349
M.S
518

…വാചം

പുസ്തകം III

5718

UNDER THE ASST. INSPECTRESS OF ... STUDIES
No-
DATE-
KOTTAYAM

കലാവിലാസിനി പ്രസിദ്ധീകരണശാല,

തിരുവനന്തപുരം.

LABEL FOR LIBRARY BOOKS

1. Name of School
2. General Stock No.
3. Division or classified No.
4. Section.
5. When added.
6. Price (Nett.)

G. P. P. 440. Edn. 2. 58,000. 12-5-116.

ക

രക്ഷാകവചം

പുസ്തകം III

OFFICE OF THE ASST. INSPECTRESS OF ... SCHOOLS * KOTTAYAM *
NO -
DATE -

(Copy right reserved).

1935

കലാവിലാസിനി പ്രസിദ്ധീകരണശാല

തിരുവനന്തപുരം

പ്രസ്താവന.

സെയിഫ്ടി ഫസ്റ്റ് എന്ന വിഷയത്തിനു് എല്ലാ പരിഷ്കൃതരാജ്യങ്ങളിലും പ്രചുരപ്രചാരം ലഭിച്ചു കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. മനുഷ്യജീവിതം എത്ര കണ്ടു മഹത്തരമാണെന്നും നിസ്സാരങ്ങളും പ്രതിരോദ്ധ്യങ്ങളുമായ സംഭവങ്ങൾ മൂലം അതിനെ നശിപ്പിക്കുന്നതു് ഓരോ വ്യക്തിയോടും മനുഷ്യസമുദായത്തോടുതന്നെയും ചെയ്യുന്ന അക്ഷന്തവ്യമായ ഒരപരാധമാണെന്നും ജനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിത്തുടങ്ങിയതിന്റെ ഫലമായിട്ടാണു് ഈ സംരംഭം പല രാജ്യങ്ങളിലും സമാരംഭിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. ലഭിച്ച ജന്മം തനിക്കുവേണ്ടിയും ജനസമുദായത്തിനുവേണ്ടിയും പരിരക്ഷിക്കപ്പെടേണമെന്നും ജീവനല്ലാതെ മറ്റുധനമില്ലെന്നുമുള്ള സർവ്വപ്രധാനങ്ങളായ തത്വങ്ങളെ ഏറക്കുറെ ഭാരതീയരും മനസ്സിലാക്കിത്തുടങ്ങിയതുകൊണ്ടായിരിക്കണം, പാശ്ചാത്യദേശങ്ങളിൽ സമാരംഭിക്കപ്പെട്ട ഈ പ്രസ്ഥാനം കുറഞ്ഞൊരു കാലമായി പൌരസ്ത്യദേശങ്ങളിലേയ്ക്കും സംക്രമിച്ചുതുടങ്ങിയതു്.

വാണിജ്യവ്യവസായങ്ങളുടെ പുരോഗമനം, ഗതാഗതസൌകര്യങ്ങളുടെ അഭിവൃദ്ധി, വൈദ്യുതശക്തിയുടെ ആവിർഭാവം, ജീവിതരീതിയിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള കൃത്രിമപദ്ധതികൾ മുതലായവ ഈദൃശമായ ഒരു സംരംഭത്തിന്റെ ആവശ്യകത കേരളത്തിലും അനിഷേദ്ധ്യമാക്കിത്തീർത്തിട്ടുണ്ടു്. ഈ ബോധം ഗവൺമെന്റിൽ തന്നെ എത്ര ദൃഢമൂലമായി വേരൂന്നീട്ടുണ്ടെന്നുള്ള പരമാർത്ഥം തിരുവിതാംകൂറിലുള്ള എല്ലാ വിദ്യാലയങ്ങളിലും സെയിഫ്റ്റി ഫസ്റ്റ് എന്ന വിഷയം പുതുതായി ആരംഭിക്കുന്നതിനു് നമ്മുടെ ഗവൺമെന്റു് ഉദ്യുക്തരായതുകൊണ്ടും രക്ഷാകവചം ഒന്നാംപുസ്തകം പ്രസിദ്ധീകൃതമായ ഉടൻതന്നെ അതിനെ എല്ലാ മലയാളം സ്ക്കൂളുകളിലേയും ഉപയോഗത്തിനായി നിശ്ചയിച്ചതുകൊണ്ടും ഏറക്കുറെ അനുമാനിക്കാവുന്നതാണു്.

പൊതുജനങ്ങളുടെ ഔദാര്യപൂർവ്വമുള്ള സഹായസഹകരണങ്ങളും ഈ വിഷയത്തിൽ ധാരാളമായി ഞങ്ങൾക്കു ലഭിക്കുകയുണ്ടായി എന്നുള്ള പരമാർത്ഥവും ഇവിടെ കൃതജ്ഞതാപൂർവ്വം അനുസ്മരിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

എന്നാൽ രക്ഷാകവചത്തിന്റെ ഒന്നാംപുസ്തകം മാത്രം കാണുവാൻ ഇടയായ പലരും പ്രത്യേകിച്ചു് ചില വിദ്യാഭ്യാസപ്രവർത്തകന്മാരും അല്പം

നിരാശയാണുണ്ടായതു്. അവർ പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്നവയെല്ലാം അതിൽ കണ്ടില്ല. കാണപ്പെട്ടവയ്ക്കുതന്നെ ഉപരി ക്ലാസുകളിലെ ഉപയോഗത്തിനുതക്ക ഗുരുത്വം അഥവാ ഗൗരവം ഉണ്ടായിരുന്നുമില്ല. ഇതാണ് ഈ ചുരുങ്ങിയ കാലത്തിനിടയിൽ പലരിൽനിന്നും ഞങ്ങൾക്കു ലഭിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന പരാതി.

ബാലവിദ്യാർത്ഥികളുടെ പ്രായവും ധാരണാശക്തിയും പ്രധാനമായി പരിഗണിച്ചുകൊണ്ടാണ് രക്ഷാകവചത്തെ വിഷയവിശകലനംചെയ്തു പലഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ചതിന്റെ ശേഷം അവയിൽ ആദ്യപുസ്തകത്തെ ഞങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചതു്. രണ്ടാംക്ലാസിലേക്കു ഉദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഈ പുസ്തകത്തിൽ പഥികരക്ഷയെപ്പററി മാത്രമേ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളു. വാഹനബഹുലമായ ഇന്നത്തെ റോഡുകളിൽ രണ്ടും മൂന്നും മൈൽ സഞ്ചരിച്ചു് വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പോകേണ്ടിവരുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും, പ്രത്യേകിച്ചു റോഡരികിലുള്ള വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും ഈ വിഷയം തന്നെയാണു പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായി ആവശ്യമുള്ളതെന്നു ഏവരും സമ്മതിക്കുമെന്നാണ് ഞങ്ങളുടെ വിശ്വാസം. എന്നാൽ ഒന്നാംപുസ്തകംമാത്രം കാലദേശാവസ്ഥകൾക്കു് പര്യാപ്തമാകുന്നില്ലെന്നുള്ള ഞങ്ങളുടെ ചുരുങ്ങിയ കാലത്തെ അനുഭവവും, ചുമതലയുള്ള ചില മാന്യ സുഹൃത്തുക്കളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളും അനുസരിച്ചാണ് മൂന്നും നാലും ക്ലാസുകളിലെ ഉപയോഗത്തിലേയ്ക്കായി രക്ഷാകവചം രണ്ടും മൂന്നും പുസ്തകങ്ങൾ ഞങ്ങൾ തയ്യാറാക്കി ഇപ്പോൾ ബഹുജനസമക്ഷം സമർപ്പിക്കുന്നതു്.

വിദ്യാഭ്യാസപ്രവർത്തനത്തിൽ പ്രായോഗികമായും അല്ലാതെയും വളരെ പഴക്കം സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള ഏതാനും മാന്യസുഹൃത്തുക്കളുടെ ഉപദേശങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും ഈ വിഷയത്തിൽ ഞങ്ങൾക്കു മാർഗ്ഗദായകങ്ങളായിട്ടുണ്ടു് എന്നുള്ള പരമാർത്ഥവും കൃതജ്ഞതാപൂർവ്വം ഇവിടെ രേഖപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളുന്നു.

തിരുവനന്തപുരം,
22—8—1935.

പ്രസാധകൻ.

11 - 1 - 112
5-18

രക്ഷാകവചം

പുസ്തകം III

i. രോഗങ്ങളും അവയുടെ ഹേതുക്കളും.

ഇനിയും നമുക്കു ചിന്തിക്കുവാനുള്ളതു് രോഗങ്ങളും അവയുടെ ഹേതുക്കളും എന്ന വിഷയത്തെ സംബന്ധിച്ചാണു്. മനുഷ്യശരീരത്തെ ഒരു യന്ത്രത്തോടു് ഉപമിക്കാവുന്നതാണു്. പല പല അതിസൂക്ഷ്മങ്ങളായ യന്ത്രങ്ങൾ കൂട്ടി ഘടിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു വലിയ യന്ത്രവിശേഷമാണു് മനുഷ്യശരീരം. അതിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു ഘടകത്തിനു കേടു സംഭവിക്കുമ്പോൾ അതു പ്രവൃത്തിരഹിതമാകുന്നു. ഇങ്ങിനെ

ശരീരത്തിൽ നിരന്തരം ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭാഗം പ്രവൃത്തിശൂന്യമാകുമ്പോഴാണു് ആ ശരീരത്തിനു രോഗം ബാധിച്ചുവെന്നു് നാം പറയുന്നതു്. ഈവക രോഗങ്ങൾ മിക്കവാറും ദിനചര്യയുടെ ദൂഷ്യംകൊണ്ടും ചുററുപാടുകളുടെ മാലിന്യംകൊണ്ടും രോഗഹേതുക്കളായ അണുക്കൾ സംക്രമിച്ചുമാണു് ഉണ്ടാകുന്നതു്. ഈ മൂന്നു സംഗതികളിലും നാം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ പതിച്ചാൽ ഏറക്കുറെ അരോഗഗാത്രന്മാരായിത്തന്നെ കഴിക്കാവുന്നതാണു്.

അനാരോഗ്യപ്രദമായ ദിനചര്യ രോഗഹേതുകമാണെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലോ. ദിനചര്യയിൽ സർവ്വപ്രധാനമായി ശ്രദ്ധപതിക്കേണ്ടതു് ആഹാരം, ശുചിത്വം, നിദ്ര, വ്യായാമം, വിശ്രമം എന്നിവകളിലാണു്.

ആഹാരം. അഗതികളായ ചില കുട്ടികൾ വല്ലപ്പോഴും കിട്ടുന്ന രുചികരമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ അത്യാർത്തിയോടുകൂടി അമിതമായി ഭക്ഷിക്കുന്നതു നിങ്ങളിൽ പലരും കണ്ടിരിക്കുമല്ലോ. ഈ സ്വഭാവം വളരെ അപകടകരമാണു്. അമിതഭക്ഷണം ദഹനശക്തിയെ മന്ദിപ്പിക്കുകയും തന്നിമിത്തം കഠിനരോഗങ്ങൾക്കു് കാരണമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. അതുപോലെതന്നെ അസമയങ്ങളിലും ക്രമരഹിതമായുമുള്ള ഭക്ഷണവും അഗ്നിമാന്ദ്യത്തിനും ഉദരരോഗങ്ങൾക്കും കാരണമായിത്തീരുന്നതാണു്. നാം ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ 'മതി' എന്നൊരു തോന്നൽ താനേ ഉണ്ടാകാറുണ്ടല്ലോ. അപ്പോഴാണു് ആഹാരം നിറുത്തേണ്ട സമയം. എത്രതന്നെ രുചികരവും ആകർഷണീയവുമായ സാധനങ്ങ

ളായിരുന്നാലും പിന്നീട് യാതൊരു കാരണവശാലും ഭക്ഷി ച്ചുകൂടാ.

