ആരോഗ്യം.

പുസ്തകം ൩. | ൧൧൦൪ മീനം. | ലക്കം ൮

ഉപവേശസ്നാനം.

മി: വാസ്സർ പ്രകൃതിചികിത്സാഗ്രേസരനാണെന്നു
സമ്മതിക്കുന്ന മി: ശർമ്മാവിൻേറ അഭിപ്രായം.

മി: വാഗ്ലരുടെ സരസമായ "തക്കത്തരം" കണ്ടു. മി: വാഗ്ലുക്കല്ലാതെ ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു മറുപടി എഴുതുവാൻ മനസ്സോ ധൈര്യമോ ഉണ്ടാകുമോ എന്നറിയുന്നില്ല. മി: വാഗ്ലരുടെ ഉപന്യാസത്തിൻേറ കുറേഭാഗം വാദമുഖത്തിൽ നിന്നുള്ള വ്യതിചലനം മാത്രമാണ്. ബിവാൽക്കർ, ചേററർജ്ജി മുതലായവർ പ്രകൃതിചികിത്സാസംബന്ധമായ ഒരു സാംഗതിയേപ്പററി ഒരഭിപ്രായം പറവാൻ അർഹന്മാരല്ലത്രെ. അവക്ക് പഴക്കവും തഴക്കവും പരിചയവും പാണ്ഡിത്യവും ഇല്ലപോൽ. ഇതര ജോലികൾക്കിടയിൽ പ്രകൃതിചികിത്സാ വിഷയകമായ ദുർല്ലഭം ചില പുസ്തകങ്ങൾ വായിച്ചിട്ടുള്ള മി: വാഗ്ലുക്കും എനിക്കും പ്രകൃതിചികിത്സാഗ്രേസരന്മാരാവാം. എന്നാൽ പ്രസ്തുതവിഷയത്തിൽ നിരന്തര പരിശ്രമം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മി: ചേററർജ്ജി പ്രകൃതിചികിത്സാഗ്രേസരനായത് എന്തു യോഗ്യതകൊ

ണ്ടാണെന്ന് മി: വാർയ്യക്ക് അറിവാൻ "മേലാ". പിന്നെ മി: ചേററർജിക്കുള്ള ഒരു വലിയ ന്യൂനത പ്രായം പോരാത്തതാണ്. മി: ചേററർജിയുടെ ഇപ്പോഴത്തെസ്ഥിതിക്ക്, പ്രകൃതിചികിത്സയെക്കുറിച്ച് ഒരു അഭിപ്രായം പറയുന്ന കാർയ്യത്തിൽ, പ്രായമില്ലെന്നുള്ളതു് ഒരു ഗണ്യമായ ന്യൂനതയായി ആരും തന്നെകരുതുമെന്നു തോന്നുന്നില്ല. സമഷ്ടിയായി പറയുന്നതായാൽ മി: വാർയ്യരുടെ പിടുത്തം, തൻെറ അഭിപ്രായം ശരിയായിട്ടുള്ളതാണെന്നും അതിൽ നിന്നു വ്യത്യസ്തമായ അഭിപ്രായം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നവരെല്ലാം അബദ്ധക്കാരാണെന്നും ആണ് എന്ന് അദ്ദേഹത്തിൻെറ ലേഖങ്ങൾ വിളിച്ചു പറയുന്നുണ്ട്. ക്രൂണിയുടെ അഭിപ്രായമാണ് താൻ പുറപ്പെടുവിച്ചിട്ടുള്ളതു് എന്ന അഭിമാനവും അദ്ദേഹത്തിനു നല്ലപോലെയുണ്ട്.

തൻെറ വാദത്തിനു ബലമായി പിടിച്ചിട്ടുള്ള രേഖ "And they must not be roughly rubbed backwards and forwards but only gently laved with as much water as can be brought up" എന്നുള്ളതു്, വിശേഷിച്ചു അതിലെ ഒടുവിലത്തെ വാക്കുകൾ, ആണ്. ഈ വാചകത്തിൻെറ അർത്ഥം സഗ്രഹമാകേണമെങ്കിൽ അതു പ്രയോഗിച്ചിട്ടുള്ള സന്ദർഭം നോക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഒരു പാത്രത്തിൽ 'സ്റ്റൂൾ' ഇട്ട്, അതിൻെറ ഉപരിഭാഗത്തിനു ഏകദേശം സമമായ നിലയിൽവെള്ളം ഒഴിച്ചു സ്ററൂളിന്മേലിരുന്നാൽ, ഗുഹ്യപ്രദേശം വെള്ളം തൊടാതെ ഇരിക്കുന്നതാണല്ലൊ. ആ സ്ഥിതിയിൽ വെള്ളം തുണികൊണ്ട് മുകളിൽകൊണ്ടുവന്നു (Brought up) തടവേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഈ വിധത്തിലായാൽ തടവുന്നതു് താഴോട്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യും. എൻെറ അഭിപ്രായം സ്ത്രീകളും പുരുഷന്മാരും കീഴ്പോട്ടു തടവേണമെന്നു തന്നെയാണ്. മി. വാർയ്യർപറയുന്നതു്, "ജലസ്പർശസ്നാനം സ്ത്രീകൾ ആചരിക്കേണ്ടതു് മേല്പോട്ടു തടവിത്തന്നെ ആണെന്നുള്ളതിന് യാതൊരു സംശയവുമില്ല" എന്നാണ്.

ഞങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ അങ്ങിനെ ഇരിക്കട്ടെ. മി. വാൾട്ടരുടെ ലേഖം കണ്ടതിൻശേഷം, ഫിബ്രുവരി ൬-ാംനു-മിസ്റ്റർശർമ്മാവിനു മേലേകൊടുക്കുന്ന എഴുത്തയച്ചു.

Chalapuram.
6—2—'29.

Dear Sir,

May I request you to be so good as to clear up the following doubts and oblige.

1) Are women to rub the lips of the organ upwards only when they bake sitz-bath, or are they to rub downwards only or both upwards and downwards?

2 Are men to rub the tips of the drawn-out fore-skin upwards only when they take sitz-bath or are they to rub downwards only or both ways?

Thanking you in anticipation,
I remain,
Ever sincerely yours,
T. V. R. Kurup,

തർജ്ജിമ.

ചാലപ്പുറം
൬. ൨. '൨൯

പ്രിയസർ,

മേലേകൊടുക്കുന്ന സംശയങ്ങൾ തീർത്തു തരുവാനപേക്ഷ.

(൧.) സ്ത്രീകൾ ഉപവേശസ്നാനത്തിനു ഗുഹ്യാവയവത്തിൻെറ വക്കുകൾ മേല്പോട്ടു മാത്രമാണോ തടവേണ്ടതു്? അല്ല കീഴ്പോട്ടുമാത്രമോ? അഥവാ മേല്പോട്ടും കീഴ്പോട്ടുംആവാമോ?

(൨)പുരുഷന്മാർ ഉപവേശസ്നാനത്തിനു മുന്നോട്ടു പിടിച്ചു നീട്ടീട്ടുള്ള ചർമ്മാഗ്രത്തെ മേല്പോട്ടു മാത്രമാണോ തടവേണ്ടതു്, അല്ല, കീഴോട്ടുമാത്രമോ? അഥവാ മേലോട്ടും കീഴോട്ടും ആവാമോ?.

മറുപടിക്കു വന്ദനം പറഞ്ഞും കൊണ്ടു വിരമിക്കുന്നു.

എന്നു, വിശ്വസ്തൻ.
ടി. വി. ആർ. കുറുപ്പ്.

ഈ എഴുത്തിനു അദ്ദേഹം അയച്ച മറുപടി:—

Pondicherry,
14—2—'29

Dear Sir,

Your enquiry dated 6 th instant. Sorry I could not get it till yesterday— There is no particular virtue in rubbing upwords or downwards, as far as I have been able to see. Rubbing upwards alone or dornwards alone, or bothways alternately would be equally effective to set up the needful reaction from the nervous system- Possibly the last of these ways is better- For males the friction may be round. The whole thing may be left to each one's instinct.

... ...
... ...

yours sincerely,
(sd) K. L. Sarma.

തർജ്ജിമ.

പോണ്ടിച്ചേരി.
൧൪—൨—൨൯.

പ്രിയസർ,

നിങ്ങളുടെ ൬-ാംനു-ത്തെ എഴുത്ത് എനിക്ക് ഇന്നലെവരെ കിട്ടിയില്ല- വ്യസനിക്കുന്നു — എനിക്ക് മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിച്ചിടത്തോളം മേലോട്ടോ താഴോട്ടോ (മാത്രമായി) തടവുന്നതിൽ പ്രത്യേകം ഗുണമൊന്നും ഇല്ല— മേലോട്ടുമാത്രമോ താഴോട്ടുമാത്രമൊ, ഇടതുടൻ രണ്ടുവശവുമോ തടവുന്നതിനു, നാഡിഞരമ്പുകളിൽനിന്ന് ആവശ്യകമായ പ്രതിഫലത്തെ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതിൽ, ഒരുപോലെ ശക്തി ഉണ്ടായിരിക്കും— പക്ഷെ ഒടുവിലത്തെ ക്രമം അധികം നന്നായിരിക്കുമെന്നു തോന്നുന്നു. പുരുഷന്മാർക്ക് മർദ്ദനം വൃത്തത്തിലാവാം— തടവുന്ന

ക്രമം ഓരോരുത്തരുടേയും സ്വാഭാവിക ബുദ്ധിക്കു വിടുന്നതു കൊള്ളാം.

... ...

... ... എന്നു്

നിങ്ങളുടെ വിശ്വസ്തൻ,

(ഒപ്പു്) കെ. എൽ. ശർമ്മാ.

"വളരേക്കാലത്തെ പഴക്കവും അഗാധമായ പാണ്ഡിത്യവും നല്ല തഴക്കവും സമ്പാദിച്ചിട്ടുള്ള" ആളും 'ഫ്രേതനായ ചാററർജി തന്നെ പ്രകൃതിചികിത്സയെപ്പററി ആദ്യമായി കേൾക്കുന്നതിനു എത്രയോ മുമ്പുതന്നേ പ്രകൃതിചികിത്സാഗ്രേസരനെന്ന പ്രഖ്യാതി സമ്പാദിച്ചിട്ടുള്ള' ആളും ആണെന്നു മി: വാര്യർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുള്ള മിസ്റ്റർ ശർമ്മാവിൻെറ ഈ അഭിപ്രായം കാണുമ്പോൾ മിസ്റ്റർ വാര്യർ താൻകൊടുത്ത സർട്ടിഫിക്കെററു എടുത്തുകളയുമോ, അല്ല, "മൂലത്തിലില്ലാത്ത ഒരുഭാഗം എടുത്തുപറഞ്ഞു കൃതാൎത്ഥത നേടുവാൻ ശ്രമിച്ചകുററം ക്ഷന്തവ്യവും നിസ്സാരവുമാണെങ്കിലും അഭിമാനാൎഹമല്ല" എന്നു പറയുവാൻ ഒരുമ്പെടുമോ എന്നറിയുന്നില്ല. ഒരുവേള, "വാസ്തവത്തിൽ അദ്ദേഹത്തിൻെറ അഭിപ്രായം എൻെറ അഭിപ്രായത്തോടു അനുകൂലിക്കുകയാണു് ചെയ്യുന്നതു്" എന്നു പറയുകയില്ലെന്നും വിചാരിച്ചുകൂട.

മി: വാര്യരുടെ അഭിപ്രായം മേല്പോട്ടു മാത്രമേപാടുള്ളു എന്നും കീഴ്പോട്ടു പാടില്ലേ ഇല്ല എന്നും ആണല്ലോ. മി: ശർമ്മാവും കീഴ്പോട്ടുതടവാൻ പാടില്ലെന്നു പറയുന്നില്ല. ഇതേവരെ അഭിപ്രായം പറഞ്ഞിട്ടുള്ള പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരിൽ ആരുംതന്നെ കീഴ്പോട്ടു തടവരുതെന്നു പറഞ്ഞിട്ടില്ല. ഈ വിഷയത്തിൽ ബലമായ അഭിപ്രായം (മക്കടമുഷ്ടി) മി: വാര്യൎക്കും എനിക്കും മാത്രമേഉള്ളു എന്നു തോന്നുന്നു.

മി കൃഷ്ണസ്വാമിപിന്, അദ്ദേഹത്തിന്റെ മേൽവിലാസം അറിയാത്തതുകൊണ്ടു മാത്രമാണു്, ഞാൻ എഴുതാതിരുന്നിട്ടുള്ളതു്. മി. വാർയ്യർ ആ സദയം അറിയിച്ചുതരുന്നപക്ഷം ഞാൻ അദ്ദേഹത്തിനും എഴുതിക്കൊള്ളാം.

എന്നു്,

ചാലപ്പുറം.
൧൯൨൮—൨—൨൯. } ടി. വി. ആർ. കുറുപ്പ്.

അപ്പൻഡിസൈറ്റിസ്.

അതിന്റെ കാരണവും ലക്ഷണങ്ങളും
നിദാനവും ചികിത്സയും

(ഡാക്ടർ ഹാറി ക്ലെമിൻറസ് എൻ ഡി)

വർമിഫോറം അപ്പൻറിക്സ് (Vermiform apyendix) എന്നു പറയുന്നതും മനുഷ്യരുടെ കുടലിന്റെ അററത്തുള്ളതും ആയ അവയവത്തിന്റെയഥാർത്ഥ സ്ഥിതി സാധാരണമനുഷ്യർക്ക് അറിയാൻ പാടില്ല അതുകൊണ്ടു് യാതൊരുപയോഗവുമില്ലെന്നും, പരിവർത്തന ദശകളിൽ മനുഷ്യൻ സമ്പാദിച്ചിട്ടുള്ളതാണെന്നും അതുകൊണ്ടു രോഗമുണ്ടാകുമെന്നും ശസ്ത്രക്രിയകൊണ്ടതു ഭേദമാകുമെന്നും മാത്രമാണു് സാധാരണക്കാർ വിചാരിക്കുന്നതു്. ശരീരത്തിലെ ദുഷ്ടപദാർത്ഥങ്ങളെ സംഭരിച്ചു നീരും ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുകാരണവും ഉണ്ടാക്കാൻ മാത്രമെ ഇതുകൊണ്ടുപയോഗമുള്ളൂ വെന്നുഅവർവിചാരിച്ചുപോരുന്നു. പല ഡാക്ടറന്മാരും ഇപ്പോൾ മനസ്സിലാക്കിവരുന്നതുപോലെ ഈ അഭിപ്രായം വെറും അബദ്ധമാണു്. ഈ അവയവത്തിന്റെ കൃത്യമായ ആവശ്യമെന്തെന്നു നമുക്കിപ്പോഴും പറയാൻ സാധിക്കയില്ലെങ്കിലും ആ

രോഗ്യനിയമങ്ങൾ അനുസരിച്ചാൽ അതു യാതൊരുപദ്രവവും ചെയ്കയില്ലെന്നു നിശ്ചയമാണ്.

