SRI KRISHNAVILASAM READING ROOM ✱ INKEEL

ആരോഗ്യം.

പുസ്തകം ൭. | ൧൧൦൪ വൃശ്ചികം | ലക്കം ൪

ജലത്തിന്റെ ദിവ്യത്വം.

(വൈദ്യകലാനിധി സി. രാമകൃഷ്ണൻനായർ. ചെറുവള്ളി)

("ആയുർവേദം" മാസികയിൽനിന്ന്)

സകല ദൃശ്യവസ്തുക്കളിലും വച്ച് ജലത്തിനുള്ള സ്ഥാനം വളരെ പ്രധാന്യമേറിയതാണെന്നുള്ളത് നിർവ്വിവാദമത്രെ! പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ ഉല്പത്തിയിലും, സൂക്ഷ്മങ്ങളായ ആകാശം, വായു, അഗ്നി, ഇവകൾക്കശേഷം സ്ഥൂലരൂപത്തിൽ കാണുന്ന ആദ്യവസ്തുവും ജലമാകുന്നു. ലോകത്തിന്റെ സ്ഥിതി തന്നെ ജലസ്വരൂപമായ സൗമ്യഗുണത്തിലാകുന്നു. ജലത്തിന്റെ അഭാവത്തിൽ സർവ്വചരാചരങ്ങളും ശുഷ്കിച്ചു ദഹിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ നാനാപ്രകാരത്തിലും ജലത്തിനു സർവ്വപ്രാധാന്യമുള്ളതിനാലാണല്ലോ? "പാനീയം പ്രാണിനാം പ്രാണാവിശ്വമേവ ചതന്മയം" എന്നും, "ജീവനുള്ള ജനത്തിന്റെ ജീവനായത്തു ജീവനം"- എന്നും മററും പുരാതനാചാര്യന്മാർ പ്രവചിച്ചിട്ടുള്ളത്. യാതൊരു ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും ഉപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിലും ശുദ്ധജലപാനം കൊണ്ടുതന്നെ വളരെനാൾ ജീവിക്കാൻ കഴിയുമെന്നു പല മഹാന്മാരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. മഹാത്മാഗാന്ധി തന്നെ തന്റെ നിരാഹാരവ്രതകാലമായ ഇരുപത്തൊന്നു

ദിവസത്തെ ചര്യയിൽനിന്നും ഇക്കാര്യം നമ്മെ മനസ്സിലാക്കിത്തരുന്നുണ്ട്. ശുദ്ധജലത്തിൽ മുങ്ങിക്കുളിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യം പൂർവ്വാധികം വർദ്ധിക്കുന്നു.

"ദീപനംവൃഷ്യമായുഷ്യം സ്നാനമൂർജ്ജാബലപ്രദം
കണ്ഡൂമലശ്രമസ്വേദതന്ദ്രാതൃൾദാഹപാപ്മജിൽ."

എന്ന് അഷ്ടാംഗഹൃദയകാരൻ സ്നാനത്തിൻെറ ഗുണങ്ങളെപ്പററി പ്രസ്താവിക്കുന്നതും ജലത്തിൻെറ അനപേക്ഷണീയമായ ആവശ്യത്തെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്.

ശീതം മദാത്യയഗ്ലാനിർമ്മൂർഛാഛർദ്ദിശ്രമഭ്രമാൻ
തൃട്ഷ്ണോഷ്ണദാഹപിത്താസൃഗ്വിഷാണ്യംബുനിയഛതി.

എന്നുള്ള ഭാഗങ്ങളേപ്പററി ചിന്തിക്കുമ്പോൾ തണുപ്പുള്ള—പ്രകൃത്യാസിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള കുളർമയോടുകൂടിയ—ജലം ഒരു മഹത്തായ ഔഷധമാണെന്ന് അറിയാൻ കഴിയുന്നതാണ്.

അപ്രകാരംതന്നെ വെള്ളം തിളപ്പിച്ചുപയോഗിച്ചാൽ

"ദീപനം പാചനം കണ്ഠ്യംലഘൂഷ്ണംവസ്തിശോധനം
ഹിദ്ധ്മാദ്ധ്മാനാനിലശ്ലേഷ്മസ്സദ്യശ്ശുദ്ധേ നവജ്വരേ
കാസാദ്ധ്മപീനസശ്വാസപാർശ്വരുക്ഷുചശസ്യതേ.,,

എന്നുള്ള ഗുണങ്ങൾ മേല്പറഞ്ഞ അഭിപ്രായത്തെ ദൃഢീകരിക്കുന്നു കൂടാതെ "രാവിലെ ഭക്ഷണത്തിനുമുമ്പ് ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ" എന്ന വിഷയത്തേപ്പററി വിജ്ഞാനഭണ്ഡാരം എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഒരു മഹാൻ എഴുതീട്ടുള്ള ഭാഗം ഇവിടെ ഉദ്ധരിക്കുന്നതു് അവസരരഹിതപ്രഭാഷണമായി വരികയില്ലെന്നു വിശ്വാസമുള്ളതുകൊണ്ട് അവയെ അടിയിൽ ചേക്കുന്നു.

൧. വയററിലുണ്ടാകുന്ന പുളിച്ചുതികട്ടൽ, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ ഇവയ്ക്കു കാരണമായ അമ്ലസാധനങ്ങളുടെ വീര്യം കുറച്ച് മേൽപ്പറഞ്ഞ സുഖക്കേടുകളെ ശമിപ്പിക്കും.

൨. ആമാശയത്തിലുള്ള ശ്ലേഷ്മസാധനത്തെ വൃത്തിയാക്കുന്നു. പിന്നീടു ഭക്ഷിക്കുന്ന ആഹാരസാധനത്തിനും ആമാ

ശയത്തിനും തമ്മിലുള്ള കലർച്ചകളുള്ള സൗകര്യം കൊടുക്കു ന്നു. തന്നിമിത്തം ആഹാരസാധനത്തെ ദഹിപ്പിച്ച് അഗ്നി മാന്ദ്യത്തിനിടവരുത്താതെയാക്കിത്തീർക്കുന്നു.

൩. ആമാശയത്തിൽനിന്നും പക്വാശയത്തിലേയ്ക്കുള്ള ദ്വാരത്തെ വികസിപ്പിച്ച് ആഹാരസാധനങ്ങളെ വേഗത്തിൽ കടത്തിക്കൊണ്ടുപോകുന്നു.

൪. ചൂടുവെള്ളവും വയററിലുള്ള അമ്ലസാധനങ്ങളും ചേർന്നു പക്വാശയത്തിൽ കടക്കുമ്പോൾ അതിൻെറ പ്രവൃത്തിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും തന്മൂലം ശോധനയുണ്ടാകയും ചെയ്യുന്നു.

൫. ദേഹത്തിലുള്ള എല്ലാ അവയവങ്ങളിലും ജലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ അവയെ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നു.

൬. ശ്വാസകോശങ്ങളിൽ ജലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ ഏററവും ഉപദ്രവകരമായ ചുമയ്ക്ക് ഒരുഗ്ലാസ്സ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ഒരുനുള്ള്, സാധാരണ ഉപ്പുചേർത്തു രാത്രി കിടക്കുന്നതിനുമുമ്പ് കുടിക്കുന്നതായാൽ ചുമയുടെ ഉപദ്രവം കൂടാതെ സുഖനിദ്ര ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. സാധാരണ ജലദോഷം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ചുമയ്ക്കും ഇത് ഒരു ഔഷധമായിക്കാണാറുണ്ട്

൭. ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കുന്നതായാൽ ദേഹത്തിലുള്ള വിഷസമ്മിശ്രങ്ങളായ സാധനങ്ങൾ നീങ്ങുന്നതിനും തന്നിമിത്തം ദേഹം ശുചിയായിരിക്കുന്നതിനും ഇടയാകുന്നു.

൮. മൂത്രത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, വേദനയുണ്ടാക്കുന്നതായ മൂത്രത്തിലുള്ള ലവണസാധനങ്ങളുടെ വീര്യം കുറച്ച് സുഖമായ വിധത്തിൽ മൂത്രം പോകുന്നതിന് സഹായിക്കയും ചെയ്യുന്നു.

൯. രോഗത്തിനു കാരണങ്ങളായ സാധനങ്ങളെ ദേഹത്തിൽ നിന്നും വെളിയിലാക്കുന്നതിനു ഏററം സഹായിക്കുന്നതുകൊണ്ട്, വാതക്കൊടച്ചിൽ സന്നിപാതം, സ്ഥൗല്യം ഇവയെ ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

൧൭. പിത്താശയത്തിലുണ്ടാകുന്ന തടസ്സങ്ങളെ നീക്കുന്നതിന്ന സോഡാപ്പൊടി കലത്തിയ ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കുന്നതു് നല്ലതാകുന്നു പിത്തജലം സംബന്ധമായ വയററുവേദനയും ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ഇല്ലാതാകുന്നു.

൧൮. ഗർഭകാലത്തു സ്ത്രീകൾക്കുണ്ടാകാറുള്ള ഛർദ്ദിക്കും അതുപോലെ ഉപദ്രവമേറിയ മററു ഛർദ്ദികൾക്കും സഹിക്കാവുന്നിടത്തോളം ചൂടോടുകൂടിയ വെള്ളം അല്പാല്പമായി കുടിക്കുന്നതായാൽ വളരെ ഗുണം ചെയ്യുന്നതാണ്. വില കൂടിയ മററു് ഔഷധങ്ങളേക്കാൾ ഇതു് ഏററം ഉത്തമമായിട്ടുള്ളതത്രെ.

൧൯. ചൂടുവെള്ളം വിയപ്പിനെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ പനിയെ കുറയ്ക്കുന്നതിന്ന വളരെ സഹായിക്കുന്നു.

൨൦. അഗ്നിമാന്ദ്യത്തിന്ന ചൂടുവെള്ളം ഏററവും ഉപകാരപ്രദമായിക്കാണുന്നു. അരോചകമുള്ളവർ ദിവസവും അതിരാവിലെ ഏകദേശം മുന്നാഴി ചൂടുവെള്ളം അല്പാല്പമായി കുടിക്കുന്നതായാൽ കുറച്ചു ദിവസത്തിന്നകം വളരെ നല്ലഫലം കാണാവുന്നതാണ്. അരോചകമുള്ളവർക്കു ചൂടുവെള്ളം കുടിച്ചുശേഷം മൂന്നുമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞു അവരുടെ പതിവുപോലെ ആഹാരം കഴിക്കാവുന്നതാണ്. ഇപ്രകാരം തന്നെ വൈകുന്നേരവും ആഹാരത്തിന്ന മൂന്നുമണിക്കൂർ മുമ്പേ ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതാണ്. ഊണിന്നുശേഷം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതു് അത്രനന്നല്ല. രക്തക്കുറവുകാർക്കും പിത്തത്തിൻെറ ഉപദ്രവമുള്ളവർക്കും ചൂടുവെള്ളം ദോഷം ചെയ്യുന്നതാകയാൽ അവർ ചൂടുവെള്ളത്തിന്ന പകരം തണുത്തവെള്ളം കുടിച്ചാലും മതിയാകുന്നതാണ്.- അല്പം അരിയെടുത്തു കുറച്ചു ചൂടുവെള്ളത്തിലോ പച്ചവെള്ളത്തിലോ ഉട്ടു വെള്ളത്തോടുകൂടി അരി വിഴുങ്ങുന്നതായാൽ, ആമാശയത്തിൻെറ ചലനത്തേയും ജഠരാഗ്നിയേയും വർദ്ധിപ്പിച്ചു് ദഹനത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് ഏററവും സഹായിക്കും. കോഴിമുതലായ താണതരം ജന്തുക്കൾ ചില കല്ലുകൾ കൊത്തിത്തിന്നുന്നതിൻെറ ആവശ്യവും ഇതു തന്നെയാണ്."

ഇതുപോലെതന്നെയാണ് ആയ്യവൈദ്യകാരന്മാർ തിളപ്പിക്കാത്ത—ശുദ്ധമായ പച്ചവെള്ളത്തിൻെറ ഉപയോഗത്തെയും വിവരിച്ചിരിക്കുന്നതു്. വളരെ ശുദ്ധമായ ജലം ഒരു പാത്രത്തിൽ (മൺപാത്രമായാൽ വളരെ നന്ന്) ശേഖരിച്ച് തലേ ദിവസം രാത്രിതന്നെ വച്ചിരുന്നു അതിരാവിലെ മലമൂത്രവിസജ്ജനങ്ങാം ചെയ്യുന്നതിന്നു മുമ്പായി കുടിച്ചാൽ അതു് ഒരു വലിയ രസായനമായും കല്പമായും ഭവിച്ച് ദീഘായുസ്സിനേയും പൂണ്ണാരോഗ്യത്തേയും തരുമെന്ന് ശാസ്ത്രങ്ങാം വിധിക്കുന്നു.

"പിബതിപയ്യുഷിതം ജലമനഘം
തിമിരിണ്ണീചരമേപ്രഹരേയദി"

എന്നുള്ളതിൽ നിന്നും തലേ ദിവസം ശേഖരിച്ചുവച്ച വെള്ളം തന്നേയാണു വേണ്ടതെന്നു വരുന്നു.

"സവിതുസ്സമുദയകാലേ
പ്രസൃതീസലിലസ്യപിബേദഷ്ടൗ
രോഗജരാപരിമുക്തോ
ജീവേദ്വത്സരശതംസാഗ്രം." എന്നും

"അംഭസഃപ്രസൃതീരഷ്ടൗ
രവാവനുദിതേപിബേൽ
വാതപിത്തകഫാൻജിത്വാ
ജീവേദ്വർഷശതംസുഖീ" എന്നും.

"അർശ്ശശ്ശോഥഗ്രഹണ്യോജ്വരജഠരജരാകുഷ്ഠമേദോവികാരാ-
മൂത്രാഘാതാസ്ര പിത്തശ്രവണഗളശിരശ്രോണിശ്ശൂലാക്ഷിരോഗാഃ
യേ ചാന്യേവാതപിത്തക്ഷതജകഫകൃതാവ്യാധയസ്സന്തിജന്തോ-
താംസ്താനഭ്യാസയോഗാ ദപഹരതിപയഃപീതമന്തേനിശായാഃ എന്നും.

അനുദിതേനുദിനംരവിമണ്ഡലേ
പിബതിതോയമനുത്ഥിതമൂത്രവിൾ

അനിലപിത്ത കഫാനലദോഷഹൃൽ
ശതസമാരമതേതരുണീശതം.

എന്നും, മററും പല ആചാൎയ്യന്മാരും ഉച്ചൈസ്വരംവിളിച്ചു പറയുന്നതിൽ നിന്നും ഭാരതത്തിലെ ശുദ്ധജലപാനം ആയുരാരോഗ്യാദികളെ എത്രമാത്രം സംരക്ഷിക്കുകയും വൎദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നു നിൎണ്ണയിക്കാവുന്നതാണ്.

അപ്രകാരം തന്നെ ഈ പ്രഭാതത്തിലേ ജലപാനത്തിന് ഒരു പ്രത്യേകതകൂടി ചില ഗ്രന്ഥകാരന്മാർ വിധിക്കുന്നു. അതായതു മൂക്കിൽകൂടി ജലത്തെ പാനംചെയ്താൽ അതു കൂടുതൽ ഗുണപ്രദമാണെന്നു സിദ്ധാന്തിക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ അതിൻെറ മാത്രമുൻപറഞ്ഞതിലും ചുരുങ്ങുന്നു. വായിൽകൂടി കുടിക്കുന്നതു് എട്ടുപ്രസൃതി (ഇരുനാഴി) വെള്ളം വേണമെന്ന് വിധിച്ചെങ്കിലും.

"പാതവ്യംനാസയാനീരം
പ്രസൃതിത്രയമാത്രയാ"

എന്നു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതുകൊണ്ട് മൂക്കിൽ കൂടികുടിക്കുമ്പോൾ മൂന്നുപ്രസൃതി (മൂന്നുതുടം) വെള്ളം മതിയെന്നു ഗ്രഹിക്കാം.

"വിഗതഘനനിശീഥേപ്രാതരുത്ഥായനിത്യം
പിബതിഖലുനരോയോ ഘ്രാണരന്ധ്രേണവാരി
സഭവതിമതിപൂൎണ്ണശ്ചക്ഷുഷാ താൎക്ഷ്യതുല്യോ
വലിപലിതവിഹീന സ്സൎവ്വരോഗൈൎവിമുക്തഃ"

എന്നുള്ള അഭിജ്ഞവചനത്തിൽ നിന്നും അതിരാവിലെ എഴുനേററ് ദിവസന്തോറും മൂക്കിൽകൂടി വെള്ളംകുടിക്കുന്ന ആൾ ബുദ്ധിശക്തിയുള്ളവനായും, സൂക്ഷ്മദൃഷ്ടിയായും, ജരാനരകൾ ബാധിക്കാത്തവനായും യാതൊരു രോഗവും ഇല്ലാത്തവനായും ഭവിക്കും എന്നു മനസ്സിലാക്കാം.