ദിവസത്തിൽ പല പ്രാവശ്യം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും അനാരോഗ്യപ്രദമാണ്. രാവിലേ കാപ്പി, പത്തുമണിക്ക് കഞ്ഞി, ഉച്ചയ്ക്കു ഊണ്, നാലുമണിക്കുകാപ്പി, രാത്രി ഊണ്, കിടക്കുന്നസമയത്തു പാലു് ഇങ്ങിനെ പ്രതിദിനം ആറുംഏഴും പ്രാവശ്യം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു് തങ്ങളുടെ ധനസ്ഥിതിയും അന്തസ്സും അനുസരിച്ചു്അവശ്യം അനുഷ്ഠേയമായ ഒരുകാര്യമായും അതുതന്നെ അഭിമാനകരമായും വിചാരിക്കുന്നവരുണ്ടു്. ഇതു് അജ്ഞതയുടെ പാരമ്യംകൊണ്ടാണെന്നേ പറയുവാനുള്ളു. നമ്മുടെ നാട്ടിലെ സാധാരണരീതി ദിവസം മൂന്നുനേരം ആഹാരമാണ്. രാവിലെ (കഞ്ഞി) ലഘുഭക്ഷണമാണ് വേണ്ടതു്. രാത്രിയിൽ നിദ്രാസമയത്തു് മററു അവയവങ്ങൾക്കെന്നതുപോലെതന്നെ ദഹനേന്ദ്രിയത്തിനും വിശ്രമം അവശ്യമാണ്. വിശ്രമത്താൽ മന്ദിച്ചിരിക്കുന്ന ദഹനേന്ദ്രിയത്തിനു് ശക്തിയിൽ കവിഞ്ഞ ജോലി കൊടുക്കുകയാണ് ഗുരുതരമായ ഭക്ഷണം രാവിലെ കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് നാം ചെയ്യുന്നതു്. ശക്തിയിൽ കവിഞ്ഞ ജോലി ചെയ്യിക്കുന്നതായാൽ യന്ത്രത്തിനു കേടു പററുമെന്നുള്ളതു് തീർച്ചയാണല്ലോ. തന്നെയുമല്ല ശരീരം പ്രവൃത്തിചെയ്യുമ്പോൾ മാത്രമേ നമ്മുടെ ശക്തി വ്യയംചെയ്യേണ്ടതായും തന്നിമിത്തം ശരീരതന്തുക്കളെ ക്ഷീണിപ്പിക്കേണ്ടതായും വരികയുള്ളു. നിദ്രാസമയത്തു് സകല അവയവങ്ങളും വിശ്രമിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ശരീരത്തിനുള്ള ശക്തി അധികം ക്ഷയിച്ചിരിക്കുവാനും തന്തുക്കൾക്ക് ക്ഷീണം സംഭവിച്ചിരിക്കുവാനും ഇടയില്ല. തന്നിമിത്തം പ്രഭാതത്തിൽ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ

വഴി പുതിയ ശക്തിയെ നാം അധികമായി ശരീരത്തിനു പ്രദാനംചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

പകൽ അധ്വാനത്തിനുള്ള സമയമാണു്. പണിചെയ്തു ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുന്ന ശരീരത്തിന് ഗുരുതരമായഭക്ഷണസാധനങ്ങൾവഴി പുതിയശക്തി ധാരാളം ലഭിക്കേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടു്. ദഹനേന്ദ്രിയവും അപ്പോൾ പ്രവൃത്തിശക്തമായിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണു് ഉച്ച ഭക്ഷണം ഗുരുതരമായിരിക്കണമെന്നു് നിഷ്കർഷിച്ചിരിക്കുന്നതു്.

രാത്രികാലങ്ങളിൽ ഗുരുതരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരും ലഘുഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരുമുണ്ടു്. തുടർച്ചയും ശക്തിമത്തുമായ ജോലി ആർക്കായാലും ഏതു അവയവത്തിനായാലും ഹാനികരമാണല്ലോ. അതിനാൽ മററു സമയങ്ങളിൽ തുടർച്ചയായി വേലചെയ്തു ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുന്ന ദഹനേന്ദ്രിയത്തിനു ന്യായമായ വിശ്രമം നിദ്രാവേളയിലെങ്കിലും നാം അനുവദിക്കേണ്ടതാണു്. തന്നിമിത്തം രാത്രികാലങ്ങളിൽ ലഘുഭക്ഷണമാണു് ആദരണീയമെന്നതിനു സംശയമില്ല.

അതിഭക്ഷണം ആരോഗ്യത്തെയല്ല അനാരോഗ്യത്തെയാണു് പ്രദാനംചെയ്യുന്നതെന്നും ദിവസം രണ്ടുനേരത്തെ ആഹാരം കൊണ്ടുമാത്രം ഒരുവനു് ആരോഗ്യസമ്പൂർണ്ണനായി കഴിയുവാൻ സാധിക്കുമെന്നുമുള്ള തത്വം നിങ്ങൾ പ്രത്യേകം ഗ്രഹിക്കേണ്ടതാണു്. അന്നംമാത്രമല്ല മനുഷ്യനെ ജീവിപ്പിക്കുന്നതു്. ഭക്ഷിക്കുന്നതിനായി ജീവിക്കുകയല്ല മനുഷ്യധർമ്മം. പ്രത്യുത, ജീവിക്കുന്നതിനായി മാത്രമേ നാം ഭ

ക്ഷിക്കാവൂ. എന്നാൽ പലവിധരോഗങ്ങളിൽ നിന്നും നമുക്ക് വിമുക്തി ലഭിക്കുന്നതാണു്.

ഉപവാസം പല രോഗങ്ങൾക്കും ഒരു ദിവ്യൗഷധമാണു്. രോഗത്തിനു പ്രതിവിധിയായിട്ടല്ലെങ്കിൽ തന്നെയും മാസത്തിൽ ഒന്നോ രണ്ടും ദിവസം ഉപവസിക്കുന്നതു് ആരോഗ്യപ്രദമാണു്.

അമിതാഹാരം പോലെ തന്നെ വർജ്ജിക്കേണ്ട ഒരു സംഗതിയാണു് അകാലത്തുള്ള ഭക്ഷണവും. ഏതു സംഗതിയിലും ഒരു അടുക്കും ക്രമവും ചെറുപ്പത്തിൽതന്നെ പരിശീലിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണു്. അക്കൂട്ടത്തിൽ ആഹാരാദി സംഗതികളിലും കഴിവുള്ളവർ ചില സമയക്ലിപ്തമെല്ലാം ചെയ്യേണ്ടതും അതനുസരിച്ചു് കൃത്യസമയങ്ങളിൽ തന്നെ ആഹാരം കഴിക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണു്.

ഭക്ഷണത്തിന്റെ എണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നതോടുകൂടിത്തന്നെ ആഹാരസാധനങ്ങളുടെ തരം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതു് നല്ലതാണു്. ഇന്നതേ ഭക്ഷിക്കാവു എന്നുള്ള നിഷ്ഠ നന്നല്ല. പലവിധവിഭവങ്ങളോടുകൂടിയ ആഹാരം കൊണ്ടു് വായുടെ രുചി മാത്രമല്ല ഉദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. ശരീരപോഷണത്തിനു കൊഴുപ്പു്, നൂറു് (Starch) പഞ്ചസാര, ഉപ്പു് ഇങ്ങനെ പല സാധനങ്ങൾ ആവശ്യമാണു്. ഓരോ സാധനത്തിനും ഓരോ പോഷകാംശമായിരിക്കും കൂടുതലായി കാണുക. ഉദാഹരണമായി നമ്മുടെ പ്രധാന ആഹാരസാധനമായ ചോറിൽ അധികമായുള്ളതു് നൂറാണു്. മാംസത്തിൽ കൊഴുപ്പും മധുരക്കിഴങ്ങിൽ പഞ്ചസാരയും അധിക

മുണ്ട്. ഈ വക സാധനങ്ങൾ എല്ലാം കൂടിയെങ്കിൽ മാത്രമേ നമ്മുടെ ആരോഗ്യം പരിപുഷ്ടമായിരിക്കുകയുള്ളൂ. അതിനാൽ മരച്ചീനിയും പനമ്പൂറും ഭക്ഷിക്കുന്നത്, പാലും ഇറച്ചിയും കഴിക്കുന്നതുപോലെതന്നെ ഉപയോഗപ്രദവും അഭിമാനകരവുമാണെന്നുള്ള ഒരു ബോധം നിങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്.

ശുദ്ധജലം ധാരാളമായി കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ലഹരിസാധനങ്ങൾ സാമ്പത്തികമായും മററുമുള്ള വിധത്തിൽ നമ്മെ ദരിദ്രരാക്കുക മാത്രമല്ല ആരോഗ്യസംബന്ധമായ വിധത്തിലും അവ നമ്മെ നിഷ്നരാക്കുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ ലഹരിസാധനങ്ങൾ യാതൊരു കാരണവശാലും ഉപയോഗിച്ചു ശീലിക്കരുത്.

ആഹാരം

(കേക)

ജീവനെ രക്ഷിക്കുവാൻ ഭക്ഷണം വേണം; നമ്മൾ
കേവലം ഭക്ഷിക്കാനായ് ജ്ജീവിക്കേണ്ടവരല്ല.
വല്ലതും കുറെത്തിന്നു വീർപ്പിക്കും വയററിനു
നല്ലകാലമുണ്ടാകില്ലെപ്പൊഴും രോഗം തന്നെ.
ഹിതവും മിതവുമായുള്ളൊരാഹാരം നമ്മൾ
പതിവായ് നേരം തെററാതുൾക്കൊൾകവേണം നൂനം.
കാലമല്ലാതുള്ളപ്പോൾ ഭക്ഷിക്കുന്നവർക്കന്യ-
വേലയില്ലല്ലൊ വൈദ്യസേവയല്ലാതെ സദാ.
ഇരയും വിഴുങ്ങിക്കൊണ്ടുരഗം കിടക്കും പോൽ
നരരുണ്ടല്ലൊ ചിലർ വയറാല്വഴയുന്നു.
എപ്പൊഴുമുദരത്തെ പുഷ്ടിയായ് നിറയ്ക്കാതെ
വയ്യതിനോളം ഗുണം മറെറാന്നില്ലോർത്തീടണം.
അർദ്ധമന്നത്താൽ; വെള്ളംകൊണ്ടു കാൽബ്ഭാഗംവയർ

നിത്യവും നിറയ്ക്കുക, കാൽഭാഗം കിടക്കട്ടെ.
അല്ലെങ്കിൽ കണക്കററ ദുർഘടമുണ്ടാം; സുഖം
തെല്ലുവേണമോ നിങ്ങളുദരം ശ്രദ്ധിക്കുവിൻ.

ശുചിത്വം. ഇന്ത്യാക്കാൎക്കു്, പ്രത്യേകിച്ചു കേരളീയൎക്കു, പ്രശംസനീയമായുള്ള ഒരു ഗുണമാണു് ശുചിത്വം. ദിവസവും കുളിച്ചു് വസ്ത്രങ്ങൾ അടിച്ചുനനച്ചുപയോഗിക്കുന്നതു് ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനു് അനിഷേധ്യമായ ഒരു സംഗതിയാകുന്നു. അദ്ധ്വാനിച്ചു വിയൎത്തു് ദേഹത്തു പിടിച്ചിരിക്കുന്ന അഴുക്കും ചളിയും അപ്പഴപ്പോൾ കഴുകിക്കളയാതിരുന്നാൽ അസഹ്യമായ ദുൎഗ്ഗന്ധമുണ്ടാകുമെന്നുമാത്രമല്ല അഴുക്കു കയറി രോമകൂപങ്ങൾ അടയുകയും തന്നിമിത്തം പലവിധ രോഗങ്ങൾക്കു നാം വിധേയരായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നതാണു്. ദിവസവും രണ്ടുനേരം രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും കുളിക്കുന്നതു് ഏററവും നല്ലതാണു്. അതിനു സൗകൎയ്യപ്പെടാത്തവർ ഒരു നേരമെങ്കിലും കുളിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. പ്രഭാതസ്നാനമാണു് ഏററവും അഭിലഷണീയമായുള്ളതു്.

ചിലർ ചൂടു വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നവരും മററു ചിലർ പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നവരുമുണ്ടു്. രണ്ടിനും ദൂഷ്യമൊന്നുമുണ്ടെന്നു പറവാനില്ല. ചൂടുവെള്ളം ദേഹത്തെ കൂടുതൽ ശുചിയാക്കുന്നു. പച്ചവെള്ളമാകട്ടെ ദേഹത്തിനു കൂടുതൽ ഉന്മേഷത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ഇതാണു് ഇവ തമ്മിലുള്ള പ്രധാനവ്യത്യാസം. എങ്കിലും പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിയാണല്ലോ ശ്രമം കുറഞ്ഞതു്. അതിനാൽ കുട്ടികൾ എപ്പോഴും പച്ചവെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിക്കുളിക്കുന്നതിനു പരിശീലിക്കേണ്ടതാണു്.

നിദ്ര. നിദ്ര ശരീരത്തിനു വിശ്രമത്തിനുള്ള സമയമാണെന്നു മുൻപു പറഞ്ഞുവല്ലോ. വിശ്രമരഹിതമായ അദ്ധ്വാനം അപകടകരമാകയാൽ പ്രകൃതിദത്തമായിത്തന്നെ ശരീരത്തിനു വിശ്രമം ലഭിക്കേണ്ടതു് ആവശ്യമാണു്. സ്വാഭാവികമായ ആ വിശ്രമത്തെ ബലംപ്രയോഗിച്ചു നിഷേധിക്കുന്നപക്ഷം ശാരീരികയന്ത്രങ്ങൾക്കു് അമിതജോലിമൂലം കേടുപററുകയും അവ നിരുപയോഗമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. അത്യദ്ധ്വാനംകൊണ്ടു് പല മഹാരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടു്. കുട്ടികൾ പ്രതിദിനം എട്ടുമണിക്കൂർ എങ്കിലും നിദ്രചെയ്യേണ്ടതാണു്. നേരത്തെ ഒമ്പതുമണിക്കുതന്നെ ഉറങ്ങുകയും രാവിലെ അഞ്ചുമണിക്കുണരുകയും ചെയ്യണം. അധികം രാവായി ഉറങ്ങുന്നതും പുലർന്നുണരുന്നതും ആരോഗ്യപ്രദമല്ല. പരീക്ഷയടുക്കുമ്പോൾ രാത്രി അധികസമയം ഉറക്കമൊഴിച്ചിരുന്നു വായിക്കുന്ന ചില വിദ്യാർത്ഥികളുണ്ടു്. ആ സമ്പ്രദായം ശരീരത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കുമെന്നു മാത്രമല്ല ബുദ്ധിയെ മന്ദിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

നിദ്ര

(തുള്ളൽ)

നിദ്രയെപ്പോലില്ലനുഗ്രഹം; ജീവികൾ
നിദ്രയില്ലെങ്കിൽ ക്ഷണത്തിൽ നശിച്ചിടും.
വേലയെടുത്തു പകൽ നാം തളരുന്നു
കാൽകരങ്ങൾക്കു ചൈതന്യം കുറയുന്നു.
പോകുന്നിതോജസ്സു, മന്ദത നമ്മളെ-
പ്പാകപ്പെടുത്തിക്കുതിരകേറീടുന്നു.
ഈവിധം ദോഷങ്ങൾ തീർത്തുണർത്തേകുന്ന
രാവിന്റെ മാഹാത്മ്യമാക്കു വർണ്ണിച്ചിടാം
നിദ്രാസുഖംപോലെ മറെറാരു സൗഖ്യവും

നിശ്ചയം ജീവികൾക്കില്ല നിനയ്ക്കുകിൽ.
നിദ്രയധികമായെങ്കിലലസത
ഭദ്രം! നമുക്കു വിപൽക്കരമായിടും.
നിദ്രകുറഞ്ഞുപോയെങ്കിലൊരുവിധം
മത്തു നമ്മെപ്പിടികൂടുമറിയുക.
നേരമറിഞ്ഞുറങ്ങീടണം ചിന്തയെ
ദൂരെത്യജിച്ചിട്ടു ശയ്യയിൽ വീഴണം.
നിങ്ങളുറങ്ങാൻ കിടക്കണം, അല്ലാതെ
നിങ്ങൾ കിടന്നുറങ്ങീടരുതെപ്പൊഴും.
മൂവന്തിനേരത്തുറങ്ങുന്ന മൂഢർ തൻ-
ഭാവി ഭയങ്കരമായിച്ചമഞ്ഞിടും.