ആകൃതികൊണ്ടു നോക്കിയാൽ അതൊരു വിര(നീളമുള്ള പുഴ) പോലെയിരിക്കുന്നു. ഉദ്ദേശം മൂന്നിഞ്ചു നീളമുണ്ട്. ഏതു നാൽ ഒന്നരഇഞ്ചുമുതൽ ഒമ്പതിഞ്ചുവരെ അതിനു നീളംകണ്ടിട്ടുണ്ട്. ഇതിൻെറ സ്ഥാനം ഏതാണ്ടെല്ലാവൎക്കും അറിയാം. ആഭാഗത്തു വേദനയോമറ്റോ വന്നാലുടൻ അപ്പെഡിസൈറ്റിസ് പിടിപെട്ടുവെന്നുകരുതി ഓപ്പറേഷനു മുതിരുന്നു. ശരീരശാസ്ത്രപുസ്തകങ്ങളിൽ പറയുന്നതു് ഈ അവയവത്തിന് പ്രത്യേകചുമതലയൊന്നുമില്ലെന്നുതന്നെയാണ്. എന്നാൽ ഇതിൽനിന്നും പ്രത്യേകതരംദ്രാവകം ഉത്ഭവിക്കുന്നുവെന്നും അതു ശരീരരക്ഷയ്ക്കത്യാവശ്യമാണെന്നും പറയുന്നവരുമുണ്ട്. ഈ വിരപോലുള്ള അവയവത്തിനു നീരുവരുന്നതാണ് അപ്പൻഡിസൈറ്റിസ് എന്ന രോഗം. ഉടൻ ഓപ്പറേററ് ചെയ്യണമെന്നു ഡാക്ടന്മാർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നവിധം കഠിനമായിട്ടും, വേദനകളും മററും തുടൎച്ചയായി നില്ക്കത്തക്കവണ്ണം സാരമില്ലാതെയും ഈ രോഗം ഉണ്ടായിക്കാണാം.

കാരണം.

ഈ രോഗത്തിൻെറ കാരണങ്ങളായി പലതും പറയപ്പെടുന്നുണ്ട്. മേല്പറഞ്ഞ അവയവമാണു കാരണമെന്നും അതിനെ മുറിച്ചുകളഞ്ഞാൽ മതിയെന്നുമാണ് സാമാന്യേന ജനങ്ങൾ വിചാരിക്കുന്നതു്. പഴങ്ങളുടെ കുരുക്കളും മററും ഈ രോഗം ഉണ്ടാക്കുമെന്നും പറയപ്പെടുന്നുണ്ട്. വിഴ്ചകളോ ഹേമദണ്ഡങ്ങളോ ഇതു വരുത്തുമെന്നും ചിലർ പറയുന്നു. പക്ഷേ പ്രധാനമായി മനസ്സിലാക്കാനുള്ളതായി ഒരു സംഗതിയുണ്ട്. അതായതു് ഈ രോഗത്തിൻെറ പൂൎവ്വാംഗമായി മലംപിടുത്തമുണ്ടാകുന്നുവെന്നു എല്ലാവരും എല്ലാ കേസിലും കണ്ടിട്ടുണ്ടെന്നുള്ളതാണ്. പലൎക്കും കുടൽ നീരു മുതലായതുംകൂടെ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. അതിഭക്ഷണം, ദുഷ്ടഭക്ഷണം, വ്യായാമഹീനത മുതലായി മലം

പിടുത്തത്തിനു കാരണങ്ങളായ നടപടികൾ തന്നെയാണ് ഈ രോഗത്തിൻെറയും കാരണങ്ങൾ.

രോഗമെന്നതു് ഏതെങ്കിലും അവയവത്തെ കടിച്ചുതിന്നാൻ ശരീരത്തിൽ ഒളിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു ബാധയൊന്നുമല്ലെന്നു നാം സദാ ഓർമ്മിക്കണം. രോഗം ശരീരത്തിനു പ്രകൃതിസിദ്ധമായ അവസ്ഥകളിൽ ഭേദംവരുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്നതാകയാൽ തൻ നിവാരണത്തിന് ആ കാരണംതന്നെ നീക്കണം. ഇന്ന അവയവത്തിനാണ് ദീനം ഉണ്ടാകുന്നതെന്നുള്ളതു് അതാതു ശരീരങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഈ രോഗത്തിൻെറ ലക്ഷണങ്ങൾ

അപ്പെൻഡിക്സ് ഇരിക്കുന്നഭാഗങ്ങളിൽ കലശലായ വേദനയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണം. എന്നാൽ വലത്തുഭാഗത്തുണ്ടാകുന്ന വേദനകളെല്ലാം ഈ രോഗം മൂലമാണെന്നു ധരിക്കരുതു്. അല്പം പനിയുണ്ടാകും; എന്നാൽ അതധികമാകയില്ല. ജലമയമോ, അല്ലാത്തതോ ആയ ആഹാരം കഴിച്ചാൽ മനംമറിച്ചിലും ചിലപ്പോൾ ഛർദ്ദിയും ഉണ്ടാകും. കഠിനമായ രോഗം വന്നാൽ വയറിൻെറ മാംസപേശികൾ മുറുകി ഉറച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ പരിശോധന തന്നെ പ്രയാസമാകും. ഈ സ്ഥിതിയെ ഡാക്ടർ ടിൽസൺ വർണ്ണിക്കുന്നതു നോക്കുക:—

"ഈ രോഗത്തിനു ഒരു വിശേഷമുണ്ടു്. വയറു മാംസപേശികളെ തള്ളിപ്പിടിക്കുന്നു. രോഗിയുടെ ജീവനെ പരിരക്ഷിക്കുന്നതിലേക്കു ഈ ഭാഗങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രമിക്കുന്നു. പ്രകൃതിക്കനുകൂലമായി വിട്ടേച്ചാൽ വ്രണമുണ്ടായി വയററിൽ തന്നത്താൻ പൊട്ടി ദുഷ്ടുകൾ പൊയ്ക്കൊള്ളും. അങ്ങിനെ നീരും വീക്കവും തടസ്സവും എല്ലാം തീരും"

വൈദ്യന്മാർക്ക്ഗ്രഹിക്കത്തക്കവണ്ണം ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷമായിക്കാണും. കുടലുകളിൽ തടസ്സം വരുന്ന പക്ഷം ക്ഷണം മനസ്സിലാക്കി ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യുയാണ് നല്ലതു്. ഈ പത

നത്തിൽ മലം കൂടെഛർദ്ദിച്ചു പോകുന്നതായിക്കാണും. കുടലിൽ വാതകങ്ങൾ വന്നടഞ്ഞു വലത്തുഭാഗത്തു വേദനയുണ്ടാകുന്നതു ഈ രോഗം മൂലമല്ല.

നിദാനം.

മേല്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ നിദാനം സുസാധമാണ്. ഏതുതരം സുഖക്കേടായാലും പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാക്ഷേപമില്ല. നിർഭാഗ്യവശാൽ പല ഡോക്ടർമാരും സംഗതിയുടെ പരമാർത്ഥം മനസ്സിലാക്കാതെ തുമ്പില്ലായ്മ കാട്ടുന്നുണ്ട്. മേല്പറഞ്ഞവിധം മാംസപേശികളുടെ പിട്ടത്തം കൊണ്ടു പരിശോധനയും എളുപ്പമല്ല. ഡോക്ടർമാർ ഈ വിഷയത്തിൽ ചെയ്യുന്ന സമ്പ്രദായങ്ങൾ നിന്ദാർഹമാണ്. കാഴ്ചകൊണ്ടു മനസ്സിലാക്കുന്നതാണ് ഏററവും നല്ലതു്. അപ്പെൻഡിക്സിന്റെ സമീപപ്രദേശങ്ങളിൽ അടിയ്ക്കടി വേദന ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതാണ് സാധാരണ ദീനത്തിന്റെ സ്വഭാവം. അധികം പനിയും കാണുകയില്ല. കുറെ സമയം അസ്വാസ്ഥ്യവും ഉപദ്രവവും ഉണ്ടാക്കിയും വെച്ചു അതു തല്ക്കാലം മറയുന്നു. ദീനം ഭേദമായെന്നു അപ്പോൾ തോന്നും, വിശപ്പുണ്ടാകും. എന്നാൽ വീണ്ടും നിശ്ചിതസമയങ്ങളിൽ അതു വന്നുകൊണ്ടേ ഇരിക്കും അതിഭക്ഷണം ശോധനയില്ലായ്മ മുതലായതുമൂലം ഇങ്ങിനെ വീണ്ടും വരുന്നതാണ്. ഇങ്ങിനെയുള്ള സ്ഥിതി വകവെയ്ക്കാതിരിക്കരുതു്. ലഘുവായ കേസുകളിൽ മലശോധന ശരിപ്പെടുത്തിയാൽ പൊറുക്കും. എന്നാൽ രോഗം ആവർത്തിക്കുന്നപക്ഷം അതു കഠിനരോഗംപോലെ ഗണിച്ചു ചികിത്സചെയ്യണം. രോഗികളുടെ ജീവിതരീതികൾ സമൂലം ഭേദപ്പെടുത്താതെ മതിയായ ഗുണം കിട്ടുകയില്ല.

ചികിത്സ.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാലുടൻ ചികിത്സ തുടങ്ങണം അതിലേയ്ക്കു യാതൊരമാന്തവും വേണ്ടതന്നെ. നീരും വീക്ക

വും എവിടെയാണെന്നു കൃത്യമായി കണ്ടുപിടിക്കാൻ പ്രയാസ മായേക്കും. അതിനാൽ അതു കണ്ടുപിടിക്കാൻ രോഗികളെ പ രിശോധിച്ചു സമയംകളയുക സാധാരണമാണ്. എന്നാൽ ഇ തല്ലചെയ്യേണ്ടതു്. രോഗിയുടെ സ്ഥിതിനന്നാക്കുന്നതിനുടനെ ചികിത്സ തുടങ്ങുകയാണ്. രോഗിയെ നോക്കിയുംവെച്ചു ത ൻെറ സംശയങ്ങളെ ഉറപ്പിക്കാനായി പിന്നെയും പിന്നെയും വന്നുനോക്കുകയാണ് സാധാരണ പതിവുള്ളതു്. അപ്പോഴേയ്ക്കും ശസ്ത്രക്രിയക്കൂടാതെ നിവൃത്തിയില്ലെന്ന ഘട്ടംവരും.

എന്നാൽ ആരംഭംമുതല്ക്കേ പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്തിരു ന്നാൽ ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ആവശ്യമേ വരുകയില്ല. രോഗിയെ സുഖമായി മെത്തയിൽകിടത്തണം. ശരീരത്തിലെ ശക്തിമുഴ വൻ രോഗനിവാരണത്തിനുപയോഗപ്പെടത്തക്കവിധം രോഗി യെ സ്വസ്ഥമായും സൈ്വരമായും കിടത്തണം. കാലുകളിൽ ചൂടുവെള്ളം നിറച്ചകുപ്പികൾകൊണ്ടു ചൂടുവെയ്ക്കുകയും രോ ഗിയെ ഒരിക്കലും ഉപദ്രവിയ്ക്കാതെയിരിക്കയും ചെയ്യണം.

ഇങ്ങിനെയുള്ള ശാരീരകവിശ്രമം അത്യാവശ്യമെന്നുഗ്രഹി ക്കണം. ഒരു തരത്തിലുമുള്ള ഭക്ഷണം കൊടുക്കേണ്ടതില്ല: രോ ഗിയ്ക്കു നല്ലദാഹമില്ലാത്തപക്ഷം വെള്ളംപോലും കുടിപ്പിക്കേ ണ്ടാ. രണ്ടു നടപടികളേ പ്രധാനമായി നോക്കേണ്ടു. ഒന്നു വ സ്തിപ്രയോഗം; രണ്ടാമത്തതു് നനഞ്ഞതോ അല്ലാത്തതോആയ കെട്ടു്.

കഴിയുന്നതും വേഗം വസ്തിവെക്കണം. സാവധാനത്തി ൽ സൂക്ഷ്മതയോടുകൂടെ ഇതുവെയ്ക്കണം. ഒരു പൈൻററില ധികം വെള്ളംവേണ്ടാ. ജലപാത്രം വളരെ പൊക്കിപിടിക്ക രുതു്. അത്രയും വെള്ളം ഉദരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെയും കുറച്ചുവെള്ളം ഒഴിക്കാം. രോഗിക്കു വേദനവരാ ത്തിടത്തോളം വെള്ളം ഇങ്ങിനെ കടത്താം. ആദ്യദിവസം ര ണ്ടുമണിക്കൂറിടവിട്ടു രണ്ടുപ്രാവശ്യം വസ്തിവെക്കണം. പിന്നീ ടു രോഗം ഭേദമാകുംവരെ കാലത്തും വൈകിട്ടും ഓരോന്നു പ്ര യോഗിക്കണം. വയററിൻനീരും വേദനയും ഉള്ളപ്പോൾ മരു

ൻകുടിച്ചു വയറിളക്കുന്നതുകൊണ്ടു വലിയ ആപത്തുകൾവരുന്നതുകൊണ്ട് മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ചുകൂടെന്നു പ്രത്യേകം പറയാനുണ്ട്. വലിവും ചോരയും മലവുംഒന്നിച്ചു പ്രകൃത്യാപോകുമെന്നുള്ള കാലംവരെ മുറയ്ക്കു വസ്തിവെക്കണം. നേരെ ചികിത്സിച്ചാൽ മൂന്നുദിവസംകൊണ്ടു രോഗിയ്ക്കു സൈവരംകിട്ടും. മലാശയം ശുദ്ധമാകുമ്പോൾ സ്വാസ്ഥ്യവും, സുഖവും ക്രമേണ വന്നുകൊള്ളും.

വേദനക്കുറവിന് ചൂടുള്ളതും അല്ലാത്തതുമായ കെട്ടു പ്രയോഗിക്കണം. ഒരു തുണി ചൂടുവെള്ളത്തിലൊ, തണുത്തവെള്ളത്തിലൊ മുക്കി വേദനയുള്ളിടത്തു അമർത്തിപ്പിടിക്കുന്നതാണീവിദ്യ. ഈകെട്ടിന്റെ മുകളിൽ ഉണങ്ങിയ ഒരു തുണിയോ മറേറാ വെക്കയും വേണം. ൧൦൩ ഡിഗ്രിയിലധികം ചൂടുള്ളപക്ഷം നനഞ്ഞകെട്ടാണ്നല്ലത്. അതിനു ചൂടു വന്നാൽ മാററിവേറെവെയ്ക്കണം. പനികുറവാണെങ്കിൽ ചൂടുള്ള കെട്ടിനാണ് അധികംഗുണം കിട്ടുന്നതു. തുണിചൂടുവെള്ളത്തിൽനനച്ചുവെച്ചു കെട്ടണം. ചൂടുപോകാതിരിക്കാൻ കുപ്പിയിൽ ചൂടുവെള്ളം നിറച്ച് തുണിയ്ക്കുമീതെ വയ്ക്കും. ചൂടുക്രമീകരിക്കുന്നന് ചൂടുള്ള കെട്ടിനു ശേഷം തണുത്തകെട്ടുകൂടെ പ്രയോഗിക്കണം.

ഇത്രയും ചികിത്സചെയ്യാമെങ്കിൽ രോഗി അചിരേണ സുഖം പ്രാപിക്കയും ശസ്ത്രക്രിയകൂടാതെ കഴിക്കയും ചെയ്യാം. എന്നാൽ മേല്പറഞ്ഞനിബന്ധനകൾ കണിശമായി അനുസരിക്കണം. പാലോ, സൂപ്പോ, മാംസമോ മററു ആഹാരങ്ങളോ കൊടുത്താൽ നമുക്കു തടുക്കാൻ പാടില്ലാത്ത കുഴപ്പങ്ങൾവന്നേയ്ക്കും. മരുന്നുകൊടുത്താലും അങ്ങിനെതന്നെ. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ശരീരത്തിന്റെ ശക്തിമുഴവൻ മരുന്നിനോടോ ഭക്ഷണത്തോടോ യുദ്ധത്തിനു പുറപ്പെട്ടാൽ രോഗം പോകാതെയിരിക്കും. അതിനാൽ പ്രകൃതിചികിത്സയാണ് പററിയ ചികിത്സ. ഇനി ഒട്ടുപ്രകൃതി ചികിത്സയും ഒട്ടു മററു ചികിത്സയും എന്നും സ്വീകരിക്കരുത്. എന്നാലും ഫലം ആഗ്രഹിച്ചതായിരിക്കയില്ല.

