

মনুসংহিতা ও অর্থশাস্ত্রের দিশায় স্বাস্থ্য সচেতনতা

অঞ্জনা সেনাপতি*

সংস্কৃত-বিভাগ, মহিষাদল রাজ কলেজ

*Email: anjanasenapati4@gmail.com

সারসংক্ষেপ : ডারউইনের 'বিবর্তনবাদ অনুযায়ী অভিযোজনই প্রাকৃতিক নির্বাচনের চাবিকাঠি। অর্থাৎ প্রকৃতির দরবারে সবল জীবেরই লড়াই করে টিকে থাকার সম্ভাবনা বেশি। এই সম্ভাবনাময় জীবন যুদ্ধে শ্রেষ্ঠ জীব হিসাবে মানবজাতি তাই সৃষ্টির উন্মত্ত থেকে নানা উদ্ভাবনী উপায়ে জীবনযাত্রার মানোন্নয়নের প্রচেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে। সেই উচ্চাকাঙ্খা থেকেই মানুষ অত্যাধুনিক প্রযুক্তি ও উদ্ভাবনীবিদ্যার মাধ্যমে তার দৈনন্দিন জীবনশৈলীতে নানা পরিবর্তন আনতে সক্ষম হয়েছে। তবে এই উন্নতি করতে গিয়ে প্রকৃতিতে অত্যাধিক মানব হস্তক্ষেপ, মানুষের অতি স্বার্থপ্রিয়তা দুরারোগ্য ব্যাপির প্রকোপ, প্রকৃতির হঠাৎ হঠাৎ ধ্বংসলীলায় মেতে ওঠা প্রভৃতি পরিস্থিতির কারণ হয়ে উঠছে। বিভিন্ন শতাব্দীতে এবং সম্প্রতিও আমরা সেইরকম পরিস্থিতির (করোনা ভাইরাসের প্রাদুর্ভাব, আমফান, ফণ প্রভৃতি ঘূর্ণঝড়) সম্মুখীন হয়েছি। সেখান থেকে আজও আমরা সম্পূর্ণভাবে নিষ্কৃতি পাইনি। সমগ্র বিশ্বের বিজ্ঞানি থেকে শুরু করে প্রকৃতিবিদ, স্বাস্থ্যবিশেষজ্ঞরা এর মুক্তির পথ অনুসন্ধানের নিরলস চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছেন। এই ধরনের পরিস্থিতিতে স্বাস্থ্যসচেতনতা কথাটি বারবার উঠে আসে আমাদের সামনে। আমরা খুঁজতে থাকি সম্পূর্ণভাবে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার বিভিন্ন পথ। ফিরে দেখি ভারতীয় প্রাচীন সভ্যতা, সংস্কৃতি, প্রাচীন শাস্ত্রগুলি, যদি কোন মুক্তির সন্ধান পাওয়া যায়। আর সুস্বাস্থ্যের এই উপায় সন্ধান করতে গিয়ে ভারতীয় সংস্কৃত সাহিত্যের প্রাচীন দুই গ্রন্থ অর্থশাস্ত্র ও মনুসংহিতার স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনামূলক ভাবনা ও বিধানগুলির যুক্তিগ্রাহ্যতা আমাদের বিস্মিত করে বারে বারে। আলোচ্য প্রবন্ধে এই দুই গ্রন্থের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সচেতনামূলক বিষয়গুলির কিছু অংশ বিশ্লেষিত হয়েছে। বিশেষত স্বাস্থ্য সচেতনতার ক্ষেত্রে নিত্যকর্ম, খাদ্যাভ্যাস, আচার আচরণ প্রভৃতি বিষয়ে কি ধরনের সচেতনতা অবলম্বন করলে সুস্থ থাকা যায় প্রভৃতি বিষয় নিয়ে সূক্ষ্ম তিসুক্ষ্মভাবে আলোচনা করা হয়েছে।

শব্দ সংকেত:

ধর্মশাস্ত্র, অর্থশাস্ত্র, স্বাস্থ্যসচেতনতা, নিত্যকর্মে, খাদ্যাভ্যাসে, আচার আচরণে স্বাস্থ্য সচেতনতা।

ভূমিকা - সুপ্রাচীনকাল থেকে ভারতীয় সমাজব্যবস্থা, শিক্ষা, সংস্কৃতি মূলত ধর্মের উপর ভিত্তি করে দাঁড়িয়ে আছে। প্রিয়তে লোকোহনেন ধরতি লোকং বা ইতি ধর্মঃ (ধৃ + মন) অর্থাৎ যার দ্বারা বা যা লোক সমূহের ধারক তাই ধর্ম। জীবনের প্রতি পদক্ষেপে নিয়মানুবর্তিতা, কর্তব্যতা, সতর্কতার বার্তা দিয়ে মানবচরিত্রে কে মহিমান্বিত করে তোলাই হল ধর্ম। এই ধর্মের নির্দেশক গ্রন্থকে বলা হয় ধর্মশাস্ত্র। ভগবান মনু রচিত মনুসংহিতা গ্রন্থটি মানবহিতকর কল্যাণের বিধানে সমুজ্জ্বল ধর্মগ্রন্থ। সেখানে মনু কেবল বেদবিহিত ধর্মবিধানের নির্দেশ দেননি, পরিবেশ ও স্বাস্থ্যসম্পর্কেও মানবকুলকে সচেতন করছেন যা বর্তমান পরিস্থিতির প্রেক্ষিতেও যুক্তিযুক্ত। ধর্মশাস্ত্রের একটি অঙ্গ রাষ্ট্রনীতি বা রাজধর্ম। সকল ধর্ম আবার রাজধর্মের উপর নির্ভরশীল। তাই মহাভারতে

বলা হয়েছে - “সর্বো ধর্মা রাজধর্মপ্রধানা ”। এই রাজনীতি বা রাজধর্ম বিষয়ক শাস্ত্রকে সাধারণার্থে অর্থশাস্ত্র বলা হয়। তবে মহামতি কৌটিল্য তাঁর অর্থশাস্ত্রে ‘অর্থশাস্ত্র’ শব্দটির সংজ্ঞা নির্ণয় প্রসঙ্গে বলেছেন - সম্পদ উৎপাদনকারী মানুষের আশ্রয় যে পৃথিবী বা ভূমি তা অর্থ, আর সেই পৃথিবীর অধিগ্রহণ ও রক্ষণ বিষয়ক শাস্ত্রই অর্থশাস্ত্র। ১ অর্থশাস্ত্রের সংজ্ঞায় ‘পালন’(রক্ষণ) শব্দের উল্লেখ স্বাস্থ্য, পরিবেশ প্রভৃতির রক্ষণের উপায়ও যে সেখানে বর্ণিত হয়েছে তারই ইঙ্গিত দেয়।