<u>വ്യായാമം.</u> വ്യായാമമാണ് ആരോഗ്യസമ്പാദനത്തിനും സംരക്ഷണത്തിനും അത്യാവശ്യമായ മറ്റൊരു സംഗതി. പൂർവ്വകാലങ്ങളിൽ ദേഹാദ്ധ്വാനം കൊണ്ടുമാത്രം ഉപജീവനം ചെയ്തിരുന്ന മനുഷ്യനു മററുതരത്തിലുള്ള വ്യായാമങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുണ്ടായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ ഇന്നാകട്ടെ മനുഷ്യന്റെ പ്രവർത്തനപദ്ധതികൾ വ്യത്യാസപ്പെട്ടതോടുകൂടി അവന്റെ പ്രയത്നം മിക്കവാറും ബുദ്ധികൊണ്ടും മനസ്സുകൊണ്ടും മാത്രമായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ട്. വിദ്യാർത്ഥികൾ ഉദ്യോഗസ്ഥന്മാർ മുതലായവർ ദിവസത്തിൽ അധികസമയവും ഒരേ ഇരുപ്പിലിരുന്നു ജോലിചെയ്യുന്നവരാകയാൽ അവർക്കു കായികമായി യാതൊരു വ്യായാമവും അതിൽനിന്നും ലഭിക്കുന്നില്ല. ഈ ന്യൂനതയെ പരിഹരിക്കുന്നതിനാണ് പന്തുകളി മുതലായ കൃത്രിമവ്യായാമങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ശരീരംകൊണ്ടുള്ള അദ്ധ്വാനം ദീർഘായുസ്സിനെ പ്രദാനം ചെയ്യുകയും ജര, നര മുതലായ വികൃതാവസ്ഥകളിൽ നിന്നും നമ്മെ രക്ഷിക്കുകയും സാധാരണ രോഗങ്ങൾക്കു നമ്മെ വിധേയരാക്കാതിരിക്കയും ചെയ്യുമെ

നുള്ളതിലേയ്ക്കു് നിത്യം കായക്ലേശം ചെയ്തു ജീവിക്കുന്നവരായ പുലയർ, പറയർ മുതലായ അപരിഷ്കൃതജാതികളുടെ അനുഭവം നമുക്കു മതിയായ ദൃഷ്ടാന്തമാണു്. വ്യായാമംകൊണ്ടു നല്ല ദാർഢ്യം വന്നിട്ടുള്ള ദേഹത്തിൽ രോഗബീജങ്ങൾക്കു കടന്നു പററുന്നതിനും കടന്നു പററിയാൽതന്നെ അവിടെ ജീവിക്കുന്നതിനും സാധിക്കുന്നതല്ല. വ്യായാമമില്ലാതെ ബലഹീനമായ ദേഹത്തെയാണു് രോഗഹേതുക്കളായ അണുക്കൾ സദാ അക്രമിച്ചുടിപെടുത്തുന്നതു്.

വ്യായാമം

(വഞ്ചിപ്പാട്ടു്)

ഇരുന്നീടുമിരിപ്പുവിട്ടൊരിടത്തുമിറങ്ങാത്ത
നരരുണ്ടു ചിലർ; കഷ്ടം ദുർമ്മേദസ്സുകൾ.
അവരറിയുന്നതില്ല വ്യായാമത്തിൻ ഗുണം തെല്ലു-
മവരറിയുന്നില്ല തദഭാഗത്തംപോലും.
സുഖംകൊതിക്കുന്ന നമ്മളെന്നാൽ ചെയ്യേതിരു ദേഹ-
സുഖാർത്ഥയായ് വ്യായാമത്തെപ്പതിവായ്ത്തന്നെ.
നടക്കുക, ചാടിയോടിക്കളിക്കുക, നീററിൽ നീന്തി-
ത്തുടിക്കുക വിയക്കട്ടെ നിങ്ങൾതൻദേഹം.
വ്യായാമമാണായുസ്സിനെ നിലനിർത്തുന്നതും നമ്മെ
നയിച്ചീടുന്നതും സുഖഭൂതി കൈക്കൊൾവാൻ.
രോഗംക്രൂടാതുലകത്തിൽ ജീവിക്കേണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ
വേഗം തയാറായീടുവിൻ വ്യായാമം ചെയ്യാൻ.
അതിവ്യായാമത്താൽ രോഗമനേകമുണ്ടാകുമെന്നു
മതിമാന്മാർ ചൊൽവതേതും വിസ്മരിക്കൊല്ല.
ശ്രദ്ധവേണംകൃത്യനിഷ്ഠവേണംവ്യായാമത്തിൽ, എന്നാൽ
സിദ്ധിച്ചീടുമതുകൊണ്ടു ചിന്തിതമെല്ലാം.

__വിശ്രമം.__ അദ്ധ്വാനിച്ചു ജീവിക്കേണ്ടവനായ മനുഷ്യനു പ്രകൃതിതന്നെ വിശ്രമം നിശ്ചയിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു മുൻപു

പറഞ്ഞുവല്ലോ. ബുദ്ധികൊണ്ടായാലും മനസ്സുകൊണ്ടായാലും ശരീരംകൊണ്ടായാലും ജോലിചെയ്യുന്ന ഒരുവനു ന്യായമായ വിശ്രമം ലഭിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അവൻെറ ആരോഗ്യം താനേ നശിക്കയും പലവിധമായ രോഗങ്ങൾക്കും കടശി അകാലമരണത്തിനും അവൻ പാത്രമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. കുട്ടികളുടെ ശരീരവും ബുദ്ധിയും ഇളതാണ്. അതിനാൽ തുടർച്ചയായ ജോലി നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായിരിക്കും. ജോലി ചെയ്യുവാൻ നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്ന സമയത്തു ജാഗ്രതയായി ജോലിചെയ്യുകയും, കളിക്കുന്നതിനുള്ള സമയത്തു കൃത്യമായി കളിക്കയും, വിശ്രമത്തിനുള്ള സമയത്തു പൂൎണ്ണമായി വിശ്രമിക്കയും ചെയ്യുകയാകുന്നു ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് ഏററവുംപററിയമാൎഗ്ഗം.

വിശ്രമം

(മഞ്ജരി)

വിശ്രമമെന്നുള്ള മൂന്നക്ഷരമൊരു
വിശ്രുതമന്ത്രമാണെന്നറിവിൻ.
അശ്രാന്തയത്നത്തിൻ ക്ഷോഭത്തെത്തീൎക്കുവാൻ
വിശ്രമമൊന്നിനേ ശക്തിയുള്ളൂ.
എത്രനേരം ശ്രമം ചെയ്യുന്നു, വിശ്രമ-
മത്രയും നേരമപരിഹാൎയ്യം.
ഒന്നു നമുക്കു തരുന്നു തളൎച്ച മ-
റെറാന്നരുളുന്നിതുന്മേഷമാവം.
ആരോഗ്യമൂററിക്കുടിക്കുന്നിതൊ, ന്നന്യ-
മാരോഗ്യം നമ്മളിൽ ചേൎത്തീടുന്നു.
നിൎജ്ജീവമാകുന്നു നമ്മളെയൊന്നന്യ-
മുജ്ജീവിപ്പിക്കുന്നു ചൈതന്യത്താൽ.
വിശ്രമമീശ്വരൻ തന്നോരനുഗ്രഹം
വിശ്രമം ജീവിതസാരമല്ലോ.

ദിനചര്യയിൽ മേൽപറഞ്ഞ സംഗതികൾ നിഷ്ഠയോടുകൂടി കാക്കുന്നപക്ഷം നമുക്കുണ്ടാകുന്ന സുഖക്കേടുകളിൽ എഴുപത്തഞ്ചു ശതമാനവും ദൂരീകരിക്കാവുന്നതാണു്.

---

ii പരിസരപ്രദേശങ്ങളും രോഗവും.

കൊതുകു. നാം നിത്യം സഞ്ചരിക്കുന്ന സ്ഥലവും പരിസരങ്ങളും മലിനരഹിതമായി സൂക്ഷിക്കാതിരുന്നാൽ തൻമൂലം പല മഹാരോഗങ്ങളും നമ്മെ ബാധിക്കുന്നതാണു്. വീടുകളുടെ പരിസരങ്ങളിൽ കുഴികളിലും പൊട്ടിയ പാത്രങ്ങളിലും വെള്ളം കെട്ടിനില്ക്കുന്നതു് നിങ്ങൾ സാധാരണ കണ്ടിട്ടുള്ളതാണല്ലൊ. ഇങ്ങിനെ കെട്ടിനില്ക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽനിന്നുമാണു് കൊതുകുണ്ടാകുന്നതു്. കൊതുകു് അധികമുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ പനി താനേ സംക്രമിക്കുന്നതാണു്. അതെങ്ങിനെഎന്നു പറയാം. പനിയുള്ള (ന്യൂമോണിയാ- ചങ്കുപഴുപ്പൻ) ഒരുവൻെറ ദേഹത്തുനിന്നും രക്തപാനംചെയ്യുമ്പോൾ ആ രക്തത്തോടുകൂടിത്തന്നെ രോഗഹേതുവായ ബീജങ്ങളും(അണുക്കളും)കൊതുകു് വലിച്ചെടുക്കുന്നുണ്ടു്. അനന്തരം രോഗമില്ലാത്ത ഒരുവനെ അതു സമീപിക്കുന്നു. കൊതുകു് ശരീരത്തിൽ ഇരുന്നിട്ടു് കുഴൽപോലെയുള്ള അതിൻെറകൊമ്പിനെ ശരീരത്തിൽ കുത്തിയിറക്കിയിട്ടാണല്ലൊ രക്തം വലിച്ചെടുക്കുന്നതു്. എന്നാൽ മനുഷ്യൻെറ തൊലി അതേ നിലയിൽ തുളയ്ക്കത്തക്കവണ്ണം കൊതുകിൻെറ കൊമ്പിനു അത്രതന്നെ ശക്തിയില്ല. അതിനാൽ ശരീരത്തിൽ ഇരുന്നുകഴിഞ്ഞാലുടനെ അതിൻെറ വായിൽനിന്നും ഒരു വക

ദ്രാവകം നമ്മുടെ ത്വക്കിൽ വീഴ്ത്തുന്നു. ഈ ദ്രാവകം പുരളുന്നതോടുകൂടി തൊലിയുടെ കാഠിന്യം കുറയുകയും കൊതുകിന്റെ തുമ്പിക്കൈ നിഷ്പ്രയാസം ഉള്ളിൽ കടക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ ശരീരത്തിൽ വീഴ്ത്തുന്ന ദ്രാവകത്തിൽ തന്നെ അതു നേരത്തെ രക്തപാനം ചെയ്ത രോഗിയിൽനിന്നും സംഗ്രഹിച്ചിട്ടുള്ള അണുക്കൾ കലന്നിരിക്കും. രക്തം കുടിച്ചുകഴിഞ്ഞു കൊതുക് പോയ്യൊഴിയുമ്പോൾ ആ സുഷിരത്തിൽകൂടി മുൻപറഞ്ഞ അണുക്കൾ അകത്തു കടന്നു രക്തത്തിൽ കലരുന്നു. ഇങ്ങനെയാണ് കൊതുക് ന്യൂമോണിയാ എന്നുപറയുന്ന പനിയേ പടത്തുന്നതു്. വീട്ടിന്റെ ഉമ്മറത്തു ഒരു ചിരട്ടയിൽ കെട്ടിക്കിടന്ന നാഴിവെള്ളമാണ് ഒരുവന്റെയോ ചിലപ്പോൾ പലരുടെതന്നയുമോ ജീവഹാനിക്കു കാരണമായതെന്നു അറിഞ്ഞാൽ ആ മലിനജലം കെട്ടിനില്ക്കാതെ സൂക്ഷിക്കാത്തവരുണ്ടോ? പക്ഷെ അതു് അറിയണം. അതുകൊണ്ടുണ്ടാകാവുന്ന വിപത്തു എത്രഗുരുതരമാണെന്നു നിങ്ങൾ മററുള്ളവരേയും പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കണം.

