ആരോഗ്യം.

പുസ്തകം ൫. | ൧൧൦൪ കുംഭം. | ലക്കം ൧.

പ്രകൃതിജീവിതം.

(മാവേലിക്കര ഇംഗ്ലീഷ്സ്ക്കൂളിൽ വെച്ചു് കെ. രാമവാര്യർ അവർകൾ ബി ഏ. ബി. എൽ. ൧൧൦൪ വൃശ്ചികം ൧൭-ാം തീയതി ചെയ്ത പ്രസംഗം. തലവടി എം. കെ. കൃഷ്ണപിള്ള സംഗ്രഹിച്ചതു്.)

മാന്യരേ!

ഇന്നലെ ഞാൻ പ്രകൃതിജീവിതത്തെപ്പററി കുറഞ്ഞൊന്നു പ്രസ്താവിച്ചുവെങ്കിലും അതിൽ പലഭാഗങ്ങളും ഇനിയും വളരെ വിവരിക്കേണ്ടതുണ്ടു്. ഇന്നത്തെ സ്ഥിതിക്കു് വിദ്യാർത്ഥികൾക്കു് കൂടുതലായി പ്രയോജനമുള്ള സംഗതികളെ വിഷയമാക്കാം എന്നു ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നുണ്ടു്. ആയതു് വലിയവക്കും പ്രയോജനപ്പെടാത്തതല്ല.

ആഹാരം, നിദ്ര, മൈഥുനം, വ്യായാമം, മനസ്സംയമനം എന്നീസംഗതികൾ ആരോഗ്യദായകങ്ങളാണ് എന്ന് ഇന്നലെ ഒരുമഹാൻ ഇവിടെ പറഞ്ഞു. അതിൽ ഒടുവിലത്തെ മനസ്സംസ്കരണം എന്നതിനെപ്പററി ഞാൻ ഇന്നലെ സാമാന്യേ

വിവരിച്ചുകഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഇനി പറയാൻപോകുന്നത് ആഹാരരീതിയെക്കുറിച്ചാണ്.

നമ്മുടെഇടയിൽ പലരും ആഹാരം വളരെ വേഗത്തിൽ കഴിച്ചുവരുന്നതായിക്കാണുന്നു. 'ഇരുന്നുണ്ണുക' വളരെ നിഷിദ്ധമായിട്ടാണ് പലരും കരുതിവരുന്നത്. ഇതിന്റെ മാതൃകയ്ക്കു ഒന്നാമതായി പ്രകൃതിജീവികളായ പക്ഷികളെ പരിശോധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പക്ഷികൾ അവയ്ക്കുള്ള ആഹാരസാധനം കണ്ടുപിടിച്ചാൽ പല ഭാഗങ്ങളിലേക്കും പറന്നും, നടന്നും, നോക്കിയും ഒരുവലിയ പരിശോധന നടത്തുന്നു. അനന്തരം അതിനോടടുത്തിരുന്ന് അതിന്റെ മനോഹരതകണ്ട് ആസ്വാദിക്കയാണോ എന്നു തോന്നുംവണ്ണം കുറച്ചുനേരം നോക്കുകസാധാരണമാണ്. പിന്നീട് ആയതു ഭക്ഷിക്കുന്നതായും കാണാം. മററു ജീവികളും അവയുടെ ആഹാരസാധനം കാണുന്ന ഉടനെ ഭക്ഷിക്കാതെ അടുത്തുചെന്ന് മണത്തുനോക്കിയും നക്കിയും, കഴിഞ്ഞിട്ട് സാവധാനത്തിൽ തിന്നുതുടങ്ങുന്നു. അതായത് ആഹാരം അന്വേഷിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾമുതൽ കണ്ടുപിടിച്ചു തിന്നാറാകുന്നതുവരെയുള്ള സമയത്തിനുള്ളിൽ തന്റെ വിചാരം ശരീരത്തിൽ ഉള്ള സകല അവയവങ്ങളേയും ആഹാരസ്വീകരണത്തിനു തയ്യാർചെയ്യുന്നു. നാക്കും മൂക്കും ആഗ്രഹിച്ചെടുക്കുന്ന സാധനം വായിലാക്കുന്നതിനു മുൻപുതന്നെ അതിന്റെ രസത്തെ ആവഹിക്കുന്ന ഉമിനീർ കീഴ്പ്പോട്ടുചെന്ന് ദഹനേന്ദ്രിയത്തെ വിവരം ധരിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിനുശേഷം കഴിക്കുന്ന ആഹാരം, ശരീരത്തോടു ചേരുന്നതിനും, ശരീരം അതിനെ സ്വീകരിക്കുന്നതിനും അതിശയനീയമായ ചില ശക്തികൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. പരിഷ്കൃതമനുഷ്യസമുദായത്തിൽ ഒരുവന് അവന്റെ ആഹാരസാധനത്തെപ്പററി യാതൊരു മുന്നറിവും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നില്ലെന്നു തന്നെയല്ല അവയെ മുൻപിൽ വെച്ച് ഒന്നുസൂക്ഷിച്ചു പരിശോധിക്കുന്ന പതിവും ഇല്ല. പലപ്പോഴും ആഹാരംകണ്ട് ഭ

മാക്കുന്നുമുണ്ട്. നമ്മുടെ ഭക്ഷണസാധനം അടുത്തു കൊണ്ടുവന്നു വെച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ കുറെ നേരം താമസിച്ചു മാത്രമെ ഭക്ഷിക്കാവു. ഇതിന്നു നമ്മുടെ പുരാതനർ ചില നിയമങ്ങൾ ഏൎപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. ബ്രാഹ്മണർ എപ്പോഴും ആഹാരസമയത്തു് കയ്യിൽ വെള്ളം വാങ്ങിച്ച് ചെയ്യുന്ന ക്രിയകളും, ക്രിസ്ത്യാനികൾ നടത്തുന്ന പ്രാൎത്ഥനകളും ഇതിന്നു സാക്ഷിയാകുന്നു. കണ്ണുകൊണ്ടു നോക്കിക്കണ്ടും മൂക്കുകൊണ്ട് മണത്തറിഞ്ഞും ആഹാരസാധനം ഏല്പമെന്നുറപ്പുവരികയും, ആഹരിക്കുന്നതിന് ജിഹ്വയ്ക്ക് ആഗ്രഹവും, ജഠരത്തിന് ആവശ്യവും ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്തതിനുശേഷം സാവധാനമായി ഭക്ഷിച്ചുതുടങ്ങണം. കണ്ണ് മൂക്ക് ഇവ വായുടെഅടുത്തു വെച്ചിരിക്കുന്നതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം ആലോചിച്ചാൽ ഇതിനുകൂടി ആണെന്നു കാണാവുന്നതാണ്. സകല ജീവികളും അവയുടെ ആഹാരം മണത്തുനോക്കാതെ തിന്നുന്നില്ല. മനുഷ്യൻ (പരിഷ്കൃതമനുഷ്യൻ) മാത്രം അതു ചെയ്യുന്നില്ല.

പരിഷ്കൃത മനുഷ്യന്റെ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ ദുഷിച്ചു കഴിഞ്ഞതായി വിചാരിക്കേണ്ടിരിക്കുന്നു. അവ ദുഷിക്കാതിരിക്കുന്നവൎക്കു മാത്രമെ ഈ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയത്തിന്റെ പൂൎണ്ണമായ ഗുണം സിദ്ധിക്കുകയൊള്ളൂ. ആ നിലയിലുള്ളവന് സാധനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ വിശേഷിച്ച് പരിശോധനാപരിശീലനം ഒന്നുംവേണമെന്നില്ല. കണ്ണിനും മൂക്കിനും, ആകൎഷണീയമായ വസ്തു മിക്കവാറും പ്രകൃത്യനുസരണമായവ തന്നെ ആയിരിക്കും. പ്രകൃതി ദത്തമായ സാധനം ശരീരത്തിന്നു യോജിച്ച വിധം പാകം ചെയ്തിട്ടുള്ളതാകുന്നു. പാക കൎത്താവ് പ്രകൃതിയാണെന്നു മാത്രം ഭേദം. സ്വാദിനു വേണ്ടി കൃത്രിമം പ്രയോഗിച്ചിട്ടുള്ള വസ്തുക്കളാണെങ്കിൽ അവയെ ഉടനെ നിഷേധിക്കണം. പ്രകൃതി രസികത്വവും, സൌരഭ്യവും, സ്വാദുംകൊണ്ട് ഏല്പമായ സാധനം ഹിതവും ആരോഗ്യപ്രദവും ആയിരിക്കും.

ഇനിഭക്ഷണരീതി എതു വിധമായിരിക്കണമെന്നു നോക്കാം. ആഹാര സാധനത്തിന്റെ ദഹനംവായിലാണ് തുടങ്ങുന്നതു്. പല്ലുകൊണ്ട് ചവച്ചരച്ച് ഉമിനീരിൽ കലത്തി ഇറക്കണം. ആമാശയത്തിൽ നാം കഷണമായി തള്ളിഇറക്കുന്ന വസ്തുക്കളെ ചവച്ചു പൊടിക്കാൻ അവിടെ പല്ലില്ലെന്നുള്ള വസ്തുത നമ്മിൽ പലരും ഇനിഅറിയാനുള്ളതാണ്. നമുക്കു നമ്മുടെ ഊനുകളിൽ പ്രതിഷ്ഠിതമായിട്ടുള്ള പല്ലുകൾ മാത്രമെ ഒള്ളുഎന്നുള്ള വസ്തുത ഒന്നു കൂടി പറഞ്ഞുകൊള്ളട്ടെ. ആഹാരസാധനത്തെ യഥാവിധി അരച്ച് ദീപന ക്രീയയ്ക്കു സജ്ജമാക്കുകമാത്രമാണ് പല്ലുകളുടെ കൃത്യം. എന്നാൽ നമ്മിൽ പലരുടെ പല്ലുകളും ആവിധമായ വ്യായാമം കൂടാതെ കുറച്ചുകാലം ആകുമ്പോഴേക്ക് സ്ഥാനത്തു നിന്നും ഇളകി അധഃപതിച്ചു പോകുന്നതായികാണാം. ഇപ്പോഴത്തെ ചെറുപ്പക്കാരിൽ പലക്കും ഡാക്ടരോടു വിലയ്ക്കുവാങ്ങുന്ന പല്ലാണുള്ളതു്. കുട്ടികൾക്കു പല്ലിനുള്ള വലപ്രത്യേകം കുറച്ചിരിക്കുന്നതായി നോട്ടീസ്സുണ്ട്. നാം ആഹാരസാധനം ശരിയായി ചവച്ചുതിന്നാത്തതിന്റെ ഫലമായി ഉള്ളപല്ലും കളഞ്ഞു് പകരം പണം കൊടുത്തുവാങ്ങുന്ന പല്ലും വെച്ചുകൊണ്ട് പരുങ്ങുന്ന ചെറുപ്പക്കാരും കുട്ടികളും ഇക്കാലം ചുരുക്കമല്ല. ശരിയായിചവച്ചു തിന്നുന്നപക്ഷം പല്ലിനും ഊനുകൾക്കും ശരിയായയബലവും, ആരോഗ്യവും, നല്ലധാവള്യവും മുഖത്തുള്ള മാംസ പേശികൾക്ക് പ്രത്യേക ചൈതന്യവും ഉണ്ടാകും. ഇതോടുകൂടി ആമാശയത്തിലെ ജോലിയും ശരിയായി നടക്കുന്നതാണ്. അനന്തരം കുടലിലും തന്മൂലം ശരീരത്തിനാകപ്പാടെയും ഉണ്ടാകുന്ന സുഖം എത്രമാത്രമെന്ന് അനുഭവം കൊണ്ടു അറിയാനുള്ളതാണ്. ശരീരത്തിൽ ഒരംഗത്തിനുള്ള ജോലി മറെറാരംഗം ചെയ്യുമെന്ന് ആരും സംശയിച്ചു പോകരുതു്. പല്ലു ചെയ്യാനുള്ള ജോലി ഉദരം (ആമാശയം) ചെയ്തുകൊള്ളട്ടെ എന്നുവെയ്ക്കുന്നതു് നന്നല്ല. അതിന്റെ ഫലം

മായി പാശ്ചാത്യരുടെ കൃത്രിമപ്പല്ലും, കണ്ണാടിയുംവെച്ച് വിഷമിക്കാതിരിക്കാൻ ഇനി എങ്കിലും നമ്മുടെകൂട്ടർ കരുതുമെങ്കിൽ നന്നായിരുന്നു. ആഹാരം ചവച്ചുതിന്നുന്നതു നിമിത്തം വീണ്ടും അരോഗദൃഢഗാത്രത്വം സമ്പാദിച്ച ഹോറസ്സ് ഫ്ളച്ചർ (Horous Flecture) എന്ന മഹാൻ ആഹാരസാധനം '൩0' പ്രാവശ്യം ചവയ്ക്കുകപതിവായിരുന്നു. ഇതു നിമിത്തം വ്യയം വരുന്നസമയം നഷ്ടമാണെന്നു പലരും സംശയിച്ചേക്കും. ആഹാരത്തിന് എത്രസമയം ചിലവുചെയ്താലും അത് വ്യർത്ഥമാകുന്നതല്ല. ഗ്ലാഡിസ്റ്റൻ ഒരുകഷണം ഇറച്ചി '൩൨' പ്രാവശ്യം ചവയ്ക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. അദ്ദേഹം വ്യായാമത്തിന് വിറകുകീറുകയും പതിവായിരുന്നു. ഫ്ളച്ചറിൻെറ ചവകൂട്ടലാണെന്നു വല്ലവരും കരുതുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവർ ഗ്ലാഡിസ്റ്റണെ അനുകരിക്കട്ടെ. ഒരു പ്രഫസർ ആയിരുന്ന ഫ്ളച്ചർ സുഖക്കേടുനിമിത്തം ഒരു ജീവച്ഛവംപോലെ ആയിത്തീൎന്നു. പിന്നീട് അദ്ദേഹം പ്രകൃതിക്കനുസരിച്ച് എട്ടുവർഷം ജീവിച്ച പ്പോഴേക്ക് മല്ലയുദ്ധംകൂടി നടത്തുന്നതിനു തക്കവണ്ണം ഉള്ള ആരോഗ്യവും ബലവും സമ്പാദിച്ചു. മൈലോ ബാർബൺ എന്ന കായികാഭ്യാസപരിശീലന ശാലയിൽചെന്ന് അവിടെയുള്ള ശക്തന്മാരെ അതിശയിപ്പിക്കത്തക്ക പല വേലകളും അദ്ദേഹം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ൬൦ വയസ്സുള്ള ഈ കിഴവനെ അവർ വീണ്ടും വീണ്ടും സൂക്ഷിച്ചുനോക്കിക്കാണുകയും '൩൩0' റാത്തൽ ഭാരം നിഷ്പ്രയാസം ഉയൎത്തികാണിച്ച അദ്ദേഹത്തെ അവർ അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇദ്ദേഹം പ്രേഫ്റ്റീൻ തീയറി അനുസരിച്ചുള്ള ആഹാരം ഭക്ഷിക്ക പതിവായിരുന്നു. ആഹാരസമയം ഉച്ചയ്ക്കും, അളവ് കേവലം '൧൨' ഔൺസുമാത്രവും അത്രെ. ചവയുടെ കൂടുതൽകൊണ്ട് ഏതു സാധനത്തിലും ചകിരികാണുക സാധാരണയായിരുന്നു. ആ ചകിരിയും അദ്ദേഹം വീണ്ടും വീണ്ടും ചവച്ചിറക്കുകതന്നെ ചെയ്തിരുന്നു. തിന്നുന്നസാധനം അളവിലും പ്രാവശ്യത്തിലും കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിൽ ഭയപ്പെടുന്നവർ ഉള്ളിൽ ചെലുത്തുന്ന ആഹാരസാ

ധനം ശരീരത്തിന് പ്രയോജനപ്പെടാതെ തള്ളിപ്പോകുന്നതി നെപ്പററി അശേഷവും ഗണിക്കുന്നില്ല തന്നെ. ഇതിൽ നിന്ന് സാധനനഷ്ടം, ശരീരാന്തർഭാഗത്തുള്ള അവയവങ്ങളുടെ വിഷമം, അവയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന ബലഹീനത, പണച്ചെലവ്, അകാലവാർദ്ധക്യം, മരണം മുതലായ പലനഷ്ടങ്ങളും ഇതിനു മുൻപ് വിവരിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്.

