ആരോഗ്യം.

SREE NARAYANA VILASAM READING ROOM

പുസ്തകം ൫. | ൧൧൦൮ മകരം | ലക്കം ൩

കാളറായ്ക്ക് പ്രകൃതിചികിത്സ.

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

ഭയങ്കരവ്യാധിയായ കാളറാ തെക്കൻ തിരുവിതാംകൂറിൽ പടർന്നുപിടിച്ചു് ജനങ്ങളെ ഭയവിഹ്വലരാക്കിയിരിക്കുന്നു. മരുന്നു കൊടുപ്പും കുത്തിവെപ്പുംകൊണ്ടു് രോഗത്തിന്റെ പ്രചാരത്തെ തടുക്കുവാൻ സാധിച്ചിട്ടില്ല. * ഏഷ്യാററിക്കു് കാളറാ പിടിപെട്ടാൽ മരുന്നും കുത്തിവെപ്പും കൊണ്ടു് രോഗം സുഖപ്പെടുകയില്ലെന്നു സ്പഷ്ടമായിരിക്കുന്നു. ഈ അപകടാവസ്ഥയിൽ കാളറാ രോഗികൾ പ്രകൃതിചികിത്സ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതു് നന്നായിരിക്കുമെന്നാണു് എന്റെ അഭിപ്രായം. പ്രകൃതിചികിത്സ അറിയാവുന്നവരും അതിൽ വിശ്വാസമുള്ളവരും ഈ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായത്തെ പരിശോധിച്ചു് നോക്കണമെന്നു് ഞാൻ പ്രത്യേകം അപേക്ഷിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

* ഇതേപ്പററി കൂടുതൽവിവരം രോഗവും ചികിത്സയും എന്ന പുസ്തകത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ടു - പുസ്തകം ൧൨ അണ വിലയ്ക്കു തിരുവല്ലാ "ആരോഗ്യം" ആഫീസിൽ വാങ്ങാൻ കിട്ടുന്നതാണു്.

രോഗകാരണം.

പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരുടെ അഭിപ്രായം ശരീരത്തിൽ ദുഷ്ട് തിങ്ങിയവൎക്ക് മാത്രം കാളറാ പിടിപെടുന്നുവെന്നാണ്. കണ്ടമാനം ഭക്ഷിക്കുകയും, ചീത്ത സാധനങ്ങൾ തിന്നുകയും, സംഭോഗത്തിൽ ഭ്രമിക്കുകയും, മലബന്ധമുണ്ടായിരിക്കുകയും, പിത്തകോശം ചീത്തയായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവൎക്കാണ് സാധാരണ കോളറാ വരുന്നതു്. ഈ രോഗികളുടെ ശരീരത്തിലുള്ള ദുഷ്ട് ശീതോഷ്ണഭേദം കൊണ്ടും അണുപ്രാണികളുടെ സംക്രമണം കൊണ്ടും ഇളകിമറിഞ്ഞു് പുളിച്ചു തിളയ്ക്കുമ്പോൾ ഉദരത്തിലേയും കുടലിലേയും കഫനീർപോളകൾ പഴുത്തു വീങ്ങുന്നു. ഈ ദുഷ്ടിനെ ബഹിഷ്കരിക്കുവാൻ പ്രകൃതി കണ്ടിരിക്കുന്ന മാൎഗ്ഗം ഛൎദ്ദിയും വയറിളക്കവും ആകുന്നു. കോളറാതന്നെ പല പ്രകാരത്തിലുണ്ട്; ചിലപ്പോൾ രോഗികൾ പിത്തവെള്ളം ഛൎദ്ദിക്കുന്നു. ഏമ്പക്കവും വയറുളക്കവും ചിലപ്പോൾ വരും. ഏഷ്യാററിക്ക് കാളറായാണ് അതിഭയങ്കരമായിട്ടുള്ളതു്. കാളറായുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ആദ്യം പ്രത്യക്ഷമാകുന്നതു് മിക്കവാറും രാത്രിയാകുന്നു. ഏഷ്യാററിക്ക് കാളറാ വന്നാൽ ചിലപ്പോൾ ആറും ചിലപ്പോൾ ഇരുപത്തിനാലും മണിക്കൂറിനകം മരണമുണ്ടാകും.

രോഗലക്ഷണം.

ഛൎദ്ദി, വയറുളക്കം, കുടലിൽ വേദന, കാലിലും കയ്യിലും വേദന, ഏമ്പക്കം മുതലായവ കാളറായുടെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങളാകുന്നു. ആദ്യം വയറിളകുന്നു. പിന്നീടു മലം കഞ്ഞിവെള്ളംപോലെ പോകുന്നു. വയററിൽ വേദനയും തണുപ്പും വരുന്നു. മുഖം വിളറുന്നു. ഉദരം, അര, കക്ഷം, മുതലായ ഭാഗങ്ങളിൽ വേദനവരും. രോഗിക്ക് കഠിനമായ് ദാഹമുണ്ടായിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ രോഗിക്ക് ഏഴെട്ടു് ദിവസം അസുഖമുണ്ടായിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ ലക്ഷണങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് വരും. കാ

ളറാ രോഗിയുടെ ശരീരാന്തർഭാഗത്തിൽ കഠിനമായ ചൂടുവരു ന്നതിനാൽ പുറത്തെ തണുപ്പു് രോഗി അറിയുകയില്ല.

ചികിൽസ.

കാളറായ്ക്കു് പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാർ പലമാതിരി ചികിത്സകൾ വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. രോഗികളുടെ സൌകൎയ്യത്തിനു് ചികിത്സിക്കത്തക്കവണ്ണം മൂന്നു് നാലു സമ്പ്രദായങ്ങൾ താഴെ വിവരിക്കാം.

൧. ലൂയികൂണിയുടെ ചികിത്സാസമ്പ്രദായമാണു് ഞാൻ ആദ്യം വൎണ്ണിക്കുന്നതു്. രോഗം വന്നുവെന്നറിഞ്ഞാൽ ഈരണ്ടു മണിക്കൂർ ഇടവിട്ടു് ജലസ്പർശസ്നാനം ചെയ്യണം. രോഗിയുടെ ലിംഗാഗ്രം നല്ലതണുത്ത ജലത്തിൽമുക്കി അതിന്റെ തൊലി മുമ്പോട്ടു വലിച്ചുപിടിച്ചു ഒരുതുണികൊണ്ടു് സാവധാനത്തിൽ തിരുമ്മുന്നതാകുന്നു ജലസ്പർശം. ഇങ്ങനെ അരമണിക്കൂറു വരെ ചെയ്യുന്നു. ഉദരത്തെ ആവികൊണ്ടു് വിയൎപ്പിച്ചശേഷം ജലസ്പർശസ്നാനം ചെയ്യുന്നതു് ഫലവത്താണു്.

ജലസ്പർശസ്നാനത്തിനുശേഷം നിവൃത്തിയുണ്ടെങ്കിൽ രോഗിയെ വിയൎക്കുന്നതുവരെ വെയിലത്തു് ഒരു നനച്ച മുണ്ടുമൂടി ക്കിടത്തി വിയൎപ്പിക്കുന്നതു് നന്നാകുന്നു. അതിനു് നിവൃത്തിയില്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിനു് ചൂടുകിട്ടത്തക്കവണ്ണം രോഗിയെ പുതപ്പിച്ചുകിടത്തണം. കക്ഷംവരെ വെള്ളത്തിൽ കാലുനനസ്സാതെയിരുന്നു അരമണിക്കൂർ നേരം ഹിപ്പ്ബാത്തു് നടത്തുന്നതും നല്ലതാണു്. ശരീരത്തിലെ ചൂടു് നിശ്ശേഷം മാറുന്നതിനായി ഇപ്രകാരം പലപ്രാവശ്യം സ്നാനംചെയ്യിക്കണം. വയറിളക്കംനിൽക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ഇരിഷ്ടികയോ കല്ലോ ചൂടുപിടിപ്പിച്ചു് പ്ലാനലിൽ പൊതിഞ്ഞു് പൃഷ്ഠത്തിനു് താഴെവെച്ചാൽ ഗുണമുണ്ടു്. ജലസ്പർശസ്നാനത്തിനു ശേഷം ഇപ്രകാരം ചെയ്താൽ ഫലം ഉടനെ അറിയാം. ഒരു നീലക്കുപ്പി നിറച്ചു് ശുദ്ധജലമൊഴിച്ചു് കാക്കിട്ടടച്ചു രണ്ടുമണിക്കൂറിൽ കുറയാതെ വെയി

ലത്തു് വച്ചശേഷം ആവെള്ളം മണിക്കൂറിൽ ഒരൌൺസ്‌വീതം കുടിക്കുന്നതു് കൊള്ളാം.

൨. ഡാക്‌ടർ ട്രാളുടെ രീതിയനുസരിച്ചു കാളറാരോഗികളെ ചികിത്സിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം ഇനിവിവരിക്കാം.

കാളറാ രോഗി പിത്തവെള്ളം ഛർദ്ദിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ചൂടുവെള്ളംകൊണ്ടു് പലപ്രാവശ്യം വസ്തിവെയ്ക്കുകയും രോഗിക്കു പലപ്രാവശ്യം ചൂടുവെള്ളം കുടിയ്ക്കുവാൻ കൊടുക്കുകയും ചെയ്യണം. രോഗിക്കു് അസാമാന്യമായ ക്ഷീണമുണ്ടെങ്കിൽ കുടിയ്ക്കുന്നതിനും വസ്തി വെയ്ക്കുന്നതിനും ശീതളജലം ഉപയോഗിക്കണം. ഉദരത്തിൽ കട്ടിയുള്ള ഒരുതുണി അഞ്ചാറായി മടക്കിനനച്ചു കെട്ടുകയും അതിന്റെ മുകളിൽ പ്‌ളാനൽ ചുററുകയും ചെയ്യണം. ഈകെട്ടു് പലപ്രാവശ്യം മാറിക്കെട്ടണം. വയററിൽ വേദനയും കടിയും കലശലാണെങ്കിൽ ചൂടുവെള്ളത്തിലിരുന്നു ഹിപ്പ്ബാത്തു് നടത്തണം. ശരീരത്തിനു് പുറത്തു് വലിയ ചൂടുള്ളപക്ഷം ശീതളജലത്തിൽ ഹിപ്പ്ബാത്തു് നടത്തുകയാണുത്തമം.

൩. ദീനം ആരംഭിച്ചാലുടൻ ചെറിയ ചൂടുള്ള വെള്ളംകൊണ്ടു് പല പ്രാവശ്യം വസ്തി വെയ്ക്കണം. ശീതള ജലം അല്പാല്പമായി രോഗി പല പ്രാവശ്യം കുടിയ്ക്കണം. ഉദരത്തിൽ മഞ്ഞുകട്ടിയൊ നനച്ച തുണിയൊവെച്ചു് അവിടുത്തെ ചൂടു കുറയ്ക്കണം. ശരീരത്തിനു വലിയ തണുപ്പു് വരുംമുമ്പെ ഒരു തുണി നനച്ചു പിഴിയാതെ കഴുത്തു മുതൽ കാൽ വരെ പൊതിയുകയും തദനന്തരം അതിന്റെ പുറത്തു കൈകൊണ്ടു് തിരുമ്മുകയും ചെയ്യുന്നതു കൊള്ളാം. ഒരു നല്ല കട്ടിയുള്ളതുണി വെള്ളത്തിൽ മുക്കിപ്പിഴിഞ്ഞു രോഗിയുടെ കണ്ഠം മുതൽ കാൽവരെ മൂടുകയും അതിന്റെ പുറത്തു് പ്‌ളാനലൊ കരിമ്പടമൊ കൊണ്ടു പൊതിഞ്ഞു അരമണിക്കൂർ കിടത്തുകയും തദനന്തരം പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു കൊള്ളാം. മലവും ഛർദ്ദിയും ധാരാളം പോയിക്കഴിഞ്ഞാൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ

വിധം നനഞ്ഞ കെട്ട് പ്രയോഗിക്കുകയും തലയിൽ ജലധാര ചെയ്യുകയും വേണം.

മുകളിൽ വിവരിച്ച ചികിത്സയുടെ പ്രധാന ഉദ്ദേശം ഉള്ളിലെ ചൂടുകുറയ്ക്കുയും മലവും മൂത്രവും വിയർപ്പും വെളിയിൽ കളയുകയുമാകുന്നു.

ചികിത്സചെയ്യുന്നവർ താഴെപ്പറയുന്ന സംഗതികൾ പ്രത്യേകം ഓർക്കേണ്ടതാണ്.

൧. രോഗത്തിൻെറ ആരംഭമൊ അസ്വാസ്ഥ്യമൊ തോന്നിയാൽ ചികിത്സ ഉടൻ തുടങ്ങണം. കാളറാക്കാലത്തു് ഏതുരോഗം വന്നാലും മേൽപ്പറഞ്ഞപ്രകാരം ചികിത്സിച്ചുതുടങ്ങണം.

൨. രോഗിക്ക് മനസ്സിന് ആശ്വാസവും സമാധാനവും ധൈര്യവും ഉണ്ടാക്കണം.

൩. യാതൊരുതരം ലഹരിപദാർത്ഥവും ഉപയോഗിക്കാതെയും ഉറക്കമിളയ്ക്കാതെയും സൂക്ഷിക്കണം.

൪. ശുദ്ധവായുവുള്ള സ്ഥലത്തു രോഗിയെ സദാ കിടത്തണം.

൫. രോഗിയുടെ ശരീരത്തിന് വലിയ ചൂടുതോന്നാത്തവണ്ണം അധികമായി പുതച്ചു് കിടത്തരുതു്.

൬. കാളറായുടെ ലക്ഷണം കണ്ടാൽ നാരങ്ങാനീരു പച്ചവെള്ളത്തിലൊഴിച്ചു് കുടിക്കുകയല്ലാതെ യാതൊന്നും ഭക്ഷിക്കരുതു്.

൭. ജലസ്പർശസ്നാനം, ഉദരസ്നാനം, നനഞ്ഞകെട്ടു്, നനഞ്ഞ പുതപ്പു്, ധാര, ജലവർഷം ഇവകൊണ്ടു് ദുഷ്ടിനെ ബഹിഷ്കരിക്കുവാൻ കഴിയും.

കാളറാ രോഗികളെ പലപ്രാവശ്യം ദിവസം ശുദ്ധജലത്തിൽ കുളിപ്പിക്കുന്നതു് നല്ലതാണ്. രോഗി മരിച്ചുപോകുമെ

ന്ന് തോന്നുന്ന സന്ദർഭത്തിൽ ആറേഴടി നീളത്തിൽ ഒരടിതാഴ്ച്ചയിൽ ഒരു കുഴിവെട്ടി രോഗിയെ കണ്ഠംവരെ കുഴിയിൽവെച്ചു മണ്ണിട്ട് കണ്ഠംവരെ മൂടി കുഴിയുടെ മുകളിൽ വെള്ളമൊഴിച്ച് രോഗിയെ ഒരു മണിക്കൂർ കിടത്തി പരിശോധിച്ച് നോക്കണം. കാളറാ പ്രവഹിക്കുന്ന കാലത്ത് മത്സ്യം, മാംസം, പഴയഭക്ഷണം, ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ ഇവ ഭക്ഷിക്കരുത്. ഈ ചികിത്സാരീതി അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിന് വലിയ ചെലവില്ല. വെള്ളം, ശുദ്ധവായു, സൂര്യപ്രകാശം, പുതപ്പ് ഇവകൊണ്ട് പല രോഗികളേയും സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയും. തെക്കൻതിരുവിതാംകൂറിലെ പ്രകൃതിചികിത്സാപ്രണയികളും പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ വിശ്വാസമുള്ളവരും മേൽവിവരിച്ച പദ്ധതികളിൽ ഒന്നുതന്നെയോ എല്ലാംകൂടിയോ പരിശോധിച്ചു നോക്കുന്നപക്ഷം, മരുന്നിനും കുത്തിവെപ്പിനും ഉള്ളതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ശക്തി പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്കുണ്ടെന്ന് അവർക്ക് ബോദ്ധ്യപ്പെടുന്നതാണ്. ഈ ചികിത്സ ചെയ്യുന്നവർ മരുന്നുകൾ കുത്തിവെയ്ക്കുകയും കഴിക്കുകയും ചെയ്യരുതെന്ന് പ്രത്യേകം അപേക്ഷിച്ചുകൊള്ളുന്നു. ഈ ചികിത്സയിൽ വിശ്വാസമില്ലാത്തവർ തന്നെ പരിശോധനാർത്ഥം പ്രകൃതിചികിത്സ പരീക്ഷിച്ചു നോക്കട്ടെ.

കാളറാ പിടിപെടാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ.

കെ. പി.

ഒരു രോഗവുംവന്നു സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ഭേദം വരാതെ സൂക്ഷിക്കയാണ് വേണ്ടത്. അതിലേക്കു ചില മുൻകരുതലുകൾ

ചെയ്താൽ മിക്കരോഗവും പിടിപെടാതെയിരിക്കാൻ കഴിയുമെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ദുഷ്ടുള്ള ശരീരത്തെ മാത്രമെ രോഗം ബാധിക്കയുള്ളു എന്ന് എപ്പോഴും ഓർത്തിരിക്കേണ്ടതാണ്. ദുഷ്ടില്ലെങ്കിൽ രോഗബീജത്തിനു സ്ഥാനമില്ല. ശരീരത്തെ കാത്തു രക്ഷിക്കുന്നതിനു നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ ഒരു ശക്തിയുണ്ട്. അതു ശരീരത്തിൽ സദാ ലീനമായിരിക്കുന്നു. അതിന്റെ ശക്തി ക്ഷയിക്കുമ്പോൾ ആണ് നമ്മെ രോഗം അടപ്പെടുത്തുന്നത്. അതുകൊണ്ട് എപ്പോഴും ശരീരത്തിലെ ഓജസ്സു ക്ഷയിപ്പിക്കാതിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. സദാ വൃത്തിയായും ഇരിക്കണം.

൧. വീടും പരിസരങ്ങളും സദാ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം.

൨. യാതൊരു തടസ്സവുംകൂടാതെ വായു സഞ്ചാരത്തിന് പുരമുറികളിലും മററും സൌകര്യമുണ്ടാകണം.

൩. മലമൂത്ര വിസർജ്ജനസ്ഥലങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കി വെയ്ക്കണം.

൪. ദേഹവും വസ്ത്രവും ഏററവും നിർമ്മലമായി സൂക്ഷിക്കണം.

൫. നിത്യവും കുളിയ്ക്കണം. (അടുത്തു വിവരിക്കുന്ന വയറു തിരുമ്മിക്കുളി പ്രയോജനമായിരിക്കും).