<u>ഈച്ച</u>. അതുപോലെ തന്നെ എച്ചിലുകളും മററു അഴുക്കുസാധനങ്ങളും മണ്ണിൽ കുഴിച്ചുമൂടാതെ മുററത്തും വരാന്തകളിലും മററും വിതറി ഇടുന്നതുകൊണ്ടാണ് വീടുകളിൽ ഈച്ച പെരുകുന്നതു്. ഈ ഈച്ചകളും മറെറാരു മഹാരോഗത്തിന്റെ പ്രേഷിതരാണ്. ടൈഫോയിഡ് (സന്നിപാതജ്വരം) എന്നൊരുതരം പനിയെപ്പററി നിങ്ങൾ കേട്ടിരിക്കുമല്ലൊ. ഈ രോഗത്തിന്റെ അണുക്കൾ ആഹാരസാധനങ്ങൾ വഴിയാണ് മനുഷ്യന്റെ ഉള്ളിൽ

പ്രവേശിക്കുന്നതു്. ഈ വക അണുക്കളെ വഹിച്ചുകൊണ്ടു നമ്മുടെ ദേഹത്തും, ആഹാരസാധനങ്ങളിലും വന്നിരുന്നു് വിനാശബീജങ്ങളെ വിതയ്ക്കുന്ന അന്തകകിങ്കരന്മാരാണു് ഈച്ചകൾ. ഇക്കൂട്ടരെ വീടുകളിലേയ്ക്കു ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നതു് അവിടെയുള്ള എച്ചിലുകളും മററു മലിനസാധനങ്ങളുമാണുതാനും. വീടുകളേയും പരിസരങ്ങളേയും ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നപക്ഷം ഈച്ചകളുടേയും തദ്വാരാ അവമൂലമുള്ള രോഗത്തിന്റെയും വൈഷമ്യങ്ങളിൽ നിന്നും നമുക്കു രക്ഷപെടാവുന്നതാണു്.

കൊക്കപ്പുഴു. നാട്ടിൻ പുറങ്ങളിൽ മലവിസർജ്ജനത്തിനു സാധാരണ പറമ്പുകളിലുള്ള വെളിംപ്രദേശങ്ങളാണു് ഉപയോഗിച്ചുവരിക. കുട്ടികളെ ദൂരസ്ഥലങ്ങളിൽ കൊണ്ടുപോയി മലവിസർജ്ജനം ചെയ്യിക്കുന്നതിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൊണ്ടു് വീടിന്റെ ഉമ്മറപ്രദേശങ്ങളിൽ മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിനു് അവരെ സാധാരണമായി അനുവദിക്കാറുണ്ടു്. ഈ സമ്പ്രദായം വളരെ അപകടകരമാണു്. കൊക്കപ്പുഴു എന്നൊരു പുതിയ രോഗത്തെപ്പററി കുറഞ്ഞൊരുകാലമായി നിങ്ങൾ കേട്ടിരിക്കുമല്ലൊ. എന്നാൽ ഇതൊരു പുതിയ രോഗമല്ല. ശരീരത്തിലെ രക്തം വററിച്ചു് വരട്ടി മനുഷ്യനെ നിർജ്ജീവനാക്കുന്ന ഈ രോഗം മുൻപുമുണ്ടായിരുന്നു. ഇതിനെ പിത്തമെന്നാണു് നാട്ടുകാർ ഈയിടവരെ വ്യാഖ്യാനിച്ചിരുന്നതു്. എന്നാൽ മനുഷ്യനെ രക്തശൂന്യനാക്കുന്ന ഈ മഹാവ്യാധിക്കു കാരണഭൂതൻ കൊക്കപ്പുഴുവാണെന്നുള്ള പരമാർത്ഥം ഒരു അമേരിക്കൻ സായിപ്പുവന്നു പറഞ്ഞതിൽ പിന്നീടു് ഈയിടമാത്രമേ നമുക്കു

മനസ്സിലായുള്ളു. ഈ കൊക്കപ്പുഴ മലത്തിൽ നിന്നുമാണു് മനുഷ്യശരീരത്തിൽ സംക്രമിക്കുന്നതു്. കൊക്കപ്പുഴുവിൻെറ ഉപദ്രവമുള്ളവർ മലവിസജ്ജനം ചെയ്യുന്നതോട്ടുകൂടിത്തന്നെ അവയുടെ ധാരാളം മുട്ടകൾ പുറത്തുവരികയും അവ അവിടെ കിടന്നു വിരിഞ്ഞു പെരുകുകയുമാണു ചെയ്യുന്നതു്. നഗ്നമായ കണ്ണുകൾക്കു ഗോചരമല്ലാത്തവിധത്തിൽ ഇവ അത്ര സൂക്ഷ്മജീവികളാണു്. അതിനാൽ ആപത്ശങ്കകൂടാതെ സമീപിക്കുന്ന മനുഷ്യനെ പിടികൂടി കാൽ തുളച്ചു് അകത്തു കടന്നാലും നാം ആവക വിവരങ്ങൾ ഒന്നുംതന്നെ അറിയുന്നില്ല. എന്നാൽ ചിലപ്പോൾ മാത്രം ഇവ പ്രവേശിക്കുന്ന സ്ഥാനത്തു കുറേദിവസത്തേയ്ക്കു അല്പം ചൊറിച്ചിലും നീർകെട്ടലും കണ്ടു എന്നു വരാം. ഇതിനെയാണു് വളംകടിക്കുക എന്നു നാം സാധാരണ പറഞ്ഞുവരുന്നതു്. ഇവ അകത്തു പ്രവേശിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ കണക്കില്ലാതെ പെരുകുമെങ്കിലും ഉള്ളിൽ കിടന്നു അവയുടെ മുട്ടകൾ വിരിയുകയില്ല എന്നുള്ളതു വലിയൊരാശ്വാസമാണു്. മുട്ടകളെല്ലാം മുൻപറഞ്ഞവിധത്തിൽ മലത്തോടുകൂടി പുറത്തേയ്ക്കു പോരുന്നതുകൊണ്ടു് വെളിയിൽനിന്നു മാത്രമേ അവയ്ക്കു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു. അകത്തു കടന്നു കഴിഞ്ഞാൽ വിടചാനു് കുടലിൽ കടിച്ചു തൂങ്ങിക്കിടന്നു് രക്തം കുടിച്ചു വററിക്കയാണു് ജോലി. ഇവ ധാരാളമായി ഉള്ളിൽ കടന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ കുടലിൽ വ്രണപ്പെട്ടു ചിലപ്പോൾ മലത്തോടുകൂടി രക്തവും പുറത്തു വരുന്നതു കാണാം. ഇങ്ങിനെ ശരീരത്തിലെ രക്തം മുഴുവൻ കുടിച്ചു വററിക്കയും ക്രമേണ മനുഷ്യായുസ്സിനെത്തന്നെ സംഹരിക്കയും ചെയ്യുന്ന ഈ ഭയങ്കരന്മാരെ നാം

അല്പം സൂക്ഷിച്ചാൽ അകററിനിറുത്താവുന്നതാണ്. മലവിസജ്ജനം ചെയ്യുന്ന വിഷയത്തിൽ നാം പ്രത്യേകം നിഷ്ക്കർഷിക്കാതിരിക്കുന്നപക്ഷം ഇത്ര ഭയങ്കരമായ ഒരാപത്തിലാണ് നാം സ്വയം ചെന്നു നിപതിക്കുന്നതെന്നു തീച്ചയായും നിങ്ങൾ നേരത്തേ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കയില്ല. മേലാൽ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ആയുസ്സിനെപ്പററിയുള്ള സ്നേഹത്തെ പ്രതി എങ്കിലും മനുഷ്യസഞ്ചാരമുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ മലവിസജ്ജനം ചെയ്യാതിരിക്കുവാൻ പ്രത്യേകം നിഷ്കർഷിക്കണം. അഗാധമായ കിണറുകൾ കുഴിച്ചു മീതേ പലക പാകി കക്കൂസായി ഉപയോഗിക്കണമെന്നാണ് കൊക്കപ്പുഴു സംഹാരകനായ സായിപ്പിൻെറ നിർദ്ദേശം. അതിനു തരപ്പെടാത്തവർ മനുഷ്യസഞ്ചാരമില്ലാത്ത കാട്ടുകളോ മററു വിജനപ്രദേശങ്ങളോ മാത്രമേ മലവിസജ്ജനത്തിനായി ഉപയോഗിക്കാവൂ. പട്ടണപ്രദേശങ്ങളിൽ രാത്രിസമയം റോഡരികിൽ മലവിസജ്ജനം ചെയ്യുക ചിലക്കു സുഖകരമായി തോന്നാറുണ്ട്. എന്നാൽ തന്മൂലം സാധുക്കളായ പലരുടെ ജീവനെ പണയപ്പെടുത്തുകയാണ് അവർ ചെയ്യുന്നതെന്നുള്ള പരമാത്ഥം ഈ അപരാധികൾ അറിയുന്നില്ല.

അണുക്കളുടെ സംക്രമണം. രോഗികളുമായുള്ള സമ്പക്കംമൂലം അണുക്കൾ സംക്രമിച്ച് സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ വ്യാപിക്കാവുന്നതാണ്. അന്യൻെറ ജീവനെപ്പററി അല്പമെങ്കിലും ആകാംക്ഷയുണ്ടെങ്കിൽ ഈ അപകടം കൂടാതെ കഴിക്കാവുന്നതാണ്. സാംക്രമികരോഗമുള്ളവർ കഴിവുള്ളിടത്തോളം മററുള്ളവരുമായി സഹവസിക്കാതിരിക്കുവാൻ നിഷ്കർഷിക്കണം. രോഗികൾ യാതൊരു കാര

ണവശാലും അന്യരുമായി സഹശയനം ചെയ്കയാകട്ടെ അന്യരെ സ്പർശിക്കയാകട്ടെ ചെയ്യരുത്. രോഗമില്ലാത്തവരായിരുന്നാൽ തന്നെയും നിവൃത്തിയുണ്ടെങ്കിൽ സഹശയനം കൂടാതെ കഴിക്കയാണുത്തമം. സ്വന്ത മക്കളോ സഹോദരങ്ങളോ ആയിരുന്നാൽ തന്നെയും നിദ്രാവേളയിൽ അകന്നു കിടക്കേണ്ടതാണ്. നാം ഉശ്ശ്വസിക്കുന്ന വായു വിഷസങ്കലിതമാണ്. അതു അതേരീതിയിൽ അന്യൻ ശ്വസിക്കുവാൻ ഇടയാകുന്നതു് അയാൾക്കു് ആരോഗ്യത്തിനു് ഹാനികരമാണ്.

കുഞ്ഞുകുട്ടികളെ ചുംബിക്കുക, ചിലപ്പോൾ തള്ളമാർ ചവച്ചു പാകപ്പെടുത്തിയ ആഹാരസാധനങ്ങൾ അവർക്കു കൊടുക്കുക മുതലായവ നാം വിചാരിച്ചിരിക്കാത്ത ദുരിതഫലങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കിത്തീക്കും. നമുക്കു തന്നെ അറിയപ്പെടാതെ ഏതെല്ലാം രോഗങ്ങൾ നമ്മിലുണ്ടാവാം. മേൽപറഞ്ഞവിധം പ്രവർത്തിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് നമ്മുടെ പ്രേമഭാജനങ്ങളായ സന്താനങ്ങൾക്കും സഹോദരങ്ങൾക്കും നമ്മുടെ രോഗത്തെ വീതിച്ചുകൊടുക്കുകയാണ് നാം ചെയ്യുന്നതു്.

ഇതുപോലെ തന്നെ ജനസഞ്ചാരമുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ പ്രത്യേകിച്ചു പൊതുനിരത്തുകളിൽ കഫം തുപ്പുന്നതും വളരെ അപകടകരമായ ഒരു പ്രവൃത്തിയാണ്. ക്ഷയരോഗം ഏറിയകൂറും കഫത്തിൽ നിന്നുമാണ് മററുള്ളവരിൽ സംക്രമിക്കുന്നതു്. ഒരു ക്ഷയരോഗി തുപ്പിയ കഫത്തിൽ മററൊരുവൻ ചവിട്ടുന്നതിനിടയായാൽ അയാളും ആ മഹാമാരിക്കധീനനായി എന്നു തീച്ചപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടാൽ മതി.

അതുപോലെതന്നെ തുമ്മുന്നതും ചുമയ്ക്കുന്നതും ചീററു ന്നതും മററും സമീപസ്ഥക്ക് അസഹ്യവും ഉപദ്രവവും ഉണ്ടാ കാത്തവിധത്തിലായിരിക്കണം. എപ്പോഴും തുവാലകൊണ്ടു മുഖം മറച്ചുകൊണ്ടോ തുവാല ഇല്ലാത്തവർ കൈകൊണ്ടുത ന്നെ മുഖം മൂടിക്കൊണ്ടോ മാത്രമേ ആളുകളുടെ ഇടയ്ക്കുവ ച്ചു തുമ്മുകയും ചുമയ്ക്കുകയും ചീററുകയും ചെയ്യാവൂ. തന്നി മിത്തം നമ്മുടെ രോഗബീജങ്ങളെ മററുള്ളവരിൽ സംക്രമി പ്പിക്കാതെ സൂക്ഷിക്കാമെന്നു മാത്രമല്ല അന്യർക്ക് അസഹ്യത യും വെറുപ്പും വരുത്താതെ കഴിക്കയും ചെയ്യാം.

