വി. എൻ. തോമസ്

ആരോഗ്യരക്ഷ.

1913

C. K. MOOSAD
Asst. Director
State Institute of Languages
TRIVANDRUM-1.

OFFICE OF THE INSPECTRESS OF GIRLS SCHOOLS
21 NOV 1912
TRAVANCORE

C. K. MOOSAD
Asst. Director
State Institute of Languages
TRIVANDRUM-1.

C. K. MOOSA
Asst. Director
State Institute of Languages
TRIVANDRUM-1.

ആരോഗ്യരക്ഷ.

എലിമെൻട്ടി പാഠശാലകളിലെ ഉപയോഗത്തിനായി

എഴുതപ്പെട്ടതു്.

ഗ്രന്ഥകൎത്താ,

വി. ഐ. തോമസ് ബി. ഏ. എൽ. ടി.

പള്ളിക്കൂടം അസിസ്റ്റൻറു ഇൻസ്പെക്ടർ.

ALLEPPEY.

"Kerala Santhana" Press,

1913.

[പകൎപ്പവകാശം ഗ്രന്ഥകൎത്താവിന്]

(വില— ചക്രം ൧൪.)

C. K. MOOSAD
Asst. Director
State Institute of Languages
TRIVANDRUM-1.

മുഖവുര.

പുതിയ പാഠവിവരമനുസരിച്ച് എലിമെൻററി പാഠശാലകളിൽ ഹയർഗ്രേഡുക്ലാസ്സുകളിൽ ഉപയോഗത്തിനായി ശരിയായ ഒരുപുസ്തകം ഇതുവരെ ഉണ്ടായിട്ടില്ല എന്നുള്ളതിന രണ്ടുപക്ഷമില്ല. ഇപ്പോൾ ഉപയൊഗത്തിലിരിയ്ക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങളിൽ പാഠവിവരത്തിൽ ആവശ്യപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്ന എല്ലാവിഷയങ്ങളെപ്പററിയും പ്രതിവാദിച്ചിട്ടില്ല. തന്മൂലം ആരോഗ്യ രക്ഷ വാസ്തവത്തിൽ ഒരുക്ലാസ്സിൽ മാത്രം പഠിപ്പിച്ചിട്ടു ഉയൎന്ന രണ്ടുക്ലാസ്സുകളിൽ മുൻപഠിച്ചതുതന്നെ ആവൎത്തിക്കയല്ലാതെ ഒന്നും ചെയ്യുന്നില്ല. ഈ ന്യൂനതയെ പരിഹരിച്ച് ഈ വിഷയത്തിൽ വിദ്യാൎത്ഥികൾക്ക് നിത്യം ഉപയൊഗമുള്ള ചില അറിവുകൾ കൊടുക്കണമെന്ന് ഞാൻ വിചാരിച്ച് ഈ ജോലി ഏററതാകുന്നു. മനുഷ്യന ഈ ആയുസ്സിൽ ലഭിക്കാവുന്നതിലെക്കും ഏററവും വലുതായ അനുഗ്രഹം ശരീരസൌഖ്യമാണന്നുള്ള തത്വം മനസ്സിലാക്കി, കഴിഞ്ഞ ഇരുപതു സംവത്സരങ്ങൾ കൊണ്ട് ഇതേപ്പററിയുള്ള അനേക ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വായിച്ചും, പല പരീക്ഷകൾ നടത്തിയും പല കാൎയ്യങ്ങളും നിത്യപരിചയത്തിൽ ആക്കി ഫലം അനുഭവിച്ചുവരുന്നതാകുന്നു. വിദ്യാൎത്ഥികൾക്ക് അവശ്യം ഉള്ളതല്ലാതെ ശരിര ശാസ്ത്രം മുതലായ ശാസ്ത്രീയ അറിവുകളെ ഇതിൽ ചേൎത്തിട്ടില്ല. ഇതു് ധൃതഗതിയിൽ എഴുതപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടു ഇനി താമസിയാതെ ഒരുപുതിയപതിപ്പ് ഉണ്ടാക്കമെന്നും, "രോഗവും ശരീര സൌഖ്യവും" എന്ന നാമധേയത്തിൽ പൊതു ജനങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിപ്പാനായി ഒരു പുസ്തകം എഴുതി വരുന്നു എന്നും അറിയിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

Alleppey.
1st. August, 1913.

V. I. THOMAS.

ആരോഗ്യരക്ഷ

വ്യായാമം.

ശരീരം പൂൎണ്ണസ്വത്വത്തെ പ്രാപിക്കുന്നതിന് ക്രമമായും മിതമായുമുള്ള വ്യായാമം അത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു. പതിവായി ഉപയോഗിക്കാത്തതായ ഒരു യന്ത്രത്തിന്റെ അവയവങ്ങൾക്ക് കേടുകൾ വരുന്നതുപോലെ വ്യായാമമില്ലാത്ത ശരീരാവയവങ്ങൾക്കും കേടുകൾ സംഭവിക്കുന്നു. ശരീരത്തിനു ബലവും അയവും ഉണ്ടാവുന്നതിനു വ്യായാമം കൂടിയേതീരു എന്നുള്ളതാകുന്നു. വ്യായാമമില്ലാതെയിരുന്നാൽ മേദസ്സു വൎദ്ധിക്കുന്നതിനും സ്നായുക്കൾ ചുരുങ്ങുന്നതിനും ശക്തി ക്ഷയിക്കുന്നതിനും ഇടയാകുന്നു. ഹൃദയം ദുൎബ്ബലമാകയും രക്തസഞ്ചാരം മന്ദഗതിയെ പ്രാപിച്ചു് ജീവനാവശ്യമുള്ള വായുക്കൾ ലഭിക്കാതാകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിലുള്ള മലിന വസ്തുക്കൾ പുറത്തു പോകാതെ കെട്ടി നിന്ന് രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. അപ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ നിറം വിളറിയും അവയവങ്ങൾ പിണ്പിണത്തും ബുദ്ധി മന്ദിച്ചും രോഗികളായിത്തീരുന്നു. ക്രമമായ വ്യായാമം കൊണ്ടു് ക്ലോമങ്ങൾ വലുതാകയും ജീവസന്ധാരണത്തിനാവശ്യമുള്ള അമ്ലജനകവാതകം ധാരാളമായി ഉള്ളിൽ പ്രവേശിച്ചു് ദോഷകരമായ ഇംഗാലാമ്ലത്തെ പുറത്തു കളയുകയും വിയൎപ്പു മൂലം ശരീരത്തിലെ മലിന വസ്തുക്കൾ പൊയ്പോകയും ചെയ്യുന്നു. ഹൃദയത്തിനു ശക്തിയുണ്ടാകുമ്പോൾ രക്തത്തിൽ വാതകങ്ങൾ പ്രവേശിച്ചു് അതിനെ ശുദ്ധി ചെയ്യുന്നു. സ്നായുക്കൾക്കു ബലവും ദാൎഢ്യവും വൎദ്ധിക്കുന്നു. വിശപ്പും രുചിയും ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള ചൂടും ഉണ്ടാവുന്നു. തലച്ചോറിന് ഉന്മേഷം വൎദ്ധിച്ചു സന്തോഷവും ആരോഗ്യവും തരുന്നു.

“മേദസ്സററു മെലിഞ്ഞു കുക്ഷിലഘുവാം ദേഹം വിഹാര

ക്ഷമം" എന്നുള്ള കാളിദാസരുടെ അഭിപ്രായം വ്യായാമത്തിന്റെ ശ്രേഷ്ഠതയെ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു.

വ്യായാമം കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ.

൧. ചങ്കിനും രക്തത്തിനും ഉള്ള ഗുണങ്ങൾ.

കായികമായ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ നെഞ്ചിൽ കൈ വച്ചു നോക്കിയാൽ ചങ്കിന്റെ അടിപ്പ് എണ്ണത്തിലും ശക്തിയിലും വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നതായിക്കാണാം. ഇതു് സ്നായുക്കളിൽ രക്തം ധാരാളമായും വേഗത്തിലും എത്തുന്നതിന്റെ ഫലമാകുന്നു. സ്നായുക്കൾക്ക്, ശ്രമം മൂലമുണ്ടാകുന്ന കേടുപാടുകൾ തീർക്കുന്നതിനും കേടു പിടിച്ച ഭാഗങ്ങൾ പുതുക്കുന്നതിനും രക്തം അതീവ സഹായിക്കുന്നു. സ്നായുവിലേക്ക് പോകുന്ന രക്തത്തിൽ സിത, മേദസ്സ് എന്ന രണ്ടു വിധം ഇംഗാല മയമായ ആഹാരവും ശുദ്ധ വായുവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. രക്തം സ്നായുവിനെ വിട്ടുപോരുമ്പോൾ ആയതു് പോഷണ സാധനങ്ങൾ കുറഞ്ഞതും ഇംഗാലാമ്ലവാതകത്തോടു കൂടിയതും ആയിക്കാണുന്നു. ഇതു കൂടാതെ ശ്ലോമങ്ങൾ, കരൾ, വൃക്ക്, ത്വക്ക് ഇവയെല്ലാം ഉത്സാഹ സമേതം ജോലി ചെയ്തു ആരോഗ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു.

൨. വ്യായാമവും ശ്വാസവും.

സ്വസ്ഥമായിരിക്കുമ്പോഴും പ്രവൃത്തി ചെയ്യുമ്പോഴും നാം ശ്വസിക്കുന്ന പ്രാണ വായുവിനും ഉച്ഛ്വസിക്കുന്ന ഇംഗാലാമ്ല വാതകത്തിനും തമ്മിൽ ഗണ്യമായ അന്തരമുണ്ടു്. പ്രവൃത്തി ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്വാസോച്ഛ്വാസങ്ങൾ നാലിരട്ടിയായി വർദ്ധിക്കുന്നു. ഉച്ഛ്വസിക്കുന്ന വായുവിൽ നീരാവി കൂടുതൽ കാണുന്നതുകൊണ്ടു ശ്ലോമങ്ങളിൽ രക്തസഞ്ചാരം അധികരിച്ചിരിക്കുന്നതായും അതു കൂടക്കൂടെ വർദ്ധിച്ചു വികസിക്കുന്നതായും മാറിലെ മാംസപേശികൾ കൂടുതൽ ജോലി ചെയ്യുന്നതായും തെളിയുന്നു. ഇതു കൊണ്ടു് രക്തം ശുദ്ധമാകയും ശ്ലോമങ്ങൾ ബലിഷ്ഠങ്ങളാകയും ചെയ്യുന്നു.

൯. വ്യായാമവും ദീപനവും.

വ്യായാമം ശരിയായ സമയത്തു് മിതമായി ചെയ്തു ശീലിക്കുന്നതായാൽ ആയതു് ദീപനത്തെ ക്രമമായ വിധത്തിൽ സഹായിക്കും. സമയം തെററി വ്യായാമം ചെയ്താൽ ആയതു് ദോഷകരമായി പരിണമിക്കും. ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞയുടൻ വ്യായാമം ചെയ്താൽ ദഹനത്തിനാവശ്യമുള്ള രക്തം ആമാശയത്തിൽ നിന്നു ഓടിപ്പോകയും തന്നിമിത്തം ദീപനം മന്ദഗതിയെ പ്രാപിക്കയും ചെയ്യും. ഭക്ഷണത്തിനു മേൽ ഒരു മണിക്കൂറു കഴിഞ്ഞ ശേഷം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതായാൽ ചങ്കിൽ നിന്നും അധികം രക്തം പ്രവഹിക്കുന്നതിനും ശ്വാസോച്ഛ്വാസങ്ങൾ തെരുതെരെ നടക്കുന്നതിനും ഇടയാകുന്നതു കൊണ്ടു് വിഭാജക ചർമ്മത്തിന് ശീഘ്രചലനവും കുടലുകൾക്കു ഉദ്ദീപനവും ഉണ്ടായി ദീപനത്തെ സഹായിക്കുന്നു. വ്യായാമം കരളിനെ സങ്കോചിപ്പിക്കുകയും മേദസ്സ്, സിത, പശകൾ മുതലായ ഭക്ഷണ രസാംശങ്ങളെ വേഗത്തിൽ ചിലവാക്കുകയും ചെയ്തു ദീപനത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. വ്യായാമമില്ലാതിരുന്നാൽ ഠരം രസാംശങ്ങൾ കരളിനെ പ്രാപിച്ചു് അതിനെ മന്ദമാക്കും. കരൾ മന്ദമാകുമ്പോൾ ഉൽസർജ്ജനത്തിന് പ്രതിബന്ധം നേരിടും. മലശോധനയില്ലാതെയായി തലവേദന മുതലായ ദീനങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ആകപ്പാടെ ശരീരം ദുർബ്ബലവും ആയുസ്സു ഒരു ഭാരവും ആയി പരിണമിക്കും.

൰. വ്യായാമവും വൃക്കകളും (Kidney) ത്വക്കും.

വ്യായാമം കൊണ്ടു് ഇവയിൽ അധികം രക്തം ഒഴുകിച്ചെല്ലുന്നു. അവയവങ്ങൾക്കുണ്ടായിട്ടുള്ള കേടുപാടുകളും മലിനതകളും വേഗത്തിൽ പുറത്തുപോകുന്നു. വ്യായാമം കൊണ്ടു് ശരീരം വിയർക്കുകയും അതോടുകൂടി ത്വക്കിലുള്ള മലിനതകൾ നശിച്ചു പോകയും ചെയ്യുന്നു. സ്വാസ്ഥമായിരിക്കുമ്പോൾ ത്വക്കിൽ നിന്നും ശ്വാസകുഴലുകളിൽ നിന്നും പുറത്തു പോകുന്നതിനെക്കാൾ അധികം ജലം മൂത്രാശയത്തിൽ നിന്നുപോകുന്നു. വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ ത്വക്കിൽ നിന്നും വിയപ്പുരൂപേണ ആവിയായി പോകുന്ന ജലം ശരീരത്തിലുള്ള ചൂടിനെ ക്രമീകരിക്കുന്നു.

൩. വ്യായാമവും സിരാചക്രവും.

തലച്ചോറിൽ നിന്നും സിരകളുടെ സഹായത്താൽ സ്നായുക്കൾക്കു ചലനമുണ്ടാകുന്നു. ഈ ചലനം നിമിത്തം ഉൽബോധക സിരകൾക്കു ഉത്സാഹമുണ്ടാകുന്നു. ഓരോ സ്നായുവിനും ചലനത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും, ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതും, നിൎത്തൽ ചെയ്യുന്നതും, ആ സ്നായുവിനെ നടത്തുന്നതിനായി തലച്ചോറിലുറപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള സിരകളാകുന്നു ഇതിനെ ഒരെജമാനൻ വേലക്കാൎക്കു കല്പന കൊടുത്തു ജോലി ചെയ്യിക്കുന്നതിനോടു തുല്യമായി വിചാരിക്കാം. ശരീരത്തിൻെറ വളൎച്ച സ്നായുക്കളുടെ വളൎച്ച തന്നെയാകുന്നു. തലച്ചോറിൻെറ ഏതു ഭാഗം ഉപയോഗിക്കാതെയിരിക്കുന്നുവൊ ആ ഭാഗം നിൎജ്ജീവമായി വളൎച്ചയില്ലാത്തതായി തീരുന്നു. പ്രവൃത്തി ചെയ്യാതെയിരുന്നാൽ സ്നായുക്കൾക്കു ക്ഷീണവും കേടും സംഭവിക്കുന്നതുപോലെ അവയെ നടത്തിക്കുന്ന സിരകൾക്കും തലച്ചോറിൻെറ ഭാഗങ്ങൾക്കും ക്ഷീണവും കേടും പറ്റുന്നുണ്ടു്. ബാല്യത്തിൽ കൈയ്യക്ഷരം നന്നാക്കാൻ ശ്രമിക്കാത്ത ഒരാൾ, പ്രായം ചെല്ലുമ്പോൾ എത്ര തന്നെ ശ്രമിച്ചാലും ആയതു സാധിക്കുന്നതല്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, എഴുതുന്നതിനാവശ്യമുള്ള ഇച്ഛാധീന സ്നായുക്കളെ ബാല്യത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാത്തതുകൊണ്ടു് ആ സ്നായുക്കളെ നടത്തുന്ന തലച്ചോറിൻെറ ഭാഗം ക്ഷീണിച്ചു പ്രവൃത്തിക്കു ശക്തിയില്ലാതെയായിപ്പോകുന്നു. ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ മാൎഗ്ഗം ലഭിക്കുന്ന ഉൽബോധിതാശയങ്ങൾ പോലെ തന്നെ തലച്ചോറിൽ പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതിന്നു് ശക്തി കൊടുക്കുന്ന ആശയങ്ങളും ഉണ്ടാകും. അതു് സംഭവിക്കണമെങ്കിൽ സ്നായുക്കൾക്കു ക്രമമായും, മിതമായും വ്യായാമമുണ്ടായിരിക്കണം. ക്രമമായ വ്യായാമം ബുദ്ധിയെ വികസിപ്പിക്കുന്നതു് ഇപ്രകാരമാകുന്നു. ഇതു് യൌവനത്തിൻെറ അവസാനംവരെയല്ലാതെ സാധിക്കുന്നതല്ല. തലച്ചോറു കൊണ്ടു ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ രക്തം അതിലേക്കൊഴുകുന്നു. ശരീരത്തിലുള്ള രക്തത്തിൻെറ അളവു ക്ലിപ്തമാകകൊണ്ടു് സ്നായുക്കൾക്കു ധാരാളം രക്തം കിട്ടുന്നില്ല. അതുപോലെ സ്നായുക്കൾ കൊണ്ടു ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ തലച്ചോറിനും ധാരാളം രക്തം ലഭിക്കുന്നില്ല. ഒരു വിഷ

യത്തെപ്പററി ഗാഢമായി പര്യാലോചിക്കുന്ന ഒരാറം ആ ലോചനാശക്തിക്കു മന്ദത നേരിടുമ്പോറം, എഴുന്നേററു അ ങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും നടക്കുകയും കൈ കാലുകളാട്ടുകയും ചെയ്താ ൽ ഉടൻതന്നെ ഉന്മേഷമുണ്ടാകുന്നതായി കാണാം. ഇതു് വ്യാ യാമം കൊണ്ടു് തലച്ചോററിൽ കൂടുതൽ രക്തം പ്രവേശിക്കുന്ന തുകൊണ്ടാകുന്നു. എന്നാൽ കഠിന വ്യായാമം ചെയ്താൽ സ്നായു ക്കളിലേയ്ക്കു് വേഗേന രക്തം പായുകയും, തന്നിമിത്തം തല ച്ചോറുകൊണ്ടു വേല ചെയ്വാൻസാധിക്കാതെ പോകുകയും ചെ യ്യുന്നു. വഴി നടന്നു പോകുന്ന രണ്ടുപേർ ഏതെങ്കിലുമൊരു വി ഷയത്തെപ്പററി ഗാഢമായി പര്യാലോചിച്ചു തക്കിക്കുന്നതാ യാൽ അവരുടെ നടപ്പു സാവധാനത്തിലാവുകയും ഇടയ്ക്കി ടെ നിന്നുപോകയും ചെയ്യുന്നതും ധൃതഗതിയിൽ പോകുന്നവ ർ മിക്കവാറും ഒന്നും സംസാരിക്കാതെ വേഗേന നടക്കുന്നതും സാധാരണമാകുന്നു. തലച്ചോറുപയോഗിച്ചു വേല ചെയ്യുന്നവ ക്കു് ഉറക്കം വരാത്തതും മുറിയിലോ വെളിയിലോ സാവധാന ത്തിൽ നടന്നു ഉറക്കം വരുത്തുന്നതും ഒരു സാമാന്യ സംഗതിയാ കുന്നു. ശരീരാവയവങ്ങറം കൊണ്ടു മാത്രം വേല ചെയ്യുന്നവർ സാധാരണ ബുദ്ധിഹീനന്മാരായി കാണുന്നു. രക്തം സ്നായുക്ക ളിൽ മാത്രം ആക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ടു്, കഠിന വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവർ. തലച്ചോററിനെ പട്ടിണിക്കിട്ടു ക്ഷീണിപ്പിക്കുന്നു എന്നു പ്രസിദ്ധ ഡാക്ടരായ ക്രിച്ചൺബ്രോൺ പറയുന്നു. തല ച്ചോറുപയോഗിക്കാതെ സദാപി പന്തുകളി മുതലായ വ്യായാ മങ്ങളിലുറപ്പെട്ടു നടക്കുന്ന കുട്ടികറം മന്ദന്മാരായി പോകുന്നതി ൻെറ കാരണം ഇതു തന്നെയാകുന്നു. തലച്ചോറു കൊണ്ടു ന ടത്തുന്ന വ്യായാമം ബുദ്ധി വൈശിഷ്ട്യത്തേയും ബലത്തേയും ഉ ണ്ടാക്കുന്നതു കൂടാതെ നിയന്ത്രണ ശക്തിയെ വദ്ധിപ്പിച്ചു സ്വഭാ വ വൈശിഷ്ട്യത്തേയും നറകുന്നു. ആത്മ വിശ്വാസം, സ്ഥിര നിശ്ചയം, ധൈയ്യം, ഒരം ഗുണങ്ങറം ഉണ്ടാകുന്നതിനും വ്യായാ മം അത്യാവശ്യകമാകുന്നു. വ്യായാമത്താൽ മനശ്ശുദ്ധിയും ദേ ഹ ബലവും ഒരുപോലെ ഔന്നത്യത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.

അമിതമായ വ്യായാമംകൊണ്ടു പല ദോഷങ്ങറം സംഭ വിക്കാറുണ്ടു്. ശരീരസൌഖ്യത്തിനും ബുദ്ധിവികാസത്തിനും മി

തമായ വ്യായാമം നിർബ്ബന്ധിതമാണെന്നു മനസ്സിലായല്ലോ. ഇനി അമിതവ്യായാമത്തിന്റെ ഫലത്തെക്കുറിച്ചു പര്യാലോചിക്കുക തന്നെ. ഇതിൽ പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്നതു ക്ഷീണമാകുന്നു. സ്നായുക്കളിൽ കേടുപിടിച്ച സാധനങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതുകൊണ്ടും സിരകൾക്കു മന്ദതവരുന്നതുകൊണ്ടുമാകുന്നു ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുന്നത്. സ്നായുക്കൾക്കു വേദനയും ശരീരത്തിന് വിറയലും അമിതവ്യായാമത്തിന്റെ ഫലങ്ങളാകുന്നു. എന്നാൽ ഇവകൾ വേഗേന പരിഹരിക്കപ്പെടാവുന്നതുതന്നെ. അമിതവ്യായാമംകൊണ്ട് ശാശ്വതമായുള്ള ചില കേടുകൾ സംഭവിച്ചേയ്ക്കാം. ചില സ്നായുക്കൾക്കു സങ്കോചവികാസശക്തികുറഞ്ഞു അവ നിരുപയോഗങ്ങളായിത്തീരുന്നു. ബുദ്ധിവികാസത്തിന്നു ബാധകമായിത്തീരത്തക്കവണ്ണം സ്നായുക്കൾ ദൃഢപ്പെട്ടുപോകുന്നു. ചങ്കുവല്ലാതെ ഉലയുകയും വലുതാകകയും ചെയ്യുന്നു. ക്ലോമങ്ങൾ ആവശ്യത്തിലധികം വീർത്തിട്ടു ചുരുങ്ങുന്നതിനുള്ള ശക്തി കുറഞ്ഞുപോകുന്നു. ചിലപ്പോൾ രക്തവാഹിനികൾ പൊട്ടിപ്പോകുന്നതിനുകൂടിയും അവകാശമുണ്ട്. അംഗസൌഷ്ഠവമില്ലാതെ വരുന്നതും അമിതവ്യായാമത്തിന്റെ ദോഷഫലങ്ങളിൽ ഒന്നാകുന്നു. വിദ്യാർത്ഥികൾ അമിതവ്യായാമം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതിനു പ്രത്യേകം കരുതേണ്ടതാകുന്നു. വ്യായാമമില്ലാതിരുന്നാൽ നെഞ്ച് കൂടുകെട്ടുക, ഭയവും നാണവും വർദ്ധിക്കുക, ദഹനംകുറയുക മുതലായി അനേകം ദോഷങ്ങൾ ബാലന്മാർക്കു സംഭവിക്കാനിടയുള്ളതുകൊണ്ടു മേൽപറയപ്പെട്ട ദോഷഫലങ്ങളെ ഭയന്ന് വ്യായാമത്തെ നിരസിക്കുന്നത് ഒരു വലുതായ ന്യൂനതയാണെന്നു പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. ശരീരത്തിലെ മിക്ക സ്നായുക്കളെയും ഉപയോഗിച്ചു ചെയ്യുന്ന വ്യായാമം ഒരു പ്രത്യേക അംഗത്തിന് കൂടുതൽ പ്രയത്നം കൊടുക്കുന്നില്ല. ഓടുക, നീന്തുക, വള്ളംകളിക്കുക മുതലായ പ്രവൃത്തികൾ മിതമായി ചെയ്യുന്നതിന് ആർക്കും സൌകര്യമുള്ളതാകുന്നു. ദിവസന്തോറും ഇരുപതു് മിനിട്ടു് നേരം മിതമായി വ്യായാമം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അതിരാവിലെ എഴുനേററ് വ്യായാമം ചെയ്തു കുളിച്ചാൽ ഉണ്ടാകുന്ന സുഖം ഒന്നുവേറെതന്നെയാകുന്നു. വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതു് വായുസഞ്ചാരം ധാരാളമുള്ള സ്ഥലത്തു വേണ്ടതാകുന്നു. ദേഹംമുഴുകെ ഉടുപ്പുധരിച്ചു

കൊണ്ടു വ്യായാമം ചെയ്യരുതു്. ദേഹം ചൂടുപിടിച്ചിരിക്കുമ്പോ ൾ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കരുതു്. വ്യായാമം ചെയ്തു ക്ഷീണിച്ചിരിക്കു മ്പോൾ അല്പം പഞ്ചസാര തിന്നുന്നതു നല്ലതാകുന്നു.

അതിരാവിലെ എഴുനേല്ക്കുമ്പോഴും രാത്രിയിൽ കിടക്കുന്ന തിനു മുമ്പും നല്ലപോലെ വായുസഞ്ചാരമുള്ള ഒരു സ്ഥലത്തുനി ന്നു കുറേശ്വാസോഛ്വാസംചെയ്യുന്നതു് വളരെഗുണകരമാകുന്നു.

൧. നേരെനിവൎന്നു നിന്നു് കൈകൾ രണ്ടുവശത്തും തൂക്കി യിട്ടിട്ടു സാവധാനത്തിൽ ദീൎഘമായിശ്വാസിക്കുകയും വേഗത്തിൽ ഉഛ്വാസിക്കുകയും ചെയ്ക. ഈ സമയത്തു് കഴുത്തെല്ലുകൾ അന ങ്ങരുതു്. ഇരുന്നുകൊണ്ടും കിടന്നുകൊണ്ടും അപ്രകാരംതന്നെ ചെയ്യുക.

൨. കൈകൾരണ്ടും കമഴ്ത്തി ഇരുവശങ്ങളിലേയ്ക്കും ഭുജ ത്തിനു സമമായിനീട്ടി വിരലുകൾ നിവിൎത്തുകൊണ്ടു മുൻപറ ഞ്ഞപ്രകാരം ശ്വാസിക്കുകയും കൈകൾ തൂക്കിയിട്ടുകൊണ്ടു ഉ ഛ്വാസിക്കുകയും ചെയ്യുക.

൩. രണ്ടാമതു പറഞ്ഞതുപോലെ ശ്വാസിക്കുമ്പോൾ കാ ലിന്റെ പെരുവിരൽ കുത്തിപ്പൊങ്ങുകയും ഉഛ്വാസിക്കുമ്പോ ൾ താഴുകയും ചെയ്ക.

൪. രണ്ടാമതു പറഞ്ഞവിധം കിടന്നു കൊണ്ടുചെയ്യുക.

൫. ഒന്നാമത്തതു പോലെ ശ്വാസിക്കുമ്പോൾ പത്തികൾ വിരിച്ചു കൈകൾതലയ്ക്കുമേൽ ഉയൎത്തുകയും ഉഛ്വാസിക്കുമ്പോ ൾ താഴ്ത്തുകയും ചെയ്ക.

൬. അഞ്ചാമത്തതു തന്നെ. ശ്വാസിക്കുമ്പോൾ കാലിന്റെ കാലിന്റെ തള്ളവിരൽ ഉറപ്പിച്ചു പൊങ്ങുകയും ഉഛ്വാസിക്കു മ്പോൾ താഴുകയും ചെയ്ക.

൭. അഞ്ചാമത്തതുതന്നെ. കിടന്നുകൊണ്ടു ചെയ്ക.

൮. നിലത്തുകിടന്നു് ദീൎഘമായി ശ്വാസിക്കുകയും ഒന്നു മുത ൽ എട്ടു വരെ എണ്ണുന്നസമയത്തേയ്ക്കു ആ ശ്വാസത്തെ ഉള്ളി ലടക്കി നിൎത്തുകയും ഉടൻതന്നെ വേഗത്തിൽ ഉഛ്വാസിക്കയും ചെയ്ക "സാൻഡൊയുടെ ഗ്രിപ്പ്ഡംബെൽസു"വാങ്ങി വലിയക ണ്ണാടിയുടെ മുൻപിൽ നിന്നുകൊണ്ടു ഓരോ വേലകൾ ചെയ്യു ന്നതു വളരെനല്ലതാകുന്നു.

സ്നാനം.

സ്നാനത്തിന്റെ ആവശ്യകത.