উদ্দেশ্য- শৈশবকাল থেকে আমরা কোনকিছুর সমাধান হিসাবে ‘সচেতনতা অবলম্বন কর’ এই ধরনের কথা শুনে আসছি। অতএব সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার ক্ষেত্রেও যে সচেতনতা অবলম্বন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এ বিষয়ে সন্দেহের কোন অবকাশ নেই। তাই কি বিধিনিষেধ মেনে চললে স্বাস্থ্যকে সুন্দর রাখা যায় তা নিয়ে আমাদের জিজ্ঞাসারও কোন শেষ নেই। আমাদের সেই প্রশ্নের নিরসনে প্রাচীনশাস্ত্রগুলির বিশেষত অর্থশাস্ত্র ও মনুসংহিতার পরিবেশ ও স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সতর্কতামূলক বিধানের উপযোগিত্ব প্রতিপাদনই আলোচ্য প্রবন্ধের উদ্দেশ্য।

প্রবন্ধের মূল অংশ:

স্বাস্থ্যই সম্পদ। তাই সেই সম্পদ রক্ষায় সকলেরই যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। সাধারণত শারিরিক ও মানসিক সুস্থতাকে স্বাস্থ্য বলে। শব্দরত্নাবলীতে বলা হয়েছে স্বস্থস্য ভাবঃ ইতি স্বাস্থ্যঃ তৎ স্বাস্থ্যম্ আরোগ্যম্ বা (স্বস্থ+ ষ্যৎ)। জন্মের পর থেকে মৃত্যু পর্যন্ত মানুষকে তার আশেপাশের সামাজিক ও প্রাকৃতিক পরিবেশের উপর নির্ভর করেই বেঁচে থাকতে হয়। এই উভয়প্রকার পরিবেশ মানুষের শারিরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে। স্বাস্থ্য সচেতনতা বলতে সাধারণত কিছু সুঅভ্যাসের আচরণ বা কিছু কু-অভ্যাস ত্যাগকে বোঝায় যার দ্বারা আমরা শারিরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারি। এর জন্য প্রত্যেক নাগরিকের স্বাস্থ্য সচেতনতা প্রয়োজন। তাছাড়া পৃথিবীর ইতিহাসে বিভিন্ন শতাব্দীতে ঘটা বিভিন্ন অতিমারী, মহামারী পরিস্থিতিও সুস্থ জীবনযাপনের জন্য স্বাস্থ্য সচেতনতা যে অত্যাবশ্যিক সেই শিক্ষাই আমাদের বারে বারে দিয়ে এসেছে। সর্বকল্যাণে বিশ্বস্বাস্থ্যসংস্থা তাই সুনির্দিষ্ট স্বাস্থ্যবিধি তৈরি করেছে। তবে সুস্থ থাকতে স্বাস্থ্যসচেতনতার বিবিধ নিয়ম কেবল বর্তমানেই নয়, আজ থেকে কয়েক হাজার বছর আগে রচিত মনুসংহিতা, অর্থশাস্ত্র প্রভৃতি প্রাচীন গ্রন্থাদিতেও প্রত্যক্ষ পরোক্ষভাবেও উক্ত হয়েছে। বর্তমান প্রবন্ধে অর্থশাস্ত্র ও

মনুসংহিতার স্বাস্থ্য সচেতনতার বিভিন্ন বিধানগুলি নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এই গবেষণা প্রবন্ধে অর্থশাস্ত্র ও মনুসংহিতার স্বাস্থ্য বিষয়ক বিভিন্ন দিকগুলি এইরূপে ভাগ করে আলোচনা করা হয়েছে। যথা

(ক) দৈনন্দিন কাজকর্মে স্বাস্থ্যসচেতনতা

(খ) খাদ্যাভ্যাসে স্বাস্থ্য সচেতনতা

(গ) আচার আচরণে স্বাস্থ্য সচেতনতা

(ক) দৈনন্দিন কাজকর্মে স্বাস্থ্য সচেতনতা

দৈনন্দিন কাজকর্মে স্বাস্থ্য সচেতনতা বলতে মূলত পরিশ্রুত পানীয় জল পান করা, স্বাস্থ্যবিধিসম্মত শৌচাগার ব্যবহার করা, শৌচকর্ম করার পর এবং খাওয়ার আগে ও পরে হাত মুখ পরিষ্কার করে ধোয়া প্রভৃতিকে বোঝায়। শরীরকে সুস্থ রাখতে নিত্যকর্মের ক্ষেত্রে সচেতনমূলক এই এই বিধানগুলি প্রাচীনকালেও বিভিন্নভাবে অনুসৃত হত। মনুসংহিতা, অর্থশাস্ত্রাদি প্রভৃতি শাস্ত্রগুলিতে উল্লিখিত বিধানগুলি তারই প্রমাণ করে। মনুসংহিতার চতুর্থ অধ্যায়ে পানীয় জলের বিষয়ে সচেতনতামূলকমনোভাব দৃষ্ট হয়। সেখানে বলা হয়েছে, যে পুষ্করিণী, দীঘি প্রভৃতি জলাশয়ের জল পান করার জন্য নির্দিষ্ট সেই সমস্ত জলাশয়ে স্নানাদি কর্ম করা যাবে না "পরকীয়নিপানেষু ন স্নায়াচ্চ কদাচন"।^২

এই আলোচনা থেকে বলা যায়, বর্তমান অত্যাধুনিক পদ্ধতির (অ্যাকুয়াগার্ড, পানীয় জলের কল প্রকৃতি) মাধ্যমে জল পরিশুদ্ধির ব্যবস্থা প্রাচীনকালে ছিল না। সেই যুগে পরিষ্কার জলাশয়ের জল পান করা হত। তাই যে জল পানের জন্য নির্দিষ্ট থাকত সেখানে স্নান, বস্ত্র পরিষ্কারাদি কর্ম করা যেত না। কারণ স্নানাদি কর্মের মাধ্যমে দেহ, বস্ত্র প্রভৃতির ময়লা, জীবাণু জলে প্রবেশ করে। এবং সেই জল পান করে যাতে দৈহিক সুস্থতা বিঘ্নিত না হয় তার জন্য এই ব্যবস্থা প্রচলিত ছিল। মনুসংহিতায় উল্লিখিত "পরকীয়" শব্দটির অর্থ একদিকে যেমন পরের কৃত অর্থাৎ অপর ব্যক্তি কর্তৃক নির্মিত এরূপ হয় তেমনি 'পরকীয়' শব্দে পর সম্বন্ধ অর্থাৎ স্নানাদি ভিন্ন অপর সম্বন্ধ অর্থাৎ পান সম্বন্ধও বোঝানো হয়েছে।

