ആരോഗ്യം.

പുസ്തകം ൫. | ൧൧൦൪ ഇടവം | ലക്കം ൧൦

ഒരു പഴയ പ്രാർത്ഥന.

ഭഗവാനേ! നല്ല ദഹന ശക്തിയും
സുഗമമായല്പ്പ മശന വസ്തുവും
പ്രതിദിനം മമ തരണമേ പോററീ!
അതിനു നിൽ കഴൽ പണിയുന്നേനഹം.
അരോഗതാ മൃത മതിനെ പ്രത്യഹം
സുരക്ഷിപ്പാനുള്ള വിവേക മോടത്തും
പരിശുദ്ധമായി സ്സുഖകരമായു-
ള്ളൊരു വിഷയങ്ങൾ നിനക്കത്തക്കതായ
മലിനമില്ലാത്ത മനസ്സും നൽകണേ!
അലിവു നിന്നോള മൊരുത്തർക്കുമില്ല
പെരിയ പാപങ്ങൾ ഭയപ്പെടുത്താതെ
ശരിപ്പെടുത്തുവാനരുളുക ധൈര്യ്യം
അടിമപ്പെട്ടുഴന്നാഴ്ത്പ്പെടാതുള്ള
ചട്ടുല മാറ സമെനിക്ക നൽകണം
ഉന്നത്ത്യമായൊ 'രഹ'മെന്ന ബോധം
ഖിന്നപ്പെടുത്താതെ യിരിക്കണം ചിത്തം

ഫലിതം ചൊൽവാനുമത്രു കേട്ടുരസം
അലമനുഭവിപ്പതിനും, പിന്നീട്ടു
മനുഷ്യജീവിതമതിൽ സുഖം കുറെ-
യനുഭവിപ്പാനു മിതരന്മാക്കും
വരുത്തുവാനു മീയടിയനേകുക
വരം പരം വിഭോ! നമസ്കാരം തവ.

ആരോഗ്യരക്ഷ.

അദ്ധ്യായംരണ്ടു്.

(എം. ആർ)

ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ

മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ ഘടനയേയും അതിനുണ്ടാകുന്ന ദോഷങ്ങളേയും കുറിച്ചു് മുൻഅദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിച്ചുകഴിഞ്ഞുവല്ലോ. ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ മനുഷ്യശരീരപോഷണത്തിനത്യാവശ്യമായ ഭക്ഷണത്തെ കുറിച്ചു് പ്രതിപാതിക്കാം. ശരീരത്തിന്റേയും മനസ്സിന്റേയും പ്രവൎത്തനം മൂലം നഷ്ടമാകുന്ന ഓജസ്സിനെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന ഉപാധി ഭക്ഷണമാകുന്നു. എന്നാൽ മിക്ക രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നതു് ഭക്ഷണദൂഷ്യംകൊണ്ടാണെന്നുള്ളതും സൎവ്വവിദിതമാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു് ഭക്ഷണകാൎയ്യത്തിൽ നാം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ നമുക്കു് അരോഗതയെ പാലിക്കുവാൻ നിവൃത്തിയുള്ളു. ഇപ്പോൾ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ വിശകലനംചെയ്തു പല അഭിപ്രായങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നുണ്ടു്. അവയെ മുഴുവൻ സ്വീകരിക്കുന്നതു് ഏവൎക്കും സുഖകരമായി തോന്നുന്നില്ല. അതുപോലെ തന്നെ പൂൎവ്വന്മാർ ഉപയോഗിച്ചു

വന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ തന്നെ നാം ഉപയോഗിക്കുന്നതു കൊണ്ട് ദൂഷ്യമില്ലെന്ന് വാദിക്കുന്നവരേയും നാം വിശ്വസിക്കേണ്ടതായിട്ടില്ല.

ഓരോ ജന്തുവിനും ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഭക്ഷണത്തെ തേടിപ്പിടിക്കുവാൻ ഈശ്വരൻ അതിന് ശക്തി നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഒരാനയൊ, കുരങ്ങോ മാംസം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. അതുപോലെ തന്നെ ഒരു സിംഹമോ കടുവായൊ പുല്ലോ പഴമോ തിന്നുന്നില്ല. ഓരോ ജന്തുവിന്റെയും അഭിരുചിയും വാസനയുമനുസരിച്ച് അതിന് അംഗങ്ങളും സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നു. മാംസഭുക്കുകളുടേയും സസ്യഭുക്കുകളുടേയും പല്ലിനും കുടലിനും സാരമായ വ്യത്യാസമുണ്ട്. പ്രകൃത്യവസ്ഥയിൽ ഏതു ഭക്ഷണം ഒരു ജന്തുവിന്റെ നാക്കിനും മൂക്കിനും കണ്ണിനും രസകരമായിരിക്കുമൊ അതാണ് ഉത്തമമായ ആഹാരം. മനുഷ്യന് മാംസമൊ പുല്ലോ കണ്ടാൽ തിന്നണമെന്ന് തോന്നുന്നില്ല. ഫലങ്ങളും അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളുമാണ് മനുഷ്യന്റെ സ്വാഭാവികഭക്ഷണം. എന്നാൽ മനുഷ്യൻ ചിരകാലത്തെ പരിചയംകൊണ്ട് സ്വാഭാവിക ഭക്ഷണത്തെ ത്യജിക്കുകയും ഒരു കൃത്രിമാഹാരം സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. തന്മൂലം മനുഷ്യസമുദായം അനവധി രോഗങ്ങൾക്ക് അടിമയായിരിക്കുന്നു.

ഇന്ന് നാം സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണസമ്പ്രദായം പ്രകൃത്യനുസരണമല്ല. എന്നാൽ അതിനെ പെട്ടെന്ന് കൈ വെടിഞ്ഞ് ഫലവും അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളും ആഹാരമാക്കണമെന്ന് ആരും ഉപദേശിക്കുകയില്ല. നമ്മുടെ നിത്യഭക്ഷണത്തിന്റെ കൂടെ അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളും ഫലങ്ങളും ഭുജിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഭക്ഷണത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം താഴെപ്പറയുന്ന വ്യവസ്ഥകളെ ഏവരും ആദരിക്കേണ്ടതാണ്.

൧. ഏതു ഭക്ഷണവും സാവധാനത്തിൽ ചവച്ചരച്ച് ജലപ്രായമാക്കിയ ശേഷമേ ഭുജിക്കാവു.

൨. ഭക്ഷണം മിതവും ഹിതവുമായിരിക്കണം.

൩. പഴയ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഭുജിക്കരുത്.

൪. വിശപ്പില്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷിക്കരുതു്.

൫. എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നതും ചവച്ചരയ്ക്കാവുന്നതുമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ ഉപയോഗിക്കാവൂ.

൬. ക്ലിപ്തസമയങ്ങളിലല്ലാതെ ഭക്ഷിക്കരുതു്.

൭. മുളകു്, ഉപ്പു്, പുളി, ഇവ അധികം ഉപയോഗിക്കരുതു്.

൮. ഉണ്ണുന്നസമയത്തു് വെള്ളം കുടിക്കരുതു്.

൯. കാഫി, തേയില, മദ്യം മുതലായവയെ നിശേഷം വജ്ജിക്കണം.

൧൦. ജീവിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ഭക്ഷിക്കുകയല്ലാതെ ഭക്ഷിക്കുന്നതിനു് വേണ്ടി ജീവിക്കരുതു്.

ഈ പത്തുകല്പനകളെ ആദരിക്കുന്നവക്കു് വലിയ സുഖക്കേടുകൾ ഉണ്ടാകയില്ല. മനുഷ്യർ ദാരിദ്ര്യംകൊണ്ടു് മരിക്കുന്നുവെന്നും രോഗാധീനരാകുന്നുവെന്നുമാണു് ചിലർ പറയുന്നതു്. വാസ്തവം ആലോചിച്ചു നോക്കിയാൽ ഏററവും നിർദ്ധനനായ മനുഷ്യൻപോലും രോഗവശഗനാകുന്നതു് ഭക്ഷണാധിക്യവും ദുഷ്യവും കൊണ്ടാകുന്നു.

ആധുനിക ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുടെ അഭിപ്രായപ്രകാരം പ്രോട്ടീൻ (ബീജകം), കാർബോഹൈഡ്രേററു് (മധുരം), ഫാററു് (കൊഴുപ്പു്), ധാതുലവണങ്ങൾ, വൈററാമിൻ (പ്രാണശക്തി), ഭാരം ഇത്രയും ഭക്ഷണത്തിനു് വേണ്ടതാകുന്നു. പ്രോട്ടീൻ എന്നു് പറയുന്ന സാധനം മനുഷ്യശരീരത്തിലെ കലകളെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതാണു്. ഈ സാധനം എല്ലാ പദാത്ഥങ്ങളിലും ഏറെക്കുറെ ഉണ്ടെങ്കിലും പാലു്, കടല, മുട്ടയുടെ വെള്ളക്കരു, അണ്ടിവഗ്ഗങ്ങൾ, പയറു്, മത്സ്യം, മാംസം ഇവയിൽ ധാരാളം കാണുന്നു. പ്രോട്ടീൻ അധികം ശരീരത്തിൽ ചെല്ലുന്നതു് ശരീരത്തിനു് ദോഷകരമാണെന്നാകുന്നു ആധുനിക ഡാക്ടറന്മാരുടെ സിദ്ധാന്തം. കാർബോഹൈഡ്രേററു് (മധുരം) ശരീരത്തിനു് ഉന്മേഷവും ഊജ്ജിതവും നൽകുന്നു. ധാന്യങ്ങൾ, കിഴങ്ങുകൾ, പഞ്ചസാര, ശക്കര, ചക്കര മുതലായവ ഈ ഇന

ത്തിൽ പെട്ടതാണ്. കാർബോഹൈഡ്രേററ് അധികമായാൽ ദഹനക്കേടും മൂത്രമൊഴിവും ഉണ്ടാകുന്നു. കൊഴുപ്പ് ശരീരത്തിന് ഊഷ്മാവുണ്ടാക്കുകയും ഭക്ഷണത്തെ അരച്ചു കൊഴുപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ധാതുലവണങ്ങൾ ശരീരത്തിലെ രാസക്രിയകളെ സഹായിക്കുകയും എല്ലിനും ചോരയ്ക്കും പോഷണം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. വൈററമിൻ (പ്രാണശക്തി) പ്രകൃത്യവസ്ഥയിലുള്ള എല്ലാ സാധനങ്ങളിലുമുണ്ട്. ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ പചിച്ചാൽ ഈശക്തി നഷ്ടമാകും. ഈ സാധനം പച്ചക്കറിസ്സാമാനങ്ങൾ, ഫലങ്ങൾ, മുളിക്കുന്ന ധാന്യങ്ങൾ, തവിട്ടു മുതലായവയിൽ ധാരാളമുണ്ട്. മലം ശരിയായി വെളിക്കു പോകണമെങ്കിൽ ദഹിക്കാത്ത സാധനങ്ങൾകൂടി ഭക്ഷണത്തിലുണ്ടായിരിക്കണം. ഫലങ്ങളുടെ തൊലികൾ, കറിസ്സാമാനങ്ങളുടെ ചെറിയ ഞരമ്പുകൾ മുതലായവ ഭക്ഷണത്തിന് ഭാരം നൽകുന്നു. മലയാളികളുടെ സാധാരണ സസ്യഭക്ഷണത്തിൽ ഈവക എല്ലാ സാധനങ്ങളുമുണ്ട്. ഉണക്കലരിച്ചോറ്, നെയ്യ്, പരിപ്പ്, പപ്പടം, പഴം, മോര്, പച്ചക്കറിസാധനങ്ങൾ ഇവയിൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ സാധനങ്ങൾ എല്ലാം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ പലതരത്തിൽ അനവധി കറികളുണ്ടാക്കുന്നതും ഉപ്പിലിട്ടതും പഴയതും വറത്തതുമായ സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതും വളരെ ചീത്തയാണ്. ചിലൎക്ക് പയറ്വൎഗ്ഗം തീരെ പിടിക്കുകയില്ല. അങ്ങിനെയുള്ളവർ പയറോ കടലയോ മുളപ്പിച്ച് ഭക്ഷിക്കുന്നത് നന്നാണ്.

ഭക്ഷണം പചിച്ചു കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് ശരീരത്തിൽ ദുഷ്ടുണ്ടാകുന്നതെന്ന് സിദ്ധാന്തിക്കുന്നവരുണ്ട്. പാചകം കൊണ്ട് ഭക്ഷണത്തിന് പുളിപ്പും തിളപ്പുമുണ്ടാകുന്നു. ഇലകൾ, സസ്യാദികൾ, മുതലായവയിൽ ധാതുലവണങ്ങളും വൈററാമിനും ധാരാളമുണ്ട്. കറിവേപ്പില, തുളസി, കൂവളത്തില മുതലായവ കിളുന്നായിതിന്നാൽ കൊള്ളാം. പടവലങ്ങാ, വെണ്ടയ്ക്കാ, വെള്ളരിക്കാ, മത്തൻകാ ഇവ പിഞ്ചിലെ ഭക്ഷിക്കുന്നത് രുചികരമാണ്. കരിക്ക്, മൂക്കാത്തപറങ്കിയണ്ടി, ഉടൻ കറ

ന്നപാൻ ഇവയും നല്ല ആഹാരപദാൎത്ഥമാകുന്നു. മററുള്ള ഫലങ്ങൾ എല്ലാം ഉത്തമമാണ്. ഗ്രഹാംലസ്റ്റ് എന്ന മഹാൻ കിളിപ്പിച്ച പയറ്, ചോളം, ചീര, കാബ്ബേജ്, ഓലിവ് എണ്ണ ഇവകൊണ്ടുമാത്രം പൂൎണ്ണാരോഗ്യത്തെ പാലിച്ചിരുന്നു. ക്ഷയം, കഠിനമായ ഉദരരോഗം മുതലായവ ഉള്ളവർ തീരെ പചിക്കാത്ത ഭക്ഷണംതന്നെ കഴിക്കേണ്ടതാണ്.

മാംസാഹാരം മനുഷ്യന് പററിയതല്ല. മാംസത്തിൽ ജന്തുക്കളുടെ രോഗാണുക്കൾ ദൃശ്യമാകുന്നു. തന്നെയുമല്ല മാംസം ഒരു ലഹരിപദാൎത്ഥമാണ്. പഴകിയ മാംസം ഭുജിച്ചാൽ അനവധി ദീനങ്ങളുണ്ടാകും. മാംസത്തിലുള്ള യൂറിക്കാസിഡ് എന്ന സാധനം കൊണ്ട് അനവധി രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നുവെന്ന് ഡാക്ടരന്മാർ പോലു സമ്മതിക്കുന്നു. എന്നാൽ മാംസാഹാരത്തെ നിശേഷം ത്യജിക്കണമെന്ന് പറയുന്നത് പലരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പ്രായോഗികമല്ല. അവർ പഴകാത്ത മാംസം അധികം മസാല കൂടാതെ ഉപയോഗിച്ചാൽ ദൂഷ്യം കുറഞ്ഞിരിക്കും. ഉപ്പിലിട്ടതും തകരത്തിലടച്ചതുമായ മത്സ്യമാംസാദികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ആപൽക്കരമാകുന്നു. മാംസഭോജികൾ മാസത്തിൽ രണ്ടുപ്രാവശ്യം ഉപവസിക്കുകയും മലാശയത്തെ വൃത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യണം. പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ മാംസാഹാരം കഴിക്കുവാൻ അനുവാദം നൽകുകയില്ല.