ഇനി പറയാനുള്ളത് നിദ്രയെപ്പററിയാണ്. നിദ്രാസുഖം ഇക്കാലത്ത് അറിയുന്നവർ വളരെ ചുരുക്കമാണ്. നിദ്രാദേവി പലക്കും വിപരീതമായിരിക്കുന്നതിൻെറ ഫലം അവരവരുടെ മുഖഭാവത്തിൽ നിന്നും അറിയാവുന്നതാണ്. ഒരുത്തൻ വിചാരിച്ചാൽ ഉടൻ അവനു നിദ്ര ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്. ശരീരത്തിനു പ്രവൃത്തിയിൽ നിന്നുള്ള ക്ഷീണം തീരുക എന്നുള്ളതാണ് നിദ്രകൊണ്ട് ഒരു ശരീരിക്കു സാധിക്കാനുള്ള ആവശ്യം. നിദ്രാസംഗതിയെപ്പററി ചില സൂക്ഷ്മ ദൃക്കുകൾ പരിശോധിച്ചതിൽനിന്നു റോസ്സാനിറത്തിലുള്ള ജീവാണു ശരീരാന്തർഭാഗത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത് കണ്ടറിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇതിനായി രാത്രിയിൽ നേരത്തെ തന്നെ ഉറങ്ങേണ്ടതാണ്. പലരും വൈകുന്നേരം ജോലിക്കായി വിനിയോഗിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ വെളുപ്പാൻകാലത്ത് മൂന്നു മണി മുതൽ ആ ജോലി ചെയ്യുന്നതിന് മാററി വെയ്ക്കുന്ന പക്ഷം എത്ര നന്നായിരുന്നു. ശരീരത്തിനും, ബുദ്ധിക്കും ഉന്മേഷമുള്ള ആ ബ്രഹ്മ മുഹൂർത്തത്തിൽ ചെയ്യുന്ന ആ പ്രവൃത്തി എത്ര ഭംഗിയായും, ഫലപ്രദമായും, നിഷ്പ്രയാസമായും സാധിക്കാമെന്നുള്ളത് അനുഭവം കൊണ്ടറിയേണ്ടതാകുന്നു. കൂടാതെ പ്രശാന്തമായ അന്തരീക്ഷത്തോടും വായുമണ്ഡലത്തോടും, അതേ സമയത്തുണ്ടാകുന്ന നമ്മുടെ സംസർഗ്ഗത്തിൽ നിന്ന് നമുക്ക് പ്രാണവായുവും, ഓജസ്സും, തേജസ്സും തന്മൂലം ദീർഘായുസ്സും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇപ്പോഴുള്ള പരിഷ്കാരികൾ രാത്രി കൂടി പകലാക്കാൻ ശ്രമിച്ചു വരുന്നു. മനുഷ്യസൃഷ്ടമായ കൃത്രിമസൂര്യൻ കൂടി ഉണ്ടായിരിക്കുന്നുപോലും. പരി

ഷ്കാരികൾ ഈ ലോകത്തെ നശിപ്പിക്ക തന്നെ ചെയ്യുന്നു. അവർ നിമിത്തം പകൽ വേല ചെയ്തു ശരീരവും, ബുദ്ധിയും തളർന്ന് എത്ര മനുഷ്യർ രാത്രി കൂടി വിഷമിച്ച് അവരുടെ ജന്മം പാഴാക്കുന്നു. കൃത്രിമസൃഷ്ടി വർദ്ധിച്ചുവർദ്ധിച്ച് പല്ല്,കണ്ണ് മുതലായവ ഉണ്ടായസ്ഥിതിക്ക് ബാക്കി കൂടിസാധിച്ച് മനുഷ്യ സൃഷ്ടി തന്നെ അടുത്ത കാലത്തു നടന്നുവെന്ന് വരാവുന്നതാണ്. ഏതായാലും അത്ര പരിഷ്കാരികളാകണമെന്നാഗ്രഹിക്കാത്തവരുണ്ടെങ്കിൽ അവരുടെ ശരീരത്തേയും, മനസ്സിനേയും സൈ്വരമായി സൂക്ഷിക്കണമെങ്കിൽ നിദ്രാസമയം ൯മണിക്കു തന്നെയെന്ന് നിശ്ചയിക്കേണ്ടതാണ്. അതുപോലെ തന്നെ ഉണരുന്നതിനുള്ള സമയം ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തമെന്നാണ് പുരാതനമതം. അതനുസരിച്ച് മൂന്നു മണിക്ക് എഴീക്കുക പ്രയാസമെന്നുള്ളവർ നാലുമണി കഴിയുന്നതിനു മുമ്പായിട്ടെങ്കിലും എഴുന്നേററ് ദിനകൃത്യങ്ങളിൽ ഏല്പ്പെടേണ്ടതാണ്. ഈ സംഗതിയിൽ പരിഷ്കാരികളെ സൂക്ഷിക്കുന്നപക്ഷം ആറു മണിക്കെഴുന്നേല്ക്കുന്നവർ വളരെ ചുരുക്കം. ഏഴും എട്ടും മണിയാകുന്നതു വരെ ഉറങ്ങുന്നവർ ധാരാളവുമാണ്. ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്ന സ്ഥലം തുറന്ന പ്രദേശമായിരിക്കണം. ഭൂമി മെത്തയും, ആകാശം മേല്ക്കൂട്ടിയും ആയ പ്രകൃതിമാതാവിന്റെ മടിയിൽ ശയിക്കുന്നതിനു മനസ്സുള്ളവർ ചുരുക്കമാണ്. എങ്കിലും കിടക്കുന്നമുറി ധാരാളം ജന്നൽ ഉള്ളതായിരിക്കട്ടെ. ജന്നൽ എല്ലാം തുറന്നിട്ടേ ഉറങ്ങാവൂ. അതുപോലെ ഉറങ്ങുന്ന അവസരത്തിൽ വസ്ത്രധാരണം വളരെ ചുരുങ്ങിഇരിക്കട്ടെ. വസ്ത്രം എത്ര ചുരുങ്ങുന്നുവോ അത്രയും ആശ്വാസകരമാണ്. ശരീരത്തിൽ നിന്നും പുറപ്പെടുന്നവായു (ദൂഷിച്ച വായു)ശരീരം വസ്ത്രാവൃതമായാൽപുറത്തു പോകാതെ വീണ്ടും ത്വക്കിലും രോമകൂപങ്ങളിലും വസിച്ചുപോകുന്നു. ഇതു വലിയ ദോഷമാണ്. ശരീരത്തിൽ നിന്നും വിസർജ്ജിച്ച മലം വീണ്ടും അതിൽ കടത്താനുള്ള നമ്മുടെ കൃത്യം സർവത്ര നിന്ദ്യമാണെന്നു അറിയേണ്ടതാണ്. അതുപോലെ മയക്കം തുടങ്ങിയാലുടൻ ചിലർ ആരംഭിക്കുന്ന കൂർക്കംവലി ശ്വാസകോശ

ത്തിന്റെ വിഷമാവസ്ഥയിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നതാണ്. ശ്വാസനാളങ്ങളെ സാമാന്യമായി ശുചീകരിക്കുന്നതിനു കൈവെള്ളയിൽ ശുദ്ധജലമെടുത്തു് മൂക്കിൽക്കൂടി വലിച്ചുകയററി വായിൽക്കൂടി വെളിയിൽ വിടുക. ഇതു് ദിവസം രണ്ടുപ്രാവശ്യം വീതം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഓരോ പ്രാവശ്യവും പന്ത്രണ്ടു കൈയ് വെള്ളംവീതം ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. ഇങ്ങനെ ശീലിച്ചാൽ ജലദോഷം, തലവേദന, നാസാരോഗങ്ങൾ ഇവ ക്രമേണ മാറുന്നതാണ്. ശരിയായ ഉറക്കം ഉണ്ടാകുന്നതിന് ഇതിൽപരം പററിയ ചികിത്സ വേറെ ഇല്ലതന്നെ.

ഇനിയും പറയാനുള്ളതു് മൈഥുനത്തെപ്പററിയാണ്. ഇതു ലോകത്തിൽ ജീവജാലങ്ങൾ നിശ്ശേഷം നശിച്ചുപോകാതെയിരിക്കുന്നതിന് പ്രകൃതി ചെയ്തിട്ടുള്ള ഒരു നിയമമാണ്. എന്നാൽ മനുഷ്യൻ അതിനെ തെററിധരിച്ചു് ആയതു് ഒരു സുഖപദ്ധതിയായി വിചാരിച്ചു് ആചരിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. ഇതിന്റെ ഫലമായി സന്താനങ്ങളുടെ വർദ്ധനവു്, ശിശുമരണം മുതലായ ഫലങ്ങൾ അടിക്കടി ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. ഗൃഹസ്ഥാശ്രമത്തിൽ ഇരിക്കുന്ന ഏവനും സ്ത്രീസംസർഗ്ഗത്തിൽ വളരെ നിയമനം വേണ്ടതാണ്. അവനവന്റെ ശരീരത്തിൽ ഉള്ള ബീജം സംഗ്രഹിച്ചു സൂക്ഷിക്കണം. വ്യർത്ഥമായ വ്യയം ഒരിക്കലും ഉണ്ടാകാനിടയാകരുതു്. സന്തത്യുൽപാദനസന്ധിമാത്രമാണ് അതിന്റെ വ്യയത്തിനു വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു. ഇങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്ക് ചിന്താശക്തി നിലനിൽക്കുകയും വാർദ്ധക്യം അടുക്കാതിരിക്കയും ചെയ്യുന്നതാണ്. '൨൫' വയസ്സിനുശേഷമെ ഒരുത്തനു നല്ല സന്താനമുണ്ടാകയുള്ളു. അതിനു മുൻപുണ്ടാകുന്ന സന്താനത്തിന് അനാരോഗ്യവും, അല്പായുസ്സും സാധാരണ അനുഭവമായിരിക്കുന്നതാണ്. ൩൦ വയസ്സിനുമേലുള്ള സന്താനം വളരെ നന്നായിരിക്കുമെന്നാണ് വിധി. പക്ഷെ ഇക്കാലമുള്ള അശക്തന്മാർക്ക് അതുവരെയുള്ള ആയുസ്സുണ്ടാകുമോ എന്നും, ഉണ്ടായാൽ തന്നെ ഇതിനു ശക്തനായിരിക്കുമോ

൨എന്നും സംശയമാണ്. സൂക്ഷിക്കുന്നപക്ഷം ൩൦ വയസ്സിനുമേലും സന്താനലാഭത്തിനുള്ള അവസരംതന്നെയാണ്.

മനുഷ്യന് വ്യായാമം നിയമേന അത്യാവശ്യമുള്ള ഒരു സംഗതിയാണ്. മററു ജീവികൾക്ക് അവയുടെ ആഹാരം, ശത്രുനിരോധനം ഇവയ്ക്കു് സാധാരണ വ്യായാമം അറിയാതെ തന്നെ ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നുണ്ട്. പരിഷ്കൃതമനുഷ്യരാകട്ടെ കട്ടിലും, ചാരുകസേരയും, ഇരുപ്പുകസേരയും, മാറിമാറി ഉപയോഗിച്ച് മേൽക്കുമേൽ ശരീരത്തെ കെട്ടത്തികൊണ്ടിരിക്കുന്നു. തലച്ചോറുകൊണ്ടു വേലചെയ്യുന്നവർ ശരീരംകൊണ്ടു വേലചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഇപ്പോൾ ഉള്ളവരിൽ അധികം ആളുകളും ഉദ്യോഗം, കച്ചവടം മുതലായ കൃത്യങ്ങളിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നവരായതുകൊണ്ട് അങ്ങിനെയുള്ളവർ വ്യായാമത്തിന് ഇതരമാർഗ്ഗം അന്വേഷിക്കാതെ തരമില്ല. കൃഷിക്കാർ കൈത്തൊഴിലുകാർ ഇവർക്ക് അവരുടെ പണിയിൽതന്നെ വ്യായാമം അന്തർഭവിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്ന് ഒരു സമാധാനമുണ്ട്. വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിൽ വളരെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ശരീരത്തിന്റെ ഒരുഭാഗം കൂടുതൽ ബലം ഉപയോഗിച്ച് ചലിപ്പിക്കരുത്. ശരീരത്തിന്റെ നാനാഭാഗങ്ങൾക്കും മിതമായുള്ള വ്യായാമം ക്രമമായി പരിശീലിച്ച് ഓരോ വേലകളും മനസ്സിനെ അതാതു സ്ഥാനങ്ങളിൽ നിറുത്തിക്കൊണ്ട് ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. പ്രഫസർ മാറൽസ് ആറുലസ് എന്നദേഹം ലോകത്തിൽ ഏററവും ബലമുള്ള മാംസപേശിയോടുകൂടിയവനാണ്. ഭൂമിയെ മുഴുവൻ താങ്ങുന്ന ആദിശേഷൻ എന്ന അർത്ഥത്തിൽ ഇദ്ദേഹത്തിന് ഈ പേരു കിട്ടിയതാണ്. അദ്ദേഹത്തെ ഹെൽത്ത് കമ്മററിക്കാർ 'വാക്കിംഗ് അനാട്ടമിക്കൽ ചാർട്ട്', എന്നു പറഞ്ഞുവരുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ഓരോഭാഗവും പ്രത്യേകം ഭേദിച്ചിരിക്കുന്നുവോ എന്നു തോന്നത്തക്കവണ്ണം ഇരിക്കേണ്ടതാണ്. ശരീരത്തെ സ്വാധീനമാക്കി ഓരോതരത്തിൽ ഇരുന്ന് ഫോട്ടോ എടുക്കുന്നതിന് അനുവദിച്ചുകൊടുക്കുന്നതിന്റെ പ്രതിഫലമായി കിട്ടുന്ന സംഖ്യകൊണ്ട് അദ്ദേഹം ഒരു കോടീശ്വര

നായിരിക്കുന്നു ഒരു പ്രാവശ്യത്തെ ഇരിപ്പിന് '൨൦൦൦' ഡാളർ കൂലിയാണ് വച്ചിരിക്കുന്നത് ചില അമേരിക്കൻ വ്യാപാരികളും അദ്ദേഹത്തിന്റെ പടങ്ങൾ അടിച്ചുവിററ് ധനവാന്മാരാകുന്നുണ്ട്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ വേലകൾ എല്ലാം മനസ്സിനെ മാംസപേശിയിൽ നിലനിറുത്തിക്കൊണ്ട് നടത്തിവരുന്നു. ഒരുമനുഷ്യന്റെ ആയുസ്സ് '൧൨൦' വയസ്സാണെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ആസ്ഥിതിക്ക് നമ്മിൽ പലരും യൌവ്വനദശയിൽ എത്തുന്നുവോ എന്നു സംശയമാണ്. ഇതു വ്യായാമത്തിന്റെ ന്യൂനതകൊണ്ട് കൂടി വരുന്ന അപകടമാണ്. എന്നാൽ സാൻഡോ മുതലായ ചിലരെപ്പോലെ വ്യായാമം പരിശീലിക്കണമെന്നു ഞാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നില്ല. സാൻഡോയുടെ മരണം പെട്ടന്നായിരുന്നു. കഠിനമായ വ്യായാമത്തിന്റെ ഫലമനുഭവിക്കാൻ ഇടയായി എന്ന് അദ്ദേഹത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പറയാതിരിക്കാൻ നിവൃത്തിയില്ല. നമുക്കുള്ള ശക്തിയിൽ പകുതിക്കു തക്കവണ്ണമെ നാം വ്യായാമം ചെയ്യാവൂ. അതു മനസ്സിനെ നല്ലപോലെ നിലനിറുത്തികൊണ്ടു ചെയ്യേണ്ടതുമാകുന്നു. പ്രൊഫ്സർ രാമമൂർത്തി പറയുന്ന തത്വം ഇതു തന്നെയാണ്. അദ്ദേഹത്തിന് ഒരേസമയം രണ്ടുകാർ പിടിച്ചുനിറുത്താൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്. ദേഹശക്തികൊണ്ടു മാത്രമല്ല മനശക്തികൊണ്ടു കൂടിയാണ് ഇതു് സാധിക്കുന്നത്. ഇതു് നമുക്കും സാധിക്കുന്നതാണ്. അപ്രതീക്ഷിതമായ ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ശക്തി പലർക്കും അനുഭവമായിരിക്കും. പ്രാണഭയം നേരിടുമ്പോഴും നാം വലിയ ശക്തി പ്രയോഗിച്ചുപോകും. അങ്ങനെ മനസിന്റെ നിശ്ചയംകൊണ്ട് നമുക്ക് പല വലിയ കൃത്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ സാധിക്കും. വിശ്വാസപൂർവ്വമായ നിശ്ചയം ആവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ മനസ്സിനു സൃഷ്ടിസ്ഥിതിസംഹാരശക്തികൾ ഉണ്ടെന്നുള്ളതു വിശേഷിച്ചു പറയേണ്ടതില്ല. മനസിന്റെ ഏകാഗ്രതയിൽ ഏതുശക്തിയേയും ഉണ്ടാക്കാനും ഏതുതരം ശക്തികളേയും സംഹരിക്കാനും ഇന്നു മനുഷ്യനു കഴിയുമെന്നുള്ളതു് നിശ്ചയമാണ്. ഇതി

