SL 63

1563

SRI KRISHNA VILASAM READING ROOM
MALAYINKEEL

1563

മരുന്നും ശസ്ത്രക്രിയയും കൂടാതെ രോഗനിവാരണത്തിനും
ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനുമുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ
നിർദ്ദേശിക്കുന്ന കേരളത്തിലെ
ഏക മാസിക.

ആരോഗ്യം

അഞ്ചാം പുസ്തകം.

1104

പത്രാധിപന്മാർ:—

൧. എം. ആർ. മാധവവാര്യർ ബി. ഏ. എൽ. എം. ബി.
൨. കെ. എസ്സ് ശ്രീധരൻനായർ ബി. ഏ, ബി എൽ.

മാനേജർ,

കെ. കുമാരൻ,

സിക്രട്ടറി,

തി. പ്രകൃതിവൈദ്യസമാജം,

ക്ലാപ്പന- കരുനാഗപ്പള്ളി.

തിരുവിതാംകൂർ.

(വില ൨ ക.)

വിഷയവിവരം.

—:*:—

വശം.

1. ആരോഗ്യം- പ്രസ്താവന 1

2. ഡാക്ടർ ട്രാളിൻെറ ജലചികിത്സ (എം ആർ) 2, 41

3. പ്രകൃതിചികിത്സ-(പി പി. കയ്യൻ ബി. എ.) 6, 50

4. ആരോഗ്യപരിപാലനം (കെ. വി. മൈക്കൾ) 10, 57, 244- 428

5. ചികിത്സാനുഭവങ്ങൾ (വയറുകടി, പല്ലുവേദന) 14, 70, 142, 241

6. ആഹാരസമയം (ചോദ്യവും മറുപടിയും) 18

7. ഒരു സംശയം- ആരോഗ്യാശ്രമത്തെപ്പററി. 22

8. 'ആരോഗ്യാശ്രമം' 26, 224

9. സ്ത്രീകളും പ്രകൃതിചികിത്സയും. (ശ്രീമതി കൊച്ചാച്ചിയമ്മ) 28, 97, 149, 248, 318, 351

10. പുസ്തകാഭിപ്രായങ്ങൾ 33, 114

11 നാളികേരം 38

12. രോഗവും ചികിത്സയും (കെ. പി) 47, 83, 215

13. ക്ഷയം (എം. വി) 54, 81

14 പ്രായപൂർത്തിയുടെ പരീക്ഷണങ്ങൾ (പി. മാധവൻപിള്ള) 62, 112, 133

15. ക്ഷീരപാനം- ഒരനുഭവം 67

16. ദീർഘായുസ്സിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ (അംശി) 73

17. ജലചികിത്സ 77, 117

18. ആർദ്രാവരണം. (മൈക്കൾ) 88, 137

19. ദഹനത്തിനുവേണ്ട സമയം (പി. എൻ. പി.) 92

20. വ്യായാമം (ററി. വി. ആർ. കുറുപ്പ്) 93

21. ഗുഹ്യരോഗങ്ങൾ (എം. ആർ) 103

22. ഗോവസൂരിപ്രയോഗം 106, 379

23. ആരോഗ്യക്കുറിപ്പുകൾ 108

സ്വാമിശുദ്ധാനന്ദഭാരതിയുടെ ദിനചര്യ

24. രോഗനിവാരണത്തിൽ പ്രകൃതിക്കുള്ള സ്ഥാനം 125
25. സ്ത്രീകളുടെ രോഗങ്ങൾ (എം. ആർ) 130
26. ആരോഗ്യക്കുറിപ്പുകൾ, അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങൾ, അലൂമിനിയം, ഭക്ഷണം, വർണ്ണചികിത്സ, മലബന്ധം 132, 179, 284- 404
27. നമ്മുടെ യുവതികളോട് 146
28 സമ്മേളനക്കുറിപ്പുകൾ 154, 407
29. ഉപവേശസ്നാനവും മററും 157, 229,268, 291, 332
30. ഒരു സംശയം മരുന്നുപ്രയോഗം 170, 172, 382, 437
31. സ്നായുരോഗങ്ങൾ 183
32. ഡാക്ടർബനഡിക്ററല്സ്റ്റ് 184
33. പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരോട് (എം ആർ) 185
34. ഹിപ്നട്ടിസം (പി. വി. ചാക്കൊ) 188
35. പ്രകൃതിജീവിതം (മി. രാമവാര്യരുടെ പ്രസംഗം) 194, 217, 251
36. കാളരായ്ക്കുപ്രകൃതിചികിത്സ (എം. ആർ) 205
37. രോഗം പിടിപെടാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ (കെ പി) 210
38. വയറുതിരുമ്മിക്കുളി (എം. ജെ.) 212, 397
39 വിരുന്നിൻെറ ഫലം (കേ. കേ) 214
40. വിഷചികിത്സ 228, 405
41. ധാന്യം (ററി. ആർ) 237
42. പുകയില. (ററി. ആർ) 264
43. ഉപവാസത്തിൻെറ ഫലം 270
44. ബാലചികിത്സ (പി. വി.) 277
45. ഇലക്കറികൾ 289
46. അപ്പൻറിസൈററിസ് 296
47. മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ചുകൂടയൊ? 302
48. ചോദ്യങ്ങളും മറുപടികളും 288, 305

49.	ഇരുന്നുണ്ണുന്നതും ഇലയിലുണ്ണുന്നതും.	308
50.	ബാഷ്പസ്നാന ചികിത്സ (അംശി)	314
51.	രോഗവും അരോഗതയും	32[illegible]
52.	പത്ഥ്യകല്പനകൾ	325
53.	മലംപിടുത്തമുള്ള സ്നേഹിതനോട്	331
54.	ആരോഗ്യം (എം. പി. കുഞ്ഞമ്പു)	344
55.	അപകടങ്ങളും അതിനുള്ള ആദ്യ ചികിത്സയും	348
56.	ക്ലബ്ബ് (ജി. എൻ. പി.)	355, 390
57.	വൈദ്യം ഒരു ശാസ്ത്രമാണൊ (എം. പി.)	365
58.	ഒരു പഴയ പ്രാർത്ഥന	371
59.	ആരോഗ്യരക്ഷ (എം. ആർ)	372
60.	സ്നാനങ്ങളും പ്രക്ഷാളനങ്ങളും	380
61.	ബ്രഹ്മചര്യം (അംശി)	385
62.	നമ്മുടെ ആഹാരം.	399
63.	ആരോഗ്യമാർഗ്ഗം	411
64.	പ്രാചീനന്മാരുടെ ജലചികിത്സ.	412
65.	ആരോഗ്യത്തിലേക്കുള്ള പ്രകൃതിയുടെ പാഠം. (ഡാക്ടർ ബനഡിക്റ്റലസ്റ്റ്)	414
66.	ആഹാരപദാർത്ഥ വിവേചനം (അംശി)	421
67.	ശൌചാചാരം. (ജി. എൻ. പി.)	430
68.	വൈദ്യശാഖകളുടെ വളർച്ച (എം. പി.)	445
69.	നേത്ര ചികിത്സ (അംശി)	454
70.	ഉപവാസമൊ സദ്യയൊ	458
71.	സൂര്യപ്രകാശം	462
72.	വേവിക്കാത്ത ഭക്ഷണം.	465

1563

SRI KRISHNAVILASAM READING ROOM
MALAYIN[illegible]

K. KUMARAN,

FOUNDER & SECRETARY OF
THE "TRAVANCORE NATUROPATHIC ASSOCIATION."

M. R. MADHAVA WARIER B. A., LL. B.,

FOUNDER & EDITOR OF THE MAGAZINE "AROGYAM."

B- P- T-

1563

SRI KRISHNASAM READING ROOM * MALAVIPEL * WOOD

ആരോഗ്യം.

പുസ്തകം ൫. | ൧൧൦൪ ചിങ്ങം | ലക്കം ൧.

ആരോഗ്യം.

"ആരോഗ്യം" ഇതാ അതിന്റെ അഞ്ചാമത്തെ വയസ്സിൽ പ്രവേശിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ ആരോഗ്യ ശിശു, ഇതുവരെ രോഗഹീനമായി അതിന്റെ നാമത്തെ അന്വൎത്ഥമാക്കി ജീവിച്ചതും ഇതിനിടയ്ക്കു വല്ലതും സാധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതും ഇതിനെ പരിലാളിച്ചു വളൎത്തിയ മഹാശയന്മാരുടെ ശുശ്രൂഷാ ഗുണം കൊണ്ടും ഞങ്ങളുടെ കോശത്തിന്റെ ശോഷണം കൊണ്ടുമാണ്. ഇനിയും ഇതിനെ ഗൌരവതരമായ ജീവിത ഘട്ടത്തിൽ എത്തിക്കേണ്ട വൻപിച്ച ചുമതലയും അലങ്കാരങ്ങളില്ലെങ്കിലും ജ്ഞാന പാന്ഥാവിൽ ചരിപ്പിക്കേണ്ട കടമയും ചുരുക്കത്തിൽ ഇതിന്റെ വളൎച്ചയും താഴ്ച്ചയും അലങ്കാരവും ഗുണവും എല്ലാം ശിശുസംരക്ഷണ വിഷയമായി രക്ഷകന്മാരും ആരോഗ്യ സംരക്ഷണപ്രിയന്മാരും ആയ മഹത്തുക്കളുടെ കാൎയ്യമാകയാൽ ഇനിയും പൊതുജനങ്ങളുടെ പരിലാളനയും സഹകരണവും ഉണ്ടാകണമെന്നുള്ള അപേക്ഷയോടും പൂൎവ്വാധികം സഹായമുണ്ടാകുമെന്നുള്ള വിശ്വാസത്തോടും ഇതാ വീണ്ടും "ആരോഗ്യ"ത്തെ ഓരോരുത്തരുടേയും അടുക്കൽ അയച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഉററബന്ധുക്കളിൽ ചിലരുടെ- പ്രകൃതിചികിത്സാവിദഗ്ദ്ധന്മാരിൽ ചിലരുടെ- നിൎദ്ദേശമനുസരിച്ചു മാസികയുടെ ആകൃതിയിൽ ചില മാററങ്ങൾ വരുത്തുകയും വരിസംഖ്യ ൨ രൂപായാക്കി കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു.

ഡാക്ടർ ട്രാളിന്റെ "ജലചികിത്സ."

എം. ആർ. മാധവവാര്യർ ബി. എ. എൽ. എൽ. ബി.

മുഖവുര.

ഡാക്ടർ ട്രാൾ എം. ഡി. ഒരു പ്രസിദ്ധനായ അലോപ്പതി ഡാക്ടരായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദീർഘകാലചികിത്സയിൽ മരുന്നും ശസ്ത്രക്രിയയുംകൊണ്ടു് വലിയ പ്രയോജനമില്ലെന്നു കണ്ടു് അദ്ദേഹം ജലചികിത്സയെ ശരണീകരിച്ചു. ലൂയി കുനെയുടെ ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ വൈഷമ്യമുണ്ടെന്നു വിചാരിക്കുന്നവൎക്കു് ട്രാളിന്റെ സമ്പ്രദായങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുവാൻ സൌകൎയ്യമുണ്ടെന്നു കരുതിയാണു് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജലചികിത്സയെക്കുറിച്ചു ഉപന്യസിക്കുന്നതു്. ഓരോ ദീനത്തിന്റെയും സ്വഭാവവും ലക്ഷണവും ചികിത്സയും ഡാക്ടർട്രാൾ വൎണ്ണിക്കുന്നുണ്ടു്. അദ്ദേഹം ഫാദർനീപ്പു്, ലിൻഡ്‌ലാർ മുതലായവരെപ്പോലെ പലവിധമായ സ്നാനങ്ങൾ ഉപദേശിക്കുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഒരുവലിയ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തിലടങ്ങിയ സംഗതികൾ മാത്രമേ ഞാൻ ഉപന്യസിക്കുന്നുള്ളു. ഈഗ്രന്ഥം കയ്യിലുണ്ടായിരുന്നാൽ ഏവൎക്കും തനിച്ചു് പ്രകൃതിചികിത്സ നടത്താവുന്നതാകുന്നു.

അദ്ധ്യായം ൧.

ജലചികിത്സയുടെ തത്വം.

നാം ജലചികിത്സയെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുന്നതിനു് മുമ്പിൽ ജലം മനുഷ്യശരീരത്തിനു് എത്ര കണ്ടത്യാവശ്യമാണെന്നറിയുന്നതു കൊള്ളാം. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും ജലമാകുന്നു. രക്തത്തിന്റെ മുക്കാൽഭാഗവും ജലമാണു്. ഭക്ഷണത്തിലെ പോഷകാംശങ്ങൾ രക്തത്തിലേക്കും അവിടെനിന്നും ശരീരത്തിന്റെ നാനാഭാഗങ്ങളിലേക്കും കൊണ്ടുപോ

കുന്നതു ജലതന്നെ. ശരീരത്തിന്റെ പലഭാഗങ്ങളിൽനിന്നും വിസർജ്ജനാവയവങ്ങളിലേക്ക് അഴുക്കുകളേയും അന്യപദാൎത്ഥങ്ങളേയും കൊണ്ടുപോകുന്നതും വെള്ളമാണ്; ശരീരത്തിലുള്ള സാധനങ്ങളെ ദ്രവിപ്പിക്കുന്നതെല്ലാം വെള്ളമാകുന്നു. ശരീരത്തിന് യാതൊരുകേടുംകൂടാതെ സകലസിരകളിലും ഞരമ്പുകളിലും കടന്നുകൂടുന്നതു വെള്ളമാണ്.

രോഗമെന്നു പറയുന്നത് ശരീരത്തിലെ അവയവങ്ങൾ ശരിയായി പ്രവൎത്തിക്കാതിരിക്കുന്ന ഒരവസ്ഥയാണല്ലോ. പ്രകൃതിനിയമങ്ങളേയും ആരോഗ്യതത്വങ്ങളേയും നാം ലംഘിക്കുമ്പോൾ സുഖക്കേടുകളുണ്ടാകുന്നു. അശുദ്ധവായു, പ്രകാശക്കുറവ്. ദുഷ്ടഭക്ഷണവും പാനീയവും, ഭക്ഷണാധിക്യവും കേടും, തൃപ്തിയും അതിപ്രയത്നവും നിയന്ത്രണമില്ലാത്ത വികാരങ്ങൾ ഇവകൊണ്ടാണ് സാധാരണരോഗങ്ങൾ ഉത്ഭവിക്കുന്നത്. രോഗാവസ്ഥയിൽ അശുദ്ധരക്തം, രോഗസൂചകമായ വിസൎജ്ജനം, ഞരമ്പുകളിലും സന്ധികളിലും തടസ്സം, ചില ഭാഗങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ഊൎജ്ജിതം, അസമമായ ശീതോഷ്ണസ്ഥിതി, ഏതെങ്കിലും ഭാഗങ്ങളിലും ക്രമക്കേട് മുതലായവ നാം ദൎശിക്കുന്നു. തടസ്സങ്ങളെ ദൂരീകരിക്കുകയും അശുദ്ധികളെ കഴുകിക്കളയുകയും, പോഷണസാധനങ്ങൾ നൽകുകയും, ശീതോഷ്ണസ്ഥിതിയെ ശരിപ്പെടുത്തുകയും, അധികമായുള്ള ഊൎജ്ജിതത്തെ മന്ദിപ്പിക്കുകയും അധികമായുള്ള മന്ദതയെ ഊൎജ്ജിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്താൽ രോഗം മാറും. ജലം, വായു, പ്രകാശം, ഭക്ഷണം മുതലായവകൊണ്ട് മേൽപ്പറഞ്ഞ സംഗതികൾ സാധിക്കാവുന്നതാകുന്നു.

മേൽപ്പറഞ്ഞ സംഗതികൾ മരുന്നുകൾകൊണ്ട് സാധിക്കാമെന്ന് പറയുന്നത് ശരിയല്ല. ദീനത്തിന്റെ സ്വഭാവം മാറുവാനും, ലക്ഷണങ്ങളെ അമൎത്തുവാനും വേദനയെ ദൂരീകരിക്കുവാനും ഒരു പുതിയ ശക്തിയുണ്ടാക്കുവാനും, ചൈതന്യശക്തിയെ കുറയ്ക്കുവാനും, ചൈതന്യശക്തിയുടെ വ്യയത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുവാനും മറ്റും മരുന്നിന് കഴിയുമെന്ന് സമ്മതിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ ഇവയൊന്നും പരിഹാരമാൎഗ്ഗങ്ങള

ല്ല. മൂവായിരംകൊല്ലത്തെ നമ്മുടെ അനുഭവത്തിൽ മരുന്നു കൊണ്ടു് രക്ഷിക്കപ്പെട്ടവരിൽ പത്തിരട്ടിമരണം പ്രാപിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു് ബോദ്ധ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന സ്ഥിതിക്കു് മരുന്നും ശസ്ത്രക്രിയയും ഇനിയും പ്രബലമായിരിക്കണമെന്നു് നാം ഉദ്ദേശിക്കുകയില്ല.

