



ശ്രീമാതാ സുരൂതാ ചരitable മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റ്

സുരൂത

A family magazine of Susrutha Charitable Medical Trust
Oct, Nov, Dec 2019

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 വിദ്യാഭ്യാസ

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



HELPLINE

9656656736
9446583803
9447892399
0471-2291027



A family magazine of
Susrutha Charitable Medical Trust
Issue : No 4 - Oct, Nov, Dec 2019



Dr. K.K. Nair
Founder, Susrutha Group

പത്രാധിപക്കുറിപ്പ്

ചരിത്രാതീതകാലത്ത് മനുഷ്യർ ദൈവികാരായന ആരംഭിച്ചപ്പോൾത്തന്നെ ദേവ്യപാസനയും ആരംഭിച്ചിരിക്കണം. ബി.സി. ഏഴായിരം മുതൽതന്നെ മാതൃഭാവരൂപത്തിലുള്ള ദേവ്യപാസന തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞതായി ഗവേഷകർ തെളിവു നൽകുന്നുണ്ട്. ഭാരതത്തിലെ ഹിന്ദുക്കളുടെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട വ്യത-ഉത്സവകാലമാണ് 'നവരാത്രി' അഥവാ നവരാത്രികാലം.

കേരളത്തിൽ കന്നിമാസത്തിലെ വെളുത്ത(ശുക്ല)പക്ഷ പ്രഥമമുതൽ നവമി വരെയുള്ള ദിവസക്കാലം നവരാത്രി വ്യതകാലമായും, പുഷ്യാകാലമായും ആചാരനിഷ്ഠയുള്ള ഹൈന്ദവരായ കേരളീയർ പരമ്പരയാ ആചരിച്ചുവരുന്നു. ഇക്കാലത്ത് നമ്മുടെ നാട്ടിലും, ദക്ഷിണേന്ത്യയിലെ മറ്റു ചിലയിടങ്ങളിലും നവരാത്രി കാലത്തെ ചടങ്ങ് വാഗ്ദേവിയും, ശങ്കരസോദരിയുമായ സരസ്വതീദേവിയുടെ പുജയാണല്ലോ. എന്നാൽ ഭാരതത്തിൽ നവരാത്രി കാലം കാലികമായും ചടങ്ങുകളുടെ രീതികളിലും പ്രാദേശികമായ വ്യത്യസ്തതകൾ പുലർത്തുന്നതായി കാണാം.

ഒരു വർഷത്തിൽ നവരാത്രിപുജ ഋതുക്കളെ ആസ്പദമാക്കി നാലെണ്ണമാണുള്ളത്. അവ വസന്ത നവരാത്രി (ഫെബ്രുവരി-മാർച്ച്), ശരത് നവരാത്രി(ആഗസ്റ്റ്-ഒക്ടോബർ), ആഷാഢ നവരാത്രി(ജൂൺ-ജൂലൈ), പൗഷാ-മാഘ നവരാത്രി (ഡിസംബർ - ഫെബ്രുവരി) എന്നിവയാണ്. ഇവയിൽ തമിഴ്നാട്നായ പുരാട്ടാശിയിലെ ശരത് നവരാത്രിയാണ് പ്രമുഖം. 'മഹാനവരാത്രി' എന്ന പേരിലും ഇതറിയപ്പെടുന്നു. അശിനി മാസത്തിൽ (സെപ്റ്റംബർ-ഒക്ടോബർ) ശുക്ലപക്ഷ പ്രതിപദംമുതൽ ഒൻപതു ദിവസക്കാലമാണ് മഹാനവരാത്രി. രണ്ടാംസ്ഥാനത്തുള്ള വസന്തനവരാത്രി ചൈത്രമാസത്തിലെ ശുക്ലപക്ഷത്തിലാണ്. മറ്റു രണ്ടെണ്ണവും

സാധാരണയായി ശാക്തോപാസകർ മാത്രമേ ആചരിക്കാറുള്ളൂ.

ഉത്തരഭാരതത്തിൽ നവരാത്രിപുജ ചൈത്രമാസത്തിലെ ശുക്ലപക്ഷാരംഭം മുതൽ ശ്രീരാമനവമി (ശ്രീരാമജയന്തി) ദിവസം വരെയുമാണ്. ശ്രീരാമൻ രാവണവധത്തിനു മുൻപായി ശരത്കാലത്ത് ദുർഗ്ഗാദേവിയെ പുജിച്ച കാലമാണ് നവരാത്രി എന്നാണ് ചില പുരാണങ്ങളിലെ പരാമർശം. അതിനും മുൻപ് മേടമാസത്തിലായിരുന്നു നവരാത്രികാലത്തെ ദുർഗ്ഗാ പുജ. വെളുത്തപക്ഷത്തിലെ വിജയദശമി നാളിൽ ശ്രീരാമൻ രാവണവധം നടത്തി എന്നാണ് പുരാണങ്ങളിൽ പറയുന്നത്. പാണ്ഡവർ പന്ത്രണ്ടു വർഷത്തെ അജ്ഞാതവാസത്തിനുശേഷം ആയുധപുജ പൂർത്തിയാക്കിയതും, വിക്രമാദിത്യ മഹാരാജാവ് നവരാത്രിവൃതവും നവരാത്രിപുജയും നടത്തി ദുർഗ്ഗാദേവിയുടെ അനുഗ്രഹം നേടിയതും ശരത് ഋതുവിലെ നവരാത്രികാലത്തായിരുന്നു. പ്രാചീന ഭാരതത്തിൽ ക്ഷത്രിയരുടെ പ്രധാന ഉത്സവമായിരുന്നു നവരാത്രി. അക്കാലത്താൽ ആയുധപുജക്ക് നവരാത്രികാലം പ്രസക്തി നേടി. ഉത്തരേന്ത്യയിൽ ദുർഗ്ഗാപുജ യോടൊപ്പം കന്യകാപുജയും നടത്തുന്ന പതിവു മുണ്ട്.

ദക്ഷിണഭാരതത്തിൽ ശ്രീ ശങ്കരാചാര്യർ ശൃംഗേരിമഠത്തിലെ (ശാരദാപീഠം) ശാരദാദേവി പ്രതിഷ്ഠ നടത്തിയത് ഉത്തരേന്ത്യയിലെ നവരാത്രി ആഘോഷക്കാലത്താണെന്നും, അക്കാലത്താലാകാം ശൃംഗേരിമഠത്തിന്റെ സ്വാധീനമേഖലയിൽപ്പെട്ട ദക്ഷിണേന്ത്യയിൽ നവരാത്രിപുജാകാലത്ത് സരസ്വതീപുജ നിലവിൽ വന്നുവെന്നുമാണ് പ്രബലമായ വിശ്വാസം. ശരത് എന്ന പദത്തിൽ നിന്നാണ് ശാരദ എന്ന നാമത്തിന്റെ നിഷ്പത്തി.

പത്രാധിപർ: എൻ.ബി.ശശികുമാർ	പത്രാധിപ സമിതി: ഡോ:കൈകൃഷ്ണകുമാർ ഡോ: ശ്രീജാകൃഷ്ണ ഡോ: ആർ പ്രിയങ്ക ഡോ:രൂപശ്രീ	ഉപദേശകസമിതി: പ്രൊ:എസ്സ്. മോഹനകുമാർ കേണൽ.വി.പി.കെ. നായർ ഡോ:എം.കെ.ശശിധരൻ ശ്രീ. കെ.ഗംഗാധരൻനായർ	മുഖച്ചിത്രം: ദുർഗ്ഗാദേവി ലേ-ഔട്ട്: അനിൽ ഇംപ്രഷൻസ്	Office : Opp. Christian College Kattakkada - 695 572 Tele : 0471- 2291027 Mobile :09495521975
------------------------------	--	---	--	---

ശ്രീപരമശിവനെപ്പോലെ ശുഭ്രവർണ്ണയായിട്ടാണ് സരസ്വതീദേവിയെ ധ്യാനിക്കുന്നത്. ബ്രഹ്മകൃതമായ ശ്രീസരസ്വതീസ്തോത്രം ആരംഭിക്കുന്ന തുതന്നെ

“യാ ക്വന്ദേനു തുഷാരഹാര
 ധവളായാ ശുഭ്രവസ്താവ്യതാ
 യാ വീണാ വരദണ്ഡമണ്ഡിത
 കരയാ ശ്വേതപദ്മാസനാ
 യാ ബ്രഹ്മാച്യുത ശങ്കര
 പ്രഭൃതിഭി: ദേവൈസ്സദാ പുജിതാ
 സാ മാം പാതുസരസ്വതീ
 ഭഗവതീ നിശ്ശേഷജാഡ്യാപഹാ”

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിലവിലുള്ള സമ്പ്രദായമനുസരിച്ച് നവരാ ത്രികാലത്ത് സരസ്വതീദേവിയുടെ ചിത്രങ്ങളോ, ബിംബങ്ങളോവെച്ച് അതി നു മുൻപിൽ ദുർഗ്ഗാഷ്ടമി ദിവസം വൈകുന്നേരം വിദ്യാദേവത എന്ന സങ്കല്പത്തിൽ പൂസ്തകങ്ങൾ അടുക്കിവെച്ച് പുജക്ക് ആരംഭം കുറിക്കുന്നു. തൊട്ടടുത്ത ദിവസമായ മഹാനവമി നാളിൽ പൂസ്തക പാരായണം നടത്താ റില്ല. തുടർന്നുവരുന്ന വിജയദശമി നാളിൽ പുജകഴിഞ്ഞ് - പുജയെടുപ്പ് എന്ന കർമ്മത്തിനു ശേഷം വിദ്യാരംഭം കുറിക്കുന്നു.

വേണാടും തിരുവിതാകുറും ഭരിച്ചിരുന്ന രാജാക്കന്മാർ മിക്കവാറും എല്ലാപേരും, ആദ്യകാലത്ത് പത്മനാഭപുരം കൊട്ടാരത്തിലും, പിൻകാലത്ത് തിരുവനന്തപുരം കോട്ടയ്ക്കകത്തുള്ള കൊട്ടാരത്തിലും നവരാത്രിപുജ കേമ മായി നടത്തിയിരുന്നതിന്റെ തുടർച്ച ഇന്നും അത്രതന്നെ ആഘോഷങ്ങളോടും ഇല്ലാതെ പാരമ്പര്യരീതിയാ തുടർന്നുവരുന്നു. പത്മനാഭപുരം കൊട്ടാ രത്തിലെ തേവാരപ്പുരയിൽ പ്രതിഷ്ഠിച്ചിട്ടുള്ള സരസ്വതീദേവിയെ ആനപ്പു റത്തും, കുമാരകോവിലിലെ സുബ്രമണ്യനെ വെള്ളിക്കുതിരപ്പുറത്തും, ശുചീന്ദ്രം ക്ഷേത്രത്തിലെ കുണ്ടണിനങ്ക അഥവാ മൂന്നുറ്റിനങ്കയെ പല്ലക്കിലും എഴുന്നള്ളിച്ച് തിരുവനന്തപുരത്ത് എത്തിക്കുന്നു. ഇതിൽ പഞ്ചലോഹ ത്തിൽതിർത്ത സരസ്വതീദേവിയുടെ വിഗ്രഹം തമിഴ് കവിയായിരുന്ന കമ്പർ പുജിച്ചിരുന്നതും, പന്ത്രണ്ടാം നൂറ്റാണ്ടിൽ കുലശേഖരപ്പെരുമാളെ ഏൽപ്പിച്ചതാണെന്നും പറയപ്പെടുന്നു. ആ വിഗ്രഹം കോട്ടയ്ക്കകത്തെ നവരാത്രി മണ്ഡപത്തിലും, ശ്രീസുബ്രമണ്യസ്വാമിയെ ആശ്യാലയിലെ ദേവീക്ഷേത്രത്തി ലും, കുണ്ഡലീനിശകതിയെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്ന കുണ്ടണിനങ്കയെ ചെന്തിട്ട ഭഗവതീക്ഷേത്രത്തിലും സ്ഥാപിച്ച ശേഷമാണ് നവരാത്രികാലത്തെ പുജ കൾക്ക് ആരംഭംകുറിക്കുന്നത്. സ്വാതിതിരുന്നാൾ മഹാരാജാവ് രചിച്ച നവ രാത്രി കീർത്തനങ്ങൾ എല്ലാ ദിവസവും നവരാത്രി മണ്ഡപത്തിൽ പ്രഗല്ഭ സംഗീതജ്ഞർ ആലപിക്കുന്നു. വിജയദശമി ദിവസം പുജയെടുപ്പുകഴിഞ്ഞ് വിഗ്രഹങ്ങളെല്ലാം കന്യാകുമാരി ജില്ലയിലേക്ക് മടക്കിക്കൊണ്ടു പോകുന്ന തോടെ നവരാത്രിഉത്സവം അവസാനിക്കുന്നു.

തിന്മയുടെമേൽ നന്മയുടെ ആധിപത്യം എന്ന മഹനീയ തത്ത്വമാണ് ഭാരതമൊട്ടുക്ക് ആചരിച്ചു വരുന്ന നവരാത്രിപുജയുടെ അടിസ്ഥാനം എന്നു ചുരുക്കത്തിൽ പറയാം. ഒൻപതു ദിവസങ്ങളിലായി ദേവിയുടെ ഒൻപതു വ്യത്യസ്ത രൂപങ്ങളിൽ നടത്തുന്ന ദുർഗ്ഗാപുജ താന്ത്രികമായ ഒട്ടേറെ ശാക്തേയ രഹസ്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളാണ്. നവ രാത്രികാലത്തെ വൃതാനുഷ്ഠാനങ്ങളും അനുബന്ധ ഉത്സവങ്ങളും ഹൈന്ദവ സംസ്കാരത്തിന്റെ അടിത്തറയാണെന്ന വസ്തുതക്ക് രണ്ടു പക്ഷമില്ല. ശരീ രത്തിന്റെയും, മനസ്സിന്റെയും, ആത്മാവിന്റെയും പരിശുദ്ധിക്കും അതോടൊപ്പം ഭൗതികമായ ശ്രേയസ്സിനെയും സംശയാതീതമായി സ്വാധീനിക്കുന്ന നവരാ ത്രി പുജാകാലത്ത് തിന്മകൾക്കെതിരെ പോരാടാനുള്ള ഇച്ഛാശക്തി ശക്തി രൂപിണിയായ ദുർഗ്ഗാദേവി പ്രദാനം ചെയ്യട്ടെയെന്നും, സുശ്രുതയുടെ എല്ലാ വായനക്കാർക്കും ജഗദ്ജനനിയുടെ കൃപാകടാക്ഷങ്ങൾ ലഭ്യമാകട്ടെ യെന്നും ആശംസിക്കുന്നു.

പത്രാധിപർ



നിലവിളക്ക് : ഒരുമയുടെ പ്രതീകം

ശ്രീജിത്ത് പട്ടുവം, സംസ്കൃതാധ്യാപകൻ,
 അഹല്യാ ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ കോളേജ്, പാലക്കാട്

ക്ഷേത്രങ്ങളിലും, പുജാമുറികളിലും മാത്രമല്ല നിലവിളക്കിന്റെ സ്ഥാനം. മംഗളകർമ്മങ്ങൾ നടക്കുന്ന പൊതുവേദികളിൽപ്പോലും നിലവിളക്ക് ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നൂ. പല ഉദ്ഘാടന കർമ്മങ്ങളും നിലവിളക്ക് കൊളുത്തിയാണ് ആരംഭിക്കാറ്. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ നിലവിളക്ക് തെരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ കാരണം?

ഭാരതീയശാസ്ത്രങ്ങളിൽനിലവിളക്കിനെഒരുമയുടേയും,കൂട്ടായ്മയുടേയുംപ്രതീകമായാണ് കണക്കാക്കുന്നത്. ഈ ഒരുമയുടെ പശ്ചാത്തലംസാംഖ്യശാസ്ത്രംവിശദമായി ചർച്ചചെയ്യുന്നുണ്ട്.

सत्वंलघुप्रकाशाकमिष्टमुपष्टम्भकंचलंचरजः ।
 गुरुवणकमेवतमः प्रदिपवच्चार्थतीवृत्तिः ॥

(സാംഖ്യകാരിക - ശ്ലോകം 13)

സത്യാഗുണം, രജോഗുണം, തമോഗുണം ഇങ്ങനെ മൂന്നു ഗുണങ്ങളാണുള്ളത്. മൂന്നു ഗുണങ്ങളും പരസ്പരം വിരുദ്ധസ്വഭാവത്തോടു കൂടിയതുമാണ്. ഈ മൂന്നുഗുണങ്ങളും ചേർന്നാണ് നമ്മുടെ ശരീരം നിലനിൽക്കുന്നത്. എന്നാൽ വിരുദ്ധ സ്വഭാവമുള്ള സത്യാ-രജ-തമോഗുണങ്ങൾക്ക് എങ്ങിനെയാണ് ഒരുമിച്ചുചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കുവാൻ സാധിക്കുക എന്ന ആശങ്കയായിരുന്നു സാംഖ്യത്തിലെ ചർച്ചാവിഷയം. ഇവ ഒരുമിച്ച് നിൽക്കാതെ ശരീരത്തിൽ പ്രവൃത്തി നടക്കുകയുമില്ല. അപ്പോഴാണ് ആചാ

ര്യൻ ഇപ്രകാരം മറുപടി പറയുന്നത്. നിലവിളക്ക് എപ്രകാരമാണോ ഒരു പ്രകാശത്തെ ജനിപ്പിക്കാൻ നിമിത്തമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്, അതേ പ്രകാരത്തിലാണ് ഈ ഗുണങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

എന്താണ് നിലവിളക്കിനെ ആചാര്യൻ ഉദാഹരിക്കാൻ കാരണം? ജ്വലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നിലവിളക്കിനു പിന്നിൽ മൂന്നു കാര്യങ്ങളുടെ കൂട്ടായ്മയുണ്ട്. ഓട് എന്ന ലോഹം, തിരി, എണ്ണ. ഇവ മൂന്നും പരസ്പരം വിരുദ്ധമായ സ്വഭാവം ഉള്ളവയാണ്. തുണികൊണ്ടുള്ള തിരിയ്ക്ക് ലോഹവുമായി ഒരു ബന്ധവുമില്ല. ഇവ രണ്ടുമായും എണ്ണയ്ക്കു ബന്ധമില്ല. എന്നാൽ പരസ്പരവിരുദ്ധങ്ങളായ ഇവ മൂന്നും ഒരുമിച്ച് നിൽക്കുവാൻ തയ്യാറായപ്പോൾ അത് ഇരുട്ടിനെ അകറ്റുന്ന വെളിച്ചത്തിന്റെ ജന്മകാരണമായി ഭവിച്ചു. ഇതുപോലെ നമ്മളുടെ ദേശം, സംസ്കാരം, ആശയങ്ങൾ എന്നിവയൊക്കെ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കാം. എന്നാൽ നിലവിളക്കിലേതെന്നപോലെ നാം ഒരുമിച്ച് നിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ ലോകത്തിനു വഴികാട്ടിയായ നന്മയുടെ വെളിച്ചമാകാൻ സാധിക്കും. ഭദ്രദീപപ്രകാശത്തിലെ 'ഭദ്ര' ശബ്ദം (ഭദ്ര ശബ്ദത്തിന് മംഗളം എന്നർത്ഥം) ഈ ഏകീഭാവത്തിന്റെ തത്ത്വപ്രകാശനത്തിന് അടിവരയിടുന്നു. ഒരുമയുടേയും, സദ്സങ്കല്പത്തിന്റേയും ജ്ഞാനപ്രകാശമാണ് ഒരോ നിലവിളക്കിലും തെളിഞ്ഞു നിൽക്കുന്നത്.

തുളസി

രശ്മി

ഭാരതത്തിലെല്ലായിടത്തും കാണുന്ന ഒരു ഔഷധ സസ്യമാണ് തുളസി. ഇതിനെ പരിശുദ്ധമായിക്കരുതി വീട്ടു മുറ്റത്തും, ക്ഷേത്രപരിസരത്തും നട്ടുവളർത്തി വരുന്നു. പുഷ്പ കർമ്മങ്ങൾക്കും, ക്ഷേത്രത്തിലെ ആരാധനകളിലും ഇതുപയോഗിക്കുന്നു. സംസ്കൃതത്തിൽ തുളസി എന്നതിന് സാമ്യമില്ലാത്തത് എന്നർത്ഥമുണ്ട്. തുളസിയോളം പരിശുദ്ധമായതും, ഗുണങ്ങളുള്ളതുമായ മറ്റൊരു ചെടിയില്ലെന്നാണ് ഇതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. തുളസി പുണ്യമായ ഒരു ചെടിയായി കരുതുന്നതിന്റെ പിന്നിൽ ഒരു പുരാണകഥയുണ്ട്.

പരസ്പരമുള്ള ഒരു കലഹത്തിന്റെ അവസാനം സരസ്വതീദേവി, ഭൂമിയിൽ ഒരു ചെടിയായി ജനിക്കട്ടെയെന്ന് ലക്ഷ്മീദേവിയെ ശപിച്ചു. മഹാവിഷ്ണു ലക്ഷ്മീദേവിയെ സമാധാനിപ്പിച്ച് ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞു- “നീ ഭൂമിയിൽ പോയി ധർമ്മജന്റെ പുത്രിയായി വളരുക. അവിടെ നീ ദൈവനിയോഗം നിമിത്തം മൂന്നു ലോകങ്ങളെയും പരിശുദ്ധമാക്കുന്ന ഒരു ചെടിയായിത്തീരും. ആ ചെടിക്ക് തുളസി എന്നു പേരുണ്ടാകും.” ലക്ഷ്മീദേവി ധർമ്മജന്റെ പുത്രിയായി ജനിക്കുകയും ശംഖചൂഡൻ എന്ന അസുരനെ വിവാഹം കഴിക്കുകയും ചെയ്തു. കാലങ്ങൾക്കുശേഷം ശാപമോക്ഷമായപ്പോൾ തുളസീദേവി ശരീരമുപേക്ഷിച്ച് വൈകുണ്ഡത്തിലേക്ക് പോയി. ദേവിയുടെശരീരം ‘ഗന്ധകി’ എന്ന പുണ്യനദിയായിത്തീരുകയും, തലമുടിയിഴകൾ തുളസിചെടിയായി തീരുകയും ചെയ്തു. ഈ വിശ്വാസത്താൽ തുളസിയുടെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും - ഇല, പൂവ്, കായ്, വേര്, തൊലി മുതലായവ - പുണ്യവസ്തുവായി കരുതപ്പെടുന്നു. അതിനാൽ തുളസിയുടെ വിറകുകൊണ്ട് ദഹിപ്പിച്ചാൽ ആത്മാവിന് മോക്ഷമുണ്ടാകുമെന്നും, വിഷ്ണുലോകത്ത് എത്തുമെന്നും ഹൈന്ദവർ വിശ്വസിക്കുന്നു.

