



Best remedy for
scalp psoriasis,
anti dandruff, anti greying,
prevent hair fall ,
promotes hair growth,
provide sleep

Tharan OIL

താരൻ ഓയിൽ

An Ayurvedic Proprietary Medicine



Ingredients:

Each 100 ml contains
Streevatsaka (Wrightia Tinctoria)
100 gm Keram (Cocos Nucifera)
(External use only)

Mode of use:

Take the oil & apply it gently on the scalp,
hair root (sufficient quantity) before bath



Manufactured by:
Susrutha Ayurveda Pharma
Kattakada, Thiruvananthapuram, Kerala
Ph: 0471-2293533, 9656232428
e-mail: susruthaayurvedapharma@gmail.com
web: www.susruthaayurvedapharma.com



November
2018



“വെളിച്ചമേ നയിച്ചവർഗ്ഗം”

സുശ്രൂത

“A Family Magazine From the House of Susrutha”

Kattakada, Thiruvananthapuram, Kerala
Ph: 0471-2293533, 9656232428, e-mail: susruthaayurvedapharma@gmail.com

സുശ്രുത

അഡ്വാൻസ്ഡ് ആയുർവേദ നഴ്സിംഗ് സ്കൂൾ

സുശ്രുത ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ആയുർവേദിക് സയൻസസ് (റിസർച്ച്) & പഞ്ചകർമ്മ ഹോസ്പിറ്റൽ സംരംഭം

ക്രിസ്ത്യൻ കോളേജിന് എതിർവശം,
കാട്ടാക്കട, തിരുവനന്തപുരം-695572

ADMISSION

OPEN

വിദ്യാസമ്പന്നരായ
തൊഴിൽരഹിതർക്ക് സുവർണ്ണാവസരം!!!

ഭാരത് സേവക് സമാജിന്റെ
തൊഴിലധിഷ്ഠിത വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി

മിതമായ ഫീസ് നിരക്കിൽ
6 മാസ ഇന്റേൺഷിപ്പ് സ്റ്റൈഫന്റോടുകൂടി
ലോകോത്തര നിലവാരമുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം.

ഇന്ത്യയിലും വിദേശത്തും
നിരവധി തൊഴിലവസരങ്ങൾ!

**കേന്ദ്ര ഗവൺമെന്റ് അംഗീകൃത
ഡിപ്ലോമ ഇൻ ആയുർവേദ നഴ്സിംഗ് &
പഞ്ചകർമ്മ തെറാപ്പി കോഴ്സ്**

യോഗ്യത: Plus Two | കാലാവധി: 1 വർഷം
6 മാസം സ്റ്റൈഫന്റോടുകൂടി പരിശീലനം

**സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കോഴ്സ് ഇൻ
പഞ്ചകർമ്മ തെറാപ്പി**

യോഗ്യത: SSLC | കാലാവധി: 6മാസം



Susrutha

'A FAMILY MAGAZINE FROM
THE HOUSE OF
SUSRUTHA INSTITUTIONS'

Private Circulation Only

Advisory Board

Prof.S. Mohanakumar
Col.V.P.K.Nair
Dr.M.K.Sasidharan
Sri.G.Gangadharan Nair

Editor

Sri.N.B.Sasikumar

Editorial Board

Dr.K.Krishnakumar
Dr.Sreeja Krishna S
Dr.Priyanka R
Dr.Uthamsha V P

Photo,

Design and Layout

Chanthu Wedland
Sarath (Chindu)

സുശ്രുത കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ സാഹിത്യഭിരുചികൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുവാനും കാലാകാലങ്ങളിലുള്ള സുശ്രുതയുടെ വിശേഷങ്ങളും വിവരങ്ങളും അവരെ അറിയിക്കുവാനും വേണ്ടി ഒരു ചെറിയ പ്രസിദ്ധീകരണം വേണമെന്ന് (കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കുമാത്രമായി) വളരെ മുമ്പു തന്നെ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നതാണ്.

വളരെ നാളത്തെ കാത്തിരിപ്പിനു ശേഷം ഇപ്പോഴാണ് ആ ആഗ്രഹം സഫലമാകുന്നത്

പ്രസിദ്ധീകരണം ചെറുതാണെങ്കിലും അതിന്റെ പിന്നിൽ അഭ്യുദയകാംക്ഷികളായവരുടെയും സഹായവും ശ്രമഫലവുമാണ്. മൂന്നു മാസത്തിലൊരിക്കൽ പുറത്തിറങ്ങുന്നതാണ് പദ്ധതി.

ഒന്നേ ഇത്ര അവസരത്തിൽ പറയാനുള്ളൂ ഇത് നിങ്ങളുടേതാണ്. പോഷിക്കുക, പരിപാലിക്കുക, സഹകരിക്കുക.

“ലോക സമസ്ത സുഖിനോ ഭവന്തു”

സ്നേഹ പുർവ്വം
പത്രാധിപൻ

HELPLINE

9656656736
9446583803
9447892399
0471-2291027

ആമുഖം

1986 - ൽ കാട്ടാക്കട നിവാസികളുടെ ചിരകാല സ്വപ്നമായിരുന്ന ആയുർവേദക്ലിനിക് എന്ന തിരിച്ചറിവിന്റെ വെളിച്ചമായത് ശ്രീ . പി.കൃഷ്ണപിള്ളയും ശ്രീ .പി .കെ പിള്ള (Late) യും ആണ് . ഇരുവരുടെയും അശ്രാന്തമായ പരിശ്രമത്തിന്റെ ഫലമായി പിന്നീട് ആ സ്വപ്നം ഒരു ആശുപത്രിയുടെ രൂപത്തിലേക്ക് വളർന്നു. ശ്രീ . പി .കെ പിള്ളയുടെ മകനും Ayurveda College Panchakarma Hospital HOD യും അതിലുപരി കർമ്മയോഗിയും നിരവധി അവാർഡ് ജേതാവുമായ Dr.കൃഷ്ണൻകുട്ടി നായർ (Late) ഈ പ്രസ്ഥാനത്തിന് കൂടുതൽ വെളിച്ച മേകുകയും ചെയ്തു . പിന്നീട് അദ്ദേഹത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ Research വിഭാഗവും ആരംഭിച്ചു . അദ്ദേഹത്തിന്റെ മക്കളായ Dr .Krishnakumar , Dr . Sreeja എന്നിവരുടെയും അശ്രാന്ത പരിശ്രമത്തിലുള്ള ഒരു സംഘം ഈ ആയുർവേദ ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ നന്മപുർവ്വമായ പ്രവർത്തികളിൽ ജൈത്രയാത്ര തുടരുന്നു.

സുശ്രുത ഹോസ്പിറ്റൽ കാട്ടാക്കടയിൽ ഇന്ന് കാണുന്ന സ്ഥാപനത്തിന്റെ പിന്നിൽ സഹനതയുടെയും കഷ്ടപാടിന്റെയും ഒരു വലിയ കഥയുണ്ട്. ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ആഗ്രഹമായിരുന്നു ഡോ.കൃഷ്ണൻകുട്ടി നായർക്ക് സ്വന്തമായി ഒരു ആയുർവേദ ആശുപത്രി സ്ഥാപിക്കുക എന്നത്. തന്നാൽ കഴിയുന്ന വിധം സ്വന്തമായി സൗജന്യ പരിശോധനയും മരുന്ന് നൽകലുമായി കുറേക്കാലം തുടർന്നു. സർക്കാർ ജോലിയിൽ ഡോ.കൃഷ്ണൻകുട്ടി നായർ തുടരുമ്പോഴും പാവപ്പെട്ട രോഗികൾക്ക് തന്നാൽ കഴിയുന്ന മരുന്നുകൾ സൗജന്യമായി നൽകി വന്നിരുന്നു. സർക്കാർ ജോലി കഴിഞ്ഞുവരുന്ന സമയങ്ങളിൽ രോഗികളെ നോക്കിവന്ന പതിവ് തുടർന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ജോലിയിൽ നിന്നും വിരമിച്ച ശേഷം കാട്ടാക്കടയിൽ ഇന്നുകാണുന്ന ആശുപത്രി സ്ഥാപിക്കുകയും രോഗികൾക്ക് വലിയ ആശ്വാസമായി തുടരുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ ആ പുണ്യമന്ദിരം അധികനാൾ തുടരാൻ ദൈവം അനുവദിച്ചില്ല. പെട്ടെന്നുതന്നെ അസുഖം നിമിത്തം അകാലത്തിൽ നമ്മെവിട്ടു പോവുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ തുടർന്ന് വന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ മക്കൾ ഡോ.കൃഷ്ണകുമാറും ഡോ.ശ്രീജാകൃഷ്ണയും പിതാവിന്റെ പാത വളരെ ഭംഗിയായി പിൻതുടർന്ന് വരുന്നു.

ദശപുഷ്പങ്ങൾ

- പ്രൊഫ.എസ്.ജോഹന കുമാർ -

കേരളീയർക്ക് അഭിമാനിക്കുവാൻ വക നൽകുന്ന നിരവധി സാംസ്കാരിക പൈതൃകങ്ങൾ നമുക്ക് ഉണ്ട്. ഇവയെല്ലാം ആയുർവേദം, ജ്യോതിഷം, കല, ഗണിതം, തുടങ്ങിയ വ്യത്യസ്ത മേഖലകളിൽ വ്യാപിച്ച് കിടക്കുന്നവയാണ്. പ്രാചീന താളിയേ റലുകളുടെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമായ പഠനങ്ങളിലൂടെ കണ്ടെത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്ന ഇവയിൽ പലതും ചിതലിന് മൂതലായും പാറ്റതൻ തീറ്റയായും അനുദിനം കാലയവനിക യ്കുള്ളിൽ മറഞ്ഞത് എന്നനേയ്കുമായി നമുക്ക് നഷ്ടപ്പെട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. പുതിയ തലമുറയ്ക്ക് ഈ വിഷയത്തിൽ വേണ്ടത്ര താല്പര്യവും ഇല്ല. നമ്മുടെ പൈതൃക സമ്പത്തുകളിൽ ഒന്നായ ദശപുഷ്പങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ഒരു സംക്ഷിപ്ത വിവരണത്തിന് മുമ്പുവരുന്നതിനാണ് ഇത്രയും കുറിച്ചത്.

