

Annual Subscription; ₹ 240



apta
ആപ്തം
ആയുർവേദ മാസിക

Monthly Journal of Ayurveda Medical Association of India
OCTOBER 2022



Ayurveda Everyday, Ayurveda Everywhere

AYURVEDA
23rd October, 2022 **day**
Celebration



Jan Sandesh
Jan Bhagidari
Jan Aandolan



Ministry of Ayush
Government of India

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav



ncism
National Commission for
Indian System of Medicine



ALL INDIA INSTITUTE
OF AYURVEDA

Prostilon

Effectively manage and restore the quality of life of your patients with a proven solution for BPH!



“

Dear Doctor,

Thank you for your trust in AVN. We believe that by trying our Product "Prostilon", you will get the confidence to prescribe the same so that you can serve your patients better.

Please read below for further information.

”



Indications

Prostilon is indicated in the following conditions:

- Benign prostatic hyperplasia
- As a support in the care for Prostatic cancer
- Chronic prostatitis

Dosage

- 2 tablets 3 times a day for management
- 2 tablet 1 to 2 times a day as a maintenance dose

Prostilon is formulated as a Tablet containing:

- Punarnava - Mutrala & acts as anti-proliferative, smooth muscle relaxant
- Varuna - most potent mutrala & acts as antiproliferative & anti-oxidant
- Laghu Panchamoola - A very potent mutrala & corrects vata imbalance
- Triphala - very good anti-oxidant & corrects vata imbalance
- Khadira - Anti-proliferative & anti-inflammatory
- Shatavari - a very good mutrala & anti-proliferative



Punarnava



Varuna



Laghu Panchamoola



Triphala



Khadira



Shatavari

Authentic Ayurveda... Modern Approach.



apta
ആപ്ത
ആയുർവേദ മാസിക

Monthly Journal of Ayurveda Medical Association of India

EDITORIAL BOARD

Chief Editor

Dr M M Sanalkumar

Editor in Charge

Dr Vinod Kumar M V
9447 270 848

Managing Editor

Dr Devidas Vellodi
9747 480 903

Printer & Publisher

Dr Rejith Anandan
9447 747 470

Resident Editor

Dr Mushthaque K T
7994 801 525

Members

Dr Leena C D
Dr Ajith Kumar K C
Dr Sadath Dinakar
Dr Sirisooraj P C
Dr Rajesh B
Dr Usha K Puthumana
Dr Deep V C
Dr Ajayaghosh T K
Dr Anish Nooranad
Dr Harin

Layout

MOZACA MEDIA
malappuram

The Managing Editor
Apta, Ayurveda Bhavan, XVIII/2A
PB No:9, Angamaly-
editor.apta@gmail.com
amai.office@gmail.com
www.ayurveda-amai.org

Annual Subscription: ₹ 240
DD in Favour of:
apta payable at Angamaly

ഉള്ളടക്കം

എഡിറ്റോറിയൽ	04
ജനറൽ സെക്രട്ടറിയുടെ സന്ദേശം	05
ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഇക്കിഴിയായ മാതൃക ഡോ വി സി ദീപ്	06
ആഹാരം - ചില പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഡോ സിജിൻ എം	09
ആയുർവേദം - ഗൃഹാഷ്ടികളിലെ വൈവിധ്യം ഡോ അജയൻ സദാനന്ദൻ	10
ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ യോഗ ഡോ കെ വി ദിലീപ്കുമാർ	14
Substance abuse - facts and figures ഡോ പ്രതിഭ പി നായർ	17
ഗാന്ധിജി - ചികിത്സയിലെ സമർശി ഡോ അഖില പി കെ	19
സംസ്ഥാന കമ്മറ്റി വാർത്തകൾ	24
വൈദ്യവും തൂലികയും : വി എം കുട്ടികൃഷ്ണമേനോൻ ഡോ ജിശീഷ് പി പി , ഡോ സുബീൻ വൈദ്യമഠം	29
ധന്യന്തരം കഷായം ഡോ കെ വി രാമൻകുട്ടി, ഡോ ജോസ് ടി പൈകട	35
സംഘടന : ജില്ലാ വാർത്തകൾ	41
ഔഷധ നിർണ്ണയത്തിനു മുമ്പ് സംവാദം	39
ആയുർവേദത്തിന്റെ സമഗ്രവീക്ഷണം (പുസ്തക പരിചയം) ഡോ പി ആർ സുകുമാരൻ നായർ	46

Sep 2022 | Vol 10 | Issue 10

Disclaimer; The views and opinions expressed by various authors in good faith and are not necessarily those of publisher



പ്രയോഗങ്ങൾക്ക് മുൻപ് കുട്ടുക

ദേശീയ ആയുർവേദദിനത്തിന്റെ (ഒക്ടോ 23) പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് ഒക്ടോബർ ലക്കം ആപ്ത പുറത്തിറങ്ങുന്നത്. എല്ലായ്പ്പോഴും എല്ലായിടത്തും ആയുർവേദം (ഹർദിൻ, ഹർഘർ ആയുർവേദ, every day, every where Ayurveda) എന്നതാണ് മുദ്രാവാചകം. ആയുസിൽ നിന്ന് ദീർഘായുസിലേക്കും അവിടെ നിന്ന് സുഖായുസിലേക്കും ആത്യന്തികമായി ഹിതായുസിലേക്കും പൊതുജനാരോഗ്യത്തെ ഉയർത്തുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം. ചികിത്സാശീതി എന്ന നിലയിൽ നിന്ന് ജീവിതശൈലി എന്ന തലത്തിലേക്ക് ആയുർവേദത്തിന്റെ പ്രായോഗിക സത്തയെ ഉയർത്തുക എന്നതാണ് പരിപാടി. ആയുർവേദത്തിലെ നവരത്നങ്ങൾ എന്ന പേരിൽ നിദ്ര, അഭ്യംഗം, വ്യായാമം, നസ്യം, ആഹാരം, വേഗനിവൃത്തി, സദ്വൃത്തം, രസായനം, ഋതുചര്യ എന്നീ ആരോഗ്യഘടകങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം സംബന്ധിച്ചുള്ള വിപുലമായ പ്രചാരണം കൂടി ഇപ്രാവശ്യത്തെ ആയുർവേദദിനം ലക്ഷ്യമിടുന്നു. ദിനചര്യ, ആഹാരം, വ്യായാമം (യോഗ), ഗൃഹാഷ്ടധിപരിചയം എന്നീ മേഖലകളിലാണ് ഏറ്റവും അർത്ഥപൂർണ്ണമായി നമുക്ക് ഇടപെടാൻ സാധിക്കുക. ബോധവൽക്കരണം എന്ന മുന്നതേത്ത ആയുധം മാറ്റി വെച്ച് ശീലവൽക്കരണമെന്ന പ്രയോഗത്തിന്റെ മുൻപ് കുട്ടണം. ആഹാരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഉപദേശങ്ങളെക്കാൾ ആഹാരത്തെ മുൻനിർത്തിയുള്ള ജനകീയപദ്ധതികളാണാവശ്യം. ഗൃഹാഷ്ടധികളെക്കുറിച്ചുള്ള ക്ലാസുകളല്ല; കൃഷിയിടങ്ങളിൽ അവയുടെ വ്യാപനമാണ് ലക്ഷ്യമിടേണ്ടത്. ഈ നിലയിലുള്ള ആലോചനകളാണ് കുറിപ്പുകളായി ആപ്തയിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരിക്കുന്നത്. ദിനചര്യയും യോഗയും കൂടി ആലോചനാവിഷയങ്ങളായിട്ടുണ്ട്.

ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ അതിവ്യാപനം വീണ്ടും ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഒരു മാസം നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ലഹരിവിരുദ്ധപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നമുക്കും ചില കാര്യങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ സാധിക്കേണ്ടതാണ്. സ്കൂളുകളും ക്യാമ്പസുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് എ.എം.എ.ഐയും ആയുഷ് വകുപ്പും നടപ്പിൽ വരുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വിവിധ പദ്ധതികളിൽ ലഹരിവിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടി ഉൾച്ചേർക്കാൻ സാധിക്കും. ലഹരി വസ്തുക്കൾ സംബന്ധിച്ച വസ്തുതാ വിവരങ്ങൾ അടങ്ങുന്ന കുറിപ്പും ചേർത്തിട്ടുണ്ട്.

ഗാന്ധിജിയുടെ വൈദ്യദർശനം സംബന്ധിച്ച കുറിപ്പ് ഗാന്ധിജയന്തി വേളയിൽ പ്രസക്തമായതിനാൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുണ്ട്, മറ്റു പ്രധാന പംക്തികളും. കാലികമായ ഇടപെടലുകൾക്ക് ആപ്ത വഴിയൊരുക്കുന്നു. അഭിപ്രായങ്ങൾ അറിയിച്ചാലും.



Editor - In - Charge
editor.apta@gmail.com

കവർ ചിത്രം
 പ്രമേയം ; ദേശീയ ആയുർവേദ ദിനം ഒക്ടോബർ 23, 2022.
 ആപ്തയിലേക്ക് ലേഖനം അയക്കാൻ താല്പര്യപ്പെടുന്നവർ
 MS Word 12 ടെക്സ്റ്റ് സൈസിൽ കഴിവതും രണ്ട് പേജിൽ
 കൂടാത്ത ലേഖനങ്ങൾ editor.apta@gmail.com എന്ന മെയിൽ
 ഐഡിയിൽ അയക്കുക. ആപ്തയെ കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായങ്ങൾ, നിർദ്ദേശങ്ങൾ, വിമർശനങ്ങൾ എന്നിവ ഈ ക്യൂ ആർ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്ത ലഭിക്കുന്ന ഫീഡ്ബാക്ക് ഫോമിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.





2047 ലേക്ക് ഒരു അമൃതസ്വപ്നം

2047 ആകുമ്പോഴേക്കും സ്വാതന്ത്രത്തിന്റെ ശതാബ്ദി പൂർത്തിയാക്കുകയും നമ്മുടെ രാജ്യം സ്വാതന്ത്രത്തിന്റെ അമൃത വർഷങ്ങളിലൂടെ കടന്നു പോകുമ്പോൾ നൂറ്റാണ്ടിനൊടുവിൽ ആ യൂർവേദമന്തായിരിക്കണം എന്ന് സ്വപ്നം കാണാനാണ് രാജ്യം നമ്മോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. ലോകത്തിന്റെ ആകെ ചികിത്സാശ്രയമായി മാറണം (Heal India and heal by India) എന്ന മഹത്തായ സ്വപ്നമായിരിക്കണം നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും ഉള്ളിൽ. ഇന്നലെകളിൽ നമ്മുടെ വീടുകളിൽ എന്നുമെപ്പോഴുമുണ്ടായിരുന്ന ആയുർവേദത്തെ തിരിച്ചുപിടിച്ചുകൊണ്ടായിരിക്കണം മഹത്തായ ആ ലക്ഷ്യത്തിലേക്കുള്ള ചുവടുവയ്പുകൾ എന്നാണ് ഈ ആയുർവേദദിനം നമ്മിൽ ഏൽപ്പിക്കുന്ന ദൗത്യം.

ലോകത്തിന്റെ മുന്നിൽ തെളിവുവെച്ചിട്ടില്ലാത്ത ആയുർവേദത്തെ പരിചയപ്പെടുത്തുക എന്നതിനായിരിക്കണം ഏറ്റവും മുൻഗണന. ഇതിനാവശ്യമായ ഗവേഷണവും ഡോക്യുമെന്റേഷനും രാജ്യന്തര ഗവേഷണ കേന്ദ്രങ്ങളുമായുള്ള അറിവു പങ്കുവെക്കലുമെല്ലാം ഉടനടി ആരംഭിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പൊതുജനാരോഗ്യ രംഗത്ത് മികച്ച സേവനങ്ങൾ നൽകാനുതകുന്ന വിധം വകുപ്പിന് കീഴിലെ വിവിധ പദ്ധതികളെ നവീകരിക്കുകയും സ്മാപനങ്ങളുടെ ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങൾ മുഖം മിനുക്കി ലോകോത്തരമാക്കുകയും വേണം. പുതിയ കാലത്തെ മാറ്റങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ട് കൊണ്ട് ആയുർവേദ ഔഷധ വ്യവസായം അന്തർദേശീയനിലവാരം ഉള്ളതായി മാറേണ്ടതുണ്ട്. മാറുന്ന ലോകത്തിന്റെ ഭക്ഷണമാകണം ആയുർവേദ ആഹാരം. ഒപ്പം ഇതിനെല്ലാം ആധാരമാകുന്ന ആയുർവേദ ഔഷധികളുടെ പരിപാലനവും. ഈ സ്വപ്നങ്ങളെല്ലാം സഫലമാകുമ്പോൾ ലോകത്തിന്റെ ഒഴുക്ക് ഇങ്ങോട്ട് തന്നെയായിരിക്കും. ടൂറിസമെന്നത് ആയുർവേദ ടൂറിസമെന്നായി മാറും. നാഷണൽ ആയുർഷ്മിഷന്റെ 2022-23 വർഷത്തെ പദ്ധതിവിഹിതം മുന്നിരട്ടിയായി വർദ്ധിച്ച് 97.7 കോടിയായി ഉയർന്നത് മാറ്റങ്ങളുടെ ശുഭാരംഭമായി കാണാം. കൈകോർക്കാം ആയുർവേദത്തിന്റെ നല്ല നാളേക്ക്.



ഡോ വി .സി ദീപ്
അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ (ആയു.)
എൻ ആർ ഐ പി ചെറുതുരുത്തി



ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഇക്കിഴയ് മാതൃക ദിനചര്യ : (പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ)

രോഗങ്ങൾ വരുമ്പോൾ ആയുർവേദ ചികിത്സ ചെയ്യുക എന്നതിലുപരി രോഗങ്ങൾ വരാതെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ ആയുർവേദ സാധ്യതകൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക എന്നതിലാണ് ഊന്നൽ നൽകേണ്ടത്. അടുത്ത അവസരത്തിൽ ഇക്കിഴയ് (ആഹ്ലാദകരമായ ദീർഘായുസ്സിന് ഒരു ജാപ്പനീസ് രഹസ്യം) എന്ന പുസ്തകം വായിക്കാനിടയായി. ഒരു ലക്ഷം പേരിൽ 24 പേർ നൂറു വയസ്സിന് മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവരാണ് ഒകിനാവാ ദീപ് നിവാസികൾ. ഇതിന്റെ കാരണത്തെ കുറിച്ച് പഠനം നടത്തിയപ്പോൾ കണ്ടെത്തിയത് ഇവയായിരുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ആഹാരക്രമം, ലാളിത്യം നിറഞ്ഞ ഭൗതികജീവിതം, ഗ്രീൻ ടീ, മിതമായ ഉഷ്ണമേഖല കാലാവസ്ഥ ഇവ കൂടാതെ പ്രസരിപ്പോടെ ജീവിതത്തിരക്കുകളിൽ മുഴുകുന്നതിന്റെ സന്തോഷസൂചകമായ ഇക്കിഴയ്യും. എല്ലാവരേയും സഹോദരന്മാരെപ്പോലെ കരുതുക, അവരെ മുമ്പാകെ കൈകൾ കണ്ടിട്ടില്ലെങ്കിൽ പോലും, എന്ന ആശയവും നിലനിർത്തുന്നു.

ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഭാഗമായി അവർ സൗഹൃദം പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നു, ലളിതമായി ഭക്ഷിക്കുന്നു, ആവശ്യത്തിന് വിശ്രമിക്കുന്നു, പതിവായി ജോലി ചെയ്യുന്നു, മിതമായ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നു. ഇവിടെ മറ്റു പ്രദേശങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് കാൻസർ, ഹൃദ്രോഗം, ഗുരുതരമായ മാരകരോഗങ്ങൾ എന്നിവ കുറവാണ്.

ആഹാരത്തിന്റെ അളവ്

വയറിന്റെ 80 % മാത്രം നിറയും വിധമുള്ള ആഹാരം പ്രീരാധിക്കലുകളെ കുറയ്ക്കുന്നുവെന്ന് പഠനത്തിൽ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഈ ദീർഘായുസ്സിന്റെ രഹസ്യങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യുമ്പോൾ ആയുർവേദത്തിന്റെ മഹത്വം നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. വയറിന്റെ പകുതി അന്നം കൊണ്ടും കാൽ ഭാഗം ദ്രവം കൊണ്ടും നിറച്ച് കാൽ ഭാഗം വായു സഞ്ചാരത്തിന് മാറ്റി വയ്ക്കാൻ ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആയുർവേദത്തിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളിൽ അധികം വേഗത്തിലും വളരെ സാവകാശത്തിലും (നാതിദ്രുതം നാതിവിളംബിതം) കഴിക്കരുത് എന്ന നിർദ്ദേശം ഏവരും ശീലിക്കേണ്ടതാണ്.



വ്യായാമം

ലഘുവ്യായാമമാണ് ആയുർവേദവും അനുശാസിക്കുന്നത്. നെറ്റിയിലും മറ്റും വിയർപ്പ് പൊടിയുന്നത് വരെ എന്ന അർത്ഥത്തിൽ അർധശക്തിയാണ് വ്യായാമ പരിധി. വിയർപ്പിന് കാലാവസ്ഥാനുസൃതമായി ഏറ്റക്കുറച്ചിലുണ്ടാകുന്നതിനാൽ തണുപ്പ് കാലത്ത് കൂടുതൽ വ്യായാമം വേണമെന്നും ചൂട് കാലത്ത് കുറയ്ക്കണമെന്നും അർത്ഥമാക്കാം

ദിനചര്യവൃതിക്രമം രോഗത്തിൽ - ചില അനുഭവങ്ങൾ

ദിനചര്യയിലെ തെറ്റുകളാണ് പലപ്പോഴും രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നത്. ഏത് രോഗി വന്നാലും അവർക്ക് ആ രോഗം വരുന്നതിനുള്ള കാരണം ദിനചര്യയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി വിശകലനം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. പലപ്പോഴും അത് വിജയിച്ചിട്ടുമുണ്ട്. അതിനായി ഒരാൾ എഴുന്നേൽക്കുന്ന സമയം, കൂട്ടിക്കുന്ന സമയം, Breakfast, Lunch, Dinner, ഇടവേള ഭക്ഷണം ഇവ കഴിക്കുന്ന സമയം, ഉറങ്ങുന്ന സമയം ഇവ എല്ലാവരോടും ചോദിക്കും. Thyroid രോഗങ്ങൾ വന്നിട്ടുള്ളവർ ഭൂരിഭാഗവും രാവിലത്തെ ഭക്ഷണം വളരെ വൈകി കഴിക്കുന്നവരോ കൂട്ടിച്ചുട്ടടനെ കഴിക്കാത്തവരോ ആണ്. Triglyceride കൂടുതലുള്ളവരിൽ ഭക്ഷണം ചവച്ചുരക്കുന്ന സ്വഭാവം വളരെ കുറവായി കാണുന്നുണ്ട്. അത് മൂലം തന്നെ ധാതുക്കളുടെ പോഷണം കുറയുകയും Back ache, Cervical Spondylitis, Osteo arthritis, Skin disease എന്നീ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

കുളിയും ഭക്ഷണവും

കുളി ദിനചര്യയുടെ അവിഭാജ്യഘടകമാണ്. കുളി കഴിഞ്ഞാൽ ഉടനെ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. ഭക്ഷണം കഴിച്ച ഉടനെ കുളിക്കരുത്. കുളിക്കുന്നതിന് മുമ്പാണ് അഭ്യംഗം ചെയ്യേണ്ടത്. കുളി കഴിഞ്ഞ ശേഷം എണ്ണ പുരട്ടരുത്. കുളി കഴിഞ്ഞാൽ തലമുടിയിലെ ഇരുപ്പും നന്നായി തുടച്ച് കളയണം. കുളിക്കുമ്പോൾ തലയിൽ ഒരിക്കലും ചൂട് വെള്ളം ഒഴിക്കരുത്.

‘ഉണ്ട് കുളിച്ചോനെ കണ്ടാൽ കുളിക്കണം‘ എന്ന പഴഞ്ചൊല്ലും മറ്റും മനസ്സിൽ വെച്ച് രോഗികളുടെ രോഗകാരണം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. തലമുടിയിലെ ഇരുപ്പും കളയാതിരിക്കുന്നവരിൽ റുമറ്റോയ്ഡ് ആർത്രൈറ്റിസ് പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ കൂടുതലായി കാണുന്നുണ്ട്. ചൂടുവെള്ളം തുടർച്ചയായി തലയിൽ ഒഴിച്ചാൽ high blood pressure ഉണ്ടായി കാണുന്നു. കുളിച്ചാലുടനെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാത്തവരിൽ തൈറോയ്ഡ് രോഗങ്ങൾ, dislipidemia, diabetes എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യതയേറെയാണ്. അസിസിറ്റിയും ഗ്യാസ്ട്രിറ്റിയും ഇവരുടെ കൂടെത്തന്നെയുണ്ടാകും. ദിനചര്യയിൽ ആദ്യം തന്നെ നേരത്തെ എഴുന്നേൽക്കുക എന്നതാണ്. ജോലി / ക്ലാസ് ഉള്ളപ്പോൾ നേരത്തെ എഴുന്നേൽക്കുകയും മറ്റു ദിവസങ്ങളിൽ വൈകി എഴുന്നേൽക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സ്വഭാവം പലരിലുമുണ്ട്. ദിനചര്യയിലെ കൃത്യത നമ്മെ ആരോഗ്യമുള്ളവരാക്കുന്നുണ്ട്. കൂടവയർ (മേദോദാസ്മി) വന്നവരിൽ വൈകി എഴുന്നേൽക്കുന്നതും സമയം വൈകി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും കാരണമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. Covid 19 മൂലം സ്കൂളുകളും കോളേജുകളും കളം അടച്ചിട്ടപ്പോൾ കുട്ടികളുടെ ഇടയിലും കൂടവയർ കാണാൻ തുടങ്ങി.



