സുഖസാധകം.

പ്രസാധകൻ,

കൊല്ലം കെ. കൃഷ്ണപിള്ള.

—:o:—

൧-ാം പതിപ്പ് കാപ്പി—൧൨൦൦.

"മനോമോഹനം" പ്രസ്സ്,

കൊല്ലം.

൧൦൯൮.

വില രൂപാ ൧.

എല്ലാ പ്രതികളിലും പ്രസാധകന്റെ മുദ്ര

ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

K. KARTHYAYENI VILAYATHU-HOUSE PERINAD QUILON.

VIVEKANANDA VILASAM LIBRARY. PERINAD. M. C. KRISHNAN ASAN. VILAYATHU.

പ്രസ്താവന.

കേരളഭാഷ ദൈനന്ദിനം അഭിവൃദ്ധിപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കയാണെന്നുള്ള സംഗതി സർവ്വസമ്മതമാണ്. സാഹിത്യരസജ്ഞന്മാൎക്ക് ഹൃദ്യങ്ങളും ഭാഷായോഷയ്ക്കലങ്കാരങ്ങളുമായി, ഗദ്യങ്ങളും പദ്യങ്ങളും ഉഭയാത്മകങ്ങളുമായുള്ള അനവധി ഗ്രന്ഥങ്ങൾ സാഹിത്യരംഗത്തിൽ അവതരിച്ചുകഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്; സാഹിത്യപദ്ധതി ക്രമേണ വൎദ്ധിച്ചുവരികയും ചെയ്യും. ഈ സംഗതി മലയാളികളായ നമുക്കു അഭിമാനജനകവും സന്തോഷപ്രദവും തന്നെ.

പക്ഷേ മലയാളഭാഷാസാമ്രാജ്യത്തിൽ ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾക്കുള്ള അപൂൎവ്വത ഇനിയും പരിഹരിക്കപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞിട്ടില്ലെന്നുള്ള സംഗതി ഭാഷാഭിമാനികൾ വിസ്മരിക്കുവാൻ ഇടയില്ല. ലൌകികമായ അഭിവൃദ്ധി ശാസ്ത്രജ്ഞാനത്തിൽ സുപ്രതിഷ്ഠമാണെന്നുള്ളത് പരമാൎത്ഥമാണ്. ഈ സ്ഥിതിക്ക് എന്തെല്ലാം ക്ലേശങ്ങളും അസൌകൎയ്യങ്ങളുമുണ്ടായിരുന്നാലും ശാസ്ത്രതത്വങ്ങളെ മലയാളീകരിക്കേണ്ടതു് കേരളീയരുടെ അഭിവൃദ്ധിക്കു ആവശ്യമാണെന്നു പറയാതെ നിവൃത്തിയില്ല.

വിശേഷിച്ചും, ആരോഗ്യത്തെ യഥാസ്ഥിതിയിൽ വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുവാനും, പുനരുദ്ധരിക്കുവാനുമുതകുന്ന ആയുൎവ്വേദതത്വങ്ങളെ പ്രതിപാദിക്കുന്നതായി ഏതെങ്കിലുമൊരു ഗ്രന്ഥം മലയാളഭാഷയിൽ ആവിർഭവിച്ചിട്ടുള്ളതായി ഓൎക്കുന്നില്ല. മാതൃഭാഷയിൽക്കൂടി ശാസ്ത്രതത്വങ്ങളെ ഗ്രഹിക്കുവാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ അതേററവും പ്രയോജനകരമായിരിക്കുമെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. ഈ സ്ഥിതിക്ക്, ആയുൎവ്വേദതത്വങ്ങളെ മലയാളഭാഷയിൽ രൂപീകരിക്കുന്നതു് നന്നായിരിക്കുമെന്നുള്ള അഭിപ്രായം എന്നെപ്പോലെതന്നെ മററു പലൎക്കും ഉണ്ടാകാവുന്നതാണ്. എൻെറ ഏതാദൃശമായ ആഗ്രഹത്തിൻെറ ഫലമായി ആയുർവ്വേദഗ്രന്ഥപാരായണഘട്ടങ്ങളിൽ അപ്പോഴപ്പോഴായി ചില നോട്ടുകൾ തയ്യാറാക്കുവാൻ ഇടയായിത്തീൎന്നു. അവയിൽനിന്നും തല്ക്കാലം ചില സംഗതികളെ ക്രോഡീകരിച്ചുചേൎത്തു് രൂപീകരിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്, ഈ "സുഖസാധകം."

ഇതു് ഒരു ആയുർവേദശാസ്ത്രഗ്രന്ഥമെന്നുള്ള നിലയിൽ പഠിതാക്കൾക്കു പ്രയോജനപ്പെടണമെന്നും; വൈദ്യന്മാരല്ലാത്ത

സാധാരണന്മാൎക്ക് ആരോഗ്യരക്ഷാമാൎഗ്ഗമായി ഉപയോഗപ്പെടേണമെന്നു മാത്രമാണ് ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഈ ഉദ്ദേശം എത്രമാത്രം ഫലപ്രദമായി തീൎന്നിട്ടുണ്ടെന്നു മാന്യന്മാരായ വായനക്കാർതന്നെ തീരുമാനിച്ചുകൊള്ളട്ടേ.

ആയുർവ്വേദത്തിലെ മൂലഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പലതും പദ്യരൂപത്തിലാണ് രചിച്ചിട്ടുള്ളത്. സംസ്കൃതഭാഷയിലുള്ള പദ്യങ്ങളെ അതേവൃത്തത്തിലുള്ള കരുവുകളിൽക്കൂടി മലയാളത്തിൽ വാർത്തെടുക്കുന്നതു് ശ്രമസാദ്ധ്യവും നിഷ്പ്രയോജനവുമാണെന്നാണ് എന്റെ അഭിപ്രായം. പദ്യരൂപത്തിൽ ഭാഷാന്തരം ചെയ്തിട്ടുള്ളതായി ഞാൻ കണ്ടിട്ടുള്ള വൈദ്യശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾ എന്റെ അഭിപ്രായത്തിന്നു ഉത്തമപ്രമാണങ്ങളുമാണ്. വായിക്കുവാൻമാത്രം വിദ്യാഭ്യാസം സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ളവൎക്കുകൂടി സാത്മ്യമായുള്ള ലളിതഭാഷയിൽ ഗദ്യമായി രചിക്കുന്നതാണുത്തമമെന്നു ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. ഈ വിശ്വാസത്തെ അനുകരിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഈ പുസ്തകം എഴുതിയിട്ടുള്ളതു്.

സാഹിത്യരസികന്മാൎക്ക് ഇതിലെ ഭാഷാരീതി അത്ര രുചിപ്രദമായിരിക്കുമൊ എന്നു് സംശയമാണ്. സാധാരണന്മാൎക്ക് സുഗ്രഹമായിരിയ്ക്കണമെന്നുള്ളതിൽ കവിഞ്ഞു് സാഹിത്യപരമായി മറെറാന്നും ശ്രദ്ധിയ്ക്കാതെയാണ് ഇതെഴുതിയിട്ടുള്ളതു്.

ഈ ചെറിയ പുസ്തകത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള സംഗതികൾ ആയുവേ്ദഗ്രന്ഥങ്ങളിൽനിന്നും സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളവയാണ്. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ സ്ഥിതിക്ക് ഇനിയും വല്ല സംഗതിയും അന്വേഷിക്കുന്നതായി തോന്നുന്ന മാന്യന്മാർ വിവരം അറിയിച്ചുതരുവാൻ അപേക്ഷിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ഈ അവസരത്തിൽ ഏവംവിധമായ ശ്രമത്തിന്നു് പ്രേരകമായിതീൎന്നിട്ടുള്ള മറെറാരു സംഗതികൂടി തുറന്നുപ്രസ്താവിക്കുന്നതു് അസംഗതമായിരിക്കയില്ലെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു. ഈ നാട്ടിൽ ഞാൻതന്നെ സ്ഥാപിച്ചു നടത്തിവരുന്ന "ശ്രീകൃഷ്ണവിലാസം" വൈദ്യശാല ആരംഭിച്ചിട്ടു് ഇപ്പോൾ പന്തീരാണ്ടു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഗവൎമ്മെണ്ടിന്റെ സഹകരണത്തെ പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടാണ് ആദ്യമായി ഈ സ്ഥാപനം ആരംഭിച്ചതു്. പക്ഷെ ദീർഘകാലത്തെ നിരാശയ്ക്കുശേഷം ഗവൎമ്മേണ്ടംഗീകാരത്തോടുകൂടി സുപ്രതിഷ്ഠിതമായിതീൎന്നതു തൊണ്ണൂററിയാറാമാണ്ടിന്റെ ആരംഭത്തിൽ മാത്രമാണ്.

വൈദ്യശാലയുടെ നിലനില്പിൽ അതിരററ സഹായം ചെയ്തുതന്നിട്ടുള്ള ഈ നാട്ടിലെ എല്ലാമാന്യന്മാരെയും എപ്പോഴും അനുസ്മരിച്ചുകൊള്ളുന്നു. വിശേഷിച്ചു സ്വാൎത്ഥത്തേയും പരോപകാരത്തെയും തുലനം ചെയ്തു പരാൎത്ഥജീവിതത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യത്തെ നല്ലവണ്ണം മനസ്സിലാക്കി സ്വായത്തങ്ങളായ സകലസുഖങ്ങളെയും തൃണവൽഗണിച്ചുകൊണ്ടു്, സ്വന്തജീവിതം നാട്ടിന്നും സമുദായത്തിന്നുമായി ബലികഴിച്ചു്, സൎവ്വത്രബഹുമാന്യതയ്ക്കൎഹനായിത്തീൎന്നിട്ടുള്ള മാന്യശ്രീ, പ്രാക്കുളം പി. പരമേശ്വരൻപിള്ള അവൎകൾ ഈ സ്ഥാപനത്തിന്റെ സ്ഥിരപ്രതിഷ്ഠയ്ക്കു അത്യദ്ധ്വാനം ചെയ്തിട്ടുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെനേരെ എനിക്കുള്ള ബഹുമാനവും ഭക്തിയും എന്നെന്നേക്കും നിലനില്ക്കുമെന്നുള്ളതു് ഇവിടെ പ്രസ്താവിച്ചുകൊള്ളുന്നു. ഇങ്ങനെ പ്രാരംഭംമുതൽ ജനോപകാരമായി ഇതുവരെ നിലനിന്നുപോരുന്ന ഈ സ്ഥാപനം രോഗികളുടെ സകലവിധ ആവശ്യങ്ങളെയും നിറവേററുവാൻതക്കവിധം വിപുലമാക്കി തീൎക്കണമെന്നു ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഈ ആഗ്രഹവും വൈദ്യശാലയുടെ മോശസ്ഥിതിയും തമ്മിലുള്ള അന്തരമാണു് ഈ ഗ്രന്ഥനിൎമ്മാണത്തെ ത്വരിതമാക്കിത്തീൎത്തതു്. ഇതിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന ആദായം മുഴുവൻ വൈദ്യശാലയുടെ അഭിവൃദ്ധിക്കായി വിനിയോഗിക്കുന്നതാണെന്നു മഹാജനങ്ങളെ അറിയിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ഈ പുസ്തകം ഒന്നാമദ്ധ്യായം മുതൽ എഴുതിത്തീൎന്നതിനു ശേഷം ഒന്നിലധികം തവണ വായിച്ചുനോക്കി വേണ്ടഭേദഗതികൾ ചെയ്തും ആദ്യത്തെ ഉപക്രമഭാഗം എഴുതിച്ചേൎത്തും ഈ വിഷയത്തിൽ എനിക്കു ഗണ്യമായ ഉപകാരം ചെയ്തുതന്ന ആയുൎവ്വേദ എക്സാമിനരും എന്റെ സതീൎത്ഥ്യനുമായ രാജശ്രീ ഒ. എൻ. കൃഷ്ണക്കുറുപ്പവൎകളോടു് എനിക്കുള്ള കൃതജ്ഞതയെ ഇവിടെ പ്രസ്താവിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

എന്റെ അപേക്ഷപ്രകാരം ഈ ചെറിയ ഗ്രന്ഥത്തിനു് ഒരു നല്ല അവതാരിക എഴുതിത്തന്നു് ഇതിന്നു മാററുകൂട്ടുവാൻ ദയതോന്നിയ എന്റെ പൂജ്യഗുരുപാദരും ആയുൎവ്വേദഇൻസ്പെക്ടരുമായ മാന്യശ്രീ എൻ. നീലകണ്ഠപ്പിള്ള അവൎകളോടു എനിക്കുള്ള ബഹുമാനവും നന്ദിയും ശതഗുണമായി തീൎന്നിട്ടുണ്ടു്.

ദ്രുതഗതിയിലും എന്നാൽ ചുരുങ്ങിയ ചെലവിലും ഇത്രയും ഭംഗിയാക്കി ഈ പുസ്തകം അച്ചടിച്ചുതന്നതിൽ "മനോമോഹ

നം"പ്രസ്സ് മാനേജർ മിസ്റ്റർ കെ. എം. കൃഷ്ണക്കുറുപ്പിനോട് എനിക്കുള്ള കടപ്പാട് വിസ്മരിക്കാവുന്നതല്ല.

പ്രൂഫ് ഞാൻതന്നെ നോക്കിയിട്ടുകൂടി പലേ അച്ചടിപ്പിശകും വന്നുകൂടിയിട്ടുണ്ട്. അവയിൽ ദൃഷ്ടിയിൽപ്പെട്ടവയെല്ലാം ഒരു ശുദ്ധിപത്രവും ചേൎത്തിട്ടുണ്ട്. വീഴ്ചകൾ തിരുത്തിവായിക്കുവാൻ വായനക്കാരോടു അപേക്ഷിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ കാണാവുന്ന തകരാറുകളെല്ലാം സദയം ക്ഷമിച്ചു എന്നെ അനുഗ്രഹിക്കുവാൻ പ്രാൎത്ഥിച്ചുകൊണ്ട് ഈ പുസ്തകം ബഹുജനസമക്ഷം സമൎപ്പിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

പൊരിനാട്.
൩-മകരം-൧൦൯൯ }

ഗ്രന്ഥകൎത്താ.

——:o:——

അവതാരിക

വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ രോഗപരിഹരണത്തേക്കാൾ ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിനുള്ള പ്രാധാന്യം ഹിന്ദുക്കൾ പണ്ടേ അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്. ആരോഗ്യരക്ഷാശാസ്ത്രത്തിൻെറ പ്രാഥമിക തത്വങ്ങൾ മാത്രമല്ല ഏറെക്കുറെ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ മിക്കതും, അവരുടെ ആത്മീയവും ലൗകികവുമായ ആചാരനിയമങ്ങളിൽ തന്നെ കലർത്തിവെയ്ക്കുവാൻ അവർ നിഷ്കർഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഗൃഹത്തിലും സമുദായത്തിലും, ഒരു മനുഷ്യൻ ഇടപെടുന്ന ഏതുകാര്യത്തിലും, ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്കുപയുക്തങ്ങളായ നിയമങ്ങളുൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. മനുഷ്യജന്മത്തിൻെറ പരമോദ്ദേശ്യമായ മോക്ഷം സാധിക്കുവാൻ ഉത്തമമൂലമായിത്തന്നെ അവർ ആരോഗ്യത്തെ ഗണിച്ചിട്ടുണ്ട്. കേരളത്തിലാകട്ടെ, ഹിന്ദുക്കളുടെ ജീവിതക്രമം ആരോഗ്യരക്ഷാനിയമങ്ങളുടെ നിദർശനമാകുന്നു. പാശ്ചാത്യപരിഷ്കാരഭ്രമംകൊണ്ട് ആചാരമര്യാദകളെ അതിലംഘിക്കുവാൻ ആരംഭിച്ചപ്പോൾമുതൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനും ആയുസ്സിനും നാം അറിയാതെതന്നെ ഉടവുതട്ടിപ്പോയിരിക്കുന്നു. ഹിന്ദുക്കളുടെ വൈദ്യസംബന്ധങ്ങളായ ശാസ്ത്രങ്ങളും, മതം അല്ലെങ്കിൽ അദ്ധ്യാത്മിക ശാസ്ത്രങ്ങളുമായി കൂട്ടിയിണക്കിയിരിക്കുന്നതിനെ ഇന്നു ചിലർ ആക്ഷേപിക്കുന്നുണ്ട്. ജീവിതചര്യകളെ ദേശകാലാവസ്ഥയ്ക്കൊപ്പിച്ച് പര്യാലോചിക്കാതെ പാടെ മറിച്ചുകളഞ്ഞപ്പോൾ ആഗതനായ ഒരുവൻെറ ദൃഷ്ടിയിൽ ഈ ആക്ഷേപത്തിനോ അപവാദത്തിനോ അവകാശമുണ്ടായതിൽ അത്ഭുതമില്ല. അതെങ്ങനെ ആയാലും ഭാരതീയരുടേയും—വിശിഷ്യ കേരളീയരായ നമ്മുടേയും—ആരോഗ്യസ്ഥിതി മനുഷ്യസ്നേഹികൾക്കാകെ പരിതാപമുണ്ടാകത്തക്കവണ്ണംഅത്ര ദയനീയമായ ഒരവസ്ഥയിലാണ് ഇപ്പോൾ എത്തിയിരിക്കുന്നതു്.

പൊതുജനാരോഗ്യവിഷയം ഗവമ്മെണ്ടിൻേറയും സമുദായങ്ങളുടേയും ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടിട്ടുള്ള കാലമാണിതു്. മുൻസിപ്പാലിററികളും സാനിററി വകുപ്പും ഈ സംഗതിയിൽ പ്രവൃത്തിചെയ്യുന്നുണ്ട്; പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ആരോഗ്യശാസ്ത്രം കൂടി പാഠപദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്; പൊതുജനാരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധ്വനികളും അങ്ങുമിങ്ങും ചിലപ്പോൾ പ്രസംഗമണ്ഡപങ്ങളിൽ കേൾക്കമാറുണ്ട്; എന്നാൽ അ

നുനിമിഷം വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ആരോഗ്യഹാനിയേയും ആയുഃ ക്ഷയത്തേയും ഉടനടി നികത്തുവാൻ ഇവയുടെ ശക്തി പൎയ്യാപ്തമാകുന്നില്ലെന്നാണെനിക്കു തോന്നിയിട്ടുള്ളത്. മുപ്പത്തഞ്ചുകൊല്ലത്തോളംകാലം ഇന്ത്യയിൽ പലയിടങ്ങളിലും ഉദ്യോഗംവഹിച്ച് അതിന്നിടയിൽ പത്തുകൊല്ലം ഒരു വലിയ മുൻസിപ്പാലിററിയിൽ ഹെൽത്താഫീസരായിരുന്നും ഇൻഡ്യയിൽ പൊതുജനാരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചു പഠിച്ചു പരിചിന്തനം ചെയ്തിട്ടുള്ള: മേജർ ജനറൽ, സർ. പാത്രിക്ക് ഹെഹിർ (K. C. I. E, C. B, C. M. G, I. M. S.) എന്നമഹാൻ ഈയിടെ എഴുതിയിട്ടുള്ള ഒരു പുസ്തകത്തിൽ, ഇന്ത്യയിലെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി തൃപ്തികരമാക്കിത്തീൎക്കുവാൻ, ഗാൎഹികവും സാധാരണവുമായ ആരോഗ്യരക്ഷാതത്വങ്ങളിൽ, ജനസാമാന്യത്തിന്നു സാൎവ്വത്രികമായ അറിവുണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുകയാണ് പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായകൃത്യമെന്നു സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു. സുഖസാധകമെന്ന ഈ ചെറിയ പുസ്തകത്തിന്റെ ഉത്ഭവവും അതേ ഉദ്ദേശത്തോടുതന്നെയാകുന്നു.

വൈദ്യശാസ്ത്രസിദ്ധാന്തങ്ങളനുസരിച്ച് ആരോഗ്യത്തെസംരക്ഷിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെട്ട കാൎയ്യങ്ങളെ ഇതിൽ സമഗ്രമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആ വകകാൎയ്യങ്ങളെ വ്യക്തമായറിവാൻ ആവശ്യമുള്ളിടത്തോളം, ലൗകികവും ആത്മീയവുമായ ധൎമ്മങ്ങളെക്കുറിച്ചുകൂടി അവിടവിടെ ചൎച്ചചെയ്തിട്ടുള്ളത് ഉൽബോധനത്തിനേററവും ഉപകരിക്കുന്നതാകുന്നു. വിഷയങ്ങളുടെ വിഭാഗക്രമവും പ്രതിപാദനരീതിയും പ്രൗഢമാണെങ്കിലും ഭാഷാരീതി കഴിയുന്നത്ര ലളിതമാക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. മാനസികദോഷങ്ങൾ—അഹിംസമുതലായ പ്രകരണങ്ങളിൽ അതാതിന്റെ ധൎമ്മവിചിന്തനം ചെയ്യുമ്പോൾ ഗ്രന്ഥകൎത്താവിന്റെ യുക്തിവാദങ്ങൾ കുറെ അധികം ഗൗരവമുള്ളതായി കാണുന്നുണ്ട്. അവിടെ ചിലടത്തു കൎക്കശമായി താൎക്കികസിദ്ധാന്തം ചെയ്തിട്ടുള്ളത് ഗ്രന്ഥകൎത്താവിന്നു ധൎമ്മനിഷ്ഠയിലുള്ള സൌകൎയ്യത്തെ കാണിച്ചുകൊണ്ടു ലോകത്തിന്നു നന്മയുപദേശിക്കുകതന്നെ ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ അഹിംസാപ്രകരണത്തിൽ ഗ്രന്ഥകൎത്താവുചെയ്യുന്നതുപോലെ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ മാംസത്തിന്നു നൽകിയിട്ടുള്ള പ്രാധാന്യത്തെ തിരസ്കരിക്കുവാൻ എനിക്കു നിവൃത്തിയില്ല. സന്മാൎഗ്ഗജീവിതത്തിന്നും, ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്കും ഉതകുന്ന ആചാരങ്ങളേയും ആഹാരാദിക്രമങ്ങളേയും, ഒന്നിച്ചു മനസ്സിലാക്കി, ഉത്തമജീവിതം നയിക്കുവാൻ ഉപകരിക്കുന്നതായ ഒരു സൽഗ്രന്ഥമാണ്

സുഖസാധകമെന്നതിന്ന യാതൊരു സംശയവും എനിക്കു തോന്നുന്നില്ല. സാമാന്യവിദ്യാഭ്യാസം ലഭിച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാസ്ത്രീപുരുഷന്മാക്കും വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കാവുന്ന ഈ പുസ്തകം കേരളീയകുടുംബങ്ങളിൽ ഓരോന്നിലും ആയുസ്സും ശ്രേയസ്സും വദ്ധിപ്പിക്കുന്ന പ്രാണാചാൎയ്യനായി പരിശോഭിക്കണമെന്നാണെന്റെ പ്രാൎത്ഥന.

സാവകാശമായിട്ടല്ലെങ്കിലും ഒരാവൃത്തി ഇതുവായിച്ചപ്പോൾ, അച്ചു വീഴ്ചകൾക്കു പുറമേ ചില ചെറിയ വൈകല്യങ്ങൾ അങ്ങിങ്ങ് എന്റെ ദൃഷ്ടിയിൽ പെട്ടിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ അവ തീരെ നിസ്സാരങ്ങളാകുന്നു. ദേശസ്വഭാവം, കാലസ്വഭാവം, ജലഭേദങ്ങൾ, മുതലായ കാൎയ്യങ്ങളെ വിവരിക്കുന്നിടത്തു്, കേരളത്തിലെ ദേശകാലാദിവിഭവങ്ങളേയും മററും കൂടി എടുത്തുകാണിച്ചു ഗുണദോഷങ്ങൾ പ്രതിപാദിക്കുന്നതു് സമുചിതമായിരിക്കും. ഈ ചെറിയ കുറവുകൾ അചിരേണ ഉണ്ടാകുമെന്നു് ഞാനാശിക്കുന്നതായ രണ്ടാംപതിപ്പിൽ പരിഹരിക്കാവുന്നതുമാണ്.

ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന് അവതാരികയായി രണ്ടുവാക്കെഴുതുവാൻ എനിക്കുള്ള അവകാശവും മഹാജനസമക്ഷം അവതരിപ്പിക്കുന്നതിലുള്ള ചാരിതാൎത്ഥ്യവും ഏററവും വിലയേറിയതായിട്ടാണ് ഞാൻ ഗണിക്കുന്നതു്. ഇതിന്റെ കൎത്താവായ ആയുഷ്മാൻ: കൃഷ്ണപിള്ള അവർകൾ എന്റെ പ്രിയശിഷ്യനും സുഹൃത്തമനുമാണെന്നതു് എനിയ്ക്കഭിമാനകാരണം തന്നെയാണ്. ബുദ്ധിസാമൎത്ഥ്യവും ശ്രദ്ധയും വ്യവസായശീലവും ചേൎന്നൊരു വിദ്യാൎത്ഥിയായിരുന്നതുപോലെതന്നേ ഇന്നു ശ്രീമാൻ കൃഷ്ണപിള്ള, കൎമ്മകുശലനായ ഒരു വൈദ്യനും ധൎമ്മപരനായ ഒരു പൌരനുമാകുന്നു. ഇതൊന്നു വായിച്ചുനോക്കി ഒരവതാരിക എഴുതിത്തരണമെന്നപേക്ഷിച്ചു പുസ്തകമെനിക്കയച്ചു തന്നപ്പോൾ, പ്രഥമപൌത്രനെക്കാണുമ്പോൾ ഒരു പിതാമഹന്നുണ്ടാകുന്ന കൌതുകാവേഗത്തോടുകൂടിയാണ് ഞാനതിനെകൈക്കൊണ്ടു വായിച്ചതു്. അതേമാതിരി ആനന്ദത്തോടും ആശംസകളോടും ഇതാ അതിനേ സജ്ജനസമക്ഷം അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തുകൊള്ളുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം } എൻ. നീലകണ്ഠപ്പിള്ള.
൧൦൯൯-ൻ

ശുദ്ധിപത്രം.

പുറം	വരി	അശുദ്ധം	ശുദ്ധം.
2	25	എങ്കിലും കേവലം	എങ്കിലും അത് കേവലം
3	6	മാണെന്നും പറയുന്ന	മാണെന്നുപറയുന്ന
3	28	ദുർബ്ബലനോ	ബലവാനോ
12	28	എന്തങ്കിലുമൊന്ന്	എന്തെങ്കിലുമൊന്ന്
19	29	അംസംബന്ധമായ	അനാശാസ്യമായ
26	25	പ്രതിവിധിമായിട്ടുള്ള	പ്രതിവിധിയായിട്ടുള്ള
28	24	മലത്തിന്റെയോശവ ത്തിന്റെയോ ഗന്ധം	മലത്തിന്റെ ഗന്ധം
29	17	മാവീന്റെ	മാവിന്റെ
32	8	ആട്ടപുഴ	അട്ട, പുഴക്
33	5	പുകയിലയുടെ	പുകവലിയുടെ
42	29	ഉചിതമയി	ഉചിതമായി
42	30	പ്രകൃതിസത്വത്തിൽ	പ്രകൃതിസ്വത്തിൽ
43	15	മിഥ്യാഇവയല്ല നിയ മങ്ങ	മിഥ്യാനിയമങ്ങ
49	16	കൽമുട്ടുകൾ	കാൽമുട്ടുകൾ
55	25	വില്ക്കുന്നതായി അവ	വിൽക്കുന്നതായി അറിയാ ത്തതാണല്ലോ അവ
57	29	ഒതവർഷത്തേ	ഒരു വർഷത്തെ
68	20	രക്തപത്തം	രക്തപിത്തം
71	34	ണാധികംകൊള്ളഗുണ	ണാധികംഗുണ
73	26	ആഹാസംപ്ര	ആഹാരസംപ്ര
75	24	ങ്കിലുകാലാ	ങ്കിലുംകാലാ
79	24	ജ്വലിച്ചിരാക്ക്	ജ്വലിച്ചിരിക്കുക
93	28	ശത്തനായി	ശത്തിനായി
94	30	നിത്യാപത്യതയുടെ	നിത്യാനപത്യതയുടെ
97	33	പ്രടത്യേക	പ്രത്യേക
98	31	ഭർഭാധാനം	ഗർഭാധാനം
104	16	രാവത്ത	റാകാത്തം
114	21	കപ്പൂരം	കപ്പൂരം
117	11	സംസാിക്കുക	സംസാരിക്കുക
120	8	ഏൾപ്പിക്കകെ	ഏൾപ്പിക്കുക
120	14	പെരുക്കരുമ്പ	പെരുങ്കുരുമ്പ

ഓം, തത്, സത്.

സുഖസാധകം.

——:*:——

ധമ്മാത്ഥകാമമോക്ഷാണാം
ശരീരം സാധനംയതഃ
സർവ്വകാൎയ്യേഷ്വന്തരംഗം
ശരീരസ്യഹിരക്ഷണം.

പുരുഷാത്ഥചതുഷ്ടയങ്ങൾ ധമ്മാ,ത്ഥ,കാമമോക്ഷങ്ങളാണല്ലോ. ജീവിതദശയിൽ അവയെ സംരക്ഷിപ്പാനുള്ള ശ്രമം, അഭിജ്ഞന്മാരായ സകലരാലും വിധേയമാണെന്നാണ് ആചാൎയ്യവൎയ്യന്മാർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. എന്നാൽ ഐഹികമായ എല്ലാവിധസുഖാനുഭോഗങ്ങളിലും അത്യാശപ്പെട്ടു്, സനാതനമായ ധമ്മത്തെ അനാദരിക്കുന്നവനാകട്ടെ, മേൽപറഞ്ഞ പുരുഷാത്ഥങ്ങളെ അന്വേഷിക്കുവാനും, അത്യുത്തമങ്ങളായ അവയിൽ ആസക്തി പ്രദർശിപ്പിക്കുവാനും കഴിയുന്നില്ല. എന്നുമാത്രമല്ല, ആശാപാശബന്ധിതന്മാരായ മനുഷ്യർ, ഉൽകൃഷ്ടങ്ങളായ ജീവിതാദർശങ്ങളിൽ അടിയുറപ്പിക്കാതെ, കേവലം ഇഛാധീനങ്ങളായ ചൎയ്യാമൎയ്യാദകളെ ആശ്രയിച്ച് ത്വരമായി ആയുസ്സിനെ നിഹനിക്കയും, മനുഷ്യജന്മത്തെ വനകുസുമംപോലെ തങ്ങൾക്കുതന്നെ ഉപയോഗരഹിതമാക്കിത്തീക്കയും ചെയ്യുന്നു.

ആത്മോദ്ദേശങ്ങളും, അന്യോദ്ദേശങ്ങളുമായി ബഹുവിധങ്ങളായ കൃത്യങ്ങൾ ലോകത്തിൽ മനുഷ്യർക്കു അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതുണ്ടു്; വാസനാനുഗതമായ ബുദ്ധിയുടെ ഗതിമൂലമാണ് അവയിൽ അവർ ഭാഗഭാക്കുകളാകുന്നതെന്നു് പലരും പ്രസ്താവിക്കുന്നതുമുണ്ടു്. മുൻപുണ്ടായിരുന്ന ജന്മത്തിൽ മുന്നിട്ടുവിചാരിക്കയും പ്രവൎത്തിക്കയുംചെയ്തിട്ടും സഫലമാകാഴികയാൽ, ഈജന്മത്തിലും, അതേജന്മാനുഭോഗങ്ങൾതന്നെ തന്നിൽ ചുററിപ്പററിനിൽക്കുന്നുവെന്നും, അതു് മനുഷ്യരെ മുന്നുപിന്നുവിടാതെ പലതി

ലും ഉൽസുകതയാ പ്രവൎത്തിപ്പിക്കുന്നുവെന്നും വാദകോടികളിൽപ്രവേശിക്കാതെതന്നെ നമുക്ക് വിശ്വസിക്കാം, എന്നിരുന്നാലും, ആവിധമായ പ്രേരണ വികസിതമായ ഹൃദയകുസുമത്തിൽ പ്രതിബിംബിക്കുമ്പോൾ, നിശ്ചയമായിട്ടും അവയെ ന്യായമായി പരിശോധിപ്പാനുള്ള ശക്തിയും അതിനുണ്ടാകുന്നുവെന്നുതന്നെയാണ് തീൎച്ചപ്പെടുത്തേണ്ടതു്. മനസ്സിന്റെ ഗതിയെ നിയന്ത്രണംചെയ്യുവാനുള്ള വിജ്ഞാനശക്തിയെ സ്വാനുഭവപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടു്, കൎമ്മപരമ്പരകളെ പരിശോധിക്കുന്നവൎക്കും ദുഷ്കൃത്യങ്ങളിൽ പ്രവേശിക്കുവാനുള്ള താല്പൎയ്യം തീരെ ഇല്ലാതാകുമെന്നു് ഇതുകൊണ്ടു നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്.

ഏവംവിധമായ പരിചിന്തനകളാകട്ടെ, ഉൽകൃഷ്ടമായ ജീവിതത്തിനുള്ള വഴിയേ പരാമൎശിച്ചുനിൎമ്മിക്കുന്നതേയുള്ളു. നല്ലതും ചീത്തയും ഇന്നിന്നവയാണെന്നു് വെളിവാക്കുവാനുള്ള ആ അവസരത്തെ പാഴാക്കിക്കളയരുതെന്നും, അതിന്റെ പരിപക്വമായഫലം നമ്മിൽ പ്രകാശിപ്പിക്കണമെന്നും നാം സ്ഥൈൎയ്യസമേതം വിശ്വസിക്കുമ്പോൾ, വിലക്ഷണങ്ങളായ മനോരഥങ്ങളും, അവയുടെ അനാശാസ്യങ്ങളായ ഫലങ്ങളും നമ്മിൽനിന്നു് ദൂരത്താകുന്നതാണ്

ഇവിടെയാകട്ടെ പ്രകൃതാനുസാരിയായ നമ്മുടെ അഭിമതം സുഖസാധകമായി ജീവിതത്തെ നിലനിൎത്തുകയെന്നുള്ളതാകുന്നു. സുഖംതന്നെ പലരുടേയും തഴക്കത്തിനനുസരിച്ചു് ബഹുവിധമാണല്ലോ. ഒരാളുടെ മനസ്സിനിണങ്ങിയസുഖം, മററൊരാൾക്കു മിക്കവാറും ദുഃഖമായിത്തോന്നിയേക്കാം. പാകഭേദത്താൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന ആ സംപ്രദായഭിന്നതയും, സുഖശബ്ദത്തിന്റെ വ്യക്തിബോധത്തിനു പ്രതിബന്ധമാകുന്നു. എങ്കിലും കേവലം ഈശ്വരാധീനമായി, സന്നിപാതിക്കു ഘൃതമേഘപോലെ വന്നുചേരുമെന്നു് പ്രസ്താവിച്ചേതീരു. നാലാംപുരുഷാൎത്ഥത്തെ നമുക്കായി പ്രദാനംചെയ്യാൻവേണ്ടിവരുന്ന കായികമായും, മാനസികമായുമുള്ള സന്നദ്ധതയെയാണ്, ഇവിടെ ആ സുഖശബ്ദംകൊണ്ടു വിവക്ഷിക്കുന്നതു്. ക്ലേശരഹിതമായ മനോവൃത്തിയെ സ്വയം സമ്പാദിക്കുന്നതും, ശരീരത്തെ ദീൎഘജീവിതത്തിലേക്കാനയിക്കുന്നതുമായ ഒന്നാണ് സുഖമെന്നുപറയുന്നതു്. അതുകൊണ്ടു്, അതിന്റെ സമ്പാദനശ്രമം ശ്രമരഹിതമായി സങ്കല്പിക്കാവുന്നതല്ലെന്നുള്ളതു് ഊഹ്യമാണെല്ലൊ.

'മനഏ്വമനുഷ്യാണാം കാരണം ബന്ധമോക്ഷയോഃ' എന്ന അഭിജ്ഞവചനം ഇവിടെയും തിരസ്കാൎയ്യമല്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, പ്രവൃത്തി നിവൃത്തികൾ രണ്ടും മനസ്സിന്നായത്തായങ്ങളാകുന്നു. അതിനു പലേ ഉദാഹരണങ്ങൾ നമ്മുടെ മുന്നിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട്, പൂൎണ്ണമായസുഖം, പൂൎണ്ണമായ മനഃസ്വാതന്ത്ര്യമാണെന്നു പറയുന്നതിൽ അബദ്ധമില്ല. മാനസികമായ അഭിവൃദ്ധി അതിന്റെ പരിപൂൎണ്ണാവസ്ഥയിൽ എത്തുമ്പോൾ, വാസ്തവത്തിൽ നാം സുഖാധീനരായിത്തീരും. പരിതഃസ്ഥിതികളിൽ മങ്ങിലയിച്ച് പോകാത്ത വിചാരശക്തിയും, നിശ്ചിതസ്വഭാവവുമുള്ള ആ മനസ്സിന്റെ സാന്നിധ്യം തന്നെയാണ് സുഖസാധകമെന്നു സൎവസമ്മതമാകുന്നു.

ആ സുഖം എന്നത് സ്വാസ്ഥ്യപദവാച്യമാകുന്നു. ശരീരാശ്രയഭൂതങ്ങളായ ത്രിദോഷങ്ങളുടേയും, സപ്തധാതുക്കളുടെയും മലങ്ങളുടെയും, ജഠരാഗ്നിയുടേയും സാമ്യസ്ഥിതിയും, ആത്മേന്ദ്രിയമനസ്സുകളുടെ പ്രസന്നതയുമാണ് സ്വസ്ഥതയുടെ ലക്ഷണമെന്ന് ഒരു പണ്ഡിതൻ പ്രസംഗിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇവതന്നെയാണ് ആരോഗ്യത്തിന്റെയും ലക്ഷണങ്ങൾ. ദുർബലമായ ശരീരസ്ഥിതിയിൽ സ്ഥിരമായി പ്രസന്നമായ മനസ്സാന്നിധ്യം അസംഗതമാകുന്നു. സൎവദാ ക്ലേശഭൂയിഷ്ഠമായ രോഗം ശരീരത്തെ ബാധിക്കുമ്പോൾ സ്വാസ്ഥ്യം എങ്ങനെ എവിടെ ആ ശരീരിക്ക് സംഭവിക്കാനാണ്? നിശ്ചയമായും സുഖം അവിടെ ലുപ്തമായിരിക്കയേയുള്ളു. ആകയാൽ, രോഗത്തെ നിഹനിക്കയും, സ്വാസ്ഥ്യത്തെ പ്രദാനംചെയ്കയും ചെയ്യുന്നമാൎഗ്ഗങ്ങൾ അറിഞ്ഞു നടക്കുകതന്നെയാണ് മനുഷ്യന്റെ പ്രധാനമായ ധൎമ്മം.

'ആരോഗ്യാൎത്ഥഃ ക്രിയാക്രമഃ' എന്ന പണ്ഡിതവചനം അനുസ്മരിപ്പിക്കുന്നതും മേൽപറഞ്ഞതിനെത്തന്നെയാണ് മനുഷ്യജന്മം സഫലമാകണമെങ്കിൽ പുരുഷാൎത്ഥങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കതന്നെയാണത്യാവശ്യമായിട്ടുള്ളതെന്നും, അതു്, ദുൎബലനോ, സ്വസ്ഥനോ അല്ലാത്തവനാൽഅശക്യമാണെന്നും സിദ്ധമാകുന്നതുകൊണ്ട് സൎവവിധമായ ക്രിയയും സ്വാസ്ഥ്യസംപാദനത്തിനുവേണ്ടിയുള്ളതാണെന്ന് ഇതിൽനിന്നും അൎത്ഥമാക്കേണ്ടതാകുന്നു. തന്നിമിത്തം, ശാരീരികമായവിജ്ഞാനം, മറെറല്ലാവിജ്ഞാനങ്ങളെക്കാളും ശ്രേഷ്ഠതമമാണെന്നു പറയാതെതരമില്ല. 'നാത്മാനമവസാദയേത്' എന്ന ഭഗവദ്വചനവും ഈ അൎത്ഥഗൎഭമായ അഭിപ്രായത്തെ പിൻതാങ്ങുകയാണു ചെയ്യുന്നതു്. ആത്മമനഃപ്ര

സാദംകൊണ്ടു്, ധാൎമ്മികകൃത്യങ്ങളിൽ ഉപൎയ്യുപരി അഭിനിവേശം ഉദിക്കുകയും, ആ ശ്രേഷ്ഠമായസ്ഥിതി, മനുഷ്യന്റെ ഐഹികാമുഷ്മികങ്ങളായ സകലവിധ ശ്രേയസ്സുകൾക്കും കാരണമാകയും ചെയ്യും.

കേരളഭൂവിഭാഗത്തെപ്പററി നിരൂപിച്ചുനോക്കയാണെങ്കിൽ, സുഖം എന്നതു് ക്ഷണഭംഗുരങ്ങളായി ശരീരാരോഗ്യക്ഷയഹേതുകങ്ങളായ സുരതാദ്യുപചാരങ്ങളിൽനിന്നാണു് ഉണ്ടാകേണ്ടതെന്നു് ഇവിടെ സൎവ്വസമ്മതമായിരിക്കുന്നുവെന്നു തോന്നിപ്പോകുന്നു. ശരീരത്തെ ലേശവും സംരക്ഷിക്കാതെയും, വിഷയാനുഭോഗങ്ങളിൽതന്നെ താല്പൎയ്യം പ്രദൎശിപ്പിച്ചും മനുഷ്യായുസ്സിന്റെ കാൽപങ്കുകാലത്തേക്കെങ്കിലും ജീവിതം വരിക്കുവാൻ നിവൃത്തിയില്ലാതെ ചരമം പ്രാപിക്കുന്നവരുടെ സംഖ്യ കേരളത്തിൽ അപരിമിതമാണു്. വിദ്യാൎത്ഥികൾ മുതൽ വിവിധങ്ങളായ തൊഴിലുകളിൽ പ്രവേശിച്ചു് കാലയാപനം ചെയ്യുന്നപ്രൗഢവയസ്കന്മാർവരെയുള്ളവരെല്ലാംതന്നെ ഈവിധം ആപല്ദശയുടെ കഠിനഘട്ടത്തിൽപെട്ടു് നട്ടംതിരിയുന്നവരാണിവിടെയുള്ളതെന്നു് നിരാക്ഷേപമായിപ്പറയാം. ആഡംബരങ്ങളിലുള്ള അമിതമായ ഭ്രമവും, ആവശ്യം അറിഞ്ഞു പ്രവൃത്തിക്കുവാനുള്ള അശക്തിയുംകൊണ്ടു് സുഖാന്വേഷണങ്ങളിൽ നല്ലമനസ്സുണ്ടാകാതേയും, എപ്പോഴും, കുത്സിതവൃത്തികൾകൊണ്ടു പരമാഹ്ളാദം പൂണ്ടും പാമരതയെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തുന്ന ഈ ദേശനിവാസികളെപ്പററി അത്യധികമായി അനുകമ്പഭാവിക്കുവാൻ ആൎക്കും അവകാശമുണ്ടു്. മിതമായി ഭക്ഷിക്കുന്നതിലും, വേണ്ടപോലെവ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിലും, ശുചിത്വത്തോടുകൂടി പെരുമാറുന്നതിലും, രോഗബാധയിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞു നില്ക്കുന്നതിലും വേണ്ടസൽബുദ്ധി ഈ നാട്ടുകാൎക്കുണ്ടാകണമെന്നു ഉപദേശിക്കുവാൻ ഏകഗ്രന്ഥമല്ല, അനേകഗ്രന്ഥങ്ങൾതന്നെ ഇവിടെ ആവശ്യമാണു്. അതിനു ഈയിടെ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ ആരംഭിച്ചിട്ടുള്ള വൈദ്യകപരിശോധനാസമ്പ്രദായംതന്നെ പ്രധാനമായ ഉദാഹരണമാകുന്നു. കണ്ണിനു കാഴ്ചയില്ലാതെയും, അദ്ധ്യാപകന്മാരുടെ പ്രസംഗതല്ലജങ്ങളെ സ്മൃതിപഥത്തിൽ വച്ചുകൊൾവാൻ ശക്തിയില്ലാതെയും, വിശ്രമാവസരങ്ങളെ എങ്ങനെയെല്ലാമുപയോഗിക്കണമെന്നറിയാതെയും പാഴായി സമയംകളഞ്ഞു്, ഒന്നിനു കൊള്ളാതെ രോഗികളായി വെളിയിൽവരുന്ന വിദ്യാൎത്ഥിസഞ്ചയത്തെ ശവമെന്നു് എങ്കിലും മേൽപറഞ്ഞതരത്തിൽ സൂക്ഷിക്കാനും ഉപദേശിക്കാനും സന്നദ്ധമായതു് അനുമോദനീയമായ

ഒരു സംഗതിയാണ്. അതു്, ശരിയായി അനുഷ്ഠിച്ചു കാണുമെങ്കിൽ കാലക്രമത്തിൽ വിദ്യാൎത്ഥിലോകം കേരളത്തിൽ അനാരോഗ്യംകൊണ്ടുള്ള സുഖമെന്നതെന്തെന്നറിയാതെ ജീവിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം നിശ്ചയമായും നിന്നുപോകുമെന്നുതന്നെ നമുക്കൂഹിക്കാം.

നമ്മുടെ ഉദ്യോഗസ്ഥവൃന്ദത്തിന്റെ കഥയോ വിശേഷിച്ചും രക്ഷിത്തക്കതാണ്. അവരിൽ അധികവും, പലേസ്ഥായിയായ രോഗങ്ങളുടെ ആക്രമണം നിമിത്തം ആതുരന്മാരാണെന്നു പറയണമെന്നു തന്നെയില്ല. ദഹനേന്ദ്രിയത്തിന്റെ ക്ഷീണതകൊണ്ടും, മൂത്രാശയത്തെ സംബന്ധിച്ച തകരാറുകൾ കൊണ്ടും, വിട്ടുപിരിയാതെ ശ്വാസകോശത്തെ ബാധിച്ചിരിക്കുന്ന ന്യൂനതകളാലും എല്ലായ്പോഴും ക്ലേശംപൂണ്ടു്, വിപുലമായ കുടുംബഭാരത്താൽ മാത്രം പെൻഷൻ വാങ്ങുവോളം എങ്ങനേയും സേവനത്തെ നിൎവ്വഹിക്കാമെന്നു് വ്യസനപൂൎവ്വം ദിനം നയിക്കുന്നവരാകുന്നു അവരിൽ പലരും. പരിഷ്കാരവും വിദ്യാഭ്യാസക്രമവും മാറിവന്നതോടുകൂടി, പൂൎവ്വം അസാധാരണങ്ങളായ ദിനചൎയ്യകളെ സ്വീകരിക്കയാൽ ജീവിതം ഭാരബഹുലമായി തോന്നുന്ന ഇവരിൽ കൂടി ഗവൎമ്മെന്റു് ഒരു കാലാനുസാരിയായ പരിശോധനാക്രമം ഏൎപ്പെടുത്തേണമെന്നു തന്നെയാണു് എന്റെ പക്ഷം. അങ്ങനെയാകുന്ന പക്ഷം, പലപ്പോഴും സൎവീസ്സിനു വന്നുചേരാവുന്ന ക്ഷതിയെ ഭയന്നെങ്കിലും ഇവർ സുഖം വാസ്തവമായിട്ടെന്താണെന്നന്വേഷിച്ചു അതിൽ ശ്രദ്ധാലുക്കളായിട്ടു് ആരോഗ്യത്തെ സ്നേഹിക്കുമായിരുന്നു. ഈ പ്രസ്താവിച്ച അസുഖാന്വേഷണ പ്രസക്തി മിക്കവാറും പട്ടണങ്ങളിലാണു് അധികമായി വ്യാപിച്ചുകാണുന്നതു്. അവിടങ്ങളിൽ അധിവസിക്കുന്നവരുമായുള്ള ചാൎച്ചയും, വേൎച്ചയും കൊണ്ടു ഗ്രാമീണന്മാരിലും ഈ വ്യാപത്തു വ്യാപിച്ചു കാണുന്നുണ്ടു്. വിദ്യാലയങ്ങളിൽ സ്വന്തം സന്താനങ്ങളെ അയയ്ക്കുയാൽ, അവരുടെ പുത്തൻ ജീവിതം തങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിൽ നിത്യവും വ്യായാമവും ശരിയായ ഭക്ഷണവും കൊണ്ടു് ആരോഗദൃഢഗാത്രന്മാരായിട്ടുള്ളവരിലും പകൎന്നു പിടിക്കയാൽ, ആ വക പുതുരീതികളിൽ അഭിരുചി കാണിക്കുന്നവരും ഒട്ടധികമായിട്ടുണ്ടു്. ഈ വിധന്യൂനതകൾ പരിഹരിച്ചു കാണുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവൎക്കു്, സുഖജീവിതം എന്താണെന്നന്വേഷിക്കാൻ സൌകൎയ്യമുണ്ടാകുമെന്നും, അവരുടെ സഹായം, സ്വന്തസഹോദരങ്ങളിലും വ്യാപിക്കുമെന്നും ഊഹിക്കുവാൻ വേണ്ട ന്യായങ്ങൾ കാണുന്നുണ്ടു്.

സന്മാൎഗ്ഗികമായ ബോധത്തിന്റെ അഭാവവും നമ്മുടെനാട്ടുകാരെ പലതരത്തിൽ ദുഃഖിതന്മാരാക്കുന്നുണ്ടു്. വിദ്യാഭ്യാസഗതിയിൽ വെറും സാഹിത്യപ്രധാനമായ പദ്ധതി ഈ നാട്ടിൽ ഏൎപ്പെട്ടതോടുകൂടി സന്മാൎഗ്ഗബോധഭാസ്കരൻ ഇവിടെനിന്നും തിരോഹിതനായിത്തീൎന്നിരിക്കയാണു്. ചില പ്രാണിശാസ്ത്രപരിശോധകന്മാരുടെ നിൎദ്ദയങ്ങളായ പരിശോധനാരീതികളും, അവരുടെ ഉപദേശരീതികളും ഹിംസയിൽത്തന്നെ ശിഷ്യഗണത്തെ കുതുകികളാക്കുന്നുവെന്ന ആക്ഷേപവും ഇവിടെ വിസ്മരിക്കത്തക്കതല്ല. ഹിംസാശീലവും, അതിലേക്കു പ്രേരകമായ ക്രൌൎയ്യവും, സാന്മാൎഗ്ഗികങ്ങളായ പലേഗുണങ്ങളെ വ്യാപാദിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ സ്ഥിതിയും പരമാൎത്ഥമായിട്ടും, ജനതാമദ്ധ്യത്തിൽനിന്നും സുഖസാധകതയെ ഉന്മൂലനം ചെയ്തിട്ടുണ്ടുതന്നെ. അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ പ്രയാസമേറിയവയെങ്കിലും, മനോനൈൎമ്മല്യത്തിന്റെ അസ്ഥിവാരതത്വങ്ങളാണു് സന്മാൎഗ്ഗപാഠങ്ങൾ എന്നുള്ളതു് ആദരണീയമായ അഭിപ്രായമാകുന്നു. വിശാലമായസന്മാൎഗ്ഗബോധം ഒന്നുകൊണ്ടുതന്നെ നിശ്ചയമായി ആയുസ്സും, ആരോഗ്യവും,ഐശ്വൎയ്യവും, മോക്ഷവും സമ്പാദിക്കാമെന്നു് അഭിജ്ഞന്മാർ അരുളിച്ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്.

സുഖമെന്നതു് സകല ജീവജാലങ്ങളും അനുനിമിഷം ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഒന്നാണെന്നും, അതു് ആരോഗ്യത്തോടുകൂടാതെ ജീവിക്കുന്നവൎക്കു് ലഭിപ്പാൻ എളുപ്പമില്ലെന്നും, അതുകൊണ്ടു് ആരോഗ്യംഎന്നാൽ എന്തെന്നും എങ്ങനെയെല്ലാമിരുന്നാൽ അതു മനുഷ്യൎക്കധീനമാകുമെന്നും ഇവിടെ യഥാശക്തി വിസ്തരിപ്പാനാണു് ഈ ഗ്രന്ഥംകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നതു്. പൌരസ്ത്യന്മാരും, പാശ്ചാത്യന്മാരുമായ പണ്ഡിതശിരോമണികളുടെ അഭിപ്രായഗതികളിൽനിന്നും സാരതരങ്ങളായവയെ സമുച്ചയിച്ചു പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഈ ചെറുപുസ്തകത്തിൽ ശാസ്ത്രീയതത്വങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി, ചെയ്യുന്ന വിമൎശപരമ്പരകൾ, അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അവ സാകല്യേന സുഖസാധകപദ്ധതിയെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതായിരിക്കും.

ഒന്നാമദ്ധ്യായം.

എ. ശുചീകരണം.

സുഖസാധകങ്ങളായ സംഗതികളെപ്പററിയുള്ള വിചിന്തനയിൽ, ശുചീകരണത്തെപ്പററിയാണ് ആദ്യമായി വിവരിക്കുവാനുള്ളത്. ശരീരവും ജീവിതാവശ്യത്തിനുള്ള മററുപകരണങ്ങളും വൃത്തിയാക്കിവയ്ക്കുന്നത്, സുഖസമ്പാദനത്തിന് ഏററവും ആവശ്യമാണെന്ന എപ്പോഴും ഓക്കേണ്ടതാണ്. ശരീരം വൃത്തിയാക്കിവയ്ക്കുന്ന സംഗതിയിലാണ് നാം പ്രാധാന്യേനനിഷ്കൎഷിക്കുവാനുള്ളത്. ശുചിത്വമുള്ളവൎക്ക് അശുചിപദാൎത്ഥങ്ങളുമായി ഇടപെടുവാൻ സ്വതേ വൈമനസ്യം ഉണ്ടാകുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. ശുചിത്വത്തിൽ നിഷ്കൎഷയുണ്ടായിരിക്കുന്നത് ശരീരാരോഗ്യത്തെപ്പോലെ ഐശ്വൎയ്യത്തേയും അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുവാൻ ഇടയാക്കിത്തീൎക്കുന്നു. നാം ശുചിയായിരിക്കുന്നത് നമ്മുടെ സുഖത്തിന് ഉതകുന്നതുപോലെ അന്യൎക്ക് ഉപകാരവും ആകുന്നു. വൃത്തിഹീനനായ ഒരുവനോട്ട് ഇടപെടുന്നത് ആൎക്കുംതന്നെ ഇഷ്ടമാകയില്ല. ബഹുമാന്യനായ ഒരുവൻക്രൂടിയും വൃത്തിയില്ലാത്തവനാണെങ്കിൽ നിന്ദ്യനായിത്തീരുന്നു. ശുചിയായി വൎത്തിക്കുന്നത് ബഹുമാനഹേതുകമാകുന്നു. വൃത്തികെട്ട ഒരാളെ അല്ല വൃത്തിയുള്ളവനെ ആണ് എല്ലാവരും ബഹുമാനിക്കുന്നത്.

നാം ശുചിത്വത്തിൽ നിഷ്ഠയില്ലാത്തവരായിരിക്കുന്ന പക്ഷം അത് നമ്മുടെ ജീവിതസുഖത്തെ നശിപ്പിക്കുകയാകുന്നു. അതേസമയംതന്നെ മററുള്ളവൎക്ക് ഉപദ്രവത്തെ ഉണ്ടാക്കുവാൻ ഹേതുവായി തീരുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് നാം കഴിയുന്നത്ര ശുചിയായിരിക്കണം. ജീവിതാവശ്യത്തിനു ഉപയോഗമുള്ള സകലസാമഗ്രികളും ശുചിയാക്കി വയ്ക്കുകയും വേണം. നാം താമസിയ്ക്കുവാനുപയോഗിയ്ക്കുന്ന ഭവനവും പരിതഃപ്രദേശങ്ങളും ശുചിയാക്കിവയ്ക്കണം. ജീവിയ്ക്കാൻ അത്യാവശ്യമായുള്ള വായുവും, ജലവും ശുദ്ധമായി ലഭിക്കുവാൻതക്ക എല്ലാവ്യവസ്ഥകളും ചെയ്തിരിക്കേണ്ടതാണ്.

ഗൃഹവും പരിസരപ്രദേശവും.

നാം താമസിക്കുന്ന ഗൃഹം വാസയോഗ്യമാകത്തക്കവിധം ശുചിത്വമുള്ളതായിരിക്കണം. ഭൂപ്രദേശം മൂന്നുതരത്തിലായി

സാമാന്യേന വിഭജിയ്ക്കപ്പെടാം. ജാംഗലദേശമെന്നു പറയപ്പെടുന്ന മരുഭൂമി മനുഷ്യവാസത്തിനു അത്രസുഖപ്രദമല്ല. ആ പ്രദേശങ്ങളിൽ ജലദൌർല്ലഭ്യം നിമിത്തവും മററും പലേ ബുദ്ധിമുട്ടുകളും അനുഭവിയ്ക്കേണ്ടിവരും. എല്ലാ കാലങ്ങളിലും വെള്ളക്കെട്ടുള്ളതും ജലാശയങ്ങളോട് ഏററവും സമീപിച്ചിരിക്കുന്നതും ആയ ആനൂപപ്രദേശം മനുഷ്യവാസത്തിനു തീരെ പ്രതികൂലമായിട്ടുള്ളതാണ്. നമ്മുടെ ഇടയിൽ ധനസംബന്ധമായ ആദായത്തെ മാത്രം ലാക്കാക്കി ആനൂപപ്രദേശങ്ങളിൽ താമസിക്കുവാൻ വളരെപ്പേർ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നുണ്ട്. ധനസംബന്ധമായി കുബേരപദവിവരെ ഒരുപക്ഷേ അവർ വർദ്ധിച്ചേക്കാം. എങ്കിലും തങ്ങളുടെ ജീവിതസുഖത്തെ മനഃപ്പൂർവ്വമായി നശിപ്പിക്കുവാൻ ഒരുങ്ങുന്നതു കഷ്ടമാകുന്നു. മനുഷ്യസഞ്ചാരത്തിനു ഏററവും അനുകൂലമായതു സാധാരണ ദേശങ്ങളാണ്. ആവശ്യമുള്ള വൃക്ഷങ്ങളും ചെടികളും വളരുന്നതു സാധാരണദേശമാകുന്നു. അങ്ങിനെയുള്ള ദിക്കിൽ ചൂടിൻെറയൊ തണുപ്പിൻെറയൊ ബാധ കലശലായിരിക്കുകയില്ല. ഭവനനിർമ്മാണത്തിൽ ശില്പിശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുടെ അഭിപ്രായം അത്രഗണ്യമല്ലെന്നു പുതിയപരിഷ്കാരികൾക്കഭിപ്രായമുണ്ട്. ജീവിതസുഖത്തെ നിലനിർത്തുവാൻതക്കവണ്ണം പ്രകൃതിതത്വങ്ങളെ രൂപീകരിച്ചിട്ടുള്ള ശാസ്ത്രമാണതു്. ആ ശാസ്ത്രവിധിക്കനുസരണമായി നിർമ്മിക്കുന്ന ഭവനങ്ങൾ ഐശ്വര്യത്തേയും ആരോഗ്യത്തേയും പ്രതിഷ്ഠാപിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും. “ആ വീടു താമസിക്കുവാൻ നന്നല്ല” “അവിടെ രക്ഷസ്സുണ്ട്, പിശാചുണ്ട്” എന്നെല്ലാം ചിലപ്പോൾ ചിലരെല്ലാം പറയാറുണ്ട്. ചിലരാരും ഈ അഭിപ്രായത്തെ അത്ര വിലവയ്ക്കാറില്ല. പക്ഷേ ചില മന്ദിരങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് ഈ അപവാദം ശരിയായി കലാശിക്കാറുള്ള അനുഭവം പലപ്പോഴും പലർക്കും ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതു വാസ്തവമാണ്. ശാസ്ത്രീയനിർദ്ദേശങ്ങളെ വകവയ്ക്കാതെ നിർമ്മിക്കുന്ന ഭവനങ്ങൾ സുഖവാസത്തിന്നു പര്യാപ്തങ്ങളല്ലെന്നുള്ളതു് ഈ വിധമുള്ള അനുഭവങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തുന്നു.

വളരെ വലിപ്പവും ബലവും ഭംഗിയുമുള്ള ഭവനങ്ങളുണ്ടാക്കുവാൻ എല്ലാവർക്കും കഴിയുന്നതല്ല. പക്ഷെ എത്ര ചെറിയകുടൽക്കുടിയും ശുചിയാക്കിവെയ്ക്കുവാൻ നിഷ്പ്രയാസം സാധിക്കുന്നതാണ്. വൃത്തിയുള്ള വീട്ടിൽ ഐശ്വര്യലക്ഷ്മി വിളയാടുകതന്നെ ചെയ്യും. വൃത്തികേടുള്ള ഭവനം ഭയങ്കരങ്ങളായ രോ

ഗങ്ങളുടെ വിളനിലമെന്നവണ്ണം ദാരിദ്ര്യദേവതയുടെ സംകേതവു മാണ്.

ധാരാളം വലിപ്പമുള്ള നല്ലഭവനങ്ങൾകൂടി ചിലപ്പോൾ വേണ്ടവിധം ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതു് കാണാറുണ്ട്. വീട്ടിന്റെ "എല്ലായിടത്തുമെല്ലാ"മെന്ന നിലയിൽ വ്യവസ്ഥയില്ലാതെ ഉപയോഗിക്കുന്നതു ബുദ്ധിശൂന്യതയാകുന്നു. നല്ലവീട്ടുകളിൽ സഞ്ചാരസൌകര്യമുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ ഉണ്ണുന്നതിനും ഉറങ്ങുന്നതിനുമേററവുമടുത്തായി ചാമ്പൽ ഉമി മുതലായ സാധനങ്ങൾ ശേഖരിച്ചിരിക്കുന്നതു സാധാരണയാകുന്നു. ആഹാരം പാകപ്പെടുത്താനും ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാനും ഉറങ്ങുവാനും രോഗികളെ കിടത്തുവാനും ഗൃഹോപകരണങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുവാനും മററു പലതിനുമായി ഓരോഭാഗം തിരിക്കാതെ എല്ലാം എല്ലായിടത്തുമായി കഴിച്ചുകൂട്ടുന്നതു് പലേടത്തും പതിവാണ്. ചിലവീട്ടുകളിൽ ദീനക്കാരുടെ കട്ടിലിന്റെ കീഴേയായി ഉടഞ്ഞ പാത്രങ്ങൾ പഴയ വൃത്തികെട്ട തുണിക്കഷണങ്ങൾ കോളാമ്പികൾ എന്നുവേണ്ട കണ്ടതെല്ലാംകൊണ്ടു നിറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു കാണാറുണ്ട്. എത്രധനം ചികിത്സയ്ക്കു വേണ്ടി ചിലവാക്കി, എത്രസമർത്ഥന്മാർ ചികിത്സിച്ചു രോഗിപിന്നെയും രോഗിതന്നെയാകുന്നതു ഇങ്ങനെയുള്ള ചില നിസ്സാരസംഗതികളാൽ മാത്രമാണെന്നാരും ഓർക്കുന്നില്ല. ഇങ്ങനെയുള്ള ഭവനം രോഗത്തിനു നിദാനമാകുന്നു. വീട്ടിന്റെ ഓരോഭാഗവും ഓരോ ആവശ്യത്തിന്നായി തിരിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണ്. നമുക്കു ആവശ്യമില്ലാത്തതും വൃത്തിയില്ലാത്തതുമായ യാതൊരു സാധനവും വീട്ടിന്നകത്തുവെച്ചു സൂക്ഷിക്കരുതു്. മേൽപുരകളിൽ കീടലൂതാദി ജന്തുക്കളുടെ വാസഗൃഹങ്ങൾക്കു് ഒരിക്കലും സ്ഥലം അനുവദിച്ചുകൂടാ മേൽപുര അടിച്ചു വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കണം. ഭിത്തികൾ അഴുക്കു പുരളാതെ സൂക്ഷിക്കയും കൂടക്കൂടെ ചുണ്ണാമ്പോ കരിട്ടയാകൊണ്ടു പുതുക്കി വയ്ക്കുകയുംവേണം. വീട്ടിന്നകത്തു സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങളുടെ പുക ഏൾപ്പിക്കുന്നതും വിശേഷമാകുന്നു. നാം ഉപയോഗിച്ചു വരുന്ന മെത്ത തലയിണ മുതലായ ശയ്യോപകരണങ്ങൾ ദിവസന്തോറും വെയിൽകൊള്ളിക്കുകയും കഴുകി ശുചിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യണം.

