ആരോഗ്യം.

പുസ്തകം ൫. | ൧൧൦൪ മിഥുനം | ലക്കം ൧൧

ആരോഗ്യമാർഗം.

(വഞ്ചിപ്പാട്ട്.)

(ആരോഗ്യവാരത്തുടർച്ചാസംഘം, കോഴിക്കോട്ട്)

മാനവരേ! ഭാരതമാതാവിൻ സൽസന്തതികളേ!
ജ്ഞാനാമൃതമാസ്വാദിച്ചു പുഷ്ടിതേടുവിൻ!
ആനന്ദത്തുന്ദിലാരായിട്ടാരോഗ്യമാർഗ്ഗത്തെ കേൾപ്പി-
നാനന്ദമോടൊരു വഞ്ചിപ്പാട്ടുപാടാം ഞാൻ.

വാഹടനും സുശ്രുതനും ചരകനുമെന്നുവേണ്ടാ
വൈദേശികരാംഗലേയശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും
പാരംപരോപകാരത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കി രചിച്ചതായ്
പാരിൽപരന്നുകാൺമൂനാമാരോഗ്യശാസ്ത്രം
ഘോരാപസ്മാരാദിരോഗരാക്ഷസപീഡയിൽനിന്നു
നേരായിസ്വാതന്ത്ര്യബുദ്ധ്യാമുക്തരാകുവാൻ
ആരോഗ്യസാരോപായങ്ങളാരാഞ്ഞറിയുവാനായി-
ട്ടാരാണിന്നീയുലകത്തിലിച്ഛയില്ലാത്തോൻ?
സ്വർഗ്ഗം നരകമെന്നുള്ള വ്യത്യാസങ്ങളോക്കുന്നാകിൽ
സ്വർഗ്ഗംരോഗവിനാശനം നരകംരോഗം.

എങ്ങുനിന്നാണാരോഗ്യൈക തത്വമറിയുന്ന-
തെങ്ങാണതിൻസ്ഥാനം?- ഹാ! ഹാ! ചുററും നോക്കുവിൻ!
സസ്യങ്ങളും വൃക്ഷങ്ങളും പക്ഷികളും മൃഗങ്ങളും
സ്വസ്വവൃത്തികളാൽ നരക്കുപദേശിപ്പൂ.
പ്രകൃതിയെ ത്യജിക്കാതെ വികൃതിയെ കൈക്കൊള്ളാതെ
സ്വകീയജീവിതം നയിക്കുന്നതുത്തമമാം
ദിവാനിശം ജ്വലിക്കുന്ന ദിവാകരനിശാകര-
കരസ്പർശമേല്ക്കാതുണ്ടോ സസ്യജാതികൾ?
പരാപേക്ഷകൂടാതെ താൻപരോപദ്രവമെന്നിയെ-
യിരതേടി തൃപ്തരല്ലോ പക്ഷിമൃഗങ്ങൾ
പ്രത്യുഷസ്സിലെഴുന്നീല്പിൻ! കുക്കുടകുല കാഹള
മത്യാദരം ശ്രവിക്കുവിൻ കോൾമയിർക്കൊൾവിൻ!
സർവ്വജീവജാലങ്ങളുമുഷസ്സിങ്കലുന്നതാ
മന്ദ്രമധുരസംഗീതം പൊഴിച്ചീടുന്നു.
മർത്ത്യ! നീയോ, വിശേഷബുദ്ധിയുള്ളവനെന്നു കേൾപ്പു;
പാർത്തലത്തിൽനീയെന്നിയെ നിദ്രിതനുണ്ടോ?
സർവ്വേന്ദ്രിയസൌഖ്യം നൽകും പ്രഭാതകാലംതാനല്ലോ
സർവ്വജന്തുവൃന്ദത്തിന്നുമാരോഗ്യദാതാ
സൂര്യോദയവേലയിങ്കലുറങ്ങീടും മനുജക്കി-
ങ്ങാര്യമാകുമാരോഗ്യം കൈവന്നിടാന്നൂനം.

പ്രാചീനന്മാരുടെ ജലചികിത്സ.

(വാൾട്ടർ സെത്ത് കിപ്നിസ്)

ജന്തുക്കൾ അവരുടെ രോഗനിവാരണത്തിന് ആറും തോടും കുളവും കണ്ടു പിടിക്കുന്നു. ചില ജന്തുക്കളുടെ ശീലത്തെ

വീക്ഷിച്ചാണ് ജലത്തിന്റെയും മണ്ണിന്റെയും ഗുണങ്ങൾ ഏതാനും പേർ മനസ്സിലാക്കീട്ടുള്ളത്. മനുഷ്യർ ശാസ്ത്രവും പരിശോധനയും മററും കൊണ്ട് വിഷദ്രവ്യങ്ങളെ മരുന്നായി സ്വീകരിച്ചിരുന്നില്ലെങ്കിൽ ഇന്നു അവക്ക് ആരോഗ്യമുണ്ടാകുമായിരുന്നു ഡാക്ടർന്മാർ മനുഷ്യശരീരത്തിലെ വിഭാഗങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തികൾ സൂക്ഷ്മമായി അറിയാതെയാണ് പല മരുന്നുകളും പ്രയോഗിക്കുന്നത്

ലോകാരംഭം മുതൽ ജനങ്ങൾ ജലത്തെ ഒരൌഷധമായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ഹിന്ദുക്കളുടെ ഋഗ്വേദംതന്നെ ജലത്തെ ഔഷധമായിവിവരിക്കുന്നുണ്ട്. അഥർവ്വവേദത്തിലും ജലത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നു.

"ജലം ഔഷധമാണ് അത് രോഗത്തെ ഓടിക്കുന്നു. ഏതു ദീനത്തെയും സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ അതിന് ശക്തിയുണ്ടു" എന്നാണ് അഥർവ്വവേദത്തിൽഘോഷിക്കുന്നത്. ഗ്രീക്ക് ചരിത്രകാരനായ സ്റ്റ്റാബോ ഇന്ത്യാക്കാരെപ്പററി ബി.സി. ൩൦൦-ാമാണ്ട് പറയുന്നത് "ശുദ്ധവായുവും, ശുദ്ധജലവും, ലളിതഭക്ഷണവും, മദ്യവിരോധവും കൊണ്ടു ഹിന്ദുക്കൾ അരോഗന്മരായിരിക്കുന്നു"വെന്നാണ്. അലക്സാണ്ടരുടെയും മററുപലരുടേയും ആക്രമണത്തിനു ശേഷം ഇന്ത്യയിലെ ആചാരങ്ങൾക്ക് മാററം വന്നിട്ടുണ്ട്. ആയുർവേദ ചികത്സ ഗ്രീക്കുകാർ പഠിക്കുകയും അതിനെ ഗ്രീസിൽ പ്രചാരപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു ബുദ്ധമതപ്രാസംഗികന്മാരായ ശ്രമണന്മാർ ജലചികിത്സയെ പ്രചാരപ്പെടുത്തി. ചുരുക്കത്തിൽ ജലചികത്സയുടെപിതാക്കന്മാർ ഇന്ത്യാക്കാർ തന്നെ ആയിരുന്നു

വാതത്തിനുള്ള പ്രകൃതിചികിത്സ.

സന്ധികളിൽ വീക്കം വേദന നീരു മുതലായവ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ വാതം പിടിച്ചുവെന്നു നാം പറയുന്നു. രക്തം അശുദ്ധമാകുകയും വിസർജ്ജനാവയവങ്ങൾക്ക് തടസ്സം നേരിടുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് വാതം വരുന്നത്. വിസർജ്ജനാവയവങ്ങളുടെ

വിശേഷിച്ചു ചമ്മത്തിൻെറ ആലസ്യം കൊണ്ടു് യൂറിക്കാസിഡ് ശരീരത്തിൽ അധികമുണ്ടായിരിക്കും. അധികം തണുപ്പും ചൂടും ഏല്ക്കുന്നതു കൊണ്ടും വാതമുണ്ടാകാം. മാംസാഹാരം കൊണ്ടു യൂർക്കാസിഡ് വദ്ധിച്ചും വാതം വരുന്നു. മദ്യം പുകയില ലഹരിസാധനങ്ങൾ ഇവയുടെ ഉപയോഗം കൊണ്ടും വാതം വരുന്നതാണ്. വാതരോഗികൾ ആദ്യമായി ചെയ്യേണ്ടതു് അവരുടെ ഭക്ഷണ രീതി മാററുകയാകുന്നു. നവമായ ഫലങ്ങളും പച്ചയായ സസ്യങ്ങളും അവർ പ്രധാനാഹാരമാക്കണം. ഉപ്പു്, മുളക്, പുളി, മദ്യം, പുകയില, കാപ്പി, മുതലായവ വജ്ജിക്കണം. വേവിക്കാത്ത ഭക്ഷണം കുറെ നാൾ കഴിക്കുന്നതു വളരെ നല്ലതാണ്. ആദ്യമായി ഏഴു ദിവസം വസ്തിവെച്ചു മലാശയം ശുദ്ധമാക്കണം. പിന്നീടു ഒന്നിരാടൻദിവസം മലാശയ ശുദ്ധിവരുത്തണം. ആഴ്ചയിൽ രണ്ടു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും ആതപസ്നാനമോ ബാഷ്പസ്നാനമോ ചെയ്യണം. ഈ വിധം ചികിത്സിച്ചു് അല്പം സുഖം വന്നതിന് ശേഷം തിരുമ്മുകയോ മറേറാ ചെയ്യാം. മേഖലവിജ്ഞാനീയപ്രകാരം ചികിത്സിക്കുന്നതും നന്നാണ്.

ആരോഗ്യത്തിലേക്കുള്ള
പ്രകൃതിയുടെ പാഥ.

(ഡാക്ടർ ബനഡിക്ററലസ്റ്റ് എം. ഡി.)

(ഒരു പ്രസംഗം)

ഈ ബോസ്റ്റണിൽ വന്നു് നിങ്ങളോടു ഒരു പ്രസംഗം ചെയ്യുന്നതിന് എനിക്കു സന്തോഷമുണ്ടു്. ഞാൻ പ്രകൃതി ചികത്സയുടെ മഹാത്മ്യത്തെപ്പററിയാണ് നിങ്ങളോടു പ്രസംഗിക്കുന്നതു്. ഈ ചികിത്സ ലോകത്തിൻെറ ആദിമുതലുള്ളതാണ്. നമ്മുടെ ശരീരം ഒരു യന്ത്രമാണ് അതിനെ മററു യന്ത്രങ്ങളെപ്പോ

ച്ചെസൂക്ഷിക്കണം. യന്ത്രത്തിന് ശുചിത്വമില്ലെങ്കിൽ ജീവനില്ല. കൃത്രിമവഴിയുപയോഗിച്ച് ശരീരത്തെ സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ പ്രയാസമാണ. പ്രകൃതിക്കുമാത്രമെ ശരീരത്തെസുഖപ്പെടുത്തുവാൻ നിവൃത്തിയുള്ളു. ജീവൻ ജീവനേയും പ്രകൃതി പ്രകൃതിയേയും സുഖപ്പെടുത്തുന്നു.

രോഗം സ്വർഗ്ഗത്തു നിന്നു വന്നു വീഴുന്നതല്ല. നാമാണ് അതിന് ഉത്തരവാദികൾ. നാം സ്വാതന്ത്ര്യത്തെപ്പററിപ്രസംഗിക്കുന്നു. നമുക്ക് മതത്തിലും രാജ്യതന്ത്രത്തിലും സ്വാതന്ത്ര്യം വേണം. എന്നാൽ നമുക്കു ആവശ്യമുള്ള ഡാക്ടരെ വിളിക്കാൻ സ്വാതന്ത്ര്യമില്ല. നമ്മുടെ ശരീരത്തെ ഏതുവിധം ചികിത്സിക്കണമെന്ന്നിശ്ചയിക്കുവാൻനമുക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യമില്ല. മനസ്സും ശരീരവും ആത്മാവും ഒന്നാകുന്നു. ശരീരത്തിനു വൃത്തിയും ബലവുമുണ്ടെങ്കിൽ മനസ്സിനുമുണ്ട്. നാം ആദ്യമായിശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതു് ശരീര സൌഖ്യം ഉണ്ടാക്കുവാനാണ്.

നാം ഉണ്ടാക്കുന്നതുപോലെ ശരീരമിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്കു വീടു പണിയണമെങ്കിൽ നിങ്ങൾ തടിയും കല്ലും ശേഖരിക്കുന്നില്ലേ. അതുപോലെ ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക. ശരീരം ആത്മാവിൻെറ ദേവാലയമാകുന്നു. ശുചിത്വം ദേവത്വത്തിനു തുല്യമാണ. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ വൃത്തികേടു രോഗങ്ങളെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നു. രോഗത്തിനു പററിയ പരിതസ്ഥിതിയില്ലെങ്കിൽ അതു നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ കടക്കുകയില്ല. നാം ചീത്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ രോഗാണുക്കൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ശുദ്ധരക്തത്തിൽ രോഗാണുക്കൾക്കു ജീവിക്കുവാൻ നിവൃത്തിയില്ല.