'വ്യംഗവലീപലിതഘ്നം
പീനസവൈസ്വൎയ്യകാസശോഫഹരം
രജനീക്ഷയേംബുനസ്യാ-

ഭൂസായനം ദൃഷ്ടിസഞ്ജനനം
(ഭാവപ്രകാശം)

എന്നുള്ള വിധിയും സൂക്ഷ്മമായി ചിന്തിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക നിത്യവും സുലഭമായിട്ടുള്ള ഈ ദിവ്യൗഷധപ്രയോഗത്തെ നാം തൃണതുല്യം വിഗണിക്കുന്ന മഹാപരാധത്തിൽ പശ്ചാത്തപിക്കയില്ലയോ?

എല്ലാ സാധാരണ വിധികൾക്കും ഒരു വിശേഷ വിധിയുണ്ടായിരിക്കുന്നതുപോലെ ഈ ജലപാനത്തിനും ഒരു വിശേഷ വിധിയുണ്ട്: അതായത്.

'സ്നേഹേപിതേക്ഷതേ ശുദ്ധാ-
വാദ്ധമാനേസ്തിമിതോദരേ
ഹിക്കായാം കഫവാതോത്ഥെ
വ്യാധൗതദ്വാരിവാരയേൽ'
(ഭാവപ്രകാശം)

എന്നാണ് പ്രമാണം. അതുകൊണ്ട് സ്നേഹപാനം ചെയ്തവനും ക്ഷതം സംഭവിച്ചവനും വമനവിരേചനാദികൾ ചെയ്തവനും ഉദരാവയവ പ്രവൃത്തികൾ ശരിയായി നടക്കുന്നതിനു വിഘ്നം സംഭവിച്ചവനും വയറുവീപ്പുള്ളവനും, തദ്വാരി (നാസാപേയം) മൂക്കിൽക്കൂടി വെള്ളം കുടിക്കാൻപാടില്ല. എന്നാണ് വിധിക്കുന്നത്.

ജലത്തെ ഇങ്ങിനെ ഉള്ളിലേക്കു ചെലുത്തി അതിന്റെ ഗുണത്തെ ഗ്രഹിക്കുന്നതു കൂടാതെ ബാഹ്യോപചാരങ്ങളും ചില പ്രത്യേക മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ കൂടി അതിന്റെ വിശിഷ്ട ഫലങ്ങളെ അനുഭവിക്കാവുന്നതാണ്.

ഹിന്ദുമതാചാര്യന്മാർ പ്രാതസ്സ്നാനം ശൗചവിധികൾ ആചമനംബലിവ്രതഹോമാദികൾ ഇവയെല്ലാം ജലത്തെ പ്രധാനമായിട്ടാണ് വിധിച്ചിരിക്കുന്നത്. അശുദ്ധനായവൻ ജലമജ്ജനം ചെയ്താൽ ശുദ്ധനായെന്നു നിർണ്ണയിക്കുന്നു. അശുദ്ധങ്ങളെ സങ്കല്പിച്ചിട്ടുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ഗൃഹങ്ങൾ പാത്രങ്ങൾ മുതലായവ

യെ പുണ്യാഹമെന്ന പേരുള്ള അല്പം ജലംകൊണ്ടു് തളിച്ചാൽ ശുദ്ധി വന്നുവെന്നു സങ്കല്പിച്ചുവരുന്നവരുമുണ്ടു്. ഈ പ്രകാരം കാര്യങ്ങളെല്ലാം ജലത്തിൻെറ പാവനത്വത്തെ തെളിയിക്കുന്നുണ്ടല്ലൊ?

പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ ദിവസംപ്രതി വലിയ പാത്രങ്ങളിൽ വെള്ളം നിറച്ചു അതിൽ ഇറങ്ങി വളരെ നേരം ഇരുന്നു ഒരു പ്രത്യേകതരം കുളി കുളിക്കുന്നതു് ഒരു പുതിയ കണ്ടുപിടുത്തമല്ലെന്നും അതു ദാഹജ്വരത്തിൽ ചരകാചാര്യർ വിധിക്കുന്ന

ഉത്താനസുപ്തസ്യഗഭീരതാംമ്രകാംസ്യാദിപാത്രേ-
നിഹിതം ചനാഭൌ
ശീതാംബുധാരാബഹളാപതന്തിനിഹന്തിദാഹം-
ത്വരിതംജ്വരംച.

ചികിത്സ വിധിമാത്രമാണെന്നും ആയുർവൈദ്യവിജ്ഞാനികൾക്കു അറിയാൻ കഴിയുന്നതാണല്ലൊ. ഇതും ജലത്തിൻെറ ശരിയായ ഗുണം അനുഭവിക്കുന്നതിനു തന്നെയാണെന്നുള്ളതു നിർവിവാദമാണു്.

ചികിത്സകളിൽ വർണ്ണചികിത്സ എന്നൊരു വിഭാഗമുണ്ടല്ലൊ? വർണ്ണചികിത്സകന്മാർ ചെയ്യാറുള്ളതു ചുവപ്പ്, പച്ച മഞ്ഞ മുതലായ നിറങ്ങളുള്ള കുപ്പികളിൽ ശുദ്ധജലം നിറച്ച് സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ വച്ചിരുന്നതിനു ശേഷം ആ ജലം ഓരോ രോഗങ്ങൾക്ക് അവസ്ഥാനുസരണം(നീലക്കുപ്പിയിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന ജലം ബുദ്ധിശക്തിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, പച്ചക്കുപ്പിയിലേതു നേത്രരോഗത്തെ ശമിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നിങ്ങനെ) കൊടുത്തു് സേവിപ്പിക്കയാണു് ചെയ്യുന്നതു. ഇങ്ങനെ ഓരോ കുപ്പിയുടേയും വർണ്ണസമ്പർക്കമോ അതിൻെറ ഛായയിൽ കൂടിയുള്ള പ്രതിഫലനമോമാത്രം സിദ്ധിച്ച ശുദ്ധജലമാണു് ചില വലിയ രോഗങ്ങളെ ശമിപ്പിച്ച് സുഖം തരുന്നതെന്നോൎക്കുമ്പോൾ അതിൻെറ അവാച്യമായ ഗുണപാരമ്യം നമുക്കനുമാനിക്കാവുന്നതാണു്.

നാടോടിഭാഷയിൽ "വെള്ളമിറങ്ങിച്ചാകുക" ഒരു വലിയ പുണ്യമായി പറയാറുണ്ടല്ലൊ? മരിയ്ക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴും വെള്ളം കുടിച്ചതിനു ശേഷം മരിച്ചാൽ അതൊരു വലിയ അനുഗ്രഹമാണെന്നു വിശ്വസിച്ചുവരുന്നു.

ഹിന്ദുപുരാണങ്ങൾ ജലത്തെ ഗംഗയെന്നും അപരാഭിധാനം ചെയ്തു് അതിനു മഹർഷീശ്വരന്മാരുടെയും ദേവന്മാരുടെയും അംഗസ്സ്പർശത്താൽ പരിപാവനയെന്നും വിവരിച്ചു കാണുന്നു.

ഇങ്ങിനെ സകല ചരാചരങ്ങളുടെയും നിത്യോപയോഗത്തിനു അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ജലത്തിൻെറ ദിവ്യത്വം എത്രമാത്രമെന്നു് എത്രതന്നെ വിവരിച്ചാലും മതിയാകുന്നതല്ല.

രോഗനിവാരണത്തിൽ

പ്രകൃതിക്കുള്ളസ്ഥാനം.

(അംശി പി. നാരായണപിള്ള)

രണ്ടു സ്നേഹിതന്മാർ തമ്മിൽ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ "എന്താ സുഖംതന്നെയല്ലേ" എന്നാണല്ലോ സാധാരണയായി കുശലം ചോദിക്കാറുള്ളതു്. ലോകത്തിലെങ്ങും ആളുകൾ ആദ്യമായി അന്വേഷിക്കുന്നതു് അവരവരുടെ ആരോഗ്യത്തെപ്പററി തന്നെയാണു്. എല്ലാ മനുഷ്യരും ആന്തരമായി ആഗ്രഹിക്കുന്നതും ആരോഗ്യമത്രെ. സമ്പത്തും കീർത്തിയുമെല്ലാം ഇതിനു കീഴ്പ്പെട്ടുനിൽക്കുന്നതേയുള്ളു. വാസ്തവം ഇങ്ങിനെയാണെങ്കിലും മനുഷ്യർ ഇത്ര അലക്ഷ്യമാക്കുന്ന കാര്യവും വേറെ ഉണ്ടോ എന്നു സംശയമാണു്.

ഈ ലോകത്തിൽ മനുഷ്യരോടൊത്തു ജീവിക്കുന്നതായി എത്രയോ ഏറെ പക്ഷിമൃഗാദികളുണ്ടെങ്കിലും അവയ്ക്കൊന്നും തന്നെ മനുഷ്യരെപ്പോലെ രോഗം ബാധിച്ചു കാണുന്നില്ല. ഇതിനുള്ള കാരണമെന്താണെന്ന് സൂക്ഷ്മദൃഷ്ട്യാപരിശോധിച്ചാൽ അതു പക്ഷിമൃഗാദികൾ പ്രകൃത്യനുസരണം ജീവിക്കുന്നതുകൊണ്ടും, മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയിൽ നിന്നും പിന്തിരിഞ്ഞു കഴിയുന്നതുകൊണ്ടുമാണെന്ന് പ്രത്യക്ഷമായ് മനസ്സിലാക്കാം.

പ്രകൃതി തന്റെ നിയമങ്ങളെ ലംഘിച്ചു ജീവിക്കുന്നവർക്ക് കഠിനമായ രോഗശിക്ഷ നൽകുന്നു. ആസ്പത്രിയായ ജയിലിനുള്ളിൽ അവർ കഴിയുമ്പോഴും കാരുണ്യപൂർണ്ണയായ പ്രകൃതി മാതാവു തന്നെ അവർക്കു മോചനം നൽകുന്നു. ഡാക്ടർമാർ ഔഷധങ്ങളെക്കൊണ്ട് രോഗശമനം വരുത്തുന്നതായി അഭിമാനിക്കുന്നു: എന്നാൽ പരമാർത്ഥത്തിൽ പ്രകൃതിയാണിരിക്കും ആ രോഗനിവാരണത്തിന് ഏറിയകൂറും സഹായിച്ചിട്ടുള്ളത്. പ്രകൃതി ഏറാവുംസാമർത്ഥ്യത്തോടുകൂടെ രോഗത്തെ ദേഹത്തിൽ നിന്നും പുറത്തുതള്ളുവാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ ഡാക്ടരുടെ ഔഷധം ഉള്ളിൽചെന്ന് ചിലപ്പോൾ പ്രകൃതിയുടെ പ്രവൃത്തിയെ അനുകൂലിച്ച് രോഗത്തെ എളുപ്പം ഭേദമാക്കിയെന്നുവരാം. മറ്റു ചിലപ്പോൾ അത് പ്രതികൂലിച്ചു രോഗത്തിനു വർദ്ധനയുണ്ടാക്കി രോഗിയെ അപായപ്പെടുത്തിയെന്നും വരാം. അതുകൊണ്ടു ഔഷധങ്ങൾ ഉള്ളിൽ ചെലുത്താതെ പ്രകൃതി മാതാവിനെത്തന്നെ ശരണം പ്രാപിക്കുന്നതാണ് രോഗനിവാരണത്തിന് ഏററവും ഉത്തമമായ മാർഗ്ഗം. പ്രകൃതിയെ അവലംബിച്ചുകൊണ്ട് മഹാ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷലഭിച്ച ചിലസജീവോദാഹരണങ്ങൾ 'ആരോഗ്യം' വായനക്കാരുടെ അറിവിനായി ചുവടെ പ്രസ്താവിച്ചുകൊള്ളുന്നു. ദക്ഷിണതിരുവിതാംകൂറിലെ ഒരു മാന്യ നായർകുടുംബത്തിൽ സകലസ്വത്തിനും അവകാശിയായി ജീവിച്ചിരുന്ന ഏക പുരുഷസന്താനത്തിന് ചെറുപ്പത്തിലേ വന്നുകൂടിയ പിത്തരോഗം ബാലൻ പന്ത്രണ്ടാം വയസ്സിലെത്തിയതോടുകൂടി ദുസ്സാദ്ധ്യാവസ്ഥയെ പ്രാപിച്ച് അവനെ വ

വല്ലാതെ വശംകെട്ടുത്തി. അപ്പോൾ ആ ഭവനത്തിൽ അതേ പ്രായത്തിൽ അതേ രോഗത്താൽ തന്നെ ക്ലേശിക്കുന്നതായി ഒരു വേലക്കാരിക്കുട്ടിയുണ്ടായിരുന്നു. പേരുകേട്ട പല വൈദ്യന്മാരും ബാലനെ ചികിത്സിച്ചു. ബാലികയ്ക്കു യാതൊരു ചികിത്സയും ലഭിച്ചില്ല. കാററും വെയിലും കൊള്ളിയ്ക്കാതെ വളരെ കരുതലോടുകൂടി വൈദ്യൻ രണ്ടുമാസം തുടൎച്ചയായി ചികിത്സിച്ചതിൻെറ ഫലമായി ബാലൻെറ രോഗം നാലിരട്ടി വൎദ്ധിച്ചു കണ്ടു. യാതൊരു ചികിത്സയുമില്ലാതെ സദാ പ്രവൃത്തിയെടുത്തുകൊണ്ടിരുന്ന ബാലികയുടെ രോഗമാകട്ടെ വൎദ്ധിച്ചതേയില്ല. രോഗവൎദ്ധന ബാലൻെറ ജീവിതത്തെ തന്നെ സംശയസ്ഥിതിയിലാക്കിയപ്പോൾ രക്ഷകൎത്താക്കൾ അവനെ ആശുപത്രിയിലേക്കു കൊണ്ടുപോയി. അപ്പോൾ ബാലികയ്ക്കു ഭവനത്തിൽ ജോലി വൎദ്ധിച്ചു. ആ കുടുംബക്കാൎക്കു ക്ഷേത്രത്തിൽനിന്നും പ്രതിദിനം കിട്ടിവന്നിരുന്ന ഉണക്കലരിച്ചോറു ദിവസവും കാലത്തുതന്നെ പോയി കൊണ്ടുവരണം. അമ്പലത്തിൽ കയറേണ്ടിയിരുന്നതുകൊണ്ടു് എന്നും കാലത്തു കുളിക്കണം. കുളികഴിഞ്ഞ ഉടൻ കുന്നിൻെറ മുകളിൽ സ്ഥിതിചെയ്തിരുന്ന ആ അമ്പലത്തിലേക്കു ഉദ്ദേശം അൻപതോളം പടിക്കല്ലുകൾ കയറണം. ഭവനത്തിൽ മടങ്ങി എത്തിയാൽ അവിടെ പൂൎവ്വാധികം ജോലിയായി. എന്നാൽ മുമ്പത്തേപ്പോലെ വിഭവത്തോടുകൂടിയ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും കിട്ടുകയില്ല. ഉപ്പോ മുളകോ ഒന്നുംകൂടാതെ അമ്പലത്തിൽ നിന്നും കിട്ടുന്ന ഉണക്കലരിച്ചോറുമാത്രം ഭക്ഷിച്ചു് അവൾ ദിവസം കഴിക്കണമെന്നായി. അനന്യശരണയായി ആ ബാലിക ഇങ്ങിനെ കഷ്ടിച്ചു് ഒരു മാസത്തോളമേ കഴിക്കേണ്ടിവന്നുള്ളു. എന്തെന്നാൽ ആ കാലംകൊണ്ടു് ബാലൻെറ രോഗം വല്ലാതെ വൎദ്ധിച്ചു് ഒടുവിൽ ആ കുടുംബത്തെ കദനത്തീയിൽ തള്ളിയിട്ടിട്ടു് അവൻ മൃതനായിപ്പോയി. മററാളുകൾ ആശുപത്രിയിൽ നിന്നും മടങ്ങി എത്തിയപ്പോൾ ഭവനത്തിൽ യാതൊരു ചികിത്സയുമില്ലാതെ കഴിഞ്ഞിരുന്ന ബാലികയുടെ പിത്തരോഗം നിശ്ശേഷം ഭേദമായിരിക്കുന്നതായി കണ്ടു. രോഗം മാറിക്കണ്ടതിൽ ആശ്ചൎയ്യഭരിതയായി തീൎന്ന

ഗ്രഹനായിക ഏതു ഭിഷഗ്വരനാണു ചികിത്സിച്ചതെന്നും ഏതു ദിവ്യഔഷധമാണു സേവിച്ചതെന്നും ചോദിച്ചതിന് ആരുമില്ലെന്നുള്ള ആ സാധുവിൻെറ മറുപടി അവൎക്കു ലേശവും സംതൃപ്തിയെ നല്കിയില്ല. വാസ്തവത്തിൽ അവളെ ചികിത്സിച്ച വൈദ്യൻ ആരാണെന്നും അവൾ സേവിച്ച ഔഷധം ഏതായിരുന്നുവെന്നും അവൾക്കു തന്നെ അറിയാൻ പാടില്ലായിരുന്നു. ഇങ്ങിനെയാണ് പ്രകൃതി മാതാവ് ആരുമാരുമറിയാതെ ആളുകളെ ചികിത്സിച്ചു അനുഗ്രഹിക്കുന്നത്.

