ആരോഗ്യം.

പുസ്തകം ൧. } ൲൱൪ തുലാം { ലക്കം ൩

‘ജലചികിത്സ,

വേദത്തിൽ.

(ബ്രഹ്മചാരി ലക്ഷ്മണദാസ്, ലാഹോർ)

ജലത്തിന്റെ ഗുണം

ഇന്നു ലോകമൊട്ടുക്ക നടപ്പിലിരിക്കുന്നതും എന്നാൽ പാശ്ചാത്യപണ്ഡിതന്മാരാൽ നടപ്പിൽ വരുത്തിയതെന്നു പറയപ്പെടുന്നതുമായ ജലചികിത്സ ഹിന്ദുപ്രധാന ആദിധർമ്മഗ്രന്ഥമായ വേദത്തിൽ എപ്രകാരം വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നു നോക്കുക:—

അംബയോയന്ത്യധ്വഭിർജാമയോ
അധ്വരീയതാം പൃഞ്ചതീർമധു നാപയഃ

ഋ, ൧. ൨൩. ൧൬.

ഈ ജലധാരാ (അധ്വഭിഃ) അനേക മാർഗ്ഗങ്ങളിലായിട്ടു (യന്തി) ഒഴുകുന്നു. ഇതു് (അംബയഃ) അമ്മയെപ്പോലെ നമ്മെ രക്ഷിക്കുന്നതാകുന്നു. (അധ്വരീയതാം) യാതൊരുവൻ ജീവനയ

ജ്ഞത്തിൽ ഹിംസാരഹിതരാകുന്നതിനാഗ്രഹിക്കുന്നുവോ അവൎക്ക് (ജാമയഃ) ഭഗിനിയെപ്പോലെ സഹായാണ്. (പയഃ) യാതൊന്ന് പാലുമുതലായി കുടിക്കുന്നതിന് യോഗ്യമായ പദാൎത്ഥങ്ങളുണ്ടോ അതിൻെറ (മധുനാ) മധുരതകൊണ്ട് (പൃഞ്ചതിഃ) യുക്തമാകുന്നു. സംസാരത്തിൽ എത്ര സൗന്ദൎയ്യപദാൎത്ഥങ്ങളുണ്ടോ അവയിൽ ജലം അതുകളുടെ മൂലരൂപമാണ്. നാനാപ്രകാരത്തിലുള്ള പുഷ്പങ്ങൾ രസസമൎത്ഥമായിരിക്കുന്ന കരിമ്പുകാം ആദിപദാൎത്ഥങ്ങളും പുഷ്ടികാരകങ്ങളായിരിക്കുന്ന പാലുമുതലായവയും ജലത്തിൻെറ കീൎത്തിതന്നെയാണ് പാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ജലത്തിൻെറ പ്രധാനഭാഗമുണ്ട്.

ഈ ഭാവത്തെത്തന്നെ വേദത്തിൽ മാതാവിനോടുപമിച്ചു് തൻെറ പൂൎണ്ണതയെ സ്പഷ്ടമാക്കുന്നു ഈ സംസാരത്തിൽ ആരാണ് മരിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നതു്. ഈ ജീവൻ ഒരുവലിയ യജ്ഞമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. ഇതിൻെറ വിധ്വംസത്തെ തടയുന്നതിനാഗ്രഹിക്കുന്നു എങ്കിൽ സഹോദരീസഹോദരസംബന്ധംപോലെ ജലദേവതയെതന്നെ സഹായമായി കരുതണം. എത്രസ്നേഹമയവും പ്രേമമയവുമായ സംബന്ധമാണ് ഇതിൽനിന്നും സ്ഫുരിക്കുന്നതു്. ഈ ഉപമയിൽ എത്ര മധുരസം നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്നു നോക്കുക. ഇതിലും അലങ്കാരരീതിയിൽ ജലചികിത്സയെപ്പററി ഏതു തരത്തിലാണ് വൎണ്ണിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതു്. ജനങ്ങൾ ഈ വിദ്യയിൽ വളരെ പ്രയത്നം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അമേരിക്കയിൽ ഈ സമയവും അനേക ഭാഗങ്ങളിൽ ഈ വിദ്യയുടെ പണ്ഡിതന്മാർ സാഹിത്യമെഴുതിയും അനുഭവപ്രാപ്തിചെയ്തും നന്നേ വിഷമിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ ചെറിയ ഭാവത്തോടുകൂടിയ ഉപമയിലുള്ള ഗംഭീരത അവരുടെ എല്ലാവരുടേയും കൂടിയ അഭിപ്രായത്തിലും ഉല്ലെന്നുള്ളതു നിശ്ചയംതന്നെ.

ആപോഹിഷ്ഠാമയോഭുവസ്താന ഊൎജ്ജേദധാതനമഹേരണായ ചക്ഷസേ!!

ജ. ഹ. ൻ. ഫ.

(ആപ:) ജലം (ഹി) നിശ്ചയമായി (മയോഭുവ: കല്യാണകാരിസ്ഥ) ആണ്. (താ) ആജലം (നഃഊർജേ) നമുക്കെല്ലാവക്കും ബലം, (മഹേ)തേജസ്സ് (രണായാ) ചപലത(സ്ഫൂർത്തി ചക്ഷുരസേജ്ഞാനം ആഭിയാമവ (ധോതന) ധരിപ്പിക്കുന്നു.

ജലം ക്ഷീണത്തെ മാററുകയും സുഖപ്രാപ്തി ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ അതുകൊണ്ടു ശരീരത്തിൽ ബലം, തേജസ്സ്, ചപലതാ (സ്ഫൂർത്തി) മുതലായവ സ്ഥിരീകൃതമായിത്തീരുന്നു. തലച്ചോറിൽ വിചാരശക്തി ഉത്തമാവസ്ഥയിലായിത്തീരുന്നു.

അപ്സ്വന്തരമൃതമപ്സുഭേഷജമപാമുത പ്രശസ്തയേ ദേവാഭവതവാജിനഃ

ഋ. മ. വ. മ. ഫ.

(അപ്സുഅന്ത:) ജലത്തിൽ (അമൃതം) അമൃതുണ്ട്. (അപ്സു) ജലത്തിൽ (ഭേഷജം) രോഗത്തെ നശിപ്പിക്കുവാനുള്ള ശക്തിയുണ്ട്. (അപാം) ജലത്തിൻെറ (ഉത) തന്നെ (പ്ര-ശസ്തയേ) ഉത്തമ കീർത്തിക്കുവേണ്ടി (ദേവാ:) ഹേവിജ്ഞാനിയോ (വാജിന:) ബലവാൻ (ഭവത) ആയിത്തീരുക.

യാതൊരു തരത്തിൽ വിദ്വാരസികന്മാർ ജലത്തിൻെറ ലാഭത്തെ മനസ്സിലാക്കിയിട്ട് അതിൻെറ ശരിയായ പ്രയോഗത്താൽ തൻെറ ശരീരത്തിലെ രോഗങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുകയും അന്യപ്രകാരത്തിലുള്ള സുഖങ്ങളെ പ്രാപിച്ചിട്ട് ജലപ്രാപ്തി ചെയ്യുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ജലത്തെപ്പററിയുള്ള സ്തുതി സർവത്ര നാവിൽ പാഠമായിട്ടുണ്ട്. ഇപ്പോഴും ജലചികിത്സയെ മാനിക്കാത്തവരായിട്ട് ഒരു ഡാക്ടരൊ, ഒരുവൈദ്യനോ ഉണ്ടെന്നു തോന്നുന്നില്ല. എന്നാൽ വേദത്തിൻെറ ഗൗരവമെത്രയുണ്ടെന്നു നോക്കുക. ഇതു നമ്മുടെ ആദിഗ്രന്ഥമാണ്. ഇന്നു വളരെ പ്രയാസപ്പെട്ട് അനേകകാലത്തെ അനുഭവത്തിനു ശേഷം ലോകം അറിയുന്നതിനാശിക്കുന്ന ഈ സംഗതി ആദിഗ്രന്ഥമായ വേദം എത്ര മനോഹരമായ രീതിയിൽ ഘോഷിക്കുന്നു എന്നുനോക്കുക

യോവ: ശിവതമോരസസ്തസ്യഭാ

ജയതേഹന:? ഉശതീരിവമാതര: ഋ ഫ- ൻ- ൨.

(യഃവഃ) യാതൊന്നു ജലത്തിന്റെ (ശിവ-തമഃരസഃ) അത്യന്തം ആരോഗ്യപ്രദമായ രസമുണ്ടോ (രസ്യ) അതിന്റെ (നഃ) നമ്മെ (ഇഹഭാജയത) ഇവിടെ അനുഭവിപ്പിക്കട്ടെ. (ഉശതീഃ മാതരഃ ഇവ) ഇഷ്ടപ്പെട്ടുന്നതായ മാതാവ് ഏതൊരുതരത്തിൽ കുട്ടിയെ പാലുകുടിപ്പിക്കുന്നുവോ അതുപോലെ നമ്മെ അനുഭവിപ്പിക്കട്ടെ. അതു വേണ്ടരീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ശരീരത്തിൽ സമതയും, ശാന്തിയും സുഖവും സ്ഥിരമാകുന്നു.

ചികിത്സാക്രമം.

ജലാഷേണാഭിഷിംചത ജലാഷേണോപസിംചത

ജലാഷമുഗ്രം ഭേഷജം തേനനോ മൃഡജീവസേ!!

അ. ന്യ. ഒ. വ.

(ജലാഷേണ) ജലംകൊണ്ട് (അഭിഷിംചത) അഭിഷേകംചെയ്യുക. ജലംകൊണ്ട് (ഉപസിംചത) ഉപസിംചനംചെയ്യുക. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ (ജലാഷം) ജലം (ഉഗ്രംഭേഷജം) തീക്ഷ്ണമായ ഔഷധമാണ്. അതിനാൽ (തേന) ആ ജലംകൊണ്ട് (നഃ) നമ്മുടെ (ജീവസേ) ദീർഘജീവനവേണ്ടി (മൃഡ) സുഖപ്രദമാക്കുക.

ജലചികിത്സയുടെ രണ്ടുവിധികളാണ് വേദത്തിൽ പ്രസ്താവിക്കുന്നത്. ഒന്നാമത്തേതു് "അഭിഷിംചന"വും രണ്ടാമത്തേതു "ഉപസിംചന"വുമാണ്. എല്ലാശരീരത്തിലും ജലംകൊണ്ടു അഭിഷേകം "അഭിഷിംചന"മെന്നും പ്രധാനപ്പെട്ട അവയവങ്ങളിൽ ജലപ്രയോഗം ചെയ്യുന്നതിനു "ഉപസിംചന"മെന്നും പറയുന്നു. ഈ പ്രകാരത്തിൽ ജലപ്രയോഗം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു രോഗിക്കു സുഖപ്രാപ്തിയുണ്ടാകുന്നു. കൂടാതെ ദീർഘായുഷ്മാനുമായിത്തീരുന്നു.

(സർവ്വീസ്.)

ക്ഷയം.

(തുടർച്ച)

(എം. വി.)

ക്ഷയത്തിന്റെ പ്രധാനഹേതുക്കളെപ്പററി ഞാൻ മുമ്പ് വിവരിച്ചിരുന്നുവല്ലോ. എന്നാൽ ചില പ്രത്യേക കാരണങ്ങളാലും ക്ഷയം വരാവുന്നതാകുന്നു. ഇന്ത്യയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം താഴെപ്പറയുന്ന സംഗതികൾ ക്ഷയഹേതുക്കളാണ്.

(൧) അത്യന്തദാരിദ്ര്യം.
(൨) സ്ത്രീകളുടെ മുഖാവരണം (പർദാ).
(൩) ശൈശവവിവാഹം.
(൪) അശുചിയായ ശീലങ്ങളും പരിതസ്ഥിതികളും.
(൫) തുടരെയുള്ള അച്ചുകുത്ത്.

൧. അത്യന്തദാരിദ്ര്യം—

ദാരിദ്ര്യം ഹൃദയത്തേയും മനസ്സിനേയും വിഷമിപ്പിക്കുന്നു. തന്മൂലം സ്നായുക്കൾ ബലഹീനമാകുന്നു. ഇന്ത്യയിലെ അനവധി ദരിദ്രന്മാർ കാററും പ്രകാശവും ഏല്ക്കാത്തതും വൃത്തികെട്ടതുമായ കുടിലുകളിൽ താമസിക്കുന്നു. അവക്ക് ശരീരത്തിന് വേണ്ട ഭക്ഷണമോ പോഷണമോ ലഭിക്കുന്നില്ല. അത്യാവശ്യത്തിനുപോലും അവർ വളരെ പ്രയത്നിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സ്വാതന്ത്ര്യമൊ, വിനോദമോ അവക്കില്ല. അവരുടെ ശരീരം ക്രമേണ ക്ഷയിക്കുന്നു.

൨. പർദാസമ്പ്രദായം— ഇന്ത്യയിൽ പല ഭാഗങ്ങളിലും സ്ത്രീകൾ കാററും പ്രകാശവുമേല്ക്കാതെ അന്തഃപുരത്തിൽ കഴിക്കുന്നു. ചിലർ വെളിയിൽ നടക്കുമ്പോൾ മുഖംപോലും ആവരണം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ശുദ്ധവായുവിൽ സഞ്ചരിക്കുവാനിറങ്ങുന്നത് സ്ത്രീകളുടെ ആചാരമര്യാദയ്ക്കു യോജിക്കുകയില്ലെന്നാണ് വെച്ചിരിക്കുന്നത്. ക്ഷയംകൊണ്ടു പുരുഷന്മാരെക്കാൾ ആറിരട്ടി സ്ത്രീകൾ മരിക്കുന്നു.

൩. ശൈശവവിവാഹം— ശൈശവവിവാഹംകൊണ്ടു് സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ശരീരം ബലഹീനമാകുന്നു. യുവാക്കന്മാരുടെ പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ പ്രവൃത്തികളും ഭോഗാധിക്യവുംകൊണ്ടു് അവരിൽ പലൎക്കും ക്ഷയമുണ്ടായിട്ടുണ്ടു്.

൪. അശുചിയായ പരിതസ്ഥിതികളും ശീലങ്ങളും— ഇന്ത്യക്കർ അവരുടെ ഗൃഹങ്ങളെയും ചുററുപാടുകളേയും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുവാൻ പഠിച്ചിട്ടില്ല. അവരുടെ സാധാരണ വീട്ടുകളിൽ കാററും വെളിച്ചവും നേരെ കടക്കുന്നില്ല. അവരുടെ പുരയിടത്തിലുള്ള ചവറും അഴുക്കും മററും നീക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല, വീട്ടിൽ കള്ളന്മാർ കയറുമെന്നു ഭയന്നു് പുരയ്ക്കു് ഒരു വാതൽ മാത്രമുണ്ടാക്കുന്നതിൽ ചിലർ തല്പരന്മാരാണു്. അവരുടെ നിസ്സാരസാധനങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുമ്പോൾ വില തീരാത്ത ആരോഗ്യം നഷ്ടമാകുന്നു. ഇരിയ്ക്കുകയും കിടക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മുറികളിൽ ധാരാളം കാററും വെളിച്ചവും കയറുവാനനുവദിക്കുകയും ചുററുപാടുകളെ വൃത്തിയായി വെക്കുകയും ചെയ്യുവാൻ എല്ലാവരും പ്രത്യേകം നിഷ്കൎഷിക്കണം.