രോഗം ഭേദപ്പെട്ടാലും രോഗി പണ്ടേപ്പടി അതിഭക്ഷണവും മററും തുടങ്ങരുത്. ഒരാഴ്ചത്തേയ്ക്കു എങ്കിലും ഘനഭക്ഷണമൊന്നും കഴിക്കരുത്. മൂന്നുദിവസത്തേയ്ക്കു മധുരനാരങ്ങാനീരു മാത്രം മതി. പിന്നീട്ട അത്തും, പാലും, സസ്യസൂപ്പുകളും ആകാം. പിന്നീട്ട പ്രാതലിന് പുതിയ പഴങ്ങളും പാലും ഉച്ചയ്ക്കു സസ്യങ്ങൾ മാത്രവും, രാത്രി പാലും പഴവും കഴിക്കണം. ശരീരത്തിനു ബലം വന്നാൽ വിവിധ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ കഴിക്കാം എന്നാൽ തുമ്പില്ലാതെ ഭക്ഷിക്കരുത്. വെള്ളപ്പഞ്ചസാര, വെള്ളമാവു മുതലായി മലംപിടിക്കുന്ന ആഹാരമൊന്നും കഴിക്കരുത്.

ഇങ്ങനെ ആയാൽ രോഗിക്ക് മുമ്പുണ്ടായിരുന്നതിൽ അധികം ആരോഗ്യം പിന്നീട്ട കിട്ടും. മലാശയത്തെപ്പററി വേണ്ട സൂക്ഷ്മതയോടുകൂടി അയാൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കയും ചെയ്യണം. ശരിയായ ഭക്ഷണം, വ്യായാമം, ലഘുജീവിതം ഇതുകളാണ് അത്യാവശ്യം. ശോധനയ്ക്കു മരുന്നുകൾ കുടിക്കരുത്. എന്തെന്നാൽ തന്മൂലം ശോധന കുറവുണ്ടാകാനും വീണ്ടും അപ്പെൻഡിസൈറററിസ് ഉണ്ടാകാനും ഇടയുണ്ടാകാനും സംഗതി വരും

—————0:—————

മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ചുകൂടയോ?.

(ഡിസംബർലക്കം Nature-Healer മാസികയിൽനിന്നു)

ആഹാരം.

ചോദ്യം— പ്രകൃതിയിൽ കാണുന്ന വിഷമയമായും അല്ലാതെയും ഉള്ള സകല ഭൂതങ്ങളുടെയും സംസ്കരിക്കപ്പെട്ട സാധനങ്ങളെക്കൊണ്ടു മനുഷ്യശരീരം നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണല്ലൊ. ത

മൂലം ആ ശരീരത്തിലും വിഷസാധനങ്ങളും, അല്ലാത്തവയും അടങ്ങിയിരിക്കണം. അതിനാൽ ഈ വിഷമരുന്നുകൾ അല്പാല്പമായി അകത്തു സേവിച്ചാൽ ദോഷമുണ്ടായിരിക്കാൻ തരമില്ല. മനുഷ്യന്റെ ഭക്ഷണം വിഷഹീനമായ സസ്യാദികൾ ആണെന്നുവെച്ച്, ശരീരാന്തർഭാഗത്തു നടക്കുന്ന രാസക്രിയകളിൽ വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നില്ലെന്നു കരുതിക്കൂടാ. നിരാപൽക്കരമായ ഒരേഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ജന്തുക്കളിൽ ചിലതിനു വിഷമുള്ളതായും മറ്റുചിലതിനു വിഷമില്ലാതെയും നാം കാണുന്നുണ്ട്. എന്നുമാത്രമല്ലാ മനുഷ്യശരീരരാസക്രിയാപദ്ധതിയെ നാളതുവരെ സമ്പൂർണ്ണമായി നാം ഗ്രഹിക്കാത്തതുകൊണ്ടു പൃത്ഥ്വ്യംശമായ മനുഷ്യദേഹത്തിൽ ഭൂമിയിൽ കാണുന്ന സ്വർണ്ണം, വെള്ളി, ആർസനിക്ക് മുതലായ ലോഹങ്ങളും വിഷങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കുമെന്നു എളുപ്പത്തിൽ കാണാം. ലവണചികിത്സക്കാർ ഈ മാതിരി പല ഉപ്പുകൾ ശരീരത്തിൽ ഉള്ളതായി കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇവയിൽ പലതും വിഷപരമാണ്. അതിനാൽ ശരീരത്തിൽ പ്രകൃത്യാ കാണുന്ന വിഷങ്ങളെ ഈ വിധത്തിൽ കുറയശ്ശ അകത്തു കടത്തുന്നതുകൊണ്ടെന്തു ദോഷമാണുള്ളതു്? ഇതുപോലെ ലവണചികിത്സ (Biochemistry) ഹോമിയോപ്പതി എന്നിവ പ്രകൃത്യനുസൃതമായ ചികിത്സയായി ഗണിക്കപ്പെടും ചെയ്യരുതതൊ?.

<u>ഉത്തരം</u>—വിഷദ്രവ്യങ്ങളെയും അവ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളേയും നാം പ്രകൃത്യാ പരിത്യജിക്കുന്നു. ഭൂമിയിൽ നല്ല സാധനങ്ങളും ചീത്ത സാധനങ്ങളുമുണ്ട് ഇവയിൽ നിങ്ങളേതിനെയെല്ലാം സ്വീകരിക്കുന്നു?. അതിന്റെ കാരണമെന്തു്? മനുഷ്യശരീരം പല വിഷപദാർത്ഥങ്ങളെയും വഹിക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ വിഷയുക്തമായ സാധനങ്ങളെ ദൂരെക്കളയാൻ നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നു. മനുഷ്യശരീരമാകുന്ന രാസശാലയിൽ വിഷങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടാകാം. വിഷപരമായ ഫലമുണ്ടാക്കുന്ന സാധനങ്ങളെപുറത്തു കളയാനാണ് പ്രകൃതിചികിത്സ ശ്രമിക്കുന്നതു്. വിഷങ്ങളെ വിഷങ്ങൾകൊണ്ടോ മരുന്നുകൾകൊണ്ടോ പരിഹരിക്കുന്നതു പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ ഉദ്ദേശമല്ല. വൃത്തികേടുള്ള

ദുഷ്ടുകൾ ഉള്ളതു ശോധനചെയ്യാനാണ് നാമുദ്ദേശിക്കുന്നതു്. ശരീരത്തിൽ സംഭരിച്ചിട്ടുള്ള വിഷങ്ങളുടെ വണ്ണംവൎദ്ധിപ്പിക്കാൻ നാം ശ്രമിക്കുന്നില്ല.

ശരീരത്തിലെ രാസക്രിയകളെ പൂൎത്തിയായി നാം പഠിച്ചിട്ടില്ലാത്തതുകൊണ്ടുതന്നെ നമ്മുടെ ഇഷ്ടംപോലെ അവയെ താറുമാറാക്കാൻ ശ്രമിക്കരുതല്ലൊ. ശരീരത്തിലുള്ള ധാതുക്കളുടെ ശരിയായസംബന്ധം മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുമുമ്പേ നാം മരുന്നുകൾ ഭക്ഷിച്ചാൽ നമുക്കു തെററിപ്പോകാനിടയുണ്ടു്. വേണ്ടതു വെല്ലത്താതെയും വേണ്ടാത്തതു കഴിച്ചുവെന്നും വരാം. ബയോകെമിസ്ത്രിയും, ഹോമിയൊപ്പതിയും തൻമൂലം പരിശുദ്ധമായ പ്രകൃതിചികിത്സാ പദ്ധതികളായി ഗണിക്കാൻ തരമില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഈ പദ്ധതികൾ പലപ്പോഴും വിഷപദാൎത്ഥങ്ങളെ ഉപയോഗിക്കാൻ വിധിക്കുന്നു.

സന്നിപാതജ്വരം.

ചോദ്യം. ഇതിൻെറ ശരിയായ ഇംഗ്ലീഷ്പേരെന്തു? കഠിനമായും അല്ലാതെയുമുള്ള ഈ ദീനത്തിനു ചികിത്സയെന്തു്? ആരംഭഘട്ടത്തിൽ ഈ ദീനംപിടിച്ച രോഗിയ്ക്കു തലവേദന, വയറുനോവു്, ഛൎദ്ദി, അതിസാരം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു ഇതിനുപെട്ടന്നു ചികിത്സിക്കാത്തപക്ഷം കൈകാലുകളും മററും തണുക്കുകയും, തണുത്തവിയൎപ്പുണ്ടാകയും ചെയ്യുന്നു. ഒടുവിൽ നാക്കിനു നിറഭേദംവരുകയും ആശയെല്ലാം നശിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഉഷ്ണപ്രദമായ അമൃതസഞ്ജീവനി, കസ്തൂരി, മുതലായതു കൊടുക്കാമെന്നു ആയുൎവ്വേദം ഉപദേശിക്കുന്നു. കസ്തൂരി മുതലായതു നെയ്യിൽകുഴച്ച് കൈകാലുകൾ തിരുമ്മണമെന്നുമാണ് ആയുൎവ്വേദം.

ഉത്തരം. ശരീരത്തിലെ ത്രിദോഷങ്ങളുടെ അപകടകരമായ ഒരുനില എന്നാണ് സന്നിപാതമെന്ന വാക്കിൻെറ അൎത്ഥം. സാധാരണ ഇതിനെ Typhoid fever എന്നു പറയുന്നു. താഴെപ്പറയും വിധം ചികിത്സിക്കണം. എന്നാൽ രോഗിയുടെയും മററും സ്ഥിതികൾ അനുസരിച്ചു ക്രമം നിശ്ചയിക്കണം.

൫. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ എനീമാ പ്രയോഗം.
൬. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ വിയപ്പിക്കുക.
൭. ദിനം രണ്ടുപ്രാവശ്യം ജലസ്പർശസ്നാനം.
൮. ദിവസം ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവശ്യം നാഭിസ്നാനവും, അർദ്ധാംഗസ്നാനങ്ങളും.
൯. വയററത്തുനനഞ്ഞതകെട്ടോ, കളിമണ്ണുപൊൾട്ടീസോ
൧൦. ഉപവാസവും പഴങ്ങളുടെ നീരും വെള്ളവും ചേർത്തുകുടിക്കുകയും.

ആരോഗ്യസംബന്ധമായ
ചോദ്യങ്ങളും ഉത്തരങ്ങളും.

(T. R. N. N.)

(൫) ചോദ്യം.—എൻെറ ദീനം ഭേദപ്പെടുകയില്ലെന്നു പറയുന്നു. ആക്കറിയാം? ഡാക്ടർമാക്കു തെററിപ്പോയെന്നും വരാം. ഞാനവരെ വിശ്വസിച്ചു നിരാശപ്പെട്ടിരിക്കണോ, അതോ ആരോഗ്യത്തിനു വേണ്ടിബുദ്ധിമുട്ടണോ?

ഉത്തരം.—നിങ്ങൾക്കു ഭേദം വരുമോ വരാൻ സാധിക്കുമോ എന്നു അവസാനമായി പറയാൻ ആക്കും സാദ്ധ്യമല്ല. അതു ഈശ്വരനും പ്രകൃതീദേവിയും നിങ്ങളുംതന്നെ നിശ്ചയിക്കാനുള്ളതാണ്. ആഭ്യന്തരമായി സകല കേടുപാടുകളും നീക്കാനായിരിക്കുന്ന ശക്തിയിൽ സമ്പൂർണ്ണമായി വിശ്വസിക്കുക. ആലോചിച്ച്, പ്രയത്നിച്ച്, മനോധൈര്യത്തോടെ ഭേദമാക്കുവാൻ ഉറപ്പിക്കുക.

മരിച്ചുപോകുമെന്ന് നല്ലഉറപ്പായിപറഞ്ഞ ഡോക്ടർമാർ ഉപേക്ഷിച്ച പലരും അവരുടെ മനോധൈര്യവും വിശേഷബുദ്ധിയും ഉപയോഗിച്ചുചികിത്സചെയ്തുയും രോഗത്തിൽനിന്നുവി

മുക്തരാകയും അങ്ങിനെ ഡോക്ടർമാരെ മണ്ടന്മാരാക്കകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. നിങ്ങളെ സുഖപ്പെടുത്താൻ പാടില്ലെന്നു ഡോക്ടർ പറഞ്ഞാൽ അതിൻെറ അൎത്ഥം ആയാൾക്കു നിങ്ങളെ ഭേദപ്പെടുത്താൻ പാടില്ലെന്നു മാത്രമേ ഉള്ളു. ലജ്ജകൊണ്ടങ്ങിനെ പറയുന്നില്ല. ഡോക്ടൎക്കു സംശയം ജനിച്ചാൽ അതു കൊണ്ടു് രോഗം ഭേദമാകുമോ ഇല്ലയോ എന്നു എങ്ങിനെ സംശയം ജനിയ്ക്കും? അറിയാവുന്ന ഡോക്ടർമാർ വേറെ കാണും.

മരിയ്ക്കാൻ സന്നദ്ധനായിരുന്നു കൊണ്ടു് ജീവിക്കാനൊന്നു ശ്രമിയ്ക്കുകതന്നെ. മന്ദഹാസപൂൎവ്വം മരണത്തെ പ്രതീക്ഷിച്ചിരിക്കയും അങ്ങിനെമറിയ്ക്കുന്നതല്ലെന്നു തീൎച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക. ഇങ്ങിനെയായാൽ ഏതുതരത്തിലായാലും നിങ്ങൾ ജയിക്കുന്നു. ധൈൎയ്യത്തോടും സമാധാനത്തോടും സദാ ഇരിയ്ക്കുന്ന ആത്മാവു എന്നും ജയിച്ചു കൊണ്ടേ ഇരിക്കും എന്തുവന്നാലും കൂട്ടാക്കുകയില്ല.

(൮.) ചോദ്യം. ബ്രോമൈഡ്സ് എന്ന ഉപ്പുകൾ കഴിച്ചാൽ ഹൃദയത്തിനും ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിനും വല്ലകേടുമുണ്ടോ? തുടൎച്ചയായി അവകഴിച്ചാലത്തെ ഫലം എന്താണു്?

ഉത്തരം. ബ്രോമൈഡ്സ് കൊണ്ടു ശ്വാസോച്ഛ്വാസാവയവങ്ങൾക്കു മന്ദതവരുന്നു. അല്പാല്പമായി ഈ മരുന്നുകൾ ചെലുത്തിയാൽ ഹൃദയത്തിനോ രക്ത സഞ്ചാരക്കുഴലുകൾക്കോ വലിയ കേടൊന്നും വരാനില്ല. എന്നാൽ വളരെ ഇതുകൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ മന്ദതയും മനോ മാലിന്യങ്ങളും, ചുണയില്ലായ്മയും ഉണ്ടാകും. രോഗി ഒടുക്കം ദ്വേഷ്യക്കാരനായും മൂൎഖനായും ആത്മഹത്യ ചെയ്യേക്കാവുന്നവനായും ഭവിക്കുന്നു

(൯.) ചോദ്യം- തലവേദന നീങ്ങാൻ വേണ്ടി ഞാൻ അസെററാനലൈഡ് (Acetanelid) കഴിച്ചുവരുന്നു. എന്നാൽ ഇതു പാടില്ലെന്നു പലരും പറയുന്നു. ഇതു പയോഗിച്ചാലത്തെ കേടെന്തെന്നും തലവേദന പോകാൻ വേറെ മാൎഗ്ഗമെന്തെന്നും പറഞ്ഞുതരുമോ?