നാം ചീത്തഭക്ഷണവും പാനീയവും കഴിക്കുന്നുവെന്നുമാത്രമല്ല അച്ചുകുത്തിയും കുത്തിവെച്ചും വിഷങ്ങളേയും ശരീരത്തിൽ കടത്തുന്നു. ഇതു ഇക്കാലത്തെ ശാപമാണ്. അച്ചുകുത്തു രോഗത്തിൻെറ സന്താനമാകുന്നു. ഈ ലോകത്തിൽ വസൂരിവന്നുമരിക്കുന്നവരെക്കാൾ കൂടുതൽ ജനങ്ങൾ അച്ചുകുത്തുകൊണ്ടു ഈ രാജ്യത്തു മരിക്കുന്നു. ഈ വൃത്തികെട്ട നടപടിയെ നിങ്ങൾ ശ

ക്തിപൂൎവ്വം എതിൎക്കണം. ഞാൻ മെഡിക്കൽകാളേജിൽ പഠിച്ചിരുന്നപ്പോൾ ജന്തുക്കളുടെ കുത്തിപ്പഴുത്തു ചീഞ്ഞ ചലം സുന്ദരന്മാരായ ബാലന്മാരുടെ ചികിത്സയ്ക്കുകൊണ്ടുവരുന്നതു കണ്ടിട്ടുണ്ട്. വാക്സിനേഷന്റെ ദൂഷ്യത്തെപ്പററി ജൎമ്മനിയിലെ ഡാക്ടർ ഫ്യൂച്ചിങ്ങ് പറയുന്നതു "ഞാൻ അനേകായിരം കുട്ടികളെ അച്ചുകുത്തിയിട്ടുണ്ട, പലരും തൻമൂലം മരിച്ചുപോയി. ഞാൻ തൂക്കിക്കൊല്ലപ്പെടുവാൻ അൎഹനാണ്" എന്നാകുന്നു. അദ്ദേഹം ഒടുവിൽ വാക്സിനേഷന്റെ പരമശത്രുവായിത്തീൎന്നു.

ഇപ്പോൾ തൊട്ടതിനൊക്കെ കുത്തിവെപ്പാണു ചികിത്സ. തൊട്ടതിനൊക്കെ ഡാക്ടരെ വിളിച്ചു ചികിത്സിപ്പിക്കുന്നതു അബദ്ധമാണ്. ഭക്ഷണാധിക്യംകൊണ്ടു രോഗം വന്നാൽ പ്രകൃതിയുടെ ചികിത്സ ഉപവാസമാകുന്നു. രോഗം വരാതിരിക്കാനാണു നാം ശ്രമിക്കേണ്ടതു്. നമുക്കു വേലചെയ്യുന്നതിനു ഉത്സാഹമുണ്ടെങ്കിൽ ആരോഗ്യമുണ്ട്. നമ്മുടെശരീരം നിറച്ചു കുഴലുകളാണു. വെള്ളമാണുശരീരത്തിലെ ഏറിയഭാഗവും. ശരീരത്തിലെ ഓടകൾ ശുചിയല്ലെങ്കിൽ രോഗം തീൎച്ചയായിവരും. വേവിച്ചും ചുട്ടും, ഉപ്പിലും പഞ്ചസാരയിലുമിട്ടും ഭക്ഷണംകഴിക്കുന്നതു നന്നല്ല. അതു പ്രകൃതി വിരുദ്ധമാകുന്നു. നാം തത്വങ്ങളറിഞ്ഞാൽ മാത്രം പോരാ. അവയെ പ്രയോഗിക്കുവാൻ പഠിക്കണം.

നമ്മുടെ ഉദരം ഒരുറെയിൽവെ സ്റ്റേഷൻ ആകുന്നു. ആദ്യംവരുന്നതു എക്സ്പ്രസ്സ് ട്രെയിനാണു, അതിനെ നേരത്തെ മാസ്റ്റർ അയക്കുന്നു. അതുപോലെ വേഗം ദഹിക്കുന്ന ഫലങ്ങളായിരിക്കണം. രണ്ടാമതു ചില സ്റ്റേഷനുകളിൽ നിൽക്കുന്ന ട്രെയിൻ വരുന്നു. അതു സസ്യസൂപ്പുകളായിരിക്കണം. സാധാരണ ട്രയിനിന്റെ സ്ഥാനത്തു ദഹിക്കുവാൻ താമസമുള്ള അണ്ടികൾ, വേവിച്ചഫലങ്ങൾ, മാംസം, ഗോതമ്പ്, അരി, മുട്ട മുതലായവ ആകുന്നു. ഒടുവിലത്തെതുസാമാനവണ്ടിയാണ്. അതിനു ഭാരം കൂടിയ എഞ്ചിനും ഉന്തും തള്ളും മററുമാവശ്യമാണവ റത്തസാധനങ്ങൾ, പായസം, എണ്ണകൾ മുതലായവ ഇവയുടെ

സ്ഥാനത്തു വരും. എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന ഭക്ഷണസാധനം ഭുജിച്ചാൽ അതു ഓജസ്സായി പരിണമിക്കുന്നു. ഉണ്ണാൻവേണ്ടി ഉണ്ണുന്നവരുണ്ട്. സമയത്തിനല്ലാതെ ചിലരുടെ ശീലമാണ്. നാം എല്ലാവരും വേണ്ടതിലധികവും വളരെ വേഗത്തിലും ഭക്ഷിക്കുന്നു. ഭക്ഷിക്കുന്നതിലും ആത്മീയവും മാനസികവുമായ ധ്യാനമാവശ്യമുണ്ടു.

ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിലില്ലെങ്കിൽ രോഗംവരും. ഇന്നത്തെ ക്ലബ്ബ്കളിലേയും കാപ്പിക്കടകളിലേയും ആഹാരം നമുക്കു യോജിച്ചതല്ല.

എന്റെ അഭിപ്രായപ്രകാരം ഉപവാസവുംസ്വാഭാവികഭക്ഷണവും കൊണ്ടു എല്ലാരോഗവുംമാറും. നിങ്ങളുടെ പ്രധാനമരുന്നു ഭക്ഷണമാണ്. ഞങ്ങൾ ഡാക്ടരന്മാരോടു പറയുന്നതു അവർ പ്രകൃത്യനുസരണമായ ചികിത്സ നടത്തണമെന്നാണ്. ക്ഷയരോഗികൾ കതകു തുറന്നിടരുതെന്നും പനിക്കാർ വെള്ളം തൊടരുതെന്നും പറഞ്ഞ ഡാക്ടറന്മാരുടെ തെററിദ്ധാരണമാററിയതു ഞങ്ങളാണു. സൂര്യനും വായുവും പ്രകാശവും ജലവും ആഹാരവും വ്യായാമവും വിശ്രമവും, ശരിയായ വിചാരവും ആണു ഞങ്ങളുടെ ചികിത്സോപകരണങ്ങൾ. ശസ്ത്രക്രിയ ഇക്കാലത്തിനു പററിയതാണെങ്കിലും ൻ൦-കു ൻൻ വരെ ആ ക്രിയ കൂടാതെ സുഖപ്പെടുത്താം. മുഴകളും വളർച്ചകളുംകൂടി പ്രകൃതി ചികിത്സ കൊണ്ടു മാററാവുന്നതാണു. നമ്മുടെ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തെ അവഗണിച്ചുള്ള അഭ്യസനം നന്നല്ല. ഒരാളുടെ ആരോഗ്യവും അനാരോഗ്യവും മററുള്ളവരെ ബാധിക്കുന്നു. നമ്മുടെ പ്രകൃതി ചികിത്സകന്മാർ നിയമകർത്താക്കളെപ്പോലും സ്വാധീനം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കാത്ത ഒരു ചികിത്സ നിങ്ങളുടെ തലയിൽ കെട്ടിവെക്കുവാൻ ഗവമെൻറിന് അധികാരമില്ല. നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കാത്ത ഒരു മതത്തിൽ നിങ്ങൾ ചേരണമെന്ന് നിർബ്ബന്ധിക്കുവാൻ ഗവമ്മെൻറിനധികാരമില്ല. അലോപ്പതിക്കാർ പഴയ ചട്ടങ്ങൾകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതി

ചികിത്സയിൽ നൂതനമായ പല കണ്ടുപിടിത്തങ്ങളും ഉണ്ട്. പ്രകൃതിയുടെ നിയമം അന്നും ഇന്നും ഒന്നുതന്നെ.

൧൯൧൯-ൽ ന്യൂയോക്കിൽ പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരുടെ ഒരു സമ്മേളനമുണ്ടായിരുന്നു. ഞാൻ അതിൻെറ വിവരം ഒരു റിപ്പോർട്ടരോട് പറഞ്ഞു. അടുത്ത ദിവസം പത്രത്തിൽ കണ്ടതു അണ്ടിതീനികളുടെ ഒരു യോഗം നടന്നുവെന്നും അതിൽ അണ്ടിയെപ്പററി പ്രസംഗങ്ങളുണ്ടായിരുന്നുവെന്നും ആയിരുന്നു. ഞാൻ അഡോൾഫ് ജസ്റ്റിൻെറ "പ്രകൃതിയിലേക്കുള്ള മടക്കം" എന്ന പുസ്തകം ജർമ്മൻഭാഷയിൽ നിന്ന് ഇംഗ്ലീഷിലേക്ക് തർജ്ജമ ചെയ്തപ്പോൾ അമേരിക്കയിലെ അല്ലോപതിക്കാരുടെ പത്രമെഴുതിയതു് "ഈ പുസ്തകം ഉണ്ടാക്കിയവനേയും തർജ്ജിമ ചെയ്തവനേയും ഒന്നിച്ചു് തൂക്കിലിടേണ്ടതാണ്. ഇതു് പൊതുജനാരോഗ്യത്തിനപായകരമാകുന്നു" എന്നായിരുന്നു. ആറു കൊല്ലം കഴിഞ്ഞു് ഇതെഴുതിയ ആൾതന്നെ സൂര്യസ്നാനത്തിന് അയാളുടെ വീടിൻെറ മുകളിൽ ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥലമുണ്ടാക്കി. ഇപ്പോൾ അവർ പ്രകൃകിചികിത്സകന്മാരെ അനുകരിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾ സ്വാഭാവിക ഭക്ഷണം കഴിക്കരുതെന്ന് വിരോധിക്കാനവക്ക് അധികാരമില്ല. ശരിയായ ആഹാരം കഴിക്കുവാൻ ജനങ്ങളെ ഉപദേശിച്ചാൽ അവക്ക് സൌഖ്യംകിട്ടും. ഒരാളെങ്കിലും പ്രകൃതിജീവിതം നയിച്ചു് അതിൻെറഗുണം മററുള്ളവരെ കാണിച്ചാൽ പ്രയോജനമുണ്ട്. സൂര്യൻ, വായു, ഭക്ഷണം, മനസ്സ് ഇവകൊണ്ട് ആരോഗ്യത്തിൻെറ ൭-ൽ ൪ ഭാഗം സിദ്ധിക്കുന്നു. നാം നടക്കുന്ന ചെടികളാണ്. കാററും വെളിച്ചവും ധാരാളമില്ലെങ്കിൽ സുഖമില്ല. സൂര്യൻെറ രശ്മികൾ ശരീരത്തിൻെറ ഉള്ളിൽ കടക്കുന്നുണ്ട്.

അതിരാവിലെ സ്നാനവുംതേജോവായുസ്നാനവുംചെയ്യണം. നിങ്ങൾ ചെറിയതണുപ്പിൽ പത്തുമിനിട്ട് വ്യായാമം ചെയ്താൽ നല്ല ആരോഗ്യം ലഭിക്കും. കളിക്കുമ്പോഴോ അതിന് ശേഷമോ ശരീരം മുഴുവൻ തിരുമ്മണം. ചോരയോട്ടത്തിന് തിരുമ്മു

അത്യാവശ്യമാണ്. ഈ വിധം പ്രവൃത്തിച്ചാൽ ചർമ്മം, മൂത്രകോശം, മലാശയം ഇവയൊക്കെ ചുണക്കുട്ടം, പലരുടേയും ഉള്ളിൽ മലം കെട്ടിനിൽക്കുന്നു. ഗുരുവായ ഭക്ഷണം മലബന്ധമുണ്ടാക്കും. നേരെ ഭക്ഷിക്കാത്ത ഭക്ഷണം കുടലിൽ കിടന്നളിയുന്നു. അവിടെനിന്നും വാതമുണ്ടായി ശരീരത്തിൽ ദുഷ്ട് വ്യാപിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ മലങ്ങൾക്കു ശരിയായ വിസർജ്ജനമില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണു സർവ്വരോഗങ്ങളും ഉൽഭവിക്കുന്നത്.

അതിരാവിലെ ഫലങ്ങളുടെ രസം ഭുജിക്കുന്നതുത്തമമാണ്. നാം ഉണരുന്നസമയത്തു വിശ്രമത്തിനുശേഷം സ്വാഭാവികമായ വിശപ്പില്ല. നാരങ്ങാനീരു വെള്ളത്തിലൊഴിച്ചു അല്പം തേനും ചേർത്തു കഴിക്കുന്നതും കൊള്ളാം. ഉച്ചയ്ക്കു അല്പം ഫലവും സസ്യവും റൊട്ടിയും വെണ്ണയും ഒരു കപ്പ് മോരും കഴിക്കണം. വൈകുന്നേരം സുഖമായി ഭക്ഷിച്ചുകൊള്ളുക. ഇങ്ങനെയായാൽ രോഗങ്ങൾ അടുക്കുകയില്ല.