വീടുകളിൽ കക്കൂസുള്ളവർ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതായ ഒരു പ്രത്യേകസംഗതിയുണ്ട്. ദിവസവും തേച്ചുകഴുകി വൃത്തി യാക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുന്ന കക്കൂസുകളിൽ കൊക്കപ്പുഴുവിൻെറ വിഹാരം അധികമായുണ്ടാവാം. അതിനാൽ കാലിൽ ചെ രിപ്പോ മെതിയടിയോ ഉപയോഗിക്കാതെ കക്കൂസിൽ പ്ര വേശിക്കുന്നതു നന്നല്ല. മററുള്ള മലിനബീജങ്ങളും കക്കൂ സിലെപോലെ ഇത്ര അധികമായി സഞ്ചരിക്കുന്ന സ്ഥലം വേറെ ഇല്ല. ദൃഷ്ടിഗോചരമല്ലാത്ത പല അണുക്കഠം അ വിടെ വായുവിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നുണ്ടാവും. അതിനാൽ കക്കൂ സിൽ ഇരിക്കുമ്പോഠം വാ തുറക്കുകയോ തുപ്പുകയോ ചെ യ്യാതിരിക്കുന്നതിനു പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. നാം തുപ്പു മ്പോഠം ചിലപ്പോഠം ഉമിനീർ പറിഞ്ഞുപോകാതെ ഒരു വക നൂലുപോലെ താഴത്തേയ്ക്കു നീണ്ടുപോകുന്നതും അവ ഇടയ്ക്കുവച്ചു മുറിഞ്ഞു ഉപരിഭാഗം വീണ്ടും നമ്മുടെ അധര ത്തിൽ തന്നെ വന്നു പററുന്നതും നിങ്ങഠം കണ്ടിട്ടുണ്ടായിരി ക്കുമല്ലോ. വായുവിൽ അല്പസമയം വിഹരിച്ചിട്ടു വീണ്ടും

നമ്മുടെ വായിൽതന്നെ വന്നുചേരുന്ന ആ ഭാഗത്തിൽ കക്കൂസിലുള്ള മലിനപൂർണ്ണമായ വായുവിൽനിന്നു് പല അണുക്കളും കലർന്നിരിക്കാം. അവ ഉള്ളിൽ പ്രവേശിക്കാതിരിക്കുന്നതിനാണു് കക്കൂസിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ തുപ്പാതെ സൂക്ഷിക്കണമെന്നു പറഞ്ഞതു്.

നമ്മുടെ വീടുകൾ കാററും വെളിച്ചവും കയറത്തക്ക വിധത്തിൽ എപ്പോഴും സൂക്ഷിക്കുന്നതായിരുന്നാൽ അനാരോഗ്യദായകങ്ങളായ പല കാരണങ്ങളിൽ നിന്നും നമുക്കു രക്ഷപ്രാപിക്കാവുന്നതാകുന്നു. സൂര്യപ്രകാശവും ശുദ്ധവായുവും രോഗഹേതുക്കളായ അണുക്കളെ നമ്മുടെ ഗൃഹങ്ങളിൽനിന്നും വിദൂരത്താക്കുന്നു. അതിനാൽ ആരോഗ്യസമ്പാദനത്തിനു് ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ അവയുടെ സൈ്വരമായ പ്രവേശനത്തിനു വീടുകളിൽ സൌകര്യമുണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കേണ്ടതാണു്.

---

iii വിദ്യുത്ശക്തി (എലക്ട്രിസിററി.)

എലക്ട്രിസിററി അഥവാ വിദ്യുത്ശക്തി എന്നു പറഞ്ഞാൽ എന്താണെന്നു നിങ്ങളിൽ പലക്കും അറിവുണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. എന്നാൽ അടുത്ത ഭാവിയിൽതന്നെ തിരുവിതാംകൂറിന്റെ നാനാഭാഗങ്ങളിലും വൈദ്യുതശക്തി നടപ്പാക്കത്തക്കവിധത്തിൽ ഒരു പുതിയ പ്രസ്ഥാനം നമ്മുടെ ഗവമ്മെൻറു് സമാരംഭിച്ചിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടും, അതിനെപ്പററി കുട്ടികൾക്കു് സാമാന്യജ്ഞാനം എങ്കിലും ഇല്ലാതെയിരുന്നാൽ അപ്പോൾ നേരിടാവുന്ന വിപത്തുകൾ സീമാതീതമാ

യിത്തീരുന്നോക്കാവുന്നതുകൊണ്ടും, അപകടങ്ങളിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുവാൻ അവശ്യം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങളെപ്പററിയാണ് അടുത്തതായി നിങ്ങളോടു പറവാൻ പോകുന്നതു്.

വർഷകാലങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഇടിയും മിന്നലും നിങ്ങൾക്കു സുപരിചിതങ്ങളാണല്ലോ. ഇടിവെട്ടി പല സ്ഥലങ്ങളിലും മരണം സംഭവിച്ചതായും ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ വൃക്ഷങ്ങൾക്കും ഗൃഹങ്ങൾക്കുതന്നെയും തീപിടിച്ചതായും നിങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുണ്ടായിരിക്കണം. ഇതു് വിദ്യുച്ഛക്തിമൂലമാണു സംഭവിക്കുന്നതു്. മിന്നൽ വിദ്യുത്ശക്തിയുടെ പ്രവാഹംമൂലമുണ്ടാകുന്ന വെളിച്ചമാണ്. ഈ പ്രകൃതിശക്തിയെ മനുഷ്യൻ യന്ത്രസഹായത്തോടുകൂടി സ്വാധീനമാക്കി പല വൻകാര്യങ്ങളും ഇപ്പോൾ സാധിച്ചുപോരുന്നുണ്ടു്. വലിയ വലിയ യന്ത്രങ്ങൾ തിരിക്കുക വണ്ടികൾ ഓടിക്കുക എന്നു വേണ്ട പാചകവൃത്തിവരെയുള്ള പല ജോലികളും വിദ്യുത്ശക്തികൊണ്ടു് മനുഷ്യൻ നടത്തിപ്പോരുന്നുണ്ടു്. ഇത്രാക്ഷസീയശക്തിയോടുകൂടിയ വിദ്യുത്തിനെ മനുഷ്യൻ അടക്കി ഭരിക്കുന്നു എങ്കിലും അതുമായുള്ള വ്യാപാരങ്ങളിൽ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ പതിക്കാതിരിക്കുന്നപക്ഷം സമീപിക്കുന്നവരെ ഞൊടിയിടകൊണ്ടു ചുട്ടു ചാമ്പലാക്കുന്നതിനും അതിനു സാധിക്കുന്നതാണ്. വിദ്യുത്ശക്തിയെ ക്രമമായി നിയന്ത്രിക്കുകയും കരുതലോടുകൂടിമാത്രം അതുമായി ഇടപെടുകയും ചെയ്യാതിരിക്കുന്നപക്ഷം ഒന്നോ പത്തോ ജീവനെ മാത്രമല്ല സർവ്വലോകത്തെയും സംഹരിക്കുന്നതിനു് അതിനു നിഷ്പ്രയാസം സാധിക്കും.

മേല്പറഞ്ഞതിൽനിന്നും വിദ്യുത്ശക്തിയുടെ ഭയങ്കര സ്വഭാവം നിങ്ങൾക്ക് ഏറക്കുറെ മനസ്സിലായിരിക്കുമല്ലോ. ഇതുമൂലമുള്ള പ്രവൎത്തനങ്ങൾ ഈ നാട്ടിലും പലഭാഗങ്ങളിലും ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. തിരുവനന്തപുരം, കോട്ടയം, നാഗർകോവിൽ മുതലായ പ്രധാന പട്ടണങ്ങളിൽ തെരുവുകളിലും വീട്ടുകളിലും മിക്കവാറും വൈദ്യുതദീപങ്ങളാണ് ഇപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതു്. ഈ പ്രസ്ഥാനം അടുത്ത ഭാവിയിൽ കൂടുതൽ പ്രചുരമാകുന്നതോടുകൂടി നാടിന്റെനാനാഭാഗങ്ങളിലും വൈദ്യുതശക്തികൊണ്ടുള്ള പ്രവൎത്തനങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നതിനും പലപല വ്യവസായശാലകളും നാനാദിക്കുകളിൽ അഭിനവമായി സമാരംഭിക്കപ്പെടുന്നതിനും ഇടയുണ്ട്. ചുരുക്കത്തിൽ ഇത്ര ഭയങ്കരമായ ഒരു രാക്ഷസീയശക്തിയോട്ട് നിങ്ങളിൽ പലരും അടുത്തകാലത്തുതന്നെ സഹവസിക്കേണ്ടതായി വരും. നിങ്ങളുടെ നിത്യോപയോഗങ്ങൾക്ക് വൈദ്യുതശക്തിയെ സദാ ആശ്രയിക്കേണ്ടതായും അതിനെ ദിവസത്തിൽ പല പ്രാവശ്യം കൈകാൎയ്യം ചെയ്യേണ്ടതായും വന്നുകൂടും.

മനുഷ്യൻ വൈദ്യുതശക്തിയെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതു് അവശ്യം പ്രവൎത്തിക്കേണ്ട കേന്ദ്രത്തിലേയ്ക്കുമാത്രം അതിന്റെ ശക്തിയെ നിയന്ത്രിക്കത്തക്കവിധത്തിൽ വേണ്ട രക്ഷാവ്യവസ്ഥകളോടുകൂടിയാണ്. വൈദ്യുതശക്തി സഞ്ചരിക്കുന്ന കമ്പികൾ ഗൃഹോപയോഗത്തിനുള്ളതാണെങ്കിൽ അവ റബ്ബറിൽ പൊതിഞ്ഞു് അതിനുപുറമെ ഈയ്യംകൊണ്ടും മററുമുള്ള കുഴലുകൾ ഇറക്കി വേണ്ടവിധത്തിൽ ബന്തവസ്സ് ചെയ്തിട്ടുണ്ടാകും. ചിലപ്പോൾ ചെറിയ കമ്പികൾ റബ്ബർ

കുഴലിൽ പൊതിഞ്ഞ് പുറമെ നൂലുകൊണ്ടുള്ള ഉറ ഇറക്കിയിരിക്കുന്നതായും കാണാം. ഏതായാലും മനുഷ്യർ സാധാരണ വ്യാപരിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലെല്ലാം വിദ്യുത് പ്രവാഹം പുറത്തേക്കുണ്ടാകാത്തവിധത്തിൽ പ്രത്യേകം ബന്തവസ്സുകൾ ചെയ്തിരിക്കുമെന്നുള്ളതു് തീർച്ചയാണ്. ആ സ്ഥിതിക്ക് സാധാരണ വ്യാപാരങ്ങളിൽ അതുമായി ഇടപെടുന്നതിനു് നിങ്ങൾ അത്രതന്നെ ഭയപ്പെടേണ്ട ആവശ്യമില്ലെങ്കിലും ഏതു ഭാഗത്താണ് എപ്പോഴാണ് പുറമെയുള്ള പ്രതിബന്ധങ്ങൾ തകർത്ത് ഈ ഭയങ്കരശക്തി വെളിയിലേയ്ക്കു പ്രവഹിക്കുന്നതെന്നു നിശ്ചയമില്ല. കാലപ്പഴക്കംകൊണ്ടോ മററു കേടുപാടുകൾ കൊണ്ടോ പുറമേയുള്ള കുഴലുകൾക്ക് കേടുതട്ടിയിരുന്നാൽ ആമാർഗ്ഗത്തിൽക്കൂടി ശക്തി പ്രവഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. യാദൃശ്ചികമായി നമ്മുടെ ശരീരത്തിൻെറ വല്ല ഭാഗവും അവിടെസ്പർശിച്ചുപോയാൽപിന്നെ രക്ഷാമാർഗ്ഗമില്ലതന്നെ. വൈദ്യുതശക്തി സർവ്വാംഗം വ്യാപിക്കുന്നതും ജീവൻ പോകുന്നതുംഒരുനിമിഷത്തിനിടയിൽ കഴിയും. അതിനാൽ യാതൊരു കാരണവശാലും കുട്ടികൾ വൈദ്യുതകമ്പികളുമായി ഇടപെടുകയോ അവയെ സമീപിക്കതന്നെയോ ചെയ്യാതിരിക്കേണ്ടതാണ്.

കുട്ടികൾക്കു മിക്കവാറും അപകടമുണ്ടാകുന്നതു് വീടുകളിൽ വിളക്കുകൾക്കും പങ്കായ്ക്കും ആയി ഘടിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള വൈദ്യുതബന്ധങ്ങളിൽ നിന്നുമാണ്. വെളിച്ചമിടുന്നതിനും അണയ്ക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കാറുള്ള ബട്ടൺ (സ്വിച്ച്) അനാവശ്യമായി പൊക്കുകയും താഴ്ത്തുകയും തുടരെചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടും സ്വിച്ചിനു പുറമെയുള്ള മൂടി തിരിച്ചെട്ട

ത്തു് അകത്തുള്ള വിശേഷങ്ങൾ അറിയുന്നതിനായി പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തുന്നതുകൊണ്ടുമാണു് വിദ്യുത്പാതം കുട്ടികൾക്കു സാധാരണമായി ഉണ്ടാകാറുള്ളതു്. സ്വിച്ചു് ധൃതഗതിയിൽ പൊക്കുകയും താഴ്ത്തുകയും ചെയ്താൽ പ്രവാഹം ശക്തിപ്പെട്ടു് ഭിന്നിച്ചോ യാദൃശ്ചികമായി അകത്തുള്ള വല്ല ലോഹസാധനങ്ങളിലും സ്പർശിച്ചോ വിദ്യുത്പാതം ഏൾക്കാവുന്നതാണു്.