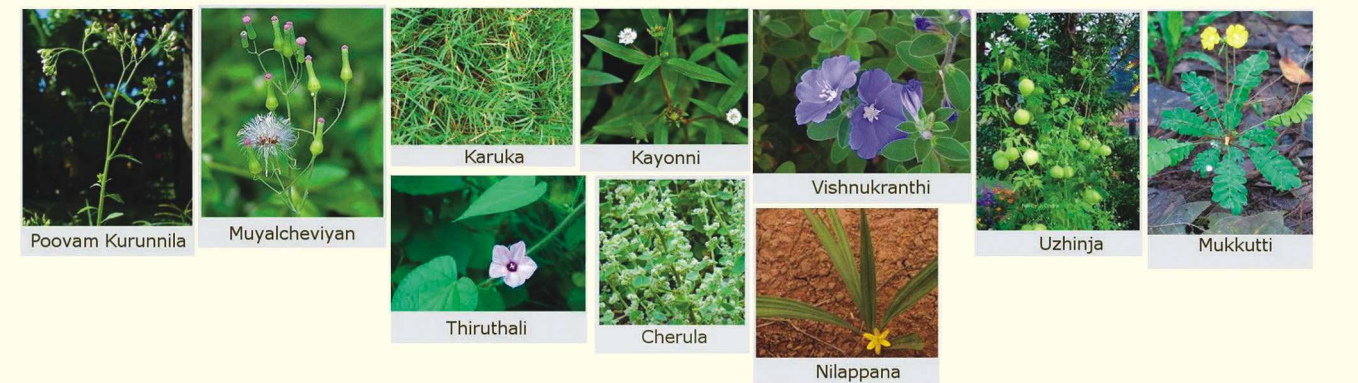
ഏകദേശം ഒരു നൂറ്റാണ്ടിനു മുമ്പ് വരെ കേരളീയരുടെ സംസ്കൃതിയുടെ ഭാഗമായി വർത്തിച്ചിരുന്ന ദശപുഷ്പങ്ങൾ എന്ന പേരിലറിയപ്പെടുന്ന 10 മംഗളകരവു മും ഔഷധമൂല്യമുള്ള സസ്യങ്ങളെ ദിവ്യ ഔഷധികളായിത്തന്നെ കരുതിപ്പോരുന്നു. ആയുർവേദത്തിൽ സുപ്രസിദ്ധ മായ ദശമൂലം , അഷ്ടപത്രം , പഞ്ചമൂലം , ത്രിഫല, ത്രികട എന്നീ പദങ്ങൾ വിവക്ഷിയ്ക്കുന്നതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി ദശപുഷ്പങ്ങൾ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നുവെങ്കിലും നിഷ്കൃഷ്ടാർത്ഥത്തിൽ ഈ പദം പുഷ്പങ്ങളെയല്ല കുറിയി്കുന്നത് സസ്യങ്ങളെയാണ്. സംസ്ഥാനത്തിൽ മിയ്കുവാറും എല്ലായിടത്തും സുലഭമായി കാണപ്പെട്ടിരുന്ന ഈ ഗണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന സസ്യങ്ങൾ (1).പൂവാം കുറുന്നില, (2).മുയൽച്ചെവിയൻ, (3).കറുക, (4).കൈതോന്നി (കയ്യാന്നി, കുഞ്ഞുണ്ണി), (5).നിലപ്പന, (6).വിഷ്ണുക്രാന്തി, (7).തിരുതാളി, (8).ചെറുവുള, (9). ഉഴിഞ്ഞ, (10). മുക്കുറ്റി എന്നിവയാണ്. ഇവയുടെ സംസ്കൃത നാമങ്ങൾ യഥാക്രമം സഹദേവി, ആഘൂർണി, ദുർവ, ഭൃംഗരാജ, മുസലി, ഹരിക്രാന്ത, ലക്ഷ്മണ, ഭദ്ര, ഇന്ദ്രവല്ലി, വിപരീതലജ്ജാലു എന്നിവയാണ്. (സംസ്കൃതത്തിൽ മറ്റ് പല നാമങ്ങളും ഇവയ്ക്കു ണ്ട്). പുഷ്പിയാക്കാത്ത പുൽച്ചെടിയായ കറുക ദശപുഷ്പങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി യത് ആ സസ്യത്തിന്റെ വ്യക്തമായ ഔഷധ മൂല്യം കാരണമായിരിക്കാം.

എറണാകുളത്തെ ചങ്ങമ്പുഴ പാർക്കിൽ ദശപുഷ്പങ്ങളുടെ മലയാളത്തിലുള്ള പേരുകൾ നൽകുന്ന ഒരു പഴയ പദ്യം രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ഒരു വലിയ ബോർഡ് സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആ പദ്യം ആ പത്ത് സസ്യങ്ങളെയും ഓർമയിൽ വയ്ക്കാൻ സഹായകമായിരിക്കുമെന്നതുകൊണ്ട് ഇവിടെ ചേർക്കുന്നു.

“പൂവാംകുറുന്നില , മുയൽച്ചെവി തത്ര ദുർവാ കയ്യുന്നിയും , പനയുമാദേമോടുവിഷ്ണു നിൽപ്പുള്ള താളി , ചെറുവുള , യുഴിഞ്ഞ , കുറ്റി പുഷ്പങ്ങൾപത്തുമിവകൂടുമിതിക്രമേണ.”

ദശപുഷ്പങ്ങൾ ഓരോന്നിനും ഓരോ അധിദേവതകളും അവ ധരിച്ചാലുള്ള ഫലവും ചില കൃതികളിൽ പരാമർശിച്ച് കാണുന്നുണ്ട്. ഈ വസ്തുതയുടെ ആധികാരികത അവ്യക്തമാണ്.

പൂവാംകുറുന്നിൽ ശ്രീദേവി എന്ന പേരിലും അതിന്റെ തത്സമമായ ചിരുതേവി എന്ന പേരുകളിലും അറിയപ്പെടുന്നുണ്ട്.



1902-ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച MALAYALAM PROVERB എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന്

- അരക്കൂടം തുളുമ്പും നിറകൂടം തുളുമ്പുകയില്ല
- അരക്കൂടം കൊണ്ടു ചെല്ലുമ്പോൾ മെഴുകൂടം കൊണ്ടു വരും
- അരചെന്നു കേൾക്കും ദൈവം നിന്നു കേൾക്കും
- അരചെനെ കൊതിച്ചു പുരുഷനെ വെടിഞ്ഞവൾക്കു അരചെന്നും ഇല്ല പുരുഷനും ഇല്ല
- അരചെൻ വീണാൽ പടയും തിരും-(ഉണ്ടോ)
- അരച്ചിടിച്ചാൽ മുഖത്തു തെറിക്കും
- അരണ കടിച്ചാൽ ഉടനെ മരണം-(മരണം തിട്ടം)
- അരണക്കു മാതി
- അരണയുടെ ബുദ്ധിപോലെ
- അര പിടിക്കാനായിരം പണം വേണം
- അരപ്പണത്തിന്റെ പച്ച മുക്കാൽപണത്തിന്റെ നെയ്യ് കുടിച്ചാലൊ
- അരവിദ്യ ആശാതെയും കാട്ടരുത്
- അരപ്പലം നൂലിന്റെ കൂഴക്കു-(പുറ്റുണ്ടു)
- അരമനരഹസ്യം അങ്ങാടിൽ പരസ്യം
- അരമന കാത്താൽ വെറുമനപോകാ
- അരപ്പണി ആശാതെയും കാണിക്കരുത്
- അരവും അരവും കിനരം
- അരികത്തുള്ളതിൽ മോഹം ഇല്ലല്ലോ

ഗ്രിൽഡ് ചിക്കൻ

ചിക്കൻ വിഭവങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം കൂടിവരുന്ന കാലമാണ് ഇന്നു നമ്മൾ കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് . ചിക്കൻ വിഭവങ്ങളിൽ തന്നെ എന്നും പ്രിയപ്പെട്ടതാണ് ഗ്രിൽഡ് ചിക്കൻ . പക്ഷാഘാതം ഉണ്ടാവാനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ഗ്രിൽഡ് ചിക്കൻ. ഇത് സ്ഥിരമായി കഴിച്ചാൽ പക്ഷാഘാതത്തിനുള്ള സാധ്യത രണ്ടിരട്ടിയാണ് എന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയമില്ല.

രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി നശിപ്പിക്കുന്ന കാര്യത്തിലും മൂന്നിൽ തന്നെയാണ് ഗ്രിൽഡ് ചിക്കൻ. വൃക്കയിലെ അർബുദത്തിന് ഇത് പ്രധാന കാരണമാകുന്നു. ഉയർന്ന തീയിൽ നേരിട്ട് പാകം ചെയ്യുന്ന വിഭവങ്ങളും പാചകം ചെയ്യാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മറ്റു വസ്തുക്കളും വൃക്കയെ തകരാറിലാക്കും എന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയം വേണ്ട.

മനുഷ്യന്റെ സങ്കടപരമായ അവസ്ഥകൾ ദാരിദ്ര്യവും മഹാരോഗവുമാകുന്നു.



രോഗം കൂട്ടുന്ന ചില ഭക്ഷണങ്ങൾ

എരിവും പുളിയും കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ രോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കും. മധുര കഴിക്കുന്നതു മൂലം മാലസിക സമ്മർദ്ദം വർദ്ധിക്കും. ഇത് നാഡീവ്യവസ്ഥയെ ബാധിക്കുകയും പെട്ടെന്ന് രോഗം വരുന്നതിലേക്കും നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൊഴുപ്പേറിയ ഭക്ഷണവും, ചായയുടെയും കോഫിയുടെയും അമിത ഉപയോഗവും രോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കും. ചായ, കോഫി എന്നിവ കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ഉറക്കക്കുറവുകളും അത് രോഗം കൂട്ടുന്നതിന് കാരകാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ കുക്കീസ്, മിക്സ്ചർ, ചിപ്പ്സ് തുടങ്ങിയ ബേക്കറി ഭക്ഷണങ്ങളും ചുട്ടയിട്തവും രോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കും.

ദശമൂലം

കുമ്പിൾ , കുവളം , മുഞ്ഞ , പാതിരി പലക പയ്യാതി ഓരില , മുവില , കറുത്തചുണ്ട , വെളുത്തചുണ്ട ഞെരിഞ്ഞിൽ

ദശപാപങ്ങൾ

കൊല , മോഷണം , അവകാശമില്ലാത്ത വിഷയാശ , പിശുനത (ക്രൂരത) , പാരുഷ്യം വ്യാജപ്രസ്ഥാവം , അസംബന്ധ പ്രലോപനം , ദ്രോഹചിന്ത , പരമനാഗ്രഹം നാസ്തികബുദ്ധി.

മദ്യപാനം അല്പമായാൽ പോലും

മദ്യപാനം അല്പമായാൽപോലും അർബുദം ഉണ്ടാകുമെന്ന് പുതിയപഠനം. ഇതോടെ വളരെ കുറഞ്ഞ അളവിൽ മദ്യപിക്കുന്നത് ഹൃദയരോഗങ്ങൾക്കെതിരെ സംരക്ഷണം നൽകുമെന്ന വാദം തെറ്റാണെന്നു തെളിഞ്ഞു. അമിത മദ്യപാനികൾക്കാണ് രോഗ സാധ്യത കൂടുതലേകിലും കുറഞ്ഞ അളവിൽ മദ്യപിക്കുന്നവരും സൂക്ഷിക്കണമെന്നു പുതിയ പഠനം മുന്നറിയിപ്പു നൽകുന്നു.

ന്യൂസിലാൻഡിലെ ടൊറോ സർവ്വകലാശാലയിലെ ഗവേഷകർ നടത്തിയ പഠനത്തിലാണ് ഇത് കണ്ടെത്തിയത് . 2012 ൽ മാത്രം അഞ്ചുലക്ഷത്തോളം പേരാണ് അർബുദം ബാധിച്ചു മരിച്ചത്. ഈ പഠനം അധികാരികൾ ജേണലിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്

മദ്യോപയോഗം വഴി അന്നനാളം , ശ്വാസനാളം , ഓറാഫാരിക്സ് , കരൾ , വൻകുടൽ , സ്തനം , മലദ്വാരം എന്നീ ഏഴു ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ അർബുദം വരാൻ കാരണമാകും. കഴിഞ്ഞ പത്തു വർഷമായി കാൻസർ റിസർച്ച് ഫണ്ട്, അമേരിക്കൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് കാൻസർ റിസർച്ച്, ഇൻർ നാഷണൽ ഏജൻസി ഫോർ റിസർച്ച് ഓൺ കാൻസർ, ദ് ഗ്ലോബൽ ബർഡർ ഓഫ് ഡിസീസ് ആൽക്കഹോൾ ഗ്രൂപ്പ് എന്നീ സ്ഥാപനങ്ങൾ നടത്തിയ അവലോകനങ്ങളിൽ നിന്നും ഈ അടുത്ത കാലത്ത് ടൊറോ സർവ്വകലാശാലയിലെ ഗവേഷകർ നടത്തിയ മറ്റൊരു അനാലിസിസിൽ നിന്നുമാണ് മദ്യോപയോഗം അർബുദത്തിന് കാരണമാകുമെന്ന് കണ്ടെത്തിയത്.

