

অসমীয়া বিভিন্ন সমাজৰ পৰস্পৰাগত স্বাস্থ্য বিধি, অনাময় পদ্ধতি আৰু বৰ্তমান সময়ত ইয়াৰ প্ৰাসংগিকতাঃ- এক চমু অৱলোকন

জ্যোতিৰূপা মহন্ত, স্নাতকোত্তৰ, শিক্ষা বিভাগ, ডিব্ৰুগড় বিশ্ববিদ্যালয়

সমাজ ব্যৱস্থা – মানৱ নামৰ জন্তু বিধক আন জন্তুৰ পৰা পৃথক কৰাৰ প্ৰচেষ্টাৰ নামাকৰণকেই সমাজ ব্যৱস্থা বুলিব পাৰি। গুহাত বাস কৰাৰ দিনৰে পৰা জুম বান্ধি খেতি কৰিবলৈ লৈ ক্ৰমে গাওঁ পাতি বসবাস কৰিবলৈ লৈ নগৰ মহানগৰ পৰ্য্যন্ত গঢ়া লৈকে বিভিন্ন ঘাট-প্ৰতিঘাত, পৰিবৰ্তনৰ মাজেৰে সমাজ ব্যৱস্থাও সলনি হৈ আহিছে। কাল ক্ৰমত যিদৰে অদ্ভুত কিছুমান নীতি নিয়মে গা কৰি উঠে, ঠিক তেনেদৰেই সময়ৰ প্ৰভাৱতে গেলিলিও'ৰ দৰে ব্যক্তিৰ আগমানে প্ৰচলিত ধ্যান ধাৰণা যুক্ত অন্ধবিশ্বাস সম্বলিত সমাজ খনকো তচ নচ কৰি এখন বিজ্ঞান মনস্ক সমাজ গঢ় লৈ উঠাত অৰিহণা যোগায়। আনহাতে আন কোনো ঠাইত হয়তো অতীজৰে পৰা চলি অহা কৰ্মৰ দ্বাৰা বিভাজিত সমাজ এখন কিছু সংখ্যক সুবিধাবাদীৰ বাবেই জন্মৰে বিভাজিত সমাজ হৈ পৰে। যি ধৰণৰ কৰ্ম প্ৰচলিত নহ'লেও এটি জাতিক অথবা এখন দেশক অৱনতিৰ পৰা উন্নতিৰ শিখৰলৈ নিয়াত অথবা উচ্চ শিখৰৰ পৰা তললৈ নমাই অনাত সামাজিক ব্যৱস্থাৰ বিশেষ ভূমিকা আছে।

দেখা যায়, এখন সমাজত অতীজৰে পৰা বহু ধৰণৰ নিয়ম-নীতি প্ৰচলিত হৈ আছে, আৰু সময় সুবিধাৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত বিভিন্ন সময়ত সেই নিয়ম সমূহৰ হীন-দেড়ি হৈ থাকে। বিভিন্ন সময়ত কোনোবা এটি নিয়ম অন্ধবিশ্বাসলৈও পৰিবৰ্তিত হয় আৰু লাহে লাহে তেনে ধৰণৰ নিয়ম সমূহৰ প্ৰচলন হোৱা বন্ধ হবলৈ লয়। আনহাতে আকৌ এইটোও দেখা যায় যে উন্নতিৰ লগে লগে ব্যস্ততা বাঢ়ি যোৱাৰ অজুহাতত বিভিন্ন যুক্তি দেখুৱাই কিছুমান নিয়মৰ প্ৰচলনত কিছু সাল-সলনি কৰি পেলায় যাৰ বাবে সেই নিয়মটি প্ৰচলন হৈ থকা বা নথকাই কোনো ধৰণৰ প্ৰভাৱ নেপেলোৱা হয়। যি ধৰণৰে নহওক কিয়, সামাজিক ব্যৱস্থাত প্ৰচলিত প্ৰায়খিনি নিয়ম অতীজৰে পৰা আমাৰ নিজৰে ভালৰ বাবে প্ৰচলিত হোৱা বুলি ভাবি লোৱা হৈছিল আৰু সেই নিয়ম সমূহৰ পালনে আমাৰ স্বাস্থ্য আৰু জন জীৱন উন্নত কৰে বুলি বিশ্বাস কৰা হয়।

অসমীয়া সমাজ ব্যৱস্থা বুলিলে অসমত বাস কৰা প্ৰধানতঃ সকলো জাতি জনজাতিকেই সাঙুৰি লোৱা হয়। ঠাই ভেদে মানুহ ভেদে কেতবোৰ নিয়ম প্ৰচলিত হৈ আহিছে যদিও ইয়াত সেই সকলো খিনি নিয়মৰ বিষয়ে আলোচনা কৰাটো এই লেখাৰ পৰিধিৰ বাহিৰ। গতিকে আমি যত্ন কৰিম সেইখিনি নিয়মৰ বিষয়ে জানিবলৈ যি খিনি নিয়মে আমাৰ স্বাস্থ্য আৰু অনাময় ব্যৱস্থাৰ প্ৰত্যক্ষ অথবা পৰোক্ষ ভাবে প্ৰভাৱ পেলায় আহিছে। স্বাস্থ্য আৰু অনাময় ব্যৱস্থা বুলিলে আমি সকলোৰে সুবিধাৰ বাবে এই লেখাত নিম্নলিখিত প্ৰশ্ন কেইটিত বিভক্ত কৰিছো –

১. জন্মৰ পিছত সন্তান আৰু মাতৃৰ সৈতে সম্পৰ্ক থকা স্বাস্থ্য আৰু অনাময় পদ্ধতি সমূহ।
২. বিয়াৰ সময়ত দৰা আৰু কইনাৰ সৈতে সম্পৰ্ক থকা স্বাস্থ্য আৰু অনাময় পদ্ধতি সমূহ।
৩. মাহেকীয়া অথবা ঋতুস্ৰাৱ হোৱাৰ সময়ত সম্পৰ্ক থকা স্বাস্থ্য আৰু অনাময় পদ্ধতি সমূহ।
৪. শৌচ কৰা আৰু গা-ধোৱাৰ সময়ত সম্পৰ্ক থকা স্বাস্থ্য আৰু অনাময় পদ্ধতি সমূহ।
৫. আন ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শলৈ অথবা থকা বাসস্থানৰ লগত সম্পৰ্ক থকা স্বাস্থ্য আৰু অনাময় পদ্ধতি সমূহ।

