

# সাহিত্য ও খাদ্য ।

## অবতরণিকা :

সকাল হইতে সন্ধ্যা পৰ্যন্ত, সকল প্রাণীর মনে একই চিন্তা ; এবং দেহে, একই চিন্তার বশে, নানা চেষ্টা দেখা যায় ;—সেটি খাদ্য চিন্তা ও উদর পূর্তির প্রয়াস । মানব, জীব, জন্তু, কীট, পতঙ্গ, উদ্ভিদ, জীবাণু—কেহই এই চেষ্টা হইতে মুক্ত নহে । নিশাচর প্রাণীরা দিবালোকে খাদ্যের জন্ত সচেষ্ট না হইয়া রাতে সেই চেষ্টায় ফেরে—কেবল মাত্র প্রভেদ এইখানে ।

প্রাণ ধারণের জন্তই খাওয়া ; এই জন্ত সকল জীবের মধ্যে এইটিই প্রথম ও প্রধান সহজাত সংস্কার । যে মানব শিশুকে সকল কিছুই শিখিয়া লইতে হয়, তাহাকে কিন্তু জন্মাইবার পরক্ষণেই স্তন দিলে, অনায়াসেই তাহা চুষিতে লাগিয়া যায় । প্রাণ ধারণের জন্ত, প্রাণীরা পরস্পরকে হিংসা করিতে কুণ্ঠিত হয় না ; এবং দুঃসময়ে পড়িলে, উদ্ভিদ্ধ-ভোজীরা মাংসাশী হইতেও বাধ্য হয়—এরূপ দৃষ্টান্ত আদর্শে বিরল নহে ।

আজ আমি যাহা খাইতেছি, কাল তাহাই আমার রক্ত, মাংস, মেদ, মজ্জা, শুক্র প্রভৃতি ত' হইতেছেই ; পরন্তু, তাহা হইতেই আমার বুদ্ধি, প্রবৃত্তি, ধী, শ্রী সব কিছুও জন্মাইতেছে । সুধু তাহাই নহে ; আমার অস্তকার ভোজ্যসমষ্টি হইতেই, আমার সন্তানও জন্মিতেছে । অর্থাৎ কথা, আজকার খাদ্য সমষ্টির সঙ্গে আজই আমার সম্বন্ধ ফুরায় না ; তাহার সমষ্টিগত উপকার-অপকার, সু ও কুফল, তাহাদের ভাল ও মন্দ বহু পুরুষ পর্যন্ত বিসারিত হয় ; একথাটি আমরা সর্বদাই ভুলিয়া যাই ; অথচ, এটি একটি মস্ত কথা । “আপ্ কচি খানা” কথাটা কোনও উদরিকের উক্তি হইতে

পারে ; কখনো বিজ্ঞান-সম্মত কথা নহে । হিন্দু শাস্ত্রে, এ জন্তু, খাদ্যা-  
খাদ্য বিচার এবং এগন কি কোথায়, কাহার নিকট হইতে, কি অবস্থায় সে  
খাদ্য সংগৃহীত হইয়াছে,—তাহাও বুঝিয়া দেখিয়া চলিবাব অল্পজ্ঞা আছে ।

প্রত্যেক দেশের লোকরাই বহু রকম ভুল ভাণ্ডির ভিতর দিয়াই, স্ব স্ব  
খাদ্য নির্বাচন করিতে শিখিয়াছে ; এবং তাত খাইয়াই, জীবিত আছে ।  
অপর জাতির সংঘর্ষে পড়িয়া, স্ব স্ব চিরচলিত প্রথা ভাগে, কখনই  
অধিকাংশ স্থলে ঘটে । এই কথাগুলি খাদ্য সম্বন্ধে বহু ঘটে, অপর কোনও  
বিষয়ে তত বর্ণে বর্ণে গাটে না ।