ഉപ്പ് കഴിച്ചവൻ വെള്ളം കുടിക്കും

കറിക്ക് ഉപ്പു കുറഞ്ഞുപോയി എന്നു പറഞ്ഞു അമ്മയോട് ഇനി വഴക്കുണ്ടാക്കേണ്ട. ഉപ്പ് ഒരു ദിവസം 5 ഗ്രാമിൽ കൂടുതൽ. ലോകാരോഗ്യ സംഘടന പറയുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ് ഒരു ടിസ്പൂൺ ഉപ്പ് മാത്രമാണ് ഒരാൾക്ക് ഒരു ദിവസം ആവശ്യമുള്ളത് . ഒരു വയസ്സുള്ള കുട്ടിക്ക് ദിവസം ഒരു ഗ്രാം ഉപ്പ് മതി . 2-3 വയസ്സാകുമ്പോൾ രണ്ടു ഗ്രാം ഉപ്പ്, 6-7 വയസ്സാകുമ്പോൾ മൂന്ന് ഗ്രാം ഉപ്പ് , കൗമാര പ്രായം മുതൽ അഞ്ചു ഗ്രാം ഉപ്പ് എന്നാണ് കണക്ക് . നന്നായി വിതർത്തു ജോലി ചെയ്യുന്നവർക്ക് പോലും ദിവസം ആറു ഗ്രാം ഉപ്പിൽ താഴെ മതി . രക്തസമ്മർദ്ദവും ഉപ്പുമായി ഏറെ ബന്ധമുണ്ട് . അമിതമായി ഉപ്പ് കഴിച്ചാൽ രക്തസമ്മർദ്ദം പെട്ടെന്ന് കൂടും . ഉപ്പിന്റെ അളവ് കൂടിയതാൽ ശരീരത്തിൽ നിന്നു കാൽസ്യത്തിന്റെ അളവ് കൂടുതലായി നഷ്ടപ്പെടും . ബേക്കറി വിഭവങ്ങൾ ,അച്ചാറുകൾ , വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ പതിവായും അമിതമായും കഴിക്കുന്നതിലൂടെയാണ് ഉപ്പ് ഉയർന്ന അളവിൽ ശരീരത്തിൽ എത്തുന്നത് .അതിനാൽ ഇത്തരം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ഒഴിവാക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.



അടുക്കളയിൽ ഉണ്ടാകേണ്ട ഔഷധങ്ങൾ

ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് ആയുർവേദം നിരവധി വഴികൾ നമുക്ക് മുന്നിൽ തുറന്നിട്ടിട്ടുണ്ട് . ആയുർവ്വേദ ഡോക്ടർ മാറ്റം ആയുർവ്വേദം പിന്തുടരുന്നവരും ഇതൊക്കെ അക്കമിട്ട് നിരത്തും . ഇതും അത്തരമൊരു പട്ടികയാണ് , എല്ലാ അടുക്കളയിലും ഉണ്ടാവേണ്ട ഔഷധങ്ങൾ . യോഗ നൽകുന്ന ശാരീരിക മാനസിക ആരോഗ്യം പല ആയുർവ്വേദ മരുന്നുകളിലും ചേർക്കുന്ന ഇവയുടെ ഗുണങ്ങൾ നമുക്ക് അറിയണമെന്നില്ല ഒരു കാര്യം ഉറപ്പാണ് , ഇവ നിങ്ങളുടെ അടുക്കളയിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ ആഹാരം മരുന്ന് തന്നെയായിരിക്കും.

ജീരകം

ജീരകമില്ലാത്ത ആഹാരത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ പോലും പലർക്കും കഴിയില്ല . ശരീരത്തിലെ വിഷ വസ്തുക്കളെ ദഹിപ്പിക്കും . ദഹനം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ദഹന സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനും ജീരകം ഉത്തമമാണ് . ഛർദ്ദി , വയറിളക്കം , എന്നിവയിൽ നിന്ന് ആശ്വാസം നൽകാനും ഇതിന് കഴിയും . ജീരകം മൂലപ്പാലിന്റെ ശുദ്ധി വർദ്ധിപ്പിക്കും .

മഞ്ഞൾ

മഞ്ഞൾ ഇന്ത്യയിലെ എല്ലാ വീടുകളിലും മഞ്ഞൾ ഉണ്ടാകും മഞ്ഞൾ വെറുതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതല്ല , അതിന് ചില കാരണങ്ങളുണ്ട് . ദഹനപ്രക്രിയ വേഗത്തിലാക്കാനും ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്താനും മഞ്ഞളിന് കഴിയും . പല രോഗങ്ങളെയും പ്രതിരോധിക്കാനും മഞ്ഞളി താകും . മഞ്ഞൾ പുറമെ പുരട്ടുകയും ചെയ്യാം . ചൊരിച്ചിലിന് മഞ്ഞൾ നല്ല ഔഷധമാണ് . മുറിവുണ്ടാണെന്നും ഇത് സഹായിക്കും . ഇന്ത്യയിൽ മുറിവുകളിൽ മഞ്ഞൾ പുരട്ടുന്ന പതിവുണ്ട് . പാലിൽ മഞ്ഞൾ ചേർത്ത് കുടിക്കുന്നത് നിർവി കം ശമിപ്പിക്കും .

അയമോദകം

അയമോദകം എല്ലാത്തരം വേദനകൾക്കുമുള്ള റുമൂലിയാണ് അയമോദകം . ആർത്തവത്തോട് അനുബന്ധിച്ചുണ്ടാകുന്ന വേദനയിൽ നിന്നും ഇത് നിങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസം നൽകും . അയമോദകം ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് കൃത്യമ വേദന സംഹാരികൾക്ക് പിന്നാലെ പോകേണ്ടിവരില്ല .

ഏലയ്ക്ക്

ഏലയ്ക്ക് സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഏലയ്ക്ക് ഉൾപ്പെടുത്താൻ മറക്കരുത് . ഏലയ്ക്ക് അസിഡിറ്റി ശമിപ്പിക്കും . പാലിൽ ഒരു നുള്ളി ഏലയ്ക്കപ്പൊടി ചേർത്ത് കുടിക്കുക . പാലിന്റെ രുചി മാത്രമല്ല ഗുണവും വർദ്ധിക്കും . വായ്നറ്റം അകറ്റാനും ഏലയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കാം.

ഇഞ്ചിയുടെ പ്രധാന ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

ഇഞ്ചി നാട്ടുമരുന്നാണ്. പല രോഗങ്ങൾക്കും ഔദ്യമൂലിയാണ്. കിട്ടാൻ ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാത്തതും അടുക്കളയുടെ ഭാഗവുമായതിനാൽ ദിവസവും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താനും ബുദ്ധിമുട്ടില്ല. ഇഞ്ചി നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് വളരെയധികം ഗുണകരമാണ്. കാരണം ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളുടെയും സുപ്രധാന ധാതുക്കളുടെയും അളവ് ആവശ്യത്തിന് അതിലുണ്ട്. ഇവിടെ ഇഞ്ചിയുടെ അഞ്ചു പ്രധാന ഗുണങ്ങൾ ഏതാണെന്ന് നോക്കാം.

- ഇഞ്ചിയിലുള്ള ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. മാനസിക പിരിമുറുക്കവും ഉത്കണ്ഠയും കുറയ്ക്കുന്നതിനു സഹായകം .
- ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന്റെ സംരക്ഷണത്തിന് ഏറ്റവും നല്ല ഒരു മാർഗ്ഗമാണ് ഇഞ്ചി . കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാൻ ഇഞ്ചി സഹായിക്കുന്നു. മൂന്നു ഗ്രാം ഇഞ്ചി ദിവസവും കഴിച്ചാൽ കൊളസ്ട്രോൾ നല്ല അളവിൽ തന്നെ കുറയും .
- ഇഞ്ചി സ്ത്രീകൾക്കും വളരെയധികം ഗുണകരമായ ഔഷധമാണ് . പ്രത്യേകിച്ചും ഗർഭകാലത്തെ രാവിലെയുള്ള തലകറക്കം ഒഴിവാക്കാൻ ഇഞ്ചി കഴിച്ചാൽ മതി .
- ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനും ഇഞ്ചി ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക. രാവിലെ വെറും വയറ്റിൽ ഇഞ്ചി കഴിച്ചാൽ 40 കലോറിയോളം കൊഴുപ്പു കുറയും.
- മൈഗ്രേൻ ഇല്ലാതാക്കാനും ഇഞ്ചിക്ക് കഴിയും . കാരണം അതിൽ സുമാട്രിപ്പാൻ എന്ന മൈഗ്രേനിന്റെ മരുന്നിനു തുല്യമായ ശക്തിയുള്ള ഘടകങ്ങളാണ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് .



അമിത വണ്ണം നിങ്ങളെ അലട്ടുന്നുണ്ടോ ?

ഒരുപാടു പേരെ ഇപ്പോൾ അലട്ടുന്ന ഒരു പ്രശ്നമാണ് അമിതവണ്ണം. ആയുർവേദത്തിൽ അമിതവണ്ണം കുറയാൻ ചില ഔദ്യമൂലികൾ ഉണ്ട് . അവയിൽ ചിലത് ഇതാ.

കുവളവേര്, കുമിഴിൻ വേര്, പാതിരി വേര്, പയറാൻ വേര്, മുഞ്ഞ വേര്, ഇവ സമ്മേശ്വത്ത് 60 ഗ്രാം 12 ഗ്ലാസ് വെള്ളത്തിൽ വെച്ച്, ഒന്നര ഗ്ലാസ് ആക്കി പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് അര ഗ്ലാസ് വീതം ഒരു ടീസ്പൂൺ തേൻ ചേർത്ത് ദിവസം മൂന്നുനേരം വെച്ച് കഴിച്ചാൽ വണ്ണം കുറയും. അതിമേദസ്സ് മാറും

ഈ ദ്രവ്യങ്ങൾ എല്ലാം അങ്ങാടിമരുന്നുകൾ കടയിൽ വാങ്ങാൻ കിട്ടും. ഭക്ഷണത്തിൽ സ്ഥിരമായി കാബേജ് ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് അമിതവണ്ണം കുറയാൻ ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗമാണ്.

വിറ്റാമിൻ സി പോലുള്ള ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ അടങ്ങിയ കാബേജ് തീർച്ചയായും നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പുകൾ അകറ്റി ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കും. വിറ്റാമിൻ സി, ഫോളിക് ആസിഡ്, പൊട്ടാസ്യം, ഫൈബർ എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടമായ ഗ്രേപ്പ് ഫ്രൂട്ട് വണ്ണം കുറക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഫലമാണ്.

ഹൃദയാരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ എ, ലൈക്കോപീൻ എന്നിവ അടങ്ങിയ ഗ്രേപ്പ് ഫ്രൂട്ട് പതിവായി കഴിക്കുന്നത് അമിതഭാരം ഇല്ലാതാക്കും ദിവസവും 8 മുതൽ 10 ഗ്ലാസ് വരെ വെള്ളം ഓരോരുത്തരും കുടിക്കേണ്ടത് . ഒരു വിശപ്പ് ശമനിയായി ഇതു പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

കരൾ, പാൻക്രിയാസ്, കൂടൽ, എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്ന വിവയരരം ജലചികിത്സാശീതകളാണ് . ആവി സ്നാനം വഴിയായി ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങൾ പുറം തള്ളുന്നതും അമിത കൊഴുപ്പിനെ നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

അയൺ, ഫോളിക് ആസിഡ്, വിറ്റാമിൻ കെ എന്നിവയടങ്ങിയ ചീര ദിവസേന കഴിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമമാണ്. ഇതിലെ പ്രധാന ഘടകങ്ങളായ ബീറ്റ കരോട്ടിനും വിറ്റാമിൻ സി യുമെല്ലാം ശരീരത്തിലെ അമിതഭാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

വാഴത്തട തോരൻ വെച്ച് തുടർച്ചയായി 30 ദിവസം സേവിക്കുക .വേണ്ടകാതൽ കഷായം വെറും വയറ്റിൽ സേവിയ്ക്കുക. ഉടനീളം വേര് കഷായം വെച്ച് സേവിക്കുക.

കരിങ്ങാലിക്കാതൽ, വേങ്ങക്കാതൽ, എന്നിവ ചേർത്ത് കഷായം വെച്ച് അതിൽ അരിയിട്ട് വേവിച്ച് 7 ദിവസം വെയിലത്ത് വെച്ച് ഭാവന ചെയ്ത് അരിയ്ക്ക് സമം ത്രിഫല ചെടിയും തേനും ചേർത്ത് കഴിക്കുക



ആര്യവേപ്പ്

വീട്ടുവളപ്പിൽ വളർത്താവുന്ന ഒരു ചെടിയാണ് ആര്യവേപ്പ് ദന്തരോഗങ്ങൾക്ക് മുതൽ എയ്ഡ്സിനുവരെ ഔഷധവും, പാരിസ്ഥിതിക അസംതുലിതത്തിനെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു ചെടിയാണ് ആര്യവേപ്പ് മരത്തിന്റെ ഇല, മരപ്പട്ട , കായ് , കായിൽ നിന്നെടുക്കുന്ന തൈലം (വേപ്പെണ്ണ) എന്നിവയ്ക്ക് ഔഷധ-കീട നിയന്ത്രണ ഗുണങ്ങളുണ്ട് . ഈ ഗുണങ്ങൾക്ക് കാരണം അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന രാസവസ്തുക്കളാണ് . ഇലയിലും മരപ്പട്ടയിലും മാർഗ്ഗാസിൻ എന്ന ആൽക്കലോയ്ഡും വിത്തിൽ മാർഗ്ഗ സൊപിക്രിൻ എന്ന ക്രിസ്റ്റലീയ പദാർത്ഥവും മാർഗ്ഗസൊ എന്ന സ്ഥിര തൈലവും ഗ്ലൂക്കോസൈഡുകളും കാണപ്പെടുന്നു. ഈ സ്ഥിര തൈലത്തിന് അസാധ്യ കയ്പാണ് . പുഷ്പത്തിൽ ബാഷ്പീകരണ സ്വഭാവമുള്ള തൈലം കാണപ്പെടുന്നു.

