# ആരോഗ്യം.

പുസ്തകം ൧. } ൧൧൦൪ കന്നി { ലക്കം ൨.


# ഡാക്ടർ ട്രാളിന്റെ ജലചികിത്സ.

## അദ്ധ്യായം ൧.

(തുടൎച്ച)


(എം. ആർ. മാധവവാര്യർ. ബി. എ, എൽ. എൽ. ബി.)


ജലചികിത്സക്കാലത്തു് മിക്കരോഗികളുടേയും വായിൽ ഉപ്പുചുവ വരുന്നതു് സാധാരണമാണു്. വളരെക്കാലത്തേക്കു രസം ഉപയോഗിക്കാതിരുന്നവരെ ചികിത്സിച്ചപ്പോൾ അവരുടെ വായിൽ മോണകഴലുകയും നാറുന്നവാതമുണ്ടാകുകയും മറ്റും ചെയ്തിരുന്നു. രസം ഗന്ധകം ഇരുമ്പു് ചെമ്പു് മുതലായവയുടെ അംശങ്ങൾ ശരീരത്തിലുണ്ടെങ്കിൽ അവയെ ബഹിഷ്കരിക്കുമ്പോൾ ചില ദീനങ്ങളുണ്ടാകും. ഈ മരുന്നുകൾക്കു് ശരീരത്തിലുള്ള ദുഷ്ടുകളേയും വിഷങ്ങളേയും ദൂരീകരിക്കുവാൻ ശക്തിയില്ല. അവ മറെറാന്നിന്റെ ശക്തികുറയ്ക്കുകയും വേറൊരു ഫലമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുകമാത്രമേയുള്ളു.

ജലം വിഷങ്ങളേയും മരുന്നുകളേയും എങ്ങിനെ ശരീരത്തിൽനിന്നും ഉദ്വഹിക്കുന്നുവെന്നു് അറിയേണ്ടതാണു്. ഒരുചെ

റിയ കണ്ണാടിക്കുഴലിൽ ഉപ്പുവെള്ളമൊഴിച്ച് ഒരുപാത്രത്തിൽ ശുദ്ധജലം ഒഴിച്ച് അതിൽ മുക്കിയാൽ ശുദ്ധജലം മേല്പോട്ടുകയറി ഉപ്പിനെ ബഹിഷ്കരിക്കുന്നതായി കാണാം. അതുപോലെ ശുദ്ധജലത്തെ നമ്മുടെ ചർമ്മത്തിനോടുചേർത്ത് നനഞ്ഞകെട്ടു മൂലം വെയ്ക്കുന്നപക്ഷം ചോരയിലുള്ള ദുഷ്ടിനെ ബഹിഷ്കരിക്കുവാൻ കഴിയും. ചോരയുടെ ൯൦ ശതമാനവും ജലമാകുന്നു. ഈ ജലത്തിൽ ദുഷ്ടും വിഷവും അലിഞ്ഞുകിടക്കുന്നു. നനഞ്ഞ കെട്ടുകൊണ്ടു രോമകൂപങ്ങളിൽകൂടി ശുദ്ധജലത്തെ വിട്ടാൽ വിഷവും ദുഷ്ടും വെളിക്കുവരുന്നു. ഇങ്ങിനെ വിഷങ്ങൾ വെളിയിൽ വരുമ്പോഴാണ് പഴയദീനങ്ങൾ ഇളകുന്നത്.

മേൽവിവരിച്ച സിദ്ധാന്തത്തിൽനിന്നും ജലചികിത്സ മരുന്നുചികിത്സയെക്കാൾ ഉത്തമമാണെന്ന് വായനക്കാർ ഗ്രഹിച്ചിരിക്കുമല്ലോ. ചില വിഷമയമായ മരുന്നുകൾ ഭുജിച്ചാൽ വേദനപെട്ടെന്നു മാറുന്നതായി നാം കണ്ടിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ വേദനയെന്നു പറയുന്നതു ശരീരത്തിലെ ദുഷ്ടിനെ ബഹിഷ്കരിക്കുവാൻ ചൈതന്യശക്തി ചെയ്യുന്ന പ്രയത്നത്തിന്റെ ലക്ഷണമാകുന്നു. ചൈതന്യശക്തി ശരീരത്തിലെ തകരാറുകൾ തലച്ചോറിനെ അറിയിക്കുന്നതു് വേദനകൊണ്ടാണ്. ചൈതന്യശക്തിയുടെ ഭാഷ വേദനയാകുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ നിലവിളിയെ അമർത്തുന്നതും വേദനയുടെ കാരണത്തെ നീക്കുന്നതും രണ്ടുതരത്തിലുള്ള ചികിത്സാരീതിയാകുന്നു. വിഷമയമായ മരുന്നുകൾ കൊടുത്ത് ഈ നിലവിളിയെ അമർത്താം. ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിച്ച് രോഗകാരണത്തെ നീക്കാം. വലിയമരുന്നിന്ന് സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ വയ്യാത്തവേദന ശുദ്ധജലപ്രയോഗംകൊണ്ട് വേഗം മാറും. ശരീരം ദുഷ്ടിനെ അധികവും ബഹിഷ്കരിക്കുന്നത് രോമകൂപങ്ങളിൽ കൂടിയാണ്. ഉദരത്തിലും മററും തങ്ങിനിൽക്കുന്ന ദുഷ്ടുകളെ രോമകൂപങ്ങളിൽകൂടി വെളിയിൽ തള്ളുവാൻ കഴിയും. ചില ഡാക്ടറന്മാർ രോഗിക്കു വയററിൽവ്രണം വന്നാൽ അവിടെയുള്ള ചൈതന്യശക്തിയെ ആകർഷിക്കുന്നതിനു വിഷമയമായ മരുന്നുകൊടുത്തു വായിൽ വ്രണമുണ്ടാക്കുന്നു. ഈ സമ്പ്രദായം ഒരു ചികിത്സാരീതിയേ അല്ല.

അല്ലോപ്പതിചികിത്സ ചൈതന്യത്തെ അമത്തുവാനും ഒരുഭാഗത്തു നിന്നും മറെറാരുഭാഗത്തേക്ക് ദുഷ്ടിനെ ആകർഷിക്കുവാനുമാണ് ഉപദേശിക്കുന്നത്. നേരെമറിച്ച് ജലചികിത്സ ദുഷ്ടിനെ ബഹിഷ്കരിക്കുവാൻ മാത്രം സഹായിക്കുന്നു. ജലചികിത്സപ്രകാരം ശരീരം ഉഷ്ണിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ നാം തണുത്തജലവും, തണുത്തിരിക്കുമ്പോൾ ചൂടുവെള്ളവും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ശീതോഷ്ണം, ചോരയോട്ടം, പ്രവത്തനം ഇവയെ സമനിലയിലാക്കുകയാണ് പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ ചെയ്യുന്നത്

SRI KRISHNA VILASAM READING ROOM MALAYINKEEL

## അദ്ധ്യായം ൨.

ഡാക്ടർമാർ ജലത്തെ പലതരത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് ഉപദേശിക്കുന്നു. ആവി, ചൂടുവെള്ളം, പച്ചവെള്ളം ഇവയെ പലവിധത്തിൽ പ്രയോഗിക്കാം. ഏതാനും സമ്പ്രദായങ്ങളെ വായനക്കാരുടെ അറിവിലേക്കായി താഴെ വർണ്ണിക്കുന്നു.

(എ) ആദ്രാംബരാവരണം (Wet sheet packing) ഈ ആവരണംകൊണ്ടു ശരീരത്തിന്റെ ചൂട് കുറയ്ക്കുവാനും ദുഷ്ടിനെ ബഹിഷ്കരിക്കുവാനും കഴിയും; തന്മൂലം നാഡികൾക്കെല്ലാം ശാന്തതയുമുണ്ടാകും. ആവരണം ചെയ്താൽ ആദ്യം തണുപ്പുതോന്നുമെങ്കിലും പിന്നീടു ശരീരമാസകലം ചൂടുള്ളതായിരിക്കും. പനി, ഇളകുന്ന മറുദീനങ്ങൾ മുതലായവയ്ക്കു മുറയ്ക്കു മുറയ്ക്ക് ആദ്രാംബരാവരണം നടത്തണം.

ദിവസവും ഇറച്ചിതിന്നുകയും മദ്യംസേവിക്കുകയും പുകവലിക്കുകയുംചെയ്യുന്ന ഒരാളിന് ആദ്രാംബരാവരണം ഒരുമണിക്കൂർ നടത്തിയാൽ ആ തുണിക്ക് അസഹ്യമായ നാററമുണ്ടായിരിക്കും. ശരീരത്തിലുള്ള ദുഷ്ടു ബഹിഷ്കൃതമായെന്നാണു ഈ നാററംദ്യോതിപ്പിക്കുന്നതു. എത്രനേരം രോഗികളെ ആവരണം ചെയ്യണമെന്നുള്ള സംഗതി വൈദ്യൻ തീർച്ചപ്പെടുത്തേണ്ടതാണു. സാധാരണ മുപ്പതുമുതൽ നൂറമിനിട്ടുവ

രെ ആവരണം ചെയ്യാം. ചിലൎക്ക ഫ്രമിനിട്ട് ആവരണംചെയ്താൽ വൈഷമ്യമുണ്ടെങ്കിൽ മററു ചിലൎക്ക് രണ്ടു മണിക്കൂർനേരത്തെ ആവരണം ആവശ്യമായിരിക്കും. നാഡിസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുള്ളവർ, നാഡീസ്പന്ദനം കുറഞ്ഞവർ, മാനസികരോഗങ്ങളുള്ളവർ മുതലായവരുടെ ശരീരത്തിന്ന ചൂടു തോന്നുന്നതുവരെ ആവരണം ചെയ്താൽമതി. കഫ പ്രകൃതിക്കാരും ചോരയോട്ടം കൂടുതലുള്ളവരും അധികസമയം ആവൃതരായിരിക്കണം. ആവരണം വൃത്തിയായി ചെയ്യെങ്കിലെ രോഗിക്ക് സുഖമുണ്ടായിരിക്കുകയുള്ളൂ.

ആദ്യമായി ഒരുതുണിയൊ, പായൊ, കട്ടിലൊ താഴെ വിരിക്കുക. അതിന്ന മുകളിൽ നാലഞ്ചുകരിമ്പടങ്ങൾ ഇടുക. അതിന്ന മുകളിൽ രണ്ടു പ്ളാനൽത്തുണ്ടുകളും അതിന്ന മുകളിൽ നനച്ചുതുണി പിഴിഞ്ഞതും വിരിക്കുക. തല പൊക്കിവെയ്ക്കുവാൻ ഒരു തലയിണ വെച്ചുകൊള്ളണം. രോഗി അതിന്ന മുകളിൽ മലൎന്നു കിടക്കണം. ഓരോ തുണികൊണ്ടും രോഗിയുടെ കഴുത്തുമുതൽ ചുററി ഒടുവിൽ എല്ലാംകൂടി ചുററണം. കാലിന്ന തണുപ്പുണ്ടെങ്കിൽ കുപ്പിയിൽ ചൂടുവെള്ളമൊഴിച്ച് അതിനോടു ചേൎത്തുവെയ്ക്കണം. തുണി ചുററുന്നത് വൃത്തിയായിട്ടായിരിക്കണം. തണുത്തജലത്തിൽ തുണിമുക്കിച്ചുററിയാൽ തലവേദന വേഗംമാറും. ദുൎബ്ബലന്മാരെ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ തുണിമുക്കി ആവരണം ചെയ്യുകയാണ് നല്ലതു്. ആൎദ്രാംബരാവരണം കഴിഞ്ഞാൽ പച്ചവെള്ളത്തിൽ മുങ്ങുകയൊ ശരീരം മുഴുവൻ കഴുകിത്തുടയ്ക്കുകയൊ ചെയ്യണം. ചില രോഗികളെ ആവരണത്തിൽനിന്നും എടുത്താൽ അവരുടെ ശരീരം വേഗം തണുക്കുന്നു. അങ്ങനെയുള്ളവരെ പ്ളാനൽകൊണ്ടു പുതച്ചു കിടത്തണം. ആവരണം ചെയ്തിരിക്കുമ്പോൾ തലവേദനയൊ, ക്ഷീണമോ, തലകറക്കമോ ഉണ്ടായാൽ സമയമധികമായി എന്നൎത്ഥമാണ്. ഉടൻതന്നെ രോഗിയെ ആവരണത്തിൽ നിന്നും എടുക്കണം.

ആൎദ്രാംബരാവരണംകൊണ്ടു സാധാരണ വിയൎപ്പുണ്ടാകുമെങ്കിലും അത് ഒരു സ്വേദസ്നാനമല്ല. അതു് ആവരണത്തിന്റെ സ്ഥിതിയനുസരിച്ചു രോഗിക്കു തണുപ്പും ചൂടുമുണ്ടാക്കു

ന്നു. പനിയൊ പഴപ്പൊ കുറയ്ക്കണമെങ്കിൽ ആവരണത്തിന്നു കട്ടി കുറഞ്ഞിരിയ്ക്കുകയും അത് മാറിമാറി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യണം. സ്ഥായിയായ രോഗങ്ങളിൽ രക്തമോട്ടം വർദ്ധിപ്പിക്കണമെങ്കിൽ ആവരണത്തെ പൊതിയുവാൻ മെത്തയൊ കോസടിയൊ ഉപയോഗിക്കണം. ആർദ്രാംബരാവരണത്തെ വേണ്ടവിധത്തിൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ ചർമ്മത്തിന്നു മാർദ്ദവവും ഉറപ്പും സൌന്ദര്യവുമുണ്ടാകും.

(വ) അർദ്ധാവരണം—കഴുത്തുമുതൽ അരവരെ മുൻപറഞ്ഞതുപോലെ ആവരണംചെയ്യുന്നത് അർദ്ധാവരണമാകുന്നു. പൂർണ്ണമായ ആർദ്രാംബരാവരണത്തോളം ഇത് നല്ലുണമല്ല. ശരീരത്തിന് ചൈതന്യശക്തി കുറഞ്ഞവക്ക് അർദ്ധാവരണമാണ് നല്ലത്.

(ന) ധാര—ശരീരത്തിന്റെ ഓജസ്സിനെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ധാര ഉപകരിക്കുന്നു. മുഴകൾ, വീപ്പുകൾ, നീര്, സന്ധികളിൽപിടിത്തവും വേദനയും, വാതം, കഠിനമായ മലബന്ധം, ക്ഷയം മുതലായവയ്ക്ക് ധാര സിദ്ധൌഷധമാകുന്നു. ഒരു കുഴലിൽക്കൂടി വെള്ളം ധാര ധാരയായിവന്ന് ശരീരത്തിൽ വീഴണം. എത്രസമയം ധാര ചെയ്യണമെന്നും ഒഴുക്കിന് എത്ര ശക്തിയുണ്ടായിരിക്കണമെന്നും രോഗിയുടെ ദേഹസ്ഥിതി നോക്കി നിശ്ചയിക്കേണ്ടതാകുന്നു. നാഡിക്ക് അത്യന്തം ദൌർബ്ബല്യമുള്ളവരും തലച്ചോറിന് കേടുള്ളവരും സൂക്ഷിച്ചുവേണം ധാരചെയ്യുവാൻ. കഴുത്തിന്നു പുറത്തും, നട്ടെല്ലിലും തോളിലും, അരയ്ക്കും പൃഷ്ഠത്തിലും സാധാരണ ധാര ചെയ്യേണ്ടതാണ്. സന്ധികളിൽ നീരും പിടിത്തവുമുണ്ടെങ്കിൽ ആ സ്ഥലത്തുതന്നെ ധാരനടത്തണം. മലബന്ധമുണ്ടെങ്കിൽ ഉദരത്തിന്നു മുകളിൽ ധാരനടത്തണം. ധാരയ്ക്കുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ പ്രത്യേകം ഉണ്ടാക്കേണ്ടതാണ്. അരയിഞ്ച് ഒരിഞ്ച് വലിപ്പത്തിൽ കൂടുതൽ വലിപ്പത്തിൽ വെള്ളം ശരീരത്തിൽ വീഴേണ്ടയാവശ്യമില്ല.