മനുഷ്യരുടെ ത്വക്കിൽ ഒരിഞ്ചു സമചതുരത്തിൽ ൨൮൦൦ ചെറിയ ദ്വാരങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഒരു മനുഷ്യന് ൨൫൦൦ ചതുരശ്ര ഇഞ്ച് അളവുള്ള തൊലി ഉള്ളതിനാൽ അതിൽ ൭൦ ലക്ഷം ദ്വാരങ്ങൾ ഉള്ളതായി തെളിയുന്നു. മനുഷ്യശരീരത്തിലുള്ള ത്വക്കിൽ രണ്ടട്ടുക്ക് (പാളികൾ) ഉണ്ട്. അകത്തു് പാളിയിൽ നിന്ന് സ്വേദകണങ്ങൾ പുറന്തൊലിയിലേക്ക് ഒലിച്ചു വരുന്നതു് ഒരു വളഞ്ഞ വഴിയിൽകൂടി ആകുന്നു. ത്വക്കിലുള്ള സുഷിരങ്ങൾ ഈ വളഞ്ഞ വഴികളുടെ മുഖദ്വാരങ്ങൾ ആകുന്നു. തൊലിക്കും രോമങ്ങൾക്കും മൃദുത്വവും മിനുസവും കൊടുക്കുന്നു. എണ്ണപോലുള്ള ഒരുവക ദ്രാവകം ഉൾത്തൊലിയിൽ ഉണ്ട്. രക്തത്തിലുള്ള മലിനവസ്തുക്കൾ വിയൎപ്പായി ഈ ചെറിയ വഴികളിൽ കൂടിപുറത്തുവരുന്നു. ഈ വിയൎപ്പ് കഴുകി കളയാതിരുന്നാൽ ത്വക്ക മുഴുവൻ അശുദ്ധമാകുകയും അതിലുള്ള സുഷിരങ്ങൾ അടഞ്ഞുപോകുകയും ചെയ്യുന്നു. അപ്പോൾ വിയൎപ്പു തുള്ളികൾക്ക് പുറത്തു വരുവാൻ മാൎഗ്ഗമില്ലാതെ ആയി മററുള്ള അവയവങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രവൃത്തികൊടുക്കുന്നു. വിയൎപ്പ്, ജലവും, ലവണവും, എണ്ണയുംചേൎന്ന ഒരു അമ്ലം ആകുന്നു. അതു് ക്ഷാരമാകുമ്പോൾ ദുൎഗ്ഗന്ധമയമാകുന്നു. വിയൎപ്പ് പാറിയിരുന്ന് സ്വേദനാളങ്ങൾ അടയുമ്പോൾ ദുൎഗ്ഗന്ധമുണ്ടാകുന്നതു കൂടാതെ ചൊറി ചിരങ്ങു മുതലായ രോഗകാരണങ്ങളായ അണുക്കൾവന്നു ചേൎന്ന് വൎദ്ധിച്ച് രോഗമുണ്ടാക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ പുറന്തൊലി സദാശുഷ്കിച്ചുപോകുന്നു. അവ കൂടെ കൂടെ മാററിക്കളയാതിരുന്നാൽ, ദേഹത്തിനുള്ളിൽ നിന്നു വരുന്ന വിയൎപ്പ്, പുറത്തുനിന്ന് ദേഹത്തിൽ പററുന്ന പൊടിമുതലായ മലിനതകളും കൂടിക്കലൎന്ന് ദുൎഗ്ഗന്ധമുള്ള അഴുക്കാകുന്നു. ഈ അഴുക്കുകൾ മാററി ത്വക്ക് ശുദ്ധിയാക്കി, അതുചെയ്യാനുള്ള ജോലി ചെയ്യുന്നതിന് ശക്തിപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് സ്നാനത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം. തണുത്തതോ ചെറു ചൂടായുള്ളതോ ആയവെള്ളവും, സോപ്പ്, ശിനിയ്ക്കാ, ഇഞ്ച, പിണ്ണാക്ക്, പയററിൻ പൊടി മു

തലായ വസ്തുക്കളും ഉപയോഗിച്ച് സ്നാനം ചെയ്താൽ, ഈ അഴുക്ക് മിക്കവാറും നീങ്ങിപ്പോകുന്നു. ആഴ്ചയിൽ ഒരു പ്രാവശ്യം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിച്ചാൽ ഉൾത്തൊലിയിൽനിന്ന് മലിനവസ്തുക്കൾ കൊണ്ടുവരുന്നവഴികളെ ശുദ്ധപ്പെടുത്താം. വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് ആവി ദേഹത്ത് പ്രവേശിപ്പിച്ചു കുളിച്ചാൽ, ഈ മലിനതകൾ മുഴുവൻ നീങ്ങും. അതുകൊണ്ട് ദേഹശുദ്ധിയ്ക്കായി ദിനംപ്രതി തണുത്തവെള്ളത്തിലോ, ചെറു ചൂടുള്ളവെള്ളത്തിലോ ഉള്ള സ്നാനവും, ആഴ്ചയിൽ ഒരിയ്ക്കൽ നല്ലപോലെ ചൂടുള്ളവെള്ളത്തിൽ സ്നാനവും, ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ദേഹം ആവിപിടിപ്പിച്ച് വിയൎപ്പിക്കുന്നതും അത്യാവശ്യമാകുന്നു.

സ്നാനത്തിനുള്ള ജലം.

മൃദുജലമെന്നും കഠിനജലമെന്നും രണ്ടുവിധം ജലം ഉണ്ട്. കഠിനജലത്തിൽ സോപ്പ് പതയുകയില്ല. സ്നാനത്തിനു നല്ലത് മൃദുജലമാകുന്നു. മഴവെള്ളം മൃദുജലമാകയാൽ, കുളിപ്പാൻ നന്നാകുന്നു. കൈത്തൊഴിൽശാലകളും, ജനബാഹുല്യമുള്ള വലിയ പട്ടണങ്ങളും ഉള്ള സ്ഥലത്തു വീഴുന്ന വെള്ളം ശുദ്ധമല്ല. അന്തരീക്ഷത്തിലുള്ള ചില (ഗാസുകളും) വാതങ്ങളും, മറ്റുപല വിധമലിനതകളും, കൂടിക്കലരുന്നതിനാൽ മഴവെള്ളം അശുദ്ധമായിത്തീരുന്നു. കഠിനജലം ത്വക്കിന് ഉപദ്രവം കൊടുക്കുന്നു. തിളപ്പിച്ചാൽ കഠിനജലം മൃദുവായിത്തീരും. തണുത്തജലം രോഗബീജങ്ങളായ അണുക്കൾക്ക് സുഖവാസമാകയാൽ, കുളിക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത് വളരെ നിൎമ്മലജലമായിരിക്കണം. മലിനതപ്പെട്ട കിണറുകളിലോ, കുളങ്ങളിലോ ഉള്ള ജലം ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കരുത്. ഈ നാട്ടിൽക്കാണുന്ന കുളങ്ങളിൽ അധികവും ഒഴുക്കില്ലാത്തതാകയാൽ, അവകൾ സ്നാനത്തിന് ഉത്തമങ്ങളാകുന്നില്ല.

തണുത്തജലത്തിൽ കുളി.

തണുത്തജലത്തിൽ കുളിച്ചാൽ പെട്ടെന്നു ത്വക്കിലെ സിരകൾക്കു ഒരു ഞെട്ടൽ ഉണ്ടാകയും ത്വക്കു സങ്കോചിക്കയും ചെയ്യുന്നു. രക്തം ഉള്ളിലേക്കു പായുന്നു. ശരീരത്തിലെ ചൂടുകുറയുന്നു. അധികനേരം തണുത്തവെള്ളത്തിൽ കിടന്നാൽ ശരീരത്തിലെ ചൂടുകുറഞ്ഞു രോഗമോ അഥവാ മരണം തന്നെയോ ഉണ്ടായേ

ക്കാം. ഈ അനുഭവത്തിന്ന ഉടൻതന്നെ പ്രതിഫലം ഉണ്ടാവു
ന്നു. രക്തം തൊക്കിലേക്ക തിരിച്ചുവന്നു ശരീരം മുഴുവൻ ഒരു
സുഖം തോന്നുന്നു. പരുപരുപ്പായ തുണികൊണ്ടു ദേഹത്തെ ഉരു
മ്മുകയൊ, കൈകൊണ്ടു തുടെക്കുകയൊ ചെയ്താൽ ഈ പ്രതി
ഫലം എളുപ്പത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതുണ്ടായാൽ ഉടൻ കുളി
അവസാനിപ്പിക്കേണം. നല്ല വൃത്തിയായ തുവാലയൊ തുവ
ർത്തുമുണ്ടൊ കൊണ്ടു ദേഹം തുവൎത്തി ഉണക്കേണം. എന്നാൽ
ദേഹത്തിന്ന ആരോഗ്യവും മനസ്സിന്ന ഉന്മേഷവും ഉണ്ടാകും. അ
തിരാവിലെ തണുത്ത ജലത്തിൽ കുളിക്കുന്നതിന്ന ചെറുപ്പത്തി
ൽതന്നെ ശീലിക്കേണം. ഠരം പതിവു പടിച്ചവൎക്കു ജലദോ
ഷം എളുപ്പത്തിൽ പിടിക്കുകയില്ല. ദുൎബ്ബലന്മാർ പച്ചവെള്ള
ത്തിൽ കുളിക്കുന്നതു് അത്ര സുഖകരമല്ല. അതിരാവിലെ എ
ഴുനേററു് ഇരുപതു മിനിററു നേരം ദേഹം നല്ലവണ്ണം ഇളക്കി
വ്യായാമം ചെയ്തശേഷം തണുത്ത ജലത്തിൽ കുളിക്കുന്നവർ
ആരോഗ്യം, ഉന്മേഷം, സൌമുഖ്യം, സൌഭാഗ്യം ഠരം ഗുണ
ങ്ങളോടുകൂടിയവരായിത്തീരുമെന്നുള്ളതു് അനുഭവസിദ്ധമാകുന്നു.
കുളിക്കുമ്പോൾ കിടുകിടുക്കുകയൊ കൈകാലുകൾ കോച്ചുക
യോ ചെയ്താൽ ഉടൻ കുളി നിൎത്തണം. വ്യായാമംചെയ്തു് വിയ
ൎത്തിരിക്കുമ്പോൾ പെട്ടെന്നു തണുത്ത ജലത്തിൽ കുളിച്ചാൽ പ
നി വരും എന്നു ഒരു പറച്ചിലുള്ളതു് അത്ര വാസ്തവമാണെന്നു
തോന്നുന്നില്ല. ശരീരത്തിൻെറ ശീതോഷ്ണാവസ്ഥയിൽ കുറഞ്ഞ
തണുപ്പുള്ള വെള്ളം ഉപയോഗിക്കരുതു്. പെട്ടെന്നു ദേഹം തണു
ക്കുമ്പോൾ രക്തം അകത്തേക്കു പായുന്നതുകൊണ്ടു ജലദോഷവും
കരളിന്ന നീരും അതിസാരവും ഉണ്ടാകും. സ്പഞ്ചൊ തുണിയോ
തണുത്ത ജലത്തിൽ മുക്കി ശരീരം തുടയ്ക്കുന്നതു നന്നായിരി
ക്കും.

ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളി.

ക്ഷീണം മാററുന്നതിന്ന അത്യന്തം ഉപയുക്തമാകുന്നു. ശ
രീരം ഊൎജ്ജിതമായി ജോലിചെയ്യുമ്പോൾ സ്നായുക്കളിൽ ഉണ്ടാ
കുന്ന മലിനവസ്തുക്കളെ ചൂടുവെള്ളം ദ്രവിപ്പിച്ചുകളയുന്നു. ഇ
തുകൊണ്ടു ക്ഷീണം നീങ്ങിപ്പോകുന്നു. കഠിനമായ ദേഹപ്രയ
ത്നം ദീൎഘമായ നടപ്പു, വളരേനേരം ഏല്ക്കുന്ന തണുപ്പു് ഇവ

കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദോഷങ്ങൾക്ക പ്രതിവിധിയും ചൂടുവെള്ളത്തി ലുള്ള കുളിതന്നെയാകുന്നു. രോഗബീജങ്ങളായ അണുക്കൾ ചൂടു വെള്ളത്തിൽ കാണുകയില്ല. ചൂടുവെള്ളം എളുപ്പത്തിൽ സോപ്പിനോടുചേൎന്ന് ത്വക്കിലുള്ള അഴുക്കുകൾ നശിപ്പിച്ചു ഇളക്കിക്കളയുന്നു. ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ശരീരത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ നീങ്ങി പുതിയ ശക്തിയും ചൈതന്യവും ഉണ്ടാവുകയും തൊലിക്ക മിനുസവും മാൎദ്ദവവും സിദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നിദ്രയ്ക്കു മുമ്പായുള്ള കാഞ്ഞ വെള്ളത്തിലെ കുളി ജലദോഷത്തെ നശിപ്പിക്കുകയും ഉറക്കത്തെ സുഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. കൈകാലുകൾ, മുഖം, കഴുത്തു മുതലായ അവയവങ്ങൾ ക്ഷണേന മലിനപ്പെടുന്നതിന് ഇടയുള്ളതിനാൽ അവ കൂടക്കൂടേ ചൂടുവെള്ളം കൊണ്ടു കഴുകുന്നതു ഉത്തമമാകുന്നു. ചൂടുള്ള വെള്ളം ശരീരത്തിൽ പതിക്കുമ്പോൾ രക്താശയം ഇളകി രക്തം വേഗത്തിൽ ത്വക്കിലെങ്ങും പ്രസരിക്കുന്നു. ദുൎബ്ബലന്മാർ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിച്ചാൽ അല്പനേരത്തേയ്ക്കു ബോധരഹിതന്മാരായിക്കിടന്നേയ്ക്കാം. ആവികൊണ്ടു ശരീരം വിയൎപ്പിക്കുന്നതു് ആരോഗ്യത്തിനുള്ള ഒരു ഔഷധമാകുന്നു. എന്നാൽ കുളിക്കുന്നതിനു കാഞ്ഞവെള്ളമുപയോഗിക്കുന്നവർ പ്രത്യേകം കരുതേണ്ടവയായ ഒന്നുരണ്ടു സംഗതികളുണ്ടു്. കുളിക്കുന്നതിനു ഉപയോഗിക്കുന്ന കാഞ്ഞവെള്ളത്തിന്റെ ചൂടു, പ്രകൃത്യാ ശരീരത്തിലുള്ള ചൂടിനെ അതിക്രമിച്ചിരിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല. തലയിൽ ഒഴിക്കുന്ന വെള്ളം കുറഞ്ഞപക്ഷം, തിളപ്പിച്ചുകഴിഞ്ഞു ൧൨ മണിക്കൂർനേരമെങ്കിലും ആറിനല്ലവണ്ണം തണുത്തിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. കണ്ഠത്തിനു മേൽ കാഞ്ഞവെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽനിന്നും ഗണ്യങ്ങളായ പല രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നതിന് ഇടയുണ്ടു്. തലച്ചോറിനും കണ്ണിനും കാഞ്ഞവെള്ളം ശത്രുവാകുന്നു. കാഞ്ഞവെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നതായാൽ ക്ഷണേന നര സംഭവിക്കുന്നതു കൂടാതെ തലമുടി പൊഴിഞ്ഞുപോകുന്നതിനും ഇടയുള്ളതാണെന്നു അനുഭവസിദ്ധമാകുന്നു. എങ്കിലും അല്പം ജലദോഷമൊ നല്ല തലവേദനയൊ ഉള്ള സമയത്തു മിതമായ ചൂടുള്ള കുറെവെള്ളം ശിരസ്സിലൊഴിച്ചു കുളിക്കുന്നതായാൽ ക്ഷണേന അവയ്ക്കു ശാന്തതയുണ്ടാകുന്നു.

താണ്. ഇതിനെപ്പററിയുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങാംക്കും വൈദ്യ ശാസ്ത്രത്തിൽനിന്നും പഠിച്ചുകൊള്ളുണം.

സമുദ്രസ്നാനം.

ഇതു ത്വക്കിനു വളരേ ഗുണപ്രദമാകുന്നു. രക്തമില്ലാതെ വിളറിയിരിക്കുന്നവരും പിത്തരോഗികളും സമുദ്രസ്നാനം ചെയ്യുന്നതു് അത്രനന്നല്ല. ഇതിനുള്ള സമയം അതിരാവിലെയാകുന്നു. ഇതു ത്വക്കിലുള്ള ചൊറി ചിരങ്ങു മുതലായ രോഗങ്ങാംക്കു ഉത്തമമായ ഔഷധമാകുന്നു. ഇതിനെക്കൂടെ ആധാരമാക്കിയാണ് ഹിന്ദുക്കാം സമുദ്രജലത്തിനും സമുദ്രസ്നാനത്തിനും വൈശിഷ്ട്യം കല്പിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

നദീസ്നാനം.

പട്ടണങ്ങളിലെ മലിനവസ്തുക്കളെ ഒഴുക്കിക്കൊണ്ടുവരുന്ന നദിയിൽ കുളിക്കരുതു. പട്ടണങ്ങളുടെ സമീപേക്കൂടിപോകുന്ന നദിയിലേ വെള്ളം മിക്കവാറും അശുദ്ധമായിരിക്കും. നല്ല ഒഴുക്കുള്ള നദിയിൽ കുളിക്കുന്നതു നല്ലതാകുന്നു.

സ്നാനത്തിനുള്ള സമയം.

അതിരാവിലെ കുളിക്കുന്നതു ദേഹത്തിനെന്നവണ്ണം തലച്ചോറിനും വളരെ വിശേഷമാകുന്നു. ഉഷ്ണരാജ്യങ്ങളിൽ ദിനംപ്രതി രണ്ടു പ്രാവശ്യം കുളിക്കണം. ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ ഉടൻ കുളിക്കരുതു്. അതു് അഗ്നിമാന്ദ്യത്തേ ഉണ്ടാക്കും. കഠിനമായ വിശപ്പൊ ക്ഷീണമൊ ഉള്ളപ്പോാം കുളിക്കരുതു. അല്ലാതെകുളിക്കുന്നതായാൽ അധിക താമസം കൂടാതെ ആഹാരം കഴിച്ചു കൊള്ളുണം. വിദ്യാൎത്ഥികാം ദിവസം രണ്ടു പ്രാവശ്യം വീതം കുളിക്കണം. പന്തുകളി മുതലായ വ്യായാമം ചെയ്തു ഉടൻ പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കരുതു.

എണ്ണതേച്ചു കുളി.

എണ്ണതേച്ചു കുളിച്ചാൽ ദേഹത്തിൽ കൊഴുപ്പു വൎദ്ധിക്കുകയും ത്വക്കു മാൎദ്ദവമാവുകയും സന്ധുക്കാംക്കു ബലവും അയവും ഉണ്ടാകയും ത്വക്കിലുള്ള രോമകൂപങ്ങാം ശരിയായി തുറന്നു മാലിന്യങ്ങാംപുറത്തു പോകുകയും ശരീരത്തിന്റെ ശീതോഷ്ണം ക്രമപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. യൂറോപ്യന്മാരുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ വളരേ കൊഴുപ്പുള്ളതുകൊണ്ടു അവൎക്കു എണ്ണ തേപ്പു

അത്ര അത്യാവശ്യമില്ലാ. ഠരം നാട്ടുകാക്ക എണ്ണ തേച്ചു കുളി അത്യാവശ്യമാകുന്നു. വിദ്യാൎത്ഥികഠം ആഴ്ച്ചയിൽ രണ്ടു ദിവസം എണ്ണതേച്ചുകുളിച്ചാൽ മാത്രമെ ദേഹപുഷ്ടി, നേത്രസുഖം, ത്വക്കിന്റെ മൃദുത്വം, തലമുടിക്കു വളൎച്ച, തലച്ചോറിന്നു തണുപ്പ് ഇവ ഉണ്ടാകയുള്ളു. തേച്ചുകുളി അതിരാവിലേയും കാഞ്ഞവെള്ളത്തിലും ആയിരിക്കേണം. തേയ്ക്കുന്നേടത്തോളം എണ്ണ കഴുകിക്കളയുന്നതിന്നു ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. തേച്ചുകുളി കഴിഞ്ഞാൽ ശരീരത്തിലോ ശിരസ്സിലോ എണ്ണമയം ധാരാളമായിരിക്കുന്നതായാൽ അതുകൊണ്ട് തേച്ചുകുളിയുടെ ഫലം നശിക്കുന്നു എന്നു മാത്രമല്ലാ, പനി ചുമ മുതലായ രോഗങ്ങഠം ഉല്പാദിക്കയുംചെയ്യും. സാധാരണ കേശാദിപാദം ഒരുപോലേ എണ്ണയിൽ മുഴുക്കേണ്ട ആവശ്യകതയില്ലാ. "ശിരശ്രവണപാദേഷു തൈലാഭ്യംഗം സമാചരേൽ" എന്നുള്ള വൈദ്യശാസ്ത്രവിധി അനുകരണീയമത്രെ. ഇപ്രകാരം ചെയ്യുന്നതായാൽ പലെ ലാഭവും സൌകൎയ്യവും സിദ്ധിക്കുന്നതിന്നു ഇടയുണ്ട്.

തലമുടി.

തലയിലേ തൊലിയുടെ അകത്തെ പാളിയിൽ നിന്നാണ് തലമുടിയുത്ഭവിക്കുന്നത്. തലമുടിയുടെ വേരിൽ നിന്നും സൎവ്വദാ വിയൎപ്പു വെള്ളം ഉത്ഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. പുറന്തൊലി ശുഷ്കിച്ച് കുറേശ്ശ ഇളകിപ്പോകുന്നുമുണ്ട്. ഠരം അഴുക്കുകഠം ചൂടു പിടിച്ചു ആറിയ വെള്ളം കൊണ്ട് തേച്ചു കഴുകിക്കളയണം. തലമുടിയുടെ വേരിലുള്ള ഒരു മാതിരിക്കൊഴുപ്പാകുന്നു ഇവയുടെ വളൎച്ചയ്ക്കു സഹായിക്കുന്നത്. ഠരം വസ്തു ക്ഷയിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോഠം തലമുടി നരച്ചു ബലം കുറഞ്ഞു പൊഴിഞ്ഞുപോകുന്നു. തലമുടി കൂടക്കൂടെ സോപ്പു കൊണ്ടു കഴുകിയാൽ ഠരം കൊഴുപ്പു നശിച്ചുപോകുന്നതിന്നിടയുണ്ട്. ചൂടുപിടിച്ച വെള്ളവും മുട്ടയുടെ വെള്ളക്കരുവും കൊണ്ടു യൂറോപ്യന്മാർ തലമുടി കഴുകുന്നതു് പതിവാണ്. ചെറുനാരങ്ങാനീരു് മണ്ണെണ്ണ, വാസ്‌ലൈൻ, മരോട്ടി എണ്ണ, കററാർവാഴ നീരു്, കരടിനെയ്യ് ഇവ തലമുടി വളൎച്ചയ്ക്കു ഉപയുക്തമാകുന്നു. ദിവസവും രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യം ബ്രഷോ ചീപ്പോ കൊണ്ടു തലമുടി ചീകണം. ഉഷ്ണ രാജ്യങ്ങളിൽ തലമുടി നീളത്തിൽ വളൎത്തരുതു്.

പല്ലുകൾ.

പല്ലും വായും വളരെ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടവയാകുന്നു. ഭക്ഷണപദാൎത്ഥങ്ങളെ ശരിയായി ചവച്ചു മാൎദ്ദവപ്പെടുത്തിയില്ലെങ്കിൽ ദഹനക്കുറവിനും തന്നിമിത്തം രോഗോല്പാദനത്തിനും ഇടയാകുന്നു. ഇങ്ങനെ ചവയ്ക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങൾ പല്ലുകൾക്കിടയിൽ ഇരുന്നു ചീഞ്ഞു കേടു വരുത്തുകയും വായ് നാററം ഉണ്ടാകയും ചെയ്യുന്നു. ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞ ശേഷം വായ് ചൂടുവെള്ളം കൊണ്ടു കഴുകി ഒരു ചെറിയ ബ്രഷു കൊണ്ടു തുടച്ചു വൃത്തിയാക്കണം.

ലിസ്റ്ററിൻ, യൂതിമൾ മുതലായ വസ്തുക്കൾ കൊണ്ടു വായ് കഴുകിയാൽ രോഗബീജങ്ങളായ അണുക്കൾ നശിച്ചുപോകും. മീറസത്തു വെള്ളത്തിൽ ചേൎത്തു വായിൽ കവിൾ കൊണ്ടാൽ ഊനുകൾ നല്ലവണ്ണം ഉറയ്ക്കും. പല്ലിട കുത്തുന്നതിനു കട്ടിയായ സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൂടാ. ഒരു നൂൽ പല്ലിടയിൽ കടത്തി വലിച്ചെടുക്കുകയൊ മാൎദ്ദവമായ മരമോ തൂവലോ കൊണ്ടു സാവധാനത്തിൽ പല്ലു കുത്തുകയോ ചെയ്യണം. പല്ലിൻെറ എനാമൽ (ലേപനം) ഇളകാത്ത വിധത്തിലും, സാവധാനത്തിലും, ദോഷരഹിതമായ സാധനങ്ങൾ കൊണ്ടും ആയിരിക്കണം. ഉമിക്കരിയും, ഉപ്പും, കുരുമുളകും, പാക്കു വറുത്തു പൊടിച്ചതും, പഞ്ചസാരയും, കൎപ്പൂരവും, ചോക്കും പല്ലു തേയ്ക്കാൻ നല്ലതാകുന്നു. ഉമിക്കരി കൊണ്ടു പല്ലു തേയ്ക്കുന്നതിൻെറ വിശേഷം പല്ലിനുള്ളിൽ ഉള്ള അഴുക്കുകളെ വേറെ ഒരു സാധനമാക്കി ഇളക്കി കളയുന്നതാകുന്നു. അതിരാവിലെ എഴുനേല്ക്കുമ്പോഴും ഉറങ്ങാൻ ഭാവിക്കുമ്പോഴും ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ആരംഭിക്കുമ്പോഴും അവസാനിക്കുമ്പോഴും പല്ലു തേയ്ക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. പല്ലിനിളക്കം തട്ടത്തക്കവണ്ണം പല്ലു തേച്ചാൽ തലവേദനയുണ്ടാകും.

നഖം.

വിരലുകളുടെ അഗ്രങ്ങൾക്കു ശക്തി കൊടുക്കുന്നതു് നഖങ്ങളാകുന്നു. നഖങ്ങൾ നീണ്ടിരുന്നാൽ അവയുടെ ഇടയിൽ അഴുക്കു പററി രോഗ ബീജങ്ങളായ അണുക്കൾ അവിടെ വളരും. അവ ഭക്ഷണത്തിൻെറ കൂടെ അകത്തു കടന്നു രോ

ഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. നഖങ്ങളുടെ അററം ചെറിയ അരം കൊണ്ടു് രാകിക്കളയണം. അല്ലെങ്കിൽ ചൂടു വെള്ളത്തിൽ നനച്ച ചെറിയ കത്രിക കൊണ്ടു വെട്ടണം. പേനാക്കത്തി കൊണ്ടു മുറിക്കുന്നതും പല്ലു കൊണ്ടു കടിച്ചു മുറിക്കുന്നതും ദോഷകരമാകുന്നു. കാൽ വിരലുകളിലെ നഖങ്ങൾ ചതുരമായി വെട്ടണം. ചില നഖങ്ങൾ മാംസത്തിലിറങ്ങി കുഴിനഖമായി വളരെ വേദനയെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. അങ്ങനെയുള്ള നഖങ്ങളുടെ കോണുകൾ വെട്ടാതെ മദ്ധ്യം മാത്രം മുറിച്ചു് ചുരണ്ടിയാൽ ആ ഭാഗം മാത്രം വളരുകയും തന്നിമിത്തം കുഴിനഖമുണ്ടാകാതെയിരിക്കയും ചെയ്യും. നഖം ഒരിക്കലും വായിൽ തൊട്ടുകൂടാ. കുളിക്കുമ്പോൾ നഖം വൃത്തിയാക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. ബങ്കാളത്തിൽ ഒരു ഡാക്ടർ ഒരു ശവശരീരം പരിശോധിച്ചപ്പോൾ അതിൻെറ ആമാശയത്തിൽ നിന്നും ഒരൌൺസു് നഖം കണ്ടെത്തിയതായും ആ ആൾ മരിച്ചതിന്നുള്ള കാരണം തുടച്ചയായി കുറച്ചു കാലം നഖത്തിൻെറ അംശങ്ങൾ ഉള്ളിൽ ചെന്നതുകൊണ്ടാണെന്നും അതിനാൽ നഖത്തിന് വിഷശക്തിയുണ്ടെന്ന് അഭിപ്രായമുള്ളതായും ഒരു വത്തമാനക്കടലാസിൽ ഞാൻ കണ്ടിട്ടുണ്ടു്. ഇതു തന്നെയായിരിക്കണം ഹിന്തുക്കൾ ഇതിനെ അശുദ്ധമായി ഗണിച്ചു വരുന്നതു്.

"ദന്തം നഖം കേശമിത്യാദി നല്ലോരു
ചന്തമുണ്ടംഗേഷു ചേൎന്നിരിക്കുംവിധൌ
ഗാത്രത്തിൽനിന്നു വേർപെട്ടു പോയാലതു
തൊട്ടാൽ കുളിക്കേണമെന്നു വന്നീലയോ." (പഞ്ചതന്ത്രം)

ഉടുത്തിരിക്കുന്ന വസ്ത്രം അഴിച്ചു വെച്ചിട്ടു കുളിക്കുകയും കുളി കഴിഞ്ഞാൽ ആ വസ്ത്രം തന്നെയെടുത്തുടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരേൎപ്പാടു് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നടപ്പുണ്ടു്. ഇതു് എത്രയും നീചവും ശോചനീയവും ആണെന്നു് ആലോചിക്കേണ്ടതാണു്. ഇപ്രകാരം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു് കുളികൊണ്ടുദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഫലം സിദ്ധിക്കുന്നില്ലെന്നു മാത്രമല്ല പലേ ദോഷങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. കുളി കഴിഞ്ഞാൽ ഉടൻ തന്നെ ഒരംററൻ മാറേണ്ടതും നിൎമ്മലമായ വസ്ത്രം ധരിക്കേണ്ടതും ആകുന്നു. നനഞ്ഞ വസ്ത്രം ധ

രിക്കുന്നതിൽ നിന്നും പനി, ആന്ത്രവായു മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. വസ്ത്രങ്ങൾ അടിച്ചു നനയ്ക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുകയോ ആ വെള്ളം കുടിക്കുകയോ ചെയ്തുപോകാതിരിക്കുന്നതിന് പ്രത്യേകം കരുതൽ വേണ്ടതാകുന്നു. കുളിക്കുന്നതിനു പയോഗിക്കുന്ന വെള്ളം കഴിയുന്നത്ര കുടിക്കുന്നതിനുള്ള വെള്ളത്തോളം തന്നെ പരിശുദ്ധമാക്കി വെയ്ക്കുന്നതു് ഉത്തമമാകുന്നു.

ഭക്ഷണം.

മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ ൬൯ ശതമാനം ജലവും ൭ ശ. മ. ലവണപദാൎത്ഥങ്ങളും ൧൭ ശ. മ. പാക്യജനകമിശ്രമായ സാധനങ്ങളും ൧൩ ശ. മ. കൊഴുപ്പും ശേഷം ഇംഗാലാമ്ലവും ആകുന്നു. പ്രവൃത്തികൾ നിമിത്തം മനുഷ്യ ശരീരം ക്ഷീണിച്ചു ദിവസേന ഇവയിൽ ഒരംശം നശിച്ചു പോകുന്നുണ്ടു്. ആ നഷ്ടം പരിഹരിക്കുന്നതിനും ദേഹത്തെ വളൎത്തുന്നതിനും രക്തത്തിന് ചൂടുണ്ടാക്കുന്നതിനും മററുമായിട്ടാകുന്നു, ദിവസേന നാം ഭക്ഷിക്കുന്നതു്. മേൽ പറഞ്ഞ പദാൎത്ഥങ്ങൾ പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള ൧൩ പ്രാകൃതിക വസ്തുക്കളിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. അവയെ പ്രകൃതിയിൽ നിന്നും വേൎതിരിച്ചെടുത്തുപയോഗിപ്പാൻ മനുഷ്യനു ശക്തിയില്ല. സസ്യാദികളുടെ വളൎച്ചയും ഠരം പദാൎത്ഥങ്ങളെത്തന്നെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു സസ്യങ്ങളേയോ സസ്യഭക്ഷകളായ മൃഗങ്ങളേയോ ഭക്ഷണസാധനമായി ഉപയോഗിച്ചു് മനുഷ്യർ ജീവസന്ധാരണം ചെയ്തുപോരുന്നു. ശരീരത്തിൻെറ സ്വഭാവം അനുസരിച്ചു് ഭക്ഷണ പദാൎത്ഥങ്ങളേയും അഞ്ചു വിധമായി വിഭജിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

൧ ജലം.