1000-ബി.സി-യോടടുത്ത് രചിച്ച ‘ചരക സംഹിത’യിൽ മറ്റൊന്നിനോടും തുല്യമില്ലാത്തതായി തുളസിയെ പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്നു. സംസ്കൃതത്തിൽ ‘കൃഷ്ണപ്രിയ’ എന്നൊരു നാമവും ഇതിനുണ്ട്.

കൃഷ്ണതുളസി, സുരസാ, സുരഭി, ഭൃതൂല്നി, ബഹുമഞ്ജരി, ഗ്രാമ്യ എന്നീ പേരുകളിലും അറിയപ്പെടുന്ന തുളസിയുടെ ശാസ്ത്രനാമം ‘ഓസിമം സാങ്ടം’ (Ocimum sanctum) എന്നാണ്. Lamiales എന്ന സസ്യകുടുംബത്തിൽ പെട്ടതാണ്. ഇംഗ്ലീഷിൽ ഇതിനെ ഹോളിബേസിൽ (HoliBasil) എന്നു പറയുന്നു. തുളസി പ്രധാനമായും രണ്ടു തരമുണ്ട്. കൃഷ്ണതുളസിയും, രാമതുളസിയും. കൂടുതൽ ഔഷധ ഗുണമുള്ള കൃഷ്ണതുളസിക്ക് ഇരുണ്ടനിറവും, രാമതുളസിക്ക് പച്ചനിറവുമാണ്. ശാഖോപശാഖകളോടുകൂടി ഏതാണ്ട് മൂന്നടി പൊക്കംവരെ വളരുന്ന ഒരു സസ്യമാണ് തുളസി. ശാഖകളുടെ അറ്റത്ത് നീണ്ട ഇളംതണ്ടുകളുണ്ടാകും. ഇവയിലാണ് പൂവും വിത്തുകളുമുണ്ടാകുന്നത്. ഇല, പൂവ്, കായ്, വേര് തുടങ്ങി ചെടിയുടെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും ഔഷധത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിൽനിന്നു ലഭിക്കുന്ന

എണ്ണക്ക് ‘ബാസിൽ കാംഫർ’ എന്നാണ് പേര്. എണ്ണയിൽ estragole, linalool, cineole, eugenol, sabinene, myrcene, limonene തുടങ്ങിയവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വൈറ്റമിൻ ഏ, വൈറ്റമിൻ കെ, പാൻടോതെനികആസിഡ്(ബി 5), മഗ്നീഷ്യം, കാൽഷ്യം തുടങ്ങിയവയാലും നിരവധി പോഷകഘടകങ്ങളാലും സംപുഷ്ടമാണ് തുളസി. ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതിയെ ആസ്പദമാക്കി ഇതിനെ ആയുർവേദ ശാസ്ത്രത്തിൽ ജഠരാഹാരങ്ങളുടെ വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. എല്ലാ വർഷവും ഡിസംബർ 25 ന് ‘തുളസീപൂജ’ ദിവസമായി വൈഷ്ണവ വിശ്വാസികൾ ആചരിക്കുന്നുമുണ്ട്.

ദിവ്യഔഷധമായി കരുതുന്ന തുളസി നിരവധി അസുഖങ്ങൾക്കും സോപ്പ്, ഷാംപു എന്നിവയിലെ ചേരുവയായും ഉപയോഗിച്ചു കാണുന്നു.

തുളസി ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന

ചില അസുഖങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു:

ആസ്മ, ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്, ജലദോഷം, ചുമ, ഫ്ലൂ, സൈനൈറ്റിസ്, വരണ്ടതൊണ്ട, രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്റ്ററോൾ, തലവേദന, ചെവിവേദന, കണ്ണിന്റെ അസുഖങ്ങൾ, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, പ്രാണികളുടെ കടിയേൽക്കൽ, കോച്ചിവലിക്കൽ, ദഹനക്കേട്, വായ്പ്പുണ്ണ്, അൾസർ, ഛർദ്ദി, പ്രമേഹം, സന്ധിവേദന, വൃക്കയിലെ കല്ല്, മലേറിയ, ക്യാൻസർ.

ചില ഔഷധപ്രയോഗങ്ങൾ

- തുളസിയില അരച്ചെടുത്ത നീര് പരട്ടുന്നത് മുഖക്കുരുവിന് ശമനമുണ്ടാക്കും.
- പനിക്ക് തുളസിയില, ചുക്ക് എന്നിവ ചേർത്ത കാപ്പി കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

- രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവു കുറയ്ക്കാനും, കൃമിശമനത്തിനും തുളസിയിലനീര് തുടർച്ചയായി കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- തേൾ, ചിലന്തി, പാമ്പ് എന്നിവയാലുണ്ടാകുന്ന വിഷദാശനത്തിന്റെ ചികിത്സക്ക് തുളസിയിലയുടെ നീര് ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- തുളസിയിലയുടെ ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീര് ചെവിയിലൊഴിക്കുന്നത് ചെവിവേദന ശമിപ്പിക്കും.
- തുളസിയില കഷായംവെച്ച് തുടർച്ചയായി കവിൾകൊണ്ടാൽ വായ്നാറ്റം മാറിക്കിട്ടും.
- തുളസിയില ഇട്ട് തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം രണ്ട് തുളളിവിതം കണ്ണിലൊഴിച്ചാൽ ചെങ്കണ്ണിനെ ശമിപ്പിക്കും.
- മുക്കടപ്പും പീനസവും ശമിക്കാൻ തണലത്തിട്ട് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച തുളസിയില നാസികാചൂർണമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- ഒരു ടീസ്പൂൺ തുളസിയിലച്ചാറ് അൽപം തേനും കൂട്ടി രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും പതിവായി കഴിക്കുന്നത് മഞ്ഞപ്പിത്തം, വയറുകടി എന്നിവക്ക് പ്രതിവിധിയാണ്.
- കിടക്കുന്ന തലയിണക്കരുകിൽ, തുടർച്ചയായി കുറച്ചു ദിവസം, തുളസിയില വിതറിയശേഷം കിടന്നാൽ തലയിലെ പേൻശല്യം മാറിക്കിട്ടും.
- തുളസിയില നീര് ഒരു ടീസ്പൂൺ വീതം ദിവസവും രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും കഴിക്കുന്നത് മഞ്ഞപ്പിത്തം, വയറുകടി എന്നിവയ്ക്കു നല്ലതാണ്.
- തുളസിയില അരച്ചു പുരട്ടിയാൽ ചർമ്മരോഗങ്ങൾ ശമിക്കും.

- ഈ പട്ടിക അപൂർണ്ണമാണ്.

ജലുകാവചരണം

സുശ്രുത പഞ്ചകർമ്മ ആശുപത്രിയിൽ നടത്തുന്ന ചികിത്സാവിധികളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണ് ജലുകാവചരണം.

ജലുകാവചരണം അഥവാ ‘അട്ടയിടൽ’ ആയുർവേദത്തിലെ പഞ്ചകർമ്മങ്ങളിൽപ്പെട്ടതാണ്. സുശ്രുത സംഹിതയിൽ ഈ ചികിത്സാവിധിയെപ്പറ്റി വ്യക്തമായി പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. പഞ്ചകർമ്മങ്ങളിൽ രക്തമോക്ഷം സൂചിക്കപ്പെടുന്ന ഭാഗത്ത്, ഒരു പ്രധാന ചികിത്സാരീതിയായി ഇത് പരാമർശിക്കപ്പെടുന്നു.

ശുദ്ധമായ രക്തത്തെ ആധാരമാക്കിയാണ് ശരീരത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പ്. അപഥ്യമായ ആഹാരവിഹാരങ്ങൾ കൊണ്ട് രക്തം ദുഷിക്കുന്നു. ഈ അശുദ്ധരക്തം ആരോഗ്യഹാനിക്കും വിവിധതരം രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. രക്തദുഷ്ടികൊണ്ട് കൃഷ്ണം, വിസർപ്പം, ഗുൽമം, അർശസ്സ്, ഭ്രോന്ദരം, രക്തവാതം, രക്തപിത്തം, ശിരോരോഗം, നേത്രരോഗം മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

രക്തം (സ്രവിപ്പിച്ചു കളയുന്നതുകൊണ്ട് രോഗത്തിന്റെ കാഠിന്യം കുറയുകയും, ദോഷദുഷ്ടി കുറവാണെങ്കിൽ രോഗം ശമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. രക്ത

മോക്ഷംകൊണ്ട് ചികിത്സിക്കേണ്ടതായ രോഗം മറ്റൊരു ചികിത്സകൊണ്ടും മാറുന്നതല്ല. ബാലന്ധർ, വൃദ്ധന്മാർ, സ്ത്രീകൾ, ദുർബലന്മാർ എന്നിവർക്ക് ക്ലേശം കൂടാതെ രക്തം (സ്രവിപ്പിക്കുവാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാണ് ജലുകാവചരണം.

അട്ടകൾ വിഷമുള്ളവയും വിഷമില്ലാത്തവയുമുണ്ട്. നിർവിഷങ്ങളായ അട്ടകളാണ് അട്ടയിടലിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ശുദ്ധജലത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന അട്ടകൾ പൊതുവേ വിഷമില്ലാത്തവയാണ്. രക്തമോക്ഷം ചെയ്യുന്നതിനുമുൻപ് രക്തചംക്രമണം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്ന പൂർവകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അട്ടയെ കടിപ്പിക്കേണ്ടതായ ഭാഗം വൃത്തിയാക്കുക എന്നത് പ്രധാനമാണ്. അട്ടയെ കടിപ്പിക്കേണ്ട ഭാഗങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ മർമ്മങ്ങൾ, അസ്ഥിസന്ധികൾ എന്നീ ഭാഗങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

ചിലതരം വാതരോഗങ്ങൾ (Arthritis), മുട്ടുവേദന (knee joint pain), കണങ്കാൽ, ഉപ്പുറ്റിവേദന, ത്വകരോഗങ്ങൾ, സിരാഗ്രന്ധി (varicose vein), അക്ഷിരോഗം (eye diseases), ശിരോരോഗം മുതലായവയിൽ ജലുകാവചരണം ഫലപ്രദമായിക്കാണുന്നു.

ആയുർവേദവും പഞ്ചകർമ്മചികിത്സയും

ഡോ: അനന്തരാമശർമ്മ പി.വി., എം.ഡി., പഞ്ചകർമ്മം, പിഎച്ച്ഡി പ്രൊഫസർ, പഞ്ചകർമ്മ വിഭാഗം, അമൃത സ്കൂൾ ഓഫ് ആയുർവേദ, വള്ളിക്കാവ്, കരുനാഗപ്പള്ളി

ആയുർവേദം എന്നു കേൾക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ആദ്യമെത്തുന്ന വാക്കാണ് 'പഞ്ചകർമ്മം' എന്നത്. ആയുർവേദത്തിന് പ്രസക്തിയും പ്രചാരവും ഏറിവരുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിലും വളരെയധികം തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ട ഒരു പദമാണ് പഞ്ചകർമ്മം. പഞ്ചകർമ്മങ്ങൾ എന്നാൽ എണ്ണതേച്ചുള്ള തടവൽ, പിഴിച്ചിൽ മുതലായ ചികിത്സാരീതികളാണ് എന്നാണ് ഏവർക്കും പൊതുവായുള്ള ധാരണ. എന്നാൽ വാസ്തവം ഇതല്ല.

എന്താണ് പഞ്ചകർമ്മങ്ങൾ

ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടിയിരിക്കുന്ന ദോഷങ്ങളെ ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ പുറംതള്ളുന്നതിനുള്ള അഞ്ചു വ്യത്യസ്തമായ ചികിത്സാരീതികളാണ് പഞ്ചകർമ്മങ്ങൾ. വമനം, വിരോചനം, നിരൂഹവസ്തി, സ്നേഹവസ്തി, നസ്യം എന്നിവയാണ് അവ. ഇതോടൊപ്പം രക്തത്തിലുണ്ടാകുന്ന ദുഷ്ടിയെ പുറംതള്ളുന്നതിനായി രക്തമോക്ഷം എന്ന ചികിത്സാക്രമവും ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

വമനം

ശരീരത്തിൽ കഫം വർദ്ധിച്ചുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്ക് പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ചികിത്സാരീതിയാണ് വമനം. വമനം എന്നാൽ ഛർദ്ദിയെന്നാണ് അർത്ഥം. ശാസ്ത്രീയമായി തയ്യാറാക്കിയ ഔഷധങ്ങൾ കഴിപ്പിച്ച് തികച്ചും ശാസ്ത്രീയമായി, യാതൊരു അപായവമില്ലാതെ രോഗിയെ ഛർദ്ദിപ്പിക്കുകയെന്നതാണ് വമനംകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. മലങ്കാരക്ക, വയമ്പ്, ഇരട്ടിമധുരം, തേൻ, ഇന്ത്യപ്പ എന്നിവ പ്രത്യേക അനുപാതത്തിൽ ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന ഔഷധമാണ് ഇതിനുപയോഗിക്കുന്നത്. കഫം വർദ്ധിച്ചുണ്ടാകുന്ന പലതരത്തിലുള്ള ശ്വാസംമുട്ടൽ, ത്വക്രോഗങ്ങൾ, മാനസികരോഗങ്ങൾ എന്നിവക്ക് വമനം വളരെ ഫലവത്തായ ഒരുചികിത്സാരീതിയാണ്.

വിരോചനം

ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ ശരീരത്തെ തയ്യാറാക്കിയതിനുശേഷം രോഗാനുസാരമായ ഔഷധങ്ങൾ കഴിപ്പിച്ച് വയറിളക്കുന്നതിനെയാണ് വിരോചനം എന്നു പറയുന്നത്. ഇത് പിത്തം ബാധിച്ചുണ്ടാകുന്ന പലതരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾക്കും വളരെ ഫലവത്തായ ഒരു ചികിത്സാരീതിയാണ്. വിവിധ ത്വക്രോഗങ്ങൾ, വാതസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, ദഹനസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ എന്നിവക്കും വിരോചനം വളരെ ഗുണപ്രദമാണ്.

വസ്തിചികിത്സ

ഔഷധങ്ങളെ മലദാർത്തിലൂടെ ശരീരത്തിലേക്ക് കടത്തിവിടുന്ന ചികിത്സയാണ് വസ്തി. ഇത് പ്രധാനമായും രണ്ടു തരത്തിലാണുള്ളത്. നിരൂഹവസ്തി അഥവാ കഷായവസ്തിയും, സ്നേഹവസ്തി അഥവാ തൈലവസ്തിയും. കഷായവസ്തിയിൽ കഷായവും മറ്റു ദ്രവങ്ങളുംചേർത്തു തയ്യാറാക്കിയ പ്രത്യേക ഔഷധം ഗുദമാർഗ്ഗത്തിൽക്കൂടി ഉള്ളിൽ കടത്തുമ്പോൾ, സ്നേഹവസ്തിയിൽ പച്ചമരുന്നുകൾ ചേർത്തു കാച്ചിയ എണ്ണയോ, നെയ്യോ നിശ്ചിത അളവിൽ മുൻപറഞ്ഞ രീതിയിൽ നൽകുന്നു.

വാതസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, നാഡീസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, ദഹനസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, പലതരത്തിലുള്ള നടുവേദനകൾ, മറ്റു വിവിധങ്ങളായ വേദനകൾ എന്നിവക്കെല്ലാം വമനം വളരെ ഫലവത്തായ ഒരു ചികിത്സാരീതിയാണ്. രോഗങ്ങളുടെ അവസ്ഥാവിശേഷങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് മൂന്നുനിലധികം കഷായവസ്തികളും അത്രതന്നെ സ്നേഹവസ്തികളും ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പരാമർശിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്.

നസ്യം

ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ ചാറുകളും, ഔഷധസസ്യങ്ങളാൽ തയ്യാറാക്കപ്പെട്ട എണ്ണകൾ, ചൂർണ്ണങ്ങൾ എന്നിവ രോഗിയുടെ മൂക്കിലേക്ക് ഒഴിക്കുന്നതിനെയാണ് നസ്യം എന്ന പേരിൽ വിവക്ഷിക്കുന്നത്. നാസ എന്ന സംസ്കൃതപദത്തിന് മൂക്ക് എന്നാണ് അർത്ഥം. 'മൂക്കിലൂടെ നൽകുന്നത്' എന്ന അർത്ഥത്തിൽ നസ്യം എന്നു പറയുന്നു. കഴുത്തിനു മുകളിലേക്കുള്ള അവയവങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന വാത, പിത്ത, കഫം സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്ക് നസ്യം ഒരു ഉത്തമ പ്രതിവിധിയാണ്. വിവിധതരം തലവേദനകൾ, ഇ.എൻ.ടി സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, സർവൈക്കൽ സ്പോണ്ടിലൈറ്റിസ്, കാഴ്ചസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, എന്നിവക്കെല്ലാം നസ്യം എന്ന ചികിത്സാരീതി ഫലപ്രദമാണ്.

രക്തമോക്ഷം

ശരീരത്തിൽ രക്തത്തിലുണ്ടാകുന്ന ദുഷ്ടി പലതരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമായേക്കാം. വാത പിത്ത കഫങ്ങളാൽ രക്തത്തിലുണ്ടാകുന്ന ദുഷ്ടിയെ ശരീരത്തിൽനിന്നും പുറത്തുകളയുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗമാണ് രക്തമോക്ഷം. പലതരത്തിലുള്ള ത്വക്രോഗ



ങ്ങൾ, പഴയ വ്രണങ്ങൾ, ശരീരത്തിൽ അതു നിമിത്തമായുണ്ടാകുന്ന വേദനകൾ എന്നിവക്കെല്ലാം രക്തമോക്ഷം ഒരു നല്ല ചികിത്സയാണ്. രക്തമോക്ഷം പല രീതിയിൽ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. നിർവിഷമായ ശുദ്ധജലത്തിൽ വളരുന്ന കുളയട്ടയെ കടിപ്പിച്ച് ശരീരത്തിൽ നിന്നും ദുഷിച്ച രക്തത്തെ പുറത്തുകളയുന്ന രീതിയും, ശരീരത്തിലെ രക്തക്കുഴലുകളിൽ ചെറിയ മുറിവുണ്ടാക്കി രക്തത്തെ പുറത്തുകളയുന്ന രീതിയും, ശരീരത്തിൽ സൂചി അല്ലെങ്കിൽ അതുപോലെയുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് മുറിവുകളുണ്ടാക്കി രക്തത്തെ പുറത്തുകളയുന്ന രീതിയും ഇതിൽ ചിലതു മാത്രമാണ്.

തയ്യാറെടുപ്പുകൾ

ഏതൊരു പഞ്ചകർമ്മചികിത്സ ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപും ചില തയ്യാറെടുപ്പുകൾ നടത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ശരീരത്തിൽ നിന്നും ദോഷങ്ങളെ ശുദ്ധിച്ചെടുക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ശരീരത്തെ പ്രത്യേകരീതിയിൽ പരുവപ്പെടുത്തിയെടുക്കുന്നു. ഇതിനെ പൂർവകർമ്മങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. ഇതിലേക്കായി സ്നേഹപാനം അതായത് ഔഷധസിദ്ധമായ നെയ്യ് നിശ്ചിത അളവിൽ നിശ്ചിത ദിവസത്തേക്ക് രോഗിയെക്കൊണ്ട് കഴിപ്പിക്കുക, ശരീരത്തിൽ എണ്ണതേച്ച് തടവുക, ശരീരം വിയർപ്പിക്കുക, ദഹനസഹായമായ ഔഷധങ്ങൾ നൽകുക മുതലായവ ആവശ്യം അനുസരിച്ച് അവലംബിച്ചുവരുന്ന പൂർവകർമ്മങ്ങളാണ്. അതുപോലെതന്നെ പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സകൾക്കുശേഷം രോഗിയുടെ ദഹനശക്തിയും, ശാരീരികബലവും പുനഃസ്ഥാപിക്കുന്നതിനായി പ്രത്യേക ആഹാരവിധികളും, ചര്യകളും നിശ്ചയിക്കുന്നു. ഇതിനെ 'നല്ലരിക്ക' അഥവാ 'നല്ലിരിക്ക' എന്നു പറയുന്നു.

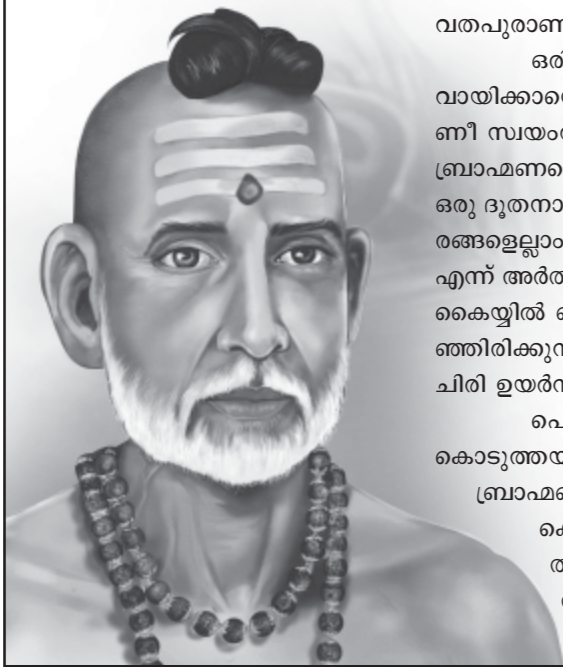
ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് പഞ്ചകർമ്മങ്ങൾ ഫലപ്രദമാണോ ?

പഞ്ചകർമ്മങ്ങൾ രോഗികൾക്കുമാത്രം ചെയ്യാൻ വിധിക്കപ്പെട്ട ചികിത്സാരീതികൾ അല്ല. ആരോഗ്യവാനായ ഒരു വ്യക്തിക്ക് രോഗം വരാതിരിക്കുന്നതിനും പഞ്ചകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. കാലാവസ്ഥയുടെ സ്വഭാവമനുസരിച്ച് ആറ് ഋതുക്കളായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓരോ ഋതുക്കളുടെയും സ്വഭാവമനുസരിച്ച് ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന ദോഷദുഷ്ടിയിൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ അഞ്ച് കർമ്മങ്ങളിൽ ഉചിതമായതിനെ അവലംബിക്കാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് ഫെബ്രുവരി-മാർച്ച് മാസങ്ങളിൽ കേരളത്തിൽ വസന്തഋതു ആണ്. വസന്തത്തിൽ പ്രധാനമായും കഫത്തിന് ദുഷ്ടി സംഭവിക്കുന്നു. ആയതിനാൽ വസന്തകാലത്തിൽ കഫംകൊണ്ട് ഉണ്ടാകാവുന്ന രോഗങ്ങളെ തടയുന്നതിനുവേണ്ടി കഫത്തെ പറംതള്ളുന്ന 'വമനം' എന്ന ചികിത്സ രോഗികൾക്കും അല്ലാത്തവർക്കും അവലംബിക്കാവുന്ന ഒന്നാണ്.