পরিশুদ্ধ জল পান যেমন দেহকে সুস্থ রাখে, তেমনি হাত পা প্রভৃতি সমস্ত অঙ্গের পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখাও দৈহিক সুস্থতার জন্য অপরিহার্য। কারণ মানবদেহের অঙ্গ প্রত্যঙ্গের মাধ্যমেই সাধারণত বাইরের জীবাণু,

ক্ষতিকারক ভাইরাস খাদ্যের মধ্য দিয়ে বা সরাসরি শরীরে প্রবেশ করে। যা মানুষের ক্ষতির কারণ হয়। যথাবিধি স্নান, আচমনাদির দ্বারা পরিস্কার পরিচ্ছন্ন থাকলে তা অনেকটাই দূর করা সম্ভব হয়। ভগবান মনু তাই ভোজন পূর্ব স্নানাদির মাধ্যমে দৈহিক পরিশুদ্ধতার নির্দেশ দিয়েছেন।^৩

আবার মনুসংহিতাতে সুস্থ থাকতে ঘুম থেকে উঠার পর, হাঁচি করার পর, শেখা ত্যাগের পর, খাওয়ার পর, মিথ্যা কথা বলার পর, জল পান করার পর প্রভৃতি নিত্যকর্মের পরও হাত পা মুখাদি অঙ্গ ধোয়ার (আচমন) কথা বলা হয়েছে।^৪

যাণ্ডবক্স্যসংহিতায়ও মনুসংহিতার অনুরূপ বিধান লক্ষিত হয়। সেখানেও স্নান, জল পান, ঘুম থেকে উঠে, ভোজন করার পর, কোন স্থান থেকে ঘুরে এসে, বস্ত্র পরিধানের পর, আচমন পূর্বে করে থাকলেও পুনরায় আচমন করতে হবে এরূপ উক্ত হয়েছে।^৫

আচমন বিষয়ে গৌতম ধর্মসূত্রের বিধানেও উপরিক্ত বিধান গুলির সাম্যতা দেখা যায়।^৬

নিত্য কর্মে স্বাস্থ্যসচেতনতার অপরদিক শৌচকর্মে সচেতনতা, যা দৈহিক সুস্থতার জন্য অত্যন্ত প্রয়োজন। এবিষয়েও অর্থশাস্ত্র, মনুসংহিতাদি গ্রন্থে উল্লিখিত সচেতনতামূলক বিধানগুলি প্রাচীনকালের সচেতন ব্যবস্থারই সাক্ষ্য বহন করে। অর্থশাস্ত্রে বলা হয়েছে গৃহে উপযুক্ত স্থান ছাড়া অন্যত্র অবস্কর (মল-মূত্র, গোবর বিসর্জন স্থান), ভ্রম (জল নির্গতের নালা), উদপান (কূপ) নির্মান করা যাবে না।^৭

ভগবান মনুও তার মনুসংহিতায় বাসগৃহ (আবসথ) থেকে দূরে (নিষ্কিণ্ড শর যতদূর যায় তত পরিমাণ দূরে) মল-মূত্র বিসর্জন ও প্রক্ষালনাদি কাজে ব্যবহৃত জল ফেলানোর উচ্ছিষ্টাঙ্গ ত্যাগ, বীর্যত্যাগের বিধান দিয়েছেন।^৮

শৌচকর্মে সচেতনতার ক্ষেত্রে প্রাচীনশাস্ত্রগুলির বিধানের এই আলোচনা থেকে বলা যেতে পারে দেহের বর্জ্যরূপ মলমূত্র দেহ থেকে নির্গত হলে দেহের সুস্থতা বজায় থাকলেও তা যদি যত্র তত্র নির্গত হয় তাহলে তা থেকে রোগ জীবাণু বিভিন্ন ভাবে ছড়িয়ে বিভিন্নরকম ব্যাধি, এমনকি মহামারীরও তা কারণ হতে পারে। তাই ভগবান মনু, অর্থশাস্ত্রকার প্রমুখ প্রাচীন শাস্ত্রকারগণ তাদের বিধানের মাধ্যমে মানবকুলকে সচেতন করেছেন।

এছাড়াও মনুসংহিতায় সুস্থ থাকতে নিত্যকর্ম হিসাবে প্রতিদিন প্রাতঃস্নান(যা দেহকে পরিষ্কার ও শীতল করে) দাঁত পরিষ্কার(যা মুখের ভিতরকার জীবাণু পরিষ্কার করে), কেশ রচনা বা চুল আঁচড়ানো(যার দ্বারা মাথার স্নায়ু সক্রিয় থাকে) চন্দনাদি লেপন (যা দেহকে শীতল ও সুগন্ধিত করে), অঞ্জন লেপন বা কাজল পরা(চোখ পরিষ্কার রাখে) দেবতার পূজা(যা মনকে একাগ্র করে) প্রভৃতির বিধান রয়েছে। ৯

খাদ্যাভ্যাসে স্বাস্থ্যসচেতনতা

আয়ুর্বেদিকগ্রন্থ সুশ্রুতসংহিতায় বলা হয়েছে আহারই জীবের শক্তি, বীর্যের মূল- “পুনর্মূলমাহারো বলবর্গৌজসাঞ্চ”। ১০ আবার চরক সংহিতাতে বলা হয়েছে অন্ন ও পানীয় যথাবিধি গৃহীত হলে তা জীবের প্রাণস্বরূপ হয়ে থাকে। ১১ তবে সেখানে এও বলা হয়েছে যথাবিধি খাদ্য গৃহীত না হলে তা বিপরীত ফল প্রদান করে। ১২ অতএব সুস্থ থাকতে জীবের খাদ্যগ্রহণ বিষয়ে সচেতন হাওয়া উচিত। খাদ্যাভ্যাসের ক্ষেত্রে সচেতনতা বলতে মূলত ক্ষতিকর খাদ্য গ্রহণ না করা, মাদক সেবন থেকে দূরে থাকা, ভেজাল খাদ্য বিষয়ে সচেতন থাকা ইত্যাদিকে বোঝায়। মনুসংহিতা, অর্থশাস্ত্র প্রভৃতি প্রাচীন শাস্ত্রগুলিতেও আমরা সেই সচেতনতার নিদর্শন পেয়ে থাকি। ভগবান মনু তার মনুসংহিতায় মানুষকে অকাল মৃত্যুর গ্রাস থেকে রক্ষা করার জন্য ভক্ষ্য-অভক্ষ্যের বিধান দিয়ে সচেতন করেছেন। তিনি অন্নপান বিষয়ে সচেতন করতে গিয়ে বলেছেন কখনই কেশকীট সমন্বিত অন্ন ভোজন করা উচিত নয়। আবার রাত্রের বাসি হয়ে যাওয়া অন্ন, কুকুর, গোরু, বিভিন্ন পক্ষীর পদস্পৃষ্ট বা মুখ দেওয়া অন্ন ভোজনেও তিনি নিষেধ করেছেন। ১৩