ഉച്ഛ്വസിക്കുമ്പോൾ ആവിയായി ൧൦ ഔൺസും വിയൎപ്പായി ൨ റാത്തലും മൂത്രാശയത്തിൽ നിന്നും ൪ റാത്തലും വീതം ജലം ഒരാൾക്കു ഒരു ദിവസം നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുന്നുണ്ടു്. നാം ഭക്ഷിക്കുന്ന മിക്ക പദാൎത്ഥങ്ങളിലും ജലമുണ്ടു്. മത്തങ്ങാ, വെള്ളരിക്കാ മുതലായ സസ്യ പദാൎത്ഥങ്ങളിൽ ൯൦ ശതമാനവും ജലമാകുന്നു. നമുക്കു നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകുന്ന ജലാം

ശം കാപ്പി, പാൽ മുതലായ വസ്തുക്കളേയും ജലത്തേയും ഉപയോഗിച്ചു ശരിപ്പെടുത്തി കൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു. കുടിക്കുന്നതിനുള്ള ജലം ശുദ്ധമായിരിക്കേണമെന്നു മുമ്പു് തന്നെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. മലിന ജലം ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടു വിഷൂചിക, ജ്വരം, വയറുകടി, മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതു കൂടാതെ ദേഹം വളർച്ചയില്ലാതെ ദിവസേന ക്ഷീണിച്ചു വരികയുംചെയ്യും. മുൻ വിവരിച്ചിട്ടുള്ള പ്രകാരം ജലത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിനു സൌകര്യമില്ലാത്ത സാധുക്കൾ തിളച്ച വെള്ളം വൃത്തിയായ മൺ പാത്രത്തിൽ അടച്ചു സൂക്ഷിച്ചുപയോഗിക്കുന്നതിനു ശ്രമിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു.

൨. ലവണ പദാർത്ഥങ്ങൾ.

വിയർപ്പിലും മൂത്രത്തിലുമായി നഷ്ടപ്പെടുന്ന ലവണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദോഷത്തെ പരിഹരിക്കുന്നതിനും അസ്ഥി, പല്ലു് മുതലായവയുടെ വളർച്ചയ്ക്കും, രക്തം ശുദ്ധി ആകുന്നതിനും, സിരകൾക്കു ബലമുണ്ടാകുന്നതിനും, ദഹനത്തെ സഹായിക്കുന്നതിനും ലവണപദാർത്ഥങ്ങൾ അത്യാവശ്യമാകുന്നു. പച്ച സസ്യങ്ങളിലും പാകം വന്ന പഴങ്ങളിലും ലവണം ഉണ്ടു്. ശരീരത്തിൽ ലവണം കുറയുമ്പോൾ വരട്ടു ചൊറി ഉണ്ടാകുന്നു. ലവണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ധാരാളം ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ബുദ്ധിയ്ക്കും തലച്ചോറിനും ശക്തി കൂടുന്നു.

൩. പാക്യജനകം.

സ്നായുക്കൾ, അസ്ഥികൾ, സിരകൾ, ഇവയ്ക്കു് പുഷ്ടിയുണ്ടാകുന്നതിനും ദേഹത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന കേടുപാടുകൾ തീർക്കുന്നതിനും പാക്യ ജനകം ആവശ്യമാകുന്നു. പാക്യ ജനകമായ വസ്തു ദേഹത്തിൽ നിന്നു നഷ്ടപ്പെടുന്നതു് മൂത്രം വഴിയായിട്ടു മാത്രമാകുന്നു. കഠിനമായ ദേഹ ശ്രമം കൊണ്ടു് സ്നായുക്കൾ മുതലായവ നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകുന്നു എന്നും, ആ നഷ്ടം തീർക്കാൻ പാക്യജനകം ആവശ്യം ആണെന്നും, ലൈബഗ് എന്ന വിഖ്യാതനായ ഭിഷഗ്വരൻ അഭിപ്രായപ്പെട്ടതു് വാസ്തവമല്ലെന്നു് ഇപ്പോൾ സാധിച്ചിരിക്കുന്നു. പാക്യജനക പ്രധാനങ്ങളായ പദാർത്ഥങ്ങൾ ശരീരത്തിനു ചൂടുണ്ടാക്കുകയും കൊഴുപ്പു വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ശിശുക്കൾക്കും ബാലന്മാർക്കും പാക്യജനകം അ

ത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു. തൈര്, മുട്ട, മാംസങ്ങൾ, മത്സ്യം, പാൽ, പാൽക്കട്ടി, പരിപ്പ്, പയറ്, മുതലായ വസ്തുക്കൾ പാക്യജനകപ്രധാനങ്ങളാകുന്നു.

കൊഴുപ്പ്.

പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ശക്തിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും ശരീരത്തിനു ചൂടുകൊടുത്ത് ആരോഗ്യമുണ്ടാക്കുന്നതിനും കൊഴുപ്പ് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. നാം പുറത്തേക്കു ശ്വസിക്കുന്നത് ഇംഗാലാമ്ലവാതകമാണല്ലൊ. കഠിനവേല ചെയ്യുമ്പോഴും, തണുപ്പുകാലങ്ങളിലും, ഒരം വാതകം ഉച്ഛ്വാസം നിമിത്തം അധികം പുറത്തു പോകുന്നു. അതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന നഷ്ടം തീക്കുന്നതിനും, ദഹനത്തെ സഹായിക്കുന്നതിനും, കൊഴുപ്പ് ആവശ്യമാകുന്നു. ദഹനശക്തിയില്ലാത്തവക്ക് മീൻനെയ്യ് കൊടുക്കുന്നതു ഒരം പ്രമാണം അനുസരിച്ചാകുന്നു. വെണ്ണ, എണ്ണ, എള്ളിൽ ഉള്ള കൊഴുപ്പ്, പന്നി മുതലായ ജന്തുക്കളുടെ മാംസങ്ങൾ, പറങ്കി അണ്ടി മുതലായ അണ്ടികൾ ഇവകളിൽ കൊഴുപ്പ് ധാരാളം ഉണ്ട്.

ഇംഗാലാംബ്ജനം.

ഇതിനും കൊഴുപ്പിൻേറ ഗുണമാകുന്നു. കൊഴുപ്പുണ്ടാക്കി ആവശ്യംപോലെ ശരീരത്തിൽ കൊടുക്കുന്നു. അരി ഗോതമ്പു മുതലായ ധാന്യങ്ങളിലും കിഴങ്ങുകളിലും ഇവ അധികമുണ്ട്. ഭക്ഷണസാധനത്തിലുള്ള ഗുണം കൊഴുപ്പിലും, പഞ്ചസാര, പശ ഒരം വസ്തുക്കളിലും ഇംഗാലം ഉള്ളതുകൊണ്ട് അതു ശരീരത്തിൽ പ്രാണ വായുവിനോടു ചേൎന്ന് ജീവസന്ധാരണത്തിന് അത്യാവശ്യമായ ചൂടുണ്ടാക്കുന്നു എന്നുള്ള തത്വം ലാവോസ്യർ എന്ന പ്രസിദ്ധ ഫ്രഞ്ചു ശാസ്ത്രജ്ഞൻ ആണ് ആദ്യം കണ്ടുപിടിച്ചത്. മിക്ക ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലും ഒരം അഞ്ചു വിധം വസ്തുക്കൾ ഏറക്കുറെ കാണും. ഭക്ഷണ പദാൎത്ഥങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതു ഭക്ഷിക്കുന്നവരുടെ പ്രായം, ബലം, കാലദേശാവസ്ഥകൾ ഇവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു

പ്രായപൂൎത്തി വന്നിട്ടുള്ള ഒരാൾക്ക് ശരീരത്തിൻേറ കേടുപാടുകൾ തീരുന്നതിനു പാക്യജനക പദാൎത്ഥങ്ങൾ ആവശ്യമുണ്ട്. ശരീരത്തിന് ജോലി കൂടുന്തോറും മൂത്രവിസൎജ്ജനം അ

ധീകരിക്കാത്തതുകൊണ്ടും, സ്നായുക്കൾക്കും, സിരകൾക്കും കേടു വരാത്തതുകൊണ്ടും ഒരു പദാൎത്ഥം കൂട്ടിട്ടാവശ്യമില്ല. കൊഴുപ്പും ഇംഗാലാമ്ല്ജനകവും വേലയുടെ ആധിക്യത്തേയും. തണുപ്പിന്റെ സ്ഥിതിഭേദത്തേയും ആശ്രയിച്ചു കൂട്ടുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. വളൎന്നുവരുന്ന ബാലന്മാൎക്കാകട്ടെ കേടുപാടുകൾ പരിഹരിയ്ക്കുന്നതിനും വളൎച്ചയ്ക്കുമായി പാക്യജനകവും കൊഴുപ്പും, പഞ്ചസാര. പശ മുതലായ പദാൎത്ഥങ്ങളും ആവശ്യമുള്ളവയാകുന്നു. ഇതിൽ നിന്നും ചെറുപ്പക്കാൎക്കുള്ളതുപോലെ തന്നെ പ്രായം ചെന്നവൎക്ക് പാൽ അത്യാവശ്യമില്ലെന്ന് തീൎച്ചപ്പെടുത്താം, പാലിൽ കൊഴുപ്പിനേയും പഞ്ചസാരയേയുംകാൾ അധികം പാക്യജനകമുണ്ട്.

പാക്യജനക പ്രധാനമായ വസ്തുക്കൾ.

എല്ലാത്തരം മാംസവും കോഴി താറാവു മുതലായ പക്ഷികൾ, മത്സ്യം, മുട്ട, പാൽ, പയറു, അവരയ്ക്കാ, പരിപ്പ്, കടല, ഓട്ടുമീൽ, അരി, ചോളം, ഉരുളക്കിഴങ്ങു, സസ്യങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ.

പാക്യജനക പ്രധാനങ്ങളല്ലാത്ത വസ്തുക്കൾ.

പഞ്ചസാര, പാനി, തേൻ, ശൎക്കര, പാശകൾ, ചവ്വരി, കൂവ, കപ്പ, ചീനി, ആരിമാവ്, കൊഴുപ്പ്, വെണ്ണ, വെട്ടനെയ്യ്, എണ്ണകൾ.

സാധാരണ ഭക്ഷണ പദാൎത്ഥങ്ങൾ.

പാൽ.

ശരീര പോഷണത്തിന് ആവശ്യമുള്ള സകല സാധനങ്ങളും ഇതിൽ അന്തൎഭവിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതൊരു പൂൎണ്ണമായ ആഹാര സാധനമാണെങ്കിലും, പാലു കൊണ്ടു മാത്രമുപജീവിക്കേണമെന്നു വിചാരിക്കുന്നവർ ആയതു വളരെ ഉപയോഗിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. കുട്ടികൾക്കും വൃദ്ധന്മാൎക്കും രോഗികൾക്കും പാൽ ഉത്തമമായ ഭക്ഷണ പദാൎത്ഥമാകുന്നു. പാലിനു ദുഷ്ടവായുവിനെ സ്വീകരിക്കുന്നതിന് ഒരു പ്രത്യേക ശക്തി ഉണ്ട്. അതിനാൽ പാൽ എല്ലാ സമയത്തും അടച്ചു വച്ചിരിക്കേണ്ടതാണ്. മലിന ജലം കലൎന്നിട്ടുള്ള പാൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതു്

രോഗഹേതുവാകുന്നു. പാലിൽ അമ്ലജനകമായ പദാൎത്ഥം ചേൎത്താൽ ഏതാനും മണിക്കൂറുകൊണ്ട് അതു തൈരാകും. ഇതിനു പാലിനോളം തന്നെ പോഷക ശക്തി ഉണ്ട്. തൈർ കടഞ്ഞു വെണ്ണ എടുക്കുന്നു. വെണ്ണ ഉരുക്കിയാൽ നെയ്യാകും. വെണ്ണ ഉരുക്കുന്നതു് അതിലുള്ള ജലാംശത്തെ കളയുന്നതിനാകുന്നു. വെണ്ണയും, നെയ്യും, കൊഴുപ്പധികമുള്ളതിനാൽ നല്ല ഭക്ഷണ പദാൎത്ഥങ്ങളാകുന്നു. വെണ്ണ ഉപ്പു ചേൎത്ത് കേടു കൂടാതെ വളരെ നാൾ സൂക്ഷിക്കാം. മോർ ശരീര സൌഖ്യത്തിനു വളരെ നല്ലതാകുന്നു. മോരും പുളിച്ച തൈരും നിത്യമുപയോഗിച്ചാൽ ദീൎഘായുസ്സ് ലഭിക്കുന്നതിന് പ്രയാസമില്ലെന്ന് തെളിയിച്ച് പ്രസിദ്ധനായ പ്രൊഫസ്സർ മിച്ചിനിക്കോപ്പ്, ഒരു പുസ്തകം പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തീട്ടുണ്ട്. ബൾഗേറിയാ രാജ്യ നിവാസികൾ അരോഗദൃഢഗാത്രന്മാരായി ദീൎഘായുസ്സ് അനുഭവിക്കുന്നതിനു കാരണം അവർ ദിവസേന മോരു കുടിയ്ക്കുന്നതാണെന്ന് അന്വേഷണത്തിൽ തെളിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. പുളിച്ച മോരു പരിശോധിച്ചതിൽ, മനുഷ്യന്റെ കുടലിൽ ഉണ്ടാകുന്ന രോഗ ബീജങ്ങളായ അണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുന്ന ഒരു തരം മൈക്രോബ് അതിൽ ഉള്ളതായി തെളിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യർ സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്നതു് പശുവിൻ പാലാകുന്നു. ആട്ടിൻ പാലിലും വളരെ ഗുണങ്ങൾ അടങ്ങീട്ടുണ്ട്.

"ആട്ടിൻപാൽ പശുവിൻപാലും
ഭേദമില്ലെന്നിരിക്കിലും
കാസശ്വാസജ്വരഹരം."

ഇത്യാദി ചില കൂടുതൽ ഗുണങ്ങൾ ആട്ടിൻപാലിൽ അടങ്ങീട്ടുള്ളതായി വൈദ്യശാസ്ത്രം ഘോഷിക്കുന്നു. പാൽക്കട്ടി ഭക്ഷിക്കുന്നതിനു നല്ലതാകുന്നു. ജൎമ്മൻ പാൽക്കട്ടിയിലും, ഡച്ചു പാൽക്കട്ടിയിലും പോഷണവസ്തുക്കൾ കുറവാകുന്നു. ഇംഗ്ലണ്ടിൽ ഉണ്ടാകുന്ന സ്റ്റിൽറ്റൺചീസ്, ചെസ്ഷയാർ ചീസ്സ് ഇവ വളരേ ഗുണമുള്ളവയാകുന്നു. കുട്ടികൾക്കു ദിവസേന അല്പം പാൽക്കട്ടിയും പഴവും കൊടുക്കുന്നതായാൽ അവരേ സംബന്ധിച്ച് വൈദ്യന്മാൎക്കു പണംകൊടുക്കേണ്ടതായ ആവശ്യമില്ല.

പാൽ, നെയ്യ്, തൈർമുതലായ പദാൎത്ഥങ്ങൾ കായികമാ

യിട്ടെന്നതുപോലെ മാനസികമായിട്ടും വളരേ നന്മയേ ചെയ്യുന്നതാകുന്നു.* ഇവയെ ദിവസേന ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരാൾ ശാന്തനും, ദയാശീലനും, കുശാഗ്രബുദ്ധിയും ആയിത്തീരും എന്നുള്ളതിനു വാദമില്ല.

മുട്ട.

പാൽ പോലെ മുട്ടയും ഒരു പൂർണ്ണാഹാരമാകുന്നു. ഇതിൽ കൊഴുപ്പും മാംസപോഷണങ്ങളായ വസ്തുക്കളും ധാരാളമുണ്ട്. ആഹാരത്തിനു സാധാരണ ഉപയോഗിക്കാറുള്ളതു് കോഴിമുട്ടയാകുന്നു. മുട്ട പകുതിവേവിച്ചു ഉപ്പും കുരുമുളകു പൊടിയും ചേർത്തു ഭക്ഷിക്കുന്നതും പച്ചമുട്ട ഉടച്ചു പാലിൽ ചേർത്തു യോജിപ്പിച്ചു കുടിക്കുന്നതും നല്ലതാകുന്നു. പതിവായി പച്ചമുട്ട കുടിക്കുന്നയാൾക്കു കുറേനാൾ ആയുസ്സ് ഉപേക്ഷിച്ചിരുന്നാൽ ചൊറിമുതലായ ചില രോഗങ്ങളുണ്ടാകും. പഴകിയ മുട്ട ഭക്ഷണയോഗ്യമല്ലാ. അരക്കുപ്പി വെള്ളത്തിൽ കുറച്ചുപ്പുകലക്കി അതിൽ ഒരു മുട്ടയിട്ടാൽ അതു മുങ്ങുന്നുവെങ്കിൽ മുട്ട നല്ലതാണെന്നു വിചാരിക്കണം. ഒരുവിധം നല്ലതാണെങ്കിൽ കുറച്ചു പൊങ്ങിക്കിടക്കും. കേടുള്ളതാണെങ്കിൽ ലേശവും മുങ്ങുകയില്ലാ. അറപ്പു പൊടിയിലൊ ഉപ്പിലൊ ഇട്ടൊ ചുണ്ണാമ്പു പൊതിഞ്ഞൊ മുട്ട കേടുവരാതെ സൂക്ഷിക്കാം.

മാംസം.

മൃഗങ്ങളുടെ മാംസത്തിൽ മാംസകരങ്ങളായ പദാർത്ഥങ്ങളും കൊഴുപ്പും വിശേഷതരമായ ഉപ്പുകളും ഉണ്ടെങ്കിലും പഞ്ചസാര ദുർല്ലഭമാകുന്നു. മാംസം സസ്യവസ്തുക്കളേക്കാൾ എളുപ്പത്തിൽ പാകമാകുന്നതും ദഹിക്കുന്നതുമാകുന്നു. ഇൻഡ്യാക്കാർ സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്നതു ആട്, മാട്, കോഴി, താറാവ്, മത്സ്യം, ഇവകളുടെ മാംസം ആകുന്നു. ഭക്ഷണം കാലദേശാവസ്ഥകളെ അനുസരിച്ചിരിക്കുന്നവയാണല്ലൊ. ഉഷ്ണരാജ്യങ്ങളിൽ സസ്യങ്ങളും ശീതരാജ്യങ്ങളിൽ മാംസവും പ്രധാന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളാകുന്നു. ശരീരപോഷണത്തിനാവശ്യമുള്ള രസാംശങ്ങൾ മാംസങ്ങളിലും സസ്യങ്ങളിലും ഒരുപോലേയുണ്ടെന്നു മാത്രമല്ലാ, ആ ഗുണം പ്രമാണിച്ചു തുല്യങ്ങളുമാകുന്നു. സസ്യങ്ങൾ അളവിൽ മാംസത്തേക്കാൾ കൂടുതൽ ഭക്ഷി

ച്ചെങ്കിൽ മാത്രമെ തുല്യമായ പോഷകശക്തിലഭിക്കയുള്ളു. സസ്യഭക്ഷണംകൊണ്ട് വയറു വലുതാകയും അവയവങ്ങൾക്കു കൂടുതൽ വേല കൊടുത്തു അവയെ ക്ഷീണിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നു. സസ്യഭുക്കുകൾ സാധാരണ ശൌര്യമില്ലാത്തവരായിട്ടാകുന്നു കണ്ടുവരാറുള്ളതു്. പുരാതന ഇൻഡ്യയിൽ മാംസഭക്ഷണം സർവ്വസാധാരണമായിരുന്നു. ബുദ്ധമതപ്രചാരത്തോടുകൂടി ജന്തുഹിംസ പാപമാണെന്നു ഒരഭിപ്രായം ജനങ്ങളിൽ കടന്നു കൂടുകയും മാംസഭക്ഷണത്തിനു ഗണ്യമായ കുറവു നേരിടുകയുംചെയ്തു. മാംസത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന ആടുമാടുകൾ രോഗമില്ലാത്തവയും തീററികൊണ്ടു കൊഴുത്തിരിക്കുന്നവയും ആയിരിക്കേണം. അജമാംസം ഗോമാംസത്തേക്കാൾ എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നു. മൂരിയിൻെറ ഇറച്ചി ഒരുവിധം കെട്ടിത്തൂക്കി നിറുത്തി പാകംചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ സ്വാദുള്ളതാകുന്നു. ഉണങ്ങിയ പന്നിയിറച്ചിയിൽ വളരെ കൊഴുപ്പുണ്ടു്. യൂറോപ്യന്മാർ ദിവസേന കാലത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ പ്രധാനമായി അതിനെ ഗണിച്ചുവരുന്നു. മാംസവും എല്ലും ഇട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിനു സൂപ്പ് എന്നുപറയുന്നു. ഇതു പോഷണകരമാകുന്നു. മാംസത്തോടുകൂടി ഉരുളക്കിഴങ്ങു, വെണ്ടയ്ക്കാ മുതലായ സസ്യങ്ങൾ കൂടിഉപയോഗിക്കുന്നതു് നന്നാകുന്നു. "ഉത്തമാശനം മാംസോത്തമെന്നറിയേണം" എന്നുള്ള വിദുരരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ നിന്നും മാംസപ്രധാനമായ ഭക്ഷണത്തെ പുരാതനന്മാരും ആദരിച്ചിരുന്നു എന്നു തെളിയുന്നു.

മത്സ്യം.

ക്ഷണേന ദഹിക്കുന്നതും വില കുറഞ്ഞതുമായ ഒരു ഭക്ഷണസാധനമാകുന്നു മത്സ്യം. ഉഷ്ണരാജ്യങ്ങളിൽ മത്സ്യം വേഗത്തിൽ ചീഞ്ഞുപോകുന്നതുകൊണ്ടും ഇൻഡ്യൻ കടൽതീരങ്ങൾ മിക്കതും മത്സ്യപ്പിടിത്തത്തിനു സൌകര്യമല്ലാത്തതുകൊണ്ടും ചില യാളുകൾ മത്സ്യത്തെ വർജ്ജിക്കുന്നു. മത്സ്യത്തിൻെറ കുടൽ മുതലായ സാധനങ്ങളെ ഉരുക്കി എടുക്കുന്ന എണ്ണ ഇപ്പോൾ ഒരു സാമാന്യ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. വെളുത്ത മാംസമുള്ളതും ചുവന്ന മാംസമുള്ളതും നെയ്യുള്ളതുമായി മത്സ്യം മൂന്നുവിധമുണ്ടു്. ഇതിൽ വെളുത്ത മാംസമുള്ളതിനു കൊഴുപ്പു കുറയുന്നതിനാൽ വേഗത്തിൽ ദഹിക്കുന്നു. കടൽമത്സ്യങ്ങൾ ശുദ്ധജ

ലത്തിലുള്ള മത്സ്യങ്ങളെക്കാൾ പോഷണ ശക്തിയുള്ളതാകുന്നു. കൊഞ്ചു മുതലായ തോടുള്ള മത്സ്യങ്ങൾ പോഷണകരങ്ങളാണെങ്കിലും എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്നവയല്ലാ. അട്ടകളൊക്കാ അല്ലെങ്കിൽ നത്തക്കാ എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നതും പോഷണശക്തിയുള്ളതുമാകുന്നു. ഒരു മനുഷ്യൻ ഒരു ദിവസം പത്തു പച്ച നത്തക്കാ ഭക്ഷിക്കുന്നതായാൽ അയാളുടെ അന്നത്തെ മാംസജനകമായ ഭക്ഷണം പൂർണ്ണമായിരിക്കുന്നതാകുന്നു.

സസ്യങ്ങൾ.

ഭക്ഷണോപയുക്തങ്ങളായ സസ്യങ്ങൾ ആറു തരത്തിലുണ്ടു്.

൧. ധാന്യങ്ങൾ:—നെല്ലു, ഗോതമ്പു, ചാമ, ചോളം, മുതലായവ

൨. പയറുവക:—പരിപ്പു, തുവര, പയറു, മുതിര, കടല.

൩. കിഴങ്ങുകൾ:—ഉരുളക്കിഴങ്ങു, ചെറുകിഴങ്ങു, ചേമ്പു, കാച്ചിൽ, കപ്പ, ചീനി.

൪. പച്ചസസ്യങ്ങൾ:—കീര, ചീര, തകര മുതലായ ഇലകൾ.

൫. കായ്കൾ:—നാരങ്ങാ, മാങ്ങാ, ചക്ക, കപ്പളങ്ങാ, വാഴയ്ക്കാ.

൬. ക്രൂൺ.

ധാന്യങ്ങൾ.

ഒരം നാട്ടിൽ ഭക്ഷണത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന ധാന്യം നെല്ലാകുന്നു. പുഴങ്ങിഉണങ്ങിയും പച്ച ഉണങ്ങിയും കുത്തി അരിയാക്കുന്നു. നെല്ലുഅനേകതരം ഉണ്ടു്. എല്ലാത്തരം നെല്ലിൻേറയുംചോറു ഒരുപോലെ നല്ലതല്ലാ. അരിയിൽ പശയും പഞ്ചസാരയും അധികമുണ്ടു്. എങ്കിലും മാംസ ജനകം കുറച്ചെ ഉള്ളൂ. അതിനാൽ ചോറുണ്ണുന്നവൻ പതിവായി പരിപ്പു്, നെയ്യ്, വെണ്ണയ്ക്കാ, മത്സ്യം, മാംസം മുതലായ മാംസജനകവും കൊഴുപ്പും ഉള്ളവസ്തുക്കൾ കൂടെ ഭക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ ബലഹീനരും രോഗികളും ആയിതീരാൻ എളുപ്പമുണ്ടു്. അരിയിലുള്ള തവിട്ടിൽ നൈററ്റജൻ ഉണ്ടു് അതിനാൽ അധികം തവിടു കളയുന്നതും കഞ്ഞി ഉപയോഗിക്കാതിരിയ്ക്കുന്നതും അത്ര നന്നല്ലാ. പാല്ക്കഞ്ഞി കുടിയ്ക്കു

ന്നതു് ശരീര പോഷണത്തിനുത്തമമാകുന്നു. ഗോതമ്പു, അരിയെ ക്കാൾ പോഷണശക്തിയുള്ള ധാന്യമാകുന്നു. ഇതു തണുപ്പു ള്ളതും നനവില്ലാത്തതുമായ പ്രദേശങ്ങളിലെ ഉണ്ടാകുന്നുള്ളു. ക്രൂവരകു (പഞ്ഞപ്പുല്ലു) വളരെ പോഷണമുള്ള ഒരു ധാന്യമാകു ന്നു. അതു പൊടിച്ചു വെള്ളത്തിൽ കുറുക്കിയോ അപ്പമായി ട്ടോ ഭക്ഷിച്ചാൽ ദേഹത്തിനു വളരെ ബലമുണ്ടാകും. അതു അ സ്ഥികൾക്കു കട്ടിയും സ്നായുക്കൾക്കു ബലവും ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഓട്സ് എന്നൊരുവക ധാന്യം കടകളിൽ വാങ്ങിക്കാൻ കിട്ടും. അതും ക്രൂവരകുപോലെ ഗുണത്തെ ചെയ്യുന്നതാകുന്നു. ദിവസവും രാവിലെ ഓട്സ് കഞ്ഞി കുടിച്ചാൽ ആരോഗ്യവും ദേഹബല വും ഉണ്ടാകും. അരി പ്രധാന ഭക്ഷണമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വർ കഠിന ജോലിക്കു ശക്തരല്ല.

പയറുവർഗ്ഗം.

ചെറുപയറു, ഉഴുന്നു, തുവര, കടല, വാളൻപയറു, മുതിര ഇവകളിൽ മാംസജനകം അധികം ഉണ്ടു്. മത്സ്യ മാംസങ്ങ ൾ ഭക്ഷിക്കാത്ത ആളുകൾ ദിവസംപ്രതി പയറു വർഗ്ഗങ്ങൾ ഭ ക്ഷിക്കേണ്ടതു അത്യാവശ്യമാകുന്നു. പരിപ്പിനോടുകൂടി നെയ്കൂ ടി ഉപയോഗിക്കുന്നതു് നല്ലതാകുന്നു. പരിപ്പോ കടലയോ കൊണ്ടുണ്ടാക്കപ്പെടുന്ന പലഹാരങ്ങളും ദേഹത്തിനു വളരെ ഗു ണം ചെയ്യുന്നതാകുന്നു. പരിപ്പുവേവിച്ച വെള്ളത്തിനു മാംസം ഇട്ടുണ്ടാക്കിയതായ സൂപ്പിനെപ്പോലെയുള്ള ഗുണങ്ങളുണ്ടു്. പ രിപ്പു വർഗ്ഗങ്ങളിൽവെച്ചു ഏററവും നല്ലതു തുവരയാകുന്നു. മുതി രയ്ക്കും വളരെ ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടു്.

കിഴങ്ങുകൾ.

ഇതിൽ പശയും പഞ്ചസാരയും ധാരാളമുണ്ടു്. ചോററി ൻെറയും ഗുണം ഇതുതന്നെ. അതിനാൽ ചോറുണ്ണുന്നവർ കി ഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ കൂടി ഉപയോഗിച്ചാൽ ദേഹം ബലമല്ലാത്തതും സ്ഥൂലിച്ചതും ആയിത്തീരും. ഒരുനേരത്തെ ഭക്ഷണമായി കിഴ ങ്ങോ കാച്ചിലൊ പുഴുങ്ങി ഉപയോഗിക്കുന്നതു നല്ലതാകുന്നു. ൨ം നാട്ടിലെ കിഴങ്ങുകളിൽ അധികം നല്ലതു കപ്പയാകുന്നു. ഇതു ധാരാളം ഭക്ഷിച്ചാൽ വാതരോഗം പിടിപെട്ടേയ്ക്കും. മഞ്ഞു കാലത്തു കപ്പയും മത്സ്യവും കൂടി ഉപയോഗിക്കുന്നവൎക്കു വിഷൂ ചിക പിടിക്കാറുണ്ടു. കൂവക്കിഴങ്ങു വളരെ തണുപ്പുള്ളതാകുന്നു.

പച്ചക്കറികൾ.

വഴുതനങ്ങാ, വെള്ളരിക്കാ, മത്തൻ, ഉള്ളി, കീര, മുരിങ്ങക്കാ, ആദിയായി അനേകം പച്ചക്കറി സാധനങ്ങൾ ഈ രാജ്യത്തുണ്ട്. ഇവയിൽ വെള്ളവും അനേകതരം ഉപ്പുകളും ഉണ്ട്. രക്തത്തിനും സിരകൾക്കും ഇതു വളരെ ഗുണം ചെയ്യുന്നതാകുന്നു. മത്തങ്ങാ ഒരു പോഷക വസ്തുവല്ലാ. കുടലിൽ കെട്ടി നില്ക്കുന്ന അഴുക്കുകൾ കഴുകിക്കളയുന്നതിനു മത്തങ്ങാക്കറി നല്ലതാകുന്നു. വെള്ളരിക്കായും ഉള്ളിയും പച്ചക്ക് അരിഞ്ഞു്, ഉപ്പും വിന്നാഗരിയും കൂടിചേർത്തു് "സലാഡ്" ഉണ്ടാക്കി ഭക്ഷണത്തിന്റെകൂടെ ഉപയോഗിക്കുന്നതു് വിശപ്പുണ്ടാക്കുന്നതിനും രക്തശുദ്ധിയ്ക്കും വളരെ നല്ലതാകുന്നു.

കൂൺ.

