



apta



ആപ്തം

ആയുർവേദ മാസിക

Monthly Journal of Ayurveda Medical Association of India

JANUARY 2023



Annual Subscription: Rs. 240



Zeotone Plus

Softgel Capsules

The most effective clinically validated stand alone therapy for Osteo-arthritis!



Since 1930

AVN Ayurveda

Indications

Zeotone Plus is indicated in

- Osteo-arthritis
- Tennis elbow/golfers' elbow
- Ligament tear

Dosage

- Mild to moderate osteo-arthritis
2 capsules twice daily.
- Severe osteoarthritis
2 capsules thrice daily



Zeotone Plus[®]

Softgel Capsules

is the only medicine which has all the 4 effects

- Anti-degenerative
- Anti-inflammatory
- Anti-oxidant
- Source of calcium



Trusted by over

5000

AYUSH Practitioners across India

Since the Launch of **Zeotone Plus**:



More than 2,00,000 patients with Osteo-arthritis have been treated



More than 6 years of Market leadership.



More than 4,00,00,000 (4 crore) units have been sold



To Know more scan the QR Code

Zeotone Plus is formulated as a soft gelatin capsule containing:



<p>Gandha Tailam Concentrated Dhanwantaram Tailam</p> <p>Anti-degenerative Reduces Degeneration & Regenerates Cartilage</p>	<p>Guggulu Shallaki</p> <p>Anti-inflammatory Reduces Pain, Swelling and other Signs of Inflammation</p>
<p>Ashwagandha Haridra</p> <p>Anti-oxidant Reverses the effects of Oxidative Stress in Joints</p>	<p>Shanka Bhasmam</p> <p>Calcium Source Natural Calcium Supplement</p>



AVN AYURVEDA FORMULATION PVT. LTD.

Madurai-625 004 email: marketing@avnayurveda.in

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

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
സംസ്ഥാന അദ്ധ്യക്ഷയുടെ സന്ദേശം	05
മനസ്സിൽ നിന്നും മായാത്ത പുഞ്ചിരി (ഡോ. ഹുറൈർ കുട്ടി അനൂസ്മരണം) ഡോ. ഹരിദാസ് പി.കെ	07
ഡോ.എം.ഗോപാലൻ എന്ന ചാലകശക്തി ഡോ. വിജയനാഥ്	10
Mission & vision about Millet year 2023 Dr. Anandharamakrishnan (Director, CSIR-NIIST, Thiruvanthapuram)	11
ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ കൃഷിരീതികൾ ഡോ. പ്രമീള , ഡോ. ശ്യാമ എസ് (Dept. of Agronomy, College of Agriculture, Vellanikkara, KAU)	15
2023- അന്താരാഷ്ട്ര മില്ലറ്റ് വർഷം ആയുർവേദ വീക്ഷണം ഡോ. സിരിസുരജ് പി.സി	18
വൈദ്യവും തൂലികയും ഡോ. ജിഗീഷ് പി.പി , ഡോ. സുബിൻ വൈദ്യമഠം	29
കരളത്തിലെ വൈദ്യസംബന്ധിയായ ഹസ്തലിഖിതശേഖരം - ഒരു അവലോകനം ഡോ. കെ മുരളി	33
ചികിത്സാനുഭവം ഡോ. സി അബു	39
സംഘടന വാർത്തകൾ	41



JAN 2023



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

എഡിറ്റോറിയൽ

ആഹാരത്തിലെ പ്രതിവിപ്ലവങ്ങൾ

കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ടിലെ ആരോഗ്യചരിത്രം കേന്ദ്രീകരിച്ചു നിന്ന രണ്ടു മേഖലകളാണ് ആഹാരവും ജീവിതശൈലിയും. ദാരിദ്ര്യം, ധാരാളിത്തം എന്നീ വിപരീതധ്രുവങ്ങളിലായിരുന്നു ആഹാരത്തിന്റെ കേന്ദ്രീകരണം. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആദ്യദശകങ്ങളിൽ പോഷണക്കുറവ് ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെ രൂപത്തിലും അവസാന ദശകമാകുമ്പോഴേക്കും അതേ പോഷണക്കുറവ് ധാരാളിത്തത്തിന്റെ രൂപത്തിലും വന്നുകണ്ടു. ക്ഷാമങ്ങളുടെയും ദുരിതങ്ങളുടെയും ലോകത്തുനിന്ന് മനുഷ്യകുലത്തെ മോചിപ്പിച്ച വിപ്ലവം കൊണ്ടുവന്നത് കീടനാശിനികളും രാസവളങ്ങളുമായിരുന്നു. അതിന് ഹരിതവിപ്ലവം എന്നു തന്നെ പേരിട്ടു.

അധികം താമസിയാതെ വന്നു പ്രതിവിപ്ലവം - അറുപതുകളിൽ റേച്ചൽ കാഴ്സന്റെ നിശ്ശബ്ദവസന്തത്തിന്റെ (The silent spring) രൂപത്തിലും എഴുപതുകളിൽ ജപ്പാനിലെ മസനോബു ഫുക്കുവോക്കയുടെ ഒറ്റവൈക്കോൽ വിപ്ലവത്തിലൂടെയും (The One straw revolution), മനുഷ്യകുലം നിശ്ചയമായും ഏറ്റെടുക്കേണ്ട ഒരു പിന്മുറക്കത്തിന്റെ കാഹള ധ്വനി. ചരിത്രപഥത്തിൽ ഉപേക്ഷിച്ചുപോയ പലതിനെയും തിരിച്ചെടുക്കാനുള്ള ആഹ്വാനം. നമ്മുടെ നാട്ടിലുമുണ്ടായി ഇതിന്റെ പ്രതിധ്വനികൾ. ദാരിദ്ര്യസ്മൃതികളിൽ നിന്ന് ഡബിൾ പ്രമോഷൻ കിട്ടിയ താളും തകരയും പത്തിലയും ചക്കയും മധുവർഗ്ഗ തീന്മേശകളിൽ നിന്നും പണം കൊണ്ട് നേടിയ എല്ലാ രോഗങ്ങളുടെയും പരിഹാരങ്ങൾ ദരിദ്രലോകത്തുനിന്ന് കണ്ടെത്തി. അപരിഷ്കൃതമെന്നു നിന്ദിച്ച് ഉപേക്ഷിച്ച ധാന്യവർഗങ്ങൾ സൂപ്പർ മാർക്കറ്റുകളിൽ നിന്നും കാട്ടിലെ പെറുക്കിത്തീനികൾ (gatherers) സൂപ്പർമാർക്കറ്റുകളിലെ പെറുക്കിത്തീനികളായി പുനരവതരിച്ചു. എന്തൊരു പുരോഗമനം!

അവിടെയും നിൽക്കുന്നില്ല കാര്യങ്ങൾ. സ്ഥൂലപോഷകാംശങ്ങളിൽ (macronutrients) നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയ സൂക്ഷ്മപോഷകാംശങ്ങളെ (micronutrients) തിരഞ്ഞ് ഇന്ന് നാം മൃഗങ്ങളുടെയും പക്ഷികളുടെയും ആഹാരത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുപോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഓട്സും മുതിരയും ചാമയും തിനയും നമ്മുടെ അലങ്കരിച്ച തീന്മേശകളിലെത്തുന്നു. അപരിഹാര്യമായ പ്രതിവിപ്ലവങ്ങൾ!

2023 അന്തർദേശീയ ചെറുധാന്യവർഷമാണ് (International Year of Millet). 'പൈതൃകസമ്പുഷ്ടത, പ്രഭാവസമ്പുർണ്ണത (Rich in heritage, full of potential) എന്നതാണ് മുദ്രാവാചകം. ആയുർവേദത്തിലെ തൃണധാന്യവർഗത്തെയും അവയുടെ ആരോഗ്യഫലങ്ങളെക്കുറിച്ചുമുള്ള അന്വേഷണങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി ഈ പ്രമേയത്തെ നാം പുഷ്ടിപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. അടുത്ത കുറച്ചു ലക്കങ്ങളിലായി ആപ്ത ഈ വിഷയത്തിന്റെ വിവിധതലങ്ങളെ ഉൾപ്പെടുത്തി ഒരു അന്വേഷണം ആരംഭിക്കുന്നു. തുടക്കമെന്ന നിലയിൽ അന്തർദേശീയ ചെറുധാന്യവർഷാചരണത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യലക്ഷ്യങ്ങൾ ഈ ലക്കത്തിൽ ചർച്ചചെയ്യുന്നു.

വൈദ്യവും തൂലികയും എന്ന പരമ്പര ഇത്തവണ അവതരിപ്പിക്കുന്നത് ഉപ്പോട്ടു കണ്ണനെയാണ്. വൈദ്യസംബന്ധിയായ ഹസ്തലിഖിതശേഖരത്തെ സംബന്ധിച്ച് ഡോ. കെ. മുരളി എഴുതിയ ദീർഘലേഖനം ഈ ലക്കത്തിൽ അവസാനിക്കുന്നു.

മറ്റു പതിവു വാർത്തകൾ തുടരുന്നു.
അഭിപ്രായങ്ങൾക്കായി കാത്തുനിൽക്കുന്നു.



കാലാനുസൃതമായ മാറ്റങ്ങൾ- ആയുർവേദ മേഖലയിലെ അനിവാര്യത

ആയുർവേദ മേഖലയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം മാറിവരുന്ന ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

ക്ലിനിക്കുകൾ ഡോക്ടർ നടത്തുന്ന ഏജൻസികൾ ഹോസ്പിറ്റലുകൾ ഔഷധ നിർമ്മാണ യൂണിറ്റുകൾ കോളേജുകൾ തുടങ്ങി സമസ്ത മേഖലകളിലും ജനസേവിക്കാവുന്ന തരത്തിൽ ഏറ്റവും രോഗി സൗഹൃദമായ ആധുനിക സംവിധാനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ചികിത്സാ സ്ഥാപനങ്ങൾ അപ്ഗ്രേഡ് ചെയ്യപ്പെടണം. നമ്മുടെ സ്പെഷ്യലിറ്റികളെ പറ്റിയുള്ള അവബോധം, മാഹാത്മ്യം എന്നിവ പൊതുജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കേണ്ട ബാധ്യതയും ചികിത്സകരായ നമ്മളിൽ തന്നെ നിക്ഷിപ്തമായിരിക്കുന്നു. കേരളത്തിൽ കോവിഡിന് ശേഷം ഒരു മാന്യത ചെറുകിട ആശുപത്രികളെയും ക്ലിനിക്കുകളെയും ഒക്കെ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന കാര്യം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. രോഗികളുടെ എണ്ണത്തിലും പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സ തേടിയെത്തുന്നവരിലും ക്രമാതീതമായ കുറവാണ് പൊതുവേ ഈ മേഖലയിൽ ഇപ്പോൾ കണ്ടുവരുന്നത്. അതിനെ പ്രതിരോധിച്ചു കൊണ്ട് ചികിത്സാമേഖലയെ സമ്പുഷ്ടമാക്കുന്നതിന് വേണ്ടി നമുക്ക് നൂതനമായ ആശയങ്ങൾ കണ്ടെത്തിക്കൊണ്ട് മുന്നേറേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. കേരളത്തിലെ മുഴുവൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും വിവരശേഖരണങ്ങൾ നടത്തിക്കൊണ്ട് ഓരോ മേഖലയിലും ഏതുതരത്തിലുള്ള ഇടപെടലുകൾ ആണ് സംഘടനയുടെ ഭാഗത്തുനിന്നും ഉണ്ടാകേണ്ടത് എന്ന് വിലയിരുത്തപ്പെടണം.

ചെറിയ ക്ലിനിക്കുകൾ മുതൽ കോളേജുകൾ വരെയുള്ള എല്ലാ സ്ഥാപനങ്ങളും കഴിവിന് അനുസരിച്ച് പ്രാഥമികമായ ആധുനിക സംവിധാനങ്ങൾ ഒരുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന് പോലും സാധ്യമാകാത്ത സങ്കീർണ്ണമായ പല രോഗങ്ങൾക്കും ആയുർവേദ ചികിത്സ വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. പക്ഷേ കൃത്യമായ ഡോക്യുമെന്റേഷന്റെ അപര്യാപ്തത കൊണ്ട് നമുക്ക് അത് ശാസ്ത്രസമൂഹത്തിനു മുൻപിൽ അവതരിപ്പിക്കാൻ കഴിയാതെ പോകുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ചികിത്സാവിധിക്കൊപ്പം തന്നെ ഡോക്യുമെന്റേഷനും വലിയ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഇൻഫെർട്ടിലിറ്റി ക്ലിനിക്ക്, പോസ്റ്റ്നേറ്റൽ കെയർ, യോഗ, പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സ യോടൊപ്പം തന്നെ ഫിസിയോതെറാപ്പി, കോസ്മറ്റോളജി തുടങ്ങി ജനങ്ങൾ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്ന തരത്തിലുള്ള വിവിധ സ്പെഷ്യാലിറ്റികൾ നമ്മുടെ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ അടിയന്തരമായി ഉണ്ടാകണം. ശല്യ ചികിത്സ, ശാലാക്യ ചികിത്സ, കായ ചികിത്സ തുടങ്ങിയ സംസ്കൃത പദങ്ങളോടൊപ്പം പൊതുജനങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്ന പദങ്ങൾ കൂടി ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് പ്രദർശിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. എന്നാൽ മാത്രമേ സ്പെഷ്യാലിറ്റികളുടെ പ്രാധാന്യം പൊതുജനങ്ങളിൽ എത്തുകയുള്ളൂ.

ഗവേഷണങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം ഏറ്റെടുത്തുകൊണ്ട് ആയുർവേദ കോളേജുകൾ മികവിന്റെ കേന്ദ്രങ്ങളായി മാറേണ്ടതുണ്ട്. ആയുർവേദ കോളേജുകളിൽ പ്രത്യേകിച്ച് സ്വകാര്യ ആയുർവേദ കോളേജുകളിൽ അഡ്മിഷൻ നേടുന്ന ഡിഗ്രി വിദ്യാർഥികളുടെ എണ്ണത്തിൽ വരുന്ന കുറവ് വളരെ നിസാരമായി കാണുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. അവിടെയാണ് ആയുർവേദത്തെ പറ്റിയുള്ള ദുഷ്പ്രചരണങ്ങൾക്കും ആയുർവേദത്തിൽ ജോലി സാധ്യത കുറവ് എന്ന



JAN 2023

അവകാശവാദങ്ങൾക്കും ഒക്കെ അതിശക്തമായ മറുപടി നൽകേണ്ടത്. ആയുർവേദ ചികിത്സയുടെ പ്രാധാന്യം സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്ന തരത്തിൽ വിശദീകരിക്കുവാൻ ഉള്ള ജ്ഞാനം നമ്മൾ സ്വായത്തമാക്കേണ്ട തുണ്ട്.

നമ്മുടെ ചികിത്സാദീതിയുടെ മികവ് മറ്റു രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും പ്രമുഖ വ്യക്തികൾ വന്ന് ചികിത്സിക്കുമ്പോൾ മാത്രം മാധ്യമശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയിൽ നിന്ന് മാറി സങ്കീർണമായ രോഗങ്ങൾക്ക് ചികിത്സ നടത്തുന്ന നമ്മുടെ ഡോക്ടർമാർ ചികിത്സാ നുഭവങ്ങൾ ഇന്റർനാഷണൽ ജേർണലുകളിൽ വരെ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചുകൊണ്ട് ആയുർവേദത്തിന് പ്രചുരപ്രചരണം നടത്തേണ്ടതുണ്ട്.

സോഷ്യൽ മീഡിയ വഴി തികച്ചും അശാസ്ത്രീയമായ ചികിത്സാദീതികൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്ന ഒരു സമൂഹം നമുക്ക് ചുറ്റിലും ഉണ്ട്. ഇതിന് പരിഹാരം എന്നോണം ആയുർവേദ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പ്രാധാന്യങ്ങളും ചികിത്സാ ദീതികളും ശാസ്ത്രീയമായി പ്രചരിപ്പിച്ചു കൊണ്ട് സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ സജീവമാകുവാനും ഡോക്ടർമാർ മുന്നോട്ടു വരേണ്ടതുണ്ട്. ഭാരതത്തിന്റെ തനത് ശാസ്ത്രമായ ആയുർവേദത്തിന്റെ ഈറ്റില്ലമാണ് കേരളം. അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് കേരളത്തിലെ ആയുർവേദ ചികിത്സയുടെ പ്രാധാന്യം മറ്റേതൊരു രാജ്യത്തും അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നത്. ആയുർവേദത്തെ കേവലം 'മസാജ്' എന്ന പേരിൽ നിന്നും മാറ്റി നമ്മുടെ ശാസ്ത്രത്തിലെ മുഴുവൻ സാധ്യതകളെയും ഉപയോഗപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

ഓരോ സ്ഥാപനത്തിലേക്ക് അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്ന ബോർഡുകളും കൂടാതെ ഓൺലൈൻ സംവിധാനങ്ങളിലൂടെ പരമാവധി പൊതുജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള സാഹചര്യങ്ങളും ഓരോ സ്ഥാപന ഉടമകളും നടപ്പിലാക്കിയാൽ മാത്രമേ ഇനിയുള്ള കാലങ്ങളിൽ ആയുർവേദ ശാസ്ത്രത്തിന് നിലനിൽപ്പ് ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ. ഹോസ്പിറ്റലും പരിസരവസാഹചര്യങ്ങളും ശുചീകരിക്കുന്നതിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ജീവിത ശൈലിജന്യരോഗങ്ങൾക്കുള്ള പ്രത്യേക ദിനചര്യ, ആഹാരചര്യ എന്നിവ പ്രദർശിപ്പിക്കാം. ആശുപത്രികളിൽ ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ നട്ടുപിടിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് നമുക്ക് മാതൃകയാകാം.

അടുത്ത വിഷയം ഔഷധനിർമ്മാണ യൂണിറ്റുകളാണ്, കേരളത്തിൽ ഇപ്പോൾ 743 യൂണിറ്റുകൾ മാത്രമേ പ്രവർത്തിക്കുന്നുള്ളൂ. ഈ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ തന്നെ ബഹുഭൂരി പക്ഷവും പ്രതിസന്ധികളെ നേരിടുകയാണ് ആയുർവേദത്തിന്റെ സ്പന്ദനം ആയിരുന്ന പല ചെറുകിട സ്ഥാപനങ്ങളും പുതിയ നിയമങ്ങളുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ പ്രവർത്തന രഹിതമായി മാറുകയാണ് ഉണ്ടായത്. ഗ്രാമങ്ങളിൽ ആയുർവേദത്തിന്റെ പ്രസക്തി ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്നത് ശേഷിക്കുന്ന ഈ സ്ഥാപനങ്ങളാണ് അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവയ്ക്ക് പ്രത്യേക പാക്കേജുകൾ പ്രഖ്യാപിച്ചുകൊണ്ട് ഉദ്ധാരണ പ്രവർത്തനം നടത്തേണ്ടതുണ്ട്. സ്വതന്ത്രമായ ഒരു ഡ്രഗ്സ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റും ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്.

കേന്ദ്ര സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ ഭാഗത്തു നിന്ന് നിരവധി പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്നുണ്ട്. എങ്കിലും പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ഉന്നിക്കേണ്ടത് ഭാരതത്തിന്റെ തനതു ശാസ്ത്രമായ ആയുർവേദത്തിന് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം ലഭ്യമാക്കണം.

ചെറുകിട സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് NABH അക്രഡിറ്റേഷൻ ലഭ്യമാകുന്ന തരത്തിൽ നിബന്ധനകൾ ലഘൂകരിക്കുന്നതിനും, Ayush visa ലഭ്യമാകുന്നതിനും നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

കൂടാതെ എല്ലാ ഡോക്ടർമാരും ആയുഷ്മാൻ ഭാരത് ഡിജിറ്റൽ മിഷനിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുവാൻ ശ്രമിക്കണം.

ആയുർവേദ ചികിത്സ ജനങ്ങളുടെ ആവശ്യമായി മാറുന്ന സാഹചര്യം ഉണ്ടാകുന്ന തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി നമുക്ക് കൈകോർക്കാം.



ഡോ. പി കെ ഹരിദാസ്
വിജയ ഫാർമസി
പട്ടാമ്പി

മനസ്സിൽ നിന്നും മായാത്ത പുഞ്ചിരി



അർദ്ധരാത്രിയിലും ഉണർന്നിരിക്കുന്ന വൈദ്യശാലകളും ഭക്ഷണശാലകളുമുള്ള ഒരു ദേശമുണ്ട്. അതിൽ രാത്രി രണ്ട് മണി കഴിഞ്ഞാലും വിളക്കണയാത്ത ഒരു വൈദ്യഗൃഹവും!

പാലക്കാട് ജില്ലയുടെ പടിഞ്ഞാറെ അറ്റത്ത് കിടക്കുന്ന കൂടല്ലൂർ എന്ന ഗ്രാമം ലോകം അറിയുന്നത് രണ്ട് പ്രശസ്തരായ വ്യക്തികളിലൂടെയാണ്- മലയാളത്തിന്റെ വിശ്വ സാഹിത്യകാരൻ ശ്രീ എം ടി വാസുദേവൻ നായർ, പ്രഗൽഭ ആയുർവേദ ചികിത്സകനായ ഡോ. പി കെ കെ

എ. ഹൈക്കുട്ടി എന്നിവർ. ഇതിൽ വള്ളുവനാടിന്റെ കഥാ കാരനായ എം ടി വർഷങ്ങളായി താമസി ക്കുന്നത് കോഴിക്കോട് ആണ്.