ഉത്തരം- തലവേദന വിക്കലൊറും ശോധനക്കുറവു കൊണ്ടു വരുന്നതാണ്. അതിനാൽ പത്ഥ്യഭക്ഷണം കൊണ്ടും മററും ശോധന ശരിപ്പെടുത്തണം. പുളിച്ചും തിളച്ചും ശരീരത്തിൻെറ ഉള്ളിൽക്കിടക്കുന്ന മലം ജീവിതത്തിനു പ്രധാനമായ അവയവങ്ങളെ നാശപ്പെടുത്തുന്നു. അസെററാനിലൈഡ് ഭക്ഷിച്ചാൽ രക്തത്തിന് പ്രാണവായുവിനെ വഹിക്കാനുള്ള ശക്തി ക്ഷയിക്കുന്നു. ശ്വാസോഛ്വാസത്തിനു തടസ്സവും മുഖത്തിനു ഒരു നീലവർണ്ണവും ഉണ്ടാകും. അതൊരുവിഷമാണ്. അതു സാവധാനത്തിൽ എന്നാൽ നിശ്ചയമായും ശരീരത്തെവിഷപ്പെടുത്തി നശിപ്പിക്കുന്നു.

(൪) ചോദ്യം- എനിക്കൻപതു വയസ്സായി ഞാൻ മൂന്നുപ്രസവിച്ചു. അല്പമെങ്കിലും വേല ചെയ്താൽ എൻെറ കൈകാലുകൾ കഴയ്ക്കുകയും, ക്ഷീണം വരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിൻെറ കാരണവും ചികിത്സയും എന്താണ്?

ഉത്തരം. ഗർഭപാത്രം മുമ്പോട്ടു തള്ളി പിൻവശത്തെ മാംസ പേശികളെ വലിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങളുടെ രോഗമുണ്ടാകുന്നതു്. വല്ല വീഴ്ചയോ മററോ ഉണ്ടായിരുന്നാലും ഇതു വരാം. ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കുന്നതിനു നല്ല പരിശോധന കഴിച്ചേപാടുള്ളൂ.

(൫) ചോദ്യം. പ്രകൃതിചികിത്സാ പദ്ധതി എനിക്കു ഏററവും പ്രിയപ്പെട്ടതാണ് ഞാനതിനെ ഉത്സാഹപൂർവ്വം അനുകരിക്കുന്നു. അന്യന്മാർക്കിതു മനസ്സിലാക്കികൊടുക്കാനും എനിക്കു മോഹമുണ്ട്. ഞാനെന്താണ് വേണ്ടതു്?

ഉത്തരം. പ്രകൃതിചികിത്സ ചെയ്യാൻ ശരിയായിപഠിച്ചു ബോദ്ധ്യം വരുത്തിക്കൊണ്ടു് നിങ്ങൾ സ്നേഹിതന്മാരോടും മററും അതുപയോഗിക്കണം. നിങ്ങൾക്കു യഥാവസരം ഇതെല്ലാം പ്രസംഗിക്കുകയും ചെയ്യാം.

"ഇരുന്നുണ്ണണം
ഇലയിലുണ്ണണം."

(മഹോപാദ്ധ്യായൻ, ജി. നാരായണപ്പണിക്കർ.)

"ഉപലിപ്തേ ഗോമയേനസ്ഥണ്ഡിലേകദളീദളം.
ക്രിമികീടാനുപഹതമാസ്തീര്യാസ്മിന്നാവോദനം
ദേവാതിത്ഥ്യനുജീവ്യാദിഭ്യോപ്പിതാഛിഷ്ടമേവതു
സംസ്ഥാപ്യാസനമദ്ധ്യാസ്യപ്രാങ്മുഖോയത വാങ്മനാഃ
പ്രാണാപാനസമാനേഭ്യോവ്യാനായാപിസകൃത്സകൃത്
ഹുത്വാചമ്യാഥജപ്ത്വാചസ്പൃത്വാമാതരമ്പ്രസികാ-
ഭക്ത്വാന്തേ'പുനരാചമ്യ ഭക്തിംപരിസമാപയേത്".

(ചാണകംകൊണ്ടു മെഴുകിയതറയിൽ ക്രിമികീടാദികളുടെ സമ്പക്കദോഷമില്ലാത്ത വാഴയിലയിട്ട്, അതിൽ പുതുതായി പാകംചെയ്ത അന്നം (പാകംചെയ്ത് ഒരുയാമം കഴിയാത്തതു) ദേവന്മാർ, അതിഥികൾ, ഭൃത്യാദി മററുള്ളവർ എന്നിവക്കു സമപ്പിച്ചതിന് ശേഷമുള്ളതു് വിളമ്പണം. അതിന് പുറകിൽ ആസനമിട്ട് കിഴക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞു് മൌനമായും, ഇതര കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കാതെയുമിരിക്കണം. പിന്നീട് പഞ്ചപ്രാണങ്ങൾക്കും ആഹുതിനൾകി, ആചമനവും ചെയ്തു് ഇഷ്ടദേവതയെസ്മരിച്ചതിനു ശേഷംവേണം ഊണുതുടങ്ങുവാൻ. ഊണുകഴിഞ്ഞശേഷവും ആചമനംചെയ്തു് ഭക്ഷണം സമാപിപ്പിച്ചിട്ടു് കൈകാലുകളും മുഖവും ശുദ്ധിവരുത്തിക്കൊള്ളണം.)

ഭക്ഷണം പ്രകൃതിയ്ക്കൊത്തതായാലും, അല്ലെങ്കിലും മേല്പറഞ്ഞ ക്രമത്തിനുവേണം കഴിക്കാനെന്നാണ് ധമ്മശാസ്ത്രകാരന്മാർ വിധിയ്ക്കുന്നതു്. ഈവിധിയെ ശരിയായിപരിപാലിക്കുന്നവരാരെങ്കിലുമുണ്ടോ എന്നറിവില്ല. സാധാരണന്മാരുടെയിടയിലില്ലെന്നു തന്നെ പറയാം. എല്ലാംവിളമ്പി തയാറാക്കിയശേ

ഷമേ ഉണ്ണാൻ വിളിക്കാവൂ എന്ന് ചില ഗൃഹസ്ഥന്മാർ ഭാര്യമാരോട് ചട്ടംകെട്ടുന്നത് കേട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇരുന്നതിനു ശേഷം വല്ലതും വിളമ്പാൻ തുടങ്ങിയാൽ ചിലൎക്ക് ശുണ്ഠി വരും. അടുക്കളയ്ക്കു പുറത്ത് അധികം അകലെയല്ലാതെ പറമ്പിൽപോകാൻ (വിസൎജ്ജനത്തിന്) കുത്തിയിരിക്കുന്നഭാഷയിൽ കുക്കുടാസനത്തിലിരിക്കുന്ന ഊണുകാരന്റെ നേരേ ചോറും കൂട്ടാനുമെല്ലാം കൂടി ഒരു പാത്രത്തിൽ വിളമ്പി കയ്യിൽ താങ്ങിക്കൊണ്ടുവന്ന്, ഒരു കാൽ അടുക്കളയ്ക്കകത്തും മറേറക്കാൽ പുറത്തുമായി നിന്നുകൊണ്ട് പാത്രം താഴെവെച്ച് ഒരു തള്ളു തള്ളി നിരക്കി വിട്ടുകൊടുക്കുന്ന അടുക്കളക്കാരികളും അപൂൎവമല്ല. 'ഇരുന്നുണ്ണരുത്' എന്നുള്ള അമ്മുമ്മമാരുടെ ശാസ്ത്രമനുസരിച്ചായിരിക്കും, പലരും പറമ്പിൽ പോകാനിരിക്കുന്ന അതേ ആസനത്തിൽ തന്നെയാണ് ഉണ്ണാനുമിരിക്കുന്നത്. മുമ്പറഞ്ഞപ്രകാരം തള്ളിവിട്ട ആ പാത്രം ഈ വിദ്വാന്റെ മുമ്പിലെത്തിയാലുടൻ അയാൾ അതു പിടിച്ചെടുത്ത് ശരിപ്പെടുത്തി വെച്ചിട്ട് ഗൃദ്ധ്രദൃഷ്ടികൊണ്ട് ആകപ്പാടെ ഒരു നോട്ടം നോക്കുന്നു. എന്നിട്ട് മട്ടളഭാഷയിൽ, ഒരു പൊതിച്ച തേങ്ങായുടെ അളവിൽ കുറയാത്തപ്രമാണത്തിൽ ഉരുള ഉരുട്ടി ഉരുട്ടി മിനുസപ്പെടുത്താൻ തുടങ്ങുന്നു. പിണ്ഡം നല്ല മിനുസമായിത്തീൎന്നാൽ അതിന്റെ ഒരററം, നിണം പോലെ പാത്രത്തിന്റെ ഒരുഭാഗത്തു തിളങ്ങുന്ന ആ ഭയങ്കരവസ്തുവിലൊന്നു മുക്കിയെടുത്ത് ഒന്നുകൂടി സൂക്ഷിച്ചുനോക്കിയിട്ട്, മേല്പോട്ടു പൊന്തിച്ച്, ഒരററം വായിലും മറെറ അററം കയ്യിലുമായി താങ്ങിപ്പിടിച്ചുകൊണ്ട് അകത്തേയ്ക്ക് ഊക്കോടെ ഒരു തള്ള്; ഗ്ഗം! കിണററിൽ കല്ലിട്ടാലത്തെപ്പോലെ ഒരൊച്ച. കണ്ണുരണ്ടും ഓരോഇഞ്ച് മേല്പോട്ടു തുറിച്ചുവന്ന് നാസാപരിധിയേ അതിക്രമിച്ചത് വീണ്ടും സ്വസ്ഥാനം പ്രാപിക്കുന്നതിനിടയ്ക്ക് അടുത്ത ഉരുള തയാറായി. ഇങ്ങനേ ഏറിയാൽ മൂന്നോ നാലോ പിണ്ഡങ്ങളായിട്ട് മുമ്പിൽ കിട്ടിയതിനേ ചക്രശ്വാസം വലിക്കുന്ന ഗോഷ്ടിയോടുകൂടി അകത്താക്കുന്ന ക്രിയയ്ക്കാണ് പ്രായേണ പലരും 'ഭക്ഷണംകഴിക്കുക' എന്നു പേരുപറഞ്ഞു പോരുന്നത്.

പിണ്ഡമുരുട്ടേണ്ടതു് പിതൃകർമ്മത്തിനാണ്. മലയാളികൾക്കു മാത്രമേ ഈ ഉരുള ഊണ പതിവുള്ളൂ. ഇങ്ങനെ പരദേശത്തുചെന്നുണ്ണാനാരംഭിച്ചാൽ "ആരുടെ ബലിയാണ് ആരംഭിക്കുന്നതു്?" എന്നവർ വിസ്മയിച്ചു ചോദിക്കും. ഈ രീതി മഹാനിഷിദ്ധമാണ്.

സ്വതേതന്നെ വേവിച്ചുവേവിച്ച് "മലയാളഭാഷ"യിലാക്കിയിട്ടുള്ള ചോറ് വീണ്ടും കൈകൊണ്ടു മർദ്ദിച്ച് ഉരുട്ടി ഉള്ളിലേക്കുതള്ളുന്ന ഈ പതിവ് ആരോഗ്യത്തെ എത്ര ഹേലമായി ബാധിക്കുമെന്ന് "ആരോഗ്യം" വായനക്കാരോട് പ്രാത്യകം പറയേണ്ടതില്ല. പക്ഷെ, ഇതെല്ലാം നാം ചിലരറിഞ്ഞതു കൊണ്ടായില്ല. നമ്മുടെ ചുററും അക്ഷരജ്ഞാനം പോലുമില്ലാത്തവരും, ശരീരം മാത്രമല്ലാതെ വേറെയാതൊരുസ്വത്തു മില്ലാത്തവരുമായി അനവധി ആളുകളുണ്ട്. ശരീരാരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സംഗതികൾ അറിയാനവക്കാണ് കൂടുതലവകാശം. ആവശ്യവും അവക്കാണധികം. എന്തെന്നാൽ ശരീരമാണ് അവരുടെ സർവസ്വവും. അതു കൊണ്ട് ഈ വക ദുരാചാരങ്ങളെ അവരുടെയിടയിൽ നിന്ന് പറിച്ചെറിയേണ്ടതിലേക്കവശ്യമായ പ്രചരണവേല നാം ചെയ്യണം. അവക്കറിയാവുന്ന ഭാഷയിൽ, അവക്കറിയേണ്ടവിഷയങ്ങൾ അവരോടുതന്നെ പറയണം. ഇതു് നമ്മുടെയെല്ലാം പ്രധാനകർത്തവ്യമാകുന്നു. എന്നാണോ നമ്മുടെ നാട്ടിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം "വൈദ്യൻ, വക്കീൽ" എന്ന ഈ രണ്ടുവാക്കുകളും നിഘണ്ടുവിൽമാത്രം അവശേഷിക്കുന്നതു് അന്നാത്രേ നാം പരിഷ്കൃതരായിത്തീരുന്നതു്. വൈദ്യനില്ലാതാകണമെങ്കിൽ രോഗമില്ലാതാകണം. വക്കീലില്ലാതാകണമെങ്കിൽ ദാരിദ്ര്യമില്ലാതാകണം. ഇതു രണ്ടും സാധിക്കാനുള്ള ഏകോപായം പ്രകൃതിയെ ആശ്രയിക്കുക എന്ന ഒന്നു മാത്രമേ ഉള്ളൂ.

അതിരിക്കട്ടെ! മേല്പറഞ്ഞതു് സാധാരണന്മാരുടെ ഊണിനേക്കുറിച്ചാണ്. പക്ഷെ, ഈ സാധാരണന്മാരാണ് നമ്മുടെയിടയിൽ തൊണ്ണൂറു ശതമാനവും. അവരുടെ ഉയർച്ചയിലാണ് നാടിൻെറ ഉൽകർഷംസ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്. അതുകൊണ്ട് അവരുടെ നില ഇവിടെ പ്രധാനമായി പറഞ്ഞുവെന്നേ ഉള്ളൂ. ഇനി

അസാധാരണന്മാരുടെ നിലനോക്കാം. അവർ ഇരുന്നുതന്നെയാണ് ഉണ്ണുന്നത്; അല്ല, തിന്നുന്നത്. പഴെ മനുഷ്യരെപ്പോലെ സാധാരണ തറയിൽ ഇരിക്കാനിവക്കു വശമില്ല. വല്ലകുന്നത്തിന്റേയും പുറത്തുകയറിയെങ്കിലേ ഇവക്കിരുന്നുകൂട. അങ്ങിനെ ഇരുന്നു കത്തിയും മുള്ളും കൊണ്ടു കുത്തിയും കീറിയും, വറത്തതും പൊരിച്ചതും, നിറുത്തിപ്പൊരിച്ചതും കിടത്തി വറത്തതും, ഓടിച്ചു പിടിച്ചതു നടത്തിയറുത്തതും എല്ലാം "സർവംഭക്ഷ്യാമി, സാഗരം ഭക്ഷ്യാമി" എന്ന ഭാവത്തിൽ വിഴുങ്ങുന്നതാണ് ഇവരുടെ ഊണ്. ഇക്കൂട്ടരുടെ ദുരവസ്ഥയെ ഓർത്തു് നമുക്കു വ്യസനിക്കയല്ലാതെ ഗതിയില്ലല്ലൊ.