നൂററിൽ തൊണ്ണൂററിഒന്നു ഭാഗവും വെള്ളമാകുന്നു. രുചി ഉള്ളതാണെങ്കിലും എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്നതല്ല. കറിഇല മുതലായി അനേക സസ്യവസ്തുക്കൾ രുചിയും നല്ല മണവും ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കപ്പെട്ടുവരുന്നു.

ഭക്ഷണത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന സസ്യങ്ങൾ കേടു പിടിക്കാത്തതും പുതിയതുമായിരിക്കണം. അവ നല്ലപോലെ കഴുകി വേവിക്കണം. കുട്ടികൾ പറമ്പിൽ സസ്യങ്ങൾ നട്ടു പിടിപ്പിക്കുന്നതു്, അവയെപ്പററി ചില അറിവുകൾ സമ്പാദിപ്പാനും ചെറുപ്പത്തിലെ കൃഷിയിൽ അഭിരുചിയുണ്ടാകുവാനും, ഭക്ഷണത്തിന് സ്വന്ത പ്രയത്നത്തിന്റെ ഫലമായി പുതിയ സസ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിപ്പാനും ഇടയാക്കുന്നതുകൊണ്ടു് വളരെ നല്ലതാകുന്നു. ശതാവരി, നെല്ലിക്കാ മുതലായവ ഉപ്പിലിട്ടു ഉപയോഗിക്കാം. പഴങ്ങൾ തിന്നുന്നതു് വളരെ ഉത്തമമാകുന്നു. ഇതിൽ പഞ്ചസാരയും പല തരത്തിലുള്ള ഉപ്പുകളും ഉണ്ട്. ക്രമമായ വിരേചന ഉണ്ടാകുന്നതിന് പഴം നല്ലതാകുന്നു. പക്വമായ ഫലങ്ങൾ മാത്രമെ ഭക്ഷിക്കാൻ പാടുള്ളൂ. അവ നിർദ്ദോഷങ്ങളുമായിരിക്കണം. ഏത്തക്കാ മുതലായി അധികം ഗുരുത്വമുള്ള പഴങ്ങൾ പുഴുങ്ങിയേ തിന്നാൻ പാടുള്ളൂ. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതു കൊണ്ടു് അതു വേഗത്തിൽ ദഹിക്കുന്നു. ഭക്ഷണാനന്തരം പഴം തിന്നു ശീലിക്കുന്നതു ഉത്തമമാ

കുന്നു. പൃത്തിച്ചക്ക, (കൈതച്ചക്ക) ആത്ത, മാതളം മുതലാ യി ഉഷ്ണരാജ്യങ്ങളിൽ പ്രത്യേകം ഉണ്ടാകുന്ന അനേക തരം പഴങ്ങൾ ൨൦ നാട്ടിലും ഉണ്ടാകുമെങ്കിലും അങ്ങിനെയുള്ള പ ഴങ്ങളുണ്ടാവുന്ന വൃക്ഷങ്ങളും ചെടികളും സവിശേഷം കൃഷി ചെയ്യുകയോ ഫലമെടുക്കുകയോ ചെയ്തു വരുന്നില്ലാ. കോട്ട മാങ്ങാ (കോമാങ്ങാ) ഭക്ഷിക്കുന്നതായാൽ രക്തം ശുദ്ധമാകും.

ഒരു മനുഷ്യന്റെ ഭക്ഷണത്തിൽ അവശ്യം അടങ്ങിയിരി ക്കേണ്ട രസാംശങ്ങളെപ്പററിയും അവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അ നേകം വസ്തുക്കളെപ്പററിയും സംക്ഷേപമായി പ്രസ്താവിച്ചുവ ല്ലോ. ഇനി ഭക്ഷണാദി ദിനചര്യകളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാം. ഭക്ഷണങ്ങൾക്കു മൂന്നു മണിക്കൂർ സമയത്തിന്റെ അന്തരമുണ്ടാ യിരിക്കേണമെന്ന് അനേകം വൈദ്യന്മാർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ദിവസേന രണ്ടു പ്രാവശ്യം മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്ക പതിവാ യിരുന്ന ചില അരോഗികൾ ദീർഘായുസ്സിനെ പ്രാപിച്ചിരിക്കു ന്നു എന്ന് ലണ്ടൻ ടൈംസിൽ എഴുതിയിരിക്കുന്നു. ശരീര വളൎച്ച അവസാനിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ബാലന്മാരും കഠിനമായി ജോ ലി ചെയ്യുന്നവരും ദിവസം നാലു പ്രാവശ്യം ഭക്ഷണം കഴിക്കേ ണ്ടതു് ആവശ്യമാകുന്നു. തലച്ചോറു കൊണ്ടു ജോലി ചെയ്യു ന്നവർ പല പ്രാവശ്യമായി അല്പാല്പം ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ട താകുന്നു. അതിരാവിലെ എഴുന്നേററു മുഖം കഴുകി അല്പം ചൂടുവെള്ളം കുടിച്ചിട്ട് ഒരു ഇരുപതു മിനിററു നേരം ദേഹ മിളക്കി വ്യായാമം ചെയ്തു് കുളിച്ചു ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു് ആ രോഗ്യത്തിന്ന് അത്യുത്തമമാകുന്നു. ശരീരാവയവങ്ങൾ പകല ത്തെ ജോലി ചെയ്യുന്നതിന്ന് തക്കവണ്ണം ബലമുള്ളവയായിരി ക്കുന്നതിനു വേണ്ടി നേരത്തേ ഭക്ഷണം അധികം പോഷണ സാധനങ്ങളോടു കൂടിയതായിരിക്കേണ്ടതാണ്. യൂറോപ്യന്മാ രെപ്പോലെ ഉണങ്ങിയ പന്നിയിറച്ചിയും മുട്ടയും റൊട്ടിയും വെ ണ്ണയും പാലും യഥേഷ്ടം കഴിക്കുന്നതിനു നിവൃത്തിയില്ലാത്തവർ കഞ്ഞിയും ഏത്തയ്ക്കാ, ചെറുപയറു, കപ്പ മുതലായ സാധന ങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള പുഴുക്കും (ഒരുതരം കറി) അവൽ നനച്ചതും മററുംകഴിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ (പഴഞ്ചോറോ,) തൈരൊ, പ ളിസ്സേരിയൊ മാംസങ്ങളോ കൂട്ടി കഴിക്കയും ചെയ്യുന്നതു് വി

ശ്രേഷ്ഠമാകുന്നു. കൊക്കോ കുടിക്കുന്നതും ഓട്ടമിൽ കഞ്ഞി കുടിക്കുന്നതും പരിപ്പും ഗോതമ്പും കൊണ്ടുള്ള പലഹാരങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതും നല്ലതാകുന്നു. കാലത്തെ ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷം മൂന്നോ നാലോ മണിക്കൂർ കഴിയുമ്പോൾ ധാരാളം പോഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർന്നിട്ടുള്ള ഒരു ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു ഉത്തമമാകുന്നു. നമ്മുടെ നാട്ടിലുള്ള വിദ്യാർത്ഥികളുടെ അവസ്ഥ ഭക്ഷണത്തെ സംബന്ധിച്ചെടത്തോളവും ഏത്രയും ശോചനീയയായിരിക്കുന്നു. ഉച്ചയ്ക്കു ഭക്ഷണം കഴിക്കാത്ത വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സംഖ്യ ഈ നാട്ടിൽ വളരെ വലുതാകുന്നു. ഭക്ഷണത്തിനു നിവൃത്തിയില്ലാത്ത വിദ്യാർത്ഥികൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തെ ഉപേക്ഷിച്ച് വല്ല തൊഴിലിലും പ്രവേശിക്കുന്നതു് അവരുടെ ഭാവിക്കു നല്ലതാകുന്നു. നിരാഹാരികളായ വിദ്യാർത്ഥികൾ ഇംഗ്ലീഷ് സ്കൂളുകളിലുള്ളതിനെക്കാളധികം മലയാളം പള്ളിക്കൂടങ്ങളിലാകുന്നു. വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ആഹാരത്തിന്റെ സംഗതിയിൽ ഇപ്പോൾ ദരിദ്രന്മാരും ധനവാന്മാരും മിക്കവാറും ഒരെ പടിയിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു എന്നു തന്നെ പറയാം. പട്ടിണി കിടക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ ഭൂരിപക്ഷവും ഹിന്ദുമതത്തിൽപെട്ടവരാണെന്നുള്ളതു് ക്ഷണേന നിർണ്ണയിക്കാവുന്ന ഒരു കാര്യമാകുന്നു. ഇവർ ഇപ്രകാരം പട്ടിണി കിടക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന കാരണം അന്യ മതസ്ഥന്മാരായ കുട്ടികളെ തൊട്ടാൽ തങ്ങൾ അശുദ്ധപ്പെട്ടുപോകുമെന്നും പിന്നീട് കുളി കഴിഞ്ഞതിനുമേലല്ലാതെ യാതൊരു ഭക്ഷണവും കഴിക്കാൻ പാടില്ലെന്നുള്ള അന്ധവിശ്വാസവും ആകുന്നു.

ഈ അന്ധവിശ്വാസം ചില സംഗതിയിൽ ഗുണപ്രദമാണെങ്കിലും അനേകം പ്രകാരത്തിൽ ദോഷത്തെ ചെയ്യുമെന്നുള്ളതിൽ വാദമില്ല. "ശുദ്ധം" എന്നു പറയുന്നതു് വൃത്തിയാണെന്നുള്ളതു് അല്പമാലോചിച്ചാൽ സ്പഷ്ടമാകുന്നതാണ്. ഈ തത്വത്തെ ഗ്രഹിക്കുന്നതായാൽ അനേകം കുട്ടികളും പട്ടിണി കൊണ്ട് തങ്ങളുടെ ആയുഷ്കാലത്തെ നശിപ്പിക്കാതെയിരിക്കുമെന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. എല്ലാവരും തങ്ങളുടെ ആയുഷ്കാലത്തെ വിനിയോഗിക്കുന്നതിൽ സ്വതന്ത്രന്മാരാണെന്നും ആയതു ന്യായമായും പരോപകാര തല്പരമായും ഇരിക്കുന്നതിനു

മാത്രമെ ശ്രമിക്കേണ്ടതുള്ളു എന്നും അത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു. അന്ധവിശ്വാസങ്ങൾ കൃത്യനിഷ്ഠയെ എന്നതുപോലെ തന്നെ ജീവിതത്തേയും മലിനപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു പിശാചാണെന്നുള്ള ധാരണ ജനങ്ങളിൽ സുപ്രതിഷ്ഠിതമാകേണ്ടതിനുള്ള കാലം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നു തന്നെ പറയാം. ഐശ്വര്യവാന്മാരായ പാശ്ചാത്യന്മാരുടെ ഭക്ഷണാദികളിലുള്ള നിബ്ബന്ധം എത്രമാത്രമുണ്ടെന്നുള്ളതു കണ്ടറിയേണ്ടതു തന്നേയാകുന്നു. ഉച്ചയ്ക്കുള്ള ഊണിന് പരിപ്പു, നൈ, മത്സ്യമാംസാദികൾ മുതലായ പോഷണപദാൎത്ഥങ്ങൾ അവശ്യം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഒരു ദിവസത്തെ പ്രധാന ഭക്ഷണം ഉച്ചയ്ക്കായിരിക്കണം. നാലുമണിയോടുകൂടി കുറെ ചായയോ, കൊക്കോയോ കുടിക്കുന്നതു് ഉന്മേഷജനകമാകുന്നു. അധികം ഇരുട്ടാതെ അത്താഴമൂണു കഴിക്കണം. അത്താഴം മുത്താഴത്തെപ്പോലെ ഗുരുദ്രവ്യങ്ങൾ ചേൎന്നതായിരിക്കരുതു്. അത്താഴവും പഠിത്തവും കഴിഞ്ഞു ഒരു ബിസ്കറ്റോ കുറെ വെള്ളമോ (പാലോ) കുടിച്ചിട്ടു ഉറങ്ങണം.

ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ പാകം ചെയ്യുന്നതിൽ സവിശേഷം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാകുന്നു. സാധനങ്ങൾ കരിഞ്ഞോ പുകഞ്ഞോ പോകാതെയിരിക്കുന്നതിന് പ്രത്യേകം കരുതിക്കൊള്ളണം. പാചകമുറിയിൽ അനാവശ്യമായി ആരും തന്നെ പ്രവേശിക്കരുതാത്തതാകുന്നു. അഥവാ പ്രവേശിക്കുന്നതായാൽ അവരുടെ ദേഹവും മനസ്സും ശുദ്ധമായിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഉപയുക്തങ്ങളായ സകല ഭാജനങ്ങളും വൃത്തിയാക്കി ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കഴുകിയിരിക്കണം. പചിയ്ക്കുന്ന സ്ഥലം വളരെ വൃത്തിയായിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ പാകം ചെയ്യുന്നതിനായി ഇപ്പോൾ പലേ സൌകൎയ്യങ്ങളും കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ചാരമോ, പൊടിയോ, വല്ല ജന്തുക്കളോ അകപ്പെട്ടുപോകാതിരിക്കുന്നതിനായി സകല സാധനങ്ങളും അടച്ചു പാകം ചെയ്യുന്നതിൽ നിഷ്കൎഷയുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്. വിസ്താരം കുറഞ്ഞ മുറികൾ അടുക്കളയായിരിക്കുന്നതിന് അനുവദിച്ചുകൂടാ. പുക വെളിയിൽ പോകത്തക്കവണ്ണമുള്ള ചിമ്മിനി (കുഴൽ)കളോടുകൂടിയ പാചകശാലകൾ ഉത്തമങ്ങളാകുന്നു. അഗ്നി

ബാധയിൽ നിന്നും രക്ഷിക്കുന്നതിനായി പാചക ശാലകൾ ഓട്ട കൊണ്ടോ തകരം കൊണ്ടോ മേഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഒരു മനുഷ്യന്റെ ആയുഷ്കാലം മുഴുവനും അയാളുടെ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഉച്ചനീചത്വങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും എന്നുള്ളതു് സകലരും സദാപി സ്മരിച്ചിരിക്കേണ്ടതായ ഒരു തത്വമാകുന്നു. നമ്മുടെ രോഗങ്ങൾ അധികവും ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുന്നവയാണെന്നുള്ളതിൽ വാദമില്ല. പുതിയതും കേടു കൂടാത്തതുമായ സാധനങ്ങൾ മാത്രമേ ഭക്ഷണ യോഗ്യങ്ങളായിരിക്കയുള്ളൂ. ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ നല്ലതുപോലെ ചവച്ചു സാവധാനത്തിൽ ഭക്ഷിക്കണം. രസകരമായ വർത്തമാനങ്ങളോടു കൂടി രണ്ടുമൂന്നാളുകൾ ഒരുമിച്ചു ഭക്ഷിക്കുന്നതു് സുഖകരമാകുന്നു. ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ പാകം ചെയ്താൽ ആറുന്നതിനു മുമ്പു ഭക്ഷിക്കണം. ഒരേ പാത്രത്തിൽ വച്ച് ഒന്നിലധികം ആളുകൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതു വളരെ ചീത്തയാകുന്നു. ഭക്ഷണം ക്ലിപ്ത സമയങ്ങളിലായിരിക്കണം. ഇരുന്നു ഭക്ഷിക്കുന്ന മുറി വലുതും ധാരാളം വായു സഞ്ചാരമുള്ളതുമായിരിക്കണം. ഊണിനു അല്പം മുമ്പും പിമ്പും വിശ്രമിക്കണം. ഒരു പ്രാവശ്യം ഭക്ഷിച്ചശേഷം പിന്നീടുള്ള ഭക്ഷണത്തിനകം യാതൊന്നും തിന്നുപോകരുതു്. ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു മുമ്പുള്ള ഭക്ഷണം വളരെ കുറച്ചേ ആയിരിക്കാൻ പാടുള്ളൂ. ഉഷ്ണ രാജ്യങ്ങളിൽ മാംസം അധികം ഭക്ഷിക്കരുതു്. അമിത ഭക്ഷണം കൊണ്ടു വളരെ ദോഷങ്ങളുണ്ടാകും.

„മിതംഭുക്ത്വാശതം ജപ്ത്വാ
ഗത്വാപദ ശതംശനൈഃ
വാമഭാഗേ ശയാനസ്യ
ഭിഷജാകിംപ്രയോജനം"

അത്താഴമുണ്ടാലരക്കാതം നടക്കണം എന്നുംമററുമുള്ള വൈദ്യശാസ്ത്രപ്രമാണങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടവതന്നെയാണ്.

അമിത ഭക്ഷണത്താലുള്ള ദോഷങ്ങൾ.

വേണ്ടതിലധികം ഭക്ഷിച്ചാൽ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കുടലിൽചെന്നു ചീഞ്ഞു അതിസാരം മുതലായ ദീനങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. മാംസ ജനകമായ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ അധിക

മായാൽ ക്രമേണ ദേഹം ശോഷിച്ചുവരും. മൂത്രാശയത്തിലും രക്തനാഡികളിലും രോഗങ്ങളുണ്ടാകും. ഇംഗാലാമ്ള്ജനക ഭക്ഷണം അധികമായാൽ ദേഹം സ്ഥൂലിക്കയും ഭക്ഷണങ്ങൾക്കു രുചിയില്ലായ്മ ഉണ്ടാകയും വായു കോപിക്കയുംചെയ്യും.

ഭക്ഷണം ആവശ്യത്തിനില്ലാതിരിക്കുക.

കാലക്രമം കൊണ്ടു ദേഹം ക്ഷീണിച്ചു ഹൃദയം ബലക്കുറവുള്ളതാകുന്നു. ശീതോഷ്ണാവസ്ഥകളെ തടുക്കാൻ ശക്തിയില്ലാതെ പനി, ജ്വരം എന്നീ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ വേഗം ഉണ്ടാകും.

ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളുടെ അമിതമായ ഏററക്കുറച്ചിലും അസമയത്തുള്ള ഭക്ഷണവും.

ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ഒരു ക്രമംഅനുസരിച്ചു തിരിഞ്ഞെടുത്തു് ഭക്ഷിക്കാതിരുന്നാൽ ദഹനക്കേടുണ്ടാകും. ധൃതിയിൽഭക്ഷിക്കുക, നല്ലപോലെ പാകംചെയ്യാതെ ഭക്ഷിക്കുക, സമയനിശ്ചയമില്ലാതെ ബോധിക്കുമ്പോഴെല്ലാം ഭക്ഷിക്കുക, ചിലപ്പോൾ അധികവും മററു ചിലപ്പോൾ കുറച്ചും ഭക്ഷിക്കുക, ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു പലതരം ഉദരരോഗങ്ങളുണ്ടാകും.

ദീനം പിടിച്ച മൃഗങ്ങളുടെ മാംസം ഭക്ഷിക്കുകയും മാംസം നല്ലപോലെ ഉപ്പിട്ടു സൂക്ഷിക്കാതെയും കേടു പിടിച്ചിരിക്കുമ്പൊഴും ഭക്ഷിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു് കഠിന രോഗങ്ങൾക്കിടവരുത്തുന്നതാകുന്നു. പശുക്കൾക്കു ക്ഷയരോഗം പിടിപെടാറുണ്ടു്. ഇങ്ങനെയുള്ള പശുക്കളുടെ മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്ന മനുഷ്യർക്കും ക്ഷയരോഗം പിടിപെടും. പശുക്കളുടെ വായഴകുമ്പോൾ അതിൻെറ പാൽ ഭക്ഷിക്കരുതു്. പോക്കിനെ തിന്നാൽ ചില വലിയ രോഗങ്ങളുണ്ടാകുന്നതു കൂടാതെ വയററിൽ വിരയും ഉണ്ടാകും.

പാനീയങ്ങൾ.

ദാഹം ശമിപ്പിക്കുന്നതിനും സിരകൾക്കു ഉന്മേഷം കൊടുക്കുന്നതിനുമായിട്ടാകുന്നു നാം എന്തെങ്കിലും കുടിയ്ക്കുന്നതു. മോരു, കഞ്ഞിവെള്ളം, കരിക്കിൻവെള്ളം, ചുക്കൊ ജീരകമോ ഇട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം, ശുദ്ധജലം ഇവയായിരുന്നു ഠരം നാട്ടിൽ ഉപയോഗിച്ചു വന്നിട്ടുള്ളതു്. കുറേനാളായി കാപ്പി, ചായ, കൊ

ക്കോ മുതലായവ ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു. ദാഹശമനത്തിനു അത്യുത്തമമായിട്ടുള്ളതു തിളപ്പിച്ചിട്ടു തണുത്ത ശുദ്ധജലം ആകുന്നു. ചെറുനാരങ്ങനീർ വെള്ളത്തിൽ കലത്തി ഉപയോഗിക്കുന്നതു വളരെ ഗുണപ്രദമാകുന്നു. സിരകൾക്കു ഉന്മേഷം കൊടുപ്പാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന പേയ സാധനങ്ങളാകുന്നു ചായ, കാപ്പി, കൊക്കോ എന്നിവ അവ ഭക്ഷണമല്ലാ. ഒരുവിധത്തിലും അവ ദേഹത്തെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതല്ലാ. കൊക്കൊ പോഷണ സാധനമാണെങ്കിലും ഒരു പാത്രം കൊക്കോയിൽ പോഷണം വളരെ കുറവാകുന്നു. ഠരം ഉന്മേഷ സാധനങ്ങൾ കുട്ടികൾക്കു കൊടുക്കുന്നതു ബുദ്ധിപൂർവ്വമല്ല. അവൎക്കു ചൂടു പാലും വെള്ളവും ആകുന്നു നല്ലതു. വളരെ നേരം ശ്രമംചെയ്തു ക്ഷീണം തട്ടിയാലും ജോലിഅവസാനിപ്പിപ്പാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്തവൎക്കു അല്പം ഉന്മേഷത്തിനായിട്ടു ഠരംവക സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കപ്പെട്ടുവരുന്നു. ഇവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ രണ്ടു കാൎയ്യങ്ങൾ പ്രത്യേകം ഓൎമ്മവെച്ചുകൊള്ളണം. അവഹിതമായിട്ടു മാത്രം ഉപയോഗിക്കാവൂ. അവ നന്നായിരിക്കണമെങ്കിൽ നല്ലപോലെ തയ്യാറാക്കപ്പെട്ടിരിക്കണം.

ചായ.

ഠരം നാട്ടിൽ ഉണ്ടാകുന്നതും ഇംഗ്ലണ്ടിൽ സൎവ്വ സാധാരണമായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നതുമാകുന്നു. നല്ല തേയില ഇടനാട്ടിൽ സുലഭമാകുന്നു. പാത്രം വൃത്തിയാക്കി കുറെ ഇലയിട്ടു ചൂടുവെള്ളം അതിന്മേൽ ഒഴിച്ചു ഉടൻ മററു പാത്രത്തിൽ പകൎന്നു പാലും പഞ്ചസാരയും ചേൎത്തു ഉപയോഗിക്കണം. വളരേനേരം തിളച്ചവെള്ളം ഉപയോഗിക്കരുത്. തേയിലയിട്ടാൽ അധികനേരം താമസിക്കരുതു. തേയിലയിൽ നിന്നു ചൂടുവെള്ളം സിരകളെ ഉന്മേഷപ്പെടുത്തുന്നതിനു ഉപയുക്തങ്ങളായ ചില നീരിനെ വലിച്ചെടുക്കുന്നു. ഒരുദിവസം രണ്ടുപ്രാവശ്യത്തിലധികം ഠരംവിധത്തിൽ സിരകളെ ഉന്മേഷപ്പെടുത്തുന്നതു അവയെ ദുർബലപ്പെടുത്തുകയാകുന്നു. മൂന്നു മിന്നിട്ടിൽ കൂടുതൽ സമയം തേയില ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കിടന്നാൽ വയററിനു ദോഷംചെയ്യുന്നൊരു അമ്ലം അതിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നു. ഇപ്പോൾ എവിടേ നോക്കിയാലും ററിഷാപ്പുകൾ കാണ്മാനുണ്ടു, ജനങ്ങൾ ചെറിയ

കുട്ടികൾ പ്രത്യേകവും അവകളിൽ മെന്നു് ചായവാങ്ങി കുടിച്ചുവരുന്നു. ഇതിൽ മിക്കയിടത്തും നല്ലപോലെ ചായഉണ്ടാക്കാത്തതുകൊണ്ടു അവയെ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ രോഗഹേതു എളുപ്പത്തിൽ സമ്പാദിക്കുക മാത്രമാകുന്നുചെയ്യുന്നതു. മാംസങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതിനോടു കൂടി ചായ കുടിക്കരുതു.

കാപ്പി.

ഠരംനാട്ടിലുണ്ടാകുന്നതാകുന്നു. കാപ്പിക്കുരുവു് നല്ലപോലെ വറുത്തുപൊടിക്കണം. കാപ്പി പാത്രത്തിൽ പൊടിയിട്ടു ചൂടുവെള്ളം പകൎന്നുവച്ചു് കുറെകഴിഞ്ഞു അതുഅരിച്ചെടുത്തു പഞ്ചസാരയും പാലും ചേൎത്തു കുടിക്കണം. അധികം കുടിച്ചാൽ ഉറക്കം വരികയില്ല. ദീപനത്തിനും താമസം നേരിടും. ചങ്കിനും സിരകൾക്കും ഉപദ്രവം നേരിടും.

കൊക്കൊ.

ഇതു രണ്ടിനേക്കാളും നന്നാകുന്നു. പാലുചേൎത്തുകുടിച്ചാൽ പോഷണം ഉണ്ടാകും. സാധാരണ കടയിൽ കിട്ടുന്ന കൊക്കോയിൽസ്റ്റാൎച്ചു് ചേൎത്തിട്ടുള്ളതാകകൊണ്ടു തിളച്ച വെള്ളംഒഴിച്ചു കൊക്കൊ ഉണ്ടാക്കണം. ഠരംനാട്ടിൽ പലസ്ഥലങ്ങളിലും കൊക്കൊമരം സമൃദ്ധിയായി വളരുന്നതാകുന്നു. അതുകൃഷിചെയ്തു ആദായം ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും ദോഷരഹിതമായ ഒരു പാനീയ പദാൎത്ഥം വില കുറയ്ക്കുന്നതിനും സൌകൎയ്യമുള്ളവർ ശ്രമിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

മദ്യം.

കള്ളു, ചാരായം മുതലായ മദ്യങ്ങൾ ഠരംനാട്ടിൽ പതിവായിട്ടു ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന പേയ സാധനങ്ങളാകുന്നു. യൂറോപ്യരാജ്യങ്ങളുമായി കച്ചവടം തുടങ്ങിയതിനോടു കൂടി വിഷ പദാൎത്ഥങ്ങൾ അധികം കലൎന്നിട്ടുള്ള ചിലമദ്യങ്ങൾ ധാരാളമായി ഉപയോഗത്തിലിരിക്കുന്നു. മദ്യപാനംഎന്ന ദുൎദ്ദേവത ചെയ്യുന്ന ദോഷങ്ങൾക്കു കണക്കും കയ്യുമില്ല. രോഗം, അല്പായുസ്സ്, ദ്രവ്യ നഷ്ടം ഇവ കൂടാതെ സാമുദായികമായി അനേകം ദോഷങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. മദ്യം ഒരുപ്രകാരത്തിലും ഒരിക്കലും മനുഷ്യശരീരത്തിനു ഉപയോഗമുള്ളതല്ല എന്നു അനേകം പ്രസിദ്ധ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ ലണ്ടനിലുള്ള എല്ലാ

ററവും പ്രധാനപ്പെട്ട വൈദ്യനായ സർ. വിക്ടർ ഹോർസ്ലി മദ്യം മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ ചെയ്യുന്ന ദോഷങ്ങളെപ്പററി ഒരു പുസ്തകം എഴുതിയിട്ടുണ്ടു. നാക്കിൻെറ പ്രധാന ജോലിയായ രുചി അറിയുന്നതിനുള്ള ശക്തി നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു. ക്ലോമങ്ങൾക്കു ശക്തി കുറയുന്നു. കരൾ ഉണക്കി കളയുന്നു. രക്തം വിഷമയമാകുന്നു. കൊളമ്പിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പട്ടച്ചാരായം ഈ നാട്ടിൽ വില്ക്കുന്നതിനു ഏർപ്പാടു ചെയ്തതിൽ പിന്നീട് കരൾ ദീനം വളരെ വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നതായി ഒരു വലിയ ഡാക്ടർ പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നു. മദ്യം സേവിക്കുന്നവർക്കു അധിക നേരം ശ്രമം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ശക്തി കുറഞ്ഞു പോകുന്നു. എന്നു ബ്രിട്ടീഷ് സൈന്യത്തിലെ ചില ഡാക്ടർമാർ പരിശോധിച്ചു തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. മദ്യം ശരീരത്തിൻെറ ചൂടു കുറച്ചു അല്പായുസ്സിനു ഹേതുവാകുന്നു.

ഉറക്കം.