കൂടല്ലൂർ അങ്ങാടി ഉറങ്ങാതെ 24 മണിക്കൂറും സജീവമായി നിൽക്കുന്നത് എ.ഹൈക്കുട്ടി ഡോക്ടറുടെ ഓ.പി പുലർച്ച രണ്ടു മണി ആയാലും അവസാനിക്കാത്തതുകൊണ്ടാണ്. എത്ര രോഗികൾ ഉണ്ടെങ്കിലും അവരെ മുഴുവൻ നോക്കിത്തീർത്തേ ഡോക്ടർ ഉറങ്ങാറുള്ളൂ. എങ്കിലും രാവിലെ കൃത്യസമയത്ത് തന്നെ താൻ ജോലി ചെയ്യുന്ന സർക്കാർ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിയിട്ടുണ്ടാകും. ജോലിയിൽ നിന്ന് വിരമിച്ചതിനുശേഷം അല്പമെങ്കിലും വിശ്രമമെടുക്കുമെന്ന് കരുതിയവർക്ക് തെറ്റി. ഏതാനും നാളുകൾക്ക് മുമ്പ് രോഗബാധിതനാവുന്നതുവരെ അർദ്ധരാത്രി കഴിഞ്ഞും രോഗികളെ നോക്കുന്ന പതിവ് തുടർന്നു.

ഡോ. പി കെ കെ എ.ഹൈക്കുട്ടി 1954 ഡിസംബർ 4ന് ആണ് ജനിച്ചത്. പിതാവ് കിറ്റിന്ത്യാ സമരത്തിൽ സജീവ സാന്നിധ്യം ആയിരുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യ സമര സേനാനി പി കെ അബ്ദുല്ല കുട്ടിയും ഉമ്മ വളാഞ്ചേരിക്ക് അടുത്ത് ഇരുമ്പിളിയത്ത് പ്രശസ്ത വൈദ്യ കുടുംബമായ പെരിങ്ങാട്ടു തൊടിയിലെ തിത്തിമ്മു ഉമ്മയും. ചികിത്സയുടെ ബാലപാഠം പഠിക്കുന്നത് പ്രശസ്ത പാരമ്പര്യ ചികിത്സകയായിരുന്ന വൈദ്യരുമ്മ



എന്നറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ഉമ്മയിൽ നിന്നാണ്. ചികിത്സാവൈഭവത്തോടൊപ്പം സഹജീവി സ്നേഹവും ആവോളം പകർന്നു നൽകിയാണ് ആ മാതാപിതാക്കൾ മകനെ വളർത്തിയതെന്ന് കാലം തെളിയിച്ചു. പത്താം ക്ലാസ് പഠനശേഷം ഔദ്യോഗികമായി വൈദ്യം പഠിക്കുന്നതിനായി കോട്ടയ്ക്കൽ വി പി എസ് വി ആയുർവേദ കോളേജിൽ ഡി.എ.എമ്മിന് (1970-75) ചേർന്നു. അതിന് ശേഷം കുറച്ച് കാലം സാക്ഷാൽ വൈദ്യമഠം വലിയ നാരായണൻ നമ്പൂതിരിയിൽ നിന്നും വൈദ്യം അഭ്യസിച്ചു. തുടർന്ന് കുന്വിടി, കുറ്റനാട് തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ 1977 മുതൽ 1983 വരെ കോയമ്പത്തൂർ ആര്യവൈദ്യ ഫാർമസിയിൽ കൺസൾട്ടന്റ് ഫിസിക്കിയനായി ജോലി നോക്കിയ ശേഷമാണ് 1983ൽ സർക്കാർ സർവീസിൽ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ആയി കണ്ണൂർ ജില്ലയിലെ മലപ്പുട്ടം എന്ന സ്ഥലത്ത് ജോലിയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത്. തുടർന്ന് പാലക്കാട് ജില്ലയിൽ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിലായി മെഡിക്കൽ ഓഫീസറായി സേവന മനുഷ്ഠിച്ചതിനു ശേഷം സിഎംഒ ആയി പ്രമോഷൻ ലഭിച്ചു വീണ്ടും കണ്ണൂർ ജില്ലയിൽ തളിപ്പറമ്പിൽ എത്തി. പിന്നീട് ഗുരുവായൂർ ഗവൺമെന്റ് ആശുപത്രിയിൽ നിന്നും 2010 ൽ വിരമിച്ചു. സർക്കാർ സർവീസിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന കാലമത്രയും ജോലി ചെയ്ത സ്ഥാപനങ്ങളുടെ വികസനത്തിനായി മാതൃകാപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്ത് നടത്തി. കപ്പൂരിൽ പണിതീർത്ത ആശുപത്രികെട്ടിടം അതിനുദാഹരണമാണ്. സർക്കാർ സർവീസിൽ നിന്ന് വിരമിച്ച ശേഷം ജന്മസ്ഥലമായ കൂടല്ലൂരിൽ ഉമ്മയുടെ സ്മാരകമായി തിത്തിമ്മു ഉമ്മ

മെമ്മോറിയൽ ആയുർവേദ ഹോസ്പിറ്റൽ ആൻഡ് റിസർച്ച് സെന്റർ എന്ന പേരിൽ ആശുപത്രി സ്ഥാപിച്ചു അവിടെ സേവനം തുടർന്നുവരികയായിരുന്നു. തുടക്കത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ നൂറുകണക്കായ രോഗികളാണ് ദിവസവും ഡോക്ടറെ തേടിയെത്തുന്നത്. വെള്ളിയാഴ്ച ദിവസങ്ങളിൽ ദൂര സ്ഥലത്തുള്ള കിടപ്പു രോഗികളെ അവരുടെ വസതിയിൽ പോയും ചികിത്സിക്കുമായിരുന്നു. എത്ര മാറാരോഗമായാലും ഡോക്ടറെ കണ്ടു കഴിയുമ്പോഴേക്കും രോഗിക്ക് പകുതി അസുഖം കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ടാവും. അത്രയും മാസ്മരികയായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ സംസാരത്തിനും ഇടപഴകലിനും ചിരിക്കും. കുട്ടികളെന്നോ വലിയവർ എന്നോ ദരിദ്രനെന്നോ പണക്കാരനെന്നോ നോക്കാതെ എല്ലാവരോടും ഒരേ പോലെ സ്നേഹത്തോടെയുള്ള പെരുമാറ്റം അദ്ദേഹത്തെ വ്യത്യസ്തനാക്കുന്നു. ശാസിക്കുമ്പോഴും അതിൽ സ്നേഹത്തിന്റെ തലോടൽ അനുഭവിക്കാനാകും. അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് ഡോക്ടർ എല്ലാവർക്കും പ്രിയകരനാകുന്നത്. നൂറുകണക്കിന് ശിഷ്യസമ്പത്തുള്ള ഹുറൈർകുട്ടി ഡോക്ടറുടെ ഒ.പി പുതുതായി ആയുർവേദ കോഴ്സ് പഠിച്ചിറങ്ങുന്ന യുവഡോക്ടർമാർക്ക് ഒരു പരിശീലന കളരിയും, അദ്ദേഹം നിരവധിയായ ഡോക്ടർമാർക്ക് ഏത് സമയത്തും സംശയ ദുരീകരണത്തിനുള്ള ഒരു അത്താണിയുമായിരുന്നു. ഒരിക്കൽ പരിചയപ്പെട്ട ആളെ എത്ര കാലം കഴിഞ്ഞാലും അയാളുടെ പേര് അടക്കം ഓർത്തെടുക്കാനുള്ള ഡോക്ടറുടെ കഴിവ് അപാരമായിരുന്നു. രോഗികളുടെ



തിരക്കുകൾക്കിടയിലും നാട്ടിലെ സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക രംഗങ്ങളിലും പെയിൻ പാലിയേറ്റീവ് സൊസൈറ്റി പ്രവർത്തനങ്ങളിലും അദ്ദേഹം സജീവമായിരുന്നു.



എ.എം.എ.ഐ അദ്ദേഹത്തിന്റെ രക്തത്തിൽ അലിഞ്ഞു ചേർന്നതാണ്. ഒരിക്കൽപോലും സ്ഥാനമാനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാനോ കമ്മറ്റികളിൽ അംഗമാകാനോ അദ്ദേഹം തയ്യാറായിട്ടില്ല. പലപ്പോഴും ഈ ലേഖകൻ തന്നെ അദ്ദേഹത്തെ നിർബന്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. വഴങ്ങിയിട്ടില്ല. എങ്കിലും 2015 പട്ടാമ്പിയിൽ വെച്ച് നടന്ന എ.എം.എ.ഐ പാലക്കാട് ജില്ലാ സമ്മേളനത്തിലും 2019 ഷോർണൂരിൽ വെച്ച് നടന്ന എ.എം.എ.ഐ നാല്പതാം സംസ്ഥാന സമ്മേളനത്തിലും സ്വാഗതസംഘത്തിന്റെ ചെയർമാനായി ഇരിക്കാനും സമ്മേളനത്തിന്റെ വിജയത്തിനായി മുന്നിൽ നിന്ന് നയിക്കാനും അദ്ദേഹം തയ്യാറായി. 2018ലെ മഹാപ്രളയത്തിനുശേഷം നടന്ന 40 സംസ്ഥാന സമ്മേളനം പാലക്കാട് ജില്ല ഏറ്റെടുക്കുമ്പോൾ വലിയ ഭയം ഉണ്ടായിരുന്നു ഞങ്ങൾക്ക്. എന്നാൽ ആ സമ്മേളനം എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും വലിയ വിജയമാക്കി തീർക്കുന്നതിൽ ഡോ. ഹുറൈർകുട്ടി സാർ വഹിച്ച പങ്ക് ഒരിക്കലും മറക്കാൻ കഴിയില്ല. ഈ രണ്ടു

സമ്മേളനങ്ങളിലും അദ്ദേഹത്തോടൊപ്പം ജനറൽ കൺവീനറായും (2015) വർക്കിംഗ് ചെയർമാനായും (2019) പ്രവർത്തിക്കാൻ ഈ ലേഖകന് കഴിഞ്ഞത് മഹാഭാഗ്യമായി കരുതുന്നു.

നമ്മുടെ സംസ്ഥാന സമ്മേളനങ്ങൾ അടക്കമുള്ള എല്ലാ സമ്മേളനങ്ങളിലും നിറസാന്നിധ്യമായിരുന്നു. ഏറ്റവും ഒടുവിൽ തിരുവല്ലയിൽ വെച്ചു നടന്ന സമ്മേളനത്തിന് അടക്കം അദ്ദേഹം പങ്കെടുത്തിട്ടുണ്ട്. കഴിഞ്ഞ വർഷത്തെ പട്ടാമ്പി ഏരിയാസമ്മേളനത്തിന്റെ ആകർഷണം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചികിത്സാനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെക്കലായിരുന്നു. ഇക്കഴിഞ്ഞ പാലക്കാട് ജില്ലാ ഓണാഘോഷപരിപാടിയിലും അദ്ദേഹം ഒളപ്പമണ്ണ മനയിലെത്തിയിരുന്നു. സംഘടനയുടെ മുഖപത്രമായ ആപ്തയിൽ ഈ അടുത്ത കാലം വരെ ഡോക്ടർ തന്റെ ചികിത്സാനുഭവങ്ങൾ എഴുതിയിരുന്നു. 2016 ൽ ആലുവയിൽ നടന്ന സംസ്ഥാന സമ്മേളനത്തിൽ വെച്ച് ഏറ്റവും നല്ല ചികിത്സകനുള്ള ഭീഷക് പ്രവീൺ അവാർഡ് നൽകി സംഘടന അദ്ദേഹത്തെ ആദരിക്കുകയുണ്ടായി.

ഡോ. ഹുറൈർ കുട്ടി യാത്രയാകുമ്പോൾ ആയുർവേദത്തിന്റെ പ്രകാശം വിദൂരങ്ങളിലേക്കെത്തിച്ച ഒരു ദീപസ്തംഭം അണഞ്ഞു പോയ ഒരു വിഹാലത ആയുർവേദലോകം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. കൂടല്ലൂരെ വൈദ്യദീപം അണയാതെ സൂക്ഷിക്കാൻ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പിൻതലമുറക്കാവട്ടെ എന്നാശിച്ചുകൊണ്ട് ആയുർവേദത്തിനായി ജീവിച്ച ആ മഹാവൈദ്യന്റെ ദീപ്ത സ്മരണകൾക്കു മുന്നിൽ ആദരാഞ്ജലികളർപ്പിക്കുന്നു.



ഡോ. വിജയനാഥ്
അസോ. പ്രൊഫസർ
ഗവ. ആയുർവേദ കോളേജ്
തൃപ്പൂണിത്തുറ

ഡോ.എം.ഗോപാലൻ എന്ന ചാലകശക്തി



ഡോക്ടർ എം ഗോപാലൻ (73)

അമൃതാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസ് കൊച്ചിയിലെ മെഡിക്കൽ ഇല്ലസ്‌ട്രേഷൻസ് വകുപ്പ് മേധാവിയായിരുന്നു. AyurCan എന്ന പേരിൽ കാൻസർ ചികിത്സയുടെ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി AMAI ആസൂത്രണം ചെയ്ത തുടർപഠന പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായിട്ടാണ് നമ്മുടെ സംഘടന അദ്ദേഹവുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നത്. AyurCan പരിപാടിയുടെ ഉദ്ദേശശുദ്ധിയെക്കുറിച്ച് അദ്ദേഹത്തോട് പറഞ്ഞപ്പോൾ തുറന്ന മനസ്സോടെ അദ്ദേഹം അത് സ്വീകരിച്ചു. കാൻസറിനെ കുറിച്ചുള്ള അടിസ്ഥാനതത്വങ്ങൾ AIMS ലെ ഓങ്കോളജി വിഭാഗം ഡോക്ടർമാർ ക്ലാസുകളായി തുടർ പരിപാടിയിലെ നമ്മുടെ ആയുർവേദ ഡോക്ടർമാർക്ക് പറഞ്ഞു തന്നു. കൂടാതെ AIMS ലെ സിമുലേഷൻ ലാബിൽ BLS ഹാൻഡ് ഓൺ ട്രെയിനിങ്ങ് തുടർ പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്ത നമ്മുടെ ഡോക്ടർമാർക്ക് ലഭിക്കുകയുണ്ടായി. ഇതെല്ലാം സാധ്യമായത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ സഹായസഹകരണത്തോടെയാണ്. ഇതോടെ AyurCan ട്രെയിനിങ്ങ് പ്രോഗ്രാമിൽ പങ്കെടുത്തവരുടെ എല്ലാം മനസ്സിൽ ഒരു സ്നേഹസമ്പന്നനായ

വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ അദ്ദേഹം സ്ഥാനം പിടിച്ചു. കാലിക്കറ്റ് മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നിന്നും എംബിബിഎസ് പഠനം പൂർത്തിയാക്കിയ അദ്ദേഹം ഒരു ബഹുമുഖ പ്രതിഭയായിരുന്നു. ശിൽപ്പകലയിൽ താല്പര്യമുണ്ടായിരുന്ന അദ്ദേഹം മെഡിക്കൽ വിദ്യാഭ്യാസ കാലയളവിൽ കളിമണ്ണ് ഉപയോഗിച്ച് ഒട്ടനവധി അനാട്ടമി മോഡലുകൾ നിർമ്മിച്ച് പ്രാഗൽഭ്യം തെളിയിച്ചു. ‘ക്ലേ ഗോപാലൻ’ എന്നൊരു ചെല്ലപ്പേരും അദ്ദേഹത്തിന് ലഭിക്കുകയുണ്ടായി.

2017 കാൻസർ രോഗബാധിതനായ അദ്ദേഹം സധൈര്യത്തോടെയാണ് തന്റെ വ്യാധിയെ നേരിട്ടത്. രോഗപീഡകൾക്കിടയിലും കൃത്യമായി തന്റെ ക്ലാസുകൾ നയിക്കുന്നതിന് അദ്ദേഹം അത്യുൽസാഹം കാണിച്ചു. ആയുർവേദം അന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിൽ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നതിന് കൂടുതൽ ശാസ്ത്ര പഠനങ്ങൾ നടത്തുന്നതിനായി ആയുർവേദ ഡോക്ടർമാർ മുന്നോട്ടുവരണം എന്ന് അദ്ദേഹം പല സന്ദർഭങ്ങളിൽ നമ്മളോട് പറയുകയുണ്ടായി. ആയുർവേദ സമൂഹത്തിനോട് അദ്ദേഹം കാണിച്ച നിസ്സീമമായ സ്നേഹം എന്നും ഒരു ഊഷ്മളവികാരമായി നില നിൽക്കും. ഭാര്യ- ഡോ. പൂർണിമ ഗോപാലൻ (അമൃത ഹോസ്പിറ്റൽ), മക്കൾ- പ്രവീൺ ഗോപാൽ (സോഫ്റ്റ്‌വെയർ എൻജിനീയർ യു എസ് എ) നവീൻഗോപാൽ (ഗവേഷകൻ കുസാറ്റ്) AMAI അദ്ദേഹത്തിന് ആദരാഞ്ജലികൾ സമർപ്പിക്കുന്നു.



Dr C Anandharamakrishnan
Director
CSIR - NIIST
Thiruvananthapuram

Abridged version of the interview with Dr C Anandharamakrishnan, Director, CSIR - NIIST, Thiruvananthapuram and Apta editorial board member Dr Sirisuraj PC

Mission & vision about Millet year 2023

Millets are sustainable and sturdy food crops that have been labeled as poor man food for decades. It has not acquired adequate attention of the stakeholders from 'farm-to-fork' for multiple reasons. Millets are capable of tackling the current challenges in the food production systems. They play a pivotal role in building sustainable food systems in the wake of climate change and other challenges. Indian government persuaded the Food and Agriculture Organization (FAO) about the importance of millets and proposed to declare the year 2023 as the 'International Year of Millets'. The proposal was approved by the FAO in 2018. Subsequently, the United Nations (UN) General Assembly declared the year 2023 as the 'International Year of Millets' (IYOM) on 5th March, 2021. It is an opportunity to raise awareness, empower farmers and strengthen science-policy

interactions. In addition, the IYOM declaration emphasizes the benefits of millets to human nutrition and environment, which are the key elements of the UN Sustainable Development Goals (SDG), which are a call to action for urgent environmental, social and economic progress. One of the goals of IYOM is to diversify the global food system, which is currently dominated by wheat, rice, soy and corn. Improving the share of millets in global grain trade will directly benefit millet farmers. Millets contribute positively towards 9 of the 17 Sustainable Development Goals (SDG), highlighting its importance in transiting to sustainable food systems. Due to the above reasons, FAO has come up with a Slogan for the 'International Year of Millets' as “**RICH IN HERITAGE, FULL OF POTENTIAL**”.



Ideal conditions for the cultivation of Millet

Current food production systems cater to the food security of major global population. However, they exert enormous pressure on the environment for resources such as agricultural land, water, agrochemicals, manpower. Needless to say, they contribute to the emission of greenhouse gases and carbon footprint associated with agricultural activities. Irregular climatic conditions and increases in mean global temperature also threaten the cultivation and yield of staple food crops across the globe. It jeopardizes food production and might lead to famine and food insecurity in low- and middle-income countries' most vulnerable populations. Overall, current agricultural practices are deemed unsustainable for the near future. The stake holders need to identify appropriate measures to address the above challenges and ensure food security for the burgeoning human population. One of the best possible solution can come from millets. Millets are climate-resilient crops, which can withstand extreme growing conditions and require minimal agricultural resources such as fertile soil, fertilizers, pesticides, irrigation and manpower. It ensures food, nutritional and feed security for the population residing in low rainfall regions. Naturally, millet cultivation is spread across tropical to sub-tropical climatic regions such as hot arid, semi-arid, and tropical savannah zones

marked with low rainfall and precipitation. Millets can withstand dry climatic conditions with a minimum rainfall of 25 cm per year without the need for irrigation, i.e., rain fed cultivation. For instance, millets require just 1/4th of the water required for cultivation of rice and sugarcane and wheat. In terms of soil quality, they can be comfortably grown in low fertile soils with low nutrient levels, and organic matter. It is evident from the production of millets concentrated in Rajasthan, Gujarat and Deccan plateau.

Recent research about millets

To tap the potential of millets, a holistic approach is necessary, in which research and development plays a major role. It includes new variety development, crop optimization for improved yield and nutritional traits, propagation of millet cultivation, support to millet cultivation in terms of good agricultural practices, harvesting techniques, novel food processing interventions including non-thermal processing and packaging techniques. From a nutritional perspective, active studies are underway on starch/protein digestion, mitigation/removal of anti-nutritional factors, elucidation of the functional properties of millet constituents (starch, protein), shelf-life enhancement of millet products, value addition of millets and validation of its nutraceutical potential and health benefits.



CSIR has contributed significantly towards the value addition of millets in past and even now we are actively engaged in pursuing the mandate of the Indian government.

