ആരോഗ്യം.

പുസ്തകം ൫.	൧൧൦൪ കർക്കടകം	ലക്കം ൧൨

*വൈദ്യശാലകളുടെ വളർച്ച

(മേപ്രാൽ, എം. പരമേശ്വരൻപിള്ള)

—*—

"ആരോഗ്യം വലുതായ ധനം" എന്ന പഴമൊഴി എത്രയോ പരമാർത്ഥമാണ്. സർവ്വധനങ്ങളിലും വച്ചു പ്രധാനം വിദ്യാധനമാണെന്നുള്ള അഭിപ്രായം പോലും സമ്മതിക്കാൻ നിവൃത്തിയില്ല. എന്തെന്നാൽ ശ്രേഷ്ഠമായ വിദ്യാധനം സമ്പാദിക്കുന്നതിനും അതുകൊണ്ടു പ്രയോജനം വരുത്തുന്നതിനും ആരോഗ്യം കൂടാതെ കഴിയുന്നതല്ല. അതിനാൽ നാം സർവ്വപ്രധാനമായി യത്നിക്കേണ്ടതു് ആരോഗ്യം സമ്പാദിക്കുന്നതിനാണ്. ഒരു ദിവസത്തെ ആരോഗ്യാനന്ദം അനുഭവിക്കാൻ കഴിവുണ്ടാക്കുന്ന പക്ഷം തന്റെ സർവ്വസ്വത്തുക്കളും കൊടുത്തേക്കാമെന്ന് ഒരു കോടീശ്വരൻ പറഞ്ഞതോർക്കുമ്പോൾ രോഗികൾക്കു ദേഹസൗഖ്യത്തിലുള്ള അഭിവാഞ്ഛ എത്ര ശക്തിമത്താണെന്ന് ഊഹിക്കാം. ഇപ്രകാരം ഇന്നു നമ്മിൽ പലരും കൊതിക്കുന്ന ആ ആനന്ദാ-

---

* ഇടവം ൭-ാം നു കോട്ടയം എം. ററി. സിമ്മനാരിയിൽ വെച്ചു കൂടിയ തി. പ്രകൃതിവൈദ്യസമാജത്തിന്റെ ൭-ാമതു വാർഷിക സമ്മേളനത്തിൽ ചെയ്ത പ്രസംഗം.

വസ്ഥ ഒരു കാലത്തു നമ്മുടെ പൂർവികന്മാരെല്ലാം അനുഭവിച്ചി
രുന്നതാണ്. മനുഷ്യജാതിയുടെ പ്രത്യേകസ്വത്തായ പരിഷ്കാ
രബുദ്ധി നമ്മെ ക്രമേണ കൃത്രിമജീവിതത്തിലേക്കു നയിക്കുകയും
ആ വിധം അനേകസഹസ്രം വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞു് നാം ഇ
പ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയിലെത്തുകയും ചെയ്തു. നമ്മെ അപക
ടത്തിൽ ചാടിച്ച ആ ബുദ്ധി വിശേഷം തന്നെ അതിനു പരി
ഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളും കണ്ടുപിടിച്ചു. ആ മാർഗ്ഗങ്ങളുടെ വളർച്ചയാ
ണ് ഇന്നു കാണുന്ന വിവിധവൈദ്യസമ്പ്രദായങ്ങൾ.

വൈദ്യം ഇന്നു ലോകത്തിലെ ഒരു പ്രധാന ചിന്താവി
ഷയമാണ്. ഡാക്ടർമാരും മരുന്നുഷാപ്പുകളും ഇല്ലാത്ത ന
ഗരങ്ങളല്ല ഗ്രാമങ്ങൾ പോലും ഇന്നു കാണ്മാനില്ല. നാട്ടു
വൈദ്യന്മാരെക്കൊണ്ടു തൃപ്തിപ്പെട്ടുവന്ന കാലം പോയി ഇ
ന്നു "വീട്ടുവൈദ്യ"ന്മാർ കൂടാതെ കഴികയില്ലെന്നായിരിക്കുന്നു.
അതിനാൽ മേലിൽ കഴിയുന്നവരെല്ലാം വൈദ്യം പഠിക്കുന്ന
തു നന്നായിരിക്കും. അതു പ്രയാസമെന്നുള്ളവർ ആരോഗ്യ
ത്തിന്റെയും ചികിത്സയുടെ പ്രാഥമിക തത്വങ്ങളെങ്കിലും അറി
ഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതത്യാവശ്യമാണ്. അതൊരു നിർബന്ധവിദ്യാഭ്യാ
സ വിഷയമാക്കുന്നതു് രാജ്യത്തിനുവലിയൊരനുഗ്രഹമായിരിക്കും.
അനാരോഗ്യം, അല്പായുസ്സ്, രോഗദുരിതങ്ങൾ, ഭീരുത്വം, അല
സത, മുതലായി കായികമായും മാനസികമായുമുള്ള ദുഃഖങ്ങളാൽ
നരകമനുഭവിക്കുന്ന നമ്മുടെ സഹോദരന്മാർക്കു ഈ അവസ്ഥ
യിൽ നിന്നു മുക്തിലഭിച്ചു് ആരോഗ്യം, ദീർഘായുസ്സ് മുതലായ
സ്വർഗ്ഗസുഖങ്ങൾ സമ്പ്രാപ്തമാകണമെങ്കിൽ ജനസാമാന്യം ആ
രോഗ്യവും വൈദ്യവും സംബന്ധിച്ച പാഠങ്ങൾ മനസ്സിലാ
ക്കാതെ കഴിയുന്നതല്ല.

വൈദ്യത്തെ ഒരു ശാസ്ത്രമായും കലയായും പരിഗണിക്കാം.
വൈദ്യശാസ്ത്രമെന്നു് പറയുന്നതു് ശരീരശാസ്ത്രം, രസതന്ത്രശാ
സ്ത്രം, സസ്യശാസ്ത്രം, ജന്തുശാസ്ത്രം, മുതലായ ശാസ്ത്രങ്ങൾ സ
മ്മിശ്രമായിട്ടുള്ളതാണ്. ഈ അംഗശാസ്ത്രങ്ങൾ തന്നെ അപൂർണ്ണ

തയിലിരിക്കെ അംഗിയായ വൈദ്യശാസ്ത്രം ഒരിക്കലും തൃപ്തികരമായ ഒരവസ്ഥയിൽ എത്തിയിട്ടുള്ളതായി ഗണിക്കാൻ പാടില്ല. വിദ്വാന്മാർ ഇതു് സംബന്ധിച്ചു നവംനവങ്ങളായ പല സംഗതികളും കണ്ടുപിടിച്ചു് കൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ ഭാവിയിൽ അതിന് അത്ഭുതമായ വളർച്ചയുണ്ടാകുമെന്നു പ്രതീക്ഷിക്കാം. വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പ്രയോഗം അഥവാ ചികിത്സ ഒരു കലയാണ്. ശാസ്ത്രത്തിന് എത്ര തന്നെ പൂർണ്ണത സിദ്ധിച്ചാലും വൈദ്യകലയ്ക്കു ഒരിക്കലും പൂർണ്ണത എന്നവസ്ഥ ഉണ്ടാകയില്ല. അതു് പ്രയോക്താവിന്റെ യുക്തിയും ബുദ്ധിയും പൂർണ്ണാവസ്ഥയിലെത്തിയേ സാധിക്കയുള്ളൂ. അതിനാൽ വൈദ്യവിദ്യ മററെല്ലാ വിദ്യകളെക്കാൾ വിഷമമേറിയതും എല്ലാവരുടെയും ശ്രദ്ധാപൂർവമായ വിചിന്തനത്തിനർഹവും ആകുന്നു. പീഠികയായി ഇത്രയും പ്രസ്താവിച്ചുകൊണ്ടു് ഇന്നു പ്രചാരത്തിലിരിക്കുന്ന ചില വൈദ്യരീതിയുടെ വളർച്ചയെപ്പററി വിചിന്തനം ചെയ്യാം.

ഭാരതഖണ്ഡത്തിലെ പ്രധാന ചികിത്സ ആയുർവേദം എന്നു പറയുന്ന ആര്യവൈദ്യമാകുന്നു. വിജ്ഞാന നിധികളായിരുന്ന മഹർഷിപുംഗവന്മാരാൽ പ്രാചീന കാലങ്ങളിൽ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ചികിത്സാരീതിക്കു വേണ്ട പരിഷ്കാരം വരുത്തിയിട്ടില്ലന്നുള്ളതു് ഇതിനുള്ള ഒരു പ്രാധാന ന്യൂനതയാണ്. മനുഷ്യരുടെ ശരീരസ്ഥിതിക്കും ജീവിതക്രമത്തിനും ഭീമമായ വ്യത്യാസം വന്നിട്ടുള്ള ഇക്കാലത്തു വൈദ്യരീതിക്കു മാത്രം പരിഷ്കാരം വരുത്താതെയിരിക്കുന്നതു് യുക്തിയുക്തമായിരിക്കുന്നില്ല.

വേദങ്ങളെപ്പോലെ വൈദ്യഗ്രന്ഥങ്ങളും ഈശ്വരപ്രണീതങ്ങളാണെന്നും അതുകൊണ്ടു് അവയെ പരിഷ്കരിക്കേണ്ടതില്ലെന്നും ചിലർ വാദിച്ചേക്കും. എന്നാൽ ആ അഭിപ്രായം സ്വീകരിക്കാൻ നിവൃത്തിയില്ല. ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തി മനുഷ്യരെ രക്ഷിക്കണമെന്നു ദൈവം വിചാരിച്ചിരുന്നു എങ്കിൽ ബുദ്ധിമാനും കരുണാനിധിയുമായ അദ്ദേഹം മനുഷ്യർ രോഗി

കളായി തീരാതിരിക്കാൻ തക്കവണ്ണം വേണ്ട മുന്നറിവു നൽകുന്ന ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുമായിരുന്നു. അത്രമാത്രമല്ല ആ വക ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പറയുന്നപ്രകാരമെല്ലാം ചെയ്താലും ചിലപ്പോൾ പറയുന്ന ഫലം കാണാതിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടും അതു് ഈശ്വര പ്രണീതമല്ലെന്നു വന്നുകൂടുന്നു. ഏതായാലും വിഷൌഷധങ്ങളെ കഴിയുന്നതും കുറച്ചു് ആയുർവേദത്തെ പരിഷ്കരിക്കുന്നതായാൽ അതു് വലുതായ അനുഗ്രഹമായിരിക്കും