൫. അച്ചുകുത്തു്—ക്ഷയത്തിനുള്ള ഒരു കാരണം അച്ചുകുത്താണെന്നു നിസ്സംശയം പറയാം. അച്ചുകുത്തു് വർദ്ധിച്ചതിനോടുകൂടി ക്ഷയവും വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിലൊരിക്കൽ അച്ചുകുത്തിയാൽ പിന്നെ വസൂരി വരികയില്ലെന്നായിരുന്നു മുമ്പുള്ളവരുടെ ധാരണ. എന്നാൽ വസൂരി അഞ്ചുകൊല്ലത്തിലൊരിക്കൽ സാംക്രമികമാകുമെന്നും അഞ്ചു കൊല്ലത്തിലൊരിക്കൽ അച്ചുകുത്തേണ്ടതാവശ്യമുണ്ടെന്നും ഡാക്ടർമാർ പ്രസംഗിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. ഇപ്പോൾ ഡാക്ടർമാർ പറയുന്നതു് ഒന്നാടൻ കൊല്ലം വാക്സിനേഷൻ നടത്തണമെന്നാണു. അതു് ദിവസേനയായാലും തരക്കേടില്ലെന്നു പ്രസംഗിക്കുന്നവരുമുണ്ടു. ശരീരത്തിൽ എത്ര വിഷവും ചലവും കയററിയാലും സാരമില്ലെന്നാണു അവരുടെ വാദം. വാക്സിനേഷൻകൊണ്ടു ൪൦ ദീനങ്ങളുണ്ടാകാമെന്നു യോഗ്യന്മാരായ ഡാക്ടർമാർ തന്നെ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. സ്നായുക്കളിലും സിരകളിലും പല

മുഴകൾ അഴുകുത്തുമൂലമുണ്ടാകുന്നുവെന്നു ഡാക്ടർമാർ പരിശോധിച്ചറിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അഴുകുത്തുകൊണ്ടു കുട്ടികൾക്കു തൊണ്ടപഴുപ്പും അവൎക്കു യൌവനമാകുമ്പോൾ ക്ഷയവും പിന്നീടു് അർബുദവും (Cancer) ഉണ്ടാകുന്നു. ഡാക്ടർ ഓസ്ലർ പറയുന്നതു് അഴുകുത്തുകൊണ്ടു് ഉറങ്ങിക്കിടന്നരീനം ഉണരുമെന്നും സിഫിലിസ്സും ക്ഷയവും ഇപ്രകാരം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെന്നുമാകുന്നു.

(തുടരും).

രോഗവും ചികിത്സയും.

(കേ. പി.)

(തുടൎച്ച)

പ്രകൃതിചികിത്സാപാരായണന്മാർ പറയുന്നതു് ദീനം ഒന്നുമാത്രമേയുള്ളുവെന്നും, അതു് ദുഷ്ടിനെ—ദുൎമ്മേദസ്സിനെ—ബഹിഷ്ക്കരിക്കുവാനുള്ള പ്രകൃതിയുടെ പ്രയത്നമാണെന്നുമാകുന്നു. സകല പ്രകൃതിചികിത്സക്കാരും രക്തദൂഷ്യമാണു് രോഗഹേതുവെന്നു സമൎത്ഥിക്കുന്നു. ദീനങ്ങളെല്ലാം രക്തദൂഷ്യംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നു എന്നു് വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവായ ഹിപ്പോക്രറ്റീസ് അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. ശരീരത്തിലെ ബഹിഷ്ക്കരണാവയവങ്ങൾ വേണ്ടവിധം പ്രവൎത്തിക്കാതിരുന്നാൽ തീൎച്ചയായും രക്തദൂഷ്യം സംഭവിക്കും. ശരീരത്തിന്റെ വളൎച്ചയ്ക്കും നിലനില്പിനും ഉപയുക്തങ്ങളല്ലാത്തതും കേടുവരുത്തുന്നതുമായ ആഹാരസാധനങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതുമൂലം ശരീരത്തിൽ ദുഷ്ടു്—ദുൎമ്മേദസ്സു്—ഉണ്ടാകുന്നു. അതു് ബഹിഷ്ക്കരണാവയവങ്ങൾ വഴിമുറയ്ക്കു പുറത്തു പൊയ്ക്കൊണ്ടിരുന്നില്ലെങ്കിൽ, ദുഷ്ടിനെ മറവിധത്തിൽ ഉച്ചാടനം ചെയ്യുന്നതിനു നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ആ ശക്തി—ചൈതന്യശക്തി—ശരീരസംരക്ഷണാൎത്ഥം യത്നിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ലക്ഷണമാണു്

രോഗം. രോഗമെന്നു പറയുന്നതു് ദേഹത്തിലുള്ള ദുഷ്ടിനെ ഉച്ചാടനം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പ്രകൃതിയുടെ ഒരു ചികിത്സയാണെന്നു പ്രത്യേകം ഓക്കേണ്ടതാണ്. രോഗമെന്നൊന്നില്ലായിരുന്നു എങ്കിൽ ശരീരത്തിൽ ദുഷ്ട കയറുന്നതു മനുഷ്യർ അറിയുകയില്ല. സർപ്രഡറിക് ട്രെവസ്സ് എന്ന മഹാൻ ഒരിക്കൽ എഡിൻബറോയിൽവെച്ചു ചെയ്ത ഒരു പ്രസംഗത്തിൽ "രോഗമില്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ മനുഷ്യജാതി ഇതിനുമുൻപു് നാമാവശേഷമാകുമായിരുന്നു" എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഒരു കുരുവുംപഴുത്തു പൊട്ടി ദുഷ്ടിനെ ബഹിഷ്കരിക്കുന്നതുപോലെ സർവ്വരോഗങ്ങളും ശരീരത്തിലുള്ള ദുഷ്ടിനെ പുറത്താക്കുന്നു. രോഗമെന്നു പറയുന്നതു ദേഹശോധനമാകുന്നു.

പ്രകൃതി നിയമങ്ങൾക്കനുസരണമായി നാം ജീവിക്കാത്തതുകൊണ്ടാണ് രോഗമുണ്ടാകുന്നതു്. അതെ, പരിഷ്കാരബദ്ധമായ ജീവിതംകൊണ്ടാണ് ശരീരത്തിൽ ദുഷ്ടുണ്ടാകുന്നതും തന്നിമിത്തം രോഗത്തിനു ഇടവരുന്നതും. നാം പ്രകൃത്യനുസരണം ജീവിതം നയിച്ചാൽ ശുദ്ധമൃഗങ്ങളെപ്പോലെ യാതൊരു രോഗവുമില്ലാതെ ജീവിക്കാം. അതിനു ജന്തുക്കളെപ്പോലെ സദാ ശുദ്ധവായുവിൽ ജീവിക്കണം. തുറന്ന സ്ഥലത്തു്—കാറ്റും മഴയും വെളിച്ചവും വെയിലും മററും ഏല്ക്കുന്ന സ്ഥലത്തു്—ഭൂമിയിൽ ശയിക്കണം. വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കരുതു്. പ്രകൃതി പചിച്ചഭക്ഷണങ്ങളല്ലാതെ ഒന്നും കഴിക്കരുതു്. മോട്ടോർകാർ, റയിൽവണ്ടി മുതലായവ ഉപയോഗിക്കരുതു്, മലവിസർജ്ജനത്തിനു തോന്നുമ്പോൾ അതു ചെയ്യണം. എന്നാൽ നമ്മുടെ ഇപ്പോഴത്തെ ആചാരങ്ങളേയും ജീവിതരീതിയേയും നിശ്ശേഷം ത്യജിക്കുവാൻ പ്രയാസമാണു്. പരിഷ്കാരത്തിന്റെ ഗുണദോഷങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി ദോഷഭാഗങ്ങളെ കഴിയുന്നതും പരിത്യജിക്കുവാനേ നമ്മൾക്കു തരപ്പെടുകയുള്ളൂ. കഴിയുന്നതു പ്രകൃതിതത്വങ്ങളെ സ്വീകരിച്ചു ക്രമേണ പ്രകൃതിയിലേക്കു മടങ്ങുവാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. പ്രകൃതിനിയമങ്ങളെ ലംഘിച്ചതിന്റെ ഫലം നാം രോഗങ്ങൾവഴി സദാ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

രോഗം പിടിപെടുന്ന കാരണങ്ങളിൽ പ്രാധാന്യത്തെ അർഹിക്കുന്ന ചില സംഗതികൾ രേഖപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളുന്നു.

൧. പാരമ്പര്യം.

൨. മാനസികബാധ.

൩. സംക്രമണം.

൪. അപഥ്യാഹാരം.

൫. അതിപ്രയത്നവും ലഘുപ്രയത്നവും.

൬. യാദൃശ്ചികാപകടങ്ങൾ.

൭. ആധിക്യം.

൮ ശാസ്ത്രീയകാരണങ്ങൾ.

൧. പാരമ്പര്യം:—നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കന്മാരിൽ നിന്നു പല സുഖക്കേടുകൾ നമുക്കു ലഭിക്കുന്നു. കള്ളുകുടിയന്മാരുടെ സന്താനങ്ങൾക്കു അതിനനുസരിച്ചുള്ള ദോഷമുണ്ട്. അവൎക്കു വാതം, കപ്പൽപ്പുണ്ണ്, നാഡീരോഗം, അംഗവൈകല്യം മുതലായവ ഉണ്ടാകാവുന്നതാണ്. ജന്മനാകുരുടതപമുണ്ടാകുന്നതു് മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ഗുഹ്യരോഗങ്ങൾ കൊണ്ടാകുന്നു. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന കരപ്പൻ, ശൂല, അകാലമരണം മുതലായവ ഈ ഇനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ ചിലൎക്കു കുഷ്ഠം മുതലായ മഹാവ്യാധികൾ പിടിപെടുന്നതും ഈ കാരണത്താലാണ്.

൨. മാനസിക ബാധ. മനസ്സിനു ശരീരത്തിന്മേലുള്ള സ്വാധീനം അല്പമൊന്നുമല്ല. മനസ്സിന്റെ വൈഷമ്യംകൊണ്ടു ചിലർ നിത്യരോഗികളാകുന്നു. പെട്ടെന്നുള്ള ഭയംമൂലം പലൎക്കും കോട്ട്, ഭ്രാന്ത്, സ്തംഭനം, മസൂരി, മുതലായ സുഖക്കേടുകൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ഭയം പല രോഗങ്ങളും ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നു മാതാപിതാക്കന്മാരും വിശേഷിച്ചു വൈദ്യന്മാരും നമ്മെ പലതും പറഞ്ഞു ഭയപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. കാലു തണുക്കുകയൊ, മഞ്ഞു ഏൾക്കുകയൊ, ജലദോഷം പിടിക്കുകയൊ, ഗർഭം ധരിക്കുകയൊ, പ്രസവിക്കുകയൊ ചെയ്യുന്നതെല്ലാം ഭയങ്കരമായി വിചാരിക്കപ്പെട്ടുവരുന്നു. മനസ്സിൽ നിന്നു ഭയത്തെ നിശ്ശേഷം

ത്യജിക്കുന്നവന് ഒരു രോഗവുമുണ്ടാകയില്ലാ. കോപവും രോഗകാരണമാകുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള ദ്രാവകങ്ങളിൽ ക്രോധം വിഷം കയററുന്നു. ഒരാൾ കോപിച്ചാൽ വായിൽ വെള്ളം വററുന്നതും വായ് കയ്ക്കുന്നതും സാധാരണയാണ്. കുട്ടികൾക്കു മുലകൊടുക്കുന്ന തള്ളമാർ കോപം കൊണ്ടു മുലപ്പാലിൽ വിഷം കലർത്തി കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു നൽകി അവക്കു ആരോഗ്യഹാനി ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്. നിത്യകോപിയുടെ ഞരമ്പുകൾക്കും പേശികൾക്കും യാതൊരു ബലവും ഉണ്ടായിരിക്കയില്ലാ. അസൂയ ദഹനയന്ത്രത്തെയും ഞരമ്പുകളേയും ദുർബ്ബലപ്പെടുത്തുകയും, ദേഹനക്കേട്, ഭ്രാന്തു മുതലായവ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മനസ്സിന്റെ സ്വാസ്ഥ്യമില്ലാതെ സദാ ക്ലേശിച്ചും വിഷമിച്ചും കഴിയുന്നവക്കു ആരോഗ്യം ഉണ്ടാകയില്ല. സംസാരസാഗരത്തിൽ നിമഗ്നരാകാതെയും ഒന്നിനോടും പ്രത്യേകം ചാച്ച്യില്ലാതെയും സർവ്വസംഗപരിത്യാഗികളായി ജീവിക്കണമെന്നു യോഗിമാർ ഉപദേശിക്കുന്നതു് നമ്മൾക്കു നിത്യാരോഗ്യം ഉണ്ടാകുവാനാണ്.

൩. <u>സംക്രമണം.</u> ഡാക്ടർമാരുടെ "അണുസിദ്ധാന്ധ"ത്തെ പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ സ്വീകരിച്ചിട്ടില്ലാ. ചൊറി, ചിരങ്ങു മുതലായവ സാംക്രമണം കൊണ്ടുണ്ടായേക്കാം. എന്നാൽ ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിൽ വിഷബീജങ്ങൾക്കു സ്ഥാനമില്ലാ. ശരിയായ ആരോഗ്യവാന് മസൂരിച്ചലം പൂശിയാലും അതു പിടിപെടുകയില്ലാ.

൪. <u>അപഥ്യാഹാരം.</u> ഇതു പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിയ്ക്കേണ്ട ഒന്നാണ്. ഭക്ഷണാധിക്യവും കുറവും കൊണ്ടു ദീനങ്ങളുണ്ടാകും. അരിപ്പൊടിയോ, ഗോതമ്പുമാവോ കൊണ്ടുള്ള ആഹാരം മിക്കവാറും കഴിക്കുന്നവക്കു പൂർണ്ണമായ ഓജസ്സ് ലഭിക്കുകയില്ലാ. അവക്കു മലബന്ധവുമുണ്ടാകും. ഒരേസമയം പലതരം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു് രോഗകാരണമാകുന്നു. നാം കഴിയുന്നതും പ്രകൃത്യനുസരണമായ ഭക്ഷണം മിതമായി ചവച്ചു ജലപ്രായമാക്കിക്കഴിക്കുകയും ഒരേസമയത്തു അധികം സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കയും ആഹാരസമയത്തു ജലപാനം ചെയ്യാതിരിക്കുക

