

CHAPTER- 5

A PRESCRIPTION FOR LIFE

- **The narrator went to the British Museum reading room one day to research a minor ailment, hay fever, which he suspected he had.** തനിക്ക് 'ഹേ ഫിവർ' എന്ന ചെറിയ അസുഖം ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കാനും അതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ വായിച്ചറിയാനുമാണ് വിവരണക്കാരൻ ബ്രിട്ടീഷ് മ്യൂസിയത്തിലെ വായനമുറിയിൽ എത്തിയത്.
- **After reading about his specific condition, he idly and indolently began flipping through a medical encyclopedia to study other diseases in general.** തന്റെ അസുഖത്തെക്കുറിച്ച് വായിച്ചതിന് ശേഷം, അദ്ദേഹം വെറുതെ പുസ്തകത്താളുകൾ മറിച്ചുകൊണ്ട് മറ്റ് പൊതുവായ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് മടിയോടെ പഠിക്കാൻ തുടങ്ങി.
- **As he glanced down the list of symptoms for the first dreadful disease he encountered, he was horrified to realize that he possessed every single symptom described.** ആദ്യം കണ്ട ഭയങ്കരമായ രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ വായിക്കാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ തന്നെ, അതിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന എല്ലാ ലക്ഷണങ്ങളും തനിക്കുണ്ടെന്ന് ഭീതിയോടെ അദ്ദേഹം തിരിച്ചറിഞ്ഞു.
- **In utter despair, he began investigating his health thoroughly by reading through the encyclopedia alphabetically, from A to Z. He concluded that he had typhoid fever, malaria (ague), cholera with complications, Bright's disease, and zymosis.** തീവ്രമായ നിരാശയോടെ അദ്ദേഹം തന്റെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് സമഗ്രമായി അന്വേഷിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. അക്ഷരമാലാക്രമത്തിൽ (A മുതൽ Z വരെ) രോഗങ്ങൾ വായിച്ച അദ്ദേഹം തനിക്ക് ടൈഫോയ്ഡ്, മലേറിയ, സങ്കീർണ്ണമായ കോളറ, ബ്രൈറ്റ്സ് ഡിസീസ്, സൈമോസിസ് എന്നിവയെല്ലാം ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പിച്ചു.
- **The only malady he discovered he did not have was "housemaid's knee," which initially hurt his pride as he wondered why he was spared from this one illness.** അദ്ദേഹത്തിന് ഇല്ലെന്ന് കണ്ടെത്തിയ ഒരേയൊരു രോഗം 'ഹൗസ്മെയ്ഡ്സ് ക്നീ' മാത്രമായിരുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണ് തനിക്ക് ആ ഒരു രോഗം മാത്രം വരാത്തത് എന്ന് ആലോചിച്ച് ആദ്യം അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഹംഭാവത്തിന് അത് അല്പം മുറിവേൽപ്പിച്ചു.

- **He began to view himself as a medical marvel, believing he was a walking hospital in himself and an incredible acquisition for medical students who wouldn't need to "walk the hospitals" to learn.** താനൊരു അദ്ഭുത രോഗിയാണെന്ന് അദ്ദേഹം കരുതി. മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പഠിക്കാൻ മറ്റ് ആശുപത്രികളിൽ പോകേണ്ട ആവശ്യമില്ലെന്നും, തന്റെ ചുറ്റും നടന്നാൽ മാത്രം മതിയെന്നും, താൻ തന്നെ ഒരു സഞ്ചരിക്കുന്ന ആശുപത്രിയാണെന്നും അദ്ദേഹം വിശ്വസിച്ചു.
- **Overwhelmed by anxiety, he tried to check his pulse and heart but could feel nothing, making him feel like a decrepit wreck as he crawled out of the room.** ആശങ്ക മൂലം അദ്ദേഹം സ്വന്തം പൾസും ഹൃദയമിടിപ്പും പരിശോധിക്കാൻ ശ്രമിച്ചെങ്കിലും ഒന്നും അനുഭവപ്പെട്ടില്ല. ആരോഗ്യമുള്ള മനുഷ്യനായി വായനമുറിയിൽ കയറിയ അദ്ദേഹം ഒടുവിൽ പൂർണ്ണമായും തകർന്ന ഒരു രോഗിയെപ്പോലെയാണ് പുറത്തിറങ്ങിയത്.
- **The narrator decided to visit his doctor, an old friend who usually checked him and spoke of the weather for free. He felt he was doing the doctor a favor by providing him with so much clinical "practice" packed into one patient.** തുടർന്ന് അദ്ദേഹം തന്റെ സുഹൃത്തായ ഡോക്ടറെ കാണാൻ തീരുമാനിച്ചു. സാധാരണയായി ചുമ്മാ വിശേഷങ്ങൾ പറഞ്ഞ് സൗജന്യമായി നോക്കുന്ന ഡോക്ടർക്ക്, പതിനേഴിലധികം സാധാരണ രോഗികളിൽ നിന്ന് കിട്ടുന്നതിനേക്കാൾ വലിയൊരു 'പരിശീലനം' തന്നിലൂടെ ലഭിക്കുമെന്നാണ് അദ്ദേഹം കരുതിയത്.
- **When asked what was wrong, the narrator humorously replied that he would save time by stating what he *did not* have—housemaid's knee—but confirmed he had everything else.** എന്താണ് അസുഖം എന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ, തനിക്ക് 'ഇല്ലാത്ത' ഒരേയൊരു അസുഖം 'ഹൗസ്മെയ്ഡ്സ് നീ' ആണെന്നും ബാക്കി എല്ലാം ഉണ്ടെന്നും പറഞ്ഞ് അദ്ദേഹം സമയം ലാഭിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു.
- **The doctor performed a physical examination, checking his pulse, hitting his chest, and then quickly wrote out a prescription.** ഡോക്ടർ അദ്ദേഹത്തെ ശാരീരികമായി പരിശോധിച്ച്, പൾസ് നോക്കുകയും നെഞ്ചിൽ തട്ടി നോക്കുകയും ചെയ്ത ശേഷം പെട്ടെന്ന് തന്നെ ഒരു കുറിപ്പടി എഴുതി നൽകി.
- **The narrator took the prescription directly to a pharmacy without reading it. The chemist handed it back, explaining that his shop was only a chemist and not a cooperative store**