൬. ആഹാരം ലഘുവും അപ്പഴപ്പോൾ പാകം ചെയ്തതുമായിരിക്കണം. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു് അതു പാകം ചെയ്തു വളരെ നേരം കഴിഞ്ഞു വളരെ തണുത്തതിനു ശേഷം ആയിരിക്കരുത്.

൭. പഴയതും ദഹിക്കാത്തതുമായ സകല സാധനങ്ങളും വർജ്ജിക്കണം.

൮. വറുത്തതും പൊരിച്ചതും അധികം വേവിച്ചതുമായ ആഹാരം ദുർദ്ദതമുള്ളതാണ്. അവ നന്നല്ല.

൯. പകുതിവയറു നിറച്ചേ ആഹാരം കഴിക്കാവൂ. ദിവസം മൂന്നു നേരത്തിൽ കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം ഭക്ഷിക്കരുത്. ര

ണ്ടുനേരം ആയാൽ മതിഎന്നു വെയ്ക്കണം. ദഹനക്കേടിന്നു യാതൊരു പ്രകാരത്തിലും ഇട കൊടുക്കരുതു്.

൧൦. ആറുമണി കഴിഞ്ഞതിന്നു ശേഷം യാതൊരാഹാരവും കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതുത്തമം. കഴിക്കുന്ന ആഹാരം ഹിതവും മിതവുമായിരിക്കണം.

൧൧. മത്സ്യമാംസാദികൾ യാതൊരു പ്രകാരത്തിലും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കണം. മസാല അധികമായി ഉപയോഗിക്കയും അരുതു്. പയറുവൎഗ്ഗങ്ങളും കിഴങ്ങുകളും ത്യാജ്യങ്ങളത്രെ.

൧൨. വിരേചനൗഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുതു്.

൧൩. ഉറക്കിളക്കുകയാകട്ടെ, പകൽഉറങ്ങി അഗ്നിമാന്ദ്യം വരുത്തുകയാകട്ടെ ചെയ്യരുതു്.

൧൪. കഴിയുന്നതും ബ്രഹ്മചൎയ്യം കാളറാ കാലങ്ങളിൽ അനുഷ്ഠിക്കണം.

൧൫. കാളറാ പിടിപെട്ടയാളിന്റെ ഛർദ്ദി, മല മൂത്രവിസൎജ്ജനങ്ങൾ മുതലായവ കുഴിച്ചുമൂടുകയൊ ദഹിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യണം.

൧൬. ശരീരത്തിന്റെ ഓജസ്സു നശിക്കത്തക്ക വിധത്തിലുള്ള യാതൊരു പ്രവൃത്തികളും ചെയ്യാതിരിക്കണം.

൧൭. സൎവ്വോപരി മനസ്സമാധാനം ഉണ്ടായിരിക്കണം. രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഭീതിഉണ്ടായിരിക്കരുതു്.

"വയറുതിരുമ്മിക്കുളി".

(എം. ജെ.)

ക്രൂണിയുടെ ടബ്ബ്ബാത്തും പ്രകൃതിചികിത്സയും ഒരുവിധം പ്രചാരത്തിൽ എത്തിയിട്ടുള്ള ഇക്കാലത്തു വയറുതിരുമ്മിക്കുളിയെപ്പററി പലരും അറിഞ്ഞിരിക്കാനിടയുണ്ടു്. ചുരുക്കം ചി

ലരെങ്കിലും ആയത്തു അനുഷ്ഠിക്കുന്നവരായി കാണാൻ കഴിയുമെ ന്നുള്ളതു് വിശിഷ്യ സമാശ്വാസകരവുമാകുന്നു. ആരോഗ്യസം രക്ഷണാൎത്ഥം ഇതു് എല്ലാവരും ശീലിക്കുന്നതു വളരെ നല്ലതാ ണു്. രണ്ടുനേരവും ഇല്ലെങ്കിൽ ഒരുദിവസം ഒരുപ്രാവശ്യമെ ങ്കിലും കുളിക്കുന്നവർ അധികംകാണും. ആസമയത്തു പത്തോ പതിനഞ്ചോ മിനിട്ടുനേരം അടിവയർ തിരുമ്മുന്നതിനുപയോ ഗിച്ചാൽ ഈ ഉദ്ദേശം ജോലിത്തിരക്കുള്ളവൎക്കുപോലും എളുതാ ണ്ടു സാധിച്ചതായിക്കരുതാം. സാധാരണകുളിക്കു അഞ്ചുമിനി ട്ടിൽ കൂടുതൽസമയം ഉപയോഗിക്കേണ്ടതില്ല. അതു് ഒടുവി ൽ ആയാരിക്കുകയും വേണം. അതിരാവിലെ ഇപ്രകാരം ചെ യ്യുതിനുശേഷം പതിവുള്ള ജോലികളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതായാ ൽ വിശേഷാൽ ഒരുന്മേഷവും ആരോഗ്യവും തോന്നുന്നതാണു്. ഇതിലേക്കു ടബ്ബ്ബുംമററു വേണമെന്നു നിർബന്ധമില്ല. പുഴ യിലൊ തോട്ടിലോ കുളത്തിലോ ആകാവുന്നതാണു്. ഇങ്ങിനെ അടിവയർ തണുക്കുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിൻെറ അത്യുഷ്ണം അന്യപദാർത്ഥങ്ങളിൽനിന്നുമുണ്ടാകുന്ന അധികമായ ചൂടു് കു റയുന്നതിനും മലശോധന ക്രമമായുണ്ടാകുന്നതിനും തലപുക ച്ചിൽ ക്രമേണ തീരുന്നതിനും പൊതുവെ സുകൃതംഅനുഭവിക്കു ന്നതിനും ഇടയാകുന്നതാകുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള ദു ഷ്ട് വിസർജനേന്ദ്രിയങ്ങൾവഴി വെളിയിൽ പോകേണ്ടതു് അവ ശ്യമാണല്ലൊ. അവയിൽപ്രധാനപ്പെട്ടതു് മലമൂത്രവിസൎജ്ജനവു മാകുന്നു. ഈ ജോലി വേണ്ടുംവണ്ണം നിർവ്വഹിക്കുന്നതിനു് പ്രസ്താ വിത "തിരുമ്മികുളി" അത്യന്തം സഹായിക്കുന്നുണ്ടെന്നു ആൎക്കും അനുഭവിച്ചറിയാവുന്നതാണു്. അതോടുകൂടി ചൊറി ചിരങ്ങു മുതലായ ത്വക് രോഗങ്ങൾ നിശേഷം നീങ്ങുന്നതും ശരീരത്തി നു ഊൎജ്ജിതവും ഓജസ്സും ക്രമേണ വർദ്ധിച്ചു വരുന്നതുമാകുന്നു. അദ്ധ്യാപകന്മാർ, അദ്ധ്യേതാക്കൾ, വക്കീലന്മാർ, മജിസ്ട്രേട്ടന്മാ ർ മുതലായി മനോവ്യാപാരങ്ങളിൽ അധികമായി ഉഴലുന്നവൎക്കു സ്വതേ ഉണ്ടാകാറുള്ള മാന്ദ്യം നീങ്ങുന്നതിനും ബുദ്ധിപ്രസാദ

വും ആലോചനാശക്തിയും വർദ്ധിക്കുന്നതിനും ഇതു പര്യാപ്തമാണ്. സകല ഞരമ്പുകളുടെയും കേന്ദ്രസ്ഥാനമായ അരക്കെട്ടു തണുക്കുതിനാൽ അതിൻെറ ഫലം ശരീരമാസകലം വ്യാപിച്ചു അതു ആരോഗ്യപ്രദമായി ഭവിക്കുന്നതിനിടയാകുന്നു. ഇങ്ങനെ ശീലിക്കുന്നവൎക്കു എണ്ണ തേച്ചു കുളിയും അത്ര നിർബന്ധമായി വരുന്നതല്ല. ഇതോടുകൂടി മത്സ്യമാംസങ്ങൾ, പുളി, എരു, മധുരം, മുതലായ രസങ്ങൾ ലഹരിസാധനങ്ങൾ എന്നിതുകൾ കൂടി കഴിയുന്നിടത്തോളം ഒഴിച്ചുവയ്ക്കുകയും ചെയ്താൽ വളരെ നന്നായിരിക്കും. ഇന്നത്തെ വിദ്യാൎത്ഥികളിൽ അധികം പേരുടെയും അനാരോഗ്യാവസ്ഥയും ബുദ്ധിപ്രസാദമില്ലായ്മയും ഈ ലഘുജീവിതക്രമംകൊണ്ടു മിക്കവാറും പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്. ചായ, ബീഡി മുതലായ ഹീനസാധനങ്ങൾ പാടേത്യജിച്ചിട്ടു (പഴങ്ങളും കുരുക്കളും മുഖ്യമായുള്ള) കഴിയുന്നതും പ്രകൃത്യാനുസരണമായ ഭക്ഷണം മിതമായി സ്വീകരിക്കുകയും വയറു തിരുമ്മിക്കുളിയും വ്യായാമവും ആവശ്യാനുസരണം അംഗീകരിക്കയും ചെയ്താൽ അനാശാസ്യാവസ്ഥയെ വിട്ടിട്ട് ആരോഗ്യപ്രദവും സുഖകരവുമായ മനുഷ്യജീവിതത്താൽ ആൎക്കും സംതൃപ്തി അടയാവുന്നതാകുന്നു.

വിരുന്നിൻെറ ഫലം.

(കെ. കേ)

സുപ്രസിദ്ധ സാഹിത്യരസികനും സാഹിത്യത്തിനുനോബൽ സമ്മാനം ലഭിച്ചആളും ആയ മിസ്റ്റർ ബർനാഡ്ഷോയെ ഇംഗ്ലണ്ടിൽ പുതുതായി സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ട ഒരു ആരോഗ്യരക്ഷാസംഘക്കാർ ഒരു വിരുന്നിനു ക്ഷണിച്ചു. ക്ഷണക്കത്തിനു മറുപടിയായി അദ്ദേഹം താഴെ പറയുന്ന പ്രകാരം എഴുതി അയച്ചു:—

"ഇതു് ഒരു വിരുന്നല്ല; പക്ഷെ ഒരു ഉപവാസമായിരിക്കും. എന്നാൽ പുതിയ രീതിയിലുള്ള ആരോഗ്യരക്ഷയും പഴയ രീതിയിലുള്ള വിരുന്നുമായി എന്തു സംബന്ധമാണുള്ളതു. നിങ്ങൾ എല്ലാവരും കൂടിയിരുന്ന് അപഥ്യസാധനങ്ങൾ ഭക്ഷിച്ചു ഡാക്ടറന്മാരുടെ ബില്ലിന്റെ സംഖ്യ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനെ അവിടെ കൂട്ടുന്നവരിൽ സുബോധമുള്ള ഏക മനുഷ്യനായ ഞാൻ കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കണമെന്നാണൊ നിങ്ങൾ വിചാരിക്കുന്നതു്? അങ്ങിനെയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ സംഘം സകലരുടേയും പരിഹാസപാത്രമായി തീരുന്നതാണ്". ഇതായിരുന്നു മറുപടിയുടെ സാരം. ആഹാരപ്രിയന്മാർ വിരുന്നുകളുടെ ഫലം രോഗോല്പാദനമാണെന്ന് അറിഞ്ഞിരുന്നാൽ കൊള്ളാം.

രോഗവും ചികിത്സയും.

(തുടർച്ച)

(കെ. പി.)

൫. അതിപ്രയത്നവും പ്രയത്നരാഹിത്യവും:— അധികം പ്രയത്നിച്ചു ശരീരാരോഗ്യംകുറയ്ക്കുന്നവരേയും തീരെ പ്രയത്നമില്ലാത്ത വെറും "തീനികളേയും" ലോകത്തിൽ ധാരാളം കാണുന്നുണ്ടു്. അധികനേരം വായിച്ചു ചിലർ കണ്ണിനു കേടുവരുത്തുന്നു. പരീക്ഷയടുക്കുമ്പോൾ രാത്രി പകലാക്കുന്ന വിദ്യാൎത്ഥികൾ അപൂൎവമല്ലാ. ചിലർ അധികനേരം വ്യായാമംചെയ്തു അനാരോഗ്യവാന്മാരാകുന്നു. വ്യായാമം തീരെയില്ലാതെയാണു പലൎക്കും രോഗമുണ്ടാകുന്നതു്. മിതമായ വ്യായാമംകൊണ്ടു അവയവങ്ങൾ കൃത്യമായി പ്രവൃത്തിക്കുന്നതിനും തന്നിമിത്തം രോഗഹേതുവായ ദുഷ്ടിനെ ബഹിഷ്കരിക്കുന്നതിനും ആഹാരം ശരിയായി ദഹിക്കുന്നതിനും ഇടയാകുന്നു. എന്തും മിതമായി ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അതിതാപം ഒന്നിനും കൊള്ളില്ല.

൬. യദൃശ്ചയാ സംഭവങ്ങൾ:— മുറിവു, വെട്ട്, കുത്ത്, വീഴ്ച, തീപ്പൊള്ളൽ മുതലായവകൊണ്ടു ഭയങ്കരസങ്കടങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നു. ആകസ്മികസംഭവങ്ങൾകൊണ്ടു സങ്കടങ്ങൾ അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്നതു ക്ഷന്തവ്യമാണെങ്കിലും അരമുറുക്കി ക്കെട്ടി മുണ്ടുടുക്കുക, കാലുമർദ്ദിച്ചു ചെരിപ്പുധരിക്കുക, എപ്പോഴും ഡ്രസ്സിൽ കഴിച്ചുകൂട്ടുക മുതലായവകൊണ്ടു രോഗമുണ്ടാകുന്നതു ക്ഷന്തവ്യമല്ല. തലയിൽ തൊപ്പി എപ്പോഴും ധരിക്കുന്നതും രോഗഹേതുകമാകുന്നു. മിക്ക "പരിഷ്ക്കാരപ്രവൃത്തി"കളും മനുഷ്യരെ രോഗികളാക്കുന്നു. സ്ത്രീകൾക്കു ഗർഭപാത്രസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾ മിക്കവാറും ഉണ്ടാകുന്നതു അരയും വയറും കെട്ടി മുറുക്കിവസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതു കൊണ്ടും മലമൂത്രവിസർജ്ജനത്തിനു തോന്നുമ്പോൾ പോകാതിരിക്കുന്നതു കൊണ്ടും ആകുന്നു.

മുറിവുപെട്ടഭാഗം വെള്ളശീലകൊണ്ടു പൊതിഞ്ഞു നീററൽ തീരുന്നതുവരെ പച്ചവെള്ളത്തിൽ വെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. ഒഴുക്കുവെള്ളം കൂടുതൽ ഗുണകരം. പിന്നീടു സുഖമാകുന്നതു വരെ നനച്ചുകൊണ്ടുതന്നേയിരിക്കണം. നീലജലം കൊള്ളാം. ചെളിയും വെച്ചുകെട്ടി വ്രണം സുഖപ്പെടുത്താം.

ചൂടുവെള്ളം വീണാൽ ഉടനെ പച്ചവെള്ളത്തിൽ (കുളത്തിലോ, ആററിലൊ, തൊട്ടിയിൽവെള്ളം ഒഴിച്ചുവെച്ചോ) നീററൽ തീരുന്നതുവരെ ആ ഭാഗം വെയ്ക്കണം. അതിനുശേഷം ചെളിപോട്ടീസും പച്ചവെള്ളവും കൊണ്ടു സുഖപ്പെടും. മുറിവുപെട്ടഭാഗം വെള്ളശീലകൊണ്ടു മറച്ചും തീപൊള്ളലിനു ഹേതുവായ ഭാഗം ശീലകൊണ്ടു മറയ്ക്കാതെയും വെള്ളത്തിൽ ഏതാണ്ടുനീററൽ തീരുന്നതുവരെ വെയ്ക്കേണ്ടതാണ്. പിന്നീട് ചെളിയും ജലവും ഉപയോഗിച്ചാൽ സുഖപ്പെടും.

൭. ആധിക്യം:—നാം നമ്മുടെ സകല പ്രവൃത്തികളിലും കാണിക്കുന്ന ആധിക്യം രോഗകാരണമാകുന്നു. നാം അധികം ഭ

ക്ഷിക്കുന്നു, കുടിക്കുന്നു, വേലചെയ്യുന്നു, ഭോഗിക്കുന്നു, ഉറങ്ങുന്നു ഉറങ്ങാതിരിക്കുന്നു. സവ്വവിധ ദുർമാർഗ്ഗങ്ങളും നമ്മുടെ രാജ്യത്തു വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. വിശപ്പില്ലാതെ സമയം മാത്രം നോക്കി മൂന്നും നാലും നേരം ഭക്ഷിക്കുന്നതു നമ്മോടു നാംതന്നെ ചെയ്യുന്ന പാപമാകുന്നു.

"അതിഭക്ഷണശീലത്വമാർന്നവൻ തന്റെ പല്ലിനാൽ
ശവക്കുഴികുഴിക്കുന്നു, തനിക്കെന്നു ധരിക്കണം"

വ്യ. ശാസ്ത്രീയകാരണങ്ങൾ:— വിഷങ്ങൾ, വാതങ്ങൾ മുതലായവയാൽ രോഗങ്ങൾ വർദ്ധമാനമാകുന്നു. പുകയില, മരുന്നു, മദ്യം, മസാല, മുതലായവ വിഷസാധനങ്ങളാകുന്നു. മുറുക്ക്, പൊടി, ബീഡി, സിഗററ് ഇവയെല്ലാം രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു. രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ മാററുന്നതിനായി ഡാക്ടർമാർ ചെയ്യുന്ന കുത്തിവെപ്പും ഗോവസൂരിപ്രയോഗവും മററും മഹാവ്യാധികളെ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെന്നു പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലെ വൈദ്യകലാനിധികൾ ഇപ്പോൾ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു ഈ അഭിപ്രായം നമ്മുടെനാട്ടിൽ വരാൻ ഇനി എത്രകാലം വേണ്ടിവരുമെന്നു അറിയുന്നില്ലാ. പാശ്ചാത്യപരിഷ്ക്കാരം അപ്പിടി പകത്തുന്ന നമ്മൾ- ഗവമ്മേൻറുതന്നെയും- ഇതു് നടപ്പിൽ വരുത്താതിരിക്കയില്ല. അച്ചുകുത്തുപ്രയോഗം നമ്മുടെനാട്ടിൽ നിന്നും ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനു നാം ഒത്തുചേന്നു നമ്മുടെ ഗവമ്മേൻറിനോടു അപേക്ഷിക്കേണ്ടതാണു്.