ആഹാരം കഴിക്കേണ്ട സമയത്തെപ്പററി പലൎക്കും പല അഭിപ്രായങ്ങളുണ്ട്. സാമാന്യേന ബാലന്മാർ മൂന്നുപ്രാവശ്യവും പ്രായം ചെന്നവർ രണ്ടുപ്രാവശ്യവും ഭക്ഷിക്കണമെന്നാണ് വെച്ചിരിക്കുന്നതു്. പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരുടെ അഭിപ്രായം രാത്രിയിൽ ഭക്ഷിക്കുന്നത് നന്നല്ലെന്നാകുന്നു. ഭക്ഷണങ്ങൾക്കിടയ്ക്കു വല്ലതും ഭുജിക്കുന്നത് നന്നല്ല. രാവിലെ ൮ മണിക്കും വൈകുന്നേരം ൫ മണിക്കും പ്രായം ചെന്നവർ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതു കൊള്ളാം. ബാലന്മാർ രാവിലെ ൯ മണിക്കും ഉച്ചയ്ക്ക് ഒരുമണിക്കും വൈകുന്നേരം ൫ മണിക്കും ഭക്ഷിക്കണം. ഒരു ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞു് കുറഞ്ഞപക്ഷം നാലുമണി

ക്കൂർ കഴിയാതെ പിന്നീട് ഭക്ഷിക്കരുത്. മസാലകൾ കൂടാതെ കറികൾ പാകം ചെയ്യുകയും ചവച്ചു ഭക്ഷിക്കുകയും ചെയ്താൽ ആഹാരം അധികമായിപ്പോകയില്ല.

മനുഷ്യശരീരത്തിന് ജലം അത്യാവശ്യമാകുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ മൂന്നിൽ രണ്ടുഭാഗം ജലമാണ്. ജലം വായുവിനെപ്പോലെ ചോരനീരുവഴി സർവ്വാംഗം വ്യാപിക്കുന്നു. ചോരയോട്ടത്തെ ശരിപ്പെടുത്തുവാനും ദുഷ്ടിനെ ബഹിഷ്കരിക്കുവാനും ശുദ്ധജലത്തിൻെറ ആവശ്യമുണ്ട്. ദിവസം രണ്ടുമൂന്നിടങ്ങഴി വെള്ളമെങ്കിലും ഒരാൾ കുടിക്കേണ്ടതാകുന്നു. കാപ്പി, തേയില, കൊക്കൊ മുതലായവ കുടിച്ചാൽ ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള ശുദ്ധജലം കിട്ടുകയില്ല. നല്ലജലം കിട്ടാത്തിടത്ത് ശുദ്ധിചെയ്ത ജലം ഉപയോഗിക്കണം. ശരീരത്തിന് ക്ഷീണമുള്ളവർ ഉണ്ണുന്നതിനു പകരം പൊടിയരിക്കഞ്ഞി ഉപയോഗിക്കുന്നതു നന്നാണ്. പകുതി വയർ ഭക്ഷണവും കാൽവയറ് ശുദ്ധജലവും കാൽവയറ് ശുദ്ധവായുവും കൊണ്ട് നിറയ്ക്കണമെന്നാണ് ആചാര്യന്മാരുടെ മതം.

ഭക്ഷണത്തിൻെറ രസവും നിറവും നോക്കി ഭുജിക്കണമെന്ന് ചിലർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നുണ്ട്. മധുരം, കവർപ്പ്, കയ്പ്, ഇനിപ്പ്, പുളി, എരി മുതലായ സകല രസങ്ങളും ഭക്ഷണത്തിനുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ശരിയായ പോഷണം ലഭിക്കുകയുള്ളുവെന്ന് വാദിക്കുന്നവർക്ക് അല്പം യുക്തിയില്ലാതില്ല. ഇലവർഗ്ഗങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ, കറിസാമാനങ്ങൾ, അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങൾ മുതലായവയിൽനിന്നും ഈ രസങ്ങളെല്ലാം കിട്ടും. ഉള്ളി, ഇഞ്ചി, കറിവേപ്പില, പാവയ്ക്ക, നെല്ലിയ്ക്ക, മാങ്ങാ, ചെറുനാരങ്ങാ മുതലായവ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നതു് ഈ ഉദ്ദേശത്തോടുകൂടിയാകുന്നു. നാക്കിന് സഹ്യമല്ലാത്ത വിധം ഒരു രസവും അനുഭവിക്കരുത്. അതുപോലെതന്നെ നീലം, പച്ച, മഞ്ഞ, തവിട്ടുനിറം, ഈ നിറങ്ങൾ ഉള്ള ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ വിശിഷ്ടമാണ്. കറുത്ത ഭക്ഷണസാധനങ്ങളൊന്നും അശാസ്യമല്ല. ശീതകാലത്തു് മാത്രം ചുവന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത

കൊണ്ടു് ദൂഷ്യമല്ല വെളുത്ത ഭക്ഷണം നന്നല്ലന്നാണ വണ്ണചികിത്സകന്മാരുടെ അഭിപ്രായം.

കേരളീയരുടെ ഭക്ഷണസമ്പ്രദായം ഈ രീതിക്കു് യോജിച്ചതാണെന്നു് പറയുവാൻ പാടില്ല. പുഴക്കലരിച്ചോറു് വെറും ചവറുതന്നെയാണു്. അതിനകത്തുള്ള വൈററാമിനും, പ്രോട്ടീനും, സ്റ്റാർച്ചും മിക്കവാറും കളഞ്ഞതാണു് നാം ഉപയോഗിക്കുന്നതു്. പുഴക്കലരിച്ചോറു് പ്രധാനാഹാരമാക്കുന്നവക്കു് പലവിധ രോഗങ്ങളുണ്ടാകാതെയിരിക്കുകയില്ല. കേരളത്തിലെ പ്രമാണികളുടെ അഭിപ്രായം തുമ്പപ്പൂ പോലെ വെളുത്ത ചോറുണ്ണണമെന്നാകുന്നു. അതുപോലെതന്നെ ഉപ്പും മുളകും ധാരാളം ചേൎത്ത ഉപ്പിലിട്ട വസ്തുക്കൾ വളരെ ചീത്തയാണു്. നാക്കും പല്ലും പുളിക്കുന്ന കാളൻ അതി വിശിഷ്ടമായി കരുതുന്നവരെ നമസ്കരിക്കുകതന്നെ വേണം. മോരും തയിരും കള്ളുപോലെ പുളിപ്പിച്ചു് അതിൽ ഉപ്പും പച്ചമുളകും ചേൎത്തു കൂട്ടുകയും കുടിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രസികന്മാൎക്കു് ആരോഗ്യശാസ്ത്രത്തെപ്പററി ഒരു വിവരവുമില്ല. പുളിങ്കറി, സാംബാറു്, തീയൽ, പ്രഥമൻ, കറുത്തമാംസക്കറികൾ, മുതലായവ, വൎജ്ജ്യമാണു്. കടുകു് ശരീരത്തിനു തീരെപ്പററിയതല്ല. അതു് ഒരു വിഷം തന്നെയാണു്. പാലിൽ ചവ്വരിയും ഗോതമ്പും മററുമിട്ടു കാച്ചിക്കുടിക്കുന്നതു് സൎവ്വത്ര ദൂഷ്യമാകുന്നു. രാവിലത്തെ കഞ്ഞികുടി എല്ലാവൎക്കും നന്നല്ല. ഭക്ഷണം ചൂടോടുകൂടി കഴിക്കുന്നതു തന്നെ ഉദരത്തിനു് കേടാകുന്നു. അതിരാവിലെ പച്ചപ്പാലോ നാരങ്ങാനീരോ മോരൊ, പച്ചവെള്ളമൊ മാത്രം കുടിയ്ക്കുകയും, പത്തുമണിക്കും വൈകുന്നേരം ഏഴുമണിക്കും ഊണുകഴിക്കുകയും ഉച്ചയ്ക്കു് പചിക്കാത്ത ഭക്ഷണസാധനം മാത്രം ഭുജിക്കുകയും ആഴ്ചയിലൊരുദിവസം പചിക്കാത്ത ഭക്ഷണം മാത്രം ഭുജിക്കുകയും മാസത്തിലൊരിക്കൽ വസ്തിവെച്ചുപവസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു് ഉത്തമമായിരിക്കും. ഉണക്കലരിച്ചോറോ ഗോതമ്പു് ചോറോ ഭുജിക്കണം. പുഴക്കൽ ചോറു് തീരെ വൎജിക്കണം. പുളിക്കു പകരം ചെറുനാരങ്ങായും മുളകിനു പക

രം ഇഞ്ചിയും ചേർത്ത് കറികൾ ഉണ്ടാക്കിക്കൊള്ളുക. പുളിക്കാത്ത തയിരും പഴവും ചേർത്ത് നല്ല പുളിശ്ശേരിയുണ്ടാക്കാം. വറുത്ത സാധനങ്ങൾ ഒന്നും തിന്നുകയോ കൂട്ടുകയോ ചെയ്യരുത്. വേനൽക്കാലത്തും വർഷകാലത്തും മഞ്ഞുകാലത്തും ദേഹസ്ഥിതി നോക്കി ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾക്ക് ഭേദഗതി വരുത്തക്കൊള്ളണം.

വീണ്ടും അച്ചുകുത്തുന്നത് പ്രയോജനകരമാണോ?

(എം. ആർ. മാധവവാര്യർ)

അച്ചു കുത്തുന്നതു കൊണ്ട് പലഭയങ്കര രോഗങ്ങളുണ്ടാകുമെന്നും വസൂരിയെ നിശ്ശേഷം നശിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ലെന്നും ഞങ്ങൾ ഇതിന് മുമ്പ് പലപ്പോഴും പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്. അച്ചു കുത്തുന്നതുകൊണ്ട് വലിയഫലമില്ലെന്ന് അന്വേഷകന്മാർ തെളിയിച്ചപ്പോൾ വീണ്ടും വീണ്ടും അച്ചുകുത്തണമെന്ന് ഡാക്ടർവൈദ്യന്മാർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു തുടങ്ങി. ഈ അന്ധവിശ്വാസത്തെ ഇംഗ്ലണ്ട് ഒഴിച്ചുള്ള രാജ്യക്കാർ തഴുകിപ്പിടിച്ചിരിക്കുകയാണ്. എന്നാൽ പരമാർത്ഥമന്വേഷിക്കുപക്ഷം വസൂരി വരുന്നതു് ജനങ്ങളുടെ ദാരിദ്ര്യവും ദുഷ്ടഭക്ഷണവും അമിതഭോഗവും വൃത്തികേടും കൊണ്ടാണെന്ന് തെളിയുന്നതാകുന്നു. കഴിഞ്ഞ പത്തുകൊല്ലക്കാലത്തിനിടയിൽ യൂറോപ്പിൽ റഷ്യാ, സ്പെയിൻ, ഇററലി മുതലായ രാജ്യങ്ങളിൽ ഭയങ്കരമായ വസൂരി ബാധയുണ്ടായിരുന്നു. ഈ മൂന്നു രാജ്യങ്ങളിലും ഇംഗ്ലണ്ടിലെപ്പോലെ ശുചീകരണമില്ലെന്നുള്ളതു് സുപ്രസിദ്ധമാകുന്നു. ആ രാജ്യങ്ങളിൽ ദാരിദ്ര്യവും അജ്ഞതയും കൂടുതലാ

ണ്. ഇററലിയിൽ പ്വലപ്രാവശ്യം അച്ചുകുത്തണമെന്ന് നിർബ്ബന്ധമായ നിയമമുണ്ട്. സ്പെയിനിലും നിയമം ഈവിധം തന്നെ. സോവിയററ് ഗവമ്മേൻററ് റഷ്യയിൽ നിർബന്ധമായ ഗോവസൂരിപ്രയോഗം നടപ്പിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഫിലിപ്പൈൻ ദ്വീപുകളിൽ അമേരിക്കൻ ഗവർമ്മേൻററ് വളരെയധികം ഗോവസൂരിപ്രയോഗം നടത്തിവന്നു. എന്നാൽ അവിടെ ൧൯൧൯ൽ ഉണ്ടായ സാംക്രമികരോഗക്കാലത്ത് മാനില എന്ന പ്രധാന സ്ഥലത്തെ ൬൫ ശതമാനം ജനങ്ങൾ മരിച്ചുപോയി. അച്ചുകുത്ത് നിർബന്ധമായുള്ള ജപ്പാനിൽ അത് നിർബന്ധമില്ലാത്ത ഇംഗ്ലണ്ടിലേക്കാൾ കൂടുതൽ മരണം വസൂരിമൂലമുണ്ടാകുന്നുണ്ട്. ഇംഗ്ലണ്ടിൽ വസൂരികൊണ്ടുള്ള മരണം ൧.൩ ശതമാനവും ജപ്പാനിൽ ൨൩ ശതമാനവും ആകുന്നു. നഗരങ്ങളെ ശുചീകരിക്കുകയും വീടുകൾ വൃത്തിയാക്കി വെക്കുകയും ശുദ്ധജലം വിതരണം ചെയ്യുകയും മിതഭോഗം ശീലിക്കുകയും ചെയ്താൽ വസൂരി അധികമുണ്ടാകയില്ല.

സ്നാനങ്ങളും പ്രക്ഷാളനങ്ങളും.

(എം വി.)

ശരീരത്തിൽ ശീതളജലം ചാററുകയൊ രോഗിക്ക് കിടക്ക വിട്ടുവാൻ ശക്തിയില്ലെങ്കിൽ വെള്ളത്തിൽ തുണിയൊ സ്പഞ്ചൊ മുക്കിത്തുടക്കുകയൊ ചെയ്യുന്നത് പനിയുടെ ചൂടിനെ കുറയ്ക്കുവാനും ശരീരത്തിനകത്തുള്ള തള്ളലിനെ ശമിപ്പിക്കുവാനും ചർമ്മദ്വാരാ ദുഷ്ടിനെ ബഹിഷ്ക്കരിക്കുവാനും നന്നാകുന്നു. എന്നാൽ ശീതം അധികം പ്രയോഗിച്ച് ചൂടിനെ വളരെ കുറ

യ്ക്കാതിരിക്കുവാൻ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കണം. മരുന്നിനേയും ശസ്ത്രക്രിയയേയും കാൾ വേഗത്തിൽ ശുദ്ധജലപ്രയോഗമോ മഞ്ഞുകട്ടിപ്രയോഗമോ കൊണ്ട് എല്ലാത്തരം പഴുപ്പുകളേയും മാററുവാൻ കഴിയും. ചൂടിനെ അപകടനിലയിൽ നിന്നും കുറയ്ക്കുന്നതിന് മാത്രം ശ്രമിച്ചാൽ മതി. മിക്ക പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരും സാധാരണ ശുദ്ധജലമല്ലാതെ മഞ്ഞുകട്ടിയുപയോഗിക്കാറില്ല. മഞ്ഞുകട്ടിയുപയോഗിച്ചാൽ ആഭാഗം അധികം തണുക്കുന്നതും പിന്നീട് സ്വാഭാവികമായ ചൂട് വേഗത്തിൽ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതുമാകുന്നു ചുരുക്കത്തിൽ പനിയുടെ ചൂടിനെ സ്നാനങ്ങളൊ പ്രക്ഷാളനങ്ങളൊ കെട്ടുകളൊ കൊണ്ട് നിശ്ശേഷം അമത്താതെ സാവധാനത്തിൽ കുറയ്ക്കണം. ശരീരത്തിൻെറ ഉഷ്ണക്ഷമാവ് സാധാരണയിൽ കുറഞ്ഞിരുന്നാൽ ധാരാളം ചൂടുവസ്ത്രമുപയോഗിച്ച് ആച്ഛാദനാവരണം നടത്തണം. പനിതന്നെ ദുഷ്ടിനെ ബഹിഷ്കരിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാകയാൽ അതിനെ നിശ്ശേഷം അമത്തുന്നത് നന്നല്ല.

