনুশোচনায় লাভ কি হইতে পারে? কৃত কর্ম্মের উপযুক্ত ফল ফলিয়াছে।

প্রৌঢ় কাল।

আমাদের দেশের বামাগণ প্রায় ৪০ হইতে ৫০ বৎসর বয়সে প্রৌঢ়ত্ব লাভ করেন সুতরাং এ সময়ে তাঁহারা গৃহের 'কর্ত্রী' বা 'গিন্নী' নামে অভিহিত হন। গিন্নীগণের শিক্ষণীয় বিষয় অধিক না হইলেও যাহাতে সংসার শৃঙ্খলার সহিত রচিত হয়, সে বিষয় তাঁহাদিগকে লক্ষ্য রাখিতে হইবে আয়ের অনুপাতে ব্যায়; পুত্রবধূগণকে সৎশিক্ষা দান; কন্যা নির্ব্বিশেষে প্রতিপালন ও সদয় ব্যবহারে তুষ্ট করা, তাহাদের পুত্র কন্যাগণকে লালনপালন করা; বধূগণের মধ্যে কোনরূপ মনোমালিন্য ঘটিলে নিরপেক্ষভাবে ভঞ্জন করিয়া দেওয়া; চাকর, চাকরাণী, কুটুম্ব, আত্মীয়, অভ্যাগতগণকে পরিতোষ সহকারে ভোজন করান; কাহারও কোন অভাব অভিযোগ কর্ণগোচর হইলে তাহা মিমাংসা করা. কোন দৈব অনাটন ঘটিবার পূর্ব্বে পুরুষগণের কর্ণগোচর করা; সকলকে এক চক্ষে দেখা; কাহারও দ্বারা কোনপ্রকার অন্যায় প্রকাশ পাইলে ক্রোধে অধীরা না হইয়া ভৎর্সনা দ্বারা তাহার দোষ সংশোধন করিতে চেষ্টা করা; ইহাই মোটামুটি গৃহিনীগণের শিক্ষণীয় ও অবলম্বনীয়; ইহাদ্বারাই সোণার সংসার রচিত হইতে পারে।

বার্দ্ধক্য।

বৃদ্ধাবস্থায় অধিক সংসারাবর্ত্তে ঘুরিতে থাকা বাঞ্ছনীয় নহে। ক্রমে ক্রমে নিজ স্কন্ধের ভার কমাইবার চেষ্টা করা কর্ত্তব্য। পরকালের সম্বল অন্বেষণ করা আবশ্যক। গৃহ আশ্রমে থাকিয়াই সিদ্ধি লাভ করিতে হইবে। দানের তুল্য মহা পুণ্য আর নাই। যাহার যতদূর ক্ষমতা তাহার ততদূর হস্ত প্রসারিত করাই বাঞ্ছনীয়। জীবে দয়াই ধর্ম্মের মূল। পিতৃ মাতৃ হীন শিশুকে আশ্রয় দেওয়া; অনাথা বিধবাকে অন্ন বস্ত্র ও রুক্ষ মাথায় তৈল প্রদান এবং মিষ্ট বাক্যে তুষ্ট করা, ইহাই ধর্ম্মের সম্বল। ষড়রিপুকে বশ করিয়া একমাত্র পরম ব্রহ্মেতে আত্ম সমর্পণ করা ও মহাপ্রস্থান করিবার জন্য পথের সম্বল সংগ্রহ করা, এবং এই মাত্র লক্ষ্য রাখা আবশ্যক যে, পথিক চলিয়া গেলে যেন কেহ একবিন্দু অশ্রুজল পতিত করে।

বৈধব্য।

আমরা এক্ষণে যে বিষয়ের অবতারণা করিতে উদ্যত হইতেছি, তাহা অত্যন্ত অপ্রিয় ও কষ্টদায়ক হইলেও কর্ত্তব্যানুরোধে লিখিতে বাধ্য হইলাম। জীবনের মধ্যে শতপ্রকার শোক তাপ, আপদ বিপদ, ঘাত প্রতিঘাত আছে,