মনুসংহিতার অন্নগ্রহণ বিধি শরীরকে সুস্থ রাখতে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় এবং যুক্তিযুক্ত। কেননা সূক্ষ্মবিচারে দেখা যাবে রাতের বাসী হয়ে যাওয়া অন্ন বা কেশকীট মিশ্রিত অন্ন গ্রহণ করলে পেটের সমস্যা প্রভৃতি বিভিন্ন রোগের কারণ হতে পারে। আবার কুকুর, কাক প্রভৃতি প্রাণীর পদস্পৃষ্ট বা মুখ দেওয়া অন্নে তাদের মুখ থেকে নিঃসৃত লালারসের মিশে যাওয়ার সম্ভবনা থাকায় বিভিন্ন ব্যাকটেরিয়া, জীবাণুঘটিত রোগের কারণ হতে পারে। তাই ওই ধরনের ক্ষতিকর অন্ন ভোজনের ক্ষেত্রে বর্জনীয়। ভগবান মনু তাঁর মনুসংহিতায় যেমন ক্ষতিকর অন্ন বিষয়ে সচেতন করেছেন তেমনি ক্ষতিকর অভক্ষ্য মাংস বিষয়েও সচেতন করেছেন যেমন মনুর মতে সর্পাদি প্রভৃতি প্রাণী যারা একাকী বিচরণ করে, যে মৃগ বা পক্ষী প্রভৃতি জাতি পরিজ্ঞাত নয়,

সামান্য বা বিশেষভাবে নিষেধ রূপ কোন বিধান না থাকায় যা আপাতদৃষ্টিতে ভক্ষ্য বলে মনে হয় এরূপ বানর প্রভৃতি পঞ্চনখবিশিষ্ট জীবও ভক্ষণ করা যাবে না। ১৪

মনুসংহিতায় নির্দেশিত এই অভক্ষ্যমাংসের আলোচনা থেকে একথা বলা যেতে পারে অজ্ঞাত মাংস ভোজন করলে জীব শরীরে বিভিন্ন সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে যার প্রভাব সম্বন্ধেও আমরা অজ্ঞাত। তাই অভক্ষ্য মাংস ভোজন বিষয়ে মনুসংহিতাকারের এই বিধান অত্যন্ত যুক্তিযুক্ত। কেবল মনুসংহিতাকার নয় অর্থশাস্ত্রেও অভক্ষ্য মাংসের বিষয়ে সচেতন করা হয়েছে। এবং সেই বিধান লঙ্ঘন করলে সেই সময়ে কি ধরনের শাস্তির ব্যবস্থা ছিল তাঁর উল্লেখও অর্থশাস্ত্রে রয়েছে। কৌটিল্যের মতে কসাইখানার বাইরে মারা বা স্বয়ং মরে যাওয়া জীবজন্তুর মাংস, মাথা, পা, তথা হাড় রহিত মাংস ও দুর্গন্ধ হয়ে যাওয়া মাংস, রোগের কারণে স্বয়ং মরে যাওয়া জীবজন্তুর মাংস বাজারে বিক্রী করা যাবে না। যিনি এই নিয়ম লঙ্ঘন করবে তাকে বারো পন দণ্ড দিতে হবে। ১৫

অভক্ষ্য মাংস বিষয়ে অর্থশাস্ত্রের এই সচেতনামূলক বিধান অত্যন্ত যুক্তিযুক্ত। কেননা কসাইখানার বাইরে মৃত মাথা, হাত, পা হীন মাংস থেকে বিভিন্ন রকম রোগের জীবাণু ভোজনের মাধ্যমে মানবদেহে বংশবিস্তার করতে পারে যা পরবর্তীতেকালে কলেরা, প্লেগ প্রভৃতি পেটের রোগের কারণ হতে পারে। অভক্ষ্য খাদ্যের মত অপেয় পানীয় বিষয়েও মনুসংহিতায় সচেতনতা দৃষ্ট হয়। মনুসংহিতায় সুরা বা মদ্যকে 'মলের' সমতুল্য বলা হয়েছে

“সুরা বৈ মলমন্নাং পাপ্যা চ মলমুচ্যতে” ১৬

এবং সেখানে গুড় থেকে (গৌড়ী); পিষ্ট নির্মিত (পৈষ্টী); মধু হতে (মাধ্বী) নির্মিত এই ত্রিবিধ মদ্যকে এবং সবধরনের মদ্যপান নিষিদ্ধ করা হয়েছে। ১৭ তবে মনুসংহিতায় কেবল মদ্যপানকে নিষিদ্ধ করা হয়নি। সেই নিষেধ যাতে মান্য হয় তার জন্য মনুসংহিতাতে মদ্যপানকারীর শাস্তি এবং ভবিষ্যত ফল সম্পর্কেও সচেতন করা হয়েছে।

আচার আচরণে স্বাস্থ্য সচেতনতা

সুঅভ্যাস ও সঠিক আরণকারী ব্যক্তি যেমন তার আশেপাশের ব্যক্তি ও পরিবেশকে সুস্থ ও পরিচ্ছন্ন রাখতে পারে, তেমনি নিজেও সুস্থভাবে পৃথিবীতে বেঁচে থাকতে পারে। তাই শরীরকে সুস্থ রাখতে আচরণের

পরিবর্তন সর্বাঙ্গে প্রয়োজন। আচার আচরণের ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য সচেতনতা বলতে মূলত-1) পরিবেশকে নির্মল ও পরিচ্ছন্ন রাখা 2) যত্র তত্র আবর্জনা না ফেলা 3) ভূপৃষ্ঠ ওভূগর্ভস্থ জলকে পরিচ্ছন্ন রাখা 4) বিপজ্জনক ও বিষাক্ত বস্তুর সংস্পর্শ এড়ানো প্রভৃতিকে বোঝায়। পরিবেশকে নির্মল রাখার গুরুত্বপূর্ণ দিক হল বাতাসের মান বজায় রাখা অর্থাৎ কার্বন ডাই অক্সাইডের পরিমাণ কমানো। আর এই মহান কার্যে আসাদের একমাত্র সহায়তা করতে পারে বৃক্ষ। বর্তমান অবস্থায় দাঁড়িয়ে সমগ্র বিশ্বে যখন বৃক্ষরোপন কর্মসূচির দিকে জোর দেওয়া হচ্ছে তখন অর্থশাস্ত্রের বিধানে বৃক্ষরোপের মাধ্যমে পরিবেশ সচেতনতার নিদর্শন দেখা যায়। অর্থশাস্ত্রে চিরহরিৎ বৃক্ষ থেকে শুরু করে লতা গুল্ম প্রভৃতি বৃক্ষের আলাদা আলাদা বনের বিধান রয়েছে। ১৮তবে কেবল বৃক্ষরোপন বিষয়ে বিধানই নয়, সেখানে নির্বিচারে গাছ কাটলে তার শাস্তির বিধানও দেখা যায়-
“দ্রব্যবনচ্ছিদাং চ দেয়মত্যন্তং—” ১৯ পরিবেশকে সুস্থ রাখতে বাস্তবতন্ত্রের ভারসাম্য রক্ষাও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