നിങ്ങൾ വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതു കാററു കയറത്തക്കവണ്ണമായിരിക്കണം. ശരീരം വൃത്തിയായിരിക്കണമെന്നു പറഞ്ഞാൽ ശരീരത്തിന്റെ അകവും പുറവും ശുദ്ധമായിരിക്കണമെന്നർത്ഥമാകുന്നു. ദുഷ്ട് ശരീരത്തിൽ കയറുന്നതു വൃത്തികേടാണു. സ്വാഭാവിക ഭക്ഷണമാണു പ്രകൃതിജീവിതത്തിന്റെ അസ്ഥിവാരം. മേൽപറഞ്ഞവക്രൂടാതെ സന്താനോല്പത്തിയ്ക്കല്ലാതെ സംഭോഗം പാടില്ല. സിഗററു ഇക്കാലത്തു ശിശുക്കൾപോലും പിടിക്കുന്നു. ഇതു് വലിയ അപകടമാണു കുട്ടികൾക്കുകൽക്കണ്ടംതിന്നാൻ കൊടുക്കരുത്. തവിടില്ലാത്ത മാവും പഞ്ചസാരയും കുട്ടികൾക്കു പററിയതല്ല. വെള്ളപഞ്ചസാര, വെള്ളയുപ്പ്, വെള്ളയരി ഇവ മനുഷ്യരുടെ ശാപമാണു. വെള്ളപഞ്ചസാര നിങ്ങളുടെ നാഡികളെ ദുർബ്ബലമാക്കുന്നു. മാവും വെള്ളവും ചേന്നാൽ പശയായി. തവിടുകളയാതെ അരിയോ ഗോതമ്പോ ഭക്ഷിക്കണമെങ്കിൽ ആകാം. വെള്ളയുപ്പ് ചെന്നാണു നീരും മൂത്രകോശത്തിനു രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നത്. തള്ളമാക്കു മുലപ്പാലില്ലെങ്കിൽ കുട്ടിക്കു തേങ്ങാപ്പാൽ കൊടുക്കണം. കുട്ടികൾക്കു പഴങ്ങളും അ

ണ്ടിവൎഗ്ഗങ്ങളും കൊട്ടത്തു വളൎത്തണം. അണ്ടിവൎഗ്ഗത്തിൽ മനുഷ്യനാവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങളെല്ലാമുണ്ടു. മാംസാഹാരം നിഷിദ്ധമാണു. നല്ല ഓട്ടക്കാരും ഗുസ്തിക്കാരും പറയുന്നതു മാംസം ത്യജിക്കുന്നതു നന്നാണെന്നാകുന്നു്.

ഭൂമിയുടെ അടിൽനിന്നും പശിമ മണ്ണെടുത്തുപയോഗിക്കുന്നതു ചൎമ്മരോഗങ്ങൾക്കു നന്നാകുന്നു. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിനു ക്ഷീണം തോന്നുമ്പോൾ നഗ്നമായി മണ്ണിൽ കിടക്കുന്നതു കൊള്ളാം. ഭൂമി, ജലം, വായു, സൂൎയ്യൻ, ശുദ്ധഭക്ഷണം ഇവയിൽനിന്നും സദാ ഓജസ്സിനെ ആവാഹിക്കുക. നിങ്ങൾക്കു പ്രകൃതിയെ ചതിക്കുവാൻവയ്യാ. നിങ്ങൾ അച്ഛുകുത്തിനും വൈദ്യന്മാരുടെ നിൎബ്ബന്ധത്തിനും എതിരായി പ്രവൎത്തിക്കുവിൻ. പ്രകൃതിയുടെ നിബന്ധനകളെ അനുസരിക്കുവിൻ.

കൊച്ചുകുട്ടികളല്ലാതെ പ്രായംചെന്നവർ പാൽ ഉപയോഗിക്കരുതു്. മോരു ശരീരത്തിനു നന്നാകുന്നു. അണ്ടിവൎഗ്ഗങ്ങളിൽനിന്നുള്ള വെണ്ണ നന്നാണു്. പശുവിൻെറവെണ്ണ പിത്തകോശത്തിനു കേടുണ്ടാക്കുന്നു. പാലാടയും നന്നല്ല. മുട്ടയിലെ കരു നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ വിഷം കലൎത്തുന്നു. മുട്ട ഒരു സ്വാഭാവിക ഭക്ഷണമല്ല. ഫലങ്ങളും സസ്യങ്ങളും അണ്ടിവൎഗ്ഗങ്ങളും കൊണ്ടുമനുഷ്യനു ജീവിക്കാം. സ്റ്റാൎച്ചുള്ള പദാൎത്ഥങ്ങളും മാംസവും ഉപ്പിലിട്ടതും വറത്തതുമായ സാധനങ്ങളും ത്യജിക്കുക. സ്വാഭാവിക ഭക്ഷണത്തിൽ നമുക്കു വേണ്ട എണ്ണയും കൊഴുപ്പുമുണ്ടു്.

ആഹാരപദാൎത്ഥ വിവേചനം.

(അംശി, പി നാരായണപിള്ള)

—*—

മനുഷ്യർ വിവിധരീതിയിലുയുള്ള വരാണ്. ഒരാളുടെ ശരീര പ്രകൃതി മററൊരാളുടേതുപോലെ ഒരിക്കലും ഒത്തിരിക്കുന്നില്ല. അവരുടെ പ്രവൃത്തി, ചുററുപാട്ട് എന്നിവയും ഭിന്നരൂപത്തിലുള്ളവയാണല്ലോ ആകയാൽ ഓരോരുത്തൎക്കും ഓരോതരം ആഹാരമാണ് ആരോഗ്യ വൎദ്ധനയ്ക്കു ആവശ്യമായിരിക്കുന്നത്. അവരവരുടെ ശരീരപ്രകൃതിയും ചുററുപാടും മനസ്സിലാക്കി അവരവർ തന്നെ അതു തിരഞ്ഞെടുത്തു കൊള്ളേണ്ടതുമാകുന്നു. പക്ഷിമൃഗാദികളുടെ പ്രവൃത്തികളെ പൎയ്യവേക്ഷണം ചെയ്തു നോക്കിയാൽ അവ എല്ലാ തരം പദാൎത്ഥങ്ങളും ഭക്ഷിക്കുന്നില്ലെന്നു കാണാം. തനിക്കാവശ്യമുള്ളവ ഏതാണെന്നു അവ ഘ്രാണിച്ചു നോക്കി വേർതിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യൻ പക്ഷിമൃഗാദികളേക്കാൾ പലതിലും ഉൽകൃഷ്ടനാണെങ്കിലും ഭക്ഷണ വിഷയത്തിൽ അവൻ അവയേക്കാൾ ഏററവും അധമനും അധഃസ്ഥിതനുമാകുന്നു.

ആഹാരപദാൎത്ഥങ്ങളെ പലതരത്തിലും പലപ്രാവശ്യവും പലരും പരിശോധിച്ചു നോക്കിയിട്ടുണ്ട്. അതിൽ പൂൎവ്വികരുഷിപ്രവരന്മാരുടെ പരിശോധനാഫലവും ആധുനിക പാശ്ചാത്യ ഭിഷഗ്വരന്മാരുടെ പരിശോധനാഫലവും തമ്മിൽ നമുക്ക് ഒന്നു താരതമ്യപ്പെടുത്തി നോക്കാം. പൂൎവ്വികർ ആഹാര പദാൎത്ഥങ്ങളെ പരിശോധിച്ചു വാതപിത്ത കഫങ്ങളെ ഉൽഭൂതമാക്കുന്നവയും, ഉന്മൂലനം ചെയ്യുന്നവയുമെന്നു വേർ തിരിച്ചു വെച്ചു. ആധുനികരാകട്ടെ അവയെ ഏ. ബി. സി. ഡി. ഈ എന്നീ വിററാമിൻ അടങ്ങിയവയെന്നു വിവേചനം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. വാത പിത്തകഫങ്ങൾ വലിയ വിവരണം കൂടാതെ നമുക്കു മനസ്സിലാകാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ "വിററാമിൻ തീയറി" ആധുനികവും അൎത്ഥവിവരണം അർഹിക്കുന്നതുമാണ്. ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിലെല്ലാം ഏതെങ്കിലും ഒരു ത

ളം "വിററാമിൻ" എന്ന ജീവൽ അംശം അന്തർല്ലയിച്ചിരിക്കുന്നു. അതിൻെറ കൂട്ടുതൽകുറവിലാണ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യമൊ അനാരോഗ്യമോ ആയ അവസ്ഥ അമന്നിരിക്കുന്നതു്. ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ ഏ. ബി. സി. എന്നീ മൂന്നു പ്രധാനവിററാമിനും ഇല്ലാതായിപ്പോകുമ്പോൾ അതു നിഷ്പ്രയോജനവും രോഗഹേതുകവുമായ് ഭവിക്കുന്നു. വിററാമിൻ ഏ കുറഞ്ഞ കുട്ടികൾക്കു കണ്ണ ബാധിച്ചു കാണാം. കൈകാലുകൾ മെലിഞ്ഞു നെഞ്ചു് കൂട്ട കെട്ടി തലവലുതായി കാലിലെ അസ്ഥികൾ നടക്കുമ്പോൾ വളഞ്ഞു കാണുന്ന ശരീര പ്രകൃതം വിററാമിൻ ഏ യുടെ അഭാവത്തെ കാണിക്കുകയാണ്. ഇതു നികത്തുവാൻ "മങ്കാരത്തുനെയ്യ്", വെണ്ണ, കോഡ്ലിവർ ഓയിൽ എന്നിവ കൊടുത്തുവരുന്നു. വിററാമിൻ ഏയുടെകുറവ് ശരീരത്തിൻെറ വളർച്ചയെ തടയുകയും ചൂട്ട അസാമാന്യമായ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ശരീരത്തിൽ വിററാമിൻ ബിയുടെ അഭാവം ബറിബറി എന്നൊരു ഭയങ്കര രോഗത്തെ ഉണ്ടാക്കി വരുന്നതായ് പറയപ്പെടുന്നു. കലശലായ മലബന്ധം ഇതിൻെറ അഭാവത്തെയാണ് കാണിക്കുന്നതു്. ഈ കുറവുതീക്കുവാൻ പുതിയ മുട്ടയും തവിടും ഉപയോഗിച്ചാൽ മതിയാകുമത്രേ. സാധനങ്ങളിൽ ൰ ഡിഗ്രി ചൂടുള്ള ആവി തട്ടിയാൽ അലിഞ്ഞുപോകുന്ന ഒന്നാണ് വിററാമിൻ സി. നമ്മൾ സാധാരണ പച്ചക്കറി സാധനങ്ങൾ പുഴുങ്ങി തിന്നുന്നവരാകയാൽ നമ്മിൽ അധികം പേരിലും "വിററാമിൻ സി" ഇല്ലാതിരിക്കുവാനാണ് വകയുള്ളതു്. ഇതിൻെറ കുറവുകൊണ്ടു് പല രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ കുറവുതീക്കാൻ മലക്കറികൾ കഴിവുള്ളതു പച്ചയായ് ഭക്ഷിക്കുകയും മധുരനാരങ്ങാ, മുന്തിരിങ്ങാ, നേന്ത്രക്കായ് എന്നിവ മുറയ്ക്കു് ആഹാരമാക്കുകയും ചെയ്താൽ മതിയാകും. "വിററാമിൻ ഡി" പൊതുവെ വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നതും അസ്ഥിയിൽ "ഫോസ്ഫറസ്സ്, കാൽസിയം" എന്നീ ലവണ പദാർത്ഥങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുന്നതുമാകുന്നു. "വിററാമിൻ ഈ" ഗോതമ്പിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതാണ്. പല പയ്യവേക്ഷണങ്ങളാൽ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള താഴെ കൊടുക്കുന്ന പട്ടിക ഓരോസാധനങ്ങളിൽ ഇന്നിന്ന വിററാമിൻ എത്ര എത്രയുണ്ടെന്നു തെളിയിക്കുന്നതാണ്.

സാധനങ്ങളുടെ പേര്	വിററാമിൻ ഏ.	വിററാമിൻ ബി.	വിററാമിൻ സി.	വിററാമിൻ ഡി	വിററാമിൻ ഈ	റിമാർക്ക്സ്
തവിട്ടുള്ള ഗോതമ്പുപലഹാരം	✠	✠ ✠	?	✠	✠	
തവിടില്ലാത്തപലഹാരം	0	0	0	0	0	
ഓട്ടമിൽ	✠	✠ ✠	0	✠	✠	
പുഴുക്കലരി	0	0	0	0	0	
പാൽ	✠ ✠	✠ ✠	✠	✠	✠ ✠	
വെണ്ണ	✠ ✠ ✠	0	0	✠	0	
സസ്യസ്നേഹങ്ങൾ	0	0	0	0	0	
മുട്ടയുടെമഞ്ഞക്കരു	✠ ✠ ✠	✠	?	0	0	
ടി വെണ്ണക്കരു	0	✠	?	0	0	
കോഡ്ലിവർഓയിൽ (മീനെണ്ണ)	✠ ✠ ✠	0	0	✠	✠ ✠	
പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ	✠ ✠	✠	✠	✠	✠	
പച്ചമലക്കറികൾ (൧)	✠ ✠	✠	✠ ✠ ✠			(൧.) വേകിച്ചാൽ നശിക്കുന്നു
ഏത്തൻപഴം (൨)	✠	?	✠			(൨.) ടി. സി. നശിക്കും.
ഉള്ളിവർഗ്ഗം (൩)	?	0	✠ ✠ ✠			(൩.) ടി. സി. കാണുന്നില്ല
മധുരനാരങ്ങാ മുന്തിരിങ്ങാ	?	✠	✠ ✠ ✠			

ഇനി നമുക്കു പൌരസ്ത്യ ഋഷി പ്രവരന്മാർ ഈ വക ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളെ എങ്ങിനെ വിവേചനം ചെയ്തിരിക്കുന്നു എന്നും, അവയുടെ ഗുണാഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ചു എന്തുപറയുന്നു വെന്നും നോക്കാം.

മുന്തിരിങ്ങാ:—ദ്രാക്ഷാഫലോത്തമാവൃഷ്യാചക്ഷുഷ്യാ
സൃഷ്ടമൂത്രവിൾ സ്വാദുപാകരസംസ്നിഗ്ദ്ധാ”

ഇങ്ങിനെ മുന്തിരിങ്ങ ഫലങ്ങളിൽ വെച്ചു ഉത്തമമായിട്ടുള്ളതും ശുക്ലവൎദ്ധനകരവുംനേത്രത്തിന് നന്നും മലമൂത്രങ്ങളെ വിസൎജ്ജിപ്പിക്കുന്നതും മാധുൎയ്യമുള്ളതും പശയുള്ളതും ആകുന്നു. ഇതു വാതം, രക്തപിത്തം, കാസം, പനി, ഒച്ചയടപ്പ്, ഉരക്ഷതം, രാജയക്ഷ്മ, ഇതുകളെ ശമിപ്പിക്കാൻ ശക്തിയുള്ളതാകുന്നു.