একেধৰণে অধ্যয়নৰ সুবিধাৰ্থে আমি অসমৰ চুকে কোণে সিঁচৰিত হৈ থকা সকলো খিনি সমাজ ব্যৱস্থাৰ বিষয়ে আলোচনা নকৰি নিম্নোলিখিত সমাজ ব্যৱস্থা সমূহত প্ৰচলিত হৈ থকা উজ্জ্বল নিয়ম সমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিম –

- অসমীয়া সমাজ ব্যৱস্থা
- নেপালী সমাজ ব্যৱস্থা
- বড়ো সমাজ ব্যৱস্থা
- মিচিং সমাজ ব্যৱস্থা
- মুছলিম সমাজ ব্যৱস্থা
- খ্ৰীষ্টান সমাজ ব্যৱস্থা



দেখা যায়, অসমীয়া সমাজ ব্যৱস্থাত অতীজৰে পৰা হাজাৰটা নিয়ম আমাৰ সকলোৰে মাজত প্ৰচলিত হৈ আছে। উজ্জ্বল প্ৰশ্ন সমূহৰ গভীৰ ভিতৰত থাকিলেও আমি এনে বহু খিনি নিয়ম পাম –

i. জন্মৰ পিছত সন্তান আৰু মাতৃৰ সৈতে সম্পৰ্কীয় স্বাস্থ্য আৰু অনাময় পদ্ধতি –

ক) প্ৰায় এসপ্তাহ লৈকে সন্তান আৰু মাতৃক আছুতীয়া কৈ ৰখা আৰু নূন্যতম ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শত ৰখা হয়।

খ) নৱজাত শিশুৰ পৰিচৰ্যাৰ পৰিষ্কাৰ কপাহী কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

গ) প্ৰসৱৰ পিছত মাতৃক জালুকীয়া ব্যঞ্জন, কচু, শিঙি মাছ, আদি খুওৱা হয়।

ঘ) কেঁচুৱাক শিমলু তুলাত শুউৱা হয়, খাঁটি সৰিয়হৰ তেলেৰে মালিচ কৰা হয়, সৰিয়হৰ গাৰুত শুউৱা হয়।

ঙ) অসমীয়া সমাজত মাতৃ দুগ্ধৰ পৰিপূৰকৰ প্ৰচলন খুবৈ কম।

চ) সন্তানৰ নাড়ী শুকাবলৈ শণ খেৰ পুৰি গুৰি কৰি সেইয়া নাড়ীত সনা হয়। এৰাপাতৰেও সন্তানৰ নাড়ীত সেক দিয়ে।

ছ) পুৰণি দিনত নৱজাতকক গা ধুৱাবলৈ বেঙেনা পাতৰ কাঁইট আতৰাই সেই পাত খিলা কেঁচুৱাৰ মূৰত সনা হৈছিল।

জ) প্ৰাকৃতিক ভাৱে প্ৰসৱ হলে প্ৰসৱ যন্ত্ৰনা কৰিবলৈ এৰাপাত বা আকণলতা পাতেৰে সেক দিয়ে।

ii. বিয়াৰ সময়ত দৰা আৰু কইনাৰ সৈতে সম্পৰ্ক থকা স্বাস্থ্য আৰু অনাময় পদ্ধতি সমূহ –

ক) অসমীয়া সমাজত জানিবলৈ পৰা মতে বিয়াৰ আগত ভজা, পোৰা বস্তু খাবলৈ দিয়া নহয়, তাৰ পৰিবৰ্তে তিওৱা ধানৰ চিৰা খাবলৈ দিয়া হয়।

খ) দৰা কইনাক গা ধোওৱাৰ সময়ত মূৰত সৰিয়হ তেল দিয়ে যি চুলিৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে উপকাৰী।

iii. মাহেকীয়া ঋতু শ্ৰাৱৰ সময়ত –

ক) আছুতীয়া কোঠালিত ৰখা হয়।

খ) শৰীৰৰ বাবে কষ্টকৰ যিকোনো কামৰ পৰা বিৰত ৰখা হয়।

গ) নেপকিন প্রচলনৰ আগেয়ে ছোৱালী বা মহিলা সকলে পৰিস্কাৰ কপাহী কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰিছিল।

ঘ) পৰিস্কাৰ পৰিচ্ছন্নতাৰ ওপৰত আগৰে পৰাই গুৰুত্ব দিয়া হৈছিল।

ঙ) পৰাপক্ষত সিদ্ধ তথা লঘু আহাৰ দিয়া হয়।

চ) প্রথম ঋতুমতী হোৱাৰ চাৰিদিন লৈকে ফলাহাৰ খাবলৈ দিয়া হয় আৰু ঋতু স্তৱৰ সময়ত টেঙা, জলা খাবলৈ দিয়া নহয়।



iv. লেট্ৰিন কৰা আৰু গা ধোৱা -

ক) ৰাতিপুৱা ভাগত শৌচ কৰা নিয়ম, স্বাস্থ্যৰ পক্ষে ভাল, শৌচ কৰাৰ সময়ত দাঁত দুপাৰি কৰি থাৰি লাগে।

খ) চাবোনৰ প্রচলনৰ আগতে শৌচ কৰি আহি মাটিৰ পৰা চাৰি আঙুল তলৰ মাটি পানীৰ সৈতে হাত - ভৰি ধোৱা নিয়ম।

গ) প্রত্যেক বাৰেই শৌচা গাৰৰ পৰা ওলাই আহি পিন্ধি থকা সম্পূৰ্ণ কাপোৰ তিয়াই স্নান কৰা নিয়ম।

ঘ) পৰাপক্ষত গা-ধুবলৈ শীতল পানী ব্যৱহাৰ কৰা হৈছিল।

ঙ) ঘৰৰ পৰা লেট্ৰিন কিছু নিলগত বনোৱাৰ প্রথা আছিল যাতে দূৰ্গন্ধ ঘৰলৈ নাহে।

v. আন ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শলৈ আহোঁতে, বাসস্থান সম্পৰ্কীয় -

ক) অসমীয়া সমাজত অতিথি আদৰা অথবা চিনাকি পৰ্বত কৰযোৰে প্রণাম কৰা নিয়ম। আলিঙ্গন আৰু হাত মিলোৱা নিয়ম নহয়।

খ) পদূলি মূখত পানীৰ ব্যৱস্থা থাকে আৰু অতিথিয়ে হাত ভৰি ধুই ভিতৰলৈ সোমায়।

গ) যিকোনো দূৰত্বৰ ভ্ৰমণ কৰি অহাৰ পাছত বাহিৰে বাহিৰে স্নান কৰিহে ভিতৰত প্ৰৱেশ কৰে।।