ഇനി പ്രാചീന ഭാരതീയരുടെ ഇതര ചികിത്സാരീതികളെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കാം. പാരമേശ്വര മതപ്രകാരമുള്ള എട്ടു വിധ ചികിത്സാപദ്ധതികളിലൊന്നാണ് പ്രാകൃത ചികിത്സ എന്നും പൃഥ്വി, അപ്പ്, തേജസ്സ്, വായു, ഇവയാണ് അവയിലെ ചികിത്സോപകരണങ്ങളെന്നുംമററുംവിവരിച്ചു് ആരോഗ്യം മാസികയുടെ, ൪ാം വാല്യം, ൨൦ാം വശത്തിൽ ഒരായുർവേദ പണ്ഡിതൻ എഴുതിക്കാണുന്നു. ഈ സംഗതികളെ തന്നെ തെളിയിക്കുന്ന പല ഗ്രന്ഥസാക്ഷ്യങ്ങളും ആ മാസികയിൽ തന്നെ പ്രകൃതിവൈദ്യപണ്ഡിതന്മാർ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഉപവാസചികിത്സ മാനസചികിത്സ മുതലായവയുംനമ്മുടെ പൂർവന്മാർക്കു സുപരിചിതങ്ങളായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇടക്കാലത്തു നശിച്ചുപോയ ഭാരതീയസംസ്കാരങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ പ്രാകൃത ചികിത്സയും ഉൾപ്പെട്ടുപോയി അതിനാൽ ഇന്നത്തെ ആയുർവേദ വൈദ്യന്മാരിൽ പലർക്കും ഈ സംഗതി അറിവില്ലാതെ പ്രകൃതിചികിത്സയെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതിനിടയായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. ഇനി എങ്കിലും ആയുർവേദപണ്ഡിതന്മാർ വിധിപ്രകാരമുള്ള പ്രാകൃതചികിത്സക്കു പ്രചാരം വരുത്തിക്കാണ്മാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

ആധുനികലോകത്തിൽ പ്രചാരം സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള പാശ്ചാത്യ ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങളിൽ പഴക്കംകൊണ്ടും പ്രചാരംകൊണ്ടുംപ്രാഥമ്യത്തെ അർഹിക്കുന്നതു് അലോപ്പതിയാണ്. ആനേകശതവർഷങ്ങളായി മഹാരാജാക്കന്മാരുടെയും ചക്രവത്തിമാരു

ടെയും മററും പരിലാളനമേൽക്കയാൽ അതു് അത്യന്തം പരിപുഷ്ടമയിട്ടുണ്ടു്. എന്നാൽ ആ ചികിത്സാരീതിയിൽ അപാരമായ പരിചയവും പാണ്ഡിത്യവും സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള പല ഭിഷഗ്വരന്മാരും അവരുടെ ദീർഘകാലത്തെ അനുഭവത്തിനുശേഷം അലോപ്പതി ചികിത്സ നിറുത്തുകയും അതിൻെറ ദോഷങ്ങളെ സധൈര്യം പ്രഖ്യാപനം ചെയ്കയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്. അവരുടെ കൂട്ടത്തിൽ പ്രഥമഗണനീയൻ ജർമ്മൻകാരനും ഹോമിയപ്പതി പ്രസ്ഥാനനിർമ്മാതാവും ആയ ഡാക്ടർഹാനിമൻ M. D. ആണു്. താനറിഞ്ഞ പരമാർത്ഥം തുറന്നു പറഞ്ഞതിനാൽ സഹപ്രവർത്തകന്മാരായിരുന്ന അലോപ്പതി ഡാക്ടർമാർ അദ്ദേഹത്തിനോടു ചെയ്ത പ്രതികാരപ്രവൃത്തികൾ അനിർവചനീയങ്ങളാണു. അതിനാൽ അദ്ദേഹം സ്വന്ത നാടു വിട്ടു് ഒളിച്ചോടി പോകേണ്ടതായിവന്നു. താനറിഞ്ഞ സത്യത്തെ കൂസൽകൂടാതെ വെളിപ്പെടുത്തിയതിനാൽ ക്രിസ്തുദേവനു വന്ന അനുഭവം പോലെ വരാതിരിക്കാനായിരിക്കണം അദ്ദേഹം അങ്ങിനെ ചെയ്തതു്. ലോകത്തിൽ ഭൂരിപക്ഷാഭിപ്രായപ്രകാരം ശരിയും തെറ്റും നിശ്ചയിക്കുന്നിടത്തോളം കാലം ഇങ്ങിനെ എല്ലാം സംഭവിക്കാവുന്നതാണു്.

ഡാക്ടർ ഹാനിമൻ ദീർഘകാലം നടത്തിയ പരിശോധനയുടെ ഫലമായി അലോപ്പതി ഔഷധങ്ങളുടെ ദോഷങ്ങൾ മിക്കവാറും പരിഹരിച്ചു മരുന്നുകളെ അണുപ്രമാണത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വിദ്യ കണ്ടുപിടിച്ചു. ഇതാണു ഹോമിയപ്പതി. അതിലെ മരുന്നുകളുടെ ആവർത്തനം ആയുർവ്വേദ ഔഷധങ്ങളുടെ ആവർത്തനയ്ക്കു നേരെ വിപരീതമാണു്. ഒന്നിൽ ആവർത്തന കൂടുന്തോറും ഔഷധമാത്ര വർദ്ധിക്കുകയും മററതിൽ ആവർത്തന കൂടുന്തോറും ഔഷധമാത്ര കുറകയും ആണു ചെയ്യുന്നതു്. ൯൯ തുള്ളി ദ്രാവകത്തിൽ ഒരുതുള്ളി ഔഷധസത്തു ചേർക്കുന്നതു ഹോമിയപ്പതിയിലെ ഒന്നാമത്തെ ആവർത്തിപ്പും അതിൽ നിന്നൊരു തുള്ളി എടുത്തു ൯൯ തുള്ളി ദ്രാവകത്തിൽ ചേർത്താൽ രണ്ടാമത്തെ ആവർത്തിപ്പും ആയി. ഈ വിധത്തിൽ നൂറും ആയിര

വും മററും ആവത്തിച്ചതാണ അതിലെ പ്രധാനഔഷധങ്ങൾ. ഇതിനാൽ ഔഷധങ്ങളുടെ മാത്ര എത്ര സൂക്ഷമായിട്ടാണ അവർ കൊടുക്കുന്നതെന്ന വ്യക്തമാകുന്നുണ്ടല്ലൊ. അതുതന്നെയാണ അതിൻെറ മാഹാത്മ്യത്തിനുള്ള കാരണവും. ഹോമിയപ്പതിക്കുള്ള ദൂഷ്യം അതിൻെറ മാതൃചികിത്സാ സമ്പ്രദായത്തിൽനിന്നും വന്നുകൂടിയിട്ടുള്ളതാണ. അനേക ഔഷധങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ കണ്ടറിഞ്ഞതിനു ശേഷം അതാതു രോഗത്തിനു പററിയവയെ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയാണ അതിലെ സമ്പ്രദായം. ഔഷധം കൊണ്ടാണ രോഗവിനാശം വരുത്തേണ്ടതെങ്കിൽ ദേഹത്തിനാവശ്യമായ എല്ലാ ഔഷധങ്ങളും കണ്ടുപിടിച്ചു കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെന്നു എങ്ങിനെ നിശ്ചയിക്കാം. രോഗകാരണവും അവക്കു അജ്ഞാതമായിട്ടാണ ഇരിക്കുന്നതു്. വല്ലതും പറയുന്നു എങ്കിൽ അതു അലോപ്പതി പറയുന്നതുതന്നെ. ഇതാണ ഹോമിയപ്പതിക്കുള്ള പ്രധാന അപൂൎണ്ണതയായി എനിക്കു തോന്നിയിട്ടുള്ളതു്. ശരീരത്തെപ്പററി ശരിയായി പഠിച്ചു അതിനു വൈകല്യം നേരിട്ടന്നതു് എങ്ങിനെ എന്നറിഞ്ഞതിനുശേഷം പരിഹാരം കണ്ടുപിടിച്ചെങ്കിലേ ഒട്ടെങ്കിലും ആശാസ്യമായിവരികയുള്ളു. അനേകായിരം ഔഷധങ്ങൾ കൂടാതെ ശരീര വൈക്ലബ്യം പരിഹരിക്കാൻ വഴിയുണ്ടെങ്കിൽ എന്തിനാണ് ഇത്രവളരെ കാടും മലയും തിരഞ്ഞു വേരും ഇലയും പറിച്ചു് അരച്ചും കുടിച്ചും വിഷമിക്കുന്നതു്.

വളരെക്കാലം കഴിയും മുമ്പെ ഈ പ്രശ്നങ്ങൾക്കു് ഏറെക്കുറെ സമാധാനം ലഭിക്കത്തക്കവണ്ണമുള്ള ഒരു നൂതന വൈദ്യശാഖ മറെറാരു ജർമ്മൻ ഡാക്ടരായ ഷുസ്ളർ കണ്ടുപിടിച്ചു. അതാണ് 'ബയോകെമിസ്ട്രി' എന്നു പറയുന്നതു്. ശരീരഘടനയിലുള്ള പന്ത്രണ്ടു പദാൎത്ഥങ്ങൾ ഹനിമാൻ കണ്ടുപിടിച്ച അണുപ്രമാണരീതിയിൽ ഉള്ളിൽ കൊടുത്തു് ആമയപരിഹാരം വരുത്തുകയാണ് അതിൻെറ സമ്പ്രദായം. അതു കുറെക്കൂടെ ശാസ്ത്രീയമായ ഒരു പദ്ധതിയാണ്. എന്നാൽ അവരും രോഗകാരണം ശരിയായി കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു പറയാൻ നിവൃത്തിയില്ല. പന്ത്രണ്ടു സാധനങ്ങളിൽ ചിലതു

കുറയുമ്പോൾ രോഗമുണ്ടാകുന്നു എന്നല്ലാതെ അതു കുറയുന്നതെന്തുകൊണ്ടാണെന്നു ആ വൈദ്യശാഖക്കാർക്കും പറയാൻ കഴിയുന്നില്ല. എങ്കിലും ഔഷധങ്ങൾ കൂടാതെ രോഗപരിഹാരം പ്രയാസമായി തോന്നുന്ന ഘട്ടങ്ങളിൽ ബയോകെമിസ്റ്റ്രി മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കണമെന്നാണ് ഞാൻ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നത്. കാരണം മേൽ പ്രസ്താവിച്ചതിൽ നിന്നും വ്യക്തമാകുന്നുണ്ടല്ലോ.

