Hygiene.

BY
P. Govinda Menon.

A Text-Book approved by the Travancore Text-Book Committee for the use of the Higher Grade Elementary Schools in Classes V, VI & VII

ആരോഗ്യരക്ഷ.

പി. ഗോവിന്ദമേനോൻ അവർകൾ.

തിരുവിതാംകൂർ ടെക്സ്റ്റ് ബുക്ക് കമ്മിററിയിൽ നിന്നു
എല്ലാം ഹയർഗ്രേയ്ഡ് എലിമെൻററി സ്കൂളുകളിൽ
5-ം, 6-ം, 7-ം ക്ലാസ്സുകളിലേക്കു ഒരു പാഠ
പുസ്തകമായി അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

പ്രസാധകൻ
പള്ളത്തു ഇക്കോരൻ കൃഷ്ണൻ
കേരളചിന്താമണി അച്ചുക്കൂടം ഉടമസ്ഥൻ.

Kerala Chinthamany Press
Trichur.

Copy Right Reserved.

1913

Price 12 annas. വില 12 അണ.

L. 67

Hygiene.

MALAYINKEEL
1011

BY

P. Govinda Menon.

A Text-Book approved by the Travancore Text-Book Committee for the use of the Higher Grade Elementary Schools in Classes V, VI & VII

L. 67

ആരോഗ്യരക്ഷ.

പി. ഗോവിന്ദമേനോൻ അവർകൾ.

തിരുവിതാംകൂർ ടെക്സ്റ്റ് ബുക്ക് കമ്മിററിയിൽ നിന്നു
എല്ലാം ഹയർഗ്രേയ്ഡ് എലിമെൻററി സ്കൂളുകളിൽ
5-ം, 6-ം, 7-ം ക്ലാസ്സുകളിലേക്ക ഒരു പാഠ
പുസ്തകമായി അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്.

പ്രസാധകൻ
പള്ളത്തു ഇക്കോരൻ കൃഷ്ണൻ
കേരളചിന്താമണി അച്ചുക്കൂടം ഉടമസ്ഥൻ.

Kerala Chinthamany Press
Trichur.

Copy Right Reserved.

1913

Price 12 annas. വില 12 അണ.

SRI KRISHNAVILASAM READING ROOM

ആരോഗ്യരക്ഷ.

1. സൌന്ദൎയ്യവിവരണം.

പൂൎണ്ണമായ സൌന്ദൎയ്യം കരകൌശലക്കാർ ചിത്രത്തിലോ മററൊ വരച്ചു കാണാമെന്നല്ലാതെ സാധാരണ മനുഷ്യരുടെ ഇടയിൽ കാണുന്നതു് അപൂൎവ്വമാകുന്നു. സൌന്ദൎയ്യത്തിന്റെ തരങ്ങൾ രണ്ടു വിധത്തിലാണു്. ഒരുവനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളമുള്ള ഒരു വകയും, പലരിൽനിന്നും വിശേഷഭാവങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേൎത്തു യോജിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള മറെറാരു വകയും ഇങ്ങിനെയാണു് രണ്ടുതരം. ഇങ്ങിനെ ഏററവും സൌന്ദൎയ്യമുള്ള സ്ത്രീപുരുഷന്മാരുടെ ഓരൊ അവയവങ്ങളെ പ്രത്യേകിച്ചു നോക്കി തിരഞ്ഞെടുത്തിട്ടാണു് ഗ്രീക്കകാർ കരകൌശലപ്പണികളിൽവെച്ചു ഏററവും വിശേഷപ്പെട്ടവ എന്നു സമ്മതിച്ചു പോന്നിരിക്കുന്ന അവരുടെ ഈശ്വരന്മാരുടേയും, ഈശ്വരികളുടേയും സ്വരൂപങ്ങൾ കൊത്തിവെച്ചിട്ടുള്ളതു്.

സൌന്ദൎയ്യമെന്നാൽ എന്തു്? എന്നുള്ള ചോദ്യത്തിനു ഒററ വാക്കിൽ മറുവടി പറയുന്നതായിരുന്നാൽ, പക്ഷെ, 'യോജിപ്പു്' എന്നോ 'ചേൎച്ച' എന്നൊ പറയാം.

മുഖത്തിലുള്ള ഓരോ അവയവങ്ങളുടേയും സ്വരൂപലാവണ്യത്തിന്റെ സമ്മേളനംകൊണ്ടാകുന്നു മുഖസൌന്ദൎയ്യം ഗണിച്ചു പോരുന്നതു. ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞനായ വാൾക്കർ എന്നാളുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ സൌന്ദൎയ്യം മിക്കവാറും മുഖാൎദ്ധഭാഗത്തെ അവലംബിച്ചിരിക്കുമെന്നും, നാസാനെററിത്തടങ്ങളുടെ ഏറക്കുറച്ചിലിനെക്കൊണ്ടു സൌന്ദൎയ്യം കൂടിയും കുറഞ്ഞുമിരിക്കുമെന്നുമാകുന്നു. സൌന്ദൎയ്യവും ഭാഗിയും തമ്മിൽ വളരെ വ്യത്യാസമുണ്ടു്. സൌന്ദൎയ്യം മുമ്പിൽ വിവരിച്ച മാതിരി എല്ലാ അംഗങ്ങളുടേയും

തമ്മിലുള്ള ശരിയായ ചേൎച്ച കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണ്. ഭംഗി എന്നതു് ഇന്നതെന്നു വിവരിക്കുവാൻ പാടില്ലാത്ത ഒന്നും, കാണുന്ന ആളുകളുടെ കണ്ണുകൾക്കു് ആനന്ദമുണ്ടാക്കി മനസ്സിനെ ആകൎഷിക്കുന്നതുമാകുന്നു. ഒരു ചിത്രത്തിനു ചിത്രമെഴുത്തുകാരന്റെ സൂക്ഷ്മതയുള്ള ദൃഷ്ടികൊണ്ടു നോക്കുമ്പോൾ പല ന്യൂനതകളും ഉണ്ടായിരിക്കുമെന്നു വരികിലും നമ്മൾ അതിനെകണ്ടു അതിശയിച്ചു് എങ്ങിനെ സ്തുതിക്കുന്നുവൊ, അപ്രകാരംതന്നെയാകുന്നു മുഖത്തിന്റെ ഭംഗിയും ഗണിച്ചുപോരുന്നതു്. പൂൎണ്ണസൌന്ദൎയ്യമുള്ളതു് എന്നു പറയുന്നതിന്നു മററുള്ള അവയവങ്ങൾക്കു ചില പോരായ്മകളുണ്ടെന്നു വരികിലും നല്ലശോഭയും, ചൊടിയോടുകൂടി പ്രകാശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നയനങ്ങളും, നല്ല ആകൃതിയിലുള്ള മൂക്കും ഉണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ഭംഗിയുള്ള മുഖമെന്നു സാധാരണ ചൊല്ലാറുള്ളതാണ്. സാധാരണയിലുള്ള മുഖത്തു് എപ്പോഴുമുള്ള പ്രസന്നത തന്നെ ഭംഗിക്കു കാരണമായേക്കാം. മിക്ക മുഖങ്ങൾക്കുമുള്ള ഭംഗി മിക്കവാറും യതികൾക്കു കൂടി തടുക്കുവാൻ പാടില്ലാത്ത മന്ദഹാസംകൊണ്ടു ഉണ്ടാകുന്നതാകുന്നു. മററുമുഖങ്ങളിൽ കാണുന്ന ഭംഗി മുഖ്യമായിട്ടു തലമുടിയുടെ സൌന്ദൎയ്യത്താലും മററും ഉണ്ടാകുന്നതുമാണ്.

2. സൌന്ദൎയ്യത്തിന് ആരോഗ്യത്തോടുള്ള സംബന്ധം.

ആരോഗ്യം സൌന്ദൎയ്യത്തിനു പ്രത്യേകം ആവശ്യമായിട്ടുള്ളതാണെന്നു മാത്രമല്ല, അതിന്റെ മുഖ്യമായ അടിസ്ഥാനമാണെന്നു കൂടി പറയാം. ആരോഗ്യത്തിനു ഭംഗം വരുമ്പോൾ സൌന്ദൎയ്യവും ക്രമേണ ഇല്ലാതാകുന്നു. സ്വസ്ഥതയിൽ ഇരിക്കുന്ന ആത്മമനശ്ശരീരങ്ങളുടെ യോജിപ്പിൽനിന്നാണ് സൌന്ദൎയ്യം ഉണ്ടാകേണ്ടതു്. എന്നാൽ വാസ്തവസൌന്ദൎയ്യത്തിനു വേണ്ടതായ പ്രസ

ന്നത ഇല്ലാതെകണ്ടിരിക്കുകയില്ല. ഇതു യുവതികളുടെ കവിൾതടങ്ങളിലായാലും വേണ്ടതില്ല, പനിനീർ പുഷ്പങ്ങളുടെ മൊട്ടുകളിലായാലും വേണ്ടതില്ല. ആരോഗ്യത്തോടുകൂടാത്ത ഒരുമാതിരി സൌന്ദൎയ്യവുമുണ്ടു. എന്നാൽ അതു കുറച്ചു കാലത്തേക്കു ഉണ്ടാവുകയുള്ളു. പൂൎണ്ണമായ ആരോഗ്യത്തിൽ നല്ലവണ്ണം അടിസ്ഥാനം ഉറപ്പിച്ചിരുന്നാലേ സൌന്ദൎയ്യം എന്നും നിലനില്ക്കുകയുള്ളു. മിസ്റ്റർ ഗ്ലാഡ്സ്റ്റൺ ഇതിനെപ്പററി വിശേഷമായി ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. 'സൌന്ദൎയ്യം യാദൃഛിക സംഭവങ്ങളിൽനിന്നു ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു സാധനമല്ല. അതു് അവകളുടെ സൂക്ഷ്മാംശത്തിൽ അടങ്ങിട്ടുള്ളതാകുന്നു; സകല സൃഷ്ടിയിലും വ്യാപിച്ചു കിടക്കുന്നതുമാകുന്നു. ആരെങ്കിലും അതിനെ ചീത്തയാക്കീട്ടോ തള്ളിക്കളഞ്ഞിട്ടോ കാണുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവർ ലോകത്തെ വ്യാകുലപ്പെടുത്തുന്ന നടപടിത്തെററുകളെ ചെയ്തിട്ടുള്ളതായി തെളിയിക്കുന്നു.'

അംഗഭംഗി, നല്ലനിറം, പ്രകാശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കണ്ണുകൾ ഇവകൾക്കു, നല്ല ദഹനശക്തിയോടും വേണ്ടമാതിരി നല്ലവണ്ണം പ്രവൃത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന യകൃത്തിനോടും, ഇപ്പോൾ മിക്ക ആളുകളും വിചാരിച്ചിരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ അധികം സംബന്ധമുണ്ടു. 'രോഗം വൈരൂപ്യത്തെയും, ആരോഗ്യം സൌന്ദൎയ്യത്തെയും ഉണ്ടാക്കുന്നു' എന്നു ആനിജാനസ് മില്ലർ പ്രസ്താവിക്കുന്നുണ്ടു.

നമ്മൾ ഭക്ഷിച്ചു ശരീരത്തിൽ ചേൎക്കുന്ന ആഹാരങ്ങൾ, ശ്വസിക്കുന്ന വായു, നമ്മൾ അനുഭവിക്കുന്ന നിദ്രയും, സ്വസ്ഥതയും ശരീരാരോഗ്യത്തിന്നുള്ള നിയമങ്ങളുടെ പരിശീലനം ഇവകളാകുന്നു ആരോഗ്യം പരിപാലിക്കപ്പെടുന്നതു്. 'നമ്മുടെ ശരീരങ്ങൾ നമ്മുടെ തോട്ടങ്ങളും, അതിലെ തോട്ടക്കാരൻ നമ്മുടെ മനസ്സും ആകുന്നു' എന്നു ഇംഗ്ലാണ്ടിലെ ഒരു പ്രധാനകവി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

'ആരോഗ്യമെന്നതു എല്ലാ അവയവങ്ങളുടെയും പൂൎണ്ണമായ വളൎച്ചയുടെ ഫലമാകുന്നു', എന്നു ഡാക്ടർ ടി. എൽ. നിക്കൊൾസ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശരീരശാസ്ത്രപുസ്തകത്തിൽ എഴുതിയിരിക്കുന്നു. ഇതുകൊണ്ടു ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഫലമാകുന്ന സൌന്ദൎയ്യത്തിന്റെയും, അംഗങ്ങളുടെ യോജിപ്പിന്റെയും പൂൎത്തീകരണം വരുന്നുണ്ടു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ മനുഷ്യന്റെയും ഏററവും ഉപയോഗമുള്ള മറെറല്ലാ ജീവികളുടെയും ആകൃതിയും അവയവങ്ങളും ആണു ഏററവും ഭംഗിയുള്ളതെന്നു കാണിച്ചുകൊടുക്കാം. ശരീരത്തിലെ എല്ലാ എല്ലുകൾക്കും മററുള്ള അവയവങ്ങൾക്കും ആകൃതിവലിപ്പങ്ങൾ ശരിയായും തികവായും ഇരുന്നാൽ അംഗങ്ങൾക്കു ചേൎച്ചയും ഭംഗിയും മുഴുവനുണ്ടാകുന്നു. ത്വക്കിന്നു ഏററവും മിനുസവും, രക്തത്തിനു ഏററവും ശുദ്ധിയും, ദേഹത്തിൽ അതിന്നു ധാരാളമായ സഞ്ചാരവും ഉണ്ടായിരിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്നു നല്ലനിറവും, പ്രകാശവും, ഭംഗിയും ഉണ്ടാകുന്നു. സൌന്ദൎയ്യം ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഒരു അടയാളമാണെന്നു മാത്രം വെച്ചാൽ പോരാ; അതു മറേറതിന്റെ ഒരു ബഹിഷ്പ്രകാശംതന്നെ ആണെന്നുകൂടി പറയണം. പൂൎണ്ണമായ ആരോഗ്യമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ പൂൎണ്ണസൌന്ദൎയ്യവും ഉണ്ടാകുവാൻ പാടുള്ളൂ. ഏകദേശസൌന്ദൎയ്യവും, മാഞ്ഞുപോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സൌന്ദൎയ്യവും മററും ഏകദേശമായ ആരോഗ്യത്തെയും തകരാറായ ആരോഗ്യത്തെയും മററും അനുസരിച്ചുണ്ടായേക്കാം. എന്നാൽ അതു തൃപ്തികരമല്ലാത്തതും ദുഃഖഹേതുവുമാകുന്നു. കരകൌശലക്കാരും കവിതക്കാരും ഭിന്നിച്ചെടുക്കുവാൻ തരമില്ലാതെ, സൌന്ദൎയ്യത്തെ വിചാരിച്ചു പോരുന്നതു ആരോഗ്യത്തോടുകൂടിയാകുന്നു. ചിത്രമെഴുത്തുകാരൊ ഓരോ സ്വരൂപം കൊത്തുന്നവരൊ ആരും രതിയുടേയൊ, സരസ്വതിയുടേയൊ മറെറാ വല്ല ചിത്രമൊ സ്വരൂപമൊ എഴുതുകയൊ കൊത്തുകയൊ ചെയ്യുമ്പോൾ

പൂൎണ്ണമായ ആരോഗ്യത്തോടും തന്നിമിത്തം പൂൎണ്ണസൌന്ദൎയ്യത്തോടും പ്രഭയോടും കൂടിയല്ലാതെ എഴുതുകയോ കൊത്തുകയോ ചെയ്യുന്നതല്ല.

३. തപക്കിലുള്ള അതിശയങ്ങൾ.

തൊലി രണ്ടു അടുക്കുകളോടുകൂടിയാണു് ഇരിക്കുന്നതു. തൊലിയിൽ ധാരാളം ഞരമ്പുകളും രക്തവാഹിനികളായ സിരകളും ഉണ്ടു്. ഇതുകളെക്കൊണ്ടാണു് സ്പൎശനവും, വേദനയും അറിയുന്നതു്. ശ്വാസകോശത്തേയും, മൂത്രാശയത്തേയുംപോലെ ഈ തപക്കം രക്തത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്ന ഒരു അവയവമാകുന്നു. ഇതിന്റെ അതിശയമായ തൊഴിൽ എടുക്കുന്നതു, കഴിഞ്ഞുപോയ സർ ഇറാസ്മസ് വിൽസൺ കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്ന പ്രകാരം, ൨൮ നാഴികയോളമുള്ള ദ്വാരങ്ങളിൽ കൂടിയാകുന്നു. ഈ പ്രസിദ്ധനായ തപക്ശാസ്ത്രജ്ഞൻ ഇങ്ങിനെ കണക്കാക്കിയതു ഒരു ചതുരശ്രാംഗുലം സ്ഥലത്തിൽ ൨൮൦൦ ദ്വാരങ്ങൾ വീതവും, ഒരു ദ്വാരം കാൽ അംഗുലം നീളം വീതവും ഉണ്ടെന്നു നിജപ്പെടുത്തീട്ടാകുന്നു. ഇതുപ്രകാരമായാൽ ഒരു ചതുരശ്രാംഗുലം ദേഹത്തിൽ എഴുനൂറു അംഗുലം കുഴലുള്ളതായി വരുന്നു. സാമാന്യം ഒരു മനുഷ്യനിൽ രണ്ടായിരത്തി അഞ്ഞൂറു ചതുരശ്രാംഗുലം സ്ഥലം ഉണ്ടു. അപ്പോൾ ദ്വാരങ്ങളുടെ എണ്ണം എഴുപതു ലക്ഷവും, അവയുടെ നീളം പതിനേഴ ലക്ഷത്തി അമ്പതിനായിരം അംഗുലം അതായതു, ഒരു ലക്ഷത്തി നാല്പത്തയ്യായിരത്തി എണ്ണൂററിമുപ്പത്തിമൂന്നു അടി അല്ലെങ്കിൽ നാല്പത്തെണ്ണായിരത്തി അറുനൂറു വാര, അതായതു ഇരുപത്തെട്ടു നാഴികയോളവും ആകുന്നു.

4. ചീത്തയായ വൎണ്ണങ്ങൾ; അവകളുടെ കാരണങ്ങളും, നിവൃത്തികളും.

ചീത്തയായ വൎണ്ണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതു്, നിയമേന വളരെ ആളുകൾക്കു നിസ്സാരമെന്നു തോന്നുന്നതും, പക്ഷെ വാസ്തവത്തിൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന്നും നല്ല സ്ഥിതിക്കും ഏററവും ഉപയോഗമായിട്ടുള്ളതും ആയ ശരീരാരോഗ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്ന നിയമങ്ങളെ നമ്മൾ അനുസരിച്ചു പ്രവൃത്തിക്കാതെ ഇരിക്കുന്നതിനാലാകുന്നു. ത്വക്കിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന്നും, വൎണ്ണസൌന്ദൎയ്യങ്ങൾക്കും ദോഷം ചെയ്യുന്നവകളിൽ പ്രധാനമായുള്ളവ അപത്ഥ്യഭോജനവും, കൃത്യനിഷ്ഠയില്ലായ്മയും, അശുദ്ധവായുവും, രാത്രിയിൽ കിടന്നുറങ്ങുവാൻ നേരം വൈകിക്കുന്നതും വേണ്ടുംവണ്ണമുള്ള വ്യായാമം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതും ആകുന്നു.

'അസൂയകൊണ്ടു പച്ചച്ചു പോരുന്നു' എന്നിങ്ങിനെ ഒരു പഴഞ്ചൊല്ലുണ്ടു്. അതു മിക്കവാറും അലങ്കാരപ്രയോഗമായിട്ടാണു് വിചാരിച്ചു പോരുന്നതു്. എങ്കിലും ഇച്ഛാഭംഗം, വ്യസനം, പരിഭ്രമം ഇവകളെക്കൊണ്ടു ജനങ്ങൾ വിളൎത്തു ചടച്ചു വരുമെന്നുള്ളതു നിത്യത അനുഭവമായിട്ടുള്ള ഒരു സംഗതി ആകുന്നു.

ദഹനക്ഷയരോഗമുള്ള ആളുകളുകളിൽ ഒരു മഞ്ഞിയ വിളൎപ്പുനിറം സാധാരണ കാണപ്പെടുന്നുണ്ടു്. അതിന്നു മുഖ്യകാരണം അവർ സാധാരണ അതിഭക്ഷണം ചെയ്കകൊണ്ടോ, അല്ലെങ്കിൽ പത്ഥ്യമല്ലാത്ത അന്നപാനങ്ങളെ ശീലിക്കുന്നതുകൊണ്ടോ ആകുന്നു. ഈ മഞ്ഞ നിറം യകൃത്തിന്റെ തകരാറുകൊണ്ടും വന്നേക്കാം. മിക്ക ആളുകളും അവരുടെ യകൃത്തിനെക്കുറിച്ചു ദൂഷ്യം പറയുന്നുണ്ടെന്നുവരികിലും അതിന്റെ ബാദ്ധ്യതക്കാർ അവർ തന്നെ ആകുന്നു. പത്ഥ്യാഹാരം, ശുദ്ധവായു, വ്യായാമം ഇവകളുടെ വേണ്ടുംവണ്ണമുള്ള പരിശീലനംകൊണ്ടു ഈ ഉപദ്രവം മാറിപ്പോകും.

...SHNAVILASAM READING ROOM

വെളുത്ത ചുണ്ടുകളോടുകൂടിയ വിളൎപ്പുനിറം സാധാരണ ക്ഷീണഭാവത്തെ കാണിക്കുന്ന അടയാളമാകുന്നു. പ്രത്യക്ഷത്തിൽ അംഗങ്ങൾക്കു തളൎച്ച കാണുന്നില്ലെന്നു വരികിലും പൂൎണ്ണമായ ആരോഗ്യത്തിനു വേണ്ട ആ നിലയിൽ നിന്നു ശരീരാവസ്ഥ ഒന്നു തെററിയിരിക്കുന്നതായി ഗണിക്കാം. ഈ അവസ്ഥയിൽ ചിലപ്പോൾ രക്തക്ഷയവുംകൂടി കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. അതു താഴെ പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും കാരണങ്ങളിൽനിന്നു ഉണ്ടാകുവാനിടയുണ്ടു:—

ജീവവായുവി (ഓക്സിജ)ൻെറയോ പോഷകമായുള്ള ഭക്ഷണസാധനത്തിൻെറയോ മതിയാവാത്ത പരിശീലനംകൊണ്ടും, അതിവ്യായാമമോ അല്ലെങ്കിൽ ജീവാധാനങ്ങളായിരിക്കുന്ന ഞരമ്പുകൾക്കു അധികം ക്ഷീണം തട്ടുന്ന മററുവല്ല പ്രവൃത്തിയോ രക്തസ്രുതിയോ അല്ലെങ്കിൽ മററുവല്ല ജീവരസങ്ങളുടെ സ്രുതിയോകൊണ്ടും ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ വക സംഗതികളിൽ വണ്ണത്തെ നന്നാക്കുവാൻ നോക്കുന്നതിന്നു മുമ്പിൽ ശരീരത്തിൻെറ സാധാരണ ആരോഗ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുവാൻ നോക്കുകയും പത്ഥ്യശീലനംകൊണ്ടു ക്രമത്തിൽ ആരോഗ്യത്തെ ദൃഢീകരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യണം.

5. വണ്ണത്തെ ചീത്തയാക്കുന്ന ആഹാരം.

നല്ലവണ്ണം വേണമെന്നു താല്പൎയ്യമുള്ളവരെല്ലാം, ഞങ്ങൾ മുമ്പിൽ സൂചിപ്പിച്ചപോലെ അവരവരുടെ ആഹാരവിഷയത്തിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധവെക്കണം. പക്ഷെ ഇപ്രകാരമായാൽ നിത്യവും ചിലതെല്ലാം തന്നെത്താൻ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതായി വന്നേക്കാം. എന്നാൽ അങ്ങിനെ ആചരിക്കുന്നതായാൽ തൽക്കാലമുണ്ടാകുന്ന ആ അസഹ്യതയേക്കാൾ എത്രയോ അധികമായ സുഖം പിന്നീട് ഉണ്ടാകുന്നതുമാകുന്നു

ഒന്നാമതായിട്ട ചായ (ടീ)യും കാപ്പിയും ഉപേക്ഷിക്കണം; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവ രണ്ടും നല്ല നിറത്തിന്നു ഹാനിയെ ചെയ്യുന്നവകളാകുന്നു. ടീ കുടിക്കുന്നതു പലപ്പോഴും ദഹനക്ഷയമുണ്ടാകുവാനുള്ള കാരണങ്ങളിൽ ഒന്നായിട്ട വരുന്നുണ്ടു. എല്ലായ്പോഴും കാപ്പി ശീലിക്കുന്നതായാൽ അതു സ്നായവപ്രകൃതിക്കാരായിട്ടുള്ളവരിൽ അവയവങ്ങളുടെ നാശത്തെ വേഗത്തിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്നു പുറമേ വിളപ്പിനേയുംകൂടി ഉണ്ടാക്കുന്നു. ശോഭനമായ വർണ്ണത്തെ ഇച്ഛിക്കുന്നവർ മദ്യവർഗ്ഗങ്ങളേയും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതു നല്ലതാകുന്നു, ഉഗ്രതയുള്ള വീഞ്ഞയും ബിയറും (മദ്യഭേദങ്ങൾ) പ്രത്യേകിച്ചും ഉപദ്രവകരമായിട്ടുള്ളതാണ്. പുളിയുള്ള സാധനങ്ങളും വട മുതലായ പലഹാരങ്ങളും തൊട്ടുപോകരുത്. അരിമാവു മുതലായ നൂറുകളെക്കൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്ന പലഹാരങ്ങളും ഗോതമ്പപ്പം കൂടിയും വളരേ മിതമായിട്ടേ ഭക്ഷിക്കാവു. വെണ്ണയും മററു കൊഴുപ്പുള്ള സാധനങ്ങളും വളരെ കുറച്ചേ ശീലിക്കാവു; തൊലിക്കു ചളി പുരണ്ടതുപോലെയുള്ള ഒരു ചാരനിറം ഉണ്ടാകുന്നതും, കുരുക്കളും, പൊട്ടലും മററും ഉണ്ടാകുന്നതും അവകൾ നിമിത്തമാണ്. പഞ്ചസാരയും മററു മധുരസാധനങ്ങളും നന്നെ കുറച്ചേ ഉപയോഗിക്കുവാൻ പാടുള്ളൂ. ഉപ്പിലിട്ടതുകൾ, ചൊറുക്ക, പുളിയുള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ, കറികൾ എന്നിവയെല്ലാം തീരെ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കേണ്ടതാണ്.

മാൻചസ്റ്ററിലെ ഒരുപ്രമാണപ്പെട്ട ശസ്ത്രക്രിയാവൈദ്യനായ കഴിഞ്ഞുപോയ ഡോക്റ്റർ എസ്സ്. റൌബോത്തം അദ്ദേഹത്തിൻെറ വൈദ്യപുസ്തകത്തിൽ താഴെ വിവരിക്കുന്ന പ്രകാരം സരസമായി എഴുതിയിരിക്കുന്നു.

'മന്ദന്മാരായി പേക്രാന്തന്മാരായി' കഠിനമായും പറപറപ്പോടു കൂടിയുമിരിക്കുന്ന തചക്കോടു കൂടിയവരായി, മെലിഞ്ഞ്

എല്ലന്മാരായി, എല്ലാപ്പോഴും വല്ല ദീനത്താലും പീഡിതന്മാരാ യിരിക്കുന്നവരെ ഞാൻ എല്ലാപ്പോഴും കണ്ടിരിക്കുന്നതു് അപ്പം, അട, ദോശ, പാൽപിട്ടു് മുതലായി സാധാരണ അരിമാവുകൊ ണ്ടുള്ള പലഹാരങ്ങളിൽ അധികം താല്പര്യമുള്ളവരായിട്ടാകുന്നു. ഇതുകൊണ്ടു ഈവക ആളുകൾ മററുള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ ധാരാളം കഴിക്കില്ലെന്നു ഞാൻ പറയുന്നില്ല. എന്തുകൊണ്ടെ ന്നാൽ ഇവർ ഗുരുത്വമുള്ളതും ബലദായകങ്ങളും ആയ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിൽ സാധാരണ താല്പര്യമുള്ളവരാകുന്നു. എങ്കിലും ഇ വരുടെ മുഖ്യ ഭക്ഷണം യവമോ മററുവല്ല ധാന്യങ്ങളെക്കൊണ്ടു ണ്ടാക്കിയ അപ്പമോ, വേറെ വല്ല പലഹാരങ്ങളോ ആയിരിക്കും. ദന്തരോഗം, വ്രണം, കുരു, മറെറല്ലാവിധത്തിലുമുള്ള ചൊറി, ചി രങ്ങു മുതലായവ ഇവയുള്ളവൎക്കും സാധാരണയായി ജലദോഷം തലയിൽ കുത്ത് ഇവയുള്ളവൎക്കും മേൽപറഞ്ഞ മാതിരി തന്നെ ആകുന്നു. ഈ വക ആളുകൾക്കു മലബന്ധം കൂടി ഉണ്ടെങ്കിൽ പ്രത്യേകിച്ചും ഇങ്ങിനെ തന്നെ ആണ. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, മറിച്ചായിരുന്നാൽ പുറത്തേക്കു കളയപ്പെടുന്നതു വളരെ ഉപദ്രവ കരമായുള്ള സാധനങ്ങൾ അകത്തു കിടന്നു പോകുന്നു. ഇതിന്നു വിപരീതമായി, കാഴ്ചയിൽ ഭംഗിയും ചൊടിയുമുള്ളവരും, നിൎമ്മ ലമായും പ്രകാശിച്ചും ഇരിക്കുന്ന തൊക്കിനോടും മാംസപുഷ്ടിയോ ടും, ചെറിയതും മാൎദ്ദവമുള്ളതും ആയ എല്ലുകളോടും, കൂടിയവ രും സാധാരണ ദീനങ്ങളൊന്നും പിടിക്കാത്തവരും, ഉത്സാഹിക ളുമായി എന്തെങ്കിലും പ്രവൃത്തി എടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരുമാ യ ആളുകളെ ഞാൻ എല്ലാപ്പോഴും കണ്ടിരിക്കുന്നതു സസ്യങ്ങൾ പച്ചിലക്കറികൾ, ഫലങ്ങൾ, മാംസം, മത്സ്യം, മുട്ട, മധുരസാ ധനങ്ങൾ ഇവകളെ ഉപയോഗിക്കുന്നവരായിട്ടാകുന്നു; ഇവർ ക ട്ടിയും ഗുരുത്വവുമുള്ള ധാന്യഭക്ഷണങ്ങളെ അത്ര താല്പര്യപ്പെടു ന്നതുമില്ല.

൬. വൎണ്ണത്തെ സാധാരണ സൂക്ഷിക്കേണ്ടും ക്രമം.

ശരീരാരോഗ്യത്തോടും തന്നിമിത്തം നല്ല വൎണ്ണത്തോടും കൂടിയിരിക്കുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങളിൽ ഒന്നു തൊക്കിങ്കൽ ഉള്ള രോമകൂപങ്ങളുടെ വേണ്ടുംവണ്ണമുള്ള പ്രവൃത്തിയാകുന്നു. കുളിക്കുന്നതുകൊണ്ടും ധാരാളം ശുദ്ധവായുവിനെ ഉഛ്വസിക്കുന്നതുകൊണ്ടും ഇതിനെ ഉണ്ടാക്കുവാൻ കഴിയും. ഉഷ്ണമായിരിക്കുന്നതും, വളരെ ജനങ്ങൾ ഉള്ളതും ആയ ഗൃഹാന്തൎഭാഗങ്ങളേയും, ശീതോഷ്ണങ്ങളെ പെട്ടെന്നു മാറിമാറി ശീലിക്കുന്നതിനേയും ഉപേക്ഷിക്കണം. ശൈത്യകാലത്തായിരുന്നാൽ കൂടിയും ജ്വലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന തിയ്യിന്റെ അടുക്കൽ ഇരിക്കുന്നതും നിറത്തിനു ചീത്തയായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, അതു തൊലിയെ ഉണക്കി ചിറപ്പുകളു ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കും. തിയ്യിന്റെ അടുക്കൽ പോവുക ശീലമായിട്ടുള്ളവൎക്കു മാൎദ്ദവമായുള്ള തൊക്കൊ കോമളവൎണ്ണമോ ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

നിറത്തിനു ഗുണദോഷത്തെ ചെയ്യുന്ന പിന്നെ ഒരു സാധനം കുളിക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വെള്ളമാകുന്നു. അതു ചീത്തയായിരുന്നാൽ മേലും മുഖത്തും കുരുക്കളെ ഉണ്ടാക്കുവാൻ കാരണമായിത്തീരും. അതു ഘനമുള്ളതായിരുന്നാൽ മാൎദ്ദവമുള്ള തൊക്കിനെ കഠിനമുള്ളതാക്കിത്തീൎക്കും. മുഖം കഴുകുവാനും, ക്ഷൌരത്തിനും മററും ഉപയോഗിക്കുവാൻ മഴവെള്ളത്തേക്കാൾ നല്ലതായിട്ടു വേറെ യാതൊന്നുമില്ല. ഇതു കിട്ടാത്ത പക്ഷം ഘനമുള്ള ജലത്തെ മൃദുവാക്കിത്തീൎക്കുന്നതിനുള്ള ഉപായം ജലപാത്രത്തിൽ വെള്ളം നിറച്ചു വെക്കുമ്പോഴൊക്കെ ഒരു കട്ട വെങ്കാരം പൊടിച്ചിട്ടു വെക്കുന്നതാകുന്നു.

സോപ്പ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതായിരുന്നാൽ ഏററവും നല്ലതരങ്ങളെ ഉപയോഗിക്കാവു. ചീത്ത സോപ്പുകൾ തേക്കുന്നതിനാൽ തൊക്കിനു പലപ്പോഴും വളരെ ഉപദ്രവം ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടു. നിറവും വാസനയും പിടിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള സോപ്പുകളാണു സാധാരണ

യായി ഏററവും ഉപദ്രവകരങ്ങളായിട്ടുള്ളൂ്. ഏററവും നല്ല സോപ്പുകൾ തയിർകട്ട (കർഡ്) യവപ്പൊടി (ഓട്ട്മീൽ), ഗ്ലിസറൈൻ (ഒരു മാതിരി സ്നേഹദ്രവ്യം) ഇവകളാകുന്നു. മുഖത്തു സോപ്പു തേയ്ക്കുന്നതിന്നു പകരം യവപ്പൊടി തേയ്ക്കുന്നതായിരുന്നാൽ അതു ഒരു നല്ല നിറത്തെ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടു പോരുവാൻ വളരെ സഹായമായി വരും. യവപ്പൊടി ഉപയോഗിക്കുന്നതായിരുന്നാൽ അതു കയ്യിൽ എടുത്തു വെള്ളം കൂട്ടി കുഴച്ചു മുഖത്തു തേയ്ക്കണം.

അവസാനം ഒരു നല്ല വർണ്ണം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടു പോരേണമെന്നു താല്പര്യമുള്ളവർ രാത്രി അധികനേരം ഉറക്കമിളച്ചിരിക്കാതെ സൂക്ഷിക്കണം. പാതിര വരെ ഉറക്കമിളച്ചിരുന്നു ദിവസത്തിന്റെ ഏററവും നല്ല സമയമായ പ്രഭാതത്തിൽ ഉറങ്ങുന്നവർ അതിന്റെ ഫലമായി പിത്തം പിടിച്ചപോലെ മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള ത്വക്കോടു കൂടിയവരായിത്തീരുന്നു.

7. മറു, ചുണങ്ങു, കരിമംഗലം, മുഖക്കുരു.

ചുണങ്ങുകളും മററും സാധാരണ ത്വക്കിങ്കൽ അവിടവിടെ പുള്ളികളായി ഉണ്ടാകുന്നു. അവ മിക്കവാറും വെയിൽ കൊള്ളുക നിമിത്തം ഉണ്ടാകുന്നതാകുന്നു. വിശേഷപ്പെട്ട ത്വക്കോടു കൂടിയവരിലാണ് ഇവകൾ അധികവും ഉണ്ടാവുന്നതെന്നുള്ളതു് അവകൾ ഉള്ള സ്ത്രീകൾക്കു കുറെ മനസ്സമാധാനത്തിന്നിട വരുത്തുന്നതാണല്ലോ. ഈ ചെറുചുണങ്ങുകൾ ഉഷ്ണകാലത്തുണ്ടാകുന്നതും തണുപ്പുകാലത്തുണ്ടാകുന്നതുമായി സാധാരണ രണ്ടുതരത്തിലുണ്ടു. ഉഷ്ണകാലത്തുണ്ടാകുന്നതു വേനൽക്കാലത്തെ സൂര്യന്റെ ഉഷ്ണം നിമിത്തം ഉണ്ടാവുകയും ആ കാലം അവസാനിക്കുന്നതോടുകൂടി ഇല്ലാതാവുകയും ചെയ്യുന്നു. മറേറവ എല്ലാ കാലങ്ങളിലുമുണ്ടാവുകയും, ചില ആളുകൾക്കു ശരീരാവസ്ഥയോടു യോജിച്ചും പോകുന്നു. നല്ല പ്രകാശനിറമുള്ളവരിലാണ് ഇതു

നിറക്കാരേക്കാൾ ഇവ അധികമുണ്ടാകുന്നതു്. ഇവകൾ ഒരിക്കൽ ഉണ്ടായാൽ തീരെ വിട്ടുപോകുന്നതിന്നു വളരെ ഞെരുക്കമുണ്ടു-തീരെ അസാദ്ധ്യമല്ലെന്നേ ഉള്ളു. ഇവകളെ മാററുന്നതിന്നു പല മരുന്നുകളും ഉണ്ടു. താഴെ പറയുന്നതു അവകളിൽവെച്ചു ഏററവും നല്ലതാകുന്നു. 'രണ്ടു മേശത്തവി അളവു ചെറുനാരങ്ങനീരും, അത്രയും വെള്ളവും ഒരു മേശത്തവി അളവു ഗ്ലിസറിനും, ഒരു തേയിലത്തവി നിറച്ചു പൊടിച്ച പൊങ്കാരവും' ആണു് ഇതിന്നു ഏററവും നല്ലതു. ഇതു ദിവസത്തിൽ മൂന്നോ നാലോപ്രാവശ്യം പുരട്ടുകയും പതിനഞ്ചോ ഇരുപതോ മിനിട്ടു കഴിഞ്ഞ ശേഷം നല്ല തുണികൊണ്ടു തുടച്ചു കളകയും ചെയ്യണം.

അത്യുഷ്ണംകൊണ്ടും, അത്യുഷ്ണമുള്ള കാററുകൊണ്ടും മററും തൊലിക്കൽ തവിട്ടുനിറംപോലെയുള്ള നിറപ്പകച്ച്യുണ്ടാകുന്നു. ഇതു ചുണങ്ങും മറുവും മററുംപോലെ അത്ര അഭംഗിയുള്ളതല്ല; ചിലരുടെ മുഖത്തു യോജിപ്പായും കൂടി തോന്നുന്നുണ്ടു്. സൂൎയ്യരശ്മികളെക്കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന നിറപ്പകച്ച്യ്ക്കു വിരോധമുള്ള സ്ത്രീകൾ മുഖമൂടി ധരിക്കുകയും, കുടകൊണ്ടു നടക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മുഖത്തു കുറച്ചു നിറപ്പകച്ച് മാത്രമെ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളു എന്നു വരികിൽ ദിവസവും വൈകുന്നേരം പുതിയ പാൽകൊണ്ടു കഴുകുന്നതു നല്ലതാകുന്നു. അധികമായുള്ളതിന്നു താഴെ പറയുന്ന മരുന്നു നല്ലതാണു്. 'സാമ്പ്രാണിദ്രാവകം ഒരു മേശത്തവി അളവും പനിനീർ മൂന്നു ഔൺസും' കൂടി യോജിപ്പിച്ചു പുരട്ടുന്നതു നല്ലതാകുന്നു.

മുഖക്കുരുവും തൊലിക്കുള്ള ഉപദ്രവങ്ങളിൽ ഒന്നാകുന്നു. അതു സാധാരണയായി ഉണ്ടാകുന്നതു മുഖത്തും, കഴുത്തിലും, ചുമലിലും, മാറത്തും ആകുന്നു. അതിൻെറ കാരണം അധികം ഗുരുത്വമുള്ള സാധനങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതും, മലിന വായു ശ്വസിക്കുന്നതും, ശരീരായാസം ചെയ്യാത്തതും ആകുന്നു. ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ആദികാലത്തു മുഖക്കുരു കുത്തുമ്പോൾ തുറിച്ചു പോരുന്ന പുഴുപോലെയുള്ള കറുത്ത സാധനത്തെ ജീവനുള്ള ചെറുജന്തുക്കളു

ടെ കൂട്ടത്തിൽ വിചാരിച്ചു പോന്നിരുന്നു. എന്നാൽ അവ അങ്ങിനെയല്ലെന്നും, കൊഴുപ്പായ ചില സാധനങ്ങൾ വന്നു പ്രകൃത്യാ ഉള്ള ദ്വാരങ്ങളെ അടച്ചു കളയുന്നതാണെന്നും ഭൂതക്കണ്ണാടി വെച്ചുനോക്കി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. അവകൾക്കു പ്രതിവിധി കേവലം വിരലുകളെക്കൊണ്ടോ മറ്റോ ഞെക്കിക്കളഞ്ഞാൽ മതിയാകും. ഇതിലേക്കു ഒരു ശസ്ത്രവും ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ടായാലും വേണ്ടതില്ല. ഇങ്ങിനെ ഞെക്കിക്കളയുന്നതിന്നു മുമ്പു തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിലെ ആവി ഏല്പിച്ചു മുഖം വിയർപ്പിച്ചു നല്ലവണ്ണം മയം വരുത്തിയിരിക്കണം. മുഖത്തു ഈ വക കുരുക്കളും മറ്റും ഉണ്ടാകാതിരിപ്പാൻ നല്ലവണ്ണം സോപ്പുകൊണ്ടു തേച്ചു കഴുകി കുറെ പരുപരുപ്പുള്ള തുണികൊണ്ടു തുടയ്ക്കുന്നതുപോലെ ഇത്ര നന്നായിട്ടു വേറെ ഒന്നുമില്ല.

8. ജര അല്ലെങ്കിൽ ചുളി

ജര പല കാരണങ്ങൾകൊണ്ടും ഉണ്ടാകുന്നു. മുഖ്യമായുള്ളതു പ്രായാധിക്യം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണു. മുഖത്തുണ്ടാകുന്ന ഈ ചുളികൾക്കു ശരീരശാസ്ത്രപ്രകാരം കാരണം പറയുന്നതു പ്രായാധിക്യമാകുന്തോറും ത്വക്കിന്നടിയിലുള്ള കൊഴുപ്പു വലിഞ്ഞു പോവുകയും, അതുകൊണ്ടു തൊലിക്കു അയവു വരികയും ചെയ്യുന്നതാണെന്നാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു സ്വാഭാവികമായുള്ള കൊഴുപ്പിനെ നിലനിൎത്തിക്കൊണ്ടു പോന്നാൽ ത്വക്കിങ്കൽ ജരയും താമസിച്ചേ ഉണ്ടാകയുള്ളൂ. ദീൎഘകാലം ദീനത്തിൽ കിടന്നാൽ ചിലപ്പോൾ ജര ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. ആരോഗ്യം വരുന്നതോടുകൂടി നശിച്ച കൊഴുപ്പു കവിൾത്തടങ്ങളിലും മറ്റും ഉണ്ടായിവരുമ്പോൾ ആ ജരയും മാഞ്ഞുപോകുന്നു.

മുപ്പതു വയസ്സിനു ശേഷം ചിലരിൽ കാണുന്ന അകാലജര വ്യസനം, ആധി, മൌഢ്യം, സുഖക്കേടു ഇവകൾ നിമിത്തം ഉണ്ടാകുന്നതാകുന്നു. ചിലപ്പോൾ അതു അത്യുഷ്ണമായുള്ള മുറിക

ളിൽ താമസിക്കുന്നതുകൊണ്ടും വരുന്നുണ്ടു. മുറിക്കകത്തു തീക്കനലും മററും വെച്ചു ഉഷ്ണമാക്കുമ്പോൾ അതോടുകൂടി ജലവും ധാരാളം ആവിയായി പോയി ആ മുറിയിലെ ആകാശത്തിൻെറ ശീതോഷ്ണതയെ സമപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ലെന്നു വരികിൽ അങ്ങിനെ ഉള്ള മുറികളിൽ പെരുമാറുന്നതിനാൽ വേഗത്തിൽ ജര ഉണ്ടാകുന്നു.

ജരക്കു ഒരു നല്ല പ്രതിവിധി, വൎണ്ണത്തിൻെറ സംഗതിയെപ്പററി പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന മാതിരി തന്നെ തണുത്ത പാൽക്കട്ടി പുരട്ടുന്നതാകുന്നു. ആദ്യംതന്നെ മുഖം ചൂടുവെള്ളംകൊണ്ടു കഴുകി പരപരപ്പുള്ള തുണികൊണ്ടു സാവധാനത്തിൽ തുടച്ചിട്ടുണ്ടായിരിക്കണം. അതിൻെറ ചൂടു മുഖത്തുള്ളപ്പോൾതന്നെ കുറെ തണുത്ത പാൽക്കട്ടി കയ്യിൽ എടുത്തു മുഖത്തു നല്ലവണ്ണം തേച്ചു അതു ഒട്ടു മിക്കതും വലിയുന്നതുവരെ തിരുമ്മണം. ഇതിന്നു പതിനഞ്ചു മിനിട്ടുനേരം വളരെ അധികമല്ല. എല്ലായ്പോഴും മുകളിലേക്കും ചെവികളുടെ അടുക്കലേക്കും ആയി തിരുമ്മണം. ഫ്രഞ്ചുകാരുടെ രാജ്യത്തു ഇപ്രകാരം ജര കളയുന്നതു നടപ്പാകുന്നു. അവിടെ ഇങ്ങിനെ ചെയ്തുകൊണ്ടു വളരെ സ്ത്രീകൾ പ്രായാധിക്യം പ്രത്യക്ഷമാക്കാതെ അതിനോടു മല്ലിട്ടു നില്ക്കുന്നുണ്ടു.

9. രോമത്തിൻെറ ഉത്ഭവം, വളൎച്ച, അതിശയങ്ങൾ

മാൽപിജി എന്ന പ്രസിദ്ധശരീരശാസ്ത്രജ്ഞൻ രോമക്കുഴിയുടെ ഉള്ളിലുള്ള രോമത്തെ ഒരു പൂച്ചട്ടിയിൽ വളരുന്ന ചെടിയോടു ഉപമിച്ചിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ദേഹത്തിലുള്ള എല്ലാം രോമവും തൊലിക്കടിയിലുള്ള കിഴങ്ങിൽനിന്നും നേൎമ്മയിലുള്ള ഒരു കുഴലുപോലെ ഉണ്ടാകുന്നു. രോമത്തിൻെറ നിറം കുഴൽപോലെയുള്ളതിൻെറ ഉള്ളിലുള്ള സാധനത്തിൻെറ നിറത്തെ അനുസരിച്ചിരിക്കും. അതിൻെറ പുറമേക്കുള്ള കാന്തി ഉണ്ടാകുന്നതു കിഴങ്ങി

ന്റെ ചുററുമുള്ള ചെറിയ സ്നേഹകലയിൽനിന്നു അതിന്നു കിട്ടുന്ന ഒരു സ്നേഹദ്രവ്യംകൊണ്ടാകുന്നു. ഉള്ളങ്കയ്യും കാലിന്റെ ഉള്ളനടിയും കഴിച്ചു ത്വക്കിന്റെ ശേഷമെല്ലാഭാഗവും രോമം ഉണ്ടാകേണ്ട സമ്പ്രദായത്തിലാണ് സ്വഭാവേന ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു. എന്നാൽ ശരീരത്തിന്റെ അധികഭാഗത്തും അവ വളരെ ചെറുതായി നേൎമ്മയിലെ ഉണ്ടാകുന്നുള്ളു.

ഒരു സ്ത്രീയുടെ തലമുടി വളരുന്ന നീളം സാധരണ കണ്ടിരിക്കുന്നതു പന്ത്രണ്ടു മുതൽ ഇരിപതു അംഗുലം വരെ ആകുന്നു. ഒരു ആഴ്ചയിൽ ഒന്നര വര നീളം വീതം തലമുടി വളരുന്നുണ്ടെന്നു കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നു സർ ഇറാസ്മസ് വിൽസൻ പറയുന്നുണ്ടു. ഇപ്രകാരമായാൽ ഒരു കൊല്ലംകൊണ്ടു ആറര അംഗുലം വളരുന്നതാണ. അപ്പോൾ എണ്പതു വയസ്സായ ഒരുവന്റെ തലമുടി കളഞ്ഞിരിക്കുന്നതു നോക്കിയാൽ ഇരുപത്തേഴ അടി നീളം ഉണ്ടാകും. രോമത്തിന്റെ വണ്ണം സൂക്ഷ്മമായി കണക്കാക്കണമെന്നു വെച്ചു സർ ഇറാസ്മസ് വിൽസൻ മുപ്പത്തെട്ടാളുകളുടെ അടുക്കൽനിന്നും രണ്ടായിരം രോമം കൊണ്ടുവന്നു അളന്നു നോക്കിയതിൽ ആയിരത്തഞ്ഞൂറിൽ ഒന്നു മുതൽ നാനൂറിൽ ഒന്നു അംഗുലം വരെ വണ്ണം കണ്ടിരിക്കുന്നു. ഏററവും മാനസമായുള്ള മുമ്പിലത്തെ തോതിൽ നിന്നും അഞ്ഞൂറിൽ ഒന്നു വരെയും ഏററവും കട്ടപ്പമുള്ളതിന്നു നാനൂറിൽ ഒന്നുമുതൽ ഒരു നൂററിനാല്പതിൽ ഒന്നുവരെയും കണ്ടിരിക്കുന്നു. തലയിൽ എത്ര രോമമുണ്ടാകുമെന്നു കണക്കാക്കിയതിൽ ഈ പ്രസിദ്ധ ത്വക്ശാസ്ത്രജ്ഞൻ നിശ്ചയപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതു സാധാരണ ഒരു അംഗുലം സ്ഥലത്തു ആയിരമെന്നും മുഴുവൻ തലയിൽ കൂടി ലക്ഷത്തിരുപതിനായിരമെന്നും ആകുന്നു; എങ്കിലും തലമുടി ധാരാളം മുള്ള ഒരുവന്റെ തലയിൽ രണ്ടുലക്ഷം വരെയും കൂടി കാണുകയും ചെയ്യും.

10. പല്ലിൻെറ വിഭാഗം

സാധാരണയെല്ലാൎക്കും പ്രകൃത്യാ രണ്ടു പ്രാവശ്യം പല്ലുകൾ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടു. ആദ്യത്തേതു നന്നെ ബാല്യത്തിൽ ഉണ്ടാവുകയും കുറെ കഴിഞ്ഞശേഷം പോവുകയും ചെയ്യുന്നു. ജീവകാലം മുഴുവനും നില്ക്കണമെന്നുദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള പല്ലുകൾ ഉണ്ടാകുന്നതു രണ്ടാമതു ആകുന്നു; എന്നാൽ മനുഷ്യവൎഗ്ഗത്തിൻെറ മൂഢത കൊണ്ടു അവയുടെ ഉദ്ദേശം അപൂൎവ്വസംഗതികളിൽ ഒഴിച്ചു സാധാരണ സാധിക്കുന്നില്ല. പ്രായം ചെന്ന ഒരുവൻെറ പല്ലുകൾ മുഴുവനും വന്നുകഴിഞ്ഞാൽ അവ മുകളിലും ചുവട്ടിലും ഒരുപോലെ ആയി. ആകെ മുപ്പത്തിരണ്ടെണ്ണമുണ്ടാകുന്നു. അവകൾ ഉണ്ടാകുന്നതു പല വ്യത്യാസമായുള്ള ആകൃതികളിലാകുന്നു. അവകൾക്ക പ്രത്യേകം പേരുകളും ഉണ്ടു. ഓരോ താടിയുടെ നേരെ മുമ്പിലായി കടിച്ചു മുറിക്കുന്നതിന്നുപയോഗമുള്ളതായി അഞ്ചു പല്ലുകൾ ഉണ്ടു. ഇതുകളുടെ നേരേ അപ്പുറത്തായി പട്ടിപ്പല്ലു അല്ലെങ്കിൽ കൂച്ചൻ പല്ലു എന്നതാകുന്നു. ഇതു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ എരട്ടപ്പല്ലുകളുടെ മാതിരിയുള്ള രണ്ടു പല്ലുകൾ ഇരുഭാഗത്തുമുണ്ടു; പിന്നെ കടിച്ചു ചവക്കുന്നതിനായി ഓരോ ഭാഗത്തു അണയ്ക്കൽ മുമ്മൂന്നു അണപ്പല്ലുകൾ ഉണ്ടു. * ഇതുകളിൽ അണയ്ക്കൽ ഒടുക്കമുണ്ടാകുന്ന പല്ലിനു 'ബുദ്ധിപ്പല്ലു' എന്നു സാധാരണ പറഞ്ഞു വരുന്നുണ്ടു. ഈ ബുദ്ധിപ്പല്ലു കുറേ പ്രായം ചെല്ലുന്നതായ പതിനെട്ടു മുതൽ ഇരുപത്തഞ്ചു വയസ്സിനുള്ളിലെ ഉണ്ടാകുന്നുള്ളു.

* ഇവിടെ പല്ലിൻെറ കണക്ക പറഞ്ഞതു നോക്കുമ്പോൾ ആകെ ൨൮ പല്ലുകൾ വരുന്നു. എന്നാൽ ഓരോ താടിയുടെ നേരെ അഞ്ചു പറഞ്ഞതു നന്നാലായിരുന്നാൽ കണക്ക ശരിയാകുന്നതാണു.

രചനയിൽ, പല്ലു, കൂട്ടിൽ വ്യത്യാസമുള്ള വളരെ സാധനങ്ങൾ കൊണ്ടു ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാകുന്നു. അതിലെ പ്രധാനമായ ഘടകപദാൎത്ഥം 'ദന്തിക' എന്നു പറയപ്പെടുന്ന ഒരുമാതിരി കാഠിന്യമുള്ള എല്ലുകൊണ്ടു ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കട; ഒരു അടുക്കു ബന്ധനസാധനംകൊണ്ടു ഉറപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു; മുകൾ ഭാഗം പല്ലു വേഗത്തിൽ തേഞ്ഞുപോകാതിരിപ്പാൻ വേണ്ടി വളരെ കാഠിന്യമുള്ള ഒരു സാധനംകൊണ്ടു പൊതിയപ്പെട്ടുമിരിക്കുന്നു. പല്ലിന്റെ ഉള്ളിൽ ചുമുക്കുഴി എന്നു പറയുന്ന ഒരുദ്വാരം എത്തിക്കിടക്കുന്നുണ്ടു്. ഇതിൽ വളരെ ഞരമ്പുകൾ ചെന്നു ചേരുന്ന ദന്തമജ്ജ എന്നു പറയുന്ന ഒരു സാധനമുണ്ടു. പല്ലു കുത്തുമ്പോൾ വേദനയുണ്ടാകുന്നതു ഇതിൽ നിന്നാകുന്നു.

11. എന്തുകൊണ്ടു പല്ലുകൾ കെടുന്നു

അറുനൂററിമുപ്പത്തേഴു ആളുകളിൽ നാനൂറുപേർ പതിനഞ്ചു വയസ്സിനു താഴെ ആയിരുന്നിട്ടും, നാല്പത്തൊന്നുപേരെ മാത്രമേ അല്ലെങ്കിൽ നൂററിനു അഞ്ചുവീതത്തിൽ കുറെ അധികം മാത്രമേ യാതൊരു കേടും കൂടാത്ത പല്ലുള്ളവരായി ബെർളിൻ പട്ടണത്തിലെ ഡാക്ടർ ററററർ കണ്ടുള്ളൂ.

എന്തുകൊണ്ടാകുന്നു പല്ലുകൾക്കു കേടുപിടിക്കുന്നതു? അവ പ്രകൃത്യാ ഒരിക്കലും കെടുന്നില്ല; എന്നാൽ എപ്പോഴും അവ പ്രകൃതി വിപരീതമായേ കെടുന്നുള്ളൂ. പ്രകൃതിയിൽ യാതൊരു പിഴയും ഇല്ല. എല്ലാവരുടെ പല്ലുകളും ജീവാവസാനം വരെ നില്ക്കണമെന്നുവെച്ചാണുണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്നതു. അതിൽ കുററക്കാർ നമ്മളാകുന്നു. നമ്മുടെ നാഗരികതപമെന്നു പറയുന്ന ഓരോ വിരുദ്ധപ്രവൃത്തികളെക്കൊണ്ടു അവയെ നശിപ്പിക്കുകയാണെന്നുള്ളതു, കാട്ടുജാതിക്കാർ കേടുപിടിച്ച പല്ലുകൾകൊണ്ടുള്ള ഉപദ്രവം ഒരിക്കലും അനുഭവിക്കുന്നില്ലെന്നുള്ളതു പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തുന്നു. പല്ലുകളുടെ പുറമെ പൂശിട്ടിരിക്കുന്നപോലെ ഉള്ള ആ

സാധത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടു പല്ലുകളെ വേഗത്തിൽ കേടു വരുത്തുന്ന പ്രധാന സാധനം പുളിംസമാകുന്നു. അവകളിൽ മുഖ്യമായിട്ടുള്ളവ ഉപ്പിലിട്ട കറികൾ, പുളിഞ്ചാറുകൾ, ചൊറുക്ക, പുളിയുള്ള ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങൾ, പാനീയങ്ങൾ ഇവകളാകുന്നു. പല്ലിനുള്ള വളരെ ചൂർണ്ണങ്ങൾ പല്ലിനെ നിലനിർത്തുന്നതിനു പകരം അവയെ നശിപ്പിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന ഹേതുക്കളായിവരുന്നതുകൊണ്ടു വിപരീത ഫലം ചെയ്യുന്നു. പല്ലുകളെ വേഗത്തിൽ വെടിപ്പുവരുത്തുന്ന ആ വക യോഗങ്ങ(ക്കൂട്ടുക)ളാകുന്നു ഇങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നതിൽ മുഖ്യമായിട്ടുള്ളതു. ഇവകളുടെ കൂട്ടിൽ പുളിപ്പായുള്ളവകളും പടിക്കാരവും വിത്തയുടെമട്ടും നമ്മുടെ വിലയേറിയ പല്ലിൻെറ പുച്ചിനു ഏറെക്കുറെ ഉപദ്രവകരമായ മററു സാധനങ്ങളും ഉണ്ടു.

12. കൃത്രിമ പല്ലുകളെപ്പററിയുള്ള സംഗതികൾ.

പല്ലുവൈദ്യം ഒരു ശാസ്ത്രരീതിയായി ഇയ്യിടെ വളരെ അഭിവൃദ്ധിയെ പ്രാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ ഒരു ജോടു കൃത്രിമപ്പല്ലുകളെ അവയുടെ അധികം പ്രകാശമുള്ള വെളുപ്പുകൊണ്ടല്ലാതെ, പ്രകൃത്യാ ഉണ്ടാകുന്നവകളിൽനിന്നും തിരിച്ചറിയുവാൻ വളരെ ഞെരുക്കമുണ്ടു. ആദ്യം കൃത്രിമപ്പല്ലുകളെ ധരിക്കുന്നതിൽ കുറെ അസഹ്യതയുള്ളതിനാൽ അവയുമായി ഒന്നു ഇണങ്ങിവരുന്നതിനു കുറെ ക്ഷമതന്നെ വേണം. എങ്കിലും കുറച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ വാസ്തവമായ യാതൊരു സുഖക്കേടും തോന്നുന്നതല്ല. സ്വാതേയുള്ള പല്ലുകൾ പോയവൎക്കു ഇവകൾ വിലമതിക്കുവാൻ പാടില്ലാത്ത ഒരു അനുഗ്രഹം തന്നെ ആകുന്നു. സർജോൺഫെ്ാർബ്ബ്സ് താഴെ പറയുന്ന പ്രകാരം ഇതിനെക്കുറിച്ചു വിശേഷമായി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു:—'ഈ കാലങ്ങളിലുള്ളവൎക്കു ശാസ്ത്രങ്ങളുടെ അതിശയമായ അഭിവൃദ്ധിയിൽ നിന്നുണ്ടായിട്ടുള്ള അസംഖ്യം ഗുണങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ചും കൃത്രിമപ്പല്ലുകളെ ഉണ്ടാക്കുന്ന

ദന്തവൈദ്യൻെറ തൊഴിലിൽ നിന്നുള്ളതിനേക്കാൾ ശരീരസംബന്ധമായ സുഖത്തെ സംബന്ധിച്ചു അധികം ഗുണകരമായി വേറെ യാതൊന്നും ഇല്ല. ദിവ്യമായ മനുഷ്യമുഖത്തിലെ പൊരുത്തമായ സൌന്ദൎയ്യത്തിൻെറ ഏതാനും ഭാഗം ഉണ്ടാക്കുന്നതു തന്നെ ക്ഷീണിച്ച മനുഷ്യവൎഗ്ഗത്തിന്നു ചില്ലറയായ അനുഗ്രഹമല്ല; എന്നാൽ വൃദ്ധന്മാരിൽ കാലത്താൽ ഇല്ലാതാക്കിയ പൂൎത്തിയായ ചൎവ്വണശക്തിയെ വീണ്ടും സൃഷ്ടിക്കുന്നതു വിലയേറിയ ഒരു ദാനം തന്നെയാകുന്നു. അതിനെ സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളവൎക്കു മാത്രമേ അതിനെക്കുറിച്ചു തക്കതായി വിലമതിക്കുവാനും കഴികയുള്ളു.'