and family hotel combined. വിവരണക്കാരൻ കുറിപ്പടി വായിച്ചു നോക്കാതെ നേരെ ഒരു ഫാർമസിയിൽ കൊടുത്തു. എന്നാൽ ഫാർമസിസ്റ്റ് അത് തിരികെ നൽകിക്കൊണ്ട് പറഞ്ഞു, ഇതൊരു മരുന്ന് കട മാത്രമാണ്, അല്ലാതെ പലചരക്ക് സാധനങ്ങളും താമസസൗകര്യവും ഒരുമിച്ച് നൽകുന്ന ഒരു ഹോട്ടലല്ല എന്ന്.

- **When the narrator finally read the paper, he found that the doctor had prescribed a lifestyle change rather than medicine: a balanced diet, plenty of water, a ten-mile walk every morning, sleeping at sharp 11 o'clock, and a warning not to stuff his head with things he did not understand.** ഒടുവിൽ വിവരണക്കാരൻ ആ പേപ്പർ വായിച്ചപ്പോഴാണ് ഡോക്ടർ മരുന്നുകൾക്ക് പകരം ഒരു ജീവിതശൈലി രീതിയാണ് നിർദ്ദേശിച്ചതെന്ന് മനസ്സിലായത്: സമീകൃതാഹാരം, ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം, ദിവസവും രാവിലെ പത്ത് മൈൽ നടത്തം, രാത്രി കൃത്യം 11 മണിക്ക് ഉറക്കം, ഒപ്പം തനിക്ക് മനസ്സിലാക്കാത്ത കാര്യങ്ങൾ തലയിൽ കയറ്റി കൂട്ടരുതെന്ന മുന്നറിയിപ്പും.
- **He followed these sensible directions, which relieved his hypochondria and saved his life.** അദ്ദേഹം ഈ യുക്തിസഹമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുകയും, അത് അദ്ദേഹത്തിന്റേ അനാവശ്യ ഭയം മാറ്റി ജീവൻ രക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തു.

Hay fever - ഒരുതരം അലർജി) Encyclopedia - വിജ്ഞാനകോശം Idly - വെറുതെ / മടിയോടെ Indolently - മടിയോടെ Plunged - ആഴത്തിൽ ഇറങ്ങി Dawned upon - പെട്ടെന്ന് മനസ്സിലായി Despair - കടുത്ത നിരാശ Typhoid fever - ടൈഫോയ്ഡ് പനി St. Vitus's Dance - ഞരമ്പ് രോഗം Ague - മലേറിയ പനി Commence - ആരംഭിക്കുക Bright's disease - വൃക്കരോഗം Cholera - കോളറ Diphtheria - ഡിഫ്തീരിയ (തൊണ്ടമുള്ള) Malady - രോഗം Acquisition - വിലപ്പെട്ട കൂട്ടിച്ചേർക്കൽ	Decrepit - തളർന്ന / ജീർണ്ണിച്ച Housemaid's knee - മുട്ടിലെ നീർക്കെട്ട് Greedy - അത്യാഗ്രഹമുള്ള Reflected - ചിന്തിച്ചു Pharmacology - മരുന്നുവിജ്ഞാനീയം Gout - വാതരോഗം Seized - പിടികൂടി Zymosis - പകർച്ചവ്യാധി Pondered - ആഴത്തിൽ ചിന്തിച്ചു Wreck - തകർന്ന അവസ്ഥ Chum - കൂട്ടുകാരൻ / സുഹൃത്ത് Brief - ചുരുങ്ങിയ Clutched - മുറുകെ പിടിച്ചു Cowardly - ഭീരുത്വമുള്ള Butted - തലകൊണ്ട് മുട്ടി Prescription - മരുന്നുകുറിപ്പടി
---	--