অর্থশাস্ত্রে যেমন বিভিন্ন বৃক্ষের জন্য আলাদা আলাদা অরণ্য স্থাপনের কথা বলা হয়েছে তেমনি বাস্তবতন্ত্রের ভারসাম্য রক্ষা, জীবজন্তুর জন্য অভয়ারণ্য স্থাপন, মুনি ঋষিদের তপস্যা ও যাগযজ্ঞের জন্য তপোবন স্থাপন ইত্যাদির কথাও বলা আছে।

সেখানে বলা হয়েছে রাষ্ট্রের বা নগরের যে জায়গা অনুর্বর সেখানে পশুদের চারণভূমি স্থাপন করতে হবে। পশুদের জন্য অভয়ারণ্য স্থাপন করতে হবে। বেদধ্যায়ি ব্রাহ্মণের বেদধ্যায়ের জন্য এবং তপস্বীর সোমযাগাদির জন্য তপোবন স্থাপন করতে হবে। এক থেকে দু ক্রোশ পরিমাণ মৃগবনে রাজার বিহার বন স্থাপন করতে হবে। সেখানে সুস্বাদু ফল লতা-গুল্ম অগভীর সরোবর থাকবে এবং এই বিহার বনে নখহীন মৃগ, হাতি, ব্যাঘ্র প্রভৃতি থাকবে। কাঁটাতার দিয়ে এই বিহার বন সুরক্ষিত থাকবে। ২০

তবে কেবল তপোবন, বিহার বন, অভয়ারণ্য স্থাপনের কথাই নয় এই সমস্ত স্থানের জীবজন্তুদের হত্যা করলে বা ধরলে তার জন্য দণ্ডের ব্যবস্থাও দ্বিতীয় অধিকরণ এর সূন্যায় অধ্যায় এ বলা আছে। ২১
 অর্থশাস্ত্রের এই অংশের আলোচনায় আমরা বর্তমানসময়ের জীবজন্তুর অস্তিত্ব রক্ষার জন্য এবং বাস্তবতন্ত্রের জীবজন্তুর ভারসাম্য রক্ষার জন্য যে অভয়ারণ্য স্থাপনের বিভিন্ন ব্যবস্থাপনা ও আইনি ব্যবস্থা প্রভৃতি নেওয়া হচ্ছে তার সঙ্গে কোথাও যেন মিল খুঁজে পাই। আবার অর্থশাস্ত্রে উল্লেখিত রাজার বিহারবনের সঙ্গে আমরা

নিজেদের সৃষ্ট দূষণাচ্ছন্ন পরিবেশ থেকে নিজেদের মানসিক শান্তির জন্য দেশের বিভিন্ন স্থানে যে পার্ক প্রভৃতি স্থাপন হচ্ছে তার মিল খুঁজে পাই।

ভগবান মনুও পরিবেশকে সুস্থ রাখতে বৃক্ষরোপণের নির্দেশ দিয়েছেন। তিনি গ্রামের সীমায় দীর্ঘকাল স্থায়ী বট, অশ্বথ, কিংশুক, শাল্মলী, শাল, তাল, ক্ষীরী গাছ (দুধের মত রস নিসৃত হয় যে গাছ থেকে) আকন্দ, যজ্ঞ ডুমুর প্রভৃতি সীমাবৃক্ষ রোপনের কথা বলেছেন। যা তাঁর পরিবেশ সচেতনতামূলকমনোভাবের পরিচয় দেয়।
১২২

যেখানে সেখানে আবর্জনা না ফেলার অভ্যাসও আচার আচরণগত স্বাস্থ্য সচেতনতার অপরিহার্য দিক। মনুসংহিতায় গ্রাম বা শহরে চলার পথে কোন সুস্থ ব্যক্তি কর্তৃক (অনাপদি অর্থাৎ ন আপদি, আপৎ ভিন্ন অবস্থায় ‘আপৎ’ বলতে এখানে বোঝাচ্ছে যার পক্ষে মলমূত্রের বেগ ধারণ করা সম্ভব নয়) নোরাং আবর্জনা এবং মল মুত্র ত্যাগ দ্বারা দূষিত করাকে দণ্ডনীয় অপরাধ বলা হয়েছে এবংএরূপ আচরণকারী ব্যক্তিকে তৎক্ষণাৎ ওই স্থান পরিষ্কার করার সঙ্গে দুই কার্ষাপণ অর্থাৎ দিতে হত বলা হয়েছে।
১২৩

কেবল চলার পথ তথা মৃত্তিকাদূষণ সম্পর্কে সচেতনতাই নয় মনুসংহিতায় জল দূষণরোধেও সচেতনতামূলক বিধান পরিদৃষ্ট হয়।সেখানে বলা হয়েছে জলমধ্যে মূত্র,বিষ্ঠা ইত্যাদি ত্যাগ করা যাবে না।অপবিত্রদ্রব্য লেগে আছে এমন বস্ত্র বা এমন অপবিত্র দ্রব্য বা অপবিত্র নোংরা কোন জিনিসিই জলে ফেলানো যাবে না। এছাড়াও রক্ত, বিষ প্রভৃতিও জলে নিক্ষেপ করা যাবে না। সেখানে উক্ত ‘বিষাণি’ এরূপ বহুবচনের প্রয়োগ এটাই জ্ঞাপিত করে কৃত্রিম,অকৃত্রিম,স্বাবরজ,জঙ্গমজ ও গরল প্রভৃতি যতরকম বিষ আছে তাদের কোনটিই জলে নিক্ষেপ করা যাবে না।
১২৪

অর্থশাস্ত্রেও বলা হয়েছে রাজমার্গ, পবিত্র স্থান, জলাশয়,দেবালয়,কোষ্ঠাগার প্রভৃতি স্থানে মলত্যাগকারীকে যথাক্রমে এক পণ, দুই পণ,তিন পণ,চার পণ, পাঁচ পণ দণ্ড দিতে হবে। আর এই স্থানগুলিতে যদি কেউ মূত্রত্যাগ করে তবে তাকে আগের অর্ধেক পণ দণ্ড দিতে হবে।
১২৫

এছাড়াও জীবজন্তু ও মানুষের মৃতদেহ থেকেও পরিবেশ দূষণ ও পরিবেশের ক্ষতি হতে পারে সে সম্পর্কে সচেতনতা ও দূষণকারীর দণ্ডের ব্যবস্থাও আমরা অর্থশাস্ত্রের দ্বিতীয় অধিকরণ এর নাগরিক প্রণিধি নামক 36 তম অধ্যায় দেখতে পাই --