তাহার মধ্যে স্ত্রীলোকের স্বামী-বিয়োগ সর্ব্বাপেক্ষা কষ্ট-দায়ক অবশ্য অদৃষ্টলিপি খণ্ডন করিবার ক্ষমতা কাহারও নাই, সুতরাং তিনি যে অবস্থায় রাখেন তাহাতেই সন্তুষ্ট থাকাই আমাদের কর্ত্তব্য এক্ষণে বৈধব্য অবস্থায় বামাগণকে কি প্রণালীতে থাকা উচিত, সে সম্বন্ধে কিঞ্চিৎ উপদেশ দেওয়া আবশ্যক।

বিধবাগণ পিতৃগৃহে বা স্বামীগৃহে থাকিয়া, পবিত্রভাবে ঈশ্বর-চিন্তায় নিমগ্ন থাকিবেন ধর্ম্মপালনপক্ষে তাঁহার গুরুজনেরা যেমন শিক্ষা দিবেন সেই ভাবে চালিত হইবেন।

এ বিষয়ে আমাদের মন্তব্য প্রকাশের আবশ্যক নাই। কারণ কোন ধর্ম্মের দোষ গুণ বিশ্লেষণ করা আমাদের উদ্দেশ্য নহে,অধিকন্তু এই ক্ষুদ্র পুস্তিকাখানি কোন ধর্ম্মবিশেষ বা সম্প্রদায়ের জন্য রচিত হয় নাই আমরা ধর্ম্ম সম্বন্ধে বিশেষ কিছু আলোচনা না করিয়া কেবল বিধবাগণকে আত্মসংযম শিক্ষা দিয়াই বিদায় গ্রহণ করিব তবে নীতি শিক্ষা প্রদানকালে যে ধর্ম্মভাব আসিয়া পড়িবে তাহা আমরা কি প্রকারে বর্জ্জন করিব ?

হে বালবিধবা মাতাগণ ! তোমাদের অদৃষ্টে যাহা ছিল তাহা হইয়াগিয়াছে। পৃথিবীর সকল ভোগ-বিলাস সমস্তই হারাইয়াছ। এখন একমাত্র পরকালের জন্য প্রস্তুত হওয়া আবশ্যক।

আমরা দু'দিনের জন্য এই ভবসংসারে আসিয়াছি, সময় পূর্ণ হইলে আবার চলিয়া যাইব আমাদের কোন দূরদেশে যাইবার আবশ্যক হইলে পাথেয় লইতে হয় নচেৎ রেলে বা জাহাজে উঠিতে পারি না এখন বাছা বল দেখি, এই ভবনদী পার হইবার জন্য সম্বল কিছু লইতে হইবে কি না? এই পাথেয় পার্থিব ধন নহে, ইহা অমূল্য—"ধর্ম্ম"

এই সম্বল তোমাকে এই পৃথিবী হইতেই সংগ্রহ করিতে হইবে ইহা সংগ্রহ করিবার একমাত্র উপায় ঈশ্বরে আত্ম সমর্পণ করা। পরের বিপদকে নিজের বিপদের ন্যায় জ্ঞান করা; ক্রোধ, লোভ, অহংকার ইত্যাদি পরিহার করা। ধর্ম্ম লাভ না করিতে পারিলে স্বর্গরাজ্যে প্রবেশ নিষেধ, অনন্ত নরক যন্ত্রণা অবসম্ভাবী। স্ত্রীলোককে আর একটী বহুমূল্য ধন লইয়া যাইতে হইবে, তাহা "সতীত্ব" ধন। এই ধন হারাইলে—তপ, জপ, তীর্থ দর্শন, ধর্ম্ম কার্য্য সমস্তই পণ্ড হইয়া যায়।

বিধবাগণের আত্মশুদ্ধি মহাপরীক্ষা হইতে উত্তীর্ণ হইবার একমাত্র উপায়—আত্মসংযম, উপাসনা, উপবাস, বার-ব্রত, তীর্থ দর্শন, গুরু-উপদেশ গ্রহণ, পরদুঃখে কাতরতা, দরিদ্র নারায়ণের সেবা, আতুরের শুশ্রূষা।

যে ধর্ম্মে পরদুঃখ কাতরতা নাই, সে ধর্ম্মকে আমরা উচ্চ আসন প্রদান করিতে বাধা নহি। পবিত্র কোরাণ শরিফে ও বাইবেলে ও অন্যান্য ধর্ম্ম গ্রন্থে বিধবার পুনর্বিবাহের [illegible]