മാംസപേശികൾക്ക് അയവുകുറയുകയും വേദനയോടുകൂടി നീരുണ്ടാകുകയും, സന്ധികളിൽ നീരുവരികയും, കൊടിഞ്ഞി

യുണ്ടാകുകയും, നാഡീദൌൎബ്ബല്യമുണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ചൂടുവെള്ളംകൊണ്ടു് ധാരചെയ്യുന്നതു് കൊള്ളാം. മൂത്രം കെട്ടിനിൽക്കുക, മലബന്ധമുണ്ടാകുക, ചോരപോകുക മുതലായവയ്ക്കും ചൂടുവെള്ളം നന്നാണ്. ധാരയുടെ ഫലംകുറച്ചു്. അധികനേരം വെള്ളം വീഴ്ത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ പേശികൾക്കു് അയവുണ്ടാകും. ചൂടുവെള്ളംകൊണ്ടു് ധാരചെയ്തശേഷം ശരീരം പച്ചവെള്ളംകൊണ്ടു് കഴുകണം. ചെടിക്കു് വെള്ളമൊഴിക്കുന്നതുപോലെ ഒരുപാത്രമുണ്ടാക്കി അതിൽക്കൂടിയും ധാര നടത്താവുന്നതാകുന്നു.

(൪) ആൎദ്രാംബരവും തിരുമ്മും—കഴുത്തുമുതൽ കാലുവരെ ഒരു നനഞ്ഞ വസ്ത്രം ധരിച്ചു് അതിന്റെ മുകളിൽ കൈകൊണ്ടു തിരുമ്മുന്നതു് ഒരുനല്ല ചികിത്സയാകുന്നു. നെഞ്ചു്, ഉദരം, കൈകാലുകൾ മുതലായവ രോഗിതന്നെ തിരുമ്മണം. ഉള്ളിലെ ദുഷ്ടിനെ വെളിയിലേക്കു് ആകൎഷിക്കുവാൻ ഇതു് ഒരുത്തമ സമ്പ്രദായമാകുന്നു. രോഗിക്കു് വേഗം തണുപ്പു പിടിക്കാത്തപക്ഷം ഏതു ദിനത്തിലും ഇതു പ്രയോഗിക്കാം. പനിയുടെ ആദ്യകാലത്തും, ഉദരരോഗങ്ങളുടെ ആരംഭത്തിലും, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, വയറിളക്കം, കോളറാ മുതലായവയ്ക്കു് ഈ വിദ്യ പററിയതാണു്. മേൽപ്പറഞ്ഞ ദിനങ്ങൾക്കു് പലപ്രാവശ്യം നനഞ്ഞപുതപ്പു് മൂടുകയും ശക്തിയായി ചൎമ്മം തിരുമ്മുകയും ചെയ്യണം. ചൎമ്മസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്കു് ഇതു് ഒരു സിദ്ധൌഷധമാകുന്നു. സദാ ഇരുന്നു ജോലിചെയ്യുന്നവൎക്കും, മനഃപ്രവൃത്തികൊണ്ടു് ക്ഷീണിച്ചവൎക്കും, ഭ്രാന്തുള്ളവൎക്കും, അപസ്മാരമുള്ളവൎക്കും, കോട്ടം ബോധക്കേടുമുള്ളവൎക്കും തിരുമ്മും നനഞ്ഞപുതപ്പും പററിയതാകുന്നു. തുണിയിലെവെള്ളം ഒട്ടും പിഴിയാതെ ശരീരത്തിലിടുകയാണെങ്കിൽ ഒരുടബ്ബിൽ നിന്നുകൊണ്ടു് തിരുമ്മണം. വെള്ളംപിഴിഞ്ഞു് ശരീരത്തിൽ ധരിച്ചാൽ എവിടെനിന്നും തിരുമ്മാം. സാധാരണ അഞ്ചുമിനിട്ടുനേരം തിരുമ്മിയാൽ മതി.

(തുടരും)

# രോഗവും ചികിത്സയും.

(കെ. പി.)

രോഗങ്ങൾ പ്രതിദിനം വൎദ്ധിച്ച് മനുഷ്യലോകത്തെ നശിപ്പിക്കുമെന്നുള്ളതിന പക്ഷാന്തരമുണ്ടാവാൻ തരമില്ലാതെ തീൎന്നിരിക്കയാണ്. ഓരോദിവസം കഴിയുന്തോറും— പരിഷ്കാരങ്ങൾ വൎദ്ധിക്കുന്തോറും— മനുഷ്യർ അല്പജീവിതക്കാരായി വരികയാണ്. മനുഷ്യരുടെ ബുദ്ധിചെലുത്തി രോഗനിവാരണത്തിന ആശ്രുപത്രികളും വൈദ്യശാലകളും സിദ്ധൌഷധങ്ങളും ഒററമൂലിപ്രയോഗങ്ങളും മററും മുക്കുതോറും നടപ്പിൽവരുത്തിയിട്ടും- പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽപോയി ചികിത്സാസംബന്ധമായ അനവധി ബിരുദുകൾ ധരിച്ചുവന്ന ചികിത്സകർ നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നിട്ടും- രോഗങ്ങളും രോഗികളും കൂടുന്നതല്ലാതെ കുറഞ്ഞുകാണുന്നില്ല. ഇതിനുകാരണം പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ നടപടിയാണെന്ന പലമഹാന്മാരും ഇപ്പോൾ അഭിപ്രായപ്പെട്ടുതുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. സൎവാന്തരിയാമിയായ ജഗന്നിയന്താവു നമ്മുടെ ശരീരയന്ത്രത്തെ നിൎമ്മിച്ചിരിക്കുന്നതു് അസുഖംകൂടാതെ ഒരു നൂററാണ്ടെങ്കിലും നിലനിൽക്കണമെന്നുള്ള ഉദ്ദേശത്തോടുകൂടിയാണ്. ഇതിനു നമ്മുടെ മുൻഗാമികളുടെ ജീവിതദൈൎഘ്യം സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നു. ശരീരത്തിൻെറ നിലനില്പിനുവേണ്ട ചട്ടവട്ടങ്ങളും പരിതഃസ്ഥിതികളും സ്രഷ്ടാവു നിശ്ചയിച്ചിട്ടുണ്ടു്. പഞ്ചഭൂതനിൎമ്മിതമായ ശരീരത്തെ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നതു് ജീവികൾക്കു ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങളെ സ്വയം കരസ്ഥമാക്കുന്നതിനും വല്ല ദോഷാംശവും ഉണ്ടായിവന്നാൽ അതുകളെ എല്ലാം ഉച്ചാടനം ചെയ്യുന്നതിനും സഹായിക്കുന്ന പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ ആണ്. നമ്മുടെ അവയവങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തിയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും അവയ്ക്കുവേണ്ട ഓജസ്സുനൽകുന്നതിനും സൎവശക്തൻ ജീവാത്മാവായി നമ്മുടെ അന്തർഭാഗത്തു കുടികൊള്ളുന്നു. പ്രകൃതിനിയമങ്ങളെന്നു പറയുന്നതു ഈ ജീവാത്മാവിൻെറ നിയമങ്ങളാകുന്നു. നാം പ്രകൃതിനിയമങ്ങളെ ലംഘിച്ചു കൃത്രിമ

ത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന കാലത്തോളം നമ്മുടെ ശരീരവൃത്തികളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ചൈതന്യശക്തിക്ക് വേണ്ടവിധം പ്രവൎത്തിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ ജീവിതംമൂലം ചൈതന്യശക്തി ക്ഷയിക്കുമ്പോൾ അവയവങ്ങളുടെ ക്രമമായ പ്രവൎത്തിക്കു വിഘാതം ഉണ്ടാകുന്നു. അവയവങ്ങൾ വേണ്ടവിധം പ്രവൃത്തിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ശരീരപോഷണവും പ്രാണശക്തിയും ഉണ്ടാകയില്ല. ആ അവസരത്തിലാണു ദീനങ്ങളും അസുഖങ്ങളുംകൊണ്ടു നാം ബുദ്ധിമുട്ടുന്നതു്.

"ഒരുജീവാത്മായ ശരീരത്തിന്റെ ക്രമമായ പ്രവൎത്തനത്തിനു തടസ്സമോ വൈഷമ്യമോ ഉണ്ടാകുന്നതു രോഗ"മാണെന്നു വെബ്സ്റ്റർ എന്ന നിഘണ്ടുകാരൻ പറയുന്നു. ശരീരത്തിനു യാതൊരു വേദനയോ വലിവോ മന്ദതയോ ഇല്ലാതെയിരുന്നാൽ അംഗങ്ങൾ നിൎവ്വിഘ്നം പ്രവൎത്തിക്കുന്നു എന്നൂഹിക്കാം. വൈദ്യന്മാരും ഡാക്ടർമാരും വൎദ്ധിച്ചുവരുന്നതുകൊണ്ടു രോഗങ്ങളും രോഗികളും വളരെ കൂടിയിരിക്കുന്നു എന്നൂഹിക്കാവുന്നതാണ്.

രോഗശമനത്തിനായി നാം നമ്മുടെ സമ്പാദ്യത്തിന്റെ ഒരു വലിയപങ്കു ചെലവുചെയ്യുന്നു. രോഗം പരിഷ്കാരത്തിന്റെ ശാപഭ്രയിഷ്ഠമായ ഫലമാണ്. ഡാക്ടർമാരും രസവാദികളും അനേകകാലം സ്ഥിരപരിശ്രമംചെയ്തിട്ടും ഇന്നമരുന്നുകൊടുത്താൽ രോഗം ഭേദമാവുമെന്നു ഖണ്ഡിതമായി അഭിപ്രായപ്പെടുവാൻ അശക്തരായിരിക്കുന്നു. ഇംഗ്ലീഷ് വൈദ്യന്മാർ ശക്തിമത്തായ ഔഷധങ്ങൾ പ്രയോഗിച്ചു രോഗത്തിന്നെതിരായി ശരീരത്തിൽ ഒരു രോഗശക്തി ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. രോഗമെന്താണെന്നസൂക്ഷ്മമായി അറിയാതെ അതിന്നെതിരായി ഒരു രോഗത്തെ സൃഷ്ടിക്കുവാൻ പ്രയാസമാണ്. പത്തു ഡോക്ടർമാർ പത്തുതരത്തിലായിരിക്കും ഒരു രോഗനിൎണ്ണയം ചെയ്യുന്നതു്. ഇംഗ്ലീഷ് വൈദ്യന്മാൎക്ക് അനേകായിരം മരുന്നുകളുടെ ഒരു പട്ടികയുണ്ട്. ഡാക്ടർ രോഗിയെപരിശോധിച്ചു ഒന്നോ രണ്ടോ മരുന്നുപയോഗിക്കുന്നതിനു നല്കുന്നു. ഫലംമിക്കവാറും വിപരീതമായിരിക്കും. ചികിത്സകൾ മിക്കവാറും ഊഹങ്ങളെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി സ്ഥാപിതമായിരിക്കുന്നു.

അന്തരീക്ഷംതിങ്ങി രോഗാണുക്കൾ പറക്കുന്നുവെന്നും അവയാണു രോഗമുല്പാദിപ്പിക്കുന്നതെന്നും ചില ചികിത്സകന്മാർ പറഞ്ഞു മനുഷ്യരെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടു്. ഇവരുടെ സിദ്ധാന്തം ശരിയാണെങ്കിൽ ആറുമാസം തികച്ചു ഭൂലോകത്തിൽ ജീവജാലങ്ങൾക്കു ജീവിക്കുവാൻ സാധിക്കുമോ?. ഇവരുടെ സിദ്ധാന്തം ശരിയാണെന്നു വിചാരിക്കുന്നതായാലും ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിൽ അണുക്കൾ കടന്നുകൂടിയാൽതന്നെ അവയെ നശിപ്പിക്കുവാനോ ബഹിഷ്ക്കരിക്കുവാനോ ശരീരത്തിനു ത്രാണിയുണ്ടു്. ഡാക്ടർമാർ രോഗബീജങ്ങളുടെ പേർപറഞ്ഞു മനുഷ്യരെ ഭയപ്പെടുത്തുക മാത്രമല്ലാ ഭയംതന്നെ നിരവധിരോഗങ്ങളെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നുമുണ്ടു്.

രോഗം ഏതോ ഭൂതത്തിന്റെയൊ ബാധയുടേയോ ഉപദ്രവമാണെന്നു വിശ്വസിച്ചിരുന്നവരും ഇപ്പോഴും വിശ്വസിക്കുന്നവരും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സാധാരണക്കാരുടെയിടയിൽ മാത്രമല്ലാ ആതുരന്മാരെ രക്ഷിക്കുന്നതിനായി വൈദ്യവേഷം കെട്ടി നടക്കുന്നവരുടെ ഇടയിലും വളരെയുണ്ടു്. ഭൂതത്താനേയും യക്ഷിയേയും മററും ഒഴിയ്ക്കുന്നതിനു പണ്ടുള്ളവർ പല വിദ്യകളും ചെയ്തിരുന്നു. ഇന്നത്തെ പല വൈദ്യന്മാരും രോഗത്തെ ഒരു ബാധയായി സങ്കല്പിച്ചു യുദ്ധത്തിനു കോപ്പുകൂട്ടുന്നു. ഈയ്യിടെ "ചെങ്കണ്ണുദീനം,, പിടിപെട്ട ഒരു രോഗിക്കു ഒരു വൈദ്യൻ രോഗം ഭൂതാവേശത്തിന്റെ ഫലമാണെന്നുള്ള പ്രമാണം പറഞ്ഞു ഒരു പാത്രം പച്ചവെള്ളം ജപിച്ചുകൊടുത്തതായി ഉതെഴുതുന്നാഞാൻതന്നെ കണ്ടിട്ടുള്ളതാണു്. പല പ്രാവശ്യമായി വെള്ളം ജപിച്ചോ ജപിക്കാതെയൊ കൊടുത്തിരുന്നു എങ്കിൽ വെള്ളംകൊണ്ടു കണ്ണുകഴുകി ദീനം ഭേദമാക്കാമായിരുന്നു. വൈദ്യന്റെ ഒരുമൊന്തവെള്ളം കൊണ്ടു ഭേദമാകുമെന്നുള്ള ഉപദേശപ്രകാരം ചെങ്കണ്ണു വിട്ടുമാറാതിരുന്നതിനാൽ രോഗി മററു ചികിത്സ ചെയ്തു് സുഖക്കേടു ഭേദമാക്കുകയാണു ചെയ്തതു്.