ജലത്തിന്റെ പ്രയോഗമനുസരിച്ചു് ഏതവയവത്തിന്റെയും പ്രവൎത്തനത്തെ ത്വരിപ്പിക്കുകയൊ മന്ദീഭവിപ്പിക്കുകയൊ ചെയ്യുവാൻ കഴിയും. അതിനു് ഒരു പ്രവൃത്തിയെ ശാന്തപ്പെടുത്തുകയോ വൎദ്ധിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യാം. ശീതോഷ്ണത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുവാനും കുറക്കുവാനും ജലത്തിനു് സാമൎത്ഥ്യമുണ്ടു്. അതുകൊണ്ടു് ജലം സാൎവ്വത്രികമായ ഒരു സിദ്ധൌഷധമാകുന്നു. ജലത്തെ ശരിയായി പ്രയോഗിച്ചാൽ രോഗത്തെ ശമിപ്പിക്കുകയോ ഭേദപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുമെങ്കിലും മററു ചില കാരണങ്ങൾ രോഗ ശമനത്തിനു് തടസ്സമായി നിന്നേക്കും. രോഗി മററു കാൎയ്യങ്ങളിൽ അക്രമജീവിതം നയിച്ചേക്കാം. ഭക്ഷണം, പാനീയം, ഉറക്കം, വ്യായാമം, മററു ശീലങ്ങൾ ഇവയിൽ ദോഷം വന്നാൽ ദീന കാരണം വൎദ്ധിച്ചു തന്നെ വരും. ജലം കൊണ്ടു് മിക്ക രോഗങ്ങളേയും സുഖപ്പെടുത്താമെങ്കിലും മേൽപ്പറഞ്ഞ സംഗതികളിൽ പിശകുവന്നാൽ ജലത്തിന്റെ ശക്തി നാമാവശേഷമാകും. ഒരു ജലചികിത്സാലയത്തിലുള്ള അമ്പതോ നൂറോരോഗികളിൽ എല്ലാവരുംതന്നെ സ്നാനവിധികളനുഷ്ഠിച്ചേക്കാമെങ്കിലും അവരിൽ പകുതിയും നിവാരണാത്ത തട്ടുകുന്ന പലദുശ്ശീലങ്ങൾക്കധീനരായിരിക്കും. ഒരാൾക്കു് ഭക്ഷണസമയങ്ങൾക്കിടയ്ക്കു് കൽക്കണ്ടവും പഴവും തിന്നാൻ കൊതിയുണ്ടു്. ചിലൎക്കു് പായസവും പലഹാരവും ഇറച്ചിയും അത്യാവശ്യമാണു്. മീൻക്കൂട്ടാൻ അല്പമുപയോഗിക്കാതെ ഒരാഴ്ച കഴിക്കുവാൻ വയ്യാത്തവരുണ്ടു്. ചിലർ മനുഷ്യശരീരത്തെ ഉപ്പിലിടുന്നതുപോലെ ലവണം ഉപയോഗിക്കുന്നു. ചിലർ അരിയും മററും പൊടിച്ചു് പലഹാരങ്ങൾതിന്നു് മലബന്ധമുണ്ടാക്കുന്നു. കടുകും മുളകും അല്പമുപയോഗിക്കാതെ ചിലൎക്കിരിക്കുവാൻ വയ്യാ. കാപ്പി കുടിക്കുകയും മുറുക്കുകയും സി

ഗററ്‌വലിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിൽ വലിയ ദൂഷ്യമില്ലെന്നു ചിലർ കരുതുന്നു. ചിലർ രഹസ്യമായി ഔഷധങ്ങൾ സേവിക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാം ജലചികിത്സാലയത്തിൽ നിഷിദ്ധമാണെങ്കിലും രോഗികളിൽ പലരും ഈ ദുശ്ശീലങ്ങൾക്കധീനരാണ്. ഈ ദുശ്ശീലങ്ങൾകൊണ്ടു ദോഷമുണ്ടായാൽ കുററംപറയുന്നതു ജലചികിത്സയെ ആകുന്നു.

വൈദ്യൻ ഈ ന്യൂനതകളെല്ലാം കണ്ടുപിടിച്ചു രോഗികളെ ചട്ടപ്രകാരം ജീവിക്കുവാൻ നിർബ്ബന്ധിക്കണം. മിക്കരോഗികൾക്കും അവരുടെ ശീലങ്ങളെ ജയിക്കുവാൻ പ്രയാസമാകുന്നു. ദഹനക്കേടുള്ളവൎക്കു മസാലയും ഉപ്പും മുളകും പുകയിലയും കൂടാതെ കഴിക്കുവാൻ വയ്യാ. ദുശ്ശീലങ്ങൾ മനുഷ്യനെ അടിമയാക്കി നശിപ്പിക്കുന്നു.

രോഗങ്ങളെ നിവാരണം ചെയ്യുന്നവൈദ്യൻ പ്രകൃതിയാണ്. നിവാരണശക്തി ഓരോ ശരീരത്തിലും അന്തൎഭൂതമായിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതിചികിത്സകൊണ്ടു സാധിക്കുന്നതു് അനുകൂലമായ പരിതസ്ഥിതികളുണ്ടാക്കുകയും അന്യപദാൎത്ഥങ്ങളെ ബഹിഷ്കരിക്കുകയും ആരോഗ്യാവഹമായ ശീലങ്ങളുണ്ടാക്കുകയും ആകുന്നു. കഫം പിത്തം ശ്ലേഷ്മം ഇവയുടെ കോപംകൊണ്ടു രോഗമുണ്ടാകുന്നുവെന്നു ഒരുകൂട്ടർ വാദിക്കുന്നു. വേറെ ചിലർ ഘനപദാൎത്ഥങ്ങൾ കൂടുകയൊ കുറയുകയൊ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു രോഗം വരുന്നുവെന്നു സിദ്ധാന്തിക്കുന്നു. പൊള്ളിക്കുക, വിയൎപ്പിക്കുക, വയറിളക്കുക, മുതലായ മാൎഗ്ഗങ്ങൾകൊണ്ടെല്ലാം സാധിക്കാമെന്നു ചിലർ ശഠിക്കുന്നു. ഏതു സിദ്ധാന്തത്തെ സ്വീകരിച്ചാലും മരുന്നും ശസ്ത്രക്രിയയുംകൊണ്ടു ഡാക്ടർ സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിനേക്കാൾ വേഗത്തിൽ ജലംകൊണ്ടു രോഗങ്ങളെ ഭേദപ്പെടുത്താവുന്നതാകുന്നു. ഭക്ഷണനിയന്ത്രണവും ജലചികിത്സയുംകൊണ്ടു ശരീരത്തിലുള്ള ദ്രാവകങ്ങളെയും ചലനങ്ങളെയും മാററുകയും കൂട്ടുകയും കുറയ്ക്കുകയും നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുവാൻ മരുന്നിനേയും ശസ്ത്രത്തേയും പോലെ സാധിക്കുന്നതാണ്. എന്നാൽ ജലചികിത്സകൊണ്ടു

മരുന്നും ശസ്ത്രവുംകൊണ്ടുള്ള ചികിത്സപോലെ അപകടമൊന്നില്ലതാനും. ജലചികിത്സകൊണ്ട് ശരീരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങളേയും വിഷങ്ങളേയും രസങ്ങളേയും ബഹിഷ്കരിക്കുവാൻ സാധിക്കും. നേരെമറിച്ച് അലോപ്പതിക്കാർ ഈ സാധനങ്ങൾ കുത്തിനിറച്ച് ശരീരത്തെ അതിന്റെ പാട്ടിനു ഇട്ടേക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നതു്.

(തുടരും)

പ്രകൃതിചികിത്സ.

'വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളിൽവെച്ചു പ്രഥമഗണനീയം'

(പി. പി. കുഞ്ഞൻ ബി. എ. റിട്ടയാർഡ് ഡിവിഷൻ അസിസ്റ്റന്റ്.)

(ഡാക്ടർ ബെനിഡിക്ട്ലസ്റ്റിന്റെ പത്രാധിപത്യത്തിൽ നടത്തുന്നതും ന്യൂയോർക്ക് (New York) പട്ടണത്തിൽനിന്നു പ്രസിദ്ധം ചെയ്യുന്നതും ആയ 'പ്രകൃതിയുടെ പഥ (Nature's path) എന്ന മാസികയിൽ ൧൯൨൭ ജൂൺ മാസത്തിലെ പതിപ്പിൽ ഡാക്ടർ ഐ. വെയ്ൻഗർ (Dr. I. Weinger) എഴുതിയ ഉപന്യാസം ഭാഷാന്തരം ചെയ്തതു്.)

എല്ലാ ചികിത്സകളിലുംവെച്ച് മുഖ്യമായതു പ്രകൃതിചികിത്സയാണെന്നു ജനസാമാന്യത്തിനു പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ തെളിയിച്ചുകൊടുക്കേണ്ടതു് ഏറ്റവും മുഖ്യമായ ഒരു സംഗതിയാണ് അതിലേക്കുള്ള സമയം ആവിർഭവിച്ചിരിക്കുന്നു. എല്ലാ ചികിത്സകളിലുംവെച്ചു ഇപ്പോൾ പ്രധാനമായതു് പ്രകൃതിചികിത്സയാണെന്നുള്ളതിലേക്കു മുഖവുര ഒന്നും ആവശ്യമില്ല. നൂററാണ്ടുകളായിട്ടു അതു നടപ്പിൽ ഇരുന്നതാണ്. ശാസ്ത്രങ്ങൾ കലകൾ തത്വജ്ഞാനങ്ങൾ ഇവ മൂന്നിനേയും പററിയും ആദിമകാലം തുടങ്ങി പ്രതിവാദിച്ചിട്ടുള്ള വഞ്ചകന്മാരും, ചതിയന്മാരും, പൊട്ടവൈദ്യന്മാരും ഉണ്ടായിരുന്നിട്ടുണ്ട്. യാ

ഒരു മാനസിക ശ്രമവും കൂടാതെ ആ കൂട്ടർ സാഹിത്യമോഷണങ്ങൾ നടത്തി ഓരോ അഭിപ്രായങ്ങളും തത്വങ്ങളും പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തി ആയവ തങ്ങളുടെ അഗാധമായ ബുദ്ധി വൈഭവത്തിൽ നിന്നു ഉത്ഭവിച്ചതാണെന്നു പ്രഖ്യാപനം ചെയ്തിട്ടുള്ളവരാണ്. പ്രസ്തുത സംഗതികളാണ് എന്നെ ഈ ഉപന്യാസം എഴുതുന്നതിനും ബഹുജനങ്ങളുടെ കാലപ്പഴക്കം ചെന്നതായ 'എന്താണ് ഈ പ്രകൃതി ചികിത്സ, എന്ന ചോദ്യത്തിനു ഒരു ഉത്തരം കൊടുക്കുന്നതിനും എന്നെ പ്രേരിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ചുമതലാബോധം ഇല്ലാത്തവരും പ്രകൃതിചികിത്സയെപ്പറ്റി കുറെ എല്ലാം അറിവുസമ്പാദിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു നടിക്കുന്നവരും എന്നാൽ വാസ്തവത്തിൽ അതിനെ സംബന്ധിച്ചു തുച്ഛമായി അറിയുകയോ അല്ലെങ്കിൽ യാതൊന്നും അറിയാത്തവരോ ആയവരുടെ വലയിൽപെട്ടു കുടുങ്ങാതെയിരിക്കുന്നതിനാണ് ഞാൻ അങ്ങിനെയുള്ളവരോടു എതിർവാദം ചെയ്യുന്നതിനും പ്രകൃതിചികിത്സയേയും അതിന്റെ ഉത്ഭവത്തേയുംപ്പറ്റി വിവരിക്കുന്നതിനും ഉദ്യമിക്കുന്നതു്. അനേകം ആളുകൾ പ്രകൃതിചികിത്സ നവീനമായി കണ്ടുപിടിച്ചതാണെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു എങ്കിലും ആയതു ഒരുവിധത്തിലും പുതിയതായ ഒരു ചികിത്സാക്രമം അല്ല. ചികിത്സകന്മാരിൽ ചിലർ തങ്ങളിൽ നിന്നാണ് പ്രകൃതിചികിത്സ ഉത്ഭവിച്ചതു് എന്നു നടിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ ഉപന്യാസത്തിൽ നിന്നു വ്യക്തപ്പെടുന്നതിന്മണ്ണം അങ്ങിനെയുള്ളവർ വഞ്ചകന്മാരാണ്. പഴയ ചികിത്സാക്രമം ഉണ്ടാകുന്നതിനു അനേകായിരം വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പു പ്രകൃതി ചികിത്സ ഉണ്ടായിരുന്നു എന്നു ചരിത്രം നമ്മെ തെളിയിച്ചു കാണിക്കുന്നുണ്ട്. യഥാർത്ഥ സുഖം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതു് പ്രകൃതിതന്നെയാണെന്നു നമ്മുടെ പൂർവികന്മാർ അനേകനൂറ്റാണ്ടുകൾ മുമ്പു ഗ്രഹിച്ചിട്ടുണ്ടു. സ്വാഭാവികമായി തന്നെ ആദിമനുഷ്യൻ തന്റെ സുഖക്കേടുകൾക്കു ശാന്തിവരുത്തുന്നതിനു പ്രകൃതിയുടെ സഹായങ്ങളേയും മാർഗ്ഗങ്ങളേയും ഉപയോഗപ്പെടുത്തി. തനിക്കു ആ കാലത്തു സ്വാധീനമായിരുന്നതു മാത്രം മനുഷ്യൻ ഉപയോഗിച്ചു. അതായതു കടലിൽ നിന്നും, കാ

യച്ചകളിൽ നിന്നും താഴ്വരകളിൽ നിന്ന കിട്ടിവരുന്നജലവും പലതരം ചെടികൾ, വേരുകൾ, തൊലികൾ, ഇവയും ആണ്. പുരാതനകാലങ്ങളിൽ ഈജിപ്ത്കാർ, എബ്രിയർ (Hebrews) യവനന്മാർ (Greeks) പേർഷ്യരാജ്യക്കാർ, ഹിന്തുക്കൾ, ഇവൎക്ക് ജലം ഒരു ഔഷധമാണെന്ന മനസ്സിലായിരുന്നു, ഇവർ എല്ലാവരും ജലത്തെ ദീനചികിത്സയിൽ ഉപയോഗിച്ചുവന്നു. ക്രിസ്തുവിന്ന അനേക നൂറാണ്ടുകൾ മുമ്പു ചീനത്തുകാർ പല ദീനങ്ങളുടെ ചികിത്സക്കായി ജലത്തെ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. മനുഷ്യൻ സ്വാഭാവികജീവിതത്തിൽ നിന്ന വ്യതിചലിച്ചതോടുകൂടി തന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനമായ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ ഒന്ന അതായതു ജന്മവാസന (Instinct) അവന്ന നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അറിവില്ലായ്മനിമിത്തം അവൻ മന്ത്രവാദത്തേയും, ക്ഷുദ്രത്തേയും, ആശ്രയിക്കാൻ തുടങ്ങി. ഇങ്ങിനെ അവൻ പടിപടിയായി പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന പ്രകൃതവിരുദ്ധമായും സങ്കല്പമായും ഉള്ള വഴികളിൽ പ്രവേശിച്ചുതുടങ്ങി.

ഈവക പതിത സ്ഥിതികളിൽ നിന്ന തനിക്കവേദന വരുത്തുന്നവയായോ അല്ലങ്കിൽ മറ്റുവിധത്തിൽതന്നെപീഡിപ്പിക്കുന്നവയായോ ഉള്ള സ്ഥിതിയിൽ, തന്നെബാധിക്കുന്നവയായി ഊഹിക്കപ്പെട്ടിരുന്ന പിശാചുക്കളെതന്നിൽനിന്നൊടിക്കുന്നതിനായി മനുഷ്യൻ തന്റെ ഗോത്രനേതാക്കന്മാരെയും, കൺകെട്ടുവിദ്യക്കാരെയും, മതാചാൎയ്യന്മാരേയും, മന്ത്രവാദികളെയും, മരുന്നുകാരേയും ആശ്രയിച്ചുവന്നു. ഈമരുന്നുകാർഗൂഢമായോഅല്ലാത്തതായ വിധത്തിൽ കഴിക്കുന്നപാതാളികമായ ചിലദ്രവ്യങ്ങളും, മറ്റു ക്രിയകളുംകൊണ്ടു ദീനക്കാരെ സുഖപ്പെടുത്തിവന്നു എന്ന ഊഹിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഈ കാലത്തുതന്നെയും പരിഷ്കൃതന്മാർ മന്ത്രവാദമോ അല്ലങ്കിൽമറ്റു ഗൂഢശക്തികളോനിമിത്തം (ആയവ ഔഷധങ്ങളോ ഔഷധം കലൎത്തിയ സാധനങ്ങളോ, മന്ത്രവാദമോ ഈശ്വരപ്രാൎത്ഥനകളോ മറ്റേതെങ്കിലും ഒരു മാൎഗ്ഗമോ ആയിരിക്കാം) രോഗശാന്തി വരുന്നു എന്ന വിശ്വസിച്ചുപോരുന്നു എന്നാൽ പ്രകൃതി മാത്രമാണ് രോഗ

ശാന്തി വരുത്തുന്നത് എന്ന അവൻ അറിയുന്നതും ഇല്ല. മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതായ സർവ്വശക്തന്റെ ശക്തി തന്നെയാണ് രോഗശാന്തി വരുത്തുന്നത്. ഔഷധങ്ങളെയും ശസ്ത്രക്രിയകളെയും ആശ്രയിക്കുന്നത് ഈ കാലത്തു തന്നെയല്ല പിന്നെയോ ഹിപ്പോക്രെയിറ്റീസിന്റെ (Hippccrates) കാലം മുതല്ക്കെ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ ഒരു പ്രധാന തൎക്കമായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ട്.