Nutritional value of millets

Millets are packed with essential nutrients for human health. It can be termed as a “wholesome food”. It is suitable for the entire global population because as it is gluten-free and hence can be a safe food for the gluten-intolerant population. In addition, millets are free from allergens, unlike wheat, soy, egg or nuts. Another important aspect of millets is their low glycemic index (GI) with the average value at 52.7. It has a huge role to

play in Asian diets by replacing rice with high GI (71.7) and beneficial for the diabetic population. Millets are rich in omega-3 and 6 fatty acids, which are classified as essential amino acids, which cannot be synthesized in human body and hence have to be obtained from the diet. Millets are an excellent source of minerals such as iron, calcium, phosphorus and magnesium. Besides, millets are good source of proteins, dietary fibre, B vitamins, polyphenols and carotenoids. While rice and wheat might provide food security, millets can contribute to both nutritional security and food security. Last but not the least, most of the millets are pest and pesticide-free crops.

Important nutritional content of major millets (approximate values sourced from NIN)

Millet	Minerals (%)	Dietary fiber (%)	Proteins (%)	Total Polyphenols (mg/g)
Pearlmillet	1.37	11.48	10.96	2177
Fingermillet	2.04	11.18	7.16	5007
Foxtailmillet	3.5	25.7	10.5	2896
Barnyardmillet	4.3	28.1	10.0	2451
Proso millet	1.72	6.4	8.92	1501
Kodo millet	3.6	33.9	6.2	10088
Little millet	1.34	8.17	10.13	1294



Proven clinical benefits of millets

Millets with abundant essential nutrients are reported to have many health benefits. Being rich in dietary fibre and low glycemic index, it is beneficial in weight management and can be a part of diet for diabetic populations. Along with dietary fibre, prebiotics present in millets are proven to improve the gut health. It is also reported to have the highest bioavailable minerals with active role in improving bone mineral density, reducing anaemia and providing essential micro-minerals. Consumption of millets is reported to reduce hyperlipidemia, hypertension and also the incidence of cardiovascular diseases. Components of barnyard millet are noted to prevent the growth of cancer cells. Proso millet is reported to protect liver health and improve its function. Many millets are rich in polyphenols, flavonoids and carotenoids, which prevent aging and improve overall health by scavenging free radicals. Above compounds are also reported to exhibit anti-bacterial activity and inhibit the growth of commonly found food pathogens. Interestingly, they also inactivate fungal proteins and show anti-fungal and anti-inflammatory properties.

Opportunities in the semi-processing & packing of millets

In order to market millets and obtain most of the health benefits, millets processing has to be kept minimum with an optimal shelf life. It is prudent to come up with indigenous, simple and affordable machinery for processing aided by appropriate packaging to improve the shelf- life of millets. Similarly, it is important to come up with

novel strategies to limit the rancidity of millets and reduce the levels of anti-nutritional factors.

Culinary advantages of millets

Owing to their versatility, millets can be used to prepare a variety of dishes than those commonly made from cereals such as wheat and rice. The range of culinary preparations that can be prepared from millets could comprise fermented foods, cookies, high protein energy bars and snacks, weaning foods, health mix, museli and breakfast cereal, smoothies, convenient foods such as noodles and pasta, traditional foods from millets including dosa, idli, upma, kichadi, poha and so on. Many food companies have launched millet-based products targeting high-income groups, especially the office-goers.

Millet year - target reflection in food safety & Indian Economy

Millets are climate-resilient crops with the potential to resist adverse climate change. It is crucial to ensure nutritional and food security in the upcoming years. However, the major apprehension is the recent trend in reduction of millet cultivation. I hope this year of millets will renew the attention from various stakeholders for a coordinated effort to increase millet cultivation and subsequent value addition. It will serve three important things: increase the farmer's income, supplement nutritional and food security in the coming years, and help India dominate the global millet supply chain with good returns backed by scientific and technological innovations.



Dr.Prameela.P
Professor & Head
Dept of Agronomy, College of
Agriculture, Vellanikkara,
Kerala Agricultural University



Dr.Syama S Menon
Dept of Agronomy,
College of Agriculture,
Vellanikkara,
Kerala Agricultural University

ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ കൃഷിശിതികൾ

ഹരിതവിപ്ലവത്തിനുശേഷം നെല്ലിന്റെയും ഗോതമ്പിന്റെയും കൃഷിക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം കൈവന്നതോടെ ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ കൃഷി പാടെ അവഗണിക്കപ്പെട്ടു. തൽഫലമായി അവയുടെ ഉൽപാദനവും ഉപയോഗവും ഗണ്യമായി കുറഞ്ഞു. അതിനാൽത്തന്നെ പരമ്പരാഗത കൃഷിയുടെ ഭാഗമായിരുന്ന ചെറുധാന്യങ്ങൾ പുതുതലമുറയ്ക്ക് അത്ര പരിചിതമല്ല. പ്രാചീന കാലം മുതൽക്കു തന്നെ ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ കൃഷി നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിലനിന്നിരുന്നു എന്നതിന് മതിയായ തെളിവുകൾ ഉണ്ട്. ചെറുധാന്യങ്ങളായ തിന, പനിവരക്, കുതിരവലി എന്നിവയെക്കുറിച്ചു യജുർവേദത്തിൽപോലും പരാമർശിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പുല്ലുവർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ടതും ഗോതമ്പ്, ചോളം എന്നീ പ്രധാന ധാന്യവിളകളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ നന്നേ ചെറിയ ധാന്യമണികളോട് കൂടിയ വിളകളെയാണ് ചെറുധാന്യങ്ങൾ എന്നത് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഏഷ്യയിലും ആഫ്രിക്കയിലും ആദ്യം കൃഷി ചെയ്ത് തുടങ്ങിയ വിളകളും ചെറുധാന്യങ്ങളാണെന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു.

എന്താണ് ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ വർദ്ധിച്ച പ്രാധാന്യത്തിന് കാരണം ?

കൂടിയ ജലവിനിയോഗക്ഷമത, വരൾച്ചയെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കഴിവ്, പ്രത്യേകിച്ചു വളപ്രയോഗമോ നനയോ മറ്റു പരിചരണമുറകളോ കൂടാതെ, കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ കൃഷി ചെയ്തെടുക്കാം എന്നീ മേന്മകളും ഉണ്ട്. കുറഞ്ഞ വിളഭൈർഘ്യവും, പൊതുവെ കീടബാധയൊന്നും ഇല്ല എന്നതും ഇവയുടെ എടുത്തു പറയാവുന്ന പ്രത്യേകതകളാണ്. വളരെയേറെനാൾ കേടുവരാതെ സൂക്ഷിക്കാമെന്നതും ഈ വിളയുടെ മറ്റൊരു പ്രത്യേകതയാണ്. കുറഞ്ഞ വിളഭൈർഘ്യം ആയത്കൊണ്ട് തന്നെ ഉഴുന്ന്, തുവര, പയർ, എള്ള, നിലക്കടല എന്നീ വിളകളുടെ കൂടെ നല്ലൊരു ഇടവിളയായും ചെറുധാന്യങ്ങൾ കൃഷി ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ചെറുധാന്യങ്ങൾ അവയുടെ പോഷകഗുണങ്ങൾ കൊണ്ട് സമീകൃതഭക്ഷണക്രമത്തിൽ പ്രധാന സ്ഥാനമർഹിക്കുന്നു. ഇരുമ്പ്, കാൽസ്യം തുടങ്ങിയ ധാതുക്കളാലും നാരുകളാലും സമ്പുഷ്ടമായ ഈ ധാന്യങ്ങൾ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.



നല്ല പോഷകഗുണമേന്മയുള്ള കാലിത്തീറ്റ വിളകളായും ചെറുധാന്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാം എന്നതാണ് മറ്റൊരു മേന്മ.

റാഗി/പഞ്ഞപ്പുല്ല്/ കുവരക്/ മുത്താനി (Eleusine coracana)

മഴയെ ആശ്രയിച്ചുള്ള കൃഷിക്ക് മെയ് അവസാനത്തോടെ നിലമൊരുക്കാം. റാഗി കൃഷി ചെയ്യുന്നതിന് ഒരു ഹെക്ടറിലേക്കു 8-10 കിലോഗ്രാം വിത്ത് ആവശ്യമാണ്. നിലമൊരുക്കുമ്പോൾ ഹെക്ടറിന് 5 ടൺ കാലിവളം അഥവാ കമ്പോസ്റ്റ് ചേർക്കാം. വരികൾ തമ്മിൽ 25-30 സെന്റിമീറ്ററും ചെടികൾ തമ്മിൽ 15 സെന്റിമീറ്ററും അകലം വരത്തക്കവിധും വരികളിൽ വിത്തിടുകയോ വിതയ്ക്കുകയോ ആവാം. പഠിച്ചു നടീലും പതിവുണ്ട്. ഒരു ഹെക്ടർ സ്ഥലത്ത് പഠിച്ചു നടുന്നതിനുള്ള തൈകൾക്കായി 4 കിലോഗ്രാം വിത്ത് ആവശ്യമാണ്. ഞാറ്റുടി തയ്യാറാക്കുന്നതിന് വേണ്ടി നല്ല നീർവാഴ്ച സൗകര്യമുള്ള ഉദ്ദേശം 5 സെന്റ് സ്ഥലം നല്ലപോലെ കിളച്ചൊരുക്കി, 3 മീറ്റർ നീളവും 1.5 മീറ്റർ വീതിയും 10 സെന്റിമീറ്റർ ഉയരവുമുള്ള വാരങ്ങൾ, ഒരടി അകലത്തിൽ എടുത്തു അടിവളമായി 5 കിലോഗ്രാം ചാണകപ്പൊടി അഥവാ കമ്പോസ്റ്റ് വാരങ്ങളിൽ ചേർത്തുകൊടുത്തു ഒരു കിലോഗ്രാം വിത്ത് വിതറിക്കൊടുത്തു നനച്ചു കൊടുക്കാം. മുളച്ചു വന്ന റാഗി തൈകൾ 4 ആഴ്ച കഴിയുന്നതോടെ പഠിച്ചു നടാവുന്നതാണ്.

ബജ്റ/ കമ്പം (Pennisetum glaucum)

വിരിപ്പ് കാലത്ത് (ജൂൺ മുതൽ ഒക്ടോബർ വരെ) മഴയെ മാത്രം ആശ്രയിച്ചും ജലസേചിത കൃഷി ജനുവരി മുതൽ ഏപ്രിൽ വരെയുമാവാം. CO 1, CO 7, ICMV 221, CO

(Cu) 9, CO (Cu) 10 എന്നിവ തമിഴ്നാട് കാർഷിക സർവ്വകലാശാലയിൽ നിന്നും പുറത്തിറക്കിയ അത്യുൽപ്പാദനശേഷിയുള്ള ഇനങ്ങൾ ആണ്. ICRISAT-ൽ നിന്നും പുറത്തിറക്കിയ ‘ധൻശക്തി’ (ICTP 8203) ഇരുമ്പിന്റെ അംശം കൂടുതലുള്ള അത്യുൽപ്പാദനശേഷിയുള്ള ഒരു ഇനമാണ്. ഒരു ഹെക്ടറിന് 3 മുതൽ 5 കിലോഗ്രാം വരെ വിത്ത് വേണം. വിത്ത് വിതയ്ക്കുകയോ നൂരിയിടുകയോ ചെയ്യാം. നൂരിയിടുമ്പോൾ വരികൾ തമ്മിൽ 45 സെന്റിമീറ്റർ അകലവും ചെടികൾ തമ്മിൽ 15 സെന്റിമീറ്റർ അകലവും നൽകാറുണ്ട്. നിലമൊരുക്കുന്ന സമയത്ത് ഹെക്ടർ ഒന്നിന് 10 ടൺ കാലിവളമോ കമ്പോസ്റ്റോ ചേർക്കാം.

ചാമ (Panicum miliare)

വരികൾ തമ്മിൽ 25 സെന്റിമീറ്റർ അകലവും ചെടികൾ തമ്മിൽ 10 സെന്റിമീറ്റർ അകലവും നൽകാം. നിലമൊരുക്കുന്ന സമയത്ത് കാലിവളമോ കമ്പോസ്റ്റോ ഹെക്ടർ ഒന്നിന് 5 ടൺ എന്ന തോതിൽ ചേർക്കാം. നൈട്രജൻ, ഫോസ്ഫറസ് പൊട്ടാസ്യം ഇവ ഹെക്ടറിന് 40:20:20 കിലോഗ്രാം എന്ന തോതിൽ അടിവളമായി നൽകാം. വിതച്ചു 15, 40 ദിവസത്തിന് ശേഷം കളനിയന്ത്രണം ആവശ്യമാണ്. നട്ട് 60-75 ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ട് വിളവെടുക്കാം. വരൾച്ചയെയും വെള്ള കെട്ടിനെയും അതിജീവിക്കാൻ കഴിവുള്ള ഒരു വിളകൂടിയാണ് ചാമ.

പനിവരക് (Panicum miliaceum)

മഴകുറഞ്ഞ പ്രദേശങ്ങളിലേക്ക് വളരെ അനുയോജ്യമായതും, 30 സെന്റിമീറ്റർ മുതൽ ഒരു മീറ്റർ വരെ ഉയരം വരുന്നതുമായ പനിവരക്, സമുദ്ര നിരപ്പിൽ നിന്ന് 2700 മീറ്റർ



ഉയരത്തിൽ പോലും കൃഷിചെയ്യാൻ സാധിക്കും. ഒരു ഹെക്ടറിലേക്കു 8 -10 കിലോഗ്രാം വിത്ത് ആവശ്യമാണ്. വിത്ത് വിതയ്ക്കുകയോ തൈകൾ പഠിച്ചു നടുകയോ ചെയ്യാം. വിരിച്ച് കാലത്തു മഴയെ ആശ്രയിച്ചും വേനൽ കാലത്തു ജലസേചനത്തോടെയും കൃഷി ചെയ്യാം.

തിന (Setaria italica)

വിരിച്ച് കാലത്താണ് സാധാരണ കൃഷി. തുലാവർഷകാലത്തും കൃഷി ചെയ്യാം. ഹെക്ടറിന് 8-10 കിലോഗ്രാം വിത്ത് വേണം. വിതയോ നൂരിയിടലോ ആവാം. നൂരിയിടുമ്പോൾ വരികൾ തമ്മിൽ 25 സെന്റിമീറ്റർ അകലവും ചെടികൾ തമ്മിൽ 10 സെന്റിമീറ്റർ അകലവും നൽകാം.

വരക് (Paspalum scrobiculatum)

വരകിന്റെ ധാന്യം കുറേ നാൾ സൂക്ഷിച്ച് വെച്ചതിന് ശേഷമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ. “കട്ട്” കളയാൻ വെള്ളത്തിൽ 8-10 മണിക്കൂർ ഇട്ടുവെച്ചശേഷം കഴുകി ഉണക്കി പൊടിച്ചെടുക്കുന്ന പതിവുമാണ്. മഴയെ ആശ്രയിച്ചുള്ള കൃഷി ജൂൺ മുതൽ ഓഗസ്റ്റ് വരെയാണ് ചെയ്യുന്നത്. CO3 മികച്ചയിനമാണ്. ഒരു ഹെക്ടറിന് 10-12 കിലോഗ്രാം വിത്ത് വേണം. നൂരിയിടുമ്പോൾ വരികൾ തമ്മിൽ 20 സെന്റിമീറ്റർ അകലവും ചെടികൾ തമ്മിൽ 10 സെന്റിമീറ്റർ അകലവും നൽകാറുണ്ട്. വളപ്രയോഗവും നനയും കളനിയന്ത്രണവും ചാമയുടേതുപോലെ അനുവർത്തിക്കാം. നട്ട് 120-180 ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ട് വിളവെടുക്കാം.

കുതിരവാലി (Echinochloa frumentaceae)

മഴയെ ആശ്രയിച്ചുള്ള കൃഷി സെപ്റ്റംബർ മുതൽ ഒക്ടോബർ വരെയും ജലസേചന

സൗകര്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ ഫെബ്രുവരി മുതൽ മാർച്ച് വരെയുമാകാം. CO 1, CO (KV) 2 എന്നിവ അത്യുൽപ്പാദനശേഷിയുള്ള ഇനങ്ങളാണ്. ഒരു ഹെക്ടറിലേക്കു 8-10 കിലോഗ്രാം വിത്ത് വേണ്ടി വരും. വരികൾ തമ്മിൽ 25 സെന്റിമീറ്റർ അകലവും ചെടികൾ തമ്മിൽ 10 സെന്റിമീറ്റർ അകലവും നൽകാം. നിലമൊരുക്കുന്ന സമയത്തു ഒരു ഹെക്ടറിന് 5 ടൺ കാലിവളമോ കമ്പോസ്റ്റോ ചേർക്കാം.

ജീവിത ശൈലിരോഗങ്ങളും സൂക്ഷ്മ പോഷകവൈകല്യങ്ങളും വ്യാപകമായിട്ടുള്ള ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ചെറുധാന്യങ്ങൾക്കുള്ള പ്രാധാന്യം ഏറിവരികയാണ് രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം നൽകുന്ന പഴങ്ങൾക്കും പച്ചക്കറികൾക്കും വിലയേറി വരുമ്പോൾ സാധാരണക്കാരുടെ പോഷക ആവശ്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കാൻ ചെറുധാന്യങ്ങൾക്ക് കഴിയും ഇന്ന് മാർക്കറ്റിൽ ലഭിക്കുന്ന ഒട്ടുമിക്ക വിഭവങ്ങളും മൈദ കൊണ്ടുള്ളതാണ്, എന്നാൽ ഇത്തരം ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ ചെറുധാന്യപ്പൊടികൾകൊണ്ടും തയ്യാറാക്കാം. കുട്ടികൾ ഏറെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന കേക്ക്, ബിസ്കറ്റ്, കുക്കീസ്, എന്നിവയെല്ലാം തന്നെ ആരോഗ്യകരമായി ധാന്യപ്പൊടികൾകൊണ്ടും ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്, ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളിലും സൂക്ഷ്മപോഷണലഭ്യത ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടത് ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് അത്യവശ്യമാണ്. ചെറുധാന്യങ്ങൾ പോഷകാംശങ്ങളുടെ ഒരു കലവറയായതിനാൽ ഇവയുടെ നിത്യോപയോഗത്തിലൂടെ ആഹാരത്തെ ഒരു ഷധം തന്നെയാക്കി മാറ്റിയെടുക്കാം.



Scan here for Millets : Photos and more..



ഡോ.സിരിസുരജ് പി സി
ബി.എ.എം.എസ്, എം.ഡി (ദ്രവ്യഗുണ)
അമൃതസാഗർ ആയുർവേദ ക്ലിനിക്
കൊടുങ്ങല്ലൂർ

2023 - അന്താരാഷ്ട്ര മില്ലറ്റ് വർഷം ആയുർവേദ വിക്ഷണം

ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഇന്ത്യ 2023 വർഷം മില്ലറ്റ് വർഷമായി ആചരിക്കുന്നു. ഇതിലൂടെ ഇന്ത്യൻ മില്ലറ്റുകൾ, അതു പ്രയോഗിച്ചുള്ള വിവിധ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങൾ, മൂല്യവർദ്ധിത ഉല്പന്നങ്ങൾ എന്നിവ ആഗോള തലത്തിൽ ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കും. ഇവയുടെ വിപണനം വർദ്ധിക്കുകയും തത്ഫലമായി സമ്പദ് വ്യവസ്ഥക്ക് ഉണർവ്വേകുകയും ചെയ്യും.

മില്ലറ്റുകൾ പ്രാചീന സംസ്കാരങ്ങളുടെ ഭാഗമായിരുന്നു. 131 രാജ്യങ്ങളിൽ മില്ലറ്റുകൾ കൃഷി ചെയ്യുന്നു. 59 കോടി ജനങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ മില്ലറ്റുകൾ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നു. ഏകദേശം 180 ലക്ഷം ടൺ മില്ലറ്റുകൾ ഇന്ത്യയിൽ പ്രതിവർഷം ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് ആഗോള ഉല്പാദനത്തിന്റെ 20% വരും.

നാം ഇന്ന് നേരിടുന്ന പ്രധാന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് Deficiency Syndromes and Lifestyle disorders. (Anaemia, Defecency of Magnesium,Zinc, Vitamins etc. and Obesity, Diabetis, Thyroid dysfunctions, PCOS, fatty liver etc.) ഇവയുടെയെല്ലാം നിദാനം പരിശോധിച്ചാൽ അഗ്നിമാന്ദ്യം, വ്യായാമക്കുറവ്, മലശോധനക്കുറവ്, ഭക്ഷണത്തിലെ ഉയർന്ന നിരക്കിലുള്ള കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, കുറഞ്ഞ അളവിൽ നാരുകളും തവിടും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവയാണെന്ന് കാണാം.

നാം ചുറ്റും നിരീക്ഷിച്ചാൽ പട്ടിണിയും പോഷകാഹാരക്കുറവും ഏറെക്കുറെ അപ്രത്യക്ഷമായി വരുന്നു. എന്നിട്ടും

രക്തത്തിൽ Macro and micronutrients ന്റെ കുറവും ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങളും കുറയുന്നില്ല. മാത്രമല്ല ഇവ കാലക്രമേണ വർദ്ധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നാം ഗൗരവമായി ചിന്തിക്കേണ്ട വിഷയമാണിത്.

മില്ലറ്റുകൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ വർത്തമാന കാലത്തെ മേൽ പറഞ്ഞ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെ ഒരു പരിധി വരെ ചെറുത്തു തോല്പിക്കാനാകും.