അകവും പുറവും ഒന്നുപോലെആയിരിക്കണമെന്നുള്ള സംഗതി ഭവനത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഏററവും ശരിയാണ്. നാം വൃത്തിയുള്ളവരും വൃത്തിയുള്ളവീട്ടിൽ താമസിക്കുന്നവരുമായതുകൊ

ണ്ടുമാത്രം സുഖമുള്ളവരായിരിക്കുവാൻ ഇടയില്ല. വീട്ടിനുചുററുമുള്ളപ്രദേശങ്ങളിൽവല്ല അശുചിസാധനങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നപക്ഷം അതിലുള്ള ദുഷ്ടപദാൎത്ഥങ്ങൾവായുവിൽക്കൂടി നമ്മുടെ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ കടന്നു കൂട്ടുകയും രോഗങ്ങളേ ഉല്പാദിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ആ സംഗതി നാം എപ്പോഴും ഓൎക്കേണ്ടതാണ്. വീട്ടിന്റെ മുററത്തു് ഏററവും അടുത്തായി തുപ്പുക മൂത്രവിസൎജ്ജനംചെയ്യുക മുതലായപ്രവൎത്തികൾ ചെയ്യുന്നതു് തീരെ ക്ഷന്തവ്യമല്ല. ഈ തരം മലങ്ങളിൽക്കൂടിവെളിയിൽപോയിരുന്ന അണുക്കൾ വീണ്ടും വായുവിൽക്കൂടി നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ കടന്നു രോഗത്തെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. "ന്യൂമോണിയാ" സന്നിപാതജ്വരം ശ്വാസം മുതലായ ചില രോഗങ്ങളിൽ അതുണ്ടാകുവാൻ യാതൊരു കാരണവുമില്ലെന്നു ചിലപ്പോൾ രോഗികൾ പറയാറുണ്ട്. പക്ഷേ കാരണം അവർ അറിയുന്നില്ല. ശ്വാസോഛ്വാസമാൎഗ്ഗത്തുക്കൂടി ഉപദ്രവകാരിയായ അണുപ്രാണി ഹൃദയത്തിൽ കടന്നു കൂട്ടുന്നതു് അറിയുവാൻ ഇടയില്ലല്ലോ. നമ്മുടെ നിസ്സാരങ്ങളായ ദുർവൃത്തുകളുടെ ഫലമാണിതു്. ഒരു ക്ഷയരോഗിയുടെ അല്പമാത്രമായ കഫത്തിലെ ദുഷ്ടാണുക്കൾ വളരെപ്പേരെ ക്ഷയരോഗത്തിലാക്കി എന്നുവരാം. സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നപക്ഷം ഈ തരം ആപത്തുകളിൽനിന്നു രക്ഷനേടുവാൻ പ്രയാസപ്പെടേണ്ടിവരികയില്ല.

ഈ സംഗതികളാൽ നമ്മുടെ ഭവനത്തിൽ ചുററുമുള്ള പ്രദേശം എത്ര ഭംഗിയാക്കിവയ്ക്കണമെന്ന് ഓൎക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. വീട്ടിനു ചുററും ചപ്പുചവറുകൾ കിടന്നഴുകുവാനോ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുവാനോ ഇടയാക്കരുതു്. ചാമ്പൽ ചാണകം മുതലായി നമുക്ക് ഉപയോഗമുള്ള സാധനങ്ങൾ വീട്ടിനകത്തു സൂക്ഷിക്കുന്നതു് ആപൽകരമാണ്. അവയ്ക്കു വായുവിനെ ദൂഷിപ്പിക്കുവാനുള്ള ശക്തി സ്വതേയുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു കഴിയുന്നത്ര അകലെയായി അവയിലെ ദുഷ്ടാണുക്കൾ വായുവിൽ വ്യാപിയ്ക്കാത്തവിധം അവ സൂക്ഷിക്കപ്പെടണം.

വീട്ടിന്നു സമീപം വിസൎജ്ജനം ചെയ്യാതിരിയ്ക്കുവാൻ നിഷ്കൎഷിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു. വളരെ അകലെയായി സ്ത്രീപുരുഷന്മാൎക്കു വേറേവേറേയായി വിസൎജ്ജനസ്ഥലങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിയ്ക്കണം. സ്ത്രീകളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഈ സംഗതി കുറേക്കൂടെ ഗൌരവമുള്ളതാണ്. വിസൎജ്ജനപ്രദേശം എത്ര അകലെത്തായിരുന്നാലും അതിലുള്ള ദുഷ്ടാണുക്കൾ വായുവാൽ പക

രാതിരിക്കത്തക്കവിധം വിസർജ്ജനസാധനത്തെ മറച്ചുകളയേണ്ടതാകുന്നു. ഇതു് അത്ര ഗണ്യമായി കരുതുവാൻ മടിയുള്ള പക്ഷം വിശേഷബുദ്ധിയില്ലാത്ത ചില ജന്തുക്കൾ ഈ സംഗതിയിൽ കാണിക്കാറുള്ള പ്രകൃതിദത്തമായ പ്രവൃത്തിയെ കണ്ടുപഠിക്കുവാനെങ്കിലും മനസ്സുണ്ടാകേണ്ടതാണല്ലോ.

വീട്ടിനു സമീപമായി ചെറുമരങ്ങളും ചെടികളും വള്ളികളും നട്ടുവളർത്തുന്നതു് വിശേഷമാകുന്നു. അവ നമ്മുടെ കണ്ണിനു കൌതുകത്തേയും മനസ്സിനു് ആനന്ദത്തേയുമുണ്ടാക്കുന്നതിനുപുറമേ വായുവിനെ നമ്മുടെ ആവശ്യത്തിനായി ശുദ്ധിയാക്കുകകൂടി ചെയ്യുന്നു. കൊന്ന മുതലായ ചെറുമരങ്ങളും തുളസിതുടങ്ങിയുള്ള ചെടികളും മററും ഹിന്ദുക്കൾക്കു് പൂജ്യങ്ങളായിത്തീർന്നതിന്റെ രഹസ്യം ഇതുതന്നെയാകുന്നു. തുളസീമാഹാത്മ്യമെന്നൊരു ഗ്രന്ഥം ഹൈന്ദവഗ്രന്ഥകോടിയിലുണ്ടു്. വായുവിനെ ശുദ്ധമാക്കുവാനും ജ്വരം, മലമ്പനി, വിഷബാധ മുതലായ പലേ രോഗങ്ങളെ പരിഹരിക്കുവാനുമുള്ള തുളസിച്ചെടിയുടെ വൈഭവമോർത്താൽ ഇതിലധികമായ മാഹാത്മ്യം കൂടി അതിനു കല്പിക്കുവാൻ കാരണമുണ്ടു്. ഇതെല്ലാം നട്ടുവളർത്തുന്നതു് നിഷ്പ്രയാസവും അവയിൽനിന്നും നമുക്കു ലഭിക്കാവുന്ന ഗുണം വിലയേറിയതുമാണു്. ഇങ്ങനെ പല സംഗതികളിൽകൂടിയും ശുചിത്വത്തെ സംരക്ഷിക്കുവാനുള്ള ശ്രമം നമ്മുടെ ജീവിതകാലത്തെ സുഖസമ്പൂർണ്ണമാക്കിത്തീർക്കുകയാണെന്നു നാം എപ്പോഴും ഓർക്കേണ്ടതാകുന്നു.

൨. വായു.

ഹിന്ദുക്കൾ വായുവിനെ ദേവന്മാരിൽ ഒരാളായി വിശ്വസിച്ചുപോരുന്നു. വായുവിന്റെ മാഹാത്മ്യത്തെ സ്തോത്രരൂപേണ ഉപന്യസിക്കുകയും വായുദേവനുവേണ്ടി യാഗാദികർമ്മങ്ങൾ വിധിക്കുകയും കൂടി ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്.

ലോകത്തിന്നു് "സർവ്വാത്ഥാനത്ഥകരണ"നായ വായുവിനെ

"സവിശ്വകർമ്മാവിശ്വാത്മാ
വിശ്വരൂപഃപ്രജാപതിഃ
സ്രഷ്ടാധാതാവിഭുർവിഷ്ണു
സ്സംഹാർത്താമൃത്യുരന്തകഃ"

എന്ന നിലയിലാണ് ആയുൎവ്വേദത്തിൽകൂടി അറിയപ്പെട്ടുന്നതു്. ലോകഭരണം ചെയ്യുക എന്നതു് പ്രാകൃതമായ വായുവിൻെറ കൎമ്മമാകുന്നു. വൈകൃതാവസ്ഥയിൽ ലോകസംഹാരം ചെയ്യുവാനും വായുവിന്നു കഴിയും.

ഗോളങ്ങളെ അവയുടെ സ്ഥാനത്തുനിൎത്തുക, തീകത്തുവാൻ സമ്മതിക്കുക, സൂൎയ്യാദിഗ്രഹങ്ങളെ യഥാൎത്ഥസ്ഥാനത്തു നിയന്ത്രിക്കുക, മേഘങ്ങളെ രൂപീകരിച്ചു് മഴ പെയ്യിക്കുക, നദികളെ ഉത്ഭവിപ്പിക്കുക, വൃക്ഷലതാദികളെ വളൎത്തുകയും പുഷ്പഫലാദികളെ ഉത്ഭവിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നുവേണ്ട ലോകം ലോകമായിരിക്കുവാൻ വേണ്ട കൃത്യങ്ങളെല്ലാം സമസ്ഥിതിയിലുള്ള വായുവിൻെറ ശക്തിയാലാണു് നിൎവ്വഹിക്കപ്പെട്ടുന്നതു്.

വായുവിൻെറ ഗതിക്കു വല്ല പ്രകൃതിവ്യത്യാസവുംനേരിടുന്നപക്ഷം ലോകത്തിന്നതൊരാപൽകാരണമായി തീരുന്നതാണു്. കടലിൽകൂടി യാത്രചെയ്യുന്ന അനേകം ആളുകൾക്കു ജീവനാശം സംഭവിക്കത്തക്കവിധം ക്ഷോഭമുണ്ടാകുന്നതും നദികൾപൊട്ടി ജലം നാനാവഴിക്കും പ്രവഹിക്കുന്നതും ഭൂമിയെ ചലിപ്പിക്കുന്നതും ഇടി മിന്നൽ മുതലായ അശുഭസംഭവങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും പൎവ്വതങ്ങൾ അഗ്നിമയമായി പൊട്ടിത്തെറിക്കുന്നതും ദുസ്സഹമായ ഹിമാപാതം സംഭവിക്കുന്നതും കൊള്ളിമീൻവീഴുക, നക്ഷത്രങ്ങൾ എറിഞ്ഞുവീഴുക, മേഘങ്ങളെ ഭയങ്കരമാംവണ്ണം വിസൎജ്ജിപ്പിക്കുക, വൃക്ഷസസ്യാദികളെ നിഷ്ഫലങ്ങളാക്കുക, സൎപ്പാദിദുഷ്ടജന്തുക്കളുടെ ആക്രമണമുണ്ടാക്കുക എന്നു തുടങ്ങിലോകത്തിൻെറ ഭയങ്കരവ്യഥയ്ക്കു ഹേതുഭൂതമായുള്ള സകല സംഗതികളും വായുവിൻെറ വികൃതാവസ്ഥയുടെ ഫലങ്ങളാകുന്നു.

ലോകമാസകലം സ്വാധീനമാക്കി ഭരിക്കുവാനുള്ള ശക്തി വായുവിന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു മനുഷ്യശരീരത്തിൽ അതിന്നുള്ളസ്വാതന്ത്ര്യം എന്തായിരിക്കണമെന്നു് ആലോചിക്കാവുന്നതാണല്ലോ. നാം ക്ഷണനേരമെങ്കിലുംജീവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ എന്തെങ്കിലുമൊന്നു പ്രവൎത്തിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതു വായുവിൻെറ ശക്തിയാൽ മാത്രമാണു്. നാം ഭൂലോകത്തവതരിക്കുന്നതു് മൂക്കിൽകൂടി വായുവിനെ ഉള്ളിലേക്കു വലിച്ചുകൊണ്ടാണു്. അതേവായുവിനെത്തന്നെ നാസാദ്വാരത്തിൽകൂടി വെളിയിലേക്കു വിസൎജ്ജിച്ചിട്ടത്രേ ലോകം വിട്ടൊഴിയുന്നതു്. സകലജന്തുക്കളും ജീവിക്കുന്നതു് വായുവിൽ മാത്രമാണു്.

ശരീരത്തിന്റെ നിലനില്പിന്നു മൂലതത്വങ്ങളായി മൂന്നുശക്തികളാണുള്ളതെന്ന് ആയുർവേദം ഉൽഘോഷിക്കുന്നു. വാത പിത്ത കഫങ്ങളായ ആ ശക്തിത്രയത്തെ ത്രിദോഷങ്ങൾ എന്നു വ്യവഹരിച്ചുവരുന്നു. ചൂടും തണുപ്പുമാകുന്നസ്വഭാവമാണ് പിത്തകഫങ്ങൾക്കുള്ളത്. അവരണ്ടും വായുവിന്നധീനങ്ങളായി ശരീരധമ്മങ്ങളെ അനുവത്തിക്കുന്നു. വായുവിന്റെ ചലനംമാത്രം സംഭവിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ശരീരയന്ത്രത്തിൽ യാതൊരുപ്രവത്തിയും ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. സൂക്ഷിച്ചു നോക്കുന്നപക്ഷം ഗർഭോൽപാതം, ജനനം, വളച്ച, വാദ്ധക്യം, മരണം മുതലായ സകലശരീരധമ്മങ്ങളും വായുവിന്റെ സ്വാധീനതയിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുവെന്നു കാണാം. ശരീരാവയവങ്ങളെ വേണ്ടവിധം നിയന്ത്രിക്കുകയും മനസ്സ് ബുദ്ധി മുതലായ അന്തഃകരണശക്തികളെ നിയന്ത്രിച്ചു വിനിയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് വായുവാകുന്നു.

സ്ഥാനഭേദമനുസരിച്ച് വ്യവഹാരസൌകൎയ്യത്തിന്നായി ദേഹവാഹിയായ വായുവിനെ ആയുർവേദത്തിൽ അഞ്ചായി വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു.

<u>പ്രാണവായു</u>. ഇതിന്റെ പ്രധാനസ്ഥാനം ശിരോദേശമാകുന്നു. നെഞ്ച് കണ്ഠപ്രദേശം ഇൗ സ്ഥലങ്ങളിൽസഞ്ചരിച്ച്, ബുദ്ധി, മനസ്സ്, പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ ഇവയെ നിയന്ത്രിക്കുകയും തുമ്മുക, തുപ്പുക മുതലായുള്ള ബഹുവിധചേഷ്ടകളെ ചെയ്യിക്കുകയും ചെയ്യുവാനുള്ള ശക്തി പ്രാണവായുവിന്റേതാകുന്നു.

<u>ഉദാനവായു</u>വിന്റേ സ്ഥാനം നെഞ്ചാണ്. നാസേന്ദ്രിയത്തെ ഭരിക്കുകയും നാഭി കഴുത്ത് ഇൗ പ്രദേശങ്ങളിൽ സഞ്ചരിക്കുകയും സംഭാഷണസാമർത്ഥ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കുകയും പ്രാണബലത്തെ പ്രദാനംചെയ്യുകയുംചെയ്യുന്നു. ദേഹബലം വൎണ്ണവൈശിഷ്ട്യം ഓജശ്ശക്തി ഇവയെ നിലനിത്തുന്നു.

വ്യാനന്റെസ്ഥാനം ഹൃദയമാകുന്നു. ഹൃൽചലനത്തെ ഉളവാക്കി രക്തപരിവാഹത്തെ നിവ്വഹിക്കുകയും അതോടുകൂടി ശരീരമെല്ലാം ചുററിസ്സഞ്ചരിച്ച്, നടക്കുക ഇരിക്കുക മുതലായ സവ്വശരീരചേഷ്ടകളെ നിറവേററുകയും ചെയ്യുന്നു.

സാമാനവായു. ദഹനാവയവത്തെ സ്ഥലംപിടിച്ചിരിക്കുന്നു. അതു് ആഹാരസാധനങ്ങളെ ആമാശയത്തിലേക്കാകർഷിച്ചു്, പചിപ്പിക്കുകയും രസകിട്ടങ്ങളെ വേർതിരിച്ചു് അതാതുസ്ഥാനങ്ങളിലേക്കു അയയ്ക്കുകയുംചെയ്തുകൊണ്ടു് കോഷ്ഠാന്തർഭാഗത്തുതന്നെ ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

അപാനവായുവിൻെറ സങ്കേതം മൂലാധാരമാകുന്നു. ആർത്തവം, ശുക്ലം, മലം, മൂത്രംമുതലായവിസർജ്ജ്യപദാർത്ഥങ്ങളെ യഥാവസരം വെളിയിലേക്കു തള്ളിവിടുന്നതു് അപാനൻെറ കർമ്മമാകുന്നു.

ഇങ്ങനെ ശരീരത്തിലെ ഏതൊരുകർമ്മവും വായുവിൻെറ പ്രകൃത്യനുസരണത്താൽ സാദ്ധ്യമാകുന്നു. വായുവിൻെറ സമസ്ഥിതിക്കു് ഏതെങ്കിലുംതകരാറുണ്ടാവുന്നപക്ഷം മേൽപറഞ്ഞ ശരീരധർമ്മങ്ങളിൽ വൈകല്യമുണ്ടാവുകയും സുഖസ്ഥിതിക്കു് വൈഷമ്യം ഭവിക്കുകയുംചെയ്യും. ശരീരശക്തികളെയെന്നല്ല, ലോകംമുഴുവൻ സ്വായത്തമാക്കിയിരിക്കുന്ന് ഏതാദൃശശക്തികളുള്ള വായുവിൽ ഐശ്വരത്വം കല്പിച്ച പ്രാചീനാചാർയ്യന്മാർ കേവലം അന്ധവിശ്വാസികളായിരുന്നില്ലെന്നുള്ളതു് എത്രയോ പരമാർത്ഥമാണല്ലോ.

നാം ദിവസന്തോറും ആഹാരം കഴിക്കുന്നുണ്ടു്. ജീവരാശി മുഴുവൻ അതിൽ ബന്ധശ്രദ്ധമായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആഹാരംകൂടാതെ ഏതാനുംദിവസം ജീവിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞുവെന്നുവരാം. എന്നാൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യാതെ ഒരു പ്രാണിയും ജീവിക്കുന്നില്ല. ഇതു നമുക്കു് അനുഭവമുള്ളതാണല്ലോ. ആഹാരസംബന്ധമായി വല്ലകുഴപ്പവും സംഭവിക്കുന്നപക്ഷം അതൊരു ആപത്തായിത്തീരുന്നതാണ്. എന്നാൽശ്വാസോച്ഛ്വാസംവഴി നാം അകത്തേക്കു വലിച്ചെടുക്കുന്ന വായുവിൽ വല്ല മാലിന്യവും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അതിൽനിന്നും സംഭവിക്കാവുന്ന അപകടം ഏററവും ഭയങ്കരമായിരിക്കുവാനാണിടയുള്ളതു്. അപ്രകാരംസംഭവിക്കാവുന്ന ആപത്തിനുപ്രതിവിധിചെയ്യുവാനുള്ള ശ്രമംതന്നെയും പലപ്പോഴുംനിഷ്ഫലമായി തീരാറുണ്ടു്.

നാം ഉച്ഛ്വസിയ്ക്കുന്നവായു നേരേ ശ്വാസകോശം എന്നു പറയപ്പെടുന്ന ഹൃദയത്തിൻെറ ഉപരിഭാഗത്തിൽ ചെന്നുചേരുന്നു. ദേഹംമുഴുവൻ ചുററിത്തിരിഞ്ഞു മലിനപദാർത്ഥങ്ങളെ ശേഖരിച്ചു

കൊണ്ടു ശ്വാസകോശത്തിലെത്തിയിട്ടുള്ള രക്തത്തിലെ ദുഷ്ടപദാൎത്ഥങ്ങൾനിശ്വസിയ്ക്കുന്നവായുവിൽക്കൂടി വെളിയിൽ വിസൎജ്ജിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. അതേസമയംതന്നെ അകത്തേക്കു വലിക്കപ്പെട്ട വായു, വീണ്ടും രക്തത്തെ ശുദ്ധീകരിച്ച് ഹൃൽകോശത്തിലേക്കു അയച്ചുകൊടുക്കുന്നു. ഈ പ്രവൎത്തി ഹൃൽചലനത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും തന്നിമിത്തം ശുദ്ധരക്തം വീണ്ടും ശരീരംമുഴുവൻ വ്യാപിയ്ക്കുകയുംചെയ്യുന്നു. സദാസമയവും ഇടവിടാതെ നടന്നുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്ന ഈ വ്യാപാരംകൊണ്ടാണ് ജീവിതം നിലനിൽക്കുന്നതു്. ഈ സ്ഥിതിക്കു നാം ഉൾക്കൊള്ളുന്നവായു ദുഷിച്ചതായിരിയ്ക്കുന്നപക്ഷം അതിൽനിന്നും നേരിടാവുന്ന തകരാറ് ആദ്യമായി ബാധിയ്ക്കുന്നതു് ശരീരാവയവങ്ങളിൽവച്ച് ഏററവും വിലയുള്ള ഹൃദയഭാഗങ്ങളിലാണെന്നു വെളിപ്പെടുന്നു. ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളാണ് വളരെവേഗത്തിൽ അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കുന്നതും. ഈ സംഗതികളാൽ നാം ശ്വാസംവഴി ഉള്ളിലേക്കു ശുദ്ധവായുവിനെമാത്രം സ്വീകരിക്കുവാനും ദുഷ്ടവായുവിനെ ശ്വസിക്കാതിരിയ്ക്കുവാനും നിഷ്ടയുള്ളവരായിരിയ്ക്കേണ്ടതാകുന്നു.

വായു ദുഷിക്കുവാനുള്ള കാരണങ്ങൾ.

ഇനി വായുദുഷിക്കുവാനുള്ളകാരണങ്ങളെ അന്വേഷിക്കാം. വായുവിന്നു "യോഗവാഹിത്വം" എന്നൊരു ശക്തിയുണ്ടു്. എന്നുവച്ചാൽ ഏതെങ്കിലും പദാൎത്ഥവുമായി ഇടപെടുന്ന പക്ഷം അതിലുള്ള വീൎയ്യത്തെ പകൎത്തി എടുക്കുവാനുള്ള ശക്തി വായുവിന്നുണ്ടു്. അതേ വിധംതന്നെ മറെറാരവസരത്തിൽ ഈ വീൎയ്യത്തെ അന്യത്ര നിക്ഷേപിക്കുവാനും വായുവിന്നു കഴിയും. മലംമുതലായ ദുഷിച്ചപദാൎത്ഥങ്ങളുടെയും സുഗന്ധകരങ്ങളായപുഷ്പങ്ങളുടെയും അണുക്കളെ വായു സ്വീകരിക്കുകയും വളരെ അകലെയായി നിക്ഷേപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു് നമുക്കനുഭവമാണല്ലോ. ഈ സംഗതിയിൽ നിന്നും ദുഷിച്ച പദാൎത്ഥങ്ങളിൽ തട്ടുവാൻ ഇടയാകുന്നപക്ഷം വായു ദുഷിച്ചുപോകുമെന്നു നമുക്കൂഹിക്കുവാൻ പ്രയാസമില്ല.

ചിലപ്പോൾ കാലസ്വഭാവംവായുവിനെ വികൃതമാക്കിത്തീൎക്കുവാൻ പൎയ്യാപ്തമായി തീരും.

ഉഷ്ണകാലത്തു് സൂൎയ്യരശ്മിയുടെ തീക്ഷ്ണതയാൽ ആകാശംപരിതപ്തമായി തീരുന്നു. തന്നിമിത്തം വായു അധികം ചൂടുള്ളതാ

കയും ശ്വാസനയോഗ്യത നഷ്ടപ്പെട്ടുകയും ചെയ്യും. മഴക്കാലം വായുവിനെ കുറെ അധികം ചീത്തയാക്കി തീക്കുന്നു. വർഷപ്രാരംഭത്തിൽ ഭൂമിയിൽനിന്നും പൊങ്ങി ഉയരുന്ന ഒരുതരം ബാഷ്പം വായുവിൽ വ്യാപിച്ച് അതിനെ വികൃതമാക്കുകയും, മേഘസംഘാതം നിമിത്തം അധികം തണുപ്പുള്ളതാകയും ചെയ്യും. ഇതുപോലെതന്നെ മഞ്ഞുകാലത്തും വായു ക്രമാധികം തണുപ്പും രൂക്ഷതയുമുള്ളതായിരിക്കുന്നതാണ്.

വൃക്ഷങ്ങളും ചെടികളും രാത്രികാലങ്ങളിൽ ദുഷ്ടപദാൎത്ഥങ്ങളെ വെളിയിലേക്കു വമിക്കുന്നു. ആ പദാൎത്ഥങ്ങൾ വായുവിൽ കലൎന്ന് അതിനെ ദൂഷിപ്പിക്കുന്നു.

സാംക്രമികരോഗങ്ങളുള്ളപ്പോൾ അവയിൽനിന്നും രോഗാണുക്കൾ വായുവിൽ കലൎന്ന് അതിനെ ദൂഷിപ്പിക്കുന്നു. മസൂരി മുതലായ രോഗങ്ങളിൽ മററുള്ളവർ അടുത്തു താമസിക്കരുതെന്നു പറയുവാനുള്ള കാരണമിതാകുന്നു.

നാസാദ്വാരത്തിൽ കൂടി നാം വെളിയിൽ വിടുന്ന വായു ദൂഷിച്ചതാണ്. അതു വീണ്ടും ശ്വസിക്കുന്നതു ദോഷകരമാകുന്നു. ഒന്നിലധികമാളുകൾ ഒരുശയ്യയിൽ കിടന്നുറങ്ങുന്നതും ഇടുങ്ങിയ മുറിയിൽ പലരും കിടന്നുറങ്ങുന്നതും ഗുണകരമല്ല.

ശുദ്ധീകരണമാൎഗ്ഗങ്ങൾ.

പ്രകൃതിതന്നെ ചില കാലങ്ങളിൽ വായുവിനെ ദൂഷിപ്പിക്കുമെന്ന് പറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞുവല്ലോ. അതുപ്രകാരം തന്നേ വായുവിനെ നന്നാക്കുവാനും പ്രകൃതിതന്നെ വ്യവസ്ഥചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

വായുവിൻെറ ചലനസ്വഭാവത്തെ കാററ് എന്നുപറയുന്നു. വായു ദൂഷിക്കുന്തോറും കാററ് ദുഷ്ടവായുവിനെ അടിച്ചുപറത്തി വനാന്തരങ്ങളിലും കടലിൻെറ ഉപരിഭാഗങ്ങളിലും എത്തിക്കുകയും പകരം ശുദ്ധവായുവിനെ നമുക്കുവേണ്ടി ആകൎഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ വ്യാപാരംനിമിത്തം നമുക്കു കൂടക്കൂടെ ശുദ്ധവായു ലഭിക്കുവാനിടയാകുന്നു.

മഴക്കാലം വായു ദൂഷിക്കുമെന്നു മുമ്പ് പറഞ്ഞുവല്ലോ. തല്ക്കാലം അപ്രകാരം സംഭവിക്കുന്നുവെങ്കിലും മഴ വായുവിനെ ശുദ്ധീകരിക്കുവാനുള്ള പ്രകൃതിസിദ്ധമായ ഉപായങ്ങളിൽ ഒന്നായിത്തീരുന്നു. അതു് ഭൂപ്രദേശത്തു് വായുവിനെ ദൂഷിപ്പിക്കാനുള്ള

അഴുക്കുകളെ കടലിലേക്ക് ശേഖരിച്ചയയ്ക്കുന്നു. ചെടികളുടേയും വൃക്ഷങ്ങളുടേയും ഇലകളിൽ പററിയിട്ടുള്ള അഴുക്കുകളെകഴുകിക്കളഞ്ഞു അവയ്ക്കു് വായുവിനെ ശുദ്ധീകരിക്കുവാനുള്ള സാമൎത്ഥ്യത്തെ നവീകരിക്കുന്നു. വൃക്ഷങ്ങളിലുള്ള ജന്തുക്കളുടെ മലാദികളെ പ്രമാൎജ്ജനം ചെയ്തു് ആകാശത്തെ പരിശുദ്ധമാക്കുന്നു.

ചെടികളും വൃക്ഷങ്ങളും പകൽ മുഴുവൻ പ്രാണവായുവിനെ വിസൎജ്ജിക്കുകയും പകരം നീരാവിയെ സ്വീകരിക്കുകയുംചെയ്യുന്നു. തന്നിമിത്തം വായുവിനു കൂടക്കൂടെ നവീകരണം സിദ്ധിക്കുന്നു.

ഇങ്ങിനെ ജീവാധിഷ്ഠാനമായ വായു തന്നിയേ ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടു്. നാം ഒരു കാരണവശാലും അശുദ്ധവായുവേററു പോകരുതെന്നു മുൻപു പറഞ്ഞുവല്ലോ. നമ്മുടെ വസതിയും പരിതപ്രദേശങ്ങളും എപ്പോഴും ശുദ്ധീകരിച്ചുവയ്ക്കുവാൻബദ്ധശ്രദ്ധരായിരിക്കുകയത്രേ നമുക്കു ചെയ്യാവുന്ന ഏററവും വലിയ ഉപായമായിട്ടുള്ളതു്.

൩. ജലം.

വായുവെന്നപോലെ ജലവും ജീവിതാവശ്യത്തിനുള്ള ഒന്നാകുന്നു. ബാഹ്യമായും ആഭ്യന്തരമായുമുള്ള പലേ ആവശ്യങ്ങൾക്കും ജലം അത്യാവശ്യമാണു്. ആഹാരസാധനങ്ങൾ തയാറാക്കുവാൻ അതു കൂടിയേ തീരുവെന്നുള്ളതാണല്ലോ. കുളി മുതലായ ബാഹ്യകൎമ്മങ്ങൾക്കും അതിൻെറ ആവശ്യമുണ്ടു്. ജലം ഉപയോഗിക്കാതെ മനുഷ്യൎക്കോ മററു ജന്തുക്കൾക്കോ വൃക്ഷലതാദികൾക്കോ ജീവിച്ചിരിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. മററാഹാരങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതെ ജലപാനംകൊണ്ടുമാത്രം ഒരുവൻ നീണ്ടകാലം ജീവിച്ചിരുന്നുവെന്നുവരാം. ചുരുക്കിപ്പറയുന്നതായാൽ നാം ജീവിച്ചിരിക്കണമെങ്കിൽ ജലം ഒഴിച്ചുകൂടാവുന്ന ഒരു സാധനമല്ല.

അശുദ്ധവായുവിനെപ്പോലെ അശുദ്ധജലവും നമ്മുടെ ജീവിതസുഖത്തെ ധ്വംസിച്ചുകളയുന്നു. ജലം അശുദ്ധമായിരിക്കുന്നപക്ഷം അതു രോഗത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. രോഗോല്പാദകങ്ങളായ അണുപ്രാണികൾ ജലത്തിൽ വ്യാപിക്കുവാനും തദ്വാരാശരീരത്തിൽ കടന്നുകൂടി രോഗങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുവാനും സാദ്ധ്യമായി

ത്തീരുന്നു. അതുകൊണ്ടു് എല്ലാ സമയവും ശുദ്ധജലം ലഭിക്കുവാനുള്ള വ്യവസ്ഥയിൽ വർത്തിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ഏററവും ശുദ്ധമായ ജലം മഴവെള്ളമാകുന്നു. വർഷകാലമല്ലാത്ത അവസരത്തിൽ പെയ്യുന്ന മഴവെള്ളം ശുദ്ധജലമല്ല. വർഷം ആരംഭിച്ചു് ഏതാനുംദിവസം കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം വർഷിക്കുന്നതു ശുദ്ധജലമാണു്. ഇതു് ഏററവും ശ്രേഷ്ഠഗുണങ്ങളുള്ളതാണെന്നു ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ നിർവ്വചിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

വൃക്ഷലതാദികളാൽ മറയ്ക്കപ്പെടാത്ത ആകാശപ്രദേശത്തുനിന്നാണു് മഴവെള്ളം സംഗ്രഹിച്ചു സൂക്ഷിക്കേണ്ടതു്. അങ്ങിനെയുള്ളേടത്തു് കുറെ ഉയരത്തിൽ ഒരു പാത്രം ശുദ്ധവസ്ത്രം കൊണ്ടു മേൽവശം മൂടിവെയ്ക്കണം. മഴപെയ്യുമ്പോൾ പാത്രത്തിൽ വീഴുന്ന ജലം ശുദ്ധവായുവും സൂര്യചന്ദ്രരശ്മികളും ഏൾപ്പിച്ചതിനുശേഷം എടുത്തുപയോഗിക്കാവുന്നതാണു്. ഇതു സൂക്ഷിച്ചാൽ വളരെക്കാലം ഉപയോഗിക്കാം. ഒരു ഒന്നാന്തരം പാനീയപദാർത്ഥമാണു്. ഔഷധപ്രയോഗങ്ങൾക്കിതു വളരെ ശ്രേഷ്ഠമാകുന്നു. ദോഷരഹിതമായ ശീതവീര്യമാണിതിന്നുള്ളതു്. ഇതുപയോഗിച്ചാൽ ബുദ്ധിക്കു് ഉണർച്ചയും ഉന്മേഷവും ഉണ്ടാകും. പ്രാണബലത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു പ്രബോധനത്തെ നൽകുകയും ചെയ്യും. മനസ്സുഖത്തേയും സന്തോഷത്തേയും ഉല്ലാദിപ്പിക്കും. ലഘുവാകയാൽ ദഹനാവസരത്തിൽ വേഗം ദഹിക്കും. പാചനശക്തിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ആകപ്പാടെ ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായി ആയുഷ്കാലത്തെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ ഗംഗാംബു വളരെ പ്രയോജനമുള്ളതാണു്. പക്ഷെ മഴവെള്ളം ശേഖരിച്ചു സൂക്ഷിക്കുവാൻ മിക്കവാറും പ്രയാസമായിവരാം. അപ്പോൾ തത്താദൃശമായ ശുദ്ധജലമാണു സ്വീകാര്യമായിട്ടുള്ളതു്.

വെളുപ്പും കറുപ്പും നിറമുള്ള മണൽപ്രദേശത്തെ ജലാശയങ്ങളിലെ വെള്ളം ശുദ്ധജലമായിരിക്കുവാൻ ഇടയുണ്ടു്. ഭാരക്കുറവും അവ്യക്തമായ മധുരരസമുള്ളതും ശുദ്ധജലമാണു്. ജലപരീക്ഷയ്ക്കു് സുഗമമായ ഒരു മാർഗ്ഗം ആയുർവ്വേദത്തിൽ നിർവ്വചിച്ചിട്ടുണ്ടു്. സ്ഫടികമോ വെള്ളിയോകൊണ്ടുള്ള പാത്രത്തിൽ കുറെ ചോറിട്ടു് അതിൽ ജലം വീഴ്ത്തണം. പിറേറദിവസം രാവിലെ ആ ചോറു വളിച്ചുചീത്തയായിട്ടില്ലെങ്കിൽ ജലം ശുദ്ധമായിരുന്നുവെന്നൂഹി

ക്കാം. ചോറിനു വല്ലകേടും സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതിലുണ്ടായിരുന്നതു് അശുദ്ധജലമാണെന്നറിയേണ്ടതാണ്.

അശുദ്ധിയുടെ ഫലമായി നല്ല പ്രദേശത്തെ ജലാശയവും ദൂഷിച്ചുപോയി എന്നുവരാം. വെള്ളത്തിൽ വല്ലസാധനവും വീണഴുകുന്നപക്ഷം ആ ജലം ഉപയോഗമുള്ളതല്ല. തവള മുതലായ ചില ജന്തുക്കളുടെ സമ്പൎക്കവും, പുല്ലു, പച്ചില മുതലായവയുടെ വളൎച്ചയും ജലത്തെ മലിനമാക്കിത്തീൎക്കുന്നു. വായുവും വെളിച്ചവും ഏറ്റംക്കാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം അത്ര സങ്കുചിതമായ ജലാശയവും ശുദ്ധജലസ്ഥാനമായിരിക്കയില്ല. വിഷവസ്തുക്കൾ കലൎന്നു നരയോ പതയോ ഉള്ളതായ ജലം നിന്ദ്യമാകുന്നു. അഹൃദ്യമായ ഗന്ധവും കഠിനമായ തണുപ്പും കല്ലിച്ചതായ ഭാരവും വൈരസ്യവും അശുദ്ധജലത്തിന്റെ പ്രത്യേകലക്ഷണങ്ങളാണ്.

ബാഹ്യമായോ, ആന്തരമായോ ഉള്ള യാതൊരാവശ്യത്തിനും അശുദ്ധജലം ഉപയോഗിക്കരുതു്. അതു്, ഛൎദ്ദി, കൃമി, പെരുക്കാൽ, ആമം, മഹോദരം, രക്തദോഷം, മലമ്പനി മുതലായ രോഗങ്ങളെ ഉത്ഭവിപ്പിക്കും.

കൂപജലം.

നമുക്കു് ആവശ്യമുള്ള ജലാശയങ്ങളെ ശുദ്ധിയോടുകൂടി നാം തന്നെ സംരക്ഷിച്ചുവയ്ക്കണം. പലേടത്തും അത്യാവശ്യങ്ങൾക്കുപയോഗിക്കാവുള്ളതു് കിണറുവെള്ളമാണല്ലോ. പ്രകൃത്യാതന്നെ ചീത്തവെള്ളമുള്ള അനൂപപ്രദേശങ്ങളിൽ കിണറുണ്ടാക്കുന്നതു് മൌഢ്യമാണ്. ഉയൎന്ന ഭൂപ്രദേശത്തു ആഴവും വിസ്താരവുമുള്ള കിണറാണ് ഉത്തമമായുള്ളതു്. വിസ്താരംകുറഞ്ഞ കിണറുകളിൽ വായുവും വെളിച്ചവും വേണ്ടവിധം പ്രവേശിക്കുന്നതല്ല. ആഴമധികമുള്ള കിണറുകൾ തീൎച്ചയായി വിസ്താരമുള്ളവ ആയിരിക്കേണ്ടതാണ്. അല്ലാത്തപക്ഷം കിണറിന്റെ ഉള്ളിലുള്ള വായു വേഗത്തിൽ ദൂഷിച്ചു ജലത്തെ മലിനപ്പെടുത്തും. ചിലേടങ്ങളിൽ കിണറുകൾ മേൽപ്പുരകൊണ്ടു മറച്ചിരിക്കുന്നതു കാണാം. ഇതു് അസംബന്ധമായ ഒരു സമ്പ്രദായമാണ്. സൂൎയ്യരശ്മിയും ചന്ദ്രകിരണവും ജലത്തെ സവിശേഷം ശുദ്ധമാക്കുന്നു. ചില നക്ഷത്രങ്ങളുടെ കിരണങ്ങൾ ജലത്തെ ഏററവും ഗുണപ്രദമാക്കിത്തീൎക്കുന്നു. കിണറു മേൽപ്പുരയാൽ മറയ്ക്കപ്പെടുന്നപ

ക്ഷം ഈ സംഗതിയിൽ നഷ്ടംസംഭവിക്കുവാൻ ഇടയായിത്തീരു ന്നു. നിരപ്പിൽനിന്നും രണ്ടുമൂന്നടിയോളംപൊക്കത്തിൽ ചുററും മതിൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം. അതിന്നുവെളിയിൽ കുറെ വിസ്താര ത്തിൽ ഇറമ്പുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതുമാണ്. കിണററിന്നരികിൽ വെ ള്ളം കെട്ടിനില്ക്കാത്തവിധം കുറേദൂരംവരെ തോടുണ്ടായിരിക്കണം. കിണററിന്നുസമീപം പല്ലുതേയ്ക്കുന്ന അഴുക്കുകൾ നിക്ഷേപിക്കു ക, മുണ്ടടിച്ചുകഴുകുക, കുളിക്കുക മുതലായ കൃത്യങ്ങൾ അനുവ ർത്തിക്കുന്നതു് വിഹിതമല്ല. അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നപക്ഷം അതി ലുള്ള ദുഷിച്ച പദാൎത്ഥങ്ങൾമൂലം വായു ദുഷിക്കുകയും അഴുക്കു ജലമാൎഗ്ഗമായി മിക്കവാറും വീണ്ടും കിണററിൽ ചെന്നുചേൎന്നു ജലത്തെ മലിനപ്പെടുത്തുകയുംചെയ്യും.

വെള്ളം കോരിഎടുക്കുന്ന പാത്രം, കയറുമുതലായ ഉപകര ണങ്ങളിലും നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ പതിയേണ്ടതാണ്. വെള്ളംകോരു വാൻ ചെമ്പുകൊണ്ടോ മററുവല്ല ലോഹംകൊണ്ടോ ഉണ്ടാക്കിയ പാത്രമാണു നന്നായിട്ടുള്ളതു്. കാലപ്പഴക്കത്തിനു നല്ലതുമാണ ല്ലോ. കയർ തറയിൽതന്നെ ഇട്ടുകളയാതെ തൂങ്ങിനില്ക്കത്തക്ക വണ്ണം തൂക്കിനിൎത്തി ഉപയോഗിക്കുന്നതു കുറേക്കൂടെ നല്ലതാകു ന്നു. ഇതെല്ലാം നിസ്സാരകാൎയ്യങ്ങളായി വിചാരിക്കാവുന്നവയല്ല. ശരീരസംബന്ധമായ വ്യാപത്തുണ്ടാകുവാൻ ഈ ചെറിയ സംഗ തികൾ പോലും പൎയ്യാപ്തമായി വരാം.

തടാകജലം.

കുളങ്ങൾ സാധാരണയായി കുളിക്കുവാൻ ഉപയോഗിച്ചുവ രുന്നു. ചിലേടങ്ങളിൽ കുടിക്കുവാനും കുളത്തിൽനിന്നും വെള്ള മെടുക്കാറുണ്ടു്. ആ തരം കുളങ്ങളെ കിണറുകളെപ്പോലെ സം രക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. കുളിക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന കുളങ്ങൾ സാമാന്യേന അലക്ഷ്യമായി ഉപയോഗിക്കപ്പെട്ടുവരുന്നു. കുള ത്തിൽ യാതൊരു സംകോചവുംകൂടാതെ മലം കലൎത്തുകയും പല്ലു തേക്കുന്ന അവശിഷ്ടപദാൎത്ഥങ്ങൾ മുതലായവ നിക്ഷേപിക്കുക യും ചെയ്യുന്നതു് ഏററവും ലജ്ജാവഹമാകുന്നു. അതേജല ത്തിൽതന്നെ ശരീരശുദ്ധിചെയ്യുന്നതിൽ ശുചിത്വത്തിന്നു് എത്ര മാത്രം അൎത്ഥവും വിലയുമുണ്ടെന്നാലോചിക്കേണ്ടതാണ്. ഈ തരം ദുരാചാരങ്ങളെ വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ജനസംഘം ശുചി ത്വത്തിൽ എന്നവണ്ണം സാന്മാൎഗ്ഗികവൃത്തിയിലും പിന്നണിയിൽ

തന്നെ നില്ക്കാതെ ഗത്യന്തരമില്ല. കുളക്കരയിൽ വിസൎജ്ജനം ചെയ്യുക, വസ്ത്രങ്ങളിലെ അഴുക്കുകൾ കുളത്തിൽ കലൎത്തുക മുതലായ ബീഭത്സചേഷ്ടകൾ അതിൻെറ ഉപയോഗത്തെ ശൂന്യപ്പെടുത്തുക തന്നെ ചെയ്യും. കുളത്തിനു ചുററുമുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒലിപ്പുവെള്ളം ഇറങ്ങാതേയും സമീപമായി വൃക്ഷങ്ങളും ചെടികളും വളരാതേയും സൂക്ഷിക്കണം. കുളം കഴിയുന്നത്ര വിശാലമായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. പകരാരോഗികൾ കുളങ്ങളിൽ കുളിക്കാറുള്ള പതിവ് വിസമ്മതിക്കേണ്ടതാകുന്നു. കൊല്ലംതോറും വെള്ളംവററിച്ചു ശുചിത്വപ്പെടുത്തുവാനും മററും വേണ്ട ഏൎപ്പാടുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. കഴിയുന്നതും ഓരോവീട്ടുകാൎക്കും വേറേവേറേ കുളങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതു് ഉത്തമമാകുന്നു.

നദീജലം.

നദികളിലെ ജലം ആഭ്യന്തരമായും ബാഹ്യമായുമുള്ള ആവശ്യങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താറുണ്ട്. ഒഴുക്കുവെള്ളത്തിനു പലേ മാഹാത്മ്യങ്ങളുമുണ്ടെന്നു പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതു് ഉയൎന്ന പൎവ്വതപ്രദേശങ്ങളിൽനിന്നും താഴെയുള്ള ശിലാതലങ്ങളിൽ ഉരക്കോട്ടുകൂടി പതിക്കുകനിമിത്തം ലഘുത്വമുള്ളതായി തീരുന്നു. ശിലാസംഘട്ടനം നിമിത്തം ധാതുക്കളിൽ പലതിൻേറയും, അംശം ജലത്തിൽ ചേരുകയും അതുനിമിത്തം നല്ല ഗന്ധവും, രുചിയും ഗുണവുമുണ്ടായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. ഒഴുക്കുനിമിത്തം ജലത്തിൽചേരുന്ന അഴുക്കുകൾ വളരെവേഗം പാഞ്ഞുപോകുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള പല സംഗതികളും നദീജലത്തിൻെറ പ്രാധാന്യതയ്ക്കു് ഹേതുവായി തീരുന്നു. എന്നാൽ വൎഷകാലത്തിൽ ആററുവെള്ളം അധികമായി കലങ്ങിമറിഞ്ഞിരിക്കുകനിമിത്തം ഉപയോഗയോഗ്യമായിട്ടുള്ളതല്ല. ഉഷ്ണകാലത്തു വെള്ളംവററി ഒഴുക്കില്ലാതെയാകുന്നപക്ഷം ആകാലത്തും നദീജലം ദോഷപ്രദമായിത്തീരും. നിൎമ്മലമായി ഒഴുകുന്ന നദീജലത്തിനാണു ഉപയോഗയോഗ്യത കല്പിച്ചിട്ടുള്ളതു്. അപ്പോൾ അതിലുള്ള ജലം ശുദ്ധമായിരിക്കയും ചെയ്യും. മനുഷ്യരുടെ അലക്ഷ്യംനിമിത്തം നദീജലവും ഉപയോഗശൂന്യമാംവണ്ണംദൂഷിച്ചുപോകുന്നു. നദികളിൽ കന്നുകാലികളെ കുളിപ്പിക്കുക, വസ്ത്രങ്ങൾ അലക്കുകമുതലായ ദുഷ്കൃത്യങ്ങൾ നടത്തുന്നതു ജലത്തെ മലിനപ്പെടുത്തുകയാകുന്നു. നദീതീരത്തുള്ളവർ ഉപയോഗശൂന്യങ്ങളായ ചീത്തസാധനങ്ങളെ നദിയിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്നതു സാധാരണമാണു്. ശവങ്ങളെ നിക്ഷേപിക്കുകയും

ശവം ദഹിപ്പിക്കുവാൻഉപയോഗിച്ച അവശിഷ്ടങ്ങൾ നദിയിൽ എറിയുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. നദികളുടെ പ്രാന്തസ്ഥലങ്ങളിലും മണൽത്തിട്ടകളിലും വിസർജ്ജനംചെയ്യുന്നതും സാധാരണ അനുഷ്ഠിക്കാറുള്ളതാണ്. ഇങ്ങനെയുള്ള സംഗതികൾ നദീജലത്തെ ഉപയോഗശൂന്യമാക്കത്തക്കവിധം മലിനപ്പെടുത്തുമെന്നു നാം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ഊററുവെള്ളം

ഊററുവെള്ളം സാമാന്യം ശുദ്ധമായിട്ടുള്ളതാണ്. പർവ്വതപ്രാന്തങ്ങളിൽ ഉള്ള ഊററുകളിൽനിന്നും അധികം ഗുണമുള്ള ജലം ലഭിക്കപ്പെടുന്നു. ഊററുവെള്ളം ശേഖരിച്ചു സൂക്ഷിച്ചുപയോഗിക്കുവാനുള്ള തൊട്ടികളും മററുമുണ്ടെങ്കിൽ കുറെ അധികം നന്നായിരിക്കും.

ജലശുദ്ധീകരണം.

ശുദ്ധജലംലഭിക്കുവാൻ പ്രയാസമുള്ളപ്പോൾ ശുദ്ധിചെയ്ത ജലം ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. വെള്ളം നല്ലവണ്ണം തിളപ്പിച്ച് പലപ്രാവശ്യം അരിച്ചെടുക്കുന്നപക്ഷം ശുദ്ധമായിത്തീരുന്നു.

കുറെ പൊക്കത്തിൽ രണ്ടുതട്ടുള്ള ഒരു മുക്കാലിയിൽ മുകൾത്തട്ടിൽ ഒരു കലംവയ്ക്കുക. ഈ കലത്തിൽ കീഴ് ഭാഗത്തായി ചെറിയദ്വാരങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം. അടിയിൽ കുറെ കരിക്കഷണങ്ങളും പരുത്തമണലും ഇട്ടതിന്നുശേഷം ആ കലത്തിൽ വെള്ളം പകരണം. അതിൽക്കൂടി വീഴുന്നവെള്ളം അടിവശത്തായി മറെറാരുപാത്രംവച്ച് അതിൽ പകരണം. ഇതു ജലശുദ്ധീകരണമാർഗ്ഗമാകുന്നു. മേൽകലത്തിൽ ഉള്ള കരിയും മണ്ണും കൂടക്കൂടെ മാററി ഇട്ടുകൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു.

രണ്ടാമദ്ധ്യായം.

—:o:—

൧. ദിനകൃത്യങ്ങൾ.

ജീവിതകാലം സുഖപൂൎണ്ണമായി കഴിഞ്ഞുകൂടേണ്ടുന്നതിലേക്കുള്ള മാൎഗ്ഗങ്ങളെപ്പററി ചിന്തിച്ചാൽ ദിനകൃത്യങ്ങളാണ് ഇനി നമ്മുടെ ദൃഷ്ടിക്കു വിഷയമായി തീരുന്നതു്. ഓരോദിവസവും നാം നമ്മുടെ ശരീരാരോഗ്യത്തെ പരിപാലിക്കുവാനായി എന്തെല്ലാമാണു ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് അറിഞ്ഞനുഷ്ഠിക്കുന്ന പക്ഷം നമ്മുടെ ജീവിതം സുരക്ഷിതമായി തീരുന്നതാണ്. ഈ സംഗതിയെ ആയുർവേദശാസ്ത്രത്തിലെ അഭിപ്രായത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഏററവും ചുരുക്കമായി ഇവിടെ വിവരിക്കപ്പെടുന്നു.

ഒരുവൻ അയാളുടെ അതേ ദിവസത്തെ ജീവിതചൎയ്യയിൽ ആദ്യമായി ഏൎപ്പെടുന്നതു രാവിലെ ഉണരുമ്പോൾ മുതല്ക്കാണല്ലോ. ഉറക്കമുണരേണ്ട സമയം ആയുർവേദത്തിൽ നിയമിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഉണരുകയും മററുസംഗതികൾ അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സംഗതികളിൽ രോഗിയായ ഒരുവനാണെങ്കിൽ രോഗചൎയ്യ അനുസരിച്ചുള്ള വൈദ്യനിയമങ്ങളെ അനുസരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അരോഗിയായ ഒരാൾ അന്ത്യയാമത്തിന്റെ മദ്ധ്യഘട്ടത്തിൽ ഉണൎന്നെഴുനേൽക്കണം. മൂന്നുമണിക്കും അഞ്ചുമണിക്കും മദ്ധ്യേയുള്ള സമയത്തു തന്നെ ഉണരേണ്ടതാണ്. പ്രഭാതത്തിനുശേഷവും കിടന്നുറങ്ങുന്ന ശീലം ഗുണകരമല്ല. അതു മടിയേയും അനൈശ്വൎയ്യത്തേയും ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കും. വെളുപ്പാൻരാവിലെ ഉണൎന്നതിനുശേഷം വീണ്ടും ഒന്നുകൂടി ഉറങ്ങുന്നതു ശരീരക്ഷീണത്തെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുകയും ആലസ്യത്തെ വൎദ്ധിപ്പിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. രാവിലേ ഉണൎന്ന് അല്പസമയം കിടക്കയിൽ കിടന്നു നല്ല ബോധം വന്നതിനുശേഷം എഴുനേൽക്കണം. എഴുനേററിരുന്നതിൽപിന്നെ ആദ്യമായി തന്റെ മനഃസ്ഥിതി പ്രശാന്തവും സന്തുഷ്ടവും ആകുവാൻ തക്കവണ്ണം സൎവ്വനിയന്താവായ ജഗൽപിതാവിനെ മനസ്സിൽ ധ്യാനിക്കണം. ഇതു നിമിത്തം ബുദ്ധിശക്തികൾ വീണ്ടും നവീകരിക്കപ്പെടുകയും ജീവിതം സുഖസമ്പൂൎണ്ണമാകയും ചെയ്യും. ഓരോ മനുഷ്യനും അവനവൻ ഉൾപ്പെ

ട്ടിരിക്കുന്ന മതത്തിൽ പൂൎണ്ണവിശ്വാസത്തോടുകൂടി ദൈവീക പുരുഷന്മാരെ ഇഷ്ടലാഭത്തിനായി പ്രാൎത്ഥിക്കുകയും, വീൎയ്യവാന്മാരും അരോഗ ദൃഢഗാത്രന്മാരുമായിരുന്ന കഥാപുരുഷന്മാരെ സ്മരിക്കുകയും ചെയ്യണം.

അതിനുശേഷമായി സ്വന്തമനസ്സുകൊണ്ടുതന്നെ ശരീരസ്ഥിതിയെ പരിശോധിക്കണം. ശരീരാവയവങ്ങളിൽ വല്ല തകരാറുകളും സംഭവിച്ചിട്ടുള്ളതായി തോന്നുകയോ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തിയിൽ വല്ലമാററവും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതായി ബോദ്ധ്യപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നപക്ഷം അപ്പോൾ തന്നെ തന്റെ അസ്വാസ്ഥ്യത്തിനു പ്രതിവിധി അന്വേഷിക്കുകയും അപ്രകാരമൊന്നും നേരിട്ടിട്ടില്ലെങ്കിൽ അനന്തരകൃത്യങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

വിസൎജ്ജനം.

ശരീരസംബന്ധമായുള്ള ഒന്നാമത്തെ ആവശ്യം വിസൎജ്ജനമാകുന്നു. മലമൂത്രങ്ങളുടെവിസൎജ്ജനാവശ്യത്തെയാതൊരുകാരണവശാലും അവധിമാററാവുന്നതല്ല. വെളുപ്പാൻരാവിലെതന്നെ വിസൎജ്ജനം ചെയ്യുന്നതു് ആരോഗ്യകരമാണു്. വിസൎജ്ജനാവശ്യത്തെ തടയുന്നതു് ഏററവും മൌഢ്യമാണു്. ഏതൊരുവലിയകാൎയ്യത്തിനു വേണ്ടിയായിരുന്നാലും മലമൂത്രങ്ങളെ തടഞ്ഞുവയ്ക്കുന്ന ശീലം അസാദ്ധ്യങ്ങളായ ഭയങ്കരരോഗങ്ങളെ സ്വയംവരിക്കുകമാത്രമാകുന്നു. നമ്മുടെയിടയിൽ കണ്ടുവരാറുള്ള ഭയങ്കരവ്യാധികളിൽ ഭൂരിഭാഗവും ഈ കാരണത്താൽ ഉണ്ടാകുന്നതാണു്. സ്ത്രീകളിലാണു് ഈ തരം രോഗങ്ങൾ അധികമായി കണ്ടുവരാവുള്ളതു്. ശരീരസുഖത്തെ അല്പമെങ്കിലും ആദരിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഈ മാതിരി സംഗതികളിൽ കൃത്യനിഷ്ഠ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

വിസൎജ്ജനസൌകൎയ്യം പ്രത്യേകതയുള്ളൊരു സംഗതിയാണു്. മനുഷ്യവാസത്തിന്നരികെ വിസൎജ്ജനം ചെയ്യുന്നതു കഠിനമായ ദ്രോഹകൃത്യമാണെന്നു വിശ്വസിക്കേണ്ടതാകുന്നു. മററുള്ളവൎക്കു കാണുവാൻ തക്ക വെളിസ്ഥലത്തു വിസൎജ്ജനം ചെയ്യുന്നതു വിഹിതമല്ല. നമ്മുടെയിടയിൽ ഈ സംഗതികളിൽ വളരെ ന്യൂനതയാണു കണ്ടുവരാറുള്ളതു്. പട്ടണങ്ങളിൽ പകൽസമയത്തുകൂടി മനുഷ്യസഞ്ചാരമുള്ള സ്ഥലത്തുവിസൎജ്ജനം

ചെയ്യാറുണ്ടത്രെ. സാധാരണക്കാരെല്ലാം യാത്ര ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ വഴിമദ്ധ്യേ മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിൽ ഒട്ടും സങ്കോചം കാണിക്കാറില്ല. ആരോഗ്യത്തിനും സന്മാർഗ്ഗനിഷ്ഠയ്ക്കും ഹാനികരമായുള്ള ഈ തരം കൃത്യങ്ങളിൽ ലജ്ജാലുക്കളാകാത്തതു കഷ്ടാൽകഷ്ടതരമാണ്. ചരകാചാര്യൻ നപന്ഥാനമവമൂത്രയേൽ എന്നു പ്രത്യേകമായി ഉപദേശിക്കുന്നു.

വിസർജ്ജനസൌകര്യം ധാരാളമുള്ള വിജനസ്ഥലത്ത് ആ യാവശ്യത്തെ നിർവ്വഹിക്കണം. വിസർജ്ജനവേളയിൽ തല വസ്ത്രംകൊണ്ടു മൂടിക്കെട്ടേണ്ടതാവശ്യമാണ്. ഇതുനിമിത്തം വായുവിന്ന് ആനുലോമ്യം ലഭിക്കുന്നതാണ്. വിസർജ്ജനത്തിനായി വായുവിനെ അമർത്തുന്നത് അശുഭമാകുന്നു അത് ഭയങ്കരങ്ങളായ രോഗങ്ങളെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുവാൻ തക്ക പ്രവൃത്തിയാകുന്നു.

വിസർജ്ജ്യപദാർത്ഥങ്ങളുടെ വ്യത്യസ്തസ്വഭാവം ശരീരസ്ഥിതിയിൽ നേരിട്ടിരിക്കുന്ന താല്ക്കാലികവൈഷമ്യത്തെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തുന്നു. അവയെ പുരസ്കരിച്ച് തല്ക്കാലംതന്നെപ്രതിവിധി കല്പിച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാണ്.

മൂത്രത്തിലെ തകരാറുകൾ.

ചിലപ്പോൾ മൂത്രം അധികമായി വിസർജ്ജിക്കുകയും കലങ്ങിമറിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇങ്ങനെ കാണുന്നത് ദഹനേന്ദ്രിയവൈകല്യത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കുന്നു. ഇവിടെ പാചനങ്ങളായ ഔഷധങ്ങളുപയോഗിച്ച് പ്രതിവിധി നേടേണ്ടതാകുന്നു.

രാവിലെ മൂത്രത്തിലല്പം ചൂടും ചുമപ്പുമുള്ളതായി പലർക്കും അനുഭവമുണ്ട്. ആഹാരസമയം തെററുകയോ ആഹാരം കുറയുവാൻ ഇടയാകയോ ചെയ്യുന്നപക്ഷം ഇപ്രകാരം സംഭവിച്ചേക്കാം. ചിലർക്കു മേൽപറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങളോടുക്രൂടി വയററിൽ അല്പമായ എരിച്ചിൽക്രൂടി കണ്ടുവരാറുണ്ട്. ഇത് ശരീരത്തിൽ ചൂടു വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നതിൻെറ ലക്ഷണമാകുന്നു. കൊത്തമല്ലിക്കഷായം അല്പം പഞ്ചസാരചേർത്തു രാവിലെ കുടിക്കുന്നത് മേൽപറഞ്ഞ ഉപദ്രവങ്ങൾക്കു പററിയതാകുന്നു. അല്പം പശുവിൻനെയ്യുക്രൂടി ചേർക്കുന്നത് നല്ലതുതന്നെ. മുന്തിരിങ്ങായും, നെല്ലിക്കാത്തോടുംക്രൂടി ഓരോ ത്രപാതുക്കം ചതച്ച് നാലൌൺസ്—രണ്ടുതുടം—ഇളനീർവെള്ളത്തിൽ ഇട്ടുവച്ചിരുന്നു

പിറേറദിവസം രാവിലെ അരിച്ചെടുത്തു സേവിക്കുന്നപക്ഷം മേൽപറഞ്ഞ തകരാറുകൾ ശമിക്കുന്നതാണു്. രാത്രിയിൽ ശതാവരിക്കിഴങ്ങുചേർത്തു കാച്ചിയ പാലോ പാലിൽ ഗോതമ്പുമാവുചേർത്തു കുറുക്കിയതോ ഉപയോഗിക്കുന്നതും ഫലപ്രദമാകുന്നു. ഇപ്രകാരമുള്ള ചില്ലറ പ്രതിവിധികൾ നിഷ്ഫലങ്ങളായിതീരുന്നപക്ഷം അതു് ഏതോ ശക്തിമത്തായ ഒരു രോഗത്തിൻെറ ലക്ഷണമായി വരകവയ്യുകയും അതിനെ ശമിപ്പിക്കുവാൻ വൈദ്യസഹായം ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യണം.