ൽ നിന്നും ഏകാഗ്രത എത്രകണ്ടു മാഹാത്മ്യമുള്ളതാണെന്നു തെളിഞ്ഞിരിക്കുമല്ലോ. ഒരു കൃത്യത്തിൽ ഏകാഗ്രതയും വിശ്വാസവും നിലനിറുത്തി പ്രവൃത്തിക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ ഉദ്ദേശം അതിൽ തിളങ്ങുന്നതായിരിക്കും. ഇതുതന്നെ വ്യായാമത്തിലും അനുകരിക്കുക. ഈ ഏകാഗ്രതയും വിശ്വാസവും ബാല്യകാലം മുതൽ വെച്ചുകൊണ്ട് പ്രവൃത്തിക്കുന്നപക്ഷം കൂടുതൽ പ്രയോജനം ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. ഏകാഗ്രതയിൽ പഠിത്തം വർദ്ധിക്കുകയും ആരോഗ്യം നീണ്ടുനിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്. വ്യായാമം ചെയ്യുന്ന സമയം കണ്ണും മൂക്കും ചെവിയും എല്ലാം തുറന്നിരിക്കണം. ശിശുപ്രായത്തിൽ മലർന്നുകിടന്നുകൊണ്ടു ചെയ്യുന്ന പ്രകൃത്യനുസരണമായ കൃത്യങ്ങളെ സൂക്ഷിച്ചു കണ്ടറിഞ്ഞു് വെച്ചിട്ടുള്ള ചില വ്യായാമമുറകൾ ഇപ്പോൾ നടപ്പിൽ ഇരിക്കുന്നുണ്ട് * അതു പ്രത്യേകം പരിശീലിക്കുന്നപക്ഷം നമ്മുടെ ആരോഗ്യം പരിരക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. വ്യായാമം നമ്മുടെ പ്രകൃതി ശക്തിക്കുമാത്രം അതായതു് ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിലും, മൂക്കിലും, കക്ഷത്തിലും വിയർപ്പുപൊടിയുന്നതുവരെ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. തുറന്നസ്ഥലം ബാലസൂര്യപ്രകാശം ഇവ വ്യായാമത്തിനു കൊള്ളാവുന്നതാണ്. നമ്മുടെ മാംസപേശികൾ ഉറക്കത്തിൽ അയഞ്ഞുകിടക്കുന്നതുകൊണ്ടു് രാവിലെ തന്നെ വ്യായാമം ചെയ്തു് അതിനെ ഉറപ്പിക്കാനുള്ളതാണ്. പ്രഭാതവായുവിന്റെ ശ്വസനംകൂടി ഇതിൽ ഉദ്ദേശിക്കുന്നതു്, ശ്വാസകോശത്തിനു് നവജീവനെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിനായിട്ടാണ്. മനുഷ്യന് ചര്യാദികളാൽ മരണംവരെ അവന്റെ കൃത്യം സാധിക്കേണ്ടതായിരിക്കുന്നു. ഇതിനു ഞാൻ മുൻപുപറഞ്ഞ സാൻഡോ മുതലായ ചില അഭ്യാസികളെ നാം അനുകരിക്കണമെന്നില്ല. നമ്മുടെ ശരീരം നാം നന്നാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. ഹിന്ദുപുരാതനന്മാർ നമുക്കുതരുന്ന അറിവിൽ നി

* ഈ വ്യായാമമുറകൾ ഫിബ്രവരി തുലാംലക്കം ആരോഗ്യംമാസിക യിൽ പ്രസംഗികൻ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തീട്ടുണ്ട്.

നും നാം ഗ്രഹിക്കാനുള്ളത് ഒരു ഹഠയോഗിയുടെ ശരീരസ്ഥിതി മാത്രമാണ്. അതെന്നിലയിൽ ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗങ്ങളും അതു സംബന്ധിച്ചുള്ള മാംസപേശികളും പ്രത്യേകതയിൽ നിഴലിക്കുന്നതിനും ഉറപ്പിക്കുന്നതിനും വ്യായാമം ഏകാഗ്രതയോടെ ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

ഇനിയും എനിക്ക്, നിങ്ങളെ ഉൽബോധിപ്പിക്കാനുള്ളത് നമ്മുടെ വസ്ത്രധാരണത്തെപ്പററിയാണ്. നമ്മുടെ പുരാതനന്മാർ അംഗീകരിച്ചിരുന്ന ആ ചുരുങ്ങിയ വസ്ത്രധാരണരീതി നമ്മുടെ നാട്ടിനും ആരോഗ്യത്തിനും പ്രത്യേകം പററിയതായിരുന്നു. പരിഷ്കാരത്തിന്റെ ആവിർഭാവത്തോടുകൂടി പാവനമായ പഴയരീതി നിശേഷം ഭേദപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പലസമുദായങ്ങളും പാശ്ചാത്യപരിഷ്കാരത്തിൽ ഭ്രമിച്ച് അവരെ അനുകരിച്ച് ശരീരത്തിൽ വളരെ കുറച്ചുഭാഗം മാത്രമെ വായുവിന്റെ സംസർഗ്ഗത്തിനനുവദിച്ചു വരുന്നൊള്ളു. നമ്മുടെ ഈ നാട്ടിലെ ശീതോഷ്ണാവസ്ഥയ്ക്ക് ഇതു നാശകരമായ ഒരു കൃത്യം മററൊന്നില്ല. വീട്ടുവിട്ടു ഔദ്യോഗികമായിട്ടോ മററു സംഗതികൾക്കോ സഞ്ചരിക്കുന്ന സമയങ്ങളിൽ പരിതസ്ഥിതിയെ നാം അനുസരിക്കേണ്ടതാണെന്നുള്ള സംഗതി ഞാൻ അശേഷം വിസ്മരിക്കുന്നില്ല എങ്കിലും വീട്ടിൽ ഇരിക്കുന്ന അവസരങ്ങളിൽ ചുരുങ്ങിയ വസ്ത്രധാരണം പരിശീലിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തെ പരിരക്ഷിക്കുന്നതും താന്നനിലയിൽ ഉള്ള നമ്മുടെ കോശസ്ഥിതിക്ക് അനുകൂലിക്കുന്നതുമാണ്. നമ്മുടെ ശരീരം ഉള്ളിലുള്ള മലത്തെ രോമകൂപങ്ങളിൽകൂടി വെളിയിലേക്കു തള്ളിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വസ്ത്രംകൊണ്ടു ശരീരഭാഗത്തെ പൊതിഞ്ഞു മൂടിക്കൊച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പക്ഷം ഈ അഴുക്കുകൾ യഥാസ്ഥാനം വിട്ടുമാറാൻ ഇടയാകാതെ ശരീരം അവയെ തിരിച്ചു കൈക്കൊള്ളുവാൻ ഇടയാകുന്നു.

ഇതിനിടയാകാതിരിക്കുന്നത് എത്രയോ വലിയ ഒരനുഗ്രഹമാണെന്നുള്ളതു പലരും പ്രത്യേകം ആലോചിക്കാനുള്ളതാ

ണ്ട്. ഈയിടെ ഒരു വലിയ ഡാക്ടർ ആഫ്രിക്കായിൽ സഞ്ചരിച്ചുവരവെ അരോഗദൃഢഗാത്രനായ ഒരു നീഗ്രോയെ കാണാനിടയായി. ദൃഷ്ടമാത്രത്തിൽ ആകർഷിതനായ ഡാക്ടർ നീഗ്രോയുടെ അടുത്തു ചെന്ന് അവൻെറ ആരോഗ്യത്തിനുള്ള കാരണത്തെപ്പററി ചോദിച്ചപ്പോൾ നീഗ്രോപറഞ്ഞ ഉത്തരം "ഞാൻ എൻെറ മുഖത്തെപ്പോലെ സർവ്വാംഗത്തേയും കരുതുന്നു" എന്നാണ്. ഡാക്ടർ ഒരു ദിവസം മുഴുവൻ ആലോചിച്ചിട്ടും ഇതിൻെറ താല്പര്യമറിയാതെ വിഷമിച്ച് വീണ്ടും നീഗ്രോയെ അഭയംപ്രാപിച്ചു. മുഖത്തെ മൂടിവെക്കാതെ എല്ലാവരും തുറന്നുവെയ്ക്കുന്നതുപോലെ താൻ തൻെറ സർവ്വാംഗത്തേയും സദാപി പ്രകൃതിയുടെ ആലിംഗനത്തിന് തുറന്നുവെച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നുള്ള വസ്തുത ഡാക്ടരെ അവൻ മനസ്സിലാക്കി. കേവലം ഇലകൾകൊണ്ടു ചുരുങ്ങിയ ഒരു വസ്ത്രധാരണം നടത്തിയ ആ നീഗ്രോയ്ക്ക് ശിഷ്യപ്പെട്ടുപോയ ആ ഡാക്ടരുടെ കഥ വെറുംകഥയല്ലായ്മയാണ് എന്നു തെററിദ്ധരിക്കരുതെ.

ഇങ്ങനെ ആഹാരം, നിദ്ര, മൈഥുനം, വ്യായാമം, വസ്ത്രധാരണം എന്നിവ ചുരുക്കി ഞാൻ ഇവിടെ വിവരിച്ചിട്ടുള്ളതു് ഏതോ ചില പാശ്ചാത്യവിദഗ്ദ്ധന്മാർ കണ്ടുപിടിച്ച് നടപ്പിലാക്കിയിട്ടുള്ള അടിസ്ഥാനരഹിതമായ വല്ല പ്രമാണങ്ങളേയും അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയല്ലെന്നുള്ളതു് നിങ്ങൾ പ്രത്യേകം ധരിക്കേണ്ട ഒരു പരമാർത്ഥമാണ്. നമ്മുടെ പുരാതനന്മാരുടെ പരിപാവനമായ ജീവിതരീതി ഹൈന്ദവവേദശാസ്ത്രാദി ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ എവിടെയും ലക്ഷ്യമാണ്. അതിനെവിട്ടു ജീവിതം നയിക്കുന്ന പരിഷ്കൃതരെന്ന് നടിക്കുന്ന മനുഷ്യസമുദായത്തിൻെറ അനാരോഗ്യവും അധഃപതനവും നമുക്ക് എവിടെയും അനുഭവവുമാണ്. ഈ ആപൽഗർത്തത്തിൽനിന്നും ഇന്ന് മനുഷ്യസമുദായത്തെ ഉദ്ധരിക്കുന്നതിന് പ്രകൃതിജീവിതമല്ലാതെ മറെറാരുമാർഗ്ഗവുമില്ലെന്ന് ലോകം പൊതുവെ അറിഞ്ഞും സമ്മതിച്ചും വരുന്നുണ്ട്. കൃത്രിമജീവിതമാർഗ്ഗത്തിൽ ലയിച്ച്

അതിനെ വിട്ടുപിരിയുന്നതിന് അശക്തരായ ചിലർ മനസാക്ഷിയെ മറച്ച് മൌനം ഭജിക്കുമെങ്കിലും ലോകം ആസകലം പ്രകൃതിജീവിതത്തെ ഹൃദയപൂർവം പ്രശംസിക്കുന്നുണ്ട്. മനുഷ്യശരീരം നശ്വരമാണ്. അന്തര്യാമിയായി, ക്ഷേത്രസ്ഥനായിരിക്കുന്ന പരമാത്മാവിൻെറ പരിസേവനം ശരീരാവലംബിക്ക് ഉപേക്ഷണീയമല്ല. അതിനുവേണ്ടി അത്രയും കാലം ആ പരമാത്മാവിൻെറ പരിപാവനമായ ക്ഷേത്രത്തെ പരിശുദ്ധമായി സൂക്ഷിച്ച് സന്തുഷ്ടിയോടെ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന് പരമാനന്ദദായിനിയായ പ്രകൃതിദേവി സദയം അനുഗ്രഹിക്കുമാറാകട്ടെ.

പുകയിലയുടെ
വിഷപരമായ ഫലങ്ങൾ.

(റി ആർ: നാരായണൻ നമ്പ്യാർ ബി. എ. ബി. എൽ)

ജനങ്ങളിൽ അധികം പേരും നിത്യേന ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന പുകയിലയെയും അതിൻെറ ദ്രോഹകരങ്ങളായ ഫലങ്ങളെയുംപററി ആരോഗ്യം മാസികയിൽ ധാരാളം ലേഖനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു, എന്നിലും പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്ന ജനങ്ങളുടെ ആധിക്യവും, അതിൻെറ ദോഷങ്ങളുടെ വലിപ്പവും നോക്കുമ്പോൾ വൈദ്യാരോഗ്യവിഷയങ്ങളിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം സമ്പാദിച്ചിട്ടുള്ളവർ അതിനെപ്പററി പറയുന്നതു വീണ്ടും വീണ്ടും വായനക്കാരുടെ മുമ്പിൽവെയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ടു ദോഷം വരാനില്ല. അടിയിൽകാണുന്നതു 'Health and Happiness' എന്ന പുസ്തകത്തിൽ T. H J. ഹാർഗ്രീപ്സ് എം. ആർ. സീ. എസ്; എൽ. ആർ. സീ. പി. എന്ന മഹാൻ എഴുതിയിരിക്കുന്ന ലേഖനത്തിൻെറ തർജ്ജമയാണ്.

ഇനിയും നമുക്കു പുകയിലയുടെ ഫലങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്നു പരിചിന്തനം ചെയ്യാം. തത്വരിച്ചാൽ, ഉദരാസ്വാസ്ഥ്യം മുതലായി പുകയില ആദ്യമായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾ പുകയിലയുടെ വിഷസ്വഭാവത്തിൻെറ യഥാൎത്ഥസ്വഭാവമാണ്. ഈ വിഷം ഉപയോഗിച്ച് ഏററവും ആപൽക്കരവും നിരാശാജനകവും ആയിത്തീരുമ്പോൾ മേല്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾക്കു പുറമേ സഹായികളായി വിളൎച്ച, വിറയൽ, അത്യവേഗത്തിലും അനിയന്ത്രിതമായും ഉള്ള ഹൃദയസ്പന്ദനം, അനനക്രമമായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, ചില അവസരങ്ങളിൽ മോഹാലസ്യം, ബോധക്ഷയം ഇതുകളും ഉണ്ടാകുന്നു. മേൽപ്പറഞ്ഞതുപോലെ ഇത്ര ആപദാസ്പദവും വിഷമുള്ളതുമാണ് പുകയില എങ്കിൽ തന്മൂലമുള്ള മരണങ്ങൾ അതനുസരിച്ച് കുറെക്കൂടി അധികപ്പെട്ടു കാണാത്തതെന്തുകൊണ്ടാണെന്നു ഒരു ചോദ്യം ഉണ്ടാകാവുന്നതാണ്. ഇതിനുത്തരം, മനുഷ്യശരീരത്തിലെ ആന്തരാവയവങ്ങൾക്കു അതിൻെറ പരിതസ്ഥിതികളനുസരിച്ച് അവയെ വ്യത്യാസപ്പെടുത്തുന്നതിനു തക്കതായ ഒരു അത്ഭുതശക്തി ഉണ്ടു എന്നാണ്. അവ വിഷത്തെ ക്രമേണ, അനുഗുണമായ മാററങ്ങൾ വരുത്തിക്കൊണ്ട് പരിഹരിക്കുന്നു.