(തുടരും)

പ്രകൃതിജീവിതം.

ഒരു പ്രസംഗം

(കഴിഞ്ഞലക്കത്തിൽനിന്നും തുടച്ച)

"ലൂയികാർണാറോ ൪ം വയസ്സായപ്പോഴേക്ക് രോഗശയ്യയെ സ്ഥിരമായി അവലംബിച്ചു കഴിഞ്ഞു. പലവിധ ചികി

ത്സകലും വിഫലമെന്നനുഭവപ്പെട്ടതിൻെറ ശേഷം പ്രകൃതിക്കനുസരണമായ ജീവിതം അദ്ദേഹം അംഗീകരിച്ചു. അതുകൊണ്ടു തൂറുവയസ്സിൽ കൂടുതൽ ജീവിച്ച ആ മഹാൻ തൂറാമത്തെ വയസ്സിൽ ദീഘായുസ്സിനെപ്പററി വിവരിക്കുന്ന ഒരുപുസ്തകം എഴുതി. അദ്ദേഹം സ്വീകരിച്ചിരുന്ന ഒരുദിവസത്തെ ആഹാരത്തിൻെറ അളവ് കേവലം '൧൨' ഔൺസ് മാത്രമാണ്. ഇത്ര അല്പമായ ആഹാരം ഒരു ശരീരത്തിനു പര്യാപ്തമാണോ എന്ന് പലക്കും സംശയം ജനിച്ചേക്കാവുന്നതാണ്. ചില പ്രകൃതി ശാസ്ത്രവിദഗ്ദ്ധന്മാർ ൩൦-ം ൪൦-ം ദിവസങ്ങൾവരെ രോഗികളെ ഉപവസിപ്പിക്കാറുണ്ട്. ഉപവാസത്തിൽ ശരീരത്തിൻെറ തൂക്കം ആദ്യം ഒരുറാത്തൽ വീതം കുറഞ്ഞു കാണുന്നതു ക്രമേണ ഭേദപ്പെടാറുണ്ട്. ഇതുകൊണ്ട് ഒരുമനുഷ്യൻെറശരീരത്തിൽ നിന്നും ഒരുദിവസം നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുന്നതു് '൧൨' ഔൺസിൽ കൂടുതൽ ഇല്ലെന്നും, അത്രയും ഭക്ഷണം കിട്ടിയാൽ ഒരു ദിവസത്തേക്കു മതിയാകുമെന്നും നമുക്കു തീച്ചപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. ഒരുത്തൻെറ കൂടുതൽ ആവശ്യമുൾപ്പടെ ആയാൾക്ക് ഒരുദിവസം ൨൨ ഔൺസ് ആഹാരം വെയ്ക്കുകതന്നെ. ചെല്ലുന്നതത്രയും ദഹിച്ച് ശരീരത്തിൽ പിടിക്കുന്നപക്ഷം ൧൨ ഔൺസിൽ കൂടുതൽ ആവശ്യമില്ലാത്ത സ്ഥിതിക്ക് ബാക്കി സാധനത്തെശരീരംപുറത്തേക്കു തള്ളുന്നതായി കരുതേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ കൂടുതലായി ആഹാരം സ്വീകരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് പണത്തിൻെറനഷ്ടത്തിനു പുറമെ മററുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കാനുള്ളതിനെ ആക്കുമില്ലാതാക്കുന്ന പരദ്രോഹകുററവും, അതു തിന്നുന്നവൻ രോഗബാധയിൽ നിന്നുമോചിക്കുന്നതിനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടും, അതിനുള്ള പണച്ചിലവും, എല്ലാത്തിലും ഉപരിയായി ആയുസ്സിനുണ്ടാകുന്ന നാശവും കൂടുതൽ ആഹാരം ഒന്നുകൊണ്ടു വരുത്തിവെയ്ക്കുന്നുവെന്നുള്ള വസ്തുത വിസ്മരിക്കത്തക്കതല്ല. മനുഷ്യൻ ആഹാരം കഴിക്കാനായി ജീവിക്കയല്ല വേണ്ടതെന്നും ജീവിക്കുന്നതിന് അത്യാവശ്യമുള്ളിടത്തോളമെ ഭക്ഷിക്കാവു എന്നുമുള്ള തത്വം സദാസ്മരിച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാണ്.

രോഗനിരോധനത്തിന് ഇനി കരുതാനുള്ളത് ശുദ്ധവായു സേവനമാണ്. കാററടിക്കുമ്പോൾ തണുപ്പുണ്ടാകുമെന്നു പറഞ്ഞു കതകടയ്ക്കുന്ന ചില വലിയവരെ എനിക്കറിയാം. വായുവിൽ പല ഘടകങ്ങൾ ഉള്ളവയിൽ ഓക്സിജൻ (അമ്ലജനകം) ആണു് ഏററവും പ്രധാനമായിട്ടുള്ളത്. വായു നമുക്കു് അദൃശ്യമാണെങ്കിലും സൂക്ഷ്മദൃക്കുകൾ അമ്ലജനകത്തിനു് തന്നെ പല ഘടകങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നു കണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ ഘടകങ്ങളായ അണുക്കൾ ആകെ പതിനൊന്നുവീതം അടങ്ങിയ രണ്ടു പിരിവുകൾ ഉള്ളതിന്റെ ഇടയിൽ ജീവാണു സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. കാണാൻ കഴിയുന്നവരുണ്ടെങ്കിൽ അവക്കു് ഈ ജീവാണുവിന്റെ അസാമാന്യമായ തേജഃപ്രവാഹവും അത്ഭുതകരമായ വേഗത്തിലുള്ള ചംക്രമണവും അത്യധികമായ സന്തോഷത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യാതിരിക്കയില്ല. ഈ ജീവാണു ശരീരത്തിൽ കടന്നു് ഏഴായി പിരിയുന്നു. ആദ്യം അവ പ്ലീഹയിൽ കയറി വെളിയിൽ ഇറങ്ങുമ്പോൾ അവയുടെ വർണ്ണത്തിൽ ചില വ്യത്യാസങ്ങൾ വരികയും അവയിൽ ഈരണ്ടെണ്ണം ചേൎന്നു് രണ്ടും ബാക്കി മൂന്നും ഉൾപ്പെടെ അഞ്ചായിത്തീരുന്നു. ഈ അഞ്ചും നമ്മുടെ പൂൎവികന്മാർ പഞ്ചപ്രാണങ്ങളായി തിരിച്ചിരിക്കുന്ന "പ്രാണോപാനസമാനഘോദാനവ്യാന"ന്മാർ ആകുന്നു. ഇതിൽ ഒററയായിട്ടുള്ള ഭാഗങ്ങൾ ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളെ മുഴുവൻ ഓജസ്സുള്ളതാക്കി അവയുടെ പ്രവൃത്തിക്കു് സമൎത്ഥങ്ങളാക്കുന്നു. സൂൎയ്യരശ്മിയിൽ പുളച്ചുവരുന്ന പരിശുദ്ധവായുവിൽ ലയിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രസ്തുത ഗുണങ്ങൾ സ്വീകരിക്കത്തക്ക നിലയിൽ നാം ജീവിക്കുന്നപക്ഷം നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള ദുർമ്മേദസ്സ് നമ്മെ വിട്ടൊഴിയുന്നതാണ്. തദനന്തരമുണ്ടാകുന്ന ശരീരത്തിന്റെ റോസ്കളർ എത്ര സന്തുഷ്ടിയെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതായിരിക്കും. ഈ റോസ്നിറം വ്യാനവായുകരവുള്ള രോഗികളുടെ സാന്നിദ്ധ്യത്താൽ നഷ്ടപ്പെടാനിടയുണ്ടു്. രോഗി സുഖശരീരിയാൽ നിന്ന് ആകർഷിക്കുന്ന ഈ സംഗതി ഇരുകൂട്ടൎക്കും അജ്ഞാതവും ആയിരിക്കും.

ഇതുപോലെ പലസംഗതികളേയും ആകർഷിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി രോഗിക്കുള്ളതുകൊണ്ട് സുഖശരീരികൾ രോഗികളുടെ സാന്നിദ്ധ്യം കഴിയുന്നിടത്തോളം കുറച്ചു വെച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ഈ രശ്മികണങ്ങൾ ചെയ്യുന്നപ്രവൃത്തിയേയും, ശരീരത്തിനു ചെയ്യാവുന്ന കാര്യങ്ങളേയും പററി ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്കുണ്ടായിരുന്ന അറിവ് ഏററവും തുച്ഛമായിരുന്നുവെന്നു ബോദ്ധ്യപ്പെട്ടതും ഈയിട ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പിണിയാളുകളെ (dlediun) വെച്ചുനടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങൾ കൊണ്ടാണ്. പിണിയാളിൻെറ ശരീരത്തിൽനിന്ന് ൫൦ വരെയും അതിൽക്കൂടുതലും റാത്തൽകുറഞ്ഞുകാണുകയും അത്രയും സാധനംകൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടതായ ഒരു സ്വരൂപത്തെ പ്രത്യക്ഷമായികാണുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഇങ്ങനെ മനുഷ്യശരീരത്തിൽനിന്നും സൂക്ഷ്മമായ ഒരു ഭാഗത്തെ എടുത്തു അതുകൊണ്ട്വേറൊരു സ്വരൂപത്തെ നിർമ്മിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണെന്ന്ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്ക ബോദ്ധ്യംവന്നത് ഗീലി, വാറൻനാട്ട്സിംഗ്, ക്രോഫോർഡ്മുതലായ ആളുകൾ ഏവേസിമുതലായ പിണിയാളുകളെ വെച്ചു നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങളുടെ ഫലമായിട്ടാണ്.

മനുഷ്യൻെറ മനശ്ശക്തി ശരീരശക്തിയെ അതിക്രമിച്ചിരിക്കണം. ശരീരത്തിനുള്ള കോട്ട ആമനശ്ശക്തിയാണ്. ഈ മനശ്ശക്തിയുള്ളവന് അണുബീജങ്ങളെക്കൂടിയും അശേഷം ഭയപ്പെടാനില്ല. 'എൻെറ ശരീരത്തിൽ അതു കടക്കുകയില്ല' എന്ന മനസ്ഥിതി ഒന്നുകൊണ്ട് അതിനു ശരീരത്തിൽ കടക്കാൻ സാധിക്കാത്ത വിധം ഒരു കോട്ടനിർമ്മിക്കാവുന്നതാണ്. ദുർമ്മേദോരഹിതമായ ശരീരവും പവിത്രമായ മനസ്സും കൊണ്ട് പരിപുഷ്ടനായ ഒരുമനുഷ്യന് അണുബീജസമൂഹത്തെ ഒരിക്കലും ഭയപ്പെടാനില്ലെന്നുള്ളതിന് ലക്ഷ്യം ഇതിലധികം വേണ്ടിവരികയില്ല. മഹാനായ ഡാക്ടർ പെററർകോഫർ ബാക്ടീരിയാളജിയെപ്പററി പ്രസംഗിച്ചപ്പോൾ അനേക കോടി ബാ

ജമടങ്ങിയ ഒരു ഗ്ലാസ്സുനിറയെ കാളറാബീജം എടുത്തു കുടിച്ചുകളഞ്ഞു. അതിന്റെ ദുസ്സ്വാദുകൊണ്ടുണ്ടായ ഒരു വെറും ഓക്കാനമല്ലാതെ മറെറാരു സുഖക്കേടും അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടായില്ല. ഡാക്ടർ റോഡർമൻഡ് മസൂരിയുടെ ചോരയും ചലവും സർവാംഗം തേച്ചുകൊണ്ട് ന്യൂയോർക്കിലെ ജനബാഹുല്യമായ തെരുവീഥിയിൽ കൂടി രണ്ടു ഫർലാംഗ് ദൂരം ഓടി. വിവരം പോലീസുകാർ അറിഞ്ഞു് ചെന്നു പിടിച്ചപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശരീരത്തിൽ അഴുക്കശേഷവും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. അദ്ദേഹത്തിനെ കടന്നുപോയവരുടെ ശരീരത്തിൽ പുരണ്ടുപോയ രോഗബീജത്തിന്റെ സംഗതി അറിയാതിരുന്ന അവർക്കോ അദ്ദേഹത്തിനോ യാതൊരു സുഖക്കേടുമുണ്ടായില്ല. ഇതിൽ നിന്നും പരിശുദ്ധമനുഷ്യഹൃദയത്തിന്റെ പരിപാവനത്വം തെളിയുന്നതോടുകൂടി ഭയരഹിതമായ സംസർഗ്ഗത്തിൽ രോഗാണുവിന് സംക്രമശക്തി കുറയുമെന്നും ബോദ്ധ്യപ്പെടാവുന്നതാകുന്നു. ഇതിന് ഒരു ചെറിയ കഥ കൂടി കേൾക്കുക. പ്ളേഗു രോഗത്തിനു മൂർത്തിയുണ്ടെന്നു ശങ്കിച്ചിരുന്ന ഒരു സന്ന്യാസി മൂർത്തിയോട് അടുത്ത പട്ടണത്തിലെ മരണസംഖ്യ ചോദിച്ചു. '൫൦൦' പേരെ ഞാൻ കൊന്നു. '൨൫൦൦' പേരെ ഭയം കൊന്നു. അങ്ങനെ '൩൦൦൦' തീർന്നു എന്നു പറയുകയുണ്ടായി.

ഇങ്ങനെ ഭയംകൊണ്ട് മനുഷ്യന്റെ ഞരമ്പു് സ്തംഭിച്ചു അകാലമരണമുണ്ടാകുന്നതു് പരിഷ്കൃത ദേശത്തും സാധാരണമത്രെ. അതുകൊണ്ട് മനസ്സിനെ ശരിപ്പെടുത്തുകയത്രെ പ്രധാനമായി നാം കരുതാനുള്ളതു്. അതുപോലെ ശരീരത്തിലുള്ള അഴുക്കുപോകത്തക്കവണ്ണം സ്നാനം നിർവ്വഹിക്കാനുള്ളതാണു്. സ്പഞ്ചിന്റെ ഉപയോഗത്തേക്കാൾ വെള്ളമൊഴിച്ചു കുളിക്കുന്നതു തന്നെ നന്നായിട്ടുള്ളതു്. ചീഞ്ഞുനാറിയ ജന്തുക്കളുടെ കൊഴുപ്പും കാരസേർവും മററുവിഷവും കൂടി രൂപീകരിക്കുന്ന സോപ്പിന്റെ ഉപയോഗം ത്വക്കിന്റെ സർവ്വഗുണത്തെയും നശിപ്പിച്ചു രോമകൂപങ്ങളെക്കൂടി അടച്ചു് ശരീരത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതാകുന്നു.

ഇങ്ങനെ പരിശുദ്ധമായ ആഹാരം, ശരിയായ വ്യായാമം, കുളി, ശുദ്ധവായുശ്വാസനം, ഇവയാൽ മനഃശരീരശുദ്ധികൾ സാധിച്ച് അരോഗദൃഢഗാത്രരായിത്തീരുന്നതിന്ന് നമ്മെ ജഗദീശ്വരൻ കടാക്ഷിക്കുമാറാകട്ടെ.

രോഗവും ചികിത്സയും

അഥവാ

ജലചികിത്സ.

രോഗചികിത്സകളെപ്പററി പ്രത്യേകം അറിയണമെന്നു പല „ആരോഗ്യ" ബന്ധുക്കളും ആവശ്യപ്പെട്ടതിന്റെ ഫലമായി ഓരോ രോഗത്തിന്റെയും കാരണം സ്വഭാവം ചികിത്സ ഇതുകൾ വിവരിച്ചുകൊണ്ടു എഴുതിയിട്ടുള്ള

ഒരു പുതിയ പുസ്തകം.

ഗ്രന്ഥകർത്താ:— എം. ആർ. മാധവവാര്യർ ബി. എ. എൽ. എൽ ബി.

വില ൧൨ ണ. ൩-ന ഒന്നുകമ്മീഷൻ

കുടിശ്ശികയില്ലാത്ത 'ആരോഗ്യം' വരിക്കാൎക്കു ൧൦ ണ

പുസ്തകം അയയ്ക്കേണ്ട ചിലവു വേറെ.

വരിക്കാർ അവരുടെ രജിസ്റ്റർനമ്പർ കാണിച്ചിരിക്കണം.

ഈ പുസ്തകത്തെപ്പററിയുള്ള ചില മാന്യബന്ധുക്കളുടെ

അഭിപ്രായങ്ങൾ.

൧. 'ഓരോ രോഗത്തിന്റെയും പ്രത്യേക ലക്ഷണങ്ങളും ചികിത്സകളും ഇതിൽ സവിസ്തരം വിവരിക്കുന്നതിനാൽ പ്രകൃതിചികിത്സയെ സംബന്ധിച്ച കൂടുതൽ ജ്ഞാനമില്ലാത്തവൎക്കു ഈ വിശിഷ്ടഗ്രന്ഥം ഒരു അനുഗ്രഹം തന്നെയാണ്.

.....ജലചികിത്സയെസംബന്ധിച്ച ഇത്ര വിവരമായി പ്രതിപാദിക്കുന്ന മറെറാരു ഗ്രന്ഥം മലയാളത്തിലുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നില്ല. ഈ പുസ്തകം കയ്യിലുണ്ടായിരുന്നാൽ ഏവൎക്കും തനിച്ചു പ്രകൃതിചികിത്സ നടത്താവുന്നതാണ്.' (മലയാളമനോരമ)

൨. '.....പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ വിശ്വാസമുള്ളവൎക്കു ഈ പുസ്തകം ഒരു കുടുംബവൈദ്യനെന്നോണം പ്രയോജനകരമാകാതെ വരികയില്ല:—.....' (പ്രതിദിനം;

൩. '.....രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ, അവയുടെ കാരണം, പരിഹാരമാൎഗ്ഗം മുതലായവയെ ഏവൎക്കും ഗ്രഹിക്കാവുന്ന വിധത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഈ പുസ്തകം ഇക്കാലത്തു എല്ലാവരുടേയും കൈവശമുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്. ലൂയിക്കൂണിയുടെ ജലചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങൾ പലൎക്കും വലിയ അസൌകൎയ്യമായി തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഈപുസ്തകത്തിൽ ഡാക്ടർ ട്രാൾ എം. ഡി. യുടെ ചികിത്സാക്രമത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള മാൎഗ്ഗങ്ങൾ വളരെ എളുപ്പത്തിൽ എല്ലാവൎക്കും ശീലിക്കാവുന്നതാണെന്നു കാണുന്നു......'(ധൎമ്മം)

൪. '........ഈ പുസ്തകം ഒന്നു കൈവശമുണ്ടെങ്കിൽ ഏവനും അന്യാശ്രയംകൂടാതെ പ്രകൃതിചികിത്സ നടത്താവുന്നതാണെന്നു നിസ്സംശയമായി പറയാം.........'