ഇലയിൽ തന്നെ വേണം ഊണുകഴിക്കാനെന്നു ആദ്യം ഉദ്ധരിച്ച ധർമ്മശാസ്ത്രകാരന്റെ അഭിപ്രായത്തെ ഒന്നുകൂടി വിശദമാക്കാം. ലോഹപാത്രങ്ങളിലും കവിടിപാത്രങ്ങളിലും മററും ആഹാരം കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ശരീരത്തിന് നാശകാരികളായ ആ ഉഗ്രവിഷങ്ങൾ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളോടുരുകിച്ചേർന്നു നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ കടന്നുകൂടുന്നു. ഓട്ടുപാത്രങ്ങൾ അലൂമിനിയം പാത്രങ്ങൾ പിഞ്ഞാണങ്ങൾ മുതലായവ ഉപയോഗിക്കുന്തോറും തേഞ്ഞുതേഞ്ഞു വരുന്നത് നാം തിന്നു തിന്നു തീക്കുന്നതുകൊണ്ടു തന്നെയാണ്. ഇതെല്ലാം ഭയങ്കരങ്ങളായ വിഷങ്ങളാകുന്നു. വെള്ളിപ്പാത്രങ്ങളുപയോഗിക്കുന്ന പ്രഭുക്കന്മാരും, സ്വർണ്ണപ്പാത്രം തന്നെ ഉപയോഗിക്കുന്ന മഹാപ്രഭുക്കന്മാരുണ്ടെങ്കിലവരും ഇക്കാര്യത്തിൽ വ്യത്യസ്തരല്ല. പൊന്നിൻസൂചികൊണ്ടു കുത്തിയാലും കണ്ണുപൊട്ടാനുള്ളതു് പൊട്ടുകതന്നെ ചെയ്യുമെന്ന് അവരോക്കണം. ഉള്ളിൽകടക്കുന്ന വിഷം വളരെക്കുറച്ചുമാത്രമാകയാലാണ് പെട്ടെന്നു ചത്തുപോകാത്തതു്. എങ്കിലും ക്രമേണ കൊല്ലാനിതിനും ശക്തിയുണ്ടെന്നറിയണം. ആദ്യമായി ഓട്ടുപാത്രത്തിലാഹാരം കഴിക്കുന്ന ആൾ, പാത്രം എത്ര തേച്ചു വെളുപ്പിച്ചതായിരുന്നാലും പെട്ടെന്ന് ഛർദ്ദിക്കും. പഴകിപ്പോയതുകൊണ്ടാണ് മുറജപക്കാരനും മററും ചിലരുടെ ഉള്ളിൽ തിങ്ങി നിൽക്കുന്നതു്.

ഈവക യാതൊരു ദോഷവുമില്ലാത്ത പരിശുദ്ധ ഭോജന പാത്രമാണ് നമ്മുടെ വാഴയില. ചില ദിക്കുകാർ താമരയിലയും ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. അതും കിട്ടാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ, അവിടെയുള്ള ചെറിയ ഇലകൾ പറിച്ചെടുത്ത് കൂട്ടിത്തച്ച്, അതിലും ഊണു കഴിച്ചുവരുന്നു. നമുക്കാകട്ടെ ഇവിടെ വാഴയില ധാരാളമുള്ളതിനാൽ സുഖമായി ഊണുകഴിക്കാം. പക്ഷെ, ഇന്നു വാഴയുമില്ലാതായിരിക്കുന്നു. ദേഹമനങ്ങാതെ വാഴയുണ്ടാവുകയില്ലല്ലൊ. അക്കാര്യം നമ്മുടെ 'സുകുമാര'ന്മാൎക്ക് സഹ്യതവുമല്ല. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഒരു പത്തുസെൻറു സ്ഥലം, സ്വന്തമായില്ലെങ്കിൽ, അന്യന്മാരോടനുവാദം വാങ്ങിയിട്ടെങ്കിലും, കൃഷിചെയ്യാൻ സ്വാധീനത്തിൽ കിട്ടാത്ത ഒരാളുണ്ടാകുമെന്നു തോന്നുന്നില്ല. മാസംതോറും പതിപ്പത്തു വാഴവീതം കുഴിച്ചുവെച്ച് പ്രഭാതത്തിൽ ഒന്നോ അരയോ മണിക്കൂർ വീതം അവയെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നത് എത്ര ആഹ്ലാദകരമാണ്. എത്ര ആരോഗ്യകരമാണ് അകൃത്രിമമായി ജീവിക്കുന്ന ഒരാൾ ഇത്രയും ചെയ്താൽ, ആഹാരത്തിനുവേണ്ടി വേറെ യാതൊന്നും തന്നെ അന്വേഷിക്കേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടാകുന്നതുമല്ല. ജീവസന്ധാരണം പ്രകൃതി എത്രയോ സുലഭമാക്കിത്തന്നിട്ടും അലസനും ദുർമ്മോഹിയുമായ മനുഷ്യൻ എങ്ങിനെ ജീവിക്കേണ്ടു എന്നുഴലുന്നു! വേലക്കു തക്കതാണ് കൂലി.

ഇലയിലുണ്ണുന്നതുകൊണ്ടു മേല്പറഞ്ഞ ദോഷമില്ലെന്നല്ല, ഗുണവുമുണ്ട്. ഇലകളിലെല്ലാം തന്നെ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ചിലഭോജ്യാംശങ്ങളുണ്ടെന്ന് ഇന്നെല്ലാവൎക്കുമറിയാമല്ലോ. ലോഹപാത്രങ്ങളിൽനിന്നും വിഷം കലരുന്നതിന് പകരം ഇലയിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്നത് അമൃതുമാണ്. ഇത് വിസ്മരിക്കാവുന്നതല്ല. സദ്യാഷിന്നമായ കദളീപല്ലവത്തിൻെറ നയനാനന്ദിയായ രമണീയാകൃതിയും, നാസാകർഷിയായ ഹൃദ്യഗന്ധവുമെല്ലാം അത്രപ്രധാനമല്ലെങ്കിലും, അഗണ്യമല്ല.

ഭോജന പാത്രങ്ങളെക്കുറിച്ചു പറഞ്ഞത് പാകപാത്രങ്ങളേയും സംബന്ധിയ്ക്കും. കല്ലൊരലും, അമ്മിക്കല്ലും, കുഴിഞ്ഞു

വരുന്നതും, ഓട്ടുകലവും, ചെമ്പും, വാർപ്പുമെല്ലാം തേഞ്ഞുവരുന്നതും മനുഷ്യന്റെ ഉള്ളിലാണ് ചെന്നാവസാനിയ്ക്കുന്നതു്. അതുകൊണ്ടു് പാകം ചെയ്യാതെകഴിഞ്ഞുകൂടാൻ നിവൃത്തിയില്ലെന്നുള്ളവർ മൺ പാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ എന്ന് പ്രത്യേകം നിഷ്കർഷിക്കണം.

ഉണ്ണാൻ വിളിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ആദ്യമായി സജ്ജീകരിക്കേണ്ടതു് ഇരിക്കാനുള്ള ആസനമാണ്. വെറും തറയിലായാലും ഉണ്ണാനിരിക്കുന്ന ആൾ ഉറപ്പിച്ചിരുന്നാലെ ചോറുവിളമ്പിക്കൊടുപ്പാൻ പാടുള്ളു. സ്ത്രീകൾനിഷ്കർഷിച്ചാൽ ഇക്കാര്യം പെട്ടെന്ന് സാധിക്കാം. ഉറച്ചിരുന്നില്ലെങ്കിൽ ചോറു കൊടുക്കുന്നതല്ലെന്ന് താഴെയുള്ള കുട്ടികളോട് നബ്ബന്ധിക്കാം. മററുള്ള ഓരോരുത്തരോടും, ആളും തരവും കണ്ടു് എങ്ങിനെയാണ് ഈ വിഷയത്തിൽ മക്കടമുഷ്ടി പിടിക്കേണ്ടതെന്ന്, "അശിക്ഷിതപട്ട"ക്കളായ സഹോദരിമാരോടുപദേശിക്കാൻ ഈ ഞാൻ പുറപ്പെടുന്നതു് അവിവേകമായിത്തീരും.

"ഇരുന്നുണ്ണണ, മിലയിലുണ്ണണ,
മിരന്നു മിലയിലുണ്ണണം."

എന്നിങ്ങനെ, "ദിവാൻബഹദൂ" രോ, രാമയ്യാശാസ്ത്രിയോ' ആരോ ഒരു 'കവിപാടി'യിട്ടുള്ളതുദ്ധരിച്ചാൽ ഞാനിവിടെ പറഞ്ഞതിന്റെഒരു സിംഹാവലോകനം പരിപൂർണ്ണമായി. കവിതാഗുണം പോരെങ്കിലും, നമുക്ക്, ആരോഗ്യകാംക്ഷികൾക്ക്, ഇതു് അനർഘമായ ഒരുപദേശം തന്നെയാണ്.

ആയുവേ്ദത്തിലെ

ബാഷ്പസ്നാന ചികിത്സ.

(അംശി. പി. നാരായണപിള്ള.)

അയുവ്വേദചികിത്സയിൽ ബാഷ്പസ്നാനത്തിനുള്ള സ്ഥാനം ഒട്ടും അപ്രധാനമല്ലാ. പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ ജലമുപയോഗിക്കുന്ന സ്ഥാനത്ത് അവർ ജലവും ഏതാനും ഔഷധങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുന്നുവെന്ന് മാത്രമേ ഇതിന് ഒരു വ്യത്യാസമുള്ളൂ. വാതം, കഫം, ആമം, സ്തബ്ധത, മൂത്രകൃഛ്റം, വൃദ്ധി, ഗ്രന്ഥികൾ, ആമജ്വരം, വിഷ്ടബ്ധം, ഗുന്മൻ, ശൂല, ആന്ത്രവായു, ബാഹ്യായാമം, ആന്തരായാമം, പക്ഷവാതം, മുതലായ ഭയങ്കരരോഗങ്ങൾക്ക് ബാഷ്പസ്നാനചികിത്സ ഏററവും പററിയതാണെന്നാണ് അവരുടെ മതം. എന്നാൽ മോഹാലസ്യം, ബലക്ഷയം, വിഷം, അതിസാരം, ഛർദ്ദി, പ്രമേഹം, ഉരക്ഷതം, ഇവയാൽ അവശതപ്പെട്ടവരേയും, മഹോദരം, വിസപ്പം, കുഷ്ഠം, രക്തവാതം, തിമിരരോഗം, കാമില, പാണ്ഡു, പ്രമേഹം, പിത്തം ഇവയാൽ മൂർഛിതരായവരേയും, ഗർഭിണി, തീണ്ടായിരുന്നവർ, പ്രസവിച്ചവർ ഇവരേയും ബാഷ്പസ്നാനം ചെയ്യിക്കരുതെന്ന് അവർ ബലമായ് തടയുന്നു. കൂടാതെ തൈർ, പാൽ, തേൻ, എണ്ണ, ഇവപാനംചെയ്തു ദഹിക്കും മുമ്പും, വിരേചനംചെയ്തു പ്രകൃതിഭോജനംവരുന്നതിനു മുമ്പും, ഗുദഭ്രംശം, അതിയായതളച്ച്, ഭയം, കോപം, വ്യസനം ഇവ ബാധിച്ചിരിക്കുമ്പോഴുംവിശപ്പുള്ളപ്പോഴും ബാഷ്പസ്നാനം വിരോധിക്കുന്നുണ്ട്.

പ്രകൃതിക്കാക്ക് ആതപസ്നാനം തുടങ്ങി അനവധിസ്വേദസ്നാനങ്ങളുള്ളതുപോലെ ആയുർവ്വേദത്തിലും അവഗാഹസ്വേദം, ഊഷ്മസ്വേദം, കംബളസ്വേദം, താപസ്വേദം, ധാന്യ

സ്വേദം, ധാരാസ്വേദം, നാഡീസ്വേദം, പത്രസ്വേദം, പിണ്ഡസ്വേദം, എന്നിങ്ങനെ പ്രധാനമായി പലതരം സ്വേദസ്നാനങ്ങൾ പറഞ്ഞുകാണുന്നു.

൧. കംബളസ്വേദം:—രോഗഭേദംപോലെ അനേക ഔഷധാംശങ്ങളിട്ട് തിളപ്പിച്ചജലത്തിൽ കരിമ്പടംമുക്കിപ്പിഴിഞ്ഞ് ദേഹത്തുപുതച്ചു കിടന്നു വിയർപ്പിക്കുന്നതിനെയാണ് കംബളസ്വേദമെന്നു പറയുന്നത്. ഇത് പ്രകൃതിക്കാരുടെ വെററ്ഷീററ്പാക് എന്ന സ്വേദസ്നാനം തന്നെയാണ്. കംബളം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ മുക്കിപ്പിഴിഞ്ഞ് ഒപ്പിവിയർപ്പിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം മാത്രമേ ഇപ്പോൾ ആയുർവ്വേദക്കാർ ചെയ്തുവരുന്നുള്ളു.

൨. പിണ്ഡസ്വേദം:—ഇതിനെ സാധാരണയായി നവരക്കിഴിയെന്നു പറഞ്ഞുവരുന്നു. ഇതിന് നവരഅരി മാത്രമല്ലാ ചിലപ്പോൾ ഗോതമ്പ്, ഉഴുന്ന്, മുതിര, കടുക്, ഉലുവ, ശതകുപ്പ, മുതലായ സാധനങ്ങളും ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. രോഗഭേദംപോലെ ചിലപ്പോൾ പന്നിമാംസം ആട്ടിൻമാംസം കോഴിമാംസം എന്നിവപോലും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടത്രേ. പിണ്ഡസ്വേദം സർവ്വാംഗവും, വേണ്ടിവന്നാൽ പ്രത്യേകാവയവത്തിലും ചെയ്തുവരുന്നു. ഒരുകൊല്ലം പഴക്കംചെന്ന നവരനെല്ല് ഉണക്കലരിയാക്കി അതിൽ പാലും കുറുന്തോട്ടിയും ചേർത്ത് വേകിച്ചെടുത്തതിനെ തുണികളിൽ കിഴികെട്ടി ദേഹം സ്നേഹിപ്പിച്ചു ഒററുകയും മററുമാണ് ഇതിന്റെ സമ്പ്രദായം. ദേഹത്തിൽ പററുന്നചോറ് മൂൽലേപനഫലം നൾകുന്നുണ്ടാവാം.

൩. ധാന്യസ്വേദം:— നെല്ലുപുഴുങ്ങി എട്ടുവിരൽ ഘനത്തിൽ ചൂടോടെ വിരിച്ചിട്ട് അതിൽ പായിട്ടുകിടന്നു വിയർപ്പിക്കുന്ന സമ്പ്രദായത്തിനാണ് ധാന്യസ്വേദമെന്നു പറയുന്നത്. പായുടെസ്ഥാനത്ത് ചിലപ്പോൾ കയററുകട്ടിലും ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. ക്രൂണിയുടെ ആവിസ്നാനത്തിനുള്ള ഫലവും സമ്പ്രദായവും തന്നെയാണ് ഇതിനുമുള്ളത്.

൪. ഊഷ്മസ്വേദം:— പലഔഷധങ്ങൾ കലൎന്ന ദ്രവത്തിന്റേയോ ചൂടുപിടിപ്പിച്ചകളിമണ്ണിന്റേയോ ആവി, സൎവ്വാംഗമോ ഏതെങ്കിലും അംഗത്തിൽ മാത്രമോ തട്ടിച്ചു വിയൎപ്പിക്കുന്നതിനെയാണ് ഊഷ്മസ്വേദമെന്നു പറയുന്നത്. ഇതിന് കസേര കട്ടിൽ എന്നിവയുടെ അടിയിൽ സ്വേദദ്രവ്യം വെയ്ക്കുകയും രോഗിയെ മുകളിൽ പുതച്ചുകിടത്തി വിയൎപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുവരുന്നു.