Walk the hospitals - ആശുപത്രികളിൽ പരിശീലിക്കുക Diploma - ബിരുദപത്രം	Chemist - മരുന്ന് വ്യാപാരി Co-operative stores - സഹകരണ കച്ചവടശാല Stuff up - കുത്തിനിറയ്ക്കുക
--	---

1. Who is the author of the chapter 'A Prescription for Life'? 'എ പ്രിക്രിപ്ഷൻ ഫോർ ലൈഫ്' എന്ന അധ്യായത്തിന്റെ രചയിതാവ് ആരാണ്?

Ans: **Jerome K. Jerome.**

2. From which famous novel is this extract taken? ഈ ഭാഗം ഏത് പ്രശസ്തമായ നോവലിൽ നിന്നാണ് എടുത്തിട്ടുള്ളത്?

Ans: **Three Men in a Boat.**

3. Why did the narrator visit the British Museum reading room? വിവരണക്കാരൻ എന്തിനാണ് ബ്രിട്ടീഷ് മ്യൂസിയത്തിലെ വായനമുറി സന്ദർശിച്ചത്?

Ans: **To research an illness he thought might be hay fever.**

4. Which book did the narrator read at the British Museum? ബ്രിട്ടീഷ് മ്യൂസിയത്തിൽ വെച്ച് വിവരണക്കാരൻ ഏത് പുസ്തകമാണ് വായിച്ചത്?

Ans: **A medical encyclopedia.**

5. What did the narrator realize after reading the list of warning symptoms?

രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ പട്ടിക വായിച്ചതിനുശേഷം വിവരണക്കാരന് എന്താണ് ബോധ്യപ്പെട്ടത്?

Ans: **He realized that he had all the diseases listed.**

6. Which was the only disease the narrator concluded he did not have? തനിക്ക് ഇല്ല എന്ന് വിവരണക്കാരൻ കണ്ടെത്തിയ ഒരേയൊരു രോഗം ഏതായിരുന്നു?

Ans: **Housemaid's knee.**

7. How did the narrator describe his condition when he left the reading room?

വായനമുറിയിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങുമ്പോൾ തന്റെ അവസ്ഥയെ വിവരണക്കാരൻ എപ്രകാരമാണ് വിശേഷിപ്പിച്ചത്?

Ans: **As a decrepit wreck.**

8. Why did the narrator decide to visit his doctor? വിവരണക്കാരൻ എന്തുകൊണ്ടാണ് തന്റെ ഡോക്ടറെ കാണാൻ തീരുമാനിച്ചത്?

Ans: He thought he would give the doctor more clinical practice than seventeen hundred everyday patients.

9. What relation did the doctor have with the narrator? ഡോക്ടർക്ക്

വിവരണക്കാരനുമായി എന്തായിരുന്നു ബന്ധം?

Ans: The doctor was an old chum (friend) of the narrator.

10. What did the narrator tell the doctor about his illness? തന്റെ രോഗത്തെക്കുറിച്ച്

വിവരണക്കാരൻ ഡോക്ടറോട് എന്താണ് പറഞ്ഞത്?

Ans: He told him that he had every disease except housemaid's knee.

11. Why did the chemist return the prescription to the narrator? മരുന്ന് വ്യാപാരി

എന്തിനാണ് കുറിപ്പടി വിവരണക്കാരന് തന്നെ തിരികെ നൽകിയത്?

Ans: Because he was only a chemist and did not keep the items mentioned in it.

12. According to the chemist, what kind of store could fulfill that prescription? മരുന്ന്

വ്യാപാരിയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ, ഏതുതരം സ്ഥാപനത്തിനാണ് ആ കുറിപ്പടി അനുസരിച്ചുള്ള സാധനങ്ങൾ നൽകാൻ കഴിയുക?

Ans: A co-operative stores and family hotel combined.

13. At what exact time did the doctor advise the narrator to go to bed? രാത്രി കൃത്യം എത്ര

മണിക്ക് ഉറങ്ങാൻ കിടക്കാനാണ് ഡോക്ടർ വിവരണക്കാരനോട് നിർദ്ദേശിച്ചത്?

Ans: Sharp 11 o'clock every night.