അനുബന്ധചികിത്സകൾ

പഞ്ചകർമ്മങ്ങൾക്കനുബന്ധമായി ചെയ്തുവരുന്ന ചികിത്സകളാണ് ഉഴിച്ചിൽ, പിഴിച്ചിൽ, നവരക്കിഴി, ഇലക്കിഴി, ശിരോധാര, വിവിധതരം കിഴികൾ, തലപൊതിച്ചിൽ മുതലായവ. ഇവയെ പ്രധാനമായും ശരീരത്തിന് പുറത്തുപയോഗിക്കുന്നവ എന്ന അർത്ഥത്തിൽ 'ബഹി:പരിമാർജന' ചികിത്സ എന്നു പറയുന്നു. പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സകൾ പൂർണ്ണമായും ഒരു ശാസ്ത്രനിഷ്ണാതനായ ചികിത്സകന്റെ മേൽനോട്ടത്തിൽമാത്രം ചെയ്യേണ്ട വളരെ ഗൗരവമേറിയ പ്രത്യക്ഷഫല ദർശനങ്ങളായ ചികിത്സാരീതികളാണ്.

പുന്താനം നമ്പൂതിരി



ഭക്തകവിയായിരുന്ന പുന്താനം നമ്പൂതിരിക്ക് സാമാന്യമായ ലോക വിവരം ഉണ്ടായിരുന്നുവെന്നല്ലാതെ വലിയ പണ്ഡിതനെന്നുമായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ അദ്ദേഹം ക്ഷേത്രത്തിൽ വിദ്യാന്മാർ നടത്തിയിരുന്ന ഭാഗവത പാരായണങ്ങളെല്ലാം സശ്രദ്ധം ഭക്തിപൂർണ്ണരും കേട്ടിരിക്കുമായിരുന്നു. ഭാഗവതപുരാണത്തിന്റെ ഏതു ഭാഗവും അദ്ദേഹത്തിന് ഹൃദിസ്ഥമായിരുന്നു.

ഒരിക്കൽ ഒരു പണ്ഡിതൻ ഗുരുവായൂർ ക്ഷേത്രത്തിൽ ഭാഗവതം വായിക്കാനെത്തുകയും, പുന്താനം അർത്ഥം പറയുവാനും തുടങ്ങി. രുശിണി സ്വയംവരമായിരുന്നു വിഷയം. സദസ്സ് നിറഞ്ഞിരുന്നു. രുശിണി ഒരു ബ്രാഹ്മണനെ വിളിച്ച്, വിവരങ്ങളെല്ലാം ശ്രീകൃഷ്ണനെ അറിയിക്കുവാൻ, ഒരു ദൂതനായി അയച്ചുവെന്ന ഭാഗം വന്നപ്പോൾ പുന്താനം, രുശിണി വിവരങ്ങളെല്ലാം പറഞ്ഞ് ബ്രാഹ്മണന്റെ കൈയ്യിൽ ഒരേഴുത്തും കൊടുത്തയച്ചു എന്ന് അർത്ഥം പറഞ്ഞു. ഇതുകേട്ടിരുന്ന ഒരു നമ്പൂതിരി പുന്താനത്തിനോട് കൈയ്യിൽ ഒരേഴുത്തും കൊടുത്തയച്ചു എന്ന് ഏതു ശ്ലോകത്തിലാണ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് എന്നു ചോദിച്ചു. പുന്താനത്തിന് ഉത്തരംമുട്ടി. സദസ്സിൽ ചിരി ഉയർന്നു.

പെട്ടെന്ന് ശീകോവിലിൽ നിന്നും ഒരശരീരികേട്ടു. “എഴുത്തു കൊടുത്തയച്ചില്ല എന്ന് ഏതു ശ്ലോകത്തിലാണ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്? ആ ബ്രാഹ്മണൻ എന്തേയടുത്ത് വന്നപ്പോൾ രുശിണിയുടെ ഒരു കത്തുകൂടി കൊണ്ടുവന്നിരുന്നു.” ശ്ലോതാക്കൾ മുഴുവനും അത്ഭുതപുളകി തരാവുകയും ഭക്തി, പാണ്ഡിത്യത്തേക്കാൾ ഭഗവാൻ പ്രിയപ്പെട്ട താണെന്നും ഭക്തരക്ഷകനായി ഏതു വിഷമഘട്ടത്തിലും സാന്നിദ്ധ്യം ഉണ്ടാകുമെന്നും വെളിപ്പെട്ടു.

അരുത്

- ഒരിക്കൽ അസുഖത്തിന് ഡോക്ടർ നൽകിയ കുറിപ്പുപയോഗിച്ച്, വീണ്ടും ആ അസുഖം വരുകയാണെങ്കിൽ മരുന്നു വാങ്ങാതിരിക്കുക. മറ്റേതെങ്കിലും അസുഖമാണെങ്കിലും അതേ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചുവെന്നിരിക്കും. സ്വയംചികിത്സ അപകടം വരുത്തിയേക്കാം.
- സംഭരണശേഷിയിൽ കൂടുതൽ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ഫ്രിഡ്ജിൽ വയ്ക്കരുത്. അകത്ത് വായുസഞ്ചാരത്തിനു സൗകര്യമുണ്ടായിരിക്കണം.
- നോൺസ്റ്റീക്ക് പാത്രങ്ങൾ പാചകം ചെയ്യാനുപയോഗിക്കുമ്പോൾ, ഇളക്കാൻ സ്റ്റീൽസ്പൂണുകൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. അവ പാത്രത്തിൽ പോറലുണ്ടാക്കുകയും, ടഫ്ലോൺ ആവരണം ഇളകാനുള്ള സാഹചര്യമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും.
- ടോയ്ലറ്റിൽ പോയിരുന്ന്, പത്രംവായിച്ച്, ആവശ്യം കഴിഞ്ഞാലും, കൂടുതൽ സമയം അവിടെത്തന്നെ ചിലവഴിക്കുന്ന ശീലം പലർക്കുമുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ ശീലം നല്ലതല്ല. ശോധനയ്ക്കു തോന്നുമ്പോൾ മാത്രം പോവുക. ബലം പ്രയോഗിച്ച് മലവിസർജനം നടത്തുന്നത് ഹെമറോയിഡ് പോലുള്ള രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകും.
- ഷാംപു ഒരിക്കലും മുടിയിലേക്ക് നേരിട്ട് ഒഴിക്കരുത്. ആദ്യം മുടി അല്പം വെള്ളംകൊണ്ടു നനച്ചു

ശേഷം, ഉള്ളുകൈയ്യിൽ അല്പം ഷാംപു ഒഴിച്ച് തിരുമ്മി തലയിൽ പിടിപ്പിക്കുക. കൈത്തലവും, വിരലുകളുംകൊണ്ട് നന്നായി തല തിരുമ്മുക. മുടിയിലെ ഷാംപുവിന്റെ അംശംമുഴുവനും പോകുന്നതുവരെ നന്നായി കഴുകുക.

- ചെമ്പ്, പിച്ച്, ഇരുമ്പ് പാത്രങ്ങളിൽ അച്ചാറിട്ട് സൂക്ഷിക്കരുത്. ഉപ്പും വിനാഗിരിയും ഇവയുമായി രാസപ്രവർത്തനമുണ്ടാകാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. ഗ്ലാസ്സ്, സിറാമിക് പാത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നന്ന്.
- വെറുംവയറ്റിൽ ആപ്പിൾ കഴിക്കരുത്. ദഹനക്കേടിനു കാരണമാകും.
- നെഞ്ചെരിച്ചിൽ ഉള്ളപ്പോൾ ചിപ്സ്, വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ആഹാരസാധനങ്ങൾ, ചോക്ളേറ്റ് എന്നിവ കഴിക്കാതിരിക്കുക.
- കണ്ണിൽ കരടുപോയാൽ തിരുമ്മുകയോ, മറ്റുള്ളവരെക്കൊണ്ട് കണ്ണിൽ ഊതിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. അണുബാധയുണ്ടാകാം. ശുദ്ധജലംകൊണ്ട് കണ്ണുകഴുകുക.
- വൈദ്യുതിയില്ലാതെ ഒരു ദിവസത്തിലേറെ ഫ്രിഡ്ജ് പ്രവർത്തിക്കാതിരുന്നാൽ അതിലിരുന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.

സുശ്രുത ചാരിറ്റബിൾ മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റ് വാർത്തകൾ

ഓണാഘോഷം - 2019



സുശ്രുത സ്ഥാപനങ്ങളിലെ ജീവനക്കാരുടെയും, കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും, നഴ്സിംഗ് വിദ്യാർത്ഥികളുടെയും സംയുക്തമായി സെപ്തംബർ 3 മുതൽ 5 വരെ വിവിധ മത്സരങ്ങളോടും കലാപരിപാടികളോടുംകൂടി 2019-ലെ ഓണാഘോഷം വിപുലമായി ആഘോഷിക്കുകയുണ്ടായി. മത്സരങ്ങളിലെ പ്രധാന ഇനങ്ങൾ അത്തപ്പുവിടൽ മത്സരവും, കിസ്സ് മത്സരവുമായിരുന്നു. ഡോ. രൂപശ്രീ, ഡോ. അശ്വിനി, ഡോ. അദീപ് എന്നിവർ ചേർന്നു സംഘടിപ്പിച്ച കിസ്സ് മത്സരം വിജ്ഞാനപ്രദവും രസകരവും കാണികളുടെ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ പിടിച്ചു പറ്റിയതുമായിരുന്നു.

വിവിധതരം പൂക്കളാൽ വിശാലമായി ഒരുക്കിയ

അത്തപ്പുക്കളും നയനാനുകരവും, കണ്ണുകൾക്ക് കുളിർമയേകുന്നതുമായിരുന്നു. ശ്രീമതി ജയകുമാരിയുടെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ടീമിന് ഒന്നാം സമ്മാനവും, ശ്രീ. ശ്രീകൃട്ടന്റെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ടീമിന് രണ്ടാം സമ്മാനവും ലഭിക്കുകയുണ്ടായി.

സെപ്തംബർ 5 ന് നടന്ന സമാപനച്ചടങ്ങിൽ ശ്രീ. കെ. ഗംഗാധരൻനായർ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിക്കുകയും, മത്സരവിജയികൾക്ക് സമ്മാനദാനം നിർവഹിക്കുകയും ചെയ്തു. ഡോ. ശ്രീജാകൃഷ്ണ, ശ്രീ. എൻ.ബി. ശശികുമാർ എന്നിവർ ആശംസാപ്രസംഗം നടത്തി. വിവിധ കലാപരിപാടികളോടുകൂടി ഈ വർഷത്തെ ആഘോഷങ്ങൾക്ക് തിരശ്ശീല വീണു.



വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് വിതരണവും അവാർഡ്ദാനവും

സുശ്രുത അഡ്വാൻസ്ഡ് ആയുർവേദ നഴ്സിംഗ് സ്കൂളിലെ 2018-'19 അധ്യയന വർഷത്തിലെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് വിതരണവും കൂടുതൽ മാർക്കുവാങ്ങിയ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുള്ള അവാർഡ്ദാനവും 27-07-2019 ശനിയാഴ്ച ഡോ. കെ.കെ. നായർ മെമ്മോറിയൽ ഹാളിൽ വെച്ച് നടന്നു. പ്രസ്തുത പരിപാടിയിൽ ഡോ. ഉത്തംഷാ, ഡോ. അമൽ ശ്രീജേഷ് എന്നിവർ മുഖ്യാതിഥികളായിരുന്നു.

സുശ്രുത ചാരിറ്റബിൾ മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റിന്റെ പ്രഥമ സത്സംഗവേദി 'തപോവനം'

സുശ്രുത ചാരിറ്റബിൾ മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റിന്റെ പ്രഥമ സത്സംഗവേദി 'തപോവനം' 2019 ആഗസ്റ്റ് 11 ന് സംഘടിപ്പിച്ചു. പ്രസ്തുത പരിപാടി തൃപ്പൂണിത്തുറ ഗവ. സംസ്കൃത കോളേജിലെ പ്രൊഫസറായ ഡോ. ഈശ്വരൻ നമ്പൂതിരി അവർകൾ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുകയും ഭാരത സംസ്കൃതിയും ആയുർവേദവും

എന്ന വിഷയത്തിൽ മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തുകയും ചെയ്തു. ശ്രീ. ഗംഗാധരൻനായർ അദ്ധ്യക്ഷനായ പ്രസ്തുത യോഗത്തിൽ ഡോ. ശ്രീജാകൃഷ്ണ (ചെയർ പേഴ്സൺ), ഡോ. കൃഷ്ണകുമാർ (സെക്രട്ടറി), ശ്രീ. രാജേന്ദ്രൻ (മാനേജർ) എന്നിവർ സന്നിഹിതരായിരുന്നു.



സത്സംഗവേദി തപോവനം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തുകൊണ്ട് ഡോ. ഈശ്വരൻ നമ്പൂതിരി (പ്രൊഫസർ, ഗവ. സംസ്കൃത കോളേജ്, തൃപ്പൂണിത്തുറ) സംസാരിക്കുന്നു.

ഓസോൺ ദിന എക്സിബിഷൻ

ഓസോൺ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് സുശ്രുത ചാരിറ്റബിൾ മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റും ഓലത്താനി വികൃതി വൊക്കേഷണൽ ഹയർ സെക്കറി സ്കൂൾ എൻ.എസ്.എസ്. യൂണിറ്റും സംയുക്തമായി സംഘടിപ്പിച്ച എക്സിബിഷൻ സ്കൂൾ ആഡിറ്റോറിയത്തിൽ ബഹുമാനപ്പെട്ട നെയ്യാറ്റിൻകര മുനിസിപ്പൽ വൈസ്ചെയർമാൻ ശ്രീ. ഷിബു ഉദ്ഘാടനം

ചെയ്തു. സ്കൂൾ പി.റ്റി.എ. പ്രസിഡന്റ് ശ്രീ. പ്രേംലാൽ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ച പ്രസ്തുത യോഗത്തിൽ സ്കൂൾ പ്രിൻസിപ്പാൾ ശ്രീ. ജ്യോതികുമാർ, സുശ്രുത ചാരിറ്റബിൾ മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റ് ഭാരവാഹികളായ ഡോ. ശ്രീജാകൃഷ്ണ, ഡോ. കൃഷ്ണകുമാർ, ശ്രീ. ഗംഗാധരൻനായർ, ശ്രീ. എൻ. ബി. ശശികുമാർ എന്നിവർ സന്നിഹിതരായിരുന്നു.



മറ്റു വാർത്തകൾ ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ

- സുശ്രുത ചാരിറ്റബിൾ മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ കർക്കിടകം 1 ന് കാട്ടക്കട സുശ്രുത പഞ്ചകർമ്മ ഹോസ്പിറ്റൽ അങ്കണത്തിൽ വച്ച് സൗജന്യ ഔഷധകിറ്റ് വിതരണം നടത്തി.
- സുശ്രുത ചാരിറ്റബിൾ മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റും ഭാരത് സ്കൂൾ ആന്റ് ഗെയിംസ് ക്ലബ്ബിനുമായി സ്കൂൾ യൂണിറ്റും സംയുക്തമായി പ്രളയ ദുരിതാശ്വാസസഹായ സമാഹരണം സംഘടിപ്പിച്ചു.
- സുശ്രുത ചാരിറ്റബിൾ മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ക്യാൻസർ ബാധിതനായ കാട്ടാക്കട സ്വദേശി ശ്രീ. ബിജുവിന് സഹായം നൽകി.

പ്രവേശനോത്സവം

സുശ്രുത ചാരിറ്റബിൾ മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റിന്റെ കീഴിൽ പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്ന സുശ്രുത അഡ്വാൻസ്ഡ് ആയുർവേദ നഴ്സിംഗ് സ്കൂളിന്റെ 2019-20 അദ്ധ്യയന വർഷത്തിലെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പ്രവേശനോത്സവം 2019 ജൂലൈ 1 ന്

സംഘടിപ്പിച്ചു. ശ്രീ. ഗംഗാധരൻനായർ അവർകൾ അദ്ധ്യക്ഷനായ പ്രസ്തുത യോഗം ഡോ. ഉത്തംഷാ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഡോ. കൃഷ്ണകുമാർ, ഡോ. ശ്രീജ കൃഷ്ണ എന്നിവർ മുഖ്യാതിഥികൾ ആയിരുന്നു.



ഭൂമി നിനക്കായ്

പ്രകൃതി സൗഹൃദ ശാസ്ത്രമേള

സന്ധ്യാധർ ജി.കെ.

എൻ.എസ്.എസ്. പ്രോജക്ട് ഓഫീസർ, വി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. ഓലത്താനി.

യുഗയുഗാന്തരങ്ങളായി രൂപാന്തരം പ്രാപിച്ച നമ്മൾ അനുഭവിച്ചുവരുന്ന ഈ മനോഹര പ്രകൃതിയും ഈ ഭൂമിയും അടുത്ത തലമുറകൾക്ക് പകർന്നുനൽകാൻ നമ്മൾ ബാധ്യസ്ഥരല്ലേ? പ്രകൃതിസംരക്ഷണം, ജൈവ വൈവിധ്യസംരക്ഷണം ഇവയൊക്കെപ്പറ്റി തീവ്രമായി ചിന്തിക്കേണ്ടത് ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യമായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഓസോൺ ദിനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സുശ്രുത ആയുർവേദ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ്, വിക്ടറി വൊക്കേഷണൽ ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂളുമായി സഹകരിച്ച് ഓഗസ്റ്റ് 24 ന് വിപുലമായ രീതിയിൽ ഒരു ഇന്റർസ്കൂൾ പ്രകൃതിസൗഹൃദ ശാസ്ത്രമേള സംഘടിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി.

ശാസ്ത്രത്തിലെ സർഗ്ഗാത്മകതയും പുതുമയും പ്രകൃതിക്ക് ഇണങ്ങുന്ന വിധത്തിൽ പല രൂപങ്ങളും, മാതൃകകളും പ്രദർശിപ്പിക്കുവാനുള്ള ഒരു വേദിയായിരുന്നു മേള.

ലോവർ പ്രൈമറിതലം മുതൽ പന്ത്രണ്ടാം ക്ലാസ് വരെയുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി പ്രകൃതിക്ക് ഇണങ്ങുന്ന വിധത്തിൽ. ശാസ്ത്രീയസ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക മേഖലയിലെ അവരുടെ നൂതനമായ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഒരു സവിശേഷ അവസരം തന്നെയായിരുന്നു മേള. യുവശാസ്ത്രജ്ഞർക്ക് അവരുടെ സ്വാഭാവിക ജിജ്ഞാസ പിന്തുടരാനും സർഗ്ഗാത്മകതയ്ക്കുള്ള ദാഹം ശമിപ്പിക്കാനും ഈ വേദി സഹായകമായി.

വിക്ടറി വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. പ്രിൻസിപ്പാൾ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ച മേളയുടെ ഉദ്ഘാടന സമ്മേളനം നെയ്യാറ്റിൻകര മുൻസിപ്പൽ വൈസ്ചെയർമാൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. കേരള ശാസ്ത്രസാഹിത്യ പരിഷത്തിന്റെ മേഖല പ്രസിഡന്റ് ശ്രീ. വിജയകുമാർ സന്നിഹിതനായിരുന്നു.

സ്റ്റിൽമോഡൽ, വർക്കിംഗ് മോഡൽ, പ്രോജക്ട്, കളക്ഷൻ എന്നീ ഇനങ്ങളിൽ മത്സരങ്ങൾ നടന്നു. ഏകദേശം 150 -ഓളം മാതൃകകൾ മത്സരത്തിന് പ്രദർശിപ്പിച്ചിരുന്നു. ഭൂമിയെ സുരക്ഷിതവും ഭദ്രവുമായ ഒരു ആവാസകേന്ദ്രമായി നിലനിർത്തുകയും സുഖദവും ശീതളവുമായ ഒരു ഹരിതകേന്ദ്രമായി അടുത്ത തലമുറയ്ക്ക് കൈമാറുകയും ചെയ്യേണ്ടത് ആവശ്യമാണ് എന്ന സന്ദേശം നൽകുന്നതായിരുന്നു മിക്ക പ്രദർശന വസ്തുക്കളും. ശാസ്ത്രമേഖലയിലും അദ്ധ്യാപന മേഖലയിലും പ്രശസ്തരായവർ വിധികർത്താക്കളായിരുന്നു.

നിസ്സാരമായ ചെലവിൽ നിർമ്മിക്കാവുന്ന വാക്വം ക്ലീനറും, ആവിമൂലം കാറ്റാടി പ്രവർത്തിപ്പിച്ചുള്ള വൈദ്യുതി ഉൽപ്പാദനത്തിന്റെ പ്രവർത്തന മാതൃകയും കാണികളുടേയും, വിധികർത്താക്കളുടേയും പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ പിടിച്ചുപറ്റി. വിശാലമായ രീതിയിൽ നിർമ്മിച്ച് പ്രദർശിപ്പിച്ച ബയോഡൈവേഴ്സിറ്റി പാർക്കും മുക്തകണ്ഠപ്രശംസ നേടി. വിജയികൾക്ക് അഖിലലോക ഓസോൺ ദിവസമായ സെപ്തംബർ 16-ാം തീയതി സമ്മാനം നൽകാൻ തീരുമാനിച്ചാണ് ഒരു ദിവസത്തെ മേള അവസാനിച്ചത്.

നമ്മുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയിലെ കണ്ണികൾ മുറിയാതെ നാം സംരക്ഷിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നുവെന്നും മനുഷ്യരും പ്രകൃതിയും ജന്തുക്കളും സസ്യങ്ങളും അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഓരോ ഘടകവും അതിലെ കണ്ണികളാണ് എന്നും ഈ പ്രദർശനം ഉത്ബോധിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി.

ഇങ്ങിനെയാരു പ്രകൃതിസൗഹൃദമേളയും പ്രദർശനമത്സരവും സംഘടിപ്പിക്കുവാൻ മുൻകൈയെടുത്ത സുശ്രുത ആയുർവേദ ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റ് എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും അഭിനന്ദനമർഹിക്കുന്നു.