“মার্জারশ্বনকুলসর্পপ্রৈতানাং নগরস্যান্তরুৎসর্গে ত্রিপণো দণ্ডঃ খরোঈশ্বতরাশ্বপশুপ্রৈতানাং ষট্পণঃ। মনুষ্যপ্রৈতানাং পঞ্চাশতপণঃ ।” ২৬

অর্থাৎ মরে যাওয়া বিড়াল, কুকুর, বেজি, সাপ প্রভৃতি প্রাণীকে যদি কেউ নগরের পাশে, মাঝে, রাস্তায় প্রভৃতিতে ফেলে যায় তাহলে তাকে তিন পণ দণ্ড দিতে হবে। আবার গাধা, উট, অশ্ব, খচ্চর প্রভৃতি পশুকে কেউ যদি এভাবে ফেলে যায় তাহলে তাকে ছয় পণ দণ্ড দিতে হবে এবং মানুষের মরদেহ এভাবে ফেলে যাওয়া ব্যক্তিকে পঞ্চাশ পণ দণ্ড দিতে হবে।

অর্থশাস্ত্রের এই অংশে আমরা পরিবেশ সচেতনতার বিষয়ে তৎকালীন নাগরিকের যুক্তিসম্মত বিজ্ঞানমনস্কতার পরিচয় পাই। কারণ যে কোন জীবের পচা গলা মৃতদেহ থেকে যে ব্যাকটেরিয়া প্রভৃতি জীবাণু নির্গত হয় তা পরিবেশে বিভিন্ন মারণ রোগের সৃষ্টির কারণ হয়ে মহামারী দেখা দিতে পারে।

বিপজ্জনক ও বিষাক্ত বস্তুর সংস্পর্শ থেকে দূরে থাকাও আচরণগত সচেতনতার একটি ভাগ। মনুসংহিতা, অর্থশাস্ত্রে আমরা এ বিষয়েও সচেতনতার নিদর্শন দেখতে পাই। মনুসংহিতায় শরীরের মল, স্নানের অবশিষ্ট জল, বিষ্ঠা, মুত্র, রক্ত, শ্লেষ্মা, নিষ্ঠীবন, বমি এই সকল দ্রব্য ইচ্ছাধীন স্পর্শ করতে নিষেধ করা হয়েছে। ২৭

কেবল অপরের রক্ত, শ্লেষ্মা প্রভৃতি স্পর্শ থেকে রোগ ছড়ায় না বিভিন্ন রোগের কারণে মৃত শরীর থেকেও যথাযথ সচেতনতা অবলম্বন না করলে রোগ ছড়ায়। তাই মনুসংহিতায় বলা হয়েছে যে শব স্পর্শ করেছে বা শবস্পর্শকারীকে যে স্পর্শ করবে তাকে স্নানের দ্বারা শুদ্ধ হতে হবে। ২৮

অর্থশাস্ত্রেও আমরা এবিষয়ে সচেতনতা দেখতে পাই। সেখানে বলা হয়েছে মৃতদেহ নিয়ে যাওয়ার জন্য যে রাস্তা নির্দিষ্ট সেই রাস্তা বাদ দিয়ে, আর অন্য যে রাস্তা আছে সেই রাস্তা দিয়ে মৃতদেহ যারা নিয়ে যাবে তাদের উত্তম সাহস দণ্ড দেয়া হবে। দ্বাররক্ষক যদি এইভাবে মৃতদেহ নিয়ে যাওয়া ব্যক্তিকে বাধা না দেয় তবে তাকে দু'শত পণ দণ্ড হিসাবে দিতে হবে। শ্মশান ছাড়া অন্যত্র মৃতদেহ দাহ বা অন্যভাবে সংকার করা ব্যক্তিকে বারো পণ দণ্ড দিতে হবে। ২৯ ভূপৃষ্ঠ ও ভূগর্ভস্থ জলাশয়কে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখাও আচার আচরণগত স্বাস্থ্য সচেতনতার অপরদিক। তাই অর্থশাস্ত্রে পরিবেশ দূষণকারীর কি শাস্তি হবে তার উল্লেখের সঙ্গে সঙ্গে সমস্ত

দিক থেকে পরিবেশ দূষণের হাত থেকে রক্ষার জন্য নগরের অধিকারীর ওপর জল, স্থল, পথ, প্রভৃতি স্থানকে রক্ষা করার দায়িত্ব অর্পিত ছিল ।

“ নিত্যমুদকস্থানমার্গভূমিচ্ছন্নপথবপ্রপ্রাকাররক্ষণাবেক্ষণং নষ্টপ্রস্মৃতাপসূতানাং চ রক্ষণম্ ।” ১৩০

এইরূপে সূক্ষ্ম আলোচনা করলে অর্থশাস্ত্র, মনুসংহিতার বিভিন্নাংশে স্বাস্থ্যসচেতনতার বিধানরূপ মণিমুক্তার সম্ভার দেখা যাবে ।

উপসংহার

পরিশেষে একটি প্রবাদের ভাষায় বলা যায় “গেঁয়ো যোগী গাঁয়ে ভিখ পায় না” অর্থাৎ সমাদরনীয় কিছু তার নিজের জায়গাতেই সমাদর পায় না । সুপ্রাচীন ভারতীয় ঐতিহ্যের প্রমানস্বরূপ সংস্কৃত সাহিত্যের প্রাচীন শাস্ত্রগুলিরও অবস্থা আজ সেইরূপ । কেননা বিভিন্নসময়ে বিভিন্ন পরিস্থিতির শিকার হয়ে আমরা জীবনে চলার ক্ষেত্রে যেসব সচেতনতামূলক ব্যবস্থা নিই তার বেশিরভাগই এইসমস্ত প্রাচীনশাস্ত্রগুলিতে বিভিন্নভাবে উল্লিখিত হয়েছে। তা সত্ত্বেও আধুনিকতার দোহাই দিয়ে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে তা আমরা অবহেলা করি। আবার সংস্কৃতভাষার যথার্থজ্ঞান, চর্চা, অভ্যাস প্রভৃতির অভাবেও এই ভাষায় রচিত হওয়ায় জন্য প্রাচীনশাস্ত্রগুলির এই মানবহিতকরদিকগুলি আজও অন্ধকারে নিমজ্জিত । তাই এই প্রবন্ধে আলোচ্য সেই সচেতনতামূলক বিষয়গুলি পাঠকবর্গের উৎসাহ তৈরি করবে আশা করা যায়।

পাদটীকা

১) “মনুষ্যাণাং বৃত্তিরর্থঃ, মনুষ্যবতী ভূমিরিত্যর্থঃ; তস্যাঃ পৃথিব্যাঃ লাভপালনোপায়ঃ শাস্ত্রমর্থশাস্ত্রমিতি।”(অর্থশাস্ত্রম্ ১৫/১/১)