ചരകസംഹിത, സുശ്രുതസംഹിത, അഷ്ടാംഗഹൃദയം, അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹം, ഭാവപ്രകാശ നിഘണ്ടു തുടങ്ങിയ ആയുർവേദ സംഹിതകളിൽ മില്ലറ്റുകളുടെ ഔഷധ ഗുണങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നു.

അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിലും അഷ്ടാംഗ സംഗ്രഹത്തിലും തൃണ ധാന്യങ്ങൾ എന്നും

സുശ്രുതസംഹിതയിൽ കുധാന്യങ്ങൾ എന്നു ഭാവപ്രകാശ നിഘണ്ടുവിൽ ക്ഷുദ്ര ധാന്യങ്ങൾ എന്നും വിവരിക്കുന്നു.

തൃണ ധാന്യങ്ങൾ

“കംഗുകോദ്രവനീവാദശ്യാമകാദി ഹിമം ലഘു തൃണധാന്യം പവനകൃല്ലേഖനം കഫപിത്തഹൃത്” (അ.ഹൃ സു 6/10)

കുധാന്യ വർഗ്ഗം;

“കോരദുഷശ്യാമാക നീവാദ ശാന്തന വേദ കോദാളക പ്രിയംഗു

മധുലികാ നാനീമുഖീ കുരുവിന്ദ ഗവേധുവരുക തോദ

ഉഷ്ണാ കഷായ മധുരാ രുക്ഷാ കടു വിപാകിന



JAN 2023

ശ്ലേഷ്മഘ്നാ ബദ്ധ നിഷ്പന്ദാ വാതപിത്ത പ്രകോപണം

കഷായ മധുര സ്തേഷാം ശീതപിത്താപഹ സ്മൃത :

കോദ്രവശ്ചസനീവാദ ശ്യാമാകശ്ച സ ശാന്തനു

മധുളീ മധുരാ ശീതാ സന്നിഗ്ദ്ധാ നാന്ദീമുഖീ തഥാ വിശേഷീ തത്ര ഭൂയിഷ്ഠം വരുക സമുകുന്ദക

രൂക്ഷാവേണുയവാജ്ഞേ യാ വീരോഷ്ണാ : കടു പാകിന :

ബദ്ധ മുത്രോ : കഫഹരോ കഷായാ വാതകോപന”

(സു.സം സു 46/21)

ക്ഷുദ്രധാന്യവർഗം

“ക്ഷുദ്രധാന്യം കുധാന്യം ച തൃണ ധാന്യമിതി സ്മൃതം

ക്ഷുദ്രധാന്യംന്യണാംന്യാദി കഷായം ലഘുലേഖനം

മധുരം കടുകു പാകേ രൂക്ഷം ച ക്ലേശ ശോഷണം

വാതകൃത്ബദ്ധവിട്കം ച പിത്തരക്തകഫാ പഹം” (ഭാവ പ്രകാശ നിഘണ്ടു)

ഗുണകർമ്മങ്ങൾ

രസം : കഷായ മധുരം, ഗുണം: ലഘു,രൂക്ഷ ശീതം, ദോഷകർമ്മം:കഫപിത്തഹരം, വാതളം,ലോഘനം.

Millet general benefitsMillets are rich source of dietary fibers, minerals (Iron, Magnesium,Zinc, Potassium Phosphorus), carotenoids, polyphenols, proteins, vitamins etc. It contains husk. It helps intestinal movements.Millets are good antioxidants helps to prevent life style disorders and cancer.Millets help to improve digestion and absorption. Promote bioavailability and gut microbiome.Millets are free from Glutens .Millets have low Glycemic index,(Average 52), very slow conversion to sugar. Burns excess fat in our body.

കംഗു/പ്രിയംഗു/തിന - Foxtail millet

‘ഭഗ്ന സന്ധാനകൃത് ബൃഹണി ഗുരു’

ധാരാളം ഫൈബർ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. എല്ലുകൾക്ക് ബലവും ലഭിക്കുന്നു. ഗുരുവും ഭഗ്നസന്ധാനകൃത്തുമാണ്. കൂടാതെ തെയ്യം കലാകാരന്മാർ തിനക്കഞ്ഞി കഴിക്കുന്ന രീതിയുമുണ്ട്

Glycemic index 59

മധുലിക / റാഗി / Finger millet

ധാരാളം പ്രോട്ടീനും മിനറൽസും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കേരളത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ച് കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് റാഗി കുറുക്ക് നൽകുന്ന രീതിയുണ്ട്. എല്ലിനും പല്ലിനും നല്ല ബലം ലഭിക്കുന്നു. മുതിർന്നവർക്കും റാഗി കഴിക്കുന്നത് അസ്ഥി ധാതുവിന് പോഷണം ലഭിക്കാനിടയാക്കും. മുടി കൊഴിച്ചിൽ കുറയ്ക്കുന്നു.

Glycemic index 102

ഉറ്റാലകം / ചോളം / Sorghum millet

ഉഷ്ണവീര്യവത്താണ് , ശരീരത്തിലെ മേദസിനെ കുറയ്ക്കുന്നു.

Glycemic index 62

കോദ്രവം / വരക് / Kodo millet

ഗ്രാഹി, ഉഷ്ണവീര്യം, വിഷാപഹം. അമിത വണ്ണത്തെ കുറയ്ക്കുന്നു.

Glycemic index 58

ശമ്ലകം / ചമ / Little millet

നല്ല ദഹനശക്തിയും മലശോധനയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

Glycemic index 52

കുതിരവലിയരി/ Banyard millet

ധാരാളം ഫൈബർ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മികച്ച ആന്റി ഓക്സിഡറ്റുമാണ്. പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് ആശ്വാസദായകം.

Glycemic index 50

യവം/ Hordeum Vulgare

‘രൂക്ഷശ്ലീതോ ഗുരുസ്സാദു സ്സരോ വിഡ്യാത കൃദ്യവ:

വൃഷ്യ: സ്നൈമ്യകരോ മുത്ര മേദ: പിത്തകഫാൻ ജയേൽ

പീനസശ്വാസ കാസോ രു സ്തംഭ കണ്ഠവത ഗാമയാൻ



JAN 2023

ന്യൂനോ യവാദന്യയവോ രുക്ഷോഷ്ണോ വംശജോ യവ: - (AH Su 6/12)

യവം വിചിത്ര പ്രത്യയാർണ്ണത്തിന് ഉദാഹരണമാണ്. മധുരക്ഷായ രസവും രുക്ഷശീത ഗുരു ഗുണവുമുള്ള യവം ഉഷ്ണവീര്യവത്താണ്. ശരീരത്തിലെ മേദസിനെ ലേഖനം ചെയ്ത് മേദകഫഹരമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. കൂടാതെ സ്ഥൈര്യകൃത്തുമാണ്. മലിനയാതുകളായ മേദസികൾക്കും പ്രമേഹികൾക്കും യവം പത്മ്യതമമായ ആഹാരമാണ്.

‘ത്യണയാന്യമനം യവ പ്രധാനമന്തു ഭജേൽ പ്രമേഹീ.

യവസ്യ ഭക്ഷയാൻ വിവിധാംസ്തഥാദ്യാൽ കഫ പ്രമേഹീമധു സംപ്രയുക്താൻ നിശിസ്ഥിതാനാം ത്രിഫലാക്ഷായേ സ്യുസ്തർപ്പണാ : ക്ഷൗദ്രയുതായവാനാം താൻ സീധുയുക്താൻ പ്രപിബേൽ പ്രമേഹി പ്രായോഗികാൻ മേഹവ ധാർത്തമേവ യേ ശ്ലേഷ്മ മേഹ വിഹിതാ : ക്ഷായാസ്തൈർ

ഭാവിതാനാശ്ച പൃഥക് യവാനാം ശക്തനപൂപാൻ സഗുഡാൻ സധാനാൻ ഭക്ഷയാംസ്തഥാ ന്യാൻ വിവിധാംശ്ചവാദേൽ‘

(ച.സം പ്രമേഹചികിത്സ)

യവധാന്യം കഞ്ഞിയായും, ഔഷധ ചൂർണ്ണങ്ങൾ ചേർത്ത് തയ്യാറാക്കിയ ഔഷധക്കഞ്ഞിയായും, ത്രിഫലക്കഷായത്തിലും മറ്റും ഭാവന ചെയ്തു മലർപ്പൊടി ,അപ്പം, പുട്ട് ,കഞ്ഞി എന്നിങ്ങനെ വിവിധ ഭക്ഷണങ്ങളുണ്ടാക്കി കഴിക്കാം കഫമേദരോഗങ്ങളുളവർക്ക് ആശ്വാസദായകമാണ്.

(Obesity, Diabetis,PCOS, Hypothyroidism etc) യവത്തിൽ നിന്നു തയ്യാറാക്കുന്ന യവക്ഷാരവും ധാരാളം ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്

Globally 422 million adults are living with diabetes,In India 40.9 million (8.7%) according to the latest 2016 data of WHO. Yavam burns out the excess fat in our body ,increase intestinal and bowel movements,rich source of

fibers , laxative also.It strengthens our body, Yava have very low glycemic index, rich dietary fiber that too the soluble fiber beta glucon. When this soluble fiber is taken with meal , it increasesthe viscosity of meal bolus and delays the absorbtion so there will be no sudden fluctuations of blood sugar. The enzymes responsible for carbohydrate hydrolysis are excluded by fiber components in food there by slowing down the rate of hydrolysis, impersonating resistant starch metabolism slow conversion to sugar

Glycemic index 42 (ഈ കൂട്ടത്തിൽ കുറവ്)

ഒരു ധാന്യവിത്തിൽ നിന്ന് 1 മില്ലിഗ്രാം ധാന്യങ്ങൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കാൻ പറ്റുന്നതിനാലാണ് ഈ കുഞ്ഞന്മാരെ ചെറു ധാന്യങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നത്. ഇവ ഉപയോഗിച്ച് നമുക്ക് കഞ്ഞി, ചോറ്, ദോശ, അട, റൊട്ടി, ഇഡലി, ഉപ്പ്മാവ്, പുട്ട് , പായസം, ഹലുവ, കേക്ക്, കേസരി, ബിസ്കറ്റ്, കട്ചെറ്റ്, പക്കുവട, ലഡു, ഉത്തപ്പം, സൂപ്പുകൾ, ബിരിയാണി എന്നിങ്ങനെ വിവിധതരം പലഹാരങ്ങൾ , സർബത് , ലെസി എന്നിങ്ങനെ നിരവധി ഭക്ഷണങ്ങൾ തയ്യാറാക്കി നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കാം. തിരക്കേറിയ ദൈനം ദിന ജീവിതത്തിൽ ഇവയുപയോഗിച്ച് എളുപ്പം ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്. രാവിലത്തെ പ്രാതലും ഇടനേരത്തേക്കുള്ള ലഘുഭക്ഷണങ്ങളും ഇവ ചേർത്ത് തയ്യാറാക്കാം.

കാലാവസ്ഥാ മാറ്റങ്ങളെയും വരൾച്ചയെയും ചെറുക്കാനും അതിജീവിക്കാനും കഴിവുള്ള ഇവക്ക് അമിതമായ ജലസേചനവും വളപ്രയോഗവുമൊന്നും തന്നെ ആവശ്യമില്ല. ലോകം നല്ല ഭക്ഷണം തേടുന്ന ഈ കാലത്ത് ചെറുധാന്യങ്ങളിൽ നിന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കാനേറെയുണ്ട്.

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

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



The Arya Vaidya
Pharmacy
(Coimbatore)
Limited



Founder
Arya Vaidyan
P V Rama Varier

കോയമ്പത്തൂർ ആര്യ വൈദ്യ ഫാർമസി
പൗരാണികവൈദ്യ ശാസ്ത്രത്തെ ആധുനിക കാലത്തേക്ക്
ഫലപ്രദമായി സന്നിവേശിപ്പിച്ച ഉത്തമ സ്ഥാപനം
എ. വി. പി - ആയുർവേദം, പൂർണ്ണതയോടെ.

Treat your patients with Authentic
Ayurveda Formulations from the
house of AVP

For Franchise &
Agency Enquiries
1800 425 1522



The Arya Vaidya Pharmacy (Coimbatore) Limited

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

www.avpayurveda.com / shop.avpayurveda.com



കാസർകോട് വെച്ച് നടത്താൻ തീരുമാനിച്ച ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ നാൽപ്പത്തിനാലാമത് സംസ്ഥാന കൗൺസിൽ സമ്മേളനത്തിന്റെ സ്വാഗത സംഘം രൂപീകരിച്ചു. കാഞ്ഞങ്ങാട് രാജ് റെസിഡൻഷ്യലിൽ വെച്ച് ചേർന്ന യോഗം കാഞ്ഞങ്ങാട് എം.എൽ.എ ശ്രീ. ഇ. ചന്ദ്രശേഖരൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.



എ.എം.എ.ഐ 44-ാം സംസ്ഥാന കൗൺസിലിന്റെ ഭാഗമായി എല്ലാ ജില്ലകളിലും വിതരണം ചെയ്യുന്നതിന് വേണ്ടി പുറത്തിറക്കിയ സമ്മാന കൂപ്പൺ പദ്ധതിയുമായി എല്ലാ അംഗങ്ങളും സഹകരിച്ച് സമ്മേളനം വിജയിപ്പിക്കാൻ വേണ്ട പരിശ്രമങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാവണമെന്ന് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

പ്രസിഡന്റ് / സെക്രട്ടറി
എ.എം.എ.ഐ
സംസ്ഥാന കമ്മിറ്റി



AYURVEDA MEDICAL ASSOCIATION of INDIA



Organized by
AMA Research Foundation



Dr. CR Agnivesh
Memorial MD/MS (Ay.)
Thesis Competition

In association with
VPSV Ayurveda College
Kottakkal

Feb 26th
2023



Dr. Prakash Manglasseri
Memorial Academic fair-
UG & PG Presentation Competition
Essay Competition

In association with
Govt. Ayurveda College
Tripunithura

Feb 19th
2023

For more details:

Dr. Raju Thomas | **Dr. Arjun M**
94472 87360 | 94478 88874



AMA
ACADEMY
learning beyond class rooms

എ എം എ അക്കാദമി
കേരള പി.എസ്.സി
മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ
(ആയുർവേദ) പരീക്ഷ
പരിശീലനം

കോഴ്സ് ഫീ

₹4000

(എല്ലാ പാർജ്ജുകളും ഉൾപ്പെടെ)

7594922522



- മൂന്നു് ദിവസത്തെ പരിശീലനം
- എല്ലാ ദിവസവും രണ്ട് മണിക്കൂർ തത്സമയം ക്ലാസ്
- അൻപതിലധികം പരീക്ഷകൾ
- പരീക്ഷാ കേന്ദ്രീകൃത പി ഡി എഫ് നോട്ടുകൾ
- എ എം എ ഐ അംഗങ്ങൾക്ക് മാത്രം.



AMAI പബ്ലിക്കേഷൻ

രോഗവും യോഗവും

ഡോ. സി ഡി സഹദേവൻ, തൊടുപുഴ



കൂടുതൽ ഭാഗങ്ങൾ ചേർത്ത് പരിഷ്കരിച്ച രണ്ടാം പതിപ്പ് ഇപ്പോൾ ലഭ്യമാണ്.

കൊറിയർ ചാർജ്ജ് ഇളവ് ലഭിക്കാൻ വേണ്ടി തങ്ങളുടെ എ.എം.എ.ഐ നമ്പർഷിപ്പ് വിവരങ്ങൾ നൽകുക. പുസ്തകം ഓർഡർ ചെയ്യുവാനായി താഴെ കൊടുത്ത നമ്പറിൽ വാട്സാപ്പ് സന്ദേശം അയക്കുക. സന്ദേശം അയക്കേണ്ട ഫോർമാറ്റ്

Book Names: Your Name: Address: Pin code: Mobile Number: Landmark: AMAI Area അയക്കേണ്ട നമ്പർ: +919037881597

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



സേവനങ്ങൾ

എ എം എ ഐ
മൊബൈൽ
അപ്പ്



പുതിയ മെമ്പർഷിപ്പും
ആശ്വാസ് പ്പസ് പോളിസിയും
എടുക്കുക

മെമ്പർഷിപ്പും
ആശ്വാസ് പ്പസും
പുതുക്കുക

വിവിധ ക്ലാസുകളെ
പറ്റിയുള്ള അറിയിപ്പുകൾ

ക്ലാസുകളുടെ
റെക്കോർഡിംഗ്

ayurveda-amai.org യിൽ
അംഗങ്ങൾക്ക്
മാത്രമായുള്ള
ഇടത്തു പ്രവേശിക്കാൻ
മൊബൈൽ അപ്പിൽ
രജിസ്റ്റർ ചെയ്യണം

മൊബൈൽ അപ്പ്
ഡൗൺലോഡ്
ചെയ്യാൻ സ്കാൻ
ചെയ്യുക





HOUSE OF AUTHENTIC AYURVEDA

Kottakkal ayurveda

www.aryavaidyasala.com shop.aryavaidyasala.com

പുതിയ പാതകൾ പുതിയ തുടക്കങ്ങൾ

ആര്യവൈദ്യശാല കോട്ടയ്ക്കൽ OTC ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ

എല്ലാ പ്രമുഖ സ്റ്റോറുകളിലും ലഭ്യം



വേദനസംഹാരം | കേശസംരക്ഷണം | ശിശുപരിപാലനം
ചർമ്മ സംരക്ഷണം | പ്രതിരോധശേഷി പരിപാലനം

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

ആയുർവേദത്തിന്റെ ആധികാരികമാർഗ്ഗം



വൈദ്യരത്നം പി.എസ്. വാതിയരട
ആര്യവൈദ്യശാല

ESTD 1902 കോട്ടയ്ക്കൽ-676 503, കേരളം



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

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





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



ഡോ. സുബിൻ വൈദ്യരാം
അസി. പ്രൊഫസർ, പഞ്ചകർമ്മ വിഭാഗം
വി.പി.എസ്.വി. ആയുർവേദ കോളേജ്
കോട്ടക്കൽ

കേരളീയ ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥകാരന്മാരുടെ
ജീവചരിത്രങ്ങളിലൂടെയുള്ള സഞ്ചാരപരമ്പര

വൈദ്യവും തൂലികയും

ഉപ്പോട്ടു കണ്ണൻ

(1825 – 1885)



ബ്രിട്ടീഷ് മലബാറിൽ ഡപ്യൂട്ടി കളക്ടർ ഉദ്യോഗത്തിൽ നിയമിക്കപ്പെട്ട രണ്ടാമത്തെ മലയാളി. അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിന്റെ മലയാ

ളത്തിലുള്ള വ്യാഖ്യാനങ്ങളിൽ ചെന്നയിൽ മൂന്നാമത്തേതും (ആദ്യത്തേത് അല്പബുദ്ധി പ്രബോധനം : 14-ാം നൂറ്റാണ്ട്, രണ്ടാമത്തേത് ഇപ്പള്ളി ഏലൂർ അച്യുതനൂണ്ണിയുടേത് - 1862) അച്ചടിച്ചവയിൽ രണ്ടാമത്തേതുമായ (1873) ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ കർത്താവ്, ഇന്ത്യൻ പീനൽ കോഡിന്റെ ചുരുക്കം മലയാളത്തിൽ (ഒരു പക്ഷേ, ആദ്യമായി) തയ്യാറാക്കിയ വ്യക്തി (1862ൽ), ഇങ്ങനെ പല രീതിയിൽ സ്മര്യപുരുഷനായിത്തീർന്നയാളാണ് കണ്ണൂർ വൈദ്യൻ എന്നു കൂടി അറിയപ്പെട്ട ശ്രീ. ഉപ്പോട്ടു കണ്ണൻ. അദ്ദേഹം ഒരു സർക്കാർ ഉദ്യോഗസ്ഥനായിരുന്നതിനാൽ അതു വഴി രേഖപ്പെടുത്തേണ്ടി വന്ന ചില സംഗതികൾ ലഭിച്ചിരുന്നില്ലെങ്കിൽ അദ്ദേഹത്തെ കുറിച്ച് ഇന്നത്തെ തലമുറയെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുവാൻ പോലും സാധിക്കുന്നതല്ലായിരുന്നുവെന്ന് ലജ്ജയോടു കൂടി പറഞ്ഞു കൊള്ളട്ടെ - എഴുത്തുകാരനായിരുന്ന മുർക്കോത്തു കുമാരന്റേതാണ് ഈ വാക്കുകൾ എന്നത് ഉപ്പോട്ടു കണ്ണൻ എന്ന



വൈദ്യന്റെ പ്രതിഭയിലേക്ക് വെളിച്ചം വീശുന്നതാണ്.