(തുടരും)

# പ്രകൃതിചികിത്സ.

(തുടൎച്ച)

(പി. പി. കൃഷ്ണൻ, ബി. ഏ. റിട്ടയാർഡു് ഡിവിഷൻ അസിസ്റ്റന്റ്.)

ഗ്രേക്കരാജ്യത്തിലെ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്നു പിമ്പായി അറേബ്യക്കാരുടെ പ്രത്യേകരീതിയിലുള്ള ചികിത്സാക്രമം ഉത്ഭവിച്ചു. ഇപ്പോഴത്തെപ്പോലെ തന്നെ ആ കാലത്തുണ്ടായിരുന്ന മനുഷ്യരും ആ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ ഉപദേശങ്ങളെ ആയവ സത്യമെന്നു സമ്മതിച്ചു നിസ്സംശയം അന്ധന്മാരെപ്പോലെ അവയെ പിന്തുടൎന്നു. ഗ്രേക്ക, അറേബ്യ, ഈ രാജ്യങ്ങളിലെ ചികിത്സകന്മാർ ഓരോ തന്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കയും ഇരുട്ടത്തു തപ്പി നടക്കയും ചെയ്തിരുന്ന കാലത്തു, ഔഷധം ഉപയോഗിക്കാത്തതോ, അല്ലെങ്കിൽ പ്രകൃത്യാനുസരണമോ ആയ ചികിത്സാക്രമം നിശ്ശേഷം വിസ്മരിക്കപ്പെട്ടുപോയി. ആ കാലത്തിന്നുശേഷം ചികിത്സയാകുന്ന കലാവിദ്യയ്ക്കു പല മാററങ്ങളും സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അനേക ചികിത്സക്രമങ്ങൾ രൂപീകരിക്കപ്പെട്ടു. ഓരോ ക്രമത്തിന്നും പ്രത്യേകം ശാസ്ത്രവും ആയതു നടത്തേണ്ടവിധവും ഉണ്ടായിവന്നു. ഓരോ പ്രത്യേക ചികിത്സക്രമം അനുകരിച്ചിരുന്നവർ അവരുടേതാണു പൂൎണ്ണമായിട്ടുള്ളതെന്നു ഘോഷിച്ചുവന്നു. ലോകസൃഷ്ടിയുടെ പ്രമാണം അനുസരിച്ചു് ലോകത്തിൽനിന്നു യാതൊന്നും തീരെ നശിക്കാൻ പാടില്ലെന്നു ഈശ്വരാജ്ഞയുണ്ടു്. നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയതായി ഗണിച്ചിരുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സ വീണ്ടും യഥാസ്ഥാനത്തു ആക്കുന്നതിനുള്ള കാലം ആവിൎഭവിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓരോ പ്രത്യേകതരം രോഗികളെയും വിസ്മയകരമായി ചികിത്സിച്ചു രോഗനിവാരണം വരുത്തുന്ന വിധങ്ങളെ ആയവ ഇപ്പോൾ ലോകത്തിൽ പരക്കെ അറിയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതായ പ്രകൃതിശാസ്ത്രത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിന്നുമുമ്പു പൂൎണ്ണമായി വിവരിക്കുന്നതിന്നു അനേകശതം പുറങ്ങൾ വേണ്ടിവരും. പ്രസ്തുതകാലം മുതല്ക്കു ചികിത്സാവിദഗ്ദ്ധന്മാർ ആരോഗ്യത്തെയും, രോഗനിവാരണത്തെയും, ദീനങ്ങളെയും സംബന്ധിച്ചു അനേക

പ്രകൃതി പ്രമാണങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കയും ചികിത്സയും ശാസ്ത്രീയമായ മാറ്റങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനം ഇടുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഈ ശ്രേഷ്ഠന്മാരായ മാർഗ്ഗദർശികളുടേയും, നേതാക്കന്മാരുടേയും, കണ്ടുപിടിത്തക്കാരുടേയും, ഔഷധങ്ങൾ കൂടാതെയുള്ള പ്രകൃതിചികിത്സാ പദ്ധതിയെ പിൻതാങ്ങുന്നവരുടേയും കൂട്ടത്തിൽ യൂറോപ്പിലും അമേരിക്കയിലും പ്രഥമഗണനീയന്മാരായ പലരും ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ശാസ്ത്രീയമായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ രചിച്ചിട്ടുള്ളവരും, ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും, ഔഷധങ്ങൾകൂടാതെ ചികിത്സിക്കുന്നവരിൽ മുന്നണിയിൽനില്ക്കുന്നവരും ആയവരിൽ പ്രധാനികൾ ബൽഡാജസ്റ്റ, റവറണ്ടുഫാദർ ക്നീപ്പ്, കൂണി, ലാമ്മൻ, പ്രിസ്നിറ്റ്സ്, സ്ക്രോത്ത്, റാസ്സോ, മുതലായവരാണ്. അമേരിക്കയിലുള്ള ഐക്യസംസ്ഥാനങ്ങളിൽ പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ പ്രചാരം പിന്നോക്കമായിരുന്നിട്ടില്ല. മുറയ്ക്കു ഔഷധം ഉപയോഗിച്ചു നടത്തിയിരുന്നതായ ചികിത്സാക്രമത്തെ കൈവെടിഞ്ഞു ഔഷധം കൂടാതെയുള്ള ചികിത്സാപദ്ധതിയെ അനുകരിച്ച അനേകമാർഗ്ഗദർശികൾ ഉണ്ട്. അവരുടെ പേരുകൾ അസംഖ്യമാണ്. ലോകപ്രസിദ്ധനായ ബനിഡിക്റ്റ്ലസ്റ്റ്, അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഭാര്യ, ലൂയ്. ഡാജസ്റ്റ്, മക്ഫാഡിയൻ ഡി. ഡി. മുതലായവരാണ് പ്രകൃതിചികിത്സ ആരംഭിച്ചത്. ഡാക്ടർ ഐസക്ക് ജനിംഗ്സ എം. ഡി. ൧൮൨൨-ൽ ഔഷധം ഉപയോഗിച്ചു ചെയ്തിരുന്ന ചികിത്സാക്രമത്തെവിട്ടു ഔഷധംകൂടാതെയുള്ള ചികിത്സാക്രമത്തെ അനുകരിച്ചു. അമേരിക്കൻവൈദ്യന്മാരിൽവെച്ചു ആദ്യമായി ഡാക്ടർ ആർ. ടി. ട്രാൾ എം. ഡി യാണ് ജലചികിത്സപരീക്ഷണത്തിനായി യൂറോപ്പിലേക്കു പുറപ്പെട്ടതു. ൧൭൯൪-മുതൽ ൧൮൫൧-വരെ ജീവിച്ചിരുന്ന ഡാക്ടർ സിൽവസ്റ്റർ ഗ്രഹാം എന്ന പേരായ ഇംഗ്ലണ്ടുകാരനാണ് ധാന്യങ്ങളിലുള്ള എല്ലാ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളും മനുഷ്യരുടെ ഭക്ഷണത്തിനായി ഉപയോഗിക്കണമെന്നു ആദ്യം ഉപദേശിച്ചതു. ........................

വില്യം ഓസ്ലർ എം. ഡി.-യുടെ അഭിപ്രായം ഇങ്ങനെയാണ്. "ഈ കാലത്തെ ചികിത്സ മുഖ്യമായി പ്രകൃതിചികിത്സ എന്ന

നാമകരണം ചെയ്തിരിക്കുന്ന ചികിത്സാക്രമത്തെ അനുസരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം, വ്യായാമം, കുളി, കൈകാലുകൾകൊണ്ടുള്ള ഓരോക്രിയകൾ, ഇവകൾനിമിത്തം നിഷ്പ്രയാസമായും പൂർത്തിയായും പോഷണം ദേഹത്തിൽ വ്യാപിക്കുന്നതിനും പ്രകൃതിശക്തി വേണ്ടപോലെ പ്രവൃത്തിക്കുന്നതിനും മാർഗ്ഗമുണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കയാകുന്നു ചെയ്യുന്നതു്."

പ്രകൃതി ചികിത്സകർ എന്ന പേരിനു രസകരമായ ഒരു ചരിത്രമുണ്ടു്. അമേരിക്കയിൽ ന്യൂയോർക്ക് പട്ടണത്തിലുള്ള ഹോമിയോപ്പതി മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ വിദ്യാഭ്യാസം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ (പിന്നീടു ഡാക്ടർ ബനിഡിക്ട്ലസ്റ്റിന്റെ ഉപദേഷ്ടാവായി ഭവിച്ചു) ഡാക്ടർ എസ്. സ്കീൽ മേല്പറഞ്ഞ പേരു് (പ്രകൃതി ചികിത്സകർ) ൧൮൯൨-ൽ നിർമ്മിച്ചു. ആ ആണ്ടിൽതന്നെ ഭാവിയിൽ അനേകരുടെ ആശാപാത്രമായിരുന്ന ഡാക്ടർ ബനിഡിക്ട്ലസ്റ്റ് അമേരിക്കയിലേക്കുവന്നു.

പ്രകൃതി ചികിത്സയുടെ തത്വം ലളിതവും നിഷ്പ്രയാസംഗ്രഹിക്കാവുന്നതും ആകുന്നു. അതിന്റെ സാരമായ ഉപദേശം ക്രൂനി പറയുന്നതുപോലെ താഴെ എഴുതിയിരിക്കുന്നതാണ്. "ദീനത്തിനു കാരണം ഒന്നുമാത്രമെയുള്ളൂ; ദീനവും ഒന്നുമാത്രമെയുള്ളൂ. ഒരേദീനം പല രൂപത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയാണ്. ദീനങ്ങൾ പലവിധമാണെന്നു നാം വ്യത്യാസപ്പെടുത്തരുതു്. ഒരേദീനത്തിന്റെ പലവിധ ഛായകൾ എന്നു മാത്രമെ നാം അനുമാനിക്കാവൂ. തന്റെ പരിശോധനകളുടെ ഫലമായി "ദീനങ്ങളുടെ യോജിപ്പു്" എന്ന തത്വം ലൂയിക്രൂനി പഠിപ്പിക്കയും അതിനെ ഉറപ്പിക്കയും ചെയ്തു. ആയതിനാൽ പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ ഈ ഉപദേശത്തെ കൈക്കൊണ്ടു അനുസരിച്ചു ചികിത്സ നടത്തുന്നു.

നമ്മുടെ രക്തത്തിലും, മാംസപേശികളിലും, ഓരോ അവയവങ്ങളിലും മറ്റും ദുഷ്ട് അടിയുന്നതുകൊണ്ടാണ് രോഗം ഉണ്ടാകുന്നതു്. അതുനിമിത്തം ദേഹത്തിൽ വിഷം കലരുകയും ഓരോ അവയവങ്ങളുടെ സാധാരണ പ്രവൃത്തി തടയപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രകൃതിചികിത്സ ഉദ്ദേശിക്കുന്നതു ദേഹത്തിൽ അ

ടി ന്തുകിടക്കുന്നതും, ദീനങ്ങളെ ഉളവാക്കുന്നതും ആയ അന്യപദാർത്ഥങ്ങളെ ഉന്മൂലനംചെയ്തു് ശരീരത്തെ ശുദ്ധിയാക്കുന്നതാണ്. ദീനത്തെ ചികിത്സിച്ചു സുഖപ്പെടുത്താനല്ല പ്രകൃതിചികിത്സ ഉദ്യമിക്കുന്നതു്. രോഗശാന്തി വരുത്തുന്നതു പ്രകൃതി തന്നെയാകുന്നു. ശരീരത്തിലെ അന്യപദാർത്ഥം നീക്കി അതിന്റെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്ന വ്യാപാരത്തിൽ പ്രകൃതിചികിത്സ പ്രകൃതിയെ സഹായിക്കുകമാത്രമാണു ചെയ്യുന്നതു്.

പ്രകൃതിചികിത്സ ബുദ്ധിശൂന്യരായ ചിലർ നിർമ്മിച്ച ഒരു ശാസ്ത്രമല്ല. അതു പരീക്ഷാർത്ഥം നടത്തപ്പെടുന്ന ഒരു പ്രസ്ഥാനവുമല്ല. മനുഷ്യശരീരത്തിലുള്ള ഓരോ അവയവങ്ങളും അവയുടെ പ്രവൃത്തികളും യഥാവിധി നടത്തുന്നതിന്ന പ്രകൃതിയിൽ കാണുന്ന തത്വങ്ങളെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതേയുള്ളു. ശരീരസുഖമാകുന്ന സൌധം പണിചെയ്യുന്നതു്. നാഗരീകതത്തിന്റെ പരിശ്രമഫലങ്ങളിൽ മുഖ്യമായിട്ടുള്ളതാണ്. ആയതു് ലോകം മുഴുവനിലും നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അനേകവർഷങ്ങളിലെ അന്വേഷണത്തിന്റെയും പ്രവൃത്തിയുടെയും ഫലവുമാണ്. പ്രകൃതിചികിത്സ മനുഷ്യർക്കു ഒരു അനുഗ്രഹമാണ്. ഈ പ്രസ്ഥാനത്തെ കീർത്തികരിക്കുന്നതായ സംഗതി അതിന്റെ ആനുകരിച്ചുവരുന്നവർക്കു താമസിയാതെ ലഭിക്കപ്പെടുന്ന മനസ്സിന്റേയും ശാരീരികമായും ഉള്ള ശക്തിയും, ക്ഷീണത്തേയും, മന്ദതയേയും ഉന്മൂലനംചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയും ആണ്. അവസാനമായി പരേതനായ ഡാക്ടർ ഹെൻറിലിൻഡലാറിന്റെ അഭിപ്രായത്തോടുയോജിച്ചു ഞാൻ പറവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതു് ഇങ്ങിനെയാണ്. "എല്ലാ രോഗങ്ങളേയും സുഖപ്പെടുത്താം. എന്നാൽ എല്ലാ രോഗികളേയും അല്ല." പൂർണ്ണസുഖം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതിന്നും, ആരോഗ്യത്തെനല്കുന്ന പ്രകൃതിയുടെ കെട്ടുണികളോടുയോജിച്ചു പ്രവർത്തിച്ചു് ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന്നും പ്രകൃതിയുടെ പ്രമാണങ്ങളോടു അനുയോജിച്ചു ജീവിക്കുന്നരീതിയെ ഉപദേശിച്ചുതരുന്നതിന്ന അവരവർ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സകനോടു ക്രമമായി ഉപദേശം വാങ്ങേണ്ടതാണ്.

# ക്ഷയം.

(എം. വി.)