മാമ്പഴം:—“കഷായനരസംസ്വാദുവിഘ്നബ്രുംഹണം;ഗുരുപിത്തവിരോധി—”മാമ്പഴം ചവൎപ്പുരസമുള്ളതും സ്വാദുള്ളതും വാതത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതും ശരീരത്തെ തടിപ്പിക്കുന്നതും ഗുരുവും പിത്തവിരോധിയും ശുക്ലത്തേയും കഫത്തേയും കളയുന്നതും ഹൃദയ പ്രസാദത്തെ വരുത്തുന്നതും വൎണ്ണത്തേയും രുചിയേയും രക്തത്തേയും മാംസത്തേയുംബലത്തേയും ഉണ്ടാക്കുന്നതും ആകുന്നു.

ചക്കപ്പഴം:—“പനസാനാംഫലാപകപം കഷായം മധുരം ഗുരുപിത്താനിലഹരംവൃക്ഷ്യം ശ്ലേഷ്മളം” ചക്കപ്പഴം, ചവൎപ്പും, മധുരവും, വൃക്ഷ്യവും, പിത്താനിലനെ കളയുന്നതും കഫത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും ശരീരത്തെ തടിപ്പിക്കുന്നതുമാണ്.

നാളികേരം:-“നാളികേരം ഗുരുസ്നിഗ്ദ്ധംവാതഘ്നം സ്വാദുശീതളം, ബലമാംസപ്രദംഹൃദ്യം ബ്രുംഹണംവസ്തിശോധനം” തേങ്ങ ഗുരുവായുംസ്നിഗ്ദ്ധമായും മധുരമായുംശീതളമായും ഇരിക്കും. വാതത്തെ നശിപ്പിക്കും ബലത്തേയും മാംസത്തേയും ഹൃദയപ്രസാദത്തേയും ഉണ്ടാക്കും. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. വസ്തി ശുദ്ധിയേയും വരുത്തും.

കോഴിമുട്ട:—"കുക്കുടാണ്ഡം ഗുരുതരം കഫശുക്ലവിവൎദ്ധനം, ബൃംഹണം മധുരംരുച്യംവിശേഷാദനിലാപഹം"
കോഴിമുട്ട ഗുരുവും കഫത്തേയും ശുക്ലത്തേയും വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ശരീരത്തെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നതും മാധുൎയ്യത്തെ ചെയ്യുന്നതും വിശിഷ്യാ വാതത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു.

ഉഴുന്നു:—"മാഷസ്സ്നിഗ്ദ്ധോബലശ്ലേഷ്മാമലപിത്തകരസ്സരഃ"
ഉഴുന്നു നെയ്പ്പശയോടു കൂടിയതും ബലത്തേയും കഫത്തേയും മലത്തേയും പിത്തജലത്തേയും ഉണ്ടാക്കുന്നതും വാതത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്നതും ശുക്ലത്തെ വൎദ്ധിപ്പിച്ചു പുറത്തു തള്ളുന്ന സ്വഭാവമുള്ളതും ആകുന്നു. എന്നാൽ ചെറുപയർ തുടങ്ങിയ ശിംബധാന്യങ്ങളാകട്ടെ മധുരവും സ്രോതസ്സുകളെ അടക്കുന്നതും ശൈത്യമുള്ളതും മേദസ്സിനും കഫത്തിനും രക്തപിത്തത്തിനും നന്നമാകുന്നു. പച്ചച്ചെറുപയറും കടലയും വാതത്തെകഠിനമായി കോപിപ്പിക്കുന്നവയാണ്.

മലരും അവലും:—"ലാജസ്തൃട്ഛർദ്യതിസാരമേഹമേദകഫച്ഛിദഃകാസപിത്തോപശമനാലഘുവാഹമഃപൃഥകാ ഗുരവെബല്യഃകഫവിഷ്ടംഭകാരിണം" മലർ ദാഹം, ഛർദി, അതിസാരം മേഹം, മേദസ്സ്, കഫം, കാസം ഇവകളെ ശമിപ്പിക്കും. ജഠരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. ലഘുവും കുറഞ്ഞും ശീതവീൎയ്യമായുമിരിക്കും.

അവിൽ—ഘനവും ബലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും കഫത്തേയും മലബന്ധത്തേയും ഉണ്ടാക്കുന്നതുമാകുന്നു.

ചേന:—"ദീപന സൂരണോരുച്യഃ കഫഘ്നോവിശദോലഘു, വിശേഷാദർശ്ശസാംപഥ്യം" ചേന ദീപനത്തേയും രുചിയേയും ഉണ്ടാക്കുന്നതും കഫത്തെ കളയുന്നതും വിശേഷിച്ചു അർശസ്സിനു ഏററവും പഥ്യമായതുമാകുന്നു.

പാൽ:—"സ്വാദുപാകരസസ്നിഗ്ദ്ധമോജസ്യം ധാതുവൎദ്ധനംവാതപിത്തഹരം വൃഷ്യം ശ്ലേഷ്മളം ഗുരുശീതളം."

പാൽ സ്വാദുള്ളതും പശയുള്ളതും ഓജസ്സിനെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ധാതുപുഷ്ടിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും വാതപിത്തങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുന്നതും ശുക്ലത്തേയും കഫത്തേയും വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ഗുരുവും ശീതളവുമാകുന്നു. കൂടാതെ അതു പ്രാണനെ ബലപ്പെടുത്തും. ദേഹസുഖം വരുത്തും. ഉരക്ഷതമുള്ളവൎക്കും ധാതു ക്ഷയിച്ചവൎക്കും ഹിതത്തെ ചെയ്യും. ബലത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും. ബുദ്ധിക്കു പ്രസാദത്തെ വരുത്തും.

മോരും തൈരും:—

"തക്രംലഘുകഷായാമ്ലം ദീപനം കഫവാതജിൽ
ശോഫോദരാൎശോഗ്രഹണീ, മൂത്രകൃച്ഛ്രജ്വരാരുചിഃ
ഗുന്മപ്ലീഹഘൃതവ്യാപൽ, ഗരപാണ്ഡ്വാമയാൻ ജയേൽ
തദ്വന്മസ്തുസരം സ്രോതസ്സോതിവിഷ്ടംഭജില്ലഘു."

മോരു ലഘുവും ചവൎപ്പുരസമുള്ളതും പുളിപ്പുള്ളതുമാകുന്നു. അതു കഫത്തേയും വാതത്തേയും നശിപ്പിക്കും. ശോഫം, മഹോദരം, അൎശസ്സ്, ഗ്രഹണി, മൂത്രസ്തംഭം, പനി, രുചിക്കുറവ്, ഗുന്മൻ, പ്ലീഹ, നെയ്യ് സേവിക്കാഞ്ഞിട്ടോ (വിററാമിൻ എ?) അധികം സേവിച്ചിട്ടോ ഉണ്ടാകുന്ന ഉപദ്രവം, കൃത്രിമവിഷം, പാണ്ഡുരോഗം തുടങ്ങിയ മഹാരോഗങ്ങളെ കാലക്രമേണ ഇല്ലാതാക്കും. തൈരും ഇതേഗുണങ്ങളെ തന്നെ ചെയ്യുന്നു കൂടാതെ വിരേചനത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും രോമകൂപങ്ങൾ മുതലായ സ്രോതസ്സുകളുടെ മാൎഗ്ഗത്തെ ശുഭമാക്കുന്നതും വായുവിനെ നശിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു.

വെണ്ണ:—

"നവനീതം നവം പ്രവൃഷ്യം ശീതംവൎണ്ണബലാസികൃൽ
സംഗ്രാഹി വാതപിത്താസൃൿക്ഷയാൎശോൎദ്ദിനകാസജിൽ
ചക്ഷുഷ്യം ബാലവൃദ്ധാനാംപ്രശസ്തം സൌകുമാൎയ്യകൃൽ"

പുതിയവെണ്ണ ശീതവും ശുക്ലവൎദ്ധനയെചെയ്യുന്നതുമാണ്,. അതു വൎണ്ണം, ബലം, ജഠരാഗ്നി, ഇതുകളെവൎദ്ധിപ്പിക്കും. മലബന്ധത്തെ ഉണ്ടാക്കും. വാതരക്തപിത്തം, ക്ഷയം, അൎശസ്സ്

അർഭിതവാതം, കാസശ്വാസം, ഇവകളെ ശമിപ്പിക്കും. കണ്ണിന പ്രകാശമുണ്ടാക്കും. ബാലന്മാൎക്കും വൃദ്ധന്മാൎക്കും ഏററവും നന്നു. വിശേഷിച്ചു ദേഹത്തിന കാന്തിയേയും ഉണ്ടാക്കും.

നെയ്യ്:—

"ശസ്തം ധീസ്മൃതിമേധാഗ്നിബലായുഃ ശുക്രചക്ഷുഷാ
ബാലവൃദ്ധപ്രജാകാന്തി സൌകുമാൎയ്യസ്വരാൎത്ഥിനാം
ക്ഷതക്ഷീണപരിസൎപ്പശസ്ത്രാഗ്നിഗ്ലപിതാത്മനാം
വാതപിത്തവിഷോന്മാദശോഷാലക്ഷ്മിജ്വരാപഹം"

നെയ്യ് കാൎയ്യഗ്രഹണത്തിനായി ബുദ്ധിക്കും, ഗ്രഹിച്ചതിനെ ധാരണ ചെയ്യാനായി ഓൎമ്മശക്തിക്കും, ഉടനെ ഗ്രഹിപ്പാനായി മനസ്സിനും ശക്തിയെ കൊടുക്കുന്നു. അതു ജഠരാഗ്നിയെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും. പ്രാണന്നു ബലമുണ്ടാക്കും. ആയുസ്സിനെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും. ശുക്ലത്തിനും കണ്ണിനും നന്നു. ബാലന്മാൎക്കും വൃദ്ധന്മാൎക്കും ഒന്നുപോലെ ഗുണത്തെചെയ്യും. സന്തതിയുണ്ടാവാനും സ്വരം നന്നാവാനും ദേഹകാന്തിയുണ്ടാവാനും ഉത്തമം. മെലിഞ്ഞവൎക്കും, മുറിവേററവൎക്കും, വിസൎപ്പരോഗമുള്ളവൎക്കും തീപൊള്ളൽ ഉണ്ടായവൎക്കും നന്ന്. കൂടാതെ നെയ്യ് സദാ വാതത്തേയും, പിത്തത്തേയും, കൂട്ടവിഷത്തേയും, ഉന്മാദം, രാജയക്ഷ്മാവ്, അലക്ഷ്മി എന്നിവയേയും നിവാരണം ചെയ്യും.

തണുത്തജലം:—

"ജീവനന്തർപ്പണംഹൃദ്യംഹ്ലാദബുദ്ധപ്രബോധനം
തന്വവ്യക്തരസംമൃഷ്ടം ശീതംലഘ്വമൃതോപമം"

തണുത്ത ജലം ഓജസ്സിനെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതാണ്. അതു തളർച്ചയെ മാററുന്നു. ഹൃദയത്തിന്നു ഏററവും ഹിതവും ആനന്ദകരവുമാണ്. ബുദ്ധിക്കു പ്രബോധനത്തെ കൊടുക്കുന്നു. അതിൻെറ രസം വ്യക്തമല്ലാത്തതാണ്. സൎവ്വോപരി അതു സംതൃപ്തിദായകവും അമൃതു തുല്യവുമാകുന്നു.

ആരോഗ്യപാലനം.

(തുടച്ച്.)

(കെ. വി. മൈക്കൾ, കരുകുററി)

ആമാശയത്തിന്റെ സ്വസ്ഥത.

പ്രവൃത്തിക്കനുസരണമായ വിശ്രമവും കൂടിയെ കഴിയൂ. ആവശ്യത്തിനനുസരണമായ വിശ്രമമില്ലാതെ പ്രവർത്തിച്ചാൽ ആരോഗ്യനാശത്തിനും മരണത്തിനു തന്നെയും കാരണമാകും. ബാഹ്യാവയവങ്ങൾക്കു വിശ്രമം ആവശ്യമായതുപോലെ ആഭ്യന്തരാവയവങ്ങൾക്കും വിശ്രമം വേണമെന്നുള്ള കാര്യം ചിലർ ഓർക്കുന്നേയില്ല. ശ്വാസോഛ്വാസവും രക്തപരിവർത്തനവും നിരന്തരം ശരീരത്തിൽ നടന്നുകൊണ്ടാണിരിക്കുന്നതു. ആ അവയവങ്ങൾക്കു വിശ്രമം കൊടുക്കു എന്നകാര്യം സാദ്ധ്യമല്ല. അതു ഇവിടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നില്ല. ആമാശയ (Stomach)ത്തിനു വിശ്രമം കൊടുക്കേണ്ട ആവശ്യകതയെപ്പററിയാണു ഇവിടെ പറയുന്നതു.

നമ്മുടെ കയ്യിൽ ഒരു ഇരുമ്പുകട്ടിയോ ഈയക്കട്ടിയോ വച്ചുകൊണ്ടു നിരന്തരം രണ്ടുമണിക്കൂർ സമയം വേഗതകൂട്ടുകയോ കുറക്കുകയോ ചെയ്യാതെ അനക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുവാൻ നിർബ്ബന്ധപ്പെട്ടുപോയി എന്നിരിക്കട്ടെ. ഇത്രയും ചുരുങ്ങിയ സമയത്തേക്കു ഇപ്രകാരം പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ നമ്മളിലുണ്ടാകുന്ന വികാരമെന്തായിരിക്കും? നിശ്ചിതസമയത്തിനു മുൻപുതന്നെ മാംസപേശികളും ഞരമ്പുകളും ക്ഷീണിക്കുകയും നമുക്കു വളരെ ക്ഷീണം തോന്നുകയും ചെയ്യുന്നതല്ലയോ? ഒരുദിവസം മാത്രം ഇങ്ങനെ ചെയ്താലും ഇമ്മാതിരിയുള്ള വിഷമങ്ങൾ തോന്നുകയില്ലയോ?