CERVICAL SPONDYLOSIS എന്ന പെടലിവേദന

ഡോ കെ. കൃഷ്ണകുമാർ

കഴുത്ത് തിരിക്കുമ്പോൾ അതികലശലായ വേദന, രാവിലെ ഉണർന്നെണീക്കുമ്പോൾ കൈ പെരുത്തിരിക്കുന്നതായി തോന്നുക, തലയ്ക്ക് അകാരണമായ വേദനയും ഭാരക്കൂടുതലും, തോളെല്ലിനു മുകളിൽ ഭാരം കയറ്റിവക്കുന്നതുപോലെയും അനുഭവപ്പെടുക എന്നിവയാണ് Cervical spondylosis-ന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ. ആയുർവേദത്തിൽ ഇതിനെ 'ഗ്രീവാഗ്രഹം' എന്നും 'വിശ്യാചി' എന്നും വാതരോഗങ്ങളിൽപ്പെട്ട സന്ധിവാതം, ആമവാതം, വാതരക്തം മുതലായവയുടെ കഴുത്തുഭാഗത്തുള്ളൊരു ഉപദ്രവമായും പറയുന്നു. സാധാരണയായി നീളമുള്ള കഴുത്തുള്ള ആൾക്കാരിലും കഴുത്തു കുനിച്ച് ജോലി ചെയ്യുന്ന അധ്യാപകർ, എഴുത്തുകാർ, ഡോക്ടർമാർ, അധികനേരം കമ്പ്യൂട്ടറിൽ നോക്കിയിരുന്ന് ജോലി ചെയ്യുന്നവർ, ആശാരിപ്പണി ചെയ്യുന്നവർ, കൊല്ലപ്പണി ചെയ്യുന്നവർ മുതലായവരിലാണ് ഈ രോഗം കണ്ടുവരുന്നത്.

രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും പതിവായി തലകുളിക്കുന്നവരിലും ഈ രോഗം സർവസാധാരണമാണ്. ഇങ്ങിനെയുള്ളവർ കഴുത്ത് അനക്കാതെയിരിക്കാൻ വേണ്ടി ബെൽറ്റിട്ട് നടക്കുന്നത് നാം കാണാറുണ്ട്. ആൺ പെൺ ഭേദമില്ലാതെ ഇരുകൂട്ടർക്കും ഈ രോഗം വരുന്നതായി കണ്ടുവരുന്നു. പുറംവേദനയും ഇടുപ്പുവേദനയും ഈ രോഗമുള്ള 70 ശതമാനം പേരിലും സാധാരണയായി കാണാറുണ്ട്. ഈ രോഗത്തിന്റെ ചികിത്സക്കായാണ് ആയുർവേദ ചികിത്സയായി എത്തുന്നവരിൽ നല്ലൊരു ശതമാനം ആളുകളും. ഈ രോഗത്തിന് ചികിത്സ നൽകുന്നതിനു മുൻപ് രോഗിയുടെ തൊഴിൽ, ദൈനംദിന ജീവിതചര്യ, പാരമ്പര്യം, ആഹാരരീതി, ശീലങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ പല കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഒരു ചികിത്സകൻ കൃത്യമായും ചോദിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കണം. വേദനകൊണ്ട് സദാസമയം വിഷമിക്കുന്നവരും, തീരെ ഉറങ്ങാൻ സാധിക്കാത്തവരും ഇക്കൂട്ടരിലുണ്ടാകാം. കാരണമറിയാതെ പലതരം മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് രോഗികൾക്ക് ദോഷം ചെയ്യും. രോഗത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ മാറ്റിയാൽ അതുതന്നെയാണ് ഏറ്റവും നല്ല ചികിത്സയെന്ന് ആയുർവേദം പറയുന്നു. ജോലിത്തിരക്കുകൊണ്ട് രോഗിയോട് വിശദമായി സംസാരിക്കുവാനും അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഈ രോഗം കൂടുതൽ ഗുരുതരമാകാൻ വഴിയുണ്ട്. ഡിസ്ക് മാറ്റിവയ്ക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയ, ലാമിനക്റ്റമി, ഫിസിക്കൽ മെഡിസിനിൽ ഉള്ള വിവിധ തരം ചികിത്സകൾ എന്നിവ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം നിർദ്ദേശിക്കുന്നുവെങ്കിലും അവ പലപ്പോഴും തൃപ്തികരമായ രോഗശമനത്തിന് കാരണമാകുന്നില്ല എന്നു കാണുന്നു.

ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ പറയുന്ന Rheumatoid arthritis, Gouty arthritis, Reactive arthritis, SLE മുതലായ രോഗങ്ങളിൽ രക്തത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന RA, ASO, Uric acid, Reactive peotein, ANA മുതലായ ഘടകങ്ങളും ഈ രോഗത്തിന് കാരണമായി കാണാറുണ്ട്. ഉയരത്തിൽ നിന്നുള്ള വീഴ്ച, വാഹനാപകടം, കുളിമുറിയിലോ, തൊടിയിലോ മറ്റേതെങ്കിലും സ്ഥലത്തോനിന്നുള്ള വീഴ്ച, യാത്രാവേളയിൽ ഇരുന്നുള്ള ഉറക്കം എന്നിവ കഴുത്തിനും അനുബന്ധ പേശികൾക്കും ക്ഷതമുണ്ടാക്കുകയും Cervical spondylosis- നു കാരണമാവുകയും ചെയ്യും. രോഗം മുൻപുവന്നതിന് പല കാരണങ്ങളുമുണ്ട്. എന്നാൽ ചെറിയ ബുദ്ധിമുട്ടുകളാണ് എന്നതിനാൽ ഉപേക്ഷ വിചാരിക്കുന്നതാണ് പലപ്പോഴും രോഗത്തെ ഗുരുതരാവസ്ഥയിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നത്.

ആയുർവേദത്തിൽ നട്ടെല്ലു സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളെയും, മസ്തിഷ്ക സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളെയും വാതരോഗങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. കഴിച്ച ആഹാരം ശരിയായി ദഹിക്കാതിരുന്നത് രക്തത്തിൽ ധാരാളം മാലിന്യങ്ങൾ അടിഞ്ഞുകൂടുകയും, യഥാസമയം അവയെ പുറത്തു കളയാൻ പറ്റാതെ വരുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ രക്തത്തിൽ തണുപ്പ്, രൂക്ഷത എന്നീ ഗുണങ്ങൾ അധികരിക്കുന്നു. രക്തത്തിന്റെ

ഈ ചൂടില്ലായ്മയും, ജലത്തിന്റെ അഭാവവും ആഹാരത്തിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന പോഷകതന്മാങ്ങളെ ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ എത്തിക്കുകയും, അവിടെ നിന്ന് മാലിന്യങ്ങളെ പുറത്തു കളയുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തിക്കു വിഘാതമാകുന്നു. ഇതുമൂലം രക്തക്കുഴലുകൾ വഴി യഥേഷ്ടം സഞ്ചരിക്കാൻ രക്തത്തിനു കഴിയാതെയും വരുന്നു.

മനുഷ്യനു ചലനസ്വാതന്ത്ര്യം നൽകാനും, നട്ടെല്ലിനു തേയ്മാനം സംഭവിക്കാതിരിക്കാനുമാണ് ഡിസ്കുകൾ ഉള്ളത്. അതിൽ ജലാംശത്തെ spinal artery-കൾ വഴി നൽകുവാനും, സ്വതവേയുള്ള നിർജലീകരണം തടയുവാനും മുൻപു പറഞ്ഞ കാരണങ്ങൾകൊണ്ട് രക്തത്തിനു സാധിക്കാതെ വരുന്നു. കൂടാതെ ദഹനക്കേടുകൊണ്ട് ആഹാരത്തിന്റെ പോഷകതന്മാങ്ങൾ ഡിസ്കിനു രക്തം കൊടുക്കുന്ന ചെറിയ spinal artery-യെ അടയ്ക്കുകയും, കശേരുക്കളുടെ ഇടയിലുള്ള ഡിസ്ക് വെള്ളത്തിന്റെ അഭാവം മൂലം കട്ടിയാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രതിഭാസംമൂലം കശേരുക്കൾക്ക് തേയ്മാനവും, കശേരുക്കളുടെ പാർശ്വഭാഗത്ത് ഉറപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ഡിസ്കുകളുടെ അതിർവരമ്പുകൾ പൊട്ടി അകത്തുള്ള ജല്ലി പോലെയുള്ള വസ്തു വെളിയിലേക്കു വരുകയും സൂഷുമാനാ നാഡിത്തന്യുകളെ നെരുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

എല്ലുകളുടെ ക്രമാതീതമായ തേയ്മാനം കഴുത്തിലാണെങ്കിൽ അതിനെ Cervical Spondylosis എന്നും, നടുവിലാണെങ്കിൽ Lumbar spontilosis എന്നും പറയുന്നു. സൂഷുമാനാ നാഡിയും ശരീരത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിൽ ഉള്ള തന്യുകൾക്കും, ശരീരത്തിന്റെ സംവേദനശക്തി, മസ്തിഷ്കം നിയന്ത്രിക്കുന്ന ചലനശക്തി മുതലായവ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന ഭാഗങ്ങൾ ആകയാൽ ഈ രോഗമുള്ളവർക്ക് ഏറെ കഷ്ടതകളും, വിഷമതകളും ഉണ്ടാകുന്നു.

ആയുർവേദ ശാസ്ത്രത്തിൽ Cervical spondylosis- ന് യഥാവിധി ചികിത്സ ചെയ്താൽ അസ്ഥിക്കുണ്ടാകുന്ന തേയ്മാനം, നിർജലീകരണം, അജീർണ്ണം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ക്ലേശങ്ങൾ എന്നിവ ലഘൂകരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സാപദ്ധതിയും, അതിലെ വസ്തി, നസ്യം എന്നീ ചികിത്സകളും ഈ രോഗത്തിന് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയായി രോഗികൾ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. വിസ്താരഭയത്താൽ ചികിത്സാവിധികളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ വിവരിക്കുന്നില്ല. കേരളീയ ചികിത്സാപദ്ധതിയിൽ സ്വേദനം (വിയർപ്പിക്കൽ) എന്ന രീതി പല തോതുകളിൽ ശരീരമാകമാനം നൽകി ശരീരത്തെ ചൂടുപിടിപ്പിച്ച് രക്തത്തിലെ ജലാംശം പുറത്തുകൊണ്ടുവരുന്നു. കഷായങ്ങൾ മുതലായ ഔഷധപ്രയോഗത്താൽ രക്തത്തിൽ നിന്നും ഈവിധത്തിൽ നഷ്ടപ്പെട്ട രക്തത്തിന് ആവശ്യമായ ജലാംശം തിരികെ ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വൈദ്യയുക്തികൊണ്ട് ശരീരത്തിലെ മാലിന്യം പുറംതള്ളിയതിനാൽ ശരീരത്തിലെ നട്ടെല്ലുൾപ്പടെ എല്ലാഭാഗത്തും രക്തചംക്രമണം നടക്കുകയും രോഗശമനമുണ്ടാവുകയും ചെയ്യും.

ഭക്ഷ്യവിഷബാധ

സാധാരണയായി മലിനമായതോ, മായംചേർന്നതോ ആയ ഭക്ഷണം കഴിച്ചതിന്റെ ഫലമായ രോഗാവസ്ഥയെയാണ് ഭക്ഷ്യവിഷബാധ എന്നുപറയുന്നത്. ബാക്ടീരിയ, വൈറസ് (virus), മറ്റു രോഗാണുക്കൾ (germs) എന്നിവ നാം കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിലൂടെയോ, കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലൂടെയോ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കാം. എന്നാൽ ഇവയെ കാണുവാനോ, രൂപിക്കുവാനോ, മണംകൊണ്ടു മനസ്സിലാക്കുവാനോ നമുക്ക് കഴിയുന്നില്ല.

പഴകിയതും, കേടായതുമായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെ വൈറസ്സുകൾ, പാരസൈറ്റുകൾ, ഫംഗസ്സുകൾ എന്നിവ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ വിഷകാരികളായി മാറുന്നു. കടുത്ത വയറിളക്കം, മനം പിരട്ടൽ, ചർദ്ദി, വയറുവേദന, ക്ഷീണം, പനി എന്നിവയാകാം പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. പലപ്പോഴും മാംസാഹാരങ്ങളിൽ (വിവിധതരം ഇറച്ചികൾ, മുട്ട, മത്സ്യം, ഗോരസോൽപ്പന്നങ്ങൾ) നിന്നാണ് ഭക്ഷ്യവിഷബാധ ഉണ്ടാകുന്നത്. എന്നാൽ നല്ലവണ്ണം കഴുകി വൃത്തിയാക്കാത്ത പഴം, കായ്കറികൾ എന്നിവയിലൂടെയും ഭക്ഷ്യവിഷബാധ ഉണ്ടാകാം.

ശേഖരണം, കൈകാര്യംചെയ്യൽ, പാചകം എന്നിവിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും, ദ്രാവകങ്ങളും മലിനമാകാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. മലിനമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ പാകംചെയ്യുന്ന ആഹാരങ്ങളിൽ നിന്നും വിഷബാധയുണ്ടാകാം.

ഒരേ ആഹാരംതന്നെ പലർക്കും പല വിധത്തിലായിരിക്കും ശരീരത്തിൽ ബാധിക്കുക. ഭക്ഷ്യവിഷബാധ കുട്ടികളിലും, രോഗപ്രതിരോധശക്തി കുറവായവരിലും, വൃദ്ധരായവരിലും, ഗർഭിണികളിലും വളരെ പെട്ടെന്ന് ബാധിക്കുന്നതായും, അപകടകാരികളായും കാണുന്നു. ഭക്ഷ്യവിഷബാധ ബാക്ടീരിയ, വൈറസ്സുകൾ, രോഗബീജങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്നാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെന്ന് പറഞ്ഞുവല്ലോ. ഇവ ആഹാര പദാർഥങ്ങളുടെ ഏതവസ്ഥയിലും (പച്ചക്കറികൾ, ധാന്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ വളരുന്ന, ശേഖരിക്കപ്പെടുന്ന, പായ്ക് ചെയ്യുന്ന, ചരക്കുകൾ നീക്കംചെയ്യുന്ന, പാചകം ചെയ്യുന്ന ഘട്ടങ്ങളിൽ) കടന്നു കയറുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

ചില പ്രത്യേകതരം ആഹാരസാധനങ്ങൾ മനുഷ്യശരീരത്തിന് ദോഷകരമായ വസ്തുക്കളെ പലപ്പോഴും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. മുട്ട, പാസ്ച്യൂറൈസ് ചെയ്യാത്ത പാൽ, ജ്യൂസുകൾ, പാൽക്കട്ടി, അസംസ്കൃതമായ ഇറച്ചി, വേണ്ടത്ര പാചകം ചെയ്യാത്ത ഇറച്ചി, കടലുൽപ്പന്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഇവയിൽ ചിലതു മാത്രമാണ്. ഹോട്ടലുകൾ, റെസ്റ്റോറന്റുകൾ തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിലും മറ്റും മൊത്തമായി പാചകംചെയ്യുന്ന ആഹാര സാധനങ്ങളും പ്രശ്നകാരികളാകാം. വേനൽക്കാലത്ത് ഭക്ഷ്യവിഷബാധക്കുള്ള സാധ്യത മറ്റു കാലങ്ങളിലുള്ളതിനേക്കാൾ താരതമ്യേന കൂടുതലാണ്.

ഭക്ഷ്യവിഷബാധ ഉണ്ടാക്കുന്ന ചില പ്രധാന രോഗാണുക്കൾ

സ്റ്റാഫിലോകോക്കസ്ആരിസ് (Staphylococcus Aures-Staph) ഭക്ഷ്യവിഷബാധയുണ്ടാക്കുന്നവയിൽ ഏറ്റവും പ്രധാന ബാക്ടീരിയയാണ്. ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആളുകളെ ബാധിക്കുന്നതും ഇതുതന്നെയാണ്. മിക്കവാറും ത്വക്കിനെയാണ് ഇതു ബാധിക്കുന്നത്. ദേഹമാകെ ചൊരിച്ചിലും മറ്റുമായാണ് ഇവയുടെ ബാധയുടെ ആരംഭം. രോഗമുള്ള വ്യക്തികൾ ആഹാരസാധനങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ഇതുണ്ടാവുക. വിഷബാധയേറ്റാൽ 1-6 മണിക്കൂറിനകം ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചു തുടങ്ങും. സാധാരണയായി ഒരു ദിവസംകൊണ്ട് അസ്വസ്ത മാറിയിട്ടാവാം.

സാൽമോണെല്ല (Salmonella)-യാണ് മറ്റൊരു വിഷബാധകാരിയായ ബാക്ടീരിയവർഗ്ഗം. ഇവ നന്നായി പാചകം ചെയ്യാത്ത മുട്ട, പാസ്ച്യൂറൈസ് ചെയ്യാത്ത പാൽ എന്നിവയിൽ വളരുന്നു. തണ്ണിമത്തനിലും, ചില പച്ചക്കറികളിലും ഇവ കാണപ്പെടുന്നു. ശരീരത്തിൽ വിഷബാധയേറ്റാൽ ഒന്നുമുതൽ മൂന്നു ദിവസത്തിനകം ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചു തുടങ്ങും.

ക്ലോസ്ട്രിഡിയം പെർഫ്രിംഗെൻസ് - (Clostridium perfringens) വിവാഹാഘോഷങ്ങൾ, മറ്റാഘോഷ പരിപാടികൾ, ആശുപത്രികൾ, റെസ്റ്റോറന്റുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ മൊത്തമായി പാചകംചെയ്യുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ ഈ ബാക്ടീരിയ കടന്നുകൂടാം. പാചകം ബാക്ടീരിയയെ നശിപ്പിക്കാം. എന്നാൽ അവയുടെ പ്രജനനബീജ (Spore) നശിക്കുന്നില്ല. ആഹാരസാധനങ്ങൾ ചൂടാറുന്നതോടുകൂടി പുതിയ രോഗബീജങ്ങൾ ഉൽപ്പാദിക്കപ്പെടുന്നു. ബീഫ്, ചിക്കൻ അല്ലെങ്കിൽ ഗ്രേവിയിലൂടെ രോഗബീജങ്ങൾ ഉള്ളിൽ കടക്കുന്നു. 6 മുതൽ 24 മണിക്കൂറിനകം വിഷബാധ ശരീരത്തിൽ പ്രവർത്തിച്ചുതുടങ്ങും.

കാമിലോബാക്ടർ (Carylobacter) ഇവ നന്നായി പാചകം ചെയ്യാത്ത മുട്ട, കോഴിയിറച്ചി, പാസ്ച്യൂറൈസ് ചെയ്യാത്ത പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും, അശുദ്ധമായ വെള്ളത്തിൽ നിന്നും ശരീരത്തിൽ കടന്നു കൂടുന്നു. ലക്ഷണങ്ങൾ പുറത്തു കാണാൻ 2-5 ദിവസം വരെയെടുക്കാം.

ഇ-കോളി (Escherichia.coli) ജന്തുക്കളുടെ കൂടലിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഒരുതരം ബാക്ടീരിയയാണ് ഇവ. പാസ്ച്യൂറൈസ് ചെയ്യാത്ത പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, വേണ്ടത്ര നന്നായി പാചകംചെയ്യാത്ത ഇറച്ചി എന്നിവയിൽ നിന്നും ഈ-കോളി മനുഷ്യശരീരത്തിൽ കടന്ന് രോഗബാധയുണ്ടാക്കാം.

ലിസ്റ്റെറിയ (Listeria) ഇത്തരം ബാക്ടീരിയകൾ വളരെ തണുത്ത ഊഷ്മാവ് ക്കാണപ്പെടുന്നതാണ്. റെഫ്രിജറേറ്റർ തുടങ്ങിയവയിൽ ഇവ വളരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഐസ്ക്രീം കഴിക്കുന്ന ഗർഭിണികളിലും കുട്ടി

കളിലും, രോഗപ്രതിരോധശക്തി കുറവായവരിലും, വളരെപ്പെട്ടെന്ന് ഇവ മൂലമുള്ള വിഷബാധ പ്രകടമായിത്തീരാം.

വിഷബാധ എങ്ങനെ പ്രതിരോധിക്കാം?

- 1 അടുക്കളപ്പാത്രങ്ങൾ, കട്ടിംഗ് ബോർഡ്, ആഹാരം പാചകംചെയ്യുന്ന പ്രതലം എന്നിവ ശുദ്ധമായും വൃത്തിയായും സൂക്ഷിക്കുക.
- 2 കാലാവധി കഴിഞ്ഞ ആഹാരസാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
- 3 പാസ്ച്യൂറൈസ് ചെയ്യാത്ത പാലോ, പാലുൽപ്പന്നങ്ങളോ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
- 4 കിണറുകളിൽ നിന്നോ അരുവികളിൽ നിന്നോ ഉള്ള വെള്ളം തിളപ്പിച്ചല്ലാതെ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- 5 മലക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവ നന്നായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയതിനുശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- 6 അസംസ്കൃത ഇറച്ചി പാചകംചെയ്യുന്നതിനു മുൻപ് ആദ്യം ശുദ്ധജലത്തിലും പിന്നീട് ചൂടുവെള്ളത്തിലും നന്നായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക.
- 7 മഴക്കാലത്ത് പാചകംചെയ്യാത്ത ആഹാരസാധനങ്ങളായ സലാഡ്, തൈര്, മിൽക്ക്ഷേക്ക് എന്നിവ കഴിക്കാതിരിക്കുക.

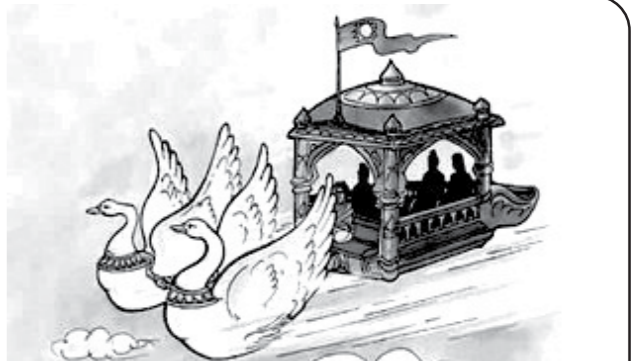
- 8 വളരുന്ന പ്രമീലിയിൽ സൂക്ഷിച്ച ആഹാരസാധനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- 9 ആഹാരത്തിനു മുൻപും ശേഷവും, മലമുത്രവിസർജനത്തിനു ശേഷവും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ അടിവസ്ത്രങ്ങളും ഡയപ്പറുകളും മാറ്റിയ ശേഷവും കൈകൾ നന്നായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക.
- 10 കൈകളിൽ ചെറിയ പോറലോ, മുറിവോ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഗ്ലൗസ് (gloves) ധരിച്ചശേഷം പാചക കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.
- 11 ചർദ്ദി, വയറിളക്കം എന്നിവയുള്ളപ്പോൾ പാചകകാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാതിരിക്കുക.
- 12 ടിന്നിലടച്ച ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വാങ്ങുമ്പോൾ കാലാവധി തീരുന്ന തീയതി, ടിന്നുകളുടെ അവസ്ഥ (പൊട്ടിയതോ, കീറലുള്ളതോ, ലേബലില്ലാത്തതോ തുടങ്ങിയവ) നോക്കിയശേഷം മാത്രം വാങ്ങുക.
- 13 ഇറച്ചിയും മറ്റും വാങ്ങുമ്പോൾ പ്രശസ്തിയും, വിശ്വസ്തതയുമുള്ള കടകളിൽനിന്നും വാങ്ങുക.
- 14 എല്ലാ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളും നന്നായി പാചകം ചെയ്തശേഷം മാത്രം ഭക്ഷിക്കുക.
- 15 ദീർഘയത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ ആവശ്യമുള്ള ആഹാരം കയ്യിൽകരുതാൻ ശ്രമിക്കുക.
- 16 ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ വീണ്ടുംവീണ്ടും ചൂടാക്കി ഭക്ഷിക്കാതിരിക്കുക.