യും ചെയ്താൽ ദഹനം ശരിപ്പെടും. ഉപ്പ്, മുളക് മുതലായ മസാലകളത്തി ഭക്ഷിക്കുന്നതു് ദോഷകരമാണു്. ഉപ്പും മുളകും പുളിയും കടുകും മററും മററുകൂട്ടില്ലാതെ ആഹാരസാധനമായി ഉപയോഗിക്കാറില്ലാ. അതിന്ന കൊള്ളുകയുമില്ലാ. ശരീരപോഷണത്തിന കൊള്ളരുതാത്ത സാധനങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതു വിഷത്തിന്ന സമമാണു്. കൂടാതെ ഇവകളെ ഭക്ഷണം ചെന്നാൽ ദഹനക്രിയയും ശരിക്കു നടക്കുകയില്ല. ഉപ്പും മുളകും ചേൎത്ത മാംസങ്ങൾ ഫലങ്ങൾ മുതലായവ അളിഞ്ഞുപോകാതെ അധികനാൾ ഇരിക്കുന്നതു നാം കാണുന്നുണ്ടല്ലൊ. അതുപോലെയല്ലല്ലോ—ഉപ്പും മുളകും മററുംചേൎത്തു ഫലങ്ങൾ ഉപ്പിട്ടു ഭരണിയിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നതുപോലെയല്ലല്ലോ— നാം ആഹാരസാധനങ്ങൾ കഴിക്കേണ്ടതു്. ഉദരം ഭരണിയല്ലെന്നും ഉദരത്തിൽ ചെലുത്തുന്നസാധനങ്ങൾ വേഗം ദഹിക്കണമെന്നും എപ്പോഴും നാം ഓൎക്കേണ്ടതാണു്. മസാലചേൎത്താൽ അതിഭക്ഷണത്തിനിടയാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ക്രമത്തിലധികം വേവിച്ചു കഴിക്കുന്നതു് ഭക്ഷണങ്ങളിലുള്ള പോഷകാംശങ്ങൾ നശിപ്പിക്കുന്നതിനും, ദഹനവിഘാതത്തിനും, രോഗോല്പാദനത്തിനും ഇടയാക്കുന്നു. ഒരു സാധനംവേവിച്ചാൽ അതിൽ നിന്നും ശരീരപോഷണത്തിനത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഏതെല്ലാമംശങ്ങളാണു നശിക്കുന്നതെന്നും, വേവിച്ചസാധനം മനുഷ്യോദരത്തിനു എത്രകണ്ടു യോജ്യമായിരിക്കുമെന്നും നാം തീരെ ഓൎക്കുന്നില്ല. പഴതളിഞ്ഞ സാധനങ്ങളും വൎജ്ജ്യങ്ങളാണു്. മനുഷ്യന്റെ പരിഷ്കാരംകൊണ്ടു നിൎമ്മിക്കുന്ന മിക്കകറികളും ശരീരത്തിനു ദോഷകരമാകുന്നു. ചിലർ ദഹനത്തെപ്പററി അല്പംപോലും ഓൎക്കാതെ—വിശപ്പില്ലെങ്കിൽ തന്നെയും—മൂന്നും നാലുംനേരം "ദിനസരി" തെററാതെ ആഹാരംചെലുത്തുന്നുണ്ടു്. നമ്മൾ തിന്നുന്നതെല്ലാം ശരീരത്തിൽ ദഹിച്ചുചേരേണ്ടതാണു് ആവശ്യമായിട്ടുള്ളതെന്നു പഠിപ്പുള്ളവർപോലും ചിന്തിക്കാറില്ല. നാം ദിവസേന കഴിക്കുന്ന കാഫി, ചായ മുതലായ പാനീയങ്ങളും തീരെ വൎജ്ജിക്കേണ്ടതാണു്. നെല്ലുപുഴുങ്ങി ഉണക്കി മിക്കവാറും മില്ലിൽ കുത്തി തവിടുകളഞ്ഞു തൂവപ്പൂപോലെ വെളുപ്പിച്ചും

കഴകി തവിടുകളഞ്ഞും വേവിച്ചുവാൎത്ത്—പലവിധത്തിൽ ഗു ണാംശങ്ങൾ കളഞ്ഞു—വെറും "പിശടാ"ണു നാം പത്ഥ്യാഹാര മായി കഴിക്കുന്നതു്. ഇതിൽ എത്രകണ്ടു ശരീരപോഷണസാധ നങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നു ആരും വിചിന്തനം ചെയ്യുന്നതേ യില്ല. ആഹാരസമയം ജലപാനംചെയ്താൽ ദഹനക്രിയയെ സഹായിക്കുന്ന ലാല ഊറിവരാതിരിക്കുന്നതിനും തൻമൂലംദഹ നക്കേട്ടംമററം ഉണ്ടാകുന്നതിനും ഇടയാകുന്നു. ഒരു താറാവി നേയൊ, കോഴിയേയോ, ആടിനേയോ മാടിനേയൊ, മത്സ്യ ത്തേയോ കാണുമ്പോൾ തന്നെ കുറുക്കനെപ്പോലെയൊ, പൂച്ച യെപ്പോലയൊ, പുലിയെപ്പോലെയൊ, കഴനായെപ്പോലെയോ ചാടിപ്പിടിച്ചുകടിച്ചു തിന്നണമെന്നു സാധാരണ മനുഷ്യൎക്ക് ആ ഗ്രഹമില്ലാത്തതിനാൽ മാംസാഹാരം മനുഷ്യരുടെ ഹിതമായ ആഹാരങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെട്ടതല്ലെന്നു വിശേഷവിധി പറയേണ്ട തില്ലല്ലൊ.

(തുടരും)

ആൎദ്രാവരണം.

(The wet sheet pack.)

കെ. വി. മൈക്കൾ. കറുകുററി.

(൪-ാം പുസ്തകം ൧൧-ാം ലക്കത്തിൽനിന്നും തുടൎച്ച)

വൎദ്ധമാനമായ ചൂട്

പനിക്കു ചെറിയ തണുത്ത ആവരണങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോ ൾ ദേഹത്തിലെ ചൂടു കറയും. ആവരണം മൂലമുണ്ടാകുന്ന നീ രാവിചൂടുമൂലം ദേഹത്തിലെ ആകെയുള്ള ചൂടിന്റെ ഉത്ഭവ ത്താൽ ഇങ്ങനെ വൎദ്ധിക്കുന്ന പൊതുവേയുള്ള ചൂടുകൊണ്ടു ശരീരം തണുക്കുകയും, ചില പ്രത്യേകസ്ഥാനങ്ങളിൽ ശേഖരി

ക്കപ്പെട്ടിരുന്ന രക്തത്തെ അവിടെനിന്നു ദേഹത്തിൻെറ ഉപരിഭാഗങ്ങളിലേക്കു പായിക്കുകയും ചൂടിനു പുറത്തേയ്ക്കു പോകുവാനായി ഉപരിഭാഗങ്ങളിൽ പല വഴികളേയും തുറക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒരു രോഗിയുടെ തൊലി ശക്തി ക്ഷയിച്ചതും ഉണങ്ങി വരണ്ടതും, രോമകൂപങ്ങളും രക്ത അറകളും അശക്തമായതും ആയിരിക്കും. ആവരണം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആവിചൂടുമൂലം ഉപരിഭാഗത്തുള്ള രക്തംമാത്രം ശക്തിമത്താകുകയും പൂർണ്ണഫലത്തെ കാണിക്കുന്നതായ വിയർപ്പുണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇതിൽനിന്നും മനസ്സിലാക്കേണ്ടതു തണുത്ത ആവരണം മൂലമുള്ള തണുപ്പല്ല ചൂടാണു രോഗത്തെ ഭേദപ്പെടുത്തുന്നതു എന്നാണ്.

"തൊലി വരണ്ടതും ചൂടുള്ളതുമായും, നാഡി കൂടുതൽ ശക്തിയുള്ളതായും എപ്പോൾ കാണുന്നുവോ ആ ക്ഷണം ആവരണമാണ് ശരിയായ പ്രതിവിധി(മരുന്നു)" എന്നു ഡാക്ടർ ബാൽ ബിറണി പറയുന്നു.

ഭാഗാവരണം

മററാവരണങ്ങളെപ്പററി പറഞ്ഞതിനു പുറമേ ഭാഗാവരണത്തെക്കുറിച്ചു കൂടിപ്പറഞ്ഞവസാനിപ്പിക്കാം. ഭാഗാവരണം തനിച്ചും വലിയ ആവരണങ്ങളോടു കൂടിയും നടത്താം. (ചെയ്യാം) ഏതെങ്കിലും ഒരവയവത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വേദന- ഉദാഹരണത്തിനു കഴുത്തുവേദന എന്നു തന്നെ ഇരിക്കട്ടെ; അവിടെ മാത്രം ഒരാവരണം ചെയ്യപ്പെടുമ്പോൾ രക്തം ആ ഭാഗത്തേക്കു ധാരാളം ആകർഷിക്കപ്പെടുകയും രോഗബീജങ്ങൾ എല്ലാം അവിടെ വന്നുകൂടുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു ആ സുഖക്കേടുപിടിച്ച ഭാഗത്തിനു രോഗബീജങ്ങളെ പുറത്തേക്കു തള്ളേണ്ടതായ ജോലിയും കൂടി ചെയ്യേണ്ടതായി വരുന്നു. അതിനാൽ ഈ ഭാഗത്തെക്കൊണ്ടു ഈ പ്രവൃത്തി ധാരാളമായി ചെയ്യിയ്ക്കുന്നതോടുകൂടിത്തന്നെ ശരീരത്തിൻെറ കൂടുതൽ സൗകര്യമുള്ള വേറൊരു ഭാഗത്തെക്കൊണ്ടും ഈ പ്രവൃത്തി ചെയ്യിച്ചു രോ

ഗത്തിന ഹേതുവാക്കിയ ബീജങ്ങളെ ബഹിഷ്കരിപ്പിക്കു ന്നതിന സഹായിക്കണം. അതുകൊണ്ടു കണ്ഠാവരണം ചെയ്യു ന്നതോടുകൂടിത്തന്നെ ഒരു മുക്കാൽ ആവരണമോ, അര ആവ രണ (The half pack) മോ, ഉദരാവരണമൊരാത്രികാലംമുഴുവൻ ചെയ്തു പകൽ സമയത്തു ചൂടുവെള്ളക്കുപ്പി ആവരണവും ന ടത്തി വിഷബീജബഹിഷ്കരണത്തെ സഹായിപ്പിക്കണം.

ഭാഗാവരണം തനിച്ചു ചെയ്യുന്നതു ബുദ്ധിപൂവ്മല്ലെന്നു താഴെപ്പറയുന്നതിൽ നിന്നും തെളിയിക്കാം. ഒരു വിരലിൽ മാ ത്രം പതവോ, മുറിവോ, പൊള്ളലോ, മറേറതെങ്കിലും രോഗ മോ ഉണ്ടായെന്നിരിക്കട്ടെ. അവിടെ മാത്രം ആവരണം ചെ യ്യുമ്പോൾ അധികം രക്തം അവിടെ വന്നുകൂടുകയും തന്മൂലം വേണ്ടവിധത്തിലുള്ള സുഖം എളുപ്പം ലഭിക്കാതെവരികയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ടു ആവരണം ചെയ്യേണ്ടതു ആ ഒരു വി രൽ മാത്രമല്ല കൈ മുഴുവനും തന്നെ രാത്രി മുഴുവൻ സമയവും നിവൃത്തിയുണ്ടെങ്കിൽ പകലും ആവരണം ചെയ്തിരിക്കണം. പ കൽ ആവരണംചെയ്യുന്നതിന അസൗകയ്യമുണ്ടെങ്കിൽ ഏതെ ങ്കിലും തരം ജലചികിത്സ സൗകയ്യം പോലെ ചെയ്തുകൊണ്ടി രുന്നാൽ മതിയാകും. നേരേമറിച്ചു സുഖക്കേടുപിടിച്ച ഭാഗത്തേ യ്ക്കു കൂടുതൽ രക്തം ആവശ്യപ്പെടുന്നതായി വരുമ്പോൾ ഭാ ഗാവരണം തനിച്ചു ചെയ്യാം.

ഉള്ളിലുള്ളതായ ആവരണവസ്ത്രവും പുറമേയുള്ളതായ പുതപ്പും സേഫ്ററിപിൻകൊണ്ടോ മറേറാ കുത്തിപ്പിടിപ്പിക്ക ണം കിട്ടുമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ തുണി (പഞ്ഞി) വസ്ത്രങ്ങൾക്കു പ കരം പഴുത്തപട്ടുവസ്ത്രങ്ങൾ ആവരണത്തിനുപയോഗിക്കുന്നതു നന്ന്. ഇതു കൂടുതൽവേഗത്തിൽ തൊലിയുടെ പ്രവൃത്തിയെ സഹായിക്കും. ദേഹത്തോടു നന്നായി ഒട്ടിക്കിടക്കും. ജലാംശ ക്കാറ [നനവ്] അധികം നിൽക്കുകയും ചെയ്യും.

ആദ്രാവരണത്തെപ്പററി ഞാൻ ഇതുവരെ എഴുതിയതി ൽ നിന്നും എൻെറ വായനക്കാക്കു ഏകദേശജ്ഞാനം ഉണ്ടാ യി കഴിഞ്ഞുവെന്നു ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. ഇനി വായനക്കാ

ർ ഇവ അവരവരിൽതന്നെ പ്രയോഗിച്ചു വേണ്ടുംപരിചയം സിദ്ധിക്കണം. പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ ഓരോ വിഭാഗത്തിനും പരിചയം അത്യാവശ്യമായതുപോലെ തന്നെ ആർദ്രാവരണം ശരിയായിചെയ്തു ഫലിപ്പിക്കുന്നതിനും പരിചയം കൂടിയേകഴിയൂ. മനുഷ്യശരീരഘടനയും ഓരോ അവയവങ്ങളെപ്പററിയുള്ള ജ്ഞാനവും ഇതിനു വളരെ ഉപകരിക്കുന്നതാണ്. ഓരോതരം ആവരണത്തിന്റെയും പലവിധങ്ങളായ വിവരണങ്ങളും അവ പ്രവൎത്തിക്കേണ്ടതായ വിധങ്ങളും കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി ചെയ്യുന്നതിനു ശരീരഘടനയെപ്പററിയുള്ള അറിവു സഹായിക്കും. എങ്ങിനെ ആയാലും ആവരണത്തെപ്പററിയുള്ള പ്രധാനതത്വങ്ങളും അവ ചെയ്യേണ്ടക്രമങ്ങളും ഒരു സാധാരണ പരിചാരകന്നോ ഒരു മാതാവിന്നൊ ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്.

എളുപ്പത്തിലും പ്രയാസംകൂടാതെയും എന്നാൽ അത്യധികംഫലം ലഭിക്കാവുന്നതുമായ ഈ രീതിസ്വീകരിച്ചു രോഗവിമുക്തരാകുവാനും പട്ടെന്നുള്ള രോഗങ്ങളെ മാററുന്നതിനും വായനക്കാർ ഉത്സുകരായിരിക്കണമെന്നുകൂടി ഓൎമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ഇതു് എന്റെ അനുഭവത്തിലും പരിചയത്തിലും നിന്നുള്ള അഭിപ്രായമാണ്. ആർദ്രാവരണംകൊണ്ടു പലവിധ സുഖക്കേടുകളും ഭേദപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. അവയിൽ ചുരുക്കം ചിലതിനെക്കൂടി പ്രസ്താവിച്ചുകൊണ്ടു വിരമിച്ചുകൊള്ളാം.

ആൎദ്രാവരണവും അനുഭവങ്ങളും.

തി: നിയമനിൎമ്മാണ സഭാമെമ്പർ ഇലഞ്ഞിക്കൽ തയ്യിൽ കുഞ്ഞിത്തൊമ്മൻ അവർകൾ കഴിഞ്ഞകൊല്ലത്തിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദേഹത്തിൽ പല ഭാഗങ്ങളിലും ചുവന്നു തടിച്ചിരുന്നതു എന്നെ കാണിച്ചുതരികയും എവിടെയെങ്കിലും മാന്തിപ്പോയാൽ ഉടൻ അവിടെയും ചുവന്നു തടിക്കുകയും ഒരുതരം വെള്ളം വരികയും ചെയ്യുന്നുവെന്നു പറയുകയും അതുടനെ മാററുന്നതിനു എന്തുചെയ്യണമെന്നു ചോദിക്കയും ഞാൻ ആർദ്രാവരണം ചെയ്വാൻ ഉപദേശിക്കയും ചെയ്തു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ മേൽപറഞ്ഞ സുഖക്കേടു ദിവസം ഒന്നും രണ്ടും പ്രാവശ്യംവീതം മൂന്നു

നാലുദിവസം ആർദ്രാവരണം ചെയ്തപ്പോഴത്തേക്കും പൂർണ്ണമായി മാറിഎന്നു സന്തോഷസമേതം എന്നോടുപറഞ്ഞു. ആയിടെത്തന്നെ അദ്ദേഹത്തിൻെറ ഭാര്യയ്ക്കുണ്ടായ പനിയും രക്തമൊഴിച്ചിലും മററും ആർദ്രാവരണവും ജലസ്പർശസ്നാനവുംകൊണ്ടു എളുപ്പത്തിൽ സുഖപ്പെടുത്തി. അതിനുമുൻപു അമ്മാതിരി സുഖക്കേടുണ്ടായിട്ടു കാര്യമായി കുറെ അധികംദിവസം വലിയ ഡാക്ടർമാരുടെ ചികിത്സ ചെയ്തശേഷമാണു ആശ്വാസിച്ചതു്. ഈ മാതിരി പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ അദ്ദേഹത്തിനു തന്നെയുണ്ടായ അനുഭവംനിമിത്തംകൂടിയാണു് അപകടമില്ലാത്തതും ചിലവുചുരുങ്ങിയതും ഫലപ്രദമായതുമായ പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്കു ഗവമ്മെൻറു വേണ്ടപ്രോത്സാഹനം നൽകാത്തതിനെപ്പററിയും നൽകുന്നതിനുവേണ്ടിയും കഴിഞ്ഞകൊല്ലം മേടത്തിൽ നടന്ന കൗൺസിലിൽ ചോദ്യം അയച്ചിരുന്നതു്. പ്രകൃതിചികിത്സാപ്രചരണത്തിനായി അദ്ദേഹവും അപ്രകാരമുള്ള മഹാമനസ്കന്മാരായ മററു മെമ്പറന്മാരും ഇനിയും ശ്രമിക്കണമെന്നുകൂടി അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു. ആർദ്രാവരണത്തെപ്പററി ഇത്രയും എഴുതാൻ അദ്ദേഹത്തിൻെറ പ്രേരണകൂടി എന്നെ ഉത്സാഹിപ്പിച്ചു. അധികവും ആർദ്രാവരണം ഉപയോഗിച്ചിട്ടുള്ളതു പനി എന്ന രോഗത്തിനാണു്. എല്ലാം വിവരിക്കുവാൻ അശക്യമായതിനാൽ അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നില്ല. വായനക്കാരുടെ ധൈര്യത്തിൻവേണ്ടി ഏതാനുംപേരുടെ അനുഭവങ്ങൾ പറയാം.