പഴുപ്പുള്ള ഭാഗത്ത് ചൂടുവെള്ളം പ്രയോഗിക്കുന്നത് വളരെ ചീത്തയാണ്. സാധാരണ വീക്കങ്ങളും പഴുപ്പുകളും ഉഷ്ണജലപ്രയോഗംകൊണ്ട് വ്രണമാകുന്നു ചൂടുകെട്ടും ജലവും പഴുപ്പുബാധിച്ച സ്ഥലത്തു നിന്നും ഉപരിതലത്തിലേക്ക് ചോരയെ തൽക്കാലം മാത്രമേ ആകർഷിക്കുന്നുള്ളു. സ്വല്പസമയത്തേക്കെങ്കിലും ചൂടില്ലാതിരുന്നാൽ രക്തം അന്തർഭാഗത്തേക്ക് തന്നെ വലിഞ്ഞ് ഉള്ളിൽ തള്ളലുണ്ടാകും. തന്നെയുമല്ല, ആ ഭാഗത്ത് ചൂട് എപ്പോഴും കൂടിയിരിക്കുകയും ചെയ്യും. പഴുപ്പോ വീക്കമോ സംഭവിക്കുന്നതുതന്നെ ചൂടുകൊണ്ടാകുന്നു. നേരേമറിച്ച് ശീതളജലപ്രയോഗംകൊണ്ട് രക്തത്തള്ളൽ ഇല്ലാതെ വരുന്നതാണ് മഞ്ഞുകട്ടിയും ചൂടുവെള്ളവും പ്രായേണയുപയോഗിക്കുന്നത് നന്നല്ല.

സ്വാമികളുടെ
"സംശയം കൊള്ളാം."

—*—

(പി. എം. നായർ. മെഡിക്കൽ പ്രാക്ടീഷണർ, ചെങ്ങന്നൂർ.)

ധനുമാസത്തിലെ "ആരോഗ്യം" മാസികയിൽ മിസ്റ്റർ. ടി. കെ. യുടെ "ഒരു സംശയം" എന്ന ലേഖനവും, അതിനെ തുടൎന്ന് ബാലാനന്ദസ്വാമികളുടെ "സംശയംകൊള്ളാം" എന്നുള്ള മറുപടിയും വായിച്ചു.

ഈ രണ്ടു ലേഖനങ്ങളും വായിച്ചതിൽ വിവാദലേഖന കൎത്താക്കളുടെ സംശയങ്ങൾ ഭിഷക്ക് ലോകത്തിൽ അവതരിപ്പിക്കേണ്ടവയാണെന്നു എനിക്കും ബോദ്ധ്യപ്പെട്ടു. ഏററുമാനൂരടുത്തു നീണ്ടൂർഎന്ന സ്ഥലത്തുള്ള ഒരു വൈദ്യശാലയുടെ ഉൽഘാടനകൎമ്മം നടത്തിയപ്പോൾ സുപ്രസിദ്ധപണ്ഡിതനായ പന്തളം കൃഷ്ണവാൎയ്യരവർകൾ പ്രസ്ഥാവിച്ചതുപോലെ 'എല്ലാ വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളും ഒന്നുതന്നെ. രോഗശമനം വരുത്തുന്നതും ആരോഗ്യം കൊടുക്കുന്നതും ആയ വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങൾ ഏവയൊ അവയൊക്കെ സ്വീകരണീയം' എന്ന ഒരു ജഡ്ജ്മെൻറു എഴുതി കേസ്സു തള്ളികളയാമെന്നു ആദ്യം തോന്നാതിരുന്നില്ല. എന്നാൽ തന്മൂലം മിസ്റ്റർ ടി. കെ. ബാലാനന്ദന്മാരുടെ ഉദ്ദേശസിദ്ധി ഇല്ലാതാകുന്നുവല്ലൊ എന്നുള്ള പരമാൎത്ഥമായ വിചാരംകൊണ്ടു മാത്രമാണു ഏതദ് വാദപ്രതിവാദത്തിൽ കുറഞ്ഞൊന്നു ഭാഗഭാക്കാകാൻ ഇടയായിട്ടുള്ളതു്.

മിസ്റ്റർ ടി. കെ. യുടെ ആദ്യത്തെ സംശയവും അതിനു സ്വാമികൾ കൊടുത്തിട്ടുള്ള മറുവടിയുംകൂടി ഒന്നിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ മിസ്റ്റർ ടി. കെ. യുടെ സംശയത്തിൻെറ ബലഹീനത പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതാണ്. ദുഷ്ട (Foreign matter) ബഹിഷ്കരിക്കപ്പെടാതെ ശമനൗഷധങ്ങൾ കൊണ്ടുമാത്രം രോഗം അമ

ത്തപ്പെടുന്നപക്ഷം അതുവർദ്ധിച്ചു പൂർവ്വവൽ ശക്തിയായി രോഗിയെ കീഴടക്കുമെന്നു അറിയേണ്ടതാണ്. പഴമപരിചയമുള്ള വൈദ്യന്മാർ ആയുർവേദചികിത്സയുടെ പ്രാരംഭത്തിൽ ശോധനപരമായ ഔഷധങ്ങൾ കൊടുക്കുകയാണ് സാധാരണ ചെയ്യാറുള്ളത്. എന്നാൽ സ്വാമികൾ പറയുന്നതു പോലെ ശോധന ഔഷധങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കുവാൻ ശക്തിയില്ലാതെവരുന്ന ഘട്ടങ്ങളിൽ ഓജസ്സിനെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഔഷധങ്ങൾ കൊടുക്കുകയാണു ഉത്തമം. 'ക്ഷീരം, നെയ്യ്, വെണ്ണ, തേൻ, ഇത്യാദികളത്രെ ശമനൌഷധങ്ങൾ. ഇതുപോലെ പ്രഭാവവും ഗുണവും ഉള്ള സിദ്ധൌഷധങ്ങൾ വർജ്ജ്യങ്ങളുമല്ല. എന്നുള്ള സ്വാമികളുടെ പ്രസ്ഥാവനകളോടു മുഴുവൻ യോജിക്കുവാൻ എനിക്കു മനസ്സനുവദിക്കുന്നില്ല ശോധനൌഷധികൾ പ്രയോഗിക്കുവാൻ ശക്തിയില്ലാത്ത ഒരു രോഗിക്കു ക്ഷീരം വെണ്ണ, നെയ്യ് മുതലായവകൊടുത്തു ബലം, രക്തം, ദഹനം ഇവ ഉണ്ടാക്കുമൊ എന്നു സംശയമാണ്. എളുപ്പത്തിൽ ദഹിച്ചു രക്തമായിതീൎന്നു ദേഹത്തിനു വേണ്ടിടത്തോളം ബലം കൊടുക്കുന്ന രസായനങ്ങൾ ഏതു വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലായാലും ശരി അതു സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ 'സ്വാമികളുടെ രസായനങ്ങൾ' ദഹിക്കുന്നതിനും, രക്തമായി തീരുന്നതിനും "ധാതുക്ഷയം പിടിപെട്ടവരും ശോധനൌഷധികൾ പ്രയോഗിക്കുന്നതിനു തക്കബലമില്ലാത്തവരും" ആയ രോഗികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, വളരെ പ്രയാസമുള്ളവയാണ്.

പ്രത്യുത മിസ്റ്റർ ടി. കെ യുടെ ഹോമിയോപ്പതി ഔഷധങ്ങൾ ബുദ്ധിപൂർവ്വമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതായാൽ വളരെ ഗുണം സിദ്ധിക്കുമെന്നുള്ളതും നിർവിവാദമാണ്.

ആയുർവ്വേദത്തിലെ തദർത്ഥകാരി പ്രയോഗമാണു വിനേമൻ കണ്ടുപിടിച്ച ഹോമിയോപ്പതി എന്നു കണ്ഠകോലാഹലം ചെയ്യുന്നവരോടു പരിഭവിക്കുന്നവരുണ്ടെങ്കിൽ അവരോടു അനുകമ്പയാണു തോന്നേണ്ടതു്. ആയുർവേദം ഏററവും പുരാതനവും ശ്രേഷ്ഠവും ആകുന്നു. 'Simila similibus curentur' എന്നുള്ള

ഹോമിയോപ്പതിയുടെ മൂലതത്വം മഹാനായ അതിന്റെ സ്ഥാപകൻ ആയുർവേദത്തിൽനിന്നും എടുത്തതൊ എടുക്കാതിരുന്നിട്ടുള്ളതൊ ആയിക്കൊള്ളട്ടെ. എന്നാൽ അതിനു ഇന്നുള്ള സ്ഥാനം ഒന്നു വേറെ തന്നെ. ബലഹീനനായ ഒരു രോഗിക്കു കൊടുക്കുന്ന ഹോമിയോപ്പതി ഔഷധങ്ങൾ അതേരീതിയിൽ വിസർജ്ജിക്കപ്പെടുന്നില്ല. സേവിക്കുന്ന മാത്രയിൽ ഈമരുന്നുകൾ രക്തവുമായി കലരുന്നു. ഇന്നത്തെ നിലക്കു ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങൾക്കു ഈ സൌകര്യം ഇല്ല. മേലിൽ ഈ സൌകര്യം ലഭിക്കയില്ലന്നു ഞാൻ സത്യം ചെയ്യുവാൻ തയ്യാറില്ല. ബാലനന്ദസ്വാമികൾ സമ്മതിക്കുന്നതുപോലെ 'ഔഷധങ്ങളുടെ സംസ്കരണരീതികളും പ്രായോഗിക വഴികളും മിക്കവാറും ശരിയല്ലാതെ കാണുന്നതു'കൊണ്ടാണു, ഔഷധസംസ്കരണ രീതികളും, പ്രായോഗികവഴികളും, ശരിയായ ഹോമിയോപ്പതി വൈദ്യശാസ്ത്രം സ്വീകരണീയമായിട്ടുള്ളതു്. സംസ്കരണ രീതികളും പ്രായോഗികവഴികളും ശരിയല്ലാതെവരുമ്പോൾ ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളിൽ ദുഷ്ട് (Foreign matter) ഉണ്ടായിരിക്കുവാൻ ഇടയുള്ളതാകുന്നു. അതിനാൽ ആയുർവേദത്തിന്റെ താൽക്കാലിക നിലക്കു ഔഷധങ്ങളിൽ ദുഷ്ട് വർദ്ധിച്ചുകാണുന്നതിൽ അസാംഗത്യമില്ല തന്മൂലം ക്ഷീണന്മാൎക്കും രോഗികൾക്കും ഹോമിയോപ്പതി ഔഷധങ്ങൾ കൊടുക്കുന്നതായിരുന്നാൽ അതു പ്രകൃതിചികിത്സയോടു കൂടുതൽ യോജിച്ചിരിക്കുമെന്നാണു ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നതു്. ഇത്രയും എഴുതിയതുകൊണ്ടു ആയുർവേദത്തോടു എനിക്കു തോന്നിയിട്ടുള്ള ആദരവിനു വല്ലതൊരു ഹാനിയും സംഭവിക്കുന്നതല്ല. ഋഷിശ്വരപ്രോക്തവും പാവനവുമായ ആയുർവേദ ചികിത്സയിൽ കാലാനുസരണമായ പരിഷ്കാരങ്ങൾ വരുത്തേണ്ട കാലം ആസന്നമായിരിക്കുന്നു. 'പ്രതിസംസ്കരണ കൎത്താക്കളുടെ ദോഷംകൊണ്ടോ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലെ അപൂൎണ്ണതകളും മററു തകരാറുകളും കൊണ്ടോ, ആയാലും ശരി ഇന്നത്തെ ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളിൽ നിന്നും ദുഷ്ട് നശിപ്പിക്കുന്നതുവരെ പ്രകൃതിചികിത്സയോടു സാമീപ്യം ഹോമിയോപ്പതിക്കാണെന്നു സമ്മതിക്കേണ്ടി ഇരിക്കുന്നു.

മിസ്റ്റർ ടി. കെ. ബാലാനന്ദന്മാരുടെ രണ്ടാമത്തെ ഖണ്ഡികകളോടു നമുക്കു ബന്ധമെ ഇല്ല. മൂന്നാമത്തെ സംശയത്തിനു മറുപടി ഞാൻ ആദ്യമെ പ്രസ്താവിച്ചു എങ്കിലും കുറെക്കൂടി വ്യക്തമാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കാം. സ്വേദസ്നാനം, ആതപസ്നാനം, ആവരണസ്നാനംമുതലായവ ഭാരതഖണ്ഡത്തിലെ ഋഷിപുംഗവന്മാൎക്കു അറിയപ്പെട്ടിരുന്നു. അവർ ആകാശവിമാന (Baloon)ത്തിൽക്കൂടിസഞ്ചരിച്ചിരുന്നതായി പല ലക്ഷ്യങ്ങളും പുരാണങ്ങളിൽ കാണുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു ഇന്നത്തെ വ്യോമയാനങ്ങളുടെ സൃഷ്ടികൎത്താക്കൾ അവരാകുന്നതല്ല. സ്വാമികൾ പറയുന്ന സ്നാനകൎമ്മങ്ങൾ ഹോമിയോപ്പതി വൈദ്യശാസ്ത്രവും സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഹോമിയോപ്പതി വൈദ്യന്മാർ അവരുടെ രോഗികളെ കൊണ്ടു ആവക സ്നാനകൎമ്മങ്ങൾ ചെയ്യിക്കാറുണ്ട്. പുരാണ പ്രസിദ്ധി നേടിയിട്ടുള്ള ആയുർവ്വേദഗ്രന്ഥങ്ങൾ കരതലാമലകം പോലെ അമ്മാനം ആടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആയുർവ്വേദ വൈദ്യന്മാർ ഏട്ടിൽ കാണുന്ന ഋഷീശ്വര പ്രോക്തങ്ങളെ പ്രായോഗികമാക്കില്ലെന്നുള്ളതാണ് കഷ്ടാൽ കഷ്ടതരമായിട്ടുള്ളതു്. ഇന്നത്തെ ആയുൎവ്വേദത്തിനു "ആഹാരാദികളുടെ ക്രമീകരണവും പത്ഥ്യനിശ്ചയങ്ങളും കൊണ്ടു പ്രകൃതിചികിത്സയോടു" തെല്ലും അടുപ്പമില്ലെന്നു പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇതേവരെ സ്വാമികളെ ഏറെക്കുറെ അനുകൂലിച്ചെഴുതിയ എനിക്കു ഈ പ്രകാരം രേഖപ്പെടുത്തേണ്ടി വന്നതിൽ മനസ്താപമുണ്ട്. ആയുർവ്വേദഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ, പാൽ, വെണ്ണ, പഴം, ബദാംകൊട്ട, കിഴങ്ങുവൎഗ്ഗങ്ങൾ മുതലായവ ഉപയോഗിക്കുവാൻ പറയുന്ന അവസരങ്ങൾ എപ്പോഴെല്ലാം,ഏതെല്ലാം രോഗികളിൽ ഉണ്ടാകുമെന്നും ഇവ സാൎവ്വത്രികമായി ഉപയോഗിക്കുവാൻ പറയുന്ന അവസരങ്ങൾ എപ്പോഴെല്ലാം ഏതെല്ലാം രോഗികളിൽ ഉണ്ടാകുമെന്നും ഇവ സാൎവ്വത്രികമായി ഉപയോഗിക്കുവാൻ വിരോധമില്ലയൊ എന്നും സ്വാമികൾ അറിയിക്കുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു. മനുഷ്യൎക്കു അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിക്കു

വാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം ആയുർവ്വേദം എല്ലാ രോഗികൾക്കും അനുവദിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ജ്വരം ആദിയായ ചില രോഗങ്ങളിൽ കാററുകൊണ്ടുകൂടെ ശമിക്കുന്ന ആയുർവ്വേദ വൈദ്യന്മാർ ഇല്ലയൊ? ഇതിനു അനുകൂലമായി ആയുർവ്വേദത്തിൽ വിധി ഇല്ലെന്നുള്ള എൻെറ അഭിപ്രായം ശരിതന്നെയൊ? "ശുദ്ധമായ വെള്ളം.......................ആയുർവ്വേദ ശാസ്ത്രം നിഷ്കർഷിക്കുന്നതുപോലെ" ലോകത്തിലുള്ള മററു വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളും നിഷ്കർഷിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ് എൻെറ വിശ്വാസം. 'ക്രമം തെററാതെ ജീവിതം നയിക്കുന്നവനു ഔഷധം ആവശ്യമില്ലെന്നും ആഹാരവിഹാരാദിക്രമം തെററിനടക്കുന്നവന്നു ഔഷധം പ്രയോജനപ്പെടുകയില്ലെന്നും" അല്പം ബുദ്ധിയുള്ളവർ അറിയുന്നുണ്ട്. അത് പ്രകൃതിചികിത്സക്കാരോ ഹോമിയോപ്പതിക്കാരോ ആയുർവ്വേദക്കാരോ പറഞ്ഞറിയേണ്ടതല്ല. അല്ലാതെ തന്നെയുള്ള ഒരു വാസ്തവമാണ് ഇതു ഇതിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം എല്ലാ വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങൾക്കും ഏകാഭിപ്രായമാണുള്ളത്.