൫. അവഗാഹസ്വേദം:— ഇതിന് ആദ്യമായ് ഔഷധങ്ങൾ ഇട്ട് വെള്ളം തിളപ്പിക്കുന്നു. അതിൽ മദ്യം പാൽ എണ്ണ മുതലായവ ഒഴിച്ച് ഒരു പാത്രത്തിലാക്കി സഹിക്കാവുന്ന ചൂടാവുമ്പോൾ രോഗിയെ അതിൽ ഇരുത്തി കരിമ്പടംകൊണ്ടു മൂടി വിയൎപ്പിക്കുകയാണ്. ആന്ത്രവായു, സൎവ്വാംഗവാതം, മൂത്രകൃഛ്റം, മൂലംകടച്ചിൽ, മൂത്രംപോകായ്ക ഇവയ്ക്ക് ഈസമ്പ്രദായം നന്നാണെന്ന് ആയുർവേദം വിധിച്ചുകാണുന്നു. വെള്ളം തിളയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഔഷധങ്ങൾ തുളസി, കരിംതുളസി, നെന്മേനിവാക, പിച്ചകം, മുതലായവയാണ്. സൎവ്വാംഗവാതത്തിങ്കൽ രോഗിയെ കഴുത്തുവരെ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ ഇരുത്തി വരുന്നു. മറ്റുരോഗങ്ങൾക്ക് പൊക്കിൾ വരെയേ ചെയ്യാവുള്ളു.

൬. ഉപനാഹം:— ഇത് മുൽലേപനം പോലുള്ള ഒരു ലേപനസ്വേദമാകുന്നു. ഈ പോൾട്ടീസിനു ഉപയോഗിക്കുന്ന ഔഷധങ്ങൾ അകിൽ, ചന്ദനം, ദേവതാരം, കൊട്ടം, ഗോതമ്പ്, നവര, പാൽ. മോർ, എണ്ണ ഇവയാണത്രേ. ചൂടോടെ ഒരു വിരൾ ഘനത്തിൽ അരച്ചുപുരട്ടുന്ന ഔഷധം ഇലയോ, തുണിയോ, കൊണ്ടു പൊതിഞ്ഞു കെട്ടേണ്ടതും അതു് പന്ത്രണ്ടു മണിക്കൂർ നേരം ദേഹത്തിൽ കിടക്കേണ്ടതുമാണെന്ന് വിധിച്ചുകാണുന്നു.

൭. താപസ്വേദം:— കപ്പിയോ, മാടോടോ, പലകക്കഷണമോ ചൂടുപിടിപ്പിച്ച ദേഹത്തിൽ ചേൎത്തുവെച്ചു വിയൎപ്പിക്കുന്നതാണ് താപസ്വേദചികിത്സ.

൮. നാളീസ്വേദം:— ഔഷധം കൊണ്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം വാലുള്ള കിണ്ടിയിൽ ഒഴിച്ചു വായ് കെട്ടി അതിൻെറ മൂലയിൽ കൂടെ ആവിയേല്പിച്ച് വിയർപ്പിക്കുന്നതിനാണ് നാളീസ്വേദമെന്നു പറയുന്നത്. ഈ ചികിത്സ അധികവും ഏകാംഗത്തിനാകുന്നു.

൯. ധാരാസ്വേദം:— രോഗഭേദം പോലെ ഔഷധമിട്ടു തിളപ്പിച്ചവെള്ളം ചൂടോടെ കിണ്ടികളിൽ നിറച്ച് ധാരയായി ഒഴിച്ചു വിയർപ്പിക്കുന്ന സമ്പ്രദായമാകുന്നു ധാരാസ്വേദം.

൧൦ പത്രസ്വേദം:— ഉള്ളി, വാതക്കൊല്ലി, കഴഞ്ചിയില മുതലായവ അരിഞ്ഞ് നാളികേരം ചേർത്ത് തുണിയിൽ കിഴികെട്ടി എണ്ണയിൽതിളപ്പിച്ച് ഒററുന്നതിന് പത്രസ്വേദമെന്നു പേരാകുന്നു.

ആയുർവേദ ചികിത്സകന്മാരുടെ ഏവംവിധമായ ബാഷ്പസ്സ്നാനങ്ങളാൽ പല ആപത്തുകൾക്കവകയുണ്ടെന്നുള്ള പരമാൎത്ഥം ആ ശാസ്ത്രംതന്നെ വിളിച്ചു പറയുന്നുണ്ട്. ഔഷധങ്ങളുടെ അളവു തെററുകയോ മറേറാചെയ്താൽ പിത്തംവദ്ധിക്ക, രക്തം പോക്ക്, ദാഹം, മോഹാലസ്യം, ഒച്ചപൊന്താതാവുക, അംഗങ്ങൾക്ക തളർച്ച, തലതിരിച്ചിൽ, സന്ധിതോറുംവേദന, പനി, ചുവന്നപുള്ളികൾകാണുക, ഛർദ്ദി ഇവ പിൻഫലങ്ങളായ് വരുന്നാക്കുമെന്നു ശാസ്ത്രം ഉപദേശിച്ചു കാണുന്നു. ബാഷ്പസ്സ്നാനത്തിൻെറ മുഖ്യോദ്ദേശ്യം അന്യപദാൎത്ഥ ബഹിഷ്കരമാണെന്നുള്ളതിനു രണ്ടുപക്ഷമില്ലെന്നിരിക്കെ അതിന് പ്രകൃതിക്കാരുടെ നിർദ്ദോഷങ്ങളായ പഞ്ചഭൂതൌഷധങ്ങളോ ആയുർവേദവിധിയോ കൂടുതൽസ്വീകാൎയ്യമെന്ന് വായനക്കാർ തന്നെതീരുമാനിച്ചു കൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു.

സ്ത്രീകളും പ്രകൃതിചികിത്സയും

(വെണ്മണി എം. കൊച്ചാച്ചിയമ്മ)

(തുടച്ച്)

സ്ത്രീകൾ ബാലചികിത്സയെപ്പററി ചിലതൊക്കെ ധരിച്ചിരുന്നാൽ സദാപി വൈദ്യന്മാരേ അപേക്ഷിച്ച് ബദ്ധപ്പെടേണ്ടതായി വരുകയില്ല. നട്ടെല്ല്, കഴുത്ത്, തല ഇവയ്ക്ക് താങ്ങില്ലാത്ത വിധത്തിൽ ശിശുക്കളെ എടുത്തുകൊണ്ടു നടന്നാൽ ഉറച്ചിട്ടില്ലാത്ത അസ്ഥികൾക്കു കേടുപററാനിടയാകും. പൊക്കിൾവീപ്പ്, മലബന്ധം, അതിസാരം, കരപ്പൻ, ഛർദ്ദി, പനി, അഞ്ചാംപനി, ചെങ്കണ്ണ്, വില്ലൻചുമ, മുതലായ എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം ഒന്നുതന്നെയാകയാൽ അവയ്ക്ക് ചികിത്സയും ഒന്നേയുള്ളുവെന്നും അത് ലൂയികൂണിയുടെ സിദ്ധാന്തപ്രകാരമുള്ള ഉദരസ്നാനം, അഗ്രചർമ്മസ്നാനം ഇവയും, അഡോൾഫ്ജസ്റ്റിൻെറ പ്രകൃതിസ്നാനവും ആണെന്നുമുള്ള മതം ഏത്രയും സാരവത്തായിട്ടുള്ളതാണെന്ന് പരീക്ഷിച്ചോ മററുവിധത്തിലോ അറിഞ്ഞ് ക്ലേശഭൂയിഷ്ഠമായ ഇപ്പോഴത്തെ നിലയെ പരിത്യജിച്ചും, പരമാനന്ദപ്രദമായ പ്രകൃതിചികിത്സകൊണ്ട് പരിതൃപ്തി നേടിയും തങ്ങൾക്കും, കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും വീടിനും, നാടിനും ഉൽക്കർഷമുണ്ടാക്കിയും മനുഷ്യതലമുറയെ ശരിപ്പെടുത്തേണ്ടതായ ധർമ്മം ധർമ്മചാരിണികളായ നാരീമണികൾക്കുള്ളതാണെന്ന് അവരാൽ പരിഗണിക്കുന്നില്ലെന്നു വരുകിൽ ബാലവല്ലികളുടെ സ്മേരവദനങ്ങൾ രോഗകണ്ടകൻെറ ലീലാനിലയമായും, കുറെക്കാലം കഴിയുമ്പോൾ ഭാവിപൌരന്മാർ കാരണവന്മാരുടെ നിലയും, വിലയും കെടുത്തി ഭിന്നരുചികൊണ്ട് പരസ്പരം ശകാരധിക്കാരങ്ങൾ വർഷിക്കുന്ന കഠോരമനസ്കരായും തീർന്ന് നരവർഗ്ഗം മുഴുവൻ ഏതാണ്ടൽപ്പകാലത്തി

നകം നാശകൂപത്തിൽ കിടന്നുഴലുവാനിടയാകുമെന്നു നിർണ്ണയി ക്കാവുന്നതാണ്. ഈവക വമ്പിച്ച ദോഷങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദി കൾ സ്ത്രീകളായ നമ്മളൊക്കെയാണെന്നോർത്താൽ നമ്മുടെ ജീ വിതത്തിന്റെ നിരുപയോഗത്വവും ആദർശങ്ങളുടെ ബലഹീ നതയും, സ്ത്രീസമുദായത്തിന്റെ അധഃപതനവും, 'അബലചപ ലേ'ത്യാദ്യുക്തികളുടെ യാഥാർത്ഥ്യവും, യഥാർത്ഥജീവിതത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യവും സ്പഷ്ടമാകുന്നതാണ്. ലജ്ജാവഹമായ ഇപ്പോഴ ത്തെ ഈ ജീവിതരീതിയെ നിയന്ത്രിച്ച് ആരോഗ്യകേന്ദ്രവും, സുദൃഢവും, സുകരവുമായ പ്രകൃതിജീവിതത്തിലേക്കാകർഷിക്കു ന്നതിന് ഈ സമാജവും തൽ പ്രവർത്തനങ്ങളും നമ്മെ എ ത്രയും സഹായിക്കുന്നുണ്ടെന്നുള്ള സംഗതി നിങ്ങളുടെ ചിന്താ പന്ഥാവിലെത്തുകയാണെങ്കിൽ അതു് സ്ത്രീകളായ നമ്മളിൽ ആരോഗ്യബോധവും സന്താനസൌഭാഗ്യവും ഉജ്ജീവിപ്പി ച്ചും ലോകത്തെ സന്മാർഗ്ഗപന്ഥാവിലൂടെ നയിച്ചും ഉത്തരോത്ത രം അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്താൻ പര്യാപ്തമാകുന്നതാണ്. കുട്ടികൾക്കു് നീരുവന്നാൽ "ഓപ്പറേഷൻ" ചെയ്തു ഭേദമാക്കാൻ ശ്രമിക്കാ തെ ആ ഭാഗം വിയർപ്പിച്ചു കഴുകി സ്നാനം നടത്തി ദേഹം ചൂടാ ക്കുകയും നീരിൽ കളിമണ്ണു വെച്ചു കെട്ടുകയും ചെയ്താൽ വേഗം ഭേദപ്പെടുന്നതാണ്. ശുദ്ധജലവും നീലജലവും വേണ്ടവിധത്തി ലുപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് പനിക്ക് അത്ഭുതകരമായ ആശ്വാ സം ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. വർഷകാലത്തു് തുണികെട്ടി ധാരാളം നല്ലവെ ള്ളം ശേഖരിച്ചു് ഭരണികളിലോ കുപ്പികളിലോ സൂക്ഷിച്ചു് വ ച്ചിരുന്നാൽ രോഗികൾക്ക് കൊടുക്കാൻ സാധിക്കും. കുട്ടികൾക്കു ണ്ടാകുന്ന മുറിവു്, ചതവു്, തീപ്പൊള്ളൽ, മലബന്ധം, അതി സാരം ഇതുകളെല്ലാം ഈ വിധത്തിൽ ജലചികിത്സകൊണ്ടു് ക്ഷണം മററാവുന്നതാണ്. ഓരോ ഘട്ടങ്ങളിലും ഏതുപ്രകാര ത്തിൽ ചികിത്സിക്കണമെന്നുള്ളതിനെപ്പററി ശരിയായി ധരി ച്ചാൽ സ്ത്രീകൾക്ക് വൈദ്യസഹായം കൂടാതെ അവരവരുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ചികിത്സിക്കാൻ ഒരു പ്രയാസവുമുണ്ടാകുന്ന തല്ല. ശിശുക്കൾക്കും മാതാപിതാക്കന്മാർക്കും, കുചേലനും, കുബേരനും ജാതിമതഭേദം കൂടാതെ ആർക്കും, ഏ

ശുസ്ഥലത്തു വച്ചും, എല്ലാക്കാലത്തും അനുഷ്ഠിക്കാവുന്ന നിയമങ്ങളടങ്ങിയതും ലോകകഴിവുകളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന ഉത്തമബന്ധുവും, ആത്മീയവും, സാമുദായികവും സാമ്പത്തികവുമായ സ്ഥിതിഗതികളെ പ്രതിനിമിഷം പരിഷ്കരിക്കുന്ന ഒരു വലിയ പരിഷ്കാരിയും ആയ ഈ ജീവിതക്രമത്തെ സ്വീകരിക്കുന്നതിനു ആരും ലേശം മടിവിചാരിക്കേണ്ടതില്ല. ഇതിനെപ്പററി കൂട്ടതലായി ധരിക്കണമെന്നുള്ളവരെ പ്രകൃതിജീവിതക്കാരുടെ ജിഹ്വയായ "ആരോഗ്യം" മാസിക വളരെ സഹായിക്കുന്നതാകയാൽ അവർ അതുവായിച്ച് പഠിക്കുകയും ആ മാസികയെ എല്ലാവരും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. കൂടാതെ ഇതുസംബന്ധിച്ച് മലയാളത്തിൽതന്നെ പലഗദ്യപുസ്തകങ്ങളും പ്രകൃതിദേവിയുടെ വിളയാട്ടമായ "പ്രകൃതി ചികിത്സാസംഗ്രഹം" എന്നുപേരുള്ള ഒരുപദ്യപുസ്തകവും ഉള്ളസ്ഥിതിക്ക് കാലവിളംബമെന്യേ ആരോഗ്യപോഷണവും രോഗനിവാരണവും സംബന്ധിച്ചുള്ള തത്വങ്ങൾഗ്രഹിക്കാൻ സ്ത്രീകളും വളരെ പ്രയാസപ്പെടേണ്ടതില്ല. അവയനുഷ്ഠിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ സ്ഥൈര്യംവേണമെന്നു മാത്രമേയുള്ളു. ഇത്യാദിഗ്രന്ഥങ്ങളെ പാരായണം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ചിന്താസീമയേ കവിഞ്ഞുള്ള സംഗതികൾ ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കത്തക്കവണ്ണംപ്രകൃതിമാതാവ് ഒരുപ്രകൃതിചികിത്സകനെ പെററിട്ടുണ്ട്. അദ്ദേഹം ഈ തിരുവല്ലാത്താലൂക്കിലുള്ളതും ഇതിനടുത്തതുമായ വെണ്മണി എന്നസ്ഥലത്താണ് ജനിച്ചതും എന്നുള്ള സംഗതി തിരുവല്ലാ നിവാസികൾക്കാകമാനം അഭിമാനജന്യവും, ചാരിതാൎത്ഥ്യഹേതുകവും ആണ്. അദ്ദേഹത്തിൽ നിന്നു നമുക്ക് പല സംഗതികളും പഠിക്കാനുണ്ട്. ആവന്ദ്യദേഹമാണ് ഇന്നത്തെ നമ്മുടെ അദ്ധ്യക്ഷൻ.