(തുടരും)

ദഹനത്തിനു വേണ്ട സമയക്രമം.

—*—

(പി. എൻ. പി.)

സാമാന്യം ആരോഗ്യമുള്ള ആൾക്കു് ദഹനത്തിനു വേണ്ട സമയക്രമം താഴെ കൊടുക്കുന്ന പട്ടികയനുസരിച്ചാണെന്നു് ഒരു വൈദ്യമാസികയിൽ പ്രസ്താപിച്ചുകാണുന്നു.

൧	പാൽ	൨	മണിക്കൂർ
൨	നെല്ലരി	൧ മുതൽ ൨ വരെ ...	
൩	ഗോതമ്പ്	൩ ...	൪ ... ...
൪	മാംസം	൨ൽ ...	൪ ... ...
൫	മത്സ്യം	൨ ...	൨ൽ ... ...
൬	മുട്ട		൩ ...
൭	പാലാട	൩ ...	൪ ... ...
൮	പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ	൩ ...	൪ ... ...
൯	സസ്യങ്ങൾ	൩ ...	൪ ... ...
൧൦	കിഴങ്ങുകൾ	൨ൽ ...	൩ൽ ... ...
൧൧	വെണ്ണ	൨ ...	൩ ... ...

നാം ഉള്ളിൽകടത്തി വിടുന്നതു് മിശ്രമായ ആഹാരസാധനങ്ങളാണെങ്കിൽ കുറഞ്ഞതു് നാലു മണിക്കൂർ കൊണ്ടേ അവ ദഹിക്കുകയുള്ളൂ. ഏതായാലും ഒരു ആഹാരം കഴിഞ്ഞു് ൫ മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞാലേ മററൊരു ആഹാരം പാടുള്ളൂവെന്നുള്ളതു് നാം അവശ്യം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട ഒരു നിയമമാകുന്നു.

READING ROOM

വ്യായാമം.

(ററി. വി. രയരപ്പക്കുറുപ്പു, ബി. എ. എൽ. ററി)

ഓരോ നിമിഷത്തിലും നമ്മുടെ ശരീരം നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള അനേകായിരം ജീവാണുക്കൾ നശിക്കുകയും അനവധി ജനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടു്- നമ്മുടെ ആലോചനകളും പ്രവൃത്തികളും ശരീരത്തിൻെറ ധമിനികളെ നശിപ്പിക്കും. ഇതിൻെറ നിവാരണത്തിനാണു് നാം ആഹാരം കഴിക്കുന്നതു്. കൃത്യമായ വ്യായാമം ശരീരത്തിൻെറ ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭാഗത്തെ നാശഗർത്തത്തിലേയ്ക്കു പ്രവേശിക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നതല്ല.

അല്പകാലമായിട്ടു് വ്യായാമത്തിനു കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം ല

ഭിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ അതിവ്യായാമം കാസ്ശ്വാസം മുതലായ പല പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമായിത്തീരുമെന്നുള്ളതു് പൊതുവിൽ അറിഞ്ഞിരിക്കാത്തതു വലിയ കഷ്ടംതന്നെയാണ്. എല്ലാ വിദ്യാൎത്ഥികൾക്കും ഒരേ വ്യായാമം പററുന്നതല്ല; ഒരു ക്ലാസ്സിൽത്തന്നേ പഠിച്ചുവരുന്ന എല്ലാ വിദ്യാൎത്ഥികൾക്കും ഒരേ വ്യായാമം പിടിക്കുമെന്നു പറഞ്ഞുകൂടാ. അതുകൊണ്ടു് കുട്ടികളുടെ പ്രായം, ദേഹസ്ഥിതി മുതലായവ പരിശോധിച്ചിട്ടു മാത്രമേ വ്യായാമം ചെയ്യിപ്പാൻ പാടുള്ളൂ. അതിവ്യായാമം ഒരിക്കലും പാടില്ല, അതു അനൎത്ഥകരമാണ്.

ഇവിടെ വിവരിക്കാൻപോകുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ യുവാക്കന്മാൎക്കും വൃദ്ധന്മാൎക്കും ഒരുപോലെ സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്. ചില കമ്പനിക്കാർ ഈ വ്യായാമങ്ങളെ ഒന്നും രണ്ടും പവനിനു വിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടു്. ഇതുകൾ മാംസപേശികളേ ശക്തിപ്പെടുത്തുവാനും വാർദ്ധക്യത്തേ നിവാരണം ചെയ്യുവാനും ഉതകുന്നവയാണ്. എല്ലാവളൎച്ചയും ചലനത്തിൻെറ ഫലമാണ്; നിശ്ചലതനിൎജ്ജീവതത്വത്തിൽ കലാശിക്കും. വൃദ്ധന്മാർ എത്ര സാവധാനത്തിലും പ്രയാസത്തോടും കൂടിയാണ് ചരിക്കുന്നതു എന്നു നോക്കുക; അതു ദേഹനാശം ആസന്നമായിരിക്കുന്നു എന്നു സൂചിപ്പിക്കുന്നു. മേൽവിവരിക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങളെ പ്രതിദിനം ചെയ്യുന്നപക്ഷം, വാർദ്ധക്യപീഡകളെ പരിഹരിക്കാം.

I

കൈരണ്ടും ശരീരത്തിൻെറ രണ്ടുവശത്തും താഴ്ത്തിഇട്ടു് കാലുരണ്ടും 'വി' (V) എന്ന ഇംഗ്ലീഷക്ഷരം വരുമാറു് അടുപ്പിച്ചു വെച്ചു നിവൎന്നു നിൽക്കുക.

ക. കൈയ്യിൻെറ അടിരണ്ടും തൊടുമാറു്, രണ്ടു കൈകളും ശരീരത്തിൻെറ മുൻഭാഗത്തു് ചുമലിനു സമമായി ഉയൎത്തുക.

വ. കൈരണ്ടും മലൎത്തിപിടിച്ചുംകൊണ്ടു് കഴിയുന്നിടത്തോളം പിന്നോക്കം കൊണ്ടുപോകുക. കൈയ്യിൻെറ അടി ചുമലിനു സമമാക്കി കൊണ്ടുവരുവാൻ ശ്രമിക്കണം. അതേ

സമയത്തു് ശ്വാസം ഉള്ളിലേയ്ക്കു വലിച്ചുകേററുക. നെഞ്ചു വിടൎത്തിയുംകൊണ്ടു് അല്പസമയം അങ്ങിനേ നിന്നതിനുശേഷം, ശ്വാസം പുറത്തേയ്ക്കുവിട്ടു കൈരണ്ടും ആരംഭത്തിലുള്ളപ്രകാരം തൂക്കി ഇട്ടുനിൽക്കുക.

ഇതേപ്രകാരത്തിൽ ൧൨ പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക. ശരിയായ സമയത്തു് ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഉദ്യോഗസ്ഥന്മാൎക്കും അദ്ധ്യാപകന്മാൎക്കും മററും ഇതു നല്ല വ്യായാമമാണു്.

വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതു് ജനലുകളെല്ലാം തുറന്നുവെച്ചിട്ടായിരിക്കണം. സാമാനങ്ങൾ നിറച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ള ഇടുങ്ങിയ മുറികളിൽ നിന്നു് വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു് വലിയ ഗുണമൊന്നും സിദ്ധിയ്ക്കുന്നതല്ല.

II

ഒന്നാമത്തേവ്യായാമം ചെയ്വാൻ നിന്നതുപോലെതന്നേ മുട്ടിനു നല്ല ബലം കൊടുത്തുംകൊണ്ടു് നിൽക്കുക

൧. കൈ രണ്ടും തലയ്ക്കുമീതെ ഉയൎത്തിപ്പിടിക്കുക. ആ നിലയിൽ നിന്നു്, കാലു മുട്ടിന്റെ അടുത്തുനിന്നു് അല്പംപോലും വളഞ്ഞുപോകാതെ, ശരീരം മുമ്പോട്ടു കുനിച്ചു് കയ്യിന്റെ വിരലുകൾ കൊണ്ടു് കാലിന്റെ മുമ്പിലുള്ള നിലം തൊടുവാൻ ശ്രമിക്കുക.

൨. ശരീരം, വ്യായാമാരംഭനിലയെത്തന്നേ പ്രാപിപ്പിക്കുക. ഈ വ്യായാമം ൧൨ പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

കൈ തലയ്ക്കുമീതേ ഉയൎത്തുമ്പോൾ, ശ്വാസം ഉള്ളിലേയ്ക്കു കയററുകയും ശരീരം മുമ്പോട്ടു വളക്കുമ്പോൾ ശ്വാസം സാവധാനത്തിൽ പുറത്തേയ്ക്കു വിടുകയും ചെയ്യുക. വിരലുകൾ നിലത്തുനിന്നു് ഉയൎത്താനാരംഭിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസം വീണ്ടും ഉള്ളിലേക്കു കഴിക്കാൽ തുടങ്ങാം.

111

കൈരണ്ടും ചുമലിനു സമമാക്കി നീട്ടി വിരലുകൾ ശക്തിയോടുകൂടി മടക്കിപ്പിടിച്ചു് നേരേനിൽക്കുക.

കൈ രണ്ടും ദ്രുതഗതിയിൽ താഴത്തു് ശരീരത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങളിൽ കൊണ്ടുവരുക. ഉടനേതന്നെ പിന്നോക്കം വഴിയായി കൈകൾ മേലോട്ടു് പൂൎണ്ണ വൃത്താകാരം ഉണ്ടാകുമാറു് കൊണ്ടുപോകുക കൈകൾ പിൻഭാഗത്തുകൂടി മേലോട്ടു പൊക്കുമ്പോൾ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കു കഴിക്കുകയും കൈകൾ കീഴോട്ടു കൊണ്ടുവരുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേയ്ക്കു വിടുകയും ചെയ്യുക.

ഈ വ്യായാമം പത്തു പതിനഞ്ചു പ്രാവശ്യം ചെയ്യാം. നിത്യം പരിശീലിക്കുന്നതായാൽ ഇതു മാറിടത്തിലുള്ള മാംസപേശികൾക്കു് നല്ല ബലം ഉണ്ടാകുന്നതാണു്.

IV

൧. കയ്യിന്റെ അടിരണ്ടും നിലത്തു് ഏകദേശം ൧വ്യ അംഗുലം അകലെ ആയി കുത്തുകയും കാലുരണ്ടും പിന്നോക്കം നീട്ടി പെരുവിരലിന്മേൽ ശക്തി കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

൨. താടി നിലം തൊടുന്നതുവരേ കൈ രണ്ടും മടക്കുകയും പിന്നെ കൈ രണ്ടും നീക്കുകയും ചെയ്യുക.

൧൨ പ്രാവശ്യം ഈ വ്യായാമം (ഒണ്ടെടുക്കൽ) ചെയ്യുക. ഒന്നാമതായി പരിശീലിക്കുന്നവരുടേ പുറം വളഞ്ഞുപോകും; പക്ഷെ അതു നേരേതന്നെ ആയിരിക്കാൻ പരിശ്രമിക്കേണ്ടതാണു്.

V

കൈ രണ്ടും അരയിന്മേൽ വെച്ചുംകൊണ്ടു് നിവർന്നു നിൽക്കുക.

൧. വലത്തേകാലു് അല്പം പോലും വളഞ്ഞുപോകാതേയും കാലിന്റെ പടം നീത്തി കാലിന്റെ ഉപരി ഭാഗത്തിനു സമമാക്കിയുംകൊണ്ടു് കാലു് അരയ്ക്കു് സമമാകുന്നതുവരേ പൊന്തിക്കുക.

൨. കാലു സാവധാനത്തിൽ താഴോട്ടു കൊണ്ടുപോകുക.

൩. ഇടത്തേകാലും മുമ്പു വിവരിച്ചപ്രകാരം അരയ്ക്കു സമമാകുന്നതുവരേ ഉയൎത്തുക.

൪. സാവധാനത്തിൽ താഴ്ത്തുക.

ഓരോ കാല്യകൊണ്ടു് ഇങ്ങിനെ ൧൨ പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

വലത്തേകാല്ക് ഉയൎത്തുമ്പോഴും ഇടത്തേകാലിൻെറ മുട്ടം വളയരുതു്. ആരംഭത്തിൽ ഈ വ്യായാമം ചെയ്യുവാൻ കുറച്ചു പ്രയാസമുണ്ടായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടു് ആദ്യം കുറച്ചുദിവസം വലത്തേകൈ ഒരു മേശപ്പുറത്തു കുത്തി വലത്തേകാല്യ മുമ്പോട്ടും പിമ്പോട്ടും വീശുകയും പിന്നെ ഇടത്തേകൈ മേശപ്പുറത്തു കുത്തി ഇടത്തേകാല്ക് മുമ്പോട്ടും പിമ്പോട്ടും വീശുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടു് പരിശീലിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും.

സ്ത്രീകളും പ്രകൃതിചികിത്സയും.

തുടൎച്ച

(ശ്രീമതി എം. കൊച്ചോച്ചിയമ്മ, വെണ്മണി.)

ഗൎഭകാലത്തുണ്ടാകുന്ന സുഖക്കേടുകൾ മാററുന്നതിനും, യാതൊരു ദണ്ഡവും പരസഹായവും കൂടാതെ സുഖമായി പ്രസവിക്കുന്നതിനുമായി ഗൎഭധാരണാനന്തരം ദിനംപ്രതി അരമണിക്കൂർ വീതം രണ്ടുപ്രാവശ്യം ജലസ്പർശസ്നാനം നടത്തിയാൽമാത്രം മതി. ഭക്ഷണം പ്രകൃതിഭക്ഷണമായിരിക്കണം. ഗൎഭം ധരിച്ച ശേഷം മൈഥുനം സനിഷ്കൃഷ്ടം വർജ്ജിക്കാത്തതുകൊണ്ടാണു് പ്രസവാരിഷ്ടതകളും ചിലപ്പോൾ ഓപ്പറേഷൻെറ ആവശ്യവും ഉണ്ടാകുന്നതു്. അങ്ങനെ വൎജ്ജിക്കാത്ത ചിലരുടെ ഗൎഭപാത്രത്തിൻെറ ശക്തി ക്ഷയിച്ചു് അതു് സ്വസ്ഥാനംവിട്ടു് ഉള്ളിലേക്കു് തള്ളിപ്പോരുകയും ചിലപ്പോൾ മൂത്രാശയം പൊട്ടിപ്പോവു

കയും ചെയ്യുന്നു. പ്രകൃതി വിരുദ്ധമായി പ്രവൎത്തിക്കാതിരിക്കുകയും ഭോഗം വൎജ്ജിക്കുകയും, സ്വസ്ഥതയെടുക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതു് ഗൎഭിണികൾക്ക് അവശ്യം ആവശ്യമാണ്. ഗൎഭമാണെന്നു പൂൎണ്ണനിശ്ചയമുണ്ടായാൽ പിന്നെ ഗൎഭിണികൾ ഉദരസ്നാനം (Hip bath) ചെയ്യരുതു്. അഗ്രചൎമ്മസ്നാനം (Sitz bath) എപ്പോഴും അത്യാവശ്യമാണ്. വൈദ്യന്മാരുടെ ഉപദേശത്തോടുകൂടി ഗൎഭിണികൾ പരീക്ഷിച്ചുനോക്കുവിൻ.