খাদ্য সম্বন্ধে, জাতীয় প্রথামত চলায় কল্যাণ আছে বটে;—কিন্তু কোন  
দেশের খাদ্যই আদর্শ খাদ্য হইতেই পারে না ; যেহেতু, কচি, জ্ঞান প্রভৃতি  
সম্বন্ধে, শেষ-কথা এখনো শোনা যায় নাই । বর্তমান কালে, আমরা স্ব স্ব  
সামাজিক ও দেশের অনেক কিছু কল্যাণকর প্রথাই ভাগে করিয়াছি  
বলিয়া,—দেহে ও মনে আমরা দীন হইতে দিন দিন দীনতর ও দীনতম  
হইয়া পড়িতেছি । যতদিন আমাদের পল্লী-সনাতন-বন্ধন এবং একান্তবর্তীতা  
ছিল, ততদিন আমাদের স্বাস্থ্যও ছিল । আক আমরা সর্কস্বহারা হইয়া,  
দেহে খর্ব, স্বাস্থ্যে হীন এবং মনে দীন হইয়া পড়িতেছি । ইহার অগ্রতম  
কারণ, খাদ্য সম্বন্ধে মারাত্মক অজ্ঞতা । কায়েই, প্রত্যেক সংসারে, অস্তুতঃ  
অভিভাবকের এবং প্রত্যেক নবদম্পতীর কর্তব্য, খাদ্য সম্বন্ধে সকল কথা  
বেশ করিয়া জানিয়া লইয়া, নিজ নিজ সংসারের ও জাতির কল্যাণে যত্নবান  
হওয়া । দুঃখের বিষয়, বহু লোক নানা রকমের পাশ্চাত্য পুস্তক হইতে নানা  
কথা সংগ্রহ করিয়া খাদ্য-পুস্তক লিখিলেও, তাহাদের মধ্যে অধিকাংশই  
অবৈজ্ঞানিক ভাবে লিখিত ; এবং অজীর্ণ ব্যাধিতে উদরাভ্যন্তরে খাদ্যের  
যে অবস্থা ঘটে, অধিকাংশ খাদ্য-পুস্তকই তদ্রূপ লক্ষণে দূষিত ।

বর্তমান যুগ, যন্ত্রেরই যুগ । বহু মনো এক জাতির কোন দ্রব্য দিলে,

তাহা রূপান্তরিত হইয়া অল্প দ্রব্য রূপে সেই যন্ত্র হইতে বাহির হয় । আমাদের দেহটিও একটি অতীব আশ্চর্য্যকর যন্ত্র বিশেষ । আমরা যে খাদ্য খাই, সেই খাদ্যের মধ্যে কত রকমের শক্তি নিহিত থাকে । দেহ যন্ত্রের মধ্যে যাইয়া, জল, বায়ু ও খাদ্য হইতে কত কাণ্ডই না হয় ;—তাহাদিগের অন্তর্নিহিত শক্তি হইতে আমরা দৈহিক উত্তাপ, কর্মশক্তি এবং চিন্তাশক্তি লাভ করি ; এবং সেই শক্তিই রূপান্তরিত হইয়া, আমাদের দৈহিক যাবতীয় কাষাও চালায়—আমরা খাদ্য পরিপাক করি, চলি, বলি, দেখি, শুনি—সমস্তই এই তিনটি জিনিষের শক্তিকে দেহ মধ্যে রূপান্তরিত করিয়া ! অতএব, এইখানেই আমাদের অতি বড় বিবেচনা করা উচিত,—কি খাওয়া উচিত, কি খাওয়া অসুচিত । অর্থাৎ, খাওয়ার অর্থ, পেটের খোল বুঝান নয় ;—খাওয়ার অর্থ, জীবের পরিভূষি নয় ; খাওয়ার আসল অর্থ,—একাধারে দৈহিক, মানসিক, নৈতিক ও পারমার্থিক “শক্তি” সংগ্রহ করা ।

আমরা ধান বা গমকে ক্ষুদ্রকার তুচ্ছ শস্য বা বীজ বলিয়া মনে করি ; সেটাও আমাদের একটা প্রকাণ্ড ভুল । প্রত্যেক ধানটি, ধরিত্রীর প্রচণ্ড উর্ধ্বর শক্তির ক্ষুদ্র প্রতীক,—একথা সর্বদাই সমস্ত্রে আমাদের স্মরণ রাখিতে হইবে । প্রত্যেক পত্র, পুষ্প, ফলকে সুধু ধরিত্রীর শক্তির প্রতীক নয় ; তৎসঙ্গে, স্বব্যরশ্মিরও সমষ্টি-ফল বলিয়া ক্রতজ্ঞ হৃদয়ে গ্রহণ করা কর্তব্য ।