ഏകദേശം അൻപതുവയസ്സു പ്രായമുള്ള വൃദ്ധയായ ഒരു നാടാർ സ്ത്രീയ്ക്കു ക്രമേണ കാഴ്ചകുറഞ്ഞുവന്നു കണ്ണുകൾ ഒടുവിൽ നിശ്ശേഷം കാണാതായി. വെറും നിർദ്ധനയായതുകൊണ്ടു ഔഷധപ്രയോഗത്തിന് അവൾ ഒരുങ്ങിയില്ല. സൂൎയ്യനാണ് സൃഷ്ടിസ്ഥിതി സംഹാരങ്ങൾ നടത്തിവരുന്ന ജഗൽ പിതാവെന്നും അയാളാണ് തൻെറ കണ്ണുകളുടെ കാഴ്ചയെ നശിപ്പിച്ചുകളഞ്ഞതുമെന്നായിരുന്നു അവളുടെ ബലമായ വിശ്വാസം. കണ്ണിന് നിശ്ശേഷം കാഴ്ചയില്ലെന്നായതു മുതൽ അവൾ, പ്രഭാതത്തിൽ തൻെറ ഭവനത്തിനു സമീപത്തുകൂടെ ഒഴുകിയിരുന്ന പുഴയിൽ നിന്നും കുളിയും കഴിച്ചു് മിക്കവാറും ഒരുമണിക്കൂറോളം അവൾക്കു് അറിയാവുന്ന രീതിയിൽ ആദിത്യനമസ്കാരം നടത്തുവാൻ തുടങ്ങി. ഇതു മുടങ്ങാതെ ഒരു കൊല്ലത്തോളം അനുഷ്ഠിച്ചപ്പോൾ അവളുടെ കണ്ണുകൾക്കു് വീണ്ടും ക്രമേണ കാഴ്ച ലഭിച്ചു. ഈ അത്ഭുത ചികിത്സ നടത്തിയതു് പ്രകൃതിയാണെന്നു പറഞ്ഞാൽ ആ മുത്തശ്ശിയ്ക്കു് ഇപ്പോഴും മനസ്സിലാവുവാൻ വിഷമംതന്നെ.

മദ്ധ്യവയസ്കനായ ഒരു നാട്ടു വക്കീലിന്. മൂത്രമൊഴിവിൻെറ ദീനമായി. അയാൾ പല ചികിത്സ ചെയ്തിട്ടും രോഗം മാറിക്കണ്ടില്ല. രണ്ടു നാലു് ദിവസത്തിനുള്ളിൽ മരിച്ചുപോകുമെന്നു എല്ലാവരും തീൎച്ചപ്പെടുത്തി. അന്നു വഴിപോക്കനായി വന്നുകൂടിയ ഒരു സന്ന്യാസി അയാളെ ചികിത്സിക്കുവാൻ ക്രു

ടി. ആദ്യമായി അയാൾ ചെയ്ത മരുന്ന് രോഗിയെ ഒരു ആഴ്ചവട്ടത്തേയ്ക്കു് പച്ചവെള്ളംമാത്രം കൊടുത്തു് പട്ടിണി ഇടീയ്ക്കുയായിരുന്നു. അതു കഴിഞ്ഞു ആഹാരമായി അല്പം ഗോതമ്പു കഞ്ഞി കൊടുക്കുവാൻ തുടങ്ങി. ഉണക്കലരി, ഗോതമ്പ്, ചെറുപയർ, നാളികേരം, വാഴപ്പഴങ്ങൾ, പശുവിൻ പാൽ ഇവ മാത്രമാണ് സന്യാസി ആ രോഗിക്കു ആഹാരത്തിന്നു വിധിച്ചതു്. പ്രഭാതസ്നാനാനന്തരം ഈ വക ആഹാരസാധനങ്ങൾ ഇടകലൻ അല്പാല്പം അയാൾ അപ്പഴപ്പോൾ കഴിച്ചുവന്നു. രണ്ടു മാസം കൊണ്ടു് രോഗം നിശ്ശേഷം മാറി പിന്നീടു പന്ത്രണ്ടു കൊല്ലം അയാൾ സസുഖം ജീവിച്ചിരുന്നു. ൧൦൮൧-ൽ ഒരു ചെറുപനിയുണ്ടായി അയാൾ കാലധർമ്മം പ്രാപിച്ചു- മരിക്കുന്നതു വരെ ഈ ദിനചര്യയിൽ അല്പവും വ്യത്യാസം വരുത്തിയിരുന്നില്ല. മരിക്കുവാൻപോയഒരാൾക്കു് ആഹാരത്തിന്റെ മാറ്റം കൊണ്ടുമാത്രം ഇങ്ങിനെ ദീർഘകാലം ജീവിച്ചിരിക്കുവാൻ സാധിച്ചകഥ ഇന്നും ആ ഗ്രാമക്കാർ ഒരു അത്ഭുതസംഭവമായി സംസാരിച്ചുവരുന്നു-

സ്വരാട്ട് പത്രാധിപർ ശ്രീമാൻ, എ. കെ. പിള്ള അവർകൾ പ്രസംഗവശാൽ എന്നോടുചൊല്ലിയ മറ്റൊരു സംഭവം ഇങ്ങിനെയാണ്. ഈയിടെ തിരുവിതാംകൂറിൽ സുപ്രസിദ്ധ വൈദ്യനായി ജീവിച്ചിരുന്ന ഒരാൾ ചെറുപ്പത്തിൽ കുഷ്ഠരോഗം ബാധിക്കുകയാൽ സ്വജനങ്ങളാൽ തിരസ്കൃതനായി അലഞ്ഞു നടക്കവേ ഒരു ദിവസം വൈക്കം ക്ഷേത്രത്തിനു സമീപത്തു വെച്ചു ഒരു യോഗിയെ കണ്ടു മുട്ടുവാൻ ഇടയായി. യോഗിക്കു് രോഗിയെ കണ്ട മാത്രയിൽ അയാളോട്ട് അനുകമ്പ തോന്നി. അദ്ദേഹം തന്റെ ഉപദേശപ്രകാരം അല്പകാലം അവിടെ കഴിച്ചുകൂട്ടാമെങ്കിൽ രോഗം നിശ്ശേഷം മാറ്റിക്കൊടുക്കാവുന്നതാണെന്ന് രോഗിയോട്ട് ഏറ്റുപറഞ്ഞു. അയാൾഉടൻ അതിനുസമ്മതിക്കയുംചെയ്തു. പിറേറന്നാൾമുതൽ ചികിത്സ തുടങ്ങി. അത്ഇങ്ങിനെയായിരുന്നു. പുലർകാലേ തണുത്തജലത്തിൽകുളിക്കണം. അതുകഴിഞ്ഞു് പത്തുമണിയാകുന്നതുവരെ

ക്ഷേത്രത്തിനപുറവും പ്രദക്ഷിണമായി നടക്കണം. പത്തുമ ണിക്ക് വീണ്ടും കുളിക്കണം പതിനൊന്നുമണിക്ക് താൻ ജ പിച്ചുതരുന്ന കദളിപ്പഴവും വെണ്ണയും ഭുജിക്കണം പിന്നീട് പിറേറന്നാൾ പുലർകാലം വരെ വെറുംനിലത്തു് ശയിക്കണം ഇങ്ങനെ ആറുമാസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ രോഗം നിശ്ശേഷം ഭേ ദമായി കുഷ്ഠരോഗി നല്ല സുന്ദരകായനായിത്തീൎന്നു. പൌര ൻ പത്രാധിപർ ശ്രീമാൻ ജി. രാമൻമേനോൻ അവർകൾ പ റഞ്ഞ മറെറാരുസംഗതികൂടെ പ്രസ്താവിച്ചുകൊണ്ടു് ഈ ഉപ ന്യാസത്തെ ഇവിടെ അവസാനിപ്പിച്ചുകൊള്ളാം. മേനോൻ അവർകൾക്ക് ഒരിക്കൽ കാസശ്വാസം വന്നു. രോഗം തന്നെ വല്ലാതെ വിഷമിപ്പിക്കുമെന്നു കണ്ടതുകൊണ്ടു് അദ്ദേഹം സ്വ ന്തമായി ചികിത്സതുടങ്ങി. നാലുമണിക്കൂറിനൊരിക്കൽ ഒരു കിണ്ണം പച്ചവെള്ളം മാത്രം കുടിച്ചുകൊണ്ടു് മൂന്നുദിവസം മു ഴുവൻ ഉപവാസമനുഷ്ഠിക്കുക മാത്രമായിരുന്നു ചികിത്സ—നാ ലാംദിവസം രോഗം നിശ്ശേഷം മാറിക്കണ്ടുവെന്നു മാത്രമല്ലാ പിന്നീട് അത് ഒരിക്കലും ഉണ്ടായതുമില്ലത്രേ.

സ്ത്രീകളുടെ രോഗങ്ങൾ.

(എം. ആർ. മാധവവാൎയ്യർ.)

സ്ത്രീകൾക്കുള്ള പ്രധാനരോഗങ്ങൾ തീണ്ടാരിവേഗം നി ൽക്കുക, പോരപോക്ക് കുറയുക, തീണ്ടാരിക്കുമ്പോൾ വേദനി ക്കുക, രക്തപ്രവാഹം അധികമാകുക, തീണ്ടാരിക്രമമായി ഉ ണ്ടാകാതിരിക്കുക മുതലായവയാണല്ലോ. ഗൎഭകാലത്തൊഴിച്ചു് തീണ്ടാരിവേഗം നിൽക്കുന്നതു് ശരീരത്തിൽ രക്തം കുറയുകയും മനസ്സിന് കേടുവരികയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ്. വിളൎച്ചയും ര ക്തക്കുറവും മാററി ശരീരത്തിന്റെ ചൈതന്യം വൎദ്ധിപ്പിച്ചാ ൽ ഈ ദീനം മാറുന്നതാണ്. തീണ്ടാരിയുണ്ടാകുമെന്നു് പ്ര

തീക്ഷിക്കുന്ന ദിവസത്തിന് മുമ്പ് മൂന്നു നാലുദിവസം രാത്രി പതിനഞ്ചു മുതൽ ഇരുപത്തഞ്ച് മിനിററുവരെ ചൂട്ടവെള്ളത്തിൽ സിററ്സ്ബാത്തു് നടത്തിയാൽ തീണ്ടാരി ശരിയാകുകയും വേദനനീങ്ങുകയുംചെയ്യും.

തീണ്ടാരിക്കുമ്പോൾ വേദനിക്കുന്നതു് ഗർഭപാത്രത്തിന് വൈരൂപ്യം വന്നതുകൊണ്ടോ സ്ഥാനം തെററിയതു് കൊണ്ടോ ആയിരിക്കും. തന്മൂലം രക്തം വെളിയിലേക്ക് പോകുവാൻ തടസ്സമുണ്ടാകുകയും ഗർഭപാത്രത്തിൻെറ ചുരുക്കംകൊണ്ട് വീക്കം വരികയും തന്മൂലം വേദനയുണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. മലാശയത്തെ നല്ലപോലെ കഴുകി ഉപവസിച്ചാൽ ഗർഭപാത്രത്തിനേ നേരെ ആക്കുവാൻ സാധിക്കും.

ഗർഭപാത്രത്തിൻെറ സ്ഥാനം തെററുന്നതു് പ്രധാനമായി മലബന്ധംകൊണ്ടാകുന്നു. ഗുദത്തിൻെറ ഭിത്തിയോട്ട് ചേൎത്തു് ഒരു മജ്ജകൊണ്ടാണ് ഗർഭപാത്രത്തെ ഉറപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതു്. ഉണങ്ങിയമലം ധാരാളമായി ഗുദത്തിൽ വന്ന് തിങ്ങുമ്പോൾ അതിൻെറ സമ്മർദ്ദംകൊണ്ടു ഗർഭപാത്രത്തിന് സ്ഥാനമാററമുണ്ടാകുകയും തീണ്ടാരിക്കുമ്പോൾ വേദനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മലം വളരെനാൾ കെട്ടിക്കിടന്ന് സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കിയാൽ ഗർഭപാത്രം മറിഞ്ഞു് തിരിഞ്ഞുപോകും. ഈ രോഗമുള്ളവർ ദിവസം പലപ്രാവശ്യം ഒരുപായിൽ മുട്ടുകുത്തി തോളുകൾ താഴെ തൊടീച്ച് മൂന്നു നാലുമിനിട്ടുവീതം കിടക്കണം. ഇങ്ങിനെ ശീലിച്ചാൽ ഗർഭപാത്രം പൂർവസ്ഥാനത്തെ പ്രാപിക്കുന്നതാണ്. ഇപ്രകാരം കുറേക്കാലം പരിശീലിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഒരു മെത്തയുടെ അററത്തു് നിന്ന് മുഖവും വയറും മെത്തയിൽ തട്ടത്തക്കവണ്ണം മുന്നോട്ടു വീഴുകയും ആ നിലയിൽ പത്തുപതിനഞ്ചു് മിനിട്ടുനേരം കിടക്കുകയും ചെയ്താൽ ഗർഭപാത്രം പൂർവസ്ഥാനത്തെ പ്രാപിക്കുമെന്നാണ് പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാരുടെ അഭിപ്രായം—ഗർഭപാത്രസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന നാഡിക്ഷയവും കോട്ടം മാറുന്നതിനുള്ള ഒരു എളുപ്പവി

ള്ള തണുത്തവെള്ളത്തിൽ മുലയും ഉദരവും കാലും കയ്യും ഒരുദിവസം പലപ്രാവശ്യം കഴുകുകയാകുന്നു.

മുലയിൽപഴുപ്പോ, വ്രണമോ, വെടിച്ചിലൊ, മുലക്കണ്ണിൽ വേദനയൊ വന്നാൽ നെഞ്ചത്തു് ആൎദ്രാംബരാവരണം രണ്ടുമണിക്കൂർ ഇടവിട്ടു് നടത്തണം. വ്രണമുള്ളിടത്തു് പഞ്ഞിയൊ തുണിയൊ നനച്ചുവെച്ചു് ആവരണം ചെയ്യണം. അവിടെ മാത്രം സദാ തണുപ്പിക്കുന്നതും നന്നാണു്. വെടിച്ചിലും പഴുപ്പും നാലുദിവസത്തെ തുടരെയുള്ള ആൎദ്രാവരണ പ്രയോഗംകൊണ്ടു് സുഖപ്പെടും. എണ്ണയും കുഴമ്പും മരുന്നും ഒന്നും വ്രണത്തിലും വെടിച്ചിലിലും പുരട്ടുന്നതും ഗൎഭപാത്രസംബന്ധമായ രോഗമുള്ള സ്ത്രീകൾ വരിഞ്ഞു് മുണ്ടുടുക്കുന്നതും റവുക്കയിടുന്നതും കേടാണു്. വരിഞ്ഞു റവുക്ക കെട്ടിയാൽ കീഴ്പ്പോട്ടു് തള്ളൽ ഉണ്ടാകുന്നതാണു്.

ഗൎഭപാത്രത്തെ മേല്പോട്ടു് പൊക്കിനിറുത്തുവാൻ ഡാക്ടരന്മാർ ചില ഉപകരണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ടു്. റബ്ബർകൊണ്ടുള്ള ഈ വളയങ്ങൾ ധരിച്ചാൽ യോനിയിൽ ചൊറിച്ചിലും ഉപദ്രവവും ഉണ്ടാകും. ഈ പ്രയോഗംകൊണ്ടു് മജ്ജക്കുഞരമ്പിനും ബലക്ഷയമുണ്ടായി ദീനം സ്ഥായിയാകുന്നു. സ്ത്രീകളെ ചികിത്സിക്കുമ്പോൾ മാനസികചികിത്സ, പ്രാണചികിത്സ, മുതലായവകൂടി പ്രയോഗിക്കുന്നതു് നന്നായിരിക്കും ഈ ചികിത്സകളെപ്പററി കൂടുതൽ വിവരം അറിയണമെന്നുള്ളവർ 'ആരോഗ്യദീപം' എന്ന പുസ്തകം വായിക്കട്ടെ.

ആരോഗ്യക്കുറിപ്പുകൾ.