മലത്തിലെ തകരാറുകൾ.

തൃപ്തികരമായ ശരീരസ്ഥിതിയിൽ ഒരാൾ ദിവസം രണ്ടു പ്രാവശ്യം തടസ്സംകൂടാതെ മലവിസർജ്ജനം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. മലത്തിൽ അധികമായി ജലാംശം ഉള്ളതുപോലെ കാണപ്പെടുന്നതു് തൃപ്തികരമല്ല. അതു പതിവായി തീരുന്നപക്ഷം ശരീരം ക്രമേണ മെലിഞ്ഞുപോകയും ക്ഷീണം വർദ്ധിച്ചുവരികയും ചെയ്യും. ദഹനാവയവത്തിൻെറ അതൃപ്തികരമായ സ്ഥിതിയെ തെളിയിക്കുന്ന പ്രത്യേക ലക്ഷണമാകുന്നു ഇതു്. അതിനുവേണ്ട പ്രതിവിധി ഉടനേ ചെയ്യേണ്ടതാണു്.

ചിലർ സാധാരണമായി ശുഷ്കിച്ച മലം വിസർജ്ജിക്കുന്നു. ഇതിനുതന്നെ വളരെ പ്രയാസം നേരിടുകയും ചെയ്യും. ഈ സ്ഥിതിയെ പരിഹരിക്കുവാൻ പലരും "വയറിളക്കാറുണ്ടു്" ഇതു് തീരെ മൌഢ്യം മാത്രമാകുന്നു. ആഹാരസാധനം വേണ്ടിടത്തോളം കഴിക്കാതിരിക്കുകയോ, ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ളിടത്തോളം സ്നേഹസാധനം ലഭിക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴാണു് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കാറുള്ളതു്. സൂപ്പ്, നെയ്യ്, പാൽ മുതലായവ ഉപയോഗിക്കുന്നതത്രേ ഇതിനു പ്രതിവിധിയായിട്ടുള്ളതു്.

കൃമിയുടെ ശല്യംകൊണ്ടു പലരും വിഷമിക്കാറുണ്ടു്. പാൽ ശക്കര പഴങ്ങൾ മുതലായി കൃമികരങ്ങളായ ആഹാരങ്ങളാണു കൃമികളെ ഉണ്ടാക്കാറുള്ളതു്. അതിനും പ്രതിവിധിയായി വിരേകക്രിയയാകുന്നു പലരും അംഗീകരിക്കാറുള്ളതു്. ഇതു് ഒട്ടും തന്നെ ഗുണപ്രദമല്ല. കൃമികളുടെ ബാധയ്ക്കു പ്രതിവിധി ചെയ്യേണ്ടതാവശ്യമാണു്. അതു ചെയ്യാതിരിക്കുന്നപക്ഷം അവ വേഗത്തിൽവർദ്ധിച്ചു് രക്തംവരെ വ്യാപിക്കുകയും അതുനിമിത്ത

മുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ അസാദ്ധ്യങ്ങളായി തീരുകയുംചെയ്യും. കൃമിഹരങ്ങളായ ഔഷധപ്രയോഗങ്ങളാണ് അതിന്നുത്തമമായ പ്രതിവിധി.

വിഴാൽപരിപ്പു പൊടിച്ചു വെള്ളത്തിൽചേൎത്തു തിളപ്പിച്ചു അരിച്ചെടുത്തു പാൽചെൎത്തു കുടിക്കുന്നതു് കൃമികളുടെ ശല്യത്തിന്നു പ്രതിവിധിയാകുന്നു. വിഴാൽപരിപ്പിന്റെ പൊടി കയ്പൻ പാവൽനീരിൽചേൎത്തു സേവിക്കുന്നതും ഗുണകരമാണ്. കായം, വിഴാൽപരിപ്പ്, പാടത്താളി, മുത്തങ്ങാ ഇവസമം പൊടിച്ച് നെയ്യും തേനും ചേൎത്ത് സേവിക്കുന്നതും ശ്രേഷ്ഠമാകുന്നു.

കൃമിക്കു പ്രതിവിധിയായി കൃമിപ്പഞ്ചസാര—വെരപ്പൊടി—വാങ്ങിഉപയോഗിക്കുന്നതു് ആപൽകരമാണ്. ഇതുനിമിത്തം ചിലപ്പോൾ മരണപൎയ്യന്തമുള്ള ആപത്തുകൾ സംഭവിക്കുവാനിടയുണ്ട്.

ഇതുപോലെതന്നെ മലത്തെ സംബന്ധിച്ച വല്ലതകരാറും സംഭവിക്കുന്നപക്ഷം വയറിളക്കിക്കളയുക, നല്ലവിദ്യയായി പലരും കരുതിവയ്ക്കുന്നു. ചിലരെല്ലാം വസ്തിയന്ത്രംവഴി പക്വാശയത്തിൽ ജലംകടത്തിവിടുവാനും മടിക്കുന്നില്ല. ഇതെല്ലാം വൈദ്യസഹായം കൂടാതെ തനിയേ പ്രയോഗിക്കാവുന്നസ്ഥിതിക്ക് പരാശ്രയം ചെയ്യേണ്ടജോലിപോലും നേരിടുന്നില്ല.

ആയുൎവ്വേദത്തിലെ ശോധനസമ്പ്രദായപ്രകാരമുള്ള രണ്ടു ചികിത്സാരീതികളാണ് വിരേകവും വസ്തിയും. ഇവ രണ്ടും തക്കതായ ആവശ്യത്തിന്മേൽ മാത്രവും ശരിയായ മേൽനോട്ടത്തിലും നിൎവ്വഹിക്കേണ്ടതാണ്. ഈ പ്രയോഗങ്ങൾക്കു മുൻപും പിൻപുമായി പലേ ചികിത്സകളും നടത്തേണ്ടതായുണ്ട്. ഇതൊന്നും അനുഷ്ഠിയ്ക്കാതെ വയറിളക്കുകയോ വസ്തിവയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതു് ആപൽകരമാകുന്നു. വൈദ്യാശ്രയം കൂടാതെ ചെയ്യാവുന്നതാണെങ്കിലും അതിന്റെ ശരിയായഫലം മരണപൎയ്യന്തം വൈദ്യസഹായത്തെ വരിക്കുകയാകുന്നു. വയറിളക്കുവാൻ മരുന്നുപയോഗിച്ച് നിത്യമായി ഗ്രഹണിദോഷംബാധിച്ചവരായി പലരേയുംകാണാം. വിരേചനൌഷധം സേവിച്ചുടനെ പഴഞ്ചോർഭക്ഷിച്ച് മരിച്ചകഥയും അപൂൎവ്വമല്ല. വൈദ്യവിദ്യയുടെ മാഹാത്മ്യം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തുവാനായി നീർവാളം മുതലായ വിഷവസ്തുക്കൾ ചിലർ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. അതിന്റെഫലം മിക്കവാറും ദുഃഖപൎയ്യവസായിയായിത്തന്നെ പ്രതിഫലിക്കാറുമുണ്ട്. വസ്തിപ്രയോ

ഗവും ഇപ്രകാരംതന്നെ ഉപദ്രവകരമാകുന്നു. ചില രോഗങ്ങളിൽ ഗത്യന്തരമില്ലാത്തപക്ഷം വയറിളക്കേണ്ടതായിവരും. എങ്കിലും വിരേചനക്രിയ ബുദ്ധിപൂർവ്വമായ ഒരു ചികിത്സാരീതിയല്ലെന്നു എപ്പോഴും ഓർക്കേണ്ടതാകുന്നു. ധാതുപരമ്പകളിൽ ഗണ്യമായ ചലനവ്യത്യാസം നേരിടുവാൻ ഇടയാക്കുന്നതു ശരീരത്തിനു സാരമായ ക്ഷീണത്തെ ഉണ്ടാക്കിത്തീർക്കുന്നു. വയറിളക്കുന്ന പ്രയോഗം ബുദ്ധിപൂർവ്വമല്ലെന്നു പറയുവാൻ പ്രധാനകാരണം ഇതുതന്നെയാണ്.

ദിവസന്തോറും സൂപ്പുകുടിക്കുന്നതു് മലം ശുഷ്കമാകാതിരിക്കുവാൻ നന്നാകുന്നു. പാല്, ഉഴുന്നു മുതലായ വസ്തുക്കൾ മലത്തെ സ്നിദ്ധതയുള്ളതാക്കുന്നു.

ത്രിഫലത്തോട് പൊടിയാക്കി നെയ്യുംതേനും ചേർത്തുസേവിക്കുന്നതു് ക്രമമായ മലശോധനയെ സഹായിക്കും. സുന്നാമുക്കിയും ജീരകവുംകൂടി പൊടിച്ച് കാപ്പിപോലെകാച്ചി പാൽചേർത്തു ഉപയോഗിച്ചാൽ മലബന്ധം ഒഴിയുന്നതാണ്. രാവിലെ ഒരഞ്ജലി ശുദ്ധജലം കുടിക്കുന്നതു് മലബന്ധം മാറുവാൻ ഉത്തമമാകുന്നു. അഗ്നിമാന്ദ്യമോ ഗ്രഹണിയോ ഉള്ളവർ ശുദ്ധജലം ചൂടാക്കിഉപയോഗിക്കണം.

വിസർജ്ജനാനന്തരം ശൌചാനുഷ്ഠാനമാണല്ലോ കർത്തവ്യമായുള്ളതു്. തത്സംബന്ധമായി പല കാര്യങ്ങളും "ശൌചവിധിയിൽ" പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അതൊന്നും ഇവിടെ വിവരിക്കണമെന്നില്ല. ശൌചകാര്യത്തിനു മണ്ണുകൂടി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതു് ആവശ്യമാണ്. അഴുക്കു മുഴുവൻ പ്രമാർജ്ജനം ചെയ്യുവാൻ മണ്ണുകൊണ്ടേ സാദ്ധ്യമാകുന്നു. മലത്തിൻെറയോ, ശവത്തിൻെറയോ ഗന്ധം മാറണമെങ്കിൽ മണ്ണുതൊട്ടുതന്നെ ക്ഷാളനക്രിയ വഹിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ദന്തശോധനം.

വിസർജ്ജനങ്ങൾക്കു ശേഷം അടുത്തകൃത്യം ദന്തധാവനമാണ്. വായ്ക്കകത്തും പല്ലിലും പററിയിട്ടുള്ള അഴുക്കുകളെ പ്രമാർജ്ജനം ചെയ്യേണ്ടതു ശരീരസുഖത്തെ പരിപാലിക്കുവാനുള്ള അനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നുതന്നെയാകുന്നു. അഴുക്കുകൾ അടഞ്ഞു ദുർഗ്ഗന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുമ്പോൾ വക്ത്രശുദ്ധി ചെ

യ്യേണ്ടതിൻെറ ആവശ്യം ഉപന്യസിക്കേണ്ടതില്ലല്ലോ. അതി നപ്പുറമേ വക്ത്രഗഹ്വരത്തിൻെറ അന്തർഭാഗത്തുള്ള മൃദുചൎമ്മ പ്രദേശങ്ങളിൽനിന്നും ദഹനകാൎയ്യത്തെ സഹായിക്കേണ്ട ഒരു തരം ദ്രവസാധനം ഊറിവരേണ്ടതായുണ്ട്. തൊലിയിൽ അഴ ക്കുപററിയിരിക്കുമ്പോൾ അതിന്മേലുള്ള സൂക്ഷ്മദ്വാരങ്ങൾ അട ഞ്ഞുപോകുവാൻ ഹേതുവാകുന്നു. എന്നുതന്നെയല്ല മേൽപറ ഞ്ഞദ്രവസാധനം നിരുപയോഗപ്പെടത്തക്കവണ്ണം ദുഷിച്ചുപോ കയും ചെയ്യും. ദന്തശോധന ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപായി വല്ല ആഹാരവും കഴിക്കുന്നപക്ഷം അതിൻെറ രുചിഭേദഗുണമോ അനുഭവിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. അതിനാൽ ദിവസംതോറും രാ വിലെയും ആഹാരം കഴിഞ്ഞിട്ടും ദന്തശോധന ചെയ്യണമെന്നു ആയുൎവ്വേദം ശാസിച്ചിരിക്കുന്നു.

ദന്തശോധനയ്ക്കു സാധാരണമായി ഉപയോഗപ്പെട്ടുവരാറു ള്ള ഉപകരണദ്രവ്യം കരിയും മാവിലയുമാണല്ലോ. ദന്തശുദ്ധി ക്കു കരി ഉപയോഗിക്കുന്നതു നല്ലതുതന്നെയാണ്. വായിലുള്ള അഴുക്കുകളേയും ദുൎഗ്ഗന്ധത്തേയും പരിഹരിക്കുവാൻ കരിക്കു ശ ക്തിയുണ്ട്. മാവിൻെറ ഇലയും വിശേഷഗുണങ്ങളുള്ള വസ്തുവാ കുന്നു. അതിൻെറ രസം കഫാത്മകമായ സ്നേഹസാധനത്തെ നിശ്ശേഷം പ്രമാർജ്ജനം ചെയ്യുകയും, രുചിയെ വൎദ്ധിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നു. കരികൊണ്ടു പല്ലിനു ഇളക്കം തട്ടത്തക്കവണ്ണം വ ലിയ "പിടി" നടത്തുന്നതു വിഹിതമല്ല. പല്ലിൽനിന്നും സാവ ധാനത്തിൽ അഴുക്കു എടുത്തുകളയണം. ദന്തശോധനത്തിനാ യി പലതരം ചൂൎണ്ണങ്ങളും ആയുർവ്വേദത്തിൽ വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. കടുക്കാപ്പൊടിച്ചു അല്പമൊന്നു വറുത്തുപല്ലുതേക്കുവാൻ ഉപയോ ഗിക്കാം. ത്രിഫലത്തോടും ഇലഞ്ഞിപ്പട്ടയുംകൊണ്ടും മേൽപ്ര കാരം പൊടി ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്. ഓരോതരം ദീനങ്ങളിൽ പ്രത്യേകം ചൂൎണ്ണങ്ങൾവിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. മേൽപ്പറഞ്ഞവയെല്ലാം സാമാന്യഗുണങ്ങളുള്ളവയാണ്.

കേവലം പൊടികൊണ്ടുമാത്രം പല്ലുതേയ്ക്കുവാൻ ആയുൎവ്വേ ദത്തിൽ വിധിച്ചിട്ടില്ല. പൊടിയിൽ തേൻചേൎത്തു കുഴമ്പാക്കി അതു വല്ലസാധനത്തിലുംതൊട്ടു പല്ലുതേയ്ക്കണം. പല്ലുതേയ്ക്കു വാനായി ഷാപ്പിൽനിന്നും ബ്രഷുവാങ്ങി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. അതു അത്യാവശ്യമില്ലാത്തതും അസുഖകരവുമാകുന്നു. ഗുണങ്ങ ളിഷ്ടമായ മററുസാധനംകൊണ്ടു നിറവേററുവാൻ സാധിക്കുന്ന സ്ഥിതിക്കു ഷാപ്പുകളിലുള്ള ബ്രഷുവാങ്ങിക്കുന്നതു തികഞ്ഞ പച്ച

പ്പരിഷ്കാരം മാത്രമാകുന്നു. അതിന്നുള്ളിൽ ശേഖരിച്ചിട്ടുള്ള അഴുക്കു വായിൽതൊടത്തക്കവണ്ണം വീണ്ടും വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നതു അഹൃദ്യമാകുന്നു.

പല്ലുതേയ്ക്കുവാൻ ചെറുചുള്ളികളും വള്ളികളുംകൊണ്ടു അപ്പഴപ്പോൾ ബ്രഷുണ്ടാക്കുവാൻ ആയുർവ്വേദം നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. അവ വളരെ ഗുണകരങ്ങളാണെന്നു ഉപദേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇവയ്ക്കു "ദന്തകാഷ്ഠം" എന്നാണു പേർ കൊടുത്തിരിക്കുന്നതു്.

ദന്തകാഷ്ഠത്തിനു ഉപയോഗിക്കുന്ന കമ്പിനു ഒരു ചെറുവിരലോളം വണ്ണമുണ്ടായിരിക്കണം. പന്ത്രണ്ടു വിരൽവരെ നീളവും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണു്. അതിന്റെ അററം ചതച്ചു് മൃദുപ്പെടുത്തി ദന്തചൂർണ്ണം തൊട്ടു സാവധാനത്തിൽ പല്ലുതേയ്ക്കണം. പല്ലുതേക്കുമ്പോൾ ഊന്നുകളിൽ തട്ടി മുറിയുകയോ നോവുണ്ടാകുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുവാൻ സൂക്ഷിക്കണം. ദന്തകാഷ്ഠത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന കമ്പുകൾക്കനുസരിച്ചു ചില പ്രത്യേകഗുണങ്ങളുണ്ടെന്നും വിവരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.—

"മുല്ലവള്ളികൊണ്ടുള്ള ദന്തകാഷ്ഠം ദുഃസ്വപ്നങ്ങളെ മാററും. പേരാൽകൊണ്ടുള്ളതു് മുഖകാന്തിയെ വദ്ധിപ്പിക്കും. അരയാൽ ധനലാഭത്തെ ഉണ്ടാക്കും. ഉങ്ങിൻ കൊമ്പാണെങ്കിൽ വിജയമാണുഫലം. ലന്തക്കൊമ്പു് ഇഷ്ടാഹാരത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. മാവിൻകൊമ്പു് ആരോഗ്യത്തെ പ്രദാനംചെയ്യും. കടമ്പുകൊണ്ടുള്ളതു് മേധയെ വദ്ധിപ്പിക്കും. ചമ്പകം വാക്സാമത്ഥ്യത്തെ നൾകും. നെന്മേനിവാക ജീവിതസുഖത്തെ നിലനിത്തി അഭ്യുദയത്തെ പ്രദാനംചെയ്യും. ചെറുകടലാടി ക്ഷമയേയും ആലോചനാശക്തിയേയും ഉളവാക്കും. കുക്കുരവൃക്ഷത്തിൻതൊലി സൌന്ദയ്യത്തെ വദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നു വിധിച്ചിരിക്കുന്നു."

ഇങ്ങനെ വിശേഷഗുണങ്ങളുള്ള ചെടികളും കൊമ്പുകളും നമുക്കു എത്രയോ സുലഭങ്ങളാണു്. ഇവയുടെ ഫലം അനുഭവത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയുംചെയ്യും.

ദന്തശുദ്ധിക്കുശേഷം ഈക്കിൽകീറുകൊണ്ടോ ലോഹക്കമ്പികൊണ്ടോ നാവിൽനിന്നും അഴുക്കുവടിച്ചുകളയണം. നാവു മുറിഞ്ഞു രക്തമെടുക്കുവാൻ ഇടയാകത്തക്കവിധം നാവുവടിക്കുന്നതു് വിഹിതമല്ല.

ദന്തശോധനവേളയിൽ കൂടക്കൂടെ വാകഴുകേണ്ടതാണ്. ഇതിലേക്കു തണുത്തവെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നതു് ദോഷകരമല്ല. മന്ദോഷ്ണമായജലമാണധികം നല്ലതു്. വായിൽ പശപോലെയുള്ള സാധനം പററിയിരിക്കുന്നതായി തോന്നുന്നപക്ഷം ഉപ്പുവെള്ളംകൊണ്ടു വാ കഴുകണം. വീണ്ടും ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിച്ചു് വക്ത്രശുദ്ധിവരുത്തുകയുംവേണം. ദിവസംതോറും കൂടക്കൂടെ വാകഴുകുന്നതു് ഗുണമാകുന്നു. ആമാശയത്തിൽ ബാധിക്കുവാനിടയുള്ള പലരോഗങ്ങളേയും പരിഹരിക്കുവാൻ ഇതുകൊണ്ടു് സാദ്ധ്യമാകുന്നു. ചിലപ്രത്യേകാവസരങ്ങളിൽ ദന്തശോധനചെയ്യുന്നതു് വിഹിതമല്ലെന്നു വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അജീർണ്ണമുള്ളപ്പോൾ ദന്തശോധനചെയ്യുവാൻ പാടില്ല. അപ്രകാരംതന്നെ ഛർദ്ദി, ചുമ, വലിവു്, ജ്വരം, അർദ്ദിതമെന്ന വാതരോഗം, ദാഹം, വായിൽദീനം, ഹൃദ്രോഗം, നേത്രരോഗം, ശിരോരോഗം, കർണ്ണരോഗം ഇവ ഉണ്ടായിരിക്കുമ്പോഴും ദന്തധാവനം നിഷിദ്ധമാകുന്നു.

വെററിലമുറുക്ക്.

പല്ലുതേപ്പിനുശേഷമായി ഒന്നുമുറുക്കുവാൻ ആയുൎവ്വേദം വിധിച്ചിരിക്കുന്നു. അതുനിമിത്തം അല്പം ചില ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നുവിധിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്. എന്നാൽ മലയാളികളുടെ ഇടയിലുള്ള "പൊടിപൂരമായ" മുറുക്കിന്നു ആയുർവ്വേദത്തിൽ സ്ഥലം അനുവദിച്ചിട്ടില്ല. എന്നുതന്നേയല്ല പുകയില ഉപയോഗിച്ചുകൂടെന്നു നിർബന്ധമായി ഉപദേശിക്കയുംചെയ്യുന്നു. ഒരുതരത്തിലല്ലെങ്കിൽ മറെറാരുതരത്തിൽ പുകയില ഉപയോഗിക്കാത്തസ്ഥലം ഭൂലോകത്തിൽ വളരെ കുറച്ചെങ്കിലും ഉണ്ടായിരിക്കുമെന്നുതോന്നുന്നില്ല. എന്നാൽ മലയാളികളെപ്പോലെ പുകയില ഭ്രമംകലന്ന ഒരു സമുദായം ഏതുപ്രദേശത്തെങ്കിലും ഉണ്ടായിരിക്കുവാനിടയില്ല. മലയാളികളുടെ അതിഥിസൽക്കാരത്തിൽ പൂവ്വാംഗത്തിലെ പ്രഥമരംഗം മുറുക്കാണല്ലോ. മുറുക്കിൻെറ മോടി പ്രധാനമായി പുകയിലയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഏററവും നല്ല—വീൎയ്യാധിക്യമുള്ള—പുകയിലമലയാളികളാണധികമുപയോഗിക്കാറുള്ളതു്. നമ്മുടെ കോശത്തിൽനിന്നും ഒരുഗണ്യമായഭാഗം പുകയിലയ്ക്കല്ലെങ്കിൽ മുറുക്കിനുവേണ്ടി അയച്ചുവിടുന്നുണ്ടു്. ഇതുനിമിത്തം ഗുണലേശമെങ്കിലും നാം അനുഭവിക്കുന്നില്ലെന്നുള്ളതിൽ അതിശയമില്ല; അധികമധികം അനൎത്ഥം സംഭവിക്കുകയുംചെയ്യും.

അധികമായി മുറുക്കുന്നതു നിമിത്തം അധികം തുപ്പൽവെളിയിൽ കളയേണ്ടിവരുന്നു. ഇതുവഴിയായി നമ്മുടെ ആമാശയത്തിൽ അത്യാവശ്യപ്പെടുന്ന ദ്രവ സാധനങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടേണ്ടിവരുന്നു. ഈ നഷ്ടം ദഹനക്കേട് ഗ്രഹണിദോഷം ക്ഷയരോഗംമുതലായ രോഗങ്ങളെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. വിശേഷിച്ച് പുകയില ഉന്മാദജനകമായ ഒരു വിഷസാധനമാകുന്നു. ഇതിൻെറ വീര്യത്തിൽ അധികഭാഗവും ഒരുതരം വിഷവസ്തു(Nicottin)കൊണ്ട് സംപൂർണ്ണമായിരിക്കുന്നു. ആട്ടുപുഴ മുതലായ ചെറുപ്രാണികൾ പുകയില കലന്ന ഒരുതുള്ളി വെള്ളം തൊട്ടാലുടൻ മരിച്ചുപോകുന്നു. പ്രാണഹരമായ വിഷം അതിൽ കലന്നിട്ടുണ്ടെന്നൂഹിക്കുന്നതിന് പ്രയാസമില്ല. ഈ സാധനം ഹൃദയചലനത്തെ ദ്രുതപ്പെടുത്തി ക്രമേണ ആ അവയവത്തെ ക്ഷീണിപ്പിച്ചുകളയുന്നു. തലച്ചോറിലുള്ള കൊഴുപ്പിനെ ശുഷ്കപ്രായമാക്കി ഉന്മാദത്തെ ഉണ്ടാക്കും. നെഞ്ചുണക്ക് തലച്ചുററൽ ക്ഷീണം ദാഹം ഇവയെല്ലാംകലശലായ മുറുക്കിൻെറ സന്തതികളാണ്. അമിതമായി മുറുക്കുന്നവരാരും സുഖനിദ്രയുടെ ലാളന അറിയുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. ഇങ്ങനെ മുറുക്ക അതിൻെറ സേവകജനത്തെ അഗാധമായ അപകടത്തിലേക്കു നയിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്നു.

പുകയും പൊടിയും.

നമ്മുടെയിടയിൽ പ്രായംതികഞ്ഞവരാണ് മുറുക്കിൽ ഭ്രാന്തന്മാരായി കാണപ്പെടുന്നത്. പ്രായംതികയാത്ത ചെറുപൈതങ്ങൾ അധികമായി കൈവശം വെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് പുകവലിയും പൊടിപിടിയുമാണ്. ശരീരാരോഗ്യത്തെ പരിപാലിക്കുവാനുതകുന്ന മററു പല സംഗതികളിലും കാണിക്കാറുള്ള ആലസ്യമെല്ലാം ഏതാദൃശവിഷയത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടുത്താറുള്ള ഉത്സാഹത്തിൽ ലയിച്ചുപോകുന്നു. ധൂമപാന—പുകവലി—വും നസ്യവും—മൂക്കിൽക്കൂടെയുള്ള ഔഷധപ്രയോഗം—ആയുർവ്വേദത്തിൽ വിധിച്ചിട്ടുള്ളവ—തന്നെ. പക്ഷെ പുകയിലയുടെപുക ഒരു മനുഷ്യന്നത്യാവശ്യം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട സകല ശക്തികളേയും ക്ഷയിപ്പിക്കുമെന്നാണ് ആയുർവ്വേദം ഉൽഘോഷിക്കുന്നത്. മേൽ പറയപ്പെട്ട പുകയിലയുടെ സാമാന്യദോഷങ്ങളെക്കാൾ അതിൻെറ പുകയ്ക്കു വീര്യംകൂടും. ഓർമ്മശക്തി, ആലോചനാസാമർത്ഥ്യം മുതലായ മാനസികശക്തികളെ നശിപ്പിക്കുകയും ധാതുനഷ്ടത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുവാൻ പുകയിലപ്പുകയോളം

സമത്ഥമായ മറെറാരു സാധനവുമില്ല. അതു് ധാത്വവയവങ്ങളിലുള്ള സ്നേഹദ്രവ്യത്തെ നശിപ്പിച്ചു രക്തബിന്ദുക്കളെ ദൂഷിപ്പിച്ചു വൈവൎണ്ണ്യം മുതലായ രോഗങ്ങളേക്കൂടി ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കും. നമ്മുടെയിടയിൽ ധാരാളം പ്രചാരം സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള പുകയിലയുടെ ഫലം എത്ര ഭയങ്കരമാണെന്നൂഹ്യമാണല്ലോ.

പുകയിലപ്പൊടിയിൽ ചേൎന്നിട്ടുള്ളതിൽ അധികഭാഗവും ചുണ്ണാമ്പും പുകയിലയുമാണു്. പുക അധികമായി ആദ്യംബാധിക്കുന്നതു് ഹൃദയഭാഗത്തെയാണെങ്കിൽ പൊടിയുടെ വീൎയ്യം തലച്ചോറിനെയാണാദ്യമായിട്ടു ദൂഷിപ്പിക്കുന്നതു്. ഈമാതിരി അസംബന്ധവൃത്തികളിൽ നിന്നും പിൻമാറുവാൻ നാമൊരുങ്ങാത്ത പക്ഷം നഷ്ടപ്രായമായി തീൎന്നിരിക്കുന്ന നമ്മുടെ ആരോഗ്യം വീണ്ടും അധഃപ്പതിക്കാതിരിക്കുവാൻ അവകാശമില്ല.

ദന്തധാവനശേഷം, നസ്യം, ഗണ്ഡൂഷം, ധൂമപാനം ഇവയാണു് വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ഇവയെ സംബന്ധിച്ചുള്ള സകലസംഗതികളും അതാതു ഘട്ടങ്ങളിൽ വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഈ പ്രയോഗങ്ങളാൽ നേരിടുന്ന ദോഷപ്രക്ഷോഭത്തെ ശമിപ്പിക്കുവാൻമാത്രമാണു് ഒരു തവണ മുറുക്കാൻ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ഇതിലേക്കുപയോഗിക്കേണ്ട യോഗങ്ങളും പ്രയോഗസമ്പ്രദായങ്ങളും ആയുൎവ്വേദത്തിൽ വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

ദിവസന്തോറും കണ്ണിൽ മഷിയെഴുതുന്നതു് കണ്ണിനു സുഖകരമാണു്. ഇതു നിമിത്തം കാഴ്ച ശരിയായിരിക്കുകയും കണ്ണിനു മനോഹാൎയ്യമായ നിറമുണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യും. അഞ്ജനക്കല്ലു് പൊടിച്ചു് തേൻചേൎത്തു കുഴച്ചാണു് മഷി എഴുതേണ്ടതു്. ഇതിലേക്കു പല യോഗങ്ങളും വിധിച്ചിട്ടുമുണ്ടു്.

വ്യായാമം.

വ്യായാമം സുഖജീവിതത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള ശരീരാനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ ഒന്നാണു്. ആഹാരത്തിൻെറ സംഗതിയിൽ വിശപ്പു് നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. വിശപ്പു ഉപദ്രവകരമായി തീരുമ്പോൾ ആഹാരം കഴിക്കുകയേ ഗതിയുള്ളു. വ്യായാമം നാം സ്വന്തമനസ്സോടെ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട കൃത്യമാണു്. വ്യായാമകൎമ്മം ശരീരാവയവങ്ങളിൽ നവമായ ശക്തിവിശേഷത്തെ ഉല്പാദി

പ്പിക്കുന്നു. അതു് ശ്വാസോച്ഛ്വാസവേഗത്തെ ദ്രുതപ്പെടുത്തുന്നു. ഇതുമൂലം ശ്വാസകോശം അധികമായി വികസിക്കുകയും രക്തം വേഗത്തിൽ ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ഈ ചലനശക്തി എല്ലാഞരമ്പുകളുടേയും കോഷ്ഠാവയവങ്ങളുടേയും പ്രവൃത്തിശക്തിയെ ദൃഢീകരിക്കും. ശരീരായാസം നിമിത്തം വിയൎപ്പുണ്ടാകുന്നു. ബാഹ്യചൎമ്മത്തിന്റെ അന്തർഭാഗത്തു ശേഖരിക്കപ്പെടുന്ന രക്തത്തിലെ മലിനപദാൎത്ഥങ്ങൾ അതോടുകൂടി ബഹിൎഗ്ഗമിക്കുന്നു. ഇതു നിമിത്തം ശരീരത്തിനു വൎണ്ണമാഹാത്മ്യം സിദ്ധിക്കുന്നു. ഇതിനു പുറമേ ഓരോമാംസപേശിയും വ്യക്തമായി വളരുകയും ബലമുള്ളതാവുകയും ചെയ്യും. മാനസികവൃത്തികൾ മൂലം തലച്ചോറിൽ വ്യാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ശുദ്ധരക്തം ശരീരം മുഴുവൻ ഒരുപോലെ വ്യാപിക്കുവാൻ വ്യായാമം ഇടയാകുന്നു. അതനുഷ്ഠിക്കുന്നവർ ശരീരബലമുള്ളവരായിക്കും, എന്നു മാത്രമല്ല; ശരീരത്തിനു ഭാരമില്ലാത്തവണ്ണം പ്രവൎത്തിസാമൎത്ഥ്യമുണ്ടാകുകയും ദഹനേന്ദ്രിയശക്തി പ്രബലപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

വ്യായാമം ശരീരത്തെ അരോഗവും ദൃഢതരവുമാക്കിത്തീൎക്കും. അപ്രകാരംതന്നെ മനഃസ്ഥൈൎയ്യം, ക്ഷമ, ശാന്തത മുതലായ മനോഗുണങ്ങളും, ഓൎമ്മ, ആലോചനാശക്തി, സ്ഥിരോത്സാഹം, മുതലായ ബുദ്ധിഗുണങ്ങളും ഉത്ഭവിക്കുകയുംചെയ്യും. വ്യായാമംമൂലം സുപ്രസിദ്ധന്മാരായിത്തീൎന്നിട്ടുള്ള പല കഥാപുരുഷന്മാരേയും നാം കേട്ടിരിക്കണം. ആധുനികലോകത്തെ അതിശയിപ്പിക്കുവാൻതക്കവിധം ശരീരബലം സമ്പാദിച്ച രാമമൂൎത്തി, താരാഭായി, മുതലായവർ വ്യായാമകൎമ്മത്തിലുള്ള നിഷ്കൎഷയാലാണു് ആ സ്ഥാനം നേടിയിട്ടുള്ളതു്.

നമ്മുടെ പൂൎവ്വികന്മാർ വ്യായാമകൃത്യം മററു സംഗതികളെക്കാൾ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നായി കരുതിയിരുന്നുവെന്നൂഹിക്കുവാൻ ധാരാളം തെളിവുണ്ടു്. അവർ വ്യായാമശാലകൾ ഏൎപ്പെടുത്തി ചില പ്രത്യേകവ്യവസ്ഥകളോടുകൂടി ബാല്യംമുതൽക്കേ വ്യായാമം ശീലിച്ചിരുന്നു. ഓരോ മനുഷ്യനും കായികാഭ്യാസങ്ങൾ ശീലിക്കുവാൻ നിൎബ്ബന്ധിതനായിരുന്നുവെന്നൂഹിക്കുന്നതു് തെററായിരിക്കുകയില്ല.

നാമാകട്ടെ മററു പല സംഗതികളിലുമെന്നപോലെ ഈ സംഗതിയിലും അശ്രദ്ധാലുക്കളായി തീൎന്നിരിക്കുന്നു. തത്സംബ

ന്ധമായി ഏതെങ്കിലും നിഷ്ഠ ക്രമമായി അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളവർ വളരെ അപൂർവം. വ്യായാമശീലം തൊഴിലില്ലാത്തവരുടെ വേലയായി പലരും വിശ്വസിക്കുന്നു.

കൂലിവേലചെയ്യുന്നവർ ദിവസന്തോറും അതികഠിനമായി വ്യായാമം ചെയ്യാറുണ്ട്. കാലക്ഷേപത്തിന്നു വല്ലതും വകയുള്ളവരെല്ലാം വെറും "സ്വസ്ഥവൃത്തി"യിൽതന്നെ ദിവസം കഴിക്കുന്നു. ശരീരംകൊണ്ട് എന്തെങ്കിലും പ്രവൎത്തിക്കുന്നതു് മാനഹാനിയാണെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നവരും ധാരാളമുണ്ട്. പകലും രാത്രിയായിത്തന്നെ കഴിച്ചുകൂട്ടി ശരീരകൎമ്മങ്ങളായ എണ്ണതേയ്പ്, കുളി മുതലായവകൂടി ഭൃത്യന്മാരെക്കൊണ്ടു ചെയ്യിക്കുന്നവർ ചിലരുണ്ട്. അന്തസ്സുള്ള സ്ത്രീപുരുഷന്മാർ ശരീരത്തിനു യാതൊരു ഇളക്കവും തട്ടാതെ ഭൃത്യഭരണം ചെയ്യുന്നവരായി കണ്ടുവരുന്നു. ഇതുനിമിത്തം ശരീരം വകയ്ക്കുകൊള്ളാതായിത്തീരുകയും പലേ രോഗങ്ങൾക്കും അടിമപ്പെടുകയും ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നു. സ്ത്രീകളാകട്ടെ വ്യായാമം ശീലിക്കുവാൻ തീരെ നിർബ്ബന്ധിതരായിക്കാണുന്നില്ല. പരിഷ്കാരധോരണിയിൽ വേണ്ടതെല്ലാം അസ്തമിച്ചുപോകുന്നതിനുമുമ്പ് തിരുവാതിരകളി, ഊഞ്ഞാൽകളി മുതലായ പലതരം കളികളും കേരളീയസ്ത്രീകളുടെ ഇടയിൽ നടപ്പുണ്ടായിരുന്നു. അതവരുടെ ശരീരത്തിനു പറ്റുന്ന ആയാസകൎമ്മങ്ങൾകൂടി ആയിരുന്നു. ഗർഭസംബന്ധമായിട്ടും മററും സംഭവിക്കാനിടയുള്ള ക്ലേശം ദുസ്സഹമാകാതിരിക്കുവാൻ വ്യായാമംശീലിച്ച് ശരീരദാർഢ്യം സമ്പാദിക്കേണ്ടതാണ്.

വിദ്യാൎത്ഥികൾ വ്യായാമം ശീലിക്കുവാനുള്ള ചില വ്യവസ്ഥകൾ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ ഏൎപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. അതും സ്ത്രീവിദ്യാലയങ്ങളെ ബാധിച്ചിട്ടുള്ളതായി അറിയപ്പെടുന്നില്ല. വിദ്യാൎത്ഥികളുടെ പകലത്തെ ആഹാരം മിക്കവാറും വളരെ മോശസ്ഥിതിയിലാണെന്നു പരക്കേ ബോദ്ധ്യമാണ്. ഈ സ്ഥിതിക്കു അവൎക്കു വ്യായാമം ചെയ്യുവാനുള്ള സമയത്തിനു ഏതുമാതിരി വിലയാണുണ്ടായിരിക്കുന്നതെന്നു് ഊഹിച്ചറിയേണ്ടതാണ്.

വ്യായാമകൎമ്മം ഏതുവിധത്തിലനുഷ്ഠിക്കേണമെന്നു നിർബ്ബന്ധമില്ല. യോഗശാസ്ത്രത്തിൽ ശരീരദാർഢ്യത്തിനുള്ള ചില അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ പദ്ധതിയെ ഹഠയോഗം എന്നു പറഞ്ഞുവരുന്നു. ആ രീതി വിശിഷ്ടമാണെങ്കിലും അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ പ്രയാസമുള്ളതാണ്. വെള്ളംകോരുക, വിറകുകീ

വക മുതലായ ഗൃഹജോലികൾ ആയാസകരമായ പ്രവൃത്തികളാണ്. കസൎത്തു മുതലായ വ്യായാമമുറകൾ അതതിന്റെ നിയമങ്ങളോടുകൂടി കൃത്യമായി അനുഷ്ഠിക്കുന്നതു് ഫലപ്രദമാണ്. നീന്തുക, ഓടുക, പന്തുകളിക്കുക മുതലായവയും വ്യായാമകൎമ്മങ്ങളത്രെ.

വ്യായാമം ചെയ്യുവാൻ നല്ല സമയം പ്രഭാതമാണ്. അതു് അസാദ്ധ്യമായിരിക്കുന്നപക്ഷം സായാഹ്നസമയം നിഷിദ്ധമല്ല. മദ്ധ്യാഹ്നകാലം വ്യായാമംചെയ്യുവാൻ നല്ല സമയമല്ല.

അതിവ്യായാമം ആപൽക്കരമാണ്. ഒരാൾ അയാളിന്റെ ശക്തിയിൽ പകുതി വ്യായാമംചെയ്യുവാനാണ് ആയുൎവ്വേദത്തിൽ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്. അമിതവ്യായാമം ചുമ, പനി, ഛൎദ്ദി മുതലായ രോഗങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കും.

വ്യായാമം വളരെ ഗുണമുള്ളതാണെങ്കിലും ചിലരാരും അതനുഷ്ഠിച്ചുകൂടെന്നു നിഷേധിച്ചിരിക്കുന്നു. വാതരോഗമോ പിത്തസംബന്ധമായ വല്ല രോഗമോ ഉള്ളപ്പോൾ വ്യായാമം ആപൽക്കരമാകുന്നു. ഭക്ഷണം ദഹിച്ചുതീരാത്ത സമയം അതു് അനുഷ്ഠേയമല്ല. ഏതെങ്കിലും ശരീരാസ്വാസ്ഥ്യമോ ക്ഷീണമോ ഉള്ളപ്പോൾ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതു് ദോഷപ്രദമാകുന്നു.

വ്യായാമത്തിനുശേഷം കുറേസമയം ധാരാളം വായുസഞ്ചാരമുള്ളേടത്തു വിശ്രമിക്കണം. ശരീരാവയവങ്ങളെ മൎദ്ദിക്കുന്നതും സുഖപ്രദമാകുന്നു. ഇതുനിമിത്തം മാംസപേശികൾ സ്വസ്ഥിതിയിൽ വളരുകയും ശരീരസുഖം തോന്നുകയും ചെയ്യും. ശരീരസംബന്ധമായ അനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ വ്യായാമം പ്രധാനമായ ഒന്നാണെന്നു അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

അഭ്യംഗം.

ശരീരസുഖത്തെ നിലനിൎത്തുവാൻ പ്രയോജനപ്പെടുന്ന അനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് അഭ്യംഗം. ശരീരത്തിന്റെ ബഹിൎഭാഗത്തുള്ള ഔഷധപ്രയോഗത്തിന്റെ ശരിയായഫലം ആദ്യമായി അറിഞ്ഞതു് ആയുൎവ്വേദശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരാകുന്നു. ഈ സംഗതിയെപ്പററി നിഷ്കൃഷ്ടയോടെ പ്രതിപാദിക്കുകയും ഇതിലേയ്ക്കു വിവിധസമ്പ്രദായങ്ങൾ ഏൎപ്പെടുത്തുകയുംചെയ്തിട്ടുള്ളതവരാണ്. അഭ്യംഗത്തിന്നായി സാധാരണ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന സാധനം

എണ്ണയാണല്ലൊ. ശരീരത്തിന്റെ സാമാന്യമായ ശീതോഷ്ണസ്ഥിതിക്കു പററുന്നത് എണ്ണയല്ലാതെ മററൊന്നുമല്ല. എണ്ണ ബാഹ്യചമ്മത്തിലുള്ള ചെറിയ ദ്വാരങ്ങളിൽക്കൂടി അകത്തോട്ടു വ്യാപിച്ച് സിരകൾ, പേശികൾ, അസ്ഥിസംഘാതങ്ങൾ ഇവയ്ക്കു സ്നിഗ്ദ്ധതയെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. അപ്രകാരം രക്തത്തിൽ സ്വാഭാവികമായി ഉണ്ടാകാവുന്ന ക്ലേദത്തെ നശിപ്പിക്കുകയും മാംസപേശികളുടെ വളച്ചയെ സഹായിക്കുകയും എല്ലുകളേയും സന്ധികളേയും ബലവത്തരങ്ങളാക്കിത്തീക്കുകയും ചെയ്യും. ശിരഃപ്രദേശത്തിലുള്ള രോമകൂപങ്ങളിൽക്കൂടി അകത്തു വ്യാപിച്ച് തലച്ചോറിനു സ്നിഗ്ദ്ധത നൾകുകയും പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. ശരീരത്തിന്നാവശ്യമുള്ള ചൂടിനെ ധാതുക്കളിൽ നലനിത്തുവാൻ അഭ്യംഗം പര്യാപ്തമായിത്തീരും. നല്ല നിറത്തെ ഉണ്ടാക്കുവാനും ജരാവൈരൂപ്യംവരാതെ ഓജസ്സിനെ വദ്ധിപ്പിക്കുവാനും അഭ്യംഗം ഉപയോഗപ്പെടുന്നു. ശരീരത്തിൽ ക്ഷീണം ബാധിക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുകയും സുഖനിദ്രയെ ഉണ്ടാക്കുകയും ദഹനാഗ്നിയുടെ പ്രവൃത്തിയെ ബലപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുവാൻ ഇതൊരു നല്ല പ്രയോഗമാകുന്നു. ആയുഷ്കാലത്തെ ദീർഘിപ്പിക്കുവാൻ തക്കതായ ഒരു പ്രയോഗമാണിതെന്നു ആയുവ്വേദം അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ഇതിന്നെല്ലാം പുറമേ വാതവികാരങ്ങൾക്കഭ്യംഗം ഒരു പ്രത്യേകചികിത്സയായി വിധിച്ചിട്ടുമുണ്ട്. വാതകാലമായ വാദ്ധക്യത്തിൽ അഭ്യംഗം ഏററവും ഫലപ്രദമായ പ്രയോഗമായിരിക്കുന്നതാണ്.

സാധിക്കുന്നപക്ഷം ദിവസന്തോറും എണ്ണതേയ്ക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്. ഏതെങ്കിലും ഒരു നിയമം അനുസരിച്ച് ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുതവണ എങ്കിലും അതു ശീലിയ്ക്കുന്നതു ഗുണകരമാകുന്നു. തല, ചെവി, പാദം ഈ സ്ഥാനങ്ങളിൽ എണ്ണ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതു് അധികം ആവശ്യമാണെന്നുള്ളത് പ്രത്യേകം ഓക്കേണ്ടതാകുന്നു. അകാലനരയുടെ ബാധയിൽനിന്നു രക്ഷ നേടുവാനും, കണ്ണുസ്രോതസ്സുകൾക്കു വൈകല്യം ബാധിക്കാതെ രക്ഷിക്കുവാനും, കാലിൽ തൊലി വിള്ളൽവരാതെ സൂക്ഷിക്കുവാനും ഇതു് അധികമായി ഉപയോഗപ്പെടുന്നു. പാദാഭ്യംഗം വിശേഷിച്ച് കണ്ണുകൾക്കു സുഖപ്രദമാണുതാനും.

സാധാരണയായി പച്ചെണ്ണ തേയ്ക്കുന്നതാണുത്തമം. വിശേഷിച്ച് സ്ത്രീകൾക്കും യുവശരീരികൾക്കും അതു് ഫലപ്രദമാ

യിരിക്കം. സ്ത്രീകളുടെ ശരീരപ്രകൃതി നല്ലെണ്ണ ഉപയോഗിക്കുവാൻ പ്രത്യേകമാവശ്യമുള്ളതാണ്.

കാച്ചിയ എണ്ണ ഉപയോഗിക്കുന്നതു്, ഔഷധവീര്യത്തെ ബാഹ്യസ്രോതസ്സുകളിൽക്കൂടി സിരാമാർഗ്ഗങ്ങളിൽ കടത്തിവിടുവാൻ പ്രത്യേകം സഹായിയ്ക്കുന്നു. ദേഹസ്ഥിതിയും രോഗഭേദവും അനുസരിച്ചു പ്രയോഗപ്പെടുത്തക്കവണ്ണം എണ്ണയുടെ സംസ്കാരസമ്പ്രദായങ്ങൾക്കു ഒട്ടുവളരെ യോഗങ്ങൾ വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അവയെല്ലാം അതിശയമാംവണ്ണം ഫലത്തെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും.

തേച്ചുകുളിക്കുവാൻ തക്കതായ സമയം പ്രഭാതത്തിലെ പ്രകൃതിസിദ്ധമായ തണുപ്പുകഴിഞ്ഞതിനു ശേഷമാണ്. മദ്ധ്യാഹ്നസമയം ആരോഗ്യം പ്രതികൂലമാകുന്നു. വയ്യിട്ടു എണ്ണതേയ്ക്കുന്നതു പൂർണ്ണഫലം സിദ്ധിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമല്ല.

എണ്ണതേച്ചാൽ രണ്ടുനാഴികയിൽകുറയാതെ സമയം അതു ശരീരത്തിൽത്തന്നെ ഇട്ടിരിയ്ക്കണം. ഒന്നരമണിക്കൂറിനകമായി അതു് കഴുകിക്കളയണം. കുളിക്കുമ്പോൾ എണ്ണമുഴുവൻ കളയുവാൻതക്ക ഏതെങ്കിലും താളി ഉപയോഗിയ്ക്കണം. ഇഞ്ചയും വാകപ്പൊടിയും ഇതിന്നുനല്ലതാണ്. ചെറുപയറും അതിലേറെക്കുറച്ചു് ഉലുവായും ചേർത്തുപൊടിച്ചു എണ്ണകളയുവാൻ ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നതു് വാതശമനത്തിനും രക്തശുദ്ധിയ്ക്കും പ്രയോജനപ്പെടുന്നതാണ്. തലയിൽ നെല്ലിയ്ക്കാത്തോടു് അരച്ചുകുഴമ്പാക്കി താളിക്കുപയോഗിക്കുന്നതു് കണ്ണിനും തലമുടിയ്ക്കും ഗുണപ്രദമാകുന്നു.

കഫസംബന്ധമായ വല്ല രോഗവുമുള്ളപ്പോൾ തേച്ചുകുളിക്കുന്നതു് സുഖകരമായിരിക്കയില്ല. വിരേചനം മുതലായ ശുദ്ധികർമ്മങ്ങളുടെ പഥ്യാനുഷ്ഠാനത്തിനുമുമ്പു അഭ്യംഗംചെയ്യുകൂടാ. ആഹാരസാധനം ദഹിക്കാനുള്ളപ്പോൾ തേച്ചുകുളി നിഷിദ്ധമാകുന്നു. പതിവായി ശീലിക്കുകയും ആ ശീലം മുടക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു് പ്രത്യേകം ഫലപ്രദമാകുന്നു.

കുളി.

ശരീരം എപ്പോഴും ശുചിയാക്കി വയ്ക്കേണ്ട ആവശ്യങ്ങളെപ്പററി ഇതിനു മുമ്പു പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. അതിലേക്കു ഏ

ററവും എളുപ്പമായ മാൎഗ്ഗം കുളിയാകുന്നു. ശരീരം പ്രകൃത്യാ അശുചിയായി തീരുവാൻ തക്ക വ്യാപാരങ്ങളോടുകൂടിയാണു് സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. ധാതുവ്യൂഹത്തിൽനിന്നും മലിനപദാൎത്ഥങ്ങൾ സ്രോതോമാൎഗ്ഗങ്ങളിൽകൂടി ബാഹ്യപ്രദേശത്തിലേക്കു വിസർജ്ജിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതേ കാരണംകൊണ്ടു ബാഹ്യപ്രദേശം അശുചിയായി തീരും. വെളിയിൽകൂടി പല കാരണവശാലും ശരീരം അശുചിയായിത്തീരുവാനിടയുണ്ടു്. കൂടക്കൂടെ ജലംകൊണ്ടു കഴുകിക്കളയാത്തപക്ഷം ത്വഗ്രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുവാൻ ഇടയായിത്തീരും. ജലസേചനംകൊണ്ടു തൊലിയിന്മേലുള്ള സ്രോതസ്സുകളുടെ വ്യാപാരം അല്പനേരത്തേക്കു തടസ്സപ്പെടുമെന്നുള്ളതിനാൽ ദഹനേന്ദ്രിയത്തിന്നു പ്രവൎത്തിസാമൎത്ഥ്യം ഉണ്ടാകുവാൻ ഇടയാകുന്നു. ധാതുക്കളുടെ ചലനസ്വഭാവത്തിന്നു വിശ്രമം ലഭിക്കുന്നതിനാൽ കുളി ധാതുപുഷ്ടിയെ ഉണ്ടാക്കും. സ്നാനം മാന്ദ്യതയെ മാററി ഉന്മേഷത്തേയും മനസ്സുഖത്തേയും ഉദിപ്പിക്കും. പഞ്ചേന്ദ്രിയപ്രബോധനവും ദീർഘായുഷ്കരവുമാണു്. ഹിന്തുക്കളുടെ അനുഷ്ഠാനങ്ങളെല്ലാം സ്നാനപൂൎവ്വമായിട്ടാണു് വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്. അതിന്നു മതാനുഷ്ഠാനയോഗ്യമായ പ്രാമാണ്യം കല്പിച്ചിരിക്കുന്നു. മനഃസ്ഥിതിയെ ശാന്തമാക്കി പാപവിചാരങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുവാൻ കുളി പൎയ്യാപ്തമാണെന്നുള്ള തത്വത്തിന്മേലാണു് തീൎത്ഥസ്നാനം പുണ്യകരമാണെന്നു വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ദീർഘായുസ്സിനെ ഉണ്ടാക്കുവാൻ കുളി ഉപയോഗപ്പെടുമെന്നു ആയുൎവ്വേദശാസ്ത്രം അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

ഒരാൾ ദിവസന്തോറും ഇത്രതവണ കുളിക്കണമെന്നു് ആയുർവ്വേദം ശാസിക്കുന്നില്ല. "സ്നാനശീല"നായിരിക്കണമെന്നു വിധിച്ചിരിക്കുന്നു. വല്ല കാരണവശാലും ശരീരം അശുചിയാകുന്നപക്ഷം ഉടനേ കുളിക്കേണ്ടതാണു്. പ്രാതസ്സ്നാനത്തിന്നു പലേ ഗുണങ്ങളുണ്ടെന്നഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. ഉറങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ കുളിച്ചതിനുശേഷമേ മാനസികവൃത്തികളിൽ ഉന്മേഷം ഉണ്ടാകയുള്ളു.

കുളിക്കുവാൻ മന്ദോഷ്ണമായ ജലമാണു് വിഹിതമായിട്ടുള്ളതു്. നിത്യവും ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതു് ആരോഗ്യത്തേയും ബലത്തേയും വൎദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ഉത്തമമാകുന്നു. തലയിൽ ചൂടുവെള്ളം ഒഴിക്കുന്നതു തലമുടിക്കും കണ്ണിനും ദോഷകരമാകുന്നു. നെല്ലിക്കാ ഇട്ടു വേവിച്ചു് തണുപ്പാക്കിയ വെള്ളമാണു്

തല കുളിക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതു്. നരയെ പരിഹരിക്കുവാനും നെല്ലിക്കാവെള്ളം പത്ഥ്യമാകുന്നു.

കുളിക്കുമ്പോൾ ദേഹം നല്ലവണ്ണം തേച്ചു അഴുക്കുകളയണം. കുറെ പരുത്ത തുണിക്കഷണമോ ഇഞ്ച മുതലായതോ ഇതിന്നുപയോഗിക്കാം. "അഷ്ടഗന്ധം" മുതലായ ചിലയോഗങ്ങൾ പൊടിച്ചു് അതുപയോഗിച്ചു മേൽ തേക്കുന്നതു് ദുർഗ്ഗന്ധപരിഹാരത്തിനും രക്തശുദ്ധിക്കും അധികം ശ്രേഷ്ഠമാകുന്നു. ശരീരത്തിൽ സുഗന്ധമുണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. അതിന്നുശേഷം വെള്ളം മുഴുവൻ തോൎത്തി കളയണം. കുളി കഴിഞ്ഞു അനുലേപനദ്രവ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കണം. ഹിന്തുക്കൾ ഈ കൎമ്മവുംമതാനുഷ്ഠാനപദ്ധതിയിൽ അംഗീകരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഭസ്മംചന്ദനം മുതലായവ മതാനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കാറുള്ള അനുലേപനസാധനങ്ങളാകുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ ഇവയെല്ലാം ഗണ്യമായ ഗുണങ്ങളുണ്ടുതാനും. ചന്ദനം, ഗോരോചനം, കസ്തൂരി,രാമച്ചം മഞ്ഞൾ മുതലായ സുഗന്ധ സാധനങ്ങൾ കുറിക്കൂട്ടുകൾക്കായി ഉപയോഗപ്പെട്ടുത്താവുന്നതാകുന്നു.

സന്മാൎഗ്ഗജീവിതം.

മേൽവിവരിച്ചസംഗതികൾ സ്വഃജീവിതത്തെ സുപ്രതിഷ്ഠിതമാക്കുവാനുള്ള ശരീരാനുഷ്ഠാനങ്ങളാണു്. ഇവയുടെഅനുഷ്ഠാനം കൊണ്ടുമാത്രം ഒരുവൻെറ ജീവിതം സുഖസംപൂൎണ്ണമായി തീരുമെന്നു വിശ്വസിച്ചുകൂടാ. മാനസികമായ ശുചിത്വം ജീവിതസുഖത്തെ ഉണ്ടാക്കുവാൻ ഏററവും ഉപയോഗപ്പെടുമെന്നു തന്നെയല്ല; വാസ്തവത്തിൽ മാനസികമായ അഭിവൃദ്ധിയിലാണു് സുഖം അൎത്ഥവത്തായി അനുഭവപ്പെടുന്നതും. ഒരു പരിശുദ്ധഹൃദയമുള്ള മനുഷ്യനെ ക്ലേശിപ്പിയ്ക്കുവാൻ യാതൊരു സംഗതിയും പത്ഥ്യമാകയില്ലെന്നുള്ളതു് പരമാൎത്ഥമാണു്. ഒരുവൻെറ ജീവിതംതന്നെ അവൻെറ മനസ്സംകല്പങ്ങളുടെ ബാഹ്യരൂപമാകുന്നു. മനസ്സ് വിചാരമായി രൂപീകരിക്കപ്പെടുകയും വിചാരം പ്രവൃത്തിയായി പ്രതിഫലിക്കുകയുംചെയ്യും. ഒരുവൻെറ മനസ്സിൻെറ പ്രത്യക്ഷരൂപം അവൻെറ പ്രവൃത്തിയായിരിയ്ക്കുന്നതുപോലെ അവൻെറ അനുഭവം പ്രവൃത്തിയുടെ പരിണാമം മാത്രമാകുന്നു. സുഖമോ ദുഃഖമോ നാം അനുഭവിയ്ക്കുന്നതു് നമ്മുടെ പ്രവൃത്തിയുടെ ഫലമല്ലാതെ മറെറാന്നുമല്ല. ഇതു് മനശ്ശാസ്ത്രതത്വ

ത്തിലെ പ്രധാന സിദ്ധാന്തമാകുന്നു. ഏതൊരുത്തനാകട്ടെ അവൻ ചെയ്യുന്ന പ്രവൎത്തിയുടെ ഫലം തനിയെ അനുഭവിക്കാതിരിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. നാം ഒരു ചീത്തവിചാരത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി വല്ലതും പ്രവൎത്തിക്കുന്നപക്ഷം അതു നമുക്ക് അസുഖഫലത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുകതന്നെ ചെയ്യും. നാം ഏതെല്ലാം പ്രകാരത്തിൽ തടുത്തുനിന്നാലും ആ ഫലം നമ്മെ ബാധിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ല.

ഈ സ്ഥിതിക്കു നമ്മുടെ ഹൃദയം പരിശുദ്ധവിചാരങ്ങളുടെ വിളനിലമായി തീരുവാൻ നാം ആഗ്രഹിക്കേണ്ടതാണല്ലോ. ദ്വേഷം, മുതലായ മനോദോഷങ്ങളുടെഫലംനമുക്കുതന്നെ പ്രതികൂലമായി തീരുമെന്നുള്ള സ്ഥിതിക്കു സ്ഥൈൎയ്യം ക്ഷമ ദയ ശാന്തത മുതലായ മനോഗുണങ്ങൾസമ്പാദിക്കുവാൻ മനഃപ്പൂൎവ്വം ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. "മനംപോലെ മംഗല്യ"മെന്നുള്ള പഴമൊഴി എത്രയോ അൎത്ഥവത്തായിട്ടുള്ളതാണ്. നാം നമ്മുടെ ഹൃദയത്തെ വേണ്ടവിധം നിയന്ത്രിച്ചു ശീലിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ അതു് ദുസ്സഹമായ ദുഃഖത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുകതന്നെ ചെയ്യും.

മനഃസ്ഥിതിയുടെ അഭിവൃദ്ധിയ്ക്കായി അനുഷ്ഠിയ്ക്കേണ്ടതു് സന്മാൎഗ്ഗനിഷ്ഠയാകുന്നു. സന്മാൎഗ്ഗവും ആരോഗ്യവും പരസ്പരസംബന്ധമുള്ളതാണെന്നു ആയുൎവ്വേദം പ്രതിപാദിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. അസന്മാൎഗ്ഗമായ ജീവിതപദ്ധതി ജീവിതത്തെ ബീഭത്സമായവിധം രൂപീകരിക്കുന്നതുപോലെ ആരോഗ്യത്തെ നഷ്ടമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അസന്മാൎഗ്ഗിയായ ഒരുവന്റെ ജീവിതം മററു പലൎക്കും പല ജീവജാലങ്ങൾക്കും ഉപദ്രവഹേതുവായി തീരുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി അവൻ ലോകനിന്ദ്യനായി സൎവ്വദുഃഖങ്ങളുടെ സങ്കേതമായി തീരുകയുംചെയ്യും. സുഖമായി ജീവിക്കുവാൻ ആഗ്രഹമുള്ള കാലംവരെ പരിതഃസ്ഥിതികൾ എത്ര പ്രലോഭനകരങ്ങളായിരിക്കുമ്പോഴും മനഃസ്ഥൈൎയ്യപൂൎവ്വം സന്മാൎഗ്ഗനിഷ്ഠയെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. അതു് നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നപക്ഷം അസന്മാൎഗ്ഗപദ്ധതിയിൽനിന്നും വിദൂരമായിരിക്കത്തക്കവിധം നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ നയിക്കുകയും സാന്മാൎഗ്ഗികവിഷയമായി സ്ഥിരവ്രതം അനുഷ്ഠിക്കുകയുംവേണം.

സന്മാൎഗ്ഗപദ്ധതിയിൽ ഏററവും പ്രധാനമായിട്ടുള്ളതു് അഹിംസാവ്രതമാകുന്നു. നമ്മുടെ പ്രവൎത്തി ഏതെങ്കിലും പ്രാണിക്കു ഉപദ്രവകരമായിതീരാതെ നാം സൂക്ഷിക്കണം. നാം ആ

ഗ്രഹിക്കുന്നപ്രകാരം സുഖത്തെ മാത്രമാണ് എല്ലാ പ്രാണിയും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിൽ എത്രവളരെ ചെറിയ അസുഖംകൂടി നമുക്കു ക്ഷന്തവ്യമായിരിക്കുന്നില്ല. അതു് ക്ലേശത്തേയും വ്യസനത്തേയും ഉണ്ടാക്കിത്തീക്കുമെന്നുള്ളതു് അനുഭവമാണ്. എല്ലാപ്രാണികളുടേയും അനുഭവം ഇപ്രകാരംതന്നെയാണ്. ഈ ശരീരസൃഷ്ടിയിൽ മനുഷ്യനും മററപ്രാണികളും ഒരുപോലെ സുഖാനുഭവത്തിൽ അവകാശികളാണ്. മനുഷ്യനു ചില സംഗതികളിൽ മെച്ചമുണ്ടെന്നുള്ളതു പരമാത്ഥമത്രെ. പ്രകൃതിയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യം നിശ്ശേഷം കീഴടക്കുവാൻ ഒരു മനുഷ്യനും ശക്തനല്ല. നാം എന്തെല്ലാം യത്നം ചെയ്താലും മരണമെന്നുള്ള സ്വാഭാവികഗതി നമ്മെ പരാജയപ്പെടുത്തുന്നു. പരദ്രോഹംചെയ്യുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന നമ്മുടെ സകല ശക്തികളും തീയിൽ പഞ്ഞി എന്ന വിധം മൃത്യുവിൻെറ മുൻപിൽ വെണ്ണീറായി തീരുകതന്നെ ചെയ്യും. കുടിലിൽ നിവസിക്കുന്ന ഇരപ്പാളിയും സ്വർഗ്ഗതുല്യങ്ങളായ സുഖാനുഭവങ്ങളോടെ മണിമയസൌധത്തിലെ മൃദുശയ്യയിൽ സുഖമനുഭവിക്കുന്ന ചക്രവത്തിയുമെല്ലാം മൃത്യുവിൻെറ ക്രൂരതയിൽ ഒരേവിധം ഹനിക്കപ്പെടുന്നു. ഇത്ര നിസ്സാരതരമായ ജീവിതത്തിൽ സുഖലോഭംനിമിത്തം മറെറാരു ജീവിതത്തെ ദ്രോഹിക്കുകഎന്നുള്ള ആ കഠിനകൃത്യത്തിൻെറ ഗൌരവം നാം എപ്പോഴും ഓർത്തുനോക്കേണ്ടതാകുന്നു.