ദീനങ്ങളിൽവെച്ചു ഏററവും ഭയങ്കരമായിട്ടുള്ളതു് ക്ഷയമാകുന്നു. ഒരു രോഗിക്കു് ക്ഷയമുണ്ടെന്നു പറയുന്നതു് അയാൾക്കു് മരണശിക്ഷ വിധിച്ചതിനു തുല്യമാണു്. ഈ ദീനത്തിനുള്ള പ്രധാന കാരണം ഇന്നത്തെ പരിഷ്കൃതസമ്പ്രദായമാകുന്നു. പരിഷ്കാരപ്രവാഹത്തോടുകൂടി മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയുമായുള്ള അടുപ്പത്തെ ഉപേക്ഷിക്കുകയും തന്മൂലം പലശിക്ഷകൾക്കു് പാത്രീഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഡാക്ടർ രോഗാണുക്കളെ തേടിനടക്കുകയാണു്. കോക്കു് എന്ന ഒരു ഡാക്ടർ കണ്ടുപിടിച്ച രോഗാണുക്കളുടെ ആക്രമണംകൊണ്ടു ക്ഷയമുണ്ടാകുന്നതെന്നു അവർ വിശ്വസിച്ചിരിക്കുന്നു. അവരുടെ ശ്രമം ഈ അണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുവാനാണു്. അണുക്കളിൽ വിശ്വസിക്കുന്നതു് അപകടമാണു്. അണുക്കളെ കൊല്ലാനുപയോഗിക്കുന്ന വിഷമയമായ ഔഷധങ്ങൾ അനവധിരോഗങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഒരു ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിനു് ഏതു രോഗാണുവിനേയും ജയിക്കുവാൻ കഴിയും. അതുകൊണ്ടു് ശരീരത്തെ നല്ല സ്ഥിതിയിൽ വെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണു് രോഗത്തെ തടുക്കുന്നതിനുള്ള ഉത്തമമാർഗ്ഗം. ഓരോ ദീനത്തിനു ഓരോ മരുന്നു കുത്തിവെയ്ക്കുകയും സേവിക്കുകയും ചെയ്താൽ മനുഷ്യശരീരം ഒരൌഷധശാലയായിത്തീരും. മസൂരിവരാതിരിക്കുവാൻ അമ്മകുത്തു്, കാളറ വരാതിരിക്കാൻ കുത്തിവെപ്പു്, മലമ്പനിക്കും ക്ഷയത്തിനും കുത്തിവെപ്പു, ഇങ്ങിനെ മരുന്നുകളും കുത്തിവെപ്പുകളും കൊണ്ടു ശരീരത്തിലെ മനുഷ്യാംശം ആക്രമിക്കപ്പെടുന്നു. പണ്ടു് ഇത്തരം പ്രയോഗങ്ങളൊന്നും നമുക്കാവശ്യമില്ലായിരുന്നു. ഏതു അണുവിനോടും പൊരുതിനില്ക്കുവാൻ നമ്മുടെ ശരീരത്തിനു കരുത്തുണ്ടായിരുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ രോഗമുണ്ടാകുന്നതു് അന്യപദാർത്ഥത്തിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം കൊണ്ടാണു്. നാം തന്നെ അ

ന്യപദാൎത്ഥങ്ങളെ മനഃപൂൎവ്വം ശരീരത്തിൽ കടത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നതു സാഹസമാണ്. ഈ അന്യപദാൎത്ഥം സാധാരണയുണ്ടാകുന്നതു് ദഹിക്കാത്ത ഭക്ഷണം ഉള്ളിൽ കിടന്നു ചീഞ്ഞിട്ടാണ്. അന്യപദാൎത്ഥം ഉത്ഭവിക്കുന്നതു് ദഹനക്കേടിൽനിന്നാകുന്നു.

ക്ഷയമെന്നു പറയുന്നതു് വെറും ദഹനക്കേടാണ്. ശരീരം തന്മൂലം എങ്ങിനെ ക്ഷയിക്കുന്നുവെന്നുള്ള സംഗതി നാം പ്രത്യേകം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. നാം പ്രയത്നിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ചൈതന്യത്തിലൊരംശം നഷ്ടമാകുന്നു. ഈ നഷ്ടത്തെ പരിഹരിക്കുന്നതു് ഭക്ഷണംകൊണ്ടാണ്. എന്നുമുള്ള നഷ്ടത്തെ പരിഹരിക്കുന്നതിനാണു ഭക്ഷണം. നാം ഭക്ഷിക്കുന്നതെല്ലാം ശരീരത്തിൽ ചേരുന്നില്ല. ഭക്ഷണത്തിലൊരു ഭാഗത്തെ ശരീരം പിടിച്ചെടുത്തിട്ടു് ബാക്കിയുള്ളതിനെ പുറത്തുതള്ളുന്നു. ആഹാരത്തിൽ വേണ്ടപോഷണമില്ലാതിരിക്കുകയും ആവശ്യത്തിലധികം ഭക്ഷിക്കുകയും പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായവിധം ഭക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ആഹാരംകൊണ്ടു് വേണ്ട ഗുണം സിദ്ധിക്കുന്നില്ല. ദഹനം ശരിയായില്ലെങ്കിൽ എന്നുമുള്ള പ്രവൃത്തികൾകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ചൈതന്യനഷ്ടത്തെ ഭക്ഷണത്താൽ പരിഹരിക്കുവാൻ ശക്തിയുണ്ടാകുന്നില്ല. നഷ്ടം ക്രമേണ കൂടിവരുമ്പോഴാണ് ക്ഷയമുണ്ടാകുന്നതു്.

സംക്രമണമുണ്ടാകണമെങ്കിൽ വിത്തും ഭൂമിയും വേണം. അതായതു് അണുവും അതിന്റെ വളൎച്ചയ്ക്കു് സ്ഥലവുമില്ലാതെ സംക്രമണമുണ്ടാകയില്ല. തന്നെയുമല്ല, അണുവിനു് വീൎയ്യവും ഊൎജ്ജിതവും കൂടുകയൊ ശരീരം ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുകയൊ ചെയ്യാതെയും സംക്രമണം പ്രയാസമാണ്.

കോച്ചുകണ്ടു പിടിച്ച ക്ഷയരോഗാണുക്കൾ നാം ശ്വസിക്കുന്ന ശ്വാസത്തിലും തിന്നുന്ന ആഹാരത്തിലും എന്നുവേണ്ട സൎവ്വത്ര കാണുന്നു. എന്നാൽ നമ്മിൽ പലൎക്കും ക്ഷയമുണ്ടാകുന്നില്ല. ശരീരത്തിൽ അണുക്കൾ കടന്നാൽ തന്നെ അവയെ ഓടിക്കുന്നതിനുള്ള വിദ്യ ശരീരത്തിന്റെ ചൈതന്യശക്തിയെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുകയാകുന്നു. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ രോഗാണുക്കൾ ഭിത്തിയിൽ

പാറുന്ന പായലിനോ മരത്തിൽപിടിക്കുന്ന ഇത്തിളിനോ തുല്യമാണ്.

ഒരു ദീനത്തെ ഭേദമാക്കുന്നതിനുള്ള എളുപ്പവഴി അതിന്റെ കാരണം കണ്ടുപിടിച്ച് കാരണത്തെ ദൂരീകരിക്കുകയാകുന്നു. ശരീരത്തെ ക്ഷീണിപ്പിക്കുന്ന സംഗതികൾ എന്തെല്ലാമെന്നറിഞ്ഞാൽ ക്ഷീണിച്ച ശരീരത്തിൽ അണുക്കളെക്കൊണ്ടുള്ള ഉപദ്രവം നമുക്കറിയാം. ക്ഷയത്തിനുള്ള പ്രധാനകാരണങ്ങളെ താഴെ വിവരിക്കാം.

(൧) അശുദ്ധവായു:— നാം ശ്വസിക്കുമ്പോൾ പ്രാണവായുവിനെ ശരീരത്തിൽ കടത്തുകയും, ഉച്ഛ്വസിക്കുമ്പോൾ അശുദ്ധവായുവിനെ ബഹിഷ്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിലെ ചോരയ്ക്കു ശുദ്ധിവേണമെങ്കിൽ ധാരാളം പ്രാണവായു ഉള്ളിൽ ചെല്ലണം. പ്രാണവായു കുറഞ്ഞ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ജീവിക്കുകയും അശുദ്ധവും വിഷമയവുമായ വായു ശ്വസിക്കയും ചെയ്യുന്നവർക്ക് ക്ഷയം പിടിപെടും.

(൨) അജീർണ്ണമുണ്ടാകത്തക്ക ഭക്ഷണം പതിവായി കഴിച്ചാൽ ക്രമേണ ക്ഷയം വരുന്നതാണ്.

(൩) പുകയില ഏതുവിധമുപയോഗിക്കുന്നതും ശരീരത്തിനു കേടാണ്. പുകയില ദഹനക്കേടുണ്ടാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ക്ഷയം ക്രമേണ പിടിപെടാം.

(൪) നമ്മുടെ വസ്ത്രധാരണവും ക്ഷയത്തിനു കാരണമാണ്. ഈ ഉഷ്ണമേഖലയിൽ യൂറോപ്യന്മാരുടെ വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നത് നന്നല്ല. ശരീരത്തെ സൂര്യപ്രകാശവും കാറ്റുമേല്ക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നത് അപകടമാണ്. പ്രാണശക്തിയുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു സമമാണ് സൂര്യപ്രകാശമേല്ക്കുന്നത്. ക്ഷയരോഗാണുക്കളെ സൂര്യപ്രകാശത്തിലിട്ടാൽ അവ രണ്ടുമണിക്കൂറിനകം ചാകുന്നു. മനുഷ്യൻ സൂര്യപ്രകാശം കയറാത്തിടത്ത് താമസിക്കുകയോ സൂര്യന്റെ രശ്മികളേൾക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഈ അണുക്കൾക്ക് സുഖമാണ്. നമ്മുടെ രോമകൂപങ്ങൾ

മൂക്കിനെപ്പോലെതന്നെ ശ്വസിക്കുന്നുണ്ട്. തടിച്ചവസ്ത്രംകൊണ്ടു ശരീരംമൂടിയാൽ മൂക്കിന്റെവേലക്കൂടും.

(൫) കാപ്പി, തേയില, മദ്യം, മരുന്നുകൾ ഇവയിലുള്ള വിഷം ശരീരത്തിൽ വ്യാപിച്ചാൽ ചൈതന്യം വേഗം ക്ഷയിക്കും.

(൬) പാരമ്പര്യംകൊണ്ടും ക്ഷയംവരാവുണ്ട്. എന്നാൽ പ്രകൃത്യനുസരണമായ ജീവിതംകൊണ്ട് ഈ രോഗത്തെ നിവാരണം ചെയ്യുവാൻ കഴിയും.

(൭) സംഭോഗാധിക്യം കൊണ്ട് ശുക്ലം അധികം പോകുന്നതു് ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാകുന്നു. ഈ ഒററകാരണത്താൽ പലരും ക്ഷയംപിടിയ്ക്കുന്നുണ്ട്. സംഭോഗസംബന്ധമായ കാര്യങ്ങളെപ്പററി ജനങ്ങളിൽ ഭൂരിപക്ഷത്തിനും യാതൊരു വിവരവുമില്ല.

(൮) സിഫിലിസ്, മലമ്പനി, ടൈഫോയിഡ് മുതലായദീനങ്ങളുടെ ദീർഘകാലത്തെ ആക്രമണം കൊണ്ടും ക്ഷയംവരുന്നു.

(൯) മനസ്സിനുള്ള ദീർഘകാലത്തെ വിഷമങ്ങൾകൊണ്ടും ക്ഷയം വരാം.

(൰) ചണവ്യാപാരം, ചുണ്ണാമ്പുനിർമ്മാണം, സിഗററ് നിർമ്മാണം, മുതലായ തൊഴിലുകളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർക്ക് ക്ഷയം സാധാരണമാണ്.

(തുടരും)

# ആരോഗ്യപരിപാലനം.

## വിററാമിൻ.

(തുടർച്ച)

(കെ. വി. മൈക്കൾ, കരുകുററി)

വിററാമിൻ ഏ. കുറഞ്ഞാൽ ചിലരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട് എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. റിക്കെററ്സ്—എന്ന രോഗ

ത്തിന്റെ കാരണം ഇതാണെന്നു ഊഹിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. സാധാരണ കുട്ടികൾക്കാണ് ഇതു കാണുന്നതു്. സാധാരണയുള്ള പ്രായം കഴിഞ്ഞാലും ഇരിക്കുകയും നടക്കുകയും ചെയ്യാതിരിക്കുക, വലിയതല, വലിയവയറു്, ശോഷിച്ചനെഞ്ചു്, കൈകാലുകൾ, ഇങ്ങനെയുള്ള കുട്ടികൾ നടക്കുന്നതായാൽ കാലിന്റെ എല്ലുവളയുന്നു. കൈകാലുകൾ തൊട്ടാൽ വേദന, വയററിളക്കം മുതലായതാണ് റിക്കെററ്സിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ. ഇതിനു വിററാമിൻ എ ധാരാളമുള്ള വെണ്ണ മീൻനെയ്യു്, മുട്ട, പാൽ മുതലായവ കൊടുത്താൽ സുഖം കാണുന്നു. അതിനാൽ വിററാമിൻ എ, സുഖക്കേടു ഭേദമാക്കുന്നതിൽ സഹായിക്കുന്നുണ്ടെന്നൂഹിക്കാം.

<u>വിററാമിൻ ബി.</u> തവിടിൽ ധാരാളമുണ്ടെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. കൂടാതെ ഉരുളൻകിഴങ്ങു്, പയറു്, പാലു്, നാരങ്ങാനീരു മുതലായവയിലും കാണുന്നു. വിററാമിൻ ബി-ക്കു ഉണക്കുകൊണ്ടു മാററം വരുന്നില്ല. ക്ഷാര (A L) വെള്ളത്തിനു വിററാമിൻ ബി. നശിപ്പിക്കുവാനുള്ള ശക്തിയുണ്ടത്രെ?