ഇക്കിഴായിൽ പറയുന്ന പോലെ പഠനം/ജോലി ആനന്ദമായി ആയി കണ്ടാൽ അതിനോടുള്ള താൽപര്യം നമ്മളെ ഉന്മേഷഭരിതരാക്കും.

മലവിസർജനം

മലവിസർജനം എഴുന്നേറ്റാൽ ഉടൻ തന്നെ നിർവഹിക്കണം. രാവിലെ മലവിസർജനം നടത്താതെ തോന്നിയ സമയത്ത് നടത്തുന്നവരിൽ രോഗസാധ്യത കൂടും. നേത്രരോഗങ്ങളും ദഹനവൈഷമ്യവും ഹൃദ്രോഗവും ഉണ്ടാകാമെന്ന് ശാസ്ത്രം പറയുന്നു. ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ കണ്ണട ഉപയോഗിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ ശരിയായ സമയത്ത് മലവിസർജനം നടത്തിയിരുന്നില്ല എന്നത് മനസ്സിലായിട്ടുണ്ട്. മലവിസർജനത്തിന് ഇന്ത്യൻ ടൈപ്പ് ക്ലോസ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ അഭികാമ്യം. മലം അധികം ഉറച്ചും അധികം ഇളകിയും അല്ലാതെ പോകുന്നതാണ് ഉത്തമം (മധ്യകോഷ്ഠം). തലേ ദിവസം കഴിച്ച ഭക്ഷണത്തിന്റെ സ്വഭാവവും അവ നമുക്ക് നല്ലതാണോ മോശമാണോ എന്ന തിരിച്ചറിവും മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് മലവിസർജനത്തിന്റെ രീതി ശ്രദ്ധിച്ചാൽ നന്നായിരിക്കും.

ഉറക്കം

ഉറക്കമാണ് ഇന്ന് ഏറ്റവും ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നത്. മനുഷ്യരൊഴികെ എല്ലാ മൃഗ പക്ഷികളും ഉറക്കത്തിൽ വിട്ടുവീഴ്ച്ച ചെയ്തിട്ടില്ല. ശരിയായ സമയത്ത് ഉറങ്ങാതെ, ആവശ്യത്തിന് ഉറങ്ങാതെ മനുഷ്യർ രോഗാതുരരായി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നന്നായി ഉറങ്ങുന്നവർക്കേ ദീർഘകാലം ജീവിക്കാനും സാധിക്കൂ. രാത്രിയെ പകലാക്കി ജോലി ചെയ്യുന്ന IT മേഖലയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവർ പെട്ടെന്ന് തന്നെ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെടാറുണ്ട്. രാത്രി ഉറക്കമാഴിച്ചിരുന്ന് പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും പരീക്ഷാസമയത്ത് ഓർമ്മക്കുറവുണ്ടാകും. രാത്രി 10 ന് ഉറങ്ങി രാവിലെ 5 ന് എഴുന്നേൽക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും ഉത്തമം. രാത്രി ഉറക്കമാഴിച്ച് ജോലി ചെയ്യുന്നവർ തീർച്ചയായും അടുത്ത ദിവസം പകൽ ഉറങ്ങേണ്ടതാണ്.

കേരളീയരുടെ ആയുർവൈദ്യം ഇന്ത്യയിലെ മറ്റു പ്രദേശങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് കൂടുതലാണ്. ആയുർവേദം അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ദിനചര്യ ആചരിക്കുന്നതിൽ കേരളീയർ പൊതുവേ തൽപരരാണ്. അഭ്യംഗവും സ്നാനവും താരതമ്യേന കൃത്യസമയത്തുള്ള ആഹാരവുമെല്ലാം കേരളീയരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. ദേശത്തിന്റെ ആനുകൂല്യം തീരെ ഇല്ലാതിരുന്നിട്ടും (ബലം നൽകുന്ന ഗൃതുകളായ ശിശിരവും ഹേമന്തവും ഇല്ലാത്തതിനാൽ) കേരളീയർ രോഗാതുരരുടെ ഇടയിലും ആയുർവൈദ്യം കാത്തു സൂക്ഷിക്കുന്നു. കാലാവസ്ഥയുടെ ആനുകൂല്യം നന്നായുള്ള ജപ്പാനിൽ ആയുർവൈദ്യത്തിന് മറ്റ് സാമൂഹിക ചുറ്റുപാടുകളും കാരണമാകാം. ജപ്പാനിലും കൃത്യമായ ദിനചര്യ പാലിക്കുന്നവരിൽ നൂറു വയസ്സിനപ്പുറം ജീവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ കേരളത്തിലെ 84 വയസ്സിനപ്പുറം ജീവിക്കുന്നവർക്കും ഇതേ കാരണങ്ങൾ തന്നെ നിരന്തരനാവണം. ആയുർവേദത്തിൽ അനുശാസിക്കുന്ന ദിനചര്യ കൃത്യമായി അനുഷ്ഠിക്കാത്തവർ രോഗാതുരരാകുന്നതും നമ്മൾ കാണുന്നു. അതിനാൽ കൂടുതൽ സർവ്വേ പഠനങ്ങളിലൂടെ ഇതിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കാൻ നാം തയ്യാറാവണം.



ഡോ സിജിൻ എം
മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ
ഗവ. ആയുർവേദ ആശുപത്രി,
പൊന്നാനി



ആഹാരം - ചില പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ

ഔഷധങ്ങളുടെയും ചികിത്സയുടെയും പ്രചാരകരാകുന്ന ഉത്തരവാദിത്തം മാത്രമല്ല, ഒരു ആയുർവേദ ചികിത്സകനുള്ളത്. ഹിതവും മിതവുമായ ആഹാരത്തിന്റെ പ്രചാരകരും ഉപഭോക്താക്കളുമാകേണ്ടത് ആരോഗ്യരംഗത്തിന്റെ ആവശ്യകതയാണ്.

ഉപഭോക്താവിൽ നിന്ന് ഉൽപാദകനിലേക്കുള്ള വളർച്ച

വീട്ടാവശ്യത്തിനുള്ള ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിൽ വിരലിലെണ്ണാവുന്നവയെങ്കിലും ചികിത്സകർ സ്വയം കൃഷി ചെയ്തു തുടങ്ങണം. കാരണം കൃഷി മാനസിക പരിവർത്തനത്തിന്റെ ഒരു ഉപാധി കൂടിയാണ്. പ്രകൃതി നിയമങ്ങളുടെ പാഠശാല കൂടിയാണ് ഓരോ കൃഷിയിടവും. പ്രകൃതിയോട് ഏറ്റവും ചേർന്ന് നിൽക്കുന്ന ഒരു വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ സമകാലീന വക്താക്കൾക്ക് അതൊരു ഊർജ്ജ സ്രോതസ്സായി മാറും.

വൈദ്യശാലകൾക്കൊപ്പം ഗുഡ് ഫുഡ് കോർണറുകൾ

പ്രാദേശികമായി ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന വിഷരഹിതമായ ഭക്ഷ്യോൽപ്പന്നങ്ങൾ കൂടി ലഭ്യമാകുന്ന ഇടം കൂടിയാകണം , ചികിത്സകരുടെ വൈദ്യശാലകൾ. അത്തരം ഭക്ഷ്യോൽപ്പന്നങ്ങൾ കൈവശമുള്ള പ്രദേശത്തെ കർഷകരുടെ ഒരു ഡയരക്ടറി തന്നെ തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്.

നാട്ടു ഭക്ഷ്യ മേളകളുടെ സംഘടന

സംഘടനയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഏരിയതലത്തിൽ തന്നെ ഇത്തരം കർഷകരുടെ കൂട്ടായ്മ കളോട് ചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു നെറ്റ്‌വർക്ക് ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുകയോ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. കർഷകത്തിൽ പ്രധാനമായും മറ്റു മാസങ്ങളിൽ ജൂതുകൾക്കനുസരിച്ചുള്ള ആഹാരങ്ങളുടെ ഫുഡ് ഫെസ്റ്റിവലുകൾ സംഘടിപ്പിക്കണം.

സംഘടനാ സമ്മേളനം / യോഗം പോലുള്ള പരിപാടികളിൽ തനത് ഭക്ഷണശീലങ്ങൾക്ക് കൂടി ഇടം നൽകിക്കൊണ്ട് വാക്കും പ്രവൃത്തിയും തമ്മിലുള്ള ദൂരം കുറച്ചു കൊണ്ടു വരുകയും വേണം.



ഡോ അജയൻ സദാനന്ദൻ
എം.ഡി, പി.എച്ച്.ഡി
അഷ്ടഅംഗം ആയുർവേദ വിദ്യാപീഠം & ചികിത്സാലയം
വാവന്നൂർ, പാലക്കാട്



ആയുർവേദം - ഗൃഹാഷധികളിലെ വൈവിധ്യം

നമ്മുടെ ചുറ്റും കാണുന്ന ഗൃഹാഷധികൾ നമ്മുടെ തദ്ദേശീയമായ സസ്യസമ്പത്തിനെ വിളിച്ചോതുന്നവയാണ്. ചുറ്റും വളരെ സുലഭമായി ലഭിക്കുന്ന ചെടികളെ നമുക്ക് ഏതൊക്കെ തരത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാം എന്നുള്ളത് നമ്മുടെ അറിവിന്റെ ഒരു വ്യാപ്തിയെ കാണിക്കുന്നു. പരമ്പരാഗതമായി കിട്ടിയ ഇത്തരം അറിവുകൾ നമ്മൾ പല രീതിയിൽ സ്വാംശീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അത്തരം അറിവുകൾ പരിസ്ഥിതിക്ക് ഉപകാരപ്രദമാകുന്ന രീതിയിൽ ചില ചെടികൾ വളർത്തിക്കൊണ്ടും, അവയിൽ നിന്ന് കിട്ടുന്ന മാനസിക ഉല്ലാസം ലക്ഷ്യമാക്കിക്കൊണ്ടും, അവയിൽ നിന്ന് കിട്ടുന്ന ഔഷധമൂല്യങ്ങൾ നിലനിർത്താൻ വേണ്ടിയും, നമുക്ക് പെട്ടെന്ന് തന്നെ ഒരു അസുഖം വന്നു കഴിഞ്ഞാൽ കയ്യെത്തും ദൂരത്ത് നിന്ന് പഠിച്ചെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാൻ വേണ്ടിയും, എല്ലാത്തിനും കൂടിയാണ് ഗൃഹാഷധികൾ പ്രധാനമായിട്ടും ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയിരുന്നത്. അത്തരം ഉപയോഗങ്ങൾ പല സ്ഥലങ്ങളിൽ കാണാൻ പറ്റും. പ്രധാനമായിട്ടും പാരിസ്ഥിതിക പ്രാധാന്യമുള്ള ഗൃഹാഷധികൾ നമ്മുടെ മാനസിക ഉല്ലാസത്തിന് ഉതകുന്ന പുനോട്ട നിർമ്മാണത്തിൽ നമുക്ക് ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

ഇന്ന് നമുക്ക് ഏറ്റവും ആവശ്യക്കാർ കൂടിയിരിക്കുന്നത്, സൗന്ദര്യവർധനത്തിന് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന സൗന്ദര്യവർദ്ധക ഗൃഹാഷധികളാണ്. അതുപോലെതന്നെ ചെറിയൊരു ജലാശയ അകാഠിയം ഉണ്ടാക്കുവാൻ നമുക്ക് ആവശ്യമായ ഗൃഹാഷധികൾ, അതുകൊണ്ട് നമുക്ക് കിട്ടുന്ന മാനസിക ഉല്ലാസം, പോഷകസമൃദ്ധമായ ഇലക്കറികൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ പറ്റുന്ന ഗൃഹാഷധികൾ, കുടിവെള്ളത്തിന് നമ്മൾ ഔഷധസംസ്കരണരൂപത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റിയ ഗൃഹാഷധികൾ, ഇങ്ങനെ നമുക്ക് പലതായിട്ട് ഗൃഹാഷധികളെ തരം തിരിക്കാം. ഇത്തരം ഔഷധികൾ നമുക്ക് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം എന്ന് നോക്കാം.

ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ പാരിസ്ഥിതിക പ്രാധാന്യം

നമ്മളിന്ന് ചുറ്റും കാണുന്ന ഒരു രോഗകാരണം വായു മലിനീകരണമാണ്. വായുമലിനീകരണം ലോകത്ത് എല്ലായിടത്തെയും പോലെ ഇന്ത്യയിലും വളരെ കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് കേരളം പോലെ ജനസാന്ദ്രത കൂടിയ സ്ഥലത്ത് പലതരത്തിലുള്ള വായുമലിനീകരണ സാധ്യതകൾ ഉണ്ട്. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അതിനകത്ത് പ്രധാനമായിട്ടും വരുന്നത് കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മമായ അനാവശ്യരാസവസ്തുക്കൾ വായുവിൽ



നിലനിൽക്കുന്നതാണ്. ഇങ്ങനെയുള്ള അനാവശ്യമായ രാസപദാർത്ഥങ്ങളെ വേർതിരിച്ച് അത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനും പ്രകൃതിയുടെ ശക്തിക്കും നിലനിർത്തണമെങ്കിൽ അത് ചെടികളെ കൊണ്ട് മാത്രമേ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. പല ചെടികൾക്കും വായുവിൽ നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന അനാവശ്യ വസ്തുക്കളെ വലിച്ചെടുക്കാനും, പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാത്ത വസ്തുവായി അവയെ മാറ്റാനും കഴിവുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള ഒരു കഴിവിനെ ആണ് ഇന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ 'ഹൈറ്റോറൈമഡിയേഷൻ' എന്ന് പറയുന്നത്. ഇത് ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു പാട് ചെടികൾ നമുക്ക് ചുറ്റുമുണ്ട്. അവ നമുക്ക് ഗൃഹങ്ങളിൽ വച്ചുപിടിപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ, ഒരു പരിധിവരെ ഇത്തരത്തിലുള്ള വായു മലിനീകരണങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കാം. അതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ചെടിയാണ് അരളി. ഇത് നമുക്ക് വീട്ടിൽ വളർത്താവുന്നതാണ്. എരുക്ക്, വേപ്പ്, കരിനൊച്ചി തുടങ്ങിയ ചെടികൾ എല്ലാം ഇത്തരത്തിലുള്ളവയാണ്. ഇതുമത്രമല്ല തുളസി പോലുള്ള ചെടികൾ കൊതുക് നിവാരണത്തിനും, കൃമികീടങ്ങളെ അകറ്റി നിർത്തുന്നതിനും സഹായിക്കും. കാരണം തുളസി പോലുള്ള ചെടികൾ 'വൊളറൈറ്റൽ ഓയിൽസ്' പുറത്തുവിടും. അതിനാൽ ഇത് ചില പ്രത്യേകതരം പ്രാണികളെ അകറ്റിനിർത്തും. ഇങ്ങനെ പ്രാണികളെ അകറ്റിനിർത്തുന്ന പ്രക്രിയ ആണ് 'ഹൈറ്റോ സയനൈഡ്സ്' മുതലായ കെമിക്കലുകൾ ചെയ്യുന്നത്. ഇതുകൊണ്ട് നമ്മൾ അറിയാതെ തന്നെ നമ്മുടെ ചുറ്റുമുള്ള പ്രാണികൾ അകന്ന് പോകുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ പാരിസ്ഥിതികപ്രാധാന്യവും ഔഷധമൂല്യവും ഉള്ള ചെടികൾ നമുക്ക് നട്ടുവളർത്താവുന്നതാണ്. ചന്ദനം, മുരളി ഇതെല്ലാം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

ഔഷധ പുന്തോട്ടം

മനസ്സിന് ഉല്ലാസം പകരുകയും, മനസ്സിന് സമാധാനം ഉണ്ടാക്കുകയുമാണ് ഒരു പുന്തോട്ടത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം. അങ്ങനെയുള്ള പുന്തോട്ടം നമ്മളിന്ന് നിർമ്മിക്കുന്നത് പലതരത്തിലുള്ള വിദേശ സസ്യങ്ങൾ കൊണ്ടാണ്. അവക്കൊക്കെ അത്രതന്നെ ഔഷധമൂല്യങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. പക്ഷെ, ഔഷധമൂല്യവും ഭംഗിയുമുള്ള ചെറിയ ചെറിയ ചെടികൾ നമ്മുടെ ചുറ്റും ഉണ്ട്. അവ വളരെയധികം നമ്മുടെ നാടുമായിട്ട് ഇണങ്ങി ചേർന്നതാണ്. നമ്മുടെ സംസ്കാരത്തിന് മാറ്റി നിർത്താൻ പറ്റാത്ത ചെടികളാണ്. അത്തരത്തിലുള്ള ചെടികളായ മുക്കുറ്റി, നിലപ്പന, പൊന്നാവീരം, കണിക്കൊന്ന ഇവയെല്ലാം മനസ്സിന്റെ സത്യാഗ്രഹത്തിനെ കുട്ടാൻ സഹായിക്കുന്നതാണ്. ഇത്തരം ചെടികളുണ്ടെങ്കിൽ അവയുടെ പൂക്കൾ ദർശിക്കുമ്പോൾ തന്നെ നാം അറിയാതെ നമ്മുടെ മനസ്സിന് സമാധാനവും സന്തോഷവും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള വേറൊരു ചെടിയാണ് 'കിലുകിലുപ്പ്' എന്ന പുന്തോട്ട ചെടി. ഇവ നമ്മുടെ പുന്തോട്ടത്തിൽ വച്ചുപിടിപ്പിച്ചാൽ അത് പലതരത്തിലുള്ള ചിത്രശലഭങ്ങളെയും മറ്റും ആകർഷിക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ ഒരു കാഴ്ച നമുക്ക് മനസ്സിന് നല്ലവണ്ണം ഉല്ലാസം തരുന്നവയാണ്. തെച്ചി, ചെമ്പരത്തി, ശംഖുപുഷ്പം, ഈശ്വരമൂല്യ ഇവയെല്ലാം പലതരത്തിൽ ഔഷധമൂല്യങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നതിനു പുറമെ അവയുടെ പൂഷ്പങ്ങൾ ദർശിക്കുന്നത് തന്നെ മനസ്സിനെ ഉർജ്ജവും സന്തോഷവും പകരുവാൻ സഹായിക്കുന്നതാണ്. ഇത്തരം ചെടികളെ നമ്മുടെ ഗൃഹത്തിലെ ഔഷധപുന്തോട്ടത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.



സൗന്ദര്യവർദ്ധക സസ്യങ്ങൾ

ഇന്നത്തെ തലമുറകളിലുള്ള എല്ലാവരും അന്വേഷിച്ച് നടക്കുന്ന ഒന്നാണ് സൗന്ദര്യവർദ്ധനം. പ്രത്യേകിച്ച് മുടിക്കും മുഖത്തിന്റെ കാന്തിക്കും വേണ്ടി. അത്തരത്തിൽ സൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള ഒരുപാട് ചെടികൾ നമുക്കിടയിലുണ്ട്. അവ ഗൃഹാഷ്ടധികളിലും വരുന്നവയാണ്. നമുക്ക് പ്രധാനപ്പെട്ട മഞ്ഞൾ, തെച്ചി, നീലയമരി, കയ്യോന്നി, വയമ്പ് ഇവയെല്ലാം നമുക്ക് വീട്ടിൽ വളർത്താവുന്നതാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് നീലയമരി കയ്യോന്നി എന്നിവ നമ്മുടെ മുടിക്കും ശരീരത്തിനും വളരെയധികം ഔഷധങ്ങളാണ്. അവ എടുത്ത് നമുക്ക് തന്നെ എണ്ണകാച്ചി ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റും. മഞ്ഞൾ നമ്മുടെ ആഹാരരൂപേണയും സൗന്ദര്യവർദ്ധകമായും ഉപയോഗിക്കാം. അതുപോലെയുള്ള ഒന്നാണ് 'കറ്റാർവാഴ'. അത് ഇതുപോലെതന്നെ സൗന്ദര്യവർദ്ധകമായും മറ്റും ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റുന്ന ചെടിയാണ്.

