വിദ്യാഭ്യാസം

അദ്ധ്യായം ൪

K. KARTHYAYENI • VILAYATHU-HOUSE
PERINAD
QUILON.

പരിഭാഷകൻ

കെ. എം.

B. V. BOOK DEPOT,

TRIVANDRUM.

1097.

വിദ്യാഭ്യാസം

അദ്ധ്യായം ൪

ഗ്രന്ഥകാരൻ

ഹെർബെർട്ട് സ്പെൻസർ

പരിഭാഷകൻ

കെ. എം.

പ്രകാശകൻ

കളക്കുന്നത്ത് രാമൻമേനോൻ.

ബി. വി. ബുക്കഡിപ്പോ,

തിരുവനന്തപുരം.

[പകർപ്പവകാശം]

ഒന്നാംപതിപ്പ് കാപ്പി ൧൦൦൦.

"കമലാലയപ്രസ്സ്",

തിരുവനന്തപുരം

1097.

1549

വിദ്യാഭ്യാസം

നാലാമദ്ധ്യായം

കായിക വിദ്യാഭ്യാസം

ഇടപ്രഭുക്കന്മാരായ പ്രമാണികൾ ഭക്ഷണംകഴിഞ്ഞു് 'വെടി' പറയുവാനായിട്ടിരിക്കുന്ന ഇടങ്ങളിലും കൃഷിക്കാർ ഒത്തുകൂടുന്ന ചന്തസ്ഥലങ്ങളിലും മദ്യപാനത്തിന്നായി ജനങ്ങൾ ചെന്നുചേരുന്ന ഭവനങ്ങളിലും അന്നന്നത്തെ രാജ്യകാൎയ്യങ്ങളെപ്പററിയ പ്രസംഗം കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ എല്ലാവൎക്കും സാമാന്യേന ഏററവുമധികം രസമുണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്ന വിഷയം കന്നുകാലിമുതലായ മൃഗങ്ങളുടെ യോഗക്ഷേമവിചാരമാകുന്നു. ആവക പ്രമാണികൾ കുതിരപ്പുറത്തു കയറി നായാട്ടു കഴിച്ചു സ്വസ്വഭവനങ്ങളിലേക്കു മടങ്ങുന്ന സമയം അവരുടെ സംഭാഷണം പ്രായേണ കുതിരകളുടെ രക്ഷ, ക്രമം, അവയുടെ ജാതിഭേദങ്ങൾ എന്നിങ്ങിനെയുള്ള വിഷയത്തിലേക്കു തിരിയുന്നു. മൈതാനങ്ങളിൽ കൂടി ലാത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ അവർ നായ്ക്കളെ

വേണ്ടപോലെ രക്ഷിക്കേണ്ട ക്രമത്തെപ്പററി എന്തെങ്കിലും ചിലതു സംസാരിക്കാതിരിക്കുകയില്ല. നാട്ടുംപുറങ്ങളിലുള്ള കൃഷിക്കാർ (ഞായറാഴ്ചദിവസം പതിവുപോലെ) പള്ളിയിൽനിന്നു വയലുകളിൽക്കൂടി സ്വസ്വ ഭവനങ്ങളിലേക്ക് ഒത്തൊരുമിച്ചു മടങ്ങിപ്പോകുന്നസമയം അന്നു പള്ളിയിൽ വെച്ചുണ്ടായ ധർമ്മോപദേശത്തിന്റെ ഗുണദോഷത്തെപ്പററിയ സംഭാഷണത്തിൽനിന്ന് അവർ കാലാവസ്ഥ, ഇറക്കീട്ടുള്ള വിള, കന്നുകാലികൾ എന്നീ വിഷയങ്ങളുടെ ഗുണദോഷവിചാരത്തിലേക്കു കടക്കുക പതിവാകുന്നു; അതിൽനിന്ന് ഒടുക്കം കന്നുകാലികൾക്കുള്ള പലവിധ തീററപദാർത്ഥങ്ങളെപ്പററിയും അവയുടെ പോഷകഗുണങ്ങളെപ്പററിയുമുള്ള സംവാദത്തിൽ ചെന്നു ചാടുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്വസ്വ രക്ഷയിൽ നിൽക്കുന്ന കാലികളുടെ സ്ഥിതിയെപ്പററി രണ്ടു കൃഷിക്കാർ താരതമ്യപ്പെടുത്തിനോക്കുന്നു; തന്റെ എജമാനന്റെ കാലികളെ താൻ വളരെ ശ്രദ്ധവെച്ചു നോക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഇന്നിന്നരക്ഷകൾ ചെയ്യുക നിമിത്തം അവയ്ക്ക് ഇന്നിന്നഗുണങ്ങളുണ്ടായിട്ടുണ്ടെന്നും ഓരോരുത്തരും അന്യോന്യം ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തുവാനുത്സാഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നായ്ക്കൂട്ട്, കതിരലായം, തൊഴുത്ത്, ആട്ടാല എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ച നടവടിക്രമങ്ങൾ കേവലം നാട്ടുംപുറങ്ങളിലുള്ളവക്കുമാത്രമല്ല ഇഷ്ടവിഷയങ്ങളായിട്ടിരിക്കുന്നതു്; പട്ടണങ്ങ

ളിൽ നാല്ക്കളെ വളത്തുന്ന അസംഖ്യം ശില്പികളും കതിരകളെവാങ്ങി നിത്തി ഇടക്കിടയ്ക്കുതങ്ങളുടെ ക്രീഡാവ്യാസനകൾക്കിളതരം കൊടുക്കത്തക്കവണ്ണം പണക്കാരായ ചെറുപ്പക്കാരും, കൃഷിയുടെ അഭിവൃദ്ധിയെപ്പററി സംസാരിക്കുകയൊ അല്ലെങ്കിൽ ആ വിഷയത്തെപ്പററി എഴുതപ്പെട്ടിട്ടുള്ള പുസ്തകങ്ങളെ വായിക്കുകയൊചെയ്യുന്നു. കുറെക്കൂടി ഇരിത്തമുള്ള അവരുടെ കാരണവന്മാരും—എല്ലാവരും കൂടി ചേരുമ്പോൾ കുറെ അധികം പേർ പട്ടണങ്ങളിലും മുൻപറഞ്ഞ വിഷയങ്ങളിൽ താല്പൎയ്യമുള്ളവരായിട്ടു കാണുന്നുണ്ട്. ഇങ്ങിനെ, രാജ്യത്തുള്ള പ്രായംചെന്ന പുരുഷന്മാരെ ആസകലമെടുത്തുനോക്കുന്നതായാൽ അവരിൽ അധികപക്ഷവും ഒരു ജാതി അല്ലെങ്കിൽ മറെറാരുജാതി മൃഗത്തിൻെറ പാലനവർദ്ധന ശിക്ഷണാദി വ്യവഹാരവിഷയങ്ങളിൽ കുറച്ചെങ്കിലും താല്പൎയ്യം കാണിക്കുന്നതായിട്ടു കാണുന്നതാണ്.

എന്നാൽ ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞതിട്ടുണ്ടാകുന്ന വെടിയുടെ വട്ടത്തിലൊ അല്ലെങ്കിൽ ജനങ്ങൾ വേറെ വല്ലപ്പോളും ഒന്നിച്ചുകൂട്ടുമ്പോളൊ തങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ വേണ്ടപോലെ രക്ഷിച്ചുവളത്തിക്കൊണ്ടുവരുന്ന കാൎയ്യത്തെപ്പററിയുള്ള പ്രസംഗം വല്ലതും ആരെങ്കിലും കേട്ടിട്ടുണ്ടൊ? നാട്ടുപുറങ്ങളിലുള്ള ഒരു ഗൃഹസ്ഥൻ കു

ലത്തേഞ്ഞീററു കുതിരലായവും തൊഴുത്തു മുതലായവയു
ടെ അടുക്കൽ ചെന്നു് കുതിരകളും കാലികളും നല്ല
സ്ഥിതിയിൽ നിൽക്കുന്നില്ലയെന്നു ദിനംപ്രതി പരി
ശോധിക്കുകയും അവയ്ക്കു തീററകൾ കൊടുക്കുന്ന കാ
ര്യത്തെപ്പററിയും മററും വേണ്ടുന്ന കല്പനകൾ കൊടു
ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കൂട്ടത്തിൽ തങ്ങളുടെ കുട്ടികളിരിക്കു
ന്ന മുറിയിൽ ചെന്നു അവൎക്കു വേണ്ട സമയത്തു വേണ്ട
പോലെയുള്ള ഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്നില്ലേയെന്നും അ
വരിരിക്കുന്ന മുറി മലിനവായുക്കൾ കൂടാതെ കാററും
വെളിച്ചവും തട്ടി ശുദ്ധമായിരിക്കുന്നില്ലയെന്നും മററു
മുള്ള അന്വേഷണം എത്രതവണ ചെയ്യാറുണ്ടു്? അ
യാളുടെ പുസ്തകശേഖരത്തിൽ നായാട്ടിനെപ്പററിയും
കൃഷിയെപ്പററിയും അല്ലെങ്കിൽ കാലികളെ പോററി
വളൎത്തേണ്ട ക്രമത്തെപ്പററിയും ഉള്ള പുസ്തകങ്ങൾ ധാ
രാളം കാണാം; അവയിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന സംഗതി
കളെപ്പററി അയാൾക്കു് ഏറക്കുറെ അറിവുമുണ്ടായിരി
ക്കും. എന്നാൽ ശൈശവാവസ്ഥയിലും ബാല്യാവസ്ഥ
യിലും കുട്ടികളെ രക്ഷിച്ചു വളൎത്തിക്കൊണ്ടു വരേണ്ട ക്ര
മത്തെപ്പററി പ്രതിപാദിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ എത്രയെ
ണ്ണം അയാൾ വായിച്ചിട്ടുണ്ടു്? പിണ്ണാക്കിനുള്ള മേദോ
വൎദ്ധകമായ ഗുണം, വെറും വയ്ക്കോലിനും അരിഞ്ഞ
വയ്ക്കോലിനും ഉള്ള ഗുണങ്ങളുടെ താരതമ്യം, പു
ല്ലു് അധികമായി കൊടുത്താലുള്ള ദോഷം എ

ന്നീ വിഷയങ്ങളെപ്പററി ഏതൊരു ജന്മിക്കും കുടിയാനും കൃഷിക്കാരനും കുറച്ചെങ്കിലും അറിവുണ്ടായിരിക്കും. എന്നാൽ, വളൎന്നുകൊണ്ടെ വരുന്ന തങ്ങളുടെ കുട്ടികൾക്കു കൊടുക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാൎത്ഥങ്ങൾ അവരുടെ ആരോഗ്യത്തിന്നും ശരീരദാർഢ്യത്തിന്നും തക്കതൊ അല്ലയൊ എന്നു് അവരിൽ എത്രപേർ വിചാരണ ചെയ്യാറുണ്ടു്? ജോലിത്തിരക്കുകൊണ്ടു് അതിന്നിടയില്ല എന്നായിരിക്കും അവർ ഈ തെററിന്നു് (ക്രമക്കേടിന്നു്) സമാധാനം പറയുക; പക്ഷെ ആ സമാധാനം തൃപ്തികരമായിരിക്കുന്നില്ല; എന്തെന്നാൽ ഇതേ ക്രമക്കേടുതന്നെ മററുള്ളവരിലും കാണപ്പെടുന്നുണ്ടു്. തീററ കൊടുത്ത ഉടനെ കുതിരയെക്കൊണ്ടു വേലചെയ്യിക്കുന്നതു നല്ലതല്ല എന്നു ധരിക്കാത്തവർ നഗരവാസികളിൽ—ഒരിരുപതുപേരെ എടുത്തു നോക്കിയാൽ—വളരെ കുറച്ചുപേർ മാത്രമേ ഉണ്ടാവുകയുള്ളു. ആ ഇരുപതുപേരും പിതാക്കന്മാരാണെന്നും വിചാരിക്കുന്നപക്ഷത്തിൽ അവരിൽ ഒരുവനെങ്കിലും, തന്റെ കുട്ടികളുടെ ഭക്ഷണത്തിലും അവരുടെ പാഠങ്ങൾ വീണ്ടുമാരംഭിക്കുന്നതിന്നും ഇടയ്ക്കുള്ള സമയം മതിയൊ എന്നാലോചിച്ചു നോക്കീട്ടുള്ളതായിട്ടു പക്ഷെ കാണുകയില്ല. ഇതിനെപ്പററി എതിർച്ചോദ്യം ചെയ്യുന്നതായാൽ കുട്ടികളുടെ ഭക്ഷണാദികാൎയ്യങ്ങളെപ്പററി അന്വേഷിക്കുക എന്നതു തങ്ങളുടെ ചുമതലയ

ല്ല എന്നുള്ള ആന്തരാഭിപ്രായത്തെ എല്ലാവരും പ്രകാശിപ്പിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. "ആ ഭാരമെല്ലാം സ്ത്രീകളെ ഏല്പിച്ചിരിക്കുന്നു" എന്നായിരിക്കാം അവരുടെ അതിന്നുള്ള മറുപടി. മിക്കസംഗതികളിലും ഈ മറുവടി പറയുന്ന ഭാവം കണ്ടാൽ അപ്രകാരമുള്ള ഗൃഹഭാരം പുരുഷന്മാരുടെ അവസ്ഥയ്ക്കു യോജിക്കുന്നതല്ല എന്നൊരു സൂചനകൂടിയുണ്ടു് എന്നുതോന്നും.

പഠിച്ചു കേമന്മാരായിട്ടുള്ളവർ തന്നെ ഒന്നാന്തരം കാളകളെ വേണ്ടപോലെ രക്ഷിച്ചു വളർത്തിക്കൊണ്ടു വരിക എന്ന പ്രവൃത്തിക്കായി വളരെ മനസ്സിരുത്തുകയും അധികസമയം ചെലവഴിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടുവരികെ ജീവികളിൽ വെച്ചു് ഏററവുമുൽകൃഷ്ടന്മാരായ മനുഷ്യരെ വേണ്ടുംവണ്ണം രക്ഷിച്ചു വളർത്തിക്കൊണ്ടു വരിക എന്ന കൃത്യം തങ്ങൾക്കു യോഗ്യമല്ല എന്നു് അവർ വിചാരിക്കുന്നു; കേവലം ലോകാചാരം എന്നതൊഴിച്ചു വേറെ ഏതുനിലയിൽ നിന്നാലോചിച്ചുനോക്കിയാലും ഈ സംഗതി ആശ്ചര്യകരമായിട്ടു തോന്നുന്നുണ്ടു്. ഒന്നുരണ്ടുഭാഷകൾ, സംഗീതം മുതലായ അലങ്കാരവിഷയങ്ങളെ മാത്രം അഭ്യസിച്ചിട്ടുള്ള അമ്മമാരും അവരെ സഹായിച്ചുകൊണ്ടു മൂഢപരമ്പരയായ ചില നടവടികളെ ശീലിച്ചിട്ടുള്ള ആയമാരും ആണു, കുട്ടികളുടെ ഉടുപ്പു്,

ഭക്ഷണം, വ്യായാമം എന്നിവയെ വേണ്ടപോലെ ക്ര മപ്പെടുത്തുന്ന കാൎയ്യം തീർച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ യോഗ്യത യുള്ളവർ എന്നാകുന്നു ജനങ്ങളുടെ വിചാരം. അ ല്പന്മാരാകട്ടെ, അവർ പുസ്തകങ്ങളും മാസികകളും വായിക്കുകയും കൃഷിസംബന്ധമായി കൂട്ടുന്ന സഭകൾ ക്ക പോവുകയും ഓരോന്നു പരീക്ഷിച്ചു നോക്കുകയും വാദപ്രതിവാദങ്ങൾ നടത്തുകയും മററും ചെയ്യുന്നു; ഇ തെല്ലാം പ്രദൎശനത്തിന്നായിക്കൊണ്ടുപോകുന്ന പോ ക്കിനെ സമ്മാനത്തിന്നു യോഗ്യമാക്കിത്തീൎക്കത്തക്കവ ണ്ണം തടിപ്പിച്ചു പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നതെങ്ങിനെ എന്നു കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ വേണ്ടി മാത്രമാകുന്നു! ധാബ്ദികതി രപ്പന്തായത്തിൽ ജയംനേടുവാൻ ഒരു കുതിരയെ യോ ഗ്യമാക്കിത്തീൎക്കുന്നതിന്നു ജനങ്ങൾ അതിയായി ക്ലേ ശിക്കുന്നതു നാം കാണാറുണ്ടു; എന്നാൽ തങ്ങളുടെ ഇടയിൽ ഒരുവനെ ഏററവും ബലവാനായ ഒരു മല്ല നാക്കിത്തീൎക്കുവാൻ ആരുംതന്നെ ഉത്സാഹിക്കുന്നതാ യിട്ടു കാണുന്നില്ല. 'ഗളിവർ' 'ലാപ്പുട്ടൻസ്' എന്ന വകക്കാരുടെ കഥ പറയുന്നകൂട്ടത്തിൽ, തിൎയ്യഗ്ജാതി കളുടെ സന്താനങ്ങളെ പോററിവളൎത്തുവാൻ പഠി ക്കുന്നകാൎയ്യത്തിൽ ആ കൂട്ടർ പരസ്പരം മത്സരിച്ചിരു ന്നുവെന്നും സ്വസന്താനങ്ങളെ ഉത്തമരീതിയിൽ പോ ററിവളൎത്തുവാൻ പഠിക്കുന്നകാൎയ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ചിരു ന്നില്ലെന്നും പറഞ്ഞിരുന്നെങ്കിൽ അയാൾ അവരിൽ

ആരോപിക്കുന്ന മററുള്ള അസംബന്ധങ്ങളോടു് അതും തുല്യമായിരുന്നേനെ*

എങ്ങിനെയായാലും ഈ വിഷയം വളരെ ഗൌരവമുള്ളതാകുന്നു. ഈ കാൎയ്യത്തിൽ ജനങ്ങൾ കാണിക്കുന്ന വിപരീതഭാവം ഹാസ്യകരമായിരിക്കുന്നുവെന്നുതന്നെയല്ല അതു പ്രകാശിപ്പിക്കുന്ന തത്വം അനല്പമാകുംവണ്ണം അനൎത്ഥകരമായുമിരിക്കുന്നു. സാരഗ്രാഹിയും സാരാൎത്ഥത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നവനുമായ ഒരു ഗ്രന്ഥകാരൻ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നതുപോലെ ജീവിതത്തിൽ ജയം നേടുവാൻ (ജീവിതം സഫലമായിത്തീരുന്നതിന്നു) മുഖ്യമായിട്ടു വേണ്ടതു് ആരോഗ്യമാകുന്നു; ഒരു രാജ്യത്തെ നിവാസികളെല്ലാവരും ആരോഗ്യശാലികളായിരിക്കുക എന്നതു് ആ രാജ്യത്തെ അഭിവൃദ്ധിക്കു് ഏററവും മുഖ്യമായിട്ടുള്ള ആസ്പദവുമാകുന്നു. ഒരു യുദ്ധത്തിൽ ജയാപജയങ്ങൾ,

---

* 'ഗളിവർ എന്നാളുടെ ദിക്സഞ്ചാരം' എന്നപേരായി ഇംഗ്ലീഷിൽ ഒരു പ്രസിദ്ധപുസ്തകമുണ്ടു്. താൻ സന്ദൎശിച്ച പല രാജ്യങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തേയും തത്തദ്ദേശീയന്മാരുടെ സൃഷ്ടിവൈചിത്ര്യങ്ങളേയും അവരുടെ ഇടയിലുള്ള പെരുമാററംകൊണ്ടു തനിക്കുണ്ടായ ഓരോ അനുഭവവിശേഷങ്ങളേയുംപററി ഗളിവർ വൎണ്ണിക്കുന്നതായിട്ടുള്ള കഥകളാണ് അതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതു്. അസംഭാവ്യങ്ങളാണെങ്കിലും വായനക്കാൎക്കു--കുട്ടികൾക്കു വിശേഷിച്ചും--അവ രസകരങ്ങളായിത്തന്നെയിരിക്കുന്നു.

യോദ്ധാക്കന്മാരുടെ ശൌൎയ്യബലാദിഗുണങ്ങളെ അനു
സരിച്ചാണ് പലപ്പോഴുമുണ്ടാകുന്നതു്; യുദ്ധത്തിൽ എ
ന്നമാത്രമല്ല കച്ചവടമത്സരത്തിലുമുള്ള ജയാപജയങ്ങ
ളും, വാണിജ്യപദാൎത്ഥങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നവ
രുടെ ശരീരദാൎഢ്യം, സഹനശക്തി മുതലായ ഗുണ
ങ്ങളെത്തന്നേ ആശ്രയിച്ചാണ് തീരുമാനിക്കപ്പെടുന്ന
തു്. ഇതേവരെ യുദ്ധത്തിലാകട്ടെ കച്ചവടമത്സരത്തി
ലാകട്ടെ അന്യരാജ്യക്കാരുമായിട്ടുള്ള ശക്തിപരീക്ഷ
യിൽ നമുക്കു ഭയപ്പെടുവാൻ കാരണമൊന്നും കണ്ടിട്ടി
ല്ല. എന്നാൽ കാലതാമസംകൂടാതെ നമ്മുടെ കായി
കമായും മാനസികമായുമുള്ള സകല ശക്തികളേയും
കഴിയുന്നത്ര ഊക്കോടുകൂടി പ്രയോഗിക്കേണ്ടിവരും
എന്നതിലേക്കു ലക്ഷണങ്ങൾ പലതും കണ്ടുതുടങ്ങീട്ടു
ണ്ടു്. ഇപ്പോഴത്തെ ജീവിതമത്സരം അത്യന്തം കഠിന
മായിരിക്കുന്നു; ആ മത്സരത്തിൽ ആവക ശക്തികളെ
ഉപദ്രവമേല്ക്കാതെ വേണ്ടേടത്തോളം പ്രയോഗി
പ്പാൻ കുറച്ചുപേൎക്കു മാത്രമേ സാധിക്കുകയുമുള്ളു. ശ
ക്തിക്കടുത്തതല്ലാത്ത പ്രയത്നം നിമിത്തം ഇപ്പോൾ ത
ന്നെ അനേകായിരം പേർ തോററു് ഇരിപ്പായിരിക്കു
ന്നു. മത്സരം നിമിത്തം വേണ്ടിവരുന്ന ഈ മാതിരി അ
തിപ്രയത്നം ഇനിയും വൎദ്ധിക്കുന്നതായാൽ—വൎദ്ധി
ക്കുമെന്നു തന്നെയാണ് തോന്നുന്നതു്—അത്യന്തം ആ
രോഗ്യശാലികളായിട്ടുള്ളവരുടെ ശരീരദാൎഢ്യവും കൂടി

ഉടഞ്ഞുപോകുന്നതാണ്. അതിനാൽ കുട്ടികളുടെ അഭ്യാസം, ഉടനെ ഏർപ്പെടേണ്ടിവരുന്ന ജീവിതയുദ്ധത്തിന്ന് അവരെ യോഗ്യന്മാരാക്കിത്തീർക്കത്തക്കവണ്ണം നടത്തപ്പെടണം എന്നുള്ള സംഗതി പിന്നെപ്പിന്നെ പ്രത്യേകഗൌരവമുള്ളതായിത്തീർന്നു വരുന്നുണ്ട്; അതിന്നു കേവലം മാനസികമായ സംസ്കാരംകൊണ്ടു മാത്രം മതിയാകുന്നതല്ല; പലവിധത്തിലുമുണ്ടാകുന്ന കായക്ലേശങ്ങളെ സഹിക്കത്തക്ക ശക്തിയുണ്ടാകുന്ന വിധത്തിൽ ശരീരസംസ്കാരത്തേയും കൂടി ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

ഭാഗ്യത്താൽ ഈ വിഷയത്തിൽ ജനങ്ങൾ ശ്രദ്ധവെപ്പാൻ തുടങ്ങീട്ടുണ്ട്. അതിയായിട്ടുള്ള അന്തഃകരണസംസ്കാരം സ്പൃഹണീയമല്ല എന്നുള്ള അഭിപ്രായത്തെ മിസ്റ്റർ ക്ങ്ങ്സ്ലി എന്ന മഹാൻ തന്റെ ലേഖനങ്ങളിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്നതായി കാണുന്നു. അതിൽ കുറച്ചൊരതിശയോക്തി പക്ഷെ ഉണ്ടായിരിക്കാം. വർത്തമാനപത്രങ്ങളിൽ ഇടക്കിടക്കു കാണുന്ന ലേഖനങ്ങളിൽ നിന്ന്, ശരീരസംസ്കാര കാര്യത്തിൽ ജനങ്ങൾക്കു താല്പര്യമുണ്ടായിത്തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നുവെന്നു സ്പഷ്ടമാകുന്നുണ്ട്. ശരീരസംസ്കാരത്തിന്നായിക്കൊണ്ടു ഇയ്യിടെ ഏർപ്പെടുത്തീട്ടുള്ള ഒരു സ്കൂളിന്ന് "സ്നായുസംബന്ധമായ ക്രിസ്തുമതം" എന്നാണ് ഒരു ശകാര

പ്പേരിട്ടിരിക്കുന്നതു്; അതു അൎത്ഥവത്തായിരിക്കുന്നു. കുട്ടികളെ പോററി വളൎത്തിക്കൊണ്ടുവരുന്ന ഇപ്പോഴത്തെ സമ്പ്രദായം അവരുടെ ശരീരത്തിന്നു പുഷ്ടിവരുത്തുന്ന കാൎയ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധവെക്കുന്നതു മതിയാകുന്നില്ല എന്നുള്ള അഭിപ്രായം ജനങ്ങളിൽ വൎദ്ധിച്ചുവരുന്നുണ്ടു് എന്ന സംഗതിയെ അതു സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഈ വിഷയം സ്പഷ്ടമായും നിരൂപണത്തിന്നു യോഗ്യമായിത്തീൎന്നിരിക്കുന്നു.

ഗൃഹങ്ങളിലും പാഠശാലകളിലും കുട്ടികളുടെ ആഹാരാദികളെ ആധുനികശാസ്ത്ര പ്രതിപാദിത തത്വങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ക്രമപ്പെടുത്തുക—ഇതാണു് ഇപ്പോൾ മുഖ്യമായിട്ടു വേണ്ട കാൎയ്യം. രസതന്ത്ര ശാസ്ത്രതത്വങ്ങളെ പരിശോധിച്ചറിയുവാനായി സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ള ശാലകളിൽ തച്ഛാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ തലകടഞ്ഞു വേലചെയ്തു് ഓരോന്നു കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിന്റെ ഫലം ഇപ്പോൾ നമ്മുടെ കാളകളും ആടുകളും മററുമാണു് അനുഭവിച്ചുവരുന്നതു്; നമ്മുടെ കുട്ടികൾ കൂടി അതിന്റെ ഗുണകരമായ ഫലത്തെ പങ്കുകൊള്ളുമാറാക്കിത്തീൎക്കേണ്ട കാലം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു. കന്നുകാലികളേയും കുതിരകളേയും വേണ്ടതുപോലെ രക്ഷിച്ചുവളൎത്തിക്കൊണ്ടു വരിക എന്നതു മുഖ്യമായ കാൎയ്യമാണു് എന്ന സംഗതിയിൽ ഞങ്ങൾ

ക്കാക്ഷേപമില്ല; മനുഷ്യവൎഗ്ഗത്തിലുള്ള സ്ത്രീകളേയും
പുരുഷന്മാരേയും ആരോഗ്യശാലികളാക്കി വളൎത്തി
ക്കൊണ്ടു വരിക എന്ന കാൎയ്യവും മുഖ്യമാണ് എന്നേ
ഞങ്ങൾ പറയുന്നുള്ളു. ശാസ്ത്രവിചാരം കൊണ്ടു സി
ദ്ധമായിട്ടുള്ളതും അനുഭവം കൊണ്ടു ദൃഢീകരിക്ക
പ്പെട്ടിട്ടുള്ളതുമായ തത്വങ്ങളെ കന്നുകാലി മുതലാ
യവയെ രക്ഷിച്ചു വളൎത്തേണ്ട കാൎയ്യത്തിൽ വിനിയോ
ഗിക്കുന്നതുപോലെ മനുഷ്യരെ പോററി വളൎത്തിക്കൊ
ണ്ടുവരുന്ന കാൎയ്യത്തിലും വിനിയോഗിക്കണമെന്നാണ്
ഞങ്ങൾ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നതു്. മനുഷ്യരുടെ കാൎയ്യ
വും മൃഗങ്ങളുടെ കാൎയ്യവും ഈ വിധം തുല്യമായി വി
ചാരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു പലരും ഒന്നു ഞെട്ടിപ്പോകുമാ
യിരിക്കാം—കോപിക്കുകതന്നെ പക്ഷെ ചെയ്യുമായിരി
ക്കാം. എങ്കിലും, മനുഷ്യൎക്കും തിൎയ്യഗ്ജാതികൾക്കുമുള്ള
ചേതനധൎമ്മങ്ങൾ ഒന്നാകുന്നുവെന്നതു വാദരഹിതമാ
യ സംഗതിയാകുന്നു; അതു നമുക്കു സമ്മതിക്കാതെ
യും നിവൃത്തിയില്ല. മനുഷ്യരിലും ജന്തുക്കളിലും ഉള്ള
ചേതനകാൎയ്യവിഷയകമായ (ജീവാധാരധൎമ്മങ്ങളെസം
ബന്ധിച്ച) സാമാന്യതത്വങ്ങൾ ഒന്നുതന്നെയാണ്
എന്ന സംഗതി സ്ഥാപിക്കുന്നതിൽ ശാരീരശാസ്ത്രജ്ഞ
ന്മാരാകട്ടെ രസതത്വശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരാകട്ടെ ലേശം
പോലും സംശയിക്കുന്നതല്ല. ഈ വാസ്തവത്തെ തുറ
ന്നു സമ്മതിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ഫലമില്ലെന്നുമില്ല; എ

എന്തെന്നാൽ ജന്തുക്കളുടെ ശാരീരമാനസികവ്യാപാരങ്ങളെ പരിശോധിക്കുകയും തത്സംബന്ധമായി പല പരീക്ഷകൾ നടത്തുകയും ചെയ്തതിൽ നിന്നു സിദ്ധമായ സാമാന്യ ധൎമ്മങ്ങളൊന്നും മനുഷ്യജീവിതത്തെ വേണ്ടതുപോലെ നയിക്കുന്നതിന്നുപയോഗമായിത്തീരുന്നു. ചേതനധൎമ്മപ്രതിപാദകമായ ശാസ്ത്രം പുഷ്ടിയായ നിലയിലെത്തീട്ടില്ലെങ്കിലും മനുഷ്യവൎഗ്ഗമുൾപ്പടെയുള്ള സകല ജീവജാലങ്ങളിലും സാമാന്യമായി കാണപ്പെടുന്ന ഉല്പത്തി, ശരീരപോഷണം, വർദ്ധനം എന്നിങ്ങനെയുള്ള പരിണാമങ്ങൾക്കടിസ്ഥാനമായിട്ടുള്ള ചില മുഖ്യതത്വങ്ങൾ (നിയതനിയമങ്ങൾ) ആ ശാസ്ത്രംകൊണ്ടു സിദ്ധമായിട്ടുണ്ടു്. ബാല്യം, കൌമാരം, യൌവനം എന്നീ അവസ്ഥകളിൽ അനുഷ്ഠിക്കപ്പെടേണ്ട ശരീരസംസ്കാരങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചു് ഈ വക മൂലതത്വങ്ങളുടെ സ്ഥിതി എന്താകുന്നുവെന്നാണ് ഇപ്പോൾ നിരൂപിക്കേണ്ടതായിട്ടുള്ളതു്; ഞങ്ങൾ കുറഞ്ഞൊന്നു ശ്രമിപ്പാൻ ഭാവിക്കുന്നതും തന്നിരൂപണം തന്നെയാകുന്നു.

വൃദ്ധിക്ഷയം, കേററംഇറക്കം, അങ്ങെഅററത്തെത്തിയതിന്റെ ശേഷം ഇങ്ങേഅററത്തെത്തുക എന്നിങ്ങിനെയുള്ള അവസ്ഥകൾ പരസ്പരാനുരൂപസംബന്ധത്തോടുകൂടി തിരിച്ചും മറിച്ചും വീണ്ടും വീ

ണ്ടും സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക എന്നതു ലോകസ്വഭാവമാകുന്നു; * ഈ സ്വഭാവം സാമൂഹ്യജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ അംശങ്ങളിലും കണ്ടുപിടിക്കപ്പെടാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണങ്ങളെക്കൊണ്ട് ഈ തത്വത്തെ വിശദമാക്കാം. ഒരു രാജ്യത്ത് സ്വേച്ഛാധിപത്യം നടത്തിപ്പോന്നിരുന്ന ഒരു രാജാവിനെ തദ്ദേശിയന്മാർ ഓടിച്ചുകളയുകയൊ ഹിംസിക്കുകയൊ ചെയ്തതിന്റെ ശേഷം കുറേക്കാലം അവർ തന്നെ രാജ്യം ഭരിക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ കുറേക്കാലം കഴിയുമ്പോൾ പിന്നേയും ആ രാജ്യം ക്രൂരനായ ഒരു രാജാവിന്റെ സ്വേച്ഛാധിപത്യത്തിൻ കീഴിൽതന്നെയായി ഭവിക്കുന്നു. സാമുദായികമായിട്ടുള്ള വ്യവഹാരങ്ങളിൽ ജനങ്ങൾ ചില കാലത്തു പഴയ നടവടികളെ വിട്ടുപുതിയനടവടികളെ സ്വീകരിക്കുന്നു; കുറെ കഴിയുമ്പോൾ പഴയവയെത്തന്നെ അവലംബിക്കുന്നു. ഒരുകാലത്തു ദുരാചാരന്മാരും വിഷയഭോഗങ്ങളിൽ അതിയായ താല്പര്യമുള്ളവരും ആയിത്തീൎന്നിട്ടു പിന്നെ തദ്വിപരീതമായി സദാചാരന്മാരും തപോനിഷ്ഠന്മാരുമായിത്തീരുന്നു.* കച്ചവടകാൎയ്യ

---

* 'ഒരു വേനൽക്കൊരുവർഷം' എന്ന ചൊല്ല് ഇതിനൊരുദാഹരണമായിട്ടെടുക്കാം.

* സമാവസ്ഥവിട്ട് ഒരുഭാഗത്തേക്കു എത്രത്തോളം നീങ്ങിപ്പോകുന്നുവോ അത്രത്തോളമാണ് തദ്വിപരീതമായ ഭാഗത്തേക്കുള്ള പിന്നത്തെ മാററം.

ത്തിലും അതുപോലെതന്നെ വൃദ്ധിയും തദനുക്രമമായി
ട്ടുള്ള ക്ഷയവും മാറി മാറി ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടെയിരിക്കു
ന്നു. അപ്രകാരം തന്നെ, ധാടിയിൽ നടക്കുവാനുള്ള
മോഹത്തോടുകൂടി മോടികൂട്ടുന്നവർ, ഒരൎത്ഥവും കൂടാ
തെ, അങ്ങെ അററത്തെത്തിയാൽ (മോടികൂട്ടുന്നതിൽ
ഒരു പ്രത്യേകരീതിയെ സ്വീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ) പി
ന്നത്തെ അവരുടെ ഗതി അതിനു വിപരീതമായിട്ടി
ങ്ങേ അററത്തേക്കായിരിക്കും. (അതിനു വിപരീതമായ
വേറൊരു രീതിയെ സ്വീകരിക്കുകയായിരിക്കും). ഇപ്ര
കാരമുള്ള നിയതപരിവൎത്തനസ്വഭാവം നമ്മുടെ ആ
ഹാരവിഷയത്തേയും, അതാൽ കുട്ടികളുടെ ആഹാ
രക്രമത്തേയും, ബാധിക്കുന്നുണ്ടു്. ഒരു കാലത്തു ജന
ങ്ങൾ (യൂറോപ്യന്മാർ) അതിയായിട്ടുള്ള മദ്യപാന
ത്തിലും അതിഭക്ഷണത്തിലും തൽപരന്മാരായിരു
ന്നു. പിന്നീടു് ആവക വിഷയങ്ങളിൽ മിതമായി
ട്ടേ ആചരിപ്പാനു പാടുള്ളു എന്നൊരു അഭിപ്രായമു
ണ്ടായിത്തീൎന്നു. ഈ അഭിപ്രായവും കുറെക്കൂടി ഭേദ
പ്പെടുക നിമിത്തം ഇപ്പോൾ ചിലർ മദ്യപാന
ത്തേയും മാംസഭക്ഷണത്തേയും തീരെ വൎജ്ജിക്കു
ന്നു. അതു്, മുൻകാലങ്ങളിൽ ജനങ്ങൾ ചെയ്തിരുന്ന
ഏററവും ധൂൎത്തോടുകൂടിയ കാലക്ഷേപത്തെ തീരെ
നിഷേധിക്കുന്നുവെന്ന സംഗതിയെ പ്രകാശിപ്പി
ക്കുകയാകുന്നു; പക്ഷെ അതു കുറെ കടന്ന രീതിയിലാ

യിപ്പോയി എന്നേ ഉള്ളു. പ്രായം ചെന്നവൎക്കുള്ള
അന്നപാനവിധിയിൽ ഇങ്ങിനെ ഒരു മാററം വന്ന
തോടുകൂടി കുട്ടികൾക്കുള്ളതിലും തദനുരൂപമായി
ട്ടൊരു മാററം വന്നിട്ടുണ്ടു്. കുട്ടികൾക്കു ഭക്ഷണം എ
ത്രതോളം കൊടുക്കുമോ അത്രയും നല്ലതു് എന്നായി
രുന്നു പൂർവന്മാരുടെ വിശ്വാസം. ഇപ്പോഴും കൃഷിക്കാ
രുടെ ഇടയിലും പരമ്പരയായിട്ടുള്ള വൃദ്ധാഭിപ്രായങ്ങൾ
ക്കു് ഏററവുമധികം പ്രചാരമുള്ള ചിലനാട്ടുപുറങ്ങ
ളിലും കമ്പകത്തി നിറയെ സാപ്പിടുന്നതിന്നു പിതാക്ക
ന്മാർ കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതു കാണാവുന്ന
താണ്. എന്നാൽ അതിന്നു വിപരീതമായി മിതാഹാ
രമാണ് വേണ്ടതു് എന്നുള്ള അഭിപ്രായം പഠിപ്പുള്ള
വരുടെ ഇടയിൽനിന്നാണ് മുഖ്യമായി പുറപ്പെട്ടിട്ടുള്ള
തു്; അവർ, കുട്ടികൾക്കു് അതിഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്ന
പക്ഷത്തെ സ്വീകരിക്കുന്നതിനെക്കാൾ അധികം അല്പ
ഭക്ഷണം കൊടുപ്പാനെ പാടുള്ളുവെന്ന പക്ഷത്തിലേ
ക്കു നിസ്സംശയം ചാഞ്ഞുനിൽക്കുന്നതായിട്ടു കാണാം.
എന്നാൽ പണ്ടുള്ളവൎക്കുണ്ടായിരുന്ന അതിയായ വിഷ
യാസക്തിയിൽ ഇവർക്കുള്ള വിരക്തി സ്വസന്താന
ങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചുള്ള സ്വപ്രവൃത്തികളിലാണ് അ
ധികം സ്പഷ്ടമായി കാണിക്കപ്പെടുന്നതു്; തങ്ങളെ സം
ബന്ധിച്ചുള്ളവയിൽ അത്രതന്നെയില്ല. എന്തെന്നാൽ,
തങ്ങൾക്കു വേണ്ടുന്ന കാൎയ്യങ്ങളിൽ അവർ തങ്ങളുടെ

കപടവൈരാഗ്യത്തെ, വിഷയാസക്തിനിമിത്തം, അ തുതന്നെ പ്രയോഗിക്കുന്നില്ല; എന്നാൽ കുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ചേപ്പെട്ടുന്ന നടവടി ക്രമങ്ങളിൽ ആ വൈരാഗ്യത്തെ ബലമായി പ്രയോഗിക്കുന്നുണ്ടുതാനും.

അതിഭക്ഷണവും അല്പഭക്ഷണവും നന്നല്ല എന്നു ള്ളതു് സ്പഷ്ടമായിരിക്കുന്ന ഒരുവാസ്തവമാണ്. എങ്കിലും അവ രണ്ടിൽ അല്പഭക്ഷണമാണ് അധികം ദോഷക രമായിട്ടുള്ളതു്. ഈവിഷയത്തിൽ അഭിപ്രായം പറയു വാൻ അധികാരിയായ ഒരുമഹാൻ ഇങ്ങിനെ പറഞ്ഞി രിക്കുന്നു:"ഇടയ്ക്കു പററിപ്പോകുന്ന അതിഭക്ഷണം കൊ ണ്ടുണ്ടാകുന്ന ഫലം അല്പഭക്ഷണം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതി നോളംതന്നെ ദോഷകരമായിരിക്കുന്നില്ല; ആ തെററ് എളുപ്പത്തിൽ തീക്കാവുന്നതുമാണ്." അതിന്നും പുറ മെ, നാം അവിവേകമായി ഇടയിൽ ചാടി പ്രവൃത്തിക്കു ക എന്നതില്ലെങ്കിൽ കുട്ടികളുടെ ഇടയിൽ അതിഭക്ഷ ണം ദുർല്ലഭമായിട്ടേ ഉണ്ടാവുകയുള്ളു. "അപരിമിതത എന്നതു് കുട്ടികളുടെ ഒരു ദൂഷ്യമായിരിക്കുന്നതിനേക്കാ ളധികം പ്രായംചെന്നവരുടെ ഒരു ദൂഷ്യമായട്ടാണിരി ക്കുന്നതു്. കുട്ടികൾ, തങ്ങളെ വളത്തിക്കൊണ്ടുവരുന്ന വർ പിഴച്ചുപ്രവൃത്തിക്കാത്തപക്ഷം, ദുർല്ലഭമായിട്ടെ തീമണ്ടികളോ അല്ലെങ്കിൽ സുഖമായ സാപ്പാടിന്റെ വട്ടത്തിൽ തല്പരന്മാരോ ആയിരിക്കുന്നുള്ളു." നിബ

സാധനയോടുകൂടിയിട്ടുള്ളു. ഈ സമ്പ്രദായം വളരെ ആവശ്യമാണു് എന്നു പല പിതാക്കന്മാൎക്കും തോന്നുന്നതു് ആലോചനക്കുറവുകൊണ്ടും തെററായ അനുമാനം കൊണ്ടുമാകുന്നു. കുട്ടികളെ വളൎത്തിക്കൊണ്ടു വരുന്നകാൎയ്യത്തിൽ വേണ്ടതിലധികമാണു് നിയമങ്ങൾ ഏൎപ്പെടുത്തുന്നതു്; രാജ്യഭരണകാൎയ്യത്തിലും അപ്രകാരം തന്നെയാകുന്നു. കുട്ടികളുടെ കാൎയ്യത്തിൽ അതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ഏററവും വലിയദോഷങ്ങളിൽ ഒന്നു് അവൎക്കു വേണ്ടെടത്തോളം ആഹാരം കൊടുക്കാതിരിക്കുന്നതു തന്നെ.