ঘ) মজিয়াত বহি কাঁহৰ কাঁহীত খোৱা হয়।

গ) পাকঘৰত ৰান্ধনী ৰ বাদে ঘৰৰ আনলোকে সততে নোসোমায়।

ঘ) অসমীয়া গৃহিণীয়ে আগেয়ে গা ধুই পৰিস্কাৰ হৈ ধুই খোৱা নিৰ্দিষ্ট সাজযোৰ পিন্ধি হৈ পাকঘৰত ৰান্ধিবলৈ সোমায়।

ঙ) মৃতকক নদীৰ পাৰত বা তেনে ধৰণৰ জনশূন্য ঠাইত দাহ কৰা নিয়ম।

চ) দাহ কৰি আহি স্নান কৰি সম্পূৰ্ণ শুদ্ধ হৈহে ঘৰত সোমোৱা নিয়ম।

ছ) বাসস্থান অসম আৰ্হি আৰু ৰ'দ পৰা ঠাইত পূৰ ফালে মুখ কৰাকৈ নিৰ্মাণ কৰা হয়।

জ) পোক পৰুৱাৰ পৰা হাত সাৰিব লৈ কাপোৰৰ ভাঁজত, বাকচত, তুলিৰ তলত খোৱা হয়।

ঝ) পকা ঔটেঙা বসন্ত ৰোগৰ নিৰাময় হিচাপে খোৱা আৰু শোৱনি কোঠাত খোৱা হয়।

ঞ) সততে কাপোৰ ৰ'দোৱা নিয়ম।

ট) মাহেকে পষেকে বেতগাজ, শুকলতি, নিম পাত, শেৱালিৰ পাত, ফুল, অমৰা তিতাকেৰেলা খোৱা নিয়ম।

ঠ) অসমীয়া সমাজত তিতা-টেঙা, টেঙা-খাৰ, তিতা-খাৰ এনেকুৱা যুটি খোৱা নিষিদ্ধ। (শৰীৰৰ বাবে অপকাৰী, ডাকৰ বচন)।

ড) জাগ-ধূনা দিয়া হয়।

ঢ) উৎসৱ পাৰ্বনত ব্যৱহাৰ কৰা চৰু - কেৰাহী পেলাই নতুন ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

আনহাতে নেপালী সমাজ ব্যৱস্থাত উল্লেখ্য বিষয় সমূহত প্ৰচলিত নিয়ম সমূহ ক্ৰমে -

i. জন্মৰ পিছত সন্তান আৰু মাতৃৰ সৈতে সম্পৰ্কীয় স্বাস্থ্য আৰু অনাময় পদ্ধতি -

ক) সন্তান জন্মৰ পিছত মাকক পৌৱা (puwa) খাবলৈ দিয়াৰ নিয়ম আছে। ইয়াৰ ফলত গা বিষ দূৰ হয় বুলি প্ৰচলিত।

খ) মাকৰ গাখীৰ কম হ'লে মিঠা যুক্ত খাদ্য খাবলৈ দিয়া হয়।

গ) সন্তানক সৰিয়হ তেলেৰে মালিচ কৰা হয়।

ii. বিয়াৰ সময়ত দৰা আৰু কইনাৰ সৈতে সম্পৰ্ক থকা স্বাস্থ্য আৰু অনাময় পদ্ধতি সমূহ

-

ক) বিয়াৰ আগত মাহ হালধিৰে গা ধোওৱা হয়, যিহেতু মাহ হালধিৰ ব্যৱহাৰে ছাল উজ্জ্বল কৰি তোলে।

খ) সৰিয়হ গুৰি কৰি সনা হয়।

iii. মাহেকীয়া ঋতু স্ৰাৱৰ সময়ত -

ক) ঋতু স্ৰাৱৰ সময়ত টান কাম কৰিবলৈ দিয়া নহয়।

খ) পুষ্টিকৰ খাদ্য খাবলৈ দিয়া হয়।

গ) যিহেতু এই সময়ত ৰক্তক্ষৰণ হৈ থাকে, গতিকে টেঙা বা জলা খাবলৈ দিয়া নহয়।

iv. লেট্ৰিন কৰা আৰু গা ধোৱা -

ক) লেট্ৰিন বাথৰুম পাকঘৰৰ পৰা দূৰত সজা হয়।

খ) সদাই গা ধোৱাটো নিয়ম হিচাপে ধৰা হয়।

v. আন ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শলৈ আহোঁতে, বাসস্থান সম্পৰ্কীয় -

ক) ঘৰলৈ আলহী আহিলে বাহিৰতে জোতা চেঙেল খুলি সোমাব লাগে।

খ) ঘৰত সোমোৱাৰ আগতে হাত ভৰি ধোৱাৰ নিয়ম।

গ) সকলো ব্যক্তি পাকঘৰত নোসোমায় আৰু সাধাৰণতে আলহীক পাকঘৰলৈ সোমাবলৈ দিয়া নহয়।

এতিয়া আহোঁ বড়ো সমাজ ব্যৱস্থাত প্ৰচলিত উক্তোক্ত প্ৰশ্ন সমূহৰ বাবে প্ৰচলিত নিয়ম সমূহৰ বিষয়ে -

i. জন্মৰ পিছত সন্তান আৰু মাতৃৰ সৈতে সম্পৰ্কীয় স্বাস্থ্য আৰু অনাময় পদ্ধতি -

ক) সন্তান জন্মৰ আগত মাকৰ খাদ্যাভাসৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হয়।

খ) সন্তানৰ জন্মৰ পিছত নাড়ী নসৰা লৈকে সন্তান আৰু মাকক বিছনাত শুবলৈ দিয়া নহয় যাতে বিছনাৰ পৰা উঠা নমা কৰোঁতে কষ্ট নাপায়।

গ) কন্যা সন্তান জন্ম হলে ১৩ দিনৰ পিছত সংস্কাৰ পতা হয়, আনহাতে ল'ৰা সন্তান জন্ম হলে ১৪ দিনৰ পিছত সংস্কাৰ পতা হয়।

ঘ) সন্তানক সৰিয়হ তেলেৰে মালিচ কৰা হয়।

মাকৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে ফল মূল খাবলৈ দিয়াৰ লগতে কলা কচুৰ ঠাৰি বনাই খাবলৈ দিয়া হয়।

ii. বিয়াৰ সময়ত দৰা আৰু কইনাৰ সৈতে সম্পৰ্ক থকা স্বাস্থ্য আৰু অনাময় পদ্ধতি সমূহ

-

বিশেষ তেনে ধৰণৰ স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় নিয়ম পোৱা ন'গল।

iii. মাহেকীয়া ঋতু স্ৰাৱৰ সময়ত -

ক) ঋতু স্ৰাৱৰ তিনিদিনৰ দিনা পৰিষ্কাৰ হ'বলৈ দিয়া হয় আৰু তাৰ আগত পাকঘৰলৈ সোমাবলৈ দিয়া নহয়।