ഔഷധ അക്വറിയം

ഒരു ചെറിയ ജലാശയ നിർമ്മാണം (അക്വറിയം), ഏതൊരു കുട്ടിക്കും മനസ്സിന് കുളിർമയുണ്ടാക്കുന്നതും, സമാധാനമുണ്ടാക്കുന്നതും ആണ്. അതിനായി ഓരോ വീട്ടിലും ഒരു ഗൃഹാഷ്ടധ അക്വറിയം നിർമ്മിക്കാൻ വളരെ എളുപ്പമാണ്. അതിൽ ചെളി നിറച്ച് വളർത്താൻ പറ്റുന്ന കൈത, വയമ്പ്, നീർക്കുവ, കരിമ്പോളം, ആകാശത്താമര, ബ്രഹ്മി, താമര, ആമ്പൽ, മാങ്ങാനാറി എന്നിവയെല്ലാം വളരെ ഗുണം ചെയ്യുന്നതാണ്. ഒരു 'മിനി വാട്ടർ എക്കോസിസ്റ്റം'. ജലാശയത്തിലുള്ള ഒരു ചെറിയ എക്കോസിസ്റ്റം നമുക്ക് ഇവിടെ തന്നെ നിർമ്മിക്കാൻ സാധിക്കും. കുറച്ചു ഭാഗത്തെങ്കിലും നമുക്ക് ചൂടിന്റെ അളവ് വ്യത്യാസപ്പെടുത്താനും, ഇങ്ങനെ ഒരു ജലാശയത്തിലേക്ക് പലതരം തുമ്പികൾ ആകർഷിക്കപ്പെടാനും, ആ തുമ്പികൾ വന്നു മുട്ട ഇടുമ്പോൾ അതിനകത്തുണ്ടാകുന്ന കൊതുക്കിന്റെ ലാർവകളെ പിടിച്ചു തിന്ന് നമ്മുടെ ചുറ്റുമുള്ള ഒരു പ്രകൃതിയുടെ ഒരു ബാലൻസിങ് കീപ്പ് ചെയ്യാനും മറ്റും സഹായിക്കും. ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു മിനി എക്കോസിസ്റ്റത്തിന് പാരിസ്ഥിതിക പ്രാധാന്യം വളരെയധികം ഉണ്ട്. ആ ജലാശയത്തിലേക്ക് വരുന്ന ചെറിയ തവളകൾ, ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രാണികളെ പിടിച്ചു തിന്നുകയും, നമ്മുടെ ചുറ്റുമുള്ള കൊതുക്കിന്റെ എണ്ണം വളരെയധികം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ തുമ്പിയും തവളയുമൊക്കെ വളരെ പ്രാധാന്യത്തോടെ നമ്മുടെയൊക്കെ വീടിന്റെ ഒരു സെന്റ് സ്ഥലത്തിനകത്തെങ്കിലും ഒരു ചെറിയ 'എക്കോസിസ്റ്റം ബാലൻസ്' ഉണ്ടാക്കാൻ സഹായിക്കും.

ഇലക്കറികൾ

ഇലക്കറികൾ എന്ന് പറഞ്ഞാൽ ചീര,മുരിങ്ങ പോലുള്ളവയിൽ നമ്മൾ ചുരുങ്ങിരിക്കുകയാണ്. ഔഷധമൂല്യമുള്ള വളരെയധികം നല്ല ഇലക്കറികൾ നമുക്ക് ചുറ്റും ഉണ്ട്. അതെല്ലാം നമുക്ക് ചെറിയ റീതിയിൽ തന്നെ, വളരെ ചിലവില്ലാതെ നമുക്ക് ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാവുന്നതാണ്. ചെറിയ തട്ടുകളിലോ, പ്ലാസ്റ്റിക് ബാഗുകളിലോ,അല്ലെങ്കിൽ ചെറിയ ചെറിയ കല്ലുകൊണ്ട് തിരിച്ച പ്രദേശങ്ങളിലോ, നമുക്ക് പെട്ടെന്ന് വളർത്തിയെടുക്കാൻ പറ്റുന്നതാണ്.കൂടാതെ, പുളിയാറില, ഇഞ്ചി, തഴുതാമ, ചെറുള, അടപതിയൻ എന്നിവ പോലുള്ള ചെടികൾ നമുക്ക് ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാം.



അടപതിയൻ ഒരു വള്ളിച്ചെടിയാണ് അത് ആയുർവേദത്തിൽ പത്രശാകത്തിൽ ഏറ്റവും നല്ലതായി പറയപ്പെടുന്നു. ഈ വള്ളിച്ചെടി കുറച്ചു വെയിൽ കിട്ടുന്ന എവിടെയും നമുക്ക് നട്ടു വളർത്താവുന്നതാണ്. അവയുടെ ഇല എടുത്ത് നെയ്യിൽ വരട്ടി തോരൻ പോലെ കഴിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ കണ്ണിനും, കുട്ടികൾക്ക് ബുദ്ധിക്കും നല്ലതാണ്. വൈറ്റുമിൻ എ സമ്പന്നമായിട്ടുള്ള ഒരു ഇലയാണത്. അതുപോലെതന്നെ ഒന്നാണ് കൂടങ്ങൽ, അതുകൊണ്ട് സൂപ്പ് ഉണ്ടാക്കാം. അതുപോലെ പുളിയാറില വെച്ചുള്ള ചമ്മന്തി. ഇങ്ങനെയൊക്കെ നമുക്ക് വീട്ടിലെ ഗൃഹാഷധികൾ വീട്ടിൽ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

കുറച്ചു സ്ഥലവുള്ളവർക്ക് നെല്ലി, മാതളം, ആശാരിപ്പുളി പോലുള്ള വൃക്ഷങ്ങൾ ഇതുപോലെ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഇത്തരത്തിൽ നമുക്ക് ഓരോ ദിവസവും ഓരോ ഇലകൾ വെച്ച് കഴിക്കാവുന്ന ഒരു ചാർട്ട് ഉണ്ടാക്കി, ഏഴ് സുലഭമായ ഇലകളെങ്കിലും ദിവസവും ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ നമുക്ക് പലതരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കാൻ പറ്റും.

കുടിവെള്ളം

കേരളത്തിന്റെ സംസ്കാരത്തിൽ ഇഴുകിച്ചേർന്നിരിക്കുന്ന ഒന്നാണ്, സംസ്കരിച്ച കുടിവെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക എന്നുള്ളത്. ഇങ്ങനെയുള്ള സംസ്കരിച്ച കുടിവെള്ളം ഓരോ ദേശത്തിനും, അവിടെയുള്ള ആളുകളുടെ ജോലി സാഹചര്യം അനുസരിച്ചും, കാലാവസ്ഥയനുസരിച്ചും പലതും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. അത്തരത്തിൽ നമുക്ക് ചൂടുകാലത്ത് ഉപയോഗിക്കാൻ രാമച്ചം ഇട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ഉത്തമമാണ്. അതുപോലെയുള്ള ഒരു ഗൃഹാഷധിയാണ് നറുനീണ്ടി. ഇന്ന് നാടൻ നറുനീണ്ടി നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നില്ല. അവ ശരീരത്തെ തണുപ്പിക്കാനും മറ്റും സഹായിക്കുന്നു. അവ നമ്മുക്ക് ചെറിയ സ്ഥലത്ത് തന്നെ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കാം ആകർഷണീയവുമാണ്. അതുപോലെ ചെറുള, മല്ലി ഇവയെല്ലാം നമുക്ക് ഗൃഹാഷധിയായി വളർത്താവുന്നതാണ്. ഇത്തരത്തിൽ ജലം സംസ്കരിച്ച് ഉപയോഗിക്കാനായുള്ള തുളസി, പനിക്കൂർക്ക എന്നീ ചെടികൾ നമുക്ക് പെട്ടെന്നു തന്നെ വളർത്തിയെടുക്കാം. കൂടുതൽ കഫാധികൃവും, മഴയുമൊക്കെ ഉള്ള സമയങ്ങളിൽ നമുക്ക് തുളസിയിലയോ അല്ലെങ്കിൽ പനിക്കൂർക്കയിലയോ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ഫ്ലാറ്റിലും ഒരുക്കം

ഇത്തരത്തിലുള്ള സമഗ്രമായ ഗൃഹാഷധങ്ങളുടെ മിനി യൂണിറ്റുകൾ ഇന്നത്തെ ഫ്ലാറ്റ് സിസ്റ്റത്തിൽ പോലും ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. ഒരു ഫ്ലാറ്റ് നിലനിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് മുൻവശത്തായി കുറച്ച് സ്ഥലം ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് തന്നെ ഇത്തരത്തിൽ ചെടികൾ വെച്ചു പിടിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഏകദേശം 60 ഓളം ഔഷധസസ്യങ്ങളെ നമുക്ക് ഒരു ഗൃഹാരാമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ പറ്റും.

ഇതിന്റെ പരിപാലനവും ഉപയോഗവും കൊണ്ട് തന്നെ നമുക്ക് ഒരു പരിധിവരെ ഇന്ന് കാണുന്ന പലതരത്തിലുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ അകറ്റിനിർത്താനും, അടുത്ത തലമുറയ്ക്ക് ഇതിന്റെ അറിവുകൾ പകർന്നു നൽകാനും സാധിക്കും.



ഡോ.കെ.വി.ദിലീപ്കുമാർ
ചെയർമാൻ
സ്മൃതി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
കോട്ടക്കൽ



ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ യോഗ

യോഗ എന്നത് കേവലം ശാരീരിക പരിശീലനം മാത്രമല്ല, അത് ഒരു ജീവിത ചര്യയായി അനുവർത്തിക്കേണ്ടതാണ്. ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവും ആത്മീയവുമായ സമഗ്ര തലങ്ങളേയും അത് സ്പർശിക്കുന്നു.

ആയുസിന്റെ രക്ഷയ്ക്ക് വേണ്ടി സ്വസ്ഥനായിരിക്കുന്നവൻ ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ എഴുന്നേൽക്കണമെന്ന് ആയുർവ്വേദം അനുശാസിക്കുന്നു. യോഗയുടെ സന്ദർഭത്തിൽ പറയുമ്പോൾ ഗാവ്യനിദ്രയ്ക്ക് ശേഷം സ്വമേധയാ എഴുന്നേൽക്കുന്നതാണ് ആരോഗ്യകരം. അതായത് ആധുനിക കാലത്തിൽ അലാറവും മറ്റും വെച്ചുണരുന്നത് ശരിയായ പ്രവണതയല്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്. ആയുർവ്വേദത്തിൽ വ്യായാമവും മറ്റും ദിനചര്യയുടെ ഭാഗമായി പറയുന്നുണ്ടെങ്കിലും യോഗാഭ്യാസത്തെക്കുറിച്ച് എവിടെയും പരാമർശിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ഉറക്കമുണർന്ന ശേഷം ഒരു മിനിടെങ്കിലും നമ്മളെക്കുറിച്ചും ചുറ്റുപാടിനെക്കുറിച്ചും ചിന്തിക്കണം. ഇത് അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ എല്ലാവരും ചെയ്തുവരുന്ന പ്രക്രിയയാണ്. ഇവിടെ നിന്നാണ് യോഗ ആരംഭിക്കുന്നത്.

ഹഠയോഗം, കർമ്മയോഗം, രാജയോഗം, ജ്ഞാനയോഗം എന്നിങ്ങനെ നാലുതരത്തിൽ യോഗയെ തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഹഠയോഗം

ശരീരത്തിനേയും മനസ്സിനേയും സുശക്തമാക്കുന്നതിനും പലവിധത്തിലുള്ള ആധിവൃദ്ധികളിൽ നിന്നും മോചനം നേടുന്നതിനും ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ള യോഗമാർഗമാണ് ഹഠയോഗം. ഏതൊരു യോഗസാധനയ്ക്കും ശരീരത്തിന്റെ സുസ്ഥിതിയും സ്ഥിരതയും അത്യന്താപേക്ഷിതമായതുകൊണ്ട് ഹഠയോഗം ആരംഭിക്കുന്നത് ആസനത്തിലാണ്.

വ്യക്യാസനം, അർധകഴീചക്രാസനം, ത്രികോണാസനം, പരിവൃത്തത്രികോണാസനം, പാദ ഹസ്താസനം, അർധചക്രാസനം എന്നിവ പേശികളുടെ സംകോചവികാസങ്ങളെ ക്രമപ്പെടുത്തുകയും പേശീവ്യവസ്ഥയുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



വ്യാസനും, സുപ്തവ്യാസനും, അർദ്ധ മത്സ്യന്ദ്രാസനം, വക്രാസനം, ഭൃഗുമനാസനം, പശ്ചിമോത്തനാസനം, പവനമുക്താസനം ഭുജംഗാസനം, ധനുരാസനം എന്നീ ആസനങ്ങൾ ദഹന വ്യവസ്ഥയുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു. മുകളിൽ പറഞ്ഞ ആസനങ്ങളോടൊപ്പം കൃത്യമായ രീതിയിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ക്രമീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് ശ്വാസനവ്യവസ്ഥയെ ബലപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

സൂക്ഷ്മ വ്യായാമങ്ങൾ

അംഗുലീനമനം (കൈവിരലുകൾ മടക്കുക നിവർത്തുക) മണിബന്ധ ചക്രം (മണിബന്ധ സന്ധി കറക്കുക), കൂർപ്പര ധമനം (കൈമുട്ട് മടക്കുക നിവർത്തുക), സ്കന്ദ ചക്രം (കഴുത്തിന്റെ ചലനങ്ങൾ), പാദാങ്കുലീനമനം (കാൽവിരലുകൾ മടക്കുക നിവർത്തുക) ഗുൽഫ ചക്രം, ജാനു ചക്രം (കാൽ മുട്ടിന്റെ ചലനം) തുടങ്ങിയവ സന്ധികളുടെ ശരിയായ ചലനത്തിനും വഴക്കത്തിനും സഹായിക്കുന്നു. ചെറിയ രീതിയിലുള്ള ജോഗിങ്/ സൂര്യനമസ്കാരം, ബോധി ടിസ്റ്റിംഗ്, റോവിങ് ടി ബോട്ട് തുടങ്ങിയവ രക്തസഞ്ചാരം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ഹൃദയധമനി വ്യവസ്ഥകളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഷട്ടിൽ ഫുട്ട് ബോൾ തുടങ്ങിയ കായികവിനോദങ്ങളിൽ കൂടിയും ഇതേ ഫലം ലഭിക്കുന്നു. ശരീരത്തെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം മാത്രമല്ല കുറച്ചുകൂടി സൂക്ഷ്മമായ തലത്തിൽ പ്രാണനെയും അതിന്റെ ഗതിയെ കുറിച്ചുള്ള അറിവും ആവശ്യമാണ്. അതിനാൽ നാവീശുദ്ധിപ്രാണായാമം ആസനത്തിനുശേഷം ശീലിക്കേണ്ടതാണ്. ശേഷം ശ്വാസനം ചെയ്ത് അവസാനിപ്പിക്കാം. അത് തളർച്ചയെ നീക്കുവാനും എല്ലാ ആന്തരികബാഹ്യഭാഗങ്ങൾക്കും വിശ്രമം നൽകാനും സഹായിക്കുന്നു.

മുകളിൽ പലതരം യോഗാസനങ്ങൾ വിവരിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഇതിൽ നിന്ന് മുന്നോ നാലോ ആസനങ്ങൾ ഓരോ ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്നും സൗകര്യപൂർവ്വം തിരഞ്ഞെടുത്ത് ഏകദേശം 30 മുതൽ 45 മിനിറ്റ് വരെ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഇത് എല്ലാ അംഗങ്ങളെയും അവയവ വ്യവസ്ഥകളെയും ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതിനും ശരീരത്തിലെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

കർമ്മയോഗം

സമൂഹത്തിൽ, കുടുംബത്തിൽ, തൊഴിലിൽ എല്ലാം തന്നെ നാം പാലിക്കേണ്ടതായ ധർമ്മങ്ങളുണ്ട്. അവനവന്റെ ധർമ്മം കർത്തവ്യബോധത്തോടുകൂടി ചെയ്യുക. അത് നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കുക. ഇതിലെല്ലാം തന്നെ യോഗയുടെ അംശം ഉൾക്കൊണ്ടിട്ടുണ്ട്.

രാജയോഗം

'നക്തം ദിനാനി മേയാന്തി' എന്ന് ആയുർവേദത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. അതുതന്നെയാണ് യോഗയിലും സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഒരു ദിവസം തുടങ്ങി അവസാനിക്കുന്നതുവരെ ഏതെല്ലാം



മാനസികാവസ്ഥയിലൂടെയാണ് നാം കടന്നു പോയതെന്ന് വിശകലനം ചെയ്യണം. അതിനുവേണ്ടി 5 മുതൽ 10 മിനിട്ട് വരെ ചിലവഴിക്കേണ്ടതാണ് (Awareness meditation). അല്ലാത്ത പക്ഷം നെഗറ്റീവ് ഇമോഷൻസ് നമ്മളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുകയും ഭാവിയിൽ പല തര ദുഃഖങ്ങളും വികാരങ്ങളും പ്രകടമാവാൻ കാരണമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ രാജയോഗത്തിലൂടെ മനസ്സിന്റെ ശാന്തിയാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

ജ്ഞാനയോഗം

ആത്മജ്ഞാനത്തിനുവേണ്ടി ദിവസവും എന്തെങ്കിലും പുതിയകാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. ഓരോരുത്തരും അവനവനെക്കുറിച്ചുള്ള ആത്മജ്ഞാനം ഉണ്ടാക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് പഠിക്കുന്നത്. ആ പഠിത്തം ഒരിക്കലും ആത്മാവിനെ പറ്റി പഠിക്കുന്നു എന്ന ഉദ്ദേശത്തിൽ ആവില്ല. പക്ഷേ എല്ലാ അറിവും അവസാനം എത്തിച്ചേരുന്നത് ആത്മാവിലാണ് (Who am I?). ഉറങ്ങുന്നതിന് തൊട്ടുമുമ്പുള്ള സമയമാണ് അതിനായി വിനിയോഗിക്കേണ്ടത്. രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുന്നത് മുതൽ രാത്രി ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നത് വരെ യോഗയുടെ ഏതൊക്കെ ഘട്ടങ്ങളിലൂടെയാണ് നാം കടന്നു പോകുന്നത് എന്നാണ് ഇവിടെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നത്. കൂടാതെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ യോഗ കടന്നു വരുമ്പോൾ മേൽപ്പറഞ്ഞ ആ സന്ദർഭങ്ങളുടെ പേരോ അത് അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകേണ്ട പരിപൂർണ്ണതയോ ഒന്നും തന്നെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നില്ല. മറിച്ച് ഈ പ്രക്രിയയിലൂടെ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ പേശികളുടേയും അവയവങ്ങളുടേയും അവയവ്യവസ്ഥകളുടേയും സ്രോതോരോധം മാറ്റി ഉത്തേജനവും പ്രവർത്തനക്ഷമതയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ നമ്മളെല്ലാം തന്നെ യോഗാഭ്യാസം നിത്യജീവിതത്തിൽ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണ്.


പ്രിയമുള്ള ഡോക്ടർമാരെ,

അറിയിപ്പ്

National Commission for Indian System of Medicine (NCISM) ന്റെ സെന്ററൽ റജിസ്ട്രിയിൽ Registered Medical Practitioner മാരുടെ പേരുകൾ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിനായി NCISM ന്റെ data base update ചെയ്യുന്നതിന്റെ പ്രവർത്തനം നടന്നു വരികയാണ്.

ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിനായി NCISM നിർഷ്കർഷിച്ചിരിക്കുന്ന എല്ലാ വിവരങ്ങളും ശേഖരിക്കുന്നതിനായി സംസ്ഥാന മെഡിക്കൽ കൗൺസിലിന്റെ വെബ് സൈറ്റിൽ ഗൂഗിൾ ഫോം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. സംസ്ഥാന മെഡിക്കൽ കൗൺസിൽ റജിസ്ട്രർ ചെയ്ത മുഴുവൻ ഐഎസ്എം ഡോക്ടർമാരും ഗടങ്ങൽ ന്റെ വെബ് സൈറ്റിലുള്ള ഗൂഗിൾ ഷീറ്റ് ഒക്ടോബർ 31ന് മുമ്പെ പൂരിപ്പിച്ചു അപ്ലോഡ് ചെയ്തു നൽകേണ്ടതുണ്ട്. ആയതിനാൽ എത്രയും വേഗം താഴെ കാണുന്ന ക്യൂ ആർ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്ത് കിട്ടുന്ന ലിങ്കിലൂടെ ഗൂഗിൾ ഫോം പൂരിപ്പിച്ച് അപ്ലോഡ് ചെയ്യണമെന്ന് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

പ്രസിഡന്റ്/സെക്രട്ടറി
എ.എം.എ.ഐ





Dr. Pratibha P Nair,

Asst. Professor, Dept. of Kayachikitsa,
VPSV Ayurveda College Kottakkal

Substance abuse – facts and figures

Definition: Substance use or drug use refers to a pattern of hazardous use of psychoactive substances that comprise alcohol and illicit drugs.

Statistics: In the year 2019, the Ministry of Social justice and Empowerment categorically reported detrimental statistics on 'Magnitude of Substance use in India'. As per the report though there were regional variations in type, extent, and prevalence of substance or 'drug' use across the country, in many contexts the prevalence surpassed the global average.

Substances: Alcohol, cannabis, caffeine, hallucinogens, inhalants, opioids, stimulants, sedatives and hypnotics, and tobacco are the commonly misused substances in the country. LSD (~acid/ Lysergic acid di-ethyl-amide) and MDMA (~Molly/3,4-methylene-dioxy-meth-amphetamine) are newer addition in semi-urban and rural societies in the country. Unfortunately, school-going children indulge in trial-and-error candy flipping for elated and much more consistent psychotropic effects. Candy flipping refers to the calculated use of multiple substances such as LSD, followed by MDMA.

Extent: Alcohol, cannabis, and opioids rank on the charts, especially among school-going, adolescent groups. “Ever use of the substance” was found to be prevalent in school-going children with males dominating with 1.2 times of female average. This means substance use is no more the problem of street/ trafficked children, but the schoolgoers altogether. Substance use especially the heroin trade in the country is causally linked with organized crimes, politico-economic and terror threats. Recent grass root data reveal the presence of tobacco and multiple substance use (drugs in combinations) far more than what is calculated. As they say 'to get into a super kick-start, and good trip with euphoria, intensified feelings, and erratic hallucinations’, youth are unapologetically immersed into drugs. Especially in Kerala, tobacco use was found to be associated with older age, male gender, urban life, part-time jobs, use of alcohol and illicit drugs, and academic failures³.



Hazards: Adolescents easily fall prey to such owing to hazardous habits hormonal surge, permissive parenthood, acquaintance with peers, and over-indulgence in social media platforms. Knowingly or unknowingly they are becoming peddlers/ agents. Withdrawal and dependence compel them to render crimes and they believe that they reached a point that is hopeless and helpless. An occasional insight into their realities plunges them into depressive mental states with psychiatric emergencies such as suicidal ideation. Or they may fall prey to multiple substance-induced psychotic and neurotic ailments making their chances of recovery little. The psychotropic effect of the substance is quite dependent on its chemical constituents. Curiously, irrespective of the substance used, the psychological process or addictive behaviors following drug use is understood as the result of the profound activation of the brain's reward system (pleasure principle) wherein the individual goes to the degree of neglecting all daily routines, but the substance use.