ഒരു ജോടു കൃത്രിമപ്പല്ലുകൾക്കു പതിനാറു ഉറുപ്പിക മുതൽ മുന്നൂറി ഇരുപതു ഉറുപ്പികവരെ വിലയുള്ളതുണ്ടു. എന്നാൽ എണ്പതു ഉറുപ്പികയിൽ കുറഞ്ഞതിനെ വാങ്ങുവാൻ ഞാൻ ഉപദേശിക്കുന്നില്ല.

13. സ്വരൂപവും ആകൃതിയും

പ്രകൃതിയുടെ വേലകളെല്ലാം കണക്കിനൊത്ത മാതിരി അത്ര കൃത്യമായിട്ടാകുന്നു; അതു മനുഷ്യാകൃതിയെ നിൎമ്മിച്ചിട്ടുള്ളതും ഈ നിയമത്തിൽ നിന്നു വ്യത്യസ്തമായിട്ടല്ല. ശരീരം കുറെ തടിച്ചിട്ടോ, മെലിഞ്ഞിട്ടോ കുറിയനായിട്ടോ മുണ്ടനായിട്ടോ എങ്ങിനെയിരുന്നാലും വേണ്ടില്ല, അതിൻെറ ആകെ നീളം കാലടിയുടെ നീളത്തിൽ ആറിരട്ടിയാകുന്നു. ഈ നിബന്ധനയിൽ നിന്നു വല്ല തെററും വരുന്നതു പൂൎത്തിയായ സൌന്ദൎയ്യാകൃതിയിൽ നിന്നു പിഴച്ചിട്ടുള്ളതാകുന്നു. മുഖം, നെററിയുടെ ഏററവും മുകൾഭാഗം മുതൽ താടി വരെ, ആകെയുള്ള ശരീരദൈൎഘ്യത്തിൽ പത്തിലൊരംശമായിരിക്കണം. കൈകൾക്കും, കൊഴ (മണിക്കണ്ടം) മുതൽ മദ്ധ്യ (പെരു) വിരലിൻെറ അററംവരെ ഉള്ള അളവു ഈ മാതിരി തന്നെയാകുന്നു. മാറിൻെറ മുകൾഭാഗം മുതൽ നെററിയുടെ അഗ്രം വരെ നീളം ശരീരത്തിൻെറ ആകെയുള്ള

അളവിൽ ഏറിയൊരു ഭാഗമാകുന്നു ആപാദചൂഡമുള്ള അളവു രണ്ടു കൈകളും വിലങ്ങത്തിൽ പിടിച്ചാൽ ഒരു കയ്യിന്റെ വിരലിന്നഗ്രത്തിൽനിന്നു മറ്റെ കയ്യിന്റെ വിരലിന്റെ അഗ്രംവരെയുള്ള അളവിനോടു ശരിയാകുന്നു. രോമോത്ഭവം മുതൽ താടിവരെയുള്ള മുഖത്തിന്റെ നീട്ടം ശരിയായ മൂന്നു ഭാഗമായി വിഭജിച്ചാൽ ആദ്യത്തെ വിഭാഗം പുരികങ്ങളുടെ സന്ധിസ്ഥാനത്തെയും, രണ്ടാമത്തേതു മൂക്കിന്റെ സ്ഥാനത്തേയും കാണിക്കുന്നു.

അഞ്ചു അടി അഞ്ചു അംഗുലം പൊക്കമുള്ള ഒരു സ്ത്രീയുടെ പൂർണ്ണയോജിപ്പോടു കൂടിയ ശരീരാവയവങ്ങൾ എങ്ങിനെ ഇരിക്കേണമെന്നു കണക്കനോക്കിയതിൽ താഴെ പറയുന്ന നില കണ്ടിരിക്കുന്നു:—അവൾ തൂക്കത്തിൽ ഒരുനൂറ്റിരുപത്തെട്ടു റാത്തൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം. (എന്നാൽ ഇതിൽ ഒരു പത്തു റാത്തൽ കൂടി അധികമുണ്ടായാലും അവളുടെ ശരിയായ അവയവയോജിപ്പിനു ദൂഷ്യമുണ്ടാകയില്ല); അവളുടെ മാറളവു കൈകളുടെ മീതെ അളന്നാൽ നാല്പത്തിമൂന്നു അംഗുലവും, അരക്കെട്ടു ഇരുപത്തിനാലു അംഗുലവും ഉണ്ടാകണം. കയ്യിന്റെ മുകളിലെ ഭാഗം പതിമൂന്നര മുതൽ പതിന്നാലു അംഗുലം വരെയും, മണിബന്ധം ആറംഗുലവും ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്; ഗുല്ഫസന്ധി ആറംഗുലവും, കാലിന്റെ വണ്ണം പതിനാലംഗുലവും, തുട ഇരുപതംഗുലവും ഉണ്ടായിരിക്കണം.

14. അതിസ്ഥൌല്യം; അതിനുള്ള കാരണങ്ങളും പ്രതിവിധിയും.

ജീവിതത്തിൽ എന്നുവേണ്ട, ശരീരസംബന്ധമായ സംഗതികളിൽ കൂടിയും അവരവർക്കുള്ള അവസ്ഥയെപ്പറ്റി ആരും തൃപ്തിപ്പെടുന്നില്ല. തടിച്ച ആളുകൾ ചടച്ചുകാണണമെന്നു വെച്ചു ക്ലേശിക്കുന്നു; ചടച്ചവരോ തടിച്ചവർക്കു നിന്ദ്യമായ സ്ഥൌല്യത്തെക്കുറിച്ചു എപ്പോഴും ആഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ടും ഇരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ

രണ്ടിന്റെയും മദ്ധ്യനില കിട്ടുവാൻ ഭാഗ്യം ചെയ്തിട്ടുള്ളവരാണ് നല്ല സ്ഥിതിയിൽ ഇരിക്കുന്നത്. സ്ഥൌല്യംകൊണ്ടു വളരെ അസൌകര്യങ്ങളുണ്ട്. അതിനാൽ വളരെ ആളുകൾ അവരുടെ തടി കുറയ്ക്കണമെന്നു വിചാരിക്കുന്നതിൽ നമുക്കു അതിശയിക്കുവാനൊന്നുമില്ല.

ഡാക്ടർ ഇമ്മൊറ് ഡെൻസ്മൂർ പറയുന്നതു, 'സ്ഥൌല്യത്തിന്നുള്ള മുഖ്യകാരണം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്നു ആവശ്യമുള്ളതിലധികം ഭക്ഷണസാധനം വയററിലേക്കു കടത്തി വിടുന്നതാകുന്നു; അതു നിമിത്തം ആവശ്യമില്ലാത്തതിനെ പുറത്തേക്കു കളയുവാനുള്ള അവയവശക്തി ഇല്ലാതാകയും ചെയ്യുന്നു' എന്നാണ്. വേറെ മാതിരിയിൽ പറയുമ്പോൾ ആ വൈദ്യൻ വിചാരിക്കുന്നതു അതിഭക്ഷണംകൊണ്ടാണ് അതിസ്ഥൌല്യം ഉണ്ടാകുന്നതെന്നാകുന്നു. അതിനാൽ ഇതിന്റെ പ്രതിവിധിയും പ്രത്യക്ഷമാകുന്നുണ്ടല്ലൊ.

സ്ഥൂലിച്ച ആളുകളുടെ പത്ഥ്യാചരണം താഴെ പറയുന്ന ചില്ലറ നിയമങ്ങളെക്കൊണ്ടു സംക്ഷേപമായി വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം, പാനം, ഉറക്കം ഇവ കഴിയുന്നേടത്തോളം കുറയ്ക്കണം; എന്നാൽ നല്ലവണ്ണം വിയർപ്പിക്കുന്നതായ ഓട്ടം, വഞ്ചികളി, ചവിട്ടുവണ്ടി ഓടിക്കൽ, വഴിനടക്കൽ തുടങ്ങിയുള്ള ആയാസങ്ങൾ ധാരാളം ചെയ്യുകയും വേണം. പുറത്തുചായി വ്യായാമം ചെയ്യുവാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്തവർ ശരീരത്തിന്നു നല്ല അദ്ധ്വാനം ഉണ്ടാക്കുന്നതായ വല്ല പ്രവൃത്തിയും നോക്കണം. ചില അന്നപാനങ്ങളെ തീരെ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ടു; അവയിൽ പ്രധാനമായവ: മാംസരസം, വെണ്ണ, നെയ്യുള്ള മററു സാധനങ്ങൾ, പഞ്ചസാര, മറേറാരൊട്ടുമധുരസാധനങ്ങൾ, അരിമാവു കൊണ്ടുള്ള ഭക്ഷ്യങ്ങൾ, പാൽപലഹാരം, ഉരുളൻ കിഴങ്ങു, പയറു മുതലായ ധാന്യങ്ങൾ, നാളികേരം കൊണ്ടുള്ള 'ചോക്കൊളെററു' എന്ന സാധനം, ബീർ എന്ന മദ്യം, ഗുരുത്വമുള്ള വി

ഞ്ഞു ഇവകളാകുന്നു. മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്നതു കഴിയുന്നതും ചടച്ച മൃഗങ്ങളുടേതായിരിക്കണം.

15. കാലുകളുടെ പാലനം.

ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അവയവങ്ങളിലും വെച്ചു കാലുകളാകുന്നു സാധാരണയായി അധികം ഉപദ്രവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു്. ഏതെങ്കിലും ഒരു വിധത്തിൽ അവകളിൽനിന്നും ഉപദ്രവം അനുഭവിക്കാത്തവർ ആരും ഇല്ല. ആണികൾ, മുഴകൾ, വീങ്ങിയ സന്ധികൾ, അകത്തേക്കു വളരുന്ന തള്ളവിരലിലെ നഖങ്ങൾ തുടങ്ങിയ വേദനയുള്ള ഉപദ്രവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതു സാധാരണയായിട്ടു മുറുക്കമുള്ളതും പാകമല്ലാത്തതുമായ ബൂട്ട്സും ഷൂസും (ഓരോ മാതിരിയിലുള്ള പാദത്രാണങ്ങൾ) ഇടുന്നതുകൊണ്ടാകുന്നു. കാഴ്ചക്കു ഭംഗിയുള്ളതും മുൻഭാഗം കൂർത്തിട്ടുള്ളതും ആയ ബൂട്ട്സിനെ ഉപേക്ഷിക്കണം. അതു ചീനത്തുകാരുടെ കെട്ടുകൾ പോലെ പാദങ്ങളെ ഞെക്കി തിരിപ്പിച്ചു കളയുന്നതും, ധരിക്കുന്നവൎക്കു വേദന ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള ഒരു യന്ത്രം പോലേയും ആകുന്നു. മാൎദ്ദവമുള്ള പാദങ്ങളാക്കി തീൎവാൻ മുറുക്കമുള്ള ബൂട്ട്സും ഷൂസും കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ഉള്ളതു പാകമല്ലാത്ത കാലുറകളും കാലുറയുടേയും ബൂട്ട്സിന്റേയും ഇടക്കു ഇടുന്ന സോക്സ് എന്നവകളും ആകുന്നു. ഇവകളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ അധികം കൂട്ടിത്തുന്നലുകൾ കൂടാതെ കണ്ടുള്ളവകളെ നോക്കി എടുക്കണം. ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുറെ ഉപ്പു ചേൎത്തു അതിൽ പാദങ്ങൾ കൂടക്കൂടെ കഴുകുന്നതുപോലെ കാലടികളെ നല്ല സ്ഥിതിയിൽ വെച്ചുകൊണ്ടിരിപ്പാൻ ഇത്ര നന്നായിട്ടു വേറെ ഒന്നുമില്ല. ക്ഷീണിച്ചതോ മാൎദ്ദവമുള്ളതോ ആയ കാലടികൾകൊണ്ടുള്ള ഉപദ്രവം ഉള്ളവൎക്കു ഇതു പ്രത്യേകിച്ചും ഫലപ്രദമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

SRI KRISHNAVILASAM READING ROOM MALAYINKEEL

16. മുഖലക്ഷണം.

‘മുഖം ഒരു തുറന്നുവെച്ചിരിക്കുന്ന പുസ്തകമാകുന്നു’, എന്നു പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പുറത്തു കാണിക്കാതെ ഒരിക്കലും ഒരുത്തന്നു ഒരു കള്ളനായിരിപ്പാൻ കഴിയുന്നതല്ല. ഒരുവൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്താലും വേണ്ടതില്ല, ആ ദുർല്ലക്ഷണങ്ങൾ ചിലപ്പോഴക്കെ മുഖത്തു സ്ഫുരിക്കാതിരിക്കയില്ല. മുഖലക്ഷണശാസ്ത്രം എന്ന സൂത്രം മനുഷ്യമുഖമാകുന്ന തുറന്നുവെച്ചിരിക്കുന്ന പുസ്തകത്തെ വായിക്കുവാനുള്ള മാൎഗ്ഗമാകുന്നു. ഗ്രീക്കുകാരുടെ ഇടയിലുണ്ടായിരുന്ന ഏഴ ബുദ്ധിമാന്മാരിൽ ഒരാളായ സോളൻ എന്ന ആളുടെ പ്രസിദ്ധപ്പെട്ട വാക്യമായ ‘തന്നെത്താൻ അറിക’ എന്ന ചൊല്ലിനെ മുഖലക്ഷണശാസ്ത്രം കൊണ്ട് എളുപ്പമാക്കി ചെയ്യുക മാത്രമല്ല, മററുള്ളവരെക്കൂടി അറിയുവാൻ ഈ ശാസ്ത്രം കഴിവുള്ളതാക്കി തീൎക്കുന്നതിനാൽ, ‘മനുഷ്യനെപ്പററിയാകുന്നു മനുഷ്യൻ പ്രത്യേകം പഠിക്കേണ്ടതു’ എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുപ്രകാരം ഇങ്ങിനെ മററുള്ളവരെക്കൂടി അറിയുവാൻ ഇട വരുന്നതിനാൽ ജീവിതത്തിലെ ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ ഇതു ഏററവും വലിയ സഹായമായിത്തീരുന്നതുമാകുന്നു.

മുഖലക്ഷണശാസ്ത്രത്തെ നല്ലവണ്ണം വിവരിച്ചെഴുതിയിരിക്കുന്ന ലാവറർ എന്ന ആൾ എഴുതിയിരിക്കുന്നതാവിത:‘ഞാൻ ദുശ്ശാസ്ത്രങ്ങൾ ഒന്നും പഠിപ്പിക്കുന്നില്ല. എനിക്കു ഒളിച്ചുവെക്കുവാൻ കഴിയുന്ന വല്ല ഗോപ്യമായ ഔഷധത്തെപ്പററിയും ഞാൻ പ്രതിപാദിക്കുന്നില്ല. ഞാൻ ഏററവും സാധാരണയായിട്ടുള്ളതും സാധാരണ എല്ലാവൎക്കും അറിയാവുന്നതുമായ ഒരു ശാസ്ത്രത്തെ പഠിപ്പിക്കുന്നതേയുള്ളു. അതിൽ എനിക്കു അനുഭവസിദ്ധമായിട്ടുള്ളതുകളേയും എന്റെ വിചാരങ്ങളേയും മാത്രമേ പറയുന്നതുമുള്ളു. പുറമെ കാണിക്കപ്പെടുന്നതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം മനസ്സിൽ കഴിയുന്നതിനെ അറിയിപ്പിക്കുവാനാണെന്നുള്ളതും, ഈ അറിവിന്റെ മാൎഗ്ഗം മനുഷ്യന് ഇല്ലാതാകുന്നതു മനുഷ്യനെ ശുദ്ധ

മൂഢനിലയിൽ കൊണ്ടു വരുവിക്കുന്നതാണെന്നുള്ളതും ഒരിക്കലും മറക്കാൻ പാടുള്ളതല്ലാത്തതാകുന്നു. വിരൂപിയല്ലാത്ത ഒരുവനു എങ്ങിനെ നിശ്ചയമായും രണ്ടു കണ്ണുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കുമൊ, അപ്രകാരം തന്നെ എല്ലാം മനുഷ്യരും ജനിച്ചിരിക്കുന്നതും ചില മുഖലക്ഷണങ്ങളെ പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ കഴിവുള്ളവരായിട്ടുമാകുന്നു. എല്ലാംമനുഷ്യരും തമ്മിൽ തമ്മിലുള്ള നടവടികളിൽനിന്നു അവരവരുടെ മതിപ്പിനെ അനുസരിച്ചു കൃത്യമായ മുഖലക്ഷണങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കിത്തീർക്കുന്നു എന്നുള്ളതും ഏറെക്കുറെ വെളിവായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. മുഖലക്ഷണം ഒരു ശാസ്ത്രമാക്കി ഒരിക്കലും കൊണ്ടുവരപ്പെട്ടന്നില്ലെന്നു വരികിലുംമിക്കജനങ്ങളും അവർ എത്രത്തോളം ലോകത്തിൽ ഇടപെടുന്നുവോ അതിനുതക്ക കുറെ ഫലം, അവക്ക് കിട്ടീട്ടുള്ള മനുഷ്യരെപ്പററിയുള്ള അറിവു നിമിത്തം സിദ്ധിക്കുന്നു എന്നുള്ളതു മിക്കവക്കും പ്രത്യക്ഷത്തിൽ അറിയാവുന്നതാകുന്നു. ഈ സംഗതി ആലോചനയിൽ വരുന്നതിനു വളരെ മുമ്പുതന്നെ ഇതുപോലെയുള്ള ഫലം അനുഭവത്തിൽ പെട്ടിട്ടും ഉണ്ടായിരുന്നു.

17. മനസ്സിനു ദേഹത്തിന്മേലുള്ള ശക്തി

മനസ്സിനു സ്ഥൂലവസ്തുക്കളിന്മേലുള്ള പ്രേരണാശക്തി നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ഉള്ള ഏററവും അത്യാശ്ചര്യകരമായ സംഗതികളിൽ ഒന്നാകുന്നു. തങ്ങളിൽ ഗുണത്തിനോ ദോഷത്തിന്നൊ രോഗത്തിന്നൊ അരോഗതയ്ക്കോ ആയി സദാ പ്രവൎത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ മഹത്തായ ശക്തിയെപ്പററി ചുരുക്കം ആളുകൾ മാത്രമേ മുഴുവനും സൂക്ഷ്മമായി അറിയുന്നുള്ളു.

ഡാക്ടർ സ്മീങ് എന്നാൾ പറയുന്നതു: 'മനസ്സിന്റെ അവസ്ഥ ശരീരാവസ്ഥയെ ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ജീവന്റെ നിലനില്പു മുഴുവനും ശരീരാവസ്ഥയെ അവലംബിച്ചാണിരിക്കുന്നതു. ഇതിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നതു മനസ്സിന്റെ അവസ്ഥ ശരീരാവസ്ഥയെ

എത്രത്തോളം അനുസന്ധിക്കുവാൻ കഴിയുന്നുവോ അത്രത്തോളം ജീവകാലത്തേയും നിവൎത്തിച്ചുകൊണ്ടുപോകുവാൻ കഴിയുമെന്നുള്ളതാകുന്നു. മനസ്സു വ്യാകുലാവസ്ഥയിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ ശരീരവ്യാപാരങ്ങളെ ശരിയായും ഊൎജ്ജിതമായും നടത്തിക്കൊണ്ടുപോകുവാൻ അസാദ്ധ്യമാകുന്നു. അത്യാപത്തുകൾ അനുഭവിച്ചവരുടെ വ്യത്യാസപ്പെട്ട ആകൃതിയെ എല്ലാവരും കണ്ടിട്ടുള്ളതായിരിക്കുമല്ലൊ. ഹൃദയത്തെ പിളൎക്കത്തക്കവണ്ണമുള്ള ഒരാപത്തു ഒരുവനു ഒരു കൊല്ലം മുമ്പെ സംഭവിച്ചു എന്നിരിക്കട്ടെ. അല്പദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞു അവനെ സൂക്ഷിച്ചു നോക്കുന്നതായാൽ അവൻ നന്നെ മെലിഞ്ഞും, ക്ഷീണിച്ചും, യാതൊരു ചൈതന്യമില്ലാതെയും കാണപ്പെടുമെന്നല്ല, അല്പമാസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞു അവനെപ്പററി അന്വേഷിക്കുന്നതായാൽ അവൻ മരിച്ചു എന്നും കേൾക്കാം.

വിശ്വാസയോഗ്യമല്ലെന്നു തോന്നിയേക്കാമെന്നു വരികിലും മനോവിചാരം വേദനയെ ഉണ്ടാക്കുകയും ഇല്ലാതാക്കുകയും, രോഗത്തെ വരുത്തുകയും അകററുകയും ചെയ്യുമെന്നു അറിയുന്നുണ്ടു. ഇതിന്നു ദൃഷ്ടാന്തമായി നമ്മളിൽ കൊടിഞ്ഞിക്കുത്തു (കരിച്ചെന്നിക്കുത്തു) ഉള്ളവരുടെ കാൎയ്യത്തെപ്പററി ആലോചിച്ചാൽ മതിയാകുന്നതാണു. അവൎക്കു തലവേദന വരുന്ന സമയം അങ്ങിനെ വേദനയുണ്ടാകുമെന്നു ഓൎമ്മവെക്കാതിരിക്കുന്നതാണു ആ വേദനയെ മാററുന്നതിന്നു ഏററവും നല്ല മാൎഗ്ഗമെന്നു ധാരാളം അറിയാവുന്നതാകുന്നു. ഇങ്ങിനെ അല്ലാതെ ആ ഉപദ്രവത്തെപ്പററി സദാ വിചാരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ അതു വളരെ അധികമാകുന്നതാണു. 'മാംസപേശികൾ ഒന്നിനെ മടക്കുവാനൊ നീട്ടുവാനൊ കഴിവില്ലെന്നുള്ള കേവലം ഒരു ബോദ്ധ്യം മനശ്ശക്തി ഇല്ലാത്ത ഒരുവനിലൊ അല്ലെങ്കിൽ മനശ്ശക്തി ഇല്ലായ്മ വരുത്തിയ ഒരുവനിലൊ അല്പകാലങ്ങളിലേക്കു ആ അംഗത്തിൽ ശക്തിനാശം വരുത്തുന്നതിന്നു ധാരാളം മതി' എന്നു ഡാക്ടർ ട്യൂക്ക് അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ഭയത്താൽ രക്തനാഡികളിലുണ്ടാകുന്ന വ്യ

ത്ത്യാസങ്ങളെ തെളിയിക്കുവാൻ ഈ മഹാൻ അദ്ദേഹത്തിന്നു ന ല്ലവണ്ണം പരിചയമുള്ള ഒരു ബുദ്ധിശാലിനിയായ സ്ത്രീയുടെ കാ ൎയ്യത്തെപ്പററി ഉദാഹരണമായി എടുത്തു പറയുന്നുണ്ടു. 'ഒരു ദിവ സം അവൾ ഒരു കച്ചേരിയുടെ അരികെ കൂടി കടന്നു പോകു മ്പോൾ അവൾക്കു ഏററവും വാത്സല്യമുള്ള ഒരു കുട്ടി കച്ചേരിയു ടെ ഇരിമ്പുവടി വാതുക്കൽ കൂടി കടന്നുവരുന്നതു കണ്ടു. വാതിൽ തുറന്നതിന്റെ ശേഷം ആ കുട്ടി അതിനെ വിട്ടു എന്നും, ഒരു സ മയം വാതിൽ കുട്ടിയുടെ മേൽ അടിച്ചുകൊള്ളുമെന്നും അവൾക്കു തോന്നിയതു മാത്രമല്ല, അങ്ങിനെ കൊള്ളുന്നതു ആ കുട്ടിയുടെ ഞെരിയാണി തകൎക്കത്തക്ക ശക്തിയോടു കൂടി അടിച്ചുകൊള്ളു മെന്നു അവൾ തീൎച്ചയാക്കുകയും ചെയ്തു. എങ്കിലും അതു അങ്ങി നെ സംഭവിച്ചില്ല. 'പെട്ടെന്നുവെ സംഭവിക്കുമെന്നു വിചാരി ച്ചിരുന്ന വിപത്തിനെ തക്ക വേഗത്തിൽ വാക്കാലോ പ്രവൃത്തി യാലോ തടുക്കുവാൻ അസാദ്ധ്യമായിരുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ കുട്ടി യുടെ ഏതു ഞെരിയാണിയിന്മേൽ ഞാൻ ഉപദ്രവം തട്ടുമെന്നു വിചാരിച്ചുവോ എന്റെ കാലിന്മേലെ ആ ഞെരിയാണിയാ ണിയിന്മേൽ തന്നെ അതികഠിനമായ വേദന ഉണ്ടായതിനാൽ എനിക്കു അനങ്ങുവാൻ പാടില്ലാതെ ആയി. ആ അതികഠിന മായ വേദനയെ കുറക്കുന്നതിന്നു എന്റെ കയ്യുമാത്രമേ അവിടെ വെക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞുള്ളു. കാല് ഉളുക്കത്തക്ക വിധത്തിലോ മ ററാ ഞാൻ ഇളകിയില്ലെന്നു എനിക്കു തീൎച്ചയുണ്ടു. ഏകദേശം കാൽ നാഴിക ദൂരമുള്ള വീട്ടിലേക്കു ഞാൻ നടന്നു എത്തിയതു വ ളരെ പണിപ്പെട്ടായിരുന്നു. എന്റെ കാലുറ ഊരി എടുത്ത പ്പോൾ ഞെരിയാണിയുടെ പുറംഭാഗത്തു വലുതായ ഒരു ചുകന്ന പാടും, ഞെരിയാണിയുടെ നാലു പുറവും മുന്തിരിങ്ങയുടെ ചുക ന്ന നീരുകൊണ്ടു ചായമിട്ടതോ എന്നു തോന്നുംവണ്ണം ഒരു വൃത്ത വും ഞാൻ കണ്ടു. വെളിച്ചമായപ്പൊഴെക്കും കാലു മുഴവൻ നീരു വന്നു പഴുക്കുകയും, അതിനാൽ വളരെ ദിവസം ഞാൻ എന്റെ കിടക്കയിൽ ഒരു തടവുകാരത്തിയേപോലെ കിടന്നു കഴിച്ചുകൂട്ടു കയും ചെയ്തു' എന്നു ആ സ്ത്രീ പറഞ്ഞു;

ഇത്തമാതിരി ഒരു സംഗതി കാർട്ടർ എന്ന മഹാൻ 'സൂതികാ വായുകൊണ്ടും മററും ഉണ്ടാകുന്ന മോഹാലസ്യത്തോടുകൂടിയ ഞരമ്പുവലി (Hysteria) എന്ന ദീനത്തിന്റെ നിദാനവും ചികിത്സയും' എന്ന് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ബുക്കിൽ താഴെ പറയും പ്രകാരം എഴുതിയിരിക്കുന്നു. 'തന്റെ കുട്ടി കളിച്ചുംകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനെ നോക്കിക്കൊണ്ടിരുന്ന ഒരു സ്ത്രീ ആ കുട്ടിയുടെ കയ്യിന്മേൽ ഒരു ഘനമുള്ള ജനല വാതിൽ വീണു മൂന്നു വിരലുകൾ മുറിഞ്ഞുപോയതു കണ്ടു. എന്നാൽ അവൾ ആ കുട്ടിക്കു യാതൊരു സഹായവും ചെയ്യുവാൻ വയ്യാത്ത വിധത്തിൽ ഭയത്താലും വ്യസനത്താലും കീഴടക്കപ്പെട്ടവളായി. ഒരു ശസ്ത്രവൈദ്യനെ ഉടനെ വരുത്തി അദ്ദേഹം കുട്ടിയുടെ മുറിയെ വേണ്ടതിൻവണ്ണം കെട്ടിയതിന്റെ ശേഷം കുട്ടിയുടെ അമ്മയുടെ നേരെ നോക്കി. അവൾ തന്റെ കയ്യിന്മേൽ വേദനയുണ്ടെന്നു പറഞ്ഞു കരഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു കണ്ടു. പരിശോധിച്ചതിൽ കുട്ടിയുടെ കയ്യിന്മേൽ കേടു പററിയ മൂന്നു വിരലുകൾക്കു ശരിയായി അവളുടെ കയ്യിന്മേലും മൂന്നു വിരലുകൾ, ഈ കുട്ടിക്കുണ്ടായ സംഭവത്തിന്നു മുമ്പായി അവൾക്കു യാതൊരു ഉപദ്രവവും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല, എങ്കിലും നീരു വന്നു വീർത്തതായി കണ്ടു. ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ വിരലുകൾ കീറി ചലം പുറത്തു കളഞ്ഞു. പിന്നീടു അതിൽ നിന്നു വളരെ ചലവും മററും ചോയിട്ടു ഒടുക്കം ആ മുറി ഉണങ്ങുകയും ചെയ്തു.'

18. മനസ്സുകൊണ്ടു എങ്ങിനെ ദീനം ഉണ്ടാക്കുവാൻ കഴിയുന്നു.

തങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും ഒരു സുഖക്കേടിലോ ദീനത്തിലൊ അകപ്പെട്ടവരാണെന്നു സദാ വിചാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആളുകളുണ്ടു. അവർ ഒരു വൈദ്യന്റെ രക്ഷയിൽ ഇരിക്കുമ്പോഴല്ലാതെ ഒരിക്കലും സുഖമുള്ളവരായിരിക്കുന്നില്ല. അവരുടെ സംസാരം മിക്കവാറും അവരുടെ ദേഹത്തിലെ സുഖക്കേടുകളെപ്പററി

യായിരിക്കും. അവരുടെ ജീവകാലത്തിൽ ഏററവും വലുതായ സന്തോഷം അവരുടെ സ്നേഹിതന്മാരുടെ അനുതാപത്തെ സ്വീകരിക്കുന്നതിലാണു. ഇങ്ങിനെ ഉള്ളവർ വാസ്തവത്തിൽ സുഖക്കേടുള്ളവരാണെങ്കിൽ അതു അവരുടെ മനസ്സിൻെറ ആധി നിമിത്തം ഉണ്ടാകുന്നതാകുന്നു. ദേഹത്തിൽ എല്ലാവിധം ദീനങ്ങളും മനശ്ശാസ്ത്രത്തിൽ 'ശ്രദ്ധ്യാനത' എന്നു പറയപ്പെടുന്നതിനാൽ ഉണ്ടാക്കപ്പെടുവാൻ കഴിയുന്നതാണ്. ദേഹത്തിൽ എവിടെ എങ്കിലും ഒരു സ്ഥലത്തു മനസ്സിരുത്തി വിചാരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു അവിടെ വല്ല സുഖക്കേടുമുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെ അധികരിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ചില പ്രത്യേക പ്രകൃതിക്കാരിൽ ദീനമുണ്ടാക്കുകയോ കൂടി ചെയ്യുവാൻ കഴിയുന്നതാകുന്നു.

ഡാക്കടർ ഭ്രൂക്ക് പറയുന്നതു: 'വയററിൽതന്നെ മനസ്സിരുത്തിയാൽ അവിടെ ഒരു ഘനമുണ്ടെന്നു നമ്മാക്കു തോന്നുകയും, ദീപനക്ഷയമുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയോ, അല്ലെങ്കിൽ ദീപനക്ഷയത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയോ കൂടി ചെയ്യും. അവയവങ്ങളിൽ ഏതിലെങ്കിലും സുഖക്കേടോ, വലിവോ, മററുവേറെ ഉപദ്രവങ്ങളോ ഉണ്ടാക്കുവാൻ കഴിയുമെന്നു എല്ലാക്കും അനുഭവംകൊണ്ടു അറിയാമല്ലോ. ഹൃദയത്തെപ്പററി വിചാരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ അതു അതിൻെറ ശരിയായ പ്രവൎത്തിക്കു ഭേദഗതി ഉണ്ടാക്കുന്നു. പൊടുന്നനവെ ഉണ്ടാകുന്ന മനോവികാരശക്തികൊണ്ടു അധികം വലുതായും, താല്ക്കാലികമായുമുള്ള വികാരഭേദത്തെ ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതു വാസ്തവം തന്നെ, എങ്കിലും അതിൻെറയിടയിൽ കേവലം മനസ്സിരുത്തുന്നതുകൊണ്ടു മാത്രം അല്പമായി ഇടക്കിടക്കു വേദനയോടുകൂടി ഹൃദയത്തിൽ ഉപദ്രവങ്ങൾ നേരിടുന്നതാണ്.

ഡാക്കടർ ഡബ്ളിയു. ബി. കാർപ്പെൻററർ അദ്ദേഹത്തിൻെറ 'മനശ്ശാസ്ത്രതത്വങ്ങൾ' എന്ന ബുക്കിൽ താഴെ പറയുംപ്രകാരം എഴുതിയിരിക്കുന്നു. 'പൊടുന്നനവെ ഉണ്ടാകുന്ന മനോവികാരങ്ങൾക്കു പുറമെ, സ്വതേതന്നെ ദേഹത്തിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരിട

ത്തേക്കു മനസ്സിനെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മാത്രം ആ ദിക്കിൽ വികാരഭേദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്നു ധാരാളം മതിയാകുന്നു. ഇങ്ങിനെയുള്ള വികാരഭേദങ്ങൾ ആ ദിക്കിലെ രക്തസഞ്ചാരത്തിന്റെ ഗതിഭേദത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നതായി അറിയുന്നു. സ്വയമേവ മനസ്സിനെ ഇങ്ങിനെ ആ സ്ഥലത്തേക്കു തന്നെ ചെലുത്തിക്കൊണ്ടു പോന്നാൽ അവിടെ ഉണ്ടാകുന്ന മാററം, അവിടത്തെ പ്രവൃത്തിയിലെന്നല്ല, പോഷണത്തിലും മാററങ്ങൾക്കു കാരണമായിത്തീൎന്നേക്കാം. ഇങ്ങിനെ മുഖ്യമായും മനോവിഷാദത്താൽ അസുഖങ്ങളായ വികാരങ്ങളെപ്പററി വിചാരിക്കുവാനുള്ള താല്പൎയ്യത്താൽ അധികമായ പരിചയം ഹേതുവായിട്ടു ഉണ്ടെന്നുവിചാരിക്കുന്ന ദീനങ്ങളിൽനിന്നു വാസ്തവമായി ആ ദീനങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമെന്നുള്ളതിലേക്കു യാതൊരു സംശയവുമില്ല.

19. ദീനങ്ങളെ മാററുന്നതിൽ മനസ്സിനുള്ള ശക്തി.

ഉള്ളിൽ അതികലശലായ വേദനയുണ്ടെന്നു പറഞ്ഞു വൈദ്യന്റെ അടുക്കൽ പോയ ഒരു ദീനക്കാരന്റെ കഥയെ മിസ്റ്റർ ജോൺ ബ്രൌൺ ഇപ്രകാരം പറയുന്നു: വൈദ്യർ മരുന്നിനു ഒരു കുറിമാനം എഴുതി. 'ഇതു സേവിക്കു' രണ്ടാഴ്ചവട്ടത്തിനകത്തു നിങ്ങൾക്കു സുഖമാകും, എന്നു പറഞ്ഞു കുറിമാനം അവന്നു കൊടുത്തു. രണ്ടാഴ്ചവട്ടങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ആ ദീനക്കാരൻ സുഖക്കേടു മാറി വളരെ ആരോഗ്യത്തോടു കൂടി തിരികെ ചെന്നു. താൻ എഴുതിക്കൊടുത്ത മരുന്നിന്റെ ഫലത്തെക്കുറിച്ചു വൈദ്യന്നു വളരെ അഭിമാനം തോന്നി. എന്നാൽ ഇന്ന മരുന്നാണു കുറിച്ചുകൊടുത്തതെന്നുള്ളതു മറന്നു പോയിരുന്നതിനാൽ അതു അറിയുവാൻ വേണ്ടി ആ ദീനക്കാരനോടു ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ചു. നിങ്ങൾക്കു തീരെ സുഖമായില്ലേ,? 'ഉവ്വ്. എനിക്കു തീരെ സുഖമായി; എന്റെ ജീവകാലത്തിൽ ഇതുവരെ ഇതിലധികം സുഖമുള്ളതായ കാലം എനിക്കു തോന്നീട്ടില്ല' 'നി

ങ്ങൾസേവിച്ച മരുന്നെവിടെ കാണിക്കു’ ‘ക, അതു ഞാൻ സേവിച്ച് ’ഞാൻ ചോദിച്ചതു ആ മരുന്നിനു കുറിച്ചതന്നകടലാസ്സാണ്, ‘ഛാതേ’, ആ കുറിമാനം ഞാൻ വിഴുങ്ങി; നിങ്ങൾ എന്നോടു ചെയ്യുവാൻ പറഞ്ഞതു അങ്ങിനെയാണല്ലോ, ആ മനുഷ്യൻ വാസ്തവത്തിൽ ആ കടലാസ്സു കഷണത്തെ വിഴുങ്ങി എന്നാണു തോന്നുന്നതു. അതിനാലോ, അല്ലെങ്കിൽ, വൈദ്യൻ പറഞ്ഞതായി അവൻ വിചാരിച്ചതിലുള്ള അവൻെറ ഉറപ്പായ വിശ്വാസത്താലോ അവൻെറ ദീനം സുഖമായി.

അപ്രകൃതമായും ആശ്ചര്യമായും ഉണ്ടായതെന്നു വിചാരിച്ച പോരുന്നവയെപ്പററിയുള്ള സൂക്ഷ്മം മേൽപറഞ്ഞ കഥകൊണ്ടു തെളിയുന്നുണ്ടു. ചില ഋഷികളുടെ ആശ്രമങ്ങളിലേക്കു തീത്ഥയാത്രയായി പോകുന്നതുകൊണ്ടു ആ തീത്ഥയാത്രക്കാരുടെ ദീനം ആശ്വാസപ്പെട്ടിട്ടുമുണ്ടു. ഇങ്ങിനെയുള്ള സംഗതികളിൽ രോഗം മാറിയതു മനസ്സിൻെറ വിശ്വാസത്താൽ മാത്രമാകുന്നു. മനോബോദ്ധ്യവും ആശയും മനുഷ്യരുടെ രോഗനിവാരണത്തിനുള്ള പ്രകൃതിയുടെ ഉപശാന്തികളിൽ രോഗം മാറിയതു മനസ്സിൻെറ വിശ്വാസത്താൽ മാത്രമാകുന്നു. മനോബോദ്ധ്യവും ആശയും മനുഷ്യരുടെ രോഗനിവാരണത്തിനുള്ള പ്രകൃതിയുടെ ഉപശാന്തികളിൽ വെച്ച ഏററവും ഫലപ്രദമായിട്ടുള്ളവയാകുന്നു.

നൈട്രസ് ഓക്സൈഡ് (Nitrous Oxide) എന്ന മരുന്നു ശ്വസിക്കുന്നതിനെപ്പററിയുള്ള പരിശോധനകളിൽ ഡാക്ടർ ബഡോസ് (Dr. Beddos) എന്നാളെ, താൻ ജോലിയിൽ പ്രവേശിച്ച ആ ആദ്യകാലത്തിൽ സഹായിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന സർ ഹംഫ്രി ഡേവി (Sir Humphry Davy) എന്ന ആളുടെ ദൃഷ്ടിയിൽ പെട്ട ഒരു സംഗതിയിൽ ഇതിനു വേറെ ഒരു ദൃഷ്ടാന്തം കാണാകുന്നതാകുന്നു. പക്ഷവാതത്തിനു ഈ ഓക്സൈഡ് (Oxide) ഒരു സിദ്ധൌഷധമെന്നു ഡാക്ടർ ബഡോസ് ഊഹിച്ച അതിനെ പരീക്ഷിക്കുവാൻ വേണ്ടി ഒരു ദീനക്കാരനെ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും, ആയാളെ ഡേവിയുടെ രക്ഷയിൽ ആക്കുകയും ചെയ്തു. ഈ ആ

ഖിയെ ശ്വാസിപ്പിക്കുന്നതിന്നു മുമ്പായി ദീനക്കാരന്റെ ശീതോഷ്ണാവസ്ഥയെ തിച്ചയായി അറിയുന്നതിന്നു വേണ്ടി അവന്റെ നാവിന്റെ ചുവട്ടിൽ ഒരു ചെറിയ താപമാനയന്ത്രത്തെ (Thermometer) വെച്ചു. ആ പക്ഷവാതക്കാരനു തനിക്കു ചെയ്യുവാൻ പോകുന്ന ചികത്സയുടെ സമ്പ്രദായം ഇന്ന മാതിരി എന്നു തിരെ അറിവില്ലാതിരുന്നതിനാലും, എന്നാൽ ഡാക്കടർ ബെഡോസ് എന്ന ആളുടെ ചികിത്സകൊണ്ടു തീച്ചയായും ഫലം സിദ്ധിക്കുമെന്നു ഏററവും വിശ്വാസമുണ്ടായിരുന്നതിനാലും തന്റെ പല്ലുകളുടെ ഇടയിൽ ഈ ശീതോഷ്ണമാനയന്ത്രക്കുഴലിനെ വെച്ചു എന്നു അറിഞ്ഞ ഉടനെ തന്നെ ഈ ദിവ്യൌഷധം ഫലിക്കുന്നുണ്ടെന്നു തീരുമാനിക്കുകയും, അതി സക്തിയോടുകൂടി തന്റെ ദേഹത്തിൽ മുഴവൻ ഒരുസുഖകരമായ അനുഭവം തോന്നുന്നുണ്ടെന്നു പറയുകയും ചെയ്തു. ഈസന്ദൎഭം ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടുവാൻ പാടില്ലാത്ത വിധത്തിൽ അത്ര വപ്രമായിട്ടുള്ളതാണെന്നു ഡേവി (Davy) വിചാരിച്ചു. അദ്ദേഹം പിന്നെ അധികമായി യാതൊന്നും ചെയ്തില്ല. ദീനക്കാരനോടു പിറേറദിവസവും വരുവാൻ മാത്രം ഏല്പിച്ചയച്ചു. ആ ക്രിയ തന്നെ അന്നും ചെയ്തു. അതേമാതിരി തന്നെ ഫലം ഉണ്ടായി. രണ്ടു ആഴ്ചവട്ടങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്പോഴക്കും ആ പക്ഷവാതക്കാരന്റെ ദീനം മാററി അയച്ചു. ദീനക്കാരന്റെ സ്വന്ത മനോവിചാരത്തെ അല്ലാതെ വാസ്തവമായി വേറെ യാതൊരു മരുന്നും ഉപയോഗപ്പെടുത്തീട്ടുണ്ടായിരുന്നില്ല.

—∘∘✻∘∘—

20. മനഃക്ലേശം എങ്ങിനെ ശരീരനാശം ചെയ്യുന്നു.

വേറെ യാതൊരു കാരണത്താലും അല്ലാതെ സദാ ദീയുള്ള മനഃക്ലേശംകൊണ്ടു മാത്രം വളരെ ആളുകളുടെ ശരീരാരോഗ്യത്തെ തകരാറാക്കുകയും ആയുസ്സിനെ കുറക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടു. 'അരപ്പലം ക്ലേശം ഒരു ആളെ കൊല്ലും,' എന്നു ഒരു പഴഞ്ചൊല്ലുണ്ടു. എന്നാൽ മുഖത്തിൽ മൌനം ബാധിപ്പിക്കുന്നതും, കാല

ടികളെ ഇഴച്ചു വലിച്ചുവെച്ചു നടക്കുന്ന സമ്പ്രദായമുണ്ടാക്കുന്നതും, നമ്മുടെ ജീവന്റെ, ആ സാരാംശത്തെ ക്രമേണ നശിപ്പിക്കുന്നതും വലിയ ആപത്തുകളോ, നഷ്ടങ്ങളോ, കഷ്ടപ്പാടുകളോ അല്ല ഇവകളെ പലപ്പോഴും ധൈൎയ്യത്തോടുകൂടെ സഹിക്കാറുണ്ടു. എന്നാൽ ജീവഹാനിയെ ചെയ്യുന്ന ആ മനഃക്ലേശം ദിവസന്തോറും ഉണ്ടാകുന്ന ചില്ലറയായ അലച്ചിലുകളിൽ നിന്നും, ബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽനിന്നും ആണ വരുന്നതു.

ഈ മനഃക്ലേശം ഉണ്ടാകാതെ കഴിച്ചുകൂട്ടുവാൻ അത്ര എളുപ്പത്തിൽ സാധിക്കുന്ന ഒരു കാൎയ്യമല്ല; മാൿടെപ്ലി (Mark Tapley) എന്ന മഹാനു അതു ഞെരുക്കം കൂടാതെ സാധിക്കാമെന്നു വരികിലും പ്രത്യേകിച്ചും മനശ്ചാഞ്ചല്യമുള്ളവൎക്കു ഒട്ടുംതന്നെ സാധിക്കുകയില്ല. അങ്ങിനെ ആണെങ്കിലും അതു സംഭവിക്കാവുന്നതും, മനസ്സിന്റെ എല്ലാററിനേയും ജയിക്കുന്ന ശക്തികൊണ്ടു സാധിക്കാവുന്നതുമാകുന്നു.

'മനഃക്ലേശം ദേഹനാശത്തെ ചെയ്യത്തക്കതാകുന്നു' എന്നു സർ അൻഡ്രൂ ക്ലാൎക്ക (Sir Andrew Clark) പറയുന്നു. ദുഃഖമാണ്ണമാകുന്നു ജനങ്ങളെ കൊല്ലുന്നതു. കുറച്ചു തിന്നും, അധികമായി പുക വലിച്ചും, ഇടക്കിടെ ലഹരിപദാൎത്ഥങ്ങൾ കഴിച്ചും മററും പ്രകൃതിയെ തെററിച്ചല്ലാതെ ഒരുത്തരേയും അതിഃവല ചെയ്യുവാൻ പ്രകൃതി സമ്മതിക്കുകയില്ല. ഒരുവൻ കാൎയ്യകൃത്യമുള്ളവനായി, ആരോഗ്യനിയമങ്ങളെ അനുസരിച്ചു, ശരീരസംബന്ധമായ പ്രവൃത്തികൾ മിതമാകുംവണ്ണം ആചരിക്കുന്നു എങ്കിൽ അവനെയോ സാധാരണ ഒരുവനെത്തന്നെയോ അതിവേല ചെയ്യുവാൻ പ്രകൃതി ഒരിക്കലും അനുവദിക്കുന്നതല്ല. അതിഃവലകൊണ്ടു മാത്രം ശരീരത്തിന്നു കേടു വന്നതായ സംഗതി ഇതേവരെ ഞാൻ കണ്ടിട്ടില്ല; എങ്കിലും എല്ലാ സംഗതികളിലും മനസ്വസ്ഥതയെ ശീലിക്കേണ്ടതാണെന്നുള്ളതു ഞാൻ സമ്മതിക്കുന്നു. ഇതിലേക്കു വേണ്ടി നിങ്ങളുടെ മനശ്ശക്തിയെ അഭ്യസിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു വരുവാൻ ശ്രമിക്കണം; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ മനശ്ശക്തി മന

KRISHNAVILASAM READING ROOM MALAKKEEL

സ്സമാധാനത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്നു ഏറക്കുറെ മതിയാകുന്നതാകുന്നു. അത്രതന്നെ പ്രചാരം, ഓരോ സംഗതികൾ എങ്ങിനെ വന്നുകൂടുന്നുവോ അതിനെ അപ്രകാരം സ്വീകരിക്കുന്നതല്ലാതെ നമ്മുടെ അധീനത്തിലുള്ളതല്ലാത്തതായ വരാൻ പോകുന്ന ദിവസത്തെ സംഗതികളെപ്പററി ക്ലേശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും അരുതു; എന്നാൽ അന്നന്നത്തെ കാൎയ്യത്തെ സ്വീകരിച്ചു അതിനെ ഏററവും ഉപയോഗമുള്ളതാക്കിത്തീൎക്കുകയും വേണം. വരുവാൻ പോകുന്നതിനെ എത്തിനോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നവൎക്കു തല്ക്കാല ജീവിതം ഒട്ടുംതന്നെ ഇല്ല. അവർ എല്ലായ്പോഴും കഴിഞ്ഞതിനെപ്പററി ആലോചിച്ചു നശിക്കയോ വരുവാൻ പോകുന്നതിനെക്കുറിച്ചു ഊഹിക്കുകയോ ആണു ചെയ്യുന്നതു.

21. എങ്ങിനെ കഠിനമായ മനഃക്ഷോഭങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യത്തിന്നു ഹാനി വരുത്താതെ ദ്വേഷ്യം, അസൂയ, നീരസം, കുശുമ്പു, കാമം എന്നു തുടങ്ങിയ കഠിനമായ മനഃക്ഷോഭങ്ങളിൽ ഒരുവനും പ്രവേശിക്കുവാൻ കഴിയുന്നതല്ല. മനസ്സിന്റെ കഠിനമായ ക്ഷോഭങ്ങളിൽ വെച്ചു അധികരിച്ചാൽ ഏററവും ദോഷത്തെ ചെയ്യുന്നതു ദ്വേഷ്യമാകുന്നു. അതിന്റെ പെട്ടന്നുള്ള പുറപ്പാടു അംഗങ്ങളുടെ യഥാക്രമമായ വേലയെ തടുത്തു ശരീരാവസ്ഥയെ കീഴ്മേലായി മറിക്കുന്നു. അവയവങ്ങളിൽവെച്ചു തലച്ചോറിന്നും, ഹൃദയത്തിന്നുമാണു അധികം അപകടം പററുന്നതു. പെട്ടന്നുണ്ടാകുന്ന കഠിനമായ ദ്വേഷ്യം പിത്തജ്വരത്തിന്നും, പിത്താശയത്തിലും ഹൃദയത്തിലും, തലച്ചോറിലും ഒരു കുത്തി എരിച്ചിലിന്നും, ചിലപ്പോൾ ബുദ്ധിഭ്രമത്തിന്നും കൂടി പലപ്പോഴും കാരണമായിത്തീരുമെന്നു അറിയുന്നുണ്ടു. എല്ലായ്പോഴും കോപിക്കശീലമായിരുന്നാൽ അതു നീരിന്നും മഞ്ഞപ്പിത്തം, ഞരമ്പുകോച്ചലോടു കൂടിയ പനി, ക്ഷയരോഗം, പക്ഷവാതം

എന്നു തുടങ്ങിയുള്ള കഠിനരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാം. അമ്മയോ ശുശ്രൂഷിണിയോ ദ്വേഷ്യം ഉണ്ടായ ഉടനെ കുട്ടികൾക്കു മുലകൊടുക്കുന്നതായാൽ അവരുടെ മുലപ്പാൽ കുട്ടികളിൽ ഞരമ്പു കോച്ചിലിന്നു കാരണമായിത്തീർന്നേക്കാം; എന്നു മാത്രമല്ല ആ സമയത്തെ മുലപ്പാൽ ഒരു ശക്തിയുള്ള വിഷംപോലെ ഉപദ്രവം ചെയ്തു ഉടനെ മരണത്തെ ഉണ്ടാക്കുമെന്നുകൂടി അറിയുന്നുണ്ടു. ദേഷ്യംകൊണ്ടു വായിലെ ഉമിർ വിഷമയമാകുമെന്നു ഒരു പഴയ അഭിപ്രായമുള്ളതു ഏകദേശം വാസ്തവമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. മിക്കവാറും ജന്തുക്കൾ ദേഷ്യപ്പെടാതെ ഇരിക്കുന്ന സമയത്തു ഏല്പിക്കുന്ന മുറി ഉണങ്ങുന്നതിനേക്കാൾ അധികം താമസിച്ചു ഉണങ്ങുന്നതായ മുറികളെ അവ ഏറാവും ദേഷ്യപ്പെട്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഏല്പിക്കുന്നതാണെന്നുള്ള സംഗതിയാൽ ഇതിനെ തെളിയിക്കുന്നതായി വിചാരിക്കാം.

ദേഷ്യംകൊണ്ടു പൊടുന്നനവേ ഉണ്ടാകുന്ന പല മരണങ്ങളെപ്പറ്റി ഇവിടെ ഞാൻ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടാവശ്യമില്ലല്ലോ. ചരിത്രങ്ങൾ ഈ വക സംഗതികളാൽ നിറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അപ്രകൃതങ്ങളായ മരണങ്ങളെപ്പറ്റി അന്വേഷണം നടത്തുന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥന്റെ അന്വേഷണങ്ങൾ ഇവയെ എല്ലായ്പോഴും വെളിപ്പെടുത്തുന്നതുമുണ്ടു. തന്റെ സ്വഭാവത്തെ അടക്കുവാൻ കഴിയാത്തവൻ ആയാളുടെ ജീവനെ കയ്യിൽ എടുത്തു പിടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നു തന്നെ പറയണം. ഏതെങ്കിലും ഒരു സന്ദർഭത്തിൽ നമ്മളുടെ മനസ്സിന്നു ക്ഷോഭം ഉണ്ടായാൽ അതു കഴിഞ്ഞാലുള്ള ശരീരാവസ്ഥ പണ്ടത്തെപ്പോലെ ആവുകയില്ലെന്നുള്ളതു വ്യസനകരമാകുംവണ്ണം വാസ്തവമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. അതു നമ്മുടെ ആയുസ്സിലെ ഏതാനുംഭാഗം ദുർവ്യയം ചെയ്തു കൂട്ടത്തിലാകുന്നു.

32. ചിരി ഒരു ഔഷധം.

സ്വാസ്ഥതയോടു കൂടിയ ചിത്തത്തിന്റെ അനുഭവമായ

ചിരിയുടെ ഗുണപ്രദമായ ഫലങ്ങൾ ആഹ്ലാദപ്രകൃതിയുള്ളവരിൽ കാണാകുന്നതാകുന്നു. ധാരാളം ചിരിക്കുന്നവൻ നിശ്ചയമായും ഒരു പുഷ്ടിയുള്ളവനും, മുഖപ്രസാദമുള്ളവനും, ജീവന്റെ സന്തോഷ തേജസ്സു കണ്ണുകളിൽ തിളങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നവനും ആയിരിക്കും. 'ചിരിച്ചു തടിക്കുക' എന്ന ഉപദേശം മെലിഞ്ഞ ആളുകൾ പിന്തുടർന്നാൽ വളരെ നന്നായിരിക്കും. ഒരു വൈദ്യക്കാരൻ തരുവാൻ കഴിയുന്ന ഒരു നല്ല ഔഷധമാത്രയേക്കാൾ ഒരു നല്ല ചിരി ഞരമ്പുകൾക്കു എത്രയോ അധികം ഗുണകരമായ ഒരു മരുന്നാകുന്നു. ഹ്യൂഫിലാണ്ട് എന്ന ആൾ സന്തോഷത്തെപ്പററി എഴുതിയിരിക്കുന്ന കൂട്ടത്തിൽ താഴെ പറയുംപ്രകാരം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. സന്തോഷത്തിന്റെ ബഹിർഭാഗസൂചകമായ ചിരിയെ വിട്ടുകളയരുതു. ശരീരത്തിലെ എല്ലാ ചലനങ്ങളിലും വെച്ചു അതു ആരോഗ്യകരമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അതു ശരീരത്തേയും ആത്മാവിനേയും ഒരേ സമയത്തിൽ തന്നെ ഇളക്കുകയും, ദീപനം, രക്തസഞ്ചാരം, വിയർപ്പ് ഇവയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, എല്ലാദിക്കിലും ജീവശക്തിയെ ഉണർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

പെട്ടെന്നുണ്ടായ ഒരു ചിരി നിമിത്തം അതികഠിനമായ ദീനങ്ങളിൽ നിന്നു മോചിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതായ ആളുകളെക്കുറിച്ചു വിശ്വാസയോഗ്യമായ പല ദൃഷ്ടാന്തങ്ങൾ ലക്ഷ്യങ്ങളായിട്ടുണ്ടു. ഒരു മുറിയിൽ കലശലായ ദീനം പിടിച്ചു കിടന്നിരുന്ന രണ്ടാളുകളുടെ കാര്യം ഇതിന്നു ഒരു ദൃഷ്ടാന്തമാകുന്നു. ഇവരിൽ ഒരാൾക്കു തലച്ചോറിനെ സംബന്ധിച്ചുള്ള പനിയും, മറെറ ആൾക്കു അതികഠിനമായ മുണ്ടിവീക്കവും (താടക്കൽ നീർ) ആയിരുന്നു. അവർ വളരെ ക്ഷീണിച്ചിരുന്നതുകൊണ്ടു എല്ലാദിവസവും രാത്രി ആളുകൾ കാത്തിരിക്കേണ്ടതായിരുന്നു; അത്രതന്നേയല്ല, അവർ രണ്ടുപേരുടേയും ദീനം മാറുന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയവും കൂടി ഉണ്ടായിരുന്നു. രാത്രി മരുന്നു കൊടുക്കേണ്ട ആവശ്യം വരുമ്പോൾ ശുശ്രൂഷിണിയെ ഉണർത്തുവാനായി പ്രത്യേകിച്ചു ഒരാളെ കാവ

ലാകയായിരുന്നു. രാത്രിയിൽ ഒരിക്കൽ കാവൽക്കാരനും ശുശ്രൂഷിണിയും ഉറങ്ങിപ്പോയി. മുമ്പിൽക്കൂടെയുള്ള ദീനക്കാരൻ മണി നോക്കിക്കൊണ്ടു കിടന്നിരുന്നതിനാൽ പനിക്കാരനു മരുന്നുകൊടുക്കേണ്ട സമയമായി എന്നു കണ്ടു. അയാളുടെ കയ്യുകളല്ലാതെ ദേഹത്തിന്റെ വേറെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭാഗം അനക്കുവാനോ അല്ലെങ്കിൽ ഉറക്കെ സംസാരിക്കുവാനോ അയാൾക്കു കഴിവുണ്ടായിരുന്നില്ല. എങ്കിലും ഒരു തലയണ എടുത്തു അതുകൊണ്ടു കാവൽക്കാരന്റെ മുഖത്തു അടിക്കുവാൻ അവനു സാധിച്ചു. ഇങ്ങിനെ പെട്ടെന്നു ഉണർത്തിയതിനാൽ ആ മനുഷ്യൻ അയാളുടെ ഇരിപ്പിടത്തിൽ നിന്നു ചാടിനിവർത്തു വീഴുകയും, അതിനാൽ ശുശ്രൂഷണിയേയും പനിക്കാരനേയും ഉണർത്തുകയും ചെയ്തു. ഈ സംഭവം ആ ദീനക്കാർക്കു വളരെ നേരംപോക്കായി തോന്നിയതിനാൽ അവര അതിനെക്കുറിച്ചു വളരെ ആഹ്ലാദത്തോടു കൂടി അധികം നേരം ചിരിച്ചു. പിറേറദിവസം രാവിലെ വൈദ്യൻ വന്നപ്പോൾ ദീനക്കാരെ വളരെ ആശ്വാസപ്പെട്ട നിലയിൽ കാണുകയും ഇത്ര വേഗത്തിൽ ഇങ്ങിനെ ആശ്വാസത്തിന്നായിക്കൊണ്ടുള്ള ഒരു മാററം ഇതുവരെ അയാളുടെ അറിവിൽ പെട്ടിട്ടില്ലെന്നു പറയുകയും ചെയ്തു. കുറച്ചു ദിവസംകൊണ്ടു അവരുടെ ദീനം മാറിപ്പോവുകയും ചെയ്തു.

'എല്ലാററിന്നും പുറമേ, ചിരിക്കുന്നതു എങ്ങിനെ ആയാലും നല്ലതായിട്ടുള്ള ഒരു കാൎയ്യമാകുന്നു; ഒരു വസ്തോൽ നാരിനു ഇക്കിളി (കിരുണി) കൂട്ടി ചിരിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ അതും ഒരു സൌഖ്യദാതാവാകുന്നു' എന്നു ഡ്രൈഡെൻ പറയുന്നു.

23. ദഹനശക്തിയുടെ അതിശയങ്ങൾ.