"എന്നാൽ മൂക്കററം ഭക്ഷിക്കുവാൻ കുട്ടികളെ അനുവദിക്കാമോ? സ്വാദുള്ള പദാൎത്ഥങ്ങളെ വയറു നിറച്ചു തിന്നുവാൻ അനുവദിച്ചിട്ടു പിന്നെ അവൎക്കു ദീനം പിടിച്ചുകൊള്ളട്ടെ എന്നു വെക്കുവാൻ പാടുണ്ടോ? അപ്രകാരം അനുവദിക്കുന്നതായാൽ ദീനം പിടിക്കുമെന്നകാൎയ്യത്തിൽ സംശയവുമില്ല." ഈ ശങ്കക്കു് ഒരു വിധം മാത്രമെ സമാധാനത്തിന്നു വഴിയുള്ളു. എന്നാൽ ഈ ശങ്കകൊണ്ടുതന്നെ ഇവിടെ നിരൂപിക്കേണ്ട വിഷയം ഇന്നതാണു് എന്നതും കൂടി സിദ്ധമാകുന്നുണ്ടു്. ഭക്ഷണകാൎയ്യത്തിൽ രുചി (ഭക്ഷണേച്ഛ) നല്ലൊരു വഴികാട്ടിയാകുന്നു: ജന്തുക്കൾക്കും ശിശുക്കൾക്കും ദുൎബ്ബലന്മാൎക്കും പലവിധത്തിലും പല അവസ്ഥയി

ലും കാലക്ഷേപംചെയ്യുന്ന പല ജാതിമനുഷ്യൎക്കും അ പ്രകാരംതന്നെ ആരോഗ്യത്തോടുകൂടി ജീവിതത്തെ നയിക്കുന്ന ചെറുപ്പക്കാൎക്കും ആഹാരവിഷയത്തിൽ രുചി നല്ലൊരു മാൎഗ്ഗപ്രദൎശകമായിട്ടിരിക്കുന്നുവെന്ന കാരണത്താൽതന്നെ ബാല്യദശയിലും അതൊരു നല്ല വഴികാട്ടിയായിട്ടിരിക്കുന്നുവെന്നു നമുക്കു നിശ്ശങ്കം അനുമാനിക്കാം—ഇതാണ് ഞങ്ങൾ വാദിക്കുന്നതു്. ബാല്യാവസ്ഥയിൽ മാത്രം അതു വിശ്വാസയോഗ്യമല്ല എന്നു വരുമെങ്കിൽ അതു നിശ്ചയമായിട്ടും ആശ്ചൎയ്യകരമായിരിക്കും.

ചിലൎക്കു് ഈ സമാധാനം അത്ര തൃപ്തികരമായിട്ടു തോന്നുകയില്ലായിരിക്കാം; ഇതിനു വിരോധമായിട്ടു അനേകം സംഗതികളെ എടുത്തുകാണിക്കുവാൻ കഴിയുമെന്നായിരിക്കാം അവർ വിചാരിക്കുന്നതു്. അവർ പ്രസ്താവിക്കുന്ന ആ വക സംഗതികൾ ശരിയല്ല എന്നു ഞങ്ങൾ വാദിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ആ വാദംതന്നെ മഹാ അബദ്ധമായിട്ടു് അവൎക്കു തോന്നിയേക്കാം. എങ്കിലും അവൎക്കു അസംബന്ധമായിട്ടുതോന്നുന്ന ഞങ്ങളുടെ അഭിപ്രായത്തെ വെടിപ്പായി സമൎത്ഥിക്കാറുന്നതാണ്. വാസ്തവമെങ്ങിനെയെന്നാൽ, പ്രായേണ അതിഭക്ഷണാദിദോഷങ്ങൾക്കുദാഹരണമായിട്ടവർ വിചാരിക്കുന്ന സംഗതികളെല്ലാം, അനേക നിബന്ധനകളോടു

കൂടിയ ഒരു സമ്പ്രദായത്തിൻെറ—നിർദ്ദുഷ്ടമാണെന്നു്
അവർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്ന ഒരു സമ്പ്രദായത്തിന്റെ—
ഫലങ്ങളാകുന്നു. അവ, ആഹാരവിഷയത്തിൽ ഏർ
പ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള കഠിന നിബന്ധനകൾ നിമിത്തമു
ണ്ടാകുന്ന ബുഭുക്ഷാരൂപമായ പ്രതീകാരങ്ങളാകുന്നു.
ചെറുപ്പത്തിൽ കഠിനശാസനയിൻകീഴിൽ വളൎന്നിട്ടു
ള്ളവർ പിന്നീടു് അതിയായ വിഷയസേവയിലേക്കു
ചാടുവാൻ എളുപ്പമാണു് എന്നു സാധാരണ പറഞ്ഞു
വരുന്ന ഒരു വാസ്തവത്തെ അവ കുറേത്തൊന്നു ദാഢ
രിക്കുന്നുണ്ടു്. അവ, 'കന്യാസ്ത്രീമഠ'ങ്ങളിൽ ഒരു കാല
ത്തു് ഒട്ടുംതന്നെ അസാധാരണമല്ലായിരുന്ന ഘോരദു
ൎവ്യാപാരങ്ങൾക്കു സമാനമായിരിക്കുന്നു; ആ വക മഠ
ങ്ങളിൽ സന്യാസാശ്രമം കൈക്കൊണ്ടുപവാസം ചെ
യ്തുവരുന്ന സ്ത്രീകൾ പലരും കഠിന തപോനിഷ്ഠയിൽ
നിന്നു പെട്ടെന്നു കേവലം പൈശാചമായിട്ടുള്ള ദുരാ
ചാരങ്ങളിലേക്കു പതിക്കുകയുണ്ടായിട്ടുണ്ടു്. അവ, ദീർ
ഘകാലം നിരോധിക്കപ്പെട്ട വിഷയാസക്തിയുടെ ത
ടുക്കുവാൻ വയ്യാത്ത തീക്ഷ്ണതയെ പ്രകാശിപ്പിക്കു
ന്നവയെന്നേ ഉള്ളൂ. കുട്ടികളിൽ സാധാരണ കണ്ടുവരു
ന്ന രുചിഭേദങ്ങളേയും ആ വിഷയത്തിൽ അവരുടെ
നേരെ സാധാരണ ആചരിച്ചുവരുന്ന സമ്പ്രദായത്തെ
യും പററി ഒന്നാലോചിച്ചു നോക്കുക. മധുരദ്രവ്യങ്ങ
ളിൽ കുട്ടികൾക്കുള്ള ആസക്തി വളരെ അധികമാകു

ന്നു; അതു് അവരിൽ ഒട്ടുപരക്കെ ഉള്ളതുമാണു്. കേ
വലം ജിഹ്വാസംതൃപ്തി എന്നതിലധികമായിട്ടൊന്നും
ഇതിലില്ല എന്നും അതിനാൽ അന്യവിഷയങ്ങളിലു
ള്ള ആഗ്രഹങ്ങളെ എന്നപോലെ ഇതിനേയും നി
രോധിക്കേണ്ടതാണു് എന്നും നൂററിൽ തൊണ്ണൂററൊ
മ്പതുപേരും വിചാരിക്കുന്നുണ്ടായിരിക്കാം. എങ്കിലും,
ശാരീരക തത്വജ്ഞന്മാർ—ആയുർവ്വിദ്യാസംബന്ധമാ
യിട്ടു പുതിയതായി കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുള്ള ചില സൂക്ഷ്മ
തത്വങ്ങളുടെ ജ്ഞാനംകൊണ്ടു് പ്രകൃതിയാൽ വ്യവ
സ്ഥാപിതങ്ങളായ നിയമങ്ങളിൽ പിന്നപ്പിന്നെ
വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടേ വരുന്ന ഭക്തിവിശ്വാസങ്ങ
ളോടുകൂടിയിരിക്കുന്ന ശരീരതത്വശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ—
മധുരദ്രവ്യങ്ങളിൽ കുട്ടികൾക്കു സ്വഭാവേനയുള്ള ഈ
ആസക്തിയിൽ സാധാരണന്മാർ വിചാരിക്കുന്നതിനേ
ക്കാൾ കുറച്ചുകൂടി അർത്ഥമുണ്ടു് എന്നു ശങ്കിക്കുന്നു.
സൂക്ഷ്മപരിശോധനകൊണ്ടു് ആ ശങ്കയെ ഉറപ്പിക്കു
കയും ചെയ്യുന്നു. ശരീര സംവർദ്ധനാദി ചേതനകാര്യ
ങ്ങൾക്കു പഞ്ചസാര അത്യന്തമാവശ്യമാണു് എന്നു്
അവർ കണ്ടിരിക്കുന്നു. പഞ്ചസാരമുതലായ മധുരദ്രവ്യ
ങ്ങളും നെയ്യുമുതലായ സ്നിഗ്ദ്ധപദാർത്ഥങ്ങളും ശരീര
ത്തിൽ ചെന്നതിന്റെ ശേഷം ജാരിതങ്ങളായിട്ടുതീ
രുകയും അതോടുകൂടി ജഠരാഗ്നിവർദ്ധിച്ചു വശാവു
കയും ചെയ്യുന്നു. മററു പല മിശ്രിതദ്രവ്യങ്ങളും ദീ

പനസമയത്തു ആദ്യംതന്നെ പഞ്ചസാരയുടെ രൂപമായിട്ടു പരിണമിച്ചിട്ടാണ് അവ ഉഷ്ണോൽപാദകങ്ങളായിട്ടു തീരുന്നത്; ഭക്ഷിച്ചപദാൎത്ഥങ്ങൾ പച്യമാനസമയത്തു പഞ്ചസാരയുടെ രൂപമായിട്ടു പരിണമിക്കുക എന്നതു ശരീരത്തിൽ നടന്നുകൊണ്ടെയിരിക്കുന്നു. 'സ്റ്റാൎച്ച്'* എന്ന പദാൎത്ഥവിശേഷം ദീപനസമയത്തു പഞ്ചസാരയായിട്ടു പരിണമിക്കുന്നുവെന്നു മാത്രമല്ല ഇതരഭക്ഷണപദാൎത്ഥങ്ങളെ പഞ്ചസാരയാക്കിത്തീൎക്കുന്നതിന്നു പിത്താശയം ഒരു യന്ത്രശാലയിട്ടുമിരിക്കുന്നുവെന്ന് മാൺഷിയർ ക്ലാഡിബർണാർഡ് എന്നുപേരായ രസതന്ത്രജ്ഞൻ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. മധുരരസമുള്ള ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങളിലില്ലെങ്കിൽ ക്ഷാരമായിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാൎത്ഥങ്ങളിൽ നിന്നുകൂടി മുമ്പറഞ്ഞ പ്രകാരം പഞ്ചസാര ഉണ്ടാക്കപ്പെടുന്നു; ശരീരപോഷണത്തിന്നു പഞ്ചസാര അത്രത്തോളം അത്യാവശ്യമായിട്ടാണിരിക്കുന്നതു്. ഇവിടെ കുറച്ചൊന്നാലോചിപ്പാനുണ്ട്. ഉഷ്ണോൽപാദകമായിട്ടുള്ള ഈ വിലയേറിയ ഭക്ഷണപദാൎത്ഥത്തിൽ കുട്ടികൾക്കു സ്വഷ്ടമായിട്ടുള്ള ആഗ്രഹം കാണുന്നു; നേരേമറിച്ച്, ജാരണദശയിൽ അത്യധികം ഉഷ്ണത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും മേ

---

* ആഹാരമായിട്ടുപയോഗിക്കുന്ന ധാന്യാദികളിലെ മുഖ്യമായ അംശം 'സ്റ്റാർച്ച്' എന്ന ഒരു പദാൎത്ഥവിശേഷമാകുന്നു.

ജസ്സിനെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുമായ സ്നിഗ്ദ്ധപദാർത്ഥങ്ങളിൽ അവർക്കു പ്രായേണ സ്പഷ്ടമായിട്ടുള്ള അരുചിയും കാണുന്നു; ഈ രണ്ടു സംഗതികളേയും കൂട്ടിച്ചേർത്തു നോക്കുമ്പോൾ ഒന്നിന്റെ ആധിക്യം മറെറതിന്റെ ന്യൂനതയെ പരിഹരിക്കുമെന്നു്—സ്നിഗ്ദ്ധപദാർത്ഥങ്ങളെ അധികം ഉപയോഗിക്കത്തക്ക അഗ്നിബലം ബാലശരീരത്തിന്നില്ലായ്കയാൽ അധികം മധുരദ്രവ്യത്തെ അതാവശ്യപ്പെടുന്നുവെന്നു്—നമുക്കു വിചാരിപ്പാൻ ന്യായമുണ്ടു്. അതിന്നുംപുറമെ, പുളിരസം കുട്ടികൾക്കിഷ്ടമാകുന്നു. പലജാതി കായകളും പഴങ്ങളും അവർക്കു ബഹുപ്രിയമാകുന്നു. നല്ലതായിട്ടൊന്നും കിട്ടാത്തപക്ഷം മൂക്കാത്ത നെല്ലിക്കയും വളരെ പുളിപ്പും ചവർപ്പുമുള്ള വേറെ കായകളും അവർ തിന്നും. ഫലങ്ങളിലും ധാതുദ്രവ്യങ്ങളിലും ഉള്ള പുളിരസങ്ങൾ മിതമായിട്ടുപയോഗിക്കപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ അധികം ബലമുണ്ടാക്കിത്തീർക്കുന്നതിന്നു് അവ വളരെ നല്ലതാകുന്നുവെന്നു മാത്രമല്ല അവയെ രൂപാന്തരം വരുത്താതെ അതേപ്രകാരത്തിൽ തന്നെ ഉപയോഗിക്കുന്നതായാൽ അതുകൊണ്ടു് വേറെയും പലഗുണങ്ങളുണ്ടാവാനുണ്ടു്. 'ഡാക്ടർ ആൻഡ്രൂ ക്രൂമ്പു്' എന്ന മഹാൻ ഇങ്ങിനെ പറയുന്നു:—"ഈ രാജ്യത്തുള്ളവരെക്കാൾ (ഇംഗ്ലീഷ്കാരെക്കാൾ) അധികം യൂറോപ്പിലുള്ള അന്യരാജ്യക്കാരാണു് പഴങ്ങളെ ധാരാളമായിട്ടുപയോഗിച്ചുവരുന്ന

ളു്; മലശോധന സുഖമായില്ലെന്നു തോന്നുന്ന ഘട്ട
ത്തിൽ വിശേഷിച്ചും അവ പലപ്പോഴും വളരെ ഉപ
യോഗമുള്ളവയായിട്ടു തീരുന്നു." അങ്ങിനെയിരിക്കെ
കുട്ടികളുടെ പ്രകൃതിസിദ്ധമായ ആവശ്യങ്ങളും അവരെ
പോററിവളൎത്തിക്കൊണ്ടുവരുന്ന കാൎയ്യത്തിൽ നാമനു
ഷ്ഠിച്ചുവരുന്ന സമ്പ്രദായവും തമ്മിൽ എത്രവിരുദ്ധമാ
യിരിക്കുന്നുവെന്നു നോക്കുക. (മധുരരസത്തിലും പുളിര
സത്തിലുമുള്ള) രണ്ടുപ്രധാന ഇച്ഛകളാണ് ഇവിടെ
(കുട്ടികളിൽ)കാണപ്പെടുന്നതു്; അവ രണ്ടും പ്രായേണ
കുട്ടികളുടെ ശരീരവർദ്ധനാദിധൎമ്മങ്ങളുടെ നിൎവ്വഹണ
ത്തിന്നു വേണ്ടതായ ചില കാൎയ്യങ്ങളെ പ്രകാശിപ്പിക്കു
ന്നു; കുട്ടികളുടെ ഭക്ഷണകാൎയ്യത്തിൽ അവ രണ്ടും തിര
സ്കരിക്കപ്പെടുന്നുവെന്നു മാത്രമല്ല അവയെ സാധിപ്പി
ക്കാതിരിപ്പാനുള്ള ഒരു വാസനകൂടി ജനങ്ങളിൽ സാ
മാന്യേന കാണപ്പെടുന്നു. കാലത്തെഭനേരം റൊട്ടിയും
പാലും അസ്തമിച്ചു ചായയും റൊട്ടിയും വെണ്ണയും അ
ല്ലെങ്കിൽ അതുപോലെതന്നെ രസമില്ലാത്ത വേറെ വ
ല്ല ആഹാരങ്ങളും—ഇതാണ് കുട്ടികളുടെ ദിനംപ്രതി
യുള്ള സാപ്പാടിൻെറ വട്ടം. ഈ ചിട്ടയെ അതിചായ നി
ഷ്ക്കർഷയോടുകൂടി അനുവൎത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
രുചികരമായ പദാൎത്ഥങ്ങളെ കുട്ടികൾക്കു തിന്നുവാൻ
കൊടുക്കുന്നതു് അനാവശ്യമാകുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ തെ
റാകുന്നു, എന്നാണ് വിചാരിച്ചുവരുന്നതു്. അതു

കൊണ്ടു വന്നുകൂടുന്നതെന്താണ്? സദ്യ മുതലായ അടി
യന്തിരങ്ങൾ നടക്കുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ സ്വാദുള്ള പദാ
ൎത്ഥങ്ങൾ യഥേഷ്ടം കിട്ടുവാൻ തരംവരുമ്പോൾ—പി
താക്കന്മാരിൽ നിന്നൊ കാരണവന്മാരിൽ നിന്നോ കുറ
ച്ചു കാശുകിട്ടുകനിമിത്തം മിഠായിക്കടയിലുള്ള സാധ
നങ്ങൾ പ്രാപ്യസ്ഥിതിയിലായിത്തീരുമ്പോൾ, പഴ
ങ്ങൾ ധാരാളമുള്ള തോട്ടത്തിൽ സംഗതിവശാൽ തട
വുകൂടാതെ പ്രവേശിപ്പാനുള്ള ലാക്കു കിട്ടുമ്പോൾ, കു
ട്ടികൾ, ദീൎഘകാലം നിരോധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവയും
അതിനാൽ തീവ്രമായിത്തീൎന്നിരിക്കുന്നവയുമായ തങ്ങ
ളുടെ ഇഷ്ടങ്ങളെ അതിരുകവിഞ്ഞ നിലയിൽ സാ
ധിക്കുന്നതിന്നായിട്ടുത്സാഹിക്കുന്നു. അളവററ തീററയും
മതിമറന്ന കളിയുമാണ് തൽക്ഷണമുണ്ടാകുന്നതു്. ഇ
ന്നലെവരെയുള്ള കഠിനനിരോധത്തിൽ നിന്നുള്ള മോ
ചനവും അപ്രകാരമുള്ള നിരോധം നാളെമുതല്ക്കു വീണ്ടു
മുണ്ടാകുമെന്നുള്ള ബോധവും ആണ് അതിന്നുള്ള കാര
ണം. അതിൻെറശേഷം അത്യാൎത്തിയോടുകൂടിയ അള
വററ തീററകൊണ്ടുള്ള ദോഷങ്ങൾ കണ്ടു തുടങ്ങു
മ്പോൾ കുട്ടികളുടെ ആഹാരകാൎയ്യത്തിൽ അവരുടെ രു
ചിയെ പ്രമാണമാക്കി എടുപ്പാൻ പാടില്ലാ എന്നു ജ
നങ്ങൾ അഭിപ്രായപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. കൃത്രിമമായി
ട്ടുള്ള നിരോധങ്ങളുടെ ഫലമായിട്ടുണ്ടാകുന്ന ഈ വക
അനൎത്ഥങ്ങളെ തന്നെയാണ് കുറേക്കൂടി കഠിനമായ നി

രോധം വേണമെന്നതിലേക്ക തെളിവായിട്ടെടുത്തു കാ
ണിക്കുന്നതു്! അതിനാൽ (കുട്ടികളുടെ ആഹാരകാൎയ്യ
ത്തിൽ സ്വഭാവേന മാൎഗ്ഗപ്രദൎശകമായിട്ടിരിക്കുന്ന രു
ചിയെ അനാദരിച്ചു് തദ്വിപരീതമായി പ്രവൃത്തിക്കു
ക എന്നല്ല) ഈ സമ്പ്രദായം ശരിയാണെന്നു സ്ഥാപി
ക്കുവാൻ കൊണ്ടുവരുന്ന യുക്തി തീരെ അസാധുവും
അനൎത്ഥകരവുമാണ് എന്നു ഞങ്ങൾ തീൎച്ചയായി
പറഞ്ഞുകൊള്ളുന്നു. ശരീരപോഷണത്തിന്നാവശ്യമാ
യിട്ടുള്ള അധികം രുചികരങ്ങളായ ഈ വക പദാ
ൎത്ഥങ്ങളെ കുട്ടികൾക്ക ദിവസേന തിന്നുവാൻ കൊടു
ത്തിരുന്നുവെങ്കിൽ അവർ, തരം കിട്ടിയാൽ ഇപ്പോൾ
ചെയ്യുന്നതുപോലെ, മിതംവിട്ടു ഭക്ഷിക്കുന്നതല്ല എ
ന്നും ഞങ്ങൾ വാദിക്കുന്നു. ഡാക്ടർ ക്രമ്പ് അഭിപ്രാ
യപ്പെടുന്നതുപോലെ കുട്ടികൾക്ക പതിവായി കൊടുക്കു
ന്ന ആഹാരത്തിന്റെ ഒരംശമായി പഴങ്ങളേയും ഉൾ
പ്പെടുത്തിയിരുന്നെങ്കിൽ (അദ്ദേഹം ഉപദേശിക്കുന്നതു
പോലെ രണ്ടു ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഇടക്കുള്ള സമയത്തല്ലാ
തെ ഭക്ഷണത്തോടുകൂടിത്തന്നെ കൊടുത്തിരുന്നെ
ങ്കിൽ) കണ്ണിക്കണ്ട പുളിച്ചകായകളെ പറിച്ചു തിന്നു
വാനുള്ള ആൎത്തി അവൎക്കുണ്ടാവുകയില്ലായിരുന്നു. ഇ
തുപോലെ തന്നെയാണ് മററുള്ള കാൎയ്യങ്ങളിലും.

കുട്ടികളുടെ ആഹാരവിഷയത്തിൽ അവരുടെ രു
ചിയെത്തന്നെ വിശ്വസിക്കുന്നതിന്നുള്ള ന്യായങ്ങൾ

ബലവത്തായിരിക്കുകയും, മറിച്ച്, അതിനെ വിശ്വസിക്കാതിരിക്കുന്നതിന്നുള്ള ന്യായങ്ങൾ ദുർബ്ബലമായിട്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നു മാത്രമല്ല വിശ്വസിക്കത്തക്കതായിട്ടുള്ള പ്രമാണം, വേറെ ഒന്നും തന്നെയില്ലതാനും. അവരുടെ രുചിയെ പ്രമാണമാക്കി പ്രവൃത്തിക്കുന്നതിന്നു പകരമായി പിതാക്കന്മാർ സ്വയമേവ ചില നിശ്ചയങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിന്ന് എന്തുവിലയാണുള്ളതു്? 'കുറച്ചുകൂടിവേണം' എന്നു കുട്ടി ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ 'ഇനി തരികയില്ല' എന്ന് അമ്മ പറയുന്നു. എന്തൊന്നിനെ അവലംബിച്ചു കൊണ്ടാണ് ആ അമ്മ പ്രവൃത്തിക്കുന്നതു്? കുട്ടിക്കു വേണ്ടതോളം കൊടുത്തുവെന്ന് ആ സ്ത്രീ വിചാരിക്കുന്നു. പക്ഷെ അപ്രകാരം വിചാരിക്കുന്നതിന്നുള്ള അടിസ്ഥാനമെന്താണ്? അവളും തന്റെ കുട്ടിയുടെ വയറും തമ്മിൽ ഗൂഢമായിട്ടെന്തെങ്കിലും കരാറൊ നിശ്ചയമൊ ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? അതിന്റെ ദേഹത്തിന്നാവശ്യമുള്ളതെല്ലാം അറിയുന്നതിന്ന് അവൾക്ക് അതീന്ദ്രിയമായ ജ്ഞാനശക്തി വല്ലതുമുണ്ടോ? ഇല്ലെങ്കിൽ പിന്നെ എങ്ങിനെയാണ് അവൾ യാതൊരു സംശയവുംകൂടാതെ അപ്രകാരം വിധിക്കുന്നതു്? ശരീരത്തിന്ന് ഇന്നതരത്തിലുള്ള ആഹാരം ഇത്രത്തോളമാവശ്യമുണ്ട് എന്ന കാര്യം അനേകം സമ്മിശ്രകാരണങ്ങളെ കൊണ്ടാണ് തീർച്ചപ്പെടുത്തുന്നതു് എന്ന സംഗതി

അവർ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ലയോ? ശീതോഷ്ണങ്ങളുടെ സ്വഭാവം, വായുവിലുള്ള ജലാംശത്തിന്റെ സ്ഥിതി, വായുവിൽ വിദ്യുച്ഛക്തിയുടെ വ്യാപ്തി എന്നിവയുകൊണ്ടാകുന്ന മാററത്തെ അനുസരിച്ച് ഇന്നതരം ആഹാരം ഇത്ര വേണമെന്നതും ഭേദപ്പെടുന്നു. ശരീരായാസം, ഒടുക്കം ഭക്ഷിച്ച പദാർത്ഥങ്ങളുടെ തരം, അളവ്, അവ ദീപനം വരുവാൻ വേണ്ടിവരുന്ന സമയം എന്നീ സംഗതികളെ അനുസരിച്ചും അതു ഭേദപ്പെടുന്നു — ഈ വക സംഗതികളെ അവർ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ലയോ? ഇപ്രകാരം കൂടികലർന്നു മിശ്രമായിക്കിടക്കുന്ന അനേകം കാരണങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന ഫലത്തെ ശരിയായി ഗണിച്ചുണ്ടാക്കുവാൻ അവർക്ക് എങ്ങിനെ സാധിക്കും? അഞ്ചു വയസ്സു പ്രായമുള്ളവനും പ്രായത്തിന്നടുത്തതല്ലാത്ത ദേഹപുഷ്ടിയും അതിന്നൊത്ത ബലവും ഉത്സാഹവും ഉള്ളവനും ആയ ഒരു ബാലന്റെ അച്ഛൻ ഇങ്ങിനെ പറയുന്നതു ഞങ്ങൾ കേൾക്കുകയുണ്ടായി:—"അവന്ന് ആഹാരം കൊടുക്കുന്നതിൽ കൃത്രിമമായിട്ടൊരളവു കല്പിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. 'ഇത്രമതി' എന്നു ഞാൻ പറയുന്നുവെങ്കിൽ അതു കേവലം ഊഹംമാത്രമാവുകയേയുള്ളു; ആ ഊഹം ശരിയായേക്കാമെന്നതുപോലെതന്നെ തെററായേക്കാനും എളുപ്പമാണ്. അതുകൊണ്ട്, ഊഹത്തിൽ വിശ്വാസമില്ലാഞ്ഞിട്ട്, അവന്നു

ത്രപ്തിയാകുന്നതുവരെ ഭക്ഷിപ്പാൻ ഞാൻ അനുവദിക്കുന്നു.” ഫലംകൊണ്ടു നോക്കുമ്പോഴം അയാളുടെ ഈ രീതി വിവേകത്തോടുകൂടിയിരിക്കുന്നുവെന്ന് ആൎക്കും സമ്മതിക്കാതിരിപ്പാൻ നിവൃത്തിയില്ല. തങ്ങളുടെ കുട്ടികളുടെ ആഹാരത്തെ ക്രമപ്പെടുത്തുന്ന കാൎയ്യത്തിൽ മിക്കപേൎക്കുമുള്ള സംശയമില്ലായ്മ, ശരീരശാസ്ത്രത്തെപ്പറ്റിയ അവരുടെ അജ്ഞാനത്തെയാണ് വാസ്തവത്തിൽ തെളിയിക്കുന്നതു്. തച്ഛാസ്ത്രസംബന്ധമായ തത്വങ്ങളെ അവർ ഗ്രഹിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ അവർ കുറെക്കൂടി വിനീതന്മാരായിരുന്നേനെ. “കേവലം അജ്ഞാനംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അഹംകാരത്തെ അപേക്ഷിച്ചു നോക്കുമ്പോഴം ശാസ്ത്രജ്ഞാനം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അഹംകാരം വളരെ വിനയത്തോടുകൂടിയതാണ്” എന്നുപറയാം. മനുഷ്യർ സ്വയമേവ തീർച്ചപ്പെടുത്തുന്ന കാൎയ്യങ്ങളെ എത്രകുറച്ചുമാത്രമേ വിശ്വസിപ്പാൻ പാടുള്ളുവെന്നും പ്രകൃതിയാൽ വ്യവസ്ഥാപിതങ്ങളായ നിയമങ്ങളെ എത്രത്തോളമധികമാണ് വിശ്വസിക്കേണ്ടതെന്നും ഉള്ള തത്വത്തെ ഗ്രഹിക്കണമെന്ന് വല്ലവനെങ്കിലും ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവൻ ചികിത്സാവിഷയത്തിൽ പരിചയംകുറഞ്ഞ ഒരു വൈദ്യന്റെ അവിവേകത്തോടുകൂടിയ പ്രയോഗത്തേയും വളരെ പരിചയമുള്ള ഒരു വൃദ്ധവൈദ്യന്റെ ആലോചനയോടുകൂടിയ പ്രയോഗത്തെയും താരതമ്യപ്പെടുത്ത

നോക്കട്ടെ; അല്ലെങ്കിൽ, സർ ജാൺ ഫ്ാർബസ്എ ന്നമഹാൻ "രോഗശാന്തിവരുത്തുന്ന കാൎയ്യത്തിൽ പ്രകൃതിയും പുരുഷപ്രയത്നവും ചെയ്യുന്ന ഫലങ്ങളുടെ താരതമ്യം" എന്ന വിഷയത്തെപ്പററി എഴുതിയിട്ടുള്ള പുസ്തകം അവൻ വായിച്ചുനോക്കട്ടെ; ശാരീരകധൎമ്മപ്രതിപാദകങ്ങളായ നിയമങ്ങളുടെ ജ്ഞാനം മനുഷ്യൎക്ക് എത്രത്തോളമുണ്ടാകുന്നുവോ അത്രത്തോളം അവൎക്ക് അവരവരിൽ വിശ്വാസം കുറഞ്ഞും പ്രകൃതികാൎയ്യങ്ങളിൽ വിശ്വാസക്കൂടിയും വരുമെന്നുള്ള സംഗതി അവനു അപ്പോൾ മനസ്സിലാകും.

കുട്ടികളുടെ ആഹാരവിഷയത്തിൽ മാത്രമെപ്പററിയ വിചാരത്തിൽനിന്നു ഗുണത്തെപ്പററിയ വിചാരത്തിലേക്ക് തിരിയുമ്പോൾ അതേമാതിരിയിലുള്ള നിബന്ധനകൾ അവിടേയും കാണാം. മിതമായിട്ടുള്ള ആഹാരം, എന്നുമാത്രമല്ല ലഘുവും ആയിട്ടുള്ള ആഹാരം, ആണ് കുട്ടികൾക്കുവേണ്ടത് എന്നു ജനങ്ങൾ പ്രായേണ വിചാരിക്കുന്നു. മാംസഭക്ഷണം വളരെ കുറച്ചു മാത്രമേ അവൎക്ക് പാടുള്ളുവെന്നാണ് പരക്കെയുള്ള അഭിപ്രായം. മിതവ്യയം വേണമെന്ന ഇച്ഛയാണ് ധനവാന്മാരല്ലാത്തവരുടെ ഇടയിൽ ഇങ്ങിനെ ഒരഭിപ്രായമുണ്ടാകുവാനുള്ള കാരണമെന്നു തോന്നുന്നു. ധാരാളം മാംസം വാങ്ങിക്കുവാൻ വകയില്ലാത്ത പിതാ

ക്കന്മാർ മാംസം കിട്ടണമെന്നുള്ള കുട്ടികളുടെ അപേക്ഷക്കു് ഇങ്ങിനേ സമാധാനം പറയുന്നു:—"ചെറിയ കുട്ടികൾക്കു മാംസം അത്ര നന്നല്ല," ആദ്യം ഒരുവേള തൽക്കാലത്തേക്കു സൌകൎയ്യമുള്ള ഒരൊഴികഴിവു മാത്രമായിരുന്ന ഈ വാക്കു് ആവൎത്തനംകൊണ്ടു് വിശ്വാസയോഗ്യമായ ഒരു നിയത നിയമമായിട്ടു തീൎന്നിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ പണത്തിന്നു ക്ഷാമമില്ലാത്ത കൂട്ടർ ഇതിനെ അനുസരിക്കുന്നതു്, ഏതാനും, അധികപക്ഷം ജനങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതുകണ്ടിട്ടും, ഏതാനും, താണകുലങ്ങളിൽ നിന്നു വന്നിട്ടുള്ള ആയമാരുടെ അഭിപ്രായത്താൽ ചോദിതന്മാരായിട്ടും, കുറഞ്ഞൊന്നു്, പണ്ടുള്ളവരുടെ മാംസഭക്ഷണത്തിലുള്ള അത്യാസക്തിനിമിത്തമുണ്ടായ ദോഷത്തെ ഓൎത്തു് അതിൽ വന്നുവശായ വിരക്തികൊണ്ടും, ആകുന്നു.

എന്നാൽ ഈ അഭിപ്രായത്തിന്നാടിസ്ഥാനമെന്താണെന്നു പരിശോധിച്ചുനോക്കുമ്പോൾ നാം യാതൊന്നും കാണുന്നില്ല. അതു് യാതൊരു തെളിവും കൂടാതെ സ്വീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതും പലപ്പോഴും പ്രമാണമായിട്ടെടുത്തു പറയപ്പെട്ടുന്നതുമായ ഒരു വിധിയാകുന്നു. ശിശുക്കളെ വസ്ത്രംകൊണ്ടു മുറുകെ ചുററിക്കെട്ടണമെന്നായിരുന്നു ജനങ്ങളുടെ വളരെ കാലമായിട്ടുള്ള അഭിപ്രായം; മുൻപറഞ്ഞതും ഇതുപോലെതന്നെ ഒന്നാകുന്നു. ശിശുക്കളുടെ ജഠരാഗ്നിക്കു ബലം അത്രതന്നെ

യില്ലായ്കയാൽ മാംസഭക്ഷണം യോജിക്കുകയില്ലായിരിക്കാം; എന്തെന്നാൽ മാംസത്തെ നല്ലവണ്ണം കടിച്ചു ചവച്ചാൽ മാത്രമേ അതിൽനിന്നു പുഷ്ടികരമായ രസം പുറപ്പെടുകയുള്ളു. എന്നാൽ അതിൽനിന്നു ദഹിക്കുവാൻ പ്രയാസമായിട്ടുള്ള അംശത്തെ നീക്കിയാൽ പിന്നെ അതിനെ വിരോധിക്കുന്നതു ശരിയല്ല; രണ്ടുമൂന്നു വയസ്സായതിന്റെ ശേഷം അഗ്നിക്കു ബലം നല്ലവണ്ണമുണ്ടായിരിക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾക്കു അതുകൊടുക്കാതിരിക്കുന്നതിന്നും അൎത്ഥമില്ല. ഈ അഭിപ്രായം ശരിയാണെന്നു സാധിക്കുവാൻവേണ്ടി കൊണ്ടുവരുന്ന തെളിവുകൾ ശിശുക്കളുടെ കാൎയ്യത്തിൽ ഒട്ടുസാധുവും മുതിൎന്ന കുട്ടികളുടെ കാൎയ്യത്തിൽ തീരെ അസാധുവും—എന്നാലും ഈ അഭിപ്രായപ്രകാരം തന്നെയാണ് മുതിൎന്നകുട്ടികൾക്കും സാധാരണയായി ഭക്ഷണം കൊടുത്തുവരുന്നതു്—ആയിരിക്കെ അതു തെററാണെന്നു സാധിപ്പാനുള്ള തെളിവുകൾ അനേകങ്ങളും അഖണ്ഡ്യങ്ങളുമാകുന്നു. ഈ വിഷയത്തിൽ ശാസ്ത്രപ്രതിപാദിതമായിരിക്കുന്ന നിശ്ചിതാൎത്ഥം പൊതുജനാഭിപ്രായത്തിന്നു തീരെ വിരോധമാകുന്നു. ഞങ്ങൾ ഈ വിഷയത്തെപ്പററി പ്രമാണികളായ രണ്ടു വൈദ്യന്മാരോടും പ്രസിദ്ധന്മാരായ പല ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരോടും ചോദിച്ചിട്ടുണ്ടു്. കുട്ടികൾക്കു പ്രായംചെന്നവൎക്കു വേണ്ടതിനെക്കാൾ കുറച്ചു പുഷ്ടികരമായ ആഹാരമല്ല, അധി

കം പുഷ്ടികരമായ ആഹാരംതന്നെയാണു് കൊടുക്കേ ണ്ടതു് എന്നുള്ള അഭിപ്രായത്തോടു് അവരെല്ലാവരും ഒന്നുപോലെ യോജിക്കുന്നുണ്ടു്.

ഈ സിദ്ധാന്തത്തെ സ്ഥാപിക്കുന്നതിന്നുള്ള യു ക്തികൾ വ്യക്തമായിരിക്കുന്നു; വാദംകൊണ്ടു് അതു സാധിപ്പാൻ പ്രയാസവുമില്ല. കുട്ടികളുടേയും പ്രായം ചെന്നവരുടേയും ശാരീരകധൎമ്മങ്ങളെ ഒത്തുനോക്കുന്ന തായാൽ വലിയ ആളുകൾക്കു വേണ്ടതിനെക്കാൾ കു ട്ടികൾക്കു ശരീരപോഷണത്തിന്നുള്ള സാമഗ്രികൾ അ ധികം ആവശ്യമാകുന്നുവെന്നു് എളുപ്പത്തിൽ കാണാം. ഒരു മനുഷ്യന്നു ഭക്ഷണംകൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനമെന്താ ണെന്നു് ആലോചിച്ചുനോക്കുക. ദിനംപ്രതി അവന്റെ ശരീരത്തിന്നു് ഏറക്കുറെ നാശം സംഭവിക്കുന്നുണ്ടു് — ശരീരായാസംകൊണ്ടും മാനസികമായ വ്യാപാരങ്ങൾ കൊണ്ടും ആന്തരമായ കോഷ്ഠങ്ങൾ സ്വസ്വചേതന ധൎമ്മങ്ങളെ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതുകൊണ്ടും മാംസപേശി കൾ, മേദസ്സ്, മജ്ജ, സ്നായു എന്നിങ്ങനെയുള്ള ധാ തുക്കൾക്കു പലവിധത്തിലും ക്ഷയം സംഭവിക്കുന്നുണ്ടു്. ഈ വിധം ക്ഷയത്തെ പ്രാപിച്ച ധാതുക്കളെ വീണ്ടും ബലവത്തുക്കളാക്കിത്തീൎക്കുകയും വേണം. അതിന്നും പുറമെ, അനേകവിധ ചേതനവ്യാപാരങ്ങൾ നിമി ത്തം ദേഹത്തിൽനിന്നു് കുറെ അധികം ഉഷ്ണം ദിവസേ ന പോയിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. അപ്രകാരചേതന

വ്യാപാരങ്ങൾ ഇടമുറിയാതെ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കു ന്നതിന്നു് ദേഹത്തിലുള്ള ഉഷ്ണത്തെ ഏറെക്കുറച്ചൽ കൂടാതെ ഒരേനിലയിൽ വെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു് ആ വശ്യമാകയാൽ ഉഷ്ണത്തെ എപ്പോഴുമുണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടു് ഈ നഷ്ടത്തെ പോക്കേണ്ടതായിട്ടും വരുന്നു; ഈ ആ വശ്യത്തിന്നുവേണ്ടി ദേഹത്തിലുള്ള ചില അംശങ്ങൾ ക്കു് എപ്പോഴും ജാരണം എന്ന വ്യാപാരം ഉണ്ടായി ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ അന്നന്നുണ്ടാകുന്ന ധാ തുക്ഷയത്തെ പരിഹരിപ്പാനും അന്നന്നേക്കു വേണ്ട ഉഷ്ണത്തിൻെറ ചെലവിലേക്കു വിറകുശേഖരിപ്പാനും ആണ് മുഖ്യമായി പ്രായംചെന്ന ഒരു പുരുഷൻ ഭക്ഷ ണമാവശ്യപ്പെടുന്നതു്. ഇനി ഒരു ബാലൻെറ സംഗ തി ആലോചിച്ചുനോക്കുക. ആയാസംകൊണ്ടു അ വൻെറ ദേഹത്തിലുള്ള ധാതുക്കൾക്കും ക്ഷയമുണ്ടാ കുന്നു. അവൻെറ ശരീരത്തിന്നു്, ദേഹവലിപ്പത്തി ന്നനുരൂപമായി, പ്രായംചെന്ന ഒരുവൻെറ ശരീരത്തി ന്നുള്ളതിനേക്കാളുംതന്നെ ക്ഷയമുണ്ടാകുന്നുവെന്നു കാണു വാൻ അവൻെറ അശ്രാന്തമായ ഉത്സാഹത്തിൽ ശ്ര ദ്ധവെച്ചാൽമാത്രംമതി. അവൻെറ ദേഹത്തിൽ നി ന്നും ഉഷ്ണം ക്ഷയിച്ചുപോകുന്നു. പ്രായംചെന്നവൻെറ ദേഹം വസ്ത്രാദികളെക്കൊണ്ടു മൂടുന്നതുപോലെതന്നെ ഒരു ബാലൻെറ ദേഹം മൂടാത്തതുകൊണ്ടു് അവൻെറ ദേഹത്തിൽ കാററും തണുപ്പും അധികംകൊള്ളുന്നതി

നാലും ആ കാരണത്താൽതന്നെ അധികം ചൂട് അവന്റെ ദേഹത്തിൽനിന്ന ചെലവാകുന്നതിനാലും അവന്ന ഉഷ്ണവർദ്ധകമായ ആഹാരം പ്രായംചെന്ന ഒരുവന്ന വേണ്ടതിനേക്കാൾ, ദേഹവലിപ്പമനുസരിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ, അധികം വേണ്ടതായിട്ടാണിരിക്കുന്നത്. അതുഹേതുവായിട്ട്, ആ ബാലന്ന ഒരരാത്തപുരുഷന്ന വേണ്ടതിനേക്കാൾ കൂടുതലായിട്ടുള്ള ചേതനവ്യാപാരങ്ങളൊന്നും (സ്വദേഹത്തിൽ) നടത്തേണ്ടതല്ലായിരുന്നെങ്കിൽ തന്നെയും അവന്ന്, ദേഹവലിപ്പത്തെ അപേക്ഷിച്ച്, വലിയവന്ന വേണ്ടതിനെക്കാൾ പുഷ്ടികരമായ ആഹാരം അധികം വേണ്ടിവരുന്നതാണ്. എന്നാൽ സ്വദേഹത്തിൽ പ്രതിക്ഷണമുണ്ടാകുന്ന ധാതുക്ഷയത്തേയും ഉഷ്ണവ്യയത്തേയും പരിഹരിക്കുന്നതിന്നുപുറമെ ആ കുട്ടിക്കു സ്വദേഹത്തിലുള്ള ധാതുക്കളെ മേൽക്കുമേൽ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തേണ്ടതായിട്ടും വരുന്നു—അവന്ന വളരണം എന്നൎത്ഥം. ധാതുക്കളുടേയും ഉഷ്ണത്തിന്റേയും ക്ഷയത്തെ പോക്കുന്നതിന്നുവേണ്ടതു കഴിച്ചു ബാക്കിയുള്ള ആഹാരാംശം അവന്റെ ദേഹത്തിന്റെ വളൎച്ചക്കായിട്ടുപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു; ഭക്ഷിക്കുന്ന അന്നത്തിൽ ഇങ്ങിനെ ഒരംശം ബാക്കിയുണ്ടായാൽ മാത്രമേ ദേഹത്തിന്റെ ക്രമമായിട്ടുള്ള വളൎച്ച സാദ്ധ്യമാവുകയുമുള്ളു. ബാക്കിയുണ്ടായില്ലെങ്കിലും ദേഹം വളരാറുണ്ട്. പക്ഷെ അന്നന്നുണ്ടാകുന്ന ക്ഷ

യമുത്ത പൂൎണ്ണമായി പരിഹരിക്കുന്നതിന്നു് അപ്പോൾ തരം വരികയില്ല; അപ്പോൾ ദേഹത്തിന്നു ക്ഷീണാതട്ടുന്നു. ഇവിടെ വിശദമായി വിവരിക്കുവാൻ വയ്യാത്തതായ ചില ശാരീരകധൎമ്മങ്ങൾ നിമിത്തം ഇളയ ദേഹത്തിൽ ക്ഷയശക്തിയെക്കാൾ വർദ്ധനാശക്തി അധികമുള്ളതായിട്ടു കാണുന്നുണ്ടു്; മുതിൎന്ന ദേഹത്തെക്കാൾ ഇളയദേഹത്തിന്നു് ഇങ്ങിനെ ഒരു മെച്ചമുള്ളതു വാസ്തവംതന്നെ. ഈ ഒരു മെച്ചംകൊണ്ടാണു് വളർച്ചതന്നെ സാദ്ധ്യമാകുന്നതു്. എന്നാൽ, വിപരീതവ്യാപാരമുണ്ടായാലുംകൂടി അതിൻെറ ദോഷംതട്ടാതെ വർദ്ധനാശക്തി നിലനില്ക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും വർദ്ധനാശക്തിക്കു ഹാനിവരത്തക്കവിധത്തിലുള്ള വിപരീതവ്യാപാരം ശരീരത്തിൻെറ പൂൎത്തിയായ വളർച്ചക്കു നിശ്ചയമായി ന്യൂനതവരുത്തുമെന്ന സംഗതിയെ ആ വാസ്തവം കുറെക്കൂടി വ്യക്തമാക്കുക മാത്രമാണു് ചെയ്യുന്നതു്. വളൎന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്ന ദേഹം പോഷക പദാൎത്ഥങ്ങളെ എത്ര ഖണ്ഡിതമായിട്ടാണു് ആവശ്യപ്പെടുന്നതു് എന്നുള്ളതു് സ്കൂൾകുട്ടികളുടെ വിശപ്പിൽ മനസ്സിരുത്തി നോക്കിയാൽ കാണാം; അപ്രകാരമുള്ള വിശപ്പു പ്രായമാകുമ്പോൾ ഒരിക്കലുമുണ്ടാകുന്നതല്ല. അപ്രകാരംതന്നെ തൃപ്തിയാകുംവണ്ണം ഭക്ഷിച്ചിട്ടു കുറച്ചുനേരം കഴിയുമ്പോഴക്കും വിശക്കുക എന്നുള്ള അവസ്ഥയിൽ മനസ്സിരുത്തുന്നതായാലും അതു കാണാവുന്ന

താണ്. കുട്ടികൾക്കു പുഷ്ടികരമായ ആഹാരങ്ങൾ അധികം ആവശ്യമാണെന്ന് എന്നതിലേക്കു തെളിവുകൾ വേണമെങ്കിൽ ഇനിയുമുണ്ട്: കപ്പൽ ഉടഞ്ഞുപോവുകകൊണ്ടും വേറെ ആപത്തുകൾകൊണ്ടുമുണ്ടാകുന്ന ക്ഷാമാവസ്ഥകളിൽ കുട്ടികളാണ് ആദ്യമായിട്ടു മരിച്ചുപോകുന്നതു്.