വൈദ്യുതദീപങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ അവയ്ക്കു വല്ല കാരണവശാലും കേടുപാടുകൾ സംഭവിക്കുന്നപക്ഷം നിങ്ങൾതന്നെ അവയെ പരിഹരിക്കുന്നതിനു ശ്രമിക്കരുതു്. ഉടൻതന്നെ പ്രധാന കേന്ദ്രത്തിൽ (മെയിൻ സ്വിച്ചു്) നിന്നുമുള്ള പ്രവാഹം നിറുത്തിയിട്ടു് ഏതെങ്കിലും വിദഗ്ധനെ വിവരമറിയിക്കുകയേ ചെയ്യാവൂ.

റബ്ബർ, മരം എന്നിവയിൽകൂടി വിദ്യുത്ശക്തി പ്രവഹിക്കുന്നതല്ല. അതിനാൽ വല്ലപ്പോഴും വല്ല കാരണവശാലും വൈദ്യുതശക്തിയുമായി ഇടപെടേണ്ടിവന്നാൽ റബ്ബർ ഉറകൾ കൈകളിൽ ധരിക്കുകയോ കാലിൽ റബ്ബർ ചെരിപ്പിടുകയോ മേശ കസാല മുതലായ മരസാധനങ്ങളിൽ മാത്രം ചവിട്ടിയിരിക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ടതാണു്. മരത്തിൽകൂടി പ്രവാഹം അല്പമായുണ്ടാകാമെങ്കിലും അതു് മരണഹേതുകമായി വരുന്നതല്ല.

---

iv. പ്രഥമശുശ്രൂഷ (പ്രതിവിധികൾ)

എത്രതന്നെ ശ്രദ്ധിച്ചാലും അപകടങ്ങൾ നമുക്ക് തീരെ ഒഴിച്ചുവയ്ക്കത്തക്കവയല്ല. അപ്രതീക്ഷിതങ്ങളായ അപകടങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ നമ്മെ അഭിമുഖീകരിച്ചു എന്നുവരാം. അങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ എന്താണു ചെയ്യേണ്ടതെന്നുള്ളതിനേപ്പററിയാണ് ഇനി പ്രതിപാദിക്കുവാൻ പോകുന്നതു്. ഇവയെ ഹൃദിസ്ഥമാക്കി യഥാവിധി പ്രവർത്തിക്കുന്നപക്ഷം രക്ഷാകവചം പലപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ സ്വയരക്ഷക്കും അന്യരുടെരക്ഷക്കും പര്യാപ്തമായ ഒരു ദിവ്യകവചമാണെന്നു നിങ്ങൾക്കുതന്നെ ബോദ്ധ്യമാകുന്നതാണ്.

അപകടങ്ങൾക്കുള്ള പ്രധാന പ്രതിവിധി അപകടങ്ങളിൽ ചാടാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതുതന്നെയാണ്. എങ്കിലും ഒരുവൻ അപത്തിൽ പെട്ടുപോയാൽ നാം പ്രധാനമായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതു് അയാളെ പരിഭ്രമിപ്പിക്കാതെ ഇരിക്കുന്നതിനാണ്. നിങ്ങളിൽ ആരുടെയെങ്കിലും ഒരു സഹോദരനോ ഒരു സ്നേഹിതനോ മരത്തിൽനിന്നു വീണു വ്രണപ്പെട്ടുവെന്നു വിചാരിക്കുക. ഇതു കണ്ടു് നിങ്ങൾനിലവിളികൂട്ടുവാനും പരിഭ്രമം കാണിക്കുവാനും തുടങ്ങിയാൽ രോഗിയും പരിഭ്രമിക്കും. വീഴ്ച അത്ര അപായകരമായിരുന്നില്ല എങ്കിൽതന്നേയും രോഗിയുടെ മനസ്സിൻെറഭയവും പരിഭ്രമവും നിസ്സാരമായ രോഗത്തേത്തന്നെ വദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ചിലപ്പോൾ പരിഭ്രമം കൊണ്ടുതന്നെ മരിക്കുന്നതിനും എളുപ്പമുണ്ടു്. നേരേമറിച്ചു് ഒരുവൻ എത്രതന്നെ അപൽക്കരമായരോഗത്തിൽപെട്ടിരുന്നാലും മററുള്ളവർ അതിനെ നി

സ്സാരമെന്നു ഭാവിക്കുകയും ആ ഒരു ബോധം രോഗിയിൽത ന്നെ സംജാതമാക്കുകയും ചെയ്താൽ അപകടകരമായ ഒരു സന്ധിയിൽപോലും അയാൾ രക്ഷപെട്ടു എന്നുവരാം. ഒരു രോഗിയുടെ മനസ്സിന്റെ സ്ഥിതിയാണ് അയാളുടെ രോഗ ത്തിന്റെ കുറവിനും കൂട്ടലിനും സർവ്വപ്രധാനമായി സഹാ യിക്കുന്നതു്. ഈ തത്വം നിങ്ങൾ എപ്പോഴും ഓർത്തിരിക്കേ ണ്ട ഒന്നാണ്. സമീപസ്ഥർ പരിഭ്രമവും ശരണക്കേടും കാണിക്കുന്നപക്ഷം രോഗി എത്രതന്നെ മനസ്സാന്നിദ്ധ്യമു ള്ള ആളായിരുന്നാലും ആ മനസ്ഥിതി അയാളിലും സംക്ര മിക്കാതിരിക്കുകയില്ല. അതിനാൽ പ്രഥമശുശ്രൂഷയിൽ നിങ്ങൾ പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതു് രോ ഗിക്കു ധൈര്യവും ശരണവും ഉണ്ടാക്കേണ്ടതിലാണ്. ഇതു സാധിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ വിഷമഘട്ടം പകുതിയും തരണംചെ യ്തു എന്നുതന്നെ സമാധാനിക്കാം. നിങ്ങളുടെ ബാക്കിയുള്ള ശ്രമങ്ങൾ ലഘുതരമായിരിക്കും.

ഇനി നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കേണ്ട മറെറാരു സംഗതി പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ യാതൊരു സന്ദർഭത്തിലും പരിപൂ ർണ്ണമായ പ്രതിവിധി ആയിരിക്കുകയില്ലെന്നും കഴിവുള്ള ഏററവും അടുത്ത സന്ദർഭത്തിൽതന്നെ രോഗിയെ വിദഗ്ദ്ധ നായ ഒരു ഡോക്ടറെയോ നാട്ടുവൈദ്യനേയോ കാണിക്കേ ണ്ടതു അത്യാവശ്യമാണെന്നും ഉള്ളതാണ്. പല സന്ദർഭ ങ്ങളിലും വൈദ്യസഹായം തൽക്ഷണം സുലഭമായില്ലെന്നു വരാം. വൈദ്യസഹായം ലഭിക്കുന്നതുവരെ രോഗിയെ നിസ്സഹായനായി ഇട്ടിരുന്നാൽ അതിനിടകൊണ്ടു് രോഗം അപ്രതിരോദ്ധ്യമായ വിധത്തിൽ അപകടകരമായിത്തീരുന്ന തിനും ഒരുപക്ഷേ രോഗി മരിക്കുന്നതിനുതന്നെയും ഇടയു

ണ്ടു്. ഇങ്ങിനെ വരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിലാണു് പ്രഥമശു ശ്രൂഷ ഏററവും ആവശ്യമായി വരുന്നതു്.

വ്രണം. ഒരാഠം വീണോ ആയുധങ്ങഠം ഏറേറാ വ്രണപ്പെട്ടകയാണെങ്കിൽ ആദ്യമായി നോക്കേണ്ടതു് അയാളുടെ വ്രണം അഗാധമാണോ അല്ലയോ എന്നുള്ളതാണു്. വ്രണം അഗാധമാണെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം ലഭിക്കുന്നതിനകമായിത്തന്നെ രോഗി രക്തപ്രവാഹം മൂലം ബോധരഹിതനാകുന്നതിനും ഒരുപക്ഷേ മരിക്കുതിനും എളുപ്പമുണ്ടു്. അതിനാൽ മുറിവു് താഴ്ചയിലുണ്ടെന്നു മനസ്സിലായാലുടൻ മുറിപെട്ട ഭാഗത്തിനു മുകളിലും താഴെയും ബലമായി കെട്ടി രക്തപ്രവാഹത്തെ തടയണം. കാലിൻെറയോകൈയുടേയോ എല്ലുകഠം വല്ലതും ഒടിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതു് "തത്തിക്കയറുവാൻ" (സ്ഥാനംതെററിക്കിടക്കുവാൻ) അനുവദിക്കരുതു്. ഉടൻതന്നെ വലിച്ചു ശരിയാക്കിയിട്ടു് മുളവാരിയോ മററുവല്ല ചൊവ്വുള്ള കമ്പുകളോ ഒടിഞ്ഞ അവയവത്തിൻെറ ഇരുവശവും വച്ചു് ബലമായി കെട്ടണം. കാലിൻെറ അസ്ഥിയാണു് ഒടിഞ്ഞിരിക്കുന്നതെങ്കിൽ വച്ചുകെട്ടുവാൻ കമ്പുകഠം ഒന്നും ലഭിക്കാത്തപക്ഷം കാലുകഠം രണ്ടും തന്നെ തമ്മിൽ ചേർത്തുവച്ചു് ബന്ധിക്കാവുന്നതാണു്. വ്രണം ദേഹത്തിൻെറ ഇതരഭാഗങ്ങളിലാണെങ്കിൽ രക്തപ്രവാഹം തടയുന്നതിനു് കീഴ്ഭാഗവും മേൽഭാഗവും വച്ചു കെട്ടാൻ തരപ്പെടാതെ വരാം. അങ്ങിനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ മുറിവിൻെറ "കോഠംവാ"ചേർത്ത് അമർത്തിപ്പിടിച്ചു രക്തപ്രവാഹത്തെ തടയേണ്ടതാണു്.

രക്തപ്രവാഹം നിന്നതിൻെറശേഷം വ്രണം വൃത്തിയായി കഴുകി മാർദ്ദവമുള്ളതും അഴുക്കില്ലാത്തതുമായ തുണി

വച്ചു് കെട്ടണം. വ്രണത്തിൽ പൊടിയും അഴുക്കും കയറാതെ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കണം.

<u>മൂക്കിൽകൂടിയുള്ള രക്തപ്രവാഹം.</u> വ്രണമില്ലാതെതന്നെ ചിലക്കു് മൂക്കിൽകൂടി രക്തം പ്രവഹിക്കാറുണ്ടു്. ഇതു് ഒരുവക രോഗംമൂലമുണ്ടാകുന്നതാണു്. ഇരുമ്പുതാക്കോലോ അതുപോലെ നല്ല തണുപ്പുള്ള മററു വല്ല ഇരുമ്പുസാധനങ്ങളോ മൂക്കിൻെറ പാലത്തിലോ കഴുത്തിൻെറ പിമ്പിലോ കുറേനേരം അമർത്തിപ്പിടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയോ നല്ല തണുത്തവെള്ളത്തിൽ തുണി മുക്കി ആ സ്ഥാനങ്ങളിൽ വയ്ക്കുകയോ ചെയ്താൽ മൂക്കിൽകൂടിയുള്ള രക്തപ്രവാഹം ശമിക്കുന്നതാണു്.

<u>തീപ്പൊള്ളൽ.</u> വസ്ത്രത്തിൽ തീപിടിക്കുമ്പോൾ വെള്ളമെടുക്കാൻ ഓടുകയാണു് ആളുകൾ സാധാരണ ചെയ്തുവരുന്നതു്. എളുപ്പത്തിൽ അഴിച്ചു് ദൂരെ എറിയത്തക്കവിധത്തിലുള്ള വസ്ത്രധാരണമാണെങ്കിൽ മററു യാതൊരു പ്രതിവിധികളും കൂടാതെതന്നെ അപകടത്തിൽനിന്നും രക്ഷപെടാം. എന്നാൽ ഉടനടി അഴിക്കുവാൻ സാധിക്കാത്തവണ്ണം ചുററിക്കെട്ടിയ ചേല ധരിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്കും യൂറോപ്യൻ രീതിയിൽ വസ്ത്രധാരണംചെയ്യുന്നവക്കുമാണു് വസ്ത്രത്തിൽ തീ പിടിച്ചാൽ അപകടം അധികമായി ഉണ്ടാകുന്നതു്. തീ കെടുത്തുവാൻ വെള്ളമൊഴിക്കുക എന്ന പ്രതിവിധിയാണു് നമുക്കു് ഉടനടി സ്വാഭാവികമായിത്തോന്നുക. എന്നാൽ മിക്ക സന്ദർഭങ്ങളിലും വെള്ളവുംകൊണ്ടു് എത്തുമ്പോഴേയ്ക്കും അപകടം അനിവാര്യമായ നില

യിൽ എത്തിയിരിക്കും. അതിനാൽ കൈക്കൊത്താവുന്ന വിധത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന ചാക്കോ, പായോ, കട്ടിയുള്ള മററൊരു വസ്ത്രമോ എടുത്തു് ദേഹത്തിൽ ചുററുകയാണു് അഗ്നി ശമിപ്പിക്കുന്നതിനു് ഏററവും പററിയ ഉപായം. മുററത്തു് പൊടിമണ്ണോ ചൊരിമണലോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിൽ കിടന്നു ഉരുളുന്നതും തീ കെടുത്തുവാൻ ഏററവും നല്ല ഉപായമാണു്.