1825 ൽ കണ്ണൂർ പട്ടണത്തിലെ ഉപ്പോട്ടു ഗൃഹത്തിൽ (ഇപ്പോൾ കണ്ണൂർ ടൗണിലെ കവിത തിയറ്ററിന്റെ മുൻവശം) ജനനം. മാതാപിതാക്കളുടെയോ മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയോ വ്യക്തി വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമല്ല. കളരി വാതുക്കൽ ഭഗവതി ക്ഷേത്രവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ആചാരസ്ഥാനം നിലനിന്നിരുന്ന തീയ്യ തറവാടായിരുന്നു ഉപ്പോട്ട് എന്നറിയുന്നു. അവർണ്ണ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് വടക്കൻ മലബാറിൽ മുൻകയ്യെടുത്ത് പ്രവർത്തിച്ച പുവാടൻ അമ്പു ഗുരുക്കളിൽ നിന്നാണ് ഉപ്പോട്ടു കണ്ണന് പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസം ലഭിച്ചത്. ഗുരുക്കളുടെ അടുക്കൽ നിന്നു തന്നെ സംസ്കൃത പഠനവും നടത്തിയ ശേഷം കണ്ണൂരിലെ പട്ടാള ക്യാമ്പിനോടനുബന്ധിച്ച് നടന്നിരുന്ന ഇംഗ്ലീഷ് വിദ്യാലയത്തിൽ ചേർന്ന് ഇംഗ്ലീഷ് അഭ്യസിച്ചു. ബ്രിട്ടീഷ് പട്ടാളക്കാരുടെ പാചകക്കാരനായിരുന്ന ജ്യേഷ്ഠന്റെ പിന്തുണയിലായിരുന്നു ഉപ്പോട്ട് കണ്ണന് ഈ അവസരം സിദ്ധിച്ചത്. ഇത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതത്തിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട വഴിത്തിരിവായി.

1850 ൽ നായ്ബ് ശിരസ്തദാർ ആയിരുന്ന ചുര്യായി കണാരൻ (പിൽക്കാലത്ത് ഡപ്യൂട്ടി കളക്ടർ ആയ ആദ്യ മലയാളി) മുഖേന കോഴിക്കോട് കോടതിയിൽ പകർപ്പു ഗുമസ്തനായി ഉദ്യോഗം ലഭിച്ചു. അപ്പോഴേക്കും അദ്ദേഹം വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലും നല്ല അവഗാഹം നേടിയിരുന്നു. തുടർന്ന് പോലീസ്, ആമീൻ, റവന്യൂ മുൻഷി, ഹെഡ് പോലീസ് മുൻഷി, സോൾട്ട് ഇൻസ്പെക്ടർ, ഹജൂർ ശിരസ്തദാർ എന്നീ പദവികളിൽ ജോലി ചെയ്ത ശേഷം 1870 ൽ ഡപ്യൂട്ടി കളക്ടറായി ഉയർന്നു. ഇതിനിടയിൽ ഇന്ത്യൻ പീനൽ കോഡ് (ഭാരതീയ

ശിക്ഷാനിയമം) പഠിച്ച് സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക് ഗുണകരമാവുന്ന രീതിയിൽ ഒരു പുസ്തകം തയ്യാറാക്കി 1862 ൽ അച്ചടിപ്പിച്ചു. ഹജൂർ കച്ചേരിയിലെ പ്രസ്സിൽ അച്ചടിച്ച ഈ അനുക്രമണിക അത്യന്തം പ്രയോജനകരമാണ് എന്ന് അപ്പോഴത്തെ ജില്ലാ കളക്ടർ ജി.എം. ബല്ലാർഡ് എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. ഈ ശ്രേണിയിൽ, ഒരു പക്ഷേ, മലയാള ഭാഷയിലെ ആദ്യകൃതിയായിരുന്നിരിക്കണം ഇത്. ഈ പുസ്തകമോ അതിന്റെ പകർപ്പുകളോ ഇന്ന് ലഭ്യമാണോ എന്നറിയാൻ ലേഖകർക്ക് സാധിച്ചിട്ടില്ല.

ഉപ്പോട്ടു കണ്ണന്റെ യോഗാമൂതം ടിപ്പണി സഹിതം (മൂലഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ആന്തരർത്ഥ പ്രദീപിക എന്ന നിലയിൽ) തയ്യാറാക്കി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത് 1862 ലായിരുന്നു. മലയാളത്തിൽ അച്ചടിക്കപ്പെട്ട രണ്ടാമത്തെ ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥമായിരിക്കണം ഇതെന്ന് ശ്രീ. സി. കെ. മുസ്സത് അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് (നവീനതരശാസ്ത്രവിഭാഗം). 1873 ൽ അഷ്ടാംഗഹൃദയം വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ ഒന്നാം ഭാഗവും 1874 ൽ രണ്ടാം ഭാഗവും തയ്യാറാക്കി കോഴിക്കോട് മിനർവ്വ പ്രസ്സിൽ അച്ചടിച്ച് പുറത്തിറക്കി. ഉപ്പോട്ട് കണ്ണന്റെ വ്യാഖ്യാനം ഭാസ്കരം എന്ന പേരിലാണ് അറിയപ്പെട്ടതെങ്കിലും ആദ്യ ഭാഗത്തിന് സാരസംഗ്രഹണം എന്നൊരു പേരുണ്ടെന്ന് ചിലയിടത്ത് രേഖപ്പെടുത്തിക്കാണുന്നു. അതുപോലെ ശ്രീ. കെ. എം. ഗോവി ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ആദ്യപതിപ്പ് മദിരാശിയിലാണ് അച്ചടിക്കപ്പെട്ടതെന്നും അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഏതായാലും അഷ്ടാംഗഹൃദയം സമ്പൂർണ്ണമായി വ്യാഖ്യാനിച്ച മലയാളത്തിൽ വരുന്നത് ഉപ്പോട്ടു കണ്ണന്റെ ശിഷ്യനായിരുന്നത്രേ രുഗ്മിണീ പരിണയം, മണിപ്രവാള കാവ്യം എന്നീ കൃതികളുടെ കർത്താവായിരുന്ന കാരായി കൃഷ്ണൻ ഗുരുക്കൾ.



ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ അടുത്ത ബന്ധുക്കൾ വിദേശത്താണ് എന്നു രേഖപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുണ്ടെങ്കിലും ഈയിടെ കിട്ടിയ ഒരു വിവരമനുസരിച്ച് കണ്ണൂർ റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനു സമീപം ബേക്കറി നടത്തുന്ന ഒരാൾ ഉപ്പോട്ടു കുടുംബാംഗമാണ് എന്നറിയുന്നു. ഇതിൽ കെവിഞ്ച് ഭാര്യയേയോ മക്കളെപ്പറ്റിയോ വിവരങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ കിട്ടിയിട്ടില്ല. 1885 ഏപ്രിൽ 13 ന് ക്ഷിപ്രവാതം (Stroke?) നിമിത്തം തന്റെ 60-ാം വയസ്സിൽ ഇദ്ദേഹം ഇഹലോകവാസം വെടിഞ്ഞു.

ഭാസ്കരം വ്യാഖ്യാനം

ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ അവതാരികയിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ മംഗളശ്ലോകം ഇങ്ങനെയാണ് - ജഗത്തെങ്ങും നിറഞ്ഞെന്റെ ഉള്ളിലും ബഹിരേവ ച നിന്നു നിത്യനായി മേവും ഈശ്വരം പ്രണതോസ്തമ്യഹം

ജഗച്ചക്ഷു : യഥോല്പന്നോ ഭാസതെ ത്രിജഗദ്യഥാ തഥൈ വാ ഷ്ടാംഗ ഹൃദയന്ത്യാ യുർവേദാർത്ഥ ഭാസ്കരാൽ

ഒരു പോലെ തനിക്ക് വഴങ്ങുന്ന മലയാളവും സംസ്കൃതവും കലർത്തിയ ഈ ശ്ലോകം തന്നെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ സാഹിത്യീയവൈഭവം വിളിച്ചോതുന്നതാണ്. തന്റെ വ്യാഖ്യാനം ചരക-സുശ്രുത - അഷ്ടാംഗ സംഗ്രഹ സംഹിതകളെ പ്രമാണമാക്കി ഉണ്ടാക്കിയതാണെന്നും അരുണഭത്തൻ, സാരകൃത്ത്, ഹൃദ്യാകാരൻ, ഹാടകൻ, പാഠ്യകാരൻ, വാമദേവൻ, ഭാലുക്കി, ദാരുവാഹി, വിശ്വാമിത്രൻ, സിദ്ധൻ, ഭോജൻ, വൈതരണൻ, മുനി, നഗ്നജിത്ത്, നിമി, ഹാതീതൻ, ദ്വയബലൻ, പണ്ഡിതൻ, ഇന്ദ്ര, ഖരനാദൻ എന്നിവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളെ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തിയുള്ളതാ

ണെന്നും പ്രസ്താവിയ്ക്കുന്നുണ്ട്. സ്വന്തം അറിവിനായി ഇവ വായിച്ചതിൽ നിന്നും ലോകോപകാര പ്രദവും സാരവത്തും ആണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞതിൽ നിന്നാണ് മറ്റു ഉള്ളവരുടെ പ്രയോജനത്തിനായി വ്യാഖ്യാനം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത് എന്നും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ആയുഷ്കാമീയാദ്ധ്യായത്തിലെ ആയു:കാമന്മാർ ധർമ്മാർത്ഥസുഖസാധനമായ ആയുസ്സിനെ നേരാംവണ്ണം പരിപാലിക്കേണ്ടതിനെപ്പറ്റിയുള്ള വ്യാഖ്യാനത്തിൽ ധർമ്മത്തെ വിശദമായി വ്യാഖ്യാനിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രമാണ വചനങ്ങളായി ജ്ഞാനവാസിഷ്ഠത്തിലെ ശ്ലോകങ്ങൾ പ്രത്യേകമായി നൽകുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. സുഖത്തേയും നിത്യമെന്നും അനിത്യമെന്നും വിഭജിച്ച് വ്യാഖ്യാനിക്കുകയും അനിത്യത്തിൽ അജ്ഞന്മാരല്ലാതെ ജ്ഞാനികൾ മോഹിക്കുന്നില്ല എന്നും വിശദമാക്കുന്നു. (താദാത്യസുഖസംജ്ഞ/ഷ്ഠഭാവേഷജ്ഞോ/നൂരജ്ഞത്യത).

ദ്രവദ്രവ്യ വിജ്ഞാനീയത്തിലെ തൈലവർഗ്ഗം വ്യാഖ്യാനിക്കുമ്പോൾ എള്ളെണ്ണ തേച്ചാൽ ത്വഗ്ദോഷത്തെ കളയും എന്നും കുടിച്ചാൽ ത്വഗ്ദോഷത്തെ ഉണ്ടാക്കുമെന്നും വ്യാഖ്യാനിച്ചിട്ടുണ്ട് പ്രമാണ വചനമായി “അഭ്യംഗം ദൃഷ്ടി രോഗഘ്നം തൈലം, പീതന്തു ദൃഷ്ടിഹൃത്” എന്ന് പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതേ സന്ദർഭത്തിൽ തൈലത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മഗുണത്തെ വിശദീകരിക്കാനായി സ്രോതസ്സുകളിൽ പ്രവേശിച്ചിട്ടും സ്രോതസ്സുകളെ ശുദ്ധി വരുത്തും, അതിൽ കുടി രസങ്ങൾ കടന്ന് ധാതുവികൽ പൂക്കി ദേഹത്തിന് പൂഷ്ടി, ബലം, വർണ്ണം മുതലായവ ഉണ്ടാക്കും എന്ന് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇതിനാലാകുമായി “സ്രോതസ്സു സുശുദ്ധേഷു രസോ ധാതുനു പൈതിയൽ, തേന തുഷ്ടിർ ബലം വർണ്ണം



JAN 2023

പരം പുഷ്ടിശ്ച ജായതേ എന്ന ഗ്രഹണീ ചികിത്സയിലെ തക്ര പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിയ്ക്കുന്ന ശ്ലോകത്തിന്റെ പാഠഭേദം നൽകിയിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

യോഗാമൃതം

ശ്രീ ഉച്ഛോട്ടുകണ്ഠന്റെ ശ്രദ്ധേയമായ മറ്റൊരു ഉദ്യമമായിരുന്നു, പ്രശസ്ത കേരളീയ ചികിത്സാ ഗ്രന്ഥമായ യോഗാമൃതം പുറത്തിറക്കിയത്. 1860 ൽ ആദ്യ പതിപ്പും 1880 ൽ രണ്ടാമത്തെ പതിപ്പും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. കോഴിക്കോട് മിനർവ്വ പ്രസ്സിൽ നിന്നും ശ്രീ എഫ് അണ്ണപ്പാ നായിഡു പ്രസിദ്ധീകരിച്ചതായാണ് പുസ്തകത്തിൽ കാണുന്നത്. ഇതിൽ ശ്രീ ഉച്ഛോട്ടുകണ്ഠന്റെ വളരെ ചുരുക്കിയ ആമുഖവുമുണ്ട്. നിലവിലുണ്ടായിരുന്ന ഫലപ്രദമായ യോഗങ്ങളുടെ സമാഹരണമാണ് യോഗാമൃതം എന്നു ദ്വോതിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിൽ, അദ്ദേഹം ആമുഖത്തിൽ ഇങ്ങനെ പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നു,

“അനേകം പുസ്തകങ്ങൾ പരിശോധിച്ചത് കൊണ്ട് അപ്പോൾ കണ്ടുകിട്ടിയിട്ടുള്ള പല യോഗങ്ങളും പ്രമേഹത്തിനും പാഘ്യരോഗത്തിനും നേത്രരോഗത്തിനും മർമ്മക്ഷോഭത്തിനും ഗർഭരക്ഷാ സുഖ പ്രസവങ്ങൾക്കും ഗ്രന്ഥാന്തരങ്ങളിൽ കണ്ടുകിട്ടിയ വിശേഷ ചികിത്സകളും ഇതിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്നു. ശാസ്ത്രത്തിൽ അപേക്ഷയുള്ളവർക്ക് ആവശ്യമുള്ള യോഗങ്ങൾ വേഗത്തിൽ കണ്ടു കിട്ടുവാനും അറിയുവാനും വേണ്ടി ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സകല രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സകളും ഔഷധ യോഗങ്ങളും ഒരു സൂചി പത്രം ഉണ്ടാക്കി ഇതിൽ വെച്ചിട്ടുണ്ട് ”

ഇന്നു ലഭ്യമായ യോഗാമൃതത്തിലെ ഗദ്യഭാഗങ്ങളൊന്നും ഉച്ഛോട്ടുകണ്ഠൻ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച പുസ്തകത്തിലില്ല എന്നതും കൗതുകമുള്ള വാക്കുന്നതാണ്. ഉച്ഛോട്ടുകണ്ഠനാൽ ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ട ഈ യോഗാമൃതം

പിന്നീട് 1959ൽ ഗുരുവായൂർ ശാന്താബുക്സ്റ്റാളിൽ നിന്നും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഇതിന്റെ പ്രസിദ്ധീകരണാവകാശം ശ്രീ ശിവാനന്ദൻ പിള്ളയിൽ നിന്നും വാങ്ങിയതായി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളതിനാൽ മുൻ പ്രസാധകരായി മറ്റൊരു വ്യക്തി കൂടി ഉണ്ടായിരുന്നതായി അനുമാനിക്കാം. ഈ പുസ്തകവും 1880 ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച പുസ്തകവും തമ്മിൽ ചില മാറ്റങ്ങളുള്ളതായി കാണുന്നുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് ആദ്യം പ്രസിദ്ധീകരിച്ച പുസ്തകത്തിൽ അവസാനമായി കൈവിഷ ചികിത്സയും പ്രത്യുഷധ പ്രകരണവും കാണുന്നു. എന്നാൽ പിന്നീട് വന്നിട്ടുള്ള പുസ്തകത്തിൽ ഇവ കാണുന്നില്ല.

മംഗളശ്ലോകമായി ആദ്യം ചേർത്തിട്ടുള്ളത് ശ്രീ ഉച്ഛോട്ടുകണ്ഠനാൽ വിരചിതമായ മനോഹരമായ ഒരു ശ്ലോകമാണ്.

ഇതഥം വിഭാതി യോ നിത്യം
ഭുവി കൗതുകലീലയാ യോ /സ്തി
മച്ചിത്തരംഗേ/ സ്മിൻ
തസ്തൈ സർവ്വാത്മനൈ നമഃ

ഉപസംഹാരം

ശ്രീ. ഉച്ഛോട്ടുകണ്ഠൻ നന്ദി കുറിച്ചത് മലയാളത്തിലെ, ആയുർവേദ സാഹിത്യത്തിലെ, അച്ചടി സാങ്കേതിക മേഖലയ്ക്ക് മാത്രമല്ല വൈദ്യ സാഹിത്യത്തിന്റെ സങ്കേതങ്ങൾക്ക് കൂടിയാണെന്ന് നാം തിരിച്ചറിയേണ്ടതുണ്ട്. അതിനനുസൃതമായ രീതിയിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൃതികളെ പഠിക്കുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും കൂടി ചെയ്യേണ്ടതും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് എന്നു കൂടി ഓർമ്മിപ്പിയ്ക്കട്ടെ.

അവലംബം, കടപ്പാട്:

- 1) ഭാഗ്യശീലൻ ചാലാട്ട് - ഉച്ഛോട്ടുകണ്ഠൻ ലേഖനം
- 2) സംസ്കൃതി ഫൗണ്ടേഷൻ - തീയ്യവംശം മുഖപുസ്തകത്താൾ
- 3) സി. കെ മുസ്സത് - ആദ്യത്തെ ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങൾ
- 4) ഡോ. കെ. മുരളി, ഡോ. കെ. ദേവി കൃഷ്ണൻ, ഡോ. മധു. കെ.പി



ഡോ. കെ. മുരളി
ചീഫ് ഏഡിറ്റർ,
പ്രസിദ്ധീകരണവിഭാഗം
ആദ്യവൈദ്യശാല,
കോട്ടയ്ക്കൽ

കേരളത്തിലെ വൈദ്യസംബന്ധിയായ ഹസ്തലിഖിതശേഖരം - ഒരു അവലോകനം അവസാന ഭാഗം

അഷ്ടാംഗഹൃദയവ്യാഖ്യാനങ്ങളുടെ രണ്ടാം ഘട്ടം മലയാളത്തിന്റേതാണ്. പതിനാലാം നൂറ്റാണ്ടിൽ പതിയെ ആരംഭിച്ച് ഇന്നും തുടർന്ന് പോകുന്ന ഈ പ്രക്രിയ താളിയോലയുടെ കാലത്ത് വളരെ സാവധാനത്തിലായിരുന്നു. ആദ്യത്തെ മലയാളവ്യാഖ്യാനമായ അല്പബുദ്ധി പ്രബോധനം അച്ചടിക്കപ്പെടാതെ ഓലകെട്ടുകളിൽ അവശേഷിക്കുന്നു. പൂർണ്ണമായി ലഭ്യമാണോ എന്നറിയില്ല. പേരില്ലാത്ത ഭാഷാവ്യാഖ്യാനങ്ങളും ഇപ്രകാരം കണ്ടെത്താവുന്നതാണ്. അച്ചടിയുടെ വരവും ആധുനികതയുടെ ആവശ്യവും നിരവധി വ്യാഖ്യാനങ്ങൾക്ക് വഴിതെളിയിച്ചു. ചരിത്രപരമായും അതല്ലാതെയും പ്രസക്തമായ, പല വ്യാഖ്യാനങ്ങളും പുന:പ്രസിദ്ധീകരണ മില്ലാതെയും കണ്ടെടുക്കപ്പെടാതെയും ഉള്ള സ്ഥിതിയിലാണ്, ഇന്ന്. അവയെ പലതരത്തിലുള്ള പഠനങ്ങൾക്കും വിധേയമാക്കാവുന്നതാണ്. മൂലത്തിൽ ഉണ്ടായ വ്യതിയാനങ്ങൾ, മൂന്നുള്ള സംസ്കൃതവ്യാഖ്യാനങ്ങളോടുള്ള ആശ്രിതത്വം, ഭാഷാശൈലി എന്നിവ ഉദാഹരണങ്ങൾ മാത്രം. അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിന്റെ ഭാഷാവിവർത്തനം, പദ്യമായിത്തന്നെ നടന്നിരിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളതാണ്; ഒരു കാലത്തെ പഠനപഠനരീതികൾ വെച്ചുനോക്കു

മ്പോൾ, എന്നാൽ കാര്യമായി ഒന്നും കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. അഷ്ടാംഗസാരം വളരെ ചുരുക്കിയെടുത്ത പദ്യത്തിലുള്ള വിവർത്തനമാണ്. ഭാഗികമായി കുറച്ചു വിവർത്തനങ്ങൾ ഗ്രന്ഥകെട്ടുകളിലുണ്ടുതാനും. ഔഷധദ്രവ്യങ്ങളുടെ ഗുണം വിവരിക്കുന്ന ഭാഗം, നേത്രചികിത്സയും മറ്റുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഭാഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ് മൊഴിമാറ്റത്തിന് അധികവും വിധേയമായിട്ടുള്ളവ. അഷ്ടാംഗഹൃദയപ്പെരുൾ ഗദ്യവിവർത്തനമാണ്. ഇത് അപ്രകാശിതമത്രെ. നിദാനസ്ഥാനത്തിന്റെ കാര്യം എടുത്തുപറയേണ്ടതുണ്ട്. രോഗത്തിന്റെ കാരണം, ലക്ഷണം, രോഗം കൊണ്ടുള്ള ശാരീരികമായ മാറ്റം തുടങ്ങിയവയുടെ അറിവാണു നിദാനം. നാട്ടുവഴക്കത്തിൽ നിന്ന് ആയുർവേദത്തെ വ്യത്യസ്തപ്പെടുത്തുന്നതും ഇതുതന്നെ. അതുകൊണ്ടും ഈ അറിവ് വ്യാപകമാകേണ്ട ആവശ്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞുകൊണ്ട് അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിന്റെ നിദാന ഭാഗങ്ങളുടെ മൊഴിമാറ്റം സജീവമായി നടന്നു. അതിന്റെ അടയാളങ്ങളാണ്, കൈരവഗ്രാമനിദാനം പോലുള്ള സംരംഭങ്ങൾ. ഉത്തരനിദാനം എന്ന മലയാളകൃതി അഷ്ടാംഗഹൃദയം ഉത്തരസ്ഥാനത്ത് പരാമർശിക്കപ്പെടുന്ന രോഗങ്ങളുടെ നിദാനമാണ്.