২) মনুসংহিতা (৪/২০১)

৩) “ন স্নানমাচরেডুজ্জা ।” (মনুসংহিতা ৪/১২৯)

৪) “ সুগুঃ ক্ষুত্বাচ ভূক্কাচনিষ্ঠীব্যোক্তাণুতানি চ ।

পীতাপোহধ্যোম্যানশ্চ আচামেৎ প্রযতোহপি সন।।” মনুসংহিতা (৫/১৪৫)

৫) “স্নাত্বা পীত্বা ক্ষুতে ভূক্কা রথ্যোসর্পনে ।

আচান্তঃ পুনরাচমেদ্বাস বিপরিধায়চ।।”(যাজ্ঞবল্ক্যসংহিতা/আচার অধ্যায়/দ্রব্যশুদ্ধিপ্রকরণ)

- ৬) “সুপ্তং ভুক্তা, ক্ষুত্ৰা চ পুনঃ”(গৌতমধৰ্মসূত্র ১/১/৪০)
- ৭) “অবক্ষরং ভ্রমমুদপানং বা ন গৃহোচিতমন্যত্র ”(অর্থশাস্ত্রম্ ৩/৮/৬১)
- ৮) “দুরাদাবস্থান্মুত্রং দূরাং পাদাবসেচন ।
- উচ্ছিন্নান্নং নিষেকঞ্চ দূরাদেব সমাচরেত।।”(মনুসংহিতা (৪/১৫১)
- ৯) “মৈত্রং প্রসাধনং স্নানং দন্তধাবনমঞ্জনম্।
- পূৰ্বাহ্ণ এব কুবীত দেবতানাঞ্চ পূজনম্।।”(মনুসংহিতা (৪/১৫২)
- ১০)(সুশ্রুতসংহিতা, সূত্রস্থান)
- ১১) “ইষ্টবর্ণগন্ধরসস্পর্শং বিধিবিহিতমন্নপানম্।
- প্রাণিনাং প্রাণিসংজ্ঞকানাং প্রাণমাচক্ষতে কুশলাঃ ।।” (চরকসংহিতা/সূত্রস্থান)
- ১২) “বিপরীতমহিতায় সম্পদ্যতে।” (চরকসংহিতা/সূত্রস্থান)
- ১৩) “--- ন ভুক্তীত কদাচন কেশকীটাবপন্নঞ্চ পদাস্পৃষ্টঞ্চ কামতঃ।”; “শুভ্রং পর্যুষিতশৈব---।” ; “পতত্ ত্রিণাবলীড়ঞ্চ শূনা
সংস্পৃষ্টমেব চ।” ; “---গবাচান্নমুপস্নাতং ঘৃষ্টান্নঞ্চ বিশেষতঃ।”(মনুসংহিতা , চতুর্থ অধ্যায়)
- ১৪) “ন ভক্ষ্যয়েদেকচরান জ্ঞাতাংশ্চ মৃগদ্বিজান।”
- ভক্ষ্যন্নপি সমুদ্ভিষ্টান সর্বান পঞ্চনখাংস্তথা।।” (মনুসংহিতা ৫/১৭)
- ১৫) পরিশূনমশিরঃ পদাস্তি বিগন্ধং স্বয়ংমৃতং ন বিক্রীনীরণ অন্যথা দ্বাদশপগো দণ্ডঃ ।।”(অর্থশাস্ত্রম্ ২/২৬)
- ১৬) মনুসংহিতা (১১/৯৪)
- ১৭) “গৌড়ী পৈস্তী চ মাধ্বী চ বিজ্ঞেয়া ত্রিবিধা সুরা ।
- যথৈবৈকা তথা সর্বা ন পাতব্যা দ্বিজোত্তমৈঃ ।।” (মনুসংহিতা ১১/৯৫)
- ১৮) “শাকতিনিশধষনার্জুনমধুকতিলকসালশিংশপারি মেদরাজাদনশিরীষখদিরসরলতালসর্জাশ্বকর্গসোমবন্ধকশাম্রপ্রিয়কধবাদিঃ
সারদারুবর্গাঃ ।।”
- (ক) “উটজচিমিচাপবেনুবংশ সাতীনকন্টকভাল্লুকাদির্বেনুবর্গঃ ।”
- (খ) “বেত্রশীকবল্লীবাশীশ্যামলতানাগলতাদির্বেল্লীবর্গঃ ।”

(গ) “মালতীমূর্বার্কশননগবেথুকাতস্যাদির্বন্ধবর্গঃ।”

(ঘ) “ মুঞ্জবল্লাজাদি রজ্জুভাণ্ডম্ । তালীতালভূর্জানাং পত্রম । কিংশুককুসুমকুমুমানাং পুষ্পম্ ।”

(ঙ) “কন্দমূলফলাদিরৌষধিবর্গঃ ।”

(চ) (অর্থশাস্ত্রম্ ২/১৭/৩৫)

১৯) অর্থশাস্ত্রম্(২/১৭/৩৫)

২০) অকৃষ্যায়াং ভূমৌ পশুভ্যো বিবিতানী প্রযচ্ছেৎ। প্রতিষ্ঠাভয়স্থাবরজঙ্গমানি চ ব্রাহ্মনেভ্যো ব্রহ্মসোমারণ্যানি,তপোবনানি চ তপস্বিভ্যো গোরুতপরানি চ প্রযচ্ছেৎ ।তাবন্যাত্রমেকদ্বারং খ্যাতগুণং স্বাদুফলগুণ্ডাশ্চমকন্টকিক্রমমুত্তানতোয়াশয়ং দান্তমৃগচতুষ্পদং ভগ্ননখদংষ্ট্রাণ্যলং মার্গায়ুকহস্তি হস্তিনীকলভং মৃগবনং বিহারার্থং রাজ্ঞঃ কারয়েত ।”(অর্থশাস্ত্রম্(২/২/২০)

২১) “প্রতিষ্ঠাভয়ানামভয়বনবাসিনাং চ মৃগপশু পক্ষিমৎস্যানাং বন্ধবধহিংসায়ামুত্তমং দণ্ড কারয়েত।”(অর্থশাস্ত্রম্ ২/২৬/৪৩)

২২) “সীমাবৃক্ষাংশ কুবীত ন্যাগ্রোধাশ্বখকিংশুকান।

শাল্মলীন্ শালতালাংশ্চ ক্ষীরিণশ্চৈব পাদপান্”। (মনুসংহিতা ৮/২৪৬)

২৩) “সমুৎসৃজেদ্রাজমার্গে যভ্বমেধ্যমনাপদি।

স দ্বৌ কার্যাপণৌ দদ্যাদমেধ্যগণ্ড শোধয়েৎ ।। ”(মনুসংহিতা ৯/২৮২)