പ്രകൃതിയുടെ ശുദ്ധവും കമനീയവുമായ ഉദ്ദേശത്തിനു വിപരീതമല്ലാത്തവിധത്തിൽ പാഷാണം, കാഞ്ഞിരക്കുരു, ഗന്ധകം മുതലായവ ഉപയോഗിക്കുവാൻ അറിവുള്ളവർ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവർ അതു ഗോപ്യമായി വെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു് ആയുർവേദത്തിൻെറ താൽക്കാലികനിലയ്ക്കു നന്നല്ലെന്നു പറയാതെ ഗത്യന്തരമില്ല. ഇപ്രകാരം രഹസ്യങ്ങളായി സൂക്ഷിക്കുന്നിടത്തോളം കാലം മിസ്റ്റർ ടി. കെ. യുടെ കൂട്ടുകാർ ഹോമിയോപ്പതിക്കാണു പ്രകൃതിചികിത്സയോടു കൂടുതൽ സാമ്യവും സാമീപ്യവും ഉള്ളതെന്നു വാദിക്കുന്നതിൽ ആയുർവേദജ്ഞന്മാർ പരിഭവിക്കുന്നതിൽ അർത്ഥമില്ലെന്നാണു എൻെറ അഭിപ്രായം.

ഏതായാലും, വേണ്ടിവന്നാൽ ഇതേപ്പററി കൂടുതൽ എഴുതുവാൻ അനുവദിക്കുമെന്നുള്ള പ്രത്യാശയോടുകൂടി ഈ ലേഖനം തൽക്കാലം അവസാനിപ്പിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ബ്രഹ്മചര്യം.

(അം. ശി. പി നാരായണപിള്ള.)

ആരോഗ്യം, നാം പണിപ്പെട്ടു സമ്പാദിക്കുന്ന ഒരു വലിയ സ്വത്താണ്. സ്വത്തുമുഴുവൻ വ്യയം ചെയ്തു പാപ്പരായിപ്പോയാൽ നാം എത്ര സങ്കടപ്പെട്ടുമോ അത്രകണ്ടു സങ്കടം ബ്രഹ്മചര്യവ്രതം ഭഞ്ജിച്ച് ആരോഗ്യം കളഞ്ഞാലും ഉണ്ടാവുന്നതാണ്. ധനം സൂക്ഷിക്കുന്ന സ്ത്രീപുരുഷന്മാർ സുഖിക്കുന്നു അതുപോലെ ബ്രഹ്മചര്യം സൂക്ഷിക്കുന്ന യുവതീയുവാക്കന്മാരും ഉത്സാഹവും ശക്തിയും ഉള്ളവരായി സുഖം പ്രാപിക്കുന്നു. ശരീരയന്ത്രത്തെ കഴിയുന്നതും ഉടഞ്ഞുപോകാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണ്. അതു് ഉടഞ്ഞുപോയാൽ പിന്നെ ശരിപ്പെടുത്തുന്ന കാര്യം അത്ര സുഖസാദ്ധ്യമല്ല. വളരെക്കാലം കൊണ്ടു സമ്പാദിച്ചുവെയ്ക്കുന്ന ഒരു ശക്തിയെ നാം അജിതേന്ദ്രിയത്വം കൊണ്ടു് അനായാസേന കളയുന്നു. കളഞ്ഞതു് തിരിച്ചുകിട്ടാൻ വളരെക്കാലം വേണ്ടിവരും. അപ്പോഠംതന്നെ അതു പൂർണ്ണമായി ലഭിക്കുന്നുമില്ല.

ബ്രഹ്മചര്യമെന്നുവെച്ചാൽ എന്താണ്- സ്ത്രീപുരുഷന്മാർ ദുശ്ചിന്തയോടുകൂടി അന്യോന്യം മനോവാക്കായങ്ങഠം കൊണ്ടു പെരുമാറാതിരിക്കുകയെന്നതു തന്നെ. ബ്രഹ്മചര്യവ്രതം ഭഞ്ജിച്ച് ഭയങ്കര രോഗങ്ങഠംക്ക് അടിമയായ് ഭവിക്കുന്നവർക്ക് 'കന്മദം' ഒരു മഹൌഷധമായി കല്പിച്ചുകാണുന്നു. ഇതു കല്ലിൽനിന്നും വെട്ടി എടുക്കുന്ന ഒരു അപൂർവ സാധനമാണ്. അനേകം പാറക്കൂട്ടങ്ങളിൽ തിരക്കി നടന്നാലേ അല്പം കന്മദം കിട്ടുകയുള്ളൂ. ഒരു യഥാർത്ഥ ബ്രഹ്മചാരി ഈ കന്മദം പോലെയാണ്— അനേകം ആളുകളുടെ ഇടയിൽ തിരഞ്ഞാലേ ഒരു സാക്ഷാൽ ബ്രഹ്മചാരിയെ നാം ഇന്നു കണ്ടെത്തുന്നുള്ളൂ. അയാഠംക്കു മരണത്തെപ്പറ്റി പോലും ഭയമില്ല. മന്ദസ്മേരവദനത്തോടുകൂടി മൃത്യുവിനെ അയാഠംസ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു. ജീവി

തംഅയാൾക്ക് ഒരു ഭാരമല്ല. നേരേമറിച്ച് ആനന്ദദായകമാണ് കോപഭയാദി വികാരങ്ങൾ അയാളെ തീണ്ടുന്നില്ല. അവയുടെ കാരണം അജിതേന്ദ്രിയത്വമാണല്ലോ. പുരുഷാർത്ഥലക്ഷ്യത്തിലേക്കു നമ്മെ ലഘുവിൽ നയിക്കുന്ന ഒരു ആവിവണ്ടി ബ്രഹ്മചര്യമല്ലാതെ മറെറാന്നല്ല.

ബ്രഹ്മചര്യാനുഷ്ഠാനത്തിന് നാം അവിവാഹിതരായിത്തന്നെ ഇരിക്കണമെന്നില്ല. ആന സിംഹം തുടങ്ങിയ മൃഗങ്ങൾ സന്താന ലാഭേച്ഛയോടു കൂടി ബ്രഹ്മചര്യം ലംഘിക്കുന്നു. ഈ ഉദ്ദേശത്തോടു കൂടി ഒന്നു രണ്ടു കൊല്ലത്തിനൊരിക്കൽ അജിതേന്ദ്രിയത്വം പ്രാപിച്ചാൽ അതിനെ കാമാസക്തിക്ക് അടിമപ്പെട്ടതായ് കണക്കാക്കുവാനില്ല. പക്ഷേ ഈ ഇരുപതാം നൂററാണ്ടിലെ ചിത്രം അതല്ലല്ലോ. ഇന്നത്തെ പരിഷ്കൃതലോകം ഭോഗാസക്തിയാകുന്ന വലയിൽ പെട്ട് അന്ധന്മാരായി, ഭ്രാന്തന്മാരായി വലയുന്നു. ഈ ഉന്മാദത്തിൻെറ അനന്തരഫലം മനഃക്കായങ്ങളുടെ ക്ഷീണവും ഭയങ്കരരോഗവും തന്നെ. ഒടുവിൽ നാം വൃഥാ വാർദ്ധക്യത്തിനു ഇരയായി ജന്മം നശിപ്പിക്കുന്നു. സൽസന്താനം ലഭിക്കണമെന്നുള്ള ആഗ്രഹത്തോടു കൂടിയുള്ള സംയോഗത്തിനു പകരം ഇന്ന് ഇതാ കാമാസക്തിയെ അരാധിക്കുവാനാണ് ആളുകൾ വിവാഹബന്ധം വെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് സന്മാർഗ്ഗനിഷ്ഠയുടെ പ്രാഥമിക പാഠം പോലും പഠിക്കാത്ത ഈ പരിഷ്കാരഭ്രാന്തന്മാരാൽ നയിക്കപ്പെടുന്ന ഈ ലോകം ഏതൊരു നാശകൂപത്തിലാണോ പതിക്കുവാൻ പോകുന്നതെന്നറിയുന്നില്ല

മദിരാശി മെഡിക്കൽ കാളേജിൽ നിന്നും പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു മാസികയിൽ ഈയിട ഒരു ശിശുമാതാവിൻെറ ചിത്രം തൻെറ കുഞ്ഞുകൈകകളിൽ ഒരു കുഞ്ഞിനേയും ഏന്തിക്കൊണ്ട് കാണുകയുണ്ടായി. പതിനൊന്നാം വയസ്സിൽ മാതാവായ് തീർന്ന ഈ അത്ഭുതചിത്രം മദിരാശിയിൽ മാത്രം ഉള്ളതല്ല. ഇത് ഇന്ന് ദിക്കെങ്ങും നാം കാണുന്നകാഴ്ചതന്നെയാണ് പ്രായമാകാത്ത ഒരു തേന്മാവിൽ അകാലത്തു കായ്ക്കു

ന്ന ഒരു മാങ്ങ ക്ഷീണിച്ചതും കുരുടുപിടിച്ചതുമായി ഭവിക്കുമെന്നു മാത്രമല്ല ആ ശുഷ്ക ശാഖയെ കേവലംമുറിച്ചു കളയുന്നതുമാണെന്ന് ആക്കാണ് അറിയുവാൻ പാടില്ലാത്തത്. ഈ സംഗതിൽ ഇന്നത്തെ പരിഷ്കൃതലോകം നികൃഷ്ട മൃഗങ്ങളേക്കാളും എത്രയോ പടി താഴെയെന്നു സലജ്ജം സമ്മതിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു ആകയാൽ വിവാഹം ചെയ്തിട്ടുള്ളവർ അതിൻെറ മഹത്തായ ഉദ്ദേശത്തെ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതും മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിൻെറ നിലനില്പിനായി ഒരു കുഞ്ഞുണ്ടാകണമെന്നുള്ള ആഗ്രഹത്തോടു കൂടിയല്ലാതെ ബ്രഹ്മചര്യനിഷ്ഠയെ ഒരിക്കലും ഭഞ്ജിക്കാൻ പാടില്ലാത്തതുമാകുന്നു.

ഇന്ന് ഈ സന്മാർഗ്ഗാചാരത്തിന് പ്രതിബന്ധമായി നിന്ന് ഭോഗാസക്തിയെ വളർത്തുന്നത് നമ്മുടെ ആഹാരരീതിയും, ജീവിതാദർശങ്ങളും മററു പരിതഃസ്ഥിതികളുമാണല്ലോ. ആഹാരം മനസ്സിനേയും വിചാരത്തേയും ഭരിക്കുന്നു. നാം ശുദ്ധാഹാരം കഴിച്ച് ശുദ്ധജീവിതം നയിച്ചില്ലെങ്കിൽ നമുക്ക് ഒരിക്കലും ആരോഗ്യം സമ്പാദിക്കാൻ കഴിയാത്ത വിധത്തിൽ നമ്മുടെ ആഹാരവും ആരോഗ്യവും ജീവനും ആയിട്ടുള്ള ബന്ധം അത്ര വളരെ പ്രാധാന്യമേറിയതാണ്. ബ്രഹ്മചര്യം പാലിക്കുവാൻ പ്രകൃതി ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും പ്രകൃതിവിധിയനുസരിച്ചു ജീവിക്കയും ചെയ്തതുകൊണ്ടുമാത്രം മതിയാവുന്നതല്ല. പുരുഷനും സ്ത്രീയുമായുള്ള സഹശയനസമ്പ്രദായം സകലരും ഉപേക്ഷിക്കണം അവർ പകൽ മുഴുവൻ സൽപ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കേണ്ടതും കഴിയുന്നത്ര സൽസംസർഗ്ഗം ചെയ്യേണ്ടതുമാകുന്നു. കാമവികാരമുണ്ടാകുമ്പോഴും അതിനെ അടക്കുവാനായി തണുത്ത ജലത്തിൽ ഉദരസ്നാനമോ ഉപവേശസ്നാനമോ ചെയ്യുന്നത് ഉത്തമമായ ഔഷധമാണ്.

വായനക്കാർ രക്ഷകർത്താക്കളാണെങ്കിൽ എനിക്ക് അവരോടു പറയുവാനുള്ളത് അവർ തങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ബാല്യകാലത്ത് തന്നെ വൈവാഹികജീവിതത്തിൻെറ ഭയങ്കരമായ ചുമതലകളെ ഏല്പിക്കരുതെന്നാകുന്നു. അവർ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ കായികവും മാനസികവും സാന്മാർഗ്ഗികവുമായുള്ള അഭിവൃദ്ധിയെ ലാക്കാക്കിയേ വിവാഹബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുത്താവൂ.

വിവാഹത്തിന് പരസ്പരപ്രേമമുണ്ടെന്നു കണ്ടാൽ ജാതി പ്രതിബന്ധത്തെ അത്ര വകവെയ്ക്കേണ്ടതുതന്നെയില്ല

അവിവാഹിതയുവാക്കളായ വായനക്കാരോട് നിങ്ങൾ ൨൫- വയസ്സിനു മുമ്പ് വിവാഹബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയില്ലെന്ന് തന്നത്താൻ പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യണമെന്ന് ഞാൻ പറയും. ഒട്ടൊരു കഴിവുണ്ടെങ്കിൽ നിത്യ ബ്രഹ്മചാരിയായിരുന്ന് ആരോഗ്യത്തെ അണുവോളവും കളയാതെ ജീവിക്കണമെന്നുള്ളതാണ് എന്റെ മതം.

"ക്ലബ്ബ്."

(തുടർച്ച)

(മഹോപാദ്ധ്യായൻ: ജി. നാരായണപ്പണിക്കർ.)

കഴിഞ്ഞലക്കത്തിൽ പ്രസിദ്ധം ചെയ്തിടത്തോളം ഭാഗം ഈ ലേഖനം വായിച്ചിട്ട് എന്റെ ചില സ്നേഹിതന്മാർ എന്നെക്കുററപ്പെടുത്തുകയും, ശാസിക്കയും, ശകാരിക്കയുമാണ് ചെയ്തത്. "ആരോഗ്യം" വായനക്കാരിലാക്കെങ്കിലും ഞാനൊരപരാധിയാണെന്ന് തോന്നിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഞാനവരോട് താഴ്മയായി മാപ്പ് ചോദിച്ചു കൊള്ളുന്നു ക്ലബ്ബുകളിലെ ജീർത്സങ്ങളായ നടപടികളെക്കുറിച്ച് അതിനനുസരണമായ ഭാഷയിൽ എനിക്കറിവുള്ള ചില സംഗതികൾ ഞാൻ തുറന്നുപറഞ്ഞു. അതിന്റെ ഉദ്ദേശമെന്തെന്നറിയുന്നവർ എന്നെക്കുററപ്പെടുത്തുകയില്ലെന്നാണ് എന്റെ ഇപ്പോഴുമുള്ള വിശ്വാസം.