খ) এই সময়ত কষ্টকৰ কাম কৰিবলৈ দিয়া নহয়।

গ) ঋতু স্ৰাৱ হোৱা মহিলাই যি বস্তু বহিবলৈ ব্যসাৰ কৰে, পিছত সেইয়া ধোৱাৰ নিয়ম আছে।

iv. লেট্ৰিন কৰা আৰু গা ধোৱা -

ক) পুৰণি দিনত লেট্ৰিন কৰাৰ পিছত মাটিৰে পৰিষ্কাৰ কৰিছিল।

খ) লেট্ৰিন কৰি গা ধোৱাৰ কোনো ধৰা বন্ধা নিয়ম নাই।

v. আন ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শলৈ আহোঁতে, বাসস্থান সম্পৰ্কীয় -

ক) ঘৰলৈ আলহী আহিলে বাহিৰত প্ৰথমে হাত ভৰি ধুই হে ভিতৰলৈ সোমাবলৈ দিয়া হয়।

এতিয়া আহোঁ মিচিং সমাজ ব্যৱস্থাৰ বিষয়ে -

i. জন্মৰ পিছত সন্তান আৰু মাতৃৰ সৈতে সম্পৰ্কীয় স্বাস্থ্য আৰু অনাময় পদ্ধতি -

ক) সন্তান ডাঙৰ নোহোৱা পৰ্য্যন্ত মাকে সকলো ধৰণৰ আহাৰ গ্ৰহণ নকৰে।

খ) সন্তানৰ হাতত ঔষধিযুক্ত বনদৰৰ বান্ধি দিয়া হয়।

গ) জন্মৰ পিছত মাকক জাল খাবলৈ দিয়া হয়।

ঘ) মাকৰ গাখীৰ কম কৈ ওলালে অমিতা আৰু গুৰ খাবলৈ দিয়া হয়। ইয়াৰ ওপৰিও বগা মদ খাবলৈ দিয়া হয়।

ঙ) বগা মদ ৭-৮ মাহৰ কেচুঁৱাক খোওৱা হয় আৰু ছাঁই মদ পেচাব গৰম হলে খাবলৈ দিয়া হয়।

চ) জন্মৰ পিছত সৰিয়হ তেলেৰে মালিচ কৰা হয়।

ii. বিয়াৰ সময়ত দৰা আৰু কইনাৰ সৈতে সম্পৰ্ক থকা স্বাস্থ্য আৰু অনাময় পদ্ধতি সমূহ

-

ক) বিয়াৰ সময়ত দৰা কইনাক লঘোণে ৰখা হয় আৰু বিয়াৰ শেষৰ গাহৰি মাংসৰ লগত ছাঁই মদ খাবলৈ দিয়া হয়। অঞ্চল ভেদে কুকুৰাৰ মাংস খাবলৈ দিয়া হয়।

iii. মাহেকীয়া ঋতু শ্ৰাৱৰ সময়ত –

ক) ঋতু শ্ৰাৱৰ সময়ত খাদ্যাভাসত গুৰুত্ব দিয়া হয় আৰু টান কাম কৰিবলৈ দিয়া নহয়।

খ) টেঙা জ্বলা খাবলৈ দিয়া নহয়।

গ) এই সময়ত মহিলা গৰাকীৰ শোৱা বিচনা বেলেগ হয় আৰু তিনিদিনৰ দিনা কাপোৰ খিনি ধুবলৈ দিয়া হয়।

iv. লেট্ৰিন কৰা আৰু গা ধোৱা –

ক) ঘৰৰ পৰা লেট্ৰিন কিছু দূৰত বনোৱা হয়।

খ) শৌচ কৰিবলৈ যোৱাৰ সময়ত পিন্ধা কাপোৰ পিন্ধি অথবা গা নোধোৱাকৈ গৃহৰ ভিতৰলৈ সোমাবলৈ দিয়া নহয়।

v. আন ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শলৈ আহোঁতে, বাসস্থান সম্পৰ্কীয় –

ক) বাহিৰৰ পৰা আহিলে চেণ্ডেল খুলিহে চাং ঘৰলৈ সোমাবলৈ দিয়া হয়।

খ) ব্যক্তি ঘৰলৈ আহিলে হাত ভৰি ধুই সোমোৱাৰ তেনে ধৰা বন্ধা নিয়ম নাই।

এতিয়া আহোঁ মুছলিম সমাজ ব্যৱস্থাৰ বিষয়ে –

i. জন্মৰ পিছত সন্তান আৰু মাতৃৰ সৈতে সম্পৰ্কীয় স্বাস্থ্য আৰু অনাময় পদ্ধতি –

ক) পূৰ্বৰ পৰা চলি অহা নিয়ম মতে সন্তান জন্ম হোৱাৰ ৪০ দিনৰ পিছত হে মাক গৰাকী পবিত্ৰ (পাক) হয়।

খ) ৪০ দিনলৈকে ব্যৱহাৰ কৰা মাকৰ কাপোৰ বেলেগ কৈ দিয়া হয়।

গ) সন্তান জন্মৰ পিছত জাল খাবলৈ দিয়া হয়।

ঘ) কেঁচুৱাক সৰিয়হ তেল দি নহৰুৱে সৈতে মালিচ কৰে।

ii. বিয়াৰ সময়ত দৰা আৰু কইনাৰ সৈতে সম্পৰ্ক থকা স্বাস্থ্য আৰু অনাময় পদ্ধতি সমূহ

–

বিশেষ তেনে ধৰণৰ স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় নিয়ম পোৱা ন'গল।

iii. মাহেকীয়া ঋতু শ্ৰাৱৰ সময়ত –

ক) এই সময়ত মহিলা গৰাকী পাকঘৰত সোমাব নোৱাৰা বুলি তেনে কোনো ধৰা বন্ধা নিয়ম নাই, সকলো খিনি কাম কৰিব পাৰে। আনহাতে ধৰ্মগ্ৰন্থ অধ্যয়নৰ পৰা বিৰত থাকে।

খ) এই সময়ত আন সমাজৰ দৰে মহিলা গৰাকীক অস্পৃশ্য বুলি গণ্য নকৰে।

iv. লেট্ৰিন কৰা আৰু গা ধোৱা –

ক) শৌচ কৰাৰ পিছত গা ধোৱাৰ নিয়ম আছে।

খ) গা ধোৱাৰ আগ মূহূৰ্তত গোচল নামেৰে এক নিয়ম আছে বুলি গম পোৱা যায়, য'ত নিয়ত পঢ়ি ৩ বাৰ পানীৰে মুখ কুলি কৰা হয়, ৩ বাৰ নাকত পানী মৰা হয় আৰু ভৰিটো পানী ঢলা হয়।

v. আন ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শলৈ আহোঁতে, বাসস্থান সম্পৰ্কীয় –