(ആരോഗ്യവിലാസം)

"ജലചികിത്സയെപ്പററി അറിയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവൎക്കു ഇതു വളരെ പ്രയോജനപ്പെടും." (സഹോദരൻ)

".....കാൎയ്യമില്ലാത്ത നോവലുകൾക്കും മററും വൃഥാ ധനവ്യയം ചെയ്യാതെ ശരീരരക്ഷയ്ക്കുതകുന്ന ഇപ്രകാരമുള്ള ഗ്രന്ഥങ്ങൾ കാൎയ്യവിവരമുള്ളവരൊക്കെ വരുത്തി വായിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും.........." (നവജീവൻ)

"........അനാവശ്യമായ പുസ്തകങ്ങൾ വാങ്ങി പണം നശിപ്പിക്കുന്ന മലയാളികളോടു് ഉപയോഗമേറിയ ഈ പു

സ്തകംവാങ്ങി ശരീരത്തെ രക്ഷിക്കുവാൻ ഉള്ള വഴികൾ കണ്ടുപിടിക്കുവിൻ എന്നു ഞങ്ങൾ ഉപദേശിച്ചുകൊള്ളുന്നു.”

(മിതവാദി)

“............ജലചികിത്സകൊണ്ടു നമ്മളുടെ ശരീരത്തിലുള്ള വിഷങ്ങളേയും മരുന്നുകളേയും പുറത്താക്കാമെന്നുള്ളതാണ് ഈ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള ഒരു മഹാത്മ്യം...............പ്രസ്തുത പുസ്തകത്തിൽ കോളറാ, വസൂരി, ടൈഫോയിഡ് ന്യുമോണിയാ മുതലായ വലിയരോഗങ്ങൾ തുടങ്ങി ചൊറി ചിരങ്ങു മുതലായ നിസ്സാരരോഗങ്ങൾ കൂടി ചികിത്സകൾ വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇവയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ദിനം മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും, വേണ്ട ചികിത്സകൾ നടത്തുന്നതിനും ആർക്കും സൗകര്യം കൊടുക്കത്തക്കതായ വിധത്തിൽ ആണു പ്രസ്തുതഗ്രന്ഥം രചിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇതിന്റെ ഓരോപ്രതി എല്ലാ വീടുകളിലും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണെന്നാണു ഞങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം.”

(കേരളകൌമുദി)

“...............ജലചികിത്സാ ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഓരോ രോഗത്തിന്റേയും പ്രത്യേക ലക്ഷണങ്ങളും ചികിത്സാവിധികളും വിസ്താരമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരം പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ കേരളീയർക്കു മാനം ഒരനുഗ്രഹമായിരിക്കുമെന്നുള്ളതിനു സംശയമില്ല.”

(ഗുരുനാഥൻ)

പുസ്തകത്തിനും താഴെക്കാണുന്ന വിലാസത്തിൽ എഴുതുക

മാനേജർ, “ആരോഗ്യം” തിരുവല്ലാ.

ആരോഗ്യാശ്രമം.

ചടയമംഗലം—കൊട്ടാരക്കര.

പൊതുനിയമങ്ങൾ.

൧:— ഈ ആശ്രമത്തിൽ പ്രകൃതിചികിത്സ, മാനസികചികിത്സ, നിർദ്ദോഷമായ ആയുർവേദൌഷധങ്ങൾ മുതലായവകൊണ്ടു് രോഗങ്ങളെ സുഖപ്പെടുത്തുന്നതാണ്.

൨:— ശുദ്ധപ്രകൃതി ചികിത്സക്കാർക്ക് യാതൊരു ഔഷധങ്ങളും നൽകുന്നതല്ല. അവർക്ക് ആശ്രമത്തിലുള്ള ഷെഡ്ഡിൽ താമസിച്ച് പ്രകൃതിചികിത്സ നടത്താവുന്നതാണ്.

൩:— ആരോഗ്യാശ്രമത്തിൽ താമസിക്കുന്നവർ അവരവരുടെ ആഹാരാദികൾക്ക് പ്രത്യേകം ഏർപ്പാട് ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ ചിലവിൽ പ്രകൃത്യാനുസരണമായ ആഹാരത്തിനു ഏർപ്പാടു ചെയ്യുന്നതിനും ഒരുക്കമുണ്ട്.

൪:— രോഗികളുടെ ദീനം കണ്ടുപിടിച്ച് ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ആശ്രമത്തിലേക്കു രണ്ടുരൂപാ വീതം ഓരോ രോഗിയും സംഭാവന ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ദൂരസ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നും ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കുവാൻ കത്തെഴുതുന്നവരും മുൻകൂറായി രണ്ടുരൂപാ അയച്ചിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

൫:— ആശ്രമത്തിലുള്ള ഷെഡ്ഡിൽ താമസിക്കുന്നവർ ദിവസം അരപ്പണം വീതം ആശ്രമത്തിലേക്കു വാടക കൊടുക്കേണ്ടതാകുന്നു.

൬:— ആകസ്മിക വിപത്തുകൾക്കു ചികിത്സിക്കുന്നതിനു യാതൊരു പ്രതിഫലവും ആവശ്യമില്ലാത്തതാകുന്നു.

൭:— ഉടനെ മടങ്ങിവരുവാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്ത ദിക്കുകളിലേക്കുപോയി ദീനം നോക്കണമെങ്കിൽ ഡാക്ടരെ മുൻകൂട്ടി അറിയിക്കുകയും, ഡാക്ടർ യുക്തംപോലെ നിശ്ചയിക്കുന്ന ഫീസു കൊടുക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

൮:— തീരെ നിർദ്ധനന്മാരായുള്ളവരേയും, വിഷബാധിതന്മാരേയും ഡാക്ടരുടെ യുക്തംപോലെ സൗജന്യമായി ചികിത്സിക്കുന്നതാകുന്നു.

൯:— ആരോഗ്യാശ്രമത്തിൽ താമസിക്കുന്നവർ ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളും, മത്സ്യമാംസാദികളും, കാപ്പിയും, തേയിലയും മറ്റും ഉപയോഗിക്കുവാൻ പാടില്ലാത്തതാകുന്നു.

൰. താഴെപ്പറയുന്ന ചികിത്സകൾ ആശ്രമത്തിൽനി

ന്നാ ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ താഴെപ്പറയുന്ന നിരക്കനുസരിച്ചു ഫീസു കൊടുക്കേണ്ടതാണ്.

൧. നയനപരിശോധനകൊണ്ടു രോഗം-
നിർണ്ണയിക്കുവാൻ രൂ ൫.

൨. ഒരുതവണ കാളൻ ഫ്ളഷ് ചെയ്യുവാൻ ൨.

൩. കാളൻ ഫ്ളഷിങ്ങ് മൂന്നുമാസം പൂർണ്ണ
ചികിത്സയ്ക്കു (ഉത്തരരോഗങ്ങൾക്കു) ൩൦.

൪. തക്രപാതം (അർശോരോഗത്തിനുമാത്രം) ൫൦.

ഒരുമാസത്തേയ്ക്കുള്ള പൂർണ്ണചികിത്സക്ക്,

൫. ക്ഷീരപാനം ഒരുമാസം. ൭൫.

൬. വാജീകരണചികിത്സ. ൭.

൭. ഒരുതവണ സ്റ്റീംബാത്ത് ൧.

൮. ശിരോവസ്തി ൪.

ആശ്രമത്തിൽനിന്നും യഥായോഗ്യം തയ്യാറാക്കപ്പെട്ടുള്ള മരുന്നോ മറ്റുപകരണങ്ങളോ സാമഗ്രികളോ ആവശ്യപ്പെടുന്ന പക്ഷം പ്രത്യേകം ചാർജ്ജ് കൊടുക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ആശ്രമത്തിൽ താമസിക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നവൻ കത്തു മൂലം മുൻകൂട്ടി കാര്യദർശിയെ അറിയിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ശയ്യോപകരണങ്ങൾ പ്രത്യേകമായി വേണമെന്നിച്ഛിക്കുന്നവൻ അതുകൊണ്ടു പോരികയെ ഗത്യന്തരമുള്ളൂ.

ശുദ്ധ പ്രകൃതിക്കാർക്കു താമസിക്കുവാൻ തക്കവണ്ണമാണ് ഷെഡ്ഡുകൾ തയ്യാറാക്കിട്ടുള്ളത്.

ചികിത്സയ്ക്കായി കത്തെഴുതുന്നവർ താഴെക്കാണുന്ന സംഗതികൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

൧. സ്ത്രീയോ, പുരുഷനോ, വയസ്സ്, പ്രവൃത്തി പരിപൂർണ്ണമായ മേൽവിലാസം.

൨. രോഗചരിത്രം:— ഉപദ്രവലക്ഷണങ്ങൾ, ആരംഭലക്ഷണം, പൂർവ്വരൂപം, കാരണം, ആദിയായവ.

൩. മലമ്പനി, വിഷമജ്വരം, പറങ്കിപ്പുണ്ണ് (Syphilis) അസ്ഥിസ്രാവം (gonarrhoea) വ്രണമേഹം ഇത്യാദി വല്ല രോഗങ്ങളും മുൻപുണ്ടായിരുന്നോ?

൪. എന്തെല്ലാം ചികിത്സചെയ്തു, ഏതു കാലത്താണ് രോഗത്തിന്നു ശക്തിയും ക്ഷയവുമുണ്ടാകുന്നതു്? ഇപ്പോഴുള്ള ഉപദ്രവങ്ങളിൽ അസഹനീയം ഏവ?.

൫. ശരിയായ ദഹനം ഉണ്ടോ, ഇല്ലെങ്കിൽ വയററിന്നു വല്ല സുഖക്കുറവും തോന്നുന്നോ? മലശോധന ദിവസം എത്ര പ്രാവശ്യമുണ്ടാകും. ആറുമണിക്കൂറു കൂടുമ്പോൾ ഒരിക്കലൊ, പന്ത്രണ്ടുമണിക്കൂറിൽ ഒരിക്കലോ, മലം പോകുമോ? പോകുമ്പോൾ ഇളകിയോ, മുറുകിയോ? കൃമിയോ, രക്തംപോക്കൊ ഉണ്ടോ?.

൬. രോഗം മാതാപിതാക്കൾവഴി പാരമ്പര്യമാണോ?.

൭. ശരീരപ്രകൃതി എന്തു്? ക്ഷീണപ്രകൃതിയാണോ? സ്വാതന്ത്ര്യമായി നടക്കാമോ?.

൮. പാലു്, നെയ്യ്, ചെറുപയറ് ഇവകളുപയോഗിച്ചാൽ എളുപ്പം ദഹനമോ, രുചിയോ തോന്നാറുണ്ടോ?.

൯. ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമോ? എത്ര പ്രാവശ്യം ദിവസം ഭക്ഷണം കഴിക്കും. എന്താണ് ഭക്ഷണം. സ്നാനം നടത്താറുണ്ടോ. ക്രമം എങ്ങിനെ?.

൰. ശരീരപ്രകൃതി, സ്വഭാവസ്ഥിതി ഇവകളെ അറിയാവുന്നിടത്തോളം വിവരിക്കുക.

൰൧. ദാമ്പത്യചരിതം.

൰൨. സ്ത്രീരോഗി:—തിണ്ടാരിക്രമം, ഗർഭം, ഗുഹ്യരോഗങ്ങൾ പ്രസവം ഇവകളുടെ സമഗ്രവിവരണം കാണിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

൰൩. വാസഭൂമിവിവരണം, നിർബന്ധിതശീലം, കോശസ്ഥിതി (എന്തെങ്കിലും ചികിത്സപ്രതിബന്ധം കൂടാതെ നടത്തുവാനുള്ള ധനസ്ഥിതി).

ഫര്‍. ഏതുവശം ചരിഞ്ഞു് കിടന്നാണുറങ്ങുവാന്‍ സുഖം. ഇപ്രകാരമുള്ള അത്യാവശ്യചോദ്യങ്ങള്‍ക്കു മറുപടി കിട്ടിയാലെ രോഗത്തിനു വേണ്ടവണ്ണം ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കുവാന്‍ സാധിക്കൂ. രോഗികളുടെ കത്തുകള്‍ രഹസ്യമായിരിക്കുന്നതാണു്.

ആശ്രമം കാര്യദര്‍ശി.
(എം. എസ്സ് നാഥ്.)

സംശയം

(വിഷചികിത്സ.)

ഈ ഉള്ളവന്റെ സംശയനിവാരണം വരുത്തിത്തരുവാറാകണം എന്നു അപേക്ഷ. ലൂതാവിഷത്തിനും പേപ്പട്ടി, പേക്കുറുക്കന്‍, മൂഷികന്‍, മൂര്‍ഖന്‍ ഈ വിഷങ്ങള്‍ക്കു പ്രത്യേകം ചികിത്സകൊണ്ടു എപ്രകാരം നിവാരണം വരുത്താമെന്നുള്ളതിനെ ആരോഗ്യമാസികയില്‍ സത്വരം പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തി കാണുന്നതിനു അപേക്ഷ. ഇട്ടിയവിര.

സമാധാനം.

൧. ലൂതാവിഷത്തിന് കുളിമണ്ണും മഞ്ഞപ്പൊടിയും സമം ചേര്‍ത്തരച്ചു് പുരട്ടണം.

൨. പേപ്പട്ടി കുറുക്കന്‍ മുതലായവ കടിച്ചാല്‍ ൩൧. ദിവസം ൩൦ നാഴികപ്രമാണം ജലം കൊണ്ടു് ശിരോവസ്തി ചെയ്യുക, കടിഭാഗം മുഴുവന്‍ മണ്ണാല്‍ കഴിച്ചിട്ടു് വെള്ളമൊഴിച്ചു് നനക്കുക ഇവ ചെയ്യുകയോ, പച്ചവെള്ളം മാത്രം കുടിച്ചു് മൂന്നുദിവസം ഉപവസിക്കുകയും ആ മൂന്നുദിവസം വയറു കഴുകുകയും ആദ്യാവസാനം ചെയ്യുകയും ആറുമാസക്കാലം ചെറുനാരങ്ങായോ മറ്റു പുളിയുള്ള സാധനങ്ങളോ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുകയോ വേണ്ടതാകുന്നു.

ന. മൂർഖൻപാമ്പിൻെറ വിഷത്തിന് കടിയുടെ മുകൾഭാഗം മുറുകെക്കെട്ടി കടിപെട്ടഭാഗം മണ്ണിൽ കഴിച്ചിട്ട് ഒന്നരമണിക്കൂർ നേരം വെള്ളമൊഴിച്ച് നനയ്ക്കണം. ശിരസ്സിൽ ജലവസ്തി ചെയ്യുക, വെള്ളത്തിലിറക്കി കഴുത്തുവരെ വെള്ളത്തിൽ നിറുത്തുക മുതലായവ ചെയ്യണം. ആ. പ.

ഉപവാസസ്നാനവും മററും

(കെ. ആർ. വാര്യർ.)

ധനലക്കം 'ആരോഗ്യ'ത്തിൽ മിസ്റ്റർ രയരപ്പക്കുറുപ്പ് എഴുതിയിരിക്കുന്ന ലേഖനത്തെപ്പററി ഏതാനും സംഗതികൾ എടുത്തു പറയേണ്ടതായി തോന്നുന്നു. അദ്ദേഹത്തിൻെറ ലേഖനത്തിൽ "എൻെറ അഭിപ്രായങ്ങൾ ശരിയായാലും തെററായാലും വേണ്ടതില്ല, സത്യം വെളിപ്പെട്ടുത്തേണം എന്നുള്ള ഏകോദ്ദേശ്യത്തിന്മേൽ മാത്രമാണ്" എൻെറ വാദങ്ങളെ ഖണ്ഡിക്കുവാൻ തുനിയാതിരുന്നിട്ടുള്ളതെന്നുള്ള അദ്ദേഹത്തിൻെറ വിളംബരത്തിൽ പ്രകാശിക്കുന്ന മഹാമനസ്കതയെ ഞാൻ വണങ്ങുന്നു.

"എൻെറ ഈ ഉപന്യാസത്തിൻെറ ഉദ്ദേശ്യം മി: വാര്യരെ ഖണ്ഡിപ്പാനോ ആത്മരക്ഷചെയ്യാനോ അല്ലതന്നെ" എന്ന് അദ്ദേഹം തരുന്ന ഉറപ്പിന് അദ്ദേഹത്തിനോട് ഞാൻ നന്ദിയുള്ളവനായിരിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ രണ്ടുദ്ദേശങ്ങൾ ആദ്യമെ പ്രഖ്യാപനം ചെയ്തുകൊണ്ട് തുടൻപോയിട്ടുള്ള ആ ലേഖനം അവയേ ഏതുവിധം പാലിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നു നോക്കുന്നത് രസാവഹമായിരിക്കുമെങ്കിലും, അദ്ദേഹം തന്നിട്ടുള്ള ഉറപ്പിലും, അദ്ദേഹത്തിൻെറ മനോനൈർമ്മല്യത്തിലും എനിക്കു വിശ്വാസമുള്ളതുകൊണ്ട് എന്നെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ഉദ്ദേശത്തെപ്പററി ചിന്തിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ലെന്ന് എനിക്കു തോന്നുന്നതിനാൽ ഞാൻ ആ സംഗതി പരിശോധിക്കുന്നതിന്

ത്തുനിയുന്നതേ ഇല്ല. സത്യം വെളിപ്പെടുത്തുവാൻ അദ്ദേഹം ചെയ്തിട്ടുള്ള ശ്രമം എത്രമാത്രം സഫലമായിട്ടുണ്ടെന്ന മാത്രമേ ഇവിടെ ചിന്തിക്കുന്നുള്ളൂ.

വാദവിഷയം സ്ത്രീകൾ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട ജലസ്പർശസ്നാനത്തിനു തടവേണ്ടതു് മേല്പോട്ടോ, കീഴ്പ്പോട്ടോ എന്നാണല്ലോ. ഈ സംഗതിക്കു മി. കുറുപ്പ് സമ്പാദിച്ചു പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള തെളിവുകൾ മൂന്നാണ്. ഒന്നാമത്തേതു് മി. ബിവാൽക്കാരുടെ ഒരെഴുത്തും, രണ്ടാമത്തേതു് 'നേച്ചർ ഹീലർ' മാസികയിലെ ഒരു ഭാഗവും പിന്നീടുള്ളതു് മി. കില്ലയുടെ അഭിപ്രായവും ആണ്.