Competency: It should be categorically understood that for an individual to be diagnosed with a substance use disorder, it requires a licensed counselor or a psychiatrist, or a psychologist who adheres to the latest diagnostic manuals such as the Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders (DSM-5) for confirmation.

Grading: Substance use at times is graded based on severity for instance mild, moderate, and severe depending on the extent of symptoms presented.

DSM-5 TR definition: Symptoms range from taking the substance in larger amounts or for longer duration; wanting to cut down or stop using the substance but not managing to; spending a lot of time getting, using, or recovering from the use of the substance; cravings and urges to use the substance; not managing to do what you should at work, home, or school because of substance use; continuing to use, even when it causes problems in relationships; giving up important social, occupational, or recreational activities because of substance use; using substances again and again, even when it puts you in danger; continuing to use, even when you know you have a physical or psychological problem that could have been caused or made worse by the substance; needing more of the substance to get the effect you want (tolerance); and development of withdrawal symptoms, which can be relieved by taking more of the substance (word to word –DSM-5TR).

Ayurvedic management: The Panchakarma or the shodhana therapy is highly recommended for physical and psychological detox realms and alleviation of withdrawal and dependence clusters. Evidence reinstates the use of nasya, dhoopana, moordhni taila, and procedures such as takradhara for clarity in cognition, control of distressing thoughts, and initiation of a balanced sleep-wake cycle, and in the management of withdrawal and dependence. There are formulations suggested while withdrawal and or dependence for uneventful abstinence.



ഡോ. അഖില പി.കെ
തത്തമംഗലം, പാലക്കാട്

ഗാന്ധിജി - ചികിത്സയിലെ സമർശി

ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ഗാന്ധിജിക്ക് ഏറെ താൽപര്യം പ്രകൃതിചികിത്സയോടായിരുന്നു. പൂർണ്ണമായും സന്യാഹാരത്തിലേക്ക് തിരിഞ്ഞതിനുശേഷം തന്റെ ഇരുപതുകളിലാണ് അദ്ദേഹം പ്രകൃതിചികിത്സയിലേക്ക് ആകർഷിക്കപ്പെട്ടത്. ഗ്രാമങ്ങളിൽ തന്നെ വിളയുന്ന പലതരത്തിലുള്ള മരുന്നുകളുടെ വിപുലശേഖരം ഉള്ളപ്പോൾ പാശ്ചാത്യരോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ഇറക്കുമതി ചെയ്ത മരുന്നുകൾ ആവശ്യമില്ല എന്നദ്ദേഹം വിശ്വസിച്ചു. എന്നാൽ മരുന്നുകളെക്കാൾ ഉപരി അവർ ജനങ്ങൾ ശരിയായ ജീവിതരീതി പഠിക്കേണ്ടതുണ്ട്, എന്ന് 1947 ൽ ഹരിജൻ പത്രത്തിൽ അദ്ദേഹം എഴുതി.

ഗ്രാമീണദരിദ്രർക്ക് വൈദ്യസേവനം നൽകുന്നതിനായി അക്കാലത്ത് അദ്ദേഹം ഒരു ചെറിയ പ്രകൃതിചികിത്സാ ആശുപത്രി ആരംഭിച്ചു. പ്രകൃതിചികിത്സയിലൂടെ മാത്രമാണ് അദ്ദേഹം തന്റെ മക്കളെ ചികിത്സിച്ചത്. അദ്ദേഹവും അദ്ദേഹത്തിന്റെ സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരും ബോധൻ യുദ്ധത്തിൽ പരിക്കേറ്റ സൈനികരെ ചികിത്സിക്കുന്നതിനും മറ്റും പ്രകൃതി ചികിത്സാ രീതികൾ ഉപയോഗിച്ചു.

തന്റെ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന് പരിഹാരം എന്നോണം നാട്ടിൽ കിട്ടിയിരുന്ന ആയുർവേദ ഓറ്റുമുലിയായ സർപ്പഗന്ധി അദ്ദേഹം സേവിച്ചിരുന്നു. 1918 ൽ അദ്ദേഹത്തെ ബാധിച്ച അമീബിക് ഡിസെന്റിക്ക് അദ്ദേഹം പ്രകൃതി ചികിത്സയെ ആണ് ആശ്രയിച്ചിരുന്നത്. നാട്ടുമരുന്നുകൾ ശേഖരിച്ച് സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. കൂടാതെ കുടുംബക്കാരെയും അനുയായികളെയും അവ ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു.

ഗാന്ധിജി ഏതെങ്കിലും ഒരു വൈദ്യശാഖയെ മാത്രം അന്ധമായി പിന്തുടർന്നില്ല. വിവിധ വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളുടെ നാനാവശങ്ങളെപ്പറ്റി വിശദമായി പഠിക്കുകയും വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്തു.

ആധുനിക വൈദ്യത്തോടുള്ള ഗാന്ധിജിയുടെ താല്പര്യം വർദ്ധിച്ചത് അദ്ദേഹം അമ്പതോടടുക്കുന്നത് കൂടിയാണ്. അർശസ് മൂലം ഗാന്ധിജി വളരെ വിഷമിച്ചിരുന്നു. 1919 ൽ ബോംബെയിൽ വെച്ച് ഡോക്ടർ ദലാലിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ അദ്ദേഹം ആദ്യത്തെ ശാസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് വിധേയനാവുകയും അർശസിന്റെ ശല്യത്തിൽ നിന്ന് മോചിതനാവുകയും ചെയ്തു. പിന്നീട് ഈ രോഗത്തിന്റെ സൂചനയുള്ളവരോടൊക്കെ ഡോക്ടർ ദലാലിനെ പോയിക്കാണാൻ അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു.

1924ൽ ജനുവരിയിൽ പുനെയ്ക്കടുത്തുള്ള യെർവാഡ ജയിലിൽ കഴിയുമ്പോൾ ഗുരുതരമായ അപ്പന്റിസൈറ്റിസ് രോഗം ബാധിക്കുകയും അദ്ദേഹത്തെ ഉടൻതന്നെ സൈനിക ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിക്കുകയുമുണ്ടായി. മഡോക് എന്ന ബ്രിട്ടീഷ് ഡോക്ടർ ആണ് അവിടെ വെച്ച് ശസ്ത്രക്രിയ നിർവഹിച്ചത്. ഓപ്പറേഷന്റെ തലേദിവസം വേദനയാൽ പുളഞ്ഞ് തന്റെ അന്ത്യം അടുത്തു എന്ന് കരുതിയ ഗാന്ധിജിക്ക് വിജയകരമായ ആ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലുള്ള വിശ്വാസം വർദ്ധിച്ചു.



പൊള്ളലുകൾക്കും മുറിവുകൾക്കുമുള്ള ഓയിന്റുമെന്റുകൾ, അണുനശീകരണങ്ങൾ, ശസ്ത്രക്രിയ മുതലായ പ്രത്യേകതകൾ അലോപ്പതിയിലേക്ക് അദ്ദേഹത്തെ കൂടുതൽ ആകർഷിച്ചിരുന്നു. ആധുനികവൈദ്യ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഗവേഷണമനോഭാവത്തെ അദ്ദേഹം അഭിനന്ദിച്ചു. അതേസമയം ഡോക്ടർമാരുടെ പണം സമ്പാദിക്കാനുള്ള ഭ്രാന്തിനെ അപലപിച്ചു. ആധുനികവൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ സജീവമാകുന്ന അന്വേഷണാത്മകതയെ ഗാന്ധിജി തദ്ദേശീയവൈദ്യം പരിശീലിക്കുന്നവരുടെ ശാന്തമായ അനുഭാവസ്വഭാവവുമായി താരതമ്യം ചെയ്തു. നാടൻ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ഗവേഷണങ്ങളും കണ്ടെത്തലുകളും തീരെ പരിതാപകരമാണ് എന്നായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായം. പക്ഷേ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പേരിൽ ചെറിയ ജീവികളിൽ പരീക്ഷണം നടത്തി പീഡിപ്പിക്കുന്ന ആധുനിക രീതിയോട് ഗാന്ധിജിക്ക് എതിർപ്പായിരുന്നു. അലോപ്പതി എല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളാനാവുന്ന സംവിധാനമാണെന്നും അതിൽ ഹോമിയോപ്പതി, ബയോകെമിസ്ട്രി, ഏറ്റവും പുതിയ പ്രകൃതിചികിത്സകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ വിവിധസാക്ഷനും മറ്റും ഒഴിവാക്കി പുതിയ രീതികൾ ഉദാഹരണമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തി തികച്ചും ചെലവ്കുറഞ്ഞതും സംതൃപ്തിദായകവുമായ ഒരു സമ്പ്രദായമായി മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിയും എന്നും അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

ഡൽഹിയിൽ ഹക്കീം അജ്മൽ ഖാൻ സ്ഥാപിച്ച യൂനാനി കോളേജിന്റെ ഉദ്ഘാടനവേളയിൽ സമാനമായ കാര്യങ്ങളാണ് അദ്ദേഹം പ്രസംഗിച്ചത്. ആ സ്ഥാപനത്തിൽ ആയുർവേദ, യൂനാനി, പാശ്ചാത്യവിഭാഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നതിനാൽ മൂന്നു സംവിധാനങ്ങളുടെയും സമന്വയത്തിനും ഓരോന്നിന്റെയും വൈകല്യങ്ങൾ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിനും കാരണമാകുമെന്ന് അദ്ദേഹം വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. ഗാന്ധിജിയുടെ പേഴ്സണൽ ഡോക്ടറായിരുന്ന സുശീല നമ്പ്യാർ ആധുനിക വൈദ്യമാണ് പരിശീലിച്ചിരുന്നത് എങ്കിലും ഹോമിയോപ്പതിയെപ്പറ്റി അദ്ദേഹത്തിന്റെ വാക്കുകൾ ശ്രദ്ധേയമാണ്. മറ്റേതൊരു ചികിത്സാരീതിയെക്കാളും വലിയൊരു ശതമാനം കേസുകളും ഹോമിയോപ്പതി സുഖപ്പെടുത്തുന്നു. സംശയാതീതവും സുരക്ഷിതവും കൂടുതൽ ലാഭകരവും സമ്പൂർണ്ണവുമായ വൈദ്യശാസ്ത്രമാണ് ഹോമിയോപ്പതി.

ഗാന്ധിജിക്ക് ആയുർവേദം പരിശീലിക്കുന്ന വൈദ്യന്മാരെയും പ്രൊഫസർമാരെയും പറ്റി ഒരു മോശം അഭിപ്രായം ഉണ്ടായിരുന്നു. അവർ യഥാർത്ഥ ആയുർവേദ സമ്പ്രദായത്തെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നില്ല എന്നും ഇപ്പോൾ വെളിച്ചം കാണാതിരിക്കുന്ന അതിലെ പല രഹസ്യങ്ങളും പുറത്തു കൊണ്ടുവരാൻ മെനക്കെടുന്നില്ല എന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ആയുർവേദത്തിന് ഇല്ലാത്ത സർവ്വശക്തികളും ആരോപിച്ച് അതിനെ നിശ്ചലമായ ഒരു സംവിധാനമാക്കി മാറ്റിയത് അത് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവരാണ്. ആയുർവേദത്തിന്റെ ചില മാലിക സങ്കല്പങ്ങളായ പ്രകൃതി, ത്രിദോഷം തുടങ്ങിയവയെക്കുറിച്ച് ഗാന്ധിജി പഠിക്കുകയും മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. പുരാതന ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഒന്നിന്റെയും അവസാനവാക്കല്ലെന്നും നമുക്ക് പാരമ്പര്യമായി ലഭിച്ച പൈതൃകത്തിൽ കുടിച്ചേർക്കാനും സമ്പന്നമാക്കാനും ഉള്ളതാണെന്ന് ഗാന്ധിജിക്ക് അഭിപ്രായമുണ്ടായിരുന്നു. ആയുർവേദം വളരെയധികം ഗവേഷണങ്ങൾക്ക് സാധ്യതയുള്ള ഒരു മേഖലയാണെന്ന് ഗാന്ധിജി വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. അലോപ്പതി രോഗനിർണയത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുമ്പോൾ ആയുർവേദം രോഗത്തെ എങ്ങനെ തടയാം എന്നും അത് സംഭവിച്ചാൽ അതിന്റെ മൂലകാരണം എങ്ങനെ ഇല്ലാതാക്കാം എന്നുമുള്ള അറിവ് പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

Ayurveda First

Celebrating her freedom

Tila Kwatha Granules
On date. On time.



Ayurvedic solution for menstrual irregularities.
An effective solution for Amenorrhea, Dysmenorrhea and PCOD.



ASHTAVAIDYAN THAIKKATTU MOOSS
VAIDYARATNAM

Since 1941



Vaidyaratnam Oushadhasala Pvt. Ltd.,

Vaidyaratnam Road, Ollur, Thaikattussery P.O, Thrissur, Kerala - 680 306, Tel: 0487 2432732,
mail@vaidyaratnammooss.com | www.vaidyaratnammooss.com

Manufacturing | Marketing | Exports | Hospitals | Treatment Centres | Ayurveda College | Research & Development | Herbal Gardens
Publications | Ayurveda Museum

FEDERAL BANK

YOUR PERFECT BANKING PARTNER



Start a new life

FEDERAL HOME LOANS

- 30 - year payback tenure*
- Flexible repayment to save on interest
- Home Plus loans on attractive terms



* Conditions apply



1800 420 1199

1800 425 1199

+91 484 2630994/5 (NRI)

www.federalbank.co.in



AMAI PUBLICATIONS

AMAI പ്രസിദ്ധീകരിച്ച പുസ്തകങ്ങൾ
30% ഇളവുകളോടു കൂടി,
 AMAI അംഗങ്ങൾക്ക് നൽകുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ



വില: Rs. 280/-



വില: Rs. 245/-



വില: Rs. 168/-



വില: Rs. 140/-

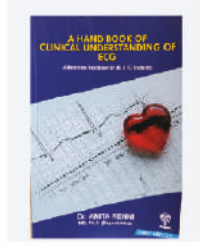
എ.എം.എ.ഐ. പബ്ലിക്കേഷന്റെ പുതിയ പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ

രോഗവും യോഗവും
 ഡോ. സി.ഡി. സഹദേവൻ, തൊടുപുഴ



കൂടുതൽ ഭാഗങ്ങൾ ചേർത്ത് പരിഷ്കരിച്ച രണ്ടാം പതിപ്പ് ലഭ്യമാണ്.

A handbook of Clinical understanding of ECG



Dr. Anita Renni MD, Ph. D, Professor & HOD Department of Kayachikitsa Mannam Ayurveda Co operative Medical College Pandalam Pathanamthitta Kerala.

കൊറിയർ ചാർജ് ഇളവ് ലഭിക്കാൻ വേണ്ടി തങ്ങളുടെ എ.എം.എ.ഐ മെമ്പർഷിപ്പ് വിവരങ്ങൾ നൽകുക. പുസ്തകം ഓർഡർ ചെയ്യുവാനായി താഴെ കൊടുത്ത നമ്പറിൽ വാട്സാപ്പ് സന്ദേശം അയക്കുക.

സന്ദേശം അയക്കേണ്ട ഫോൺനമ്പർ

Book Names: Your Name: Address: Pin code: Mobile Number: Landmark: AMAI Area
 അയക്കേണ്ട നമ്പർ: +91-9037881597

വിവരങ്ങൾ അയച്ചു തരുന്നവർക്ക് Bank Details അയച്ചു തരുന്നതായിരിക്കും. പണം അടച്ച രസീതിന്റെ ഫോട്ടോയോ സ്ക്രീൻ ഷോട്ടോ കിട്ടി കഴിഞ്ഞാൽ പുസ്തകങ്ങൾ പ്രൊഫെഷണൽ കൊറിയർ വഴി അയച്ചു തരുന്നതായിരിക്കും.

ഡോ. വത്സലാദേവി, AMAI പബ്ലിക്കേഷൻസ് കോർഡിനേറ്റർ

സംസ്ഥാന കമ്മിറ്റി വാർത്തകൾ



സെപ്റ്റംബർ 24 ശനിയാഴ്ച കോട്ടയം ജില്ലാ കളക്ടറേറ്റിൽ വെച്ചു ചേർന്ന പൊതുജനാരോഗ്യ ബിൽ സെലക്ട് കമ്മിറ്റി യോഗത്തിൽ ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യയെ പ്രതിനിധീകരിച്ചു സംസ്ഥാന പ്രസിഡന്റ് ഡോ.രാജു തോമസ്, എറണാകുളം പ്രസിഡന്റ് ഡോ.സീനിയ അനുരാദ്, കേരള മെഡിക്കൽ കൗൺസിൽ അംഗം ഡോ ഷെർലി ദിവന്നി, ജില്ലാ പ്രസിഡന്റ് ഡോ.ആഷ സംസ്ഥാന കമ്മിറ്റി അംഗം ഡോ.അജ്ജന എൻ. എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു. സംഘടന മുന്നോട്ട് വെച്ച ഭേദഗതികളും, ബില്ലിൽ മേലുള്ള നമ്മുടെ ആശങ്കകളും വളരെ ഫലപ്രദമായി ആരോഗ്യ മന്ത്രിയുമായി ചർച്ച ചെയ്യുവാൻ സാധിച്ചു.



പൊതുജനാരോഗ്യ ബില്ലിനോടനുബന്ധിച്ചു 30/9/22 വെള്ളിയാഴ്ച എറണാകുളം ജില്ലാ കളക്ട്രേറ്റിൽ വച്ച് നടന്ന പബ്ലിക് ഹിയറിങ്ങിൽ ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യയെ പ്രതിനിധീകരിച്ചു എറണാകുളം ജില്ലയിൽ നിന്ന് 11 ഡോക്ടർമാർ പങ്കെടുത്തു. പൊതു സമൂഹത്തിൽ നിന്നും സാംസ്കാരിക സാമൂഹിക സർവീസ് സംഘടന പ്രതിനിധികളെയും മാധ്യമപ്രവർത്തകരെയും ഹിയറിങ്ങിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കാൻ സാധിച്ചു. ഡോ. സാദത്ത് ദിനകർ AMAI ക് വേണ്ടി ബില്ലിലെ അപാകതകളെക്കുറിച്ച് കൃത്യമായ തെളിവുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വിശദീകരിച്ചു.

മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന കേരളത്തിലെ ആയുർവേദ ഡോക്ടർമാരുടെ മെഡിക്കൽ കൗൺസിൽ രജിസ്ട്രേഷനുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനും സെൻട്രൽ രജിസ്ട്രേഷൻ പുനസ്ഥാപിക്കണമെന്നുമാവശ്യപ്പെട്ട് NCISM പ്രസിഡന്റിന് നിവേദനം സമർപ്പിച്ചു. നിവേദനത്തിന്റെ പൂർണ്ണ രൂപത്തിനുമായി ക്യൂ ആർ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യുക.



ISM വകുപ്പിൽ സ്ഥാപന കേന്ദ്രീകൃതമായി SMO,M.O തസ്തിക ഫിക്സ് ചെയ്യുന്നതിലെ അപാകത സംബന്ധിച്ച് നിവേദനം ബഹു.മന്ത്രിവാസവന് നൽകി.



BAMS വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് EXIT exam പിൻവലിക്കണമെന്നഭ്യർത്ഥിച്ച് കേന്ദ്ര ആയുഷ്സെക്രട്ടറിക്ക് നിവേദനം നൽകി



ഓണോഘോഷം 2022



ഒന്നിച്ചോണം പൊന്നോണം 2022
തിരുവനന്തപുരം



കൊല്ലത്തോണം
വന്നോണം 2022
കൊല്ലം



കളിപ്പാട്
പരമനംതിട്ട



ഓണോഘോഷം 2022
തൃശൂർ



ഓണം പൊന്നോണം
കോട്ടയം



ഓണപ്പുരം 2022
ത്രിപ്പൂഴ്



ശ്രാവണം 2022
പാലക്കാട്



ഓണോഘോഷം 2022
മലപ്പുറം



ഓണോഘോഷം 2022
എറണാകുളം

രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കുവാൻ
 (പ്രതിരോധശേഷി)

Kottakkal
 ayurveda

www.aryavaidyasala.com
 shop.aryavaidyasala.com



രോഗപ്രതിരോധത്തിന് ഔഷധങ്ങൾ - ആയുർവേദത്തിന്റെ ആധികാരിക കേന്ദ്രത്തിൽനിന്ന്

ആയുർവേദത്തിന്റെ ആധികാരികമാർഗം



ESTD 1902

വൈദ്യരത്നം പി.എസ്. വാരിയരുടെ

ആര്യവൈദ്യശാല

കോട്ടയ്ക്കൽ-676 503, കേരളം



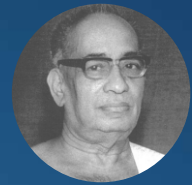
Tel.: 0483 2808000, 2742216 | E-mail: mail@aryavaidyasala.com

4 ഹോസ്പിറ്റലുകൾ • 26 ശാഖകൾ • 1800ലധികം അംഗീകൃത ഡീലർമാർ

BRANCHES: Adoor- 0473 4220440, Ahmedabad- 079 27489450, Aluva - 0484 2623549, Bangalore - 080 26572956, Chennai - 044 28251246, 47, Coimbatore - 0422 2491594, Ernakulam - 0484 2375674, Indore - 0731 2513335, Kannur - 0497 2761164, Kolkata - 033 24630661, Kottakkal - 0483 2743380, Kottayam - 0481 2304817/2562396, Kozhikode - 0495 2302666, Madurai - 0452 2623123, Mangalore - 0824 2443140, Mumbai - 022 24016879, 24015195, Mysore - 0821 2331062, New Delhi - 011 24621790, Palakkad (Vadakanthara) - 0491 2502404, Palakkad (Town) - 0491 2527084, Secunderabad - 040 27722226, Thiruvananthapuram - 0471 2463439, Thiruvananthapuram (Kazhakkootam) - 0471 2413439, Thrissur - 0487 2380950, Tirur - 0494 2422231, Vijayawada - 0866 2578864/65 AYURVEDIC HOSPITAL & RESEARCH CENTRES: Kottakkal - 0483 2808000, Delhi - 011 22106500, Kochi - 0484 2554000



Since 1943



Founder
Arya Vaidyan P V Rama Varier

Explore Authentic Ayurveda with AVP

For Bulk Orders and Business enquiries

☎ 1800 425 1522

✉ avpcare@avpayurveda.com



Pan - India Medicine Supply
600+ Time Tested Authentic Formulations
12000+ Vaidya Network
75+ Years of Strong Heritage and Legacy



THE ARYA VAIDYA PHARMACY (COIMBATORE) LIMITED

MEDICINES / TREATMENTS / HOSPITALS / EXPORTS / EQUIPMENTS/ EDUCATION / RESEARCH

www.avpayurveda.com

NO COMPROMISE ON



IMMUNITY



Immunity Against
Viral Diseases



A Health Tonic for the
Complete Family



Ingredients : Gudoochi, Mustha, Parpataka, Sundi, Dhaanyaka, Thulasi, Chiruvilva, Devadara, Khandasita.