ബെറിബെറി എന്നദീനം ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ ബി വിററാമിൻ ഇല്ലാതാകയോ വളരെ കുറയുകയോ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. തവിടുകളഞ്ഞ പച്ചരിയിൽ വിററാമിൻ ബി ഒട്ടുമില്ല. അങ്ങനെയുള്ള അരി ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ബെറിബെറി വരാതിരിക്കുകയില്ല. നെല്ലുകുത്തുയന്ത്രങ്ങളുടെ പ്രചാരം ഈ സുഖക്കേടിനെ വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ വളരെ സഹായിക്കുന്നുണ്ടു്. തവിടുനിശ്ശേഷം നശിപ്പിച്ച അരി ഏകദേശം മൂന്നുമാസക്കാലം ഉപയോഗിച്ചാൽ ബെറിബെറി പിടിപെടുന്നതായി കണ്ടിട്ടുണ്ടു്. പുഴക്കലരിയിൽ ഉള്ള തവിടു ദൈവാധീനത്താൽ മുഴവൻ പോയെന്നു വരികയില്ല. വിദേശങ്ങളിൽ നിന്നും വരുന്ന പച്ചരിയിൽ തവിടശേഷമിരിക്കാറില്ല. അതിനാൽ അങ്ങിനെയുള്ള അരി ഉപയോഗിക്കുന്നതു വളരെ കേടാണെന്നു ധരിച്ചിരിക്കേണ്ടതാന്ന്. ഇവിടങ്ങളിലുള്ള നെല്ലുകുത്തുയന്ത്രങ്ങളിൽ

കുത്തുന്ന അരി മിക്കവാറും വിദേശപച്ചരിയോടു കിടപിടിക്കത്തക്കവിധം തവിടുകളയപ്പെട്ടതായി കാണുന്നതിനാൽ യന്ത്രങ്ങളിൽ കുത്തിക്കാതെ അരി ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം- തവിടിൽ ലോഹലവണങ്ങളുമുണ്ടു്. തവിടിന്റെ മാഹാത്മ്യത്തെ തെളിയിയ്ക്കുന്നതിനായി ഓർമ്മയിൽവരുന്ന ഒരുസംഭവംകൂടി താഴെ എഴുതുന്നു. രണ്ടുകൊല്ലം മുൻപു് മദ്രാസ്ഗവമ്മെൻറിൽനിന്നും നാം ഭക്ഷിക്കുന്ന അരിയെപ്പററി ചെയ്ത പരീക്ഷണങ്ങളിൽ ഒന്നു്, രണ്ടു പ്രാവുകളിൽ ഓരോന്നിനു തവിടു് ഒട്ടും കളയാത്ത അരിയും തവിടു മുഴുവൻ കളഞ്ഞ അരിയും തീററി കൊടുക്കുകയായിരുന്നു. തവിടു് ഒട്ടും കളയാത്ത അരികൊടുത്തിരുന്ന പ്രാവിനു തൂക്കംകൂടി കൊണ്ടുവരികയും തവിടുമുഴുവൻ കളഞ്ഞ അരികൊടുത്തിരുന്ന പ്രാവു് തൂക്കംകുറഞ്ഞു ക്ഷീണിച്ചു ചത്തുപോകുമെന്നനിലയിൽ ആയി. ഈ അവസരത്തിൽ പരീക്ഷണം നിറുത്തി. സാധാരണ തവിടുകളഞ്ഞഅരി ഭക്ഷിക്കുന്ന ധനികന്മാക്കു് വലിയ ദോഷം കാണാത്തതു ചോറിനുപുറമെ മററു സാധനങ്ങൾ ധാരാളം കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടു കൂടിയാണ്. അരിതന്നെ പ്രധാനഭക്ഷണമായി കഴിക്കുന്ന സാധുക്കൾ അരിയുടെ തവിടു നിവൃത്തിയുള്ളിടത്തോളം കളയാതെ ഭക്ഷിക്കണം.

## ലോഹലവണങ്ങൾ.

(Minerals)

വിററാമിനോളം പ്രാധാന്യമുള്ള മറെറാരുസാധനം ലോഹലവണങ്ങൾ (Mineral salts) ആണ്. ആരോഗ്യത്തിനും ജീവിതത്തിനും ആവശ്യമായി പതിനാറുതരം തത്വവസ്തുക്കൾ Elements) ഉണ്ടു്. അവയുടെപേരു താഴെ പറയുന്നു.

(൧) പ്രാണവായു— (Oxygen)
(൨) ഇംഗാലം— (Carbon)
(൩) ഹൈഡ്രജൻ— (Hydrogen)
(൪) നൈട്രജൻ— (Nitrogen)
(൫) കാത്സ്യം (Calcium)
(൬) ഭാസകം (Phosphorus)

(൭) ഗന്ധകം (Sulphur)
(൮) ഹരിതകം (Chlorine)
(൯) പൊട്ടാസ്യം (Potassium)
(൰) ഫ്ലോറിൻ (Fluorin)
(൰൧) സോഡ്യം (Sodium)
(൰൨) മഗ്നീഷ്യം (Magnesium
(൰൩) ഇരിമ്പ് (Iron)
(൰൪) സിലിക്കാൺ (Silicon)
(൰൫) മാംഗനീസ് (Mangnese)
(൰൬) ചെമ്പ് (Copper)

ഇവയാണ്. ഇവയിൽ ഓരോന്നും ശരീരത്തിനു ആവശ്യമാണ്. ഈ ലോഹലവണങ്ങൾ പ്രകൃത്യാതന്നെ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലുള്ള കാർബണേറ്റുകൂടി ഇരിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ. അങ്ങാടിയിൽനിന്നു കുപ്പികളിൽവരുന്ന ഇരുമ്പ്, ഭാവകം (Phesphorus) മുതലായവയുടെ സത്തുക്കളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടു പ്രയോജനമില്ല.

ഈ ലോഹലവണങ്ങൾ നമുക്കു പ്രധാനമായി കിട്ടുന്നതു സസ്യവർഗ്ഗങ്ങളിൽ നിന്നാണ്. അതാണ് പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ പ്രത്യേകമരുന്നുകൾ— സത്തുകൾ ഉപയോഗിക്കാതെ ലോഹലവണങ്ങൾ ഉള്ള ആഹാരംകഴിക്കുവാൻ വിധിച്ചിരിക്കുന്നതു്. ശരീരത്തിന് പലതരം ഉപ്പുകളുടെ ആവശ്യമുണ്ട്. അതു സസ്യാദികളിൽ വേണ്ടപോലെ പ്രകൃതിതന്നെ പാകപ്പെടുത്തി ചേർത്തിട്ടുമുണ്ട്. ആ സസ്യാദികളിൽനിന്നും മേൽപറഞ്ഞവ നമുക്കു ലഭിക്കയും ചെയ്യും. ആ സ്ഥിതിക്ക് സോഡ്യവും ക്ലോറിനും മാത്രം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള സാധാരണ കറിയുപ്പുമാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യം (രഹസ്യം) എന്തെന്നു മനസ്സിലാകുന്നില്ല. നേരിട്ട് അതാതു ഉപ്പുകൾ ഭക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ മററുപ്പുകളും കുറേശ്ശെ പൊടിച്ചുപയോഗിക്കാത്തതു എന്തുകൊണ്ട്. അതിനാൽ, കൃത്രിമമായിട്ടുള്ള ലോഹലവണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതെ പ്രകൃതി പാകപ്പെടുത്തി തരുന്ന സസ്യാദികളിൽനിന്നും നമുക്കുവേണ്ടുന്ന ഉപ്പുകളെ സ്വീകരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിയ്ക്കേണ്ടതാണ്. സസ്യങ്ങൾ, സലാഡ് (Salads) പഴങ്ങ

ൾ ഹോംമീൽബ്രെഡ് മുതലായവയിൽനിന്നും നമുക്കാവശ്യമുള്ള ലോഹലവണങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതാണ്. ലോഹലവണങ്ങൾ മുഴുവൻ കളയാതെ ഉപയോഗിക്കണമെങ്കിൽ സസ്യാദികൾ പാകംചെയ്യുന്നതിൽ അല്പം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ഏതുവിധത്തിലായാലും സസ്യാദികൾ വെള്ളത്തിലിട്ടു തിളപ്പിച്ചു പാകപ്പെടുത്തരുതു്. അങ്ങിനെ തിളപ്പിച്ചാൽ അതിലുള്ള ഉപ്പുകൾ വെള്ളത്തിൽ അലിഞ്ഞുചേർന്നുപോകും. അതിനാൽ ആവിയിലോ ബേക്കറി (Baked) യിലോവച്ചു പാകപ്പെടുത്തി എടുക്കുന്നതാണ് നല്ലതു്. അങ്ങനെ വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ചു പാകപ്പെടുത്തി എടുത്താൽ അതിലുള്ള ഉപ്പുകൾ പോകുന്നതുകൊണ്ടു് സ്വാദുകുറവും ഉണ്ടാകും. അപ്പോഴാണ് രുചിക്കു വേണ്ടി കറിയുപ്പു ചേർക്കേണ്ടിവരുന്നതു്.

അരി പഞ്ചസാര മുതലായവ ശുദ്ധിചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു അതിലുള്ള ലോഹാംശങ്ങളെ വലിച്ചെടുത്തുകളയുന്നു. ലോഹാംശങ്ങളുടെ നഷ്ടംകൊണ്ടു് ആഹാരത്തിന്റെ പ്രയോജനത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നു എന്നുമാത്രമല്ല വാസ്തവത്തിൽ അതു വാഷമുള്ളതാക്കിത്തീർക്കുന്നതിനും എടയാകുന്നു. ലോഹാംശങ്ങ (Minerals) ളുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട ജോലി രക്തത്തിലുള്ള ആസിററിന്റെ ശക്തി കുറയ്ക്കുകയാകുന്നു. ലോഹലവണങ്ങളും വിററാമിനും അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ പതിവായി ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ വളരെ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും അകന്നു നില്ക്കാം. കൂടാതെ ആരോഗ്യം നല്ലനിലയിൽ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനും സാധിക്കും. അതുകൊണ്ടാണ് പുതിയപഴങ്ങൾ സലാഡ്സ് തവിടുകളയാത്ത പൊടികൊണ്ടുള്ള പലഹാരങ്ങൾ മുതലായവ പ്രധാനപ്പെട്ടതായി വിചാരിക്കുന്നതു്.

(തുടരും)

# പ്രായപൂത്തിയുടെ പരീക്ഷണങ്ങൾ.

(പി. മാധവൻപിള്ള)

മാവേലിക്കര.

(ആരോഗതയേയും ബലത്തേയും (Health & Strength) പററി പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഒരുമാസികയിൽ മിസ്റ്റർ ടി-ബെഝപ്പൻ പാറിംഗ്ടൺ പ്രായപൂത്തിയുടെ പരീക്ഷണങ്ങളെപ്പററി എഴുതീട്ടുള്ള ലേഖനം ഞാൻ ഈയിടെ വായിക്കാനിടയായി. ലേഖനത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സംഗതികൾ "ആരോഗ്യം" വായനക്കാരും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണെന്നു എനിക്കു തോന്നുകയാൽ അതിൻെറ സംഗ്രഹം താഴെ ചേത്തുകൊള്ളുന്നു)

ഈ ലേഖനം എഴുതുന്നതു്, പ്രായപൂത്തിയായെന്ന ബോധംസിദ്ധിച്ച സ്ത്രീ പുരുഷന്മാരുടെ നന്മയെ ഉദ്ദേശിച്ചാണു്. കായികമായും മാനസികമായും മേന്മയേറിയ ഒരുസ്വഭാവഗുണം വരുത്തുന്നതിലേയ്ക്കു പര്യാപ്തമായ ആത്മനിയന്ത്രണശക്തിയെ (Self control) പരിശീലിയ്ക്കുന്നതിനിച്ഛിയ്ക്കുന്നവക്കു താഴെ പ്രസ്താവിക്കപ്പെടുന്ന സംഗതികൾ ഉപയോഗപ്രദമായിരിയ്ക്കും.

യുവാക്കളും യുവതികളും തന്നെയും ചിലകായ്യങ്ങളിൽ നിസ്സഹായരായ സൃഷ്ടികൾ തന്നെ. എന്നാൽ, അവർ തീരെനിസ്സഹായരല്ലെന്നു പറയുന്നതിൽ എന്നെ തെററിദ്ധരിയ്ക്കയില്ലെന്നു വിശ്വസിയ്ക്കുന്നു. പ്രായപൂത്തിയായെന്നുള്ള ബോധം സിദ്ധിയ്ക്കുന്ന ഒരവസരം മിക്ക യുവതീയുവാക്കൾക്കും അവരുടെ ജീവിതദശയിലുണ്ടാകുന്നുണ്ടെന്നു് നാം മനസ്സിലാക്കണം. ആത്മസംപുഷ്ടിയ്ക്കു വളരെ മുമ്പുതന്നെ ഈ ബോധം സാധാരണയായി ജനിയ്ക്കുന്നു. അതിൻെറ ഫലമായി ഒരു ചെറിയ സമരവും ഉത്ഭവിയ്ക്കുന്നു.

പരിപുഷ്ടദശയിലെത്താത്ത സ്ത്രീപുരുഷന്മാക്കു ഇപ്രകാരമൊരു ബോധം ഉണ്ടാകുന്നതെന്തിനെന്നു് ചിലർ ചോദിച്ചേയ്ക്കാം. ഇതു നാം ചോദിയ്ക്കേണ്ടതല്ല. മനുഷ്യകുലം നിലനി

ത്തേണ്ടതിലേയ്ക്ക് നാം കേവലം കുറെ ഉപകരണങ്ങൾ മാത്രമാകുന്നുഎന്നും, പ്രായപൂർത്തിയായെന്ന് നമ്മിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ബോധം, വളർച്ചയ്ക്കും പുതിയസൃഷ്ടിക്കും കാരണഭൂതമായ ഒരു ശക്തിയാണെന്നും, മാത്രമേ നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുള്ളു. അതുകൊണ്ട് ഈ ഒരുബോധം ചീത്തയായ ഒന്നല്ലെന്ന് കാണാൻകഴിയും. മാത്രമല്ല, അത് ഒരുതരത്തിലും ഹാനികരമാണെന്നു സമ്മതിയ്ക്കുന്നതിനുകൂടി ഞാൻതയാറില്ല. ചെറുപ്പക്കാരായ സ്ത്രീപുരുഷന്മാർ ആ ബോധത്തെ എപ്രകാരം വിനിമയം ചെയ്യുന്നു എന്നു മാത്രമെ കാര്യമായാലോചിക്കേണ്ടതുള്ളു. അതിനെ അടക്കിനിത്തുന്നുവോ, അതൊ, ദുന്നടത്തകളാൽ ആ ശക്തിയെദുഷിപ്പിച്ചുകളയുന്നുവൊ എന്നാണ് നോക്കേണ്ടതു് ജീവിതത്തിൽ ഇപ്രകാരം അനേകവൈഷമ്യഘട്ടങ്ങൾ നേരിടുന്നുണ്ടെന്നും, ഈ ഘട്ടങ്ങളിലെല്ലാം തങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടെന്നും ചെറുപ്പക്കാർ മനസിലാക്കണം.

അപ്രകാരമുള്ള അവസരങ്ങളിൽ, ഓരോരുത്തക്കും സ്വാഭാവികമായി ജനിയ്ക്കുന്ന വികാരങ്ങൾക്കനുകൂലമായി പ്രവത്തിയ്ക്കണമെന്നത്രെ ചിലർ ഉപദേശിയ്ക്കുന്നതു്. നാമെല്ലാവരും ആ വഴിയെ പോകുന്നപക്ഷം ഈ ലോകം നിശ്ചയമായും ദുഷിച്ചുപോകും ആബർഡീൻ സർവകലാശാലയിലെ പ്രൊഫസർ താസൺ എം. എ. എൽ. എൽ. ഡി. ഒരുമാസികയിൽ ഇപ്രാകാരം എഴുതിക്കാണുന്നു. "പുരുഷൻെറക്രമവിരുദ്ധമായ വിഷയേഛയ്ക്ക്ഒരു ഉപകരണമെന്നനിലയിൽ അനേകം സ്ത്രീകൾ കഷ്ടതരവും ദുരഭിമാനകരവുമായജീവിതം നയിക്കുന്നുണ്ട്. വളരെ പുരുഷന്മാർ സീമാതീതമായ വിഷയലമ്പടന്മാരായിക്കാണുന്നു. തന്മൂലമായി പലരോഗങ്ങളും ഉത്ഭവിയ്ക്കുന്നു. ആഗ്രഹനിവത്തിയ്ക്കായി അനവധി സ്ത്രീപുരുഷന്മാർ പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ പലദുഷ്പ്രവത്തികളും ചെയ്തുവരുന്നു" ഇതിൽനിന്നും ആഗ്രഹത്തിനനുസരണമായി പ്രവത്തിയ്ക്കുന്ന ഒരുകൂട്ടർ ഉണ്ടെന്നു് സ്പഷ്ടമാകുന്നു. എന്നാൽ ഇതുവിലയില്ലാതെ ഈ വികാരത്തിന് കീഴടങ്ങുന്നതിനു യാതൊരുന്യായവും കാണുന്നില്ല. ആത്മനിയന്ത്ര

ണമെന്ന ഒരു ശക്തിയെ പുലൎത്തുന്നതിന വേണ്ട ശ്രമം നാം ചെയ്യുന്നില്ലെന്നുമാത്രമേ ഇതിൽനിന്നും അൎത്ഥമാകുന്നുള്ളു.