"സ്ത്രീകളും കുട്ടികളുടെ സന്മാൎഗ്ഗീകാഭ്യസനവും, എന്നുള്ളതാണ് അവസാനമായി ചിന്തിക്കേണ്ട പ്രധാനസംഗതി. സ്ത്രീകളുടെ പ്രധാനച്ചുമതലകളിൽ ഒന്ന് തങ്ങളുടെ കുട്ടികളിൽ കായികമാനസികസന്മാൎഗ്ഗികാഭിവൃദ്ധിയുണ്ടാക്കുക

എന്നുള്ളതാണ്. കായികാഭിവൃദ്ധിയെ പുരസ്കരിച്ചല്ലെങ്കിലും കുട്ടികൾ ചിലതെല്ലാം പ്രവൎത്തിക്കുന്നുണ്ട്. അത്തരം വ്യായാമംശരിയായരീതിയിലോ മിതമായിട്ടോ അല്ല നടത്തപ്പെട്ടുപോരുന്നതു്. വിദ്യാൎത്ഥികൾ വായന നിമിത്തം വ്യായാമം ചെയ്യാതെ കായബലത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നു. ഏകദേശം പത്താംക്ലാസിലെത്തുമ്പോഴേക്ക് ഇവരുടെ മുഖത്തു് ഓരോ കണ്ണട ഓടിക്കയറുന്നു. വ്യായാമത്തിന്റേയും ശുക്ലസംരക്ഷണത്തിന്റേയും ആവശ്യത്തെപ്പററിബോധമില്ലായ്കകൊണ്ടാണ് ഈ കണ്ണടയ്ക്ക് ഇത്ര ചാട്ടംകൂടിപ്പോയതു്. വിദ്യാൎത്ഥികളുടെയിടയിൽഇന്നുകണ്ണടഅധികമായിക്കാണുന്നുണ്ട്. കണ്ണുകാണാൻ വേണ്ടിയാണ് വിദ്യയഭ്യസിക്കുന്നതു്. എന്നാൽ ഇന്നത്തെ വിദ്യാൎത്ഥികൾകാഴ്ച വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനു പകരം കാഴ്ച കുറയ്ക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നതു്. ഇതിന്റെകാരണമെന്താണ്? കേരളത്തിൽ പണ്ടുകാണാമായിരുന്നവിരിഞ്ഞമാറും സ്ഥൂലിച്ച ശരീരവും, ഉരുണ്ടുകൊഴുത്തകൈത്തണ്ടുകളും, ഒതുങ്ങിയ അരയും, തുടുത്തുപുളച്ചു കട്ടിപിടിച്ച കവിളുകളും ഉള്ള ആരോഗ്യപൂൎണ്ണരായ മനുഷ്യർ ഇന്നെവിടെ? കേരളത്തിലില്ലതന്നെ. ഇവയുടെ കാരണമെന്താണെന്ന് അമ്മമാർ ആലോചിച്ചിട്ടുണ്ടോ. കുട്ടികൾക്കു കൊടുക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദൂഷ്യവും സന്മാൎഗ്ഗാഭ്യസനത്തിന്റെ കുറവും കൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നതു്. ഇതു് പരിഹരിക്കേണ്ടതു് സ്ത്രീകളുടെ കടമയാണ്. ഭാവിപൗരന്മാരായ ബാലന്മാരെ സമുദായോൽക്കൎഷത്തിൽ ഉൽസുകരാക്കി വളൎത്താത്ത മാതാപിതാക്കന്മാർ തങ്ങൾ തങ്ങൾക്കും, ജനസമുദായത്തിനും വലിയ നഷ്ടം വരുത്തിക്കൂട്ടുന്നു. മഹാന്മാർ, പുണ്യവാന്മാർ എന്നിത്യാദി സുപ്രസിദ്ധി സമ്പാദിച്ചിട്ടുള്ള പലരുടേയും ഉന്നത പദപ്രാപ്തിയ്ക്ക് അടിസ്ഥാനമിട്ടുകൊടുത്തിട്ടുള്ളതു് അവരുടെ മാതാക്കളായ മഹതിമാരാണ്. 'എന്റെ അമ്മ എന്നെ ശരിയായി വളൎത്തിയതുകൊണ്ടു ഞാൻ ഒരു യന്ത്രനിൎമ്മാതാവായിത്തീൎന്നു'വെന്ന് എഡിസൻ എന്ന യന്ത്രനിയന്ത്രകൻ പറയുന്നു. "ഞാൻ ചെയ്ത മഹൽ കൃത്യത്തിന്റെ ബഹുമാനം എന്റെ അമ്മയ്ക്കുള്ളതാണെ"ന്ന് പ്രസിദ്ധ പ്രാസംഗികനായ ഡാക്ടർ മൂഡിയും 'ശീലപരിശീലനത്തി

ന് അമ്മയോളം സഹായിക്കുന്ന മറെറാരാളും ലോകത്തിലില്ല' ന്നു റിററർഎന്ന മഹാനും, "ഒരു മാതാവു് നൂറു് ഉപദേഷ്ടാക്കളുടെ ഫലം ചെയ്യു'മെന്നു് ഹെൽബേർട്ടു് എന്നമഹാനും, 'എൻെറ അമ്മ എന്നെ പഠിപ്പിക്കയും ഭരിക്കയും ചെയ്തതുകൊണ്ടാണു് ഞാൻ ഈ നിലയിലെത്തിയതെ'ന്നു് നെപ്പോളിയൻ ബോണപ്പാർട്ടും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. 'തൊട്ടിലാട്ടുന്ന കരം ലോകത്തെ ഭരിക്കുന്നു'വെന്നു് ബേക്കർ, കാനിംഗ്, സ്കോട്ടുമുതലായ പാശ്ചാത്യശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുടെയും, കുഞ്ചൻ, തുഞ്ചൻ മുതലായ പൌരസ്ത്യമഹാന്മാരുടെയും ചരിത്രങ്ങളെ പാരായണം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു് വ്യക്തമായി ധരിക്കാവുന്നതാണു്. അതിനാൽ മാതാക്കൾ ശിശുസംരക്ഷണത്തിലും സന്മാർഗ്ഗം അഭ്യസിപ്പിക്കുന്നതിലും അതി തല്പരകളായിരിക്കണമെന്നു് വിശേഷിച്ചു് പറയേണ്ടതില്ലല്ലൊ. ബാലപ്രകൃതിയെ നേരാംവണ്ണം ഗ്രഹിച്ചും, സ്വബാല്യത്തെ ചിന്തിച്ചും ബാലവല്ലികളോടിടപെട്ടും, മനോഗതികൾ നിരീക്ഷിച്ചും, സന്മാർഗ്ഗാഭ്യസനത്തിനും മററും പററിയ പുസ്തകങ്ങളും, പത്രങ്ങളും ലഘുലേഖകളും വായിച്ചും ഈജ്ഞാനം എല്ലാസ്ത്രീകളും സമ്പാദിച്ചിരിക്കണമെന്നു ചുരുക്കിപ്പറയാനേ ഇപ്പോൾ സമയം അനുവദിക്കുന്നുള്ളു. (തുടരും)

രോഗവും അരോഗതയും.

(പി. കെ. മാധവൻപിള്ള ബി. എ.)

സുപ്രസിദ്ധ ഭിഷഗ്വരനായ ഡാക്ടർ മുത്തുവിൻെറ ഒരു പ്രസംഗത്തിൽ നിന്നും:-

"ശരീരസംബന്ധമായി ഇൻഡ്യക്കാർ മററു രാജ്യക്കാരെ അപേക്ഷിച്ചു് ഇത്ര മോശമായിരിക്കുന്നതിൻെറ രഹസ്യം എന്താണു്? ദാരിദ്ര്യവും രോഗവും നമ്മെ വിട്ടു മാറാതെ സദാ പീഡിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു് എന്തുകൊണ്ടാണു്? കുഷ്ഠം, ക്ഷ

യം, കാളറാ, മസൂരി മുതലായ സാമക്രികരോഗങ്ങളെ എല്ലാം പരിഷ്കൃത രാജ്യക്കാരും അവരുടെ നാട്ടിൽ നിന്നും നിഷ്കാസനം ചെയ്തിട്ടും എന്തുകൊണ്ടാണ് ആ ഭീകരരോഗങ്ങൾ ഇവിടെ അഭയം പ്രാപിച്ചിരിക്കുന്നത്? നമ്മുടെ ധനസ്ഥിതിയുടെ ശോചനിയാവസ്ഥാകാരണം ആധുനിക കൃഷിസംപ്രദായങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാതെ പൌരാണികകാലത്തു കൃഷിസംപ്രദായങ്ങളനുസരിച്ചു നാം ഇന്നും കൃഷിചെയ്തുപോരുന്നതു കൊണ്ടും അല്ലെ ദാരിദ്ര്യദേവത നമ്മളിൽ പലരേയും അർദ്ധപട്ടിണിക്കാരാക്കി ഇട്ടിരിക്കുന്നത്? പ്ലേഗു, മസൂരി, കാളറാ മുതലായ പകർച്ച വ്യാധികൾ ഇടവിടാതെ നമ്മെ സന്ദർശിച്ചു അനേകായിരംപേരെ യമപുരിയിലേക്കു തട്ടിക്കൊണ്ടു പോകുന്നതു് ആരോഗ്യ ശാസ്ത്രസംബന്ധമായിട്ടുള്ള പ്രാഥമികഅറിവുകൾപോലും നമുക്കില്ലാഞ്ഞിട്ടല്ലെ? ആരോഗ്യസംബന്ധമായി ഇതരരാജ്യക്കാർ എന്തെല്ലാം ചെയ്യുന്നു. ആരോഗ്യപോഷണത്തിനുതകുന്ന മാറ്ഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനും അവകൾ നടപ്പിലാക്കുന്നതിനും ഇതരരാജ്യക്കാർ ബദ്ധശ്രദ്ധന്മാരായിരിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ പ്രഥമകർത്തവ്യം.

നമ്മുടെ നാട്ടുകാരുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയെ വർദ്ധിപ്പിച്ചു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ശേഷിയെയുണ്ടാക്കുന്നതിനു നാം എന്തു ചെയ്യുന്നു? രോഗനിവാരണത്തിനുവേണ്ടി പരിഷ്കൃതലോകം ചെയ്യുന്നതിനെ നാം കണ്ടുപഠിച്ച് അപ്രകാരം പ്രവർത്തിക്കണം. നമ്മുടെ പ്രധാന കർത്തവ്യം അരോഗതയുടെ പ്രാധാന്യവും വിശിഷ്ടതയും മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കയാകുന്നു. ദൃഢരോഗദൃഢഗാത്രത്തോടുകൂടി ജീവിക്കുന്നതിന് ഓരോ പുരുഷനും സ്ത്രീയും ശ്രമിക്കണം. ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ വളർച്ച ആ രാജ്യത്തിലെ സ്ത്രീപുരുഷന്മാരുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയെ അനുസരിച്ചിരിക്കുന്നു. ശരിയായവിധം ജീവിക്കുന്നപക്ഷം രോഗം കൂടാതെ ആരോഗ്യത്തോടുകൂടി ജീവിക്കാമെന്ന് എല്ലാവരും മനസ്സിലാക്കണം. **ശരീരസുഖം മനുഷ്യദത്തമാകുന്നു. അതു പ്രകൃതിദ**

ത്തമായ വായുവിനെപ്പോലെ എല്ലാവരും ആസ്വദിക്കണം. മനുഷ്യർ അരോഗദൃഢഗാത്രന്മാരായി ചിരകാലം സൗഖ്യത്തോടുകൂടി ജീവിക്കണമെന്ന് ഈശ്വരൻ അനുഗ്രഹിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഏതു വിധത്തിൽ ജീവിച്ചാൽ ആരോഗ്യമുള്ളവരായിരിക്കും എന്നുള്ളതാണ് നമുക്കു അറിയേണ്ടതു്. ഇതിലേക്കു മനുഷ്യൻെറ സ്വഭാവത്തേയും, ചുററുമുള്ളവയേയും ഭക്ഷണത്തേയും പരിശോധിച്ച് അവകളെ ശരിപ്പെടുത്തണം. ആരോഗ്യത്തോടുകൂടി കുട്ടികളെ വളത്തുന്നപക്ഷം ഭാവിയിലുള്ള ആളുകൾ ആരോഗ്യവാന്മാരായിരിക്കും.

ബാല്യവിവാഹം, ദാരിദ്ര്യം, ശരിയായഭക്ഷണമില്ലായ്ക, വൃത്തിഹീനമായ ഭവനങ്ങൾ, ദുർമാർഗ്ഗജീവിതം മുതലായവയാണു നമ്മുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതു്. ഇവയെ പരിഷ്ക്കരിച്ചു ക്രമപ്പെടുത്താത്തിടത്തോളം കാലം നാം അനാരോഗ്യവാന്മാരായിത്തന്നെ ഇരിക്കും. നമ്മുടെ പരിതസ്ഥിതികളെ താഴെപ്പറയുന്ന നാലു സംഗതികൾകൊണ്ടു നന്നാക്കാം. അവകൾ ശുദ്ധവായുശ്വസിക്കുക, സൂര്യപ്രകാശം ഏൾക്കുക, പോഷണപദാത്ഥങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുക, വിശ്രമവും വ്യായാമവും ക്രമത്തിനുണ്ടായിരിക്കുക മുതലായവയാകുന്നു.

പരിതസ്ഥിതികൾ നന്നാക്കുക.

ഈശ്വരദത്തമായ ശുദ്ധവായുവിനെയും വെളിച്ചത്തേയും മുറികളിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നതിനായി കതകുകൾ തുറന്നിടുക, വീടുകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക, ശരീരത്തിൻെറ അകത്തും പുറത്തും ഉള്ള അഴുക്കുകളെ കളയുക, കുട്ടികളെ വെളിമ്പുറങ്ങളിൽ കൊണ്ടുപോകുക മുതലായവകൊണ്ടു രോഗങ്ങളെ തടുക്കാം. യൂറോപ്യന്മാരുടെ ഭവനശുചീകരണ സമ്പ്രദായങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി പ്രവൃത്തിക്കുക, അവ നമുക്കു മാതൃകയായി സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്. കാളറായ്ക്കും, റൈറഫായിഡിനും കുത്തിവെയ്ക്കുന്നതു ഭ്രാന്തിൻെറ ലക്ഷണമായിട്ടാണു ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നതു്. വൃത്തികൊണ്ടും ശുചിത്വംകൊണ്ടും അവയെ നിഷ്കാസനംചെയ്യാമെന്നു ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു.

ശരിയായ ഭക്ഷണത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം.

ആരോഗ്യസമ്പാദനത്തിന് ഏററവും അത്യാവശ്യമായിട്ടുള്ളത് ശരീരത്തെയുണ്ടാക്കേണ്ടതായ ഭക്ഷണം ആകുന്നു. ഭക്ഷണത്തിൽ ശരിയായ പോഷണം ഉണ്ടായിരിക്കണം. അതില്ലാത്ത പക്ഷം മാനസ്സികമായും കായികമായുമുള്ള ശേഷികുറയുന്നു. ഇൻഡ്യാക്കാരുടെ ആരോഗ്യം നന്നാകണമെങ്കിൽ അവർ അവരുടെ ഭക്ഷണരീതിയെ പരിഷ്ക്കരിക്കണം. ഭക്ഷണത്തിൽ ശരീരനിർമ്മാണത്തിനു അത്യന്താവശ്യമായ പ്രോട്ടീൻസ്, ലവണങ്ങൾ അതായത് കാൽസിയം, ഫോസ്ഫറസ്, വിററമിൻ മുതലായവയുണ്ടായിരിക്കണം. ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. അവയിൽ, പാല്, നെയ്യ്, മുട്ട, ഗോതമ്പ്, ഇലകൾ, കായ്കൾ, കനികൾ മുതലായവയുണ്ടായിരിക്കണം. ഇവയിൽ ഏററവും പ്രധാനമായതു പാലാകുന്നു. അതിനുപകരം ഉപയോഗിക്കത്തക്കതായി മറെറാന്നില്ല. മുട്ടയും അതുപോലെ ഒരു നല്ല ഭക്ഷണപദാർത്ഥമാകുന്നു.