ആദ്യമായി മി. ബിവാൽക്കരുടെ എഴുത്തിനെ തന്നെ പരിശോധിക്കാം. അദ്ദേഹം പറയുന്നതു് ഇങ്ങനെയാണ്; "Gently lave with as much water as can be brought up". ഈ വാചകം പ്രസ്തുതസ്നാനത്തെപ്പററിയുള്ള ക്രൂണിയുടെ വിവരണത്തിന്റെ ശരിപകർപ്പാണ്. അതിന്റെ പുറകെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന 'Very gently rubbing both the ways (downwards and upwards) will do" എന്നുള്ള വാചകം മി. ബിവാൽക്കരുടെ സ്വന്തം അഭിപ്രായമാണ്. ഇതു് ഇതിന്റെ മുമ്പിലത്തെ വാചകത്തിന്റെ അർത്ഥത്തിനു യോജിച്ചതല്ലാ എന്നുള്ള സംഗതി കൂലംകഷമായി വിവരിച്ചിട്ടുള്ള എന്റെ ലേഖനം ൧൧൦൮ കർക്കടകം ലക്കം ആരോഗ്യത്തിൽ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടു്. മേല്പോട്ടും കീഴ്പ്പോട്ടും തടവണമെന്ന് ക്രൂണിക്കഭിപ്രായമുണ്ടായിരുന്നു എങ്കിൽ അതു് സ്പഷ്ടമായിത്തന്നെ അദ്ദേഹം പറയുമായിരുന്നു എന്ന് നാഭിസ്ഥാനത്തെ പററി അദ്ദേഹം കൊടുത്തിട്ടുള്ള വിവരണം തെളിയിക്കുന്നുണ്ടു്. ക്രൂണിയുടെ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽനിന്ന് അനുമാനിക്കാവുന്ന സംഗതികൾകൊണ്ടു് അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായം മി. ബിവാൽകരുടേതിനോടു യോജിച്ചുള്ളതായികാണുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു് മി: ബിവാൽകരുടെ അഭിപ്രായം എത്രമാത്രം സ്വീകാര്യമാണെന്ന് വായനക്കാർ തന്നെ തീർച്ചയാക്കേണ്ടതാണ്.

രണ്ടാമതായി മി. കുറപ്പ് കൊണ്ടുവരുന്നരേഖ "നേച്ചർ ഹീലർ" Nature Healer മാസികയിലെ ഒരു ഭാഗമാണ്. "നേച്ചർഹീലർ" മാസികയുടെ ജനകനും പ്രധാനപത്രാധിപരും ആയിരുന്ന ആർ. സി. ചാററജ്ജി ൧൯൨൭ ഡിസംബർ ൨൭-ാംനു- മദിരാശിയിൽവച്ചുമരിച്ചുപോയ കാര്യം ലോകപ്രസിദ്ധമാണ്. അദ്ദേഹത്തിൻെറ അദ്ധ്യക്ഷപ്രസംഗത്തിൽ അദ്ദേഹംതന്നെ പ്രകൃതിചികിത്സയെപ്പററി അറിഞ്ഞിട്ട് അന്ന് ഏഴുവർഷത്തോളം മാത്രമേ ആയിട്ടൊള്ളു എന്നുപറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ആ സ്ഥിതിക്ക് അദ്ദേഹത്തിൻെറ മകനും ഇപ്പോഴത്തെ പത്രാധിപരും ആയ എൻ. സി. ചാററർജിക്ക് പ്രകൃതിചികിത്സയെപ്പററിയുള്ള പാണ്ഡിത്യവും പഴക്കവും എത്രമാത്രമുണ്ടായിരിക്കാമെന്ന് എറക്കുറെ ഊഹ്യമാണല്ലൊ. നേച്ചർ ഹീലർ മാസികതന്നെ ഇപ്പോൾ അതിൻെറ മൂന്നാമത്തെവയസ്സിൽനിൽക്കുന്നതേയുള്ളു. "ആരോഗ്യം"തന്നെ അതിനേക്കാൾ പ്രായംക്കൂടിയമാസികയാണ്. രണ്ടുവർഷത്തോളം നേച്ചർഹീലറിൻെറ സഹപത്രാധിപരായിരുന്ന പ്രധാനപത്രാധിപരുടെ മരണംനിമിത്തം പത്രാധിപസ്ഥാനം ലഭിച്ച മി എൻ. സി. ചാററർജി പ്രകൃതിചികിത്സാഗ്രേസരനായത് എങ്ങിനെയാണെന്നും, എന്തുയോഗ്യതകൊണ്ടാണെന്നും അറിയുന്നതിന് എനിക്കസാധിച്ചിട്ടില്ല. വളരെക്കാലത്തെപഴക്കവും അഗാധമായ പാണ്ഡിത്യവും നല്ലതഴക്കവും സമ്പാദിച്ചിട്ടുള്ളവരും, പരേതനായ ചാററർജിതന്നെ പ്രകൃതിചികിത്സയെപ്പററി അറിവുള്ളമായി കേൾക്കുന്നതിന് എത്രയോ മുമ്പുതന്നെ പ്രകൃതിചികിത്സാഗ്രേസരന്മാരെന്ന് പ്രഖ്യാതി സമ്പാദിച്ചവരും ആയ മി. കൃഷ്ണസ്വരൂപ്, കെ.എൽ. ശമ്മ ഇവരുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തിനോക്കിയാൽ മി ചാററർജി എത്രയോ താഴ്ന്നഒരുപടിയിലാണ് നിൽക്കുന്നത്. മി.സ്വരൂപ്ക്കൂണിയുടെ ആയിത്തന്നെനേരിട്ട്കത്തിടപാടുകൾനടത്തുകയും, ലിംഗാഗ്രചമ്മമില്ലാത്തവക്ക് ജലസ്പർശസ്നാനം ചെയ്യേണ്ടരീതിയെക്കുറിച്ച് കൂണിയുടെ അഭിപ്രായം വ

രുത്തി പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തിട്ടുള്ള ആളാണ്. അദ്ദേഹത്തിന് അനേകവർഷത്തെ പഴക്കവും ഉണ്ട്. മി. ശർമ്മാക്കും വളരെക്കാലത്തെ പരിചയവും നല്ല പാണ്ഡിത്യവും സിദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. മി. എൻ. സി. ചാറ്റർജിയുടെ യോഗ്യത മേൽ പ്രസ്താവിച്ച വിധമാണെങ്കിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായത്തിന് എന്തു് വിലമതിക്കാമെന്ന് ഗാഢമായി ആലോചിക്കേണ്ടതാണ്. അദ്ദേഹം പ്രകൃതിചികിത്സാ ഗ്രേസരൻ തന്നെ എന്ന് വാദത്തിനു വേണ്ടി സമ്മതിക്കുന്നപക്ഷവും അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായം വാദവിഷയത്തെ എങ്ങിനെ സഹായിക്കുന്നു എന്നു നോക്കാം. അദ്ദേഹം അഭിപ്രായം പുറപ്പെടുവിച്ചിരിക്കുന്നതു് പുരുഷന്മാരുടെ ജലസ്പർശസ്ഥാനത്തെക്കുറിച്ചാണ്. ഈ സംഗതി ആരംഭത്തിൽ തന്നെ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞിട്ടും ഉണ്ട്. പുരുഷന്മാരുടെ ജലസ്പർശസ്ഥാനത്തെപ്പറ്റി യാതൊരു വാദവും ഉണ്ടായിട്ടില്ലാത്ത സ്ഥിതിക്ക് അതിനെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായം ചിന്തിക്കേണ്ട ആവശ്യമെ ഇല്ല. അതുകൊണ്ട് മി: നിർമ്മലചന്ദ്രചാററർജിയുടെ അഭിപ്രായം വിവാദവിഷയത്തിന് ഒരുവിധത്തിലും തീരുമാനമുണ്ടാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നില്ല. സംഗതിയുടെ സൂക്ഷ്മസ്ഥിതി ഈ വിധമിരിക്കെ "ഉപവേശസ്ഥാനത്തെക്കുറിച്ച് അഭിപ്രായ വ്യത്യാസത്തിന് അവകാശമുണ്ടെന്നു തന്നെ കരുതിയരുന്നിട്ടില്ലാത്ത മി: വാര്യർ, മി ചാററർജിയുടെ അഭിപ്രായം അറിയുമ്പോൾ "അദ്ദേഹത്തിന്റെ മതത്തിനെ സ്ഥാപിക്കുവാൻവേണ്ടി മൂലത്തിലില്ലാത്ത ഒരുഭാഗം" എടുത്തു പറഞ്ഞു് കൃതാർത്ഥതനേടുവാൻ ശ്രമിച്ചകററം ക്ഷന്തവ്യവും നിസ്സാരവുമാണെങ്കിലും അഭിമാനാർഹമല്ല എന്നു പറയുവാൻ ഒരുമ്പെടുമോ എന്നറിയുന്നില്ല"എന്നു മി: കുറുപ്പ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ലേഖനത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിന്റെ ഉദ്ദേശം എന്താണെന്നു മനസ്സിലാകുന്നില്ല. മി: നിർമ്മലചന്ദ്രചാററർജി തന്നെ പരിചയംകൊണ്ടോ, പാണ്ഡിത്യം കൊണ്ടോ, പ്രായംകൊണ്ടു തന്നെയോ പ്രമാണമായി സ്വീകരിക്കത്തക്ക ഒരഭിപ്രായം പറയുവാൻ അർഹതയുള്ള ആളാണെ

ന്ന് ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് അദ്ദേഹം വാദവിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ഒരഭിപ്രായം ഖണ്ഡിച്ചുപറഞ്ഞാൽ തന്നെ അതു സ്വീകാര്യമാകണോ എന്നു നല്ലതുപോലെ ആലോചിച്ചതിനു മേൽമാത്രമെ തീർച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ ഞാൻ തയ്യാറാവുകയുള്ളു. ആ സ്ഥിതിക്ക് വാദമില്ലാത്ത ഒരു സംഗതിയെപ്പററി, എൻെറ അഭിപ്രായത്തോടു പൂർണ്ണമായി യോജിക്കുന്ന ഒരഭിപ്രായം അദ്ദേഹം പറഞ്ഞതിനെ വാദവിഷയത്തിനു പ്രമാണമായി സ്വീകരിച്ച് ഞാൻ ബഹുമാനിക്കുമെന്ന് മി: കുറുപ്പു വിചാരിക്കുന്നു എങ്കിൽ അങ്ങിനെ ഒരിക്കലും നടക്കുന്നതല്ലാ എന്ന് സഹോദരബുദ്ധ്യാവിനയപൂർവം ഞാൻ അദ്ദേഹത്തെ അറിയിച്ചുകൊള്ളുന്നു: എൻെറ മുൻ ലേഖനത്തിൽ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ള അഭിപ്രായത്തെ വീണ്ടും പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതിനു ഒരുമ്പെടുന്നതിൽ നിന്നും എന്നെ വിരമിപ്പിക്കുവാൻ മി: ചാററർജിയുടെ അഭിപ്രായത്തിന് ഒരുവിധത്തിലും കഴിയുന്നതല്ലാ. വാസ്തവത്തിൽ അദ്ദേഹത്തിൻെറ അഭിപ്രായം എൻെറ അഭിപ്രായത്തോടു അനുകൂലിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

ഇനിയും ചിന്തിക്കേണ്ടതു് മി. കില്ലയുടെ അഭിപ്രായത്തെ കുറിച്ചാണ്. അതു് മി. ബിവാൽകരുടെ അഭിപ്രായത്തിനു തുല്യമാകയാൽ അതിനെപ്പററി ഞാൻ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന സമാധാനം ഇതിനും മതിയാകുന്നതാണ്.

ഇനിയും സ്നാനരീതിയുടെ വ്യത്യാസം കൊണ്ടു് മലബന്ധം ഉണ്ടാകുമോ എന്നുള്ള കാര്യത്തെപ്പററി ചിന്തിക്കാം. ഇതിനെക്കുറിച്ച് രണ്ടുമഹാന്മാരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളാണ് മി. കുറുപ്പ് രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതു്. അവയിൽ ഒന്ന് മി. ബിവാൽകരുടേയും മറേറതു് മി. കില്ലയുടേതും ആണ്. മി. ബിവാൽകരുടെ അഭിപ്രായം സ്നാനരീതിയിലുള്ള വ്യത്യാസം കൊണ്ടു് "അല്പമായ മലബന്ധമോ മററു വല്ലതകരാറുകളോ ഉത്ഭവിച്ചേക്കാം" എന്നാണ്. ഇതിൽ നിന്നും വരുന്നതു് സ്നാനരീതിയുടെ വ്യത്യാസം കൊണ്ടു് മലബന്ധം നിശ്ചയമായും ഉ

ണ്ടായേതീരുഎന്നില്ലാ എന്നാണ്. അല്പമായ മലബന്ധമോ മററുവല്ല തകരാറുകളോ എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിൽ നിന്നും മലബന്ധം തന്നെ ഉണ്ടാകുന്നമെന്നില്ലെന്നും, അഥവാ ഉണ്ടാകുന്നപക്ഷവും അതു് അല്പമായിട്ടേ ഉണ്ടാകയുള്ളൂ എന്നുമാണ് മി. ബിവാൽകരുടെ അഭിപ്രായമെന്ന് സ്പഷ്ടമാകുന്നു. മി. ബിവാൽകരുടെ സ്നാനരീതികീഴ്പോട്ടും മേൽപോട്ടുംകൂടി തടവിയുള്ളതാകയാൽ കീഴ്പോട്ടു മാത്രമോ, മേൽപോട്ടുമാത്രമോ തടവുന്നരീതി അദ്ദേഹത്തിൻെറ രീതിയിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായിട്ടുള്ളതാണ്. ആസ്ഥിതിക്ക് അദ്ദേഹം പറയുന്ന ദോഷഫലങ്ങളും ഇപ്രകാരം രണ്ടു വിധത്തിൽ എടുക്കുന്നപക്ഷം ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്. അതുകൊണ്ടു് മേൽപോട്ടു തടകിജലസ്പർശസ്നാനം നടത്തിയാൽ മലബന്ധമുണ്ടാകുമെന്നുള്ള അഭിപ്രായത്തെ മി ബിവാൽകരുടെ അഭിപ്രായം യാതൊരുവിധത്തിലും സഹായിക്കുന്നില്ല. ഇനിയുമുള്ളതു് മി. കിഌയുടെ അഭിപ്രായമാണ്.

മി. കിഌയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ സ്നാനരീതിയിലുള്ള വ്യത്യാസം കൊണ്ടു് ദോഷഫലമുണ്ടാവുകയില്ല എന്നാണു കാണുന്നതു്. അതിനാൽ, സ്നാനരീതിയിലുള്ള വ്യത്യാസം കൊണ്ടു് മലബന്ധമുണ്ടാകുമെന്നുള്ള മതത്തിന് ഈ അഭിപ്രായം യാതൊരുസഹായവും ചെയ്യുന്നില്ലെന്നു മാത്രമല്ലാ, അതിനെ പ്രത്യക്ഷമായി ഖണ്ഡിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മേൽപോട്ടു തടവി ജലസ്പർശസ്നാനം ആചരിച്ചാൽ മലബന്ധമുണ്ടാകുമെന്നുള്ള അഭിപ്രായത്തെ മി: കിഌയോ, മി: ബിവാൽകരോ യഥാർത്ഥത്തിൽ അനുകൂലിക്കുന്നില്ലാ എന്ന് മേൽവിവരിച്ചിരിക്കുന്നതിൽ നിന്നും വ്യക്തമാകുന്നു.

"പ്രകൃതിചികിത്സാഗ്രേസരനും, നേച്ചർഹീലർ പത്രാധിപരും ആയ മി: എൻ. സി. ചാററർജി അവർകളുടെ അഭിപ്രായം എൻെറ അഭിപ്രായത്തോടു പൂർണ്ണമായി യോജിക്കുന്നു

ണ്ടെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ" എന്നു പറഞ്ഞു മി: കുറപ്പ് തൃപ്തിപ്പെട്ടുന്നതായി കാണുന്നു. എന്നാൽ മുൻപു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതുകൊണ്ട് മി: നിമ്മലചന്ദ്രചാററർജിയുടെ അഭിപ്രായം വാദവിഷയത്തെപ്പററി മി. കുറപ്പു പുറപ്പെടുവിച്ചിരിക്കുന്ന അഭിപ്രായത്തോട് യാതൊരു വിധത്തിലും യോജിപ്പുള്ളതല്ലെന്നും, അതു വേറെ ഒരു സ്നാനത്തെക്കുറിച്ചുള്ളതാണെന്നും, പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ആ സ്ഥിതിക്ക് മി. ചാററർജിയുടെ അഭിപ്രായംകൊണ്ട് മിസ്റ്റർ കുറപ്പിന്റെ അഭിപ്രായത്തിന് ശക്തിയോ സഹായമോ ലഭിക്കുന്നില്ലെന്നും സ്പഷ്ടമാണ്. അദ്ദേഹം സമ്പാദിച്ചിട്ടുള്ള രേഖകളൊന്നും അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായത്തെ ബലപ്പെടുത്തുന്നില്ല. മി. കിക്കുയുടേയും, മി. ബിവാൽകരുടേയും അഭിപ്രായങ്ങൾ രണ്ടു ഭാഗത്തെയും സഹായിക്കുന്നതായിട്ടോ, രണ്ടു ഭാഗത്തേയും ദുർബലപ്പെടുത്തുന്നതായിട്ടോ വ്യാഖ്യാനിക്കാമെന്നല്ലാതെ വാദവിഷയത്തെ ഏതെങ്കിലും ഒരു വിധത്തിൽ തീരുമാനിക്കുന്നതിന് പര്യാപ്തങ്ങളല്ല.