ആത്മനിയന്ത്രണം സാധിയ്ക്കേണ്ടതു് ഏതു പ്രകാരമെന്നു പറയാതെ, ആ ഗുണം അത്യാവശ്യമായി വേണ്ടതാണെന്നുമാത്രം സദാ പറയുന്നതുകൊണ്ടു ചില വായനക്കാർ എന്നെ കുറ്റപ്പെടുത്തിയേയ്ക്കാം. അതിനുള്ള ഒരുവഴി മാംസപേശികൾക്കു ശരിയായ വ്യായാമം കൊടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതാകുന്നു. പരിശുദ്ധജീവിതരീതിയ്ക്കു കായികവ്യായാമം അത്യന്താപേക്ഷിതമത്രെ. അകാലത്തിലും അതിരുകവിഞ്ഞും ഉണ്ടാകുന്ന വിഷയേഛ അവ ചില പ്രത്യേക രോഗങ്ങൾമൂലം ഉണ്ടായിട്ടുള്ളവയല്ലെങ്കിൽ - നിശ്ചയമായും കായികവ്യായാമം മൂലം പരിഹരിക്കപ്പെടാവുന്നതു മാത്രമാണു് എന്നു് പലഡാക്ടർമാരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. യൌവനാവസ്ഥയിൽ ഉല്പാദനേന്ദ്രിയം (Seminal gloud:-) ഏതു ശക്തിയോടുകൂടി വേല ചെയ്തിരുന്നാലും ആരോഗ്യാൎത്ഥം (വ്യായാമം ചെയ്തു്) ദേഹത്തെ ക്ഷീണിപ്പിച്ചാൽ അതിന്റെ വികാരശക്തി കുറഞ്ഞുപോകുമെന്നും അവർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നുണ്ടു്. ഇതു ഏറ്റവും യാഥാൎത്ഥമായ ഒരു സംഗതിയാണെന്നുള്ളതിന പല തെളിവുകളും ഉണ്ടു്. ആരോഗ്യവും ശക്തിയും പുലൎത്തുന്നതിൽ ഉത്സുകരായ വരുടെപ്പക്കം മുൻപറഞ്ഞ സംഗതി സന്തോഷകരമായിരിയ്ക്കുമെന്നുള്ളതിന സംശയമില്ല. വ്യായാമശാലകളിലും കളിസ്ഥലങ്ങളിലും അധികസമയം വ്യയം ചെയ്യുന്ന ഏതൊരു ചെറുപ്പക്കാരനും വിഷയസുഖങ്ങളിലാഗ്രഹം ജനിയ്ക്കുന്നതിനുള്ള സന്ദൎഭം, മൌനമായിരുന്നും അതിഭക്ഷണം ചെയ്തും ദേഹത്തെ ക്ഷീണിപ്പിയ്ക്കുന്ന ഒരുവനേക്കാൾ തുലോം കുറവായിട്ടേ ഇരിയ്ക്കയുള്ളു; പക്ഷെ, കായികവ്യായാമം കൊണ്ടുമാത്രമാകയില്ല. എന്തെന്നാൽ കായികവ്യായാമത്തിൽ അതിതീവ്രമായ ആഗ്രഹത്തോടുകൂടി വേല ചെയ്യുന്ന ഫീല്‍വേറപ്പുക്കാർകൂടി അവരുടെ സ്വഭാവഗുണത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ആക്ഷേപാൎഹന്മാരായിത്തീരാതിരുന്നിട്ടില്ല. കായികവ്യായാമം വേണ്ടതുതന്നെ എന്നാൽ മനസ്സിനും വ്യായാമം അത്യാവശ്യമാണു്. സദ്വിചാരങ്ങളുടെ അഭാവം മൂലം; വിവേകശൂന്യമായ പല ആഗ്രഹങ്ങളും

ക്കു വിചാരങ്ങൾക്കും അടിപ്പെടുന്നതിനപുറമെ മൃഗീയമായ വിചാരങ്ങൾക്കു വശംവദനാകുന്നതിനും, മാനസിക വ്യായാമമില്ലാത്തവനാ ഇടയാകുന്നതാണ്. പ്രഫസർ താംസൺ പറയുന്നതു് വിദ്യാഭ്യാസം നാലുതരത്തിലാണെന്നാണ്. അതിൽ നാലാമത്തേതിനെപ്പററി അദ്ദേഹം ഇപ്രകാരം പറയുന്നു.

“അവസാനമായി മനസ്സിനെ സുന്ദരവും സ്തുത്യർഹവുമായ വസ്തുക്കളിൽ വ്യാപരിപ്പിയ്ക്കുയെന്നുള്ളതാകുന്നു. ഒഴിഞ്ഞ മുറികളിലാണ് പിശാച് കടന്നുകൂടുന്നതു്. സ്നേഹത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമെന്ന് നാം വിചാരിച്ചുപോരുന്ന വികാരശക്തികളെ കവിഹൃദയത്തോട് സംഘടിപ്പിക്കണം. ചരിത്രം, ജീവചരിത്രം മുതലായവ പഠിക്കുന്നതിൽ ഇതു് അശേഷം ദോഷകരമായിരിയ്ക്കയില്ലെന്നു മാത്രമല്ലാ, ലോക ചരിത്രത്തിൽ സ്ത്രീപുരുഷസ്നേഹം അവരുടെ ഉയർച്ചയ്ക്ക് എത്രമാത്രം ഉതകിയ ഒരു ആയുധമായി തീർന്നിട്ടുണ്ടെന്നും കാണാവുന്നതാണ്. പാതിവ്രത്യവും, നിയന്ത്രണശക്തിയും വിവാഹങ്ങളെ പൂർണ്ണസുഖപ്രദങ്ങളാക്കിയിട്ടുണ്ടെന്നുള്ളതും, വിപരീതാവസ്ഥ, നരകതുല്യമാക്കിയിട്ടുണ്ടെന്നുള്ളതും ചരിത്രപ്രസിദ്ധമായ സംഗതിയാണ്.” അതുകൊണ്ടു ശുചിയും പരിശുദ്ധവും ആയ ജീവിതരീതിയ്ക്കുള്ള മാർഗ്ഗം സ്പഷ്ടമായിരിയ്ക്കുമല്ലോ. വികാരത്തിന്റെ തള്ളിച്ചയെന്നൊന്നില്ലെന്ന് ശഠിയ്ക്കത്തക്കവണ്ണം ഞാൻ ഒരുവെറും സിദ്ധാന്തിയല്ല. അതുണ്ടെന്ന് ഞാൻ സമ്മതിയ്ക്കുന്നു. എന്നാൽ അതിന് ദാമ്പത്യജീവിതത്തിനു പുറമെയുള്ള ജീവിതത്തിൽ ഒരു സ്ഥാനം നൽകുന്നതിന് ആവശ്യം കാണുന്നില്ല; കൊടുക്കുന്നതിന് ആവശ്യംപോലും ന്യായവുമില്ല. സ്ഥൂലശരീരത്തിനത്യാവശ്യമാണെന്ന് വാദിയ്ക്കുന്ന ന്യായം മൃഗസസ്യശാസ്ത്രനിയമങ്ങൾക്കു (Biological Law) യോജിച്ചതല്ല. മിതമായ ഭോഗേച്ഛയ്ക്കുള്ള ഉൽബോധനതന്നെ അപ്രകാരമുള്ള പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുന്നതിനെ ന്യായീകരിയ്ക്കുന്നുണ്ടെന്ന് വാദിയ്ക്കുന്നതും വെറും കള്ളമാണ്. ഭോഗേച്ഛയെ ശരിയായി വ്യാഖ്യാനിച്ചാൽ അതു് ഒരുജീവിയെ സൃഷ്ടിയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി നമ്മിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന യഥാർത്ഥബോധം മാത്രമാണെന്ന്

വെളിവാകും. അതുകൊണ്ടു് അതു എപ്രകാരം വിനിയോഗിയ്ക്കുന്നു എന്നുള്ളതു് ഒരു യുവാവിന്റെ പ്രധാനാവശ്യങ്ങളിലൊന്നാണു്.

ഈ ഇച്ഛ ഉണ്ടെന്നു സമ്മതിയ്ക്കപ്പെട്ടാൽ, അതിനെ അതിരുകവിഞ്ഞ വികാരമാക്കിത്തീക്കാതെ, ന്യായമായ നിലയിൽവച്ചു കൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നതിനുള്ള നിയന്ത്രണശക്തിയെ വായനക്കാൎക്കു് ഉപദേശിച്ചുകൊടുക്കണമെന്നാണു് ഞാൻ ഉദ്ദേശിയ്ക്കുന്നതു്.

മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും വളച്ച് ഒരുപോലെ വേണ്ടതാണു്. അതിൽ രണ്ടാമത്തേതിനു ഞാൻ കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം കല്പിയ്ക്കുന്നു. ശരീരപുഷ്ടിയ്ക്കുമാത്രം നോക്കുന്ന ഒരുതരം ചെറുപ്പക്കാർ ഉണ്ടു്. അവർ, ശരീരത്തെസംബന്ധിച്ചിടത്തോളമുള്ള ഒരുന്നതിമാത്രമെ ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്നുള്ളു. ശക്തിമാന്മാരായിത്തീരുന്നതിനു് അവർ തുനിയുന്നു. ഈ അവസരത്തിൽ ഒരു യുവാവിന്റെ കാൎയ്യം എന്റെ ഓൎമ്മയിൽവരുന്നു. അയാൾ ദിവസംപ്രതി ഒരുവ്യായാമശാലയിൽ (Physical culture club) പൊയ്ക്കൊണ്ടിരുന്നു. അതുനല്ലതുതന്നെ. അവന്റെ കൂട്ടുകാൎക്കു് അസാദ്ധ്യമായ പലദേഹാഭ്യാസങ്ങളും അവൻ കാണിയ്ക്കും. എന്നാൽഭ്രാന്തചിത്തനായിരുന്നഅവസരങ്ങളിൽ, കേവലം സംഭാഷണത്തിൽ നിന്നു പോലും അയാളുടെ മനസ്സു് വളരെ മലിനമായതാണെന്നു് കാണാൻ കഴിയുന്നതാണു്. വ്യായാമശാലയ്ക്കു പുറമെയുള്ള അയാളുടെ സഹവാസം ദുൎന്നടത്തക്കാരായകുറെസ്ത്രീകളുമൊരുമിച്ചായിരുന്നു.

വെറും ദേഹപരിപോഷണം മാത്രംപോരാ. നിങ്ങൾ ശക്തിമാനായിരിക്കും. പക്ഷെ നിങ്ങളുടെമനസ്സു് ദുഷിച്ചതായിരിയ്ക്കും. ഒരു യഥാൎത്ഥജീവിതം നയിയ്ക്കണമെന്നാഗ്രഹിയ്ക്കുന്നവനു് ശരീരവും മനസ്സും ഒരുപോലെ വളൎന്നെങ്കിൽ മാത്രമേ ഗുണപ്രദമായിരിയ്ക്കുയുള്ളു. വളരെ ചെറുപ്പക്കാർ, വിവിധവും ഉപയോഗകരവുമായ തൊഴിലുകളില്ലാത്തതായതിനാലും അവരുടെ ജോലിയ്ക്കുപുറമെ ശരിയായ വിധത്തിൽ മനസ്സിനെ നയിയ്ക്കുന്നതിനുള്ള വിഷയങ്ങൾ കാണാത്തതിനാലും, സ്വഭാവി

കളായി തീൎന്നിട്ടുള്ളതായി ഞാൻ അറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ ചില നടപടിദൂഷ്യങ്ങൾക്കും കാരണം ഇതുതന്നെ. പിശാച് ഒരുമടിയനെ വശീകരിയ്ക്കുന്ന ഒരു കഥ ഞാൻകേട്ടിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഒരുമടിയൻ പിശാചിനെ വശീകരിക്കുമെന്നുള്ളതിനു രണ്ടുപക്ഷമില്ല. ഇപ്പോഴത്തെ ചെറുപ്പക്കാരുടെ ഒരു പ്രധാനദൂഷ്യമെന്തെന്നാൽ അവർ നടക്കുന്നവഴികളിൽ സ്ത്രീകളെ കാണുമ്പോൾ ഒരു പ്രത്യേകരീതിയിൽ നോക്കുകയെന്നുള്ളതാകുന്നു. അതുവരെ മൗനമായിരുന്ന മനസ്സ്, ആനോട്ടം ഉണ്ടായതുമുതൽ ദുഷ്ടവിചാരങ്ങളുടെ ഇരിപ്പിടമായി തീരുന്നു. അവസാനമായി ചീത്തനടപടികളിൽ പ്രവേശിയ്ക്കുന്നതിനും ഇടയാകുന്നു.

അല്ലയോ യുവാവെ! പ്രകൃതിദത്തമായ ഇച്ഛയായതിനാൽ അതു് തന്റെ ശക്തിയ്ക്കതീതമായതാണെന്നുള്ള മിഥ്യാബോധം തീരെ കളയണം. ആ ഇച്ഛ നിങ്ങളെ തീരെനശിപ്പിയ്ക്കുന്നതിനുമുമ്പ് ശരിയായ നിയന്ത്രണശക്തിമൂലം അതിനെ അടക്കിനിൎത്തുക. ഈ നിയന്ത്രണശക്തി ലഭിയ്ക്കുന്നതിനുള്ള വഴിയാണു് ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഉപയോഗപ്രദമായ വ്യായാമം കൊടുക്കയെന്നുള്ളതു്. നല്ല ശരീരത്തിൽമാത്രമേ നല്ലമനസ്സുണ്ടാകയുള്ളു. മനസ്സിനു വ്യായാമംകൊടുക്കാതെ ദേഹത്തിനു മാത്രം വ്യായാമം കൊടുത്താൽ ദേഹം നന്നായും മനസ്സു ക്ഷീണിച്ചും വന്നുകൂടും. എന്നാൽ രണ്ടിനും ക്രമമായരീതിയിൽ വ്യായാമം കൊടുത്താൽ രണ്ടും ശരിയായവിധം പുഷ്ടിപ്പെട്ടു് നിയന്ത്രണശക്തി ഉണ്ടാകുന്നതിനും പൎയ്യാപ്തമായിത്തീരും.