ഗ്രീക്ക രാജ്യത്തിലെ തത്വജ്ഞാനിയും ചികിത്സകനുമായിരുന്ന ദേഹവും, വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവു എന്ന ലോകത്തിൽ നാമധേയം സിദ്ധിച്ച ആളുമായ ഹിപ്പോക്രെയിറ്റീസ് വാസ്തവത്തിൽ ഒരു പ്രകൃതി ചികിത്സകനായിരുന്നു. രോഗശാന്തിക്ക ഔഷധങ്ങളേയും അന്ധവിശ്വാസത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയുള്ള ക്രിയകളേയും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിനെപ്പററി ഹിപ്പോക്രേയിററീസ് കഠിനമായി ആക്ഷേപിക്കയും, രോഗനിവാരണത്തിനുള്ള ഏക ശക്തി പ്രകൃതിയാണെന്നു പ്രഖ്യാപനം ചെയ്യുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഗ്രീക്ക ഭാഷയിലെ വാക്കുകളുടെ സംഗ്രഹത്തിൽ പ്രകൃതി ചികിത്സകൻ എന്ന ഒരു വാക്കുണ്ടായിരുന്നു എങ്കിൽ അദ്ദേഹം ലോകത്തിലെ ആദ്യ പ്രകൃതി ചികിത്സകൻ എന്നു അറിയപ്പെട്ടമായിരുന്നു.

(തുടരും)

ആണോ പെണ്ണോ?

നിങ്ങൾക്ക ഇനി ഉണ്ടാകേണ്ടത് ആൺകുട്ടിയോ, പെൺകുട്ടിയോ!? അധിക വിവരത്തിന് ഒരണ സ്റ്റാമ്പുസഹിതം "ടി. വി. ആർ. കുറുപ്പ്, ബി. ഏ. എൽ. ററി., ചാലപ്പുറം പോസ്റ്റ്" എന്ന മേൽവിലാസത്തിൽ തപാൽ മാർഗ്ഗം എഴുതുക.

ആരോഗ്യപരിപാലനം.

(തുടർച്ച)

കെ. വി. മൈക്കൾ, കറുകററി.

വിററാമിൻ.

മനുഷ്യരുടെ ആഹാര സാധനങ്ങളെ താഴെ പറയും പ്രകാരം വിഭാഗിക്കാം

൧. പ്രൊട്ടീൻ (Protein) പാക്യജനക പ്രധാനങ്ങൾ

൨. കൊഴുപ്പ് (fat)

൩. കാർബോഹൈഡ്രേററ്സ് (Carbohydrates) ഇംഗാല പ്രധാനങ്ങൾ.

൪. ഉപ്പുകൾ (Salts)—ലവണങ്ങൾ.

൫. വിററാമിൻ (Vitamines or accessory food factors)

൬. വെള്ളം, പാനീയം

സാധാരണയായി ഭക്ഷണ നിർണ്ണയത്തിന് ആദ്യത്തെ നാലു സാധനങ്ങളെ മാത്രം നാം എടുത്തു വിവേചിച്ചുനോക്കുന്നു. എന്നാൽ വിററാമിൻ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിൽ എത്രമാത്രമുണ്ടെന്നുള്ളതു നിർണ്ണയിക്കാൻ പൂർണ്ണമായി ഇതേവരെ സാധിച്ചിട്ടില്ല. ചില ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിൽ മററു ചിലതിനെക്കാൾ കൂടുതൽ ഉണ്ടെന്നും ഉണ്ടെങ്കിൽ അതു ഏതു വർഗ്ഗത്തിൽ പെട്ടവയാണെന്നും മാത്രം ഇപ്പോൾ ഏകദേശം കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇപ്രകാരമുള്ള വിററാമിന്റെ മാഹാത്മ്യം ഏറെക്കുറെ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതത്യാവശ്യമാണ്. ദിവസവും നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന വിററാമിന്റെ സ്ഥിതി അനുസരിച്ചാണ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. വിററാമിൻ മൂന്നു തരമുണ്ട്. ഭക്ഷണത്തിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന്റെ കുറവുണ്ടായാൽ അനാരോഗ്യം (Bad health) ഉണ്ടാകുന്നതും മൂന്നിന്റെയും കുറവുണ്ടായാൽ മരണത്തിനു തന്നെ കാരണവുമാണ്.

നാം ഉപയോഗിച്ചു വരുന്ന ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിൽ ഏതെല്ലാം പോഷണാംശങ്ങൾ എത്ര വീതം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നു കണ്ടുപിടിക്കുവാനായി ശ്രമിക്കുന്ന കാലമാണിതു്. അതിന്റെ ഫലമായിട്ടാണ് ശരിയായ ദേഹപോഷണത്തിനും ആരോഗ്യ പാലനത്തിനും അത് അത്യാവശ്യമാണെന്നു കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നതു് വിററാമിൻ എ. ബി. സി എന്നു മൂന്നു തരമായിട്ടാണു തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഡി എന്നും മററും കൂടുതലായി കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുള്ളതായി ഈയിടെ കേട്ടുതുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും സാധാരണ മേൽ പറഞ്ഞ മൂന്നുതരമാണ് കാര്യമായി കരുതിയിരിക്കുന്നതു. ആ മൂന്നുതരത്തെപ്പററി മാത്രമെ ഇവിടെ പറയുന്നുള്ളു.

വിററാമിൻ എ.

സാധാരണയായി പച്ചിലകളിലും മൃഗങ്ങളുടെ കൊഴുപ്പുകളിലും വെണ്ണയിലും കാണുന്നു. ഇവ ധാരാളം കിട്ടുന്നതിനു നല്ല പുതിയ വെണ്ണ ഭക്ഷിച്ചാൽ മതി. പാൽകാച്ചാതെ തന്നെ ഉറ ഒഴിച്ചു കടഞ്ഞെടുക്കുകയോ വെറും പച്ചപ്പാൽ കറന്നു ഉടനെ കടഞ്ഞെടുക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന വെണ്ണ കുറെക്കൂടുതൽ ഗുണം ചെയ്യുന്നതാണ്. മുലപ്പാലിലും വിററാമിൻ എ അധികമുണ്ടു്.

വിററാമിൻ ബി.

മുട്ടയിലും വിത്തുകളിലും തവിടിലും മററുസാധനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ചു കൂടുതൽ ഉണ്ടു്. ഇതു ലഭിക്കുന്നതിനു തവിടുകളയാതെ കോതമ്പോ അരിയോ പൊടിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന അപ്പം (whole meal bread) ഉപയോഗിച്ചാലും മതി. വെളുത്ത പൊടിയുണ്ടാക്കുന്നതുകൊണ്ടും അരി നന്നായി വെളുപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടും ഈ വിററാമിൻ നഷ്ടപ്പെടുകയാണ് ചെയ്യുന്നതു്. അപ്പമുപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ തവിടുകളയാത്ത ഉണക്കലരി കൊണ്ടു ചോറായിട്ടോ മററു വിധത്തിൽ എങ്ങിനെയെങ്കിലും ഉപയോഗിച്ചാലും മതി. ഒരുപുതിയ മുട്ടയും ഏതാനും കുരുക്കളും ദിവസേന ഉപയോഗിക്കുന്നതു ഗുണകരമായിരിക്കും.

വിററാമിൻ സി.

ഏററവും ദുർല്ലഭമായിരിക്കുന്നതു വിററാമിൻ സി. ആണ്. അതിൻെറ കുറവുകൊണ്ടു പല സുഖക്കേടുകളും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. ചെറുനാരങ്ങ, മധുരനാരങ്ങ മുതലായ പുളിയുഫലങ്ങളിൽ അതു പ്രത്യേകിച്ചു കാണപ്പെടുന്നു. ചുരുക്കമായി ഉരുളൻകിഴങ്ങിലും മററു സസ്യാദികളിലും (ചീരയിൽ ഒരുവിധമുണ്ട്) കാണുന്നുണ്ട്. പഴുത്തതും വേവിക്കാത്തതുമായ പഴങ്ങൾ പഞ്ചസാരകൂടാതെ ദിവസവും ഉപയോഗിക്കുന്നതു കൊള്ളാം.

വിററാമിൻ എ. ബി. സി. ഇവ ഒന്നിനു പകരം വേറൊന്നുപയോഗിച്ചാൽ പോരാ. ഇവ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ ക്രമത്തിലധികം കുറയുകയൊ ഇല്ലാതാകയൊ ചെയ്താൽ ചില രോഗങ്ങൾ പിടിപെടും. അങ്ങിനെയുള്ള സുഖക്കേടുകൾക്കെല്ലാം കൂടിയുള്ള പേരു ഡിഫിഷ്യൻസി ഡിസീസ് എന്നാണ്.

കൃത്രിമമായുണ്ടാക്കുന്ന എത്ര വിശേഷമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ മാത്രം കഴിച്ചുകൊണ്ടു വേണ്ടവിധം ആരോഗ്യത്തോടുകൂടിയിരിക്കാൻ എന്നല്ല ജീവിക്കാൻ തന്നെ വിഷമമാണെന്നു പല പരീക്ഷകൾകൊണ്ടു തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു. സാധാരണയുള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ എന്തൊ വിശേഷതരമായ പോഷകസാധനമുണ്ടെന്നും അതുശരിയായ ദേഹവളർച്ചയ്ക്കു അത്യാവശ്യമാണെന്നും പരീക്ഷിച്ചറിഞ്ഞ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. അവർ നടത്തിയ പല പരീക്ഷകളിൽ ഒന്നിനെ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

൧൯൧൨—ൽ ഹോപ്പ്കിൻസ് എന്ന മഹാൻ കുറെ ചെറിയ എലികളെ വളർത്തി. അതിൽ ഒരു കൂട്ടത്തിനു കൃത്രിമസാധനങ്ങൾ മാത്രംകൊടുത്തു. മറെറക്കൂട്ടത്തിനു കൃത്രിമസാധനങ്ങളും അതോടുകൂടി സാധാരണയായി നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന പാലും കൊടുത്തു. പാലുകൂടി കൊടുത്തിരുന്നവറ്റും ശരിയായ ദേഹപുഷ്ടിയുള്ളവയായിരുന്നു. എന്നാൽ മറെറവറ്റ

ത്തിലുള്ളവയ്ക്കു് ൧൦—൧൫ ദിവസത്തിനകം ശരീരത്തിന്റെ തൂക്കം കുറയാൻതുടങ്ങി. ഇതിൽനിന്നും ഹോപ്കിൻസ് ഈ പ്രകാരം മനസ്സിലാക്കി. സാധാരണമുള്ള അകൃത്രിമമായ പാലിനു കൃത്രിമമായ പാലിനേക്കാൾ എന്തോ കൂടുതൽ വിശേഷമുണ്ടെന്നും; ആ വിശേഷസാധനം കൃത്രിമസാധനങ്ങളിൽ ഇല്ലെന്നും, ശരിയായ ദേഹവളർച്ചയ്ക്കു ആവശ്യമാണെന്നും അദ്ദേഹം മനസ്സിലാക്കി. എന്നാൽ ഒന്നാമത്തെ കൂട്ടത്തിലുള്ള എലികൾക്കു തൂക്കം കുറഞ്ഞുതുടങ്ങിയപ്പോൾ നല്ല പാൽ കൊടുത്താൽ തൂക്കം കൂടുകയും സാധാരണ വളർച്ചയെ പ്രാപിക്കുകയും കൂടി ചെയ്യുമെന്നു അദ്ദേഹം കണ്ടുപിടിച്ചു.

ഇതുപോലെതന്നെ കേർണൽ മക്കാരിസസൻ എന്ന മഹാൻ അരി നല്ലതുപോലെ തവിടു കളഞ്ഞു വെളുപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് അതിലുള്ള വിററാമിൻ ബി. എന്ന പോഷകസാധനം കുറയുന്നുണ്ടെന്നും മററും ഉദാഹരണസഹിതം തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു.

വിററാമിൻ എ. പല ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലും ഉണ്ടെങ്കിലും വെണ്ണയിൽ ഉള്ളിടത്തോളം കൂടുതലായി വേറൊന്നിലും ഉള്ളതായി അറിയപ്പെട്ടിട്ടില്ല. വെണ്ണ ഉരുക്കുമ്പോൾ അതിലുള്ള വിററാമിൻ കുറയുകയും തിളയ്ക്കുമ്പോൾ പല വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

പാൽ തിളപ്പിക്കുമ്പോഴും വിററാമിൻ കുറയുന്നു. പച്ചക്കറിസാമാനം കാബേജ് മുതലായ കറിസാമാനങ്ങളുടെ പുറത്തുള്ള പച്ചപ്പോളകൾ നാം പറിച്ചുകളഞ്ഞു അകത്തുള്ള വെളുത്ത ഉള്ളിലകളെയാണു് സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്നതു്. പച്ചപ്പോളകളിൽ കൂടുതൽ വിററാമിൻ ഉണ്ടെന്നു ഓർത്തിരിക്കണം. പച്ചനിറത്തിലുള്ള കറിസാമാനങ്ങളിൽ വിററാമിൻ ഉണ്ടു. കായ് മുതലായവയുടെ തൊണ്ടിലും ഉണ്ടു്. അതെല്ലാം നന്നാക്കി എടുത്തു സൂപ്പായിട്ടുവച്ചു ഉപയോഗിച്ചാൽ ക്ഷീണം മാറുന്നതിനും വിററാമിൻ നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും സാധിക്കും.

(തുടരും)

എന്റെ പ്രകൃതിചികിത്സാനുഭൂതി.

ഒരനുഭവം

(കെ. മാധവൻപിള്ള ആശാൻ, ചവറ)

എന്റെ സുഖക്കേടാരംഭിച്ചതു് ൧൧൦൦- ചിങ്ങമാസം ഏതാണ്ടവസാനമായിരുന്നു. സാധാരണ ഓണത്തിനു കാണാവുന്ന ചതുർവിധ ഭക്ഷണവും കാണകളേയും ഞാൻ ഉപേക്ഷിച്ചിരുന്നില്ല രക്തത്തിളപ്പുകൊണ്ടു് ദൈവവിശ്വാസം കൂടാതെ പല വികൃതികളും ഞാൻ കാട്ടിക്കൂട്ടിയിട്ടുണ്ടു്. അതിന്റെ പ്രതിഫലമായി പ്രകൃതി തന്നെ ധാരാളം സമ്മാനങ്ങൾ അതാതു കാലങ്ങളിൽ എനിക്കു നൽകിയിരുന്നു. അതുകൂടാതെയാണു് ഞാൻ ഒരു മഹാരോഗിയായി തീർന്നതു്. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ മിക്കതും ഇപ്പോൾ വിസ്മൃതപ്രായമായെങ്കിലും, വലത്തു വശത്തു് വാരിയെല്ലുകൾക്കിടയിലായി ഒരു വേദനയാണു് ആദ്യമുണ്ടായതു്. നീണ്ടകര നെടിയേഴത്തു് കൊച്ചുകൃഷ്ണൻ വൈദ്യനെ ആദ്യം പ്രാപിച്ചു് നിസ്സാരമായ ആ രോഗത്തിനു് ശാന്തി വരുത്താമെന്നു് നിശ്ചയിച്ചു. "ലേഹ്യഘൃതഗുളങ്ങ"ളായി മൂന്നുമാസം തികഞ്ഞപ്പോൾ മുൻപറഞ്ഞ സുഖക്കേടോടുകൂടി, എന്റെ വയറ്റത്തു്, നൂറു സൂചികൾ ഒരേസമയം അറഞ്ഞു താഴ്ത്തിയാൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാതിരി ഒരുവേദനയും സഹിക്ക വയ്യാത്ത നെഞ്ഞെരിപ്പും ആവിർഭവിച്ചു. രണ്ടാമതു് ചവറ സർക്കാർ വൈദ്യൻ ഗോവിന്ദപ്പിള്ളയവർകളെ ചെന്നു കണ്ടു് വിവരം മുഴുവനും പറയുകയും, അദ്ദേഹം പരിശോധിക്കുകയും ചെയ്തശേഷം നെയ് കഷായം ലേഹം ഇങ്ങനെ തുടർന്നു് ആറുമാസം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചികിത്സയിൽ കഴിച്ചുകൂട്ടി മിസ്റ്റർ പിള്ളയുടെ ചികിത്സയിൽ ശമനം കാണായ്കകൊണ്ടു് എനിക്കു വളരെ നിരാശയും സങ്കടവും ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചു് ബലമായ ഒരു ശങ്കയും ഒക്കെ ക്രമേണ മനസ്സിലുദിച്ചുവശായി. മരണഭയവും അനാരോഗ്യവും ധനനഷ്ടവും ആകപ്പാടെ എന്നെ ക്രമത്തിലധികം വിഷമിപ്പിച്ചു. കൊല്ലം, റയിൽവേ കൊട്ടാരത്തിനു പ