ശരീരത്തെ നിലനിൎത്തുന്നതിന്നുതകുന്നതായ പോഷണദ്രവ്യമാക്കി ആഹാരത്തെ മാററുന്ന സമ്പ്രദായം നമ്മളുടെ ജീവിതത്തിലെ അനവധി അതിശയങ്ങളിൽ ഒന്നാകുന്നു. ദഹനം വാ

യിൽ നിന്നുതന്നെ തുടങ്ങുന്നു; അവിടെ വെച്ചു ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ അവയ്ക്കു പിന്നീടുണ്ടാകുവാനിരിക്കുന്ന മററു മാററങ്ങൾക്കായിക്കൊണ്ടു തയ്യാറാക്കുന്നതിന്നു ഈ ഉമിനീർ വളരെ ഉപകാരമായിട്ടുള്ളതായി കാണപ്പെടുന്നു. വായുടെ അകത്തു അല്പം ദൂരത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നവയും, വായിലേക്കു സ്രോതസ്സുകളാൽ കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെട്ടവയും ആയ മൂന്നു ജോടി ലാലോല്പാദകമണികളാൽ ഈ ഉമിനീർ സ്രവിക്കപ്പെടുന്നു. ആഹാരം നല്ലവണ്ണം ചവക്കപ്പെട്ടതിന്റെ ശേഷം നാം അതിനെ ഉരുട്ടി തൊണ്ടക്കുഴയിലേക്കു ആക്കുകയും, അവിടെ നിന്നുള്ള നാളത്തിൽകൂടി അതു ആമാശയത്തിലേക്കു കൊണ്ടുപോകപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. മിക്ക ആളുകൾക്കും അറിവുള്ളതുപോലെ ആമാശയം എന്നതു വളരെ അധികം വീക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ഒരുമാതിരി സഞ്ചിയാകുന്നു. അതിന്റെ നേർമ്മയായ ഉള്ളുരി അനേകായിരം ദ്രവോല്പാദകമണികളാൽ മൂടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇവകൾ പാചകദ്രവമെന്ന ഒരു ആമ്ലദ്രവസാധനത്തെ സ്രവിക്കുന്നു- ഈ പാചകദ്രവം ദഹനസമയത്തു സ്രവിക്കുകയും, ആഹാരത്തെ അലിച്ചു അതിനെ ഏകദേശം വെളുത്ത നിറമായി അന്നപാകമെന്നു പറയപ്പെടുന്ന രസമാക്കിത്തീർക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആമാശയത്തിലെ മാംസപേശികളുടെ പ്രവൃത്തി ഈ ദഹനക്രിയയെ വളരെ സഹായിക്കുന്നുണ്ടു. ഈ പ്രവൃത്തിയാൽ ഭക്ഷണസാധനത്തെ അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും ഇളക്കി മറിച്ചു അതിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളേയും ഒന്നിനൊന്നു കൂടച്ചയായി ആ പാചകദ്രവമാകുന്ന രസത്തോടു ചേർക്കുന്നുണ്ടു- ഇങ്ങനെ കുറച്ചുനേരം കഴിഞ്ഞാൽ ആമാശയം ചുരുങ്ങുകയും, അന്നപാകമാക്കി ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഭക്ഷണസാധനത്തെ പക്വാശയത്തിലേക്കു തള്ളുകയും ചെയ്യുന്നു. ചെറുകുടലുകളുടെ ആദിഭാഗമാകുന്ന പക്വാശയത്തിൽ വെച്ചു ഈ അന്നപാകം കരളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന പിത്തരസത്തോടും സ്വാദുകലോച്ചയരസത്തോടും കൂടി ചേരുന്നു. ഇതിന്റെ ശേഷം ഭക്ഷണസാധനത്തെ ഏകദേ

ശം ഇരുപതടി നീളമുള്ള ചെറുകുടലുകളിൽകൂടി മാംസപേശികളുടെ മുമ്പോട്ടു പതുക്കപ്പതുക്കെ തള്ളുന്ന ചുരുങ്ങിവിടരൽകൊണ്ടു തള്ളിക്കൊണ്ടു പോകുന്നു. ഭക്ഷണസാധനത്തിൽനിന്നു ദേഹത്തിലേക്കു വലിച്ചെടുക്കുവാൻ തയ്യാറുള്ളതിനെ എല്ലാം ഇപ്പോൾ എടുത്തു രക്തത്തിലേക്കു ചേൎക്കുകയും, ബാക്കിയുള്ള ആവശ്യമില്ലാത്ത വസ്തുക്കളെ ഒടുവിൽ ദേഹത്തിൽ നിന്നും പുറത്തേക്കു കളയുന്നതിനുവേണ്ടി വൻകുടലുകളിലേക്കു ക്രമേണ തള്ളി ആക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

24. ചവയ്ക്കലിന്റെ സൂത്രം.

ഭക്ഷിക്കുന്നതിൽകൂടി ഒരു തന്ത്രമുണ്ടു. നമ്മുടെ ഭക്ഷണസാധനത്തെ നാം കടിച്ചു ചവയ്ക്കുന്നതിനെ അനുസരിച്ചാകുന്നു മിക്കവാറും നമ്മുടെ ദഹനശക്തിയും, തന്നിമിത്തം ആരോഗ്യവും നില്ക്കുന്നതു. ജനസമുദായത്തിൽ സാധാരണ മെലിഞ്ഞും, പേക്രാന്തന്മാരായും, പലപ്പോഴും വയററിൽ സുഖക്കേടുള്ളവരായും കാണുന്ന ആളുകൾ അവരുടെ ആഹാരത്തെ വിഴുങ്ങുന്നവരാകുന്നു. ക്രമമായി ഭക്ഷിക്കുന്നതിന്റെ രീതി നല്ലവണ്ണം ചവച്ചിട്ടു ഉമിനീരിനോടുകൂടി യോജിക്കുന്നതുവരെ വായിൽത്തന്നെ ഓരോ കബളത്തെയും വെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതാകുന്നു. വായിലെ ദഹനശക്തി കൊടുക്കുന്ന ഉമിനീരിനോടുകൂടി നല്ലവണ്ണം യോജിപ്പിച്ചല്ലാതെ ഏററവും ചുട്ടവായ 'കാട്ടമിൽ' (ഒരുചക ധാന്യപ്പൊടി) തുടങ്ങിയുള്ള ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങൾ കൂടിയും കഴിക്കരുതാത്തതാകുന്നു. എന്നാൽ ഇങ്ങിനെ ഉള്ള യോജിപ്പിക്കൽ ശരിയായ കടിച്ചു ചവക്കൽകൊണ്ടേ കഴികയുള്ളൂ. മിസ്റ്റർ ഗ്ലാഡ്സ്റ്റൂൺ, അദ്ദേഹത്തിന്റെ വിശേഷമായ ശരീരാരോഗ്യം ഓരോ മാംസകബളത്തെയും ഇരുപത്തഞ്ചു പ്രാവശ്യം വീതം കടിച്ചു ചവച്ചതിന്റെ ശേഷമേ ഇറക്കുകയുള്ളൂ എന്നുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിശ്ചയം കൊണ്ടുണ്ടായിട്ടുള്ളതാണെന്നു പറയാറുണ്ടു.

൨൫. ആരോഗ്യത്തിനു ചേച്ചയായിട്ടുള്ള ഭക്ഷണസമയങ്ങൾ.

'രുചിയില്ലാതെ ഭക്ഷിക്കരുതു്' എന്നുള്ളതു ആരോഗ്യത്തെ വിലവെക്കുന്ന ആളുകൾ പിന്തുടന്നാൽ നല്ലതായിട്ടുള്ള ഒരു ശരീരശാസ്ത്രോക്തനിയമമാകുന്നു. വയററിനു ആഹാരത്തിനു താല്പൎയ്യമില്ലാതിരിക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതിനേക്കാൾ പതിവായുള്ള ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണം വേണ്ടെന്നു വെക്കുന്നതു വളരെ അധികം നല്ലതാകുന്നു. അനവധി ആളുകൾ ചെയ്തുവരുന്ന മാതിരി ഭക്ഷണസമയങ്ങളുടെ ഇടക്കു വല്ലതും തിന്നുന്നതു വേറെ ഒരു വലിയ തെററാകുന്നു. തിർപണ്ടത്തിനും കുറെ സ്വസ്ഥത ആവശ്യമായിട്ടുള്ളതാണ്. അതിനു ഏതെങ്കിലും ദോഷകരമായ ഫലമുണ്ടാകാതെ ഇടവിടാതെ വേല ചെയ്യുവാൻ കഴികയില്ല. നല്ല ദഹനശക്തിയും ആരോഗ്യവുമുണ്ടാകേണമെങ്കിൽ ഭക്ഷണങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ഇട കുറയാതെ അഞ്ചു മണിക്കൂറുകളായിരിക്കണം. അത്താഴം കഴിക്കുന്നതു പതിവാണെങ്കിൽ അതു ഉറങ്ങുവാൻ പോകുന്നതിന്റെ മൂന്നു മണിക്കൂറുകൾക്കു മുമ്പിൽ വേണ്ടതാണ്. ഒരു ദിവസത്തിൽ പ്രാതൽ, ഉച്ചയ്ക്കുള്ള ഊണ്, വൈകുന്നേരം ചായ കുടിക്കുക എന്നിങ്ങിനെ മൂന്നു പ്രാവശ്യം മാത്രമെ ഭക്ഷിക്കുകയുള്ളു എന്നുള്ളതു ശീലമാക്കിയാൽ ജനങ്ങൾ എങ്ങിനെ എങ്കിലും ഇപ്പോഴത്തേക്കാൾ അധികം ആരോഗ്യമുള്ളവരായിത്തീരുന്നതാണ്; * ശരിയായി ദഹിച്ച ദേഹത്തിൽ ചേന്നതല്ലാ

* ഇവിടെ ഈ ഭക്ഷണക്രമത്തെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു വെള്ളക്കാരുടെ ഭക്ഷണസമ്പ്രദായത്തെ അനുസരിച്ചാകുന്നു. നമുക്കാകുമ്പോൾ ഇതിനെ പ്രാതൽ ഉച്ചഭക്ഷണം, അത്താഴം അല്ലെങ്കിൽ ഉച്ചഭക്ഷണം, ഇടനേരം, അത്താഴം ഇങ്ങിനെ എടുത്താൽ യോജിപ്പിക്കാം.

തൊ നാം ഭക്ഷിക്കുന്ന ആഹാരത്തിൻെറ അളവല്ല നമ്മളെ സുഖമുള്ളവരായും ശക്തിയുള്ളവരായും നിലനിൎത്തുന്നതെന്നു ഓൎമ്മവെയ്ക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും.

26. ഒരു നല്ല രുചിയും, അതിനെ ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള മാൎഗ്ഗവും.

ഒരു നല്ല രുചി ജീവകാലത്തിലെ അനേകസുഖങ്ങളിൽ ഒന്നാകുന്നു. നമ്മുടെ അനുഭോഗത്തിന്നും പോഷണത്തിന്നും ആയിക്കൊണ്ടാണു ദയാലുവായ സൃഷ്ടികൎത്താവു നമുക്കു ആഹാരത്തെ നല്കിയിരിക്കുന്നതു്. ആഹാരത്തിനു രുചിയില്ലാത്തവർ ഒരിക്കലും പ്രസന്നന്മാരോ സന്തുഷ്ടന്മാരൊ ആയിരിക്കുന്നില്ല. എന്നു മാത്രമല്ല അവർ സാധാരണയായി കുണ്ഠിതവും ഉദ്വേഗവും ഉള്ളവരും, ദോഷാരോപണം ചെയ്യുന്നവരും ആയിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നും ഒരു നല്ല രുചി ഉണ്ടായിരിക്കണമെങ്കിൽ ഭക്ഷണത്തിന്നു സമയം ക്ലിപ്തമായിരിക്കണം. ഒരു ദിവസം പന്ത്രണ്ടു മണിക്കും, പിന്നെ ഒരു ദിവസം രണ്ടുമണിക്കും ഇങ്ങിനെ ഭക്ഷണത്തിനു ഒരു വ്യവസ്ഥയും ഇല്ലാതെ ഭക്ഷിക്കുന്ന ആളുകൾ എന്നും ഒരിക്കലും നല്ല രുചിയുള്ളവരായിരിക്കയില്ല. ഉറക്കത്തിൻെറ കാൎയ്യവും ഇങ്ങിനെ തന്നെയാണു. ഉറങ്ങുന്നതിനു ക്ലിപ്തമായ സമയം ഇല്ലാതെ തൻെറ സൌകൎയ്യത്തിനെ അനുസരിച്ച ഒരുത്തൻ ഉറങ്ങുവാൻ പോകുന്നുവെങ്കിൽ അവന്നു സുഖമായ നിദ്രയുണ്ടാകുന്നതല്ല. കൃത്യനിശ്ചയമില്ലാതിരിക്കുന്നതു പ്രകൃതിക്കു വിരോധമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. അതിനു ഒരിക്കലും കീഴടങ്ങുന്നതുമല്ല. ഒരു നല്ല രുചി വേണമെന്നു ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ അനുകരിക്കുവാനുള്ള വേറെ ഒരു നിയമം ഒരിക്കലും ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഇടയ്ക്കുള്ള സമയങ്ങളിൽ വല്ലതും തിന്നുകയോ കുടിക്കുകയോ ചെയ്യില്ലെന്നുള്ളതാകുന്നു. വളരെ ആളുകൾ കുറച്ച ബിസ്കൂട്ട് എന്ന പലഹാരം തിന്നിട്ടും പിന്നെ ചില ആളുകൾ ഒരു തംബ്ളർ വീ

ഞ്ഞയോ ബിയരോ (ഓരോ വക മദ്യവിശേഷം) കുടിച്ചിട്ടും അവരുടെ ശരിയായ മുത്താഴത്തിനുള്ള രുചിയെ കെടുക്കുന്നു. ചുരുട്ടു മുതലായതു വലിക്കുന്നതും രുചിയെ നശിപ്പിക്കുന്നതിലേക്കു ഒരു നല്ല മാർഗ്ഗമാകുന്നു.

27. അതിഭക്ഷണം കൊണ്ടു വരുന്ന ദോഷഫലങ്ങൾ.

'വളരെ കുറച്ചുമാത്രം ഭക്ഷിക്കുന്നതു നിമിത്തം മരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ വളരെ അധികം ഭക്ഷിക്കുന്നതിനാൽ മരിക്കുന്ന ആളുകളാണു അധികം' എന്നു നെപ്പോളിയൻ ഒരിക്കൽ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. ഇതു നാട്ടിലുള്ള എല്ലാ വൈദ്യക്കാർക്കും അവരുടെ തൊഴിൽ സംബന്ധമായ പരിചയംകൊണ്ടു തെളിയിക്കാവുന്ന ഒരു ശരീരശാസ്ത്രതത്വമാകുന്നു. അനേകായിരം ആളുകൾ അവർ അറിയാതെ അവരുടെ പല്ലുകളെക്കൊണ്ടു അവരുടെ ശവക്കുഴികളെ കുഴിക്കുന്നു. ഒരുവന് എത്ര എത്ര അധികം ആഹാരം തൊണ്ടയിൽകൂടി കീഴ്പോട്ടു അമർത്താൻ കഴിയുന്നുവോ അത്ര അധികം അവൻ ശക്തിമാനും, ആരോഗ്യമുള്ളവനും ആയിത്തീരുമെന്നു വളരെ ആളുകൾ വിചാരിക്കുന്നുണ്ടു. നമ്മുടെ ശരീരങ്ങളെ സംബന്ധിക്കുന്ന എല്ലാ അതിയോഗങ്ങളും എങ്ങിനെ എങ്കിലും എല്ലായ്പോഴും അപകടമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. അന്നപാനങ്ങളുടെ കാര്യവും ഈ നിയമത്തിൽനിന്നു ഒഴിവായിട്ടുള്ളതല്ല. പ്രഭുക്കന്മാരുടെ ഇടയിൽ നാലോ അഞ്ചോ കൂട്ടം ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഓരോന്നോരോന്നായി ഒരേ സമയത്തു ഭക്ഷിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം പലപ്പോഴും അതിഭക്ഷണത്തിനും, അതിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന ദുഷ്ടഫലങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കിത്തീർക്കുന്നതിനും ഒരു കാരണമാകുന്നു. ഒരേ ഭക്ഷണസമയത്തു പലേ മാതിരിയിലുള്ള ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതു ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു ഏറ്റവും ബുദ്ധിമുട്ടായ ഒരു ജോലിയെ കൊടുക്കുകയാകുന്നു. ഇതു, ഭക്ഷിക്കുന്ന ഓരോ സാധനത്തേയും ദഹിപ്പിക്കുന്നതിൽ ആമാശയത്തിനു ഓരോ വിധത്തി

ലുള്ള പ്രയത്നം വേണ്ടി വരികയും, അതുകൾ ദഹിക്കുന്നതിന്നും ഒരുപോലെയുള്ള സമയം പോരാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നുള്ള സംഗതികൊണ്ടു ഉണ്ടാകുന്നതാകുന്നു. ആമാശയത്തിൽ പല മാതിരിയിലുള്ള ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങളെ ഒന്നിച്ചു ചിലത്തുന്നതുകൊണ്ടു പല നിലയിലുള്ള ദഹനക്രമങ്ങളും ഒരേ സമയത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നു; അതു ഇസ്സി ഒക്കെ അനുകൂലിച്ചു പോകുന്നതും, എങ്കിലും ചിലപ്പോൾ എതൃക്കുന്നതുമായ ദഹനദ്രവങ്ങൾക്ക് അതിവേലയായും വരുന്നു. 'ഒരു പുഴവുംകൂടി എതൃക്കും' എന്നു പറയുന്നുണ്ട്. ഷരതുകൊണ്ടു ഒടുവിൽ ആമാശയം തന്റെ ഉടമസ്ഥന്റെനേരെ ദേഷ്യത്തോടെ എതൃത്തു അവനെ അജീർണ്ണരോഗംകൊണ്ടുശിക്ഷിക്കുകയോ, അല്ലെങ്കിൽ അവന്റെ ധാതുക്കളിൽ സ്ഥൌല്യത്തെ ഉണ്ടാക്കിത്തീക്കുന്നതായും ആരോഗ്യകരമല്ലാത്തതും ആയ മേദസ്സിനെ സ്രവിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതു ഒട്ടുംതന്നെ അതിശയമല്ലല്ലോ.

പ്രഭുക്കന്മാരല്ലാത്ത മററിതരന്മാരും അവരുടെ നന്നെ ചുരുങ്ങിയ വിഭവങ്ങൾകൊണ്ടും അതിഭക്ഷണകുററത്തിൽ അകപ്പെടുന്നുണ്ടു. മതിയായിട്ടു പിന്നെയും കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടു വളരെ ദോഷമായ ഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഒരു ഭക്ഷണസമയത്തു കഴിക്കേണ്ട ആഹാരത്തിന്റെ പരിമാണം നിജപ്പെടുത്തുന്നതിന്നുള്ളൊരു നല്ല നിയമം നല്ല തൃപ്തി വരുന്നതിന്നു മുമ്പെ മതിയാക്കുന്നതാകുന്നു. ഉപദ്രവത്തെ ഉണ്ടാക്കിത്തീക്കുന്നതു മതിയായിട്ടു പിന്നെയും കഴിക്കുന്ന ഒന്നോ രണ്ടോ കബളമാകുന്നു.

28. ഭക്ഷണത്തിനു ചേച്ചയായുള്ള പാനം.

നമുക്കു ദാഹമുള്ളപ്പോഴല്ലാതെ ഒരിക്കലും പാനം ചെയ്യരുത്. ദാഹം ശമിച്ച ഉടനെ തന്നെ പാനവും മതിയാക്കണം. ഭക്ഷണത്തിന്ന് ഉടനെ മുമ്പായി പാനം ചെയ്യുന്നതു നന്നല്ല. അതു ആമാശയത്തെ വിളപ്പിക്കുകയും, ദഹനത്തിനു ആവശ്യമുള്ള

ദ്രവങ്ങളെ നേൎപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായിട്ടു ദഹനക്രിയയ്ക്കു തടസ്ഥമുണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. പാനം ചെയ്യുവാനുള്ള ശരിയായ സമയം ഭക്ഷണത്തിന്റെ അവസാനത്തിലാകുന്നു. അല്പം ജലാംശം അപ്പോൾ ഭക്ഷണസാധനത്തെ അലിയിക്കുന്നതിന്നും ദഹിപ്പിക്കുന്നതിന്നും വളരെ സഹായം ചെയ്യുന്നു. ജനങ്ങൾ സാധാരണയായിട്ടു അവരുടെ ശരീരങ്ങൾ വാസ്തവമായി ആവശ്യപ്പെടുന്നതിലധികം പാനം ചെയ്യുന്നുണ്ടു്. ശുദ്ധജലംതന്നെ ആണെങ്കിലും, അധികമായി കുടിക്കുന്നതു ക്ഷീണത്തിന്നും മററുപല ഉപദ്രവങ്ങൾക്കും സാധാരണയായ ഒരു കാരണമായി വരുന്നു. ശരീരത്തിനു ഗുണകരമായി സ്വീകരിക്കുവാൻ കഴിയുന്നതിലധികം ജലാംശത്തെ ശരീരത്തിലേക്കു ചിലത്തുന്നുവെങ്കിൽ അതിന്റെ ഫലം തപക്ധാതുവിൽ കൂടിയൊ മൂത്രാശയത്തിൽ കൂടിയോ ആ ജലാംശം പുറത്തേക്കു പോകുന്നതോടുകൂടി ശരീരത്തിന്നാവശ്യമുണ്ടായേക്കാമെന്നുള്ള മററു സാധനങ്ങളേയും പുറത്തേക്കു കൊണ്ടുപോകുന്നു എന്നുള്ളതാകുന്നു.

ഡാക്ക്ടർ ബ്രൂഡിക്കം എന്ന ആൾ താഴേ പറയുംപ്രകാരം അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. അധികമായി കുടിച്ച വെള്ളം അതിന്റെ കൂടെ കൊണ്ടുപോകുവാൻ തക്കതായ അലിയുന്ന സാധനങ്ങൾ രക്തത്തിൽ ഉള്ളതുവരെ അധികം മൂത്രത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്നുള്ള ഒരു ശക്തിയായി പരിണമിക്കുന്നു. ഇതുതന്നെ ബിയർ, ടീ, കാപ്പി എന്നു തുടങ്ങിയ മററു ദ്രവസാധനങ്ങൾക്കും ഒരുപോലെ പറയുന്നതാകുന്നു.

29. സസ്യങ്ങൾ ഭക്ഷണവും ഔഷധവുമായിട്ടുള്ളത്,

ഞാൻ മുമ്പിൽ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന മാതിരി നമ്മുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ സസ്യങ്ങൾ ഒരു പ്രധാനാംഗമായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. മാംസഭക്ഷണം തീരെ ഉപേക്ഷിച്ചാലും നല്ല ആരോഗ്യം അനുഭവിക്കുവാൻ കഴിയാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ ഫലങ്ങ

ളും സസ്യങ്ങളും നമ്മുടെ ഭക്ഷണരീതിയിൽനിന്നും ഉപേക്ഷിക്കുന്നതു നമ്മുടെ ശരീരത്തിലേക്കു ദീനങ്ങൾക്കു ബാധിക്കുവാൻ ഒരു വഴി വെച്ചുകൊടുക്കുന്നപോലെ ആകുന്നു.

സസ്യങ്ങളിൽ വെച്ചു ഏററവും പരിചയമുള്ളതായ ഉരുളൻകിഴങ്ങു നിത്യഭക്ഷണത്തിലേക്കു ഏററവും നല്ലതായ ഒന്നാകുന്നു. എന്നാൽ അതിൽ ജലാംശം അധികം ഉള്ളതുകൊണ്ടു (പച്ചയായ കിഴങ്ങിൽ നൂററിന്നു എഴുപത്തഞ്ചു വീതം ജലാംശമുണ്ടു്) അതു മററുള്ള സാധനങ്ങളോടുകൂടെ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഉരുളൻകിഴങ്ങിന്റെ ഗുണങ്ങളെപ്പററി ഡാക്ടർ, ടി. ഡബ്ലിയു. പേവി അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഭക്ഷണങ്ങളെപ്പററിയുള്ള വിവരണത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതാവിതു:— അതിൽ നൈട്രൊജൻ (പാക്യജനകം) എന്നതിനെ സംബന്ധിച്ച സാധനം നന്നെ കുറച്ചുമാത്രം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു അതു തനിച്ചു ഭക്ഷിച്ചാൽ മതിയാകുന്നതല്ല. എന്നാൽ നൈട്രൊജൻ എന്നതിനെ സംബന്ധിച്ച സാധനം ധാരാളം ഉള്ളതായ മാംസം, മത്സ്യം മുതലായവയോടു കൂടിയായാൽ ഇതു വളരെ ഉപകാരമുള്ളതും ആദായമുള്ളതും ആയ ഭക്ഷണദ്രവ്യമായി വരുന്നു. ഉരുളൻകിഴങ്ങുകൾ അരിമാവുപോലെ ആയിരിക്കുന്ന നിലയിൽ ദഹിക്കുവാൻ വളരെ എളുപ്പമുള്ളതാകുന്നു. എന്നാൽ ജലാംശത്തോടു കൂടിയോ അല്ലെങ്കിൽ പശ പിടുത്തത്തോടു കൂടിയോ ഉള്ള നിലയിൽ ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടിനെ കൊടുക്കുന്നതും, അതിനാൽ ഈ നിലയിൽ അഗ്നിബലം നല്ലവണ്ണം ഇല്ലാത്തവർ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതും ആകുന്നു. ഇളയ ഉരുളൻ കിഴങ്ങുകൾ മൂത്തവയേക്കാൾ അധികം രുചിപ്രദങ്ങളായിരിക്കാം. എന്നാലും ഈ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു അവ ദഹിക്കുവാൻ പ്രയാസമുള്ളതായിട്ടുള്ളതാണെന്നു മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്. സ്കർവ്വി എന്ന ദീനത്തിനു (തൊക്കിന്മേൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഒരുവക ദീനം) ഒരു പ്രത്യൌഷധമായിട്ടു ഉരുളൻ കിഴങ്ങിനു ഒരു വലിയ പ്രസിദ്ധിയുണ്ടു. പല സൂക്ഷ്മദർശികൾ കൂടി നോക്കി തീരുമാനിച്ചിട്ടു

ള്ള അഭിപ്രായവും ഇതു ശീലിക്കുന്നതു ഈ ദീനം വരാതെ ഇരിപ്പാൻ ഏററവും നല്ലതായ ഒരു മാൎഗ്ഗമാണെന്നാകുന്നു.

ടർണിപ്പ്സ് എന്ന കിഴങ്ങു വലിയ പോഷകദ്രവ്യമല്ലെങ്കിലും ശരീരത്തിന്നു ഹിതമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. വളരെ ആളുകളിൽ അതു മലശോധനയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതുകൊണ്ടു മലംപിടുത്തമുള്ള ആളുകൾ അതിനെ ധാരാളം കഴിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

പാർസനിപ്പ് എന്ന കിഴങ്ങു രുചിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും പോഷണത്തെ ചെയ്യുന്നതുമായ ഒരു ഭക്ഷണസാധനമാകുന്നു. വൈററ് എന്ന ദ്വീപിൽ ഒരാൾ മൂന്നു മാസം മുഴുവനും ഈ കിഴങ്ങു മാത്രം ഭക്ഷിച്ചിരുന്നതായും, ആ പരീക്ഷകൊണ്ടു അയാൾക്കു യാതൊരു തരക്കേടും വരാതിരുന്നതായും എനിക്കു അറിവുണ്ടു. എങ്കിലും ഇങ്ങിനെ ക്രമക്കേടായുള്ള ഒരു ഭക്ഷണസമ്പ്രദായം എൻെറ വായനക്കാരോടു ഞാൻ ഉപദേശിക്കുന്നില്ല.

കാറോട്ട്സ് എന്ന കിഴങ്ങുകൾ കുറെ പോഷകമായിട്ടുള്ളതാണെങ്കിലും ചീർപ്പിക്കുന്ന സ്വഭാവമുള്ളതുകൊണ്ടു വളരെ ആളുകൾക്കു അതു ദഹിക്കുന്നതിന്നു ഞെരുക്കമായിട്ടുള്ളതായി കാണപ്പെടുന്നു.

ഉള്ളി അതിലുള്ള ഗന്ധകാംശം ഹേതുവായിട്ടു ശരീരാരോഗ്യത്തെ കൊടുക്കുന്ന ഗുണങ്ങളോടു കൂടിയതാകുന്നു. ഈ സസ്യത്തെപ്പററി ഡാക്ടർ ആർ. എച്ച്. ഡാൽട്ടൺ മെഡിക്കൽ ബ്രീഫ് (വൈദ്യവിഷയ ചുരുക്കം) എന്നതിൽ എഴുതിയിരിക്കുന്നതാവിതു: 'നമ്മുടെ ശരീരക്കൂട്ടിൽ ഗന്ധകത്തിൻെറ ഒരു പ്രധാനാംശം ചേർന്നിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു അവയവങ്ങളുടെ തൊഴിൽ നിമിത്തം അതിന്നു വരുന്ന നാശത്തെ നമ്മൾ ഭക്ഷിക്കുന്ന സാധനത്തിലെ പോഷകദ്രവ്യംകൊണ്ടു തീർക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഈ സാധനം അത്ര ധാരാളമായിട്ടോ അല്ലെങ്കിൽ അത്ര എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കത്തക്കമാതിരിയിലോ നിഷിദ്ധമായി വെച്ചിരിക്കുന്ന ഉള്ളിയിൽ ഉള്ളതിനേക്കാൾ നമ്മുടെ ഭക്ഷണദ്രവ്യങ്ങളിൽ മററൊന്നിൽ ഇല്ലാത്തതും ആകുന്നു. പൂൎണ്ണമായ ആരോഗ്യത്തെ

അനുഭവിക്കുന്നതിന്നു ഇതു പ്രത്യേകമായ ഒരു ശരീരാവശ്യകമായിട്ടു ഭവിക്കുന്നു. വേണ്ടുംവണ്ണം പാകം ചെയ്താൽ—വെവ്വിച്ചാലും, വറുത്താലും, പുഴുങ്ങിയാലും, വേണ്ടില്ല— അതു എളുപ്പത്തിൽ ദഹിച്ചു ശരീരത്തിൽ ചേരുന്നതായിട്ടും പോഷണാംശത്തേയും ഗന്ധകത്തേയും തരുന്നതായിട്ടും ഭവിക്കുന്നു. ഭക്ഷണസമയത്തു ഒരു ഉപദംശത്തിന്റെ നിലയിൽ പച്ചയായി ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി മാംസത്തോടു കൂടി ഉപയോഗിക്കുന്ന പക്ഷം ദഹനത്തിന്നു വളരെ നല്ലതായിട്ടുള്ളതാകുന്നു.'

കാബേജസ്സും മറ്റുള്ള പച്ചിലക്കറികളും തനിയെ ഉള്ള ഭക്ഷ്യനിലയിൽ ഫലമില്ലാത്തതും മറ്റു സാധനങ്ങളോടു കൂടി ചേർന്നിട്ടാകുമ്പോൾ പ്രധാന സാധനങ്ങളായി തീരുന്നതും ആകുന്നു. അവകൾ രക്തത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുകയും മലശോധനയെ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇരിമ്പിന്റെ അംശം അധികം അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ചീര രക്തക്കുറവുള്ള ആളുകൾക്കു പ്രത്യേകിച്ചും നല്ലതെന്നു ഉപദേശിക്കപ്പെട്ടാകുന്നതാകുന്നു.

നിച്ചീരകൾ, ഗന്ധദ്രവ്യത്തെ പോലെ, ദഹനത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും മറ്റുള്ള സസ്യങ്ങൾ കാരണഭൂതമാകുന്ന സ്ഥൌല്യത്തെ ഭേദപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. പേർഷ്യായിലെ പഴയ ആളുകൾ എല്ലാ സസ്യങ്ങളിലും വെച്ചു നിച്ചീരകൾ ഏററവും നിർദ്ദോഷങ്ങളാണെന്നു വെച്ചു അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഒട്ടു മിക്കവാറും ഉപജീവിച്ചതായി സെനഫൺ എന്ന ആൾ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു.

ഹൊഴ്സ് റേഡിഷ് എന്ന ഒരുവക കിഴങ്ങു ദഹനക്കുറവുള്ളവക്കു ദീപനത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്നു ഉപയോഗമുള്ളതും, സ്ഥൌല്യത്തെ തടുക്കുന്നതിന്നു എല്ലാ ഉപദംശങ്ങളിലും വെച്ചു ഏററവും നല്ലതായിട്ടുള്ളതും ആകുന്നു.

പച്ച സസ്യങ്ങളിൽ വെച്ചു എല്ലാററിലും അഹിതമായിട്ടുള്ളതു വെള്ളരിക്കകളാകുന്നു; അജീർണ്ണരോഗികൾ അതിനെ ഒരിക്കലും ഭക്ഷിക്കരുതു; വാസ്തവം നോക്കുന്നതായാൽ അതു ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതു എല്ലാവക്കും അധികം നല്ലതായിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

30. ചില ആപൽക്കരങ്ങളായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ.

പോക്കിൻെറ മാംസം തിന്നുന്നവർ അവരുടെ ദേഹത്തിൽ മററു യാതൊരു ഭക്ഷണസാധനത്താലും ഉണ്ടാകുവാൻ കഴിയാത്ത ചില ദീനങ്ങൾ ബാധിക്കുവാൻ ഇടയാകുന്നു. മോസസിൻെറ നിയമപ്രകാരം പന്നിയെ നികൃഷ്ടവസ്തുവാക്കി തള്ളിക്കളഞ്ഞു, അതിൻെറ മാംസം വിരോധിച്ചിരിക്കുന്നതിൻെറ കാരണം ഇതു തന്നെയാണെന്നുള്ളതിന്നു സംശമില്ല. മഹമ്മദും, അതിനെ തിന്നരുതെന്നു വിരോധിച്ചിരിക്കുന്നു. ലോകത്തിൽ അദ്ദേഹത്തിൻെറ മതത്തെ പിന്തുടൎന്നു പോരുന്ന ഇരുപതു കോടിജനങ്ങളും ആ നികൃഷ്ടജന്തുവിനെ തൊടുകകൂടി ചെയ്യുകയില്ല. പന്നി നിശ്ചയമായിട്ടും ഒരു ശുചിയില്ലാത്ത മൃഗമാകുന്നു; സൃഷ്ടിയിൽ വേറെ യാതൊരു മൃഗത്തിനും ഇങ്ങിനെയുള്ള വൃത്തികെട്ട സ്വഭാവങ്ങൾ ഇല്ല. അതിൻെറ നേരെ കാണുന്ന, ചത്തു ചീഞ്ഞു കിടക്കുന്ന വല്ല ജന്തുവായാലും വേണ്ടില്ല, ഏതു വിധത്തിലായാലുമുള്ള എല്ലാ സാധനവും അതു തിന്നും. 'ചത്തു ചീഞ്ഞു നാറിക്കിടക്കുന്ന ഒരു കോവർ കഴുതയുടെ ശവത്തിനെ ഈച്ചകളോടു പൊരുതി കയ്യിലാക്കുന്നതിന്നായി തെക്കൻ കാടുകളിലെ അണ്ടികളെക്കൊണ്ടുള്ള സുഖഭക്ഷണത്തെ അതു ഉപേക്ഷിക്കും,' എന്നു അമേരിക്കായിലെ ഒരു ആൾ ഫലിതമായി എഴുതിയിരിക്കുന്നു. പന്നിയുടെ മാംസത്തിലുള്ള 'ടിച്ചിനിയാസ്സ്യറാലിസ്, എന്നു വിളിക്കുന്ന സൂക്ഷ്മ ജീവിയെ ആദ്യമായി കണ്ടുപിടിച്ചതു കഴിഞ്ഞുപോയ സർ. ജയിംസ് പാജിയററ് ആകുന്നു. ഈ സൂക്ഷ്മരൂപികളായ പുഴക്കൾ, നല്ലവണ്ണം വേവിക്കുന്നതിനാൽ നശിപ്പിക്കപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യൻെറ വയററിൽ ചെന്നിട്ടു ഏററവും വേദനകരങ്ങളായ ചില ലക്ഷണങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുകയും, അതിനാൽ അതു ഭക്ഷിച്ച ആൾ കുറച്ചു ചില ആഴ്ചകൾകൊണ്ടു മരണത്തെ പ്രാപിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പരനിവാസിയായ പുഴ ചില സംഗതികളിൽ ദേഹത്തിലെമാംസാവയവങ്ങളെ

മുഴവൻ വ്യാപിച്ചതായിട്ടും ഒരു വിരൽ സമചതുര സ്ഥലത്തു അ
മ്പതിനായിരത്തിലധികം ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതായിട്ടും കണക്കാക്ക
പ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു. ജനങ്ങളുടെ ഭാഗ്യംകൊണ്ടു ഈ കൃമി മൂലമായ ഭയങ്ക
രവ്യാധി നന്നെ അപൂൎവ്വമായിട്ടേ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതായി അറിയ
പ്പെടുന്നുള്ളു എങ്കിലും പന്നിമാംസത്തീററക്കാരെ ആപത്തിൽ
പെടുത്തുന്നതായ ഇതു ചിലപ്പോഴൊക്കെ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടു. പ
ന്നിമാംസം തിന്നുന്നതിന്റെ ഫലമായി മനുഷ്യരുടെ വയററിൽ
വളരുന്ന നമുക്കു അധികം പരിചയമുള്ള അന്യോപജീവികളാ
യ എരകൾ (കുലപ്പാമ്പുകൾ) എന്നു പറയുന്ന ഒരു വക കൃമി
കളുണ്ടാകുന്നുണ്ടു. ഒട്ടെല്ലാവിധത്തിലുമുള്ള എരകളുടെ ഉപദ്രവങ്ങ
ളും വാസ്തവത്തിൽ ഈ അപത്ഥ്യമായ ഭക്ഷണസാധനത്തെ ഉ
പയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാകുന്നു. ഈ രാജ്യത്തിൽ വ
ളരെ ആളുകൾ അനുഭവിച്ചുപോരുന്ന കണ്ഠമാല, ഗ്രഹണി,
പാണ്ഡു ഇവയും, ഇങ്ങിനെ ഉള്ള മററു ദീനങ്ങളും മിക്കവാറും
ഈ വൃത്തികെട്ട ജന്തുവിന്റെ മാംസത്തിലുള്ള അഭിരുചികൊണ്ടു
ണ്ടാകുന്നതാണെന്നു ആരോപിക്കപ്പെടാം. വേലക്കാർ അധി
കം ഭാഗവും ഭക്ഷിച്ചുപോരുന്നതായ യകൃത്തു എന്ന അവയവ
വും, എന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ, ദേഹത്തിലേക്കു അശുദ്ധസാ
ധനത്തെ കടത്തിക്കൊണ്ടു ചെല്ലുന്നതിന്നുതകുന്നതായ മററാ
രു ഭക്ഷണസാധനമാണെന്നാകുന്നു. ശരീരത്തിൽ ഏററവും അ
ധികം ഊറുന്ന അവയവമാണു യകൃത്തു എന്നു സാധാരണ എ
ല്ലാവൎക്കും അറിയാമല്ലോ. അതിന്റെ ജോലി പിത്തത്തെ ഊറി
ച്ചു ശേഖരിക്കുകയാകുന്നു. ആ പിത്തത്തിൽ ശരീരതേമാനം
കൊണ്ടുണ്ടായിട്ടുള്ളതായ കുറെ വിഷവസ്തുവും കൂടി അടങ്ങിയിരി
ക്കുന്നു. രക്തത്തിൽ നിന്നു ചില അശുദ്ധ സാധനങ്ങളെ വേർ
തിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു വൃക്കങ്ങളും (മൂത്രത്തെ സ്രവിപ്പിക്കുന്ന ആ
ശയങ്ങൾ) ഉപദ്രവകരമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

മാംസകഷണങ്ങൾ നിറച്ചു ഉപ്പിട്ടുണക്കിയ കുടലുകളെ ക
റിച്ചു എനിക്കു പറവാനുള്ളതു, 'ഇവകളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന

സാധനങ്ങളെപ്പററി നിങ്ങൾക്കു അറിവില്ലാത്തപക്ഷം അവയെ ഉപയോഗിക്കരുതു, എന്നാകുന്നു. അവയെപ്പററി പോലീസ്സുകോടതികളിൽ വെളിപ്പെട്ടുവരുന്ന സംഗതികളെക്കൊണ്ടു ഈ സ്വാദുള്ളതും പക്ഷെ സൂക്ഷ്മം വിവരമില്ലാത്തതും ആയ ഇതിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന ആപത്തിനെപ്പററി എല്ലാവൎക്കും ബോദ്ധ്യമാകേണ്ടതാകുന്നു.

31. വെള്ളം ഭക്ഷണവും ഓജസ്കരവും ഔഷധവും എന്നപോലെ.

വെള്ളം നമ്മുടെ നാഡികളിൽക്കൂടി സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന രക്തത്തിൻെറ ഒരു പ്രധാനമായ അംശമാകുന്നതിന്നു പുറമെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ അവയവക്കൂട്ടുകളിൽ ഒരു ആവശ്യകാംശമായും കാണപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടു അതിനെ ഒരു ഭക്ഷ്യംപോലെ വിചാരിക്കപ്പെടാം. മുക്കാൽ ഭാഗവും ജലം അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സാധാരണ ഭക്ഷണസാധനത്തൂപേണ വളരെ ജലത്തെ നമ്മൾ ദേഹത്തിലേക്കു സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ടു. നമ്മുടെ ദേഹത്തിലെ ആവശ്യങ്ങളെ നിവൃത്തിക്കുന്നതിന്നും എല്ലായ്പോഴും ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ചേതമാനത്തെ പൂരിപ്പിക്കുന്നതിന്നും ഇത്രയൊക്കയും കൊണ്ടും മതിയാകുന്നില്ല. വളൎച്ച പൂത്തിയായ ഒരു ആൾ ഒരു ദിവസത്തിൽ നാല്പത്തെട്ടു ഔൺസ് (ഇരുപത്തിനാലു തവി) വെള്ളം കളയുന്നു. ഇതിലെ പകുതി ഭാഗവും തൊക്കിൽ കൂടിയും ശ്വാസകോശങ്ങളിൽ കൂടിയും ആണു് പോകുന്നതു്.

വെള്ളം ശരീരത്തെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതിന്നു പുറമെ, മദ്യോപയോഗത്താലുണ്ടാകുന്ന ആലസ്യാവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കാതെ ഓജസ്കരമായിട്ടും ഭവിക്കുന്നു. നമ്മൾ ഒരു പാത്രം വെള്ളം കുടിച്ചാൽ അതു ഹൃദയമിടിപ്പിനെ കുറെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുകയും, അതിനാൽ രക്തസഞ്ചാരത്തെ കുറെ വേഗത്തിലാക്കുകയും, തന്നിമിത്തം ശരീരമാസകലം ഒരു ആരോഗ്യകരമായ പ്രസാദം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഡാക്ടർ ജോർജ്ജ് എസ്സ്. കീത്ത് എന്ന ആളുടെ 'ഒരു പഴയ വൈദ്യന്റെ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ' എന്ന പുസ്തകത്തിൽ രാജസ്സിനെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ സഹായിക്കുന്നതായ ചൂടുവെള്ളത്തിന്റെ ഗുണങ്ങളെപ്പററി സ്തുതിച്ചു പറയുന്നുണ്ടു. ഇംഗാലാമ്ലജനകമായ ഭക്ഷണത്തെ സാധാരണ രീതിയിലുള്ള ദഹനശക്തികൊണ്ടു ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു ദഹിപ്പിക്കുന്നതിനു നിവൃത്തിയില്ലാതെ വരുമ്പോൾ ചൂടുവെള്ളം അതിലുണ്ടാക്കിത്തെയ്യാറുള്ള ചൂട് അല്ലെങ്കിൽ ശക്തി കൊടുക്കുന്നതുകൊണ്ടു രാജസ്സുരത്രുപേണ തൊഴിലിനെ ചെയ്യുന്നു.

നേരെ മറിച്ചു മദ്യം ഈ പ്രവൎത്തികളെയെല്ലാം തടുക്കുന്നു; അതിനാൽ അതുകൊണ്ടുള്ള ഫലം ശരീരത്തിലെ പ്രവൎത്തിസാമൎത്ഥ്യത്തെ താഴ്ത്തിക്കൊണ്ടു വരുന്നതാകുന്നു. അതായതു ശക്തിയെ തല്ക്കാലത്തേക്കു കുറയ്ക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ വലിയ ഗുണം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ സൂക്ഷ്മം വിവരമില്ലാത്ത വല്ല ഞരമ്പുകളുടെ പ്രവൎത്തികൊണ്ടു ഒരു തല്ക്കാല ഉണൎച്ചയെ കൊടുക്കുന്നു; എന്നാൽ ക്ഷീണാധിക്യമാകുന്ന പ്രതിക്രിയ ഇതിനെ ഉടനെ പിന്തുടരുന്നു.

വെള്ളത്തെ ഒരു ഔഷധം പോലെയും കണക്കാക്കാം; അതു നമ്മുടെ ശരീരത്തിനു ഒരു വലിയ ശുചീകരണസാധനമായിട്ടും, ദഹനത്തിന്നു ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത ഒരു സഹായിയായിട്ടും, രാവിലെ ഒന്നും കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പിൽ കുടിച്ചാൽ മലശോധനകരമായിട്ടും ഭവിക്കുന്നു. ചായ, കാപ്പി, മററുള്ള പാനീയസാധനങ്ങൾ ഇവകൾക്കു പകരം ചൂടുവെള്ളത്തെ പ്രതിനിധിയാക്കി ഭക്ഷണത്തിന്റെ അവസാനത്തിങ്കലൊക്കെ അതിനെ കുറെ കുടിച്ചു എന്നുവരികിൽ അതു ദഹനക്ഷയത്തിന്നു അത്ഭുതകരമായ ഒരു പ്രതിവിധിയായി തീരുന്നു. മററുള്ള ചികിത്സകൾ കൊണ്ടു യാതൊരു ഫലവും സിദ്ധിക്കാതെ ബുദ്ധിമുട്ടിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നിട്ടുള്ള ചില സംഗതികളിൽ ഇതുകൊണ്ടു തീരെ മാറിയിട്ടുള്ളതായിട്ട് എനിക്കു അറിവുണ്ടു.

32. വായു ഒരു ഭക്ഷണംപോലെ.

ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ വായുവിനെ വളരെ കാലമായിട്ടു ഒരു ഭക്ഷണസാധനംപോലെ ഗണിച്ചിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലേക്കു മാംസം, അപ്പം, ഫലങ്ങൾ, സസ്യങ്ങൾ, മറ്റുള്ള ആഹാരങ്ങൾ ഇവകൾ അവയുടെ രീതിയിൽ എങ്ങിനെ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളാകുന്നുവോ അതുപോലെ തന്നെ അതും നിശ്ചയമായും ഒരു ഭക്ഷണസാധനമാകുന്നുണ്ടു്. ഒരു കഷണം ഭക്ഷണം അകത്തേക്കു ചെല്ലാതെ ഒരു മനുഷ്യനു കുറെ ദിവസങ്ങളൊ അല്ലെങ്കിൽ കുറെ ആഴ്ചവട്ടങ്ങൾ തന്നെയൊ ജീവിക്കുവാൻ കഴിയും. എന്നാൽ വായു കൂടാതെ കുറച്ചു നിമിഷം നേരം മാത്രമേ ജീവിക്കുവാൻ കഴികയുള്ളു. വായുവിൽ പ്രധാനജീവാധാരാംശമായ ജീവവായു (ഓക്സിജൻ) ലോകത്തിൽ ആസകലം ഉള്ള വായുമണ്ഡലത്തിലെ അഞ്ചിൽ ഒരു ഭാഗം ഉണ്ടു; ശേഷിച്ചുള്ള അഞ്ചിൽ നാലംശം, നൈട്രജൻ (പാക്യജനകം) എന്ന വായു വിശേഷമാകുന്നു. ഓക്സിജൻ കൂടാതെ ഒരു ജീവിക്കാകട്ടെ സസ്യത്തിനാകട്ടെ ജീവിക്കുവാൻ കഴികയില്ല. അതിനാൽ അതിനെ വാസ്തവമായ ജീവവായു എന്നുതന്നെ പറയണം. ശ്വാസനാഡിയിൽ കൂടി നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന എല്ലാം ഉച്ഛ്വാസങ്ങൾ കൊണ്ടും, വിലയേറിയ ഈ ജീവവായു (ഓക്സിജൻ) രക്തത്തെ ഉജ്ജീവിപ്പിക്കുകയും, അതിന്റെ പോഷകപ്രവൃത്തികളിൽ എല്ലാം സഹായിക്കുകയും, പഴയതായ സ്രോതസ്സുകളെ മാറ്റി പുതുതായി ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ അനുകൂലമായി നില്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ജീവവായുവാൽ ചെയ്യപ്പെടുന്ന പ്രധാനമായ വേറെ ഒരു കൃത്യം ദേഹത്തിൽ ചൂടിനെ ജനിപ്പിക്കുകയാകുന്നു. ഇതു നമ്മുടെ അവയവങ്ങളിലെ സ്രോതസ്സുകളിലും രക്തത്തിലുമുള്ള ഇംഗാലാമ്ലത്തോടു കൂടിയുള്ള അതിന്റെ സംയോഗതാപംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നു. ജീവിതാവസ്ഥ എന്നതു ഏറക്കുറെ നോക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ എല്ലായ്പോഴും ഒരു അഗ്നി കത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാകുന്നു; അ

തിൽ വിറകു നമ്മൾ ശ്വസിക്കുന്ന ജീവവായുവും (ഓക്സിജൻ) ദഹിപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷണസാധനവും ആകുന്നു. ജീവദാനം ചെയ്യുന്ന ജീവവായു വേണ്ടമാതിരി ചേൎന്നിട്ടുള്ള ധാരാളം ശുദ്ധവായുവിന്റെ പ്രാധാന്യം ഇതുകൊണ്ടു എല്ലാവൎക്കും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നുണ്ടു. നമ്മുടെ നിത്യഭക്ഷണം പോലെ ചില സന്ദൎഭങ്ങളിൽ മാത്രമല്ലാ, അതിനെ നമ്മൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നതു; മറിച്ചു, രാത്രിയും പകലും എല്ലാ സമയത്തും അതു നമുക്കു ആവശ്യമുണ്ടു്. ഉച്ച തിരിഞ്ഞതിന്റെ ശേഷം ശുദ്ധവായു ഉള്ള ദിക്കിൽ നടന്നതുകൊണ്ടു വൈകുന്നേരം മുഴുവനും വായുസഞ്ചാരത്തിനു മാൎഗ്ഗമില്ലാത്ത കുടുസ്സായ മുറിയിൽ ഇരിക്കുകയോ, അല്ലെങ്കിൽ ഇങ്ങിനെ ഉള്ള സ്ഥലത്തു രാത്രിയിൽ കിടന്നുറങ്ങുകയോ ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ യാതൊരു ഫലവും ഇല്ലെന്നു ദൃഷ്ടാന്തമായി പറയാം.

൩൮. ശരീരാരോഗ്യത്തിൽ വെളിച്ചവും അതിന്റെ പ്രേരണാശക്തിയും.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന്മേൽ ഒരു ഗുണകരമായ ശക്തിയെ ചെയ്യുന്ന പുറമെയുള്ള സാധനങ്ങളിൽ വെച്ചു സൂൎയ്യതേജസ്സിനെക്കാൾ മുഖ്യമായിട്ടു വേറെ ഒന്നുമില്ല. നിറം ആരോഗ്യം അല്ലെങ്കിൽ ത്വക്കിന്റെ ഭംഗി ഇവ ഒട്ടുമുക്കാലും അതിന്റെ പ്രവൃത്തിയിന്മേൽ അവലംബിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രകാശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സൂൎയ്യരശ്മികളിൽ ദിവസേന ഉള്ള സ്നാനം ഭംഗി വരുത്തുന്ന സാധനങ്ങളിൽ വെച്ചു ഏററവും വിലയേറിയതും, ഏററവും ചിലവു കുറഞ്ഞതും ആകുന്നു. ഇരുട്ടായ സ്ഥലങ്ങളിൽ ജീവകാലം കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ലോഹക്കുഴിയിൽ വേലയെടുക്കുന്നവരെപ്പോലെ ഉള്ള ആളുകൾ ഭേദഗതി കൂടാതെ വിളൎത്തും മെലിഞ്ഞും, നിറപ്പകൎച്ചയോടു കൂടിയും ഇരിക്കുന്നു. ഏകദേശം ഇതേമാതിരി തന്നെ സസ്യവൎഗ്ഗങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചും കാണപ്പെടാവുന്നതാകുന്നു. ചെടികൾക്കു വെളിച്ചം കിട്ടാത്ത പക്ഷം അ

വകളുടെ ഇലകൾക്കു വായുമണ്ഡലത്തിലെ ഇംഗാലാമ്ലവാതക ത്തെ (കാർബ്ബോണിക്കാസിഡ് ഗാസ്സിനെ) വേർതിരിക്കുവാൻ ശക്തിയില്ലാതാവുകയും, അതിനാൽ അവകൾ വിളുത്തു മഞ്ഞ ജലവത്തായി ക്ഷീണിച്ചു പോവുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ തോട്ടത്തിലെ പനിനീർപുഷ്പങ്ങൾക്കുള്ള വിശേഷവൎണ്ണത്തെ കൊടുക്കുന്ന മഹിമയുള്ള സൂൎയ്യരശ്മികൾ തന്നെ ആകുന്നു യുവതികളുടെ കവിൾത്തടങ്ങളിലെ രക്തിമസ്സും കാരണഭൂതമാകുന്നതു്.

വൈദ്യശാസ്ത്രചരിത്രത്തിലെ ആദ്യകാലം മുതൽക്കുതന്നെ ആരോഗ്യത്തെ നിലനിൎത്തുന്നതിലും ആയുസ്സിനെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലും സൂൎയ്യരശ്മി ഒരു പ്രധാനാംശമായി വിചാരിച്ചു വന്നിരിക്കുന്നു. വൃദ്ധന്മാർ വൎഷകാലത്തു ഇരട്ടി വയസ്സു അധികമായവരെപ്പോലെയും, വേനൽക്കാലത്തു ചെറുപ്പക്കാരെപ്പോലെയും ആകുന്നു.' എന്നു ഹിപ്പോക്രിട്ടിസ്സു പറയുന്നുണ്ടു. പൂൎവ്വികന്മാർ സൂൎയ്യൻെറ വെളിച്ചത്തിൻേറയും ചൂടിൻെറയും പൂൎണ്ണഗുണങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നതിന്നു വേണ്ടി അവയെ ഏല്പുവാനായിട്ടു വീടുകളുടെ മുകളിൽ രവിരശ്മ്യാലയം എന്ന വെണ്മാടങ്ങൾ പണിയുകയും, അവകളിൽ ചെന്നു 'രശ്മിസ്നാനം' എന്നു അവർ വിളിച്ചുവരുന്ന വെയിൽ കൊള്ളുകയും ചെയ്യുക പതിവുണ്ടായിരുന്നു.

ഡാക്ടർ ഫോർബ്ബ്സ് വിൻസ്ലൊ അദ്ദേഹത്തിൻെറ 'വെളിച്ചത്തിൻെറ പ്രേരണാശക്തി' എന്ന പുസ്തകത്തിൽ പറയുന്നതാണിതു്:-'നിലനില്ക്കുന്ന ജീവിതതപമാകട്ടെ ആരോഗ്യത്തിനുതക്കതായുള്ള ശരീരാവയവ വളൎച്ചയാകട്ടെ വെളിച്ചം കൂടാതെ ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. ഒരു മനുഷ്യന്നു അവൻെറ ന്യായമായ ജീവകാലം മുഴുവനും തീരെ അന്ധകാരത്തിൽ വാസം ചെയ്തു കഴിച്ചുകൂട്ടുവാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ ദേഹത്തിലെ സ്രോതസ്സുകൾക്കും മനസ്സിലെ ശക്തികൾക്കും വളരെ ഗൌരവമായ മാററങ്ങളും കേടുകളും ഉണ്ടാകും. എവിടെ വെളിച്ചത്തിന്നു സഞ്ചരിക്കുവാൻ തരമില്ലയോ അവിടെ ഏററവും സ്പഷ്ടമായ നിലയിൽ അംഗവൈകല്യങ്ങളും, ദീനങ്ങളും ചെറുപ്പത്തിലും പൊട്ടന്നനവെയും ഉള്ള മം

ണവും കാണപ്പെടുന്നു. ഓജഃപ്രദമായ വെളിച്ചത്തിൻെറ ഇല്ലായ്മകൊണ്ടു ശാരീരമായും, ധാൎമ്മികമായും, മാനസികമായും വിളൎച്ച അല്ലെങ്കിൽ വാട്ടം ഉണ്ടാകുന്നു. വളരെ തെളിവുകൾ ഈ സാധനത്തിൻെറ പ്രാധാന്യത്തെ അഭിപ്രായഭേദം കൂടാതെ സ്ഥിരപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടു. വയല്പുകളിൽ സൂൎയ്യരശ്മികൾ ഏററു വേല എടുത്തു നാട്ടുപുറങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവരുടെ ആഹ്ലാദപ്രകൃതിയും, പ്രസന്നതയോടും, രക്തിമയോടും സന്തോഷത്തോടും കൂടിയ മുഖങ്ങളും, തങ്ങളുടെ ജോലിനിമിത്തം അനുഭവിപ്പാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്ത ആരോഗ്യദായിയും നന്മയെ ചെയ്യുന്നതും ആയ വെളിച്ചത്തിൻെറ അഭാവം കാരണം വിളൎത്തു ചീൎത്തിരിക്കുന്ന മുഖങ്ങളോടും ചടച്ച ഹ്രസ്വമായ ആകൃതികളോടും കൂടിയവരും ആയിട്ടു തമ്മിൽ താരതമ്യം നോക്കേണ്ടതാകുന്നു.

34. ശുദ്ധവായുവും ആരോഗ്യത്തിന്മേൽ അതിനുള്ള സംബന്ധവും.

ശുദ്ധവായുവിൻെറ പ്രധാനതയെപ്പററി വിലമതിക്കുവാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്തതാകുന്നു. അനങ്ങാതെ ഇരിക്കുമ്പോൾ വായുമണ്ഡലവും, ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ കാററും ആയ വായുകൊണ്ടു നമ്മൾ ജീവിക്കുകയും, അനങ്ങുകയും, സ്ഥിതിചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. വായു ലോകത്തിലെ പരമ വൈദ്യനാകുന്നു. ശരീരാരോഗ്യത്തിനെ ഏററവും വിശ്വാസമുള്ള ഒരു സ്നേഹിതൻെറ നിലയിൽ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നു ആരോ ഒരാൾ ബുദ്ധിപൂൎവ്വമായി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു.

വായുമണ്ഡലം ശുദ്ധസ്ഥിതിയിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ നൈട്രജനം (പാക്യജനകം) ഓക്സിജനം (ജീവവായു) ലഘുവായ ഒരു അംശം ഇംഗാലാമ്ലവാതവും (കാർബോണിക്ക് ആസിഡ് ഗാസ്) ചേൎന്നിരിക്കും. ഒരിക്കൽ ശ്വസിക്കപ്പെട്ട വായുവിൽ ജീവവായുവിൻെറ പ്രധാനാംശം കുറഞ്ഞുപോവുകയും അത്രത്തോളം ഇംഗാലാമ്ലവാതകം അധികരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു; അതിനാൽ ഓ

രേ വായു ഒരിക്കലേ ശ്വാസിക്കാവു എന്നു വെക്കുന്നതു നല്ല ആരോഗ്യത്തിന്നു ആവശ്യമായി ഭവിക്കുന്നു. ഈ സംഗതി ഇങ്ങിനെ സാധിക്കേണമെങ്കിൽ ഗൃഹാന്തർഭാഗങ്ങൾ (മുറികൾ) നിശ്ചയമായിട്ടും ധാരാളം വായുസഞ്ചാരമുണ്ടാകത്തക്കവകളായിരിക്കണം. മുൻ വിവരിച്ച അദ്ധ്യായത്തിൽ (വായു ഒരു ഭക്ഷണംപോലേ) ജീവവായുവിൻെറ ജീവിതപ്രദങ്ങളായ ഗുണങ്ങളെപ്പററി കാണിച്ചുതന്നിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഈ വായുവിനെ നമ്മൾ ആകാശത്തിങ്കൽ നിന്നു എല്ലായ്പോഴും സ്വീകരിച്ചു അതിന്നു പകരം ഇംഗാലാമ്ലവാതകത്തെ പുറത്തേക്കു ശ്വാസിക്കുന്നുണ്ടു. ആയ്തത്തിന്നു പകരം ഈ ഒടുവിൽ പറഞ്ഞ വായുവിനെ ഉള്ളിലേക്കു ശ്വാസിക്കുകകൊണ്ടാകുന്നു തലവേദന, രാത്രി ഉറക്കമില്ലായ്മ, ക്ഷയം, സതതജ്വരം ഇവകളും മററു ദീനങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നതു.

'വാതിലുകൾ എല്ലാം അടച്ചിട്ടുള്ള ഒരു കിടക്കുന്ന മുറിയിൽ എല്ലാ വിനാഴിക തോറും വായു ദൂഷിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ കേവലം ഒരു വിഷമായ ഇംഗാലാമ്ലവാതകത്തെ ശ്വാസകോശങ്ങളിൽ ഉണ്ടാക്കി ഓരാ ഉച്ഛ്വാസത്തിൽ അതിനെ വെളിയിൽ വിടുകയും അതു തണുപ്പോടു കൂടി ചേൎന്നു സാധാരണ വായുവിനേക്കാൾ ഘനമുള്ളതായി തീൎന്നിട്ടു നിലത്തോടു സമീപിച്ചു നില്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ ഒരു മനുഷ്യന്നു വില്ലേണ്ടതായി വന്നാൽ കട്ടിലാകുന്നു ഒടുവിൽ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതു. എന്നാൽ വാസ്തവത്തിൽ മൂഢന്മാരും നിൎഭാഗ്യവാന്മാരും ആയ പാവപ്പെട്ടവർ അതിനെ വീട്ടുസാമാനങ്ങളിൽവെച്ചു എളുപ്പത്തിൽ ഉപേക്ഷിപ്പാൻ കഴിയുന്ന സാധനമായി വിചാരിച്ചു വരികയും, തന്നിമിത്തം ഏററവും നിൎഭാഗ്യമായ സംയോഗമാകുന്ന ദാരിദ്ര്യത്തോടുകൂടെ ദീനത്തേയും കൂട്ടിച്ചേൎക്കയും ചെയ്യുന്നു' എന്നു ഡോക്കടർ ഡബ്ലിയു ഡബ്ലിയു ഹാൾ പറയുന്നു.