നമ്മുടെ വിദ്വാൻ ചായകുടി കഴിഞ്ഞു് ക്ളബ്ബിനു പുറത്തിറങ്ങിയപ്പോൾ മുമ്പിൽകണ്ട വസ്തുക്കളെല്ലാം ഈരണ്ടായി

ട്ട കാണാൻ തുടങ്ങി. എല്ലാം ചിത്രവർണ്ണത്തിലാണെന്നും തോ
ന്നിത്തുടങ്ങി. "ആരെടാ, ഭൂമിപിടിച്ചു കുലുക്കുന്നവനാരെടാ?"
എന്നായി അടുത്ത ചോദ്യം. പിന്നെച്ചിരിയാണു തുടങ്ങിയ
തു്. ആളുകൾകൂടി എടുത്തുകൊണ്ടെക്കിടത്തിയിടത്തു തന്നെ
മലവും മൂത്രവും പോയി. പിന്നെയുണ്ടായ അവശതയും മരണ
വേദനയുമൊക്കെ എന്തുപറയേണ്ടു. കാരണം മാത്രം ആൎക്കു
മൊരു രൂപവുമുണ്ടായില്ല. ഒടുക്കമാണ് ചില പോലീസുകാ
ൎക്കുവേണ്ടി സ്പെഷ്യലായി തയ്യാറാക്കിയ "സുപ്പീരിയർചായ" ഒ
രുകപ്പ് ആളുമാറി ഈ സാധുവിനു കൊടുത്തുപോയ കഥ ചായ
ക്കടക്കാരൻ പുറത്തു പറഞ്ഞതു്, യോഗീശ്വരന്മാരുടെ "ശിവ
മൂലിക' ഒരുകഴഞ്ചു് തിളച്ച വെള്ളത്തിലരച്ചു കലക്കിയിരുന്നതാ
ണ് ഇതിനെല്ലാം കാരണമെന്നറിഞ്ഞപ്പോൾ ചിലർ പച്ചമ
ത്തക്കാ ചെത്തിത്തീറ്റുകയും, തയിരുകുടിപ്പിക്കയും മറ്റും ചെ
യ്യെങ്കിലും, ആ സാധു നേരത്തോടു നേരം മരണവേദന തന്നെ
യായിരുന്നു ഭവിച്ചതു്. ഇതാണു് "സുപ്പീരിയർചായ"യുടെ പ്ര
ഭാവം. ഉമ്മത്തിൻകായും ചിലപ്പോൾ പ്രയോഗിക്കാറുണ്ടത്രേ.
ഇക്കഥയറിഞ്ഞിരുന്നില്ലെങ്കിൽ ചിലൎക്കെല്ലാം ചിലപ്പോൾ യാ
ത്രയും മറ്റും മുടങ്ങാനിട വരുമെന്നുള്ളതിനാൽ സൂക്ഷിക്കണം

ഊണു കഴിക്കാൻമാത്രമല്ല, താമസിക്കാൻ കൂടിയും സക
ല സൌകൎയ്യങ്ങളും ഉള്ള ക്ലബ്ബുകൾ അനവധിയുണ്ടു്. ഇവയി
ൽ വിശേഷാൽ ചില മുറികളും കൂടിയുണ്ടായിരിക്കും. ഒരു മുറി
ഊണുകഴിക്കാൻ, അതിനടുത്തതു പറമ്പിൽപോകാൻ, മറ്റൊ
ന്നു കുളിക്കാൻ, വേറൊന്നു കിടക്കാൻ ഇങ്ങനെ പരിഷ്കാരി
കളുടെ വീടുപോലെ തന്നെയാണ് ഇവയും നിൎമ്മിച്ചിട്ടുള്ളതു്.
ഈ ഇനങ്ങളിൽ പലതിലും ആവശ്യമുള്ള സകലവും വീട്ടിലെ
പോലെ തന്നെയോ, അഥവാ, അതിലുപരിയായിട്ടോ കിട്ടുന്ന
തിനുള്ള സകല ഏൎപ്പാടുകളും ഉള്ളതായി പറയപ്പെടുന്നു.

ചുരുക്കിപറഞ്ഞാൽ ഭൂലോകത്തിൽ വെച്ചു തന്നെ നരക
ത്തെ അതിൻെറ സകലവിധ പ്രൌഢികളോടും കൂടി കാ

ന്നാനാരെങ്കിലുമാഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, അവർ ഈ ക്ളബ്ബുകളിലൊന്നിലേയ്ക്ക് ചെല്ലാൻ ക്ഷണിച്ചാൽ മതിയെന്നു പറയുന്നതിലല്പവും അതിശയോക്തിയില്ല.

"ആഹാരശുദ്ധൗ സത്വശുദ്ധി:" എന്ന് ചരിത്രാതീതമായ കാലത്തുതന്നെ പ്രഖ്യാപനം ചെയ്തവരാണ് ഭാരതീയർ. മനസ്സ് പാഞ്ചഭൗതികമാണെന്നും, അത് ആഹാരസാധനത്തിനനുഗുണമായി, സാത്വികമോ രാജസമോ, താമസമോ ആയി മാറുമെന്നുമുള്ള പൗരസ്ത്യസിദ്ധാന്തം ആധുനിക പാശ്ചാത്യശാസ്ത്രജ്ഞർക്കും അവിരുദ്ധമാകുന്നു. നമ്മുടെ സ്വാനുഭവവും ഈ സിദ്ധാന്തത്തെ അനുകൂലിക്കുന്നു. ലോകത്തിൽ സാത്വികധർമ്മങ്ങളാണ് വർദ്ധിച്ചുവരേണ്ടത്. അതിനുവേണ്ടത് ജനങ്ങളിൽ തമോഗുണം ചുരുങ്ങുകയാകുന്നു. ആചാര്യന്മാർ മററു പല വ്യവസ്ഥകളും ചെയ്തിട്ടുള്ളതുപോലെ, ഭക്ഷ്യാഭക്ഷ്യങ്ങളെ തരം തിരിച്ചിട്ടുള്ളതും ഈ ആവശ്യത്തിലേക്കു തന്നേയാണ്. ഭാവദുഷ്ടമായ അന്നം (ഭോക്താവിൻെറ ആയുരാരോഗ്യാഭിവൃദ്ധിക്ക് താൻ നൽകുന്ന അന്നം ഹിതമായിത്തീരണമെന്നുള്ള സത്സങ്കല്പത്തോടുകൂടാതെ കണ്ടു് നൽകപ്പെടുന്നത്) ഭക്ഷിക്കരുതെന്ന് സകല സ്മൃതികാരന്മാരും ഐകകണ്ഠ്യേന അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. 'മാതൃഹസ്തേനഭോജനം' എന്നാണ് നീതിശാസ്ത്രംപോലും വിധിക്കുന്നത്. 'ആപണികാശനം' വർജിക്കണമെന്ന് വാഗ്ഭടാചാര്യർ (അഷ്ടാംഗ ഹൃദയകർത്താവ്) വിധിക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം ഏതുകാരണത്താലാണെന്ന് വ്യക്തമാണല്ലോ. ഭക്ഷണസാധനം എന്തുതന്നെയായിരുന്നാലും, അതു നൽകുന്ന ആളിൻെറ സ്വഭാവവും മനഃസ്ഥിതിയും, ഭക്ഷിക്കുന്ന സമ്പ്രദായ ഭേദവും കൊണ്ടു് സാത്വികമോ, താമസമോ ആയിത്തീരുന്നതാണ്. ചോററുകച്ചവടക്കാരനാകട്ടെ, ചക്രത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുമെന്നല്ലാതെ ഊണു കഴിക്കുന്നവൻെറ ഭാവിയെക്കുറിച്ച് ശുഭമാശംസിക്കുന്ന കാര്യം സംഭാവ്യമല്ലല്ലോ. അന്നവിക്രയിയുടെ സാക്ഷിമൊഴി കോടതിയിൽ പ്രമാണമാകുന്നതല്ലെന്നു

മനു പറയുന്നു. അയാൾ കള്ളം പറയാൻ മടിയുള്ളവനായിരിക്കയില്ലെന്നാണല്ലോ അതിന്റെ താല്പര്യം.

ബ്രിട്ടീഷിൻഡ്യയിലും മററുമുള്ള ക്ലബ്ബ്കളുടെ നില കുറേപൊറുതിയാണെന്ന് സമ്മതിക്കാം. അവിടുത്തെ സാനിടേഷൻ ചുമതലബോധവും, ഉത്തരവാദിത്വവുമുള്ള പൊതുജനദാസന്മാരിലാണ് സംസ്ഥാപിതമായിട്ടുള്ളതു്. അവർ ക്ലബ്ബ്കളിൽ രണ്ടും മൂന്നും പ്രാവശ്യം വീതം പോയി. ഡിക്കാഷനും, പലഹാരങ്ങളുമെല്ലാം പരിശോധിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ക്ലബ്ബ്കാരുടെ അക്രമങ്ങൾക്ക് കുറച്ചൊക്കെക്കുറവുണ്ടു്. എന്നാൽ നമ്മുടെ തിരുവിതാംകൂറിൽ ഉദ്യോഗസ്ഥന്മാരെല്ലാം ബ്രിട്ടീഷിലെപ്പോലെ തന്നെ ഉണ്ടെങ്കിലും, കാര്യങ്ങളൊന്നും അവിടത്തേപ്പോലെ നടപ്പില്ലാത്തതു കൊണ്ടു് ഞാൻമുകളിൽ പ്രസ്താവിച്ച വിധത്തിലും, അതിലും അധികമായുമുള്ള ദുരാചാരങ്ങൾ ഇവിടെ സാധാരണയാണ്. പശുക്കളെയെല്ലാം തിന്നുതീർക്കുന്നതു കൊണ്ടു്, മോരെന്നും, പാലെന്നും, നെയ്യെന്നും, പേരിട്ടു് ഓരോവക കൃത്രിമസാധനങ്ങൾ കൊണ്ടു നടന്ന് ജനങ്ങളെ വഞ്ചിച്ചു പണം വാങ്ങാനും ക്ലബ്ബ്കാർക്കു മേൽ പ്രസ്താവിച്ച മാതിരി അസഭ്യങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കാനും ഇവിടെ യാതൊരു തടസ്സവുമില്ല. ഇതെല്ലാം അറിഞ്ഞിരുന്നിട്ടും ജനങ്ങൾ ഇവയിൽനിന്ന് പിന്തിരിയാത്തതാണ് അത്യാശ്ചര്യം. ഇന്ന് സ്വന്തം വീടുകളിൽ ഭക്ഷിക്കുന്നവരേക്കാൾ അധികം പേർ ക്രീതാന്നം കൊണ്ടുപജീവിക്കുന്നില്ലേ എന്ന് സംശയം. ഇത്രവളരെ തമോഗുണത്തിന് വളം വച്ചുകൊടുക്കുന്നതോർക്കുമ്പോൾ തടവുപുള്ളികളുടെ അഭിവൃദ്ധിയിൽ നാമെന്തിനതിശയിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ മുന്നോട്ടുപോയാൽ ഭാവിയിലെന്തായിരിക്കും കഥ? ഇന്നു ലോകത്തിൽ നടക്കുന്ന അക്രമങ്ങളിലധികം ഭാഗത്തിന്റെയും പ്രഥമ ബീജം ക്ലബ്ബ്കാരന്റെ അടുക്കളെയ്ക്കകത്താണ് വിളയുന്നതെന്ന് മേൽ പറഞ്ഞപ്രകാരം ചിന്തിച്ചാൽ സ്പഷ്ടമായിക്കാണാം.

മദ്യപാനനിരോധത്തിനുള്ള പല സ്ഥാപനങ്ങളും ഇന്നു നമ്മുടെയിടയിലുണ്ട്. പല മനുഷ്യസ്നേഹികളും കോടിക്കണക്കിന് ലോഭമില്ലാതെ ഈവക പ്രചരണവേലകൾക്കായി ചിലവഴിക്കുന്നു. ഇതൊന്നുമില്ലെങ്കിൽ തന്നെ മദ്യസേവ ഒരുവക നിഷിദ്ധകർമ്മമാണെന്ന് സകലർക്കും അറിവുള്ളതിനാൽ മൂത്തകുടിയന്മാർക്കുപോലും പരസ്യമായിക്കുടിക്കാൻ സമ്മതമല്ല. ഇതെല്ലാംകൊണ്ട് മദ്യപാനം നാൾക്കുനാൾ കുറഞ്ഞുതന്നെ വരുന്നു. പക്ഷെ ഇങ്ങനെയായിരുന്നെങ്കിൽ സന്തോഷിക്കാമായിരുന്നു. കാര്യം മറിച്ചാണ്. പലരും മദ്യത്തിനുപകരം എസ്സെൻസുകാപ്പിയോ ചായയോ പത്തിരട്ടി ചെലുത്തിക്കൊണ്ടാണ് മദ്യത്തെ കൈവിടുന്നത്. ചായക്കും കാപ്പിക്കും മദ്യത്തേപോലെ നിഷിദ്ധത്വമൊന്നുമില്ലെന്നല്ല, അതു കുടിക്കുന്നത് ഒരു പരിഷ്കാരവുമാണ് 'ചായയും കാപ്പിയും നല്ല പാനീയങ്ങളാകുന്നു.' 'നേരം വെളുത്തു, അമ്മ കുളിച്ചു, കാപ്പികാച്ചി, ഞാൻ കുടിച്ചു.' എന്നാണ് ബാലപാഠത്തിൽ തന്നെ ഇന്നു പഠിപ്പിക്കുന്നത്. ചായയുണ്ടാക്കേണ്ട വിധവും കാപ്പി കാച്ചേണ്ട സമ്പ്രദായവും പള്ളിക്കൂടങ്ങളിൽ തന്നേ പഠിപ്പിക്കുന്നു. റയിൽവേസ്റ്റേഷനിൽ 'ഉള്ളേപോകും വഴി'യുടെ അരികേ 'ഈയാൾ കാപ്പി കുടിക്കുന്നു, ഈയാൾ ചായകുടിക്കുന്നു' എന്നെഴുതിയിരിക്കുന്ന ചിത്രത്തിനടുപ്പിച്ച്, ഭാഷയും, ലിപിയും, വിഷയവും എല്ലാം നല്ല യോജിപ്പായിട്ട് ചായയുടെ മാഹാത്മ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു വർണ്ണിച്ചെഴുതിവെച്ചിട്ടുള്ളത് ഇന്നത്തേ സ്കൂൾകുട്ടികൾക്കുകൂടി കാണാപ്പാഠം പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം കൊണ്ട് ഈ ദുരഭ്യാസം ഇന്ന് ഉച്ഛൃങ്ഖലമായി വളൎന്നുവരികയാണ്. ആകയാൽ മദ്യപാനനിരോധക്കാർ, അവരുടെ ശ്രമം സഫലമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്നെങ്കിൽ ഇന്ന് പ്രധാനമായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് ഇക്കാര്യത്തിലാകുന്നു. ദോഷമാണെങ്കിൽ മദ്യത്തേക്കാൾ ഇവയ്ക്കു കൂടുതലല്ലാതെ അല്പം പോലും കുറവല്ലെന്ന് സർവ്വസമ്മതമാകുന്നു.

ഇതിലേക്കു ചെയ്യുന്ന ദ്രവ്യം നിമിത്തം ദാരിദ്ര്യമനുഭവിക്കുന്ന കുടുംബങ്ങളുടെ സംഖ്യയോർത്താൽ ആരാണു് ദുഃഖിക്കാത്തതു്? ഇക്കാര്യത്തിൽ ടീഷാപ്പുകൾ മദ്യഷാപ്പുകളെ അതിശയിക്കുന്നുവെന്നു് സംശയമില്ലാതെ പറയാം.

അനാരോഗ്യമാണെങ്കിൽ അതാണു് ഒന്നാമതായി പറയേണ്ടതു്. ക്ലബ്ബ്കാരനു് ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കേണ്ട ഭാരമേയില്ല. സാധനങ്ങൾക്കു് സ്വാദുണ്ടാക്കേണ്ടതേ അയാൾക്കാവശ്യമുള്ളു. അതിലേക്കുവേണ്ടി കണക്കിലധികം മുളകും മസാലകളും മററുമുപയോഗിച്ചിട്ടാണു് ക്ലബ്ബുകാർ ഭക്ഷണം തയാറാക്കുന്നതു്. തന്മൂലം അതിഭക്ഷണത്തിനും, അഭക്ഷ്യഭക്ഷണത്തിനും ക്ലബ്ബുകാരൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക കാരണം അസംഖ്യം വിദ്യാർത്ഥികൾ, ഭ്രാന്തന്മാരും, ക്ഷയരോഗികളുമായിട്ടാണു സ്കൂൾ വിടുന്നതു്.