ശരീര സുഖത്തിനു ആഹാരവും വ്യായാമവും എത്രമാത്രം അപേക്ഷിതമായിരിക്കുന്നുവോ അത്രമാത്രം വിശ്രമവും നിദ്രയും അപേക്ഷിതമാകുന്നു. ശരീരാംഗങ്ങൾക്കുള്ള കേടുപാടുകൾ തീൎന്നു വളൎച്ചയുണ്ടാകുന്നതു് ഉറക്കത്തിലാകുന്നു. നിശ്ശബ്ദതയും, ഇരുട്ടും, വായുസഞ്ചാരവും ധാരാളമുള്ള മുറികൾ ഉറക്കത്തിനു ഉത്തമമാകുന്നു. വളരെ ഉഷ്ണമുള്ളപ്പോൾ ഉറക്കം വരുന്നില്ല. ധാരാളമുറങ്ങാതിരുന്നാൽ രോഗം പിടിപെടും. കിടക്കുന്നതിനു മാൎദ്ദവമുള്ള കിടക്കയേക്കാൾ കട്ടിയുള്ള മെത്തയാകുന്നു മെച്ചമായിട്ടുള്ളതു്. നിലത്തു കിടന്നുറങ്ങരുതു്. ഈ നാട്ടിൽ മിക്കയാളുകളും വിശിഷ്യാ കുട്ടികളും നിലത്തു കിടന്നുറങ്ങി വരുന്നതായിക്കാണുന്നു. ഇതു ശരീര ബലത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതാകുന്നു. തറയിൽ നിന്നും നനവുള്ളതും മലിനമായതുമായ വായു ഉണ്ടായി ജ്വരം, വയറു കടി, ജലദോഷം, വാതം മുതലായ രോഗങ്ങളെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. നല്ല ഉറക്കം കിട്ടണമെങ്കിൽ കിടക്ക വൃത്തിയായിരിക്കണം. പകലുടുക്കുന്ന വസ്ത്രം രാത്രിയിൽ ധരിക്കരുതു്. രാത്രിയിൽ ധരിക്കുന്നതു് കമ്പിളിയായിരുന്നാലുത്തമം. അതും ദേഹത്തിൽ മുറുകിക്കിടക്കരുതു്. ദിവസേന നനച്ചുണങ്ങുന്ന വസ്ത്രം രാത്രിയിൽ ധരിക്കുന്നതു് ഉത്തമമാകുന്നു. കി

ടക്കയും അതിലുപയോഗിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങളും ദിവസേന ഉണക്കുകയും കാററു കൊള്ളിക്കയും ചെയ്യണം. മുഖം മൂടി നിദ്ര ചെയ്യരുതു്. മുഖം മൂടുന്നതായാൽ ഉഛ്വസിക്കുന്ന അശുദ്ധ വായുവിനെ വീണ്ടും ശ്വസിക്കുന്നതിനിടയാകും. പ്രധാനമായി ഠരം ദോഷത്തെ കരുതിയാകുന്നു രണ്ടുപേർ ഒരുമിച്ചു കിടന്നുറങ്ങരുതെന്നു പറയുന്നതു്. മനുഷ്യർ കിടക്കുന്ന മുറിയിൽ മൃഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കരുതു്. കിടക്കുന്ന മുറിയിൽ വിളക്കോ മെഴുകുതിരിയോ തീക്കുണ്ഡമോ ഉണ്ടായിരിക്കരുതു്. കിടക്കുന്ന മുറിയിൽ സാമാനങ്ങൾ കഴിയുന്നതും കുറഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണു്. വിശക്കുമ്പോൾ ഉറങ്ങരുതു്. വയറു നിറഞ്ഞിരിക്കുമ്പോഴും ഉറങ്ങരുതു്. ഹൃദയം ഇടത്തുവശത്താകയാൽ ആ വശം ചരിഞ്ഞു കിടന്നും, കമന്നു കിടന്നും ഉറങ്ങരുതു്. മലൎന്നു കിടന്നു ഉറങ്ങുന്നതു കൊള്ളാം. ഉറങ്ങുമ്പോൾ അവയവങ്ങളെ എല്ലാം യഥേഷ്ടം വിരിച്ചു നീണ്ടു നിവൎന്നു കിടക്കണം. ഭക്ഷണം കഴിച്ചു ഉടനെ ഉറങ്ങിയാൽ ശ്വാസം തടയുകയും, ദഹനശക്തി കുറയുകയും, ദുസ്വപ്നങ്ങൾ കാണുകയും ചെയ്യും. നാലു വയസ്സുള്ള കുട്ടിക്കു ൧൨-മണിക്കൂറും, ൯-വയസ്സുള്ള കുട്ടിക്കു ൧൧-മണിക്കൂറും, ൧൨-വയസ്സുള്ള കുട്ടിക്കു ൧൦-മണിക്കൂറും, ഉറക്കം അത്യാവശ്യമാകുന്നു. നേരത്തെ അത്താഴമുണ്ടു കഴിഞ്ഞു രണ്ടു മണിക്കൂർ പഠിച്ചിട്ടു അരമണിക്കൂർ കഥകൾ വായിക്കയൊ നേരമ്പോക്കുകൾ പറകയൊ ചെയ്തശേഷം അനന്തരം വായു് കഴുകി കുറച്ചു പച്ചവെള്ളമോ, പാലോ, രണ്ടു മുന്തിരിങ്ങാപ്പഴമോ ഒരു ബിസ്കുറേറാ ഭക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടു കിടന്നാൽ വേഗേന സുഖമായ നിദ്ര ലഭിക്കുന്നതാകുന്നു. ഉറങ്ങുവാൻ പോകുന്ന സമയം മനസ്താപകരങ്ങളോ ഭയജനകങ്ങളോ ആയ സംഗതികളെപ്പററി പൎയ്യാലോചിക്കരുതാത്തതാകുന്നു. എന്തെന്നാൽ അവ നിദ്രാവിദ്ധ്വംസകങ്ങളാകുന്നു.

"പരധനമടക്കാനതികുതുകികൾക്കും.........കുറയുമിഹ നിദ്ര" ഇത്യാദി വിദുരരുടെ വാക്യത്തെ എല്ലാവരും ധരിച്ചിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഉറക്കമില്ലായ്മയെ നീക്കുന്നതിനു് പലവഴികളുണ്ടു്. പ്രധാനമായി മനോവികാരങ്ങളെ അടക്കി ശീലിക്കുക കിടക്കുന്ന മുറിയിൽ വെളിച്ചമില്ലാതിരിക്കുക, ആകാശം നിശ്ശബ്ദമായിരിക്കുക, കിടക്കുന്നതിനുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ വൃത്തിയായിരിക്ക ഇവയാകുന്നു. ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോൾ തലച്ചോറുപ

യോഗിച്ചു യാതോരു ജോലിയും ചെയ്തുകൂടാ. അപ്രകാരം ചെയ്യുന്നതായാൽ മുൻവിവരിച്ചപ്രകാരം രക്തം തലച്ചോറിൽ പ്രവേശിക്കയും വളരേനേരത്തേക്കു ഉറക്കത്തെതടയുകയുംചെയ്യും. ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപായി ചായയൊ കാപ്പിയൊ കുടിക്കുന്നതായാൽ ഉറക്കം വരുന്നതല്ല. തണുപ്പു് അധികരിക്കുന്നതായിരുന്നാലും ഉറക്കത്തിനു വിഘ്നം നേരിടും. വിശപ്പു നിമിത്തവും ഉറക്കമില്ലാതെ വരാവുന്നതാണു്. ഉറക്കം വരാതിരിക്കുമ്പോൾ അധികമായി തലച്ചോറുപയോഗിക്കാതെ, ഏതെങ്കിലുമൊരു സംഗതിയേപ്പററിമാത്രം വിചാരിച്ചുകൊണ്ടുകിടന്നാൽ വേഗേന ഉറങ്ങിപ്പോകുമെന്നുള്ളതും അനുഭവസിദ്ധമാകുന്നു. "സർ തോമസ് ബ്രൌൺ" ഏതെങ്കിലുമൊരു കവിതയിലെ ചില ഭാഗങ്ങളെ ഓൎത്തുകൊണ്ടു കിടക്കുക പതിവായിരുന്നു. സർ ജോൺ സിങ്ക്ളർ ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപായി എണ്ണുക പതിവായിരുന്നു. ഉറക്കം വരുന്നതിനുള്ള മറെറാരു എളുപ്പവഴി നല്ല വായുസഞ്ചാരമുള്ളിടത്തുവച്ചു ദിവസേന ക്രമമായി വ്യായാമം ചെയ്യുകയാകുന്നു. ടൈബർനദി മൂന്നു പ്രാവശ്യം നീന്തിക്കടന്നതു പോലെ ഉറക്കം വരുന്നതിനു ശക്തിമത്തായ മറെറാരു ഔഷധം കണ്ടില്ലെന്നു ഹോറസ്സ് എന്നു പേരായ റോമൻകവി പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു വാസ്തവമാകുന്നു.

വസ്ത്രധാരണം.

വസ്ത്രധാരണത്തിൻെറ പ്രധാനോദ്ദേശ്യം ശരീരത്തിലെചൂടിനെ വെളിയിൽ വിടാതെ സൂക്ഷിക്കണമെന്നുള്ളതാകുന്നു. ശരീരം സുഖാവസ്ഥയിലിരിക്കുമ്പോൾ അതിൽ ൯൮. ൪-ഡിഗ്രി ചൂടുണ്ടായിരിക്കും. ശരീരത്തിൽ അഴുക്കുകൾ പററാതെയിരിക്കുന്നതിനും നഗ്നതയെ മറയ്ക്കുന്നതിനും ദേഹത്തെ അലങ്കരിക്കുന്നതിനുംമററുമായി വസ്ത്രങ്ങളെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഭക്ഷണത്തിലുള്ള ഇംഗാലവുംഅബ്‌ജനകവാതകവും,ശ്വാസമാൎഗ്ഗേണ ഉള്ളിൽ കടക്കുന്നതും ഭക്ഷണത്തിൽതന്നെ ഉള്ളതുമായ അമ്ലജനകവാതകത്തോടുചേൎന്നു് രാസയോഗമുണ്ടാകുമ്പോളാകുന്നു ചൂടുണ്ടാകുന്നതു്. ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ചൂടുമുഴുവൻ സൂക്ഷിക്കുന്നതായാൽ ൨൪-മണിക്കൂറുകൊണ്ടു് വെള്ളം തിളക്കുന്നതിനാവശ്യമു

ള്ള ൧൧൦-ഡിഗ്രി ചൂടുള്ളതായിക്കാണാം. ഠരം ചൂട് ത്വക്കുവഴിയായും, ശ്ലോമങ്ങൾ വഴിയായും നഷ്ടപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ശ്വസിക്കുന്ന തണുത്തവായുമൂലമായും, മലമൂത്രങ്ങൾ വഴിയായും ദേഹത്തിലെ ചൂടു നശിച്ചുപോകുന്നു. ചൂടിന്റെ മുക്കാൽ ഭാഗവും ത്വക്കിൽ കൂടിയാകുന്നു നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുന്നത്. ഒരു തണുത്തവസ്തു ചൂടുള്ള ഒരുവസ്തുവിനെത്തൊട്ടാൽ അതിൽ നിന്നും ആ തണുത്ത വസ്തുവിലേക്കു് ചൂടു പ്രവേശിക്കുന്നു. എന്നാൽ എല്ലാ വസ്തുക്കൾക്കും ഇങ്ങിനെ ചൂടിനെ ഗ്രഹിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തിയില്ല. ഒരു ഇരിമ്പു കമ്പിയുടെ ഒരററം ചൂടു പിടിപ്പിക്കുന്നതായാൽ അതിന്റെ എല്ലാഭാഗങ്ങളിലും ആ ചൂടു വ്യാപിക്കുന്നു. ഇതുപോലെ ഒരു സ്ഫടികക്കമ്പിയുടെ ഒരററം മാത്രം ചൂടുപിടിപ്പിക്കുന്നതായാൽ ആ സ്ഥലം മാത്രമെ ചൂടു പിടിക്കയൊള്ളു. ആന്തരീക്ഷത്തിലെ വായു സാവധാനത്തിൽ മാത്രമേ ചൂടു പിടിക്കയൊള്ളു. അധികമായി കാററു വീശാതിരിക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ ശരീരത്തിലെ ചൂടു വളരേ സാവധാനത്തിൽ മാത്രമെ ചിലവാകയൊള്ളു. ശരീരത്തിന്റെ ഏതുഭാഗത്തെങ്കിലും കാററു കൊണ്ടാൽ ഉടനെ തണുക്കുന്നതായി തോന്നുന്നു. ഇതു ശരീരത്തിലെ ചൂടു കുറയുന്നതുകൊണ്ടാകുന്നു. തണുത്ത വായുവിന്റെ ഓരോ അണുക്കളും ശരീരത്തോടു ചേരുന്നയുടൻതന്നെ ചൂടുപിടിച്ച് ഉയരുകയും, വീണ്ടും തണുത്ത അണുക്കൾവന്നു ചെരുകയും, ഇങ്ങിനെയുള്ള പരിവൎത്തനം സദാപി നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങിനെ വായുവിനെ ചൂടു പിടിപ്പിക്കുന്നതിനായി ശരീരത്തിലെ ചൂടു ചിലവായിപ്പോകുന്നതുകൊണ്ടാകുന്നു കാററുകൊള്ളുന്ന സമയം തണുപ്പുതോന്നുന്നത്.

വായുവിലെ ചൂട് രക്തത്തിലെ ചൂടിനോടു തുല്യമായൊ കൂടുതലായൊ ഇരിക്കുന്ന സമയത്തു അതിലേക്കു് വസ്ത്രധാരണം ആവശ്യമായി വരുന്നതല്ല. വായുവിൽ ചൂടു കുറയുമ്പോൾ വസ്ത്രധാരണം അത്യാവശ്യമാകുന്നു. ശരീരത്തിനു ചൂടിനെ ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള ശക്തി വസ്ത്രത്തിനില്ല. കിന്തു, ശരീരത്തിലുള്ള ചൂടിനെ പുറത്തു വിടാതെയും, തണുപ്പിനെ അകത്തു കടക്കാതെയും സൂക്ഷിക്കുക മാത്രമാകുന്നു വസ്ത്രത്തിന്റെ ചുമതല.

നല്ലവസ്ത്രങ്ങളുടെലക്ഷണങ്ങൾ

൧. ചൂടിനെ എളുപ്പത്തിൽ വെളിയിൽ വിടാത്തതായിരിക്കണം.

൨. എളുപ്പത്തിൽ ഒരംപ്പം പിടിക്കുന്നതായിരിക്കണം. അല്ലാത്തപക്ഷം വിയപ്പിലെ നീരാവി വസ്ത്രത്തിനും ശരീരത്തിനും മദ്ധ്യെ നിന്നു തണുത്തു് ജലമായി ദേഹത്തിന്ന് ശീതബാധയെ ഉണ്ടാക്കും.

൩. ഇഴയ്ക്കു് അകലം കൂടിയതായിരിക്കണം. എന്തെന്നാൽ വായു എളുപ്പത്തിൽ ചൂടു പിടിക്കാത്തതായതുകൊണ്ടു്, വസ്ത്രത്തിൻെറ ഇഴകളുടെ ഇടയിൽ വായു നിന്നാൽ, വസ്ത്രം നന്നായിരിക്കും.

പഞ്ഞിയും ചണവുംകൊണ്ടുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ വേഗേന ചൂടിനെ വഹിക്കുന്നവയാകുന്നു. രോമംകൊണ്ടുണ്ടാക്കപ്പെട്ടുന്ന കമ്പിളികൾ വളരെ സാവധാനത്തിൽ മാത്രമെ ചൂടിനെ വഹിക്കയൊള്ളു. ശരീരത്തിലുള്ള ചൂടിനെ തടഞ്ഞു നിറുത്തി സൂക്ഷിക്കുന്നതു കൂടാതെ മററു വസ്തുക്കളിൽ നിന്നും ചൂടിനെ ഉൾഗ്രഹിച്ചു് ശരീരത്തിനു കൊടുക്കുന്നവയായിട്ടും ചില സാധനങ്ങൾ ഉണ്ടു്. വസ്ത്രങ്ങളുടെ നിറം ഒരം കാൎയ്യത്തിൽ ഗണ്യമാണ്. ചൂടിനെ ആകൎഷിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി കറുത്ത നിറമുള്ള വസ്ത്രത്തിന് വെളുത്ത നിറമുള്ള വസ്ത്രത്തിനെക്കാൾ ഇരട്ടിയുണ്ടു്. ഉഷ്ണരാജ്യങ്ങളിലും ഉഷ്ണകാലത്തും കറുത്ത നിറമുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കരുതു്. ഈൎപ്പം പിടിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തിയെ അനുസരിച്ചു് വസ്ത്രത്തെ തിരഞ്ഞെടുത്തുകൊള്ളണം. ചൂടിനെ എളുപ്പത്തിൽ ഗ്രഹിക്കുന്നതിനു ശക്തിയുള്ള വസ്ത്രം, ഈൎപ്പത്തെ സാവധാനത്തിൽ മാത്രമേ പിടിക്കയുള്ളു.

പഞ്ഞികൊണ്ടുള്ള വസ്ത്രം ധരിച്ചുകൊണ്ടു് ഒരാൾ വ്യായാമം ചെയ്താൽ വേഗത്തിൽ ആ വസ്ത്രം നനഞ്ഞു് അവൻെറ ദേഹത്തിൽ തണുപ്പു് വ്യാപിക്കുന്നു. കമ്പിളിയാണെങ്കിൽ ഇങ്ങിനെ വരുന്നതല്ലാ. വ്യായാമം കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്ന സമയം പഞ്ഞികൊണ്ടുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതായാൽ വേഗത്തിൽ ദേഹത്തിലെ ചൂടു കുറഞ്ഞുപോകും. കമ്പിളിയാണെങ്കിൽ സാവധാനത്തിൽ മാത്രമെ ദേഹത്തിൻെറ ചൂടു കുറയുകയുള്ളൂ. എ

ല്ലാം കൊണ്ടും ദേഹത്തിൽ ധരിക്കുന്നതിനു കമ്പിളിവസ്ത്രങ്ങൾ നല്ലതാകുന്നു. കമ്പിളിവസ്ത്രങ്ങൾ ചൂടു സാവധാനത്തിൽ വഹിക്കുന്നു. നനവിനെ വേഗത്തിൽ എടുക്കുന്നു. വായുസഞ്ചാരത്തിനു സഹായിക്കുന്നു. ശീതോഷ്ണാവസ്ഥയ്ക്കു മാററം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നു. തണുപ്പുരാജ്യങ്ങളിലും ഉഷ്ണരാജ്യങ്ങളിലും കമ്പിളി ഒരുപോലെ ഉപയോഗപ്രദമാകുന്നു. പെട്ടെന്നു അതിനു അഗ്നിബാധയുണ്ടാകയില്ല. ശരീരത്തിൽ വളരെ മുറുകികിടക്കത്തക്കവണ്ണം വസ്ത്രം ധരിക്കരുതു്. തണുപ്പുസമയത്തു് രണ്ടു വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നതായാൽ അവയുടെ ഇടയ്ക്കുള്ള വായു ചൂടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നതിനും തന്നിമിത്തം ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ള ചൂടു കിട്ടുന്നതിനും ഇടയുണ്ടു്. ബാലന്മാർ പകൽസമയത്തു അധികമായി കളിയിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു്, അവരുടെ ശരീരത്തിലുള്ള ചൂടു് അധികം നഷ്ടപ്പെട്ടു പൊകുന്നതിനിടയാകുന്നു. ഈ ദോഷത്തെ പരിഹരിക്കുന്നതിനായി അവർ രാത്രികാലങ്ങളിൽ കമ്പിളിവസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നതു് നല്ലതാകുന്നു. ധരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ ഒരാഴ്ചയിൽ കുറഞ്ഞപക്ഷം ൨ തവണ എങ്കിലും അടിച്ചുനനക്കുകയൊ അലക്കിവെളുപ്പിക്കയൊ ചെയ്യേണ്ടതു് നിബ്ബന്ധിതമാകുന്നു. നനഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിച്ചുകൂടാ. ധാരാളം നല്ല വെള്ളമുള്ള ഈ നാട്ടിൽ അഴുക്കുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിച്ചുകൊണ്ടു നടക്കുന്നതു് എത്രയോ ആക്ഷേപകരമാകുന്നു. അലക്കിവെളുപ്പിക്കുന്നതിനു സൌകര്യം ഇല്ലാത്തവർ, സോപ്പുകൊണ്ടു വെളുപ്പിക്കയൊ അതിനും സൌകര്യമില്ലാത്തവർ കേവലം അടിച്ചുനനച്ചെങ്കിലുമൊ വെളുപ്പിക്കയോ ചെയ്യാത്തതു് കഷ്ടം തന്നെ എന്നേ പറയേണ്ടതൊള്ളു.

ചായം പിടിച്ച വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നതു് നല്ലതല്ല. മിക്ക ചായങ്ങളിലും പാഷാണം ചേൎന്നിരിക്കും. അതു് വല്ല കാരണവശാലും ഇളകി വായുവിൽകൂടിയൊ ഭക്ഷണപദാൎത്ഥങ്ങളിൽ കൂടിയൊ നമ്മുടെ രക്തത്തിൽ വ്യാപിക്കുന്നതിനും, തന്നിമിത്തം, തലവേദന, പനി, ഛൎദ്ദി, മുതലായ പലെ ദീനങ്ങളും ഉത്ഭവിക്കുന്നതിനും ഇടയുണ്ടു്. ഇങ്ങിനെയുള്ള ചായവസ്ത്രങ്ങൾ വളരെക്കാലം ഉപയോഗിക്കുന്നതായിരുന്നാൽ ശരീരത്തിൽ വിഷം വ്യാപിച്ചു് മരണം സംഭവിക്കുന്നതിനു കൂടിയും സം

ക്തിയുണ്ട്. ചായവസ്ത്രങ്ങൾ പുതയ്ക്കുന്നതായിരുന്നാൽ, തൊലിക്കു നിറഭേദംവന്നു വിളറി നീരുകളും പരുക്കളും ഉണ്ടാകുന്നു. നിറഭേദമുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്നവർ അതിനുള്ളിലായി ഒരു വെള്ള വസ്ത്രം കൂടി ധരിക്കേണ്ടതു് ആവശ്യമാകുന്നു. ശുഭ്രവസ്ത്രം മാത്രം ധരിക്കുന്നവർ ഈ നാട്ടിലല്ലാതെ പിന്നെ എങ്ങും തന്നെ ഇല്ല. ഇപ്പോൾ ഈ നാട്ടിൽതന്നെ പലരും ചായവസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നതിൽ ഉൽസുകന്മാരായി കാണപ്പെടുന്നു. ഇവർ മേൽ പറയപ്പെട്ട സംഗതികളെ പ്രത്യേകം ഓൎമ്മിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണ്. വസ്ത്രങ്ങൾ ഈൎപ്പത്തേയും ചൂടിനേയും വഹിക്കുന്നതുപോലെതന്നെ ദുൎഗ്ഗന്ധത്തേയും എടുക്കുന്നുണ്ട്. ഇപ്രകാരം ദുൎഗ്ഗന്ധത്തെ പിടിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി അതിൻെറ നിറത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. കറുപ്പുവസ്ത്രം വളരേ വേഗത്തിൽ ദുൎഗ്ഗന്ധത്തെ ആകൎഷിച്ചെടുക്കുന്നു. സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ നടപ്പുള്ളപ്പോൾ കറുത്ത വസ്ത്രം ധരിച്ചുകൂടാ. കറുപ്പു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ദുൎഗ്ഗന്ധത്തെ വഹിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി മറക്കു് നീലം, ചുവപ്പ്, പച്ച, മഞ്ഞ, വെളുപ്പ്, ഈ നിറങ്ങൾക്കാകുന്നു. ആശുപത്രികളിൽ വേലചെയ്യുന്നവർ വെള്ളവസ്ത്രംതന്നെ ധരിക്കണം എന്നു് ഏൎപ്പാടു ചെയ്തിരിക്കുന്നതിൻെറ രഹസ്യം ഇതാകുന്നു. രാത്രിയിൽ കിടക്കുമ്പോൾ കമ്പിളികൊണ്ടുള്ള ഉടുപ്പു ധരിച്ചുകൂടാ. എന്നാൽ ഇതു ദീനക്കാരരൊ വൃദ്ധന്മാരൊ ധരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ദോഷമില്ല.

C. K. MOCSAD
Asst. Director
State Institute of Languages
TRIVANDRUM-1.

രണ്ടാം ഭാഗം.

ഭവനം.

ഒരു ഭവനം പണി കഴിപ്പിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി താഴെ പറയുന്ന ചില പ്രധാന സംഗതികളെ ഓൎമ്മിച്ചിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

൧. ഭവനത്തിന്റെ സ്ഥാനം.

ഗൃഹത്തിനകത്ത് വേണ്ടടത്തോളം ചൂടും പ്രകാശവും ശുദ്ധ വായുവും പ്രവേശിക്കുന്നതിനും ധാരാളം ശുദ്ധ ജലം ലഭിക്കുന്നതിനും മലിന വസ്തുക്കൾ മറവു ചെയ്യുന്നതിനും മററും സൌകൎയ്യമുള്ളതായും, തറയ്ക്കു നനവു പററാൻ എളുപ്പമില്ലാത്തതായും ഉള്ള ഒരു സ്ഥലത്തു ഗൃഹം പണി കഴിപ്പിക്കുന്നതായിരുന്നാൽ മാത്രമേ അതുകൊണ്ടു ഉദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള കായികമാനസികങ്ങളായ ശക്തികൾ സിദ്ധിക്കുന്നതിനു എളുപ്പമുള്ളു. അതിനാൽ അങ്ങിനെയുള്ള ഒരു സ്ഥലം ഗൃഹത്തിന്റെ സ്ഥാനമായിരിക്കേണമെന്നു മുൻ കൂട്ടി തിരഞ്ഞെടുത്തുകൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു. തറയ്ക്കു നനവു പററാതിരിക്കേണമെങ്കിൽ അതിന്റെ പ്രകൃതി അവിടെ വീഴുന്ന ജലം കെട്ടി നില്ക്കാതെ ക്ഷണേന ഒഴുകിപ്പോകുകയോ അല്ലെങ്കിൽ വററിപ്പോകുകയോ ചെയ്യുന്നതിനു വൈഷമ്യം നേരിടാത്ത സ്ഥിതിയിൽ ഉള്ളതായിരിക്കേണം.

തറയുടെ പ്രകൃതി പല പ്രകാരത്തിലിരിക്കാം. ചില ദിക്കുകളിൽ മണലും ചില ദിക്കുകളിൽ ചരലും മററു ചില ദിക്കുകളിൽ പാറയും ചിലയിടങ്ങളിൽ കളിമണ്ണും ഇങ്ങനെ തറകൾ പല രീതികളിൽ ആയിരിക്കാവുന്നതാണ്. ഇവയിൽ, വെള്ളം ക്ഷണേന ഭൂമിയിൽ വലിഞ്ഞു പോകുന്നതിന് എളുപ്പമുള്ള മണലോ ചരലോ അല്ലാത്ത പക്ഷം വെള്ളം ഒഴുകിപ്പോകുന്നതിന് സൌകൎയ്യമുള്ള പാറയോ കൊണ്ടു നിറഞ്ഞുള്ള പ്രദേശം ഒരു ഭവനത്തിനു ഉത്തമസ്ഥാനമാകുന്നു.

കളിമണ്ണുള്ള പ്രദേശത്തു നിന്നും ഒരിക്കലും നനവു ഒഴിയുന്നതല്ല. അതിനാൽ അവിടെ വീട് പണി കഴിപ്പിക്കുന്നതിൽ പ്രത്യേകം കരുതൽ വേണ്ടതാകുന്നു. ജലാശയങ്ങൾ കുറഞ്ഞ പക്ഷം ഭവനത്തിൽ നിന്നും പത്തടി അകലെ ആയിരിക്കണം. തറയുടെ നനവ്, വാതം, സന്നിവാതജ്വരം, ക്ഷയം മുതലായി പല മാതിരി രോഗങ്ങളേയും ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ നനവുള്ള തറകളിൽ ഗൃഹം പണി കഴിപ്പിച്ചു താമസിക്കുന്നതു് ആപല്ക്കരമാകുന്നു. മണൽ പ്രദേശങ്ങളിൽ വീടു പണി കഴിപ്പിക്കുന്നതും ബുദ്ധിപൂർവകമല്ല. എന്തെന്നാൽ അവിടെ പണി കഴിപ്പിക്കുന്ന കെട്ടിടങ്ങളുടെ അസ്ഥിഭാരം ദുർബ്ബലമായിരിക്കുന്നതിനും പുറമേ ഇളകിയ മണ്ണിൽ കൂടി രോഗബീജങ്ങളായ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഭൂമിയുടെ അടിയിൽ പ്രവേശിച്ചു ഉപയോഗയോഗ്യങ്ങളായ ജലാശയങ്ങളെ മലിനപ്പെടുത്തുന്നതിനും തന്നിമിത്തം രോഗങ്ങൾ ഉത്ഭവിക്കുന്നതിനും ഇടയുള്ളതാകുന്നു. തൊണ്ടുകളോ ചവറു മുതലായ ദുഷ്ട സാധനങ്ങളോ മറ്റോ കൊണ്ടു നികത്തി എടുത്തിട്ടുള്ള തറയിൽ ഭവനം പണി കഴിപ്പിക്കുന്നതും ബലക്ഷയ ഹേതുകമാകുന്നു. എന്തെന്നാൽ ക്രമേണ അവകൾ ചീയുന്നതിനും തന്നിമിത്തം വായു ദുഷിച്ച് രോഗോല്പാദകമായി പരിണമിക്കുന്നതിനും ഇടയുണ്ട്. പട്ടണങ്ങളിലെ മലിന വസ്തുക്കൾ ശേഖരിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങൾക്കും, ഇഷ്ടികയുണ്ടാക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങൾക്കും, ശ്മശാനഭൂമിക്കും, ചതുപ്പു നിലങ്ങൾക്കും, അധികം പുക പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ആവിയന്ത്രശാലകൾക്കും, വളക്കുഴികൾക്കും, മലമൂത്ര വിസർജ്ജന സ്ഥലങ്ങൾക്കും സമീപത്തു് ഭവനങ്ങൾക്കു സ്ഥാനം കല്പിച്ചുകൂടാത്തതാണ്. വെള്ളം കെട്ടി നില്ക്കാത്ത കുന്നിൻപുറങ്ങളിലോ, പാറപ്പുറങ്ങളിലോ, അല്ലെങ്കിൽ അവയുടെ ചെരിവുകളിലോ ഭവനങ്ങൾക്ക് സ്ഥാനം ലഭിക്കാത്തപക്ഷം ആവശ്യമുള്ള തറ കഴിയുന്നത്ര കുഴിച്ചു, ആ കുഴി കരിങ്കൽ കഷണങ്ങൾ കൊണ്ടു നിരത്തി അടിസ്ഥാനമുറപ്പിച്ച് കരിങ്കുമ്മായം കൊണ്ടു മൂടി അതിന്മേൽ ഗൃഹം പണി കഴിപ്പിക്കുന്നതു് ഉത്തമമായിരിക്കും. വീടുകൾ നാലു കെട്ടുകളോ എട്ടു കെട്ടുകളോ ആയിരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ, എല്ലാ വശത്തു കൂടിയും കാ

റവും വെളിച്ചവും അകത്തു കടക്കത്തക്കവണ്ണം "ഒററക്കെട്ട്" അല്ലെങ്കിൽ "ഒററത്തായ്" ആയിരിക്കുന്നതു നന്നാകുന്നു. ഒന്നോടൊന്നു ചേൎന്നിരിക്കത്തക്കവണ്ണം വീടുകൾ പണി കഴിപ്പിക്കുന്നതു് പല പ്രകാരത്തിലും ഉപദ്രവകരമാകുന്നു. അനേകം ആളുകൾക്കു് താമസിക്കുന്നതിനോ പല പ്രകാരത്തിലുള്ള തൊഴിലുകൾ ചെയ്യുന്നതിനോ ആയി ഒരു കെട്ടിടം പണി കഴിപ്പിക്കുന്നതു് ചില കാരണങ്ങളാൽ സൌകൎയ്യവും ആദായകരവുമായിരിക്കാമെങ്കിലും ഓരോ ആളിനും ഓരോ തൊഴിലിനും ഓരോ ഭവനങ്ങൾ പ്രത്യേകമായി ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതു് പല കാരണങ്ങളെക്കൊണ്ടും വിശിഷ്ടമാകുന്നു. ഇതിൽ നമ്മുടെ നാട്ടുകാർ പ്രത്യേകം നിഷ്കൎഷ ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. ഠരം നാട്ടിലുള്ള മിക്കവാറും ഗൃഹങ്ങൾ, പാചക വൃത്തിക്കും സാമാനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും ഉണ്ണുന്നതിനും ഉറങ്ങുന്നതിനും വിനോദിക്കുന്നതിനും മററുമായി ഉദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള പല മുറികളോടുകൂടിയ കൂട്ടിക്കെട്ടുകളായിട്ടാണു് കാണ്മാനുള്ളതു്. ഠരം രീതി അസ്വാതന്ത്ര്യതയേയും അസ്വാസ്ഥ്യത്തേയും പല രോഗങ്ങളേയും ഉല്പാദിപ്പിക്കുമെന്നുള്ളതു് അനുഭവസിദ്ധമാകുന്നു. വീടുകൾ കഴിയുന്നതും ഒരു തോട്ടത്തിൻെറ മദ്ധ്യ ഭാഗത്തായിരിക്കുന്നതു വളരെ നന്നാണു്. കടലാസു കഷണങ്ങൾ പഴന്തുണികൾ, ചവറുകൾ മുതലായ ദുഷ്ടപദാൎത്ഥങ്ങൾ വീട്ടിനു സമീപത്തു കൂടി കിടക്കുന്നതിനിടയാകാതെ അവകൾ അപ്പഴപ്പോൾ തന്നെ വളരെ ദൂരെ കൊണ്ടുപോയി കുഴിച്ചിടുകയോ ദഹിപ്പിച്ചു കളയുകയോ ചെയ്യേണ്ടതു് അത്യാവശ്യകമാകുന്നു. ഠരം നാട്ടിൽ സാധാരണ കണ്ടുവരാറുള്ളതുപോലെ തൊഴുത്തുകൾ പ്രധാന ഗൃഹത്തിൻെറ ഒരംശമാക്കി എടുക്കുകയോ അല്ലാത്തപക്ഷം പ്രധാന ഗൃഹത്തോടു ഏററവും സമീപിച്ചു അവയെ പണി കഴിപ്പിക്കയോ ചെയ്യുന്നതു് ആപൽക്കരമാകുന്നു. ഇങ്ങനെ ചെയ്ക നിമിത്തം കന്നാകാലികൾക്കുള്ള ചില സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ മനുഷ്യരേയും ബാധിക്കുകയും അവയുടെ മലമൂത്രങ്ങൾ കലൎന്നു് പുല്ലു്, വൈക്കോൽ മുതലായ സാധനങ്ങൾ ചീഞ്ഞു ദുൎഗ്ഗന്ധമുണ്ടാക്കുകയും. വായുവിനെ ദൂഷിപ്പിച്ചു രോഗങ്ങൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു

ഇതുകൂടാതെ കൊതുകുകൾ, ചെക്കടി എന്ന് സാധാരണ പറഞ്ഞുവരാറുള്ള വിഷമുള്ള ഠരംച്ചുകൾ മുതലായ ജന്തുക്കൾ വൎദ്ധിച്ചു മനുഷ്യരെ ഉപദ്രവിക്കുന്നതിനും അവകൾ മൂലം കന്നുകാലികളുടെ ശരീരത്തിൽ അന്തൎഭവിച്ചിരിക്കുന്ന രോഗബീജങ്ങൾ മനുഷ്യരിൽ പകരുന്നതിനും ഇടയാകുന്നു. കന്നുകാലികളുടെ സഞ്ചാരം നിമിത്തം തറയ്ക്കു ഇളക്കം തട്ടുന്നതിനും തന്മൂലം കെട്ടിടത്തിനു ബലക്ഷയം സംഭവിക്കുന്നതിനും കൂടി ഇടയുണ്ടു്.