# ചികിത്സാനുഭവങ്ങൾ.

## ക്ഷീരപാനം.

ചില പ്രത്യേക നിബന്ധനയോടുകൂടി പാൽ മാത്രം കുടിച്ചു സുഖക്കേടുകളെ എളുപ്പത്തിൽ മാറ്റുന്നതായ ഒരു ചികി

ത്സയുടെ പേരാണ് ക്ഷീരപാനം (The milk dite) എന്നു പറയുന്നതു്. അമേരിക്കയിൽ ഈ ചികിത്സ നടത്തുന്നതിനു ധാരാളം ആതുരപത്രികൾ തന്നെയുണ്ടു്. ഈ രീതികൊണ്ടു് പലവിഷമമേറിയ സുഖക്കേടുകൾ കൂടി ഒരുമാസംകൊണ്ടു മാററാവുന്നതാണ്. അധികംപഴകിയ കഠിനരോഗങ്ങൾ (ക്ഷയം, പ്രമേഹം മുതലായവ) ക്കു് കുറച്ചുനാൾകൂടി ചെയ്യേണ്ടിവരും. "ആരോഗ്യം" വായനക്കാൎക്കു് 'ക്ഷീരപാനം' എന്നാൽ എന്താണെന്നു അറിയാവുന്നതുകൊണ്ടു് അതിനെപ്പററി വിവരിക്കേണ്ടതല്ലല്ലൊ. എനിക്കു പിടിപെട്ട രോഗം വളരെനാൾ പല ചികിത്സകളും ചെയ്തിട്ടും മാറാതിരുന്നതു, ക്ഷീരപാനംകൊണ്ടു സുഖപ്പെട്ടു. അതിന്റെ ഒരു ചുരുങ്ങിയ വിവരണം 'ആരോഗ്യം' വായനക്കാൎക്കു ഒരുപക്ഷെ ഉപയോഗമായി തീൎന്നേക്കാമെന്നു കരുതി താഴെ വിവരിക്കുന്നു.

വിവാഹാനന്തരം ഞാൻ ഒരു രോഗിണിയായിതീൎന്നു. ആദ്യം അകാരണമായി പല്ലിൽ നിന്നും മററും വളരെ നേൎമ്മയായ രക്തം ധാരാളമായി പോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുക, ദേഹത്തിൽ എവിടെയെങ്കിലും സ്വല്പമായ മുറിവുണ്ടായാലും ധാരാളം രക്തം വളരെനേരം വാൎന്നുപോകുക, ദേഹത്തിൽ അവിടവിടെ രക്തത്തടിപ്പുകൾ കാണുക, രക്തത്തടിപ്പുകൾ ദേഹത്തിൽ മാറിമാറി കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുക, അവസാനമായി മൂത്രത്തിലും രക്തമയം കുറേശ്ശെ കണ്ടുതുടങ്ങുകയും അതു ക്രമേണ കൂടുതലായി രക്തം തന്നെയെന്നു തോന്നത്തക്കവണ്ണം നിറം പകൎന്നു പോകുകയും ചെയ്യുക മുതലായതായിരുന്നു ദീനലക്ഷണങ്ങൾ. ഇതിൽ ഏററവും ഭയപ്പെടുത്തിയതു ഒടുവിൽ പറഞ്ഞ സംഗതിയാണ്. മൂത്രം തനിച്ചു പോകാതെ രക്തവൎണ്ണത്തിൽ തന്നെ പോയിക്കൊണ്ടിരുന്നു.

ഇതിനു, ആലപ്പുഴ അന്നുണ്ടായിരുന്ന കെ. സി. ചാണ്ടി മുതലായ ഡാക്ടർമാരുടെ ചികിത്സകൾ ഏതാനും മാസം ചെയ്തു.

അതിനുശേഷം ൧൧൦൦-ൽ ഡർബാർ ഫിസിഷ്യൻ ആയിരുന്ന ലേഡിഡാക്ടർ മിസ്സസ്സ് പുന്നൻ ലൂക്കോസിന്റെയും

മിസ്സ് മാർട്ടിൻ മദാമ്മയുടേയും ചികിത്സയിൽ ഒരു വർഷം തിരുവനന്തപുരത്തുള്ള സ്ത്രീകളുടെ ആശുപത്രിയിൽ കഴിച്ചുകൂട്ടി. യാതൊരു ഭേദവും കാണാഞ്ഞതിനാൽ അവർതന്നെ ഞങ്ങളെ യാത്രയാക്കി അവിടെനിന്നും അയച്ചു.

പിന്നീട് പാരമ്പര്യം സിദ്ധിച്ചയാളും അഷ്ടവൈദ്യന്മാരിൽ അഗ്രഗണ്യനുമായ വയസ്കര ആര്യൻ നാരായണൻ മൂസ്സത് തിരുമനസ്സിലെ ചികിത്സ ഒന്നരവർഷത്തോളം ചെയ്തു. ഈ സമയത്തു വിഷമപ്പാടെല്ലാം ദീനം നിശ്ശേഷം മാറിയതായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ കുറേ ദിവസങ്ങൾക്കുശേഷം വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. രക്തപോക്കു മാത്രം കുറഞ്ഞാൽ തടിപ്പധികമാകും. സ്വഭാവക്കേട് ആരംഭിച്ചിട്ടു കൂടുന്ന അവസരങ്ങളിൽ ചെന്നുകണ്ടാൽ "ഈ ദീനം പെട്ടെന്നു മാററാൻ പാടില്ലെന്നും, പൂർണ്ണമായി ഇതു മാറുകയില്ലെ"ന്നും പറഞ്ഞു ആശ്വാസം നൽകിയിരുന്നു.

ഇങ്ങനെയിരിക്കുമ്പോഴാണ് ഇപ്പോൾ പറവൂർ മുൻസിഫായിരിക്കുന്ന തേവർകാട്ട ശ്രീമാൻ ചാണ്ടി അവർകളുടെ ഭാര്യയ്ക്കു കുറുകുററിയിൽ വച്ചു ക്ഷീരപാനം നടത്തിയെന്നും എൻെറ രോഗത്തിനും അതുചെയ്യുന്നതു നല്ലതാണെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞറിഞ്ഞത്. ക്ഷീരപാനത്തെക്കുറിച്ചു ശ്രീമാൻ ചാണ്ടി അവർകളോടു ചോദിച്ചറിഞ്ഞശേഷം പ്രസിദ്ധ പ്രകൃതിചികിത്സാവദഗ്ദ്ധനായ കെ വി മൈക്കൾ അവർകളെ ൧൧൦൨ ഇടവത്തിൽ ശരണം പ്രാപിച്ചു. പത്തുദിവസം വെള്ളത്തിൽ ഇരിക്കുകയും, രണ്ടുദിവസം ഉപവസിക്കുകയും ചെയ്തശേഷം ക്ഷീരപാനം ആരംഭിച്ചു. വിശപ്പു കുറഞ്ഞിരുന്നതിനാലും രക്തം വളരെ കുറഞ്ഞു വിളറിയിരുന്നതിനാലും ആദ്യം മുമ്മൂന്നു ഔൺസ് പാൽവീതം അരമണിക്കൂർ ഇടവിട്ടു കാലത്താറു മണിമുതൽ ഏകദേശം രാത്രി ഒൻപതര മണിവരെ കുടിച്ചുതുടങ്ങി. മിക്കസമയവും കിടന്നുതന്നെ കഴിച്ചുകൂട്ടി. ദിവസവും ഒരുപ്രാവശ്യം വീതം ചെറുചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ കിടന്നുകൊണ്ടുതന്നെ കുളിയും നടത്തി. ഇതാണ് ഓരോദിവസത്തേയും ദിനചര്യ. പാൽ ക്രമേണ അല്പാല്പം കൂട്ടി നാലര ഔൺസ് വീതം കുടിക്കുന്നതിനു

കരിന്നു. ആദ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽ വിഷമങ്ങൾ ധാരാളം ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും ചികിത്സകൻെറ സാന്ത്വനവാക്കുകളും, ഉപദേശങ്ങളും, അദ്ദേഹത്തിൻെറ സഹജമായുള്ള പ്രസന്നമുഖവും ധൈര്യത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതുകൂടാതെ ഈ ചികിത്സയിൽ സ്ഥിരമായ വിശ്വാസവും ജനിപ്പിച്ചു. ഉദ്ദേശം ൭൦ ദിവസം ചികിത്സ ചെയ്തു. സുഖക്കേടുമാറി കറുകുററിയിൽനിന്നും സ്വദേശത്തേക്കു പോരുകയും ചെയ്തു. ഇപ്പോൾ ചികിത്സ കഴിഞ്ഞിട്ടു ഒരു കൊല്ലത്തിൽ അധികമായി. പഴയദീനത്തിൻെറ യാതൊരു ലക്ഷണങ്ങളും കാണുന്നില്ലാ, എന്നു തന്നെയുമല്ല പുതിയതായി യാതൊരു സുഖക്കേടും ആക്രമിക്കുന്നുമില്ല. ഇത്രയും പ്രസിദ്ധം ചെയ്യുന്നാമെന്നു വിചാരിച്ചതു് ഇതുപോലെ ആരെങ്കിലും സുഖക്കേടുകൊണ്ടു വിഷമിച്ചു "മാറുകയില്ല" എന്നു നിരാശപ്പെട്ടുഴലുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവർക്കു് ഇതു ഒരുപകാരമായിരിക്കുമെന്നുള്ള വിശ്വാസം കൊണ്ടുമാത്രമാണു്.

മിസ്സസ് സി. ജോർജ്ജ് ജോസഫ് ചിറയിൽ കാവാലം

## യോനിസ്രാവം:—

രോഗിനി:—ശ്രീജിത്തു്, ഹരിലാൽഘോഷിൻെറ ഭാര്യ ൪൦ വയസ്സുള്ള ശ്രീമതി ശാരദാസുന്ദരി ഘോഷു്.

രോഗം:—പന്ത്രണ്ടു കൊല്ലത്തിനു മേൽ പഴക്കമുള്ള യോനിസ്രാവം. ചലംപോലെ ഉള്ള ഒരുമാതിരി വെളുത്ത സാധനം മിക്കപ്പോഴും സ്രവിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. ചിലപ്പോഴൊക്കെ കറുത്ത നിറത്തിലുള്ള കട്ടിരക്തവും പൊയ്ക്കൊണ്ടിരുന്നു. കൂടാതെ മലബന്ധം, ഹൃദയസ്പുരണം (Palpitation of the hearth), ശിരസ്സിൽ അതിയായ ചൂടും, പാദങ്ങളിലും, കൈകളിലും പുകച്ചിലും, വലിയ ക്ഷീണവും ഉണ്ടായിരുന്നു.

ചികിത്സ:—കാലത്തും, വൈകിട്ടും, ൨൦ മിനിട്ടുനേരം തണുത്ത വെള്ളംകൊണ്ടു് ജലസ്പർശസ്നാനവും, അതി

ന്നെത്തുടൎന്ന് ശീതജലത്തിൽ കുളിയും, ആഴ്ചയിൽ മൂന്നുപ്രാവശ്യം അര മണിക്കൂർ സമയംവീതം സൂൎയ്യസ്നാനവും, (Sun bath) അതിനെ തുടൎന്ന് പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിയുംനടത്തി.

ആഹാരം:—ഉച്ചവരെ ഉപവാസവും, അതു കഴിഞ്ഞു് ഉണക്കമുന്തിരിച്ചാറും, പാലും, മധുരനാരങ്ങായും, വൈകിട്ടു് പാൽ, വെള്ളം, മധുരനാരങ്ങാനീര് ഇവയിൽ കുതിൎത്ത അവലുംആയിരുന്നു.

ചികിത്സാഫലം:—ഏകദേശം ൨ [രണ്ടു്] മാസംകൊണ്ടു് സുഖക്കേടെല്ലാം വിട്ടുമാറി രോഗിണി പൂൎവ്വാൽ ആരോഗ്യവതിയായിത്തീൎന്നു.

# മണ്ണിൻെറ മഹിമ.

## പ്രസവത്തിനുശേഷം വയററിലുണ്ടായ തീവ്രവേദന:—

രോഗിണി:— ദിനാജപുരിയിൽ കുണ്ണുഗ്രാമത്തിലുള്ള ബൈബി എന്നസ്ത്രീ.

രോഗം:—പ്രസവത്തിനുശേഷം വയററിൽ തീവ്രമായ വേദനയും, തന്നിമിത്തം മഹാസൈപരക്കേടും (extreme restlessness) ആയിരുന്നു.

ചികിത്സ:—ഉപവാസത്തോടുകൂടി രാത്രിമുഴുവൻ ൧ൽ ഇഞ്ച്ഘനത്തിൽ വയററത്തു ചെളിവെച്ചുകെട്ടി.

ചികിത്സാഫലം:—ഈ ചികിത്സ ഹേതുവായി ൨൪ മണിക്കൂർകൊണ്ടു് രോഗിണി സുഖം പ്രാപിച്ചു.

# വെള്ളത്തിൻെറ മാഹാത്മ്യം.

## (൧) അഗ്നിമാന്ദ്യം, മലബന്ധം, കുടൽവായു മുതലായവ.

രോഗി:—ഡർഭാ ഡിസ്ത്രിക്ററിൽ കലാർസാകാ എന്നൊരാൾ.

രോഗം:—മലബന്ധം, ഭക്ഷണേച്ഛയില്ലായ്മ, കുടൽവീഴ്ച്ച ആദിയായവ.

ചികിത്സ:—ദിവസേന രാവിലെയും, രാത്രി ഉറക്കത്തിന്ന മുൻപും, ഓരോഗ്ലാസ്സ് പച്ചവെള്ളം കുടിക്കയും, കാലത്തും ഉച്ചതിരിഞ്ഞും ഓരോ നാഭിസ്നാനം നടത്തുകയും ചെയ്തു.

ഭക്ഷണം:—അസാരം ഉപ്പുചേർത്തുള്ള കഞ്ഞിപ്രധാനആഹാരമായും, ഉണക്കമുന്തിരിങ്ങാ, മാതളനാരങ്ങാ, ചെറുനാരങ്ങാനീരുചേർത്തുള്ള വെള്ളം ഇവയും കൊടുത്തു.

ഫലം:—മൂന്നുദിവസംകൊണ്ട് രോഗം ഭേദമായി.