এই প্রবন্ধ পাঠ করিতে করিতে যতই আমরা অগ্রসর হইব, ততই শ্রীভগবানের অসীম করুণার পরিচয়ে আমরা অভিভূত হইতে অধিকতর অভিভূত হইতে থাকিব ! এখানে, ভগবৎ রূপার একটি ক্ষুদ্র দৃষ্টান্ত অপ্রাসঙ্গিক হইবে না । লোভ পরতন্ত্র হইয়া, আমরা যত ইচ্ছা খাদ্য ভোজন করিলেও আমাদের দেহ সেই সমস্ত অতিরিক্ত খাদ্য পরিপাক করিতে হায়রাণ ও পীড়িত হইয়া পড়িতে চাহে না—বিশেষ করিয়া, নিত্য অত্যাচার স্থলে, অতিরিক্ত খাদ্যের অপ্রয়ো-

জনায় অংশ মলরূপে দেহ কর্তৃক ত্যক্ত হয় । দেহের প্রত্যেক যন্ত্রেরই প্রাত্যহিক কার্য্য নির্বাহোপযোগী বল বা শক্তি ব্যয় করিতে হয় । কিন্তু, তাহা ছাড়া, প্রায় প্রত্যেক যন্ত্রের মধ্যেই, তাহার ৫৭।১০ গুণ বাড়তি-শক্তি (reserve force) অন্তর্নিহিত থাকেই থাকে । এই জন্ত, আমাদের চক্ষু, কর্ণ, ফুস্ফুস, কিডনী দুইটা দুইটা করিয়া আছে;—একটার অভাবে, অন্যাসেই আমরা স্বেচ্ছ থাকিতে পারি । প্লীহা ও যকৃতের অনেকটা অংশই বাদ দিয়া আমরা বাঁচিতে পারি । শ্রীভগবান মুক্তহস্ত এত দান করিয়াও নিশ্চিত নাই;—পাছে, আমরা কোনও বিষয়ে অনর্থক অসংযত হই, এই উদ্দেশ্যে, প্রায় প্রত্যেক যন্ত্রের মধ্যেই বঙ্গা সংযত রাখিবার নৈসর্গিক শক্তিও সেই সেই যন্ত্রেই দিয়াছেন ।

খাদ্যকে আমরা কেহ কেহ অগ্রাহ্যের ব্যাপার মনে করি । অথচ, খাদ্যেরই উপরে, প্রত্যেক ব্যক্তির বৃদ্ধি, পুষ্টি, ক্ষুধা, শ্রী, দী, এবং প্রজনন ক্ষমতা নির্ভর করে । উপযুক্ত খাদ্যের অভাবে, নানুঘরা পর্কাকার হয় ; তাহাদের পেশী দুর্বল হওয়ায়, পা ঝাঁকে, পিঠে কুঁজ বাহির হয় ; বুক চ্যাপ্টা, ও সম্মুখের দিকে স্থূল এবং অপারিসর হয় ; পায়ের পাতা বসিয়া যায় (flat foot) ; নিম্ন চোয়াল ছোট্ট থাকে ; দাঁত উঠে দেবীতে এবং গর-মজবুং হয় , মেধার হ্রাস হয় । খাদ্যে ক্যালশিয়ামের অপ্রাচুর্য্য ঘটিলে, সর্দির প্রবণতা এবং অস্থির নমনীয়তা আসে, মেজাজ খিটখিটে হয়, এবং ক্ষুধা ও পরিপাক শক্তি কমে । খাদ্যের দোষেই বাত, মধুমেহ, ইঁপানি, বেরি-বেরি, পেলাগ্রা, কুষ্ঠ প্রভৃতি কাল-ব্যাদির উৎপত্তি হয় ।

জীব পৃথিবীতে আসে, উৎকৃষ্টতর ও উন্নততর একাধিক প্রতিভূ রাখিয়া যাইবার জন্ত । সৃষ্টির সেই মহদুদ্দেশ্য সংসর্ধিত হয়, যদি ঠিকমত খাদ্য ভক্ষণ করা হয় । এই জন্তই খাদ্যতত্ত্ব অতি পবিত্রভাবে ও আগ্রহের সহিত জানিবার বিষয় ।