കായികരോഗചികിത്സയ്ക്കു് ആശുപത്രികളും, മനോരോഗചികിത്സയ്ക്കു് പീനൽകോടും ഏർപ്പെടുത്തുന്നതു് ബുദ്ധിയുള്ള ഗവർമ്മേൻറിൻെറ നയമല്ല. രോഗങ്ങളുടെ നിദാനങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നവനാണു് വൈദ്യൻ. ലക്ഷണങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നവൻ പ്രതാരകൻ മാത്രമാണു്. അതിനാൽ യാതൊരു ഉത്തരവാദിത്വവുമില്ലാതെ അന്യായം ചെയ്തുകൊണ്ടു് അന്യായമായി വളർന്നുവരുന്ന ക്ലബ്ബുകളെ നിയമഖഡ്ഗം പ്രയോഗിച്ചിട്ടെങ്കിലും നിയന്ത്രിക്കേണ്ട കാര്യം അത്യാവശ്യമായിരിക്കുന്നു. തൽക്കാലം മദ്യഷാപ്പുകളെപ്പോലെ ഇവയേയും വിചാരിച്ചു് എണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നതിനെങ്കിലും വേണ്ട നടപടികൾ ഗവർമ്മേൻറു ചെയ്യേണ്ടതാണു്.

ക്ലബ്ബുകൾ കുറഞ്ഞുപോയാൽ വഴിപോക്കർക്കും മററും വലിയ അസൌകര്യമല്ലേ എന്നൊരാശങ്ക ഇവിടെയുണ്ടാകാം. ചിലർക്കെല്ലാം അസുഖം തോന്നിയേക്കാമെന്നിരുന്നാലും അതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന നന്മ അപരിമിതമാണെന്നു് മറക്കാവതല്ല. ഒന്നാമതായി അങ്ങിനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ നേര

രത്തെ ഭക്ഷണം തീരെ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടിവന്നാൽ തന്നേ അതുകൊണ്ടൊരു നല്ല ചികിത്സയുടെ ഫലമാണ് സിദ്ധിക്കുന്നതു്. അഥവാ വല്ലതും ഭക്ഷിക്കാൻ തരമായാൽ തന്നെ അതു വല്ല പഴങ്ങളോ മറ്റൊ ആവുകയേ ഉള്ളൂ. അതു് ശരീരത്തിന് ഏററവും ഹിതകരമായിത്തീരുന്നതിന് പുറമേ, പ്രകൃതിജീവിതത്തിലേക്കുള്ള ഒരു ആകർഷണവും കൂടിയായിത്തീരാനിടയുണ്ട്. ഇതു രണ്ടുമല്ലാതെ ചോറുണ്ണാൻ തന്നെ നിർബന്ധമായി പരിശ്രമിക്കുന്നപക്ഷം വല്ല അമ്പലത്തിലും പോവുകയാണ് ഏകമാർഗ്ഗം. അവിടെയും വല്ല പഴമോ തയിരോ കൂട്ടി ഉണ്ണക്കച്ചോറുണ്ണാൻ തരമാവുമെന്നല്ലാതെ, വലിയ മോടികക്കാനും മാർഗ്ഗമില്ല. സ്നാനം ചെയ്തു് ദേവദർശനം കഴിച്ചിട്ടു് ദേവതോച്ഛിഷ്ടഭൂതമായ സാത്വികാന്നമാണ് ഭക്ഷിക്കുന്നതെന്നൊരു മെച്ചവുമതിനുണ്ട്. മാത്രമല്ല, അങ്ങിനേയായാൽ ക്ലബ്ബുകളുടെ കുറവ് ദേവാലയങ്ങളുടെ അഭിവൃദ്ധിക്കാണ് കാരണമായിത്തീരുന്നതു്. യാത്രക്കാരിലും ആരോഗ്യവും സത്വഗുണവും വർദ്ധിക്കും. ദുർവ്യയത്തിൽനിന്നും, മഹാരോഗങ്ങളിൽനിന്നും അവർ നിർമ്മുക്തരാകും. ഒരുപത്തിരുപതുകൊല്ലങ്ങൾക്കു മുമ്പു് ക്ലബ്ബുകൾ ഇല്ലാതിരുന്ന കാലത്തു് ആരും യാത്രചെയ്യാതെയല്ല ഇരുന്നതെന്നും ഓർക്കേണ്ടതാണ്.

ഇത്രവലിയ നന്മയെ നിസ്സാരമായ ഒരുചെറിയ സുഖത്തിനു, സൗകര്യത്തിനും വേണ്ടി ബലികഴിക്കുന്നതനുചിതമാണെന്നു് ആർക്കും പ്രത്യക്ഷമാണെങ്കിലും, ക്ലബ്ബ്കളെ ഈ നിലയിൽ അനിയന്ത്രിതമായി വെച്ചിരുന്നാൽ അവയെ വർജ്ജിക്കാൻ ജനങ്ങൾ കൂട്ടാക്കുന്ന കാര്യം പ്രയാസം തന്നെ കാരണം, ആ സുരവസ്തുക്കളുടെ സ്വതസ്സിദ്ധമായ പ്രലോഭനശക്തിയെ ജയിക്കുവാൻ ജനസാമാന്യത്തിനു ശക്തിയില്ലെന്നുള്ളതു തന്നെ അതു കൊണ്ടു്, ക്ലബ്ബ്കളെക്കൂടി കള്ളുകടകളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഗണിച്ചു്, നിയന്ത്രിക്കാൻ ഗവൺമെൻറിൻെറ സഹായത്തിനർത്ഥിക്കേണ്ട ചുമതല പ്രധാനമായി "ആരോഗ്യം" വായനക്കാരുടേതാണെന്നു പറഞ്ഞുകൊ

ണ്ടു്, ഈ ലേഖനത്തിൽ അപരിത്യാജ്യമായി വന്നുകൂടിയ അശ്ലീലങ്ങൾക്കു് വായനക്കാരോടൊന്നു കൂടി മാപ്പു ചോദിച്ചു കൊണ്ടു് ഇവിടെ നിറുത്തട്ടെ!

നമ്മുടെ വിദ്യാർത്ഥികളും വയറുതിരുമ്മിക്കളിയും.

(എം. ജെ.)

ഏതൊരു പാഠശാലയിലെയും ഇന്നത്തെ വിദ്യാർത്ഥികൾ മിക്കവാറും ആരോഗ്യം നശിച്ചവരും മന്ദബുദ്ധികളും കൃശഗാത്രന്മാരും ആണെന്നു കണ്ടറിയാവുന്നതാണു്. എന്നാൽ അവരുടെ ഭാവിഭയങ്കരതയെ സംബന്ധിച്ചു അവർക്കാകട്ടെ, മാതാപിതാക്കന്മാർക്കാകട്ടെ, വിദ്യാലയാധികാരികൾക്കാകട്ടെ പറയത്തക്ക അന്വേഷണമോ ചുമതലബോധമൊ ഉള്ളതായി വേണ്ടും വണ്ണം അനുഭവപ്പെടുന്നില്ല. ഇതു് തീരെ ആശാസ്യമല്ലെന്നു തുറന്നു പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യം നശിച്ച ഒരാളിന്റെ വിദ്യയ്ക്കും, ധനത്തിനും ലോകത്തിനു എന്തുപകാരം ചെയ്യാൻ കഴിയും. പിന്നെ ആ ആളിനെക്കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനമെന്തു്? അതിനാൽ എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികളും. താന്താങ്ങളുടെ ആരോഗ്യകാര്യത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ പതിക്കേണ്ടതു അവശ്യമാണു്. മനസ്സുകൊണ്ടു അഹോരാത്രം വേലചെയ്യുന്ന അവരുടെ മനസ്സു തപ്തമായിരിക്കും. വയറുതിരുമ്മിക്കളിയാൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കു കൂടുതൽ ഉന്മേഷവും ബുദ്ധിപ്രസാദവും ആരോഗ്യവും സമ്പാദിക്കാവുന്നതാകുന്നു. എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികളും പതിവായി രാവിലെ തണുത്ത വെള്ള

ത്തിൽ സ്നാനംചെയ്യുന്നു നിവൃത്തിയുള്ളപക്ഷം ഇതിനുപുഴയൊ, തോടൊ, കുളമൊ ആണ് നല്ലത്. അല്ലെങ്കിൽ ടബ്ബൊ കൽതൊട്ടിയൊ ചെമ്പോ ആകാം. പുഴയിൽ ഇറങ്ങിയാൽ ഇരുപതുമിനിട്ടുനേരത്തേക്ക് മുലമുതൽ താഴെയോട്ടുള്ളഭാഗം കച്ചത്തോർത്തുകൊണ്ട് തിരുമ്മിക്കൊണ്ടിരിക്കണം പൊക്കിളിനു താഴെ അടിവയർ തിരുമ്മുന്നതിനു ഇതിൽ ൧൫ മിനിററു സമയവും ഉപയോഗിക്കണം. അടിവയർ നേരെ കീഴ്പോട്ടും തുണികൊണ്ടും ഒരു വിധം അമർത്തിതിരുമ്മണം. (തിരുമ്മൽ ദേഹത്തിനു അസ്വാസ്ഥ്യം വരുത്തരുത്) പൊക്കിളിനുമേൽഭാഗം തിരുമ്മുന്നസമയം കഴുത്തു വരെ വെള്ളത്തിലും ഇരുന്നാൽ മതിയാകും കാൽമുട്ടു നനയാതെ ഉയർത്തി വയ്ക്കാൻ സാധിച്ചാൽ നന്നായിരിക്കും. ഈ തിരുമ്മൽ കഴിഞ്ഞിട്ടു ദേഹം മുഴുവൻ തേച്ചും തല നനച്ചും എത്രയും വേഗത്തിൽ സാധാരണ കുളി നടത്താവുന്നതാകുന്നു. കുളികഴിഞ്ഞു തലമുതൽ പാദംവരെ കൈത്തലംകൊണ്ടു ഒരുവിധം അമർത്തിത്തലോടുന്നതു ഗുണകരമാകുന്നു. അല്ലെങ്കിൽത്തുവർത്തിയതിനു ശേഷം പന്തുകളിക്കുക, നടക്കുക, ഓടുക, കൃഷിത്തോട്ടങ്ങളിൽ വേലചെയ്യുക, എന്നീവ്യായാമങ്ങളിൽ ഏതിൽ എങ്കിലും അരമണിക്കൂറിൽ കുറയാതെ പ്രവർത്തിക്കണം. കാപ്പി, ചായ, ധൂമപാനം മദ്യങ്ങൾ, അധികം എരിവ്, മത്സ്യമാംസങ്ങൾ, എന്നിതുകൾ കഴിയുന്നതും വർജ്ജിക്കണം. പച്ചവെള്ളത്തിൽ ഒഴിച്ചു ദിവസം പല പ്രാവശ്യമായി ഒരു നാരങ്ങായുടെ നീരു കഴിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. സ്നാനവും വ്യായാമവും കഴിഞ്ഞു ൧ മണിക്കൂർ എങ്കിലും കഴിയാതെ ഭക്ഷിക്കരുതു. കടിച്ചു ചവച്ചരച്ചു ഭക്ഷിക്കണം. ഒരിക്കലും ധൃതിയിൽ ഭക്ഷിക്കരുത് വെള്ളത്തിൽ ഇരുന്നു കുളിച്ചാൽ എണ്ണതേക്കുന്നസമ്പ്രദായം നിർത്തിവെക്കാം. വെളിച്ചെണ്ണ, തേങ്ങാ, ഫലങ്ങൾ, സസ്യങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ, എന്നിതുകൾ ഇഷ്ടാനുസരണം ഭക്ഷണത്തിനു ഉപയോഗിക്കാം. സ്കൂൾ വിട്ടുവന്നാൽ വെളിയിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ ഒക്കെയും ഒററമുണ്ടും തോർത്തും മാത്രം ഉപയോഗിച്ചു ശീലിക്കണം. കാ

റവു, വെയിൽ എന്നിതുകൾ ദേഹത്തു തട്ടുന്നതിനു ചിലപ്പോഴെങ്കിലും അനുവദിക്കണം. ഇങ്ങനെയെല്ലാം ചെയ്താൽ കൂടുതൽ ആരോഗ്യവും ബുദ്ധിപ്രസാദവും അവരവർതന്നെ ക്രമേണ അനുഭവപ്പെടുന്നതാണ്. കിടക്കുന്നതിനു തുറസ്സായ തറയും ഒററപ്പായും അല്ലാതെ ഉപയോഗിക്കരുത്. നമ്മുടെ അരക്കെട്ടു സകല ഞരമ്പുകളുടേയും കേന്ദ്രമാകുന്നു. അരക്കെട്ടു തണുക്കുന്നതിനാൽ അതിൻെറ ഫലം ദേഹമാസകലം വ്യാപിക്കുന്നു. അതിനാൽ പ്രിയപ്പെട്ട വിദ്യാർത്ഥികളെ, നിങ്ങൾ പതിവായി വയറു തിരുമ്മിക്കുളി ശീലിക്കയും ആരോഗ്യപ്രദവും സുഖകരവും ആയ ലാഘുജീവിതം ആചരിക്കയും ചെയ്തു ലോകോപകാരികളായി തീരുന്നതിനു യത്നിക്കുക. ശേഷം ഇനി ഒരവസരത്തിൽ.

(ന: ദീപിക)

നമ്മുടെ ആഹാരം.

—*—

അശാസ്ത്രീയമായ ആഹാരം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദോഷങ്ങൾ.

നിയതമാർഗ്ഗങ്ങളിൽനിന്നു വ്യതിചലിച്ച ജീവിതരീതികൾ ആകുന്നു രോഗങ്ങൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതു്. നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ മനുഷ്യൻെറ ജീവിതവ്യാപാരത്തിൻെറ ദുഷ്ഫലങ്ങൾ തന്നെയാണ് അനാരോഗ്യത്തിൻെറ പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായ കാരണം ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ളിടത്തോളം പോഷണം ലഭിക്കാതിരിക്കുന്നതാകുന്നു. ലഹരിസാധനങ്ങൾ, പുകയില, ചായ, കാപ്പി മുതലായവയുടെ ഉപയോഗം, വ്യായാമം ചെയ്യാതിരിക്കുക, സൂര്യപ്രകാശം വേണ്ടിടത്തോളം ഏൽക്കാതിരിക്കുക, ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കാതിരിക്കുക, പലപ്പോഴും

ഉൽക്കണ്ഠാഭരിതനായിരിക്കുക മുതലായവയാണ് മററു ചില കാരണങ്ങൾ. ഇവയാണു രോഗത്തിനു വഴിതെളിക്കുന്നത്. ഇവയേക്കുറിച്ചു നാം വേണ്ടവിധത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുമെങ്കിൽ ഡാക്ടർമാരുടെ സഹായമപേക്ഷിക്കേണ്ടി വരുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ വളരെ ചുരുക്കമായിരിക്കും. ദഹനസംബന്ധമായ പല കുഴപ്പങ്ങൾ ആവശ്യത്തിലേറെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണെന്നുള്ളതില്ല, അവ ഭക്ഷണത്തിൻെറ പരിമാണം ക്ലിപ്തപ്പെടുത്തി പരിഹരിക്കാവുന്നതാണെന്നുള്ളതിലും വലിയ പക്ഷാന്തരത്തിനു വകയുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നില്ല. വാതം, നാഡീരോഗം, അശ്മരി, കഫരോഗം, കാസം മുതലായവയുടെ പ്രധാനകാരണം ഭക്ഷണദൂഷ്യമാകുന്നു.

നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ പ്രകൃതിനിയമങ്ങളുടെ ദീർഘവും അനുസ്യൂതവുമായ ലംഘനത്തിൻെറ ഫലമാകുന്നു. കവിൾവാർപ്പ് മദ്ധ്യപ്രായത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു രോഗമാണ്. മനുഷ്യശരീരം പ്രകൃതിയോടുള്ള ബാദ്ധ്യതകൾ കൊടുത്തുതീർത്തുതുടങ്ങുന്ന കാലത്താണ് അതു അങ്കുരിക്കുന്നത്. അനുസ്യൂതമായും അപ്രതിഹതമായും അതു പരിഷ്കൃതരാജ്യങ്ങളിൽ പ്രചരിച്ചുവരുന്നതിൻെറ കാരണം ഇന്നത്തെ പരിഷ്കൃതജീവിതരീതികളെന്ന നാമത്തിൽ മനുഷ്യൻ നയിച്ചുവരുന്ന പ്രകൃതിവിരുദ്ധങ്ങളായ ജീവിതവ്യാപാരങ്ങളാണെന്നു തന്നെ പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പുകയിലയുടെ സാർവ്വത്രികമായ ഉപയോഗം, തേയിലയുടെയും കാപ്പിയുടെയും മുടങ്ങാതെയുള്ള പാനം, പഞ്ചസാരയുടെയും പലഹാരങ്ങളുടെയും അമിതമായ ഭക്ഷണം, വ്യവസായശാലയിൽ നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടവയും ദീർഘകാലം കൃത്രിമമായി സൂക്ഷിക്കപ്പെടുന്നവയും ആയ ആഹാരസാധനങ്ങളുടെ ഉപയോഗം മുതലായവ മനുഷ്യശരീരത്തെ രോഗത്തിനധീനമാക്കി ചമയ്ക്കുന്നു. ഇവയൊക്കെയും കവിൾവാർപ്പുപോലെയുള്ള ഭയങ്കര രോഗങ്ങളെ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നു. ഔഷധങ്ങളുടെ ദുരുപയോഗവും രോഗകാരണം തന്നെയാകുന്നു. നിസ്സാര രോഗങ്ങൾക്കു സേവിക്കുന്ന അശാസ്ത്രീയമായ ഔഷധം, വയ

റിളക്കുന്നതിനുള്ള മരുന്നുകൾ, വേദനസംഹാരികൾ, നൂഖവർദ്ധനപാനീയങ്ങൾ മുതലായവ രോഗനിവാരണാത്ഥം ദൂരത്തിൽ ത്യജിക്കേണ്ടതുതന്നെ. രോഗനിവാരണാർത്ഥം നടത്തുന്ന കുത്തിവയ്പൂൽ ആരോഗ്യനിയമസംഹിതയിൽ കുററകരമെന്നുതന്നെ കരുതേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ചില പ്രത്യേകരോഗങ്ങൾക്കു പ്രത്യേക പ്രതിവിധികൾ ചെയ്തു് ആരോഗ്യസംരക്ഷണം നിർവ്വഹിക്കണമെന്നു് ആരെങ്കിലും വിചാരിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവർ വഞ്ചിക്കപ്പെടുകതന്നെ ചെയ്യും. അപരിഷ്കൃതർക്കു പരിഷ്കൃതരേ അപേക്ഷിച്ചു കൂടുതൽ ആരോഗ്യമുണ്ടെന്നു നാം അറിയുന്നു. പരിഷ്കൃതലോകത്തിൽ തന്നെ പഞ്ചാബികൾക്കു് ഇതരദേശീയരേ അപേക്ഷിച്ചു തൃപ്തികരമായ ആരോഗ്യമുണ്ടെന്നു കാണുന്നു. പണ്ടത്തെ അപരിഷ്കൃതരും ഇന്നത്തെ പഞ്ചാബികളും പ്രകൃതിനിർദ്ദേശങ്ങളെ അനുസരിച്ചു ജീവിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമാണു് അവരുടെ അതൃപ്തികരമല്ലാത്ത ആരോഗ്യം. അവരുടെ ഇടയിൽ കവിൾവാർപ്പു ദീനം ഉണ്ടോ എന്നു സംശയമാണു്. പരിഷ്കൃതലോകങ്ങളിൽ പ്രചുരപ്രചാരമായിരിക്കുന്ന മററു പല രോഗങ്ങൾക്കും അപരിഷ്കൃതരുടേയോ പഞ്ചാബികളുടേയോ ഇടയിൽ പറയത്തക്ക സ്ഥാനമൊന്നുമില്ല. നിയതിയുടെ നർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ചു നയിക്കുന്ന ഒരു ജീവിതം മൂലമാകുന്നു ആരോഗ്യം സമ്പാദിക്കേണ്ടതെന്നുള്ളതു് ആരോഗ്യശാസ്ത്രത്തിലെ അലംഘനീയമായ പ്രമാണമാകുന്നു. മററു മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ കൂടിയുള്ള ആരോഗ്യസമ്പാദനശ്രമം പ്രായേണ വിഫലമാകയാണു ചെയ്യുന്നതു്. അഥവാ സഫലമാകയാണെങ്കിൽ തന്നെ അതിന്റെ അനിഷ്ടഫലങ്ങൾ ഭാവിതലമുറ ദയനീയമായ വിധത്തിൽ അനുഭവിക്കേണ്ടി വരികതന്നെ ചെയ്യും. പ്രകൃതിയുടെ നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുന്നവരെ ഭയങ്കര രോഗങ്ങളാകുന്ന ശിക്ഷകൾ അനുഭവിപ്പിക്കുന്നതിൽ പ്രകൃതി ഒട്ടും തന്നെ വിട്ടുവീഴ്ചവരുത്തുകയോ ദാക്ഷിണ്യം കാണിക്കയോ ചെയ്യുന്നില്ല.

കവിൾ വാർപ്പുരോഗം ഒരു പ്രത്യേക ഘട്ടത്തിലെത്തിയാൽ ശസ്ത്രക്രിയാ വിദഗ്ധൻ തന്റെ ശസ്ത്രക്രിയോപകരണങ്ങ

ൾ അടക്കിവച്ചു പരാജയം സമ്മതിച്ചു പിൻതിരിയുകയാണു പതിവു്. രോഗത്തിന്റെ നിവാരണമാൎഗ്ഗം നിർദ്ദേശിക്കുന്ന കാൎയ്യത്തിൽ ശസ്ത്രക്രിയ വിദഗ്ധൻ മൌനം വിദ്വാനുഭൂഷണം എന്ന പ്രമാണം പ്രായോഗികമാക്കുന്നു. രോഗം വർദ്ധിച്ചാൽ ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള തിട്ടക്കവും തന്റേടവും മാത്രമേ ശസ്ത്രക്രിയാവിദഗ്ധനുള്ളു. ശരീരത്തെ ആരോഗ്യപൂർണ്ണമാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതിൽ വൈദ്യപരിശീലനം സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ളവൎക്കും സിദ്ധിക്കാത്തവൎക്കും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഏററവും ഫലപ്രദമായ ആയുധം നിവാരണശ്രമം തന്നെ. ചികിത്സയേക്കാൾ ഉത്തമമാകുന്നു നിവാരണമെന്നാണല്ലോ സുപ്രസിദ്ധ പ്രമാണം തന്നെ. കാട്ടുമൃഗങ്ങൾ പ്രായേണ സചേതനമായ ആഹാരം കഴിക്കുന്നു. ശവഭോജികളെ ഒഴിച്ചാൽ മററു വനമൃഗങ്ങൾ ജന്തുക്കളേയും വളൎന്നു നില്ക്കുന്ന സസ്യാദികളേയുമാണല്ലോ ഭക്ഷിക്കുന്നതു്. എന്നാൽ മനുഷ്യൻ അവന്റെ ആമാശയം ചൈതന്യം നശിച്ച വസ്തുക്കളുടെ ഒരുനിക്ഷിപ്തഗർത്തമാക്കുന്നു. മാംസംതന്നെ അല്പമെങ്കിലും ചീത്തയാകാതെ അവൻ ഭക്ഷിക്കുന്നില്ല. പലപ്പോഴും രോഗബാധിതങ്ങളായ മൃഗങ്ങളുടെ മാംസമായിരിക്കും അവൻ ഭക്ഷിക്കുന്നതു്. അവൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ധാന്യം യന്ത്രത്തിൽകുത്തി പോഷകാംശം നീക്കം ചെയ്തിട്ടുള്ളതായിരിക്കും. പഴുത്തു പാകമാകാത്തതോ, കൂടുതൽ പഴുത്തു ചീഞ്ഞതോ ആയ ഫലങ്ങളും അവൻ ഭക്ഷിക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ കൃത്രിമമായി സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന ഫലങ്ങളേ അവനു വേണ്ടൂ. അവൻ ഒരിക്കലും ഭക്ഷിക്കരുതെന്നു പ്രകൃതി ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള ചൈതന്യരഹിതങ്ങളായ സാധനങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നു. അവന്റെ ആരോഗ്യത്തെ അധഃപതിപ്പിക്കുന്നതിനു് ഇതൊന്നും തികയുന്നില്ലെന്നു സംശയിച്ചിട്ടോ എന്നു തോന്നുമാറു് അവർ പുകവലിക്കുകയും മദ്യം തേയില കാപ്പി മുതലായവ കുടിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ജനസമുദായത്തിൽ കവിൾവാപ്പു പ്രചുര പ്രചാരമായി വരുന്നതിൽ അത്ഭുതം പ്രദർശിപ്പിച്ചിട്ടു കാൎയ്യമില്ല. പരിഷ്ക്കാരമെന്നപേരിൽ സമുദായങ്ങളിൽ അംഗീ

കരിക്കപ്പെട്ടുകയും അനുസരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തുവരുന്ന ആചാരങ്ങൾ അഥവാ അനാചാരങ്ങൾ രോഗത്തെ അകറ്റുന്നില്ല. പ്രത്യുത ചാരത്തു ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുകതന്നെ ചെയ്യുന്നു.

ആരോഗ്യാർത്ഥിയുടെ പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായ ശ്രമം ഭക്ഷണക്രമീകരണമായിരിക്കണം. അവൻ സചേതന വസ്തുക്കൾ മാത്രമേ ഭക്ഷിക്കയുള്ളു എന്നു നിർബന്ധം വയ്ക്കണം. നല്ല പഴങ്ങൾ, സസ്യക്കറികൾ, അണ്ടികൾ, പഴകാത്തവെണ്ണ മുതലായവ ഉചിതമായ ആഹാരവസ്തുക്കളായിരിക്കും. ഇങ്ങനെയുള്ള ആഹാരവസ്തുക്കൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതു് ഒരു പതിവാക്കിയാൽ അവൻ ക്രമേണ പരിപൂർണ്ണമായ ആരോഗ്യത്തെ നേടാതിരിക്കയില്ല. ഈ നിയമത്തെ അനുസരിക്കുന്നവനു രോഗശമനാർത്ഥം എന്തെങ്കിലും ചികിത്സ നടത്തേണ്ടതായി വരികയില്ല. രോഗശമനപരമായ ശക്തി സചേതനാഹാരഫലമായി അവന്റെ ശരീരത്തിൽ സംഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടിരിക്കും. ഭക്ഷണവും ആരോഗ്യവുമായി എന്തെല്ലാം ബന്ധമുണ്ടായാലും അതും കവിൾവാർപ്പുരോഗവുമായി യാതൊരു കാര്യകാരണബന്ധവുമില്ലെന്നു ഒരഭിപ്രായമുണ്ടു്. യുക്തിക്കും തെളിവിനും ഈ വിഷയം തന്നെ പഠനവിഷയമാക്കിട്ടുള്ള പണ്ഡിതന്മാരുടെ പ്രബോധനത്തിനും വിരുദ്ധമായ ഒരു തെറ്റിദ്ധാരണയാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു ഭക്ഷണത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം മുന്നോട്ടു ഗമിക്കാതെ പിന്നോക്കം നടക്കുക എന്നതാണു പറയാനുള്ളതു്. സചേതനാഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുക അതിന്റെ ഫലം രോഗനിവാരണവും അന്യൂനമായ ആരോഗ്യവുമായിരിക്കും.

മ: മനോരമ.

കുറിപ്പുകൾ.

—:*:—

സാനിറററി ഡിപ്പർട്ടുമെൻറ്:— മനുഷ്യാരോഗ്യത്തെ മുൻനിൎത്തി നടത്തുന്ന 'ആരോഗ്യം' മാസികയുടെ കുറച്ചുപ്രതികൾ തിരുവിതാംകൂറിലെ ശുദ്ധീകരണപ്രചരണത്തിനും മററും സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ള സാനിറററിഡിപ്പാർട്ടുമെൻറ് വാങ്ങണമെന്നു ഈയ്യിടെ ഞങ്ങൾ അഭ്യർത്ഥിച്ചിരുന്നു. അതിനുകിട്ടിയ മറുപടി 'ആരോഗ്യ'ത്തിൽ പൊതുജനാരോഗ്യത്തിനു വിഘാതം വരുത്തുന്ന ചില ലേഖനങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുണ്ടെന്നും തന്നിമിത്തം മാസിക ഡിപ്പാർട്ടുമെൻറുവഴി ചിലവാക്കാൻ വിചാരിക്കുന്നില്ലെന്നും ഇപ്പോൾ അയച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു പ്രതിതന്നെ മേലാൽ അയക്കേണ്ടെന്നും മററും ആയിരുന്നു. പൊതുജനാരോഗ്യത്തെ കെടുത്തുന്ന ലേഖനങ്ങൾ കാരണസഹിതം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കണമെന്നു ആവശ്യപ്പെട്ടതിൽ അച്ചുകുത്തിനെ സംബന്ധിച്ച ചില ലേഖനങ്ങളാണെന്നു മറുപടി തന്നിരിക്കുന്നു. ഗോവസൂരിപ്രയോഗം പൊതുജനാരോഗ്യത്തിനു ഹാനി വരുത്തുന്നുണ്ടെന്നാണു ഞങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം. അതു ആരോഗ്യത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതെങ്ങിനെയെന്നു ഞങ്ങൾക്കു മനസ്സിലാകുന്നില്ല. അച്ചുകുത്തു അതിൻെറ ഉദ്ദേശത്തെ നിറവേററുന്നില്ലെന്നു മാത്രമല്ല രോഗോല്പാദനത്തിനു ഹേതുവായി തീരുന്നുണ്ടെന്നും അതു നിർബന്ധമാക്കരുതെന്നും തിരുവിതാംകൂർ പ്രകൃതിവൈദ്യസമാജത്തിൻെറ ൧൦൦ മേടം ൨൨-ാനു- കൂടിയ പ്രഥമസമ്മേളനത്തിലും ൧൦൭ മീനം ൨൫-ാനു- കൂടിയ നാലാമത്തു സമ്മേളനത്തിലും നിശ്ചയങ്ങൾ ചെയ്തു ഗവർമ്മേൻറിലേക്കു സമർപ്പിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്.

ആരോഗ്യംമാസിക അയക്കേണ്ടാ എന്നു സാനിറററികമ്മീഷണർ അറിയിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ഞങ്ങൾ മാസിക അയക്കുന്നുണ്ട്. പൊതുജനാരോഗ്യത്തെ ലാക്കാക്കി നടത്തുന്ന ആരോ

ഗ്ര്യം മാസിക സാനിററി സിപ്പാർട്ടുമെൻറു കാണേണ്ടതാണെന്നും വരിസംഖ്യ കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ തന്നെയും മാസിക മുറയ്ക്കു അയയ്ക്കുന്നതാണെന്നും ഞങ്ങൾ കമ്മീഷണറെ അറിയിച്ചിട്ടും ഉണ്ടു്.

തോമസ്സ് എഡിസ്സൺ:— തോമസ്സ് എഡിസ്സനു ൮൨ വയസ്സു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഈ വയസ്സിലും എഡിസ്സൺ വളരെ ശക്തിയുള്ള ആളും, നല്ല പ്രതിഭയും ഉത്സാഹവും പൌരുഷവും ഉള്ള ഒരു ബുദ്ധിശാലിയുമാകുന്നു. അദ്ദേഹം മിക്കവാറും ഒരു സന്ന്യാസിയുടെ ജീവിതമാണു അംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്നതു്. അതിഭക്ഷണം അദ്ദേഹത്തിനിഷ്ടമില്ല. ആധുനികമനുഷ്യൻ മൂന്നു മുതൽ അഞ്ചുവരെ പ്രാവശ്യം വരെ വളരെ അധികം ഭക്ഷിക്കുന്നു എന്നാണു അദ്ദേഹം പറയുന്നതു്. അദ്ദേഹത്തിൻെറ ആഹാരത്തെപ്പററി അദ്ദേഹം ഇപ്രകാരം പറയുന്നു:— എൻെറ തൂക്കം കുറയ്ക്കുവാനുള്ള നിലയിലാണു ഞാൻ ഭക്ഷിക്കുന്നതു്. എൻെറ ഉച്ചഭക്ഷണം കുറച്ചു തവിടുപോകാത്ത ബിസ്കൂററും ഒരുകഷണം ചോക്കലെററും ഒരുകോപ്പ പാലും ആകുന്നു. ഞാൻ കാപ്പിയൊ, ചായയൊ കുടിയ്ക്കുകയൊ, മാംസം ഭക്ഷിക്കുകയൊ ചെയ്യുന്നില്ല. ഞാൻ സിഗ്രററു് വലിച്ചിട്ടുമില്ല.