## (൮) "ചാവുപിള്ള"യ്ക്കു ജീവൻവീണു.

എന്റെ ഭാര്യയുടെ ആദ്യത്തെ പ്രസവസമയം അവൾ പ്രസവവേദന വളരെസഹിച്ചു ചെറുപ്പവും, ആദ്യപ്രസവവും ആയിരുന്നതിനാലാണ് അധികംവേദന സഹിക്കേണ്ടിവന്നത്. കുട്ടി ഒരു "ചാവുപിള്ള"യായിട്ടാണ് പിറന്നത്. പ്രസവത്തിന്നു ൪ മാസം മുൻപു മുതൽ ജലംകൊണ്ടു മർദ്ദനസ്നാനം കഴിച്ചു വേണ്ട ശുശ്രൂഷകൾ ചെയ്തിട്ടും, കുട്ടി മരിച്ചിട്ടാണല്ലോ പിറന്നതു്! എന്നോർത്തു് ഞാൻ വിഷണ്ണനായി. കൂടാതെ മൃതസ്ഥിതിയിൽ കിടക്കുന്ന കുട്ടിയെക്കണ്ടു് അതിന്റെ തള്ളയാവാൻ ദുർഭാഗ്യംസിദ്ധിച്ച എന്റെ ഭാര്യ നിലവിളിക്കയും ഇതെല്ലാംകണ്ടു് മുത്തശ്ശിഅമ്മയും, ഞാനും, പരിഭ്രമിക്കയും ചെയ്തു. ഞാൻ പലതും ചിന്തിച്ചു. അപ്പോൾ എന്റെ ഓർമ്മയിൽപെട്ടതു്- ഞാൻ വായിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു മാസികയിലെ ചില പ്രയോഗങ്ങളാണ്. ഞാൻ, അതിൽ പറയുന്നതുപോലെ തറനിരപ്പിൽ ഏകദേശം രണ്ടു് അടിപൊക്കത്തിൽവച്ചു് വയററിലും, പൊക്കിളിലുമായി വെള്ളംവീഴ്ത്തി. ചൈതന്യഹീനമായിക്കിടന്ന കുട്ടി ഒന്നുപിടച്ചു ഒടുവിൽ- മൃദുവമായ്, സ്ഫടികതുല്യമായ് വിളങ്ങുന്ന ക

പോളങ്ങളിൽ വീണ്ടും അതുകൂടിവെള്ളം തളിച്ചപ്പോൾ കുട്ടി മൂന്നുപ്രാവശ്യം ദീർഘശ്വാസംവിടുകയും, ഹൃദയത്തിനു ചലനവും, അതോടുകൂടി ബാലചേഷ്ടകളും (കരയുക, കൈകാലുകൾ കുടയുക മുതലായവ) ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്തു. ഞാൻ അനന്തരം കുറെ കടുകെണ്ണ എടുത്ത് അതിൻെറ ദേഹത്തുപുരട്ടി ശരീരം ശുചിപ്പെടുത്തുകയും, എൻെറ കരപുടങ്ങളിൽ അതിനെ താലോലിക്കയും ചെയ്തു. ആ കുട്ടി ആയുരാരോഗ്യാദിസൌഭാഗ്യങ്ങളോടു കൂടിത്തന്നെ വളരുന്നു.

Pariuddin Ahmed, Dinajpur,
'Nature- Healer'.

# ദീർഘായുസ്സിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

(അംശി, പി. നാരായണപിള്ള.)

പുരുഷായുസ്സ് ൱൨൦ വൎഷമാണെന്നാണ് പ്രമാണം. ഇപ്പോൾ അതു കുറഞ്ഞുകുറഞ്ഞ് ൬൦-ം ൪൦-ം ആയി മാറിപ്പോയിരിക്കുന്നു. ഇൻഡ്യയിലെ ശരാശരി പുരുഷായുസ്സ് ൨൩ ആണെന്നാണ് കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു്. എന്നാൽ നമ്മുടെ പൂൎവ്വീകന്മാരായ ഋഷീശ്വരന്മാർ പ്രകൃതിജീവിതംകൊണ്ടു ൱൨൦-ൽ കൂടുതൽവൎഷം ജീവിച്ചുപോന്നിരുന്നതായി എത്രയോ ഉദാഹരണങ്ങൾ എടുത്തുപറയുവാനായി ഉണ്ടു്. അവർ "യോഗം" അഭ്യസിച്ചിരുന്നില്ലേയെന്നും, അതു സാമാന്യക്കാൎക്കു് പ്രായോഗികമാണോ എന്നും ചിലർ ചോദിച്ചേയ്ക്കാം. അത്തരക്കാർ പാശ്ചാത്യചരിത്രം ഒന്നുപരിശോധിക്കട്ടെ. ഇംഗ്ലണ്ടിലെ റിച്ച്മാൻ എന്നദിക്കിൽ ഹെൻട്രിബങ്കിൻസ് എന്നൊരാൾ * ൱൬൯ വയസുവരെ ജീവിച്ചിരുന്നതായി കാണുന്നു. അദ്ദേഹം ലഘുവാ

* ചൈനയിൽ ൧൪൦ വയസ്സുള്ള ഒരുമനുഷ്യൻ ഇപ്പോഴും ജിവിച്ചിരിക്കുന്നതായി പല പത്രങ്ങളിലും കാണുകയുണ്ടായി. മുണ്ടക്കയത്തും, കാഞ്ഞിരപ്പള്ളിയിലും ൱൨൦ വയസ്സിനുമേൽ ഉള്ള രണ്ടുപേർജീവിക്കുന്നതായും പത്രങ്ങൾ മൂലം അറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്.

യിരിക്കണമെന്നുള്ള ആഹാരവും പച്ചവെള്ളവും മാത്രം കഴിക്കയും അധികസമയവും വീട്ടിനുവെളിക്ക് വിഹരിക്കയുമായിരുന്നു പതിവ്. മനഃക്ലേശത്തിനു വകകൊടുക്കാതെ സദാ ഉത്സാഹഭരിതനായി കഴിക്കണമെന്നുള്ളതു് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതവ്രതങ്ങളിൽ ഒന്നായിരുന്നു. ഇംഗ്ലണ്ടിലെ വിണ്ണിംഗ്ടൺ എന്നസ്ഥലത്തു് തോമസ്പാർ എന്ന മറെറാരു മഹാൻ ൧൫൨ വയസ്സുവരെ ജീവിച്ചിരുന്നുവത്രെ. അദ്ദേഹം ആഹാരമായി പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, പാൽ, റൊട്ടി എന്നിവമാത്രമേ ഭക്ഷിക്കുകയുള്ളു എന്നു നിർബ്ബന്ധമുള്ള ആളായിരുന്നു. ൧൨൦-ാമത്തെ വയസ്സിൽ അദ്ദേഹം ഉത്സുകനായി കൃഷികപ്രവൃത്തി നടത്തിയിരുന്നതായും, അതിനടുപ്പിച്ചു തന്നെ പുനർവിവാഹം ചെയ്തതായും പറഞ്ഞുകാണുന്നു. തോമസ് പാറിന്റെപുത്രൻ ൧൦൯ വയസ്സുവരെയും, പൗത്രൻ ൧൨൭ വയസ്സുവരെയും ജീവിച്ചിരുന്നിട്ടുണ്ട്. വെസ്റ്റ് മിനിസ്റ്ററിൽ സ്ഥാപിച്ചിരുന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശവകുടീരത്തിൽ "൧൦ രാജാക്കന്മാരുടെ ഭരണകാലം മുഴുവൻ ജീവിച്ചു കണ്ട ഭാഗ്യവാനാണ് ഈ അമാനുഷപുരുഷൻ" എന്നുകൂടി രേഖപ്പെടുത്തിക്കാണുന്നു. അദ്ദേഹം മരിച്ചതു് ൧൬൩൫ നവംബർ ൧൫-ാംനു- ആയിരുന്നു.

സസ്യാഹാരംമാത്രം ഭുജിച്ച വില്യംമിഡ് എന്നയാൾ ൧൪൮ വർഷവും, കാതറിൻരാജ്ഞി ൧൪൦ വർഷവും, സസുഖം ജീവിച്ചിരുന്നതായി ചരിത്രം ഘോഷിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ എത്രയോ ഉദാഹരണങ്ങൾ വേണമെങ്കിലും ഉദാഹരിക്കാവുന്നതാകുന്നു. ദീർഘായുസ്സിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളെപ്പററി അമേരിക്കയിലെ ഒരു പ്രസിദ്ധഡാക്ടരായ സ്റ്റീഫൻസ്മിത്തു് എന്നയാൾ ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞുകാണുന്നു. "ദീർഘായുസ്സുവേണമെന്നുള്ളവർ എന്റെ ഒൻപതു കല്പനകൾ അനുസരിക്കണം. [൧] ഏതുരീതിയിൽ പാകം ചെയ്ത മാംസമായാലും അവയെ തീരെ വർജ്ജിക്കേണ്ടതാകുന്നു

[൨] പാലും വെണ്ണയും കഴിയുന്നതുംകൂടുതൽ ഭക്ഷിക്കണം. [൩] ദിവസവും എട്ടുമണിക്കൂർ നേരമെങ്കിലും ഉറങ്ങണം. [൪] കാലാവസ്ഥ ഏതായാലും എല്ലായ്പോഴും തുറന്നസ്ഥലത്തു വേണം കിടക്കുവാൻ. [൫] പുകയില യാതൊരുപ്രകാരത്തിലും ഉപയോഗി

കവാൻ പാടില്ല [൩] പഞ്ചസാരയോ മിഠായി, പലഹാരങ്ങൾ തീരെ വർജ്ജ്യമാകുന്നു [൪] യാതൊരു ഔഷധപ്രയോഗങ്ങളും ഉപയോഗിക്കരുതു്. [൫] ചാരുകസേല ഉപയോഗിക്കുന്നതു് നിറുത്തണം [൬] ജോലി ചെയ്യാതെ കുഴമടിയനായി കാലയാപനം ചെയ്യുന്നതു് കൂടിയശീഘ്രം മരണത്തെക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നതാകുന്നു".

ഇതിനെക്കുറിച്ചു് ഒരു ജപ്പാൻ ഡാക്ടർ ഇങ്ങനെ പറയുന്നു "എന്റെ താഴെപ്പറയുന്ന ൧൦ കല്പനകൾ അനുസരിക്കുന്നവർ ൧൦൦ കൊല്ലം ജീവിച്ചിരിക്കുമെന്നുള്ളതു് നിശ്ചയമാകുന്നു. (൧) കഴിയുന്നതും വീട്ടിന്റെ വെളിയിൽ കഴിച്ചുകൂട്ടണം. (൨) ദിവസവും കൃത്യസമയങ്ങളിൽ തണുത്ത ജലത്തിൽത്തന്നെ സ്നാനം ചെയ്യണം (൩) അംഗം മറയ്ക്കുവാൻ അവശ്യം വേണ്ടത്ര ശുദ്ധവസ്ത്രം മാത്രമേ ധരിക്കാവൂ (൪) ശുദ്ധവായുസഞ്ചാരമുള്ളേടത്തു് പ്രതിദിനം ഏഴുമണിക്കൂറിൽ കുറയാതെ ഉറങ്ങണം. (൫) ആറു ദിവസം കഴിഞ്ഞാൽ ഒരു ദിവസം വിശ്രമിക്കണം. (൬) കോപകാലുഷ്യാദി വികാരങ്ങൾക്കു് പാത്രീഭവിക്കരുതു്. (൭) മര[illegible] ശീലിക്കണം. (൮) വ്യായാമം ആവശ്യവും എന്നാൽ അതു് മിതവുമായിരിക്കണം. (൯) മിതഭക്ഷണം പരിശീലിക്കണം. (൧൦) ബ്രഹ്മചര്യം സൂക്ഷിക്കണം." ൧൦൦ കൊല്ലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന മറ്റൊരു മഹാൻ ഇങ്ങനെയാണു് ഉപദേശിക്കുന്നതു്. "പ്രധാനമായി നിങ്ങൾ യാതൊരുവക ലഹരിയിലും ബന്ധപ്പെടാതിരിക്കുവാൻ സൂക്ഷിക്കണം. മരുന്നുകൾ യാതൊന്നുമേ ഉപയോഗിക്കരുതു്. ചായ, കാപ്പി, മദ്യം എന്നിവ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു നല്ലപോലെ ദേഹാദ്ധ്വാനം ചെയ്തു ജീവിക്കണം. നിദ്ര വിശ്രമാദികൾ കഴിയുന്നതു കൂടുതൽ വേണ്ടതാകുന്നു. പ്രകൃതികൾ നൽകുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ അധികവും കൃത്രിമപ്പെടുത്താതെ കഴിക്കണം. ഈ ഉപദേശങ്ങളനുസരിച്ചു് ജീവിച്ച മിസ്സിസ് സാറാ എ. റാപ്പിൻസൺ എന്ന മഹതിക്കു് ൧൦൭ വയസ്സുവരെ ആയുസ്സു നീട്ടുവാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നു. അവരെ അനുകരിച്ചിരുന്ന അവരുടെ ഭർത്താവു് ൧൦൫-ാമത്തെ വയസ്സിലായിരുന്നുവത്രേ മരിച്ചതു്."

# ആരോഗ്യാശ്രമം.

## ചടയമംഗലം.

കൊട്ടാരക്കര.

ചികിത്സക്കായി പലരും മറുപടിയും അപേക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് കത്തുകളയയ്ക്കുന്നുണ്ട്. അതിന് ഉടനടിഉത്തരം കൊടുക്കുകപതിവാകുന്നു. പലരും സ്ഥലമെവിടെയാണെന്നു കൂടിഎഴുതിച്ചോദിയ്ക്കുന്നു. കൊട്ടാരക്കര ചടയമംഗലം എന്നുള്ളപേരുതന്നെ ആ ചോദ്യത്തിനു സമാധാനമായില്ലെന്നുണ്ടെങ്കിൽ "ആരോഗ്യ"ത്തിൻെറ കഴിഞ്ഞലക്കത്തിൽ അതു് വ്യക്തമാക്കീട്ടുണ്ട്. ആരോഗ്യം മാസികകൊണ്ടോ മററു് അറിവുകൊണ്ടോ സ്ഥലം നിശ്ചയമില്ലാത്തവർ എഴുതി ചോദിക്കാതെഗത്യന്തരമില്ലല്ലോ. എന്നാൽ മിയ്ക്കകത്തുകളിലും സ്റ്റാമ്പടക്കം ചെയ്യുകാണുന്നില്ല. മാന്യന്മാരുടെ എഴുത്തുകൾക്കു മൗനം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതു ശരിയല്ലെന്നുകണ്ടിട്ടു് ഇതേവരെയുള്ള ചെറിയനഷ്ടം സഹിച്ചിരിക്കുന്നു. മേലാൽ അയക്കുന്ന എഴുത്തുകളിൽ മറുപടിയ്ക്കാവശ്യപ്പെടുന്നവർ സ്റ്റാമ്പടക്കം ചെയ്തിരിക്കേണ്ടതാണ്. പലദിക്കുകളിൽ നിന്നും രോഗികൾവന്നുചേർന്നും കൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നു. പലരുംഇവിടെ താമസിച്ചു് ചികിത്സനടത്തിയും വരുന്നുണ്ട്. ഓരോതരം രോഗികളെ പ്രത്യേകം താമസിപ്പിയ്ക്കുവാൻ ആവശ്യമുള്ളകെട്ടിടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനു ശ്രമിച്ചുവരുന്നു. കെട്ടിടങ്ങൾതയ്യാറായാൽ ഉടനെ ആശ്രമത്തെ സംബന്ധിച്ചുള്ള എല്ലാ വിവരങ്ങളും പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുന്നതാണ്.

"ആരോഗ്യം" മാനേജർ

## ആണോ പെണ്ണോ?

നിങ്ങൾക്കു ഇനി ഉണ്ടാകേണ്ടതു് ആൺകുട്ടിയോ പെൺകുട്ടിയോ? അധിക വിവരത്തിന് ഒരണ സ്റ്റാമ്പുസഹിതം "ടി. വി. ആർ. കുറുപ്പ്, ബി. എ. എൽ. ററി. ചാലപ്പുറം പോസ്റ്റ്" എന്ന മേൽവിലാസത്തിൽ തപാൽ മാർഗ്ഗം എഴുതുക.