ഈ വിഷത്തിൻെറ ഫലമായി മരണം ഉടനടി ഉണ്ടാകാതിരുന്നേയ്ക്കാമെങ്കിലും, ഒരുമനുഷ്യൻ മററു രോഗങ്ങൾക്കു വശംവദനല്ലെങ്കിൽ, അവസാനമായി അയാൾ മരിക്കേണ്ടതിനു വളരെ വളരെ മുമ്പേതന്നെ, അനേകനാൾ തുടരെ പുകയില ഉപയോഗിച്ചതിൻെറ ഫലമായി, അകാലമൃത്യുവിനു ഇരയായി തീരുമെന്നുള്ളതിനു രണ്ടുപക്ഷമില്ല. അയാൾ മററു രോഗങ്ങളാൽ ആക്രമിക്കപ്പെട്ടവനാണെങ്കിൽ തന്നെയും, നിക്കോട്ടിൻ എന്ന പുകയിലവിഷം അതിൻെറ മറെറാരു രൂപത്തിലുള്ള പ്രയോഗംകൊണ്ട്, അയാളുടെ മരണത്തിനു കാരണമായി തീരുന്നതാണ്.

പുകയില പല്ലിനെ ഉപദ്രവിക്കുന്നു.

പുകവലി ശാരീരികാവയവങ്ങൾക്കു ചെയ്യുന്ന ദോഷങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്നാണ് ഇനിയും നമുക്കു അറിയേണ്ടതു്. പുകയിലപ്പുക പല്ലിനെ തവിട്ടുനിറമുള്ള വെറും സാധനംകൊണ്ടു മൂടുന്നതിനു സഹായിക്കയും അതു് അല്പകാലത്തിനുള്ളിൽ പല്ലിനെ കറുത്തനിറമുള്ളതാക്കി തീൎക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സദാധൂമപാനംചെയ്യുന്ന ഒരാളിനെ നല്ലപല്ലുള്ളവനായിക്കാണുക അപൂൎവമാണ്. അയാൾ ഇതിൽ അശ്രദ്ധയോടുകൂടി ഇരിക്കുകയും ഒടുവിൽ അതു ഉദരരോഗകാരണമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു.

വായും തൊണ്ടയും.

പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നതു പലപ്പോഴും 'Cancer of the Lips and Tongue' എന്ന കവിൾവാർപ്പിനു കാരണമാണെന്നുള്ളതിനു സംശയമില്ല. സിഗററ്റിലുള്ള വിഷമയമായ പുകയിലയുടെ ഭാഗങ്ങളിൽനിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന ചൂടുള്ള പുകചെയ്യുന്ന ഉപദ്രവങ്ങൾക്കു നാക്കു, ചുണ്ടുകൾ ഇവ വശംവദമാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു ധൂമപാനം ചെയ്യുന്നവരിൽ സാധാരണമായി കണ്ടുവരുന്ന വായിലും തൊണ്ടയിലുമുള്ള ദശ (Mucuous membrene) യിൽ ഉള്ള ജലമയരാഹിത്യവും, ചുവപ്പുനിറവും, വാപ്പുണ്ണും ജലദോഷവും വരാൻപോകുന്നു എന്നുള്ള സന്ദേശത്തിനെ വഹിക്കുന്നു.

സിഗററുണ്ടാക്കുന്ന മുട്ടുക്കന്മാർ ചെയ്യുന്ന പരസ്യത്തിൽ, തൊണ്ടയിൽ സുഖക്കേടുകൾ ഉണ്ടാകാത്ത സിഗററുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതു് അവർമാത്രമാണെന്നു വിവരിച്ചു കാണുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ സാധാരണ സിഗററുകൾ അപ്രകാരമുള്ള സുഖക്കേടുകൾക്കു നിദാനമാണെന്നു അനുമിക്കാം.

ഉദരം.

പലപ്പോഴും ദഹനക്കേടി (Dyspepsia) നു കാരണമായിത്തീരുന്നതു ധൂമപാനാധിക്യമാണെന്നുള്ളതിൽ വിപരീതാഭി

പ്രായമുണ്ടാകാൻ വകയില്ല പുകയില മാന്ദ്യവും, ക്ഷീണവും, മോഹാലസ്യം തന്നെയും ഉണ്ടാക്കുന്നു തൽഫലമായി അതു ശരീരമാസകലം സഞ്ചരിക്കുന്നതും ഉദരത്തിലുള്ളതുമായ ഒരു ദ്രാവകത്തെ ഓരോ ഭാഗത്തും സിരകളിൽനിന്നും വേർപെടുത്തി വേദനപ്പെടുത്തുകയും ഉദരചൈതന്യത്തെ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പുകയില ഇപ്രകാരം ഒരു ഗണ്യമായ ഉപദ്രവം ചെയ്യുന്നു. പുകയില ഉപയോഗിച്ചു ശീലിച്ചിരിക്കുന്ന ആളാണെങ്കിൽ, അയാൾക്കുണ്ടാകുന്ന കഠിനമായ ക്ഷുത്തിനെ പുകയിലകൊണ്ടുതന്നെ പരിഹരിക്കാമെന്നു ചിലർക്കെങ്കിലും അനുഭവപ്പെട്ടിരിക്കാം. എന്നാൽ ഭക്ഷണാസക്തി ശമിപ്പിച്ചു എങ്കിലും വാസ്തവത്തിൽ അയാളുടെ വിശപ്പു തീർന്നിട്ടില്ല. അതയാളിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുകതന്നെ ചെയ്യുന്നു. ഈ വിധത്തിലാണ് പുകയില ദഹനക്കേടുണ്ടാക്കുന്നതും.

സിരകൾ.

പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവർ പലപ്പോഴും ഞരമ്പുരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവരാണ്. ഈ രോഗങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതു് നാനാസ്വരൂപങ്ങളിലാണ്. ഒരാൾ നിഷ്പ്രയാസ ക്ഷോഭാവേശനായിത്തീരുമ്പോൾ വേറൊരാൾ അസാധാരണമായി കോപിക്കയും കയർക്കയും ചെയ്യുന്നു. മറെറാരാൾക്കു രാത്രിയിൽ നിദ്രയേ ഉണ്ടാകുന്നില്ല. നാലാമതൊരാൾക്കു കൈകൾ വിറയ്ക്കുന്നതുമൂലം എഴുത്തുജോലിയ്ക്കു വിഘ്നം നേരിടുന്നു. മാനസികവും കായികവും ആയ പ്രസരിപ്പിനെ ശാന്തപ്പെടുത്തുന്നതും അതിൻെറ പ്രത്യേകശക്തികൊണ്ടു സിരകൾക്കു ബലഹീനത ഉണ്ടാക്കുന്നതും ഒരു കപടചൈതന്യം കൊടുക്കുന്നതും, അശ്രദ്ധയ്ക്കും മന്ദതയ്ക്കും ബോധക്ഷയത്തിനും കാരണമാക്കുന്നതും ആയി ശരീരത്തിലെ സിരകളെ അനുകമ്പാനം ബാധിക്കുന്ന ഒരു പ്രത്യേക ശക്തിവിശേഷം ഇതിനുണ്ട്. പുകയിലവിഷം ഹൃദയസംബന്ധമായ മാംസപേശികളിൽ ചെയ്യുന്ന ഭയാനകമായ ചില ദോഷങ്ങൾകൂടി വായനക്കാർ ഓർമ്മിക്കാനുണ്ട്.

പുകയില ഉപയോഗിക്കുന്നവൻെറ ഹൃദയത്തിനെ ബലഹീനമായ സ്ഥിതിയിൽ എത്തിക്കുന്നു. കൂടാതെ, പ്രവൃത്തികൾക്കു ക്രമമില്ലായ്മയും, രക്തധമനികളെ അനാവശ്യമായി പോഷിപ്പിക്കുക എന്നതും ഈ പുകയിലയുടെ ഭയങ്കരഫലങ്ങളാണ്.

ഉദരസ്നാനത്തെപ്പററി ഒരഭിപ്രായം.

(കെ. ആർ. വാര്യർ, ബി. ഏ. ബി. എൽ.)

മകരം ലക്കം 'ആരോഗ്യ'ത്തിൽ നാഭിസ്നാനത്തെ വിശദീകരിക്കാനുള്ള ചിത്രം കണ്ടതോടുകൂടി, പലക്കും പലപുതിയ സംശയങ്ങളും ഉണ്ടായിത്തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നുഎന്ന് അവർ എനിക്ക് അയച്ചിട്ടുള്ള എഴുത്തുകളിൽ നിന്നും കാണുന്നു. ഓരോരുത്തക്കും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം മറുപടിഎഴുതുന്നതിനേക്കാൾ, പ്രസ്തുത സംഗതിയെപ്പററി എനിക്കുള്ള അഭിപ്രായം എന്താണെന്ന് ആരോഗ്യം മാസികയിൽ പ്രസിദ്ധം ചെയ്യുന്നതു് കൂടുതൽനന്നായിരിക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു

ക്രൂണിയുടെ ഗ്രന്ഥത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന നാഭിസ്നാനത്തിൻെറ അല്ലെങ്കിൽ ഹിപ്പ്ബാത്തിൻെറ അനുഷ്ഠാനക്രമം വിദശീകരിക്കുന്നതിനാണല്ലോ പ്രസ്തുത ചിത്രം കഴിഞ്ഞലക്കം "ആരോഗ്യ"ത്തിൽ ചേർത്തിരുന്നതു്. മി ബിവാൽകരുടെ അഭിപ്രായം എന്താണെന്ന് അതു സ്പഷ്ടമാക്കുന്നെന്നല്ലാതെ ക്രൂണിയുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളെ അതു് ഒരുവിധത്തിലും വിശദമാക്കുന്നില്ല. മി. ബിവാൽകാർ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള സ്നാനം ക്രൂണിയുടെ ഹിപ്പ്ബാത്തുമായി സാമ്യപ്പെടുത്തുവാൻ

തന്നെ പ്രയാസം. ആ സ്ഥിതിക്ക്, മി. ബിവാൽക്കാരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ ക്രൂണിയുടെ സ്നാനരീതിയെ വിശദീകരിക്കുന്നതായി വിചാരിക്കുന്നത് വിഹിതമല്ലല്ലോ.

മി. ബിവാൽക്കാർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്ന രീതിയിലുള്ള സ്നാനം ക്രൂണിയുടെ നാഭിസ്നാനമല്ല. എന്നാൽ, മി. ബിവാൽക്കാർ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന വിധത്തിൽ, സ്ഥൂലാന്ത്രത്തിന്റെ ഗതിക്കനുസരണമായി, തിരുമ്മുന്നത് നല്ലതാണെന്ന് ഇതിനു മുമ്പുതന്നെ 'ആരോഗ്യം' വായനക്കാർ അറിഞ്ഞിരിക്കാനിടയുണ്ട്. ആരോഗ്യം മാസികയുടെ ഒന്നാം വാല്യത്തിൽ ൧൪൦-ാം പുറത്തു തുടങ്ങുന്നതും, "മലാശയശുദ്ധി" എന്ന തലക്കെട്ടോടുകൂടിയതും ആയ ലേഖനത്തിൽ ഇപ്രകാരം തിരുമ്മുന്നത് മലാശയശുദ്ധിക്കു സഹായിക്കുന്നതായി വർണ്ണിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതിനോടുകൂടി ഇങ്ങനെ ഒരു ചിത്രവും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരുന്നുവെങ്കിൽ, അതു കൂടുതൽ പ്രയോജനകരമായിരുന്നേനെ.

മി. ബിവാൽക്കാർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നതുപോലെയുള്ള സ്നാനം സ്വീകരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു യാതൊരു ദോഷഫലവും ഉണ്ടാകുമെന്നു ഭയപ്പെടാനില്ല. മലാശയശുദ്ധിക്ക് അതു സഹായിക്കുമെന്നും തന്മൂലം മലബന്ധമുള്ളവർക്ക് അതു് ആശ്വാസപ്രദമായിരിക്കുമെന്നും അനുഭവസിദ്ധമാണ്. സ്ഥൂലാന്ത്രത്തിന്റെ പ്രവൃത്തിക്കു സഹായമായ വിധത്തിൽ തിരുമ്മുന്നതുകൊണ്ടു് ഉള്ളിൽ ദുഷിച്ചുകിടക്കുന്ന മലം ക്രമേണ വെളിയിൽ പോകുന്നു. ഇങ്ങനെയാണ് മലാശയം ശുദ്ധമാകുന്നതു്.

എന്നാൽ ക്രൂണിയുടെ നാഭിസ്നാനത്തിനു പകരം ഈ സ്നാനം മതിയാകുമെന്നു ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നില്ല. ക്രൂണിയുടെ സ്നാനംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ഗുണങ്ങളെല്ലാം ഈ സ്നാനരീതി കൈക്കൊണ്ടാൽ സിദ്ധിക്കുമെന്നു വിശ്വസിക്കുവാനും അവകാശമില്ല. ആമാശയം പിത്താശയം മുതലായ പ്രധാന അവയവങ്ങൾ ശുദ്ധമാക്കുന്നതിനും അവയുടെ പ്രവൎത്തനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ക്രൂണിയുടെ നാഭിസ്നാനംപോലെ ഈ

പരിഷ്കരിച്ച സമ്പ്രദായംകൊണ്ട് സാധിക്കുന്നതല്ല. അതുകൊണ്ട്, ക്രുനിയുടെ നാഭിസ്നാനം ഇപ്പോൾ ആചരിച്ചുവരുന്നവരും, അപ്രകാരം ചെയ്യണമെന്ന് ഇനിമേൽ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നവരും അങ്ങിനെ ചെയ്യാതെ, ഈ പുതിയരീതി സ്വീകരിക്കുന്നത് ഒന്നുകൊണ്ടും ബുദ്ധിപൂർവകമായിരിക്കയില്ലെന്നാണ് എന്റെ അഭിപ്രായം.

ഉപവാസത്തിന്റെ

അത്യത്ഭുതകരമായഫലം.

ഒരനുഭവം.

ഡിസംബർ ലക്കം Nature Healer മാസികയിൽ കെ. ജീ. സീ. എന്നൊരാൾ എഴുതുന്നത്:—

രണ്ടു കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ മാതാവും ൨൮- വയസ്സുള്ളവളും ആയ എന്റെ ഭാര്യ രോഗചികിത്സാവിഷയത്തിൽ വളരെ രസകരവും സാഹസികവും ആയൊരു പരീക്ഷ നടത്തിയിരിക്കുന്നു. സംസ്കാരഹീനരായി ഭക്ഷണവിഷയങ്ങൾ നിറഞ്ഞ സാധാരണ മനുഷ്യർ ഇതിനെ സാഹസമെന്നു പറയുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഞാനും അതു സാഹസികമെന്നു പറയുന്നത്. അല്ലാതെ സ്വയമേ അതിൽ ആപൽക്കരമായി യാതൊന്നും ഉണ്ടാകയില്ലാ.

ദിനം ൯൯.൫ മുതൽ ൧൦൦ വരെ ഡിഗ്രി ചൂടുണ്ടായിരുന്ന ഒരു പനിക്ക എന്റെ ഭാര്യ രണ്ടു കൊല്ലമായിട്ടു വശഗയായിരുന്നു. സുസ്ഥിരമായ മലംപിടിത്തം ഇതിനോടുകൂടെ സദാ ഉണ്ടായിരുന്നു. മലശോധനയ്ക്കു വളരെ പ്രയാസമാണ് ആക്കിൽ വൃത്തികേടുകളും, ശ്വാസം ദുർഗന്ധമയവും

യിരുന്നു. ശാരീരകമായ കഠിനാധഃപതനവും ശോഷണവും അവൾക്കു കണ്ടിരുന്നു. ഇതിന്നു കാരണം പക്ഷേ അവളുടെ തീണ്ടാരി സംബന്ധമായ രോഗമായിരുന്നു. കാലാകാലങ്ങളിൽ ആർത്തവം പോയിരുന്നില്ല. പോയാലോ അതു അതിധാരാളമായി ഏവ ദിവസങ്ങളിലധികം പൊയ്ക്കൊണ്ടിരുന്നു. അവളുടെ ഹൃദയത്തിന്നും ക്ഷീണം തട്ടിയിരുന്നു. എന്തെങ്കിലും വേലചെയ്കയോ, നടക്കുകയോ, കോണിപ്പടി കയറുകപോലുമോ ചെയ്യുമ്പോൾ അതികഠിനമായ അണപ്പും ക്ഷീണവും അവൾക്കുണ്ടായിരുന്നു ഇതവൾക്കേതാണ്ടു പാരമ്പൎയ്യമുറയ്ക്കു കിട്ടിയതാണ്. അവളുടെ പിതാവും ഹൃദ്രോഗത്താൽ മരിച്ചു. ലാഹൂറിലെ പ്രസിദ്ധ ഡോക്ടറന്മാരെല്ലാം അവളെ പരിശോധിച്ചു ചികിത്സിച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നു.