പുരാണങ്ങളിൽ നിന്ന്

പുഷ്പക വിമാനം

വിശ്വകർമ്മാവ് തന്റെ മകളായ സംജയയെ സൂര്യന് വിവാഹം കഴിച്ചുകൊടുത്തു. എന്നാൽ അസഹനീയമായ ചൂടുകാരണം സൂര്യനോടൊപ്പം കഴിയാനാകാതെ അവൾ തിരികെവന്ന് അച്ഛനെ കാര്യം ധരിപ്പിച്ചു. വിശ്വകർമ്മാവ് സൂര്യനെ വിളിച്ചുവരുത്തി ചാണക്കല്ലിൽ ഉരച്ച് അദ്ദേഹത്തിന്റെ തേജസ്സ് കുറക്കാൻ ശ്രമം നടത്തി. എന്നാൽ തേജസ്സിന്റെ ഒരു ചെറിയ ഭാഗം മാത്രം കുറക്കാനേ കഴിഞ്ഞുള്ളൂ. ചാണക്കല്ലിൽ ഉരച്ചപ്പോൾ സൂര്യന്റെ തേജസ്സ് രേണുക്കളായി ജലിച്ചുകൊണ്ട് അന്തരീക്ഷത്തിൽ പറന്നുനടന്നു. വിശ്വകർമ്മാവ് ആ പൊടികളെല്ലാംകൂടി ശേഖരിച്ച് നാലു വസ്തുക്കൾ നിർമ്മിച്ചു. ചക്രായുധം, ത്രിശൂലം, പുഷ്പകവിമാനം, ശക്തി എന്ന ആയുധം എന്നിവയാണ് അവ. ഇവയെല്ലാം അദ്ദേഹം ബ്രഹ്മാവിന് കാഴ്ചവച്ചു. ബ്രഹ്മാവ് ചക്രായുധം മഹാവിഷ്ണുവിനും, ത്രിശൂലം മഹാദേവനും, ശക്തി സുബ്രഹ്മണ്യനും നൽകി.

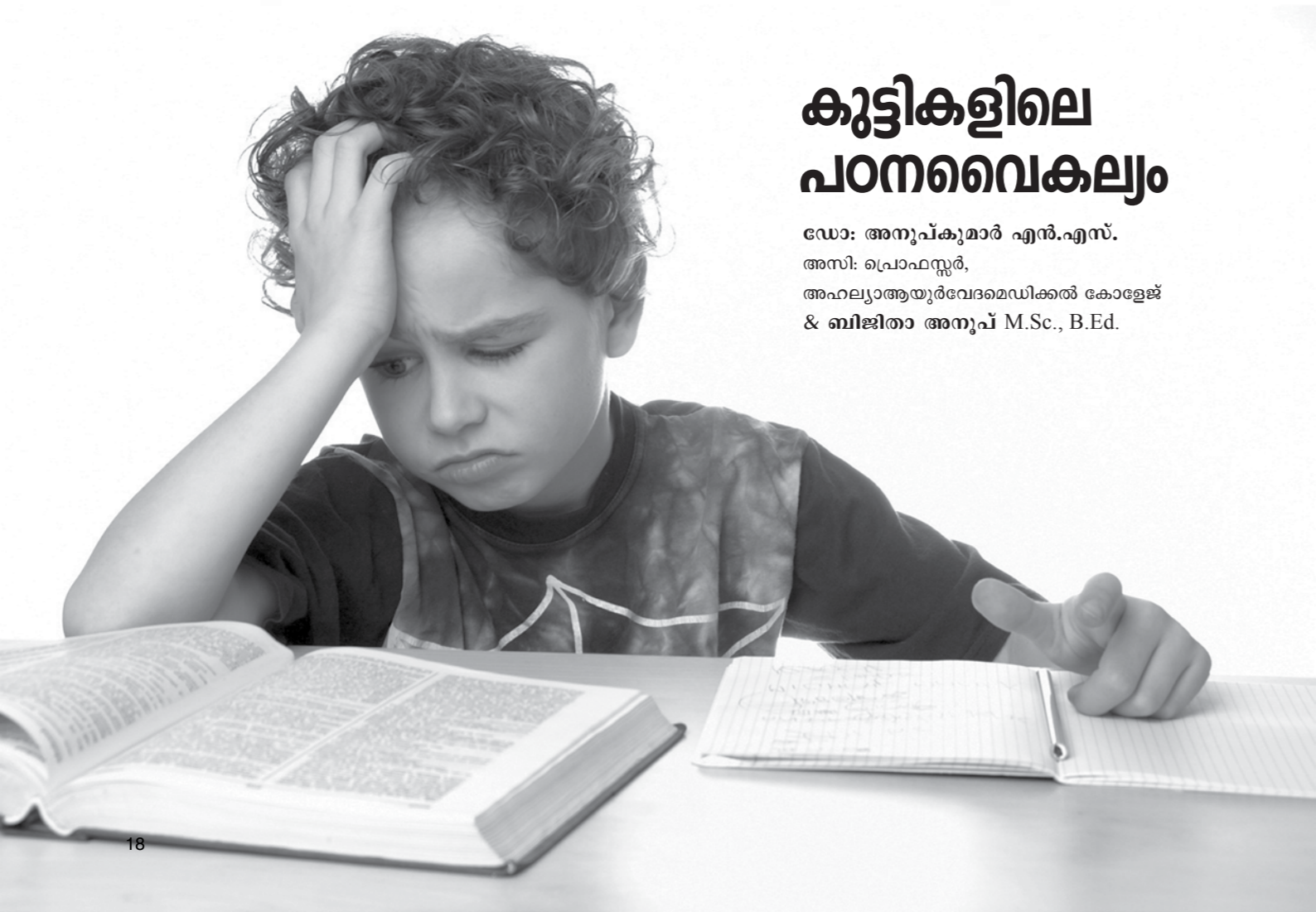
കുബേരൻ (വൈശ്രവണൻ - രാവണന്റെ മുത്തസഹോദരൻ) വളരെ ചെറുപ്രായത്തിൽത്തന്നെ ബ്രഹ്മാവിനെ തപസ്സു ചെയ്യാൻ ആരംഭിച്ചു. പതിനായിരം വർഷം തലകീഴായി നിന്നുകൊണ്ടും പിന്നെ പതിനായിരം വർഷം പഞ്ചാഗ്നി മദ്ധ്യത്തിൽ ഒറ്റക്കാലിൽ നിന്നുകൊണ്ടും കഠിന തപസ്സനുഷ്ടിച്ചു. ഒടുവിൽ ബ്രഹ്മാവ് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ലോകപാലകന്മാരിൽ



ഒരാളാകണമെന്ന കുബേരന്റെ അപേക്ഷ സ്വീകരിച്ചു വരും നൽകുകയും ചെയ്തു. ബ്രഹ്മാവ് വരത്തിനു പുറമേ രണ്ടു നിധികളും പുഷ്പകമെന്ന വിമാനവും കുബേരനു നൽകി അനുഗ്രഹിച്ചു. കുബേരൻ പിന്നീട് ത്രികൂട പർവതത്തിന്റെ ശിഖരത്തിൽ ലങ്കയെന്ന നഗരി നിർമ്മിച്ച് വാസം തുടങ്ങി.

കുറേക്കാലം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ രാവണൻ ലങ്കയിൽവന്ന് കുബേരനുമായി യുദ്ധം ചെയ്യുകയും പുഷ്പകവിമാനമുൾപ്പടെ, ലങ്ക കൈക്കലാക്കുകയും ചെയ്തു. സീതാദേവിയെ രാവണൻ അപഹരിച്ചു കൊണ്ടുപോയത് ഈ പുഷ്പക വിമാനത്തിലാണ്.

രാവണനിഗ്രഹത്തിനുശേഷം, വിഭീഷണൻ പുഷ്പകവിമാനം ശ്രീരാമനു കാഴ്ചവയ്ക്കുകയും, അദ്ദേഹം അത് കുബേരനുതന്നെ തിരികെ നൽകാൻ വിഭീഷണനോട് ആവശ്യപ്പെടുകയും, വിഭീഷണൻ ശ്രീരാമന്റെ നിർദ്ദേശം അനുസരിക്കുകയും ചെയ്തു. പുഷ്പകവിമാനം ഒടുവിൽ കുബേരന്റെ പക്കൽത്തന്നെ എത്തി.



കുട്ടികളിലെ പഠനവൈകല്യം

ഡോ: അനൂപ്കുമാർ എൻ.എസ്.
അസി: പ്രൊഫസ്സർ,
അഹല്യാആയുർവേദമെഡിക്കൽ കോളേജ്
& ബിജിതാ അനൂപ് M.Sc., B.Ed.

നമ്മുടെ കുട്ടികളിൽ 5% മുതൽ 15% വരെ പഠിക്കുവാൻ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കുന്നവരാണ്. കുടുംബാന്തരീക്ഷമോ, അധ്യാപകരുടെ ബോധനശാസ്ത്രത്തിന്റെ പോരായ്മയോ, സഹപാഠികൾ തമ്മിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളോ, കാഴ്ചയുടേതോ, കേൾവിയുടേതോ അല്ലെങ്കിൽ ഭാഷയുടെ പ്രശ്നങ്ങളോ ഇതിനു കാരണമായിരിക്കാം. എന്നാൽ പഠനവൈകല്യം എന്നു പറയുന്നത് മുൻപറഞ്ഞതിൽനിന്നൊക്കെ തികച്ചും വ്യത്യസ്തമാണ്.

ഒരു കുട്ടിയുടെ IQ(ബുദ്ധിമാനം) ശരാശരിയോ അതിൽ കുടുതലോ ആയിരിക്കെ, അവൻ മറ്റെല്ലാ മേഖലകളിലും, അതായത് കലാകായികപരമായ വിഭാഗങ്ങളിൽ മികവു കാണിക്കുവാൻ പ്രാപ്തനായിരിക്കെ, പഠനവിഷയങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ എഴുത്ത്, വായന, ഗണിതം എന്നിവയിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുകളും പഠനത്തിൽ പുറകോട്ട് പോവുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയെയാണ് പഠനവൈകല്യമായി കണക്കാക്കുന്നത്. ഏകദേശം 7% പഠനവൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾ നമുക്കിടയിലുണ്ട്. ഇത് ഒരുതരം ന്യൂറോഡെവലപ്മെന്റ് ഡിസോർഡർ (നാഡീസംബന്ധമായ വികലവികസനം) ആണ്. പഠനവൈകല്യത്തെ പ്രധാനമായും മൂന്നായി തരംതിരിക്കാം.

“ കുട്ടികളുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ എളുപ്പം തിരിച്ചറിയുവാൻ കഴിയുന്നത് കുട്ടികളുടെ രക്ഷിതാക്കൾക്കോ, അവരുടെ അധ്യാപകർക്കോ ആയിരിക്കാം. അവർ എത്രയും നേരത്തേതന്നെ വൈകല്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതിനു പരിഹാരം കണ്ടെത്താൻ തയ്യാറാകണം. ”

1. **+ഡിസ്പ്ലക്സിയ** - വായിക്കുവാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടാണിത്. തെറ്റായിവായിക്കുക, തിരിച്ചുവായിക്കുക, കുട്ടി വായിക്കുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുക, ഊഹിച്ച് വായിക്കുക തുടങ്ങിയവ ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഇത്തരം കുട്ടികൾ എഴുതാൻ മിടുക്കരാകാം.
2. **ഡിസ്ഗ്രാഫിയ** - എഴുത്തിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടാണിത്. വാക്കുകൾ തിരിച്ചെഴുതുക, കുട്ടി എഴുതാൻ പ്രയാസപ്പെടുക, 9 എന്നുള്ളത് 6 എന്നെഴുതുക, 'B' എന്നുള്ളത് 'E' എന്നെഴുതുക, ഇതെല്ലാം ഈ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നവരുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഇവർ വായിക്കുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നവർ ആയിരിക്കണമെന്നില്ല.
3. **ഡിസ്കാൽക്കുലിയ** - ഗണിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പഠനവൈകല്യാണിത്. കണക്കു കൂട്ടാൻ പറ്റാതിരിക്കുക. ഗുണിതവും, ഹരണവും, കൂട്ടലും കുറയലും പരസ്പരവിരുദ്ധമായി പ്രയോഗിച്ചു പോരുന്ന അവസ്ഥ എന്നിവ ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

മുകളിൽ പറഞ്ഞ വൈകല്യങ്ങളുള്ള കുട്ടികളെ പഠിക്കാത്തതിന് വഴക്കു പറഞ്ഞതുകൊണ്ടോ, ശിക്ഷിച്ചതുകൊണ്ടോ അവരുടെ പ്രശ്നത്തിനു പരിഹാരമാകുന്നില്ല. കുട്ടികളുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ എളുപ്പം തിരിച്ചറിയുവാൻ കഴിയുന്നത് കുട്ടികളുടെ രക്ഷിതാക്കൾക്കോ, അവരുടെ അധ്യാപകർക്കോ ആയിരിക്കാം. അവർ എത്രയും നേരത്തേതന്നെ വൈകല്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതിനു പരിഹാരം കണ്ടെത്താൻ തയ്യാറാകണം. ഒരുപക്ഷേ പൂർണ്ണമായി ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാൻ കഴിയില്ലെങ്കിൽപ്പോലും കൃത്യമായ പ്രതിവിധി ശിക്ഷണം (remedial training) നൽകിയാൽ സ്ഥിതി ഏറെ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിയും.

പഠനവൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പഠനം എളുപ്പമാക്കിക്കൊടുക്കുവാനും, എളുപ്പവഴികൾ ശീലിപ്പിക്കുവാനും കഴിയും. ഒരു രക്ഷാകർത്താവിന് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത് കുട്ടിക്ക് ആത്മവിശ്വാസം നൽകുക എന്നതാണ്. ഇത്തരം കുട്ടികളെ മാറ്റിനിർത്തുകയോ, മറ്റു കുട്ടികളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യരുത്. അവന്റെ കഴിവുകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും, പ്രചോദനപരമായി ഉപദേശിക്കുകയും ചെയ്യുക. അവനിഷ്ടമുള്ള മേഖലകളിലേക്ക് ശ്രദ്ധ തിരിച്ചുവിടുക.

പഠനവൈകല്യം ബാധിച്ചിട്ടും ആത്മവിശ്വാസം ആർജ്ജിച്ചു ശാസ്ത്രലോകത്തെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തിയ വ്യക്തിയായിരുന്നു ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റൈൻ. സ്വർണനിധി നിറക്കപ്പെട്ട ഗോപുരത്തിന്റെ സംരക്ഷണം ഇത്തിരിപ്പോന്ന പൂട്ടിലാണ്. അതു തുറക്കാൻ അതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ താക്കോൽവേണം. നമ്മുടെ കുട്ടികളുടെ കഴിവുകളെ നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ, ഉപദേശം, സ്നേഹം എന്നീ താക്കോലുകൾകൊണ്ട് തുറക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അവർ ലോകത്തിനു മാതൃകയായിത്തീരും.



ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ

ഡോ : നിർസിലാ നാസർ

ഓട്ടിസം അഥവാ ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ (എ.എസ്.ഡി) (Autism Spectrum Disorder) ഒരു സങ്കീർണ്ണ വികസന വൈകല്യമാണ്. മാനസികവും, ബൗദ്ധികവുമായ വളർച്ചയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഓട്ടിസം മുഖ്യമായും ബാധിക്കുക മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ഇടപെടൽ, ആശയവിനിമയം, വ്യക്തിപരമായ താല്പര്യങ്ങൾ എന്നീ മേഖലകളെയാണ്. സ്കൂൾ, ജോലി, ജീവിതത്തിന്റെ മറ്റു മേഖലകൾ എന്നിവയിൽ ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള കഴിവിനെ ഇത് പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. നൂറിൽ ഒരാളെ ഈ അസുഖം ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ജീവിതകാലം മുഴുവനും നിലനിൽക്കുന്ന ഒരു രോഗമാണെങ്കിലും മരുന്നുകളും, മനഃശാസ്ത്രചികിത്സകളും, ശാസ്ത്രീയ പരിശീലനങ്ങളും ആവശ്യാനുസരണം ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയാൽ നല്ലൊരു ശതമാനം രോഗികൾക്കും രോഗശമനമുണ്ടാകാറുണ്ട്.

എന്താണ് ഓട്ടിസത്തിന് കാരണമാകുന്നതെന്നു ഇനിയും വ്യക്തമല്ല. ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന് പലവിധ കാരണങ്ങളാൽ തലച്ചോറിനേൽക്കുന്ന കേടുപാടുകളാണ് ഓട്ടിസത്തിനു കാരണമെന്നു പൊതുവേ വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നു. ജനിതക വൈകല്യങ്ങൾ, വൈറസ് ബാധകൾ, ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രസവസമയത്ത് വേണ്ടത്ര ഓക്സിജൻ ലഭിക്കാതെ വരിക എന്നിങ്ങനെ വിവിധ പ്രശ്നങ്ങൾ തലച്ചോറിനെ താറുമാറാക്കി ഓട്ടിസത്തിനു വഴിയൊരുക്കാം. 'ഫ്രൈജൻ എക്സ്സിൻഡ്രോം' പോലുള്ള ചില രോഗങ്ങളുള്ളവർക്കും, പ്രായമേറിയവർക്കും ദമ്പതികൾക്കു ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും, ജനനസമയത്ത് തൂക്കക്കുറവുണ്ടാകുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും ഓട്ടിസം വരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. വാക്സിനുകൾ ഓട്ടിസമുണ്ടാക്കുന്നുവെന്ന പ്രചരണം വ്യാപകമാണെങ്കിലും, ശാസ്ത്രീയാടിത്തറ തീരെയില്ലാത്ത ഒരു വ്യാജപ്രചരണം മാത്രമാണത്.

ഓട്ടിസം നിർണയിക്കപ്പെടുന്ന പല കുട്ടികളുടേയും മാതാപിതാക്കൾക്ക്, കുട്ടി ഒന്നര വയസ്സാകുന്ന തോടെതന്നെ കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയെയും പെരുമാറ്റങ്ങളെയും പറ്റി സംശയം തോന്നിത്തുടങ്ങാറുണ്ട്. പക്ഷേ ഇങ്ങനെയൊരു രോഗത്തെപ്പറ്റിയുള്ള അറിവില്ലായ്മമൂലം രോഗനിർണ്ണയത്തിന് കാലതാമസം നേരിടുന്നു. ഈ കാല

താമസം യഥാവിധി കൃത്യമായ ചികിത്സയ്ക്കു വിഘാതമാകുന്നു. ഓട്ടിസം പലതരത്തിലുള്ളതായി കാണുന്നു. ഓട്ടിസം ഒരു സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡർ ആയതിനാൽ ഒരോ വ്യക്തിക്കും വ്യത്യസ്തമായ വെല്ലുവിളി നേരിടേണ്ടതായുണ്ട്. ചില ആളുകൾക്ക് അവരവരുടെ ജീവിതത്തിൽ കാര്യമായ പിന്തുണ വേണ്ടിവന്നേക്കാം. ചിലർക്ക് ചെറിയ പിന്തുണ മതി, അവർ ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ സ്വതന്ത്രമായി ജീവിക്കുന്നു.

സംസാരിക്കുമ്പോൾ കേൾവിക്കാരുടെ മുഖത്തു നോക്കാനും അനുയോജ്യമായ ശരീരഭാഷ ഉപയോഗിക്കാനുമുള്ള പരിശീലനം ഓട്ടിസം ചികിത്സയിൽ പരമപ്രധാനമാണ്. ഇത്തരം പരിശീലനങ്ങൾ എത്ര നേരത്തേ തുടങ്ങുന്നുവോ, അത്രയും നല്ലത്. തലച്ചോറിന് അധികം വളർച്ചയെത്തുന്നതിനു മുമ്പുള്ള കുഞ്ഞു പ്രായത്തിൽത്തന്നെ ചികിത്സ ആരംഭിക്കുന്നത് രോഗസംബന്ധിയായ മസ്തിഷ്ക വ്യതിയാനങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കുവാനും, പ്രതിരോധിക്കുവാനും സഹായകമാകും. ആരോടും മധികം ഇടപഴകാത്ത കുട്ടിയെ വീട്ടുകാരും അവഗണിക്കാൻ തുടങ്ങുകയും, കുട്ടിയുടെ വൈഷമ്യങ്ങൾ അധികരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് പൊതുവേ കണ്ടുവരുന്നൊരു കാര്യമാണ്. പ്രശ്നം കുട്ടി മനഃപൂർവ്വം ചെയ്യുന്നതല്ലെന്നും രോഗത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്നുമുള്ള തിരിച്ചറിവ് മാതാപിതാക്കൾക്കുണ്ടാകണം. ഓട്ടിസമുള്ള കുട്ടിയുമായി ജീവിക്കാൻ വേണ്ട വൈകാരികവും മാനസികവുമായ തയ്യാറെടുപ്പിന് കൂടുതൽ സമയം ലഭിക്കാനും, ചികിത്സകർക്ക് യഥാസമയമുള്ള രോഗനിർണ്ണയത്തിനും കാലതാമസമില്ലാതെ തയ്യാറാവുക. സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന തൊഴിലുകളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ഓട്ടിസ ലക്ഷണങ്ങൾ കുറയുകയും, ദൈനംദിന ജീവിതത്തെപ്പറ്റിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

ലോകമെമ്പാടും ഓട്ടിസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം അടുത്തിടെയുള്ള വർഷങ്ങളിൽ കൂടുതലായിട്ടുണ്ട്. 2008 മുതൽ എല്ലാ വർഷവും ഐക്യരാഷ്ട്ര സംഘടനയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ഏപ്രിൽ 20 'ഓട്ടിസം അവയർനെസ്സ് ഡേ' ആയി ആചരിക്കപ്പെടുന്നു.