ടിഞ്ഞാറുവശം തെക്കേയററം തിനവിള മിസ്റ്റർ കുഞ്ഞുരാമൻ വൈദ്യനെക്കൊണ്ടു കാല്ലും ധരിപ്പിച്ചതിൽ ഇരുപതു രൂപായോളം അവിടെ ചിലവായതല്ലാതെ എനിക്കു യാതൊരു പ്രയോജനവും ഉണ്ടായില്ല. മേൽപറഞ്ഞ വൈദ്യന്മാരോടു് എനിക്കു വളരെ ബഹുമാനമുണ്ടെങ്കിലും എന്റെ അനുഭവം പറയുന്നതിൽ അവർക്കു യാതൊരു കുറവിനോ അവജ്ഞെക്കോ ഇടയില്ലെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു. മിസ്റ്റർ വൈദ്യരുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം പഞ്ചലവണഭസ്മം ലേഹം, എണ്ണ, ഇവകളാണു സേവിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ഇത്രയും ആയപ്പോൾ കർമ്മത്തെയും ദൈവത്തെയും കുറിച്ചുള്ള സ്മരണ എന്റെ ഹൃദയത്തിൽ അങ്കുരിച്ചു. "മൂർദ്ധ്നി വിലിഖിതം മററു മന്ത്രധാകത്തും മൂർത്തികൾ മൂവരാലുമേജിതമാമോ?" ഇല്ല നിശ്ചയം. നമ്മുടെ കർമ്മമാണു് ഇതിനു ഹേതു! നമസ്കാരം!! എന്നൊക്കെ വളരെ ആലോചിച്ചുനോക്കി. അവിടേയും മനസ്സിനു തൃപ്തിയില്ല. നാലാമതു വരുന്നതുപോലെ വരട്ടെ എന്നുവച്ചുകോട്ടയ്ക്കൽ ആര്യവൈദ്യശാലാ മാനേജർക്കു സർവ്വരോഗലക്ഷണവും, നടത്തിയിട്ടുള്ള ചികിത്സയും വിവരിച്ചു് ഒരു കത്തയച്ചു. രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ശൈലരസായനം, കനകഭസ്മം, ഹിംഗുവചാദിഗുളിക ഇങ്ങനെ പത്തൊൻപതു രൂപായുടെ മരുന്നു് തപാൽമാർഗ്ഗേണ എനിക്കു കിട്ടി. അവരുടെ ഉപദേശാനുസരണം ആറേഴുമാസംവരെ വളരെ പത്ഥ്യമായി ഔഷധം സേവിച്ചു. അതുകൊണ്ടും യാതൊരു ഫലവും സിദ്ധിച്ചില്ല. കർമ്മത്തിന്റെ ഗതിയോ, നമ്മുടെ മതിയോ; അവിടേയും പരാജയം നേരിട്ടപ്പോൾ എന്റെ ആശകളെല്ലാം അവസാനിച്ചു. ചവറ തെക്കുഭാഗത്തു് മി: വെളുമ്പൽവൈദ്യൻ എന്നൊരു മാന്യനെ കൊണ്ടുവരുകയായി. ആറുമാസം അവിടേയും പൊടി, ഗുളിക, കഷായം, നെയ്യ് ഇതെല്ലാം പ്രമാണപ്പടി തന്നെ സേവിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ഫലം പൂജ്യംതന്നെ. മി: പങ്ങാവള്ളി കൃഷ്ണൻ വൈദ്യരെക്കൊണ്ടു് അവസാനം ചികിത്സിപ്പിച്ചുനോക്കി. ആരോടും പരിഭവിച്ചില്ല. വെറുപ്പുമുണ്ടായില്ല. കർമ്മദോഷം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതിൽ വിഷമിക്കാതെന്തുള്ളൂ? പല മഹാന്മാരേയും കുഴക്കുന്ന കർമ്മത്തിനു് നമ്മുടെ ചികിത്സകളെയും പരാ

ഷത്തെയും വകവെയ്ക്കണമെന്നുണ്ടോ? ഇക്കാലത്തു ഞാൻ ഒരു വേദാന്തിയായി. കർമ്മവാദത്തിൽ കുമാരിലഭട്ടനെപ്പോലും തലകുനിയ്ക്കുന്നതായ സാമർത്ഥ്യം ഞാൻ സമ്പാദിച്ചു

നെഞ്ഞത്തും വയററത്തും ഉള്ള വേദന, പനി, ചുമ, രക്തം തുപ്പൽ ഇവ ക്രമേണ വർദ്ധിച്ചപ്പോൾ വേദാന്തവും കർമ്മവാദവും ക്ഷീണിച്ചു. ബന്ധുക്കളും സ്നേഹിതന്മാരും മദ്രാസിലോ നെല്ലൂരിലോ പോകണമെന്ന് ശഠിച്ചുതുടങ്ങി. ഓപ്പറേഷൻ കൂടാതെ ഭേദമാകുന്നകാര്യം പ്രയാസമാണെന്ന് പ്രശ്നത്തിലും തെളിഞ്ഞു. മദ്രാസിൽപോകുന്നതിനുറച്ചു. ദീനദയാലുവും വിദഗ്ദ്ധനുമായ മി: ഗോപിനാഥൻ പണ്ടാലയുടെ പരിചയം സമ്പാദിക്കുന്ന തിരക്കു മാത്രം അന്വേഷിച്ചു നടക്കവേ ശ്രീമത് ബ്രഹ്മാനന്ദസ്വാമികളെപ്പററി ചിലർ പറഞ്ഞുകേട്ടു. തിരുവിതാംകൂറിലും വിദേശങ്ങളിലും കാര്യാർത്ഥമായി സദാ ചുററിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അദ്ദേഹത്തിനെ സന്ദർശിക്കുവാൻ തന്നെ പ്രയാസമായി തീൎന്നു. നീണ്ടകര അദ്ദേഹം താമസിക്കുന്നസ്ഥലത്തു് ദിവസവും അന്വേഷിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. ഒരിക്കൽ അദ്ദേഹത്തെ കാണുവാൻ വന്ന ചില രോഗികളായ മാന്യന്മാരെ അവിടെവച്ചു കാണ്മാൻ ഇടയായി. അവരുടെ തൃപ്തികരമായ വാക്കുകൾ എന്റെ ആഗ്രഹത്തിനു ചാരിതാർത്ഥ്യം നൽകി. അന്നുതന്നെ സ്വാമികളേയും കണ്ടു. ആദ്യം ഒരുഗ്ലാസ്സ് [കണ്ണാടി]കൊണ്ടും ചില യന്ത്രങ്ങൾകൊണ്ടും എന്നെ പരിശോധിച്ചു ആമാശയത്തിലും നെഞ്ഞത്തും വ്രണം ഉണ്ടെന്നും പ്രകൃതിചികിത്സകൊണ്ടു് പൂൎണ്ണസുഖം ലഭിക്കുമെന്നും പറഞ്ഞതു് എനിക്ക വലിയ വിശ്വാസമായില്ല. ആയുർവേദചികിത്സയിൽ നല്ല സാമർത്ഥ്യമുള്ള അദ്ദേഹം പ്രകൃതിചികിത്സയെപ്പററി പറഞ്ഞതു് എനിക്ക ഒരുനേരംപോക്കുപോലെ തോന്നി. പിറേറന്നാൾ ടബ്ബ് മുതലായവ സമ്പാദിക്കുന്നതിന് സ്വാമികളും ഒന്നിച്ചു് കൊല്ലത്തേക്കുപോയി. തദവസരത്തിൽ ശ്രീ: എ. ആർ. മാധവവാര്യർ അവർകളെയും കണ്ടു. അദ്ദേഹവും

സ്വാമികളുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം പ്രകൃതിചികിത്സ തുടരു ന്നതിനു ഉണ്ണോദോഷിച്ചു. വളരെ എന്തിന്, ചികിത്സ തുടങ്ങി ഇരുപതുദിവസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ പനി ചുമ മുതലായവ നി ശ്ശേഷം മാറി. നാഭിസ്നാനം ഉപവേശസ്നാനം ആതപസ്നാനം മൺപോട്ടീസ് ഇവമുറയ്ക്കു നടത്തി. ഒന്നരമാസം കഴിഞ്ഞി ട്ടും അരപ്പുമാറിയില്ല. വിവരം സ്വാമികളോടു പറഞ്ഞു. പ്ര കൃതിയുടെ ബഹിഷ്കരണശക്തിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ "ബൃഹ ൽക്രുശ്മാണ്ഡഖണ്ഡ" എന്നൊരുലേഹം കഴിക്കുകയും പൂർവാ ധികം ശക്തിയോടുകൂടി പ്രകൃതിസ്നാനം നടത്തുകയും ഭക്ഷ ണക്രമത്തിൽ ശ്രദ്ധപതിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുവാൻ അദ്ദേഹം ഉപദേശിച്ചു. ഉടനെ വേണ്ടപോലെ ഒക്കെ ഒരുക്കി ചികി ത്സതുടർന്നപ്പോൾ വയററത്തും രണ്ടുമുലക്കണ്ണുകളിലും കുരുക്കൾ പുറപ്പെട്ടു. അതു ശുഭസൂചകമാണെന്നും വയററത്തേയും നെ ഞ്ഞത്തേയും ദുഷ്ടുകൾ പുറത്തുതള്ളുകയാണെന്നും പറഞ്ഞ തുകൊണ്ട് നിരാശപ്പെടാതെ സ്നാനസമയം വർദ്ധിപ്പിച്ചു. നാഭിസ്നാനം കഴിഞ്ഞാൽ രണ്ടുമയിൽ ഓടണമെന്ന് സ്വാമി കൾ പറഞ്ഞു. അത് എനിക്ക് വളരെ ഭയമുളവാക്കി. ദേ ഹമിളകിയാൽ നെഞ്ചുവേദനയും പനിയും വരുന്ന എനിക്ക് ഇതു അനിഷ്ടമായാണ് ആദ്യംതോന്നിയത്. എങ്കിലും അദ്ദേ ഹത്തിൻെറ ചികിത്സയിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ അതുപോലെ ചെയ്യാതെ കഴികയില്ലെന്ന് വിചാരിച്ച് മനസ്സില്ലാമനസ്സോ ടെ ഓടിത്തുടങ്ങി. വേദനയും പനിയും എല്ലാം പമ്പകടന്നു

ഇപ്പോൾ മഴനനയാം ചുമടു ചുമക്കാം തെങ്ങിൻ മൂടുകി ളയ്ക്കാം ഓടാം ചാടാം എന്തുംചെയ്യാം എന്നപാകത്തിൽ ആ യിട്ടുണ്ട്. പ്രകൃതിചികിത്സതുടങ്ങിയത്, ൧൧൦൮-ാമാണ്ട് ധ നുമാസത്തിൽ ആയിരുന്നു. ഇപ്പോൾ വെളിച്ചെണ്ണ ചേർത്താണ് ഞാൻ കുളിക്കാറുള്ളത് തവിടുകളയാത്ത ഉണക്കലരി, ചെറുപയറ്, നെയ്, ഗോതമ്പ്, ഇവകൾ യഥോചിതം ഉപയോഗിക്കുന്നു. ചെറുനാ രങ്ങാ, തേങ്ങാ, അല്പം പൊരിച്ചഉപ്പ്, ഇവകളല്ലാതെ യാതൊ ന്നും ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല. ഒന്നുകൊണ്ടും ശമിക്കാത്തരോഗം പ്ര

കൃതിചികിത്സകൊണ്ടു് പരിപൂൎണ്ണസുഖംലഭിച്ചതിൽ പലക്കും അത്ഭുതമുണ്ടു്. ആദ്യകാലത്തു് കേൾക്കാതെ പുഛിച്ചവക്കൊക്കെ ഇപ്പോൾ ഇതൊരു നവ്യപാഠമായിതീൎന്നിരിക്കുന്നു. ഇതാണു എന്റെ പ്രകൃതിചികിത്സാനുഭൂതി.

നമ്മുടെ ആഹാരസമയം.

[ഒരുസംശയം]

(കെ. കെ നായർ.)

മി: രാമവാൎയ്യർ എഴുതിയ "പ്രകൃതിചികിത്സാ സംഗ്രത്തിൽ, ആഹാരസമയത്തെപ്പററി ഇപ്രകാരം പറയുന്നു.

"ഒന്നാംയാമംകഴിഞ്ഞീട്ടുംനേരമാണുത്തമം
രണ്ടാംയാമംകഴിഞ്ഞീട്ടുംമുമ്പേവേണമസംശയം
മദ്ധ്യാഹ്നത്തിന്നുമേലുള്ള ഭക്ഷണംതീരവൎജ്ജ്യമാം"
'കാലത്തെ ഭക്ഷണംമുഖ്യംബലാരോഗ്യപ്രദംസ്മൃതം'

മി: രയരപ്പക്കുറുപ്പിന്റെ "പ്രകൃതിയിലേക്കു മടങ്ങുവിൻ" എന്ന പുസ്തകത്തിൽ കാണുന്നതിപ്രകാരമാണു്.

"രാവിലെ വളരെക്കുറച്ചുമാത്രമേ ഭക്ഷിക്കാവൂ. മദ്ധ്യാഹ്നംവരെ ഒന്നും ഭക്ഷിക്കാതിരിക്കുന്നതുത്തമം. മദ്ധ്യാഹ്നംവരെയുള്ള പട്ടിണിപ്രകൃതനുസൃതവും അധികം പ്രയാസമില്ലാത്തതുമാകുന്നു. മദ്ധ്യാഹ്നത്തിലും വളരെയധികം തിന്നാതിരിക്കാൻ സൂക്ഷിക്കേണം. അപ്പോഴും കുറച്ചുമാത്രം ഭക്ഷിച്ചാൽ മതി. എന്നാൽ വൈകുന്നേരം മുഷ്ടാന്നഭക്ഷണം കഴിക്കാം.

മദ്ധ്യാഹ്നംവരെ അഹാരം കഴിക്കാതിരുന്നാലുള്ള സുഖവും ഗുണവും കുറച്ചുദിവസം ശീലിച്ചുനോക്കിയാൽ മാത്രമേ അറിവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു. ഏതായാലും പ്രകൃതിചികിത്സാക്രമം അനുഷ്ഠിക്കുന്നവർ മദ്ധ്യാഹ്നംവരെ പട്ടിണി കിടക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യകമാണു്".

"എല്ലാ രോഗങ്ങളിലും മദ്ധ്യാഹ്നംവരെ ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുന്നത് അത്യുത്തമമായിട്ടുള്ളതാണ്."

കേരളത്തിലെ പ്രകൃതിചികിത്സാ വിദഗ്ദ്ധന്മാരായ ഈ രണ്ടു മഹാന്മാർ പ്രധാനമേറിയ പ്രസ്തുതവിഷയത്തിൽ ഇപ്രകാരം അഭിപ്രായവ്യത്യാസം പുറപ്പെടുവിച്ചുകാണുന്നതിൽ വ്യസനിക്കുന്നു. പ്രകൃതിചികിത്സാക്രമം അനുഷ്ഠിക്കുന്നവർ ഇതിൽ ഏതാണ് സ്വീകരിക്കേണ്ടതെന്ന് ആരോഗ്യം പത്രാധിപർ അവർകളുടെ അഭിപ്രായം മാസികയിൽ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുന്നത് പൊതുജനോപകാരപ്രദമായിരിക്കും.

SRI KRISHNA VILASAM READING ROOM MALAYINKEEL

ആഹാരസമയം.

മറുപടി.

മി: കെ. കെ. നായർ ചോദിച്ചിരിക്കുന്ന സംശയത്തിന് മി: രാമവാര്യരോ മി: രയരപ്പക്കുറുപ്പോ ഉത്തരവാദികളല്ല. ലൂയിക്കൂണിയുടെ സിദ്ധാന്തത്തെ മി: രാമവാര്യരും അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിൻെറ സിദ്ധാന്തത്തെ മി: കുറുപ്പും പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള ഭാഗങ്ങളാണ് ലേഖകൻ ഉദ്ധരിച്ചിട്ടുള്ളത്. പ്രകൃതിയിൽ ഉന്മേഷംകൂടിയിരിക്കുന്നത് രാവിലെയാണെന്നും അതു ക്രമേണ ക്ഷയിച്ച് വൈകുന്നേരം ഉന്മേഷം കുറയുന്നുവെന്നും അതിനാൽ പ്രധാനഭക്ഷണം പന്ത്രണ്ടുമണിക്ക് മുമ്പു കഴിക്കണമെന്നും ലൂയിക്കൂണി വാദിക്കുന്നു. രാവിലെ ഭക്ഷണംകഴിച്ചാൽ വേഗം ദഹിച്ചു ശരീരത്തിനോടു ചേരുന്നതിനെളുപ്പമുണ്ടെന്നാണ് അദ്ദേഹത്തിൻെറ സിദ്ധാന്തം. രാത്രിയിൽ യാതൊരു ഭക്ഷണവും കഴിക്കരുതെന്ന് ലൂയിക്കൂണി നിർബ്ബന്ധിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഉ

ന്മേഷക്കാലത്തു ശരീരാവയവങ്ങളെ ഭക്ഷണം ദഹിപ്പിക്കുന്ന തിനു പ്രേരിപ്പിക്കാതെ ദൂഷ്യത്തിനെ ബഹിഷ്ക്കരിക്കുവാൻ നിയോഗിക്കുകയും വൈകുന്നേരം ഭക്ഷിക്കുകയും തദനന്തരം വിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു് നന്നായിരിക്കുമെന്നാണ് അഡോാംഫ് ജസ്റ്റിൻെറ അഭിപ്രായം. ഉപവാസചികിത്സകന്മാരിൽ പലരും അഡോാംഫ് ജസ്റ്റിൻെറ അഭിപ്രായത്തോടുകൂടി യോജിക്കുന്നുണ്ട്. ഞാൻ രണ്ടുപേരുടെ അഭിപ്രായമനുസരിച്ചും ആഹാരംകഴിച്ചു് നോക്കിയതിൽ അതിരാവിലത്തെഭക്ഷണം എനിക്കു സുഖമായി തോന്നിയിട്ടില്ല. ജനങ്ങളിൽ ഭൂരിപക്ഷവും രാവിലെ ലഘുഭക്ഷണവും ഉച്ചതിരിഞ്ഞു് ഊണും കഴിച്ചാണ് ശീലിച്ചുവരുന്നതു്. ഇംഗ്ലീഷുകാർ പ്രാതൽ [ബ്രേക്കുഫാസ്റ്റ്] കഴിക്കുന്നതു് അല്പംപാലോ കാപ്പിയൊ ആണ്. അവരുടെ പ്രധാനഭക്ഷണം (ഡിന്നർ) രാത്രിയിലാകുന്നു. ഉച്ചയ്ക്കു് അവർ കഴിക്കുന്നതു് ഒരുലഘുഭക്ഷണമാണ്. കേരളീയർ രാവിലെ കഞ്ഞിയും ഉച്ചതിരിഞ്ഞു് ഊണും കഴിക്കുന്നു. രാവിലത്തെ പ്രാതൽനിറുത്തിയതുകൊണ്ട് പലരോഗങ്ങളും സുഖപ്പെട്ടതായി ഞാനറിഞ്ഞിട്ടും വായിച്ചിട്ടുമുണ്ട്. ഹിന്ദുക്ഷേത്രങ്ങളിലെ രീതിനോക്കിയാൽ ഉഷപ്പൂജയ്ക്കു് ലഘുഭക്ഷണം മാത്രമേയുള്ളു. ഉച്ചപ്പൂജയ്ക്കാണ് പ്രധാനഭക്ഷണം സജ്ജമാക്കുന്നതു്. അത്താഴപ്പൂജയ്ക്കും സാധാരണ ലഘുഭക്ഷണമാണ്. ഈ സമ്പ്രദായം പ്രാചീനന്മാരുടെ ആചാരത്തെദ്യോതിപ്പിക്കുന്നു. നമ്മുടെ പ്രധാനജോലി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള അവസരം രാവിലെയാണ്. ആ സമയത്തു ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുകയാണുത്തമം. ജന്തുക്കളെ നോക്കിയാൽ ലൂയിക്കുണിയുടെ അഭിപ്രായം പരമാൎത്ഥമാണോ എന്നു സംശയമാണ്. അവ സന്ധ്യയാകുന്നതുവരെ ഭക്ഷിക്കുന്നതിൽ കൌതുകം പ്രദൎശിപ്പിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ദീൎഘകാലത്തെ ആചാരവും അനുഭവവും തൊഴിലും സൌകൎയ്യവും നോക്കി ഭക്ഷണസമയം നിൎണ്ണയിക്കുകയാണു നല്ലതു്. എൻെറ സ്വന്ത അനുഭവപ്രകാരം പറയുന്നപക്ഷം എനിക്കു നന്നായിത്തോന്നിയിരിക്കുന്നത് അഡോാംഫ് ജസ്റ്റിൻെറ സിദ്ധാ