Benefits : Immunity booster and rejuvenative, Anti-pyretic properties, Anti-inflammatory, Anti-viral, Good in respiratory tract infections, Hepato-protective, Improves body metabolism, Controls Nausea and morning sickness, Good for children and infants.

Ingredients : Ashwagandha, Shatavari, Amalaki, Vidari, Musali, Sita.

Benefits : Effective in weakness, fatigue etc., Improves vitality and rejuvenative, Improves respiratory health, Useful in Gastric problems, Supports lactation, Reduces menopause related issues, Good for children and infants.

For use of Regd. Medical Practitioners only.



Since 1920

Ashtavaidyan Thrissur Thaikat Mooss'
SNA OUSHADHASALA
PRIVATE LIMITED

Moospet Road, East Fort,
Thrissur, Kerala - 680 005
T: 0487-2420948, 2441948
mail@thaiikatmooss.com
www.thaiikatmooss.com



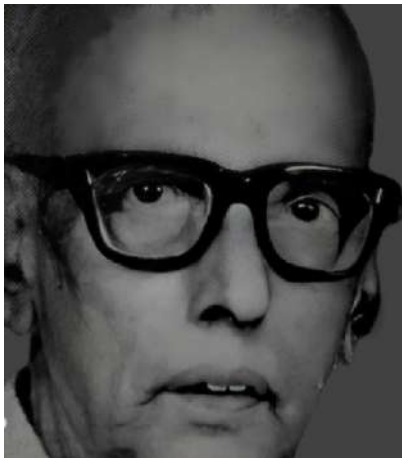
ഡോ. ഓഗീഷ് പി.പി
പ്രൊഫസർ, പഞ്ചകർമ്മ വിഭാഗം
വി.പി.എസ്.വി. ആയുർവേദ കോളേജ്
കോട്ടക്കൽ



ഡോ. സുബീൻ വൈദ്യമം
അസി. പ്രൊഫസർ, പഞ്ചകർമ്മ വിഭാഗം
വി.പി.എസ്.വി. ആയുർവേദ കോളേജ്
കോട്ടക്കൽ

കേരളീയ ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥകാരന്മാരുടെ
ജീവചരിത്രങ്ങളിലൂടെയുള്ള സഞ്ചാരപരമ്പര

വൈദ്യവും തുലികയും വി. എം. കുട്ടികൃഷ്ണമേനോൻ



ക്ഷീണിക്കാത്ത മനീഷയും മഷിയുണങ്ങിടാത്ത പൊൻപേനയും കൈമുതലായുണ്ടായിരുന്ന സാഹിത്യകാരൻ; മലയാളത്തിലെ ആദ്യ ഗവേഷണവിദ്യാർത്ഥി; അതിമഹാനായിരുന്ന പിതാവിന്റെ മഹാനായ പുത്രൻ; പ്രഗൽഭനായിരുന്ന ആയുർവേദ ഭിഷഗ്വരൻ- ഇങ്ങനെ നിരവധി വിശേഷണങ്ങളാൽ വർണ്ണിച്ചാലും മതിവരാത്ത വ്യക്തിത്വം. ശ്രീ. വി.എം. കുട്ടികൃഷ്ണമേനോൻ അതിർവരമ്പുകളില്ലാത്ത ഒരു തനതു ജീവിതപാതയിലൂടെയായിരുന്നു സഞ്ചരിച്ചത്. ആ പാതയിലെ പ്രയാണത്തിനിടയിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കാല്പാടുകൾ നിരവധി മേഖലകളിൽ പതിഞ്ഞു -ആയുർവേദത്തിൽ, കലകളിൽ, സാഹിത്യത്തിൽ, സാംസ്കാരിക രംഗത്ത് തുടങ്ങിയവയിൽ പ്രത്യേകിച്ച്.

1907 ഒക്ടോബർ മാസം തൃശൂരിൽ അമ്പാട്ട് വടക്കേ മുടവക്കാട്ട് നാണിക്കുട്ടിയമ്മയുടേയും പ്രസിദ്ധ സാഹിത്യകാരൻ രാമവർമ്മ അപ്പൻ തമ്പുരാന്റേയും മകനായാണ് കുട്ടികൃഷ്ണമേനോൻ ഭൂജാതനായത്. ചിതലിനു മുതലായി തീർന്നു പോവുമായിരുന്ന പല അമൂല്യഗ്രന്ഥങ്ങളുടെയും താളിയോലകൾ കണ്ടെത്തി, പരിശോധിച്ച്, അച്ചടിപ്പിച്ച അപ്പൻ തമ്പുരാന്റെ ആ ഗവേഷണതര മകനും പകർന്നു കിട്ടാതിരുന്നില്ല. തൃശൂർ മോഡൽ ബോയ്സ് ഹൈസ്കൂളിലും സെന്റ് തോമസ് കോളേജിലുമായി ഔദ്യോഗിക വിദ്യാഭ്യാസം ആരംഭിച്ചു. തുടർന്ന് തിരുവനന്തപുരം ആർട്സ് കോളേജിൽ ബിരുദ പഠനത്തിന് ചേർന്നപ്പോൾ സതീർത്ഥ്യനായി ശുരനാട് കുഞ്ഞൻപിള്ളയും ഉണ്ടായിരുന്നു. ബിരുദ പരീക്ഷയിൽ ഒന്നാം ക്ലാസ്സ് പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്ന മേനോന് രണ്ടാം ക്ലാസ്സേ ലഭിച്ചുള്ളൂ. അതിനു കാരണമായത് മേനോന്റെ ഉത്തരങ്ങൾ ചോദ്യങ്ങളിലെ പാകപ്പിഴകൾ



ചുണ്ടിക്കാണിക്കുന്നവയായിരുന്നുവെന്നതും ചോദ്യകർത്താവും മൂല്യനിർണ്ണേതാവും ഒരേ ആൾ തന്നെയായിരുന്നുവെന്നതുമാണെന്ന് സഹപാഠികൾ ഓർമ്മ പങ്കുവെച്ചിട്ടുണ്ട്. ബിരുദാനന്തരം ഗവേഷണവിദ്യാർത്ഥിയായി ചരിത്രം കുറിച്ചത് മദിരാശി സർവ്വകലാശാലയിൽ ഡോ. ചേലനാട്ട് അച്യുതമേനോന്റെ കീഴിലായിരുന്നു (1894-1952, 1938 ൽ ലണ്ടൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്ന് പി. എച്ച്. ഡി ലഭിച്ചു. ഒരു വിദേശസർവ്വകലാശാലയിൽ നിന്ന് മലയാളത്തെ സംബന്ധിച്ച് ആദ്യമായി ഗവേഷണം ചെയ്യുന്നത് ഇദ്ദേഹമാണ്). കേരളത്തിനെ നടനകല എന്ന ഗവേഷണപ്രബന്ധം പൂർത്തിയാക്കി യഥാസമയം സമർപ്പിക്കാൻ കഴിയാതെ കുട്ടികൃഷ്ണമേനോന് തൃശൂരിലേക്ക് മടങ്ങേണ്ടി വന്നത് സഹോദരങ്ങളുടെ മരണവും പിതാവിന്റെ അനാരോഗ്യവും കൊണ്ട് വഷളായ ഗൃഹാന്തരീക്ഷം മൂലമായിരുന്നു. പിൽക്കാലത്ത് പ്രഭാഷണങ്ങളിലൂടെയും, എഴുത്തിലൂടെയുമാണ് മലയും കടലുമാണ് കേരളത്തിന്റെ സൃഷ്ടികർത്താക്കൾ എന്ന് സ്ഥാപിക്കുന്ന ഈ പ്രബന്ധം മലയാളികൾക്ക് അനുഭവവേദ്യമായത്.

നാട്ടിൽ മടങ്ങിയെത്തിയ ശേഷം അദ്ദേഹം തൃപ്പൂണിത്തുറ സംസ്കൃത കോളേജിൽ ഇംഗ്ലീഷ് അദ്ധ്യാപകനായും എറണാകുളം മഹാരാജാസ് കോളേജിൽ മലയാളം അദ്ധ്യാപകനായും ഹ്രസ്വകാലം പ്രവർത്തിച്ചു. മംഗളോദയം പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളുടെ സഹപത്രാധിപനായും പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. തൃശൂർ ജില്ലയിലെ വെങ്കിടങ്ങ് പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡണ്ടായും അദ്ദേഹം ദീർഘകാലം പൊതുരംഗത്ത് സജീവമായിരുന്നു. അപ്പൻ തമ്പുരാന്റെ ഭൃതരായർ എന്ന കൃതി ചലച്ചിത്രമാക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളിലും അദ്ദേഹം സജീവ പങ്കാളിയായിരുന്നുവെങ്കിലും ആ ഉദ്യമം ഫലം കണ്ടില്ല. എഴുത്തിലും, സാംസ്കാരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും സക്രിയനായിരുന്ന മേനോൻ പ്രസംഗകലയിലും നിപുണനായിരുന്നു. തീപ്പൊരി പ്രസംഗം ചെയ്യുന്നതല്ല, മറിച്ച് അഗാധമായ വിഷയാവതരണസാമർത്ഥ്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശൈലി. കേരളവർമ്മ അമ്മാവൻ തമ്പുരാന്റെ കീഴിൽ ആയുർവേദ പഠനം ആരംഭിച്ച മേനോൻ പാഠയിൽ രാമൻ പിള്ള, പുത്തേഴത്ത് രാമൻ മേനോൻ, അലനല്ലൂർ മാധവപ്പണിക്കർ, തൃക്കോവിൽ കുഞ്ഞികൃഷ്ണ വാരിയർ, ചേമഞ്ചേരി വിഷ്ണു ശർമ്മ തുടങ്ങിയവരിൽ നിന്ന് അദ്ദേഹം പലകാലങ്ങളിലായി ബാലചികിത്സ, വിഷചികിത്സ തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളിൽ തുടർപഠനം നടത്തി. വെങ്കിടങ്ങിലെ സ്വഗൃഹം കേന്ദ്രീകരിച്ച് ചികിത്സ നടത്തിവന്ന അദ്ദേഹം ചികിത്സകനായി വളരെയധികം ശോഭിച്ചിരുന്നു. ഇതിനു പുറമേ കഥകളി, ഓട്ടൻ തുള്ളൽ തുടങ്ങിയ ക്ഷേത്രകലകൾ, ഗാത്രകലകൾ, നാട്ടറിവുകൾ, ഇന്ദ്രജാലം, ക്രിക്കറ്റ്, ഫുട്ബോൾ എന്നിവയിലെല്ലാം മേനോൻ തല്പരനായിരുന്നു.

വി.സി. കൃഷ്ണൻ ഭട്ടതിരിപ്പാട്, ഡോ. ഡി.പി. ഹരിദാസ്, എ. കെ മൊഹിനൂദ്ദീൻ തുടങ്ങി നിരവധി ശിഷ്യരും മേനോനുണ്ടായിരുന്നു. മേനോന്റെ ശിഷ്യരിൽ വി. സി. കൃഷ്ണൻ ഭട്ടതിരിപ്പാടിനെക്കുറിച്ച് എടുത്തു പറയേണ്ടതുണ്ട്. വെങ്കിടങ്ങ് സ്വദേശിയായ അദ്ദേഹമാണ് കുട്ടികൃഷ്ണമേനോന്റെ രചനകളിൽ സന്തതസഹചാരിയായി നിന്നത്. അദ്ദേഹത്തോടുള്ള മേനോന്റെ കൃതജ്ഞതയും സ്നേഹവും ചികിത്സാകൗതുകമെന്ന പുസ്തകത്തിൽ



സമർപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. വ്യാസൻ ഗണപതി എന്ന പോലെയൊന്നാണ് അവതാരികയിൽ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത് ഒട്ടും അതിശയോക്തിയല്ല. മേനോന്റെ രചനകൾ പിറന്ന സന്ദർഭത്തെക്കുറിച്ച് ശ്രീ. ഭട്ടതിരിപ്പാട് പറയുന്നതിങ്ങനെ - തലയ്ക്ക് പിറകിൽ കൈകോർത്ത് വെച്ചിരുന്ന് പറയാൻ തുടങ്ങും. എഴുതി വെച്ച ഒരു സൂഷ്ടി ക്രമമായി വായിക്കുന്ന ലാളിത്യത്തോടെ, അദ്ദേഹം വാചകങ്ങൾ പറയും. അത് എഴുതി എടുക്കുകയേ വേണ്ടൂ. കാര്യമായ തിരുത്തലുകൾ ഒന്നും വേണ്ടി വരാറില്ല.

ആയുർവേദ ചികിത്സയുടെ അശാസ്ത്രീയതയെപ്പറ്റി മാതൃഭൂമി ആഴ്ചപ്പതിപ്പിൽ (1962 ഡിസംബർ) ഡോ. കെ.ജി. അടിയോടി എഴുതിയ ലേഖനത്തിന് അതേ ലക്കത്തിൽ വി.എം. കുട്ടികൃഷ്ണമേനോൻ എഴുതിയ മറുപടി (കേരളത്തിലെ വിഷവൈദ്യം) അക്കാലത്ത് ബഹുജനശ്രദ്ധ പിടിച്ചു പറ്റിയിരുന്നു. ശാസ്ത്രത്തിനു നേരേ ഉയർന്നിരുന്ന ആക്രമണങ്ങളിൽ യുക്തി ഭദ്രമായ വിശദീകരണങ്ങളടങ്ങിയ നിരവധി ലേഖനങ്ങളിലൂടെ മേനോൻ അതിനെ പ്രതിരോധിച്ചു. ആയുർവേദത്തിന് സംഭവിക്കാവുന്ന അപചയത്തെക്കുറിച്ചും, ഭാവിയിൽ ശാസ്ത്രത്തെ എങ്ങനെ മുന്നോട്ട് കൊണ്ടു പോകണമെന്നതിനെക്കുറിച്ചുമൊക്കെ വ്യക്തമായ ഉൾക്കാഴ്ചയുണ്ടായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്. കേരള സംസ്കൃത അക്കാദമിയുടെ വിദ്യാഭ്യാഷണം ഫെഡറേഷന്റെ വ്യഭാകാശ്യപൻ ബിരുദവും അദ്ദേഹത്തിന് ലഭിക്കുകയുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. പുറനാട്ടുകര കേന്ദ്രീയ സംസ്കൃത വിദ്യാപീഠത്തിന്റെ പ്രസിഡണ്ടായും അദ്ദേഹം സേവനമനുഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ട്.

1995 ആഗസ്ത് 16 ന് ഈ മഹാപ്രതിഭ കാലയവനികയ്ക്കുള്ളിൽ മറഞ്ഞപ്പോൾ തന്റേതായി കൈരളിയ്ക്ക് സമ്മാനിച്ചത് നിരവധി അമൂല്യ രചനകളാണ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ലൈബ്രറിയിലെ ഗ്രന്ഥങ്ങളെല്ലാം തന്നെ ഒല്ലൂർ വൈദ്യരത്നം ആയുർവേദ കോളേജിലേക്ക് ദാനം ചെയ്യപ്പെട്ടു.

കുടുംബം

ഉള്ളനാട്ടു വിലാസിനി അമ്മയായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ സഹധർമ്മിണി. ഉഷ, സുഷമ, മധു, പ്രസന്ന, രേണുക എന്നിവരാണ് ഈ ദമ്പതികളുടെ മക്കൾ. കേരള സാഹിത്യ അക്കാദമിക്ക് വേണ്ടി വി.എം. കുട്ടികൃഷ്ണമേനോന്റെ ജീവചരിത്രം രചിച്ച പ്രൊ. ചന്ദ്രനിലി രവി ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ മകളുടെ ഭർത്താവാണ്.

കൃതികൾ

കേരളത്തിലെ നടനകല (1957), അപ്പൻ തമ്പുരാന്റെ സാഹിത്യശില്പം (സമ്പാ)(1968), അഷ്ടാംഗഹൃദയം സൂത്രസ്ഥാനം (വിവർത്തനം) (1976), ക്രിയാകൗമുദി (ഭാഷാവിഷവൈദ്യം)(1986), ചികിത്സാ കൗതുകം(1993), കലയും വിദ്യയും



കാഴ്ചപ്പാടുകളിലൂടെ (1997) എന്നിവയാണ് കൃതികൾ.

ആയുർവേദ കൃതികൾ

രഞ്ജിനി വ്യാഖ്യാനം

അഷ്ടാംഗഹൃദയം സൂത്രസ്ഥാനത്തിലെ ആദ്യത്തെ 6 അദ്ധ്യായങ്ങളുടെ വാക്യാനുവാക്യ വൃത്താന്തവൃത്തവിവർത്തനവും വ്യാഖ്യാനവുമടങ്ങിയതാണീ കൃതി. വളരെ വിസ്തൃതവും വിശാലവുമാണ് ഈ വ്യാഖ്യാനമെന്നത് പ്രത്യേകം എടുത്തു പറയേണ്ട ഒരു കാര്യമാണ്. ആമദോഷത്തിന്റെ പ്രസക്തി എന്ന ഭാഗത്തിലൂടെ ഒന്നു കണ്ണോടിക്കുമ്പോൾ കാണുന്ന താഴെ കുറിക്കുന്ന വരികളിൽ നിന്ന് മേനോന്റെ ഗവേഷണബുദ്ധിയുടെ ഗഹനത മനസ്സിലാക്കാം - ദേഹാഗ്നികളുടെ ഈ പചനപ്രക്രിയയെ ആധുനിക ശാസ്ത്രപ്രകാരം ഇങ്ങനെ വ്യവഹരിക്കാം. പ്രോട്ടീൻ (Protein) തുടങ്ങിയ ആഹാരദ്രവ്യങ്ങളെ ജന്ദരാഗ്നിയും ധാതാഗ്നിയും പാകം ചെയ്തിട്ട് ഓരോ മലത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ പരിവർത്തനം ചെയ്യുന്നു. പ്രോട്ടീന്റെ പചനത്തിൽ അമിനോ അമ്ലമായി (amino acid) ധാതാഗ്നി വഴി യൂറിയയുടെ (urea) രൂപത്തിൽ പരിണമിക്കുന്നു. ഈ രണ്ടഗ്നികളുടേയും മന്ദത കൊണ്ട് ഈ അന്തിമദ്രവ്യങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാതെ മദ്ധ്യവർത്തിയായ അർദ്ധപാകദ്രവ്യങ്ങൾ നിർമ്മിക്കപ്പെടുമ്പോൾ അവയെ ആമം എന്നു പറയാം. അതു പോലെതന്നെ പ്രോട്ടീന്റെ അപൂർണ്ണ പാകം കൊണ്ട് യൂറിക് അമ്ലം (uric acid) നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്നു. ഇതാണ് സന്ധിവാതത്തിൽ സന്ധികളിൽ സഞ്ചയിക്കപ്പെടുന്നത്.

അതുപോലെത്തന്നെ ദ്രവ്യസംബന്ധിയായ അദ്ധ്യായങ്ങൾ അത്യന്തം സൂക്ഷ്മതയോടെയും അഗാധമായും ആണ് അദ്ദേഹം തയ്യാറാക്കിയത്. മുരിങ്ങയിലയുടെ ഗുണകർമ്മങ്ങൾ വിവക്ഷിക്കുന്നിടത്ത് മുരിങ്ങയില ഞരമ്പു കൂടാതെ എടുത്ത് ഉപ്പു കുട്ടി വേവിച്ച് വെന്താൽ വെള്ളം പിഴിഞ്ഞു കളഞ്ഞ് അല്പമായി നെയ്യു പുരട്ടി വലിയിച്ചു ഭക്ഷിക്കുന്നതായാൽ മുലപ്പാൽ ധാരാളമായുണ്ടാകും എന്നും രക്താദിമർദ്ദത്തിൽ മുരിങ്ങയിലയുടെ നീരിന്റെ ഉപയോഗം ഫലം ചെയ്യുമെന്നും കുറിച്ചിരിക്കുന്നു. സിദ്ധാന്തങ്ങളുടെ പ്രതിപാദനത്തിലും പ്രയോഗങ്ങളുടെ സമാഹരണത്തിലും ഒരു പോലെ ശ്രദ്ധകൊടുത്ത് എഴുതിയ വ്യാഖ്യാനമാണ് രഞ്ജിനി എന്നതിൽ തർക്കമില്ല.