ഡാക്ടർ തെഡ. ലെയിൻ നോട്ടർ അദ്ദേഹത്തിൻെറ വായുവിനെപ്പററിയുള്ള പുസ്തകത്തിൽ പ്രസ്താവിക്കുന്നതാകുന്നിതു: 'തങ്ങളുടെ പിടികകളിൽ ഇരുട്ടായതുകൊണ്ടു പകലിൽ അധികഭാ

ഗവും ആവിയെ കത്തിക്കേണ്ടതായി വരുന്ന അവസരങ്ങളിൽ വേലഎടുക്കുന്നവരുടെ തിരിയിൽ ആവികത്തുന്നതിൽനിന്നുണ്ടാവുന്നവകൾ ചേൎന്നിട്ടുള്ള വായുവിനെ ശ്വാസിക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ഫലം കാണാകുന്നതാകുന്നു. അവരുടെ ഇടയിൽ ശ്വാസനാള സംബന്ധമായ ദീനങ്ങൾ സാധാരണയും, എത്രത്തോളം വായുവിന്നു ദുഷ്യം പററുന്നുവോ അത്രകണ്ടു അവർ തലക്കുത്തു, മയക്കം, ഛിദ്ധനം ഇവകൾകൊണ്ടു ഉപദ്രവം അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ക്വീൻ വിക്ടോറിയാ എന്ന തെരുവില്പുള്ള സേവിങ്സ് ഡിപ്പാർട്ടുമേണ്ടിൽ പണി എടുക്കുന്ന ആയിരത്തിഃനൂറു വേലക്കാരുടെ സംഗതികൊണ്ടു ആവി കത്തിക്കുന്നതിനെ ശ്വസിക്കുന്നതിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന അപായകരമായ അനുഭവത്തെപ്പററി ഗണിക്കാം. അവിടെ ആവി വെളിച്ചത്തിന്നു പകരം മിന്നൽ വെളിച്ചം നടപ്പാക്കിയതിൽ പിന്നെ വേലക്കാരുടെ ദീനസ്ഥിതിയുടെ കുറവിനാൽ അവർ ചെയ്യുന്ന അധികവേലയുടെ ആദായംകൊണ്ടു മിന്നൽ വെളിച്ചത്തിനുള്ള അധികച്ചിലവു തീൎന്നുപോയിരിക്കുന്നു.'

ഡാക്ടർ. ആർ. റാൻസം അദ്ദേഹത്തിൻെറ വായുവിനെപ്പററിയുള്ള പ്രസംഗത്തിൽ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നതു, ശ്വാസകോശങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ദീനങ്ങളിൽ ഒട്ടു വളരെ അധികാം ഭാഗവും ശ്വാസകോശത്തിലെ ശ്വാസനാളത്തിൽ തണുത്ത വായു തട്ടിയിട്ടുണ്ടാകുന്നതിനേക്കാൾ ശരീരത്തെ വേണ്ടും വണ്ണം മറച്ചു രക്ഷിക്കാത്തതുകൊണ്ടും ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിൽ ഉള്ള ദുഷ്യങ്ങൾകൊണ്ടും ഉണ്ടാകുന്നു എന്നാകുന്നു. നിമിളക്കം എന്നു പറയുന്ന ഉപദ്രവം സാധാരണ ബാധിക്കുന്നതു ജനബാഹുല്യംകൊണ്ടു അശുദ്ധമാക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള വായുവിനോടു കൂടിയ മുറികളിലെ വായുവിനെ ശ്വസിക്ക നിമിത്തവും, ദേഹത്തിൽ സമരീതിയിലല്ലാതെ തണുപ്പു ഏല്ക്കുകകൊണ്ടോ, അല്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിലെ ചില ഭാഗത്തു രക്തസഞ്ചാരത്തിൻെറ കുറവുകൊണ്ടൊ ഉണ്ടാകുന്ന രക്തസഞ്ചാരത്തിൻെറ തകരാറിൽനിന്നോ ഉണ്ടാകു

ന്നതാകുന്നു. ജനങ്ങൾ നല്ലവണ്ണം ഉടുത്തിട്ടുള്ളപ്പോഴും, നല്ല ആയാസം എടുത്തിട്ടു രക്തത്തെ ദേഹമാസകലം നല്ലപോലെ സഞ്ചരിപ്പിച്ചിരിക്കുമ്പോഴും, ശ്വസിക്കുന്ന വായു തുറസ്സായ ദിക്കിൽ നിന്നുള്ള ശുദ്ധവായുവായിരിക്കുമ്പോഴും അതിനെ ശ്വസിക്കുന്നതിൽ നിന്നു ദൂഷ്യകരമായ ഫലങ്ങൾ വളരെ അപൂർവ്വമായിട്ടെ ഉണ്ടാകുന്നുള്ളൂ.

35. ആയാസവും അതിന്നു ആരോഗ്യത്തോടുള്ള സംബന്ധവും.

ആരോഗ്യത്തിന്മേൽ ആയാസംകൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങളെ അതിഗണിക്കുവാൻ നിവൃത്തിയില്ല. ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ കാലങ്ങളിലും ആയാസം ആവശ്യമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. അതു ഇല്ലാതിരുന്നാൽ ഹൃദയം ക്ഷീണിക്കയും, രക്തസഞ്ചാരം മന്ദഗതിയിലാവുകയും ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തി വേണ്ടുംവണ്ണമല്ലാതാവുകയും, ശരീരത്തിലെ എല്ലാ ഭാഗവും ഏറെക്കുറെ ഏതെങ്കിലും ഒരു വിധത്തിൽ സുഖക്കേടു അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഡാക്ടർ സി. വിൽസൺ പറയുന്നതാകുന്നിതു: 'ആയാസം ചെയ്യുമ്പോൾ മാംസപേശികളെക്കൊണ്ടു പ്രവൃത്തിക്കേണ്ടതായിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടു അതു ആ മാംസപേശികൾക്കു മാത്രമല്ല ഗുണകരമായിത്തീരുന്നതും അവകളുടെ ഈ പ്രവൃത്തികൊണ്ടു ഹൃദയത്തിലേക്കു രക്തസഞ്ചാരം അധികം വേഗത്തിലാക്കിത്തീർക്കുകയും കൂടി ചെയ്യുന്നു. ഹൃദയം തന്നെയും അധികം ബലവത്തായി ഇടിക്കുന്നു. ശ്വാസകോശങ്ങളിൽ കൂടെ അധികം രക്തത്തെ നയിക്കുന്നു. അധികം ചൂടിനെ ജനിപ്പിക്കുകയും, ത്വക്കും മറ്റുള്ള വിസർജ്ജനാവയവങ്ങളും ഈ അധികം ഉണ്ടായ ചൂടിനേയും തന്നിമിത്തമുണ്ടായിട്ടുള്ള സാധനങ്ങളേയും പുറത്തേക്കു കളയുന്നതിൽ തൊഴിലിൽ വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. മാംസപേശികൾക്കുണ്ടാകുന്ന ആയാസംകൊണ്ടു ഹൃദയം, ശ്വാസകോശങ്ങൾ, ത്വക്ക്, ശ

രീരത്തിലെ മററു അവയവങ്ങൾ ഇവകളും അധികം നല്ലപോലെ പ്രവൃത്തി ചെയ്യേണ്ടതായിട്ടു വരുന്നു. തലച്ചോറിനും ഞരമ്പുകൾക്കും നല്ല ബലം വെക്കുന്നു; ദഹനശക്തി വർദ്ധിക്കുന്നു; ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അവയവങ്ങളും നല്ലപോലെ വേല ചെയ്യാമെന്ന നിലയിൽ ആവുകയും ചെയ്യുന്നു.'

പുറത്തിറങ്ങി ചെയ്യാമെന്നുള്ള ആയാസങ്ങളിൽ വെച്ചു നടക്കുന്നതിലും നല്ലതായിട്ടു വേറെ ഒന്നുമില്ല, ശരീരത്തെ ആരോഗ്യനിലയിൽ നിറുത്തുന്നതിന്നും, ഓജസ്സുശക്തിയെ ഉണ്ടാക്കിത്തരുന്നതിന്നും ഇതിന്റെ സ്ഥാനത്തേക്കു വേറെ ഒന്നുമില്ല. നടക്കുമ്പോൾ കുറച്ചൊന്നു വേഗത്തിൽ നടക്കണം. ചുമലുകൾ പിന്നാക്കമാക്കുകയും കാലുകളുടെ ഇളക്കങ്ങൾക്കു സദൃശമായി കൈകൾ ആട്ടുകയും വേണം. ഇങ്ങിനെ ചെയ്താൽ ഈ ആയാസം ശരീരത്തിന്നു വളരെ ഗുണകരമായി കാണപ്പെടും. ഫോർസിത്തു പറയുന്നതാകുന്നിത്: 'നടക്കുന്നതു കൊണ്ടു രുചിയും വിശപ്പും അധികം ഉണ്ടാകുന്നു ശരീരത്തിൽ ഒരേനിലയിലുള്ള ശീതോഷ്ണസ്ഥിതി നിൽക്കുന്നു. പലമാതിരിയിലുള്ള കാഴ്ചകൾ കൊണ്ടു മനസ്സിന്നു സന്തോഷം ഉണ്ടാകുന്നു. ശ്വാസകോശങ്ങൾക്കു ബലമുണ്ടാവുകയും, അവയുടെ ഗതികൾ എളുപ്പത്തിലാവുകയും ചെയ്യുന്നു. അധികം ഇരിക്കകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന കാലുകൾക്കുള്ള സ്തംഭനത്തിന്നും കോച്ചലിന്നും ഭേദമുണ്ടാകുന്നു. .....മാറുവാൻ വളരെ പ്രയാസമുള്ള ദീനങ്ങളും ഏററവും ഉപദ്രവകരങ്ങളായ, ഞരമ്പുവലി, മാന്ദ്യം ഈ വകയും ഈ ആയാസം വിടാതെ ശീലിച്ചതുകൊണ്ടു ഭേദമായിട്ടുണ്ടു'.

ജനങ്ങൾക്കു് ഏററവും താല്പര്യമുള്ള ഇക്കാലത്തെ ആയാസം നിശ്ചയമായും ചവിട്ടുവണ്ടി ഓടിക്കലാകുന്നു. അതു യൌവ്വനയുക്തന്മാർക്കും, മദ്ധ്യവയസ്സിലിരിക്കുന്നവർക്കും ഒരു ചേഷ്ടയായ നേരംപോക്കാകുന്നു. വളരെ മിതമായിട്ടാണെങ്കിൽ പ്രായമായവർക്കു കൂടിയും ഹിതമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. ചവിട്ടുവണ്ടി ഓടിക്കുന്നതിലുള്ള വലിയ ഒരു ആപത്തു അതിന്റെ അതിപ്രവൃത്തിയാകു

ന്നു- ഇങ്ങിനെ ചെയ്തിട്ടു വളരെ ആപല്ക്കരങ്ങളായ അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതായി എനിക്കു അറിവുണ്ടു. ചവിട്ടുവണ്ടി ഓടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ആരോഗ്യത്തിന്നുള്ള ഗുണദോഷങ്ങളെപ്പററി പ്രത്യേകം ആരാഞ്ഞറിഞ്ഞിട്ടുള്ള ജൎമ്മനി രാജ്യത്തിലെ നൌഹീമിലെ ഡാക്ടർ സ്ലേട്ടു പറയുന്നതാകുന്നിതു:- 'ചവിട്ടുവണ്ടി ഓടിക്കൽ മലകയററം പോലെ ഹൃദയത്തിന്റെ തൊഴിലിനെ വേഗത്തിലാക്കുകയും അതിനാൽ നാഡിസ്പന്ദനത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതു ആ തൊഴിലിൻ വലുതാക്കുവാൻ ഇടയാകുന്നു. അതു കഴിഞ്ഞു സ്വസ്ഥമായിരിക്കുമ്പോൾ ഗതിഭേദപ്പെട്ട ആ പ്രധാന അവയവം സ്വതേ ഉള്ള നിലയിൽ ആവുകയും ചെയ്യുന്നു. ചവിട്ടുവണ്ടി അധികം വേഗത്തിൽ ഓടിക്കുകയും, നാഡി ഒരു വിനാഴികയിൽ ഒരുനൂററിനാല്പതു വീതം അടിക്കുകയും ചെയ്തു ആയാസം ചെയ്യുമ്പോൾ സംഗതികൾക്കു മാററം ഭവിക്കുന്നു. വികസിച്ച ഹൃദയം സ്വസ്ഥനിലയിൽ തിരികെ വരുന്നില്ല. ഇതു ചവിട്ടുവണ്ടിയേറ്റം കഴിഞ്ഞിട്ടു അവരുടെ മുഖത്തുള്ള ക്ഷീണഭാവംകൊണ്ടു നല്ലവണ്ണം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ഈ ഞെരുങ്ങിയിട്ടുള്ള ആയാസം പിന്നെയും തുടൎന്നു എന്നുവരികിൽ ഹൃദയത്തിന്റെ വികാസവും അതോടുകൂടി തുടൎന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയും, അതിനാൽ അത്യാപത്തുണ്ടാകാതിരിപ്പാൻ നിവൃത്തിയില്ലാതാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

ചവിട്ടുവണ്ടി ഓടിക്കുന്ന ആൾ എത്ര അധികം പ്രായം ചെന്ന ആളാകുന്നുവോ അത്രയും എളുപ്പത്തിലാണു ഹൃദയത്തിലെ മാംസപേശികൾ നിലതെററിയ ആകൃതിയിൽ ആകുന്നതു. രക്തവാഹിനികൾക്കു വയസ്സാകുന്തോറും അയവു കുറഞ്ഞു പോകുന്നതുകൊണ്ടു അങ്ങിനെ ഉള്ള ഒരു ആളുടെ ജീവിതം അത്യാപത്തിലായി പോകുന്നു. മലകയററക്കാൎക്കും ചക്രം തിരിക്കുന്നവൎക്കും തെററിപ്പോകാത്ത ഒരു അടയാളസൂചകമായ ഒരു പ്രത്യേക ഗതിഭേദം ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൽ ഉണ്ടു; എന്നാൽ ചവിട്ടുവണ്ടി ഓടിക്കുന്നവനിൽ ഇതിന്റെ ഉദ്ദേശം മിക്കപ്പോഴും ഫലി

ക്കാതെ പോകുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ആയാളുടെ കാൎയ്യത്തിൽ ആയാളുടെ മാട്ടം നിമിത്തമുണ്ടായിട്ടുള്ള അധികവലിച്ചിൽ ആവശ്യമുള്ളതിലധികം ജീവവായുവിനെ ആയാൾക്കു കൊടുക്കുന്നു.

ശരീരബലവും യൌവനവും ഉള്ളവൎക്കു വഞ്ചി വലിക്കുന്നതു ഒരു നല്ല വ്യായാമമാകുന്നു. അതു വളരെ മാംസപേശികളെ തൊഴിലിൽ കൊണ്ടുവരികയും ശ്വാസകോശങ്ങളിൽ തടസ്ഥം കൂടാത്ത ഒരു നല്ല വികാസത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നീന്തലും മേൽപറഞ്ഞ കാരണങ്ങളെ കൊണ്ടുതന്നെ വളരെ നല്ലതെന്നു ഉപദേശിക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു. ശരീരാരോഗ്യത്തിന്നു നല്ലതായും മാംസപേശികളെ നല്ലപോലെ വളൎത്തിക്കൊണ്ടു വരുന്നതായും ഉള്ള കളികളിൽ ക്രിക്കറ്റു (മരപ്പന്തുകളി), ഫുട്ബാൾ (ചാകരിനിറമുള്ള തോൽപ്പന്തുകളി), ലാൺടെനിസ് (റബർപന്തു തട്ടിക്കളി), ടെന്നിസ് (പന്തുതട്ടിക്കളി), ഗോൾഫ (കുഴിപ്പന്തുകളി) മലക്കയറ്റം ഇവകളേയും പറയാം. എന്നാലും ശരീരത്തിലെ എല്ലാ മാംസപേശികളേയും ആയാസം ചെയ്യിക്കുന്നതിന്നു ആയാസപ്പുരത്തിൽ ചെന്നു ക്രമമായി ആയാസം എടുക്കുന്നതുപോലെ അത്ര നന്നായിട്ടു വേറെ ഒന്നുമില്ല. ഇവയുടെ സഹായംകൊണ്ടു മാത്രം വളരെ ക്ഷീണകായന്മാർ ബലവാന്മാരായിത്തീൎന്നിട്ടുണ്ടു.

36. കളികൾ; സ്നാനസമ്പ്രദായങ്ങൾ; ശരീരാരോഗ്യത്തിന്മേൽ ഇവയുടെ പ്രേരണാശക്തി.

ശരീരാരോഗ്യത്തിന്നുള്ള മുഖ്യമാൎഗ്ഗം ശുചിയാകുന്നു — 'ശുചിത്വം ദൈവഭക്തിയുടെ അടുത്ത പടിയാകുന്നു.' ബാഹ്യചൎമ്മം എല്ലായ്പോഴും ചെറിയ ശകലങ്ങളായി വിസൎജ്ജിക്കപ്പെടുകയും, അതു തൊക്കിന്മേൽ നിന്നുതന്നെ ഉണ്ടാകുന്ന ഉപ്പുരസത്തോടു കൂടിയതും, പുളിപ്പുള്ളതും, കൊഴുപ്പുള്ളതും ആയ വസ്തുക്കളോടു ചേൎന്നു പുറമെ പാറിപ്പിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ സ്രവിക്കുന്ന

SRI KRISHNAVILASAM READING ROOM MAL...

മലാംഗങ്ങളായ അഴുക്കുസാധനങ്ങളെ കൂടക്കൂടെ തേച്ചു കഴുകി കളഞ്ഞിട്ടില്ലെങ്കിൽ അവ ത്വക്കിലെ സുഷിരങ്ങളെ അടക്കുകയും, ഊഷ്മാവിനേയൊ അല്ലെങ്കിൽ വിയൎപ്പിനേയോ തടുക്കുകയും, ആരോഗ്യത്തെ കഠിനമായി തകരാറാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്; പ്രത്യേകിച്ചും ശുചിയുടെ ആവശ്യത്തിന്നാകുമ്പോൾ, പച്ചവെള്ളം കൊണ്ടുള്ള കുളിയേക്കാൾ ചൂടുവെള്ളം കൊണ്ടുള്ള കുളിയാകുന്നു ഉപദേശിക്കപ്പെടേണ്ടതു. പച്ചവെള്ളത്തിലുള്ള കുളി ത്വക്കിനെ കഠിനപ്പെടുത്തി ചെതുമ്പൽ (ചെളുക്ക) പിടിപ്പിക്കുവാൻ ഇട വരുത്തുന്നതാകുന്നു. വളരെ ചൂടുള്ള വെള്ളംകൊണ്ടു കുളിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ഇതുതന്നെയാണ് പറയേണ്ടതു. ചൂടുവെള്ളത്തിലുള്ള കുളി നിശ്ചയമായിട്ടും ക്ഷീണിപ്പിക്കുന്നതും, ജലദോഷം പിടിക്കുവാൻ എളുപ്പമുള്ളതാക്കിത്തീൎക്കുന്നതും ആകുന്നു.

സ്നാനവിഷയത്തെപ്പറ്റി സർ ഇറാസ്മസ് വിൽസൺ പറയുന്നതാണിതു: 'കാഞ്ഞവെള്ളത്തിന്റെ ചൂടു മന്ദോഷ്ണം എന്ന നിലയിലേ ആകാവൂ; ഒട്ടും അധികമാകരുതു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, ശീതോദകം (പച്ചവെള്ളം) ത്വക്കിനു ഉപദ്രവകരമായിട്ടുള്ളതാണെങ്കിൽ, ചൂടു പിടിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളതു, പ്രത്യേകിച്ചും വൎഷകാലത്തു, അധികം ദോഷകരമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. ചൂടു ആ ദിക്കിലെ രക്തസഞ്ചാരത്തെ വേഗത്തിലാക്കുകയും, അവിടെ ഞരമ്പുകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അപ്പോൾതന്നെ ആയിരിക്കാം അതിങ്കൽ തണുത്ത കാററു കൊള്ളുവാൻ ഇട വരുന്നതു. ഇങ്ങിനെയുള്ള അത്യന്ത വിപരീതാവസ്ഥകൾകൊണ്ടു ത്വക്കു ചൊറിഞ്ഞു പരുപരുത്തു വിള്ളുകയോ, അല്ലെങ്കിൽ വൎണ്ണത്തിന്നു ദോഷം ഭവിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിൽ നമുക്കു അതിശയിപ്പാനെന്താണുള്ളതു?

ശരീരത്തിന്നു നല്ല ആരോഗ്യമുള്ളവൎക്കു പച്ചവെള്ളത്തിലുള്ള കുളി ശീലിക്കാം. അതു തരംനോക്കി ശീലിക്കുന്നതായാൽ ആരോഗ്യത്തിന്നു വളരെ നല്ലതാകുന്നു. എന്നാലും വേണ്ടാത്ത ആ

ളുകൾ അതു ശീലിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ശീതോദകസ്നാനം നിമിത്തം വളരെ ആയുന്നാശകങ്ങളായ ഫലങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടു. സമുദ്രസ്നാനം മിക്ക ആളുകൾക്കും വളരെ ഗുണകരമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. ഉപ്പുവെള്ളം ശുദ്ധജലത്തെപ്പോലെ ത്വക്കിനു അത്ര തണുപ്പു തോന്നിക്കുന്നതല്ല.

കുളിക്കുന്നതിന്നുള്ള തക്കതായ സമയത്തെപ്പററി, റായൽ ഹ്യൂമെയിൻ സൊസൈററി (പൊതുദയാസംഘം) എന്ന സംഘത്തിൽ നിന്നും നിശ്ചയിച്ച യോഗക്കാർ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിട്ടുള്ള നിയമങ്ങളും കരുതലുകളും ഓൎമ്മവെക്കുന്നതു വളരെ നന്നായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. ഒരു ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷം രണ്ടു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ കുളിക്കരുതു. ആയാസപ്പെട്ടിട്ടോ മററുവല്ല കാരണത്താലോ ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുമ്പോഴും കുളിക്കരുതു. വിയൎത്തതിന്റെ ശേഷം ശരീരം തണുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ കുളിക്കാൻ ഇടയാകരുതു. വെള്ളത്തിൽ കുറച്ചുനേരം നിന്നാൽ കൈകാലുകൾക്കു തണുപ്പിന്നും തരിപ്പിന്നും കാരണമാകുന്നു എങ്കിൽ തുറസ്സായ ദിക്കിൽനിന്നു കാററു കൊണ്ടിട്ടുള്ള കുളിയെ ഉപേക്ഷിക്കേണം. ശരീരത്തിനു ചൂടുള്ളപ്പോൾ വെള്ളത്തിൽ ഇറങ്ങുന്നതിന്നു ഒട്ടും താമസം വരുത്താതെ കുളിക്കേണം. വെള്ളത്തിൽ ആയിരുന്നതിന്റെ ശേഷം വഞ്ചികളിലോ കരകളിലോ വസ്ത്രം ധരിക്കാതെ നിന്നോ ഇരുന്നോ ശരീരത്തിൽ തണുപ്പു ബാധിക്കാതെ കഴിക്കേണം. വളരെ നേരം വെള്ളത്തിൽ നില്ക്കരുതു. അല്പമെങ്കിലും ശൈത്യംതോന്നിയാൽ ഉടനെ വെള്ളത്തിൽ നിന്നു കയറണം. ബലവീൎയ്യങ്ങളുള്ളവൎക്കു രാവിലെ ഭക്ഷണമൊന്നും കഴിക്കുന്നതിന്നു മുമ്പു കുളിക്കാം. ചെറുപ്പക്കാൎക്കും ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുന്നവൎക്കും അധികം നല്ലതു ഒരു ഭക്ഷണം കഴിച്ചു രണ്ടോ മൂന്നോ മണിക്കൂറു കഴിഞ്ഞിട്ടു കുളിക്കുന്നതാണു. അതിലേക്കു ഏററവും നല്ലതായ സമയം പ്രാതൽ കഴിഞ്ഞിട്ടു രണ്ടോ മൂന്നോ മണിക്കൂറു കഴിഞ്ഞതിന്റെ ശേഷവും ആകുന്നു. തല തിരിച്ചിലോ മോഹാലസ്യമോ ഉള്ളവരും, നെഞ്ചിടിപ്പോ ഹൃദയത്തിൽ മററുവല്ല ഉപദ്രവമോ ഉള്ളവരും

ആദ്യംതന്നെ അവരുടെ ചികിത്സോപദേഷ്ടാവിനോടു ആലോചിച്ചല്ലാതെ കളിക്കരുതു.

37. ഉറക്കത്തിൻെറ സ്വഭാവവും രഹസ്യവും.

ആദ്യം ഉറക്കം കണ്ടുപിടിച്ച ആൾക്കു സ്വസ്തി ഭവിക്കട്ടെ! അതു ഒരു കുപ്പായമെന്നപോലെ ഒരു മനുഷ്യനെ ആസകലം മൂടുന്നുണ്ടു' എന്നു സാങ്കോ എന്ന ആൾ വിളിച്ചു പറയുന്നുണ്ടു. നാട്ടുപുറത്തുള്ള ഒരുവൻെറ മനസ്സിൽ നിന്നു ഉദിക്കുന്നതാകകൊണ്ടു ഇതു നല്ലതാകുന്നു; എന്നാൽ ഉറക്കത്തെപ്പററിയുള്ള ഒരു പൂർത്തിയായ വിവരണം കിട്ടുവാൻ ഇംഗ്ലണ്ടിലെ നിത്യകവിയുടെ കൃതിയിൽ നമ്മൾ നോക്കണം. (കവിതാതാല്പൎയ്യമാണിച്ചേക്കുന്നതു.) 'നിദ്രചിന്തയാൽ ഖണ്ഡിതമായ ചിത്തത്തെ സംയോജിപ്പിക്കുന്നതായും, അതാതു ദിവസത്തെ ആയുസ്സിൻെറ വിനാശനമായും, വളരെ കഷ്ടമായുള്ള പരിശ്രമത്തിൻെറ ശാന്തിസ്ഥാനമായും, മൌഢ്യം തട്ടിയിരിക്കുന്ന മനസ്സിൻെറ ക്ഷീണം തീൎക്കുന്ന കുഴമ്പായും, വമ്പോടു കൂടിയ പ്രകൃതിയുടെ പ്രതിഛായയായും, ജീവിതത്തിൻെറ ഭോഗവിഷയത്തിൽ പ്രധാന പരിപോഷക വസ്തുവായും ഭവിക്കുന്നു.'

'അതു ദരിദ്രൻെറ സമ്പത്തും തടവുകാരൻെറ വിമോചനവും ആകുന്നു' എന്നു ഫില്ലിഫ് സിഡ്നി പറയുന്നു. ഡ്രൈഡൻ എന്ന കവിയും അതിനെക്കുറിച്ചു ഇങ്ങിനെ പറയുന്നുണ്ടു.

'എല്ലാശക്തികളിലും വെച്ചു ഏററവും നല്ലതായും, മനസ്സമാധാനത്തോടു കൂടിയതായും, നാശം വന്നിട്ടുള്ളതിനെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതായും, തൻെറ ലേപനം കൊണ്ടു പകൽ സമയത്തുള്ള ജോലികൾക്കായി ശരീരാവയവങ്ങളെ പുതുക്കുന്നതായും ഭവിക്കുന്നു'.

ഉറക്കമെന്നാൽ എന്തു? പ്രാകൃതലോകവിജ്ഞാനശാസ്ത്രപ്രകാരം നോക്കുന്നതായാൽ അതു ശിരസ്സിൽ നിന്നു രക്തത്തിൻെറ

അധോഗമനമാകുന്നു. നിദ്രയെപ്പററിയുള്ള ഈ വിവരണം ആദ്യം ഉണ്ടായതു പാരീസ് പട്ടണത്തിലെ ഒരു പിച്ചക്കാരൻെറ തലച്ചോറു നോക്കീട്ടാകുന്നു. അയാളുടെ തലയോടിനു കേടു വന്നതിനാൽ ഒരു വെള്ളിത്തകിടുവെച്ചു മൂടിക്കേണ്ടി വന്നു. ആമനുഷ്യൻ ഉറങ്ങുമ്പോൾ അയാളുടെ തലച്ചോറു ചുരുങ്ങുന്നു എന്നും, അയാൾ ഉണൎന്നാലല്ലാതെ അതിൻെറ സ്വതേയുള്ള വലിപ്പവും ആകൃതിയും തിരികെ വരുന്നില്ലെന്നും നോക്കി അറിഞ്ഞു.

തലച്ചോറുകൊണ്ടു അത്യദ്ധ്വാനം ചെയ്യുകയോ, അല്ലെങ്കിൽ മററു വല്ല വിധത്തിലും അതിനെ ക്ഷോഭിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഉറക്കം വരുവാൻ എത്ര ബുദ്ധിമുട്ടെന്നു നമ്മൾക്കെല്ലാവക്കും അറിയാമല്ലൊ. ഇതിന്നു കാരണം മാനസികമായ എല്ലാ പരിശ്രമത്തിലും തലച്ചോറിൽ രക്തം നിറഞ്ഞു അതു വലുതാകുന്നതാകുന്നു. നല്ല ഉറക്കം കിട്ടേണമെങ്കിൽ പൂൎണ്ണമായ മനസ്വാസ്ഥ്യം വേണമെന്നു ഇങ്ങിനെ ഇതുകൊണ്ടു പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു.

ജിവതത്വനിലയിൽ ഉറക്കത്തിൻെറ രഹസ്യത്തെപ്പററി മാനസികസഹിത പ്രാകൃതലോക തത്വജ്ഞാനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാക്ക് ഒരു അറിവും തരുവാൻ കഴിയുന്നില്ല. 'ഉണൎന്നിരിക്കുന്നവക്ക' ഒരു ലോകം പൊതുവെ ഉണ്ടു. എന്നാൽ ഉറങ്ങുന്നവർ അവരവരുടെ ഓരോ സ്വകാൎയ്യ ലോകത്തിൽ പിൻമാറുന്നു, എന്നു ഹിറെറക്ലിററസ് പറയുന്നു.

38. ശരീരാരോഗ്യത്തിന്മേൽ ഉറക്കത്തിനുള്ള അധികാരം.

ഉറക്കം പ്രകൃതിയുടെ തേമാനം തീക്കുന്ന ഏററവും വലിയ സഹായി ആകുന്നു. ഏററവും നല്ല ആരോഗ്യം അനുഭവിക്കുന്നവരും, കാഴ്ചയിൽ അധികം പ്രായം ചെന്നവരെന്നു തോന്നാത്തവരും ആയ ആളുകൾ നല്ലവണ്ണം ഉറങ്ങുന്നവരാകുന്നു. നമ്മ

ളുടെ ശരീരങ്ങളിൽ എല്ലാപ്പോഴും ദേഹസാധനത്തിലും ശക്തിയിലും നാശംവന്നുകൊണ്ടു ഇരിക്കുന്നു. ഈ നാശം തീക്കുന്നതിന്നു ആഹാരസാധനം കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെത്തെ അടുത്ത സ്ഥാനം വഹിക്കുന്നതു ഉറക്കമാകുന്നു.

ഡാക്ടർ ഫോർബ്ബ്സ വിൻസ്ലോ പറയുന്നതാണിതു. 'ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോൾ തലച്ചോറു അതിൻെറ ശക്തികളേയും അതിനേയും വ്യയം ചെയ്യുന്നു എന്നും ഉറക്കസമയത്തു ഇതുകളെ തിരികെ ഉണ്ടാക്കുന്നു എന്നും ഉള്ളതുപോലെ മനുഷ്യനെപ്പററിയുള്ള പ്രാകൃതലോകവിജ്ഞാനശാസ്ത്രത്തിൽ വേറെ ഒരു സംഗതിയും നിജപ്പെടുത്തീട്ടില്ലം.' വ്യയത്തിന്നു ശരിയായി തിരികെസ്വീകാരം ഉണ്ടായിട്ടില്ലെങ്കിൽ തലച്ചോറിനു വാട്ടം തട്ടുന്നു—അതാകുന്നു ഭ്രാന്ത്. ഇതു ഇപ്രകാരമാകുന്നു എന്നതിന്നു ഇംഗ്ലീഷുകാരുടെ ആദ്യകാലത്തെ ചരിത്രത്തിൽ ഉറങ്ങുവാനയക്കാതെ മരണത്തെ ഉണ്ടാക്കണമെന്നു വിധിക്കപ്പെട്ട എല്ലാവരും എല്ലാപ്പോഴും ശുദ്ധഭ്രാന്തന്മാരായി നിലവിളി കൂട്ടിക്കൊണ്ടേ മരിച്ചിട്ടുള്ളു; ഇപ്രകാരം തന്നെ പട്ടിണിയിട്ടു കൊല്ലപ്പെട്ടവരും കൂടി ഭ്രാന്തന്മാരായി ഭവിച്ചിട്ടുണ്ടു് എന്നു കാണുന്നതുതന്നെ നല്ല ദൃഷ്ടാന്തമാണല്ലൊ. തലച്ചോറിനെ പോഷിപ്പിക്കാഞ്ഞതുകൊണ്ടു് അവക്കു ഉറങ്ങുവാനും കഴിഞ്ഞില്ലം. ഇതുകളിൽനിന്നു് അനുഭവത്തിൽ വന്നു കൂടുന്നതു ഒന്നാമതു് ഏററവും അധികം ആലോചിക്കുന്നവക്കും തലച്ചോറു ഉപയോഗിച്ചു ഏററവും അധികം വേല ചെയ്യുന്നവക്കും ഏററവും അധികം ഉറക്കം ആവശ്യമുണ്ടു. രണ്ടാമതു, ആവശ്യമുള്ള ഉറക്കത്തിൽ നിന്നും മിച്ചം പിടിച്ച സമയം മനസ്സിന്നും ശരീരത്തിന്നും അവസ്ഥയ്ക്കും നിശ്ചയമായും നാശകരമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

മറെറാരു വൈദ്യശാസ്ത്രനിയാമകൻ എഴുതുന്നതാണിതു്: 'മനശ്ശരീരങ്ങൾക്കു് ആവശ്യമായും പ്രകൃതിയാൽ നിയമിക്കപ്പെട്ടതായുമുള്ള ഉറക്കത്തെ യാതൊരു മനുഷ്യൻ നിഷേധിക്കുന്നുവോ,

അയാൾ, ഏറക്കുറെ കാലത്തിന്നുള്ളിൽ കഷ്ടത അനുഭവിക്കേണ്ടി വധികയും, ആരോഗ്യത്തിന്നുള്ള ഈ മുഖ്യ നിയമത്തെ ദുരുപയോഗിച്ചതിനാൽ നല്ലവണ്ണം പററത്തക്കതായി ശിക്ഷിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ലോകം കണ്ടിട്ടുള്ളതിൽ വെച്ചു ഏററവും നല്ല കണക്കുപുസ്തകം വെക്കുന്നതു പ്രകൃതിയാകുന്നു. കണക്കുപ്രകാരമുള്ളതിൽ അധികപ്പററായി നിങ്ങൾക്കു വാങ്ങാം. പക്ഷെ അവസാനത്തിലിട്ടു കൂടി തിരികെ കൊടുക്കേണ്ടതായി വരും. പലപ്പോഴും ഒരു റാത്തൽ ദേഹമാംസവും കൊടുക്കേണ്ടി വരും-- ചിലപ്പോൾ ഒരു റാത്തലിൽ അധികവും വേണ്ടിവരും- പ്രകൃതിയിൽനിന്നു കുറെ കട്ടെടുക്കാമെന്നു ഒരുവൻ വിചാരിച്ചേക്കാം. എന്നാലും ആയാൾക്കു കഴികയില്ലാ. രാവിലെ ഒരു ആളെ വിളിച്ചുണത്തണമെന്നു ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നില്ല; അതിന്റെ കാരണം— ഒരാൾ ഉറങ്ങുമ്പോൾ ആയാൾ, ഇരിമ്പു പാതയിലെ കൂലിക്കാർ പറയുന്നതുപോലെ, കേടു തീക്കപ്പെടേണ്ടതിന്നുവേണ്ടി പിടികയിൽ പോയിരിക്കയാകുന്നു. ആയാളുടെ ശരീരമുള്ളടം അതിന്റെ അകത്തുള്ള ദുർഘടമായ യന്ത്രപ്പണികളും വരുന്ന ദിവസത്തെ വേലക്കു നന്നാക്കി തയ്യാറാക്കി വെക്കപ്പെടുന്നു. തലേദിവസത്തെ തേമാനം തീക്കകയാകുന്നു. പ്രകൃതി തന്നെത്താൻ അതു ചെയ്യുകയാകുന്നു- ഹൃദയത്തെ ഇടിപ്പിച്ചു നാഡികളിൽ കൂടി രക്തത്തെ നയിപ്പിക്കുവാൻ അവന്നു അറിയാവുന്ന മാതിരി ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുന്ന ശരീരാവയവങ്ങൾക്കു ആവശ്യമുള്ളതു ഇന്നതെന്നു അതു (പ്രകൃതി) അറിയുന്നു.'

39. നമ്മൾ ശ്വാസിക്കുന്ന രീതിയും അതു നമ്മളുടെ ആരോഗ്യത്തെ എങ്ങിനെ ബാധിക്കുമെന്നും.

ശ്വാസിക്കുന്നതിൽ ഒരു ശരിയായ മാർഗ്ഗവും ഒരു തെററായ മാർഗ്ഗവും ഉണ്ട്. നമ്മുടെ ശരീരാവയവങ്ങളിലുള്ള ഭേദഗതികളെല്ലാം നമ്മൾ ഏതുമാതിരി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നു എ

SRI KRISHNAVILASAM READING ROOM

നുള്ളതിനെ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാകുന്നു. ശരീരാരോഗ്യത്തിന്റെയും ദീൎഘായുസ്സിന്റെയും ഉപായങ്ങളിൽ ഒന്നു മൂക്കിൽകൂടി ശ്വാസിക്കുന്നതാകുന്നു. പകരുന്ന വ്യാധികളെ തടുക്കുന്നവകളിൽ മുഖ്യമായ ഒന്നു ഇതുതന്നെ ആകുന്നു. വായുവിലുള്ള അധികം മുഴുത്ത അശുചികൾ ശ്വാസകോശങ്ങളിലേക്കു കടന്നുപോകാതെ തടുത്തു ഒരു അരിപ്പയിൽ കൂടി അരിച്ചു വിടുന്ന മാതിരിപോലെ പ്രവൃത്തിക്കത്തക്ക ചില അവയവങ്ങൾ നാസാരന്ധ്രങ്ങളിൽ വെച്ചിട്ടുണ്ട്. നാസികയിൽകൂടി ശ്വാസിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മഴക്കാലത്തു വായുവിനെ ചൂടു പിടിപ്പിക്കുകയും വേനൽക്കാലത്തു അതിനെ തണുപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ വൎഷം മുഴുവനും ഒട്ടു മുക്കാലും ഒരേനിലയിലുള്ള ശീതോഷ്ണാവസ്ഥയെ നമുക്കു അനുഭവിപ്പാൻ കഴിയുന്നു. ഇതു നിശ്ചയമായിട്ടും ഈശ്വരന്റെ ആശ്ചൎയ്യകരമായ ഒരു കരുതലാകുന്നു. എന്നാൽ എത്രയോ വളരെ കുറച്ചു ആളുകൾ മാത്രമേ അതിനെ ഉപയോഗിക്കുന്നുള്ളു.

മൂക്കിൽകൂടി ശ്വാസിക്കുവാൻ ശീലിക്കുന്ന ആളുകൾക്കു മററവരേക്കാൾ വളരെ കുറച്ചു മാത്രമേ നീരിളക്കങ്ങളും, വായിൽ പുണ്ണുകളും, ഉരസ്സിലെ ഉപദ്രവങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നുള്ളു.

'ഈശ്വരൻ മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചപ്പോൾ ജീവശ്വാസത്തെ അവന്റെ മൂക്കിലേക്കു അദ്ദേഹം കയററി. അതിനാൽ ഇതിനെ ഭേദപ്പെടുത്തുവാൻ പാടില്ല' എന്നായിട്ടു പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

അമേരിക്കായിലെ ഒരു പ്രസിദ്ധപ്പെട്ട ശില്പിശാസ്ത്രജ്ഞനായ ജോർജ്ജ് കാററലിൻ 'നിങ്ങളുടെ വായടച്ചുകൂട്ടുക' എന്ന പേരോടുകൂടിയ ഒരു ചെറിയ പുസ്തകം എഴുതീട്ടുണ്ട്. അതിൽ നമ്മളോടു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്: 'ഭൂമിയിൽ ഉള്ള ഒരുവനും രാത്രിയിൽ ശ്വാസം മുട്ടി ഭയപ്പെട്ടു ഞെട്ടി ഉണൎന്നതോടുകൂടി ആയാൾക്കു ഓൎമ്മ വന്നപ്പോൾ വായ തുറന്നു തൊണ്ട വററി ഉഷ്ണിച്ചിരുന്നിരുന്നു എന്നുള്ള സംഗതിയെ സമ്മതിക്കാതിരിക്കയില്ലാ. വായ പൂട്ടിക്കൊണ്ടു കിടന്നുറങ്ങിയിരുന്ന ഒരുവനു ഈ ശ്വാസം മുട്ടലോടുകൂടിയ പേടിച്ചു ഞെട്ടൽകൊണ്ടുള്ള ഉപദ്രവം ഒരിക്കലും ഉണ്ടായി

ട്ടില്ല. വായ തുറന്നു കിടന്നുറങ്ങുന്നതാകുന്നു ഈ ഘോരമായും മരണതുല്യമായും ഉള്ള വ്യാധിക്കു കാരണമാകുന്നതെന്നു (സാധാരണ അതിനെ വിചാരിച്ചു വരുന്നില്ലെങ്കിലും) ഊഹിക്കുവാൻ നല്ല വഴിയുണ്ടു. ഞാൻ മരണതുല്യം എന്നു പറയുന്നതു അതിന്റെ എല്ലാ ബാധയും മരണത്തിന്റെ ആരംഭമാകുന്നു. ഒരു മനുഷ്യൻ ശ്വാസം മുട്ടിയിട്ടുള്ള പേടിച്ചു ഞെട്ടലിൽ മരിക്കുകയാകുന്നു. ആയാൾ കിടന്നുറങ്ങുമ്പോൾ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം അതു കാരണത്താൽ ക്ഷീണിക്കുകയും, തുറന്നിരിക്കുന്ന വായിൽകൂടി 'അതിമാത്രയിലുള്ള വായു മന്ദിച്ചിരിക്കുന്ന ശ്വാസകോശങ്ങളിൽ കിടക്കുന്ന മന്ദഗതിയിൽ ഇരിക്കുന്ന ഉച്ഛ്വാസത്തെ അധികരിച്ചിട്ടു ശ്വാസം മുട്ടൽ ഉണ്ടാക്കുന്നതുവരെ അസഹ്യതയും പനിയും ഉണ്ടാക്കിയിട്ടു ഈ പറഞ്ഞ ഉപദ്രവത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആയാളുടെ ഈ ഉപദ്രവം ശ്വാസോച്ഛ്വാസങ്ങളുടെ വേണ്ടുംവണ്ണമുള്ള ഗതികൾക്കു വിഘ്നം നേരിട്ടതുകൊണ്ടുണ്ടായതാകുന്നു. ആയാളുടെ ഈ സ്വപ്നാവസ്ഥ ഒന്നു രണ്ടര വിനാഴിക നേരമേ (ശ്വാസോച്ഛ്വാസം കൂടാതെ എത്ര നേരം ജീവിക്കാമോ അത്രനേരം) ഉണ്ടായുള്ളു എന്നു വരികിലും വളരെ നേരം നിലനിന്നതായി ആയാൾക്കു തോന്നുന്നു. മിക്ക സംഗതികളിലും കുറച്ചുനേരം കൂടി നിന്നിരിക്കുന്നു എന്നു വരികിൽ അനുഭവം മരണമായി ഭവിക്കുമായിരുന്നു. മരിക്കുന്ന മർത്ത്യാ! നിന്റെ ചുണ്ടും തൊണ്ടയും നനയ്ക്കുകയും വായ കൂട്ടുകയും ചെയ്യുക, അല്ലെങ്കിൽ മരണം വാതുക്കലായിരിക്കുന്നു.'

40. ആരോഗ്യമായ ഉറക്കത്തിന്നു വേണ്ട അവസ്ഥകൾ.

ആരോഗ്യകരമായ നല്ല ഉറക്കം കിട്ടുന്നതിന്നു ശരീരം വെച്ചു കിടക്കുന്ന സമ്പ്രദായം വളരെ നോക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഒരാൾ വളഞ്ഞുപിരിഞ്ഞോ, ചുരുണ്ടുകൂടിയോ കിടക്കരുതു; പുറം വെച്ചു ഒരിക്കലും അതരുതു. ഏററവും യോജിപ്പായിട്ടുള്ളതു വലത്തുഭാഗം

വെച്ചു കിടക്കുന്നതാകുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, ശരീരം ആ കിടപ്പിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ വയററിൽനിന്നും വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ഭക്ഷണസാധനത്തെ കുടലുകളിലേക്കു കടത്തി അയയ്ക്കുവാൻ കഴിയുന്നു; യകൃത്തും കുടലുകളുടെ അഗ്രഭാഗത്തിൽ അത്ര ഘനമായി അമൎത്തുകയും ചെയ്യുയില്ല. ചില ആളുകൾ വലിയ തലവണകൊണ്ടു തല പൊക്കിവെച്ചു ഏററവും നല്ലവണ്ണം ഉറങ്ങുന്നു. മററു ചിലർ തലയ്ക്കൊന്നും വെയ്ക്കാതെ കിടപ്പാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഉറക്കം വരാത്ത ഉപദ്രവമുള്ള ആളുകൾ വലിയ തലവണ വെയ്ക്കുന്നതു പക്ഷെ ഗുണകരമായിരിക്കും. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ തല പൊക്കിവെക്കുന്നതുകൊണ്ടു തലച്ചോറിൽ നിന്നു രക്തം കിഴ്പോട്ടു ഒഴുകുവാൻ ഇടയാകുന്നു. എന്നാലും സാധാരണയായിട്ടു നോക്കുമ്പോൾ താണിരിക്കുന്ന തലവണയാണ് സ്വീകാരയോഗ്യമായിട്ടുള്ളതു. ഒരുവനു കിടന്നുറങ്ങുവാനുള്ള മുറി പത്തു അടി വീതം ദീർഘവിസ്താരമുണ്ടായിരിക്കണം. ധാരാളം വായുസഞ്ചാരമുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതു പ്രത്യേകം ആവശ്യമായിട്ടുള്ളതാകകൊണ്ടു മുകൾഭാഗത്തായി നാലംഗുലം വിസ്താരത്തിൽ ഒരു ജനൽ എല്ലായ്പോഴും തുറന്നു വെച്ചിരിക്കണം. കിടന്നുറങ്ങുന്ന മുറിയിൽ ആവിഃയാ മെഴുകുതിരിയൊ കത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുവാനയക്കരുതു. അവ രണ്ടും വായുവിനെ ദുഷിപ്പിച്ചു ശ്വാസിക്കുവാൻ കൊള്ളരുതാതാകുന്നു. തൂചികാമെത്തയിൽ കിടക്കുന്നതിനേക്കാൾ ആട്ടിൻ രോമമോ മുടിനാരോ കൊണ്ടുള്ള മെത്തയിൽകിടക്കുന്നതു അധികം ആരോഗ്യകരമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. കിടന്നുറങ്ങുന്ന മുറികളിലെ ചുമരലങ്കാരക്കടലാസ്സുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിൽ വളരെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ടു. ഡാക്ടർ ഡബ്ല്യൂ ഡബ്ലിയൂ ഹാൾ പറയുന്നതാണിതു: 'നല്ലവണ്ണം വാർണ്ണിസിട്ടുകയോ ചായമിടുകയോ ചെയ്യാഞ്ഞാൽ ചുമരുകൾക്കു വിഷകരമായിട്ടുള്ളതു പച്ചക്കടലാസ്സു മാത്രമല്ല, ചുകന്ന കടലാസ്സു കൂടി അപ്രകാരമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, ചുകന്ന നിറത്തെ നിൎമ്മിക്കുന്നതിന്നു ഉപയോഗിക്കുന്ന സാധനങ്ങളിൽ പാ

ഷാണം ചേരുന്നുണ്ടു. അതുപ്രകാരം തന്നെ പച്ചകടലാസ്സുകളി ലും പരമതാനിയിലും മറസ്സീലകളിലും ഉണ്ടു. ഏതു നിറത്തിലെ ങ്കിലുമുള്ള കടലാസ്സുകൊണ്ടു മറയ്ക്കുന്നതിനേക്കാൾ അകങ്ങൾക്ക നല്ലവണ്ണം കുമ്മായം തേച്ചു മിനുക്കീട്ടുള്ള ചുമരുകളാകുന്നു അധി കം ആരോഗ്യകരമായിട്ടുള്ളതെന്നു നിശ്ചയമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

41. പ്രായത്തിന്നു തക്കതായി വേണ്ട ഉറക്കം; ഉറക്കത്തിന്നു വേണ്ടതക്കതായ സമയം.

'ഒരു പുരുഷനു ആറും, ഒരു സ്ത്രീക്കു ഏഴും, ഒരു വിഡ്ഢ്യാനു എട്ടും മണിക്കൂറോളം സമയത്തെ ഉറക്കം വേണം,' എന്നായി പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു. എന്നാൽ ഇതു ഏറാവും വിഡ്ഢിത്തമായ ഒരു നിയമവും, അനുസരിക്കുവാൻ വളരെ ബുദ്ധിമോശമായിട്ടുള്ള ഒ ന്നും ആകുന്നു. കാൎയ്യസ്വഭാവം നോക്കുകയാണെങ്കിൽ, യൌവന യുക്തനായ ഒരുവനു ആവശ്യമായ ഉറക്കത്തിന്റെ മാത്രയെപ്പ റ്റി കൃത്യമായ നിയമമൊന്നും ഏൎപ്പെടുത്തുവാൻ തരമില്ല അ തു് അധികവും ആ ആളുടെ ശരീരാരോഗ്യത്തേയും, സ്വഭാവ ത്തേയും, പ്രകൃതിയേയും അനുസരിച്ചിരിക്കും. ഫ്രെഡ്രിക്ക് മഹാൻ അഞ്ചു മണിക്കൂറേ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉറക്കത്തിന്നായി അനുവദി ച്ചിരുന്നുള്ളു എന്നു പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു; ജോൺ ഹണ്ടർ അഞ്ചു മണിക്കൂറും, ജിബ്രാൾട്ടറിലെ സ്വാധീനനായ ഇലിയട്ട് നായകൻ നാലു മണിക്കൂറും, പെനിസുലാർ യുദ്ധത്തിൽ വെല്ലിങ്ങ്ടൺ പ്ര ഭു ഇതിലും കുറച്ചു സമയവുമേ സ്വീകരിച്ചിരുന്നുള്ളു. ഇങ്ങിനെ ഒ ക്കെ ആണെങ്കിലും 'ഇരിമ്പുകിടപ്രഭുക്കന്മാർ' * വളരെ ചുരുക്ക മെയുള്ളു. ചില ആളുകൾക്കു നാലോ അഞ്ചോ മണിക്കൂറു നേര

* ഇരിമ്പിൻ കിടംപോലെയിരിക്കുന്ന ആരോഗ്യത്തോടുകൂ ടിയ ആൾ എന്നു സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഒരു സ്തുത്യമായ പേർ. ഇതു വെല്ലിങ്ങ്ടൺ പ്രഭുവിനെ ഉദ്ദേശിച്ചു വിളിച്ചു വന്നിരുന്നതാണ്.

ത്തെ ഉറക്കം ധാരാളം മതിയെന്നു വരികിലും മററു ചിലൎക്കു എട്ടോ ഒമ്പതോ മണിക്കൂറു നേരത്തെ ഉറക്കം ഏററവും ആവശ്യമുള്ളതായും ഇരിക്കുന്നു. മനഃക്ഷോഭമുള്ള പ്രകൃതിക്കാരായ ആളുകൾക്കു ഏററവും അധികം ഉറക്കം ആവശ്യമാകുന്നു.

കുട്ടികളുടെ സംഗതി നോക്കുമ്പോൾ, അവൎക്കു പ്രായം തികയുന്നതുവരേക്കാൾ നിശ്ചയമായും വളരെ അധികം ഉറക്കം ആവശ്യമാകുന്നു. മുല കുടിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ ബോധം നന്നെ കുറച്ചു മാത്രം ഉള്ളതുകൊണ്ടു ഉണൎന്നിരിക്കുന്ന വളരെ കുറച്ചു നേരം ക്ഷീണത്തെ ഉണ്ടാക്കുവാൻ മതിയാകുന്നു. അതിന്റെ ജീവിതത്തിലെ ആദ്യത്തെ നാലോ ആറോ ആഴ്ചകളിൽ ദിവസത്തിൽ ഉണൎന്നിരിക്കുന്ന സമയം രണ്ടു മണിക്കൂറിൽ അധികം ആകുവാൻ പാടില്ലാത്തതും, ശിശു വളരുന്തോറും ഉണൎന്നിരിക്കുന്ന സമയം ക്രമത്തിൽ വൎദ്ധിക്കേണ്ടതുമാണ്. ഒന്നും രണ്ടും വയസ്സുകൾക്കുള്ളിൽ പതിനെട്ടു പതിനാറു മണിക്കൂറുകൾ നേരത്തെ ഉറക്കം ആവശ്യമുണ്ടു. രണ്ടും മൂന്നും വയസ്സുകളുടെ ഇടയ്ക്കു, പതിനേഴ പതിനഞ്ചു മണിക്കൂറുകൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ടു; നാലും ആറും വയസ്സുകൾക്കു മദ്ധ്യേ പതിനഞ്ചും പതിമൂന്നും മണിക്കൂറുകളും, ആറും ഒമ്പതും വയസ്സുകൾക്കിടയിൽ പന്ത്രണ്ടും പത്തും മണിക്കൂറുകളും, ഒമ്പതും പതിന്നാലും വയസ്സുകളുടെ അന്തരത്തിൽ പത്തു മുതൽ എട്ടുവരെ മണിക്കൂറുകളും ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ടു. ശിഷ്ടമുള്ള കാലത്തേക്കു ഏററവും അധികം ആളുകളും സാധാരണ ഒരു നിയമംപോലെ ഉറക്കത്തിന്നു ആവശ്യപ്പെടുന്നതു എട്ടു മണിക്കൂറുകളാകുന്നു.

42. ഉറക്കമില്ലായ്മ.

ഉറക്കമുണ്ടാകുന്നതിന്നു തലച്ചോറിൽ കുറെ ഒരു രക്തസഞ്ചാരക്കുറവു ആവശ്യമാണെന്നു നമ്മൾ അറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നുവല്ലോ. നല്ലവണ്ണം ഉറങ്ങണമെന്നു ആഗ്രഹിക്കുന്നവരെ

ല്ലാം കിടക്കുവാൻ പോകുമ്പോൾ മനഃക്ഷോഭകരങ്ങളായവകളെ ത്യജിക്കേണ്ടതാണെന്നു അതിനാൽ പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. ഉറക്കത്തിന്നുള്ള അനേകം ശത്രുക്കളിൽ ചിലതു ഭീതി, ചിന്ത, വ്യസനം, അതിയായ പഠിപ്പു ഇവകളാകുന്നു. ഉറക്കമില്ലായ്മ ഒട്ടു അധികവും ഉണ്ടാകുന്നതു ചിത്തസമ്പ്രദായമായ നേരം വൈകിച്ചിട്ടുള്ള അത്താഴഭക്ഷണംകൊണ്ടാകുന്നു; ഇതിനാൽ ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളെക്കൊണ്ടു അവ സ്വാസ്ഥമായിരിക്കേണ്ട സമയത്തു കൂടി വേല എടുപ്പിക്കുകയാകുന്നു ചെയ്യുന്നതു. ഉറമില്ലായ്മക്കു അധികമായ ശരീരക്ഷീണം ചിലപ്പോൾ കാരണമായി വന്നേക്കാം. ചവിട്ടുവണ്ടിയോടിക്കുന്നവർ വളരെ അധികം ഓടിച്ചതിന്റെ ശേഷം വളരെ രാത്രികളിൽ നല്ല ഉറക്കം കിട്ടുവാൻ കഴിയാതെ ഇരുന്നിട്ടുണ്ടെന്നുള്ള സംഗതികൾ എന്റെ അറിവിൽ പെട്ടിട്ടുള്ളതു ദൃഷ്ടാന്തമായി എടുക്കാം. അധോഭാഗങ്ങളിൽ തണുപ്പു തട്ടുന്നതുകൊണ്ടു തലച്ചോറിലേക്കു അധികം രക്തം പോകുവാനിടയാകുന്നതിനാൽ, തണുപ്പും, ഉറക്കമില്ലായ്മക്കു പലപ്പോഴും കാരണമാകുന്നുണ്ടു.

ഏററവും ബലവാനായ ഒരുവനു കൂടി രാത്രിയിലത്തെ ഉറക്കം ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടാവുന്നതല്ല; അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ എല്ലായ്പോഴും ശരീരസംബന്ധമായ ഒരു ശിക്ഷ അനുഭവിക്കേണ്ടിവരും. 'വന്നിട്ടു ഭേദമാക്കുന്നതിനേക്കാൾ ആദ്യംതന്നെ വരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതാണു അധികം നല്ലതു, എന്നു ഒരു പഴയ ചൊല്ലുണ്ടു. ഉറക്കമില്ലായ്മയെ കുറിച്ചു കരുതുന്നതിന്നു വേണ്ടി കിടക്കുവാൻ പോകുന്നതിന്നു ചുരുങ്ങിയ പക്ഷം മൂന്നു മണിക്കൂറുകൾക്കുള്ളിലുള്ള അത്താഴഭക്ഷണത്തെ ഉപേക്ഷിക്കണം; വൈകുന്നേരത്തെ സമയത്തു തലച്ചോറിനെ ക്ഷീണിപ്പിക്കുകയൊ ക്ഷോഭിപ്പിക്കുകയൊ ചെയ്യാതെ സൂക്ഷിക്കണം; ഉറങ്ങുവാൻ കിടക്കുന്നതോടു കൂടി സകല ലോകകാര്യങ്ങളേയും മനസ്സിൽ നിന്നു കളയണം. തലച്ചോറിനേ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്ന ഒരു മനഃപ്രയത്നംപോലെ ഉറങ്ങുവാൻ പോകുന്നതിന്നു ശ്രമിക്കരുതു; എന്നാൽ ഉറക്കം സാ

ധാരണ സമ്പ്രദായത്തിൽ വന്നോട്ടെ എന്നേ പറകാവൂ; എന്നിട്ടും മിഴിച്ചിരിക്കുന്ന നമ്മുടെ കണ്ണുകളിൽ ഉറക്കം വരാതിരിക്കുന്നു എങ്കിൽ അതു വരുത്തുവാനുള്ള ഒരു നല്ല വഴി തലച്ചോറിനെ യാതൊരു വിധത്തിലും ബുദ്ധിമുട്ടിക്കാതെ ക്ഷീണിപ്പിക്കുന്നതാകുന്നു. വളരെ പ്രാവശ്യം പ്രസിദ്ധപ്പെട്ട കവിതകൾ വല്ലതും ചൊല്ലുന്നതുകൊണ്ടോ, അല്ലെങ്കിൽ ഒരുനൂറുവരെ പതുക്കെ എണ്ണുന്നതുകൊണ്ടോ ഇതു പലപ്പോഴും വരുത്തികൂട്ടാം. ഉറക്കമില്ലായ്മകൊണ്ടു ബുദ്ധിമുട്ടിയിരുന്ന ഒരു വലിയ പാതിരി പറയാറുള്ളതു, ചെകിത്താൻ നല്ല ഉറക്കത്തിലയച്ച അതിൽനിന്നു വിരമിക്കുന്നതുവരെ എല്ലായ്പ്പോഴും ദൈവപ്രാത്ഥനയെ ജപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് പതിവെന്നും ഈ ഉപശാന്തി ഒരിക്കലും വ്യഥാവിലായിട്ടില്ലെന്നും ആകുന്നു.

43. സ്വപ്നങ്ങളും സ്വപ്നം കാണുന്നവരും.