വിസ്തൃതമായ പ്രകൃതിയിൽ വിവിധരൂപമായുള്ള സുഖാനുഭവം മനുഷ്യനു അധീനമായിരിക്കുന്നു. സകല ജീവജാലങ്ങളിലുംവെച്ചു വിവേകബുദ്ധിയും മനുഷ്യനു മാത്രമേയുള്ളു. പ്രകൃതിസുഖങ്ങളുടെ വാസ്തവമായ നിസ്സാരതയെ വിവേകബുദ്ധിയിൽ കണ്ടറിയുവാനുള്ള ബുദ്ധി മനുഷ്യനുള്ള സ്ഥിതിയ്ക്കു്, നമ്മെപ്പോലെതന്നെ ബന്ധുമിത്രാദികളൊരുമിച്ചു് കുഡുംബജീവിതം നയിക്കുവാൻ ബദ്ധശ്രദ്ധമായിരിക്കുന്ന സഹോദരജന്തുക്കളുടെ നേരെ കയ്യൂക്കുചെലുത്തുന്നതു് മനുഷ്യത്വത്തിൻെറ മഹത്വത്തിനു ഒട്ടുംതന്നെ ഉചിതമ യിട്ടുള്ളതല്ലെന്നു നാം വിശ്വസിക്കണം. പ്രകൃതിസത്വത്തിൽ നമുക്കുള്ളതുപോലെതന്നെ സകല ജീവികൾക്കും സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതിനെ അവഗണിക്കുവാൻതക്കതായ ഹൃദയം മനുഷ്യനുണ്ടായിരിക്കുന്നതു് കഷ്ടമല്ലയോ? മററു സകല ജന്തുക്കളേയും സഹോദരബുദ്ധ്യാ സ്നേഹിക്കുവാനും കഴിയുംവിധമുള്ള പ്രാണരക്ഷാമാഗ്ഗംനൽകുവാനും ത്രാണിയും അവകാശവുമുള്ളവരായ നാം വെറും രസനേന്ദ്രിയതപ്പണത്തിന്നാ

യി മാത്രം ജന്തു ഹിംസചെയ്യുകയെന്നുള്ളതു് വിചാരിക്കുവാൻകൂടി കഷ്ടമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. സുഖലോഭിയായ ഒരു സാധുജന്തുവിന്റെ നേരെ നാം കാണിക്കുന്ന ആ ഘോരകൃത്യത്തിൽനിന്നും നാം അനുഭവിക്കുന്ന സുഖം എത്രയോ തുഛവും ക്ഷണഭംഗുരവുമല്ലയോ. വിശാലതരമായ ഈ ലോകത്തിൽ മനുഷ്യാഹാരയോഗ്യങ്ങളായ പല വസ്തുക്കളും സുലഭങ്ങളായിരിക്കുന്ന സ്ഥിതിക്കു് മൃഗയോഗ്യമായ ഈ പ്രവൎത്തിയിൽനിന്നും പിൻതിരിയുക എന്നുള്ളതു് എത്രയോ സുഖസാദ്ധ്യമാകുന്നു. ഇതരജന്തുവിന്റെ ശവം ഭക്ഷിച്ചു ജീവിക്കുവാൻതക്കവണ്ണം അത്ര നികൃഷ്ടജീവിയായിട്ടല്ല നമ്മെ ദൈവം സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുള്ളതെന്നു നാം ഓൎക്കേണ്ടതാണു്.

ഈ ലോകംമുഴുവൻ മനുഷ്യസുഖത്തിന്നായി സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന സ്ഥിതിക്കു ജന്തുഹിംസപാപകരമായിട്ടുള്ളതല്ലെന്നഭിമാനിക്കുന്ന ഒരു തരക്കാർ നമ്മുടെയിടയിൽ ഉണ്ടു്. ഇവരുടെ ബുദ്ധിവൈഭവം വിശേഷംതന്നെ. സ്വാൎത്ഥസംരക്ഷണത്തിന്നായി തനിയെ സൃഷ്ടിക്കുന്നമിഥ്യാ ഇവയൊക്ക നിയമങ്ങളെന്നുമാത്രമേ പറയുവാനുള്ളു. ലോകംമനുഷ്യന്റെ ആവശ്യത്തിനായിസൃഷ്ടിച്ചതാണെന്നുതന്നെയിരിക്കട്ടെ. ജന്തുക്കളെ ഹിംസിക്കുക എന്നുള്ള ആ നിന്ദ്യകൃത്യം ചെയ്യുവാൻ മനുഷ്യൻ അൎഹതയുള്ളവനല്ല. ശക്തിഹീനതയിൽ സഹികരിച്ചുകൊണ്ടു പ്രാണപ്രദാനം ചെയ്യുവാനാണു് മനുഷ്യൻ ചുമതലപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു്.

ജന്തുഹിംസ പാപകരമാണെന്നു സമ്മതിക്കുകയും, അതിൽ ഏൎപ്പെടാതിരിക്കേണ്ടതാണെന്നു അഭിപ്രായപ്പെടുകയുംചെയ്യുന്ന മാംസഭക്ഷകരുടെ "തത്വജ്ഞാന"മിതിലും രസകരമാണു്. വല്ലവരും കൊലചെയ്യുന്നതിൽ തനിക്കു് പാപമില്ലെന്നു വിശ്വസിച്ചുകൊണ്ടു മാംസം വിലയ്ക്കുവാങ്ങി ഉപയോഗിക്കാമെന്നു ഇക്കൂട്ടർ വിശ്വസിക്കുന്നു. അതുവാങ്ങി ഉപയോഗിക്കുവാൻ തയ്യാറുള്ളവരാരുമില്ലെങ്കിൽ മാംസവ്യാപാരികളും ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ലെന്നു അവരോൎക്കുന്നതേയില്ല.

"വൈദ്യഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ മാംസം ചേൎത്തുള്ള ഔഷധങ്ങളും വിധിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ"യെന്നാണു് മററുചിലരുടെപക്ഷം. അതു് ജന്തുഹിംസയെ അനുകൂലിക്കുകയാണെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അത്രമൌഢ്യം മറെറാന്നുമില്ല. ജന്തുഹിംസയെ പ്രത്യക്ഷമായി നിരോധിച്ചുകൊണ്ടാണു് ആയുൎവ്വേദം പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള

ത്. മഹാപാപിഷ്ഠനോ അവിവേകിയോ ആയിരുന്നാൽക്കൂടി യും അവൻെറ പ്രാണരക്ഷചെയ്യുവാൻ വൈദ്യശാസ്ത്രം സന്നദ്ധ വുമാണ്. സാധാരണയായി മാംസംഭക്ഷിക്കുന്നവർ ഔഷധങ്ങൾ ക്കായും ഉപയോഗിച്ചുകൊള്ളട്ടെ എന്നുള്ളതായിരിക്കണം വൈദ്യ വിധിയുടെ അർത്ഥം. അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിലെ മാംസപ്രയോഗ ങ്ങളുടെ തുടർച്ചയായി മാംസം വർജിച്ചവർക്കായി സന്യപ്രയോഗ ങ്ങൾ വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. മാംസം ഭക്ഷിച്ചുകൊള്ളേണമെന്നോ ഇ ന്നദിനം കേവലം മാംസപ്രയോഗംകൊണ്ടു മാത്രമേ ശമിക്കവെ ന്നോ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ വിധിച്ചിട്ടില്ല. ഈ സംഗതിയിൽ ആയുർവ്വേദത്തിലെവിധി സ്വീകരിക്കുവാൻ മനസ്സുള്ളവർ, "ഹിം സാസ്തേയാദി"കളായുള്ള പാപകർമ്മങ്ങൾ "കായവാങ്മനസ്സ"ക ളാൽ ത്യജിക്കുവാൻ വിധിച്ചിരിക്കുന്ന സംഗതിയെ ഓർത്തുകൊള്ള ട്ടെ. ഏതായാലും ശവം ഭക്ഷണസാധനമായി സ്വീകരിക്കുവാൻ നാം തയാറുള്ള കാലത്തോളം മനുഷ്യത്വത്തിൻെറ അപൂർണ്ണത നമ്മിൽ ലയിച്ചിരിക്കുകതന്നെചെയ്യും.

ഹിംസാവർജ്ജനമായജീവിതം മഹത്വമുള്ളതാണെന്നു നാം വിശ്വസിക്കണം. ഏതുജന്തുവിനെങ്കിലും മനസ്സിനുപദ്രവകര മായ യാതൊരു കർമ്മവും ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതു അഹിംസാവ്രത ത്തെ പരിപാലിക്കുകയാകുന്നു. ഹിംസയെപ്പോലെ വർജ്ജ്യങ്ങളാ യുള്ള ചില പാപകർമ്മങ്ങളെപ്പററിയും ആയുർവ്വേദം പ്രതിപാദി ക്കുന്നു. "സ്തേയം"—മോഷണം—"അന്യഥാകാമം"—അർഹ തയില്ലാത്ത ആഗ്രഹം—"പൈശുന്യം"—അസൂയ—"പരുഷ ത്വം—"ക്രൂരത"—"അനൃതം"—കളവ്—"സംഭിന്നാലാപം" തമ്മിൽ തല്ലിക്കുക—"വ്യാപാദം"—ദ്രോഹവിചാരം,—"ദൃഗവി പർയ്യയം"—ശാസ്ത്രവിപരീതമായആചാരം—ഇവയെല്ലാംവർജ്ജ്യ ങ്ങളായ പാപകർമ്മങ്ങളാണെന്നു വിധിച്ചിരിക്കുന്നു.

അസന്മാർഗ്ഗചര്യയിൽ നിന്നുവിരമിക്കുവാനുള്ള ഉദ്യമംപോ ലെ സന്മാർഗ്ഗപരിശീലനവിഷയമായുള്ള നിഷ്ഠയും നിർബന്ധമാ യുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. മാനസികമായും കായികമായും വാ ചികമായുമുള്ള സകല കർമ്മങ്ങളും യഥാർത്ഥവും പരിശുദ്ധവുമാ യ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പ്രതിഷ്ഠിതമായിരിക്കേണ്ടതാണ്. ന മ്മുടെ ജീവിതപദ്ധതിയിലുള്ള ഓരോ കർമ്മവും ശരിയായ പ്ര യോജനത്തോടുകൂടിയതായിരിക്കുവാൻ തക്കവണ്ണം ആരംഭിക്കേ ണ്ടതാകുന്നു.

സംഭാഷണവിഷയമായ സംഗതി നമ്മെ സന്മാൎഗ്ഗനിഷ്ഠന്മാരല്ലാതാക്കുവാൻ ഇടയാകാതെ സൂക്ഷിക്കണം. ഒരുവൻെറ വാക്ക് അവൻെറ ഹൃദയമാകുന്നു. നമ്മുടെ സംഭാഷണത്തിലെ ഓരോപദവും നമ്മുടെ ഹൃദയത്തെ ബാഹ്യരൂപത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തുകയാകുന്നു. വാൿപ്രവൃത്തിയെ ശരിയായവിധം നിയന്ത്രിക്കുക എന്നുള്ളതു് മനഃസ്വാധീനത്തെ പരിശീലിക്കുവാനുള്ള അഭ്യാസമാണു്. അവിചാരിതമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന ഒരൊററവാക്കുമൂലം ജീവിതകാലം മുഴുവൻ കഷ്ടപ്പാടനുഭവിക്കുവാനും ദുസ്സഹമായ സങ്കടത്തെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുവാനും ഹേതുവായേക്കാമെന്നുള്ള സംഗതിക്കു പലേ പ്രമാണങ്ങളും സാക്ഷ്യംവഹിക്കുന്നു. അന്യന്മാൎക്കു നമ്മുടെനേരേ അനുകൂലമായോ പ്രതികൂലമായോ ഉണ്ടാകുവാനിടയുള്ള മനഃസ്ഥിതിയുടെ ഉല്പത്തിസ്ഥാനം സംഭാഷണമാകുന്നു. ചുരുക്കത്തിൽ ഒരു മനുഷ്യൻെറ വില വാസ്തവത്തിൽ അയാളുടെ വാക്കിൻേറതാണെന്നു പ്രയാസംകൂടാതെ അറിയാവുന്നതാണു്. ഇത്ര ഗൌരവമുള്ള സംഗതിയിൽ അതിൻെറ പ്രയോക്താവ് പല സംഗതികളും ഓൎത്തിരിക്കണം. സംഭാഷണവിഷയമായി.

"കാലേഹിതംമിതംബ്രൂയാ—
ദവിസംവാദിപേശലം"

എന്നു് അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിൽ വിധിച്ചിരിക്കുന്നു. സംഭാഷണസംബന്ധമായി ഒന്നാമതായി ആലോചിക്കുവാനുള്ളതു്—കാലത്തെ—സന്ദൎഭത്തെ—കുറിച്ചാണു്. നാം പറയുവാൻ പോകുന്ന സംഗതി തൽക്കാലം പറയേണ്ടതു് ആവശ്യമാണോ എന്നും നമ്മുടെ കൎത്തവ്യതയിൽ അതു്, എങ്ങനെ സംബന്ധിക്കുന്നുവെന്നുമുള്ളതിനേപ്പററി ആലോചിക്കണം. തക്കതായ ആശ്യത്തിന്മേലല്ലാതെ ആരോടും ഒന്നും സംസാരിക്കരുതു്.

രണ്ടാമത്തെ സംഗതി ശ്രോതാവിൻെറ ഹിതമാകുന്നു. എത്ര കാൎയ്യമായിരുന്നാലും ശ്രോതാവിനു അഹിതത്തെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നതോ രസകരമല്ലാത്തതോ ആയുള്ള വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കണം.

മിതഭാഷണമാണു മറെറാരു സംഗതി. മൌനമുദ്ര ഒരാളിൻെറ മനസ്സൈസ്ഥൎയ്യത്തെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തുന്നു. മിതഭാഷ

ണം ശ്രേയസ്കരമാകുന്നു. ശ്രോതാവിനു സുഗ്രഹമായിരിയ്ക്കത്തക്കവണ്ണം കഴിയുന്നത്ര കുറച്ചു വൎത്തമാനിച്ചു കാൎയ്യം മനസ്സിലാക്കുന്നതിൽ പ്രത്യേകം ശീലിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ഏതെങ്കിലും സംഗതിയെപ്പററി കൎക്കശമായി വാദിക്കാതിരിക്കുകയെന്നുള്ളതാണു പിന്നത്തെ സംഗതി. തൊട്ടതിലെല്ലാം എതൃവാദം ചെയ്യുന്ന സ്വഭാവം വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരുമായി ഇടപെട്ടു വാദകോലാഹലം ചെയ്യാതെ ഒതുങ്ങിമാറുകയത്രേ ശ്രേഷ്ഠമായിട്ടുള്ളതു്

വചോമാധുൎയ്യം ഇതിലെല്ലാം പ്രധാനപ്പെട്ടകാൎയ്യമാണു്. കൎക്കശസ്വരത്തിൽ കോപം, ക്രൌൎയ്യം, ഭയം, വ്യസനം ഇങ്ങനെയുള്ള മനോവൃത്തികളെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തി സംഭാഷണം ചെയ്യരുതു്. നമുക്കു അഹിതമായുള്ള സംഗതിയിൽ കൎത്തവ്യബോധത്തോടെ വാക്‌സമരം ചെയ്യുമ്പോഴും സ്വരം ശാന്തവും ശബ്ദം മധുരവും ആയിരിക്കണം.

കായികവ്യാപാരങ്ങളും ആലോചനയോടു കൂടി അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഓരോ പ്രവൎത്തിയും നല്ലവണ്ണം ആലോചിച്ചു തീൎച്ചപ്പെടുത്തിയതിനു ശേഷം ആരംഭിക്കുകയും എത്ര വിഘ്നമഹത്തും നേരിട്ടാലും ആരംഭിച്ച കൃത്യത്തെ നിൎവ്വിഘ്നം പൎയ്യവസാനിപ്പിക്കയും വേണം. ഒരു പ്രവൎത്തിയും അനൎത്ഥപ്രദമായോ നിഷ്ഫലമായോ വരാതെ പൎയ്യവസാനിപ്പിക്കണം. പലരും ഓരോസംഗതികൾ ആരംഭിച്ചതിനുശേഷം തൽസംബന്ധമായി വ്യസനിക്കുകയും തനിയ്ക്കും അന്യന്മാൎക്കും ഉപദ്രവത്തിനും ഭയങ്കരമായ ആപത്തിനുകൂടിയും ഇടയാക്കിത്തീൎക്കയും ചെയ്യുന്നതായും നമുക്കറിയാം. ഇതെല്ലാം ആലോചനക്കുറവിന്റേയോ കൎത്തവ്യബോധം ഇല്ലാഴികയുടേയോ ഫലങ്ങളാണു്. ഓരോ പ്രവൎത്തിയിലും ഈ സംഗതി നാം ഓൎക്കേണ്ടതാണു്.

പരോപകാരനിഷ്ഠ സത്സ്വഭാവമാണെന്നു വിധിച്ചിരിക്കുന്നു. "ഉപകാരപ്രധാനസ്യാ ദപകാരപരേപ്യരൌ" എന്നു ആയുൎവ്വേദത്തിൽ വിധിച്ചിരിക്കുന്നു. നാം യഥാശക്തി അന്യൎക്കു് ഉപകാരം ചെയ്യുവാൻ തയാറുണ്ടായിരിക്കണം. ശത്രുവിന്റെ നേരേക്കൂടിയും ഉപകാരം ചെയ്യുവാനുള്ള സന്ദൎഭത്തെ വ്യൎത്ഥമാക്കിക്കളയരുതു്. പ്രത്യുപകാരകാംക്ഷയോടെ അന്യനുവേണ്ടി

ചെയ്യുന്ന സഹായം ഉപകാരമല്ല. അതു ഒരു വെറും വ്യാപാരം മാത്രമാകുന്നു. സ്ഥാനത്തിനോ കേൾവിക്കോ ആയി ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തിയും പരോപകാരമെന്നു പറയുവാൻ പാടില്ല.

മാനസികവും കായികവുമായ സകല ശക്തികളും ക്ഷീണിച്ച് അന്യസഹായം മാത്രം അവലംബമായി തീരത്തക്കവണ്ണം രോഗപീഡിതനായ ഒരുവനെ സഹായിക്കുക എന്നുള്ളത്, എത്രയോ കർത്തവ്യമായുള്ളൊരു സൽപ്രവർത്തിയാകുന്നു. ദാരിദ്ര്യം മൂലം നിലയില്ലാതെ ക്ലേശിക്കുന്നവർക്ക് തന്നിവൃത്തിക്കുള്ള വഴിയുണ്ടാക്കി കൊടുക്കുന്നതും വലിയൊരുപകാരമാകുന്നു. ഇങ്ങനെ സന്ദർഭം വരുന്ന അവസരങ്ങളിൽ സ്വന്തനിലയ്ക്കു ഹാനിയുണ്ടാകാത്തവിധം പരോപകാരം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

മഹത്തായ അഭിവൃദ്ധിയിൽ അധികമായി സന്തോഷിക്കുകയോ ആപത്തുവന്നുകൂടുമ്പോൾ നിലയില്ലാതെ വ്യസനിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. ലോകം ലോകംതന്നെയായിരിക്കുന്ന കാലംവരെ വ്യത്യസ്ഥങ്ങളായ ധർമ്മങ്ങൾ നമ്മേയും ബാധിച്ചുവെന്നുവരാം. അതെല്ലാംനോക്കിരസിക്കുകമാത്രമാണ് ഉൽകൃഷ്ടമനസ്കന്മാരുടെധർമ്മം. സ്വർഗ്ഗസുഖാനുഭോഗങ്ങളിൽ രസിച്ചു മനം മയങ്ങിയിരുന്ന പല ചക്രവർത്തികളും അടുത്ത ക്ഷണത്തിൽ അധഃപതിച്ചിട്ടുള്ളതായിനമുക്കറിയാം. വേണ്ടടത്തോളം ബുദ്ധിശക്തിയോ വിദ്യാഭ്യാസമൊ ഇല്ലാത്ത പലരും കുബേരപദവിയേ പ്രാപിക്കുന്നതുംസാധാരണമാണ്. ഇതെല്ലാം മനുഷ്യത്വത്തെ അതിക്രമിച്ചുള്ള ശക്തിവിശേഷങ്ങളാൽ സംഭവ്യമാണെന്നറിഞ്ഞു സമാധാനപ്പെടുകയത്രേ ഉത്തമമായിട്ടുള്ളതു്.

എത്രയെല്ലാം കഷ്ടപ്പാടു സഹിക്കേണ്ടിവന്നാലും സ്വാഭിമാനത്തിനു കളങ്കലേശം ബാധിക്കാതെ കരുതിയിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അതു് മനുഷ്യനു ഏറ്റവും സ്വന്തമായുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാൻ ഉതകുന്ന മനോജ്ഞനമാകുന്നു. ശരിയായ ആവശ്യത്തിന്മേൽ അല്ലാതെ അന്യഗേഹത്തിൽ അതിഥിയായിതീരുകപോലും അരുതു്. മനുഷ്യസാധാരണമായ വിധംനമ്മെ ബഹുമാനിക്കാതേയും, വേണ്ടിടത്തോളംമര്യാദ ഉപയോഗിക്കാതേയും ഇരിക്കുന്ന ഒരാൾ പ്രഭുവോ വിദ്വാനോ ആയിരുന്നാലും അയാളുടെ സന്നിധിയിൽ വീണ്ടും പ്രവേശിക്കുകയോ അയാളുമായി ഇടപെടുകയോ ചെയ്യുന്നതു് വിഹിതമല്ല.

അയാൾക്ക് നമ്മെ ഹിംസിക്കുവാനുള്ള ശക്തിയും മനസ്സും ഉണ്ടായിരുന്നാൽ കൂടി ജീവിതാവശ്യങ്ങളെക്കാൾ ഏററവും വിലയുള്ളതായ ആത്മസ്വാതന്ത്ര്യത്തെ അവഗണിക്കുന്നതു് വിഹിതമല്ല.

മദ്യപാനംചെയ്യുന്നതു് സന്മാർഗ്ഗവിരോധമാണെന്നു ആയുർവേദംവിധിച്ചിരിക്കുന്നു. ശരീരാരോഗ്യത്തെസംബന്ധിച്ചുള്ള വിചാരണയിൽ മദ്യം ത്യാജ്യകോടിയിൽ നിൽക്കുകയേ ഉള്ളൂ. മദ്യം വിഷവീര്യമുള്ളതാകുന്നു. അതു് ആരോഗ്യത്തെയും സൌന്ദര്യത്തേയും നശിപ്പിച്ചുകളകയും മനഃശക്തികളെ ദുർബ്ബലപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. മദ്യപൻ പലദുർവൃത്തികളിലും ഇടപെട്ടു് പാപിഷ്ഠനായി തീരുവാനിടയുണ്ടു്. മദ്യസേവയോളം വലുതായ ദുരാചാരംമറെറാന്നുമില്ലെന്നു പറയത്തക്കവണ്ണം എത്ര നല്ല മനുഷ്യനെയും അതു് നീചനാക്കിത്തീർക്കുന്നു. മദ്യം വിൽക്കയോ ഉണ്ടാക്കുകയൊ മററാരാൾക്കു കൊടുക്കുകയോ കുടിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതു് പാപകരമാണെന്നു വൈദ്യശാസ്ത്രം അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. മനുഷ്യത്വത്തിന്റെ മഹത്വത്തെപ്പററി ആദരവുള്ളവരെല്ലാം ഈ അഭിപ്രായത്തെയും ആദരിക്കുകതന്നെചെയ്യും. മദ്യപാനം നിമിത്തം നശിച്ചിട്ടുള്ള ആരോഗ്യവും അവസ്ഥയും ധനവും എത്രയെത്രയാണെന്നു അധികമന്വേഷിയ്ക്കാതെ അറിയാവുന്നതാണു്. അല്പമെങ്കിലും സ്വാഭിമാനമോ അഭ്യുദയകാംക്ഷയോ ഉള്ളവരാരും മദ്യപാനം ചെയ്യുവാൻ ഒരുങ്ങുകയില്ല.

തനിക്കുപററിയ അപമാനത്തെ വെളിയിൽ അറിയിക്കരുതു്. തന്റെ ശത്രുവായി ഇന്നാരുണ്ടെന്നുള്ളതു് പ്രഖ്യാപനംചെയ്യരുതു്. അത്യുൽകൃഷ്ടമോ അതിനീചമോ അല്ലാത്ത മദ്ധ്യസരണിയിൽകൂടി ജീവിതം നയിക്കേണ്ടതാകുന്നു. പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു ക്ഷീണം ബാധിക്കത്തക്കവിധം പ്രവർത്തിക്കുകയോ എപ്പോഴും അവയ്ക്കു വിശ്രമം നൽകുകയോ അരുതു്. മലമാർഗ്ഗങ്ങളും പാദങ്ങളും ശുചിയായി വയ്ക്കണം. സ്വർണ്ണം രത്നങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം ശരീരത്തിൽ ധരിക്കേണ്ടതാണു്. സിദ്ധങ്ങളായ മന്ത്രരക്ഷകളും വീര്യവത്തുക്കളായ ഔഷധദ്രവ്യങ്ങളും ശരീരധാരണത്തിനു ശ്രേഷ്ഠങ്ങളാകുന്നു. സഞ്ചാരവേളയിൽ പാദുകങ്ങളും കുടയും ധരിച്ചിരിക്കണം. രാത്രിയിൽ അത്യാവശ്യമില്ലെങ്കിൽ വെളിയിൽപോകാതെ കഴിച്ചുകൂട്ടണം. കൂടിയേതീരുവെന്നുള്ളപക്ഷം സഹചാരികളായി ആരെങ്കിലുമുണ്ടായിരിക്കണം. തല മൂടിമറയ്ക്കുകയും കൈവശം വടി ധരിയ്ക്കുകയുംചെ

യ്യണം. നഖം തലമുടി മീശ രോമങ്ങൾ ഇവ അഞ്ചുദിവസം കൂടുമ്പോൾ മുറിച്ചുകളയണം. ഇവയെ ചുവട്ടിൽവെച്ചുമുറിക്കുന്നതു് ദോഷകരമാണു്. അല്പം നിറുത്തി മുറിച്ചുകളയുകയാണു വേണ്ടതു്. രോമങ്ങൾ ഒരിക്കലും പിഴുതുകളയരുതു്. മൂക്കിലെ രോമം ഒരിക്കലും പറിച്ചുകളയരുതു്. അങ്ങിനെചെയ്യുന്ന പക്ഷം നേത്രേന്ദ്രിയത്തിനു ഗണ്യമായ നഷ്ടം സംഭവിക്കുമെന്നോർക്കേണ്ടതാണു്.

ചരൽ മൺകട്ട ഇവയിൽക്കൂടി ചരിക്കുന്നതു് വിഹിതമല്ല. പിതൃതർപ്പണം ചെയ്യുന്നെടം കുളിസ്ഥലം ഇവിടെ ചവിട്ടിനടക്കരുതു്. ഒഴുക്കുള്ള നദി നീന്തിക്കടക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നതു് വിഹിതമല്ല. വഹ്നിജ്വാല വെയിൽ കിഴക്കൻകാററ് മഞ്ഞു് ഇവ ഏൾക്കാതെ സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളണം. സംശയഗ്രസ്തമായ ജലയാനത്തിലോ മരത്തിലോ കയറരുതു്. ദുഷ്ടജന്തുക്കളെ വാഹനമാക്കി ഉപയോഗിച്ചുകൂടാ. കായികവും വാചികവും മാനസികവുമായ ഏതുപ്രവർത്തിയും ക്ഷീണത്തിനു മുമ്പായി നിൎത്തിവയ്ക്കണം. കാൽമുട്ടുകൾ ഉയൎത്തി അധികസമയം സ്ഥിതിചെയ്യരുതു്. മൂക്കിൽ വിരൽകടത്തുന്നതു് അശുഭകൎമ്മമാകുന്നു. വെറുതേ മണ്ണിൽ വരയ്ക്കുന്നതു് വിഹിതമല്ല. ശരീരാവയവങ്ങളെ പ്രതിലോമമായി പ്രവൎത്തിപ്പിക്കരുതു്. ദേവാലയം, കൊലസ്ഥലം, മനുഷ്യസഞ്ചാരമില്ലാത്തഭവനം, ശ്മശാനം ഈ സ്ഥലങ്ങൾ പകൽപോലും വാസയോഗ്യങ്ങളല്ല. സൂൎയ്യപ്രകാശത്തെ നേരെനോക്കുക, തലകൊണ്ടുഭാരംവഹിക്കുക ഇതെല്ലാം ദോഷകരങ്ങളാകുന്നു. അതിസൂക്ഷ്മമോ തേജോമയമോ ബീഭത്സമോ ആയ വസ്തുക്കളെ ഉററുനോക്കരുതു്. തുമ്മൽ, ചുമ മുതലായപ്രവൃത്തികൾ മുഖംമറച്ചു ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. ജലാശയത്തിൻെറ കരയിലുള്ള വൃക്ഷത്തിനരികേ ഇരിക്കുന്നതു് ആപൽകരമാകുന്നു. രാജദ്വേഷികൾ, വിഷജന്തുക്കൾ, ദുഷ്ടമൃഗങ്ങൾ, ഇവയെ വിശ്വസിച്ചു സഹകരിക്കുന്നതു് വിഹിതമല്ല.

തന്നോടൊപ്പം സ്ഥിതിയില്ലാത്തവരോടും അശ്രേഷ്ഠന്മാരോടും അതിസാമൎത്ഥ്യശാലികളോടും സഹവാസം ചെയ്യരുതു്. ഉത്തമന്മാരോടുള്ള കലഹം വിഹിതമല്ല.

സന്ധ്യാകാലങ്ങളിൽ ഭക്ഷണം, പഠിത്വം, കാൎയ്യാലോചന ഇവ വർജ്ജ്യങ്ങളാകുന്നു. ശത്രുഭോജനം സ്വീകരിയ്ക്കുവാൻ പാടില്ല. കേവലം വിൽക്കുവാൻ തയ്യാർചെയ്ത ആഹാരസാധന

വും വർജ്ജ്യമാകുന്നു. വേശ്യകളാൽ നൽകപ്പെടുന്ന ആഹാരം ഒരിക്കലും സ്വീകരിക്കരുതു്.

ശരീരാവയവങ്ങളെക്കൊണ്ടു് വാദ്യം അനുകരിക്കരുതു്. തലമുടി കയ്യ് ഇവ കുടയുന്നതു് വിഹിതമല്ല. ജലപാത്രം അഗ്നി പൂജ്യന്മാർ ഇവരുടെ മദ്ധ്യത്തിൽക്കൂടി കടന്നുപോകരുതു്. സ്ത്രീത്വത്തെ അതിരററു വിശ്വസിക്കുകയോ അതിൽ അധീനപ്പെടുകയോ അരുതു്. ഇങ്ങനെ സന്മാൎഗ്ഗബോധത്തെ നിലനിൎത്തുവാൻതക്ക പലസംഗതികളും ആയുർവേദത്തിൽ വിധിച്ചിരിക്കുന്നു.

സമസൃഷ്ടിസ്നേഹം, ത്യാഗശീലം, സകലകൎമ്മങ്ങളേയും വേണ്ടവിധം നിയന്ത്രിക്കുവാനുള്ള മനസ്സാന്നിദ്ധ്യം, അന്യന്മാരുടെ സംഗതിയിൽ സ്വാത്മീയവിചാരം ഇത്രയുമുണ്ടായിരിക്കുന്നപക്ഷം അയാൾ സന്മാൎഗ്ഗനിഷ്ഠയുള്ളവനാണെന്നു തീൎത്തുപറയാം. "ഏതൊരുവിധമാണു് അഭിവൃദ്ധികരമാംവണ്ണം ജീവിതം നയിക്കേണ്ടതു്. ഓരോദിവസവും തന്റെ ജീവിതത്തിൽ എത്രമാത്രം പ്രയോജനകരമായിത്തീരുന്നു. സമ്പത്തിലും വിപത്തിലും സഹകരിക്കാനുള്ളവരുടെ സ്ഥിതിഗതികളെന്തെല്ലാമാണു്: ധനസംബന്ധമായുള്ള ആയവ്യയങ്ങളുടെ നില ഏതു്" എന്നുതുടങ്ങിയുള്ള സ്വാത്മകാൎയ്യങ്ങളെ കൂടെക്കൂടെ ചിന്തിക്കുകയും തജ്ജന്യമായബോധത്താൽ ഹൃദയം പ്രേരിപ്പിക്കപ്പെടുകയും, ആത്മബോധത്തെ പരിപുഷ്ടിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരാരും ദുഃഖചഞ്ചലന്മാരായിത്തീരുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ല.

സാന്മാൎഗ്ഗികനിഷ്ഠകളെ വ്യതിചലിപ്പിക്കാതെ ശാന്തവും മനോഹരവും നിഷ്കളങ്കപരിപൂൎണ്ണവുമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതു് ഐഹികജീവിതത്തെ ഫലപ്രദമാക്കിത്തീൎക്കുകയും ആയുഷ്കാലത്തെ ദീർഘിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ശാശ്വതമായ യശസ്സും അചഞ്ചലമായ മനശ്ശാന്തിയും സന്മാൎഗ്ഗജീവിതംകൊണ്ടു് സുപ്രതിഷ്ഠിതമായി തീരുകയുംചെയ്യും.

൨. ആഹാരം.

ശരീരാരോഗ്യത്തെ നിലനിൎത്തുവാനുള്ള മൂന്നുശക്തികളാണു് ത്രിദോഷങ്ങളെന്നു ഇതിനുമുൻപു പറഞ്ഞുവല്ലോ. ശരീരാവയവങ്ങളിൽ ശീതോഷ്ണസ്ഥിതിയെ ക്രമീകരിക്കുകയും ചലന

ത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുകയെന്നതു അവയുടെ പ്രവൃത്തിയാകുന്നു. ത്രിദോഷങ്ങളുടെ വ്യാപാര ശക്തിയെ പ്രതിഷ്ഠാപിക്കുവാനും മററും ശരീരഘടനാ പദാൎത്ഥങ്ങളായ സപ്തധാതുക്കളെക്കൊണ്ടും മലങ്ങളെക്കൊണ്ടുമാണ് ശരീരംപൂൎണ്ണമായിരിക്കുന്നതു്. ഒരു ശരീരം അപഗ്രഥിച്ചു പരിശോധിച്ചാൽ, സപ്തധാതുക്കളും മലങ്ങളും മാത്രമല്ലാതെ മററൊന്നും ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. രസം, രക്തം, മാംസം, മേദസ്സ്, അസ്ഥി, മജ്ജ, ശുക്ലം, ഇവയാകുന്നു സപ്തധാതുക്കൾ. മലം, മൂത്രം, വിയൎപ്പ് മുതലായവ ധാതുക്കളുടെ മലങ്ങൾ ആകുന്നു. രസാംശങ്ങളെപ്പോലെതന്നെ മലത്തിനും ശരീരസംരക്ഷണവിഷയത്തിൽ കാൎയ്യമായ ചുമതലയുണ്ട്. ധാതുക്കൾ നാം ഉണൎന്നിരിക്കുമ്പോഴെന്നപോലെ തന്നെ ഉറങ്ങുമ്പോഴും അവയുടെ ജോലി നിൎവ്വഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മലങ്ങൾ അവയുടെ ജോലിചെയ്തവസാനത്തിൽ ബഹിൎഭാഗത്തു നിസ്സരിക്കപ്പെടുന്നതു് നമുക്കനുഭവമാണല്ലോ. ഇങ്ങനെ ധാതുപരമ്പരയും മലങ്ങളും സ്വന്തമായുള്ള കൎത്തവ്യ കൎമ്മങ്ങളെ നിൎവ്വഹിക്കുക നിമിത്തം ക്ഷയോന്മുഖതയെ പ്രാപിക്ക എന്നതു സ്വാഭാവികമായ ഒന്നാകുന്നു. നാം അവയുടെ നഷ്ടത്തെ പരിഹരിക്കുവാനുള്ള ശ്രമം തുടൎന്നുകൊണ്ടിരിക്കാത്തപക്ഷം ശരീരം വേഗത്തിൽ ക്ഷീണിച്ചു മരണം നേരിടേണ്ടിവരുന്നതാണ്. അങ്ങിനെ വരാതിരിക്കുവാനുള്ള മാൎഗ്ഗങ്ങളിൽ ഏററവും വലിയ ഉപായമായിട്ടുള്ളതു് ആഹാരം മുഖാന്തരം ധാതുക്കളെ പോഷിപ്പിച്ചു നവീകരിക്കുക മാത്രമാകുന്നു.

നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരം ഉദരാഗ്നിസംയോഗംകൊണ്ടു പചിക്കപ്പെടുകയും ധാത്വംശങ്ങളും മലാംശങ്ങളുമായി വേൎതിരിഞ്ഞു വിവിധപരിണാമങ്ങളോടുകൂടി ശരീരമായി രൂപീകരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരം ആഹാരസാധനങ്ങളുടെ പരിണാമഫലമായിരിക്കകൊണ്ടു എത്രനല്ലശരീരം വേണമെന്നു നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നുവോ അത്രയും നല്ലആഹാരം ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.

വിശപ്പിന്റെ ഉപദ്രവത്തിൽനിന്നും രക്ഷനേടുവാനുള്ളൊരുപായമായി മാത്രം ആഹാരം കഴിക്കുന്നതായി വിശ്വസിക്കരുതു്. വിശപ്പു ദൈവദത്തമായ അനുഗ്രഹങ്ങളിൽ ഒന്നായിട്ടല്ലാതെ ഒരിക്കലും അതൊരുപദ്രവമായിട്ടുള്ളതല്ല. ഒരുവന്നു വിശപ്പുവരാതിരിക്കുന്നപക്ഷം ഉടനെ തല്പരിഹാരം ചെയ്യുവാൻ

ഒരുങ്ങുന്നതു അതൊരുപദ്രവമായതുകൊണ്ടല്ലെന്നുള്ളതു ഓക്കാവു ന്നതാണല്ലോ.

മലങ്ങളും ശരീരാവയവത്തിൽ അനുകൂലപ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുന്നതായി മുൻപു പറഞ്ഞുവല്ലോ. എന്നാൽ നമ്മുടെ ശരീരധാരണത്തിനു ഏററവും ആവശ്യമുള്ളതു് സാരാംശങ്ങളാകുന്നു. അവയുടെ പരിപൂൎണ്ണതയിൽ ശരീരവും ബലമുള്ളതായിരിക്കുന്നതാണു്. അതുകൊണ്ടു നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങൾ അധികവും സാരഭാഗങ്ങളുള്ളവയായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. നാം ശീലിക്കുന്ന ആഹാരം വളരെ കുറച്ചായിരുന്നാൽ തന്നെയും ധാതുസാമഗ്രികൾ ധാരാളം അന്തർഭവിച്ചിട്ടുള്ളവ ആയിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അപ്രകാരമാണെങ്കിൽ മാത്രമേ ആഹാരംകൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനം സഫലമായിത്തീരുകയുള്ളു.

ശരീരാവയവങ്ങളുടെ ഉൽപ്പത്തിയും വളൎച്ചയുംആഹാരസാധനങ്ങളിൽനിന്നാണെന്നുള്ള സ്ഥിതിക്കു ആഹാരസംബന്ധമായുള്ള നിഷ്ഠ എന്തുമാത്രമുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണെന്നുള്ളതിനെപ്പററി പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ ഓരോന്നിൻേറയും ഗുണദോഷങ്ങളെപ്പററി കഴിവുള്ളിടത്തോളം അറിവുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതു് ആവശ്യമാണു്. പ്രയോജനപ്രദമാംവണ്ണം അവയെ സംഭരിക്കുവാനും, ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ ബാധിക്കാറുള്ള ദോഷഭാഗങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുവാനും വേണ്ടവിവേകം സമ്പാദിച്ചിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അവയുടെ ഉപയോഗക്രമങ്ങളെപ്പററിയും സാമാന്യജ്ഞാനം സമ്പാദിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണു്.

ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ ഓരോന്നിൻേറയും പ്രത്യേകം ഗുണദോഷജ്ഞാനമുണ്ടാകുകയെന്നുള്ളതു് അത്ര സുസാദ്ധ്യമല്ല. അവ അത്ര അസംഖ്യേയങ്ങളും വിവിധങ്ങളുമാകുന്നു. നമ്മുടെയിടയിൽ നിത്യോപയോഗത്തിലിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കളെ സംബന്ധിച്ചു് സാമാന്യമായി നിരൂപണം ചെയ്യുന്നതു് അസാംഗത്യമായിരിക്കുകയില്ലല്ലോ.

ആഹാരദ്രവ്യങ്ങളെ സാമാന്യേന മാംസവൎഗ്ഗം, സസ്യവൎഗ്ഗം ഇങ്ങനെ വേർതിരിക്കാവുന്നതാണു്. ലോകത്തിൽ മാംസാഹാരംകൊണ്ടുപജീവിക്കുന്നവരായി വലിയൊരു ജനസംഘം ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യവൎഗ്ഗത്തിൻെറ ആദിമഘട്ടത്തിൽ മാം

സാഹാരമായിരുന്ന പ്രധാന ഉപജീവനമാൎഗ്ഗമായിരുന്നതെന്ന് വിശ്വസിക്കുവാൻ പലേ കാരണങ്ങളുമുണ്ട്. മൃഗീയബുദ്ധി കുറഞ്ഞു മനുഷ്യത്വം അഭിവൃദ്ധിപ്പെട്ടു വരുന്നതോടുകൂടി മാംസാഹാരം കുറഞ്ഞുവരുന്നതായിട്ടാണ് കാണപ്പെടുന്നത്. ഭാരതഭൂമിയിൽ മാംസവൎജ്ജ്യമായ ആഹാരം പുരാതനകാലത്തുതന്നെ പൂജ്യമായി വിശ്വസിക്കപ്പെട്ടുവന്നിരുന്നു. യൂറോപ്പുരാജ്യത്തിലും മാംസവൎജ്ജനത്തിൽ ഉള്ള ഉൽകണ്ഠ അഭിവൃദ്ധിപ്പെട്ടുതന്നെകാണുന്നു. മാംസത്തേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമായുള്ളത് സസ്യാഹാരമാണെന്നു പല പണ്ഡിതന്മാരും സിദ്ധാന്തിക്കുന്നു.

മാംസവൎഗ്ഗത്തിലുള്ള എല്ലാഇനവുംകൂടി, ജാംഗലങ്ങൾ, സാധാരണങ്ങൾ, ആനൂപജങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ മൂന്നായി വിഭജിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മലമ്പ്രദേശങ്ങളിൽ ജനിച്ചുവളരുന്ന ജന്തുവൎഗ്ഗത്തിന്റേത് ജാംഗലമാംസമാകുന്നു. മനുഷ്യവാസയോഗ്യമായ സാധാരണദേശങ്ങളിലെ ജന്തുക്കൾ സാധാരണങ്ങളാകുന്നു. ജലാശയത്തിലും വെള്ളക്കെട്ടുള്ള ഭൂദേശങ്ങളിലും വളരുന്നവയെ ആനൂപങ്ങൾ എന്നു വിളിക്കപ്പെട്ടുവരുന്നു. ജന്മദേശത്തിന്റെ വ്യത്യാസമനുസരിച്ചാണ് ഇങ്ങനെ വേർതിരിക്കുന്നത്.

ജാംഗലമാംസം. തണുപ്പുള്ളതാണ്. അവദഹനാവയവത്തിൽ നിഷ്പ്രയാസം പരിണമിക്കുകയും ദേഹത്തെ പോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

സാധാരണവൎഗ്ഗത്തിലെ മാംസങ്ങളെല്ലാം മനുഷ്യശരീരത്തോടു സമത്വമുള്ളതും പുഷ്ടികരങ്ങളുമാണ്.

ആനൂപജങ്ങൾ കഫകരങ്ങളാണ്. ദുൎമ്മേദസ്സിനേ വൎദ്ധിപ്പിക്കും. മിക്കതും ഉഷ്ണമായിട്ടുള്ളതുമാകുന്നു.

മുയൽമാംസം. മനുഷ്യാവയവത്തോട് ഒട്ടുവളരെ സാമ്യമുള്ളതാണ്. ഇതിൽ സ്നിഗ്ദ്ധത (കൊഴുപ്പ്) വളരെ കുറച്ചുമാത്രമേ അന്തർഭവിച്ചിട്ടുള്ളൂ. ദഹനശക്തിയെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുകയും മലത്തെ ബന്ധിക്കുകയും ചെയ്യും.

ആട്ടിൻമാംസം. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കുകയും ബലത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ശീതമായിട്ടുള്ളതും ധാരാളം സ്നിഗ്ദ്ധതയുള്ളതുമാണ്. ഗുരുത്വം അധികമുള്ളതാണ്. ആട്ടുവൎഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട പലേഇനങ്ങളുമുണ്ട്. അവയിൽ ചിലത് തീരെ ഭക്ഷ്യങ്ങളല്ല.

പള്ളാട്ടിന്റെ മാംസം ഗുണകരമല്ല. ആ വൎഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ടതും വയർ രണ്ടുവശത്തേയ്ക്കും വളരെ തള്ളിയിട്ടുള്ളതും വളരെ പ്രസവിക്കുന്നതുമായി ഒരുതരം ആട്ടുണ്ട്. ഇതിന്നു ചിലദിക്കിൽ പട്ടിപ്പള്ളാടെന്നു പേർ പറയുന്നു. ഇതിന്റെ മാംസം ഒട്ടുംതന്നെ ഉപയോഗമുള്ളതല്ല.

കോഴി വൎഗ്ഗത്തിൽ സാധാരണയായി കുളക്കോഴി നാട്ടുകോഴി കാട്ടുകോഴി ഇങ്ങനെ മൂന്നുജാതിയുണ്ട്. നാടൻകോഴിയിൽ പലഇനവും കാണപ്പെടുന്നു.

കാട്ടുകോഴിയുടെ മാംസം സാധാരണ ഉപയോഗത്തിനു അത്ര നന്നല്ല. കണ്ഠരോഗങ്ങൾക്കും നേത്രരോഗങ്ങൾക്കും പ്രത്യേകം ഫലപ്രദമാണ്. സ്വരമാധുൎയ്യത്തിനും ധാതുപുഷ്ടിയെ ഉണ്ടാക്കുവാനും നന്നാകുന്നു.

നാട്ടുകോഴിയുടെ മാംസം മേൽപറഞ്ഞ ഗുണത്തോടുകൂടിയതുതന്നെ എങ്കിലും ദഹിക്കുവാൻ കുറേക്കൂടെ പ്രയാസമാണ്. കഫത്തെ വൎദ്ധിപ്പിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

മത്സ്യങ്ങൾ എല്ലാം ആനൂപവൎഗ്ഗത്തിൽ പെട്ടവയാകുന്നു. അവയുടെ മാംസം ഉഷ്ണവും കഫമേദസ്കരവുമാണെന്നു മുൻപുപറഞ്ഞുവല്ലൊ. ഈ വൎഗ്ഗത്തിൽ ഒട്ടുവളരെ ഇനങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവ സാമാന്യമായ ഗുണങ്ങളുള്ളവയുമാകുന്നു. എന്നാൽ അവയുടെ ജന്മദേശത്തിന്റെ വ്യത്യാസംപോലെ അല്പം ചില വ്യത്യാസങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കും.

കടൽമത്സ്യങ്ങൾ അത്ര നല്ലരുചികരങ്ങളല്ല. ഉഷ്ണാധിക്യവും സ്നിഗ്ദ്ധതയും ഉള്ളവയാകുന്നു.

കായൽമത്സ്യങ്ങൾ രുചിപ്രദങ്ങളാണ്. അവയിൽ കൊഴുപ്പ് അത്രവളരെ ഉണ്ടായിരിക്കയ്ക്കുകയില്ല.

കുളങ്ങളിൽ വളരുന്ന ചില പ്രത്യേകജാതി മത്സ്യങ്ങളുണ്ട്. ഉപ്പില്ലാത്ത വെള്ളത്തിൽ വളരുകനിമിത്തം അവയുടെ രുചി വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഇടുങ്ങിയജലാശയങ്ങളിൽ വളരുന്ന മത്സ്യങ്ങൾ അത്ര ഗുണപ്രദങ്ങളല്ല. ഞണ്ട് കൊഞ്ചു മുതലായ ചെമ്മീൻവൎഗ്ഗത്തിലുള്ള മത്സ്യങ്ങൾ വളരെ ഗുരുത്വമുള്ളവയും ദോഷപ്രദങ്ങളുമാകുന്നു.

മുട്ടകളും മാംസവർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ടവയാണ്. അവ തണുപ്പും ഗുരുത്വവും ഉള്ളവയാകുന്നു. എല്ലാമുട്ടകളും അല്പാല്പം വ്യത്യസ്തങ്ങളായ തുല്യഗുണമുള്ളവയാകുന്നു.

മാംസഭക്ഷണം നിർബ്ബന്ധമായി അംഗീകരിക്കുന്നപക്ഷം തത്സംബന്ധമായി പല സംഗതികളും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. കൊന്നു അധികസമയം കഴിഞ്ഞ ജന്തുവിൻെറ മാംസം നിന്ദ്യമാണ്. തനിയേമരിച്ച ജന്തുവിൻെറ മാംസം ഉപയോഗപ്രദമല്ല. അവ ശരീരസംബന്ധമായി ഗുണത്തേക്കാൾ അധികം ദോഷത്തെയുണ്ടാക്കും. വേണ്ടിടത്തോളം ആഹാരം കിട്ടാതെ പട്ടിണിയിൽപ്പെട്ടു മരിച്ച ജന്തുവിൻെറ മാംസം ഭക്ഷണയോഗ്യമല്ല. പ്രായംകുറഞ്ഞു് അവയവപുഷ്ടി വന്നിട്ടില്ലാത്ത ജന്തുവിൻെറ മാംസവും ത്യാജ്യമാകുന്നു. അപ്രകാരംതന്നെ വാൎദ്ധക്യംനിമിത്തം അംഗവൈകല്യം നേരിട്ടജന്തുവിൻേറതും സ്വീകാൎയ്യമല്ല. ദുൎമ്മേദസ്സ് വൎദ്ധിച്ചു് തടിച്ചുകൊഴുത്ത ജന്തുവിൻെറ മാംസവും ഭക്ഷണയോഗ്യമല്ല. ശീലിച്ചിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ അഹൃദ്യമായി തോന്നുന്ന മാംസവും വർജ്ജ്യമാകുന്നു. വെള്ളത്തിൽ വീണു മരണംസംഭവിച്ചതോ വിഷബാധയാൽമരിച്ചതോ ആയ ജന്തുവിൻെറ മാംസവും സ്വീകാൎയ്യമല്ല. വിഷസങ്കലിതമായ മാംസം ഭക്ഷിച്ചതുനിമിത്തം ഒരേസമയത്തുതന്നെ അധികംപേൎക്ക് മരണം സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. മാംസവിക്രയംചെയ്യുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽനിന്നും കിട്ടാവുന്ന മാംസം മിക്കവാറും ഉപയോഗശൂന്യമായി കാണാവുന്നതാണ്. മൃതിപ്പെടുത്തിയ ജന്തുവിൻെറ മാംസം ഉടനേതന്നെ പാകംചെയ്യേണ്ടതായിരിക്കേ വ്യാപാരസ്ഥലങ്ങളിൽ പഴക്കമുള്ള മാംസം വിൽക്കുന്നതായി അവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽനിന്നും ഗുണത്തെക്കാളധികം ദോഷങ്ങൾസംഭവിയ്ക്കാനാണിടയുള്ളതു്. നികൃഷ്ടമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുപയോഗിയ്ക്കുന്നതിൽ ഭേദം പട്ടിണികിടന്നു മരിക്കുന്നതല്ലേ നല്ലതെന്നു തോന്നിപ്പോകും. ശുദ്ധമാംസം ലഭിക്കുവാൻ അസാദ്ധ്യമായി വരുന്നപക്ഷം മാംസാഹാരത്തെത്തന്നെ തീരേ വർജ്ജിക്കുന്നതു് ഏററവും ശ്രേഷ്ഠവും സാദ്ധ്യവുമാണെന്നു് നാം ഓൎക്കേണ്ടതാണ്.

സസ്യസമുദായത്തിൽപെട്ടവയായി ധാന്യങ്ങൾ, ഫലങ്ങൾ, പുഷ്പങ്ങൾ, പത്രങ്ങൾ, കന്ദങ്ങൾ, പകപ്രങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ പലേ വിഭാഗങ്ങളുമുണ്ട്. ഓരോ ഇനത്തിലുമുള്ളവയുടെ സംഖ്യയും വിവിധങ്ങളാണ്. അതിൽനിന്നും അത്യാവശ്യമുള്ളവയെക്കുറിച്ചു് മാത്രം നമുക്കന്വേഷിക്കാം.

ധാന്യങ്ങളാണ് ലോകത്തിൽ അധികമാളുകളും ആഹാരമായി സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. നമ്മുടെരാജ്യത്തിൽ പ്രധാനമായി സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളത് നെല്ലരിയാണെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

നെല്ല്. നെല്ല് പലേമാതിരിയുമുണ്ടെന്നു നമുക്കനുഭവമാണല്ലോ. അതു കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്ന ദേശസ്ഥിതിയുടെ വ്യത്യാസമനുസരിച്ച് അതാതുസ്ഥലത്തു കൂടുതലായി വിളയുന്നു. നമ്മുടെരാജ്യത്തിൽ കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്ന നെല്ല് നമുക്കധികം ഇഷ്ടമുള്ളതും ഫലപ്രദവും ആയി കാണപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ നമ്മുടെ ആഹാരത്തിനു അതുകൊണ്ടുമാത്രം തികയാത്തതിനാൽ ഇന്ത്യയുടെ മററു പലഭാഗങ്ങളിൽനിന്നും ഇവിടെ ഇറക്കുമതി ചെയ്യേണ്ടതായി വന്നിരിക്കുന്നു. ഇതുനിമിത്തം നമുക്കു ഒരേതരം അരിതന്നെ ശീലിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമാകുന്നില്ല. അപരിഹാര്യമായ ഈ സംഗതി നമ്മുടെ സുഖജീവിതത്തിൻ ഉത്തരവാദിത്വമുള്ളതുതന്നെയാണ്.

ഉമിപോയാൽ ചുമന്നതും വെളുത്തതും തവിടുള്ളതായി രണ്ടുതരം നെല്ലുണ്ട്. ചുവന്നതവിടുള്ളത് അധികം ഗുണമുള്ളതാണ്. വെളുത്ത തവിടുള്ളത് അത്ര ഗുണപ്രദമല്ല. അപ്രകാരംതന്നെ കൊറുകമുതലായി വളരെ വലിയ അരിയുള്ളവയും അത്ര സുഖകരങ്ങളല്ല. നെല്ലിന്റെ ഇനത്തിൽ ഏററവും ഗുണമുള്ളത് നവരനെല്ലാണ്.

കോതമ്പ് ധാന്യവർഗ്ഗത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. അത് ഒരൊന്നാന്തരം ആഹാരവുമാകുന്നു. മധുരരസവും ശീതവീര്യവുമാണ്. ദേഹത്തെ ക്രമമായി പോഷിപ്പിക്കും. ദേഹബലത്തെ നിലനിർത്തുകയുംചെയ്യും. ശുദ്ധരക്തത്തെ ഉല്പാദിപ്പിക്കയും ശരീരത്തിൽ ദുർമ്മേദസ്സിനെ നശിപ്പിക്കയുംചെയ്യും. ഇതു് പാകംചെയ്യുന്നതിലുള്ള സമ്പ്രദായഭേദംകൊണ്ട് രുചിയിലും ഗുണത്തിലും അല്പാല്പം വ്യത്യാസം വരുത്താവുന്നതാണ്.

പയറുവർഗ്ഗം നല്ല ആഹാരസാധനങ്ങൾതന്നെ. പക്ഷേ അവ ദഹിക്കുവാൻ പ്രയാസമുള്ളവയാണ്. വറുത്ത് തോടുകളഞ്ഞു് അല്പം നെയ്യോ മററോ ചേർത്തുപയോഗിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ചെറുപയർ. നിത്യവും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒരു ആഹാരസാധനമാകുന്നു. വളരെ കുറഞ്ഞമാത്രയിൽ മാത്രമേ അതുപ

യോഗിക്കാവൂ. രക്തസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളുള്ളവക്ക് ഇതൊരു നല്ല ഭക്ഷണപദാത്ഥമാണു്.

ഉഴുന്നുപയർ. മററുപയറുകളേക്കാൾ ധാരാളം പോഷണാകരമാണു്. മററുള്ളവയേക്കാൾ അധികം ഗുരുത്വമുള്ളതുകൊണ്ടും വിരേചനദ്രവ്യമാകയാലും നിത്യോപയോഗത്തിൽ നിഷേധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ദഹനശക്തി ഉള്ളവക്കും കൃശഗാത്രന്മാക്കും നല്ലോരാഹാരമാകുന്നു. സ്ത്രീകളുടെ ശരീരസ്ഥിതിയ്ക്കു പററിയ ആഹാരസാധനമാണു്. നല്ലെണ്ണ ചേത്തു് പചിച്ചുപയോഗിക്കുന്നതു് കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണു്. ഉഴുന്നുമാവുകൊണ്ടു് പലതരം രുചിയുള്ള പലഹാരങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാവുന്നതും അവ മിക്കവാറും ഉഴുന്നിന്റെ ഗുണമുള്ളവയുമത്രെ. ഉഴുന്നു് വാതത്തെ ഉണ്ടാക്കുമെന്നു് പലരും തെററായി വിശ്വസിക്കുന്നു. അതൊരു അന്ധവിശ്വാസമെന്നു മാത്രമല്ല ഉഴുന്നു് വാതശമനവുംകൂടിയാകുന്നു.

മുതിര ഉഷ്ണഗുണമുള്ളതാണു്. നെയ് ചേത്തുപയോഗിയ്ക്കുന്നപക്ഷം ദോഷകരമല്ല. അതിസ്ഥൂലന്മാക്കും ജലദോഷമുള്ളവക്കും നല്ല ആഹാരമാകുന്നു.

കടല വളരെ ദോഷകരമാണെന്നു പലരും വിശ്വസിക്കുന്നു. പരിപ്പാക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നതു് ഉത്തമമാണു്. ധാരാളം വ്യായാമംചെയ്യുന്നവക്കും നെയ് മുതലായ സ്നേഹസാധനങ്ങൾ ശീലിക്കുന്നവക്കും നല്ല ആഹാരസാധനമാകുന്നു.

തുവര. ഇതും നല്ല പോഷണദ്രവ്യമാകുന്നു. ഗുരുത്വമുള്ളതാണു്. ബലത്തേയും പുഷ്ടിയേയും ഉണ്ടാക്കും.

കൂവരകു് (പഞ്ഞിപ്പുല്ലു്) ഇതു് സാധുകുഡുംബങ്ങളിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട ആഹാരസാധനമാണു്. ആഹാരസാധനമായി ഉപയോഗിക്കത്തക്ക നല്ല പലഗുണങ്ങളും അതിനുണ്ടു്. അതിലുള്ള നൂറുമാത്രമെടുത്തു് ഉപയോഗിക്കുന്നതു് ഉത്തമമാണു്.

ധാന്യവഗ്ഗത്തിലുൾപ്പെട്ടവയെല്ലാം ഒരുവർഷത്തെ പഴക്കം ചെന്നതിനുമേൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണുത്തമം. വളരെ പുത്തനായിരിക്കുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുവാൻ അത്ര സുഖപ്രദമല്ല. നെല്ലുവേകിച്ചു് പുഴക്കൽ അരി ഉപയോഗിക്കുന്നതു് സാധാരണയാണു്. പലരും അതുതന്നെ പൊടിയരിയാക്കി ഉ

പയോഗിക്കുന്നവരുമുണ്ട്. കഴിയുംപ്രകാരം ലഘൂകരിക്കുവാനുള്ള ഈ സമ്പ്രദായത്തിൽ അതിലുള്ള പലേ നല്ലസാമഗ്രികളും നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുന്നു.

സാമാന്യേന ധാന്യങ്ങളിൽ പയറുവർഗ്ഗത്തിലും വിശേഷിച്ചും സ്നിഗ്ദ്ധത കുറവാണ്. ക്രമമായി സ്നേഹസാധനങ്ങൾ ചേർത്തുപയോഗിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ഇലക്കറികൾ. സസ്യവർഗ്ഗത്തിലെ ഒരിനമാണ്. ഇലകൾകൊണ്ട് പലകറികളും ചമയ്ക്കാറുണ്ട്. ദേഹത്തെ പോഷിപ്പിക്കുവാനോ ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കുവാനോ ഉതകുന്ന നല്ല സാമഗ്രികൾ ഇലക്കറികളിൽ വളരെ കുറവാകുന്നു. കീര മുതലായി ചിലതിന്റെ തടികൾ ഗുണകരങ്ങളാണ്. ഇലകൾ വാട്ടിപ്പിഴിഞ്ഞ് സ്നേഹദ്രവ്യം ധാരാളം ചേർത്തുപയോഗിച്ചാൽ അത്ര ദോഷകരമല്ല.

കാകൾ (ഫലങ്ങൾ) സസ്യസമുദായത്തിലെ ഒരു നല്ല കലവറയാണ്. മനുഷ്യജീവിതം സുഖപ്രദമായി നയിക്കുവാൻ തക്കവണ്ണം പല ആഹാരസാധനങ്ങളും ഫലവർഗ്ഗത്തിലുണ്ട്. വള്ളിയിൽ ഉണ്ടാകുന്നവ, ചെടികളിൽഉള്ളവ, വൃക്ഷങ്ങളിൽ ഉത്ഭവിക്കുന്നവ ഇങ്ങനെ മൂന്നായി തിരിയ്ക്കാവുന്നതാണ്.