ചികിത്സാ കാതുകം

ശ്രീ. വി.എം. കുട്ടികൃഷ്ണമേനോന്റെ സൃഷ്ടികളിൽ ഏറ്റവും ബൃഹത്തായ ഒന്നാണ് ചികിത്സാ കാതുകം. 1993 ൽ കോയമ്പത്തൂർ ആസ്ഥാനമായ ലോക് സാമ്പ്യ പരമ്പരാ സംവർദ്ധൻ സമിതി (LSPSS) പ്രസിദ്ധീകരിച്ച, 1064 പേജുകളുള്ള പുസ്തകമാണ് ഇത്. അരനൂറ്റാണ്ടിലധികം കാലത്തെ, തന്റെ നിതാന്ത പരിശ്രമത്തിലൂടെ സമാഹരിച്ച അറിവുകളാണ് ഇതിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുള്ളത്.



പഴയ കാലത്തെ വ്യഭവൈദ്യന്മാരുടെ കൈവശമുണ്ടായിരുന്നതും, തിരുവനന്തപുരം ഗവൺമെന്റ് ആയുർവേദ കോളേജ് ലൈബ്രറി, മറ്റു ഗ്രന്ഥശാലകൾ ഇവയിലുള്ളതുമായ പ്രകാശിതവും അപ്രകാശിതവുമായ ഗ്രന്ഥങ്ങളും താളിയോലകളും നോക്കി കുറിച്ചെടുത്ത അറിവുകളെ ക്രോഡീകരിച്ചതാണ് ഇത്. സഹസ്രയോഗം, യോഗാമൃതം, വിശ്രുതമായ സംഹിതകൾ ഇവകളിലെ പരാമർശങ്ങളെ അത്യന്താപേക്ഷിതമല്ലാത്തതിടത്ത് ഒഴിവാക്കിയിരിക്കുന്നു. വിഷചികിത്സയൊഴിച്ച് മറ്റൊരു അംഗങ്ങളിലുമുള്ള രോഗങ്ങളുടെ നിദാനപഞ്ചകങ്ങളും ക്രിയാക്രമങ്ങളും പഥ്യക്രമങ്ങളും യഥാക്രമം ഇതിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ രസായനം, വാജീകരണം എന്നിവയും നാൽക്കാലി ചികിത്സയും ഔഷധ നിർമ്മാണ വിധികളും, സിന്ദൂര പ്രയോഗങ്ങളും പ്രത്യേകം പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. ഗൃഹ്യമായി ഉപയോഗിച്ചു വന്നിരുന്നതടക്കം ഏറ്റവും ഫലസിദ്ധിയുള്ള പ്രയോഗങ്ങളാണ് ഈ പുസ്തകത്തിൽ സമാഹരിച്ചിട്ടുള്ളതിലധികവും. പാർക്കിൻസൺസ് ഡിസീസ് തുടങ്ങിയ ആധുനിക രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള ചികിത്സാ കാതുകത്തെ ഒരു സമ്പൂർണ്ണ ചികിത്സാ ഗ്രന്ഥമെന്നു തന്നെ വിശേഷിപ്പിക്കാം. ഗവേഷകരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പഠന വിധേയമാക്കുവാ നുള്ള എണ്ണമറ്റ വിഷയങ്ങളുടെ കലവറയുമാണ് ചികിത്സാ കാതുകം.

ക്രിയാകാമുദി

1986 ൽ ബൃഹത്ഗ്രന്ഥപരമ്പരയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി, സാഹിത്യ പ്രവർത്തക സഹകരണ സംഘം പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ശ്രീ കുട്ടികൃഷ്ണമേനോന്റെ മറ്റൊരു കൃതിയാണ് ക്രിയാകാമുദി. വൈദ്യവിജ്ഞാനശാഖയിലുണ്ടായിട്ടുള്ള നൂറു കണക്കിനു താളിയോലകളും ഭാഷാവിഷയ വൈദ്യഗ്രന്ഥങ്ങളും പരിശോധിച്ച് അവയിൽ നിന്നും അമൂല്യങ്ങളായവയെ അടുകൂറും ചിട്ടയോടും കൂടി തെരഞ്ഞെടുത്ത് നിർമ്മിച്ചതാണ് ക്രിയാകാമുദി. കേരളീയ വിഷവൈദ്യത്തിന്റെ ആധാരഗ്രന്ഥമായിട്ടുള്ള ജ്യോത്സ്മനികയോടുള്ള ആദരവോടെത്തന്നെയായിരിക്കാം അതിന്റെ പര്യായമായ കാമുദി എന്ന പേര് തന്റെ ഗ്രന്ഥത്തിനു നൽകിയത്. മണിപ്രവാളശൈലിയിൽ, ഏകദേശം പന്ത്രണ്ടായിരത്തോളം ശ്ലോകങ്ങളും തൊള്ളായിരത്തിയമ്പതോളം പേജുകളും ഉള്ള ഇത് ഒരു പക്ഷെ വിഷചികിത്സയിലെ ഏറ്റവും വലിയ പുസ്തകം തന്നെയാകും. സർപ്പവിഷത്തിലെ വിശേഷവും സമാന്യവുമായ ചികിത്സകൾ, ഉദഗവിഷോപദ്രവങ്ങൾ, ആവുവിഷം, ചതുഷ്പദാദി വിഷം, കീടാദി വിഷം, ക്ഷുദ്ര വിഷം, സ്ഥാവര വിഷം, ശുദ്ധിവിധികളും പ്രത്യുഷധങ്ങളും, ക്രിയാ ക്രമങ്ങൾ, ദൂതലക്ഷണം എന്നിവയ്ക്കു പുറമേ കേരളീയ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായത്തെ സംബന്ധിച്ചിട്ടുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ പഠനാർഹമായ ലേഖനങ്ങളും അനുബന്ധമായി ചേർത്തിരിക്കുന്നു. മറ്റൊരു സവിശേഷത, സംഹിതോക്തമായ സർപ്പജാതികൾക്കു പുറമേ കേരളത്തിൽ കാണുന്ന ചേനത്തണ്ടൻ, കുഴിമണ്ഡലി, വെൺപാലമൂർഖൻ തുടങ്ങിയവ കടിച്ചാലുള്ള ലക്ഷണങ്ങളേയും ചികിത്സകളേയും പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നതാണ്. വിഷചികിത്സയിൽ സാധാരണമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്ന വിഷവിലാദി ഗുളിക തുടങ്ങിയ യോഗങ്ങളുടെ പ്രാമാണികഗ്രന്ഥവും ക്രിയാകാമുദിയാണ്. കൂടാതെ വിഷബാധയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന കോഴിചികിത്സയെക്കുറിച്ച് വിശദമായിത്തന്നെ ഇതിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. റേഡിയേഷൻ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ആഘാതങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുമുള്ള വിവരണങ്ങളും ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ തന്നെയാണ്.

WE HAVE YOUR BACK COVERED

BRING THE FOCUS BACK ON YOU, NOT YOUR BACK PAIN

INTRODUCING A RANGE OF SPINE CARE PRODUCTS
INSPIRED FROM ANCIENT AYURVEDA



CERVIGEST[®] AVARTHY CAPSULE



Comprehensive
Cervical Spine Care

LUMBAGEST[®] AVARTHY CAPSULE



Effective solution for
Lumbar Spondylitis & Sciatica



Academies • Clinics • Hospitals • Products • Resorts
Toll Free Number: 1800-103-5790
www.keralaayurveda.biz | Email ID: info@keralaayurveda.biz





അനുഭവ സിദ്ധമായ പ്രയോഗങ്ങൾ

പ്രസവരക്ഷ:

പ്രസവരക്ഷയിൽ ധാന്യന്തരത്തിന്റെ കല്പനാഭേദങ്ങൾക്ക് ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. കേരളീയ ചികിത്സകർ ധാന്യന്തരം കഷായം, ധാന്യന്തരം കഷായ ഗുളിക, ധാന്യന്തരം തൈലം / കുഴമ്പ്, ധാന്യന്തരാരിഷ്ടം തുടങ്ങിയ യോഗങ്ങൾ ധാരാളമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. പ്രസവത്തോടനുബന്ധിച്ചുണ്ടാകുന്ന ത്രിദോഷകോപം, അപാനവൈഗുണ്യം, മൂലവായം എന്നിവ പരിഹരിക്കുവാനും, മർമ്മക്ഷതം ശമിപ്പിക്കുവാനും, ഉദരപേശികളുടെ ബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും ഗർഭാശയത്തിന്റെ സങ്കോചത്തിനും, യോനിഭ്രംശം മാറ്റുവാനും, രക്തസ്രാവം ശമിപ്പിക്കുവാനും, വ്യാധിക്ഷമതം വീണ്ടെടുക്കുവാനും, ധാന്യന്തരം യോഗങ്ങളുടെ അടിയ പ്രസവരക്ഷ ഉത്തമമാണ്. ധാന്യന്തരം കഷായത്തിൽ ധാന്യന്തരം ഗുളിക ചേർത്ത് രണ്ടോ മൂന്നോ ആഴ്ച സുതികയ്ക്ക് നൽകുന്നത് സാധാരണമാണ്. ഇതോടൊപ്പം ദശമൂലാരിഷ്ടം, ജീരകാരിഷ്ടം, പഞ്ചകോലാസവം, കുറിഞ്ഞിക്കുഴമ്പ് ലേഹം /പുളികുഴമ്പ് എന്നിവ അവസ്ഥയനുസരിച്ച് നൽകാറുണ്ട്. സുതികയുടെ അഭ്യംഗത്തിന് ധാന്യന്തരം തൈലമോ / കുഴമ്പോ ഉപയോഗിക്കുന്നു. കൃശഗാത്രക്കാരിൽ ധാന്യന്തരം കുഴമ്പാണ് നല്ലത്. പിത്തപ്രകൃതിക്കാർക്കും വേനൽകാലത്തും പിണ്ഡതൈലം ചേർത്തുപയോഗിക്കാറുണ്ട്. അഗ്നിബലമുണ്ടെങ്കിൽ ധാന്യന്തരം സേവ്യതൈലം വാതകോപം ശമിപ്പിക്കുവാൻ നൽകാറുണ്ട്. മുലപ്പാലുണ്ടാകാൻ ശുദ്ധബലതൈലമോ, ക്ഷീരബലതൈലമോ ശിരോഭ്യംഗത്തിനുപയോഗിക്കാറുണ്ട്.

പ്രസവശേഷമുണ്ടാകുന്ന നടുവേദന:

പ്രസവശേഷം നടുവേദനയുണ്ടാകുന്നതും മുൻപുണ്ടായിരുന്ന നടുവേദന വർദ്ധിക്കുന്നതും സാധാരണയായി കണ്ടുവരാറുണ്ട്. ധാന്യന്തരം കഷായത്തിനൊപ്പം സുകുമാരം ഘൃതം സുകുമാരം രസായനം, ധാന്യന്തരം ആവർത്തികൾ, ദശമൂലാരിഷ്ടം, ധാന്യന്തരാരിഷ്ടം, ബലാരിഷ്ടം തുടങ്ങിയ ഔഷധങ്ങൾ ഔചിത്യപൂർവ്വം തിരഞ്ഞെടുക്കാം. പാലുടുന്ന സമയത്ത് ഗുൽഗുലു ചേർത്ത ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാറില്ല. Normal Delivery യെ തുടർന്ന് Pelvis നുണ്ടാകുന്ന ക്ഷതം മൂലം Sacroiliac ligament കൾക്കുണ്ടാകുന്ന inflammation നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന നടുവേദനയ്ക്ക് കാരണമാകാറുണ്ട്. ഏരണ്യസുകുമാരം, കല്യാണഗുളം തുടങ്ങിയ അനുലോമനൗഷധങ്ങൾ രാവിലെ നൽകി മീതെ ഈ കഷായം സേവിപ്പിക്കാം. ആരംഭത്തിൽ ശോഫഹര ലേപനങ്ങൾ (കൊട്ടംചുക്കാദി ചൂർണ്ണം / ഗൃഹധുമാദി ചൂർണ്ണം) ഉപയോഗിച്ച് നീരു കുറഞ്ഞതിനു ശേഷമായിരിക്കും തൈലപ്രയോഗങ്ങൾ അനുയോജ്യം.

ഗർഭിണി ആയിരിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാവുന്ന ഹോർമോൺ വ്യത്യാസങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ, Postural changes, Urinary infection, Coccydynia, അശാന്ത്രീയമായി കുട്ടിയെ എടുക്കുന്നതും മുലയുടുന്നതും- ഇങ്ങനെയുള്ള വ്യത്യസ്ത നിദാനഘടകങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഉചിതമായ ചികിത്സ ചെയ്താൽ നന്നായിരിക്കും.



സൂതികയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന മറ്റു വാതരോഗങ്ങൾ:

Pelvic pain, neck pain, De Quervain tendinitis, trigger finger, carpal tunnel syndrome, knee pain തുടങ്ങിയ വാതരോഗങ്ങൾ ഗർഭിണി - സൂതികാവസ്ഥകളിൽ സാധാരണമാണ്. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ പൊതുവേ ധാന്യന്തരം കഷായം ഉപയോഗിക്കാം. രോഗാവസ്ഥകൾക്കനുസരിച്ച് പ്രക്ഷേപങ്ങൾ മാറ്റുന്നതുചിതമാണ്. “സർവവാതവികാരജിത്” എന്ന് അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിലും “പക്ഷാഘാതാക്ഷേപകാർദ്ദിതാദി വിവിധ വാതവികാര: നിവർത്തന്തെ” എന്ന് സംഗ്രഹത്തിലും പറയുന്നു. ബലാതൈലം, ക്ഷീരബല, സഹചരാദി ആവർത്തികൾ, ദശമൂലാരിഷ്ടം, ബലാരിഷ്ടം തുടങ്ങിയ ഔഷധങ്ങൾ യുക്തിപൂർവ്വം ഉപയോഗിക്കാം. ബൃഹതൃാദി ചൂർണ്ണം, ശുണ്ഠീബലാദി ചൂർണ്ണം തുടങ്ങിയവ തോയപാകമാക്കിയും നൽകാം.

യോനിഭ്രംശം - ഗർഭശയച്യുതി

പ്രസവത്തോട് ചേർന്നുണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥകളിൽ കഷായത്തോടൊപ്പം ധാന്യന്തരം ആവർത്തികൾ, ലാക്ഷാദി ചൂർണ്ണം (ഏലാകണാദി കഷായത്തിന്റെ പ്രക്ഷേപം) എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാം. ധാന്യന്തരം തൈലം പിചുധാരണത്തിനും നല്ലത്.

മൂത്രാഘാതം

നിദാനഘടകങ്ങൾ വ്യക്തമായി തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവസ്ഥയനുസരിച്ച്, സുകുമാരം ഘൃതം, വസ്ത്രാമയാന്തകം ഘൃതം, ച്യവനപ്രാശം, വീരതരാദ്യാസവം തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കാം. തോയപാകങ്ങളും നല്ലതാണ് (ബൃഹതൃാദി ചൂർണ്ണം മുതലായവ).

പ്രസവത്തോടു ചേർന്നുണ്ടാകുന്ന Umbilical Hernia

C-Section നെ തുടർന്നും Normal delivery യെ തുടർന്നും Hernia സാധ്യത ഉണ്ടാകും. ധാന്യന്തരം തൈലത്തിന്റെ ഫലശ്രുതിയിൽ “ഷൺമാസാദാന്ത്രവൃദ്ധി: പ്രശാമ്യന്തി ച:” (അ. സം) പറയുന്നുണ്ട്. സുകുമാരം ഘൃതം, ഡാഡിമാദി ഘൃതം, സുകുമാരേരണ്ഡം തുടങ്ങിയവ പ്രക്ഷേപങ്ങളാക്കാം. പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന Hernia യിൽ ധാന്യന്തരം 101 ആവർത്തി പുരട്ടി, കഴഞ്ചിയിലയിട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിന്റെ ആവി ഏൽപ്പിക്കുന്നതു ഫലപ്രദമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

വ്യാധിക്ഷമത്വം പൊതുവേ കുറഞ്ഞ സ്ത്രീകൾക്കും പ്രസവശേഷം ബലം കുറഞ്ഞവർക്കും:

ധാന്യന്തരം കഷായം ഔചിത്യപൂർവ്വം പ്രക്ഷേപങ്ങളോടെയും കുട്ടുമരുന്നുകളോടെയും ഉപയോഗിക്കാം.

“തേന ബലപാരുഷ സ്മൃതി മതി മേധാഗ്നി വീര്യജാംസി വിവർദ്ധന്തെ” (അ.സം), ഇന്ദ്രകാന്തം ഘൃതം, ഡാഡിമാദി ഘൃതം, വിദാദ്യാദി ഘൃതം, അമൃതപ്രാശ ഘൃതം, അശ്വഗന്ധാദി ലേഹം, അജമാംസരസായനം, ബ്രാഹ്മരസായനം, ബലാതൈലം, ദശമൂലാരിഷ്ടം, ബലാരിഷ്ടം, അശ്വഗന്ധാരിഷ്ടം - തുടങ്ങിയവ യുക്തിപൂർവ്വം ചികിത്സയിൽ സംയോജിപ്പിക്കാം.



Post partum depression:

ഫലശ്രുതിയിൽ ഉന്മാദം പറയുന്നുണ്ട്. ബ്രഹ്മീഘൃതം, കല്യാണകഘൃതം, ശതാവരീഘൃതം തുടങ്ങിയവ യുക്തിപൂർവ്വം ഉപയോഗിക്കാം.

ദീർഘകാലമായി രോഗം കൊണ്ട് ക്ഷീണിതരായ സ്ത്രീകളുടെ പ്രസവരക്ഷയ്ക്കും സ്വാസ്ഥ്യ സംരക്ഷണത്തിനും:

“ദീർഘകാലക്ഷപിതവപുഷാ” എന്ന് സംഗ്രഹത്തിലെ ഫലശ്രുതി. മുകളിൽ വിവരിച്ച പ്രക്ഷേപങ്ങൾ ഉചിതമായി ഉപയോഗിക്കാം.

Female infertility:

“വന്ധ്യാ ച പുത്രം ഗുണവന്തമിച്ഛയാ ലഭേ ഇതിഃ” (അ. സം). സ്ത്രീ-പുരുഷ വന്ധ്യതയിൽ ധാന്വന്തരം യോഗങ്ങൾ (സേവ്യം, ആവർത്തികൾ തുടങ്ങിയവ പ്രസിദ്ധങ്ങളാണ്.) ഫലസർപിസ്, സുകുമാരം ഘൃതം/ രസായനം തുടങ്ങിയവ സ്ത്രീ വന്ധ്യത ചികിത്സയിൽ സംയോജിപ്പിക്കാം.

ഇതരരോഗങ്ങളിൽ കൂട്ടികളിലെ പേശിവേദന, വലിവ്:

ബലാതൈലം, ധാന്വന്തരം ആവർത്തികൾ, ഇന്ദുകാന്തം ഘൃതം തുടങ്ങിയവ യുക്തിപൂർവ്വം പ്രക്ഷേപങ്ങളാക്കാം.

Osteoporosis, osteoarthritis, cervical and lumbar spondylosis:

Degenerative ആയ ഇത്തരം രോഗങ്ങളിൽ പഴയകാലം മുതൽ ധാന്വന്തരം കല്പനാഭേദങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു. ധാന്വന്തരം, സഹചരാദി, ക്ഷീരബല ആവർത്തികൾ, ഗന്ധതൈലം, ഗുൽഗുലുതിക്തകം ഘൃതം, പഞ്ചതിക്തകം ഘൃതം തുടങ്ങിയവ കഷായത്തിനൊപ്പം യുക്തിയനുസരിച്ചുപയോഗിക്കാം.

പഴക്കമുള്ള Arthritis സന്ധിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പേശികൾക്ക് ശോഷം സംഭവിച്ചേയ്ക്കാം.

ഉദാ: Quadriceps wasting related with OA – Knees.

ധാന്വന്തരം പാൽക്കഷായമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് കൂടുതൽ നന്നായിരിക്കും.

Compression neuropathy:

Carpel Tunnel Syndrome_തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെ തുടർന്നുണ്ടാകുന്ന weakness & emaciation ന് ആവർത്തികൾ, വിദാദ്യാദി, രാസ്നാദി ഘൃതങ്ങൾ എന്നിവ പ്രക്ഷേപങ്ങളാക്കി ഉപയോഗിക്കാം.

Fracture & dislocations:

Acute disc herniation, soft tissue injuries തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകൾക്കും ഉചിതമായ പ്രക്ഷേപങ്ങളോടു കൂടി ഉപയോഗിക്കാം frequent shoulder dislocation ന് ഫലപ്രദമാണ്.

Neuro muscular diseases:

Stroke, MND, multiple sclerosis തുടങ്ങിയ കൃച്ഛസാധ്യ - യാപ്യരോഗങ്ങളിൽ യുക്തമായ പ്രക്ഷേപങ്ങളോടൊപ്പം ഉപയോഗിക്കാം

Seasonal & prophylactic use:

വാർദ്ധക്യ സംബന്ധമായ വാതരോഗങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാൻ, ലഘുകരിക്കാൻ, സന്ധി-പേശി-നാഡീബലം കുറയാതെയിരിക്കാൻ ഈ കഷായത്തിന്റെ ഉപയോഗം സമുചിതമാണ്.