നമ്മുടെ ആമാശയത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ അവിടെയുള്ള അവയവങ്ങൾക്കു കൊടുക്കുന്ന ജോ

ലിയും ഏകദേശം ഇപ്രകാരം തന്നെയാണ്. ഈ വിധം ആമാശയത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ അവിടെയുള്ള അവയവങ്ങൾക്കു നിരന്തരമായി ജോലികൊടുക്കുകയും സ്വല്പനേരത്തേക്ക് വല്ലഭക്ഷണവും ചെല്ലാതിരുന്നാൽ അത്് വലിയകേടാണെന്നു നാം ധരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്വല്പനേരം ഇപ്രകാരം നിരന്തരമായുള്ള കഠിനജോലികളിൽ നിന്നും ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു വിശ്രമം കൊടുത്തു അവയെ ശാരീരികവും മാനസ്സികവുമായ പ്രവൎത്തികളിൽ സഹായിക്കുന്നതിലേക്കു സമ്മതിക്കുന്നതായാൽ പല ദേഹാസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളും ശമിപ്പിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുമെന്നുള്ളതും വ്യക്തമായിട്ടുള്ള സംഗതിയല്ലയോ..

ഭക്ഷിക്കൽ

ഒരു പ്രാവശ്യം ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ അതു ദഹിച്ചിട്ടെ പിന്നീടു ഭക്ഷിക്കാവു. പതിവായി ഭക്ഷിക്കുന്നതിനു പുറമേ ഇടക്കുള്ള സമയങ്ങളിൽ വേറെ യാതൊരാഹാരവും കഴിക്കാതിരിക്കുവാൻ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. എന്തെന്നാൽ ആയതു വിശപ്പിനെ കെടുത്തുകയും പതിവുസമയത്തു കഴിക്കുന്നതിനുള്ള ഭക്ഷണം ദഹിപ്പിക്കുന്നതിനായി വേണ്ട ദഹന ദ്രാവകങ്ങൾ ഇടക്കു ചെല്ലുന്ന ആഹാരങ്ങൾക്കായി ക്രമമില്ലാതെ ഉപയോഗിക്കേണ്ടിവരുന്നതിനാൽ ക്ലിപ്തസമയങ്ങളിൽ കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിനു വേണ്ട വിധം ദഹനദ്രാവകങ്ങൾ കിട്ടാതെ വരികയും ചെയ്യും. ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് പാനീയമായി എന്തെങ്കിലും ഉപയോഗിക്കുന്നപക്ഷം അതിനോടു കൂടി കട്ടിയുള്ള ആഹാരങ്ങൾ കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതിനെങ്കിലും പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. വിശപ്പില്ലാത്തപ്പോൾ യാതൊന്നും ഭക്ഷിക്കരുത്. വിശപ്പില്ലാത്തപ്പോൾ യാതൊന്നും സ്വീകരിക്കത്തക്ക വിധത്തിലല്ല ദേഹസ്ഥിതി. ശക്തിയുണ്ടാകുന്നതിനായിട്ട് ആഹാരം കണ്ടമാനം കഴിക്കുന്നതു നന്നല്ല. അതു പോലെ തന്നെ ഭാരവും ദേഹബലവും

കൂറയാതിരിക്കണമെന്നുള്ള ഉദ്ദേശത്തോടു കൂടിയും യാതൊന്നും ഭക്ഷിക്കരുതു്. വിശപ്പില്ലാതെ ഇരിക്കുന്നതു് വളരെ ദോഷകരമാണ്. ഭക്ഷണത്തിനുശരിയായ ആവശ്യമില്ലാത്തപ്പോൾ മററുള്ളവരെ പ്രീതിപ്പെടുത്തുന്നതിനോ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനോ വേണ്ടി—പ്രത്യേകിച്ചും സുഖമില്ലാത്തപ്പോൾ—യാതൊന്നും ഭക്ഷിക്കരുതു്. അധികമായിക്ഷീണിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ ആദ്യമായി വിശ്രമിച്ചല്ലാതെ യാതൊന്നും ഭക്ഷിക്കാൻ പാടില്ല. മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും അസ്വാസ്ഥ്യതയുള്ളപ്പോഴും തലേപ്രാവശ്യം കഴിച്ച ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷമുള്ള അസ്വാസ്ഥ്യത മാറാതേയും ഭക്ഷിക്കരുതു്.

ശൗചാചാരങ്ങൾ.

(മഹോപാദ്ധ്യായൻ: ജി നാരായണപ്പണിക്കർ.)

"ഉപനീയ ഗുരുഃ ശിഷ്യം ശിക്ഷയേ ച്ഛൗചമാദിതഃ
ആചാരമഗ്നികാര്യഞ്ച സന്ധ്യോപാസനമേവച"
(അഗ്നിപുരാണം. ൧൬൩-൧൩.)

പണ്ടത്തെ ഗുരുകുലങ്ങളിലെ പ്രാഥമികപാഠപദ്ധതിയാണ് ഈ ശ്ലോകത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു്. ശിഷ്യനെ ഉപനയിച്ചു ഗുരുകുലത്തിൽ ചേർത്താൽ ആദ്യമായി പഠിപ്പിച്ചുവരുന്നതു് ശൗചവും ആചാരവുമായിരുന്നു. ആരോഗ്യരക്ഷക്കുപാലിക്കേണ്ട നിയമങ്ങളാണു ഇവ. ശൗചത്തെ ആഭ്യന്തരമെന്നും ബാഹ്യമെന്നും രണ്ടായിപിരിച്ചിട്ടു്; ബാഹ്യശൗചത്തിനു ദ്രവ്യശുദ്ധി എന്നു് പേർകൊടുത്തു, ഓരോരോ ദ്രവ്യങ്ങളുടെയും ശുദ്ധ്യശുദ്ധികളെപ്പററി സ്മൃതികൾ വളരെ വിസ്തരിച്ചു പറയുന്നു. ആഭ്യന്തരശൗചം കായികം, വാചികം, മാനസമെന്നു് മൂന്നായി പിരിയുന്നു. കായിക ശൗചത്തേക്കൂടി ചിലർ ബാഹ്യശൗ

ചത്തിൽതന്നേ ഉൾപ്പെട്ടതിയും വിഭജിക്കാറുണ്ട്. സത്യവും, തപസ്സുമാണ വാങ്മനഃ ശൗചസാധനങ്ങൾ. ഇവയേക്കുറിച്ചു ഇവിടെ ചിന്തിയ്ക്കുന്നില്ല. ആരോഗ്യരക്ഷയിൽ പ്രാധാന്യം കായിക ശൗചത്തിനാണല്ലോ. ഇതുതന്നെയായിരുന്ന പ്രാചീനഗുരുക്കന്മാർ ആദ്യമായി അനുഷ്ഠാനദ്വാരാ ശിഷ്യരെ പഠിപ്പിച്ചുവന്നത്. സ്നാനപ്രക്ഷാളനാദികളാണ കായിക ശൗചക്രിയകൾ. ഇതിലേക്കുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ മണ്ണും വെള്ളവും മാത്രമായിരിക്കണമെന്ന നിഷ്കർഷയായി വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഓരോപ്രാവശ്യം ഇത്ര മണ്ണുതേച്ചു, ഇത്ര വെള്ളംകൊണ്ട്, ഇത്രപ്രാവശ്യം ക്ഷാളനം ചെയ്യണമെന്നും കർക്കശങ്ങളായ നിയമങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഇവയേ വിവരിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥങ്ങളും അസംഖ്യയങ്ങളാകുന്നു. കൈ തേച്ചുകഴുകുന്നതിൽ വെള്ളത്തിൻെറയും മണ്ണിൻെറയും അളവോ തവണയോ കുറഞ്ഞുപോയാൽ പന്ത്രണ്ടും, ചിലപ്പോൾ ഇരുപത്തിനാലും തലമുറയിലുള്ള പിതൃക്കൾ നരകത്തിൽ പോകുമെന്നും മററുമുള്ള ഭീഷിണികളും ഈ വകഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ കാണാം. ഇതെല്ലാം കണ്ടിട്ട ഈ വിഷയത്തിന്ന, അതുഅർഹിക്കുന്നതിലും കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം കൊടുത്തുകളഞ്ഞുവെന്ന് പരിഹസിക്കുന്ന നവീനന്മാർ ആരോഗ്യരക്ഷയിലും, ശുചിത്വത്തിലും നമ്മുടെ പൂർവ്വന്മാർക്കുണ്ടായിരുന്ന നിഷ്കർഷയേക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കാത്തത് കഷ്ടമാകുന്നു.

ലങ്കയിൽ പോയി മടങ്ങിവരുന്ന ഹനുമാൻ, ശ്രീരാമനോട് "അഗ്നിഹോത്രഞ്ചവേദാശ്ച രാക്ഷസാനാം ഗൃഹേഗൃഹേ" (വേദാദ്ധ്യയനവും, ഹോമങ്ങളും രാക്ഷസന്മാരുടെ വീടുതോറും നടന്നുവരുന്നു.) എന്നുപറഞ്ഞപ്പോൾ ശ്രീരാമൻെറ കയ്യിലിരുന്ന വില്ലു താഴെ വീണുവെന്നും, എന്നാൽ "ദയാസത്യഞ്ച ശൗചഞ്ച രാക്ഷസാനാം നവിദ്യതേ" (ഭൂതദയ, സത്യം, ശൗചം ഇതു മൂന്നും അവർക്കില്ല.) എന്നു തുടർന്നുപറഞ്ഞപ്പോൾ വീണ്ടും വില്ലു കൈയിലെടുത്തുവെന്നും ഐതിഹ്യമുണ്ട്. ഇൻഡ്യയിലെ സാമുദായിക നീചോച്ചഭാവത്തിന് ഹേതു ആര്യന്മാരുടെ ശൗചനിഷ്കർഷതന്നെയാണ്. ശൗചാചാരവിഹീനന്മാരെയാണ രാക്ഷസന്മാരെന്നും മററും അവർ വിളിച്ചുവന്നത്.

ആചാരശബ്ദം ക്രിയാസാമാന്യവാചകമാണെങ്കിലും, ഒരു സമുദായത്തിൽ മററുള്ളവക്കും തനിക്കും, അനുദ്വേഗകാരിയായിട്ട് പെരുമാറേണ്ടതിലേക്കുള്ള മുറകളെയാണ് ആചാൎയ്യന്മാർ ഈ വാക്കുകൊണ്ടു വിവക്ഷിക്കുന്നത്. "യസ്മാന്നോദ്വിജതേ ലോകോ ലോകാന്നോദ്വിജതേ ചയഃ" എന്നു ഗീതപറയുന്നരീതിയിൽ പെരുമാറുന്നതിനറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട നിയമങ്ങളെയാണു സ്മൃതികൾ ആചാരാദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിക്കുന്നത്. ഇതാണ് മുഖ്യമായ ധൎമ്മം ("ആചാരഃപ്രഥമോ ധൎമ്മഃ"—മനു) എന്ന് ഋഷിമാർ പറയുന്നു.

"ആചാരാല്ലഭ്യതേഹ്യായുരാചാരാദീപ്സിതാഃപ്രജാഃ
ആചാരാദ്ധനമക്ഷയ്യമാചാരോഹന്ത്യലക്ഷണം."

(സദാചാരങ്ങളെ പാലിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ദീൎഘായുസ്സും സത്സന്താനങ്ങളും, ഐശ്വൎയ്യവും ലഭിക്കുന്നു. അവലക്ഷണമില്ലാതാകുന്നു.) എന്നും, നേരേമറിച്ച്,

"ദുരാചാരോഹിപുരുഷോലോകേഭവതിനിന്ദിതഃ
ദുഃഖഭാഗീചസതതം വ്യാധിതോല്പായുരേവച"

(സദാചാരങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കാത്തവൻ, ലോകരാൽ നിന്ദിതനായും, ദുഃഖിയായും, എപ്പോഴുംരോഗിയായും, അല്പായുസ്സായും തീരുന്നതാണ്) എന്നും മനു പറയുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ ഈ രണ്ടാമതു പറഞ്ഞ അവസ്ഥയാണ് നാം ഇന്നനുഭവിക്കുന്നത്. പരമ്പരയാ നിലവിലിരുന്ന ഭാരതീയാചാരങ്ങളെ നാം സാവജ്ഞം വെടിഞ്ഞിട്ട്, നാലഞ്ചു നൂററാണ്ടുകളായി പരാചാരനിരതരാവാൻ ശ്രമിച്ചതിന്റെ ഫലമായിട്ടാണ് ഇന്നു നാം ഉഭയഭ്രഷ്ടരായി തീൎന്നിരിക്കുന്നത്. ഈ കാൎയ്യത്തിൽ നാം എത്രത്തോളം അധഃപതിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നുള്ളത്, ഒരു തീവണ്ടിയാപ്പീസിൽ വണ്ടിവരുന്നതോ, പോകുന്നതോ ആയ ഗഡുവിൽ, ചെന്നിരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ളവക്കെല്ലാം അനുഭവമാകയാൽ ഇവിടെ വിവരിക്കുന്നില്ല. ഭാരതീയാചാരങ്ങളിൽ ആരോഗ്യാനുകൂലികളായവ ഏതെല്ലാമെന്നാണ് ഇവിടെ ചിന്തിക്കേണ്ടത്.