പ്രകൃതിചികിത്സാനുഭവം.

—:*:—

പാമ്പുകടി.

൯൩ തുലാമാസം, നല്ലക്രുഷിക്ക് ഒ ടി ന [illegible] ഞാൻ [illegible] കോട്ടയം താലൂക്ക് പാമ്പാടി പകുതി [illegible] ടകര [illegible] ലുള്ള [illegible] ൻെറ വീട്ടിൽ നിന്നും പരിവട്ടവ [illegible] ലുള്ള [illegible] ണും കഴിഞ്ഞു് അടുത്തുള്ള [illegible] സ്നേഹിതനായ വെട്ടിക്കോ

ട്ട് ഈറപ്പൻ ഇട്ടിച്ചെറിയ അവർകളെ കാണുന്നതിനായി പുറപ്പെട്ടു. വഴിക്ക് ഒരു ചെറിയതോട്ട കടക്കേണ്ടതുണ്ടായിരുന്നു. ചൂട്ട മിന്നിക്കൊണ്ട് ഞാൻ തോട്ടിൽകൂടി ഒന്നുരണ്ടടി വെച്ചപ്പോൾ ഏകദേശം കയ്യുടെ വണ്ണത്തിൽ ഒരു മുഴം നീളത്തിൽ എന്തൊ കിടക്കുന്നതായി കണ്ട് കവളൻ മടലിൻെറ കഷണമായിരിക്കാമെന്നു കരുതി അതിൽ ചവിട്ടുകയും പാദത്തിന് പാമ്പുകടി പറ്റുകയും ഒന്നായി കഴിഞ്ഞു. വിഷഭയമേററു ഞാൻ നേരെ സ്നേഹിതൻെറ വീട്ടിലേക്കു തന്നെ നടന്നു. അവിടെ ചെന്നപ്പോൾ കടിയേററസ്ഥലത്ത് കൂടുതലായ വേദനയുണ്ടായിരുന്നു. വായിൽ ഉമിനീർ പതഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്നു. സംസാരിക്കാൻ അശേഷം ശക്തിയുണ്ടായിരുന്നില്ല. മുറിവിൽകൂടെ രക്തമൊലിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. ഒരു പ്രകൃതി ചികിത്സാനുഷ്ഠാനകനായ സ്നേഹിതൻ വിവരംഗ്രഹിച്ച് ഉടൻതന്നെ പറമ്പിൽ ഏകദേശം ഒന്നരയടി ആഴത്തിൽ ഒരുകുഴി കുഴിച്ച് കടിയേററകാൽ അതിൽ ഇറക്കിവെച്ച് മണ്ണിട്ടുമൂടി ചുററും വെള്ളമൊഴിച്ചു. അരമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ വിഷം ശക്തിയോടുകൂടി മേലോട്ടുകയറി മണ്ണുനിസാനിച്ചിരിക്കുന്ന ഭാഗത്തോളം വന്നു. അതുകണ്ട് ഉടൻ ഒരുതുണി വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയെടുത്തുകൊണ്ടുവന്ന്, മണ്ണിൽ പുതഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഭാഗത്തിന് മുകളിൽ അല്പംഘനത്തിൽ ചുററി, ചുററും വെള്ളമൊഴുക്കിക്കൊണ്ടിരുന്നു. തൊണ്ടയിൽ വെള്ളമില്ലാതായതിനാൽ അല്പം വെള്ളം കുടിക്കുവാൻ അനുവദിച്ചു അപ്പോഴേക്കും കാലിൻെറ വേദന സാവധാനത്തിൽ കീഴോട്ടിറങ്ങുന്നതായി തോന്നി. ഏകദേശം മൂന്നുമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ കാൽ എടുത്തു വേറൊരുകുഴിയിൽ മാററിവെച്ച് ഈർപ്പമുള്ള മണ്ണുകൊണ്ടുമൂടി. പിന്നീട് രണ്ടുമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ വേദന നിശേഷം മാറി. അനന്തരം ഒരുമണിക്കൂർനേരം ഉദരപ്രമാർജ്ജനം നടത്തി. കമ്പിളിയും പായും കൊണ്ടുമൂടി ശരീരം ചൂടുപിടിപ്പിച്ചു. യാതൊരുവേദനയും അനുഭവപ്പെട്ടില്ല. വീണ്ടും കടിയേററ സ്ഥലത്തു ഒന്നുരണ്ടു പ്രാവശ്യം കളിമണ്ണു പൂശിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ഇതുസംബന്ധ

മായി നാളിതുവരെ യാതൊരു സുഖക്കേടുമുണ്ടായിട്ടില്ല. പാമ്പിന്റെ കൃതിയും ലക്ഷണവും പറഞ്ഞുകേട്ട ആളുകളിൽ ചിലർ എന്നെ കടിച്ചതു പുല്ലൻ എന്നുപറയുന്ന ഒരുജാതി പാമ്പാണെന്നു പറയുന്നു. എനിക്കുണ്ടായ ഈ അനുഭവം നിമിത്തം പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ വിശ്വാസവും പ്രതിപത്തിയും തോന്നുകയും കഴിയുന്നതു പ്രകൃതിക്കനുസരണമായ ജീവിതം നയിച്ചുവരികയും ചെയ്യുന്നു. പാമ്പുകടിയേൽക്കുന്നവർക്കു പ്രകൃതിചികിത്സാസമ്പ്രദായം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമമായ മാർഗ്ഗമെന്നുള്ളതിന് എനിക്കുണ്ടായ അനുഭവം മററുള്ളവർക്കു ഒരു ദൃഷ്ടാന്തമായി തീരണമെന്നു കരുതി ഞാൻ ഈ അനുഭവം മാസികയിൽ പരസ്യം ചെയ്‌വാൻ അയച്ചുതരുന്നതാകുന്നു.

എന്നു മററപ്പള്ളിൽ അന്ത്രയോസ്.

തിരുവിതാംകൂർ

പ്രകൃതിവൈദ്യസമാജം.

അഞ്ചാമത്തു വാർഷികസമ്മേളനം

കോട്ടയം ൫—൧൦—൧൦൪.

മേല്പടി സമാജത്തിന്റെ അഞ്ചാമത്തു വർഷികസമ്മേളനം ൧൦൪ ഇടവം ൫-ാംനു- കോട്ടയം എം റി. സിമ്മനാരി കെട്ടിടത്തിൽ വെച്ചു രാജശ്രീ ജി. പി. നീലകണ്ഠപ്പിള്ള അവർകൾ ബി. ഏ. ബി എൽ. എം. എൽ. സിയുടെ അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ ഭംഗിയായി കഴിഞ്ഞുകൂടിയിരിക്കുന്നു. ൧൧ മണിക്കു യോഗനടപടികൾ ആരംഭിച്ചു. ഈശ്വരപ്രാർത്ഥനയ്ക്കു ശേഷം സ്വാഗതസംഘാദ്ധ്യക്ഷൻ ആയിരുന്ന ശ്രീമാൻ കെ. കെ. കുരു

വില അവർകൾ എം. എ. ബി ഡി. സദസ്യർക്കു സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. പ്രകൃതിചികിത്സ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനു മററു ചികിത്സകളെ അപേക്ഷിച്ചു നിർദ്ദോഷമാണെന്നും ആഡംബരരഹിതമായ ജീവിതം നല്ലതാണെന്നും മററും ക്രോഡീകരിച്ചായിരുന്നു സ്വാഗതപ്രസംഗം. അതിനുശേഷം അദ്ധ്യക്ഷൻ അവർകൾ ഉപക്രമപ്രസംഗം നടത്തി. പ്രസംഗസാരം:—"പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ വലിയ ജ്ഞാനമില്ല. കുറച്ചു പ്രകൃതിചികിത്സ അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്ന അനുഭവത്തെപ്പററയാം. ഞാൻ വലിയ രോഗിയായിരുന്നു. പല ഇംഗ്ലീഷ് ഡാക്ടർമാരും, ആയുർവേദവൈദ്യന്മാരും മററും വളരെനാൾ ചികിത്സിച്ചു. യാതൊരുഫലവും കിട്ടിയില്ലെന്നു മാത്രമല്ല. ഒടുവിൽ ജീവിതാശകൂടി നശിച്ചു വിഷമിച്ചു. അങ്ങിനെയിരിക്കുമ്പോൾ മിസ്റ്റർ എം. ആർ. മാധവവാര്യർ കാണുകയും ജലചികിത്സ ചെയ്യുന്നതിനു നിർബന്ധിക്കുകയും ചെയ്തു. അങ്ങിനെ ചികിത്സതുടങ്ങി. ആദ്യം അര മാസത്തോളംവളരെ കൂടുതലായിരുന്നു. വിശ്വസിക്കുന്നതിനു തക്ക ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലായിരുന്നു എന്നു മാത്രമല്ല അതുവരെ ഇരുന്നതിൽ രോഗം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്തു. ഭയം വർദ്ധിച്ചു. എന്നാൽ മൂന്നാം ആഴ്ചമുതൽ ക്രമേണ സുഖക്കേടു ആശ്വാസമായിക്കണ്ടുതുടങ്ങി. ഇങ്ങനെ കുറച്ചുനാൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ പൂർണ്ണസുഖം കിട്ടി ഇതാണു എന്റെ സ്ഥിതി. സിസ്റ്റം അപ്പടി ആചരിക്കുന്നതിനു കുറച്ചു വിഷമമായിരിക്കും. അങ്ങിനെ വിചാരിക്കുന്നവർ ഏതാണ്ടു പ്രകൃതിക്കു അനുയോജിച്ച ഒരു ജീവിത രീതി കൈക്കൊള്ളുകയും ചികിത്സയുടെ ആവശ്യം നേരിടുമ്പോൾ— രോഗം വരുമ്പോൾ— ജലചികിത്സ അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു കൊള്ളാം" ഈ പ്രസംഗത്തിനു ശേഷം അടുത്തതായി നടന്നതു സമാജം സിക്രട്ടറി മിസ്റ്റർ കെ. കുമാരന്റെ റിപ്പോർട്ടുവായനയായിരുന്നു. അതിൽ പ്രകൃതിചികിത്സകൻ വെണ്മണി കെ. രാമവാര്യർ അവർകളെ ഈ കഴിഞ്ഞ കൊല്ലം മദ്ധ്യതിരുവിതാംകൂറിലുള്ള ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ (തിരുവല്ലാ, ഓച്ചിറ, മാവേലിക്കര)

വരുത്തി രോഗികളെ പരിശോധിപ്പിക്കുകയും പ്രസംഗങ്ങൾ നടത്തിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടെന്നു പ്രസ്താവിച്ചിരുന്നതു കൂടാതെ കൊട്ടാരക്കര ഫടയമംഗലത്തു സ്ഥാപിച്ചുനടത്തിവരുന്ന "ആരോഗ്യാശ്രമ"ത്തെപ്പററിയും പ്രതിപാദിച്ചിരുന്നു. അനന്തരം പ്രസംഗങ്ങൾ ആയിരുന്നു നടന്നതു് മിസ്റ്റർ.ററി. ആർ. നാരായണൻ നമ്പ്യാർ വന്നു ചേരാൻ സൗകര്യപ്പെടാഞ്ഞതിനാൽ അയച്ചുതന്നതായ "പൊതു ജനാരോഗ്യം" എന്ന പ്രസംഗം എം എൽ. നാരായണൻ ഇളയതു അവർകൾ സദസ്സിൽ വായിച്ചു. അതിൽ നമ്മുടെ ഇപ്പോഴത്തെ ജീവിതരീതി മാററാതെ വൈദ്യവകുപ്പുകാരും ശുചീകരണ വകുപ്പുകാരും മററും എത്രപരിശ്രമിച്ചാലും പണം ചിലവഴിച്ചാലും ആരോഗ്യസംരക്ഷണം ചെയ്വാൻ സാധിക്കുന്നതല്ലെന്നു ഖണ്ഡിതമായിപറഞ്ഞിരുന്നു. "വൈദ്യ സമ്പ്രദായങ്ങളുടെ വളർച്ച" എന്ന വിഷയത്തെപ്പററി മേപ്രാൽ എം. പരമേശ്വരൻപിള്ള അവർകളുടെ പ്രസംഗമായിരുന്നു അടുത്തതായി നടന്നതു്. ആ പ്രസംഗത്തിൽ വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പ്രഥമസ്ഥാനം പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്കാണെന്നു സ്ഥാപിച്ചു. പിന്നീടു ഏകദേശം എൺപതിൽ കൂടുതൽ വയസ്സുവരുന്ന പെൻഷൻറു പോലീസ് ഇൻസ്പക്ററർ നീർവിളാകം പപ്പുപിള്ള അവർകൾ കൂത്താട്ടുകുളം കേ. കേ. അവരാ അവർകൾ തങ്ങൾ ചികിത്സ നടത്തിയിട്ടുള്ള അനുഭവങ്ങളെപ്പററി സരസമായി പ്രസംഗിച്ചു. മിസ്റ്റർ പപ്പുപിള്ള ൭൦ വയസ്സോളം പ്രായമുള്ള തൻെറ ഭാര്യ പ്രകൃതിചികിത്സാനുഷ്ഠാനം കൊണ്ടു രക്തസ്രാവം ഭേദമാക്കിയ വിവരം കൂടി തൻെറ പ്രസംഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. പ്രസംഗങ്ങൾക്കു ശേഷം അടിയിൽ പറയുന്ന പ്രമേയങ്ങൾ കോട്ടയം ഐ. ബി. എസ്സ്. ഏ. മാനേജർ മിസ്റ്റർ ഏ. ജേ. ജോസഫ് അവതരിപ്പിക്കയും കരുനാഗപ്പള്ളി കുഴിത്തുറ പ്രൈമറിസ്കൂൾ ഹെഡ്മാസ്റ്റർ മിസ്റ്റർ കേ നാണു അരയൻ പിൻതാങ്ങുകയും എതിരില്ലാതെ പാസ്സാക്കുകയും ചെയ്തു. പിന്നീടു അദ്ധ്യക്ഷൻെറ ഉപസംഹാരപ്രസംഗം, ഈ യോഗം കോട്ടയത്തുവെച്ച് നടത്താ

ൻ ഉത്സാഹിച്ച മിസ്റ്റർ എ. ജെ. ജോസഫിൻെറ കൃതജ്ഞതാപ്രകടനം മുതലായവ കഴിഞ്ഞു ൭ മണിയോടുകൂടിയോടുകൂടി യോഗം പിരിഞ്ഞു.

പ്രമേയങ്ങൾ

൧. ഇന്നു ലോകത്തിൽ ഏററവും ഉപകാരപ്രദമായ തീൎന്നിരിക്കുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സാസമ്പ്രദായം അനുസരിച്ചു ഒരു ചികിത്സാമന്ദിരം സ്ഥാപിക്കുന്നതിനു സൌകൎയ്യമുള്ള സ്ഥലത്തു ഏതാനും ഏക്കർ സ്ഥലം സൌജന്യമായി ഈ സമാജത്തിനു വിട്ടുതന്നും മററു വേണ്ട സഹായങ്ങൾ ചെയ്തും പ്രകൃതിചികിത്സാസമ്പ്രദായത്തെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തണമെന്നു ഈ യോഗം ഗവർമ്മേൻറിനോടു അപേക്ഷിക്കുന്നു.

൨. ഈ പ്രമേയം ഗവർമ്മേൻറിനയച്ചും മററു പ്രകാരത്തിൽ വേണ്ട യത്നങ്ങൾ ചെയ്തും പ്രകൃതിചികിത്സയെ സഹായിക്കണമെന്നു ഈ യോഗം അദ്ധ്യക്ഷനോടു അപേക്ഷിക്കുന്നു.

KRISHNAVILASAM READING ROOM … MALAYAKEEL