മൂന്നാം ഭാഗം
ലേഖനത്തിന്റെ ഒന്നും രണ്ടും ഭാഗങ്ങൾ വായിക്കാൻ കൂടുതൽ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യുക

ഔഷധ നിർണ്ണയത്തിന് മുമ്പ്

അവസ്ഥാനുസൃത ചികിത്സാ നിർണ്ണയത്തെ കുറിച്ചുള്ള പഠനൽ ചർച്ചയുടെ സംഗ്രഹം

ഡോ. ബിനിത

സ്രോതോഗോധബലഭ്രംശ... എന്നു തുടങ്ങുന്ന ശാസ്ത്രഭാഗത്തു നിന്നും സാമാന്യമായ ആമലക്ഷണങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാം. നേരത്തേ ഡോ. ജിതേഷ് സാമദോഷങ്ങളുടെ ലക്ഷണം പറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞു. സാമവാതത്തിൽ ആമത്തിന്റേയും വാതത്തിന്റേയും ലക്ഷണങ്ങൾ സമ്മിശ്രമായി കാണപ്പെടുന്നു. ആമാവസ്ഥയുടെ കൂടുതലായുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ അജീർണ്ണ പ്രകരണത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കാം. (അജീർണം തു കഥാദാമം...). മല അപ്രവൃത്തിയിൽ വിരേചനം ഉപദേശിക്കുമ്പോൾ കോഷ്ഠത്തിന്റേ ജ്വരം പൈത്തികാമത്തിന്റേയും ശോഫം കഫജ ആമത്തിന്റേയും ലക്ഷണമായി പറയാം. വയറിന് കനം എണ്ണതേച്ചതിനോടനുബന്ധിച്ച് മോണവീക്കം, പല്ലു വേദന മുതലായ ലക്ഷണങ്ങൾ കഫജ ആമത്തിന്റേതായും ഫാനിടുന്നതിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള സന്ധി വേദന വാതത്തിന്റേതായും വൈകുന്നേരങ്ങളിലെ കുള്ളിട് പൈത്തിക ആമത്തിന്റേയും ലക്ഷണങ്ങളായി പറയാം. ലംഘനം കാര്യമേമേ തു എന്ന് തുടങ്ങി ചികിത്സാനുസൃതവും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

ഡോ. മുക്കേഷ്. ഇ

അപക അന്നരസം എന്നതിലുപരി ആമത്തെ കുറച്ചു കൂടെ വിശാലമായി ചിന്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ വ്രണം പോലുള്ള അവസ്ഥകളിലെ ആമത്തെ വളരെ കൃത്യമായി നിർവചിക്കാൻ കഴിയും. അഷ്ടാംഗഹൃദയം വ്യാഖ്യാനത്തിൽ ദോഷാനുബന്ധ ആമലക്ഷണങ്ങൾ അതതു ദോഷങ്ങളുടെ സ്ഥാനത്തിനനുസരിച്ചാണ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. പക്ഷേ, ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ ശാഖാശ്രിതമായ ആമത്തിൽ കാണപ്പെടുമെന്ന് തീർത്തും പറയാൻ കഴിയില്ല. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ ചരകസംഹിതയിലെ അന്നവിഷം എന്ന ആശയം പരിഗണിക്കാവുന്നതാണ്.

“സംസൃജ്യമാനം പിത്തേന ദാഹം തൃഷ്ണാം മുഖാമയാൻ
ജനയത്യമൃപിത്തം ച പിത്തജാംശ്ചാപരാൻ ഗദാൻ
യക്ഷ്മപീനസമേഹാദീൻ കഫജാൻ കഫസംഗതം
കരോതി വാതസംസൃഷ്ടം വാതജാംശ്ച ഗദാൻ ബഹുൻ” (ച.ചി.15/47-48)

ശരീരത്തിൽ ചയാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു വിധേയമാകാതെ സ്വകർമ്മം ചെയ്യാൻ കഴിയാതെ കൂട്ടംകൂടി നിൽക്കുന്ന ദോഷങ്ങളേയോ മറ്റ് വസ്തുക്കളേയോ അപക അന്നരസത്തോടുകൂടിയോ അല്ലാതെയോ ഉള്ളതിനെ ആമം എന്നു വിളിക്കാം. ഒരു രോഗത്തിന്റേ സംപ്രാപ്തി ആരംഭിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ദോഷം സമൂലം നിർഹരിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ലെങ്കിൽ, അത്തരം രോഗികൾ തുടർച്ചയായ നിദാന സേവനത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ അവിടെ രോഗം പുനരാവിർഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.



അതു കൊണ്ടു തന്നെ അത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ നോക്കിക്കണ്ടു തന്നെ ചികിത്സിക്കണം. പക്ഷാഘാതം പോലുള്ള രോഗങ്ങളിലെ സ്റ്റിഫ്നെസ് പോലുള്ള അവസ്ഥകളിൽ ആമത്തിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം തെലം പുരട്ടുക മുതലായ ഉപശ്യാനുപശ്യങ്ങൾ വഴിയും കണ്ടു പിടിക്കാം. ചികിത്സയുടെ കാര്യത്തിൽ സാമപിത്തമാണ് ചികിത്സിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള അവസ്ഥ എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ആമത്തിന് ഉഷ്ണമാണ് ചികിത്സ എന്നാൽ പിത്തത്തിന് ഉഷ്ണം വിരോധിയാണ്. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിലാണ് തിക്തപാചനത്തിന്റെ പ്രസക്തി വരുന്നത്. പാചനാമൃതം കഷായം ഇതിന് വളരെ നല്ല ഒരു ഉദാഹരണമാണ്.

ഒരു രോഗാവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കുന്നത് പ്രധാനമായും രണ്ട് രീതികളിലൂടെയാണ്. ഒന്ന് രോഗിയിൽ കാണപ്പെടുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ, രണ്ടാമതായി ഉപശ്യാനുപശ്യങ്ങൾ. ആമലക്ഷങ്ങൾ അതിന്റെ ദോഷാനുബന്ധം ഉപയോഗിച്ച് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. സാമവാതത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ അത് കോഷ്ഠത്തിലാണെങ്കിൽ സ്രോതോരോധബലശ്രംശം മുതലായ ലക്ഷണങ്ങളും.. ശാഖാശ്രിതമായ വാതജ ആമത്തിലാകട്ടെ വാതവ്യാധിയിൽ പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങളിലൂടെയും (..സർവം ചമാരുതം സാമം...) സാമവാതരക്തലക്ഷണങ്ങളിലൂടെയും ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയുന്നു. സാമപിത്തത്തിൽ കോഷ്ഠത്തിലാണെങ്കിൽ മുൻപ് പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങളിലൂടെയും ശാഖയിലാണെങ്കിൽ പിത്തസ്ഥാനത്തല്ലാതെയുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾക്കനുസരിച്ചും ചികിത്സയോട് ശരീരം പ്രതികരിക്കുന്ന രീതിക്കനുസരിച്ചും സാമനിരമഅവസ്ഥകൾ വേർതിരിച്ചറിയാം.

സർവദേഹപ്രവിസ്യുതാൻ.... എന്നാലാണിരിക്കുന്ന സമാന്യചികിത്സ കഫത്തിനു ഉപയോഗിക്കാം. അഭോജനാദജീർണാത്.... എന്നാലാണിരിക്കുന്ന അന്നവിഷലക്ഷണങ്ങളും പ്രധാനമാണ്. ആയുർവ്വേദത്തിൽ ചികിത്സ എന്ന് പറയുന്നത് ലക്ഷണങ്ങളെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയാണ് പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ദോഷദുഷ്ടങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് അവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കുകയും അതിനുതക്കുന്ന ഔഷധം നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇൻഫ്ലമേറ്ററി മർക്കറുകൾ (സി ആർ പി, ഇ.എസ്.ആർ മുതലായവ) ഉള്ള രോഗികളിൽ ആമലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്നതിനോടൊപ്പം, ഇത്തരം അവസ്ഥകൾ ഇല്ലാതെയും ആമലക്ഷണങ്ങൾ കാണാറുണ്ട്.

ഡോ. ജിതേഷ്

അടിസ്ഥാനപരമായി ആമം കോഷ്ഠോത്ഭവം തന്നെയാണെന്നു പറയാം. അഷ്ടാംഗഹൃദയം വ്യാഖ്യാനത്തിൽ പറയുന്ന സാമവാതലക്ഷണത്തിൽ പറയുന്ന ക്രമശോ അംഗാനി പീഡയേത് എന്ന സ്വഭാവം തന്നെ ഗ്യധസിയിലും കാണുന്നത് (സ്ഫിക് പൂർവാ കടിപ്യഷ്ഠോരുജാനുജംഘാപദം ക്രമാത്). ഗ്യധസി ചികിത്സയിലും പാചന ഔഷധങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം എടുത്തു പറയുന്നുണ്ട്. (ഗ്യധസ്യാർത്തം നരം സമ്യക്പാചനാദേർവിശേഷത: ചക്രദത്തം). വേദനാവിശേഷവും ആമനിരമമായി കൃത്യമായി വേർതിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുന്നു. തീവ്രമായ വേദന സാമവാതത്തിൽ കാണപ്പെടുമ്പോൾ നിരമവാതത്തിൽ അല്പ വേദനയാണ് അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ശാഖയിൽ പിത്തലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുമ്പോൾ സാമപിത്തത്തെ കൂടാതെ ആശയാപകർഷഗതിയും സംശയിക്കാവുന്നതാണ്.

സ്വമാനസ്ഥിതമേവ ദോഷം സ്വാശയാദാകൃഷ്ട വായു സ്ഥാനാന്തരം ഗമയതി തദാസ്വമാനസ്ഥോ അപി സ വികാരം ജനയതി (മാ.നി. മധ്യകോശം) നാലാം ഭാഗം ആപ്ത നവംബർ ലക്കത്തിൽ



തിരുവനന്തപുരം

എ എം എ ഐ തിരുവനന്തപുരം ജില്ലാ കമ്മിറ്റിയും വനിതാ കമ്മിറ്റിയും സംയുക്തമായി സെപ്റ്റംബർ 18ആം തീയതി 'ഇന്റീമസി ആയുർവേദ വില്ലേജ്' റിസോർട്ടിൽ വെച്ചു എല്ലാ ഏരിയകളെയും ഉൾപെടുത്തിക്കൊണ്ട് നെടുമങ്ങാട് ഏരിയയുടെ ആഥിത്യേതയിൽ 'ഒന്നിച്ചോണം പൊന്നോണം 2022' എന്ന പേരിൽ ഓണോഘോഷ പരിപാടിയും കുടുംബ സംഗമവും നടത്തുകയുണ്ടായി. തിരുവനന്തപുരം ജില്ലാ പ്രസിഡന്റ് ഡോ. അജിത് വിയുടെ അധ്യക്ഷതയിൽ കൂടിയ ചടങ്ങ് സംഘടനയുടെ സംസ്ഥാന പ്രസിഡന്റ് ഡോ സി. ഡി. ലീന ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. എ.എം.എ റിസർച്ച് ഫോണ്ടേഷൻ സെക്രട്ടറി ഡോ ആനന്ദ് എസ്, ജില്ലാ സെക്രട്ടറി ഡോ ഉത്തം ഷാ, ജില്ലാ വനിതാ കമ്മിറ്റി ഭാരവാഹി ഡോ. ലുബ്ന, ഇന്റീമസി ഗ്രൂപ്പ് ചെയർമാൻ ശ്രീ. ശിവ യോഗി, ഓണോഘോഷ കമ്മിറ്റി ഭാരവാഹികളായ ഡോ അനസ്, ഡോ ഹരിത, ഡോ ഇനസെന്റ് ബോസ് തുടങ്ങിയവർ ആശംസപ്രസംഗം നടത്തി. വനിതാ കമ്മിറ്റിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ സംഘടിപ്പിച്ച തിരുവാതിര, പൂക്കളം തുടങ്ങി വിവിധ കലാ മത്സരങ്ങളോടുകൂടി പരിപാടികൾ ആരംഭിച്ചു. കുട്ടികളുടെ സംഘഗാനം, സംഘനൃത്തം, ഡോക്ടർമാരുടെ സംഘ ഗാനം, കസേരകളി, ബലുൺ ഉതി വീർപ്പിക്കൽ മത്സരം, എന്നിവ നടന്നു. ഉച്ചക്ക് വിഭവസമൃദ്ധമായ ഓണ സദ്യക്കു ശേഷം വിവിധ കായിക പരിപാടികൾ നടന്നു. വടംവലി, കൂടമടി, സുന്ദരിക്ക് പൊട്ടുതൊടൽ, എന്നീ മത്സരങ്ങളും നടന്നു. നെടുമങ്ങാട് ഏരിയ പ്രസിഡന്റ് ഡോ അനീഷ് എം ബിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ കുടുംബ സംഗമത്തിന് എത്തിയ എല്ലാ ഡോക്ടർമാർക്കും കുടുംബത്തിനും 'ഔഷധ സസ്യ വിതരണം' നടന്നു. മികച്ച പെർഫോമൻസ് ഏരിയ ആയി തിരുസിറ്റി നോർത്ത് ഏരിയയും, മികച്ച പങ്കാളി

ത്ത ഏരിയ ആയി നെടുമങ്ങാട് ഏരിയയും തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുകയും അവാർഡ് വിതരണം ചെയ്യുകയും ഉണ്ടായി.



കൊല്ലം

കൊല്ലത്തോണം വന്നോണം 2022 എന്ന കൊല്ലം ജില്ലാ കമ്മിറ്റി സംഘടിപ്പിച്ച ജില്ലാ ഓണോഘോഷപരിപാടികളും കുടുംബസംഗമവും 25/09/2022 ഞായറാഴ്ച വളരെ വിജയകരമായി സംഘടിപ്പിച്ചു. കൊല്ലം അഷ്ടമുടികായലിന്റെ തീരത്തുള്ള ജലദർശിനി റിസോർട്ടിൽ പൂക്കളമത്സരത്തോടു കൂടിയാണ് ഓണോഘോഷപരിപാടികൾ രാവിലെ 9 മണിക്ക് ആരംഭിച്ചത്. ഒന്നാം സ്ഥാനം കരുന്നാഗപ്പള്ളി ഏരിയയും രണ്ടാം സ്ഥാനം അഞ്ചൽ കടക്കൽ ഏരിയയും കരസ്ഥമാക്കി. മൂന്നാം സ്ഥാനം കൊല്ലം ഈസ്റ്റ് ഏരിയയ്ക്കായിരുന്നു. കുടുംബസംഗമത്തിന്റെ ഔപചാരിക ഉദ്ഘാടനം സംസ്ഥാന പ്രസിഡന്റ് ഡോ സി ഡി ലീന നിർവഹിച്ചു. ജില്ലാ കമ്മിറ്റിയും വനിത കമ്മിറ്റിയും സംസ്ഥാനപ്രസിഡന്റിനെ ചടങ്ങിൽ ആദരിച്ചു. ഡോ സുരേഷ് ബാബുവിന്റെ അധ്യക്ഷതയിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ ഡോ ടി എ സലീം, ഡോ. സുസൻ എം ജേക്കബ്, ഡോ.ആർ. രഞ്ജിത്, ഡോ. പ്രിയലക്ഷ്മി എന്നിവർ ഓണാശംസകൾ നേർന്നു.



പരിസ്ഥിതി ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ചു ഹൈസ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് നടത്തിയ ഉപന്യാസ രചന മത്സരവിജയികൾക്ക് ക്യാഷ് അവാർഡും അനുമോദനവും നൽകി. തുടർന്ന് തിരുവാതിരയും കലാപരിപാടികളും അവതരിപ്പിച്ചു. വനിതകളുടെയും പുരുഷൻമാരുടെയും വടംവലി മത്സരത്തോടെ ആറു മണിയോടുകൂടി ഈ വർഷത്തെ ഓണാഘോഷ കുടുംബസംഗമവും ഗംഭീരമായി അവസാനിച്ചു.

ഭേഷജം ഔഷധസസ്യ കൃഷി

കേരള സ്റ്റേറ്റ് മെഡിസിനൽ പ്ലാന്റ് ബോർഡ് 'ഭേഷജത്തിന്' അനുവദിച്ച ഔഷധസസ്യ കൾട്ടിവേഷൻ പ്രൊജക്ട് നടപ്പാക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി നടീൽ സ്റ്റേറ്റ് മെഡിസിനൽ പ്ലാന്റ് ബോർഡ് എക്സിക്യൂട്ടീവ് അംഗം ഡോ. പ്രിയദാസൻ 20/09/2022 ന് ഉച്ചക്ക് 3 മണിക്ക് ഓച്ചിറ വലിയകുളങ്ങര ഡോ. അർജുൻ മോഹന്റെ കൃഷി സ്ഥലത്ത് ഉദ്ഘാടനം നടത്തുകയുണ്ടായി. AMAI സാമിതികളും, ഭേഷജം ഭരണ സമിതി അംഗങ്ങളും, ജീവനക്കാരും ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.

പത്തനംതിട്ട

എ എം എ ഐ പത്തനംതിട്ടയുടെ ഈ വർഷത്തെ ഓണാഘോഷവും കുടുംബ സംഗമവും 'കളിയിടക്ക' സെപ്റ്റംബർ 17 ശനിയാഴ്ച തണ്ണീർമുക്കം കെ ടി ഡി സി സുവാസം റിസോർട്ടിൽ വെച്ചു നടന്നു. ഈ പരിപാടി പൂർണമായും അനൗദ്യോഗിക രീതിയിൽ ആണ് നടന്നത്. നമ്മുടെ അംഗങ്ങൾക്കും കുടുംബ അംഗങ്ങൾക്കും വിവിധ കലാ മത്സരങ്ങൾ, കൈ നിറയെ സമ്മാനങ്ങൾ കൈക്കൊടുക്കിയ ഈ പരിപാടി ശ്രദ്ധേയമായിരുന്നു. വിഭവ സമൃദ്ധമായ ഓണ സദ്യ അംഗങ്ങളും കുടുംബങ്ങൾക്കും വേണ്ടി ഒരുക്കിയിരുന്നു. കൺവീനർ ഡോ അശ്വതി ആലിസ് മത്സരങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി. ഡോ ആർ ജയചന്ദ്രൻ, ഡോ കെ പി സത്യന്ദ്രൻ, ഡോ വിനോദ് കൃഷ്ണൻ നമ്പൂതിരി എന്നിവർ സമ്മാനങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്തു. വൈകിട്ടുള്ള ചായ സൽക്കാരത്തോടെ എല്ലാവരും തണ്ണീർമുക്കം കായലിനോട് വിട ചൊല്ലി. പത്തനംതിട്ട ജില്ലാ ആസൂത്രണ സമിതി ആരോഗ്യ സബ് കമ്മിറ്റി വിദഗ്ധ അംഗമായി നമ്മുടെ അംഗവും ആപ്ത മുൻ ചീഫ് എഡിറ്ററുമായ ഡോ ഉഷ കെ പുതുമന നാമനിർദ്ദേശം ചെയ്യപ്പെട്ടു.





ആലപ്പുഴ

ആലപ്പുഴ ജില്ലയുടെ ഓണാഘോഷ പരിപാടി ഓണപ്പുരം 2022 എന്ന പേരിൽ സെപ്റ്റംബർ 25 ഞായറാഴ്ച ഹരിപ്പാട് 'കാവൽ' വച്ച് ഓണാഘോഷവും കുടുംബ സംഗമവും നടന്നു. ആലപ്പുഴ ജില്ലാ പ്രസിഡന്റ് ഡോ രഞ്ജിത്ത് ചടങ്ങിൽ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ഹരിപ്പാട് ഏരിയ പ്രസിഡന്റ് ഡോ ദീപ്തി സ്വാഗതം അറിയിച്ച ചടങ്ങ് പ്രശസ്ത ടി വി സീരിയൽ താരം 'ശ്രുതി' ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. വിവിധ ഏരിയ തല ഗ്രൂപ്പ് പ്രോഗ്രാമുകളും ഏരിയാതല ഓൺലൈൻ പ്രോഗ്രാമുകളുടെ വിജയികൾക്ക് സമ്മാനദാനവും ചടങ്ങിൽ നിർവഹിച്ചു. സർവീസിൽ നിന്നും വിരമിച്ച ഡോക്ടർമാരെ ആദരിച്ച ചടങ്ങിൽ സംസ്ഥാന പ്രസിഡന്റ് ഡോക്ടർ ലീന ആശംസകൾ അറിയിച്ചു. ഏരിയ തല മത്സരത്തിൽ മാവേലിക്കര ഏരിയ ഒന്നാം സ്ഥാനവും ഹരിപ്പാട് ഏരിയ രണ്ടാം സ്ഥാനവും ചേർത്തല ഏരിയ മൂന്നാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കി. എവറോളിംഗ് ട്രോഫി മാവേലിക്കര ഏരിയ കരസ്ഥമാക്കി.