ক) বাহিৰৰ পৰা আহি হাত-ভৰি ধুই ভিতৰলৈ সোমোৱা হয়।

একেবাৰে শেষত আহোঁ খ্ৰীষ্টান সমাজ ব্যৱস্থাৰ বিষয়ে –

i. জন্মৰ পিছত সন্তান আৰু মাতৃৰ সৈতে সম্পৰ্কীয় স্বাস্থ্য আৰু অনাময় পদ্ধতি –

ক) কাপোৰ কানি পৰিষ্কাৰ কৈ ৰখা হয়, দুগ্ধ পান কৰোৱাৰ আগত হাত ভালদৰে ধোৱা হয়।

ii. বিয়াৰ সময়ত দৰা আৰু কইনাৰ সৈতে সম্পৰ্ক থকা স্বাস্থ্য আৰু অনাময় পদ্ধতি সমূহ

–

ক) পৰিষ্কাৰ হৈ থকাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হয়।

iii. মাহেকীয়া ঋতু স্ৰাৱৰ সময়ত –

ক) পাকঘৰ সোমাবলৈ দিয়া নহয় বুলি ধৰা বন্ধা নিয়ম নাই।

খ) চাফ-চিকুণতাৰ ওপৰত বিশেষ ধ্যান ৰখা হয়।

গ) পাকঘৰত থাকিলে মূৰত টুপী পিন্ধা হয় যাতে চাফা হৈ থাকিব পাৰি আৰু খাদ্য প্ৰস্তুত কৰিবলৈ এপ্ৰন ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

iv. লেট্ৰিন কৰা আৰু গা ধোৱা –

ক) পৰিষ্কাৰ বজাই ৰখা হয়। লেট্ৰিন কৰাৰ পিছত কিলাকুটিলৈকে হাত ভালদৰে ধোৱা হয়।

v. আন ব্যক্তিৰ সংস্পৰ্শলৈ আহোঁতে, বাসস্থান সম্পৰ্কীয় –

তেনে ধৰণৰ কোনো নিয়ম পোৱা নগ'ল।

উপৰোক্ত তথ্য সমূহৰ পৰা আমি কেৱল কেইটিমান নিয়মৰ বিষয়েই নহয় আচলতে অসমীয়া সমাজ ব্যৱস্থাৰ প্ৰায় বহু খিনি দিশ চালি জাৰি চাব পাৰোঁ। সকলোখিনি দিশ আলোচনা কৰাৰ আগেয়ে আন কিছু কথা লিখাটো প্ৰয়োজনীয়। এই লেখাৰ বাবে কেৱল উপৰোক্ত প্ৰশ্ন সমূহ হে



নিৰ্ধাৰণ কৰি লোৱা হৈছিল। সেয়েহে এই প্ৰশ্নকেইটাৰ আঁত ধৰিয়েই পিছৰ কথাখিনি চালি-জাৰি চাবলৈ যত্ন কৰা হ'ব। যদিওবা অসমত কেৱল ইয়াত লিখা সমাজ ব্যৱস্থা সমূহেই নহয়, আন বহু সমাজ ব্যৱস্থা আছে, লেখাৰ পৰিসৰ সৰু কৰি ৰাখিবলৈ সকলোকে সাঙুৰি লোৱা হোৱা নাই। আনহাতে এই সৰু লেখাটিত সকলোখিনি তথ্য দিব পৰা কোনোকালেই সম্ভৱপৰ নহয়। উক্ত তথ্য সমূহ প্ৰতিখন সমাজৰ

কেইবাজনো লোকক সুধি লোৱা হৈছে। যিহেতু ঠাই ভেদে নীতি নিয়মৰ কেতবোৰ সাল সলনি হোৱা দেখা যায়, গতিকে সেইমতে পাঠকক গ্ৰহণ কৰিবলৈ অনুৰোধ জনোৱা হ'ল।

এতিয়া আহোঁ ওপৰৰ প্ৰশ্ন সমূহৰ উত্তৰলৈ। ভালদৰে চালে দেখা যাব প্ৰায় গোটেই কেইখন সমাজ ব্যৱস্থাতে কেইটিমান নিয়ম একে ধৰণেই প্ৰচলিত হৈ আহিছে। হয়, বহু ক্ষেত্ৰত আন কেতবোৰ নিয়ম প্ৰচলিত হোৱা দেখা যায়, কিন্তু পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতাৰ ক্ষেত্ৰতেই হওক আথবা স্বাস্থ্যৰ যত্নৰ ক্ষেত্ৰতেই হওক, প্ৰায় সমূহ নিয়ম কিন্তু একে ধৰণৰেই। দেখাত সাধাৰণ যেন লগা এই কথাটিয়েই কিন্তু আমাৰ সমাজ ব্যৱস্থা সমূহৰ বিষয়ে এক গভীৰ তথ্য উদঙাই দিয়ে। অতীজৰে পৰা চলি অহা নিয়ম সমূহক লাগিলে আমি যিমান ঠাট্টা মস্কৰা নকৰো কয়, সেই নিয়ম সমূহৰ বহু খিনিয়েই আমি বৰ্তমান সময়তো মানি আহিছোঁ। অৱশ্যেই নিয়ম সমূহৰ পিছফালে থকা যুক্তি সমূহক আমি চালি জাৰি চাইহে বাৰু আদৰি লৈছোঁ। অতীজৰে পৰা চলি অহা এই নিয়ম সমূহ যি সকল ব্যক্তিয়ে গঢ়ি তুলিছিল তেওঁলোকে নিশ্চয় কৈ ইয়াৰ আঁৰত লুকাই থকা বিজ্ঞানৰ বিষয়ে জানিছিল। পাৰ্থক্য মাথোঁ আছিল সেই সময়ত সাধাৰণ জনসাধাৰণৰ আজিৰ দিনৰ দৰে বৈজ্ঞানিক মানসিকতা পূৰ্ণ মন এটি গঢ় লৈ উঠা নাছিল যাৰ বাবে সেই সময়ত এই বৈজ্ঞানিক কাৰণ সমূহক নিয়মৰ ৰূপ দি হয়তো প্ৰচলিত কৰোৱা হৈছিল।