അണ്ടിവൎഗ്ഗങ്ങൾ

അണ്ടിവൎഗ്ഗങ്ങൾ വളരെ ഗുരുത്വമുള്ള ഭക്ഷണസാധനമാണു്. അതുകൊണ്ടു അവയെ സൂക്ഷിച്ചുപയോഗിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അണ്ടിവൎഗ്ഗങ്ങളെ ചുട്ടോ മൂപ്പിച്ചോ ഉപ്പിലോ പഞ്ചസാ

ലാറിച്ചു ഇട്ടോ ഉപയോഗിച്ചാൽ പല തകരാറുകളും ഉണ്ടാകും. പരിപ്പ് അധികം കാലമാകാത്ത അണ്ടികൾ സ്വാഭാവിക സ്ഥിതിയിൽ തോടുകളഞ്ഞു ഭക്ഷിക്കുന്നതാണുത്തമം. ബദാം, തേങ്ങാ, പറങ്കിയണ്ടി ഇവ നല്ല ആഹാരമാകുന്നു. അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങൾ പഴങ്ങളോടും സസ്യങ്ങളോടും ചേർത്തു കഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലതു്. അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളിൽ വെച്ചുത്തമമായിട്ടുള്ളതു് തേങ്ങായാകുന്നു. ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള സകല ലവണങ്ങളും വൈററമിനും അതിലുണ്ടു്. അതു ചവച്ചു തിന്നേണ്ടതാകയാൽ പല്ലിനും കടവായ്ക്കും നല്ല വ്യായാമം നൽകും. ഓരോ ആണ്ടിലേയും തണുപ്പു കാലത്താണ് അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങൾ പ്രധാന ആഹാരമാകേണ്ടതു്. വേനൽക്കാലത്തു് അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങൾ അധികം കഴിയ്ക്കുന്നതു് നന്നല്ല.

൨. അലൂമിനിയം:—

മിക്ക ലോഹങ്ങളും വിഷങ്ങളാണ്. നിറം നന്നാകുന്നതിനു ചിലർ തങ്കമരച്ചു സേവിക്കുന്നുണ്ടു്. തങ്കം ഒരു വിഷമാണ്. അതുപോലെ അലൂമിനിയവും ഒരു വിഷമാകുന്നു. അലൂമിനിയം പാത്രത്തിൽ യാതൊന്നും വേവിച്ചു് ഭക്ഷിക്കരുതു്. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ ഹൃദയത്തിന് മന്ദത വരികയും ദഹനം കുറയുകയും ചെയ്യും. അലൂമിനിയം പാത്രത്തിൽ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒന്നുംതന്നെ എടുക്കാതിരിക്കുന്നതുത്തമമാണ്.

ഡാക്ടർ ബി: മാക്ഫാഡന്റെ

ശരീരതത്വനിബന്ധം.

(തുടച്ചു)

(പി. മാധവൻപിള്ള,, മാവേലിക്കര.)

രോഗത്തെ നാം ഇപ്പോൾ ഒരു ശത്രുവിനെപ്പോലെ വെറുക്കുന്നു. എന്നാൽ സൂക്ഷ്മമായി ആലോചിക്കുന്നപക്ഷം രോഗം നമ്മുടെ ശത്രുവല്ല പിന്നെയോ പ്രകൃതിയുടെ അത്യുഗ്ര

മായ കൃത്യനിഷ്ഠയുള്ള ദാസനാണ്. രോഗം നമ്മുടെ അപ്പഴപ്പോഴുള്ള വാസ്ഥവസ്ഥിതിയെ അശേഷം മുഖസ്തുതികൂടാതെ വെളിപ്പെടുത്തി, നമ്മെ രക്ഷാമാൎഗ്ഗത്തിൽ ഏവംവിധേന ചെന്നു അഭയംപ്രാപിക്കുന്നതിന് നിൎബ്ബന്ധപൂൎവം പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ഒരു ഉററബന്ധുവാണ്. ഒരു ആത്മമിത്രത്തിൻെറയൊ പരമകാരുണ്യവാനായ ഉപദേഷ്ടാവിൻെറയൊ നിലയെയാണ് രോഗം അംഗീകരിക്കുന്നതു്. വാസ്ഥവത്തിൽ രോഗം വളരെ കൃത്യനിഷ്ഠയുള്ള "കായികതൂപ്പുകാരനാണ്".

ഒരു ഭവനത്തിൽ പല കാരണവശാൽ ദിനംപ്രതി വന്നു കവിയുന്ന ചവറുകളെ അതാതു ചവററിൻെറ വലിപ്പത്തിനും സ്ഥിതിക്കും തക്കവണ്ണം ആ ഭവനഭൃത്യൻ പ്രയത്നിച്ചു. ചവറുകളെ പുറത്തു കൊണ്ടുപോയി കളയാതിരുന്നാൽ, ആ ഭവനവാസികൾക്കു ഏതെല്ലാം തരത്തിലുള്ള കഷ്ടനഷ്ടങ്ങൾക്കു ഇടയാകുമോ അപ്രകാരംതന്നെ "കായികതൂപ്പുകാ"രനായ രോഗം അപ്പഴപ്പോൾ ശരീരത്തിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചിരിക്കുന്ന വിവിധമലിനതകളെ പുറത്തേക്കു കൊണ്ടുവന്നു "ഗളഹസ്തം"ചെയ്യാത്തപക്ഷം ഭവനതുല്യമായ ദേഹത്തിനും അതിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ചൈതന്യത്തിനും കഷ്ടവും നഷ്ടവും നേരിട്ടും, ഭവനത്തിൻെറ ഓരോ മൂലയിലും കോണിലും വളരെ കാലംകൊണ്ട് അടിഞ്ഞു കൂടിയിട്ടുള്ള ചവറുകൾനിമിത്തം നമ്മൾക്കു ഒരു അസഹനീയനിലയെ പ്രാപിക്കേണ്ടതായി വരികയും, അപ്പോൾ നാം ആ നിലയിൽനിന്നും രക്ഷപെടുന്നതിലേക്കായി പല മാൎഗ്ഗങ്ങളിലും പല തരത്തിലും ചവറുകളെ പുറത്തേക്കു കൊണ്ടുപോയി കളയുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന്മണ്ണംതന്നെയാണ് രോഗവും ചെയ്യുന്നതു്. അതായതു്, നിങ്ങളുടെ ദേഹത്തിനു നേരിട്ടിട്ടുള്ള പല കഷ്ടനഷ്ടങ്ങളും പരിഹരിക്കുന്നതിനു ഇനി അശേഷം താമസിക്കാൻ പാടില്ലെന്നു നമ്മൾക്കു അറിവു തരുന്നതിന്നായിട്ടാണ് പ്രകൃതിയുടെ ഭൃത്യനായ രോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതു്. ഇതു കൃത്യനിഷ്ഠയുള്ള രോഗത്തെയാണൊ നാം ഒരു ശത്രുവിനെപ്പോലെ ഗണിക്കേണ്ടതു്. കായികതൂപ്പുകാരനായരോഗത്തോടു നാം

വാസ്തവത്തിൽ വളരെ നന്ദിയുള്ളവരായിത്തന്നെയാണ് ഇരിക്കേണ്ടതു്. രോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടതിന്നു ശേഷം നമ്മുടെ കൎത്തവ്യകൎമ്മത്തെപ്പററിയാണ് ഇനി ചിന്തിക്കേണ്ടതായിട്ടുള്ളതു്. രോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞയുടൻ രോഗി ചില ചില്ലറ സംഭ്രമങ്ങളോടും, ചിലപ്പോൾ ജീവിത കാലാവധി ഇപ്പഴത്തെക്കെങ്കിലും നീട്ടികിട്ടേണ്ട ആലോചനകളോടും കൂടി ഡാക്ടരുടെ മുമ്പിൽ ഹാജരാകുകയും, ഡാക്ടരുടെ വിധിയനുസരിച്ചു ലഭിക്കുന്ന മരുന്നുകളെ യാതൊരു ചോദ്യമോ സംശയമോ കൂടാതെ കണ്ണു് അടച്ചും മുഖത്തിൽ ചില ചില്ലറ ചേഷ്ടകളെ പ്രകടിപ്പിച്ചുംകൊണ്ടു ഉള്ളിലേക്കു കടത്തി വിടുകയുമാണല്ലോ ചെയ്തുവരുന്നതു്. ഇപ്രകാരം മരുന്നു സേവിക്കുന്നതിൽവച്ചു തൽക്കാലം പ്രത്യക്ഷാവസ്ഥയിൽ എത്തിയിരിക്കുന്ന രോഗത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്നും, ഈ ഔഷധങ്ങൾ രോഗകാരണങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന്നു പൎയ്യാപ്തമാണൊ എന്നും മിക്ക രോഗികളും ചിന്തിക്കാറില്ലെന്നുള്ള വാസ്തവത്തെ എല്ലാവരും സമ്മതിക്കുമെന്നുള്ള ഒരു സംഗതിയാണല്ലോ. ഔഷധം സേവിക്കുന്നതു നിമിത്തം ഉണ്ടാകുന്ന ഫലം, പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട രോഗത്തെ പ്രവേശനസ്ഥലത്തുനിന്നും ഇളക്കി മററു പലസ്ഥാനങ്ങളിലും പ്രവേശിക്കുന്നതിന്നു നിർബന്ധപൂർവ്വം അനുവാദം നൾകുകയാണ്. ഇപ്രകാരം സ്ഥാനഭ്രഷ്ടനായ രോഗം തന്റെ ശക്തിക്കു് അനുസരണമായി പല പാമ്പഥവിൽ കൂടി സഞ്ചാരം ചെയ്തു ഒരു സൌകൎയ്യമായ സ്ഥലത്തു് എത്തി തന്റെ സ്ഥാനം ഉറപ്പിക്കുന്നു. ഈ പുനർസ്ഥാനാരോഹണത്തിനു ശേഷം തന്റെ ചേഷ്ടകളെ പൂർവ്വാധികം ബലത്തോടുകൂടി കാട്ടുകയും കാലക്രമേണ സൌകൎയ്യസ്ഥാനങ്ങളിൽ വീണ്ടും മറെറാരു ആകൃതിയിലും നിലയിലും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയുമാണു ചെയ്യുന്നതു്. രോഗത്തിന്റെ സ്ഥാനഭ്രഷ്ടിനും പുനരുദ്ധാരണത്തിനും ഇടയ്ക്കുള്ള കാലത്തു് രോഗത്തിന്റെ ചേഷ്ടകൾ അധികം വെളിപ്പെടാതിരിക്കുന്നതുനിമിത്തം ഈ കാലത്തെ, രോഗശാന്തിയുള്ള കാലമായി പലരോഗികളും അ

നമാനിക്കയും സങ്കല്പ സുഖത്തിൽ സമാധാനപ്പെട്ടകയും ചെയ്യുന്നു. ഔഷധം സേവിക്കുന്നതുകൊണ്ട് രോഗത്തെ സ്വല്പ കാലത്തേക്ക ഉള്ളിലേക്ക തള്ളിവിട്ട് അമൎത്തി വെയ്ക്കുന്നതിന്ന മാത്രമേ സാധിക്കുന്നുള്ളൂ. ഇത് ഏതുപോലെയെന്നാൽ, ദുസ്സഹമായ ശബ്ദം പുറപ്പെട്ടവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു പട്ടിയുടെ വായ് കൂട്ടിക്കെട്ടി ദൂരത്തു ഒരു മുറിയിൽ ഇട്ടു വാതിൽ ചാരുന്നതുപോലെതന്നെയാണ്. പട്ടി പുരയ്ക്കകത്തായതിൻെറ ശേഷം അതിൻെറ സ്വയസിദ്ധമായ ചേഷ്ടകളെക്കൊണ്ട് വായിലെ കെട്ടിനെ വല്ല പ്രകാരത്തിലും അഴിച്ചുകളഞ്ഞിട്ട് മുറിയിലെ ജന്നാൽവഴിയൊ വാതിലിൻെറ ഇടയ്ക്കുള്ള വെടവിൽക്കൂടിയൊ ഞെക്കി ഞെരുങ്ങി പുറത്തു ചാടിപ്പോരുന്നു. ഇപ്രകാരം പുറത്തേക്ക ചാടിയതിൻെറ ശേഷം മുമ്പിലത്തേക്കാൾ ബലത്തോടും വാശിയോടും കുരയ്ക്കയും അടുത്തു ചെല്ലുന്നവൎക്ക പിടികൊടുക്കാതെ സൂക്ഷിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഇതുപോലെതന്നെയാണ് അകത്തേയ്ക്കു തള്ളിവിട്ട രോഗം വീണ്ടും പൂൎവ്വാധികം ശക്തിയോടുകൂടി പുറത്തേയ്ക്കു വരുന്നത്. ഒരു വലിയ പണ്ഡിതനും അലോപ്പതി ചികിത്സാമാൎഗ്ഗത്തിൽ കൂടി സഞ്ചരിച്ചു അത്യുന്നതമായ സോപാനത്തിൽ എത്തിയ മഹാനും ആയ പ്രൊഫസ്സർ ആസ്ളർ (Professor and Doctor Osler) ഫ്ലഡെൽഫ്യയിൽവെച്ചുചെയ്ത ഒരു പ്രസംഗമദ്ധ്യേ പ്രസ്താവിച്ചതിനെ ഞാൻ ഇവിടെ പ്രസ്താവിച്ചുകൊള്ളുന്നു "മിക്ക മരുന്നുകളുടെയും ഉപയോഗശൂന്യതയെപ്പററി ധൈൎയ്യസമേതം ലോകത്തെ അറിയിക്കുന്നതിന്ന കെല്പുള്ള അലോപ്പതി വൈദ്യന്മാരിൽ ഞാൻ പ്രഥമഗണനീയനാണ്". മനുഷ്യജീവിതം നയിക്കത്തക്കതും ആദരണീയവുമാണെന്നു വരികിൽ ജീവിതതത്വങ്ങളുടെ മഹനീയമാൎഗ്ഗങ്ങളിൽ കൂടിതന്നെയാണ് വേണ്ടത്.

SRI KRISHNA VILASAM READING ROOM
MALAYINKEEL

ആൎദ്രാവരണം.

(തുടൎച്ച)

(കെ. വി. മൈക്കൾ, കരുകുററി)

കഴിഞ്ഞ കൊല്ലം ചിങ്ങമാസത്തിൽ തൃപ്പൂണിത്തുറനിന്നും ഒരു മാന്യകുടുംബത്തിലെ ഗൃഹസ്ഥൻ അദ്ദേഹത്തിൻെറ ഭാൎയ്യയുടെ പനിക്കു ചികിത്സിക്കണമെന്നു പറഞ്ഞുവന്നു. മററുള്ള ചികിത്സക്കാർ മിക്കവാറും ഉപേക്ഷപറയാതെ സാധാരണയായി ഇമ്മാതിരി രോഗത്തിനു ചികിത്സിക്കാൻ വിളിക്കുന്നതിനു വരുന്നപതിവില്ല. അതിനാൽ ഏതാനും വിവരങ്ങൾ ചോദിച്ചറിഞ്ഞതിൽ നിന്നുതന്നെ രോഗം വിഷമസ്ഥിതിയിലാണെന്നൂഹിച്ചു. അതുകൊണ്ടും ചികിത്സയ്ക്കായി ധാരാളമാളുകൾ ഇവിടെ വന്നു താമസിച്ചിരുന്നതിനാലും പോകുന്നതിനു മടിച്ചു. വന്നാളുടേയും ഇവിടത്തെ സ്കൂളുകളുടെ മാനേജരച്ചൻെറയും നിൎബ്ബന്ധത്താൽ ഞാൻപോയി രോഗിണിയെക്കണ്ടു. പനി തുടങ്ങുന്നതിനു മുൻപുതന്നെ ഒരു രോഗിണികൂടിയായിരുന്നു. വയസ്സ് ൪൫ കഴിഞ്ഞു. പനിതുടങ്ങിയിട്ടു ഒരുമാസത്തോളമായി. അതേവരെ ഇംഗ്ലീഷ് ചികിത്സയും നാട്ടു ചികിത്സയും മാറിമാറി ചെയ്തതിലും മററും ചില പത്ഥ്യക്കേടും സംഭവിച്ചിരുന്നു. പനിയുടെ ശക്തിയാൽ രോഗിണി വളരെ ക്ഷീണിച്ചു പരവശയായിരുന്നു. സ്വയം മലശോധന ഇല്ലായിരുന്നു. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു ബോധക്കേടും പേയുംപിച്ചും വിറയലും തുടങ്ങിയിരുന്നു. ഉറക്കം അശേഷവും ഇല്ലായിരുന്നു. കിടക്കുന്നതിനും തീരെ സ്വാധീനതയില്ലാതെ വിഷമിക്കുകൂടി ചെയ്തിരുന്നു. ആകപ്പാടെ ആ സ്ത്രീയുടെ അപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥ ആരേയും പരിഭ്രമിപ്പിക്കത്തക്കനിലയിൽ ആയിരുന്നു. ജ്വരപ്പനിയെന്നും, ടയിഫ്‌ായിടെന്നും സുഖക്കേടിനു പേരുവിളിയും കഴിഞ്ഞിരുന്നു. രോഗത്തിൻെറ നില ഈ വിധമായതിനാലും രോഗിണിയെ കിടന്ന കിടപ്പിൽ നിന്നുമാററുന്നതിനു കൂടി നിവൎത്തി