വലിയവരെ അപേക്ഷിച്ചു കുട്ടികൾക്കു പുഷ്ടികരമായ ആഹാരം അധികമാവശ്യമാണെന്നതു സിദ്ധമായല്ലൊ. ഇനി ഏതുവിധത്തിലാണ് അതു അവക്കു കൊടുക്കേണ്ടതു് എന്ന സംഗതിയെപ്പററിയാണ് വിചാരിപ്പാനുള്ളതു്— ജലാംശം ചേൎത്തു സാരാംശത്തെ കുറച്ചിരിക്കുന്ന ആഹാരം അധികം കൊടുക്കേണമൊ അതോ അധികം സാരാംശം അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആഹാരം മാത്രയിൽ കുറച്ചു കൊടുക്കേണമോ? ഒരു റാത്തൽ മാംസംകൊണ്ടു കിട്ടാവുന്ന പുഷ്ടി ഒരു റാത്തലിലധികം കോതമ്പുറൊട്ടികൊണ്ടു്, അല്ലെങ്കിൽ അതിലുമധികം ഉരുളൻകിഴങ്ങുകൊണ്ടു്, മാത്രമേ കിട്ടുന്നുള്ളു. പുഷ്ടിയെ ഉണ്ടാക്കുന്ന കാൎയ്യത്തിലുള്ള ഈ ഏററക്കുറച്ചൽ എല്ലാ ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചുമുണ്ടു്. ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങളിൽ സാരാംശം കുറയുന്നേടത്തോളം അവയുടെ മാത്ര കൂടി വരണം; എന്നാൽ മാത്രമേ ദേഹത്തിനു വേണ്ടുന്നേടത്തോളം പുഷ്ടിയുണ്ടാവുകയു

ഉള്ളു. ആ സ്ഥിതിക്ക്, വലിയവൎക്കു യോഗ്യമായിട്ടുള്ള
നല്ല ആഹാരങ്ങളെ തന്നെ ഉചിതംപോലെ കൊടു
ത്ത് വളൎന്നുകൊണ്ടു വരുന്ന കുട്ടികളുടെ അധികാവ
ശ്യങ്ങളെ നാം നിവൃത്തിപ്പിക്കുകയൊ, അതോ, വലി
യവരെ അപേക്ഷിച്ചു കുട്ടികൾക്കു നല്ല (സാരാംശം ധാ
രാളമുള്ള) ആഹാരങ്ങൾതന്നെ അധികം കഴിക്കേണ്ടി
വരുന്നുവെന്ന സംഗതിയെ കണക്കാക്കാതെ സാരാംശം
കുറഞ്ഞ ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങളെ കുറെക്കൂടി അധികം
കൊടുത്തു് അവരുടെ പക്വാശയത്തിന്നുള്ള ജോലി കു
റെക്കൂടി വൎദ്ധിപ്പിക്കുകയൊ—ഏതാണ് വേണ്ടതു്?

ഈ ശങ്കക്കുള്ള സമാധാനം സ്പഷ്ടമായിത്തന്നെ
യിരിക്കുന്നു. ദീപനം വരുത്തേണ്ടതിലേക്കുള്ള യത്നം
എത്രത്തോളം കുറക്കുന്നുവോ അത്രത്തോളം ശരീരത്തി
ന്റെ വളൎച്ചക്കും മററു വ്യാപാരങ്ങൾക്കും വേണ്ടുന്ന
ശക്തി മിച്ചമായിട്ടുണ്ടാകുന്നതാണു്. ധാരാളം രക്ത
ശേഖരവും നാഡീബലവും കൂടാതെ ആമാശയത്തിന്നും
പക്വാശയത്തിന്നും സ്വസ്വവ്യാപാരങ്ങളെ വേണ്ടതു
പോലെ ചെയ്യുവാൻ കഴിയുകയില്ല. തൃപ്തിയാകുംവ
ണ്ണമുള്ള ഭക്ഷണത്തിന്റെ ശേഷമുണ്ടാകുന്ന അലസത
തന്നെയാണ് ഇതിലേക്കുള്ള തെളിവു്; എങ്ങിനെയെ
ന്നാൽ ദീപനയന്ത്രത്തിന്നു തത്സമയം കൂടുതലായി വേ
ണ്ടിവരുന്ന രക്തശേഖരവും നാഡീബലവും കിട്ടുന്ന

ളു് ശരീരത്തിന്നാസകലം വേണ്ടതിൽ കുറവു വരുത്തീട്ടാകുന്നു. സാരാംശം കുറവായിട്ടുള്ള ആഹാരത്തിൽനിന്നു മാത്രമേ വേണ്ടത്തക്ക പോഷകാംശം സിദ്ധിക്കപ്പെടുന്നുള്ളുവെന്നു വരികിൽ, അത്രയും ഫലം സാരാംശമധികമുള്ള കുറച്ചാഹാരത്തിൽ നിന്നു സിദ്ധിക്കപ്പെടുമെന്നിരിക്കെ, അധികം വേല ദീപനയന്ത്രത്തിന്നു ചുമത്തപ്പെടുന്നു. ഈ അധികവേല അനർത്ഥകരമാണ്; എന്തെന്നാൽ അതുകൊണ്ടു കുട്ടികൾക്കു് ഒന്നുകിൽ ശക്തിക്ഷയമുണ്ടാകും, അല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ വളർച്ചക്കു ഹാനിവരും, അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും സംഭവിക്കും. അതിനാൽ കുട്ടികളുടെ ആഹാരം കഴിയുന്നതും സാരവത്തായും ദീപനകരമായുമിരിക്കണം എന്നൊരനുമാനമാണ് ഇതിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നതു്.

ആൺകുട്ടികളേയും പെൺകുട്ടികളേയും കേവലം ധാന്യാദിഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളെ മാത്രംകൊടുത്തു്, അല്ലെങ്കിൽ ഒട്ടുമുഴുവൻ ആവക ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളെ കൊടുത്തു്, വളർത്തിക്കൊണ്ടു വരാമെന്നതു വാസ്തവം തന്നെ. മേലെക്കിടയിലുള്ളവരുടെ ഇടയിൽ അവരുടെ കുട്ടികൾക്കു കുറച്ചു മാത്രം മാംസഭക്ഷണം കൊടുത്തുവരാറുള്ളതായി കാണുന്നുണ്ടു്; എന്നാലും അവർ വേണ്ടതുപോലെ വളർന്നു വരികയും കാഴ്ചയിൽ ആരോഗ്യമുള്ളവരായിരിക്കുകയും ചെയ്യു

ന്നു. വേലക്കാരുടെ സന്താനങ്ങൾ ഏററവും ദുർല്ലഭമായിട്ടുമാത്രമെ മാംസം ഭക്ഷിക്കാറുള്ളു; എങ്കിലും അവർ ആരോഗ്യത്തോടുകൂടിയ പ്രൌഢാവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കുന്നു. എന്നാൽ വിരുദ്ധങ്ങളായി തോന്നപ്പെടുന്ന ഈ വക സംഗതികൾക്കു സാധാരണ വിചാരിക്കുന്നപോലെയുള്ള ഗൌരവം ഒരുപ്രകാരത്തിലുമില്ല. ഒന്നാമതു്, ബാല്യകാലത്തിൽ റൊട്ടി, ഉരുളൻകിഴങ്ങുമുതലായ ആഹാരങ്ങൾ ഭക്ഷിച്ചു വളൎന്നുവന്ന കുട്ടികൾ ഒടുക്കം പൂൎണ്ണപുഷ്ടിയെ പ്രാപിക്കും എന്നറിക്കുവാൻ പാടില്ല. ഇംഗ്ലാണ്ടുരാജ്യത്തിലുള്ള കൃഷിക്കാരുടേയും ധനവാന്മാരുടേയും, അല്ലെങ്കിൽ, ഫ്രെഞ്ചുരാജ്യത്തുള്ള ഇടത്തരക്കാരുടേയും ദരിദ്രന്മാരുടേയും, ശരീരദാർഢ്യത്തെ താരതമ്യപ്പെടുത്തി നോക്കുമ്പോൾ കേവലം ധാന്യാദികളെമാത്രം ഭക്ഷിക്കുന്നവരുടെ പക്ഷത്തിന്നു് ആനുകൂല്യം ഒട്ടുംതന്നെ കാണുന്നില്ല. രണ്ടാമതു്, ശരീരത്തിന്റെ വലിപ്പത്തെപ്പററിയ ഒരു നിരൂപണം മാത്രമല്ല ഇവിടെ ചെയ്യേണ്ടതായിട്ടുള്ളതു്; ശരീരദാർഢ്യത്തെപ്പററിയും നിരൂപിക്കേണ്ടതുണ്ടു്. മൃദുവായ തടിച്ച മാംസവും കട്ടിയായിരിക്കുന്നതും കാഴ്ചക്കു തുല്യമായിരിക്കും. സ്ഥൂലിച്ച ദേഹമുള്ള ഒരു കുട്ടി നല്ല കട്ടിയായ ദേഹമുള്ള ഒരു കുട്ടിക്കു കിടയാണു് എന്നു സൂക്ഷ്മദൃക്കുകളല്ലാത്തവൎക്കു തോന്നുമെങ്കിലും അവർ തമ്മിൽ ബലപരീക്ഷ ചെയ്യുമ്പോൾ

വ്യത്യാസം സ്പഷ്ടമാകുന്നതാണ്. പ്രായമാകുമ്പോൾ ശരീരം വല്ലാതെ സ്ഥൂലിച്ചു വശാവുക എന്നതു പലപ്പോഴും ദൌർബ്ബല്യത്തിന്റെ ഒരു ലക്ഷണമാകുന്നു. ആയാസംകൊണ്ടു ശരീരത്തിന്റെ ഘനം കുറയുന്നു. അതിനാൽ സാരാംശം കുറഞ്ഞ ആഹാരം ശീലിച്ചിട്ടുള്ള കുട്ടികളുടെ ദേഹത്തിന്റെ കാഴ്ചകൊണ്ടുമാത്രം ഒന്നും തീരുമാനിപ്പാൻ തരമില്ല. മൂന്നാമത്, ദേഹത്തിന്റെ വലിപ്പത്തിന്നു പുറമെ ശക്തിയെപ്പററിയും വിചാരിപ്പാനുണ്ട്. മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്നക്കൂട്ടരുടെ കുട്ടികൾക്കും റൊട്ടിയും ഉരുളൻകിഴങ്ങും തിന്നു ശീലിച്ചിട്ടുള്ളവരുടെ കുട്ടികൾക്കും തമ്മിൽ ഈ കാര്യത്തിൽ വളരെ അന്തരമുണ്ട്. കായബലംകൊണ്ടും മനശ്ശക്തികൊണ്ടും ഒരു കൃഷിക്കാരന്റെ കുട്ടി നല്ല സ്ഥിതിയിൽ കഴിഞ്ഞുകൂടുന്ന ഒരാളുടെ കുട്ടിയേക്കാൾ വളരെ താഴെയാകുന്നു.

പലജാതി ജന്തുക്കളേയും അല്ലെങ്കിൽ പല വർഗ്ഗക്കാരായ മനുഷ്യരേയും അതല്ലെങ്കിൽ പലവിധ ആഹാരങ്ങൾ ശീലിച്ചിട്ടുള്ള ഒരേ ജാതി ജന്തുക്കളേയും ഒരേജാതി മനുഷ്യരേയും എടുത്തൊത്തു നോക്കുന്നവെങ്കിൽ കായബലവും മനശ്ശക്തിയും ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളുടെ പോഷകശക്തിയെയാണ് മുഖ്യമായിട്ടാശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നത് എന്ന തത്വത്തെ ഇതിലേക്കു കുറേക്കൂടി അധികം വ്യക്തമായ തെളിവായിട്ടു നാം കാണുന്നു.

പോഷകാംശം വളരെ കുറച്ചുമാത്രമുള്ള പുല്ലു മുതലായ തീററകൊണ്ടുപജീവിക്കുന്ന പശുവിന്നു സ്വശരീരപോഷണത്തിന്നു വളരെ അധികം തീററ വേണ്ടിവരുന്നതിനാൽ അതിൻെറ ജാഠരകോശങ്ങൾ സാമാന്യത്തിലധികം വലിപ്പമുള്ളതായിത്തീരേണ്ടിവന്നിരിക്കുന്നുവെന്നു നാം കാണുന്നുണ്ടല്ലൊ; ശരീരത്തിൻെറ അവസ്ഥകളുള്ള വലിപ്പം കരചരണാദ്യവയവങ്ങൾക്കില്ലാത്തതിനാൽ ഉടലു് അവയവങ്ങൾക്കു് ഒരു എടുക്കാച്ചുമടായിട്ടാണു് തീൎന്നിരിക്കുന്നതെന്നും, ഇത്രയും ഘനമുള്ള ശരീരത്തെ വഹിക്കുന്നതിന്നും ഇത്രയുമധികം ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങളെ ദീപനം വരുത്തുന്നതിന്നും വേണ്ടി ആ ജീവിയുടെ അധികമാംശം ശക്തിയും ചെലവാക്കേണ്ടിവരുന്നുവെന്നും പിന്നെ ശേഷിക്കുന്ന അംശം വളരെ കുറച്ചുമാത്രമാകയാൽ ആ ജന്തു സ്വഭാവേന മന്ദഗതിയായിട്ടിരിക്കുന്നുവെന്നും നാം കാണുന്നു. ഇനി ഒരു കുതിരയേ പശുവിനോടൊത്തു നോക്കുക. ആ ജന്തു ശരീരധൎമ്മംകൊണ്ടു് പശുവിനോടു് ഏകദേശം സംബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു; പക്ഷെ കുറച്ചധികം സാരവത്തായ തീററയാണു് അതു ശീലിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ഇവിടെ ഉടലിന്നും, വിശേഷിച്ചു ജാഠരകോശങ്ങൾക്കും, അവയവങ്ങൾക്കും തമ്മിൽ അത്രതന്നെ അന്തരമില്ല. (ഒരു പശുവിന്നു് എന്നപോലെ) അത്രയധികം ഭാരമുള്ള ജാഠരകോശങ്ങളെ താങ്ങുന്നതിന്നും

അത്യധികം ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങളെ ദീപനം വരുത്തുന്നതിന്നും വേണ്ടി അത്യധികം ശക്തി അതിന്നു ചെലവാക്കേണ്ടതായും വരുന്നില്ല. ഈ വക കാരണങ്ങളെക്കൊണ്ടു് ആ ജന്തുവിന്നു് ദ്രുതഗതിക്കുള്ള ശക്തിയും ഉത്സാഹവും അധികമുണ്ടാകുന്നു. അതിന്നും പുറമെ, സസ്യവൎഗ്ഗങ്ങളെക്കൊണ്ടുമാത്രം ഉപജീവിക്കുന്ന ആടിന്റെ മന്ദസ്വഭാവത്തിന്നും, അതിന്നു വിപരീതമായിട്ടു്, മാംസംകൊണ്ടൊ അല്ലെങ്കിൽ പിഷ്ടധാന്യാദികൾകൊണ്ടൊ അതല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും കൂടിയതുകൊണ്ടൊ ഉപജീവിക്കുന്ന ശ്വാവിന്റെ ചൊടിക്കും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസത്തെ ഒത്തുനോക്കുമ്പോൾ ഈ അന്തരം കുറെക്കൂടി അധികമുള്ളതായിട്ടു നാം കാണുന്നു. കാഴ്ചക്കായി പക്ഷിമൃഗാദി നാനാവിധജന്തുക്കളെ പിടിച്ചിട്ടിട്ടുള്ള കൂടുകളുടെ സമീപത്തു കൂടി നടക്കുമ്പോൾ കേവലം മാംസഭുക്കുകളായ ജന്തുക്കൾ അടങ്ങിയിരിക്കാതെ അത്യുത്സാഹത്തോടുകൂടി തങ്ങളുടെ കൂടുകളിൽ അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും നടക്കുന്നതു പലരും കണ്ടിട്ടുണ്ടായിരിക്കുമല്ലൊ; എന്നാൽ പുല്ലുതിന്നുന്ന ജന്തുക്കൾ ഈ വിധമുള്ള അസ്വാസ്ഥ്യമോ അത്യുത്സാഹമോ കാണിക്കുന്നില്ല; ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങളെ അളവിൽ കുറച്ചു സാരാംശമധികമുള്ളവയാക്കിത്തീൎക്കുക എന്നവസ്ഥക്കും ഉത്സാഹത്തിന്റെ ഏറക്കുറച്ചലിന്നും തമ്മിലുള്ള സംബന്ധം എത്ര വ്യക്ത

മായിരിക്കുന്നുവെന്നു കാണുവാൻ ഈ ഒരു സംഗതി ആലോചിച്ചാൽ മാത്രം മതി.

ഈ വക വ്യത്യാസങ്ങൾ ശരീരസ്ഥിതി ഭേദങ്ങളുടെ സാക്ഷാൽ ഫലമായിട്ടാണിരിക്കുന്നതു് എന്നു ചിലർ വാദിക്കുമായിരിക്കാം; അതു ശരിയല്ല. അവ, പരമാൎത്ഥത്തിൽ, ഉപജീവനാൎത്ഥം ഓരോ പ്രാണികൾക്കും വിധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ആഹാരഭേദങ്ങളുടെ സാക്ഷാൽ ഫലമായിട്ടാണിരിക്കുന്നതു്; ഇതു്, ഒരേപ്രാണിവൎഗ്ഗത്തിന്റെ പല അവാന്തരജാതികളിൽ തന്നെ ഈ വക വ്യത്യാസങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നുവെന്ന സംഗതികൊണ്ടു സിദ്ധമാകുന്നുണ്ടു്. കുതിരവൎഗ്ഗത്തിൽപെട്ട പല അവാന്തരജാതികൾ തന്നെ ഇതിന്നൊരു ദൃഷ്ടാന്തമാകുന്നു. തൂങ്ങീട്ടുള്ള വലിയ വയറു്, മന്ദഗതി, ഉത്സാഹശൂന്യത എന്നിവയോടുകൂടിയ ഒരു ഭാരവണ്ടിക്കുതിരയേയും മെലിഞ്ഞ വയറുള്ള ചൊടിമയമായ ഒരു പന്തയക്കുതിരയേയും തമ്മിൽ ഒത്തുനോക്കുക; അല്പം പറഞ്ഞ കുതിരയുടെ തീററ മറേറക്കുതിരയുടേതിനേക്കാൾ എത്രതന്നെ കുറച്ചു പുഷ്ടികരമായിട്ടാണിരിക്കുന്നതു് എന്നു പിന്നെ ഒത്തുനോക്കുകയും ചെയ്യുക. അല്ലെങ്കിൽ, മനുഷ്യരുടെ അവസ്ഥ തന്നെ എടുത്തു നോക്കുക. ഓസ്ട്രേലിയക്കാർ, ബുഷ്മൻ മുതലായ ഏററവും താണ നിലയിലിരിക്കുന്ന അനേകം അപരിഷ്കൃതജനങ്ങൾ ഫലമൂലാദികൾ,

കൃമികീടാദികൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള പുഷ്ടികരമല്ലാത്ത ആഹാരംകൊണ്ടാണുപജീവിക്കുന്നതു്; അതിനാൽ അവർ പ്രായേണ ദേഹവലിപ്പം വളരെ കുറഞ്ഞവരും വയറന്മാരും ശരീരദാർഢ്യമില്ലാത്തവരും ആയിരിക്കുന്നു; ദ്വന്ദ്വയുദ്ധത്തിലൊ ദീർഘിച്ചിട്ടുള്ള കായക്ലേശത്തിലൊ യൂറോപ്യന്മാരോടു കിടപിടിക്കുവാൻ അവർ തീരെ അശക്തന്മാരുമാകുന്നു. ഇനി അപരിഷ്കൃതന്മാരിൽ തന്നെ 'കാഫേർസ്', വടക്കേഅമേരിക്കയിലുള്ള 'ഇന്ത്യൻസ്', 'പാററഗോണിയൻസ്' എന്നിങ്ങിനെയുള്ള ചില വകക്കാരെ—ദൃഢഗാത്രന്മാരും ബലവാന്മാരും ആജാനുബാഹുക്കളും ഉത്സാഹശീലന്മാരുമായ ഈ കൂട്ടരെ—എടുത്തു നോക്കുക; അവർ വളരെ മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്നവരാണെന്നു കാണാം. കുറച്ചു മാത്രം പുഷ്ടികരമായ ആഹാരംകൊണ്ടുപജീവിക്കുന്ന ഹിന്തു അധികം പുഷ്ടികരമായ ആഹാരം കഴിക്കുന്ന ഇംഗ്ലീഷുകാരനു കീഴടങ്ങുന്നു; ഒരു ഹിന്തു കായബലം കൊണ്ടെന്നപോലെ ബുദ്ധിശക്തി കൊണ്ടും ഇംഗ്ലീഷ്കാരനെക്കാൾ താഴെയാകുന്നു (!) ബലകരവും പുഷ്ടിപ്രദവുമായ ആഹാരംകൊണ്ടുപജീവിക്കുന്ന ജനങ്ങളാണു് അധികം ഉത്സാഹശീലന്മാരും ഉൽകൃഷ്ടന്മാരുമായിത്തീർന്നിട്ടുള്ളതു് എന്നു സാമാന്യേന ലോകചരിത്രം നമുക്കു കാണിച്ചു തരുന്നുണ്ടെന്നും ഞങ്ങൾ വിചാരിക്കുന്നു.

ഒരേ ജന്തുവിന്നുതന്നെ, അതിൻെറ ആഹാരം ഏറ്റെക്കുറെ പുഷ്ടികരമായിരിക്കുന്നതനുസരിച്ച് ഏറെക്കുറെ കായക്ലേശം ചെയ്‌വാൻ കഴിയും എന്നു കാണുമ്പോഴും മുമ്പേറഞ്ഞ ന്യായം കുറെക്കൂടി ബലവത്തായി ഭവിക്കുന്നു. കുതിരയുടെ കാൎയ്യത്തിൽ ഈ സംഗതി സ്പഷ്ടമായി തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. മേഞ്ഞുതിന്നുന്ന ഒരു കുതിരയ്ക്കു മാംസപുഷ്ടിയുണ്ടാകുമെങ്കിലും കായബലം കുറഞ്ഞുപോകുന്നു; അതിനെക്കൊണ്ടു കഠിനവേലയെടുപ്പിക്കുമ്പോഴാണ് ഇതു തെളിയുന്നത്. "കുതിരകളെ മേയുവാനായി പുറത്തേക്കു വിടുന്നതുകൊണ്ട് അവയുടെ ദേഹത്തിൻെറ കട്ടിത്തം കുറഞ്ഞു വശാവുന്നു." "മാംസാവശ്യത്തിന്നു ഹിംസിപ്പാനായി നിൎത്തീട്ടുള്ള ഒരു കാളയ്ക്കു പുല്ലു വളരെ നല്ല തീററയാകുന്നു; എന്നാൽ നായാട്ടിന്നോ, പന്തയത്തിന്നോ വേണ്ടിവളൎത്തുന്ന ഒരു കുതിരയ്ക്കു ഇതു വളരെ ചീത്തയാകുന്നു." പണ്ടു നായാട്ടുകുതിരകളെ (പുല്ലു സമൃദ്ധിയായിട്ടുള്ള ഇംഗ്ലാണ്ടിലെ) വേനൽകാലങ്ങളിൽ മേഞ്ഞുതിന്മവാനായി വയലുകളിലേക്കു വിടുക പതിവായിരുന്നു; എന്നാൽ, പിന്നീട് രണ്ടു മാസമെങ്കിലും അവയെ ലായത്തിൽ കെട്ടി നിൎത്തിത്തീററിയതിൻെറ ശേഷമേ അവ നായാട്ടുനായ്ക്കളെ പിന്തുടൎന്നോടുവാൻ സമൎത്ഥന്മാരായിത്തീൎന്നിരുന്നുള്ളു; എന്നിട്ടും കുറെ ദിവസം അഭ്യസിപ്പിച്ചു ശീലിക്കുന്നതുവരെ അവ വേണ്ട നിലയിലെ

ത്തിയിരുന്നില്ല. ഇക്കാലത്തു ചെയ്തുവരുന്നതു് മിസ്റ്റർ ആപ്പർലി എന്ന വിദ്വാൻെറ അഭിപ്രായപ്രകാരമാകുന്നു. അദ്ദേഹം ഇങ്ങിനെ പറയുന്നു:—"പന്തയത്തിന്നും നായാട്ടിന്നും ഉപയോഗിക്കുന്ന കുതിരകളെ മേഞ്ഞു തിന്നുവാനായി പുറത്തേക്കു വിട്ടുവാൻ ഒരിക്കലും പാടില്ല; പ്രത്യേകമായുംവളരെ ഗുണകരമായുള്ള ചിലകാൎയ്യങ്ങളിലല്ലാതെ അവയെ പുറത്തേക്കു വിടുകതന്നെയരുത്." എന്നുവെച്ചാൽ, പുഷ്ടികരമല്ലാത്ത തീററ അവയ്ക്കു ഒരിക്കലും കൊടുക്കരുതെന്നൎത്ഥം. പുഷ്ടികരമായിട്ടുള്ള തീററ ദിനം പ്രതി തുടൎച്ചയായി കൊടുത്താൽ മാത്രമേ അവയ്ക്കു അധികമായ ബലവും കഠിനപ്രയത്നത്തിന്നുള്ള സഹനശക്തിയുമുണ്ടാവുകയുള്ളു. ഇതു വളരെ ശരിയായിട്ടുള്ളതാകുന്നു; എന്തെന്നാൽ അധികകാലം ഇടമുറിയാതെ കണ്ടുള്ള പുഷ്ടികരമായുള്ള തീററ കൊണ്ടു് ഒരു സാധാരണ കുതിരയ്ക്കു്, ഏതുതരം വേലയിലും സാധാരണ രീതിയിൽ തീററ കൊടുത്തു വളൎത്തുന്ന ഒരു ഒന്നാന്തരം കുതിരയോടു കിടപിടിക്കുവാൻ കഴിയുമെന്നു മിസ്റ്റർ ആപ്പർലി തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഇതുവരെ കാണിച്ച പല തെളിവുകളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നതിന്നു് എല്ലാവൎക്കും പരിചയമുള്ള ഒരു സംഗതി കൂടി പറയാം. ചിലസമയങ്ങളിൽ ഒരു കുതിരയെക്കൊണ്ടു ഇരട്ടി വേലചെയ്യിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ അതിന്നു് "ബീൻസ്" (ഒരുമാതിരി അവരയ്ക്കു) കൊടുക്കുക പതിവാകു

ന്നു. ആ തീററയിൽ (ഇംഗ്ലാണ്ടിൽ) സാധാരണ കൊടുത്തുവരാറുള്ള 'ഓട്സ്' എന്ന തീററയിലേക്കാൾ പോഷകാംശം വളരെ അധികമുണ്ടു്.

അത്രയുമല്ല, ഓരോ മനുഷ്യരുടെ കാൎയ്യത്തിലും ഈ വാസ്തവം അത്രത്തോളം തന്നെ, എന്നല്ല അതിലേറെ, വ്യക്തമായി ഉദാഹരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. കേവലം കായബലത്തെ പ്രദൎശിപ്പിക്കുന്നതിന്നുവേണ്ടി ശീലിച്ചു വരുന്ന മല്ലന്മാരെ ലക്ഷീകരിച്ചല്ല ഞങ്ങൾ പറയുന്നതു്; അവരുടെ ഭക്ഷണം പ്രസ്തുത മതത്തോടു ഏററവും യോജിച്ചു തന്നെയാണിരിക്കുന്നതു്. റെയിൽവെ കൺട്രാക്ററർമാരുടേയും അവരുടെ വേലക്കാരുടേയും അനുഭവത്തെയാണ് ഞങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത്. മാംസം അധികം ഭക്ഷിക്കുന്ന ഒരു ഇംഗ്ലീഷ് വേലക്കാരൻ ധാന്യങ്ങൾ അധികമായി ഭക്ഷിക്കുന്ന ഒരു (അന്യ) യൂറോപ്യ, വേലക്കാരനെക്കാൾ അധികം സമൎത്ഥനാകുന്നവെന്നുള്ളത് വളരെ കാലമായിട്ടു് പരക്കെ സമ്മതമായിട്ടുള്ള ഒരു സംഗതിയാകുന്നു. അതു കാരണം യൂറോപ്പു രാജ്യങ്ങളിൽ റെയിൽവെ കൺട്രാക്ററ് എടുത്തിട്ടുള്ള ഇംഗ്ലീഷ്കാർ വേലക്കാരെ സ്വദേശത്തു നിന്നു കൊണ്ടുപോകുന്നതാണ് ലാഭമെന്നു കണ്ടിരിക്കുന്നു; അത്രത്തോളമധികമാണ് അവർ മറേറവരെക്കാൾ സമൎത്ഥന്മാരായിരിക്കുന്നത്. ആഹാരഭേദമാണ്, ജാതി

ഭേദമല്ല, ഈ ഉൽകൃഷ്ടതകളുള്ള കാരണം എന്നു് ഇയ്യിടയിൽ വെച്ചു വ്യക്തമായി കാണിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. എന്തെന്നാൽ ഇതരയൂറോപ്പ്യവേലക്കാർ ഇംഗ്ലീഷുവേലക്കാരുടെ മട്ടിൽതന്നെ ഉപജീവിക്കുമ്പോൾ അവരും സാമത്ഥ്യത്തിൽ ഏറാക്കുറെ മററവരോടു് (ഇംഗ്ലീഷുവേലക്കാരോടു്) ഒപ്പം പിടിക്കുന്നുണ്ടെന്നു കണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ സംഗതിയോടുകൂടി തദ്വിപരീതമായിരിക്കുന്ന ഒരു സംഗതിയെ—അതായതു്, മാംസഭക്ഷണത്തിൻെറ അഭാവം കൊണ്ടു മാനസികമായും കായികമായുമുള്ള ശക്തി വളരെ കുറഞ്ഞു വശാവുന്നുവെന്ന സംഗതിയെ—ഇവിടെ എടുത്തു ചേക്കട്ടെ. ആറുമാസം മാംസം കൂടാതെ ധാന്യാദികളെക്കൊണ്ടുപജീവിക്കുകയാലുണ്ടായിട്ടുള്ള ഞങ്ങളുടെ സ്വാനുഭവംതന്നെ ഇതിലേക്കു തെളിവായിട്ടെടുക്കാം.

ഇങ്ങിനെയുള്ള പലവിധ തെളിവുകൾ, കുട്ടികൾക്കു് ആഹാരംകൊടുക്കുന്ന കാൎയ്യത്തെപ്പററിയുള്ള ഞങ്ങളുടെ ന്യായത്തെ ഉറപ്പിക്കുന്നില്ലയൊ? പുഷ്ടികരവും ബലപ്രദവുമല്ലാത്ത ഭക്ഷണംകൊണ്ടു ദേഹത്തിന്നു വണ്ണവും പൊണ്ണവുമുണ്ടാവുമെങ്കിലും ബലവർദ്ധകമായ ആഹാരംകൊണ്ടു ദേഹത്തിന്നുണ്ടാകുന്ന കട്ടിത്തവും ദൃഢതയും അതുകൊണ്ടുണ്ടാവുകയില്ല എന്നു് ഈ വക തെളിവുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നില്ലയൊ? ശക്തിയേയും

വളൎച്ചയേയും ഒരുപോലെ കാത്തുകൊള്ളേണ്ടതായിട്ടുള്ള ഘട്ടത്തിൽ ബലപ്രദവും പുഷ്ടികരവുമായ ആഹാരം കൊണ്ടുമാത്രമേ അതു സാദ്ധ്യമാവുകയുള്ളുവെന്ന നിലയെ അവ സ്ഥാപിക്കുന്നില്ലയോ? ദേഹംകൊണ്ടും മനസ്സുകൊണ്ടും വേലചെയ്യുന്നതിന്നു തക്ക പ്രായമാകാത്ത ഒരു കുട്ടി കേവലം ധാന്യഭക്ഷണം കൊണ്ടുതന്നെ പുഷ്ടിയോടുകൂടി വളരുമെങ്കിലും ദേഹംകൊണ്ടും മനസ്സുകൊണ്ടും അതിയായി പരിശ്രമിക്കുന്ന ഒരു കുട്ടിക്കു്, തന്നിമിത്തം ദേഹത്തിലുള്ള ധാതുക്കൾക്കും തലച്ചോറിന്നും ദിവസേന ഉണ്ടാകുന്ന നാശത്തെ പോക്കുന്നതിന്നും വളൎച്ചക്കു വേണ്ടുന്ന അംശങ്ങളെ ശേഖരിക്കുന്നതിന്നും വേണ്ടി പുഷ്ടികരവും ബലപ്രദവുമായ അംശങ്ങൾ അധികം അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആഹാരം അവശ്യം കഴിക്കേണ്ടിവരുന്നുവെന്ന നിശ്ചിതാൎത്ഥത്തെ അവ സ്ഥിരീകരിക്കുന്നില്ലയോ? ഇപ്രകാരമുള്ള ഗുരുത്വമേറിയ ഭക്ഷണത്തിന്റെ നിഷേധംകൊണ്ടു്, ശരീരസ്ഥിതി ദേശകാലാദ്യവസ്ഥകൾ എന്നിവയെ അനുസരിച്ചു്, ഒന്നുകിൽ കായികമായും മാനസികമായുമുള്ള ശക്തിക്കു് അല്ലെങ്കിൽ ദേഹത്തിന്റെ വളൎച്ചക്കു് ന്യൂനത സംഭവിക്കുന്നതാണു് എന്നുള്ളതു് ഇതിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന വ്യക്തമായ ഒരനുമാനമല്ലയോ? യുക്തിപൂൎവ്വം വിചാരം ചെയ്യുന്നവരാരുംതന്നെ ഇതിനെപ്പററി വാദിക്കുകയില്ലെന്നു ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കു

ന്നു. മറിച്ചുവിചാരിക്കുന്നതു്, കാരണംകൂടാതെ കാൎയ്യമുണ്ടാകുന്നുവെന്ന അസംബന്ധവാദത്തിന്റെ പ്രകാരാന്തരം മാത്രമാകുന്നു.

ആഹാരത്തെപ്പററിയ നിരൂപണം അവസാനിക്കുന്നതിന്നു മുമ്പായി വേറൊരുസംഗതിയെ—ആഹാരഭേദത്തെ—പററി . രണ്ടു വാക്കു പറയേണ്ടതുണ്ടു്. ഈ കാൎയ്യത്തിൽ കുട്ടികൾക്കു വിധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ആഹാരക്രമം വളരെ തെററാകുന്നു. ദിവസേന ഒരേജാതി ഭക്ഷണം തന്നെ കൊടുക്കുക എന്ന കാൎയ്യത്തിൽ, "ഇരുപതു സംവത്സരം വേവിച്ച മാംസംമാത്രം ഭക്ഷിക്കുക" എന്ന ശിക്ഷക്കു പാത്രീഭൂതന്മാരായ നമ്മുടെ പട്ടാളക്കാർ അനുഭവിക്കുന്ന സങ്കടത്തോളംതന്നെ കഠിനവും അത്രയധികംകാലം നിലനിൽക്കുന്നതുമല്ലെങ്കിലും നമ്മുടെ കുട്ടികൾക്കും ആ കാൎയ്യത്തിൽ ഒട്ടേറെ സങ്കടമനുഭവിക്കേണ്ടതായിട്ടാണിരിക്കുന്നതു്. ആരോഗ്യവർദ്ധനയെ സംബന്ധിച്ച നിയമങ്ങൾക്കു് അതു തീരെ വിരോധമാകുന്നു. കുട്ടികളുടെ പ്രധാന ഭക്ഷണത്തിന്റെ വട്ടം ഏറക്കുറെ മിശ്രിതമായിരിക്കുമെന്നതു വാസ്തവംതന്നെ; ദിവസംപ്രതി അതു ഭേദപ്പെടുത്തുന്നതുമുണ്ടു്. പക്ഷെ കാലത്തെ സാപ്പാടിന്റെ വട്ടം എന്നും ഒരേമാതിരിയാകുന്നു: ദിവസന്തോറും ആഴ്ചതോറും മാസംതോറും കൊല്ലന്തോറും കാലത്തെ നേരം

പാലും റൊട്ടിയുംതന്നെ; അല്ലെങ്കിൽ, ഒരുവേള, ഒരുമാതിരി പാക്കഞ്ഞി (ഓട്ട്മീൽ പോറിഡ്ജ്). അതിൽ യാതൊരു മാററവുമില്ല; വൈകുന്നേരവും ഇതുതന്നെ ആവൎത്തിക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ ചായയും റൊട്ടിയും വെണ്ണയുമായേക്കാം.

ഈ ഏൎപ്പാട ശരീരശാസ്ത്രപ്രകാരമുള്ള വിധിക്ക തീരെ വിരോധമാകുന്നു, ഒരു പദാൎത്ഥത്തെത്തന്നെ പലപ്പോഴും ഭക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന വെടിപ്പും വളരെ കാലമായിട്ട സ്വാദുനോക്കാത്ത മറെറാരു പദാൎത്ഥത്തെ രുചിയോടുകൂടി കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന സംതൃപ്തിയും, സാധാരണന്മാർ വിചാരിക്കുന്നതുപോലെ, അൎത്ഥമില്ലാത്തവയല്ല. അവ, ആഹാരങ്ങൾ ഹിതകരമാകുംവണ്ണം വിവിധങ്ങളായിരിക്കണം എന്നതിലേക്കുള്ള പ്രചോദകങ്ങൾ ആകുന്നു. ദേഹത്തിലുള്ള ചേതനവ്യാപാരങ്ങളെ യഥാവധി നിൎവ്വഹിക്കുന്നതിനുവേണ്ടത്തക്ക സകല അംശങ്ങളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതായ സകല ധാതുക്കൾക്കും ഒരുപോലെ പുഷ്ടിയും ബലവും ഉണ്ടാക്കത്തക്കവണ്ണം ഒന്നിൽതന്നെ സകല അംശങ്ങളും ചേൎന്നിരിക്കുന്നതായ—ആഹാരപദാൎത്ഥം, എത്ര നല്ലതാണെങ്കിലും, ഒന്നും തന്നെയില്ല എന്നുള്ള സംഗതി പല പരീക്ഷകളെക്കൊണ്ട സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഏററക്കുറച്ചൽ കൂടാതെ

എല്ലാ അംശങ്ങളുടേയും വേണ്ടെടത്തോളമുള്ള സമ്പാദനത്തിന്നുവേണ്ടി ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങളിൽ ഇടക്കിടക്ക മാററം വേണ്ടതാകുന്നു എന്നു വരുന്നു. ഇഷ്ടമുള്ള ആഹാരങ്ങളെ അനുഭവിക്കുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന സന്തുഷ്ടി ദേഹത്തിലുള്ള സകല നാഡികളേയും ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്നു; തദ്വാരാ ഹൃദയത്തിന്റെ വ്യാപാരം വൎദ്ധിക്കുന്നു; അപ്പോൾ രക്തം അധികം ശക്തിയോടുകൂടി സഞ്ചരിക്കുന്നു; തൽഫലമായി ദീപനം ശരിയായിട്ടുണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു—ഇതു് ശാരീരകതത്വജ്ഞന്മാരുടെ ഇടയിൽ പ്രസിദ്ധമായിട്ടുള്ള വേറൊരു സംഗതിയാകുന്നു. കന്നുകാലികളെ പോററിവളൎത്തുന്ന കാൎയ്യത്തിൽ ഇപ്പോൾ അനുഷ്ഠിച്ചുവരുന്ന നിയമങ്ങളോടു് ഈവക തത്വങ്ങൾ യോജിച്ചുമിരിക്കുന്നു; അവയുടെ തീററ മാറിമാറിക്കൊണ്ടിരിക്കണം എന്നാണ് ആ നിയമങ്ങൾ വിധിക്കുന്നതു്.