സ്വപ്നങ്ങൾ നല്ലവണ്ണം ഉറങ്ങാതിരിക്കുമ്പോഴും ഉണരുന്നതിന്നു കുറച്ചു നിമിഷങ്ങൾ മുമ്പേയും മാത്രമേ ഉണ്ടാകുന്നുള്ളു എന്നു സാധാരണ വിചാരിച്ചു വരുന്നുണ്ടു. ഒരു സ്വപ്നം കുറെ ദിവസങ്ങളിലോ ആണ്ടുവട്ടങ്ങളിൽ തന്നെയോ കൂടി നടക്കുന്നതായിട്ടു മനസ്സിനു തോന്നിയേക്കാം. എന്നാൽ വാസ്തവത്തിൽ അതു ഒരു താൽക്ഷണികമായ അനുഭവം മാത്രമാണെന്നു ഉറങ്ങുന്ന ആളുകളിൽ ചെയ്തിട്ടുള്ള പലവിധം പരീക്ഷകൾകൊണ്ടു തെളിയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഡാക്ടർ മാക്ക്നിഷ് ഉറക്കത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ തത്വനിരൂപണത്തിൽ സ്വപ്നങ്ങളെപ്പററി വളരെ യുക്തിയോടുകൂടി ആലോചന ചെയ്തിട്ടുള്ള ഒരു അഭിപ്രായം കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. അദ്ദേഹം പറയുന്നതാണിതു: 'സ്വപ്നങ്ങൾ മനസ്സിൽ മുമ്പുണ്ടായിരുന്ന വിചാരങ്ങളുടെ എന്തെങ്കിലും ഒരു വിധത്തിലുള്ള തുല്യമായ പുനരാവിർഭാവമോ പുനസ്സ്വരൂപസ്വീകാരമോ ആ

കുന്നു എന്നു ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. അവകൾ പഴയ വിചാരങ്ങളെ അം:ിനെ മുഴുവനും തന്നേയോ അല്ലെങ്കിൽ അപ്രങ്ങളായുള്ളവകളോടു കൂട്ടിച്ചേൎത്തിട്ടോ പുനരുജ്ജീവിക്കപ്പെട്ടവകളാകുന്നു. മുമ്പൊരിക്കൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു വിധത്തിൽ തോന്നാത്ത ഒരു ഭാവന ഒരുവനു സ്വപ്നത്തിൽ ഉണ്ടാകുവാൻ കഴിയുമോ എന്നു എനിക്കു സംശയമുണ്ടു. പലപ്പോഴും സംഭവിക്കുന്ന മാതിരി സ്വപ്നത്തിലുണ്ടായിരിക്കുന്ന ഈ ഭാവനയുടെ ചരടു പൊട്ടി ചേൎച്ചയില്ലാതെ കുഴഞ്ഞുമറിഞ്ഞാലും അവ നിസ്സാരങ്ങളായ അന്യസംഭവങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുന്നു, എന്നാലും അതിൽ ആദ്യത്തേതിലെ സൂക്ഷ്മാംശങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുകയും, അവകളെ ചേൎച്ചയില്ലാത്ത ഒരു പുതുമാതിരിയിൽ കാണിക്കുക മാത്രം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.'

സ്വപ്നം കാണുന്നവരെപ്പററിയുള്ള അത്ഭുതമായ ഒരു സംഗതി അവരുടെ ആലോചനാശക്തി തല്ക്കാലം തീരെ ഇല്ലാതെ പോകുന്നു എന്നുള്ളതാകുന്നു. ദൃഷ്ടാന്തമായി അവൎക്കു ആ സമയത്തു വളരെ ദൂരെ ഒരു സ്ഥലത്തു ഇരിക്കുന്നതെന്നോ അല്ലെങ്കിൽ മരിച്ചുപോയതെന്നോ അറിവുള്ള വല്ല സ്നേഹിതനുമായി സംസാരിക്കുന്നു എന്നു അവർ സ്വപ്നം കാണുന്നു. ഉണരുമ്പോൾ ഉടനെ ആ സംഭവം മുഴുവനും ശുദ്ധമെ അബദ്ധമെന്നു അവൎക്കു തോന്നുന്നു. എങ്കിലും സ്വപ്നസമയത്തു അങ്ങിനെ ഒരു സംഭവത്തിൽ ഒരു യുക്തിഭംഗവും കാണുന്നില്ല. മിസ്സ് കോബ്ബ എഴുതിയിരിക്കുന്നതാണിതു: 'വാസ്തവമായിട്ടുള്ളതാണെങ്കിൽ നമ്മുടെ കണ്ണുകളിൽ നിന്നും ചോരത്തുള്ളികളെ പുറപ്പെടുവിക്കത്തക്കതായ പ്രവൃത്തികൾ സ്വപ്നത്തിൽ നമ്മൾ ചെയ്യുന്നു എങ്കിലും ലേശം പശ്ചാത്താപം തോന്നാറില്ല. ഉണൎന്നിരിക്കുമ്പോൾ നമ്മളെ വിരോധിക്കുന്നതായ 'അതു അനീതിയും നിൎദ്ദാക്ഷിണ്യവും ആയിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടു ഞാൻ ചെയ്യരുതു' എന്നുള്ള ബുദ്ധി സ്വപ്നത്തിൽ നമുക്കു തോന്നാവുന്ന എങ്ങിനെയെങ്കിലുമുള്ള മനോരാജ്യങ്ങളെ വൃത്തികരണത്തിങ്കൽ ഒഴിക്കലെങ്കി

ല്ലം തടസ്ഥം ചെയ്യതായി വരുന്നില്ല. ഒരു പ്രസിദ്ധപ്പെട്ട പൊതുജനോപകാരിയും വളരെ കാലത്തേക്ക ഉയൎന്ന നിലയിലുള്ള ന്യായാധികാരം നടത്തിയിരുന്ന ആളും ആയ ഒരാൾ എപ്പോഴും കള്ള ഒപ്പിടുകയും അതിനെപ്പററി ആയാളെ തൂക്കിക്കൊല്ലുവാൻ പോകുന്നു എന്നു അറിയുമ്പോൾ മാത്രം മനസ്താപപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. പാവപ്പെട്ട കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുന്നതിൽ ജീവകാലം മുഴുവനും ബദ്ധശ്രദ്ധയായിരുന്ന ഒരു സ്ത്രീ അവളുടെ നേരെ അതിൽ ഒരു കുട്ടി ഗോഷ്ടികാണിക്കുന്നതായി കണ്ടിട്ടു അവനെ പിടിച്ചു ഏററവും ചെറുതായി ചുരുട്ടി മടക്കി സിംഹത്തിൻെറ കൂടിൻെറ അഴികളുടെ ഇടയിൽ കൂടി അകത്തേക്കു ഇട്ടുകൊടുത്തു.

ദുസ്സ്വപ്നങ്ങൾ കാണുക ശീലമുള്ളവർ ഗുരുത്വമുള്ള സാധനങ്ങളോടു കൂടി അത്താഴം കഴിക്കാതേയും മലൎന്നു കിടന്നുറങ്ങാതെയും സൂക്ഷിക്കണം.

44. പകൽ മയക്കം.

ഉറക്കമില്ലാതെ സങ്കടപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നിദ്രാഭംഗംവാന്മാൎക്കു എതിരായി അധികം ഉറക്കം കൊണ്ടു ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന വളരെ ആളുകൾ ഉണ്ടു; 'പിക്ക് വിക്ക്' എന്ന പുസ്തകത്തിലെ തടിയൻകുട്ടിയുടെ മാതിരി അവർ എല്ലായ്പ്പോഴും ഉറക്കത്തിൽ പെട്ടു പോകുന്നു. ഈ എല്ലായ്പ്പോഴും ഉള്ള ഉറക്കം തൂങ്ങലിൻെറ കാരണം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്നു വേണ്ടതിലധികവും അതിനാൽ അതിന്നു ദഹിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നതിലധികവും അധികരിച്ച മാത്രയിലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു എന്ന സംഗതിയിൽ പലപ്പോഴും കാണാവുന്നതാണു. ദഹനസമയത്തു തലച്ചോറിൽ നിന്നും രക്തത്തെ വയററിലേക്കു കൊണ്ടുവന്നു, അതിനാൽ അതിനെ ഒരു രക്തക്കുറവോടു കൂടിയ നിലയിൽ നിൎത്തുന്നതുകൊണ്ടു ദഹനം ഉറക്കത്തിന്നു അനുകൂല്യം ചെയ്യുന്നു. ഇതു കാരണമാ

ണു മിക്ക ആളുകൾക്കും നല്ല ഒരു ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞാൽ ഒരു മയക്കം തോന്നി ഒന്നു കിടന്നു കുറച്ചൊന്നു ഉറങ്ങിയാൽ കൊള്ളാമെന്നോ, അല്ലെങ്കിൽ ചില പഴയ സമ്പ്രദായക്കാർ പറയുന്ന മാതിരി 'നാല്പതു കണ്ണടയ്ക്കൽ' വേണമെന്നോ തോന്നിപ്പോകുന്നതു. വളരെ അധികം ഉറക്കം തൂക്കം കൂടെക്കൂടെ ഉണ്ടാകുന്നതിനു ക്ഷീണം മറ്റൊരു കാരണമാകുന്നു. ഇതു ഇങ്ങിനെ ജീവധാതു കുറഞ്ഞുപോകുമ്പോഴോ അല്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിൽ രക്തം കുറച്ചുമാത്രം സഞ്ചരിക്കുമ്പോഴോ ഉണ്ടാകുന്ന അനുഭവങ്ങളെ അറിയുന്നതിന്നു ശരീരത്തിലെ ആദ്യാവയവങ്ങളിൽ ഒന്നു തലച്ചോറാകുന്നു എന്നുള്ള സംഗതികൊണ്ടാകുന്നു.

നല്ല ആരോഗ്യത്തോടുകൂടിയ ആളുകളിലാകുന്നു ഉണ്ടാകുന്നതെങ്കിൽ ഉറക്കംതൂക്കത്തിനുള്ള ഒരു പ്രതിവിധി എല്ലാ ഭക്ഷണസമയത്തും കുറെ കുറച്ചു ഭക്ഷിക്കുക മാത്രം ചെയ്താൽ മതിയാകുന്നതാണ്. ഇങ്ങിനെ ആണെങ്കിലും വേണ്ടതിലധികമായുള്ള ഈ നിദ്രാവസ്ഥ ക്ഷീണം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണെങ്കിൽ ആ ആളുടെ പൊതുവായ ശരീരാരോഗ്യസ്ഥിതിയെപ്പറ്റി നോക്കേണ്ടതുമാകുന്നു.

45. കണ്ണുകളും അവയെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടും ക്രമവും.

ആത്മാവിന്റെ ജനവാതിൽ എന്നു കണ്ണിനെ പറഞ്ഞുവരുന്നതു വളരെ യുക്തമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. എഡിസൻ എന്ന ആൾ നേത്രാവയവത്തെപ്പറ്റി എഴുതിയിരിക്കുന്നതിൽ പറയുന്നതാണിതു: 'നമ്മുടെ എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലുംവെച്ചു ഏറ്റവും പൂർത്തിയായിട്ടുള്ളതും സന്തോഷകരമായിട്ടുള്ളതും കാഴ്ചയാകുന്നു. ഏറ്റവും വ്യത്യാസപ്പെട്ട പലമാതിരിയായുള്ള സംഗതികളെക്കൊണ്ടു അതു മനസ്സിനെ നിറയ്ക്കുന്നു; അതിന്റെ വിഷയങ്ങളോടു വളരെ ദൂരത്തിൽവെച്ചു സംഭാഷണം ചെയ്യുകയും, അതിന്റെ ന്യായമായ വിഷയസുഖാനുഭവങ്ങളിൽ ചെടിപ്പു തോന്നാതെ

യോ അല്ലെങ്കിൽ ക്ഷീണിക്കാതെയോ ഏററവും അധികം നേരം പ്രവൃത്തിയിൽ ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നിറങ്ങൾ ഒഴിച്ചു, കണ്ണിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന വിസ്താരം ആകൃതി തുടങ്ങിയ മറെറല്ലാ സംഗതികളുടേയും ഒരു ഭാവം നമുക്കു തരുവാൻ സ്പൎശനേന്ദ്രിയത്തിന്നു കഴിയുന്നുവല്ലോ. എന്നാലും അതിൻെറ പ്രവൃത്തിയിൽ വളരെ ഞെരുങ്ങിയും ചുരങ്ങിയുമാണ് അതിൻെറ സാധനങ്ങളുടെ തൂക്കവും, വലിപ്പവും, ദൂരവും അറിയിപ്പിക്കുന്നതു. നമ്മുടെ കാഴ്ച ഈ വക എല്ലാ കുറവുകളേയും തീൎക്കുന്നതിന്നു വേണ്ടി ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണെന്നു മാത്രമല്ല, അനവധി ഗോളങ്ങളെ വ്യാപിക്കാവുന്നതും ഏററവും വലിയ തുകകളെക്കൊണ്ടു ഗണിക്കാവുന്നതും പ്രപഞ്ചത്തിൻെറ ഏററവും ദൂരത്തിലുള്ള ചില ഭാഗങ്ങളെ നമ്മുടെ അറിവിൽ കൊണ്ടുവരാവുന്നതും ആയ അധികം മുഴുവായും വ്യാപിക്കുന്നതുമായ ഒരുതരം സ്പൎശനം എന്നുകൂടി വിചാരിക്കപ്പെടാവുന്നതും ആകുന്നു.'

കണ്ണു ഏററവും സാമൎത്ഥ്യത്തോടുകൂടി രചിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഒരു ഇരുട്ടുപെട്ടി—ഛായ എടുക്കുന്നവർ ഉപയോഗിക്കുന്ന പെട്ടിപോലെ ഉള്ള ഒരു ഇരുട്ടറ—ആകുന്നു. അതിന്നു മുൻഭാഗത്തിൽ സൂൎയ്യകാന്തച്ചില്ലുകളും പിൻഭാഗത്തിൽ ഛായകളെ സ്വീകരിക്കുന്നതിനുള്ള ഞരമ്പുകളുടെ സമൂഹവും ഉണ്ട്. നമ്മൾ എതെങ്കിലും ഒരു സാധനത്തെ നോക്കുമ്പോൾ അതിൻെറ രൂപം വളരെ സൂക്ഷ്മമായി കണ്ണിൻെറ പിൻഭാഗത്തിൽ (ഞരമ്പുകളുടെ സമൂഹമായ അതിൽ) ഛായ എടുക്കുന്ന പെട്ടിയിലെ മാതിരി തല കീഴായി ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങിനെ ആണെങ്കിലും തലച്ചോറിനോടുകൂടി ബന്ധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ആ ഞരമ്പുകളുടെ സമൂഹം ആ സ്വരൂപത്തെ നേരെയും ശരിയായ വിധത്തിലുമാണ് പിന്നെ മനസ്സിലേക്കു കൊണ്ടുചെല്ലുന്നതു്. പല ദൂരങ്ങളിലുമുള്ള സാധനങ്ങളോടു യോജിപ്പിക്കുവാനുള്ള കണ്ണിൻെറ ശക്തി അതിൻെറ ആശ്ചൎയ്യാവസ്ഥകളിൽ ഒന്നാകുന്നു. ആറു നാഴിക ദൂരെയുള്ള ഒരു വലിയ സാധനത്തെ വ്യക്തമായി കാണുവാനും ഉ

ടനെതന്നെ ആറ ഫുലം ദൂരത്തിലുള്ള ഒരു സാധനത്തെ നല്ലവണ്ണം കാണുവാനും തക്കവണ്ണം അതിനു യോജിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയും. അതുകൊണ്ടു അതു ദൂരദശിനിക്കണ്ണാടിയും സൂക്ഷ്മദശിനിക്കണ്ണാടിയും ഒന്നിച്ചു ചേൎന്നതാകുന്നു.

കാഴ്ചയെ നിലനിൎത്തുന്നതിനും, കണ്ണുകളെ ഞെരുക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെ തടുക്കുന്നതിനും ചില സാധാരണയായ നിയമങ്ങൾ ഉപയോഗകരങ്ങളായി വന്നേക്കാം ശരീരാരോഗ്യത്തിനു ക്ഷീണത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതായ ഏതു സാധനവും സാധാരണയായി കാഴ്ചയെയും ക്ഷീണിപ്പിക്കുന്നു എന്നു ആദ്യംതന്നെ ഓൎമ്മ വെക്കാനുള്ളതാകുന്നു. മൂടൽമഞ്ഞുള്ള കാലവും, പൊടിയും മണ്ണുമുള്ള കാററുകളും, ജ്വലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സൂൎയ്യന്റെ പ്രതിഛായയും, അതിയായ തണുപ്പും കണ്ണുകൾക്കു ഉപദ്രവകരമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. കണ്ണുകളെ ഒരിക്കലും ക്ഷീണിപ്പിക്കരുതു. ക്ഷീണിച്ചുപോയി എന്നു തോന്നിയ ആ ക്ഷണം ക്ഷീണത്തിന്നു കാരണമായ ആ വേലയിൽനിന്നും ഒഴിച്ചു അവയെ ആശ്വസിപ്പിക്കണം. വെളിച്ചം എല്ലായ്പോഴും പതിയേണ്ടതു വേല എടുക്കേണ്ട ആ സാധനത്തിന്മേലായിരിക്കണം; കണ്ണുകളിൽ അല്ല. സന്ധ്യാസമയത്തൊ മററുവല്ല മതിയാവാത്ത വെളിച്ചത്തൊ വായിക്കുകയോ എഴുതുകയോ ചെയ്യുന്നതു കാഴ്ചക്കു വളരെ ചീത്തയായിട്ടുള്ളതും കണ്ണുകളെ വിലവെക്കുന്നവർ ചെയ്യരുതാത്തതും ആകുന്നു. കണ്ണുകൾക്കു ക്ഷീണം തോന്നിയാൽ തണുത്ത വെള്ളംകൊണ്ടു അവകളെ, കഴുകുന്നതുകൊണ്ടു അവകൾക്കു ക്ഷീണം തീരുകയും ബലം വെക്കുകയും ചെയ്യും. കണ്ണട വെക്കുന്നതിനുള്ള വിരോധം കൊണ്ടു കണ്ണുകളെ ഞെരുക്കുന്നതു നല്ലതല്ല, എന്നാൽ ആവശ്യം തോന്നിയാൽ ഉടനെ അതിനെ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഇങ്ങിനെ ഉള്ള സഹായം വാസ്തവത്തിൽ ആവശ്യമായി കണ്ടിട്ടും അതിനെ ഉപയോഗിക്കാതെ വളരെക്കാലം ഇരുന്നിട്ടു അനേകം ആളുകൾ അവരുടെ കാഴ്ചയെ നാശപ്പെടുത്തിവിട്ടുണ്ടു.

നിറങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുവാൻ പാടില്ലാത്ത കാഴ്ചക്കുറവു ഈ

കാലങ്ങളിൽ ഏകദേശം ഒരു സാധാരണ ഉപദ്രവമാകുന്നു; ഏററവും അധികമായി പുകയിലച്ചുരുട്ടു വലിക്കുക നിമിത്തം പലപ്പോഴും ഉണ്ടാകുന്നതായ ചുകന്ന നിറത്തെ തിരിച്ചറിവാൻ പാടില്ലാത്ത കാഴ്ചക്കുറവു പ്രത്യേകിച്ചും സാധാരണയായിത്തീൎന്നിരിക്കുന്നു.

---

46. ചെവികളും കേൾക്കലും; എങ്ങിനെ ചെവികേൾക്കായ്മ ഉണ്ടാകാതെ കഴിക്കാമെന്നും.

ചെവി കേൾക്കായ്മയുടെ സാധാരണയായ ഒരു കാരണം ചെവികളിൽ കട്ടിയായി മലം ഊട്ടം കൂടുന്നതാകുന്നു. കുറച്ചു ഒലിവ് എണ്ണ ഒഴിച്ചു ഇതിനെ മാർദ്ദവപ്പെടുത്തിയിട്ടു പിന്നീടു പീച്ചി കഴുകി നീക്കിക്കളയാം. ചെവികളിൽ മലം ഇരിക്കുന്നതു കൊണ്ടു 'ചെവിച്ചുമ' എന്നു വിളിച്ചുവരുന്ന ഒരു ഉപദ്രവം ചിലപ്പോൾ ഉണ്ടായേക്കാം. ശ്വാസകോശങ്ങളിൽ നിന്നല്ലാതെ, ചെവികളിൽ നിന്നാകുന്നു ഉപദ്രവമുണ്ടായിട്ടുള്ളതെന്നു കണ്ടുപിടിക്കുന്നതു വരെ വളരെ വൎഷങ്ങളായിട്ടു എന്തു ചികിത്സകൾ ചെയ്താലും മാറാതെ ചുമ ഉപദ്രവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതായിട്ടുള്ള സംഗതികൾ അറിവിൽ പെട്ടിട്ടുണ്ടു. വളരെ ആളുകൾക്കു അവരുടെ ചെവി കുറെ കേൾക്കാതിരിക്കുന്നതിനു സ്വന്തം വിഢ്യത്വത്തെ മാത്രമേ കുററം ചുമത്തുവാനുള്ളു ദൃഷ്ടാന്തമായിട്ടു, ചെവിട്ടിലെ സുഖക്കേടിനു പലപ്പോഴുമുള്ള കാരണം കുളി കഴിഞ്ഞിട്ടു ആ ഭാഗങ്ങൾ നല്ലവണ്ണം തോൎത്തി വെള്ളം കളയുവാൻ ഉപേക്ഷ വരുത്തുന്നതാകുന്നു. ആ അവയവത്തിനു വളരെ ദോഷത്തെ ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്ന മറെറാരു പ്രവൃത്തി ചെവിട്ടിൽ വെടിപ്പു വരുത്തുന്നതിനു വേണ്ടി തുവൎത്തുന്ന മുണ്ടിൻെറ തല തിരിച്ചു കേററുന്നതായ ആ ദുശ്ശീലമാണു. മരുന്നു കച്ചവടക്കാരുടെ കച്ചവടസ്ഥലങ്ങളിൽ ചെവിട്ടു തോൎത്തി എന്ന ഒരു സാധനം വില്ക്കുന്നുണ്ടു. അതു ഒരു ദന്തപ്പിടിയിൽ ഒരു ചെറിയ കഷണം

സ്വഞ്ചു പഠിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള ഒന്നാകുന്നു. ചെപ്പിക്കാട്ടത്തെ അമൎത്തുന്ന ആ തൊഴിൽ മററു പോലെ ഇതും ഉപദ്രവകരമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. കുറെ ചെവികേൾക്കായ്മ ആരോഗ്യക്കുറവുകൊണ്ടും ചിലപ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടു. അങ്ങിനെ ഉള്ള സ്ഥിതികളിൽ മീൻനെയ്യും ഇരുമ്പുസത്തും സേവിക്കണം. പതിവായിട്ടുള്ളതും എന്തു ചെയ്താലും തീരെ മാറാത്തതും ആയ മലമ്പിട്ടത്തം ചെവികേൾക്കായ്മ ഉണ്ടാകുന്നതിന്നുള്ള മറെറാരു കാരണമാകുന്നു. ചെവികേൾക്കാതിരിക്കുന്നതിന്നു ഇനിയേറെയും അനേകം കാരണങ്ങളുണ്ടു. അവയിൽ അധികവും ചെവിട്ടിലെ സമ്മിശ്രമായ ദീനങ്ങളാകുന്നു. ഇവകൾക്കു വളരെ നല്ല ചികിത്സ ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

കുട്ടികളുടെ ചെവികളിൽ ഒരിക്കലും അടിക്കരുതു. ഈ പ്രവൃത്തി പലപ്പോഴും ഉൾത്തൊലിയെ പൊട്ടിക്കത്തക്ക ശക്തിയോടു കൂടെ വായുവിനെ അകത്തേക്കു അടിച്ചു കേററുന്നു. വളരെ സംഗതികളിൽ കുട്ടികൾക്കു ചെവി കേൾക്കുന്നതിലുള്ള കുറവു ഈ ക്രൂരമായും വിചാര ശൂന്യമായുമുള്ള ശിക്ഷയിൽ നിന്നു ഉണ്ടാകുന്നതാണെന്നു ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു.

47. ഓൎമ്മശക്തിയും അതിനെ എങ്ങിനെ നന്നാക്കാമെന്നും.

ഒരു നല്ല ഓൎമ്മശക്തി ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതു ലോകകാൎയ്യങ്ങളിൽ വളരെ ഗുണകരമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. തെററായ ഒന്നു പലപ്പോഴും അതിന്റെ ഉടമസ്ഥന്നു വളരെ ഉപദ്രവവും ദ്രവ്യനാശവും ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നതിന്നു പുറമേ, പലപ്പോഴും മററുള്ള ആളുകൾക്കും വളരെ ഉപദ്രവം ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നു. ഓൎമ്മശക്തിയും നമ്മുടെ മറെറല്ലാ ഇന്ദ്രിയ സാമൎത്ഥ്യങ്ങളെപ്പോലെ ശരീരാരോഗ്യസ്ഥിതിയെ വളരെ അനുസരിച്ചിരിക്കുന്നു. പൂൎത്തിയായ ആരോഗ്യത്തോടു കൂടിയ ശരീരത്തിലെ പൂൎണ്ണമായ ആരോഗ്യത്തോടു കൂടിയ തലച്ചോറിൽ മാത്രമേ ഒരു പൂൎത്തിയായ ഓൎമ്മശക്തി കാണുവാൻ കഴികയുള്ളു.

ഓർമ്മശക്തി പലപ്പോഴും ഒരുവൻെറ തന്നെ സാധാരണയായ ശരീരാരോഗ്യസ്ഥിതിയെ അനുസരിച്ച പ്രത്യക്ഷമാകത്തക്ക നിലയിൽ അധികം ബലവത്തായോ അധികം ക്ഷീണിച്ചോ ഇരിക്കുന്നതാകുന്നു. ഏററവും ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ പേരുകൂടി ചിലപ്പോൾ മറന്നുപോയിട്ടുള്ളതായി വഴിയാത്രക്കാർ പറയുന്നുണ്ടു. അങ്ങിനെ ആണെങ്കിലും അല്പം വിശ്രമിച്ചു കുറെ ഭക്ഷണസാധനം വല്ലതും കഴിച്ചതിൻെറ ശേഷം ആ ഓർമ്മക്കേടു മാറിപ്പോയിട്ടുമുണ്ടു. വളരെ ആളുകൾക്കു സ്വാനുഭവമുള്ള മാതിരി പെട്ടെന്നുള്ള ഓർമ്മക്കേടു സാധാരണ അവസ്ഥകളിലും ഉണ്ടായേക്കാം. വളരെക്കാലം കാണാതിരുന്നിരുന്ന ഒരു പരിചയക്കാരനെ ഒരു ദിവസം കാണാനിടയായി എന്നും, ആയാളുടെ മേൽവിലാസത്തെ അയാൾ കുറിച്ചെടുക്കുവാൻ ആഗ്രഹിച്ചുവെന്നും ഒരു മതാമ ഒരിക്കൽ എന്നോടു പറഞ്ഞു. അവൾക്കു അത്യാശ്ചര്യം തോന്നത്തക്ക മാതിരി (നിശ്ചയമായും മറെറ ആൾക്കും തോന്നുമല്ലൊ) വീട്ടിൻെറ നമ്പർ ആകട്ടെ, തെരുവിൻെറ പേരാകട്ടെ, അവൾ താമസിച്ചിരുന്ന അയൽവക്കം കൂടിയാകട്ടെ അവൾക്കു ഓർമ്മിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ല.

ഓർമ്മക്കേടുള്ള ആളുകൾ അതിനെ മാററുവാൻ ശ്രമിക്കണം. ശരീരത്തിലെ ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും അവയവത്തെ തക്കതായ ആയാസപോഷണങ്ങളെക്കൊണ്ടു ക്ഷീണം തീർത്തു ബലവത്താക്കാമെന്ന മാതിരി ഓർമ്മശക്തിയേയും ചെയ്യാകുന്നതാകുന്നു. ധാരണയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു വഴി, നമ്മൾ ഓർമ്മ വെക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്ന ആ സാധനങ്ങളെ തലച്ചോറിൽ, അതിൻെറ രചനയുടെ ഒരംശമായി തീരത്തക്കവണ്ണം, പതിപ്പിക്കുവാൻ ജാഗ്രത ചെയ്യുന്നതാകുന്നു. ഇതു ഏററവും നല്ലവണ്ണം ഉണ്ടാക്കിത്തീർക്കുന്നതു മനസ്സിൻെറയും കാഴ്ചയുടേയും സാമർത്ഥ്യങ്ങളെ പൂർത്തി ആയി ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടും അതിനെത്തന്നെ കൂടക്കൂടെ ആവർത്തിക്കുന്നതുകൊണ്ടുമാകുന്നു. നമ്മൾ വിശേഷപ്പെട്ടവയോ അത്ഭുതകരങ്ങളോ ആയ സംഗതികളേ

യോ കാൎയ്യങ്ങളേയോ മറക്കുന്നില്ലല്ലൊ; എന്നാലും സാധാരണ സംഗതികൾ, നമ്മുടെ മനസ്സിൽനിന്നും ക്ഷണത്തിൽ ഓൎമ്മവിട്ടു പോകുന്നതുമുണ്ടു. അതിന്റെ കാരണം ആദ്യത്തേതു തലച്ചോറിൽ പതിയുന്നുവെന്നും രണ്ടാമത്തതു പതിയുന്നില്ലെന്നുമുള്ളതാകുന്നു. അതിനാൽ നമുക്കു ഓൎമ്മ വെക്കണമെന്നു താല്പൎയ്യമുള്ളതിന്റെ എല്ലാം തലച്ചോറിൽ മാഞ്ഞുപോകാതെ പതിപ്പിക്കേണ്ടുതാകുന്നു. ഫെർ. ഫെർ മൻറിററി പറയുന്നതാണിതു: 'ഓൎമ്മശക്തിയെ ദൃഢീകരിക്കുവാൻ ശീലിപ്പിക്കുന്നതിന്നുള്ള ഏററവും തക്കതായ സമയം വെളിച്ചം മങ്ങിയും മനസ്സ് മററുള്ള സംഗതികളാൽ എളുപ്പത്തിൽ ആകൎഷിക്കപ്പെടാതെയും ഇരിക്കുന്നതായ സായംകാലമോ, അല്ലെങ്കിൽ ബുദ്ധിശക്തികളെല്ലാം പുതുതായിരിക്കുന്ന ഉറക്കമുണരുന്ന സമയമായ പ്രഭാതമോ ആകുന്നു. കെററാ, സിസറൊ എന്നിവർ ഈ രീതിയെ അനുസരിച്ചു വൈകുന്നേരമോ അല്ലെങ്കിൽ വരുന്നരാവിലെയൊ തലെ ദിവസത്തെ സംഗതികളെ ഉരുവിട്ടു അവരുടെ ധാരണാശക്തി ദൃഢീകരിച്ചിരുന്നു. ധാരണാശക്തിയെ കൃത്യമായ സമയങ്ങളിൽ ആയാസം ചെയ്യിക്കണം. എന്നാൽ ഈ സമയങ്ങൾ വളരെ അകന്നിട്ടോ, അല്ലെങ്കിൽ വളരെ അധികം നേരം നിലനില്ക്കുന്നതായിട്ടോ, അല്ലെങ്കിൽ വളരെ കൂടെക്കൂടയോ, ആകരുതു. ഈ നിയമങ്ങളെ കൂട്ടാക്കാതിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ആപത്തു മനസ്സിന്നു കുഴക്കമുണ്ടാവുകയും ഓൎമ്മവെക്കാനുള്ള സംഗതികൾ ഒന്നോടൊന്നു കലൎന്നു മിശ്രമായി പോവുകയും ചെയ്യുന്നതാകുന്നു. തുടരെത്തുടരെ ആയി വരുന്ന ഒരുകൂട്ടം സാധനങ്ങൾ ഏററവും എളുപ്പത്തിലും ശരിയായും ഓൎമ്മവെക്കുന്നതിന്നു അവകളെ മനസ്സിൽ ക്രമത്തിൽ ധരിക്കുകയും, അവകളുടെ സ്വാഭാവികമായ ചേൎച്ചയെ കഴിയുന്നേടത്തും പൂൎത്തിയാക്കി വെക്കുകയും വേണം. ഇങ്ങിനെ ആയാൽ ഒന്നു മറേറതിനെ തോന്നിപ്പിക്കുകയും, മുഴുവനും ഒരേ നോട്ടത്തിലെന്നപോലെ ധരിക്കുവാൻ കഴിവുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മനസ്സിൽ പതിയുന്നതിന്നു ഞെരുക്കമായുള്ള സാധനങ്ങളെ പൂർ

മെ ഉള്ള വല്ല അടയാളത്തോടോ, അല്ലെങ്കിൽ വാക്കിൻെറയോ വാചകത്തിൻെറയോ ചുവട്ടിലെ വരയോടൊ, ആ കടലാസ്സിൻെറ ഒരു അററത്തു ചുകന്നതോ, കറുത്തതൊ, പച്ചയൊ ആയ പെൻസിൽകൊണ്ടു എഴുതി ആ സംഗതിയെ വൎണ്ണത്തോടു ഖചിപ്പിച്ചൊ നമുക്കു നോക്കാവുന്നതാകുന്നു. ഒരു പ്രയാസമുള്ള സംഗതിയെ ആദ്യത്തെ അക്ഷരമോ, പദമോ, വാക്കോ മനസ്സിൽ പതിപ്പിച്ചും, അല്ലെങ്കിൽ വളരെ സംഗതികളുണ്ടെങ്കിൽ ഓരോ വാചകത്തിൻെറയും ആദ്യക്ഷരം എടുത്തു ചേൎത്തു ഒരു വാക്കാക്കിയിട്ടൊ, അല്ലെങ്കിൽ വാചകങ്ങളിലെ ആദ്യത്തെ വാക്കുകൾ ചേൎത്തു ഒരു വാചകമായിട്ടോ യോജിപ്പിച്ചു വെച്ചപ്പോൾ നമുക്കു ഓൎമ്മവെക്കാം.

മനസ്സിൻെറ പരിശ്രമത്തിലും ഓൎമ്മയിലും നമ്മാൽ ദഹിപ്പിച്ചു ചേരുന്ന ആഹാരം കുറെ ഒരു ശക്തിയെ ചെലുത്തുന്നുണ്ടെന്നുള്ള ഒരു സംഗതി ദുഃഖകരമായ അനുഭവത്തിൽനിന്നും പൊതുവിൽ പ്രസംഗിക്കുന്നവൎക്കു അറിവുള്ളതാകുന്നു. ഈ വിഷയത്തെപ്പററി കിക്ക് പണ്ഡിതർ ആരോഗ്യത്തെപ്പററിയുള്ള അദ്ദേഹത്തിൻെറ ലേഖനങ്ങളിൽ പറയുന്നതാണിതു:—.

‘വയററിലേക്കു ഏതെങ്കിലും ചില സാധനം ചെലുത്തുകയും ദഹനക്രിയ തുടങ്ങുകയും ചെയ്താൽ ആ പ്രവൃത്തി വളരെ ദുസ്സഹങ്ങളായ പ്രതിബന്ധങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നതായി കാണപ്പെടുകയും, അതിനാൽ മാനസികാവയവം മുഴുവനും അതിൻെറ വേല ചെയ്യുന്നതിനായിട്ടുള്ള ഞരമ്പുസാധനം ഇല്ലെന്നു വേഗത്തിൽ കാണുകയും ചെയ്യുന്നു. ആ സാധനം അതിൻെറ ശക്തി മുഴുവനും ഉപയോഗിച്ചു ഭക്ഷണമായി കൊടുക്കപ്പെട്ട യോജിപ്പില്ലാത്ത സാധനത്തെ ഒതുക്കുന്നതിൽ പരിശ്രമിക്കുകയാകുന്നു. ഏററവും നല്ലതായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ ചിലതുകൂടി, നല്ലവണ്ണം വേവിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ലെങ്കിൽ ഈ സ്വഭാവത്തിലുള്ളതാകുന്നു. ഉദാഹരണത്തിനുവേണ്ടി അരിയിൽ വെച്ചു ഏററവും നല്ലതിനെ എടുക്കുക; അതിനെ നല്ലവണ്ണം വേവിച്ചു പാകംവരുത്തുന

തിന്നു മുമ്പെ ഉപയോഗിക്കുന്നതായാൽ അതു ഈ സ്വഭാവത്തി ലുള്ളതായിപ്പോകുന്നു. ചില സംഗതികളിൽ തുടച്ചയായ വിചാര ത്തിന്നുള്ള ശക്തിയെ അതു തീരെ നശിപ്പിക്കും. ചില ദേഹസ മ്പ്രദായക്കാരിൽ പ്രസംഗിക്കുന്നതിന്നോ സംസാരിക്കുന്നതിന്നോ പോകുന്നതിന്നുമുമ്പിൽ ഗുരുത്വമുള്ളതായ പാൽക്കട്ടി കഴിച്ചാല ത്തെ സ്ഥിതി നോക്കുക; പ്രത്യേകിച്ചും ആ സംസാരിക്കുന്ന ആൾ തല്ക്കാലം തോന്നുന്നമാതിരിയിൽ സംസാരിക്കുക എന്നതി നെ അവലംബിച്ചു നില്ക്കുന്നു എങ്കിൽ, വയററിനകത്തുള്ള ആ ക ട്ടിയായ സാധനം ഞരമ്പുസാധനത്തെ അത്ര ഉപയോഗപ്പെടു ത്തുന്നതുകൊണ്ടു തലച്ചോറിന്നെ അതിൻെറ തടസ്ഥംകൂടാതെയു ള്ള പ്രവൃത്തിക്കു വേണ്ടതായ അതു കിട്ടുന്നില്ലെന്നു കാണപ്പെടും.

48. വിക്കലും അതിന്നെ എങ്ങിന്നെ മാററാമെന്നും.

വിക്കലുണ്ടാവുന്നതു ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതിന്നു വേണ്ട തായ മാംസപേശികളുടെ തൊഴിലിലുള്ള സാമൎത്ഥ്യക്കുറവുകൊ ണ്ടാകുന്നു. ഒട്ടെല്ലാ സംഗതിയിലും അതു അനുകരണംകൊണ്ടു ഉണ്ടാക്കുകയും, മനോവികാരംകൊണ്ടും ശീലംകൊണ്ടും വെച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്. ഒരു പ്രമാണി വിക്കലിന്നെ പ്പററി പറയുന്നതാണിതു:- 'അതു ഉണ്ടാകുന്നതു:- ചിലപ്പൊഴൊ ക്കെ ലഘുവായ ഒരു സംശയം എന്ന മാതിരിയിൽനിന്നും തിരി ച്ചറിവാൻ നന്നെ ഞെരുക്കമായ അത്രവളരെ സാവധാനത്തിലും, ഈ ദീനത്തെക്കുറിച്ചു പരിചയമില്ലാത്ത ആൾ അറിയാത്ത വി ധത്തിലും തുടങ്ങി മുഖംകൊണ്ടു വളരെ ഗോഷ്ഠിയും ശബ്ദം പുറ പ്പെടുവിക്കുന്നതിൽ അതിപ്രയത്നവും ഉണ്ടാകുന്നതായ വിക്കലാ യി ഭവിക്കുന്നു. ഇത്ര വ്യത്യാസം തോന്നുന്നതായ ഈ രണ്ടു അവ സ്ഥകളും ഒരേ കാരണത്തിൽ നിന്നുണ്ടായതും ഒരു സംഗതിയിൽ വ്യാധി മറേറതിനേക്കാൾ അധികം പ്രബലമായിരിക്കുന്നു എന്ന ല്ലാതെ സൂക്ഷ്മത്തിൽ ഒന്നുതന്നെ ആയിട്ടും ഇരിക്കുന്നു. ചില

ISHNAVILASAM READING

പ്പോൾ മാത്രം കാണാകുന്ന ഈ ലഘുവായ സംശയം മാററപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ, അതും, അതു ഒരു ക്ഷണനക്ഷോഭിയും ഭീരുവും ആയ ആളിലും പ്രത്യേകിച്ചും വേഗം സംസാരിക്കുന്നവനിലും ആണെങ്കിൽ അധികം കൂടെക്കൂടെ ആയി വരികയും, ഓരോ വരവിലും മുമ്പിലെത്തേതിലും അധികം അധികമാവുകയും ചെയ്തു ക്രമത്തിൽ പൂർണ്ണമായ വിക്കലായിത്തീരുന്നു.'

വിക്കലിനെ ചുരുക്കം ചില ആഴ്ചകൾകൊണ്ടു മാററപ്പെടുവാൻ കഴിയുന്നതല്ല. ഇതിന്നു ഒരു പൂർത്തിയായ നിവൃത്തികിട്ടണമെങ്കിൽ വളരെ ശ്രദ്ധയും കാലവും ആവശ്യമാകുന്നു. പരിക്ഷിക്കപ്പെടുകയും ഒരു പൂർണ്ണമായ ആശ്വാസം ഉണ്ടാകുമെന്നു കാണപ്പെടുകയും ചെയ്തിട്ടുള്ളതായ താഴെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന നിയമങ്ങളെ ആചരിക്കുവാൻ ഞാൻ ഉപദേശിക്കുന്നു.

(൧) സംസാരിക്കുവാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ ഒരു ദീർഘശ്വാസം ചെയ്യണം. അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു ശ്വാസകോശങ്ങളിൽ വായു നിറയുകയും, അതിനാൽ ശ്വാസം നില്ക്കാഞ്ഞിട്ടു വിക്കലുണ്ടാകുന്നതിനെ തടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

(൨) ചുണ്ടുകൾ, പല്ലുകൾ, നാവു എന്നിവ അവയെ ഉപയോഗിച്ചുണ്ടാകേണ്ട അക്ഷരങ്ങളിൽ അവയുടെ പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം ഉള്ള തൊഴിലുകൾ ചെലുത്തുന്നുണ്ടോ എന്നു വളരെ മനസ്സിരുത്തേണ്ടതാകുന്നു.

(൩) എല്ലാ വാക്കിന്റെയും അവസാനസ്വരത്തിന്മേൽ പ്രത്യേകം വ്യക്തതയെ വെക്കേണ്ടതാകുന്നു. പിന്നത്തെ വാക്കിന്റെ ആരംഭത്തിനു ഇതു വളരെ എളുപ്പമുണ്ടാക്കും.

(൪) എല്ലാ പൂർണ്ണവാചകത്തിന്റെയും അവസാനത്തിൽ ഉച്ഛ്വാസം ചെയ്യാൻ മനസ്സിരുത്തണം; വാചകങ്ങൾ ചെറിയതുകളുമായിരിക്കട്ടെ.

(൫) എല്ലാ വാചകങ്ങളും സാവധാനത്തിലും, വ്യക്തതയിലും, പക്ഷെ ഒരു താഴ്ന്ന സ്വരത്തിലും എല്ലാ വാക്കുകളും ഏററവും കഴിയുന്ന സൂക്ഷ്മതയിലും ആരംഭിക്കണം.

(൩) പറയുവാൻ പോകുന്നതിനെപ്പററി മനസ്സിൽ എല്ലാ യ്പോഴും നല്ല നിശ്ചയമുണ്ടായിരിക്കണം; സംസാരിക്കുമ്പോൾ വി ഷയത്തിൽ മനസ്സു മുഴുവനും ഇരുത്തുകയും വേണം.

൪൭. ദീനം വരാതെ തടുക്കൽ.

ഇംഗ്ലണ്ടിലേയും വെയിത്സിലേയും സാധാരണ ദീനംകൊണ്ടു കൊല്ലത്തിൽ ൨൦,൦൦൦,൦൦൦ ആഴ്ചവട്ടങ്ങളിലെ വേലയുടെ നഷ്ടം രാജ്യത്തേക്കു സംഭവിക്കുന്നുണ്ടെന്നു കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഓരോരുത്തരും തക്കതായ മുൻകരുതലുകൾ മാത്രം കരുതി പ്രവൃത്തിച്ചിരുന്നാൽ ഈ ദണ്ഡം ദീനങ്ങളുടെ ഒരു വളരെ വലിയ ഭാഗവും വരാതെ തടുക്കാമായിരുന്നു. നടപ്പുള്ള ഒട്ടെല്ലാം ദീനങ്ങളും വരാതെ ഇരിപ്പാനുള്ള ഏററവും നല്ല നിവാരണമാർഗ്ഗങ്ങൾ ശുദ്ധവായുവും, ശുചിത്വവും, വായുസഞ്ചാരവും, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണസാധനവും, ശുദ്ധജലവും ആകുന്നു. പ്ലെഫെയർ പ്രഭു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതാണിതു: 'യുദ്ധക്കളത്തിലോ അല്ലെങ്കിൽ യുദ്ധസമയത്തിൽ കിട്ടിയ മുറിവുകൾകൊണ്ടോ നൂറിനു ഇരുപതു വീതം ആളുകൾ മരിക്കുമ്പോൾ പാളയത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ദീനങ്ങൾകൊണ്ടു നൂറിന്നു എണ്പതു വീതം ആളുകൾ മരിക്കുന്ന യുദ്ധത്തിലെപ്പോലെതന്നെ, സൌമ്യത്തൊഴിലുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന തടുക്കപ്പെടാവുന്ന ദുർമ്മരണങ്ങളെ ശുചീകരണനിയമങ്ങളുടെ ലംഘനംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന തടുക്കപ്പെടാവുന്ന മരണങ്ങളോടു താരതമ്യപ്പെടുത്തിയാൽ കുറവുള്ളതായി കാണാവുന്നതാകുന്നു. അവകൾ പ്രകൃതിശാസ്ത്രത്തിലെപ്പോലെ കൃത്യമായിട്ടുള്ളതും, ദാക്ഷിണ്യരഹിതമായിട്ടുള്ളതും ആകുന്നു. നിങ്ങൾ കിഴക്കാംതൂക്കായി കിടക്കുന്ന ഒരു പാറയുടെ മുകളിൽ പോയി കീഴ്പട്ടു മറിയുകയാണെന്നിരിക്കട്ടെ; നിങ്ങൾ നിലത്തു വന്നു വീഴുന്നതുവരെ ആകർഷണശക്തിയുടെ നിയമം നിങ്ങളെ അതിയായ വേഗത്തി

ൽ കീഴ്പെട്ടു പിടിച്ചു വലിക്കുകയാകുന്നു ചെയ്യുന്നതു. നിങ്ങൾ ആകൎഷണശക്തിയുടെ നിയമത്തിൻകീഴിൽതന്നെതാനകപ്പെടുകയും അതു നിങ്ങളുടെ അറിവില്ലായ്മയിലോ അല്ലെങ്കിൽ വിസ്ഥിതത്വത്തിലോ നിന്നു നിങ്ങളെ രക്ഷിപ്പാൻ അതിന്റെ പ്രവൃത്തിയെ ഒരു തലമുടിനാരിടയ്ക്കു മാറ്റുമെന്നു സ്വപ്നത്തിൽകൂടി വിചാരിക്കുകയും ചെയ്യില്ലല്ലൊ. ശുചീകരണനിയമങ്ങളും ഈ സമ്പ്രദായത്തിൽതന്നെ ഉള്ളതാകുന്നു. അവയുടെ എല്ലാ ലംഘനങ്ങളിലും അവ അവയുടെ പ്രവൃത്തിയിൽ ക്ഷണത്തിലും, കഠിനമായും, ദാക്ഷിണ്യരഹിതമായും, മാറ്റം കൂടാതെയും ശിക്ഷിക്കുന്നു. എന്നാലും, മനുഷ്യൻ ഈ ലോകത്തിൽ ജനിച്ചിരിക്കുന്നതു ശോചിച്ചു മരിക്കുവാനല്ല; മറിച്ചു, അയാൾ നല്ല ആരോഗ്യത്തോടെ വളൎന്നു അയാൾക്കു നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള കാലം ജീവിച്ചിരിക്കുവാനാകുന്നു. ശരീരാരോഗ്യമെന്നതു ഈ നിയമാനുസരണംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ഒരു ക്രമസ്ഥിതിയാകുന്നു; രോഗം, അതിന്റെ ലംഘനത്തിന്റെ ശിക്ഷയാകുന്നു. ഈ അനുസരണക്കേടു നിമിത്തം നമ്മുടെ രാജ്യത്തു കൊല്ലംതോറും ഒരു ലക്ഷത്തിപ്പതിനായിരം ജീവനെ ബലി കൊടുക്കുന്നതിനു പുറമെ രണ്ടുലക്ഷത്തി ഇരുപതിനായിരം ആളുകളോളം വൎഷം മുഴുവനും ആവശ്യം കൂടാതെ ദീനക്കാരായിരിക്കുന്നതുമുണ്ടു. ഇതു എന്തുകൊണ്ടാണ്? നമ്മുടെ ഭരണകൎത്താക്കന്മാരാകട്ടെ ജനങ്ങളാകട്ടെ സാധാരണയായ ശുചീകരണനിയമങ്ങളെ അറിഞ്ഞു ആചരിക്കാത്ത കാരണത്താലാകുന്നു ഇങ്ങിനെ വരുന്നതു. പൂൎണ്ണമായുള്ള ശുചിത്വത്തേയും വായുസഞ്ചാരത്തേയും തടുത്തു നില്ക്കുവാൻ ഒരു വസന്തരോഗത്തിനും കഴിയുന്നതല്ല. യൂറോപ്പിലെ അന്ധകാരമയമായ മദ്ധ്യകാലങ്ങളിൽ ഒരു ആയിരം വൎഷകാലത്തോളം ഒരു സ്ത്രീയാകട്ടെ പുരുഷനാകട്ടെ കുളിച്ചിരുന്നില്ല; അതിലെ ഒരുനൂറു കൊല്ലത്തിൽ, അതിയായ അശുചിയിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന രോഗമായ മഹാമാരി പിടിച്ചു നാല്പതു ലക്ഷം ആളുകൾ നശിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ ധാരാളം ശുദ്ധവായുവും, ശുദ്ധജലവും, വീടുകളുടെ അകത്തു

പ്പാത്തുമുള്ള അശുചിസാധനങ്ങളെ മാററിക്കളയലും, അവരവരു ടേയും പൊതുവേയുമുള്ള ആരോഗ്യസ്ഥിതിയുടെ പ്രധാനസംഗതികളായി നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇനി ഒരു വാക്കായി പറയു മ്പോൾ നമ്മുടെ ദേഹത്തിലും പട്ടണത്തിലും ശുചിത്വം പ്രധാനമായി ദീക്ഷിക്കണമെന്നു മാത്രം പറഞ്ഞാൽ മതിയാകുന്നതാണ്. ഇതു പഠിക്കുന്നതിനും ആചരിക്കുന്നതിനും എളുപ്പമായ ഒരു നിയമമാകുന്നു; എന്നാലും, പണ്ടത്തെ ഒരു കുഷ്ഠരോഗിയോടു ജോർഡൻ നദിയിൽ കുളിക്കുവാൻ പറഞ്ഞപ്പോൾ ചെയ്തതു പോലെ നമ്മളുടെ അഹംഭാവം അതിൻെറ നേരെ എത്തുന്നു. 'ഒരു ദീർഘദർശി നമ്മളോടു വല്ല വലിയ കാര്യവും ചെയ്വാൻ കല്പിച്ചാൽ നമ്മൾ അതു ചെയ്തിരിക്കയില്ലേ? 'ക്ഷാളനം ചെയ്തു ശുചിയായിരിപ്പിൻ' എന്നു അദ്ദേഹം നമ്മളോടു പറഞ്ഞിരിക്കുമ്പോൾ അതു എത്ര അധികം വേണം.'

ലബക്കു പ്രഭു, 'ജീവിതത്തിൻെറ സന്തോഷാവസ്ഥകൾ' എന്നുള്ള അദ്ദേഹത്തിൻെറ പുസ്തകത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്:— 'ആരോഗ്യത്തിന്നു അവശ്യമായിട്ടുള്ളവകൾ പ്രത്യക്ഷമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. ക്രമമായ നടവടികൾ, നിത്യായാസം, ശുചിത്വം, എല്ലാസംഗതികളിലുംമിതത്വം—ഭക്ഷിക്കുന്നതിലെപോലെ തന്നെ പാനീയങ്ങളിലും—ഇവ മിക്ക ആളുകളേയും സൌഖ്യസ്ഥിതിയിൽ ഇരുത്തുന്നതാകുന്നു.'

പകരുന്ന വ്യാധികളുടെ നിവാരണത്തിനെപ്പററി അനുകരിക്കാനുള്ള താഴെ പറയുന്ന നല്ല നിയമങ്ങൾ ഡാക്ടർ ജോൺടാത്താം മാഞ്ചാസ്റ്റർ പട്ടണത്തിൽവെച്ചു പ്രസംഗിച്ചിട്ടുള്ളതാകുന്നു. അവകൾ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിച്ചുവെക്കുവാൻ നന്നായിട്ടുള്ളവയാകുന്നു:—

(൧) രോഗത്തിൻെറ പകച്ചയെ തടുക്കുന്നതിന്നു ഏററവും നല്ലതായ മുൻകരുതൽ ശുചിത്വമാകുന്നു, ഏററവും ശക്തിമത്തായ സാംക്രമപ്രതിരോധൌഷധവും അതുതന്നെ. ജനങ്ങൾ ധാരാളം ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിക്കുകയും, അവരുടെ ശരീരങ്ങളേയും,

വീടുകളേയും, ചുറ്റുമുള്ള മുറ്റങ്ങളേയും നല്ലവണ്ണം വെടിപ്പു വരുത്തുകയും അവരുടെ വീടുകളിലെ വായുവിനെ ധാരാളം ശുദ്ധവായു കടത്തി നല്ലതാക്കിത്തീക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നാൽ അവക്കു രോഗസംക്രമത്തെ തടുക്കുന്നതിനുള്ള ഔഷധങ്ങളെക്കൊണ്ടു ഉപയോഗമില്ലാതാവുകയും, സാംക്രമികോപദ്രവങ്ങൾക്കു വേണ്ടി വൈദ്യന്റെ ആവശ്യവും കൂടി കുറഞ്ഞിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

(൨) നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ പകരുന്ന ദീനം ഉണ്ടായിരുന്നാൽ അന്യന്മാർ വന്നു കാണുവാൻ സമ്മതിക്കരുതു്. ദീനക്കാരെ ദീനമില്ലാത്തവനിൽ നിന്നും തിരിച്ചു കിടത്തുകയും, നഗരശുചീകരണസംഘാഫീസിലേക്കു ആളെ അയച്ചു പരിശോധകനെ വരുത്തുകയും വേണം; പിന്നെ ദീനം പകരാതിരിപ്പാനുള്ള മാർഗ്ഗം അദ്ദേഹം മനസ്സിലാക്കിത്തരികയും ചെയ്യും. അതിനിടക്കു അശുചി ബാധിച്ചിട്ടുള്ള തുണികളും മറ്റും ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളത്തിലിടണം; പരിശോധകൻ വരുമ്പോൾ അതിൽ 'കാർബോളിക്ക് ആസിഡ്', എന്ന ഔഷധം അദ്ദേഹം ഒഴിച്ചുതരും. ദീനക്കാരന്റെ ദീനം മാറിയാൽ അശുചി ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്ന കിടപ്പു സാധനങ്ങളെ പരിശോധകൻ എടുപ്പിച്ചു കൊണ്ടുപോയി ചുട്ടുകളുകയും, നിങ്ങളുടെ വീടിനെ നല്ലവണ്ണം വെടിപ്പു വരുത്തി രോഗസംക്രമത്തിന്നുള്ള പ്രതിവിധി ചെയ്തു തരികയും ചെയ്യും.

(൩) കുടുംബത്തിൽ മറ്റുള്ളവക്കു ഈ ദീനം പകരാതിരിക്കേണമെന്നു നിങ്ങൾക്കു ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ ശുചീകരണാഫീസിൽ അപേക്ഷിച്ചാൽ ദീനക്കാരനെ ആശുപത്രിയിലേക്കു മാറ്റുകയും, അവിടെ അയാളെ നല്ലപോലെ നോക്കുകയും ചെയ്യും; നിങ്ങൾ അയാളെ വീട്ടിൽ വെക്കുന്നതിനേക്കാൾ ദീനം മാറുവാൻ അധികം മാർഗ്ഗവുമുണ്ടാകും. അപ്പോൾ ഉടനെതന്നെ നിങ്ങളുടെ വീടിനെ പ്രതിരോധൌഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു ശുദ്ധി വരുത്തുവാൻ ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യും.

(ത) വീട്ടിൽനിന്നു അഴക്കുകൾ എല്ലാം കഴിയുന്നതും വേഗത്തിൽ നീക്കിക്കളയണം. ഗൃഹത്തിലെ മുക്കിലും മൂലയിലും മററു അശുദ്ധികൾ ഈട്ടം കൂടി കിടക്കുവാനയക്കുന്നതിനേക്കാൾ കത്തിച്ചു കളയുന്നതു അധികം നല്ലതാകുന്നു. ദീനക്കാരൻ ഉപയോഗിച്ച വല്ല പഴന്തുണിയോ മററോ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉടനെ ചുട്ടുകളയണം; ഇങ്ങിനെ ഇതിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന നഷ്ടത്തിൻെറ ഗൌരവം അറിയാനിടയാവുകയും മേലാൽ ഇതിൽനിന്നുള്ള ആപത്തിൽനിന്നു ഒഴിയാറാവുകയും ചെയ്യാം.

(ഥ) ദീനക്കാരെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവർ അതിയായ വെടിപ്പും വൃത്തിയും ഉള്ളവരായിരിക്കണം. അവർ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പു അവരുടെ കൈകൾ നല്ലവണ്ണം തേച്ചു കഴുകണം. ഈ നിയമത്തിൻെറ ഉപേക്ഷകൊണ്ടു നന്നായിട്ടുള്ള അനേകം ശുശ്രൂഷിണികൾക്കു ജീവനാശം വന്നിട്ടുണ്ടു്; എങ്ങിനെ എന്നാൽ, ഈ വക സംഗതികളിൽ കഴുകപ്പെടാത്ത കൈകളിൽനിന്നു ഭക്ഷിക്കുന്ന ഭക്ഷണസാധനത്തിലേക്കു രോഗബീജങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ ബാധിക്കുന്നു.

(ന) നിങ്ങളുടെ ചാപ്പു ശുചിയാക്കി വെക്കുകയും, അതിൽ മലം വെക്കാതിരിക്കുകയും വേണം. ചാരക്കുഴികളും മററും ഉപദ്രവകരങ്ങളല്ലാത്ത സ്ഥിതിയിൽ വെച്ചിരിക്കേണ്ടതു അടിച്ചു വാരിക്കളയുന്ന പണിക്കാരുടെ കൃത്യമാകുന്നു. അവകൾ ഉപദ്രവകരങ്ങളാവുകയോ അല്ലെങ്കിൽ അടിച്ചുവാരിക്കളയുന്ന പണിക്കാർ ദൃഷ്ടിവെക്കാതെ അധികകാലം കൂട്ടി കിടന്നു കൂടുകയോ ചെയ്താൽ നിങ്ങൾ ശുചികരണപരിശോധകനെ അറിയിക്കണം. അദ്ദേഹം നിങ്ങളുടെ ആവലാധികൾക്കു നിവൃത്തിയുണ്ടാക്കി തരികയും ചെയ്യും.

50· ശീതബാധകൾ, അവയുടെ സമ്പ്രദായം, നിവാരണം, ചികിത്സ.

ശീതബാധകൾ വളരെ തരത്തിലുണ്ടു്; അവകൾ ശരീര

ത്തലെ നാനാവയവങ്ങളെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങിനെ ആണെങ്കിലും അവകൾ എല്ലാം ഞരമ്പുകളുടെ തളൎച്ചയുടെ ഫലമായിട്ടും ശൈത്യത്തിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന അസാധാരണമായ പ്രതിക്രിയകൊണ്ടും ഉണ്ടാകുന്നതാകുന്നു. ഏററവും സാധാരണയായി നീരിളക്കം തലയേയും, തൊണ്ടയേയും, നെഞ്ഞിനേയും ബാധിക്കുന്നതാകുന്നു. ചില ആളുകൾ മററുള്ളവരേക്കാൾ നീരിളക്കം പിടിക്കുവാൻ അധികം എളുപ്പമുള്ളവരാകുന്നു; അങ്ങിനെ ഉള്ളവർ അവ ഉണ്ടാകാതിരിപ്പാൻ വേണ്ട പ്രത്യേകകരുതലുകൾ ചെയ്യണം. നീരിളക്കങ്ങളെ പലപ്പോഴും വളരെ നിസ്സാരമായി പറയുകയും, അവയെപ്പററി ഒന്നും ചെയ്യാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്; എന്നാൽ ഈ ഉപേക്ഷ ചിലപ്പോൾ അധികം കഠിനമായ ഉപദ്രവങ്ങൾക്കു അടിസ്ഥാനമായി വന്നു അവകളെ ഉണ്ടാക്കിതീൎക്കുന്നു. സാധാരണയായ ജലദോഷത്തിന്റെ ഏററവും നല്ലതായ നിവാരണമാൎഗ്ഗം താഴെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നതാകുന്നു:—

(൧) ശീതകാലങ്ങളിൽ ചൂടിനെ ഉണ്ടാക്കുന്നതായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ ധാരാളം കഴിക്കണം. നീരിളക്കവും ചുമയും ഉണ്ടാകാമെന്നുള്ള ആളുകൾ ദിവസേന കുറേശ്ശ മീൻനെയ്യ സേവിക്കണം.

(൨) പതിവുപോലെ ഉള്ള ഭക്ഷണം തെററിപ്പോകാതെ ഇരിപ്പാൻ, പ്രത്യേകിച്ചും തണുപ്പ തട്ടുവാൻ ഇടയായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ സൂക്ഷിക്കണം. എല്ലാവൎക്കും ശീതബാധയ്ക്കു എളുപ്പമായിട്ടുള്ളതു ശരീരത്തിൽ തക്കതായ ആഹാരം ചെന്നിരിക്കുമ്പോഴത്തേക്കാൾ ഒന്നും കഴിക്കാതിരിക്കുമ്പോഴാകുന്നു.

(൩) പെട്ടന്നു ശീതോഷ്ണങ്ങളിലേക്കുണ്ടാകുന്ന മാററങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കണം. ഉഷ്ണാന്തമായിട്ടു, ചൂടുള്ള ഒരു മുറിയിൽനിന്നും തണുപ്പുള്ള ഒന്നിലേക്കു പോകുന്നതോ, അല്ലെങ്കിൽ തിയ്യിന്റെ അടുക്കൽ ഇരുന്നിട്ട് അഴു കെടുവാനയക്കുന്നതോ പോലെ ആ

ക്കുന്നു. നല്ലവണ്ണം വായു സഞ്ചാരമില്ലാത്തതും അധികം ഉഷ്ണിപ്പിക്കുന്നതും ആയ മുറികളേയും കൂടെ ഉപേക്ഷിക്കണം.