യില്ലാത്തവണ്ണം ക്ഷീണവും സുഖക്കേടുമുള്ളതുകൊണ്ടും അവിടെ നിന്നും കരുകുററിയിലേയ്ക്കു കൊണ്ടുവരുന്നതിന്നു പ്രയാസമായിരുന്നതുകൊണ്ടും രക്ഷ കിട്ടുന്നകാൎയ്യം തന്നേ കൃച്ഛ്രസാദ്ധ്യമായതിനാലും ആ സ്ത്രീക്കു ചികിത്സ ഒന്നുംതന്നെ ചെയ്യാതെ അവിടെ നിന്നും, പോരുന്നതിനാണ് ഞാൻ ഉറച്ചത്. രോഗാവസ്ഥ ഈ നിലയിലായതുകൊണ്ടും ഞാൻ ദൂരസ്ഥലത്തുതാമസമായതിനാലും വല്ല കാരണവശാലും മരണം സംഭവിച്ചാൽ അവൎക്കും എനിക്കും ഈ ചികിത്സയ്ക്കും തന്നെ അപഖ്യാതിവരുവാൻ എടയുള്ളതുകൊണ്ടും ഇംഗ്ലീഷ് ചികിത്സയിലോ നാട്ടുചികിത്സയിലോ പ്രത്യേക വിദഗ്ദ്ധന്മാരെകൊണ്ടു ചികിത്സിപ്പിക്കുന്നതായിരിക്കും നല്ലതു എന്നു അവരോടു കഴിയുന്നതുപറഞ്ഞുനോക്കി. അതിന്നു അവസാനമായി അവർ ഇംഗ്ലീഷ് ചികിത്സക്കാരുടേയും നാട്ടു ചികിത്സക്കാരുടേയും അഭിപ്രായം പൂൎണ്ണമായി അറിഞ്ഞുകഴിഞ്ഞുവെന്നും അവരാൽ അസാദ്ധ്യമെന്നു തന്നെ വിധിച്ചുവെന്നും തങ്ങൾക്കു ഇനി ഈ ചികിത്സമാത്രമേ ശരണമുള്ളുവെന്നും സംഗതികൾ അറിയാത്തവർ എന്തെങ്കിലും വിധിക്കട്ടെയെന്നും അതിൽവരുന്നതെല്ലാംഅതിൽ സഹിച്ചുകൊള്ളാമെന്നും ചികിത്സിക്കാതിരിക്കരുതെന്നും നിൎബ്ബന്ധപൂൎവ്വം പറഞ്ഞു. അവൎക്കു ഈ ചികിത്സയിലുള്ള അതിയായ വിശ്വാസം കണ്ടതുകൊണ്ടും പ്രകൃതിചികിത്സ പല സുഖക്കേടുകൾക്കും അവർ അതിന്നു മുൻപു ചെയ്തിരുന്നതുകൊണ്ടും കഴിയുന്നവിധം ചെയ്യാമെന്നു ഞാൻ ഉറച്ചു. പിന്നെയാണ് എന്തെല്ലാമാണു ചികിത്സകൾ ചെയ്യേണ്ടതു എന്നു ആലോചിച്ചത്. ക്ഷീണാധിക്യത്താലും തലയുടെ ഭാരംകൊണ്ടും താങ്ങാതെന്നായെങ്കിലും സ്നാനവിധികൾ ഒന്നും അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്ത വിധത്തിലാണു രോഗിണിയുടെ സ്ഥിതി. രണ്ടുദിവസത്തിൽ ഒരിക്കൽ 'എനീമ' കൊടുക്കുവാനും, ദിവസം നാലുപ്രാവശ്യംവീതം മുക്കാൽ ആവരണം ചെയ്യാനും, വയററത്തും നെററിക്കും ഭാഗാവരണമോ മണ്ണുപോൾട്ടീസോ സൗക

ൻമുള്ളിടത്തോളം സമയം മാറിമാറിവച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുവാനും പറഞ്ഞു. ആൎദ്ര്യംതന്നെ ചെയ്യേണ്ട വിധമെല്ലാം അവരെ കാണിച്ചുകൊടുത്തു. രോഗിണിയുടെ അടുത്തുതന്നെ വേറെ ഒരു കട്ടിലും കിടക്കയും മററും ശരിപ്പെടുത്തിയിട്ടിട്ട് ആവരണത്തിനു വേണ്ടതെല്ലാം തയ്യാറാക്കി ചൂടുവെള്ളത്തിൽ മുക്കിയ പുതപ്പുദേഹത്തിൽ ആൎദ്ര്യം പൊതിയത്തക്കവിധം ശരിപ്പെടുത്തി അനങ്ങാതെ രോഗിണിയെ എടുത്തു ആവരണത്തിനു ഒരുക്കിയിരുന്ന കട്ടിലിൽ കിടത്തി ആവരണംചെയ്തു. (ആവരണത്തിൻെറ വിധം മുൻപ് വിവരിച്ചിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടു വിവരിക്കണമെന്നില്ലല്ലൊ.) കഴിയുന്നിടത്തോളം സമയങ്ങളിൽ അല്പാല്പമായി ജലപാനം ചെയ്യാനും രണ്ടുദിവസത്തേക്കു പഴങ്ങളുടെ ചാറുമാത്രം രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യം ആഹാരമായി കൊടുക്കുവാനും അതിനുശേഷം വേണ്ടിവരുന്നപക്ഷം പാലിനുസമം ബാർലിവെള്ളവും ചേൎത്ത് ചൂടാക്കി അതും ആഹാരമായി കൊടുക്കുന്നതിനും ഉടനുടൻ വിവരങ്ങൾ അറിയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനും പറഞ്ഞേല്പിച്ച് ഞാൻപോന്നു. ഈ ചികിത്സ തുടങ്ങിയശേഷവും രണ്ടു മൂന്നുതവണ പരവശവും വലിയ ക്ഷീണവുമെല്ലാം ഉണ്ടായി. വീണ്ടും രണ്ടുതവണകൂടി എന്നെ കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോയി രോഗിണിയെ കാണിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇപ്രകാരം രണ്ടാഴ്ചചെയ്തപ്പോൾ സുഖക്കേടു തീരെമാറി. രണ്ടു ദിവസത്തേയ്ക്കു വലിയ കൂടുതലില്ലെന്നല്ലാതെ അധികമായ കുറവുകണ്ടില്ല. ആ രോഗിണിയുടെ ചികിത്സാഫലം എങ്ങിനെ പൎയ്യവസാനിക്കുമെന്നറിവാൻ പലരും ഉൽക്കണ്ഠയോടിരുന്നിരുന്നു. പലൎക്കും പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ വിശ്വാസം ജനിപ്പിച്ചു. മുൻപുപറഞ്ഞ മിസ്സസ് തയ്യിൽ കുഞ്ഞിത്തൊമ്മനും ഈ രോഗിണിയും ശേഷക്കാരായതിനാൽ അവൎക്കു ഇതുകൊണ്ടാണു രക്ഷകിട്ടിയതെന്നറിഞ്ഞു. അതു ആ മഹതിയുടെ രോഗത്തിനു ഈ ചികിത്സചെയ്യാൻ ഒരു സഹായമാക്കിത്തീൎത്തു. എകദേശം ഈ മാതിരിതന്നെയുള്ള അനുഭവം വേറെയുള്ളതു വിവരിക്കുന്നില്ല.

രണ്ടുകൊല്ലത്തിന്ന മുൻപ് വേറൊരു പനിയുള്ള രോഗിയെ കാണുന്നതിനായി കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോയ അവസരത്തിൽ ഉണ്ടായ ഒരനുഭവം താഴെപ്പറയുന്നു. രോഗിക്ക പനി ൧൦൪ ഡിഗ്രിയിൽവന്നിട്ടു അതേ നിലതന്നെ നിൽക്കയായിരുന്നു. നല്ല വിവരമൊന്നുമുണ്ടായിരുന്നില്ല. മൂത്രത്തടസ്സവുമുണ്ടായിരുന്നു. കൂടാതെ അപകടലക്ഷണങ്ങൾ കൂടി അല്ലാല്ലം ഉണ്ടായിരുന്നു. പനി ആ നിലയിൽ തന്നെ നിന്നാൽ വിഷമമാണല്ലൊ എന്നുദ്ദേശിച്ചു ഉടനെതന്നെ മുക്കാൽ ആർദ്രാവരണം ചെയ്തു പെട്ടെന്നു പനി കുറയുകയും താമസിയാതെ മൂത്രം പോകായും ചെയ്തു

മാതാവില്ലാത്ത രണ്ടുവയസ്സായ ഒരു കുട്ടിക്ക പനിതുടങ്ങി. മരുന്ന കുടിപ്പിക്കുന്നതിന്ന വിഷമമായതിനാൽ അതിൻെറ പനിക്ക ചികിത്സിക്കണമെന്നും എന്നോടാവശ്യപ്പെട്ടു. വെള്ളത്തിൽ ഇരുത്തുവാൻ പറഞ്ഞപ്പോൾ അതനുസരിക്കുകയില്ല എന്നും വല്ലാതെ കരയുമെന്നും പറഞ്ഞു. ആർദ്രാവരണം മററു പ്രകാരം ചെയ്യാനും അതനുവദിക്കുകയില്ല. അതിനാൽ ആർദ്രാവരണത്തിന്ന പൊതിയുവാനുള്ള തുണികൾ പൊതിഞ്ഞശേഷം കുട്ടിയെ ഒരാൾ എടുത്തു അതിന്നശേഷം കുറേശ്ശെ വെള്ളം പൊതിഞ്ഞിട്ടുള്ള തുണിയിൽ ഒഴിച്ചു ഒരുവിധം നനച്ചു കുട്ടി നിലവിളിക്കാതെ കൊണ്ടുനടന്നു. ഇങ്ങനെ രണ്ടുദിവസം രണ്ടു മൂന്ന പ്രാവശ്യം ചെയ്തപ്പോഴേയ്ക്കും പനിമാറി.

ഒരുസ്ത്രീ പ്രസവിച്ചു കുറച്ചു ദിവസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ 'ചക്കമുള്ളി'ൻെറ മാതിരി അടുത്തടുത്തു ദേഹം മുഴുവൻ ചൊറിപൊങ്ങി. അതിന്ന ചൊറിയുള്ള സ്ഥലം മുഴുവൻ ഒരാഴ്ച ആർദ്രാവരണം ചെയ്തപ്പോൾ ചൊറിനിശ്ശേഷം മാറി. അതു കാണികൾക്ക കുറെ അത്ഭുതമായി തോന്നി

കഴിഞ്ഞകൊല്ലം സ്ഥലത്തു ചിലകുട്ടികൾക്ക പനിതുടങ്ങുകയും അതോടുകൂടി ദേഹം മുഴുവൻ ചുവന്ന തടിക്കുകയും കണ്ണു കൂടി ചുവക്കുകയും ചെയ്തു. വായിൽ നിന്നും അത്യധികമായ ദുർഗ്ഗന്ധവും പുറപ്പെട്ടിരുന്നു. മലശോധനയുമുണ്ടായിരുന്നില്ല. അ

ങ്ങിനെയുള്ളവക്കു ചെയ്തു. പ്രധാനചികിത്സ ആർദ്രാവരണം തന്നെ ആയിരുന്നു. ചിലക്കു 'എനീമ' കൊടുക്കുകയും ചില രെ വെള്ളത്തിൽ ഇരുത്തുകയും കൂടി ചെയ്തു. ഏതായാലും രണ്ടുമൂന്നുദിവസം പൊതിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞതോടുകൂടി പനിയും തടിപ്പും മാറി സുഖപ്പെട്ടു. ചിലക്കു വയിററത്തു മണ്ണുപോ ൾട്ടീസിടുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്.

ഒരവസരത്തിൽ ഒരു രോഗിക്കു ശക്തിയായ ഡിസൻററി പിടിപെട്ടു. ദിവസം മുപ്പതിൽ അധികം പ്രാവശ്യം പകൽ തന്നെ പോയിരുന്നു. ഡാക്ടരെ വരുത്തി 'കുത്തിവയ്പിച്ചു' വെങ്കിലും എളുക്കം മാറിയില്ല എന്നുതന്നെയല്ല ഛർദ്ദികൂടി യുണ്ടായി രോഗിക്കു കിടന്നിടത്തുനിന്നും എഴുന്നേൽക്കുവാൻ കൂടി വയ്യാതെയായി. ഒടുവിൽ മാംസം കഴുകിയ വെള്ളത്തി ൻെറ മാതിരിയായി 'ഒഴിച്ചിൽ' ആ അവസരത്തിൽ നിരാശ യോടുകൂടിയാണെങ്കിലും പ്രകൃതിചികിത്സ തുടങ്ങി. നാലഞ്ചു ദിവസത്തിനു ശേഷം എളുക്കം കുറഞ്ഞു. ഒരുരാത്രി സംഭ്രമം കലശലായി. ശരീരം മുഴവൻ പൊള്ളുന്നുവെന്നു പറഞ്ഞു. തീരെ "കിടക്കമെറിങ്ങി"ല്ലാതെയായി. ആ അവസരത്തിൽ ആർദ്രാവരണം ചെയ്തപ്പോൾ പെട്ടെന്നുണ്ടായ വിഷമമെല്ലാം ശാന്തമായി. ഇപ്രകാരം പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്കെ ല്ലാം തന്നെ ആർദ്രാവരണം കൊണ്ടു ഫലംകിട്ടികണ്ടിട്ടുണ്ടു്.

ഈപ്രയോഗംകൊണ്ടു സ്ഥായിരോഗങ്ങൾക്കും നല്ലഫലം അല്പം സാവധാനത്തിലാണെങ്കിലും കണ്ടിട്ടുണ്ടു്. സ്ഥായിരോ ഗങ്ങൾക്കു ആർദ്രാവരണം ചെയ്യുന്ന അവസരങ്ങളിൽ അവർ ഉപയോഗിച്ചിട്ടുള്ള ചിലകറിനമരുന്നുകളുടെ മണംതന്നെ, ആവരണവസ്ത്രങ്ങളിൽ നിന്നുംപുറപ്പെട്ടുകണ്ടിട്ടുണ്ടു്.

സ്ഥായിരോഗങ്ങളിൽ കണ്ട ഒരനുഭവംകൂടി പറഞ്ഞവസാ പ്പിനിക്കാം. ഒരുശെമ്മാസ്റ്റർക്കു ക്ഷയരോഗംതുടങ്ങിയതിനാൽ വൈ ദികപഠനംനിറുത്തിവച്ചു മൂന്നുകൊല്ലത്തിൽ അധികംനാൾ പല ഇംഗ്ലീഷ് ചികിത്സകളും നാട്ടു ചികിത്സകളും നടത്തിയിട്ടും

പനിവിട്ടുമാറിയില്ല. മററുവിഷമങ്ങളും മാറിയില്ല. ൧൯൦൦—ൽ അമേരിക്കക്കാരൻ ഒരു പ്രസിദ്ധനായ ഡാക്ടർ ലാംഗ്ഗ് സായ്പ്പിൻെറ ഉപദേശപ്രകാരം അദ്ദേഹത്തിൻെറ ഒരു ശിഷ്യൻ ഡാക്ടർ ൻ മാസംവരെ ഒന്നിടവിട്ട ദിവസങ്ങളിൽ കുത്തിവെച്ചിട്ടുകൂടി പനി മാറിയില്ല. ഈ രോഗി ഒടുവിൽ മഞ്ഞുമ്മിൽ ആശുപത്രിയിൽ ചെന്നു അവിടെയുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായപ്രകാരം ഇംഗ്ലീഷ് ചികിത്സയിൽ നല്ല പഴക്കവും തഴക്കവുമുള്ള സുപ്രസിദ്ധനായ അവിടത്തെ പ്രധാന ഭിഷഗ്വരൻ ബ്രദർ നിക്ലാസ് മേൽപ്പറഞ്ഞ രോഗിയെ എന്നെ ഏല്പിച്ചു ഒന്നു പരീക്ഷിക്കുവാൻ പറഞ്ഞു ഇവിടെ വച്ചു ദിവസം രണ്ടുതവണ ആർദ്രാവരണവും അതോടുകൂടി മററു ജലചികിത്സയും ഒരുമാസം നടത്തിയതോടുകൂടി പനി തീരെ വിട്ടുമാറി. വലിയ മലബന്ധമുണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിലും അതും മാറി. വിശപ്പും ഉറക്കവും മുമ്പിലത്തേതിൽ വളരെ നന്നാകുകയും ചെയ്തു. ഇപ്രകാരം ആർദ്രാവരണം കൊണ്ടു വലിയ ഗുണം സ്വാനുഭവത്തിൽതന്നെയുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ ഈ രീതി പ്രായോഗികമാക്കിത്തീർക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുമെങ്കിൽ അതിൻെറ ഫലമനുഭവിക്കുവാൻ ഏവൎക്കും സാധിക്കുന്നതാണു്.