ഔഷധ സസ്യങ്ങളിൽ രാജാവ് എന്ന സ്ഥാനത്താണ് ഇന്ന് വേപ്പ് . തൃക്ക് രോഗങ്ങൾ, വാതരോഗങ്ങൾ, മുറിവുകൾ, വ്രണങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കിത് പ്രസിദ്ധമാണ്.

മൃഗങ്ങളുടെ കടിയേറ്റ മുറിവുകൾ ട്രൈനസ് ആക്രമണം കൂടാതെ ഉണക്കാൻ വേപ്പെണ്ണ നന്നാണ് . ആയുർവേദത്തിൽ ഇത് സർവ്വരോഗ സംഹാരിയായി കരുതപ്പെടുന്നു .

വേപ്പെണ്ണ ആന്റി ഫംഗൽ , ആന്റി വൈറൽ , ആന്റി ഇൻഫ്ലമേറ്ററി, ആന്റി അലർജിക് , ബാക്ടീരിയോസൈഡ്, ആണ് . വേപ്പിൻ പട്ടയ്ക്ക് അപാരശക്തിയുണ്ട് . അതിൽ നിന്നെടുക്കുന്ന ചില തയാറാക്കലുകൾ

മഞ്ഞുന്നോവ്, മലമ്പനി, ദന്തരോഗങ്ങൾ ആദിയായ വയ്ക്കുപയോഗിക്കുന്നു. വേപ്പിൻ കായ് ടോണിക്കാണ് . മലശോചനയ്ക്ക് വേപ്പെണ്ണ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

വേപ്പിൽ ധാരാളം ഗന്ധക സംയുക്തങ്ങളടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ഇത് ചർമ്മ രോഗങ്ങൾക്ക് അത്യുത്തമമാണ് . വസുരി , അഞ്ചാം പനി തുടങ്ങിയ രോഗ മുള്ളവരുടെ ചർമ്മത്തിലെ ചൊരിച്ചിൽ മാറ്റാൻ വേപ്പില നല്ലതാണ് . കുഷ്മ്ബം, ഉദരകുമി , അർശസ്, മൂത്രാശയരോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് വേപ്പിൻകായ് ഫലപ്രദമാണ്.

പാവ് കടി കൊണ്ടയാൾക്ക് വിഷമേറ്റോയെന്ന് കോൾവായിൽ നോക്കിയാൽ എളുപ്പമല്ല . പാവ് നിർ ദംശന മേറ്റോൾ ഏതാനും വേപ്പില ചവയ്ക്കുക . കയ്പുണ്ടാവുന്നില്ലായെങ്കിൽ വിഷമേറ്റു എന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

വേപ്പിന്റെ കീടനിയന്ത്രണ സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ച് ഇന്ന് ആഗോളവ്യാപകമായി ചർച്ചകൾ നടക്കുന്നുണ്ട് . വേപ്പരി ലായനി വേപ്പരിച്ചെടി എന്നിവ കീടനാശിനിയായി പ്രയോഗിക്കാനുള്ള പരീക്ഷണത്തിലാണ് ഇന്ന് ലോക രാഷ്ട്രങ്ങൾ . വേപ്പിൻപട്ട , വേര്, പൂവ് , വേപ്പെണ്ണ എന്നിവയിൽ നിന്നും ധാരാളം രാസസംയുക്തങ്ങൾ വേർതിരിച്ചെടുക്കാനായി . കീട നിയന്ത്രണകാര്യത്തിൽ വേപ്പിന് ഇന്ന് അന്താരാഷ്ട്ര അംഗീകാരം ലഭ്യമായി കഴിഞ്ഞു . ഗവേഷകരുടെ ശ്രദ്ധ മുഴുവൻ വേപ്പിലേക്ക് തിരിഞ്ഞിരിക്കുകയാണ്.



വെളുത്തുള്ളി

ബാക്ടീരിയ, വൈറസ്, ഫംഗസ് പ്രതിരോധത്തിന് കാരണമായ അലിസിൻ ആണ് വെളുത്തുള്ളിയുടെ പ്രധാന ഘടകം. സെയിലിനിയവും വെളുത്തുള്ളിയിൽ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അലിസിനെ കൂടാതെ അജോയിൻ, അലിൻ തുടങ്ങിയവ ശരീരത്തിലെ റോട്ടവ്യവസ്ഥയിലും രക്തചംക്രമണ വ്യവസ്ഥയിലും ശരീര പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയിലും ഗുണഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് പുറമെ രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും ശരീരത്തിലെ വിഷാംശം നീക്കുകയും ചെയ്യും. വെളുത്തുള്ളി പല രൂപത്തിലും കഴിയ്ക്കാം. പച്ചയ്ക്ക്, വെള്ളം തിളപ്പിച്ച്, ചുട്ട്, അച്ചാറാക്കി, ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർത്ത് എന്നാൽ മുളപ്പിച്ച് വെളുത്തുള്ളി കഴിച്ചാലോ, അത് ചുട്ടു കഴിച്ചാലോ ഗുണങ്ങൾ ഏറെയാണ്.

മുളപ്പിച്ച മൂന്ന് വെളുത്തുള്ളി വീതം രാവിലെ ചുട്ടു വെറും വയറ്റിൽ കഴിയ്ക്കാം. തേൻ ചേർത്തും കഴിയ്ക്കാം. വെളുത്തുള്ളി മുളപ്പിച്ച് ചുട്ട് ചെറുതായി നുറുക്കി ഗ്ലാസ് ജാറിലിട്ട് തേൻ നിറയെ ഒഴിച്ച് 10 ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ മുളപ്പിച്ച് ചുട്ടാതെ തന്നെ ഉപയോഗിക്കാം. ചുട്ട വെളുത്തുള്ളിയും തേനും ചേർത്ത് വെറും വയറ്റിൽ രാവിലെ കഴിക്കുന്നത് അമിത ഭക്ഷണശീലത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇതുവഴി തടി



കുറയ്ക്കാനും നല്ലതാണ്. ക്യാൻസർ അടക്കമുള്ള പല രോഗങ്ങളും മുള വന്ന വെളുത്തുള്ളിയിൽ ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. തേനും ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ്. ഇതുകൊണ്ടു തന്നെ ക്യാൻസർ അടക്കമുള്ള പല രോഗങ്ങളും തടയാൻ ഏറെ ഗുണകരമാണ്. നാഡികളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് മുളപ്പിച്ച വെളുത്തുള്ളി ഏറെ ഗുണകരമാണ്. ഇതുകൊണ്ടുതന്നെ ഓർമ്മക്കുറവ് പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഏറെ സഹായകം. ജലദോഷവും പനിയും പെട്ടെന്ന് മാറാൻ മുളപ്പിച്ച് വെളുത്തുള്ളി സഹായിക്കുന്നു. മുളപ്പിച്ച വെളുത്തുള്ളി വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് ആ വെള്ളം കൊണ്ട് ആവി പിടിച്ചാൽ നിമിഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ജലദോഷവും പനിയും മാറും എന്നതാണ് സത്യം. ആകാല വാർദ്ധക്യത്തെ തടയുന്നതിനും മുളപ്പിച്ച വെളുത്തുള്ളി സഹായിക്കുന്നു. ശരീരത്തിൽ ഇത് കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന ചുളിവുകളും മറ്റ് സൗന്ദര്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും മുളപ്പിച്ച് വെളുത്തുള്ളി തന്നെയാണ് മുന്നിൽ. സ്ത്രീക്ക് ഇതിലെ അജോയിൻ, നൈട്രോജൻ എന്നിവ രക്തം കട്ട പിടിയ്ക്കുന്നതു തടയുന്നതു വഴി സ്ത്രീക്ക് തടയാൻ സഹായിക്കും. വായു കടക്കുന്ന ജാറിലിട്ട് വച്ചാൽ വെളുത്തുള്ളി മുളയ്ക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. അല്പം പഴയ വെളുത്തുള്ളി, അതായത് ഉണങ്ങിയ രീതിയിലുള്ളവയാണ് എളുപ്പത്തിൽ മുളയ്ക്കുക. വെളുത്തുള്ളിയിലെ ജലാംശം നെക്കി നീക്കി വയ്ക്കുന്നത് മുളയ്ക്കാൻ എളുപ്പമാക്കും. ഇത് ചുട്ടെടുക്കുക. പിന്നീട് തേനിലിട്ട് വയ്ക്കാം. ഒരു ഗ്ലാസ് ജാറിൽ വെളുത്തുള്ളി ഇട്ട് ഇതിന് മുകളിലൂടെ തേനൊഴിക്കുക. ഇത് ഒരു മരത്തവി കൊണ്ടിടുക. ഇതിൽ കുമിളകളില്ലാതെ വേണം സൂക്ഷിക്കാൻ. കഴിയുമെങ്കിൽ ഗ്ലാസ് ജാറിൽ മിശ്രിതത്തിന് മുകളിൽ അരയിഞ്ചു സ്ഥലമെങ്കിലും ബാക്കി വയ്ക്കുക. നല്ലപോലെ വൃത്തിയാക്കി അടച്ച് വായു കടക്കാതെ സൂക്ഷിച്ചു വച്ചാൽ ഈ മിശ്രിതം രണ്ടു വർഷം വരെ കേടുകൂടാതെയിരിക്കും. വായു കടക്കാതെ അടച്ച് ഈ ഗ്ലാസ് ജാർ നല്ലപോലെ അടച്ച് സൂര്യപ്രകാശമേൽക്കാത്ത ഒരു മുറിയിൽ വയ്ക്കുക. ഒരാഴ്ചയ്ക്കു ശേഷം കഴിച്ചു തുടങ്ങാം. രാവിലെ വെറും വയറ്റിൽ തേനും വെളുത്തുള്ളിയും അടങ്ങിയ ഈ മിശ്രിതം ഓരോ സ്പൂൺ വീതം കഴിയ്ക്കാം.



നിദ്ര

നീ നിദ്രയിലായിരുന്നു
അലറിയെത്തുന്ന കാറ്റടിച്ചപ്പോഴും
ആർത്തലച്ച പേമാരി പെയ്തപ്പോഴും
നീ ഉറങ്ങുകയായിരുന്നു....

മൊട്ടിട്ടു വീണ പ്രഭാതങ്ങളിൽ
നിന്നെ നിദ്രയിൽ നിന്നുണർത്തിയില്ല
മയക്കം..... ഒരിക്കലും ഉണരാത്ത ഉറക്കം.
എവിടെയോ എന്നോ ഞാൻ നിന്നെ

മണ്ണിൽ ലയിപ്പിച്ചപ്പോൾ.....
എന്റെ കണ്ണുനീർകൊണ്ടു ഞാൻ
നിനക്ക് ദാഹജലമേകിയപ്പോൾ
ഒരിക്കലും വിശക്കാത്ത ലോകത്തേക്കു

നിന്നെ ഞാൻ ചുംബനത്തോടെ യാത്രയാക്കിയപ്പോൾ
ഒരിക്കലും വാടാത്ത ഒരായിരം പുഷ്പങ്ങൾ
നിനക്കു ഞാൻ ഏകീയപ്പോഴും
നീ ഉറങ്ങുകയായിരുന്നു. നീ തനിച്ചായ ലോകത്ത്

ഒരായിരം കിനാവുകളുടെ തോഴിയായി മാറി
നീ ഉറങ്ങി, പ്രിയേ...ഞാൻ കാത്തിരുന്നു
ഒരു റാത്തൽവെട്ടുമായി ഒരു മെഴുകുതിരി നാളമായി
നീ എന്നെങ്കിലും എത്തുമെന്നോർത്ത്.