(൮) ധാരാളം ശുദ്ധവായുവിനേയും ആയാസത്തേയും ഏല്ക്കുകയും എടുക്കുകയും ചെയ്യണം; എന്നാൽ ശരീരത്തെ അത്യായാസപ്പെടുത്താതിരിപ്പാൻ സൂക്ഷിക്കണം. വണ്ടി ഓടിക്കുന്നവർ തപാൽക്കാർ, യന്ത്രം ഓടിക്കുന്നവർ ഇവരും മററുപലരും എല്ലാമാതിരിയിലുള്ള കാലങ്ങളെ ഏററിട്ടും അത്ഭുതകരമാകുംവണ്ണം ശീതബാധയിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നുണ്ടല്ലൊ; അതിന്റെ കാരണം അവർ എല്ലായ്പോഴും പുറത്തു വിശാലമായ ആകാശത്തിലിരിക്കുന്നതാകുന്നു.

(൯) കഴുത്തിൽ ഒന്നും ഒരിക്കലും ചുററികെട്ടരുതു.

(൰) പാദങ്ങൾ തണുപ്പു ബാധിക്കാതെ വെക്കണം.

ശീതബാധക്കു ഏററവും നല്ലതായ പരിഹാരം പകൽസമയത്തു വളരെ മണിക്കൂറുകൾ ശുദ്ധവായു ഏററു നല്ലവണ്ണം കന്നു നടക്കുന്നതാകുന്നു. രാത്രിയിൽ കിടക്കുവാൻ പോകുന്നതിന്നു മുമ്പിൽ തലയിലെ ഘനത്തെ കളയുന്നതിന്നുവേണ്ടി കാലടികളും കാലുകളും കുടകിലും വെള്ളത്തിലും വെക്കുകയും, വിയർപ്പിനെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്നുവേണ്ടി ഒരു പാത്രം കഞ്ഞിവെള്ളം കുടിക്കുകയും വേണം. നീരിളക്കമുണ്ടെന്നു വരികിലും കിടക്കുന്ന മുറിയിലെ ജനലിന്റെ മുകൾഭാഗം നാലംഗുലം തുറന്നുവെക്കുന്നതിന്നു ഭയപ്പെടേണ്ട. ശുദ്ധവായു, ശൈത്യമില്ലെങ്കിൽ, ഏററവും മൃദുവായ ശരീരസ്ഥിതിക്കാരേയും ഇതുവരെയും ഉപദ്രവിച്ചിട്ടില്ല.

51. ദഹനക്ഷയം അല്ലെങ്കിൽ അഗ്നിമാന്ദ്യം.

അഗ്നിമാന്ദ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾക്കു അവയുടെ സ്വഭാവത്തിലും കാഠിന്യത്തിലും വലിയ വ്യത്യാസമുണ്ട്. ദഹനക്ഷയം മാത്രമായ അഗ്നിമാന്ദ്യത്തിന്റെ മൃദ്വാവസ്ഥയിൽ ഒരു ഗുരുത്വമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ വയററിലോ നെഞ്ഞത്തോ ഒരു സ്വച

ക്കേടോടു കൂടിയതായോ കനത്തതായോ ഉള്ള അസഹ്യത തോന്നുകമാത്രമുണ്ടായിരിക്കാം. എന്നാൽ അജീൎണ്ണത്തിൻെറ നിദാനത്തിൽ പെടുന്നതായ അധികം കാലമായിട്ടുള്ള സംഗതികളിൽ രുചിക്ഷയവും കൂടെ ഉണ്ടായേക്കാം; ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ആൎത്തിയും വയററിൽ വായുകോപവും, മാറത്തോ വയററിലോ കനമോ വേദനയോ തോന്നലും, പുളിച്ചുതേട്ടലും, മലമ്പിടുത്തവും, ചിലപ്പോൾ വയറിളകലും, ഒരു മന്ദമായ തലയിൽകുത്തും, ദുൎഗ്ഗന്ധത്തോടുകൂടിയ ശ്വാസവും, വരണ്ട നാവും ഉണ്ടാവാം.

അഗ്നിമാന്ദ്യം പല കാരണങ്ങൾകൊണ്ടും ഉണ്ടാകുന്നു; അവകളിൽ ഒട്ടെല്ലാം ഒഴിച്ചുകളയാമെന്നവയുമാകുന്നു. അവകൾ പലപ്പോഴും ഉണ്ടാകുന്നതു ഗുരുത്വമുള്ള സാധനങ്ങൾ അധികം ഭക്ഷിക്കുന്നതിൽനിന്നോ, ഭക്ഷിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ നല്ലവണ്ണം കടിച്ചു ചവച്ചു ഇറക്കാത്തതിൽനിന്നോ, നേരം വൈകിയിട്ടുള്ള അത്താഴഭക്ഷണത്തിൽനിന്നോ, അല്ലെങ്കിൽ ആയാസം ചെയ്യുന്നതിൽനിന്നോ ആകുന്നു. ഈ ഉപദ്രവത്തെ ഉണ്ടാക്കാമെന്നുള്ള കാരണങ്ങളിൽ താഴെ വിവരിക്കുന്നവയെ കൂടി ചേൎക്കാം. അതിയായ മനഃപ്രവൃത്തി അല്ലെങ്കിൽ മനോവ്യസനം, വേണ്ടുംവണ്ണമുള്ള വായുസഞ്ചാരമില്ലായ്ക, ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞ ഉടനെ കായികശക്തികളെക്കൊണ്ടു അതിവേല ചെയ്യിക്കൽ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഇടക്കുള്ള സമയങ്ങളിൽ വല്ലതും ഭക്ഷിക്കൽ, വേണ്ടതായ ഭക്ഷണത്തിൻെറ കുറവു, ലഹരിസാധനങ്ങളുടെ അധികമായ ഉപയോഗം ഇങ്ങിനെയുള്ള മററു സംഗതികൾ ഇവകളാകുന്നു.

ദഹനക്കേടിനേയോ അജീൎണ്ണത്തേയോ മാറേറണ്ടതിന്നു ഒന്നാമത്തെ സംഗതി അതു ഉൽഭവിപ്പാനുണ്ടായ കാരണം കണ്ടുപിടിച്ചു നിവൃത്തിയുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെ മാററുന്നതാകുന്നു. ഭക്ഷണത്തിൽ പത്ഥ്യാചരണം പ്രത്യേകിച്ചുവേണ്ടതു, എററവും ദഹിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യങ്ങൾ മാത്രമേ ഭക്ഷിക്കുവാൻ പാടുള്ളു എന്നു വെക്കേണ്ടതാകുന്നു. ടി, കാപ്പി, മദ്യങ്ങൾ, കന്നുകുട്ടിയുടെ മാംസം, പന്നിയിറച്ചി, പലഹാരം, വറുത്ത സാധനങ്ങൾ, ഓടുള്ള മ

ത്സ്യം, പാൽകട്ടി, അണ്ടികൾ ഇവകളെ ഉപേക്ഷിക്കണം. ചൂടുള്ള വെള്ളമൊഴിച്ച ശേഷമുള്ള എല്ലാ പാനസാധനങ്ങളേയും ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയുന്നവർ ഈ നിർമ്മലദ്രവം ഏററവും ബുദ്ധിമുട്ടിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ദഹനക്ഷയത്തിനു ഒരു ഏററവും നല്ല പ്രത്യൌഷധമായി കാണപ്പെട്ടും. ശേഷമുള്ള എല്ലാംകൊണ്ടും മാറാതെകണ്ടിരുന്നിട്ടു ഇതുകൊണ്ടു മാറിയതായി എനിക്കു അറിവുണ്ടു. എല്ലാ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ അവസാനത്തിലും കുറെ ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

52. വാതം: അതിന്റെ കാരണങ്ങൾ, നിവാരണം, പ്രതിവിധി.

വാതം എന്ന ദീനം നിർഭാഗ്യവശാൽ ഈ രാജ്യത്തിൽ വളരെ വർദ്ധനയിലാണിരിക്കുന്നതു. ഈ രോഗം മൂന്നു വിധത്തിലുണ്ടു. വാതസംബന്ധമായ പനിയോടു കൂടിയതു, അല്ലെങ്കിൽ മൂർഛിച്ചിരിക്കുന്ന വാതം, മാംസപേശിസംബന്ധമായ വാതം, പഴക്കംചെന്ന വാതം ഇങ്ങിനെ ആകുന്നു. ഓരോന്നിന്റേയും കോപകാരണം സാധാരണയായിട്ടു ശീതം ഏല്ക്കുകയോ തണുപ്പു ബാധിക്കുകയോ ആകുന്നു; ദൃഷ്ടാന്തമായി നനഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കയോ അല്ലെങ്കിൽ നനഞ്ഞ വിരിപ്പു പുതപ്പുകളിൽ കിടന്നുറങ്ങുകയോ ചെയ്യുന്നതാകുന്നു. രക്തത്തിൽ ദൂഷ്യകരങ്ങളായ സാധനങ്ങളെ കടത്തിക്കൊണ്ടു ചെല്ലുന്നതുകൊണ്ടു ശരീരത്തെ ഈ ദീനങ്ങൾക്കു പാത്രമാക്കുന്നതിൽ അപഥ്യാഹാരം കുറെ സഹായിക്കുന്നുണ്ടു. വാതത്തിന്റെ ഇത്രയുള്ള പ്രചാരത്തിനു ഇംഗ്ലീഷുകാരുടെ മാംസഭക്ഷണവും മദ്യപാനശീലവും ആണു ഒട്ടധികം ഉത്തരവാദിയായിരിക്കുന്നതെന്നുള്ള ഡാക്ടർ ടി. ആർ. ആലിസന്റെ അഭിപ്രായത്തോടു കൂടി ഞാനും മുഴുവനും യോജിക്കുന്നു. മാംസഭക്ഷണമോ അല്ലെങ്കിൽ വീഞ്ഞുമദ്യപാനമോ ഇല്ലാത്ത ദിക്കിൽ ഈ ദീനം തീരെ ഇല്ലെന്നുതന്നെ പറയാമെന്നു അദ്ദേഹം സാധിക്കുന്നു.

വാതംകൊണ്ടു ഉപദ്രവം അനുഭവിക്കുന്ന ആളുകൾക്കു പത്ഥ്യാഹാരം, ഞാൻ ബലമായി ഉപദേശിക്കുന്നതു, ധാന്യങ്ങളുടെ പൊടിയും, ഫലങ്ങളും, സസ്യങ്ങളും ആകുന്നു. എല്ലാ വിഞ്ഞ്മദ്യങ്ങളിൽ നിന്നും മുളപ്പിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന മദ്യങ്ങളിൽ നിന്നും തീരെ ഒഴിഞ്ഞിരിക്കണം. എന്നാലും, മദിപ്പിക്കുന്ന സാധനം ഏതെങ്കിലും ഒന്നു കഴിക്കണമെന്നു വരികിൽ ഏററവും നിരുപദ്രവമായിട്ടുള്ളതു 'വിസ്കി' എന്ന മദ്യവിശേഷമാകുന്നു. 'സീലറി' എന്ന സസ്യം (ചീര?) വാതത്തിന്നു ഒരു നല്ല പ്രതിവിധി ആണെന്നു സാധാരണ അറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടായിരിക്കയില്ല. അതിൻെറ ഉപയോഗംകൊണ്ടു തന്നെ വളരെ ശമനങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടു. 'സീലറി' എന്ന ആ സസ്യത്തെ നുറുക്കി നല്ലവണ്ണം മൃദുവാകുന്നതുവരെ വെള്ളത്തിൽ വേവിക്കണം. ദീനക്കാരൻ ആ വെള്ളവും അതിലുള്ള 'സീലറി'യും കഴിക്കണം. ഇതു സൂപ്പു (മാംസരസം) മാതിരിയിൽ ഉണ്ടാക്കി അപ്പത്തോടു കൂട്ടി തിന്നുകയും ചെയ്യാം.

53. ലജ്ജ: അതിൻെറ സമ്പ്രദായവും ചികിത്സയും.

ഞരമ്പിളക്കമുള്ള ആളുകൾക്കു സാധാരണയായുള്ള ഒരു ഉപദ്രവമായ ലജ്ജ, ഞരമ്പുകളുടെ പ്രധാന ഘട്ടങ്ങളിൽ ചില വികാരങ്ങളുടെ പ്രേരണാശക്തികൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാകുന്നു; അല്ലെങ്കിൽ, വേറെ ഒരു വിധത്തിൽ പറയുമ്പോൾ ദേഹത്തിലെ രക്തവാഹിനികളുടെ മേൽ അധികാരമുള്ള തലച്ചോറിൻെറ ആ ഭാഗത്തിലെ വികാരങ്ങളുടെ പ്രേരണകൊണ്ടെന്നു പറയാം. സൂക്ഷ്മസിരകളുടെ അംഗങ്ങൾക്കു അയവുണ്ടാവുകയും, അതുകൊണ്ടു ആ ഭാഗത്തേക്കു രക്തത്തിൻെറ അതിപ്രവാഹത്തിനിടയാക്കുകയും അതിനാൽ മുഖത്തിൽ ലജ്ജയാലോ പരിഭ്രമത്താലോ ഉണ്ടാകുന്നതാണെന്നു സാധാരണ ഊഹിച്ചു വന്നിരിക്കുന്ന ഒരു വികാസഭേദം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എങ്കിലും ചില ആളുകളിൽ ഈ വികാസഭേദം ഒരു ദീനത്തിൻെറ നിലയിൽ മിക്കവാ

മും ഗണിക്കാം; അതു അങ്ങിനെ ആയാൽ അതിനെ മാററുവാൻ വളരെ പ്രയാസവുമാകുന്നു. ചില പ്രധാന വൈദ്യക്കാർ പഞ്ചസാരയും മറെറല്ലാ മധുര ദ്രവ്യങ്ങളും വെണ്ണയും തൈലമയമായ മറെറല്ലാ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും, ചായ, കാപ്പി, ലഹരിയുണ്ടാക്കുന്ന മററു പാനീയങ്ങളും, കടുകു, കുരുമുളകു, ഏലത്തരി, ഏലമംഗത്തൊലി തുടങ്ങിയ കറിക്കൂട്ടുകളും, പുകയിലയുടെ ഉപയോഗവും ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു പത്ഥ്യാഹാര ചികിത്സയെ ഉപദേശിക്കുന്നുണ്ടു. ആകക്കെങ്കിലും, എൻെറ അഭിപ്രായം നാണത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്ന സ്വഭാവം സ്വന്തം മാനസിക ചികിത്സകൊണ്ടു ഏററവും നല്ലവണ്ണം ഭേദമാക്കാം. ഈ ഉപദ്രവമുള്ള ആളുകൾ ജനസമൂഹങ്ങളിൽ കഴിയുന്നതും ധാരാളം പോവുകയും, അവരുടെ വാക്സാമത്ഥ്യങ്ങളെ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യണം. അങ്ങിനെ ഉള്ളവർ തല്ക്കാലോചിതതത്വത്തെ പ്രവൃത്തിപ്പിയ്ക്കുന്നതായ മനഃസ്ഥൈര്യവും തങ്കൽതന്നെ ഉള്ള ആത്മവിശ്വാസവും വേണ്ട ഒരു ക്രമരീതിയിൽ നിലനിൎത്തിക്കൊണ്ടു പോരുവാൻ നിരന്തരപരിശ്രമം ചെയ്യണം. കുറച്ചു കുറച്ചായിട്ടു അവൎക്കവരിൽ തന്നെ അധികം വിശ്വാസമുണ്ടാക്കിത്തീൎക്കയും, കാലത്താൽ ഭേദം വരുത്തുകയും ചെയ്യുവാൻ കഴിയും.

---

54. തലക്കുത്തുകൾ; അവയുടെ ലക്ഷണങ്ങളും ചികിത്സയും.

തലക്കുത്തെന്നു അറിഞ്ഞു വരുന്ന ആ സാധാരണയായും ഉപദ്രവകരമായുമുള്ള സുഖക്കേടു പലമാതിരിയിലുണ്ടു.

പിത്താപദ്രവത്തോടു പലപ്പോഴും കൂടിയതായ ഞരമ്പു സംബന്ധമായുള്ള തലക്കുത്തും അവയിൽ പെട്ടതാകുന്നു. വേഗത്തിൽ ഞരമ്പുകൾക്കു ഇളക്കം തട്ടുന്ന സ്വഭാവമുള്ള ആളുകളിലാണു ഇതു അധികം എളുപ്പത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നതു; അധികം സാധാരണയായിട്ടുള്ളതും പുരുഷന്മാരിലുംകാൾ സ്ത്രീകളിലുമാകുന്നു. ഈ മാതിരിയിലുള്ള തലക്കുത്തിൻെറ ചികിത്സയായി ഒരു

യോഗ്യനായ പ്രമാണി അഭിപ്രായപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു തലയിൽ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ തുണി മുക്കി പിഴിഞ്ഞു പിടിക്കലും അതിനു തുർച്ചയായി മന്ദോഷ്ണമായുള്ള വസ്ത്രം വെച്ചു കെട്ടലും ഉഷ്ണമായുള്ള പാനീയ പാനങ്ങളും മേൽവയററത്തും കീഴ്വയററത്തും ചൂടുവെള്ളത്തിൽ തുണി മുക്കിപിഴിഞ്ഞു വെയ്ക്കലും ആകുന്നു.

വേറെ ഒരു മാതിരിയിലുള്ള തലക്കുത്തു 'ചിങ്ങൽ' എന്ന ഒരു തരമാകുന്നു. ഇതു തലച്ചോറിലെ സ്രോതസ്സുകളിലുള്ള രക്താധിക്യത്തിന്റെ ആമത്താൽകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാകുന്നു. തല ചുടുകയും, മുഖം വീങ്ങുകയും, കണ്ണുകൾ ചുവക്കുകയും, കഴുത്തിലെ രക്തവാഹിനികൾ പിടക്കുകയും, തല പൊളിഞ്ഞു പോകുമോ എന്ന മാതിരി തോന്നുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിനു ഒരു ശമനം കിട്ടുവാൻ തലയിലും കഴുത്തിലും തണുത്തവെള്ളം ഉപയോഗിക്കണം. ഉഷ്ണജ്ജനസ്കരമായ എല്ലാ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കുകയും, ചായ, കാപ്പി, ലഹരിയുണ്ടാക്കുന്ന മദ്യങ്ങൾ, ചൂടോടുകൂടിയ ഉപദംശങ്ങൾ ഇവകളിൽ നിന്നും തീരെ ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുകയും വേണം. മാംസം വളരെ മിതമായിട്ടേ ഭക്ഷിക്കാവൂ. വിങ്ങലോടു കൂടിയ തലക്കുത്തുണ്ടാകുന്ന ആളുകൾ തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹത്തെ തടുക്കുന്നതിനു വേണ്ടി കിടന്നുറങ്ങുമ്പോൾ തല പൊക്കി വെക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും.

രക്തക്കുറവിനാലുണ്ടാകുന്ന തലക്കുത്തു തലച്ചോറിലെ രക്തത്തിന്റെ വേണ്ടുംവണ്ണമുള്ള പ്രവാഹത്തിന്റെ കുറവുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നു. ഇതു സാധാരണ ഞരമ്പിന്റെ ബലക്ഷയത്തോടു യോജിച്ചു വരുന്നതും നില്ക്കുമ്പോഴോ, നിവൎന്നിരിക്കുമ്പോഴൊ ഒരു തലതിരിച്ചൽ തോന്നുന്നതുകൊണ്ടു അറിയപ്പെടാകുന്നതും കുറച്ചു നേരം കിടന്നാൽ എല്ലായ്പ്പോഴും മാറുന്നതുമാകുന്നു. ഈ തരത്തിലുള്ള തലക്കുത്തിനു തലയിൽ തേച്ചു തിരുമ്മുന്നതു വളരെ ഉപകാരം ചെയ്യുന്ന ഒരു പ്രാദേശികവിധിയാകുന്നു; എന്നാൽ ശരീരത്തിന് ആസകലം ബലക്ഷയം തീരുന്നില്ലാതെ നിലനില്ക്കുന്നതായ സ്വാസ്ഥ്യം ഉണ്ടാകുന്നതുമല്ലല്ലോ.

55. ക്ഷയം: അതിന്നു ആരോഗ്യദായകമായ സമ്പ്രദായങ്ങളെ കൊണ്ടുള്ള ചികിത്സ.

ക്ഷയം അല്ലെങ്കിൽ ശോഷം എന്ന ദീനം ഭേദമാവാത്തതാണെന്നു ഒരു കാലത്തു വിചാരിച്ചിരുന്നു; എന്നാൽ ഇപ്പോൾ അതിന്റെ ആദ്യകാലങ്ങളിൽ സൂക്ഷിച്ചുള്ള ചികിത്സകൊണ്ടു മാറുമെന്നു വിശ്വസിപ്പാൻ എല്ലാംകൊണ്ടും കാരണം കാണുന്നുണ്ടു്.

ക്ഷയം കുടുംബപാരമ്പൎയ്യത്തേക്കാൾ അധികം വീട്ടുപാരമ്പൎയ്യമായിട്ടാണു് ഏറെയും ഉണ്ടാകുന്നതെന്നു പ്രധാനപ്പെട്ട വൈദ്യശാസ്ത്രപ്രമാണികൾ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഈ ദീനംപിടിച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാവരേയും ആരോഗ്യരക്ഷാമാൎഗ്ഗങ്ങൾ പ്രകാരം തെറ്റായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥകളിൽ താമസിച്ചു അനുഭവിക്കുന്ന കഷ്ടതകൊണ്ടുണ്ടായിട്ടുള്ളതാണെന്നു തിരഞ്ഞു നോക്കിയാൽ കണ്ടറിയാവുന്നതാകുന്നു. ചിലപ്പോൾ ഒരു കുടുംബം രണ്ടോ മൂന്നോ തലമുറകളായിട്ടു ഒരു തണുപ്പുള്ള വീട്ടിലോ അല്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ ചുററുമുള്ളതുകളെ കൊണ്ടു വേറെ വിധത്തിൽ അനാരോഗ്യകരമായിട്ടുള്ള ഒന്നിലോ താമസിച്ചു വരികയും അതിലെ ഓരോ തലമുറയിലും ക്ഷയം ഉണ്ടാകുവാനുള്ള കാരണം അതാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

സർ റിച്ചേർഡ് തൊറൻ ലണ്ടൻ വൈദ്യസംഘത്തിലെ സാമാജികന്മാരുടെ മുമ്പിൽ വെച്ചു ക്ഷയത്തിന്റെ നിവാരണം എന്ന ഒരു പ്രസംഗത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു:— 'ഒരു ശൈത്യത്തോടു കൂടിയ കീഴ്ഭൂമിയും, വായുവിന്റേയും സൂൎയ്യരശ്മിയുടേയും നിരോധനയും ഈ ദീനത്തിന്റെ വ്യാപനക്കുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങളിൽ പെട്ടവകളെന്നാകുന്നു.' 'കുടുംബങ്ങളിൽ ക്ഷയം പാരമ്പൎയ്യമായി ഉണ്ടാകുന്നതാണെന്നുള്ള ദുഷണകളെ വിശ്വസിച്ചു കഴിക്കുന്നതിനേക്കാൾ അധികം വീട്ടുവാടക കൊടുക്കുന്നതു അധികം നല്ലതാകുന്നു. അതു താവഴി പാരമ്പൎയ്യമായി ഉണ്ടാകുന്നി

ല്ല. എന്നാൽ വീടുകളിൽ അതു നില നിന്നു വന്നു കാണുന്നുണ്ടു് എന്നു അദ്ദേഹം പറയുകയുണ്ടായി.

ക്ഷയം ഭേദമാക്കുന്നതിന്നുള്ള ഏകമാൎഗ്ഗം ശുദ്ധവായുവും, തക്കതായ ആഹാരവും, ആരോഗ്യകരമായ നിവാസസ്ഥലങ്ങളും ആകുന്നു. ഈ ദുരിതരോഗത്തെ 'ശുദ്ധവായു' ചികിത്സ എന്നതുകൊണ്ടു ഭേദമാക്കുന്നതിന്നുള്ള വളരെ നിവാസസ്ഥലങ്ങൾ ഏൎപ്പെടുത്തുകയും അവകളെക്കൊണ്ടു വളരെ ഫലം സിദ്ധിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്. ഇതുകളിൽ ആദ്യമായി ഏൎപ്പെടുത്തിയതു ഡാക്ടർ ഓട്ടോ വാൽത്തരാൻ ഏകദേശം ഒമ്പതുകൊല്ലം മുമ്പു ജൎമ്മനിയിൽ ബാഡ്ഷിഷർഷ്പാർസവാൾഡിൽ നൊർഡക് നിവാസസ്ഥലമാകുന്നു. ഇവിടത്തെ മരുന്നു ശുദ്ധവായുവും, ആരോഗ്യകരമായ ആയാസവും, തക്കതായി നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ട പത്ഥ്യാഹാരവും മാത്രമാകുന്നു. ഇതു ദീനക്കാരിൽ നിന്നും രോഗബീജങ്ങളെ പുറത്തു തള്ളുന്നതിന്നും അവരിൽ സാധാരണയായ ഒരു ആരോഗ്യാവസ്ഥയെ തിരികെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്നും തൊഴിലെടുക്കുന്നതായി കാണപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

൧൮൦൦-ാമാണ്ടു വിപ്രവരിമാസത്തിലെ വിൻസർ മാഗസിൻ എന്ന മാസികയിൽ ക്ഷയരോഗത്തിൽ ഡാക്ടർ വാൽത്തരുടെ ചികിത്സയെപ്പററി ഛായാപടങ്ങളോടു കൂടിയ ഒരു ലേഖനത്തിൽ നിന്നും നൊർഡക് കൊളണി മാത്രമേ 'ക്ഷയം ഭേദമാക്കുന്നതിന്നുള്ള പ്രത്യേക ഉദ്ദേശത്തോടുകൂടിയ വീടു പണിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളു' എന്നു നമുക്കു അറിയാവുന്നതാകുന്നു. അതിന്റെ ദൎശനം തെക്കു കിഴക്കായിട്ടാകുന്നു; അതിൽ ഇരുപതു മുറികൾ ഉണ്ടു്. അവകൾ എല്ലാം തെക്കു കിഴക്കോട്ടുതന്നെ ദൎശനങ്ങളായിട്ടാകുന്നു; അതുകൊണ്ടു അതിൽ കിടക്കുന്ന രോഗികൾക്കു് അധികനേരവും സൂൎയ്യദൎശനം കിട്ടുന്നു. അധികം വലിയ ജനേരികൾ എല്ലാം മുഴുവനും തുറന്നു വെക്കാവുന്ന മാതിരി ചട്ടംകൂട്ടി പണിയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളവകളാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു വായുവിനെ കടത്തുന്നതിന്നു അവയുടെ മുഴുവൻ ഭാഗവും ഉപയോഗമായും വരുന്നു. മു

റിക്കകങ്ങൾ എല്ലാം ഏകദേശം പതിനെട്ടടി സമചതുരവും ചുറവും പലകകൾ വെച്ചു തറക്കപ്പെട്ടവകളും ചായമിട്ടവകളുമാകുന്നു. നിലത്തു ലിനോളിയാ എന്ന ഒരു സാധനം ഇട്ടിട്ടുണ്ടു. സാമാനങ്ങൾ ഏററവും സാധാരണ മാതിരിയിലുള്ളതാകുന്നു. ഒരു കിടക്കയും, രണ്ടോ മൂന്നോ കസേരകളും, ഉടുപ്പുകൾ വെക്കുവാനുള്ള ഒരു ചുമരു അലമാരിയും, ഒരു കവുപ്പിക്കട്ടിലും, ഒരു ചെറിയ മേശയും, ചൂടുവെള്ളവും, പച്ചവെള്ളവും, കുഴൽവഴിയായി വെള്ളം മേലൊഴിക്കാവുന്ന ഒരു പാത്രവും, മിന്നൽശക്തി ഉപയോഗിക്കുന്ന വിളക്കും ഇതുകൾകൊണ്ടു എല്ലാമായി. ചൂടു ഏല്പിക്കുന്നതു മിന്നൽശക്തിയോ ആവിയോ ഉപയോഗിക്കുന്നതായ ഒരു അടുപ്പു മാർഗ്ഗമാകുന്നു. എന്നാൽ വളരെ സംഗതികളിൽ ദീനക്കാർ പുറത്തിറങ്ങി എല്ലായ്പോഴും സഞ്ചരിച്ചു വെയിലും കാററും ഏററു ശീലമായതുകൊണ്ടു അവയെ ഏല്പുന്നതിനു ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ മഴയായാലും വെയിലായാലും വേണ്ടില്ല അവൎക്കു നടക്കുവാൻ ശേഷിയുണ്ടെങ്കിൽ അവരെ സവാരിക്കു പറഞ്ഞയക്കും.'

'രണ്ടു കെട്ടിടങ്ങൾ കൂടി, ഒന്നു മെൻഡിപ്പ് കുന്നുകളിന്മേലും, ഒന്നു ന്യൂഫോറസ്റ്റിലും നോർഡ്രക് കോളണിയുടെ രീതിയിൽതന്നെ ഇയ്യിടെ ഏർപ്പെടുത്തപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു; ഇവകൾ കണ്ടിടത്തോളം ഫലവത്തായും ഭവിച്ചിട്ടുണ്ടു. ഇവയുടെ മാതിരി വേറെയും ധാരാളം ഉണ്ടാക്കി ക്ഷയനിവാരണത്തിന്നായിട്ടുള്ള പൊതുജനങ്ങളുടെ വക സംഘം ചെയ്യുന്ന സൽക്കൎമ്മത്തോടു യോജിച്ചാൽ ഈ കഠിനദീനം കൊണ്ടുള്ള മരണം ക്രമത്തിൽ കുറഞ്ഞുവരും. അവസാനം കുറെ കഴിയുമ്പോൾ വരാനിരിക്കുന്ന പിൻഗാമികളിൽ ഇതു തീരെ ഉണ്ടാകയില്ലെന്നു ആഗ്രഹിക്കുന്നതു ഒട്ടും അധിമോഹമായിട്ടുള്ളതുമല്ലല്ലൊ.'

56. ദീൎഘായുസ്സിനെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനു് അനുകൂലമായ സംഗതികൾ.

നമ്മളുടെ ഇഹലോകവാസത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന്നുള്ള സംഗതികളെപ്പററി സർ ജോൺ സിംക്ലയർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു 'ഒതുങ്ങിയ ആകൃതിയും മിതമായ പൊക്കവും ഉള്ള ആളുകളാകുന്നു അധികകാലം ജീവിച്ചിരിക്കുവാൻ ഏററവും വഴിയുള്ളവർ' എന്നാകുന്നു. പൊക്കം ഉണ്ടാകുന്നതു സാധാരണയായി ശരീരത്തിന്റെ വല്ല പ്രത്യേക അവയവത്തിന്റെയും വേണ്ടതിലധികമായ വളൎച്ചകൊണ്ടാകുന്നു; അതിനു ക്ഷീണതയും സുഖക്കേടും ഉണ്ടാകുവാനുള്ള ഒരു ഭാവവും ഉണ്ടാകുന്നു. പൊക്കമുള്ള ആളുകൾക്കു കുനിയുവാനുള്ള സ്വഭാവവും കൂടി ഉണ്ടാകുവാനിടയുണ്ടു; അതു മാൎവ്വിടത്തെ സങ്കോചിപ്പിക്കുകയും, തടസ്ഥം കൂടാതെയുള്ള ശ്വാസോഛ്വാസങ്ങൾക്കു ഒരു വലിയ ശത്രുവായി വരികയും ചെയ്യുന്നു; പൊക്കം കുറഞ്ഞവൎക്കു നിവൎന്നു ഇരിക്കുന്നതിന്നു ഒരു ബുദ്ധിമുട്ടും ഇല്ല; അവർ സ്വാഭാവികമായിട്ടു വളരെ അധികം ഉത്സാഹമുള്ളവരായിട്ടും, അതു നിമിത്തം അവയവങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തികൾ വളരെ അധികം പൂൎത്തിയായ നിലയിൽ നിലനിന്നും വരുന്നു. പൊക്കം കുറഞ്ഞ ആകൃതിക്കുള്ള ഏകദൂഷ്യം അതിനോടുകൂടി ഒരുമിച്ചു പലപ്പോഴും സ്ഥൌല്യവും കൂടിച്ചേൎന്നു വരുമെന്നുള്ളതാകുന്നു; ഇതു ദീൎഘായുസ്സിനു ഏററവും പ്രതികൂലമായിട്ടുള്ളതുമാണു്. ആരോഗ്യമുള്ള മാതാപിതാക്കന്മാരിൽനിന്നു ജനിക്കുന്നതും പാരമ്പൎയ്യദീനങ്ങൾ ഇല്ലാതിരിക്കുന്നതും ദീൎഘായുസ്സിനു പ്രത്യക്ഷത്തിൽ അനുകൂലമായ സംഗതികളാകുന്നു. ദീൎഘായുസ്സ്, സന്തോഷസ്വഭാവമോ ആഹ്ലാദപ്രകൃതിയോ ചേൎന്നിരിക്കുന്ന സൽപ്രകൃതിയെ അവലംബിച്ചും കൂടി നില്ക്കുന്നതായി തോന്നുന്നുണ്ടു. ക്ഷണക്ഷോഭികളും നിരാശയാൽ ജീവിതപ്രതികൂലങ്ങളിൽ മുങ്ങിപ്പോകുന്നവരും ദീൎഘകാലം ജീവിച്ചിരിക്കുവാൻ കരുതിയിരിക്കേണ്ട കഠിനമായ പാരതന്ത്ര്യത്താലോ അല്ലെങ്കിൽ മ

റുവല്ല മാനസികപ്രയത്നങ്ങളാലോ തങ്ങളുടെ ശക്തിയേയും ഉത്സാഹത്തേയും ക്ഷീണിപ്പിക്കുവാൻ ഇടയാക്കുന്നവരും കൂടി അധികം വയസ്സിൽ അപൂർവ്വമായേ എത്തുന്നുള്ളു. ഒരു ൧൦൦ വയസ്സുവരെ ജീവിച്ചിരുന്ന ഓരായിരത്തി എഴുനൂററിപന്ത്രണ്ടു ആളുകളുടെ ഒരു വലിയ വിവരപ്പട്ടികയിൽ കാര്യ്യൊരു പ്രസിദ്ധിയുള്ള പുസ്തകകർത്താവു ഫോണ്ടിനെ മാത്രമേ കണ്ടിരുന്നുള്ളു. (അദ്ദേഹം ഒരു ൧൦൦ വയസ്സിൽ തികച്ചു എത്തിയിട്ടുമില്ല.) അദ്ദേഹത്തിൻെറ വലിയ വയസ്സ് അദ്ദേഹത്തിൻെറ സ്വഭാവത്തിൻെറ ശാന്തതകൊണ്ടും അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടെന്നു അധികം പ്രസിദ്ധിയുണ്ടായിരുന്ന അദ്ദേഹത്തിൻെറ ആഹ്ലാദപ്രകൃതികൊണ്ടും ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതാണെന്നു ആരോപിക്കപ്പെട്ടിട്ടുമുണ്ട്.

'സമ്പന്നനോ അല്ലെങ്കിൽ മഹാനോ, അല്ലെങ്കിൽ ഔഷധങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നവരോ അല്ല വയസ്സന്മാരാകുന്നതു എന്നും, മറിച്ചു അധികം ആയാസം ചെയ്യുന്നവരും, ശുദ്ധവായു ഏല്ക്കുന്നവരും, സാധാരണയായും മിതമായും ഉള്ള ഭക്ഷണത്തെ കഴിക്കുന്നവരും ആകുന്നു' എന്നു പറയുന്നുണ്ട്. അധികകാലം ജീവിച്ചിരിക്കുവാനുള്ള അധികം തരം അങ്ങിനെ ഉള്ളവരിലാണെന്നുള്ളതും നിശ്ചയം തന്നെ. രാജാക്കന്മാരിലും പ്രഭുക്കന്മാരിലും അധികം വയസ്സായവരെ കാണപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിലും അങ്ങിനെയുള്ളവരുടെ ചുരുങ്ങിയ തുകയും അധികതുകയുള്ള ഇതരന്മാരുടെയും തമ്മിൽ താരതമ്യപ്പെടുത്തി ശരാശരി നോക്കിയാൽ വളരെ തന്നെ ആയിക്കാണാം. പിന്നെ ദീർഘായുസ്സ് ഒരുവൻ പ്രവേശിച്ചിരിക്കുന്ന തൊഴിലിനെ അവലംബിച്ചിരിക്കുമെന്നുള്ളതും പ്രത്യക്ഷമാണല്ലൊ. അനാരോഗ്യകരമായുള്ള തൊഴിലുകൾ സാധാരണയായി ആയുർന്നാശകാരമായിട്ടാണ് വരുന്നതു. എന്നാലും പീററർ പ്രിൻ എന്ന ഒരു കണ്ണാടി വാക്കുന്ന തൊഴിൽക്കാരൻ ഒരു ൧൦൧ വയസ്സു എത്തിയതായി പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു. സ്കോട്ടലാണ്ടിലെ ലെഡ്ഡിൽസവെ ലോഹം കുഴിച്ചെടുക്കുന്നവനായ ജോൺ ടെയിലർ എന്ന ആൾ ഒരു ൧൩൨ വയസ്സു എ

ത്തിയതായി ഊഹിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു. എന്നാൽ ആകപ്പാടെ നോക്കിയാൽ, കൃഷിക്കാർ, തോട്ടക്കാർ, നാട്ടുപുറത്തിലുള്ള കൂലിപ്പണിക്കാർ ഇവരാണു ഏററവും അധികം ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന വർ. യുദ്ധാപത്തുകളിൽ നിന്നു രക്ഷപ്പെട്ടുപോരുവാൻ ഇടയായിട്ടുള്ള കാലാൾഭടന്മാരും ദീർഘായുസ്സിന്നു പ്രസിദ്ധപ്പെട്ടവരാകുന്നു. അവർ സാധാരണയായും പുഷ്ടിയും ബലവും ഉള്ള ആളുകളും യുദ്ധത്തിൽ ജീവിച്ചു പോരുവാനിടയായ ഭടന്മാർ അവരെ ശീലിച്ചു പോന്നിരിക്കുന്ന ക്രമരീതി കൊണ്ടും, സൂക്ഷ്മക്കുറവും കൃത്യവുമില്ലാത്തവരും നശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു കൊണ്ടും അവരവർ ശീലിച്ചു പോന്നിരിക്കുന്ന നിവൎന്ന ശരീരസ്ഥിതികൊണ്ടും അതിന്നും പുറമെ പ്രകൃത്യാതന്നെ നല്ലവണ്ണം രചിക്കപ്പെട്ടവരാക കൊണ്ടും ഇതുകളെല്ലാം അവൎക്കു അനുകൂലമായി വരുന്നു. മിതമായ ആയാസം മാത്രമല്ല തൊഴിലിൽ കൂടിയും അധികം കഠിനമായുള്ളതല്ലെങ്കിൽ നല്ല ആരോഗ്യത്തിന്നും വയോധികത്വത്തിന്നും അനുകൂലമായിട്ടുള്ളതാകുന്നുവെന്നുകൂടി ഇവിടെ പ്രസ്താവയോഗ്യമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. പലേ സംഗതികളിലും ഒരു നൂറു വയസ്സു കഴിഞ്ഞതതിന്റെ ശേഷവും നെല്ലു കുത്തലും മററും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ജോലികളും ആളുകൾ ചെയ്തിട്ടുണ്ടു; ഇങ്ങിനെ ഉള്ള പരിശ്രമങ്ങളെക്കൊണ്ടു അവർ യാതൊരു ബുദ്ധിമുട്ടുകളും അനുഭവിച്ചതായും തോന്നുന്നില്ല. ദീർഘായുസ്സോടു കൂടിയിരിക്കുന്നവരിൽ വളരെ അധികം ഭാഗവും ഏകാകിയായ നിലയേക്കാൾ വിവാഹബന്ധത്തോടു കൂടിയ നിലയാണ് അധികം സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നതെന്നും സാധാരണയായി വളരെ സന്താനങ്ങളെ ഉല്പാദിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നുമുള്ളത് ഇവിടെ വിട്ടു കളയുവാൻ പാടുള്ളതല്ല. ഏകാകിയായിരിക്കുന്നതു ദീനങ്ങൾക്കിടയാകുന്നുണ്ടോ എന്നും അല്ലെങ്കിൽ ക്രമക്കേടുകളിലേക്കു നയിപ്പിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നും, അല്ലെങ്കിൽ പിന്നെ എന്തൊന്നു നിമിത്തമാണ് അങ്ങിനെ ഉണ്ടാകുന്നതെന്നുമുള്ളതു ഒരു തൎക്കവിഷയമായി ഇരുന്നേക്കാമെങ്കിലും അധികം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവരിൽ ഏകാകിയായിരിക്കുന്നവരുടെ

സംഖ്യ വിവാഹം ചെയ്തിരിക്കുന്നവരുടെ സംഖ്യയോടു യാതൊരു താരതമ്യത്തിലും വരുന്നില്ല.

57. ദീർഘായുസ്സിനെ പ്രാപിക്കുന്നതിനുള്ള ജീവിത നിബന്ധനകൾ.

വളരെ കാലം ജീവിച്ചിരിക്കണമെന്നു ആഗ്രഹമുള്ളവരുടെ ആചരണത്തിന്നു വേണ്ടി താഴെ വിവരിക്കുന്ന നിയമങ്ങളെ ഞാൻ ഉപദേശിക്കുന്നു:—

(൧) എല്ലാവിധത്തിലുമുള്ള അധികതകളും, പ്രത്യേകിച്ചും അന്നപാനങ്ങളിലുള്ളതും, ഉപേക്ഷിക്കണം.

(൨) ഭക്ഷിക്കുന്നതിനായിട്ടു ജീവിക്കരുതു; എന്നാൽ ജീവിക്കുന്നതിനായിട്ടു ഭക്ഷിക്കണം. ശരീരത്തെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതിന്നു ഏറ്റവും യോജിപ്പായുള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും അതിനെ ദൂഷ്യപ്പെടുത്താവുന്നവകളെ സ്വീകരിക്കാതിരിക്കയും വേണം.

(൩) ശുദ്ധവായുവിനെ നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും നല്ല സ്നേഹിതനെന്നു കരുതണം. അതിലെ ജീവദാനം ചെയ്യുന്ന ജീവവായുവിനെ പകൽ സമയം കഴിയുന്നതും ഉൾശ്വസിക്കണം; കിടക്കുന്ന മുറിയിലെ ജനലുകളിൽ നാലോ അഞ്ചോ അംഗുലങ്ങൾ തുറന്നുവെച്ചും രാത്രിയിൽ കിടന്നുറങ്ങണം. ഇതു നല്ല ശീതകാലത്തും പിന്തുടരേണ്ടതാകുന്നു. ഇതു ദീർഘായുസ്സിനുള്ള വലിയ രഹസ്യങ്ങളിൽ ഒന്നാകുന്നു.

(൪) മാനസികമായും ശാരീരകമായും ശുചിയായിരിക്കണം. 'ഈശ്വരഭക്തി കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ വേണ്ടതു ശുചിത്വമാകുന്നു'. അതു ദീനങ്ങളുടെ നേരെ ഒരു കോട്ട കെട്ടിയ മാതിരിയാകുന്നു.

(൫) അസഹ്യപ്പെടുകയോ വ്യസനിക്കുകയോ അരുതു. ഈ ഉപദേശം ശുദ്ധ തത്വജ്ഞാനമായും, ആചരിക്കുന്നതിനെക്കാൾ

പറയുന്നതിന്ന് അധികം എളുപ്പമായിട്ടുള്ളതായും തോന്നിയേക്കാം. അങ്ങിനെ ആണെങ്കിലും, അസഹ്യതപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സ്വഭാവത്തോടുകൂടിയ ആളുകളെ കേവലം മനോനിശ്ചയം കൊണ്ടു മാത്രം അതിനെ തീരെ നശിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളതായി എനിക്കു അറിവുണ്ട്. അസഹ്യത ജീവനാശത്തെ ചെയ്യുന്നു!

(൬) പരിശ്രമത്തെ സ്നേഹിക്കുവാനും, മടിയെ ദ്വേഷിക്കുവാനും പഠിക്കണം. മടിയനായ ഒരു മനുഷ്യൻ ശതായുഷ്മാനായി ഒരിക്കലും വരുന്നില്ല.

(൭) എന്തെങ്കിലും ഒന്നിൽ ഒരു ഭ്രമമുണ്ടായിരിക്കണം. ഇങ്ങിനെ ഒരു ഭ്രമമുള്ള ആൾ വാൎദ്ധക്യത്തിലുള്ള ക്ഷീണംകൊണ്ടു ഒരിക്കലും മരിക്കുകയില്ല. ആയാൾക്കു എല്ലായ്പോഴും മാനസികമായോ ശാരീരികമായോ ഏൎപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുവാൻ എന്തെങ്കിലുമൊന്നു ഉണ്ടായിരിക്കും; അതുകൊണ്ടു അവകൾ പുതുതായും ആരോഗ്യത്തോടുകൂടിയും നില്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

(൮) ശുദ്ധവായുവോടുകൂടിയ തുറസ്സായ ദിക്കിൽനിന്നു പതിവായി ആയാസം ചെയ്യണം; എന്നാൽ അത്യായാസം കൊണ്ടു ക്ഷീണിക്കയുമരുതു.

(൯) നേരത്തെ കിടന്നുറങ്ങുവാൻ പോവുകയും മതിയായി ഉറങ്ങുകയും വേണം.

(൧൦) ദ്വേഷ്യത്തെ കുറിച്ചു കരുതണം. ഓരോരിക്കൽക്ഷോഭം ഉണ്ടാവുന്നതും ആയുസ്സിനെ കുറെ കുറയ്ക്കുന്നു. ചിലപ്പോഴൊക്കെ അതു ആയുൎന്നാശകരമായിട്ടും ഭവിക്കുന്നു.

(൧൧) ജീവിക്കുന്നതിൽ ഒരു ഉദ്ദേശമുണ്ടായിരിക്കണം. ജീവിക്കുന്നതിന്നു ഒരു ഉദ്ദേശമില്ലാത്ത ഒരാൾ അപൂൎവ്വമായിട്ടു വളരെ കാലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നുള്ളൂ.

(൧൨) ഒരു നല്ല ഭാൎയ്യയെ തിരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കണം; അതു അധികം കാലേ കൂട്ടി ആകയുമരുതു.

എന്റെ ഈ നിശ്ചയങ്ങളോടുകൂടെ പ്രസിദ്ധപ്പെട്ട ഹൃഷി

KRISHNAVILAS

ലാണ്ടിന്റെ ചില നല്ല ഉപദേശങ്ങൾ കൂടി താഴെ ചേൎത്തിരിക്കുന്നു:—

(൫) 'എല്ലാ സംഗതികളിലും വെച്ചു, നിങ്ങളുടെ ക്ഷോഭങ്ങളെ അടക്കുവാൻ ശ്രമിക്കണം. തന്റെ ക്ഷോഭങ്ങൾക്ക് എല്ലായ്പോഴും അധീനനായിരിക്കുന്ന ഒരു മനുഷ്യൻ എല്ലായ്പോഴും ഒരു ജ്വരാൎത്തുള്ള അധികരിച്ച നിലയിൽ ഇരിക്കുന്നതിനാൽ ജീവന്റെ നിലനില്പിന്നു ഏററവും ആവശ്യമായുള്ള ആശാന്തതയെ ഒരിക്കലും കിട്ടുന്നില്ല. ആയാളുടെ അന്തർഭാഗത്തുള്ള ഓജഃക്ഷയം ഇതുകൊണ്ടു വളരെ അധികരിക്കുകയും, ആയാൾ ക്ഷണത്തിൽ നശിപ്പിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

(൬) 'ജനങ്ങൾ ജീവിതത്തെ ഒരു ഉദ്ദിഷ്ടസാധനമായി വിചാരിക്കാതെയും, ഇതിലും അധികം വലിയതായ സ്ഥിതിക്കുള്ള ഒരു മാൎഗ്ഗമായിട്ടു മാത്രമാണെന്നും, നമ്മുടെ സ്ഥിതിയും വിധിയും ഒരു അധികം ഉയൎന്ന നിലയിലേക്കു എല്ലായ്പോഴും തിരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതാണെന്നും, വളരെ അധികം ഉയൎന്ന ഒരു ശക്തിയുടെ കീഴിലായിട്ടാണെന്നും വിചാരിക്കുവാൻ പരിചയിച്ചും ഇരിക്കണം. പൂൎവ്വികന്മാരാൽ പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതായ ഈശ്വരനിൽ വിശ്വസിക്കുക എന്ന നിലയെ അവർ ഒരിക്കലും വിട്ടുകളയരുതു. ഇതുകൊണ്ടു ജീവിതദുൎഘടങ്ങളിൽ കൂടി അവരുടെ ഗതിയെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന്നു അവൎക്കു ഏററവും നല്ലതായ ഒരു സൂചകമുണ്ടാവുകയും, അവരുടെ മനസ്സമാധാനത്തിന്നു ഇളക്കം തട്ടിക്കാവുന്ന ആക്ഷേപങ്ങളുടെ നേരെ ഏററവും വലുതായ രക്ഷ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

(൭) അന്നേദിവസത്തേക്കു മാത്രം എല്ലായ്പോഴും ജീവിക്കുക; ഇതു ന്യായമായ അൎത്ഥത്തിൽ വിചാരിക്കുകയും വേണം— അതായതു, എല്ലാ ദിവസവും അതു നിങ്ങളുടെ അവസാനദിവസമെന്നപോലെയും മറുദിവസത്തെക്കുറിച്ചു വിചാരിക്കാതേയും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതാകുന്നു. നിൎഭാഗ്യവാന്മാരായ മനുഷ്യർ

ഭാവികാലത്തെക്കുള്ള ആലോചനകളേയും ഉദ്ദേശങ്ങളേയും കൊണ്ടു വൎത്തമാനകാലത്തെ അനുഭവം കളയുന്നു! വൎത്തമാനകാലം ഭാവിയുടെ പിതാവാകുന്നു; എല്ലാ ദിവസവും എല്ലാ മണിക്കൂറും അതിന്റെ ഉദ്ദേശസാദ്ധ്യങ്ങളെക്കൊണ്ടു പൂൎണ്ണമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ആൾക്കു അന്നത്തെ ദിവസം ജീവിച്ച ഉദ്ദിഷ്ടകാൎയ്യം നിറവേറി എന്ന സന്തോഷകരമായ മനതൃപ്തിയോടുകൂടെ വൈകുന്നേരം ഉറങ്ങുവാൻ കിടക്കാമെന്നു മാത്രമല്ല, ഭാവികാലത്തിന്റെ അനുഭവത്തിന്നു ഏററവും നല്ലതായ അടിസ്ഥാനം ഇടുകയും കൂടി ചെയ്തിരിക്കുന്നു എന്നുകൂടി സമാധാനപ്പെടാം.

(൪) എല്ലാ കാൎയ്യത്തെപ്പററിയും കഴിയുന്നതും ശരിയായ വിധം മനസ്സിലാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കണം; ലോകത്തിലുണ്ടാകുന്ന ദോഷങ്ങളിൽ അധികം വലിയ ഭാഗവും ഉണ്ടാകുന്നതു തെററുകളിൽനിന്നും, കളവായ താല്പൎയ്യത്തിൽ നിന്നും അല്ലെങ്കിൽ ധൃതഗതിയിൽ നിന്നും ആകുന്നു; അതിൽ പ്രധാനസംഗതി നമ്മുടെ നേരെ എത്രത്തോളം ചെയ്തു എന്നല്ല, അതിനെ സ്വീകരിക്കേണ്ടതു എങ്ങിനെ എന്നാകുന്നു. ഈ ഭാഗ്യസാമൎത്ഥ്യമുള്ള ആൾ ബാഹ്യസംഗതികൾക്കു അധീനനല്ല. 'സന്തോഷത്തിന്റെ ഏതു ബുദ്ധിമാത്രവും സന്താപകാരണം വിസ്മിതവുമാകുന്നു. ഈശ്വരേച്ഛയുടെ കീഴിൽ സകലത്തേയും വെക്കുകയും എല്ലാ കാൎയ്യങ്ങളും നമ്മുടെ നന്മക്കായി നിയമിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണെന്നുള്ള കങ്ങ ബോദ്ധ്യവും ലോകത്തെപ്പററി ഇതുകളിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന കൃതൃപ്തിയും ഒഴികെയുള്ള മറെറല്ലാ വിസ്മിതവും അതൃപ്തിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും ആകുന്നു,' എന്നു വിഷാപ്റഗ് എന്ന ആൾ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു.

(൫) മനുഷ്യരെപ്പററിയുള്ള വിശ്വാസവും ബോദ്ധ്യവും അധികമധികം ഉറപ്പിക്കുകയും സ്ഥിരീകരിക്കുകയും ചെയ്യണം. തൎക്കമററ ലക്ഷണങ്ങളാൽ വിപരീതമായി തെളിയുന്നതുവരെ, എല്ലാ മനുഷ്യരേയും നല്ലവരെന്നു വിചാരിക്കുകയും, മറിച്ചുവന്നാൽ

കൂടിയും മനുഷ്യർ അനുഭവത്താൽ തെററില്ലായെന്നു വെച്ചു സമാധാനിക്കേണ്ടതും നമ്മുടെ പകരത്തേക്കാറം നമ്മുടെ ദയസ്സ് അധികം പാത്രമായതും ആയ ഒരു ജീവിയാണെന്നു കരുതുകയും വേണ്ടതാകുന്നു. അറിവില്ലായ്മയാലും, വിപരീതധാരണയാലും, തെററായ താല്പര്യത്താലും വശീകരിക്കപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യർ നിശ്ചയമായിട്ടും നന്മയോടു കൂടിയവനായിരിക്കും. ആരേയും വിശ്വസിക്കുവാൻ പാടില്ല എന്ന തത്വജ്ഞാനത്തോടു കൂടിയവരുടെ സ്ഥിതി വളരെ കഷ്ടംതന്നെ! അവരുടെ ജീവിതം തടുക്കുന്നതിനും ആക്രമിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഒരു നിരന്തരയുദ്ധമാകുന്നു; അവർക്ക് സന്തോഷമോ തൃപ്തിയോ ഉണ്ടാകയുമില്ല. തന്റെ ചുററുമുള്ളവരെക്കുറിച്ചു നന്മയായ വിചാരങ്ങൾ ഒരു മനുഷ്യർ എത്ര അധികം വിചാരിക്കുന്നുവോ അവൻ അത്ര അധികം മററുള്ളവരെ ഭാഗ്യവാന്മാരാക്കുകയും അവനു തന്നെയും അത്ര അധികം ഭാഗ്യം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

(ന) തൃപ്തിയേയും മനസ്സമാധാനത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനു ഇഛ ഒഴിച്ചുകൂടാതെ ആവശ്യമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. ഇഛിക്കുവാൻ കഴിയുന്നവൻ തന്റെ ആയുസ്ഥിതിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു; അതിനാൽ ഉണ്ടാകുന്ന സമാധാനംകൊണ്ടും സമനിലകൊണ്ടും കേവലം അഭിപ്രായംകൊണ്ടും മാത്രമല്ല, ശാരീരികമായിട്ടുതന്നെ അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നു. ഇവിടെ ഇഛയെക്കുറിച്ചു ഞാൻ പ്രസ്താവിച്ചതു നമ്മുടെ ചുരുങ്ങിയ അന്ത്യത്തോടുകൂടിയ ഇഹലോകവാസത്തിൽ മാത്രമല്ല, ശ്മശാനത്തിന്നപ്പുറമുള്ള സ്ഥിതിയെക്കുറിച്ചും ഇഛിക്കണമെന്നാകുന്നു. എന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ അമരണത്വയിലുള്ള ഇഛ മാത്രമേ നമ്മുടെ ജീവിതതത്വത്തിനു വല്ല വിലമതിപ്പും ഉണ്ടാക്കി അതിലുള്ള ഭാരവാഹിത്വങ്ങളെ എളുപ്പമുള്ളതും സഹിക്കത്തക്കതും ആക്കുന്നതിന്നു മതിയാകയുള്ളു എന്നാകുന്നു. ഈ വിഷയത്തിൽ മതം കൂടി ജീവിതത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന്നുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമായേക്കാമെന്നു ഒരുവനു പറയാം. എത്ര അധികം അതിനു ക്ഷോഭങ്ങളെ കുറക്കുന്നതിന്നും സ്വാഭാവികത്വ

ഗങ്ങളെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന്നും ആന്തരശമനത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്നും കഴിയുന്നുവോ ജീവിതത്തിന്റെ നിലനില്പിനെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന്നു അത്ര അധികം അതു ഉതകുകയും ചെയ്യും. സന്തോഷവും ജീവിതത്തിന്റെ ഏററവും വലിയ ദിവ്യൌഷധങ്ങളിൽ ഒന്നാകുന്നു. എങ്കിലും അതിനെ ഭാഗ്യസംഗതികളെക്കൊണ്ടും, ആരാഞ്ഞു പിടിച്ചുകൊണ്ടു വന്നിട്ടുള്ള കാൎയ്യങ്ങളെക്കൊണ്ടും എല്ലായ്പോഴും ഉണ്ടാക്കി തീൎക്കേണ്ടതാണെന്നു ഒരുവൻ വിശ്വസിച്ചു പോകരുതു. എന്നാൽ ശുദ്ധവും അതികഠിനമല്ലാത്തതുമായ സന്തോഷത്തിൽ എല്ലാ സന്ദൎഭങ്ങളിലും ആരാഞ്ഞു ഏൎപ്പെടുന്നതിന്നു ഒരുവൻ ഒരിക്കലും ഉപേക്ഷ വെക്കരുതുതാനും.

58. ആയുസ്സിനെ കുറക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ.

സദാ ഇററിററു വീഴുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ തുള്ളി നാശമില്ലാത്തതെന്നു തോന്നുന്ന പാറയെക്കൂടി കാലാന്തരത്തിൽ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ പ്രകൃതിയുടെ പ്രൌഢിയോടു കൂടിയ നിയമങ്ങളുടെ നേരെ ചെയ്യപ്പെടുന്ന വീഴ്ചയാലും കരുതലോടു കൂടി ചെയ്യുന്ന ചെറിയ പാപങ്ങൾ ക്രമത്തിൽ ജീവിതത്തെ കുറക്കുന്നതിന്നു സംഗതിയാകുന്നു. താഴെ ചേൎത്തിരിക്കുന്നവ നമ്മുടെ ആയുസ്സിന്നു ദൂഷ്യകരമായുള്ള നമ്മുടെ ഇഹലോകവാസത്തെ കുറയ്ക്കുന്ന മാനസികമായും, ധാൎമ്മികമായും, കായികമായും, മററു ബാഹ്യവിഷയമായും ഉള്ള സംഗതികളുടെ ഒരു ചുരുക്കമാകുന്നു. ഒരു നല്ല വയോധികത്വത്തെ പ്രാപിക്കേണമെന്നു ആഗ്രഹമുള്ള എല്ലാവരാലും ഇവകൾ ശുഷ്കാന്തിയോടു കൂടെ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു:—

1 ദുഷിപ്പിക്കപ്പെട്ട ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ, 2 സ്ത്രീവിഷയാസക്തി, 3 അസ്വസ്ഥതയോടു കൂടിയ മനസ്സാക്ഷി, 4 ദ്വേഷ്യം, 5. ചിന്ത, 6. ചിന്താവായു, 7 ക്ലേശം, 8 വളരെക്കാലെ ഉള്ള വിവാഹങ്ങൾ, 9 അസൂയ, 10 അതിസന്തോഷം, 11 അപ

ത്ഥ്യാചരണം, 12 ക്ഷീണിപ്പിക്കുന്ന ആയാസം, 13 വ്യസനം, 14 പക, 15 മടി, 16 നിരുത്സാഹം, 17 ഔഷധങ്ങളുടെ അയുക്തികമായ സേവ, 18 മദ്യപാനം, 19 മതിയാവാത്ത ഉറക്കം, 20 സ്പർദ്ധ, 21 അസമയങ്ങൾ, 22 അസമയത്തുള്ള അത്താഴം, 23 മാനസികമായ ഞെരുക്കം, 24 അതിഭക്ഷണം, 25 ഭക്ഷണത്തിൻെറ വേഗത്തിലുള്ള ചവക്കൽ, 26 കാമുകത്വം, 27 പുകയില വലിക്കുക (മിതമായിട്ടില്ലാഞ്ഞാൽ), 28 അശുചിത്വം, 29 അനാരോഗ്യകരമായ കാലദേശാവസ്ഥ, 30 അനാരോഗ്യകരമായ തൊഴിൽ, 31 അശുചിയായ പാർപ്പിടങ്ങൾ, 32 വായുസഞ്ചാരമില്ലാത്ത മുറികൾ, 33 കഠിനമായ ക്ഷോഭം, 34 മതിയായ ആയാസത്തിൻെറ കുറവു, 35 ആധി.

59. ആയുർവ്വൎദ്ധനകരങ്ങളായ സംഗതികൾ.