ന്തമാണ്. ഞാൻ രണ്ടുവഷമായി രാവിലെ എട്ടുമണിയ്ക്കുകം കുറെപാൽകുടിക്കുകയും പന്ത്രണ്ടുമണിക്കട്ടെത്തു ഗോതമ്പുചോറുണ്ണുകയും വൈകുന്നേരം അഞ്ചുമണിക്ക് പാലും ഗോതമ്പ് ദോശയൊ പഴമൊ കഴിക്കുകയും ചെയ്തുവരികയാണ. ഇനിക്ക മേൽപ്പറഞ്ഞസമയങ്ങളിൽ ഭക്ഷിക്കുന്നത് സുഖകരമായി തോന്നുന്നു. ഞായറാഴ്ചദിവസങ്ങളിൽ ഞാൻ ഉച്ചയ്ക്കുള്ള ഊണ് ഒരുമണിക്കൊ രണ്ടുമണിക്കൊ കഴിക്കും. അന്നുപകലെ ഫലഹാരവും പഴവും കഴിക്കുകയില്ലാ. സൂര്യപ്രകാശമുള്ള സമയത്തു് ഭക്ഷിക്കുകയാണുത്തമമെന്ന് ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നു. ഓരോരുത്തരുടെ അനുഭവവും ശീലവും ജോലിയുമനുസരിച്ച ഭക്ഷണസമയം നിശ്ചയിക്കുന്നതായിരിക്കും ഉത്തമമായിട്ടുള്ളത്

ഞാൻ മുമ്പൊരിയ്ക്കൽ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ളതുപോലെ ലൂയിക്രൂണിയുടെ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നവർ, അദ്ദേഹത്തിൻെറ നിർദ്ദേശങ്ങളും അഡോൾഫ്ജസ്റ്റിൻെറ രീതി സ്വീകരിക്കുന്നവർ അദ്ദേഹത്തിൻെറ ഉപദേശങ്ങളും അക്ഷരം പ്രതി അനുഷ്ഠിക്കുന്നതായാൽ വലിയ ദോഷമുണ്ടാകാനില്ല. ഒരാൾ ഉപദേശിക്കുന്ന സ്നാനവും മറെറാരാൾ ഉപദേശിക്കുന്ന ഭക്ഷണക്രമവും അവിയലായി കൂട്ടിക്കുഴച്ച് സ്വീകരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് സംശയങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതു്. പ്രകൃതിക്കുന്മേഷമുള്ള ഏതു സമയത്തും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനെ ലൂയിക്രൂണി നിരോധിക്കുന്നില്ല. രാത്രിയിലെ ഭക്ഷണം ചീത്തയാണെന്നു ക്രൂണി വിധിക്കുന്നുണ്ട്. മേൽപ്പറഞ്ഞ കാരണങ്ങളാൽ രണ്ടുപേരും പറഞ്ഞിട്ടുള്ള സമയത്തിന് പ്രത്യേക മാഹാത്മ്യമുണ്ടെന്ന് ഖണ്ഡിച്ചുപറയുവാൻ നിവൃത്തിയില്ല. രണ്ടുപേരും രണ്ടുതോതും തതാവുമനുസരിച്ചു സമയത്തെ ക്ലിപ്തപ്പെടുത്തുക മാത്രമെ ചെയ്തിട്ടുള്ളു.

ആരോഗ്യം പത്രാധിപർ.

ഒരു സംശയം.

എം. ആർ. മാധവവാൎയ്യർ. ബി. എ. എൽ. എൽ. ബി.

ഞങ്ങൾ ചടയമംഗലത്തു് സ്ഥാപിക്കുവാൻ പോകുന്ന ആരോഗ്യാശ്രമത്തെപ്പററി പ്രകൃതി ചികിത്സാപ്രണയികളായ ഏതാനും മാന്യന്മാൎക്കു് ചില സംശയങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതി ചികിത്സയോടുള്ള സ്നേഹാധിക്യത്താൽ ഞങ്ങളുടെ ഉദ്യമത്തിനു് അവർ ചില കുററങ്ങളും കുറവുകളും കാണുന്നതിൽ ഞങ്ങൾ സന്തോഷിക്കുകമാത്രമേ ചെയ്യുന്നുള്ളു. ഞങ്ങളുടെ പേരിൽ രണ്ടു കുററങ്ങളാണു് ആരോപിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു്. വിഷമയമല്ലാത്തതും നിൎദ്ദോഷവുമായ മരുന്നുകൾ പ്രസ്തുത ആശ്രമത്തിൽ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുമെന്നുള്ളതാണു് ഒന്നാമത്തെ കുററം. രണ്ടാമത്തെ കുററം ചില യന്ത്രങ്ങളുടെ സഹായം കൊണ്ടു് ചികിത്സ നടത്തുമെന്നുള്ളതാകുന്നു. മരുന്നും ശസ്ത്രക്രിയയും കൂടാതെ നടത്തപ്പെടുന്ന ചികിത്സയെ പ്രചാരത്തിൽ വരുത്തുന്നതിനു് ശ്രമിക്കുന്ന ഞങ്ങൾ ആരോഗ്യാശ്രമത്തിൽ മരുന്നുപ്രയോഗിക്കുവാനനുവദിക്കുന്നതു് പ്രകൃതി ചികിത്സയെ വ്യഭിചരിപ്പിക്കുകയല്ലേ എന്നു് ഏതാനും മാന്യന്മാർ സംശയിക്കുന്നു.

പ്രകൃതി ചികിത്സക്കാർ മരുന്നുസേവയെ ആക്ഷേപിക്കുന്നുണ്ടു. പ്രകൃതി ചികിത്സക്കു പ്രചാരമുള്ള അമേരിക്ക, ജൎമ്മനി മുതലായ സ്ഥലങ്ങളിൽ അലോപ്പതിക്കാണു പ്രാമാണ്യം. സകല ദീനങ്ങളേയും മാററുന്നതു് ശരീരത്തിലുള്ള ചൈതന്യമാണല്ലോ. ആ ചൈതന്യത്തെ അലോപ്പതി മരുന്നുകൾ നശിപ്പിക്കുന്നുവെന്നാണു് പ്രകൃതി ചികിത്സക്കാരുടെ സിദ്ധാന്തം. പ്രകൃതി ചികിത്സ കൊണ്ടു ചൈതന്യത്തെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ വിഷംകലൎന്ന മരുന്നുകൾ പ്രയോഗിച്ചു അതിനെ നശിപ്പിക്കുന്നതു് ശരീരത്തിനു കേടാണു്. അതുകൊണ്ടു വിഷംകലൎന്നതും ചൈതന്യത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതുമായ അലോപ്പതി മരുന്നുകളും മ

റവു മരുന്നുകളും ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കുവാൻ പാടില്ലെന്നു പ്രകൃതി ചികിത്സക്കാർ നിർബ്ബന്ധിക്കുന്നു. ഇന്നു പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കു അതിപ്രചാരമുള്ള അമേരിക്കയിലെ ആരോഗ്യാശ്രമങ്ങളിൽ നിർദ്ദോഷങ്ങളായ ചിലകഷായങ്ങളും ദ്വാദശലവണങ്ങളും ഔഷധങ്ങളായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ ശരീരത്തിനത്യാവശ്യമുള്ളതും ശരീരത്തെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതും ചൈതന്യത്തെ നശിപ്പിക്കാത്തതുമായ സാധനങ്ങളെ ആഹാരമായിട്ടാണ് പ്രകൃതി ചികിത്സക്കാർ കരുതുന്നതു. ഉദാഹരണമായി നാരങ്ങാനീരും കുമ്പളങ്ങാനീരും ചേർത്തു ഒരുനെയ്യ് കാച്ചിയാൽ അതിനെ മരുന്നെന്നു പറയാമെങ്കിലും യഥാർത്ഥത്തിൽ അത് ഒരാഹാര സാധനം മാത്രമാകുന്നു. ഈ തരത്തിൽ നിർദ്ദോഷവും പോഷകവുമായ ആയുർവ്വേദ ഔഷധങ്ങളെ പ്രത്യേകം തിരഞ്ഞെടുത്തു അമേരിക്കയിലെ ആരോഗ്യാശ്രമങ്ങളിലെപ്പോലെ ഇവിടെയും ഉപയോഗിക്കണമെന്നാണ് ഞങ്ങൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഞങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഔഷധങ്ങളുടെ ഗുണഗണങ്ങളെ വിവരിക്കുന്ന ഒരുഗ്രന്ഥം താമസിയാതെ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തണമെന്നും വിചാരിക്കുന്നു.

ഈ നാട്ടിൽ പ്രകൃതിചികിത്സ പ്രചാരത്തിൽ വന്നതോടുകൂടി പലർക്കും അതിൽ ഭ്രമമുണ്ടായിട്ടുണ്ടെന്ന് ഞങ്ങൾക്കറിയാം. സ്നാനങ്ങളും മററും വളരെക്കാലം ചെയ്യുകയും പ്രത്യേകതരത്തിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ പഴയദീനങ്ങളെല്ലാം ഇളകി ശമനപരമായരോഗാധിക്യമുണ്ടാകുന്നു. പനി, പരു, ചൊറി, വയറിളക്കം മുതലായവയുണ്ടാകുമ്പോൾ ജനങ്ങൾക്ക് പ്രകൃതിചികിത്സയിലുള്ള വിശ്വാസം പാടെ നശിച്ചു അവർ കുത്തിവെപ്പിക്കുവാനും വിഷംകലന്ന മരുന്നുകൾ സേവിക്കുവാനും ഒരുങ്ങുന്നു. ജനങ്ങൾക്ക് വലിയബുദ്ധിമുട്ടും ഉപദ്രവവുംകൂടാതെ വേഗത്തിൽ ദീനങ്ങളെ സുഖപ്പെടുത്തണമെന്നും ശരീരത്തെ അരോഗമാക്കിവെയ്ക്കണമെന്നും മാത്രമേ താല്പര്യമുള്ളു. ശമനപരമായി രോഗാധിക്യം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ പലരോഗികളും പ്രകൃതിചികിത്സ കൈവെടിയുന്നതായി ഞാൻ അറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ആരോഗ്യാധിക്യസമയം ദുഷ്ടിനെവേഗം ബ

ഹിഷ്കരിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന നിർദ്ദോഷമായ ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ രോഗികൾക്കു ആശ്വാസം തോന്നാതിരിക്കുകയില്ല. ഈ അനുഭവംകൊണ്ടാണ് അമേരിക്കയിലും ജർമ്മനിയിലുമുള്ള ആരോഗ്യസദനങ്ങളിൽ ചിലകഷായങ്ങളും ഗുളികകളും ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നത്.

പ്രകൃതിചികിത്സക്കാർക്കും മററുള്ളവർക്കും ഉപകാരപ്രദമായ രീതിയിൽ ആരോഗ്യാശ്രമം നടപ്പാക്കണമെന്നാണ് ഞങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം. ചിലരോഗികൾക്കു പ്രകൃതിചികിത്സപ്രകാരമുള്ള സ്നാനങ്ങളും മററും നടത്തുന്നതിനു വൈമനസ്യമുണ്ടായിരിക്കാം. അങ്ങിനെയുള്ളവർക്കു നിർദ്ദോഷമായ ഔഷധങ്ങൾ സ്വാഭാവികഭക്ഷണം, മലാശയശുദ്ധീകരണം, രക്തപ്രക്ഷാളനം, ക്ഷീരപാനം മുതലായവകൊണ്ടു രോഗശമനം വരുത്താവുന്നതാകുന്നു. മരുന്നു യാതൊന്നുമുപയോഗിക്കാതെ പ്രകൃതിചികിത്സ നടത്തണമെന്നുള്ളവർക്കു അതിനുവേണ്ട സകല സൌകര്യങ്ങളും ആശ്രമത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കും. എന്നാൽ അവർക്കു ശമനപരമായ രോഗാധിക്യമുണ്ടായാൽ ദുഷ്ടിനെവേഗം ബഹിഷ്കരിക്കുന്നതിന് ചില ഔഷധങ്ങൾ നൽകുന്നതിനും വിരോധമില്ലെന്നാണ് ഞങ്ങളുടെപക്ഷം. പ്രകൃതിചികിത്സാതല്പരന്മാർക്കു നിവൃത്തിയുണ്ടെങ്കിൽ യാതൊരുമരുന്നും നൽകുകയില്ല. മരുന്നിൽ ഭ്രമമുള്ളവർക്കും നിർദ്ദോഷമായ ഔഷധങ്ങൾ നൽകി അവരെ പ്രകൃതി ചികിത്സയിലേക്കാകർഷിക്കുന്നതിനും പ്രകൃതി ചികിത്സ സ്വീകരിക്കുന്നവർ ഭയന്നു പിന്മാറാതിരിക്കുന്നതിനും വേണ്ടിയാണ് ഞങ്ങൾ ചിലമരുന്നുകൾ സജ്ജീകരിക്കുന്നത് എന്നാദ്യമായി പറഞ്ഞുകൊള്ളട്ടെ. ആരോഗ്യാശ്രമത്തിൽആയുർവേദ ശാഖയെന്നും പ്രകൃതി ചികിത്സാശാഖയെന്നും രണ്ടുപ്രത്യേക ശാഖകൾ ഏർപ്പെടുത്തുകയും ഇവയിൽ രണ്ടിലും അമേരിക്കയിലെ പ്രകൃതി ചികിത്സക്കാരുടെ സമ്പ്രദായങ്ങളെ സ്വീകരിക്കയും ചെയ്യണമെന്നു ഞങ്ങൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്നു.

പ്രകൃതി ചികിത്സയിൽ തന്നെ പ്രകൃതിയെ അക്ഷരംപ്രതി അനുഷ്ഠിക്കണമെന്നു വാദിക്കുന്നവരും അതല്ല ശരീരത്തിൽ വലിയ ദൂഷ്യങ്ങളുണ്ടാകുന്ന സമ്പ്രദായങ്ങളെ ത്യജിച്ചാൽമതിയെ

ന് സിദ്ധാന്തികളുന്നവരുമായി രണ്ടുകൂട്ടുകാർ ഉണ്ട്. വേവിച്ചുയാതൊരു പദാർത്ഥവും കഴിക്കരുതെന്നും വസ്ത്രം ധരിക്കരുതെന്നും മുടി വളർത്തണമെന്നും പുരയ്ക്കകത്തു കിടക്കരുതെന്നും മററും വാദിക്കുന്ന കൂട്ടരാണ് ആദ്യത്തെ കക്ഷിക്കാർ. താപസന്മാർക്കോ വൈഖാനസന്മാർക്കോ അല്ലാതെ സാമാന്യന്മാർക്ക് ഈ രീതിയിൽ ജീവിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. അതുകൊണ്ട് ശുദ്ധ പ്രകൃതിയെ സ്വീകരിക്കുവാൻ വളരെയാളുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല ശരീരത്തിൽ കാററും വെളിച്ചവും കൊള്ളത്തക്കവണ്ണം വസ്ത്രം ധരിക്കണമെന്നും, പോഷകസാധനങ്ങളെ അധികം വേവിച്ചുകളയാതെ ഭക്ഷിക്കണമെന്നും, പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ നിന്നു പ്രാണശക്തി സഞ്ചയിക്കണമെന്നും മററും മാത്രമേ ലൂയിക്കുനി മുതലായ പ്രകൃതി ചികിത്സക്കാർ വാദിക്കുന്നുള്ളു. അവർ ആവിസ്നാനം, ജലസ്പർശസ്നാനം, ആർദ്രാംബരാവരണം മുതലായ ചില കൃത്രിമമാർഗ്ഗങ്ങളും നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. പഞ്ചഭൂതങ്ങളെ കുറേക്കൂടി ഫലവത്തായ രീതിയിൽ പ്രയോഗിക്കുന്നതിന് ചില യന്ത്രങ്ങൾ വേറെ ചിലർ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. രണ്ടാമത്തെ മാർഗ്ഗം സാമാന്യന്മാർക്ക് പ്രയോഗക്ഷമമാകയാൽ ഞങ്ങൾ ജനങ്ങളെ ഈ മാർഗ്ഗം സ്വീകരിക്കുവാനാണ് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. ആദർശവും പ്രയോഗവും തമ്മിൽ സംഘട്ടനമുണ്ടാകുമ്പോൾ ഒരു രാജി അത്യാവശ്യമാണ്. ഞങ്ങളുടെ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ ഏകദേശം താഴെപ്പറയുന്ന പ്രകാരമാകുന്നു.