അശ്വതി
(ഗ്ലാമ്)

ബാല്യം

ഓർമ്മകൾ താഴിട്ടു പൂട്ടിയെൻ മനസ്സിന്റെ
വിങ്ങലായ് എന്നും നീ ദൂരെ നിൽക്കേ
ഒരിക്കലും മായാത്ത മങ്ങാത്തൊരോർമ്മയായ്
നീ എൻ മനസ്സിൽ നിറഞ്ഞുനിൽക്കേ

പരങ്ങോ കൊഴിഞ്ഞുപോം വസന്തകാലത്തിന്റെ
ഓർമ്മകൾ പങ്കുവയ്ക്കാനായി
എന്നുവരും നീ എന്നു വരും എനിക്കാനിമിഷങ്ങൾ
തിരികെ നൽകാൻ

ഓർമ്മകൾ ബാക്കിയായ് നിറുത്തിയ മനസ്സിൽ നീ
കുളിർമയുമായ് ഇന്നു പെയ്തിറങ്ങു
ഇണക്കവും പിണക്കവും പങ്കുവെച്ചു നമ്മൾ
ജ്ഞാനരങ്ങൾ തൻ സൗഹൃദമായ്

ആ നല്ല നിമിഷത്തിൽ ഏതൊരുയാമത്തിൽ
അറിയാതെ ഞാൻ നിന്നെ സന്തോഷിച്ചു പോയ്
ആ പൂക്കാലം കഴിഞ്ഞുപോകെ നമ്മൾ
നിറകണ്ണിരോടെ വേർപിരിഞ്ഞു.

സുന്ദരങ്ങളില്ലാത്ത ഉദ്യാനംപോലെ
വർണ്ണങ്ങളില്ലാത്ത മഴവില്ല് പോലെ
ഒരിക്കലും മറക്കുവാനാകില്ല എന്നു ഞാൻ
എന്റെ മനസ്സിൽ കുറിച്ചിട്ടു.

എന്നിട്ടും വിധിയെന്ന പേമാരിയിൽ
എങ്ങോട്ടെന്നില്ലാതെ ഒലിച്ചുപോയി.
എന്നുവരും നീ എന്നുവരും എനിക്കാനിമിഷങ്ങൾ
തിരികെ നൽകാൻ

ജീവിതയാത്രയിനെത്ര അകന്നാലും നിനക്കായ്
ഞാനെന്നും കാത്തിരിക്കാം
എത്രതാളെത്രതാളെത്രതാളായാലും നിന്റെ
മനസ്സിൽ നിറഞ്ഞുനിൽക്കേ
അനശ്വരമായൊരു പുസ്തകതാളിലെ
എനിക്കിഷ്ടമുള്ള ഒരു അക്ഷരമായ്.

ആതിര.ആർ.എസ്
(ഗ്ലാമ് സച്ചുകുമാരിയുടെ മകൾ)





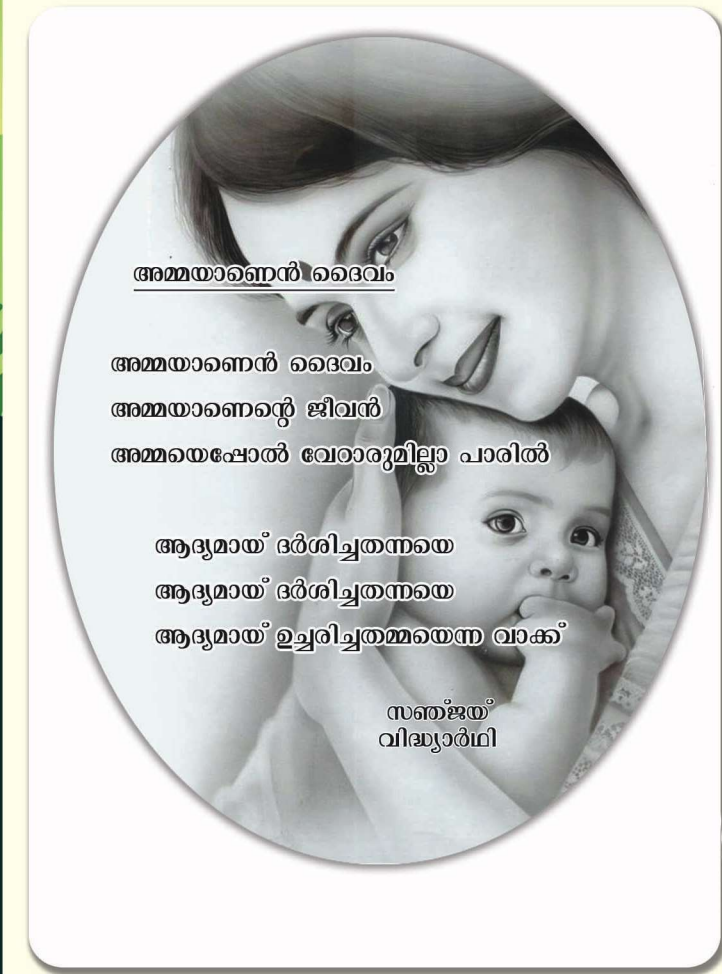
സൂര്യഭംഗി

പ്രഭാത കിരണങ്ങൾ തെളിയുന്നുമുനിൽ
പ്രഭയേകി തെളിയുന്നു മുനിൽ
ഈ പ്രഭാതത്തിനെത്തൊരു ഭംഗി
പ്രഭയോടെ തെളിഞ്ഞു നിൽക്കും
സൂര്യനെത്തൊരു തേജസ്

സന്ധ്യക്ക് അണയാനൊരുങ്ങും
മറയാനൊരുങ്ങി നിൽക്കും സന്ധ്യ-
കിരണങ്ങൾക്കെത്തൊരു തേജസ്
താഴ്ന്നിറങ്ങുമ്പോഴും തേജസ് മുനിൽ
മങ്ങാതെ മറയാതെ നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നിതാ....

ഇന്നും മനുഷ്യനു അളക്കുവാൻ കോലുകളില്ലാതെ
ചോദ്യമായ് നിൽക്കുന്നു മുനിൽ
പ്രഭാതത്തിനോ സന്ധ്യയ്ക്കോ കൂടുതൽ ഭംഗി

അഞ്ചു.വി.എസ്
(വിദ്യാർത്ഥിനി)

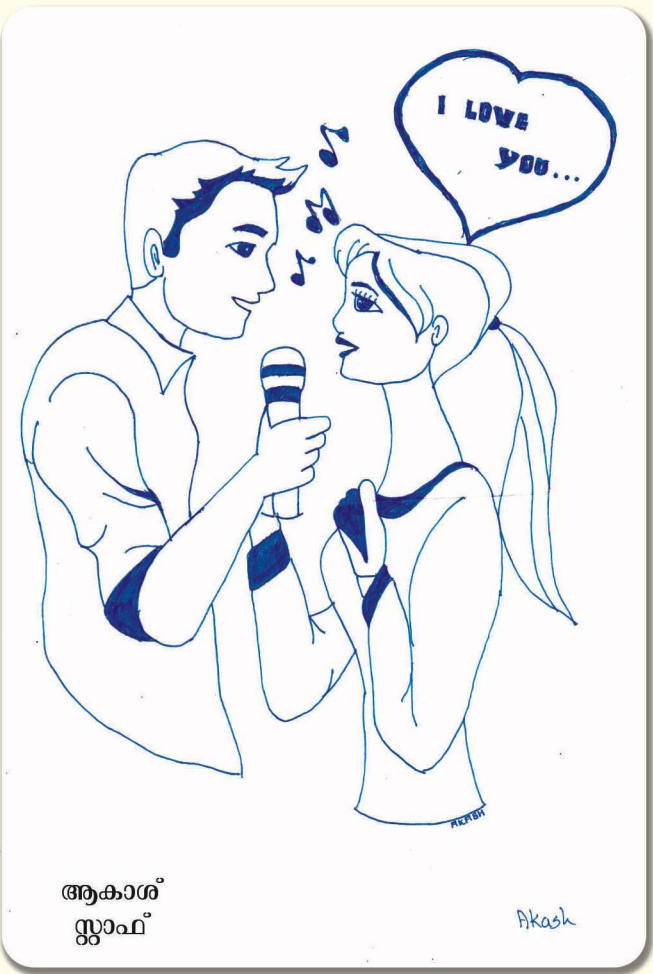


അമ്മയാണെൻ്റെ ദൈവം

അമ്മയാണെൻ്റെ ദൈവം
അമ്മയാണെൻ്റെ ജീവൻ
അമ്മയെപ്പോൽ വേറൊരുമില്ലാ പാരിൽ

ആദ്യമായ് ദർശിച്ചതന്നയെ
ആദ്യമായ് ദർശിച്ചതന്നയെ
ആദ്യമായ് ഉച്ചരിച്ചതന്നയെന്ന വാക്ക്

സഞ്ജയ്
വിദ്യാർത്ഥി



ആകാശ്
സ്റ്റാഫ്

Akash

നിലച്ചുപോയ പ്രണയം

അത്രമേൽ സ്നേഹിച്ചവരെങ്കിലുമൊരു വാക്കിൽ
ഒച്ചയിൽ ചിറകടിച്ചുകലുന്നുവോ മോഹം
ഉന്മാദമായ് തീർന്നുവോ
പ്രണയാണി
കെട്ടടങ്ങിയോ.....

മോഹമൊക്കെയുമൊടുങ്ങിയോ.....
അരികെ നിൽക്കുമ്പോഴും
അകലെയാവുന്നു നാം
അന്യരായ് തീരുന്നു നാം
എത്രയോ ദൂരം തമ്മിൽ
ഒരുമിച്ചു തുഴഞ്ഞവരെങ്കിലും
തമ്മിൽ തമ്മിൽ അറിയാത്തവർ നമ്മൾ
ചേരാത്ത ചമയങ്ങളണിയുന്നവർ
ചേർന്നു നിൽക്കാൻ മടിച്ചവർ
ചിറകുതകർന്നവർ
ഇത്രമേൽ അകലുവതെങ്ങനെ
മിഴി ചേർന്ന ചിരികൾ
കുളിർ ചേർന്ന മൊഴികൾ
എൻ ഉള്ളു നീ കണ്ടതല്ലയോ
കാത്തു നിൽക്കുകയല്ലോ സഖാവേ.....