ഗൃഹത്തിനുള്ളിൽ ധാരാളം പ്രകാശമുണ്ടായിരിക്കുന്നതിനായി അതിൻെറ ചുറ്റും കുറെ സ്ഥലം വൃക്ഷലതാദികൾ ഇല്ലാതെ വെളിവാക്കിയിട്ടിരിക്കണം. ഈ സ്ഥലത്തിനെയാണ് സാധാരണ മുററം എന്നു പറഞ്ഞുവരാറുള്ളതു്. മുററത്തു നല്ല വെള്ളമണൽ വിരിക്കുന്നതായാൽ ഗൃഹത്തിനും ഒരു പ്രത്യേക പ്രകാശമുണ്ടായിരിക്കും. ഏതു ദിക്കിൽകൂടി അധികം പ്രകാശം ഉള്ളിൽ കടക്കുന്നതിനു സൌകൎയ്യമുണ്ടായിരിക്കുമോ ആ ദിക്കു ദൎശനമായിരിക്കത്തക്കവണ്ണം വീടുകൾ പണിയേണ്ടതാകുന്നു. എന്നാൽ വീടുകൾ സാമാന്യേന കിഴക്കു ദൎശനമായിരിക്കുന്നതായാൽ സൂൎയ്യപ്രകാശം ലഭിക്കുന്നതിനു വളരെ സൌകൎയ്യമുണ്ടു്. സൂൎയ്യപ്രകാശത്തിനു രോഗഹേതുകങ്ങളായ വിഷബീജങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നതായ ഒരു പ്രത്യേക ശക്തിയുണ്ടെന്നു ആധുനിക ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു. ശയനമുറികൾ സവിശേഷം സൂൎയ്യപ്രകാശം കയറത്തക്കവണ്ണമുള്ളതായിരിക്കണം. ക്ഷയരോഗികൾക്കു സൂൎയ്യപ്രകാശം സിദ്ധൌഷധമാകുന്നു. വീട്ടിനു സമീപം, വായുവിനേയും വെളിച്ചത്തേയും തടയുന്നവയായ വലിയ വൃക്ഷങ്ങളോ കാടുകളോ ഉണ്ടായിരിക്കരുതു്. ശുദ്ധവായു അകത്തു പ്രവേശിക്കുന്നതിനു ഉള്ളടത്തോളം തന്നെ അശുദ്ധവായു വെളിയിൽ പോകുന്നതിനും സൌകൎയ്യമുണ്ടായിരിക്കണം. ഇതിലേക്കായി മുറികളുടെ വാതിലുകൾ വിസ്താരമുള്ളവയും എതുവശങ്ങളിൽ ഉറപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവയും ആയിരിക്കണം. ശയനമുറികളിൽ ചുവരിൻെറ മേൽഭാഗത്തു ചെറിയ ജന്നലുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. എന്തെന്നാൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസങ്ങൾ നിമിത്തം വിഷമയമായിത്തീരുന്ന വായു ചൂടുള്ളതാകയാൽ ക്ഷണേന ഉ

യരുന്നതിനും അപ്പോൾ അതിനു നിർഗ്ഗമിക്കുന്നതിനു മാർഗ്ഗ മി ല്ലാതിരിക്കുന്ന പക്ഷം അതിനെ വീണ്ടും ശ്വസിക്കുന്നതിനും ത ന്നിമിത്തം രോഗങ്ങൾ ഉൽപാദിക്കുന്നതിനും ഇടയാകുന്നതാകു ന്നു. വായുസഞ്ചാരമില്ലാത്ത മുറികളെ ശയനസ്ഥാനമായി ഉ പയോഗിക്കുന്നവർ ക്രമേണ രോഗികളായിത്തീരുന്നതാകുന്നു. സാധാരണ ഈ നാട്ടിലുള്ളവരിൽ മിക്കപേരും ദുർബ്ബലന്മാരും വിളറി രക്തമയമില്ലാത്ത രോഗികളും ആയിത്തീരുന്നതിൻെറ പ്രധാനകാരണം വായുസഞ്ചാരമില്ലാത്ത മുറികളിൽ നിലത്തു കിടന്നുറങ്ങുന്നതാകുന്നു. ഒരു മനുഷ്യന് ഒരു മണിക്കൂറിൽ ൰൦൦൦ ഘനയടി ശുദ്ധവായു ആവശ്യമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു ഒരാളിനു താമസിക്കുന്നതിനു, കുറഞ്ഞപക്ഷം ൰൦ × ൮൦ × ൮൦ അടി ഉള്ളളവുള്ള ഒരു മുറി ആവശ്യമാകുന്നു. എന്നാൽ സാധാരണ എല്ലാവക്കും ഇത്രവലിയ മുറികളുള്ള ഭവനങ്ങൾ പണികഴിച്ചു താമസിക്കുന്നതു സുസാദ്ധ്യമല്ലാ. അതിനാൽ മു റികൾ കഴിയുന്നത്ര വിസ്തരിക്കുകയും വേണ്ടുവോളം വായുസ ഞ്ചാരത്തിനാവശ്യമുള്ള വാതിലുകളും ജന്നലുകളും ഉണ്ടാക്കിയി രിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. ദിവസവും ഒരു പ്രാവശ്യം എല്ലാമുറികളും തുറന്നിട്ടു വായുവിനെ അകത്തു പ്രവേശിപ്പിക്ക ണം. രാത്രിയിൽ ശയനമുറിയുടെ ജന്നലുകളെങ്കിലും തുറന്നിട്ടിരി ക്കണം. തണുപ്പുകാലങ്ങളിൽ മുറിക്കകത്തു തീകത്തിച്ചു അവിടെ യുള്ള വായുവിനെ ചൂടുപിടിപ്പിക്കേണ്ടതാകുന്നു. എന്നാൽ ഇങ്ങനെയുള്ള കൃത്രിമോപായങ്ങൾ നമുക്കു സർവ്വദാ സാധിക്കു ന്നതിനു മാർഗ്ഗമില്ലാതായേക്കാവുന്നതിനാൽ ബാല്യാദാരഭ്യ സ കലരും യഥാശക്തി ശീതോഷ്ണങ്ങളെ സഹിക്കുന്നതിനു പരിശീ ലിക്കുന്നതായാൽ അരോഗ ദൃഢഗാത്രന്മാരായി ജീവിതകാലം കഴിച്ചുകൂട്ടാം.

൨. അടിസ്ഥാനം.

ഭവനം പണികഴിക്കുന്നതിനു തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന സ്ഥാനം എത്ര തന്നെ ശ്രേഷ്ഠമായിരുന്നാലും അതിൻെറ അടിസ്ഥാനം ഉ റപ്പിക്കുന്നകാര്യത്തിൽ സൂക്ഷിച്ചു മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കേണ്ടവയാ യ ചില തത്വങ്ങളുണ്ടു. ഒന്നാമതായി അടിസ്ഥാനം അര ഇ

ന്ന സ്ഥാനത്തിൽ, മേ ചാടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള പാറക്കഷണങ്ങളാൽ ഉറപ്പിക്കേണ്ടതാകുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ എല്ലാത്തറയിലും വായുവുണ്ട്. ഈ വായു രോഗബീജങ്ങളായ അനേകങ്ങളോടുകൂടിയതാകുന്നു. വീട്ടിനകത്തുള്ളവായു ചൂടുപിടിച്ചുയരുമ്പോൾ തണുത്ത തറവായു അതിന്റെ സ്ഥാനത്തെത്തുന്നു അപ്പോൾ നാം അതിനെ ശ്വസിക്കുന്നതിനും ക്ഷയം മുതലായ മഹാ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനും ഇടയാകുന്നു. ഈ ബാധയെ നിവാരണം ചെയ്യുന്നതിനായിട്ടാകുന്നു അടിത്തറ പാറക്കഷണങ്ങളെക്കൊണ്ട് ഉറപ്പിക്കുന്നതു്. നനവുള്ള തറകളിൽ അടിസ്ഥാനമിടുമ്പോൾ പൈപ്പുകൾ കൂടിയുണ്ടാക്കുന്നതു് ഒരു പ്രത്യേക രക്ഷാമാൎഗ്ഗമാകുന്നു.

൩. ചുവരുകൾ.

ഈ നാട്ടിലുള്ള മിക്ക ഗൃഹങ്ങളും മരം കൊണ്ടു പണി കഴിപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളവയാകുന്നു. ചുവരുകൾക്കു ധാരാളം പൊക്കവും അവയിൽ വിസ്താരമുള്ള വാതിലുകളും ജന്നലുകളും ഉണ്ടായിരിക്കുന്ന പക്ഷം ഈ പണി ഉത്തമമായിരിക്കുന്നതാകുന്നു. മരം ഒഴിച്ചാൽ ചുവരുകൾക്കുപയോഗിക്കേണ്ടതു് കല്ലോ ചുടുകല്ലോ ആയിരിക്കണം. ഇവ വളരെ ബലമുള്ളവയും നനവു പിടിക്കാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം കട്ടിയുള്ളവയുമായിരിക്കണം. ചിലർ ചുടുകല്ലു കൊണ്ടു് ചുവരുകൾ ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ ആ ചുവരുകൾ ഇരട്ടയായിരിക്കത്തക്കവണ്ണം പണി കഴിപ്പിക്കാറുണ്ടു്. ഈ രണ്ടു ചുവരുകൾക്കുംമദ്ധ്യേ ഉള്ള വായു അകത്തുള്ള ചൂടു വേഗത്തിൽ വെളിയിൽ പോകാതെ സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളും. ഇതു വായുവിന്റെ സ്വഭാവമാകുന്നു. ഒററ ച്ചുവരായിരിക്കുന്ന പക്ഷം അതു് കരിങ്കുമ്മായം കൊണ്ടു് കട്ടിയായി മൂടണം. തറയിലുള്ള നനവു ചുവരുകൾ മാൎഗ്ഗം മുകളിൽ വന്നു മുറിയിൽ തണുപ്പിനേയുണ്ടാക്കും. ഈ ഉപദ്രവം നേരിടാതിരിക്കുന്നതിനായി ചുവരിന്റെ അടിഭാഗം മിനുസമേറിയ ചുടുകല്ലുകൾ കൊണ്ടു് കെട്ടപ്പെട്ടിരിക്കേണ്ടവയാകുന്നു.

൪. മേൽപുര.

ഈ നാട്ടിലുള്ള വീടുകളുടെ മേൽപുരകൾ ഓടു കൊണ്ടും പുല്ലുകൾ കൊണ്ടും ഓല കൊണ്ടും മേയുക സാധാരണയാകുന്നു. മഴ ധാരാളം ഉണ്ടാവുന്ന ഈ നാട്ടിൽ വീടുകൾ ബലമായി മേഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. തുത്തനാകം കൊണ്ടു വീടുകൾ മേയുന്നതും നല്ലതാകുന്നു. എന്നാൽ അതു് സാധാരണന്മാൎക്കു സാധിക്കാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം വിലക്കൂടുതലുള്ളവയാകുന്നു. ഓല കൊണ്ടും പുല്ലുകൾ കൊണ്ടും മേയുന്ന കെട്ടിടങ്ങൾക്കു അഗ്നിബാധയുണ്ടാകുന്നതിന് എളുപ്പമുള്ളതിനും പുറമേ അട്ട മുതലായ അനേകം ചെറിയ ജന്തുക്കൾ ഉത്ഭവിച്ചു നമ്മെ ഉപദ്രവിക്കുന്നതിനും ഇടയുണ്ടു്. ഇപ്പോൾ സാധാരണ ഗൃഹങ്ങൾ മേഞ്ഞു വരാറുള്ളതു് മങ്ഗലപുരം ഓടു കൊണ്ടാകുന്നു. ഇത്തരം ഓടുകൾ വേനൽക്കാലത്തു വല്യതായ ചൂടിനേയും വൎഷകാലത്തു വല്യതായ തണുപ്പിനേയും ഉണ്ടാക്കുന്നു. അതിനാൽ ഓടു കൊണ്ടു വീടു മേയണമെന്നു് വിചാരിക്കുന്നവർ കഴിയുന്നത്ര പഴയ മാതിരി ചെറിയ ഓടുകളെ ഉപയോഗിക്കുന്നതു് നല്ലതാകുന്നു.

൫. മരപ്പണി.

പണികൾക്കു, ദ്രവിച്ചു പോകാത്തതും വിളവു തികഞ്ഞതുമായ മരം ഉപയോഗിക്കണം. പച്ചത്തടികൾ കൊണ്ടു പണികൾ നടത്തുന്നതായാൽ ക്രമേണ ആ തടികൾ ഉണങ്ങുമ്പോൾ വിടവുകൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനും അതിൽ പൊടികളും വിഷപ്രാണികളും ഇരുന്നു് നമ്മെ ഉപദ്രവിക്കുന്നതിനും ഇടയുണ്ടു്.

൬. ഭവനശുചിത്വം.

അഴുക്കും ഈൎപ്പവുമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ രോഗബീജങ്ങൾ ക്ഷണേന വന്നുചേരുന്നതിനും, അവ വൎദ്ധിച്ചു വിഷൂചിക ക്ഷയം മുതലായ മഹാരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും ഇടയാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു് ഭവനത്തിന്റെ തറ ദിവസേന പല പ്രാവശ്യവും അടിച്ചുവാരുകയും ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ മെഴുകി വൃത്തിയാ

ക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. തറ മെഴുകുന്നതിനു ചാണകം ഉ
പയോഗിക്കുന്നതായാൽ അതു കൂടക്കൂടെ ചെയ്യേണ്ടതും മെഴുകു
ന്ന സ്ഥലത്തു ധാരാളം സൂര്യപ്രകാശം കടക്കത്തക്കവണ്ണം തുറ
ന്നിട്ടിരിക്കേണ്ടതുമാകുന്നു. തറ വൃത്തിയാക്കുന്നതു് മരമൊ ക
ല്ലോ കരിങ്കുമ്മായമൊ കൊണ്ടായിരുന്നാൽ അതു ആഴ്ചയിലൊ
രിക്കൽ ചൂടുവെള്ളമൊഴിച്ചു കഴുകേണ്ടതാണു്. ചുവരുകൾ
ആഴ്ചതോറും അടിച്ചുവൃത്തിയാക്കണം. അവ ചുടുകല്ലോ കല്ലോ
കൊണ്ടുണ്ടാക്കപ്പെട്ടവയാണെങ്കിൽ ചായം പുരട്ടുകയൊ പച്ച
യും മഞ്ഞയും നിറത്തിലുള്ള ചുവരുമഷികൾ കൊണ്ടു നിറപ്പെ
ടുത്തപ്പെടുകയൊ ചെയ്യണം. പാഷാണം ചേർന്നിട്ടുള്ള മഷികൾ
ഉപയോഗിക്കരുതു്. തറയിൽ നനവധികമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ കർ
ബോളിക്കാസിഡോ ജെയിസഫ്ളൂയിഡോ വെള്ളത്തിൽ ചേ
ർത്തു തളിക്കണം. ഗൃഹത്തിൽ മുക്കിലും മൂലകളിലും സാമാനങ്ങൾ
കൂടികിടക്കുന്നതിനു സമ്മതിച്ചു കൂടാ. നിത്യോപയുക്തങ്ങളായ
പാത്രങ്ങളിലോ സാമാനങ്ങളിലോ പററിയിരിക്കുന്ന പൊടിക
ൾ ദിവസേന തുത്തുകളയേണ്ടതാണു്. തറ കയറുപായൊ പ
നമ്പോ കൊണ്ടു മൂടിയിരിക്കുന്നതു് അത്രനന്നല്ല; എന്തെന്നാൽ
അങ്ങിനെയായിരുന്നാൽ തറ വൃത്തിയാക്കുന്നതിനു എളുപ്പമില്ല.
ശയനമുറികളിൽ ഉറക്കത്തിനാവശ്യമുള്ള സാമഗ്രികളല്ലാതെ
മററനേകം സാമാനങ്ങൾ വെച്ചു സൂക്ഷിക്കാൻ പാടില്ലാത്തതാ
കുന്നു. കുളിമുറികളുണ്ടായിരുന്നാൽ അവയും കടവുകളും ദിവസേ
ന കഴുകിവൃത്തിയാക്കിയിട്ടിരിക്കണം. ഗൃഹങ്ങളുടെ അകത്തു ചി
ലന്തി വലകളുണ്ടായിരുന്നാൽ അവയെ നിഷ്കർഷയോടുകൂടി ന
ശിപ്പിച്ചുകളയേണ്ടതാകുന്നു. ചിലന്തികൾ ഒരുമാതിരി വിഷ
ജന്തുക്കളാകുന്നു. അവയിൽ നിന്നും നമുക്കു പലപ്രകാരത്തിൽ
ഉപദ്രവങ്ങൾ നേരിടുന്നതിനെളുപ്പമുണ്ടു്.

൭. ജലസൗകര്യം.

ഒരു നാട്ടിൽ മിക്കസ്ഥലങ്ങളിലും കുടിക്കുന്നതിനായി ഉപ
യോഗിച്ചുവരുന്നതു് കിണററിൻ വെള്ളമാകുന്നു. കുളങ്ങളിലെ
വെള്ളവും സാധാരണ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടു്. കിണറായാലും
കുളമായാലും കരയ്ക്കു പെയ്തൊലിക്കുന്ന മഴവെള്ളം അവയിൽ
ചേരാതെ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു. മലവിസർജ്ജനസ്ഥ

ലങ്ങൾ ഉപയുക്തങ്ങളായ ജലാശയങ്ങൾക്കു സമീപത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കാൻ പാടില്ലാത്തതാകുന്നു. വല്ല കിണറുകളുടേയൊ കുളങ്ങളുടേയൊ സമീപത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മലവിസർജ്ജനസ്ഥലങ്ങൾ അവകളേക്കാൾ ആഴമേറിയവയായിരിക്കണം. കിണററിൻെറ വശങ്ങൾ ചുട്ടകല്ലുകൾ കൊണ്ടു നല്ലവണ്ണം കെട്ടി കരിങ്കുമ്മായം തേച്ചുമൂടിയിരിക്കണം. കിണററിൻെറ വായ് അടച്ചുത്തക്കതായിരിക്കണം. കിണറുകളും കുളങ്ങളും മററും തൊഴുത്തുകളിൽ നിന്നും വളക്കുഴികളിൽനിന്നും വളരെ അകലെ ആയിരിക്കണം. ഇവകൾ ആണ്ടുതോറും ഇറച്ചു വൃത്തിയാക്കിയിടണം. കുളങ്ങളിലെ വെള്ളം വേഗത്തിൽ മലിനപ്പെട്ടുപോകുന്നതിനിടയുണ്ട്. അതിനാൽ അതു കിണററുവെള്ളത്തോളം നന്നല്ല. ജലം സംഗ്രഹിച്ചു വെക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ വളരെവൃത്തിയുള്ളവയായിരിക്കണം. അവകൾ കല്ലുകൊണ്ടൊ മണ്ണുകൊണ്ടൊ തുത്തനാകം മൂടിയ ഇരുമ്പു കൊണ്ടൊ സ്ലേററു കൊണ്ടൊ ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടവയായിരിക്കണം. കുടിക്കുന്നതിനു ചൂടുവെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നതു വളരെ നന്നാകുന്നു. ജലം ചൂടുപിടിക്കുമ്പോൾ അതിലുള്ള രോഗബീജങ്ങൾ നശിച്ചുപോകുകയും അതിൻെറ ഘനം കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. വെള്ളം ഫിൽററർ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള നാടൻ സമ്പ്രദായം വളരെ സുഗമമാകുന്നു. അതായതു് ഒരറയിലൊ അല്ലെങ്കിൽ മരംകൊണ്ടുണ്ടാക്കപ്പെട്ട ഒരു തട്ടിലൊ ഒന്നിനു മേൽ ഒന്നായിരിക്കത്തക്കവണ്ണം മൂന്നു കലങ്ങളെ അടുക്കിവെയ്ക്കുക. അവയിൽ മുകളിലുള്ള രണ്ടുകലങ്ങളിൽ കരിയും ചരലും കൂടി ഭേദിച്ചു ഇട്ടിരിക്കേണ്ടതും, അവയുടെ അടിയിൽ ഓരോ ദ്വാരം ഉണ്ടാക്കിയിരിക്കേണ്ടതുമാകുന്നു. അടിയിലിരിക്കുന്ന മൂന്നാമത്തെക്കലം ഒഴിച്ചു വൃത്തിയാക്കി വെച്ചിരിക്കണം. എന്നിട്ടു ഏററവും മുകളിലിരിക്കുന്ന കലത്തിൽ വെള്ളമൊഴിക്കുക. അതു ഊറി ഏററവും അടിയിലിരിക്കുന്ന കലത്തിൽ വരുമ്പൊഴേയ്ക്കും മലിനതകൾ നീങ്ങി ശുദ്ധജലമായിരിക്കുന്നതു കാണാം. വെള്ളം ശുദ്ധമൊ അശുദ്ധമൊ എന്നുള്ള പരിശോധന ക്ഷണേന കഴിക്കാവുന്നതാകുന്നു. ഒരു ടംബ്ളേർ വെള്ളത്തിൽ അല്പം പൊട്ടാഷ്പെർമാഗ്നിററ് ഇടണം വെള്ളംപെട്ടെന്നു ചുവക്കാം ടംബ്ളേർ അടച്ചുവെച്ചു അരമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞു നോ

ക്കിയാലും വെള്ളത്തിന്റെ ചുവപ്പുനിറം മാറാതെയിരുന്നാൽ അതു ശുദ്ധജലമാണെന്നു തീൎച്ചയാക്കാം.

൯. ശുചിത്വം.

ഒരു വീട്ടിലുള്ള ത്യാജ്യങ്ങളായ ദുഷ്ടസാധനങ്ങളെ മൂന്നായി തരംതിരിക്കാവുന്നതാകുന്നു.

൧. ചാമ്പൽ, പൊടി, കണ്ണാടിക്കഷണങ്ങൾ, ഉടഞ്ഞ മൺപാത്രങ്ങൾ, ഉപയോഗമില്ലാത്ത കടലാസുകൾ, പഴന്തുണികൾ മുതലായവ.

൨. കുളിമുറിയിൽ നിന്നും ഒഴുകിവരുന്നതും തറ കഴുകുന്നതിനും വസ്ത്രങ്ങൾ നനക്കുന്നതിനും ആയി ഉപയോഗിക്കുന്നതും ആയ വെള്ളം.

൩. മലമൂത്രാദികൾ.

ചൂടും നനവും തട്ടുമ്പോൾ ഈ ത്യാജ്യപദാൎത്ഥങ്ങളിൽ മിക്കതും മലിനമായി വായുവിനെ വിഷമയമാക്കുകയും ജലത്തെ ദുഷിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നു. തന്മൂലം മേൽപറയപ്പെട്ട പദാൎത്ഥങ്ങൾ കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ അകലെ കളയേണ്ടതാകുന്നു. ഇപ്പോൾ പട്ടണങ്ങളിൽ നടന്നുവരുന്ന "നഗരശുചീകരണ"ഏൎപ്പാട്, വെള്ളമൊഴുകിപ്പോകുന്നതിനുള്ള ഓടകൾ കൊണ്ടും പെയ്പുകൾ കൊണ്ടും സാധിച്ചുപോരുന്നു. മലിനവസ്തുക്കൾ ചാരമൊ കുമ്മായമൊ ഇട്ടു സൂക്ഷിച്ചു വയ്ക്കുകയും പട്ടണപരിഷ്കരണ സിൽബന്തികൾ അവയേകൊണ്ടുപോയി മറവുചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഒരു ഗൃഹത്തിലുള്ള സകല ത്യാജ്യസാധനങ്ങളും ഇപ്രകാരം മറവുചെയ്യുന്നതായി അറിയുന്നില്ല. പൈപ്പുകൾ മാൎഗ്ഗം വെള്ളത്തിൽ കൂടി മലിനവസ്തുക്കൾ ദൂരത്തകററുന്ന ഏൎപ്പാട് ൟ നാട്ടിൽ ഇനിയും നടപ്പിൽ വന്നിട്ടില്ല. അടുക്കളയ്ക്കകത്തോ അടുത്തോ ചുടുകല്ലുകൊണ്ടൊ കരിങ്കല്ലുകൊണ്ടൊ ഒരു ഓട(ഓവ്) ഉണ്ടാക്കി പാത്രംകഴുകുന്ന ജലം മുതലായവ ദൂരത്തകററുന്നതിനായി ശ്രമിക്കാതിരിക്കുന്നതു ദോഷകരമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. മലിനവസ്തുക്കൾ ഭവനത്തിനു സമീപം ശേഖരിക്കപ്പെടുന്നതുകൊണ്ട് ഭവനവാസികൾക്കുണ്ടാകുന്നരോഗങ്ങൾ ചില്ലറയല്ലാ. മലമൂത്രാദികൾ കുമ്മായമൊ മ

ണാലോ ചാരമൊ ഇട്ട് മൂടിസൂക്ഷിക്കുകയും സ്കാവെഞ്ചർമാർ (തോട്ടികൾ; അവയെഎടുത്തു മറവുചെയ്യുകയും ആണ് ചെയ്യുവരാറുള്ളതു്.

ജലമയമായ മലിനവസ്തുക്കളെ ക്ഷണേന മാററിക്കളെയേണ്ടതാണ്. ചെറിയ ഓടകൾ ധാരാളമായി ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടിരുന്നാൽ മലിനവസ്തുക്കൾ അവയിൽ കൂടി ഒഴുകി പട്ടണങ്ങളിലെ വലിയ ഓടകളിൽ ചെന്നുചേൎന്നുകൊള്ളും. ഓടകളുടെ സ്ഥാനത്തു പൈപ്പുകളാകുന്നു ഉത്തമമായിട്ടുള്ളതു്. അങ്ങിനെ ആയാൽ മലിനവസ്തുക്കൾ ജനങ്ങൾക്കു ഉപദ്രവം നേരിടാത്ത സ്ഥിതിയിൽ ഒഴുകി പോയിക്കൊള്ളും. മലിനവസ്തുക്കളുടെ നിൎഗ്ഗമനത്തിനു തൂമ്പുകൾ (ഡ്രെയിൽസ്) അത്യാവശ്യമാകുന്നു. തറ പാറക്കഷണങ്ങൾ കൊണ്ടു ഉറപ്പിച്ചിട്ടു അതിൻെറ മേൽ മണ്ണുകൊണ്ടുണ്ടാക്കപ്പെട്ട കുഴലുകൾ വച്ചിരിക്കണം. സാധാരണ ഗൃഹങ്ങളിൽ വെക്കുന്ന കുഴലുകൾക്കു നാലിഞ്ചിൽ കുറയാതെ ഉള്ള ഉറവുണ്ടായിരിക്കണം. കുഴലിനകം മിനുസപ്പെട്ടിരിക്കണം. അവ വളവില്ലാത്തവയായിരിക്കണം. കുഴലിൻെറ ഉള്ളിലേക്കുള്ള അററം ക്രമം താണിരിക്കണം. കൂടക്കൂടെ കുഴലിൻെറ രണ്ടഗ്രവും തുറന്നിട്ടു നല്ലതുപോലെ കാററു കൊള്ളിക്കണം. കുഴലിൻെറ ഇടയ്ക്കു ദ്വാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം കരുതണം. കുഴലുകൾക്കു ഇടയ്ക്കുദ്വാരങ്ങൾ ഉണ്ടൊ എന്നു പുക കേററി പരിശോധിച്ചാൽ അറിയാവുന്നതാണ്. മലിനവസ്തുക്കളെ വഹിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്ന കുഴലുകളെ കൂടക്കൂടെ വൃത്തിയാക്കേണ്ടതാണ്. ഈ കുഴലുകൾ വീട്ടിൻെറഅടിവശത്തു കൂടി പോകുന്നതിനു സമ്മതിച്ചുകൂടാ. ഈ സമ്പ്രദായം, പട്ടണങ്ങളിലെന്നതുപോലെതന്നെ നാട്ടുമ്പുറങ്ങളിലും നടപ്പിൽ വരുത്തുന്നതു് അത്യന്താവശ്യകമാകുന്നു.

൯. നഗരശുചീകരണം.