(൧) വിഷംകലന്നതോ ശരീരത്തിന്റെ ചൈതന്യത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതോ ആയ യാതൊരു സാധനങ്ങളും രോഗികൾ ഉപയോഗിക്കരുത്.

(൨) ശസ്ത്രക്രിയ, കത്തിവെയ്പ് മുതലായവ ശരീരത്തിനു ഹാനികരമാകുന്നു.

(൩) ശുദ്ധവായു, ശുദ്ധജലം, സൂര്യപ്രകാശം, ഭൂമി, വ്യായാമം, സ്വാഭാവികഭക്ഷണം ഇവയെ പ്രയോഗിച്ച് ദേഹത്തിന് ചൈതന്യം വർദ്ധിപ്പിക്കണം.

(൪) പഞ്ചഭൂതങ്ങളെ (തണുപ്പ്, ചൂട്, വിദ്യുച്ഛക്തി മുതലായവയുംപ്പടെ) ശരീരത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുവാനുള്ള ഉപ

കരണങ്ങളും സമ്പ്രദായങ്ങളും സ്വീകരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു തരക്കേടില്ല.

(൩) പ്രാണായാമം, വ്യായാമം, മണ്ണ്ചികിത്സ, ജലചികിത്സ, പ്രകാശചികിത്സ, തിരുമ്മ്, ഹിപ്നൊട്ടിസം, ക്ഷീരപാനം, ഉപവാസം, നിർദ്ദോഷമായ ഔഷധങ്ങൾ ഇവ ആരോഗ്യാശ്രമത്തിലെ ചികിത്സാവിധികളായിരിക്കും.

ഞങ്ങൾ വലിയ മരുന്നുകാരേയും തീരെ മരുന്നില്ലാത്തവരേയും യോജിപ്പിച്ച് ഇരുക്കൂട്ടർക്കും ആരോഗ്യാശ്രമത്തിൽ പ്രവേശം ഉണ്ടായിരിക്കത്തക്കവണ്ണം വ്യവസ്ഥകൾ ചെയ്യുന്നതാണ്. ഈ ആശ്രമത്തിനു ഞങ്ങൾ വെറും പ്രകൃതിചികിത്സാലയമെന്നു പേർ കൊടുക്കാഞ്ഞത് ചില സ്നേഹിതന്മാർ മേല്പറഞ്ഞ സംശയങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുമെന്നു വിചാരിച്ചുതന്നെയാണ്. തന്നെയുമല്ല ഞങ്ങൾ ഈ ആശ്രമസ്ഥാപനത്തിൽ അമേരിക്കയിലെ പ്രകൃതിചികിത്സാസദനങ്ങളിലെ സമ്പ്രദായങ്ങളെ അനുകരിക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ സ്ഥാപനത്തിന് ക്രമേണ പ്രചാരം വന്നാൽ "ശുദ്ധപ്രകൃതി"ക്കാർക്ക് പ്രത്യേകം ആശ്രമമുണ്ടാക്കണമെന്നും ഞങ്ങൾ വിചാരിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യാശ്രമം.

അഥവാ

പ്രകൃതിചികിത്സാമന്ദിരം.

ചടയമംഗലം

കൊട്ടാരക്കര, തിരുവിതാംകൂർ.

ഞങ്ങൾ മുൻപു പരസ്യം ചെയ്തിരുന്നതുപോലെ വലിയ മൂലധനം മുടക്കിയിട്ടില്ലെങ്കിലും പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ പ്രചാര

ത്തെയും ആത്മരക്ഷയേയും കരുതി ഒരു ആരോഗ്യാശ്രമം കൊട്ടാരക്കരതാലൂക്കിൽ ചടയമംഗലത്തു ഇത്തിക്കരയാററിൻ കരയിൽ ഈ ലേഖകൻ സ്ഥാപിച്ചു നടത്തിവരുന്നു. കൊട്ടാരക്കരെനിന്നും ഏതാണ്ടു പന്ത്രണ്ടുമൈൽസ് തെക്കാണ് ഈ സ്ഥലം. ഈ വഴിയാണത്രെ കൊട്ടാരക്കരെനിന്നും തിരുവനന്തപുരത്തേയ്ക്കു തിരുവനന്തപുരത്തുനിന്നും കൊട്ടാരക്കരെയ്ക്കും മോട്ടോർവണ്ടികൾ ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. എറണാകുളത്തുനിന്നോ, കോട്ടയത്തുനിന്നോ പുറപ്പെട്ടു തിരുവനന്തപുരത്തേയ്ക്കു പോകുന്ന സർവ്വീസ് മോട്ടോർവണ്ടികളും, തിരുവനന്തപുരത്തുനിന്നും ടി സ്ഥലങ്ങളിലേയ്ക്കു പോകുന്നവണ്ടികളും ആശ്രമത്തിനടുത്തുകൂടിയാണ് പോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. കൊട്ടാരക്കരെ, തെന്നിന്ത്യാ റെയിൽവേയിൽ തിരുവിതാംകൂർ ബ്രാഞ്ചിൽ കൊല്ലം ചെങ്കോട്ടലയിനിലുള്ള ഒരുതീവണ്ടിആഫീസാണ്. ആശ്രമത്തിൽ വന്നെത്തുന്നതിനു ഇപ്രകാരമുള്ള യാത്രാസൌകര്യങ്ങളുണ്ട്. ഇത്തിക്കരയാറു കടക്കുന്നതിനായി സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ള "ആറ്റൂർ" പാലത്തിൽ ഇറങ്ങി പടിഞ്ഞാറുവശമുള്ള പാടംവഴിയെ ഒരു നാഴി പടിഞ്ഞാറോട്ടു നടന്നാൽ "ആശ്രമ"മായി.

ഇവിടെ നാനാപ്രകാരത്തിലുള്ള പ്രകൃതിചികിത്സയും, വേണ്ടുന്നവർക്കു നിർദ്ദോഷമായ ആയുർവ്വേദമരുന്നുകളുപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സയും നടത്തുന്നതാണ്. കൂടാതെ മലാശയപ്രക്ഷാളനം. രക്തപ്രക്ഷാളനം ഇവയും അവസരോചിതം നടത്തുന്നതാണ്. ഇതിലേയ്ക്കു വേണ്ട സാമഗ്രികൾ സജ്ജമാക്കിയിരിക്കുന്നു. രോഗികളുടെ കണ്ണുകൾനോക്കി ഏതു രോഗവും കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനുള്ള യന്ത്രവും ആശ്രമത്തിലുണ്ട്. ഈ യന്ത്രം തിരുവിതാംകൂറിൽ ആദ്യമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതു ഈ ആശ്രമത്തിലാണു. (കേരളത്തിൽ വേറെ എവിടെ ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്നറിവില്ല.)

ആശ്രമത്തിലെ ഡാക്ടരും മാനേജരും ഒരു ഹഠയോഗിയായ സ്വാമിബാലാനന്ദൻ അവർകളാകുന്നു. ഇദ്ദേഹം മെസ്മറിസവിദ്യയിലുള്ള ചികിത്സകൾ ചെയ്യുന്നതിൽ സാമർത്ഥ്യമുള്ള ഒരു ഡോക്ടറാണെന്നുകൂടി പ്രസ്താവിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

പ്രകൃതിചികിത്സ സംബന്ധിച്ചു് കൂടുതൽ പ്രചാരം ഉണ്ടാകുന്നതിനായി ആശ്രമത്തിൽ വിദ്യാർത്ഥികളെ ചേർത്തു പഠിപ്പിക്കുന്നതായിരിക്കും. ഇപ്പോൾതന്നെ രണ്ടു യുവാക്കന്മാർ ആശ്രമത്തിൽ എത്തി ശിഷ്യത്വംസ്വീകരിച്ചു പഠിച്ചു താമസിച്ചുവരുന്നു. വലിയമൂലധനം മുടക്കാത്ത ഒരു സ്ഥാപനമാകയാൽ ആശ്രമത്തിന്റെ നടത്തിപ്പിലേയ്ക്കു ഒരു ചെറിയഫീസ് രോഗികളും വിദ്യാർത്ഥികളും കൊടുക്കേണ്ടിവരുമെന്നുകൂടി അറിയിച്ചുകൊള്ളുന്നു. ഇങ്ങിനെ കിട്ടുന്നതുക ആശ്രമത്തിന്റെ നടത്തിപ്പിലേയ്ക്കുമാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ്. നിർദ്ധനന്മാരായ രോഗികളെ സൌജന്യമായും ചികിത്സിക്കുന്നതായിരിക്കും.

പ്രകൃതിചികിത്സാപ്രണയികളുടേയും മറ്റു ഉദാരമതികളുടേയും സഹായസഹകരണങ്ങൾ ഇതിൽ ഉണ്ടാകണമെന്നു അപേക്ഷിക്കുന്നു.

കൂടുതൽവിവരം അറിയണമെന്നുള്ളവർ "ശ്രീമത് സ്വാമിബാലാനന്ദൻ അവർകൾ, ആരോഗ്യാശ്രമം, ചടയമംഗലം, കൊട്ടാരക്കര" എന്നവിലാസത്തിൽ മറുപടിക്കു സ്റ്റാമ്പുസഹിതം എഴുതിച്ചോദിക്കുക.

"ആരോഗ്യം" പ്രവർത്തകന്മാർ.

*സ്ത്രീകളും പ്രകൃതിചികിത്സയും.

[ശ്രീമതി എം. കൊച്ചാച്ചിയമ്മ, വെണ്മണി.)

കഴിഞ്ഞ മഹായുദ്ധത്തിനുശേഷം അലസരായികഴിഞ്ഞുകൂടിയ പല രാജ്യനിവാസികളും കൃഷി മുതലായ തൊഴിലുകളിലേർപ്പെടുകയും, സാമ്പത്തികമായ അഭിവൃദ്ധിയെ പ്രാപിക്കയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടു. സ്വരാജ്യസമ്പാദനത്തിനായി ചെയ്യപ്പെട്ട ശ്രമം കൊ

*തിരുവല്ലാ വി. എച്ചു സ്കൂളിൽ വച്ചു വെണ്മണി കെ രാമയ്യർ ബി. എ. ബി എൽ അവർകളുടെ അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ നടത്തിയ പ്രകൃതി വൈദ്യസമാജത്തിന്റെ നാലാം വാർഷിക സമ്മേളനത്തിൽ ചെയ്ത പ്രസംഗം.

ണ്ടു വാദിപ്രസ്ഥാനമുളവാകയും അതൊരു ഗ്രന്ഥപരിശീലനമായി വരികയും സ്ത്രീകൾ തൊഴിൽ ചെയ്തുതുടങ്ങുകയും വസ്ത്രങ്ങളുടെ വിലയിൽ അല്പമായ കുറവുണ്ടാകയും ചെയ്തു. അതതു കാലത്തെ നിലയനുസരിച്ചു വിലമതിക്കാൻ പാടില്ലാത്ത ബുദ്ധിവൈഭവവും പ്രവൃത്തിസന്നദ്ധതയുമുള്ള മററതീ മഹാന്മാർ ഓരോ കാലങ്ങളിൽ ഭൂജാതം ചെയ്ത് പലമഹൽ കൎമ്മങ്ങളും നിൎവ്വഹിക്കയും, നാട്ടിൻെറയും നാട്ടാരുടെയും ശ്രേയസ്സ് തന്മൂലം വൎദ്ധിക്കയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. നവംനവങ്ങളായ കൎമ്മങ്ങളിലേൎപ്പെട്ട് രാജ്യത്തിനൊ സമുദായത്തിനോ വേണ്ടി സ്വജീവൻ ബലികഴിക്കാൻ അവർ നിർബന്ധിതരായിത്തീരുന്നു. ഇതു ഈശ്വരനിയോഗമായ അഥവാ പ്രകൃതിദത്തമായ പ്രവൃത്തി വിശേഷമാണ്. ഇതുകൊണ്ടു ഗുണപ്രദമായ പലവ്യത്യാസങ്ങളും രാജ്യത്തിലുണ്ടാകുന്നുണ്ട്. അക്രമവും അനീതിയും അസ്തമിക്കുകയും നീതിപരവും ദോഷരഹിതവുമായ ആദർശങ്ങൾ സുസ്ഥാപിതമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇപ്രകാരം ഭൂതകാലത്തെ പൎയ്യവേക്ഷണം ചെയ്താൽ ഇപ്പോഴത്തെ ചികിത്സാരീതിയിലും ചില മാററങ്ങൾ ഉണ്ടാകേണ്ടതാവശ്യമാണെന്നു നമുക്കു മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. ആശുപത്രികളും വൈദ്യശാലകളും വൈദ്യന്മാരും വിശേഷിച്ചു പല്ലുവൈദ്യൻ, കണ്ണുവൈദ്യൻ, ശിരോവൈദ്യൻ, വാതവൈദ്യൻ, ക്ഷയവൈദ്യൻ ജ്വരവൈദ്യൻ ബാലവൈദ്യൻ, വൃദ്ധവൈദ്യൻ എന്നിവരുമൊക്കെ വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്ന ഇക്കാലത്തു മററുകാൎയ്യങ്ങളിലെന്നവണ്ണം ചികിത്സാരീതികളിലും ചിലമാററങ്ങളുണ്ടാക്കി മനുഷ്യരെസംതൃപ്തിയോടും ആരോഗ്യത്തോടും കൂടിരക്ഷിക്കേണ്ട ചുമതല പ്രകൃതിക്കുള്ളതാണ്. അതിനായിട്ടുണ്ടായ പ്രസ്ഥാനമാണു പ്രകൃതിചികിത്സ അല്ലെങ്കിൽ പ്രകൃതിജീവിതം. ഇതുഭാരതീയൎക്കു ഒരുപുതിയ സംഗതി അല്ല. കേരളീയരായ നമ്മുടെ പിതാമഹന്മാർ ആചരിച്ചുപോന്ന ശരിയായ ഈ ജീവിതക്രമത്തിൽ മനുഷ്യർ പരിഷ്കരിക്കുന്നുവെന്നഭിമാനിച്ചു പലവ്യതിയാനങ്ങളും വരുത്തുകയാൽ കാലാന്തരത്തിൽ അതുകേവലം അപരിഷ്കൃതാവസ്ഥയിലെത്തിച്ചായി. അതുകൊണ്ടാണു രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചു മനുഷ്യരുടെ

ശേഷിയും ശേമുഷിയും കുറഞ്ഞുപോയതു ഇതിൽ നിന്നൊഴിഞ്ഞു സ്വാതന്ത്ര്യമുള്ളവരായിത്തീരണമെങ്കിൽ നമ്മുടെ പൂർവ്വന്മാരുടെ ജീവിതം അതായതു പ്രകൃതിജീവിതം നാം അനുഷ്ഠിക്കുകതന്നെ വേണം.

പ്രകൃത്യനുസാരമായ ജീവിതമനുഷ്ഠിക്കാൻ സ്ത്രീകൾക്ക് പുരുഷന്മാർക്കുള്ളേടത്തോളം സൌകര്യം കാണുന്നില്ല. ഒററമുണ്ടും കച്ചത്തോർത്തുമുണ്ടെങ്കിൽ പുരുഷന്മാർക്ക എവിടെയും സ്വൈരമായി സഞ്ചരിക്കാം. സ്ത്രീകൾക്ക അത്രത്തോളം സൗകര്യമില്ലെന്നിച്ചാ ശരീരാവയവങ്ങളെ ഞെരുക്കുകയും രക്തപ്രവാഹത്തെ തടയുകയും ചെയ്യുന്ന വിധത്തിലുള്ള ബോഡി-കൊർസെറ്റ്-മുതലായവ ധരിക്കുന്നതു ദോഷഹേതുകമാണെന്നു മനസ്സിലാക്കാൻ അവർ കഴിവുള്ളവരാണ്. മന്ദമാരുതന്റെ സ്പർശനംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ഉന്മേഷകരമായ ആനന്ദമനുഭവിപ്പാൻ സ്ത്രീകൾക്ക് ഭാഗ്യമില്ലയെന്നോ? അയവുള്ളതും കട്ടിയില്ലാത്തതുമായ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കയും വരിഞ്ഞുമുറുക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കാതിരിക്കയും ചെയ്വാൻ കഴിയുമെന്നുന്നു. അധികമാളുകളും അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നുണ്ടാ എന്നുള്ളത് സംശയമായിരിക്കുന്നു. പുരുഷന്മാർ കുടുംബസംരക്ഷണത്തിനായും ധനസമ്പാദനത്തിനായും മററും ശ്രമിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ശുദ്ധവായു ലഭിക്കുവാനും വ്യായാമംചെയ്വാനും അവർക്ക സൌകര്യം ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. സ്ത്രീകൾ ജോലിയ്ക്കല്ലാതെ പുറമെ സഞ്ചരിക്കുന്നത് അപമാനകരമാണെന്നു അധികമാളുകളും കരുതുന്നതിനാൽ വിദ്യാഭ്യാസമുള്ള സ്ത്രീകൾപോലും തക്കതായ ജോലികളില്ലാതിരിക്കുന്നു. തന്നിമിത്തം അവർ തീയും അടുക്കളയുമായി നിത്യം പെരുമാറേണ്ടിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യവും, ഉന്മേഷവും, വിശ്രമസുഖവും, അനുഭവിക്കാനും, ലോകപരിചയം സമ്പാദിക്കാനും അവർക്ക സാധിക്കുന്നില്ല. പല സ്ത്രീകൾക്കും വിശപ്പിൽ അധികം ഭക്ഷിക്കേണ്ടതായും, അവർ തന്നെ വിശപ്പോടു പട്ടിണി കിടക്കേണ്ടതായും വരുന്നു. വിരുന്നുകാർ വരുന്ന അവസരത്തിൽ രണ്ടാമത് അരിവെയ്ക്കുന്നതു സ്ത്രീകൾക്കു പ്രയാസമായി തോന്നുന്നതുകൊണ്ട് കുറച്ചുസ

മയത്തേക്ക് അവർ ഉപവാസമനുഷ്ഠിക്കുന്നു. ആവശ്യം കഴിഞ്ഞു ശേഷിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ കളയാനുള്ള സങ്കടമോർത്ത് ഭക്ഷിക്കുന്നതും അവർതന്നെയാണ്. ഇത് ഏററവും ആപൽക്കരമായ സംഗതിയത്രേ. അതങ്ങിനെയിരിക്കട്ടെ; കുളിയെപ്പററി ചിന്തിക്കാം. ദിനംപ്രതി കുളിക്കാൻ അവർക്ക് സമയം കിട്ടുന്നുണ്ടോ? അതുമില്ല. കുട്ടികളെ ശുശ്രൂഷിക്കുക, ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ പാകപ്പെടുത്തുക, മുതലായ ജോലികൾ ചെയ്തുവരുമ്പോഴേക്ക് സമയം അതിക്രമിച്ചുപോകുന്നതുകൊണ്ട് കുളി നാളെ എന്നു നീട്ടിവെയ്ക്കുന്നു. ഇനിയും വേറെയൊരു കൂട്ടരുണ്ട്. അവർ വേലക്കാരെക്കൊണ്ടുതന്നെ ജോലി ചെയ്യിക്കുന്ന കൂട്ടക്കാരാണ്. തടിച്ചുവീർത്ത അവരുടെ ശരീരംകൊണ്ട് ഒരു വേലയും അവർ ചെയ്യുന്നില്ല, ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുന്നുമില്ല. വ്യായാമക്കുറവുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന നാനാമുഖങ്ങളായ രോഗങ്ങളെ നശിപ്പിക്കാൻ പോലും അവർക്കു സാധിക്കുന്നില്ല.