ഒന്നോ രണ്ടോ വൎഷത്തെ പ്രകൃതിചികിത്സകൊണ്ടു് വന്ധ്യമാർ "അമ്മച്ചി" മാരായിത്തീരുമെന്നു പറയുന്നതു് കേവലം ഫലിതമായി കരുതരുതു്. അതു് കാൎയ്യസമ്പൂൎണ്ണവും, രഹസ്യവും, അമൂല്യവും കുട്ടികളില്ലാതെ ദുഃഖിക്കുന്നവൎക്കു് ആശ്വാസകരവുമായ ഒരു ഉപദേശമാകുന്നു.

"അസ്ഥിസ്രാവ"രോഗികൾ അരമണിക്കൂർ നേരം വീതം അഗ്രചൎമ്മസ്നാനവും ഉദരസ്നാനവും നടത്തണം വയററത്തു് വെള്ളം തട്ടി ഒഴിക്കണം. കളിമണ്ണു പോൾട്ടീസും, ചെറുനാരങ്ങായും ചെറുതേനും പച്ചപ്പാലും അവൎക്കു ആവശ്യമുണ്ടു്. വൎണ്ണചികിത്സയും അവൎക്കു നന്നു തന്നെ. (കൂടുതലായി അറിയണമെന്നുള്ളവർ പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരോടു ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്.)

ശിശുവിനാവശ്യമുള്ള പാലില്ലെങ്കിൽ തള്ള പ്രകൃതിഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കുകയും സ്നാനങ്ങൾ നടത്തുകയും ചെയ്യണം. അപ്പോൾ ആവശ്യാനുസരണം പാൽ ഉണ്ടായിക്കൊള്ളും.

ഗൎഭിണിയുടെ പനിയും പ്രസവാനന്തരമുള്ള പനിയും രണ്ടു മൂന്നു ദിവസത്തെ ജലചികിത്സകൊണ്ടു് ഭേദപ്പെടും. ചെവിക്കുത്തിനു കാൽതുടം നീലജലം മതി. തലവേദന പത്തു മിനിട്ടുകൊണ്ടു് പമ്പകടക്കും.

കൂടിയാൽ ഏഴുദിവസംകൊണ്ടു് ജ്വരപ്പനി മറയത്തുപോകും. പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ മഹിമ ഇത്രമാത്രമല്ല. പെണ്ണുങ്ങളുടെ വണ്ണം കൊണ്ടുള്ള ബന്ധം തീൎക്കാൻ എണ്ണപ്പെട്ട ചി

കിത്സ ഇതൊന്നുമാത്രമേ ഉള്ളു. ശരീരലാഘവവും സ്വശക്തിയുമില്ലാത്ത വണ്ണം കൂടിയ സ്ത്രീകൾ പ്രസ്തുത ചികിത്സയാരംഭിച്ചാൽ ഒരുമാസക്കാലംകൊണ്ടു് അവരുടെ വണ്ണം ക്രമപ്പെടുന്നതാണ്.

പ്രമേഹരോഗികൾക്കു് അഞ്ചാറുമാസത്തെ പ്രകൃതി ചികിത്സയാവശ്യമുണ്ടു്. ക്ഷയരോഗികൾക്കു് ശുദ്ധവായു പ്രധാനമാണ്. ആരംഭത്തിൽതന്നെ പ്രകൃതിചികിത്സ തുടങ്ങണം. ചൈതന്യവും ദഹനശക്തിയുമില്ലെങ്കിൽ ക്ഷയരോഗികൾ പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്യരുതു്.

കുഷ്ഠരോഗികൾക്കു് മണ്ണുതന്നെ ആശ്രയം! അവർ മണ്ണുപൂശിക്കുളിക്കണം. മുറിവുണ്ടായാലുടൻ മുറിവിൽ അമർത്തിപ്പിടിച്ചു് ചോരകളയാതെയിരിക്കുകയും തുണിമടക്കി നനച്ചുവച്ചു് കെട്ടുകയും വീണ്ടും വീണ്ടും വെള്ളമൊഴിച്ചു നനച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ അതു വേഗംസുഖപ്പെടുന്നതാണ്.

തീയും, ആവിയുംകൊണ്ടുള്ള പൊള്ളൽ ഭേദപ്പെടുത്താൻ വെള്ളത്തേപ്പോലെ ശക്തിയുള്ള മററു മരുന്നില്ലെന്നു് എല്ലാ തള്ളമാരും ധരിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണ്. വൃത്തിയുള്ള തുണിനനച്ചു് പൊള്ളലിനു മീതെ ചുററി വെള്ളമൊഴിച്ചു് നനച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ അതു് വേഗം സുഖപ്പെടും.

ഏതു വ്രണങ്ങളിലും കുരുക്കളിലും മണ്ണും തുണിയും വച്ചുകെട്ടിയാൽ സുഖം കിട്ടാതിരിക്കുകയില്ല.

എന്തുചെയ്താലും മന്തും മുടന്തും വളരെ സാവധാനത്തിലേ ശാന്തപ്പെടുകയുള്ളു.

ചുടുവാതം, മൂലക്കുരു, അപസ്മാരം, പിത്തം, മലബന്ധം, ആർത്തവദൂഷ്യം, ഇവയെല്ലാം പ്രകൃതിചികിത്സകൊണ്ടു് നിശ്ശേഷം മാറുന്നതാണ്.

പ്രകൃതിചികിത്സ സ്ത്രീകളിൽ വേഗം ഫലപ്പെടുന്നു. ഗുഹ്യപ്രദേശം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചാൽ സ്ത്രീകളുടെ രോഗങ്ങളുടെ എണ്ണവും, വണ്ണവും, കുറഞ്ഞിരിക്കും. ഏതുഭവനത്തിന്റെയും പ്രവർത്തകയായ സ്ത്രീ ആരോഗ്യമില്ലാത്തവളാണെങ്കി

ൽ വീട്ടുകാൎയ്യങ്ങൾ ക്രമമായി നടത്തി വീട്ടുഭരിക്കാൻ അവൾക്ക് സാധിക്കുമോ? അതുമൂലം ഏതെല്ലാം സംഗതികളിൽ ആക്കെല്ലാം എന്തെല്ലാം ദോഷങ്ങളാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെന്നു ചിന്തിക്കേണ്ട കടമ ആൎക്കാണുള്ളത്. കുടുംബസംബന്ധമായ എല്ലാസംഗതികളും നിൎവ്വഹിക്കേണ്ടതു് സ്ത്രീകൾ തന്നെയാണ് എന്നു വിചാരിക്കുന്ന പുരുഷന്മാരുണ്ട്. ഈ വിചാരം അശ്ശേഷം ആശാസ്യമായിട്ടുള്ളതല്ല. ചിലകാൎയ്യങ്ങളിൽ പുരുഷന്മാർ സ്ത്രീകളെ സഹായിക്കാതിരുന്നുകൂടാ. വീട്ടുസാമാനങ്ങൾ ശരിയായ സ്ഥാനങ്ങളിലും വൃത്തിയായും സൂക്ഷിക്കേണ്ടതു സ്ത്രീകളാണ്. വീടും പരിസരപ്രദേശങ്ങളും വൃത്തിയാക്കിയിട്ടെങ്കിലേ ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. മുറിയുടെ ജനാലുകൾ എപ്പോഴും തുറന്നിട്ടിരിക്കണം. വായു, വെളിച്ചം ഇവ ധാരാളം ലഭിക്കത്തക്കവണ്ണമുള്ള വീടുകളേ പണികഴിപ്പിക്കാവൂ. ഗൃഹം പ്രകൃതിരമ്യമായിരിക്കണം.

നമ്മുടെ അദ്ധ്യക്ഷൻെറ ഗൃഹം പ്രകൃതി ദേവിയുടെ കേളീരംഗം തന്നെയാണ്. ദേവീപ്രസാദത്താൽ അടുത്തുതന്നെ ഒരു താമരപ്പൊയ്കയും, ഒരുനദിയും, രണ്ടുകുളങ്ങളും, തകിടിയും, പുല്പുറങ്ങളും, വിസ്തൃതമായ ക്ഷേത്രവും ഉണ്ട്. സുഗന്ധികളും വിവിധവൎണ്ണങ്ങളാൽ പ്രശോഭിതങ്ങളുമായ അനവധി ചെടികൾ, വൃക്ഷങ്ങൾ, വാഴത്തോട്ടം ഇതുകളാൽ ആവൃതമായിരിക്കുന്ന പ്രസ്തുതഗൃഹം ആരോഗ്യദായകംതന്നെ.

പാനീയം:— കിണറ്, കുളം, ഇവയുടെ സമീപത്തുവച്ചു പാത്രങ്ങൾ കഴുകിയും മുണ്ടുടിച്ചുനനച്ചും, കുളിച്ചും അവയിലെ ജലം ദൂഷിപ്പിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം ആദരണീയമല്ല. കുളത്തിലും, കിണറിലും, ചപ്പും, ചവറും വീഴാനിടയാകരുതു്, അവയ്ക്കടുത്തു മരങ്ങളോ, ചെടികളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ വെട്ടിക്കളയുകയും ആവശ്യവും സൌകൎയ്യവുമുള്ളപ്പോൾ അവയിലിറങ്ങി ചപ്പും, ചവറും, ചെളിയും വാരിക്കളയുകയും ചെയ്യണം. ആവശ്യമുണ്ടായാൽ പച്ചവെള്ളം കുടിയ്ക്കണം. കരിക്കിൻവെള്ളം ഒന്നാന്തരം പാനീയമാണ്. കാപ്പിയും ചായയും കുടിക്കരുതു്. നാരങ്ങാനീരു ചേൎത്തവെള്ളമോ, ഗോതമ്പുകാപ്പിയോ, മല്ലിവെള്ളമോ, നറ

നിണ്ടിക്കാപ്പിയോ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. വെള്ളംതിളപ്പിച്ചാറിച്ചും കുടിക്കാം. ഒരു കുടത്തിൽ നല്ല വെള്ളമൊഴിച്ച് അടച്ചുവയ്ക്കുക ൧൨ മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞു് അതെടുത്തു ഒരു കൂജയിലേക്കൊഴിച്ച് അടച്ചുവച്ചിരുന്ന് വായുകലത്തിയുപയോഗിച്ചാൽ വളരെ നന്നായിരിക്കും. ആദ്യത്തെപാത്രത്തിൻെറ അടിയിലുള്ള വെള്ളം കുടിക്കരുത്. ഏററവും നല്ലതു് മഴവെള്ളമാണ്. നാരങ്ങാനീരു് രോഗങ്ങളെ ഇളക്കി പുറത്തേക്ക് അയക്കുന്നതിനാൽ എല്ലാവരും അതു് ക്രമമായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. എൻെറ താമസം ഇവിടെനിന്നു ൯൦ മൈൽ വടക്കുപടിഞ്ഞാറുള്ള ഒരു സ്ഥലത്താണ്. ആ സ്ഥലത്തുള്ള കാപ്പിക്കടക്കാരിൽ പലരും ഇപ്പോൾ ചെറുനാരങ്ങായ്ക്കു പ്രവേശമനുവദിച്ചിട്ടുണ്ടു്. പല ആളുകളും കാപ്പികുടി നിറുത്തീട്ടു് നാരങ്ങാനീരു ചേർത്തവെള്ളം ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നതുകൊണ്ടാണ് നേത്രാനന്ദകരവും സുഖപ്രദവുമായ നാരങ്ങായ്ക്കു് കാപ്പിക്കടകളിൽ പോലും കടന്നിരിക്കാൻ സാധിച്ചതു്. ഈ സ്ഥലത്തുള്ള കാപ്പിക്കടകൾ നാരങ്ങാക്കടകളായിത്തീർന്നെങ്കിൽ സ്ഥലവാസികൾക്കു് ഇപ്പോഴുള്ള ആരോഗ്യമെങ്കിലും കുറയുകയില്ലായിരുന്നു എന്നു പറയുന്നതു് ചിലർക്കു് അനിഷ്ടമായി തോന്നിയേക്കാം. എന്നാൽ കാപ്പി വിററുകിട്ടേണ്ട ലാഭം നാരങ്ങാവില്പനയിൽ നിന്നെടുത്തുകൊള്ളട്ടെ എന്നു വിചാരിക്കുന്നതായാൽ വാങ്ങുന്ന ആളിന് ആരോഗ്യവും കൊടുക്കുന്ന ആളിന് ധനവും ലാഭമായികിട്ടുമെന്നു് കണക്കാക്കാവുന്നതാണ്. എൻെറ ഈ പ്രസംഗവഞ്ചി നിശ്ചിത ചാൽ വിട്ടു് അന്യസ്ഥലത്തേക്കു നീങ്ങിപ്പോകുന്നുണ്ടെന്നു് എനിക്കുതന്നെ തോന്നുന്നുണ്ടു്. വഞ്ചി തുഴഞ്ഞു് അധികം പരിചയമില്ലാത്തതിനാൽ അപ്രകാരം സംഭവിക്കുന്നതാണെങ്കിലും നല്ല അമരക്കാരൻ അമരത്തിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് എനിക്കു് ലേശം ഭയമില്ല. പ്രകൃതിചികിത്സയാകുന്ന തോണിയിൽ അമരം പിടിച്ചു് ജയം നേടാൻ ഇദ്ദേഹത്തെ- അദ്ധ്യക്ഷനെ-പ്പോലെ ശക്തിയും പരിചയവുമുള്ള മററാരാളും ഇന്നു കേരളക്കരയിലില്ല. അതുകൊണ്ടു് അപകടത്തിൽപെടുമെന്നു് ആ

രും ശങ്കിക്കേണ്ട. ജംബീരഫലങ്ങളുടെ മനോഹരതയും ഗുണവും കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ ദൃഷ്ടികളെ ഞാൻ അങ്ങോട്ടോടിച്ചുവെന്നേയുള്ളു.