ആരംഭകാലത്തു ഈ പനിക്കായി അവൾക്കുറെ അധികം മരുന്നുകൾ കഴിക്കയും കുത്തിവെപ്പുകൾ സ്വീകരിക്കയും ചെയ്തു എന്നാൽ ഉപദ്രവം കൂട്ടുതലാകുകയാണ് ചെയ്തതു്. എക്സറെ പരിശോധനകൊണ്ടു മററും അവളുടെ ശ്വാസനാളങ്ങൾക്കു രണ്ടിനും വലിയ കേടുണ്ടെന്നും അതിനാൽ അചിരേണ അപകടകരമായ ക്ഷയത്തിൽ അവളുടെ സ്ഥിതി എത്തുമെന്നും അഭിപ്രായമുണ്ടായി ഞങ്ങൾ ഭയവിഹ്വലരായി. ഡാക്കുറന്മാരും ഏറെക്കുറെ ഭയപ്പെട്ടതുമൂലം മുറയ്ക്കു ചികിത്സതുടങ്ങി. കൃത്രിമമാൎഗ്ഗമായി ഭക്ഷണം ഉള്ളിലാക്കി. അവളുടെ സഹോദരിമാരിൽ രണ്ടുപേർ ക്ഷയം ബാധിച്ചു മരിച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നതിനാൽ ഈ ഭയം ദ്വിഗുണീഭവിച്ചു. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ആധുനികകാലത്തെ യുക്തിപൂൎവ്വമായ പ്രകൃതിചികിത്സാരീതിയിൽ വല്ല ഫലവും കിട്ടാനുണ്ടോ എന്നൊന്നു പരീക്ഷിക്കണമെന്നു ആദ്യമായി എനിക്കൊരുണർച്ച ഉണ്ടായി.

തൽഫലമായി കേവലം പരീക്ഷാനിലയിലുള്ള അല്ലോപ്പതി ചികിത്സകന്മാരുടെ രീതികളെയെല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ച്

എന്റെ ഭാൎയ്യ പത്ഥ്യാഹാരചികിത്സയും ജലചികിത്സയും അംഗീകരിച്ചു തുടങ്ങി. പക്ഷേ എന്റെ കുടുംബത്തിലെ പരിതസ്ഥിതികൾ അവളെ വ്യവസ്ഥയോടും, വേണ്ടതുപോലെയും ഈ ചികിത്സകൾ ചെയ്യാൻ അനുവദിച്ചില്ല. ഈ ചികിത്സകൊണ്ടു പറയത്തക്കവണ്ണം അവൾക്കു ആശ്വാസം കിട്ടിയിരുന്നുവെങ്കിലും, രോഗം തീരെ മാറാതെയിരുന്നു. ഇതിനിടയ്ക്കുണ്ടായ മററു ചിലരുടെ സുഖക്കേടുകളും ഈ ഫലത്തിനെതിരായി പ്രവൎത്തിച്ചു. ഈ ലേഖനത്തിൽ ഈ ചികിത്സയെ പ്രധാനീകരിക്കണമെന്നുദ്ദേശിക്കാത്തതിനാൽ ഞാനതിന്റെ സ്ഥിതി വൎണ്ണിക്കുന്നില്ല. എങ്കിലും പച്ചപ്പാൽ മുഴങ്ങോതമ്പപ്പം, പുതിയ സസ്യങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ ഇവകൊണ്ടുള്ള ആഹാരം അവളെ വളരെ ഭേദപ്പെടുത്തിയെന്നു ചുരുക്കത്തിൽ പറയാതിരിക്കാൻ നിവൃത്തിയില്ല.

കഠിനദീനങ്ങളെ ഭേദപ്പെടുത്തുന്നതിനു ഏററവും പ്രകൃതിസിദ്ധവും, യുക്തിയുക്തവും, ഫലപ്രദവും ആയ ഒരുമാൎഗ്ഗം ഉപവാസമാണെന്നും മററും സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ളവരും പ്രസിദ്ധന്മാരും ആയ എററൎ, ച്യൂററൽടൻ, മാക്ഫാഡൻ, കാറിംഗ്ടൺ, റബാൾട്ടിയാററി, ഡ്യൂയി എന്നിവരുടെ പരീക്ഷകളും, കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളും മററും ഞാനീക്കാലത്തു ഭംഗിയായി പഠിക്കുകയായിരുന്നു. രോഗപരിഹാരത്തിനു ഉപവാസം ശക്തിയുക്തമായ ഒരു മാൎഗ്ഗമാണെന്നു എനിക്കപ്പോൾ നല്ലവണ്ണം ബോധ്യമായിരുന്നു. എന്റെ ഭാൎയ്യയ്ക്കു ഇതൊന്നു പരീക്ഷിച്ചു നോക്കണമെന്നു തീൎച്ചപ്പെടുത്തി. എന്നാൽ ഉപവാസക്കാലത്തു ഭാൎയ്യയ്ക്കുണ്ടാകാവുന്ന സ്ഥിതികളെ മനസ്സിലാക്കി വേണ്ടതു പ്രവൎത്തിക്കണമെങ്കിൽ എനിക്കു തന്നത്താനേ ഒന്നുപവസിച്ചു പഠിച്ചിട്ടുവേണ്ടതാണെന്നു ഞാൻ വിചാരിച്ചു. അതുകൊണ്ടു ആദ്യം ഞാനൊരാഴ്ചവട്ടം ഉപവസിച്ചു. തന്മൂലം രോഗത്തിന്റെ പരമാൎത്ഥസ്വഭാവവും, ചികിത്സാരീതികളും എനിക്കു പൂൎണ്ണമായി മനസ്സിലായി എന്നു പ്രത്യേകം

പറയേണ്ടതല്ലൊ. ഭാൎയ്യക്കു കഠിനമായ ക്ഷീണവും ചടപ്പും ഉണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിലും എൻെറ ഉപവാസംകൊണ്ടു ഈ പരീക്ഷയ്ക്കു വശംവദയാകുവാൻ അവൾക്കു ധൈൎയ്യമുണ്ടായി.

ഒടുക്കം ൧൯൨൮ ഒക്ടോബർ ൨-ാംനു- കാശ്മീരരാജ്യത്തിലെ തലസ്ഥാനമായ ശ്രീനഗരത്തിൽവെച്ചു അവൾ ഇടമുറിയാതെയുള്ള ഉപവാസം തുടങ്ങി. ഈ സ്ഥലം പ്രകൃതിരാമണീയകതകൊണ്ടും, സുന്ദരമായ കാഴ്ചകൊണ്ടും മനോഹരമായിരുന്നതിനാൽ പ്രത്യേകിച്ചും അവൾക്കു ആശയും, തൃപ്തിയും തോന്നി. ഉപവാസം തീവ്രമായിട്ടുള്ളതായിരുന്നു. പ്രകൃതിമാതാവിനെ പരിപൂൎണ്ണമായി വിശ്വസിച്ചു ഈ വ്രതം സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്ന ഭാൎയ്യക്കു് തക്കതായ ഫലം കൊടുക്കണമെന്നു ഞാൻ ഈശ്വരനോടു അഭ്യൎത്ഥിച്ചു. ഉപവാസാരംഭകാലത്തിൽ അവൾക്കു ൯൮ റാത്തൽ ഘനമുണ്ടായിരുന്നു.

ഭക്ഷണസംബന്ധമായ നമ്മുടെ തുമ്പില്ലായ്മകൊണ്ടു ശരീരത്തിൽ സംഭരിക്കുന്ന ദുഷ്ടും, ചപ്പും, ചവറും പുറത്തുകളയാൻ ശരീരം ശ്രമിക്കുന്ന സ്ഥിതിയാണല്ലൊ രോഗം. അതിനാൽ ഈ വൃത്തിയാക്കലിനെ സഹായിക്കുന്നതു നല്ലതാണെന്നുള്ളതു യുക്തിയ്ക്കു യോജിച്ചതാണ്. ഈ ശുദ്ധീകരണത്തിനു ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു തടസ്സമാണെന്നുള്ളതു തൎക്കമററ സംഗതിയാണ്. ഭക്ഷണം നിത്തിയാലുടനെ അതിനെ ദഹിപ്പിക്കാൻ പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന രക്തം, രോഗോല്പാദകമായ ദുഷ്ടുകളെ പുറത്തു തള്ളുവാനുള്ള ശ്രമം തുടങ്ങുന്നു. ഉപവാസാരംഭത്തിൽ രോഗങ്ങൾക്കു ആധിക്യം ഉണ്ടാകുന്നതെങ്ങിനെയെന്നു ഇതുകൊണ്ടു ഗ്രഹിക്കാം. ശരീരം ദുഷ്ടുകളെ ശീഘ്രമായി പുറത്തുകളയാൻ ശ്രമിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണിതുണ്ടാകുന്നതു്. എന്നാൽ എൻെറ ഭാൎയ്യക്കു ആരംഭഘട്ടത്തിൽ ഈ വൈഷമ്യം അധികമുണ്ടായില്ല. എന്തെന്നാൽ ഇതിനു മുമ്പിൽചെയ്തിരുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സകൊണ്ടു ദുഷിച്ച സാധനങ്ങൾ ഒട്ടധികം മുമ്പേതന്നെ പോയിരുന്നു. നേരെമറിച്ചു, ഉപവാസ

ക്കാലത്തു അവർക്കു നല്ല മനോധൈര്യവും, ഉറപ്പും ഉണ്ടായിരുന്നു. അവർ കിടപ്പിലായിരുന്നില്ലെന്നു മാത്രമല്ലാ, ചില വ്യായാമം ചെയ്കയും, ധാരാളമായി നടക്കുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു. ആദ്യത്തെ മൂന്നുദിവസം അവർക്കു തീരെ അസഹ്യമായ വിശപ്പുണ്ടായിരുന്നു. അതൊരുവിധത്തിൽ മനശ്ശക്തികൊണ്ടവർ ജയിച്ചു. നാലാംദിവസം ഈ വിശപ്പുശമിക്കയും ഉപവാസകാലത്തിനു ശേഷംവരെ അതു വരാതിരിക്കയും ചെയ്തു.

ഉപവാസം തുടങ്ങിയതു മുതൽക്കു ദുർഗ്ഗന്ധമയവും ചീത്തയും ആയ സാധനങ്ങൾ ദേഹത്തുനിന്നു പുറത്തുപോകാൻ തുടങ്ങി. അവർ വേണ്ടിടത്തോളം പച്ചവെള്ളം കുടിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. നിത്യം എനിമാവെച്ചു മലം കളഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്നു. വയററിൽനിന്നു കറുത്തതും, ഉറച്ചതും, ദുർഗ്ഗന്ധപ്രദവും ആയ മലംപൊയ്ക്കൊണ്ടിരുന്നു. ആമാശയത്തിന്റെ ഈ അനാരോഗ്യമായ അവസ്ഥയാണ് രോഗത്തിനു നിദാനമെന്നു ഞങ്ങൾക്കു ബോധ്യംവന്നു. ദിനംപ്രതി രണ്ടുപ്രാവശ്യം മലശോധന ശരിയായിട്ടുള്ള "ആരോഗ്യവാന്മാ"രെന്നു സങ്കല്പിക്കപ്പെടുന്നവരുടെ വയററിൽപോലും ദുഷ്ട ത്വങ്ങൾക്കിടപ്പുണ്ടെന്നു ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ഈ വയററിങ്ങനെയാണെങ്കിൽ, അതിനെ ശുദ്ധീകരിയ്ക്കാതെ എങ്ങിനെ രോഗംമാറുമെന്നു അറിയാൻ പ്രയാസമാണ്. വൃത്തികെട്ട കാലും മുഖവും കയ്യുമായിട്ടു പുറത്തിറങ്ങാൻ ലജ്ജിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ വളരെ സോപ്പും വെള്ളവും മററും ചെലവുചെയ്തു ഉടുത്തുമോടിപിടിപ്പിച്ചു നടക്കുന്നതു കാണാം. അവന്റെയും വയററിൽ നോക്കിയാൽ ഈ ചപ്പും ചവറും മററും ധാരാളം കാണപ്പെടുന്നു. അക്കഥ അങ്ങിനെ നില്ക്കട്ടെ. അധികമുള്ള മേദസ്സുംദുഷ്ടും പുറത്തുകളയാൻ അവളുടെ സകല അവയവങ്ങളും ശ്രമിച്ചുതുടങ്ങി. ഗുദം, മൂത്രസഞ്ചി, ശ്വാസകോശങ്ങൾ, ത്വക്ക് എന്നിവയെല്ലാം ഒരുപോലെ ഈ പണിതുടങ്ങി. അവളുടെ മൂത്രം

വളരെ യൂറിക്കാസിഡും, ആൽബ്യുമനും ഉള്ളതും നിറം കലൎന്നതും ആയിരുന്നു.

തീരാതഗതിയിലുള്ള ഈ ശോധനം മൂലം അവളുടെ തൂക്കംകുറഞ്ഞതു് അത്ഭുതമല്ലല്ലൊ. അവൾ കേവലം അസ്ഥിക്കൂടവും തൊലിയും മാത്രമായിയെങ്കിലും, അവൾക്കു ഉത്സാഹവും, ആരോഗ്യവും, പണ്ടില്ലാത്തവണ്ണം ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ദുഷ്ടസാധനങ്ങളെല്ലാം പോയിക്കഴിഞ്ഞുവെന്നു ശരീരം നമ്മെ ധരിപ്പിക്കുന്നതു് ഭക്ഷണംവേണമെന്നു തോന്നിച്ചുകൊണ്ടാണ്. ഇതാണ് പ്രകൃതിനിയമം. പ്രകൃതിജന്യമായ ഈ വിശപ്പുവരുമ്പോൾ ഉപവാസം നിൎത്തണമെന്നാണ് ചട്ടം. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരുന്നാൽ അതാണ് പട്ടിണി. ഉപവാസത്തിനും പട്ടിണിക്കും തമ്മിലുള്ള ഭേദംതന്നെ ഇതാണ്. ഒക്ടോബർ ൧൯-ാംനു- പകൽ ൪ മണിക്കു എന്റെ ഭാൎയ്യക്കു ഈ പ്രകൃത്യാഉള്ള ക്ഷുത്തുതോന്നി. അപ്പോൾ ഉപവാസം നിൎത്തുകയാണല്ലൊ വേണ്ടതു്. അവൾക്കന്നേരം ൨൦ റാത്തൽ തൂക്കമേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. അതായതു് ൧൯ ദിവസത്തെ ഉപവാസംകൊണ്ടു ൧൪ റാത്തൽ ഘനംകുറഞ്ഞു. ഭക്ഷണത്തിനും ശരീരശക്തിയ്ക്കും തമ്മിൽ സംബന്ധമുണ്ടെന്നു പറയുന്നവരുടെ അഭിപ്രായത്തെ ഇതാ വീണ്ടും ഖണ്ഡിച്ചിരിക്കുന്നു. അല്പം മധുരനാരങ്ങനീരു ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കലൎത്തിയാണ് പാരണനടത്തിയതു്. അവൾക്കന്നുതോന്നിയ വിശപ്പു പ്രകൃതിസിദ്ധമായതല്ലായിരുന്നുവെന്നും, എന്തോ ഒരുചെറിയ വയറുകത്തൽ മാത്രമായിരുന്നുവെന്നും പിന്നീടു മനസ്സിലായി തന്മൂലം ഉപവാസം ഇവിടെ നിൎത്തിയതു കഷ്ടമായിപ്പോയെന്നു തോന്നി. അതങ്ങിനെയിരിക്കട്ടെ. അന്നുവൈകിട്ടും അവൾ കുറെ നാരങ്ങാനീരുകൂടെ കുടിച്ചു. അടുത്ത രണ്ടുദിവസങ്ങളിൽ അവൾ പഴങ്ങളുടെ ചാറുമാത്രം ഭക്ഷിച്ചു. തദനന്തരം മോരും പാലും ക്രമേണകൊടുത്തുവന്നു. ആറുദിവസത്തേയ്ക്കു അവൾ ദ്രാവകഭക്ഷ്യമേ കഴിച്ചുള്ളൂ. എന്നാൽ

ഈ ആറുദിനംകൊണ്ട് വെറും ജലമയമായ ഭക്ഷണം കഴിച്ചിട്ടും ൧൧ റാത്തൽഘനംകൂടിയതു കണ്ടപ്പോൾ ഞങ്ങൾക്കത്ഭുതം തോന്നി.