নাই ইহাদ্বারা স্বভাবের সহিত যুদ্ধ ঘোষণা করিয়া, কামরিপুকে পরাস্ত করিবার আবশ্যক হয় না এবং অভিভাবক বিহীন বিধবাকে ভিক্ষা বৃত্তি বা অসৎ পথের পথিক হইতে হয় না তদ্ব্যতীত এই সম্মিলনদ্বারা পৃথিবীতে ঈশ্বরের অনেক নূতন জীব জন্ম গ্রহণ করিয়া তাঁহার অপার মহিমা কীর্ত্তন করিতে সক্ষম হইতে পারে।

আমাদের এই ক্ষুদ্র পুস্তক পাঠ করিয়া যদি আমাদের দেশের সুকুমার মতি বালিকাগণ কিঞ্চিৎ হিতোপদেশ লাভ করিতে পারে, তাহাই আমাদের উদ্দেশ্য ; কোন ধর্ম্ম বা সম্প্রদায়ের সামাজিক দোষ বা ছিদ্রান্বেষণ করিবার জন্য ইহা যে লিখিত হয় নাই, তাহা আমরা মুক্তকণ্ঠে বারংবার উচ্চারণ করিয়া শান্তি অনুভব করিব, বরং আমরা অবনত মস্তকে সকল ধর্ম্মকেই নমস্কার করিতেছি এবং প্রত্যেক ধর্ম্মই যে স্বর্গরাজ্যে পৌঁছিবার "লুপ লাইন বা কর্ড লাইন' ব্যতীত আর কিছুই নহে ; তবে ন্যায়ের মর্য্যাদা রক্ষা করিবার জন্য যদি আমরা দুই একটী গূঢ় রহস্য (সমাজ কৃত) উদ্ঘাটন করিতে গিয়া, কোনও ধর্ম্মের বা সম্প্রদায়ের প্রাণে আঘাত লাগিয়া যায়, তাহা হইলে আমরা সে কারণ দুঃখিত বা চিন্তিত হইতে প্রস্তুত নহি।

যে ধর্ম্মে বা সমাজে বিধবা বিবাহ প্রচলিত আছে সে সমাজ কালবিলম্ব না করিয়া বালবিধবাগণকে বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ করিয়া বিশ্বপালক জগদীশ্বরের রাজ্যে নরনারীর সৃষ্টি বৃদ্ধি করিবার সহায়তা করিতে আদৌ

লিখিতো প্রকাশ করিবে না। [ইংরাজী সন ১৯১১ সালের সেন্সাস রিপোর্ট দেখ] তবে পুত্রকন্যার মত বিগত যৌবনার বিবাহটাই কম কেলেঙ্কারীর বিষয় নহে কি?

যে সমাজে বিধবা বিবাহ প্রচলিত নাই সে সমাজের বিধবাগণ কি বল্গাবিহীন অশ্বের ন্যায় চারিদিকে ছুটিয়া বেড়াইবেন, না সমাজ ক্ষেত্রে তাঁহাদের কিছু কর্ত্তব্য কার্য্য সম্পাদন করিতে হইবে?

বিধবাগণ ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন, তীর্থ পর্য্যটন, দানহস্ত প্রসারণ, ব্রত পালন, হবিষ্যান্ন গ্রহণ, পবিত্র গঙ্গায় অবগাহন, জপমালা সঞ্চালন করিলেই যে তাঁহারা পারলৌকিক "পাসপোর্ট" পাইবার উপযুক্তা হইবেন, তাহা আমরা বিশ্বাস করি না। যে কার্য্য মন, প্রাণ, হৃদয়, আত্মার সমবায়ে সম্পাদিত না হয় তাহা কখনই "পবিত্র" নাম ধারণ করিবার উপযুক্ত হইতে পারে না। লোক দেখান বা লোক ভুলান ধর্ম্ম কর্ম্ম অসার, বিফল ও পণ্ডশ্রম মাত্র।

মানবাত্মা ষড়রিপু দ্বারা পরিবেষ্টিত; এই রিপুগুলিকে বশ করিতে না পারিলে, মানবগণ নরক যন্ত্রণা ভোগ করিয়া থাকে। এই ষড়রিপুর মধ্যে কাম, ক্রোধ, লোভ তিনটীই প্রবল, আবার এই রিপুত্রয়ের মধ্যে কাম রিপু অতি প্রবল ও পরাক্রমশালী। ইহার প্রভাব হইতে আত্মরক্ষা করা বড় সহজ ব্যাপার নহে। ইহার প্রলোভনে পড়িয়া কত বড় বড় মহর্ষীর পতন হইয়াছে তাহা গণনা করা যায় না। শত সহস্র রাজা, মহারাজা, ধনবান প্রবর