ഭക്ഷണപദാൎത്ഥങ്ങൾക്കു് ഇടക്കിടക്കുള്ള മാററം വളരെ സ്പൃഹണീയമാണ് എന്നു മാത്രമല്ല ഓരോരിക്കലത്തെ ഭക്ഷണത്തിന്നുള്ള പദാൎത്ഥങ്ങളും, അതേകാരണങ്ങളാൽ തന്നെ, മിശ്രിതമായിരിക്കണമെന്നതും വളരെ സ്പൃഹണീയമാകുന്നു. എല്ല ധാതുക്കൾക്കും പുഷ്ടിയും ബലവും ഉണ്ടാക്കത്തക്ക അംശങ്ങളുടെ മാത്രകൾ (ഏററക്കുറച്ചൽകൂടാതെ) അധി

കം ശരിപ്പെട്ടിരിക്കുക, നാഡികൾക്കു ഉദ്ദീപകത്വം
അധികമുണ്ടാവുക എന്നീ ഗുണങ്ങൾ മുൻപറഞ്ഞ ഘ
ട്ടത്തിലെന്നപോലെ ഇവിടേയും പററിക്കൊള്ളുന്നു.
വേണമെങ്കിൽ ഇതിന്നു ദൃഷ്ടാന്തമായിട്ടൊരു സംഗതി
എടുത്തു കാണിക്കാം. ഫ്രെഞ്ച്കാരന്റെ ഭക്ഷണ
ത്തിന്റെ വട്ടം നോക്കുക. മാത്ര വളരെ അധികമാണെ
ങ്കിലും പദാൎത്ഥങ്ങൾ പലതായിരിക്കുന്നതിനാൽ ആ
ഭക്ഷണം വേഗത്തിൽ ദീപനംവരുന്നു. എത്ര നല്ലവ
ണ്ണം പാകംചെയ്തതായാലും ഒരേതരം ഭക്ഷണപദാ
ൎത്ഥങ്ങളെ തന്നെ അത്രത്തോളം കഴിച്ചാൽ അത്ര
എളുപ്പത്തിൽ ദീപനംവരുമെന്നു് ആരും വാദിക്കുക
യില്ല. ഇതിലേക്കു പ്രമാണമായിട്ടിനിയും സംഗതികൾ
ആരെങ്കിലും ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ കന്നുകാലി
കൾ മുതലായ മൃഗങ്ങളെ പോററിവളൎത്തുന്ന വിഷയ
ത്തെപ്പററി ഇയ്യിടയിൽ പലരും എഴുതീട്ടുള്ള
പുസ്തകങ്ങളിൽ ആ വക സംഗതികൾ പല
തുമുള്ളതായിട്ടു കാണാം. ഓരോരിക്കലും കൊടു
ക്കുന്ന തീററയിൽ പലതും കലൎന്നിരിക്കുക എ
ന്നു വരുമ്പോഴാണു് മൃഗങ്ങൾ ഏററവും പുഷ്ടി
യോടുകൂടി വളരുക. "ദീപനം ശരിയായിട്ടുണ്ടാകത്ത
ക്ക (ജാഠരകോശത്തിന്റെ വ്യാപാരത്തിന്നു് ഏററ
വും യോജിക്കത്തക്ക) ഒരു സംയുക്ത പദാൎത്ഥത്തെ ഉ
ണ്ടാക്കുന്നതിന്നു വേണ്ടി ആഹാരത്തിൽ പല സാധ

നങ്ങളേയും കൂട്ടിക്കലൎത്തുക എന്നതു് ഗുണകരമാകുന്നു വെന്നു മാത്രമല്ല അത്യാവശ്യവുമാകുന്നു" എന്ന സംഗതി 'ഗ്രോസ്സ്' എന്നും 'സ്റ്റാക്' എന്നും പേരായ രണ്ടു വിദ്വാന്മാർ പല പരീക്ഷകളെക്കൊണ്ടു വെടിപ്പായി തെളിച്ചിരിക്കുന്നു.

സാപ്പാടിൻെറ വട്ടം മാറിമാറിക്കൊണ്ടിരിക്കണമെന്നും ഓരോരിക്കലത്തെ ആഹാരംതന്നെ പല പദാൎത്ഥങ്ങൾ കൂടിച്ചേൎന്നതായിരിക്കണമെന്നും അതിയായ ബുദ്ധിമുട്ടിന്നിടയായിത്തീരുമെന്നുള്ള ആക്ഷേപം പലരും പുറപ്പെടിച്ചേക്കും; ആരെങ്കിലും അങ്ങിനെ ആക്ഷേപിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവരോടു ഞങ്ങൾ ഇങ്ങിനെ സമാധാനം പറയുന്നു: കുട്ടികളുടെ അനുകരണത്തിന്നു സമുചിതമായ വികാസം വരുത്തുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടു് എത്രതന്നെ വേണ്ടിവന്നാലും അധികമായിപ്പോയി എന്നു വരികയില്ല. അപ്രകാരം തന്നെ സമുചിതമായിട്ടുള്ള ശരീരപുഷ്ടിയും, അവരുടെ ഭാവിസുഖത്തിന്നു് അതിലേറെ മുഖ്യമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. എന്നു തന്നെയുമല്ല, പൈതലിനെ പോററി വളൎത്തി പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നകാൎയ്യത്തിൽ സന്തോഷത്തോടുകൂടി ഏല്ക്കുന്ന ഒരു ക്ലേശം കുട്ടികളെ പോററിവളൎത്തുന്ന കാൎയ്യമാകുംപോഴേക്കും സഹിപ്പാൻ പാടില്ലാത്ത വിധത്തിൽ അധികമായിട്ടു വിചാരിക്കപ്പെടുക എന്നതു് ശോചനീയമായിട്ടും ആശ്ചൎയ്യകരമായട്ടും തോന്നുന്നു.

മുൻ അഭിപ്രായപ്പെട്ടപ്രകാരം കുട്ടികളുടെ ആ
ഹാരത്തെ ക്രമപ്പെടുത്തുവാൻ വിചാരിക്കുന്നവരോടു്
സൂക്ഷിച്ചു പ്രവൃത്തിക്കുന്നതിന്നു ഒരുപദേശമായി കു
റച്ചുകൂടി പറയുന്നു. ആഹാരമാററം പെട്ടെന്നു വരു
ത്തരുതു്; എന്തെന്നാൽ ദീർഘകാലം ഇടമുറിയാതെ
പുഷ്ടികരമല്ലാത്ത ആഹാരം ശീലിച്ചുവരിക നിമിത്തം
കുട്ടികളുടെ ശരീരപ്രകൃതിതന്നെ വളരെ ക്ഷീണിച്ചമട്ടി
ലായിത്തീൎന്നിരിക്കുന്നു; ആ സ്ഥിതിക്കു ഉടനെതന്നെ
ഗുരുത്വമുള്ള ആഹാരങ്ങളെ ദീപനം വരുത്തുവാനു
ള്ള അഗ്നിബലം അവൎക്കുണ്ടാവുകയില്ല. പുഷ്ടികര
മല്ലാത്ത ആഹാരം തന്നെ അജീൎണ്ണരോഗത്തിന്നു ഒരു
കാരണമാകുന്നു. മൃഗങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചും ഇതു വാസ്ത
വമായിരിക്കുന്നു. "വെണ്ണ കടഞ്ഞെടുത്ത പാലുകൊടു
ത്തോ അല്ലെങ്കിൽ പുഷ്ടികരമല്ലാത്ത വേറെ തീററകൾ
കൊടുത്തോ പശുക്കുട്ടികളെ വളൎത്തുമ്പോൾ അവയ്ക്കു
അജീൎണ്ണം പിടിക്കുവാനെളുപ്പമാകുന്നു." ഇതു ഹേതു
വായിട്ടു അഗ്നിബലം കുറവായിരിക്കുന്നേടത്തു പുഷ്ടി
കരമായ ആഹാരത്തിലേക്കുള്ള മാററം വളരെ സാവ
ധാനത്തിൽ മാത്രമേ പാടുള്ളു. അഗ്നിബലം വൎദ്ധി
ച്ചു വരുന്തോറും ഗുരുത്വമുള്ള ആഹാരത്തേയും അ
ധികമാക്കിത്തീൎക്കാം. അതിന്നും പുറമെ, ആഹാരപദാ
ൎത്ഥങ്ങളുടെ മാത്ര കുറച്ചു സാരാംശം വൎദ്ധിക്കുക എ
ന്നതിനെ അതിയായിട്ടനുഷ്ഠിപ്പാൻ പാടില്ല എന്നാ കാ

ൎയ്യവും ഓൎമ്മയുണ്ടായിരിക്കണം. തെരുക്കം കൂടാതെ വ
യറു നിറയത്തക്ക ഒരു മാത്രയാണ് ഒരുനേരത്തെ യ
ഥോചിതമായ ഭക്ഷണത്തിന്നാവശ്യമായിട്ടുള്ളത്; അ
പ്പോൾ വേണ്ടമാത്രയിൽ കുറവായിട്ടുള്ള ആഹാരംകൊ
ണ്ടു മതിയാവുകയില്ല എന്നു വരുന്നു. സാരാംശം അ
ധികമുള്ള ആഹാരം കഴിച്ചു ശീലിച്ചിട്ടുള്ള പരിഷ്കൃ
തജനങ്ങളുടെ വയറ് സാരാംശം കുറഞ്ഞ ആഹാര
പദാൎത്ഥങ്ങളെക്കൊണ്ടുപജീവിക്കുന്ന അപരിഷ്കൃത
ജനങ്ങളുടെ വയറിനേക്കാൾ ചെറിയതാണ് എങ്കി
ലും, കാലം കൊണ്ടു വലിപ്പത്തിൽ ഇനിയും കുറയുമെ
ങ്കിലും, തൽക്കാലം ആഹാരപരിമാണം വയറിൻെറ
ഇപ്പോഴത്തെ വലിപ്പത്തിന്നനുരൂപമായിരിക്കേണ്ടതാ
കുന്നു. ഈ രണ്ടു വിശേഷങ്ങളിൽ വേണ്ടത്തക്ക ദൃഷ്ടി
വെച്ചുകൊണ്ട്, ആഹാര വിഷയമായി ഇതേവരെ പ്ര
തിപാദിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതിൽ നിന്നു സിദ്ധമായിരിക്കുന്ന
തിനെ താഴെ പറയുന്നു—കുട്ടികളുടെ ആഹാരം വള
രെ പുഷ്ടികരമായിട്ടുള്ളതായിരിക്കണം; ഒരിക്കൽ ക
ഴിക്കുന്ന ആഹാരം പല പദാൎത്ഥങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേൎന്നിട്ടു
ള്ളതായിരിക്കണം; യഥാക്രമം ഓരോ നേരത്തു കഴിക്കു
ന്നതും ഭേദപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കണം; ആഹാരം ധാരാള
മായിട്ടിരിക്കുകയും വേണം.

ആഹാരകാൎയ്യത്തിൽ എന്നപോലെ വസ്ത്രധാര
ണ കാൎയ്യത്തിലും അനുചിതമായിട്ടുള്ള ലുബ്ധിലേക്കു ത

ന്നെയാണ് സാധാരണയായിട്ടുള്ള ചാച്ചില്. ഇവി ടേയും താപസപ്രവൃത്തി കാണപ്പെടുന്നു. ശീതോഷ്ണാദി കൾ അനാദരണീയങ്ങളാണ് എന്നൊരു മതം—സുനി ശ്ചിതവിധിയായി കല്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ലെങ്കിലും അനിശ്ചി തമായി സ്വീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഒരു മതം—സാ ധാരണന്മാരുടെ ഇടയിൽ നടപ്പുണ്ട്. ശീതോഷ്ണ സുഖദുഃഖ്യാദ്യനുഭവങ്ങൾ നമുക്കു മാർഗ്ഗപ്രദർശകങ്ങ ളായിട്ടിരിക്കുന്നില്ല എന്നും, നേരേ മറിച്ച്, അവ നേ രുമാർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നു വഴിപിഴപ്പിക്കുന്നവയായിട്ടാണിരി ക്കുന്നതെന്നും ആയിരിക്കണം ആ വിശ്വാസത്തിൻെറ താല്പര്യം എന്നു തോന്നുന്നു. അതു തീരെ തെററാകു ന്നു. നമ്മുടെ ശരീരസ്വാസ്ഥ്യ ഹിതകരമായ കാര്യങ്ങ ളുടെ നിർവ്വഹണത്തിന്നുതകത്തക്കവിധത്തിലാകുന്നു. ആ വക അനുഭവങ്ങളെ അനുസരിച്ചു പ്രവൃത്തിക്കു ക എന്നതല്ല, അവയെ അനുസരിക്കാതിരിക്കുക എന്ന താണ്, ശാരീരകമായ സകല ദോഷങ്ങൾക്കും കാര ണം. വിശക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതല്ല, വിശപ്പില്ലാത്ത പ്പോൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതാണ്, ദോഷം. ദാഹിക്കുമ്പോൾ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതല്ല, ദാഹം തീൎന്നിട്ടു പിന്നെയും കുടിക്കുകയാണ്, ദോഷം. ആരോഗ്യത്തോടുകൂടിയ ഏതൊരുവനും അനുഭവിച്ചാനന്ദിക്കുന്നതായ ശുദ്ധ വായുവിനെ ശ്വസിക്കുന്നതുകൊണ്ടു യാതൊരുദോഷ വുമുണ്ടാകുന്നില്ല; എന്നാൽ ശ്വാസകോശത്തിന്നു തീരെ

വിരോധമായ ദുഷ്ടവായുവിനെ ശ്വസിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ഉപദ്രവമുണ്ടാകുന്നു. പ്രകൃതിയാൽ പ്രചോദിതങ്ങളായ ദേഹായാസങ്ങളെ ചെയ്യുന്നതു കൊണ്ടു ദോഷമുണ്ടാകുന്നില്ല; കുട്ടികളുടെ അത്യുത്സാഹത്തോടുകൂടിയ ക്രീഡാസ്വഭാവം ഇതിനെ നല്ലവണ്ണം ദൃഷ്ടാന്തപ്പെടുത്തിത്തരുന്നുണ്ടു്. മറിച്ചു്, പ്രകൃതിചോദിതങ്ങളെ ഇടവിടാതെ അനാദരിക്കുന്നതു കൊണ്ടു് പലവിധ അനർത്ഥങ്ങളുമുണ്ടാകുന്നു. ഐച്ഛികമായും സുഖാവഹമായുമുള്ള മാനസികവ്യാപാരങ്ങളല്ല ദോഷത്തെ ചെയ്യുന്നതു്; ശിരസ്സ് ഉഷ്ണിച്ചിട്ടുണ്ടാകുന്ന തലവേദന മാനസികമായ വ്യാപാരത്തെ ഉടനെ നിർത്തണമെന്നതിന്നു സ്പഷ്ടമായ സൂചന നമുക്കു തന്നിട്ടും അതിനെ വക വെക്കാതെ പിന്നേയും ആ വ്യാപാരംതന്നെ ചെയ്യുമ്പോഴാണു് അനർത്ഥമുണ്ടാകുന്നതു്. അഭിലാഷത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതോ ഉണ്ടാക്കാത്തതോ ആയ ശരീരായാസമല്ല ഉപദ്രവകരമായിരിക്കുന്നതു്; ശരീരം ക്ഷീണിച്ചിട്ടു പിന്നേയും ചെയ്യുന്ന ആയാസമാണു് അനർത്ഥകരം. വളരെക്കാലം ആരോഗ്യദശയിലല്ലാതെ കാലക്ഷേപം ചെയ്തു വരുന്നവരുടെ ആവക അനുഭവങ്ങളെ പ്രമാണമായിട്ടെടുപ്പാൻ (വിശ്വസിക്കത്തക്ക മാർഗ്ഗപ്രദർശകങ്ങളായിട്ടെടുപ്പാൻ) പാടില്ല എന്നതു വാസ്തവം തന്നെ. വളരെക്കാലമായി

ട്ടു് ഒട്ടുമുഴുവനും വീട്ടിന്നകത്തുതന്നെ കുത്തിരുന്നു ശീലി ച്ചിട്ടുള്ളവരും മാനസികവ്യാപാരം അതിയായി ചെ യ്യുന്നവരും ദേഹായാസം ഒട്ടുംതന്നെ ചെയ്യാത്തവരും ഭക്ഷണകാര്യത്തിൽ വിശപ്പുണ്ടോ ഇല്ലയൊ എന്നു നോക്കാതെ നാഴികമണിനോക്കി പ്രവൃത്തിക്കുന്നവരും ആയ ജനങ്ങളുടെ ദൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള അനുഭവങ്ങൾ അവരെ വഴിപിഴപ്പിക്കുവാൻ തന്നെയാണ് എല്ലാപ്പും. എന്നാൽ അവരുടെ ആ ക്രമം തെററിയ അവസ്ഥ ത ന്നെ സഹജമായിട്ടുള്ള സ്വാനുഭവങ്ങളെ ലംഘിച്ചു നടന്നിട്ടുള്ളതിൻെറ ഫലമാകുന്നു. ബാല്യംമുതൽക്കു ത ന്നെ അവർ ശരീരധമ്മങ്ങളെപ്പററി ഉണ്ടാകുന്ന ബോ ധത്തെ ലംഘിച്ചു നടന്നില്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ആ ബോ ധത്തിന്നു മാന്ദ്യം സംഭവിക്കുകയില്ലായിരുന്നുവെന്നു ത ന്നെയല്ല അതു വിശ്വസിക്കത്തക്ക ഒരുപദേഷ്ടാവായി ട്ടുതന്നെ ഇരിക്കുമായിരുന്നു.

ശീതോഷ്ണങ്ങൾ നമുക്കു മാർഗ്ഗപ്രദർശകങ്ങ ളായ അനുഭവങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ പെട്ടവയാകുന്നു. അ ങ്ങിനെയിരിക്കുന്ന ഈ അനുഭവങ്ങളെ അനുസരിക്കാ തെ കുട്ടികൾക്കായിട്ടുണ്ടാക്കപ്പെടുന്ന ഉടുപ്പ് നിഷേ ധിക്കത്തക്കതാകുന്നു. ശീതോഷ്ണങ്ങളെ സഹിപ്പാൻ ശീലിച്ചാലെ ശരീരദാർഢ്യമുണ്ടാവുകയുള്ളു വെന്നുള്ള സാധാരണ അഭിപ്രായം ശോചനീയമായിട്ടുള്ള ഒരു ഭ്രമം മാത്രമാകുന്നു. ശരീരദാർഢ്യത്തെ സംബന്ധി

ച്ചു ഇപ്രകാരമുള്ള മൂഢവിശ്വാസം നിമിത്തം അസംഖ്യം കുട്ടികൾ ഈ ലോകം വിട്ടുപോകുന്നുണ്ടു്. ജീവനോടുകൂടിയിരിക്കുന്നവർ ആയുഃപൎയ്യന്തം ദുർബ്ബലന്മാരായിട്ടോ ശരീരപുഷ്ടിയില്ലാത്തവരായിട്ടോ തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. "അവരുടെ മെലിഞ്ഞ ആകൃതി ഈവിധമുണ്ടാകുന്ന അനൎത്ഥത്തെ നല്ലവണ്ണം വെളിപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടു്. അവൎക്കു പലപ്പോഴുമുണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന രോഗബാധ വിചാരശീലന്മാരല്ലാത്ത മാതാപിതാക്കന്മാൎക്കുംകൂടി മേലിലെങ്കിലും മനസ്സിരുത്തുവാൻ ഒരുപദേശമായിട്ടു തീരട്ടെ" എന്നു് ഡാക്ടർ ക്രമ്പ് പറയുന്നു. മുമ്പറഞ്ഞ പ്രകാരമുള്ള ശരീരദാർഢ്യത്തെപ്പററിയ മതത്തിന്നു് അടിസ്ഥാനമായിക്കൊണ്ടുവരുന്ന യുക്തി കേവലം കുയുക്തി മാത്രമാകുന്നു. ധനവാന്മാരായ മാതാപിതാക്കന്മാർ, കൃഷിക്കാരുടെ കുട്ടികൾ പകുതി ദേഹംമാത്രം ആച്ഛാദനം ചെയ്തു പുറത്തിറങ്ങിക്കളിക്കുന്നതു കാണുകയും വേല ചെയ്തു കാലക്ഷേപം ചെയ്യുന്നവരുടെ സാമാന്യേനയുള്ള ആരോഗ്യാവസ്ഥയെ ഈ സംഗതിയോടുകൂട്ടിച്ചേൎത്തു വിചാരിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടു് ആരോഗ്യം ആച്ഛാദനക്കുറവിന്റെ ഫലമാകുന്നുവെന്നിങ്ങനെ യാതൊരു പ്രമാണവുംകൂടാതെ അനുമാനിക്കുകയും തങ്ങളുടെ കുട്ടികളുടെ ദേഹത്തിന്നും ലഘുവായിട്ടൊരാച്ഛാദനംമാത്രം മതിയെന്നു തീർച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യു

ന്നു നല്ല പച്ചപ്പുല്ലുള്ള പറമ്പിൽ ഇറങ്ങിക്കളിക്കുന്ന ഗ്രാമവാസികളായ ഈ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിക്ക് അനുകൂലങ്ങളായ കാരണങ്ങൾ പലതുമുണ്ട് എന്ന സംഗതി അവർ ഓൎക്കുന്നില്ല—സൎവ്വദാ ക്രീഡാദികളിൽ ഏൎപ്പെട്ടുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് അവരുടെ കാലക്ഷേപമെന്നും ആരോഗ്യപ്രദമായ ശുദ്ധവായുവിനെയാണ് അവർ എപ്പോഴും ശ്വസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു് എന്നും അധികമായ മാനസികവ്യാപാരമില്ലാത്തതിനാൽ അവരുടെ ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിക്കു വിഘ്നങ്ങളൊന്നും നേരിടുന്നില്ല എന്നും അവർ ഓൎക്കുന്നില്ല. ആച്ഛാദനക്കുറവു് അവരുടെ ആരോഗ്യരക്ഷക്ക് ഒരു കാരണമാകുന്നില്ല; ആച്ഛാദനക്കുറവു് ഉണ്ടായിട്ടും, മററുള്ള കാരണങ്ങളെക്കൊണ്ടു്, അവരുടെ ആരോഗ്യം രക്ഷിക്കപ്പെടാം എന്നു വിചാരിപ്പാനെ വഴി കാണുന്നുള്ളൂ. ഈ നിശ്ചിതാൎത്ഥമാണ് ശരിയായിട്ടുള്ളതു് എന്നു ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു. ആച്ഛാദനക്കുറവു നിമിത്തം ദേഹത്തിലുള്ള ഉഷ്ണത്തിനു ക്ഷയം വരികയും തൽഫലമായി ആരോഗ്യഹാനി അവശ്യമുണ്ടാവുകയും ചെയ്യുമെന്നും ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു.

ശരീരം ശീതോഷ്ണങ്ങളെ സഹിക്കാതെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയിലിരിക്കെ അനാച്ഛാദനം ശരീരാൎ

ന്ധ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുമെന്നതു വാസ്തവംതന്നെ; പക്ഷെ വളൎച്ചക്കു ന്യൂനത വരുത്തിയിട്ടാണ് അതു് അപ്രകാരം ചെയ്യുന്നതു്. ഈ തത്വം മനുഷ്യരിലും മൃഗങ്ങളിലും ഒരുപോലെ കാണിക്കപ്പെടുന്നു. * ഷെട്ട്‌ലണ്ടു് പോണികൾ എന്ന ഒരുതരം കുതിരകൾ തെക്കൻ ദിക്കിലുള്ള (തണുപ്പു കുറവായ ഇംഗ്ലാണ്ടുരാജ്യത്തുള്ള) കുതിരകളെക്കാൾ തണുപ്പു സഹിക്കുന്നതിന്നു് അധികം ശേഷിയുള്ളവയാകുന്നു; പക്ഷെ അതുകൊണ്ടു് അവ സ്വഭാവത്താൽ തന്നെ കള്ളന്മാരായിത്തീൎന്നിരിക്കുന്നു. സ്കോട്ട്‌ലണ്ടുരാജ്യത്തെ മലമ്പ്രദേശങ്ങളിലുള്ള ആടുകളും കന്നുകാലികളും അധികം തണുപ്പുള്ള ഭൂമിയിൽ ജീവിക്കുകയാൽ ഇംഗ്ലാണ്ടു രാജ്യത്തുള്ളവയെക്കാൾ വലിപ്പം കുറഞ്ഞവയാകുന്നു. തണുപ്പ് അതികഠിനമായിട്ടുള്ള വടക്കെസമുദ്രതീരത്തും തെക്കെസമുദ്രതീരത്തും വാസം ചെയ്യുന്നവർ സാധാരണ മനുഷ്യരെക്കാൾ പൊക്കം വളരെ കുറഞ്ഞവരാകുന്നു. ലാപ്പ്ലണ്ടർ, എസ്കിമോ എന്നീ രണ്ടുവൎഗ്ഗക്കാരും ഹ്രസ്വകായന്മാരാകുന്നു. "ടേറാഡൽഫ്യൂജിയൻസ്" എന്ന ഒരുവക മനുഷ്യർ തണുപ്പ് അതികഠിനമായിട്ടുള്ള കാലത്തും കൂടി നഗ്നന്മാരായിട്ടു സഞ്ചരിപ്പാൻ

---

* സ്കോട്ട്‌ലണ്ടിന്നു വടക്കുള്ള ഒരു ദ്വീപാണ് ഷെട്ട്‌ലണ്ടു്. അവിടം വളരെ തണുപ്പുള്ള പ്രദേശമാകുന്നു.

ക്കുസലില്ല; അവർ നമ്മുടെ സഹജീവികളാണെന്നു വിശ്വസിപ്പാൻ തന്നെ പ്രയാസമായിരിക്കുന്നു; അവർ അത്രത്തോളം വാമനാകൃതികളും ബീഭത്സന്മാരുമാകുന്നു എന്നിങ്ങനെ ആ കൂട്ടരെപ്പററി ഡാർവിൻ എന്ന മഹാൻ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

ശരീരത്തിലുള്ള ഉഷ്ണം വളരെ ക്ഷയിക്കുക കൊണ്ടാണ് ഇപ്രകാരമുള്ള ഹ്രസ്വകായത്വം സംഭവിക്കുന്നതു് എന്ന് ശാസ്ത്രം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു; ഭക്ഷണാദികൾ വേണ്ടേടത്തോളം ഉണ്ടായാലും സമുചിതമായ ദേഹാഹ്ലാദനത്തിന്റെ അഭാവംകൊണ്ടു് അതു് അവശ്യം സംഭവിക്കുമെന്നു കാണിച്ചുതരികയും ചെയ്യുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, മുമ്പു പറഞ്ഞിട്ടുള്ള പ്രകാരം, പ്രാണികളുടെ ശരീരത്തിൽനിന്നു സർവ്വദാ പോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഉഷ്ണത്തെ ക്ഷയംകൂടാതെ നിലനിർത്തുന്നതിന്നു വേണ്ടി ചില ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉഷ്ണജനകമായ പരിണാമത്തിന്നായിക്കൊണ്ടുള്ള ജാഠരവ്യാപാരം ആവശ്യമാകുന്നു. ദേഹത്തിലുള്ള ഉഷ്ണം എത്രത്തോളം അധികം ക്ഷയിക്കുന്നുവോ—ആ നഷ്ടത്തെ പോക്കുന്നതിന്നു വീണ്ടും എത്രത്തോളമധികം ഉഷ്ണം ആവശ്യമുണ്ടോ—അതനുസരിച്ചു ഉഷ്ണജനകപരിണാമത്തിന്നു വേണ്ടുന്ന ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളും അധികമായിരിക്കണം. പക്ഷെ ദീപനവ്യാപാരം ചെയ്യുന്ന

അവയവങ്ങളുടെ ശക്തി ക്ലിപ്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതു ഹേതുവായിട്ടു ഭക്ഷിക്കപ്പെട്ട ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങളുടെ അധികം അംശത്തേയും സൎവ്വദാ ക്ഷയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഉഷ്ണത്തെ നിലനിൎത്തുന്നതിന്നായി ദീപനംവരുത്തേണ്ടിവരുന്നതിനാൽ ആ പദാൎത്ഥങ്ങളുടെ ചെറിയൊരംശം മാത്രമെ ശരീരപോഷണകാൎയ്യത്തിന്നായി കൊണ്ടു പിന്നെ ദീപനംവരുത്തുവാൻ അവശ്യം(ആ അവയവങ്ങൾക്കു)കഴിയുകയുള്ളു. വിറകിന്റെ ആവശ്യത്തിന്നു വേണ്ടിവരുന്ന അധികച്ചെലവു നിമിത്തം ശേഷംകാൎയ്യങ്ങളുടെ നിൎവ്വഹണത്തിന്നു വേണ്ട സാധനങ്ങൾക്കു കുറവുവരുന്നു. അതുകാരണം ഒന്നുകിൽ ദേഹം ചെറിയതായിട്ടു തീരുന്നു; അല്ലെങ്കിൽ അതിന്നു ദാർഢ്യം കുറഞ്ഞു വശാവുന്നു; അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടും സംഭവിക്കുന്നു.

ഈ വക കാരണങ്ങളാലാണ് സമുചിതമായ ദേഹാച്ഛാദനം വളരെ മുഖ്യമായിട്ടിരിക്കുന്നതു്. 'ലീബിഗ്' എന്ന വിദ്വാൻ ഇങ്ങിനെ പറയുന്നു:—"ദേഹത്തിലുള്ള ഉഷ്ണത്തെ നില നിൎത്തുന്ന കാൎയ്യത്തെ സംബന്ധിച്ചേടത്തോളം നമ്മുടെ ഉടുപ്പുകൾ ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങളുടെ ഒരംശത്തിന്നുതുല്യമായിട്ടാണിരിക്കുന്നത്." ഉഷ്ണത്തിന്റെ ക്ഷയത്തെ കുറയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ഉഷ്ണത്തെ നിലനിൎത്തുന്നതിന്നു വേണ്ടിവരുന്ന വിറകിന്റെ ചെലവും കുറയുന്നു; വിറകുണ്ടാക്കേണ്ട ജോ

ലി കുറയുമ്പോൾ ആമാശയാദി അവയവങ്ങൾക്കു മററുള്ള കാൎയ്യങ്ങളെ അധികം നിൎവ്വഹിക്കുന്നതിന്നു സാധിക്കും. ഈ ഒരനുമാനം, മൃഗങ്ങളെ പോററിവളൎത്തുന്നവരുടെ അനുഭവം കൊണ്ടു സ്ഥിരപ്പെടുന്നുണ്ട്. മൃഗങ്ങൾ കഠിനമായ തണുപ്പു സഹിക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ ഒന്നുകിൽ അവയുടെ ദേഹത്തിലുള്ള കൊഴുപ്പിന്നു ക്ഷയം വരുന്നു; അല്ലെങ്കിൽ സ്നായു ക്ഷയിക്കുന്നു; അല്ലെങ്കിൽ അവയുടെ വളൎച്ചക്കു ഹാനിതട്ടുന്നു. "തടിപ്പിക്കണമെന്ന ഉദ്ദേശത്തോടു കൂടി വളൎത്തുന്ന കന്നുകാലികളെ അതിയായ തണുപ്പു കൊള്ളിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ഒന്നിലൊ ഉദ്ദിഷ്ടകാൎയ്യനിൎവ്വഹണത്തിന്നു പ്രതിബന്ധമവശ്യമുണ്ടാകും അല്ലെങ്കിൽ തീററച്ചെലവ് അധികമാകും." നായാട്ടു കുതിരകളെ നല്ലസ്ഥിതിയിൽ വളൎത്തിക്കൊണ്ടു വരണമെങ്കിൽ ലായത്തെ തണുപ്പുകടക്കാത്ത വിധത്തിലാക്കിത്തീൎക്കണം എന്നു മിസ്റ്റർ ആപ്പൎളി കഠിനമായി നിഷ്കൎഷിക്കുന്നു. പന്തായക്കുതിരകളെ തണുപ്പുകൊള്ളിക്കുവാൻ പാടില്ല എന്നത്രെ ആ വക കുതിരകളെ രക്ഷിക്കുന്നവരുടെ ഇടയിൽ ഉറച്ചു കിടക്കുന്ന ഒരഭിപ്രായമാകുന്നു.

ഈ വിധം വിവിധ മനുഷ്യവൎഗ്ഗങ്ങളെപ്പററി പ്രതിപാദിക്കുന്ന ശാസ്ത്രപ്രകാരം ഈ വിധം ഉദാഹരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതും കൃഷിക്കാരാലും നായാട്ടുകാരാലും

സമ്മതിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതുമായ ശാസ്ത്രീയതത്വം കുട്ടികളുടെ കാൎയ്യത്തിന് വളരെ അധികം യോജിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ എത്രത്തോളം ചെറുപ്രായമായിരിക്കുന്നുവോ അവരുടെ വളൎച്ച എത്രത്തോളം വേഗത്തിലായിരിക്കുന്നുവോ അത്രത്തോളമധികമാണ് തണുപ്പുകൊള്ളുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദോഷം. ഫ്രാൻസ് രാജ്യത്ത് പ്രസവിച്ച ഉടനെ കുട്ടികളെ ജനനമരണക്കണക്കു വെക്കുന്ന ആപ്പീസ്സിൽ കൊണ്ടുപോയി രജിസ്റ്ററിൽ ചേൎക്കണമെന്നൊരു നിയമമുണ്ടു; അതു കാരണം മഞ്ഞുകാലത്തു ജനിക്കുന്ന ശിശുക്കൾ, രജിസ്ത്രാപ്പീസ്സിലേക്കുള്ള യാത്രയിൽ തണുപ്പേൽക്കുക നിമിത്തം, ഒട്ടേറെ മരിച്ചുപോകുന്നു. "ബെൽജിയം എന്ന രാജ്യത്ത് ജൂലൈ മാസത്തിൽ ഒരു ബാലമരണത്തിന്നു ജാനുവരി മാസത്തിൽ രണ്ടുവീതമുണ്ടാകുന്നുവെന്ന് മാൺഷിയർ ക്വാററിലററ് എന്നാരം കണക്കെടുത്തു കാണിച്ചു തന്നിട്ടുണ്ട്." റഷ്യാ രാജ്യത്തും ബാലമരണം അസംഖ്യമാകുന്നു. പൂൎണ്ണപുഷ്ടിയാകാത്ത ദേഹത്തിന്ന്, ഇതിന്നുള്ള കാലം അടുത്തിരിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, കഠിനമായ തണുപ്പേൽക്കുവാൻ ശേഷിയില്ല. ശൈത്യകാലത്തു നടക്കാറുള്ള യുദ്ധങ്ങളിൽ ചെറുപ്രായക്കാരായ പട്ടാളക്കാർ വേഗത്തിൽ മരിച്ചുപോകുന്നുവെന്ന സംഗതി ഇതിന്നു നല്ല തെളിവാകുന്നു. ഇവിടെ ഉപപാദിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതിന്റെ സാരാൎത്ഥം സ്പഷ്ടമാകുന്നുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ ദേഹവലിപ്പം

പ്രായമെത്തിയവരുടേതിനേക്കാൾ കുറഞ്ഞതരിക്കുന്നതിനാൽ ദേഹത്തിൻെറ മേൽഭാഗത്താസകലമുള്ള സ്ഥലവും കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നുവെന്നും അതിനാൽ മററവരുടെ ദേഹത്തെ അപേക്ഷിച്ച് അവരുടെദേഹത്തിൽ നിന്നു അധികം ചൂടു പുറത്തേക്കു പോകുന്നുവെന്നും ഞങ്ങൾ ഇതിന്നു മുമ്പുതന്നെ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലൊ. ഈ കാര്യത്താൽ കുട്ടികൾക്കുള്ള ചെയ്യക്കുറവു വളരെ അധികമാണ് എന്ന സംഗതി ഇവിടെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കേണ്ടതായിട്ടുമിരിക്കുന്നു. 'ലേമൻ' എന്ന വിദ്വാൻ ഇങ്ങിനെപറയുന്നു:—"കുട്ടികൾ, അല്ലെങ്കിൽ ചെറിയ ജന്തുക്കൾ, പുറത്തേക്കു വിടുന്ന അംഗാരാമ്ലത്തെ ശരീരഘനത്തിൻെറ തുല്യമായ ഒരംശമായി തൂക്കിക്കണക്കാക്കുന്നുവെങ്കിൽ കുട്ടികൾ അംഗാരാമ്ലത്തെ വലിയവരെക്കാൾ ഏകദേശം ഇരട്ടിപ്പുണ്ടാക്കുന്നുവെന്നു കാണുന്നു" ദേഹത്തിൽ ചൂട് എത്രത്തോളമുണ്ടാകുന്നുവോ പുറത്തേക്കു വിടുന്ന അംഗാരാമ്ലത്തിൻെറ തൂക്കവും, അതിന്നനുരൂപമായിട്ടിരിക്കും. അതിനാൽ, കുട്ടികളുടെ ശരീരം (അന്നാഹാരണം മുതലായതുകൊണ്ടു) പ്രതികൂലമായ സ്ഥിതിയിലല്ലെങ്കിൽ തന്നെയും, ദേഹവലിപ്പത്തിൻെറ താരതമ്യമനുസരിച്ച് വലിയവൎക്കു വേണ്ടതിനേക്കാൾ ഇരട്ടി വീതം ഭക്ഷണാദിപദാൎത്ഥങ്ങൾ തങ്ങളുടെ ദേഹത്തിലുള്ള ഉഷ്ണത്തെ നിലനിൎത്തുവാൻ വേണ്ടി അവൎക്കു ശേഖരിക്കേണ്ടതായിട്ടു വരുന്നുവെന്നു നാം കാണുന്നു.

ആ സ്ഥിതിക്കു കുട്ടികളുടെ ദേഹം വേണ്ടതുപോലെ ആച്ഛാദനം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നത് എത്ര തന്നെ തെററാണെന്നു കാണുക. പൂർണ്ണമായി അവയവപുഷ്ടി വന്നിട്ടുള്ള പ്രാപ്തയൌവനന്മാരുടെ ദേഹത്തിൽ നിന്നു, കുട്ടികളുടെ ദേഹസ്ഥിതി നോക്കുമ്പോൾ, കുറച്ചു മാത്രം ഉഷ്ണമേ ക്ഷയിക്കുന്നുള്ളു; എന്തെന്നാൽ അവക്ക് ദിനം പ്രതി ചെലവായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഉഷ്ണത്തെ പൂരിപ്പിക്കുക എന്നതല്ലാതെ വേറെ ചേതനവ്യാപാരങ്ങളൊന്നും ചെയ്യേണ്ടതായിട്ടില്ല. അങ്ങിനെയാണെങ്കിലും ഏതൊരച്ഛനാണ് തന്റെ കരചരണാദ്യവയവങ്ങൾക്കു യാതൊരാച്ഛാദനവും കൂടാതെ പുറത്തിറങ്ങുന്നതു സുഖകരമായിട്ടു വിചാരിക്കുന്നതു? എങ്കിലും ആ അച്ഛൻ തന്നെ—തണുപ്പിനെ പേടിച്ചു സ്വന്തം ദേഹത്തിന്നു വേണ്ടുന്ന ആച്ഛാദനം കൂടാതെ പുറത്തിറങ്ങുവാൻ മടിക്കുന്ന ആ അച്ഛൻ തന്നെ—തണുപ്പു സഹിപ്പാൻ തീരെ അശക്തന്മാരായ തന്റെ കുട്ടികളെക്കൊണ്ടതനുഭവിപ്പിക്കുന്നു; അയാൾ നേരിട്ടനുഭവിപ്പിക്കുന്നില്ല എങ്കിലും മറെറാരുവൻ അപ്രകാരം ചെയ്യുന്നതിനെ വിരോധിക്കാറില്ല നിശ്ചയം. ദേഹത്തിലുള്ള ഉഷ്ണത്തെ നില നിൎത്തുന്നതിന്നു വേണ്ടി പുഷ്ടികരമായ ആഹാരത്തെ എത്രത്തോളം ദുർവ്യയം ചെയ്യുന്നുവോ അത്രയും ദേഹപോഷണത്തി

ന്നുള്ള പദാൎത്ഥങ്ങൾക്കു കുറവു വരുന്നുവെന്ന് ആ പിതാവ് ഓൎമ്മവെക്കട്ടെ. (അനാച്ഛാദനത്തിന്റെ ഫലമായി) നീരിളക്കം, നീൎവ്വീഴ്ച മുതലായ രോഗങ്ങൾ പിടിപെട്ടില്ലെങ്കിൽ തന്നെയും വളൎച്ചക്കു ഹാനിയൊ അല്ലെങ്കിൽ അവയവസൌഷ്ഠവത്തിനു നാശമൊ അവശ്യം സംഭവിക്കുമെന്ന സംഗതികൂടി അയാൾ ഓൎമ്മവെക്കട്ടെ.

"അതിനാൽ, എല്ലാവരുടെ കാൎയ്യത്തിലും വസ്ത്രധാരണം ഒരേ നീതിയിലായിരിക്കണം എന്നുള്ള നിഷ്കൎഷ ചെയ്യാതെ അതാതു ദേഹപ്രകൃതിയെ അനുസരിച്ചു, എത്രതന്നെ സ്വല്പമായിട്ടുള്ളതാണെങ്കിലും ദീൎഘിച്ചുനിൽക്കുന്നതായ തണുപ്പുതട്ടാത്ത വിധത്തിൽ വസ്ത്രം ധരിക്കുക എന്നുള്ള നിയമമാണ് അനുഷ്ഠിക്കപ്പെടേണ്ടതായിട്ടുള്ളതു" "ഏററവും പ്രധാനമായിട്ടുള്ളത് എന്നു ഡാക്റ്റർ ക്രമ്പ് അഭിപ്രായപ്പെടുന്ന ഈ നിയമം ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും വൈദ്യന്മാരും സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ളതാകുന്നു. ഈ വിഷയത്തിൽ ഒരഭിപ്രായംപറയുവാൻ യോഗ്യതയുള്ളവരെല്ലാവരും, വേണ്ടതുപോലെയുള്ള വസ്ത്രാച്ഛാദനം കൂടാതെ കുട്ടികളെ പുറത്തുകളവിടുന്ന കാൎയ്യത്തെ കഠിനമായിട്ടാക്ഷേപിക്കുന്നു; ആ വിധം ആക്ഷേപിക്കാതെ കണ്ടു് അവരിൽ ഒരുവനെയെങ്കിലും ഞങ്ങൾ കണ്ടിട്ടില്ല. തള്ളിക്കളയേണ്ടതാ

യിട്ടുള്ള അനൎത്ഥകരങ്ങളായ ആചാരങ്ങളിൽ വെച്ചു് മേലെയായിട്ടൊന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതു് ഇതാകുന്നു.

