

ആരോഗ്യശീലങ്ങൾക്ക് ഒരു കൈപ്പുസ്തകം

പ്രകൃതി ചികിത്സകനായ ഡോ. എം.കെ.ജയദേവൻ രചിച്ച പുസ്തകമാണ് 'ശാസ്ത്രീയ ആരോഗ്യ പ്രകൃതി പാഠകം' പുറംചട്ടയിൽ ഇതൊരു പരമ്പരയുടെ ഒന്നാം ഭാഗമാണെന്ന സൂചനയൊന്നു മില്ലെങ്കിലും തുറന്നു നോക്കുമ്പോൾ പുസ്തക പരമ്പരയുടെ പേരാണ് മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതെന്നും ആ പരമ്പരയുടെ ഒന്നാം ഭാഗമായ 'പാഠകത്തിനുള്ള ഒരുക്കങ്ങൾ' ആണ് നമ്മുടെ കൈയിലിരിക്കുന്ന പുസ്തകമെന്നും മനസിലാവും. 80 രൂപ വിലയിട്ടിരിക്കുന്ന ഈ പുസ്തകത്തിൽ 250 പുറങ്ങളുണ്ട്.

ആരോഗ്യം എന്നാലെന്ന് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഗ്രന്ഥകർത്താവിന്റെ വിക്ഷണം, പ്രകൃതി ചികിത്സ എന്ന

ശാസ്ത്രത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു ചെറു വിവരണം എന്നിവയാണ് ആദ്യ രണ്ട് അധ്യായങ്ങളിൽ. സസ്യഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണങ്ങളെയും മാംസാഹാരത്തിന്റെ ദോഷങ്ങളെയും മൂന്നാമധ്യായത്തിൽ വിവരിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം എന്ന നാലാമധ്യായം വിശദമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നത് നല്ലതും ചിത്തയുമായ ഭക്ഷണം, ഭക്ഷണക്രമങ്ങൾ, ആഹാരശീലങ്ങൾ, വിവിധ ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങളുടെ ഗുണദോഷങ്ങൾ എന്നിവയെപ്പറ്റിയാണ്. എന്താണ് പ്രകൃതിപാഠകം എന്നും പ്രകൃതി പാഠകത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട സംഗതികളെന്തെന്നും വിവരിക്കുന്നതാണ് അടുത്ത രണ്ട് അധ്യായങ്ങൾ.

എണ്ണകൾ, മാൾട്ട് കലർന്ന വിഭവങ്ങൾ, മഞ്ഞൾ, ഉപ്പിലിട്ടത്, അച്ചാറു

കൾ, ഉണക്കിസൂക്ഷിച്ചിരുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ എന്നിവയുടെ നന്മതിന്മകൾ തുടർന്ന് ചർച്ചചെയ്യപ്പെടുന്നു. വെള്ളത്തെക്കുറിച്ചും ഒരു പ്രത്യേക അധ്യായമുണ്ട്.

ഇന്നത്തെ മനുഷ്യരുടെ ശീലങ്ങളെയും ദുശ്ശീലങ്ങളെയും അവ ഉണ്ടാക്കുന്ന അപകടങ്ങളെയും വിവരിക്കുന്ന ഭാഗമാണ് മറ്റൊരു ശ്രദ്ധേയമായ ലേഖനം.

പുസ്തകാവസാനം പ്രകൃതിചികിത്സയിലൂടെ രോഗം മാറിയ ഏതാനും പേരുടെ അനുഭവ വിവരണങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

പ്രകൃതി ജീവനം എന്താണെന്നും എങ്ങിനെയാണെന്നും അറിയാനാഗ്രഹിക്കുന്ന സാധാരണക്കാരായ മലയാളികൾ സന്തം ശീലങ്ങളെയും സാഹച

ര്യങ്ങളെയും സന്തം വിലയിരുത്തി ശരിതെറ്റുകൾ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്ന, തികച്ചും ലളിതമായ ശൈലിയിലുള്ള, ഒരു പുസ്തകമാണിത്.

പുസ്തകം അച്ചടിക്കാനുപയോഗിച്ച കടലാസ് നന്നായില്ല എന്നത് ഒരു കുറവാണുതാനും.

പി.എസ്.

ശാസ്ത്രീയ ആരോഗ്യ പ്രകൃതി പാഠകം

ഡോ.എം.കെ. ജയദേവൻ
ചൈതന്യ പ്രകൃതി ചികിത്സാകേന്ദ്രം,
കുത്താട്ടുകുളം