ഇങ്ങനെ വൈദ്യരീതിയുടെ പരിഷ്കാരം വർദ്ധിച്ചുവർദ്ധിച്ച് ഔഷധങ്ങളുടെ മാത്രയും എണ്ണവും ചുരുങ്ങി ഇപ്പോൾ അവ തീരെ ആവശ്യമില്ലെന്നു വിദ്വാന്മാർ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. അലോപ്പതിക്കാർ തന്നെ ഇപ്പോൾ പല രോഗങ്ങൾക്കും മരുന്നുകൾ വളരെ കുറച്ചു മാത്രമാണ് കൊടുക്കുന്നതു ഔഷധം കൂടാതെ രോഗശാന്തിവരുത്തുന്ന അനേകസമ്പ്രദായങ്ങൾ ഇപ്പോൾ നടപ്പുണ്ട്. അവയ്ക്കു പൊതുവെ പ്രകൃതിചികിത്സ എന്നു പറയുന്നു. ഇതാണ് വൈദ്യശാഖകളുടെ വളർച്ചയുടെഫലം. വിപുലങ്ങളായ പ്രകൃതിചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളെപ്പററി ഈ പ്രസംഗത്തിൽ ഒട്ടുംതന്നെ വിവരിക്കണമെന്നു വിചാരിക്കുന്നില്ല. അതിനെക്കുറിച്ചു നിങ്ങൾ വേണ്ടവണ്ണം അനുഷ്ഠിച്ചു ഗ്രഹിക്കണമെന്നപേക്ഷിക്കുന്നതിനെ തല്ക്കാലം നിവൃത്തിയുള്ളൂ. പ്രകൃതിചികിത്സകൊണ്ടു എല്ലാ രോഗികളും സുഖപ്പെട്ടുമെന്നോ അതു പൂർണ്ണാവസ്ഥയിലെത്തിയിട്ടുണ്ടെന്നോ എനിക്കഭിപ്രായമില്ല. എന്നാൽ മററു വൈദ്യ രീതിക്കാർ ഉപേക്ഷിക്കുന്ന പല രോഗങ്ങളും ഭേദപ്പെടുത്താൻ പ്രകൃതിചികിത്സക്കു കഴിയുന്നുണ്ട്. ശരിയായപ്രകൃതിചികിത്സകൊണ്ടു ഭേദമാകാത്ത ഒരു രോഗം മററുള്ളവക്കു ഭേദപ്പെടുത്താൻ കഴിയുമെന്നുംതോന്നുന്നില്ല. അതിനാൽ മററു ചികിത്സാരീതികളെക്കാൾ അതു് ശ്രേഷ്ഠമാണെന്നു സധൈര്യം പറയാം. ഇന്നു അലോപ്പതിക്കു സിദ്ധിക്കുന്ന ആനുകൂല്യങ്ങളും സഹകരണങ്ങളും സിദ്ധിച്ചിരുന്നു എങ്കിൽ പ്രകൃതിവൈദ്യ സമ്പ്രദായങ്ങൾ എത്രയോ ഉൽകൃഷ്ടനിലയിൽ എത്തുമായിരുന്നു. മറയനായ ഒ

ആപ്പളകുമാരൻെറ അവസ്ഥയും സ്ഥിതിയും സമത്ഥനാണെങ്കിലും ഒരു അനാഥ ബാലനു സിദ്ധിക്കാൻ എളുപ്പമുള്ളതല്ലല്ലൊ. ഏതാണ്ട് ഇതുപോലെയുള്ള ഒരന്തരമാണ് ഇന്നു ഈ ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങൾക്കുള്ളതു്. ഇതിനെ തുടന്നു ഇന്ന് ഏററം പ്രഭാവത്തിലിരിക്കുന്ന ചികിത്സാരീതിയെപ്പററി അതിൽ പാണ്ഡിത്യം സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള മാന്യന്മാരുടെ ചില അഭിപ്രായങ്ങൾ ഉദ്ധരിച്ചുകൊണ്ട് ഈ ഉപന്യാസം അവസാനിപ്പിച്ചുകൊള്ളാം.—ഈ അഭിപ്രായങ്ങൾ പ്രകൃതി വൈദ്യഗ്രന്ഥങ്ങളിലും ആരോഗ്യം മാസികയിലും നിന്നും എടുത്തിട്ടുള്ളതാണ്.

(Dr. Cogswell (Boston)

1. ഡാക്ടർ കോക്സ് വെൽ, പറയുന്നു. ഉഗ്രങ്ങളായ ഔഷധങ്ങളുടെ പ്രയോഗം ദഹന വിരോധത്തിനു ഏററവും പ്രബലമായ കാരണമാകുന്നു

(Dr Ramage. Fellow of the Royal college. London)

2. ഡാക്ടർ റമേജ്. 'ആധുനിക ചികിത്സാ സമ്പ്രദായം അനിർദ്ദിഷ്ടങ്ങളും അനിർണ്ണീതങ്ങളും അനനുരൂപങ്ങളും ആയ സംഗതികളുടെ പരമ്പര ഈ അഭിധാനത്തെ അർഹിക്കുന്നുവെന്നു സമ്മതിക്കുന്നതായാൽ കൂടി അതിൻെറ അനുഷ്ഠാതാക്കന്മാക്കു ഉൽക്കടമായ ലജ്ജാസ്ഥാനമാണെന്നുള്ളതു അപലപനീയമല്ല. നമ്മുടെ ഔഷധങ്ങൾ എത്ര ദുർല്ലഭമായിട്ടു മാത്രമാണു ഗുണം ചെയ്യുന്നതു്. ഔഷധങ്ങൾ നമ്മുടെയിടയിലുള്ള എത്ര രോഗികളെയാണ് വാസ്തവത്തിൽ പൂവാപേക്ഷയാ അധികാതുരന്മാരാക്കിത്തീക്കുന്നതു്. പ്രായേണ നമ്മുടെയിടയിലുള്ള രോഗികൾക്കു ഒരു വൈദ്യനുള്ളതിനെക്കാളും ഇല്ലാതിരിക്കുന്നതാണ് അപകടരഹിതമായ പന്ഥാവെന്നു ഞാൻ സധൈര്യം പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യുന്നു.

3. പ്രൊഫസർ. ഇവാൻസ്. (Pr: Evans Fellow of the Royal college London)

ഇപ്പോഴുള്ള ചികിത്സാക്രമം അതിൻെറ ഉത്തമാവസ്ഥയിൽ കൂടി അവ്യവസ്ഥിതവും അതൃപ്തികരവും ആകുന്നു. ജന

ങ്ങൾക്കു വിശ്വാസം ജനിക്കത്തക്കവണ്ണമുള്ള തത്വവും യുക്തിയും ഈ ചികിത്സാക്രമത്തിനില്ല.

4 ജോൺ മേസൻഗുഡ്. M. D. F. R. S. (John mason Good Author of the study of medicenes)

നമ്മുടെ വൈദ്യശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾ സാധാരണന്മാൎക്കു ദുരവഗാഹമായി തീരത്തക്കവണ്ണം സാങ്കേതികശബ്ദങ്ങളെക്കൊണ്ടും മറവും പൂൎണ്ണങ്ങളാണ്. യുദ്ധം സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ, ക്ഷയം, ഇവയെല്ലാം സമുദിതങ്ങളായാൽ ഉണ്ടാവുന്ന ജീവനാശത്തേക്കാൾ അധികം ജീവനാശം വരുത്തിയിട്ടുണ്ടെന്നല്ലാതെ ഔഷധപ്രയോഗത്തിനു മനുഷ്യശരീരത്തിലുള്ള ഫലം ഏററവും സന്ദിഗ്ദ്ധമാകുന്നു.

5. പ്രഫസർ ജയിംസൻ: (Pr Jameison Edin.)

നമുക്കു യഥാൎത്ഥസ്വഭാവവും കാരണവും തീരെ അറിയാത്തരോഗങ്ങളെക്കൊണ്ട് പീഡിതന്മാരായ രോഗികൾക്ക് മുക്കാലെ അരയ്ക്കാലും അവസരങ്ങളിൽ പ്രതിവിധികളാണെന്നു നാം തെററായി വിചാരിച്ചു കൊടുത്തുവരുന്ന ഔഷധങ്ങൾ അത്യന്തം ഹാനികരമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

6. ഡി. ജേംസ് ജോൺസൻ. M. D. F. R. S. (Dr James Johnson Editor of Medical and Surgical Revew

ഈ ലോകത്തിൽ ഒരൊററ വൈദ്യനോ സൂതികയൊ, ഔഷധമോ, ഔഷധവ്യാപാരിയോ, ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെങ്കിൽ രോഗവും മൃതിയും ഇപ്പോഴുള്ളതിൽ എത്രയും ചുരുങ്ങുമെന്നു ചിരപരിചയത്തിൻെറയും ഗാഢാലോചനയുടെയും ഫലമായി എൻെറ മനപൂൎവ്വമായ അഭിപ്രായത്തെ ഞാൻ കണ്ഠോക്ത്യാ പ്രസ്താവിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

7. History of medicine എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൻെറ കൎത്താവായ ഡാക്ടർ ബോസ്റ്റാക്ക് പറയുന്നത്.

"ഓരോ പ്രാവശ്യം കൊടുക്കുന്ന ഔഷധവും ഫലമെന്തായിരിക്കുമെന്ന് നിശ്ചയമില്ലാതെ രോഗിയുടെ ചൈതന്യത്തിന്മേൽ പ്രവൎത്തിക്കുന്ന പരിശോധനയാകുന്നു.

8. Sir Benj. Brodi. M. D F. R. C. S

വൈദ്യവിദ്യയും ശാസ്ത്രപ്രയോഗവും ഉപജ്ഞാനങ്ങളായിരുന്നില്ലെങ്കിൽ ശരീരങ്ങളിലായ രോഗങ്ങളാൽ പീഡിതന്മാരായ ജനങ്ങളിൽ ഭൂയിഷ്ഠന്മാരും രോഗമുക്തന്മാരായി ഭവിക്കുമായിരുന്നു.

9. Pr. Alonzo Clark (New york)

പ്രായേണ നമ്മുടെയിടയിലുള്ള രോഗികൾക്ക ഒരു വൈദ്യനുള്ളതിനേക്കാളും ഇല്ലാതിരിക്കുന്നതാണ് അപായ രഹിതമായ പന്ഥാവ് എന്നു ഞാൻ സധൈര്യം പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യുന്നു.

10. ഹാർവാർഡ് മെഡിക്കൽ സ്കൂളിലെ പ്രഫസ്സരായ ഡാക്ടർ. ഡി. എസ്സ്. എൽ. ഡെൽ പറയുന്നു. ഞാൻ കുറേക്കാലം പ്രഫസ്സരായിരുന്നു. പല മരുന്നുകളുപയോഗിക്കുവാൻ ഞാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ പഠിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ അവയിൽ പലതും ഉപയോഗ ശൂന്യവും ദോഷകരവുമാണ്

11. "ഒളിവർ വെൻഡൽ ഹോംസ്. എന്ന വിദ്വാൻ ഇങ്ങനെ പറയുന്നു."