അസംബന്ധമായിരിക്കുന്ന ഒരു നടപ്പനുസരിച്ചുകൊണ്ടു് അമ്മമാർ തങ്ങളുടെ കുട്ടികളുടെ ശരീരദാർഢ്യത്തിന്നു് ഹാനിവരുത്തുന്നതു കാണുമ്പോൾ വളരെ വ്യസനം തോന്നുന്നുണ്ടു്. നമ്മുടെ സമീപസ്ഥന്മാരായ ഫ്രെഞ്ചുകാർ ചെയ്തുതുടങ്ങുവാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഓരോ പിഴകളേയും ഈ നാട്ടിലുള്ള അമ്മമാൎക്കും അനുവൎത്തിച്ചേകഴിയുമെന്നുള്ളതു ശോചനീയം തന്നെ. എന്നാൽ, ആവശ്യത്തേയും യോജിപ്പിനേയും കണക്കാക്കാതെ തദ്ദേശീയന്മാരായ ചില മൂഢന്മാർ ചെയ്യുന്നതുകണ്ടു് ഇവരും തങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ ആ മട്ടിൽ ഉടുപ്പിക്കുന്നതു് ഏററവും ക്രൂരമായിട്ടുള്ള പ്രവൃത്തിയാകുന്നു. കുട്ടികൾക്കു സുഖമില്ലായ്മ ഏറെക്കുറെ അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്നു; അവൎക്കു പലവിധത്തിലുമുള്ള രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു; അവരുടെ വളൎച്ചക്കു പ്രതിബന്ധമുണ്ടാകുന്നു; അല്ലെങ്കിൽ ഓജസ്സു ക്ഷയിച്ചുപോകുന്നു; ഒട്ടും അസാധാരണയല്ലാതെ അകാലമരണംതന്നെ സംഭവിക്കുന്നു—ഇതെല്ലാം വന്നുകൂടുന്നതു്, ഫ്രെഞ്ചുകാരുടെ ചാപല്യത്താൽ വിധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള രീതിയനുസരിച്ചു് ഇന്നിന്നവലിപ്പത്തിൽ ഇന്ന ശീലത്തരം കൊണ്ടു് ഉടുപ്പു തുന്നിക്കണം എന്നു വിചാരിക്കുക

നിമിത്തമാകുന്നു. ഫ്രെഞ്ചുമോടലെ അനുസരിക്കു ന്നതിന്നുവേണ്ടി (ഈ നാട്ടിലെ) അമ്മമാർ തങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ അല്പാച്ഛാദനംകൊണ്ട് ഈവിധം ദണ്ഡിപ്പിക്കുകയും അവരുടെ ആരോഗ്യത്തിന്നു ഹാനിവരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നു മാത്രമല്ല, ഏകദേശം തത്തുല്യമായ ഒരുദ്ദേശത്താൽതന്നെ, ആരോഗ്യപ്രദവും സ്വാഭാവികവുമായ അവരുടെ ഉത്സാഹത്തെ നിരോധിക്കത്തക്കവിധത്തിലുള്ള ഒരുടുപ്പു അവരുടെമേൽ ചുമത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. കാഴ്ചക്കു ഭംഗിയായിരിക്കുന്ന വർണ്ണങ്ങളുടേയും ഇഴ മിനുസമുള്ളവയുമായ ശീലത്തരങ്ങളെയാണ് അവക്കുടുപ്പ് തുന്നിപ്പാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതു്. സ്വഭാവത്താൽതന്നെ അടക്കുവാൻ വയ്യാത്തതായ അവരുടെ ക്രീഡ നിമിത്തമുണ്ടാകുന്ന സൂക്ഷക്കുറവോട്ടുകൂടിയ പെരുമാററത്തിന്ന് ആ വക ഉടുപ്പുകൾ തീരെ അയോഗ്യമാകുന്നു; ഉടുപ്പ് കേടുവരാതിരിപ്പാൻ വേണ്ടി അമ്മമാർ പിന്നെ ചെയ്യുന്നതു് സ്വഭാവേന നിരോധിപ്പാനസാദ്ധ്യമായിട്ടുള്ള ആ ക്രീഡയെ ബലമായിട്ടു തടുക്കുകയാകുന്നു. "കളിച്ചതുമതി; എണീക്കു വേഗം; നിന്റെ നല്ല ഉടുപ്പിലെല്ലാം നീ ചെളിയാക്കും" എന്നായിരിക്കും മുട്ടുകുത്തിക്കൊണ്ടു കളിച്ചു നടക്കുന്ന ചില കുട്ടികളോടുള്ള കല്പന. ചില ആയമാർ തങ്ങളുടെ രക്ഷയിലുള്ള കുട്ടികളെ പുറത്തേക്കു ലാത്തുവാൻ കൊണ്ടുപോകുന്നസമയം കുട്ടികളിൽ ഒരുവൻ

വഴിവക്കത്തുള്ള ഒരു ഉയൎന്ന പ്രദേശത്തേക്കു പൊത്തിപ്പിടിച്ചു കയറുവാനായി വഴിവിട്ടു രണ്ടടിവെക്കുമ്പോഴക്കും "ഇങ്ങോട്ടു വരു; കാലൊററ മുഷിക്കേണ്ട" എന്നിങ്ങനെ അവർ വിളിച്ചുപറയുന്നു. ഇങ്ങിനെ ദോഷം ഇരട്ടിച്ചു വശാവുന്നു. അമ്മമാരുടെ മനോരഥപ്രകാരമുള്ള സൌന്ദൎയ്യം അവൎക്കുണ്ടാകുന്നതിന്നും സ്വാഥന്മാർ അതുകണ്ടു പുകഴ്ത്തുന്നതിന്നും വേണ്ടി ശീതനിവാരണത്തിന്നു അശേഷം യോഗ്യമല്ലാത്തവിധം നേരിയതും ദേഹം മുഴുവൻ ആച്ഛാദിപ്പാൻ മതിയാകാത്തതും ആയ ഉടുപ്പുകൾ മാത്രമേ കുട്ടികൾക്കു പാടുള്ളൂവെന്നു വെച്ചിരിക്കുന്നു; ക്ഷണത്തിൽ കേടുവന്നുപോകുന്ന ആ തരം ഉടുപ്പുകളെ കേടുവരാതെയും വൃത്തിയായും സൂക്ഷിക്കുന്നതിന്നുവേണ്ടി കുട്ടികൾക്കു സ്വഭാവേനയുള്ളതും ഏററവും ആവശ്യമായിട്ടുള്ളതുമായ അവരുടെ അനവരതമായ ഉത്സാഹശീലത്തെ നിരോധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആച്ഛാദനം മതിയാകാതെ വരുമ്പോൾ ഇരട്ടിച്ചു വേണ്ടതായിട്ടു വരുന്ന ദേഹവ്യായാമത്തെ ഉടുപ്പു മുഷിഞ്ഞെങ്കിലോ എന്നു ഭയപ്പെട്ടു കുറെക്കൂടി കുറയ്ക്കുന്നു. ഈ സമ്പ്രദായത്തിന്നനുകൂലമായിട്ടുള്ളവൎക്കു അതിന്റെ ദുസ്സഹമായ ക്രൂരതയെ കാണ്മാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ എത്ര നന്നായിരുന്നു! കാഴ്ചക്കുള്ള ഭംഗിയെ മാത്രം നോക്കുകനിമിത്തം അനേകായിരം കുട്ടികൾ, ആരോഗ്യക്ഷയംകൊണ്ടും ബലഹീനതു

കൊണ്ടും തൽഫലമായി ജീവിതയുദ്ധത്തിലുണ്ടാകുന്ന പരാജയംകൊണ്ടും എന്നെന്നേക്കും ദുഃഖത്തിന്നു പാത്രീഭൂതന്മാരായിത്തീരുന്നുവെന്നു് ഉറപ്പിച്ചുപറയുവാൻ ഞങ്ങൾ ലേശംപോലും സംശയിക്കുന്നില്ല. അകാലമരണം നിമിത്തം അവർ അമ്മമാരുടെ ദുരഭിമാനമാകുന്ന ദുർദ്ദേവതക്കു ബലികഴിക്കപ്പെടുന്നുവെന്നു ശബ്ദാൎത്ഥംകൊണ്ടു വരുന്നില്ലെങ്കിലും വാസ്തവത്തിൽ അവർ സർവ്വപ്രകാരേണ എന്നും ദുഃഖിതന്മാരായിട്ടു തീരുന്നുവെന്നതിന്നു വാദമില്ല. ഇതിലേക്കു കുറെ കടുപ്പമായിട്ടുള്ള പ്രതിവിധികളെ ഉപദേശിപ്പാൻ ഞങ്ങൾക്കു മനസ്സുവരുന്നില്ല; എങ്കിലും സ്ത്രീകളുടെ വിചാരക്കുറവുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദോഷങ്ങൾ പരമാൎത്ഥത്തിൽ മഹത്തായിരിക്കുന്നതിനാൽ പിതാക്കന്മാർ ഈ കാൎയ്യത്തിൽ ദൃഢനിശ്ചയത്തോടുകൂടി പ്രവേശിച്ചു തദ്ദോഷനിവാരണത്തിന്നുള്ള വഴി ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു; അതു ന്യായമെന്നു മാത്രമല്ല അവശ്യം വേണ്ടതുമാകുന്നു.

മുൻ പ്രതിപാദിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതിൽനിന്നു് സിദ്ധമായ നിശ്ചിതാൎത്ഥത്തെ താഴെ പറയുന്നു:— കുട്ടികളുടെ ഉടുപ്പു്, ദേഹത്തിന്നു പുഴുക്കം തട്ടുന്നുവെന്നു തോന്നത്തക്കവണ്ണം വേണ്ടതിലധികമാകുവാൻ പാടില്ല;

സാമാന്യേന തണുപ്പ് തോന്നാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണമുള്ളതായിട്ടെപ്പോഴുമിരിക്കുകയും വേണം * പരുത്തിനൂല്, ചണ, അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടുംകൂടിയതു് എന്നിവകൊണ്ടു നെയ്തിട്ടുള്ള ഉറപ്പു് കുറഞ്ഞ ശീലത്തരങ്ങളാണ് കുട്ടികളുടെ ഉടുപ്പുകൾക്കു സാധാരണയായിട്ടുപയോഗിച്ചുവരാറു്; അവയ്ക്കുപകരം ശീതോഷ്ണങ്ങളെ തടുക്കത്തക്ക കമ്പിളിവസ്ത്രം മുതലായവകൊണ്ടു ഉടുപ്പു തുന്നിക്കേണ്ടതാകുന്നു. കുട്ടികൾ കളിക്കുമ്പോൾ അവ എളുപ്പത്തിൽ കീറിപ്പോകാത്തവിധം ഉറപ്പുള്ളവയായിരിക്കണം; അവയുടെ വർണ്ണം, എളുപ്പം [illegible] ഉപയോഗിക്കുകയും കാററും തണുപ്പും [illegible]ള്ളവയായ [illegible]

* ഇവിടെ ഒരു സംഗതി പറയേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. ആദ്യംമുതൽക്കുതന്നെ കരചരണാദ്യവയവങ്ങളെ വസ്ത്രംകൊണ്ടു മൂടാതെ തണുപ്പുകൊള്ളിച്ചു ശീലിച്ചിട്ടുള്ള കുട്ടികൾക്കു തങ്ങളുടെ ആ വക അവയവങ്ങൾ തണുത്തിരിക്കുന്നുവെന്നു തോന്നാതെയാകുന്നു. പുറത്തിറങ്ങി നടക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ മുഖത്തു് എത്രതന്നെ തണുപ്പുതട്ടിയാലും ശീലംകൊണ്ടു നമുക്കതു് ദുസ്സഹമായിതോന്നാറില്ലല്ലോ. അങ്ങിനെയുള്ള കുട്ടികൾക്കു തണുപ്പു ദുസ്സഹമായി തോന്നുന്നില്ലെങ്കിലും തന്നിമിത്തമുണ്ടാകുന്ന അനർത്ഥത്തിൽനിന്നു അവർ ഒഴിവാകുമെന്നു് അതുകൊണ്ടു വരുന്നില്ല. 'ഫ്യൂജിയൻ' എന്ന ജാതി മനുഷ്യർ, തങ്ങളുടെ നഗ്നശരീരത്തിന്മേൽ മഞ്ഞിൻകട്ട വീണുരുകുന്നതായാലും ഉദാസീനഭാവത്തോടുകൂടിയിരിക്കുന്നുവെന്നതുകൊണ്ടു് അവർ തദ്ദോഷങ്ങളിൽനിന്നു നിവൃത്തിതന്മാരാണ് എന്നു് ഒരിക്കലും വിചാരിപ്പാൻ പാടില്ല.

യ്യുന്നതുകൊണ്ടു ഭേദപ്പെടാത്തതായിരിക്കുകയും വേണം.§

പ്രായേണ മിക്കജനങ്ങളും, ശാരീരകവ്യായാമം മുഖ്യമായിട്ടുള്ളതാണ് എന്ന സംഗതിയിൽ ജാഗരൂകന്മാരായിരിക്കുന്നുണ്ടു്. ശാരീരകസംസ്കാരവിഷയകമായ ഈ സംഗതിയുടെ ആവശ്യത്തെപ്പററി വേറെ സംഗതികളെപ്പററിയിടത്തോളം തന്നെ പറയേണ്ട ആവശ്യമില്ലായിരിക്കാം; ആൺകുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ചേടത്തോളം ആവശ്യമില്ല നിശ്ചയം. ഗവൎമ്മെണ്ടു് സ്കൂളുകളിലും ജനങ്ങൾ സ്വകാൎയ്യമായി സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ള സ്കൂളുകളിലും വേണ്ടതക്ക കളിപ്പറമ്പുകൾ ഏൎപ്പെടുത്തീട്ടുണ്ടു്. സാധാരണയായിട്ടിപ്പോൾ കുട്ടികൾക്കുപുറത്തിറങ്ങി കളിക്കുവാനുള്ള സമയം വേണ്ടുവോളമായിട്ടുണ്ടു്; അതാവശ്യമാണെന്നു പരക്കെ ബോദ്ധ്യമായിട്ടുമുണ്ടു്. മററുള്ള കാൎയ്യങ്ങളിലില്ലെങ്കിലും ഈ കാൎയ്യത്തിൽ ബാലസ്വഭാവത്തിന്റെ സൂചനയെ അനുസരിക്കുന്നതു ഗുണകരമാണ് എന്ന് എല്ലാവരും സമ്മതിക്കുന്നുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നു. കുട്ടികളുടെ കാലത്തും ഉച്ചതിരിഞ്ഞുമുള്ള പാഠങ്ങളുടെ ഇടയ്ക്കു കുറെനേരം അവ

---

§ ഉടുപ്പിനെ സംബന്ധിച്ചുള്ള അതിയായ ഈ നിഷ്കൎഷ ഉഷ്ണഭൂമിയിൽ വാസം ചെയ്യുന്ന അസ്മദാദികൾക്ക് അത്ര വേണമെന്നില്ല.

രെ കളിക്കുവാൻ വിടുക എന്ന ഇപ്പോഴത്തെ നടവ ടിയിൽ വിദ്യാഭ്യാസനിയമങ്ങളെ വിദ്യാൎത്ഥികളുടെ ശരീ രധൎമ്മങ്ങൾക്കനുരൂപമാക്കിത്തീൎക്കുവാനുള്ള താല്പൎയ്യം അധികമുള്ളതായിട്ടു കാണുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ ഈ കാൎയ്യത്തിൽ ആക്ഷേപമായിട്ടോ ഉപദേശമായിട്ടോ ഒന്നുംതന്നെ പറയേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

എന്നാൽ "ആൺകുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ചേട ത്തോളം" എന്ന വാക്യംകൂടി ചേൎത്ത് ഈ സമ്മത ത്തെ ഒന്നു വിശേഷിപ്പിക്കേണ്ടതായിട്ടു വന്നിരിക്കുന്നു. നിൎഭാഗ്യത്താൽ പെൺകുട്ടികളുടെ കാൎയ്യത്തിൽ ഈ സംഗതി തീരെ വിപരീതമായിട്ടാണ് കാണുന്നതു്. ര ണ്ടും താരതമ്യപ്പെടുത്തി നോക്കുന്നതിന്നുള്ള തരം ഞ ങ്ങൾക്കു ദിവസേന കിട്ടുന്നുണ്ടു്. ആൺകുട്ടികളുടെ ഒ രു സ്ക്കൂളും പെൺകുട്ടികളുടെ ഒരു സ്ക്കൂളും രണ്ടും ഞങ്ങളുടെ ദൃഷ്ടിയിൽതന്നെയിരിക്കുന്നു; അവയ്ക്കു ത മ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം ആശ്ചൎയ്യകരമായിരിക്കുകയും ചെ യ്യുന്നു. ആൺകുട്ടികളുടെ സ്ക്കൂളിൽ ഒരു വലിയതോ ട്ടത്തെ ഒട്ടുമുഴുവൻ ചരലിട്ടടിച്ചു വെടിപ്പാക്കി ഒരു വി ശാലപ്രദേശമാക്കിത്തീൎത്ത് അതിൽ പലവിധ ക്രീഡ കൾക്കു വേണ്ടുന്ന സൌകൎയ്യങ്ങൾ ഏൎപ്പെടുത്തിയിരി ക്കുന്നു; വ്യായാമത്തിന്നു വേണ്ടുന്ന പലതരം ഉപകരണ ങ്ങളും അവിടെ ശേഖരിച്ചു കാണുന്നുണ്ടു്. ദിനംപ്രതി

കാലത്തെ ഭക്ഷണത്തിന്നു മുമ്പും പിന്നെ പത്തി
നൊന്നുമണി സമയത്തും പിന്നേയും ഉച്ചക്കും ഉച്ച
തിരിഞ്ഞിട്ടും പിന്നെ സ്ക്രൂം പിരിഞ്ഞതിന്റെ ശേ
ഷവും കുട്ടികൾ കളിപ്പുറമ്പിലേക്കിറങ്ങുമ്പോൾ ഉണ്ടാ
കുന്ന ആഹ്ലാദസൂചകമായ കോലാഹലം സമീപ
സ്ഥന്മാരുടെ മനസ്സിന്നു ഉല്ലാസത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. കു
ട്ടികൾ കളിപ്പുറമ്പിലുള്ള സമയത്തെല്ലാം അവർ ക്രീ
ഡാവിഹാരാദി വ്യാപാരങ്ങളിൽ അതിയായി നിമഗ്ന
ന്മാരായിരിക്കുന്നുവെന്നും തത്സമയം അവർ വളരെ ഉ
ത്സാഹത്തോടും സന്തോഷത്തോടുംകൂടിയിരിക്കുന്നുവെ
ന്നും ഉള്ളതിന്നു കണ്ണും ചെവിയും രണ്ടും സാക്ഷിയാ
കുന്നു. ആഹ്ലാദജനകമായ അപ്രകാരമുള്ള ക്രീഡാ
വ്യാപാരങ്ങൾ ദേഹത്തിലുള്ള വിവിധ നാഡികൾക്കും
ദൃഢതയെ ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുകയും എല്ലാ അവയവങ്ങൾ
ക്കും സ്വസ്വവ്യാപാരങ്ങളെ യഥാവിധി നിൎവ്വഹി
ക്കുന്നതിന്നു തക്ക ബലത്തെ കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
എന്നാൽ പെൺകുട്ടികൾക്കായിട്ടേൎപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള
പാഠശാലയിലെ സമ്പ്രദായം എത്രതന്നെ വ്യത്യാസ
പ്പെട്ടാണിരിക്കുന്നതു് എന്നു നോക്കുക! വേറൊരാൾ
ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചുതരുന്നതിന്നു മുമ്പായിട്ടു ഞങ്ങളുടെ
വാസസ്ഥലത്തിന്നടുത്തു പെൺകുട്ടികളുടെ ഒരു സ്ക്രൂ
ളുമുണ്ടു് എന്ന കഥ തന്നെ ഞങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കീട്ടു
ണ്ടായിരുന്നില്ല. തോട്ടം മറേറതിനോളം തന്നെ വലി

പ്പമുള്ളതാണെങ്കിലും ബാലികമാൎക്കു കളിക്കുന്നതിന്നുള്ള ഏൎപ്പാടു യാതൊന്നും അതിൽ കാണുന്നില്ല. സാധാരണ തോട്ടങ്ങളുടെ മാതിരിയിൽതന്നെ പലേടങ്ങളിലും സമമായി അരിഞ്ഞുനിൎത്തീട്ടുള്ള പച്ചപ്പുല്ല്, കല്ലിട്ടടിച്ചു വെടിപ്പാക്കീട്ടുള്ള വഴികൾ, ഭംഗിയുള്ള പലതരം ചെടികൾ, പുഷ്പങ്ങൾ എന്നിവയെക്കൊണ്ടു് ആ തോട്ടം അലങ്കരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അഞ്ചുമാസത്തിന്നിടയ്ക്കു് ഒരിക്കലെങ്കിലും ആഹ്ളാദസൂചകമായ എന്തെങ്കിലും ഒരു ശബ്ദത്താൽ ഞങ്ങളുടെ മനസ്സ് ആകർഷിക്കപ്പെടുകയുണ്ടായിട്ടില്ല. ചിലസമയങ്ങളിൽ പെൺകുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ പാഠപുസ്തകങ്ങൾ കയ്യിലെടുത്തുകൊണ്ടു തോട്ടത്തിലുള്ള പാതകളിൽ ക്രൂടി ലാത്തുകയൊ അല്ലെങ്കിൽ തമ്മിൽ കയ്യു കോൎത്തു പിടിച്ചുനടക്കുകയൊ ചെയ്യുന്നതു കാണാം. ഒരിക്കൽ ഒരുവൾ മറെറാരുവളെ പിടിക്കുന്നതിന്നായിട്ടു പിന്തുടൎന്നോടുന്നതു കാണുകയുണ്ടായി. ഇതൊന്നൊഴിച്ചു മനസ്സിന്നു് ഉത്സാഹത്തേയും ദേഹത്തിന്നു ബലത്തേയും ഉണ്ടാക്കുന്നതായ വേറെ എന്തെങ്കിലും വ്യായാമങ്ങളെ അവർ ചെയ്യുന്നതായിട്ടു ഞങ്ങൾ കണ്ടിട്ടില്ല.

എന്തുകൊണ്ടാണ് ആശ്ചൎയ്യകരമായ ഈ വ്യത്യാസം? ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെ ശരീരപ്രകൃതി ഒരു ആൺകുട്ടിയുടെ ശരീരപ്രകൃതിയിൽനിന്നു്, ഈ വക ഉ

ത്സാഹത്തോടുക്രുടിയ വ്യായാമങ്ങൾ അവൾക്കാവശ്യമി
ല്ലാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം അത്ര വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു
വെന്നതുകൊണ്ടാണൊ? ഒരാൺകുട്ടിക്കുള്ളതുപോലെ
കോലാഹലത്തോടുക്രുടിയ ക്രീഡാ പ്രവൃത്തിക്കുള്ള പ്രേ
രകശക്തി ഒരു പെൺകുട്ടിക്കു സ്വഭാവേന ഇല്ല എ
ന്നതുകൊണ്ടാണൊ? അതല്ലെങ്കിൽ, ആൺകുട്ടികളിൽ
സ്വഭാവേന പുറപ്പെടുന്ന ഈ പ്രേരകശക്തി
അവരെ വിവിധ വ്യായാമങ്ങളിൽ പ്രവൃത്തിപ്പിക്കുന്നതി
നുള്ള പ്രോത്സാഹനങ്ങളായിട്ടു വിചാരിക്കപ്പെടണ
മെന്നും അതില്ലെങ്കിൽ സമുചിതമായ ശരീരപുഷ്ടി
അസാദ്ധ്യമാണ് എന്നും ഇരിക്കെ അവരുടെ സഹോ
ദരിമാൎക്ക് അപ്രകാരമുള്ള പ്രേരകശക്തിയെ യാതൊരു
പ്രയോജനവും ക്രുടാതെ—അഥവാ ഉപാദ്ധ്യായിനിക
ളെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നതിന്നു മാത്രം—ആണ് പ്രകൃതി
മാതാവു കൊടുത്തിട്ടുള്ളതു് എന്ന വിചാരം കൊണ്ടാ
ണൊ? പെൺകുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസകാൎയ്യത്തിൽ പ്ര
വൃത്തിക്കുന്നവരുടെ ഉദ്ദേശത്തെ ഞങ്ങൾ പക്ഷെ
തെററിദ്ധരിക്കുകയായിരിക്കാം. പെൺകുട്ടികളെ ദൃഢ
ഗാത്രകളാക്കിത്തീൎക്കുന്നതു സ്പൃഹണീയമല്ലെന്നു വി
ചാരിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടു് എന്നിങ്ങിനെ ഒരു സംശയം ഞ
ങ്ങൾക്കു കുറഞ്ഞൊന്നുണ്ടു്. ആരോഗ്യദാൎഢ്യവും ധാ
രാളമായിട്ടുള്ള കായബലവും താണതരക്കാരുടെ ല
ക്ഷണമായിട്ടു വിചാരിക്കപ്പെടുന്നുവെന്നും, (ജനങ്ങളു

ടെ മനോരഥപ്രകാരമുള്ള) ഒരുമാതിരി സൌകുമാൎയ്യം, ഒന്നോ കഷ്ടിച്ചു രണ്ടോ നാഴികയിലധികം ദൂരം നടക്കുവാൻ ശേഷിയില്ലാത്തവിധം മാത്രമുള്ള കായബലം, സാപ്പാടിൻെറ വട്ടം എത്ര നന്നായാലും തെളിയാത്ത രുചി, അല്പഭക്ഷണംകൊണ്ടു തൃപ്തിവരിക, ദൌൎബ്ബല്യംകൊണ്ടു സ്വഭാവേന ഉണ്ടാകുന്ന ഭീരുത്വം എന്നിവയാണ് ഉത്തമസ്ത്രീകളുടെ ലക്ഷണമായിട്ടു വിചാരിക്കപ്പെടുന്നതു് എന്നും ഞങ്ങൾ ശങ്കിക്കുന്നു. ആരെങ്കിലും ഇതു വ്യക്തമായി തുറന്നു പറയുമെന്നു ഞങ്ങൾ കരുതുന്നില്ല. എങ്കിലും ഈ തരക്കാരുടെ ഛായയിൽ തന്നെയുള്ള ഒരുത്തമസ്ത്രീയാണ് ചില സ്ത്രീകളുടെ ഉള്ളിൽകിടന്നു കളിക്കുന്നതു് എന്നു തോന്നുന്നുണ്ടു്. അപ്രകാരമാണെങ്കിൽ, പെൺകുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്നായിട്ടേൎപ്പെടുത്തീട്ടുള്ള ഇപ്പോഴത്തെ സമ്പ്രദായം ഇതിലേക്കു്—ഇപ്രകാരമുള്ള ഉത്തമത്വത്തെ പ്രാപിക്കുന്നതിലേക്കു്—ഏററവും ഉചിതമായിരിക്കുന്നുവെന്നു സമ്മതിക്കണം. പക്ഷേ ഒരുത്തമസ്ത്രീയുടെ ലക്ഷണത്തെപ്പററിയ പുരുഷന്മാരുടെ അഭിപ്രായവും അപ്രകാരമാണ് എന്നു വിചാരിക്കുന്നതു തെററാകുന്നു. പുരുഷന്മാർ സാധാരണയായി പുരുഷസ്വഭാവത്തോടു കൂടിയ സ്ത്രീകളാൽ ആകൎഷിക്കപ്പെടുന്നില്ല എന്നുള്ളതു ശരിതന്നെയാണ്. സ്വഭാവേന അധികമുള്ള

പുരുഷബലത്തിന്റെ രക്ഷയെ ആവശ്യപ്പെടുന്നതായ സ്ത്രീദൌർബ്ബല്യം ആകർഷണത്തിനുള്ള ഒരംഗമാകുന്നുവെന്നുള്ളതും ഞങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി സമ്മതിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ പുരുഷന്മാരുടെ മനോവൃത്തിക്കനുകൂലപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഈ വ്യത്യാസം സ്വാഭാവികമായിട്ടുള്ളതും മുമ്പുതന്നെ സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതും ആകുന്നു; കൃത്രിമമായ പ്രയോഗങ്ങൾ കൂടാതെ അതു താനെ പ്രകാശിക്കുന്നതാണ്. കൃത്രിമപ്രയോഗങ്ങൾ കൊണ്ട് ഈ വ്യത്യാസത്തെ കുറെക്കൂടി വർദ്ധിപ്പിക്കുമ്പോൾ അതു ജുഗുപ്സാവഹമായിത്തീരുന്നതല്ലാതെ ഒരിക്കലും ആകർഷണത്തിന്നു ഹേതുവായിട്ടു ഭവിക്കുന്നതല്ല.

"പെൺകുട്ടികളെ കാടോട്ടികളായിട്ടു തീരുവാനനുവദിക്കുക എന്നോ—ആൺകുട്ടികളെപ്പോലെ അവരും തത്തിച്ചാടി കലശലുകൂട്ടിക്കൊണ്ടു വളൎന്നുകൊള്ളട്ടെ എന്നു വെക്കുക അല്ലെ!" എന്നായിരിക്കും ഇപ്പോഴത്തെ സമ്പ്രദായത്തിന്റെ പക്ഷക്കാർ ആശ്ചൎയ്യത്തോടുകൂടി പറയുക. ഇതായിരിക്കണം സ്കൂൾ മിസ്ത്രസ്സുമാൎക്കെപ്പോഴുമുള്ള ഭയം എന്നു ഞങ്ങൾ ഊഹിക്കുന്നു. പെൺപള്ളിക്കൂടങ്ങളിൽ ബാലികമാർ ആൺകുട്ടികളെപ്പോലെ ലഹളകൂട്ടിക്കൊണ്ടു കളിക്കുന്നതു ശിക്ഷാൎഹമായ ഒരു കുററമാണത്രെ; സ്ത്രീസ്വഭാവത്തിന്നു വിരോധമായ ശീലം പഠിച്ചെങ്കിലൊ എന്നു ഭയ

പ്പെട്ടിട്ടായിരിക്കണം അതിനെ വിരോധിച്ചിട്ടുള്ളതു് എന്നതെങ്ങൾ അതിൽനിന്നനുമാനിക്കുന്നു. എങ്ങിനെയായാലും അപ്രകാരമുള്ള ഭയത്തിന്നു യാതൊരടിസ്ഥാനവുമില്ല. എന്തെന്നാൽ ആൺകുട്ടികൾക്കനുവദിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ക്രീഡാദി വ്യായാമങ്ങൾ, പ്രായമാകുമ്പോൾ അവർ മാന്യപുരുഷന്മാരായി (ജൻറിൽമന്മാരായി) തീരുന്നതിന്നു പ്രതിബന്ധമായി ഭവിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ അപ്രകാരമുള്ള ക്രീഡാദി വ്യായാമങ്ങൾ, പെൺകുട്ടികൾ മാന്യസ്ത്രീകളായിട്ടു് (ലേഡികളായിട്ടു്) തീരുന്നതിന്നുപ്രതിബന്ധമായി ഭവിക്കുമെന്നു് വിചാരിപ്പാൻ എന്തൊരു ന്യായമാണുള്ളതു്? കളിപ്പറമ്പിൽ വെച്ചുള്ള ബാലന്മാരുടെ ക്രീഡകൾ അസൌമ്യങ്ങളാണ് എങ്കിലും സ്കൂൾ പഠിപ്പു വിട്ടിട്ടുള്ള യുവാക്കൾ തെരുവിൽവെച്ചു തുള്ളിച്ചാടി കളിക്കുകയോ വീട്ടിൽ വിരുന്നുകാർ ഇരിക്കുന്ന മുറിയിൽ വെച്ചു ഗോലികളിക്കുകയൊ ചെയ്യാറില്ല. (ബാല്യത്തിൽ മാത്രം ധരിക്കുന്ന) ജാക്കറ്റുകളെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതോടുകൂടി അവർ ബാലക്രീഡകളേയും ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. എന്നു തന്നെയല്ല, പൌരുഷത്തിന്നു ഹാനികരമായ സകലത്തേയും വർജ്ജിക്കുന്നതിന്നു് അതിയായ ഔൽസുക്യത്തെ—പലപ്പോഴും ഹാസ്യകരമായ ഒരു ഔൽസുക്യത്തെ—കാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആൺകുട്ടികൾക്കു പുരുഷപ്രാപ്തിവരുമ്പോൾ ഈ പുരുഷത്വാഭിമാനംതന്നെ ബാ

ല്യകാലത്തുള്ള ക്രീഡാദിവ്യാപാരങ്ങൾക്ക വേണ്ടത്ത ക്ക നിരോധമായി ഭവിക്കുന്നുവെങ്കിൽ പെൺകുട്ടികളുടെ കാൎയ്യത്തിലും യൌവ്വനാരംഭത്തോടുകൂടി ക്രമേണ വൎദ്ധിച്ചു വരുന്നതും സ്ത്രീകൾക്ക സ്വഭാവേനയുള്ളതും ആയ വിനയാദിഭാവങ്ങൾ അവരുടെ ബാല്യകാലത്തിലെ അതേ മാതിരിയിലുള്ള ക്രീഡാദി വ്യാപാരങ്ങൾക്ക തക്കതായ നിരോധമായി ഭവിക്കുകയില്ലയൊ? ബാഹ്യചേഷ്ടിതങ്ങളിൽ സ്ത്രീകൾ പുരുഷന്മാരെക്കാളുമധികം ശ്രദ്ധവെക്കാറില്ലയൊ? അതു ഹേതുവായിട്ട് അടക്കവും ഒതുക്കവുമില്ലാതെകണ്ടുള്ള ചേഷ്ടിതങ്ങളെ വിലക്കണമെന്നുള്ള വിചാരം അവൎക്കധികമുണ്ടാവുകയില്ലയൊ? സ്കൂൾ മിസ്ത്രസ്സുമാരുടെ കഠിനനിയന്ത്രണം കൂടാതെ അവരുടെ സ്ത്രീസ്വഭാവം പ്രകാശിക്കുകയില്ല എന്നുള്ള വിചാരം എത്രതന്നെ അസംബന്ധമാകുന്നു!

മററുള്ള സംഗതികളിലെന്നപോലെ ഇതിലും ഒരു കൃത്രിമ സമ്പ്രദായത്തിന്റെ ദോഷത്തെ പരിഹരിപ്പാൻ വേണ്ടി വേറൊരു കൃത്രിമ സമ്പ്രദായത്തെ ഏൎപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. സ്വാഭാവികമായ സ്വൈരക്രീഡാദി വ്യാപാരങ്ങളെ ആദ്യം നിരോധിക്കുന്നു; അപ്പോൾ തൽഫലമായി ശരീരായാസമില്ലാഞ്ഞാലുള്ള ദോഷങ്ങൾ പലതും പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടുവരുന്നു; തൽപരിഹാരാൎത്ഥം കൃത്രിമമായ ഒരു വ്യായാമസമ്പ്രദാ

യത്തെ (ജിമ്നാസ്റ്റിക്സ്) ഏൎപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യു ന്നു—ഇങ്ങിനെയാണ് ഇപ്പോൾ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതു്. ഇതു് ഒന്നുമില്ലാത്തതിനേക്കാൾ ഭേദമാണ് എന്നു ഞ ങ്ങൾ സമ്മതിക്കുന്നുണ്ടു്. പക്ഷെ അതു സ്വഭാവ പ്രേരിതമായ ക്രീഡാദികൾക്കു പകരം ഗണിക്കത്തക്ക യോഗ്യതയുള്ളതാണെന്നുള്ള സംഗതി ഞങ്ങൾ നി ഷേധിക്കുന്നു. ഈ സമ്പ്രദായംകൊണ്ടിട്ടുണ്ടാകുന്ന ദോ ഷങ്ങൾ ചില ദിക്കിൽ ഭാവരൂപമായും ചിലദിക്കിൽ അഭാവരൂപമായും ഇരിക്കുന്നു. ഒന്നാമതു്, ഒരു പ്ര ത്യേക ചിട്ടയിൽ ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഈവക അവയവ വ്യാപാരങ്ങൾ ബാലക്രീഡകൾകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അ വയവ വ്യാപാരങ്ങളോളം വിവിധങ്ങളായിരിക്കുകയി ല്ല; അതുകാരണം ദേഹത്തിലുള്ള എല്ലാ അവയവ ങ്ങൾക്കും ഒരുപോലെ ആയാസമുണ്ടാകുന്നില്ല; ഇ ങ്ങിനെ, ചില പ്രത്യേക അവയവങ്ങൾക്കു മാത്രം ആയാസമുണ്ടാവുക എന്നതുകൊണ്ടു ദേഹത്തിന്നു ക്ഷീ ണം വേഗത്തിൽ തട്ടുന്നു; വിനോദത്തോടുകൂടിയ വി വിധ ക്രീഡാവ്യാപാരങ്ങൾ കൊണ്ടു് അപ്രകാരമുള്ള ക്ഷീണമുണ്ടാകുന്നതല്ല. ഒരു സംഗതികൂടി ഇതോടു കൂട്ടിച്ചേൎത്തു പറയുവാനുണ്ടു്: ചില പ്രത്യേക അവ യവങ്ങൾക്കു മാത്രം ആയാസംകൊടുത്തു ശീലിക്കുന്ന തായാൽ ദേഹത്തിലുള്ള പലവിധ അവയവങ്ങൾ ക്കും തമ്മിൽ യോജ്യയില്ലാതെ ചിലതു് അസാമാന്യ

പുഷ്ടിയെ പ്രാപിക്കുകയും വേറെ ചിലത്ത് പുഷ്ടിയെ പ്രാപിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനുംപുറമെ ഈവിധം ചിട്ടയിൽ നടത്തപ്പെടുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ, എല്ലാ അവയവങ്ങൾക്കും ഒരുപോലെ ആയാസമുണ്ടാക്കുന്നില്ല എന്ന കാരണത്താൽ മതിയാവുകയില്ല എന്നുമാത്രമല്ല രസകരമായിരിക്കുന്നില്ല എന്ന കാരണത്താലും അവ മതിയാവുകയില്ല. നിയതസമയത്തു ചിട്ടയിൽ നടത്തപ്പെടുകനിമിത്തം അവ ചിലപ്പോൾ ജുഗുപ്സാവഹമായിത്തീരുന്നു; അത്രത്തോളമായില്ലെങ്കിലും ഒരേ രീതിയിലുള്ള ഈ വക ചേഷ്ടിതങ്ങൾ വിനോദാഭാവംനിമിത്തം ശ്രമാവഹമായിത്തീരുമെന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയമില്ല. പരസ്പരമുള്ള മത്സരം ഉത്സാഹത്തെ ഉണ്ടാക്കുമെന്നതു വാസ്തവം തന്നെ; പക്ഷെ വിവിധക്രീഡകളെക്കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ഉത്സാഹവും ആഹ്ലാദവും പോലെ അതു നിലനിൽക്കുന്നില്ല. എല്ലാററിലും വെച്ച് ഏററവും ഗൌരവമുള്ള ദോഷം ഇനിയും പറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. ചിട്ടയിൽ നടത്തപ്പെടുന്ന "ജിമ്നാസ്റ്റിക്സ്" എന്നവ്യായാമവിശേഷം (എല്ലാ അവയവങ്ങൾക്കും ഒരുപോലെ ആയാസമുണ്ടാക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ വിനോദകരമായ ക്രീഡാദികളെ അപേക്ഷിച്ച്) പരിമാണംകൊണ്ടു ന്യൂനമായിരിക്കുന്നുവെന്നുമാത്രമല്ല ഗുണംകൊണ്ടും ന്യൂനമായിരിക്കുന്നു. വിനോദകരമായിരിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് കൃത്രിമമായിട്ടുള്ള

വ്യായാമങ്ങളിൽ വേഗം വിരക്തിവരുവാനുള്ള കാർണം എന്നു ഞങ്ങൾ മുമ്പു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. അവ കൊണ്ടു ദേഹത്തിന്നുണ്ടാകുന്ന ഫലത്തിന്റെ ന്യൂനതയ്ക്കുള്ള കാരണവും അതുതന്നെയാകുന്നു. ശരീരായാസത്തിന്റെ പരിമാണം തുല്യമായിരിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ പിന്നെ അതു വിനോദകരമൊ അല്ലയൊ എന്നു നോക്കീട്ടു കാൎയ്യമില്ല എന്നുള്ള സാധാരണ അഭിപ്രായം തീരെ തെററാകുന്നു. ഇഷ്ടമായിരിക്കുന്ന ചിത്തോദ്ദീപനത്തിന്നു മാനസികമായും കായികമായുമുള്ള ബലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന്നുള്ള ശക്തിയുണ്ടു്. ഒരു നല്ല വൎത്തമാനം കേൾക്കുമ്പോളൊ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പഴയസ്നേഹിതനെ കാണുമ്പോളൊ രോഗിയായിരിക്കുന്ന ഒരുവനിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഫലത്തെ നോക്കുക. ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുന്ന രോഗികൾക്കു ഉത്സാഹത്തോടുകൂടിയിരിക്കുന്നവരുടെ സഹവാസം വേണമെന്നു വിധിക്കുന്ന കാൎയ്യത്തിൽ എത്രതന്നെ മനസ്സിരുത്തുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതും നോക്കുക. ദിക്കുമാററംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന സന്തോഷം ആരോഗ്യാഭിവൃദ്ധിക്കു് എത്ര നല്ലതാണ് എന്നു മനസ്സിലാക്കുക. മനഃപ്രസാദം ആരോഗ്യവർദ്ധകങ്ങളിൽവെച്ചു് ഏററവും ശക്തിയുള്ളതാകുന്നുവെന്നതാണ് വാസ്തവം. (എങ്ങിനെയെന്നാൽ) രക്തസഞ്ചാരത്തെ വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു് അതു സകല അവയവങ്ങളുടേയും വ്യാപാരങ്ങളെ വേണ്ടതുപോലെ നട

ത്തുന്നതിന്നുള്ള സൌകര്യമുണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നു; അതി നാൽ, ഉള്ളടിക്കിൽ ആരോഗ്യത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കു ന്നതിന്നും ക്ഷയിച്ച ദിക്കിൽ ആരോഗ്യമുണ്ടാക്കുന്നതി ന്നും അവൃ് കളേപോലെ ഉതകുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് ക്രീഡകൾ 'ജിമ്നാസ്റ്റിക്സ്' എന്ന വ്യായാമവിശേ ഷത്തെക്കാൾ സ്വഭാവേനതന്നെ അധികം ശ്രേഷ്ഠ മായിരിക്കുന്നതു്. തങ്ങളുടെ കളികളിൽ കുട്ടികൾ അനുഭവിക്കുന്ന അതിരസവും കളിക്കുമ്പോഴുള്ള കോലാഹലത്തോടുകൂടിയ അവരുടെ ആഹ്ലാദവും ത ത്സഹിതമുണ്ടാകുന്ന ശരീരായാസംപോലെതന്നെ മു ഖ്യമായിട്ടുള്ളവയാകുന്നു. മാനസികമായ ഈവക പ്രോത്സാഹനങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കാത്തതിനാൽ 'ജിമ്നാ സ്റ്റിക്സ്' സ്വഭാവേന ന്യൂനമായിരിപ്പാനേ വഴി യുള്ളു.