വള്ളിയിൽ ഉണ്ടാകുന്നവയായി പലേ കാകളുമുണ്ട്. അവയെല്ലാം ഗുണപ്രദങ്ങളത്രെ. സാധാരണയായി സുലഭങ്ങളുമാണ്.

കുമ്പളങ്ങാ ദേഹത്തെ പോഷിപ്പിക്കുവാൻ വളരെ നല്ലതാണ്. ക്ഷയരോഗികൾക്കുള്ള ഔഷധപ്രയോഗങ്ങളിൽ പ്രധാനമായുള്ള ഒന്നാകുന്നു ഇത്. ശരീരത്തിലും വിശേഷിച്ച് തലച്ചോറിലും ബാധിച്ചിട്ടുള്ള ഉഷ്ണാധിക്യത്തെ പരിഹരിയ്ക്കും. ഇത് ശ്രേഷ്ഠമായ ഒരു ആഹാരവസ്തുവാകുന്നു.

വെള്ളരിക്കാ അത്രവളരെ ഗുണമുള്ളതല്ലെങ്കിലും മൂത്രവസ്തിയെ ശുദ്ധീകരിയ്ക്കും. ഇതിന്റെ കുരുവും മൂത്രരോഗങ്ങളിൽ ഫലപ്രദമാകുന്നു.

മത്തൻകാ പക്വാശയശുദ്ധികരമാകുന്നു. മന്ദാഗ്നികൾക്കു സുഖപ്രദമല്ല. ഉഷ്ണകാലത്തു ഉപയോഗിക്കുവാൻ നന്നാണ്. ഗുരുത്വമുള്ളതുമാണ്.

പടവലക്കാ. പാണ്ടിപടവലമെന്നും ചെറുപടവലമെന്നും പടവലം രണ്ടുവകയുണ്ടു്. ആദ്യത്തേതു് ആഹാരസാമഗ്രികളിൽ സാധാരണ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. പുഷ്ടികരമായ ഒരു സാധനമാണു്. ചെറുപടവലം സാധാരണയായി ഔഷധങ്ങൾക്കു എടുക്കാറുള്ളതാണു്. ഇതിൻെറ കായ് സാമാന്യം കയ്പുള്ളതാണു്. എങ്കിലും അരുചിയെ മാററും. രക്തശുദ്ധിയെ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും.

പാവക്കാ ഇതും മേൽപ്രകാരം രണ്ടുതരമുണ്ടു്. രണ്ടും സാമാന്യ ഗുണമുള്ളതാണു്. രുചിയുള്ളവയല്ലെങ്കിലും നല്ല ഗുണമുള്ളവയത്രെ.

ചെടികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന കാകളിൽ വളരെ പ്രയോജനമുള്ളതു് വാഴക്കായാണു്. ഈ ഇനത്തിൽ ഒട്ടു വളരെ ജാതികളുണ്ടു്. ഇതെല്ലാം തന്നെ ഫലപ്രദമായ ആഹാരസാമിഗ്രികളാണതാനും. സാധാരണയായി കറികൾക്കും മററും ഉപയോഗിക്കാറുള്ളതു് നേന്ത്രക്കാ പടററുകാ മൊന്തൻകാ മുതലായവയാണു്. മററുള്ളവയും ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടെങ്കിലും അവ പഴങ്ങളായിരുന്നാലാണു് രുചിയുള്ളതു്. നേന്ത്രക്കാ വാഴക്കാ വർഗ്ഗത്തിൽ പ്രാധാന്യമുള്ളതാകുന്നു, അതു് വിവിധരൂപത്തിൽ ആഹാരങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടു്.

നാരങ്ങാ പല ജാതിയുമുണ്ടു്. എല്ലാം ഉപയോഗപ്രദങ്ങളുമാണു്. രുചിയില്ലാത്ത കയ്പുള്ള ഒരുവക നാരങ്ങായുണ്ടു്. അതു് ദോഷപ്രദമല്ല. വടുകപ്പുളി നാരങ്ങാ കറികൾക്കായി സാധാരണ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിവരുന്നു. രുചികരവും പിത്തഹരവുമാണു്. വള്ളിനാരങ്ങാ ഔഷധങ്ങൾക്കു ഉപയോഗമുള്ളതാകുന്നു. ചെറുനാരങ്ങാ പലപ്രകാരത്തിലും ഉപയോഗപ്പെടുത്തിവരുന്നു. ഔഷധപ്രയോഗങ്ങളിൽ ഇതിൻെറ ഉപയോഗം ഒഴിക്കാവുന്നതല്ല. എല്ലാ നാരങ്ങായും സ്രോതശ്ശുദ്ധികരങ്ങളും പിത്തഹരങ്ങളുമാണു്.

വഴുതനക്കാ പല ഇനവുമുണ്ടു്. ചുണ്ടയും വഴുതനവർഗ്ഗത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടതാണെങ്കിലും പലജാതിയുമുണ്ടു്. ഇതെല്ലാം ഏകദേശം സാമ്യഗുണമുള്ളവതന്നെ. ക്ഷാരഗുണമുള്ളതാണു്. രുചികരവുമാണു്.

വൃക്ഷങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന ഫലങ്ങളും വിവധങ്ങളാണു്. കേരളത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ആദായമാർഗ്ഗമായിട്ടുള്ള നാളീകേരമാ

ണ് ആദ്യമായി ഓക്കാവുന്നത്. കേരളീയർ കറികൾക്കും മററു മായി ധാരാളം നാളീകേരം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. കറിക ളിൽ ഇതു് അമിതമായി ചേക്കുന്നതുകൊണ്ടു് വലിയ ഗുണമൊ ന്നുമില്ല. എന്നു തന്നെയല്ലാ അതു് അനാവശ്യവുമാണ്. നാ ളികേരം ദഹിക്കുവാൻ വളരെ പ്രയാസമുള്ളതാകുന്നു. ദേഹ ത്തെ പോഷിപ്പിക്കുകയും ബലത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതിൻെറ പാൽ ശീതവീര്യമുള്ളതും ബൃംഹണവു—ദേഹത്തെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതു—മാണ്. വ്രണരോഗികൾക്കും മേദസ്സുവൎദ്ധി ച്ചവക്കും പഥ്യമാണ്. ഗുരുത്വമുണ്ടെന്നുള്ളതും വിസ്മരിക്കത്തക്ക തല്ല.

തേങ്ങാഎണ്ണ—വെളിച്ചെണ്ണ—ശീതവും ബൃംഹണവുമാണ്. ഇതും കറികളിൽ ധാരാളം ചേക്കാറുണ്ട്. അതു് ദോഷകരമല്ല. തേങ്ങാഎണ്ണ കർശനമാണെന്നു പലരും വിശ്വസിക്കുന്നു. അ തു് തെററായ വിശ്വാസമാണ്. വിദേശികൾ തേങ്ങാ എണ്ണ യിൽനിന്നു പല വിലയേറിയ ആഹാരസാധനങ്ങളും ഉണ്ടാ ക്കാറുണ്ട്. ഇതിനു പുറമേ സോപ്പുകൾക്കും ഔഷധപ്രയോഗ ങ്ങൾക്കും ധാരാളം ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. പിണ്ണാക്കു പശു ക്കളുടെ ആഹാരത്തിനു ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു. യൂറോപ്യൻരാ ജ്യങ്ങളിൽ നല്ല പലഹാരങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു ണ്ട്. തേങ്ങാപ്പിണ്ണാക്കുകൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്ന ബിസ്കററുകൾ നമ്മു ടെ ഷാപ്പുകളിൽനിന്നും നല്ലവിലയ്ക്കു ലഭിക്കുന്നതാണ്.

ചക്ക സാധാരണയായി നമ്മുടെ ഇടയിൽ ധാരാളം ഉപ യോഗിച്ചുവരുന്നു. അതൊരു നല്ല ആഹാരമാണെന്നു പറയു വാൻ പാടില്ല. വളരെ ഗുരുത്വമുള്ളതും വലിയ ഗുണമൊന്നുമി ല്ലാത്തതുമാണ്. പാകംചെയ്യാതെ ഭക്ഷിച്ചാൽ വയററിൽ ചൂടോ ടുകൂടിയ ഒരുതരം വികാരത്തെ ഉണ്ടാക്കിത്തീക്കും.

ചക്കപ്പെരിപ്പ് നല്ല ഗുരുത്വമാണ്. ഒരു നല്ല ആഹാര സാധനമാകുന്നു. അതിൻെറ പുറമെ മൂടിയിരിക്കുന്ന ഒരു തരം ചുമന്ന സാധനമുണ്ട്. അതു് ദഹനാവയവത്തിൽ അലിയാ ത്ത സാധനമായതുകൊണ്ടു് നിശ്ശേഷം ചുരണ്ടി കളയേണ്ടതാ ണ്. ഏതെങ്കിലും സ്നേഹദ്രവ്യം ചേത്തു പാകപ്പെടുത്തുന്നതാ ണധികം ഉത്തമം.

മാങ്ങാ പലയിനവുമുണ്ട്. മാങ്ങാ പലപ്രകാരത്തിലും ക റികൾക്കായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തിവരുന്നു. പിഞ്ചുമാങ്ങാ അ

ല്പം രുചികരവുള്ളതാണെങ്കിലും ഗുണകരമാണ്. നല്ലവണ്ണം വിളവില്ലാത്തതും ദോഷകരമല്ല. വിളഞ്ഞ മാങ്ങാ പുളിപ്പുള്ളതും ഉഷ്ണകരവും ദോഷപ്രദവുമാണ്. ഉണങ്ങിയ മാങ്ങാ വളരെ ദോഷപ്രദമല്ല. രുചികരവുമാകുന്നു.

മുരുങ്ങക്കാ കറികളിൽ ഉപയോഗിക്കുവാൻ നല്ല സാധനമാണ്. വൃഷ്യവും പുഷ്ടികരവുമാകുന്നു. ഇതും പലയിനവും ഉണ്ട്. എല്ലാം സാമാന്യഗുണമുള്ളവ തന്നെ.

പുളി പിണമ്പുളി വാളൻപുളി എന്നു രണ്ടു തരമുണ്ട്. അർശസ്സിനു നല്ലതാകുന്നു. ക്ഷാരഗുണമധികമായിട്ടുണ്ട്. പിണംപുളിയിലാണധികമായി ക്ഷാരമുള്ളത്.

പറങ്കിയണ്ടിപ്പരിപ്പ്. ഇതു നല്ല ആഹാരദ്രവ്യമാണ് നല്ല രുചിയും ഗുരുത്വവുമുണ്ട്. ബൃംഹണവും വൃഷ്യവുമാകുന്നു ഗുരുത്വമുള്ളതാകയാൽ വളരെ കുറച്ചു മാത്രമേ ഭക്ഷിക്കാവൂ. ഇതിന്റെ പുറമേയുള്ള തൊലി നിശ്ശേഷം കളയണം. പലഹാരങ്ങളിൽചേർത്തുപയോഗിക്കുന്നതാണുത്തമം.

പുഷ്പങ്ങളിൽ ചിലതു് ഭക്ഷണത്തിന്നായി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. മുരുങ്ങപ്പൂ തെങ്ങിൻപൂ മുതലായി വളരെ കുറച്ചെണ്ണമേ അപ്രകാരം ഉപയോഗിക്കാറുള്ളൂ. മിക്കതും ശീതഗുണമുള്ളതാണ്. കയ്പുള്ളതിനാൽ രുചിപ്രദങ്ങളല്ല. പുഷ്പങ്ങൾ ആഹാരമായി തീരാതെ തന്നെ നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. വായുവിൽക്കൂടി അവയുടെ സുഗന്ധത്തെ നാം ശ്വസിക്കുന്നു. ഔഷധപ്രയോഗങ്ങളിൽ കൂടിയേ തീരുവെന്നുള്ള തേൻ പുഷ്പങ്ങളിൽ നിന്നുമാണ ശേഖരിക്കപ്പെടുന്നതു്.

കന്ദങ്ങൾ,(കിഴങ്ങുകൾ.) ആഹാരസമുദായത്തിൽ ഒരു പ്രധാനസ്ഥാനം അർഹിക്കുന്നു. ആഹാരത്തിനുവേണ്ടി കൃഷിചെയ്യപ്പെടുന്ന പലതരം കിഴങ്ങുകളും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സുലഭങ്ങളാണ്. കിഴങ്ങുവർഗ്ഗത്തിൽ പെട്ടവയെല്ലാം വളരെ ഗുരുത്വമുള്ളവയാണ്. വളരെ കുറഞ്ഞഅളവിൽ മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ.

ചേന. രുചിയുള്ളതാണ്. മററുള്ളവയെപ്പോലെ അത്ര ഗുരുത്വമുള്ളതല്ല. അശോരോഗികൾക്കു് നല്ല ആഹാരമാണ്. പുഷ്ടികരവുമാകുന്നു.

വാഴക്കിഴങ്ങ്. കിഴങ്ങുകളിൽവച്ച് ഗുണമുള്ള ഒന്നാകുന്നു. അത് പുഷ്ടികരവും രുചിപ്രദവുമാണ്. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് നല്ല ആഹാരമായി അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

കാച്ചിൽ. പലജാതിയുമുണ്ട്. കയ്പുള്ള ഒരുതരം കാച്ചിലുണ്ട്. അത് ഗുരുത്വം അധികമുള്ളതാണ്. കിഴങ്ങുവർഗ്ഗത്തിൽ ഗുണാധിക്യംകൊണ്ടുള്ള മെച്ചം കാച്ചിലിനുതന്നെയാണ്. ശീതവീര്യമുള്ളതും ദേഹത്തെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു.

ചേമ്പ്. വളരെ ദോഷപ്രദമായ ഒന്നാണെന്നു പലരും വിശ്വസിക്കുന്നു. ദഹിക്കുവാനുള്ള പ്രയാസം ഒന്നു മാത്രമല്ലാതെ മററു ദോഷമൊന്നുമതിന്നില്ല. വളരെ പശയുള്ള സാധനമാകുന്നു. ദേഹപുഷ്ടിയേ ഉണ്ടാക്കും.

മേട്ടചീനി. ഒരുതരംകിഴങ്ങ്, മധുരമുള്ളതാണ്. വളരെ ഗുരുത്വമുള്ളതുമാകുന്നു.

ഒരുളക്കിഴങ്ങ്. രുചിയുള്ള ആഹാരസാധനമെന്നനിലയിൽ ഇതിന്നു പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ദേഹത്തെ പോഷിപ്പിക്കുവാൻ നല്ലതാണ്.

മരച്ചീനി. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഒരു പ്രധാന ആഹാരസാധനമായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ട്. കൃഷിചെയ്യുവാൻ ധാരാളം സൌകര്യമുള്ളതുകൊണ്ടാണ് ഇതിന്നു ഇത്രപ്രാധാന്യമുള്ളത്. ഈ ജാതിയിൽ പലയിനങ്ങളുമുണ്ട്. അവയിൽ ചിലത് വളരെ രുചിയുള്ളതുമാകുന്നു. ഇതിൻെറ തൊലിക്കുളടെ അകത്തുവശത്തായി അല്പം വിഷവീര്യമുണ്ട്. തൊലി നിശ്ശേഷം കളഞ്ഞു വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ചാൽ അതു നിശ്ശേഷം നശിച്ചുപോകും. വളരെ ജനങ്ങളെ പോററിക്കൊണ്ടു പോകുന്നുവെന്നുള്ളതുതന്നെ മററു കിഴങ്ങുകളേക്കാൾ ഇതിന്നുള്ള പ്രാധാന്യം.

ഉണക്കിയകിഴങ്ങ് കുറച്ചുകൂടി ഗുണവും രുചിയുമുള്ളതാണ്. മരച്ചീനിമാവുകൊണ്ടു രുചിയുള്ള പലതരം പലഹാരങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്.

പഴങ്ങൾ. സസ്യസമുദായത്തിലെ ശ്രേഷ്ഠമായ ആഹാരസാമഗ്രിയാണ്. പ്രശാന്തവും ആരോഗ്യപൂർണ്ണവും ആയ മഹജ്ജീവിതത്തെ നയിക്കുവാൻ ആഗ്രഹവുമുള്ളവർക്കു പക്വാഹാരം ഫലപ്രദമാണ്. മനുഷ്യസമുദായത്തിൻെറ സ്മൃതിപഥത്തിൽ

ലോകാവസാനംവരെ പ്രത്യക്ഷീഭൂതരാകത്തക്കവിധമുള്ള മഹത്വമേറിയ ജീവിതസമ്പ്രദായം അംഗീകരിച്ചിരുന്ന പാവനചരിത്രന്മാരായ നമ്മുടെ ഋഷിവര്യന്മാർ ജീവിതധാരണത്തിന്നുപയോഗിച്ചിരുന്നത് മിക്കവാറും പക്വഫലങ്ങളായിരുന്നുവെന്നുള്ളത് അവയുടെ മാഹാത്മ്യത്തെ രേഖപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്.

പഴം രക്തത്തിലെ ശീതോഷ്ണസ്ഥിതിയെ സമീകരിച്ച് അതിനെ കൊഴുപ്പും നൈർമ്മല്യവുമുള്ളതാക്കിത്തീർക്കും. മിക്കവാറും ഹൃദ്യങ്ങളാണ്. പക്വാഹാരം കുടലിൽ ഉള്ള മാലിന്യങ്ങളെ മാററി കോഷ്ഠത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു. മൂത്രച്ചൂട വയറെരിച്ചിൽ മുതലായ ഉഷ്ണസംബന്ധമായ വികാരങ്ങളെ പരിഹരിക്കുകയും ചെയ്യും.

വാഴപ്പഴം. നമുക്ക അധികവും സുലഭമായിട്ടുള്ളത് വാഴപ്പഴങ്ങളാകുന്നു. വാഴ പലയിനവുമുണ്ട്. അതെല്ലാം ചില വ്യത്യാസങ്ങളോടുകൂടിയ സാമ്യഗുണമുള്ളവയാകുന്നു.

നേന്ത്രപ്പഴം. വാഴപ്പഴവർഗ്ഗത്തിൽ ഇത്രഗുരുത്വമുള്ളതായി വേറെ ഒന്നുമില്ല. അത് അത്രമാത്രം ഗുണമുള്ളതുമാകുന്നു. ദേഹത്തെ പോഷിപ്പിക്കുകയും ബലത്തെ സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്യും.

പൂവൻപഴമാണ് എററവും രുചിയുള്ളത്. ശീതഗുണാധിക്യമുള്ളതും വൃഷ്യവുമാണ്.

തോടൻപഴം കുറെ ലഘുവാണ്. രുചികരവും ശീതഗുണമുള്ളതുമാകുന്നു.

പടററപഴം അല്പം പുളിപ്പുള്ളതാണ്. മലശോധനയെ ഉണ്ടാക്കുവാൻ നല്ലതാകുന്നു.

മാമ്പഴം പലയിനവുമുണ്ട്. പുളിരസമുള്ളത് വർജ്ജ്യവും മധുരമായിട്ടുള്ളത് സുഖപ്രദവുമാണ്. വൃഷ്യവും പുഷ്ടികരവുമാകുന്നു. ഓജസ്സിനെ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

മുന്തിരിങ്ങാപ്പഴം മധുരരസമുള്ളതാണ്. രക്തത്തിലെ ചൂടിനെ നശിപ്പിച്ചു ശുദ്ധീകരിക്കും. രക്തപുഷ്ടികരങ്ങളായ സാധനങ്ങളിൽ ശ്രേഷ്ഠമാണ്. രക്തക്ഷോഭംനിമിത്തമുണ്ടാകാറുള്ള രോഗങ്ങളിൽ സിദ്ധഫലപ്രദമാണ്. മലകോശത്തെശുദ്ധീകരിക്കും. മുന്തിരിങ്ങായിൽനിന്നും ഒരുതരം മദ്യം എടുക്കാറുണ്ട്. അല്പം തീക്ഷ്ണമാണെങ്കിലും ദേഹാവയവത്തെ ക്രമീകരിക്കുവാനും ശരീരക്ഷീണത്തെ മാററുവാനും ഉത്തമമാകുന്നു.

ഈത്തപ്പഴം മുന്തിരിപ്പഴത്തോടു സാമ്യഗുണമുള്ളതാണ്. കുറേക്കൂടെ ഗുരുത്വമുള്ളതും മുന്തിരിപ്പഴത്തോളം രുചിയില്ലാത്ത തുമാകുന്നു.

പിറുത്തിച്ചക്ക (കടച്ചക്ക) പല ഇനവുമുണ്ട്. രുചികര മാണ്. ദഹനാവയവത്തെ ക്രമീകരിക്കും. രക്താർശ്ശസ്സ് വയ റവകടി മുതലായ രോഗങ്ങളിൽ ഉപയോഗമുള്ളതാണ്. ഔഷ ധപ്രയോഗങ്ങളിൽ ധാരാളം ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.

മാതളപ്പഴം. ഇതു പൊട്ടിച്ചാൽ ഭംഗിയായി അടുക്കിവച്ചി ട്ടുള്ള കുറെ അരിമണികൾ കാണാം. അവയെ ആവരണംചെ യ്തിരിക്കുന്ന രസകോശങ്ങളാണു നമുക്കു ലഭിക്കുവാനുള്ളത്. ഇ തു വളരെ രുചിയുള്ളതാണ്. ദഹനേന്ദ്രിയത്തെ ക്രമീകരിക്കും. ഉദരരോഗങ്ങളിലും രക്തക്ഷോഭങ്ങളിലും ഫലപ്രദമായ ഒന്നാ കുന്നു.

ചെറുനാരങ്ങാപ്പഴം. പലപ്രകാരത്തിലുമുപയോഗമുള്ള താണ്. പുളിരസമാണിതിനുള്ളത്. ഉഷ്ണസംബന്ധമായ രോ ഗങ്ങളെ മാററും. മലത്തെ വെളിയിൽ കളയും. സ്രോതസ്സുകളി ലുള്ള തകരാറിനെ പരിഹരിയ്ക്കും. കറികളിലും സാമാന്യേന ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.

പാകകർമ്മം.

ആഹാരദ്രവ്യങ്ങളുടെ ഗുണദോഷം ഇപ്രകാരമെല്ലാമാണെ ങ്കിലും അവയെ പാകംചെയ്യുന്നതിനുള്ള സമ്പ്രദായഭേദംനിമി ത്തം സ്വന്തമായഗുണത്തിനു മാററംവന്നുകൂടുന്നു. എത്രയോ ഗുണഭൂയിഷ്ഠമായവസ്തുക്കളും പാകദോഷംനിമിത്തം ഗുണഹീന മായിത്തീരാൻ ഇടയാകുന്നു. ആഹാരം പാകംചെയ്യുവാൻ ഒ ന്നിനും കൊള്ളരുതാത്തവരായാലും മതിയെന്നാണ് നാം വി ശ്വസിക്കുന്നത്. വിദ്യാവിഹീനന്മാരും തീരെ ഉത്തരവാദിത്വ മില്ലാത്തവരുമായ വല്ല "വൃകോദര"ന്മാരെക്കൊണ്ടും നിർവ്വഹിച്ചു കൊള്ളുകയാണ് പതിവ്. ഇതിൻെറ ഫലം സുഖഹീനമായ ജീവിതമാണെന്നുള്ളത് എത്രയോ അനുഭവത്തിനുശേഷവും നാം വിശ്വസിക്കുന്നില്ല.

സൂദവിദ്യ മററു കലകളോടൊപ്പം പൂർവ്വീകന്മാരാൽ ആദരിക്കപ്പെട്ടുവന്നിരുന്നു. അന്തസ്സും സ്ഥിതിയുമുള്ളവരെ

ല്ലാം അതു് അഭ്യസിച്ചുവന്നിരുന്നതായി നമുക്കൂഹിക്കാവുന്നതാണു്. പാണ്ഡവന്മാരുടെ അജ്ഞാതവാസകാലത്തു് ഭീമസേനൻ വിരാടരാജാവിൻെറ അരിവയ്പുകാരനായിരുന്നു. നളമഹാരാജാവു് സുപ്രസിദ്ധനായ പാചകനുംകൂടി ആയിരുന്നുവത്രെ. രുചിയും ഗുണവും ഉണ്ടായിരിക്കത്തക്കവിധം ആഹാരം തയാറാക്കുന്നതിനു ശാസ്ത്രീയമായി സാമാന്യജ്ഞാനവും പ്രായോഗികമായി നല്ല പരിചയവും സമ്പാദിച്ചിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. യജമാനനോടു ഹൃദയപൂർവ്വമായ സ്നേഹവും അസാമാന്യമായ ബഹുമാനവുമുള്ളവനാണു് പാചകനായിരിക്കേണ്ടതു്. സൂദൻ നല്ല കുലീനനും അലോലുപനും ആയിരിക്കണം. ആഹാരം ജീവിതത്തോടു എന്തുമാത്രം ബന്ധമുള്ളതാണെന്നും അതു വഴിയായി ജീവിതത്തിനു എന്തെല്ലാം അപകടങ്ങൾ സംഭവിച്ചേക്കാമെന്നുമുള്ള സംഗതികളെപ്പററി ആലോചിച്ചാൽ അതിൻെറ ചുമതലയുടെ ഗൌരവം ഓക്കാവുന്നതാണു്. വിശ്വാസ്യനല്ലാത്ത വല്ലവനേയും ചുമതലപ്പെടുത്തുന്നതു് വളരെ അപകടമാകുന്നു.

ആഹാരം തയാറാക്കുവാനുള്ള മഹാനസവും—അടുക്കള—മററുപകരണങ്ങളും യഥായോഗ്യം സംരക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അടുക്കള പുരുഷന്മാക്കു് പ്രവേശ്യമല്ലാത്ത വിധം അന്തസ്സില്ലാത്ത ഒരു മുറിയാണെന്നു പലരും വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ടു്. ആ വിശ്വാസം ശരിയാണെന്നു തോന്നത്തക്കവിധം അത്ര ശുചിത്വമില്ലാത്ത പ്രദേശമായിട്ടാണു് ഇപ്പോഴത്തെ അടുക്കളപ്രദേശം കാണപ്പെടാറുള്ളതു്. അത്ര അലക്ഷ്യമായിട്ടാണു് അടുക്കളമുറികൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താറുള്ളതും. അടുക്കളമുറി കഴിയുന്നത്ര വിശാലമായിരിക്കണം. കീടലൂതാദികളുടെ സംസർഗ്ഗം ബാധിക്കാത്തവിധം മുകൾ പ്രദേശം വെടിപ്പായി സൂക്ഷിക്കണം. പുക അടഞ്ഞുനിൽക്കാതെ വെളിയിൽ നിർഗ്ഗമിക്കുവാൻ തക്കവണ്ണം ധൂമമാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണു്. മുറിമുഴുവൻ ചപ്പുചവറുകൊണ്ടു നിറയ്ക്കാതെ ദിവസംതോറും ആവശ്യമുള്ള വിറകു് നിശ്ചിതസ്ഥലത്തു ശേഖരിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണു്. ചീത്തയായ പാത്രങ്ങളും മററും അതിനകത്തു സൂക്ഷിക്കാതെ ഉടനെ തന്നെ വെളിയിൽ മാററി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം. അടുക്കളവകയ്ക്കാവശ്യമുള്ള സകല സാമഗ്രികളും ഒരുക്കി തയാറാക്കി അടുത്തൊരുമുറിയിൽ സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളുന്നതു സൌകര്യപ്രദമാണു്.

ആഹാരം പാകം ചെയ്യുവാൻ മൺപാത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതു് ദോഷകരമല്ല. എന്നാൽ അവയിൽത്തന്നെ ആ

ഹാരം സൂക്ഷിക്കപ്പെടാതെ ഇരിക്കുന്നതു് ഉത്തമമാണു്. കലങ്ങൾ ഉടനേതന്നെ ശുദ്ധിയാക്കി ഉണക്കി സൂക്ഷിച്ചു വച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു. ഇങ്ങനെ ഒന്നിരാടം ഇടവിട്ടു് അവ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണുത്തമം. ലോഹപാത്രങ്ങൾ വളരെ ശുചിത്വമുള്ളവയാണു്. വിളമ്പുവാൻ ലോഹത്തവികൾ തന്നെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതു് ശ്രേഷ്ഠമാകുന്നു. മരത്തവികൾ അത്രശുചിത്വമായി വയ്ക്കുവാൻ പ്രയാസം. മരത്തവികളാണെങ്കിൽ ഓരോ പദാൎത്ഥങ്ങൾക്കും പ്രത്യേകം ഓരോന്നായിരിക്കണം. പകൎന്നു വിളമ്പുവാനും മററുംശുചിത്വവും ഭംഗിയുമുള്ള സാമഗ്രികൾ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണു്. പാത്രങ്ങളുടെ സ്ഥിതിഭേദം പോലെ ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങളുടെ രുചി ഗുണം മുതലായതിൽ വ്യത്യാസം വന്നുകൂട്ടമെന്നുള്ളതു് പരമാൎത്ഥമാണു്. ലോഹഭാജനങ്ങളിൽ ചിലതിൽ മോരുചേൎത്തു പാകം ചെയ്യാൻ ഉപയോഗിച്ചുകൂടാ. അതിലേക്കു് കൽപ്പാത്രങ്ങൾ വിശേഷപ്പെട്ടവയുമാണു്.

ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങളെ കാലസ്ഥിതിയും ശരീരസ്ഥിതിയും മററും അനുസരിച്ചു പല രൂപത്തിൽ പാകപ്പെടുത്തുവാൻ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. ആയുൎവ്വേദത്തിൽ നെല്ലരികൊണ്ടു കഞ്ഞിയും ചോറും മററു പലഹാരങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുവാൻ വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. പ്രധാനമായി മണ്ഡം—തെളിക്കഞ്ഞി—പേയ—സാമാന്യം വററുകൂടിയുള്ള കഞ്ഞി—വിലേപി—വററധികമുള്ള കഞ്ഞി—ഓദനം—ചോറ്—ഇങ്ങനെ നാലുപ്രകാരത്തിലാണു് നെല്ലരി ആഹാരമായി രൂപീകരിക്കാവുന്നതു്. ആദ്യം പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവ മൂന്നും, രോഗാവസ്ഥയിലും പഥ്യാനുഷ്ഠാനങ്ങളിലും വിധിച്ചിട്ടുള്ളവയാണു്. ഒടുവിലത്തേ ചോറാണു സ്വസ്ഥന്മാൎക്കായി വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്. അരി നല്ലവണ്ണം കഴുകിവേകിച്ചു പാകത്തിൽ വാൎത്തെടുത്തു് വലിയ ചൂടുമാറുമ്പോൾ ഉപയോഗയോഗ്യമായ ആഹാരമായി തീരുന്നതാണു്.

വ്യഞ്ജനങ്ങൾ. കറികൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ നാം അധികമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താറുള്ളതു ജലമാണല്ലോ. ജലത്തിൽ ഏതാനും വ്യഞ്ജനങ്ങളും ചേൎത്തു രൂപഭേദപ്പെടുത്തി ഓരോ പേരുനിശ്ചയിച്ചു് കറികളായി ഉപയോഗിക്കുന്ന പതിവു് സാധാരണയാണു്. പോരെങ്കിൽ സാമാന്യത്തിലധികം നാളികേരംകൂടിചേൎത്താൽ ശരിയായി. ഇങ്ങനെ കറികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതു് ശരീരാവശ്യത്തിനു ഒട്ടും ഉപയോഗപ്പെടുന്നില്ല. ഗുണദ്രവ്യവിഷ്ടങ്ങളായ പദാൎത്ഥങ്ങൾ അധികമൊന്നും വ്യഞ്ജനംചേൎത്തു് ഗുണ

ഹാനിവരുത്താതെ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. പരിപ്പുകൾ, ചാറുകൾ, രസങ്ങൾ, വററലുകൾ, ഉപ്പിട്ടപദാത്ഥങ്ങൾ, തൈര്, പാല്, വെണ്ണ, നെയ്യ്, തേൻ, പഞ്ചസാര, പഴങ്ങൾ ഇങ്ങനെയുള്ള രുചികരങ്ങളും ഗുണപ്രദങ്ങളുമായ പദാത്ഥങ്ങളാണ് നിത്യമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തേണ്ടത്.

പലഹാരങ്ങൾ രുചികരങ്ങളായ ആഹാരവസ്തുക്കളാകുന്നു. മാംസവഗ്ഗത്തിലും സസ്യവഗ്ഗത്തിലുമുൾപ്പെട്ട മിക്ക പദാത്ഥങ്ങളും പലഹാരത്തിനു ഉപയോഗമുള്ളവയാണ്. തല്ക്കാലാവശ്യം പ്രമാണിച്ച് ഏതുസാധനവും പലഹാരമായി രൂപീകരിക്കാം. മലയാളികൾ പലഹാരപ്രിയന്മാരാണെങ്കിലും രുചികരങ്ങളായ പലഹാരങ്ങൾ അവക്കു സ്വന്തമായി അത്രവളരെയുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നില്ല. നെല്ലരിമാത്രം അരച്ചുണ്ടാക്കുന്ന പലഹാരങ്ങൾ അത്ര സുഖപ്രദങ്ങളല്ല. ഉപ്പുമാവ് ഇഡ്ഡലി മുതലായവ സുഖകരങ്ങളത്രെ. പാലിൽ പഞ്ചസാരചേത്തു കുറുക്കി ഉണ്ടാക്കുന്ന മോദകം ഉഷ്ണകാലത്തു സുഖകരമായ ഒരു പലഹാരമാകുന്നു. ഇതിന്നു "ശിശിരകിരണ"മെന്നാണായുർവ്വേദത്തിൽ നാമകരണം ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. എണ്ണയിൽ മൂപ്പിച്ച കട്ടപ്പമുള്ള പലഹാരങ്ങൾ ഗുണപ്രദങ്ങളല്ല. പഴങ്ങൾചേത്തുണ്ടാക്കുന്ന പലഹാരങ്ങൾ പഴക്കത്തിനു നന്നല്ലെങ്കിലും തല്ക്കാലോപയോഗത്തിനു നല്ലവയാകുന്നു.

പാനീയങ്ങൾ ആഹാരസമഗ്രികളിൽ പ്രാധാന്യമുള്ളവയാണ്. പ്രകൃതിസിദ്ധമായ ഗുണമുള്ളവയും കൃത്രിമതപത്താൽ ഉണ്ടാക്കപ്പെടുന്നവയുമായി പാനീയപദാത്ഥങ്ങൾ രണ്ടുപ്രകാരമായി വിഭജിക്കപ്പെടാവുന്നതാണ്. ഇവയുടെ ഗുണദോഷങ്ങളെയും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാവശ്യമാകുന്നു. പാനീയപദാത്ഥങ്ങളിൽവച്ച് എല്ലാഴ്പ്പോഴും ഒരുപോലെ ഉപയോഗപ്രദമായിട്ടുള്ളതു ജലമാണ്. അതിനെപ്പററി സാമാന്യമായി ഇതിന്നുമുമ്പ് പറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞു.

ശീതജലം—രൂക്ഷഗുണമുള്ളതാണ്. പിത്തസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളിലും വിഷത്തിലും അതു പ്രത്യേകം ഫലപ്രദമാകുന്നു. ദാഹം, അജീണ്ണം, ക്ഷീണം, മോഹാലസ്യം, മദ്യവികാരം, അതിസാരം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും.

ചൂടുവെള്ളം—കഫം, മേദസ്സ്, വാതം, അജീണ്ണം, ചുമ, വലിവ്, പനി, ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ജഠരാഗ്നിയെ ദീപിപ്പിക്കുകയും മൂത്രാശയത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്യും.

നാളികേരജലമാണ് പിന്നെ ഗണ്യകോടിയിൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതു്. ഇതിന്റെ രുചിയും, ഗുണവും തമ്മിൽ ഏതിനാണു് മാഹാത്മ്യമെന്നു ചിന്തിക്കുവാൻതന്നെ പ്രയാസം. ദേവലോകത്തുള്ള അമൃതിനു വല്ല രുചിയും കല്പിക്കാമെംകിൽ അതിലൊട്ടും ന്യൂനമല്ലാത്ത അതിശയിക്കത്തക്ക രുചി ഇതിന്നുമുണ്ടു്. അതു് എപ്പോഴും നിർദ്ദോഷമായ ശീതഗുണമുള്ളതാകുന്നു. ലഘുത്വവും സ്നിഗ്ദ്ധതയും ഇതിന്നു സ്വാഭാവികമായുള്ളതാണു്. ഇതിന്നു പുറമേ അതു് വൃഷ്യവുമാകുന്നു. ദാഹം ചൂടു ഉഷ്ണവാതം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കുകയും ദഹനത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും മൂത്രത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്യും. ഹൃദ്യമാകയാൽ മനസ്സന്തുഷ്ടിയെ ഉണ്ടാക്കും. ബുദ്ധിക്കു ഉന്നമനത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും ഉന്മാദത്തെ ശമിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും

കരിമ്പിൻനീർ നല്ലൊരു പാനീയമാണെന്നു് വിധിച്ചിരിക്കുന്നു ഗുരുത്വവും സ്നിഗ്ദ്ധതയുമുള്ളതാണു്. ദേഹത്തെത്തടിപ്പിക്കും. ശുക്ലം, കഫം, മൂത്രം ഇവയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. തണുപ്പുള്ളതും രക്തക്ഷോഭത്തിൽ ഫലപ്രദവുമാണു്.

ശക്കര പഞ്ചസാര കല്ക്കണ്ടം ഇവയെല്ലാം കരിമ്പിൻനീരിൽനിന്നും ഉണ്ടാക്കപ്പെടുന്ന സംസ്കൃതപദാൎത്ഥങ്ങളാകുന്നു. ഇവ എല്ലാം മനഃപ്രിയകരങ്ങളാണു്. ക്ഷതം, ക്ഷീണം രക്തപിത്തം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ഇവ സാമാന്യഗുണമുള്ളവയാകുന്നു. എങ്കിലും ശക്കരയേക്കാൾ പഞ്ചസാരയും, അതിനേക്കാൾ കൽക്കണ്ടവും ഗുണാധിക്യമുള്ളവയാകുന്നു.

പാൽ നല്ലൊരു പാനീയപദാൎത്ഥമാണു്. പാൽവൎഗ്ഗത്തിൽവച്ചേററവും ഗുണമുള്ളതു് പശുവിൻപാലാകുന്നു. അതു് ശരീരത്തെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തി ഓജസ്സിനേയും ബുദ്ധിശക്തിയേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. ക്ഷതമേററവൎക്കും ക്ഷീണധാതുക്കൾക്കും വളരെ ഫലപ്രദമാകുന്നു. ക്ഷീണം, ചിത്തഭ്രമം, ചുമ, വലിവു്, ദാഹം, വിശപ്പു്, ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. സൌന്ദര്യത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. പഴകിയപനി മൂത്രത്തടവു്, രക്തപിത്തം ഇവയെ നശിപ്പിക്കും. പശുവിൻപാലിനുള്ള ഗുണങ്ങൾ മിക്കതും മററുള്ള ജന്തുക്കളുടെ പാലിന്നുമുണ്ടു്. എരുമപ്പാൽ കൂടുതൽ തണുപ്പുള്ളതും ഗുരുത്വം കൂടിയതുമാണു്. ഉറക്കം കുറയുവാൻ ഇടയുള്ള വികാരങ്ങളിൽ ഫലപ്രദമാകുന്നു. പനി രക്തപിത്തം ക്ഷയം മുതലായ ചില

രോഗങ്ങളിൽ ആട്ടിൻപാലാണു് ഫലപ്രദമായിട്ടുള്ളതു്. അതു് കുറേക്കൂടെ ലഘുത്വമുള്ളതാണു്.

തൈരു് നല്ല രുചിയുള്ളതും അരുചിയെ പരിഹരിക്കുന്നതുമാണു്. തൈർ നിത്യമായി ഉപയോഗിക്കുവാൻ ആയുൎവ്വേദം അനുവദിക്കുന്നില്ല. ചെറുപയറിൻെറ രസം, തേൻ, നെയ്യു്, കൽക്കണ്ടു്, നെല്ലിക്കാ, ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിനോടുകൂടി മാത്രമേ അതു് ഉപയോഗിക്കാവൂ. രാത്രിയിൽ തൈർ ഉപയോഗിക്കുവാൻ പാടില്ലെന്നു ആയുൎവ്വേദത്തിൽ വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

മോരു്. പാനീയസാധനങ്ങളിലൊന്നാണെന്നു തന്നെയല്ല പലേ ഗുണങ്ങളുള്ളതുമാകുന്നു. ചവൎപ്പും പുളിപ്പും കലൎന്ന രുചിയാണു് ഇതിന്നുള്ളതു്. ദഹനശക്തിയെ ഉണ്ടാക്കുകയും കഫവാതങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. പാണ്ഡുരോഗം, മഹോദരം, ഗ്രഹണി, അരുചി, പ്ലീഹരോഗം, ഗുന്മരോഗം, കൂട്ടുവിഷം, ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. നെയ്യുപയോഗിച്ചുണ്ടാകാവുന്നവികാരങ്ങളിൽ മോരുപ്രത്യൌഷധമാണു്. അൎശോരോഗികൾക്കു ഏററവും ഫലപ്രദമായ ഒരൌഷധമാകുന്നു. ഉപ്പുചേൎക്കാതെ ഉപയോഗിച്ചുകൂടാ.

വെണ്ണ. വെണ്ണയും നെയ്യും തൈരിൽനിന്നെടുക്കുന്ന സ്നേഹസാധനങ്ങളാകുന്നു. വെണ്ണ തണുപ്പുള്ളതാണു്. ധാതുപുഷ്ടിയെ ഉണ്ടാക്കും. ശരീരകാന്തിയേയും ദഹനാഗ്നിയേയും വൎദ്ധിപ്പിക്കും. അൎശ്ശസ്സ്, ക്ഷയം, വാതരോഗം, പിത്തരോഗം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും. ബാലന്മാൎക്കു വളരെ വിശേഷപ്പെട്ട ആഹാരസാധനമാകുന്നു. വൃദ്ധന്മാൎക്കും ഫലകാരിയാണു്.

നെയ്യു്. നെയ്യു് ബുദ്ധിശക്തികളെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ തക്കതായ ഒരു സാധനമാണു്. ശരീരബലത്തേയും പുഷ്ടിയേയുമുണ്ടാക്കും. ദഹനശക്തിയെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും. ക്ഷീണത്തെ പരിഹരിക്കും. ശബ്ദശുദ്ധിയെ ഉണ്ടാക്കുകയും, ദേഹബലത്തേയും ധാതുപുഷ്ടിയേയും വൎദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. നിത്യമായി ശീലിക്കുവാൻ തക്ക അനവധി ഗുണങ്ങളുള്ള ഒന്നാകുന്നു നെയ്യു്.

വളരെ ഗുണങ്ങൾ നെയ്യിനുണ്ടു്. എങ്കിലും 'ക്ഷയരോഗം' കഫസംബന്ധമായ രോഗം, മദ്യവികാരം, അജീൎണ്ണസംബന്ധമായുള്ള രോഗങ്ങൾ, ഇവയിലേതെങ്കിലുമുള്ളപ്പോൾ നെയ് ഉപയോഗിക്കുന്നതു വിഹിതമല്ല. കുട്ടികൾക്കും വാൎദ്ധക്യം പ്രാപിച്ചവൎക്കും നെയ്യു് അഹിതമാകുന്നു.

മദ്യം. സംസ്കരിച്ചുണ്ടാകുന്ന പാനീയപദാൎത്ഥങ്ങളിൽ ഒന്നാകുന്നു മദ്യം. അതിന്നുണ്ടെന്നുവെച്ചിട്ടുള്ള ഗുണങ്ങളെല്ലാം ഓരോതരത്തിൽ ശരീരത്തിനു നേരിട്ടേക്കാവുന്ന അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളെ പരിഹരിക്കുവാൻ വിധിപ്രകാരമുപയോഗിച്ചാൽ മാത്രമേ ദോഷരഹിതമെന്നു പറയാവൂ. നിത്യമായി ഉപയോഗിക്കുവാൻ യോഗ്യമല്ലാത്തവിധമുള്ള വലിയ ദോഷങ്ങൾ അതിലന്തർഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. മദ്യം വിഷവീൎയ്യമുള്ളതാണ്. കുടിച്ചാലുടനെ ഉന്മാദത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. സുഖജീവിതം വേണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്നവരാകട്ടേ, സ്വാഭിമാനരക്ഷയിൽ താല്പൎയ്യമുള്ളവരാകട്ടേ സന്മാൎഗ്ഗജീവിതം ശ്രേഷ്ഠമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നവരാകട്ടേ പ്രത്യേകആവശ്യമൂലം ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്ത അവസരത്തിലല്ലാതെ മദ്യം ഉപയോഗിക്കുന്നതു വിഹിതമല്ല. അതു ജീവിതസുഖത്തേയും ആത്മാഭിമാനത്തേയും ധനസ്ഥിതിയേയും നിശ്ശേഷം നശിപ്പിച്ചു കളയുമെന്നുള്ളതു പ്രത്യക്ഷമായി പലപ്പോഴും അനുഭവമായിട്ടുള്ളതാണ്.

കാപ്പി. പരിഷ്കാരികളുടെ ഇടയിൽ ഉത്ഭവിച്ച് പട്ടണങ്ങളിൽ സാൎവ്വത്രികമായി പ്രചരിച്ചു പഴക്കം ചെന്ന ഒരു പാനീയപദാൎത്ഥമാണിതു്. നിത്യവും കാപ്പികുടിക്കുന്നവർ ധാരാളമുണ്ട്. കൂടക്കൂടെ കാപ്പികുടിച്ച് തൃപ്തിനേടുന്നവരും കുറവല്ല. ഇതു ശരിയായി പാകംചെയ്യുന്നപക്ഷം രുചികരവും ഹൃദ്യവുമായ പാനീയമാകുന്നു. ചിലപ്പോൾ ഉന്മേഷമുണ്ടാക്കുവാനും അല്പമായ അജീൎണ്ണത്തെ മാററുവാനും പനിയുടെപ്രഥമഘട്ടത്തിൽ സ്വേദിപ്പിക്കാനും ഇതു ഉപയോഗപ്പെടുന്നു. കാപ്പിക്കു ഗുണത്തേക്കാൾ അധികം ദോഷമാണുള്ളതു്, അതു ഉഷ്ണകരമായ സാധനമാണ്. ശരീരാവയവങ്ങളിലും തലച്ചോറിലുംഹൃദയത്തിലും ഉഷ്ണത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും. സുഖനിദ്രയ്ക്കു് ഹാനികരവുമാണു്.

ചായ. പരിഷ്കൃതപാനീയങ്ങളിൽ പ്രധാനസ്ഥാനമാണിതിന്നുള്ളതു്. കാപ്പിയിൽനിന്നും പലരും ചായയിലോട്ടു പ്രവേശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കാപ്പിയിൽ ഉഷ്ണാധിക്യമാണുള്ളതെങ്കിൽ ചായയിൽ വിഷസാമഗ്രികളാണന്തൎഭവിച്ചിരിക്കുന്നതു്. അതുകലൎന്ന വെള്ളംകുടിക്കുന്നതു് ആപൽകരമാണ്. ചായ ദഹനവൈകല്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും ഹൃദയത്തെ ക്ഷീണിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. മദ്യമെന്നപോലെ ഉന്മാദജനകമാകുന്നു ചായ.

കൊക്കൊ വലിയ ഗുണമുള്ളതാണെന്നു പലരും വിശ്വസിച്ചു വരുന്നുണ്ട്. ഉദ്ദേശിക്കുന്ന പ്രകാരമുള്ള ഗുണമൊന്നുമതിനുള്ളതായി അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടില്ല. നമ്മുടെ രാജ്യത്തിൻെറ ശീതോഷ്ണാവസ്ഥയ്ക്കു കാപ്പിമുതലായ പാനീയപദാൎത്ഥങ്ങൾ പ്രയോജനപ്രദങ്ങളല്ല. ആരോഗ്യത്തെ ധ്വംസിക്കുവാനും ധനവ്യയത്തിന്നു വഴിയായി തീരാനും മാത്രമുള്ള ഗുണങ്ങളേ അവയ്ക്കുള്ളു. വലിയവിലകൊടുക്കാതെ ലഭിക്കപ്പെടാവുന്ന നല്ല പാനീയസാമഗ്രികൾ നമ്മുടെ കൈവശത്തിലുണ്ട്. പക്ഷെ പാനീയത്തിനുള്ള അന്തസ്സും വിലയും അവയ്ക്കു് വകവെച്ചുകൊടുക്കുന്നവർ കുറയുമെന്നു മാത്രമേയുള്ളു.

കൊത്തമല്ലിവെള്ളം. സാധാരണ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടെങ്കിലും അതിൻെറ ഗുണത്തെപ്പററി നാം അറിയുന്നില്ല. അതു പൊടിച്ചു കാപ്പിപോലെ ഉപയോഗിക്കുന്നതുനന്നാണ്. ദീൎഘകാലത്തെ പനി, വയറെരിച്ചിൽ മുതലായ പല നല്ല രോഗങ്ങളും ഈ പെ്റിയപാനീയപാനം നിമിത്തം നിശ്ശേഷം ശമിക്കുന്നതാണ്. വിശേഷിച്ചു അതു അരുചികരമല്ലതാനും.

ജീരകവെള്ളവും നല്ലപാനീയത്തിനുതകത്തക്ക വസ്തുവാകുന്നു. കഫസംബന്ധമായ ഉപദ്രവങ്ങളെ പരിഹരിക്കുകയും ദഹനത്തെ ക്രമപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. വിശേഷിച്ചു രുചിയും സൽഗന്ധവുമുള്ളതുമാണ്.

കരിങ്ങാലിവെള്ളം ഗുണകരമായ പാനീയമാണ്. ഉഷ്ണകാലത്തിൽ ഇതുവളരെ ഫലപ്രദമാകുന്നു. മൂത്രദോഷം, രക്തസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ ഇവയ്ക്കു് പ്രത്യക്ഷഫലപ്രദവുമാകുന്നു.

നറുനീണ്ടിപ്പൊടി മേൽപ്രകാരം പാകപ്പെടുത്തിയാൽ നല്ലസുഗന്ധമുള്ളതാണ്. രക്തത്തെ ശുദ്ധീകരിച്ചു നന്നാക്കുവാൻ ഇത്രനല്ല പാനീയം വേറെയുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നില്ല.

തുളസിയിലഉണക്കി ചായകാച്ചുംപോലെ കാച്ചിയാൽ വളരേ ശ്രേഷ്ഠമായ പാനീയമാണ്. ശീതജ്വരം;(മലമ്പനി,)വിഷം, രക്തദോഷം മുതലായ രോഗങ്ങളേയും പരിഹരിക്കും. ഇതിലെല്ലാം പഞ്ചസാരയും പാലുംചേൎത്തുപയോഗിക്കുന്നതു കൂടുതൽ ഗുണകരമാണ്.

രസങ്ങൾ-സൂപ്പുകൾ ആഹാരദ്രവ്യപദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെട്ട പാനീയസാധനമാകുന്നു. മാംസത്തിലെ സൂപ്പാണധികംകൊണ്ടു

ള്ള ഗുണകരമായിട്ടുള്ളതു്. ആട്ടിൻമാംസം സാധാരണസൂപ്പിനുപയോഗിക്കപ്പെട്ടു വരുന്നു. മാംസം ദഹിക്കുവാൻ പ്രയാസമായുള്ളപ്പോൾ സൂപ്പുപയോഗിക്കാവുന്നതാണു്. മാംസം ചവച്ചുതിന്നുവാൻതക്കവണ്ണം പല്ലിനു ത്രാണിയില്ലാതിരിക്കുമ്പോൾ സൂപ്പുപയോഗിച്ചു മാംസാഹാരത്തിൻെറ ഗുണം നേടാവുന്നതാണു്. ഭക്ഷണത്തിന്നെന്നപോലെ സൂപ്പിനും ദോഷരഹിതമായ മാംസം മാത്രമെ ഉപയോഗിക്കാവൂ. സാധാരണയായി മാംസമാണു സൂപ്പിന്നു നന്നായിട്ടുള്ളതു്. ചില പ്രത്യേകാവസരങ്ങളിൽ കരൾകൊണ്ടുള്ള സൂപ്പു ഗുണഭൂയിഷ്ഠമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. ഇറച്ചി ശുദ്ധജലത്തിൽ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി ഒരു പരന്ന പാത്രത്തിലിട്ടു് ഇറച്ചിയുടെ സമംവെള്ളമൊഴിച്ചു് ആവിപോകാതെ അടച്ചു വേകിക്കണം. വെള്ളം മിക്കവാറും പററുമ്പോൾ വാങ്ങി മാംസംപിഴിഞ്ഞു് അതിലുള്ള രസാംശംഎടുത്തുപയോഗിക്കണം.ഇങ്ങനെപാകപ്പെടുത്തുന്നതു് അളവിൽ വളരെ കുറച്ചെ ഉണ്ടായിരിക്കയുള്ളു. പക്ഷെ ഗുണകരമായിരിക്കും. കൂടുതൽ വെള്ളംവെച്ചു കുറുക്കി എടുക്കുന്നതും ദോഷകരമല്ല. ദഹനക്കുറവോ, പനിയോ ഉള്ളപ്പോൾ അതിന്നൊത്ത ഔഷധങ്ങൾകൂടി ചേൎത്തു സൂപ്പുണ്ടാക്കി സേവിക്കാം. ദശമൂലവും മാംസവുംകൂടെ ചേൎത്തിടിച്ചു ശരിയാക്കി കഷായംവച്ചു സേവിക്കുന്നതു ജലദോഷം, വാതം മുതലായ രോഗങ്ങളിൽ ഫലപ്രദമായി കാണപ്പെടുന്നു. കോഴിമാംസവും സൂപ്പിനു നന്നുതന്നെ. അധികം പ്രായമില്ലാത്തതും വെറുംബാല്യാവസ്ഥ കഴിഞ്ഞതുമായ കോഴിയാണു സൂപ്പിനു് ഉപയോഗപ്പെടുന്നതു്.

ആയുൎവ്വേദത്തിൽ സസ്യങ്ങളുടെ സൂപ്പിനെപ്പററി വിവരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ധാന്യങ്ങളും മററുപല സസ്യങ്ങളും സൂപ്പിനുപയോഗമുള്ളതാണു്. മാംസവൎജ്ജനത്തിൽ നിൎബ്ബന്ധമുള്ളവൎക്കു സസ്യങ്ങളുടെ സൂപ്പു് ഉപയോഗിക്കുന്നതു സൌകൎയ്യപ്രദമാകുന്നു.

ചെറുപയർസൂപ്പാണു സാധാരണയായി ആയുൎവ്വേദത്തിൽ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്. അജീൎണ്ണംദാഹം മുതലായ വികാരങ്ങളിലും വിരേചനം മുതലായ ശുദ്ധികൎമ്മങ്ങളുടെ പത്ഥ്യാചരണത്തിലും മററും ഇതു സപ്രയോജനമാണു്.

തുവരപ്പരിപ്പുസൂപ്പു വടക്കേ ഇന്ത്യയിൽ സാധാരണമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു. പരിപ്പു ഗുരുത്വമധികമുള്ളതാണു്. എന്നാൽ അതേഗുണമുള്ള അതിൻെറ സൂപ്പു് അത്ര ഗുരുത്വമുള്ളതല്ല.

മുതിരസ്സൂപ്പ് കുറെ ഉഷ്ണമായിട്ടുള്ളതാണ്. ജലദോഷത്തിൽ ഫലപ്രദമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു വാതം, ഗുന്മം മുതലായ പല രോഗങ്ങളിലും പത്ഥ്യമായിട്ടുള്ളതുതന്നെ. അധികം തടിച്ചവൎക്ക് ഉത്തമമമാണ്.

വെണ്ടയ്ക്കാസ്സൂപ്പ് ശരീരപോഷണത്തിനു ഫലപ്രദമായി അനുഭവമുണ്ട്. പച്ചക്കായകൊണ്ടുള്ളത് അധികം കൊഴുത്തിരിക്കും. ഉണക്കലാണ് സൂപ്പിനുനല്ലത്. കുറെ ഗുരുത്വമാകയാൽ അഗ്നിമാന്ദ്യമോ കഫോപദ്രവമോ ഉള്ളപ്പോൾ അതു പത്ഥ്യമല്ല.

മുരിങ്ങയ്ക്കാസ്സൂപ്പ് വൃഷ്യവും പോഷണവുമാകുന്നു. വിളവു കുറഞ്ഞ കായ് അത്യുത്തമമാകുന്നു. സസ്യസ്സൂപ്പിൽ അല്പം നെയ്യ് കൂട്ടിചേൎക്കേണ്ടതാണ്. എല്ലാത്തരം സൂപ്പിലും കുറച്ചു ഉപ്പുകൂട്ടിചേൎക്കുന്നതു ദഹനേന്ദ്രിയത്തെ സഹായിക്കുന്നു.

ഇങ്ങനെ സസ്യങ്ങളിൽ പലതും സൂപ്പിനുപയുക്തങ്ങളാകുന്നു. ദേശകാലസ്ഥിതികൾക്കനുരൂപമായി ഓരോ സാധനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും പാകവ്യത്യാസങ്ങൾ ചെയ്കയും വൈദ്യോപദേശാനുസാരം അംഗീകരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ആഹാരം പാകംചെയ്യുന്ന സംഗതിയിൽ ഇങ്ങനെ വിവിധസമ്പ്രദായങ്ങളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. തത്സംബന്ധമായി എന്തെല്ലാം വിവരണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നാലും ശാസ്ത്രീയവിജ്ഞാനവും പ്രായോഗികമായ പരിചയവും ഔചിത്യാപോലെ പ്രവൃത്തിചെയ്വാനുള്ള ബുദ്ധിസാമൎത്ഥ്യവുമുണ്ടെങ്കിൽമാത്രമെ പൎയ്യാപ്തമായവിധം ഭക്ഷണം സംസ്കാരംചെയ്യുവാൻ സാദ്ധ്യമാവൂ. ഈ ലോകത്തെ ജീവിതം അല്പമെങ്കിലും സപ്രയോജനമായിതീരണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ ശരീരസുഖം ഒന്നുണ്ടെങ്കിലല്ലാതെ അതു സാദ്ധ്യമാകയില്ല. ആഹാരസമ്പ്രദായത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയാണു മിക്കവാറും ശരീരസുഖം നിലനിൽക്കുന്നത്. ഈ സ്ഥിതിക്കു ആഹാരകാൎയ്യത്തിൽ എത്ര വളരെ അറിവു സമ്പാദിക്കുന്നതും നിഷ്പ്രയോജനമായി തീരുകയില്ല.

അപത്ഥ്യഭക്ഷ്യങ്ങൾ.

ജീവിതകാലത്തെ സുഖമായി ദീൎഘകാലം വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുവാനാണല്ലോ ആഹാരം വിധിച്ചിട്ടുള്ളത്. വിധിവത്തായുള്ള ആഹാരം അതേബലത്തെത്തന്നെ പ്രദാനം ചെയ്യും. എ

ന്നാൽ വിധി—ശാസ്ത്രനിശ്ചയം—വിപരീതമായ ആഹാരം ദീർഘരോഗത്തേയോ മരണത്തേയോ ഉണ്ടാക്കിത്തീക്കുവാൻ മാത്രമേ ഉപയോഗപ്പെടുന്നുള്ളു. അങ്ങിനെയുള്ള ആഹാരത്തെ വർജ്ജിക്കേണ്ടതാണ്. ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ നിത്യശീലനയോഗ്യങ്ങളല്ലാത്തവയായി ചിലതുണ്ട്. മററുചിലതു് ചില പ്രത്യേക കാരണങ്ങളാൽ ചീത്തയായി നിരുപയോഗപ്പെടുന്നു. അങ്ങിനേയുള്ളവ മൂന്നുതരത്തിൽപെടുന്നവയാണ്. ഒന്നാമത്തതു് പഴക്കംനിമിത്തം ചീത്തയായവ. രണ്ടാമത്തതു് തമ്മിൽ ചേൻദുഷിച്ചവ. മൂന്നാമത്തതു് വിഷസമ്പാതമേററവ. ഇവയെല്ലാം ആപൽക്കാരണങ്ങളാകയാൽ വർജ്ജ്യങ്ങളാകുന്നു. ഏതുസംഗതിയാലെങ്കിലും അറിഞ്ഞോ അറിയാതേയോ അതുപയോഗിക്കുന്നപക്ഷം മേൽപറഞ്ഞ പ്രകാരമുള്ള ആപൽസംഭവങ്ങളെ ഉൽപാദിപ്പിക്കും.

തൈരു്, ക്ഷാരദ്രവ്യങ്ങൾ, ശുക്തം—ഒരുതരം പുളിച്ചമദ്യം—പച്ചമൂലരി, കൃശജന്തുവിൻെറ മാംസം, ഉണക്കമാംസം, പന്നിയിറച്ചി, മാട്ടിറച്ചി, മീൻ, പോത്തിൻമാംസം, ഉഴുന്നു്, മുളങ്കറികൾ, ധാന്യങ്ങൾ അരച്ചോ പൊടിച്ചോ ഉണ്ടാക്കിയ പലഹാരങ്ങൾ, ഉണങ്ങിയ ഇലക്കറികൾ, ശക്കര ഇവയൊന്നും നിത്യോപയോഗത്തിനു യോഗ്യങ്ങളല്ല.

പഴക്കംനിമിത്തം രുചികെട്ടതു്, എരിവു്, പുളി, ഉപ്പു് ഈ രസങ്ങൾ അധികമായിട്ടുള്ളതു്, വളരെ ചൂടോ, തീഷ്ണഗുണമോ ഉള്ളതു്, ഉഛിഷ്ടമായതു്, ദുർഗ്ഗന്ധമുള്ളതു് ഇതെല്ലാം ത്യാജ്യങ്ങളാണ്. മലപ്പൊടി ഉപയോഗവ്യത്യാസംമൂലം അപഥ്യാഹാരമായി തീൎന്നേക്കാനിടയുണ്ട്. ആഹാരം കഴിഞ്ഞയുടനെ മലപ്പൊടി ഉപയോഗിക്കുന്നതു് വിഹിതമല്ല. ജലത്തിൽ കലത്തിയല്ലാതെ ഒരിക്കലും അതു് ഉപയോഗിച്ചുകൂടാ. ഒരേസമയത്തുതന്നെ അധികമായി ഉപയോഗിക്കുകയോ ഒരുദിവസം ഒന്നിലധികംതവണ കഴിക്കുകയോ അരുതു്. ജലംചേക്കാതെ കേവലമായി ഭക്ഷിക്കുകയോ, മാംസം പാൽ ഇവയോടുകൂടി ഉപയോഗിക്കുകയോ അരുതു്. രാത്രിയിൽ മലർപ്പൊടി വജ്ജ്യമാകുന്നു.