ഒരു അനുഭവം

(പി. ഏ. എൻ. പിള്ള. എറണാകുളം.)

പച്ചവെള്ളത്തിൻെറ സഹായംകൊണ്ട് കുത്തിവെക്കാതെ കഴിഞ്ഞു.

—*—

മിഥുനം കൎക്കടക മാസക്കാലം മഴയും തണുപ്പും അതിശക്തി. എൻെറഭാൎയ്യക്കു എട്ടുമാസം ഗൎഭവും ആണ്. ഈ

അവസരത്തിൽ ഭാൎയ്യക്ക് അർശസ്സിൻെറ സുഖക്കേട് (ചോരയും ചളിയും പോക്ക്) വന്നു പിടിപെട്ടു. ജലചികിത്സയിൽ ഞങ്ങൾക്ക രണ്ടാംക്കും ഏറക്കുറെ വിശ്വാസവും വല്ലതും ഒക്കെ കാട്ടിക്കൂട്ടുന്നതിന്നു പരിചയവും ഉണ്ടെന്നിരിക്കിലും ഭാൎയ്യയുടെ ഈ ദീനാവസ്ഥയിൽ അതിലേക്ക പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതിന്ന് ആൎയ്യക്കും അനുസരിക്കുന്നതിന്ന ഭാൎയ്യക്കും ഉണ്ടായ അധൈൎയ്യത്താൽ സ്ഥലത്തുള്ള ഒരു ആംഗ്ലേയവൈദ്യനെത്തന്നെ തല്ക്കാലം ശരണംപ്രാപിച്ചു എന്നു പറഞ്ഞാൽ മതിയല്ലൊ. വൈദ്യനോടു സുഖക്കേടിൻെറ വിവരങ്ങളും മററും പറയുകയും അതനുസരിച്ചു ആറുനേരത്തേക്ക ഔഷധവും, ശീതം വളരെ ശക്തി ആയതിനാൽ തണുപ്പു ഏല്പിക്കാതെ വളരെ സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളണമെന്നു ഒരു പ്രത്യേക ഉപദേശവും തന്നയച്ചു.

അന്നുരാത്രി മൂന്നുനേരവും പിറേറന്നുപകൽ രണ്ടുനേരവും കൂടി മരുന്നു കൊടുത്തിട്ടും രോഗത്തിന്ന യാതൊരു ശമനവും കാണായ്കയാൽ ആറുനേരത്തെ മരുന്നിൽ ബാക്കി ഉള്ളതായ ഒരുനേരത്തെ മരുന്നു കളഞ്ഞു കുപ്പിയുമായി തിരിയെ ടി വൈദ്യൻെറ അടുക്കൽ ചെന്നു.

വൈദ്യൻ:- എങ്ങിനെയിരിക്കുന്നു? വിശേഷം വല്ലതും ഉണ്ടോ?

ഞാൻ:- സുഖക്കേടു കൂടുതൽ അല്ലാതെ യാതൊരു കുറവും ഇല്ല.

വൈദ്യൻ:- അങ്ങിനെ വരാൻ തരമില്ലല്ലൊ. മരുന്നു ശരിയായിട്ടു കൊടുത്തുവൊ?

ഞാൻ:- ഇന്നലെമുതൽ അഞ്ചുനേരത്തെ മരുന്നും രോഗിക്കുകൊടുത്തു. നിങ്ങളോടു വിവരംപറഞ്ഞു വീണ്ടും മരുന്നുമേടിക്കേണ്ടതായിരിക്കകൊണ്ടും കുപ്പി ഒഴിച്ചുകൊണ്ടു വരേണ്ടതായി വന്നതുകൊണ്ടും ഇന്നുവൈകുന്നേരം കൊടുക്കേണ്ടതായ ഒരുനേരത്തെ മരുന്നുകളഞ്ഞു. (ഇത്രയും പറഞ്ഞതു് അബന്ധമായി)

വൈദ്യൻ:- (ഗർവിഷ്ഠനായി) നിങ്ങളോടു മരുന്നുകളവാൻ ആരാണ് ഉപദേശിച്ചത്? വേണ്ടെങ്കിൽ തിരിയെ കൊണ്ടുവരാമായിരുന്നല്ലോ. ഞാൻ മടക്കിഎടുത്തുകൊണ്ടു വില തരുമായിരുന്നല്ലോ. എന്റെ മരുന്നിനെ നിഷേധിച്ചല്ലേ നിങ്ങൾ ഇപ്രകാരം ചെയ്തത്? ഞാൻ ആർക്കുതന്നെയും നല്ലഔഷധമെ കൊടുക്കാറുള്ളു. ഇനിയുംഞാൻ തരാൻപോകുന്നതു് അതേ മരുന്നുതന്നെ ആണ്. ഇതിൽക്കൂടുതൽ നല്ലതായ മരുന്നു എന്റെ ഔഷധശാലയിൽഇല്ല.

ഞാൻ:- നിങ്ങൾ ഇത്ര കോപിക്കാൻ അവകാശമില്ല. വേറെ മരുന്നില്ലെങ്കിൽ ഉള്ള സ്ഥലത്തുനിന്നും വാങ്ങിക്കൊള്ളാം. നാം തമ്മിലുള്ള മുഖപരിചയം കൊണ്ടുമാത്രം നിങ്ങളുടെ അടുക്കൽ വന്നുയെന്നല്ലാതെ എറണാകുളത്തു വേറെ വൈദ്യന്മാർ ഇല്ലാഞ്ഞിട്ടാണെന്നു നിങ്ങൾ തെററുധരിക്കേണ്ട. കുപ്പി ഇങ്ങോട്ടുതരണം ഞാൻ പൊയ്ക്കൊള്ളാം

ഇത്രയും പറഞ്ഞു ഞാൻ പുറപ്പെടാൻ ഭാവിച്ചപ്പോൾ വൈദ്യൻ കുപ്പിയുമായി ഉള്ളിൽ പോയിവീണ്ടും ആറുനേരത്തേക്കുകൂടി മരുന്നു കൂടി കൊണ്ടുവന്നുതരികയും ഇതുകൊണ്ട് ദീനം ഭേദമാകുമെന്നും ഇല്ലാത്തപക്ഷം ഭയപ്പെടാനൊന്നുമില്ലെന്നും നാളെ വിവരം അറിയട്ടെ വേണ്ടിവന്നാൽ ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവശ്യം കത്തിവെച്ചാൽ തീരെ സുഖപ്പെടുമെന്നും പറഞ്ഞു. ഇതിനും പുറമെ രോഗിയ്ക്കു ചില തൽക്കാല ശാന്തിക്കു ഒന്നുരണ്ടു ഉപദേശവും തന്നയച്ചു.

അതു് (൧) വയററിൽ നിന്നും പോകുമ്പോൾ രോഗിക്കുള്ള നോവിന്നും മുക്കിന്നും രോഗിയുടെ പൃഷ്ഠഭാഗം സ്വല്പം പൊക്കിവെക്കുന്നതിന്നും (൨) മലശോധനക്കു പോകണമെന്നു കൂടക്കൂടെ തോന്നുമ്പോൾ കഴിയുന്നതും പിടിച്ചുനിറുത്തുന്നതിന്നു രോഗിയോടു പറഞ്ഞു ശട്ടം കെട്ടണമെന്നും ആണ്.

ഈ ഉപദേശം "കേമം" തന്നെയാണെന്നു എനിക്കുതോ

ന്നിശ്ചതിനാൽ രോഗിയോട പറകയുണ്ടായില്ല. മരുന്നുംകൊണ്ടു മടങ്ങി എന്റെ വസതിയിൽ വന്നു വീണ്ടും രോഗിക്കു മരുന്നുകൊടുത്തു തുടങ്ങി. ഒരുപ്രാവശ്യംകൊടുത്തു. രണ്ടാമത്തുംആയി. മൂന്നുനേരവുംമരുന്ന് ഉള്ളിൽ ആയി. രോഗത്തിന്നു യാതൊരു ആശ്വാസവും ഉണ്ടായില്ല. നേരവും രാത്രിപന്ത്രണ്ട് മണിയായി. മഴയും ശരാഷ്ഠംപോലെ; ഏതായാലും ഇനിമരുന്നു കുടിക്കേണ്ടന്നു രോഗിയും കുടിപ്പിക്കേണ്ടെന്നു ഞാനും തീൎച്ചപ്പെടുത്തി. ജലചികിത്സ ചെയ്യാൻ തന്നെ ധൈൎയ്യപ്പെട്ടു. ഈശ്വരാധീനം കൊണ്ട് വെള്ളത്തിന്നു യാതൊരുബുദ്ധിമുട്ടും ഉണ്ടായില്ല. മഴവെള്ളം ടബ്ബിൽ ശേഖരിച്ചു. രോഗി അതിൽ ഇരുന്നു കൊണ്ടു ഉദരപ്രമാൎജ്ജന അരമണിക്കൂറിൽ ഒരു പ്രാവശ്യംവീതം നടത്തിതുടങ്ങി. ആദ്യമായിസ്നാപനംചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾരോഗിയ്ക്കുവളരെആശ്വാസം ഉള്ളതായിതോന്നി. നാലുപ്രാവശ്യം സ്നാനം നടത്തിത്തീൎന്നപ്പോൾ തണുത്തിരുന്ന രോഗിയുടെശരീരത്തിനു നല്ല ചൂടുണ്ടായി. ഇതു നല്ലലക്ഷണമാണെന്നു രോഗിയെ പറഞ്ഞു ധൈൎയ്യപ്പെടുത്തി കൊണ്ടുസ്നാനം മുറയ്ക്കു നടത്തികൊണ്ടിരുന്നു. ഇതിനിടയിൽ പലപ്രാവശ്യവും വയററിൽ നിന്നും ചോര ചളി മുതലായുള്ള ധാരധാരയായി പോയ്ക്കൊണ്ടിരുന്നു. പക്ഷെ ശോധനയുള്ള അവസരത്തിൽ വയററിൽ നോവിന്റെയും മുകടിന്റെയും അസഹ്യത രോഗിക്ക് ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. പിറെറദിവസം പകലും കൂടി എട്ടുപത്തു പ്രാവശ്യം സ്നാനംനടത്തി വയററിൽ നിന്നും അനവധിപ്രാവശ്യം ശോധനഉണ്ടായി. എന്തിനു വിസ്തരിക്കുന്നു. ചുരുക്കി പറയുന്നതായാൽ അന്നത്തെ ഒരുപകൽകൊണ്ടു സുഖക്കേടു തീരെ ഭേദമായി. രോഗിക്കു മുഖത്തു ചൈതന്യം വൎദ്ധിച്ചിട്ടുള്ളതായി തോന്നിയതല്ലാതെ ക്ഷീണം തീരെ ഉണ്ടായില്ലെന്നു തന്നെ പറയാം.

പച്ചവെള്ളത്തിന്നു രോഗത്തെ മാററുന്നതിനും ഇത്രക്കു ശക്തിയുണ്ടെന്നു ഇതോടുകൂടിയാണ് എനിക്കു അനുഭവപ്പെട്ടു

ണ്ട്. ഇതുപോലെയുള്ള സുഖക്കേടുകൊണ്ട് ആരെങ്കിലും കഷ്ട പ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവരുടെയും ഉപകാരത്തിന്നു ഈ അനു ഭവം പ്രയോജനകരമായി തീരുമെന്നുള്ള പൂർണ്ണവിശ്വാസംകൊ ണ്ട് മാത്രം ഇത്രയും പ്രസ്താപിക്കുന്നതാണ്.

നമ്മുടെ യുവതികളോട്.

(വി. കൃ. മാധവൻ നായർ. പെരുവാരം. പറവൂർ)

സകലജീവജാലങ്ങളേയും ആൺ, പെൺ, എന്നാവ്യത്യ സ്തരീതിയോടുകൂടിയാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. അവരുടെ മനശ്ശരീര ങ്ങൾക്കും വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ട്. കായിക പ്രകൃതിവർഷത്തിനുമായ വ്യത്യാസങ്ങളാണ് യോജിച്ചിരിക്കുന്നത്. പെൺ (സ്ത്രീ) ജാതി യിലുള്ള വദേഹപ്രകൃതിയിലും, ജീവിതരീതിയിലും ആൺ (പുരു ഷ) ജാതിയെ അപേക്ഷിച്ച് ഭിന്നരീതിയിലാണ് കാണപ്പെടുന്ന ത് എന്നുള്ള സംഗതി ഏവൎക്കും അറിയാവുന്നതാണ് പക്ഷിക ൾ, മൃഗങ്ങൾ, മനുഷ്യർ ഈ മൂന്നുതരത്തിലുമുള്ളതു ജീവികളുടേ യും ജീവിതരീതിയേയും അവയ്ക്കുള്ള ചില വ്യത്യാസങ്ങളേയും പററി ആലോചിച്ചു നോക്കുക. പക്ഷികൾ സ്വേച്ഛാനുസര ണം പറന്നു നടന്ന് അവയുടെ ആഹാരാദികൾ സമ്പാദിക്കു ന്നു. നല്ലതെന്നു തോന്നുന്നസാധനങ്ങളെ ഭക്ഷിക്കുകയും ദാ ഹിക്കുമ്പോൾ പാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. നിദ്രവരുമ്പോ ൾ ഉറങ്ങുന്നു. ക്രമപ്രകാരം തങ്ങളുടെവംശം നില നിറുത്താ ൻ വേണ്ടി സന്താനങ്ങളെ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നു. മൃഗങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തിയും ഇതുപോലെ തന്നെയാണ്. മനുഷ്യർ ഇണക്കി വളൎത്തുന്ന മൃഗങ്ങളുടെ ജീവിത സമ്പ്രദായങ്ങൾക്ക് മററു മൃഗ ങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് പല വ്യത്യാസങ്ങളും കാണുന്നുണ്ട്. പ

ക്ഷിമൃഗാദികൾ പ്രകൃതിയുടെ യഥാൎത്ഥമായ നിയമങ്ങളനുസരിച്ച് തന്നെയാണ് ജീവിക്കുന്നത്. ഈവക ജന്തുക്കൾ മനുഷ്യരെപ്പോലെ കൃത്രിമജീവിതം സ്വീകരിച്ചിട്ടില്ല. തൻ നിമിത്തം ആവക ജന്തുക്കൾക്ക് അധികമായ സുഖക്കേടുകളോ, അകാലമരണമോ സംഭവിച്ചു കാണുന്നില്ല. മനുഷ്യർ വളൎത്തുന്ന പക്ഷിമൃഗാദികളിൽ സുഖക്കേടുകളും മററും കാണുന്നുണ്ട്. അങ്ങിനെ കാണാനിടയാവുന്നത് കൃത്രിമരീതിയിൽ ജീവിക്കേണ്ടി വരുന്നതുകൊണ്ടു മാത്രമാണ്. ഈ ജീവികളുടെയിടയിൽ പ്രസവാരിഷ്ടതയും, തൽസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകളും, മാസം തികയുന്നതിനു മുൻപുള്ള പ്രസവവും കാണുന്നില്ല. ഒരു ജന്തുവിനെങ്കിലും പ്രസവത്തിന് ഡാക്ടരോ, വയററാട്ടിയോ, മരുന്നോ, മന്ത്രമോ ഒന്നും വേണ്ടിവരുന്നില്ല. അവയുടെ പ്രസവം യാതൊരു ബുദ്ധിമുട്ടും കൂടാതെ വളരെയെളുപ്പം നടക്കുന്നതായി നാം അറിയുന്നുണ്ട്. നാം നമ്മുടെ വീടുകളിൽ വളൎത്തുന്ന പശു, പട്ടി മുതലായ മൃഗങ്ങളുടെ പ്രസവത്തെപ്പററി ആലോചിക്കുന്നതായാൽ അതിൻെറ പരമാൎത്ഥം നമുക്ക് ബോദ്ധ്യമാകും. പ്രസവിക്കാൻ അവയ്ക്കു അരമണിക്കൂർപോലും ആവശ്യമില്ല.