ভিখারী হইয়াছে। এই কামিনীর হস্তে পড়িয়া অনেক ঋষি তপস্বীর বহুবৎসরের ও বহুকষ্টের জপ তপ পণ্ড হইয়াছে। কত সংসার ত্যাগী মহান্ত মহারাজ জেলখানায় ঘানিগাছে আবদ্ধ হইয়া তৈল বাহির করিয়া ফেলিয়াছেন। এখন দেখা যাউক, যখন এই সকল মহারথীগণের পদস্খলিত হইয়া 'পপাত ধরণীতলে' হইয়া গেল, তখন সামান্য সংযম বিহীন নরনারীর তুলনা কি প্রকারে হইতে পারে?

হিন্দু শাস্ত্রকারগণ বিধবাগণের আত্মশুদ্ধি, পবিত্রতা ও সংযম শিক্ষার যে সুন্দর পন্থা দেখাইয়া দিয়াছেন, তাহা যদি হিন্দুবিধবাগণ অবনত মস্তকে অনুসরণ করে, তাহা হইলে তাহাদের পদস্খলিত হইবার ভয় আর আদৌ থাকে না। কিন্তু তাহা কয়জন বিধবা মানিয়া চলে? একে নারীগণ স্বভাবতঃই চঞ্চলা, কামাতুরা, তাহার উপর যদি তাহাদিগকে যথেচ্ছাভাবে বিচরণ করিতে দেওয়া হয়, তাহা হইলে মন্দ ফল ফলিবে কি না? কবি বলিতেছেন—

"পোড়ে চিত উড়ে ছাই
তবু নারীকে বিশ্বাস নাই।"

মাতাপিতার অধিক আদরের আদরিণী কন্যা, বিশেষতঃ বড়লোকের মেয়ে "রাজনন্দিনী প্যারী' যথেচ্ছা নিষিদ্ধ আহার বিহার, আমোদ প্রমোদে মত্ত হইয়া, একাদশীর দিন গোপনে মাতার অনুরোধে বড় ঘটীর এক ঘটী গরম গাই দোয়া চুমুকে চুমুকে গলাধঃকরণ করিয়া, কাতলা মাছের বড় একটা মুড়ো (যাহাতে অধিক পরিমাণে ফস্‌ফরাস্ উপধাতু

থ কে) চর্ব্বণ করিয়া, থিয়েটারের বারবনিতা অভিনেত্রীর অভিনয় নৃত্যগীত, হাবভাব, মুচকি হাসি, কুন্দদন্তে চোরাগী মিসি, কুরঙ্গিণী আঁখির চপলা ঠার দর্শন করিয়, সন্ধ্যার সময় ল্যাণ্ডো, ব্রহাম, মোটরকারে চাপিয়া ইডেন গার্ডেনে হাওয়া খাইতে খাইতে সাহেব মেমের প্রেমালিঙ্গন, ব্যাণ্ডের তালে তালে নৃত্য দর্শন করিয়া একেবারে অধঃপাতে যায় তাহার উপর আরও একটী উপসর্গ আছে, তাহা মায়ের অতিরিক্ত সোহাগ, বিবাহিতা কন্যা হয়ত আব্দার ধরিল "আমার বকুল ফুলের বোনের কাল বে, আমি যাব", মা আর দ্বিরুক্তি করিলেন না অমনি মঞ্জুর করিয়া লইলেন। কন্যা অনলীলা ক্রমে বকুল ফুলের বাড়ী চলিয়া গেল—এইত ব্যাপার—

"স্থান, সুযোগ, দূতী, এ তিন যদি না পায় যুবতী,
তবে হয়ত কালক্রমে হলেও হতে পারে সতী।"