ഈ ഉപവാസത്തിൻെറ ഫലങ്ങളെവണ്ണിക്കാനസ്സാദ്ധ്യമെന്നാണ് അവൾ പറയുന്നത്. ഘനവും മുഷിവും ലവലേശമില്ലാതെ, ഉത്സാഹവും ആഹ്ലാദവും നിറഞ്ഞ് അവൾ ആദ്യമായി യഥാൎത്ഥജീവിതാനുഭവം തുടങ്ങി. മലംപിടുത്തം തീരെമറഞ്ഞുകളഞ്ഞു. ദിവസംപ്രതി രണ്ടുപ്രാവശ്യം അവൾക്ക ശോധനഉണ്ടായി. പണ്ടൊരിക്കൽ അവളെ പരിശോധിച്ച ഒരുഡോക്ടർ ഇപ്പോൾവീണ്ടും നോക്കിയതിൽ ക്ഷയത്തിൻെറ ചിഹ്നങ്ങളായ ശ്വാസകോശമാലിന്യമൊ, വായുമുട്ടലൊ, അണപ്പൊ യാതൊന്നുംഇല്ലെന്നു അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. ഭാഗ്യവശാൽ അവളുടെ ഉപവാസാന്ത്യകാലം തീണ്ടാരിയാകാനുള്ള കാലവുമായിരുന്നു. ഇതിൻെറ സ്ഥിതി എങ്ങിനെയിരിക്കുമെന്നു ഞങ്ങൾ ഉൽക്കണ്ഠാപൂൎവ്വം നോക്കിയിരിക്കയായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ ആൎത്തവം മൂന്നുദിവസംകൊണ്ടു പോയി ശുദ്ധിയാകുകയും പഴയകാലത്തെപ്പോലെ പന്ത്രണ്ടും അധികവും ദിവസങ്ങളോളം നിന്നുനിൽക്കയും ചെയ്യാതിരിക്കയും ചെയ്തപ്പോൾ അവൾക്ക അതിരില്ലാത്ത ആശ്ചൎയ്യവും സന്തോഷവും തോന്നി. അഞ്ചു ഫർലോങ് ദൂരമുള്ള ശങ്കരാചാൎയ്യമലയിൽ അവൾ പരീക്ഷാൎത്ഥം കയറിനോക്കി. ഹൃദയത്തിനു യാതൊരു തരക്കേടും കണ്ടില്ല. അവളുടെ സന്തോഷത്തെപ്പററി എന്തുപറയുന്നു. പണ്ടത്തെപ്പോലെ ശ്വാസംമുട്ടുകയൊ അണയ്ക്കുകയൊ കണ്ടില്ല. ഉപവാസത്തിനു മുമ്പിൽ സദാ ക്രമവിരുദ്ധമായിരുന്ന അവളുടെ നാഡിയും ദേഹത്തിൻെറ ചൂടും ക്രമസ്ഥിതിയിൽ വന്നുചേൎന്നു. ഹാ! സുലഭവും ചെലവില്ലാത്തതും, ലഘുവും ശുദ്ധിപൂൎണ്ണവും ആയ എന്തൊരുചികിത്സാ. കഷ്ടം! എന്നാലും ജനങ്ങളുടെ കൊതിമൂലം ഈ ചികിത്സയ്ക്കു പ്രചാരം വരുന്നില്ലല്ലൊ!.

ബാലചികിത്സ.

(൪-ാം പുസ്തകം ൩൨൬-ാം പേജിന്റെ തുടർച്ച.)

(വെണ്മണി പി. വി. ചാക്കോ. പറവൂർ.)

കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളും പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളും

കുഴിനഖം

നഖത്തിനിടയിലും അടിയിലും പൊടിയും മററും ഇരുന്നു ദുഷിച്ച് തൊലിയെദ്രവിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണു ഇതുണ്ടാകുന്നത്. നഖത്തിനടുത്തുള്ള മാംസത്തിന് ചൊറിച്ചിലും വേദനയും പഴുപ്പും നാററവുമുണ്ടാകുകയും നഖത്തിന്റെ ഇരുവശങ്ങളും പഴുക്കുകയും നഖം ക്ഷയിച്ചുപോവുകയും ചെയ്യും. ഒടുവിൽ വിരലിന് പഴുപ്പുണ്ടായി നഖം ഇളകിപ്പോകാറുമുണ്ട്. വീണ്ടും ഉണ്ടാകുന്ന നഖം മുരടിച്ചു വളർന്നുവരും.

ചികിത്സ:—ദിനം പ്രതി രണ്ടുപ്രാവശ്യം നഖം വൃത്തിയാക്കി കഴുകി അതിലുള്ള അഴുക്കു മുഴുവൻ കളയണം. വിരലിന്റെ അററത്തെ കവിഞ്ഞു നഖം വളരാനിടയാകാതെ ചെത്തിക്കളയുകയും നഖത്തിനിടയിൽ പൊടിയും മററും കയറാതെ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഈ രോഗത്തിൽ നിന്നൊഴിഞ്ഞിരിക്കാവുന്നതാണ്. സ്നാനങ്ങൾ നടത്തണം. അപ്പോൾ പാദങ്ങൾ വെള്ളത്തിൽ വയ്ക്കണം. സ്നാനാനന്തരം രോഗമുള്ള ഭാഗം കൈകൊണ്ടു സാവധാനത്തിൽ തലോടുകയും ചെയ്യണം. പിന്നീട് കളിമണ്ണും, നനച്ച തുണിയും മാററി മാററി വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. ഒരു പ്രാവശ്യം കളിമണ്ണു വെച്ചാൽ പിന്നീടു തുണിയാണ് വെക്കേണ്ടത്. അതുകൊണ്ട് സുഖപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ കാലു ചെറു ചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ വെച്ച് ൧൦ മിനിട്ടു സമയം തിരുമ്മിയ ശേഷം അത്രയും സമയം പച്ച വെള്ളത്തിൽ

വച്ചു തിരുമ്മുകയും പിന്നീട് കാല് തുവത്തി നീല ജലമൊഴിച്ചു നനച്ച കളിമണ്ണും തുണിയും മാറി മാറി വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യണം. രോഗമുള്ള ഭാഗം പച്ചവെള്ളത്തിൽ വച്ചു തിരുമ്മുമ്പോൾ ആ വെള്ളത്തിൽ അല്പം ഉപ്പു ചേക്കണം, ചൂടുവെള്ളത്തിലും ഉപ്പു ചേക്കുന്നതു നന്നു തന്നെ. ഒരു ചെറുനാരങ്ങയ്ക്കു ദ്വാരമുണ്ടാക്കി രോഗമുള്ള ഭാഗം നാരങ്ങയുടെ ഉള്ളിലാക്കി അല്പനേരം കഴിയുമ്പോൾ വേദനയ്ക്കു ശമനമുണ്ടാകും. രോഗാരംഭത്തിൽ പനിയും പൊകച്ചിലുമുണ്ടായാൽ ജീവരസായന ചികിത്സയിലെ Ferrum Phosphoricum എന്ന ലവണം കൊണ്ടു സുഖംലഭിക്കും. പഴുപ്പു വർദ്ധിപ്പിക്കാതെ വേദന കുറച്ചു പുതിയ നഖം വളത്താൻ സിലീശിയ (Silicea) ഏററവും സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതു് അകത്തും പുറത്തും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ക്രന്ത (പൊക്കിൾവീപ്പ്):— പൊക്കിൾക്കൊടി ഉണങ്ങി വീണശേഷം ശിശുവിൻെറ പൊക്കിളിൽ വെള്ളമോ മൂത്രമോ മുലപ്പാലോ വീണു താഴുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇതുണ്ടാകുന്നതെന്നു അമ്മൂമ്മമാർ പറയാറുണ്ട്. കുളിപ്പിക്കുമ്പോൾ പൊക്കിളിൽ വെള്ളം വീഴാതിരിക്കാൻ ചിലർ അവിടെ വെളിച്ചെണ്ണ പുരട്ടാറുണ്ട്. കുളിപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ പൊക്കിളിൽ ഉണ്ടായിരിക്കാവുന്ന ജലാംശത്തെ വലിച്ചെടുക്കത്തക്കവിധത്തിലുള്ള എന്തെങ്കിലും പൊടി അവിടെ വിതറുന്നു. ചിലർ പൊക്കിൾ ശരിയായി തുവത്തിയശേഷം വീണ്ടും വെളിച്ചെണ്ണ പുരട്ടും. ഏതു വിധത്തിൽ സൂക്ഷിച്ചാലും ചില ശിശുക്കൾക്കു പൊക്കിൾവീപ്പുണ്ടാകും. പൊക്കിളിൽ ദ്രവസാധനങ്ങൾ വീണു താഴുന്നതുകൊണ്ടല്ല, ചെറുകുടലിൽ ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ കൊണ്ടു് അതിനുണ്ടാകുന്ന തള്ളൽ നിമിത്തമോ മലമൂത്രാശയങ്ങളുടെ അസ്വാധീനത്താൽ അവിടെ മലം അല്പാല്പമായിതടഞ്ഞു് കുടലിനോടുപററിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്നതു കൊണ്ടോ ആണ് ക്രന്തയുണ്ടാകുന്നതു. ഇതു് ഉൾക്കരപ്പൻ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണെന്ന് അ

ഭിപ്രായപ്പെടുന്നവരുമുണ്ട്. പഴയനടപടിയനുസരിച്ച് പ്രസവചികിത്സയ്ക്കായി ചിലസ്ത്രീകൾ ധാരാളം വെള്ളുള്ളി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട് അതുപയോഗിന്നവൎക്ക് വയററുകത്തലും സംഭ്രമവും വയററെരിച്ചിലും ഉണ്ടാകുന്നു. അതിന്റെ സത്തടങ്ങിയ പാൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതു കൊണ്ട് കുടലുകൾക്കുണ്ടാകുന്ന പുകച്ചിൽ ഹേതുവാൽ കുടലിനുണ്ടാകുന്ന തള്ളലാണ് ക്രന്തഎന്നും ഇളംപ്രായത്തിൽ പൊക്കിളിന് ബലം കുറവായതുകൊണ്ടും അതിന്റെ സ്ഥാനം ശരിയായി ഉറച്ചിട്ടില്ലാഞ്ഞതുകൊണ്ടും കുടലിനു തള്ളിപ്പോരുവാൻ അല്ലാതെ മററുവഴികളൊന്നുമില്ലന്നുമാണ് ചിലരുടെ പക്ഷം.

ചികിത്സ:— മണ്ണുകൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്ന ഓട് ചൂടാക്കിയെടുത്ത് ചൂടുമാറുമ്പോൾ പൊക്കിളിൽ വച്ചുകെട്ടുകയും കമ്പിളിത്തുണി വയററത്തു വച്ചുകെട്ടുകയും ചെയ്യ് ക്രന്തഅമത്തി വയ്ക്കുന്നതായികണ്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അതുകൊണ്ടു ഫലമുണ്ടായതായി അറിയപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ആ ഭാഗത്തുള്ള ദുൎമ്മേദസ്സിനെ ബഹിഷ്കരിച്ചാൽ ക്രന്ത മാറിപ്പോകും ഓടിനും കമ്പിളിത്തുണിക്കും ഈ ശക്തിയില്ല. പൊക്കിളും ചുററുമുള്ള പ്രദേശവും പിഴിഞ്ഞ് കഴുകി കളിമണ്ണു വച്ചുകൊട്ടുകയും അഗ്രചൎമ്മ സ്നാനവും ഉദരസ്നാനവും നടത്തുകയും ചാലപ്പോൾ ഉപ്പുവെള്ളത്തിൽ മുക്കിയതുണിയും നീലിജലത്തിൽ മുക്കിയതുണിയും മടക്കിവച്ചു കൊട്ടുകയും തണുത്ത വയറിനു ചൂടുണ്ടാകാൻ വയറ്, കമ്പിളികൊണ്ടു പൊതിയുകയും ചെയ്യണം. ഭക്ഷണം ദഹിച്ച ശേഷമേ ഇവ പ്രയോഗിക്കാവൂ. അല്പോപവാസം ഇതിനു നന്നാണ്. കുട്ടിയുടെ പ്രായ സ്ഥിതിയനുസരിച്ച് അഞ്ചോ പത്തോ മിനിട്ടുനേരം വീതം രണ്ടു പ്രാവശ്യം സ്നാനങ്ങൾ നടത്തണം. തള്ള പ്രകൃതി ഭക്ഷണമുപയോഗിച്ചു അതിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നപാലോ പശുവിൻ പാലോ ആണ് ശിശുവിനു ഭക്ഷണമായി കൊടുക്കേണ്ടത്. തള്ളയ്ക്കു ഹിതമാണെങ്കിൽ ചോമന്നു

ള്ളിയും ചെറുപയറും കൂടി ക്രമമായി വേവിച്ചു ചൂടാററി തേങ്ങായും അല്പം ഉപ്പും ചേൎത്തു് ദിനം പ്രതി ഓരോ നേരം ഉപയോഗിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. അതിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന പാൽ കുട്ടികൾക്കു നന്നായിരിക്കും.

ക്രിമി:— ശിശുക്കളുടെ വയററിൽ ക്രിമിയുണ്ടായി വൎദ്ധിക്കുയുംവലുതാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ചില കുട്ടികളുടെ ഗുദത്തിൽ ചൊറിച്ചിൽ ഉണ്ടാവുകയും മലത്തിൽ ക്രിമികൾ കാണപ്പെടുകയുംചെയ്യും. ഇവ തള്ളയുടെയും പിള്ളയുടെയും ഭക്ഷണത്തിലുള്ള ദൂഷ്യം എന്ന ഒററക്കാരണം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണ്. തള്ള മത്സ്യമാംസാദികളും സൂപ്പും മദ്യവും വെള്ളുള്ളിയും ചോറും അധികം ഉപയോഗിക്കയും അവ വയററിൽകിടന്നു് ദഹിച്ചും ദഹിക്കാതെയും അളിഞ്ഞു പുഴുത്തു് അവയിൽ നിന്നും ക്രിമികൾ ഉണ്ടാവുകയും തള്ളയ്ക്കും പിള്ളയ്ക്കും ഉപദ്രവമായി തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ വയററിൽ വച്ചു മുൻപത്തെ മാററങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോഴും അല്ലാത്തപ്പോഴും തള്ളയുടെ ജോലി പിള്ളയ്ക്കു ജോലികൊടുക്കുക എന്നുള്ളതായിരിക്കും. രോഗഹേതുകവും വൃത്തിഹീനവുമായ ഈദൂഷിച്ച പാലുപയോഗിക്കുന്ന ശിശുവിന്റെ വയററിലും ക്രിമികൾജനിച്ചു പെരുകുന്നു. കുട്ടികളെ മത്സ്യമാംസാദികൾ കാണിച്ചാൽ സ്വഭാവംപോലും ഭക്ഷിച്ചു പോകും. അവയുപയോഗിച്ചാൽ വയറു് പുഴുത്തു് ക്രിമികളുടെ വാസസ്ഥലമാകും. അവക്കു വയറുവേദനയും ദുൎഗ്ഗന്ധമുള്ള അതിസാരവും ഉദരശൂലയും കണ്ണിൽ പീളയും ദഹനക്കേടും ഉണ്ടാകും.