ചില സാധനങ്ങൾ ഘടനാവൈഷമ്യംകൊണ്ടു ദുഷ്ടങ്ങളായിത്തീൎന്നേക്കാം. അപ്രകാരമുള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ കൂട്ടുവിഷങ്ങൾ എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. അല്പവീര്യമായ ഒരുതരം വിഷം അതിൽ അന്തർഭവിച്ചിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടു് അതു രോഗഹേതുകമാ

യിത്തീരുന്നു. പഴകിയ ആഹാരം വീണ്ടും ചൂടാക്കുകയോ, തണുത്തതും പുതിയതുമായ ആഹാരം ഒരേസമയത്തു ഭക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്തുകൂടാ.

മീൻ മുതലായി ആന്തുപവൎഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട ഏതെങ്കിലും മാംസം, ഉഴുന്ന്, പാൽ, തേൻ, ശൎക്കര, മൂലകം ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും സാധനങ്ങളോടുചേൎത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നതു നന്നല്ല. കൈവിഷംനിമിത്തം ഉപദ്രവം അനുഭവിക്കുകയും അതിലേയ്ക്കു പ്രതിവിധി അന്വേഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരെല്ലാം ഈവകകാൎയ്യങ്ങൾ ഓൎമ്മിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും.

പുളിരസമുള്ള ഏതൊരു സാധനവും പാലോടുചേൎത്തുപയോഗിക്കുന്നതു ദോഷമാണ്. കോഴിമാംസവും തൈരും ഒരേസമയം ഭക്ഷിക്കുന്നതു വിരുദ്ധമാകുന്നു. ഓട്ടുപാത്രത്തിൽ പത്തുദിവസം വച്ചിരുന്ന പശുവിൻനെയ് വിരുദ്ധപദാൎത്ഥമാകുന്നു. ചോൽക്കഞ്ഞിയോ പായസമോ കഴിച്ചിട്ട് മദ്യപാനം ചെയ്യുന്നത് വിഹിതമല്ല.

നെയ്യ്, തേൻ, എണ്ണ, ശുദ്ധജലം ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും രണ്ടോ അധികമോ സാധനങ്ങൾ ഒരേഅളവിൽ ഒരുമിച്ചുചേരുന്നതു വിരുദ്ധമാണ്.

എള്ളരച്ചുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണം തനിയേ വിരുദ്ധമാണ്. കല്ല്, മണ്ണ്, തലമുടി മുതലായ ദുഷ്ടപദാൎത്ഥങ്ങൾ കലൎന്നു ദുഷിച്ചപദാൎത്ഥങ്ങൾ പരിത്യാജ്യങ്ങളാകുന്നു.

വിരുദ്ധഭക്ഷണങ്ങൾ ശീലിച്ചുപോകാൻ ഇടയായി തീരുന്നപക്ഷം പെട്ടെന്നു വലിയ ആപത്തൊന്നുമുണ്ടാകുവാനിടയില്ലെങ്കിലും കാലാന്തരത്തിൽ അപരിഹാൎയ്യങ്ങളായരോഗങ്ങളെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുമെന്നറിയേണ്ടതാകുന്നു. വല്ലരെന്നാൾ വിരുദ്ധപദാൎത്ഥങ്ങളെ ശീലിക്കുകയും അതു നമ്മുടെ അറിവിൽ പെടുകയും ചെയ്താൽ ക്രമേണ കുറേശ്ശയായി ത്യജിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ഈവിധമായ തകരാറൊന്നുമില്ലാത്ത ശുദ്ധാഹാരത്തിൽ വല്ലപ്രകാരവും വിഷം കലൎന്നാൽ അതു പെട്ടെന്നു ജീവിതത്തെ നശിപ്പിച്ചുകളയുന്നു. നമുക്കുവേണ്ടി ആഹാരം തയാറാക്കുന്നവരുടെ സഹായത്തോടുകൂടി ശത്രുക്കൾമുഖാന്തിരമോ മററുപ്രകാരത്തിലോ ഇങ്ങനെ സംഭവിച്ചേയ്ക്കാം. അങ്ങനേ വല്ല സംശയവും നേരിടുന്നപക്ഷം വേണ്ടപരിശോധന ചെയ്യുതിന്നു

ശേഷമേ ആഹാരം ഉപയോഗപ്പെടുത്താവൂ. പരിശോധനയിൽ വിഷസമ്പക്മുണ്ടെന്നു ബോദ്ധ്യപ്പെടുന്നപക്ഷം യാതൊരു ജീവ ജാലങ്ങളും ഭക്ഷിക്കുവാനിടയാകാത്തവിധം അതുപേക്ഷിക്കേണ്ട താകുന്നു.

വിഷമേററ അരി പാകംചെയ്താൽ അധികസമയംകൊണ്ടു മാത്രമെ പാകം വരികയുള്ളൂ. വെന്തുകഴിഞ്ഞാൽതന്നെയും വാ ൎത്തെടുക്കുവാൻ സാധിക്കാത്തവിധം കലങ്ങിമറിഞ്ഞിരിക്കും. ചോറ് അല്പസമയംകൊണ്ടു പഴകിയ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെ ടും. അതിൽനിന്നും പൊങ്ങുന്ന ആവി നിറവ്യത്യാസമുള്ളതായി രിക്കും. മുഖത്തേൾക്കുന്നപക്ഷം തലച്ചുററ്, ഓൎമ്മകേട്, ഛർദ്ദി മുതലായ ഉപദ്രവങ്ങൾ നേരിടുകയുംചെയ്യും. നിറവും ഗന്ധ വും വ്യത്യസ്ഥമായിരിക്കുകയും വിചിത്രവൎണ്ണാകൃതികൾ പ്രത്യ ക്ഷപ്പെടുകയുംചെയ്യും.

കറികളിൽ വിഷംകലൻപോകുന്നപക്ഷം അതിലെ ദ്രവാംശം വേഗത്തിൽപററി ഉണങ്ങിവരണ്ടുപോകും. ദ്രവസാധനങ്ങ ളാണെങ്കിൽ കലങ്ങിമറിഞ്ഞിരിക്കുകയും അതിൽ പ്രതിബിംബം പ്രത്യക്ഷപ്പെടാതിരിക്കുകയോ അല്ലാത്തപക്ഷം വലിപ്പത്തിൽ വ്യത്യാസപ്പെട്ടു വികൃതമായിരിക്കുകയോ ചെയ്യും. സൂപ്പിൽ വി ഷം കലൻപോയാൽ അതിൽ നീലവരകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. പാലിൽ ആണെങ്കിൽ ചെമ്പിച്ചവരകൾ കാണപ്പെടുന്നതാണ്. തൈരിൽ കരിപോലെയുള്ള വരകളും മോരിൽ മഞ്ഞയോ കറു പ്പോ ആയ വരകളും കാണാം. നെയ്യിൽ ജലം കലൻപ്രകാരം കാണപ്പെടുന്നതാണ്. വിഷമിശ്രമായ ജലത്തിൽ കറുത്തവര കളുണ്ടായികാണാം. തേനിൽ വെള്ളവരകളും എണ്ണയിലാണെ ങ്കിൽ ചുവപ്പുവരകളും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതാണ്.

മാങ്ങാമുതലായ ഫലങ്ങളിൽ വിഷംചേരുന്നപക്ഷം വേ ഗംപഴുത്തുപോകയും പഴങ്ങളാണെങ്കിൽ വേഗത്തിൽ ചീഞ്ഞു ചീൎത്തയായിപ്പോകയുംചെയ്യും.

വിഷമിശ്രങ്ങളായ പദാൎത്ഥങ്ങൾ തീയിൽ ഇട്ട് അതിലെ ലക്ഷണങ്ങളെക്കൊണ്ടു അനുമാനിക്കാവുന്നതാണ്. വിഷമേ ററസാധനം തീയിൽ പതിക്കുന്നപക്ഷം തീയ് ഒരുവശത്തേ ക്ക് ചുററി എരിയുകയും ശബ്ദമുണ്ടാകയും ചിലപ്പോൾ തീ മുഴു വൻ അണഞ്ഞുപോകയും ചെയ്യും. അതിലെ പുക വളരെ ദു ൎഗ്ഗന്ധത്തോടുകൂടിയുമിരിക്കും. ഇങ്ങനെ പരിശോധിച്ചറിഞ്ഞു ത്യാജ്യപദാൎത്ഥങ്ങളെ വൎജ്ജിക്കേണ്ടതാണ്.

വിഷമാശനം, അദ്ധ്യശനം, മിശ്രാശനം ഇവ ആപൽകരങ്ങളാകുന്നു. ഭയങ്കരങ്ങളും അസാദ്ധ്യങ്ങളുമായ രോഗങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കി പ്രാണനെ നശിപ്പിക്കുവാനിടയാക്കുന്ന ഏതാദൃശങ്ങ അപഥ്യാഹാരങ്ങളെ വൎജ്ജിക്കേണ്ടതാണ്. സ്വീകാൎയ്യവും പരിത്യാജ്യവുമായ സാധനങ്ങളെ ഒരേസമയത്തു ഭക്ഷിക്കുന്നതു് മിശ്രാശനമാകുന്നു. കഴിച്ച ആഹാരം ദഹിച്ചുതീരുന്നതിനുമുമ്പായി വീണ്ടും ഭക്ഷിക്കുന്നതു് അദ്ധ്യശനമാകുന്നു. അകാലത്തിൽ അല്പമെങ്കിലും ഭക്ഷിച്ചാൽ അതു് വിഷമാശനമായി.

ആഹാരം കഴിക്കേണ്ടസമയം, സ്വഭാവം, അളവു മുതലായ സംഗതികളെപ്പററിയാണിനി ചിന്തിക്കുവാനുള്ളതു്. ഓരോ മനുഷ്യൻേറയും സ്വഭാവം, തൊഴിൽ, ഇവയ്ക്കും,കാലദേശാദ്യവസ്ഥാഭേദത്തിനും അനുരൂപമായി മേൽപറഞ്ഞ സംഗതികൾ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിന്നൊരുതരത്തിൽ ഐകരൂപ്യമുണ്ടാവുകയെന്നുള്ളതു് അസാദ്ധ്യമാണ്. ഒരുവനു പഴയ ചോറും കറിയും ഇഷ്ടമാണെങ്കിൽമററൊരാൾക്കു് അതെല്ലാം അപഥ്യമായിരിക്കും. അപ്രകാരംതന്നെ നിത്യാദ്ധ്വാനം ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നകൂലിക്കാരും മററും അതിരാവിലെ ആഹാരം കഴിക്കുന്നു. ഉദ്യോഗവൃത്തിയിൽ ജീവിക്കുന്നവൎക്കു് മിക്കവാറും ഒമ്പതുമണിക്കുശേഷമെ ആഹാരം ഇഷ്ടപ്പെടുകയുള്ളൂ. ഒരു ദിവസം ആറുതവണ ആഹാരം കഴിക്കുന്നവർ ചിലരുണ്ടു്. ദിവസംതോറും ഓരോസമയം മാത്രം ആഹാരം കഴിക്കുന്നവരും ധാരാളമാണ്. ഇങ്ങനെ ഈ സംഗതികളെല്ലാം പലതരത്തിൽ ഭേദപ്പെട്ടുകൊണ്ടാണിരിക്കുന്നതു്. ഓരോരുത്തൎക്കും അവരവർ ശീലിച്ചുവന്നിട്ടുള്ള ആഹാരക്രമമാണു സുഖകരമായിട്ടുള്ളതു്. അതിൽ വല്ല വ്യത്യാസവുംവരുത്തുന്നതു് ആപൽകരമാണുതാനും.

ചിലൎക്കു് ആഹാരസംബന്ധമായി വലിയ നോട്ടവും ശ്രദ്ധയുമുണ്ടായിരിക്കും. ആഹാരത്തിനുവേണ്ടി ധാരാളം ധനവ്യയം ചെയ്യുകയും ചെയ്യും. മററുചിലരുടെ സ്വഭാവം നേരെ മറിച്ചായിരിക്കും. ആഹാരസംബന്ധമായി യാതൊരു നിഷ്ഠയും അവൎക്കുണ്ടായിരിക്കയില്ല. എന്തെങ്കിലും കഴിച്ചു ക്ഷുൽശാന്തി വരുത്തേണമെന്നെ അവൎക്കാഗ്രഹമുള്ളൂ. ധനസ്ഥിതിക്കും അന്തസ്സിനുമനുസരണമായി ആഹാരസ്വഭാവം വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കേണ്ടതാണെന്നുള്ള അഭിപ്രായം ചിലൎക്കുമുണ്ടു്. ഇങ്ങനെ മേൽപറഞ്ഞ സംഗതികൾ വ്യത്യസ്തരീതിയിലാണു നടന്നുവരുന്നതു്.

അയുൎവ്വേദശാസ്ത്രപ്രകാരം ഒരാൾ സുഖജീവിതം നയിക്കുവാൻ ദിവസം രണ്ടുനേരം ആഹാരം കഴിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അതു് ഒരു പൂൎണ്ണാഹാരമായിരിക്കുകയുംവേണം. പശു, പഞ്ചസാര, മാവു്, കൊഴുപ്പു്, ഇങ്ങനെ ആഹാരത്തിൽ ചതുൎവ്വിധസാമഗ്രികൾ സാമാന്യേന ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഇതെല്ലാം ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കത്തക്കവിധം ആഹാരസാമഗ്രികൾ തയാറാക്കണം. എന്നാൽ കാലസ്വഭാവംപോലെ അല്പാല്പവ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണു്. ആഹാരം എല്ലാരസങ്ങളുമുൾപ്പെട്ടതായിരിക്കണം. മധുരരസം അല്പം കവിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണു്. വിശേഷിച്ചു് ഉഷ്ണകാലത്തു മധുരദ്രവ്യമായ നെയ്യു്, പഞ്ചസാര, കോതമ്പു് പാൽ മുതലായവ ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കണം. എരിവു്, പുളി, ഉപ്പു് ഇവയെല്ലാം സാമാന്യേനഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണു്. എന്നാൽ നിത്യാഹാരത്തിനായി ഇതെല്ലാം ഒരിക്കലും കൂടുതൽ ഉപയോഗിച്ചുകൂടാ. നിത്യാഹാരത്തിനായി നെല്ലരി, കോതമ്പു്, യവം, നവര, ജാംഗലമാംസം, മുന്തിരിങ്ങാ, നെല്ലിക്കാ, കടുക്കാ, പടവലം, ചെറുപയർ, നെയ്യു്, ശുദ്ധജലം, പാൽ, തേൻ, താളിമാതളം, ഇന്തുപ്പു് ഇവയെല്ലാം ശീലിക്കാവുന്നതായി വിധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെയിടയിലുള്ള ആഹാരരീതി മിക്കവാറും എരിവു മുതലായ ത്രിരസങ്ങളോടുകൂടിയതാണു്. അതു് ഒട്ടും ഗുണകരമല്ല. അൎശ്ശസ്സ്, കുഷ്ഠം, വാതരക്തം മുതലായ മഹാരോഗങ്ങളുണ്ടാകുവാനുള്ള അടിസ്ഥാനം ഇപ്രകാരമുള്ള ആഹാരരീതിയാണു്. കുറെ ചോറും മേൽപറഞ്ഞ രസങ്ങളോടുകൂടിയ ഏതാനും കറികളുമാണു നാം നിത്യമായി ശീലിക്കുന്നതു്. അതൊരു പൂൎണ്ണാഹാരമായി അംഗീകരിച്ചുകൂടാ. നമ്മുടെ ഇടയിൽ സാധാരണ വലിയ സദ്യകളിൽ ഒരുവിധം വേണ്ടത്തക്ക ആഹാരസാമഗ്രികൾ ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ടു്. ദിവസം രണ്ടുപ്രാവശ്യമെന്നു് ആയുൎവ്വേദത്തിൽവിധിച്ചിട്ടുള്ളതു പൂൎണ്ണാഹാരത്തെസംബന്ധിച്ചാണു്. രാവിലെ ഒമ്പതുമണിക്കുശേഷവും രാത്രി ഒമ്പതുമണിക്കകവുമാണു് ആഹാരസമയമായി കല്പിച്ചിട്ടുള്ളതു്. രണ്ടുനേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ ആദ്യത്തെ ആഹാരം മിക്കവാറും ഒരു പതിനൊന്നുമണിക്കും ഒരു മണിക്കും മദ്ധ്യേയായിരിക്കണം. അതു നല്ല ഗുരുദ്രവ്യങ്ങളായിരിക്കുകയും വേണം. രാത്രി ലഘുഭക്ഷണമാണു സുഖപ്രദമായിട്ടുള്ളതു്. അതു് ഉറങ്ങുന്നതിനു് ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും നേരത്തെ ആകേണ്ടതാണു്.

ആഹാരം കഴിക്കുന്ന സമയവും ആഹാരസ്വഭാവവും സാമാന്യരീതിയിൽ വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു വളരെ നല്ലതാണു്.

അങ്ങിനെ ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നപക്ഷം ഭയങ്കരങ്ങളായ ഉദരവ്യാധികളൊന്നും സംഭവിക്കുവാൻ ഇടവരുന്നതല്ല. അതിൽ പെട്ടെന്നു വല്ല വ്യത്യാസവും വരുത്തുന്നപക്ഷം ഉടനെ ആമാശയത്തിലെ വ്യാപാരങ്ങളിൽ തകരാറു സംഭവിക്കുകയും തന്നിമിത്തം ചില വലിയ രോഗങ്ങൾ ഉത്ഭവിക്കുകയും ചെയ്യും.

"വിശപ്പുള്ളപ്പോൾ ഭക്ഷിക്കുക" "വിശപ്പില്ലാത്തപ്പോൾ ഭക്ഷിക്കാതിരിക്കുക" ഈ രണ്ടു നിയമങ്ങളും ആഹാരത്തിന്റെ സംഗതിയിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. യാതൊരു സംഗതിവശാലും വിശപ്പു സഹിച്ചിരിക്കുന്നതു നന്നല്ല. വിശപ്പ് ആഹാരത്തിന്റെ ആവശ്യത്തെപ്പററി നമുക്കറിവു തരുന്നു. അപ്പോൾതന്നെ ആഹാരം കഴിക്കാത്തപക്ഷം ദഹനാഗ്നിയുടെ ചൂടു ധാതുക്കളിൽ കടന്ന് അവയെ നശിപ്പിക്കുകയും വലിയ രോഗങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും.

ആഹാരം എത്ര രുചിയുള്ളതായിരിക്കട്ടെ, ഗുണമുള്ളതാകട്ടെ, അതു് ദഹനാഗ്നിയുടെ സഹായത്താൽ പരിണമിച്ചു ധാതുക്കളായി തീരുന്നുവെങ്കിൽ മാത്രമേ നമുക്കുപയോഗമുള്ളു. അതല്ലാത്തപക്ഷം ആമാശയത്തിന്നതൊരു ഭാരമായി തീരുവാനും സുഖത്തിനു പകരമായി അസുഖത്തെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുവാനും മാത്രമേ ഉപയോഗപ്പെടുകയുള്ളു. അതിനാൽ വിശപ്പില്ലാത്തപ്പോൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു് അനാവശ്യവുമാകുന്നു.

കഴിഞ്ഞതവണയിലെ ആഹാരം വേണ്ടവിധം ദഹിച്ചു മലമൂത്രങ്ങളെ വിസർജ്ജിച്ചിരിക്കുക, ഹൃദയം സ്വാസ്ഥ്യതയോടിരിക്കുക, ശരീരം ക്രമമായ ശീതോഷ്ണസ്ഥിതിയോടുകൂടിയിരിക്കുക, ജഠരാഗ്നി ദഹനത്തെ ഉണ്ടാക്കുവാൻതക്കവണ്ണം ജ്വലിച്ചിരിക്കുക, പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ കർത്തവ്യസമർത്ഥങ്ങളായിരിക്കുക ശരീരം ലഘുത്വമുള്ളതായിരിക്കുക, ഉൽഗാരത്തിൽ വല്ല ഗന്ധമോ രുചിയോ ഇല്ലാതെ ശുദ്ധമായിരിക്കുക, വിശപ്പുണ്ടായിരിക്കുക ഈ ലക്ഷണങ്ങളെല്ലാമുള്ളപ്പോൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാനുള്ള കാലമാണെന്നു അറിയേണ്ടതാണ്.

ആഹാരകാലത്തിനു മുൻപുതന്നെ കുളിയും, അനുഷ്ഠാനങ്ങളും നടത്തേണ്ടതാകുന്നു. താൻ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപുതന്നെ, തന്റെ വളർത്തുജന്തുക്കൾക്കും, ഭൃത്യജനങ്ങൾക്കും മററും തൃപ്തികരമായ ആഹാരം നൽകുവാൻ ഏർപ്പാടു ചെയ്തിരിക്കണം. അതിഥികൾ, കുഞ്ഞുങ്ങൾ, ഗുരുജനങ്ങൾ ഇവരെയും തൃപ്തിപ്പെ

ടുത്തി കഴിഞ്ഞിട്ടാണ് ആഹാരം കഴിക്കേണ്ടതു്. ഭൃത്യജനങ്ങൾക്ക് ഉച്ഛിഷ്ടംകൊടുത്തും, അതിഥികളെ താൻ ഭുജിച്ചിട്ടും സൽക്കരിക്കുന്നതു വിഹിതമല്ല. യഥേഷ്ടം സുഖഭോജനം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കാത്തവിധം അസ്വതന്ത്രജീവിതത്തിൽപെട്ടു് കേവലം നമ്മുടെ സുഖത്തിനുമാത്രമായി കഷ്ടപ്പെടുന്ന ആ ഭൃത്യജനത്തെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തേണ്ടതു നമ്മുടെ കത്തവ്യകമ്മമാണ്. അപ്രകാരംതന്നെ അന്യനായ ഒരു അതിഥിയും ബഹുമാന്യനാണ്. ഇന്ത്യയിലെ ഗൃഹസ്ഥാശ്രമികൾക്കു അതിഥിപൂജയേക്കാൾ വലുതായി മറെറാന്നുമില്ല. അതിഥികളെ ദൈവതേന ഭാവിച്ചു ബഹുമാനപൂവ്വം അവരുടെ ഇഷ്ടാനുസരണം സൽക്കരിക്കുവാനാണ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

ഇതിനുശേഷമാണ് ആഹാരം കഴിക്കുവാൻ ഇരിക്കേണ്ടതു്. ആഹാരം കഴിക്കുവാനുള്ള സ്ഥാനം ധാരാളം വെളിച്ചവും വായുവും കടക്കത്തക്കവിധം വിശാലമായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. മനസ്സിനു വെറുപ്പുതോന്നുന്ന യാതൊരു പദാൎത്ഥവും അതിനടുത്തൊന്നുമുണ്ടായിരിക്കരുതു്. മനഃപ്രിയകരങ്ങളായ ഉപകരണങ്ങളെക്കൊണ്ടു് ആ സ്ഥലം അലങ്കരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കേണ്ടതാണ്. ആകപ്പാടെ മനഃപ്രീതികരമായിരിക്കത്തക്കവണ്ണമുള്ള ഒരുക്കങ്ങൾ ആ സ്ഥലത്തുണ്ടായിരിക്കണം. ഭക്ഷണസ്ഥലം രഹസ്യമായും മററുള്ളവക്കു് അപ്രവേശ്യവുമായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ദരിദ്രൻ, കൃപണൻ, വിശപ്പു വൎദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നവൻ, പാപിഷ്ഠൻ, രോഗബാധിതൻ, പാഖണ്ഡൻ, കോഴി, പട്ടി ഇവരുടെ ദൃഷ്ടിപതിയുവാൻ തക്കവണ്ണം ഭക്ഷണത്തിനിരുന്നുകൂടാ. പിതാക്കൾ, സ്നേഹിതന്മാർ, വൈദ്യൻ, പാചകൻ, ഹംസം, മയിൽ, ഉപ്പൻ, (ചകോരം) ഇവരുടെ ദൃഷ്ടിപാതം ശുഭപ്രദമാകുന്നു. ആഹാരത്തിന്നിരിക്കുമ്പോൾ കയ്യും കാലും മുഖവും കഴുകി വെടിപ്പാക്കണം. ഉത്തമമിത്രങ്ങളായ സ്നേഹിതന്മാരുമായിരുന്നു് ആഹാരം കഴിക്കുന്നതു മനഃപ്രീതികരമാകുന്നു. ഭക്ഷണത്തിനു സുഖമായിരിക്കേണ്ടതാണ്. കാൽമുട്ടുകൾ മുകളിലോട്ടുവച്ചു് കുത്തിയിരുന്നു ഭക്ഷണം കഴിക്കരുതു്. കൈ പിൻഭാഗത്തുറപ്പിച്ചോ വക്രമായിട്ടോ ഇരിക്കരുതു്. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം തടസ്സപ്പെടാതെ നിവന്നിരിക്കുമ്പോൾമാത്രമേ അന്നവാഹിവഴി ആഹാരം ആമാശയത്തിലേയ്ക്കു തടസ്സംകൂടാതെ പ്രവേശിക്കുകയുള്ളൂ. കിഴക്കു മുഖമായിരുന്നു് ആഹാരം കഴിക്കുന്നതു് ദീൎഘായുസ്സിനെ ഉണ്ടാക്കും. കീത്തിയാഗ്രഹിക്കുന്നവർ തെക്കുനോക്കിയാണിരിക്കേണ്ട

ത്. പടിഞ്ഞാറോട്ടു നോക്കിയിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിൽ ധനലാഭമാണത്രേ ഫലം. വടക്കുനോക്കിയിരുന്നുണ്ണുന്നത് സത്യബോധമുണ്ടാകുവാൻ നല്ലതാണെന്നു വിധിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാൻ സ്വർണ്ണപ്പാത്രങ്ങളും വെള്ളിപ്പാത്രങ്ങളും ശ്രേഷ്ഠങ്ങളാണ്. പക്ഷേ അതെല്ലാവർക്കും സാദ്ധ്യമായിരിക്കുകയില്ല. ഓട്ടുപാത്രങ്ങൾ അത്രഗുണപ്രദങ്ങളല്ല. സ്ഫടികപ്പാത്രങ്ങളും പിഞ്ഞാണങ്ങളും ഉപയോഗപ്രദങ്ങൾതന്നെ. പക്ഷേ ഇലയോളം സുഖകരമായി മറ്റൊന്നുംതന്നെയില്ല. ഇല മനഃപ്രീതിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനുപുറമേ, വിഷശമനമാണെന്നും വിധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ആഹാരസമയം മനഃസ്ഥിതി വളരെശാന്തമായിരിക്കണം. കോപം വ്യസനം, മുതലായ യാതൊരുമനോവികാരവും ഉല്പാദിക്കുവാനിടയാകരുത്. ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ അലക്ഷ്യം ഭാവിക്കരുത്. നമ്മുടെ ജീവധാരണത്തിന് ദൈവദത്തമായുള്ള ഒരു പൂജ്യവസ്തുവായി അതിനെ ആദരിക്കണം. ആഹാരവേളയിൽ സംഭാഷണം ചെയ്യുന്നതു വിഹിതമല്ല. ചിലപ്പോൾ ഭയങ്കരമായആപത്തുണ്ടാകുവാൻകൂടി അതുഹേതുവായിത്തീരും. ധ്രുതഗതിയിൽ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതു ദുസ്സ്വഭാവമാകുന്നു. വളരെ മന്ദഗതിയിൽ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതും അത്രവിഹിതമല്ല.

ഭക്ഷണസമയം ആദ്യമായി അല്പം ഇഞ്ചിയും ഉപ്പുംകൂടിചവച്ചിറക്കുന്നത് ഗുണകരമാണ്. ഇതു ജഠരാഗ്നിയെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുകയും രുചിയെ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. ആഹാരസാധനത്തോടു കലരാനുള്ള ഉമിനീരിനെ അവയിൽനിന്നും പ്രസരണം ചെയ്യിക്കുകയും ചെയ്യും.

കൊഴുപ്പും മധുരവും ഗുരുത്വവുമുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളാണ് ആദ്യമായി ഭക്ഷിക്കേണ്ടതു്. പുളി, ഉപ്പ് ഇവയാണ് മദ്ധ്യത്തിൽ കഴിക്കുവാനുള്ളവ. ഒടുവിൽ ലഘുത്വമുള്ളവയും കയ്പ് ചവർപ്പ് എരിവ് ഈ രസങ്ങളുള്ളവയും ഭക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഒരുവിധം തൃപ്തിവരുന്നവരെ ഭക്ഷിക്കാം. ആമാശയത്തിന്റെരണ്ടുഭാഗം ഘനപദാർത്ഥങ്ങളാലും ബാക്കിയിൽ ഒരു ഭാഗം ദ്രവസാധനംകൊണ്ടും നിറയ്ക്കണം. നാലാമത്തെ അംശം വായുസഞ്ചാരത്തിനായി ഒഴിഞ്ഞിട്ടിരിക്കേണ്ടതാണ്.

ആഹാരവേളയിൽ, ആദ്യമായി വെള്ളംകുടിക്കുന്നതു് ദോഷകരമാണ്. ഇതുനിമിത്തം ദഹനാഗ്നി മന്ദിക്കുകയുംശരീരംമെ

ലിയുകയും ചെയ്യും. മദ്ധ്യഘട്ടത്തിൽ ജലപാനം ചെയ്യുന്നതു് അഗ്നിസാമ്യത്തെയെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. അന്ത്യഘട്ടത്തിലെ ജലപാനം ദേഹത്തെ അധികമായി തടിപ്പിക്കുമെന്നറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഭക്ഷണാവസരത്തിൽ കൂടക്കൂടെ അൽപാൽപം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതാണു് ഏററവും ഉത്തമമായിട്ടുള്ളതു്.

അൽപഭക്ഷണവും അമിതഭക്ഷണവും വിഹിതമായിട്ടുള്ളതല്ല. അൽപഭക്ഷണം ശരീരത്തിന്റെ വളൎച്ചയേയും പുഷ്ടിയേയും പ്രതികൂലിക്കുന്നു. ശരീരം ദുർബലമായി ക്രമേണ വലിയവാതരോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും. അമിതഭക്ഷണം പലേ വലിയ ആപത്തുകളെയും ഉണ്ടാക്കിത്തീൎക്കും. ആമദോഷം വിഷൂചിക മുതലായ ഭയങ്കരരോഗങ്ങളാണു് അമിതാഹാരത്തിന്റെ ഫലം. "ദണ്ഡകാലസകം" എന്നു പറയപ്പെടുന്ന ഭയങ്കരവ്യാധി അമിതഭക്ഷണംനിമിത്തമുണ്ടാകയും പെട്ടെന്നു പ്രാണനെനശിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നു.

ഭക്ഷണാനന്തരം എന്തെങ്കിലും പാനീയം പുറകെ കുടിക്കുന്നതു് ആവശ്യമാണു്. അതു് പ്രാണബലത്തേയും തൃപ്തിയേയും ഉണ്ടാക്കും. ഘനപദാൎത്ഥങ്ങൾ ദ്രവിച്ചു് ദഹനസൌകൎയ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കും. അതിലേക്കു സാധാരണയായി നാം ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നതു് ജീരകവെള്ളം ചുക്കുവെള്ളം മുതലായവയാണല്ലോ. അതെല്ലാം ദോഷരഹിതങ്ങളാണുതാനും. കോതമ്പുകൊണ്ടുള്ള ആഹാരം കഴിച്ചാലതിന്നും പുറകെ തണുത്തവെള്ളമാണുപയോഗിക്കേണ്ടതു്. അരി അരച്ചുണ്ടാക്കിയപലഹാരങ്ങളിൽ ചൂടുവെള്ളം ഫലപ്രദമാകുന്നു. കൃശഗാത്രന്മാർ സൂപ്പു് അനുപാനമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതു് ശ്രേഷ്ഠമാണു്. ക്ഷീണശരീരന്മാൎക്കനുപാനത്തിനു പാലാണു് വിഹിതമായിട്ടുള്ളതു്. വർഷകാലങ്ങളിൽ ഇഞ്ചിയും ജീരകവും ഉഷ്ണകാലത്തു് കരിങ്ങാലിയും രാമച്ചവും ചേൎത്തു കുറുക്കിയവെള്ളം സാമാന്യേന എല്ലാവൎക്കും ഹിതമായിട്ടുള്ളതാണു്.

മൂന്നാമദ്ധ്യായം.

രാത്രിചര്യ.

൧.

നിദ്ര

നിദ്രായത്തംസുഖംദുഃഖം
പുഷ്ടിഃകാർശ്യംബലാബലം
വൃഷതാക്ലീബതാജ്ഞാന-
മജ്ഞാനംജീവിതംനച.

ലൌകികസുഖഭോഗത്തിന്നടിമപ്പെട്ട് മുഴുവൻ സമയവും അത്യദ്ധ്വാനം ചെയ്തു ക്ലേശമനുഭവിക്കുന്ന മനുഷ്യന്, ഘോരാന്ധകാരമാർന്നുള്ള രാത്രിയും, തമോമയിയായ നിദ്രയും എത്രമാത്രം ഉപകാരം ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ആലോചിക്കേണ്ടതാണ്. നിരന്തരം ത്വരണംചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ജീവിതകാലത്തിൽ അനന്തങ്ങളായ ആശാപാശങ്ങളാൽ ആവർജ്ജിതഹൃദയരായുള്ള മനുഷ്യരെ വിശ്രമാവസരത്തിലെത്തിച്ച് ശരീരമനശ്ശക്തികളെ പുനർജ്ജീവിപ്പിച്ച് ശരീരസംരക്ഷണം ചെയ്യുവാനാണ്, നിദ്ര ഉപകരിക്കുന്നത്. പകൽമുഴുവൻ കൃത്യാന്തരങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ട് ശരീരവും മനസ്സും ക്ഷീണിച്ച് അവശപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന അവസരത്തിൽ നിദ്രയാകുന്ന നിരോധനശക്തിക്കധീനപ്പെടേണ്ടിവരികയില്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ആയുഷ്കാലം എത്രമാത്രം കഷ്ടതരവും ബീഭത്സവുമാകുമായിരുന്നുവെന്നു നാമിപ്പോൾ ഓർക്കുന്നില്ല.

നിദ്രയ്ക്ക് ജീവിതാവശ്യങ്ങളിൽ ഏതൊരു സ്ഥാനമാണുള്ളതെന്നു മേൽ ഉദ്ധരിച്ചിട്ടുള്ള ഗ്രന്ഥാംശംകൊണ്ട് വെളിപ്പെടുന്നു. നിദ്രാനിയമങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുന്നപക്ഷം, സുഖം, ശരീരപുഷ്ടി, ദേഹബലം, സുരതസാമർത്ഥ്യം, ജ്ഞാനശക്തി ഇവയെല്ലാം സംരക്ഷിക്കപ്പെടാവുന്നതാണ്. നിദ്രാകാലത്തെ മിഥ്യോപയോഗമാക്കിക്കളയുന്നതിൽ നിന്നും ലഭ്യമാകുന്ന ഫലം, ദുഃഖാനുഭവം, ശരീരകാർശ്യം, ബലഹാനി, ക്ലൈബ്യം ഇവയുമാകുന്നു. സുഖനിദ്ര ശോഭനമാംവണ്ണം ആയുഷ്കാലത്തെ ദീർഘിപ്പിക്കുകയും അതിലുള്ള നിദ്രയില്ലായ്മ ദുഃഖഭൂയിഷ്ഠമായി ആയുഷ്കാലത്തെ പരിമിതമാക്കുകയും ചെയ്യും.

ഉറക്കം പ്രകൃതിസിദ്ധമായ ഒരു വികാരമാകുന്നു. മനഃശക്തികൾ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾവഴി ബാഹ്യവ്യാപാരത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടു ക്ഷീണാവസ്ഥയെ പ്രാപിച്ച് അവയിൽനിന്നും നിവൎത്തിക്കുമ്പോൾ നിദ്രാവസ്ഥ സംഭവിക്കുന്നു. ഇതിനെ ജയിക്കുവാനുള്ള ശ്രമം നിഷ്ഫലവും അനൎത്ഥകരവുമാണ്.

ശാരീരികങ്ങളും മാനസികങ്ങളുമായുള്ള ശക്തികളെ പരിപാലിക്കുവാനും പോഷിപ്പിക്കുവാനുമാഗ്രഹിക്കുന്നവരെല്ലാം നിദ്രാനിയമങ്ങളെ അനുസരിക്കേണ്ടതാണ്. നിദ്ര "തമോമയി"യാണെന്നു ആചാൎയ്യന്മാർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. എങ്കിലും ജ്ഞാനസമ്പാദനത്തിനു പൎയ്യാപ്തമാംവിധം മനശ്ശക്തികളെ സന്നദ്ധമാക്കിവയ്ക്കുവാൻ യഥാകാലം നിദ്രയെ സേവിക്കേണ്ടതാണ്.

ആയുഷ്കാലത്തിലെ ഒരു പ്രധാനഭാഗം ഉറങ്ങുവാനായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തേണ്ടതായിരിക്കുന്നു. ഉറങ്ങുവാനുള്ള സമയത്തിന്റെ വില ആയുഷ്കാലത്തിലെ ഇതരഭാഗങ്ങളേക്കാൾ എത്രയോ ഉൽകൃഷ്ടമാണെന്നു അറിയുവാൻ വളരേ പ്രയാസമില്ല. ഒരാൾ ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം മുഴുവൻ പട്ടിണികിടന്നാലുണ്ടാകുന്ന ക്ഷീണം, നിഷ്പ്രയാസം പരിഹരിക്കപ്പെടാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ ഒരുരാത്രി യഥാകാലം ഉറങ്ങുവാൻ സാധിക്കാതിരുന്നാൽ തന്നിമിത്തം സംഭവിക്കുന്ന ക്ഷീണവും മോഹവും അത്ര വേഗം പരിഹാൎയ്യമായിരിയ്ക്കുകയില്ല. ഇതു് എല്ലാവൎക്കും അനുഭവമുള്ള സംഗതിയാണല്ലോ. ഉറങ്ങുവാനുള്ള അവസരം വ്യൎത്ഥമാക്കിക്കളയുന്നപക്ഷം, ദേഹം വളരെവേഗം ക്ഷീണിച്ചുപോകുന്നു. ഓജസ്സ് നശിച്ചുപോകയും സൌന്ദൎയ്യം ലേശം ഇല്ലാതാകയും ചെയ്യും. ക്രമേണ ബുദ്ധിശക്തികൾ ക്ഷയിച്ച് സത്സ്വഭാവം നിശ്ശേഷം നശിക്കുകയും, ഭ്രാന്തു മുതലായ മാനസികരോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും. ഉറങ്ങുവാനുള്ള അവസരം നഷ്ടമാകാതിരിക്കുവാൻ താല്പൎയ്യം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട ആവശ്യം ഈ സംഗതികളാൽ പ്രത്യക്ഷമാണല്ലോ.

അധികമായി ഉറങ്ങുന്ന ശീലവും വിഹിതമല്ല. അകാലനിദ്ര, അല്പനിദ്ര, അതിനിദ്ര ഇവയെല്ലാം ജീവിതസുഖത്തെ വിഴുങ്ങുന്ന ഘോരരാക്ഷസികളാകുന്നു. അകാലത്തിൽ ഉറങ്ങുന്നതു് ആലസ്യത്തെ വരിക്കുകയാകുന്നു. ജ്വരം, ജലദോഷം, തലവേദന, ശോഫം, ഹൃദ്രോഗം, സ്രോതോബന്ധം, അഗ്നിമാന്ദ്യം ഇവയെ

ല്ലാം അകാലനിദ്രയുടെ സന്താനങ്ങളാണ്. രാത്രിയും പകലും രാത്രിയായിത്തന്നേ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതു് ചിലൎക്കെല്ലാം ഇഷ്ടമായിട്ടുള്ളതാണ്. ഈശീലം ഏതൊരുവനേയും ഒന്നിനും കൊള്ളാത്തവരാക്കി തീൎക്കുവാനാണുപയോഗപ്പെടുന്നതു്. ശരീരം ക്രമാധികമായി തടിച്ചു്, ഉന്മേഷം കുറഞ്ഞു് നിഷ്പ്രയോജനമായി ജീവിതത്തെ നശിപ്പിക്കുവാൻ മാത്രമേ ഈ സ്വഭാവം പൎയ്യാപ്തമാകയുള്ളു.

ഈ സംഗതികളാൽ ആരും പകലുറങ്ങി ശീലിക്കുന്നതു് വിഹിതമല്ലെന്നു നിൎദ്ധാരണമാണല്ലോ. എന്നാൽ ചില പ്രത്യേകാവസരങ്ങളിൽ പകൽ ഉറങ്ങുന്നതു് ദോഷകരമല്ലെന്നുകൂടി വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഗ്രീഷ്മകാല—ഉഷ്ണകാല—ത്തിൽ പകലുറങ്ങുന്നതു് വിഹിതമാകുന്നു. ഗ്രീഷ്മം, സ്വതേ കഫത്തെ നശിപ്പിക്കുകയും തദ്വിപരീതശക്തികളെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. രാത്രികാലം സാമാന്യേന കുറവായിരിക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ കാരണങ്ങളാൽ പകൽ അല്പസമയം ഉറങ്ങുന്നതു് ഗുണകരമാകുന്നു. പകലുറക്കനിമിത്തം കഫത്തിന്റെ നഷ്ടം പരിഹരിക്കപ്പെടുകയും ധാതുക്കളിൽ സമസ്ഥിതി ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും.

പകലുറങ്ങുവാൻ ആഹാരകാലത്തിന്നു മുമ്പുള്ള സമയം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതാണ് ഉത്തമമായിട്ടുള്ളതു്. ഉറങ്ങിയതിനുശേഷം ആഹാരം കഴിയ്ക്കുന്നപക്ഷം അതെത്ര ഗുരുത്വമുള്ളതായിരുന്നാൽക്കൂടി ശരിയായി പചിക്കപ്പെടുന്നു. ആഹാരം കഴിച്ചതിനുശേഷമാണ് പകൽ ഉറങ്ങുന്നതെങ്കിൽ അതു് വേണ്ടതുപ്രകാരം ദഹിക്കാതിരിക്കുകയും തന്നിമിത്തം ദോഷവൈഷമ്യം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഉഷ്ണകാലത്തിലല്ലാതെ മററു് ഋതുക്കളിൽ പകലുറങ്ങുന്നതു് ദോഷകരമാണ്. പക്ഷേ ചില പ്രത്യേകസംഗതികളാൽ ചിലൎക്കു് പകലുറക്കം ഗുണകരമായിരിക്കുവാൻ കാരണമുണ്ടു്.

പ്രസംഗം, സംഗീതം ഈവക വ്യാപാരങ്ങളിലേൎപ്പെട്ടു തൽക്കാലം ക്ഷീണം നേരിട്ടിരിക്കുമ്പോഴും, വഴിനടക്കുക, സവാരിചെയ്യുക ഈവക സംഗതികൾ നിമിത്തമോ സുരതകൎമ്മം, മദ്യപാനം ഇവയിൽ ഏൎപ്പെടുകനിമിത്തമോ ശരീരത്തിന്നു ക്ഷീണം ബാധിക്കുന്നപക്ഷം തല്പരിഹാരത്തിനുവേണ്ടി പകലുറങ്ങുന്നതു് വിഹിതമാകുന്നു. കോപം, വ്യസനം, മനോവിചാരം മുതലായവയാൽ മാനസികശക്തികൾക്കു് തകരാറു സംഭവിക്കുമ്പോൾ

പകലുറങ്ങുന്നതു് മാനസികശക്തികളെ നവീകരിക്കുവാൻ ഉപ യോഗപ്പെടും. വലിവു്, അതിസാരം, ഇക്കിൾ, ക്ഷതം, ദാഹം, വയറുവേദന, അജീർണ്ണം, ചിത്തഭ്രമം ഇവ ബാധിച്ചിരിക്കുന്ന വക്കു പകലുറക്കം രോഗപരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഒന്നായിരിക്കുന്ന താണു്.

മേൽപറയപ്പെട്ട പ്രത്യേകാവസരങ്ങളിലല്ലാതെ പകലുറ ങ്ങുന്നതു് ആക്കുംതന്നെ ഗുണകരമല്ല. വിശേഷിച്ചു്, അധികം തടിച്ച ശരീരമുള്ളവക്കും കഫരോഗികൾക്കും നൈ മുതലായ സ്നേഹസാധനങ്ങൾ നിത്യമായി ശീലിക്കുന്നവക്കും പകലുറക്കം അത്യാപല്ക്കരമാകുന്നു.

ഉറങ്ങുവാൻ പ്രകൃതിദത്തമായിട്ടുള്ള സമയം രാത്രികാലമാ ണല്ലോ. ഇതുകൊണ്ടു് രാത്രിമുഴുവൻ ഉറങ്ങുവാൻ ഉപയോഗ പ്പെടുത്തണമെന്നത്ഥമില്ല. രാത്രിയിൽ ഇന്നസമയം ഇത്രമണി ക്കൂർ ഉറങ്ങണമെന്നു നിർബ്ബന്ധമില്ല. ഈ സംഗതിയിൽ അവ രവരുടെ ശീലത്തെത്തന്നെ തുടൎന്നുകൊള്ളുകയത്രേ ഉത്തമമായിട്ടു ള്ളതു്. സാമാന്യേന വിചാരണചെയ്യുന്നപക്ഷം, ഒരാൾക്കു് ആറോ, കവിഞ്ഞാൽ എട്ടോ മണിക്കൂർ സമയംകൊണ്ടു് സുഖ പ്രദമായി ഉറങ്ങാവുന്നതാണു്. ഉറങ്ങുവാനുള്ള സമയം അദ്ധ രാത്രിക്കു മുമ്പു് ഉപയോഗിക്കുന്നതു കൂടുതൽ ഗുണകരമാകുന്നു. ഉറക്കത്തെസംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അർദ്ധരാത്രിക്കുമുൻപുള്ള ഒരു മണിക്കൂറിനു് അതിന്നുശേഷമുള്ള രണ്ടുമണിക്കൂറിന്റെ വിലയു ണ്ടെന്നു പറയുന്നതിൽ അബദ്ധമില്ല.

സുഖനിദ്ര ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സുഖത്തിന്നു ഹേതുവാകുന്നു. രാത്രിഭക്ഷണം ലഘുവായിരിക്കുന്നതു് നിദ്രാസു ഖത്തെ അനുകൂലിക്കുന്നു. അതിഭക്ഷണംമൂലം നിദ്രാവൈകല്യം സംഭവിക്കുവാൻ ഇടയായിത്തീരുന്നു. ലഘുവായ ഭക്ഷണംകഴി ഞ്ഞു് അല്പസമയം സാവധാനത്തിൽ സഞ്ചരിക്കണം. അതി ന്നുശേഷം മലൎന്നുകിടക്കുകയും ഇടതുവശം ചരിഞ്ഞുകിടന്നുറങ്ങു കയും വേണം.

ഉറങ്ങാൻകിടക്കുന്ന സ്ഥലവും ഉപകരണങ്ങളും നിദ്രാസു ഖത്തെ ബാധിക്കുമെന്നു അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണു്. നല്ല വായു സഞ്ചാരമുള്ള മുറിയാണു് ഉറങ്ങുവാൻ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതു്. കലശലായ ശൈത്യമോ, കൊടുങ്കാറ്റോ ഇല്ലാതിരിക്കുന്നപക്ഷം

ജനയലുകൾ തുറന്നിട്ടിരിക്കണം. എല്ലാവാതലുകളും ബന്ധിച്ചിട്ടുറങ്ങുവാൻ കിടക്കുന്നതു് അനാരോഗ്യമാകുന്നു.

കിടക്കുവാൻ കട്ടിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതു് ഏററവും ഉത്തമമാകുന്നു. എന്നാൽ മുഴുവൻ തടികൊണ്ടുമാത്രം പണിതീർത്തിട്ടുള്ള തട്ടുപടിയിൽ ഉറങ്ങുന്നതു് ദോഷകരമാണു്. തറയിൽക്കിടന്നുറങ്ങുന്നതു് വാതകോപത്തെ ഉണ്ടാക്കുവാൻ ഇടയാക്കുന്നു; എങ്കിലും, പിത്തം, രക്തക്ഷോഭം ഇവയെ ശമിപ്പിക്കുകയും, തടിപ്പിക്കുകയും, സുരതസാമർത്ഥ്യത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുമെന്നു വിധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ശയ്യോപകരണങ്ങൾ ശുചിത്വവും മാർദ്ദവമുള്ളവയും ആയിരിക്കുന്നതു് സുഖനിദ്രയെ അനുകൂലിക്കുന്നു. തല ക്രമമായി ഉയർത്തിവയ്ക്കേണ്ടതാണു്. കാൽ അല്പം ഉയർന്നിരിക്കുന്നതും സുഖകരമാകുന്നു. നിദ്രാവിഘാതം വലിയ കുററമായിട്ടാണു് വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ഉറങ്ങുന്നസമയം പെട്ടെന്നുണർത്തുവാൻ ഇടയാക്കുന്നതു് ചിലപ്പോൾ വലിയ ആപത്തായി തീരുവാനിടയുണ്ടു്. സുഖനിദ്രലഭിക്കാതെ കഷ്ടപ്പെടുന്നവർ വളരേയുണ്ടു്. ആധുനികവിദ്യാർത്ഥിലോകത്തിൽ നിദ്രാവൈഷമ്യം അനുഭവിക്കുന്നവരാണധികമുള്ളതു്. മാനസികവ്യാപാരത്തിന്നു തക്കവണ്ണമുള്ള ശരീരപോഷണം ലഭിക്കാതിരിക്കുന്നതും ചായ, പൊടി, പുക മുതലായ വിഷവസ്തുക്കളുടെ ധാരാളിപ്പുമാണിതിന്നു പ്രധാനകാരണമായിട്ടുള്ളതു്.

മനോവൈകല്യം സുഖനിദ്രയേധ്വംസിച്ചുകളയുന്നു. വ്യസനം, ഭയം, ദുരാശ, അസൂയ മുതലായ വല്ലസംഗതിയാലോ അനുഭവസാദ്ധ്യമല്ലാത്ത പ്രേമബന്ധംമൂലമോ മനോവ്യാപാരം ബീഭത്സമായിത്തീരുന്നപക്ഷം ലവലേശം സുഖനിദ്ര ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. നിദ്രാകാലത്തെ അതിക്രമിക്കുകയോ ആഹാരനിയമങ്ങളിൽ വൈകല്യമുണ്ടാക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതു് നിദ്രാസുഖത്തെ ഇല്ലാതാക്കുവാൻ ഹേതുവായിത്തീരുന്നു.

വല്ല കാരണത്താലും ഉറക്കം കുറഞ്ഞുപോകുകയോ, ഉറങ്ങുവാനുള്ള സമയം ഉപയോഗപ്പെടുത്താതിരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതു് ആപൽകരമാണെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലോ. ഉറക്കമിളയ്ക്കുന്നതിൽനിന്നും, ദേഹത്തിൽ ഒരുതരം വല്ലാത്ത വികാരം, തലയ്ക്കു ഭാരംതോന്നുക, കോട്ടുവാ, മൂഢത, ക്ഷീണം, ദഹനക്കുറവു്, മടി, വാതരോഗങ്ങൾ ഇവയെല്ലാമാണു് ഉടനേയുണ്ടാകുന്ന

ഉപദ്രവങ്ങൾ. ഉറക്കം ഇളയ്ക്കേണ്ടതായിവരുന്നപക്ഷം പിറേറ ദിവസം ഭക്ഷണത്തിന്നു മുൻപായി പകുതിസമയം ഉറങ്ങുന്നതു് തക്കതായ പ്രതിവിധിയായി തീരുന്നതാണു്. ഉറക്കം തനിയേ കുറയുന്നതു് ഭയങ്കരരോഗങ്ങളുടെ പൂൎവ്വരൂപമാകുന്നു. നിദ്രാനാശംമൂലം പ്രാധാന്യേന സംഭവിക്കുവാനിടയുള്ളതു് ഭ്രാന്തു് മുതലായ മനോവികാരങ്ങളാകുന്നു.

നിദ്ര തനിയേ കുറഞ്ഞുപോകുന്നപക്ഷം വേഗത്തിൽ പ്രതിവിധിചെയ്തുകൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു. തണുപ്പുള്ള സ്നേഹദ്രവ്യങ്ങളെക്കൊണ്ടു് അഭ്യംഗം ശീലിക്കുന്നതു് നിദ്രയെ ഉണ്ടാക്കുവാൻ നല്ല മാൎഗ്ഗമാകുന്നു. പാൽ, സൂപ്പ്, വെണ്ണ മുതലായ ഓജസ്കരങ്ങളായ ആഹാരങ്ങളും സുഖചൎയ്യകളും നിദ്രാഹേതുക്കളാകുന്നു. കുളിക്കുവാൻ നെല്ലിക്കാ, രാമച്ചം, മുതലായ സുഗന്ധകരങ്ങളും ശീതവീൎയ്യങ്ങളുമായ സാധനങ്ങളിട്ടുതിളപ്പിച്ചു് തണുത്തതായ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നതു് സുഖനിദ്രയെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഉറങ്ങുന്നതിനുമുൻപായി കാച്ചിത്തണുത്തതോ കോതമ്പുചേൎത്തുകുറുക്കിയതോ ആയ പാൽ കുടിക്കുന്നതു് നിദ്രാഹേതുകമാകുന്നു. മനോവൈകല്യം സംഭവിക്കാതെ സ്വാതന്ത്ര്യമായി മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുകയും ബ്രഹ്മചൎയ്യത്തിൽ നിഷ്ഠയുണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു് യഥാകാലം നിദ്രയെ ഉണ്ടാക്കുവാൻ ഹേതുവാകുന്നു.

അതിനിദ്രയും ആപൽകരമാകുന്നു. അധികമായി ഉറങ്ങിശ്ശീലിച്ചാൽ വരാവുന്ന ആപത്തുകളെപ്പററി ഇതിനുമുൻപു് പറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞു. അങ്ങിനെയുള്ള ആപത്തുകൾ ശക്തിമത്തായിത്തീരുവാൻ ഇടയാകുന്നപക്ഷം ഭയങ്കരവ്യാധികളായി പരിണമിക്കുന്നതാണു്. നിദ്രാഹരങ്ങളായ കൎമ്മങ്ങൾതന്നെ അവയ്ക്കു പ്രതിവിധികളാകുന്നു.

ഉറക്കം തനിയേ കുറയുവാനുള്ള സംഗതികളെ മുൻപുതന്നെ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അതിനിദ്രയുടെ പ്രതിവിധിയായി അവയെ അംഗീകരിക്കാവുന്നതാണു്. പുറമേ, തീക്ഷ്ണൌഷധങ്ങളെക്കൊണ്ടു് ഛൎദ്ദിപ്പിക്കുക, നസ്യം ചെയ്യുക, അഞ്ജനപ്രയോഗംചെയ്യുകയും മററും ചെയ്യുന്നതു് അതിനിദ്രയെ നശിപ്പിക്കുന്നു. മനോവിചാരം ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള സംഗതികളിൽ ഏൎപ്പെടുക, ഭയപ്പെടുത്തുക, വ്യസനിപ്പിക്കുക മുതലായ പ്രയോഗങ്ങളും നിദ്രയെ നശിപ്പിക്കുന്നു.

പഞ്ചേന്ദ്രിയശക്തികൾ സ്വപ്രവൃത്തികളിൽനിന്നും വിര

മിച്ച് സ്വസ്ഥാനത്തെ പ്രാപിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് നിദ്ര എന്നു മുൻപു് പറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞു. ശരീരവൃത്തികളെല്ലാം ഒതുങ്ങി മനസ്സ് സ്വസ്ഥാനത്തെ പ്രാപിക്കുകയുംകൂടി ചെയ്യുമ്പോഴാണ് സുഖനിദ്ര ഉണ്ടാകുന്നതു്. പഞ്ചേന്ദ്രിയശക്തികൾ വിരമിക്കുകയും മനസ്സ് വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടുതന്നേയിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നപക്ഷം സുഖനിദ്ര—പൂർണ്ണനിദ്ര—ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. ഈ സംഭവത്തെ അർദ്ധനിദ്ര എന്നു പറയാം. ഈ സ്ഥിതിയാകുന്നു സ്വപ്നമായി കലാശിക്കുന്നതു്. മററൊരുതരത്തിൽ പറയുകയാണെങ്കിൽ മനോവാഹികളായ സ്രോതോമാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ത്രിദോഷങ്ങളുടെ വിഷമാവസ്ഥ സംഭവിക്കുന്നതു് സ്വപ്നമാണെന്നു പറയാം. എതായാലും സ്വപ്നം അതിശയകരമായ ഒരു സംഭവമാണ്. ആഗ്രഹമുള്ളവയാണെംകിലും അസാദ്ധ്യമാണെന്നുള്ളതിനാൽ നിരാശമാത്രം അനുഭവിക്കുവാൻ ഇടയുള്ള പലേ സുഖങ്ങളും സ്വപ്നകാലത്തിൽ അനുഭവിക്കുന്നതു് പലക്കും അനുഭവമാണല്ലോ. സ്വപ്നത്തിൽ, ഒട്ടുവളരെ അകലെ പോയി അവിടെ നടക്കാറുള്ള സംഭവങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നതും ബന്ധുമാന്യന്മാരും, ദൂരസ്ഥിതന്മാരുമായവരെ കണ്ടുമുട്ടുവാനിടയാകുന്നതും അധികമധികം ധനംലഭിക്കുന്നതും സുന്ദരീമണികളുമായി സഹവാസംചെയ്യാൻ ഇടയാകുന്നതും മററനവധി സുഖാനുഭവങ്ങളുണ്ടാകുന്നതുമെല്ലാം,സ്വപ്നലോകത്തിൽ ക്ഷിപ്രസാദ്ധ്യമാകുന്നു. യാതൊരുത്തരവാദിത്വവും തനിക്കില്ലാതിരിക്കേ ഘോരയുദ്ധങ്ങളിൽ ഏൎപ്പെടേണ്ടിവരുന്നതും ദുഷ്ടജന്തുക്കളിൽനിന്നും ഭയമുണ്ടാകുന്നതും ശത്രുക്കളിൽനിന്നും പരാജയം സംഭവിക്കുന്നതും മററുമായി ഒട്ടുവളരെക്കാലംകൊണ്ടു വന്നുകൂടാവുന്ന പലേസംഗതികളും വളരേ കുറച്ചു സമയമുള്ള സ്വപ്നത്തിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നതു് അതിശയമല്ലെന്നുവരുന്നതെങ്ങിനെ.

സ്വപ്നം മനശ്ശാസ്ത്രത്തിലെ ഒരു പ്രധാനപാഠമാകുന്നു. ഈ ലോകവും അതിലെ കഥാപാത്രങ്ങളായ മനുഷ്യരും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിൻെറ സ്വരൂപത്തെ നിർണ്ണയിക്കുവാനും അതിൻെറ ശൈഥില്യത്തെ വെളിപ്പെടുത്തുവാനും സ്വപ്നം പൎയ്യാപ്തമായ പ്രമാണമാകുന്നു. ഏതെങ്കിലും രൂപത്തിൽ എപ്പോഴെംകിലും സ്വപ്നലോകത്തു ജീവിച്ചിട്ടില്ലാത്തവരായി ആരുമുണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല. വിവേകമില്ലാത്ത ജന്തുക്കളും കുഞ്ഞുങ്ങളും കൂടി സ്വപ്നമനുഭവിക്കുന്നതായി നമുക്കു വിശ്വസിക്കാം. സ്വപ്നം ഭാവിഫലങ്ങളെ അറിയിക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങളാണെന്നു പലരും വിശ്വസി

കുന്നുണ്ട്. ചിലൎക്ക് ഈ സംഗതി അനുഭവമാണെന്നു പറയു വാനും ആളുണ്ടാവാം. ആയുൎവ്വേദശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും ഏതാണ്ട് ഈ സംഗതിയിൽ അനുകൂലാഭിപ്രായം പുറപ്പെടുവിച്ചിരിക്കുന്നു.

വിവിധാനുഭവങ്ങളോടുകൂടിയ എല്ലാ സ്വപ്നങ്ങളുംകൂടി ഏഴുതരത്തിലാണ് ആയുൎവ്വേദശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നതു്. അവയിൽ നിഷ്ഫലങ്ങളും സഫലങ്ങളും ഇന്നിന്നവ എന്ന് വിവരിക്കുകകൂടി ചെയ്തിരിക്കുന്നു

൧. ദൃഷ്ടം—ജാഗ്രദവസ്ഥയിൽ കണ്ടതു സ്വപ്നത്തിൽ കാണുക.

൨. ശ്രുതം—കേട്ടറിഞ്ഞതിനെ സ്വപ്നദ്വാരാ അനുഭവിക്കുക.

൩. അനുഭൂതം—അനുഭവത്തെത്തന്നെ സ്വപ്നത്തിലും അനുഭവിക്കുക.

൪. പ്രാൎത്ഥിതം—ആഗ്രഹിച്ചതിനെത്തന്നെ സ്വപ്നത്തിൽ ലഭിക്കുക.

൫. കല്പിതം—സങ്കല്പം സ്വപ്നമായി പരിണമിക്കുക.

൬. ഭാവികം—ഭാവിയിലെ അനുഭവം സ്വപ്നമായിത്തീരുക.

൭. ദോഷജം—ദോഷവൈഷമ്യത്താൽ സ്വപ്നം സംഭവിക്കുക.

ഇവയാകുന്നു ഏഴുവിധസ്വപ്നങ്ങൾ. ഇവയിൽ ആദ്യത്തെ അഞ്ചും ദോഷജവും നിഷ്ഫലങ്ങളുമാകുന്നു. ആറാമത്തേതു് സഫലമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. പകൽ കാണുന്ന ഒരു സ്വപ്നവും ഫലപ്രദമായിട്ടുള്ളതല്ലെന്നു നിൎണ്ണയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഭാവുകം അൎദ്ധരാത്രിക്കു മുൻപുള്ളതാണെങ്കിൽ അതിന്റെ ഫലം കുറേക്കാലത്തിനുശേഷമായും അല്പമായുമിരിക്കുന്നതാണ്.

വെളുപ്പാൻരാവിലെകാണുന്ന സ്വപ്നം അതേദിവസത്തിൽ തന്നെ ഫലിക്കുന്നതാണ്. എന്നാൽ, സ്വപ്നത്തിനുശേഷം വീണ്ടും ഉറക്കം ബാധിക്കുകയോ, സ്വപ്നഫലത്തിനു വിപരീതമായി നിമിത്തവചനങ്ങൾ കേൾക്കുകയോ ചെയ്യുന്നപക്ഷം ആ സ്വപ്നം നിഷ്ഫലമായി തീരുന്നതാണ്. അനിഷ്ടമായ സ്വപ്ന

ത്തിനുശേഷം വീണ്ടും ശുഭകരമായ സ്വപ്നം കാണുവാനിടയാകു ന്നപക്ഷം ഒടുവിലത്തെ ശുഭഫലം മാത്രമേ അനുഭവമായി തീരുകയുള്ളു. പാപഫലപ്രദമായ സ്വപ്നം കാണുവാനിടയാകുന്ന പക്ഷം തൽഫലശാന്തിക്കായി യഥാവിധി, ദാനം, ജപം മുതലായ സൽകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്താൽ നിസ്സാരമായിത്തീരുന്നതാണ്.