বালবিধবাগণকে যথা তথায় যাইতে দেওয়া, পর পুরুষের (আত্মীয় হইলেই বা কি) সঙ্গে বাক্যালাপ করিতে দেওয়া, এমন কি, সন্দেহজনক, অপরিচিতা, চরিত্র দূষিতা স্ত্রীলোককে (এমন কি বাড়ীর দাসী পর্য্যন্ত) নির্জ্জনে বাক্যালাপ করিতে দেওয়া বড়ই অন্যায় ও বিপজ্জনক। আহার, বিহার, গঙ্গাস্নান, দেবতা দর্শন, গুরু উপদেশ গ্রহণ, ইত্যাদি কর্ত্তব্য কার্য্যসকল যথা শাস্ত্র, অভিভাবকগণের তত্ত্বাবধানে ও অতি সাবধানে হইতে দেওয়া বাঞ্ছনীয়, নচেৎ—

"দিনে হরি, রাতে শ্রী শ্রী টি ভজা

আমি গোপনে করি দুখো সজা,"

দেখিতে হইবে।

যদি প্রত্যেক হিন্দু ভ্রাতাগণ শাস্ত্রের পদাঙ্ক অনুসরণ করিয়া বিধবা মাতাগণকে পালন করেন তাহা হইলে সমাজ কালিমা - ব্যভিচার, ভ্রূণহত্যা, দেহ বিক্রয়, নর হত্যা ইত্যাদি মহাপাপ — উৎপাটিত হইতে পারে

আজকাল আমাদের সুসভ্য বঙ্গদেশে বিশেষতঃ পূর্ববঙ্গে নারীনিগ্রহ সংবাদ প্রায় সংবাদ পত্রে প্রকাশিত হইতেছে এবং আমাদিগকে ভয়, লজ্জা, ঘৃণা ও ক্ষোভে ম্রিয়মান করিয়া তুলিতেছে, তবে সুখের বিষয় এই যে অনেক স্থানে সহৃদয় সমাজ সেবক মহোদয়গণের চেষ্টায় 'নারীরক্ষা সমিতি' স্থাপিত হইয়াছে, এবং অনেক কামুক নরশার্দ্দূল ধৃত ও বিচারালয়ে দণ্ডিত হইতেছে স্থানীয় পুলিসের ঐকান্তিক চেষ্টা ও সহানুভূতি বিশেষ উল্লেখযোগ্য। শুনা যায় নরাধমগণ বিধবাগণের উপরই বেশী অত্যাচার করিয়া থাকে!

এক্ষণে আমরা কি প্রকারে নারীগণের ইজ্জত আব্রু (মান সম্ভ্রম) রক্ষা করিতে পারি সে বিষয়ে আমাদিগকে বিশেষ[।] অবহিত হইতে হইবে। সমাজের নেতাগণ এখন কি করিতে বলেন?

সমাজে বিধবাগণ মাতৃস্বরূপিনী, তাঁহাদিগকে দেবীর ন্যায় সম্মান করা আবশ্যক। অনেক গৃহস্থে, শাশুড়ী, ননদিনী, দেবর পত্নী, ভ্রাতৃবধূগণ বিধবাগণকে চাকরাণীর

ন্যায় জ্ঞান করিয়া থাকেন কিন্তু ইহা বড় [illegible] (লেখক মহাশয়) উহার [illegible]

বিধবা মাত্রেই প্রতিবাসীর প্রতি সহৃদয় ব্যবহার করিবেন। সকলের আন্তরিক সেবা শুশ্রূষা তাহাদের দ্বারা সম্পন্ন হইবে। চরকার উন্নতি কেবল তাহাদের উপরেই নির্ভর করিতেছে। পাড়ার ছোট ছোট বালিকাদিগকে তাঁহারা কর্ত্তব্য জ্ঞানে চরকার যাবতীয় শিক্ষা প্রদান করিবেন যথা—সূতা কাটা, সূতা পাটান ইত্যাদি।

বিধবাগণের যদি কেহ প্রতিপালক বা অভিভাবক না থাকে তবে হইলে দূর সম্পর্কের গলগ্রহ হইয়া [illegible] নষ্ট না করিয়া তাঁহারা স্বাধীনভাবে চরকা চালনা করিতে পারেন। এই চরকা রূপ উপায়ের দ্বারা তাঁহারা রাজরাণীর ন্যায় সুখে স্বাধীনভাবে জীবনযাত্রা নির্ব্বাহ করিতে পারেন, "ফলেন পরিচিয়তে"