നിയതവ്യായാമങ്ങൾകൊണ്ട് അവയവങ്ങൾക്കു ണ്ടാകുന്ന ആയാസം ഒന്നുമില്ലാത്തതിനേക്കാൾ ഭേദ മാണെന്നു സമ്മതിക്കാം; ക്രീഡാദികളെ പൂരിപ്പിക്കുന്ന തിന്നു സഹായമായിട്ടവയെ പ്രയോഗിക്കാമെന്നു സ മ്മതിപ്പാനും ഒരുക്കമാണു്; എന്നാലും പ്രകൃതിയിൽ പ്രേരിതമായിട്ടുള്ള ശരീരായാസത്തിന്നു പകരം നിൽ ക്കുവാൻ അവ ഒരിക്കലും മതിയാവുകയില്ല എന്നു ഞ ങ്ങൾ പിന്നേയും സിദ്ധാന്തിക്കുന്നു. പെൺകുട്ടികൾ

ക്കും ആൺകുട്ടികൾക്കും സ്വഭാവപ്രേരിതങ്ങളായ ക്രീഡാദി വ്യാപാരങ്ങൾ ശരീരസുഖത്തിന്നു് അത്യന്തം ആവശ്യമാകുന്നു. ഏതൊരുത്തൻ അവയെ വിരോധിക്കുന്നുവോ അവൻ അവയവപുഷ്ടിക്കായിക്കൊണ്ടുള്ള ഈശ്വരകല്പിതമായ മാർഗ്ഗത്തെ വിരോധിക്കുന്നു.

ഇനി ഒരു സംഗതികൂടി—മുൻപറഞ്ഞ ഏതൊന്നിനെക്കാളും ഒരു വേള അധികം തിട്ടക്കത്തോടുകൂടി നിരൂപിക്കേണ്ടതായ ഒരു സംഗതികൂടി—പറവാനുണ്ടു്. പഠിപ്പുള്ള ജനങ്ങളുടെ ഇടയിൽ ഉള്ള ചെറുപ്പക്കാരും പുരുഷപ്രാപ്തിക്കടുത്തിട്ടുള്ളവരും അവരുടെ കാരണവന്മാരോളം തന്നേ ദേഹപുഷ്ടിയുള്ളവരോ ബലവാന്മാരോ അല്ല എന്നു പലരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടുന്നുണ്ടു്. ഈ അഭിപ്രായം ആദ്യമായിട്ടു കേട്ടപ്പോൾ ഞങ്ങൾ അത്ര വകവെച്ചില്ല; വർത്തമാനാവസ്ഥയെ നിരാകരിച്ചുകൊണ്ടു ഭൂതാവസ്ഥയെ പുകഴ്ത്തുന്നതിന്നുള്ള ഒരു വാസനയെ ജനങ്ങൾ പല പ്രകാരത്തിലും പ്രകാശിപ്പിക്കാറുണ്ടു്; ആ കൂട്ടത്തിൽ ഒന്നാണു് ഇതും എന്നേ ഞങ്ങൾക്കാദ്യം തോന്നിയുള്ളു. പണ്ടത്തെ കവചങ്ങളുടെ അളവെടുത്തു നോക്കിയതിൽ ഇന്നുള്ളവർ പണ്ടുള്ളവരെക്കാൾ അധികം വലിപ്പമുള്ളവരാണെന്നു കാണുന്നുണ്ടു്. ആയുസ്സു് ഇപ്പോഴുള്ളവൎക്കു കുറവല്ല എന്നു മാത്രമല്ല പണ്ടത്തെക്കാൾ കൂടുതലാണു് എ

ന്നതും കണക്കുകൊണ്ടു കാണുന്നുണ്ടു്; ഈ വക സംഗതികളെ ഓൎമ്മയിൽ വെച്ചുകൊണ്ടു്, ഒരടിസ്ഥാനവുമില്ലാത്ത കേവലം ഒരു വിശ്വാസംമാത്രം എന്നു തോന്നിയ ആ അഭിപ്രായത്തിൽ ഞങ്ങൾ ഒട്ടുംതന്നെ മനസ്സിരുത്തുകയുണ്ടായില്ല. എങ്കിലും സവിസ്തരമായ അവലോകനംകൊണ്ടു ഞങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം ഒന്നിളകിയവരായിരിക്കുന്നു. താരതമ്യപരീക്ഷയിൽനിന്നു വേലക്കാരെ ഒഴിവാക്കി നോക്കുമ്പോൾ അധികപക്ഷം കുട്ടികളും തങ്ങളുടെ പിതാക്കന്മാരുടെ ദേഹവലിപ്പത്തെ പ്രാപിക്കുന്നില്ല എന്നു കാണുന്നുണ്ടു്. ശരീരത്തിന്റെ പ്രായാനുസരണമുള്ള കട്ടിത്തത്തിലും അതുപോലെയുള്ള ഒരു ന്യൂനതകാണുന്നു. ഇക്കാലങ്ങളിൽ പണ്ടത്തെപ്പോലെ ജനങ്ങൾക്കു കായക്ലേശമനുഭവിക്കുന്നതിന്നും, രക്തക്ഷയം നിമിത്തമുണ്ടാകുന്ന ക്ഷീണം സഹിക്കുന്നതിന്നും ശക്തിയില്ല എന്നു വൈദ്യന്മാർ പറയുന്നു. അകാലത്തിൽ കഷണ്ടിവരിക എന്നതു മുമ്പേത്തെക്കാൾ ഇപ്പോൾ അധികം സാധാരണയായിരിക്കുന്നു. കാലെതന്നെ പല്ലിന്നു കേടു തട്ടുകയും പല്ലുപോവുകയും ചെയ്യുക എന്നതു് ഇപ്പോഴത്തെ ചെറുപ്പക്കാരുടെ ഇടയിൽ പരിഭ്രമിക്കത്തക്കവണ്ണം അധികമായിട്ടു സംഭവിക്കുന്നു. സാമാന്യേനയുള്ള കായബലത്തെ സംബന്ധിച്ചും ഈ വ്യത്യാസം വളരെ വ്യക്തമായിട്ടു കാണുന്നുണ്ടു്. പണ്ടുള്ളവർ പാനപ്രസക്തന്മാരായിരുന്നതി

നാൽ മദോന്മത്തന്മാരായി കാലക്ഷേപം ചെയ്തിരുന്നി ട്ടും അനതിപ്രായികളായി അതിനാൽ നിർമ്മദന്മാരായി നിയമാനുസരണം കാലക്ഷേപം ചെയ്യുന്ന ആധുനി കന്മാരേക്കാൾ അധികം കായക്ലേശാദിയെ സഹിപ്പാൻ ശക്തന്മാരായിരുന്നു. പണ്ടുള്ളവർ കണക്കല്ലാതെ മദ്യപാനം ചെയ്തിരുന്നു; അവരുടെ ആഹാരനിദ്രാദി ദിനചര്യകൾക്കു യാതൊരു നിയമവുമുണ്ടായിരുന്നില്ല; ശുദ്ധവായുവിന്റെ കാര്യത്തിൽ അവർ ഒട്ടുംതന്നെ ശ്രദ്ധവെച്ചിരുന്നില്ല; ദേഹശുചി മുതലായ കാര്യങ്ങ ളിലും അവർ അത്ര മനസ്സിരുത്തിയിരുന്നില്ല; ഇങ്ങി നെയെല്ലാമായിരുന്നുവെങ്കിലും അവർ തികഞ്ഞ വാർ ദ്ധക്യംവരെതന്നെ ദീർഘകാലം നിലനിൽക്കുന്ന ദേ ഹായാസം കേടുതട്ടാതെ ചെയ്വാൻ ശേഷിയുള്ളവരാ യിരുന്നു. ഇതിന്നു തെളിവായി പണ്ടത്തെ ന്യായാധി പന്മാരുടേയും വക്കീലന്മാരുടേയും ചരിത്രമെടുത്തു നോക്കുക. ഇനി നമ്മുടെ അവസ്ഥ നോക്കുക. നാം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ക്ഷേമത്തെക്കുറിച്ച് എപ്പോ ഴും വിചാരിക്കുന്നു; മിതമായി ഭക്ഷിക്കുന്നു; അമിതമാ യി മദ്യപാനം ചെയ്യുന്നില്ല; പെരുമാറുന്ന മുറികളിൽ ശുദ്ധവായു ധാരാളമായി സഞ്ചരിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ അധികം മനസ്സു വെയ്ക്കുന്നു; ശുചീകരണകാര്യത്തി ലും അധികം ശ്രദ്ധവെയ്ക്കുന്നു; പലപ്പോഴുമുള്ള സ്നാനാ ദികൾകൊണ്ടു ദേഹശുദ്ധി വരുത്തുന്നു; കൊല്ലന്തോ

റും ദേശസഞ്ചാരം ചെയ്യുന്നു; പണ്ടത്തെക്കാൾ അധികമായ വൈദ്യവിഷയകജ്ഞാനം കൊണ്ടുള്ള മെച്ചവും നമുക്കുണ്ട്. അങ്ങിനെയെല്ലാമാണെങ്കിലും സ്വകൃത്യങ്ങളെ യഥാവിധി നിവ്വഹിക്കുവാൻ ശേഷിയില്ലാതെ നാം ക്ഷയിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ വരുന്നു. ആരോഗ്യരക്ഷാനിയമങ്ങളിൽ നാം അധികം ശ്രദ്ധവെച്ചിട്ടും ആവക നിയമങ്ങളെ പല സംഗതികളിലും തീരെ അനാദരിച്ചുകൊണ്ടു നടന്നിരുന്ന നമ്മുടെ പിതാമഹന്മാരെക്കാൾ ബലഹീനന്മാരാണ് നാം എന്നുതന്നെ തോന്നുന്നു. ഇപ്പോഴത്തെ ചെറുപ്പക്കാരുടെ ശരീരസ്ഥിതിയേയും അവക്കുള്ള പലവിധ സുഖക്കേടുകളേയുംപററി വിചാരിച്ചുനോക്കുമ്പോൾ അവർ നമ്മളെക്കാളുമധികം ദുർബ്ബലന്മാരായിട്ടു തീരുവാനാണ് എളുപ്പം എന്നും തോന്നുന്നുണ്ട്.

ഇതിൻെറ അത്ഥമെന്താകുന്നു? വലിയവരുടെ ഇടയിലും കുട്ടികളുടെ ഇടയിലും ഒരുപോലെ നടപ്പുണ്ടായിരുന്ന പണ്ടത്തെ അതിഭക്ഷണസമ്പ്രദായം, ഇപ്പോൾ സാധാരണമായിരിക്കുന്നുവെന്നു ഞങ്ങൾ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള അല്പഭക്ഷണസമ്പ്രദായത്തെക്കാൾ ദോഷം കുറഞ്ഞതാകുന്നുവെന്നൊ? ശീതോഷ്ണങ്ങളെ സഹിച്ചാലെ ദേഹദാർഢ്യമുണ്ടാവുകയുള്ളുവെന്നിങ്ങിനെയുള്ള മൂഢാഭിപ്രായമനുസരിച്ചു വേണ്ടപോലെ വസ്ത്രം

ധരിക്കാതിരിക്കുകഎന്ന ഇപ്പോഴത്തെ സമ്പ്രദായത്തെ കുററപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ് എന്നൊ? തെററായ ഒരു പരിഷ്കാരഭ്രമംകൊണ്ടു കുട്ടികളുടെ ക്രീഡകൾക്ക് ഏററെ പ്രതിബന്ധമുണ്ടാക്കിത്തീക്കുക എന്നതാണ് അതിന്നുള്ള കാരണം എന്നൊ? ഞങ്ങൾ യുക്തിപൂർവ്വം മുൻ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള സംഗതികളിൽനിന്ന് ഇവ ഓരോന്നും അപ്രകാരമുള്ള ദോഷമുണ്ടാക്കിത്തീക്കുന്നതിന്നു പങ്കുകൊള്ളുന്നുണ്ട് എന്നനുമാനിക്കാം. എന്നാൽ അനത്ഥകരമായിരിക്കുന്ന വേറൊരു ശക്തികൂടി പ്രവൃത്തിക്കുന്നുണ്ട്; അതാണ് മറേറതിനേക്കാളുമധികം പ്രബലമായിരിക്കുന്നത് എന്നു പക്ഷെ പറയാം— അതിയായിട്ടുള്ള അന്തഃകരണവ്യാപാരം എന്നർത്ഥം.

ഇന്നുള്ള കാലത്തു ലോകവ്യവഹാരങ്ങളെ വേണ്ടതുപോലെ നിർവ്വഹിക്കുന്നതിന്നുള്ള ഭാരം മുമ്പത്തെക്കാൾ അധികമായിരിക്കുന്നതിനാൽ വയസന്മാക്കും ചെറുപ്പക്കാക്കും തദ്വിഷയകമായിട്ടുള്ള ക്ലേശം പിന്നപ്പിന്നെ വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. ജീവനസമ്പാദനോത്ഥമുള്ള (കൃഷി, കച്ചവടം, കൈവേലകൾ മുതലായ) എല്ലാവ്യാപാരങ്ങളിലും പരസ്പരമുള്ള സ്പർദ്ധ വളരെ അധികം കഠിനമായിത്തീന്നിരിക്കുന്നതിനാൽ എല്ലാ യുവാക്കൾക്കും തങ്ങളുടെ കായബലത്തെയും മനശ്ശക്തിയെയും അതിയായി ക്ലേശിപ്പിക്കേണ്ടിവന്നിരിക്കുന്നു. പിന്നെപ്പിന്നെ അധികം കഠിനമായിത്തീ

ന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ പരസ്പരസ്പർദ്ധയിൽ സ്വസ്വസ്ഥാനങ്ങളെ വിടാതെ പിടിച്ചു നിൽക്കുവാൻ ചെറുപ്പക്കാരെ യോഗ്യന്മാരാക്കിത്തീൎക്കുന്നതിന്നു് ഇതേവരെ അനുഷ്ഠിച്ചു വന്നിരുന്നതിനേക്കാൾ കുറേക്കൂടി അധികം തീക്ഷ്ണമായ ഒരു ശിക്ഷണസമ്പ്രദായത്തിന്നധീനമാക്കിക്കൊണ്ടു് അവരെ ശീലിപ്പിക്കേണ്ടിവരുന്നു. ഇങ്ങിനെ ദോഷം ഒന്നിരട്ടിച്ചു വശാവുന്നു ദിവസംപ്രതി തുക പെരുത്തുകൊണ്ടു വരുന്ന തങ്ങളുടെ പ്രതിസ്പർദ്ധികൾ നിമിത്തം തങ്ങൾ വല്ലാതെ കുഴങ്ങുന്നുവെന്നു കാണുകയും ഇത്രയും കഷ്ടപ്പാടോടുകൂടി പ്രയത്നം ചെയ്കെ മുമ്പേത്തെക്കാൾ ചെലവു് അധികമായിട്ടുള്ള ഒരു കാലക്ഷേപരീതിയെ അവലംബിക്കേണ്ടതായി വരികയും ചെയ്യുന്ന പിതാക്കന്മാൎക്കു് എന്നും അധികനേരം വേലയെടുക്കേണ്ടി വരുന്നു; ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടുന്ന ശരീരായാസം ചെയ്‌വാൻ അവൎക്കു് ഇടകിട്ടുന്നില്ല; വിശ്രമത്തിന്നുള്ള സമയവും വളരെ കുറച്ചു മാത്രമേ കിട്ടുന്നുള്ളു. ഈ വിധം ഇടമുറിയാതെ കണ്ടുള്ള അതിപ്രയത്നംകൊണ്ടു് അവരുടെ ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യാവസ്ഥക്കു ഹാനിതട്ടുന്നു; അപ്രകാരമുണ്ടാകുന്ന ശരീരദൌൎബ്ബല്യം പാരമ്പൎയ്യവഴിക്കു തങ്ങളുടെ സന്താനങ്ങൾക്കും സിദ്ധിക്കുന്നു. എന്നിട്ടു്, സാമാന്യാദ്ധ്യയനംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ക്ലേശത്തെ പോലും താങ്ങുവാൻ

ശേഷിയില്ലാത്ത ദുർബ്ബലന്മാരായ ഈ കുട്ടികൾ, പണ്ട ദുർബ്ബലന്മാരല്ലാത്ത കുട്ടികൾക്കു വിധിച്ചിരുന്നതിനേക്കാൾ വളരെ അധികം പാഠ്യവിഷയങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഒരു പാഠക്രമത്തെ അനുസരിച്ചുകൊള്ളണമെന്നും വെച്ചിരിക്കുന്നു.

മുമ്പിൽകൂട്ടി നിരൂപിക്കാവുന്ന അനത്ഥാവഹങ്ങളായ തൽഫലങ്ങൾ സവ്വത്ര കാണപ്പെടുന്നുണ്ട്. എവിടെ പോയാലും അതിവായ പഠിപ്പുകൊണ്ട ഏറക്കുറെ കേടുതട്ടീട്ടുള്ള ആൺകുട്ടികളും പെൺകുട്ടികളും നിങ്ങളുടെ ദൃഷ്ടിക്കു ഗോചരമായി ഭവിക്കുന്നു. ഒരുവൻെറ കാൎയ്യത്തിൽ, ഈവിധമുണ്ടായിട്ടുള്ള ദുർബ്ബലാവസ്ഥയിൽ നിന്നു നിവൃത്തിപ്പാൻ ഒരു കൊല്ലമെങ്കിലും പഠിപ്പുനിത്തി ദേശസഞ്ചാരം ചെയ്കയൊ രാജ്യം മാറി താമസിക്കുകയോ ചെയ്യുക ആവശ്യമാണെന്നു കണ്ടിരിക്കുന്നു. മറെറാരുവൻെറ കാൎയ്യത്തിൽ, രക്തം തലച്ചോറിൽ അധികമായിട്ടു വന്നുചേൎന്നു കട്ടിപിടിച്ചു കിടക്കുന്നു; ആ സ്ഥിതിയിലായിട്ടു കുറെ കാലമായി; കുറെ അധികം കാലം ആ സ്ഥിതിയിൽ തന്നെയിരിക്കേണ്ട വട്ടമാണ് കാണുന്നതും. ഒരുകുട്ടിക്കു സ്ക്കൂളിൽ വെച്ച് എങ്ങിനേയൊ അതിയായ ചിത്തോദ്വേഗം ഉണ്ടാവുക കാരണം പനി പിടിച്ചതായിട്ടിതാ കേൾക്കുന്നു. എന്തോ ചില ഉപദ്രവങ്ങൾ നിമിത്തം

പഠിപ്പു നിൎത്തിവെക്കേണ്ടിവന്ന ഒരു യുവാവു പിന്നീടു സ്ക്കൂളിൽ ചേൎന്നു പഠിപ്പു തുടങ്ങിയതിന്റെ ശേഷം പലപ്പോഴും മോഹാലസ്യാവസ്ഥയിൽ അവനെ ക്ലാസ്സിൽ നിന്നു് എടുത്തുകൊണ്ടു പോകേണ്ടി വന്നിട്ടുള്ളതാണ് പിന്നെ കേൾക്കുന്ന ഒരു പ്രസ്താവം. വാസ്തവമായിട്ടു നടന്നുവരുന്ന സംഗതികളെയാണു് ഞങ്ങൾ എടുത്തു പറയുന്നതു്. ഇവയൊന്നും അന്വേഷിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുള്ള സംഗതികളുമല്ല; എല്ലാം രണ്ടു കൊല്ലത്തിന്നിടയ്ക്കു ഞങ്ങളുടെ ദൃഷ്ടിയിൽ അനായാസേന പെട്ടിട്ടുള്ളവയാകുന്നു; അതുതന്നെ, വളരെ ചുരുക്കമാത്രം പ്രദേശത്തിന്നുള്ളിലും. ഇതേ മാതിരിയിലുള്ള സംഗതികൾ എടുത്തു പറയുവാനായിട്ടിനിയും അനേകമുണ്ടു്. മുൻപറഞ്ഞ ദോഷങ്ങൾ പരമ്പരാ പ്രാപ്തമായിട്ടു തീരുന്നതെങ്ങിനെയാണെന്നു മനസ്സിലാക്കുവാൻ ഈ അടുത്തകാലത്തുതന്നെ ഞങ്ങൾക്കു തരം കിട്ടി. ബലവാന്മാരായ മാതാപിതാക്കന്മാരിൽ നിന്നുണ്ടായ ഒരു സ്ത്രീയുടെ കാൎയ്യത്തിലാണ്. അവർ സ്കോട്ട്ലണ്ടിൽ ഒരു സ്ക്കൂളിൽ പഠിച്ചു താമസിച്ചിരുന്നു. അവിടത്തെ ഭക്ഷണം വളരെ മോശവും സ്കൂൾജോലി വളരെ അധികവുമായിരുന്നതിനാൽ കാലത്തെണീക്കുമ്പോൾ ആ സ്ത്രീക്കിപ്പോഴും പതിവായിട്ടു തലതിരിച്ചിലുണ്ടാകുന്നു. തലച്ചോറിനെ സംബന്ധിച്ച ഈ ദൌൎബ്ബല്യം അവളുടെ കുട്ടികളേയും ബാധിച്ചതിനാൽ

അവരിൽ പലരും തലവേദനയോ തലതിരിച്ചിലോ കൂടാതെ തങ്ങളുടെ പാഠങ്ങളിൽ മിതമായിട്ടെങ്കിലും മനസ്സിരുത്തുവാൻ ശേഷിയില്ലാത്തവരായിത്തീൎന്നിരിക്കുന്നു. കാളേജ് പഠിപ്പുകൊണ്ടു ജീവിതകാലം മുഴുവനും ദേഹസ്ഥിതി അപകടത്തിലായിത്തീൎന്നിട്ടുള്ള ഒരു സ്ത്രീയെ ഞങ്ങൾ ഇന്നും നിത്യം കാണാറുണ്ടു്. പഠിപ്പിന്നു വേണ്ടി അതിയായ കായക്ലേശവും മനഃക്ലേശവും ചെയ്യുകയാൽ ആ സ്ത്രീക്കു ആരോഗ്യകരമായ ശരീരായാസത്തെ ചെയ്‌വാൻപോലും ശക്തിയില്ലാതായി. പഠിപ്പു മതിയാക്കിയതിൻെറ ശേഷം ഇപ്പോൾ അവൾ സൎവ്വദാ ആവലാതി പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു രോഗിയായിത്തീൎന്നിരിക്കുന്നു. അവൾക്കു രുചി വളരെ കുറവു്; ഉള്ള രുചി തന്നെ ഒന്നിലും സ്ഥിരമായിട്ടു നിൽക്കുന്നില്ല; മാംസം ഒട്ടുതീരെ വേണ്ടെന്നു തന്നെ പറയാം; ഉഷ്ണകാലത്തിലും കൂടി കൈപ്പടവും കാലടിയും തണുത്തുകൊണ്ടിരിക്കും. ദേഹം അത്രത്തോളം ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ വളരെ പതുക്കെ മാത്രമേ അവൾക്കു നടന്നുകൂടൂ; അതു തന്നെ കുറച്ചു നേരം മാത്രം. കോണികയറുമ്പോൾ കിതയ്ക്കും; കണ്ണിന്നു കാഴ്ച വളരെ കുറവു്—ഇവയും തത്സഹിതമുള്ള വളൎച്ചക്കുറവും ദാൎഢ്യക്കുറവും ആണു് വന്നു ചേൎന്നിട്ടുള്ള ഫലങ്ങൾ. ഇതോടുകൂടി അവളുടെ സ്നേഹിതയും സഹപാഠിയുമായ വേറൊരുവളുടെ കഥയും പറയാ

വുന്നതാണ്. അവളും അതേമാതിരിയിൽ ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുന്നു; കുറെ ചങ്ങാതിമാരുടെ അബാധമായ ഒരു സംഘം കൂട്ടുമ്പോഴത്തെ ചിത്തോദ്വേഗം കൊണ്ടുതന്നെ അവൾക്കു മോഹാലസ്യമുണ്ടാകുന്നു; ഒടുക്കം വൈദ്യന്റെ ഉപദേശത്താൽ അവൾക്കു പഠിപ്പിൽനിന്നു തീരെ വിരമിക്കേണ്ടതായും വന്നിരിക്കുന്നു.

ഇത്രയും സ്പഷ്ടമായിരിക്കുന്ന ദോഷങ്ങൾതന്നെ ഒട്ടും ദുർല്ലഭമല്ലായെങ്കിൽ പിന്നെ സ്പഷ്ടമാകാതേകണ്ടുള്ള ചില്ലറ ദോഷങ്ങൾ വിദ്യാൎത്ഥികളുടെ ഇടയിൽ സാമാന്യേന എത്രയധികം സാധാരണയായിരിക്കണം! പാഠവിഷയത്തിൽ അതിയായി ക്ലേശിക്കുക നിമിത്തം രോഗങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷമായിത്തീൎന്നിരിക്കുന്ന ഒരു സംഗതിക്കു പ്രതിയായി, അനൎത്ഥങ്ങൾ തൽക്കാലം സ്പഷ്ടമായി കണ്ടു തുടങ്ങാത്തതും എങ്കിലും അവ ക്രമേണ വർദ്ധിച്ചു വരുന്നതുമായിട്ടുള്ള സംഗതികൾ ചുരുങ്ങിയതു് ആറോളം ഉണ്ടായിരിക്കും—ചിലരുടെ കാൎയ്യത്തിൽ ശാരീരകമായും മാനസികമായുമുള്ള വ്യാപാരങ്ങളെ വേണ്ടപോലെ നിൎവഹിക്കുന്നതിന്നു തത്തദവയവങ്ങൾക്കു പലപ്പോഴും ശക്തിയില്ലാതെവരുന്നു; പ്രകൃത്യാ ഉള്ള ശരീര ദൌർബല്യംകൊണ്ടാണു്, അല്ലെങ്കിൽ വേറെ ചില പ്രത്യേകകാരണങ്ങളെക്കൊണ്ടു, ആണ് അതുണ്ടാകുന്നതു് എന്നിങ്ങനെ ജനങ്ങൾ പറയു

കയും ചെയ്യുന്നു. വേറെ ചില കുട്ടികളുടെ കാൎയ്യത്തിൽ അവരുടെ ശരീരത്തിന്റെ വളൎച്ച് അകാലത്തിൽതന്നെ നിന്നുപോകുന്നു. മററു ചില സംഗതികളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാതെ ലീനമായിട്ടിരുന്നിരുന്ന ക്ഷയരോഗസ്വഭാവം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും സ്ഥിരപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ചില സംഗതികളിൽ യൌവനാരംഭത്തിൽ അതിക്ലേശം ചെയ്യുകനിമിത്തം ഉണ്ടാകുന്നതും ഇപ്പോൾ സാധാരണയായിത്തീൎന്നിരിക്കുന്നതുമായ മസ്തിഷ്കരോഗത്തിന്റെ ചിഹ്നങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നു. കച്ചവടത്തിലും മററനേകം ജോലികളിലും പ്രവേശിച്ചു കഠിനമായി ക്ലേശിക്കുന്നവരായ പ്രായംചെന്ന പുരുഷന്മാൎക്ക് പലപ്പോഴുമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളിൽ മനസ്സിരുത്തിയതിന്റെ ശേഷം പ്രായം തികയാത്ത കുട്ടികൾക്കു അത്യധ്വാനം നിമിത്തമുണ്ടാകുന്ന അധികദോഷത്തെപ്പററി വിചാരിപ്പാൻ ഭാഗ്യമുള്ള എല്ലാവൎക്കും ആരോഗ്യത്തിന്നു ഈ വിധം ഹാനിവരുന്നതു് എത്രസാധാരണയായിരിക്കുന്നുവെന്നു വ്യക്തമാകുന്നതാണ്. കുട്ടികൾക്കു വലിയവരോളം തന്നെ കായക്ലേശമാകട്ടെ മനഃക്ലേശമാകട്ടെ സഹിക്കുന്നതിന്നുള്ള ശേഷിയില്ല. അതിയായിട്ടുള്ള മാനസികവ്യാപാരം കൊണ്ടു പ്രായം തികഞ്ഞവർ തന്നെ ദോഷമനുഭവിക്കുന്നുവെങ്കിൽ കുട്ടികളെക്കൊണ്ടു ചെയ്യിക്കുന്ന, പലപ്പോഴും അത്രയുംതന്നെ അധികമായ, മാനസികവ്യാപാരംകൊണ്ടു

അവൎക്കുണ്ടാകുന്ന അനൎത്ഥം എത്രയധികമായിരിക്കണമെന്നാലോചിച്ചുനോക്കുക|

സ്കൂളുകളിൽ കുട്ടികളെക്കൊണ്ടു പലപ്പോഴും നിൎബന്ധേന അനുഷ്ഠിപ്പിക്കുന്ന നിൎദ്ദയമായ ശിക്ഷണസമ്പ്രദായത്തെ പരിശോധിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ അതു മഹത്തായ ദോഷത്തെ ചെയ്യുന്നുവെന്നുള്ള സംഗതിയെപ്പററിയല്ല ഞങ്ങൾക്കാശ്ചൎയ്യം തോന്നുന്നതു; കുട്ടികൾക്കതു സഹിപ്പാൻ കഴിയുന്നുണ്ടല്ലോ എന്നതിനെപ്പററിയാകുന്നു. 'സർജാൻ ഫോൎബസ്' എന്ന മഹാൻ തനിക്കു നേരിട്ടറിവുള്ളതായി പറഞ്ഞിട്ടുള്ള സംഗതി ഇതിന്നു ദൃഷ്ടാന്തമായിട്ടെടുക്കാം; അതു്, ഇംഗ്ലാണ്ടിലാസകലം ഇടത്തരക്കാൎക്കായിട്ടേൎപ്പെടുത്തീട്ടുള്ള പെൺപള്ളിക്കൂടങ്ങളിലെ ശിക്ഷണസമ്പ്രദായത്തിന്നു സാമാന്യേനയുള്ള ഒരു മാതൃകയാണ് എന്നു്, പലപ്രകാരത്തിലും പരീക്ഷണംചെയ്തതിന്റെശേഷം, അദ്ദേഹം ഉറച്ചു പറയുന്നു. വിദ്യാൎത്ഥിനികളുടെ ദിനചൎയ്യാക്രമത്തെ സംബന്ധിച്ചു് ഒരു ദിവസത്തെ ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറുകളേയും വിഭാഗിച്ചിരിക്കുന്നതിന്റെ ഒരു ചുരുക്കം താഴെ ചേൎക്കുന്നു; ചില അവാന്തരവിഭാഗങ്ങളെ ഇതിൽ പെടുത്തീട്ടില്ല.

ഉറങ്ങുവാൻ.............................. 9 മണിക്കൂറ്

(കൊച്ചുകുട്ടികൾക്കു ൧൦)

സ്കൂളിൽ, പഠിപ്പിന്നും മററുജോലികൾക്കും 9 ,,

സ്കൂളിൽ, അല്ലെങ്കിൽ വീട്ടിൽ, വലിയ കുട്ടികൾക്കു പഠിപ്പിന്നും അല്ലെങ്കിൽ വേറെ ജോലിക്കും, ചെറിയകുട്ടികൾക്കു കളിക്കും 3½ ,,

(ചെറിയകുട്ടികൾക്കു 2½)

ഭക്ഷണത്തിന്നു 1½ ,,

പുറത്തിറങ്ങീട്ടുള്ള വ്യായാമം—അതായത് ഒരു ലാത്തൽമാത്രം—പലപ്പോഴും പാഠപുസ്തകങ്ങൾ കയ്യിലെടുത്തുകൊണ്ടു—അതുതന്നെ നിശ്ചിതസമയത്തു മഴയോ മററോ ഇല്ലെങ്കിൽമാത്രം ഇതിലേക്കു 1 ,,

24

'സർജാൺഫ്ാർബസ്' പറയുമ്പോലെ ഈ "വിസ്മയകരമായ ദിനചര്യ"യുടെ ഫലമെന്താകുന്നു? ക്ഷീണം, വിളർപ്പ്, ഉത്സാഹശൂന്യത സാമാന്യമായ ആ

രോഗ്യഹാനി എന്നിവയാണ് എന്നതിന്നു വാദമില്ല. ഇവയല്ലാ പുറമെ വേറെ ചിലതുകൂടി അദ്ദേഹം വിവരിച്ചുപറയുന്നു. അന്തഃകരണസംസ്കാരകാൎയ്യത്തിലുള്ള അതിശയമായ ഔൽസുക്യംകൊണ്ടു ശരീരക്ഷേമകാൎയ്യത്തിൽ കാണിക്കുന്ന നിശ്ശേഷമായ ഈ അനാദരവു നിമിത്തം—ദീൎഘകാലം ഇടവിടാതെകണ്ടുള്ള മാനസികവ്യാപാരവും ശരീരാവയവങ്ങൾക്കു വേണ്ടത്തക്ക ആയാസമില്ലായ്മയും നിമിത്തം—അവയവങ്ങൾ തത്തദ്വ്യാപാരങ്ങളെ വേണ്ടതുപോലെ ചെയ്യുന്നില്ല എന്നു മാത്രമല്ല ദേഹത്തിൻെറ വളൎച്ചതന്നെ വികൃതമായി ഭവിക്കുന്നു എന്നും അദ്ദേഹം കണ്ടിരിക്കുന്നു. അദ്ദേഹം ഇങ്ങിനെ പറയുന്നു:—"ഇയ്യിടയിൽ ഒരു വലിയ പട്ടണത്തിലുള്ള ഒരു പെൺപള്ളിക്കൂടത്തിൽ ഞാൻ പോവുകയുണ്ടായി. അതിൽ നാല്പതു പെൺകുട്ടികളുണ്ടായിരുന്നു. നിഷ്കൎഷിച്ചന്വേഷണം നടത്തിയതിൽ ആ സ്കൂളിൽ ചേൎന്നിട്ടുരണ്ടുകൊല്ലമായിട്ടുള്ള പെൺകുട്ടികളിൽ (അധികംപേരും അത്രയും കാലമായിട്ടുണ്ടുതാനും) ഒന്നിനെങ്കിലും ഏറക്കുറെ കൂനലില്ലാതെകണ്ടില്ല എന്നു ഞാൻ മനസ്സിലാക്കി." ൧൮൫൨-ാമാണ്ടിലാണ് അദ്ദേഹം ഇങ്ങിനെ എഴുതീട്ടുള്ളതു്. അതിന്നുശേഷം ചില ഭേദഗതികൾ വരുത്തീട്ടുണ്ടായിരിക്കാം. വരുത്തീട്ടുണ്ടെന്നുതന്നെ ഞ

ങ്ങൾ വിചാരിക്കുന്നു. എങ്കിലും ആ സമ്പ്രദായം ഇപ്പോഴും സാധാരണയാണ് എന്നതു്—എന്നല്ല, ചില ദിക്കിൽ മുമ്പേത്തേക്കാൾ അധികം കടുപ്പമായിട്ടനുഷ്ഠിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടു് എന്നതു—ഞങ്ങൾക്കുതന്നെ തെളിയിക്കുവാൻകഴിയും. ചെറുപ്പക്കാരെ ഉപാദ്ധ്യായവേല പഠിപ്പിക്കുന്നതിനായിട്ടേൎപ്പെടുത്തിട്ടുള്ള ഒരുകോളേജിൽ ഞങ്ങൾ ഇയ്യിടയിൽ പോവുകയുണ്ടായി. സൎക്കാരുദ്യോഗസ്ഥന്മാരുടെ മേലന്വേഷണത്തിൽ പഴയസ്കൂൾ മിസ്ട്രസ്സുമാരുടെ അഭിപ്രായപ്രകാരമല്ലാതെ അതിലും കുറെക്കൂടി ഭേദമായ ഒരു നടവടിക്രമം കാണുമെന്നു വിചാരിപ്പാൻ അവകാശമുള്ള ഈ കോളേജിലെ വിദ്യാൎത്ഥികളുടെ ദിനചൎയ്യക്രമം താഴെ കാണിക്കുംപ്രകാരമാണ് ഞങ്ങൾ കണ്ടതു്:—

6 മണിക്കു കുട്ടികളെ വിളിച്ചുകൂട്ടുന്നു.

7 മുതൽ 8 മണിവരെ പാഠങ്ങൾ,

8	,,	9	,,	,,	വേദപുസ്തകവായന, പ്രാൎത്ഥന കാലത്തെ ഭക്ഷണം.
9	,,	12	,,	,,	പാഠങ്ങൾ.
12	,,	$1\frac{1}{4}$	,,	,,	ഒഴിവ്—ലാത്താൻ പോകുന്നതിന്നോ വേറെ ശരീരായാസത്തിന്നോ വേണ്ടി എന്നാണു.

				വെപ്പ്. പക്ഷെ പാഠത്തിന്നായിക്കൊണ്ടുതന്നേ പലപ്പോഴും ആ സമയം ചെലവാക്കുന്നു.
$1\frac{1}{4}$,,	2	,,	,,	ഉച്ചഭക്ഷണം ഇതിൽ സാധാരണയായി 20 മിന്നിട്ട് ഉണ്ണുകഴിപ്പാൻ വേണ്ടിവരുന്നു.
2 ,,	5	,,	,,	പാഠം.
5 ,,	6	,,	,,	ചായകുടിക്കുകയും വിശ്രമിക്കുകയും
6 ,,	$8\frac{1}{2}$	,,	,,	പാഠം.
$8\frac{1}{2}$,,	$9\frac{1}{2}$	,,	,,	പിറെറന്നാളത്തെ പാഠത്തിന്നുതയ്യാറാകുവാനുള്ള വായന.

10 മണിക്കു കിടക്കാൻപോവുക.

ഇങ്ങിനെ, ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറിൽ 8 മണിക്കൂർ ഉറക്കത്തിന്നായി വെച്ചിരിക്കുന്നു. നാലേകാൽമണിക്കൂർ ഉണ്ണ്, ഉടുപ്പ്, പ്രാത്ഥന, ഇടക്കുസാപ്പാസമയങ്ങളിൽ വിശ്രമം എന്നിങ്ങിനെയായിട്ടു കഴിയുന്നു. പത്തരമണിക്കൂർ പാഠത്തിന്നായിട്ടുവെച്ചിരിക്കുന്നു; ഒന്നേകാൽമണിക്കൂർ ശരീരായാസത്തിന്നും; നിർബന്ധമല്ലാത്തതിനാൽ പലപ്പൊഴും അതുകൂടാതെ തന്നെ കഴിക്കുന്നു. പാഠത്തിന്നായി നിയമിച്ചിട്ടുള്ള പത്തരമണിക്കൂറോടുകൂടി വിശ്രമത്തിന്നായി നി

യമിച്ചിട്ടുള്ള സമയത്തിൽനിന്നു് ഒരു മണിക്കൂറും ചെന്നു പാഠസമയത്തെ പലപ്പോഴും പതിനൊന്നരമണിക്കൂറാക്കാറുണ്ടു് എന്നുമാത്രമല്ല ചില വിദ്യാൎത്ഥികൾ പാഠങ്ങൾ പഠിച്ചു തയ്യാറാകുന്നതിന്നുവേണ്ടി വെളുപ്പാൻകാലത്തുനാലുമണിക്കു് എണീക്കുകതന്നെ ചെയ്യുന്നു. അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നതിന്നു് ഉപാദ്ധ്യായന്മാർ അവരെ വാസ്തവത്തിൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു। ഒരു നിയതകാലത്തിന്നുള്ളിൽ വിദ്യാൎത്ഥികൾക്കു പഠിച്ചുതീൎക്കേണ്ടതായിട്ടുള്ള വിഷയങ്ങൾ തന്നെ വളരെ അധികമായിരിക്കുന്നു; തങ്ങളുടെ യശസ്സ്, കുട്ടികൾ പരീക്ഷയിൽ നല്ലവണ്ണം പാസ്സാകുന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ ഉപാദ്ധ്യായന്മാർ ആ കാൎയ്യത്തിൽ അവരെ അതിയായി നിൎബ്ബന്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു; അതിനാൽ അവർ മാനസിക വ്യാപാരത്തിന്നായിക്കൊണ്ടു ദിവസത്തിൽ പന്ത്രണ്ടും പതിമൂന്നും മണിക്കൂറു വീതം ചെലവാക്കുവാൻ ഒട്ടും അസാധാരണമല്ലാതെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു।

ഇതുകൊണ്ടു ദേഹത്തിന്നു തട്ടുന്ന കേടു വളരെ അധികം തന്നെയാകുന്നു എന്നു കാണുവാൻ ഒരു ദീൎഘദൎശി വേണമെന്നില്ല. നല്ല രക്തപ്രസാദത്തോടുകൂടി അവിടെ ചെന്നു ചേരുന്ന യുവാക്കൾ കുറച്ചുകാലംകൊ

ണ്ടു വിളത്തുവശാവുന്നുവെന്ന് അവിടെ പെരുമാറുന്ന ഒരാൾ തന്നെ ഞങ്ങളോടു പറയുകയുണ്ടായി. അവിടത്തെ വിദ്യാൎത്ഥികളുടെ ഇടയിൽ സുഖക്കേടു വളരെ സാധാരണയായിരിക്കുന്നു. കുറെ ദീനക്കാർ എന്നുമുണ്ടായിരിക്കും. രുചിക്കുറവും ദീപനക്ഷയവും വളരെ സാധാരണയായ രോഗങ്ങളാണ്. അതിസാരവും അവരുടെയിടയിൽ നടപ്പുള്ള ഒരു രോഗമായിത്തീൎന്നിരിക്കുന്നു. ആകെയുള്ളതിൽ മൂന്നിലൊരുഭാഗം വിദ്യാൎത്ഥികൾ ഏകകാലത്തു അതിസാരരോഗത്താൽ പീഡിതന്മാരാവുക എന്നതു അവിടെ ഒട്ടും അസാധാരണയല്ല. തലക്കുത്തു സാമാന്യേനയുള്ള ഒരു ഉപദ്രവമാകുന്നു; ചിലർ കുറെ മാസമടുപ്പിച്ചു ദിവസേന അതനുഭവിക്കുന്നു. കുറെ പേർ തീരെ വശംകെടുകയും കോളേജ് വിട്ടുപോവുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇക്കാലത്തു മനുഷ്യരുടെ ഇടയിലുണ്ടായിട്ടുള്ള ചിത്തപ്രബോധനം തന്നെ മൂൎത്തിമത്തായിത്തീൎന്നിരിക്കുന്ന പണ്ഡിതവൎയ്യന്മാരാൽ സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതും അവരുടെ മേലദ്ധ്യക്ഷതയിൽ മററുള്ളവൎക്കു് ഒരാദൎശമെന്നപോലെ നടത്തപ്പെടുന്നതും ആയ ഒരു കോളേജിലെ വിദ്യാൎത്ഥികൾക്കുള്ള ദിനചൎയ്യക്രമം ഇപ്രകാരമാണ് എന്നതു വിസ്മയകരമായ ഒരു സംഗ

തിതന്നേയാകുന്നു. പരീക്ഷകൾ വളരെ കഠിനവും അവയ്ക്കു പഠിച്ചു തയ്യാറാകുന്നതിനുള്ള കാലം വള രെ കുറച്ചിയുമാണ് എന്ന കാരണത്തിന്മേൽ എല്ലാ വി ദ്യാൎത്ഥികളും തങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിന്നു അവശ്യം ഹാനിവരുത്തുന്നതായ ഒരു സമ്പ്രദായത്തെ അനുവ ൎത്തിക്കണം എന്നു വരുന്നതു് അതിക്രൂരതയുടെ ലക്ഷ ണമല്ലെങ്കിലും മഹാമൂഢതയുടെ ലക്ഷണമാണ് എന്നു നിശ്ശങ്കം പറയാം.