ആയുസ്സിനെ കുറക്കുന്നതായ ദൃഷ്യകരമായി പ്രസ്താവിക്കപ്പെട്ട സംഗതികൾക്കു എതിരായി താഴെ ചേൎക്കപ്പെടുന്നവകൾ, മാനസികമായും, ധാൎമ്മികമായും, കായികമായും, ബാഹ്യവിഷയമായും, ആയുർവ്വൎദ്ധനകരങ്ങളായിട്ടുള്ളവകളുമാകുന്നു:—

1 ഒരു സ്വാസ്ഥ്യതയോടു കൂടിയ മനസ്സാക്ഷി, 2 ഒരു സമസ്വഭാവം, 3 ഒരു തൃപ്തിയോടു കൂടിയ മനസ്സ്, 4 പാതിവ്രത്യം, 5 പ്രസന്നശീലം, 6 ശുചിത്വം, 7 മനസ്സിനിഷ്ടമായ കൂട്ടുകെട്ടുകൾ, 8 ദിവസേനയുള്ള ആയാസം, 9 ഫലങ്ങളും സസ്യങ്ങളും അവകളുടെ കാലത്തിൽ ഭക്ഷിക്കൽ, 10 കാലേ ഉള്ള ഉറക്കം, 11 എട്ടോ ഒമ്പതോ മണിക്കൂറു സമയത്തെ ഉറക്കം, 12 ആരോഗ്യകരമായ ദേശകാലാവസ്ഥ, 13 ആരോഗ്യമായ തൊഴിൽ, 14 ഇഛ, 15 സന്തോഷം, 16 ചിരി, 17 അന്നപാനങ്ങളിൽ മിതത്വം 18 ദൈവഭക്തിയും ഭാവിജന്മത്തിൽ ഇഛയും, 19 ക്രമമായ വിനോദവും സ്വാസ്ഥ്യതയും, 20 ആരോഗ്യകരമായ ചുററുമുള്ള സ്ഥലങ്ങൾ, 21 ഭക്ഷണത്തിൻെറ നല്ലവണ്ണമുള്ള ചവയ്ക്കൽ, 22 മദ്യ

പാനമില്ലായ്മ, 23 ദാമ്പത്യം, 24 ആരോഗ്യപ്രകരമായ ആഹാരം, 25 നല്ലവണ്ണം വായു സഞ്ചാരമുള്ളതായ താമസിക്കുന്ന മുറിയും കിടപ്പുമുറിയും.

60. ആഹാരവും ദീർഘായുസ്സും

വളരെ ചിലവു ചെയ്തുണ്ടാക്കുന്ന ധാരാളമായ ഭക്ഷണം ദീർഘായുസ്സിന്നു ഒരിക്കലും നല്ലതല്ല. ശതായുസ്സുകളായിട്ടുള്ള മിക്കവാറും എല്ലാവരും സാധാരണയായി ഉപായത്തിൽ വല്ല ഭക്ഷണവും കഴിച്ചിരുന്നവരും, ഭക്ഷണത്തിലും പാനത്തിലും ഏററവും മിതശീലമുള്ളവരും ആണ്. നൂററമ്പത്തിരണ്ടു കൊല്ലവും ഒമ്പതു മാസവും പ്രായമായിട്ടു മരിച്ചുപോയ ഓൾഡ് പാർ എന്ന മനുഷ്യൻ, പഴയ പാൽക്കട്ടി, പാൽ, പരുപരുത്ത അപ്പം, കുറച്ചു മദ്യം, തൈർവെള്ളം ഇവകൊണ്ടു മാത്രം ജീവിച്ചിട്ടുള്ള ആളായിരുന്നു എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. അസാധാരണമായ ൧൬൯-ാമത്തെ വയസ്സുവരെ ജീവിച്ചിട്ടുള്ള ഹെൻറി ജെങ്കിൻസ് എന്ന ആളും ഏററവും ഉപായത്തിലുള്ള ഭക്ഷണംകൊണ്ടു ഉപജീവിച്ചിരുന്നവനാണ്. ൧൧൩-ാമത്തെ വയസ്സിലെത്തിയ പാൾ എന്ന സന്യാസി ആദ്യത്തെ നാല്പതുകൊല്ലം ഈത്തപ്പഴവും വെള്ളവും മാത്രം കഴിച്ചും, ശേഷം കാലം അപ്പവും വെള്ളവും മാത്രം കഴിച്ചും, ആണ് ജീവധാരണം ചെയ്തിട്ടുള്ളതു. ൧൦൫ കൊല്ലം ജീവിച്ചിരുന്ന സെൻറ് അന്തോണി കാട്ടിൽ വെറും അപ്പവും വെള്ളവും അല്പം സാലഡ് എന്ന ഒരു തരം ചീരയും മാത്രമായി ൭൦ കൊല്ലം കഴിച്ചുകൂട്ടിയിരിക്കുന്നു. അതുപോലെ ഉപായത്തിൽ ഒരു ആഹാരംകൊണ്ടുതന്നെ ജെയിംസ് എന്ന സന്യാസി ൧൦൪ കൊല്ലവും, ആർക്കേഡിയസ് ചക്രവർത്തിയുടെ അദ്ധ്യാപകനായിരുന്ന ആർസനിയസ്സ് ൧൨൦ കൊല്ലവും, സെൻറ് എപ്പിഫാനിയസ് ൧൧൫ കൊല്ലവും, സൈമിയൺ ൧൧൨ കൊല്ലവും ജീവിച്ചിരുന്നിട്ടുമുണ്ട്.

ഡാക്ടർ ഗോൾഡ് സ്മിത്ത് എന്ന വിദ്വാൻ പറയുന്നതാവിതു:—'അറബിയിലെ മരുഭൂമികളിൽ ദ്രോഹം പേടിച്ചു അഭയം പ്രാപിച്ച കിഴക്കൻ രാജ്യക്കാരായ ആദ്യത്തെ ക്രിസ്തുമതക്കാർ പൂർണ്ണമായ യൌവനത്തോടു കൂടി എത്രയോ അധികം കാലം ജീവിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു കാണുന്നതു അതിശയകരമായിരിക്കുന്നു. അവൎക്കു ഒരു മണിക്കൂറു നേരത്തേക്കു സാധാരണയായി സമ്മതിച്ചുകൊടുത്തിട്ടുള്ള ൧൨ ഔൺസ് അപ്പവും പിന്നെ വേണമെങ്കിൽ വെള്ളം മാത്രവും ആയിരുന്നു എന്നു പറയപ്പെടുന്നു.'

പണ്ടത്തെ ബ്രിട്ടീഷുകാർ വളരെ മിതശീലക്കാരായിരുന്നു എന്നും, അതു നിമിത്തം അവൎക്കു നൂററിരുപതു വയസ്സായ ശേഷമേ പ്രായാധിക്യം തോന്നിയിരുന്നുള്ളു എന്നും പ്ലൂട്ടാർക്ക് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു. അവരുടെ കൈകൾ, കാലുകൾ, തുടകൾ ഇവകളെല്ലാം എപ്പോഴും ആഛാദനം കൂടാതെ തുറന്നിടുകയും, അധികഭാഗവും നീലച്ചായം തേക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. അവരുടെ ഭക്ഷണം പ്രായേണ ചില സസ്യങ്ങളും വെള്ളവും മാത്രമായിരുന്നു.

അധികകാലത്തെ ആയുസ്സുണ്ടാക നിമിത്തം 'മാക്രോബിയൻസ്' അതായതു 'ചിരായുസ്സുകൾ' എന്നു പേർ വിളിക്കപ്പെട്ടിരുന്ന ഈത്യോപ്പിയായിലെ ഒരു വകക്കാരെക്കുറിച്ചു ഹിറോഡോട്ടസ്സ് ഒരു വിവരണം ചെയ്തിട്ടുണ്ടു. അവരുടെ ഭക്ഷണം പൊരിച്ച മാംസവും പാലും മാത്രമായിരുന്നു. അവർ സൌന്ദൎയ്യം കൊണ്ടു ശ്രുതിപ്പെട്ടവരും ൧൨൦ കൊല്ലത്തിലധികം ജീവിച്ചിരുന്നവരും ആയിരുന്നു.

'ഇന്ത്യയിലെ പ്രാചീന യോഗികൾ ഫലങ്ങളും പുതിയ സസ്യങ്ങളും മാത്രം കഴിച്ചു ജീവിക്കുന്നവരായിരുന്നു' എന്നു റോബോത്തം എന്ന ആൾ പറയുന്നു. പ്രകൃത്യാ ഉണ്ടായതും വേറെ യാതൊരു പാകവും ചെയ്തിട്ടില്ലാത്തതുമായ സാധനങ്ങളല്ലാതെ വേറെ യാതൊന്നും ഭക്ഷിക്കയില്ലെന്നുള്ളതു അവരുടെ തപോനിയമങ്ങളിൽ ഒരു ഭാഗമായിരുന്നു. ഈ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ചാതുർ

വാംശം വളരെ കുറച്ചേ ഉണ്ടാകയുള്ളൂ. എന്നിട്ടും അവർ പൂർണ്ണമായ ആരോഗ്യത്തോടു കൂടിയവരും, ൧൫൦ മുതൽ ൨൦൦ വരെ കൊല്ലത്തോളം ജീവിച്ചിരുന്നവരും ആയിരുന്നു എന്നു പറയപ്പെടുന്നു.

സർ വില്ല്യം ടെമ്പിൾ എന്ന വിദ്വാൻ അദ്ദേഹത്തിന്റെ വിദ്യയെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രബന്ധത്തിൽ ബ്രാഹ്മണരെക്കുറിച്ചു പറയുന്നതായിതു: 'അവരുടെ നീതിശാസ്ത്രത്തിൽ മുഖ്യമായി പറയുന്നതു മനസ്സിന്നു ക്ഷോഭത്തെ ഉണ്ടാക്കിത്തീക്കുന്നതാണെന്നു വിചാരിക്കപ്പെടുന്ന രോഗങ്ങളെ അല്ലെങ്കിൽ ദേഹത്തിലെ ദോഷങ്ങളെ തടുക്കണമെന്നും, പിന്നെ മനസ്സിന്നു ശമനം ഉണ്ടാക്കിത്തീക്കുകയും രാഗാദികളാകിയ വികാരങ്ങളെ അതിൽ നിന്നു ഒഴിവാക്കുകയും വേണമെന്നും, ഭൂതഭാവികളെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തയും ഔൽസുക്യജനകവും ആയ വിചാരങ്ങളെ സ്വപ്നംപോലെ കരുതി അവയെപ്പററി ഒന്നും ചെയ്യേണ്ടതില്ലെന്നും മററുമാകുന്നു. അവർ ജീവിതത്തേയും മരണത്തേയും, സന്തോഷത്തേയും സന്താപത്തേയും ഒരുപോലെ വിചാരിക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ അതുകളിലൊന്നും അവരുടെ മനസ്സു ചലിക്കുന്നില്ലെന്നു താല്പൎയ്യം. അവരുടെ നീതി വളരെ ശരിയായിട്ടുള്ളതും, അനുകരണീയവുമാണു. അവർ വളരെ മിതശീലക്കാരാണ്. അരിയും, സസ്യങ്ങളുമല്ലാതെ, സുഖാനുഭവത്തിന്നു വേണ്ടി യാതൊന്നും അവർ ഭക്ഷിക്കുന്നില്ല. വല്ല ദീനവും പിടിച്ചാൽ അതു അമിതശീലം കൊണ്ടു വന്നതാണെന്നു വിചാരിക്കുകയും, എന്നാൽ ആ ഒരു കാവുകൊണ്ടും സുഖക്കേടുകൊണ്ടും അവർ പലപ്പോഴും മരിക്കുകയും പതിവുണ്ടു. പക്ഷെ അവരിൽ വളരെ ആളുകൾ ൧൫൦-ം ചിലർ ൨൦൦-ാം സംവത്സരകാലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതുമുണ്ടു.'

കാപ്ററൻ റൈലി എന്ന ആൾ പറയുന്നതായിതു:— മരുഭൂമിയിൽ പാർത്തുവരുന്ന അറബിക്കാരിൽ ചില കൂട്ടർ അവരുടെ ഒട്ടകങ്ങളുടെ പാൽകൊണ്ടു മാത്രം ഉപജീവിക്കുന്നുണ്ടു. കൃത്യമായി ഈ ഭക്ഷണം മാത്രമേ കഴിക്കുകയുള്ളൂ എന്നു വെച്ചിട്ടുള്ള

വൎക്കു രോഗമോ വല്ല ഉപദ്രവങ്ങളോ യാതൊന്നുമില്ലെന്നല്ല, അത്ഭുതകരമായ ശക്തിയോടും ഉത്സാഹത്തോടും കൂടി വളരെ വയസ്സാകുന്നതുവരെ ജീവിച്ചിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ വലുതായ മരുഭൂമിയിലുള്ള ഒട്ടധികം അറബികൾ യഥാൎത്ഥമായി ഇരുനൂറിലധികം സംവത്സരകാലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണു എന്റെ പൂൎണ്ണമായ അഭിപ്രായം. അവരുടെ ജീവിതം ജനനം മുതൽ മരണം വരെ ക്രമമുള്ളതാണ്. അവരുടെ ആഹാരം വളരെ ഉപായത്തിലുള്ളതും, സാധാരണയായുള്ളതും, ദേഹപോഷണകരവും ഇടക്കിടക്കു മാററമില്ലാത്തതും ആകുന്നു. അവരുടെ ശീതോഷ്ണപ്രകൃതി വരണ്ടതും, മാററത്തിന്നിടയില്ലാത്തതും ആകുന്നു. അവൎക്കു കഠിനമായ പ്രവൃത്തിക്കൊന്നും ഇടയില്ല എങ്കിലും അവർ ആരോഗ്യത്തിനു വേണ്ടേടത്തോളം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നുണ്ടു. മദ്യമാകട്ടെ, ക്ഷോഭജനകങ്ങളായ മററു ലഹരി പദാൎത്ഥങ്ങളാകട്ടെ അവർ ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കുന്നതല്ല. അതു അവരുടെ മതപ്രകാരം നിഷേധിക്കപ്പെട്ടതാകുന്നു.

ലോർഡ് ബേക്കൺ എന്ന മഹാൻ 'ജീവനും മരണവും' എന്നു പേരായ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പുസ്തകത്തിൽ ഇങ്ങിനെ എഴുതിയിരിക്കുന്നു:— 'വിഹാരങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവൎക്കു വിധിച്ചിട്ടുള്ളതുപോലെയോ അല്ലെങ്കിൽ സന്യാസികൾ അനുസരിച്ചുവരുന്നതുപോലെയോ ഏററവും ചുരുങ്ങിയ മട്ടിൽ മിതമായിട്ടുള്ള ആഹാരമാണ് ദീൎഘായുസ്സിന്നു ഏററവും അനുകൂലമായിട്ടുള്ളതെന്നു നമ്മുടെ പരിചയം കൊണ്ടു തീൎച്ചപ്പെട്ടതായികാണുന്നു.'

ഹ്യൂഫിലൻഡ് പറയുന്നതാവിതു:— 'സാധാരണയായും ഉപായത്തിലുള്ളതും ആയ ഭക്ഷണം മാത്രമാണ് മിതശീലത്തേയും ദീൎഘായുസ്സിനേയും ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നതു. എന്നാൽ പലതുംകൂട്ടിച്ചേൎത്തു വളരെ ചിലവു ചെയ്തുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണമാകട്ടെ ആയുസ്സിനെ കുറക്കുകയും ചെയ്യും. ദീൎഘായുസ്സിന്നു ഏററവും അസാധാരണമായ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങൾ കാണുന്നതു, കൃഷിക്കാർ, തോട്ടക്കാർ നായാട്ടുകാർ മുതലായ പുറത്തിറങ്ങി ശരീരാദ്ധ്വാനം വരത്തക്ക പ്ര

വൃത്തി ചെയ്യുന്നതു കൂടാതെ, പ്രകൃതിക്കനുകൂലമായും, വളരെ ഉപായത്തിലുള്ളതുമായ വിധത്തിൽ നിത്യവൃത്തി കഴിച്ചുകൂട്ടുന്നവരുടെ ഇടയിലാണു. മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ എത്ര കണ്ട് അധികം അനുസരിക്കുകയും അതിന്റെ നിയമങ്ങൾക്കു കീഴടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നുവോ അത്രത്തോളം അധികം ആളുകൾക്കു ജീവിച്ചിരിക്കാം. അവയിൽ നിന്നു എത്ര കണ്ടു അകന്നു പോകുന്നുവോ ജീവിതകാലം അത്രത്തോളം ചുരുങ്ങുകയും ചെയ്യും. വളരെ കലശലായ വട്ടങ്ങളോടു കൂടിയതും ദേഹപോഷണകരവും ആയ ഭക്ഷണവും, അമിതമായ മാംസോപയോഗവും ആയുസ്സിനെ ദീർഘിപ്പിക്കുന്നതല്ല. ദീർഘായുസ്സിനുള്ള ഉദാഹരണങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നതു ചെറുപ്പം മുതൽക്കേ മുഖ്യമായി സസ്യാദികൾ കൊണ്ടു ഉപജീവിക്കുന്നവരും, ഒരു സമയം മാംസം ഭക്ഷിക്കൽ തൊട്ടുകപോലും ചെയ്തിട്ടില്ലാത്തവരും ആയവരുടെ ഇടയിലാണ്.’

ഭക്ഷണത്തിൽ വളരെ കൃത്യമുണ്ടായിരിക്കുന്നതു ദീർഘായുസ്സിനു നല്ലതാണെന്നുള്ളതിലേക്കു തെളിവായി ഡി. ലേസി. ഇവാൻസ് എന്ന ഡാക്ടർ പറയുന്നതാവിതു:—‘ഒരു നൂറാണ്ടിലധികം ജീവിച്ചിരുന്നവരായ മനുഷ്യരുടെ സുമാറു രണ്ടായിരം കേസ്സുകൾ റിപ്പോർട്ടു ചെയ്തിട്ടുള്ളതു പരിശോധിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ അവരുടെ ദീർഘായുസ്സിന്നു കാരണമായി ഭക്ഷണത്തിലോ, ശീലത്തിലോ, പ്രായേണ ചില പ്രത്യേകതകൾ കാണുന്നുണ്ടു. ചിലർ ജീവിതകാലത്തിൽ എന്തെല്ലാം സുഖങ്ങൾ അനുഭവിക്കാമൊ അതൊക്കെ അനുഭവിച്ചിരുന്നതായും എന്നാൽ ചിലർ കലശലായ ദാരിദ്ര്യത്തിൽ പെട്ടു പിച്ചയെടുത്തു നിത്യവൃത്തി കഴിച്ചുവന്നതായും ഇതിൽ കാണുന്നുണ്ട്. അതുപോലെ ചിലർ നല്ല ശരീരശക്തിയുള്ളവരും, അംഗങ്ങൾക്കു നല്ല യോജിപ്പുള്ളവരും ആയിട്ടും, മററു ചിലർ അംഗവൈകല്യമുള്ളവരായിട്ടും കാണുന്നുണ്ടു. ചിലർ ഒരു പടിവെള്ളം കുടിച്ചിരുന്നു; മററു ചിലർ വെള്ളം അധികം കുടിച്ചിരുന്നില്ല. ചിലർ ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ അ

ശേഷം ഉപയോഗിക്കാത്തവരായിരുന്നു; ചിലർ പുക വലിക്കുന്നവരായിരുന്നു എങ്കിൽ ചിലർ അതു ചെയ്തിരുന്നില്ല. ചിലർ കേവലം സസ്യാദികൾ മാത്രംകൊണ്ടു ജീവിച്ചിരുന്നവരാണ്. ചിലർക്കു അധികം മാംസമാണ് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നതു. ചിലർ ഉത്സാഹമായി ജീവിതം കഴിച്ചിരുന്നു; മററു ചിലർ മടിയന്മാരായിരുന്നു; ചിലർ തലച്ചോറു കൊണ്ടു പ്രവൃത്തിയെടുത്തിരുന്നവരും, ചിലർ കൈകൊണ്ടു പ്രവൃത്തിയെടുത്തിരുന്നവരും ആയിരുന്നു. ചിലർ ഒരു ദിവസം ഒരു ഭക്ഷണമേ കഴിച്ചിരുന്നുള്ളു. മററുള്ളവർ നാലോ അഞ്ചോ കഴിച്ചിരുന്നു. അല്പം ചിലർ ഒരുപടി ഭക്ഷണം കഴിച്ചിരുന്നു; ശിഷ്ടമുള്ളവർ വളരെ കുറച്ചേ കഴിച്ചിരുന്നുള്ളു. വാസ്തവത്തിൽ ഇങ്ങിനെ ഇവരുടെ ഇടയിൽ ഭക്ഷണത്തിനും മററു നടവടികൾക്കും വളരെ ഭേദഗതിയുള്ളതായി കാണാം. എന്നാൽ ഞങ്ങൾക്കു വിശ്വസിക്കത്തക്കവണ്ണം വിവരം കിട്ടിട്ടുള്ള സംഗതികളിൽ ദീർഘായുസ്സിന്നു സംഗതി വരുത്തിട്ടുള്ള പ്രധാനമായ ഒന്നു ഭക്ഷണത്തിലുള്ള മിതശീലമാണെന്നു കാണുന്നുണ്ടു.

ഒരാൾക്കു തന്റെ ജീവകാലത്തെ കുറെ അധികം കാലത്തോളം ദീർഘിപ്പിക്കണമെന്നു ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ, ആയാൾ വളരെ മിതമായി മാത്രം ഭക്ഷിക്കുവാനും, വൈൻ ഒരിക്കലും കുടിക്കാതിരിക്കാൻ മാത്രമല്ല, ലഹരിയുണ്ടാക്കുന്ന ഒരു തരം മദ്യവും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാനും പ്രത്യേകം മനസ്സിരുത്തേണ്ടതാണെന്നു ഡാക്ടർ ഫ്ർഡിസ് പറയുന്നു. 'പരിഷ്കൃതജനസമുദായങ്ങളിലെല്ലാം ആളുകൾ ചുരുങ്ങിയ പക്ഷം അവരവർക്കു ആവശ്യമുള്ളതിൽ ഇരട്ടി ഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. ഒരു സമയം നാലോ അഞ്ചോ ഇരട്ടി ആയി എന്നേ വരികയുള്ളൂ. ജനങ്ങൾ അവരവർക്കു ആവശ്യമുള്ളതു മാത്രമെ ഭക്ഷിക്കുന്നുള്ളൂ എങ്കിൽ അവരുടെ ഭക്ഷണം ദഹിക്കാനായി മദ്യം ഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ മുതലായ സമുത്തേജനീയവസ്തുക്കളെന്തെങ്കിലും ഉപയോഗിക്കുവാൻ ഒരിക്കലും ഇടവരികയില്ല. ഒരേ മാത്രമായ ഭക്ഷണം ശരീരത്തിലേക്കു

യാതൊരു ഗുണവും ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കാതെ അതിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കുകമാത്രം ചെയ്യുന്നു.'

മദജനങ്ങളായ വസ്തുക്കളെയെല്ലാം നിഷേധിക്കുന്നതിന്നുള്ള ഏൎപ്പാട് ആരംഭിക്കുന്നതിന്നു മുമ്പു ജീവിച്ചിരുന്ന ഒരു പ്രാചീന വൈദ്യൻ ഇങ്ങിനെ എഴുതിയിരിക്കുന്നു: 'അന്നപാനങ്ങളെക്കുറിച്ചു പറയുന്നതാണെങ്കിൽ എല്ലാതരം മദ്യങ്ങളും നിഷേധിക്കുന്നതിനെക്കാൾ മുഖ്യമായി ഒരു നിയമവും ഇല്ല. ഏററവും നന്നായിട്ടുള്ള പാനസാധനം ജലം മാത്രമാണ്. നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിലുള്ള ഘനങ്ങളായ ഭാഗങ്ങളെ ദ്രവീകരിക്കുന്നതിന്നും നേൎപ്പിക്കുന്നതിന്നും അതാണ് ഏററവും നന്നായിട്ടുള്ളതു. അതു ശരീരശക്തിയെ അശേഷം ക്ഷീണിപ്പിക്കാത്തതും ദഹനത്തെ താളം തെററിക്കാത്തതും ആണെന്നു മാത്രമല്ല, വിസൎജ്ജനാശയങ്ങൾക്കു അശേഷം പ്രയാസമില്ലാത്തതും ഏററവും മൃദുത്വമുള്ളതും പ്രത്യക്ഷത്തിൽ തന്നെ ഏററവും നന്നായിട്ടുള്ളതായ ശേഖരവസ്തുവും, ശരീരത്തിന്നു ആകെ ഒരു ആൎദ്രതയുണ്ടാക്കുന്നതും ആകുന്നു. ഒരു വാക്കായി പറയുന്നതാണെങ്കിൽ മനുഷ്യന്റെ സാധാരണ ആവശ്യങ്ങൾക്കു ഏററവും പററിയതും സുഖകരവും ആയ ഒരു ദ്രവദ്രവ്യം വെള്ളംമാത്രമാകുന്നു. മററുള്ളവയും ചീത്തയാണ്. എന്നാൽ അവയിൽ ഓരോന്നിന്നു വെള്ളത്തിന്റെ ഗുണങ്ങളിൽ നിന്നു എത്രത്തോളം വ്യത്യാസമുണ്ടോ അത്രത്തോളം ഉപദ്രവദോഷാംശങ്ങൾ ഏറിയിരിക്കുകയും ചെയ്യും.'

61. ഒരു നൂറു വൎഷകാലം വരെ എങ്ങിനെ ജീവിക്കാമെന്നു.

ഒരു പ്രസിദ്ധപ്പെട്ട വൈദ്യൻ (ഡാക്ടർ) അദ്ദേഹത്തിന്റെ വിയോഗത്തെപ്പററി അവസാനകാലത്തിൽ ദുഃഖിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചുററും നിന്നിരുന്ന സ്നേഹിതന്മാർ സഹോദരന്മാരോടു പറഞ്ഞതായി പറയപ്പെട്ടതാണിതു:— 'മാന്യരു,

ഞാൻ മൂന്നു വലിയ വൈദ്യക്കാരെ എന്റെ ശിഷ്യം ആക്കിവെച്ചു പോകുന്നുണ്ടു്. അവരാരെല്ലാമാണെന്നു ചോദിച്ചപ്പോൾ അദ്ദേഹം ഇങ്ങിനെ മറുവടി പറഞ്ഞു:— 'ശുചിത്വം, ആയാസം, മിതത്വം'.

ഈ വലിയ വൈദ്യന്മാരുടെ സഹായംകൊണ്ടു സാധാരണയായ ശരീരസ്ഥിതിയോടുകൂടിയ ഒരാൾ ശതായുസ്സായി ജീവിച്ചിരിക്കാതിരിപ്പാൻ ശരീരശാസ്ത്രസംബന്ധമായ കാരണമൊന്നുമില്ല. പ്രായം തികയുവാൻവേണ്ടി വരുന്ന വർഷങ്ങൾ ആകെയുള്ള ആയുസ്സിന്റെ അഞ്ചിലൊരു ഭാഗത്തോടു ശരിയാകുമെന്നു ഒരു നിയമം ജീവികളുടെ പദ്ധതിയിൽ നിബന്ധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതായി കാണപ്പെടുന്നുണ്ടു. അപ്രകാരം മനുഷ്യൻ ഇരുപത്തൊന്നാമത്തെ വയസ്സിൽ പ്രായം തികയുന്നതാകകൊണ്ടു ഈ കണക്കുപ്രകാരം ഒരുനൂറു വർഷങ്ങൾക്കു അപ്പുറമുള്ള ഒരു വയസ്സു പ്രാപിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ഡാക്ടർ, മൺറോ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശാരീരകസംബന്ധമായ പ്രസംഗങ്ങളിൽ ഇത്രമേൽ പറയുന്നുണ്ടു:—'ഞാൻ ദൃഷ്ടിവെച്ചു നോക്കിയേടത്തോളം മനുഷ്യശരീരം ഒരു യന്ത്രപ്പണി പോലെ നോക്കുന്നതായാൽ പൂർണ്ണമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു; അതിന്റെ നാശത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നതായ അടയാളസൂചകങ്ങൾ അതിന്റെ ഉള്ളിൽ യാതൊന്നുമില്ല; അതു എന്നെന്നും നടക്കണമെന്നപോലെ ഉദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതും. അതു അങ്ങിനെ ഉണ്ടാവില്ലെ'ന്നു പരിചയത്താൽ മാത്രം നമുക്കു അറിവാനിടയായതുമാകുന്നു.

ശതായുസ്സുകളായി തീരണമെന്നു ആഗ്രഹമുള്ളവർ അങ്ങനെ ആയിത്തീരുവാൻ അവരുടെ ജീവകാലത്തെ പ്രയത്നമാക്കി വെക്കേണ്ടതാകുന്നു. ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ 'മെഴുകുതിരിയുടെ രണ്ടുതലയും കത്തിക്കുക' എന്നതു അതിന്റെ ഉദ്ദേശത്തിലുള്ള ഒരു നല്ല മാർഗ്ഗമല്ല. ശരീരാരോഗ്യസംബന്ധമായ നിയമങ്ങളെ എല്ലാം അഭ്യസിക്കുകയും ബാല്യം മുതൽക്കുതന്നെ ശുഷ്കാന്തിയോടുകൂടെ പിന്തുടരുകയും വേണം. പ്രകൃതിയുടെ നീതിന്യായങ്ങൾ

ക്കു എപ്പോൾ ഒക്കെ നമ്മൾ വിപരീതമായി പ്രവൎത്തിക്കുന്നു
വൊ അപ്പോഴൊക്കെ നമ്മുടെ ഇഹലോകവാസത്തിന്റെ ഏ
താനും മണിക്കൂറുകളൊ, ദിവസങ്ങളൊ, ആഴ്ചവട്ടങ്ങളോ, മാസ
ങ്ങളോ, വർഷങ്ങളൊ, അതിന്റെ അവസ്ഥപോലെ, നമ്മളെ
തന്നെ നമ്മൾ വഞ്ചിച്ചു കളയുന്നു.

ദീർഘായുസ്സിനു എളുപ്പമാർഗ്ഗം ഒന്നുമില്ലെന്നു സർ. ജെയിം
സ് ക്രിച്ചൺ ബ്രൌൺ, എം. ഡി. എന്ന വൈദ്യൻ അഭിപ്രായ
പ്പെടുന്നുണ്ടു. അതിനെ സമ്പാദിക്കുന്നതു ഒരു ജീവകാലത്തിന്റെ
പണിയാകുന്നു. അതിനെ വൎദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു പോരുന്നതു പൊ
തുവെയുള്ള വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഒരു വിഭാഗവും ആകുന്നു. പ
ക്ഷെ, ഇയ്യിടയിൽ ഒരിക്കൽ വാൎദ്ധക്യത്തിനെ സംബന്ധിച്ചു ഒരു
പൊതുജനയോഗവും അതിൽ മററുള്ളവർ കണ്ടു ഓൎമ്മവെയ്ക്കുന്ന
തിനായിട്ടു ബുദ്ധിമയക്കത്തോടും മററുംകൂടിയ കുറേ കിഴവന്മാരു
ടേയും മററുള്ളവൎക്കു ഉത്സാഹത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനായി ആരോ
ഗ്യശാലികളായ കുറെ ശതായുസ്സുകളുടേയും ഒരു പ്രദൎശനവും ഉ
ണ്ടായേക്കുകയും ചെയ്യാം. ആരോഗ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്ന നി
ബന്ധനകളുടെ ഇടവിടാതെയുള്ള ആചരണംകൊണ്ടു മാത്രമെ
വൃദ്ധതയെ പ്രാപിക്കുവാൻ കഴിയുകയുള്ളു എന്നും, യുക്ത്യനുസര
ണമായ പത്ഥ്യാചരണംകൊണ്ടേ അതിനെ ദീൎഘിപ്പിക്കുവാൻ
കഴികയുള്ളു എന്നും നിങ്ങൾക്കു വിശ്വസിക്കാം. ധാരാളമായി
ആയുഷ്കാലത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനു ആവശ്യമുള്ള മാൎഗ്ഗങ്ങൾ
വൈദ്യ നിബന്ധനകളിൽ നിന്നു വിട്ടിട്ടാണ് ഇരിക്കുന്നതു.
നമുക്കു കാലസ്വഭാവത്തെ മാററുവാനോ അത്യാഗ്രഹത്തേയോ,
ദുഷ്പ്രാഭവത്തേയോ, ശക്തിക്കുള്ള കാംക്ഷയേയോ ഇല്ലാതാക്കു
വാനോ, അല്ലെങ്കിൽ ചുററുമുള്ള ജീവിതമത്സരങ്ങൾക്കു വേണ്ടി
യുള്ള സൌജന്യമായ അധികതകളെ തന്നെയും അമൎത്തുവാ
നോ കഴിയുന്നതല്ല; എന്നാൽ നമ്മൾ പറയുന്നതിനെ കേൾക്കു
ന്നവൎക്കു മാനസികശാസ്ത്രതത്വങ്ങളെ ഉപദേശിക്കുന്നതുകൊണ്ടു
ഒഴിച്ചു കളയാവുന്ന ചില വലിയ ആപത്തുകളെ ചൂണ്ടി കാണി

ച്ചു കൊടുക്കുന്നതിനാൽ നമുക്കു കുറെ ഒക്കെ ചെയ്വാൻ കഴിയും.

പ്രായാധിക്യവും ജരയും ഏകാൎത്ഥമായുള്ളവകളെപ്പോലെ സാധാരണ വിചാരിച്ചുപോരുന്നുണ്ടു; ആയുസ്സിന്റെ ദീൎഘത ബലഹീനതയുടേയും കഷ്ടാനുഭവത്തിന്റേയും ആയ കാലത്തിന്റെ നീണ്ടുനില്പാണെന്നു നിശ്ചമായി കരുതി വരുന്നുണ്ടു; സ്വശ്നശക്തിയുടെ ക്രമത്തിലുള്ള കുറവുകൊണ്ടും തന്നിമിത്തം അനുഭവശക്തിയുടെ അതിനനുസരിച്ചുള്ള കുറവുകൊണ്ടും രക്ഷിക്കപ്പെടാവുന്ന ആ കാലവും അപ്രകാരം തന്നെ ആകുന്നു: 'നല്ല ആരോഗ്യ നിലയിലുള്ള പല്ലുകൾ, കണ്ണുകൾ, രുചി ഇവകളുണ്ടെങ്കിൽ മറ്റൊക്കയും നല്ലതുകൾ തന്നെ. എന്നാൽ ഇതു വസ്തുവമായിട്ടുള്ളതല്ല; ക്രമത്തിൽ വിളിക്കാവുന്നതായ പ്രായാധിക്യകാലം അതായതു ജരാവസ്ഥ, ദീൎഘിപ്പിച്ചു നിൎത്തുന്നതിന്നു മനുഷ്യ ശക്തിയാൽ സാധിക്കാവുന്നതല്ല. ഈ ജീവിതനിലയിൽ ഒന്നോടൊന്നു തുടൎന്നു വരുന്നതായ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ ജീവിതയന്ത്രത്തെ അതിനു പിന്നെ നടക്കുവാൻ കഴിയാത്ത മന്ദിഭിവസംപ്രതി മുടക്കുന്നു. ചുരുങ്ങിയ ഒരു അതൃത്തിയിൽ നിയമിക്കപ്പെട്ടതായ ഒരു കാലത്തിന്നുള്ളിൽ ആയുൎന്നാശം വന്നേ തീരൂ. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അതിനെ നിലനിൎത്തിക്കൊണ്ടു വന്നിരുന്ന അതു ഇല്ലാതാകുന്നു. എന്നാൽ പൂൎണ്ണമായി വന്നാൽ ജിവിതകാലത്തെ ദീൎഘിപ്പിച്ചു നിൎത്തുവാൻ കഴികയില്ലെന്നു വരികിലും അതിന്റെ ആവേശകാലം നീട്ടിക്കൊണ്ടു പോകാമെന്നാകുന്നു. അതിന്നു മുമ്പിലുള്ള കാലത്തിലേക്കു അസംഖ്യം വൎഷങ്ങൾ കൂട്ടപ്പെടാകുന്നതാകുന്നു. ദീൎഘായുസ്സു—ചിലർ വിചാരിക്കുന്നതുപോലെ—വാൎദ്ധക്യത്തിന്റെയോ ബലഹീനതയുടെയോ ഇരിപ്പായ കാലത്തിന്റെ ദീൎഘിപ്പിക്കലല്ലെന്നു ഇതുകൊണ്ടു നല്ലവണ്ണം പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു; മറിച്ചു, ജീവിതത്തിന്റെ അനുഗ്രഹങ്ങളെ മനുഷ്യനു നല്ലവണ്ണം അനുമോദിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ആ ആയുഷ്കാലത്തിന്റെ നീണ്ടിട്ടുള്ള നില്പാകുന്നു; വാസ്തവമായുള്ള അനുമോദിത്തിന്റെ ഏററവും നല്ലപോലെയുള്ള അനുഭവ കാലത്തിന്റെ

യുമാകുന്നു; അത്ര തന്നെയല്ല, തന്റെ സമസൃഷ്ടികളുടെ സുഖത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന്നു ഏറ്റവും നല്ലപോലെ ശേഷിയുള്ള കാലത്തിന്റെയുമാകുന്നു.

'അതിനാൽ ദീൎഘായുസ്സ് ഒരു നന്മയാകുന്നു; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, ഒന്നാമതായി അതു കുറെ ഒരു സന്തോഷാനുഭവത്തിന്റെ ഫലവും അടയാളം സൂചകവുമാകുന്നു; എന്തെന്നാൽ ദീൎഘായുസ്സും സുഖവും എല്ലാപ്പോഴുമില്ലെങ്കിലും സാധാരണയായി ഒരുമിച്ചു വരുന്നുണ്ടു. വ്യസനവും കഷ്ടതയും ജീവിതകാലത്തെ ചുരുക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടു; രണ്ടാമതായി ഇതു ഇങ്ങനെ ഇരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ആയുഷ്കാലത്തിന്റെ മദ്ധ്യഭാഗം ദീൎഘിക്കുന്നതിനാൽ സന്തോഷാനുഭവത്തിന്റെ പരിണാമവും വൎദ്ധിച്ചുകൊണ്ടു വരുവാൻ പാടുള്ളു. ദീൎഘായുസ്സിന്റെ ഈ നില കാരണത്തെ നിൎദ്ദേശിക്കുകയും ജനനാലെ ഉള്ളതല്ലെന്നു സാധാരണ വിചാരിച്ചുപോരുന്നതുപോലെ മാതിരി ലോകത്തിൽ പരക്കെയുള്ളതും സ്ഥിരതയോടു കൂടിയതും ആയ ദീൎഘായുസ്സിന്നുള്ള അനുഗ്രഹത്തിന്റെ ശക്തിയെ കാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പിൻഗാമികളായ മനുഷ്യവൎഗ്ഗത്തിന്നു ഒരു ആയിരം വരെയും ജീവിച്ചിരിക്കുവാൻ കഴിയാമെന്നുള്ള ഒരു മാതിരി സൂക്ഷ്മജീവിസംബന്ധമായ ഒരു തത്വം റൊമെയിൻ കട്ടിസ് എന്ന പണ്ഡിതർ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. അതായതു ജീവിതശത്രുക്കളായുള്ള ആ സൂക്ഷ്മജീവികളെ തീരെ നശിപ്പിക്കുവാൻ നമുക്കു കഴിയുമ്പോഴാകുന്നു. എങ്കിലും ഈ അഭിപ്രായം കുറെ കെട്ടി വലിച്ചുകൊണ്ടു വന്നതാണെന്നു വിചാരിക്കാം.

൬൨. അകാലവാൎദ്ധക്യവും അതിന്നുള്ള കാരണങ്ങളും.

ചില പുരുഷന്മാൎക്കും സ്ത്രീകൾക്കും നാല്പതു വയസ്സാകുമ്പോഴേക്കു മറ്റു ചിലൎക്കു 60 വയസ്സാകുമ്പോഴത്തേക്കാൾ അധികം വാൎദ്ധക്യം ബാധിക്കുന്നു. പൊതുവിൽ പറയുന്നതാണെങ്കിൽ അ

കാലവാൎദ്ധക്യം, പ്രകൃതിയല്ല നമ്മൾ തന്നെ ഉത്തരവാദം ചെയ്യേണ്ട രോഗങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. ഇതുവെച്ച പിടിപ്പിക്കാനുള്ള ശ്രമം പലപ്പോഴും ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ ആരംഭിക്കപ്പെടുന്നു. ശരിയായ കാലം വരുന്നതിന്നു മുമ്പു ശരീരം ക്ഷയിക്കുന്നതിന്നു കാരണമാകുന്ന സംഗതികളിൽ പ്രധാനമായവ, തെററായ നടവടികൾ, കിടക്കാൻ വൈകിക്കുന്നതു, മാനസികമായും ശാരീരമായുമുള്ള അത്യദ്ധ്വാനം, വളരെ ചെറുപ്പത്തിലുള്ള (ബാല്യ)വിവാഹം, ബുദ്ധിമുട്ട്, ആധി, ഉൽക്കണ്ഠ ഇവകളാണെന്നു പറയാം. വാസ്തവത്തിൽ മനസ്സിന്നാകട്ടെ ശരീരത്തിന്നാകട്ടെ അന്യായമായ പരിക്ക് ഉണ്ടാക്കുന്ന എന്തും നമുക്കു ക്ഷീണതയേയും പ്രായാധിക്യം കൊണ്ടുള്ള ബലഹീനതയേയും ക്ഷണത്തിൽ ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നതാണ്. വയസ്സായാലുള്ള സ്വഭാവം വേഗത്തിൽ സമ്പാദിക്കുന്നതിന്നു താഴെ പറയുന്ന നാലു നിയമങ്ങളെ വ്യുൽപിപാൻറു ഒരുമാതിരി പരിഹാസമായി എഴുതിയിരിക്കുന്നു:—

ഒന്നാമത്തേതു. 'കഴിയുന്നേടത്തോളം വേഗത്തിൽ പ്രായപൂൎത്തി ഉണ്ടാകുന്നതിന്ന ശാരീരമായോ മാനസികമായോ ഉള്ള എല്ലാ വിദ്യകൊണ്ടും ശ്രമിക്കുകയും കഴിയുന്നേടത്തോളം ധാരാളമായി ഓജസ്സിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കുകയും ചെയ്ക.'

രണ്ടാമത്തേതു. 'വളരെ കാലേ കുട്ടി തന്നെ നിങ്ങൾക്കു അത്യന്തം ക്ഷീണം തട്ടുവാൻ ഇട വരുത്തിത്തുടങ്ങുക. അനേകം ദിവസം ഒന്നായി കിണഞ്ഞു വഴിയാത്ര ചെയ്യുക, ഇടവിടാതെ നൃത്തം വെക്കുക, രാത്രി മുഴവൻ ഉറക്കൊഴിച്ചിരിക്കുക, വിശ്രമത്തിനുള്ള എല്ലാ അവസരവും ചുരുക്കുക ഇവകളെല്ലാം ഈ വിഷയത്തിൽ ഏററവും ഉപകരിക്കുന്നതായിരിക്കും. ഈ മാൎഗ്ഗങ്ങളെക്കൊണ്ടു, ഓജസ്സിനെ വേഗത്തിൽ ക്ഷയിപ്പിക്കുക, ഉള്ളിലുള്ള ആശയങ്ങൾ കീറുകളും പൊട്ടുന്നവയും ആയിത്തീരുക എന്നീ രണ്ടു ഉദ്ദേശ്യങ്ങളും നിങ്ങൾക്കു സാധിക്കും.'

മൂന്നാമത്തേതു. 'വിസ്കിയും (വൈൻ) നല്ല ലഹരിയുണ്ടാക്കുന്ന മദ്യങ്ങളും ധാരാളം കുടിക്കുക. ഇതു ശരീരത്തെ ശോഷി

പ്പിക്കുവാനും, അതിന്നു സങ്കോചമുണ്ടാക്കിത്തീൎപ്പാനും ഏററവും നല്ല ഒരു വിധിയാണ്.'

നാലാമത്തേതു. 'ബുദ്ധിമുട്ടു, ഭയം, വ്യസനം ഇവകൾ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ വാൎദ്ധക്യത്തിന്റെ എല്ലാ ലക്ഷണങ്ങളേയും ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുവാൻ ആശ്ചൎയ്യകരമായ വിധത്തിൽ വളരെ നന്നായിട്ടുള്ളതാണെന്നു ഗണിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഭയവും വ്യസനവും ഏററവും അധികരിച്ച നിലയിൽ ഒരൊററ രാത്രി കഴിച്ചുകൂട്ടിയതുകൊണ്ടുതന്നെ മനുഷ്യർ നരച്ച രോമം സമ്പാദിച്ചിട്ടുള്ളതായി നമുക്കു ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളുണ്ടല്ലോ. ഇപ്പോൾ ഈ വക മനോവികാരങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കിത്തീൎപ്പാൻ ചില കാരണങ്ങൾ അവശ്യം വേണ്ടിവരുമല്ലോ എന്നു ചിലർ വിചാരിക്കുമായിരിക്കാം. എന്നാൽ എന്തൊരു സംഗതിയും ഒടുവിൽ വ്യസനമാക്കിത്തീൎപ്പാനും, എല്ലാ മനുഷ്യരിൽനിന്നും എന്തെങ്കിലും ഒന്നു കരുതി ഭയപ്പെടുവാനും, ഏററവും സാധാരണയായ സംഗതികളിൽ കൂടി കഷ്ടാരിഷ്ടങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കാനും പ്രത്യേകം വാസനയുള്ള മനുഷ്യർ ധാരാളമുണ്ടു.

63. ദീൎഘായുസ്സിന്റെ അത്ഭുതകരമായ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങൾ.

ബ്രിട്ടീഷ് ചരിത്രത്തിൽ നാം കണ്ടെത്തുന്ന ദീൎഘായുസ്സിന്റെ ഏററവും അത്ഭുതകരമായ ദൃഷ്ടാന്തം, തോമസ് കാറൻ എന്നാളുടേതാകുന്നു. അയാൾ സെൻറു ലിയോണാർഡിലെ പള്ളി രജിസ്റ്റർ പ്രകാരം 1588 ജനുവരി 28-ാംനു- ആശ്ചൎയ്യകരമായ 267-ാം വയസ്സിലാണ് മരിച്ചിരിക്കുന്നതെന്നു കാണുന്നു. ആയാൾ രണ്ടാം റിച്ചർഡിന്റെ കാലത്തു ജനിക്കുകയും, രണ്ടാം റിച്ചർഡ്, നാലും അഞ്ചും ആറും ഹെൻറി, മൂന്നാം റിച്ചർഡു, ഏഴും എട്ടും ഹെൻറി, ഏഴാം എഡ്വർഡു; മേരി, എലിസബത്ത് എന്നി പന്ത്രണ്ടു രാജാക്കന്മാരുടേയും രാജ്ഞിമാരുടേയും രാജ്യഭാരകാലങ്ങളിൽ ജീവിച്ചിരിക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു.

അബർഡിൻഷയർ എന്ന ദിക്കുകാരനായ പീററർ ഗാർഡൻ എന്ന ആൾ 1775-ാമാണ്ടു ജനുവരി 12-ാംനു- 131-ാം വയസ്സിലാണു മരിച്ചതു. ആയാളുടെ മരണംവരെ ആയാൾ കൃഷിപ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കയായിരുന്നു. ആയാൾക്കും ആയാളുടെ മകനും കുറെ പ്രായമായപ്പോൾ ആയാൾ മകനേക്കാൾ ചെറുപ്പക്കാരനും അധികം ശക്തിയുള്ളവനും ആണെന്നു തോന്നത്തക്കവിധം ആയാളുടെ ആരോഗ്യം അത്രയ്ക്കു മാത്രം നശിക്കാതെ സൂക്ഷിച്ചിരുന്നതായി കാണുന്നു.

140 വയസ്സുവരെ ജീവിച്ചിരുന്ന ഡസ്മെണ്ടിലെ പ്രഭ്വി വാട്ടർഫോർഡു എന്ന കൌണ്ടി (ജില്ല)യിൽ താമസിക്കുകയും, ഒന്നാം ജെയിംസു രാജാവിന്റെ രാജ്യഭരണകാലത്തു മരിക്കുകയും ചെയ്തു. ആ സ്ത്രീ വളരെ അധികം പ്രായമാകുന്നതുവരെ അവരുടെ പൂർണ്ണശക്തിയെ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുവന്നു. 'ആ സ്ത്രീക്കു രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യം പല്ലു പോകയും ആ സ്ഥാനത്തു പുതിയ പല്ലു വരികയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടെ'ന്നു ബേക്കൺ പ്രഭു അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രാകൃതചരിത്രത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.'

152 വയസ്സു വരെ ജീവിച്ചിരുന്ന തോമസ് പാർ എന്ന ആൾ ഷ്രോപ്ഷയറിലെ ആൽവർബറി എന്ന ദിക്കിൽ 1483ൽ ജനിച്ചു. അദ്ദേഹം പത്തു രാജാക്കന്മാരുടെയും, രാജ്ഞിമാരുടേയും കാലത്തു ജീവിച്ചിരിക്കുകയും, വെസ്റ്റ്മിനിസ്റ്റർ ആബി എന്ന പള്ളിയിൽ സ്ഥാപിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദീർഘായുസ്സിനുള്ള നിയമങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയായിരുന്നു:—'നിങ്ങളുടെ തലയെ മിതശീലം കൊണ്ടു തണുപ്പിച്ചു സൂക്ഷിക്കുക; പാദങ്ങളെ വ്യായാമംകൊണ്ടു ചൂടു പിടിപ്പിക്കുക; നേരത്തെ എഴുന്നേല്ക്കുകയും, വൈകാതെ കിടക്കുകയും ചെയ്ക; നിങ്ങൾ തടിക്കാനുള്ള ഭാവമുണ്ടെന്നു കണ്ടാൽ കണ്ണുകൾ തുറക്കുകയും വായ അടക്കുകയും ചെയ്ക; ഇതല്ലാതെ വേറെ വാക്കുകൊണ്ടു പറയുന്നതാണെങ്കിൽ 'നിദ്രയിലും അന്നപാനങ്ങളിലും മിതശീലമുള്ളവനായിരിക്കുക'

ഹെൻറി ജെങ്കിൻസ എന്നാൾ 1660 ഡിസമ്പർ 8-ാംനു മരിച്ചപ്പോൾ 169 വയസ്സ് പ്രായമായിരുന്നു. അദ്ദേഹം യാർക്കഷയറിലായിരുന്നു പാൎത്തിരുന്നതു. ആയാളുടെ ജീവകാലത്തിൻെറ അവസാനത്തെ നൂറു കൊല്ലങ്ങളായിട്ടു മത്സ്യം പിടിക്കുന്നവൻെറ തൊഴിലാണു എടുത്തിരുന്നതു. നൂറു വയസ്സു കഴിഞ്ഞതിൻെറ ശേഷം ആയാൾ നദികൾ ഇറങ്ങിക്കടക്കുക മാത്രമല്ല വാസ്തവത്തിൽ നീന്തിക്കടക്കുക കൂടി ചെയ്തിട്ടുണ്ടെന്നു പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

1637-ൽ ജനിച്ച ജോസഫ് റിങ്ങ്ടൺ 1797-ൽ 160-ാമത്തെ വയസ്സിലാണു മരിച്ചതു.

വടക്കെ അമേരിക്കയിലെ ഫ്രഡ്രിക്ക ടൌണിൽ റിക്കാൎട്ടിൽ പേർ കൊടുത്തിട്ടില്ലാത്ത ഒരു മുള്ളറോ മനുഷ്യൻ (വെള്ളക്കാരനു നാട്ടുജാതി സ്ത്രീയിൽ ഉണ്ടായ സന്തതി) 1797-ൽ മരിച്ചു. ആയാൾക്കു 180 വയസ്സു പ്രായമായിരുന്നു എന്നു പറഞ്ഞിരുന്നു.

തെക്കെ അമേരിക്കയിലെ കോർഡോവാ എന്ന ദിക്കിൽ 1780 ജൂൺ മാസത്തിൽ 175 വയസ്സ് പ്രായമായിരുന്ന ലൂസാ ടക്സൊ എന്ന പേരോടു കൂടിയ ഒരു നാട്ടുസ്ത്രീ ഉണ്ടായിരുന്നു. ഈ അത്യത്ഭുതസംഗതിയുടെ സൂക്ഷ്മം അറിയണമെന്നു വെച്ചു ആ പട്ടണത്തിലെ സഭക്കാർ ഒരു അന്വേഷണം നടത്തുകയും ഈ സംഗതിയെ കുറിച്ചു ശേഖരിക്കാവുന്ന തെളിവുകളെല്ലാം എടുക്കുകയും ചെയ്തു. ആ സ്ത്രീയുടെ തെളിവു എടുത്തതിൽ 1614-ൽ മരിച്ച അവളുടെ യജമാനനായ ഫെൎന്നാൻഡോ ട്രക്സോ എന്ന പേരോടു കൂടിയ ബിഷപ്പിനെ കണ്ടിട്ടുള്ളതായിട്ടു അവൾ നല്ലവണ്ണം ഓൎമ്മിക്കുന്നുണ്ടെന്നു പറഞ്ഞു. അദ്ദേഹത്തിൻെറ മരണത്തിന്നു ഒരു കൊല്ലം മുമ്പു അവളുടെ വകക്കൽ ഒരു ദിക്കിലെ സൎവ്വകലാശാല സ്ഥാപിക്കുന്നതിന്നു വേണ്ടി ഒരു സംഖ്യ കൊടുക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടു. അവളുടെ വയസ്സിൻെറ സത്യസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ചുള്ള മറ്റുള്ള തെളിവുകളിൽ ഒന്നു 120 വയസ്സു പ്രായമായിരുന്നു എന്നറിയപ്പെട്ടിരുന്ന വേറെ ഒരു നാട്ടുസ്ത്രീയുടെ വാ

യ്യോഴിയായിരുന്നു. അവൾ നന്നെ കുട്ടിയായിരുന്നപ്പോൾ ലൂസാക്ക് ഒരു നല്ല കിഴവിയായിരുന്നതായിട്ട അവൾക്ക ഓൎമ്മയുണ്ടെന്നു അവൾ പറഞ്ഞു.

164 വയസ്സായ സാറാ റോവിൻ എന്ന സ്ത്രീയും 172 വയസ്സായ ജോൺ റോവിൻ എന്ന പുരുഷനും അത്യന്ത ദീൎഘജീവിതത്തിന്റെ അത്ഭുതകരമായ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളാകുന്നു. ഈ ദമ്പതിമാരുടെ ഛായയെ എഴുതിയിട്ടുള്ള ഒരു പഴയ പടത്തിന്മേലുള്ള ലിഖിതത്തിന്റെ തൎജ്ജമയിൽ നിന്നും താഴെ പറയുന്ന സംഗതികളെ നമുക്ക കിട്ടുന്നു. 'ജോൺ റോവിൻ അയാളുടെ 172-ാമത്തെ വയസ്സോടും അയാളുടെ ഭാൎയ്യയായ സാറാ 164-ാമത്തെ വയസ്സോടും കൂടി മരിക്കുന്നു. അവർ 147 സംവത്സരങ്ങൾ ദമ്പതിമാരായിരിക്കുകയും, ടെമിസ്വാർ ബാനാട്ടിലുള്ള കാൎൻസിബർ എന്ന ഖണ്ഡത്തിലെ സ്റ്റഡോവാ എന്ന പട്ടണത്തിൽ അവരിരുവരും ജനിക്കുകയും മരിക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ഇളയ ആൺകുട്ടിക്ക 116 വയസ്സായിരുന്നു; ആയാൾക്ക രണ്ടു പൌത്രന്മാരുണ്ട- അതിൽ ഒരാൾക്ക മുപ്പത്തഞ്ചാമത്തെ വയസ്സും മറ്റാൾക്ക ഇരുപത്തേഴാമത്തെ വയസ്സുമാകുന്നു.'

185 വൎഷങ്ങൾ ജീവിച്ചിരുന്ന പെറ്റ്രാഷ് സൊർട്ടാൻ എന്ന ഒരാളുണ്ടായിരുന്നു. ഈ പഴമക്കാരനെപ്പറ്റി 'ഹൈററ് അൽജിറിർ ഹിസ്റ്റാറിക്ക വണ്ഡർ ബുക്ക്', എന്നു പേരായ ഒരു ഡച്ച് അകാരാദിയിൽ ഇപ്രകാരം വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഹങ്കയിറിലെ ടെമിസ്വാറിൽ നിന്നു നാലു നാഴിക ദൂരമുള്ള കൊഫ് റോക്ക എന്ന ഒരു വില്ലേജിൽ (ഗ്രാമത്തിൽ) 1537-ൽ ആയാൾ ജനിച്ചു. അവിടെ ആയാൾ ഒരു എൺപതു വൎഷകാലം ജീവിച്ചിരുന്നു. ആയാൾ മരിക്കുന്നതിന്നു കുറച്ചു ദിവസം മുമ്പിൽ കോഫ്റോക്കിലെ തപാലാപ്പീസിലേക്ക വഴിയാത്രക്കാരോട ധൎമ്മം ചോദിക്കുന്നതിനായിട്ട ഒരു വടിയുടെ സഹായത്താൽ മാത്രം നടന്നു പോയി. ആ വൃദ്ധൻ മതത്താൽ ഒരു ഗ്രീക്കുകാരനായിരുന്നതുകൊണ്ട വ്രതങ്ങൾ നിഷ്കൎഷയോടെ അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നു. അപ്പങ്ങളും പാലും

ഒരു ഗ്ലാസ്സ് ബ്രാണ്ടിയോടു കൂടി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നതു” കൂടാതെ വേറെ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒന്നും കഴിച്ചിരുന്നില്ല. ആയാൾക്കു അഞ്ചാംമൂരായിച്ചുള്ള താവഴിക്കാരുണ്ടായിരുന്നു. ആയാളുടെ “മൂന്നാമത്തെ ഭാര്യയിൽ ജനിച്ചതായ തൊണ്ണൂററി ഏഴുവയസ്സ് പ്രായമായ ഒരു പുത്രനുണ്ടായിരുന്നു.

1757-ൽ കോറൻ വാളിൽ ജെ. എഫിങ്ങാം എന്ന ഒരു ആൾ 144-ാമത്തെ വയസ്സിൽ മരിച്ചു. ആയാൾ ദരിദ്രന്മാരായ മാതാപിതാക്കന്മാരിൽ നിന്നു ജനിച്ചവനും കുട്ടിക്കാലം മുതൽക്കു തന്നെ തൊഴിലിൽ ഏർപ്പെട്ടുപോന്നിരുന്നവനും ആയിരുന്നു. ആയാൾ വളരെ മിതമായിട്ടാണ് ഉപജീവിച്ചിരുന്നതു; ഒരിക്കലും മദ്യം കഴിച്ചിരുന്നില്ല. മാംസഭക്ഷണം അപൂർവ്വമായേ കഴിച്ചിരുന്നുള്ളു. ആയാളുടെ നൂറാമത്തെ വയസ്സുവരെ ദീനം എന്നുവെച്ചാൽ എന്താണെന്നു അറിഞ്ഞിട്ടില്ല. ആയാളുടെ മരണത്തിന്നു എട്ടു ദിവസങ്ങൾക്കു മുമ്പിൽ മൂന്നു നാഴിക വഴി നടക്കുകയും ചെയ്തു.

ഹെട്ടഫൊർഡ് ഷയറിലെ വെയർ എന്ന ദിക്കിൽ താമസിച്ചിരുന്ന വളരെ പ്രസിദ്ധപ്പെട്ട ഒരു വൈദ്യനായ ഡാക്ടർ മീഡ് 1652 ഒക്ടോബർ 28-ാംനു- മരിച്ചു. അപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന്നു 148 വയസ്സും 9 മാസവും പ്രായമായിരുന്നു. അദ്ദേഹം വളരെ സുബോധത്തോടും കൃത്യത്തോടും കൂടിയാണിരുന്നതെന്നു പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

1766-ൽ തോമസ്സ് വിൻസ്‌ലോ 146 വയസ്സ് പ്രായമായിട്ടു മരിച്ചു. അദ്ദേഹവും സുബോധത്തിന്നും കൃത്യതക്കും പ്രസിദ്ധപ്പെട്ട ഒരാളായിരുന്നു.

145 വയസ്സ് പ്രായമായ ഈവൻ വില്യാംസ എന്നാൾ 1782 ൽ മരിച്ചു.

സ്റ്റാഫോർഡ് ഷയറിലുള്ള ഫാർബോറനിലെ ജെയിംസ സാൻഡ്സ് 140 വയസ്സിൽ അധികം ജീവിച്ചിരുന്നതായിട്ടും അദ്ദേഹത്തിൻെറ ഭാര്യ 120 വർഷങ്ങൾ ജീവിച്ചിരുന്നതായിട്ടും പറയപ്പെട്ടിരുന്നു.

യോക്ക് ഷയറിലുള്ള ആൽഡ്ബറോ വില്ലേജിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന ജോണാതൻ ഹാട്ട്രോപ് 1791-ൽ 135 വയസ്സ് പ്രായമായിട്ടു മരിച്ചു. ആയാളുടെ അച്ഛനും അമ്മയും 1665-ൽ പ്ലേഗ് ദീനം പിടിച്ചു മരിക്കുകയും ആയാൾ ലണ്ടനിലെ വലിയ അഗ്നിബാധ ഉണ്ടായതു നല്ലവണ്ണം ഓൎമ്മിക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ആയാൾ പൊക്കം കുറഞ്ഞ ഒരു ആളും അഞ്ചു പ്രാവശ്യം വിവാഹം ചെയ്തിട്ടുള്ളവനും ആയിരുന്നു. ആയാൾക്കു ഏഴു മക്കളും ഇരുപത്താറു മക്കളുടെ മക്കളും, എഴുപത്തിനാലു മൂന്നാംമുറ മക്കളും ഒരു നൂററി നല്പതു നാലാം മുറ മക്കളും ഉണ്ടായിരുന്നു. ആയാളുടെ അവസാനം വരെ കണ്ണടകൂടാതെ വായിക്കാമായിരുന്നു; ക്രിബെജ് എന്ന ഒരു മാതിരി കളി നല്ല ഓൎമ്മയോടു കൂടെ കളിക്കുകയും ചെയ്യാമായിരുന്നു.