നമ്മുടെ യുവതികൾ അനുഭവിക്കുന്ന പ്രസവാരിഷ്ടതകൾക്ക് കയ്യും കണക്കുമില്ല. മാസം തികയുന്നതിനു മുൻപ് പ്രസവിക്കുക, ഗൎഭമലസുക, പ്രസവശേഷം പലവിധ സുഖക്കേടുകൾ പിടിപെട്ട് കഷ്ടപ്പെടുക മുതലായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അവർ അനുഭവിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. മനുഷ്യർ കൃത്രിമരീതിയിലുള്ള ജീവിതം സ്വീകരിച്ചു തുടങ്ങിയതിനു ശേഷമാണ്, ഈവിധ കഷ്ടതകൾ അനുഭവിച്ചു തുടങ്ങിയത്. ആദികാലത്ത് മനുഷ്യരുടെ ഇടയിൽ ഈവക ദുരിതങ്ങൾ ഒന്നുംതന്നെ ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെന്നുള്ളത് അറിവാൻ അധികം തിരയേണ്ടതില്ല. പുരാതനകാലത്ത് നമ്മുടെ യുവതികൾക്ക് പ്രസവത്തിന് ഇന്നത്തെപ്പോലെ ഡാക്ടരോ, മററു സഹായക്കാരൊ, ആശുപത്രികളോ, മരുന്നോ ഒന്നും തന്നെവേണ്ടിവന്നിരുന്നില്ല. അന്ന് ഈ

വകയ്ക്കാവശ്യമായ സ്ഥാപനങ്ങളോ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല എന്നുള്ളതു് ഇതിൻെറ ലക്ഷ്യമാകുന്നു. ഇന്നത്തെ അപ്പോത്തിക്കിരിമാരും ആശുപത്രികളും ഉണ്ടാകുന്നതിനു മുൻപും നമ്മുടെ സ്ത്രീകൾ പ്രസവിക്കാതെയല്ല ജീവിച്ചിരുന്നതു്. അന്നു് പ്രകൃതിനിയമാനുസാരികളായി ജീവിച്ചിരുന്നതുകൊണ്ടു് മററുള്ളവരുടെ സഹായം അവക്കു് വേണ്ടിയിരുന്നില്ല. നമ്മുടെ സ്ത്രീസമുദായത്തിൽ ഇന്നു് പലവിധരോഗങ്ങളും ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. പ്രസവമില്ലായ്മ, ഗർഭമലസൽ, രക്തമൊഴിച്ചിൽ, മാസം തികയുന്നതിനു മുൻപുള്ള പ്രസവം ഇങ്ങനെയുള്ള രോഗങ്ങളാൽ നമ്മുടെ സ്ത്രീകൾ ഇക്കാലത്തു് അതിരററ സങ്കടം അനുഭവിച്ചുവരുന്നുണ്ടു്. യൗവ്വനദശയെ പ്രാപിച്ചിരിക്കുന്ന അനവധി വനിതകൾ പ്രസവിക്കാതെ സങ്കടമനുഭവിച്ചു വരുന്നതായി എല്ലവക്കും അറിവുള്ളതാണു്. ഇവക്കു് നല്ല ദേഹപുഷ്ടിയും മററും തോന്നുന്നതു കൊണ്ടു് പൂണ്ണാരോഗ്യമുണ്ടെന്നു് നിശ്ചയിക്കും. പക്ഷെ ആ ധാരണ ശരിയായിട്ടുള്ളതല്ല. ഗർഭം ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതു് ഗർഭപാത്രത്തിൽ ദുഷ്ടു് (അന്യപദാത്ഥം) നിറഞ്ഞുപോയതുകൊണ്ടാണു്. പ്രസവിക്കാത്ത മഹതികൾ കഴിയുന്ന വേഗത്തിൽ പ്രകൃതിജീവിതം തുടങ്ങുന്നതായാൽ നിശ്ചയമായും അവക്കു് സന്താന സൗഖ്യമനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കും. ശരീരത്തിലുള്ള അന്യ പദാർത്ഥം നശിക്കുന്നകാലത്തു് ഗർഭമുണ്ടാകുകയും, ആരോഗ്യമുള്ള സന്താനങ്ങൾ ജനിക്കുകയും ചെയ്യും. ഗർഭപാത്രത്തിലും, പരിസരപ്രദേശങ്ങളിലും അന്യപദാത്ഥം അധികമില്ലാത്ത സ്ത്രീകൾക്കു് ഗർഭം ഉണ്ടാകുകയും ദുഷ്ടിൻെറ സാന്നിദ്ധ്യമാണെങ്കിൽ അതിൻെറ ശക്തിയോടുകൂടിയ തള്ളൽനിമിത്തം ഗർഭം അലസുകയും, മാസം തികയുന്നതിനു മുൻപു് പ്രസവിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതിനു കാരണം പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായുള്ള ജീവിതരീതിതന്നെയാണു്. ഗർഭമലസൽ ഇല്ലാതാകുന്നതിന് പ്രധാനമായി ചെയ്യേണ്ടതു് ശരീരത്തിൽ അന്യപദാത്ഥം ഇല്ലാതാകുകയാണു്. അല്ലാതെ മരുന്നോ ശസ്ത്രക്രിയയോകൊണ്ടു് ഭേദമാക്കാമെന്നു വിചാരിക്കുന്നതു് തെ

റരാണ്. തൽക്കാലഗുണവും വല്ലതും ഉണ്ടായെങ്കിൽ തന്നെയും അവസാനം സന്താപത്തിനാണ് വഴിയുള്ളതു്. ഈവക രോഗങ്ങളാൽ കഷ്ടപ്പെടുന്ന മഹിളകൾ രോഗലക്ഷണം കണ്ട നാൾമുതൽ പ്രകൃതിചികിത്സ തുടങ്ങേണ്ടതാണ്. ഗർഭമലസുന്നതോടുകൂടിത്തന്നെ രക്തമൊഴിച്ചിലും ഉണ്ടാകുന്നു. മററു ചില അവസരങ്ങളിൽ രക്തമൊഴിച്ചിൽ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇതിനും കാരണം അന്യപദാൎത്ഥത്തിന്റെ ആധിക്യവും, അമിതസംഭോഗവും, പ്രായം തികയുന്നതിന് മുൻപുള്ള സംയോഗവുമാണ്. സ്ത്രീകൾക്ക് ശരീരപ്രകൃതികൊണ്ടും മററും യോജിക്കാത്ത പുരുഷന്മാരുമായുള്ള വേൾച്ചയും ഈ സുഖക്കേടിന് കാരണമാണ്. ഈ രോഗമുണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിന് പ്രകൃതിയനുസരിച്ച് ജീവിക്കുന്നതാണ് നന്ന്. കൃത്രിമരീതിയിലുള്ള ജീവിതം ഉപേക്ഷിക്കുകയും, അമിതഭോഗം വർജ്ജിക്കുകയും വേണം. സകല രോഗങ്ങളുടേയും കാരണം പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായ ജീവിതരീതിയാണ്. ഓരോന്നിനുമുള്ള നിവാരണമാൎഗ്ഗങ്ങളും ഏതാണ്ട് വിവരിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ഇനി നമ്മുടെ യുവതികളുടെ പ്രസവാരിഷ്ടതകളും തൽ പരിഹാരമാൎഗ്ഗങ്ങളും എന്നുള്ളതിനെപററിയാണ് നമുക്കറിയാനുള്ളതു്. (തുടരും)

സ്ത്രീകളും പ്രകൃതിചികിത്സയും.

(തുടച്ച്)

(ശ്രീമതി എം. കൊച്ചാച്ചിയമ്മ, വെണ്മണി.)

ഇനി വ്യായാമത്തെപ്പററിയാണ് കുറഞ്ഞൊന്നറിയാനുള്ളതു്. വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവർ, വ്യായാമം ചെയ്യാത്തവർ എന്നു രണ്ടുകൂട്ടർ നമ്മുടെ ഇടയിലുണ്ട്. ഈ രണ്ട് കൂട്ടരിൽനിന്നും ആരോഗ്യം പിൻമാറുന്നു. വ്യായാമം ചെയ്യാത്ത അനവധി സ്ത്രീകൾ വണ്ണംകൊണ്ട് വികൃതരൂപിണികളായിത്തീരുന്നു. അവൎക്കു ശരിയായി നടക്കാനോ, ഇരിക്കാനോ, ജോലികൾ ചെയ്യാനോ സാധിക്കുന്നില്ല. വ്യായാമത്തിനുള്ള പല മാൎഗ്ഗങ്ങളും ഉണ്ടായിരുന്നിട്ടും അഭിമാനക്കുറവെന്നു കരുതി ജോലിയൊന്നും ചെയ്യാതെയിരിക്കുന്നതിനാൽ അവരുടെ വണ്ണം വർദ്ധിക്കുന്നുവെന്നേയുള്ളു. അസ്വാതന്ത്ര്യമായ പ്രസ്തുതനില അനാരോഗ്യഹേതുവാണെന്ന് ഇപ്പോൾ അവൎക്ക് തോന്നുന്നു

ണ്ടായിരിക്കും. അതിവ്യായാമക്കാരെപ്പററി എനിക്കൊന്നും പറയാനില്ല. ജോലികളുടെ ആധിക്യംകൊണ്ടോ, യഥാൎത്ഥത്തിൽ ബുദ്ധിപൂർവ്വമായി പ്രവൎത്തിക്കാൻ അവൎക്കറിഞ്ഞുകൂടാത്തതിനാലോ ആയിരിക്കാം അവരുടെ വ്യായാമം അമിതമായിപ്പോകുന്നത്. പല കാൎയ്യങ്ങളിലേൎപ്പെട്ട് സമയം വൃഥാ ചെലവഴിച്ചാൽ സ്വകാൎയ്യങ്ങൾക്കുള്ള സമയം നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകും. തങ്ങളുടെ ചുമതല ഗൗരവമുള്ളതാണെന്ന് യഥാൎത്ഥമായി ബോധിച്ചാൽ അവരുടെ വേലയ്ക്കു് ക്രമവും, സമയവും ഉണ്ടായിരിക്കും. സ്ത്രീകൾ ആരോഗ്യാൎത്ഥം പ്രവൎത്തിക്കുന്നതിനും അവരവൎക്കുള്ള ന്യൂനതകളെ പരിഹരിച്ച് തങ്ങളേയും, അരുമസന്താനങ്ങളേയും, പ്രാണനാഥനേയും രക്ഷിച്ച് സംതൃപ്തി നേടുന്നതിനും ബദ്ധശ്രദ്ധരായിരിക്കേണ്ടവരാണ്. തന്റെ പ്രാണപ്രിയയുടെ സ്ഥിതിയെന്താണെന്ന് ദിനംപ്രതി ഭൎത്താവും അന്വേഷിക്കണം. സ്ത്രീകളുടെ സുഖദുഃഖങ്ങളറിഞ്ഞു് തദനുസരണം വൎത്തിച്ച് സമാധാനമുണ്ടാക്കേണ്ട കടമ പുരുഷന്മാൎക്കുള്ളതാണെന്ന് അവരിൽ ചിലർ അറിയുന്നില്ലെന്നു തോന്നുന്നു. സമാധാനവും, സന്തോഷവും ആരോഗ്യത്തേയും സ്വശക്തിയേയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഇതു് കുടുംബനായകനും ഗൃഹനായികയും ധരിച്ചിരിക്കണം.

നിദ്ര:— നിദ്ര ആരോഗ്യത്തിന് ഏററവും സഹായിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ശിശുസംരക്ഷണം സംബന്ധിച്ചും മററുമുള്ള ജോലികൾ നിമിത്തം സ്ത്രീകൾക്ക് ശരിയായി ഉറങ്ങാൻ സമയം ലഭിച്ചില്ലെന്നു വരാവുന്നതാണ്. ഇതു ക്ഷന്തവ്യമായി തോന്നുന്നില്ല. ശിശുക്കൾക്കു പാൽ കൊടുക്കുന്നതു് ക്ലിപ്തസമയത്തായിരിക്കണം. ഉറക്കത്തിനുള്ള സമയം പ്രയോജനരഹിതമായി ത്തീരരുതു്. നിദ്രാരാഹിത്യംമൂലം സ്ത്രീകൾ ക്ഷീണിച്ച് ഓജസ്സു കുറഞ്ഞവരായിത്തീരുന്നു. മത്സ്യമാംസാദികൾ ഭക്ഷിച്ചാൽ നല്ല ഉറക്കം ഉണ്ടാവുകയില്ല. പ്രകൃതി ജീവിതംകൊണ്ടു് ഉറക്കം ശരിയായി കിട്ടുന്നതിനാൽ ഉന്മേഷം വർദ്ധിക്കുകയും ആരോഗ്യാഭിവൃദ്ധിയുണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉറക്കത്തിന് ഏഴു മണിക്കൂറെങ്കിലും ഉപയോഗപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. ഉറക്കക്കുറവ് ആയുരാരോഗ്യങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ചിലൎക്ക് ക്ഷയരോഗം ഉണ്ടാകുന്നതു് ഉറക്കക്കുറവുകൊണ്ടാകുന്നു. ശരീരാസ്വാസ്ഥ്യം നിമിത്തം ഉറക്കമില്ലാത്തവർ പതിനഞ്ച് ദിവസമെങ്കിലും സസ്യങ്ങളും പഴങ്ങളും ഭക്ഷിക്കുകയും ഉദരസ്നാനവും അ

ഗ്രചർമ്മസ്നാനവും നടത്തി അവയുടെ ഗുണഫലങ്ങൾ അനുഭവിച്ചറിയുകയും ചെയ്യണ്ടതാണ്.

വിശ്രമം:— ക്രമീകരണവും കണിശവും സമയത്തിന്റെ വിലയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവുമില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് സ്ത്രീകൾക്ക് വിശ്രമാവസരം ലഭിക്കാത്തത്. വെടിപറയാനും മററും ചിലർക്ക് സമയം ലഭിക്കും. അതൊരു വിശ്രമം തന്നെയെങ്കിലും തന്മൂലം പരദൂഷണവും ഏഷണിയും അഭ്യസിക്കാനിടയാകുമെന്നുള്ള ഒരു വലിയ ദോഷമുണ്ട്. സ്ത്രീകൾക്ക് ദിനംപ്രതി കുറെ സമയമെങ്കിലും വിശ്രമിക്കാൻ പുരുഷന്മാരുടെ സഹായസഹകരണങ്ങൾ കൂടാതെ കഴികയില്ല. എല്ലാക്കാര്യങ്ങളിലും ക്രമവും കണിശവും പാലിച്ചാൽ വിശ്രമാവസരം ലഭിക്കുന്നതാണ്. വിശ്രമം മാനസികവളർച്ചയേയും ആരോഗ്യത്തേയും സഹായിക്കുന്നു.

സ്ത്രീസ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ചാണ് ഇനി രണ്ടുവാക്കു പറയാനുള്ളത്. അടക്കമൊതുക്കമാണ് സ്ത്രീകളുടെ ഭൂഷണസൌന്ദര്യങ്ങൾ. കോലം നന്നല്ലെങ്കിലും ശീലം നന്നായിരുന്നാൽ അതുതന്നെ ഭൂഷണം. കുടുംബകലഹം ഐശ്വര്യത്തെ കുറയ്ക്കുന്നു. കലഹമുള്ളിടത്ത് ഉയർച്ചയ്ക്കു സ്ഥാനമില്ല. അവിടെ സമാധാനവും സന്തോഷവുമില്ലാത്തതിനാൽ ദുഃഖവും ആവലാതിയും അവിടെനിന്ന് വേർപിരിയുന്നില്ല. ആധി വ്യാധിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. മനശ്ശരീരങ്ങൾ പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവയാണ്. മനഃസുഖം ശരീരസുഖത്തേയും ശരീരസുഖം മനഃസുഖത്തേയും നൽകുന്നു. മനോവ്യാകുലത രോഗഹേതുവാണ്. കുടുംബനായികയുടെ ക്ഷമ ഭർത്താവിനേയും ക്ഷമയുള്ളവനാക്കുന്നു. ഇരുവരും ക്ഷമകേടായി പ്രവർത്തിച്ചാൽ മനോവൈഷമ്യവും അപരിഹാര്യമായ നഷ്ടവും നേരിടുന്നതാണ്. മനോമാററംകൊണ്ടും മനുഷ്യർക്ക് രോഗമുണ്ടാകാറുണ്ട്. വ്യസനകരമായ വാർത്തകേട്ട് എത്ര ആളുകളാണ് ബോധരഹിതരായി നിലം പതിച്ചിട്ടുള്ളത്. അതോടെ ചിലർ മരിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അന്തസ്സിൽ കഴിഞ്ഞുകൂടിയ ആളുകൾക്ക് തങ്ങളുടെ സ്വത്ത് ക്ഷയിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ചിത്തഭ്രമം പിടിപെടുന്നു. താൻ കുററക്കാരനെന്ന ബോധം നിമിത്തം ഒരുവനിൽ പെട്ടെന്നു വിയർപ്പുണ്ടാകുന്നു. ഈ വിയർപ്പിനും സാധാരണ വിയർപ്പിനും തമ്മിൽ സാരമായ അന്തരമുണ്ട്. ക്രോധം ഉമിനീരിനെ വിഷനീരാക്കുകയും കഠിനവികാരങ്ങൾ ഹൃദയത്തിന്റെ ശക്തിയെ കുറ

യ്യുകയും, ചിത്തഭ്രമത്തേയും മരണപ്രേരണയേയും, പെട്ടെന്നുള്ള മരണത്തേയും ഉളവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭയംനിമിത്തം ചിലർ ചിലരോഗങ്ങൾക്കു അധീനരായിത്തീരുന്നു. മസൂരിദീനക്കാരെ കണ്ടു ഭയപ്പെട്ടവർക്കു് ആ രോഗം തന്നെയുണ്ടാകാറുണ്ടു്. അധൈര്യം നിമിത്തം ദേഹത്തിലുണ്ടാകുന്ന ചില മാററങ്ങൾകൊണ്ടു് രോഗങ്ങളോടു എതിർത്തുനിൽക്കാൻ ദേഹത്തിനു പ്രകൃത്യായുള്ള ശക്തികുറഞ്ഞുപോവുകയും, തന്നിമിത്തം രോഗബീജങ്ങൾ ദേഹത്തെ കീഴടക്കുകയുമാണു് ഇതിലുണ്ടാകുന്നതു്. ഒരു അമേരിക്കൻ ഡാക്ടരുടെ അഭിപ്രായം ഇത്തരുണത്തിൽ ശ്രദ്ധേയമാണു്. "ക്രോധം ആരോഗ്യത്തെ സഹായിക്കുന്ന ദേഹത്തിലുള്ള നീരുകൾക്കു് മാററംവരുത്തി ചില രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു. പ്രത്യുത പ്രേമം, ദയ മുതലായ വികാരങ്ങൾ ശരീരത്തിനു ജീവശക്തിയെ കൊടുക്കുന്ന നീരുകൾക്കു ബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. കോപിഷ്ഠയായ മാതാവു് ശിശുവിനു മുലപ്പാൽ കൊടുത്താൽ അതു് വിഷനീരായിത്തീരുന്നതാണു്."