രോഗങ്ങൾക്കുള്ള കാരണം ദേവന്മാരുടെ അപ്രീതിയും മനുഷ്യരുടെ മുജ്ജന്മത്തിൽ ചെയ്ത ദുഷ്പ്രവൃത്തികളുടെ ഫലവും ആണെന്നുള്ള അന്ധവിശ്വാസം ഇന്നും ഇൻഡ്യയിൽ അനേക ലക്ഷം ജനങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ വേരൂന്നി കിടക്കുന്നതായി കാണു

ന്നു. ഈ വിശ്വാസം നഗര ശുചീകരണ ഏൎപ്പാടുകൾക്കു ഒരു വിഘാതമായി പരിണമിച്ചിരിക്കുന്നു. ജലത്തിൽ മുങ്ങുക എന്നുള്ള ഒരു പ്രവൃത്തികൊണ്ടു താൻ പരിശുദ്ധനായിത്തീരുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്ന ഒരാൾ രോഗബീജങ്ങൾ കൊണ്ടു നിറഞ്ഞിട്ടുള്ള ജലാശയങ്ങളിൽ ലക്ഷ്യം കൂടാതെ ഇറങ്ങി മുങ്ങുക പതിവാകുന്നു. വീട്ടിലും പട്ടണങ്ങളിലും ഉള്ള മലിനവസ്തുക്കൾ നശിപ്പിക്കപ്പെടേണ്ടവയാണെന്നുള്ള ബോധം ഈ കൂട്ടൎക്കു ലേശവും കാണ്മാനില്ല. മലിനവസ്തുക്കൾ നിമിത്തം ദുഷിച്ചു പോകുന്ന വായു കഠിനരോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്നു. ഈ രോഗങ്ങൾ നിമിത്തം അനേകംപേർ മരണത്തെ പ്രാപിക്കയും ചെയ്യുന്നു. തങ്ങളുടെ അറിവില്ലായ്മയും അന്ധവിശ്വാസവും കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്കു ഈ കൂട്ടർ വിധിയെ കുററം പറയുക സാധാരണയാകുന്നു. "വിധിവിഹിതമേവനും ലംഘിച്ചുകൂടുമൊ" എന്നും മററും ചില പ്രമാണങ്ങൾ ഉദ്ധരിച്ചു ഇവർ തൃപ്തിപ്പെടുന്നതു കാണുമ്പോൾ എത്രയൊ ദയ തോന്നിപ്പോകുന്നു. സാംക്രമിക രോഗങ്ങളെ തടയുന്നതിനു ശ്രമിക്കാതെ രോഗങ്ങൾ പിടിപെട്ടുകഴിയുമ്പോൾ ദേവന്മാരെ പൂജിച്ചു തൃപ്തിപ്പെടുത്തി സുഖമായി ഇരുന്നുകളയാം എന്നു കരുതുന്നു. മലിനവസ്തുക്കളെ മറവുചെയ്യുന്നതിനുള്ള സമ്പ്രദായങ്ങൾ പുരാണ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ഒന്നിലുംതന്നെ വ്യക്തമായി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെന്നുതോന്നുന്നില്ല. ഇൻഡ്യയിലുള്ള മിക്ക വലിയ പട്ടണങ്ങളിലും ഉള്ള വായു ദോഷഭൂയിഷ്ഠവും രോഗനിദാനവും ആയിത്തന്നെ ഇരിക്കുന്നു. ഭവനങ്ങൾ വായു സഞ്ചാരത്തിനു സൌകൎയ്യം ഇല്ലാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം ഇടുങ്ങിയവയും പ്രകാശമില്ലാത്തവയും ആയിരിക്കുന്നു.

൬-ാമതായി ഇൻഡ്യൻ പട്ടണങ്ങളിലുള്ള വീടുകൾ അവയിൽ പാൎക്കുന്നവൎക്കു ആരോഗ്യം ഉണ്ടാകത്തക്കവണ്ണം ഉണ്ടാക്കപ്പെടണം. ശുദ്ധവായുവും ശുദ്ധജലവും അത്യാവശ്യമായിരിക്കുന്നതുപോലെ മലിന വസ്തുക്കളെ തൽക്ഷണം നശിപ്പിക്കുന്ന ഏൎപ്പാടും അത്യന്താപേക്ഷണീയമാകുന്നു. ഭവനങ്ങൾ പൊടിയും നനവും പററാതെ സൂക്ഷിക്കണം. സാധാരണമായി തെരുവു വീഥികൾ ഇടുങ്ങിയവയും ധാരാളം വൃത്തികേടുള്ളവയും ആയിട്ടാകുന്നു കാണപ്പെടാറുള്ളതു്. ശുദ്ധജലം എളുപ്പത്തിൽ

ലഭിക്കുന്ന ഒരു ഭവനത്തുള്ള ആളുകൾ മിക്കവാറും ആരോഗ്യദൃഢഗാത്രന്മാരായിരിക്കും. ഉപയോഗിച്ചു കഴിയുന്ന ജലം വേഗത്തിൽ ഒഴുകി അകലെ പോകത്തക്കവണ്ണം വേണ്ട ഏർപ്പാടുകൾ ചെയ്യുന്നതായിരുന്നാൽ മാത്രമേ ശുദ്ധ ജലത്തിന്റെ ഫലം പൂർണ്ണമായി സിദ്ധിക്കയുള്ളൂ. വീട്ടിലെ ഓരോമുറിയിലും ഉള്ള ചില ജനാലകളെങ്കിലും പുറത്തേക്കു തുറക്കുന്നവയായിരിക്കണം. ശുദ്ധവായുവും പ്രകാശവും ലഭിക്കുന്നതായി ഒരു മുറി മറെറാരു മുറിയെ ഒരിക്കലും ആശ്രയിച്ചു ഇരുന്നുകൂടാത്തതാകുന്നു. വീടുകൾ നിലനിരപ്പിൽനിന്നും കുറഞ്ഞപക്ഷം രണ്ടടിഉയൎച്ചയുള്ള തറയോടുകൂടി ഇരിക്കേണ്ടതാണ്.

ഇൻഡ്യയിൽ സാധാരണയുള്ള വീടുകൾ പലതരത്തിലാകുന്നു.

൧. തെങ്ങോ പനയോ മുളയോ കമുങ്ങോ കൊണ്ടു മേൽപ്പുരയും ഓലകൊണ്ടു മേൽപ്പുരയും ഉള്ളത്.

൨. പനമ്പുകൊണ്ടു ചുവരും മേൽപറഞ്ഞ സാധനങ്ങളിൽ ഒന്നുകൊണ്ടു മേൽപുരയും ഉള്ളത്.

൩. മണ്ണുകൊണ്ടു ചുവരുള്ളതും ഓടുമേഞ്ഞതും.

൪. കല്ലോ ചുടുകല്ലോ കൊണ്ടു ചുവരുള്ളതും ഓലയോ ഓടൊ മേഞ്ഞിട്ടുള്ള മേൽപ്പുരയോടുകൂടിയതും.

൫. മരം കൊണ്ടുള്ള നിരയും പുരയും.

ഇവയിൽ ഒന്നാംതരം വീടുകൾ മിക്കപട്ടണങ്ങളിലും ദരിദ്രന്മാരുടെ പാർപ്പിടങ്ങളാകുന്നു. ഇവയുടെ തറനിരപ്പിൽനിന്നും ഉയൎന്നിട്ടില്ലാത്തവയാകുന്നു. വായുസഞ്ചാരം ഉണ്ടെങ്കിലും സദാ തറ നനവോടുകൂടിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു പനിയുംക്ഷയവും ഈ വീടുകളിലെ വിചാരിപ്പുകാരന്മാരായിരിക്കുന്നതായി കാണുന്നു.

പനമ്പുചുവരുകൾ കൂടക്കൂടെ കുമ്മായം തേച്ചു വൃത്തിയാക്കാവുന്നതുകൊണ്ടു വലിയദോഷങ്ങൾക്കു വകകാണുന്നില്ല.

മണ്ണുകൊണ്ടുള്ള ചുവരും സർവ്വസാധാരണമാകുന്നു. ഈ ചുവരുകൾ ക്ഷണേന ഈർപ്പം പിടിക്കുന്നവയാകകൊണ്ടു അവയിൽ രോഗബീജങ്ങളായ അണുക്കൾ ധാരാളമായി ഉണ്ടായിരിക്കു

ന്നതിന്ന ഇടയുണ്ട്. ചിലപ്പോൾ ഈ ചുവരുകൾ പെട്ടന്നു ഇടിഞ്ഞുവീണു പലേ ആപത്തുകൾക്കും കാരണമാകുന്നുണ്ട്.

എല്ലാകെട്ടിടങ്ങൾക്കും ഈർപ്പം പററാത്തതായ തറകളും വൃത്തിയും ബലവും ഉള്ള ചുവരുകളും അത്യാവശ്യമാകുന്നു. തറ മെഴുകുന്നതിന്ന ചാണകം ഉപയോഗിക്കുന്നതു നന്നല്ല. അതുനിമിത്തം രോഗബീജങ്ങൾ വൎദ്ധിക്കുന്നതിന്ന ഇടയാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു വീട്ടിന്ന വെള്ള അടിക്കുന്നതാകുന്നു ഉത്തമമായിട്ടുള്ളതു്.

തെരുവു വീഥികൾ വിസ്താരമേറിയവയും ഇരുവശങ്ങളിലും ജലം കെട്ടിനിൽക്കാതെ ഒഴുകിപ്പോകുന്ന ഓടകളോടു കൂടിയവയും ആയിരിക്കണം. ഭവനങ്ങളുടെ പരിസരങ്ങൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കത്തക്കവണ്ണം ഏൎപ്പാടുകൾ ചെയ്തിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഈ നാട്ടിൽതന്നെ തിരുവനന്തപുരം, കൊല്ലം, ആലപ്പുഴ, കായംകുളം, മുട്ടം മുതലായ പട്ടണങ്ങളിൽ എത്രയോ വൃത്തികേടായതെരുവു വീഥികൾ കാണുമാറുണ്ട്. ഇവകൾ രോഗങ്ങളുടെ ഇരിപ്പിടമാകുന്നു. ഇവയിൽ മസൂരി മുതലായ സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ ഉല്പാദിച്ചാൽ അവ ക്ഷണേന വിട്ടുപോകുന്നില്ല.

കുറഞ്ഞപക്ഷം പതിനഞ്ചടി വീതം വരത്തക്കവണ്ണം ഋജുവായുള്ള തെരുവീഥികൾ ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്. ഓരോ ചെറിയവീട്ടിന്ന ചുററും കുറെ സ്ഥലങ്ങൾ ഒഴിച്ചിട്ടിരിക്കണം. തറനിലനിരപ്പിൽനിന്നും രണ്ടടിഎങ്കിലും ഉയൎന്നിരിക്കണം. ചുവരുകൾ ചുടുകല്ലുകൊണ്ടുണ്ടാക്കപ്പെട്ടവയും വെള്ളതേച്ചവയും ആയിരിക്കണം. നിവൃത്തിയുള്ള പക്ഷം ഓല പുല്ലുമുതലായ സാധനങ്ങളെക്കൊണ്ടു പുരമേയാതെ ഇരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. മലമൂത്ര വിസൎജ്ജനസ്ഥലങ്ങൾക്കു ചുററും വലിയ വൃക്ഷങ്ങളും ചെടികളും വച്ചുപിടിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. കിണറുകൾ പുരയിൽനിന്നും അകന്ന പുൽത്തകിടിയുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ ആയിരിക്കണം. കുളങ്ങൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചിരിക്കണം.

൬൦. ശ്മശാനഭൂമികൾ.

ഒരു പട്ടണം ഇരുപത്തഞ്ചു വൎഷകാലംകൊണ്ടു എത്രമാത്രം വിസ്താരത്തെ പ്രാപിച്ചേക്കുമോ അത്രയും വിസ്താരം ഒഴിച്ചിട്ടതിന്ന ശേഷം അതിന്ന പുറമേ മാത്രമേ ശ്മശാനഭൂമി സ്ഥാ

പിക്കാൻ പാടുള്ളു. ശ്മശാനത്തിൽ തട്ടിവരുന്ന കാററു ജനങ്ങൾക്കു ഉപദ്രവകരമാവാത്ത വിധത്തിൽ അതിൻെറ സ്ഥാനം നിർണ്ണയിച്ചു കൊള്ളേണ്ടതാണ്. നിത്യോപയുക്തങ്ങളായ ജലാശയങ്ങൾ ശ്മശാനത്തിൽനിന്നും വളരെ അകലെ ആയിരിക്കേണ്ടതാണ്. ശ്മശാനഭൂമികൾ വർഷകാലത്തു വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാത്തവയായിരിക്കണം. മണ്ണിളകിയതായിരിക്കരുത്. എട്ടടിയോളം താഴ്ത്തി എങ്കിൽമാത്രമെ അവിടെ ജലം കണ്ടെത്താവൂ. ശവശരീരങ്ങൾ കുഴിച്ചു ഇടുന്നു എങ്കിൽ കുഴികൾ ആഴമേറിയവയായിരിക്കണം ഏഴു സംവത്സരകാലത്തേക്കു ഒരു ശവക്കുഴി വീണ്ടും വെട്ടിത്തുറന്നു കൂടാത്തതാകുന്നു. ശ്മശാന ഭൂമികളിൽ ധാരാളം വൃക്ഷങ്ങളും നട്ടുപിടിപ്പിച്ചിരിക്കണം.

൧൧. ജലസംഭരണം.

"ജീവനുള്ള ജനത്തിൻെറ ജീവനായതു ജീവനം
ആയതില്ലാതൊരുത്തനും പൊറുക്കാവല്ലൊരിക്കലും."

ജലം മനുഷ്യ ശരീരത്തിൻെറ ഒരു പ്രധാനാംശമാകുന്നു. ജീവസന്ധാരണത്തിനാവശ്യമായ പ്രവൃത്തികൾ ശരീരത്തിനകത്തു നടക്കുന്നതും മൂത്രാശയം മുതലായവയിലുണ്ടാകുന്ന മലിന പദാർത്ഥങ്ങൾ വെളിയിൽ പോകുന്നതും ജലത്തിൻെറ സഹായത്താൽ മാത്രമാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു അതിനെ "ജീവനുള്ള ജനത്തിൻെറ ജീവൻ" എന്നു പറയുന്നതു എത്രയോ വാസ്തവമാകുന്നു. ജലമില്ലാതെയിരുന്നാൽ ശരീരത്തിൽപ്പെട്ടുന്ന വിഷവസ്തുക്കൾ അകത്തു കെട്ടി നില്ക്കുന്നതിനും തൻനിമിത്തം വാതം, വാതശ്രോണിതം, ദഹരിക്ഷയം മുതലായ രോഗങ്ങളുണ്ടാകുന്നതിനും ഇടയുണ്ടു. പ്രജകൾക്കു സ്നാനപാനാദികൾക്കാവശ്യമുള്ള ശുദ്ധ ജലം സംഭരിച്ചു കൊടുക്കേണ്ടതു രാജ്യഭരണ ധുരന്ധരന്മാരുടെ ഒരു പ്രത്യേക ചുമതലയാകുന്നു. ലോകത്തിൻെറ ആദിമകാലം മുതല്ക്കു തന്നെ ഒരം തത്വത്തെ പുരസ്കരിച്ചു എല്ലാരാജ്യങ്ങളും ശ്രമിച്ചിട്ടുള്ളതായി കാണുന്നു. പുരാതന റോമാസാമ്രാജ്യത്തു ശുദ്ധജല സംഭരണത്തിനായി ചെയ്തിരുന്ന വിശേഷമരാമത്തു കളിൽ ചിലതു അദ്യാപികാണ്മാനുണ്ടു. ഇൻഡ്യയിൽ തന്നെയും പലസ്ഥലങ്ങളിൽ ഒരം മാതിരി

വേലകാം ലക്ഷോപിലക്ഷം രൂപ ചിലവു ചെയ്തു സാധിച്ചുവരുന്നു. ജലസംഭരണ കാൎയ്യത്തിൽ ഗവൎമ്മേൻറിനെ സഹായിക്കുന്നതിന് പൊതു ജനങ്ങൾ കടപ്പെട്ടവരാകുന്നു.

(൧) നഗരങ്ങൾക്കും ഗ്രാമങ്ങൾക്കും ആവശ്യമുള്ള ജലം സംഭരിക്കുക.

(എ) ആഗ്രാ, ഡൽഹി മുതലായ പട്ടണങ്ങളിലെപ്പോലെ നദികളിൽനിന്നും.

(ബി) മിറത്തിലെപ്പോലെ തോടുകളിൽനിന്നും.

(സി) അഹമ്മദ്ബാദ്ദ്, അമൃത സർ, മുതലായ പട്ടണങ്ങളിലെപ്പോലെ കിണറുകളിൽനിന്നും.

(ഡി) അജ്മീരിലെപ്പോലെ കുളങ്ങളിൽനിന്നും.

(ഇ) ബോംബയിലെപ്പോലെ കൃത്രിമ തടാകംങ്ങളിൽ നിന്നും ജലം സഭരിക്കാവുന്നതാകുന്നു.

(A) നദികളെ ജല സംഭരണമാൎഗ്ഗമാക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേകം കരുതേണ്ടവയായ ചില സംഗതികളുണ്ട്.

(1) ജലം എടുക്കുന്നതിനു ൧൦ മയിൽ സമീപം ഗ്രാമങ്ങളൊ പട്ടണങ്ങളോ ഉണ്ടായിരിക്കരുത്.

(2) വള്ളങ്ങളോ ചങ്ങാടങ്ങളൊ കെട്ടിയിടത്തക്കവണ്ണം കടവുകളുണ്ടാക്കിയിരിക്കരുത്.

(3) മത്സ്യം പിടിക്കുന്നതിന് അനുവദിക്കരുത്,

(4) ശവങ്ങൾ ദഹിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന അവശേഷങ്ങൾ നദിയിൽ ഇടുന്നതിനനുവദിച്ചുകൂടാ.

(5) കന്നുകാലികൾ ഇറങ്ങിക്കുടിക്കുന്നതിനോ കലക്കിക്കളയുന്നതിനൊ, മലമൂത്ര വിസൎജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിനൊ, സമ്മതിക്കരുത്.

(6) ഏറ്റമുള്ള സമയത്തു് ഓരുകയറാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണമുള്ളവയായിരിക്കണം.

B. തോടുകളിൽനിന്നും ജലം സംഭരിക്കയാണെങ്കിൽ.

(1) ജലം എടുക്കുന്ന സ്ഥലത്തിനു മുകളിലായി ഗ്രാമങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കരുത്.

(2) പട്ടണ മദ്ധ്യത്തിൽ കൂടിപോകുന്നതായിരിക്കരുത്.

(3) വള്ളങ്ങൾ അടുത്തുകെട്ടിക്കിടക്കാത്തതും, മത്സ്യം പി

ടിക്കാത്തതും, കന്നുകാലികളെ ഇറക്കാത്തതും ആയിരിക്കണം.

C. കിണറുകളാണെങ്കിൽ.

(൧) കുറേക്കാലമായിട്ടെങ്കിലും കുടിപാപ്പില്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ കിണർ കുഴിക്കണം.

(൨) വളക്കുഴികൾക്കൊ വളം ചേർത്തു കൃഷിചെയ്യുന്ന വയലുകൾക്കോ സമീപത്തിൽ കിണറുകൾ കുഴിച്ചുകൂടാ.

(൩) കിണറുകൾ; കുറഞ്ഞപക്ഷം പട്ടണത്തിൽനിന്നും ൨ നാഴിക അകലത്തായിരിക്കണം.

(൪) കിണററിന്റെ സമീപത്തുനിന്നും. ൧൦൦. അടി അകലംവരെ ആൾപാക്കരുതു്.

D. കുളങ്ങളാണെങ്കിൽ.

൧. കുളത്തിനു സമീപം കുടി പാപ്പു് അരുതു്.

൨. വൃത്തികേടായ പാത്രങ്ങൾ കുളത്തിൽ മുക്കിവെള്ളം എടുത്തുകൂടാ.

൩. കുളിക്കുന്നതിനും വസ്ത്രങ്ങൾ അടിച്ചുനനക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിച്ചുകൂടാ.

൪. കുളക്കരകൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കണം.

൫. മത്സ്യം പിടിക്കയോ കന്നുകാലികളെ ഇറക്കുകയോ ചെയ്യരുതു്.

൬. ഇലകളോ മററുവല്ല പദാൎത്ഥങ്ങളോ വീണു ചീയുന്നതിനു് ഇടവരരുതു്.

E കൃത്രിമ തടാകങ്ങളാണെങ്കിൽ.

൧. ൧൦ മയിലിനു സമീപത്തു ഗ്രാമങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കരുതു്.

൨. തടാകം സൂക്ഷിക്കുന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥന്മാരൊ ശിപായിമാരോ, അതിൽനിന്നും കാൽ മയിൽ എങ്കിലും അകലത്തിൽ താമസിക്കണം.

൩. മത്സ്യം പിടിക്കുക, വെള്ളത്തിലുള്ള പക്ഷികളെ വെടിവയ്ക്കുക, വള്ളം കളിക്കുകമുതലായ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്തുകൂടാ.

൪. കൂടക്കൂടെ ചെളികളും, ചെടികളും മാററിക്കളയണം.

൫. തടാകത്തിനു സമീപപ്രദേശങ്ങൾ കൃഷിക്കുപകാര

ച്ചെടാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം വൃക്ഷങ്ങൾ വച്ചുപിടിപ്പിച്ചിരിക്കണം.

ഇൻഡ്യയിലുള്ള മിക്കഗ്രാമങ്ങളിലേയും ജല സംഭരണം കിണറുകളിൽനിന്നും ആകയാൽ അവയെ സൂക്ഷിക്കുന്നാസംഗതിയിൽ പ്രത്യേകം ശട്ടംകെട്ടുകൾ ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. സൂര്യപ്രകാശം തട്ടുന്നതിനും വായുസഞ്ചരിക്കുന്നതിനും സൌകര്യമുള്ള നദി, കുളം, തടാകം, മുതലായ ജലാശയങ്ങളിലുള്ളതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ മലിനതകൾ കിണററിൽ ഉണ്ടായിരിക്കും. മാലിന്യമില്ലാത്ത മണ്ണിൽനിന്നും ഉറവയുണ്ടാകുന്നതിനു സൌകര്യമില്ലാത്ത കിണറുകൾ ആപല്ക്കരങ്ങളാകുന്നു. വിഷജ്വരമുണ്ടാകുന്നതിന്റെ പ്രധാനകാരണം, കിണറുകളിലെ അശുദ്ധജലം പാനം ചെയ്യുകയാകുന്നു. സ്ഥലനിരപ്പിൽനിന്നും മൂന്ന് അടിതാണുള്ള മണ്ണിൽ, ജീവജന്യങ്ങളായ പദാർത്ഥങ്ങളെ പാക്യജനകമായ ധാതുദ്രവ്യമാക്കിത്തീർക്കുന്ന അനേകം അണുക്കൾ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുണ്ടു്. അതുകൊണ്ടു് കിണററിന്റെ താഴ്ച അതിനേക്കാൾ അധികമായിരുന്നുവെങ്കിൽ മാത്രമെ ജലം ശുദ്ധമായിരിക്കയുള്ളൂ. തറയിൽക്കൂടി ഒഴുകുന്ന മലിനജലം ഉറവയായി കിണററിൽ ചേരുന്നു. അതുകൊണ്ടു് കിണററിന്റെ അകത്തുവശങ്ങൾ കരിങ്കുമ്മായംകൊണ്ടു കെട്ടിഉറപ്പിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. കിണറുകളുടെ വായ് സ്ഥലനിരപ്പിൽ നിന്നും ഉയർന്നിരിക്കേണം. കിണററിന്റെ സമീപത്തു നിന്നും കുളിക്കയൊ മുഷിഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ അടിച്ചു നനക്കയൊ ചെയ്യക്കൂടാ. ആറു മാസത്തിലൊരിക്കൽ കിണറു് ഇറയ്ക്കണം. കിണററിന്റെ സമീപത്തു വൃക്ഷങ്ങൾ വച്ചു പിടിപ്പിക്കരുതു്. യന്ത്രംകൊണ്ടു് കിണററിൽനിന്നും വെള്ളം കോരുന്നതു് നല്ലതാകുന്നു. ശ്മശാനങ്ങൾക്കു സമീപത്തുള്ള ജലാശയങ്ങളിലെ വെള്ളം വളരെ തെളിവുള്ളതായിരിക്കും എങ്കിലും അതു് പാന യോഗ്യമായിരിക്കുന്നതല്ല. നാസിക്കു പട്ടണത്തിൽ ഒരു ശ്മശാനത്തിനടുത്തു് ൪൦ അടി താഴ്ചയിൽ ഒരു കിണറു കുഴിക്കയും, അതിലെ തെളിവുള്ള വെള്ളംകണ്ടു് ജനങ്ങളെല്ലാം ധാരാളമായി കോരിക്കുടിക്കയും, താമസിയാതെ അവർ രോഗാതുരന്മാരായിത്തീരുകയുംചെയ്തു. ഇററലിയിൽ ശ്മശാന ഭൂമിക്കു ൱൦൦-അടി സമീപത്തിൽ കിണറു കുഴിച്ചു കൂ

ടാ എന്നു് ചട്ടമുണ്ടു്. ചതുപ്പു നിലങ്ങളിലുള്ള ജലം ആരോഗ്യ മയറവും തന്നിമിത്തം ദോഷകരമായിട്ടുള്ളതും ആകുന്നു.

൧൨. നഗര ശുചീകരണം.

ഠരം നാട്ടിലെ പട്ടണങ്ങളിൽ അവയുടെ രക്ഷയ്ക്കായി പട്ടണ പരിഷ്കരണ സംഘങ്ങൾ ഏൎപ്പെടുത്തപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിലും, നഗര ശുചീകരണം തൃപ്തികരമായി സാധിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നുള്ളതു് സംശയാസ്പദമാകുന്നു. പട്ടണങ്ങളിൽ മിക്കതും മലിനവും ആരോഗ്യ രക്ഷയ്ക്കു് അപായ്യോപ്തവും ആയിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ താഴെ പറയുന്ന സംഗതികളിൽ പട്ടണ പരിഷ്കരണ കമ്മിററിക്കാരുടെ ശ്രദ്ധ പതിയേണ്ടതാകുന്നു.

൧. ജനബാഹുല്യത്തിനനുസരണമായി വീടുകളുടെ സംഖ്യ വൎദ്ധിപ്പിക്കുകയും അവകൾ വായു സഞ്ചാരത്തിനു സൌകൎയ്യമുള്ളവയാക്കിത്തീൎക്കയും അവയുടെ പരിസര പ്രദേശങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കിയിടുവിക്കയും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

൨. പട്ടണങ്ങളിലെ മലിന വസ്തുക്കൾ ഒഴുകിപ്പോകുന്നതിനു് നല്ല ഓടകൾ ഉണ്ടാക്കണം.

൩. മല മൂത്രാദികൾ ജനങ്ങൾക്കു് അസഹ്യതയെ ഉണ്ടാക്കാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം അവയെ എളുപ്പത്തിൽ മാററിക്കളയുന്നതിനു് തൃപ്തികരമായ ഏൎപ്പാടുകൾ ചെയ്യണം.

൪. ശുദ്ധ ജലം സുലഭമായി ലഭിക്കുന്നതിനു വേണ്ട കരുതലുകൾ ചെയ്യണം.

൫. പട്ടണങ്ങൾക്കു സമീപം ചതുപ്പു നിലങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നുകൂടാ.

൬. പട്ടണങ്ങൾക്കു സമീപം ദുഷ്ടജലാശയങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നുകൂടാ.

൭. ലായങ്ങളിലേയോ, തൊഴുത്തുകളിലേയോ മലിന വസ്തുക്കൾ ജനങ്ങൾക്കു് ഉപദ്രവ ഹേതുകങ്ങളാകാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം ശട്ടം കെട്ടണം.

൮. പട്ടണത്തിനകത്തു വച്ചു് ശവ സംസ്കാരം ചെയ്യുന്നതിനു് അനുവദിച്ചുകൂടാ.

൯. മത്സ്യച്ചന്തകളേയും കശാപ്പുകടകളേയും വൃത്തിയാ

ക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതിന്നു വേണ്ട ഏൎപ്പാടുകൾ ചെയ്യണം.

ധാരാളം വീടുകളില്ലാത്തതായ ന്യൂനത ഇപ്പോൾ മിക്ക പട്ടണങ്ങളേയും പ്രബലമായി ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു. മിക്ക ഭവനങ്ങളും വിസ്താരം കുറഞ്ഞവയും ഇരുട്ടറകൾ പോലെ വായുസഞ്ചാരത്തിന് സൌകൎയ്യമില്ലാത്തവയും ആയി കാണുന്നു. മിക്ക വീടുകളിലും ആട്, മാട്, കോഴി മുതലായ ജന്തുക്കളെ കൂടി വളൎത്തി മലിനത വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. തെരുവു വീഥികളിൽ ജനങ്ങൾ മലമൂത്ര വിസൎജ്ജനം ചെയ്യുന്നു. വീടുകൾക്ക് ചുററും ചവററു കുഴികൾ കാണുന്നു. നഗര ശുചീകരണ വിഷയത്തിൽ തദ്വാസികളായ ജനങ്ങൾ ഒരു ബാധകമായി തീൎന്നിരിക്കുന്നതുപോലെ തോന്നുന്നു. ചില പട്ടണങ്ങളിലെ ഇടവഴികൾ മലിന വസ്തുക്കളെക്കൊണ്ടു നിറഞ്ഞു വിഷമയമായ വാതകങ്ങളെ ഉല്പാദിപ്പിയ്ക്കുന്നു. ഇതിനും പുറമേ കൺസർവെൻസി ഏൎപ്പാടുകൾ കൂടി പൊതു ജനങ്ങൾക്കു് ഉപദ്രവകരമായി പരിണമിച്ചിരിക്കുന്നു. പട്ടണങ്ങളിൽ അവിടവിടായി തോട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു.