ഭക്ഷണം:- മനുഷ്യശരീരത്തിനു യോജിക്കുന്ന നല്ലഭക്ഷണം മിതമായി കഴിക്കേണ്ടതാണ്. മത്സ്യമാംസാദികൾ മസാലകൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള സാധനങ്ങളാണ് നല്ല ഭക്ഷണമെന്ന് ഇവിടെ വിവക്ഷിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഒരു സാധനവും ക്രമത്തിലധികം വേവിച്ച് പോഷകാംശം കുറയ്ക്കുകയും ഗുരുത്വം വരുത്തുകയും ചെയ്തുകൂടാ. മുളകു ചേക്കാത്ത കറികൾ വിഹിതമല്ലെങ്കിൽ കറികൾക്ക് അല്പം നല്ലമുളകരച്ചാൽ ഒരു വല്ലായ്മയും വരാനില്ല. എരിവും, പുളിയും ക്രമേണ കുറച്ചു കുറച്ചു അവയിൽ വെറുപ്പുവരുത്തണം. പുഴുങ്ങാതെ വിഴുങ്ങാവുന്ന സാധനങ്ങൾ അങ്ങനെ തന്നെ ഉപയോഗിക്കണം. പഴങ്ങൾ പുഴുങ്ങാതെ ഉപയോഗിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ അവയുടെ ശരിയായ അംശങ്ങൾ നമുക്കു കിട്ടുകയുള്ളു. ഭക്ഷണവിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ഇപ്രകാരമുള്ള സവ് ചുമതലകളും നിവ്വഹിക്കേണ്ടതു് സ്ത്രീകളുടെ ധമ്മമാണ്. ആരോഗ്യത്തെ ലാക്കാക്കി ഭക്ഷണം പാകംചെയ്യുക എന്നുള്ളതാണ് പ്രധാന സംഗതി. ആരോഗ്യത്തിൽ ഗണനീയമായ ഒരു സ്ഥാനമാണ് ഭക്ഷണത്തിനുള്ളത്. അതിൻെറ എല്ലാ ചുമതലകളും വഹിക്കേണ്ടതു് സ്ത്രീകളാകകൊണ്ടു് കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും അനാരോഗ്യത്തിനും ഉത്തരവാദികളും അവർ തന്നെയാണ്. ഭക്ഷണം ആരോഗ്യകരമായിത്തീരത്തക്കവണ്ണം ശുചിയായും, രുചിപ്രദമായും, പാചകം ചെയ്തും, പാചകം ചെയ്യാതെ കഴിക്കാവുന്നതു് അതേവിധത്തിലും ഉപയോഗിക്കാൻ കുടുംബനായികയുടെ മനസ്സൂവ്വമായ വിചാരമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ സാധിക്കുകയുള്ളു. ഇപ്രകാരം ഭായ്യമാരുടെ സഹകരണം കൊണ്ടു് അവരവരുടെ ഭത്താക്കന്മാക്കും സ്വസന്താനങ്ങൾക്കും ആരോഗ്യമുണ്ടാക്കാൻ കഴിയുന്നു. മസാലകളും മററും ചേന്ന കറികളും മത്സ്യമാംസങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് മനു

ഷ്യർ ജഡീകശക്തിക്ക് അധീനരായിത്തീരുന്നത്. ഗാർഹസ്ഥ്യരായിരുന്നുകൊണ്ട് ബ്രഹ്മചര്യം അനുഷ്ഠിക്കാൻ പുരുഷന്മാരെ ഉപദേശിച്ച് അവരിൽ സന്മാർഗ്ഗം പോഷിപ്പിക്കുകയും വ്രതസൂക്ഷ്മത്തിനു സഹായിക്കുന്നവിധത്തിലുള്ള ഭക്ഷണമുണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുകയും തന്മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യവും ഓജസ്സും, തേജസ്സും കണ്ടു സന്തോഷിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് ധർമ്മപത്നിമാരുടെ കടമയാണെന്ന് ഇനിയുമെങ്കിലും നിങ്ങൾ ധരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കണമെന്നാണ് നിങ്ങളോട് എനിക്കൊരപേക്ഷയുള്ളത്. ഇന്ദ്രിയജയത്തിനും ശുക്ലസംരക്ഷണത്തിനുമായുള്ള ഈ ഉത്തമമാർഗ്ഗത്തിൽക്കൂടി പുരുഷന്മാരെ നയിച്ച് രക്ഷിക്കുകയും മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക!. "വിത്തുഗുണം കഴിഞ്ഞാൽ വീഴുന്ന" മണ്ണാണ് ഏററവും കാര്യമായിട്ടുള്ളത് എന്ന തത്വം ഇപ്പോൾ അനുസ്മരിപ്പിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

(തുടരും)

*ഗുഹ്യരോഗങ്ങൾ.

(എം. ആർ.)

(൧) ഗുഹ്യരോഗങ്ങൾ— വൃത്തികെട്ടവരുമായുള്ള സംഭോഗംകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ ഭയങ്കരങ്ങളാണ്. സിഫലിസ് (കപ്പൽപ്പുണ്ണ്) ഗൊണോറിയാ (ലിംഗപ്പഴുപ്പ്) ഇവയാണു ഭയങ്കരങ്ങളായ ഗുഹ്യരോഗങ്ങൾ. സിഫിലിസ് ശരീരം മുഴുവൻ വ്യാപിക്കാം. ഗൊണോറിയാ ലിംഗത്തെമാത്രം ബാധിക്കുന്നു. ഈ രണ്ടുരോഗവും ഒരാൾക്ക് പിടിപെടാം. വ്രണം വരുന്നതുവരെ സിഫിലിസ് ശരീരത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നില്ല. ഗുഹ്യഭാഗത്ത് രണ്ടു മൂന്നു ചെറിയ കുരുക്കൾ വന്നുപൊട്ടി വ്രണ

* അടുത്തു പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്താൻ പോകുന്ന "രോഗവും ചികിത്സയും" എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്നു.

മാകുന്നു. കവയ്ക്കിടയിലുള്ള ഗ്രന്ഥികൾ വീത്തു് മുഴകൾ വരാവുന്നതും മുഴകൾ വ്രണിക്കാവുന്നതുമാണ്. ഈ വ്രണങ്ങൾ മൂലം ചോര ദുഷിച്ചു് കഴുത്തിലും തൊണ്ടയിലും വ്രണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയും ശരീരത്തിൽ കുഷ്ഠം പോലെ തിണർക്കുകയും വേദനകളും നീരുകളും ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഗൊണോറിയാ വന്നാൽ കഫംപോലെ ലിംഗത്തിൽനിന്നും യോനിയിൽനിന്നും ചലംവരികയും മൂത്രമൊഴിക്കുമ്പോൾ ചൂടും വേദനയും ഉണ്ടാകുകയും കഴലയ്ക്കു് നീരും മുഴയും വരികയും ചെയ്യുന്നു. വൃത്തികെട്ടവരുമായുള്ള സംഭോഗവും സംക്രമണവും കൊണ്ടുവരാം.

ചികിത്സ — വ്രണത്തെ മണ്ണുവെച്ചു് കരിയ്ക്കണം. ചൂടുവെള്ളത്തിൽ സിററ്സ്ബാത്തു നടത്തണം. മററുള്ള ചികിത്സകൾ വീക്കത്തിനു വിധിച്ചിട്ടുള്ളതുതന്നെ (പുസ്തകത്തിൽ)

(൨) ഇന്ദ്രിയസ്ഖലനം:—മാംസഭക്ഷണം, കാപ്പി, തേയില, ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ ഇവയുടെ ഉപയോഗം, പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ നടപടികൊണ്ടുള്ള നാഡിക്ഷയം, മുതലായവ ഉള്ളവർക്കു് കാമവികാരമുണ്ടായാൽ സ്ഖലനമുണ്ടാകും. ചിലപ്പോൾ ഉറക്കത്തിൽ ശുക്ലം സ്രവിക്കും.

ചികിത്സ:— സ്വാഭാവികഭക്ഷണം, നല്ല വ്യായാമം, പച്ചവെള്ളത്തിൽ രണ്ടുകുളി, ഇവകൊണ്ടു് സാധാരണ രോഗം മാറും. രോഗത്തിനു് പഴക്കവും രോഗിക്കു് ക്ഷീണവുമുണ്ടെങ്കിൽ ദീർഘമായ പ്രകൃതിചികിത്സ അത്യാവശ്യമാണ്. ഇത്തരം രോഗികൾ സ്ഥിരബുദ്ധിയോടുകൂടി പ്രകൃതിചികിത്സ അനുഷ്ഠിക്കണം. ദിവസം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ രണ്ടു് ഹിപ്പ്ബാത്തു്, അർദ്ധോപവാസം, ഉപ്പു്, പഞ്ചസാര, പാൽ ഇവ ത്യജിച്ചുള്ള ഭക്ഷണം ഇവ അത്യാവശ്യമാണ്. വൈകുന്നേരത്തെ ഭക്ഷണം വളരെ ലഘുവായിരിക്കണം. മലർന്നുകിടന്നു് ഉറങ്ങരുതു്.

(൩) മേഹം:—തീണ്ടാരിക്കു് കുഴപ്പമുള്ളവരുടെ യോനിയിൽനിന്നും വെളുത്തജലം പോകും. ഈ പ്രവാഹമുണ്ടാകുമ്പോ

ൾ പുറത്തു വേദനയും ക്ഷീണവുമുണ്ടാകുന്നു. ചിലപ്പോൾ കൂട്ടം ചൊറിച്ചിലുമുണ്ടാകും. ദീനം കടുത്താൽ ചലത്തിനു നാററം വരും. ഈ രോഗം സാംക്രമികമാണെന്നു ചിലർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

ചികിത്സ:—തീണ്ടാരിക്കുഴപ്പത്തിനുള്ള ചികിത്സ ചെയ്യുക. ഹിപ്പ്ബാത്ത്; യോനിയിൽവസ്തി, ഇവയാണു പ്രധാന ചികിത്സ. പ്രവാഹത്തിനു ചുവന്നനിറമുണ്ടെങ്കിൽ വസ്തിക്കു തണുത്തജലം ഉപയോഗിക്കണം. ഉദരത്തിൽ നനഞ്ഞകെട്ടു ഉപയോഗിക്കണം.

൪. തീണ്ടാരിക്കുഴപ്പം:— തീണ്ടാരിയിൽ രക്തപ്രവാഹത്തിനു തടസ്സം, വേദന, അതിപ്രവാഹം, ക്രമക്കേടു മുതലായവയുണ്ടാകും. തീണ്ടാരിക്കു തടസ്സം വരുമ്പോൾ കാൽക്കുഴയിലും കാലിലും രാത്രിയിൽ നീരുവരികയും രാവിലെ മുഖവും കണ്ണും വീത്തിരിക്കുകയും തലവേദന, ഹൃദയത്തുടിപ്പ്, ശ്വാസതടസ്സം ഇവയുണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ചിലപ്പോൾ ചുമയും ക്ഷീണവും കാണും. തീണ്ടാരിയിൽ അധികമായ ചോരപോക്കു്, കഫനീർപോലെയുടെ നിർഗ്ഗമനം, കഠിനമായ വേദന ഇവയുണ്ടാകാം. ഇങ്ങിനെ സംഭവിക്കുമ്പോൾ ഗർഭമലസിപ്പോയൊ എന്നു ശങ്കയുണ്ടാകും. ചിലപ്പോൾ തീണ്ടാരിയില്ലാതെ കണ്ണു്, മൂക്കു്, ചെവി, പല്ലു്, ഇവയിൽക്കൂടി ചോരപോകും. തീണ്ടാരി വേഗത്തിൽ നിന്നു് ഉദരത്തിൽ നീരും മുഴയും വന്നേക്കാം. അമിതമായ സംഭോഗം, തുടരെയുള്ള ജലദോഷം, കഠിനമായ വികാരം, ഗർഭമലസൽ മുതലായവകൊണ്ടു് മേൽപറഞ്ഞ രോഗങ്ങൾ വരാം.

ചികിത്സ:— ഇവയിൽ പലതും മാറുവാൻ രണ്ടു മൂന്നു കൊല്ലത്തെ ചികിത്സ വേണ്ടിവരും. അധികം രക്തംപോകുന്നതൊഴിച്ചുള്ള സുഖക്കേടുകൾ അതിരാവിലെ കുളി, ദിവസം രണ്ടു മൂന്നു് * ഹിപ്പ്ബാത്ത്, ഒന്നു രണ്ടു പാദസ്നാനം, ഉദര

* സ്നാനങ്ങളെപ്പററിയുള്ള വിവരണം പുസ്തകത്തിൽ ഉണ്ടു്.

ത്തിൽ നനഞ്ഞതുകെട്ടൂ, വ്യായാമം, സ്വാഭാവികഭക്ഷണം ഇവ കൊണ്ടുമാറും. ഹിപ്പ്ബാത്തിനു മുൻപും പിൻപും വ്യായാമം വേണം. ശരീരം തടിച്ചിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ രണ്ടു മൂന്നു മാസം ദിവസംപ്രതി ആർദ്രാംബരാവരണം നടത്തണം. ശരീരം വിളറിക്ഷീണിച്ചിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ഉത്താനസ്നാനവും തദനന്തരം ശരീരം മുഴുവൻ തിരുമ്മും നടത്തണം. അധികം ചോരപോക്കുള്ളപ്പോൾ നല്ലപോലെ തണുത്തജലത്തിൽ ഹിപ്പ്ബാത്തു് നടത്തണം. തീണ്ടാരിവേദത്തിൽ നിൽക്കുന്നവൎക്ക് വളരെ സാവധാനത്തിൽ ചികിത്സ നടത്തേണ്ടതാണ്. ചോരപോക്ക്, വെള്ളംപോക്ക് മുതലായവ ഉള്ളവൎക്ക് യോനിയിൽ വെള്ളം കടത്തിക്കഴുകണം. അര, വയറ്, നെഞ്ച് ഈ ഭാഗങ്ങളിൽ ജലം വർഷിക്കുന്നതും നന്നാണ്. തീണ്ടാരിക്കു വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ ആദ്യം ചൂടുവെള്ളമുപയോഗിച്ചു ഹിപ്പ്ബാത്തു്, സിററസ്ബാത്തു്, ഉദരത്തിൽ ചൂടു പിടിപ്പിക്കൽ ആവിസ്നാനം ഇവ നടത്തുകയും തദനന്തരം ഉഷ്ണാംബരാവരണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യണം. പലപ്രാവശ്യം ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കണം. ഗോതമ്പപ്പം, സസ്യാദികൾ, പഴങ്ങൾ, ഇവ ആഹാരമാക്കണം മത്സ്യം, മാംസം, പാൽ, വെണ്ണ, മുട്ട ഇവ ഉപയോഗിക്കരുതു്.

ഗോവസൂരിപ്രയോഗം.

(സ്വദേശാഭിമാനി.)

"സ്വരാജ്യ"യിലെ ഒരു ലേഖനസംഗ്രഹമാണു താഴെ ചേൎക്കുന്നതു്.

ഇൻഡ്യയിൽ ഗോവസൂരിപ്രയോഗം നിർബ്ബന്ധിതമാക്കിട്ട് നാല്പതു കൊല്ലത്തിലേറെയായിരിക്കുന്നു. ഗോവസൂരിപ്രയോഗംകൊണ്ടു ജനങ്ങൾക്ക് ഗുണം സിദ്ധിച്ചിട്ടില്ലെന്നു മാത്രമല്ല,

വളരെ ദോഷവും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെന്നു കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇംഗ്ലണ്ടിൽ ഗോവസൂരിപ്രയോഗം നിർബ്ബന്ധമല്ലാതാക്കീട്ടു ഏതാനും വർഷങ്ങളായിട്ടുണ്ട്. ഇതു നിർത്തൽ ചെയ്തപ്പോൾ ഇതിന്റെ അനുകൂലികൾ ഭയങ്കരമായ നാശമുണ്ടാകുമെന്നു പ്രവചിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ നേരെ മറിച്ചാണുണ്ടായതു്. ഇപ്പോൾ വസൂരിരോഗം ആ രാജ്യത്തു തീരെ ഇല്ലാതായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ടെന്നു പറയാം. ൧൮൭൭ മുതൽ ൧൮൭൯വരെ ലണ്ടനിൽ വസൂരിനിമിത്തം മരിച്ചവരുടെ സംഖ്യ ശരാശരി ലക്ഷത്തിൽ ഒന്നുവീതമാകുന്നു. അക്കാലത്തു ഗോവസൂരിപ്രയോഗം നിർബ്ബന്ധിതമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇതു നിർബ്ബന്ധിതമല്ലാതാക്കിയ ശേഷം ൧൯൦൭ മുതൽ ൧൯൧൦ വരെയുണ്ടായ സംഖ്യ ഏഴു ലക്ഷത്തിൽ കഷ്ടിച്ചു ഒന്നുവീതമായിരുന്നു. ലണ്ടനിൽ പലഭാഗങ്ങളും വളരെ വൃത്തികെട്ട സ്ഥലങ്ങളാണ്. എന്നിരിക്കെയും, ഗോവസൂരിപ്രയോഗം നിർത്തിവെച്ചതിന്റെ ഫലമായി വസൂരിരോഗം അവിടെ ഇല്ലാതായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ട്. നമ്മുടെ രാജ്യത്തുള്ള മദിരാശിയിലെ കണക്കുകൾകൂടെ പരിശോധിച്ചു നോക്കാം.