ഇങ്ങനെ ആലോചിച്ചുനോക്കിയാൽ പ്രകൃതിയുടെ സകല മൈത്രിയും വെടിഞ്ഞു ആപൽക്കരവും പരിതാപജനകവുമായ ഒരവസ്ഥയിലാണ് സ്ത്രീകളെത്തിയിരിക്കുന്നതെന്ന് സ്പഷ്ടമാകുന്നതാണ്. ഈ അകൽച്ചനിമിത്തം ജനസമുദായത്തിന്ന് അവർണ്ണനീയമായ ദോഷങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. സ്ത്രീജനങ്ങൾ തങ്ങൾക്കുതന്നെയും, അന്യർക്കും ഭാരമായിത്തീരുകയും അനാരോഗ്യത്തിന്റെ വിത്തായി പരിണമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവരുടെ സന്താനങ്ങളാണ് സമുദായനേതാക്കന്മാരായും, രാഷ്ട്രാധിപന്മാരായും തീരുന്നത്. അനാരോഗ്യത്തിന്റെ വിത്തിൽനിന്നു ജനിക്കുന്ന ആളുകളുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയെപ്പററി പറഞ്ഞറിയിക്കേണ്ടതായ ആവശ്യമില്ലല്ലോ. ഇളംപ്രായത്തിൽ വാടിക്കൊഴിഞ്ഞുകരിഞ്ഞുപോകുന്ന ബാലവല്ലികൾ അസംഖ്യം! ആരാണ് ഇതിന്നുത്തരവാദികൾ? സ്ത്രീകൾതന്നെ!!.

ഉഷ്ണഭൂമിയിലുള്ള തൊണ്ണൂറുശതമാനം സ്ത്രീകളും അസ്ഥിസ്രാവം അല്ലെങ്കിൽ "ഉഷ്ണം" എന്ന മഹാവ്യാധിയുള്ളവരാണ്. ഈ സംഗതി മിക്കസ്ത്രീകളും പുറത്തുപറയുകയില്ലെന്നുള്ളത്

വലിയ പ്രമാദമാണെങ്കിലും സ്ത്രീകളുടെമുഖം പരിശോധിക്കുന്നതിനാൽ അതു് ക്ഷണനം അറിയപ്പെടുന്നുണ്ടു് ഈരോഗമുള്ളപ്പോൾ ജനിക്കുന്നശിശു വലിയ രോഗിയായിരിക്കും. ചികിത്സകൊണ്ടു ഭേദപ്പെടാത്തകരപ്പനാണു് ആ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു ഉണ്ടാകാറുള്ളതു്. ഇതുമൂലം അസംഖ്യംകുട്ടികൾ മരിക്കുന്നിടയാകുന്നു. ഇപ്രകാരം കേരളക്കരയിലുള്ള തള്ളമാർ അവരവരുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെത്തന്നെ നശിപ്പിക്കുന്ന കൊലപാതകിമാരായിത്തീരുന്നു. പരിതാപകരമായ ഈ അവസ്ഥയെ ദൂരീകരിക്കാത്ത കാലത്തോളം ബാലമരണംവർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടു തന്നെയിരിക്കുകയും അതിനു കാരണക്കാർ സ്ത്രീകൾതന്നെയായിരിക്കുകയും ചെയ്യും. മാന്യസോദരിമാരെ! അസ്ഥിസ്രാവം എന്ന സുഖക്കേടു് പൂർണ്ണമായ്മാററാൻ .ഏതുചികിത്സകൊണ്ടാണു സാധിച്ചിട്ടുള്ളതെന്നു് നിങ്ങൾ അന്വേഷിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ? 'ഉഷ്ണ' എന്നാദിനത്തിനു ശൈത്യമെ പ്രതിവിധിയുള്ളൂ "ഉഷ്ണം ഉഷ്ണേനശാന്തതി" എന്നപ്രമാണം ഇവിടെ യോജിക്കുകയില്ല. ശൈത്യചികിത്സ പ്രകൃതിജീവിതംതന്നെയാണു്. മൂന്നുകൊല്ലത്തെ ജലചികിത്സകൊണ്ടു പതിനാറുവഷത്തെ പഴക്കമുള്ള അസ്ഥിസ്രാവം ഭേദപ്പെട്ടതായി ഞാനറിയുന്നുണ്ടു്. ഡാക്ടർമാരും ആയുർവേദവൈദ്യന്മാരുംകൈവെടിഞ്ഞശേഷമാണു ആ സ്ത്രീ പ്രകൃതി ചികിത്സ ആരംഭിച്ചതു്. പ്രസ്തുതചികിത്സാവശംവദയായ ആ സ്ത്രീ ഇപ്പോഴും ആരോഗ്യത്തോകൂടി വസിക്കുന്നു. ആ സ്ത്രീക്കുണ്ടായ അനുഭവം താമസം വിനാ "ആരോഗ്യമാസിക"യിൽ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുന്നതായിരിക്കും. സ്ത്രീകൾ പ്രകൃതിയിൽനിന്നു വ്യതിചലിച്ചതു് നിമിത്തം അസഹ്യമായ മററു പലദോഷങ്ങളുമുണ്ടായിട്ടുണ്ടു്. അതുകളിൽ ചിലവ പ്രസവാരിഷ്ടതകളും പ്രസവത്തോടുകൂടിയുള്ള അകാലമരണങ്ങളുമാണു്. അവയിൽനിന്നും രക്ഷപെടാനുള്ള മാർഗ്ഗം ഈ ചികിത്സ ഒന്നുമാത്രമേ ഉള്ളൂ. ഇതു ചെയ്താൽ ഓപ്പറേഷന്റെ ആവശ്യമേ ഉണ്ടാകയില്ല. സ്ത്രീകൾക്കു ഇതിൽപരമായി മറെറാരനുഗ്രഹവും ഉണ്ടാകുവാനില്ല. കിംബഹുനാ അവരവക്കും കുടുംബത്തിനും ദേശത്തിനും രാഷ്ട്രത്തിനും സമുദായത്തിനും സുപ്ര

സാദവും, ഉന്മനവുമുള്ളവരാകാൻ സ്ത്രീകൾ പ്രകൃതിജീവിതം കൈക്കൊണ്ടെങ്കിലേ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. നഷ്ടപ്പെട്ട ആരോഗ്യവും ആയുസ്സും വീണ്ടെടുക്കാൻ പ്രകൃതി ചികിത്സകൾ മാത്രമേ ശക്തിയുള്ളൂ. (തുടരും)

അഭിപ്രായവീഥി

(൧)

പഥ്യാഹാരപാചകചിന്താമണി

ഗ്രന്ഥകർത്താ

മേപ്രാൽ മി: എം. പരമേശ്വരൻപിള്ള

പാചകചിന്താമണിയും അബ്രഹ്മചര്യ്യവുമാണ് കേരളീയരെ അധികം അനാരോഗ്യപരരാക്കിയിട്ടുള്ളത്. ഈ സംഗതി പലപ്പോഴും ഞങ്ങൾ ഉല്ലേഖനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. പലതരത്തിൽ മസാലകൾ ചേർത്ത് നാക്കിനു സ്വാദു തോന്നുംവണ്ണം പാകം ചെയ്തെടുക്കുന്ന കറികൾ ആമാശയാഗ്നിയെ തകരാറാക്കുക മാത്രമല്ല, അമിതഭോജനത്തെ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ദുർമ്മേദസ്സിന്റെ സ്ഥാനം ഉദരമാണെല്ലോ. "മേദോഹി സർവ്വഭൂതാനാമുദരേഷ്വസ്ഥിസംസ്ഥിതാ" [ഭാവപ്രകാശം ൩൭-ാംശം]

ഇവിടത്തെ മേദസ്സ് അവിഹിതഭക്ഷണംകൊണ്ട് ദുഷിച്ചുവരുമാകുമ്പോൾ അതുതന്നെ ഭയങ്കരമായ പല രോഗങ്ങൾക്കും ഇടവരുത്തുന്നു. "ആമാശയേബഹുവിധാഹേതുഭിർവ്യാധിഭിസ്സ്യുർന്നൃണാം" "ബഹുലക്ഷണസമ്പന്നാജ്ജായന്തേബഹവോഗദാഃ" എന്നാണ് ചരകാചാര്യമതം. ആമാശയത്തെ ഉദരമർദ്ദനസ്നാനാദികൊണ്ടും ശുദ്ധമാക്കിയിരിക്കുന്നവർക്ക് അനാരോഗ്യത്തെ തീരെ ഭയപ്പെടുവാനില്ല. അതിനാൽ പാചകചിന്താമണിയെന്ന കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഞങ്ങൾക്ക് വെറുപ്പാണുള്ളത്:— എന്നാൽ "പഥ്യാഹാരപാചകചിന്താമണി" മുൻപറഞ്ഞതിൽ നി

ത്തിൽ പെട്ടതല്ലെന്നുപറയുവാൻ ഞങ്ങൾക്കു് വളരെസന്തോഷമുണ്ടു്. മാത്രമല്ല കേരളത്തിലെ പ്രകൃതിചികിത്സാഗ്രഗണ്യനായ ശ്രീമാൻ കെ. രാമവാര്യർ അവർകളോടുള്ള ഗ്രന്ഥകർത്താവിന്റെ ഭക്തിബഹുമാനാദികളുടെ "ബാഹ്യലക്ഷ്യ" മായാണു് ഈ ഗ്രന്ഥം സമർപ്പിച്ചിട്ടുള്ളതു് എന്ന സംഗതി ഞങ്ങളെ അത്യധികം സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നു. കറികൾക്കും മററും പലേടത്തും ആവശ്യമുള്ളവർ ഉപ്പു് അല്പം ചേർത്തുകൊള്ളണം എന്നു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. ഇതു "കേസ്വിന" വകയല്ലേ എന്നാണു് ഞങ്ങളുടെ സംശയം? കുറച്ചു ദിവസത്തിനു മുൻപു് ഒരു മാന്യൻ അല്പം ഉപ്പു ചേക്കണമെന്നു പറഞ്ഞപ്പോൾ അതിൽനിന്നുണ്ടായ വിഷമം "ആരോഗ്യം" പ്രവർത്തകന്മാരെ വിഷമിപ്പിച്ചു. ക്രൂണി അല്പം ഉപ്പു ചേക്കുവാൻ വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അതുപോലെ പ്രകൃതിചികിത്സാഗ്രഗണ്യനായമി: രാമവാര്യർ:—"ഇവയൊരോന്നിനും സ്വല്പം സ്നേഹംലവണവും തഥാ ധൂളിയാംമരിചം മൂന്നുംവേണമെങ്കിൽ കലത്തിടാം" എന്നു പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹം മൂന്നാമദ്ധ്യായം ൧൨൨-ാം ശ്ലോകത്തിൽ പ്രകടമായിപ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നു. ഉപ്പു നന്നല്ല എന്നു പറഞ്ഞിട്ടു "വേണമെങ്കിൽ കലത്തിടാം" എന്നുള്ള ഉദാസീനവിധി ആവശ്യക്കാക്കു് ഗതിയായി തീർന്നതിൽ അതിശയിക്കുവാനില്ല. വികൃതിയിൽ നിന്നു പ്രകൃതിയിലേക്കു് ഒരു ക്ഷണം ചാടിക്കടക്കുവാൻ വിചാരിക്കുന്നവർ ആ സംഗതി വളരെ ആലോചിച്ചുചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. ചിരപരിചയംകൊണ്ടു് തന്മയപ്പെട്ടുപോയ ഇന്ദ്രിയാശ്വങ്ങളെ സാവധാനം നിയന്ത്രിച്ചു പ്രകൃതിപഥത്തിലേയ്ക്കു നയിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ പറഞ്ഞതുപോലെ ജട്ക്കാകുതിരയെപ്പോലെ ആവുകയും, അന്യായമായി പ്രകൃതിചികിത്സയെ പഴിക്കുവാൻ ഇടവരികയും ചെയ്യുന്നതാണു്. തമിഴിൽ "ഉപ്പൈ അറിന്തവനെ വാതി ജഗത്തുപ്പൈഒഴിന്തവനേയോഗി" എന്നൊരാപ്തോപദേശം ഉണ്ടു് ഉപ്പിനെ പരിവർജ്ജിച്ചു് എല്ലാപേരും യോഗികളായിക്കാണുവാൻ ഞങ്ങൾക്കാഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിലും അതു് ക്ഷിപ്രസാദ്ധ്യമല്ലെന്നേ ഞങ്ങൾക്കഭിപ്രായമുള്ളു. പത്ഥ്യാഹാരചിന്താമണിയിലും ഇങ്ങനെയുള്ള ചില സാമാന്യതത്വങ്ങൾ കാ

ങ്ങളെന്നാലും അതു കാലസ്ഥിതിക്കു് ആക്ഷേപാർഹമല്ല. പരിശീലനഘട്ടത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവിക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സാഭ്യാസികൾക്കു ഈ ഗ്രന്ഥം ഒരനുഗ്രഹമാകുന്നു. ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ സാഹിത്യഭാഗത്തെ ഞങ്ങൾ സ്പർശിച്ചിട്ടില്ല. ഈ ഗ്രന്ഥം എം. പരമേശ്വരൻപിള്ള, മേപ്രാൽ എന്ന മേൽവിലാസത്തിൽ അപേക്ഷിക്കുക. എല്ലാപേർക്കും വാങ്ങുവാൻ തക്കവണ്ണം ആറണായേ വില വച്ചിട്ടുള്ളു.

൨.

"ദോഷരഹിതമായ പത്തു ദിവ്യൗഷധങ്ങൾ"

ഗ്രന്ഥകർത്താ

ടി. വി. രായിരപ്പക്കുറുപ്പ് ബി. എ. എൽ. ടി.