നിദാനസ്ഥാനത്തിന്റെ ഭാഷാവ്യാഖ്യാനം മാത്രമായ ഗ്രന്ഥകെട്ടുകളും ലഭ്യമാണ്. ജ്വരനിർണയം പലതരം പനികളുടെ നിദാനമാണ് (പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്). കുഷ്ഠരോഗനിദാനം, ത്വഗ്രോഗങ്ങളുടെ നിദാനത്തെ വിവരിക്കുന്നു. ഇവയൊന്നും വെളിച്ചം കണ്ടിട്ടില്ല.

മണിപ്രവാളമെന്ന ചെന്നൈശൈലി കാലാന്തരത്തിൽ ഒരു സാഹിത്യപ്രസ്ഥാനമായിത്തന്നെ വികസിച്ചുവന്ന ഒന്നാണല്ലോ. ഇതിന്റെ ആദിമഘട്ടങ്ങൾ താളിയോലകളിൽ നിന്നാണ് കണ്ടെത്തപ്പെട്ടത്. വൈദ്യവും, ഈ ശൈലിയുടെ ഒരു ഭാഗമായിരുന്നു. മലയാളവും സംസ്കൃതവും ഇടകലർന്ന് വികസിച്ചുവന്ന ഈ രീതിയുടെ ആദ്യപ്രയോക്താക്കളിൽ വൈദ്യന്മാരും ഉണ്ടായിരുന്നു എന്ന് കരുതാൻ ന്യായമുണ്ട്. ചികിത്സാമഞ്ജരി, യോഗാമൃതം, ആലത്തൂർ മണിപ്രവാളം തുടങ്ങിയവ താളിയോലകളിൽനിന്ന് കണ്ടെത്തിയ വൈദ്യമണിപ്രവാളകൃതികളാണ്. ഉള്ളൂരിന്റെ കേരളസാഹിത്യചരിത്രമനുസരിച്ച് ഇനിയും അന്വേഷിച്ചെത്താനുള്ള ഇത്തരം കൃതികളുണ്ട്. പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ആലത്തൂർ മണിപ്രവാളത്തിന് തന്നെ ബദൽ ഉണ്ടോ എന്നതും ഗവേഷണവിഷയമാക്കാവുന്നതാണ്. മണിപ്രവാളത്തിന്റെ വിവിധഘട്ടങ്ങൾക്ക് വേണ്ടിയും വൈദ്യകൃതികളിൽ പരതാവുന്നതാണ്. പച്ച, ഭാഷ എന്നീ വാക്കുകളും മലയാളവിവർത്തനത്തെയും മണിപ്രവാളത്തെയും സൂചിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടല്ലോ. നേരത്തെ പരാമർശിച്ച കൈവെഗ്രാമനിദാനത്തെ ആമ്പല്ലൂർ പച്ച എന്നും വിളിക്കാറുണ്ട്. ആയുർവേദത്തിന്റെ ചികിത്സയെ കേന്ദ്രീക

രിച്ചുള്ള എട്ട് വിഭാഗങ്ങളാണ്, അഷ്ടാംഗങ്ങൾ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്. കായചികിത്സ (സർവശരീരഗതമായ രോഗങ്ങളുടെ (ഉദാ:ജ്വരം, പ്രമേഹം) ചികിത്സ), ബാലചികിത്സ, മാനസികരോഗചികിത്സ, ഊർധ്വാംഗചികിത്സ (കഴുത്തിനേയും അതിനു മുകളിലുള്ള ഭാഗങ്ങളേയും ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സ), ശസ്ത്രക്രിയ, വിഷചികിത്സ, സോധനം (ധാതുപുഷ്ടിയുണ്ടാകുന്ന ഔഷധപ്രയോഗങ്ങൾ) വാജീകരണം (ലൈംഗികമായ ഹർഷത്തിനും വന്ധ്യതയ്ക്കുമുള്ള ചികിത്സ) എന്നിവയാണ് അഷ്ടാംഗങ്ങൾ. ഇവയിൽ പലതും ഭാഗികമായോ പൂർണ്ണമായോ നഷ്ടപ്പെട്ടു. കേരളത്തിൽ തനതായ രീതിയിൽ വികാസമുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ചിലതൊക്കെ ഭാഗികമോ പൂർണ്ണമോ ആയി നഷ്ടപ്പെട്ടു. ആചരിത്രം പഠിക്കുന്നതിന് പുറമെ നിലനിൽക്കുന്ന പാരമ്പര്യത്തെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്താനും ഹസ്തലിഖിതപഠനങ്ങൾക്ക് സാധിച്ചേക്കും. കായചികിത്സാസംബന്ധമായ ഗ്രന്ഥങ്ങളാകാം എണ്ണത്തിൽ മുന്തിനിൽക്കുന്നത്. ചികിത്സാമഞ്ജരി (1935)യും യോഗാമൃത (1861) വും ഓലയിൽനിന്ന് പകർത്തിയെടുത്തത് പല മുദ്രണങ്ങളിലായി വ്യാഖ്യാനങ്ങൾക്കും പരിഷ്കാരങ്ങൾക്കും വിധേയമായിട്ടുണ്ട്. ചികിത്സാസാരണി, ചികിത്സാസാരം, ചികിത്സാതിരം എന്ന് തുടങ്ങി പേരുള്ളതും ഇല്ലാത്തതുമായി നിരവധിഗ്രന്ഥങ്ങൾ ചികിത്സയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു അപ്രകാശിതമായി കാണാം. അതുപോലെതന്നെ ചികിത്സയ്ക്ക് ആവശ്യമായ യോഗ (കുട്ടുമരുന്നുകൾ) ങ്ങളുടെ സമാഹാരമായും എഴുത്തോലകളുണ്ട്.



സഹസ്രയോഗം തന്നെ അതിൽ മുൻപന്തിയിൽ. കേരളത്തിലെ വൈദ്യസംബന്ധിയായ ഹസ്തലിഖിതങ്ങളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഈ ഗ്രന്ഥം തന്നെയാകും. മലയാളം, ഇംഗ്ലീഷ്, ഹിന്ദി ഭാഷകളിലായി പല മുദ്രണങ്ങൾ ഇന്ന് ലഭ്യമാണെങ്കിലും പാഠനിഷ്ഠമായ പഠനങ്ങൾക്ക് സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. ഈ രംഗത്തെ ചികിത്സ. ആധുനികസങ്കല്പങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെടാത്തതുകൊണ്ട് മന്ത്രങ്ങൾ തിരസ്കരിക്കപ്പെട്ടപ്പോൾ മരുന്നുപ്രയോഗങ്ങളും അതോടൊപ്പം നഷ്ടപ്പെട്ടു. മന്ത്രമായാലും മരുന്നായാലും രോഗാവസ്ഥയെപ്പറ്റിയുള്ള ധാരണയോടെയാണല്ലോ പ്രയോഗിക്കുക. അത് രേഖപ്പെടുത്തിവെച്ചിരിക്കണമെന്നില്ല. അത്തരം വിലയിരുത്തലുകളും ഇങ്ങിനെ അപ്രത്യക്ഷമായി.

ഉർധ്വാംഗചികിത്സയിലെ ഗ്രന്ഥശേഖരത്തിൽ കൂടുതലും നേത്രചികിത്സയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവയാണ്. ഭാഗികമായി നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട് ഇതിലെ കേരളീയരും കുഞ്ഞിക്കുട്ടൻ തമ്പുരാനും മഹാകവി വള്ളത്തോളും ഗ്രന്ഥരചനയിലൂടെ സംഭാവന ചെയ്തിട്ടുള്ള ഈ രംഗത്ത് പകർത്തിയെടുക്കാത്ത താളിയോലകളാണ്, നയനാമൃതം, നേത്രചികിത്സീതം തുടങ്ങിയ മണിപ്രവാളകൃതികൾ. നേത്രരോഗചികിത്സ, നേത്രരോഗനിദാനം, നേത്രരോഗവും ചികിത്സയും മുതലായ ഉദാഹരണങ്ങളുമുണ്ട്. ശിരോരോഗചികിത്സ തുടങ്ങിയ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ നേത്രത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ചിന്തയ്ക്കപ്പുറം കേരളീയമായ ഉർധ്വാംഗചികിത്സ വ്യാപിച്ചിരുന്നതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ശല്യചികിത്സ അഥവാ ശസ്ത്രക്രിയ പൂർണ്ണമായിത്തന്നെ നവീനകാലത്തോടെ നഷ്ടപ്പെട്ടു. ആധുനിക സങ്കേതങ്ങൾ ഈ രംഗത്ത് വരുകയുംചെയ്തു. എങ്കിലും ഈ രംഗത്തെ ഗ്രന്ഥപഠനങ്ങൾ അപ്രസക്തമാണെന്ന് പറയുക വയ്യ.

വാതവ്യാധിചികിത്സ, രക്തപിത്തചികിത്സ, മസൂരി-വിഷസർപ്പചികിത്സാവിധി, ജ്വരചികിത്സീതം (ഭാഷ) മുറിവുചികിത്സ വസൂരിമാല... തുടങ്ങിയ ഉദാഹരണങ്ങളുണ്ട്.

ബാലചികിത്സയുടെ കേരളീയപാരമ്പര്യം ഇന്നും സജീവമാണ്. ബാലചികിത്സ എന്ന പേരിൽത്തന്നെ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ നിരവധി ഗ്രന്ഥങ്ങളുണ്ട്. വെവ്വേറെ പാരമ്പര്യങ്ങളെക്കുറിക്കുന്നവയാകാം അവ. സുഖപ്രസവത്തിനും നവജാതപരിചരണത്തിനുള്ള വിധികൾപലതിനും വായിക്കാം. വളരെക്കുറച്ചേ പ്രസിദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളൂ. പുള്ളയാർ പടലം തമിഴ് പാരമ്പര്യത്തെക്കുറിച്ച് ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.

മാനസരോഗചികിത്സയുടെ കേരളീയരൈലി ഇന്ന് ഏറെക്കുറെ അസ്തമിച്ചു. ഭ്രാന്തുകല്പം, ഭൂതാപസ്മാരചികിത്സ എന്നിങ്ങനെ കുറച്ച് താളിയോലകളേ ഈ വിഭാഗത്തിൽ ഉള്ളൂ. മന്ത്രവാദവും കൂടിക്കലർന്നതാണ്, ഈ രംഗത്തെ ചികിത്സ. ആധുനികസങ്കല്പങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെടാത്തതുകൊണ്ട് മന്ത്രങ്ങൾ തിരസ്കരിക്കപ്പെട്ടപ്പോൾ മരുന്നുപ്രയോഗങ്ങളും അതോടൊപ്പം നഷ്ടപ്പെട്ടു. മന്ത്രമായാലും മരുന്നായാലും രോഗാവസ്ഥയെപ്പറ്റിയുള്ള ധാരണയോടെയാണല്ലോ പ്രയോഗിക്കുക. അത് രേഖപ്പെടുത്തിവെച്ചിരിക്കണമെന്നില്ല. അത്തരം വിലയിരുത്തലുകളും ഇങ്ങിനെ അപ്രത്യക്ഷമായി.

ഉർധ്വാംഗചികിത്സയിലെ ഗ്രന്ഥശേഖരത്തിൽ കൂടുതലും നേത്രചികിത്സയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവയാണ്. ഭാഗികമായി നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട് ഇതിലെ കേരളീയരും കുഞ്ഞിക്കുട്ടൻ തമ്പുരാനും മഹാകവി വള്ളത്തോളും ഗ്രന്ഥരചനയിലൂടെ സംഭാവന ചെയ്തിട്ടുള്ള ഈ രംഗത്ത് പകർത്തിയെടുക്കാത്ത താളിയോലകളാണ്, നയനാമൃതം, നേത്രചികിത്സീതം തുടങ്ങിയ മണിപ്രവാളകൃതികൾ. നേത്രരോഗചികിത്സ, നേത്രരോഗനിദാനം, നേത്രരോഗവും ചികിത്സയും മുതലായ ഉദാഹരണങ്ങളുമുണ്ട്. ശിരോരോഗചികിത്സ തുടങ്ങിയ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ നേത്രത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ചിന്തയ്ക്കപ്പുറം കേരളീയമായ ഉർധ്വാംഗചികിത്സ വ്യാപിച്ചിരുന്നതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ശല്യചികിത്സ അഥവാ ശസ്ത്രക്രിയ പൂർണ്ണമായിത്തന്നെ നവീനകാലത്തോടെ നഷ്ടപ്പെട്ടു. ആധുനിക സങ്കേതങ്ങൾ ഈ രംഗത്ത് വരുകയുംചെയ്തു. എങ്കിലും ഈ രംഗത്തെ ഗ്രന്ഥപഠനങ്ങൾ അപ്രസക്തമാണെന്ന് പറയുക വയ്യ.



മറ്റൊരു വസ്തുത ക്രിയാപരമായ ഒരുകാര്യമായതുകൊണ്ട് എഴുതിസൂക്ഷിക്കൽ പ്രധാനമല്ല ഈ രംഗത്ത് എന്നതാണ്. മർമ്മവിദ്യയാണ് ഈ മേഖലയിലെ ഒരു കേരളീയാംശം. സംസ്കൃതഗ്രന്ഥങ്ങളിലെ മർമ്മസങ്കല്പനത്തിൽ നിന്ന് ഏറെ വ്യത്യസ്തമാണ് കളരിവിദ്യയിലെ മർമ്മവിജ്ഞാനം. പ്രാദേശികമായ അറിവിൽ മർമ്മചികിത്സയും വളരെ വിപുലമാണ്. തടവൽ (സംവാഹനം) മറ്റൊരു കേരളീയ ചികിത്സാ രീതിയാണ്. ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അറിവുകൾ ക്രോഡീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ, ഓലയെഴുത്തിന്റെ കാലത്ത്? അന്വേഷിക്കാം.

വിഷചികിത്സ കേരളീയവൈദ്യത്തിന്റെ വളരെ സജീവമായ ഒരുകാലമുണ്ടായിരുന്നു. ശകുനങ്ങൾ, മരണലക്ഷണങ്ങൾ, മന്ത്രങ്ങളും പ്രയോഗങ്ങളും എല്ലാംചേർന്ന ആവിജ്ഞാനം വ്യാപകമായി പഠിക്കുകയും പഠിപ്പിക്കുകയും പ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. വിഷപ്പാനുകൾകൊണ്ട് നാട് നിറഞ്ഞ അക്കാലത്ത് സർപ്പദംശവും സാധാരണമായിരുന്നു. ഓരോ ഗ്രാമത്തിലും വിഷഹാരികളുണ്ടായിരുന്നു. മന്ത്രപ്രധാനമായ വിഷവിദ്യയും ഔഷധമുഖ്യതയുള്ള വിഷവൈദ്യവും രണ്ട് കൈവഴികളായിരുന്നു. 'വിഷനാരായണീയം' 'ഉഡ്ഡീശം', 'ഉൽപ്പലം', 'ഹരമേഖല', 'ലക്ഷണാമൃതം', 'കാലവഞ്ചനം' എന്നിവയാണ് കേരളീയവിഷചികിത്സയിലെ മുഖ്യ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ. ഇതിൽ 'ലക്ഷണാമൃതം'മാത്രമാണ് കണ്ടെടുക്കപ്പെട്ടത്. വിഷനാരായണീയം ഇപ്പോൾ അച്ചടിച്ചത് ആ ഗ്രന്ഥം തന്നെയാണോ എന്ന് സംശയമാണ്. പ്രചാരത്തിലുണ്ടായിരുന്ന ഓലക്കെട്ടുകളാണ് 'വിഷപീഡ' (ഭാഷാമിശ്രം) വിഷഭേദം, 'വിഷമോചനം', 'വിഷവിദ്യ' (കിളിപ്പാട്ട്), 'ഗരുഡവിദ്യപ്പാട്ട്', 'ജ്യോത്സനിക' തുടങ്ങിയവ. ഇതിൽ

ഒടുവിലത്തേതു മാത്രം അച്ചടിച്ചു പലപതിപ്പുകൾ ഇറങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ധാതുക്കളും ലോഹങ്ങളും ഉപയോഗിച്ചുള്ള രസചികിത്സ ഉത്തരേന്ത്യയിലേക്ക് പോലെ അത്ര വ്യാപകമല്ല കേരളത്തിൽ. എങ്കിലും ആ മേഖലയിലും കേരളീയരീതികൾ നിലനിന്നിരുന്നു എന്ന് ചെമ്പുശുദ്ധിപ്രകാരം (ഗദ്യം) രസോൽപത്തി മുതലായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

വൈദ്യേതരമായ വിഷയങ്ങളിലെ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലും ധാരാളം രോഗചികിത്സാ പരാമർശങ്ങൾ കാണാം. അവയും പഠനാർഹങ്ങളാണ്. ജ്യോതിഷം, മന്ത്രവാദം, വാസ്തുവിദ്യ, തന്ത്രശാസ്ത്രം, എന്നിവയാണ് ഇവിടെ ഉദ്ദേശിച്ചത്.

വൈദ്യസംബന്ധിയായ ഹസ്തലിഖിതങ്ങളുടെ പഠനഗവേഷണങ്ങളിൽ ഉണ്ടായ പരിശ്രമങ്ങളേയും പരിഗണിക്കാതെ ഈ അവതരണം പൂർണ്ണമാകില്ലല്ലോ.

2003 ൽ കേന്ദ്രസാംസ്കാരികവകുപ്പിന്റെ കീഴിൽ സ്വതന്ത്രസ്ഥാപനമായി തുടങ്ങിയതാണ് നാഷണൽ മാനുസ്ക്രിപ്റ്റ് അഥവാ (ചഅങ്ങഅങ്ങക). താളിയോലകൾ കണ്ടെത്തുക, സംരക്ഷിക്കുക, അവ പഠനഗവേഷണങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമാക്കുക എന്നിവയാണ് ഉദ്ദേശ്യലക്ഷ്യങ്ങൾ. രാജ്യത്ത് നിലവിൽ ഈ രംഗത്തുള്ള ഇരുപത്തിമൂന്ന് പഠനഗവേഷണകേന്ദ്രങ്ങളെ ഇതുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. 'കീർത്തിസമ്പദ്' എന്ന പേരിൽ താളിയോലകളുടെ ഡിജിറ്റൽ ശേഖരം ഇവരുടെ വെബ്സൈറ്റിൽ കാണാം. പക്ഷേ ഇതൊരു ദേശീയസംരംഭമായതിനാൽ കേരളത്തിലെ ഹസ്തലിഖിതങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേക പരിഗണനയൊന്നുമില്ല.



ടി.കെ.ഡി.എൽ (Traditional Knowledge Digital Library) 2009 ൽ സി.എസ്.ഐ.ആർ (Council Of Scientific And Industrial Research) ആയുഷ് എന്നീ വിഭാഗങ്ങളുടെ സംയുക്ത സംരംഭമാണ്. പേറ്റന്റ് നിയമങ്ങളെ അതിജീവിച്ച് ബാല്യകസൗകര്യങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാനുള്ള ഈ ഏർപ്പാട് ഔഷധസസ്യങ്ങളെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ളതാണ്. മാത്രമല്ല ഇവർ ശേഖരിച്ച വിവരങ്ങൾ പേറ്റന്റ് ഓഫീസുകൾക്കു മാത്രമേ ലഭ്യമാക്കുന്നുള്ളൂ.

തിരുവിതാംകൂറിൽ നാട്ടുചികിത്സാവകുപ്പ് സ്ഥാപിതമായപ്പോൾ തന്നെ ഹസ്തലിഖിത പഠനരംഗത്ത് ചില യത്നങ്ങളുണ്ടായി. ആദ്യത്തെ ഡയറക്ടർ (1917-1920) ഡോ. കോളത്തേരി ശങ്കരമേനോൻ (1882-1947) രസവൈശേഷികസൂത്രം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. മറ്റൊരു ഡയറക്ടർ (1937-1942) ചീരമൺ സി.എൻ. ധന്വന്തരിദാസ് (1890-1961) 'നവഖണ്ഡം', 'ഹൃദയബോധിക'(വ്യാഖ്യാനം) എന്നിവ അച്ചടിച്ചിറക്കി. എന്നാൽ 1950 ആയപ്പോൾ നാട്ടുചികിത്സാവിഭാഗത്തിലെ പ്രസിദ്ധീകരണവിഭാഗം നിർത്തി. ആ ദൗത്യം തിരുവിതാംകൂർ സർവ്വകലാശാലയുടെ ഹസ്തലിഖിതഗ്രന്ഥാലയത്തിലേക്ക് കൈമാറി. പക്ഷേ, വൈദ്യം അവിടെ പല വിഷയങ്ങളൊന്നായി മാറിയതു കൊണ്ട് ആദ്യശ്രമങ്ങൾക്ക് വേണ്ട പോലുള്ള തുടർച്ച ഉണ്ടായില്ല. ഹൃദയബോധികയുടെ ബാക്കി കുറച്ചുഭാഗങ്ങൾ അവിടെ നിന്നും ഇറങ്ങിയത് മാത്രമാണ്, ശ്രദ്ധേയമായത്. ഡോ. ശുരനാട് കുഞ്ഞൻപിള്ള ഡോ. കെ.രാഘവൻപിള്ള, ഡോ. പി.കെ. നാരായണപിള്ള എന്നിവർ ഈ രംഗത്ത് മികച്ച സംഭാവനകൾ നൽകി.