അനേകം ജനങ്ങളുടെ സ്നാനപാനാദികൾക്കായി ഉദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള കുളം, കിണറു മുതലായ ജലാശയങ്ങൾ ആണ്ടിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും ഇറച്ചു വൃത്തിയാക്കയും അവയിൽ മലിന പദാൎത്ഥങ്ങൾ ചേൎന്നു പോകാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം ശട്ടം കെട്ടുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണെന്ന് മുമ്പ് തന്നെ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്. പട്ടണങ്ങളിലെ കുളങ്ങൾ മിക്കതും അശുദ്ധ ജലം കൊണ്ട് നിറഞ്ഞതാകുന്നു. അവയിൽ നിന്ന് പുറപ്പെടുന്ന ദുൎഗ്ഗന്ധം ചിലപ്പോൾ അസഹനീയമായി തീരാറുണ്ട്. മലമ്പനിയും കൊതുകും ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങളിൽ ഒന്ന് ഠരം മാതിരിയുള്ള മലിന ജലാശയങ്ങൾ തന്നെയാകുന്നു. കിണറുകളുടെ സ്ഥിതിയും ഇങ്ങനെതന്നെ. പട്ടണത്തിൽ വെച്ച് വില്ക്കുന്ന ഭക്ഷണ പദാൎത്ഥങ്ങളിൽ, വിശിഷ്യ പാല്, തൈര് മുതലായവയിൽ ഠരം മലിന ജലം ചേൎക്കാതിരിക്കുന്നതിന് അധികാരസ്ഥന്മാർ നിഷ്കൎഷയോടു കൂടി ശ്രമിക്കേണ്ടതാകുന്നു. പ്രത്യേക വൎഗ്ഗത്തിലുൾപ്പെട്ട ചില ജനങ്ങളുടെ ആചാരങ്ങളും അന്ധവിശ്വാസങ്ങളും പൊതു ജനങ്ങൾക്ക് പല പ്രകാരത്തിൽ ഉ

പദ്രവത്തെ ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ൟ വക ദോഷങ്ങളെ പരിഹരിക്കു ന്നതിൽ കമ്മിററിക്കാരുടെ ശ്രദ്ധ പതിയുന്നതിനുള്ള കാലം എത്രയോ അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇട തിങ്ങി നില്ക്കുന്ന വീടുകളെ പൊളിച്ചു ശരിയായ സ്ഥിതിയിൽ പണി കഴിപ്പിക്കണം. ധനവാന്മാരായ പൌരന്മാരെ ഉത്സാഹിപ്പിച്ച് മാതൃകാ തെരുവുകളുണ്ടാക്കിക്കണം. ഒരു തെരുവിൽ ഇത്ര വീടുകളും, ഒരുവീട്ടിൽ ഇത്രയാളുകളും മാത്രമേ ആകാവു എന്ന് നിർബ്ബന്ധമായ ചട്ടം ഉണ്ടാക്കി നടപ്പിൽ വരുത്തണം. കൂലി വേലക്കാരായ സാധുക്കൾക്കായി ഗവർമ്മേണ്ടിൽ നിന്നും ചെറിയ വീടുകൾ പണികഴിപ്പിച്ച് അല്പ വാടകയ്ക്കു് വിട്ടു കൊടുക്കണം. നല്ല റോഡുകൾ, തോടുകൾ മുതലായവ വെട്ടിച്ച് നാട്ടിൻ പുറങ്ങളിലേയ്ക്കു് ഗതാഗതം ചെയ്യുന്നതിന് സൌകര്യമുണ്ടാക്കണം. ആവശ്യമുള്ള പക്ഷം കുഴൽവഴി എല്ലാ വീടുകളിലും വെള്ളം കിട്ടുന്നതിനു തക്ക പണികൾ ചെയ്യണം. പട്ടണങ്ങളിലെ ഓടകൾ ദിവസേന കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം. തറയിൽ താഴുന്ന ജലം ഒലിച്ചു പോകുന്നതിന് തോടുകൾ ഉണ്ടാക്കണം. മഴക്കാലങ്ങളിൽ വെള്ളം കെട്ടിനില്ക്കുന്ന താഴ്ച്ചപ്രദേശങ്ങളെ നികത്തി ശരിയാക്കണം. ആരോഗ്യരക്ഷയെ സംബന്ധിച്ചുള്ള അറിവുകൾ പൊതുജനങ്ങൾക്കു സിദ്ധിക്കത്തക്കവണ്ണം വേണ്ട ഏർപ്പാടുകൾ ചെയ്യണം. ഇതിലേക്കായി കൂടക്കൂടെ സക്കാരിൽ നിന്നും ലഘുപത്രികകൾ പ്രസിദ്ധം ചെയ്യുന്നതു് നല്ലതാകുന്നു. ലായങ്ങളേയും തൊഴുത്തുകളേയും മററും അധികാരസ്ഥന്മാർ പരിശോധന ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. ഇങ്ങനെപലേ സംഗതികളിൽ പട്ടണപരിഷ്കരണ കമ്മിററിക്കാരുടെ ശ്രദ്ധപതിയേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു.

൧൩. നിർഗ്ഗമനമാർഗ്ഗങ്ങൾ (DRAINAGE.)

ഭൂമിക്കടിയിൽക്കൂടി വീടുകളിലേയും പട്ടണങ്ങളിലേയും മലിന വസ്തുക്കൾ ഒഴുകിപ്പോകുന്നതിനായി ചാലുകളോ, തോടുകളൊ ഓവുകളോ ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ ചില കരുതലുകൾ ആവശ്യമാകുന്നു.

൧. ഒഴുകിച്ചെല്ലുന്ന അഴുക്കുകൾ കെട്ടിനില്ക്കാതെ വേഗത്തിൽ പുറത്തുപോകത്തക്കവണ്ണം, അവയ്ക്കു് വീതിയും താഴ്ച്ചയും ചായ്‌വും ധാരാളം ഉണ്ടായിരിക്കണം.

൨. ഓടകളും മററും കെട്ടുന്നതിനുപയോഗിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ നനഞ്ഞു ദ്രവിച്ചു പോകാത്തവയും ബലമുള്ളവയും ആയിരിക്കണം. ഓടകൾ തക്കതായ അടിസ്ഥാനത്തിന്മേൽ പണികഴിപ്പിക്കണം.

൩. ഓടകൾക്കു് വിടവുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കരുതു്. വിടവുകൾ ഉണ്ടായിരുന്നാൽ അവയിൽക്കൂടി അഴുക്കുകൾ വെളിയിൽ വന്നു് ആ പ്രദേശത്തെ ദൂഷിപ്പിക്കുകയും.

൪. വീട്ടിൽനിന്നും ഓടയിലേക്കുള്ള ചെറിയ ചാലുകളെല്ലാം വീട്ടിന്റെ പുറത്തുവശത്തായിരിക്കണം.

൫. പട്ടണത്തിനകത്തുള്ള നിരുപയുക്തസാധനങ്ങളും മഴവെള്ളവും, നിൎഗ്ഗമിക്കുന്ന കുഴലുകളെ മേൽപറയപ്പെട്ട ഓടകളുമായി സംഘടിപ്പിക്കരുതു്.

൬. ഓടകളിൽ വായുസഞ്ചരിക്കുന്നതിനായി. ൨. വലിയ ദ്വാരങ്ങൾ ആവശ്യമാകുന്നു.

൭. ഓടകൾ പരിശോധിക്കുന്നതിനായി, അവക്കു ഇടയ്ക്കിടെ, വലിയ മുറികൾ പോലെ വിസ്താരമുള്ള പണികൾ ചെയ്തിരിക്കണം.

ഭവനങ്ങളിലുള്ള മലിനവസ്തുക്കളുടെ നിൎഗ്ഗമനമാൎഗ്ഗങ്ങൾ കല്ലുകൊണ്ടോ ഇരുമ്പുകൊണ്ടോ ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാകുന്നു. കരിങ്കൽചില്ലുകൾ കൊണ്ടും പണികഴിക്കാം. ചുടുകല്ലുകൾ ഒരിക്കലും ഉപയോഗിച്ചുകൂടാ. ഇതിലേക്കു് ഇരുമ്പാകുന്നു ഉത്തമം. ഒൻപതു അടിനീളമുള്ള കുഴലുകൾ ഉണ്ടാക്കി നിലത്തിനടിയിൽവയ്ക്കാം. അധികം കൂട്ടിച്ചേൎപ്പുകൾ ആവശ്യമില്ല. കൽകുഴലിനേക്കാൾ ബലവും നിരപ്പും ഇരുമ്പുകുഴലിനാകുന്നു. കരിങ്കൽചില്ലുകൾ കൊണ്ടു് അടിസ്ഥാനം കെട്ടുന്നിടത്തു് ഇരുമ്പുകുഴൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതു് വളരെനല്ലതാകുന്നു. കുഴലുകളുടെ അഗ്രങ്ങൾ തമ്മിൽ കൂട്ടിച്ചേൎക്കുന്നതു വളരെ നിഷ്കൃഷ്ടയോടുകൂടിവേണ്ടതാകുന്നു. കാററും വെള്ളവും കുഴലിനകത്തു നിന്നും വെളിയിൽ പോകുന്നതിനു് ഇടയാകരുതു്.

സാമാന്യരോഗങ്ങളും അവയ്ക്കുള്ള പ്രതിവിധികളും.

ചില വൃക്ഷങ്ങളേൽ ഇത്തിൾ പററി വളരുന്നതു് മിക്കവരും കണ്ടിരിക്കുമല്ലോ വൃക്ഷത്തിൻെറ വളൎച്ചയ്ക്കാവശ്യമുള്ള പോഷക സാധനങ്ങളെ ഇത്തിൾ സ്വന്ത വളൎച്ചയ്ക്കുപയോഗിക്കകൊണ്ടു വൃക്ഷത്തിന് വളൎച്ചയില്ലാതെയാകുകയും ചിലപ്പോൾ ഉണങ്ങിപ്പോകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതുപോലെ മനുഷ്യശരീരത്തിൽ പുറമേയും അകമേയും പററി ചേൎന്നു രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ചെറിയ പ്രാണികളും സസ്യജന്യങ്ങളായ അണുക്കളുമുണ്ടു്.

ചെറിയ പ്രാണികൾ.

ഈച്ച, മൂട്ട, പേൻ, കൊതുകു ഇവ സാധാരണയായി മനുഷ്യരെ ഉപദ്രവിക്കുന്ന ചെറിയ പ്രാണികളാകുന്നു. അവ തൊലിയിൽ കടിച്ചു ചെറിയ പാടുണ്ടാക്കി വേദനപ്പെടുത്തുന്നു. ഒരു ചെറിയ പ്രാണി തൊലിയിൽ പ്രവേശിച്ചു മുട്ട ഇട്ടു് വൎദ്ധിച്ചു ചൊറി, ചിരങ്ങു മുതലായ ദീനമുണ്ടാകുന്നതു് മിക്കവൎക്കും അറിയാവുന്നതാണല്ലോ. പേൻ തലയിൽ പ്രവേശിച്ചു ചൊറിയുണ്ടാക്കി തലമുടി നശിപ്പിക്കുന്നു. വൃത്തികേടും നനവും ഈ പ്രാണികൾ വൎദ്ധിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. മനുഷ്യരുടെ ഉള്ളിൽ പ്രവേശിച്ചു ദോഷം ചെയ്യുന്ന പ്രാണികൾ പലതരത്തിലുള്ള വിരകളും കൃമികളുമാകുന്നു. കേടുപിടിച്ച ഗോമാംസമോ പന്നിമാംസമോ ഭക്ഷിച്ചാൽ ഒരു മാതിരി വലിയ വിര ഉണ്ടാകുന്നു. പോൎക്കു എന്ന വിടക്കു മൃഗത്തിൻെറ മാംസം നിത്യം ഭക്ഷിക്കുന്നവരെ വിരയും കൃമിയും ധാരാളം ഉപദ്രവിക്കും. ചില പച്ച സസ്യങ്ങൾ നല്ലപോലെ ശുദ്ധജലത്തിൽ കഴുകാതെ വേവിച്ചു ഭക്ഷിച്ചാൽ ഒരുതരം കൃമിയുണ്ടായി കരളിനടുത്തു ചേൎന്നു മഹാരോഗവും ചിലപ്പോൾ മരണവും ഉളവാകുന്നു. ഈ ചെറിയ പ്രാണികളെ മനുഷ്യൎക്കു കണ്ടു ശരീരത്തിൽ നിന്നു മാററുന്നതിനു വേണ്ട ഏൎപ്പാടുകൾ ചെയ്യാം. എന്നാൽ രോഗഹേതുക്കളായ വിഷഅണുക്കൾ പ്രധാനമായി സസ്യജന്യങ്ങളായ അണുക്കൾ ആകുന്നു.

സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ.

സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതു, ആഹാര സാധനങ്ങളിൽ കൂടിയോ, ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിൽ കൂടിയോ, ശരീരത്തിലുള്ള വല്ല മുറിവുകളിൽ കൂടിയോ, വിഷാണുക്കൾ ഉള്ളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണെന്നുള്ള തത്വം ഇദംപ്രഥമമായിക്കണ്ടുപിടിച്ചതു്, ഫ്രഞ്ചുശാസ്ത്രജ്ഞനായ "പാസ്റ്റർ" ആകുന്നു. ഇവ തുലോം ചെറുതായ സസ്യ അണുക്കൾ ആകുന്നു. ഈ അണുക്കൾ ഒരു വടിയുടെ ആകൃതിയിലാകകൊണ്ടു് ഇവയെ, ഗ്രീക്കു് ഭാഷയിൽ "ബാക്ടീറിയാ" എന്നും, ലത്തീൻ ഭാഷയിൽ "ബാസിലി" എന്നും, ചെറിയ ജീവി എന്നൎത്ഥമായ "മൈക്രോബു്" എന്നും വിളിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ അണുക്കളിൽ ൨൦൦൦൦ എണ്ണത്തെ ഒരു വരിയായി വെയ്ക്കുന്നു എങ്കിൽ മാത്രമെ ഒരിഞ്ചു നീളം കാണുകയൊള്ളൂ. എല്ലാ ബാക്ടീറിയായും ദോഷകരങ്ങളല്ല. ഇവയിൽ പലതും ജീവ സന്ധാരണത്തിന്നു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. ഇവയിൽ ദോഷകരങ്ങളായവയെപ്പററി മാത്രമെ ഇവിടെ പ്രസ്താവിക്കുന്നൊള്ളൂ. ഈ അണുക്കൾ എവിടെയിരിക്കുന്നു? ഇവ സൎവ്വ വ്യാപികളാകുന്നു. വായുവിലും, ഭക്ഷണപദാൎത്ഥങ്ങളിലും, നമ്മുടെ വായിലും, കുടലിലും, തൊലിയിലും, തലമുടിയിലും, നഖങ്ങളുടെയിടയിലും, വീട്ടിൽ ചുവരുകളിലും, തറയിലും മേൽപുരയിലും, നമ്മുടെ വസ്ത്രങ്ങളിലും വെള്ളത്തിലും, റോഡിലെ പൊടിയിലും എന്നു വേണ്ട സൎവ്വത്ര ഒരുപോലെ പരന്നു നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇവ വളരെ വേഗത്തിൽ പെരുകുന്നു. ഒരു അണു, ൨൪-മണിക്കൂറു കൊണ്ടു് ൧൬൭൦൦൦൦൦-ആയി വൎദ്ധിക്കുന്നു. ഈ അണുക്കൾ രക്തത്തിൽ വ്യാപിച്ചു വൎദ്ധിക്കുമ്പോളാണു് സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതു്. ഈ മാതിരി അണുക്കൾ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന പ്രധാന രോഗങ്ങൾ. ൧. വിഷൂചിക, ൨. ക്ഷയം, ൩. വാതം, ൪. ഇൻഫ്ലുവൻസാ എന്ന പനി, ൫. ന്യുമോണിയാ, ൬. വിഷജ്വരം, ൭. ജലദോഷം, ൮. പൊങ്ങൻ പനി, ൯. വയറുകടി, ൧൦. മുണ്ടിനീരു, ൧൧. വില്ലൻ ചുമ മുതലായവയാകുന്നു.

രോഗഹേതുക്കളായ ഠരം അണുക്കൾ സുഖശരീരത്തിലും കാണപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഇവ പെട്ടെന്നു രോഗങ്ങൾ ഒന്നും ഉണ്ടാക്കുന്നില്ലെങ്കിലും, വൎദ്ധിച്ചു വരുമ്പോൾ രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമായിത്തീരുന്നു. അതിലേക്കായി ഇവ കാത്തിരിക്കുന്നു എന്ന് വിചാരിക്കാം. അധികമായി തണുപ്പു തട്ടുക, ക്ഷീണിക്കുക, ശുദ്ധവായുവും സൂൎയ്യപ്രകാശവും ഇല്ലാതെയിരിക്കുക, ശരിയായി ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെയിരിക്കുക, മദ്യം സേവിക്കുക, ഇവയെല്ലാം മേൽ പറഞ്ഞ അണുക്കളുടെ വൎദ്ധനക്കു കാരണമാകുന്നു. ഠരം അണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ രോഗം വരാതിരിക്കുന്നതിന് ധാരാളം ശുദ്ധിയായിരിക്കണം. രക്തത്തിൽ വെളുത്ത അണുക്കൾ ഉണ്ട്. അവ ഠരം വിഷ അണുക്കളോടു യുദ്ധം ചെയ്തു അവയെ നശിപ്പിക്കുന്നു. ശരീരത്തിൽ രക്തം കുറയുകയൊ രക്തം മലിനപ്പെടുകയൊ ചെയ്താൽ ഉടൻ രോഗം ഉണ്ടാകുന്നു. നല്ല ഭക്ഷണം, മിതമായ വ്യായാമം, ശുദ്ധവായു ശ്വാസിക്കുക, വസ്ത്രശുചിത്വം ഇവ ശരീര സൌഖ്യത്തിനു എത്ര അവശ്യമാണെന്നു ഇപ്പോൾ തെളിവാണല്ലോ. മസൂരി എന്ന ഭയങ്കര രോഗത്തിന്റെ കാരണം ഠരം അണുക്കളാകുന്നു. രോഗികൾ ഠരം അണുക്കളെ ശ്വാസമാൎഗ്ഗേണ വായുവിൽ വിസൎജ്ജിക്കുന്നു. സാംക്രമിക രോഗികളുടെ ശരീരത്തോടു സംബന്ധിക്കുന്ന സകല പദാൎത്ഥങ്ങളിലും ഠരം അണുക്കൾ വ്യാപിക്കുന്നുണ്ട്. അണുക്കൾ മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളിൽ വച്ച് അതിഭയങ്കരമായിട്ടുള്ളതു് വിഷൂചികയാകുന്നു. ഇതു് പെട്ടെന്ന് മരണത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതാകുന്നു. ജലത്തിൽ കൂടിയും, ജലം ചേൎന്ന പാലിൽ കൂടിയും ഠരം അണുക്കൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.

<u>അണുക്കൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണം.</u>

ഉള്ളിൽ പ്രവേശിച്ച അണുക്കൾ പെട്ടെന്നു പെരുകി ആമാശയത്തിൽ കടന്ന് ഛൎദ്ദി ഉണ്ടാക്കുന്നു. കുടലുകളിൽ നിന്നും കഞ്ഞിവെള്ളം പോലെയുള്ള ഒരു സാധനം പുറപ്പെടുന്നു. വയററിലും, കുടലിലും മാംസപേശികൾ ഉരുണ്ടുകയറുന്നു. ത്വക്ക് തണുക്കുന്നു. നാഡികൾ ക്ഷീണിക്കുന്നു. രോഗി ജീവനില്ലാത്തതുപോലെയും കാണപ്പെടുന്നു.

വിഷൂചിക ബാധിക്കാതിരിക്കുന്നതിന്.

ശുദ്ധജലവും, പാലും എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്ന പദാൎത്ഥങ്ങളുമല്ലാതെ ഭക്ഷിക്കരുത്. ദേഹവും വസ്ത്രങ്ങളും വീടും ശുദ്ധവും വൃത്തിയും ആയിരിക്കണം. വിഷൂചികാരോഗം പിടിപെട്ടിട്ടുള്ളവരെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവർ, ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കൈകാലുകൾമാത്രമെങ്കിലും കഴുകിവൃത്തിയാക്കിയതിനുമേലല്ലാതെ യാതൊരു സാധനവും ഭക്ഷിക്കരുത്. രോഗികളുടെ മലമൂത്രാദികളും അവർ ഛൎദ്ദിച്ചസാധനങ്ങളും ഉടനുടൻ ദഹിപ്പിച്ചു കളയുകയൊ അകലയായി കുഴിച്ചു മൂടിക്കളയുകയൊ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. വിഷൂചികയുള്ള കാലങ്ങളിൽ ശരീരത്തെ അധികമായി ഉഷ്ണിപ്പിക്കയൊ ക്ഷീണിപ്പിക്കയോ അരുത്. അമിതമായിട്ടും അസമയങ്ങളിലും ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്. തണുത്ത പദാൎത്ഥങ്ങളെ ഭക്ഷിക്കരുത്.

ഇതിനു ചികിത്സ.

രോഗിയുടെ ശരീരം ചൂടുപിടിച്ചിരിക്കത്തക്കവണ്ണം സൂക്ഷിക്കണം. അണുക്കൾ "ആസിഡു"കളിൽ നശിച്ചുപോകുന്നതുകൊണ്ട്, പത്തോ പതിനഞ്ചൊതുള്ളി സാധാരണ ആസിഡുകളൊ, വിനാഗിരിയൊ, നാരങ്ങാനീരൊ കൂടക്കൂടെ കൊടുക്കണം. "ലോഡനം" എന്നമരുന്ന്, വയസ്സിന് ഒരു തുള്ളി വീതം കണക്കാക്കി ൧൦ തുള്ളി വരെ കൊടുക്കാം. രോഗം വൎദ്ധിച്ചനിലയിലായിപ്പോയാൽ പിന്നീട്."കറപ്പ്" കൊടുത്തുകൂടാ. കാലുകൾ എല്ലാപ്പോഴും തിരുമ്മി ചൂടുപിടിപ്പിക്കണം. സ്ഥിതിഭേദം അനുസരിച്ച് അല്പം പാലോ കഞ്ഞിയൊ ഇടക്കിടെ കൊടുക്കുന്നതു കൊണ്ട് ആക്ഷേപമില്ല.

മലമ്പനി.

ഈ ദീനംകൊണ്ട്, പ്രതിവൎഷം ലക്ഷത്തിൽ അധികം ആളുകൾ ഇൻഡ്യയിൽ മരിക്കുന്നുണ്ട്. ഒരാണ്ടിൽ നാലുലക്ഷം ആളുകൾവരെ മരിച്ചുപോയിട്ടുള്ളതായിക്കാണുന്നു. രക്തത്തിൽ, ജന്തുജന്യമായി ജീവനുള്ളതായ ഒരു അണു പ്രവേശിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഈ ദീനം ഉണ്ടാകുന്നത്. ജലം കെട്ടിനില്ക്കുന്നസ്ഥലങ്ങളിലും, അശുദ്ധ ജലമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലും ഈ രോഗം ഉണ്ടാകുന്നു. കൊതുക് എന്നുപറയുന്ന അല്പജന്തു

വും മലമ്പനിക്കു കാരണമാണെന്ന് വിചാരിച്ചുപോരുന്നുണ്ട്.

ലക്ഷണം.

ഈ പനിക്ക് മൂന്ന് പതനങ്ങൾ (സ്ഥിതി ഭേദങ്ങൾ) ഉണ്ട്. ഇവ ചൂട്, തണുപ്പ്, വിയപ്പ്, ഇവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ പനി മൂന്നാദിവസം മുതൽ ൰൨ ദിവസം വരെ നിലനില്ക്കും. യാതോരു പ്രതിവിധിയും ചെയ്യാത്തപക്ഷം ഇതു കൂടക്കൂടെ ഉണ്ടാകും. ക്രമേണ രക്തം മുഴുവൻ ദുഷിച്ച് സ്പ്ളീൻ വലുതായി ദേഹംവിളറി ദീർഘകാലം രോഗികളായിരുന്ന്, ഇതുകൊണ്ടുതന്നേയൊ അല്ലാത്തപക്ഷം, വയറുകടിയൊ, കരൾദീനങ്ങളൊ പിടിപെട്ട് മരണത്തെപ്രാപിക്കുന്നു.

നിരോധനമാൎഗ്ഗം.

പുരയിടങ്ങളിൽ ജലം കെട്ടിനില്ക്കുന്നതിനു സൌകൎയ്യമുള്ള കുഴികളേയും ചാലുകളേയും നികത്തണം. കേടുപിടിച്ച തകരപ്പാത്രങ്ങൾ കലങ്ങൾ മുതലായവ ഭവനത്തിനു സമീപത്തു കിടക്കുന്നതിനു സമ്മതിച്ചുകൂടാ. കുളിമുറികളിൽ വെള്ളം അധികനേരം വച്ചേയ്ക്കരുത്. കൊതുകുള്ള കുളങ്ങളിൽ അല്പം മണ്ണെണ്ണ ഒഴിക്കണം. എന്നാൽ കൊതുകിൻെറ മുട്ടകൾ നശിച്ചുപോകും. കൊതുകുകടി ഏല്ക്കരുത്. ഈ രോഗം പിടിപെട്ടിട്ടുള്ളവരോടൊന്നിച്ചു പാൎക്കരുത്. "കാപ്ടൻ ബെർഡ്വുഡ്" ചില കരുതലുകൾകൂടി ചെയ്യാനാജ്ഞാപിക്കുന്നു. അതായ്തു; പട്ടണങ്ങൾക്കു സമീപം ചുടുകല്ലും ഓടും ഉണ്ടാക്കാൻ അനുവദിച്ചുകൂടാ. പട്ടണങ്ങളിലെ ഓടകൾ കരിങ്കുമ്മായം കൊണ്ട് കെട്ടിയിരിക്കണം. വാതിലുകൾക്കും ജന്നലുകൾക്കും ഇരുമ്പുവലകൾ ഉപയോഗിക്കണം. "ക്വയിനാ" എന്നുപറയുന്ന മരുന്ന് ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കണം.

ചികിത്സ.

പ്രധാനമായി ക്വയിനാ മാത്രം. ഈ മരുന്ന് ഒരു സിദ്ധൌഷധമാണെങ്കിലും ക്രമാധികമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ കൎണ്ണേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു കേടുകൾ ഉണ്ടായേക്കാം.

വയറുകടി.

ഈ രോഗത്തിനുള്ള കാരണം, കുടലിൽ കാണപ്പെടുന്ന സസ്യജന്യങ്ങളായ അണുക്കളാകുന്നു. കരളിലും ക്ലോമങ്ങളിലും

പഴപ്പുണ്ടാകുമ്പോൾ ഈ അണുക്കൾ ദൃശ്യങ്ങളായി ഭവിക്കുന്നു. ശീതോഷ്ണാവസ്ഥകളുടെ പെട്ടന്നുള്ള മാററം അധികമായ തണുപ്പ്, ചീഞ്ഞതും നല്ലതുപോലെ പാകം ചെയ്യാത്തതുമായ ആഹാരം, പച്ചസസ്യങ്ങൾ, അശുദ്ധവായുവും ജലവും, ഇവയെല്ലാം വയറുകടിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നവയാകുന്നു.

ലക്ഷണം.

അടിഭാഗത്തുള്ള കുടലുകൾക്കു പഴപ്പും വേദനയും. ചളിയും രക്തവും കൂടക്കൂടെ ഒഴിയുക.

വയറുകടി, പൂൎണ്ണമായി ഭേദപ്പെടുന്നതിനു വിഷമമുള്ള ഒരു സുഖക്കേടാകുന്നു. ഒരു പ്രാവശ്യം ഉണ്ടായാൽ കൂടക്കൂടെ വരുന്നതിന് എളുപ്പമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു വരാൻ ഒരിക്കലും സമ്മതിക്കരുത്. കരളിനു പഴപ്പുണ്ടാകുന്നതു് ഈ ദീനം പിടിപെടുന്നവൎക്കാകുന്നു.

നിരോധനമാൎഗ്ഗം.

ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങളെ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കണം. ദേഹത്തിൽ പെട്ടെന്നു അധികമായ തണുപ്പു തട്ടാതെ സൂക്ഷിക്കണം.

ചികിത്സ.

ദേഹം ഇളക്കാതെ സ്വസ്ഥമായിക്കിടക്കുക, ആരംഭത്തിൽ തന്നെ ആവണക്കെണ്ണ ലോഡനംവും ചേൎത്തു് കുടിച്ചു് വയറിളക്കണം. ആഹാരത്തിനു പാൽ മാത്രം ആക്കണം. ആരംഭത്തിൽ തന്നെ എപ്സം ഉപ്പോ ഈ നോയുടെ ഉപ്പോ കുടിച്ചാൽ സുഖം കാണും.

പ്ലേഗു.

ഇതു് ഈ ദീനമുള്ളവരുമായി സംസൎഗ്ഗം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടും, അവരുടെ വസ്ത്രം തൊടുന്നതുകൊണ്ടും, അവർ താമസിച്ച കെട്ടിടത്തിൽ താമസിക്കുന്നതുകൊണ്ടും സംക്രമിക്കുന്നു. ഈച്ച, പൂച്ച, പട്ടി, എലി, മൂട്ട മുതലായ ജന്തുക്കൾ ഈ രോഗത്തെ പരത്തുന്നു. ധാന്യങ്ങൾ, നെയ്യു്, എണ്ണ, ചക്കര, പാൽ, മുതലായ ആഹാര സാധനങ്ങളിൽ കൂടിയും ഈ രോഗം പകരുന്നുണ്ട്. കന്നുകാലികൾക്കും, കുതിരയ്ക്കും കോഴിക്കും ഈ ദീനം പകരുന്നില്ല. പ്ലേഗു പിടിച്ചിട്ടുള്ളവർ വെള്ളം കുടിച്ച പാത്രത്തിൽ വെള്ളം എടുത്തു കുടിച്ചാൽപോലും ഈ ദീനം പകരും. തുപ്പ

ലിൽ ൟ രോഗത്തിൻെറ അണുക്കൾ വളരെ നാൾ ഇരിക്കുന്നതായിക്കാണുന്നു.

ലക്ഷണം.

മൂന്നു ദിവസം കൊണ്ടു് ൟ രോഗത്തിൻെറ ലക്ഷണം പൂൎണ്ണമായി വെളിപ്പെടും. വിറയ്ക്കുക, കഠിനമായ പനി, നാഡി വളരെ ഊൎജ്ജിതമായി ചലിക്കുക, ധ്രുതഗതിയിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുക, വലിയ തലവേദന, കണ്ണു ചെമക്കുക, ഛൎദ്ദി, അപാരമായ ക്ഷീണം, ഇവയാകുന്നു. ഭ്രമയുണ്ടായിരിക്കും, നിദ്ര കുറയും. കക്ഷത്തിലും, കഴുത്തിലും, ഉള്ളംകയ്യിലും നീരു കാണും. ൟ നീരിന്നു വേദനയുണ്ടായിരിക്കും. ൟ നീരിന്മേൽ തൊടാൻ പോലും രോഗി സമ്മതിക്കയില്ല. രോഗി ചിലപ്പോൾ ചില ശബ്ദങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കും. പരിതസ്ഥിതികളിൽ മിക്കവാറും അന്വേഷണം ഇല്ലാതാകും. രണ്ടു ദിവസം കൊണ്ടു് മരണവും സംഭവിക്കും.

നിരോധനമാൎഗ്ഗവും ചികിത്സയും.

ൟ രോഗത്തിന്നു ഇതേവരെ ഒരു സിദ്ധൗഷധം കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. പ്ലേഗു കുത്തി വയ്ക്കുകയാകുന്നു സാധാരണയായിച്ചെയ്തുപോരാറുള്ള ചികിത്സ.

ജലദോഷം.

ഇതിൻെറയും ഹേതു അണുക്കൾ ആകുന്നു. ഇതു പകരുന്ന രോഗമാകുന്നു. ജലദോഷം പിടിപെട്ടാൽ വെളിയിൽ ഇറങ്ങി സഞ്ചരിക്കരുതു്. ചൂടുപാൽ, കൊക്കോ, കുരുമുളകു ചേൎത്തുണ്ടാക്കിയ കാപ്പി, പൊടിയരിക്കഞ്ഞി മുതലായവ ഉപയോഗിക്കാം.. ബാർലി വെള്ളം നാരങ്ങാ മുറിച്ചിട്ടു കുടിക്കാം. പെർമാംഗ്നെറു ഓഫ്പൊട്ടാഷ് വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടു കവിൾ കൊള്ളാം. മൂക്കടപ്പുണ്ടായാൽ വെള്ളം തിളപ്പിച്ചു മൂക്കിൽ കൂടി ആവി ശ്വസിക്കണം. വായിൽകൂടി ഉച്ഛ്വസിക്കണം. തിളച്ച വെള്ളത്തിൽ അല്പം കടുക അരച്ചു ചേൎത്തു മുട്ടു മുതൽ പാദം കഴുകി കമ്പിളി പുതച്ചു കിടക്കണം.

32

14 30 HRS

42

വി. കെ. തോമസ്

4½ 32½ 26 22½

ന്യൂറോഫ്യൂരങ്ക

1913

C. K. MOCSAD
Asst. Director
State Institute of Languages
TRIVANDRUM-1.