ഈ രാജ്യത്തു നല്ലവർഗ്ഗം പശുക്കൾ വർദ്ധിക്കണം അതിൽ എല്ലാവരും ശ്രദ്ധപതിപ്പിക്കണം. ഗോതമ്പു മുഴവനോടെ പൊടിച്ചു ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കണം. അതിന്റെ ഉമിയിൽ നല്ല സാധനം ഉണ്ട്; അവ കളഞ്ഞുകൂടാ. മില്ലുകളിൽ കുത്തുന്ന നെല്ലരിയുപയോഗിച്ചുകൂടാ. തവിട് ഏററവും അത്യാവശ്യമാകുന്നു. സസ്യങ്ങൾ പാകംചെയ്യുമ്പോൾ കഴിയുന്നത്ര കുറച്ചുവെള്ളം മാത്രമേയുപയോഗിക്കാവൂ. അധികം വെള്ളം ഉപയോഗിച്ചാൽ അവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ചില ലവണങ്ങൾ നശിച്ചുപോകും. അപ്പോൾ പറിച്ചെടുക്കുന്ന കായ്കനികൾക്കു പഴകിയതിനേക്കാൾ വളരെഫലം ഉണ്ട്.

വിശ്രമത്തിന്റെയും വ്യായാമത്തിന്റെയും ആവശ്യകത.

പട്ടണങ്ങളില്പാർത്തും താമസിക്കുന്ന ആളുകൾക്കു വിശ്രമവും വ്യായാമവും അത്യന്താപേക്ഷിതങ്ങളാണ്. കായികമായും മാനസികമായും വേലചെയ്യുന്നവർക്കും ജോലി ഒന്നും ഇല്ലാതെ

ഇരിക്കുന്ന സുഖിമാന്മാൎക്കും വ്യായാമം അത്യാവശ്യമാണ്. കുട്ടികൾക്കു വിശ്രമം ആവശ്യമാകുന്നു. ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും ദിവസവും ൯ മുതൽ ൧൦ വരെ മണിക്കൂർനേരത്തെ ഉറക്കം അത്യാവശ്യമാണ്. തലച്ചോറിന്റെ വൎദ്ധനവിന് ഉറക്കവും വിശ്രമവും കൂടിയേതീരു. ചൂടുള്ള ഉച്ചസമയങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ പഠിക്കാതെയിരിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. ചൂട് തലച്ചോറിനെ വല്ലാതെ ക്ഷീണിപ്പിക്കുന്നു. ൭ മുതൽ ൧൧ മണിവരെ സ്കൂളുകളിൽ രാവിലെ പഠിപ്പിച്ചാൽ കൊള്ളാമെന്നെനിക്കഭിപ്രായമുണ്ട്. വൈകിട്ട് ൬ മണിക്ക് ഇംഗ്ലണ്ടിലെപ്പോലെ എല്ലാ കുട്ടികളും കുളിക്കണം. ൭ മണിക്ക് ഉറങ്ങാൻ തുടങ്ങണം. വെളുപ്പിന് ൬ മണിവരെയുറങ്ങണം.

ഞാൽ മേൽപറഞ്ഞിട്ടുള്ള സംഗതികൾ എല്ലാം ശ്രദ്ധിച്ചു ഭാവിസന്താനങ്ങളെ എങ്കിലും അരോഗവാന്മാരാക്കിത്തീൎക്കുന്നതിന് എല്ലാവരുംശ്രമിക്കുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു. (സവ്വീസ്)

———:0:———

*ഉപവാസത്തെപ്പററി.

(ഒരു തൎജ്ജിമ.)

(V. R. P. P.)

ഒരു നേരത്തെ ആഹാരംവേണ്ടെന്നു വയ്ക്കുന്നതു ചില സമയങ്ങളിൽ ഗുണപ്രദമാകുന്നു. അതു രക്തത്തെ തണുപ്പിക്കയും, രക്തപരിവാഹത്തെ ക്രമപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നുമാത്രമല്ല, ശരീരപ്രവൎത്തനവീഥികളിലുണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങളെ അകററുന്നതിനും ജീൎണ്ണിക്കാതെ കിടക്കുന്ന ആഹാരത്തെ ദഹിപ്പിക്കുന്നതിനും പ്രകൃതിക്കു സമയം കൊടുക്കുന്നു. അതിമാംസഭക്ഷണംനിമിത്തം ഉദരത്തിലെവായു സഞ്ചാരം പ്രതിബന്ധിതമാകുന്നു. ഉപവാസം പ്രകൃതിയുടെ തോട്ടിയാകുന്നു.

* മകരം ലക്കത്തിൽ ആരോഗ്യപരിപാലനം എന്ന ലേഖനത്തിന്റെ മദ്ധ്യത്തിൽ Fasting എന്ന തലക്കെട്ടിൽ കൊടുത്തിരുന്ന ഇംഗ്ലീഷ്പദ്യത്തിന്റെ തൎജ്ജിമ.

കഠിനരോഗികൾ അനുസരിക്കേണ്ട

"പത്ഥ്യകല്പനകൾ"

൧. പകലുറക്കം അരുതു്.

൨. മലമൂത്രാദികൾ അടക്കിവെയ്ക്കാതെ കൃത്യസമയങ്ങളിൽ തന്നെ വിസർജ്ജിച്ചുകളയണം.

൩. പത്ഥ്യമായും ഹൃദ്യമായും ഉള്ള ആഹാരം ശരിയായ സമയത്തു് മാത്രാനുസൃതം കഴിക്കണം.

൪. യാതൊരുകാരണവശാലും രാത്രി കാലങ്ങളിൽ ഉറങ്ങാതിരിക്കരുതു്.

൫. കഠിനമായ വ്യായാമം യാതൊന്നും ചെയ്യരുതു്.

൬. കോപകാലുഷ്യ വ്യസനാദിവികാരങ്ങൾക്കു് ഒന്നും അടിമപ്പെട്ടുവാൻ ഇടയാകരുതു്

൭. മലകയറുക, വാഹനങ്ങളിൽ സഞ്ചരിക്കുക, ഉറക്കെ സംസാരിക്കുക, ഇവ വർജ്ജിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

൮. നിമ്നോന്നതസ്ഥലങ്ങളിലും, കാററു കൊള്ളാതേയും, ഏററവും താണതലയണ ഉപയോഗിച്ചും ഉറങ്ങാൻ പാടുള്ളതല്ല.

൯. ഇഷ്ടമില്ലാത്തയാതൊരാളും അപത്ഥ്യമായയാതൊരു പദാർത്ഥവും സമീപത്തുണ്ടായിരിക്കുവാൻ പാടുള്ളതല്ല.

൧൦. സ്ത്രീ സംസർഗ്ഗം നിറുത്തേണ്ടതും, സത്തുക്കളോടൊന്നിച്ചു് സൽക്കഥാകഥനത്തിൽ സന്തുഷ്ടമാനസരായി സമയം കഴിക്കേണ്ടതും ആകുന്നു

രോഗവും ചികിത്സയും.

അഥവാ

ജലചികിത്സ.

രോഗ ചികിത്സകളെപ്പററി പ്രത്യേകം അറിയണമെന്ന പല "ആരോഗ്യം" ബന്ധുക്കളും ആഗ്രഹിച്ചതിൻെറ ഫലമായി ഓരോ രോഗത്തിൻെറയും കാരണം സ്വഭാവം ചികിത്സ ഇതുകൾ വിവരിച്ചുകൊണ്ടു എഴുതിയിട്ടുള്ള

ഒരു പുതിയ പുസ്തകം.

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

വില ൧൨ ണ. ന്ന-ന്ന ഒന്നുകമ്മീഷണൻ

കുടിശികയില്ലാത്ത 'ആരോഗ്യം' വരിക്കാൎക്ക ൧൦ ണ

പുസ്തകം അയക്കേണ്ട ചിലവു വേറെ.

വരിക്കാർ അവരുടെ രജിസ്റ്റർനമ്പർ കാണിച്ചിരിക്കണം.

ഈ പുസ്തകത്തെപ്പററിയുള്ള ചില മാന്യബന്ധുക്കളുടെ

അഭിപ്രായങ്ങൾ.

൧. "ഓരോ രോഗത്തിൻെറയും പ്രത്യേക ലക്ഷണങ്ങളും ചികിത്സകളും ഇതിൽ സവിസ്തരം വിവരിക്കുന്നതിനാൽ പ്രപ്രകൃതി ചികിത്സയെ സംബന്ധിച്ച കൂടുതൽ ജ്ഞാനമില്ലാത്തവൎക്ക ഈ വിശിഷ്ടഗ്രന്ഥം ഒരു അനുഗ്രഹം തന്നെയാണ്. .....ജല ചികിത്സയെ സംബന്ധിച്ച ഇത്ര വിവരമായി പ്രതിപാദിക്കുന്ന മറെറാരു ഗ്രന്ഥം മലയാളത്തിലുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നില്ല. ഈ പുസ്തകം കയ്യിലുണ്ടായിരുന്നാൽ ഏവൎക്കും തനിച്ചു പ്രകൃതി ചികിത്സ നടത്താവുന്നതാണ്" (മലയാളമനോരമ)

൨ '... ..പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ വിശ്വാസമുള്ളവൎക്ക ഈ പുസ്തകം ഒരുകുടുംബവൈദ്യനെന്നോണം പ്രയോജനകരമാകാതെ വരികയില്ല:—.....' (പ്രതിദിനം.)

൩. '......രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ, അവയുടെ കാരണം, പരിഹാരമാർഗ്ഗം മുതലായവയെ ഏവൎക്കും ഗ്രഹിക്കാവുന്ന വിധത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഈ പുസ്തകം ഇക്കാലത്തു എല്ലാവരുടേയും കൈവശമുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്. ലൂയികൂണിയുടെ ജലചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങൾ പലൎക്കും വലിയ അസൌകൎയ്യമായി തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ പുസ്തകത്തിൽ ഡാക്ടർ ടാം 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.)

൫. "ജലചികിത്സയെപററി അറിയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവൎക്കു ഇതു വളരെപ്രയോജനപ്പെടും." (സഹോദരൻ)

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

൭ "......അനാവശ്യമായ പുസ്തകങ്ങൾ വാങ്ങി പണം നശിപ്പിക്കുന്ന മലയാളികളോട് ഉപയോഗമേറിയ ഈ പുസ്തകം വാങ്ങി ശരീരത്തെ രക്ഷിക്കുവാൻ ഉള്ള വഴികൾ കണ്ടുപിടിക്കുവിൻ എന്നു ഞങ്ങൾ ഉപദേശിച്ചുകൊള്ളുന്നു."

(മിതവാദി)

൮ '...........ജലചികിത്സകൊണ്ടു നമ്മളുടെ ശരീരത്തിലുള്ള വിഷങ്ങളേയും മരുന്നുകളേയും പുറത്താക്കാമെന്നുള്ളതാണ് ഈ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള ഒരു മഹാത്മ്യം.................പ്രസ്തുത പുസ്തകത്തിൽ കോളറാ, വസൂരി, ടൈഫോയിഡ്, ന്യൂമോണിയാ മുതലായ വലിയരോഗങ്ങൾ തുടങ്ങി ചൊറി ചിരങ്ങു മുതലായ നിസ്സാരരോഗങ്ങൾക്കുകൂടി ചികിത്സകൾ വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇവയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ദിനം മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും, വേണ്ടചികിത്സകൾ നടത്തുന്നതിനും ആൎക്കും സൌകൎയ്യം കൊടുക്കത്തക്കതായ വിധത്തിൽ ആണു പ്രസ്തുതഗ്രന്ഥം രചി

ച്ചിട്ടുള്ളതു്. ഇതിൻെറ ഓരോപ്രതി എല്ലാ വീട്ടുകളിലും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണെന്നാണു ഞങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം.'

(കേരളകൌമുദി)

൯ "..........ജലചികിത്സാ ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഓരോരോഗത്തിൻെറയും പ്രത്യേക ലക്ഷണങ്ങളും ചികിത്സാവിധികളും വിസ്താരമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരം പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ കേരളീയക്കാകമാനം ഒരനുഗ്രഹമായിരിക്കുമെന്നുള്ളതിനു സംശയമില്ലാ."

(ഗുരുനാഥൻ)

൧൦ "..........ഓരോ ദീനത്തിൻെറയും സ്വഭാവവും, ലക്ഷണവും, ചികിത്സയും, ഒരു വിധം വിവരിച്ചുതന്നെ വർണ്ണിച്ചിട്ടുള്ളതിനു പുറമേ, ഇതിൽപലവിധ സ്നാനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചും വിവരിച്ചുകാണുന്നുണ്ട്. ജലചികിത്സയെപ്പററി അറിയാനാഗ്രഹിക്കുന്നവക്കും അതിനെഅനുഷ്ഠിക്കണമെന്ന് വിചാരിക്കുന്നവക്കും ഈ പുസ്തകം വളരെ ഉപകരിക്കുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല."

(ഐക്യം)

൧൧ "..........ഇതിൽ ൨൭ ഓളം സ്നാനങ്ങളെപ്പററിയും നൂററിഎഴുപതിൽപരം രോഗങ്ങളെപ്പററിയും വിവരിക്കുന്നതുകൂടാതെ ജലചികിത്സയുടെ തത്വം, ഗർഭശുശ്രൂഷ, ഭക്ഷണം മുതലായവയെപ്പററിയും ഒരു സാമാന്യവിവരണം നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ജല ചികിത്സാവിധികളെപ്പററിയു പ്രകൃത്യാനുസരണമുള്ള ജീവിത രീതികളേപ്പററിയും അറിയണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്നവക്ക് ഈ ഗ്രന്ഥം വളരെ ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കുമെന്നുള്ളതിനു സംശയമില്ലാ"................ ("നവഭാരതി".)

൧൨ "........മരുന്നോ, ശസ്ത്രക്രിയയൊ കൂടാതെ ഏതു രോഗവും ഭേദപ്പെടുത്താവുന്നതാണെന്നു ഇതിൽ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ അനവധി രോഗങ്ങളുടെ പേരുകളും പ്രത്യേക ലക്ഷണങ്ങളും അവയ്ക്കുള്ള ചികിത്സാവിധികളും സവിസ്തരം ലളിതഭാഷയിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ജലചികിത്സ ഒരു പ്രത്യേക തൊഴിലായി സ്വീകരിക്കണമെന്നാഗ്രഹമുള്ളവക്ക് ഈ പുസ്തകം ഉപയോഗപ്പെടുന്നതാണ് പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്കു നാൾക്കുനാൾ പ്രചാരം കൂടി വരുന്ന ഇക്കാലത്തു ഈ കൃതിക്കു പ്രചാരമുണ്ടാകുമെന്നുള്ളതിനു സംശയമില്ല........."

(പ്രബുദ്ധകേരളം)

പുസ്തകത്തിനു താഴെകാണുന്ന വിലാസത്തിൽ എഴുതുക:—

മാനേജർ, "ആരോഗ്യം"; തിരുവല്ലാ