എല്ലാമരുന്നു ഷാപ്പുകളിലുമുള്ള ഔഷധങ്ങൾ കടലിൽ കൊണ്ടുപോയി ഒഴുക്കുന്നപക്ഷം നമ്മുടെ ലോകത്തിന് അധികക്ഷേമം ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. പക്ഷേ ഇതു കൊണ്ടു മത്സ്യങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്നഫലം അത്യന്തം ശോചനീയമായി വന്നേക്കാം"

നേത്രചികിത്സ.

(അംശി)

കണ്ണുള്ളപ്പോൾ കാഴ്ചയുടെ മഹത്വമറിയുകലില്ലെന്നാണ് പഴമൊഴി. നേത്രങ്ങളെപ്പോലെ മററൊരംഗവും മനുഷ്യർക്ക് അത്ര

പ്രധാമല്ല. അതിനെ കരുതലോടുകൂടി സൂക്ഷിച്ചാൽ പല ഉപദ്രവങ്ങളിൽനിന്നും നമുക്കു രക്ഷപ്രാപിക്കാമെന്നുള്ളതാകുന്നു. മദ്ധ്യപ്രായമാവുമ്പോൾ വെള്ളെഴുത്തു എന്നൊരു രോഗം ആരെയും ഒഴിച്ചുവിടാറു പതിവില്ല. എന്നാൽ പ്രകൃതിക്കാരെമാത്രം അതു പിടിക്കാറില്ലെന്നാണു അനുഭവംകൊണ്ടു അറിയുന്നതു്. നമ്മുടെ ചെറുപ്പത്തിലെ ഭംഗിക്കും പരിഷ്കാരത്തിനും വേണ്ടി കണ്ണട വെച്ചു ശീലിച്ചു് ഇപ്പോൾ പലനേത്രരോഗങ്ങളേയും സമ്പാദിച്ചുവരുന്നു. എന്നാൽ പ്രകൃതിക്കാൎക്കു വെള്ളെഴുത്തു കാലമായാലും കണ്ണട വേണ്ടത്രേ. പ്രകൃതിവിദഗ്ദ്ധൻ ശ്രീമാൻ വെൺമണി രാമവാൎയ്യർ അവർകൾ ഇതിനു ഒരുപ്രത്യേക ഉദാഹരണമാണു്.

വിളക്കു ഒരു ക്രിത്രിമസാധനമാകുന്നു. ആകയാൽ പ്രകൃതിക്കാർ കഴിയുന്നത്ര വിളക്കിൻെറ സഹായംകൂടാതെ ജീവിക്കേണ്ടതാണു്. നേത്രങ്ങളെ ദൂഷിതങ്ങളാക്കുന്നവയിൽ പ്രഥമസ്ഥാനത്തെ അർഹിക്കുന്നതു വിളക്കാകുന്നു. ജന്തുക്കൾ യാതൊന്നും തന്നെ വിളക്കുവെച്ചു ഭക്ഷിക്കാറില്ല. നമ്മളും ദീപംകത്തിക്കു അതിനു മുമ്പുതന്നെ അത്താഴം കഴിക്കുന്നതാണു ഉത്തമം.

വിളക്കിൻെറ സഹായത്തോടുകൂടി പുസ്തകപാരായണം ചെയ്യുന്നതുപോലെനേത്രങ്ങളെ വ്യാധിഗ്രസ്തമാക്കുന്നഎപ്പാടു മറെറാന്നില്ല. ലണ്ടനിലെ നേത്രവിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു ഡാക്ടർ കണ്ണുകളെ കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതിനു താഴെപറയുന്ന നിയമങ്ങൾ ആരും അവശ്യം അനുസരിക്കേണ്ടതാണെന്നു പറഞ്ഞുകാണുന്നു.

൧. വെളിച്ചത്തു വായിക്കാതിരിക്കുന്നതു് നന്നു്. അഥവാ വായിക്കേണ്ടിവന്നാൽ വെളിച്ചം മുൻഭാഗത്തുകൂടി വന്നുതട്ടുവാൻ ഒരിക്കലും അനുവദിക്കരുതു് അതുമുകളിൽ കൂടിയോ പിന്നിൽ കൂടിയോ ഇടതു തോളിനു മേൽഭാഗത്തു കൂടിയോ വന്നു തട്ടുന്നതാണു് ഉത്തമം.

൨. വായിക്കുമ്പോൾ ലിപികൾ സുവ്യക്തം ഗോചരമാകത്തക്കവണ്ണം വെളിച്ചമുണ്ടായിരിക്കണം. അക്ഷരങ്ങൾ വ്യ

ക്തമായി കാണ്മാൻ പാടില്ലെന്നു വന്നാൽ ഉടനെ വായന നിൎത്തുകയാണുവേണ്ടതു്.

൩. വളരെ വേഗം വാഹനങ്ങളിൽ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ പുസ്തകപാരായണം കണ്ണുകൾക്കു ദൂഷ്യമാകുന്നു.

അപ്പോൾ പൊടിയും കാററും തട്ടാതിരിക്കാൻ കൺമറകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതു കൊള്ളാം.

൪ ദിവസവും ശുദ്ധജലത്തിൽ കണ്ണു മിഴിച്ചു് താഴ്ത്തി നേത്രക്ഷാളനം നടത്തണം.

൫ കണ്ണിനു ചുററും ധാരാളം മാംസപേശികൾ ഉള്ളതിനാൽ അവയ്ക്കു് ഊൎജ്ജിതവും വ്യായാമവും നൽകത്തക്കവിധം കഥകളിക്കാരെപ്പോലെ കണ്ണുകൾ മേൽപ്പോട്ടും കീഴ്പ്പോഴും ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും രണ്ടുമിനിട്ടുനേരം പ്രഭാതത്തിൽ ഓടിക്കേണ്ടതു് അത്യന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു. നേത്രപരിശോധനകൊണ്ടു് ശരീരത്തിലെ സകല രോഗങ്ങളെയും കണ്ടുപിടിക്കാമെന്നാണു് ലൂയീക്കൂണിയുടെ അഭിപ്രായം. ശരീരത്തിലെ ഏതു രോഗവും നേത്രത്തിൽ പ്രതിബിംബിക്കാതിരിക്കയില്ല. ധാരാളം ദുൎമ്മദസ്സുള്ള ശരീരത്തിലെ കണ്ണുകളിൽ സാധാരണയായി ചത വളൎന്നു കാണും. ഒരു മാംസവളൎച്ച കൃഷ്ണമിഴിയെ ഗ്രസിച്ചു കാണുന്നതിനെയാണു് ഇവിടെ ചതയെന്നു പറയുന്നതു് ഈ "ചത"മിഴിയുടെ മദ്ധ്യദേശത്തു് എത്തുമ്പോൾ അതു് കാഴ്ചയെ തടയുന്നു. ഡാക്ടർമാർ ശരീരത്തിലെ ദുൎമ്മേദസ്സു്, മാററാതെയും മററുരോഗങ്ങൾക്കു ചികിത്സിക്കാതേയും ഈ മാംസവളൎച്ചയെ "ആപ്പറേററു" ചെയ്കയാണു് സാധാരണനടപ്പു്. അത്തരം ആപ്പറേഷന്റെ വിജയരഹസ്യം വീണ്ടും കണ്ണിൽ ചത പുറപ്പെടുമ്പോൾ വെളിപ്പെട്ടു കൊള്ളും.

പുറവശത്തുനിന്നും വരുന്ന ദുൎമ്മേദസ് കണ്ണിൽ നിറയുമ്പോൾ ചിലൎക്കു് ദൂരക്കാഴ്ചയില്ലാതാവും- ഇതിനു് ഫലനംകൂടിയ കണ്ണാടിയല്ലാതെ ഡാക്ടർമാൎക്കു് വേറെ വല്ല ചികിത്സയുമുണ്ടോയെന്നു സംശയമാണു്. ദുൎമ്മേദസ്സു് കൃഷ്ണമിഴിക്കും കണ്ണി

ലെ വെള്ളയ്ക്കും മദ്ധ്യേ കെട്ടിനിൽക്കുമ്പോൾ ഇരട്ടക്കാഴ്ചയെന്നൊരു ഉപദ്രവമുണ്ടായേക്കും- ഒരുകണ്ണിൽ ദൂഷ്യമുണ്ടായാൽ അതു മറേറക്കണ്ണിൽക്കൂടെ ബാധിക്കാതിരിക്കയില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് രോഗം ഒരു കണ്ണിൽ മാത്രമായിരുന്നാലും വൈദ്യന്മാർ രണ്ടു കണ്ണും ഒന്നുപോലെ ചികിത്സിച്ചുവരുന്നതു്. നേത്രരോഗങ്ങൾ ഒട്ടനവധിയുണ്ടെങ്കിലും അതിനെല്ലാം ദുർമ്മേദസ്സിൻെറ പുറപ്പാടെന്ന ഒററപ്പേരു നൾകാവുന്നതാണ്. അതിനു ചികിത്സയും ഒന്നുമാത്രമേയുള്ളൂ. അത് ശരീരത്തിലെ ദുർമ്മേദസ്സിനെ കളയുകയല്ലാതെ മറെറാന്നുമല്ല. ദുർമ്മേദോ ബഹിഷ്ക്കരണം ഉദരസ്നാനാദികൾകൊണ്ടും പത്ഥ്യാഹാരം കൊണ്ടും സാധിക്കുന്നു. ഉപവേശസ്നാനം (സ്പർശനസ്നാനം) നേത്രരോഗത്തിന് പ്രത്യേകം പററിയ ചികിത്സയാണ്. ഉപവേശസ്നാനം കൊണ്ട് ഡാക്ടർ ക്യൂണി അനേകം കുരുടന്മാരേപ്പോലും ചികിത്സിച്ചു ഭേദപ്പെടുത്തീട്ടുള്ളതായ് കാണുന്നു. നേത്രരോഗവും കണ്ണരോഗവും അടുത്ത ബന്ധുക്കളോ സഹോദരങ്ങളോ ആണ്. കഠിനമായ നേത്രരോഗൾക്ക് കാതിലും രോഗമുണ്ടായിരിക്കും. കണ്ണിൽ ചതയുള്ളവന് കാതിൽ പഴുപ്പു പായുമെന്നുള്ളതു നിശ്ചയമാണ്. ഏതാനും നാൾ ഇങ്ങനെ പഴുപ്പുണ്ടായ് കാതു ക്രമേണ കേൾക്കാതായിപ്പോകും. ഇതിനും ഉപവേശ സ്നാനം (സ്പർശനസ്നാനം) തന്നെയാണ് പററിയ ചികിത്സ. കാതിൽ പഴുപ്പുണ്ടായി കാതു കേൾക്കാതായ ഒരു രോഗിയെ ഒരിക്കൽ ക്യൂണി ചികിത്സിച്ചു. ആറുമാസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ രോഗി അദ്ദേഹത്തിന് എഴുതിയ എഴുത്തിൽ തൻെറ കാതു കേൾക്കുവാൻ തുടങ്ങിയതോടുകൂടിത്തന്നെ കണ്ണിനു കൂടുതൽ തെളിച്ചമുണ്ടായിയെന്നും ശിരസ്സിലെ മുടിരോമങ്ങൾ കൊഴുത്തുതടിച്ചുവെന്നും തനിക്കു സ്ഥായിയായുണ്ടായിരുന്ന തലവേദന നിശ്ശേഷം മാറിയെന്നും സർവ്വോപരി തനിക്കു ശരീരത്തിന് വളരെ സൌഖ്യം കിട്ടിയെന്നും പ്രസ്താവിച്ചുകാണുന്നു.