മേൽകാണിച്ചിരിക്കുന്ന സംഗതികളിൽ നിന്നുംസത്യത്തെ വെളിപ്പെടുത്തുവാൻ മി. കുറപ്പുചെയ്തതായ പരിശ്രമം വാദവിഷയത്തിലുള്ള ഭിന്നാഭിപ്രായങ്ങൾ രണ്ടുംകൂടി ചേർത്തുമൂന്നമതായി ഒരു രീതി ഉണ്ടാക്കുവാൻ സഹായിക്കുകമാത്രമാണ് ചെയ്തിട്ടുള്ളത് എന്നുകാണാം. ഈ പുതിയരീതി ക്രൂണിയുടെ അഭിപ്രായത്തോടു യോജിച്ചതാണെന്നു പറയുവാൻ ഒരുമാർഗ്ഗവും കാണുന്നുമില്ല. "And they must not be roughly rubbed backwards and forwards, but only gently laved with as much water as can be brought up'. എന്ന് ക്രൂണി പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതുകൊണ്ട് അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങൊട്ടും തിരുമ്മണമെന്ന് ക്രൂണിക്കു അഭിപ്രായമില്ലായിരുന്നു എന്നു തീർച്ചതന്നെ. മേൽപോട്ടും കീഴ്പോട്ടും കൂടി തടകണമെന്നായിരുന്നു ക്രൂണിയുടെ അഭിപ്രായമെങ്കിൽ മേൽ ഉദ്ധരിച്ചിട്ടുള്ള വാചകം എഴുതേണ്ടയാവശ്യമില്ലായിരുന്നു. ആ വാചകത്തേക്കാൾ ചെറിയതായ ഒരു വാചകം കൊണ്ട് ആ സംഗതി വിവരി

ക്കുകയും ചെയ്യുവാൻ കഴിയുമായിരുന്നു. അങ്ങിനെ ചെയ്യാതെ മേൽകാണിച്ചിരിക്കുന്ന വിധം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് മേൽപോട്ടും കീഴ്പോട്ടുംകൂടി തടവണമെന്ന് ക്രൂണിക്കു അഭിപ്രായമുണ്ടായിരുന്നതായി വിചാരിക്കുവാൻ ന്യായം കാണുന്നില്ല. ഏതായാലും ഈ സംഗതിയുടെ പൂൎണ്ണമായ തെളിവിനും തീരുമാനത്തിനും ഈ സ്നാനം ജൎമ്മനിയിൽ ഏതുതരത്തിലാണ് നടത്തിവരുന്നതെന്ന് അറിയുന്നതു് അത്യാവശ്യമായിതീൎന്നിരിക്കുന്നു. വിശേഷിച്ചും ഇപ്പോൾ മൂന്നഭിപ്രായങ്ങൾ വന്നിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് അങ്ങിനെ ഒരു തീരുമാനം വരുത്തേണ്ടതു "ആരോഗ്യം" മാസികാ പ്രവൎത്തകന്മാരുടെ കടമയായി ഗണിച്ചു്, അതിന് അവർ താഴെ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന മേൽവിലാസത്തിൽ എഴുതി അയച്ച മറുപടിവരുത്തി, ആ എഴുത്തും മറുപടിയും തൎജ്ജിമസഹിതം പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തി തദ്വാരാ, വായനക്കാരുടെ സംശയത്തെ ഇല്ലാതാക്കണമെന്ന് അവരോട് അപേക്ഷിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

മേൽവിലാസം:—

The Establishment of Luis kuhne,

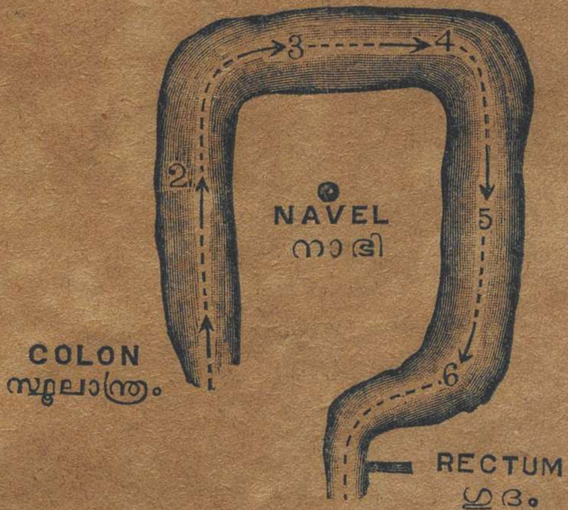
Flossplatz 24, Leipzig, Germany.

ഉദരപ്രമാൎജ്ജനം.

(മി. റി, വി, ആർ, കുറുപ്പ് അയച്ചുതന്നതു്, ആ. പ.)

ഉദരപ്രദേശം മുഴുവനും നാഭിക്കു ചുററുമായി വട്ടത്തിൽ പടത്തിൽ കാണുന്നപ്രകാരം തടവുക. അങ്ങിനെ ചെയ്യാനുള്ള കാരണം സ്ഥൂലാന്ത്രം (Colon) താഴെനിന്നു പുറപ്പെടുകയും, പിന്നെ മേല്പോട്ടു കയറുകയും, അതില്പിന്നെ വിലങ്ങനേ പോവുകയും, തദനന്തരം കീഴ്പോട്ട് ഇറങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നതുതന്നെയാണ്. അതുകൊണ്ട് 1 എന്ന അടയാളം ഇട്ടദിക്കിൽ നിന്നുതുടങ്ങി 6 എന്ന അടയാളം ഇട്ടതുവരെ വൃത്തത്തിൽ തടവേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. (ബിവാൽക്കർ)

SAM READING ROOM
MALAVIAKEEL



ഉദരപ്രമാർജ്ജനം.

നോർമ്മൻ പ്രിന്റിങ്ങ് ബ്യൂറോ, കോഴിക്കോട്.

ധാന്യം

തവിടുകളഞ്ഞൊ കളയാതെയൊ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതു്.

(ററി. ആർ നാരായണൻ നമ്പ്യാർ ബി. എ, ബി. എൽ.)

സാധാരണമായി ജനങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന ധാന്യങ്ങൾ ഉമി, തവിടു മുതലായതെല്ലാം കളഞ്ഞു് കഴുകി ഊററി അവയുടെ സത്തെല്ലാം കളഞ്ഞിട്ടാണ് തിന്നുന്നതു്. പോരാഞ്ഞിട്ട് അതു വളരെ വെള്ളത്തിൽ ചേൎത്തു വേവിച്ചു് വെള്ളംകൂടെ ദൂരെയൊഴിക്കുന്നു. ഇതുകൊണ്ടുള്ള ദോഷം ആരും ഗണിക്കുന്നില്ല. ഈ സംഗതിയെപ്പററി ആരോഗ്യം മാസികയിൽ പലപ്പോഴും ലേഖനങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. താഴെ ചേൎക്കുന്നതു് 'Health & Happiness' എന്ന പുസ്തകത്തിൽ ഡബ്ലിയു എ. റബ്സൺ എം. ഡി. എന്ന മഹാൻ എഴുതിയിരിക്കുന്നതിൻെറ തൎജ്ജിമയാണ്. അതിൽ ഗോതമ്പിനെപ്പററിയാണ് പ്രധാനമായി പറയുന്നതെങ്കിലും, ഈ തത്വങ്ങൾ മററു ധാന്യങ്ങളെയും ഒരുപോലെ ബാധിക്കുന്നവയാണ്.

ധാന്യഭക്ഷ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു് രണ്ടു വശത്തുനിന്നും വളരെ വാദപ്രതിവാദങ്ങൾ നടന്നിട്ടുണ്ട്. ഈ പ്രസ്താവങ്ങൾ പലതും പരസ്പര വിരുദ്ധങ്ങളായിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ സംഗതികളുടെ പരമാൎത്ഥസ്ഥിതി എന്തെന്നു കണ്ടുപിടിച്ചു മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കാലം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു.

"ഭക്ഷണം ജീവിതത്തിൻെറ അടിസ്ഥാന കല്ലാണെ"ന്നു പറയപ്പെടുന്നു. നല്ലഭക്ഷണമാണെങ്കിൽ ഈ പ്രസ്താവം യഥാൎത്ഥമാണ്. ഭാഗ്യവശാൽ ഭക്ഷണത്തിനു അധികംപേർ ഉപയോഗിക്കുന്നധാന്യം ഗോതമ്പാണ്. ഗോതമ്പു് അത്യുത്തമമായ ഭക്ഷണപദാൎത്ഥമാണ്. ഉമി, തവിടു മുതലായതോടുകൂടി മുഴുവനേ ഉപയോഗിക്കയാണെങ്കിൽ മനുഷ്യരുടെ ജീ

വസന്ധാരണത്തിനു പച്ചവെള്ളം മാത്രമേ വേറെ വേണ്ടതുള്ളു. ശരീരത്തിന്റെ ശക്തിക്കും നിലനില്പിനും കേടുപാടുകൾ നീക്കുന്നതിനും വേണ്ട സാധനങ്ങളെല്ലാം വേണ്ടുംക്രമത്തിൽ അതിൽ കാണുന്നുണ്ട്.

ശതാംശക്കണക്കനുസരിച്ചു ഗോതമ്പിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സാധനങ്ങളെ താഴെക്കാണിക്കുന്നു:—

	ഉമിയും തവിടും പോകാത്ത ഗോതമ്പ്.	വെള്ളത്ത ഗോതമ്പ്
പാകൃജനക സാധ- നങ്ങൾ	൧൧. ൭	൧൦. ൩൭
സ്റ്റാർച്ച്	൬൭. ൩൨	൭൪. ൬൦
പഞ്ചസാര	൯. ൪൦	൩. ൦൬
തവിടുമുതലായതിലുള്ള		
സെല്ലുലോസ്	൩. ൪൦	൨. ൭൨
കൊഴുപ്പ്	൧. ൩൫	൫. ൭൧
ലോഹസംബന്ധമായ പദാർത്ഥങ്ങൾ	൩. ൦൧	൧. ൧൦

ഇത്രയും കൂടാതെ മുഴുഗോതമ്പിൽ അതിപ്രധാനങ്ങളായ ചിലസാധനങ്ങൾകൂടെ ഉണ്ട്. ഇവ വിററാമിൻ ആണ്. ആരോഗ്യത്തിനും ജീവിതത്തിനും അത്യാവശ്യമായ ഏ, ബി, സീ, എന്നു മൂന്നുതരത്തിലും വിററാമിൻ ഗോതമ്പിലുണ്ട്.

മുഴുഗോതമ്പിലും, അതുകൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളിലും കരുത്ത ഗോതമ്പപ്പത്തിലും ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള (ജലമൊഴിച്ചു) സകലപദാർത്ഥങ്ങളും മതിയാകുംവണ്ണമുണ്ട്. ഈ പദാർത്ഥങ്ങളിൽ സെല്ലുലോസ്, ഉപ്പുകൾ, വിററാമിൻ എന്നിവകൾ മുഴുവനും തവിടിലും തവിടുനിറത്തിലുള്ള ഉമിമുതലായതിലും ആണിരിക്കുന്നതു്. ബാക്കിയുള്ള മാവിൽ സ്റ്റാർച്ചും ഗ്ലൂട്ടനും മാത്രമേ ഉള്ളു. വെള്ളമാവ് ഗോതമ്പിന്റെ ഉ

ള്ളിലുള്ള പദാൎത്ഥത്തിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നതാകയാൽ മേല്പറഞ്ഞ പ്രധാനസാധനങ്ങൾ നഷ്ടമായി പോകുന്നു. വെള്ളയപ്പം ജീവിതത്തിനെ പുലൎത്താൻ ഒരിക്കലും മതിയാകയില്ല. വെള്ളയപ്പം കൊടുത്തു വളൎത്തുകയാണെങ്കിൽ, ഉപ്പുകളും വിററാമിനും കിട്ടാത്തതുമൂലം കോഴികളും എലികളും മററു ജന്തുക്കളും ക്ഷണം ചത്തുപോകുന്നു. നേരെമറിച്ച് മുഴുഗോതമ്പപ്പം ജീവിതത്തിനെ അവധിയില്ലാതെ നിലനിൎത്തിക്കൊണ്ടുപോകും. ജീവിതത്തിനു ആവശ്യമുള്ള സകലവസ്തുക്കളും അതിൽ അടങ്ങിയിരിപ്പുണ്ട്.

ധാന്യങ്ങൾ കുത്തിമാവുണ്ടാക്കുന്ന സാധാരണസമ്പ്രദായങ്ങൾ, അവയുടെ പ്രധാനഭാഗമായ തവിടു മുതലായതിനെ ദൂരെക്കളയുന്നു. ആ തവിട് മൃഗങ്ങൾക്കാണ് കൊടുക്കുക പതിവു. ഇതു കൊണ്ടു മൃഗങ്ങളോടു പ്രത്യേക സ്നേഹം കാണിക്കയും മനുഷ്യരെ കബളിപ്പിക്കയും ആണ് ചെയ്യുന്നതു്. വെള്ളയപ്പം തിന്നുന്നതുകൊണ്ട് വളരെ പേക്ക് ബെറി- ബെറി, ചൊറികൾ, എന്നിങ്ങനെ അനവധി രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ സംഗതികൾ നമുക്കറിയാം. മറെറന്തെല്ലാം രോഗങ്ങളാണ് തന്മൂലം ഉണ്ടാകുന്നതെന്നു നമുക്കു വ്യക്തമായി അറിഞ്ഞുകൂടാ. എങ്കിലും മററു വ്യാധികളും ഉണ്ടാകുന്നുവെന്നു നമുക്കു കാണ്മാൻ കഴിഞ്ഞേക്കും.

സാധുജനങ്ങളുടെ ഇടയിൽ ത്വഗ്രോഗങ്ങളും ചൊറിയും ശരീരശോഷണവും ഉണ്ടാകുന്നതു് അധികവും അവരുടെ കുട്ടികളെ വെള്ളയപ്പവും മധുരപ്പലഹാരങ്ങളും തീററുന്നതുകൊണ്ടാണ്. ഇതിലൊന്നിലും വിററാമിനോ, ഉപ്പുവൎഗ്ഗങ്ങളോ ഒന്നുമില്ല. പാവപ്പെട്ടവരിൽ വളരെ കുട്ടികൾക്ക് ഈ ദീനങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നുണ്ട്.

വെള്ളമാവുകൊണ്ടുള്ള അപ്പത്തിന്റെ പ്രധാന ദൂഷ്യങ്ങളിലൊന്നു അതിൽ സെല്ല്യുലോസ് മുതലായ അരിക്കുന്ന ഉമി

യും തവിട്ടും ഇല്ലെന്നുള്ളതാണ്. ദേഹനാവയവങ്ങളുടെ ശരിയായ പ്രവൃത്തിക്കു സെല്ല്യുലോസ്പോലുള്ള ദഹിക്കാത്ത സാധനങ്ങൾ അത്യന്താപേക്ഷിതമത്രെ. ഇക്കാലത്തെ പ്രധാന ദീനങ്ങളിലും, അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളിലും മുമ്പിട്ടു നിൽക്കുന്നതു മലശോധനക്കുറവാണ്. തലവേദനകൾ, വാതം, കഫം മുതലായ സകല രോഗങ്ങൾക്കും ഹേതു ഈ ശോധനക്കുറവാണ്. ഈ മലപ്പുട്ടത്തത്തിനെ നീക്കാൻ ശക്തിയേറിയ സാധനങ്ങളിൽ ഒന്നു തവിടാണ്. വിരേചന ശരിപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഇപ്പോഴുള്ളവർ ചെയ്യുന്ന വിദ്യ, അപ്പത്തിൽനിന്നു തവിടു നീരെക്കളഞ്ഞുവെച്ച്, വിലകൂടിയ ഡപ്പികളിൽ അടച്ചുവരുന്ന തവിടു മേടിച്ചു തിന്നുകയാണ്. ഭക്ഷണത്തോടുകൂടെ അതു തിന്നുന്നതു് ലാഭവും ഗുണവും ആകുന്നു.

വെള്ളയപ്പം സ്വതേ ദ്രോഹകരമാണോ എന്നിനി നമുക്കു പരിശോധിക്കാം. ഒരിക്കലുമല്ല; അതിലുള്ള സ്റ്റാർച്ചും, ഗ്ലൂട്ടനും ചെയ്യുന്നിടത്തോളം ഗുണം ഈ അപ്പത്തിൽ ഉണ്ട്. തർക്കമില്ല; ഭക്ഷിക്കുന്ന സാധനങ്ങളിൽ അധികമുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതും ഇവ തന്നെയാണ്. ഈ വെള്ളയപ്പത്തിൽ ഇല്ലാത്തതും, എന്നാൽ ദേഹത്തിനു അത്യാവശ്യവും ആയ മററു പദാർത്ഥങ്ങൾ അടങ്ങിയ വേറെ ഭക്ഷ്യങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ആൾക്ക് കറുത്തയപ്പം തിന്നുന്നവനെപ്പോലെ സുഖം കിട്ടും. അതിനാൽ വെള്ളയപ്പം തിന്നുന്നവർ, അതിലുള്ള പോരായ്മകളെ തീർക്കുന്നതിനു ധാരാളം സസ്യങ്ങളും, പഴങ്ങളും, പാൽ, മോർ, വെണ്ണ മുതലായതും കഴിക്കാൻകൂടി ശ്രദ്ധിക്കണം. വെള്ളയപ്പത്തിനെതിരായി വലിയ ബഹളംകൂട്ടുന്നതു അന്യായമാണ്. അതിനുള്ള ഗുണം അതിനുണ്ട്. ഉരുളക്കിഴങ്ങിന്റെ ഗുണം ഉരുളക്കിഴങ്ങിനുമുണ്ട്. തിന്നുന്നവർ മേല്പറഞ്ഞ മററു സാധനങ്ങൾ കൂടെ തിന്നണമെന്നേയുള്ളു. മതിയാകുന്നിടത്തോളം തവിട്ടും തോട്ടും തൊലിയും തിന്നാലും കാര്യത്തിനതുമതി.

അതിനാൽ നമുക്കു മര്യാദയോടുകൂടെ സംഗതി മനസ്സിലാക്കാം.

ക്ഷണം ഉപദ്രവം ഏൽക്കുന്ന ആമാശയങ്ങൾക്കും, കുടലുകൾക്കും, പലപ്പോഴും കുത്ത അപ്പമാണ് പിടിക്കുന്നത്. ഈ അപ്പത്തിനെപ്പററി ഒന്നു മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. താഴ്ന്ന തരം മാവ് തവിട മുതലായവയോടുകൂടെ ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്നതല്ലാ. മുഴു ഗോതമ്പുകൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്നതാണിത്. വെള്ളഗോതമ്പുമാവുകൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണം സാധാരണമായി മുഴുഗോതമ്പു കൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്ന സാധനത്തെക്കാൾ ഫലക്കുറവുള്ളതാണ്.

ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള സകല പദാർത്ഥങ്ങളും യഥാക്രമം മുഴുഗോതമ്പു ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുണ്ട്.

വെള്ളഗോതമ്പുമാവിൽ വിററാമൻ, ഉപ്പുകൾ, സെല്ലുലോസ് മുതലായ പരുപരുത്തസാധനങ്ങൾ ഇവ തീരെ കാണുകയില്ല.

ഒരനുഭവം.

മണ്ണിന്റെ മഹിമ.

(പി. എൻ. പിള്ള, എറണാകുളം.)