വാഗ്ഭടാചാൎയ്യർ ഇവയിൽ മിക്കതും സംഗ്രഹിച്ച് അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ആ ഭാഗം ശരീരമുള്ളവരെല്ലാം പഠിച്ചിരിക്കണമെന്നാണ് എൻെറ അപേക്ഷ. എന്നു വെച്ചാൽ, ഇന്നു പഠിച്ചുവരുന്നതു പോലെ ഉരുവിടണമെന്നല്ല, സകല ശരീരികളും ആ നിയമങ്ങളെ അനുഷ്ഠിക്കണമെന്നേ അൎത്ഥം ധരിക്കേണ്ടതുള്ളു. പഠിക്കുന്നത് അഷ്ടാംഗഹൃദയം വഴിക്കോ, സംസ്കൃതഭാഷ വഴിക്കു തന്നെയോ ആയിരിക്കണമെന്നു നിർബന്ധമില്ല. അനുഷ്ഠിക്കണമെന്നുള്ളതാണ് മുഖ്യം.

വാഗ്ഭടാചാൎയ്യർ പറയുന്നതൊന്നും അദ്ദേഹത്തിൻെറ സ്വകപോലകല്പിതമല്ല; വാക്യങ്ങളെ കൂടി ആനുപൂൎവ്വി മാററാതെ സ്മൃതികളിൽ നിന്നുദ്ധരിച്ചിരിക്കയാണ്. അതു കൊണ്ട് ഞാൻ മഹാഭാരതത്തിലെ ആനുശാസനിക പൎവ്വം ൧൦൪-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ നിന്നും ചില ശ്ലോകങ്ങൾ ഇവിടെ തൎജ്ജമചെയ്യാം. ഇവയിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന സദാചാരങ്ങൾ ആയുരാരോഗ്യരക്ഷയ്ക്ക് എത്ര കണ്ടു സഹായിക്കുമെന്നും, ഇന്ന് കാലഭേദേന വല്ല മാററവും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടോ എന്നും മററും ചിന്തിക്കുന്ന ഭാരം വായനക്കാൎക്കു വിട്ടുകൊള്ളുന്നു.

൧. വെളുപ്പാൻ കാലത്ത് ൪ മണിയ്ക്കുണരണം. എഴുന്നേററാൽ ഉടൻ കൈകാലുകളും മുഖവും ശുദ്ധിചെയ്ത് ആചമനം ചെയ്തിട്ട് കിഴക്കോട്ട് തിരിഞ്ഞ് തൊഴുകൈയോടു കൂടി പ്രഭാതസന്ധ്യ കഴിയുന്നതുവരേ ഇരുന്ന് ഇഷ്ടദേവതയേ (ധ്യാനസ്തോത്രാദിദ്വാരാ) ഭജിക്കണം. പിന്നീട് പൂൎവ്വദിവസത്തേയും അന്നത്തേയും ധൎമ്മാൎത്ഥങ്ങളെക്കുറിച്ചാലോചിക്കണം.

(ശ്ലോ: ൧൬)

൨. ഇതു പോലെ തന്നേ മൗനിയായിരുന്ന് സായംസന്ധ്യയിലും. ഈശ്വരനേ ഭജിക്കണം. (ശ്ലോ: ൧൭)

൩. സൂൎയ്യോദയ കാലത്ത് ഒരിക്കലും കിടന്നുറങ്ങരുത്. അങ്ങിനേ വന്നു പോയാൽ പ്രായശ്ചിത്തം ചെയ്യണം. എഴുനേററാലുടനേ അഛനമ്മമാരേയോ. ആചാൎയ്യനേയോ വന്ദിക്കണം. അതു ദീൎഘായുസ്സിന് നന്ന്. (൧൮-൧൯)

൪. പകലുറക്കവും, സൂര്യോദയ ശേഷമുള്ള കിടപ്പും ആയുഃക്ഷയകരമാകുന്നു ൧൩൯.

൫. സന്ധ്യയ്ക്കു് ഊണു്, ഉറക്കം, പഠിത്തം ഇതു മൂന്നും വർജ്ജിക്കണം. ഊണു കഴിഞ്ഞ ശേഷം, അലങ്കാരമണിയരുതു്. ൧൨൦.

൬. തല കുളിയ്ക്കാതെ ദേവകാര്യവും പിതൃകാര്യവും ചെയ്തുകൂടാ. ൧൨൧.

൭. രാവിലേയും വയ്യിട്ടും രണ്ടുനേരമേ ഉണ്ണാവൂ. ഇടയ്ക്കൊന്നും കഴിയ്ക്കരുതു്. ഭക്ഷിക്കുമ്പോൾ മററു കാര്യമൊന്നും ചിന്തിച്ചുകൂടാ. ഭക്ഷണത്തിൽ തന്നേ മനസ്സിരുത്തണം. ൯൭.

൮. ഊണിനു മുമ്പു് മൂന്നു പ്രാവശ്യം ആചമനം ചെയ്യണം. ൭൭.

൯. മല മൂത്ര വിസർജ്ജനം കഴിഞ്ഞാലും, റോഡിലിറങ്ങി മടങ്ങിവന്നാലും ഉടനേ കാലു തേച്ചു കഴുകണം. അതുപോലെ ഉണ്ണാനും പഠിക്കാനും ആരംഭിക്കുന്നതിനു് മുമ്പിലും ചെയ്യണം. ൩൯.

൧൦. മാംസം ഭക്ഷിക്കരുതു്. അന്യനേ ശകാരിക്കയോ അപവദിക്കയോ അരുതു്. അസൂയ വെടിയണം.

൧൧. ഈർഷ്യ ആരോടും അരുതു്. വിശേഷിച്ചു് സ്ത്രീകളോടു് അതു് ഒട്ടും പാടില്ല. ഈ ദോഷം ആയുസ്സിനേ കഠിനമായി ബാധിയ്ക്കുന്നതാകുന്നു. ൧൩൮.

൧൨. ആരിലും കോപമുണ്ടാക്കരുതു്. ൧൦൬.

൧൩. പുണ്ണിൽ കൊള്ളിവയ്ക്കുന്ന സ്വഭാവം, ചീത്തപറച്ചിൽ, പിടിച്ചുപറിയ്ക്കൽ ഇവയേ വെടിയണം. അന്യനു് ഉദ്വേഗം തോന്നിക്കുന്ന അമംഗല വാക്കു് പറഞ്ഞുകൂടാ. ൩൧.

൧൪. രാജാവു്, ഗുരു, പശുക്കൾ, വൃദ്ധന്മാർ, ചുമട്ടുകാർ, ഗർഭിണി, ബലഹീനൻ—എന്നിവർക്കു വഴികൊടുക്കണം. ൨൬.

൧൭. അംഗഹീനർ, അധികാംഗർ പാമരർ, ദൃഷ്ടന്മാർ, അസുന്ദരന്മാർ, ദരിദ്രന്മാർ, അശക്തന്മാർ, തുടങ്ങിയവരെ പരിഹസിച്ചുകൂടാ. ൩൭.

൧൩. അന്യന്റെ നേരെ വടി ഓങ്ങരുത്. കോപിച്ച് ശപിക്കയോ അടിയ്ക്കയോ ചെയ്യരുത്. (എന്നാൽ ശിഷ്യനേയും മകനേയും അവരുടെ നന്മക്കായി അടിക്കാം) ൩൫.

൧൯. വൃദ്ധന്മാരടുത്തു വരുമ്പോൾ എഴുന്നേററ് നിന്നു ഉപചരിച്ചിട്ട്, തന്റെ ഇരിപ്പിടം അവക്ക് കൊടുത്തിരുത്തണം. അവരുടെ പിന്നാലെ മാത്രമെ നടക്കാവൂ. ൩൦.

൧൮. നാസ്തികബുദ്ധി, വേദനിന്ദ, ദേവനിന്ദ, ദ്വേഷശീലം, ആലസ്യം, അഹങ്കാരം, പരുഷഭാവം ഇവയേ വെടിയണം ൩൩.

൧൯ അന്യൻ ഉപയോഗിച്ച ചെരിപ്പും, വസ്ത്രവും ധരിക്കരുത്. ൨൮.

൨൦. വസ്ത്രമില്ലാതെ കുളിയ്ക്കരുത്. രാത്രിയിലും കുളിപാടില്ല. എപ്പോഴും ഈറന്മുണ്ട് തന്നേ ചുററരുത്. ൪൫.

൨൧. വയലിലും, ഗ്രാമത്തിനടുത്തും, ജലത്തിലും മലമൂത്രങ്ങൾ വിസർജ്ജിച്ചുകൂടാ. ൪൮.

൨൨. നിന്നു കൊണ്ടോ ഭസ്മത്തിലോ തൊഴുത്തിലോ മൂത്രമൊഴിയ്ക്കരുത്.

൨൩. കിഴക്കോട്ടു തല വെച്ചു കിടക്കണം; പൊടിഞ്ഞതും, കീറിയതും, കൂട്ടിത്തച്ചതുമായ പായുപയോഗിക്കരുത് പായിൽ വിലങ്ങനെ ഒരിക്കലും കിടക്കരുത്. ൪൯.

൨൪. യാതൊരു കാരണവശാലും യാതൊരിക്കലും പരസ്ത്രീയേ കാമിച്ചുകൂടാ. ഇതുപോലെ ആയുസ്സിന് ഹാനികരമായി വേറെ യാതൊന്നും തന്നേ ലോകത്തിലില്ല. (൨൦- ൨൧)

൨൫. പകൽ സംഭോഗം ചെയ്യരുത്. കന്യക, കുളികഴിഞ്ഞു വരുന്നവൾ, ബന്ധകി, അംഗഹീന, പ്രേമവിഹീന,

സകോപ, സ്വവംശജ, മാതൃവംശജ, പ്രായംക്കൂടിയവൾ, സന്യാസിനി- തുടങ്ങിയവരേ പരിഗ്രഹിക്കുന്നതു് ആയുസ്സിന്നു് ഹാനികരമാകുന്നു. അയോനിയിലും, വിയോനിയിലും സംഗമിക്കുന്നതു് ആയുർന്നാശകവും, പിതൃശാപത്തിന്നു് കാരണവും, മഹാപാപവുമാകുന്നു. (൧൦൯- ൧൧൧)

൨൬. ദിവസവും മാതാപിതാക്കന്മാരേ പൂജിക്കണം. പുരാണേതിഹാസങ്ങൾ വായിക്കയോ, കേൾക്കയോ ചെയ്യണം. ൧൫൨-

൨൭. ജീവിതത്തിന്റെ ചരമഘട്ടം ഏകാകിയായി വാനപ്രസ്ഥനായിട്ടു തന്നെ നയിക്കണം. അതിലേയ്ക്കൊരുങ്ങേണ്ട കാര്യ്യം സർവ്വദാ ഓർമ്മവേണം. ൧൫൯-

* * *

ഇനി അവസാനിപ്പിക്കാം. അഷ്ടാംഗഹൃദയാദി ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ഇതിലും കൂടുതലായും, വിശദമായും ഈവക ആരോഗ്യരക്ഷാനിയമങ്ങളെ വിവരിക്കുന്നുണ്ടു്. മേൽ പറയപ്പെട്ടതിൽ തന്നേ ചിലതെല്ലാം വ്യാപ്യമായ അർത്ഥത്തിൽ ആരോഗ്യാർത്ഥികൾക്കു് അത്ര പ്രധാനമല്ലാത്തവയുമുണ്ടു്. സ്മൃതികളെ തന്നേ വ്യാപകമായിട്ടു് ആശ്രയിക്കാതെ, ഒരേ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഒരു അദ്ധ്യായത്തിൽ അങ്ങുമിങ്ങും നിന്നു് സമുച്ചയിച്ചതുകൊണ്ടു് ഇവിടെ ഒരു ദിക്പ്രദർശനം മാത്രമേ ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ളൂ. എങ്കിലും, പ്രാചീന ഭാരതത്തിലേ പ്രാഥമികാരോഗ്യശിക്ഷാപാഠങ്ങൾ എന്തായിരുന്നുവെന്നു് ഒരു സ്വരൂപജ്ഞാനം ഇത്രയും കൊണ്ടുണ്ടാകുമെന്നാണു് വിശ്വാസം. വായനക്കാരുടെ വിരസതയേ ഭയന്നാണു് മനോഹരങ്ങളായ മൂലശ്ലോകങ്ങളെ ഉദ്ധരിക്കാത്തതു്. സംസ്കൃത പ്രണയികൾക്കു് ഭാരതാദി ഗ്രന്ഥങ്ങൾതന്നേ നോക്കാമല്ലോ. അങ്ങിനെ കൂടുതൽ അറിയാനുള്ള ആഗ്രഹം ഒരാൾക്കുണ്ടായാൽ എന്റെ യത്നം സഫലമായി. അപ്രകാരം സമ്പാദിക്കപ്പെടുന്ന അറിവിനെ പ്രയോഗത്തിൽ കൂടി വരുത്തി, തദ്വാരാ, ആയുരാരോഗ്യാഭിവൃദ്ധിക്കു് പാത്രമാവുന്നതിനു കൂടി ഒരുങ്ങുന്ന ഒരാളെങ്കിലുമുണ്ടായാൽ എന്റെ കൃതാർത്ഥത പറയാനുമില്ല.

മി. പി. എം. നായരുടെ

പ്രത്യാഖ്യാനം.