২৪) “নাল্লু মূত্রং পুরীষং বা স্তীবনং বা সমুৎসৃজেৎ ।

অমেধ্যলিগ্ণমন্যদ্বা লোহিতং বা বিষাণি বা।।” (মনুসংহিতা ৪/৫৬)

২৫) “পুণ্যস্থানোদকস্থানদেবগৃহরাজপরিগ্রহেষু পণোত্তরা বিষ্ঠাদণ্ডাঃ মুদ্রেষর্ধদণ্ডাঃ ।”(অর্থশাস্ত্রম্২/৩৬/৫৬)

২৬) অর্থশাস্ত্রম্ ২/৩৬/৫৬)

২৭) “ উদ্বর্তনমপমানং বিন্মুদ্রে রক্তমেব চ ।

শ্লেষ্মনিষ্ঠ্যতবাস্তানি নাধিতিষ্ঠেতু কামতঃ ।।”(মনুসংহিতা ৪/১৩২)

২৮) “ ---- শবং তৎস্পৃষ্টিনশ্চৈব স্পৃষ্টদ স্নানেন শুধ্যতি।” (মনুসংহিতা ৫/৮৫)

২৯) “মাগবিপর্যাসে শবদ্বারাদন্যতঃ শবনির্নয়নে পূর্বঃ সাহসদণ্ডঃ দ্বাঃস্থানাং দ্বিশতম্ । শ্মশানাদন্যত্র ন্যাসে দহনে চ দ্বাদশপণো দণ্ডঃ ।”(অর্থশাস্ত্রম্ ২/৩৬/৫৬)

৩০) অর্থশাস্ত্রম্ ২/৩৬/৫৬)

ग्रन्थपञ्जी

- १) मुखोपाध्याय मानवेन्दु, मनुसंहिता, २०१७, संस्कृत पुस्तक भाण्डार, कलकता, पुनर्मुद्रण।
- २) सेनगुप्त देवेन्द्रनाथ, सेनगुप्त उपेन्द्रनाथ, मनुसंहिता, १८१४, दीपायन, कलकता।
- ३) मुखोपाध्याय मानवेन्दु, कौटिलीयम् अर्थशास्त्रम्, प्रथम खण्ड, २००२, संस्कृत पुस्तक भाण्डार, कलकता।
- ४) मुखोपाध्याय मानवेन्दु, कौटिलीयम् अर्थशास्त्रम्, द्वितीय खण्ड, २००१, संस्कृत पुस्तक भाण्डार, कलकता।
- ५) विद्यालङ्कार प्रागनाथ, कौटिल्य अर्थशास्त्र, १९२३, संस्कृत पुस्तकालय, पाण्ड्याव।
- ६) राय कुमुदरङ्गन, याज्ञवल्क्यसंहिता, १९४७, संस्कृत पुस्तक भाण्डार, कलकता।
- ७) पाण्डेय उमेशचन्द्र, गौतमधर्मसूत्रानि, १९७७, चौथाया संस्कृत सरीज, वारानसी।
- ८) शर्मा श्रीसतीशचन्द्र, चरकसंहिता, १९०४ Digital Library India, jai gyan.

१. बाङ्गला-साहित्ये विद्यासागर - ड. असित बन्द्योपाध्याय, पृ. ८५.
१. वर्णपरिचय(प्रथम-भाग), कलकता, सन्- १९३१.
१. अष्टाध्यायी - १/१/९
१. ऐ
१. ऐ
१. लघुसिद्धान्त-कौमुदी, पृ. १०
१. महाभाष्य (पस्पशाह्निक)
१. अष्टौ. १/३/२
१. उच्चारणम् । कुत एतत्? दिशिर्लुच्चारणमक्रियः । वृत्तिसमवायार्थो वर्णानामुपदेशः । (उच्चारर्थ हि वर्णानाह-''उपदिष्टा इमे वर्णा'' इति) महा.भा.-वा.१६
१. वर्णपरिचय -ऽश्वरचन्द्र विद्यासागर ।
१. महा. भा. - १/१/५
१. ऐ - १/२/१
१. ऐ
१. ऐ
१. ऋग्वेद प्रातिशाख्य - उवटभाष्यम्
१. समग्र व्या. कौ. - ऽश्वरचन्द्र विद्यासागर, पृ. २

- 1 . ম. ভা - 1/1/2
- 1 . বর্ণোচ্চারণ-শিক্ষা, পৃ. 5
- 1 . বর্ণপরিচয় রচনা ও প্রকাশনার ইতিহাস ।
- 1 . বর্ণ. র. প্র. ইতিহাস ।
- 1 . স. ব্যা. কৌ, পৃ.- 5
- 1 . স. ব্যা. কৌ, পৃ.- 7
- 1 . স. ব্যা. কৌ, পৃ.- 5
- 1 . বর্ণপরিচয় (প্রথম-ভাগ) ।
- 1 . অ ই উ ঞ্ - সূত্র ব্যাখ্যা প্রসঙ্গ ।

সন্দর্ভ-গ্রন্থসূচী -

1. শ্রীমদ্রায়ানন্দ সরস্বতী কৃত ব্যাখ্যা সহিত, 2009, বর্ণোচ্চারণ-শিক্ষা(পাণিনি-মুনি-প্রণিতা), রামলাল কপূর ট্রাস্ট, সোনীপত ।
2. শ্রী ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর, সং-1931, বর্ণপরিচয়(প্রথম-ভাগ), কলিকাতা ।
3. ড. দ্বিবেদী কপিলদেব, 1983, লঘুসিদ্ধান্ত কৌমুদী, বিশ্ববিদ্যালয় প্রকাশন, বারাণসী ।
4. ড. কর গঙ্গাধর ন্যায়াচার্য, 2002 মহাভাষ্যম্ সংস্কৃত বুক ডিপো, 28/1 বিধান সরণী, কোলকাতা ।
5. দুর্গাচরণ সাংখ্য-বেদান্ত তীর্থ , jun-2009, , সমগ্র ব্যাকরণ কৌমুদী (ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর), শ্রীঅরুণ কুমার মজুমদার, দেব সাহিত্য কুটীর প্রা.লি.21, কলিকাতা ।
6. প্রো. পাণ্ডেয় গোপালদত্ত , 1992, অষ্টাধ্যায়ী, চৌখম্বা সুরভারতী প্রকাশন, বারাণসী ।
7. ড. ত্রিপাঠী রমাকান্ত, 2008, রঘুবংশম্ , চৌখম্বা প্রকাশন, বারাণসী ।
8. ড. বন্দ্যোপাধ্যায় অসিত, 2005, বাংলা সাহিত্যে বিদ্যাসাগর, দেজ পাবলিশিং, কোলকাতা ।