ഇതു ഒട്ടേറെ വ്യത്യസ്തമായിട്ടുള്ള ഒരു സംഗതി യാണ് എന്നതിൽ സംശയമില്ല. ഇതിനെ ഈ തര ത്തിലുള്ള അന്യസ്ഥാപനങ്ങളിലെ നടവടി ക്രമത്തോ ടു സാദൃശ്യപ്പെടുത്തുവാൻ മാത്രമേ പാടുള്ളുവെന്നുമാ യിരിക്കാം. എങ്കിലും ഇത്രയും കടുപ്പമായ കാൎയ്യങ്ങൾ നടക്കാതെയിരിക്കുന്നുവെന്നുള്ളതു തന്നെ, ഇപ്പോഴ ത്തെ ചെറുപ്പക്കാരെക്കൊണ്ടു അത്യധ്വാനം ചെയ്യി ക്കുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതിലേക്കു നല്ല തെളിവാകുന്നു. ഈ തരം ട്രേയിനിങ്ങ് കോളേജ്കളിലെ ഏൎപ്പാടുകൾ ആ ധുനികവിദ്യാഭ്യാസജ്ഞന്മാരുടെ അഭിപ്രായത്തെ പ്രകാശി പ്പിക്കുന്നതിനാൽ, അന്തഃകരണസംസ്കാരം അതിവേ ഗത്തിൽ വരുത്തത്തക്കതായ ഒരു സമ്പ്രദായത്തിന്റെ പക്ഷത്തിലേക്കാണ് ജനങ്ങൾ സാമാന്യേന ചാഞ്ഞു

നിൽക്കുന്നതു് എന്നു വേറെ തെളിവുകൾ കൂടാതെ ഈ വക ഏർപ്പാടുകൾ തന്നെ സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ടു്.

ബാല്യത്തിൽ അതിയായ വിദ്യാഭ്യാസംകൊണ്ടുള്ള ദോഷത്തെപ്പററിയ ബോധം എല്ലാവൎക്കും ഉണ്ടായിരിക്കെ കൌമാൎയ്യത്തിൽ അതിയായ വിദ്യാഭ്യാസംകൊണ്ടുള്ള ദോഷത്തെപ്പററിയബോധം ജനങ്ങളുടെ ഇടയിൽ ഇത്ര കുറച്ചു മാത്രമെ ഉള്ളുവെന്നതു് ആശ്ചൎയ്യമായി തോന്നുന്നുണ്ടു്. ബാല്യത്തിൽ പ്രായത്തിനടുത്തതല്ലാത്ത ബുദ്ധിവികാസംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദോഷഫലങ്ങളെപ്പററി മിക്ക മാതാപിതാക്കന്മാരും ഏതാനും മനസ്സിലാക്കീട്ടുണ്ടു്. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ അന്തഃകരണസംസ്കാരകാൎയ്യത്തിൽ അതിയായി നിഷ്കൎഷിക്കുന്ന കൂട്ടരെ ജനങ്ങൾ അധിക്ഷേപിക്കുന്നതു കേൾക്കാറുണ്ടു്. ദോഷഫലങ്ങളെപ്പററി ശരിയായ ജ്ഞാനം എത്രത്തോളമുണ്ടാകുന്നുവോ അതിനെ അനുസരിച്ചു് കൊച്ചുങ്ങളുടെ അന്തഃകരണസംസ്കാരകാൎയ്യത്തിൽ ഭീതിയും അധികമായിരിക്കും. ഏററവും പ്രസിദ്ധന്മാരായ ശരീരതത്വജ്ഞന്മാരിൽ ഒരാൾ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള അഭിപ്രായത്തെ ഇതിലേക്കു ഒരു പ്രമാണമായിട്ടെടുക്കാം. എട്ടുവയസ്സാകുന്നതുവരെ തൻെറ മകനെ പാഠങ്ങളൊന്നും പഠിപ്പിക്കുവാൻ വിചാരിക്കുന്നില്ല എ

ന്നാണ് അദ്ദേഹം ഞങ്ങളോടു പറഞ്ഞതു്. ബാല്യത്തിൽ നിർബന്ധന ഉണ്ടാക്കിത്തീക്കുന്ന ബുദ്ധിവികാസം ഒന്നുകിൽ ശരീരദൌർബല്യത്തിന്നു് അല്ലെങ്കിൽ ബുദ്ധിമാന്ദ്യത്തിന്നു്, അതല്ലെങ്കിൽ അകാലമരണത്തിന്നു്, ഹേതുവായി ഭവിക്കുന്നുവെന്നതു് എല്ലാവക്കും അറിവുള്ള ഒരു വാസ്തവമായിരിക്കെ കൌമാര്യത്തിലും യൌവനത്തിലും അതേ ദോഷങ്ങൾതന്നെ സംഭവിക്കുന്നുവെന്ന സംഗതി എല്ലാവരും മനസ്സിലാക്കിട്ടുള്ളതായിട്ടു കാണുന്നില്ല. എങ്കിലും അപ്രകാരം സംഭവിക്കുമെന്ന കാൎയ്യത്തിൽ വാദമില്ല. അന്തഃകരണവികാസത്തിന്നു് ഒരു നിയതക്രമമുണ്ടു്; നിയതഗതിയോടുകൂടിയ ഒരു നിശ്ചിതമാനവുമുണ്ടു്. ആ ക്രമത്തെയും ആ തോതിനെയും അനുസരിച്ചാണ് വിദ്യാഭ്യാസപദ്ധതിയിരിക്കുന്നതെങ്കിൽ നല്ലതുതന്നെ. അല്ലെങ്കിൽ—എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയാത്തവിധം അധികം സങ്കീർണ്ണങ്ങളും സൂക്ഷ്മങ്ങളുമായ വിഷയങ്ങളെ ചെലുത്തിക്കൊണ്ടു് ഉൽകൃഷ്ടതരങ്ങളായ ബുദ്ധ്യാദ്യന്തഃകരണവൃത്തികളെ ബാല്യത്തിൽ തന്നെ അതിയായി ക്ലേശിപ്പിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ, അതിയായിട്ടുള്ള സംസ്കരണംകൊണ്ടു പ്രായത്തിന്നടുത്തതല്ലാതെ അതിൽ കവിഞ്ഞതായിട്ടുള്ള ബുദ്ധിവി

കാസം ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നുവെങ്കിൽ, യഥാക്രമമല്ലാതെ സിദ്ധമായിട്ടുള്ള ആ ഗുണത്തിന്നു തുല്യമായൊ അതിലധികമായൊ ഉള്ള ദോഷം അവശ്യം സംഭവിക്കുന്നതാണ്.

എന്തെന്നാൽ പ്രകൃതി വളരെ കൃത്യമുള്ള ഒരു കണക്കാളിയാകുന്നു. അവൾ നമുക്കു തരുവാനൊരുക്കമുള്ളതിനെക്കാൾ അധികം ഫലം ഒരിടത്തു നാം ആവശ്യപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ അതിന്നു തുല്യമായിട്ടൊരു തുക മറെറാരിടത്തു കുറവുചെയ്തു അവൾ കണക്കു ശരിപ്പെടുത്തുന്നതാകുന്നു. എന്നാൽ, പ്രായാനുസരണമുള്ള ദേഹവളർച്ചക്കും അന്തഃകരണ വികാസത്തിന്നുമായി വേണ്ടതരത്തിലുള്ള പദാൎത്ഥങ്ങളെ വേണ്ടേടത്തോളം ശേഖരിച്ചുകൊണ്ട് ആ കാൎയ്യം സ്വപ്രീതിയെ അനുസരിച്ചു പ്രവൃത്തിപ്പാനായിട്ട് അവൾക്കു നാം വിട്ടുകൊടുക്കുന്നുവെങ്കിൽ എല്ലാ അവയവങ്ങളും ഏറക്കുറെ ഒന്നുപോലെ പുഷ്ടിയെ പ്രാപിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു ശരീരത്തെ അവൾ കാലം കൊണ്ടുണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നതാണ്. അതല്ല, ഏതെങ്കിലും ഒരു അവയവത്തിന് അകാലമായിട്ടൊ അനനുരൂപമായിട്ടൊ ഉള്ള വളർച്ചവേണമെന്നു നിങ്ങൾ നിർബന്ധിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവൾ ഏറക്കുറെയുള്ള വിസമ്മതത്തോടുകൂടി

നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായത്തെ അംഗീകരിക്കുമായിരിക്കും. പക്ഷെ നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടംപോലെയുള്ള അധിക വേലചെയ്യുന്നതിന്നുവേണ്ടി അവൎക്കു് അതിലേറെ പ്രധാനമായിട്ടുള്ള വേലയെ ചെയ്യാതെ വിട്ടുകളയേണ്ടിവരുമെന്നതു തീൎച്ചയാണു്. ദേഹത്തിൽ അതാതുപ്രായത്തുള്ള ചേതനശക്തി ക്ലിപ്തമായിരിക്കുന്നതിനാൽ തദനുരൂപമായിട്ടല്ലാതെ അതിലധികം ഫലം അതിൽനിന്നുണ്ടാവുക എന്നതു് അസാദ്ധ്യമാകുന്നുവെന്നും ഉള്ള സംഗതി ഒരിക്കലും വിസ്മരിച്ചുകൂട. ഒരു ബാലൻെറയാകട്ടെ കുമാരൻെറയാകട്ടെ കാൎയ്യത്തിൽ ഈ ചേതനാശക്തിയുടെ ആവശ്യകത പലവിധമായിട്ടും അപരിഹാൎയ്യമായിട്ടുമാണിരിക്കുന്നതു്. മുമ്പുപറഞ്ഞതുപോലെ, ദിവസേനയുള്ള ശരീരായാസംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ശരീരാപചയത്തെ പൂരിപ്പിക്കേണ്ടിവരുന്നു; അന്നത്തെ പഠിപ്പുകൊണ്ടു തലച്ചോറിന്നുണ്ടാകുന്ന ക്ഷയത്തെ പോക്കേണ്ടിവരുന്നു; പിന്നെ, ദേഹത്തിൻെറയും തലച്ചോറിൻെറയും വളൎച്ചക്കുവേണ്ടതും കരുതേണ്ടതായിട്ടു വരുന്നു; ഇവയ്ക്കുപുറമെ ഇങ്ങിനെയുള്ള പലവിധ ആവശ്യങ്ങളെ നിവൃത്തിപ്പിക്കുന്നതിന്നുവേണ്ടിവരുന്ന അധികം ഭക്ഷണപദാൎത്ഥങ്ങളെ ദീപനംവരുത്തുന്നതിന്നായിട്ടു കുറെ (ചേതന) ശക്തി ചെലവാക്കേണ്ടതായും വരുന്നു. അങ്ങി

നെയിരിക്കെ അധികം ശക്തിയെ ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു വഴിക്കു തിരിക്കുക എന്നതു് അത്രയും ശക്തിയെ ശേഷമുള്ളവയിൽ നിന്നപഹരിക്കുന്നതായിട്ടാണ് വരിക; ഈ തത്വം അനുമാനംകൊണ്ടു സിദ്ധവും എല്ലാവരുടേയും അനുഭവംകൊണ്ടു വ്യക്തവുമാകുന്നു. ഇതിന്നൊത്ത ദൃഷ്ടാന്തം: അധികമായി കഴിച്ച ആഹാരത്തെ ദീപനംവരുത്തുവാൻ ജാഠരാഗ്നിക്ക് അധികം വേലചെയ്യേണ്ടിവരുന്നതിനാൽ തന്നിമിത്തം ദേഹത്തിന്നും മനസ്സിന്നും ആലസ്യമുണ്ടാകുന്നുവെന്നും അതുപലപ്പൊഴും ഉറക്കത്തിൽകലാശിക്കുന്നുവെന്നും ഉള്ള സംഗതി എല്ലാവക്കും അറിയാമല്ലൊ. അതിയായിട്ടുള്ള ശരീരായാസം വിചാരശക്തിയെ കുറയ്ക്കുന്നുവെന്നുള്ളതും എല്ലാവക്കുമറിയാം. പെട്ടെന്നുള്ള എന്തെങ്കിലും ദേഹാദ്ധ്വാനംകൊണ്ടോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു മുപ്പതുനാഴികദൂരം ഒന്നിച്ചുനടക്കുന്നതുകൊണ്ടോ ദേഹത്തിന്നു താല്ക്കാലികമായിട്ടുണ്ടാകുന്ന ക്ഷീണത്തോടുകൂടി മാനസിക വ്യാപാരത്തിൽ വൈമനസ്യമുണ്ടാകുന്നുവെന്നും, ഒരുമാസകാലം കാൽനടയ്ക്കു ദിക്സഞ്ചാരംചെയ്താൽ മനസ്സിന്നു അധികമായ മാന്ദ്യമുണ്ടാകുന്നുവെന്നും അതുതീരുവാൻ പിന്നെ കുറെദിവസം കഴിയേണ്ടിവരുന്നു എന്നും, ദേഹപ്രയത്നം കൊണ്ടുതന്നെ ജീവിതകാലം കഴിക്കുന്ന കൃഷിക്കാരുടെ മാനസി

കമായശക്തി വളരെകുറച്ചുമാത്രമാണ് എന്നുംമററുമു
ള്ള സംഗതികളുമെല്ലാവൎക്കുമറിയാം. അതിന്നും പുറ
മെ, ചിലപ്പോഠം ചിലകുട്ടികഠക്കു ക്രമംവിട്ടു അതി
വേഗത്തിൽ വളൎച്ചയുണ്ടാകുമ്പോഠം ദേഹദൌർബ്ബല്യ
വും ബുദ്ധിമാന്ദ്യവും അതോടുകൂടി ഉണ്ടാകുന്നുവെ
ന്ന സംഗതികൊണ്ടു ചേതനാശക്തിയുടെ അധികമാ
യ അപഹരണം സ്പഷ്ടമാകുന്നുണ്ട്; ഇതും എല്ലാവ
ൎക്കും അറിവുള്ള ഒരു തത്വമാകുന്നു. അത്രയുമല്ല, ഭ
ക്ഷണം കഴിഞ്ഞ ഉടനെയുള്ള കഠിനമായ ദേഹായാ
സം ദീപനത്തെ മുടക്കുമെന്നും ബാല്യത്തിൽ തന്നെ ക
ഠിന വേലയിൽ ഏൎപ്പെടുത്തപ്പെടുന്ന കുട്ടികഠം ശരീ
രപുഷ്ടിയില്ലാത്തവരായിത്തീരുമെന്നും ഉള്ള സംഗതി
കളും ഈ വിരോധത്തെ അതേപ്രകാരത്തിൽ തന്നെ
കാണിക്കുന്നു—ചേതനാശക്തിയുടെ ഒരിടത്തിലുള്ള ആ
ധിക്യത്തോടുകൂടി മററു ഇടങ്ങളിൽ കുറവുണ്ടാകുന്നുവെ
ന്നുള്ള തത്വത്തെ അതേ പ്രകാരത്തിൽതന്നെ സൂ
ചിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ, ചില കടന്നസംഗതികളിൽ
ഈ വിധം വ്യക്തമായിട്ടിരിക്കുന്ന ഈ നിയമം എല്ലാ
സംഗതികഠക്കും പററുന്നു. ചേതനാശക്തിയുടെ ഒ
രിടത്തിലേക്കുള്ള അനന്തരൂപമായ ആവശ്യം വളരെ
അധികവും പെട്ടെന്നും ആകുമ്പോഠം ഈ അനൎത്ഥക
രമായ ശക്ത്യപഹാരം എപ്രകാരം ഉണ്ടാകുന്നുവോ
അതുപോലെതന്നെ ആ ആവശ്യം അല്പവും സ്ഥിരവു

മാകുമ്പോഴും ഈ ശക്ത്യപഹാരം നിശ്ചയമായിട്ടുണ്ടാകുന്നു. അതുഹേതുവായിട്ട്, കൌമാൎയ്യത്തിലും യൌവനത്തിലും മാനസികവ്യാപാരം നടത്തുവാൻ വേണ്ടിവരുന്ന ചെലവു പ്രകൃതി അതിന്നു കരുതിവെച്ചിട്ടുള്ളതിൽ കവിഞ്ഞുപോകുന്നുവെങ്കിൽ ശേഷം കാൎയ്യങ്ങളുടെ ചെലവിന്നു വക കണ്ടിട്ടുള്ളതിന്നു വളരെ കുറവുവരുന്നു; അപ്പോൾ ഒരുവിധത്തിലല്ലെങ്കിൽ മറെറാരുവിധത്തിൽ ദോഷങ്ങൾ ഒഴിച്ചുക്രൂടാത്തമട്ടിൽ വന്നുചേരുന്നു. ഈ ദോഷങ്ങളെപ്പററി നമുക്കു ചുരുക്കമായിട്ടു നിരൂപിക്കുക.

മാനസിക വ്യാപാരം ക്രമപ്രകാരം വേണ്ടതിൽ കുറച്ചുമാത്രമേ അധികമാകുന്നുള്ളുവെന്നുവിചാരിക്കുക; അപ്പോൾ അതിനെ അനുസരിച്ചു ദേഹപുഷ്ടിയുടെകാൎയ്യത്തിൽകുറച്ചു മാത്രമൊരുന്യൂനതയല്ലാതെ അതിലധികമൊന്നുമുണ്ടാവുകയില്ല; മറിച്ചുണ്ടായേക്കാവുന്നതിനേക്കാൾ ദേഹപുഷ്ടിഅല്പംമാത്രംകുറഞ്ഞിരിക്കും; അല്ലെങ്കിൽ ദേഹത്തിൻെറ വലിപ്പം കുറച്ചൊന്നു കുറയും; അല്ലെങ്കിൽ ദേഹത്തിലുള്ള ധാതുക്കൾക്കു ഗുണം അത്ര തന്നെ ഉണ്ടാവുകയില്ല. ഈ പറഞ്ഞ ദോഷങ്ങളിൽ ഒന്നോ അതിലധികമോ അവശ്യം സംഭവിക്കും. അധികമായിട്ടുള്ള മാനസിക വ്യാപാരം നടത്തുന്നതി

നും അതുനിമിത്തം പിന്നീട്ട തലച്ചോറിന്നുണ്ടാകുന്ന ക്ഷയത്തെ പൂരിപ്പിക്കുന്നതിന്നും ആയി സംഭരിക്കേണ്ടിവരുന്ന കൂടുതൽ രക്തം, ഈ അവശ്യമില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ ശേഷമുള്ള അവയവങ്ങളിലും കോഷ്ഠങ്ങളിലും സഞ്ചരിക്കുമായിരുന്ന രക്തമാകുന്നു; അവയുടെ വളർച്ചക്കും ക്ഷതിപൂരണത്തിന്നും വേണ്ട പദാൎത്ഥങ്ങളെ സംഭരിക്കുമായിരുന്ന ആ രക്തത്തിന്റെ അഭാവത്തിൽ ആ രണ്ടു കാൎയ്യങ്ങളും നഷ്ടമായി പോവുകയും ചെയ്യുന്നു. ശാരീരകമായിട്ടുണ്ടാകുന്ന ഈ ദോഷം അനിവാൎയ്യമായിരിക്കെ അധികമായിട്ടുള്ള അന്തഃകരണസംസ്കാരംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ലാഭം ആ നഷ്ടത്തിന്നു തുല്യമായിരിക്കുന്നുണ്ടോ—ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചക്കു പററുന്ന ഹാനി, അല്ലെങ്കിൽ കായബലവും സഹനശക്തിയുമുണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നതായ ദേഹപുഷ്ടിയുടെ തികവിന്നുണ്ടാകുന്ന ന്യൂനത മുൻപറഞ്ഞ പ്രകാരം സിദ്ധിക്കപ്പെടുന്ന കൂടുതൽ ജ്ഞാനത്താൽ പൂരിപ്പിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോ—എന്നാണ് ഇനി നിരൂപിക്കുവാനുള്ളത്.

മാനസിക വ്യാപാരത്തിന്റെ ആധിക്യം കുറെ കൂടി അധികമാകുമ്പോൾ തൽഫലമായിട്ട വളരെ അധികം ഗൌരവമുള്ള അനൎത്ഥങ്ങൾ വന്നു ചേരുന്നു; ദേഹപുഷ്ടിയുടെ തികവിന്ന് എന്നു മാത്രമല്ല തലച്ചോ

റിൻെറ തന്നെ പുഷ്ടിതികവിന്നും അതുകൊണ്ടു ന്യൂന തയുണ്ടാകുന്നു. (ശരീരത്തിൻേറയും അന്തഃകരണത്തി ൻേറയും) വൃദ്ധിക്കും പരിണാമത്തിന്നും തമ്മിൽ വൈ ധൎമ്മ്യമുണ്ടു് എന്നതു് ശരീരശാസ്ത്രസംബന്ധമായ ഒരു നിയമമാകുന്നു; "മാണ്ഷിയർ ഇസിഡോർ സെൻെറ ഹൈലാറി" എന്ന വിദ്വാനാണു് ഇതു് ഒന്നാമതാ യി ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചു തന്നിട്ടുള്ളതു്; ഇതിനെ ത ന്നെ മിസ്റ്റർ ലൂയി എന്നയാൾ "കള്ളന്മാരും ക്രൂരര ന്മാരും" എന്നവിഷയത്തെപ്പററിയ തൻെറ ഉപ ന്യാസത്തിൽ എടുത്തു പറഞ്ഞിട്ടുമുണ്ടു്. ഇവിടെ വൈധൎമ്മ്യാൎത്ഥത്തിൽ പ്രയോഗിച്ചിട്ടുള്ള 'വൃദ്ധി' ശ ബ്ദത്തിന്നു വലിപ്പത്തിൽ കൂടുതൽ എന്നൎത്ഥമാകുന്നു. 'പരിണാമ'ശബ്ദത്തിന്നു് വിവിധാവയവ വിന്യാ സതൽപട്ടത്വം എന്നും അൎത്ഥം ധരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഈ രണ്ടു കാൎയ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിൽ അധി കം വ്യാപാരംകൊണ്ടു മറേറതിലെ വ്യാപാരത്തിന്നു തടവു്, അല്ലെങ്കിൽ തീരെ മുടക്കം, ഉണ്ടാകുന്നുവെന്ന താണു് ആ നിയമം. ഇതിന്നു ദൃഷ്ടാന്തമായിട്ടു നമു ക്കു വളരെ പരിചയമുള്ള ഒരു സംഗതി എടുക്കാം. തുമ്പികളുടെ ഉത്ഭവം പുഴുക്കളിൽനിന്നാകുന്നു. തു മ്പികൾ കടുമണിയോളം വലിപ്പത്തിലുള്ള മുട്ടയിടു ന്നു; അതു വിരിഞ്ഞു ചെറിയ പുഴുവായിട്ടു തീരുന്നു. അതു ചെടികളിന്മേലും ലതകളിന്മേലും അരിച്ചു നട ന്നു് അവയുടെ ഇല ഭക്ഷിച്ചു കുറെദിവസം കൊണ്ടു

വലിയ പുഴുവായിട്ടുതീരുന്നു. സ്വദേഹപുഷ്ടിക്കു തികവുവന്നാൽ പിന്നെ അതു മറെറാരവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കുന്നു. തന്റെ ദേഹത്തിന്മേൽ ആസകലം വളരെ കനംകുറഞ്ഞ ഒരു തോലു വന്നുമൂടുകയാൽ അതിന്നു കുറെക്കാലം നിശ്ചേഷ്ടമായിട്ടിരിക്കേണ്ടിവരുന്നു. കോശസ്ഥമായിരിക്കുന്ന ഈ അവസ്ഥയുടെ പരിപാകകാലത്തിൽ ആ കോശം താനേ പൊട്ടിപ്പിളരുമ്പോൾ അതിന്റെ ഉള്ളിൽനിന്നു ദുമ്പിയായിട്ടാണു് പിന്നെ അതിന്റെ പുറപ്പാടു്. ആ പ്രാണിയുടെ പുഴുവായിരിക്കുന്ന ആദ്യത്തെ അവസ്ഥയേയും കോശസ്ഥമായിരിക്കുന്ന രണ്ടാമത്തെ അവസ്ഥയേയും പരിശോധിച്ചു നോക്കുന്നുവെങ്കിൽ മുമ്പറഞ്ഞ വൃദ്ധിപരിണാമങ്ങൾക്കുള്ള വൈധർമ്മ്യം നമുക്കു് എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാം. എങ്ങിനെയെന്നാൽ—പുഴുവായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ ആ പ്രാണിയുടെ ദേഹത്തിന്നു വലിപ്പത്തിൽ വർദ്ധന അതിവേഗത്തിലുണ്ടാകുന്നു. എന്നാൽ അതു പൂർണ്ണപുഷ്ടിയോടുകൂടിയ ഒരു വലിയ പുഴുവായിത്തീർന്നാലും തദവയവവിന്യാസാദികൾ ബാല്യത്തിലേക്കാൾ ഒട്ടുംതന്നെ അധികം സംകീർണ്ണങ്ങളായിഭവിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ അതിന്റെ കോശസ്ഥാവസ്ഥയിൽ ദേഹവലിപ്പം കൂടുന്നില്ല; എന്നു മാത്രമല്ല ഘനത്തിൽ കുറവുതന്നെയുമുണ്ടാകുന്നു. പക്ഷെ അതിന്റെ അവയവങ്ങളെ പലവിധവിന്യാസങ്ങളോടുകൂടിയവയും അധികം സങ്കീർണ്ണങ്ങളും ആക്കിത്തീർക്കുക

എന്ന കാൎയ്യം അതിജാഗ്രതയോടുകൂടി നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മുമ്പറഞ്ഞ വൃദ്ധിപരിണാമങ്ങൾക്കുള്ള വൈധൎമ്മ്യം ഇവിടെ സുവ്യക്തമായിരിക്കുന്നുണ്ടു്; എന്നാൽ ഉൽകൃഷ്ടജീവികളിൽ അതത്രതന്നെ വ്യക്തമാകുന്നില്ല; എന്തെന്നാൽ അവയുടെ ദേഹങ്ങളിൽ രണ്ടുകാൎയ്യവും—വൃദ്ധിയും പരിണാമവും—ഒന്നിച്ചാണു് നടന്നുപോകുന്നതു്. എങ്കിലും നമ്മളിൽ സ്ത്രീക്കും പുരുഷന്നുമുള്ള വ്യത്യാസത്തെ എടുത്തുനോക്കുമ്പോൾ അതു നമ്മുടെ ഇടയിൽ തന്നെ ദൃഷ്ടാന്തപ്പെട്ടുകാണുന്നുണ്ടു്. ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെ ദേഹത്തിന്റേയും അന്തഃകരണത്തിന്റേയും പരിണാമം വളരെ വേഗത്തിലാകുന്നു; അവളുടെ വളൎച്ച ഒട്ടേറെ ചെറുപ്പത്തിൽ നിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഒരാൺ കുട്ടിയുടെ ദേഹത്തിന്റേയും അന്തഃകരണത്തിന്റേയും പരിണാമം അതിലും സാവധാനത്തിലാണു്; പക്ഷെ അവന്റെ വളൎച്ച അതിലധികവുമായിരിക്കും. ഒരു പെൺകുട്ടി രപ്രൗഢയായിത്തീരുകയും അവളുടെ കായികമായും മാനസികമായുമുള്ള എല്ലാ ശക്തികളും തികച്ചും വ്യാപരിച്ചുതുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രായത്തിൽ ഒരാൺകുട്ടി, അവളെ അപേക്ഷിച്ചു് അപൂൎണ്ണാവസ്ഥയിലിരിക്കുന്നതേയുള്ളു; (എന്തെന്നാൽ ആൺകുട്ടിയുടെ ദേഹവും അന്തഃകരണവും വളരെ അധികം വളരേണ്ടിയിരിക്കുന്നതിനാൽ) ആ പ്രായ

ത്തിൽ അവൻെറ ചേതനാശക്തിയെ ദേഹവളർച്ച ക്കായിട്ടധികം ഉപയോഗിക്കേണ്ടിവരുന്നു; അതുകാരണം അവൻ തുല്യപ്രായത്തിലുള്ള ഒരു പെൺകുട്ടിയെക്കാൾ കായികമായും മാനസികമായുമുള്ള ചേഷ്ടിതങ്ങളിൽ പാടവക്കുറവുകാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു ശരീരിയുടെ ആസകലമുള്ള അവയവങ്ങൾക്കും ഒററക്കുള്ളതിന്നും ഈ നിയമം ബാധകമാകുന്നു. എന്തെങ്കിലും ഒരവയവം അതിവേഗത്തിൽ പരിണാമത്തെ പ്രാപിക്കുന്നതോടുകൂടി അതിൻെറ വളർച്ചക്ക് (വൃദ്ധിക്ക്) അകാലനിരോധം സംഭവിക്കുന്നു. മറേറതെങ്കിലും അവയവത്തിന്നെന്നപോലെ തലച്ചോറിന്നും ഇതു നിശ്ചയമായിട്ടുണ്ടാകുന്നു. ചെറുപ്രായത്തിൽ തലച്ചോറ്, താരതമ്യേന നോക്കുമ്പോൾ, വലിപ്പത്തിൽ കൂടുതലായും രചനയിൽ (അതിൻെറ പണിത്തരത്തിൽ) അപൂർണ്ണമായുമിരിക്കും; ആ സ്ഥിതിക്ക് അതിന്ന് സ്വവ്യാപാരത്തെ അതിയായ ശുഷ്കാന്തിയോടുകൂടി ചെയ്യേണ്ടതായിട്ടു വരുന്നുവെങ്കിൽ അതു പ്രായത്തിന്നുചിതമായിട്ടുള്ളതിനേക്കാൾ അധികമായ പരിണാമത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു—പ്രായത്തിന്നൊത്തവണ്ണമല്ലാതെ അതിൽ കവിഞ്ഞ നിലയിൽ ആ അവയവം വിവിധവിന്യാസങ്ങളോടുകൂടിയും അധികം സങ്കീർണ്ണമായും ഭവിക്കുന്നു. പക്ഷെ, അങ്ങിനെയല്ലായിരുന്നെങ്കിൽ ഉണ്ടാകുമായിരുന്ന തികഞ്ഞ വലിപ്പവും പൂർണ്ണ

ശക്തിയും അതിന്ന് ഒരിക്കലും ഉണ്ടാവുകയില്ല എ ന്നൊരുഫലമാണ് അവസാനം അതു കൊണ്ടുവന്നുകൂ ട്ടുക. പ്രായത്തിൽകവിഞ്ഞ ബുദ്ധിശക്തിയും സാമ ൎത്ഥ്യവും കാണിക്കുന്ന ബാലന്മാരും യുവാക്കളും പിന്നീ ട്ടുപലപ്പോഴും മന്ദപ്രജ്ഞന്മാരായിത്തീരുകയും തങ്ങളു ടെ പിതാക്കന്മാരുടെ അതിയായ ആശയ്ക്കു ഭംഗംവരു ത്തുകയുംചെയ്യുന്നതിന്ന് ഇതു ഒരു കാരണമാകുന്നു—മു ഖ്യകാരണമാകുന്നുവെന്നുതന്നെ പക്ഷേ പറയാം.

അതിയായ വിദ്യാഭ്യാസം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ഈ ഫലങ്ങൾ അനൎത്ഥകരങ്ങളാണ് എങ്കിലും തിന്നിമി ത്തം ആരോഗ്യത്തിന്നുതട്ടുന്ന ദോഷഫലങ്ങളോളംത ന്നെ അവ അനൎത്ഥകരങ്ങളായിരിക്കുന്നില്ല—ശരീരത്തി ന്നാസകലം തട്ടുന്ന ഉടച്ചൽ, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു ബല ക്കുറവ്, മന്ദഭാവം, എന്നിങ്ങിനെയുള്ള ദോഷങ്ങ ളോളംതന്നെ അനൎത്ഥകരങ്ങളായിരിക്കുന്നില്ല. ദേഹ ത്തിലുള്ള ശേഷം അവയവങ്ങളുടെ വ്യാപാരങ്ങളിന്മേ ൽ തലച്ചോറുപ്രയോഗിക്കുന്ന ശക്തിഎത്രതന്നെ അ ധികമാണ് എന്നുള്ളതു് ഇക്കാലങ്ങളിൽ കണ്ടുപിടിക്ക പ്പെട്ട വിചിത്രശരീര ശാസ്ത്രതത്വങ്ങൾ നമുക്കു കാണിച്ചു തന്നിട്ടുണ്ട്. മസ്തിഷ്കത്തിന്ന (തലച്ചോറിന്ന) വിക്ഷോ ഭംഎപ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്നുവോ അപ്പോൾദീപനം തകരാ റാകുന്നു;രക്തം വേണ്ടപോലെ സഞ്ചരിക്കുന്നില്ല; ഏത ദേഹാരാ മറവുള്ള എല്ലാ അവയവങ്ങളുടേയും വ്യാപാര

ങ്ങൾക്കു മുടക്കംവരികയും ചെയ്യുന്നു. ദേഹത്തിലുള്ള വിവിധകോഷ്ഠങ്ങളേയും തലച്ചോറിനേയും കൂട്ടിച്ചേൎക്കുന്നതായ സിരാവിശേഷത്തെ കൃത്രിമമായി ക്ഷോഭിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഹൃദയത്തിന്റെ വ്യാപാരം ക്ഷണത്തിൽ നിന്നു പോകുന്നുവെന്നും അതിനെ ക്ഷോഭിപ്പിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ ഹൃദയം സാവധാനത്തിൽ വ്യാപരിച്ചുതുടങ്ങുന്നുവെന്നും പിന്നേയും ക്ഷോഭിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഹൃദയവ്യാപാരം ഉടനെ നിൽക്കുന്നുവെന്നും ഉള്ള തത്വത്തെ പ്രൊഫെസർ വീബർ എന്നു പേരായ ശരീരശാസ്ത്രതത്വജ്ഞനാണു് പരീക്ഷാമൂലം ആദ്യമായി കാണിച്ചുതന്നിട്ടുള്ളതു്. ഞങ്ങൾ ഈ പരീക്ഷ നടത്തുന്നതു പലപ്പോഴും കണ്ടിട്ടുണ്ടു്. ഞങ്ങളെപ്പോലെ വേറെ ആരെങ്കിലും അതു കണ്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അയാൾക്കു്, തലച്ചോറിനെ അതിയായി വ്യാപരിപ്പിക്കുന്നതു കൊണ്ടു് ശരീരത്തിന്നു കിട്ടുന്ന ക്ഷീണം എത്രയധികമാണു് എന്ന സംഗതിയെപ്പററി ശരിയായ സ്വാനുഭവജ്ഞാനമുണ്ടാകുന്നതാണു്. ശരീരശാസ്ത്രപ്രകാരം പ്രതിപാദിതമായ ഈ ദോഷങ്ങൾ നമ്മുടെ നിത്യാനുഭവത്തിൽ ദൃഷ്ടാന്തപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ആശ, ഭയം, ക്രോധം, ഹർഷം എന്നീ ചിത്തവികാരങ്ങളോടുകൂടി ഉണ്ടാകുന്ന നെഞ്ചിടി എന്ന അനുഭവവിശേഷത്തെ അനുഭവിക്കാത്തവർ ആരുമില്ല.

ഈ ചിത്തവികാരങ്ങൾ അധികശക്തിയോടുകൂടി ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ഹൃദയവ്യാപാരം എത്രയധികം ക്ലിഷ്ടമായി ഭവിക്കുന്നുവെന്ന സംഗതിയെ നോക്കിക്കാണാതെകണ്ടും ആരുമില്ല. ഹൃദയവ്യാപാരനിരോധത്തെയും മോഹാലസ്യത്തെയും ഉണ്ടാക്കുന്ന കഠിനമായ ചിത്തക്ഷോഭമനുഭവിക്കാത്തവർ പലരുമുണ്ടെങ്കിലും ഇവ കാരണകാര്യ്യങ്ങളാണ് എന്ന് എല്ലാവരുമറിയുന്നുണ്ട്. അത്യധികമായ ചിത്തക്ഷോഭത്തിന്റെ ഫലമായി ദീപനവ്യാപാരത്തിന്നു വിഘ്നമുണ്ടാകുന്നുവെന്ന സംഗതിയും എല്ലാവക്കും അറിവുള്ളതാണ്. അതിയായിട്ടുള്ള ഹർഷാവസ്ഥയിലും അപ്രകാരം തന്നെ അതിയായിട്ടുള്ള വിഷാദാവസ്ഥയിലും രുചിക്ഷയം ഉണ്ടാകുന്നതു സാധാരണയാകുന്നു. ഹർഷാവസ്ഥയേയോ വിഷാദാവസ്ഥയേയോ ഉണ്ടാക്കുന്നതായ സംഭവം ഭക്ഷണംകഴിഞ്ഞ ഉടനെയാണുണ്ടാകുന്നതെങ്കിൽ ഒന്നിലെങ്കിൽ ഭക്ഷിച്ച പദാൎത്ഥങ്ങൾ ഛർദ്ദിച്ചുപോകുന്നു; അല്ലെങ്കിൽ വളരെപ്രയാസത്തോടുകൂടിയും വിരോധംകാണിച്ചും ദീപനം വരുത്തുന്നു; ഇങ്ങിനെ ഏതെങ്കിലും ഒന്നു ഒട്ടും അസാധാരണയല്ലാതെ സംഭവിക്കുന്നു. കേവലം ബുദ്ധിവിഷയകമായ വ്യാപാരവും, അധികമായാൽ, അതേമാതിരിയിലുള്ള ദോഷഫലങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുന്നുവെന്ന സംഗതിയെ തച്ചശ്ശാസ്ത്രിന്നധികമായ ജോലി കൊടുക്കുന്നവൎക്കെല്ലാ

വൎക്കും തെളിവുകൊടുക്കുവാൻ കഴിയുന്നതുമാണ്. ഈ വക കടന്ന സംഗതികളിൽ വളരെ വ്യക്തമായിരിക്കുന്ന ഈ സംബന്ധം-തലച്ചോറിന്നും ശേഷം അവയവങ്ങൾക്കും തമ്മിലുള്ള ഈ സംബന്ധം—അത്രതന്നെ സ്പഷ്ടമാകാതെ കണ്ടുള്ള സാധാരണ സംഗതികളിലും അതുപോലെതന്നെ നിലനില്ക്കുന്നു. കഠിനവും എങ്കിലും താൽക്കാലികവുമായ ഈ മാതിരി മാനസികക്ഷോഭം ദേഹസ്ഥങ്ങളായ കോഷ്ഠങ്ങൾക്കു കഠിനവും എങ്കിലും താൽക്കാലികവുമായ ഉപദ്രവമുണ്ടാക്കുന്നതെപ്രകാരമോ അതുപോലെ തന്നെ അത്രതന്നെ കഠിനമല്ലാത്തതും എങ്കിലും ദീൎഘസ്ഥായിയായിട്ടുള്ളതുമായ മാനസികക്ഷോഭം കോഷ്ഠങ്ങൾക്കു അത്രതന്നെ കഠിനമല്ലാത്തതും എങ്കിലും ദീൎഘസ്ഥായിയായിട്ടുള്ളതുമായ ഉപദ്രവമുണ്ടാക്കുന്നു. ഇതു കേവലം ഒരനുമാനംമാത്രമല്ലാ:— എല്ലാ വൈദ്യന്മാൎക്കും സാക്ഷിപറയുവാൻ കഴിയത്തക്ക ഒരു വാസ്തവമാകുന്നു; ദീൎഘകാലത്തെ ദുഃഖാനുഭവംകൊണ്ടു ഞങ്ങൾക്കു തന്നെ നേരിട്ടു തെളിവുകൊടുക്കുവാൻ കഴിയത്തക്ക ഒരു വാസ്തവവുമാകുന്നു. അനവധികാലം സ്വസ്ഥമായിരിക്കേണ്ടിവരിക എന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം ഒരുവിധം സുഖപ്പെടുന്നതായ പലമാതിരിയിലും പല അവസ്ഥയിലുമുള്ള ദേഹപീഡകൾ മനസ്സിനെ ദീൎഘകാലം ഈ വിധം അതിയായി ക്ലേശിപ്പിക്കുകനിമിത്തം ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടു; ചിലപ്പോൾ ഹൃദയത്തെയായിരിക്കും

പ്രത്യേകിച്ചു ബാധിക്കുന്നതു്: നെഞ്ഞിടി, നാഡികൾക്കു ബലക്ഷയം എന്നിവയുണ്ടാകുന്നു. സ്വഭാവേന നാഡികൾ ഒരു മിനിട്ടിൽ എഴുപത്തിരണ്ടുവീതം ആണു് അടിക്കേണ്ടതു്; അതു അറുപതും അതിൽ കുറവുമായി തീരുന്നതു വളരെ സാധാരണയാകുന്നു. ചിലപ്പോൾ ദീപനത്തിന്നായിരിക്കും വലിയ തകരാറു പറ്റുക: ജീവിതം തന്നെ ഒരു ഭാരമായിത്തോന്നിക്കുന്ന അഗ്നിമാന്ദ്യമാണു് തൽഫലമായിട്ടുണ്ടാകുന്നതു്; കാലംകൊണ്ടല്ലാതെ അതിന്നു നിവൃത്തി കിട്ടുന്നതല്ലതാനും. പലപ്പോഴും ഹൃദയത്തിന്നും ഉദരത്തിന്നും കേടുപറ്റുന്നു; ഉറക്കം മിക്കവാറും കുറച്ചുനേരം മാത്രമേ ഉണ്ടാകുന്നുള്ളു; അതു് ഇടമുറിഞ്ഞിട്ടുമാണു്. ചിത്തത്തിന്നു് ഏറക്കുറെ ഒരു മന്ദതയും സാമാന്യേന സംഭവിക്കുന്നു

അങ്ങിനെയിരിക്കെ അതിയായ ചിത്തക്ഷോഭംകൊണ്ടു ബാലന്മാൎക്കും ചെറുപ്പക്കാൎക്കും ഉണ്ടാകുന്ന അനൎത്ഥം എത്ര അധികമായിരിക്കണം എന്നു വിചാരിച്ചുനോക്കുക. ഏറക്കുറെയുള്ള ഈ മാതിരി ശാരീരികപീഡകൾ തലച്ചോറിന്റെ വേണ്ടതിലധികമായ പ്രയത്നത്തെ പിന്തുടൎന്നുകൊണ്ടു തീൎച്ചയായിട്ടുമുണ്ടാകുന്നതാണ്. സ്പഷ്ടമായിട്ടുള്ള രോഗം ഉണ്ടാക്കത്തക്കവണ്ണം അധികമാകുന്നില്ലെങ്കിൽ തന്നെയും കാലംകൊണ്ടു ക്രമക്കൂടി വരുന്നതായ ഒരു ആരോഗ്യഹാനി ഉണ്ടാകു

മെന്നതു നിശ്ചയംതന്നെ. രുചിക്കുറവ്, ദീപനക്ഷയം മന്ദമായ രക്തസഞ്ചാരം എന്നീയവസ്ഥയിൽ എങ്ങിനെയാണ് പരിണമിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്ന ഒരു ശരീരംപൂർണ്ണ പുഷ്ടിയെ പ്രാപിക്കുന്നതു്? ശരീരത്തിലുള്ള എല്ലാ ചേതനവ്യാപാരങ്ങളുടേയും സമുചിതമായ നിർവ്വഹണം തദനുരൂപമായിട്ടുള്ള ശുദ്ധരക്തശേഖരത്തെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നതു്. വേണ്ടുവോളം ശുദ്ധരക്തംകൂടാതെ അതാതു മാംസഗ്രന്ഥികൾക്കും കോഷ്ഠങ്ങൾക്കും സ്വ സ്വകാര്യങ്ങളെ ശരിയായി നിർവ്വഹിക്കുവാൻ കഴിയുന്നതല്ല. വേണ്ടുവോളം ശുദ്ധരക്തംകൂടാതെ സിര, സ്നായു, ത്വക്ക് മുതലായ ധാതുക്കൾക്കു ക്ഷണംപ്രതി ഉണ്ടാകുന്ന അപചയത്തെ പോക്കി അവയെ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാക്കുവാൻ കഴിയുന്നതല്ലാ. വേണ്ടുവോളം ശുദ്ധരക്തം കൂടാതെ ശരീരത്തിൻെറ വളർച്ച ഊനമററതോ മതിയാവോളമോ ആവുകയുമില്ല. അഗ്നിബലം വളരെ കുറഞ്ഞിരിക്കുന്ന പക്വാശയത്തിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന രക്തം അളവിൽ കുറഞ്ഞതും ഗുണത്തിൽ താണതുമായിരിക്കും; അപ്രകാരമുള്ള രക്തമാണ് വളൎന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്ന ശരീരത്തിലേക്കു ശേഖരിക്കപ്പെടുന്നതെങ്കിൽ വളരെ ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുന്ന ഹൃദയമാണ് ഗുണം കുറഞ്ഞിരിക്കുന്ന അല്പമായ ഈ രക്തത്തെ സാമാന്യത്തിലധികം സാവധാനത്തിൽ സഞ്ചാരാർത്ഥം പുറത്തേക്കു തള്ളി

വിടുന്നതെന്നും വരുമ്പോൾ അതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദോഷം എത്രതന്നെ അധികമായിരിക്കണമെന്ന വായനക്കാർതന്നെ ആലോചിച്ച തീർച്ചയാക്കട്ടെ.