—*—

(ബാലാനന്ദസ്വാമി)

ഞാൻ കഴിഞ്ഞ ധനുമാസം ആരോഗ്യം മാസികയിൽ ടി. കെ യുടെ സംശയനിവൃത്തിക്കായി എഴുതിയിരുന്ന 'സംശയം കൊള്ളാ' മെന്ന ലേഖനത്തിനു ചെങ്ങന്നൂർ നിന്നും 'മെഡിക്കൽ പ്രാക്ടീഷണ'രായ മി. പി. എം. നായർ 'സ്വാമികളുടേ' സംശയം കൊള്ളാമെന്നുതന്നെ മുഖമണ്ഡനം ചാർത്തി പ്രത്യാഖ്യാനരൂപത്തിലോ, സിദ്ധാന്ത സ്ഥാപനഗതിയിലൊ ഒരു ലേഖനം ഇടവമാസത്തിലെ ആരോഗ്യത്തിൽ എഴുതിയിരുന്നതു വായിച്ചു. ടി. കെയുടേയും എൻെറയും ലേഖനങ്ങൾ നാലുമാസം കഴിഞ്ഞശേഷമെങ്കിലും മി നായർ കണ്ടുമുട്ടുകയും ഉടനെ അതു് പുനർവിചാരണയ്ക്കെടുക്കുകയും "ഭിഷക് ലോകത്തിൽ" അവതരിപ്പിക്കുവാൻ പററിയതാണെന്നു് ബോദ്ധ്യമാക്കുകയും, അപ്രകാരം അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു ഉദാരമതിക്കു താൻ പ്രത്യേകം വന്ദനം പറഞ്ഞുകൊള്ളുന്നു. സ്തുത്യർഹമായ ഔദ്ധത്യപരിഹാരം മി. നായരുടെ ലേഖനത്തിൻെറ വരികൾക്കിടയിൽ നിതരാം ശോഭിച്ചു കാണുന്നുമെന്നുള്ളതു് മാന്യ വായനക്കാർക്കറിയാവുന്നതാണ്. മി പന്തളം കൃഷ്ണവാര്യരുടെ 'രോഗശമനം വരുത്തുന്നതും, ആരോഗ്യം കൊടുക്കുന്നതുമായ വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങൾ ഏവയൊ അവയൊക്കെ സ്വീകരണീയം' എന്നുള്ള "ജഡ്ജിമെൻറ്" "എഴുതി കേസ്സുതള്ളാതെ" മി. നായർ ഒരുപടികൂടി മുന്നോട്ടുകയറി 'മിസ്റ്റർ ടി. കെ. ബാലാനന്ദന്മാരുടെ' ഉദ്ദേശസിദ്ധിവരുത്തണമെന്നുള്ള പരമാർത്ഥവിചാരം ഒന്നുമാത്രമാണു ഈ വാദപ്രതിവാദത്തിൽ മി. നായരെ ഭാഗഭാക്കാക്കി തീർത്തിട്ടുള്ളതെന്നു ജഡ്ജിമെൻറ് പരമാർത്ഥമല്ലെന്നു പറയുന്നതിൽ മി. നായർ പരിഭവിക്കുകയില്ലെന്നു് വിശ്വ

സിക്കുന്നു. അതിനു മി. നായരുടെ ലേഖനം തന്നെ ഉത്തമ സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നുണ്ടെന്നു് ചുവടേ കാണാം. പണ്ഡിതാഗ്രേസരനായ കൃഷ്ണവാൎയ്യരവർകളുടെ അഭിപ്രായവും, ഞങ്ങളുടെ അഭിപ്രായവും രണ്ടും ഭിന്നമാണെന്നാത്രേ കുശാഗ്രബുദ്ധിമാനായ മി. നായരുടെ പ്രത്യാഖ്യാനത്തിൽ നിന്നും പ്രതിഭാപനിക്കുന്നതു്. അഭിപ്രായവ്യത്യാസം മനുഷ്യസാധാരണമായ ഒരു വികാരമാണു്. ഓരോ അഭിപ്രായത്തേയും സിദ്ധാന്തസ്ഥാപനം ചെയ്വാൻ ശ്രമിക്കുന്നതും അവരവരുടെ ധൎമ്മമാകുന്നു. എന്നാൽ:—ഒരു സിദ്ധാന്തത്തെ സ്ഥാപിക്കുന്നതിനു പ്രത്യക്ഷാനുമാനപ്രമാണ സിദ്ധാന്താദികളും, ഇതിനുപരി അഖണ്ഡമായ യുക്തിയും പ്രതിജ്ഞാദികളും അത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു. ഇവകൂടാതെ വൃഥാ കാടുപറഞ്ഞു് പരിഭവവും, പരിഹാസജല്പനകളും ജനതാമദ്ധ്യത്തിൽ പരത്തിയതുകൊണ്ടു് ഒരു പ്രയോജനവും സിദ്ധിക്കുവാനില്ല പുരുഷദ്വേഷപരമായ ലേഖനസമരം ഉഭയകക്ഷികൾക്കും സിദ്ധാന്ത സ്ഥാപനകൎമ്മത്തിനും പരാജയം വരുത്തുന്നു. ഇവകൂടാതകണ്ടുള്ള വാദപ്രതിവാദത്തിൽ പങ്കുകൊള്ളുന്നതിനു മി. നായരെ പോലെ ഞാനും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഇവിടുന്നങ്ങോട്ടു മി. നായരുടെ ലേഖനത്തെപ്പററി സാമഗ്രമായി വിമർശിക്കാം.

വിഷയം൭:—മി: നായരുടെ ലേഖനം ചികഞ്ഞുനോക്കുന്നആൎക്കും മി: നായർ പറയുന്നതുപോലെ അതു് ഭിഷക് ലോകത്തിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്ന സംശയങ്ങളല്ലെന്നും, നേരെ മറിച്ചു് ഹോമിയൊപ്പതി ചികത്സയാണു പ്രകൃതി ചികിത്സയോടു യോജിച്ചതെന്നു സാധിക്കുവാനുള്ള ശ്രമമാണെന്നും കാണാവുന്നതാണു്. ഇതിനു പ്രമാണമായി മി: നായരുടെ ലേഖനത്തിലെ പ്രധാന മൎമ്മവാക്യങ്ങൾ തന്നെ ഇവിടെ ഉദ്ധരിക്കാം.

(എ):—"മി: ടി. കെ. യുടെ ഹോമിയോപ്പതി ഔഷധങ്ങൾ ബുദ്ധിപൂൎവ്വമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതായാൽ വളരെ ഗുണം സിദ്ധിക്കുമെന്നുള്ളതും നിൎവ്വിവാദമാണു്"

വ:—"ഹോമിയോപ്പതി ഔഷധങ്ങൾ കൊടുക്കുന്നതായിരുന്നാൽ അതു പ്രകൃതി ചികിത്സയോടു കൂടുതൽ യോജിക്കുമെന്നാണു ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നത്."

ബ:—പ്രകൃതി ചികിത്സയോടു സാമീപ്യം ഹോമിയോപ്പതിക്കാണെന്ന് സമ്മതിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ർ:—ഹോമിയോപ്പതിക്കാണു പ്രകൃതിചികിത്സയോടു സാമ്യവും, സാമീപ്യവും.

ഭ:—ഇത്യാദി സിദ്ധാന്തങ്ങളെകൊണ്ടു വിഷയം കേവലം സംശയമല്ലെന്നും, ഹോമിയോപ്പതിയാണു പ്രകൃതി ചികിത്സയോടു യോജിച്ചത് എന്നു സാധിക്കുവാനുള്ള നയമാണെന്നും അസ്മാദൃക്കൾക്കു മനസ്സിലാക്കുവാൻ വഴിയുണ്ട്. സിദ്ധാന്തസ്ഥാപനത്തിനായി മുതിന്നിരിക്കുന്ന അധികാരി ഹോമിയോപ്പതി പ്രാക്ടീഷണരാണെന്ന് ഊഹിക്കുവാൻ പ്രയാസമില്ല. പ്രയോജനം "ടി. കെ ബാലാനന്ദന്മാരുടെ" ഉദ്ദേശസാഫല്യമാണെങ്കിലും ഹൊമിയൊപ്പതിയുടെയും നാച്ചുറൊപ്പതിയുടെയും മനസ്സടുപ്പത്തെ തെളിച്ചുകാണിക്കുവാനാണെന്നു വ്യക്തമായി. സംബന്ധത്തെപ്പററി ഇവിടെ തെല്ലുമാലോചിക്കുവാനില്ല. നഷ്ടപ്രായമായി വരുന്ന ആരോഗ്യത്തെ ഉദ്ധരിച്ചു മനുഷ്യശരീരത്തെസുഘടിതമാക്കുന്നത് ആക്കും ഹിതമാണെല്ലൊ.

ഫ:—ടി. കെ. യുടെ ഒന്നാമത്തെ സംശയവും അതിനു ഞാൻ കൊടുത്തിട്ടുള്ള മറുപടിയും ഒത്തുനോക്കിയപ്പോൾ ടി കെയുടെ സംശയത്തിൻെറ ദൗർബ്ബല്യവും പ്രത്യക്ഷമായെന്നാണു മി: നായരുടെ അന്തരാപം. അതിനു ദുഷ്ട് ബഹിഷ്കരിക്കപ്പെടാതെ ശമനൗഷധങ്ങൾകൊണ്ടുമാത്രം രോഗം അമർത്തപ്പെട്ടുന്നപക്ഷം അതു് വർദ്ധിച്ചു് പൂർവ്വൽ ശക്തിയായി രോഗിയെ കീഴടക്കുമെന്നാണു മി: നായരുടെ ഉൽബോധനം. പഴമ പരിചയമുള്ള വൈദ്യന്മാർ ആയുർവ്വേദ ചികിത്സയുടെ പ്രാരംഭത്തിൽ ശോധനൗഷധങ്ങളാണു പ്രയോഗിക്കാറുള്ളതെന്നു അനുഭവവാദം. ആയുർവേദശാസ്ത്രം ശമനപരവും ശോധനാപരവു

മായ ഔഷധികളും,ക്രിയകളും വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. പാണ്ഡിത്യവും, പരിചയവുമുള്ള ഭിഷഗ്വരന്മാർ കാലദേശസ്ഥിത്യാദികളെയും, രോഗികളുടെ ദേഹപ്രകൃതികളെയും, നല്ലവണ്ണം പര്യവേക്ഷണം ചെയ്തു ശമനൗഷധികളൊ ശമനക്രിയകളൊ ശോധനൗഷധികളോ ശോധന ക്രിയകളൊ ഏതെങ്കിലും ഒന്നു ചികിത്സയുടെ പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ വിധിക്കുകയാണു സാധാരണ പതിവു. അല്ലാതെ ശോധനൗഷധികളെ പ്രയോഗിച്ചുകൂടുവെന്നുള്ള നിർബ്ബന്ധം ശാസ്ത്രീയതത്വമല്ലെന്നും അതു് മിസ്റ്റർ നായരുടെ 'പഴയ പരിചയക്കാരുടെ നയം മാത്രമാണെന്നും പറയുന്നതു് തെറിയാണെന്നു തെററിദ്ധരിക്കാതിരിക്കുവാനപേക്ഷ. ഇതിനു സമാധാനം എൻെറ പൂർവലേഖനംതന്നെ മനസ്സിരുത്തി വായിച്ചാൽ അറിവാൻ കഴിയുന്നതാകുന്നു. ശമനപരമായ ഔഷധകോടിയിൽനിന്നും എടുത്തുകാണിച്ചിട്ടുള്ള പദാർത്ഥപ്രസ്താവനകളോട് മി: നായർ മുഴുവൻ യോജിക്കുകയില്ലെന്നു കാണുന്നു. ശോധനൗഷധികൾ പ്രയോഗിച്ചാൽ ദഹിക്കുവാൻ ശക്തിയില്ലാത്ത ഒരു രോഗിക്കു ക്ഷീരം വെണ്ണ മുതലായവ ദഹിച്ചു് ശരീരത്തിനു ആവശ്യമുള്ളവയുണ്ടാകുമോ എന്നാണു മി: നായരുടെ സംശയവും, പ്രയാസമാണെന്നുള്ള തീർച്ചയും. ശോധനൗഷധികളൊ ശമനൗഷധികളൊ പ്രയോഗിച്ചാൽ വേണ്ടിടത്തോളം ദഹിക്കുന്നില്ലെന്നു കണ്ടാൽ ഉടനെ ശമനപരമായ ലംഘന പാചനാദി ക്രിയകളാൽ ദഹനാഗ്നിയുടെ വിഷമസ്ഥിതിയെ ജയിക്കപ്പെടുവാൻ പ്രയാസമില്ല. പിന്നാലെ യഥായുക്തി രസായനാദികൾ പ്രയോഗിച്ചാൽ ദഹിക്കാതിരിക്കുവാൻ ഗത്യന്തരമില്ലെന്നാണു് ശാസ്ത്രീയസമ്മതവും അനുഭവവും.