കൂടെക്കൂടെ പല്ലുവേദന വരികയും അതോടുകൂടി കവിളിന്നും മോണക്കും മററും നീരുവന്നു വാതുറക്കുന്നതിന്നോ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന്നോ തീരെ നിവൃത്തിയില്ലാതെ വളരെ കഷ്ടപ്പെട്ടു സങ്കടം അനുഭവിക്കുകയും പതിവായിരുന്നു. ഈ അവസരങ്ങളിൽ എല്ലാം ഓരോതരം ഔഷധം ഓരോരുത്തരുടെ അഭിപ്രായപ്രകാരം ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയതിൽ നഷ്ടം ഉണ്ടായ സങ്കടവും കൂടി അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. എന്നല്ലാതെ എനിക്കു പതിവായി ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരുന്ന പല്ലുവേദനയ്ക്കും അതിനെ സംബന്ധിച്ചു അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന മററുസങ്ക

ങ്ങൾക്കു യാതൊരു കുറവും കണ്ടിരുന്നില്ല. ഇതിനും പുറമെ പലരുടേയും ഉപദേശപ്രകാരം പുകയിലക്കൂട്ടി വെററില മുറുക്കാനുള്ള ഒരു ദുശ്ശീലത്തിനും കൂടി ഞാൻ അടിമപ്പെട്ടവനായിത്തീൎന്നു. ആദ്യം ആദ്യം പുകയില ഉപയോഗിച്ചു വന്നതിൽ പല്ലുവേദനയ്ക്കു സ്വല്പം സ്വല്പം സാവകാശം ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെന്നു തീരെ നിഷേധിച്ചു പറയുവാൻ തരമില്ല. എന്നാൽ കാലക്രമേണ ഈ പ്രയോഗം കൊണ്ടും തീരെ ഫലമില്ലാതായിത്തീൎന്നു. ഒന്നോ രണ്ടോ പല്ലുകൾ പറിപ്പിച്ചുകളയാനും ഓരോരോ അവസരങ്ങളിൽ എന്നോടു പല സ്നേഹിതന്മാരും ഉപദേശിക്കാതിരുന്നിട്ടും ഇല്ല. ശസ്ത്രക്രിയയിൽ ഞാൻ വളരെ ഭയം ഉള്ള ഒരാൾ ആയതുകൊണ്ടു ആ കാൎയ്യം ഞാൻ കഴിയുന്നതും ഓരോ ഗഡുവുകളിൽ ഉപേക്ഷിച്ചുകൊണ്ടും വന്നു.

ഇങ്ങിനെയുള്ള ദുഃഖങ്ങൾക്കു വശനായി കാലം കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരവസരത്തിൽ ടി വി. രയരപ്പക്കുറുപ്പ് അവർകളാൽ ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള 'ആരോഗ്യചന്ദ്രോദയം' എന്ന പുസ്തകത്തിൽ ഒരുവശത്തു ചളികൊണ്ടു പോൾട്ടീസ്സ് ഉണ്ടാക്കിവെച്ചാൽ പല്ലുവേദന സുഖപ്പെടുമെന്നു ഒരു ചികിത്സ നിൎണ്ണയിച്ചിരിക്കുന്നതായി കാണാൻ സംഗതിയായി. ഇതു് ഒന്നു പരീക്ഷിച്ചു നോക്കിക്കളയാമെന്നു ഉടൻതന്നെ തീർച്ചപ്പെടുത്തി. കളിമണ്ണു വരുത്തി പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുഴച്ചു നീരുള്ള കവിളത്തു നനഞ്ഞ ശീലയിൽ വെച്ചുകെട്ടി. കുറേനേരം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഉള്ള കഥ "പടപേടിച്ചു പനങ്ങാട്ടു 0r പന്തളത്തു ചെന്നപ്പോൾ പന്തവും കത്തിപ്പട" എന്ന പഴഞ്ചൊല്ലുപ്രകാരം ആയിത്തീർന്നു. വേദന മുമ്പിലത്തേതിലും ശതമാനം വർദ്ധിച്ചു് ഒരുനിമിഷംപോലും സഹിക്കാൻ പാടില്ല എന്ന മട്ടിലായി. പോൾട്ടീസ്സ് ഉടൻ എടുത്തു മാറേണ്ടിവന്നുവെന്നു മാത്രമല്ല പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരേയും കൂടി കുറച്ചൊന്നു ശകാരിക്കാതിരുന്നില്ല. വീണ്ടും ചില ഔഷധങ്ങളുടെ പ്രയോഗംതന്നെ തുടങ്ങി. ഗ്രഹപ്പിഴനോക്കണെ! സ

ധാരണ രണ്ടും മൂന്നും ദിവസംകൊണ്ടു സാവകാശപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരുന്ന സുഖക്കേട് ഇത്തവണ ചളിവെക്കാൻ പോയ കാരണം ആറേഴുദിവസം ആയിട്ടും എന്തെല്ലാം മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ചിട്ടും യാതൊരു കുറവും ഉണ്ടാകാതെ വളരെ കഴിഞ്ഞു. ഒടുവിൽ ആദ്യം ഒരിക്കൽ ദുഷിച്ചു തള്ളിക്കളഞ്ഞ ചളിയെക്കുറിച്ചു എനിക്കു തിരിയെ വീണ്ടും വിചാരം തുടങ്ങിയതു ഇങ്ങനെയാണ്. "ചളി കൊണ്ടാണല്ലോ ദീനം അധികം ആയതു്. ആ സ്ഥിതിക്കു അതുകൊണ്ടുതന്നെ സുഖപ്പെടണം. എന്തായാലും വേണ്ടതില്ല. ഒന്നു കൂടി പരീക്ഷിച്ചു നോക്കണം" എന്നു പൂർണ്ണമായ് ധൈര്യപ്പെട്ടു. രണ്ടാമത്തും ചളി കൊണ്ടു പോൾട്ടീസ് ഉണ്ടാക്കി പഴയരീതിൽ പ്രവർത്തിച്ചു. മണിക്കൂർ തോറും ചളി മാറിക്കൊണ്ടിരുന്നു. നാലഞ്ചു പ്രാവശ്യം ആവർത്തിച്ചപ്പോഴേയ്ക്കും വേദനകുറഞ്ഞു തുടങ്ങി. വായ് തുറക്കാമെന്നുമട്ടായി. ചളിയെ ദുഷിച്ചു ത്യജിച്ചതിനെപ്പററിയും പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരെ ഭത്സിച്ചതിനെ ഓർത്തും ഞാൻ വളരെ ലജ്ജിതനായി. ചളി കൊണ്ടുള്ള ഈ പ്രയോഗം അന്നു പകൽ മുഴുവനും രാത്രിയിൽ നാലഞ്ചുതവണയും നടത്തി. പിറേറന്നു രാവിലെ എനിക്കു തന്നെ ആശ്ചര്യം തോന്നത്തക്കവണ്ണം പല്ലുവേദനയും നീരും തീരെ വിട്ടുമാറി. എട്ടുപത്തു ദിവസമായി വായ് ശരിയായി തുറക്കാൻ കൂടി കഴിയാഞ്ഞ എനിക്കു അന്നു രാവിലെ നല്ലപോലെ വാതുറന്നു ഉമിയ്ക്കരി കൊണ്ടു പല്ലുതേയ്ക്കുന്നതിനും കൂടി സാധിച്ചു. ഇതിനുശേഷം എനിക്കു പല്ലു വേദന ഉണ്ടായിട്ടില്ലെന്നു മാത്രമല്ല വെററില മുറുക്കേണ്ടയാവശ്യം നേരിടുകയാകട്ടെ അഥവാ നേരം പോക്കിനെങ്കിലും മുറുക്കണമെന്നുള്ള ആഗ്രഹം ജനിക്കുകയാകട്ടെ ഉണ്ടായിട്ടില്ലാ. ഇപ്പോൾ ആ കാര്യം ഓർക്കുമ്പോൾ മനം പിരട്ടും. മേൽവിവരിച്ച സങ്കടം ഞാൻ അനുഭവിച്ചിട്ട് ഇപ്പോൾ ഒരു കൊല്ലത്തോളം ആയിരിക്കുന്നു.

എൻെറ ഈ അനുഭവം പ്രകൃതിജീവിത തല്പരന്മാരായ "ആരോഗ്യം" വായനക്കാൎക്കും ഉപകാരപ്രദമായി തീരുമെന്നുള്ള ഉത്തമവിശ്വാസത്തിന്മേൽ മാത്രംഞാൻ ഇവിടെ പ്രസ്താവിക്കുന്നതാണ്.

ആരോഗ്യപാലനം.

(തുടൎച്ച.)

(കെ. വി. മൈക്കൾ, കറുകുററി.)

വിശപ്പ്.

യഥാൎത്ഥമായ സുഖത്തെ പ്രാപിക്കുന്നതിനും നിലനിൎത്തുന്നതിനുമുള്ള കാൎയ്യങ്ങളിൽ പ്രധാനമായിട്ടുള്ള ഒന്നു നല്ലവിശപ്പുള്ളപ്പോൾ മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതാണ്. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ ഭക്ഷണം എളുപ്പത്തിൽ ദഹിച്ചു ശരിയായി ശരീരത്തിൽ ചേരും. വിശപ്പു നന്നായിട്ടില്ലാത്തപ്പോൾ ഭക്ഷിച്ചാൽ അതു വയററിൽ കിടന്നു പുളിച്ചു അഴുച്ചു് ചീഞ്ഞു ഒരുവിഷസാധനം (ദുൎമ്മേദസ്സ്) ആയിത്തീരുന്നു. യഥാൎത്ഥമായ വിശപ്പു എന്നെന്നു മനസ്സിലാകുന്നതിനു് കാലത്തെ ഭക്ഷണം കൂടാതെ തോട്ടത്തിൽ വേലയോ, മററു വല്ല വ്യായാമമോ ജോലിയോ ചെയ്തുശേഷം അരമണിക്കൂർ ആശ്വസിക്കുക. അപ്പോൾ ഉച്ചഭക്ഷണത്തിനു നല്ല വിശപ്പ് (Keen apetite) തോന്നും. ആറു മണിക്കൂറിൽ കുറഞ്ഞ ഇടവിട്ടു ഭക്ഷണംകഴിക്കുന്ന ഒരാൾക്കു ഇപ്രകാരമുള്ള വിശപ്പുണ്ടാകുന്നതു് പ്രയാസമാണു്. അതിനാൽ ദിവസേന മൂന്നുപ്രാവശ്യം വീതം ഭക്ഷിക്കുന്നതിരർദ്ദേശിക്കുന്നതു കാലത്തു എട്ടുമണിക്കും ഉച്ചയ്ക്കുശേഷം രണ്ടുമണിക്കും രാത്രി എട്ടുമണിക്കും ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും അത്താഴഭക്ഷണം ദഹിച്ചുശേഷം ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യണം.

"ഫ്ാഷൻ" കുറഞ്ഞിരുന്നാലും വളരെ കൂടുതൽ സുഖമു ണ്ടാകുന്നതിനുള്ള ഒരുമാൎഗ്ഗം ദിവസം രണ്ടുനേരം മാത്രം ഭക്ഷി ക്കുകയാണ്. അതായത് ഉച്ചക്കും വൈകുന്നേരം ആറു മണിക്കും. കാലത്ത് പതിനൊന്നുമണിക്കും വൈകുന്നേരം അഞ്ചു മണിക്കു മായാൽ കുറച്ചുകൂടി നന്നായിരിക്കും ഇപ്രകാരം ചെയ്യുന്നതാ യാൽ ആ ആളിനു നേരത്തെ ഉറങ്ങാം.

അനേകം മഹാന്മാർ രണ്ടുനേരത്തെ ആഹാരം മാത്രം ക ഴിക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ സുഖപ്രദമെന്നു രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടു ണ്ട്. എങ്കിലും ഇരുപത്തിഅഞ്ചുവയസ്സു കഴിയുന്നതുവരെ മൂന്നു

*Fasting.

"To miss a meal is sometimes good,
It ventilates and cools the blood;
Gives Nature time to cleanse her streets,
From filth and crudities of meats;
For too much meat the bowels fur;
And fasting's Nature's scavenger".

നേരം ആഹാരം കഴിക്കേണ്ടതാണ്. ഇരുപത്തിഅഞ്ചു വയസ്സു കഴിഞ്ഞാൽ രണ്ടുനേരത്തെ ആഹാരം ഒട്ടും പോരായ്കയില്ല. ഭ ക്ഷണം അധികമാകുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലതു കുറഞ്ഞിരിക്കുകയാ ണ്, അധിഭക്ഷണം ശരിക്കുദഹിച്ചു ശരീരത്തിൽ ചേരുകയി ല്ല. ദോഷവും വരുത്തുമെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലൊ. കുറച്ചു ഭക്ഷിക്കു ന്നതായാൽ അതു മുഴുവൻ ദഹിച്ചു അതിലെ പോഷകാംശം മുഴുവൻ ശരീരത്തിനു ഉപയോഗപ്രദമായിത്തീരും.

നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം നന്നായിദഹിച്ചു ദേഹത്തിൽ ചേരുന്നാപക്ഷം പത്തു തോലായിൽ കൂടുതൽഭക്ഷണം ഒരുദിവ

*ഇതിന്റെ തൎജ്ജമ പദ്യത്തിലൊ ഗദ്യത്തിലൊ എഴുതി അയക്കുക യാണെങ്കിൽ "ആരോഗ്യ"ത്തിൽ പ്രസിദ്ധം ചെയ്തു കൊള്ളാം. ആ. പ

സം ഒരാറംക്ക വേണ്ടാ എന്നു ഒരുഗ്രന്ഥകാരൻ സമൎത്ഥിച്ചിട്ടുണ്ട്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആ പുസ്തകം ആയിരക്കണക്കായി ചെലവായിട്ടുമുണ്ട്. അതിനാൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെ കൂടുതൽ അനുസരിച്ചു ശരീരത്തിനു ഗുണമുണ്ടാകുമെന്നു ധരിക്കുന്നു.

പ്രാതൽ ഉപേക്ഷാനയം.

കാലത്തെ ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ടു ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങറംക്ക അത്യാവശ്യമുള്ളതായ ആശ്വാസം കിട്ടുന്നു. രക്തം, ഭക്ഷണത്തെ ദഹിപ്പിക്കുന്ന ജോലി കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം രോഗംകൊണ്ടും, കൃത്രിമഭക്ഷണം, മരുന്നുകറം, തകരത്തിലും മററും അടച്ചുവരുന്ന ഭക്ഷണം മുതലായവയുടെ ഉപയോഗംകൊണ്ടും മററും ശരീരത്തിൽ വളരെക്കാലമായി കൂടിക്കിടക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങളെ—വിഷങ്ങളെ- പുറത്തുകളയുന്നതിലേക്കായി ശ്രമിക്കുന്നു. ദിവസേന മൂന്നുപ്രാവശ്യംവീതം ഭക്ഷിക്കുന്നതായാൽ ദുൎമ്മേദസ്സിനെ തള്ളിക്കളയുക എന്ന പ്രവൃത്തിക്കു നേരംകിട്ടാതാകയും തന്നിമിത്തം ശരീരത്തിൽ കൂടിക്കിടക്കുന്ന വിഷങ്ങറം പോകാതെ വരികയും ചെയ്യുന്നു. അതു അപ്പോറംതന്നെയോ പിന്നീടൊ ഉപദ്രവമുണ്ടാക്കും.

ദീൎഘോപവാസത്തിനു പുറമെ കാലത്തെ ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്ക എന്നമാൎഗ്ഗമാണു ശരീരത്തിലുള്ള വിഷങ്ങളെ ബഹിഷ്കരിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരുവഴി. ആകയാൽ ഇതു ആരോഗ്യത്തിനു ഏററവും ആവശ്യമായ ഒരു സഹായമാണ്. രാത്രിയിലെ വിശ്രമംകൊണ്ടു സമ്പാദിച്ചിട്ടുള്ള ശക്തി (Energy) ഉപയോഗിക്കാത്തതുകൊണ്ടു കാലത്തെ ഭക്ഷണത്തിനു സാക്ഷാൽ ഉള്ള വിശപ്പുണ്ടാകുവാൻ പാടില്ല. കാപ്പി, പുകയില മുതലായ ലഹരിപദാൎത്ഥങ്ങളോടുള്ള ആഗ്രഹമേ മിക്കവൎക്കും ഉണ്ടാകയുള്ളു. ഒരുത്തൻ പൂൎണ്ണാരോഗ്യത്തിൽ ഇരിക്കുമ്പോറം മേൽ പറഞ്ഞ ആഗ്രഹം ഉണ്ടാകുകയില്ല.

കാലത്തെ ഭക്ഷണാനന്തരം ഉടനെ ഉണ്ടാകുന്ന അനുഭവം ശരീരത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയല്ല, അതിനുണവ് വരു

ത്തുക മാത്രമാണു ചെയ്യുന്നതു്. ഭക്ഷണശേഷം ഏതാനും മണിക്കൂറുകൾ കഴിഞ്ഞു അതു ദഹിച്ചു ശരീരത്തിൽ ഫലിക്കുന്നതുവരെക്കും അതിനു വാസ്തവത്തിൽ ദേഹത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയുകയില്ല. രക്തം വേറെ ശരീരത്തിൽ ഏതുഭാഗത്തെങ്കിലുമുള്ള മാലിന്യങ്ങളെ തള്ളിക്കളയുന്നതിനുപയോഗിക്കേണ്ട സമയത്താണ് കാലത്തുകഴിച്ച ആഹാരത്തെ ദഹിപ്പിക്കേണ്ടതിന്നായി വയററിൽ ജോലിചെയ്യേണ്ടിവരുന്നതു്.