ആരോഗ്യഹാനി അധികമായ പഠിത്തംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ഒരു ഫലമാണ് എങ്കിൽ-ആ വിഷയത്തെ പരിശോധിച്ചിട്ടുള്ളവരെല്ലാവരും അതു സമ്മതിക്കാതിരിക്കുകയുമില്ല— അനവധി പാഠ്യവിഷയങ്ങളെ ഏകകാലത്തിൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ തലയിൽ കുത്തിനിറയ്ക്കുക എന്നു മുൻ ഉദാഹരിച്ചു കാണിച്ചിട്ടുള്ള ഈ സമ്പ്രദായത്തെപ്പററിയ ആക്ഷേപം എത്രതന്നെ ഗൌരവമുള്ളതായിരിക്കുന്നു. ഏതവസ്ഥയിൽ നിന്നു നിരൂപിച്ചുനോക്കിയാലും അതു ഭയങ്കരമായ ഒരു തെററുതന്നെയാകുന്നു. വെറും ജ്ഞാനസമ്പാദനകാൎയ്യത്തെപ്പററി നോക്കുന്നതായാൽ തന്നെയും അതു തെററാകുന്നു. എന്തെന്നാൽ, ശരീരത്തിന്നെന്നപോലെ മനസ്സിന്നും ആവാവുന്നതിലധികം വേഗത്തിൽ വിഷയങ്ങളെ ഗ്രഹിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല; അതിനാൽ അതിന്നു ഗ്രഹിപ്പാൻ കഴിയുന്നതിലധികം വേഗത്തിൽ വിഷയഗ്രഹണത്തിനായിക്കൊണ്ടതിനെ പ്രവൃത്തിപ്പിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ആ വിഷയങ്ങളെ അതു വീണ്ടും വേഗത്തിൽ പുറത്തേക്കു തള്ളിക്കളയുന്നു: പരീക്ഷാവിജയത്തിന്നുമാത്രമായി തലയിൽ കുത്തിക്കയറെറപ്പെട്ട ആ വക വി

ഷയങ്ങളെല്ലാം, ബുദ്ധിസംസ്കാരകാൎയ്യത്തിന്നായി വിനിയോഗിക്കപ്പെടാതെ, പരീക്ഷജയിച്ചഉടനെതന്നെ ഓൎമ്മ വിട്ടുപോകുന്നു. പഠിപ്പിൽ സാമാന്യേന നീരസമുണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നുവെന്ന കാരണത്താലും അതു തെററാകുന്നു. അനവരതമുള്ള മനഃക്ലേശംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദുഃഖസംബന്ധജ്ഞാനംകൊണ്ടോ അല്ലെങ്കിൽ തലച്ചോറിന്നു തന്നിമിത്തമുണ്ടാകുന്ന ക്രമവിരുദ്ധമായ അവസ്ഥാവിശേഷംകൊണ്ടോ അതു പലപ്പോഴും പുസ്തകങ്ങളിലാസകലം ഒരു വെറുപ്പുണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നു. സയുക്തികമായും സ്വഭാവാനുസാരമായുള്ള വിദ്യാഭ്യാസ രീതിയുടെ ഫലമായി വിദ്യാൎത്ഥികൾക്കു സ്വയമേവ സിദ്ധിക്കുന്ന അന്തഃകരണസംസ്കാരാഭിവൃദ്ധിക്കു പകരം ക്രമേണ തദ്വിപരീതമായിട്ടൊരു ഫലമാണുണ്ടാകുന്നതു്. കേവലം ജ്ഞാനസമ്പാദനം മാത്രമാണ് വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പരമപ്രയോജനം എന്നു വിചാരിക്കുകയും, ജ്ഞാനത്തെ വേണ്ടതുപോലെ ക്രമപ്പെടുത്തി വെക്കുക എന്നതാണ് വളരെ അധികം പ്രധാനമായിട്ടുള്ളതു് എന്നും അതിന്നുകാലവും അയത്നകൃതമായ വിചാരവും ആവശ്യമാണ് എന്നും ഉള്ള സംഗതിയെ വിസ്മരിക്കുകയും, ചെയ്യുന്നുവെന്ന കാരണത്താലും അതു തെററാകുന്നു. സാമാന്യേനയുള്ള ബുദ്ധിവികാസപ്രകാരത്തെപ്പററി നിരൂപിക്കുന്ന ലേഖത്തിൽ "ഹംബോൾട്ട്" എന്ന വിദ്വാൻ ഇ

ങ്ങിനേ പറയുന്നു: "വേണ്ടതുപോലെ സംബന്ധപ്പെടുത്താതെ ഒറ്റൊറ്റയായിട്ടനേകം സംഗതികളെ മനസ്സിൽ സംഗ്രഹിച്ചുവെക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ഒന്നിന്റേയും ഉപസ്ഥിതി ഉണ്ടാകുന്നില്ല; അപ്പോൾ പ്രകൃതിതത്വങ്ങളുടെ ശരിയായിട്ടുള്ള അൎത്ഥബോധമുണ്ടാകുന്നതുമില്ല." ഓരോരുത്തരുടെ ബുദ്ധിവികാസപ്രകാരത്തെ സംബന്ധിച്ചും അതുപ്രകാരം തന്നെയാണ് എന്നു പറയാം. അൎത്ഥം മനസ്സിലാകാതെ കണ്ടിട്ടുള്ള അസംഖ്യം സംഗതികളെ തലയിൽ കയററുന്നതുകൊണ്ടു് അന്തഃകരണത്തിന്നു് അതിയായിട്ടുള്ള ഭാരം ചുമത്തുകയും ബുദ്ധിവികാസത്തെ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു. (ദേഹത്തിൽ മേദസ്സ് എന്നപോലെ) ജ്ഞാനം ബുദ്ധിവിഷയകമായ മേദസ്സിന്റെ നിലയിൽ വെറും സംഗ്രഹിക്കപ്പെടുക എന്നതല്ല മുഖ്യകാൎയ്യം; ജ്ഞാനത്തെ മാനസിക സ്നായുവെന്നപോലെ ദൃഢമാക്കിത്തീൎക്കുക എന്നതാണ് മുഖ്യമായിട്ടുള്ളതു്. (പ്രസ്തുതസമ്പ്രദായം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന) പിഴ ഇനിയും കലാശിച്ചിട്ടില്ല. ഈ സമ്പ്രദായം സമുചിതമായ ബുദ്ധിസംസ്കാരത്തെ ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നു എന്നതുകൊണ്ടു നല്ലതാണ് എന്നു വാദിക്കുന്നതായാൽ തന്നെയും—വാസ്തവത്തിൽ അതങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നില്ലതാനും—അതു പിന്നേയും അനൎത്ഥകരമായിട്ടുതന്നെയിരിക്കും; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, ഞങ്ങൾ മുമ്പു കാണിച്ചിട്ടുള്ളതുപോലെ, ബുദ്ധിസംസ്കാര

ത്തെ ജീവിതയുദ്ധത്തിന്നുതകത്തക്കവണ്ണമാക്കിത്തീക്കുന്നതിന്നാവശ്യമുള്ള കായബലത്തിന്ന് അത്യു ഹാനി വരുത്തുന്നു. എവർ സ്വശിഷ്യന്മാരുടെ അന്തഃകരണത്തെ സംസ്കരിക്കുന്ന കാൎയ്യത്തിലുള്ള ഔത്സുക്യംകൊണ്ട് അവരുടെ ശരീരസംസ്കാരത്തിന്റെ കാൎയ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധവെക്കുന്നില്ലയോ അവർ, ജീവിതയുദ്ധത്തിലുള്ള വിജയം അറിവിനേക്കാരം ആരോഗ്യത്തേയാണ് അധികം ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നതെന്നും ശക്തിക്കുട്ടത്തതല്ലാത്തവിധം അനേക ജ്ഞാതവ്യവിഷയങ്ങളെ തലയിൽ കുത്തിനിറക്കുക നിമിത്തം ആരോഗ്യത്തെ (കായബലത്തെ) നശിപ്പിക്കുന്നതായ ഒരു നയം ഉദ്ദിഷ്ടഫലസിദ്ധിക്കു വിഘ്നമായിട്ടുതന്നെ ഭവിക്കുന്നുവെന്നും ഓക്കുന്നില്ല. ആരോഗ്യാതിശയംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദൃഢമായിട്ടുള്ള നെഞ്ഞൂക്കും അശ്രാന്തമായിട്ടുള്ള ഉത്സാഹവും വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ വലിയ ന്യൂനതകളെക്കൂടി വേണ്ടുവോളം പരിഹരിക്കുന്നു; അങ്ങിനെയിരിക്കെ ആരോഗ്യഹാനികൂടാതെ സിദ്ധിക്കപ്പെടാവുന്ന സമുചിതമായ വിദ്യാഭ്യാസവുംകൂടി (നെഞ്ഞൂക്കും ഉത്സാഹവും എന്ന) ഈ രണ്ടുഗുണങ്ങളോടു ചേൎന്നു നില്ക്കുന്നുവെങ്കിൽ തന്മൂലം ഒരുവന്ന്, അതിയായ പഠിത്തംകൊണ്ടു ബലഹീനന്മാരായിത്തീൎന്നിട്ടുള്ള തന്റെ എതിരാളികളുടെമേൽ— വിദ്വത്തത്തിൽ അവർ അദ്വിതീയന്മാരാണെങ്കിൽ തന്നെയും—അനായാസേന ജയം

നേടുവാൻ കഴിയുമെന്നതു തീൎച്ചയാകുന്നു. ചീത്തയായി ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ട ഒരു ചെറിയ ആവിയന്ത്രം, അധികം ശക്തിയോടുകൂടി വേഗത്തിൽ നടത്തപ്പെടുന്നപക്ഷം, കുറഞ്ഞശക്തിയോടുകൂടി സാവധാനത്തിൽ നടത്തപ്പെടുന്ന ഒരു വലിയ നല്ല യന്ത്രത്തിനേക്കാൾ അധികം വേലചെയ്യുന്നതാണ്. പക്ഷെ അതിൻെറ ബോയിലറിന്ന് ആവിയെ പുറപ്പെടുവിക്കുവാൻ കഴിയാത്തവിധം കേടുപററത്തക്കവണ്ണമാണ് ആ ചെറിയ യന്ത്രം നിൎമ്മിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു് എങ്കിൽ അതു് എത്രതന്നെ തെററായിട്ടുള്ളതാണ്. അതിന്നും പുറമെ, ജീവിതത്തിൽ ക്ഷേമകരമായിട്ടുള്ളതെന്തെല്ലാമാണ് എന്ന കാൎയ്യത്തിൽ അബദ്ധമായ ധാരണയുണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നുവെന്ന കാരണത്താലും ആ സമ്പ്രദായം തെററാകുന്നു. അതു ലൌകികകാൎയ്യങ്ങളിൽ തോൽവിക്കു കാരണമായിരിക്കുന്നതിന്നു പകരം ജയത്തിന്നുകാരണമായിരിക്കുമെന്നു തന്നെ വിചാരിക്കുന്നതായാലും, തന്മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യഹാനി നിമിത്തം അതു് ഉദ്ദിഷ്ടഫലത്തെക്കാൾ വളരെ അധികം അനൎത്ഥത്തെയാണുണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുക. ധനം സമ്പാദിപ്പാൻ തരമായിയെന്നിരിക്കട്ടെ; ദേഹത്തിന്നു എപ്പോഴും സുഖക്കേടാണെങ്കിൽ പിന്നെ ആ ധനംകൊണ്ടെന്താണ് പ്രയോജനം? കീൎത്തിസമ്പാദിച്ചതോടുകൂടി ചിത്തഭ്രമവും വന്നുചേരുന്നുവെങ്കിൽ പിന്നെ ആ കീൎത്തികൊ

ള്ളവിദ്യയാണുള്ളതു്? നല്ലദീപനശക്തി, നാഡിബലം, ഉത്സാഹശീലം എന്നിവയാണു് സുഖസാധനങ്ങൾ എന്നും ബാഹ്യമായിട്ടുള്ള ധാദികാര്യങ്ങൾക്കൊന്നിനും ഇവയെ (സുഖസാധനങ്ങൾ എന്നനിലയിൽ) കടന്നുനിൽക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ലെന്നും ആരോടും പറഞ്ഞറിയിച്ചിട്ടാവശ്യമില്ല നിശ്ചയംതന്നെ. ദീർഘകാലം രോഗത്താൽ പീഡിതനായിരിക്കുന്ന ഒരുവന്നു്, മേലിലുണ്ടാവാൻ പോകുന്നതൊന്നും ഏററവും ആനന്ദപ്രദമായിട്ടുള്ളതാണെങ്കിലുംകൂടി ദുഃഖകരമായിട്ടു തോന്നുന്നു; നേരെമറിച്ചു്, ദൃഢമായ ആരോഗ്യം നിമിത്തം അത്യുത്സാഹശീലനായിട്ടുള്ളവൻ ആപത്തിനെക്കൂടി ദുഃഖരഹിതമാക്കിത്തീൎക്കുന്നു. അതിനാൽ അതിയായിട്ടുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം എല്ലാ പ്രകാരത്തിലും തെററാകുന്നുവെന്നു ഞങ്ങൾ സിദ്ധാന്തിക്കുന്നു—വേഗത്തിൽ മറന്നുപോകുന്നതായ ഒരു പഠിപ്പിനെ മാത്രം ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നുവെന്നകാരണത്താൽ അതു തെററാകുന്നു; പഠിപ്പിൽ വൈരാഗ്യമുണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നുവെന്നകാരണത്താൽ അതു തെററാകുന്നു. ജ്ഞാതവ്യവിഷയങ്ങളെ കേവലം പഠിച്ചുകൂട്ടുകമാത്രം ചെയ്യുക എന്നതിനേക്കാൾ പഠിച്ചവിഷയങ്ങളുടെ വ്യവസ്ഥാപനം ആണു് അധികം മുഖ്യമായിട്ടുള്ളതു്; ആ കാൎയ്യത്തിൽ ഉപേക്ഷ കാണിക്കുന്നതിനാൽ അതു തെററാകുന്നു; കായബലത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ നശിപ്പിക്കു

ന്നുവെന്നകാരണത്താൽ അതു തെററാകുന്നു; കായബലം കൂടാതെ സംസ്കരിക്കപ്പെട്ട ബുദ്ധികൊണ്ടു പ്രയോജനമൊന്നുമില്ലതാനും. രോഗമുണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നുവെന്ന കാരണത്താലും അതുതെററാകുന്നു; എന്തെന്നാൽ, അതുകൊണ്ടു ജയം നേടുന്നതായാൽ തന്നെയും ആ ജയം തജ്ജന്യരോഗാദി ദോഷത്തെ പരിഹരിക്കുന്നതിന്നു സമൎത്ഥമാവുകയില്ല; തോൽവിയാണുണ്ടാകുന്നതെങ്കിൽ ആ തോൽവി ഇരട്ടിച്ചു ദുഃഖകരമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും.

സ്ത്രീകൾക്ക് ഈ നിർബന്ധ വിദ്യാഭ്യാസസമ്പ്രദായം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ഫലം പുരുഷന്മാൎക്കുണ്ടാകുന്നതിനെക്കാളും അധികം അനൎത്ഥകരമായിരിക്കുന്നു. ആൺകുട്ടികൾ ബലകരവും ആഹ്ലാദജനകവുമായ ശരീരവ്യായാമങ്ങളെ ചെയ്യുന്നതിനാൽ അതിയായിട്ടുള്ള പഠിപ്പുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദോഷങ്ങൾ അവൎക്കത്ര തന്നെ പററുന്നില്ല; എന്നാൽ പെൺകുട്ടികൾക്കു അങ്ങിനെയുള്ള വ്യായാമങ്ങളെ വിരോധിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ അവർ ഈ ദോഷങ്ങളെ തികഞ്ഞശക്തിയോടുകൂടി അനുഭവിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് അവരിൽ പൂൎണ്ണപുഷ്ടിയോടും ആരോഗ്യത്തോടും കൂടി വളരുന്നവർ നന്നകുറച്ചു മാത്രമായിരിക്കുന്നതു്. വിളുത്ത മുഖത്തോടും കനിഞ്ഞദേഹത്തോടും പരന്ന മാറിടത്തോടുംകൂടിയ യുവതികൾ ലണ്ടൻ പട്ടണത്തിൽ സുലഭമാകുന്നു

ശരീരദാർഢ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്ന ക്രീഡാദികൾ ക്കു കൂടി അവസരം കൊടുക്കാതെ ഈ സമ്പ്രദായത്തെ നിർദ്ദയമാകുംവണ്ണം പ്രയോഗിച്ചിട്ടുള്ളതിന്റെ ഫലം അവരിൽ നാം വെടിപ്പായി കാണുന്നുണ്ടു്. അവൎക്കുള്ള പല ഗുണങ്ങളും വിദ്യകളും അവരുടെ ക്ഷേമത്തിന്നു് എത്രത്തോളം സഹായമായിത്തീരുന്നുവോ അതിലും വളരെ അധികമാണു് ഈ വിധമുള്ള ആരോഗ്യക്ഷയം അതിന്നു പ്രതിബന്ധത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതു്. തങ്ങളുടെ പുത്രിമാരെ പുരുഷചിത്തത്തെ അപഹരിക്കത്തക്ക യോഗ്യതയുള്ളവരാക്കിത്തീൎക്കുവാനിച്ഛിക്കുന്ന അമ്മമാർ ഇനി ഇതിലേറെ അനൎത്ഥകരമായ ഒരു മാർഗ്ഗത്തെ——അന്തഃകരണസംസ്കാരത്തിന്നു വേണ്ടി ആരോഗ്യഹാനി വരുത്തുക എന്ന മാൎഗ്ഗത്തെ——അനുവൎത്തിക്കേണ്ടതായിട്ടില്ല. ഒന്നിലോ അവർ പുരുഷന്മാൎക്കു ഈ വിഷയത്തിലുള്ള അഭിരുചിയെ വകവെക്കുന്നില്ല; അല്ലെങ്കിൽ ആ അഭിരുചിയെപ്പററിയുള്ള അവരുടെ ധാരണ തെററാകുന്നു. എന്തെന്നാൽ, സ്ത്രീകളുടെ വിദ്യാവൈലക്ഷ്യാദി ഗുണങ്ങളിൽ പുരുഷന്മാർ കുറച്ചു മാത്രമേ ശ്രദ്ധ വെക്കുന്നുള്ളൂ; എന്നാൽ സൌന്ദൎയ്യം, സൌശീല്യം, സൌമനസ്യം എന്നീ ഗുണങ്ങളിൽ വളരെ അധികം മനസ്സുവെക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ചരിത്രവിഷയത്തിൽ തനിക്കുള്ള അപാരവിഭചാതപംകൊണ്ടു് ഒരു സ്ത്രീ എത്ര പുരുഷന്മാരെ സ

ധീനപ്പെടുത്തീട്ടുണ്ടു്? ഒരുവൾക്കു് ഇററാലിയൻ ഭാഷ നല്ലവണ്ണമറിയാമെന്ന കാരണത്താൽ ഏതൊരു പുരുഷനാണു് അവളിൽ അനുരാഗം തോന്നീട്ടുള്ളതു്? നേരെമറിച്ചു്, സുരുചിരങ്ങളായ കപോലങ്ങൾ, സുന്ദരങ്ങളായും മനോജ്ഞങ്ങളായും ചഞ്ചലങ്ങളായുമിരിക്കുന്ന നയനാരവിന്ദങ്ങൾ എന്നിവയാണു് അധികം അനുരാഗജനകങ്ങളായിട്ടിരിക്കുന്നതു്. പൂൎണ്ണപുഷ്ടിയോടുകൂടിയ അവയവങ്ങളെക്കൊണ്ടു ശോഭിച്ചിരിക്കുന്ന സുന്ദരഗാത്രമാണു് പുരുഷന്മാരുടെ അനുരാഗസൂചകമായ നോട്ടങ്ങൾക്കു പാത്രമായി ഭവിക്കുന്നതു്. ആരോഗ്യാതിരേകം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന സുപ്രസന്നത, ഉത്സാഹം, സുസ്വഭാവം എന്നിവ പരസ്പരമുള്ള അനുരാഗത്തെ സ്ഥാപിക്കുന്നതിന്നു് ഒട്ടേറെ സഹായിക്കുന്നുണ്ടു്. മററുള്ള ഗുണങ്ങൾ ഒന്നുമില്ലെങ്കിൽ തന്നെയും ശരീരസൌഷ്ഠവം പുരുഷന്മാരിൽ അതിയായ വ്യാമോഹത്തെ ജനിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളതായ സംഗതികൾ പലതും എല്ലാവൎക്കും അറിയാമല്ലോ; എന്നാൽ, സൌന്ദൎയ്യാദി ശാരീരക ഗുണങ്ങളോ സൌശീല്യാദി സ്വഭാവഗുണങ്ങളോ കൂടാതെ, ബുദ്ധിസംസ്കാരം കൊണ്ടുണ്ടായിട്ടുള്ള കേവലം വിദ്വത്വം മാത്രം ഒരു പുരുഷനിൽ അപ്രകാരമുള്ള ഒരു ചിത്തവികാരത്തെ ഉണ്ടാക്കിത്തീൎത്തിട്ടുള്ളതായ ഒരു സംഗതിയെ ആൎക്കെങ്കിലും ചൂണ്ടിക്കാണിപ്പാൻ കഴിയു

മെന്നു തോന്നുന്നില്ല. സൂക്ഷ്മങ്ങളായ അനേകം ചിത്തവൃത്തികളുടെ ഏറക്കുറെയുള്ള സമ്മേളനംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണ് അനുരാഗം എന്ന ചിത്തവികാരം; അനുരാഗജനകങ്ങളായ ആ വക ചിത്തവൃത്തികളിൽ ഏററവും ബലവത്തായിരിക്കുന്നതു ചിത്താകർഷകങ്ങളായ സൌന്ദൎയ്യാദി ശാരീരകഗുണങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നവയാകുന്നു; അവ കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ സൌശീല്യാദിഗുണങ്ങൾ നിമിത്തമുണ്ടാകുന്ന വികാരങ്ങളാണ് അധികം ബലപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു്. സ്ത്രീകളുടെ വിദ്വത്വവിഷയകമായ ആകർഷണം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന വികാരങ്ങൾ ഏററവും ബലംകുറഞ്ഞവയാകുന്നു; ഈ വികാരങ്ങൾ തന്നെ, അവർ പഠിച്ചുണ്ടാക്കിയ അറിവിനേക്കാൾ അവൎക്കു സ്വഭാവേനയുള്ള ബുദ്ധിസാമൎത്ഥ്യത്തെ—സൂക്ഷ്മത, സാരസ്യം, കാൎയ്യബോധം എന്നീഗുണങ്ങളെ—ആണ് അധികം ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നതു്. ഇതാണ് വാസ്തവം. ആരെങ്കിലും ഈ വാക്കിനെ അപമാനകരമായിട്ടു വിചാരിക്കുകയും പുരുഷന്മാർ സ്ത്രീകളുടെ സൌന്ദൎയ്യാദി ശാരീരകഗുണങ്ങൾക്കധീനപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടു് പുരുഷസ്വഭാവത്തെ അധിക്ഷേപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ ദൈവശാസനങ്ങളെയാണ് തങ്ങൾ അധിക്ഷേപിക്കുന്നതു് എന്ന സംഗതി അവർ ലേശംപോലും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല എന്നു് ഞങ്ങൾ നിശ്ശങ്കം അവരോടു സമാധാനം പറയുന്നു.

ഈ വ്യവസ്ഥകൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനം സുവ്യക്തമായി ഭവിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും അതുകൊണ്ടു ഒരു മുഖ്യ കാൎയ്യം സാധിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടു് എന്നു് നമുക്കുറപ്പിക്കാം. എന്നാൽ വാസ്തവത്തിൽ സൂക്ഷ്മമായിട്ടാലോചിച്ചുനോക്കുന്നവൎക്കു് ആ പ്രയോജനം സുവ്യക്തമാകുന്നുണ്ടുതാനും. പ്രകൃതിയുടെ ഉദ്ദേശ്യങ്ങളിൽ ഒന്നു്—എന്നല്ല ഏററവും പ്രധാനമായിട്ടുള്ളതു്—പ്രാണികളുടെ വംശാഭ്യുദയമാകുന്നു; അതിങ്ങിനെയിരിക്കെ, ദുൎബ്ബലമായ ശരീരത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി സംസ്കരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ബുദ്ധിവൃത്തികൊണ്ടു,വംശത്തെ സംബന്ധിച്ചേടത്തോളം, യാതൊരു പ്രയോജനവുമില്ല; എന്തെന്നാൽ അതിലെ സന്താനങ്ങൾ ഒന്നോ രണ്ടോ തലമുറയ്ക്കുള്ളിൽ നശിച്ചുപോകുന്നതാണു്. നേരെ മറിച്ചു, അന്തഃകരണ സംസ്കാരം എത്രതന്നെ കുറവായിരുന്നാലും ആരോഗ്യം രക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതായിട്ടു തന്നെയിരിക്കുന്നു; എന്തെന്നാൽ ഭാവിസന്താനങ്ങളുടെ ബുദ്ധ്യാദ്യന്തഃകരണ വൃത്തികൾക്കു എത്രയെങ്കിലും വികാസമുണ്ടാക്കിത്തീൎക്കാവുന്നതാണു്. ഈ തത്വം ഓൎത്തുനോക്കുമ്പോൾ പ്രാണികളിൽ സഹജമായിട്ടുള്ള മുൻ പ്രതിപാദിക്കപ്പെട്ട വിഷയപാരവശ്യാദി സ്വഭാവം എത്രതന്നെ ആവശ്യമായിട്ടുള്ളതാണു് എന്നു നാം കാണുന്നു. സ്വഭാവം ഇങ്ങിനെയിരിക്കെ അനേകം ജ്ഞാതവ്യ വിഷയങ്ങളെ പെൺകുട്ടികളുടെ തലയിൽ കുത്തിനിറക്കുന്ന

തിന്നുവേണ്ടി അവരുടെ ആരോഗ്യത്തിന്നു ഹാനി വരു ത്തുന്നതായ ഒരു വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായത്തെ പിന്നേയും വിടാതെ പിടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു തെററാകുന്നു. കഴിയുന്നതും ഉയൎന്നനിലയിൽ അവരെ പഠിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുവരണം—പഠിപ്പ് എത്രത്തോളം ഉൽകൃഷ്ടമായിരിക്കുന്നുവോ അത്രയും നല്ലതുതന്നെ. പക്ഷേ അതുകൊണ്ട് ശരീരത്തിന്നു യാതൊരു കേടും തട്ടുവാൻ പാടില്ല. (ഈ കൂട്ടത്തിൽ ഒരു സംഗതികൂടി പറയാം; 'തത്തമേ പൂച്ച പൂച്ച' എന്നീ രീതിയിലുള്ള ബുദ്ധി സംസ്കാരത്തെ കുറയ്ക്കുകയും ആലോചനാശക്തി, വിവേചനശക്തി മുതലായവയോടുകൂടിയ മനുഷ്യബുദ്ധിയെ അധികം സംസ്കരിക്കുകയും സ്കൂൾ വിട്ടതുമുതൽ വിവാഹം കഴിയുന്നതുവരെയുള്ള, ഇപ്പോൾ വെറുതെ കളയുന്ന, കാലത്തെക്കൂടി വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്നായിട്ടുപയോഗപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ പെൺകുട്ടികൾക്കു ഉൽകൃഷ്ടവിദ്യാഭ്യാസം സിദ്ധിക്കുവാൻ കഴിയുന്നതാണ്) എന്നാൽ ആരോഗ്യഹാനി ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്ന വിധത്തിലോ അല്ലെങ്കിൽ അത്രത്തോളമോ ഉള്ള വിദ്യാഭ്യാസം, യാതൊന്നിന്നുവേണ്ടി കായക്ലേശവും മനഃക്ലേശവും ദ്രവ്യവ്യയവും ചെയ്യുന്നുവോ ആ മുഖ്യ ഉദ്ദേശ്യത്തിന്നുതന്നെ ഭംഗം വരുത്തുന്നു. ഈവിധം കഠിനമായ ഒരു സമ്പ്രദായത്തെ തങ്ങളുടെ പുത്രിമാരെക്കൊണ്ടനുഷ്ഠിപ്പിക്കുക നിമിത്തം പിതാക്കന്മാർ പലപ്പോഴും അ

വരുടെ മേലിലുണ്ടാകുന്ന അശ്രദ്ധയത്തിന്റെ ദോഷം വരു
ത്തുന്നു. ആരോഗ്യക്ഷയം, അതോടുകൂടിയുണ്ടാകുന്ന മാ
നസികമായും കായികമായുമുള്ള അനേകം ദുഃഖങ്ങൾ
എന്നിവയ്ക്കു പുറമെ എന്നും കന്യകമാരായി കാലക്ഷേ
പം ചെയ്യേണ്ടിവരിക എന്ന ശിക്ഷകൂടി സ്വമാതാപി
താക്കന്മാർ ഒട്ടും അസാധാരണയല്ലാതെ അവരെക്കൊ
ണ്ടനുഭവിപ്പിക്കാറുണ്ട്.

ഇങ്ങിനെ, കുട്ടികളുടെ കായികമായ സംസ്കാ
രകാര്യം പലവിധത്തിലും വളരെ പിഴച്ചിട്ടാണിരിക്കു
ന്നതു്. പുഷ്ടികരമായ ആഹാരം വേണ്ടേടത്തോളം
അവക്കു കൊടുക്കുന്നില്ല എന്ന സംഗതിയിൽ പിഴച്ചി
രിക്കുന്നു; അവരുടെ ഉടുപ്പ് വേണ്ടതരത്തിലും വേണ്ടേ
ടത്തോളവും ആകുന്നില്ല എന്ന കാര്യത്തിൽ പിഴച്ചിരി
ക്കുന്നു; ശാരീരകമായ വ്യായാമത്തിൻെറ പോരായ്മ
(പെൺകുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ വിശേഷിച്ചും), മാന
സിക വ്യാപാരത്തിൻെറ ആധിക്യം എന്നീ സംഗതി
കളിലും പിഴച്ചിരിക്കുന്നു. അവരുടെ ആസകലമുള്ള
ദിനചര്യയെപ്പററി ആലോചിച്ചുനോക്കുമ്പോൾ അ
വരെക്കൊണ്ടെടുപ്പിക്കുന്ന വേല വളരെ അധികവും
അവക്കു ചെയ്യുന്ന രക്ഷ വളരെ കുറവുമായിട്ടാണ് കാ
ണുന്നതു്. ഈ സമ്പ്രദായം ബാല്യജീവിതത്തെ പ്രാ
യം ചെന്നവരുടെ ജീവിതത്തോടു് ഒട്ടേറെ തുല്യമാക്കി

ത്തിക്കുന്നു; അത്രത്തോളമാണ് അയ്യ കുട്ടികളുടെ ചേതനാശക്തികളെ ക്ലേശിപ്പിക്കുന്നതു്; അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നതു് ഒട്ടും ഗുണകരമായിട്ടുള്ളതല്ലതാനും. അത്രയുമല്ല ഗർഭത്തിൽ ചേതനാശക്തിയെല്ലാം ശിശുവിന്റെ അവയവങ്ങളുടെ പുഷ്ടിക്കായിക്കൊണ്ടു ചെലവാക്കപ്പെടുന്നു; ശൈശവത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചക്കു വേണ്ടിവരുന്ന ചേതനാശക്തിയുടെ ചെലവു വളരെ അധികമാകയാൽ ശാരീരകമായൊ മാനസികമായൊ ഉള്ള വ്യാപാരങ്ങൾക്കു പിന്നെ വളരെ കുറച്ചുമാത്രമെ ശേഷിക്കുന്നുള്ളു. അപ്രകാരംതന്നെ ബാല്യത്തിലും കൗമാര്യത്തിലും വളർച്ചയാണ് പ്രധാനമായിട്ടുള്ള ചേതനകാര്യം; മററുള്ളവയെല്ലാം അപ്രധാനമായിട്ടിരിക്കുകയെയുള്ളു. ആ മുഖ്യകാര്യത്തിന്റെ നിർവ്വഹണത്തിന്നായിക്കൊണ്ടു ചേതനാശക്തിയെ അധികം സംഗ്രഹിക്കണമെന്നും മററുള്ള കാര്യങ്ങൾക്കു വളരെ കുറച്ചുമാത്രമെ ചെലവാക്കുവാൻ പാടുള്ളുവെന്നുമാണ് പ്രകൃതിശാസനം. അതിനാൽ, വളർച്ചയുടെ വേഗം എത്രത്തോളം അധികമായിരിക്കുന്നുവോ അതിനെ അനുസരിച്ചു്, ആ മുഖ്യകാര്യത്തിന്റെ നിർവ്വഹണത്തിന്നായിക്കൊണ്ടു്, പ്രകൃതി കായികമായും മാനസികമായുമുള്ള വ്യാപാരങ്ങളെ നിരോധിക്കുന്നു. വളർച്ചയുടെ വേഗം കുറയുന്നതനുസരിച്ചു മാത്രമെ കായികമായും മാനസികമായുമുള്ള വ്യാപാരങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ പ്ര

കൃതി അനുവദിക്കുന്നുള്ളു. ഈ തത്വത്തെ പ്രസ്തുതസമ്പ്രദായം നോക്കാതെ വിട്ടുകളയുന്നു.

ഇപ്പോഴത്തെ നാഗരികത്വത്തിന്റെ ഫലമായിട്ടുണ്ടാകുന്നതാണ് എന്നുകൊണ്ടു മാത്രമാകുന്നു ഈ കഠിനമായ വിദ്യാഭ്യാസസമ്പ്രദായം ഉൽപന്നമായിരിക്കുന്നതു്. പണ്ടുള്ള കാലങ്ങളിൽ എതിൎത്തും തടുത്തും ആത്മരക്ഷ ചെയ്യുക എന്നതായിരുന്നു മനുഷ്യരുടെ ഏററവും മുഖ്യമായ വ്യാപാരം; അപ്പോൾ കായബലവും തത്സഹവൎത്തിയായ ശൌൎയ്യവുമായിരുന്നു പ്രധാനമായിട്ടു വേണ്ടുന്ന ഗുണങ്ങൾ; അതനുസരിച്ചു് അന്നത്തെ വിദ്യാഭ്യാസവും ഒട്ടുമുഴുവൻ ശരീരദാൎഢ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതായ ശാരീരകസംസ്കാരം തന്നെയായിരുന്നു. മാനസികസംസ്കാരകാൎയ്യത്തിൽ അന്നുള്ളവർ ഒട്ടുംതന്നെ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നില്ല; എന്നുതന്നെയല്ല, നമ്മുടെ അടുത്ത പൂൎവന്മാരെപ്പോലെ, അതിനെ പുഛിക്കുക കൂടി ചെയ്തിരുന്നു. എന്നാൽ അക്കാലത്തെ അവസ്ഥയെ അപേക്ഷിച്ചു് നമ്മുടെ ഇന്നത്തെ അവസ്ഥ വളരെ സമാധാനത്തോടുകൂടിയതാണ് എന്നു പറയാം; വേലചെയ്യുന്നതിന്നല്ലാതെ വേറെകാൎയ്യങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോൾ കായബലം വളരെ ഉപകരിക്കപ്പെടുന്നില്ല; ലൌകികമായിട്ടുള്ള സകല കാൎയ്യങ്ങളുടേയും സിദ്ധി ഇന്നു ബുദ്ധിയെയാണ് വളരെ അധികം ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നതു്. ഇങ്ങിനെയായപ്പോൾ നമ്മുടെ വിദ്യാഭ്യാസം ഒട്ടുമുഴുവനും മാനസി

കമായിട്ടുതീൎന്നു. പണ്ടുള്ളവരെപ്പോലെ അന്തഃകരണത്തെ അത്ര കണക്കാക്കാതെ സ്ഥൂലശരീരത്തെമാത്രം കാൎയ്യമാക്കിവെക്കുന്നതിന്നുപകരം നാമിപ്പോൾ ശരീരത്തെ വകവെക്കാതെ അന്തഃകരണത്തെ അധികം കാൎയ്യമാക്കിവെക്കുന്നു. ഈ രണ്ടുനിലയും തെററാകുന്നു. നമ്മുടെ ഈ ജീവിതത്തിൽ മനസ്സിന്നടിസ്ഥാനം ദേഹമാണ് എന്നും അതിനാൽ ദേഹത്തിന്നു കേടുതട്ടത്തക്ക വിധത്തിൽ മനസ്സിന്നു വികാസമുണ്ടാക്കുവാൻ ഒരിക്കലും പാടില്ലാഎന്നും ഉള്ള തത്വത്തെ ഇനിയും നാം അറിയുന്നില്ല. പണ്ടത്തേയും ഇന്നത്തേയും അഭിപ്രായങ്ങളെ കൂട്ടിച്ചേൎക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

ആരോഗ്യത്തെ രക്ഷിച്ചു നിലനിൎത്തുക എന്നതു പ്രാണികളുടെ ഒരു മുഖ്യധൎമ്മമാണ് എന്നുള്ള ബോധത്തിന്നു മനുഷ്യരുടെ ഇടയിൽ എത്രത്തോളം വേഗത്തിൽ പ്രചാരമുണ്ടാകുന്നുവോ അത്രയും വേഗത്തിൽ ദേഹവും മനസ്സും രണ്ടും വേണ്ടതുപോലെ രക്ഷിക്കപ്പെടുന്നതാണ്. ശരീരരക്ഷണം ഒരു മുഖ്യധൎമ്മമാണ് എന്നു ധരിച്ചിട്ടുള്ളവർ തന്നെ വളരെകുറയും. തങ്ങളുടെ ദേഹംകൊണ്ടു തങ്ങൾക്കു ഇഷ്ടംപോലെ എന്തെങ്കിലും കാണിക്കുവാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട് എന്നൊരഭിപ്രായത്തെ മനുഷ്യരുടെ സാധാരണവാക്കും നിവൃത്തിയും സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. പ്രകൃതിശാസനങ്ങളെ ലംഘിച്ചുനടക്കുക നിമിത്തമുണ്ടാകുന്ന രോഗാദിപീഡകൾ

പ്രാരബ്ധവശാലുണ്ടായിട്ടുള്ള ദുഃഖങ്ങൾ മാത്രമാണെന്ന് അവർ വിചാരിക്കുന്നു: തങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തികളുടെ ഏറക്കുറെയുള്ള വഷളത്തംകൊണ്ടായതാണെന്ന് അവർ വിചാരിക്കുന്നില്ല. തങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നവരും തങ്ങളുടെ സന്താനങ്ങളും തൽഫലമായിട്ടനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്ന അനത്ഥങ്ങൾ കുററകരമായ പ്രവൃത്തിയിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നവയോളംതന്നെ മഹത്തായിരിക്കുന്നുവെങ്കിലും തങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ കുററക്കാരാണ് എന്ന് അവർ പിന്നേയും വിചാരിക്കുന്നില്ല. മദ്യപാനവിഷയത്തിൽ ശാരീരക ധമ്മങ്ങളെ അതിക്രമിക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ദോഷം ജനങ്ങൾക്കു ബോദ്ധ്യമായിട്ടുണ്ട് എന്നതു വാസ്തവംതന്നെ. എന്നാൽ, ഈ കാൎയ്യത്തിൽ അതു ദോഷകരമാണ് എങ്കിൽ എല്ലാ കാൎയ്യങ്ങളിലും ശാരീരകമായിട്ടുള്ള ധമ്മങ്ങളുടെ അതിക്രമണം ദോഷകരമായിരിക്കണം എന്ന് ആരുംതന്നെ അനുമാനിക്കുന്നതായിട്ടു കാണുന്നില്ല. വാസ്തവമെന്തെന്നേയെന്നാൽ, ശരീരാരോഗ്യവിഷയകമായ നിയത നിയമങ്ങളുടെ ഉല്ലംഘനമെല്ലാം ശാരീരകപാതകങ്ങളായിട്ടുഭവിക്കുന്നു. ഈ തത്വം എപ്പോൾ പരക്കെ ബോദ്ധ്യമാകുന്നുവോ അപ്പോൾമാത്രമേ കുട്ടികളുടെ ശരീരം ദൃഢമാക്കിത്തീൎക്കേണ്ടുകാൎയ്യത്തിൽ ജനങ്ങൾക്കു സമുചിതമായ ശ്രദ്ധയുണ്ടാവുകയുള്ളു; അതിനു മുമ്പുണ്ടാവുകയില്ല.

——o——

പി. വി. ബുക്കഡിപ്പോവിൽ,

വില്പാൻ തയാറുള്ള

പുതിയ പുസ്തകങ്ങൾ

	രു	ണ.
ഭദ്രാവതാരം—പാന.	,,	൧൨
ലോകോല്പത്തി—ഗദ്യം	൧	,,
നാലു വീരപത്നിമാർ—ഗദ്യം	,,	൪
കഥാരാമം—ഗദ്യം	,,	൧൮
മലബാറി—ഗദ്യം	,,	൪
അലക്സാണ്ഡർ മഹാൻ—ഗദ്യം	,,	൮
യുലിസസ് ഗ്രാൻ്റ്	,,	൮
വിശിഷ്ടകൃത്യങ്ങൾ	,,	൮
സമരാപദാനകഥകൾ—ഗദ്യം	,,	൮

പ്രഹസനമാല

കുറുപ്പില്ലാക്കളരി	,,	൪
പണ്ടത്തെ പാച്ചൻ	,,	൮
ചെറുതേൻകൊളംബസ്	,,	൮
പാപിചെല്ലുന്നിടം പാതാളം	,,	൮
ഡാക്കുക്ക് കിട്ടിയ മിച്ചം	,,	൮
കുഞ്ഞുളുക്കൻെറ കടങ്ങളൊക്കെ	,,	൮
കുറുപ്പിൻെറ തിരിപ്പ്	,,	൮

വിദ്യാഭ്യാസം

അദ്ധ്യായം ൪

K. KARTHYAYENI • VIJAYATHU-HOUSE
PERINAD
QUILON.

പരിഭാഷകൻ

കെ. എം.

B. V. BOOK DEPOT,

TRIVANDRUM.

1097.