ചികിത്സ:— തള്ള പ്രകൃതിഭക്ഷണമുപയോഗിച്ചു് അതിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന പാൽ കുട്ടിക്കു കൊടുക്കണം. പറങ്കിയണ്ടി, തേങ്ങ, മുന്തിരിങ്ങാപ്പഴം, മറവുപഴങ്ങൾ ഓമയ്ക്കു (കപ്പങ്ങാ) ഇവ തള്ളയ്ക്കു നല്ല ആഹാരസാധനങ്ങളാണ്. ഇല ക്കറികൾ ഉപയോഗിക്കരുതു്, അധികം മധുരമുള്ള സാധനങ്ങളും, ഇല ക്കറികളും, മത്സ്യമാംസാദികളും ക്രിമിയെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നു

അതിനാൽ ക്രമിയുടെ ഉപദ്രവമുള്ള കുട്ടിക്ക് പഴങ്ങൾ യോജിച്ചവയല്ല. മുളകും വെളുത്തുള്ളിയും കടുകും ചേൎന്ന കറികളും ഉപയോഗിച്ച കുട്ടികളും തള്ളമാരും തങ്ങളുടെ അന്തരവയവങ്ങൾക്കുള്ള യഥാൎത്ഥശക്തിയെ ക്ഷയിപ്പിക്കരുതു്. ആദ്യം ദഹനത്തിന് എളുപ്പമെന്നു തോന്നുമെങ്കിലും അത്യധാനം കൊണ്ടു് അവയവങ്ങൾക്ക വേഗത്തിൽ ക്ഷീണം സംഭവിക്കുമെന്നുള്ളതു് നാം ഓൎക്കേണ്ടതാണ്. തള്ളയ്ക്കും കുട്ടിക്കും മഞ്ഞളരച്ചുകറികളും പഴുത്തകപ്പങ്ങായും വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യും. സൌകൎയ്യമുള്ളപ്പോൾ ഉദരസ്നാനം നടത്തണം. ക്രമി അധികമായിട്ടോയെങ്കിൽ ഉപവസിക്കുകയും Natrum Phosphoricum (ന. ×) കൊടുക്കുകയും സ്നാനങ്ങൾ ശരിയായി നടത്തുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

കേൾവിക്കുറവ്, ചെവിക്കുത്ത്, ചെവിപഴുപ്പ്:—

ശരീരത്തിലുള്ള ദുഷ്ടിന്റെ ആധിക്യംനിമിത്തം അതു് മേല്പോട്ടു കയറീട്ടുണ്ടാകുന്ന ലക്ഷണങ്ങളാണ് ഈ സുഖക്കേടുകൾ. ദുഷ്ട് അതിനു സൌകൎയ്യമുള്ള ഓരോസ്ഥാനങ്ങളിലും സ്ഥലം പിടിച്ചു് അതിന്റെ ശക്തിയെ പ്രദർശിപ്പിക്കും. കൊയിനാ അധികമുപയോഗിച്ചാൽ ചിലൎക്കു കണ്ണുരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ചെവിയിൽക്കൂടി ദുഷ്ട് പുറത്തേക്കു പോകാനുള്ള ശ്രമം നിമിത്തമാണ് ഈ രോഗങ്ങളുണ്ടാകുന്നതു്. ചെവികളുടെ നാലുവശത്തും ചെവിയിലും ആവികൊള്ളിച്ചശേഷം പച്ചവെള്ളംകൊണ്ടു് കഴുകുകയും ചെവിയിൽ ചുടുവെള്ളമൊഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു് ഗുണകരമാണ്. ചെവിയുടെ വശങ്ങളിൽ കളിമണ്ണുവെക്കണം. ചെവിക്ക് കലശലായ വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ ഫെറം ഫോസ് (ന. ×) കൊടുക്കണം. വെളുത്ത എരിക്കിന്റെ ഇലയിൽ ഇന്തുപ്പുപൊടിയും നല്ലെണ്ണയും കൂട്ടിക്കുഴച്ചു പുരട്ടി ആവിയിൽ വാട്ടിപ്പിഴിഞ്ഞു് നാലുതുള്ളി നീരു് ചെവിയിലൊഴിച്ചാൽ ഏതുതരം ചെവിക്കുത്തും വേഗം മാറും.

കേൾവിക്കുറവിന് വളരെനാൾ ചികിത്സിക്കേണ്ടിവരും. മുടങ്ങാതെ മർദ്ദനസ്ഥാനങ്ങൾ ചെയ്യണം. മാസത്തിൽ ഒന്നു രണ്ടുപ്രാവശ്യം ഉദരശുദ്ധി വരുത്തണം. ആഴ്ചയിൽ മൂന്നുപ്രാവശ്യം തലയും കഴുത്തും ആവികൊള്ളിച്ചു വിയർപ്പിക്കണം. ശിരോമാന്ദ്യം മുതലായ രോഗങ്ങളുള്ളവർ തല വിയർപ്പിക്കുന്നത് അത്ര നന്നല്ല. ചെവി എപ്പോഴും വൃത്തിയായിരിക്കണം. ഉദരത്തിലും ചെവിയുടെ വശങ്ങളിലും കഴുത്തിലും ദിനംപ്രതി കളിമണ്ണും നീലജലത്തിൽ നനച്ചതുണിയും വെയ്ക്കണം. തുണിവച്ചാൽ നീലജലംകൊണ്ട് വീണ്ടുംനനച്ചു കൊണ്ടിരിക്കണം ചെവിയിൽ ദിനംപ്രതി ഒരു പ്രാവശ്യം നീലജലവും ഒരു പ്രാവശ്യം നാരങ്ങാനീരും ഒഴിച്ച് ചെവിവൃത്തിയാക്കണം. നാരങ്ങാനീരു പുരട്ടി വശങ്ങളുടെ ഗതിയനുസരിച്ച് ചെവിക്കുചുറ്റും തിരുമ്മുന്നതു കൊള്ളാം. ചെവിയിലും വശങ്ങളിലും നീലവെളിച്ചം കൊള്ളിക്കണം. തലയിൽ തേങ്ങാപ്പാലു പുരട്ടുന്നതുകൊണ്ടും അല്പം പ്രയോജനമുണ്ട്. കണ്ണരോഗങ്ങളെപ്പററി 'ആരോഗ്യം' ഇങ്ങനെ പറയുന്നു. 'ശ്രവണസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും നാഡീസൂത്രം പ്രയോജനകരമാണ്. അണപ്പല്ലി (Wisdom tooth)ന്റെ പുറകിൽ ഒരു പരന്ന കമ്പുകൊണ്ടമത്തിയാൽ ചെവിയുടെ കേൾവിക്കുറവുമാറും. അണിവിരലിന്റെയും കാലിന്റെ അണിവിരലിന്റെയും ആദ്യമുട്ടുകൾ ഞെക്കിയമർത്തിയാൽ ചെവിക്കുത്തില്ലാതാകും. ശ്രവണമാർഗ്ഗത്തിനു കേടില്ലെങ്കിൽ ബധിരത നീങ്ങുന്നതാണ്. ഒരു റബ്ബർകഷണമെടുത്ത് അണപ്പല്ലിന്റെ പുറകിൽ അഞ്ചുമിനിട്ടോ അതിലധികമൊ നേരം കടിക്കുക. ഇങ്ങനെ ഓരോദിവസം പലപ്രാവശ്യം ചെയ്യണം. ഒരു അലൂമിനിയം ചീപ്പുകൊണ്ട് നാലാമത്തേയും അഞ്ചാമത്തേയും വിരലുകളുടെ അററത്തമർത്തുക. അഞ്ചുമിനിട്ടുനേരം ചെയ്യണം. തദനന്തരം അഞ്ചുമിനിട്ടുനേരം നാക്കമർത്തണം. പിന്നീട് ഒരു റബ്ബർകഷണംമെടുത്ത് അണപ്പല്ലിന്റെ പുറകിലൊ ആസ്ഥാനത്തോ വച്ചു മുറുകെ പത്തുമിനിട്ടുനേരം കടിക്കണം താലുവിൽ വി

രൽകൊണ്ടു് ഉരുമ്മണം. നാലും അഞ്ചും വിരലിലും കാലി ലെ ആ വിരലുകളിലും റബർമോതിരങ്ങൾ ഇടണം. ഇപ്ര കാരം പലൎക്കും ബധിരത നീങ്ങിയതായി അറിയുന്നു".

ദീപനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കണം. പ്രകൃത്യനുസരണമാ യും മിതമായും ഭക്ഷിക്കണം. പാലു്, മോരു്, വെണ്ണ, തേൻ, മുരിങ്ങയില മുരിങ്ങപ്പൂവു് മുരിങ്ങക്കായു് ഇവകൊണ്ടുള്ള കറിക ൾ, കദളിപ്പഴം, പൂവൻപഴം, നെല്ലിക്കാക്കറി, ചെറുനാരങ്ങാ, മാതളനാരങ്ങാ, ഇവ കണ്ണുരോഗികൾക്കു നന്നാണു്. കേൾ വിക്കുറവിനു് നെട്രംമ്യൂർ, കാലിമ്യൂർ, (൬ ×) ഈ ലവണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ കൊള്ളാം. ചെവിക്കുത്തു് ചെവിപ്പഴുപ്പു് ഈ രോഗങ്ങൾക്കും മേൽപറഞ്ഞ മരുന്നു് ഉപയോഗപ്പെട്ടും. ചെവിവേദനയ്ക്കു് ഫെറംഫോസു് (൩ ×) മെഗ്നേസിയഫോ സു് (൩ ×) ഈ ലവണങ്ങളും ചെവിപഴുപ്പിനു് നെട്രംസെൽ ഫു്, കാലിമ്യൂർ (൬ ×)ഈ ലവണങ്ങളും ശമനകരമാണു്. കു ട്ടികൾക്കുമാത്രമല്ല പ്രായംകൂടിയവൎക്കും ഈ ചികിത്സ ഫല പ്പെട്ടും.

<u>കോങ്കണ്ണു്</u>:— ദൃഷ്ടിന്റെ ശക്തിയായ പാച്ചിൽ കണ്ണി ലേക്കായിരിക്കുന്നതിനാൽ ഈ രോഗമുണ്ടാകുന്നു. മർദ്ദനസ്സ്നാ നങ്ങളും ന്യായമായ ഭക്ഷണവും ഇതിന്റെ പ്രതിവിധിയാ ണു്. കണ്ണടച്ചുകൊണ്ടു് കളിമണ്ണുവയ്ക്കണം. നേത്രരോഗിക ൾ തേനും നെല്ലിക്കാക്കറികളും ഉപയോഗിക്കണം. "കുട്ടിക ളുടെ പിറകുവശത്തിരുന്നു വിളിക്കുകയൊ ഒച്ചയുണ്ടാക്കുകയോ ചെയ്താൽ അവർ പിറകിലോട്ടു നോക്കുകയും ക്രമേണ അവ ൎക്കു കോങ്കണ്ണുണ്ടാകയും ചെയ്യും. ഇതു കുറച്ചുദിവസങ്ങൾകൊ ണ്ടുണ്ടാകുന്നതാകയാൽ കോങ്കണ്ണുണ്ടാകുന്നതു് മാതാപിതാക്ക ന്മാർ അറിഞ്ഞില്ലെന്നു വരാവുന്നതാണു്. ശിശുക്കളുടെ അ വയവങ്ങൾ യഥാസ്ഥാനങ്ങളിൽ ഉറയ്ക്കാൻ കുറച്ചുമാസങ്ങൾ വേണ്ടിവരുന്നു. അതിനുമുമ്പായി മാതാക്കൾ വരുത്തിക്കൂട്ടുന്ന വിരൂപം ശിശുക്കൾക്കു് ദോഷമായിത്തീരുന്നു. ശിശുക്കളുടെ

പിറകിലിരുന്നു വിളിക്കരുതു്. ഇപ്രകാരം കോങ്കണ്ണുണ്ടായാൽ അതറിയുന്ന ദിവസംമുതൽ ഒരു പ്രതിവിധി ചെയ്താൽ അതു് പരിഹാര്യമാണു്. ശിശുവിന്റെ നെററിയിൽനിന്നു് കീഴ്പോട്ടു താടിവരെ സാവധാനമായി കൈയ്കാണിച്ചു് കൈയ്മാററുക. വീണ്ടും വീണ്ടും കഴിയുന്ന വേഗത്തിൽ ഇപ്രകാരം പല പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക." നേരെനോക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന ഈ ചികിത്സാസമ്പ്രദായം പ്രയോഗിച്ചാൽ കുറച്ചുമാസങ്ങൾകൊണ്ടു ശിശുക്കളുടെ കോങ്കണ്ണു മാറുമെന്നു വിചാരിക്കാം. ശിശുവിന്റെ മുമ്പിലിരുന്നു് കൈകൊട്ടി വിളിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതും നന്നാണു. (തുടരും)

ആരോഗ്യക്കുറിപ്പുകൾ

വർണ്ണചികിത്സ

സൂര്യന്റെ അത്ഭുതശക്തിയുള്ള പ്രകാശം കൊണ്ടു് രോഗങ്ങളെ സുഖപ്പെടുത്തണമെന്നുള്ളവർ ഡാക്ടർ എച്ചു്. എൽ. ശർമ്മായുടെ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വരുത്തി വായിക്കേണ്ടതാണു്. ഡാക്ടർ എച്ചു്. എൽ. ശർമ്മാ. എം. ഡി. എച്ചു്, ബി. ബി. എം, എഫു്. ററി. എസ്സു്. എഴുതിയിട്ടുള്ള "വൈദ്യലോകത്തിൽ വർണ്ണത്തിന്റെ സ്ഥാനം," 'ക്ഷയത്തിനുള്ള പ്രകാശചികിത്സ,' "മലബന്ധത്തിനുള്ള വർണ്ണചികിത്സ" ഇങ്ങിനെ മൂന്നു ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഞങ്ങൾക്കു് അഭിപ്രായത്തിനയച്ചു് തന്നിട്ടുള്ളതു് ഞങ്ങൾ സന്തോഷപുരസ്സരം സ്വീകരിച്ചു് നന്ദി പറഞ്ഞുകൊള്ളുന്നു. ബ്രഹ്മാണ്ഡത്തിലെ ഉത്തമനായ ഭിഷഗ്വരൻ സൂര്യനാണെന്നുള്ള പരമാർത്ഥം സകലരും സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ളതാണു്. സകല ശക്തികളുടേയും ഓജസ്സുകളുടേയും ഉത്ഭവസ്ഥാനം സൂര്യനാണെന്നു് ആധുനിക ശാസ്ത്ര

ജ്ഞന്മാർ പോലും സമ്മതിച്ചിട്ടുണ്ട്. നമ്മുടെ അജ്ഞത കൊണ്ട് പ്രത്യക്ഷ ദൈവമായ സൂര്യന്റെ ഗുണകാരിയായ കിരണങ്ങളെ ദീനനിവാരണത്തിനും ഓജോവർദ്ധനയ്ക്കും വേണ്ടി നാം ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല. വളരെ കഠിനമായ ദീനങ്ങൾ പോലും പ്രകാശവും വർണ്ണവും കൊണ്ടു ചികിത്സിച്ച് സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയുമെന്ന് ചക്രവർത്തി തിരുമനസ്സിലെ ആലസ്യക്കാലത്തുള്ള പ്രകാശചികിത്സ കൊണ്ട് ലോകക്കെല്ലാം അറിയുവാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. സംയുക്തസംസ്ഥാനത്ത് ഖുർജാ എന്ന സ്ഥലത്തുനിവസിക്കുന്ന ഡാക്ടർ ശർമ്മാ ഈ ചികിത്സാരീതിയിൽ അസാമാന്യ വൈദഗ്ദ്ധ്യം സമ്പാദിച്ച ഒരു ദേഹമാകുന്നു. അദ്ദേഹം ഈ ചികിത്സാ ശാഖയിൽ പല പര്യവേക്ഷണങ്ങളും പരിശോധനകളും നടത്തി സകല ദീനങ്ങൾക്കും വലിയ ചിലവില്ലാത്ത ഒരു ചികിത്സാ സമ്പ്രദായം കണ്ടുപിടിച്ച് അനേകം ഗ്രന്ഥങ്ങൾ എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. ഈ പുസ്തകങ്ങൾ ഭാരതഭൂമിയിലുള്ള ഓരോഗൃഹത്തിലും ഉണ്ടായിരുന്നാൽ ജനങ്ങൾക്ക് രോഗാവസ്ഥയിൽ സൂര്യദേവന്റെ മഹനീയാനുഗ്രഹം കൊണ്ട് സുഖസ്ഥിതിപ്രാപിക്കുവാൻ കഴിയുമെന്നുള്ളതിന് രണ്ടുപക്ഷമില്ല. "വൈദ്യലോകത്തിൽ പ്രകാശത്തിന്റേയും വർണ്ണത്തിന്റേയും സ്ഥാനം" എന്നുള്ള പുസ്തകം രണ്ടു ഭാഗങ്ങളായി അച്ചടിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഒന്നാം ഭാഗത്തിൽ അതിന്റെ സിദ്ധാന്തവും രണ്ടാം ഭാഗത്തിൽ പ്രയോഗവുമാണ് വർണ്ണിച്ചിട്ടുള്ളത്. സൂര്യഭഗവാന്റെ പരിപൂർണ്ണ പ്രേമം വിലസിക്കുന്ന ഭാരതഭൂമിയിൽ ഈ ചികിത്സയ്ക്ക് നല്ലപ്രചാരമുണ്ടാകുന്നതാണ്. ആവശ്യക്കാർ താഴെ പ്പറയുന്ന മേൽ വിലാസത്തിൽ അപേക്ഷിക്കുക.