ദേഹം പൊള്ളിയാൽ എണ്ണയിൽ നനച്ച ശീല പൊള്ളിയിടത്തു് ഇടുന്നതും ചൂടുവെള്ളത്തിലോ ഉപ്പുവെള്ളത്തിലോ കഴുകുന്നതും നല്ലതാണു്. ചൂടുവെള്ളംകൊണ്ടു ദേഹം പൊള്ളിയാലും എണ്ണയിൽ നനച്ച ശീലകൊണ്ടു പൊതിയേണ്ടതാണു്. വാസ്‌ലൈനോ കുഴമ്പോ തണുപ്പുള്ള കൊഴുത്ത മററുവല്ല സാധനങ്ങളോ പുരട്ടുന്നതുകൊണ്ടും വേദനയ്ക്കു ശമനം ലഭിക്കും. എന്നാൽ ഇതെല്ലാം താല്ക്കാലികമായ പ്രതിവിധികൾ മാത്രമാണെന്നും വൈദ്യസഹായം കഴിവുള്ളത്ര വേഗത്തിൽ അന്വേഷിക്കുവാൻ ഉദാസീനത കാണിക്കരുതെന്നും മുൻപു പറഞ്ഞിട്ടുള്ള സംഗതി പ്രത്യേകം ഓർമ്മിച്ചിരിക്കണം.

<u>വിക്കുക.</u> ആഹാരസമയത്തു് ധൃതഗതികൊണ്ടോ മററോ വിക്കി ഭക്ഷണാംശങ്ങൾ തലയോട്ടിൽ കയറിപ്പോയാൽ രണ്ടുകയ്യിലും പിടിച്ചു പൊക്കി പുറത്തു് മെല്ലെ തലോടണം. ഈ വിധ വൈഷമ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനു് ആഹാരം എപ്പോഴും സാവധാനത്തിൽ നന്നായി ചവച്ചു് ഭക്ഷിച്ചാൽമതി. ദഹനത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും ഇതാണുത്തമം. മീൻ മുള്ളോ അതു

പോലെയുള്ള മററുവല്ല സാധനങ്ങളോ തൊണ്ടയിൽ തങ്ങിയാലും മേൽ പറഞ്ഞതുപോലെ ചെയ്യുന്നതുകൊള്ളാം. അതുകൊണ്ടു് ഫലസിദ്ധിയുണ്ടാകുന്നില്ലെങ്കിൽ വാനിറയെ ചോറുരുട്ടി വിഴുങ്ങുകയോ വെള്ളം കുടിക്കുകയോ ചെയ്താൽ മതി.

വീഴ്ക. കുട്ടികൾ തിണ്ണയിൽനിന്നുംകട്ടിലിൽനിന്നും മേശ കസാല മുതലായ മററു വീട്ടുപകരണങ്ങളിൽനിന്നും മറിഞ്ഞുവീഴ്ക സാധാരണമാണല്ലോ. ഈ വക സന്ദർഭങ്ങളിൽ അവക്കു ശാരീരികമായുണ്ടാകുന്ന ഉപദ്രവത്തേക്കാൾ മാനസികമായ ഉപദ്രവം (ഭയം) ആണു് കൂടുതൽ ദോഷം ചെയ്യുന്നതെന്നു മുൻപു പറഞ്ഞുവല്ലോ. അതിനാൽ അവരെ ഭയപ്പെടുത്താതെയും സംഭവത്തെ നിസ്സാരമാക്കിയും പെരുമാറുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. വീണുകഴിഞ്ഞാൽ ചിലപ്പോൾ മുഖം വിളറി രക്തമയമില്ലാതെയിരിക്കുന്നതായിക്കാണാം. ഇതു് വീഴ്ചയുടെ ശക്തിമൂലം ശിരോഭാഗത്തുള്ള രക്തം ചിതറി ഇതരഭാഗങ്ങളിലേയ്ക്കു പോയതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണു്. അപ്പോൾ തല കീഴായി കാലിൽ പിടിച്ചു് ഒന്നോ രണ്ടോ ആട്ടുന്നതു് രക്തം മററു ഭാഗങ്ങളിൽനിന്നും ശിരസ്സിലേയ്ക്കു പ്രവഹിക്കുന്നതിനു് സഹായമായിത്തീരും. നേരേമറിച്ചു് മുഖത്തു് രക്തം തുടുത്തു നിൽക്കുന്നതായി കണ്ടാൽ വീഴ്ചയിൽ രക്തം ശിരസ്സിലേയ്ക്കു അധികമായി പ്രവഹിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കി തലയിൽ പിടിച്ചു പൊക്കി ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവശ്യം കുടയേണ്ടതാണു്.

വീണുകഴിഞ്ഞാൽ കുട്ടികളുടെ ദേഹത്തു് ഇറുകിയോ കഴുത്തിൽ മുറുകിയോ കിടക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ അവ

യെ ഉടൻ എടുത്തു മാററേണ്ടതാണ്. ചൂട്ട ചായയോ ചൂട്ട കാപ്പിയോ, അതിനു സൗകൎയ്യമില്ലാത്തപക്ഷം പച്ച വെള്ളമെങ്കിലുമോ കുടിക്കുന്നതു് വീഴ്ചയിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ഞെട്ടലിനെ ശമിപ്പിക്കുന്നതിനു് ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കും. എന്നാൽ ലഹരിസാധനങ്ങൾ യാതൊരു കാരണവശാലും കൊടുക്കാതെയിരിക്കുവാൻ പ്രത്യേകം നിഷ്കൎഷിക്കണം.

ആഹാരസാധനങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ഉദരത്തിനു് അനുയോജ്യമല്ലാതെ വരുമ്പോഴും, ശൂല മുതലായ ദീനങ്ങൾ കൊണ്ടും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കു ഛർദ്ദിയുണ്ടാവാം. കുട്ടികളായിരുന്നാലും വലിയവരായിരുന്നാലും ഉള്ളിൽനിന്നുവരുന്നസാധനങ്ങൾ വീണ്ടും അകത്തേയ്ക്കുതന്നെ പ്രവേശിക്കാതെ നിഷ്പ്രയാസം പുറത്തേയ്ക്കുപോകത്തക്ക വിധത്തിൽ തലയെ സൗകൎയ്യമായി പിടിക്കേണ്ടതാകുന്നു. വളഞ്ഞും ചരിഞ്ഞുംഇരുന്നു് ഛർദ്ദിച്ചാൽ ഉള്ളിൽനിന്നും പുറത്തേയ്ക്കു വരുന്ന സാധനങ്ങൾക്കു് പ്രതിബന്ധമുണ്ടാകുമെന്നുമാത്രമല്ല തന്മൂലം വായു ഭിന്നിക്കുന്നതിനും ഉള്ളിൽ വിലക്കം ഉണ്ടാകുന്നതിനും ഇടയാവുകയും ചെയ്യും.

<u>ഉളുക്കുക (ചക്കുക).</u> കാലോ കയ്യോ ഉളുക്കിയാൽ ചൂടുവെള്ളമോ പച്ചവെള്ളമോ കൊണ്ടു ധാരകോരുന്നതു നല്ലതാണു്. എന്നാൽ അതിനു മുമ്പായിത്തന്നെ ഉളുക്കിയ അവയവത്തെ വലിച്ചു കുടയുന്നതായാൽ സ്ഥാനംതെററിയ അസ്ഥികൾ യഥാസ്ഥാനങ്ങളിൽ വീഴുന്നതിനു് എളുപ്പമുണ്ടു്. പൂൎണ്ണസുഖം ലഭിക്കുന്നതുവരെ ഉളുക്കിയ അവയവത്തിനു് വിശ്രമം കൊടുക്കുന്നതിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

മുള്ളുകൊണ്ടാലും ആണി, കുപ്പിച്ചില്ല് മുതലായവ ദേഹത്തു തറച്ചാലും അവയുടെ വല്ല അംശവും വ്രണത്തിൽ ഒടിഞ്ഞിരിക്കുന്നുണ്ടോയെന്നു പ്രത്യേകം പരിശോധിക്കുകയും ഉണ്ടെങ്കിൽ എടുത്തുകളകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഒടിഞ്ഞ സാധനത്തിന്റെ അംശങ്ങൾ അധികം താഴ്ചയിലാണ് ഇരിക്കുന്നതെങ്കിൽ മുറിവ് അല്പം വലുതാക്കിയിട്ടാണെങ്കിലും അകത്തുള്ള അവശിഷ്ടം എടുത്തുകളയാതെ വ്രണം ഭേദപ്പെടുന്നതല്ല. മനുഷ്യസഹായം കൊണ്ട് അതിനെ പുറത്തു കളയുന്നില്ലെങ്കിൽ തദർത്ഥം പ്രകൃതിതന്നെ വേണ്ടതു ചെയ്തുകൊള്ളും. മുറിവു പഴുത്തുപൊട്ടി അതോടുകൂടി അകത്തുള്ള സാധനം വെളിയിൽ പോകുന്നതുവരെ ഉണ്ടാകുന്ന വേദന സഹിക്കേണ്ടിവരുമെന്നേയുള്ളൂ. എന്നാൽ അകത്തുള്ള അവശിഷ്ടങ്ങൾ എടുത്തുകളയുന്നതിനുദ്യമിക്കുന്നവർ ഒരു സംഗതി പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വ്രണത്തിൽ സ്പർശിക്കുന്ന ആയുധം തുരുമ്പു പിടിക്കാത്തതും അഴുക്കടയാത്തതും ആയിരുന്നില്ലെങ്കിൽ അവയുടെ അംശങ്ങൾ വീണ്ടും വ്രണത്തിൽ പതിക്കുന്നതിനും ഒരു വൈഷമ്യം പരിഹരിക്കപ്പെടുമ്പോൾ മറെറാരു വൈഷമ്യം വന്നുകൂടുന്നതിനും ഇടയാകുന്നതാണ്. ഈ വക അനർത്ഥങ്ങൾ സംഭവിക്കാതിരിക്കുന്നതിന് മുള്ളെടുക്കുന്നതിലേക്കും മററുമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ആയുധം വൃത്തിയായി കഴുകിത്തുടച്ച് ചൂടുപിടിപ്പിച്ചതിന്റെ ശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.

ബോധക്ഷയം. ഒരാൾക്ക് ബോധക്ഷയം പിടിപെടുന്നപക്ഷം ആദ്യമേ ചെയ്യേണ്ടത് അയാളുടെ ദേഹത്ത് ഇറുകിക്കിടക്കുന്നതോ ഒട്ടികിടക്കുന്നതോ ആയ വസ്ത്ര

ങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവയെ അയച്ചിട്ടുകയാകുന്നു. അനന്തരം വീശുകയും തണുത്തവെള്ളം മുഖത്തു തളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു കൊള്ളാം. ഉള്ളിലേക്കു കൊടുക്കുവാൻ നിവൃത്തിയുണ്ടെങ്കിൽ പച്ചവെള്ളം ഉള്ളിൽ കൊടുക്കുന്നതു നല്ലതാണു. എന്നാൽ രോഗിയുടെ ശരീരം തണുക്കാതെ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കണം. സ്ത്രീകൾക്ക് ഇസ്റ്റീരിയാ എന്നൊരുവക സുഖക്കേടുമൂലം ചിലപ്പോൾ ബോധക്ഷയം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ പച്ചവെള്ളത്തിൽ നനച്ച തുവാല മുഖത്തിട്ടാൽ സുബോധം ഉണ്ടാകുന്നതാണു. രോഗിയുടെ മുഖത്ത് രക്തമയമില്ലാതെ കാണുന്നപക്ഷം ശരീരത്തിന്റെ നിരപ്പിൽനിന്നും തല അല്പം താഴ്ത്തിയും, മുഖത്ത് രക്തം തുടിച്ചുകാണുന്നപക്ഷം തല അല്പം ഉയർത്തിയും കിടത്തണം. ബോധരഹിതരായി കിടക്കുമ്പോൾ ചിലപ്പോൾ പല്ലുകൾ കൂടിമുറുകിപ്പോകുന്നതിനും നാവ് ഇടക്കുപെട്ടു മുറിയുന്നതിനും ഇടയുണ്ട്. അങ്ങിനെ സംഭവിക്കാതിരിക്കുന്നതിലേക്ക് ബോധം മറിഞ്ഞാലുടനെ തുണിമടക്കി പല്ലുകൾക്കിടയിൽവയ്ക്കുന്നതു് നന്നായിരിക്കും. രോഗി തീരെ നിർജ്ജീവമായി കിടക്കുന്നു എന്നു കണ്ടാൽ കൈകൾ പൊക്കുകയും താഴ്ത്തുകയും ചെയ്ത് ശ്വാസം ക്രമീകരിക്കുകയും കഴുത്തിനു പിൻപിൽ തണുത്ത വെള്ളം ഒഴിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണു. സന്ദർഭം അപകടകരമോ അല്ലയോ എന്നു നിങ്ങൾ സ്വയം നിശ്ചയിക്കരുത്. കഴിയുന്നതു ശീഘ്രത്തിൽ വൈദ്യസഹായം ലഭിക്കേണ്ടതു് ഏതു ഗഡുവിലും അവശ്യമാണു.