1. How many miles was the narrator advised to walk every morning? എല്ലാ ദിവസവും

രാവിലെ എത്ര മൈൽ നടക്കാനാണ് വിവരണക്കാരന് നിർദ്ദേശം ലഭിച്ചത്?

Ans: A ten-mile walk.

2. What final piece of advice did the doctor give regarding the narrator's mind?

വിവരണക്കാരന്റെ മനസ്സിനെക്കുറിച്ച് ഡോക്ടർ നൽകിയ അവസാന ഉപദേശം എന്തായിരുന്നു?

Ans : "Don't stuff up your head with things you don't understand."

3. Prepare a character sketch of the narrator in the story 'A Prescription for Life'

Character Sketch Of The Narrator

The narrator in 'A Prescription for Life' written by Jerome K. Jerome, is a funny man with a big imagination. He constantly worries about being sick. When he visits the British Museum to read about a minor allergy, he starts reading a medical book. Soon, he falsely believes he has almost every disease in it, except one.

He panics easily and calls himself a "walking hospital." However, he also has a good sense of humour and can laugh at his own foolishness later. In the end, he is wise enough to trust his doctor friend. He strictly follows the simple lifestyle advice given to him, which saves his life. Through this character, the author shows how silly it is when people try to diagnose their own illnesses.

- 4. After reading the medical encyclopedia at the British Museum, the narrator felt extremely miserable and thought he was going to die. Imagine you are the narrator and write the diary entry of that day.**

20th May 2026

Wednesday

What a terrible day! I went to the British Museum today to read about a small allergy. Out of curiosity, I started reading a big medical book. To my horror, I realized that I have almost every deadly disease on earth! From typhoid and malaria to cholera, everything is destroying my body. The only illness I do not have is housemaid's knee. I felt so hopeless and scared. I could barely feel my pulse, and I thought my heart was stopping. I walked in as a healthy man, but I walked out feeling completely broken. I feel like a walking hospital. I do not know how long I will live. I must see my doctor tomorrow before it is too late.

- 5. Imagine that the narrator decides to write a letter to his doctor friend before visiting him, explaining his strange condition and asking for an appointment. Draft the letter.**

From,
Jerome K. Jerome,
Whitehall Street,
London.
20th May 2026
To,
Dr. John,
Consultant Physician,
City Hospital, London.
Dear John,

I am writing this to you in a state of extreme distress regarding my health. Today, I happened to read a medical encyclopedia at the British Museum, and to my absolute shock, I discovered that I am suffering from severe medical complications.

After checking the warning symptoms, I am certain that I have typhoid, malaria, cholera, and acute Bright's disease. In fact, I seem to have every disease mentioned in the book, except housemaid's knee. I feel like a complete decrepit wreck and a walking hospital. My pulse seems to be missing, and my heart is extremely weak.

Since you are my old friend and family doctor, I urgently need your medical advice. Kindly give me an appointment tomorrow morning so that you can examine my extraordinary case.

Yours affectionately,
Jerome K. Jerome

- 6. Based on the story 'A Prescription for Life', prepare a write-up on the topic "The Dangers of Self-Diagnosis and Importance of Professional Medical Advice."**

The Dangers of Self-Diagnosis

The story 'A Prescription for Life' by Jerome K. Jerome is funny but teaches an important lesson about the dangers of trying to find your own illness. Today, with the internet, many people act just like the narrator. They read about symptoms online and quickly imagine they have a serious disease. This causes unnecessary worry and fear.

Checking your own health like this is dangerous. A common problem like a headache or feeling tired could be a simple issue or a big disease. Only a real doctor can find the true answer through a proper check-up. In the story, the doctor is very wise. Instead of giving medicine for made-up illnesses, he advises a healthy lifestyle: good food, exercise, rest, and a calm mind. The story teaches us that a positive attitude and healthy habits are the keys to a happy life. We should never fill our heads with useless fears and must always trust professional medical advice.

- 7. Imagine that the narrator visits his doctor friend after reading the medical encyclopedia at the British Museum. Draft a conversation between the narrator and the doctor.**

Doctor: Hello Jerome! What is the matter with you?

Narrator: Oh Doctor, I am very sick. I think I am going to die!

Doctor: Really? Why do you think so? Tell me your symptoms.

Narrator: I have every disease in the world, except housemaid's knee!

Doctor: Every disease? Let me check you first. Sit down and relax.

Narrator: I checked my pulse at the museum, and it has almost stopped.

Doctor: Your heart is perfectly fine. You just worry too much.

Narrator: Then why do I feel so bad? Will you give me medicine?

Doctor: No medicine. I am writing a simple plan for good food, exercise, and sleep.

Narrator: Thank you, Doctor. I will follow your advice to save my life.

OXFORD