ദ്വാരക

ഗുജറാത്ത് സംസ്ഥാനത്തിനോട് തൊട്ടുകിടക്കുന്ന കച്ച് ഉൾക്കടലിന്റെ തെക്കുഭാഗത്തായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതും, 2013 ആഗസ്റ്റ് 15 ന് നിലവിൽവന്നതും ആയ ജില്ലയാണ് ദേവഭൂമിയായ ദ്വാരക. 10,001 ചതുരശ്ര കിലോമീറ്റർ വിസ്തൃതിയുള്ള ഈ ജില്ലയിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന ഭൂഭാഗം മുൽപ്പ ജാനഗർ ജില്ലയുടെ ഭാഗമായിരുന്നു. പൗരാണിക കൃതികളിൽ പരാമർശിക്കുന്ന ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ രാജധാനി സ്ഥിതിചെയ്തിരുന്നത് ദേവഭൂമി ദ്വാരകയിൽ സമുദ്രതീരത്തുണ്ടായിരുന്ന ഒരു വിസ്തൃത ഭൂപ്രദേശത്തായിരുന്നു. ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ സർഗ്ഗാരോഹണം കഴിഞ്ഞ് ഏഴാംദിവസം ഈ പ്രാചീനനഗരി സമുദ്രജലം കയറി അപ്രത്യക്ഷമായി ('ദ്വാരം' എന്ന പദത്തിന് അകത്തേക്ക് കടക്കുവാനുള്ള വഴി എന്നല്ലാതെ അർത്ഥകൽപനകളുണ്ട്. ദ്വാരങ്ങളേറ്റുമുണ്ടായതുകാരണം 'ദ്വാരക' എന്നു ഭാരതത്തിൽ പരാമർശം കാണാം). കടലാക്രമണത്തിന്റെ ഫലമായ 'ദ്വാരക' പട്ടണം ആറുതവണ നശിക്കപ്പെട്ടതായും ഇന്നു നിലവിലുള്ള പട്ടണം ഏഴാമത്തേതെന്നും കരുതുന്നു. ആദിദ്വാരക സമുദ്രത്തിൽ മുങ്ങിയതിനുശേഷം ദേവഭൂമി ദ്വാരകയിൽ ആറാംശതകത്തിലോ, ഏഴാംശതകത്തിലോ നിർമ്മിച്ച ശ്രീകൃഷ്ണ ക്ഷേത്രമാണ് സുപ്രസിദ്ധമായ ദ്വാരകാധീശക്ഷേത്രം. ഈ പുണ്യക്ഷേത്രം വൈഷ്ണവരുടെ 'ചാർധാം' എന്നറിയപ്പെടുന്ന നാലു മഹാ ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ഒന്നും (ബദരീനാഥ്, പൂരി, രാമേശ്വരം, ദ്വാരക), ഹൈന്ദവരുടെ സപ്തപുരികളിൽ അഥവാ ഭാരതത്തിൽ മോക്ഷദായകമായി പരിഗണിച്ചു പോരുന്ന ഏഴു പുണ്യനഗരങ്ങളിൽ (പുണ്യനഗര സപ്തകം-മഥുര, അയോദ്ധ്യ, കാശി, കാഞ്ചി, പൂരി, ഉജ്ജയിനി, ദ്വാരക) ഒന്നുമാണ്.

അയോദ്ധ്യ മഥുര മായാകാശി കാഞ്ചിരവന്തികാ പൂരിദ്വാരവന്തിചൈവസപ്തൈതേ മോക്ഷദായകാ (മായ= മായാപുരി (ഹരിദ്വാര), അവന്തി = ഉജ്ജയിനി, ദ്വാരവന്തി = ദ്വാരക)

ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ രാജധാനി ഇവിടെയായിരുന്നതിനാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പരമചൈതന്യം ഇവിടെയുള്ളതായും ഭക്തർ വിശ്വസിക്കുന്നു. ദ്വാരകയിലെ പ്രശസ്തമായ ശ്രീകൃഷ്ണക്ഷേത്രം 'ജഗത്തദിർ' എന്ന പേരിലാണറിയപ്പെടുന്നത്. ശ്രീകൃഷ്ണ ഭഗവാനെ ഭക്തർ സംബോധന ചെയ്യുന്നത് 'ദ്വാരകാധീശ്' എന്നാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ക്ഷേത്രത്തിന് ദ്വാരകാദീശ് ക്ഷേത്രം എന്നും പേരുണ്ട്. മഹാഭാരതം, ഹരിവംശം എന്നീ കൃതികളിൽ ദ്വാരകയുടെ നിർമ്മാണത്തെക്കുറിച്ചും, യശസ്സിനെക്കുറിച്ചും

റിച്യം പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. ദ്വാരകയെക്കുറിച്ച് മഹാഭാരതം, ഹരിവംശം, വിഷ്ണുപുരാണം, സ്കന്ദപുരാണം, ഭഗവദ്ഗീത എന്നിവയിൽ 'സുവർണനഗരം' എന്നാണ് വിശേഷിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്.

പുരാണമനുസരിച്ച് ദ്വാരകയുടെ നിർമ്മാണം നടന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്. മഗധരാജ്യത്തിലെ ഉഗ്രപ്രതാപിയായിരുന്ന രാജാവായ ജരാസന്ധന്റെ പുത്രിയായിരുന്നു അസ്തിയും, പ്രാപ്തിയും. ഇവരെ മധുരയിലെ രാജാവായിരുന്ന കംസനാണ് വിവാഹം കഴിച്ചുകൊടുത്തത്. ശ്രീകൃഷ്ണൻ കംസനെ വധിച്ചശേഷം വസുദേവരെയും, ദേവകിയെയും, ഉഗ്രസേനനെയും മോചിപ്പിക്കുകയും, ഉഗ്രസേനനെ മധുരയിലെ രാജാവായി വാഴിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇതറിഞ്ഞ ജരാസന്ധൻ കാലവ്യന്റെയുംകൂടി സഹായത്താൽ പല പ്രാവശ്യം മധുര ആക്രമിച്ചു. നിരന്തരമായ ആക്രമണത്തിൽ നിന്നും രക്ഷനേടുന്നതിനായി യാദവൻമാർ ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പശ്ചിമസമുദ്രത്തിലുള്ള ദ്വീപസമൂഹത്തിൽ നിർമ്മിച്ച സുന്ദരനഗരമാണ് ദ്വാരക.

ശ്രീകൃഷ്ണൻ തീരപ്രദേശത്ത് യാദവരുടെ(യദുക്കളുടെ) തലസ്ഥാനം നിർമ്മിക്കുവാൻ വിശ്വകർമ്മാവിനോട് അപേക്ഷിച്ചു. സമുദ്രദേവൻ കുറച്ചു സ്ഥലം തന്നാൽ മാത്രമേ നിർമ്മാണം നടക്കൂ എന്ന് വിശ്വകർമ്മാവിന് പറഞ്ഞതനുസരിച്ച് ശ്രീകൃഷ്ണൻ സമുദ്രദേവനെ പുജിക്കുകയും അദ്ദേഹം സന്തോഷത്തോടുകൂടി പുന്തണ്ട് യോജന ദൈർഘ്യത്തിൽ സ്ഥലം നൽകുകയും ചെയ്തു. ദൈവതകപർവതം മൂന്നു യോജന നീളത്തിൽ ഈ നഗരത്തിനെ ഒരു കോട്ടപോലെ സംരക്ഷണം നൽകി ശോഭിപ്പിച്ചിരുന്നു. ഈ നഗരം ദ്വാരമതി, കൃശസ്ഥലി എന്നീ പേരുകളിലും പൗരാണികകാലത്ത് പ്രശസ്തിയാർജിച്ചിരുന്നു.

മഹാഭാരത യുദ്ധാന്തരം 36 വർഷങ്ങൾക്കു ശേഷം യാദവകുലം നശിച്ചു പോകട്ടെയെന്നു ഗാന്ധാരി ശപിച്ചു. ശ്രീകൃഷ്ണൻ



തന്റെ അവതാരലക്ഷ്യം പൂർത്തീകരിച്ചതോടുകൂടി വൈകുണ്ഡം പ്രാപിച്ചു. അതിനുശേഷം യാദവന്മാർ പരസ്പരം കലഹിക്കുകയും അവർ തമ്മിലുള്ള യുദ്ധത്തിൽ കുലംമുഴുവനും ഏതാണ്ട് നാമാവശേഷമാവുകയും, ദ്വാരക സമുദ്രത്തിൽ മുങ്ങിത്താഴുകയും ചെയ്തു. ഉത്തരഭാരതത്തിലെ ഗംഗാനദീതീര പട്ടണങ്ങളായ ഹസ്തിനപുരവും, പാടലീപുത്രവും വെള്ളപ്പൊക്കത്തിനിരയായി. മഹാഭാരതത്തിൽ ഹസ്തിനപുരം വെള്ളത്തിൽ ഒഴുകിപ്പോയതായും പാണ്ഡവർ അവിടംവിട്ടു പോയതായും പ്രസ്താവനയുണ്ട്.

കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ടുവരെ ദ്വാരക എന്നത് ഒരു പുരാണകഥയോ, കെട്ടുകഥയോ ആയി കരുതിയിരുന്നു. കടലിനടിയിൽ മുങ്ങിപ്പോയ ദ്വാരകാനഗരിയെക്കുറിച്ചുള്ള പര്യവേഷണശ്രമങ്ങൾ 1930- കളിൽത്തന്നെ ആരംഭിച്ചിരുന്നു. 1983 മുതൽ ഡോ:എസ്.ആർ. റാവുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ Marine Archeology Unit of National Institute of Oceanography ഗുജറാത്തിന്റെ പടിഞ്ഞാറ് സമുദ്രത്തിനടിയിൽ 120 അടി താഴ്ചയിൽ നടത്തിയ പര്യവേഷണങ്ങളിൽ കോട്ടകൊത്തളങ്ങളാൽ വലയംചെയ്ത പ്രാചീന ദ്വാരകപുരി കണ്ടെത്തുകയുണ്ടായി. കടൽക്കരയിൽ നിന്നും ഏകദേശം 0.8 കിലോമീറ്റർ വരെ ഈ നഗരി വ്യാപിച്ചിരുന്നു. പുരാണകൃതികളിൽ പരാമർശവിധേയമായ പ്രകാരത്തിലുള്ള രീതിയിൽത്തന്നെയായിരുന്നു അവയുടെ വിന്യാസം. അവശിഷ്ടങ്ങൾ, ലഭ്യനിലെ ഓക്സ്ഫോർഡ്, ജർമനിയിലെ ഹാനോവർ തുടങ്ങിയ പരിക്ഷണശാലകളിൽ പരിശോധിച്ച് നഗരിയുടെ കാലപ്പഴക്കം നിർണയിച്ചു. ദ്വാരക ഒരു കെട്ടുകഥ അല്ലെന്നും 9000 വർഷത്തിലേറെ പഴക്കമുണ്ടാകാമെന്നും കണ്ടെത്തി. ആധുനിക ദ്വാരകാനഗരിയിൽ നിന്നും 30 കിലോമീറ്റർ വടക്ക് ബേട്ട്ദ്വാരകയുടെ പ്രാന്തപ്രദേശത്താണ് പ്രാചീന ദ്വാരകയുടെ സ്ഥാനം.

ഹിന്ദുക്കളുടെ വിശ്വാസമനുസരിച്ച് ദ്വാരകയിലെ ശ്രീകൃഷ്ണക്ഷേത്രം ആദ്യമായി നിർമ്മിച്ചത് ഗോമതിനദീതീരത്ത് ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ പ്രപൗത്രനായ വൃജനാഭനാണ്. ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ വാസസ്ഥലമായിരുന്ന കൊട്ടാരമിരുന്നിടത്താണ് ക്ഷേത്രം പണിതീർത്തത്. പുരാവസ്തു ഗവേഷകരുടെ കണ്ടെത്തൽ പ്രകാരം പ്രധാന ക്ഷേത്രത്തിന് 2000-2200 വർഷത്തെ പഴക്കമുണ്ട്. ചാലുകുവാസ്തു ശൈലിയിലുള്ള ഇന്നത്തെ ക്ഷേത്രനിർമ്മാണം നടന്നത് 15-16-ാം നൂറ്റാണ്ടിലാണ്.

എഴുപത്തിരണ്ടു തൂണുകൾ താങ്ങിനിർത്തുന്ന അഞ്ചു നിലകളുള്ള ഒരു നിർമ്മിതിയാണ് പ്രധാനക്ഷേത്രം. ദ്വാരകാധീശ ക്ഷേത്രത്തിന് രണ്ടു പ്രധാന കവാടങ്ങളുണ്ട്. അകത്തേക്കുള്ളതിന് 'സ്വർഗദാർ' എന്നും പുറത്തേക്കുള്ളതിന് 'മോക്ഷദാർ' എന്നും പറയുന്നു. ക്ഷേത്ര ധ്വജത്തിൽ സൂര്യചന്ദ്രന്മാരാണ് ആലേഖനം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. സൂര്യചന്ദ്രന്മാർ ഉള്ളിടത്തോളംകാലം ഭഗവാൻ ഇവിടെയുണ്ടാകുമെന്നാണ് വിശ്വാസം. ക്ഷേത്രധ്വജത്തിലെ കൊടി ദിവസേന അഞ്ചു പ്രാവശ്യം മാറ്റുമെങ്കിലും സൂര്യചന്ദ്രന്മാരുടെ ആലേഖനത്തിനു മാറ്റമില്ല. മോക്ഷദാർത്തിനു പുറത്ത് ഗോമതിനദിയിലേക്ക് ഇറങ്ങിചെന്നെത്താവുന്ന അമ്പത്തിയാറു പടികളുണ്ട്. ക്ഷേത്രത്തിൽ രാവിലെ ആറു മണിമുതൽ ഒരുമണിവരെയും വൈകുന്നേരം അഞ്ചുമുതൽ ഒൻപതര മണിവരെയും ദർശനം നടത്താം. വിവിധ സമയങ്ങളിൽ മംഗള, ശൃംഗാരം, രാജഭോഗം, ഭോഗ്, സന്ധ്യആരതി, ശയനം എന്നീ വിവിധ വേഷഭൂഷാധികളിൽ വിഗ്രഹം ദർശിക്കുവാൻ സാധിക്കും. കൃഷ്ണാഷ്ടമി അഥവാ ഗോകുലാഷ്ടമിയാണ് ഇവിടുത്തെ പ്രധാന ഉത്സവം. ദ്വാരകാധീശന്റെ ദർശനത്താൽ സർവരോഗങ്ങളും, പീഡകളും, ദുഃഖങ്ങളും അവസാനി

ക്കുമെന്ന് കേതർ വിശ്വസിക്കുന്നു. ദ്വാരകയിൽ നിന്നും 230 കിലോമീറ്റർ അകലെ സൗരാഷ്ട്രയിലെ വേരാവൽ ഡിസ്ട്രിക്ടിലെ ഭൽകാ തീർത്ഥത്തിലാണ് (പ്രഭാസതീർത്ഥം) ശ്രീകൃഷ്ണൻ ജന്മം എന്ന നായാട്ടുകാരന്റെ അമ്പേറ്റു മരണമടയുകയും തുടർന്ന് സ്വർഗാരോഹണം നടത്തുകയും ചെയ്തത്. ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ സ്വർഗാരോഹണത്തോടുകൂടി ദ്വാരകയുഗം അവസാനിക്കുകയും, കലിയുഗം ആരംഭിക്കുകയുംചെയ്തു എന്ന് പുരാണങ്ങൾ പറയുന്നു.

ഭാരതത്തിന്റെ നാലു കോണുകളിലായി ശ്രീശങ്കരാചാര്യർ സ്ഥാപിച്ച ശാങ്കരമത ചതുഷ്ടയങ്ങളിൽ ഒന്ന് ദ്വാരകയിലെ ശാരദാമാമാണ്. ഹസ്താമലകനായിരുന്നു ആ മാത്തിലെ പ്രഥമമാധിപതി.

ശ്രീകൃഷ്ണൻ തന്റെ രാജ്യത്തിന്റെ ഭരണം നിർവഹിച്ചിരുന്നത് ദ്വാരകയിലായിരുന്നുവെങ്കിലും അദ്ദേഹം രുശിണിസത്യഭാമയോടൊപ്പം വസിച്ചിരുന്നത് 'ബേട്ട് ദ്വാരക'യിലെ കൊട്ടാരത്തിലായിരുന്നു. ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ ബാല്യകാല സുഹൃത്തായ സുദാമനെ(കുചേലൻ) വർഷങ്ങൾക്കുശേഷം കണ്ടുമുട്ടിയത് ഇവിടെവെച്ചായിരുന്നു. ബേട്ട് എന്ന ഹിന്ദിപദത്തിന്റെ അർത്ഥം 'സമാഗമം' അഥവാ 'ഒത്തുചേരൽ' എന്നാണ്. ഈ ദ്വീപിൽ പിൽക്കാലത്തു പണിത ഒരു ശ്രീകൃഷ്ണ ക്ഷേത്രമുണ്ട്. സുദാമ അവൽ കൊണ്ടുവന്നതിന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കായി ഈ ക്ഷേത്രത്തിലെ മുഖ്യനേർച്ചദ്രവ്യം അരിയാണ്. ബേട്ട്ദ്വാരകയിൽ രുശിണിദേവി സ്ഥാപിച്ചുവെന്നു വിശ്വസിക്കുന്ന ഒരു ക്ഷേത്രവുമുണ്ട്. 'കേശവ്റായ്ജി ക്ഷേത്രം'. ഇവിടെയുള്ള വിഗ്രഹത്തിന് ദ്വാരകാധീശക്ഷേത്രത്തിലേതുമായി സാമ്യമുണ്ട്. ഇവിടുത്തെ വിഗ്രഹത്തിൽ ശംഖ് ചരിച്ചുപിടിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നു മാത്രം. ദ്വാരകസമുദ്രതീരത്തുനിന്നു നോക്കിയാൽ ബേട്ട്ദ്വാരക സ്ഥിതിചെയ്തിരുന്ന ഈ ദ്വീപ് കാണുവാൻ കഴിയും. അവിടേക്കു സന്ദർശകർക്കു പോകുവാൻ നിരവധി ബോട്ടുകൾ ലഭ്യമാണ്.

ദ്വാരകയിലെ രുശിണിക്ഷേത്രവും വളരെ പ്രശസ്തമാണ്. ദുർവാസാവ് മഹർഷിയുടെ ശാപംമൂലം ശ്രീകൃഷ്ണനെപ്പിരിഞ്ഞ് പന്ത്രണ്ട് വർഷക്കാലം രുശിണിക്കു കഴിയേണ്ടിവന്നു. ശാപത്തിന്റെ കഥയിങ്ങനെ. ഒരുനാൾ ശ്രീകൃഷ്ണനും, രുശിണിദേവിയുംചേർന്ന് ദുർവാസാവിനെ വിരുന്നിനു ക്ഷണിക്കുകയും അദ്ദേഹത്തിനെയുംകൂട്ടി തേരിൽ വരുന്ന സമയം രുശിണിദേവിക്ക് വല്ലാത്ത ദാഹമുണ്ടായി. വിവരം ഗ്രഹിച്ച ശ്രീകൃഷ്ണൻ കാൽവിരൽകൊണ്ട് ഭൂമിതുളച്ച് ഗംഗാജലം രുശിണിദേവിക്ക് നൽകി. രുശിണിദേവി ദുർവാസാവുമഹർഷിക്ക് ജലം വേണമോയെന്നുപോലും ചോദിക്കാതെ സ്വന്തം ദാഹംശമിപ്പിച്ചു. ഇതിൽ ക്രുദ്ധനായ ദുർവാസാവ് രുശിണിദേവിയെ, ശ്രീകൃഷ്ണനെ പിരിഞ്ഞ് പന്ത്രണ്ടു വർഷം കഴിയട്ടെയെന്നും, ജലം വന്ന പ്രദേശത്തിന്റെ ഏഴു യോജന പ്രദേശത്ത് ജലം ലഭിക്കാതെ പോകട്ടെയെന്നും ശപിച്ചു. ഈ സ്ഥലത്താണ് ആയിരത്തിഅറുനൂറു വർഷങ്ങൾക്കു മുൻപ് ക്ഷേത്രം നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ളത്. സമീപപ്രദേശത്തൊന്നും ഇന്നും ജലം ലഭ്യമല്ലാത്തതുകൊണ്ട് ദുരസ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നും ജലം കൊണ്ടുവരുന്നു. ഈ ക്ഷേത്രത്തിലെ നേദ്യവും, പ്രസാദവുമെല്ലാം ജലമാണ്.

ദ്വാരകയുടെ പ്രാന്തപ്രദേശങ്ങളിലുള്ള തടാകങ്ങളിലെ ജലത്തിനടിയിലെ മഞ്ഞനിറമുള്ള ഒരിനം മണ്ണാണ് 'ഗോപിപദനം' എന്ന പേരിൽ വൈഷ്ണവരുടെയിടയിൽ പ്രസിദ്ധമായ ഗോപിക്കുറിക്കുപയോഗിക്കുന്ന വസ്തു. ഇവിടെനിന്നും ഗോപിപദനം കട്ടകളാക്കി ഭാരതത്തിലും വിദേശത്തും കയറ്റി അയക്കുന്നുണ്ട്.

-സഞ്ചാരി



ദേഷജകാലം

ഔഷധം സേവിക്കേണ്ട രീതി ആയുർവേദത്തിൽ

ഡോ. ശ്രീജ കൃഷ്ണ

ആയുർവേദത്തിൽ ഔഷധം സേവിക്കേണ്ടതായ കാലത്തെ പത്തു വിധത്തിൽ വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഓരോ രോഗിയിലും ഔഷധം സേവിക്കേണ്ടതായ സമയം /കാലം വ്യത്യസ്തമാണ്. രോഗിയുടെ ബലം, രോഗത്തിന്റെ ബലം, രോഗത്തിന്റെ അവസ്ഥ - ആമാവസ്ഥ, നിരാമാവസ്ഥ, ദോഷാവസ്ഥ രോഗസ്വഭാവം എന്നിവയെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് ദേഷജകാലം 10 വിധമെന്ന് ആചാര്യൻ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്.

അഷ്ടാംഗഹൃദയം, സൂശ്രുതസംഹിത ചരക സംഹിത മുതലായ ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ഔഷധകാലത്തെ പത്തു വിധത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു.

- (1) അനന്തം
- (2) അന്നാദി
- (3) അന്നമധ്യം
- (4) അന്നാന്ത്യം
- (5) കബളാന്തൽ
- (6) ഗ്രാസഗ്രാസം
- (7) മുഹൂർമുഹൂ
- (8) സാന്തം
- (9) സാമുദ്ഗം
- (10) നിശി

രോഗീബലവും രോഗബലവും മനസ്സിലാക്കിയ ശേഷമേ രോഗിയ്ക്ക് ഔഷധം കൊടുക്കാവൂ.