താളിയോലകളുടെ പുനരാവിഷ്കരണത്തിൽ ഒരു ഒറ്റയാൾശ്രമമാണ് അഷ്ടവൈദ്യൻ വയസ്കര എൻ.എസ്. മുസ്സീ (1912-1986) നേർത്ത്. അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിന്റെ

ശശിലേഖ, പാഠ്യാ, കൈരളി തുടങ്ങിയ വ്യാഖ്യാനങ്ങൾ, പല താളിയോലകൾ താരതമ്യം ചെയ്ത് ശുദ്ധപാഠം തയ്യാറാക്കി അദ്ദേഹം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. കൂടാതെ മദനാദിനിഘണ്ടു, അഭിധാനമഞ്ജരി എന്നീ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ (അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിൽ പരാമർശിക്കപ്പെട്ട ഔഷധസസ്യസൂചകമായ പദങ്ങളുടെ അർത്ഥവും പര്യായങ്ങളും പറയുന്ന പുസ്തകങ്ങളാണിവ) കണ്ടെടുത്ത് അച്ചടിച്ചു. ഇന്നും പല ഗവേഷകരും അഭിധാനമഞ്ജരി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നുണ്ട്. എൻ.എസ്. മുസ്സീന്റെ പാഠം തന്നെയാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ അവയെല്ലാം. താളിയോലയിലെ നഷ്ടപ്പെട്ട വാക്കുകൾ ആർക്കും കണ്ടെത്താനും ആയിട്ടില്ല. 'വൈദ്യമനോരമ എന്ന ചികിത്സാക്രമ'മാണ്, അദ്ദേഹം കണ്ടെത്തിയ മറ്റൊരു പുസ്തകം. വൈദ്യസാരഥി എന്ന മാസിക പ്രസിദ്ധീകരിച്ചതിന് (1936-?) പുറമെ മറ്റു പല വൈദ്യപുസ്തകങ്ങളും ശ്രീ.എൻ.എസ്. മുസ്സീ രചിച്ചു.

'ട്രഡീഷണൽ നോളജ് ഇനോവേറ്റീവ് കേരള' (TKIK) എന്ന പേരിൽ കേരള ആയുർവേദ വിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടറുടെ ഓഫീസിൽ ഒരു സംവിധാനമുണ്ട്. കൂടുതലും ചികിത്സാപരമായ ഔഷധക്കുട്ടുകൾ താളിയോലകളിൽ നിന്ന് കണ്ടെത്തി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയാണ്, ലക്ഷ്യം. ആയുർവേദ ഡോക്ടർ, മാനുസ്ക്രിപ്റ്റ് ട്രാൻസ്ലിറ്റർ, കമ്പ്യൂട്ടർ വിദഗ്ദ്ധൻ, ഭാഷാപണ്ഡിതൻ എന്നിവരടങ്ങുന്ന ഒരു സംഘം ഇവിടെ 2004 മുതൽ പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്നു. അന്ന് ഡയറക്ടറും പ്രഗത്ഭനായ അധ്യാപകനുമായിരുന്ന ഡോ. കെ. ശങ്കരന്റെ പ്രത്യേക താല്പര്യത്തിലാണ് ഇതിന്റെ തുടക്കം. ആയിരത്തഞ്ഞൂറോളം വൈദ്യഗ്രന്ഥങ്ങൾ ശേഖരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. നാനൂറിലേറെ ഡിജിറ്റലൈസ് ചെയ്തു.



ഔഷധയോഗങ്ങൾ സമാഹരിച്ച് ഇംഗ്ലീഷും മലയാളത്തിലുമായി പതിനഞ്ച് പുസ്തകങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഈ കേന്ദ്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടുതലും പേറ്റന്റ് നിയമങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്. പഠനനിഷ്ഠമായ ഗവേഷണങ്ങളെ ലക്ഷ്യമാക്കിയല്ല. ഔഷധയോഗങ്ങൾ എണ്ണിത്തീട്ടില്ലെടുത്തിട്ടില്ലാത്ത പട്ടികയാക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയാണ് ഏറ്റെടുക്കുന്ന ടി.കെ.ഐ.കെ.

വൈദ്യസംബന്ധിയായ താളിയോലകൾ കണ്ടെടുത്ത് സമഗ്രപഠനത്തോടെ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിൽ കാര്യമായ ശ്രമങ്ങളൊന്നും കഴിഞ്ഞ പത്തിരൂപത് കൊല്ലമായി നടക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് വസ്തുത. ആയുർവേദക്കാർ പൊതുവെ വൈദ്യത്തിന്റെ ഗ്രന്ഥനിഷ്ഠമായ പഠനത്തിൽ തല്പരരല്ലാതായി. സംസ്കൃത/മലയാള പണ്ഡിതന്മാർ ഒറ്റയ്ക്കും നടത്തുന്ന ശ്രമങ്ങൾ വൈദ്യസംബന്ധമായ വിഴവുകളും വരുത്തി വെക്കുന്നുണ്ട്. ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ പൂർവാപരതം, മുഖ്യഗ്രന്ഥങ്ങളോടുള്ള ആശ്രിതത്വം തുടങ്ങിയവയുടെ പശ്ചാത്തലജ്ഞാനമില്ലാതെ ചെയ്യുന്ന അന്വേഷണങ്ങൾ പാളിപ്പോയേക്കാം. ഏകോപിതമായ ശ്രമങ്ങൾ ഈ രംഗത്ത് വേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

അവലംബം:

1. ഡോ. എം.എം. പുരുഷോത്തമൻ നായർ (എഡി) താളിയോലഗ്രന്ഥസൂചി (മലയാള വൈജ്ഞാനിക സാഹിത്യം) ഭാഗം 2, മലയാള വിഭാഗം, കാലിക്കറ്റ് സർവകലാശാല, 1986
2. Dr. B. Rama Rao(compiler) Dr. A.

Narayana(Editor) Sanskrit Medical Manuscripts in India, Central Council for Research in Ayurveda & Sidha New Delhi 2005

3. Dr. N.V.P. Unnithiri(Ed.) Catalogue of Manuscripts, Department of Sanskrit, University of Calicut,1985
4. ഡോ.കെ.വി.ദിലീപ് കുമാർ: മണിപ്രവാളം, - സിദ്ധാന്തം, ചരിത്രം, പ്രയോഗം, വള്ളത്തോൾ വിദ്യാപീഠം, ശുകപുരം, 2018
5. ഡോ. എസ്. സുബ്രമണ്യശർമ്മ- ആയുർവേദം കേരള കലാലയങ്ങളിൽ, കോളേജ് ബുക്ക് ഹൗസ്, തിരുവനന്തപുരം, 1977
6. ഡോ. കെ.വി. ദിലീപ് കുമാർ: ശാസ്ത്രമണിപ്രവാളം, മധ്യകാല കേരളത്തിന്റെ ശാസ്ത്രഭാഷ: വൈദ്യസംവാദം ത്രൈമാസികം, ഡിസംബർ 2021 - മാർച്ച് 2022 (സംയുക്തലക്കം)
7. ഡോ. കെ. ദേവീകൃഷ്ണൻ: അഷ്ടവൈദ്യൻ വയസ്കര എൻ.എസ്.മുസ്സ് വൈദ്യസംവാദം, ത്രൈമാസികം, ഡിസംബർ 2018
8. Dr. K. Murali: Sanskrit and Malayalam commentaries of Ashtangahridaya with special reference to Kerala - article in book Interpretation: Form and Function in Sanskrit Knowledge systems, Department of Vedantha Sree Sankara University of Sanskrit (Regional Centre) Thiruvananthapuram 2016.



ഡോ. സി അബു
റിട്ട. സീനിയർ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ
വടകര

ഒരു ചികിത്സാനുഭവം

രാധാകൃഷ്ണൻ എന്ന യുവാവ് 6 വയസ്സുള്ള ഒരു പെൺകുഞ്ഞിനെ കൂടി അയാളുടെ അമ്മയുടെ സഹായത്തോടെ വീട്ടിൽ വന്ന കുട്ടിയുടെ രോഗ വിവരം പറഞ്ഞത് വളരെ വിചിത്രമായിരുന്നു. കുട്ടിയുടെ രോഗവുമായി ഞങ്ങൾക്ക് മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ പോകേണ്ടിവന്നു. അവിടുത്തെ പരിശോധനയിൽ Hb വളരെ കുറവായി കണ്ടെത്തിയതിനാൽ മറ്റു മരുന്നുകൾക്കൊപ്പം രക്തം കയറ്റേണ്ടിവന്നു അവർ നിർദ്ദേശിച്ച മരുന്നുകളും കഴിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കെ വീണ്ടും പല പ്രാവശ്യവും രക്തം കയറ്റേണ്ടിവന്നു. ഈ വിവരം പറഞ്ഞപ്പോൾ മടക്കി അയക്കാനാവാതെ അവരെ സമാശ്വസിപ്പിച്ച് അവരുടെ മരുന്നുകൾക്കൊപ്പം കുറിച്ചു തരുന്ന ആയുർവേദ മരുന്ന് കൂടി കൊടുത്തോളൂ എന്ന് പറഞ്ഞ് ഇന്ദുകാന്ത ഘൃതത്തിൽ പുനർന്നവാമണ്ഡുരം ഗുളിക പൊടിച്ച് ചേർത്തു കൊടുക്കാനും കൂടെ കരിമ്പിരുമ്പാദി ക്ഷായം കൂടെ രണ്ട് നേരം കൊടുക്കാനും എഴുതികൊടുത്തു. ഒരു മാസം കൊണ്ട് അത്ഭുതകരമായ മാറ്റമാണനുഭവപ്പെട്ടത്. കുട്ടിയുടെ ആരോഗ്യം വർദ്ധിച്ചു. Hb 9 ആയി ഉയർന്നു അങ്ങിനെ മൂന്ന് മാസം മരുന്നുകൾ തുടർന്ന് കഴിപ്പിച്ചു. കുട്ടി സ്കൂളിൽ പോകാൻ തുടങ്ങി. എന്നാൽ അവർക്ക് ഒന്നര വയസ്സുള്ള ഒരാൺകുഞ്ഞ് കൂടിയുണ്ട്. ആ കുട്ടിക്കും രക്തം കയറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കു കയാണെന്നും വിവരം പറഞ്ഞു. കുട്ടിയെയും എടുത്ത് അവന്റെ അമ്മ കൂടെ വന്നിരുന്നു. ഒന്നും പറയാനാവാതെ ഞാൻ

നിന്ന് പോയെങ്കിലും പ്രകടിപ്പിക്കാതെ അമ്മയെ കൂടി സ്തന്യദോഷത്തിനും ഉള്ള മരുന്നുകൾ കൂടെ ഉൾപ്പെടുത്തി മരുന്നുകൾ കഴിക്കാനും കുറിച്ചു കൊടുത്തു. മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ചികിത്സ തുടരണമെന്ന് പറഞ്ഞു. എന്നാൽ വീണ്ടും രക്തം കയറ്റേണ്ടി വന്നു. ഈ വിവരം പറഞ്ഞപ്പോൾ പഴയകാലത്ത് കൊടുക്കാറുള്ള ഒരു പാൽ ക്ഷായത്തെപ്പറ്റി ഓർമ്മ വന്നത്. അതിന് ആട്ടിൻ പാൽ ആവശ്യത്തിന് കിട്ടണം. അതിന് വേണ്ടി അന്വേഷിച്ചപ്പോൾ ആടുകൾ വളർത്തുന്നവർ ധാരാളമുണ്ടെങ്കിലും പാൽ കിട്ടാൻ വളരെ വിഷമിച്ചു എങ്കിലും ഒടുവിൽ ആവശ്യത്തിന് കിട്ടി. രാജയക്ഷ്മാവിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള പുനർന്നവാദി “പുനർന്നവാബലാചവ്യസ്ഥിരോപിപ്പലിഗോക്ഷുരൈഃ ജീവന്ത്യാച ശൃതം തോയം പുഷ്ടികൃതം ക്ഷയനാശനം” തമിഴാമവേദ് കുറുന്തോട്ടി വേദ് കാട്ടുമുളക് വേദ്, ഓരിലവേദ് തിപ്പലി. അടപതിയൻ കിഴങ്ങ ഇവ സമം ചേർത്തു വിധി പ്രകാരം ആട്ടിൻ പാൽ ചേർത്തു പാൽക്ഷായമുണ്ടാക്കി സേവിപ്പിച്ചു തുടങ്ങി ഏതാനും ദിവസങ്ങൾകൊണ്ട് തന്നെ ആശ്വാസമുണ്ട്. ചികിത്സ തുടരുന്നുണ്ട്. ഇളയകുഞ്ഞ് വീട്ടിൽ ഓടിക്കളിക്കുന്നുണ്ട്. 6 വയസ്സു കാരി സ്കൂളിൽ പോകുന്നുണ്ട്. ദൈവാധീനം കൊണ്ട് എല്ലാവരും സന്തുഷ്ടരാണ്.



NAGARJUNA
AYURVEDA

The healing touch of Ayurveda brought to you by



- * About 500 traditional Ayurvedic products
- * 36 Branded Proprietary products
- * Large number of Ayurvedic Personal care products
- * Largest retail network in Kerala Ayurveda
- * Products available in 18 States of India
- * The only ISO certified R & D in Kerala Ayurveda
- * The only Animal Testing Lab in Kerala Ayurveda
- * Provides the complete range of authentic and scientific ayurveda treatment

ARTILON
SOFT GEL CAPSULE



the vigilant sentinel for
Bones & Joints

SCIATILON
SOFT GEL CAPSULE



the unmatched
Lumbo-sacral reinforcement

SPONDYLON
SOFT GEL CAPSULE



the unparalleled
Vertebral specialist

CARDOSTAB
TABLET



the comprehensive
Anti-hypertensive

DIARID
TABLET



the comprehensive control to
Diabetes Mellitus

PSORIA
OIL



the dependable choice to
control Psoriasis

COUNT PLUS
GRANULES



the invigorating answer
to Infertility

NAGARJUNA HERBAL CONCENTRATES LTD.

Thodupuzha. Tel: +91 9961633366 | E-mail: cmo@nagarjunaayurveda.com

www.nagarjunaayurveda.com

Reviving an ancient tradition for modern healthcare



തൃശ്ശൂർ സോൺ

AMAI തൃശ്ശൂർ സോൺ അനുശോചിച്ചു

അങ്ങനെയൊരു സീനിയർ മെമ്പറും മികച്ച ചികിത്സകനും സംഘടന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സജീവ സാന്നിധ്യവുമായിരുന്ന ഹുറൈർ കുട്ടി ഡോക്ടറുടെ നിര്യാണത്തിൽ അങ്ങനെയൊരു തൃശ്ശൂർ സോൺ അനുശോചനം രേഖപ്പെടുത്തി. സോൺ പ്രസിഡന്റ് ഡോ. അർജുൻ അധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ സോൺ സെക്രട്ടറി ഡോ.അൻസാർ അലി ഗുരുക്കൾ അനുശോചന സന്ദേശം വായിച്ചു. ഡോ.ഉഷ പി,ഡോ.രമ്യ ശിവദാസ്, ഡോ.ബാസിം,ഡോ.ജയറാം, ഡോ.ത്രിവി ക്രമൻ, ഡോ.ഹബീബുള്ള എന്നിവർ സംസാരിച്ചു.

കോട്ടയം

സർഗോത്സവം & ക്രിസ്തുമസ് - പുതുവത്സര ആഘോഷം

കോട്ടയം ജില്ലാ കമ്മിറ്റിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ സർഗോത്സവം ജില്ലാതല മത്സരങ്ങളും ക്രിസ്തുമസ് - പുതുവത്സര ആഘോഷവും 2023 ജനുവരി 8, ഞായറാഴ്ച കോട്ടയം ചൈതന്യ പാസ്റ്ററൽ സെൻററിൽ വെച്ച് നടന്നു. ജില്ലയിലെ അംഗങ്ങളുടെ വിവിധ കലാപ്രകടനങ്ങൾക്ക് സർഗോത്സവം വേദിയായി. ഡോ.നന്ദകുമാർ കെ. എൻ., ജില്ലാ ട്രഷറർ ഡോ.സുഷ ജോൺ, ഡോ.ജയരാജ് വി., ഡോ.സുജാലക്ഷ്മി എന്നിവർ സർഗോത്സവത്തിനു നേതൃത്വം നൽകി.

സർഗോത്സവത്തിന്റെ വിവിധ മത്സരങ്ങൾക്ക് ശേഷം നടന്ന ക്രിസ്തുമസ് പുതുവർഷ ആഘോഷം നടന്നു. 'ക്രിസ്തുമസ് പപ്പ' ആയി എത്തിയ ഡോ.ജെയിംസ് ജോസഫ് കുട്ടികൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള സദസ്സിനെ കയ്യിലെടുത്തു. തുടർന്ന്

പ്രശസ്ത ഗായകനായ ശ്രീ സുമേഷ് മല്ലപ്പള്ളി, ശ്രീ ജയരാജ് ചന്ദ്രക്കര എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഗാനസന്ധ്യ നടന്നു. ഗാന സന്ധ്യയിൽ ജില്ലാ പ്രസിഡണ്ട് ഡോ.ആഷ സുധീർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള അംഗങ്ങൾ പങ്കെടുത്തു. ജില്ല സെക്രട്ടറി ഡോ.സിബി കുര്യാക്കോസിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന 'തംബോല' മത്സരവും രസകരമായിരുന്നു.

മത്സര വിജയികൾക്ക് എറണാകുളം സോൺ പ്രസിഡണ്ട് ഡോ.സീനിയ അനുരാഗ്, കേരള മെഡിക്കൽ കൗൺസിൽ അംഗം ഡോ.ഷേർലി ദിവന്നി, സർഗോത്സവം ചെയർമാൻ ഡോ.നന്ദകുമാർ കെ.എൻ. സംസ്ഥാന കമ്മിറ്റി മെമ്പർ ഡോ. രാജു തോമസ് എന്നിവർ സമ്മാനം വിതരണം ചെയ്തു.

എറണാകുളം

ആയുർ എക്സ്പോ-2022

എറണാകുളം ജില്ല വനിത കമ്മിറ്റിയും അങ്കമാലി നഗരസഭയും കൂടുംബശ്രീയും അങ്കമാലി മർച്ചന്റ്സ് അസ്സോസിയേഷനുമായും സഹകരിച്ച് ഡിസം. 10 ശനിയാഴ്ച അങ്കമാലി ഇടത്തൂർ ആറിറ്റോറിയത്തിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ആയുർ എക്സ്പോ അങ്കമാലി ഞാലത്തൂർ ശ്രീ റോജി എം ജോൺ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. നഗരസഭ ചെയർമാൻ ശ്രീ റെജി മാത്യു അധ്യക്ഷത വഹിച്ച ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങിന് വനിതാ കമ്മിറ്റി വർക്കിംഗ് കൺവീനർ ഡോ. അനീഷാ വിമൽ സ്വാഗതം അർപ്പിച്ചു. സംസ്ഥാന പ്രസിഡന്റ് ഡോ. ലീന സിഡി മുഖ്യ പ്രഭാഷണം നടത്തി. വനിതാ കമ്മിറ്റി ചെയർപേഴ്സൺ ഡോ. ബിന്ദു തോമസ് വിഷയാവതരണം ചെയ്തു. നഗരസഭ വൈസ് ചെയർപേഴ്സൺ ശ്രീമതി റീത്താ പോൾ, നഗരസഭ കൗൺസിലർമാരായ



ശ്രീ ടി വൈ ഏല്യായാസ്, ശ്രീ പോൾ ജോവാർ, ശ്രീ ഡാന്റി ജോസ്, ശ്രീ രഘു, ഡി .പി .എം. ഡോ നൗഷാദ് എം എസ്, സംസ്ഥാന വനിത കമ്മിറ്റി കൺവീനർ ഡോ ടിന്റു എലിസബത്ത് ടോം , ജില്ലാ സെക്രട്ടറി ഡോ ടിൻസി ടോം എന്നിവർ ആശംസ അറിയിച്ചു സംസാരിച്ചു. 28 സ്പെഷ്യലിറ്റി ക്ലിനിക്കുകൾ എക്സ്പോയുടെ ഭാഗമായി. 30 ഡോക്ടർമാർ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പിൽ പങ്കെടുത്ത് ഇരുനൂറ്റിൽ അധികം രോഗികളെ പരിശോധിച്ചു. ആണ്ടു റജിസ്ട്രേഷൻ, നേത്ര പരിശോധന എന്നിവ എക്സ്പോയുടെ ഭാഗമായി നടന്നു. ഔഷധസസ്യ പ്രദർശനവും വിപണനവും ഉണ്ടായിരുന്നു. കുടുംബശ്രീ പ്രവർത്തകർക്കായി പാചക മത്സരവും നടത്തി. ഡോ. വിനോദ്, ഡോ. ധന്യ വേലായുധൻ, ഡോ. എലിസബത്ത് എന്നിവർ പാചകം മത്സരത്തിന് വിധികർത്താക്കൾ ആയി. വിജയികൾക്ക് ഡോ. സാദത്ത് ദിനകർ സമ്മാനങ്ങൾ നൽകി. രോഗികൾക്ക് പുറമെ നിരവധി പേർ എക്സ്പോ കാണുന്നതിനായും എത്തി.