സിജിത
വിദ്യാർത്ഥിനി



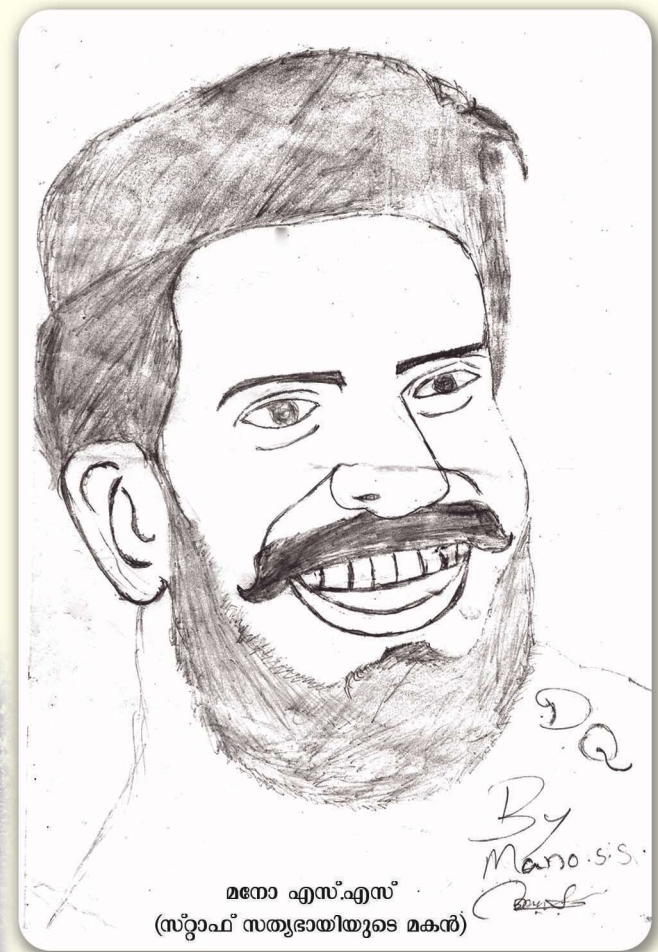
മഴനീർത്തുള്ളികൾ

മഴയിൽ ഇറ്റിറ്റു വീഴും മഴത്തുള്ളികൾ
ആരെയോ തിരഞ്ഞു പതിക്കുന്നു മണ്ണിൽ
പുഷ്പങ്ങളറിയാതിതളിൽ
തഴുകി തലോടുമ്പോൾ

പുഷ്പങ്ങൾക്കിതെത്തൊരു ചാരുതാ ഭംഗി
മഴവില്ലിൻ വർണ്ണ ഭംഗിയുയർത്തി
കണ്ണിനു കുളിരേകുമി
മഴത്തുള്ളിയെ ഞാനിതാ അറിയാതെ
(പ്രണയിച്ചുപോയി)



അഞ്ചു.വി. എസ്
വിദ്യാർത്ഥിനി

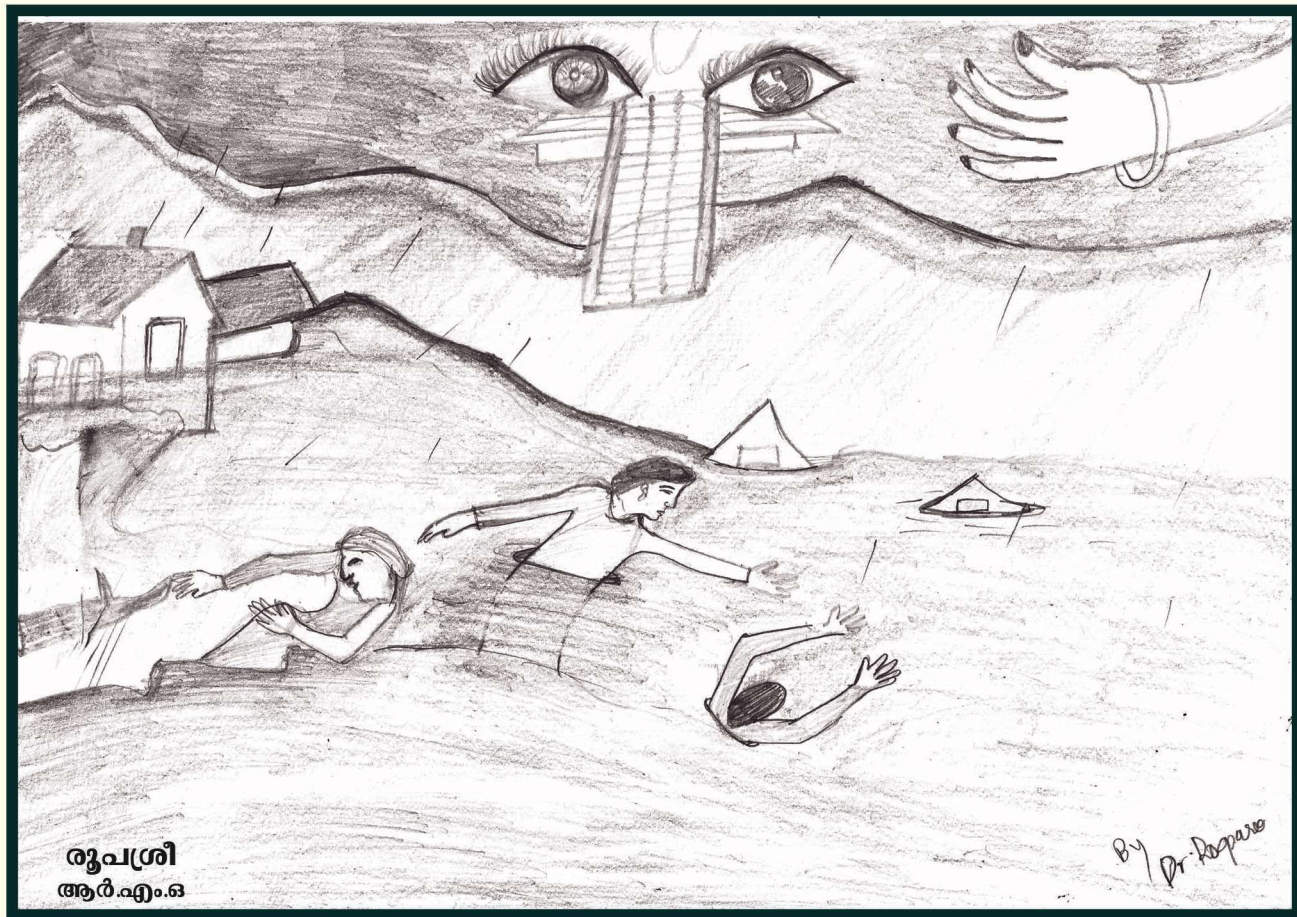


മനോ എസ്.എസ്
(സ്റ്റാഫ് സത്യഭായിയുടെ മകൻ)

സൗഹൃദം

തിദ്രയിലാരോ വിളിച്ചുണർത്തിടുന്നു.
 തിത്യമെൻ സ്വപ്ന വഴിത്തിരിവിൽ
 സ്വർഗ്ഗവാതിൽക്കലെ പക്ഷിയല്ല
 സ്വർണ്ണ വർണ്ണം പുകാത്ത സ്വപ്നമല്ല
 പിന്നെയോ വാതിലെ ചന്ദ്രനല്ല
 പിൻവിളി കാത്തിടും മേഘമല്ല
 നാണിച്ചു നിൽക്കും കതിരുമല്ല
 ഒരു ഭ്രാന്തിന്റെ ചുരം ചുമച്ചുമല്ല
 കാന്തഹൃദയത്തിലാഴ്ന്നു കിടക്കുന്ന
 കാട്ടാറിൻ പാദസരങ്ങളല്ല.
 പിന്നെയെൻ തിദ്രയെ കവരുന്നതാരെന്ന
 ചോദ്യത്തിനുത്തരം നൽകി വാനം
 ഹൃദയവാതിൽക്കലായ് പൂത്തു നിൽക്കും
 മലരു വിരിഞ്ഞതാകാം
 ജീവിതത്തിന്റെ അതിവേഗയാത്രയിൽ
 വീണു കിടക്കുന്ന സൗഹൃദം
 ഇല പോയ ചില്ലയിൽ നാനിടും
 ഇളം തളിരുകൾ എൻ സഹയാത്രികൾ

സുര്യ എസ് വി
 സ്മാഫ്



രൂപശ്രീ
 ആർ.എം.ഒ

പ്രളയം

പ്രാണനെത്തു വില
 പ്രാണവായുവിനെത്തു വില
 ജീവനാഴിയാം ജലം
 ജീവനെടുത്തിടുന്നു ഭൂമിയിൽ
 അമ്മതൻ നെഞ്ചിൽ തളം കെട്ടി നിന്നു ദുഃഖം
 മക്കൾ തൻ തോരാതെത്താരകം
 കണ്ടിട്ടു ഭൂമിതൻ മാറിടം
 പിളർന്നൊരാ ജീവനുകൾ
 എങ്ങോ പോയി എതിനോപോയി
 പാവമാം മനുഷ്യർ തൻ ജീവനം
 പാതി വഴി തന്നിൽ തീർന്നൊരാ ജീവിതം
 ഭൂമിയെവെട്ടിപ്പിളർന്നൊരാ മക്കൾക്ക്
 അമ്മതൻ രോക്ഷം ഭൂരിതമായ്
 കാലം കഴിഞ്ഞിടും നാളുകൾപോയിട്ടും
 ഭൂമിക്കടിസ്ഥാനം നദികൾ തൻ രോക്ഷം
 പണ്ടുതൊട്ടെ പുസ്തകത്താളുകളിൽ നിന്നും
 പഠിച്ചതല്ലോ ഭൂമിതൻ നിലനിൽപ്പിനടിസ്ഥാനമാം
 പ്രകൃതിയെ കൊല്ലരുതേ തുലക്കരുതേ (2)
 തെല്ലൊന്നു ചിതിച്ചുപോയാൽ
 ഉണ്ടാവില്ലി കണ്ണിരിൻ കണങ്ങൾ
 ഭൂമിയെ സന്തോഷിക്ക വിണ്ടും
 പോയകാലം തിരികെ തന്നിടാൻ
 രാഷ്ട്രീയം വികസനം ഭാവികാര്യങ്ങളെല്ലാം
 വരും തലമുറയ്ക്കനുകൂലമാകണമെന്ന ചിന്തയിൽ
 ഭൂമിയ്ക്കു ശ്രോഹം വരുത്തിയിൽ നമ്മൾ
 അനാഥർ, പാഥേയർ എന്നി അവസ്ഥയിൽ തീർന്നിടും
 ദുഃഖം കടിച്ചുകൊണ്ടി പ്രളയക്കെടുതി
 ഓർത്തുപോകുന്നു ഞാൻ



സുര്യ

സഞ്ചയ്
 വിദ്യാർഥി



രൂപശ്രീ
 ആർ.എം.ഒ

എന്റെ വിദ്യാലയം

എവിടെയെൻ വിദ്യാലയം
 എവിടെയൊക്കെ ഞാൻ തിരഞ്ഞു
 എന്നാത്ത സഞ്ചാരം ഞാൻ നടത്തി
 എന്നത്തരം എവിടെയൊക്കെയോ തിരഞ്ഞു
 ആകാശ നീലിമയുടെ അനന്തത
 അരുമയോടെ പിൻ വിളിച്ചു.
 ഇവിടെ നോക്കൂ! ഇവിടെക്ക് മാത്രം
 അറിവിന്നാദ്യാക്ഷരം ഞാനല്ലേ?
 ആഴിതൻ അഗാധതയിലെവിടെയോ
 നൽ മുത്തുകൾ ഞാൻ പരതി
 അറിവിന്നമൃതം ആത്മാവിലേറ്റി ഞാൻ
 അജ്ഞാതം! അവർണ്ണിതം
 ഈ ഭൂമിയെന്ന ഗോളം തിരിയുന്നൊരാ
 സങ്കല്പ ഗീതിക
 പാടിയ പരമാത്മ ചൈതന്യം
 ആദിയും അന്തവുമില്ലാത്ത നല്ലേ!
 തിരയുന്നു തിരയുന്നു മനസ്സേ
 തീഷ്ണമാം നിൻ അഗ്നി ശമി
 ഷിഷ്യാക്കളെ ഞാൻ
 ഹോ! എന്തൊരുഷ്ണം
 അറിവിന്നാദ്യാക്ഷരം നുകരാൻ
 അവിടമാണെൻ ആദ്യ വിദ്യാലയം
 അവിടമാണെൻ സരസ്വതിക്ഷത്രം



രേഷ്മ മോൾ എസ്
 വിദ്യാർഥിനി

ശംഖു പുഷ്പം പായസം

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

- ശംഖുപുഷ്പം - 25 എണ്ണം
- ചവുരി - 100 ഗ്രാം
- പശുവിൻ പാൽ - അര ലിറ്റർ
- തേങ്ങാ പാൽ - 1 കപ്പ്
- പഞ്ചസാര - 1 1/4 കപ്പ്
- എലക്ക - 2 എണ്ണം
- ഉപ്പ് - ഒരു നുള്ളൂ

കശുവണ്ടി, ഉണക്കമുതിരി, നെയ്യ്-ആവശ്യത്തിന്

പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം

കുറച്ചു വെള്ളം അടുപ്പിൽ വച്ച് തിളച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ ശംഖുപുഷ്പം ഇതളുകൾ അതിലിട്ട് തണുക്കുമ്പോൾ ഒരു പാത്രത്തിൽ അരിച്ചെടുത്തു മാറ്റിവെക്കുക. ചവുരി വേറൊരു പാത്രത്തിൽ വേവിച്ചെടുക്കുക. ചുവടു കട്ടിയുള്ള പാത്രത്തിൽ പശുവിൻ പാൽ തിളപ്പിക്കുക. തിളച്ചു വരുമ്പോൾ ഇതിലേക്ക് പഞ്ചസാര കുറേയ്ക്കേ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. പാടുകെട്ടാതെ നന്നായി ഇളക്കി കൊണ്ടിരിക്കുക. ഇതിലേക്ക് ചവുരി വേവിച്ചത് കൂടി ചേർത്ത് നല്ല പായസ പര്യവം ആകുമ്പോൾ തീ ഓഫ് ചെയ്യുക. തേങ്ങാപാൽ, ശംഖുപുഷ്പം സിറപ്പ്, ഒരു നുള്ളൂ ഉപ്പ്, ഏലക്ക എന്നിവ കൂടി ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക. കശുവണ്ടി, ഉണക്കമുതിരി എന്നിവ നെയ്യിൽ വറുത്ത് തുകി ചുട്ടോടെ ഉപയോഗിക്കാം.