অসমৰ মানুহক কোনো ক'ৰোনাৰ দৰে ভাইৰাছে আক্ৰমণ কৰিব নোৱাৰিলে হয় যদিহে আমি আমাৰ সমাজ ব্যৱস্থাৰ নীতি নিয়ম মানি চলিলোহেঁতেন। ক'ৰোনাৰ বাবে সুৰক্ষিত হৈ থাকিবলৈ আমি কি কি সাৱধানতা ল'বলগীয়া হৈছে সকলোৱে প্ৰতক্ষ কৰিছোঁৱেই। এই সাৱধানতাসমূহ

আমাৰ সমাজৰ কাৰণে নতুন বিষয় একেবাৰেই নহয়। আজিৰ পৰা পাঁচশতিকাৰ আগতে মহাপুৰুষ শংকৰদেৱে শৌচ কৰোঁতে দাত দুপাৰি কৰচি থাকিব দিছিল। বীজাণু আৱিষ্কাৰ হোৱাৰ আগতে গুৰুজনাই বাজৰ পৰা আহি মাটি ঘঁহি হাত ধুবলৈ কৈছিল। খাদ্য খোৱাৰ পিছত মুহুদি কৰিবলৈ ভক্তসকলক পৰামৰ্শ দিছিল। পাকঘৰৰ ৰান্ধনীৰ সাজ পিন্ধি বাহিৰলৈ ওলোৱা নিয়ম নাছিল। কেৱল ৰান্ধনী গৰাকীহে পাকঘৰত নিৰ্দিষ্ট সাজ পিন্ধি খাদ্য প্ৰস্তুত কৰিছিল। বাহিৰৰ পৰা আহিলে খালৰ পাৰত ভৰি-হাত ধুইহে ঘৰৰ ভিতৰত সোমাইছিল। আনকি সকাম নিকাম পাতিলে ভকত সকলক নামত বহাৰ আগতে গৃহস্থই ভৰি ধুৱাই গামোচাৰে মচি দিছিল। বিয়া-সবাহত কলপাত, দোৰোলা, কল-পটুৱাত খাদ্য গ্ৰহণ কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হৈছিল। ঘৰত কাঁহৰ কাঁহি-বাতিৰ ব্যৱহাৰ আৰু এইবোৰ ধুবলৈ ভোলৰ জিমৰ সৈতে ফুট ছাই, কলাখাৰ, তেঁতেলি টেঙা ব্যৱহাৰ কৰিছিল। আমাৰ সমাজৰ ফাষ্টফুড আছিল কড়াইগুড়ি বা সান্দহগুড়ি, পিঠাগুড়ি, মুড়ি, আখৈ, কোমল চাউল, চিৰা, পানীপিঠা, টেকেলি পিঠা, কল পিঠা আদি। খাদ্যৰ নামত টেঙা দিয়া মাছৰ তৰকাৰি, কলমৌ, টেঙামৰা, কণবিলাহী, কলাকচু, দহি কচু, পাচমুখীয়া কচু, মহানিম, শেৱালি ফুলৰ বৰ, নৰসিংহ আৰু ভেদাইলতাৰ মাগুৰ মাছৰ জালুক দিয়া জোল, পাতত সেকা মাছ, মাছৰ পিটিকা, আলু,বেঙেনা, জিকা, বিলাহীৰ পিটিকা, খুতৰিয়া, দোৰোণ, মানিমুনি, দুপৰটেঙা, ব্ৰান্ধি, পদুনা, মছন্দৰী আৰু যে কত কি বন শাক ভাবিলে আচৰিত লাগে। হাতীখুজীয়া বাটিত কণবিলাহী দিয়া এবাটি কচু তৰকাৰিৰ যি তৃপ্তি সেই দিন আৰু নাই। সন্ধ্যা হ'লে নাৰিকলৰ শুকান বাকলি আৰু ধূনাৰ লগতে গৰু গোহালিত দিয়া জাকৰ ধোঁৱাই ঘৰৰ ভিতৰ আৰু বাহিৰত এক মধুৰ সুবাস বিয়পায়। আগচোতাল আৰু পাছ চোতালৰ দৰে ঘৰৰ চাৰিওকাষে মুকলি ঠাই আছিল।

অসম প্ৰায় এশটা বিভিন্ন জনগোষ্ঠী,উপ-জনগোষ্ঠীৰ লোকৰ বসতিস্থল। স্বাস্থ্যাভ্যাস আৰু প্ৰাথমিক চিকিৎসা আদিৰ ক্ষেত্ৰত এই জনগোষ্ঠীয় সমাজসমূহৰ থলুৱা জ্ঞান সমূহ যথেষ্ট বিজ্ঞানসন্মত। পৰম্পৰাগত বিভিন্ন ঔষধি আৰু বীজাণুনাশনৰ ব্যৱহাৰ কাৰ্বি সমাজৰ ধৰ্ম আৰু সংস্কৃতিৰো এটা অংশ। বিশেষকৈ মানসিক হতাশা দূৰ কৰাৰ অৰ্থে তেওঁলোক মাছৰ(Nihukachingtung) ব্যৱহাৰ কৰে।

আকৌ বড়ো আৰু ৰাভাসকলৰো একেধৰণৰ থলুৱা স্বাস্থ্যাভ্যাসৰ অনুশীলন দেখা যায়। দাঁত মজা, দন্তমঞ্জৰ, মুখৰ দুৰ্গন্ধ আঁতৰোৱা, পায়েৰিয়া,দাঁত বিষ আদিৰ বাবে তেওঁলোকে তামোল,তামোলৰ বাকলি, মধুৰীআমৰ ডাল, মধুৰীআমৰ শুকোৱা ডালৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা

পাউদাৰ, নাৰিকল, লং, সৰু ইলাচী, বৰ ইলাচী, আদা, নহৰু, ধপাত, ভূত-এৰা, পছতীয়া, বকুলৰ ডাল, হালধি, মহানিম, বৰগছ, জবা, অৰ্জুন, দূৰি বন, দোৰোণ শাক, ভীমকল, জালুক ইত্যাদিৰ ব্যৱহাৰ কৰে। উল্লেখযোগ্য যে এই সামগ্ৰীসমূহ অসমীয়া সমাজেও বিভিন্ন স্বাস্থ্যজনিত অনুশীলনত ব্যৱহাৰ কৰে। আকৌ মিছিং সম্প্ৰদায়ৰ লোকসকলেও ধৰ্মীয় সকাম- নিকাম আদিত কলপাতৰ ব্যৱহাৰ কৰে। গেষ্ট্ৰিকজনিত ৰোগৰ নিৰাময়ৰ বাবে তেওঁলোকে থলুৱাভাৱে পোৱা হালধিৰ ব্যৱহাৰ কৰে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ (WHO)ৰ মতে আমাৰ সমাজসমূহৰ এই থলুৱা আৰু পৰম্পৰাগত প্ৰথাসমূহকে স্বাস্থ্যৰ বাবে উপকাৰী বুলি উল্লেখ কৰিছে। কিয়নো এই ব্যৱস্থাত জীৱন নিৰ্বাহ কৰিলে ক'ৰোনাৰ দৰে ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণৰ পৰাও বাচি থাকিব পৰা হ'ব। উপৰিউক্ত কথাখিনি আমাৰ বাবে অচিনাকি নহয়, আমি সকলোৱে তেনে এক পৰিৱেশতে ডাঙৰ - দীঘল হৈছোঁ। তেনেস্থলত এইবোৰ পুনৰ লিখাৰ অৰ্থ হ'ল, এই ব্যৱস্থাত জীৱন নিৰ্বাহ কৰিলে ক'ৰোনাৰ দৰে ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণ হ'বনে? চিকিৎসক সকলৰ মতে ক'ৰোনাৰ দৰে ভাইৰাছৰ পৰা নিজৰ দেহক নিলগাই ৰাখিবলৈ দেহৰ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰিবলৈ ভিটামিন-চি খাব লাগে। ভিটামিন-চি ৰ ব্যৱহাৰ আমাৰ সমাজত বহুলভাৱে হৈ থাকে। কৰদৈ, ৰহদৈ, টেঙেচি শাক, দুপৰ টেঙা, মানিমুনি, ঔটেঙা, কণবিলাহী, ৰবাব টেঙা, আমলখি, মধুৰিয়াম, পণিয়ল, লেটেকু, পৰামলখি, জলফাই আদি দেখাৰ ভিটামিন-চিযুক্ত খাদ্য দৈনিক খাই আছিলোঁ। কিন্তু বৰ্তমানে খাও নে? নিজৰ সন্তানক খুৱাও নে? এইবোৰৰ সলনি চালানি আপেল, আঙুৰ, কমলাহে খুৱাই আছোঁ। সান্দহ গুড়ি, পিঠাগুড়ি আদি আমাৰ ফাষ্ট ফুডবোৰক এৰি চাওমিন, এগৰোল, পোলাও আদিৰে পেট ভৰাব ধৰিলোঁ। ঘৰত ভৰি হাত ধুই ঘৰতে নিৰ্মিত ভেজাল নথকা ফাষ্ট ফুডৰ সলনি ধূলিময় বাহিৰৰ পৰিৱেশত, নলা-নৰ্দমাৰ কাষত, ফুটপাথত, মুকলিকৈ থকা ঠেলাত, অস্বাস্থ্যকৰ পাকঘৰ থকা হোটেল - ৰেষ্টুৰেণ্টত হাত ভৰি ভালদৰে নোধোৱাকৈ, বাহিৰৰ কাপোৰ নসলোৱাকৈ তৃপ্তিৰে খাই পেট পূজা আপোনালোকেও কৰে ময়ো কৰি আছোঁ। "হাত ধোৱক, হাত ধোৱক, ৩০ ছেকেণ্ডলৈকে হাত ধোৱক, হাতখন এনেকৈ পাঁচটা স্তৰত ভালদৰে ঘৰি ধুলে ক'ৰোনাৰ বীজাণু নাশ হয়"। সভ্যতাৰ চৰম শিখৰত উপনীত হোৱা মানুহক আজি হাত ধুবলৈ শিকাবলগীয়া হৈছে। হাত ধুবলৈ নজনা কাৰণে, পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা নুবুজাৰ কাৰণে প্ৰথম বিশ্বৰ দেশ বুলি নিজকে গৌৰৱান্বিত কৰা ইটালী, কানাডা, স্পেইন, আমেৰিকা, জাপান আদি দেশত হোৱা হোৱে মানুহ মৰিছে আৰু লাখৰ ঘৰত মানুহ সংক্ৰমিত হ'বলগীয়া হৈছে। আজি সমগ্ৰ বিশ্ব স্তব্ধ হৈ পৰিছে ক'ৰোনাৰ সংক্ৰমণ