- 1) **അനന്തം** - ആഹാരത്തോടു കൂടാതെയുള്ള ഔഷധസേവ കഥ പ്രധാന രോഗങ്ങളിലും, രോഗിയ്ക്കും രോഗത്തിനും ബലമുള്ളതാണെങ്കിലും ഔഷധം ആഹാരത്തോടുകൂടാതെ തന്നെ കൊടുക്കണം.
- 2) **അന്നാദി** - ആഹാരത്തിന്റെ തുടക്കത്തിലുള്ള ഔഷധസേവ അപാന വായുവൈഗുണത്തിൽ ആഹാരത്തിന്റെ ആദിയിൽ ഔഷധം കൊടുക്കണം.

- 3) **അന്ന മധ്യം** - ആഹാരത്തിന്റെ മധ്യത്തിലുള്ള ഔഷധസേവനം സമാന വായുവിന്റെ വൈഗുണ്യത്തിൽ ആഹാരത്തിന്റെ മധ്യത്തിൽ ഔഷധം സേവിക്കണം.
- 4) **അന്നാന്ത്യം** - അന്നാന്ത്യത്തിലുള്ള ഔഷധസേവ വ്യാന വായുവിന്റെ വൈഗുണ്യത്തിൽ രാവിലത്തെ ആഹാരത്തിനുശേഷം ഔഷധം സേവിക്കണം. ഉദാന വായുവിന്റെ വൈഗുണ്യത്തിൽ വൈകുന്നേരത്തേ ആഹാരത്തിന് ശേഷം ഔഷധം സേവിക്കണം.
- 5) **കബളാന്തരം** - ഉറുളയ്ക്കുള്ളിൽ വച്ചുള്ള ഔഷധസേവ
- 6) **ഗ്രാസഗ്രാസം** - ഓരോ ഉറുളയ്ക്കിടയിലുള്ള ഔഷധസേവ പ്രാണ വായുവിന്റെ വൈഗുണ്യത്തിൽ ഉറുളയ്ക്കുള്ളിൽ വച്ചും ഓരോ ഉറുളയ്ക്കിടയിൽ വച്ചും ഔഷധം സേവിക്കണം.
- 7) **മുഹൂർ മുഹൂ** - ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള ഔഷധസേവ കാസ ശ്വാസങ്ങൾ തണ്ണീർദാഹം, ഹിച്ഛ (ഇക്കിൾ) ഛർദ്ദി, വിഷബാധ എന്നിവയിൽ കൂടെ കൂടെ ഔഷധം കൊടുക്കണം.
- 8) **സാന്തം** - ആഹാരത്തോടൊപ്പമുള്ള ഔഷധസേവ അരോചകമെന്ന രോഗത്തിൽ ഇഷ്ടപ്പെട്ട ആഹാരത്തോടൊപ്പം ഔഷധം ചേർത്ത് കൊടുക്കണം.
- 9) **സാമുദ്ഗം** - ആഹാരത്തിന് മുൻപും പിൻപും ഉള്ള ഔഷധസേവ കമ്പം, ആക്ഷേപകം, ഹിച്ഛ എന്നീ രോഗങ്ങളിൽ ലഘുവായ ആഹാരത്തിനു മുൻപും പിൻപുമായിട്ട് ഔഷധം കൊടുക്കണം.
- 10) **നിശി** - രാത്രിയിലുള്ള ഔഷധസേവ കഴുത്തിന് മുകളിലുള്ള രോഗങ്ങളിൽ ആഹാരത്തിന് ശേഷം ഉറങ്ങാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ ഔഷധം കൊടുക്കണം.

ശാർങ്ഗധര സംഹിതയിൽ ആചാര്യൻ അഞ്ചുവിധ ഔഷധ കാലങ്ങളെപ്പറ്റി വിവരിക്കുന്നു.

- (1) സുരോദയേ
- (2) ദിവസഭോജനേ
- (3) സായന്തനേഭോജനേ
- (4) മുഹൂർ മുഹു
- (5) നിശി

1) പ്രഥമകാലം (സുരോദയേ) - രാവിലെയുള്ള ഔഷധസേവ

പിത്ത, കഫ പ്രധാനമായ രോഗങ്ങളിൽ, വിരോധനത്തിനും, വമനത്തിനും, ലേഖനത്തിനുമുള്ള ഔഷധങ്ങൾ രാവിലെ കഴിക്കണം.

2) ദ്വിതീയകാലം (ദിവസഭോജനേ) ഉച്ചയ്ക്കുള്ള ഔഷധസേവ

- * അപാന വായുകോപിച്ചാൽ ഭുക്താദി (ആഹാരത്തിനു മുന്നിലും
- * അരോചന രോഗത്തിൽ ഭക്ഷണത്തോടു ചേർത്തും
- * സമാന വായുകോപത്തിലും മന്ദാഗ്നിയിലും ഭോജന മധ്യത്തിലും
- * വ്യാഘ്ര വായുകോപിച്ചാൽ ഭോജനാന്ത്യത്തിലും ഔഷധം കൊടുക്കേണ്ടതാണ്.
- * ഹിഡ്മ (ഇക്കിൾ) ആക്ഷേപകം, കമ്പം എന്നീ രോഗങ്ങളിൽ ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപും പിൻപുമായി ഔഷധം കൊടുക്കേണ്ടതാണ്.

3) തൃതീയകാലം - (സായാഹ്നേ ഭോജനേ) വൈകുന്നേരമുള്ള ഔഷധസേവ

- * ഉദാന വായു കോപിച്ചുണ്ടാകുന്ന സ്വരഭംഗാദികളായ രോഗങ്ങളിൽ ഉരുളയിൽ വച്ചും ഓരോ ഉരുളയ്ക്ക് ശേഷവും ഔഷധം വൈകുന്നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ കൊടുക്കണം

* പ്രാണവായു കോപിച്ചുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളിൽ ഔഷധം രാത്രി ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം ഉറങ്ങുന്നതിന് മുൻപ് കൊടുക്കണം.

4) ചതുർത്ഥം കാലം (മുഹൂർ മുഹു) കൂടെ കൂടെയുള്ള ഔഷധസേവ

തൃഷ്ണ, ഛർദ്ദി, ശ്വാസം, ഇക്കിൾ വിഷം ഇവയിൽ കൂടെ കൂടെയും ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർത്തും ഔഷധം സേവിക്കണം.

5) പഞ്ചമകാലം (നിശി) രാത്രിയിലുള്ള ഔഷധസേവ

ഊർദ്ധ്യാംഗ രോഗങ്ങളിലും, ബൃഹ്മണം, ലേഖനം, പാചനം, ശമനം ഇവയ്ക്കുള്ള ഔഷധങ്ങൾ അന്നത്തോടു കൂടെ രാത്രിയിൽ ഉപയോഗിക്കണം.

ഔഷധപ്രയോഗം നിഷിദ്ധമായ കാലങ്ങൾ

- * ധാതുക്കളും ഇന്ദ്രിയങ്ങളും ക്ഷയിച്ച് അവശനായിരിക്കുമ്പോൾ ഔഷധസേവ പാടില്ല.
- * ദുഃഖിച്ചിരിക്കുമ്പോഴും, തളർച്ചയുള്ളപ്പോഴും, വിശപ്പുള്ളപ്പോഴും വീര്യങ്ങളായ ഔഷധം കോഷ്ഠത്തിൽ പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴും ഔഷധ സേവ പാടില്ല.
- * കഠിനാധാനം ചെയ്ത് ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ, സ്നേഹവിസ്തിയും ക്ഷായവിസ്തിയും ഒന്നിച്ച് ചെയ്തിരിക്കുമ്പോൾ വിരോധനം ചെയ്ത് വയർ ഒഴിഞ്ഞ് ഇരിയ്ക്കുന്ന അവസ്ഥയിലും ഔഷധ സേവ പാടില്ല.
- * അല്പഹാരം കഴിച്ചശേഷവും അബോധാവസ്ഥയിലും, വെയിലി തീയ് എന്നിവ തട്ടി ദേഹം ചൂട് പിടിച്ചിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലും വെള്ളം കുടിച്ചിട്ട് ഉടനെയും ഔഷധം സേവിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല.

മുട്ടയുടെ പത്തു ഗുണങ്ങൾ

കോഴിമുട്ടയുടെ വെള്ളക്കറുവും മഞ്ഞക്കറുവും പ്രോട്ടീനുകൾ, വിറ്റാമിനുകൾ, കാൽസ്യം, അമിനോആസിഡുകൾ, ധാതുക്കൾ എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ്. മുട്ട കഴിക്കുന്നതുമൂലം ഏറ്റവും ചെലവു കുറഞ്ഞ രീതിയിൽ പ്രോട്ടീൻ, വൈറ്റമിൻ ബി 2, ബി 6, ബി 12, ഡി എന്നിവയോടൊപ്പം സിങ്ക്, അയൺ, കോപ്പർ എന്നീ ധാതുക്കളും ലഭിക്കുന്നു. വെള്ളക്കറുവിനെ അപേക്ഷിച്ച് മഞ്ഞക്കറുവിൽ ഉയർന്ന കലോറിയും, എളുപ്പത്തിൽ ലയിക്കുന്ന വൈറ്റമിൻ എ, ഡി, ഇ, കെ-യും ലഭ്യമാണ്. അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഒരു സാധാരണ വലുപ്പമുള്ള മുട്ടയിൽ 84 കലോറി ഊർജ്ജവും, 8.3 ഗ്രാം പ്രോട്ടീനും, 5.7 ഗ്രാം കൊഴുപ്പും, 1.6 ഗ്രാം സാച്യുറേറ്റഡ് കൊഴുപ്പും ഉണ്ടാകും.

- മുടിക്കും, നഖത്തിനും ഉറപ്പുലഭിക്കാൻ മുട്ട നല്ലതാണ്.
- Osteoporosis (അസ്ഥിക്ഷയം) തടയുന്നു.
- അസ്ഥികളുടെ വളർച്ചക്ക് ആവശ്യമായ കാൽസ്യം മുട്ടയിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- അൽഷിമേഴ്സ്, പാർക്കിൻസൺ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ലഘൂകരിക്കുന്നു.
- കണ്ണുകൾക്ക് കൂടുതൽ കാഴ്ചശക്തി നൽകുന്നു.
- പേശീവളർച്ചക്ക് ഉത്തേജനമേകുന്നു.
- ഗർഭകാലത്ത് സ്ത്രീകൾ മുട്ട കഴിക്കുന്നത് ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന്റെ തലച്ചോറിന്റെ ശരിയായ വളർച്ചയെ സഹായിക്കും.
- എല്ലുകളുടേയും പല്ലുകളുടേയും ബലത്തിന് നല്ലതാണ്.
- ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ക്യാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു.

സപ്പോട്ട

സ്വദേശം തെക്കൻ മെക്സിക്കോ ആണെങ്കിലും ലോകത്തിലെല്ലായിടത്തും പ്രത്യേകിച്ച് ഭാരതത്തിലും സമൃദ്ധമായി ലഭിക്കുന്നതാണ് ചിക്കൂ, നോസ്ബെറി, മഡ് ആപ്പിൾ, സപ്പോഡില്ല എന്നീ പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്ന സപ്പോട്ടേസ്യ കുടുംബത്തിലെ അംഗമായ സപ്പോട്ട. ഇതിന്റെ ശാസ്ത്രീയനാമം Manilkara Zapota എന്നാണ്. കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, ഡയറ്റി ഫൈബർ, കൊഴുപ്പ്, പ്രോട്ടീൻ, വിറ്റാമിൻ ഏ, ബി 2, ബി 3, ബി 5, ബി 9, സി, കാൽഷ്യം, അയൺ, മഗ്നീഷ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, പൊട്ടാസിയം, സോഡിയം, സിങ്ക് എന്നിവയാണ് ഈ ചെറിയ ഫലത്തിലെ ഘടകങ്ങൾ.

ഭാരതത്തിൽ കർണാടക, ഗുജറാത്ത്, മഹാരാഷ്ട്ര, തമിഴ്നാട്, വെസ്റ്റ് ബംഗാൾ, തെലുങ്കാന എന്നീ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ സപ്പോട്ട വാണിജ്യവിളയായി കൃഷി ചെയ്യുന്നുണ്ട്. കർണാടകയാണ് മുന്നിൽ. മുളയ്ക്കുന്നതു മുതൽ അഞ്ചു-എട്ടു വർഷത്തിനുള്ളിൽ സപ്പോട്ടമരം കായ്ക്കുവാൻ തുടങ്ങുകയും വർഷത്തിൽ രണ്ടു പ്രാവശ്യം ഫലം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭാരതത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന സപ്പോട്ടക്ക് പലതരം നാടൻ പേരുകളാണ്. ദ്വാരപുടി, ഛാത്രി, ക്രിക്കറ്റ്ബാൾ, ബാരാമതി, കാലി പടലി എന്നിങ്ങനെ പോകുന്നു ആ പേരുകൾ. കേരളത്തിൽ ഇതിന്റെ വാണിജ്യ സാധ്യതകൾ വേണ്ടത്ര പ്രയോജനപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നില്ല.

സപ്പോട്ട മയമുള്ളതും, എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നതുമായ കൃഷ്ണപരുവത്തിലുള്ള മധുരത്താൽ (fructose and sucrose) നിർമ്മിതമാണ്. ഇതിന്റെ ഉള്ള മാസളവും തരികൾ ഉള്ളതുമാണ്. പഴത്തിന് അസാധാരണമായ മധുരവും പ്രത്യേകമായ ഒരു സ്വാദുമുണ്ട്. പഴത്തിന്റെ 75 ശതമാനവും ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാണ്. മിൽക്ക്ഷേക്ക്, ജ്യൂസ് എന്നിവയിൽ ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു, പഴക്കാത്ത പഴത്തിന് കട്ടിയുള്ള പുറംതൊലിയാണ്. ഇതിന്റെ തൊലിയിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന പശുപോലെയുള്ള കറ ച്യൂയിംഗം ഉണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നതായി കാണുന്നു, പഴത്തിനുള്ളിൽ ഒന്നു മുതൽ ആറു വരെ വിത്തുകൾ ഉണ്ട്. വിത്തുകൾ കട്ടിയുള്ളതും, തിളക്കമുള്ളതും, കറുത്തതുമണ്. സപ്പോട്ടയുടെ കുരുവിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന എണ്ണ ചർമ്മലേപനമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നുണ്ട്.

സപ്പോട്ടപ്പഴത്തിന്റെ ചില ഗുണങ്ങൾ

- വലിയതോതിൽ വൈറ്റമിൻ ഏ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ പ്രായമായാലുണ്ടാകുന്ന കാഴ്ചയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുവാൻ സപ്പോട്ട കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.



- വൈറ്റമിൻ ഏ, സി, ഈ, ascorbic acid, polyphenols, flavonoids എന്നിവയുടെ നിറസാന്നിദ്ധ്യമുള്ളതിനാൽ ത്വക്കിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമമാണ്. ചർമ്മത്തിന് ചുളിവുകൾ വീഴാതിരിക്കുവാനും, പുഷ്ടിയുള്ളതായിരിക്കുവാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.
- ശരീരത്തിന് ഊർജ്ജം നൽകുന്ന ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അംശം കൂടുതലായതിനാൽ കായികമേഖലയിലുള്ളവർക്കും ഇത് നല്ലതാണ്.
- ദഹനവ്യവസ്ഥയെ സംരക്ഷിക്കുകയും, irritable bowel syndrome (IBS) തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.
- സപ്പോട്ടയിലെ അയൺ, പൊട്ടാസിയം, ഫോളേറ്റ്, നിയോസിൻ, പാന്തോതെനിക് ആസിഡ് തുടങ്ങിയവ ദഹന പ്രക്രിയ എളുപ്പമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- സപ്പോട്ടയിലുള്ള മഗ്നീഷ്യം രക്തക്കുഴലുകളെ ഉണർത്താനും, പൊട്ടാസിയം രക്തചംക്രമണത്തെയും, രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ ക്രമപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇരുമ്പിന്റെ അംശം ഉള്ളതിനാൽ വിളർച്ചയെ തടയുന്നു.

- സപ്പോട്ടപ്പഴത്തിൽ- Tannins എന്ന ഒരു രാസപദാർഥമടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ വേദന, കഴപ്പ് എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുന്നവരും, ഉദരസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവരും ഇതു കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- സപ്പോട്ടയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളും, ഫൈബറും ക്യാൻസറിനെ തടയുന്നു.
- കാൽസ്യം, അയൺ, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് എല്ലിനും പല്ലിനും ബലം നൽകാൻ ഉതകുന്നു.

- സപ്പോട്ടയിലെ വിരോധകമായ പദാർഥങ്ങളും, ഫൈബറും മലബന്ധത്തെ തടയുന്നു.
- നിറയെ പോഷകഗുണമുള്ളതിനാലും, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളാൽ സമ്പുഷ്ടമായതിനാലും ഗർഭിണികൾ ഇതു കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- ഇതിലെ പോളിഫിനോൾസ് ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളുടെ സാന്നിദ്ധ്യമുള്ളതിനാൽ ബാക്ടീരിയകൾക്കും, വൈറസ്സുകൾക്കും, പാരസെറ്റുകൾക്കും എതിരെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.
- ഇതിലടങ്ങിയ പൊട്ടാസിയം രക്തസമ്മർദ്ദം കുറക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- മുടികൾ അഴകും ആരോഗ്യവും നൽകാനും മുടികൊഴിച്ചിൽ തടയാനും, മുടികൾ തിളക്കമേകാനും സപ്പോട്ട സഹായിക്കുന്നു.

ചുരുക്കത്തിൽ നമ്മുടെ ഭക്ഷണശീലത്തിൽ നിരവധി പോഷകഗുണങ്ങളുടെ കലവറയായ സപ്പോട്ട ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് നല്ലതാണ്.

ഫോബിയകളും മാനിയകളും

ഫോബിയ

ചില വ്യക്തികളിൽ കാണപ്പെടുന്ന അസാധാരണവും യുക്തിരഹിതവുമായ ഒരു തരം മനോവൈകല്യത്തെയാണ് ഫോബിയ എന്നു പറയുന്നത്. വ്യക്തികളോടോ, വസ്തുവിനോടോ അതുമല്ലെങ്കിൽ പ്രകൃതിപ്രതിഭാസങ്ങളോടോ, സന്ദർഭത്തോടോ തോന്നുന്ന ഭയമോ,

വെറുപ്പോ, ഇഷ്ടക്കേടോ ഫോബിയ ബാധിച്ചവരിൽ കാണപ്പെടുന്നത്. മനുഷാസ്ത്രത്തിൽ ഓരോന്നിനും ഓരോ പേരു നൽകിയിരിക്കുന്നു. ഏതാനും ചിലത് താഴെ ചേർക്കുന്നു.

<i>Achluophobia</i>	അക്ലൂഓഫോബിയ
<i>Acousticophobia</i>	അകൗസ്റ്റിക്കോഫോബിയ
<i>Phonophobia</i>	ഫോണോഫോബിയ
<i>Aerophobia</i>	എയ്റോഫോബിയ
<i>Agoraphobia</i>	അഗോരഫോബിയ
<i>Amazophobia</i>	അമാക്സോഫോബിയ
<i>Ancraophobia</i>	അൻക്രാവോഫോബിയ
<i>Androphobia</i>	ആൻഡ്രോഫോബിയ
<i>Agyrophobia</i>	അജിറോഫോബിയ
<i>Anthropophobia</i>	ആന്ററോപോഫോബിയ
<i>Arachnophobia</i>	അരക്നോ ഫോബിയ
<i>Arithmophobia</i>	അരിത്ഥോഫോബിയ
<i>Astraphobia</i>	അസ്ത്രാഫോബിയ
<i>Aquaphobia</i>	അക്വാഫോബിയ
<i>Autophobia</i>	ഓട്ടോഫോബിയ
<i>Bathmophobia</i>	ബാത്ഥോഫോബിയ

<i>Chemophobia</i>	കീമോഫോബിയ
<i>Cherophobia</i>	ചെറോഫോബിയ
<i>\Chionophobia</i>	ചിഓനോ ഫോബിയ
<i>Chiroptophobia</i>	ചിറോപ്റ്റോഫോബിയ
<i>Chromophobia</i>	ക്രോമോഫോബിയ
<i>Coimetrophobia</i>	കൊയ്മെട്രോഫോബിയ
<i>Cynophobia</i>	സൈനോ ഫോബിയ
<i>Dendrophobia</i>	ഡെൻഡ്രോ ഫോബിയ
<i>Dystychiphobia</i>	ഡിസ്റ്റിച്ചിഫോബിയ
<i>Elurophobia</i>	ഐലൂറോഫോബിയ
<i>Entomophobia</i>	എന്റമോഫോബിയ
<i>Erotophobia</i>	എറോട്ട്രോഫോബിയ
<i>Frigophobia</i>	ഫ്രിഗോഫോബിയ
<i>Gamophobia</i>	ഗാമോഫോബിയ
<i>Gephyrophobia</i>	ജെഫിറോഫോബിയ
<i>Genophobia</i>	ജിനോഫോബിയ
<i>Gerascophobia</i>	ജെരാസ്കോഫോബിയ

ഇരുട്ടിനോടുള്ള ഭയം
ശബ്ദത്തോടുള്ള ഭയം
ശബ്ദത്തോടുള്ള ഭയം
പറക്കുന്നതിലുള്ള ഭയം
തുറസ്സായ സ്ഥലത്തോടുള്ള ഭയം
കാറിലെ യാത്രയോടുള്ള ഭയം
കാറ്റിനോടുള്ള ഭയം
മുതിർന്ന മനുഷ്യരോടുള്ള ഭയം
തെരുവുകൾ മറികടക്കുവാനുള്ള ഭയം
ആളുകളോടുള്ള/സമൂഹത്തോടുള്ള ഭയം
ചിലന്തിയോടുള്ള ഭയം
അക്കങ്ങളോടുള്ള ഭയം
ഇടിമിന്നലിനോടുള്ള ഭയം
ജലഭയം
ഒറ്റപ്പെടൽ ഭയം
കോവണിപ്പടികളോടും കുത്തനെയുള്ള ചരിവുകളോടുമുള്ള ഭയം
രാസവസ്തുക്കളോടുള്ള ഭയം
സന്തോഷത്തോടുള്ള ഭയം
മഞ്ഞിനോടുള്ള ഭയം
വാവലുകളോടുള്ള ഭയം
നിറങ്ങളോടുള്ള ഭയം
സെമിത്തേരിയോടുള്ള ഭയം
നായ്ക്കളോടുള്ള ഭയം
മരങ്ങളോടുള്ള ഭയം
അപകടങ്ങളോടുള്ള ഭയം
പുച്ചുകളോടുള്ള ഭയം
ഷഡ്‌പദങ്ങളോടുള്ള ഭയം
ലൈംഗികദുരുപയോഗ ഭയം
തണുത്തുവിറക്കുമെന്ന ഭയം
വിവാഹത്തോടുള്ള ഭയം
പാലം കാണുമ്പോഴുള്ള ഭയം
ലൈംഗികബന്ധത്തോടുള്ള ഭയം
വാർധക്യം ബാധിക്കുമെന്ന ഭയം