രമ്യ വിദ്യാർഥിനി



ബാക്കി വച്ച ഓർമ്മകൾ

കാലവർഷം പതിവിലധികം ശക്തി പ്രാപിച്ചത് നാം അറിഞ്ഞിരുന്നില്ല. എല്ലാ കൊല്ലത്തെയും പോലെ കൂട്ടനാട്ടിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങുന്ന മഴക്കെടുതിയുടെ ദുരന്തങ്ങൾ എന്ന് കേരളം കരുതി. വെറുതെ അങ്ങ് തിരിച്ചു പോകാൻ വന്നതല്ല എന്ന സൂചന നൽകി മലയോരങ്ങളിൽ വ്യാപകമായ മണ്ണിടിച്ചിലും ഉരുൾപൊട്ടലും മാത്രം. കുള്ളിർ തെന്നലിന്റെ സുഖമുള്ള മഴ ഓർമ്മകൾ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിച്ചിരുന്ന മലയാളികൾ കണ്ടത് മഴയുടെ രൗദ്രഭാവം. എങ്ങോട്ടെന്നറിയാതെ പകച്ചു പോയ ആ ദിവസങ്ങൾ. ജീവിതത്തിന്റെ ഹൃദയമിടിപ്പ് തെറ്റിയതു പോലെ, നൂറ്റാണ്ടിലെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രളയം

ചരിത്രത്തിൽ ആദ്യമായി ചൊറുതോണി അണക്കെട്ടിന്റെ അഞ്ച് ഷട്ടറുകളും തുറന്ന് . കരകാണാതെ ഓളങ്ങൾ ആടിത്തീർത്ത് കേരളത്തെ തന്നെ വിഴുങ്ങി. കാലവർഷം അതിന്റെ എല്ലാ ഭീകരതയോടും കൂടി ആർത്തലച്ചു. റോഡുകൾ ഒലിച്ചു പോയി വീടുകൾ നിലപൊത്തി കുന്നുകൾ ഇടഞ്ഞു. തലയെടുപ്പോടുകൂടി നിന്ന സസ്യങ്ങൾ നിലപൊത്തി.

രാജ്യം 72-ാംസ്വാതന്ത്ര്യദിനം ആഘോഷിക്കുമ്പോൾ ആശങ്കയുടെ നിഴൽ എമ്പാടും കൊണ്ട് മുടിയിരുന്നു കേരളത്തിന്റെ ആകാശത്ത്. കിട്ടിയതൊക്കെ കയ്യിൽ എടുത്ത് ദുരിതാശ്വാസ കൃമ്പിൽ ഓടിവെർ, വീടിന്റെ രണ്ടാം നിലയിൽ അഭയം പ്രാപിച്ചവർ, പുതിയ ജനനത്തിന്റെ വരവിനായി ആഗ്രഹിച്ചവർ, വിശപ്പും ദാഹവും സഹിച്ചവർ , ചത്തുപൊങ്ങിയ മൃഗങ്ങൾ ഒരു മനുഷ്യായുസിന്റെ മറക്കാൻ കഴിയാത്ത ഓർമ്മകൾ

എവിടെ നിന്നോ ആ ശബ്ദമുയർത്തി കടലിന്റെ സൈന്യങ്ങൾ. കൂടുങ്ങിക്കിടക്കുന്നവരെ തേടി വഴിയറിയാത്ത ഇടങ്ങളിൽ കൂടി കടലിന്റെ മക്കൾ സഞ്ചരിച്ചു. സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങൾ ആ നിമിഷങ്ങൾ കൺട്രോൾ റൂമുകൾ ആയി. പോലീസും ഭരണകൂടവും ജനവും ജാതി മത ഭേദമന്യേ പ്രളയം തകർക്കാത്ത നാടായി കേരളത്തെ ഉയർത്തി. പ്രളയം തിരിച്ചറിവിന്റേതുകൂടിയായിരുന്നു.

ജാതിയുടെയും മതത്തിന്റെയും അതിർ വരമ്പുകൾ ഇല്ലാതായി. ഏക മനസ്സോടും ഒത്തുസന്ദേശത്തോടും കൂടി അവർ മുന്നേറി. അമ്പലങ്ങളിലും പള്ളികളിലും നിസ്കാര പായകൾ വിരിച്ചു. പാവപ്പെട്ടവനും പണക്കാരനും ഒരു പാത്രത്തിൽ കഴിച്ചു. വിശപ്പിനെക്കാൾ വലുതല്ല ദുരഭിമാനം എന്നു തിരിച്ചറിഞ്ഞു. കണ്ണിരിൽ ആഴ്ത്തിയ ആ നിമിഷങ്ങൾ സഹായിച്ചവർ ഓർമ്മകൾ മാത്രമാക്കുന്ന ആ നിമിഷം നവകേരളം കെട്ടിപ്പണിതുയർത്താൻ വേണ്ടി ഒറ്റക്കെട്ടായി ജനങ്ങൾ മുന്നേറി. പ്രാർത്ഥനയോടും ആശംസകളോടും കൂട്ടായപങ്കാളിത്തത്തെ സ്മരിച്ച്.

പ്രിൻസി.എസ് വിദ്യാർഥിനി

പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ

1. അമ്മയില്ലെങ്കിൽ ഐശ്വര്യം ഇല്ല.
2. അമ്മായി ഉടച്ചത് മൺചട്ടി മരുമകൾ ഉടച്ചത് പൊൻചട്ടി.
3. നായും നരിയും ഇഴഞ്ചയും ചതയ്ക്കുന്നിടത്തോളം നന്നാവും
4. അച്ചിക്ക് ഇഞ്ചി പക്ഷം നായർക്ക് കൊഞ്ച് പക്ഷം
5. അറിവത് പെരുകിയാലും മുന്നറിവ് പെണ്ണിനില്ല.
6. നാരി ഭരിച്ചിടം നാരകം വച്ചിടം കൂവളം കെട്ടും നായ് പെറ്റും
7. മിന്നുന്നതെല്ലാം പൊന്നല്ല.
8. അണ്ണാൻകുഞ്ഞും തന്നാലായത്.
9. നിത്യഭൃതി ആനയെ എടുക്കും
10. പാവനിന് പാലു കൊടുത്താലും ഛർദ്ദിക്കുന്നത് വിഷം
11. പെണ്ണിന് പെന്നു തന്നെ സ്ത്രീധനം
12. പെൺ ചിത്തിര പൊൻ ചിത്തിര
13. അമ്മയോളം സ്ഥായായി മക്കൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ പേരാറ്റിലെ വെള്ളം മേൽപ്പോട്ട്
14. പൂട്ടുകാള എന്തിന് വിതയ്ക്കുന്ന വിത്തെറിയുന്നു.
15. ആടിയുമോ അങ്ങാടി വാണിഭം
16. ഇരിക്കേവൻ ഇരിക്കേടുത്ത് ഇരുനില്ലെങ്കിൽ അവിടെ പട്ടി കയറിയിരിക്കും
17. അരിയും തിന്ന് ആശാരിച്ചിയെയും കടിച്ചിട്ട് പിന്നെയും നായയ്ക്ക് മുറുമുറിയ്ക്ക്
18. കടമൊരു ധനമല്ല
19. കഞ്ഞി കണ്ടിടം കൈലാസം ചോറുകണ്ടിടം വൈകുണ്ടം
20. കക്കുംതോറ്റും മുടിയും, മുടിയുംതോറ്റും കക്കും.

വിജിത വിദ്യാർഥിനി

ഒറ്റപ്പെടുത്തൽ

ഒരു മഴക്കാലത്തായിരുന്നു അവന്റെ ജനനം. അവന്റെ ബാല്യകാലം വളരെ രസകരമായിരുന്നു. അപ്പോഴാണ് അവന്റെ ജീവിതത്തിൽ അത് സംഭവിച്ചത്. അവന്റെ കണ്ണിന്റെ കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടാൻ തുടങ്ങി കുറച്ച് ദിവസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ കാഴ്ച പൂർണ്ണമായി നഷ്ടപ്പെട്ടു. അവന്റെ സന്തോഷങ്ങൾ ഓരോന്നായി നഷ്ടമായി. അവന്റെ ബന്ധുക്കളിൽ നിന്നും ഒറ്റപ്പെടുത്തൽ ആരംഭിച്ചു. അവൻ ആ പരിഹാസം സഹിച്ചു ജീവിതത്തിൽ മുന്നേറാൻ തുടങ്ങി. അവൻ ദാരിദ്ര്യവും കഷ്ടപ്പാടും ദുഃഖവും അനുഭവിക്കാൻ തുടങ്ങി. 10-ാം ക്ലാസിലെ പഠനകാലം അവന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ തുടക്കം ആയിരുന്നു. സഹപാടികളിൽ നിന്നും അവൻ ഒറ്റപ്പെടാൻ അനുഭവിക്കാൻ തുടങ്ങി ടീച്ചർമാർ ആശ്ചര്യപ്പെട്ടു പഠനത്തു അവനെ സമാധാനപ്പെടുത്തി. പരീക്ഷയിൽ നല്ല മാർക്കുവാങ്ങാൻ സാധിച്ചു. സുഹൃത്തുക്കൾക്ക് അവനോടുള്ള സ്നേഹം വർദ്ധിക്കാൻ തുടങ്ങി. എനിക്ക് അതിൽ നിന്ന് മനസ്സിലായി വിദ്യാഭ്യാസം ഉണ്ടെങ്കിലെ എവിടെയും സ്ഥാനം ഉണ്ടാകൂ എന്ന്. അവന്റെ ജീവിതത്തിൽ അപ്പോഴാണ് ആ സന്തോഷം കടന്നുവന്നത്. ഒരു പെൺകുട്ടി അവന്റെ ജീവിതത്തിൽ കടന്നുവന്നു പിന്നീടുള്ള നാളുകൾ സന്തോഷത്തിന്റെതായിരുന്നു.

ഇതോടുകൂടി എന്റെ ചൊറുകഥ ഇവിടെ അവസാനിക്കുന്നു.

പ്രകാശ് വിദ്യാർഥിനി



കാത്തിരിപ്പിന്റെ ചുട്ടുതീറ്റൽ

ഒരു കനത്ത മഴയിൽ കൈക്കുഞ്ഞുമായ് നടന്ന് വരുന്ന സ്ത്രീ .എല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ട് വരികയായിരുന്നു. ഇവളുടെ വരവ് കണ്ടു നിന്ന മറ്റൊരു സ്ത്രീ അവളുടെ കൈയിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞിനെയും എടുത്ത് തന്റെ ചൊറുകയ്യിലേക്ക് കൊണ്ട് പോയി. ആ സ്ത്രീ അവളുടെ കൂട്ടിയ്ക്ക് പാൽ കൊടുക്കേണ്ട സൗകര്യം ഒരുക്കി. അതിനു ശേഷം അവർ അവളോട് ചോദിച്ചു, നീ എന്തിനാണ് ഈ രാത്രിയിൽ കുഞ്ഞുമായ് നടക്കുന്നത്, അവൾ ഒന്ന് പൊട്ടിക്കരഞ്ഞു. അല്പം നേരം മൗനമായിരുന്നു. അതിനു ശേഷം അവർ പറഞ്ഞു. ഞാൻ ഒരു സമ്പന്ന കുടുംബത്തിൽ ജനിച്ചതാണ്. അമ്മയ്ക്കും അച്ഛനും ഞാൻ ഒറ്റ മകൾ ആയിരുന്നു. അവരുടെ സ്നേഹം എത്രയോ മടങ്ങ് ആയിരുന്നു.