വിഷം ഭക്ഷിച്ചാൽ കഴിയുന്നതും വേഗത്തിൽ അതിനെ പുറത്തു കളയുന്നതിനാണു ശ്രമിക്കേണ്ടതു്. ആവണ

ക്കെണ്ണയോ മററോ സേവിച്ച് ഉടനെ വയറിളക്കുന്നതാണു ത്തമം. അല്ലെങ്കിൽ കടുകരച്ച് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കലക്കി ക്കൊടുത്തു് ഛർദ്ദിപ്പിക്കുന്നതും നന്നാണ്. എന്നാൽ വയററിലോ, വായിലോ, തൊണ്ടയിലോ പുകച്ചിലോ വേവോ തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഒരിക്കലും ഛർദ്ദിപ്പിക്കരുതു്. അപ്പോൾ പാലും വെള്ളവും കൂട്ടിയോ ചൂടുവെള്ളം തനിച്ചോ കൊടുക്കേണ്ടതാണ്. ആവണക്കെണ്ണ സേവിച്ച് വയറിളക്കുന്നതു് ഈ സന്ദർഭത്തിലും നല്ലതുതന്നെ. ഇങ്ങനെ പുകച്ചിലും വേവും തോന്നുന്നില്ലെങ്കിൽ മുൻപറഞ്ഞ വിധത്തിൽ കടുക് അരച്ച് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കലക്കിക്കൊടുത്തു് ഉടനെ ഛർദ്ദിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. തൊണ്ടയിൽ കൈവിരലിട്ടു് ഛർദ്ദിപ്പിക്കുന്നതും കൊള്ളാം. രോഗിയെ സ്വസ്ഥനായി കിടത്തുന്നതിനും ദേഹത്തെ ചൂട് നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ ഇരിക്കുന്നതിനും പ്രത്യേകം ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. വൈദ്യൻ വന്നു് വേണ്ട പ്രതിവിധികൾ ചെയ്യുന്നതുവരെ രോഗിയെ ഉറങ്ങുവാനനുവദിച്ചുകൂടാ.

എന്നാൽ രോഗി ബോധരഹിതനായി കിടക്കുന്ന പക്ഷം ഉള്ളിൽ എണ്ണയോ മരുന്നോ കൊടുക്കുന്നതിനു മുമ്പായി വായിൽ അല്പം വെള്ളമൊഴിച്ച് നോക്കണം. അതു് ഇറക്കുന്നതിനു സാധിക്കുമെന്നു ബോദ്ധ്യപ്പെട്ടാൽ മാത്രമേ വയറിളക്കുന്നതിനോ ഛർദ്ദിപ്പിക്കുന്നതിനോ മരുന്നു കൊടുക്കാവൂ. അകത്തുചെന്ന വിഷത്തിൻെറ വല്ല അംശവും ബാക്കിയിരിപ്പുണ്ടെങ്കിൽ അതോ ഛർദ്ദിക്കുന്ന പക്ഷം അതോ നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. ഡാക്ടർ വരുമ്പോൾ ഉള്ളിൽ ചെന്നിരിക്കുന്ന വിഷം ഏതു തരമെന്നു

ക്ഷണത്തിൽ മനസ്സിലാക്കി വേണ്ട പ്രതിവിധികൾ ഉടനെ ചെയ്യുന്നതിന് ഇതു സഹായിക്കും.

പുകച്ചിലോ വേവോ തോന്നുന്ന വിഷമാണ് അകത്തു ചെന്നിരിക്കുന്നതെന്നു ബോദ്ധ്യപ്പെട്ടാൽ കഴിവുള്ളിടത്തോളം ശുദ്ധജലം ഉള്ളിൽ കൊടുക്കുന്നതു് നന്നാണ്. തന്മൂലം വിഷം ജലത്തിൽ കലൎന്ന് പരക്കുന്നതിനും അതിന്റെ ശക്തി കുറയുന്നതിനും എളുപ്പമുണ്ട്. എണ്ണ, പാൽ, മുട്ട മുതലായവ ഉള്ളിൽ ചെന്നാൽ അവ വിഷത്തിനുപുറമേ പൊതിഞ്ഞു് വിഷസാധനവും ഉദരവുമായി യോജിക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുകയും വിഷത്തിന്റെ പ്രവൃത്തിശക്തിയെ തടഞ്ഞുനിറുത്തുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്.

രോഗിക്കു കൂടെക്കൂടെ ചൂടുവെള്ളം കൊടുക്കുകയും ചൂടുപിടിപ്പിച്ച കുപ്പി വയററിലും പാദങ്ങളിലും വച്ചു നല്ലതുപോലെ മൂടിപ്പുതപ്പിച്ചു് കിടത്തുകയും ചെയ്യണം. കഴിയുമെങ്കിൽ ചൂടുവെള്ളത്തിനു പകരം ചൂടും കടുപ്പവുമുള്ള ചായ കൊടുക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ ഗുണപ്രദമായിട്ടുള്ളതു്.

ഛൎദ്ദിപ്പിക്കേണ്ടിവരുന്ന സന്ദൎഭങ്ങളിൽ തല്ക്കാലം കടുകു് കിട്ടാതെ വന്നാൽ രണ്ടുകൈൽ കറിഉപ്പു പൊടിച്ചു് അതു കുഴയുവാൻ മാത്രം വെള്ളവും ചേൎത്തു് ഉള്ളിൽ കൊടുക്കുന്നതും നല്ലതുതന്നെ.

അയോഡിൻ എന്നൊരുവക ഇംഗ്ലീഷ്മരുന്ന് മുറിവുകൾക്കു പുരട്ടുന്നതിനായി സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്നതു് നിങ്ങൾ കണ്ടിരിക്കുമല്ലോ. ഇതു് വിഷസങ്കലിതമാകയാൽ

യാതൊരു സന്ദർഭത്തിലും ഉള്ളിൽ കൊടുക്കുവാൻ പാടുള്ളതല്ല. എന്നാൽ അബദ്ധത്തിൽ എപ്പോഴെങ്കിലും ഉള്ളിൽ ചെന്നാൽ ഉടനെ കുറുകിയ കഞ്ഞിവെള്ളം കുടിക്കുന്നതായാൽ തന്മൂലമുള്ള സകല ദൂഷ്യവും ഇല്ലാതാകുന്നതാണ്.

ചുണ്ണാമ്പോ ചുണ്ണാമ്പുവെള്ളമോ ഉള്ളിൽ പോവുകയോ കണ്ണിൽ വീഴുകയോ ചെയ്താൽ കുമ്പുപാക്ക് ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞു് നീരു കുടിക്കുകയോ കണ്ണിൽ ഒഴിക്കുകയോ ചെയ്താൽ മതി; അപകടമുണ്ടാകുന്നതല്ല.

റബ്ബർ ഉറയൊഴിക്കുന്നതിന് ഒരുവക തൈലം (ആസിഡ്) ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടല്ലോ. ഇതു ഒരുവക വിഷമാണ്. റബ്ബറിൻെറ പ്രചാരം വർദ്ധമാനമായി വന്നതോടുകൂടി ചില വീടുകളിലും ഇതു് ഒഴിച്ചുവയ്ക്കാൻ പാടില്ലാത്ത ഒരുപകരണമായിത്തീന്നിട്ടുണ്ടു്. അതിനാൽ യാദൃശ്ചികമായി ഈ ആസിഡിൽനിന്നും പല അപകടങ്ങളും ഉണ്ടാകാറുണ്ടു്. ഈ വിഷം എങ്ങിനെയെങ്കിലും ഉള്ളിൽ ചെന്നാൽ ഉടനെ ചോക്കോ ഭിത്തിയിലെ വെള്ളയോ ചുരണ്ടി രണ്ടുതുടം വെള്ളത്തിൽ കലക്കി കുടിച്ചാൽ അപകടമുണ്ടാകുന്നതല്ല.

വെള്ളത്തിൽ വീണ് അപകടം സംഭവിച്ച ഒരുവനെ രക്ഷിക്കുമ്പോൾ അയാൾക്കു പ്രഥമശുശ്രൂഷ ചെയ്യുന്നവർ രണ്ടു സംഗതികളാണ് പ്രധാനമായി നോക്കേണ്ടതു്. ഒന്നാമതായി അകത്തു ചെന്നിരിക്കുന്ന വെള്ളം മുഴുവൻ പുറത്തു കളയണം. രണ്ടാമതായി രോഗിയുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെ ക്രമീകരിക്കണം. ഇതിലേക്കായി ആളിനെ കരയ്ക്കെടുത്താൽ ഉടൻതന്നെ കമഴ്ത്തിക്കിടത്തി ശുശ്രൂഷകൻ ഒരു

കാൽമുട്ടിനെ അയാളുടെ മുതുകത്തൂൎപ്പിച്ചുകൊണ്ട് മുന്നോട്ടാഞ്ഞ് രോഗിയുടെ കൈകൾ രണ്ടും ധ്രുതഗതിയിൽ പൊക്കുകയും താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യണം. ഒരുവൻ ക്ഷീണിക്കുമ്പോൾ മറെറാരാൾ സഹായിക്കുന്നതു കൊള്ളാം. അല്പസമയംകൊണ്ട് രോഗിയിൽ ചൈതന്യലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്നില്ലെങ്കിൽ മുൻപറഞ്ഞ പ്രതിവിധി അരമണിക്കൂറോ അതിൽ കൂടുതലോ സമയം തുടരേണ്ടതാണ്.

പാമ്പിൻവിഷം പാമ്പു കടിച്ചുള്ള അപകടമരണം നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സാധാരണമാണല്ലോ. ചില പാമ്പുകൾ കഠിനവിഷമുള്ളവയാകയാൽ ദംശനമേററ ആൾ ചിലപ്പോൾ വൈദ്യസഹായം ലഭിക്കുന്നതുവരെ ജീവിച്ചില്ലെന്നുവരാം. ദംശിച്ച സൎപ്പം വിഷം കൂടുതലുള്ളതോ കുറവുള്ളതോ എന്ന് അറിയുന്നതിനുതന്നെ മിക്കപ്പോഴും സാധിക്കാതെയും വരാം. വിഷശങ്കയുണ്ടാവുകയും സൎപ്പത്തെക്കാണാതെ വരികയും ചെയ്താൽ കടിച്ചതു് പാമ്പുതന്നെയോ എന്നു നിശ്ചയിക്കുന്നതിനു് അല്പം വെള്ളം കടിയേററ സ്ഥാനത്തു പുരട്ടി നോക്കിയാൽ മതി. ചേമ്പിലയിൽ വീണ വെള്ളംപോലെ വെള്ളം ഒഴുകിപ്പോകയും ദംശനമേററ സ്ഥാനത്തു് പുരളാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പക്ഷം കടിച്ചതു പാമ്പുതന്നെയെന്നും അതും വിഷമുള്ള ജാതിയാണെന്നും ഉടനടി തീരുമാനിക്കാം. ഇങ്ങിനെ ദേഹത്തു വിഷം കലൎന്നിട്ടുണ്ട് എന്നു ബോദ്ധ്യപ്പെട്ടാൽ സമൎത്ഥനായ ഒരു വിഷകാരിയുടെ സഹായം ലഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി അപകടമുണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിലേക്ക് വ്രണമുള്ള ഭാഗം ഉടനെ തന്നെ ഒരു കത്തികൊണ്ട് കീറി രക്തം നന്നായി ഞെക്കിച്ചോൎത്തിക്ക

ളയുകയും അനന്തരം വൃത്തിയായി കഴുകുകയും ചെയ്യണം. കീറുന്നതിന ഒരുപക്ഷേ കത്തി കൈവശമില്ലാതെ വരികയൊ അല്ലെങ്കിൽ അതിനുള്ള ധൈൎയ്യം ഇല്ലാതെ വരികയോ ചെയ്താൽ കടിയേററ ഭാഗത്തു് തീ വച്ചു നന്നായി പൊള്ളിച്ചാൽ മതിയാകുന്നതാണു്. ഇതിനും തരപ്പെടാതെ വന്നാൽ കടിയേററ സ്ഥാനത്തിന്റെ അല്പം മുകളിൽ വച്ചു് കയറോ വല്ല കാട്ടുവള്ളിയോ കൊണ്ടു് ബലമായി വരിഞ്ഞു കെട്ടണം. ഇങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നതായാൽ രക്തപ്രവാഹത്തെ തടയുന്നതിനും തദ്വാരാ രക്തത്തിൽ കലൎന്നിട്ടുള്ള വിഷം ദംശനമേററ ഭാഗത്തുനിന്നും മുകളിലേക്കു് വ്യാപിക്കാതിരിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നതാണു്. കടിയേററാൽ ഉടൻതന്നെ തന്നിനീരു് (മൂത്രം) പുകയിലനീരു്, വാഴനീരു് ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും കുടിക്കുന്നതു വിഷത്തിന്റെ ശക്തിയെ കുറയ്ക്കുന്നതിന സഹായിക്കുന്നതാണു്.

THE RAJA RAJESWARI PRESS, TRIVANDRUM.