മദിരാശിനഗരത്തിൽ ൧൮൭൭-നും ൧൮൭൮-നും മദ്ധ്യേയായി പത്തുലക്ഷത്തിൽ നൂറെണ്ണംവീതമായിരുന്നു മരണങ്ങൾ. അക്കാലത്തു്, മദിരാശിയിൽ ഗോവസൂരിപ്രയോഗം വേണ്ടിടത്തോളം പ്രചാരമില്ലായിരുന്നു. ഇരുപതുവർഷങ്ങൾക്കു ശേഷം— ഇതു് നിർബ്ബന്ധിതമാക്കിയ ശേഷം— മരണക്കണക്കു ഏട്ടിരട്ടിയായി. ൧൯൦൭-നും ൧൯൧൦-നും മദ്ധ്യേ പത്തുലക്ഷത്തിൽ ൮൦൦ വീതം വർഷംതോറും മരണമുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ഈ കണക്കുകളിൽ നിന്നൊക്കെയും വിശദമാകുന്നതെന്താണ്? ഗോവസൂരിപ്രയോഗം വസൂരിദീനത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു എന്നുതന്നെ.

ഗോവസൂരിപ്രയോഗത്തിനു ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നു— പശുക്കളുടെ അകിടിൽനിന്നെടുക്കുന്ന ചലം—ഉഷ്ണപ്പുണ്ണു് എന്ന ഭയങ്കരരോഗത്തിന്റെ ബീജമാണെന്നു് ഇപ്പോൾ കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു. പശുക്കൾക്കു് ഈ രോഗബീജങ്ങൾ കറക്കു

ന്നവരിൽ നിന്നുമാണത്രെ കിട്ടുന്നതു്. കാക്കന്നവക്ക് അവർ സാസസ്ഥ്യം ചെയ്യുന്നവരിൽ നിന്നും കിട്ടുന്നു. ഇങ്ങിനെ, ഏതു തരത്തിലായാലും ഉഷ്ണപ്പുണ്ണിന്റെ രോഗജബീജങ്ങൾ നിറഞ്ഞ മരുന്നാണ് വസൂരിരോഗത്തെ മാററാനായി കുത്തിവെച്ചുവരുന്നതു്. കുത്തിവയ്പുകൊണ്ടു് വസൂരി ഉണ്ടാകാതിരിക്കുകയില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, ഉഷ്ണപ്പുണ്ണ് ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യും. വംശത്തെ മുഴവനായും നശിപ്പിക്കുന്ന ഈ പ്രയോഗത്തെ ഉടൻ തന്നെ നിർത്തൽചെയ്യാൻ എല്ലാവരും അതിപ്രയത്നം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. പാശ്ചാത്യ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഇന്ദ്രജാലത്തിൽ നിന്നു നാം ഉടൻതന്നെ മാറിക്കളഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ ഭാരതീയ വംശനാശം നിശ്ചയമായും സംഭവിക്കും.

ആരോഗ്യകുറിപ്പുകൾ.

(൧) സ്വാമി ശുദ്ധാനന്ദഭാരതിയുടെ ദിനചര്യ. അദ്ദേഹം—രാവിലെ ൪ൽ മണിക്കുണരുന്നു. ഉണന്നാലുടൻ ശവാസനം, പശ്ചിമതാനാസനം, സർവാംഗാസനം, ഉർദ്ധ്വപത്മാസനം, മയൂരാസനം, ഉഷ്ട്രാസനം, പത്മാസനം, ചക്രാസനം ജാനുശിരാസനം, കുക്കുടാസനം, ശിരാസനം ഇവ ശീലിക്കും. തദനന്തരം ൧൦ കസത്തും പത്തു ഭസ്ക്കിയും ചെയ്യും. അരയാൽ വേരുകൊണ്ടോ മാവിലകൊണ്ടോ പല്ലുതേയ്ക്കുന്നു. ഒന്നര ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിച്ചശേഷം നൌലിയും ഉഡ്യാണബന്ധവും ശീലിക്കുന്നു. ദഹനക്കേടുണ്ടെങ്കിൽ ജലധൌതിചെയ്യും. മലബന്ധമുണ്ടെങ്കിൽ വസ്തിവെയ്ക്കും. അല്ലെങ്കിൽ തൊട്ടിയിലിരുന്നു ഹിപ്പ്ബാത്ത് നടത്തും. മലശോധന കഴിഞ്ഞു് ശരീരം ഓരോഇഞ്ചും തുണികൊണ്ടു് തുടച്ചു് കുളിയ്ക്കുന്നു. കുളികഴിഞ്ഞു് വെയിലത്തു് ബദ്ധപത്മാസനത്തിലിരുന്നു പത്തുമിനിട്ടു പ്രാണായാമം ചെയ്യുന്നു. പിന്നെ ഗീതാ, ബൈബിൾ മുതലായ വിശിഷ്ടഗ്രന്ഥങ്ങൾ വായിക്കുന്നു. എട്ടുമണിക്കു് മുമ്പു് ഇൗ

ദിനചര്യകളെല്ലാം കഴിഞ്ഞിരിക്കും. ഭക്ഷണത്തിന് ഉത്തമമായ സമയം രാവിലെ ൯ മണിക്കും വൈകുന്നേരം ൬ മണിക്കുമാണെന്നാകുന്നു അദ്ദേഹത്തിൻെറ അഭിപ്രായം. അദ്ദേഹം താഴെപ്പറയുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ഒന്നോ അതിലധികമൊ കഴിയ്ക്കുന്നു. (൧) അഞ്ചുപിടി ഗോതമ്പു് പൊടിയെടുത്ത് വാഴപ്പഴവും ചേൎത്തു കുഴച്ചുണ്ടാക്കുന്ന രണ്ടു ചപ്പാത്തി (൨) മേൽപ്പറഞ്ഞതു് തന്നെ തേങ്ങാപ്പാലിൽ കുഴച്ചു് മുന്തിരിങ്ങായും ചേൎത്തു് ചപ്പാത്തി (൩) കടലയൊ ചെറുപയറൊ വെള്ളത്തിൽ കുതിൎത്തതും കരിയ്ക്കും (൪) രണ്ടുപിടി നിലക്കടല വെള്ളത്തിൽ കുതിൎത്തതും പഴവും മാങ്ങയും (൫) പഴവും പാല്പ്പാലും (൬) തേങ്ങാവെള്ളവും നാരങ്ങാനീരും തേനും (൭) തേൻ, വാഴപ്പഴം, ചക്കപ്പഴം, മാങ്ങാച്ചാറു്, തേങ്ങാ, പറങ്കിയണ്ടി ഇവ കലൎത്തിയതു് (൮) രണ്ടു് ആപ്പിളും ൨൦ വാൽനട്ടും (൯) കുതിൎത്ത നിലക്കടലയും മുന്തിരിങ്ങായും (൧൦) മധുരനാരങ്ങാ, മാതളനാരങ്ങാ (൧൧) പടവലങ്ങാ മുറിച്ചതും തേങ്ങയും കറിവേപ്പിലയും തുളസിയുടേയും നാരകത്തിൻേറയും ഇലയും (൧൨) മത്തങ്ങായ്ക്കകത്തെ മാതളവും കരിയ്ക്കും തേനും (൧൩) മില്ലിൽ കുത്താത്ത അരിയോ ഗോതമ്പോ, കടലയോ സസ്യങ്ങളൊ ഇഞ്ചിയോ ഉപ്പോ നാരങ്ങാനീരോ ചേൎത്തു് വേവിച്ചതും.

അദ്ദേഹം ഭക്ഷണം നല്ലപോലെ ചവയ്ക്കുന്നു. ഭക്ഷിക്കുമ്പോൾ ആത്മാവിനെ ധ്യാനിക്കുന്നു. ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം അരമണിക്കൂർ സ്വസ്ഥമായി ചിരിക്കുകയോ പാടുകയൊ ചെയ്യുന്നു. പതിവായുള്ള തൊഴിൽ ൪ മണിക്കു് തീരും. അഞ്ചു മണിക്കു മുമ്പു കുളികഴിഞ്ഞു് ൧൫ മിനിട്ടുനേരം ധ്യാനിക്കുന്നു. അഞ്ചര മണിക്കുള്ള ഭക്ഷണം ലഘുവാണ്. ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞു കുറേനേരം ശുദ്ധവായുവിൽ നടക്കുന്നു. നടക്കുമ്പോൾ ഓം എട്ടെണ്ണുന്നതുവരെ ശ്വസിക്കുകയും അത്രയും സമയം ഉള്ളിൽ നിറുത്തുകയും അതേസമയംകൊണ്ടു ശ്വാസം വിടുകയും അത്രയും സമയം സ്വസ്ഥമായി നടന്നശേഷം വീണ്ടും ശ്വാസം പിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അദ്ദേഹം ആത്മാവിനെ ജയിച്ചവനെപ്പോലെ നടക്കുന്നു. ഏഴു മണിമുതൽ ഏഴരവരെ ഭ

ജനയും തദനന്തരം പുസ്തകപാരായണവും നടത്തും. ഒമ്പതു പത്തു് മണിക്ക് പ്രാണായാമം ചെയ്തു് ശുദ്ധവിചാരങ്ങളോടുകൂടി ഉറങ്ങുവാൻ പോകുന്നു. ആഴ്ചയിലൊരുദിവസം പച്ചവെള്ളം മാത്രം കുടിച്ചുപവസിക്കും

൨. വണ്ണം കളയാനുള്ള മാർഗ്ഗം:—ഭക്ഷണം കുറയ്ക്കുകയും വ്യായാമം ചെയ്യുകയുമാണ് സാധാരണ വണ്ണംകുറയ്ക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം. എന്നാൽ ഉറക്കമില്ലായ്മകൊണ്ടു ഉപവാസത്തേക്കാൾ വേഗത്തിൽ വണ്ണം കുറയ്ക്കാമെന്ന് ഇപ്പോൾ കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു.

൩. ഭക്ഷണം ചവയ്ക്കണം.

ഓരോ തൊഴിലിൽ ഉൾപ്പെട്ടവർ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു വളരെ വേഗത്തിലാണ്. തന്മൂലം ഭക്ഷണവും ആമരസങ്ങളും തമ്മിൽ ചേരുന്നില്ല വയററിൽ വാതങ്ങളുണ്ടായി ഒച്ചയും വീർപ്പും ഏമ്പക്കവും ഇക്കിളും മററുമുണ്ടാകുന്നു. നെഞ്ചെരിച്ചിലിൻെറ പ്രധാനകാരണം ചവയ്ക്കാതെ ഭക്ഷണം ഉരുട്ടിവിഴുങ്ങിയിട്ടാണ്. മലബന്ധത്തിൻെറ പ്രധാനകാരണവും ഇതു് തന്നെ. സാധാരണ നല്ലപോലെ ചവയ്ക്കാവുന്ന ഭക്ഷണമേ കഴിയ്ക്കാവൂ. ദാഹമുണ്ടെങ്കിൽ ഭക്ഷണത്തിൻെറ അവസാനത്തിൽ മാത്രമേ വെള്ളം കുടിയ്ക്കാവൂ. എളുപ്പം ഭക്ഷിച്ചാൽ പതുക്കെ വ്യസനിക്കേണ്ടതായി വരും.

൪. ആരോഗ്യമില്ലാത്ത ധനികന്മാർ:—

റാക്ക്ഫെല്ലർക്ക് ൫൦ കോടിപവൻ സ്വത്തുണ്ടായിരുന്നു. "എനിക്കു ഒരുനേരം നല്ലപോലെ ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുവാൻ സൌകര്യമുണ്ടെങ്കിൽ ഈ സ്വത്തു് മുഴുവൻ ഞാൻ കൊടുത്തേക്കാം" എന്നു അദ്ദേഹം പറയുകയുണ്ടായി. അദ്ദേഹത്തിൻെറ വൃദ്ധവയസ്സിനിടയിൽ മിക്കപ്പോഴും ദഹനക്കേടുണ്ടായിരുന്നു. പാലും ബിസ്കററുമാണ് പ്രധാനാഹാരം. രാവിലെ എന്നും മോരുകുടിക്കും. വലിയ ഡാക്ടർമാർ അദ്ദേഹത്തിൻെറ സുഖക്കേട് ഭേദപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടും സാധിച്ചില്ല. ലോകത്തിൽ വെച്ചു് ഏററവും ധനികനായ ഹെൻറി ഫോർഡിൻെറ സ്ഥി

തിയും ഇതുതന്നെയാണ്. മി: മോഗ്ഗൻ രാവിലെ ലഘുവായ ഭക്ഷണം കഴിച്ചുശേഷം ആപ്പീസിൽപോയാൽ വൈകുന്നേരം ൭ൽ മണിക്ക് വീട്ടിൽ തിരിച്ചുചെല്ലുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന് ഒരു പ്രത്യേകതരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണമല്ലാതെ കഴിക്കുവാൻ വയ്യാ. എത്ര പണമുണ്ടായിരുന്നിട്ടും നേരെ ജീവിതം നയിക്കുവാൻ മി: മോഗ്ഗന് സാധിച്ചിട്ടില്ല. ധനികനായ എഡ്വേർസ്സ്ക്രിപ്പ്സിന് സകല ശബ്ദവും അസഹ്യമായിരുന്നു. അദ്ദേഹം ഒരു കോടിരൂപായ്ക്ക് ഒരു കപ്പൽ പണിഞ്ഞ് ശബ്ദംകടക്കാത്ത ഒരു മുറി അതിലുണ്ടാക്കി സമുദ്രസഞ്ചാരം ചെയ്തുവന്നു.

൭. മൃതപ്രായന്മാരെ രക്ഷിക്കുന്നതെങ്ങിനെ?

ചിലർ മരിച്ചുപോയെന്ന് തോന്നും. വാസ്തവത്തിൽ മരിച്ചു കാണുകയില്ല. അവരുടെ കാൽകുഴവരെ ചൂടുവെള്ളത്തിലിടണം. കാലും കയ്യുടെ അററവും ചൂടുവെള്ളത്തിൽ തുണി നനച്ച് തുടയ്ക്കണം. നിവൃത്തിയുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ടബ്ബിൽ പച്ചവെള്ളം നിറച്ച് വിറയിൽ വരത്തക്കവണ്ണം ശരീരം വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയിടണം. ഒരു കഷണം മഞ്ഞുകട്ടി തുണിയിൽ കെട്ടി അതിൽനിന്നും വെള്ളം ഇററിററ് ഹൃദയത്തിൽ വീഴത്തക്കവണ്ണം പിടിക്കണം. ഇങ്ങിനെ ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്വാസം വീഴുകയും നാഡി തുടിക്കുകയും ചെയ്യും. ശരീരത്തിന് വിറയൽ വന്നാൽ രക്ഷയായി. ഉടൻതന്നെ രോഗിയെ വെള്ളത്തിൽ നിന്നെടുത്തു നല്ല പുതപ്പുകൊണ്ട് മൂടണം. അയാൾ ഉറങ്ങിയാൽ അത്രയും നന്ന്. രോഗിക്ക് വിയപ്പ് വരാതിരിക്കുകയൊ തുടിപ്പുശരിയാകാതിരിക്കുകയൊ ചെയ്താൽ വീണ്ടും മേൽപ്പറഞ്ഞപ്രകാരം പ്രവൃത്തിക്കണം. രോഗിക്ക് വല്ലതും കുടിക്കണമെന്ന് തോന്നിയാൽ ഒരു ആരോഗ്യമുള്ള ആടിൻെറ അകിടിൽനിന്നും അയാളുടെ വായിലേക്ക് പാൽ വീഴിക്കണം. കുറച്ചു പച്ചവെള്ളവും കുടിയ്ക്കാൻ കൊടുക്കാം. ഈ വിദ്യകൊണ്ടല്ലാതെ ഇത്തരം രോഗികളെ രക്ഷപെടുത്തുവാൻ നിവൃത്തിയില്ല.