ഉപവാസമോ സദ്യയോ

—*—

(അംശി. പി. ശ്രീധരൻ നായർ ബി. ഏ.)

ഉപവാസമോ, സദ്യയോ, ഇവയിലേതാണ് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്? സുഖജീവിതേച്ഛുക്കൾക്കു സദ്യയോടായിരിക്കും അധികം പ്രേമം. "സദ്യയിലും സന്തോഷത്തിലും ഇന്നു കഴിയട്ടെ, നാളത്തെക്കാര്യം യമധൎമ്മനോ ഭിഷഗ്വരനോ നിയന്ത്രിച്ചു കൊള്ളും" ഇതാണക്കൂട്ടരുടെ ആദർശം. കൂട്ടതൽ ആലോചനയുള്ള എതിർ പക്ഷക്കാർക്കോ "ജീവിക്കുവാൻ വേണ്ടി ഭക്ഷിക്കുക ഭക്ഷണത്തിനായി ജീവിക്കാതിരിക്കുക" എന്നുള്ള അഭിപ്രായവുമാണ്.

ആഫീസിൽ പേനയും കടലാസും തമ്മിലുള്ള സമരസംരംഭങ്ങൾക്കു സാരഥ്യം വഹിച്ചുക്ഷീണിച്ചു ഉന്മേഷരഹിതനായി വീട്ടിലേക്കു മടങ്ങുന്ന വഴി സ്നേഹിതൻ ഡാക്ടർപിള്ളയുമായി സ്വല്പസമയം വെടി പറഞ്ഞു കഴിക്കുക എനിക്കു ഒരു പതിവായി തീൎന്നിട്ടുണ്ട്. ആ അവസരങ്ങൾ മനുഷ്യരുടെ വിഡ്ഢിത്തങ്ങളേയും തന്മൂലം സംഭവിക്കുന്ന അപകടങ്ങളേയും പററിയുള്ള കഥകൾ ശ്രവിക്കുന്നതിനും, ക്ഷണപ്രദമായ ശാരീരിക സുഖത്തെ കരുതി ആരോഗ്യം ബലി കഴിച്ചു് ശീഘ്രജീവിതം നശിച്ചു അതിന്റെ നിശ്ചിത ദൈൎഘ്യം കുറയ്ക്കുന്നതും ജീവിതത്തിരി ഇരു വശത്തും കത്തിച്ചു് അകാലത്തിലുള്ള ശ്മശാന യാത്രക്കു വഴി തെളിക്കുന്നതും ഗ്രഹിക്കുന്നതിന് പ്രയോജനപ്പെട്ടിരുന്നു.

ഒരു ദിവസം ദഹന സംബന്ധമായ എന്തോ ഉപദ്രവം മൂലം വയർ വീൎത്തും, വേദന കൊണ്ട് നിലവിളിച്ചും ഒരു വൃദ്ധബ്രാഹ്മണൻ എന്റെ സ്നേഹിതനെ ശരണം പ്രാപിച്ചിരിക്കുന്നതായി ഞാൻ കണ്ടു. ഏതോ ശ്രാദ്ധസദ്യയിൽ തന്റേയും തന്റെ മരിച്ചുപോയ പിതാമഹന്റേയും ഓഹരികൾ ഒ

രേ സമയത്തു അപഹരിച്ച ദേഹത്തിനു ഗുണകരമാകാവുന്നതിൽ കവിഞ്ഞു് ഗുരുതര സാധനങ്ങൾ അകത്തു കടത്തിയതിലുണ്ടായ ഒരുക്കൻ ദഹനക്കേടാണത്രേ ആ ഉദരംഭരിക്കു പിണഞ്ഞ അപകടം. ലോകർ രസനയുടെ പ്രലോഭനങ്ങൾക്കു വശഗരായി ഭയങ്കരരോഗങ്ങൾ സമ്പാദിക്കുന്നതെങ്ങിനെയെന്നുള്ള ചിന്തയിലേക്കു ഈ സംഭവം എന്നെ നയിപ്പിച്ചു. ഉദരവും മററവയവങ്ങളും തമ്മിൽ ശണ്ഠകൂടിയതായി ബാല്യകാലത്തു ഏതോ പാഠപുസ്തകത്തിൽ പഠിച്ച കഥയാണു് ആദ്യം എന്റെ സ്മൃതിപഥത്തിൽ വന്നതു്. മുമ്പിൽ കണ്ടിരുന്ന രോഗിയുടെ ആ നിർഭാഗ്യോദരം, തന്നിൽ ചുമത്തപ്പെട്ട അമിതഭാരം കണ്ടു് ക്രോധാധിക്യത്താൽ വീർത്തും അസമയത്തു താൻ ചെയ്തു തീർക്കേണ്ടതായി വന്നുകൂടിയ കൃത്യബാഹുല്യം ഓർത്തു് മുറുമുറുത്തു് അസഹിഷ്ണുത പ്രകടിപ്പിച്ചതും, അവസാനമായി പണിമുടക്കം ചെയ്തു നിസ്സഹകരണം അനുഷ്ഠിച്ചതുമൊക്കെ എന്റെ ഭാവനാഹൃദയത്തിൽ ഞാൻ ചിത്രീകരിച്ചു. പുരാതനകാലത്തു് റോമിലെ ചില സദ്യകൾക്കു് തയ്യാറാക്കുന്ന വിഭവങ്ങളുടെ ഘനത്താൽ മേശകൾ ഞെരിഞ്ഞു പോയിട്ടുള്ളതായും അതിഥികൾ സാമാന്യത്തിലധികം ഭക്ഷിച്ചിട്ടു് ഉൾനാക്കിനെ ചലിപ്പിച്ചു് ഉണ്ടതു മുഴുവൻ പുറത്തു കളഞ്ഞു് വീണ്ടും ഒരു സമത്തിനു തയ്യാറാവുക പതിവാണെന്നും കേട്ടിട്ടുണ്ടു്. നീഹാരപ്രേരകമായ മേല്പറഞ്ഞ രസനാപ്രയോഗത്തിനുള്ള ദന്തത്തിൽ പണിതിട്ടുള്ള ചില ഉപകരണങ്ങൾ കൂടെ വിളമ്പുക പതിവായിരുന്നുവത്രേ! ഇതു പക്ഷേ അതിശയോക്തി പരമായ ഒരു ചിത്രമായിരിക്കാം. എന്നാൽ ഇതിനോടു ഏകദേശസാമ്യമുള്ള ഉപായങ്ങൾ നമ്മുടെ സദ്യപ്രിയന്മാരുടെ ഇടയിലും അപൂർവ്വമല്ല. ഭീമസേനന്റെ വൃകോദരത്വമോ ഒട്ടകപ്പക്ഷിയുടെ ദഹനശക്തിയോ അവക്കില്ലാത്തതിനാലാണു് കാർയ്യങ്ങൾ കുഴപ്പത്തിലാവുന്നതു്. അവരുടെ സാധു ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾ പ്രകൃതിനിയമങ്ങളെ അനുസരിക്കുന്നതിനുള്ള ബദ്ധപ്പാടിനാലും, ത

ന്റെ ആന്തർ ഗൃഹരഹസ്യങ്ങൾ ലോകരെ ധരിപ്പിക്കരുതെന്നുള്ള കരുതലിനാലും, ധാർമ്മിക ക്രോധം കൊണ്ടു വീർത്ത് ഇതരാവയവങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തിയെ മുടക്കിയിട്ടു പോലും സ്വകൃത്യനിർവ്വഹണത്തിനു മുതിരുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിലെ പ്രവൃത്തിചക്രത്തിനു കോട്ടം തട്ടുകയും ആകപ്പാടെ തകരാറാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

അമിതാഹാരവർജ്ജനം ആരോഗ്യപ്രദമാണെന്നു മാത്രമല്ല അതിന്റെ അഭാവം രോഗകാരണവും കൂടിയാണ്. "അളവുകവിഞ്ഞാൽ അമൃതും വിഷ"മെന്നു ചൊല്ലുണ്ടല്ലോ. അമിതാഹാരം ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു വിശ്രമരഹിതമായി, അനുക്രമമായി, പ്രവൃത്തി നൽകുന്നതുമൂലം അവയെ ക്രമത്തിലധികം വികസിപ്പിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ ബഹിഷ്കരണ സിരകളുടെ പ്രവൃത്തിക്കു അതു പ്രതിബന്ധമായി ഭവിക്കുകയും തന്മൂലം ആ "മലവാഹിനി"കളിൽ തിങ്ങിനിൽക്കുന്ന ദുഷ്ട് ജീവൽസിരകളിൽ ആവാഹിക്കപ്പെട്ടു ദേഹമാസകലം വ്യാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ഭയങ്കരാവസ്ഥ വന്നുകൂടുന്നത് രസനയെ അനിയന്ത്രിതമായി സ്വൈരവിഹാരത്തിനനുവദിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മാത്രമാണ്. ഈ അനർത്ഥകാരിയെ കടിഞ്ഞാണിട്ടു പിടിക്കാതിരുന്നാൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യവും ശരീരപുഷ്ടിയും നശിക്കുമെന്നുള്ളത് നിസ്സംശയം തന്നെ.

മനുഷ്യസ്വഭാവത്തിന്റെ അവശതകൾ വ്യക്തമായി ഗ്രഹിച്ചിട്ടാണു പൂർവ്വികർ പലതരം ഉപവാസങ്ങൾ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു. ഒരു ഹിന്ദു പ്രായേണ മതവിശ്വാസിയായതുകൊണ്ടു സാന്മാർഗ്ഗികമോ ആരോഗ്യപരമോ ആയ ഒരു നിയമത്തിനു മതശാസനയുടെ ഛായ നൽകിയാൽ അതു നിർബ്ബന്ധപൂർവ്വം അനുഷ്ഠിക്കപ്പെടും. ഉപവാസം മതാനുഷ്ഠാനങ്ങളിലൊന്നായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു് പക്ഷേ ഈ കാരണത്താലായിരിക്കാം.