ഞാൻ പഠിക്കുന്ന കാലത്ത്, ഒരാളുമായി ഇഷ്ടത്തിലായിരുന്നു. ആ ബന്ധം വളർന്നു. എന്റെ വീട്ടിൽ അറിഞ്ഞു, അപ്പോഴേക്കും ഞാൻ രണ്ടു മാസം ഗർഭിണി ആയിരുന്നു. വീട്ടുകാർ മൗനം പാലിച്ചു. പഠയാതെ അവർ പോയി ആത്മഹത്യ ചെയ്തു. ഞാൻ ഒറ്റപ്പെടുന്നത് പോലെ ആയി. ഈ കാര്യം അറിഞ്ഞ് അവർ വന്നു. എന്നെ കൂട്ടിക്കൊണ്ട് പോയി. മൂന്ന് മാസം അവന്റെ വീട്ടിൽ ആയിരുന്നു. അങ്ങനെ അവൻ എന്റെ സ്വന്തം ചോദിച്ചു. അവനെ വിശ്വാസം ആയതുകൊണ്ട് എല്ലാം അവന്റെ പേരിൽ എഴുതിക്കൊടുത്തു. കുഞ്ഞു ജനിച്ചു ആറു മാസമായപ്പോൾ അവൻ വേറെ ബന്ധം ഉണ്ടെന്ന് അറിഞ്ഞു. അത് ചോദിച്ച എന്നെ അവൻ പുറത്താക്കി. എവിടെ പോകണമെന്നറിയാതെ ഈ രാത്രിയിൽ പെരുമഴയത്ത് ഞാൻ നിന്നത്. ഇനി എവിടെ പോകണമെന്നറിയില്ല. ജീവിതം മടുത്തു. എനിക്ക് അല്പം വെള്ളം വേണം, സ്ത്രീ വെള്ളമെടുക്കാൻ പോയി. തിരിച്ച് വന്നപ്പോൾ കുഞ്ഞു മാത്രം അവിടെ കിടക്കുന്നു. അവളെ കാണാതില്ല. അവളെയും കാത്ത് ആ സ്ത്രീ ഉണർന്നിരുന്നു. അവൾ വന്നില്ല. ഉറക്കെയുള്ള ഒരു ശബ്ദം കേട്ട് പുറത്തിറങ്ങി. നാട്ടുകാരെല്ലാം ഓടുന്നു, ആ കുഞ്ഞുമായ് ആ സ്ത്രീയും പോയി. കണ്ടത് ദുഃഖകരമായ കാഴ്ചയായിരുന്നു. കുഞ്ഞിനെ ആ സ്ത്രീയെ ഏൽപ്പിച്ച് അവർ പോയ്.

ശാരോൺ വിദ്യാർഥിനി

THOUGHTS

- My religion in very simple . My religion in kindness - Dalai Lama XIV
- Kindness in words creates confidence Kindness in thinking creates profoundness Kindness in giving creates love - Lao Tzu
- One who knows how to show and to accept kindness will be a friend better than any possession - Sophocles
- When I was young. I used to admire intelligent people an I grow older,I admire kind people - Abrahern Joshuer Heschel
- "A day wanted on others in not wanted in one's self " - Charles bickem

കൃഷ്ണ ബി.എസ് വിദ്യാർഥിനി

General Knowledge

1. The ayurvedic classification system of physiological components of human beings vaata, pitha, kaba is also followed in ?
(a) Naturopathy (b) Yoga (C)Unani (D) Sidha Ans:- (d) Sidha
2. Name the comprehensive treatise on medicinal plants of the western ghats published during 1678-1693 ?
(a) Flowering Plants Of The Western Ghats (B) Sushruta Samhitha (C) Hortus Malabaricus (D) The Roots Of Ayurveda Ans:- (c) Hortus Malabaricus
3. Navarakizhi is a form of sweet including message treatment. It is used to improve muscle strength rejuvenate and re-energize body which special rice harvested in 60 days is used in this treatment ?
(a) Shashti rice (b) Rakthashali rice (c) Kalamdani rice (d) Basmathi rice
Ans:- (a) Shashti Rice
4. In which year department of Ayurveda, Yoga And Naturopathy, Unani, Sidha And Homoeopathy abbreviated as AYUSH, was established as the department of indian systems of medicine and Homoeopathy?
(a) 1995 (b) 1996 (c) 2001 (d) 2010 Ans:- (a) 1995
5. The Natural Institute Of Ayurveda (NIA) is the Apex institute for training and research in ayurveda in india. where is it located?
(a) Chennai (b) Thiruvananthapuram (c) Kolkatta (d) Jaipur Ans:- (d) Jaipur
6. Central Reserch Institute for Yoga (CRIY) which was started in 1970 to provide free training to people and to organize research on yoga was renamed after a famous indian personality in 1988. Who is the person ?
(a) Rajiv gandhi (b) Morarji desai (c) Indira gandhi (d) Jawaharlal negru
Ans:- (b) Morarji Desai
7. Kishru is an extract of the ashes of a plant and used as a remedy for worms, indigestion, kidney stone, skin diseases and obesity name the plant?
(a) Indian snakeroot (raulvolfia serpentina) (b) Sain joseph's wort (ocimumbas ilicum) (c) Adhoghanta (achyranthes aspera) (d) Tulsi(ocimum sanctum)
Ans:- (c) Adhoghanta (achyranthes aspera)
8. Where is national institute of siddha located ?
(a) Chennai (b) New Delhi (c) Calicut (d) Hyderabad Ans:- (a) Chennai
9. Which one of the following is not among the tridoshas, the cornerstone of ayurvedic philosophy ?
(a) Vata (b) Pitha (c) Kapha (d) Prithvi Ans:- (d) Prithvi
10. He was the personal physician to lord bhudha b.c and is said to have performed the famous brain surger on king bhoja. who is he ?
(a) Vagbhata (b) Jeevaka (c) Atreya (d) Madhavakar Ans:- (b) Jeevaka
11. He founded niamath science academy to popularise, propagate and of basic fundamental of the unani system of medicine. He served as honorary physician to the president of india and padma shri award. who is he ?
(a) Balendu Prakash (b) Hakim Syed Khaleefathullah (c) Swami Satyananda Saraswathi (d) Syed Ahamed Khan Ans:- (b) Hakim Syed Khaleefathullah
12. Who introduced the unani system of medicine to india ?
(a) CHINESE (b) Japanese (c) Portugese (d) Arabs Ans:- (d) Arabs
13. What does the arabs term yunani mean?
(a) Unique (b) Greek (c) European (d) Youth Ans:- (b) Greek
14. The unani system of medicine is based on the teaching of ?
(a) Galileo (b) Theodotus (c) Hippocrates (d) Herophilos Ans:- (c) Hippocrates

General Knowledge

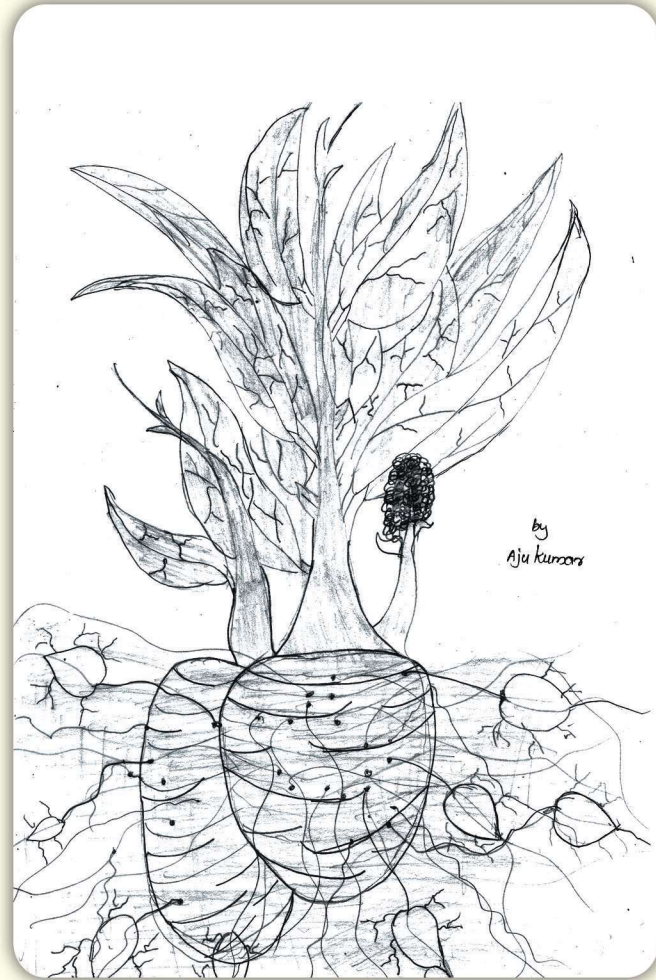
15. Where is the Central Reaserch Institute of Unani Medicine or CRIUM situated ?
(a) Banglore (b) Newdelhi (c) Kolkatha (d) Hyderabad
16. Out of the three basic doshas in Ayurveda the pitta dosha is linked to which one of the following five classical elements?
(a) Fire (b) Air (c) Space (d) Earth Ans:- (a) Fire
17. Who developed Rasa Shastra, a stream of classical Ayurveda which deals with the addition of minerals to herbal medicine?
(a) Vagbhata (b) Baskaracharya (c) Atreya (d) Nagarjuna Ans:- (d) Nagarjuna
18. "Resendra Mangala" the classical textbook on Rasa Shastra was composed by ?
(a) Panini (b) Nagarjuna (c) Acharya Yashodhar Bhatt (d) Acharya Somadeva
Ans:- (b) Nagarjuna
19. In "Kayachikitsa" a branch of ayurveda, the word "Kaya" means?
(a) Body (b) Black (c) Agni (d) Water Ans:- (c) Agni
20. Which of the following is NOT one among the pacharmas ?
(a) Vaman (b) Nasya (c) Agada (d) Vire Ans:- (c) Agada

സ്റ്റാലിൻ
വിജ്യാർഥി

നല്ല വാക്കുകൾ

1. നല്ല ഒരു വാക്ക് സൗമ്യമായ പെരുമാറ്റം ഹൃദ്യമായ പുഞ്ചിരി ഇത് ആരാണ് ആഗ്രഹിക്കാത്തത് ?
ഇവരുടെ സാമീപ്യം നല്ലവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. 'നല്ല വാക്ക്' ദാന ധർമ്മത്തേക്കാൾ ഉത്തമമെന്നാണ് എല്ലാ വേദങ്ങളും പറയുന്നത്
ഇതിന് നേർ വിപരീതം പ്രവർത്തിക്കുന്നവരും തമുക്കിടയിലുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിക്കുന്നതിലാണ് അവർക്ക് ആനന്ദം
2. സൂക്ഷിച്ച് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ് വാക്കുകൾ . അത് ഉണ്ടാക്കുന്ന മുറിവുകൾ ചെറുതല്ല. അക്ഷമ കാണിച്ച് വാക്കുകൾ പ്രയോഗിക്കുമ്പോൾ കുടുംബം തകരാം ബന്ധങ്ങൾ തകരാം, നാം ഒന്ന് ഓർക്കണം ഒരു നിമിഷം കൊണ്ടല്ല ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. ഒരു പക്ഷേ മാസങ്ങളും വർഷങ്ങളും കഴിഞ്ഞിട്ടാകും ആ ബന്ധം ശക്തിയാർജിച്ചത്. പക്ഷേ ഒരു തകരാം. വാക്കുകൾ മാറ്റിയാൽ ലോകം തന്നെ മാറ്റിയെടുക്കാം എന്ന് പറയാറുണ്ട്. പല വാക്കുകളും ഹൃദയം മുറിക്കുന്നു എന്നതാണ് സത്യം. എല്ലാവും നല്ല വാക്കു പറയാൻ ശീലിക്കുക.
3. മറ്റുള്ളവർക്ക് ഭക്ഷണം നൽകുക നല്ല വാക്കുകൾ കൊണ്ട് കുടുംബം നിലനിർത്തുക മറ്റുള്ളവരെ ബഹുമാനിക്കുക തുടങ്ങിയവയിലൂടെ തമുക്ക് സ്വർഗം പുൽകാം. നല്ല വാക്കുകളിലൂടെ തമുക്ക് സ്വർഗം ഇവിടെ തന്നെ നിർമ്മിക്കാം.

സോനാ മരിയ
വിജ്യാർഥി



OUR TEAM



Class Group