ദേവന്മാർ, ബ്രാഹ്മണർ, ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ബന്ധുക്കൾ, പശു, കാള, രാജാവ്, ബ്രഹ്മോപാസകന്മാർ, കീർത്തനീയചരിത്രന്മാർ, കത്തുന്നതീയ്, ശുദ്ധജലാശയം, വെളുത്തകന്യക, ബാലൻ വെള്ളവസ്ത്രം, തേജോമയങ്ങളായ സ്വർണ്ണരത്നാദികൾ ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലുമോ, സർവ്വാംഗം രക്തംപുരണ്ട് ഉജ്വലമായ ശരീരത്തോടുകൂടിയ ഒരു രാക്ഷസനേയോ, സ്വപ്നത്തിൽ ദർശിക്കുകയോ കുട, കണ്ണാടി, വിഷവസ്തു, മാംസം, വെളുത്തപുഷ്പം, അഴുക്കുപുരണ്ടവയായ നല്ലഫലങ്ങൾ, ഇവ സ്വപ്നത്തിൽ ലഭിക്കുകയോ, മല, മാളിക, ഫലമുള്ളമരം ഇവയിലോ, സിംഹം, മനുഷ്യൻ, ആന ഇവയിൽ ഏതിലെങ്കിലുമോ കയറിയതായി സ്വപ്നദർശനമുണ്ടാകുകയോ കടലോ ആഴമുള്ള ജലാശയമോ തരണംചെയ്തതായിട്ടോ, കിഴക്കുവടക്കുള്ള ദിക്കിലേക്കു യാത്രപോയതായിട്ടോ ദിവ്യന്മാരായ ദേവന്മാരൊ ഋഷികളൊ മറ്റൊ സ്വഭവനത്തിൽ വന്നതായിട്ടോ സ്വപ്നംകാണുകയൊ, ആർക്കെങ്കിലും മരണംനേരിട്ടുവെന്നൊ, ആപത്തിൽനിന്നു രക്ഷപ്പെട്ടതായിട്ടോ, ദേവന്മാർ പിതൃക്കൾ ഇവരാൽ ബഹുമാന്യനായി എന്നോ സ്വപ്നദർശനമുണ്ടാകുന്നതും, കരയുക, വീണുഎഴുന്നേൽക്കുക, ശത്രുക്കളെ ഉപദ്രവിച്ചതായി കാണുക ഇതെല്ലാം ശുഭഫലപ്രദങ്ങളാകുന്നു. ദീർഘായുസ്സും ആരോഗ്യവും ബഹുവിധമായ ധനലാഭവും ഇവയാകുന്നു ഫലങ്ങൾ.

൨.

ബ്രഹ്മചര്യ്യവും ഗ്രാമ്യകർമ്മവും.

ധർമ്മ്യംയശസ്യമായുഷ്യം
ലോകദ്വയരസായനം
അനുമോദാമഹേബ്രഹ്മ-
ചര്യ്യമേകാന്തനിർമ്മലം.

ബ്രഹ്മചര്യംനിമിത്തമുണ്ടാകുവാനുള്ള ഗുണങ്ങളെ തെളിയിക്കുന്ന മേൽ ഉദ്ധരിച്ചിരിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥാംശം ആയുർവ്വേദശാസ്ത്ര

ത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളതാകുന്നു. മനുഷ്യജീവിതം സഫലമായിത്തീരത്തക്കവണ്ണം ആയുഷ്കാലത്തെ സംരക്ഷിക്കുവാനുള്ള ഉപായമാണ് ആയുർവ്വേദം. ജീവിതോദ്ദേശത്തെ വേണ്ടവിധം അറിയുകയും അതിന്നനുസരിച്ചുള്ള അനുഷ്ഠാനവിശേഷങ്ങളെ യഥാവിധി ആദരിക്കുകയുംചെയ്യുന്നപക്ഷം ജീവിതോദ്ദേശം സഫലമായിത്തീരുന്നതാണ്. ഇങ്ങനെയുള്ള അനുഷ്ഠേയകൃത്യങ്ങളിൽ ഏററവും പ്രാധാന്യമുള്ളതാകുന്നു ബ്രഹ്മചര്യമെന്നുള്ളതിന് അനുഭവജ്ഞന്മാരായ മഹർഷിവര്യന്മാരുടെ അഭിപ്രായം പ്രത്യക്ഷതെളിവാകുന്നു.

സ്ത്രീജനങ്ങളുമായുള്ള ഇടപാട് യാതൊരുപ്രകാരത്തിലുമുണ്ടാകാതിരിക്കുക എന്നുള്ളത് ബ്രഹ്മചര്യത്തിലെ പ്രധാനനിയമമാകുന്നു. "അമ്മപോലുംവസിച്ചീടുംഗൃഹത്തിങ്കൽ ബ്രഹ്മചാരിവസിക്കരുതെ"ന്നാണ് നിയമിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇതെത്രമാത്രം സാദ്ധ്യമായിത്തീരുമെന്നുള്ളസംഗതിയെപ്പററിയല്ല, അതിൽനിന്നും എന്തുഗുണമാണ് സിദ്ധിക്കുവാനുള്ളതെന്നുള്ളതിനെക്കുറിച്ചാണ് നമുക്കന്വേഷിക്കുവാനുള്ളത്.

നിത്യബ്രഹ്മചര്യം അനുഷ്ഠിച്ച് തന്നിഷ്ടമായ ഉൽകൃഷ്ടഫലം അനുഭവത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തിയിരുന്ന അനേകം മഹാത്മാക്കൾ നമ്മുടെ ജന്മഭൂമിയിൽതന്നെ ജീവിച്ചിരുന്നിട്ടുണ്ട്. ഭാരതത്തിലെ തത്വജ്ഞാനകലയെ, സ്ഥിരാധിഷ്ഠാനത്തിൽ പ്രതിഷ്ഠാപനംചെയ്തുകൊണ്ട്, ലോകമാസകലം എന്നെന്നേക്കുമായി ജ്ഞാനോപദേശംചെയ്യുവാൻതക്കവണ്ണം ജന്മഭൂമിയെ സന്നദ്ധയാക്കിത്തീർത്ത ആ മഹർഷിശ്രേഷ്ഠന്മാർ ബ്രഹ്മചാരികളായിരുന്നുവെന്ന് പറയണമെന്നുണ്ടോ? ബ്രഹ്മചര്യനിഷ്ഠയെ പ്രതിഷ്ഠാപനംചെയ്ത മഹാത്മാക്കൾ മഹർഷിവര്യന്മാരായിരുന്നു. അവരും അവരുടെ ശിഷ്യപരമ്പരയുമാണ് ആ അനുഷ്ഠാനത്തിൻെറ മഹത്വത്തെ ലോകോപകാരാർത്ഥം പ്രഖ്യാപനംചെയ്തിട്ടുള്ളത്. ബ്രഹ്മചര്യംകൊണ്ട് അമാനുഷികങ്ങളെന്നു തോന്നാവുന്ന പല മഹാകൃത്യങ്ങളും അവക്ക സുഖസാദ്ധ്യങ്ങളായിരുന്നു. അടുത്തകാലത്തു ജീവിച്ചിരുന്ന വിവേകാനന്ദസ്വാമികൾ തന്നെ ബ്രഹ്മചര്യത്തിൻെറ മാഹാത്മ്യത്തെപ്പററി പലപ്പോഴും സ്തുതിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഭൌതികസമ്പത്തിൽ അദ്വിതീയപദത്തെ അധിരോഹണംചെയ്തുകൊണ്ട്, മററുള്ളവരെ പുച്ഛരസത്തിൽ അവലോകനംചെയ്യുന്നവരായ പാശ്ചാത്യരെ നിർവ്വിശേഷം ആകർഷിച്ച ആ മഹാത്മാവിൻെറ ശ്രേഷ്ഠജീവിതംതന്നെ ബ്രഹ്മച

ച്യ്യത്തിൻെറ മഹത്വത്തിന്നുത്തമദൃഷ്ടാന്തമായിത്തീന്നിട്ടുണ്ട്. ഇത്രമാത്രം ശ്രേഷ്ഠമായ ഒരനുഷ്ഠാനപദ്ധതി ഇന്നു് അസ്തമിതപ്രായമായിത്തീന്നിട്ടുള്ളതിൻെറ ഫലം അപ്രമേയവും അപരിഹാൎയ്യവുമായിത്തീന്നിരിക്കുന്നു.

"രേതോമൂലംഹിജീവിതം" എന്നു് ആയുൎവ്വേദം അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ജീവിതം നിലനിൽക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നപക്ഷം, രേതസ്സിനെ—ശുക്ലത്തെ—സംരക്ഷിക്കുവാനാണു് ഉപദേശിക്കുന്നതു്. നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങളുടെ ഏററവും ഒടുവിലത്തെ പരിണാമം ശുക്ലമാകുന്നു. അതിന്നുനേരിടുന്ന നഷ്ടം ധാതുപരമ്പരയെ ശക്തിമത്തായി ബാധിക്കുകയും മനശ്ശക്തികളെ വ്യതിചലിപ്പിക്കുകയുംചെയ്യും. രേതോരക്ഷണം നിമിത്തം ധാതുക്കൾക്കു് പൂൎണ്ണതസിദ്ധിക്കുകയും ഓജസ്സ് പരിപുഷ്ടമാവുകയുംചെയ്യും. ഈ സ്ഥിതിയിൽ മനശ്ശക്തികൾ സ്ഥിരപ്രതിഷ്ഠിതങ്ങളായിത്തീരും. ശരീരബലവും ബുദ്ധിശക്തിയുമുള്ളപ്പോൾ മാത്രമാണു് വാസ്തവമായ മനുഷ്യത്വം ഒരാളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതു്. മനുഷ്യശക്തികൊണ്ടുമാത്രമേ ഏതെങ്കിലും മഹാകൃത്യം സാധ്യമായിത്തീരുവാനിടയുള്ളു. ഈ സംഗതി ബ്രഹ്മചൎയ്യത്തിൻെറ മാഹാത്മ്യത്തെപ്പററി ചിന്തിക്കുവാൻ മതിയായ പ്രമാണമാകുന്നു.

അത്ഭുതകരമാംവണ്ണം ജീവിതകാലത്തിൽ അനന്യകൃത്യങ്ങളെ നിൎവ്വഹിച്ചിട്ടുള്ളവരാകുന്നു "യോഗികൾ." അവരാകട്ടെ, ജീവൻെറ പരിണാമം, പരിവൎത്തനം മുതലായ പലേസംഗതികളേയും സ്വന്തദൃഷ്ടിയിൽ—ജ്ഞാനദൃഷ്ടിയിൽ—കൂടി കണ്ടറിഞ്ഞിരുന്നു. യോഗം മനോനിയന്ത്രണരൂപമായ അഭ്യാസക്രമവും യോഗസിദ്ധി പരമോൽകൃഷ്ടമായമനഃസ്വാതന്ത്ര്യവുമാകുന്നു. ഈ അനുഷ്ഠാനത്തിൽ ബ്രഹ്മചൎയ്യം അനുപേക്ഷണീയമായിട്ടുള്ളതാണു്. ഇന്നു പലേടത്തും നാം കാണുന്ന യോഗികൾ യോഗമെന്നു വൃഥാലാപംചെയ്യുകയും യോഗോപദേശത്തിന്നായി വ്യാപാരശാലകൾ ഏൎപ്പെടുത്തുകയുംമററും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു് അതൊരുനിസ്സാരകാൎയ്യമാണെന്നു ചിലൎക്കു തോന്നിയേക്കാം. ബ്രഹ്മചൎയ്യാപൂൎവ്വമായ മനസ്സംയമനംകൊണ്ടും അഭ്യാസംകൊണ്ടുമല്ലാതെ തൽഫലം അനുഭൂതമാകുമെന്നു വിചാരിച്ചുകൂടാ.

പുരാതനകാലത്തിൽ എല്ലാവിദ്യാൎത്ഥികളും ബ്രഹ്മചൎയ്യം അനുഷ്ഠിക്കുക പതിവായിരുന്നു. അവരുടെ ജീവിതത്തിലെ ഏ

റവും പ്രധാനപ്പെട്ടകാലമായിരുന്നു വിദ്യാൎത്ഥിജീവിതം. വിദ്യാഭ്യാസം മുഴുവൻ കഴിഞ്ഞു ഗുരുകുലംവിട്ടു യഥാവിധി ലൌകികജീവിതം അംഗീകരിച്ചു് വിവാഹിതരായി കഴിയുംവരെ കേവലം ബ്രഹ്മചാരികളായിത്തന്നെ കാലംനയിച്ചിരുന്നു. ഇന്നത്തെവിദ്യാൎത്ഥികളുടെയിടയിൽ ബ്രഹ്മചൎയ്യാനുഷ്ഠാനത്തിന്നു് എന്തെങ്കിലും വിലയുള്ളതായി അറിയപ്പെടുന്നില്ല. വ്യസനകരമായ ഈ സംഗതിയിൽ എല്ലാവരും കേവലം മൌനമുദ്രകൈക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു് മഹാകഷ്ടമാണു്. വിദ്യാഭ്യാസംതന്നെ ഭാരമായും എന്നുമെന്നും ക്ലേശത്തിന്നുമാത്രമായുംതീൎന്നിരിക്കെ ഏതാദൃശസംഗതികളിൽഎങ്കിലും നിഷ്ഠയുണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിൽ എത്രയോ ആശ്വാസകരമായിരുന്നു. ഒരുകാലത്തു് ബ്രഹ്മചൎയ്യത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യത്തെ തെളിയിച്ചുകൊണ്ടു് മനസ്സ്വാധീനത്തെ സ്വായത്തമാക്കിവച്ച മഹാത്മാക്കളുടെ പരമ്പരയാകുന്നു നാം. ഈസംഗതിയെ സ്മരിച്ചിട്ടെങ്കിലും അവരുടെ നേരെ ബഹുമാനംതോന്നിയിട്ടെങ്കിലും ബ്രഹ്മചൎയ്യത്തെ ആദരിക്കുവാൻ നാം തയാറുള്ളവരായിരിക്കേണ്ടതാണു്. നമ്മുടെ ചെറുപ്പക്കാരായ വിദ്യാൎത്ഥികളെ ഈകാൎയ്യത്തിലേക്കാനയിക്കുവാനുള്ള ചുമതല ഇന്നത്തെനായകന്മാൎക്കാണുള്ളതു്. അവരുടെഇടയിൽ പൎയ്യാപ്തമായ സന്മാൎഗ്ഗനിഷ്ഠമാത്രമെങ്കിലുമുണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിൽ അതുതന്നെ മഹത്വമായി കരുതാമായിരുന്നു. എന്തായിരുന്നാലും ലോകത്തിൽ എന്തെങ്കിലും മഹൽകൃത്യം സാധിക്കപ്പെടണമെങ്കിൽ, യഥാൎത്ഥസുഖം അനുഭവിക്കേണമെങ്കിൽ, ഭാവിസന്താനങ്ങളിൽ ആത്മബോധവും പൌരുഷവും വിളയാടണമെങ്കിൽ വീണ്ടും ബ്രഹ്മചൎയ്യപ്രസ്ഥാനം ആരംഭിക്കുകതന്നെവേണം. ഗ്രാമ്യകൎമ്മത്തെപ്പററി ഇനി ചിന്തിക്കാം.

“അച്ഛായപൂതിഃകുസുമഃ
ഫലേനരഹിതോദ്രുമഃ
അഥൈകശ്ചൈകശാഖശ്ച
നിരപത്യസ്സ്ഥാനരഃ”

എന്നുള്ള പ്രമാണവചനം, നിത്യാപത്യതയുടെ ശോച്യതയെ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. നിത്യബ്രഹ്മചൎയ്യാനുഷ്ഠാനം മഹത്വമേറിയതാണെന്നുള്ളതു് വളരെ ശരിയാണു്. പക്ഷെ മനുഷ്യലോകത്തിൽ അപ്രകാരം ഉള്ള ജീവിതം കൈക്കൊള്ളുവാൻ തക്ക പരിതസ്ഥിതിയും മനസ്സന്നദ്ധതയുമുള്ളവരുടെ സംഖ്യ അത്ര വളരെ കുറച്ചായിരിക്കുകയേയുള്ളു. പ്രകൃതിസിദ്ധമായ സംയോ

ഗവാഞ്ഛ എല്ലാ ജീവികളേയും ഗാർഹസ്ഥ്യജീവിതത്തിലേക്കു ആകർഷിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും. അജയ്യമായ പ്രകൃതിശക്തിക്കു കീഴ്പ്പെട്ടു് ഗാർഹസ്ഥ്യജീവിതം സ്വീകരിക്കേണ്ടിവരുന്ന സ്ഥിതിക്ക് പുത്രോൽപാദനം കർത്തവ്യമായിട്ടാണ് വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്. അപുത്രതഭയങ്കരപാപകർമ്മങ്ങളുടെ ഫലമാണത്രെ. ഒരുവൻ തൻെറ ജീവിതത്തിൽ ചെയ്തു തീർക്കുവാനുള്ള കൃത്യങ്ങളിൽ കൃതാർത്ഥനാകണമെങ്കിൽ അയാൾ സൽപുത്രവാനായിരിക്കേണ്ടതാണ്. അപുത്രനായ ഒരുവൻ തൽകുലത്തിലുള്ള പിതൃക്കളോടൊരുമിച്ചു് എന്നത്തേക്കുമായി നരകദുഃഖം അനുഭവിക്കേണ്ടിവരും. അപുത്രത പാപകരമാണെന്നുള്ളതിനാൽ തൽപ്രതിവിധികൾ കല്പിക്കുകയും, സൽപുത്രസമ്പാദനത്തിൽ ഒട്ടുവളരെ സൽകർമ്മങ്ങൾ വിധിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്.

"അവ്യക്തമധുരമായ സംഭാഷണവും, വീൺമെഴിററമുള്ള നടയും, ലാലാദികളാൽ ലിപ്തമായിട്ടുള്ള ഓമനമുഖവും അഴകൊട്ടുള്ള മൃദുശരീരവും" ഇങ്ങനെ സന്തോഷാധിക്യത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന നവജാതശിശുവിൻെറ പരിരംഭണസുഖത്തോളം നിർവൃതികരമായി മററെന്താണ് മനുഷ്യലോകത്തനുഭവിക്കുവാനുള്ളതു്. പ്രത്യുപകാരേച്ഛ ലവലേശമില്ലാത്ത പക്ഷിമൃഗാദികൾ പോലും, തങ്ങളുടെ സന്താനങ്ങളുടെ നേരേ കാണിക്കാറുള്ള സ്നേഹഭാരത്തെപ്പററി ആലോചിച്ചാൽ മനുഷ്യനെക്കുറിച്ചെന്താണു പറയുവാനുള്ളതു്.

വിദ്യാർത്ഥിജീവിതം നയിച്ചു് സ്വാത്മബോധത്തോടെ ഗൃഹജീവിതത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടമ്പോൾ മുതൽ അയാൾ സഭാര്യനായിരിക്കേണ്ടതാണ്. സാമാന്യേന മുപ്പതുവയസ്സു മുതല്ക്കാണ് വിവാഹാവസ്ഥാനകാലമെന്നു നിശ്ചയിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

വിവാഹം ചെയ്യേണ്ട സംഗതി വളരെ ഗൌരവമായി ആലോചിച്ചു പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതാകുന്നു. വിവാഹത്തിനുശേഷം പല കാരണങ്ങളാലും തത്സംബന്ധമായി വ്യസനിക്കുന്നവരെ കാണാറുണ്ടു്. ഇതിന്നിടയാകുന്നതു് വേണ്ടപോലെ ആലോചിക്കുന്നതിനുള്ള സമയം സ്വീകരിക്കാത്തതിനാലാകുന്നു. വിവാഹം ഒരുവൻെറ പുതിയ ജീവിതത്തിലേക്കുള്ള പ്രവേശനമാർഗ്ഗമാണ്. അതിനു തക്കതായ സകലവിധ സൗകര്യങ്ങളും പൂർണ്ണമായിരിക്കുമ്പോഴാണ് വിവാഹകർമ്മം ചെയ്യേണ്ടതു്.

വിവാഹകാര്യത്തിൽ ഒന്നാമതായി ആലോചിക്കുവാനുള്ളതു് തനിക്കു് അതിന്നു് എത്രമാത്രം അർഹതയുണ്ടെന്നുള്ളതിനെക്കു

റിച്ചാണ്. ഇതു് വെറും നേരമ്പോക്കായി അംഗീകരിക്കേണ്ട ഒന്നല്ല; പ്രത്യുതസ്വതന്ത്രജീവിതത്തിലെ ആവശ്യങ്ങളിൽ ഒന്നായും, മതസംബന്ധമായ അനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത ഒരു പ്രധാനകൃത്യമായിട്ടുമാണ് വിവാഹം വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

അസാദ്ധ്യമായ വല്ലരോഗവും ബാധിച്ചിരിക്കുന്നയാൾ വിവാഹം ചെയ്യുന്നതു വിഹിതമല്ല. അതു തനിക്കും മററുള്ളവക്കും കൂടുതൽ കഷ്ടപ്പാടിനു ഇടയായിത്തീരും. സ്വജീവിതത്തിൽ പൂണ്ണസ്വാതന്ത്ര്യമില്ലാത്തവൻ വിവാഹം ചെയ്യുന്നതു് നിന്ദ്യമാകുന്നു. തന്നെപ്പോലെതന്നെ മറെറാരു മാന്യസ്ത്രീയേയുംകൂടി അന്യൻെറ അടിമയാക്കിത്തീക്കുന്നതു് കഷ്ടമാണ്. അന്തസ്സോ ധനസ്ഥിതിയോനോക്കി അപരിചിതയായ ഒരുത്തിയെ വിവാഹംചെയ്യരുതു്. തൻെറ പരിശുദ്ധപ്രേമത്തിനു അർഹതയുള്ളവളാണെങ്കിൽമാത്രം ശാസ്ത്രനിയമങ്ങൾക്കനുസരിച്ചു വിവാഹകമ്മം ചെയ്യണം. ഭാൎയ്യയാകേണ്ട സ്ത്രീ ഒരിക്കലും സഗോത്രയായിരിക്കരുതു്. അവൾ തന്നോടൊപ്പം മനസ്സംസ്കാരവും രൂപഗുണവുമുള്ളവളായിരിക്കേണ്ടതാണ്. ശരീരത്തിൻെറ നിറവുംകൂടി ഒരേവിധമായിരിക്കുന്നതു് ശ്രേഷ്ഠമാണ്. അധികമായി കറുത്ത ശരീരമുള്ള സ്ത്രീയെ ഭാൎയ്യയായി അംഗീകരിക്കരുതെന്നു ശാസ്ത്രം നിയമിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഭാൎയ്യ അരോഗിണിയായിരിക്കണം. എന്തെല്ലാം ഗുണങ്ങളുണ്ടായിരുന്നാലും ജാതികൊണ്ടും പാരമ്പരാസിദ്ധമായ കുടുംബമാഹാത്മ്യംകൊണ്ടും തുല്യതയുള്ളവളെയല്ലാതെ വിവാഹം ചെയ്യരുതു്. ഈ കാലത്തു ജീവിതാവശ്യങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കുവാനുള്ള ഉപായമായിട്ടാണു വിവാഹം ചെയ്യുന്നവർ ആ കൃത്യത്തിലേപ്പെടുന്നതു്. ശാസ്ത്രവിധികളെ വകവയ്ക്കാതെ ചെയ്യാറുള്ള വിവാഹകൃത്യം ജീവിതം മുഴുവൻ ദുഃഖാനുഭവത്തിനു മാത്രം പൎയ്യാപ്തമായിരിക്കുന്നതാണ്.

ബാല്യവിവാഹം അപ്രശസ്തമാകുന്നു. അസംപൂണ്ണമായ അവയവങ്ങളുള്ള സ്ത്രീയും പുരുഷനും ഭാൎയ്യയോ ഭത്താവോ ആകുന്നതു ബീഭത്സമാകുന്നു. ബാല്യവിവാഹം ആപൽസന്താനങ്ങളെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുകയല്ലാതെ മറെറന്തെങ്കിലുംസുഖത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുകയില്ല. ഭാൎയ്യ ഭത്താവിനേക്കാൾ പ്രായക്കുറവുള്ളവളായിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഇരുകൂട്ടരും തമ്മിൽ നാലുകൊല്ലത്തെ പ്രായവ്യത്യാസമാണുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതു്. പ്രായാധിക്യമുള്ള പുരുഷൻ തീരെ പ്രായംകുറഞ്ഞ സ്ത്രീയുടെ ഭത്താവാകുന്നതു് ഭത്താവിനു ആയുഷ്യമാണ്. പക്ഷെ അവരുടെ സന്താനങ്ങൾ അല്പായുസ്സു

കളും രോഗികളുമായിരിക്കുകയെയുള്ളൂ. ഈമാതിരി വൈകല്യങ്ങളൊന്നും വിവാഹബന്ധത്തിൽ വന്നുചേരാതെ സൂക്ഷിച്ചു കൊള്ളണം.

ബഹുഭർത്തൃത്വവും അനേകഭാര്യാത്വവും നമ്മുടെയിടയിൽ ഇന്നും അസാരമല്ലാതെ കാണുന്നുണ്ട്. ഇതുരണ്ടും ഒരേവിധം അനർത്ഥപ്രദങ്ങളാണ്. വിശേഷിച്ചു ബഹുഭർത്തൃത്വം ഒരുമൃഗീയകർമ്മമാണെന്നുപറയത്തക്കവണ്ണം അത്ര നിന്ദ്യകൃത്യമാകുന്നു. പ്രേമമെന്നുള്ള പദത്തിൽ വല്ല അർത്ഥവുമുണ്ടെന്നു വിചാരിക്കുന്നവരാരും ഈതരമുള്ള കൂട്ടുവ്യാപാരങ്ങളിൽ ഇടപെടുന്നതു വിഹിതമല്ല.

പുരാണകാലത്തു പാഞ്ചാലി ബഹുഭർത്തൃത്വം സ്വീകരിച്ചതായി ഭാരതത്തിൽ കാണുന്നുണ്ടല്ലോ. ബഹുഭർത്തൃത്വം അനർത്ഥകരമാണെന്നുള്ള അനുഭവം പാഞ്ചാലിക്കു പ്രത്യക്ഷമാകയും ചെയ്തു. കൌരവരാജ്യം പാഞ്ചാലിയുടെ ഭർത്താക്കന്മാരുടെ സ്വാധീനമായിരുന്നിട്ടുകൂടി പാഞ്ചാലിയുടെയോ പാണ്ഡവന്മാരുടെയോ സന്താനങ്ങളിലൊന്നിനെങ്കിലും രാജ്യഭരണത്തിനു സാദ്ധ്യമായില്ലെന്നുള്ള സംഗതി ആ പാപകൃത്യത്തിന്റെ വലിപ്പത്തെ തെളിയിക്കുന്നുണ്ട്.

ദമ്പതികൾ പ്രേമപാശംകൊണ്ടുബന്ധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കണം. രണ്ടും ഒരേഹൃദയമായിത്തന്നെ ഇരിക്കണം. ഈ ലോകത്തെ തരണം ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളിൽ വലിയവിഷമങ്ങൾ നേരിട്ടേക്കാമെന്നുള്ളതു സാധാരണയാണ്. ജീവിതം മുഴുവൻ ദുഃഖപരിപൂർണ്ണമായിരിക്കുമ്പോഴും ദാമ്പത്യബന്ധം ശിഥിലമാകാതിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. പരസ്പരവിശ്വാസത്തിനു ഭംഗംവരാവുന്ന യാതൊരു കൃത്യവും ദമ്പതികളുടെ ജീവിതത്തിൽ അന്തർഭവിക്കാതിരിക്കേണ്ടതാണ്.

വിവാഹബന്ധത്തിലെ ഉദ്ദിഷ്ടകൃത്യം സൽപ്രജാസമ്പാദനമാണല്ലോ. പുത്രോല്പാദനത്തിന്നു വിഹിതമായതു് ആർത്തവകാലമാകുന്നു. സാധാരണ പന്ത്രണ്ടുവയസ്സു മുതൽ സ്ത്രീകളിൽ ആർത്തവദർശം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. പക്ഷേ പതിന്നാറുവയസ്സിന്നു മുമ്പായി പുരുഷസംയോഗം ചെയ്യുന്നതു വിഹിതമല്ല.

ആർത്തവകാലത്തിൽ ആദ്യത്തെ മൂന്നുദിവസം സംയോഗം വിഹിതമല്ല. എന്നുതന്നേയല്ല ആ കാലത്തു ചിലപ്രത്യേകനിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കേണ്ടതായുമുണ്ട്.

ഋതുമതി ആദ്യത്തെമൂന്നു ദിവസം പുരുഷദർശനം ചെയ്യാതെ സൂക്ഷിക്കണം. പകൽ ഉറക്കം, കണ്ണിൽ മഷിഎഴുത്തു്, കരയുക ചിരിക്കുക, കുളിക്കുക, കുറിയിടുക, അഭ്യംഗം ചെയ്ക, നഖം മുറിക്കുക, തുമ്മുക, തലചീപ്പുക, കാറേറല്ക്കുക, വലിയ ശബ്ദം ശ്രവിക്കുക, വ്യായാമകരമായ കർമ്മം ചെയ്ക, ഇവയിൽനിന്നു ഒഴിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുമാകുന്നു. ശയിക്കുവാൻ വെറും തറയൊ പുല്പായൊ മാത്രമെ ഉപയോഗിക്കാവു. മൺപാത്രത്തിലോ ഇലയിലൊ ഭക്ഷണം കഴിക്കാം. ഈ സംഗതികളിൽ അലക്ഷ്യം ഭാവിക്കുന്നപക്ഷം സന്താനോല്പത്തിയിൽ ഗണ്യമായ തകരാറുണ്ടാവുകയും പുത്രരിൽ അംഗവൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകയും ചെയ്യും. നാലാംദിവസം അഭ്യംഗവും സ്നാനവും കഴിഞ്ഞു ശുദ്ധവസ്ത്രവും ശരീരാലങ്കരണങ്ങളും ധരിച്ചു ആദ്യമായി ഭർത്തൃദർശനം ചെയ്യണം.

നാലാംകുളികഴിഞ്ഞു ആദ്യമായി ഏതുപുരുഷനെ കാണുന്നുവോ കുട്ടി താദൃശനായിരിക്കുന്നതാണു്. അതുകൊണ്ടാണു് ആദ്യമായി ഭർത്താവിനെത്തന്നെകാണണമെന്നു വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

ആർത്തവദർശനം മുതൽ പന്ത്രണ്ടൊ പതിനാറൊ ദിവസംവരെ ഗർഭോല്പാദനകാലമാകുന്നു. ആദ്യത്തെ മൂന്നുദിവസവും പതിനൊന്നാം ദിവസവും നിന്ദ്യമായിരിക്കുന്നതാണു്. നാലു് ആറു് എട്ടു് പത്തു് പന്ത്രണ്ടു് പതിന്നാലു പതിനാറു ഈ ദിവസങ്ങളിൽ സംയോഗം ചെയ്താൽ പുരുഷപ്രജ ഉത്ഭവിക്കുന്നതാകുന്നു. അഞ്ചു് ഏഴു് മുതലായ ഒററയായ ദിവസങ്ങളിൽ ജനിക്കുന്നതു് സ്ത്രീപ്രജയാണു്. പതിനൊന്നാംദിവസം ഗർഭോല്പാദനം ഉണ്ടാകുന്നപക്ഷം ശിശു പുരുഷനൊ സ്ത്രീയൊ അല്ലാതെ ആയിതീരും. അതിനാലാണു് പതിനൊന്നാം ദിവസം വർജ്ജ്യമാണെന്നു പറഞ്ഞതു്.

ആർത്തവകാലത്തുമാത്രമെ ഗർഭോല്പാദനം സിദ്ധിക്കുകയുള്ളുവെന്നു ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. എന്നാൽചില പ്രത്യേക സംഗതികളാൽ ബീജദോഷമുണ്ടായിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ തന്നിമിത്തം ഭർഭാധാനം അസംഭാവ്യമായിതീർന്നേക്കാം.

വാതശുക്ലം പിത്തശുക്ലം ശ്ലേഷ്മശുക്ലം കുണപശുക്ലം പൂയശുക്ലം പൂതിശുക്ലം ക്ഷീണശുക്ലം മൂത്രശുക്ലം പുരീഷശുക്ലം ഇങ്ങനെ പുരുഷബീജത്തെ ബാധിക്കാവുന്ന പത്തുവിധ ദൂഷ്യങ്ങൾ ഗർഭോല്പാദനത്തിൽ അപര്യാപ്തമാക്കിത്തീർക്കുന്നു.

വാതം, പിത്തം, കഫം, ഇവയുടെ ഓരോന്നിന്റെയോ എല്ലാററിന്റേയും ക്രിതൊരേസമയത്തോ ഉള്ള വൈഷമ്യം സ്ത്രീബീജത്തെ നിരുപയോഗമാക്കിത്തീർക്കുന്നു. ഈ വക ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ദൂഷ്യമുണ്ടെന്നു കാണുന്നപക്ഷം ഉടനെ പരിഹാരം ചെയ്തുകൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു.

ദോഷരഹിതമായ ശുക്ലം സ്ഫടികവൎണ്ണമായിരിക്കും. സ്നിഗ്ദ്ധത കൊഴുപ്പ്, മധുരം, തേനിന്റെ ഗന്ധം ഇവയൊക്കെയാണു അതിനുള്ള മററുലക്ഷണങ്ങൾ. നെയ്യ്, എണ്ണ, തേൻ ഇവയോടു സാമ്യലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്നതും നിർദ്ദോഷമാകുന്നു. അരക്കിൻചായത്തിന്റെയൊ മുയൽരക്തത്തിന്റെയൊ സാമ്യവൎണ്ണമുള്ള സ്ത്രീബീജം ശുദ്ധമാകുന്നു.

മേൽപ്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങളോടുകൂടിയ നിർദ്ദോഷബീജംമാത്രമെ ഗർഭസമൎത്ഥമായിരിക്കയുള്ളൂ. അവയെ പരിശോധിച്ചു ദോഷരഹിതമാണെങ്കിൽ ഗർഭവിധാനത്തിനുള്ള മററുകൎമ്മങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കാം. സദോഷമായബീജം വല്ലകാരണവശാലും ഗർഭകാരണമായി തീരുന്നപക്ഷവും തജ്ജന്യമായ ശിശു അല്പായുസ്സായിരിക്കയേയുള്ളൂ.

പ്രകൃത്യാതന്നെ പ്രജോല്പാദനസാമൎത്ഥ്യമില്ലാത്ത ഒരു കൂട്ടരുണ്ട്. അപ്രകാരമുള്ള പുരുഷൻ "ഷണ്ഡൻ" എന്നും സ്ത്രീ "വന്ധ്യ"എന്നും നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

അശക്യൻ. സുഗന്ധി, കുംഭികൻ, ഈൎഷ്യകൻ, ഷണ്ഡൻ ഇങ്ങനെഷണ്ഡന്മാരായതിൽ അഞ്ചു വിഭാഗമുണ്ടു. ഇവർ കേവലംപൌരുഷഹീനന്മാരും, സുരതസമ്പ്രദായത്തിൽ ഓരോവിധം ബീഭത്സചേഷ്ട അനുകരിക്കുന്ന സ്വഭാവമുള്ളവരുമാകുന്നു.

കാകവന്ധ്യ, അനപത്യ, ഗർഭസ്രാവി, മൃതവത്സ, ഇങ്ങനെ സന്താനാൎത്ഥകളായ സ്ത്രീകളെ നാലായി തിരിക്കാവുന്നതാണ്. കാക്കയെപോലെ ഒരു പ്രസവം നടത്തിയാൽ വീണ്ടും പ്രസവിക്കാത്തതു് കാകവന്ധ്യയാകുന്നു. അനപത്യ ഗർഭധാരിക്കുകതന്നെയില്ല. ഗർഭസ്രാവി, ഗർഭം പൂൎണ്ണമാകുന്നതിനുമുൻപു തന്നെ അലസിപ്പോകുക പതിവുള്ളവളാണ്. മൃതവത്സ പ്രസവിക്കുകയും സന്താനം ശിശുപ്രായത്തിൽ മരിച്ചുപോകയും ചെയ്യും.

ഇവയിൽ കാകവന്ധ്യയ്ക്കു് പ്രതിവിധി ചെയ്താലും ഫലപ്രദമാകയില്ല. മററുള്ളവക്ക് ശാസ്ത്രോക്തകൎമ്മങ്ങളാൽ പ്രതിവിധി നേടാവുന്നതാകുന്നു.

ഈ വിധ തകരാറുകൾ ഒന്നും ബാധിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ, ശാസ്ത്രനിർദ്ദിഷ്ടാനുസരണമുള്ള സുരതം സൽപുത്രജനനത്തിന്നു ഹേതുവായി തീരും.

പുരുഷനാകട്ടെ ഗർഭവിധാനനിശ്ചയോടെ ഒരു മാസമെങ്കിലും ബ്രഹ്മചാരിയായിരിക്കണം. പാൽ, സൂപ്പ്, നെയ്യ് മുതലായ വൃഷ്യാഹാരങ്ങൾ ശീലിച്ച് സുഖവാനായിരിക്കുകയും വേണം. ഋതുമതി, ഉഴുന്നു നല്ലെണ്ണ മുതലായ രജോവർദ്ധനങ്ങളായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ശീലിച്ചുകൊള്ളണം.

ശുഭനക്ഷത്രയോഗങ്ങളുള്ളപ്പോഴാണ് ഗർഭാധാനം ചെയ്യേണ്ടത്. ഗ്രഹങ്ങളുടെ അശുഭസ്ഥിതി സന്താനദോഷത്തെ ഉണ്ടാക്കിത്തീർക്കും. സന്തോഷത്തിനു പകരം അസന്തുഷ്ടിയും ദുഃഖവുമുണ്ടാകുവാൻ ഇടയാകയും ചെയ്യും.

സംയോഗകാലത്തിൽ പ്രാരംഭമായി സന്താനലാഭത്തിനായി വിധിച്ചിട്ടുള്ള സൽക്കർമ്മങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുകയും സർവേശ്വരനെ പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യണം.

ദമ്പതികൾ വിശേഷിച്ചും പ്രേമബന്ധിതരായിരിക്കണം. മനസ്സു പരിശുദ്ധവിചാരങ്ങളാൽ പരിപൂർണ്ണവും സന്തുഷ്ടവുമായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. തത്സമയത്തെ മനഃസ്ഥിതി മുഴുവൻ സന്താനത്തെ ബാധിക്കുമെന്നറിയേണ്ടതാകുന്നു. ഉൽകൃഷ്ടങ്ങളായ ആശങ്ങളോടെ മാഹാത്മ്യവും ഐശ്വര്യവും ആരോഗ്യവുമുള്ള സന്താനത്തിനായി താദൃശന്മാരെ സ്മരിക്കുകയും വേണം

ആദ്യമായി ശയ്യയിൽ പ്രവേശിക്കേണ്ടതു പുരുഷനാകുന്നു. അതിന്നുശേഷം ഭാര്യ ശയ്യയിൽ പ്രവേശിച്ചു പുരുഷന്റെ വാമപാർശ്വത്തിൽ ശയിക്കണം. സുരതകർമ്മത്തിനു മുൻപായിക്കുറെ സമയം പരസ്പരസംഭാഷണംകൊണ്ടു പ്രേമവിഹ്വലന്മാരായി തീർന്നതിനു ശേഷം സുരതവിധി അനുഷ്ഠിക്കുകയും വേണം.

“[illegible]ംജാതാത്രൂപവന്തോ
[illegible]ന്താശ്ചിരായുഷഃ

ഭവന്ത്യ ന്നസ്യമോക്താര-
സ്സൽപുത്രാപുത്രിണോഹിതാം."

സന്താനലാഭത്തിന്നുമാത്രമെ സുരതകർമ്മം അനുഷ്ഠിക്കാവൂ എന്നാണ് ശാസ്ത്രസിദ്ധാന്തം. അപ്രകാരം അനുകരിക്കുന്നതു് ശ്രേയസ്കരവുമാകുന്നു. എന്നാൽ ജീവലോകത്തിൽ മനുഷ്യൻ ഉൽകൃഷ്ടവിവേകിയാണെങ്കിലും മേൽപറഞ്ഞ വിധിയെ അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ തക്കവണ്ണം പ്രാപ്തി സാധാരണയായി കാണാറില്ല; മൃഗീയമായ വിധം സുരതാ ശയങ്ങൾക്കസ്വാധീനപ്പെട്ടു് ഏകാഗ്രചിത്തത്തോടേ പലചാപല്യങ്ങളും അനുഷ്ഠിച്ചുപോകാറുള്ള സ്വഭാവം, അജയ്യമായിരിക്കത്തക്കവിധം മനുഷ്യരെബാധത്തെ കീഴടക്കിയിരിക്കുന്നതായി കണ്ടുവരുന്നു. ഈ സ്ഥിതിക്കു് എത്ര നല്ലതെന്നു പലതവണ തലകുലുക്കി സമ്മതിച്ചാലും ശാസ്ത്രനിയമത്തെ അനുസരിക്കുന്നതു പ്രയാസമായിതന്നെ പരിഗണിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ചാപല്യം അനിയന്ത്രിതമായിരിക്കുമ്പോഴും പ്രത്യേകമായി ഓർത്തിരിക്കത്തക്ക പല സംഗതികളും ആയുർവ്വേദത്തിൽ വിധിച്ചിരിക്കുന്നു.

സഗോത്രയായ സ്ത്രീയുമായി സംയോഗം ചെയ്യരുതു്. അപ്രകാരംതന്നെ, ശത്രുഭാര്യ, രാജദാരങ്ങൾ വിശ്വസ്ഥനായസ്നേഹിതന്റെഭാര്യ, രോഗിണിയായവൾ, ശിഷ്യഭാര്യ, ബ്രാഹ്മണഭാര്യ, കുലഭ്രഷ്ടയായവൾ, പാപിഷ്ഠ, ഗുരുഭാര്യ, വൃദ്ധസ്ത്രീ, അധികംകറുത്തവൾ, പരിചയമില്ലാത്തവൾ ഇവരോടും സംയോഗം ചെയ്യുന്നതു് വിഹിതമല്ല. പതിവ്രതയായ സ്ത്രീയെ പാതിവ്രത്യഭംഗത്തിൽ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതു് പാപമാകുന്നു. അപ്രിയം ഭാവിക്കുന്ന സ്ത്രീയുമായി സുരതാനുഷ്ഠാനം ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല. അധികം തടിച്ചവളൊ അതിയായി മെലിഞ്ഞവളോ യോനിരോഗമുള്ളവളോ ആയ സ്ത്രീയും ത്യാജ്യയാകുന്നു ഗർഭിണിയുമായി സംയോഗം ചെയ്യരുതു്. പ്രസവിച്ചുകഴിഞ്ഞു് വീണ്ടും ആർത്തവം ഉണ്ടാകുന്നതുവരെ ആ സ്ത്രീയുമായി സംയോഗം ചെയ്യുന്നതു് പാപമാകുന്നു.

ഭക്ഷണാനന്തരം ഉടനെ സംയോഗം അനാരോഗ്യമാണു്. ധൈര്യമില്ലാത്തവനും, വിശപ്പുള്ളവനും ദാഹം ഉള്ളവനും സംയോഗം ചെയ്തുകൂടാ. ബാല്യകാലവും വാർദ്ധക്യവുംസുരതത്തിനുപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതു് ബീഭത്സകൃത്യമാകുന്നു. രോഗബാധിതൻ സംയോഗം ചെയ്യുന്നതു് ആപൽക്കരമാണു്.

വാവു്, ഞായറാഴ്ച മുതലായ ദിവസങ്ങളിൽ, സംയോഗം ചെയ്യരുതു്. വെളുപ്പാൻകാലത്തിലെയൊ അൎദ്ധരാത്രിയിലോ പകൽ സമയമോ സന്ധ്യാകാലങ്ങളിലോ സംയോഗം നിഷിദ്ധമാകുന്നു.

ഗുരുഭവനം, ദേവാലയം ശവസംസ്കാരം ചെയ്യുന്നിടം ജലാശയം, വഴിമദ്ധ്യം ഈ സ്ഥാനങ്ങളിൽവെച്ചു് സുരതം അനുഷ്ഠിയ്ക്കുന്നതു് വിഹിതമല്ല. തന്റെ മനസ്സിന്നു് അഹിതകരമായ വൎത്തമാനം അറിഞ്ഞിരിക്കുമ്പോൾ സംയോഗം ചെയ്യുന്നതും അസുഖകരമാകുന്നു.

വാജീകരണവിധികൾ അനുഷ്ഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ശിശിരഹേമന്തഋതുക്കളിൽ നിത്യസുരതം ചെയ്യുന്നതു് ദോഷകരമല്ല. വസന്തം ശരത്തു് ഈ കാലങ്ങളിൽ മൂന്നു ദിവസം കൂടുമ്പോൾ സംയോഗം ചെയ്യാം. വൎഷകാലം ഉഷ്ണകാലം ഈ അവസരങ്ങളിൽ രണ്ടാഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ സംയോഗം ചെയ്യാവുന്നതാണു്.

രജസ്വല,കാമമില്ലാത്തവൾ, അപ്രിയംചെയ്യുന്നവൾ, അംഗവൈകല്യമുള്ളവൾ,വയോവൃദ്ധ, രോഗംബാധിച്ചിരിക്കുന്നവൾ, ഗൎഭിണി ഇങ്ങനെയുള്ള സ്ത്രീകളുമായി സംയോഗം ചെയ്യുന്നതു് ഏററവും ദോഷകരമാണു്. രജസ്വലയുമായി സംയോഗം ചെയ്യുന്നതു് തേജസ്സിനേയും ദൎശനശക്തിയേയും, ആയുസ്സിനേയും നശിപ്പിക്കും. സഗോത്ര ഗുരുപത്നി ഇവരുമായി സംയോഗം ചെയ്യുകയോ, നിഷിദ്ധദിവസങ്ങളിലും നിഷിദ്ധകാലങ്ങളിലും സുരതാനുഷ്ഠാനം ചെയ്യുകയോ ചെയ്താൽ ജീവിതകാലം ഹ്രസ്വമായിത്തീരുകയും അനാരോഗ്യവാനാകയും ചെയ്യും. ഗൎഭിണിയുമായി സംയോഗം ചെയ്യുന്നതു് ഗൎഭപീഡയ്ക്കു ഹേതുവായിത്തീരുന്നു. അസംപൂൎണ്ണാംഗ, മലിന, ദുൎബ്ബല, വന്ധ്യ ഈ വകക്കാരുമായിട്ടോ രഹസ്ഥലത്തല്ലാതെയോ സംയോഗം ചെയ്യുന്നുപക്ഷം ശുക്ലക്ഷയം സംഭവിക്കുന്നതാണു്. വിശപ്പുള്ളവൻ ക്രുധിതൻ ദാഹമുള്ളവൻ ദുൎബ്ബലൻ ഇവരും പകൽസമയവും സുരതം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതു് യൗവ്വനക്ഷയത്തിനും വാതരോഗങ്ങളുടെ ഉല്പത്തിയ്ക്കും ഹേതുവാകുന്നു. രോഗവേളയിൽ സംയോഗം ചെയ്താൽ രോഗം വൎദ്ധിക്കുകയും പ്ലീഹരോഗം ഉത്ഭവിക്കുകയും ഓൎമ്മകേടാകയും മരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. ഉഷസ്സിലോ അൎദ്ധരാത്രിയിലോ ആയാൽ വാതപിത്തപ്രകോപം ഫല

മാകുന്നു. മലമൂത്രവിസർജ്ജനാവശ്യത്തെ അവഗണിച്ചു് സംയോഗം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതു് വാതക്ഷോഭത്തിനും ഉദാവൎത്തം അശ്മരി മുതലായ രോഗങ്ങൾക്കും ഹേതുവായിത്തീരുന്നു

ഇങ്ങനെ സുരതവിധികളെ ആദരിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ സംയോഗം ചെയ്യുന്നതു് സുഖത്തിനും യശസ്സിനും ഹേതുവായിത്തീരുന്നു. ആ വിധികളെ അനാദരിക്കുന്ന പക്ഷം ആപത്തുകൾ സംഭവിയ്ക്കുന്നതാണു്. സുരതാനുഷ്ഠാനംനിമിത്തം ശരീരം ക്ഷീണിക്കുകയും ധാതുക്കൾക്കു ചലനം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യും. ആവിധന്യൂനതകളെ പരിഹരിക്കുവാനായി ചില കൃത്യങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

സുരതാനന്തരം ഉടനേതന്നെ സുഖോഷ്ണമായ ജലത്തിൽ കുളിക്കണം. ചന്ദനം കസ്തൂരി മുതലായവകൊണ്ടു ലേപനം ചെയ്യണം. അല്പസമയം തണുത്ത കാറേറൾക്കുന്നതു് വിഹിതമാണു്. അതിന്നുശേഷമായി, ഹൃദ്യങ്ങളും പുഷ്ടികരങ്ങളുമായ പലഹാരങ്ങൾ, പാൽ, സൂപ്പ്, തെളിഞ്ഞ മദ്യം ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഉപയോഗിക്കണം. ഇതെല്ലാംകഴിഞ്ഞു് അല്പസമയം ഉറങ്ങുന്നതും സുഖകരമാകുന്നു. ഈ അനുഷ്ഠാനംമൂലം ശരീരത്തിൽ സുരതജന്യമായ നഷ്ടം പരിഹരിക്കപ്പെടാവുന്നതാണു്.

വിധിപൂൎവ്വമായും മിതമായുമുള്ള സ്ത്രീസേവ, ദീർഘായുസ്സിനെ പ്രദാനം ചെയ്യും. ജര മുതലായ വൈരൂപ്യങ്ങൾ വേഗം ബാധിയ്ക്കാതിരിക്കുകയും, ദേഹബലവും നിറവും സംരക്ഷിയ്ക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിൻെറവളൎച്ച ക്രമമായിരിക്കുകയുംചെയ്യും. വ്യവായകൎമ്മത്തിൽനിന്നു് നിശ്ശേഷം വിരമിക്കുന്നപക്ഷം മേദസ്സു വൎദ്ധിയ്ക്കുകയും, ശരീരാവയവങ്ങൾ ശിഥിലങ്ങളാകയും ബുദ്ധിയ്ക്കു ഉണൎച്ചയില്ലാതിരിക്കുകയുംചെയ്യും.

അതിവ്യവായം ആപൽപ്രദമാകുന്നു. അതിവ്യവായം ശുക്ലത്തെ ക്ഷയിപ്പിച്ചുകളയും, വ്യവായത്തിൽ ഏൎപ്പെടാതെ പ്രകൃതിസ്വഭാവമായ വാഞ്ഛയെ മനശ്ശക്തിയാൽ നിരോധിക്കുന്നതും, സദാ കോപിഷ്ഠനായിരിക്കുന്നതും, സ്ത്രീകളിൽ കൌതുകമില്ലാതിരിക്കുന്നതും ശുക്ലക്ഷയത്തിന്നു കാരണങ്ങളാകുന്നു. ശുക്ലനഷ്ടം ശരീരത്തെ രോഗവത്താക്കുകയും ഓജസ്സിനെ തീരെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

ശരീരബലം നശിക്കുക, വായുണങ്ങുക, വിളച്ച്, ക്ഷീണം, ചിത്തഭ്രമം, സ്ത്രീഗമനസാമത്ഥ്യം ഇല്ലായ്ക, ശുക്ലം തനിയേ സ്രവിച്ചുപോക ഇതെല്ലാം ശുക്ലക്ഷയത്തിൻെറലക്ഷണങ്ങളാകുന്നു.

ഓജസ്സു നശിച്ചുപോകുമ്പോൾ, സൌന്ദൎയ്യം നശിയ്ക്കുകയും, മനസ്സിന്നു അസ്വാസ്ഥ്യം നേരിടുകയും ചെയ്യും. പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ അവയുടെ പ്രവൎത്തിയിൽ സമൎത്ഥങ്ങളല്ലാതായിത്തീരും. ഏതോ ഗൌരവമുള്ള സംഗതിയിൽ ഏൎപ്പെട്ടാലുള്ളവണ്ണം ഏകാഗ്രതയുണ്ടാവും. തനിയേതന്നെ ഭയന്നു ഞെട്ടുകയും രൂക്ഷശരീരനായിരിയ്ക്കുകയും ശരീരബലം നശിയ്ക്കുകയും ക്ഷീണം വൎദ്ധിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

ഈ ലക്ഷണങ്ങളെല്ലാം ശരീരസുഖത്തെ നശിപ്പിക്കുകയും ജീവിതം നിഷ്പ്രയോജനമാക്കുകയും ചെയ്യും. ശരീരത്തിൻെറ ഈ ദൃശമായ സ്ഥിതിയെ പരിഹരിക്കേണ്ടതാവശ്യമാകുന്നു. എന്തെല്ലാം സംഭവിച്ചാലും വ്യവായവാഞ്ഛ വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അതിമോഹം ചിലരെ ബാധിയ്ക്കാറുണ്ട്. സുരതം എത്രമാത്രം അനുഭവിച്ചാലും തീരെ തൃപ്തരാവാത്ത ഈ തരക്കാരെല്ലാം വാജീകരണസംപ്രദായങ്ങളെക്കുറിച്ചറിയുകയും ആദരപൂൎവ്വംഅവയെ അംഗീകരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യണം.

വാജീകരണം ആയുൎവ്വേദശാസ്ത്രത്തിൽ മാത്രം അന്തൎഭവിച്ചിട്ടുള്ള ശരീര നവീകരണസംപ്രദായമാകുന്നു. വാജീകരണം, മനസ്സുഷ്ടിയേയും, ശരീരപുഷ്ടിയേയും ഉണ്ടാക്കുന്നു. പെട്ടെന്ന് ശരീരത്തെ പോഷിപ്പിയ്ക്കും. സല്പുത്രജന്മത്തേപ്രദാനംചെയ്യുകയും ചെയ്യും. സുരതസംപ്രദായത്തിൽ എത്രതവണ ഏൎപ്പെട്ടാലും അതുനിമിത്തം ശരീരം നശിക്കാതെ സദാ സന്നദ്ധമായിരിയ്ക്കയും ചെയ്യും.

“അല്പസത്വസ്യ്യത്വക്ലേശൈ-
ൎബ്ബാദ്ധ്യമാനസ്യരാഗിണഃ
ശരീരക്ഷയരക്ഷാൎത്ഥം
വാജീകരാണമച്യതെ.”

വാജീകരണം ശീലിയ്ക്കേണ്ടതിലേയ്ക്കുള്ള എല്ലാവിധികളും വാജീകരണത്തിൽ വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിവിടെ വിവരിയ്ക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ലാത്തതിനാൽ അവയിലുള്ള ചില ചെറിയ യോഗങ്ങളെ മാത്രം ഇവിടെ കാണിയ്ക്കാം.

൧. നായ്ക്കുരണയരിയും കോതമ്പും സമംചേൎത്തു പശുവിൻ പാലിൽ ഭാവനചെയ്തു പൊടിയാക്കി നെയ്യും തേനുംചേൎത്തു സേവിയ്ക്കുക. കാച്ചിത്തണുത്ത പശുവിൻപാൽ പുറകേ കുടിയ്ക്കുക. ഈ ഔഷധം നിത്യമായി ശീലിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ സുരതകാൎയ്യത്തിൽ പരാജയം നേരിടുന്നതല്ല. ഉഴുന്നും മേൽപ്രകാരം ഉപയോഗിയ്ക്കാം. സുരതസാമൎത്ഥ്യം വൎദ്ധിയ്ക്കും.

൨. നായ്ക്കുരണഅരിചേൎത്തു പാൽകാച്ചണം. ആ പാലിൽ എള്ളു ഇട്ടു് ഉണക്കണം. ഉണങ്ങുമ്പോൾവീണ്ടും മേൽപറഞ്ഞ വിധം പാൽ വീഴ്ത്തി ഉണക്കണം. ഇങ്ങനെ എത്ര കൂടുതൽതവണചെയ്യുന്നോ അത്രയുംഫലപ്രദമാണ്. ഇങ്ങനെപലതവണചെയ്തതിനുശേഷം എള്ളുപൊടിച്ചു് പഞ്ചസാരചേൎത്തു സേവിയ്ക്കുക. ഇതു്ശീലിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ദിവസം നൂറുതവണവരെ വ്യവായംചെയ്യാം.

൩. പാൽമുതക്കിൻകിഴങ്ങ് അരച്ചുണക്കി പൊടിച്ചു വയ്ക്കുക. പാൽമുതക്കിൻകിഴങ്ങ് ചതച്ചു് പിഴിഞ്ഞെടുത്തനീരിൽ മേൽപറഞ്ഞ പൊടിഇട്ടു് ഉണക്കുക. ഇങ്ങനെ പലപ്രാവശ്യം ചെയ്തതിനുശേഷം നെയ്യും തേനും ചേൎത്തു സേവിയ്ക്കുക ഫലം മേൽപ്രകാരമാകുന്നു.

൪. കറുത്തനെല്ലിക്ക ഉണക്കി പൊടിച്ചു അതിൻെറ നീരിൽതന്നെ പലപ്രാവശ്യം ചേൎത്തുണക്കി പഞ്ചസാര നെയ്യു് തേൻ ഇവചേൎത്തു് സേവിക്കുക. വളരെകാലം സുരതവൃത്തിയിൽ ഏൎപ്പെട്ടാലും തൃപ്തിയുണ്ടാവുകയില്ല.

൫. ഇരട്ടിമധുരം പൊടിച്ചു തേനും നെയ്യും ചേൎത്തുസേവിക്കുക. പാൽ അനുപാനം. ദിവസവും വ്യവായം ചെയ്യാം.

൬. അടപതിയൻകിഴങ്ങ് പാലിൽ ഭാവനചെയ്തു് മേൽപ്രകാരം സേവിക്കുക. ഫലം മേൽപ്രകാരംതന്നെ.

൭. ആട്ടിൻപാൽചേൎത്തു ഭാവനചെയ്ത ഞെരിഞ്ഞിൽ പൊടിച്ചു നെയ്ചേൎത്തു സേവിക്കുക. സ്ത്രീഗമനസാമൎത്ഥ്യം ഉണ്ടാകുന്നതാണ്.

൮. നായ്ക്കുരണയരി ഞെരിഞ്ഞിൽ ഇവപൊടിച്ചു് പഞ്ചസാരചേൎത്തു സേവിക്കുക. കറന്ന ഉടനെ പശുവിൻപാൽ അനുപാനമായി സേവിക്കുക.

ഇങ്ങനെയുള്ള പലയോഗങ്ങളും വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. കാമശാസ്ത്രനിയമപ്രകാരം സുരതകർമ്മം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതു് വാജീകരണമാകുന്നു. തദനുഷ്ഠാനം ദേഹബലത്തേയും ധാതുപുഷ്ടിയേയും ക്ഷയിപ്പിക്കുകയില്ല; വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഏററവും പുതിയമാംസം, നവമായ അന്നം, പ്രാരംഭയൌവനയായ വനിത, പാൽചേർത്തുള്ള ആഹാരം, നെയ്യ്; ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളി ഇവയെല്ലാം ഏററവും വൃഷ്യങ്ങളാകുന്നു.

രസായനശീലംകൊണ്ടു്, സുരതസാമർത്ഥ്യമെന്നപോലെ ശരീരബലം ബുദ്ധിശക്തി മനസ്ഥൈര്യം ഇവയെല്ലാം വർദ്ധിയ്ക്കുമെന്നറിയേണ്ടതാണു്. കഴിയുന്നവരെല്ലാം വാജീകരണദ്രവ്യങ്ങളുപയോഗിച്ചുശീലിക്കേണ്ടതുമാകുന്നു.

മധുരരസമുള്ളതു് ഗുരുത്വമുള്ളതു് ദേഹബലത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതു് ഓജസ്സിനേയും ധാതുക്കളേയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതു് ഇങ്ങനെയുള്ള, പാൽ സൂപ്പ് നെയ്യ് കരിമ്പിൻനീര് മുന്തിരിങ്ങാ കൽക്കണ്ടം മുതലായ സാധനങ്ങൾ വൃഷ്യങ്ങളാകുന്നു.

മനസ്സുഖം ഏററവും വൃഷ്യമാകുന്നു. എന്തെല്ലാം പ്രയോഗങ്ങൾ ശീലിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാലും മനസ്സുഖം ഒന്നുമാത്രമില്ലെങ്കിൽ അവയെല്ലാം നിഷ്ഫലങ്ങളായിരിക്കും. അതിനാൽ മനസ്സുഖങ്ങളായ സംഗീതം സാഹിത്യം മുതലായവ പരിശീലിക്കുന്നതും വൃഷ്യഹേതുകമാകുന്നു.

—:0:—

പരിശിഷ്ടാദ്ധ്യായം.

സുഖദായകങ്ങളായ സംഗതികളെ സാമാന്യേന വിവരിച്ചു കഴിഞ്ഞു. സാധാരണയായി ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും, സൂക്ഷ്മക്കുറവുകൊണ്ടു അത്യാപത്തുകൾക്കിടയായി തീരുന്നതുമായ ചില രോഗങ്ങളെപ്പററിയാണ് ഇവിടെ വിവരിക്കുന്നതു്. ഈ ചെറിയ വിവരണത്തിൽ നിന്നും കിട്ടാവുന്ന അറിവുകൊണ്ടു്, അതേദീനങ്ങൾക്കു ചികിത്സ ചെയ്യുവാൻ തക്കവണ്ണമുള്ള വിസ്തൃതമായ ഒരു ജ്ഞാനം വായനക്കാൎക്കു ലഭിക്കണമെന്നു ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ ഓരോ ദീനത്തെപ്പററിയുമുള്ള വിവരണം കൊണ്ടുമാത്രം വേണ്ടിടത്തോളം അറിവുണ്ടാകുവാൻ ഇടയില്ല. വൈദ്യത്തിലെ മൂലതത്വങ്ങളെപ്പററി വിസ്തൃതമായ അറിവുസമ്പാദിച്ചതിനു ശേഷമെ രോഗവിജ്ഞാനം പൂൎണ്ണമായി ലഭിക്കുകയുള്ളൂ. ഇവിടെ വിവരിക്കുവാൻ പോകുന്ന സംഗതികൾകൊണ്ടു്, നിസ്സാരമായ ആരംഭത്തിൽ അലക്ഷ്യം കാണിക്കുകമൂലം ഭയങ്കരാവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കാവുന്ന രോഗങ്ങളിൽ അതിന്റെ യഥാൎത്ഥം മനസ്സിലാക്കി സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുവാൻതക്കവണ്ണമുള്ള അറിവുണ്ടാകണമെന്നു മാത്രമേ ആഗ്രഹമുള്ളൂ.

൧ അഗ്നിമാന്ദ്യം.

ചെറുതായി ആരംഭിക്കുകയും വലുതായി പരിണമിക്കയും ചെയ്യാറുള്ള ദീനങ്ങളിൽ ഒന്നാമത്തേതു്, അഗ്നിമാന്ദ്യമാകുന്നു. അല്പമായ ദഹനക്കേടിൽ അലക്ഷ്യം കാണിക്കുന്ന പക്ഷം മരണഹേതുകമായ വിധം അതു് ശക്തിമത്തായി തീരുകുന്നതു് അതിന്റെ സ്വഭാവമാകുന്നു.