The Manager, Pharmacy of Fine Forces Khurja. U. P.

മലബന്ധം.

കേരളീയരിൽ ദെശതമാനത്തിനും മലബന്ധമുണ്ട്. ഈ രോഗം പ്രധാനമായുണ്ടാകുന്നത് നാലു കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടാകുന്നു (ക) ഒന്നാമത്തെകാരണം ഭക്ഷണദൂഷ്യംതന്നെ. ഉപ്പു,

മുളക്, മസാല, മററു ലഹരിപദാൎത്ഥങ്ങൾ മുതലായവയുടെ അതിഭുക്തി കൊണ്ടു് ഉദരനാഡികൾ മന്ദീഭവിക്കുന്നു. (൨) പുകയില, കറുപ്പു്, ഗഞ്ചാവു് മുതലായവയുടെ ഭുക്തി കൊണ്ടും മലബന്ധം വരുന്നു: മലബന്ധമുള്ളവർ ഈ പദാൎത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തെ ഉടൻതന്നെ നിറുത്തേണ്ടതാണ്. (൩) മൂന്നാമത്തെ കാരണം വേണ്ടസമയത്തു്, മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ഇല്ലാതിരിക്കുന്നതും വയറിളക്കുന്നതിനു് ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതും ആകുന്നു. ഇരുന്നു ജോലിചെയ്യുന്ന പലരും ആവശ്യപ്പെട്ടപ്പോൾ മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്നില്ല. അതുപോലെ തന്നെ മരുന്നുകുടിച്ചു് വയറിളക്കിയാൽ മലബന്ധംകൂടി വരും. (൪) നാലാമത്തെ കാരണം അമിതമായ ഭോഗാസക്തിയാകുന്നു. മലബന്ധമുള്ളവർ ഈ നാലു കാരണങ്ങളേയും ഇല്ലാതാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കണം.

അവർ അധികം ക്ഷാരമില്ലാത്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ദിവസവും എന്തെങ്കിലും ഫലവൎഗ്ഗങ്ങൾ ഭുജിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അർശസ്സ്, വാതം, ഹൃദയത്തുടിപ്പു്, മൂത്രാശയരോഗങ്ങൾ, തലവേദന, നാഡീദൌർബ്ബല്യം, നീരു, വായുമുട്ടൽ, ഭഗന്ദരം, വയറുകടി, ഗ്രഹണി, ഉറക്കമില്ലായ്മ, വാനാററം മുതലായവ മലബന്ധത്തിൽ നിന്നും ഉത്ഭവിക്കുന്ന ദീനങ്ങളാകുന്നു. മലം തീരെ പോകാതിരുന്നാൽ വല്ലപ്പോഴും വസ്തിവെയ്ക്കാമെന്നല്ലാതെ വസ്തി മുറയ്ക്കുപയോഗിക്കുന്നതു് നന്നല്ല. വർണ്ണചികിത്സചെയ്താൽ മലബന്ധം മാറും. ഒരുമഞ്ഞക്കുപ്പിയെടുത്തു് കഴുത്തുവരെ വെള്ളംനിറച്ചു് കാക്ക്കൊണ്ടടച്ചു് ഒരു സ്ററൂളിന്മേൽ വെയിലിത്തു് രണ്ടുമണിക്കൂറിൽ കുറയാതെ വെയ്ക്കണം. കൂടുതൽ സമയം വെയിലത്തു്വെയ്ക്കുന്നതു് നന്നാണ്. ഈ ജലം ഒന്നു രണ്ടു് തുടംവീതം ദിവസം അഞ്ചാറു് പ്രാവശ്യം കുടിക്കണം. മലബന്ധം കലശലാണെങ്കിൽ മണിക്കൂർതോറും ഈ ജലം കുടിയ്ക്കേണ്ടതാണ്. അതിരാവിലെ ഒരു പ്രാവശ്യവും ഊണുകഴിഞ്ഞു് രണ്ടുപ്രാവശ്യവും കുടിയ്ക്കുവാൻ വിട്ടുപോകരുതു്. ഉദരത്തിൽ പഴുപ്പുണ്ടെങ്കിൽ പി

ത്തകോശത്തിന്റെ ഭാഗത്തു് മഞ്ഞപ്രകാശവും അടിവയററിൽ നീലപ്രകാശവും കൊള്ളിക്കണം. ഇതിന്നു് പ്രത്യേകം ഒരു യന്ത്രം ആവശ്യമാണു്.

പ്രകൃതിചികിത്സയുടെഫലം

പ്രകൃതിചികിത്സാ പ്രചാരംകൊണ്ടു് കേരളത്തിന്റെ പലേഭാഗങ്ങളിലുമുള്ള ജനങ്ങളുടെ മനസ്ഥിതിക്കു് അറിയാതെതന്നെ ഒരു മാററം സംഭവിക്കുന്നതായി ഞങ്ങൾക്കറിയാം. ധാരാളം വിഷം കലൎന്നമരുന്നുകളും കുത്തിവെപ്പുകളും കൊണ്ടു് രോഗത്തെ തൽക്കാലം അമൎത്തിവെക്കുവാനെ സാധിക്കുകയുള്ളുവെന്നും ദിനചൎയ്യയും പ്രകൃതിയുടെ സഹായവും കൊണ്ടു മാത്രമേ രോഗത്തെ മാററുവാൻ കഴികയുള്ളുവെന്നും പലരും വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ടു്. അതിനാൽ പല രോഗികളും കാപ്പി, തേയില, പുകയില, ഉപ്പു്, മുളകു്, പുളി മുതലായവ വൎജ്ജിക്കുന്നതിനും കാററും വെളിച്ചവും ഏല്ക്കുന്നതിനും ദിവസം രണ്ടുപ്രാവശ്യം കുളിക്കുന്നതിനുംമററും പലരും ശ്രദ്ധിച്ചുവരുന്നതായി ഞങ്ങൾ അറിയുന്നു. ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ഭജനം, വ്രതം ഉപവാസം മുതലായവ രോഗശമനത്തിന്നു് പററിയതാണെന്നും ജനങ്ങൾ ഇപ്പോൾ വിശ്വസിച്ചുവരുന്നുണ്ടു്. എന്നാൽ രോഗത്തിന്നു് ഔഷധം അത്യാവശ്യമാണെന്നുള്ള ദൃഢമൂലമായ അഭിപ്രായം അനുസരിച്ചു് നിർദ്ദോഷമായ ആയുർവ്വേദമരുന്നുകളും ഹോമിയോപ്പതി ഔഷധങ്ങളും ജീവരസായന ലവണങ്ങളും ഉപയോഗിക്കണമെന്നും അവർ വിചാരിക്കുന്നു. ഔഷധസേവയിൽ ജനങ്ങൾക്കു് ഭ്രമമുള്ള കാലത്തോളം അവരുടെ വിശ്വാസത്തിനെ അല്പം ആദരിക്കാതെ നിവൃത്തിയില്ല. പ്രകൃതിചികിത്സയോടുകൂടി ചില നിർദ്ദോഷമായ ഔഷധങ്ങളെ പ്രയോഗിച്ചാൽ ദുഷ്ടിനെ വേഗം ബഹിഷ്കരിക്കുവാൻ കഴിയുമെന്നു് ഈയിടെ "ആരോഗ്യാശ്രമ"ത്തിലെ പലേ പരീക്ഷണങ്ങൾകൊണ്ടു് ജനങ്ങൾക്കു് ബോദ്ധ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ക്രമേണ ഈ മനസ്ഥിതിയും നീങ്ങി ശുദ്ധപ്രകൃതിയിൽ തന്നെ ജനങ്ങൾക്കു് പൂൎണ്ണവിശ്വാസമുണ്ടാകുമെന്നു് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ചക്രവർത്തിതിരുമനസ്സിലെ ആലസ്യം കഠിനമായപ്പോൾ അലോപ്പതി ഡാക്ടറന്മാർ സൂര്യപ്രകാശ ചികിത്സയെ അഭയം പ്രാപിച്ചതു് പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്കു് ഒരു പ്രോത്സാഹനമായി ഞങ്ങൾ കരുതുന്നു. പ്രകൃതിചികിത്സാപ്രസ്ഥാനങ്ങൾ അബദ്ധമയവും അടിസ്ഥാനരഹിതവുമാണെന്നു് ചില ഡാക്ടർവൈദ്യന്മാർ ഘോഷിക്കുന്നതു് അസംബന്ധമാണെന്നു് ഇപ്പോൾ തികച്ചും തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്.

ചില ചോദ്യങ്ങളും ഉത്തരങ്ങളും.

ചോ (൧) ശരീരം തണുത്തിരിക്കുമ്പോൾ തണുത്തവെള്ളം ഉപയോഗിക്കാമോ?

ഉ: ഉപയോഗിക്കാം. തണുപ്പു് കുറേശ്ശ പ്രയോഗിച്ചാൽ ഉള്ളിലെ ചൂടു് വെളിയിൽ വരും. വെള്ളംതൊട്ടു്തിരുമ്മുക, ആർദ്രാംബരാവരണം ചെയ്യുക മുതലായവകൊണ്ടു് ചൂടു് വർദ്ധിക്കും. രോഗി അത്യന്തം വിവർണ്ണനും അവശനുമാണെങ്കിൽ അല്പം ചൂടുള്ളവെള്ളം ഉപയോഗിക്കണം.

ചോ (൨) മരുന്നുകൾ പ്രകൃതിചികിത്സക്കാർ ഉപയോഗിക്കാമോ?

ഉ: പ്രകൃതിചികിത്സ മരുന്നുകൾക്കെതിരാണു്. അമേരിക്കയിലെ ചില പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ രോഗാധിക്യമുള്ള സന്ദർഭത്തിൽ ഹോമിയോപ്പതിയും ബയോകെമിസ്റ്ററിയും മററും പ്രയോഗിച്ചുവരുന്നുണ്ടു്.

ചോ (൩) സന്നിപാതജ്വരത്തിനുള്ള ചികിത്സ എന്താണു്?

ഉ: ആഴ്ചയിലൊരുദിവസം മലാശയത്തെ വൃത്തിയായി കഴുകണം. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ സ്വേദസ്നാനം ചെയ്യിക്കണം. ദിവസം രണ്ടുപ്രാവശ്യം സിററ്സ്ബാത്തു് നടത്തണം. ദിവസം ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവശ്യം ഹിപ്പ്ബാത്തും അർദ്ധസ്നാന

വും ആവശ്യമാണ്. ഉദരത്തിൽ നനഞ്ഞകെട്ട് പല പ്രാവശ്യം കെട്ടണം. രോഗി ഉപവസിക്കുകയും പല പ്രാവശ്യം നാരങ്ങാനീരൊഴിച്ചു പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുകയും ചെയ്യണം.

ഇലക്കറികൾ.

(ഇലപ്രിയൻ.)

ഇതൊരു പരിഷ്കാരന്തേററാണ്ടാണ്. ഏതു സംഗതിയിലും പരിഷ്കാരസ്പാര്ഢ് മുമ്പിട്ടു നിൽക്കുന്നതായി കാണാം. ഭക്ഷണക്കാര്യത്തിലും അങ്ങിനെതന്നെ. താളും തകരയും എന്നുവേണ്ട സസ്യവര്ഗ്ഗങ്ങൾ എല്ലാംതന്നെ പരിഷ്കാരത്തിനു പററിയതല്ലെന്നു ഇക്കാലത്തെ ജനതതി സഗവം തീരുമാനിച്ചു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അവയുടെ സ്ഥാനം പരിഷ്കാരത്തിനൊത്ത വിഭവങ്ങളായ മട്ടനും കോഴിയും മരപ്പട്ടിയും ചീങ്കണ്ണിയും ഒക്കെ കരസ്ഥമാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഏതന്നിമിത്തം മനുഷ്യാരോഗ്യവും ആയുസ്സും ദൈനംദിനം അധഃപതിച്ചു വരുന്നതു പരിഷ്കാരനേത്രങ്ങൾക്കു വിധേയമാവാത്തതിൽ അതിശയിപ്പാനില്ല. നൂറും നൂററിരുപതും വയസ്സുവരെ ജീവിച്ചിരുന്ന പൂര്വന്മാരുടെ പകുതിപോലും ഇന്നുള്ളവർ സസുഖംജീവിക്കുന്നില്ല. സുഖജീവിതത്തിനുംദീര്ഘായുസ്സിനും, ഹിതകരമായ ഭക്ഷണം ആവശ്യാനുസരണം കഴിക്കുക എന്നുള്ളതു അപരിത്യാജ്യമായ കാര്യമാണ്. ഇതിനു മട്ടനേയോ മത്സ്യത്തെയോ കാൾ സർവഥാആദരണീയം പച്ചക്കറികൾ സഹിതമുള്ള "ധാന്യ" ഭക്ഷണമത്രെ. അതിൽ ഇലക്കറികൾക്കു മെച്ചമായസ്ഥാനം നൾകണമെന്നുള്ളതിൽ ലണ്ടപക്ഷത്തിനു അവകാശമില്ല. വായു

വിലും (കാററിലും) വെള്ളത്തിലും, (സൂൎയ്യരശ്മിയിലും) സദാ കളിയാടി വിഹരിക്കുന്ന പച്ചിലകൾ സാക്ഷാൽ പരിശുദ്ധവും, ഗുണപ്രദവും ആരോഗ്യകരവുമായ ഭക്ഷണസാധനമാണെന്നു ഇന്നത്തെ പരിഷ്കാരബുദ്ധിയിൽ ഗ്രഹിക്കാത്തതു പരിതാപകരമെന്നല്ലാതെ എന്തുപറയട്ടെ.

മലശോധനയെ സഹായിക്കുന്നതിനും ദേഹത്തിനു ഊൎജ്ജിതവും ഉത്സാഹവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിനും ബുദ്ധിക്കു ഉണർവു ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും രക്തത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിനും ഇലക്കറികൾക്കുള്ള ത്രാണി മറെറാരു വസ്തുവിനും ഉള്ളതല്ല. മനോവ്യാപാരത്തിൽ അധികസമയവും വ്യയംചെയ്യുന്ന വിദ്യാൎത്ഥികൾ, അദ്ധ്യാപകന്മാർ, വക്കീലന്മാർ മുതലായവർ ഇലക്കറി ധാരാളമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ അതു നിമിത്തമുള്ള സുഖവും തൃപ്തിയും പ്രത്യേകതരമുള്ളതാണെന്നു അനുഭവിച്ചറിയാവുന്നതാണു്. മററു അഹാരമൊന്നും ഉപയോഗിക്കാതെ വെറും പച്ചിലയും ശുദ്ധജലവും മാത്രം ഉപയോഗിച്ചു ജീവിക്കുന്ന സുകൃതികൾ ഇടക്കാലത്തു ദുർല്ലഭമായിട്ടെങ്കിലും- ആരോഗ്യവാന്മാരായി- കാണാൻ കഴിയുമെന്നുള്ളതു സ്മരിക്കേണ്ടതാണു. ശരീരത്തിലുള്ള ദുഷ്ടിനെ പുറത്തുതള്ളി ദേഹത്തെ നിൎമ്മലമാക്കിത്തീൎക്കുന്നതിനു ഇലക്കറികൾക്കുള്ള സാമൎത്ഥ്യം ഒന്നു വേറെതന്നെയാണു്. ഇത്ര ദോഷരഹിതവും ഗുണകരവും സുലഭവും ആയ മററു സാധനം ഇല്ലതന്നെ. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഇക്കൂട്ടത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ തക്കതായി പല ഇലക്കറി സാധനങ്ങളും ഉണ്ടു. മുരിങ്ങില, മുരിക്കില, തകരഇല, പയററില, കൊഴപ്പ, തഴുതാമഇല, ചീര, മത്തഇല എന്നിവ ഇക്കൂട്ടത്തിൽ പ്രധാനങ്ങളാകുന്നു. മസാല മുതലായ രസങ്ങൾ കഴിയുന്നതും കുറച്ചു വെളിച്ചെണ്ണയും തേങ്ങയും ഇഷ്ടാനുസരണം ചേൎത്തു ഇവ പാകംചെയ്തു ഉപയോഗിച്ചാൽ വളരെ നന്നായിരിക്കും. ആരോഗ്യത്തെ—സുഖജീവിതത്തെ—കാംക്ഷിക്കുന്നവർ ഇതു് പരീക്ഷാൎത്ഥമായിട്ടെങ്കിലും ഒന്നു പരിശോധിക്കട്ടെ.

"നസ്രാണിദീപിക."