ഉപവാസം ശരീരയന്ത്രത്തിന്റെ കേടുപാടുകൾ തീർക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു മഹൌഷധമാണ്. രക്തദൂഷ്യം നശിപ്പി

ക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ, ഉപവാസത്തിനുള്ള പ്രാധാന്യത്തിന് ഈയിടെ കൂടുതൽ ജനസമ്മതി സിദ്ധിച്ചു വരികയാണ്. ഈ വിഷയത്തിൽ ഒരു പുതിയ ഉണർവ്വു ഇപ്പോൾ പ്രത്യക്ഷമായിട്ടുണ്ട്. ഒരു ദിവസം ഒരു പ്രാവശ്യം മാത്രം ഊണുകഴിക്കുക എന്ന വ്യവസ്ഥ ഇപ്പോൾ ഇംഗ്ലണ്ടിലെ അഭിജാത കുടുംബങ്ങളിലും സ്വീകാര്യമായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ട്. സ്ത്രീകൾക്കാണവിടെ ഇക്കാര്യത്തിൽ കൂടുതൽ ഉത്സാഹം കാണുന്നത്. അതിഭക്ഷണം മൂലം ദേഹമേദസ്സു വർദ്ധിച്ചു സൌന്ദര്യം നശിച്ചു പോകുന്നതു കണ്ട് അവർ ഈ വഴിയിൽ നയിക്കപ്പെട്ടതായിരിക്കാം. ഇരട്ടക്കവിളോ സ്ഥൂലിച്ച നിതംബമോ സുകുമാര ശരീരത്തിനു ഒരു ഭാരമായ്തന്നെയാണല്ലോ. സൌന്ദര്യദേവതയുടെ ആരാധകരിൽ ചിലർ തങ്ങളുടെ നേത്രങ്ങൾ ഭംഗിപ്പെടുത്തുന്നതിനോ തലമുടി ചുരുട്ടുന്നതിനോ തൊലി മിനുസപ്പെടുത്തുന്നതിനോ വേണ്ടി ഏതെല്ലാം തരത്തിലുള്ള കഷ്ടതകളാണ് സഹിക്കുന്നതെന്ന് ആലോചിക്കുമ്പോൾ തടിച്ച ശരീരത്തെക്കുറിച്ചവർക്കുണ്ടാകാനിടയുള്ള ഭയം അവരെ അല്പാഹാരകളാക്കുന്നതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നുവെന്നുള്ള പ്രസ്താവം വിശ്വസനീയമായി തന്നെ തോന്നിപ്പോകുന്നു. ഉദ്ദേശമെന്തായാലെന്താ? ഫലം എത്രയോ അഭിലഷണീയമായ ഒന്നാണെന്ന് നമുക്കു ആശ്വസിക്കാമല്ലോ.

ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു പ്രതിദിവസം ൧൬ മണിക്കൂർ വിശ്രമം ആവശ്യമാണെന്നും ആഹാരത്തിനു മുമ്പ് രണ്ടുമണിക്കൂർ നേരമെങ്കിലും മുഷിഞ്ഞു ജോലി ചെയ്യായ്കയാലാണ് രോഗങ്ങളുണ്ടാവുന്നതെന്നുമാണ് വിദഗ്ദ്ധാഭിപ്രായം. ലണ്ടനിലെ ഒരു പ്രസിദ്ധ ഡാക്ടരായ മി. സെസിൽവെബ് ജോൺസൺ ഇപ്രകാരം പറയുന്നു. "പകലത്തെ പ്രവൃത്തിക്കു ഒരുവനെ ശക്തനാക്കണമെങ്കിൽ ഒരു പ്രാതൽ കഴിക്കണമെന്നുള്ള പ്രാചീനാഭിപ്രായം പാടെ അബദ്ധമാണ്."

ഒരു സൈന്യം ഉദരബലത്താലാണ് ചരിക്കുന്നതെന്ന് ഇംഗ്ലീഷിൽ ഒരു പഴഞ്ചൊല്ലുണ്ട്. ആ സൈന്യത്തിന്റെ കാര്യ

ത്തിൽ മാത്രമല്ല സൎവ്വത്ര സത്യമാണ്. ഒരാളുടെ ഉദരത്തിന്റെ നില അവന്റെ ആ ദിവസത്തെ സ്വഭാവം നടത്ത എന്നിവയെ സാരമായി നിയന്ത്രിക്കുന്നതാണ്.

ആരംഭത്തിൽ ഞാൻ എന്റെ അടുത്തകാലത്തെ ഒരനുഭവകഥ പ്രസ്താവിച്ചുവല്ലൊ. സകലരും കേട്ടിരിക്കാനിടയുള്ള ഒരു പഴയ കഥയെ സൂചിപ്പിച്ച് ഈ ലേഖനം അവസാനിപ്പിക്കാം. മുറജപസദ്യയിൽ മൂക്കുവരെ ചെലുത്തിയ ഒരു നമ്പൂരിയച്ഛന്റെ പൂൎണ്ണഗർഭപ്രായമായിരുന്ന വയർ നിമിത്തം അസഹനീയ വേദന അദ്ദേഹമനുഭവിക്കുന്നതിൽ കനിവ് തോന്നിയ ഭൃത്യൻ കൈ ഉള്ളിൽ കടത്തി ഛർദ്ദിക്കുവാനുപദേശിച്ചപ്പോൾ "അതിനുള്ള എടമുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ബോളികൂടെ ഞാൻ തിന്നുമായിരുന്നില്ലേ, ഇക്ഷായി" എന്നുണ്ടായ ഉത്തരം, അതിനു സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള പ്രചാരമോൎക്കുമ്പോൾ ഇവിടെ എടുത്തു പറയുന്നതു പക്ഷേ അനാവശ്യമായിരിക്കാം. എന്നാൽ അതിൽ നിന്നും നമുക്കു പഠിക്കുവാനുള്ള ഗുണപാഠത്തെ ഓൎത്തുമാത്രം ഇവിടെ സൂചിപ്പിച്ചുവെന്നേയുള്ളൂ. എന്താണീ ഗുണപാഠം. അതിതുമാത്രമാണ്. "അല്പം ഭക്ഷിക്കുക, അല്പം പാനം ചെയ്ക എന്നാൽ അല്പംകൂടി ജീവിച്ചിരിക്കാം."

സൂൎയ്യപ്രകാശം.

(ററി. ആർ.)

നമ്മുടെ ദേഹബലത്തിന്റെയും ഓജസ്സിന്റെയും വലിയ ഉത്ഭവസ്ഥാനം ആദിത്യനാണ്. ജീവിതത്തെ സംരക്ഷിക്കാനും പുതുക്കാനും ദീർഘിപ്പിക്കാനും ഉള്ള ശക്തി അതിന്റെ ആശ്ചൎയ്യകരമായ വെളിച്ചവും, ചൂടും, അയസ്കാന്തശക്തിയും കൊ

ണ്ടുവരേണ്ടതാണ്. ശാരീരകമായും മാനസികമായും ഉള്ള സൂൎയ്യരശ്മി ഒരു പ്രധാന സംരക്ഷക ശക്തിയാണ്.

ദീനനും ക്ഷീണനും ആയിരുന്ന ഒരു സ്നേഹിതൻ ഈയ്യിടെ വൎണ്ണചികിത്സ മുതലായവയറിയാവുന്ന ഒരു ഡോക്ടരെക്കണ്ടു വിവരം പറഞ്ഞു. ഭക്ഷണം സ്നാനം വ്യായാമം, ചിന്ത മുതലായ മററു പ്രകൃതിചികിത്സാ തത്വങ്ങളോടുകൂടെ സൂൎയ്യപ്രകാശം ഏല്ക്കുന്നതിനെപ്പററിക്കൂടെ ബലമായി ഉപദേശിച്ചു. ഡോക്ടർ ഇങ്ങനെയാണതിനെക്കുറിച്ചു വൎണ്ണിച്ചത്.

ശരീരത്തിലെ തോലിനു ഓജസ്സുകൊടുപ്പാൻ സൂൎയ്യപ്രകാശംപോലെ വേറൊന്നുമില്ലെന്നദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. വേദനകൊണ്ടും രോഗം കൊണ്ടും ക്ഷീണിച്ചും ചടച്ചും ഇരിക്കുന്ന നാഡികൾക്കു നല്ലതേജസ്സും ശക്തിയും കൊടുക്കാൻ സൂൎയ്യരശ്മിയിലെ ചെറുചൂടു അത്യുത്തമമാണത്രെ. രോഗബാധിതമായ മാംസപേശികളിൽ പ്രവേശിച്ചു രോഗപ്രചാരത്തെ തടയുന്നതിനും രക്തത്തെശ്ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിനും ചുവന്നും വെളുത്തുമുള്ള അണുക്കളെ വൎദ്ധിപ്പിച്ചു ഓജസ്സുണ്ടാക്കുന്നതിനും സൂൎയ്യന്റെ പ്രകാശാംശങ്ങൾ വളരെ ബലവത്താണുപോലും.

ഈ ഡോക്ടർ നല്ലവിദ്വാനാണെന്നു ബോദ്ധ്യപ്പെട്ട് രോഗി അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉപദേശങ്ങളെ നിഷ്കൎഷയായി അനുഷ്ഠിച്ചു. ചില മാസങ്ങൾ തുടൎച്ചയായി ആതപസ്നാനം ചെയ്തു. അയാളുടെ ആരോഗ്യത്തിനുണ്ടായ അത്ഭുതകരമായ അഭിവൃദ്ധിമൂലം ഈ ലേഖനം എഴുതാൻ അയാൾ ഞങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിച്ചതാണ്. തത്വത്തെ ജനങ്ങൾ പരിശോധിക്കട്ടെ.

സ്വതേ സൂൎയ്യപ്രകാശത്തിൽ കഴിച്ചുകൂട്ടുന്ന കാട്ടുമൃഗങ്ങൾ നല്ലശക്തിയും ആരോഗ്യവും ഉള്ളവയാണ്. യൂറോപ്പിലും അമ്മേരിക്കയിലും ഉള്ള വലിയ ആരോഗ്യസ്ഥലങ്ങളിൽ രോഗികൾക്കു തരപ്പെടുന്നപക്ഷം നിത്യം വെയിലത്തു കഴിച്ചുകൂട്ടണമെന്നുണ്ട്. ഇപ്പോഴത്തെ പരിഷ്കൃതപണ്ടകശാലകളെല്ലാം വേലക്കാൎക്കു സൂൎയ്യരശ്മി ലഭിച്ച് ശക്തിവൎദ്ധിക്കാനും, ക്ഷീണം കുറ

യാനും ഉതകുന്ന വിധത്തിൽ വലിയ ജനലുകൾ വെക്കുന്നുണ്ട്. നാട്ടിമ്പുറങ്ങളിലെ വീട്ടുകൾ പണിയിക്കുന്നതിലും ഈ തത്വത്തിന് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നുണ്ട്. പട്ടണങ്ങളിൽ പോലുമുള്ള ധനികന്മാരുടെ ഗൃഹങ്ങളിൽ ഇപ്പോൾ സൂൎയ്യരശ്മിയ്ക്ക് പ്രത്യേക സൌകൎയ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

സ്കൂളിലോ വേല ചെയ്യാനോ കളിക്കാനോ പോകുമ്പോൾ തലയിൽ തൊപ്പികൂടാതെ പോകണമെന്ന ഇപ്പോഴത്തെ ചെറുപ്പക്കാർക്ക് ഒരുത്സാഹം ജനിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതു് ഒരു നല്ല ലക്ഷണമാണ്. ഇപ്പോഴത്തെ ഹാററുകൾ ഉപദ്രവകരമായിരിക്കാൻ തക്കവണ്ണം മോടിപിടിപ്പിച്ചവയാണ്. തലയ്ക്കകത്തു ധാരാളം വല്ലതുമുള്ളവൎക്ക് അതിനു മുകളിൽ യാതൊന്നുമാവശ്യമില്ല. വെയിലുള്ള അന്തരീക്ഷം മനസ്സിനെക്കൂടെ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു.