ദഹനാഗ്നി ശരീരത്തിന്റെ നിലനില്പിന്നു മൂലകാരണമാകുന്നു. മിക്കവാറും എല്ലാ രോഗവും അഗ്നിവികാര പൂൎവ്വമായിട്ടാണാരംഭിക്കാറുള്ളതെന്നു പറയുന്നതിൽ അബദ്ധമില്ല. ശരീരസ്ഥിതിയിൽ ഏതെങ്കിലും മാററം സംഭവിക്കുന്നപക്ഷം അതേ അവസരത്തിൽതന്നെ അതുജഠരാഗ്നിയേയും ബാധിച്ചിരിക്കുവാനാണിടയുള്ളതു്. "അഗ്നിമൂലംബലംപുംസാം" എന്നുള്ള പ്രമാണം ഏററവും അൎത്ഥവത്തായിട്ടുള്ളതാണ്.

ത്രിദോഷങ്ങളുടെ സാമ്യാവസ്ഥിതിയിൽ അഗ്നിയും സമമായിരിക്കുന്നതാണ്. ഈ സമാവസ്ഥ വിട്ടാൽ വികൃതാവസ്ഥ—വിഷമാവസ്ഥ—മൂന്നു തരത്തിലായി വിഭജിക്കപ്പെടാം. അവയിൽ ഗണ്യമായ ദോഷത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഒന്നാകുന്നു "മന്ദാഗ്നി". കഫാധിക്യം മൂലമാണ് അഗ്നിമാന്ദ്യം നേരിടാറുള്ളത്. ജലാംശം അധികമായുള്ളതും ഗുരുത്വമുള്ളതുമായ ഭക്ഷണങ്ങളും കഫകരങ്ങളായ സാധനങ്ങളും കർമ്മങ്ങളും അഗ്നിയെ മന്ദിപ്പിക്കും. അഗ്നിമാന്ദ്യം സംഭവിച്ചാൽ വീണ്ടും കഫസംബന്ധമായ രോഗം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും.

വിധിപ്രകാരമുള്ള ആഹാരം കൃത്യസമയത്തു ക്രമമാത്രയിൽ കഴിച്ചാൽ വേണ്ട സമയംകൊണ്ടു ദഹിക്കാതിരിക്കുന്നത് മന്ദാഗ്നിയുടെ ലക്ഷണമാകുന്നു.

അഗ്നിമാന്ദ്യം നിമിത്തം ആഹാരമാത്ര ക്രമേണ കുറച്ചു കഴിക്കുകമാത്രം ചെയ്യുന്നത് ശോഭനമല്ല. ആ സമ്പ്രദായം ക്രമേണ ശരീരബലം കുറയുവാൻ കാരണമായി തീരുന്നു. ദഹനാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമായ പ്രയോഗങ്ങളെക്കൊണ്ട് കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ അഗ്നിമാന്ദ്യത്തെ പരിഹരിക്കുകയും ക്രമമായി ആഹാരം കഴിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. അഗ്നിമാന്ദ്യത്തിനു പരിഹാരമായി മുസ്താരിഷ്ടവും അൽപം പഴക്കമുള്ള പിപ്പല്യാദ്യാസവവും ശീലിക്കുന്നതു ഫലപ്രദമാണ്.

കൊടിവേലി, കരിഞ്ജീരകം, ചുക്ക്, ചെറുതിപ്പലി, കുരുമുളക്, വിഴാൽപരിപ്പ്, ഇന്തുപ്പ്, അയമോദകം, കായം, കടുക്കാത്തോട് ഇവ മൂന്നു കഴഞ്ചുവീതം. കുഴൽശിവത പലം ഒന്ന്. ഇവ പൊടിച്ച് ശീലപ്പൊടിചെയ്ത് രാവിലെയും രാത്രിയിലും ഓരോന്നുവാതുക്കം മൂന്നൌൺസു ചൂടുവെള്ളത്തിൽ സേവിക്കുന്നതു് അഗ്നിമാന്ദ്യത്തിനു പരിഹാരമാകുന്നു.

എരിവ്, കയ്പ്, ചവർപ്പ്, ഈ വക രസങ്ങളുള്ള ആഹാരം ശീലിക്കണം. തണുത്തവെള്ളം യാതൊരു സമയത്തും കുടിക്കാതിരിക്കുക, ജലപാനം കുറയ്ക്കുക, ആഹാരത്തിനുശേഷം കുറേ സമയം കഴിഞ്ഞു കുറച്ചു ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കുക,—ഇതു് ഇഞ്ചിക്കഷണം ചേർത്തു കുറുക്കിയതാണെങ്കിൽ കുറേക്കൂടെ ഗുണകരമാണ്. തൂണുപ്പേറ്റംക്കാതിരിക്കുക, പാൽ മുതലായി കഫകരങ്ങളായ ആഹാരങ്ങളെ വർജ്ജിക്കുക ഇതെല്ലാം അഗ്നിമാന്ദ്യമുള്ളവരുടെ പഥ്യക്രമമാകുന്നു.

ജഠരാഗ്നിയുടെ വിഷമാവസ്ഥയിൽ, വിഷമാഗ്നി, തീഷ്ണാഗ്നി, ഇങ്ങനെ രണ്ടുഭേദങ്ങൾകൂടിയുണ്ട്. പിത്താധിക്യത്തിൽ ആരംഭിക്കുന്നതും പിത്തസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും ആയുള്ളതു് തീഷ്ണാഗ്നിയാകുന്നു. ആഹാര കാലത്തിൽ അധികം ഗുരുത്വമുള്ള ആഹാരസാമഗ്രികൾ പൂർണ്ണമാത്രയിൽ ഭക്ഷിച്ചിരുന്നാലും വേഗത്തിൽ ദഹിച്ചു തീരുകയും അടുത്ത ആഹാരകാലത്തിനു മുമ്പായി വിശപ്പു പ്രബലമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു് തീഷ്ണാഗ്നിയുടെ ലക്ഷണമാകുന്നു.

പാല്, ഉഴുന്നു, മുതലായി കഫത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നവയും ഗുരുത്വമധികമുള്ളവയുമായ ആഹാരങ്ങളാൽ തീഷ്ണാഗ്നിയെ സമപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. ഉഷ്ണമുള്ളവയും എരിവു, പുളി മുതലായവ ചേർന്നവയുമായ സകലതിനേയും തീഷ്ണാഗ്നികൾ വർജ്ജിക്കേണ്ടതാണ്. പാനീയാവശ്യങ്ങളിൽ ഇളനീർ വെള്ളം ഫലപ്രദമാണ്.

വികൃതാഗ്നി വാതാധിക്യത്താൽ ഉത്ഭവിപ്പിക്കുന്നു. വാതരോഗങ്ങളെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ക്രമമായ ആഹാരം കഴിച്ചാലും വേഗത്തിൽ ദഹിക്കുവാൻ തക്കവണ്ണം തീഷ്ണത ചിലപ്പോൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ സാമാന്യരീതിയിലുള്ള ആഹാരം കൂടെ ദഹിക്കാത്തവിധം അഗ്നിമന്ദിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതാണ് വികൃതാഗ്നിയുടെ സ്വഭാവം. വാതശമനങ്ങളായ ക്രിയകളെക്കൊണ്ടു് വിഷമാഗ്നിക്കു സാമ്യം ലഭിക്കുന്നതാണ്.

അജീർണ്ണം.

അഗ്നിമാന്ദ്യം നിമിത്തം സംഭവിക്കുന്ന രോഗമാകുന്നു അജീർണ്ണം. ആഹാരം യഥാകാലം പചിച്ചു് ധാതുരൂപത്തിൽ പരിണമിക്കാതിരിക്കുന്നതു് ഇതിൻെറ ലക്ഷണമാകുന്നു. അജീർണ്ണ രോഗത്തെ സാമാന്യേന അഞ്ചായി വിഭജിക്കപ്പെടാം.

കഫാധിക്യത്താൽ ഉണ്ടാകുന്നതു് "ആമം" ആകുന്നു. പിത്താധികമായ അജീർണ്ണം "വിദഗ്ദ്ധം" എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. വാതാധികമായുള്ളതു്, "വിഷ്ടംഭം" ആകുന്നു. നാലാമത്തേതു് "രസശേഷം" നിമിത്തമുണ്ടാകുന്നതാണ്. അഞ്ചാമതായുള്ള അജീർണ്ണം "ദിനപാകി" ആകുന്നു.

• അജീൎണ്ണസാമാന്യഹേതുകൾ.

ആജീൎണ്ണത്തിന്റെ പ്രധാനകാരണം ആഹാരനിയമങ്ങളിൽ കാണിക്കുന്ന അലക്ഷ്യമാകുന്നു.

അധികമായി വെള്ളംകുടിക്കുക, വിഷമാഹാരം കഴിക്കുക, മലമൂത്രാദിവേഗങ്ങളെ തടഞ്ഞുനിൎത്തുക, ഉറക്കമൊഴിയുക, പകലുറങ്ങുക ഈവക സംഗതികളാൽ ക്രമമായി യഥാകാലം ഭക്ഷിക്കുന്ന അന്നവും ദഹിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ്.

അസൂയ, ഭയം, കോപം, വ്യസനം, ദൈന്യസ്വഭാവം, ദ്വേഷം, ചിന്ത, ഈവക മനോവൃത്തികളാൽ ആവൎജ്ജിതമായചേതോവൃത്തിയോടുകൂടി ആഹാരം കഴിക്കുകയോ, മനസ്സിന്ന് അഹിതമായ ആഹാരം ഭക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതും അജീൎണ്ണകാരണമാകുന്നു.

സാമാന്യലക്ഷണങ്ങൾ.

ക്ഷീണം, ഭാരംതോന്നുക, വയററിൽ പൊട്ടൽപോലെ ശബ്ദമുണ്ടാകയും വീൎക്കുകയുംചെയ്ക, ഭ്രമം നേരിടുക, വായുവിന്നു പ്രതിലോമ്യംസംഭവിക്കുക, മലം വിസൎജ്ജിക്കാതിരിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ മലം ഇളകിപ്പോവുക, ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ എല്ലാഅജീൎണ്ണരോഗങ്ങളിലും സാമാന്യമായി കാണപ്പെടുന്നതാണ്.

ആമാജീൎണ്ണത്തിൽ ശരീരഗൌരവവും ആഹാരപദാൎത്ഥത്തിന്ന് നനവുണ്ടാകയും, കവിൾ, കൺപോളകൾ ഈ സ്ഥാനങ്ങളിൽ നീരുണ്ടാകയുംചെയ്യും. ഉൽഗാരത്തിൽ കഴിച്ച ആഹാരത്തിന്റെ രുചിഅതേവിധം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയുംചെയ്യും.

വിദഗ്ദ്ധാജീൎണ്ണത്തിൽ ഭ്രമവും ദാഹവും ഓൎമ്മകേടും പിത്തസംബന്ധമായ പലഉപദ്രവങ്ങളും പ്രത്യേക ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

വിഷ്ടംഭത്തിൽ, വയറുവേദന, വയറുവീൎപ്പ്, പലപ്രകാരത്തിലുള്ള വേദനകൾ ഇവയുണ്ടാകയും, മലമോ വായുവോ പുറത്തിറങ്ങാതിരിക്കും. മോഹം അംഗസ്തംഭം, അവയവങ്ങളിൽ അസ്വാസ്ഥ്യം ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ സംഭവിക്കും.

രസശേഷം മേൽപ്രകാരമുള്ള അജീൎണ്ണങ്ങളെക്കാൾ അല്പവ്യത്യസ്ഥമാകുന്നു. മേൽ വിവരിച്ചവയിൽ ആഹാരദ്ധ്വ

നം ആമാശയത്തിൽതന്നെ ദൂഷിക്കുന്നു. സാമാന്യമായി പചിച്ച് ആഹാരത്തിലുള്ള ദ്രവവസ്തുക്കൾ പചിക്കാതെതന്നെ ആഹാരരസം രസാശയത്തിലേക്കുപോകുന്നു. ഇതാകുന്നു രസശേഷാജീൎണ്ണലക്ഷണം. ഈ രോഗം ഹൃദ്രോഗം മുതലായ ഭയങ്കര രോഗങ്ങൾക്ക് ഹേതുവായിത്തീരുന്നു.

"ദിനപാകി" വ്യാപൽകരമായ രോഗമല്ല. ദിവസന്തോറുമുള്ള ആഹാരം ഒരേദിവസംകൊണ്ട് പചിക്കുക എന്നുള്ളതാണിതിന്റെ സ്വഭാവം. ഓരോ ആഹാരസമയങ്ങളിൽ പൂൎണ്ണമായ വിശപ്പില്ലാതിരുന്നാലും അതേദിവസംകൊണ്ടുപചിച്ച് പിറേറദിവസത്തെ ആഹാരകാലത്തിൽ പൂൎണ്ണമായി വിശപ്പുണ്ടാകുന്നതാണിതിന്റെ ലക്ഷണം.

അജീൎണ്ണചികിത്സ.

അമാജീൎണ്ണത്തിൽ രോഗിയെ ഛർദ്ദിപ്പിക്കുന്നതു ഗുണകരമാണ്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ശോധനാനിയമങ്ങളെ ഓക്കേണ്ടതാണ്. രോഗിയുടെ ദേഹബലം മുതലായ സംഗതികളെ സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളണം. ബലഹീനനാണെങ്കിൽ ഛർദ്ദിപ്പിക്കരുത്. ശമനകരമായ ഔഷധം മാത്രം മതിയാകുന്നതാണ്. വയമ്പും ഇന്തുപ്പും പൊടിച്ചു ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ചേൎത്തു സേവിപ്പിച്ചാൽ ഛർദ്ദിക്കുന്നതാണ്. അപ്രകാരംചെയ്തു ദഹിക്കാത്തുള്ള പദാൎത്ഥം വെളിയിൽ പോയതിനുശേഷം അഗ്നിദീപ്തികരമായ ഔഷധം സേവിപ്പിക്കണം. കൊത്തമല്ലിയും ചുക്കുംചേൎത്തു കുറുക്കിയവെള്ളം ചെറിയ ചൂടോടെ സേവിപ്പിക്കുന്നതു ഫലപ്രദമാണ്. വിദഗ്ദ്ധാജീൎണ്ണത്തിൽ പട്ടിണി എടുക്കുന്നതു ഗുണകരമാകുന്നു. വിഷ്ടംഭമാണെങ്കിൽ ഉടനേതന്നെ വിയപ്പിക്കണം. മണൽ ചൂടുപിടിപ്പിച്ചു വയററിൽ തിരുമ്മുകയും കുറച്ചുനേരം ഈ പ്രവൃത്തി ചെയ്തതിനു ശേഷം പ്ലാനൽകഷണംകൊണ്ടു പൊതിഞ്ഞുകെട്ടുകയുംവേണം. വിഭഗ്ദ്ധാജീൎണ്ണത്തിൽ അല്പംശുദ്ധജലം കുടിക്കുന്നതു് ഫലമാകുന്നു. വിഷ്ടംഭത്തിൽ ഉപ്പുചേൎത്ത ചൂടുവെള്ളമാണ് കുടിക്കേണ്ടതു്. രസശേഷമാണെങ്കിൽ പകൽ ഉറങ്ങുകയും ലംഘനകൎമ്മങ്ങൾ അനുസരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

കടുക്ക ആവണക്കെണ്ണ ചേൎത്തു പചിച്ചെടുത്തു ചവച്ചു തിന്നുകയും പുറകെ അതേ എണ്ണതന്നെ അൽപം സേവിക്കുകയും

ചെയ്താൽ അജീൎണ്ണസംബന്ധമായ വേദനകൾ ശമിക്കുന്നതാണ്.

കായം, ത്രികടുക്, ഇന്തുപ്പ് ഇവവെള്ളംചേൎത്തരച്ച് വയററത്തുപൂശികൊണ്ടു പകൽ ഉറങ്ങുന്നതു എല്ലാ അജീൎണ്ണത്തിനും പററുന്ന പ്രതിവിധിയാകുന്നു. പകലുറക്കം അജീൎണ്ണസംബന്ധമായ എല്ലാ രോഗങ്ങളേയും പരിഹരിക്കുന്ന പ്രയോഗമാകുന്നു.

കടുക്കാത്തോട്, ചെറുതിപ്പലി, തുവച്ചിലയുപ്പ ഇവ പൊടിച്ചു സമംചേൎത്തു ചൂടുവെള്ളത്തിലൊ തേനിലോ സേവിച്ചാൽ എല്ലാ അജീൎണ്ണവും ശമിക്കുന്നതാണ്.

ഇന്തുപ്പ്, കടുക്കാത്തോട്, ചെറുതിപ്പലി, കൊടുവേലിക്കിഴങ്ങ് അരച്ചുണക്കിയതു ഇവ പൊടിച്ചു രാവിലെയും രാത്രിയിലും ൩-കഴഞ്ചുവീതം ഒന്നരത്തുടം ചൂടു വെള്ളത്തിൽ സേവിക്കുക. അജീൎണ്ണം ശമിക്കും.

വിഴാൽപരിപ്പ്, ചേക്കുരുവ്, കൊടുവേലിക്കിഴങ്ങ്, കടുക്കാത്തോട്, ചുക്കു ഇവസമംപൊടിച്ചു ശൎക്കരസമംചേൎത്തു ഇടിച്ചു നെയ്ചേൎത്തുമൎദ്ദിച്ച് നിത്യവും സേവിക്കുക. ദഹനാഗ്നിക്കു പൂൎവ്വാധികം ബലമുണ്ടാകും.

വിഴാൽപരിപ്പ് കടുക്കാത്തോടു ഇവ ൬ കഴഞ്ചുവീതം ഒരിടങ്ങഴി വെള്ളത്തിൽ കുറുക്കി നാഴിയാക്കി ഇന്തുപ്പു ചേൎത്തു രണ്ടു തവണയായി സേവിക്കുക. അജീൎണ്ണം ശമിക്കുകയും ദഹനബലം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും.

൮. വിഷൂചിക.

മന്ദാഗ്നികൾക്കു അമിതാഹാരം നിമിത്തം വരാവുന്ന ഒരു ദീനമാകുന്നു വിഷൂചിക. ശരീരം മുഴുവൻ സൂചികൊണ്ടുതുളയ്ക്കുന്നതുപോലുള്ള വേദനകൾ ഉണ്ടാവുകയും, മോഹാലസ്യം, വയററിളക്കം, ഛൎദ്ദി, ദാഹം, വയററിൽവേദന, ഉരുണ്ടുകയറുക, ശരീരത്തിലെ നിറംപകരുക, വിറയൽ, ഹൃദയവേദന, തലവേദന ഇവയെല്ലാം വിഷൂചികാലക്ഷണങ്ങളാകുന്നു.

ചുണ്ടുകൾ, നഖം ചുണ്ട് ഇവ കറുത്ത നിറമുള്ളതാവുക, കാൎമ്മശക്തികുറയുക, ഛൎദ്ദി തുടൎന്നുകൊണ്ടിരിക്കുക, കണ്ണുകൾ

താണുപോക, ഒച്ചയ്ക്കു് ശക്തിയില്ലാതിരിക്കുക, സന്ധിബന്ധങ്ങൾക്കു ശൈഥില്യം സംഭവിക്കുക ഈ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടായാൽ വിഷൂചിക ബാധിച്ചവൻ ജീവിക്കുകയില്ല.

വിഷൂചിക അപഥ്യാഹാരം നിമിത്തമുണ്ടാകുന്നതായിട്ടാണു് ആയുൎവ്വേദത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ആധുനികവൈദ്യശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരാകട്ടെ എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും അടിസ്ഥാനമായി ഓരോതരം അണുക്കളെ കല്പിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ വിഷൂചികയും ഒരുതരം അണുക്കളുടെ ആക്രമണത്താൽ ബാധിക്കുന്നതായി കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു. അപ്രകാരം സംഭവിക്കുമ്പോഴും ദോഷലക്ഷണഭേദം കൊണ്ടു അതിന്നു പ്രതിവിധി ചെയ്യുവാനുള്ള സാമത്ഥ്യം ആയുൎവ്വേദശാസ്ത്രജ്ഞന്മാൎക്കുണ്ടായിരിക്കുന്നതാണു്.

ഉറക്കമില്ലായ്ക, ഇരിക്കുക കിടക്കുക മുതലായവയിൽ സ്ഥിരചിത്തവൃത്തിയില്ലാതായിത്തീരുക, വിറയൽഉണ്ടാകുക, മൂത്രം തടയുക, ഓൎമ്മനശിക്കുക ഇങ്ങനെഅഞ്ചുരോഗങ്ങൾവിഷൂചികയുടെ ഉപദ്രവരോഗങ്ങളാണു്. ഇവക്കു് പ്രത്യേകചികിത്സ വിഷൂചികയെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുനിമിത്തം ഉപദ്രവരോഗങ്ങൾക്കും സ്വതന്ത്രരോഗത്തിന്നും പരസ്പരവിരോധം നേരിടാതെ യുക്തിപൂൎവ്വം പ്രതിവിധി ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

വിഷൂചിക ആരംഭിച്ചാലുടനേ മണൽ വറുത്തു് കിഴിയാക്കി കുറച്ചു സമയം രോഗിയെ തിരുമ്മി വിയൎപ്പിക്കണം. അതിന്നുശേഷം ചൂടുള്ള ഫ്ലാനൽകൊണ്ടു ശരീരം മൂടുകയും സന്ധികളിൽ ഫ്ലാനൽ ചുററി കെട്ടിവയ്ക്കുകയും വേണം. ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങളെ തന്നെ വെളിയിലേക്കു നിരസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഛൎദ്ദിലും ഇളക്കവും നിൽക്കുവാനുള്ള ഔഷധം പ്രയോഗിക്കരുതു്. ദുഷിച്ച ആഹാരം വെളിയിൽ പോയി കഴിഞ്ഞാലുടനേതന്നെ പാചനമായ ഔഷധം ഉപയോഗിക്കണം. ഓരോ ഉപദ്രവങ്ങൾക്കും പ്രത്യേകം ഫലപ്രദമായ ചികിത്സാക്രമങ്ങളെ അംഗീകരിച്ചുകൊള്ളണം.

വിഷൂചിക പകരുമെന്നുള്ള ഭയം നിമിത്തം പലരും ആതരം രോഗികളെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നതിനു മടി കാണിക്കാറുണ്ടു്. ഭാവിയിൽ തനിക്കാപത്തു വരുമെന്നുള്ള ഭയം മൂലം ഒരാളിൻെറ പ്രാണരക്ഷ ചെയ്യുവാൻ മടിക്കുന്നതു് കഷ്ടമാകുന്നു. ഭയം നിമി

* വ്യ.

ത്തം വിഷൂചിക തന്നെയല്ല; പലേ രോഗങ്ങളുംബാധിച്ചേക്കാം. ആ തരം മനഃശ്ചാഞ്ചല്യംവരാതെ രോഗിയെ സ്വസ്ഥനാക്കുവാനുള്ള ശ്രമം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. വിഷൂചികയിൽ അധികമായി ദാഹമുണ്ടായാൽ തീരെ വെള്ളം കൊടുക്കാതിരിക്കുന്നതു് വിഹിതമല്ല. ഒരു മൺപാത്രത്തിൽ മണൽ വറുക്കണം. നല്ലവണ്ണം ചൂടായി കഴിഞ്ഞാൽ മണ്ണു പാത്രത്തിൽനിന്നു മാററി ഉടനേ കുറെ വെള്ളമൊഴിയ്ക്കണം. ആ വെള്ളം തണുത്തതിനു ശേഷം അല്പാല്പം കൊടുത്താൽ ദാഹം ശമിക്കുന്നതാണ്.

ശുദ്ധജലം കുറേശ്ശയായി കൊടുക്കുന്നതും ദോഷകരമല്ല. വെള്ളത്തിൽ ചെറുനാരങ്ങാനീരു ചേർത്തുകൊടുക്കുന്നതും, നാരങ്ങാനീരും തേനും കല്ക്കണ്ടു പൊടിച്ചതും ചേർത്തു സേവിപ്പിക്കുന്നതും ഗുണകരമാകുന്നു.

വിഷൂചികയ്ക്കു പരിഹാരമായി പലഔഷധപ്രയോഗങ്ങളും വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവയിൽ പലതും വീര്യാധികങ്ങളാകയാൽ വൈദ്യസഹായം കൂടാതെ പ്രയോഗിക്കുന്നതു് ചിലപ്പോൾ അപകടമായി എന്നു വരാമെന്നുള്ളതിനാൽ ഇവിടെ വിവരിക്കുന്നില്ല. വിഷൂചികയ്ക്കു് കർപ്പൂരാസവം സാമാന്യമായി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. വ്യാപത്തില്ലാത്തതും, വിഷൂചിക, അതിസാരം മുതലായ രോഗങ്ങളിൽ എപ്പോഴും ഉപയോഗമുള്ളതുമായ ഒരു ചെറിയ യോഗം ഇവിടെ വിവരിക്കാം.

മുത്തങ്ങാ പലം രണ്ടു് ചെറുതിപ്പലി കർപ്പൂരം കായം ഇവ ഒരുപലംവീതം അയമോദകക്കഷായത്തിൽഅരച്ചു് കുന്നിയരിവലിപ്പത്തിൽ ഗുളികയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക. അഗ്നിമാന്ദ്യം, അരുചി, വിഷൂചിക ഈവക രോഗങ്ങളിൽ സിദ്ധൌഷധമാണ്. അയമോദകക്കഷായത്തിൽതന്നെ സേവിച്ചാൽ മതി. രോഗത്തിൻെറ ശക്തി അനുസരിച്ചു് ഒന്നു മുതൽ മൂന്നുവരെ ഒരേ പ്രാവശ്യം സേവിക്കാം.

വിഷൂചിക ശമിച്ചാൽതന്നെയും കുറേദിവസം പഥ്യമായിരിക്കേണ്ടതാണ്. ദഹനാഗ്നിക്കും ശരീരത്തിനും പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ ശക്തിയുണ്ടാകുംവരെ ഗുരുഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതു് വിഹിതമല്ല.

൨.

മസൂരി.

മസൂരി നമ്മുടെ ഇടയിൽ കലശലായി ബാധിക്കാറുള്ളതാണല്ലോ. തത്സംബന്ധമായി പല അന്ധവിശ്വാസങ്ങളും സാമാന്യജനങ്ങൾക്കെന്നല്ല വസൂരിവൈദ്യന്മാരായി നടക്കുന്നവരിലും സ്ഥിരപ്രതിഷ്ഠമായിത്തീൎന്നിട്ടുണ്ട്. ഈ സ്ഥിതിക്കു തൽസംബന്ധമായി വല്ലതുമൊന്നറിയുന്നതു് ആവശ്യകമാകുന്നു.

മസൂരി പകരുന്ന രോഗങ്ങളിൽ ഒന്നാണെന്നുള്ളതു് ശരിയാകുന്നു. മസൂരിതന്നെയല്ല എല്ലാരോഗങ്ങളും പകരുന്നവതന്നെയാണ്. പകൎന്നവെങ്കിൽ മാത്രമേ രോഗം ബാധിക്കൂ എന്നുള്ള അഭിപ്രായം തെററാണ്. മസൂരിബാധിക്കുവാനുള്ള പ്രധാനകാരണം പകൎച്ചയല്ല.

ആഹാരവിഹാരങ്ങളുടെ വൈഷമ്യംമൂലം രക്തം ദൂഷിക്കുകയാണ് മസൂരിയുടെ ആദ്യകാരണം. എരിവ്, പുളി, ക്ഷാരദ്രവ്യങ്ങൾ, വിരുദ്ധാശനം, അദ്ധ്യശനം, അമര മുതലായുള്ള ഇലക്കറികൾ ഇങ്ങനെയുള്ളവ ഭക്ഷിക്കുകയോ ദൂഷിച്ചവായു വെള്ളം ഇവ ആഭ്യന്തരമായും ബാഹ്യമായും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയോചെയ്താൽ മസൂരിയ്ക്കു ഹേതുവായിത്തീരും. ഈവക അപഥ്യാചരണങ്ങളാൽ രക്തംദൂഷിച്ച് ബാഹ്യപ്രദേശത്തിൽ ചണംപയറിന്റെ ആകൃതിയിൽ രൂപീകരിയ്ക്കും.

മസൂരിയുടെ പ്രാരംഭലക്ഷണമായി ജ്വരം, ചൊറിച്ചിൽ, അവയവങ്ങളിൽ വേദന, അരുചി, ഭ്രമം, തൊലിയിൽനീരു് വിവൎണ്ണത ഇവയും നേത്രരോഗവും ഉത്ഭവിക്കും. അതിന്നുശേഷം മസൂരി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു.

മസൂരിയെ വളരെ ഇനത്തിലായി തരംതിരിച്ച് വ്യവഹരിച്ചിട്ടുണ്ട്. പക്ഷെ എല്ലാവകഭേദങ്ങളും ദോഷഗതിയെ അനുസരിച്ചിരിക്കുമെന്നുള്ളതുകൊണ്ട് ഇവിടേ വിവരിക്കുന്നില്ല. പ്രതിവിധിചെയ്യേണ്ടുമ്പോഴൊക്കെ ദോഷാധിക്യംനോക്കി ഔഷധങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഉദ്ദിഷ്ടകാൎയ്യം ഫലപ്പെടുന്നതാണ്. അതുകൊണ്ടു് ദോഷഭേദാനുസാരമുള്ള ലക്ഷണഭേദങ്ങളെ ഇവിടെ വിവരിക്കാം.

വാതികം. വാതാധികമായ മസൂരിയിൽ അങ്കുരങ്ങൾക്കു കറുത്ത നിറമുണ്ടായിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ ചുമപ്പുനിറമായും ഇരുന്നേക്കാം. കാഴ്ചയിൽ തീരെ മിഴുക്കമെയമില്ലാത്തവിധം രൂക്ഷമായിരിക്കും. കലശലായ വേദനയുണ്ടാകും. തൊട്ടാൽ കഠിനമായിരിക്കും. പഴുപ്പുതുടങ്ങുവാൻ അധികദിവസം വേണ്ടിവരികയും ചെയ്യും.

രോഗിയുടെ സന്ധികളിലും അസ്ഥികളിലും കലശലായ വേദന ഉണ്ടായിരിക്കും. ചുമ, വിറയൽ, അരതി, ഭ്രമം ഇവ ഉണ്ടായിരിക്കുകയുംചെയ്യും. അണ്ണാക്ക്, ചുണ്ട്, നാവ് ഈ സ്ഥലങ്ങളിൽ നീരുണ്ടായിരിക്കും. ദാഹം അരുചി ഇവ ഉണ്ടാകയും ചെയ്യും.

പൈത്തികം. പിത്താധികമായ മസൂരി ചുവപ്പ്, മഞ്ഞ, വെളുപ്പ് ഇതിൽ ഏതെങ്കിലും നിറമുള്ളതായിരിക്കും. ചൂടും കലശലായ വേദനയുമുണ്ടാകും. തൊട്ടാൽ മാർദ്ദവമുണ്ടായിരിക്കും. വേഗത്തിൽ പഴുത്തുതുടങ്ങും.

രോഗിക്കു മലം ഇളകിപ്പോകും. അവയവങ്ങളിൽ സാമാന്യം വേദന ഉണ്ടാകും. ശരീരത്തിൽ അധികം ചൂടുണ്ടാകുന്ന അനുഭവം തോന്നും. ദാഹം കലശലായിരിക്കും. അരുചിയുണ്ടാകയും ചെയ്യും. വായിലും കണ്ണിലും പഴുപ്പുണ്ടാകും. വളരെ കലശലായ ജ്വരമുണ്ടായിരിക്കുകയുംചെയ്യും.

രക്തജം. രക്തവികാരം അധികമായിട്ടുള്ള മസൂരി പൈത്തികമസൂരിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളോടുകൂടി ഇരിക്കും. 'പിത്തവും' രക്തവും ലക്ഷണചികിത്സകളിൽ സാമ്യമുള്ളവയാണ്.

ശ്ലൈഷ്മികം. കഫാധികമായ മസൂരിയിൽ അങ്കുരങ്ങൾ വെളുത്തനിറമുള്ളതായി കാണാം. വളരെ പുഷ്ടിയുള്ളവയും കാഴ്ചയിൽ മിഴുക്കമെയമുള്ളപോലെ തോന്നുകയുംചെയ്യും. ചൊറിച്ചിൽ ഉണ്ടായിരിക്കും വേദന കുറവായിരിക്കുകയും പഴുക്കുവാൻ വളരെ താമസമുണ്ടായിരിക്കയും ചെയ്യും.

രോഗി അധികമായി കഫംതുപ്പിക്കൊണ്ടിരിക്കും. തലയ്ക്കു ഭാരം തോന്നുകയും വേദന ഉണ്ടാകയും ചെയ്യും ശരീരത്തിനു ഭാരമുള്ളതുപോലെ തോന്നും.

ത്രിദോഷജം. വാതപിത്തകഫങ്ങൾ ഒരേസമയം കോപിച്ച് രക്തത്തെ ദൂഷിപ്പിച്ച് മസൂരിയെ ഉത്ഭവിപ്പിച്ചേക്കാം അങ്ങിനെ വരുന്ന രോഗത്തിൽ അങ്കുരങ്ങൾ നീലനിറത്തിൽകാണാം. വിസ്താരമുള്ളവയും നിരപ്പില്ലാത്തവയുമായിരിക്കും. ഓരോന്നിൻേറയും മദ്ധ്യഭാഗം കുഴിഞ്ഞിരിക്കുകയും പഴുക്കുവാൻ താമസിക്കുകയും ചെയ്യും. മുളകൾ വളരെ ഉണ്ടാകും. പഴുത്താൽ വളരെ ചലം കാണുകയുംചെയ്യും.

ചർമ്മപിടികയെന്ന പേരുള്ള ഒരുതരം മസൂരിയുണ്ട്. മസൂരിയുടെ സാമാന്യലക്ഷണങ്ങൾക്കുപുറമേ, തൊണ്ട നീർക്കെട്ടുകൊണ്ട് അടയുക, അരുചി മയക്കം അസംബന്ധമായി സംസാരിക്കുക കൂടക്കൂടെ കിടക്കുക എഴുന്നേൽക്കുക നടക്കുക മുതലായ വികാരങ്ങളുണ്ടാവുക ഇങ്ങനെയുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ഈ രോഗം ചികിത്സിച്ചു ഫലം നേടുന്നത് പ്രയാസമാകുന്നു.

രോമാന്തികമെന്നു പേരുള്ളതായി ഒരുവക മസൂരിയുണ്ട്. അങ്കുരങ്ങൾ രോമദ്വാരങ്ങളോളം വലിപ്പമുള്ളവയും, ചുവപ്പുനിറമുള്ളവയും ആയിരിക്കും. ചുമ, അരുചി, ജ്വരം ഇവ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇത് കഫപിത്തസംസൃഷ്ടത്താൽ ഉത്ഭവിക്കുന്നു.

മസൂരിയുടെ ഉൽപത്തിയ്ക്കു ഹേതുവായ ദോഷസാമഗ്രികൾ ധാതുക്കളിൽ അധികമധികം വ്യാപിക്കുന്നപക്ഷം രോഗം ശക്തിമത്തായിരിക്കുന്നതാണ്. രോഗത്തിൻെറ ശക്തിയേ നിർണ്ണയിയ്ക്കുവാനായി ആ സംഗതി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

രസജങ്ങൾ. രസധാതുവരെ വ്യാപിച്ചിട്ടുള്ള മസൂരിയിൽ വെള്ളത്തിലെ നുരപോലെ ഉള്ള ആകൃതിയുണ്ടായിരിക്കും ഉപദ്രവങ്ങൾ കുറഞ്ഞിരിക്കും. പഴുത്താൽ വെള്ളംമാത്രം ഒലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും.

രക്തജങ്ങൾ. രക്തത്തിൽ വ്യാപിച്ചാൽ ചുവപ്പുനിറമുണ്ടായിരിക്കും. വേഗം പഴുത്തുതുടങ്ങും. തൊലിയ്ക്കു മാർദ്ദവം തോന്നും. ദോഷങ്ങൾ ശക്തിമത്തുകളാവാത്തതിനാൽ സുഖസാദ്ധ്യമാകുന്നു.

മാംസജങ്ങൾ. മാംസത്തിൽ വ്യാപിച്ചിട്ടുള്ളതാണെങ്കിൽ തൊട്ടാൽ കഠിനമായി തോന്നും. തൊലി വർണ്ണംകുറഞ്ഞിരിക്കും. പഴുക്കുവാൻ താമസമുണ്ടാകും.

രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ വേദന, ദാഹം, ജ്വരം ഈ ലക്ഷണങ്ങൾകൂടി ഉണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

മേദോഗതങ്ങൾ. വൃത്താകൃതിയിൽ ഇരിക്കും. മാർദ്ദവമുള്ളതായിരിക്കും. അല്പം ഉയർച്ചകാണും വളരെ മുഴപ്പും സ്നിഗ്ദ്ധതയുമുണ്ടായിരിക്കും. രോഗിക്ക് അധികമായി ജ്വരമുണ്ടായിരിക്കയും ചെയ്യും.

അസ്ഥിമജ്ജാഗതങ്ങൾ. ദേഹനിരപ്പിൽനിന്നുയരാതെ വളരെ ചെറിയ മുളകൾ ഉണ്ടാവും. സമനിരപ്പില്ലാതേയും മിഴുക്കമയമില്ലാതേയുമിരിക്കും. മോഹാലസ്യം, അധികമായവേദന സംഭ്രമം ഇവഉണ്ടാകും. ഹൃദയം തല മുതലായ മർമ്മങ്ങളിലെല്ലാം വലിയ വേദനഉണ്ടാകയും മരിക്കുകയും ചെയ്യും.

ശുക്ലഗതങ്ങൾ. ശുക്ലധാതുവിൽ വരെ മസൂരി ബാധിക്കുന്നപക്ഷം ആരംഭത്തിൽത്തന്നെ മുളകൾക്കു പഴുത്തനിറമുണ്ടാകും. മിഴുക്കമയം തോന്നുകയും, കലശലായ വേദനയുണ്ടാകയും ചെയ്യും. ഓർമ്മകേട്, സംഭ്രമം, ഭ്രാന്ത് ഇവയുണ്ടാകും. എല്ലാലക്ഷണങ്ങളും തികയുന്നതിനുമുമ്പായി മരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. ഇവയിൽ എല്ലാററിലും മുൻവിവരിച്ച ദോഷലക്ഷണങ്ങൾകൂടി ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

സാദ്ധ്യാസാദ്ധ്യങ്ങൾ.

രസജങ്ങൾ, രക്തജങ്ങൾ, പിത്തജങ്ങൾ, ശ്ലേഷ്മജങ്ങൾ, ഇവയും കഫപിത്തസംസർഗ്ഗത്താൽ ഉണ്ടാകുന്നവയും സുഖസാദ്ധ്യങ്ങളാകുന്നു. ഇവ യാതൊരു ചികിത്സയും ചെയ്യാതെ പത്ഥ്യാചരണം കൊണ്ടുമാത്രം ശമിക്കുന്നതാണ്.

വാതജങ്ങളും വാതപിത്തസംസർഗ്ഗത്താലുണ്ടാകുന്നവയും, കഫവാതസംസർഗ്ഗത്താലുണ്ടാകുന്നവയും യത്നസാദ്ധ്യങ്ങളാണ്. ഇവയിൽ കൃത്യമായി ചികിത്സചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

ത്രിദോഷജന്യമായിട്ടുള്ള മസൂരിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ മുമ്പു വിവരിച്ചുവല്ലോ. അങ്ങിനേയുള്ളതു അസാദ്ധ്യമാകുന്നു. ഇവയിൽ ചിലതു്, പവിഴംപോലെ ചുവന്നിരിക്കും. മററുചിലതു്

ഞാവൽപഴത്തോട് സാദൃശ്യമുള്ളതായിരിക്കും. ചിലതിൽ കഠിനമായ കറുപ്പുനിറമുണ്ടായിരിക്കും. അകത്തിക്കായുടേതു പോലെയുള്ള നിറം ചിലതിന്നുണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ് ദോഷങ്ങളുടെ മിശ്രതയാലാണ് ഇങ്ങനെ നിറപ്പകച്ച് പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടുന്നതു്. കാണുന്നനിറംകൊണ്ടു് ഏതുദോഷത്തിനാണാധിക്യമുള്ളതെന്നു് മുൻപു പറഞ്ഞിട്ടുള്ള ലക്ഷണങ്ങളാൽ ഊഹിച്ചുകൊള്ളണം.

അസാദ്ധ്യമായ മസൂരിയിൽ ചുമ, ഇക്കിൾ, മോഹാലസ്യം, കഠിനജ്വരം, അസംബന്ധവചനം, സംഭ്രമം, ചൂട്, ദാഹം ഇവയുണ്ടാകും. നാവുകൊണ്ടു് പലചേഷ്ടകളും കാണിക്കും. വായു്, മൂക്കു്, കണ്ണു് ഈ മാർഗ്ഗങ്ങളിൽക്കൂടി രക്തം സ്രവിക്കും. കഴുത്തിൽ ഘുരുഘുരാശബ്ദത്തോട്ടുകൂടി പ്രയാസപ്പെട്ടു് ശ്വാസംവലിയ്ക്കും. ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ വൈദ്യൻ ഉടനേ ചികിത്സയിൽനിന്നൊഴിയേണ്ടതാണ്.

മസൂരിബാധിച്ചവൻ മൂക്കിൽക്കൂടി തന്നെ ശ്വാസം തിരികെ വിടുകയും വായിൽക്കൂടെ ശ്വാസം വലിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു മരണലക്ഷണമാകുന്നു.

മസൂരിയിൽ കാലിന്റെ ഉപ്പൂററിക്കു് മുകളിലായിട്ടോ കയ്യിൽ അതേസ്ഥാനത്തോ കൈപ്പത്തിയത്തോ നീരുണ്ടായിരിക്കുന്നതു അസാദ്ധ്യലക്ഷണമാകുന്നു.

മസൂരിചികിത്സ.

മസൂരിആരംഭിച്ചാലുടൻതന്നെ ഛർദ്ദിപ്പിക്കുകയും വയറിളക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു് നന്നാണു്. ദേഹസ്ഥിതി, രോഗഗതി മുതലായവയെപ്പററി വേണ്ട അറിവുകിട്ടുകയും അതിനനുസരിച്ചു വിവേകപൂർവ്വമായി പ്രതിക്രിയചെയ്യുകയും ചെയ്യുയാണെങ്കിൽ ആദ്യമായി ഛർദ്ദിപ്പിക്കണം.

ആരംഭത്തിൽ.

പടവലം, വേപ്പിൻതൊലി, ആടലോടകം ഇവകൊണ്ടു് കഷായംവച്ചു്, വയമ്പു്, ഇരട്ടിമധുരം, മലങ്കാരക്കാ ഇവ കഷായത്തിൽ അരച്ചുകലക്കി രോഗിയെ സേവിപ്പിച്ചാൽ ഛർദ്ദിക്കു

ന്നതാണ്. ഛർദ്ദിൽ ശരിയായി കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നേ വയറിളക്കണം. ബ്രഹ്മിനീരിൽ ത്രികോല്പക്കൊന്നയുടെ പൊടിചേൎത്തു സേവിപ്പിച്ചാൽ വിരേചിക്കുന്നതാണ്. ഇങ്ങനെ ഛർദ്ദിപ്പിക്കുകയും വയറിളക്കുകയും ചെയ്താൽ മിക്കവാറും അതുകൊണ്ടുതന്നെ മസൂരിശമിക്കുന്നതാണ്.

മുളന്തോട്, തുളസിക്കതിര്, കോലരക്ക്, പരത്തിപ്പരിപ്പ്, ചണമ്പയറ്, വയമ്പ്, ബ്രഹ്മി ഇവ പൊടിച്ച് നെയ്ചേൎത്തു കത്തിച്ച് അതിലേപുക രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ ഏല്പിക്കുക. ആരംഭത്തിൽ ഈ പ്രയോഗംകൊണ്ട് മസൂരി ശമിക്കുന്നതാണ്.

വെളുത്തചന്ദനം അരച്ച്, ചീരയുടെ നീരിൽ കലക്കി സേവിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ വേപ്പില ചതച്ചുപിഴിഞ്ഞു് നീരു സേവിക്കുക. മസൂരി ശമിയ്ക്കും.

പഴുപ്പുതുടങ്ങുമ്പോൾ.

അമൃത്, ഇരട്ടിമധുരം, മുന്തിരിങ്ങാ, പെരുങ്കുരുമ്പവേര്, മാതളത്തോട് ഇവപൊടിച്ച് ശർക്കരയിൽ സേവിപ്പിക്കുക. ഉപദ്രവങ്ങൾ ബാധിക്കാതെ പഴുത്തു ശരിയാകും.

വാതമസൂരിയിൽ പടവലം, നറുനീണ്ടിക്കിഴങ്ങ്, മുത്തങ്ങാ, പാടത്താളിക്കിഴങ്ങ്, കടുകരോഹിണി, കരിങ്ങാലിക്കാതൽ, വേപ്പിൻതൊലി, കുറുന്തോട്ടിവേര്, നെല്ലിക്കാത്തോട്, വയ്യങ്കത ഇവ കഷായം. വാതമസൂരിയെ ശമിപ്പിയ്ക്കും.

തേയ്ക്കുവാൻ പേരാൽതൊലി, ഇത്തിത്തൊലി, മഞ്ചട്ടി, നെന്മേനിവാകത്തൊലി ഇവ പൊടിച്ച് നെയ്യുചേൎത്തു ദേഹത്തു തേക്കുക. വാതമസൂരി ശമിക്കും.

പിത്തമസൂരിയിൽ വേപ്പിൻതൊലി, പപ്പടകപ്പുല്ല്, പാടത്താളി, പടവലം, ചന്ദനം, രക്തചന്ദനം, ആടലോടകവേര്, കൊടിത്തൂവവേര്, നെല്ലിക്കാത്തോട്, രാമച്ചം, കടുകരോഹിണി ഇവ കഷായമാക്കി തണുപ്പിച്ച് സേവിക്കുക പിത്തമസൂരിയെശമിപ്പിക്കും. രക്തജമായ മസൂരിക്കും ഈ കഷായം ഫലപ്രദമാകുന്നു.

കഫജമസൂരിയിൽ കമിഴിവേരു്, കൂവളത്തിൻവേരു്, പാതിരിവേരു്, പയ്യാഴാന്തവേരു്, മുഞ്ഞവേരു്, ആടലോടകത്തില ഇവ കഷായമാക്കി സേവിക്കുക കഫമസൂരിയിൽ സിദ്ധൌഷധമാകുന്നു.

ആടലോടകനീററിൽ തേൻചേൎത്തു സേവിക്കുന്നതും ഗുണകരമാണു്.

കഫജന്യമായ മസൂരിയിൽ കുരുക്കൾ കഠിനങ്ങളാണെങ്കിൽ കരിങ്ങാലി, വേപ്പു്, നെന്മേനിവാക, അത്തി ഇവയുടെ തൊലിയും ഇലയും ചേൎത്തരച്ചുപൂശുക.

പിത്തകഫമസൂരിയിൽ കൊടിത്തൂവ, പൎപ്പടകപ്പുല്ലു്, പടവലം, കടുകുരോഹിണി ഇവ കഷായമാക്കി സേവിക്കുക.

വാതപിത്തമസൂരിയിൽ അമൃതു്, പൎപ്പടകപ്പുല്ലു്, കൊടിത്തൂവവേരു്, കടുകുരോഹിണി ഇവ കഷായംവെച്ചു സേവിക്കുക.

വാതകഫമസൂരിയിൽ, ചുക്കു, മുത്തങ്ങാ, അമൃതു് കൊത്തമല്ലി, ചെറുതേക്കു്, ആടലോടകം ഇവ കഷായം. വാതകഫമസൂരിയെ ശമിപ്പിക്കും.

ത്രിദോഷജമസൂരിയിൽ, വേപ്പിൻ തൊലി, പൎപ്പടകപ്പുല്ലു്, പാടത്താളിക്കിഴങ്ങു്. പടവലം, കടുകുരോഹിണി, ആടലോടകം, കൊടുത്തൂവ, നെല്ലിക്കാത്തോടു്, രാമച്ചം, ചന്ദനം, രക്തചന്ദനം ഇവ കഷായം വെച്ചു് പഞ്ചസാരചേൎത്തു സേവിക്കുക. ത്രിദോഷജമസൂരി ശമിക്കും.

കവിൾകൊൾവാൻ, നെല്ലിക്കാത്തോടു്, ഇരട്ടിമധുരം, ഇവ സമം ചേൎത്തു കഷായമാക്കി തേൻ ചേൎത്തു വായിൽ കൊള്ളുക. വായിലൊ കഴുത്തിലൊ വ്രണമുണ്ടെങ്കിൽ ഈ പ്രയോഗം സിദ്ധമാകുന്നു.

കണ്ണിൽ കോരാൻ, ഇരട്ടിമധുരം, ത്രിഫലത്തോടു്, പെരുംകുരുമ്പവേരു്, മരമഞ്ഞൾതൊലി, ചെങ്ങഴിനീർകിഴങ്ങു്, രാമച്ചം, പാച്ചോററിത്തൊലി, മഞ്ചട്ടി ഇവ ചതച്ചു് വെള്ളത്തിലിട്ടു വച്ചു് പിറേറദിവസം രാവിലെ അരിച്ചെടുത്തു കണ്ണിൽകോരുക.

നത്തക്കാനീരുകൊണ്ടു് നിത്യവും കണ്ണെഴുതുക. മസൂരിയുള്ളപ്പോൾ സാധാരണ സംഭവിക്കാറുള്ള നേത്രരോഗങ്ങളെ തടക്കുവാൻ ഈ പ്രയോഗം സിദ്ധമായിട്ടുള്ളതാണു്.

മസൂരി പഴുത്തു നല്ലവണ്ണം കരിഞ്ഞതിനുശേഷമാണു് കുളിക്കേണ്ടതു്. കുളിക്കുവാൻ വേപ്പില ചതച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീരിൽ വേപ്പിൻതൊലി അരച്ചു കലക്കി വെളിച്ചെണ്ണകാച്ചി അരിച്ചുപയോഗിക്കുക. പച്ചമഞ്ഞൾനീരും വറട്ടുമഞ്ഞളും കൂടി ചേൎക്കുന്നതും ഗുണകരമാണു്.

ഏലാദി, ദിനേശവല്യാദി, ഈ യോഗങ്ങൾ വെളിച്ചെണ്ണയായി ഉപയോഗിച്ചാലും മതിയാകുന്നതാണു്.

കുളിപ്പാൻ സാധാരണരാമച്ചവെള്ളമാണുത്തമം. മഞ്ഞൾപൊടി ക്രുവയൂറൽ, കോതമ്പു്മാവു് ഇവ പാൽ ചേൎത്തു കുഴക്കി ദേഹത്തു തേച്ചു കുളിക്കുന്നതു് വളരെ നല്ലതാകുന്നു. ശരീരശുദ്ധിയേയും വൎണ്ണവൈശിഷ്ട്യത്തേയും ഉണ്ടാക്കുവാൻ ഇതു് നല്ലപ്രയോഗമാണു്.

മസൂരിയുടെ അടയാളം കളയരുതെന്നുള്ള വിശ്വാസം മൌഢ്യമാണു്. ബീഭത്സമായ ആ നിറം കഴിയുമെങ്കിൽ നശിപ്പിക്കേണ്ടതാണു്.

ആനത്തോൽ ചുട്ടു കരിയാക്കിപ്പൊടിച്ചു് എണ്ണയിൽചേൎത്തു കുഴച്ചു ശരീരത്തിൽ തേച്ചാൽ അടയാളം മാറുന്നതാണു്.

കോലരക്കുപൊടി തേനിൽകുഴച്ചു് ദേഹം മുഴുവൻ തേക്കുന്നതു് ഫലപ്രദമാകുന്നു. രക്തശുദ്ധികരങ്ങളായ എണ്ണ മുതലായവ ഉപയോഗിച്ചാൽ ശരീരത്തിൽ നല്ല നിറമുണ്ടാകുമെന്നും അനുഭവമുണ്ടു്.

——:o:——

താല്ക്കാലികസംഭവങ്ങളുടെ

പ്രതിവിധികൾ.

അവിചാരിതമായി നേരിട്ടേക്കാവുന്ന ആപൽസംഭവങ്ങളിൽ ചിലതിന്റെ പ്രതിവിധിയെപ്പററി ചുരുക്കമായ ഒരു വിവരണമാണ് ഇനി ആരംഭിക്കുന്നത്. ഈ ചെറിയ വിവരണംകൊണ്ടു അന്യസഹായം കൂടാതെതന്നെ ഈ സംഗതികൾക്കു പരിഹാരംനേടാൻ സാദ്ധ്യമാകുന്നതാണ്.

തീപ്പൊള്ളൽ

ശരീരദേശത്തിൽ എവിടെഎങ്കിലും തീ തട്ടിയാൽ ഉടനെതന്നെ മണ്ണെണ്ണകൊണ്ടു ധാരചെയ്യണം. നാലിലൊരുഭാഗം വെളിച്ചെണ്ണചേർത്തു മണ്ണെണ്ണ കോരുന്നതും ഗുണമാണ്. മോരു്, വാഴക്കിഴങ്ങു് ചതച്ചു പിഴിഞ്ഞെടുത്തനീരു്, ഉപ്പുവെള്ളം ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ധാരയ്ക്കു് ഉപയോഗിക്കാം.

പുഷ്കരമൂലം വായിലിട്ടു ചവച്ചുകൊണ്ടു ഒരു നാഴിക തീ തട്ടിയസ്ഥലത്തു ഊതുന്നതും നല്ലതാകുന്നു.

അടമ്പിൻപൂവ് തൈരിൽഅരച്ചു പുരട്ടുക, മുക്കുററി മേൽപ്രകാരം പ്രയോഗിക്കുക, ഗോപിമണ്ണു പൊടിച്ചു് വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്തു കുഴമ്പാക്കി പുരട്ടുക, തേൻകൊണ്ടു് ധാരചെയ്ക, തെങ്ങിൻപൂക്കുല അരച്ചു് പശുവിൻവെണ്ണ ചേർത്തു മർദ്ദിച്ചു പൂശുക, വേലിപ്പരുത്തിയിലനീരുകൊണ്ടു ധാരചെയ്ക, അതേതയിലതന്നെ കാടിയിൽ അരച്ചു പൂശുക, ഈ പറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലും പ്രയോഗങ്ങളിൽ ഒരെണ്ണം പെട്ടെന്നു ചെയ്യുന്നപക്ഷം തീതട്ടിയ ഭാഗത്തു് പൊള്ളൽ ഉണ്ടാകയില്ല. നീററൽ ഉടനേതന്നെ ശമിക്കുകയുംചെയ്യും. ഈപ്രതിവിധി ചെയ്താലും പൊള്ളുകയില്ലെന്നു വിശ്വാസം വരുംവരെ ആ സ്ഥലത്തു വെള്ളം തൊട്ടുപോകരുതു്. പൊള്ളുവാൻ ഇടയാകുന്നപക്ഷം "അഗ്നിദഗ്ദ്ധവ്രണ"ത്തിന്നു പ്രതിവിധി ചെയ്തുകൊള്ളുക.

൧ൽ കഴഞ്ചു ശംഖുപടിക്കാരം ൧ൽ തുടം വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ചേർത്തു തിളപ്പിച്ചു് അരിച്ചെടുത്തു സ്ഫടികപ്പാത്രത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ഇതു് കുറേശ്ശയായി തുണിയിൽതേച്ചു പററിച്ചാൽ തീപ്പൊള്ളൽകൊണ്ടുള്ള വ്രണം വേഗത്തിൽ ശമിക്കുന്നതാണ്.

ഫവർ

ഇടിത്തീയ്യ് —

ശരീരത്തിൽതട്ടിയാൽ ആ പ്രദേശം ഉടനെതന്നെ തീകൊണ്ടു ചൂടുപിടിപ്പിക്കണം. കരിമ്പിൻനീരിൽ എണ്ണയും ഇന്തുപ്പുംചേർത്ത് അതുകൊണ്ടു ധാരചെയ്യുകയുംവേണം.

ചരളം, ദേവതാരം, ചതകുപ്പ, കൂവ്വളത്തിൻവേര്, ത്രിഫലത്തോട് ഇവയാൽ എതെങ്കിലും കാടിയിൽ അരച്ച് പൂശുക.

ബോധംകെട്ടാൽ,കറുകനീരിൽ നവസാരംചേർത്തു മൂക്കിന്നരികിൽ കാട്ടുക.

കണ്ണുകാണാതായാൽ, മുലപ്പാൽ ചൂടാക്കി ഇന്തുപ്പും അഞ്ജനക്കല്ലും പൊടിച്ചുചേർത്ത് കണ്ണിൽ ഒഴുക്കുക.

ചെവികേഠംക്കാതായാൽ അടയ്ക്കാമണിയൻ, കരിഞ്ചീരകം, തുത്ത്, പൊൻകാരം, ഇവചേർത്ത് മന്ദോഷ്ണമായി ചെവിയിൽ നിറയ്ക്കുക.

നാക്കിനു രുചിയറിയുവാൻ ശക്തിയില്ലാതായാൽ, നെയ്യ് ചൂടാക്കി വയമ്പിൻപൊടിചേർത്ത് വായിൽ ധരിപ്പിക്കുക.

തൊട്ടാലറിയാതായാൽ, സർവ്വാംഗം കോഴിച്ചോരതേയ്ക്കുക. രണ്ടുനാഴികകഴിഞ്ഞു കാടികൊണ്ടു കഴുകിക്കളയണം.

ബോധമുണ്ടായിരുന്നാലും പഞ്ചേന്ദ്രിയശക്തികഠം എല്ലാം നശിച്ചുപോകുന്നപക്ഷം എട്ടുദിവസത്തിനകം മരിച്ചുപോകുന്നതാണ്. ഏതെങ്കിലുമൊന്നിനുശക്തിയുണ്ടെങ്കിൽ ചികിത്സ ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

മദ്യം—

കുടിച്ചവികാരത്തിൽ മുക്കാപ്പിരത്തിൻവേർ കഷായംവച്ച് പഞ്ചസാരചേർത്ത സേവിക്കുക.

കഞ്ചാവ് —

കുടിച്ചുള്ളവികാരത്തിൽ ചെറുവഴുതിനവേർ കഷായംവച്ച് തേനും പഞ്ചസാരയും ചേർത്തു സേവിപ്പിക്കുക.

കരപ്പ്—

തിന്നാലുള്ളതിന് കോവൽകായ് അരച്ച മോരിൽ കലക്കി സേവിപ്പിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ മുന്തിരിങ്ങാ അരച്ച് വെണ്ണ ചേൎത്തുസേവിപ്പിക്കുക. ഈന്തപ്പഴംകൊണ്ടു് കഷായംവച്ച് നൈ ചേൎത്തു സേവിപ്പിക്കുക. ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലുമൊന്നു മതിയാകുന്നതാണ്.

പുകയിലതിന്നാൽ—

തേറാമ്പരൽ തേങ്ങാപ്പാലിൽ അരച്ചുകലക്കി സേവിപ്പിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ പഞ്ചസാരചേൎത്തു തേങ്ങാപ്പാലിൽ സേവിപ്പിക്കുക.

തേൾകുടിച്ചാൽ—

മുക്കാപ്പീരത്തിൻനീര് പാൽചേൎത്തു സേവിപ്പിക്കുക. ബ്രഹ്മിനീരായാലും ഫലപ്രദമാണ്.

ജാതിക്കാതിന്നാൽ—

കന്നാരം പൊടിച്ചു പാലിൽകലക്കി സേവിപ്പിക്കുക.

പാക്കുതിന്നാൽ—

അടയ്ക്കാമരത്തിൻപൂപ്പ് പുരണ്ടിഎടുത്തരച്ച ശുദ്ധജലത്തിൽ കലക്കി സേവിക്കുക.

കാഞ്ഞിരക്കുരു—

തിന്നാൽ ഞൊറയിലനീരു സേവിപ്പിക്കുക.

ചേക്കുരു—

തിന്നാൽ താന്നിവേർ കഷായംവച്ച് എരുമവെണ്ണചേൎത്തു സേവിക്കുക.

ചുണ്ണാമ്പു—

തിന്നാൽ ആവണക്കെണ്ണയും മുലപ്പാലും കൂട്ടി സേവിപ്പിക്കുക.

പാഷാണം—

തിന്നാൽ കപ്പയിലനീര് മുലപ്പാൽചേർത്ത് സേവിപ്പിക്കുക.

വത്സനാഭി—

തിന്നാൽ കുരുമുളകു കഷായംവച്ച് സേവിപ്പിക്കുക.

മുള്ളു കൊണ്ടാൽ—

എരുക്കിൻപാൽ കോളുവായിൽ പുരട്ടുക. അല്ലെങ്കിൽ മുയൽചെവി വെള്ളംചേർക്കാതെഅരച്ചു പുരട്ടുക. അല്ലെങ്കിൽ വെള്ളിലവേര് അരച്ച് വെണ്ണചേർത്തു പുരട്ടുക. ഇവ ഏതെങ്കിലുംചെയ്താൽ മുള്ളു തനിയെ വെളിയിൽപോരുകയും വിഷംശമിക്കയുംചെയ്യും.

കണ്ണിൽമുറിഞ്ഞാൽ—

ജീരകക്ഷായത്തിൽ ജീരകം അരച്ചുകലക്കി നെയ്ചേർത്തുകാച്ചിഅരിച്ച് മന്ദോഷ്ണമായി കണ്ണിൽ പകരുക. ചന്ദനാദിഗുളിക മുലപ്പാലിൽ കോരുന്നതും നന്നാണ്.

കണ്ണിൽ ചുണ്ണാമ്പുവീണാൽ—

തൈരുവെള്ളംകൊണ്ടു ധാരചെയ്യുക. അല്ലെങ്കിൽ തെങ്ങിൻപൂക്കിലയരിയും നന്ത്യാർവട്ടത്തിൻമൊട്ടുംകൂടി ചതച്ചു പിഴിഞ്ഞു ധാരചെയ്യുക.

ചെവിയിൽ വല്ല പ്രാണിയും കടന്നാൽ—

ഉപ്പുനീരോ ചെറുനാരങ്ങാനീരോ എണ്ണയോ നിറക്കുക.

—:*:—

സുഖസാധകം.

പ്രസാധകൻ,

കൊല്ലം കെ. കൃഷ്ണപിള്ള.

—:o:—

൧-ാംപതിപ്പ് കാപ്പി—൧൦൦൦.

"മനോമോഹനം" പ്രസ്സ്,

കൊല്ലം.

൧൦൮൬.

വില രൂപാ ൧.

എല്ലാ പ്രതികളിലും പ്രസാധകന്റെ മുദ്ര
ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

K. KRISHNAN ... PERINAD QUILON. VILAYATHU-HOUSE

VIVEKANANDA VILASAM. LIBRARY. PERINAD. No. C. KRISHNAN ASAN. VILAYATHU.