প্রাচীনকালে অধিকাংশ স্ত্রীলোক মৃত পতির প্রজ্জ্বলিত চিতায় স্বয়ং প্রাণ-বিসর্জ্জন দিয়া সতীত্বগৌরব বৃদ্ধি করতঃ বিধবা সমস্যাকে পরাস্ত করিয়া মুক্তি পাইতেন। ইহা কি স্ত্রীলোক মাত্রেই সম্ভব ছিল? যে বালিকা বিবাহের পর স্বামী দেখে নাই, স্বামী কে এবং সংসার ধর্ম্ম কি বুঝে নাই, তাহার কি "সহমরণ" ইচ্ছা হৃদয়ে স্থান পাইত? না,—আমাদের বোধ হয়—যে স্ত্রীলোক স্বামীকে দেবতার ন্যায় ভক্তি সেবাদি করতঃ পুত্র পৌত্রাদি লইয়া, অন্নপূর্ণারূপে গৃহিণী হইয়া সংসারে অপার আনন্দ লাভ করিতে পারিতেন

তাঁহাদের পক্ষে 'সহমরণ' সম্ভবপর ছিল, আর—যে নারী [illegible] ([illegible]) [illegible] সংসার ও স্বামী কি বস্তু বুঝিতে অক্ষম হইয়া মৃত স্বামীর উদ্দেশে প্রাণত্যাগ করিত তাহার পক্ষেও গৌরবের বিষয় ছিল।

সে কাল আর এ কালে অনেক প্রভেদ। সেকালে আমাদের সহৃদয় ভারত সম্রাটের আইনের অনুশাসনে সে পূর্ব্ব-প্রথা বিলুপ্ত হইয়া গিয়াছে। এখনও মধ্যে মধ্যে দৈবের কৃপায় 'সহমরণ' (আশ্চর্য্য-মৃত্যু *) সংবাদ প্রাপ্ত হওয়া যায়। তাঁহারাই জগৎ সংসারে যথার্থ প্রেমিক এবং তাঁহারাই যথার্থ ভগবৎ প্রেম লাভ করিয়া থাকে।

বালবিধবা রমণী বয়ঃপ্রাপ্তির সঙ্গে সঙ্গে কাম রিপুর বশবর্ত্তী হইয়া, ধর্ম্ম-কর্ম্ম ও কুল-গৌরব বিসর্জ্জন দিয়া, মুখে চূণ কালি মাখিয়া কুপথগামিনী হয়। ইহা দেখিয়া স্বর্গীয় রাজা রামমোহন রায়, মহানুভব ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর মহাশয়দ্বয় বিধবা বিবাহ-প্রথা প্রচলন করিয়া গিয়াছেন। বালিকা বয়সে (অক্ষতযোনীকাল মধ্যে) বিধবা হইলে সেই বালিকার ইচ্ছা হইলে পুনর্ব্বার বিবাহ দেওয়া যাইতে পারে। তবে——"সাধু ভাবনা যা'র হৃদয়ে, ভগবানই তা'র সহায়।" পুরুষের যেমন গুরুদত্ত ইষ্ট দেব দেবী ব্যতীত আরাধ্য ও মুক্তির উপায় আর নাই, সেইরূপ স্ত্রীলোকের অভিভাবক দত্ত পুরুষের (বিবাহিত স্বামীর) মূর্ত্তি ব্যতীত আরাধনার বস্তু ও মুক্তির উপায় এ সংসারে আর কিছুই নাই।

* [illegible] প্রাণ [illegible] রোগ (অপঘাতে নহে)

আমরা স্বর্গীয় রাজা রামমোহন রায়, মহানুভব ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর মহাশয়দ্বয়কে আমাদের হৃদয়ের ভক্তি ও ধন্যবাদ তাঁহাদের পবিত্র আত্মার উদ্দেশ্যে উৎসর্গ না করিয়া এই ক্ষুদ্র প্রবন্ধ সমাধা করিতে পারিতেছি না।

স্ত্রীধর্ম্ম ।

অগ্নি যেমন সকল দ্রব্যকে ভস্ম করে সেইপ্রকার স্বামী ব্যতীত অপর পুরুষকে অগ্নির ন্যায় জ্ঞান করাই স্ত্রীলোকের ধর্ম্ম ।

মুক্তি ।

ঈশ্বরে অচলা ভক্তি, ক্ষমা প্রার্থনা, স্বামী চরণ ধ্যান করিতে করিতে দেহত্যাগ করাই স্ত্রীলোকের মুক্তি ।

—* সমাপ্ত । *—