ആയുർവേദത്തിലെ തദർത്ഥകാരി പ്രയോഗത്തെ കുറിച്ചു് ഞാനൊന്നും പറഞ്ഞിട്ടില്ല. അതിനു സന്ദർഭം വരുന്നുവെങ്കിൽ അതിനെക്കുറിച്ചു് അപ്പോൾ പ്രതിവാദിക്കുകയാണു് സമുചിതം. ഇന്നത്തെവ്യോമയാനങ്ങൾ ഋഷികൾ സൃഷ്ടിച്ചതാണെന്നു പറയുവാനൊ വിചാരിക്കുവാനൊ ഞാൻ തുനിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്ത സ്ഥിതിക്കു മി നായരുടെ അർത്ഥവാദത്തിൽ അതിശ

യം തോന്നുന്നു. അല്പംപോലും ദഹനശക്തി ഒരിക്കലുമുണ്ടാകുന്നില്ലെങ്കിൽ അവൻെറ ചൈതന്യം നശിച്ചുവെന്നും. അവൻ കാലബാധിതനാണെന്നും നിശ്ചയിക്കണം. അങ്ങിനെയുള്ളയാൾക്ക് ശുദ്ധജലവും, ഹോമിയപ്പൊതിമരുന്നും ഒന്നും തന്നെ ദഹിക്കുകയൊ, രക്തമായി തീരുകയൊ ചെയ്യുന്നതല്ല. സംസ്കരണരീതികളും പ്രയോഗവഴികളും മനസ്സിലാക്കീട്ടുണ്ടാകുന്ന ആയുൎവേദൌഷധികളിൽ ദ്വേഷ്ടുണ്ടെന്നു സ്വപ്നം കാണുന്നതു് മനസ്സിലുള്ള വല്യതായ സംഭ്രമം കൊണ്ടാകുന്നു. ആയുൎവേദത്തിൻെറ താല്ക്കാലിക നില മി. നായർ മനസ്സിലാക്കീട്ടുള്ളതുപോലല്ല. അതു് ഉത്തരോത്തരം അഭിവൃദ്ധിയിലാണെന്നു് മി. നായരെ സാഭിമാനം അറിയിച്ചുകൊള്ളട്ടെ. ആയുൎവേദത്തോടു മിസ്റ്റർ നായൎക്കു ആദരവൊ, അവജ്ഞയോ എന്തുതോന്നിയാലും സമുദ്രമെന്നപോലെ ഗംഭീരമായ ആ തത്വത്തിന്നു ഇതുകൊണ്ടൊന്നും യാതൊരു തകരാറും വരികയില്ലെന്നറിയാമെല്ലൊ. ചികിത്സയിൽ ശാസ്ത്രാനുസരണം കാലോചിതമായ പരിഷ്കാരം വരുത്തേണ്ടതാവശ്യമാണു്. അങ്ങിനെ വരുത്തുകയും, ദ്വേഷ്ടില്ലാതെ ആയുൎവേദൌഷധികൾ പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വിദഗ്ദ്ധന്മാർ ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന കാലം വരെ മി. നായരുടെ ഹോമിയൊപ്പതിയ്ക്കു പ്രകൃതി ചികിത്സയോടു സാമീപ്യമുണ്ടാകുവാൻ വകയില്ലെന്നു് സമ്മതിക്കേണ്ടതാണു്. അറിയാൻ പാടില്ലാത്ത ആളുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഔഷധികളിൽ ദ്വേഷ്ടുണ്ടായിരിക്കുന്ന കാലത്തു് ഹോമിയോപ്പതി പ്രകൃതി ചികിത്സയോടടുത്തിരുന്നു കൊള്ളട്ടെ! "ആയുർവേദൌഷധകളിൽ നിന്നും ദ്വേഷ്ടു നശിപ്പിക്കുന്നതു വരെ" പ്രകൃതി ചികിത്സയോടു് സാമീപ്യം ഹോമിയോപ്പതിയ്ക്കിരിക്കണമെന്നാണെല്ലൊ മി: നായരുടെ ആഗ്രഹവും. ശോധനപരമായ സ്വേദാദി കൎമ്മങ്ങൾ ആയുൎവേദത്തിലുള്ളതു പോലെ മററൊരു ചികിത്സാപദ്ധതികളിലും ഇല്ലെന്നു് ഒരിക്കൽ കൂടി ഞാൻ ആവൎത്തിച്ചു കൊള്ളുന്നു. വിദഗ്ദ്ധന്മാരായ വൈദ്യപുംഗവന്മാർ അന്നും ഇന്നും ശോധന കൎമ്മം രോഗികളെ കൊണ്ടു

നുഷ്ഠിപ്പിക്കാതിരിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ:—അതു് കാലോചിതമായെ ചെയ്യിക്കാറുള്ളു. മി: നായരുടെ മറ്റൊരു വാദം:—"ആയുർവേദത്തിന് ആഹാരാദികളുടെ ക്രമീകരണവും പത്ഥ്യനിശ്ചയങ്ങളും കൊണ്ടു് പ്രകൃതി ചികിത്സയോടു തെല്ലും അടുപ്പമില്ലെന്നു"ള്ളതാണു്. ഇതേ വരെ എന്നെ അനുകൂലിച്ചാണു് എഴുതീട്ടുള്ളതെന്നും ഇതിൽ യോജിക്കുവാൻ നിവൃത്തിയില്ലെന്നും അദ്ദേഹം മനസ്താപപൂർവ്വം രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. മി: നായരുടെ ലേഖനം എനിക്കു അനുകൂലമോ, പ്രതികൂലമോ എന്നുള്ള സംഗതി മാന്യവായനക്കാരുടെ നിശ്ചയത്തിന് ഞാൻ വിട്ടിരിക്കുന്നു. പ്രായേണ എല്ലാരോഗങ്ങൾക്കും അസ്ഥിഭാരം ആഹാരവിഹാരങ്ങളാണെന്ന് ആയുർവേദഗ്രന്ഥങ്ങളെല്ലാം മായി പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ടു്. പ്രകട ഒരൊററ രോഗം പോലും ആഹാരവിഹാരാദികളുടെ തകരാറുകൊണ്ടല്ലാതെ ഉണ്ടാവാൻ പാടില്ലെന്നു ആ ശാസ്ത്രം ഉൽഘോഷിക്കുന്നു. (ചികിത്സാക്രമ കല്പവല്ലി, അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹം, അഷ്ടാംഗഹൃദയം, ഭൈഷജ്യരത്നാ ചരകം ശുശ്രുതം ഇത്യാദി ഗ്രന്ഥങ്ങൾ നോക്കുക) സംഗതിയുടെ നിജസ്ഥിതി। ഇപ്രകാരമിരിക്കെ ആഹാരക്രമീകരണം ആയുർവേദ ശാസ്ത്രത്തിൽ ശരിയല്ലെന്നും. പത്ഥ്യനിശ്ചയങ്ങൾ പ്രകൃതിയോടടുപ്പമുള്ളവയല്ലെന്നും മി: നായർ തീർച്ചപ്പെടുത്തിക്കളഞ്ഞതു് അത്ഭുതമായിരിക്കുന്നു. ഓരോ രോഗികളും ഇന്ന വിധത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം ഇന്നയിന്ന കാലങ്ങളിൽ ഇത്രമാത്രമെ ഉപയോഗിച്ചു കൂടുവെന്ന് നിർവചിച്ചിട്ടുള്ളതിനെക്കാൾ വിശദമായി ആഹാരക്രമീകരണം വേറൊരു ചികിത്സാപദ്ധതികളിലും കാണുകയില്ലെന്നാണു എന്റെ അഭിപ്രായം. പാലു്, വെണ്ണ, ബദാം ഇത്യാദി എല്ലാരോഗികൾക്കും ഒരുപോലെ എല്ലാകാലത്തും ഉപയോഗിക്കുവാൻ ആയുർവേദമനുവദിക്കുന്നില്ല. പ്രസ്തുതപദാർത്ഥങ്ങൾ ഓരോരുത്തർക്കും പററിയപോലെ പാകം ചെയ്തോ ചെയ്യാതെയോ ഉപയോഗിക്കുവാൻ ആ ശാസ്ത്രം നിഷ്ക്കർഷിക്കുന്നു. മി: നായർ എടുത്തുകാണിച്ചിട്ടുള്ള പദാർത്ഥങ്ങൾ എല്ലാം സാവ്

ത്രികമായി ഉപയോഗിച്ചുകൊള്ളണമെന്നുള്ള വ്യവസ്ഥ ഹോമിയോപ്പതിയിലും കാണുമെന്നു തോന്നുന്നില്ല. ചില ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മേൽപറഞ്ഞ കിഴങ്ങുവൎഗ്ഗങ്ങളിൽ ചിലതൊഴിച്ച് (ചേമ്പ്, വഴുതനങ്ങാ) ശേഷം ഉപയോഗിക്കുവാൻ വിധിയുണ്ട്. അന്യോന്യവിരുദ്ധമുള്ള ചിലത് ഒരുമിച്ചുപയോഗിക്കുവാൻ ഒരിക്കലും സമ്മതിക്കുന്നില്ല. ഇന്ന ഇന്ന രോഗങ്ങളിൽ ഇന്നയിന്ന പദാൎത്ഥങ്ങൾ സാൎവ്വത്രികമായുപയോഗിക്കാമെന്നും, പാടില്ലെന്നും മററുമുള്ള വിധിനിഷേധങ്ങളെ ആയുൎവ്വേദഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ നിന്നും മി: നായർ ഗ്രഹിച്ചുകൊള്ളുകയല്ലാതെ അതിൻെറ പടികളും വിധിനിഷേധങ്ങളും ഇവിടെ തുടരുന്നതായാൽ അതൊരു വലിയ ഗ്രന്ഥമായി തീരുവാൻ മതി. ആവശ്യമെന്നു തോന്നുന്നപക്ഷം ഖണ്ഡശഃപരസ്യം ചെയ്തുകൊള്ളാം.

പരിശുദ്ധമായ ഗംഗാജലം ആൎക്കും ഉപയോഗിക്കുവാൻ വിരോധമില്ല ആനൂപജാംഗല സാധാരണാദികളായ ഭൂപ്രകൃതിയുടേ സ്വഭാവമനുസരിച്ചാണ് ജലത്തിൻെറ നന്മതിന്മകളെ ആയുർവേദശാസ്ത്രം പരിഗണനം ചെയ്യുന്നത്. കൂപം നദി, തടാകം ഇവകളിലെ ജലങ്ങൾക്കു പ്രത്യേക ഗുണങ്ങൾ നിൎദ്ദേശിച്ചുകാണുന്നു. മന്ദാഗ്നിയുള്ളവർ, ഗുന്മരോഗി, മഹോദരി, അതിസാരി, ഗ്രഹണീരോഗി, അർശസ്സുകാർ ഇവൎക്ക് ശീതജലം നിഷേധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ആവശ്യമുള്ളപക്ഷം അല്പമായുപയോഗിക്കുവാൻ ആയുർവേദം പറയുന്നു. (ആ. അ. ൭. ശ്ലോ. ൧൪) ശുദ്ധമായ കാററ് ഏററംകൂടെന്നു ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലെങ്ങും പ്രതിപാദിച്ചിട്ടില്ല. തരുണജ്വരികൾ പ്രവാത മേററുകൂടെന്ന് പറയുന്നുണ്ട്. പ്രവാതമെന്നുവച്ചാൽ ശൈത്യംകൊണ്ട് ദുസ്സഹമായ ചണ്ഡവാതമാകുന്നു. ആഹാരവിഹാരാദി ക്രമം തെററി നടക്കുന്നവന് ഔഷധം പ്രയോജനപ്പെടുകയില്ലെന്നും മററും അല്പം ബുദ്ധിയുള്ളവരറിയുന്നുവെന്നാണ് മി. നായരുടെ ശുദ്ധവിചാരം. വലിയ ബുദ്ധിയുള്ളവർ തന്നെ ഭൂരിപക്ഷവും, ആഹാരവിഹാരാദികളിൽ ക്രമമില്ലാത്തവരാണെന്ന എൻെറ അഭിപ്രായത്തിൽ മി: നായർ

പരിഭവിക്കരുത്. ആഹാരം പാചകചിന്താമണിപ്രകാരം തെററാതൊരുക്കുന്ന മോടിയും, വിഹാരം ഇഷ്ടംപോലെ പരിഷ്ക്കരിച്ചു നടത്തുന്ന ധാടിയും എവിടേയും വക്തവ്യമാകുന്നു. ഏതു കൂട്ടൎക്കും എല്ലായ്പ്പോഴും ഇതു പറയുവാനുള്ള അവകാശമുണ്ടു്.

പ്രകൃതിയുടെ ശുദ്ധവും കമനീയവുമായ ഉദ്ദേശങ്ങൾക്കു് വിപരീതമല്ലാത്ത വിധത്തിൽ പ്രായോഗിക സാമൎത്ഥ്യമുള്ള ഭിഷക്‌വരന്മാർ ഭാരതഭൂമിയിലും, വിശിഷ്യാ കേരളത്തിലും കുറവല്ലെന്നു് മി. നായർ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണു്. അവർ ഗുപ്തമായി വച്ചിരിക്കുന്നതിൽ.. എന്തെങ്കിലും താല്പൎയ്യം കാണുമെന്നും ഇപ്പോൾ പൂൎവ്വാധികം അതിൽ മാററങ്ങൾ വന്നിട്ടുണ്ടെന്നും മി. നായരെ ഉൽബോധിപ്പിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ഉപസംഹാരം:— ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ പ്രകൃതി ചികിത്സയോടു അടുപ്പമുള്ളതല്ലെന്നു് മുൻപിലത്തെ ലേഖനത്തിൽ ഞാൻ പറഞ്ഞിട്ടില്ല. എങ്കിലും മി. നായരുടെ സംശയം മറിച്ചായതു കൊണ്ടു് അദ്ദേഹം അടുപ്പമുണ്ടെന്നു് സാധിക്കുവാൻ മാത്രമല്ലാ ആയുൎവേദത്തെ അകററുവാനും ശ്രമിച്ചു. ആ ശ്രമത്തിന്റെ ഫലമാണു് എന്റെ ഈ ലേഖനം. മി. നായരുടെ സംശയങ്ങൾക്കു ഞാൻ ചുരുക്കത്തിൽ ഉത്തരം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. വിസ്തരിക്കുവാൻ സ്ഥലം ലഭിക്കുമെങ്കിലും സൗകൎയ്യം കുറവാണെന്നു് പറയാതെ ഗത്യന്തരമില്ല. വേണ്ടിവന്നാൽ ആജീവനാന്തം മി. നായരുമായി മൎയ്യാദക്കു വാദപ്രതി വാദം ചെയ്യാൻ ഞാൻ തയ്യാറാണു്. മി. നായർ ഹോമിയപ്പതി ചികിത്സ പ്രകൃതിചികിത്സയോടു് അടുത്തതാണെന്നു തെളിയിക്കുവാൻ ചടയമംഗലത്തെ ആരോഗ്യാശ്രമം പോലെയൊ അതിൽ നിന്നും ഉൽകൃഷ്ടമായൊ ഒരു പ്രസ്ഥാനമാരംഭിച്ചാൽ കൊള്ളാം. തദ്വാരാ പൊതുജനങ്ങൾക്കുള്ള തൃപ്തിയാണു് വാസ്തവത്തിൽപ്രയോജനം. അല്ലാതെ ജീവിതകാലം മുഴുവനും കടലാസിൽ മി. നായർ പയററിയാലും "ശീലോഷരയേ മൂൎച്ഛതിചാരുതസ്യ" എന്നപോലെപരിണമിക്കുകയേ ഉള്ളൂ.