ৰোধ কৰিব নোৱাৰাৰ বাবে। বিশেষজ্ঞসকলে কৈ আছে ক'ৰোনা স্পৰ্শৰ পৰাহে বিয়হে, বতাহত নিবিয়পে। তেনেস্থলত বজাৰ, অফিচ, বিদ্যালয়ৰ পৰা আহি ঘৰ পালে কাপোৰ কানি বাহিৰতে সলাই ভৰি হাত ভালদৰে ধুই ঘৰ নোসোমাও কিয়? সেইয়াটো আমাৰ সমাজৰ নীতি নিয়ম আছিল। বিশ্বৰ আগশাৰীৰ দেশবোৰৰ গণ্যমান্য ব্যক্তিসকল এই ৰোগত আক্ৰান্ত হোৱাৰ মূল কাৰণ হ'ল তেওঁলোকৰ সমাজ ব্যৱস্থাত থকা খুটৰ বাবে। অভিবাদন জনাবলৈ কৰমৰ্দন, চুম্বনৰ ব্যৱহাৰে ক'ৰোনাক বেছিকৈ বিয়পাবলৈ সক্ষম হ'ল। তাৰোপৰি খাদ্য গ্ৰহণ কৰা বুফে পদ্ধতিত একেখন হেতাৰে সকলো অতিথিয়ে বিভিন্ন খাদ্য খালত লৈ খায়, এই হেতাখনত সকলো অতিথিৰে স্পৰ্শ পৰে। আমাৰ সমাজ ব্যৱস্থাত বিলনীয়াই মুখৰ লগতে মুৰতো গামোচাৰে মেৰিয়াইহে খাদ্য সমজুৱাক বিলাই দিয়ে, যাক আমি মাস্ক হিচাপে সকলোৱে বৰ্তমান পিন্ধিবলৈ লৈছোঁ। কিন্তু পশ্চিমীয়া আদৰ্শৰে অনুপ্রাণিত হৈ আমিও বুফেৰ প্ৰতি আসক্ত হৈ তেনেদৰে খাবলৈ ল'লো। প্ৰসাৱগাৰ বা লেট্ৰিনত আমি সকলোৱে আজিকালি কুমুদ ব্যৱহাৰ কৰোঁ। প্ৰথম বিশ্বৰ দেশত ক'ৰোনা ভাইৰাছ বিয়পাৰ কুমুদো এক মাধ্যম হয়। কাৰণ ৰাজহুৱা স্থানত কুমুদৰ ব্যৱহাৰে এজনৰ সংক্ৰমণ আন এজনলৈ বিয়পাত যথেষ্ট অৰিহণা যোগালে। আমাৰ সমাজ ব্যৱস্থাত থকা লেট্ৰিনত সংক্ৰমণৰ সুবিধা খুব কম থাকে। ঘৰ বা ৰাজহুৱা স্থানত গাঠিৰ বিষ থকা ব্যক্তিসকলৰ বাবেহে কুমুদৰ লেট্ৰিন ব্যৱহাৰ কৰিব দিলে এনেধৰণৰ স্পৰ্শজাতীয় সংক্ৰমণ খুব কম বিয়পিব বুলি আশা কৰিব পাৰি। বিশেষজ্ঞ সকলৰ মতে যিসকল ব্যক্তিৰ পাচন প্ৰক্ৰিয়া শক্তিশালী তেনে ব্যক্তিক ক'ৰোনা ভাইৰাছে সহজতে টলাব নোৱাৰে। আমাৰ সমাজত ব্যৱহাৰ কৰা কলাখাৰ, গোণ্ডৰোক আদি খাদ্যই সদায় আমাৰ পাচন প্ৰক্ৰিয়া শক্তিশালী কৰি আহিছে। কিন্তু আজিৰ তাৰিখত কেইজন ব্যক্তিয়ে আমাৰ সমাজ জীৱনৰ নিয়মানুসৰি নিজৰ জীৱন কটাইছে। দেখাত দেখি নিজৰ জীৱন নিৰ্বাহৰ মান আন দহজনতকৈ বৃদ্ধি কৰিবলৈ নিজৰ জীৱনৰ প্ৰতি হেতালি খেলিছে বুলি ক'ৰোনা ভাইৰাছেহে উপলব্ধি কৰাব পাৰিছে। ঘৰতে গাইৰ গাখীৰ, পুখুৰীত মাছ, বাৰীত সেউজীয়া শাক-পাচলি থকাৰ পিছতো গাঁৱৰ ঘৰতো ৰেফ্ৰিজাৰেটৰ কিয় লাগে এক অবুজ সাৰ্থক। শীতলীকৰণৰ নামত নিৰ্গত হোৱা অজ'ন স্তৰ ধ্বংস কৰা ক্ল'ৰ'-ফ্ল'ৰ'-কাৰ্বনৰ কথা বাদেই দিলো, কিন্তু ৰেফ্ৰিজাৰেটৰত থকা ঠাণ্ডা পানীয় খালেয়ে লেৰিংজাটিচ, ফেৰিংজাইটিচ আদিৰ দৰে ৰোগ হ'ব তাক লৈ ড্ৰক্ষপ নকৰি আনক দেখাবলৈকে দামীৰো-দামী ৰেফ্ৰিজাৰেটৰ এটা কিনি ৰঙালাও, পানীলাও ভৰাই ৰাখো। আপোনালোকেও জানে ৰঙালাও, পানীলাও ৰেফ্ৰিজাৰেটৰত নথ'লেও ভাল হৈ থাকে। কলপাত, পটোৱা, দোৰোলা বাদ দি আমি জীৱন শৈলীক উন্নত কৰিবলৈ

ব্যৱহাৰ কৰা থাৰ্ম'ক'লৰ থালি আৰু বাটিবোৰ কিমান মাৰাত্মক স্বাস্থ্যৰ বাবে তাক কৈ এই লেখনি দীঘল নকৰোঁ। কাৰণ থাৰ্ম'ক'লৰ থালিবোৰ খৰছী হয় আৰু সাধাৰণ ৰাইজে কাগজৰ থালিহে ব্যৱহাৰ কৰা দেখা যায়। শিক্ষিত সমাজে থাৰ্ম'ক'লৰ থালিৰ পৰা খাদ্য খালে হোৱা অপকাৰ জানিও নজনা হৈ ব্যৱহাৰ কৰে কেৱল মানসন্মান লাঘৱ নহ'বলৈ। শিক্ষিত সমাজৰ এই আওকনীয়া স্বভাৱৰ বাবে ক'ৰোনা ভাইৰাছৰ আচল মাধ্যমৰো পৰিছে এইখন সমাজৰ ওপৰতহে। আমাৰ শিশুৱে খোৱা জাংক ফুড মানে কি জানেনে? জাংক ফুড বুলিলে অভিধানৰ মতে অসুৰে খোৱা আধা সিজা, আধা কেচা খাদ্য। যি খাদ্য চীনা সকলৰ বৰ প্ৰিয়, এই খাদ্যই শিশুৰ মেদবহুলতা, অজীৰ্ণতা, পাইলছ আদি ৰোগ সৃষ্টি কৰাত যথেষ্ট অৰিহণা যোগাই আহিছে। জাংক ফুডৰ ভিতৰত আমি খোৱা বাৰ্গাৰলৈ মনত পেলাওকচোন, কেচা বন্ধাকৰি দিয়া চাওমিনলৈ মনত পেলাও আহকচোন। আধা সিজা আৰু আধা কেচা খাদ্য খাই আমি আমাৰ পাচনতন্ত্ৰক ধ্বংস কৰি আছোঁ। নাৰিকল পানী, নেমু পানী, বেলৰ চৰবত, ফল-মূলৰ ৰস আদি প্ৰাকৃতিক শীতল পানীয়াক বাদ দি কৃত্ৰিম শীতল পানীয়াত আসক্ত হৈ পৰিছোঁ। বহুতে কৃত্ৰিম শীতল পানীয়ক পানীৰ সলনিও ব্যৱহাৰ কৰি আছে। পাচন প্ৰক্ৰিয়া যাৰ দুৰ্বল সি ক'ৰোনাত আক্ৰান্ত হোৱাৰ আশংকাও বেছি।

এই লেখাৰ সামৰণিত আহি আমি উপলদ্ধি কৰিব পাৰিছোঁ যে আমাৰ সমাজ ব্যৱস্থাৰ নীতি নিয়ম সমূহকে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই ক'ৰোনা নিৰ্মূলৰ উত্তম উপায় বুলি চিহ্নিত কৰিছে। কিন্তু আমিবোৰে সেই নিয়ম কিমান মানি আছোঁ সেইয়া বৰ্তমানে উপলদ্ধি কৰা উচিত। সেয়েহে অনুৰোধ জনাইছোঁ, জীৱন শৈলী উন্নত কৰিবৰ বাবে আনৰ সমাজ ব্যৱস্থা অনুসৰণ কৰাতকৈ নিজৰ প্ৰচলিত সমাজ ব্যৱস্থাকে উন্নত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে। ক'ৰোনা ভাইৰাছে সেই কথাকে প্ৰমাণ কৰি সমগ্ৰ বিশ্বকে হাতযোৰ কৰি নমস্কাৰ কৰিবলৈ বাধ্য কৰালে।