ധനവൃദ്ധിയുള്ള ടൌണുകളിലും നഗരങ്ങളിലും ജനങ്ങൾക്കു നല്ലകാററും വെയിലുമുള്ളിടത്തു സഞ്ചരിക്കാൻ സൌകൎയ്യമുണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുന്നു. ഉദ്യാനങ്ങൾ, പന്തുകളങ്ങൾ നീന്താനുള്ള കുളങ്ങൾ മുതലായതു് ഈ സൗകൎയ്യങ്ങളെ ഉദ്ദേശിച്ചുണ്ടാക്കുന്നവയാണ്. തൻമൂലം രോഗം കുററങ്ങൾ മുതലായതു കുറയുന്നതായി കണക്കുകൾകൊണ്ടു് തെളിയുന്നു.

ധാരാളം വായുവും വെയിലും കടക്കാത്ത ഗൃഹങ്ങൾ ആപൽക്കരമാണ്. ആകാശത്തെ മറച്ചുകൊണ്ടു നമ്മുടെ ചുററും ഭിത്തികൾ ഇരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ആത്മീയമായും ശാരീരകമായും നമുക്കു വളൎച്ചയില്ലാതെ പോകുന്നു. ഇരുട്ടു ഗുഹകളിൽ കിടന്നു നശിക്കാനല്ലാ നാം ജനിക്കുന്നതു്. തുറന്ന ആകാശത്തിൽ കിടന്നു വിജയിക്കുവാനാണ്.

കിടപ്പുമുറികൾ കിഴക്കോട്ടോ പടിഞ്ഞാട്ടോ അഭിമുഖീകരിച്ചിരിക്കണം. ബാലൎക്കോ വൃദ്ധൎക്കോ സുലഭമായി പ്രവേശിക്കത്തക്ക വലിയൊരു ജന്നലും ഇതിനു വേണം. സൂൎയ്യൻ പ്രകാശിക്കുമ്പോൾ വെയിൽ ദേഹത്തുതട്ടത്തക്കവണ്ണം ജനലിന്റെ അടുത്തു ഇരുന്നു വേല ചെയ്യുന്നതുകൊള്ളാം.

നടെ ആരോഗ്യവും ആനന്ദവും എല്ലാം സൂര്യനിൽനിന്നു വരേണ്ടതാണ്. നിഴലുകളെല്ലാം പൊയ്ക്കളയുന്നു, സൂര്യൻമാത്രം സ്ഥിരിമായി നിൽക്കുന്നു.

വേവിക്കാത്ത ഭക്ഷണം

മഹാത്മാഗാന്ധി "യങ്ങ് ഇന്ധ്യാ" എന്ന പത്രികയിൽ എഴുതുന്നതു്:—

ഞാനൊരു കിറുക്കനും, ഭ്രാന്തനുമായിട്ടാണ് ജനങ്ങൾ വിചാരിച്ചു വരുന്നതു് ഈ കീർത്തി അസ്ഥാനത്തിലല്ലെന്നുള്ളതു് വ്യക്തമാണ്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഞാൻ പോകുന്നിടത്തെല്ലാം ഭ്രാന്തന്മാരും കിറുക്കന്മാരും എന്റെ അടുത്തു കൂടുന്നു. ഈയിടെ ഞാൻ ആന്ധ്രായിൽ സഞ്ചരിച്ചപ്പോൾ അവിടെയും ഇങ്ങനെയുണ്ടായി. അവിടെ നിന്നു് പലരും പലപ്പോഴും സബർമതിയിൽ വരുന്നുമുണ്ട്. അതിനാൽ എന്റെ ആന്ധ്രാസഞ്ചാരത്തിൽ ഇക്കൂട്ടർ ധാരാളം വന്നു കൂടിയതിൽ ആശ്ചര്യപ്പെടാനില്ല. എന്നാൽ ആ കൂട്ടത്തിൽ ഒരു കിറുക്കനായ സഹോദരനെ മാത്രം വായനക്കാരുടെ മുമ്പിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. അദ്ദേഹം തന്റെ ആദർശങ്ങളിൽ ജീവത്തായ വിശ്വാസമുള്ളവനാണ്. തന്മൂലം എനിക്കു അദ്ദേഹത്തോടു ബഹുമാനം ഉണ്ടാകയും അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉപദേശാനുസരണം ഞാനൊരു പുതിയ ആഹാരപരീക്ഷയിൽ പെട്ടുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ഞാൻ ലണ്ടനിൽ വിദ്യാർത്ഥിയായിതാമസിച്ചപ്പോൾ എന്റെ ൨൦-ാമത്തെ വയസ്സിൽ ഞാൻ ഭക്ഷണപരീക്ഷ പൂർത്തിയാക്കാതെയിട്ടിരുന്നതു് ഇപ്പോൾ സമാരംഭിക്കയായി.

ഈ മനുഷ്യന്റെ പേർ രജമന്ദ്രിസുന്ദരം ഗോപാലറാവു എന്നാണ്. വിശാഖപട്ടണത്തിൽ ഉള്ള ഒരു സർവ്വേ

സുഹൃത്താണ് അദ്ദേഹത്തിൻെറ ഗുരു. ഈ ഗുരു വേവിക്കാത്ത ഭക്ഷണം കഴിച്ചാണ് ജീവിക്കുന്നതെന്നു ആ ഗുരു തന്നേ എന്നോടു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഗോപാലറാവു രാജമന്ദ്രിയിൽ തന്നെ സ്വമയം മുഴുവനും ചെലവു ചെയ്തൊരു പ്രകൃതി ചികിത്സാലയം നടത്തിവരുന്നുണ്ട്. അദ്ദേഹം എന്നോടു പറഞ്ഞു:—

"ഉദരപ്രമാർജ്ജനം മുതലായതെല്ലാം ഒരു വിധം നന്നു തന്നെയാണ്. എന്നാൽ അവപോലും പ്രകൃതിവിരുദ്ധവും കൃത്രിമവുമാണ്. ദീനമുണ്ടാകാതെയിരിക്കണമെങ്കിൽ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യാൻ തീ ഉപയോഗിക്കാതെയിരിക്കുകതന്നെ വേണം. മൃഗങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതുപോലെ നാമും ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളെ അവയുടെ ജീവത്തായ— ഓജസ്സോടു കൂടിയ—സ്ഥിതിയിൽ തന്നെ വേണം ഭക്ഷിക്കാൻ"

ഞാൻ ചോദിച്ചു:—"ഞാനപ്പോൾ പചിച്ചഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിച്ച് സമ്പൂർണ്ണമായി വേവിക്കാത്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കണമെന്നാണോ അങ്ങുപദേശിക്കുന്നത്?"

ഗോപാലറാവു:—തീർച്ചയായും അങ്ങിനെതന്നേ. എന്തുകൊണ്ടു പാടില്ല? വാൎദ്ധക്യം വന്ന സ്ത്രീപുരുഷന്മാരുടെ കഠിനമായ ദീപനക്ഷയം ഞാൻ മുളക്കുന്നവിത്തുകൾ അടങ്ങിയ വേവിക്കാത്തഭക്ഷണം കൊടുത്തു ഭേദപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്"

"എന്നാലും ഇതു അല്പാല്പമായിട്ടേ മാററിക്കൊണ്ടു വരുവാൻ നിവൃത്തിയുള്ളല്ലൊ" എന്നു ഞാൻ പതുക്കെ പറഞ്ഞു.

"അങ്ങിനെയൊന്നും ആവശ്യമില്ല. പാകം ചെയ്തഭക്ഷണത്തേക്കാൾ പചിക്കാത്ത സ്റ്റാർച്ചും പ്രോട്ടീഡും എപ്പോഴും വേഗം ദഹിക്കുന്നതാണ്. അതൊന്നു പരീക്ഷിച്ചു നോക്കണം. അപ്പോൾ അതിൻെറ ഗുണം അറിയാം" എന്നു ഗോപാലറാവു പറഞ്ഞു. ഞാൻ പറഞ്ഞു:— "ഇതിൻെറ ഭവിഷ്യത്തുകളെല്ലാം ഏൽക്കാൻ തയ്യാറുണ്ടോ? ആന്ധ്രായിലാണെൻെറ ശവദാഹമെങ്കിൽ നിങ്ങളെക്കൂടെ ജനങ്ങൾ എൻെറ കൂടെ ദഹിപ്പിക്കും."

"ഞാനതേറേറാളാം" എന്നു ഗോപാലറാവു സധൈര്യം മറുപടിപറഞ്ഞു.

"ഞാനിന്നു മുതൽ എന്നാൽ അതു തുടങ്ങും. നിങ്ങൾ നനച്ചു തയാർ ചെയ്തിട്ടുള്ള ഗോതമ്പു എനിയ്ക്കയച്ചുതരണം." എന്നു ഞാനും പറഞ്ഞു.

പാവം ഗേപാലറാവു നനച്ചഗോതമ്പു അയച്ചുതന്നു. അതു് എനിക്കുവേണ്ടി അയച്ചതാണെന്നറിയാതെ കസ്തൂരിഭായി അതു വാളണ്ടീയർമാക്കു അയയ്ക്കയും അവരതു മുഴവനും തിന്നു തീക്കുകയും ചെയ്തു. തന്മൂലം എനിക്കീപരീക്ഷ തുടങ്ങാൻ പിറേറന്നാൾ—മെയ് ൩ാംനു—മാത്രമേ സാധിച്ചുള്ളു. അപ്പോൾ ഞാനിതെഴുതുന്ന സമയം ഇപ്പോൾ ഒരു മാസം പൂത്തിയായിട്ടുണ്ടു്.