ഡാക്ടർ ബി. മാക്ഫാഡെൻറ ശരീരതത്വ നിഘണ്ഡു.

(തുടർച്ച)

(പി. മാധവൻ പിള്ള മാവേലിക്കര)

വിചാരത്തെയും പ്രവൃത്തിയേയും അശേഷം നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത ഒരു ഭയവിഹ്വലനായ ഭ്രാന്തനെപ്പോലെയൊ, അജ്ഞാന അന്ധകാരത്തിൽ മുഴുകി രോഗതാപാത്താൽ വലയുന്ന ഒരു വിവേക ശൂന്യനെപ്പോലെയൊ അരോഗ ദൃഢഗാത്രനായ ഒരാൾക്ക് രോഗബീജങ്ങളെപ്പറ്റി ശങ്കിക്കയൊ ഭയപ്പെടുകയൊ ചെയ്യേണ്ടതായി വരുന്നതല്ലാ. പൂൎണ്ണമായ ആരോഗ്യത്താൽ ശോഭിതമായിരിക്കുന്ന ഒരു ദേഹത്തിൽ രോഗബീജങ്ങൾക്ക് യാതൊരു പ്രവേശനമൊ സ്ഥാനമൊ ഇല്ലാ. അമേരിക്കയിൽ ഒരു നഗരത്തിൽ മസൂരിദീനം കടന്നുകയറി ആ നഗരവാസികളെ അതി കഠിനമായി പീഡിപ്പിക്കയും, പലരേയും ദിനംപ്രതി യമലോകത്തിലേക്കു അയച്ചുകൊണ്ടിരിക്കയും ചെയ്ത അവസരത്തിൽ പ്രകൃതിശാസ്ത്ര പണ്ഡിതനും അരോഗ ദൃഢഗാത്രനും ആയ ഒരു മഹാൻ ഈ നഗരത്തിൽ അൎദ്ധനഗ്നനായി പ്രവേശിച്ച് പലരോഗികളുടെയും ദേഹത്തിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്ന രക്തത്തെയും പഴുപ്പിനെയും ചലത്തെയും തൻെറ ദേഹത്തിൽ കളഭം പൂശുന്നതുപോലെ പൂശിയും കൊണ്ട് സമീപത്തുണ്ടായിരുന്ന ആസ്പത്രികളിൽ ചെന്നു അവിടെ ഉണ്ടായിരുന്ന ഡാക്ടർമാരോടു ചോദിച്ചതു് ഇപ്രകാരമാണ്. "മസൂരിദീനത്താൽപെട്ട പലരോഗികളുടേയും ദേഹത്തിൽ നിന്നും ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരുന്ന രക്തത്തെയും പഴുപ്പിനേയും യാതൊരു ദയവുംകൂടാതെ എൻെറ ദേഹത്തിൽ പൂശിയിരിക്കുന്നതു നിമിത്തം എനിക്കും രോഗം പിടിപെടുമൊ? രോഗം പിടിപെടുമെന്നു നിങ്ങൾ വിചാരിക്കുന്നപക്ഷം അതു തെററാണ്. അരോഗദൃഢഗാത്രനായ എൻെറ ദേഹത്തിൽ യാതൊരുതരം രോഗബീജങ്ങൾക്കും പ്രവേശിക്കുന്നതിനൊ

സ്ഥാനം പിടിക്കുന്നതിന്നൊ സാധിക്കയില്ലെന്ന തെളിയിക്കുന്ന തിന്ന മാത്രമായിട്ടാണ് ഞാൻ ഇപ്രകാരം ഒക്കെ ചെയ്തു നി ങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ ഹാജരായിരിക്കുന്നതു്". ഇതിന്ന മറുപടിയാ യി യാതൊരു അഭിപ്രായവ്യത്യാസവും കൂടാതെ ഡാക്ടർമാർ പറഞ്ഞതു് "നിങ്ങൾക്കു ഇന്നുതന്നെ മസൂരിരോഗം പിടിപെടും. അതുനിമിത്തം ഒരാഴ്ചക്കകം നിങ്ങൾ തീർച്ചയായും മരിക്കും" എന്നായിരുന്നു. പക്ഷെ മസൂരിരോഗം അദ്ദേഹത്തെ ഒരു നിമിഷനേരത്തേയ്ക്കെങ്കിലും ബാധിക്കയൊ ഡാക്ടർമാരുടെ സർവ്വ സമ്മതപ്രകാരം ഉണ്ടായ വിധിയനുസരിച്ചു് അദ്ദേഹം മരിക്കയൊ ചെയ്തില്ലാ.

ദേഹരക്ഷാപദ്ധതി (Physcultopathy) പ്രകൃതി ചികിത്സാശാസ്ത്രത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നതു് ആകെ ഒരു ഒററ രോഗം മാത്രമേയുള്ളു എന്നും ആരോഗം രക്തമാലിന്യം എന്നു് ആണ്. മററു പല നാമധേയങ്ങളാൽ ഇതേവരെ അറിഞ്ഞിട്ടുള്ളതും മേലാൽ അറിയുന്നതും ആയ അസംഖ്യം രോഗങ്ങൾ എല്ലാം പ്രകൃതിചികിത്സാതത്വപ്രകാരമുള്ള ഏകരോഗമായ രക്തമാലിന്യത്തിൻെറ ഓരോമാററങ്ങൾ മാത്രമാണ്. ഏതുപോലെ എന്നാൽ, ഒരു ഭവനത്തിൽ ഒരുമാതാവിൻെറ മക്കളിൽ ഒരാൾ ജഡ്ജിയായും, ഒരാൾ ചിത്രകാരനായും, ഒരാൾ വ്യാപാരിയായും, ഒരാൾ മൂകനായും, ഒരാൾ കള്ളനായും കാണാവുന്നതാണല്ലൊ. ഇപ്രകാരം ഒരു മാതാവിൻെറ മക്കളിൽതന്നെ വിവിധനില പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു കാണുന്നതിൻെറ പ്രധാനകാരണം, ഈ മക്കളുടെ ജനനത്തിന്ന ഹേതുവായ മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ആ കാലത്തെ ബീജത്തിൻെറ ഗുണദോഷം തന്നെയാണ്. ബീജത്തിൻെറഗുണവും ദോഷവും മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ അപ്പോഴത്തെ ദേഹസ്ഥിതിയേയും മനോനിലയേയും ആശ്രയിച്ചുതന്നെയാണിരിക്കുന്നതു്. ജനനശേഷം പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതുവരേയുള്ള പരിതസ്ഥിതികളും ഏറെക്കുറെ ഇവരുടെ ബുദ്ധി, മനോശക്തി, സ്വഭാവം, ശരീരപുഷ്ടി മുതലായതിൻെറ ഗതിയെ രൂപീകരിക്കുന്നുണ്ടു്.

(തുടരും.)

പുസ്തകാഭിപ്രായം.

ഗദ്യലതിക.

ഗ്രന്ഥകൎത്താവ്.

ററി. വി. രയരപ്പക്കുരുപ്പു, ബി. ഏ: എൽ. ററി.

ചാലപ്പുറം. വില ൧൨ അണ.

ഞങ്ങളുടെ ഒരു മാന്യബന്ധുവും പ്രകൃതി ചികിത്സാഗ്രന്ഥങ്ങൾകൊണ്ട് മലയാളികൾക്കു സുപരിചിതനുമായ മി: ററി. വി. രയരപ്പക്കുരുപ്പിന്റെ ഒരു സാഹിത്യപരിശ്രമമാണ് ഗദ്യലതിക. അദ്ദേഹം പല മാസികകളിൽ പലപ്പോഴായി പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ഇരുപത്തൊന്നു ലേഖനങ്ങൾ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അവ (൧) സമഭാവന, (൨) പൌരസ്ത്യകഥ, (൩) ചരിത്രപ്രസിദ്ധമായ ചില വൈരക്കല്ലുകൾ, (൪) സൎദ്ധാനയിലെബിഗം, (൫) കാളിദാസന്റെ തൽക്കാലയുക്തി, (൬) ഒരുഇൻഡ്യക്കാരൻ കണ്ട അമ്മേരിക്ക, (൭) സംഭാഷണം, (൮) സസേമിരാ, (൯) സാഹിത്യവും സദാചാരവും, (൧൦) പാവാരിബാബ, (൧൧) പതിനാലാംനൂററാണ്ടിൽ ദക്ഷിണഭാരതത്തിന്റെ ധനസ്ഥിതി, (൧൨) ഒരുവീരതരുണി, (൧൩) സ്വാഭാവികബുദ്ധി, (൧൪) ശീലത്തിന്റെ ബലം, (൧) ബീർബലിൻ, (൧൬) പൌരസ്ത്യരും പാശ്ചാത്യരും, (൧൭) ബോധിസത്വനും തസ്കരന്മാരും, (൧൮) സമുദായപരിഷ്ക്കാരം, (൧൯) ഒരു വൃദ്ധനും ശ്രീകൃഷ്ണനും, (൨൦) ലോകംമഹാമായ, (൨൧) സർജഗദീശചന്ദ്രബോസ് എന്ന ലേഖനങ്ങളാണ്. അദ്ദേഹം പ്രസ്തുത വിഷയങ്ങളെപ്പററി ശുദ്ധവും ലളിതവും ആയ ഭാഷയിൽ എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. ഈ ഗ്രന്ഥം മി. കുരുപ്പിന്റെ സാഹിത്യപരിശ്രമത്തിന്റെ ശുഭാരംഭമാണെന്നു ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു.

പരസ്യങ്ങൾ.

"ആരോഗ്യദീപം"

ഗ്രന്ഥകർത്താ,

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

൬൦൦ പുറത്തിലധികമുള്ള ഒരു മഹാഗ്രന്ഥം.

മനുഷ്യശരീരത്തെയും ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തേയും സംബന്ധിച്ചുള്ള സകല വിവരങ്ങളും ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ ഗ്രന്ഥം വായിച്ചാൽ ശരീരശാസ്ത്രം മുഴുവൻ ഗ്രഹിക്കുന്നതിനും തന്നത്താൻ ഒരു ഡാക്ടരായിരിക്കുന്നതിനും ആൎക്കും കഴിയും. രോഗങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനുള്ള മാൎഗ്ഗങ്ങൾ, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകൃത്യനുസരണമായ പ്രതിവിധികൾ മുതലായവ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ വൎണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രാണായാമം, വ്യായാമം, ജലചികിത്സ, മൎണ്ണുചികിത്സ, പ്രാണചികിത്സ, വൎണ്ണചികിത്സ, മെസ്മരിസം, മാനസികചികിത്സ, മേഖലവിജ്ഞാനീയം മുതലായവ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ ചേൎത്തിട്ടുണ്ട്. മെസ്മരിസത്തെക്കുറിച്ചു് വിവരിക്കുന്നതിനു് ഒരു പ്രത്യേകഭാഗം കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. വില രൂപാ ൩ മാത്രം. താഴെപ്പറയുന്ന മേൽവിലാസത്തിൽ അപേക്ഷിക്കുക.

എസ്. റ്റി. റെഡ്യാർ ആൻഡ് സൺസ്, വി. വി. പ്രസ്സ്, കൊല്ലം.

(വ) "ആരോഗ്യം" മാനേജർ, തിരുവല്ലാ.

പായ് കച്ചവടം

തിരുവല്ലാആശുപത്രിക്കു് പടിഞ്ഞാറുവശം നടത്തിയിരുന്നപായ്വ്യാപാരം അവിടെനിന്നും മാററി തിരുവല്ലാ എസ്സ്. സി. സിമ്മനാരിക്കുപടിഞ്ഞാറു (മോട്ടോർകവലയ്ക്കു തൊട്ടുതെക്കു) വശം മെയിൽ റോഡരികിൽ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു. എല്ലാത്തരം പായുകളും (മെത്തപ്പായ്, തഴപ്പായ്, പുല്പായ്, പനമ്പായ്, കയററുതടുക്കു്) ഇവിടെ വില്പനയ്ക്കുണ്ടു്.

കേ. നാഥ് ആൻറു് സൺസ്, ജനറൽമൎച്ചൻറ്സ്,

മോട്ടോർകവലയ്ക്കു തെക്കുവശം, തിരുവല്ലാ.

ദ്വാദശലവണചികിത്സാദശം.

രോഗികൾ എന്തിന്നു ഭയപ്പെടുന്നു?

മനുഷ്യശരീരം ദ്വാദശ (പന്ത്രണ്ടു) ലവണനിമ്മിതമാണെന്നും അതിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നോ അതിലധികമോ ലവണത്തിൻെറ അഭാവത്തിൽ രോഗമുണ്ടാകുമെന്നും പ്രസ്തുത അഭാവത്തെ തദനുഗുണമായ ലവണപ്രയോഗംകൊണ്ടു പരിഹരിക്കാമെന്നും വിശദമായി വിവരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഈ അമൂല്യവൈദ്യഗ്രന്ഥം ഒരു വിദഗ്ദ്ധനായ വൈദ്യൻെറ ഉപയോഗം നിശ്ചയമായും നിവ്വഹിക്കാം. എല്ലാവക്കും നിഷ്പ്രയാസം പഠിച്ചു പ്രയോഗിക്കാവുന്നതും ദോഷരഹിതവുമായ പ്രകൃതിചികിത്സയെ ക്രോഡീകരിച്ചു എഴുതീട്ടുള്ളതുമായ ഈ പുസ്തകത്തിന്നു വില രൂപാ ഒന്നുമാത്രം. ആവശ്യപ്പെടേണ്ടും മേൽവിലാസം Dr. കെ. എസ്സ്. ശിവദാസപ്പണിക്കർ എൽ. എം. എസ്സ്. (എച്ച്) ക്ലാപ്പന (A. o.) കായംകുളം (P.o.)

സന്താനനിയന്ത്രണത്തിനുള്ള

ഒരു നിർദ്ദോഷമായ മാഗ്ഗം.

ഒരാവൎത്തി വായിച്ചുനോക്കി പരിശോധിക്കുക.

ഞങ്ങൾ വളരെക്കാലത്തേയ്ക്കു മുമ്പുതന്നെ പലക്കും കൊടുത്തു ഫലം കണ്ടിട്ടുള്ളതും ഗർഭാശയസംബന്ധമായ സകല രോഗങ്ങളേയും മാററി ആരോഗ്യത്തെ നിലനിറുത്തുന്നതുമാകുന്നു ഞങ്ങളുടെ പ്രസൂതതൈലം. ആൎത്തവകാലത്തിൻെറ നാലാം ദിവസം മുതൽ ൧൨ ദിവസം സേവിച്ചാൽ ഗർഭം ധരിക്കാതെയിരിക്കുന്നതും പിന്നീടു ഗർഭം ധരിക്കണമെന്നു തോന്നിയാൽ ഞങ്ങളുടെ ഗർഭധാരണതൈലം ആൎത്തവകാലം മുതൽ ൬ം ദിവസം തുടരെസേവിച്ചാൽ വീണ്ടുംഗർഭം ധരിക്കുന്നതുമാണ്. ഈ ഔഷധങ്ങളിൽ യാതൊരു വിഷസാധനങ്ങളും ചേരുന്നതല്ലാ. സന്താനനിയന്ത്രണതൈലം. ൧൨ ദിവസത്തേക്ക് ൧൨ ക. ഗർഭധാരണതൈലം. ൬ം ദിവസത്തേക്ക് ൧൦ ക. വ്യണ.

എൻ. കുഞ്ഞുരാമൻ വൈദ്യൻ, ആയുർവേദഭൂഷണം, കൊല്ലം