"ക്രോധമല്ലയോ യമനായതുനിർണ്ണയം", എന്നുള്ള ശ്രീ ... ത്തിന്റെ അഭിപ്രായം മനശ്ശരീരശാസ്ത്രങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച ഒരു വലിയ തത്വമാണു്. "രക്തത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്ന ... " എന്നും "ചിരിച്ചു തടിക്കുക" എന്നും ഉള്ള ഷേക്സ്പിയരുടെ വചനങ്ങൾ മനശ്ശരീരബന്ധത്തെ കുറിക്കുന്ന സംഗതികളാണെന്നു സ്പഷ്ടമാകുന്നുണ്ടു. അസൂയ, വൈരം, പക, ... മുതലായവ മനുഷ്യശരീരത്തെ ക്രമേണ നശിപ്പിച്ചുകളയുന്നു. ഒടുവിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന പ്രത്യേക രോഗത്തിനു് ചികിത്സ നടത്തുന്നു. അങ്ങിനെയുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളാണു് അഗ്നിമാന്ദ്യം, രക്തവാതം, നാഡി സംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾ മുതലായവ. സ്ത്രീകളുടെ മനോഗതിക്കു് ക്ഷണം മാററമുണ്ടാകും. അതുകൊണ്ടു് പ്രസ്തുത സംഗതിയിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കേണ്ടതു് കാമക്രോധാദികളെ കീഴടക്കി ആത്മജ്ഞാനാഭിവൃദ്ധിയും, സ്വഭാവസംസ്കാരവും വരുത്തണമെന്നാകുന്നു. വിചാരവും, വിശ്വാസവും പോലെയാണു് കാര്യങ്ങൾ സാധിക്കുന്നതു്. "എന്റെ രോഗം ഭേദപ്പെടുകയില്ല" എന്നു വിചാരിച്ചു ദുഃഖിക്കാതെ "ഞാൻരോഗിണിയാണെങ്കിലുംകേവലംഅശക്തയല്ല, എന്റെ രോഗം മാറി ഞാൻ ശക്തയായി ഈശ്വരനെ പ്രസാദിപ്പിക്കും" എന്നു വിചാരിക്കുകയും പൂർണ്ണമായി വി

ശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുവിൻ! സ്ത്രീകൾക്കാണ് ഇതു് ആവശ്യമായിത്തീൎന്നിരിക്കുന്നതു്. എന്തെന്നാൽ, ഏതിലും അധൈൎയ്യവും അവിശ്വാസവും അധികമായി കാണുന്നതു് സ്ത്രീകളിലാണ്. വിശ്വാസമുള്ള സ്ത്രീകൾക്കു് പുരുഷന്മാരെയും വിശ്വസിപ്പിക്കാം. ഞരമ്പു സംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും, ആമാശയം, കുടൽ, ഗൎഭപാത്രം ഇതു സംബന്ധിച്ചുള്ള പല രോഗങ്ങൾക്കും ചിത്തഭ്രമത്തിനുമായി ൪൦൬൩ ആളുകളെ ചികിത്സിച്ചതിൽ ൨൨൪൯ പേൎക്കു് പൂൎണ്ണസുഖം കിട്ടിയെന്നും ഈ രോഗങ്ങളെല്ലാം മനശ്ശക്തിയെ മാത്രം ഉപയോഗിച്ചാണു് ഭേദപ്പെടുത്തിയതെന്നും ഡാക്ടർ "പെക്കു്" എന്ന മഹാൻ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിൽനിന്നെല്ലാം സൽസ്വഭാവത്തിൻെറ ശ്രേഷ്ഠതയും, മനസ്സിൻെറ ശക്തിയും, മനസ്സിനെ നമ്മുടെ കാൎയ്യസാദ്ധ്യാൎത്ഥം നതകുന്ന നിലയിൽ കൊണ്ടുവരാനുള്ള തൻെറടവും ആരോഗ്യാദൎശങ്ങളെ സദാ നമ്മുടെ മനസ്സിൽ വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതിൻെറ ആവശ്യകതയും വെളിവാകുന്നുണ്ടു്. ദുൎവ്വികാരണങ്ങൾക്കു നാം ഇടം കൊടുക്കരുതു്. സംതൃപ്തിയുംസന്തോഷവും കൊണ്ടു് മനം നിറയ്ക്കണം. രോഗികളെ ആശ്വസിപ്പിക്കുകയും മനശ്ശക്തിയും വിശ്വാസവും അവരിലുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യാൻ നാം അസ്വാൎത്ഥപരമായും അനുകമ്പാപൂൎവ്വമായും, ഈശ്വരഭക്തിയോടുകൂടിയും ജീവിക്കേണ്ടതാകുന്നു. മഹത്തരമായ ഈ ജീവിതത്തിനും, സൽ സ്വഭാവസംസ്കാരത്തിനും, അതിൻെറ വളൎച്ചയ്ക്കും പററിയ ഒരു സിദ്ധൌഷധമാണു് പ്രകൃതിചികിത്സ. സ്വഭാവസംസ്കരണത്തിനു തികച്ചും സഹായിക്കുന്ന മരുന്നു് പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ മാത്രമേയുള്ളുവെന്നു് ഓൎക്കുമ്പോൾ പ്രസ്തുത ചികിത്സയെപ്പററി ബഹുമാനം തോന്നാത്തവർ ഇതിനെപ്പററി അറിവില്ലാത്തവർ മാത്രമായിരിക്കുമെന്നാണ് എൻെറ അഭിപ്രായം. സ്ത്രീകളുടെ സ്വഭാവമാണ് സന്താനങ്ങൾ അഭ്യസിക്കുന്നതു്. അതു നന്നായിരുന്നില്ലെങ്കിൽ കുഞ്ഞുങ്ങളും സൽസ്വഭാവികളായിരിക്കയില്ല. കുറെ ചീത്തകുട്ടികളെ വളൎത്തുന്നതിൽ ഏതു മാതാപിതാവിനാണ് ഇഷ്ടമുള്ളതു്. ജീവിതരീതിയനുസരിച്ചു് സ്വഭാവവും വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിയ്ക്കും. പ്രകൃതിജീവിതംകൊണ്ടു് നമ്മുടെ സ്വഭാവം പരിഷ്കരിക്കാൻഇന്നുമുതലെങ്കിലുംനമുക്കു് ശ്രമിച്ചുതുടങ്ങാം. (തുടരും)

പ്രകൃതിവൈദ്യസമാജത്തിൻെറ
വിശേഷാൽ സമ്മേളനം.

തിരുവിതാംകൂർ പ്ര:വൈദ്യസമാജത്തിൻെറ ഒരു വിശേഷാൽ സമ്മേളനം ഈ മാസം ൧൦-ാംനു ഞായറാഴ്ച പകൽ ൩ മണിയ്ക്കു ഓച്ചിറ പടനിലത്തുവെച്ച് രാജശ്രീ ജി. രാമൻ മേനോൻ അവർകൾ എം. ഏ. ബി. എൽ-ൻെറ അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ ഭംഗിയാംവണ്ണം നടത്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പ്രസിദ്ധപ്രകൃതിചികിത്സകൻ ശ്രീ വെണ്മണി രാമവാര്യരവർകൾ വരുന്നുണ്ടെന്നുള്ള വിജ്ഞാപനം കാലേക്കൂട്ടി പ്രചരിപ്പിച്ചിരുന്നതിനാൽ സമ്മേളനത്തിൽ ൧൦൦൦—നു മേൽ ജനങ്ങൾ- ചേർത്തല, തിരുവല്ലാ, കവിയൂർ, ആലപ്പുഴ, കൊല്ലം മുതലായ ദൂരദിക്കുകളിൽ നിന്നും ജനങ്ങൾ— സംബന്ധിച്ചിരുന്നു. കുഴിത്തുറസ്കൂൾ മാനേജർ ശ്രീ. കെ. വേലായുധൻ അവ.കളുടെ ഈശപ്രാർത്ഥന, പുതുപ്പള്ളി(കായങ്കുളം) ശ്രീ. വി. ആർ. നാണു അവർകളുടെ സ്വാഗതപ്രസംഗം, അദ്ധ്യക്ഷൻ അവർകളുടെ സാരസമ്പൂർണ്ണവും ചുരുങ്ങിയതും ആയ ഉപക്രമപ്രസംഗം ഇവയ്ക്കു ശേഷം ശ്രീ വെണ്മണി കേ. രാമവാര്യർ അവർകൾ "പ്ര കൃ തി ചി കി ത്സ"യെപ്പററി ഒരുപ്രസംഗം ചെയ്തു. തദനന്തരം മാവേലിക്കരത്താലൂക്ക ഹെഡ അക്കൌണ്ടൻറു് ശ്രീ "പി. മാധവൻപിള്ള അവർകൾ (മനുഷ്യശരീരവും പ്രകൃതിയും" എന്നവിഷയത്തെ പരാമർശിച്ച ഒരുപ്രസംഗം നടത്തുകയുണ്ടായി. പിന്നീട്, വൃശ്ചികം ൧- മുതൽ൧൨ ദിവസങ്ങളിൽ ഭജനത്തിനായി ഓച്ചിറവന്നുതാമസിക്കുന്നവരിൽനിന്നു ഉണ്ടാകുന്ന മലമൂത്രാദി മാലിന്യങ്ങളെ യഥാവസരം നീക്കി സ്ഥലംശുചീകരണം ചെയ്യുന്നതിന് ഗവമ്മെൻറിൻെറ സഹായത്തെ അപേക്ഷിച്ചുകൊണ്ടും ഇപ്പോൾ ശുചീകരണംചെയ്യുന്ന "ഭക്തജനസംഘ"ത്തെ അനുമോദിച്ചുകൊണ്ടും ഉള്ള പ്രമേദിവൈകകണ്ഠേന്യന പാസ്സാക്കി. അദ്ധ്യക്ഷൻെറ ഉപസംഹാരം സിക്രട്ടറിയുടെ കൃതജ്ഞതാപ്രകടനം മുതലായവ കഴിഞ്ഞു ഏകദേശം ൬-മണിയ്ക്കു യോഗം പിരിഞ്ഞു. അന്നുപകൽ ൨-മണിമുതൽ രാത്രി ൮മണിവരെ അനവധിരോഗികളെ ശ്രീ. രാമവാര്യർ അവർകൾ പരിശോധിച്ച് പ്രകൃതിചികിത്സ നിശ്ചയിക്കയുണ്ടായി എന്നുള്ളതും പ്രത്യേകം പ്രസ്താവയോഗ്യമാണ്.

രോഗവും ചികിത്സയും

ജലചികിത്സയെ സംബന്ധിച്ച

ഒരു പുതിയ പുസ്തകം.

READING ROOM

ഗ്രന്ഥകൎത്താ:-

എം. ആർ. മാധവവാര്യർ ബി. ഏ. എൽ. എൽ. ബി.

ആൎദ്രാംബരാവരണം, ധാര, വൎഷസ്നാനം, പൂൎണ്ണസ്നാനം, പാദസ്നാനം, ഉത്താനസ്നാനം, വസ്തി, എന്നുവേണ്ടാ സകലസ്നാനങ്ങളുടേയും വിവരങ്ങളും, കോളറാ, ന്യൂമോണിയാ, മസൂരി, ക്ഷയം, വാതം, ഹൃദ്രോഗം, ഗുഹ്യരോഗങ്ങൾ, ശിരോരോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയുള്ള സ്ഥായിയും അസ്ഥായിയും ആയ നാം അറിയപ്പെട്ടിട്ടുള്ള എല്ലാവിധ രോഗങ്ങളുടേയും കാരണം, ലക്ഷണം, ചികിത്സ മുതലായവയുടെ സകല വിവരണങ്ങളും അടങ്ങിയ മലയാളത്തിലെ

ഒരുനവീനഗ്രന്ഥം.

ഇതു് ഒന്നു കയ്യിലുണ്ടെങ്കിൽ ഏതു രോഗത്തേയും ലക്ഷണംകൊണ്ടു ഗ്രഹിക്കാം; ജലചികിത്സ വഴിക്കു ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാം.

സാധാരണക്കാൎക്കു മാത്രമല്ലാ, വൈദ്യന്മാൎക്കും വിശേഷപ്പെട്ട പുസ്തകം.

അച്ചടിച്ചു തയ്യാറായിരിക്കുന്നു.

വില ൧ രൂ ൪ ണ. (അഞ്ചൽ ചിലവു പുറമേ).

കുടിശ്ശികയില്ലാത്ത ആരോഗ്യംവരിക്കാൎക്കു ൧ ണ-ന്നു. പുസ്തകംഒന്നായിഎടുക്കുന്നവൎക്കു ഒരുപുസ്തകം ഇനാം.

അപേക്ഷിക്കേണ്ടും മേൽവിലാസം, മാനേജർ, "ആരോഗ്യം" തിരുവല്ലാ.

പരസ്യങ്ങൾ.

"ആരോഗ്യദീപം"

ഗ്രന്ഥകർത്താ:—

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

൩൦൦ പുറത്തിലധികമുള്ള ഒരു മഹാഗ്രന്ഥം.

മനുഷ്യശരീരത്തെയും ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തേയുംസംബന്ധിച്ചുള്ള സകല വിവരങ്ങളും ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൻ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ ഗ്രന്ഥം വായിച്ചാൽ ശരീരശാസ്ത്രം മുഴുവൻ ഗ്രഹിക്കുന്നതിനും തന്നത്താൻ ഒരു ഡാക്ടരായിരിക്കുന്നതിനും ആക്കും കഴിയും. രോഗങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകൃത്യാനുസരണമായ പ്രതിവിധികൾ മുതലായവ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രാണായാമം, വ്യായാമം ജലചികിത്സ മണ്ണുചികിത്സ പ്രാണചികിത്സ വർണ്ണചികിത്സ മെസ്മരിസം, മാനസികചികിത്സ മേഖലവിജ്ഞാനീയം മുതലായവ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. മെസ്മരിസത്തെക്കുറിച്ചു വിവരിക്കുന്നതിന് ഒരു പ്രത്യേക ഭാഗം കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. വില രൂപാ ൩ മാത്രം. താഴെപ്പറയുന്ന മേൽവിലാസത്തിൽ അപേക്ഷിക്കുക.

എസ്. ററി. റെഡ്യാർ & സൺസ്, വി. വി. പ്രസ്സ്, കൊല്ലം.

(or) "ആരോഗ്യം" മാനേജർ, തിരുവല്ലാ.

പായ്ക്കച്ചവടം

തിരുവല്ലാ ആശുപത്രിക്ക് പടിഞ്ഞാറുവശം നടത്തിയിരുന്ന പായ്‌വ്യാപാരം അവിടെനിന്നും മാററി തിരുവല്ലാ എസ്സ്. സി. സിമ്മനാരിക്കു പടിഞ്ഞാറു (മോട്ടോർകവലയ്ക്കു തൊട്ടുതെക്കു) വശം മെയിൻ റോഡരികിൽ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു. എല്ലാത്തരം പായ്കളും (മെത്തപ്പായ്, തഴപ്പായ്, പുൽപ്പായ് പനമ്പായ്, കയററുതടുക്ക്) ഇവിടെ വില്പനയ്ക്കുണ്ട്.

കെ. നാഥ് ആൻറ് സൺസ്, ജനറൽമർച്ചൻറ്സ്,

മോട്ടോർകവലയ്ക്കു തെക്കുവശം, തിരുവല്ലാ.