പ്രകൃതിചികിത്സാപാരംഗതനായ മിസ്റ്റർ കുറുപ്പിന്റെ പാണ്ഡിത്യവും പരിചയവും അനുഭവവും കേരളീയർക്കു സുപരിചിതമാകുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ നല്ലനല്ല പുസ്തകങ്ങൾ പ്രകൃതിപാരായണക്കാർക്കു വളരെ ഉപയോഗപ്രദമായിതീർന്നിട്ടുണ്ടു്. ഞങ്ങളുടെ മുൻപിൽ ഇരിക്കുന്ന പത്തു ദിവ്യൗഷധങ്ങൾ എന്ന ഗ്രന്ഥവും സർവോപരി നന്നായിരിക്കുന്നു. "ഔഷധങ്ങൾ ചില സിദ്ധന്മാരുടെ കൈവശമുണ്ടെന്നുള്ള" ജനവിശ്വാസത്തെ അദ്ദേഹം വിശ്വസിക്കുന്നതുപോലെ ഞങ്ങളും വിശ്വസിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഔഷധം ശോധനമെന്നും ശമനമെന്നും രണ്ടു വിധമുണ്ടെന്നുള്ള സംഗതി വിസ്മരിച്ചുകൂടാ. ശമനൗഷധികൾ ദുഷ്ടിനെ ഉള്ളിൽ അടിച്ചമർത്തി വയ്ക്കുകയും ശോധനൗഷധികൾ ദുഷ്ടിനെ ബഹിഷ്ക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായി അഷ്ടാംഗഹൃദയം തന്നെ സമ്മതിക്കുന്നു. [അഷ്ടാ: അ ൧ ശ്ലോ ൨൫] ദോഷങ്ങളെ ഉള്ളിട്ടമർത്തിയാൽ അതു വീണ്ടും ഉണ്ടാകുമെന്നും അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിൽ തന്നെ അതിഭംഗിയായി നിർവചിച്ചിട്ടുണ്ടു്. [അ ൪ ശ്ലോകം ൨൭] ഇതുകൊണ്ടു് ഔഷധികൾ ക്ഷണികഫലദായികളെന്നും അക്ഷണികഫലദായികളെന്നും രണ്ടു വിധമുണ്ടെന്നു അനുമാനിക്കാം. പത്ഥ്യമുള്ളവക്കും പത്ഥ്യമില്ലാത്തവക്കും

മരുന്നാവശ്യമില്ലെന്ന് വൈദ്യശാസ്ത്രം തന്നെ പറയുന്നു. "പത്ഥ്യേ സതി ഗദാർത്തസ്യ കിമൗഷധനിഷേവണം" ആ സ്ഥിതിക്ക് ഔഷധികളെപ്പററി ചിന്തിച്ചിട്ടാവശ്യമില്ല. മിസ്റ്റർ കുറുപ്പു പറയുന്ന ഔഷധികൾ ഈ ഇനത്തിൽപ്പെട്ടവയല്ല, അവയിൽ ൧:—ഗാഢവും പൂർണ്ണവുമായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസമാകുന്നു. അതിൻെറ സമ്പ്രദായം പ്രാണായാമം മുഖേന അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. ൨:—ശരിയായ വ്യായാമം. അതു മിതമായും ശരീരസ്ഥിതിയെ അവലംബിച്ചും വേണ്ടതാകുന്നു. ബാലന്മാർക്കും വൃദ്ധന്മാർക്കും വ്യായാമത്തിനു പകരം തിരുമ്മലാണ് നന്ന്. അതിവ്യായാമം അനർത്ഥകരമാണെന്നു പ്രത്യേകം ഓർത്തിരിക്കണം. [അ. അ. ൨. ശ്ലോകം ൧൨] വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവൻ സ്ത്രീസേവ ഉറക്കച്ചിററി, ഉറക്കിളയ്ക്കൽ, അത്യുച്ചഭാഷണം ഇവ വർജ്ജിച്ചിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ൩:—ശരിയായ ദേഹഭാവവും മനോഭാവവും. ഇതു വിഷയത്തിൻെറ ഗൗരവം അനുസരിച്ചു വലുതായിട്ടില്ല. ൪:—ജലപാനവും ചികിത്സയും. ഇതു സുപ്രസിദ്ധമാകുന്നു ൫-തേജോവായുസ്നാനവും ഉഴിച്ചിലും നന്നായി ആകാശാംശങ്ങളും പ്രാണാംശവും കുറവാക്കില്ലയോ അവരാണ് ആരോഗ്യമുള്ളവർ. ഈ രണ്ടും തേജോവായുസ്നാനവും ഭക്ഷണക്രമവുംകൊണ്ടു സമ്പാദിക്കാവുന്നതാണ്. ൫:—സ്വാശ്രയം സങ്കല്പം. ഈശപരധ്യാനാദികളായാരംഭിക്കുന്നതാണ് നന്ന്. ൬:—ആമ്ലശാകങ്ങളും പച്ചക്കറി സാധനങ്ങളുടെ നീരും-നല്ലതുതന്നെ, പക്ഷെ മലബന്ധം അർശസ്സ്, മുതലായവകളെ അതിശയേന ഉണ്ടാക്കുന്ന കത്തിരിക്ക, ചേമ്പ്, വഴുതനങ്ങ മുതലായവ വർജ്ജിച്ചിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു,

൭:—ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു ഭക്ഷണവർജ്ജനം, ലംഘനപാചനങ്ങൾ കൂടാതെ രോഗശമനം ദുസ്സാദ്ധ്യമാണ് ഈ സംഗതി പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

൮ ചില പ്രത്യേക ആഹാരങ്ങൾ. കൊള്ളരുതാത്ത ആഹാരങ്ങൾ, ക്ലബ്ബിലുള്ള ഭക്ഷണം ഇവ ഉപേക്ഷണീയംതന്നെ. ബദാംലേഹവും മുന്തിരിങ്ങ തഴുതാമ കഷായവും നന്നായിട്ടുണ്ട്. ഇതെല്ലാം പ്രകൃതിയുടെ ബഹിഷ്കരണശക്തിയെ സഹായിക്കുന്നതാകുന്നു. പാനീയങ്ങളെല്ലാം നന്നായിരിക്കണം.

൰. പഴുത്ത ഫലങ്ങളും ഫലങ്ങളുടെ നീരും. ഫലങ്ങൾ മിക്കതും പ്രയോജനകരങ്ങളാകുന്നു. നിവൃത്തിയുള്ളിടത്തോളം ഫലങ്ങളാണു് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതു്. ധാരാളം പ്രോട്ടീനും, സ്റ്റാർച്ചും, ലവണസാധനങ്ങളും അടങ്ങീട്ടുള്ള ഫലങ്ങളുണ്ടു്. അവകളെപ്പററി പ്രത്യേകം പ്രതിപാദിക്കുന്നതായ ഒരു ഗ്രന്ഥം ഉണ്ടാകുന്നതു് എല്ലാംകൊണ്ടും നന്നായിരിക്കും.

ശ്രീ. കുറുപ്പവർകളുടെ മഹനീയമായ ഈ പ്രവൃത്തിക്കു് അദ്ദേഹം ആരോഗ്യവാനായി ചിരം ജീവിക്കണമെന്നു് ഞങ്ങൾ ആശംസിക്കുന്നു. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിനു് അഞ്ചണ വിലവച്ചിട്ടുള്ളതു ഒരിക്കലും അധികമായിട്ടില്ല. അപേക്ഷിക്കേണ്ടും മേൽവിലാസം:—ടി. വി ആർ കുറുപ്പ്, ചാലപ്പുറം [പോസ്റ്റ്]

൯.

ദ്വാദശലവണ ചികിത്സാദർശം ഗ്രന്ഥകർത്താ:—
ഡാക്ടർ കെ. എസ്. ശിവരാമപ്പണിക്കർ എച്ച്. എൽ എം എസ്സ്.

ഈ പുസ്തകം ഷുസ്ലർ എന്ന ജർമ്മൻഡാക്ടർ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുള്ളതായ ജീവരസായനചികിത്സയെപ്പററിയുള്ള ഒരു മലയാളതർജ്ജിമയാണ്. ശരീരം ദ്വാദശലവണനിർമ്മിതമാണെന്നും, അവയിൽ ചിലതിന്റെ അഭാവത്താലാണ് രോഗങ്ങൾ ഉത്ഭവിക്കുന്നതെന്നും, ആ വക രോഗങ്ങളെ ഈ ലവണങ്ങൾ കൊണ്ടു ഇല്ലായ്മ ചെയ്വാൻ കഴിയുമെന്നുമാണത്രെ ഈ ഡാക്ടരുടെ അഭിപ്രായം. ഈ പുസ്തകത്തിൽ പല രോഗങ്ങളുടെയും ചികിത്സകളും, ഓരോ മരുന്നുകളുടെ ഗുണങ്ങളും വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു. മിക്കവാറും അലോപ്പതി മരുന്നു ചെയ്യുന്നതുപോലെ ദ്വാദശലവണം ജീവല്ലുക്കളെ കുറയ്ക്കുന്നില്ല. പ്രകൃതിചികിത്സാപ്രചാരം സിദ്ധിച്ചിരിക്കുന്ന അമേരിക്കാ തുടങ്ങിയുള്ള രാജ്യങ്ങളിൽ പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ യഥാവസരം ഈ ലവണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നുണ്ടു്. പ്രകൃതിചികിത്സ തുടങ്ങി ശമനപരമായ രോഗാധിക്യമുണ്ടാകുമ്പോൾ ധൈര്യമില്ലാത്ത അധൈര്യപ്പെട്ടു പ്രകൃതിജീവിതം വലിച്ചെറിയുന്ന കൂട്ടർക്കു ഈ മരുന്നുകൾ പലപ്പോഴും ആശ്വാസകരമാകാനിടയുണ്ടു്. ഒരു മിഃ പുനെൻ മലയാളത്തിൽ ഈ ചികിത്സയെപ്പററിയു

ള്ള പുസ്തകം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്. അതിൻെറ അച്ച ടിയില്ലാതിരിക്കുന്ന ഈ സന്ദർഭത്തിൽ "പ്രസ്തുത പാശ്ചാത്യവൈദ്യശാസ്ത്ര വൈജ്ഞാനികാദർശ"ത്തെ മലയാളികൾക്കു സുഗ്രാഹ്യമാകത്തക്ക വണ്ണം പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഗ്രന്ഥകത്താവിൻെറ ശ്രമത്തെ അഭിനന്ദിക്കുന്നു. പുസ്തകം ഡാക്ടർ കെ. എസ്സ്. ശിവദാസപ്പണിക്കർ എല്ല് എൽ. എം. എസ്., ക്ലാപ്പന, കായംകുളം, എന്ന വിലാസത്തിൽ എഴുതിയാൽ കിട്ടുന്നതാണ്. വില ൧ ക.

നാളികേരം

[പി. വി. കെ. ബി. എ.]

(പ്രകൃതിചികിത്സാ ഡാക്ടരായ യൂററെച്ച്ററ് എന്ന മഹാൻെറ ഒരു ഉപന്യാസത്തിൽനിന്നു)

നാളികേരം പോഷണശക്തിയുള്ളതും വളരെ സുഖകരവും ആയ ഭക്ഷണമാണ്. അതു നിഷ്പ്രയാസം ദഹിക്കപ്പെട്ടുന്നു. പ്രകൃതി അതിൽ സംഭരിച്ചിരിക്കുന്ന എണ്ണ ദഹനം നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതായ ആമാശയത്തിനും, കുടലുകൾക്കും കൊഴുപ്പിടുന്നതായ പ്രവൃത്തിയെ നടത്തുന്നു. അതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതായ മാർദ്ദവമല്ലാത്ത സാധനം (പീര) ഭക്ഷണം കടന്നുപോകുന്ന വഴി എല്ലാം മൂൽ കുന്നക്കെ തൂത്തുവെടിപ്പാക്കി ആയതിനെ കീഴ്പോട്ടു കൊണ്ടുപോകുന്നു. ഞങ്ങൾക്കു നാളികേരം വിലയ്ക്കു ലഭിക്കുമ്പോൾ ഒക്കെയും ഒന്നിൻെറ പകുതിയോളം ഞങ്ങൾ ദിവസേന ഭക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്. മാംസം, മുട്ട, പാൽ, പാൽക്കട്ടി, ഇവയ്ക്കുപകരമായി അതിനെ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതും ഇവയിൽ എല്ലാററിലും വച്ചു അതു ഉപരിയായിട്ടുള്ളതും ആകുന്നു. പലക്കും വാസ്തവത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അസുഖത്തിൻെറയും നമ്മുടെ അനേക വേദനകളുടെയും കാരണമായി ഭവിച്ചിരിക്കുന്ന മലബന്ധത്തെ അതു തടുക്കുന്നു. മാംസങ്ങളും മുട്ടകളും പഴകിയ പാൽക്കട്ടിയും ചിലപ്പോൾ പാൽ തന്നെയും മലബന്ധത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. നാളികേരം മലബന്ധമുണ്ടാക്കുന്നില്ല, പ്രത്യുത ഇല്ലാതാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

കവനകൗമുദി.

മലയാളത്തിലെ ഏക പദ്യമാസിക.

കേരളത്തിലെ കേളികേട്ട കവിശ്രേഷ്ഠന്മാരുടെ കേളീരംഗമായ ഈ മാസിക ആരംഭിച്ചിട്ട് ഇരുപത്തിമൂന്നു കൊല്ലമായി ഇന്നത്തെ സുപ്രസിദ്ധ കവികളധികവും, കൗമുദിയിൽ നിന്നു അഭ്യാസം സാധിച്ചവരാണ്. ഭാഷയിൽ ഇന്നു കാണുന്ന ഉത്തമങ്ങളായ ഖണ്ഡകാവ്യങ്ങൾ ഒട്ടുമുക്കാലും ജനിച്ചിട്ടുള്ളതു കൗമുദീ ഗർഭത്തിൽ നിന്നാണ്. കൊല്ലത്തിലൊരിക്കൽ ഗദ്യത്തിനു പ്രാധാന്യം കല്പിച്ചിട്ടുള്ള അമൂല്യമായ സാഹിത്യ ഭണ്ഡാഗാരം അതായതു "ഭാഷാവിലാസം വരിക്കാർക്കു" സൌജന്യമായി കൊടുക്കുന്നതാണ്.

വരിസംഖ്യ കൊല്ലത്തിൽ ൨ ക.

മുൻകൂറടച്ചോ വാങ്ങുന്ന സൌജന്യലക്കത്തെന്നെ വീ. പി. യായി അയക്കാൻ അനുവദിച്ചോ എഴുതുക.

പീ. വി. കൃഷ്ണവാരിയർ,
മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ
കവനകൗമുദി, കോട്ടയ്ക്കൽ
തെക്കെമലയാളം

നോവൽസഞ്ചിക.

വ്യഥാകളയുന്ന സമയം നല്ലരസികൻ നോവൽ വായിച്ചു രസിക്കരുതോ– ഒന്നാം തരം കഥകൾ ആഴ്ച തോറും പുസ്തകരൂപമായി പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തി വരുന്നു. ഇപ്പോൾ

അമീർ ഹംസ

എന്ന നോവൽ പതിമൂന്നു അദ്ധ്യായം വരെ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തി കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ആഴ്ചയിൽ ഒന്നുവീതം പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുന്ന ഈ പുസ്തകത്തിനു ആണ്ടിൽ ൪- ക. മാത്രം– ൨ - മാസത്തെ വരിസംഖ്യയായ ൧ ക. മുൻകൂറടച്ചപേക്ഷിക്കുക.—

പ്രസാധകൻ, "നോവൽ സഞ്ചിക"
ആലപ്പുഴ.

കൊയിലോൺ.

ആൎയ്യസിദ്ധ വൈദ്യശാല

ആൎയ്യവൈദ്യവിധി പ്രകാരം നിഷ്കപടമായും നിഷ്കൎഷയായും തയാറാക്കപ്പെട്ട ഘൃതം, തൈലം, ലേഹം, ആസവം, അരിഷ്ടം, ഗുളിക, കഷായംമുതലായിഏതുതരംഔഷധങ്ങളും മിതമായ വിലയ്ക്കു ഇവിടെ എപ്പോഴും തയാറുണ്ട്. ഭംഗിയുള്ള ക്യാറ്റ്ലാഗുകളും പരസ്യങ്ങളും കണ്ടുഭ്രമിച്ചു ചില ഇമിറ്റേഷൻ മരുന്നുകൾ വരുത്തിസേവിച്ചു നിരാശപ്പെട്ടുന്നജനങ്ങൾ ഞങ്ങളുടെ ആൎയ്യസിദ്ധവൈദ്യശാലയിലെ ഔഷധം ഒരിക്കൽ വരുത്തിപരീക്ഷിച്ചുനോക്കുക.

കുഷ്ഠരോഗികൾ നിരാശപ്പെടണ്ടാ

കുഷ്ഠരോഗം പിടിപെട്ടു ജീവിതം പാഴ്‌ലായി ദുഃഖിക്കുന്ന രോഗികൾ ഞങ്ങളുടെ ചിരകാലാനുഭവസിദ്ധമായ ഔഷധം വരുത്തിസേവിച്ചു യഥാൎത്ഥ മനുഷ്യരൂപംനേടുക. എത്രഭയാനകമായരോഗവും അഞ്ചു മാസത്തെ സേവകൊണ്ടു നിശ്ശേഷമകന്നു പോകും. ൨൧—൦. ൪൧—൦ ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ടു ഭേദമാക്കി തീൎത്തുതരാമെന്നു പറഞ്ഞു അടുത്തുകൂടുന്ന ചില വൈദ്യന്മാരുടെ വിഷൌഷധങ്ങൾ സേവിച്ചു രോഗത്തെ പൂൎവ്വാധികം ഭയങ്കരമാക്കി വളൎത്തുന്ന പാവങ്ങൾ ഞങ്ങളുടെ നിൎദ്ദോഷവും സിദ്ധഫലവുമായ ഔഷധം വരുത്തി ഉപയോഗിക്കുക. ഈ രോഗംതീരുന്നതല്ലെന്നു ദൃഢമായി വിശ്വസിക്കുന്നവരുണ്ടെങ്കിൽ അവരെ ഏററു ചികിത്സിച്ചു സുഖപ്പെടുത്താനും തയ്യാറുണ്ട്. ഒരുമാസത്തെ സേവയ്ക്കും തേപ്പിനും ഉള്ള മരുന്നിന് ൨൰ രൂപാമാത്രം മരുന്നുസേവയോടുകൂടികാലത്തുംവൈകിട്ടുംജപിക്കേണ്ടുന്നഒരുമന്ത്രം ഒരുഋഷീശ്വരൻ ഉപദേശിച്ചു തന്നിട്ടുണ്ടു. വിശിഷ്ടമായ ആ മഹാമന്ത്രംകൂടി വേണമെന്നു ആവശ്യമുള്ളവർ പ്രത്യേകം ൧ രൂ. മണിയാൎഡർ അയച്ചു ഞങ്ങളുടെ ഉടമ്പടിഫാറം വരുത്തിപ്രതിജ്ഞ ചെയ്തു മടക്കി അയച്ചാൽ മന്ത്രം രജിസ്റ്റർ ചെയ്തയച്ചുകൊടുക്കുന്നതാണ്.

മാനേജർ, ആൎയ്യസിദ്ധവൈദ്യശാല

പൈങ്കുളങ്ങര, കൊല്ലം