പ്രാതൽ ഉപേക്ഷിച്ചു ഏതാനും ആഴ്ചകൾ ജീവിക്കുന്ന ഒരുത്തനു് കാലത്തെ ഉപവാസം കൊണ്ടുള്ള ഗുണം മനസ്സിലാകുന്നതാണ്. രാത്രിയിലെ വിശ്രമംകൊണ്ടു ധാരാളമായി സമ്പാദിച്ച എനർജി കൊണ്ടു ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു യാതൊരാവശ്യവുമില്ലാത്തതിനാൽ ശരീരംകൊണ്ടോ മനസ്സുകൊണ്ടോ ഉള്ള ജോലിക്കായി അതിനെ ഉപയോഗിക്കാം. അതിനാൽ ഇങ്ങനെയുള്ള ഒരുത്തൻ ഓജസ്സും സന്തോഷവുംകൊണ്ടു നിറഞ്ഞിരിക്കും. ഇങ്ങനെ ഏതാനും ദിവസം കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം ആ ആളിനു കാലത്തെ ഭക്ഷണത്തിനുള്ള ആഗ്രഹമേ ഉണ്ടാകുകയില്ല. പിന്നയോ ഉച്ചഭക്ഷണത്തിനു ഏററവും വിശേഷമായ വിശപ്പുതോന്നുകയും ചെയ്യും. രണ്ടുനേരത്തെ ഭക്ഷണമാക്കുന്നതുകൊണ്ടു യാതൊരു വിധമായ സുഖാനുഭവത്തേയും നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നുവെന്നു വിചാരിക്കേണ്ട. എന്നാൽ ഇതുകൊണ്ടു സുഖാനുഭവം അധികമാകുകയേയുള്ളു. അങ്ങിനെയുള്ള സുഖം മുമ്പുണ്ടായിരുന്നതിൽ കൂടുതലായിരിക്കും.

ഇംഗ്ലണ്ടിലും അമേരിക്കയിലുമുള്ള വളരെ കീർത്തികേട്ട ഡാക്ടർമാരും മററും കാലത്തെ ഉപവാസരീതി അനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവരിൽ പാദസഞ്ചാരിയായ വെസ്റ്റൺ (Weston) എന്ന ആൾ തന്റെ ൭൦-ാമത്തെ വയസ്സിൽ സെൻറ് ഫ്രാൻസിസ്കോവിൽ നിന്നും ന്യൂയോക്ക്‌വരെ ൩൫൦൦ മൈൽ ദൂരം ൭൦ ദിവസംകൊണ്ടു കാലത്തെ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചു നടന്നിട്ടുണ്ട്

(തുടരും.)

ഉദരപ്രമാജ്ജനം.

ഉദരപ്രമാജ്ജനത്തെ വിശദീകരിക്കാനുള്ള ചിത്രം കഴിഞ്ഞ ലക്കത്തിൽ ചേക്കാൻ സാധിക്കാതേവന്നതിൽ നിർവ്യാജം വ്യസനിക്കുന്നു. ഉദരപ്രമാജ്ജനത്തിനു ഫ എന്നു അടയാളം ഇട്ടസ്ഥലം മുതൽ ന്യ എന്ന അടയാളം ഇട്ടതുവരേ വൃത്തത്തിൽ തടവുകയാണ് വേണ്ടതു് എന്നു ചിത്രം വഴിയായി വ്യക്തമാകുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു. ആഹാരവിഹാരാദികളെക്കൊണ്ടു ചികിത്സചെയ്യുന്നതിൽ അഗ്രഗണ്യനായ മൈത്സിൻെറ അഭിപ്രായവും, ബിവാൽക്കാരുടേ അഭിപ്രായത്തെ സഹായിക്കുന്നുണ്ടെന്നു് അദ്ദേഹത്തിൻെറ പുസ്തകങ്ങൾ വായിപ്പാനിടവന്നിട്ടുള്ളവൎക്ക മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. ബിവാൽക്കാരുടേ എഴുത്തു കാൎയ്യമായിട്ടുള്ള ഒരു രേഖയാണെന്നു തോന്നുകയാൽ, അതു്, ഇതുസഹിതം പ്രകൃതിവൈദ്യസമാജം കാൎയ്യദൎശിക്കു് അയക്കുന്നു. ആ എഴുത്തു കാണേണമെന്നുള്ളവൎ, കാൎയ്യദൎശിയുടേ അടുത്തുപോയാൽ മതിയാവുന്നതാണെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലൊ.

ചാലപ്പുറം, ൨൦—൧—'൧൦ } എന്നു് ടി. വി. ആർ. കുറുപ്പു്

സ്ത്രീകളും പ്രകൃതിചികിത്സയും.

(തുടൎച്ച)

(ശ്രീമതി എം. കൊച്ചുംച്ചിയമ്മ, വെണ്മണി.)

ഗൎഭരക്ഷയും ശിശുസംരക്ഷണവും:— ശിശുക്കൾ ജനകജനനികളുടെ ശരീരത്തിൻേറയും ആത്മാവിൻേറയും സ്വരൂപാനുരൂപികളായി ഭൂജാതം ചെയ്യുന്നുവെന്നു മാത്രമല്ല, മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ ചിന്തയും മനസ്ഥിതിയും പ്രജയുടെ ആകൃ

തി പ്രകൃതികളെ ബാധിക്കുകൂടി ചെയ്യുന്നതിനാൽ ശൈശവകാലത്തെന്നവണ്ണം ഗർഭം ധരിക്കുന്നകാലത്തും ശിശുക്കളുടെ സ്വഭാവരൂപീകരണത്തിൽ മാതാപിതാക്കന്മാർ ശ്രദ്ധിച്ചു പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതാകുന്നു. വികട തലമുറകളിൽ നിന്നു ജന്യമാകുന്ന സന്താനവല്ലികൾ ദുസ്സ്വഭാവാദ്യസുമങ്ങളെ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന വേന്ദ്രജാതികളാകയാൽ ഈ പരമ്പര ദുർന്നടപ്പുകാരായി കാണപ്പെടുന്നതു മാതാപിതാക്കന്മാരുടെ നിരന്തരദുരാചാരം കൊണ്ടാണെന്നുള്ള പറച്ചിലിന്റെ വാസ്തവാവാസ്തവത്തെ ഞാൻ ചിന്താവിഷയമാക്കുന്നില്ല. ഗർഭിണിക്കു സ്വച്ഛന്ദവിഹാരം നന്നല്ലാത്തതും, ശിശുവിനു ദോഷഹേതുകവുമാകുന്നു. ഒപ്പനിരപ്പില്ലാത്തതും, അസുഖകരവുമായ സ്ഥലം ഉപേക്ഷിച്ചു് പൊക്കംകുറഞ്ഞതും, മാർദ്ദവവുമായ ഇരിപ്പിടവും, താല്പശ്ല്യവും, പ്രത്യേകസ്വസ്ഥതയും സ്വീകരിക്കണം. കഠിനാദ്ധ്വാനങ്ങളും, രൂക്ഷാഹാരവും. അമിതഭോജനവും, ശകടാദിവാഹന യാത്രകളും, കർണ്ണകഠോരധ്വനിയും, കൈപ്പു്, ഉപ്പു്, എരിവു്, മധുരം ഇവ അധികം കലന്ന സാധനങ്ങളും ഗർഭിണികൾ വർജ്ജിക്കേണ്ടതാണു്. കൃശഗാത്രസന്താനം, അവലക്ഷണാന്വിതവും, വികൃതവുമായ ശിശുജനനം മുതലായവ മേൽപറഞ്ഞ ദോഷങ്ങളാൽ ഉളവാകുന്നവയാണെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ആഴമുള്ള കിണറു മുതലായ അഗാധസ്ഥലങ്ങളിലേക്കുള്ള നോട്ടം അത്യദ്ധ്വാനം മുതലായവകൊണ്ടു് ഗർഭം അലസുകയും, മത്സ്യമാംസാദി ഭക്ഷണത്താൽ പ്രമേഹരോഗവും മൂകത്വവും സ്ഥൂലിച്ച ശരീരവുമുള്ള സന്താനം ജാതമാവുകയും, മാതൃശണ്ടു കുഞ്ഞിനെ അവലക്ഷണ സ്വരൂപമാക്കുകയും, പുളിപ്പുള്ള സാധനം ഭക്ഷിച്ചാൽ കുട്ടികളുടെ കണ്ണുകൾക്കു് നോവുണ്ടാകയും ഉപ്പും എരിവുമുള്ള ഭക്ഷണം ശിശുവിനെ കാസരോഗിയാക്കുകയും, ഗുരുത്വമുള്ള പദാർത്ഥങ്ങൾ ധാതുപുഷ്ടിയെ കുറയ്ക്കുകയും, കയ്പു് മെലിച്ചിലും, ഐശ്വര്യക്കൊതി അസൂയയും ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുമെന്നാണു് ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുടെ അഭിപ്രായം. ഗർഭിണികൾ ആവശ്യമുള്ളതു പഴങ്ങളും,

അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് പ്രകൃത്യനുസരണമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നത് തള്ളയ്ക്കും, പിള്ളയ്ക്കും സുഖപ്രദമാണെന്നുള്ളത് മററുള്ളവർക്കെന്നപോലെ എനിക്കും അനുഭവപ്പെട്ട സംഗതിയാണ്. മാതാവിന്റെയും, ശിശുവിന്റെയും മലമൂത്രബന്ധനനിദാനം, അകൃത്രിമ ഭക്ഷണവും, അപഥ്യാചരണവും പ്രകൃതി നിയമലംഘനവുമാണെന്നുള്ളത് രഹസ്യവും വിലയേറിയതുമായ ഒരു പാരമാർത്ഥ്യമാണ്.

പ്രസവാനന്തരം വെള്ളുള്ളി, ചായ, കാപ്പി, മദ്യം, ഉപ്പിലിട്ടവകകൾ, മത്സ്യമാംസങ്ങൾ, അധികം മധുരമുള്ള പലഹാരങ്ങൾ, അധികം പുളിയുള്ള സാധനങ്ങൾ, തവിടുകളഞ്ഞ അരികൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ അപ്പം ഇവ തള്ളമാർ വർജ്ജിച്ചില്ലെങ്കിൽ പിള്ളയ്ക്ക് കുടിക്കാനുള്ള പാൽ കുറഞ്ഞുപോകയും അവർക്കിരുവർക്കും മലബന്ധവും മററുരോഗവും, ക്ഷീണവും ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. സസ്യങ്ങൾ, അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങൾ, ഫലമൂലങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ തള്ളയ്ക്കു യോജിച്ച ഭക്ഷണസാധനങ്ങളാകയാൽ അവ ഭക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. കുട്ടിക്ക് ഒരുവയസ്സ് പ്രായമായാൽ മുലകുടി നിറുത്തേണ്ടതും അങ്ങിനെ ചെയ്യാതിരുന്നാൽ തള്ളയ്ക്കു ക്ഷീണവും പിള്ളയ്ക്ക് രോഗവും ഉണ്ടാകുന്നതുമാണ്. കുട്ടികൾ മുലകുടിക്കുന്ന കാലങ്ങളിൽ സ്ത്രീകൾ പ്രത്യേകം വൃത്തിയുള്ളവരായിരിക്കുകയും ദിനംപ്രതി കുളിച്ചു വസ്ത്രം മാറുകയും മാറിൽ അയവുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കുകയും വേണം. എല്ലാദിവസവും ന്യായമായ വ്യായാമം ചെയ്യേണ്ടതു് ആവശ്യമാണ്. വിശ്രമിക്കുകയും ആവശ്യം പോലെ ഉറങ്ങുകയും വേണം.

ഒന്നാം വയസ്സുമുതൽകുട്ടിക്ക്ആട്ടിൻപാൽ, പശുവിൻപാൽ, പഴങ്ങൾ ഉണക്കലരിക്കഞ്ഞിവെള്ളം, കോതമ്പു കാപ്പി, ബാർളിവെള്ളം മുതലായവകൊടുത്തുതുടങ്ങാം. ശരീരം, മാതാപിതാക്കന്മാരുടേയും ശിശുക്കളുടേയുംശരിയായ ഭക്ഷണം ഇതുകളെ സംബന്ധിച്ചു ആവശ്യമുള്ള ജ്ഞാനം സമ്പാദിക്കാൻ സ്ത്രീകൾ

ഉൽസുകരായിരിക്കണം. കുട്ടികൾക്ക് തേനും, ശർക്കരയും കൊടുക്കാവുന്നതാണ്. പഞ്ചസാര ഒരിക്കലും കൊടുക്കരുത്. കഞ്ഞിവെള്ളത്തിൽ തേൻ കലത്തികൊടുക്കുന്നതു് നല്ലതാണ്. ആവശ്യമുള്ളപ്പോളെല്ലാം ശിശുവിന് ശുദ്ധജലം കൊടുക്കണം. രോഗമൊന്നുമില്ലാത്തപ്പോൾ ശാഠ്യമെടുക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് അല്പം പച്ചവെള്ളം കൊടുത്താൽ ആ കുട്ടി സ്വസ്ഥമായി കിടന്നുകൊള്ളും. ദിനംപ്രതി കാലത്തു് രണ്ടുകരണ്ടിവീതം പച്ചവെള്ളം കൊടുത്താൽ സുഖമായ മലശോധനയുണ്ടാകും. കരയുമ്പോളൊക്കെ മുലപ്പാലോ പച്ചവെള്ളമോ കുടിപ്പിക്കണമെന്ന് ഞാൻ പറഞ്ഞതായി ആരും ധരിക്കുകയില്ലല്ലോ. മുലപ്പാൽ കുടിക്കുന്ന ശിശുക്കൾക്കും ദാഹമുണ്ടാകുമെന്നുള്ളതു് നാംധരിച്ചിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. മാംസം, മജ്ജ, വസ, അസ്ഥി മുതലായവയാണ് ശരീരത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ. ഇവയെല്ലാം ലഭിക്കത്തക്കവണ്ണമുള്ള ഭക്ഷണം നമുക്കെന്നപോലെ ശിശുക്കൾക്കും കൂടിയേതീരു. ഏകദേശം ഒരുവർഷക്കാലത്തേക്ക് മുലപ്പാലിൽ ഈ അംശങ്ങളെല്ലാമുണ്ടായിരിക്കും. അനന്തരം അവ ക്രമശ്ശകുറഞ്ഞു പോകുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഒരുവയസ്സ് പ്രായമായാൽ പിന്നെ കുട്ടികൾക്ക് മുലപ്പാൽ കൊടുക്കരുതെന്നു പറയുന്നതു്. ശിശുജനിച്ചാൽ വയററിൽ കിടക്കുന്ന കറുത്തനിറത്തിലുള്ള ദുഷിച്ചമലം പുറത്തുപോകുന്നതിന് ആ ശിശുവിന്റെ അമ്മ തന്നെയാണ് ആദ്യം മുലപ്പാൽ കൊടുക്കേണ്ടതു്. വയറിളക്കാൻ ആദ്യത്തെ മുലപ്പാലിന് വലിയ ശക്തിയുണ്ടു്. അന്യരെക്കൊണ്ടു് മുലപ്പാൽ കൊടുപ്പിച്ചാൽ മലബന്ധവും തന്മൂലം പലവലിയ രോഗങ്ങളും ശിശുക്കൾക്കുണ്ടാകും. ക്ലിപ്തസമയത്തേ മുലപ്പാൽ കുടിപ്പിക്കാവൂ. പശുവിൻപാൽ കൊടുക്കേണ്ടിവരുന്നെങ്കിൽ ഒന്നാം മാസത്തിൽ പാലിന്റെ മൂന്നിരട്ടിയും മൂന്നാം മാസം വരെ ഇരട്ടിയും നാലാം മാസംവരെ പാലോടൊപ്പവും പിന്നെ പാലിൽ പകുതിയും ചൂടുവെള്ളംചേത്തു കൊടുക്കേണ്ടതാണ്. പാൽ തിളപ്പിച്ചാൽ ഗുരുത്വം കൂടുകയും അതു് ഉപയോഗിക്കുന്ന ശിശുക്കളെ ഗ്രഹണിമുതലായ രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും. വെള്ളം ചേക്കാതെ പാൽകൊടുക്കാൻ പ്രായമായാൽ, പശുവിനെ കറന്നാലുടൻ ചൂടുള്ള ആ പച്ചപ്പാൽ കൊടുക്കേണ്ടതാണ്.

(തുടരും.)

ആരോഗ്യകാംക്ഷികൾ

അവശ്യം വായിക്കേണ്ട പുസ്തകങ്ങൾ.

൧. ആരോഗ്യദീപം:— ൫൦൦ പുറത്തിലധികമുള്ള ഒരു മഹാഗ്രന്ഥം. മനുഷ്യശരീരത്തെയും ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തേയും സംബന്ധിച്ച സകല വിവരങ്ങളും അടങ്ങിയതു്.

(എം ആർ മാധവവാര്യർ B. A. LL. B) രൂ ൩

൨. പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹം:— പരിഷ്കരിച്ച പതിപ്പു്. പല ചികിത്സാവിധികളും അടങ്ങിയതു്.

(കെ. രാമവാര്യർ B. A. B. L.) രൂ ൧

൩. പത്ഥ്യാഹാര പാചകചിന്താമണി:— ഭക്ഷണസംബന്ധമായ സകല സംശയങ്ങളും നീക്കത്തക്കതു്.

(മേപ്രാൽ എം. പരമേശ്വരൻപിള്ള.) അണ ൫

ആവശ്യപ്പെടേണ്ടും വിലാസം:—

മാനേജർ, "ആരോഗ്യം," തിരുവല്ലാ.

രോഗവും ചികിൽസയും.

ഈ പുസ്തകം തിരുവല്ലാ ആരോഗ്യം ആഫീസിൽ കിട്ടുന്നതു കൂടാതെ ആലപ്പുഴ തിരുവിതാംകൂർ തൊഴിലാളിസംഘം സിക്രട്ടറി ശ്രീ. കെ. സി. ഗോവിന്ദൻ അവർകളോടും കരുനാഗപ്പള്ളി കുഴിത്തുറ സ്കൂൾമാനേജർ ശ്രീ കെ. വേലായുധൻ അവർകളോടും ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ വിലയ്ക്കു കിട്ടുന്നതാണ്.

പ്രസാധകൻ.

അറിയിപ്പ്

ആരോഗ്യംമാസികയുടെ കുടിശിക വരിസംഖ്യപിരിക്കുന്നതിനും വരിക്കാരെ ചേർക്കുന്നതിനും ആയി കൊച്ചിസംസ്ഥാനം, തിരുവിതാംകൂറിന്റെ വടക്കൻതാലൂക്കുകൾ ഈ സ്ഥലങ്ങളിലേക്കു പറവൂർ പെരുവാരം വരാപ്പുഴപ്പറമ്പിൽ മി: വി. എ. മാധവൻനായരെയും ആലപ്പുഴ, തുമ്പോളി മുതലായ സ്ഥലങ്ങളിലേയ്ക്കു ആലപ്പുഴവാടക്കു വടക്കു കണ്ണംപറമ്പിൽ മി. കെ. കെ. പത്മനാഭനേയും നിയമിച്ചിരിക്കുന്നു. മാന്യവരിക്കാർ മാനേജരുടെ കയ്യൊപ്പും മുദ്രയുമുള്ള രസീതുവാങ്ങി പണം കൊടുത്തു സഹായിക്കണമെന്നു അപേക്ഷിക്കുകയും അപ്രകാരം ചെയ്യുമെന്നു വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മാനേജർ.