അനുഭവ തീരങ്ങളിൽ

അനുഭവ തീരങ്ങളിൽ 11.12.2022 മുവാറ്റുപുഴ ഭാരത് ഹോട്ടലിൽ വെച്ച് നടത്തുകയുണ്ടായി സെമിനാർ ഡോ.ശീത എം എസ്സ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഏരിയ പ്രസിഡന്റ് ഡോ.ജോ സഫി ന്റെ അധ്യക്ഷതയിൽ ചേർന്ന യോഗത്തിൽ ഏരിയ സെക്രട്ടറി ഡോ. പ്രിയ മോൾ ജി സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. ഡോ. മാത്യൂസ് വെബിള്ളി ഡോ ജിജു ഏലിയാസ് ബെന്നി, ഡോ രവീന്ദ്രനാഥ് കമ്മത്ത്, എന്നിവർ സെമിനാറിന് നേതൃത്വം നൽകി. .

പിറവം ഏരിയ കമ്മിറ്റിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ തിരുവാണിയൂർ സെന്റ് ഫിലോമിനാസ്

ഹൈസ്കൂളിൽ 30/12/22 ഉച്ചയ്ക്കു 2 മണിയ്ക്ക് പത്താംക്ലാസ് കുട്ടികൾക്കായി ഡോ. സബീക്കയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ Motivation class നടത്തുകയുണ്ടായി. Exam stress എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാം, പഠനം എങ്ങനെ ക്രമീകരിക്കണം, ശാരീരിക മാനസിക ആരോഗ്യം എങ്ങനെ പരിരക്ഷിക്കാം മുതലായ കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്തു.

വൈദ്യ സമീക്ഷകൾ- പെരുമ്പാവൂർ ഏരിയ കമ്മിറ്റിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ 4/12/22 ഞായറാഴ്ച , സമന്ത്ര ആയുർവേദ ഹോസ്പിറ്റൽ ചേലാമറ്റത്ത് വെച്ച് ഡോ. എലിസബത്ത് മാത്യുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ case discussion on Dushta vrana എന്ന വിഷയത്തിലും; എറണാകുളം ഏരിയ കമ്മിറ്റിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ 18/12/22 ൽ ഡോ.ആർ. അനൂപിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ Management of Bala visarpa എന്ന വിഷയത്തിൽ സി എം ഇ നടന്നു.

ത്യജ്ജൂർ

എ.എം.എ.ഐയും അതിരപ്പിള്ളി പഞ്ചായത്തുമായി സഹകരിച്ച് 14.12. 22 ന് അതിരപ്പിള്ളി പഞ്ചായത്തിലെ പോത്തും പാറയിൽ ഡോ. ദേവയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഒരു മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിച്ചു. ഡിസംബർ 3നു വെസ്റ്റ് മങ്ങാട് സെന്റ് ജോസഫ്സ് ആൻഡ് സെന്റ് സിറിൾസ് സ്കൂളിലെ സൗഹൃദ ക്ലബ്ബും കുന്നംകുളം ഏരിയയും സംയുക്തമായി Reproductive System എന്ന വിഷയത്തിൽ നടത്തിയ അവബോധന ക്ലാസ് ഡോ. ഹനിനി എം രാജ് നയിച്ചു. ഇതേ വിഷയത്തിൽ കുന്നംകുളം ഗവ. ബോയ്സ് സ്കൂളിലും ഡിസംബർ 10 നു 2 ക്ലാസ് നടത്തിയിരുന്നു.



കുനംകുളം ഗവ. പോളിടെക്നിക് കോളേജിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ലഹരിമുക്ത നാളെക്കായി യുവകേരളം 'നാട്ടുനന്മ' സപ്തദിന സഹവാസ ക്യാമ്പിൽ ഡിസംബർ 26നു 'ആയുർസൗഖ്യം' എന്ന വിഷയത്തിൽ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയെ പറ്റി ഡോ. നയന രാജ് സെമിനാർ നയിച്ചു.

ഊരകം സഞ്ജീവനി ബാലിക സദനത്തിൽ 24/12/2022 ശനി ആഴ്ച ഫോളോ അപ്പ് ക്യാമ്പ് നടത്തി.ഡോ. ഹേമമാലിനി, ഡോ നിമ്മി, ഡോ അമൃല്യ എന്നിവർ ക്യാമ്പിന് നേതൃത്വം നൽകി.

നടത്തറ ഫാർമേഴ്സ് ബാങ്ക് വച്ച് മെഡികൽ കാമ്പും മരുന്ന് വിതരണവും നടത്തി ഡോകടർ മാർ ആയ ഏലിയാമ്മ, സന, നീതു അഞ്ജലി, നിഖിത , പ്രിൻസി എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു

മില്ലെറ്റ് 2023 ബോധവൽക്കരണം ചെലക്കരയിൽ ആരംഭിച്ചു.

ലിൻസൺ അനുസ്മരണ പ്രശ്നോത്തരി

തൃശ്ശൂർ ജില്ലയിലെ ഹൈസ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി നടത്തിവരുന്ന ഡോ എം കെ ലിൻസൺ മെമോറിയൽ പ്രശ്നോത്തരിയിൽ അഭിനവ് യു ലൈജു ഒന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കി. അനയ കെ സജീവ് രണ്ടാം സ്ഥാനവും, ഹിഷാം ഹൈദർ മൂന്നാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കി. ജനകീയ ചികിത്സകൻ ആയിരുന്ന. ഡോ എം കെ ലിൻസൺ അനുസ്മരണ പ്രഭാഷണം ഡോ എം പ്രസാദ് നിർവഹിച്ചു. ഡോ എം കെ ലിൻസൺ ന്റെ സഹധർമ്മിണി ശ്രീമതി ജോജി സന്നിഹിത ആയിരുന്നു.ഡോ പി കെ നേത്രദാസ്,ഡോ അർജുൻ എം, ഡോ വിജയ്നാഥ് വി എന്നിവർ കിസ് നു നേതൃത്വം നൽകി.

ഡോ. കെ രവീന്ദ്രൻ അനുസ്മരണ പ്രശ്നോത്തരി

എ.എം.എ.ഐ സജീവ പ്രവർത്തകനും ഔഷധിയിലെ പ്രൊഡക്ഷൻ മാനേജരുമായിരുന്ന ഡോ കെ രവീന്ദ്രൻ്റെ സ്മരണക്ക് ആയുർവേദ ഡോക്ടർമാർക്കായി, നടത്തിയ പ്രശ്നോത്തരിയിൽ ഡോ സ്നേഹ കെ പി (മലപ്പുറം) ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടി. ഡോ അഖില പി കെ (മലപ്പുറം), ഡോ ശ്രീദേവി ടി എസ് (തൃശ്ശൂർ) എന്നിവർ യഥാക്രമം രണ്ടും മൂന്നും സ്ഥാനം നേടി. ചികിത്സാ മഞ്ജരി എന്ന ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥം അറിസ്ഥാനമാക്കി നടന്ന പ്രശ്നോത്തരിക്ക് ഡോ വിജയ് നാഥ്, ഡോ അർജുൻ ഡോ നേത്രദാസ് എന്നിവർ നേതൃത്വം നൽകി. ഡോ വി സി ദീപ് (അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ, ചെറുതുരുത്തി) അനുസ്മരണ പ്രഭാഷണം നടത്തി. ഡോ ഹേമമാലിനി, ഡോ ജിതേഷ് കെ ജെ ഡോ സ്മിത ജോജി, ഡോ രവീന്ദ്രൻ്റെ സഹധർമ്മിണി ശ്രീമതി സുജാത, ഡോ രവീന്ദ്രൻ്റെ മകൾ രചന എന്നിവർ വിജയികൾക്ക് സമ്മാനദാനം നിർവഹിച്ചു.

പാലക്കാട്

ആരോഗ്യപാലകശാല

പാലക്കാട് ജില്ലാ കമ്മിറ്റിയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 18/12/2022 നു പട്ടാമ്പി ചിത്ര ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ വെച്ച് ഡോക്ടർ മാർക്കും പൊതുജനങ്ങൾക്കുമായി 'ആരോഗ്യ പാലകശാല' സംഘടിപ്പിച്ചു. പട്ടാമ്പി നഗരസഭ അധ്യക്ഷ ശ്രീമതി ലക്ഷ്മികുട്ടി , ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത ചടങ്ങിന് പാലക്കാട് ജില്ലാ പ്രസിഡന്റ് ഡോ കോമളം ബി കെ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. സ്വാഗത സംഘം ചെയർമാൻ ഡോ ജയറാം സ്വാഗതവും സ്റ്റേറ്റ് കമ്മിറ്റി അംഗം ഡോ നാരായണൻ കുട്ടി ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു സംസാരിക്കുകയും ചെയ്തു.



VPSV ആയുർവേദ കോളേജ്, കോട്ടക്കലിലെ പി ജി സ്കോളർ ഡോ ആതിര കെ ജി ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ എന്ന വിഷയത്തിൽ ക്ലാസ്സ് നയിച്ചു... അഷ്ടാംഗം ആയുർവേദ കോളേജ്, വാവന്നൂരിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾ ലൈവ് ഡെമോയും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണകുട്ടുകളുടെ പ്രദർശനവും നടത്തി... . പൊതുജനങ്ങളും ഡോക്ടർമാരുമായി നൂറിലധികം പേർ പങ്കെടുത്ത പ്രോഗ്രാം വളരെ മികച്ചതായി... പാലക്കാട് ജില്ലാ സെക്രട്ടറി ഡോ ആരതി ലക്ഷ്മി നന്ദി അർപ്പിച്ചു സംസാരിച്ചു.

എ.എം.എ.ഐ. പാലക്കാട് ഏരിയ 07/12/22 ന് കുട്ടികളുടെ ഇടയിൽ ആയുർവേദത്തിനെ കുറിച്ചും ശരിയായ ആഹാര ശീലങ്ങളെ കുറിച്ചും അവബോധം സൃഷ്ടിക്കാൻ വേണ്ടി 'നല്ലാഹാരം' - ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ പാചക മത്സരം AMSB സ്കൂൾ കിണാശ്ശേരിയിൽ വച്ച് സംഘടിപ്പിച്ചു. ഡോ. സുബോധ് കെ.ആർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു , ഡോ. ദീപ പീതാബരൻ ക്ലാസ് നയിച്ചു. ഡോ ടോണി തോമസ്, ഡോ.ആരതി ലക്ഷ്മി, ഡോ. സുബോധ് കെ ആർ, ഡോ. ദീപ വിധികർത്താക്കൾ ആയ പ്രോഗ്രാമിൽ സമ്മാനങ്ങൾ നേടിയവർക്ക് ട്രോഫികളും സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളും വിതരണം ചെയ്തു.

മലപ്പുറം

പ്രജായിനി

മലപ്പുറം ജില്ല വനിത കമ്മിറ്റിയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നടത്തിവന്ന പ്രജായിനി (The journey to motherhood) ശില്പശാലയുടെ സമാപനം കോട്ടയ്ക്കൽ ആയുർവേദ കോളേജിൽ വച്ച് 18/12/2022, ഞായറാഴ്ച നടന്നു. നാലു ദിവസങ്ങളിലായി നടന്നുവന്ന Male infertility, female infertility, ഗർഭിണീചര്യ, post partum

depression എന്നീ ഓൺലൈൻ ശില്പശാലകൾക്ക് ശേഷം post natal care & post Natal preparations എന്നീ വിഷയങ്ങളിൽ ക്ലാസുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. കേരളത്തിൽ അങ്ങിങ്ങൊളം ഉള്ള 50ൽ പരം ഡോക്ടർമാർ ഈ പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തു. വനിതാ കമ്മിറ്റി കൺവീനർ ഡോ. ശ്രീലേഖ. ജി സ്വാഗതം പറഞ്ഞ യോഗത്തിൽ വനിതാ കമ്മിറ്റി ചെയർപേഴ്സൺ ഡോ. സിനി. എം. ധർമ്മരാജ് അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. മലപ്പുറം ജില്ല പ്രസിഡന്റ് ഡോ. റിയാസ് അലി ഉണ്ണിയാക്കൽ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു സംസാരിച്ചു. ജില്ലാ വനിതാ കമ്മിറ്റി, ആയുർവേദ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് പൊതുജനങ്ങൾക്കായി സംഘടിപ്പിച്ച ഓൺലൈൻ കിസ് മത്സരത്തിന്റെ വിജയിയെ ഈ വേദിയിൽ വച്ച് ആദരിക്കുകയുണ്ടായി. വിജയിയായ ഡോ. മുഹമ്മദ് റഫീക്ക്, ഡോ. ബീന റേസിൽ നിന്നും cash award & memento യും സ്വീകരിച്ചു. കോട്ടയ്ക്കൽ ആയുർവേദ കോളേജ് വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോക്ടർ ബീന റോസ്, postnatal care എന്ന വിഷയത്തിൽ ക്ലാസ് എടുത്തു. തികച്ചും വിജ്ഞാനഭരിതമായ, ഒട്ടനവധി ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പരാമർശിച്ച അറിവുകളും കുട്ടിയിണക്കിയ, നിർലോഭം അറിവുകൾ പകർന്നു നൽകുന്നതിന്റെ ഉത്തമോദാഹരണമായ ക്ലാസ്സ്. മലപ്പുറം ജില്ല സെക്രട്ടറി ഡോ. അരുൺ.പി.വി ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു സംസാരിച്ച യോഗത്തെ തുടർന്ന് postnatal preparations എന്ന വിഷയത്തിൽ ഡോ. നിബില ബെക്കറിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പ്രാക്ടിക്കൽ ക്ലാസ്സ് നടന്നു. ഉള്ളി ലേഹ്യം, പുളിങ്കുഴമ്പ്, ആട്ടിൻ സൂപ്പ്, പഞ്ചജീരക ഗുഡം, anti stretch mark oil തുടങ്ങി ഒട്ടനവധി പ്രസവരക്ഷ മരുന്നുകളുടെ നിർമ്മാണ രീതികൾ ഡോ. നിബിലാ ബെക്കർ



പങ്കുവെച്ചു. പ്രജായിനി ശിൽപശാല ജില്ലാ വനിതാ കമ്മിറ്റിയെ സംബന്ധിച്ച് ഒരു മുതൽക്കൂട്ടായി.

കോഴിക്കോട്

MISSION POSSIBLE

കോഴിക്കോട് ജില്ല കരിയർ സപ്പോർട്ട് സെൽ റെൻ ഭാഗമായി ഡോക്ടർമാരുടെ ഹെൽപ്പിങ് ഹാൻഡ് എന്ന ഉദ്ദേശത്തോട് കൂടി MISSION POSSIBLE എന്ന പേരിൽ ഏരിയ തല സർവ്വേ മീറ്റിംഗ് നടത്തി. ഏരിയകൾ പരമാവധി പ്രൈവറ്റ് മേഖലയിലെ ഡോക്ടർ മാരെ ഉൾക്കൊണ്ടിച്ച് കൊണ്ടാണ് പരിപാടി നടത്തിയത്. പങ്കെടുത്ത ഡോക്ടർമാരിൽ നിന്ന് ഉന്നയിക്കപ്പെട്ട ആവിശ്യങ്ങൾക്കു അനുസരിച്ച CME കളും ക്ലാസ്സുകളും പ്ലാൻ ചെയ്തു ജില്ലതല സെമിനാർ നടത്താനും തീരുമാനിച്ചു.

Annual സ്പോർട്സ് മീറ്റ് & ജില്ല സർഗോത്സവം

എ.എം.എ.ഐ കോഴിക്കോട് ജില്ലയുടെ വാർഷിക സ്പോർട്സ് മീറ്റ് യും ജില്ല സർഗോൽസവവും ജനുവരി 8നു കൊയിലാണ്ടി സ്റ്റേഡിയം, കൊയിലാണ്ടി ബോയ്സ് സ്കൂൾ വെച്ച് നടന്നു.

ക്രിക്കറ്റ്, ഫുട്ബോൾ, 100m ഓട്ടം, 200m നടത്തം, 400m റിലേ, വടംവലി, കാരംസ്, ചെസ്സ്, പഞ്ചഗുസ്തി, ബാഡ്മിന്റൺ തുടങ്ങി നിരവധി മത്സരങ്ങൾ നടക്കുകയുണ്ടായി.. ഡോ അഖിൽ എസ് കുമാർ ബെസ്റ്റ് പ്ലേയർ (ക്രിക്കറ്റ്) ഡോ. മുർഷീദ് ബെസ്റ്റ് പ്ലേയർ (ഫുട്ബോൾ) കരസ്ഥമാക്കി. എ.എം.എ.ഐ ജില്ല പ്രസിഡന്റ് ഡോ. സുഗേഷ് കുമാർ ഉദ്ഘാടനവും ജില്ല സെക്രട്ടറി ഡോ. റോഷ്ന സുരേഷ് സെല്യൂട്ട് സ്വീകരിക്കുകയും സ്പോർട്സ് കോർഡിനേറ്റർ ഡോ. അഖിൽ എസ് കുമാർ നന്ദി അറിയിച്ചു. ടീം കടത്താനാടൻസ്

പ്രോഗ്രാമിൽ ഓവറോൾ ചാമ്പ്യൻഷിപ്പ് നേടി.

കാസർഗോഡ്

3/12/22 ന് ഡോ. ഇന്ദു ദിലീപിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ GHSS രാന്നാഗിലും GFHSS കാടകോടും ബോധവൽകരണ ക്ലാസുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചു.

3/12/22 plus one students parents നു ‘മക്കളെ അറിയാൻ‘ എന്ന പേരിൽ healthy and effective parenting, SATHSS Manjeswar ത്, ഡോ. ശ്രുതി പണ്ഡിറ്റ് റെൻ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്നു.

Reproductive health and sex education എന്ന വിഷയത്തിൽ ഡോ. അംബികയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ വിവിധ സ്കൂളുകളിലായി ടെട വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ബോധവൽകരണ ക്ലാസുകൾ നടത്തി

സ്ത്രീ രോഗങ്ങളും അവയ്ക്കുള്ള പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങളും ആയുർവ്വേദത്തിൽ എന്ന വിഷയത്തിൽ ഡോ. ജിറ്റ്സി എ.ജി 2 / 12/ 22 ന് ചിറ്റാരിക്കാൽ അങ്കനവാടിയിൽ ക്ലാസ്സ് എടുത്തു.

Adolescent health എന്ന വിഷയത്തിൽ ഡോ. ഇന്ദു ദിലീപ് 8/12/22 ന് GHSS തായന്നൂരിൽ ബോധവൽകരണ ക്ലാസ്സ് എടുത്തു

ഡോ. ശ്രുതി പണ്ഡിറ്റ് 8/12/22 ന് GHSS BEKUR ത്, 9/12/22 GHSS UPPALA യിലും PLUSONE കുട്ടികൾക്കായ് Mental health എന്ന വിഷയത്തിലും, 9/12/22 ന് TIHSS Naimarmoola school, plus one കുട്ടികളുടെ മാതാപിതാക്കൾക്കായ്, ‘മക്കളെ അറിയാൻ‘ എന്നീ ക്ലാസുകൾ കൈകാര്യം ചെയ്തു.

29/12/ന് ഡോ. സത്യേന്ദ്ര Nutrition in Ayurveda എന്ന വിഷയത്തെ കുറിച്ച് GHS Kotoor,Muliyar ക്ലാസ്സ് കൈകാര്യം ചെയ്തു.



Sitaram
AYURVEDA

NARASIMHA TABLETS

Based on the
Classical Medicine
'Narasimha Rasayanam'
containing Bhringaraja,
Triphala & Shilajith



-  Stimulates Hair Growth by nourishing Hair Roots
-  Reverses Follicle Degeneration & prevents Premature Greying
-  Also Provides Vigour, Vitality & Strength

No Sugar or Fat

**Safe for Hair Care in
Diabetic Patients**

**Effective in
Preventing Hair Fall
& Premature Greying**

**The Classical, Time Tested
Rejuvenative for Hair & Strength**

Sitaram Ayurveda (P) Limited

Corporate Office: 4th Floor, Pathayapura Building, Round South, Thrissur, Kerala - 680 001
+91 81378 99899 | support@sitaramayurveda.com | www.sitaramayurveda.com

Postal Registration No ; KL/ALY/0072/2023-25

Licence No: KL/CR/ALU/WPP - 02/2020 - 22

Licensed to post without prepayment

RNI No KEBIL/2013/53836

Annual Subscription : Rs 240

Published on 22/01/2023

Posted at Aluva RMS



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

Printed & Published by Dr. Rejith Anand, For Ayurveda Medical Association of India, Angamali, Ernakulam
Printed at Sterling print house Pvt.Ltd, Ernakulam
Chief Editor; Dr M M Sanal Kumar