ഈ പരീക്ഷകൊണ്ടു് എനിക്കൊട്ടും ദോഷം കാണുന്നില്ല. എന്റെ തൂക്കത്തിൽ അഞ്ചുറാത്തൽ കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിലും എനിക്കു ഓജസ്സും ആത്മശക്തിയും അശേഷം കുറഞ്ഞിട്ടില്ല. കഴിഞ്ഞ എട്ടുദിവസങ്ങളിൽ തൂക്കം കൂടാനുള്ള ലക്ഷണവും കാണുന്നുണ്ടു്.

ഞാനെന്താണു് ചെയ്യുന്നതെന്നു കൂട്ടുകിരുക്കന്മാർ അറിഞ്ഞിരിക്കട്ടെ. ഞാൻ താഴെപറയുന്ന ആഹാരമാണു് കഴിക്കുന്നതു്:—

1 മുളപൊട്ടിയ ഗോതമ്പു- (൨ തോലാ)

2 പൊടിച്ചു കുഴച്ചുബദാംപരുപ്പു് (Sweet Almends)— (8 തോലാ)

3. Spinach എന്നചെടിയുടെ പൊടിച്ചോ പൊടിക്കാതെയൊ ഉള്ള പച്ചഇല 8 തോലാ

4 പുളിയുള്ള നാരങ്ങാ (Lemon)- 6

5 തേൻ ൨ ഔൺസു്

ആഴ്ചയിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യം ഗോതമ്പിനു പകരം അതേ തൂക്കത്തിൽ മുളവരുന്ന മുതിര ഉപയോഗിക്കുന്നു. മുതിര

യാണെങ്കിൽ ബദാംപരിപ്പിനു പകരം തേങ്ങാപ്പാലുപയോഗിക്കുന്നു. ഇത്രയും സാമാനങ്ങൾ രണ്ടായി വിഭാഗിച്ച് ഒന്നു പകുതി കാലത്തു പതിനൊന്നു മണിക്കും ശേഷം രാത്രി ആറേകാൽമണിക്കുമാണ് തിന്നുന്നതു്. അഗ്നിസ്പർശിച്ചതായിട്ടു വെള്ളം മാത്രമേ ഉള്ളു. രാവിലെയും പിന്നീടു ഒരു പ്രാവശ്യവും ഞാൻ ചൂടുവെള്ളവും, നാരങ്ങായും (Lemon) തേനും കൂടി കുടിക്കയാണ് ചെയ്യുന്നതു്.

ഗോതമ്പിനും മുതിരയ്ക്കും മുന്നു മണിക്കൂർകൊണ്ടു മുള പൊട്ടുന്നു. 24 മണിക്കൂർ നേരം അതിനെ വെള്ളത്തിലിടണം. പിന്നെ എടുത്തു വെള്ളം പിഴിഞ്ഞുകളഞ്ഞു് നനഞ്ഞ ഒരു ഖദർകഷണത്തിൽ അതിനെ രാത്രി ഇട്ടേക്കണം. പിറേറന്നാൾ കാലത്തു നോക്കുമ്പോൾ അതു മുളപൊട്ടിത്തുടങ്ങുന്നതു കാണാം. അപ്പോഴാണതുപയോഗിക്കേണ്ടതു്. നല്ലപല്ലുള്ളവർക്കിതു പൊടിക്കാതെ തന്നെ തിന്നാം. ഒരു തേങ്ങായുടെ നാലിലൊന്നു ചുരകി എടുത്തു ഖദർ തിരശ്ശീലയിലിട്ടു ഞെരടിപ്പിഴിഞ്ഞെടുത്താൽ തേങ്ങാപ്പാലും കിട്ടുന്നു.

ഇതിലധികം വിസ്തരിക്കേണ്ടതില്ല. ഇത്രയും കൊണ്ടു ഭക്ഷ്യപരിഷ്കാരികൾക്കു സംഗതികൾ മനസ്സിലാക്കുകയും എനിക്കു വേണ്ട ഉപദേശങ്ങൾ തരുകയും ചെയ്യാം. ഞാൻ വളരെക്കാലമായി വേവിക്കാത്ത ഫലങ്ങളും അണ്ടികളും തിന്നു ജീവിച്ചിട്ടുണ്ടു്. എന്നാൽ വേവിക്കാത്ത ധാന്യങ്ങൾ തിന്നു പതിനഞ്ചു ദിവസത്തിലധികം നോക്കിയിട്ടില്ല. തന്മൂലം പാകം ചെയ്യാത്ത ഭക്ഷണത്തിന്റെ സ്ഥിതിഗതികൾ അറിയുന്നവർ അവരുടെ അനുഭവങ്ങളേയോ, ഇതേപ്പററി വല്ല പുസ്തകവുമുണ്ടെങ്കിൽ അതോ എനിക്കയച്ചു തരാൻ മനസ്സുള്ളവരായിരിക്കട്ടെ.

ഈ പരീക്ഷ വളരെ പ്രധാനമായിട്ടുള്ള ഒന്നാണെന്നു കരുതിയാണ് ഞാൻ ഇതു ഇത്ര വിസ്തരിച്ചെഴുതി പ്രസിദ്ധീകരി

കുന്നതു്. ഇതു വിജയകരമാണെങ്കിൽ ഗൌരവബുദ്ധിയുള്ള ജനങ്ങൾ അവരുടെ ഭക്ഷണത്തിലും ജീവിതത്തിലും വലിയ മാററങ്ങൾ വരുത്തിക്കൊള്ളും. സുഖമോ ഭാഗ്യമോ ഉണ്ടാക്കാത്തതും നേരേമറിച്ചു് ദീനങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും ആയ വലിയ വീട്ടുപണികളിൽ നിന്നു സ്ത്രീകൾക്കു സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടാകുന്നു. വേവിക്കാത്ത ഭക്ഷണത്തിനു സാന്മാൎഗ്ഗികവും ധാൎമ്മികവുമായ വില നിസ്സീമമാണു്. ഈ ഭക്ഷണത്തിനു മററു സകലവിധ ഭക്ഷണങ്ങളെക്കാളും സാമ്പത്തികമായ ആനുകൂല്യങ്ങൾ ധാരാളമുണ്ടു്. അതിനാൽ വൈദ്യവിദഗ്ദ്ധന്മാരും, ഈവിധമുള്ള ഭക്ഷണപരിഷ്ക്കാരത്തിൽ ശ്രദ്ധയും താല്പൎയ്യവുമുള്ള ഇതരന്മാരും ദയാപൂൎവ്വം എന്നെ സഹായിക്കണമെന്നു ഞാൻ പ്രാൎത്ഥിച്ചുകൊള്ളുന്നു. ഉന്നമടച്ചും കൊണ്ടു് എന്നെ ആരും പകൎത്തിക്കളയരുതേ. ഗോപാലറാവുവിൻെറ മനഃസ്ഥിരതയും ഉറപ്പും എനിക്കില്ല.

ഇതു സൎവ്വഥാ വിജയപ്രദമാണെന്നു ഇതേവരെ ഞാൻ ധൈൎയ്യമായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നില്ലാ. ഞാൻ വളരെ കരുതലോടും, സൂക്ഷ്മതയോടും കൂടെയാണിരിക്കുന്നതു്. ഭക്ഷണ പരിഷ്കരണത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്ന കൂട്ടുകാരുടെ അനുഭവങ്ങളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്താൻ മാത്രമായി ഈ വസ്തുകൾ പ്രസിദ്ധം ചെയ്യുന്നതാണു്.

ആരോഗ്യം ബന്ധുക്കളോടു്.

"ആരോഗ്യ"ത്തിൻെറ നടത്തിപ്പു മാന്യവരിക്കാരെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കയാണു്. ആണ്ടാരംഭത്തോടുകൂടി ഓരോരുത്തരും ഓരോ പുതിയ വരിക്കാരെയെങ്കിലും ചേൎത്തു സഹായിക്കണമെ

ന്നു അപേക്ഷിക്കുന്നു. അങ്ങിനെയായാൽ മാസികയുടെ ആകൃതിയിലും പ്രകൃതിയിലും സാരമായ മാററങ്ങൾ വരുത്താൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. ഇപ്പോഴത്തെ സൈസ് പലൎക്കും ഇഷ്ടമല്ലെന്നറിയുന്നതിനാൽ ആണ്ടാരംഭംമുതൽ പഴയആകൃതിയിൽ മാസിക പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തണമെന്നു വിചാരിക്കുന്നു.

അഞ്ചുപുതിയവരിക്കാരെ ചേൎത്തു മുൻകൂർ പണമടപ്പിക്കുന്നവൎക്കു അവർ വരിക്കാരായിരിക്കുന്നിടത്തോളംകാലം മാസിക സൗജന്യമായി അയച്ചുകൊടുക്കുന്നതാണ്. കൂടാതെ കൂടുതൽ വരിക്കാരെചേൎത്തു മുൻകൂർ പണമടപ്പിക്കുന്നവൎക്കു ഇരുപതു ശതമാനപ്രകാരം പ്രതിഫലം കൊടുക്കുന്നതുമായിരിക്കും. "ആരോഗ്യ"ത്തിനു വരിക്കാരെ ചേൎക്കുന്നതുകൊണ്ടു ആരോഗ്യസംരക്ഷണമാൎഗ്ഗങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്ന എന്ന മഹത്തായ പ്രവൃത്തി കൂടാതെ ഈശ്വര നിർദ്ദേശങ്ങളെപ്പററി ഉൽബോധിപ്പിക്കുന്നതാകയാൽ അതൊരു ഒന്നാന്തരം ഈശ്വരസേവകൂടിയാകുന്നതാണ്.

രോഗവും ചികിത്സയും

എന്ന പുസ്തകം ചിലവാക്കുന്നവൎക്കും ന്യായമായ പ്രതിഫലം കൊടുക്കുന്നതാണ്.

സ്വൎണ്ണമെഡൽ സമ്മാനം

നൂറോ അതിലധികമോ പുതിയ വരിക്കാരെ ആരോഗ്യത്തിനു ചേൎത്തു ഒരാണ്ടത്തെ വരി സംഖ്യ മുൻകൂർ അടപ്പിക്കുന്നവൎക്കു് മുൻപറഞ്ഞ പ്രതിഫലം കൂടാതെ ഒരു സ്വൎണ്ണമെഡൽ സമ്മാനം കൊടുക്കുന്നതായിരിക്കും.

൧൦൦ വരിക്കാരെ ചേൎത്താൽ ൪൦ രൂപാ പ്രതിഫലവും ഒരു സ്വൎണ്ണ മെഡൽ സമ്മാനവും ലഭിക്കും.

തൊഴിലില്ലാത്ത പരീക്ഷാവിജയികൾക്കും മററും ഇതൊരു ജോലിയായി സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്. ശ്രമിപ്പിൻ!

മാനേജർ, "ആരോഗ്യം"

SRI ... MALAYINKEEL

SRI KRISHNAVILASAM READING ROOM

Indic Digital Archive Foundation
gpura.org