കോട്ടയം

എ എം എ ഐ കോട്ടയം ജില്ലയുടെ 2022 വർഷത്തിലെ ഓണാഘോഷ പരിപാടി സെപ്റ്റംബർ 18, ഞായറാഴ്ച തെള്ളകം ചൈതന്യ പാസ്റ്ററൽ സെൻററിൽ വച്ച് നടത്തപ്പെട്ടു. ജില്ലാ പ്രസിഡന്റ് ഡോ. ആഷ എസ്. അധ്യക്ഷത വഹിച്ച യോഗം എറണാകുളം സോൺ പ്രസിഡന്റ് ഡോ.സീനിയ അനുരാഗ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. മുൻ സംസ്ഥാന പ്രസിഡണ്ട് ഡോ. രാജു തോമസ്, കേരള മെഡിക്കൽ കൗൺസിൽ അംഗം ഡോ.ഷേർളി ദിവനി, ജില്ലയിലെ മുതിർന്ന അംഗം ഡോ.നന്ദകുമാർ എൻ. എന്നിവർ ആശംസ പറഞ്ഞ യോഗത്തിന് ജില്ലാ സെക്ര

ട്ടറി ഡോ.സിബി കുര്യാക്കോസ് സ്വാഗതവും ജില്ലാ ട്രഷറർ ഡോ സുഷാ ജോൺ നന്ദിയും പറഞ്ഞു. പൂക്കളമിട്ട് ആരംഭിച്ച ഓണാഘോഷ പരിപാടികൾ ഉദ്ഘാടനചടങ്ങിന് ശേഷം ഓണപ്പുരയുടെ ഗംഭീര ആഘോഷമായി മാറി. അംഗങ്ങളുടെ കുട്ടികളുടെ വിവിധ കലാപരിപാടികൾ, വനിതാ ഡോക്ടർമാരുടെ തിരുവാതിര, പുരുഷ ഡോക്ടർമാരുടെ ഗ്രൂപ്പ് ഡാൻസ്, കസേരകളി തുടങ്ങി വിവിധ കലാപരിപാടികളും ഓണക്കളികളും നടന്നു. തുടർന്ന് വിഭവ സമൃദ്ധമായ ഓണസദ്യ ഏവരും ആസ്വദിച്ചു കഴിച്ചു. ഓണാഘോഷത്തോടനുബന്ധിച്ച് നാടൻ പൂക്കളം, ഓണക്കാഴ്ച, മലയാളി മങ്ക, കേരള ശ്രീമാൻ ,ഓണപ്പാട്ട്, പായസം, പാചക വീഡിയോ ,ഡാൻസ് എന്നീ മത്സരങ്ങൾ നടത്തിയതിന്റെ ഫലപ്രഖ്യാപനവും സമ്മാനദാനവും ഉച്ചയ്ക്കുശേഷം നടന്നു. സമ്മാനദാനം ജില്ലയിലെ മുതിർന്ന അംഗം ഡോ. കെ. വി. ജോസഫ് നിർവഹിച്ചു.

2022 സെപ്റ്റംബർ 24 ശനിയാഴ്ച കോട്ടയം ജില്ലാ കളക്ടറേറ്റിൽ വെച്ചു ചേർന്ന പൊതുജനാരോഗ്യ ബിൽ സെലക്ട് കമ്മിറ്റി യോഗത്തിൽ എ.എം.എ.ഐ യെ പ്രതിനിധീകരിച്ചു സംസ്ഥാന പ്രസിഡണ്ട് ഡോ. രാജു തോമസ്, എറണാകുളം പ്രസിഡന്റ് ഡോ.സീനിയ അനുരാഗ്, കേരള മെഡിക്കൽ കൗൺസിൽ അംഗം ഡോ ഷേർലി ദിവനി, ജില്ലാ പ്രസിഡണ്ട് ഡോ.ആഷ എസ്., സംസ്ഥാന കമ്മിറ്റി അംഗം ഡോ.അഞ്ജന എൻ എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു. സംഘടന മുന്നോട്ട് വെച്ച ഭേദഗതികളും, ബില്ലിൽ മേലുള്ള നമ്മുടെ ആശങ്കകളും വളരെ ഫലപ്രദമായി ആരോഗ്യ മന്ത്രിയുമായി ചർച്ച ചെയ്യുവാൻ സാധിച്ചു. ഡോ.രാജു തോമസ്, ഡോ. സീനിയ അനുരാഗ്, ഡോ.ആഷ എസ്. എന്നിവർ



വിവിധ പഞ്ചായത്തിലെ ജനപ്രതിനിധികൾ, ആരോഗ്യ സ്റ്റാന്റിംഗ് കമ്മിറ്റി ചെയർമാൻ, റസിഡൻസ് അസോസിയേഷൻ ഭാരവാഹികൾ തുടങ്ങിയവർ നമുക്ക് അനുകൂലമായി സംസാരിക്കുകയും പ്രൈസന്റേഷൻ കൊടുക്കുകയും ചെയ്തു.

എറണാകുളം

പെരുമ്പാവൂർ വെങ്ങോല പഞ്ചായത്ത് കാര്യലയത്തിൽ വച്ച് സെപ്റ്റംബർ 13, 14 തിയതികളിൽ എഫ്.എൻ.എച്ച്.ഡബ്ല്യു പ്രോഗ്രാം നടന്നു. എ എം എ ഐ എറണാകുളം ജില്ലാ വനിത കമ്മിറ്റി, എ എം എ ഐ പെരുമ്പാവൂർ ഏരിയ, കുടുംബശ്രീ ജെന്റർ റിസോഴ്സുമായി ചേർന്നാണ് നടത്തിയത്. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലത്തെ കുറിച്ച് ക്ലാസ്സ്, സൗജന്യ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ്, ഔഷധ സസ്യങ്ങളെ പരിചയപ്പെടുത്തൽ, ആയുർവേദ മരുന്നുകളുടെ സ്റ്റാൾ എന്നീ പരിപാടികളിൽ ഡോ അശ്വതി, ഡോ നീതു, ഡോ എലിസബത്ത്, ഡോ ജോയ് സ് എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു. ചടങ്ങിൽ 150 ഓളം പേർ പങ്കെടുത്തു.

ജില്ലാ വനിത കമ്മിറ്റിയും, പറവൂർ ഏരിയയും, കുടുംബശ്രീ ജെന്റർ റിസോഴ്സുമായി ചേർന്ന് ഏഴിക്കര പഞ്ചായത്ത് ഹാളിൽ വച്ച് എഫ്.എൻ.എച്ച്.ഡബ്ല്യു പ്രോഗ്രാം സെപ്റ്റംബർ 28 & 29 ദിവസങ്ങളിൽ നടത്തി. ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സ്, സൗജന്യവൈദ്യപരിശോധന, ഭക്ഷണ വിതരണം, പാചകമത്സരം ഇവ നടന്നു. സി.ഡി.എസ് ചെയർപേഴ്സൺ ശ്രീമതി ഗിരിജ ശശിധരൻ അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ ചേർന്ന യോഗത്തിൽ, ഗ്രാമ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് ശ്രീ .കെ . ഡി. വിൻസന്റ് ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ചു. എ.എം.എ.ഐ പറവൂർ ഏരിയ സെക്രട്ടറി ഡോ ബിനോയി എൻ ജെ പങ്കെടുത്തു. രണ്ട് ദിവസങ്ങളിലായി 280 പേരോളം പങ്കെടുത്തു.



പാലക്കാട്

പോഷൺ മാ 2022 ; ‘പോഷൺ അഭിയാൻ’ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി ഐസിഡിഎസുമായി സഹകരിച്ച് പാലക്കാട് എഎംഐഎ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസുകൾ നടത്തി.

നാഗലശ്ശേരി ഗ്രാമ പഞ്ചായത്ത് തൃത്താല ഐ സി ഡി എസ് മായി ചേർന്ന് പെരിങ്ങോട് വായനശാലയിൽ 28.09.2022 ന് ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സും , മെഡിക്കൽ ചെക്കപ്പും സംഘടിപ്പിച്ചു. ICDS officer പ്രഭ സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. പഞ്ചായത്ത് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ നിസാനത്ത് ആമുഖ പ്രസംഗം നടത്തി. പഞ്ചായത്ത് മെമ്പർ ഷീബ ആശംസ നേർന്നു. ഡോ നിഷ ക്ലാസ് എടുത്തു. 14 അംഗൻവാടികളിൽ നിന്നുമായി 64 ഓളം പേർ പങ്കെടുത്തു.

29.9.22 ന് വനിത ശിശു വികസന വകുപ്പിന്റെ പോഷൺ മാ 2022 നോട് അനുബന്ധിച്ചു പറളി പഞ്ചായത്തിൽ ഡോ ശാലു ധീരജ് ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസും പരിശോധന ക്യാമ്പും നടത്തി.

30.9.2022 ന് മകട പഞ്ചായത്ത്, മാങ്കോത്ത് അംഗൻവാടിയിൽവെച്ച് ഡോ ഡാനിയ കെ (ആയുർസദൻ , കോട്ടക്കൽ) രണ്ട് സി.എച്ച്.സി സിസ്റ്റർമാരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിച്ചു. 46 അമ്മമാരും കുട്ടികളും പങ്കെടുത്തു. പോഷകാഹാരക്കുറവിനെ സംബന്ധിച്ച് ബോധവൽക്കരണം നടത്തി.



തുശൂർ

എ എം എ ഐ തുശൂർ ജില്ല കമ്മിറ്റി സംഘടിപ്പിച്ച ഓണോഘോഷം സെപ്റ്റംബർ 4 തുശൂർ രവിവർമ്മ മന്ദിരത്തിൽ വെച്ച് നടന്നു. രാവിലെ 9.30 ന് പൂക്കളെ മത്സരത്തോടെ ആരംഭിച്ച ഓണോഘോഷം രവിവർമ്മ മന്ദിരം ഡയറക്ടർ ഫാ. വർഗ്ഗീസ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ജില്ലാ പ്രസിഡണ്ട് ഡോ.നേത്രദാസ് അധ്യക്ഷനായിരുന്നു. തുടർന്ന് അംഗങ്ങൾക്കായി ഓണകിസ്, നിമിഷകവി, അഭിനയ സിങ്കം, കസേരകളി തുടങ്ങി വിവിധ മത്സരങ്ങൾ നടത്തുകയുണ്ടായി. ഉച്ചയ്ക്ക് രവിവർമ്മ മന്ദിരത്തിലെ അന്തേവാസികളോടൊപ്പം ഓണസദയും ഡോക്ടർമാർ അവതരിപ്പിച്ച കലാപരിപാടികളും ഉണ്ടായിരുന്നു. പൂക്കളെ മത്സരത്തിൽ നാട്ടിക ഒന്നാം സ്ഥാനവും പുതുക്കാട് ഒല്ലൂർ ഏരിയകൾ രണ്ടാം സ്ഥാനവും ചേലക്കര തുശൂർ ഏരിയകൾ മൂന്നാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കി.

ഔഷധ പരിചയം; പ്രൈവറ്റ് ഡോക്ടർസ് സബ്കമ്മിറ്റി യും ഔഷധിയും ചേർന്ന് 'ഔഷധ പരിചയം ഡോ ദിവ്യ എസ് ബാലചന്ദ്രൻ (അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഡക്ഷൻ മാനേജർ, ഔഷധി) ക്ലാസ്സ് നടത്തി.

ലോക ജല സംരക്ഷണ ദിനം; ഈ വിഷയത്തിൽ ഡോ ദൃശ്യ മാടയ്ക്കോണം അങ്കണവാടിയിൽ ക്ലാസ്സ് നടത്തി.

പോഷൺ മാ 2022; പോഷകാഹാരത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ഡോ ദൃശ്യ മാടയ്ക്കോണം, ഡോ ആര്യമുസ്, ഡോ ദൃശ്യ എന്നിവർ വിവിധ അങ്കണവാടിയിൽ ക്ലാസ്സ് നടത്തി.

എല്ലാ ഞായറാചകളിലും അഷ്ടാംഗ ഹൃദയം ക്ലാസ്സ് നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

കൈപ്പുരംഗലം ഏരിയ കമ്മിറ്റിയും REAL ME ഫ്ളാറ്റ്ഫോമും ചേർന്ന് 10 ദിവസത്തെ Online self enrichment training program ഒക്ടോബർ 20 ന് ആരംഭിച്ചു.

മണലൂർ ഏരിയയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ സപ്തം

ബർ 3ന് CME ON RENAL DISORDERS, പ്രൊഫ. മുരളികൃഷ്ണ, സെശാസ്ത്രം ഭൈഷ്യ കൽപന മേധാവി, SJG Ayurveda Medical College, Koppa, ക്ലാസെടുത്തു.

പോഷൻ അഭയാൻ ഡോ ഫെമിതാ ഷെറിൻ KGMLP School Athikad കുട്ടികൾക്കുവേണ്ടി ക്ലാസ് എടുത്തു.

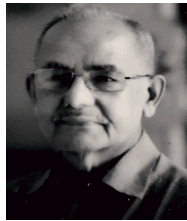
'വയോജനങ്ങളും മാനസിക ആരോഗ്യവും' എന്ന വിഷയത്തിൽ ഡോ ഹേമാ മാലിനി, ഡോ ദൃശ്യ. ഡി. സോമൻ എന്നിവർ വിവിധ പെൻഷനേഴ്സ് യൂണിയൻ വേണ്ടി ക്ലാസ് എടുത്തു.

നാട്ടിക ഏരിയയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ സുബാല്യം രണ്ടാമത്തെ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പും ഒപ്പം ഓണോഘോഷവും നടന്നു. ഡോ പ്രസീത മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പിന് നേതൃത്വം നൽകി. വടക്കാഞ്ചേരി ഏരിയയിലെ ഡോ ധന്യ ഡോ സോന, മേഘ ധനേഷ് എന്നിവർ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ പോഷൻ അഭയാൻ ക്ലാസ് എടുത്തു.

കാസർഗോഡ്

ജില്ലാ കമ്മിറ്റിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഈ വർഷത്തെ ഓണോഘോഷത്തിന്റെ ഭാഗമായി 18.09.2022 ഞായറാഴ്ച പറശ്ശിനിക്കടവിലേക്ക് "ഓണസവാരി" എന്ന പേരിൽ വിനോദയാത്ര സംഘടിപ്പിച്ചു.

ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സ്; 24/09/22 ന് എം പി എസ് ജി വി സ്കൂളിൽ കാഞ്ഞങ്ങാട് ഐ സി ഡി എസിന്റെ സഹകരണത്തോടെ ഹയർ സെക്കന്ററി വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി കൗമാരക്കാരന്റെ ആരോഗ്യം എന്ന വിഷയത്തിൽ ക്ലാസ്സ് സംഘടിപ്പിച്ചു. അജാനൂർ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ നിഷ. കെ.വി ക്ലാസ്സ് കൈകാര്യം ചെയ്തു.



ഡോ. പി. ആർ. സുകുമാരൻ നായർ
റിട്ടയേർഡ് പ്രൊഫസർ
ഗവ. ആയുർവേദ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം.

ഡോ. പി. കെ മോഹൻലാലിന്റെ ആയുർവേദത്തിന്റെ സമഗ്രവീക്ഷണം

മൂന്നാം ഭാഗം

ആത്മാർത്ഥതയില്ലാതെ ഏത് ശാസ്ത്രവും പഠിച്ചാൽ അവനവൻ തന്നെയും സമൂഹവും അധഃപതിക്കും. പഠിക്കുവാനുള്ള വൈഷമ്യം പ്രത്യേകിച്ചും പദ്യങ്ങൾ ഹൃദിസ്ഥമാക്കാൻ പഠിച്ചിട്ടും, ജോലി കിട്ടാത്തതിലുള്ള പരിഭവം, ഇതെല്ലാം ഇന്നത്തെ തലമുറയുടെ വെളിപാടുകളാണ്. പൊതുസമൂഹത്തിന് ഉപകാരപ്രദമായ രീതിയിൽ പഠിച്ചതിനെ രൂപപ്പെടുത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ അതായിരിക്കും നേട്ടം. ഏത് ജോലിക്കും ഇത് ബാധകമാണ്.

ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ തലക്കെട്ട് തന്നെ സമഗ്രവീക്ഷണമാണ്. അത് അനന്തമാണ്. അതിന്റെ ചെറിയ പതിപ്പാണ് ഗ്രന്ഥമെന്ന് പറയാം. ഒരു വ്യക്തിയുടെ വിത്താണ് അതിനെ സൂക്ഷ്മ വിശകലനത്തിൽ കടന്നു പോകുമ്പോൾ നാം അതിനെ ഒരു കണം മാത്രമാണെന്ന് തോന്നുന്നു. ഏറ്റവും സുഗ്രാഹ്യമായ പ്രതിപാദനമാണ് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ വൈശിഷ്ട്യം. വായിക്കുന്നോറും നമ്മളിൽ കൂടുതൽ ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുവാനും വിശദീകരിക്കുവാനും അവനവന്റെ അഭിപ്രായങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാനും സന്ദർഭം ഉണ്ടാകുന്നു. അതാണ് ശാസ്ത്ര വളർച്ചയ്ക്ക് പ്രേരണ ഉണ്ടാക്കുന്നതും. ആ രീതിയിൽ സാധാരണക്കാരിലും ആയുർവേദത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ശരിയായ ധാരണ ഉണ്ടാക്കാനും പ്രയോജനകരമായിട്ടാണ് എനിക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നത്.

വിദ്യാർത്ഥികളും ചികിത്സകരും അധ്യാപകരും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒരു പ്രധാന കാര്യം ഉണ്ട്. ഇന്ത്യൻ ശാസ്ത്രകാരന്മാരിൽ തീരെ പ്രായോഗികമല്ലാത്തതായ നിരന്തര ഗവേഷണവും പഠിത്തവും (update) സൂത്രൂതൻ പറഞ്ഞപോലെ,

യഥാ ഖര: ചന്ദന ഭാരവാഹീ ഭാരസ്യ വേത്താ ന തു ചന്ദനസ്യ എന്ന പോലെയായിത്തീരും അതിന് ഒരു ശാസ്ത്രം മാത്രം പഠിക്കാതെ അനുബന്ധ ശാസ്ത്രങ്ങളുടെ സഹായവും സ്വീകരിക്കണമെന്ന് കൂടി നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ജീവിതം തന്നെ ഒരു പഠനമായി മാറും.

കാലം

ആദിമദ്ധ്യാന്തമില്ലാത്തതും തനിയെയുണ്ടായതുമാണ് കാലം -ജീവൻ മരണം, പദാർത്ഥങ്ങളുടെ വികാസം, ദ്രവ്യങ്ങളുടെ രസം പൂർണ്ണമാകുന്നതും രസം നഷ്ടപ്പെടുന്നതും കാലത്തിനധീനമായിട്ടാണ്. എപ്പോഴും ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു മൂലം അതിന്റെ അല്പമായ കല (അംശം) പോലും നഷ്ടപ്പെടാത്തതുകൊണ്ട് കാലം എന്ന് പറയുന്നു. ജീവകിളുടെ ജീവിതത്തെ പിൻതുടർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടും കാലം എന്ന് പറയുന്നു. ജീവികൾക്ക് കർമ്മാനുസാരണ സുഖദുഃഖങ്ങളെ കൊടുക്കുന്നതുകൊണ്ട് കാലം എന്ന് പറയുന്നു. ഇപ്രകാരം കാലത്തെ കണക്കാക്കിയാണ് ഇവയുടെ വിഭജനം.

നാലാം ഭാഗം ആപ്ത നവംബർ ലക്കത്തിൽ



Sitaram
AYURVEDA



Thank you for accepting
MENSTROSAP
Soft Gel Capsules

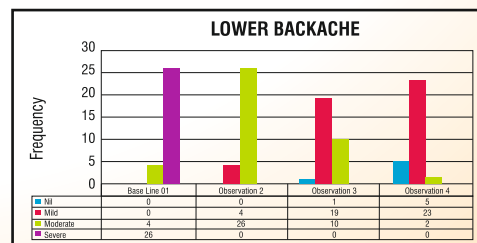
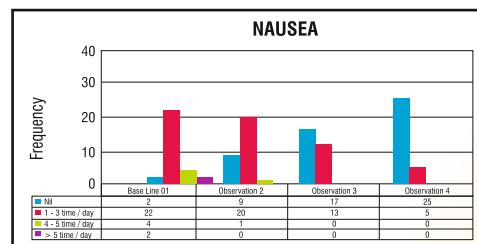
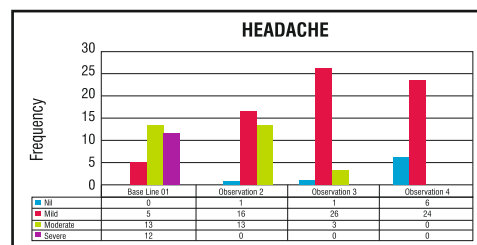
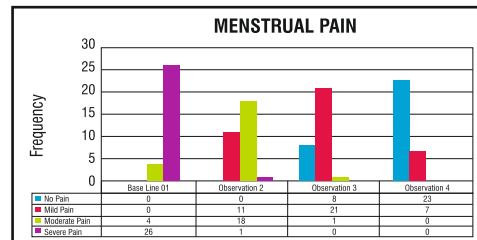
the **CLINICALLY PROVEN**
quick-acting Menstrual Pain-Reliever
par-excellence

Synergy of
Sapthasaram, Gandharvahasthadi
& Hinguvachadi
strengthened with
Uterine Tonics Vrukshamlam & Chinchā
along with Eranda thailam

Effective in

- # Dysmenorrhea
- # Oligomenorrhea
- # Secondary Amenorrhea
- # PMS (Pre-Menstrual Syndrome)

Dosage: 1-2 bid



Sitaram Ayurveda (P) Limited

Corporate Office: 4th Floor, Pathayapura Building, Round South, Thrissur, Kerala - 680 001

+91 487 2420198 / +91 81378 99899 | www.sitaramayurveda.com | support@sitaramayurveda.com



Rajah Beach
Kerala's First NABH Accredited
Ayurvedic Hospital

Karutha Gulika Lepam

(Sirasthoda Gulika Lepam)

For headache
Swelling and pain caused by
trauma, inflammation



Rajah Ayurveda



Tel: 0466 2371741, 2371742, 2371743,
E-mail: rha@ayurvedichospital.com, rajahayurveda@gmail.com
Website: www.ayurvedichospital.com

Ayurvedic Hospitals / Ayurvedic Pharmaceuticals / Herbal Cosmetics
Herbal Plantations / Publication Wing / R&D / Training Programmes / Export Division

Rajah Healthy Acres | Rajah Island | Rajah Beach | Rajah Eco Beach