നോൎത്താംപ്ടൺ ഷയറിലെ അഫ്ത്രോപ്പിൽ ജനിച്ച ജെർമിഗിൽബർട്ട് ലണ്ടനിൽ വെച്ചു 132-ാമത്തെ വയസ്സിൽ മരിച്ചു.

കംബർലണ്ടിലെ കെസവിക്ക ലേക്കിൽ വെച്ചു 1784 ൽ ജോൺ മാക്സ്‌വൽ 132 വയസ്സായ ശേഷം മരിച്ചു. ആയാൾ മരിക്കുന്നതിന്നു കുറെ ദിവസം മുമ്പു പത്തു നാഴിക വഴി നടന്നു. ആയാളുടെ ദീൎഘജീവകാലം മുഴുവനും നല്ല ശരീരാരോഗ്യവും മനഃപ്രസാദവും ആയാൾക്കുണ്ടായിരുന്നു എന്നു റിക്കാൎട്ടുകളിൽ പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

1706 എപ്രിൽ 4-ാംനു മരിക്കുവാനിടയായ നോൎത്താംപ്ടണിലെ തട ഉണ്ടാക്കുന്ന ഒരുവനായ ജോൺ ബലിസു മരിച്ചപ്പോൾ 130 വയസ്സു പ്രായമായിരുന്നു. ആയാളെ ജ്ഞാനസ്നാനം ചെയ്യിച്ച ഇടവകയിൽ ഇത്ര പഴക്കത്തിൽ റജിസ്ത്ര് കണക്കുണ്ടായിരുന്നില്ല; എന്നാൽ ഒരുനൂറും തൊണ്ണൂറും മററുമായ ഏററവും പ്രായം ചെന്ന ആളുകൾ അവരുടെ ചെറുപ്പകാലത്തിൽ ഇവനെ വയസ്സനായിട്ടാണ ഓൎമ്മ വെച്ചിരിക്കുന്നതു. ആയാൾ മൂന്നു

ശതവൎഷങ്ങളിൽ ഏഴ രാജ്യഭാര കാലങ്ങളിൽ കൂടിയാണ ജീവിച്ചിരുന്നതു.

യോൎക്കഷയറിലുള്ള ഫെംസിബിറിലെ നിവാസിയായ തോമസ് മാട്ടിൽ 1674-ൽ ജനിക്കുകയും 1777 നവമ്പർ മാസത്തിൽ 103-ാമത്തെ വയസ്സിൽ ആ ദിക്കിൽതന്നെ മരിക്കുകയും ചെയ്തു.

1808 ഏപ്രിൽ മാസത്തിൽ കള്ളിനാക്കിക്കു സമീപം വെച്ചു മാൎത്താ ഹന്നാ 126 വയസ്സിൽ മരിച്ചു. അവൾ ഡൺഗാനിക്കു സമീപം ജനിക്കുകയും 1690-ൽ അവിടെ ഉണ്ടായ യുദ്ധത്തിലെ വെടി കേട്ടതായി ഓൎമ്മ വെക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

എസ്ഥിനാ ഡയമണ്ടു ഒരു നീഗ്രോ സ്ത്രീയായിരുന്നു. അവളുടെ വലിയ വയസ്സു നിമിത്തം വളരെ വൎഷങ്ങൾക്കു അവൾക്കു സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിച്ചിരുന്നു. അവൾക്കു ഏറ്റവും നല്ല ആരോഗ്യവും അത്ഭുതകരമാകുംവണ്ണമുള്ള ചൊടിയുമുണ്ടായിരുന്നു; അവൾ 1812 ജുലായി മാസത്തിൽ 130-ാമത്തെ വയസ്സിൽ ജമെക്കായിലെ കെൻസിങ്ങ്ടൺ എന്ന ദിക്കിൽവെച്ചു മരിച്ചു.

ഐയൎലാണ്ടിലെ ഡോണാമൂർ എന്ന സ്ഥലത്തു വെച്ചു മേരി മെഗിഗൻ 129 വയസ്സു പ്രായമായിട്ടു മരിച്ചു. അവളുടെ മരണത്തിന്നു രണ്ടുകൊല്ലം മുമ്പുവരെ അവളുടെ ഓൎമ്മശക്തി അവൾക്കുണ്ടായിരുന്നു. അവളുടെ അവസാനത്തെ മുപ്പതു കൊല്ലങ്ങൾ ഏറ്റവും ദരിദ്രനിലയിലാണ് കഴിച്ചതു ആ കാലത്തു അവളുടെ ഉപജീവനം പൊതുജനങ്ങളുടെ ഔദാൎയ്യംകൊണ്ടാണ കഴിച്ചിരുന്നതു; എങ്കിലും അവൾ മരിച്ചതിന്റെ ശേഷം അവളുടെ കിടക്കയുടെ ചുവട്ടിൽ 1600 പവൻ ഇരിക്കുന്നതായി കണ്ടു.

1809 മെമാസം 1-ാംനു-ക്കു ആംഗ്ലിസി ദ്വീപിലെ ലാൻബഡൎ എന്ന വിജനമായ ഇടവകയിൽ വിൻഫ്രഡ് റീസു എന്നു പേരായ ഒരു സ്ത്രീ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. അപ്പോൾ അവൾക്കു 119 വയസ്സും 7 മാസവും പ്രായമായിരുന്നു. അവൾ അപ്പോൾ താമസിച്ചിരുന്ന ചെറിയ വീട്ടിൽ 105 കൊല്ലങ്ങളായിട്ടു

അവൾ നിരുപദ്രവമായി പാൎത്തിരുന്നു. അവളുടെ മനശ്ശക്തികൾ എല്ലാം അവൾക്കു പൂൎണ്ണമായി ഉപയോഗിക്കാമായിരുന്നു; അവളുടെ കണ്ണുകൾ 50 വയസ്സായിരുന്നപ്പോഴത്തെ മാതിരിയിരുന്നിരുന്നു. അത്രതന്നെയല്ല അവളുടെ തലയിൽ ഒരു രോമം പോലും നരച്ചിരുന്നുമില്ല. 1809 മാൎച്ച് 27-ാംനു എട്ടു നാഴിക ദൂരത്തുള്ള ഒരു ബന്ധുവിന്റെ ചെറിയ വീട്ടിലേക്കു നടന്നുപോയിട്ടു തിരിച്ചു വന്നപ്പോൾ ഇരുപത്തിരണ്ടു റാത്തലിൽ അധികം തൂക്കമുണ്ടായിരുന്ന ഒരു പൊതിയും കൂടി ചുമന്നുകൊണ്ടുപോന്നു.

അയൎലണ്ടിലെ ക്ലേയർ അംശത്തിലെ കാഫിർമർഫിയിൽ 1812 മേമാസത്തിൽ കൊർണീലിയസ് മാഡിഗൺ 117 വയസ്സിൽ മരിച്ചു.

ജോൺ ഉർസൂലാക്കു എന്ന ഒരു പട്ടുനെയിത്തുകാരൻ 1812ൽ പ്രഷ്യായിലെ ലെംബർഗിൽ 116 വയസ്സായതിന്റെ ശേഷം മരിച്ചു. ആയാൾക്കു ആറു ഭാൎയ്യമാരുണ്ടായിരുന്നു. അവരിൽ ആയാളുടെ കാലം കഴിഞ്ഞിരിക്കുവാനിടയായ ഒടുവിലത്തെ അവളിൽ അയാൾക്കു ഒരു മകൻ ആയാൾ മരിക്കുന്നതിന്നു ഏകദേശം പന്ത്രണ്ടു മാസങ്ങൾക്കു മുമ്പുണ്ടായി. ആയാൾക്കു ഏററവും ശരീരാരോഗ്യവും ഉത്സാഹവും ഉണ്ടായിരുന്നു; ആയാൾ മരിക്കുന്നതിന്റെ തലേ ദിവസം ആറു നാഴിക വഴി ദൂരം നടക്കുകയുണ്ടായി.

ലണ്ടനിൽ കോൾഡ് ബാത്ത് സ്ക്വയറിൽ 12-ാം നമ്പ്രായ അവരുടെ വീട്ടിൽ വെച്ചു 1816 മേമാസം 28-ാംനു മരിച്ച മിസ്സിസ് ജെമീമ ലൂസൺ എന്നവൾക്കു 116 വയസ്സായിരുന്നു. അവളുടെ ജീവാവസാനം വരെ അവളുടെ ഇന്ദ്രിയാദിശക്തികൾ അവൾ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു.

അയൎലണ്ടിലെ ന്യൂറി എന്ന ദിക്കിന്നു സമീപമുള്ള ഡറിമൂറിൽ ഡേവീഡ് ഫാവറിൻ 1813 ജൂൺമാസത്തിൽ 115-ാമത്തെ വയസ്സിൽ മരിച്ചു. ആയാൾ റൈററ് ഓണറബിൾ ഐസാക്ക് കോൎയ്യുടെ കീഴിൽ ഒരു ഉപജീവനക്കാരനായിരുന്നു.

സ്കോട്ടുലണ്ടുകാരനായ ഡേവിഡ് ഫർഗ്ഗുസൺ കെൻറി

ലെ ബൌട്ടൺ അണ്ടർ ഡിംബ്ളൂ എന്നതിന്നു സമീപമുള്ള ഡൺകിക്കിൽ വെച്ചു 1848 ആഗസ്റ്റ 6-ാംനു 124-ാമത്തെ വയസ്സിൽ മരിച്ചു. ഈ വയസ്സന്റെ ശവം ബൌട്ടൺ പള്ളിയിലെ മിററത്താണു കഴിച്ചിട്ടതു. ശവം കൊണ്ടു പോയപ്പോൾ വളരെ ആളുകൾകൂടെ പോയിരുന്നു.

ഈ താഴെ ചേൎത്തിരിക്കുന്നതു കാർഡിഫിന്നു സമീപത്തിൽ കാപ്പൽപള്ളിയിലെ മിററത്തുള്ള ഒരു ശവക്കുഴി കല്ലിന്മേൽ ഉള്ള ലിഖിതത്തെ പകൎത്തിയതാകുന്നു.

‘1668 ഫെബ്രുവരി 24-ാംനു 168-ാമത്തെ വയസ്സിൽ മരിച്ചു കെയറിലെ വില്യം എഡ്വാർഡിന്റെ ശവം ഇവിടെ സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.’

വിയന്നായിലെ ഏററവും വയസ്സനായ മനുഷ്യന്റെ 111-ാമത്തെ പിറന്നാൾ ഇയ്യിടെ ആഘോഷിച്ചു എന്നു 1898-ാമതു ഒക്ടോബർ 25-ാംനു-യിലത്തെ ഡെയിലിന്യൂസ് പത്രത്തിന്റെ അവിടത്തെ ലേഖകൻ എഴുതിയിരുന്നു. അവൻ കേവലം ഒരു കിഴവനായില്ല, എന്നാൽ മറിച്ചു നല്ല ആരോഗ്യവും സന്തോഷവും ഉള്ളവനായിരുന്നു. ആ വയസ്സനായ മനുഷ്യൻ ജനിച്ചതു 1788-ൽ ആയിരുന്നു. ആയാളുടെ ചെറുപ്പകാലങ്ങളിൽ എങ്ങിനെ ഉപജീവിച്ചു എന്നു ചോദിച്ചതിന്നു ആയാൾ പറഞ്ഞതു:— ‘ഞാൻ എല്ലായ്പോഴും ബുദ്ധിമുട്ടി വേല എടുക്കുകയും വേല കഴിയുമ്പോൾ എനിക്കു വിശപ്പു തോന്നുകയും ചെയ്തിരുന്നു. കശാപ്പുകാരന്റെ അടുക്കലെ മാംസത്തിന്നു ഇപ്പോഴത്തെപ്പോലെ അത്ര അധികം വില ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഓരോ ഭക്ഷണസമയത്തു ഇരണ്ടു റാത്തൽ എല്ലായ്പോഴും ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇരുനാഴി ഘനം കറുത്ത ഹംഗറിരാജ്യത്തെ വീഞ്ഞും ഉണ്ടായിരുന്നു.’ ആ വയോധികൻ ആയാളുടെ സന്തോഷകരമായ വാൎദ്ധക്യകാലത്തിന്റെ പ്രധാനകാരണത്തെ ഇപ്രകാരം വിവരിക്കുന്നു:— ‘ഞാൻ ഒരിക്കലും മനഃക്ലേശം ചെയ്തിട്ടില്ല. ഞാൻ ഒരിക്കലും വ്യസനിച്ചിട്ടില്ല. ഞാൻ ക്ഷീണിക്കുന്നതു വരെ വേല ചെയ്യുകയും പിന്നെ വേല ചെയ്യാനുള്ള കാലം വരെ യാതൊരു തടസ്ഥങ്ങളും കൂടാ

HNAVILASAM READING

തെ കിടന്നുറങ്ങി വിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. അവരവരുടെ ആപത്തുകളെപ്പററി വ്യസനിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരാണ അവരുടെ കാലത്തിന്നു മുമ്പിൽ വൃദ്ധന്മാരായി പോകുന്നതും. ഒരു രാത്രി മുഴവനും വ്യസനിച്ചതുകൊണ്ടു ഒരുത്തക്കും ഒരു ചില്ലിപോലും സമ്പാദ്യമുണ്ടാവുകയാകട്ടെ അല്ലെങ്കിൽ സഹിക്കുന്നതിന്നു ഒരു ആപത്തിനെ ലഘുവാക്കി തീക്കുകയാകട്ടെ ചെയ്തിട്ടില്ല.'

ഡാക്ടർ വെബ്സ്റ്റർ അദ്ദേഹത്തിൻെറ സ്കോട്ടലണ്ടുകാരുടെ ദീഘജീവിതത്തെപ്പററിയുള്ള പുസ്തകത്തിൽ താഴെ വിവരിക്കുന്ന പ്രകാരമുള്ള അത്ഭുതസംഗതികളെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ക്രാംവലിൻെറയും പിന്നിട്ടുള്ള മൂന്നു രാജ്യഭാരകാലത്തും ജോലി എടുത്തിട്ടുള്ള മാക്കളൊക്ക് എന്ന ഒരു ഭടൻ 1757-ൽ പട്ടണത്തിന്നു സമീപം 132-ാമത്തെ വയസ്സിൽ മരിച്ചു. റന്നാക്കിലുള്ള കിന്നാച്ച് ലാബറിലെ ഡൊണാൾഡ കാമറൺ 100-ാമത്തെ വയസ്സിൽ വിവാഹം ചെയ്തു 1759-ൽ 130-ാമത്തെ വയസ്സിൽ മരിച്ചു അതു വംശത്തിലെ വേറെ ഒരു ആളായ ആച്ചിബാൾഡ് കാമറൺ 94 വഷങ്ങളായ ദീഗ്ഘകാലമായിട്ടു ദ്വീപിലെ പ്രഭുക്കന്മാരുടെ ഏഴ തലമുറക്കു കുഴൽക്കാരനായിരിക്കുകയും 1791-ൽ 132-ാമത്തെ വയസ്സിൽ കിടന്നിൽ വെച്ചു മരിക്കുകയും ചെയ്തു. കാതറൈൻ ബ്രൌനർ എന്ന ഒരു സ്ത്രീ 1762 ൽ അബർഡിൻ പട്ടണത്തിന്നു സമീപം 124-ാമത്തെ വയസ്സിൽ മരിച്ചു. മേരി കാമറൺ എന്നു പേരായ വേറെ ഒരു സ്ത്രീ (മുൻപറഞ്ഞ രണ്ടു കാമറൺമാരുടെ വംശത്തിലുള്ളതോ എന്നു കാണുന്നില്ല) 1784-ൽ ബ്രീമാറിൽ വെച്ചു 129-ാമത്തെ വയസ്സിൽ മരിച്ചു.

64. ശരീരകശേഷിക്കുറവുകളിൽ ദീഗ്ഘായുസ്സ്പ്രാപണം.

ശരീരം നന്നെ ചെറുതായും അംഗങ്ങൾ തകരാറായും ഉള്ള ദേഹംകൊണ്ടും ദീഘായുസ്സിനെ പ്രാപിച്ച ഒരു നല്ല ദൃഷ്ടാന്തം ലൂയിസ് കൊർണ്ണാറോവിൻെറ കായ്യത്തിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. അദ്ദേഹം പ്രഭുക്കന്മാരുടെ താവഴിക്കാരനായ ഒരു വേ

നിഷ്കാരനും പതിനഞ്ചും പതിനാറും നൂറാണ്ടുകളിൽ നൂറു വയസ്സിലധികം ജീവിച്ചിരുന്ന ഒരു ആളും ആയിരുന്നു.

ഇറ്റാലിയൻ ഭാഷയിൽ അദ്ദേഹം എഴുതീട്ടുള്ള സ്വന്ത ജീവചരിത്രത്തിൻെറ തൎജ്ജമയിൽനിന്നു അദ്ദേഹം അന്നപാനങ്ങളിൽ അതിസക്തിയോടു കൂടി കാലയാപനം ചെയ്തതിനാലും സ്വതേ തന്നെ ക്ഷീണിച്ചിരുന്ന ശരീരമായിരുന്നതുകൊണ്ടും ഏകദേശം നാല്പതു വയസ്സായപ്പോഴെക്കും തിരികെ നേരെ ആകുമോ എന്നു നിരാശപ്പെടത്തക്കവണ്ണം അത്ര മേൽ ശരീരസ്ഥിതി തകരാറായതായി കണ്ടു. ഒരു മനുഷ്യനു അധികം വയസ്സാകയും ശക്തി കുറഞ്ഞും വരുന്തോറും ആയാൾക്കു അത്രയും കുറച്ചു ഭക്ഷണസാധനമേ ശരീരത്തിന്നു ആവശ്യമുള്ളു എന്നു ബോദ്ധ്യം വന്നിട്ടു ആയാൾ ഒരു പുതിയ രീതിയെ ആചരിക്കുവാൻ തുടങ്ങുകയും അതുപ്രകാരം ഒരു സാധാരണയായും ചുരുങ്ങിയതും ആയ ഭക്ഷണക്രമവും വളരെ കൃത്യമായ നടപടിക്രമവും ആചരിക്കുവാൻ ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്തു. അതിൻെറ അനുഭവമായി കുറച്ചു ദിവസത്തിന്നുള്ളിൽ ആ രീതി എനിക്കു നല്ലവണ്ണം യോജിച്ചതായി കാണുകയും ഒരു കൊല്ലത്തിനു മുമ്പെ തന്നെ എൻെറ എല്ലാ സുഖക്കേടുകളും മാറുകയും ചെയ്തു എന്നും ആയാൾ പറയുന്നു.

ആയാൾ പിന്നെയും പറയുന്നതാണിതു:--'ഇപ്രകാരം എൻെറ ആരോഗ്യത്തെ തിരികെ സമ്പാദിച്ചതിൻെറ ശേഷം മിതത്വത്തിൻെറ ശക്തിയെ കുറച്ചു പ്രബലമായി ആലോചിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. ഇനിക്കുണ്ടായിരുന്ന ആ കഠിനമായ ഉപദ്രവങ്ങളെ മാറ്റുവാൻ അതിന്നു അത്ര സാമൎത്ഥ്യമുണ്ടെങ്കിൽ അതിന്നു എൻെറ ചീത്ത ശരീരത്തെ ശക്തമത്താക്കി എന്നെ ആരോഗ്യനിലയിൽ നിൎത്തുവാനും കൂടെ ശക്തി ഉണ്ടാകണം. അതിനാൽ ഞാൻ എനിക്കു ഏതു തരം ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ അധികം യോജിപ്പായിട്ടുള്ളതാണെന്നു കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ നല്ലപോലെ ശ്രമിച്ചു. എന്നാൽ എനിക്കു രുചികരമായി തോന്നിയതു വയറിനു ഹിതമായിട്ടുള്ളതാണോ എന്നു പരീക്ഷിക്കുവാൻ ആദ്യം നിശ്ചയിച്ചു. അതുകൊണ്ടു ലോകത്തിൽ പരക്കെ സ്വീകരിച്ചു

ചോന്നിരിക്കുന്ന പഴഞ്ചൊല്ലായ 'രുചിക്കു ഹിതമായുള്ളതു വയററിനും നല്ലതു' അല്ലെങ്കിൽ എന്തു രുചികരമോ അതു ശരീരത്തിനു നല്ലതും പോഷണകരവും ആകുന്നു എന്നതിന്റെ വാസ്തവത്തെ നിജപ്പെടുത്താമെന്നും തീൎച്ചയാക്കി. അതിന്റെ തീരുമാനം അതു ശുദ്ധമെ അബദ്ധമാണെന്നായിരുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ എന്റെ രുചിക്കു ഹിതമായി കണ്ട പല സാധനങ്ങളും എന്റെ വയററിനു പററാത്തതായി കണ്ടു. ഇതിനെ ആ പഴഞ്ചൊല്ല് അബദ്ധമായിട്ടുള്ളതാണെന്നു ബോദ്ധ്യം വരുത്തിയതിന്റെ ശേഷം എനിക്കു യോജിക്കാത്തതായ വസ്തുക്കളുടേയും മാംസങ്ങളുടേയും പരിശീലനത്തെ ഉപേക്ഷിക്കുകയും, പരിചയത്താൽ എനിക്കു പററുന്നതായി കണ്ടവകളെ സ്വീകരിക്കുകയും അതു തന്നേയും എനിക്കു എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കാവുന്ന അത്രമാത്രം തന്നെ ഭക്ഷിക്കുകയും, ഒരിക്കലും അന്നപാനാദികളെ കൊണ്ടു വയററിനെ നിറച്ചു തടസ്ഥപ്പെടുത്താത്ത വിധത്തിൽ അളവിലും തരത്തിലും വളരെ മനസ്സുവെച്ചും ഭക്ഷണത്തിന്നിരുന്നു എഴുനീല്ക്കുമ്പോൾ പിന്നെയും കുറെ കൂടി ഭക്ഷിക്കാമെന്ന നിലയില്ലുമെ എല്ലായ്പോഴും എഴുനീല്ക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നുള്ളു. ഇതിൽ ഞാൻ 'ആരോഗ്യത്തെ നോക്കുന്ന പക്ഷം രുചിയെ തടുക്കണം' എന്ന പഴഞ്ചൊല്ലിനെയാണു സ്വീകരിച്ചതു. ഇപ്രകാരം അധികതകളെ എല്ലാം ജയിച്ചു ഞാൻ ഒരു ക്രമരീതിയോടു കൂടിയ മിതോപജീവിതത്തെ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇതാണു മുൻപറഞ്ഞ മാററം എന്നിൽ ഉണ്ടാക്കിയതു. അതായതു, എന്നിൽ ബാധിച്ചിരുന്നതും അപ്പോൾ മാറുവാൻ പ്രയാസമെന്നു തോന്നിയിരുന്നതും ആയ ഉപദ്രവങ്ങളെ എല്ലാം ഒരു കൊല്ലത്തിനിപ്പുറത്തിൽ തന്നെ മാറുകയും ചെയ്തു. ഇതുപോലെ തന്നെ ഇതുകൊണ്ടു വേറെ ഒരു നല്ല ഫലമുണ്ടായതു എന്റെ സാധാരണമായ അന്നപാനങ്ങൾ ശീലിച്ചിരുന്ന കാലത്തു കൊല്ലന്തോറുമുണ്ടാകാറുള്ള ദീനങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടായതുമില്ലെന്നുള്ളതാകുന്നു. ഞാൻ അന്നു മുതല്ക്കു ഇന്നേവരെ അനുഭവിച്ചു പോരുന്ന മാതിരി വളരെ ആരോഗ്യശാലിയായും തീൎന്നു; അതു ക്രമരീതിയേയും

മിതത്വത്തേയും ഒരിക്കലും അതിക്രമിച്ചില്ല എന്ന ഒരു കാരണം കൊണ്ടല്ലാതെ വേറെ ഒന്നുകൊണ്ടുമല്ലതാനും.

'ഇപ്രകാരമുള്ള ആചരണങ്ങളെ പരിശീലിച്ചതുകൊണ്ടു ഞാൻ ഏററവും നല്ല ആരോഗ്യത്തെ പിന്നെ എല്ലായ്പ്പോഴും ഇപ്പോഴും അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതു ഈശ്വരസ്തുത്യർഹമാകുന്നു. അന്നപാനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച പ്രധാനമായ രണ്ടു നിയമങ്ങളെ (അതായതു, എന്റെ വയററിനു എളുപ്പത്തിൽ ദഹിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നതിലധികം അവ രണ്ടിനേയും കഴിക്കാതിരിക്കുകയും എനിക്കു പററുന്നതായിട്ടുള്ളവകളെ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുകയും തന്നെ) ആചരിക്കുന്നതിൽ ഞാൻ വളരെ ശ്രദ്ധവെച്ചിരുന്നു. അതിയായ ഉഷ്ണത്തേയും തണുപ്പിനേയും, അസാധാരണമായ ക്ഷീണത്തേയും, എന്റെ പതിവായ വിശ്രമസമയത്തിന്റെ വിഘ്നത്തേയും അല്ലെങ്കിൽ ചീത്ത വായുവിൽ അധികനേരം താമസിക്കലും ഞാൻ മനസ്സുവെച്ച് ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടു. അത്ര എളുപ്പത്തിൽ മാററുവാൻ തരം കാണാത്തതും നമ്മുടെ ശരീരങ്ങളിൽ അത്ര മേൽ പ്രേരണശക്തി ചെലുത്തുന്നതുമായ കുണ്ഠിതം, പക, മററു കഠിനങ്ങളായ മനഃക്ഷോഭങ്ങൾ എന്നീവക ദുഷ്യങ്ങളെ എന്നാൽ കഴിയുന്ന മട്ടും ഞാൻ മനസ്സ് വെച്ചു ഒഴിച്ചുകളഞ്ഞിട്ടുണ്ടു. ഇങ്ങിനെ ആണെങ്കിലും, ഈ വക ഉപദ്രവങ്ങളുടെ നേരെ അവർ എന്നെ ചിലപ്പോഴൊക്കെ തെററിക്കാത്ത വിധം അത്ര നല്ലവണ്ണം കാത്തു നില്ക്കുവാൻ എന്നാൽ സാധിച്ചിട്ടില്ല. എന്നാൽ പ്രധാനമായി നോക്കുമ്പോൾ അന്നപാനങ്ങളെപ്പററി മുൻ പറയപ്പെട്ട രണ്ടു നിയമങ്ങളാൽ ഭരിക്കപ്പെടുന്ന ശരീരങ്ങളുടെ മേൽ ഈ മനഃക്ഷോഭങ്ങൾക്കു വലിയ പ്രേരണ ശക്തി ഒന്നുമില്ലെന്നുള്ള ഒരു സംഗതിയെ ഞാൻ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ടു. ഈ രണ്ടു നിയമങ്ങളെ പിന്തുടർന്ന കാലത്തൊക്കെയും ഈ സുഖക്കേടുകളിൽ നിന്നും തനിക്കു വളരെക്കുറച്ചേ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടായിട്ടുള്ളൂ എന്നും, അവ ഒരിക്കലും ഒരു ദിവസത്തിലധികം അസ്വാസ്ഥ്യം ഉണ്ടാക്കിത്തീർത്തിട്ടില്ലെന്നും, ഒരു പ്രധാന വൈദ്യനായിരുന്ന ഗാലൻ പറകയുണ്ടായിട്ടുണ്ടു.

'അദ്ദേഹം പറയുന്നതു വാസ്തവമാണെന്നുള്ളതിലേക്കു ഞാൻ ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു സാക്ഷിയാകുന്നു; അപ്രകാരം തന്നെ എന്നെ അറിയുന്ന മററു വളരെ ആളുകളും, ഞാൻ പലപ്പോഴും ഉഷ്ണശൈത്യങ്ങളേയും കാലാവസ്ഥകളുടെ മാററങ്ങളേയും ഏററിട്ടു, യാതൊരു സുഖക്കേടുകളും അനുഭവിക്കാതിരിക്കുന്നതായി കണ്ടിട്ടുള്ളവരും, അങ്ങിനെ തന്നെ (എനിക്കു ഒന്നിലധികം പ്രാവശ്യമുണ്ടായ പലവിധത്തിലുള്ള ആപത്തുകൾ നിമിത്തം) എന്നെ മനസ്സിന്നു വലുതായ ക്ഷോഭം തട്ടിയതായി കണ്ടിട്ടുള്ളവരും സാക്ഷികളാകുന്നു; എന്നാലും ഈ വകകൾ എനിക്കു ഒരു ഉപദ്രവവും ചെയ്തിട്ടില്ല; മറിച്ചു, എന്റെ ദിനശരിയെ പിന്തുടരാത്ത എന്റെ കുടുംബത്തിലെ മററുള്ളവൎക്കു വലിയ ക്ഷോഭങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടു. എന്നാൽ ഞാൻ ഒരു നില കൂടി കടന്നു, യാദൃച്ഛികസംഭവങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന ദേഹോപദ്രവങ്ങൾ മാറുന്നതിന്നു മിതോപജീവിതത്വം എത്ര അനുകൂലമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു എന്നു കാണിക്കുക കൂടി ചെയ്യാം. എന്റെ എഴുപതാമത്തെ വയസ്സിൽ, പലപ്പോഴുമുള്ള മാതിരി ഒരു കുതിരവണ്ടിയിൽ കയറി പോകുവാനിടയാവുകയും, അതു അതിവേഗത്തിൽ ഓടിച്ചു പോയതിൽ മറിയുകയും ചെയ്തതിൽ ആ നിലയിൽ വളരെ ദൂരം വലിച്ചു കൊണ്ടു പോയതിന്നു ശേഷമേ കുതിരകളെ നിറുത്തുവാൻ സാധിച്ചുള്ളു. എനിക്കു വളരെ ഇളക്കങ്ങളും ചതവുകളും ഉണ്ടാവുക നിമിത്തം ശരീരത്തിന്നും തലെക്കും വളരെ കേടുകൾ പററുകയും, ഒരു കാലും കയ്യും ഒടിയുകയും ചെയ്തു. ഇതു കഷ്ടസ്ഥിതിയിൽ വൈദ്യക്കാർ എന്നെ കണ്ടപ്പോൾ മൂന്നു ദിവസത്തിനകം ഞാൻ മരിക്കുമെന്നു തീൎച്ചയാക്കി. എന്നാലും പനിയും പഴുപ്പും വരാതിരിപ്പാൻ വേണ്ടി ചോര കളയലും വയറിളക്കലും കൊണ്ടു വല്ല ഫലമുണ്ടായേക്കുമോ എന്നു അവർ വിചാരിച്ചു പക്ഷേ നേരേ മറിച്ചു, വളരെ കാലമായി ശീലിച്ചു പോന്നിരുന്ന മിതോപജീവിതത്വം കാരണം എന്റെ രക്തം നല്ല ശുദ്ധ നിലയിലായിരുന്നതിനാൽ വയറിളക്കുവാനും ചോര കളയുവാനും ഞാൻ സമ്മതിച്ചില്ല. ഞാൻ എന്റെ കയ്യും കാലും നേരെ വെച്ചു കെട്ടി അ

വർ നല്ലതെന്നു പറഞ്ഞ ചില തൈലങ്ങൾ പുരട്ടിക്കുകയും ചെയ്തു. വേറെ യാതൊരു ചികിത്സയും ചെയ്യാതേയും ഈ സംഭവം കൊണ്ടു എനിക്കു യാതൊരു വിരോധത്തിലുമുള്ള മാററങ്ങളോ അംഗഭംഗങ്ങളോ ഉണ്ടാകാതേയും എൻെറ സുഖക്കേടുകൾ എല്ലാം ഭേദമായി ഇതു ആ വൈദ്യന്മാൎക്കു വളരെ അത്ഭുതകരമായി തോന്നുകയും ചെയ്തു. കൃത്യത്തോടു കൂടിയും മിതോപജീവിയായും ഇരിക്കുകയും ആഹാരവിഷയത്തിൽ അധികത വരുത്താതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു ആൾക്കു മാനസിക സുഖക്കേടുകളിൽ നിന്നോ ബാഹ്യസംഭവങ്ങളിൽ നിന്നോ വളരെ ഒന്നും അനുഭവിക്കേണ്ടതായി വരികയില്ല.

'ക്രമരീതിയിൽ ഉപജീവിക്കുന്നതു ദീർഘായുസ്സിനേയും ശരീരാരോഗ്യത്തേയും ഉണ്ടാക്കുന്നതിനു ഒരു നിശ്ചയമാൎഗ്ഗമാണെന്നുള്ളതു തൎക്കമററ സംഗതിയാകുന്നു; അതു തന്നെയല്ല, വാസ്തവമായ ഒരൌഷധം അതു മാത്രമേ ഉള്ളു എന്നാണ് ഞാൻ പറയുന്നതു. ആരെങ്കിലും ഈ സംഗതിയെപ്പററി നല്ലപോലെ ആലോചിച്ചു തീൎച്ചമാനിക്കുന്ന പക്ഷം ഈ രീതിയിൽ തന്നെ വന്നുചേരുന്നതാകുന്നു. അതുകൊണ്ടാണു ഒരു ദീനക്കാരനെ കാണുവാൻ വൈദ്യൻ ചെല്ലുമ്പോൾ അദ്ദേഹം ആദ്യം പത്ഥ്യാചരണം വേണമെന്നും, പ്രത്യേകിച്ചു, അധികതകൾ ഉപേക്ഷിക്കണമെന്നും, ഉപദേശിക്കുന്നതു. അപ്പോൾ ദീനക്കാരൻ സുഖമായതിൻെറ ശേഷം അതേ മാതിരി തന്നെ ഉപജീവിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ആയാൾക്കു പിന്നെയും ദീനം പിടിക്കുവാൻ പാടില്ല; ആയാളുടെ സുഖക്കേടു മാററി ആരോഗ്യത്തെ തിരികെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്നു കുറഞ്ഞ മാത്രയിലുള്ള ഒരു ഭക്ഷണസാധനം മതിയാകുമെങ്കിൽ, അപ്പോൾ അതിനെ നിലനിൎത്തുന്നതിന്നു കുറച്ചു ഒരു കൂടുതൽ മാത്രം മതിയായിട്ടുള്ളതാകുന്നു; അതിനാൽ പിന്നെ മേലാൽ വൈദ്യനേയോ മരുന്നിനേയോ ആവശ്യപ്പെടുന്നതല്ല. അതു തന്നെയല്ല, ഞാൻ പറയുന്ന പ്രകാരം ചെയ്യുന്നതായാൽ ആയാൾക്കു സ്വന്തം വൈദ്യനായിതീരുകയും ചെയ്യാം; അതും ആ

യാൾക്കു കിട്ടാകുന്നതിൽ ഏററവും നല്ലതായിട്ടുള്ളതാവുകയും ചെയ്യും; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ വാസ്തവത്തിൽ അവനവന് അവനവർ തന്നെയുമല്ലാതെ മററാരുവനു തികച്ചും ഒരു വൈദ്യനായിരിക്കുവാൻ പാടുള്ളതല്ല. കാരണം, ഏതൊരു മനുഷ്യനും തുടരെയുള്ള പരീക്ഷകളെക്കൊണ്ടു അവനവന്റെ ശരീരസ്ഥിതിയുടേയും അവനവനു പററുന്നതായുള്ള അന്നപാനങ്ങളുടേയും ഒരു പൂൎണ്ണമായ അറിവു സമ്പാദിക്കുവാൻ കഴിയുന്നതാകുന്നു.

'ക്രമരീതിയായി ഉപജീവിക്കുവാൻ ഒരുവനും കഴികയില്ലെന്നു കാമുകന്മാർ സിദ്ധാന്തിക്കുന്നുണ്ടു. ഇതിന്നു ഞാൻ ഉത്തരം പറയുന്നതു ഒരു വലിയ വൈദ്യനായിരുന്ന ഗാലൻ എന്ന ആൾ അങ്ങിനെ ജീവിച്ചിരിക്കുകയും ഏററവും നല്ല ഔഷധമായി അതിനെ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും കൂടി ചെയ്തു എന്നാകുന്നു. ഈ പ്രകാരം തന്നെയാണ് പ്ലേററാ, സിസറൊ, ഐസൊക്രട്ടീസ് ഇവരും മുമ്പുണ്ടായിരുന്ന മററനേകം വലിയ ആളുകളും ചെയ്തിരുന്നതു; വായനക്കാരെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കണ്ടെന്നു വെച്ചു അവരുടെ പേരുകളെ പറയുന്നില്ല; നമ്മുടെ കാലങ്ങളിൽ, പൊപ്പായ പാൾ ഫേർണീസും, കാർഡിനലായ ബോമ്പായും ഇങ്ങിനെ തന്നെ ചെയ്തിരുന്നു; ഇവർ ഇത്ര അധികം ജീവിച്ചിരുന്നതു ഈ കാരണത്താലുമാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു വളരെ ആളുകൾ ജീവിച്ചതുകൊണ്ടും വളരെ ആളുകൾ വാസ്തവത്തിൽ ഇപ്പോൾ ഇങ്ങിനെ ജീവിക്കുന്നതുകൊണ്ടും പ്രത്യേകിച്ചും അതിന്നു വലിയ ബുദ്ധിമുട്ടു ഒന്നും ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടും നിശ്ചയമായിട്ടും എല്ലാവൎക്കും ഇതിനെ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യാം.

'സിസറോ ഉറപ്പിച്ചു പറയുന്നതു, നല്ല ജാഗ്രതയല്ലാതെ വേറെ ഒന്നും ആവശ്യമില്ലെന്നാകുന്നു. പ്ലേററാ, അദ്ദേഹം ഈ പ്രകാരം വളരെ ക്രമത്തോടെ ജീവിച്ചിരുന്നുവെങ്കിലും ജനങ്ങളാൽ രാജ്യഭരണം നടത്തുന്ന രാജ്യങ്ങളിലെ ആളുകൾക്കു ക്രമത്തോടു കൂടി ജീവിതസമ്പ്രദായത്തോടു യോജിക്കാത്ത പല കഷ്ടപ്പാടുകൾക്കും മററങ്ങൾക്കും അവകൾ ഇടയാകുന്നതുകൊണ്ടു സാ

ശിക്കയില്ലെന്നു പ്രബലമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ടെന്നു നിങ്ങൾ പറയുമായിരിക്കും. ഞാൻ ഉത്തരം പറയുന്നതു, ഈ വക ജോലികൾ ചെയ്യേണ്ട ആളുകൾ അന്നപാനങ്ങളിൽ ഏററവും മിതത്തോടു കൂടിയായിരുന്നാൽ ആ വക കഷ്ടപ്പാടുകൾ സഹിക്കുന്നതിന്നു അധികം നല്ലപോലെ ത്രാണിയുള്ളവരായിരിക്കുമെന്നാകുന്നു. നല്ലവണ്ണം ഇരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഇങ്ങിനെ ക്രമമായും മിതമായും ഉപജീവിക്കയും ദീനക്കാൎക്കുള്ളതായ സാധാരണ ഭക്ഷണം മാത്രവും അതു കുറഞ്ഞ മാത്രയിലും ശീലിക്കുകയും ചെയ്താൽ ആ ആളുകൾ തന്നെ ദീനം പിടിച്ചാൽ പത്ഥ്യഭക്ഷണവിഷയത്തിൽ യാതൊരു നിവൃത്തിയും ഇല്ലല്ലൊ എന്നു ഇവിടെ തടസ്ഥം പറഞ്ഞേക്കാം. അതിന്നു ഞാൻ മറുവടി പറയുന്നതു, ആളെങ്കിലും ക്രമരീതിയിൽ കാലയാപനം ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവൎക്കു ദീനം പിടിക്കുവാൻ തരമില്ലാ; ഉണ്ടാകുന്നതാണെങ്കിൽ വളരെ അപൂൎവ്വമായിട്ടു ഉണ്ടാകയുള്ളു എന്നാകുന്നു. ഒരു ക്രമരീതിയിലുള്ള കാലയാപനം എന്നതുകൊണ്ടു ഞാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നതു ഒരു മനുഷ്യന്നു തന്റെ പ്രകൃതിക്കു നിത്യം ആവശ്യമുള്ള അന്നപാനങ്ങളുടെ ചുരുക്കിയ തുകയെ അവനവനുതന്നെ നിശ്ചയപ്പെടുത്താമെന്നും, ഇങ്ങിനെ ചെയ്തതിന്റെ ശേഷവും തന്റെ ശരീരപ്രകൃതിക്കു ഏററവും യോജിപ്പായ അന്നപാനങ്ങളെ കണ്ടുപിടിച്ചതിൽപിന്നെയും അവനവന്റെ നടവടിക്രമം തിട്ടപ്പെടുത്തീട്ടു ആ നിശ്ചയങ്ങളെയും ക്രമങ്ങളേയും കണിശമായി അനുകരിക്കയും ചെയ്യണം; ഒരിക്കൽ വളരെ സൂക്ഷ്മത്തോടു കൂടിയും മറെറാരിക്കൽ അധികതയോടുകൂടിയും ഇരിക്കരുതു; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു ആ ആളുകൾക്കു ഒരു ഗുണവും സിദ്ധിക്കുന്നതല്ല; എന്നാൽ അധികതയെ എല്ലായ്പോഴും ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ മനോനിശ്ചയമുണ്ടെങ്കിൽ ഏതൊരാൾക്കും എല്ലായ്പോഴും മിതവ്യയം ചെയ്വാൻ കഴിയുന്നതാകുന്നു. അപ്പോൾ ഞാൻ പറയുന്നതു ഇങ്ങിനെ ഉപജീവിക്കുന്ന ആളുകൾ ദീനം പിടിക്കുവാൻ പാടില്ല. അല്ലെങ്കിൽ അപൂൎവ്വമായിട്ടേ ഉണ്ടാകയുള്ളു. അതും

കുറച്ചു കാലത്തേക്കു മാത്രമെ ഉണ്ടാകയുമുള്ളു എന്നാകുന്നു; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, ക്രമോപജീവിത്വംകൊണ്ടു ആയാൾ രോഗബീജത്തെ എല്ലാം നശിപ്പിക്കുകയും, ഇതിന്റെ കാരണങ്ങളെ നീക്കം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു ഫലത്തെ തടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ ക്രമരീതിയോടും എറാവും മിതമായും കാലയാപനം ചെയ്യുന്നവർ ദീനത്തെ ഭയപ്പെടേണ്ട ആവശ്യമില്ല; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ആയാളുടെ രക്തം ശുദ്ധമായും ദുഷ്യങ്ങളിൽനിന്നു വേർപെട്ടും ഭവിച്ചതുകൊണ്ടു ആയാൾക്കു ദീനം പിടിക്കുവാൻ തരമില്ല. അതുകൊണ്ടു ഒരു ക്രമരീതിയോടുകൂടിയ കാലയാപനം അത്ര നന്മയും ലാഭവുമായിട്ടുള്ളതാകകൊണ്ടു അതു ലോകത്തിലുള്ള എല്ലാവരാലും അനുസരിക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു. അതു മാറു യാതൊരു വിധത്തിലുമുള്ള കാൎയ്യങ്ങൾക്കും തടസ്ഥമായി വരാത്തതുകൊണ്ടും എല്ലാവൎക്കും വളരെ എളുപ്പമായിട്ടുള്ളതാകകൊണ്ടും പ്രത്യേകിച്ചു ആചരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഞാൻ ഭക്ഷിക്കുന്ന മാതിരി അത്ര കുറച്ചുമാത്രം എല്ലാവരും ഭക്ഷിക്കുന്നമെന്നുള്ള ആവശ്യമില്ല—അതായതു പന്ത്രണ്ടു ഔൺസ് (6 തവി) അല്ലെങ്കിൽ എന്റെ വയററിന്റെ ബലഹീനത നിമിത്തം ഞാൻ ഭക്ഷിക്കാതിരിക്കുന്ന വളരെ സാധനങ്ങളെ തിന്മാനിരിക്കുകയൊ ചെയ്യുന്നമെന്നില്ല. എല്ലാ വിധത്തിലുമുള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും യോജിപ്പായവൎക്കു അവകളെ ഭക്ഷിക്കാം. പക്ഷെ, അവൎക്കു എറാവും ഹിതമായുള്ള ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങൾ കൂടിയും അവരുടെ വയററിനു എളുപ്പത്തിൽ ദഹിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുന്നതിലധികരിച്ചുള്ള മാത്ര ഭക്ഷിക്കയുതെന്നു മാത്രമെ വിരോധിച്ചിട്ടുള്ളു. പാനീയങ്ങളെപ്പററിയും ഈ ക്രമംതന്നെ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാകുന്നു. ആരോഗ്യത്തോടെയുള്ളവർ അന്നപാനങ്ങളിൽ നോക്കേണ്ടതു തരത്തെക്കാൾ മാത്രയാകുന്നു. എന്നാൽ എന്നെപ്പോലെ ക്ഷീണിച്ച ശരീരപ്രകൃതിയായുള്ളവർ മാത്രയെക്കുറിച്ചു മാത്രം നോക്കിയാൽ പോരാ. തരത്തെക്കുറിച്ചും നോക്കേണ്ടതാകുന്നു; ദഹിക്കുന്നതിനു എളുപ്പമായും സാധാരണമായും ഉള്ള സാധനങ്ങളെ മാത്രമെ ഭക്ഷിക്കുക

യും ചെയ്യാവു. വളരെ ആളുകൾ ഏററവും ക്രമക്കേടായി ഉപജീവിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ആരോഗ്യത്തോടും ഉത്സാഹത്തോടും കൂടെ വളരെ വയസ്സിൽ എത്തുന്നുണ്ടെന്നു എന്നോടു കരുത്തരും പറയേണ്ട. ഈ യുക്തി നിശ്ചയമില്ലായ്മയിന്മേലും ഊഹത്തിന്മേലും അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളതും അങ്ങിനെയുള്ള സംഗതികൾ അപൂൎവ്വവുമാകുന്നു. അതിനാൽ ഇങ്ങിനെയുള്ള അപൂൎവ്വസംഗതികളെക്കൊണ്ടു ജനങ്ങൾ ക്രമക്കേടായോ അതിശക്തിയോടുകൂടിയോ പ്രവൎത്തിപ്പാൻ പോരുവാനിടയാകരുതു. ആയെങ്കിലും തങ്ങളുടെ ശരീരപ്രകൃതിയുടെ ശക്തിയെ കരുതി ഈ ഉപദേശങ്ങളെ നിരസിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു ഉപദ്രവം ഉണ്ടാകുമെന്നു കരുതിയിരിക്കവുന്നതും അല്ലെങ്കിൽ മരണമോ ദീനമോ ഉണ്ടായേക്കാമെന്നുള്ള നിശ്ചിന്തതയോടുംകൂടി ഇരിക്കാവുന്നതുമാകുന്നു. അതിനാൽ ഞാൻ ഉറപ്പിച്ചു പറയുന്നതു, ഒരു മനുഷ്യന്റെ ശരീരപ്രകൃതി ചീത്തയാണെങ്കിലും ഏററവും ക്രമരീതിയിലും സുബോധത്തോടും കാലം കഴിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, സൂക്ഷ്മക്കുറവോടും ക്രമക്കേടോടും കാലയാപനം ചെയ്യുന്ന ഏററവും നല്ല ശരീരപ്രകൃതിയുള്ളവനേക്കാൾ അധികംകാലം ജീവിക്കാമെന്നുള്ളതു നിശ്ചയമായിട്ടുള്ളതാണെന്നാകുന്നു. മനുഷ്യൎക്കു ആരോഗ്യത്തോടുകൂടി ദീർഘകാലം ജീവിച്ചിരിക്കണമെന്നും, ശരീരത്തിനോ മനസ്സിനോ ദീനമൊന്നും കൂടാതെ കേവലം ജീൎണ്ണത കൊണ്ടു മാത്രം മരിക്കണമെന്നും താല്പൎയ്യമുണ്ടെങ്കിൽ അവർ ക്രമമായും മിതമായും കാലയാപനം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അങ്ങിനെയുള്ള ജീവിതക്രമം രക്തത്തെ ശുദ്ധിയും വെടിപ്പും ഉള്ളതാക്കി വെക്കുന്നു. അതുവയററിൽനിന്നും ആവിയെ തലയിലേക്കു പോകുവാൻ സമ്മതിക്കുന്നില്ല; അതിനാൽ ഇങ്ങിനെ ഉപജീവിക്കുന്ന ഒരു ആളുടെ തലച്ചോറു എല്ലായ്പോഴും ശാന്തമായിരിക്കുന്നു. ആയാൾക്കു നീചമായും ഉപദ്രവകരമായും ഉള്ള ഐഹികസാധനങ്ങൾക്കു മേൽ ഇരിക്കുന്ന ഉയർന്നതും ആനന്ദകരവും ആയ ദൈവികസാധനങ്ങളെപ്പററി ഏററവും സുഖകര

മായും തൃപ്തികരമായുമുള്ള വിധത്തിൽ ആലോചിപ്പാൻ കഴിയാവുന്നതാകുന്നു.

ഞാൻ ചെയ്തതുപോലെ, ചീത്തയായ ശരീരപ്രകൃതിയുള്ള ആ ആൾക്കും, യുക്തയോടുകൂടിയും നോക്കുമ്പോൾ ക്രമമായും സബോധത്തോടു കൂടി കാലയാപനം ചെയ്താൽ ശരീരാരോഗ്യത്തോടുകൂടെ വളരെ കാലം ജീവിച്ചിരിക്കാവുന്നതാകുന്നു. എന്റെ ശരീരപ്രകൃതി സ്വതേ ഏററവും ചീത്തയായവകളിൽ ഒന്നായിരുന്നു. പക്ഷെ, ഇപ്പോൾ എന്റെ എണ്പതാമത്തെ വയസ്സിലും എനിക്കു ആരോഗ്യവും ആഹ്ലാദവും ഉള്ളതായി കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഞാൻ കരുതിവരുന്നതിൽ നാല്പതാം വയസ്സു അധികമായിട്ടും, ഈ ദീർഘകാലത്തിനിടയിൽ എന്റെ എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും പൂർണ്ണസ്ഥിതിയിൽ നിന്നിട്ടുമുണ്ടു; എന്റെ പല്ലുകളും എന്റെ ശബ്ദവും, എന്റെ ഓർമ്മയും, എന്റെ ഹൃദയവും യാതൊരു കേടുകളും കൂടാതെ തന്നെ നില്ക്കുന്നുണ്ടു. എന്നാൽ ഇതിലും അധികമായിട്ടൊന്നുള്ളതു എന്റെ ആലോചനാശക്തി മുമ്പുണ്ടായിരുന്നതിനേക്കാൾ അധികം വിശദമായിട്ടു നില്ക്കുന്നുവെന്നുള്ളതാകുന്നു. എനിക്കു പ്രായാധിക്യമാകുന്തോറും എന്റെ കട്ടിയായുള്ള ഭക്ഷണത്തിന്റെ മാത്രയും ഞാൻ കുറയ്ക്കുന്നു. ഒരു മനുഷ്യൻ എന്നും ജീവിച്ചിരിക്കുവാൻ കഴിയാത്തതുകൊണ്ടു ഈ കുറയ്ക്കൽ ആവശ്യമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു; ആ ആളുടെ അവസാനകാലമാകുമ്പോഴെക്കു നന്നെ കുറച്ചു പോഷണദ്രവ്യം മാത്രമെ സ്വീകരിക്കുവാൻ പാടുള്ളു എന്ന നിലയിൽ അത്രത്തോളംപോകുന്നു; ആ കാലത്തു ഒരു ദിവസത്തിൽ ഒരു കോഴിമുട്ടയുടെ മഞ്ഞയും ഗോതമ്പു അപ്പത്തോടുകൂടി കുറെ തവി പാലും മാത്രം മതിയാകുന്നതാകുന്നു; ഇതിലധികം കഴിപ്പാൻ മിക്കവാറും ഉപദ്രവമുണ്ടാക്കുകയും ആയുസ്സിനെ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. എന്റെ കാര്യത്തിൽ ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നതു യാതൊരു ദണ്ഡവും ദീനവും കൂടാതെ മരിക്കുമെന്നാകുന്നു. ഇതു ഒരു വലിയ അനുഗ്രഹവുമാകുന്നു. അങ്ങിനെയാണെങ്കിലും; ദരിദ്രനായാലും സമ്പന്നനായാലും വേണ്ടില്ല, കു

ത്ത്യത്തോടു കൂടെ കാലയാപനം ചെയ്യുന്ന എല്ലാവരാലും സാധിക്കപ്പെടാവുന്നതുമാകുന്നു. ശരീരാരോഗ്യത്തോടു കൂടിയ ദീർഘായുസ്സ് എല്ലാം മനുഷ്യരാലും വളരെ ആഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടതാകകൊണ്ടു ആ ഫലസിദ്ധിക്കായി പരിശ്രമിക്കേണ്ടതും എല്ലാ മനുഷ്യരുടേയും കർത്തവ്യ കർമ്മമാകുന്നു; അങ്ങിനെ ആണെങ്കിലും ഒരു പ്രകാരമുള്ള അനുഗ്രഹം കൃത്യമായ മിതത്വവും പരിപാകതയും കൂടാതെ സിദ്ധിക്കാൻ കഴിയുന്നതല്ല. എന്നാൽ വളരെ ആളുകൾ ഇങ്ങിനെയുള്ള ജീവിതാചരണം കൂടാതെ ഭക്ഷിക്കയും എല്ലാ വക ഭക്ഷ്യങ്ങളും വീഞ്ഞും കഴിക്കയും ചെയ്തിട്ടും നല്ല ആരോഗ്യത്തോടു കൂടെ നൂറു വയസ്സു വരെ ജീവിച്ചിരുന്നിട്ടുണ്ടെന്നും അതുകൊണ്ടു ആരും അതുപോലെ തന്നെ ഭാഗ്യവാന്മാരായിരിക്കമെന്നും ചിലർ പറയുന്നുണ്ടു. എന്നാൽ ഇതിൽ അവർ രണ്ടു തെറ്റുകൾക്കു ബാദ്ധ്യസ്ഥന്മാരാകുന്നു; ഒന്നാമത്തേതു, അമ്പതിനായിരത്തിൽ ഒരു ആൾക്കു ആ ഭാഗ്യം കിട്ടുന്നില്ലെന്നുള്ളതാകുന്നു; മറ്റെ തെറ്റ്, അങ്ങിനെയുള്ളവർക്കു അവസാനത്തിൽ വല്ല ദീനവും പിടിക്കയും അതു നിമിത്തം മരിക്കയും ചെയ്യുമെന്നുള്ളതാകുന്നു; അവരുടെ കാലം മറിച്ചു കഴിച്ചുകൂട്ടാമെന്നു തീർച്ചയാക്കുവാൻ തരമില്ലാത്തതുമാകുന്നു; അതുകൊണ്ടു ശരീരാരോഗ്യത്തോടു കൂടിയ ദീർഘായുസ്സിനെ പ്രാപിക്കുന്നതിന്നുള്ള ഏറ്റവും രക്ഷാകരമായ മാർഗ്ഗം മിതോപജീവിതത്തെ സ്വീകരിച്ചു ഭക്ഷണത്തിന്റെ മാത്രാനിശ്ചയം കൃത്യമായി ചെയ്യുന്നതാകുന്നു. ഇതു അത്ര വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടായിട്ടുള്ള സംഗതിയുമല്ല; ഏറ്റവും വലിയ മിതോപജീവികളായിരുന്നിട്ടുള്ള ആളുകളെക്കുറിച്ചു ചരിത്രം നമുക്കു അറിവു തരുന്നുണ്ടു; ഈ കാലത്തും അങ്ങിനെയുള്ള വളരെ ആളുകളുമുണ്ടു. എന്നെയും ആ കൂട്ടത്തിലുള്ള ഒരു ആളായി ഗണിക്കയും ചെയ്യാം. നമ്മളെല്ലാം ബുദ്ധിയോടു കൂടിയ മനുഷ്യജീവികളാകുന്നു; അതിനാൽ നമ്മളുടെ പ്രവൃത്തികളുടെ യജമാനന്മാർ നമ്മൾ തന്നെ ആയിരിക്കയും വേണം.

ഈ മനഃപാകത തരവും അളവും ആയ രണ്ടു സംഗതി

കളായി ചുരുക്കി കൊണ്ടുവന്നിട്ടു വയററിന്നു പററാത്തതായ അന്നപാനങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതു ആദ്യത്തതിൽ അടങ്ങുന്നു. രണ്ടാമത്തേതു വയററിന്നു എളുപ്പത്തിൽ ദഹിപ്പിക്കാവുന്നതിലധികം കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതാകുന്നു. നാല്പതു വയസ്സിൽ എത്തിയിരിക്കുന്ന എല്ലാ മനുഷ്യരും ഈ സംഗതികളെപ്പററി നല്ല നിശ്ചയമുള്ളവരായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഈ രണ്ടു നിശ്ചയങ്ങളേയും ആചരിക്കുന്നവർ കൃത്യത്തോടും മനഃചാകതയോടും ഉപജീവിക്കുന്നവരാണെന്നു പറയുകയും ചെയ്യാം. പ്രകൃതിക്കാവശ്യമുള്ള അത്ര മാത്രം കഴിക്കുക എന്നുള്ള മിതത്വം ദീക്ഷിക്കുകയും ഇങ്ങിനെ രുചിയാലല്ലാതെ യുക്തിയാൽ നയിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതായാൽ ദീനത്തിന്റെ എല്ലാ കാരണങ്ങളേയും മാററുവാൻ നമുക്കു കഴിയുന്നതാകുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, ശരീരസൌഖ്യവും, ദീനവും, ജീവിതവും, മരണവും ഒരു മനുഷ്യന്റെ രക്തത്തിന്റെ നന്മതിന്മകളേയും ദോഷങ്ങളുടെ സ്ഥിതിയേയും അനുസരിച്ചിരിക്കകൊണ്ടു ഞാൻ പറയുന്ന മാതിരി ഇങ്ങിനെയുള്ള ഒരു ജീവിതം രക്തത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുകയും, ദൂഷ്യപ്പെട്ടു പോയിട്ടുള്ള ദോഷങ്ങളെ നന്നാക്കുകയും ചെയ്തു് എല്ലാററിനേയും ഏററവും നല്ല മാതിരിയിൽ സമഗതിയാക്കി ചെയ്യുന്നു. എത്ര സൂക്ഷിച്ചിരുന്നാലും ഒടുവിൽ മനുഷ്യർ മരിക്കുന്നമെന്നുള്ളതു വാസ്തവവും തക്കമററ സംഗതിയുമാകുന്നു. എന്നാലും, ഞാൻ സിദ്ധാന്തിക്കുന്നതു ദീനവും വലിയ വേദനയും മററും കൂടാതെ കഴിക്കാമെന്നാകുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ എന്റെ സംഗതിയിൽ ഞാൻ സമാധാനത്തോടും ശാന്തതയോടും കടന്നു പോകുമെന്നാണ വിചാരിക്കുന്നതു. എന്റെ ഇപ്പോഴത്തെ സ്ഥിതികൊണ്ടു എനിക്കു ഇങ്ങിനെ സംഭവിക്കുമെന്നും തീച്ചയാക്കാം. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, ഈ വലിയവയസ്സിൽ എത്തിയെങ്കിലും ഞാൻ നല്ല രുചിയോടും കൂടി ഭക്ഷിക്കുകയും നല്ലവണ്ണം ഉറങ്ങുകയും ചെയ്തു മനസ്തൃപ്തിയോടും സന്തോഷത്തോടും കൂടിയിരിക്കുന്നു.

ശുഭമസ്തു.

NOTICE.

പി. ഗോവിന്ദമേനോൻ അവർകൾ എഴുതിയ 'ആരോഗ്യരക്ഷ' എന്ന ഈ പുസ്തകം താഴെ ചേൎക്കുന്ന മേൽവിലാസത്തിൽ മാത്രം ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ കിട്ടുന്നതാണ്:—

പി. ഐം. കൃഷ്ണൻ

കേരളചിന്താമണി അച്ചുക്കൂടം ഉടമസ്ഥൻ,

തൃശ്ശിവപേരൂർ.

Hygiene.

BY
P. Govinda Menon.

A Text-Book approved by the Travancore Text-Book Committee for the use of the Higher Grade Elementary Schools in Classes V, VI & VII

ആരോഗ്യരക്ഷ.

പി. ഗോവിന്ദമേനോൻ അവർകൾ.

തിരുവിതാംകൂർ ടെക്സ്റ്റ് ബുക്ക് കമ്മിററിയിൽ നിന്നു
എല്ലാം ഹയർഗ്രേയ്ഡ് എലിമെൻററി സ്കൂളുകളിൽ
5-ാം, 6-ാം, 7-ാം ക്ലാസ്സുകളിലേക്കു ഒരു പാഠ
പുസ്തകമായി അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

പ്രസാധകൻ
പള്ളത്തു ഇക്കാരൻ കൃഷ്ണൻ
കേരളചിന്താമണി അച്ചുകൂടം ഉടമസ്ഥൻ.

Kerala Chinthamany Press
Trichur.

Copy Right Reserved.

1913

Price 12 annas. വില 12 അണ.