<i>Glossophobia</i>	ഗ്ലോസ്സോഫോബിയ
<i>Gynophobia</i>	ഗൈനോ ഫോബിയ
<i>Heliophobia</i>	ഹെലിയോഫോബിയ
<i>Haemophobia</i>	ഹീമോഫോബിയ
<i>Herpetophobia</i>	ഹെർപെറ്റോഫോബിയ
<i>Insectophobia</i>	ഇൻസെക്ടോ ഫോബിയ
<i>Leukophobia</i>	ലൂക്കോഫോബിയ
<i>Lilapsophobia</i>	ലിലാപ്സോഫോബിയ
<i>Lockiophobia</i>	ലോക്കിയോഫോബിയ
<i>Megalophobia</i>	മെഗലോഫോബിയ
<i>Melanophobia</i>	മെലനോ ഫോബിയ
<i>Microphobia</i>	മൈക്രോഫോബിയ
<i>Mysophobia</i>	മൈസോഫോബിയ
<i>Necrophobia</i>	നെക്‌പോഫോബിയ
<i>Noctiphobia</i>	നോക്ടിഫോബിയ
<i>Nyctophobia</i>	നൈക്ടോഫോബിയ
<i>Octophobia</i>	ഒക്ടോഫോബിയ
<i>Ombrophobia</i>	ഓംബ്രോ ഫോബിയ
<i>Ornithophobia</i>	ഓർനിത്തോഫോബിയ
<i>Pathophobia</i>	പാത്തോഫോബിയ
<i>Pteridophobia</i>	പെരിടോഫോബിയ
<i>Pyrophobia</i>	പൈറോഫോബിയ
<i>Scolionophobia</i>	സ്കോലിയോനോ ഫോബിയ
<i>Sociophobia</i>	സോഷ്യോഫോബിയ
<i>Tachophobia</i>	ടാക്കോഫോബിയ
<i>Technophobia</i>	ടെക്നോ ഫോബിയ
<i>Tonitrophobia</i>	ടൊനിട്രോഫോബിയ
<i>Trypanophobia</i>	ട്രൈപാനോ ഫോബിയ
<i>Venustraphobia</i>	വിനസ്ത്രാഫോബിയ
<i>Verminophobia</i>	വെർമിനോ ഫോബിയ
<i>Xenophobia</i>	സൈനോ ഫോബിയ
<i>Zoophobia</i>	സൂഫോബിയ

സഭാകമ്പംമൂലം സംസാരിക്കുന്നതിനുള്ള ഭയം
സ്ത്രീകളോടുള്ള ഭയം
സൂര്യപ്രകാശത്തോടുള്ള ഭയം
രക്തത്തോടുള്ള ഭയം
ഉരഗങ്ങളോടുള്ള ഭയം
പ്രാണികളോടുള്ള ഭയം
വെള്ളനിറത്തോടുള്ള ഭയം
കൊടുകാറ്റ്, ചുഴലിക്കാറ്റ് എന്നിവയോടുള്ള ഭയം
പ്രസവവേദനയോടുള്ള ഭയം
വലുതായ സാധനങ്ങളോടുള്ള ഭയം
കറുത്തനിറത്തോടുള്ള ഭയം
തീരെ ചെറിയ സാധനങ്ങളോടുള്ള ഭയം
അഴുക്കിനോടും അണുക്കളോടുമുള്ള ഭയം
മരണത്തോടും മരിച്ചവസ്തുക്കളോടുമുള്ള ഭയം
രാത്രിയോടുള്ള ഭയം
ഇരുട്ടിനോടുള്ള ഭയം
എട്ടാം നമ്പരിനോടുള്ള ഭയം
അഴയോടുള്ള ഭയം
പക്ഷികളോടുള്ള ഭയം
രോഗങ്ങളോടുള്ള ഭയം
പടർപ്പുചെടികളോടുള്ള ഭയം
തീയോടുള്ള ഭയം
സ്കൂളിനോടുള്ള ഭയം
സാമൂഹ്യവിലയിരുത്തലിലുള്ള ഭയം
വേഗതയോടുള്ള ഭയം
സാങ്കേതികവിദ്യകളോടുള്ള ഭയം
ഇടിമുഴക്കത്തിനോടുള്ള ഭയം
സൂചികളോടും ഇഞ്ചിക്ഷനോടുമുള്ള ഭയം
സൂന്ദരിമാരോടുള്ള ഭയം
രോഗാണുക്കളോടുള്ള ഭയം
അപരിചിതരോടുള്ള ഭയം
മൃഗങ്ങളോടുള്ള ഭയം

മാനിയ

മാനിയ (mania) എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് പദത്തിന് അനിയന്ത്രിതവും ഭ്രാന്തവുമായ ഏകവിഷയാസക്തി എന്നാണ് അർത്ഥകൽപ്പന. മാനസികരോഗങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയും സാധാരണയായി നമുക്കു ചുറ്റുമുള്ള വ്യക്തികളിൽ

കാണപ്പെടുന്ന മാനിയകളിൽ ചിലതിനെ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം. ഏതിനോടാണ് ആസക്തിയെന്ന് പദത്തിനു നേരേ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

<i>Anglomania</i>	-	ഇംഗ്ലീഷ് ഭാഷയും, പാശ്ചാത്യസംസ്കാരവും.
<i>Arithmomania</i>	-	അക്കങ്ങളും ഗണിതക്രിയകളും
<i>Bibliomania</i>	-	പുസ്തകപാരായണം
<i>Choreomania</i>	-	നടനകല
<i>Dipsomania</i>	-	മദ്യം
<i>Dromomania</i>	-	യാത്ര
<i>Egomania</i>	-	സ്വയംപുകഴ്ത്തൽ
<i>Ergomania</i>	-	പണിയെടുക്കൽ
<i>Graphomania</i>	-	സാഹിത്യരചന
<i>Kleptomania</i>	-	മോഷണം
<i>Ludomania</i>	-	ചുതുകളി

<i>Megalomania</i>	-	സമ്പത്തും അധികാരവും
<i>Metromania</i>	-	പദ്യരചന
<i>Micromania</i>	-	സ്വയംപഴിക്കൽ
<i>Mythomania</i>	-	അസത്യപ്രസ്താവന
<i>Oniomania</i>	-	സാധനങ്ങൾ വാങ്ങൽ
<i>Pyromania</i>	-	വെടി, അഗ്നിജ്വലനം
<i>Rhinotillexomania</i>	-	തുടർച്ചയായ മൂക്കുചീറ്റൽ
<i>Theomania</i>	-	ദിവ്യത്വം ചമയൽ
<i>Trichotillomania</i>	-	രോമദൂരീകരണം
<i>Xenomania</i>	-	വിദേശവസ്തുക്കൾ

സമ്പാദക: **അപർണ്ണ**

മൊബൈൽഫോൺ: ശത്രുവും മിത്രവും

അപർണ്ണ ജേയാർ

ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിലെ ഏറ്റവും വിജയകരമായ കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് മൊബൈൽഫോൺ. ഇന്ന് കുട്ടികൾ മുതൽ വൃദ്ധജനങ്ങൾ വരെയുള്ളവർക്ക് ഒഴിച്ചു കൂടാൻ വയ്യാത്ത നിത്യോപയോഗവസ്തുവാണു മൊബൈൽഫോൺ അഥവാ സെൽഫോൺ. സെൽഫോൺ ഇല്ലാത്ത ഒരുദിവസത്തെക്കുറിച്ച് മനുഷ്യൻ ചിന്തിക്കുവാൻപോലും കഴിയാത്തവിധം അത് ഒരു ലഹരിയായി ആധുനികമനുഷ്യനെ ഗ്രസിച്ചിരിക്കുന്നു. യുവപ്രായക്കാരാണ് ഉപഭോക്താക്കളിൽ ഏറിയ ഭാഗവും. എന്നാൽ ഗുണത്തിലേറെ, ദോഷങ്ങളാണ് ഇതിനുള്ളത് എന്നത് ഒരു വിരോധാഭാസമായിത്തോന്നാം. യു.എൻ. ടെലിക്കോം ഏജൻസിയുടെ കണക്കനുസരിച്ച് ലോകമൊട്ടാകെ 600 കോടിയോളം ജനങ്ങൾ ഇന്നു സെൽഫോൺ ഉപയോക്താക്കളാണ്.

മൊബൈൽഫോണിന് ശബ്ദസന്ദേശം കൈമാറാൻമാത്രം കഴിഞ്ഞിരുന്ന കാലംമാറി. സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ പുരോഗതി ഇന്ന് വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾക്കുപയോഗിക്കുന്ന സ്മാർട്ട്ഫോൺവരെ എത്തിനിൽക്കുന്നു. ഫോണുകളുടെ വലുപ്പത്തിലും രൂപത്തിലുംപോലും ഇന്നു വലിയ മാറ്റങ്ങൾ വന്നിരിക്കുന്നു. ദേശീയ, അന്തർദേശീയ വാർത്തകൾ അറിയാനും, നിമിഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ സന്ദേശങ്ങളും, ചിത്രങ്ങളും സുഹൃത്തുക്കൾക്കോ, വേണ്ടപ്പട്ടവർക്കോ എത്തിക്കുവാനും തുടങ്ങി നിരവധി പ്രയോജനങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് വാസ്തവം. മൊബൈൽഫോണുകൾ മറ്റാളുകളുമായിസമ്പർക്കം പുലർത്താനും, അതിനുപരി ഒരു സുരക്ഷിതബോധം നൽകാനുമുള്ള ഒരു സംവിധാനം തന്നെയാണ്.

സെൽഫോണിന്റെ ദോഷവശങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം. സ്ഥിരമായി മൊബൈൽഫോണുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന കുട്ടികൾ പഠനകാര്യങ്ങളിൽ നിന്നു ശ്രദ്ധതിരിക്കുകയും, അതിന് അടിമപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. തുടർന്ന് അനാവശ്യവും അനുചിതവുമായ പല കാര്യങ്ങളിലും അവർ ചെന്നെത്തുന്നു. സെൽഫോണിന്റെ അമിതവും, തുടർച്ചയുമായ ഉപയോഗം കണ്ണുകൾക്ക് കാഴ്ചശക്തി കുറയുവാനും, മറ്റു അനുബന്ധ ശിരോരോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയിട്ടുണ്ട്.

മൊബൈൽ ഫോണുകൾ, പ്രത്യേകിച്ച് സ്മാർട്ട്ഫോണുകൾ അവയുടെ ആന്റിനയിൽ നിന്നും റേഡിയോതരംഗങ്ങൾ പ്രസരിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ആന്റിനയുടെ അടുത്തുള്ള ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ റേഡിയോതരംഗങ്ങളുടെ ഊർജ്ജം ഹാനികരമായ പ്രതിപ്രവർത്തനത്തിന് വിധേയമാക്കുന്നു. ഇത് നാഡീവ്യൂഹങ്ങളെ ബാധിക്കാമെന്ന് ശാസ്ത്രീയപരീക്ഷണങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. തലവേദന, ഉറക്കമില്ലായ്മ, കാരണമില്ലാതെയുള്ള വിഷാദരോഗം, നേത്രസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് ഇവ കാരണമായേക്കാം. ഈ നിരീക്ഷണങ്ങൾ തർക്കവിഷയമാണെങ്കിലും WHO (World Health Organization), സെൽഫോണുകളുടെ താപപ്രസരണത്തെ ക്യാൻസർ രോഗമുണ്ടാക്കാൻ കഴിവുള്ളവയുടെ (carsinogens)കൂട്ട

ത്തിൽപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ഈ പ്രസരണത്തിന്റെ തോത് അപകടകാരിയാണോ എന്നറിയുവാൻ പുതുശ്രേണിയിലെ സ്മാർട്ട്ഫോണുകളിൽ സംവിധാനമുണ്ടെന്ന് ഫോൺ നിർമ്മാതാക്കൾ പറയുന്നു.

മൊബൈൽഫോണിന്റെ വിദ്യുത്കാന്തിക തരംഗപ്രസരണത്തിനെ(SAR- Specific Absorption Rate) അഥവാ നിശ്ചിത ആഗിരണതോത് എന്നുപറയുന്നു. SAR - ലെവൽ 1.6 Watts/Kg-നു താഴെയായിരുന്നാൽ സ്മാർട്ട്ഫോണുകൾ അപകടകാരികളല്ല എന്നു കരുതപ്പെടുന്നു. അവരവരുടെ ഫോണിന്റെ SAR ലെവൽ അറിയണമെങ്കിൽ USSD code #07# എന്ന നമ്പറിൽ ഡയൽചെയ്തു നോക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഫോൺ നിലവാരമുള്ളതാണോയെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറിയാൻ കഴിയും.

ഏതുതരം ഫോണാണെങ്കിലും അമിതമായ ഉപയോഗം പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കാം. പ്രശ്നരഹിതമായ ഉപയോഗത്തിന് ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾകൂടി പറയാം.

- 1 ബ്രാൻഡഡ് മൊബൈൽഫോൺ മാത്രംവാങ്ങി ഉപയോഗിക്കുക.
- 2 വൈദ്യുതിപ്രവാഹത്തിൽ വ്യതിയാനമുണ്ടാകാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ളതുകൊണ്ട് രാത്രികാലങ്ങളിൽ ഫോൺ ചാർജ്ചെയ്തൽ ഒഴിവാക്കുക.
- 3 സെൽഫോൺ ചാർജ്ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ കോൾ ചെയ്യുകയോ, കോൾ സ്വീകരിക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- 4 ബാറ്ററി അധികം ചൂടാവുന്നുവെങ്കിൽ, ഫോൺ ബാറ്ററി മാറാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- 5 ഈർപ്പത്തോടുകൂടിയ സെൽഫോൺ ഒരിക്കലും ചാർജ്ചെയ്യരുത്.
- 6 ബാത്റൂം, ടോയ്ലറ്റ്റൂം എന്നിവിടങ്ങളിൽ സെൽഫോൺ ഉപയോഗിക്കരുത്. മഴനനയുമ്പോൾ സെൽഫോണിൽ സംസാരിക്കാതിരിക്കുക.
- 7 ചാർജ്ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ സെൽഫോൺ തലയിണയ്ക്കു കീഴെ വയ്ക്കുകയോ, ഫോണിൽ ഗെയിം കളിക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- 8 ഇരുചക്രവാഹനങ്ങളിലോ, കാറിലോ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ സെൽഫോൺ സംഭാഷണം നിർബന്ധമായും ഒഴിവാക്കുക. അഥവാ അത്യാവശ്യമാണെങ്കിൽ വാഹനം വശത്തേക്ക് ഒരുക്കിനിർത്തി ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുക.
- 9 വൈദ്യുതട്രാൻസ്ഫോമറുകൾ, പെട്രോൾ പമ്പുകൾ എന്നിവയുടെ സമീപത്തുവെച്ച് സെൽഫോൺ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
- 10 ഗർഭിണികൾ അത്യാവശ്യത്തിനുമാത്രം സെൽഫോൺ ഉപയോഗിക്കുക. പുരുഷന്മാർ ഷർട്ടിന്റെയോ, ട്രൗസറിന്റെയോ പോക്കറ്റിൽ സെൽഫോൺ സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കുക.

Note : SAR Value is a measure of the maximum energy absorbed by a unit of mass of exposed tissue of a person using a mobile phone, over a given time or more simply the power absorbed per unit mass. **SAR values** are usually expressed in units of watts per kilogram (W/kg) in either 1g or 10g of tissue.

ഓമനത്തിങ്കൾക്കിടാവോ

ഇരയിമ്മൻതമ്പിയുടെ സുപ്രസിദ്ധമായ താരാട്ടുപാട്ട്



ഓമനത്തിങ്കൾക്കിടാവോ - നല്ല കോമളത്താമരപ്പൂവോ
 പുവിൽ നിറഞ്ഞ മധുവോ - നല്ല പൂർണ്ണേന്ദു തന്റെ നിലാവോ
 പുത്തൻ പവിഴക്കൊടിയോ - ചെറു-തത്തകൾ കൊഞ്ചും മൊഴിയോ
 ചാഞ്ചാടിയാടും മയിലോ-മൃദു-പഞ്ചമംപാടും കൂയിലോ
 തുള്ളുമിളമാൻകിടാവോ -ശോകൊള്ളുന്നോരനക്കിളിയോ
 ഈശ്വരൻ തന്ന നിധിയോ- പര-മേശ്വരിയേനും കിളിയോ
 പാരിജാതത്തിൻ തളിരോ-എന്റെ ഭാഗ്യദ്രുമത്തിൻ ഫലമോ
 വാത്സല്യരത്നത്തെ വയ്പാൻ-മമവാച്ചൊരുകാഞ്ചനച്ചെപ്പോ
 ദൃഷ്ടിക്കുവെച്ചോരമൃതോ-കുരി-രൂട്ടത്തു വെച്ച വിളക്കോ
 കീർത്തിലതക്കുള്ള വിത്തോ - എന്നും കേടുവരാതുള്ള മുത്തോ
 ആർത്തിതിമിരം കളവാൻ - ഉള്ള മാർത്താണ്ഡദേവപ്രഭയോ
 സൂക്തിയിൽ കണ്ട പൊരുളോ-അതി-സൂക്ഷ്മമാം വീണാരവമോ
 വമ്പിച്ച സന്തോഷവല്ലി-തന്റെ കൊമ്പതിൽ പുത്ത പൂവല്ലി
 പിടുകത്തിൻ മലർച്ചെണ്ടോ- നാവി-ന്നിച്ഛ നൽകുന്ന കൽക്കണ്ടോ

കസ്തുരിതന്റെ മണമോ -നല്ല സത്തുക്കൾക്കുള്ള ഗുണമോ
 പൂമണമേറ്റൊരു കാറ്റോ - ഏറ്റം പൊന്നിൽകലർന്നുള്ള മാറ്റോ
 കാച്ചിക്കുറുക്കിയ പാലോ- നല്ല ഗന്ധമെഴും പനിനീരോ
 നന്മവിളയും നിലമോ- ബഹു ധർമ്മങ്ങൾ വാഴും ഗ്രഹമോ
 ദാഹംകളയും ജലമോ-മാർഗ്ഗ ഖേദംകളയും തണലോ
 വാടാത്ത മല്ലികപ്പൂവോ-ഞാനും തേടിവെച്ചുള്ള ധനമോ
 കണ്ണിനു നല്ല കണിയോ-മമകൈവന്ന ചിന്താമണിയോ
 ലാവണ്യ പുണ്യനദിയോ-ഉണ്ണി-ക്കാർവർണ്ണൻ തന്റെ കണിയോ
 ലക്ഷ്മി ഭഗവതിതന്റെ-തിരുനെറ്റിമേലിട്ട കുറിയോ
 എന്നുണ്ണികൃഷ്ണൻ ജനിച്ചോ- പാതിലിങ്ങനെ വേഷം ധരിച്ചോ
 പത്മനാഭൻതൻ കൃപയോ-ഇനി ഭാഗ്യംവരുന്ന വഴിയോ

കേരളസംസ്കാരത്തിന് മുതൽക്കുട്ടായ ഈ താരാട്ടുപാട്ട് വിസ്മയകാതെ നിലനിർത്താൻ മലയാളികളായ എല്ലാ അമ്മമാരും ശ്രമിക്കുമെന്നു വിശ്വസിക്കട്ടെ.

പാടിമന്ന പാട്ടുകൾ



ചിത്രം സ്കൂൾമാസ്റ്റർ (1964)
 രചന - വയലാർ രാമവർമ്മ
 സംഗീതം - പറവൂർ ദേവരാജൻ
 പാടിയത് - യേശുദാസുംകൂട്ടരും

ജയജയജയ ജന്മഭൂമി
 ജയജയജയ ഭാരതഭൂമി

ആകാശഗംഗയൊഴുകി വന്ന ഭൂമി
 ശ്രീകൃഷ്ണഗീതയമൃത്യു തന്ന ഭൂമി
 വേദാന്തസാരവിഹാരപുണ്യഭൂമി
 ഭാസുരഭൂമി ഭാരതഭൂമി

സ്നേഹത്തിൻ കുരിശുമാലചാർത്തിയ ഭൂമി
 ത്യാഗത്തിൻ നബിദിനങ്ങൾ വാഴ്ത്തിയ ഭൂമി
 ശ്രീബുദ്ധ ധർമ്മപതാക നിർത്തിയ ഭൂമി
 പാവനഭൂമി ഭാരതഭൂമി

സ്വാതന്ത്ര്യ ധർമ്മസമര കർമ്മഭൂമി
 സത്യത്തിൻ നിത്യഹരിതധന്യ ഭൂമി
 സംഗീത നൃത്തവിലാസരംഗഭൂമി
 ഭാസുരഭൂമി ഭാരതഭൂമി

ആരോഗ്യ നൂറുങ്ങൾ

- ആടലോടകത്തിന്റെ വാട്ടിപ്പിഴിഞ്ഞ നീരിൽ ഒരു സ്പൂൺ തേനും ചേർത്ത് മൂന്നുനാലു പ്രാവശ്യം കഴിക്കുന്നത് ചുമക്ക് ശമനമുണ്ടാക്കും.
- തലവേദനക്ക് ജാതിക്കയോ, മല്ലിയിലയോ, പുതി നയിലയോ അരച്ചുപുരട്ടുക.
- ബ്രഹ്മി ഇടിച്ചുപിഴിഞ്ഞ നീർ രണ്ടു സ്പൂൺ വീതം ദിവസവും രണ്ടുനേരം കഴിക്കുന്നത് ബുദ്ധിക്കും ഓർമ്മശക്തിക്കും നല്ലതാണ്.
- പച്ചമഞ്ഞൾ, കറിവേപ്പില, മൈലാഞ്ചി എന്നിവ സമം അരച്ച് കാൽപ്പാദത്തിൽ പുരട്ടിയാൽ പാദം വിണ്ടു കീറുകയില്ല.
- ഇഞ്ചിയും തേനും സമംചേർത്ത് ഒരു ടീസ്പൂൺ വീതം ദിവസം മൂന്നുനേരം കഴിച്ചാൽ ചുമക്ക് ശമനമുണ്ടാകും.
- നെല്ലിക്കാനീരും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ചേർത്ത് തുടർച്ചയായി കഴിക്കുന്നത് പ്രമേഹം കുറയാൻ നല്ലതാണ്.
- മോണയിലെ നീർവീക്കം ഇല്ലാതാക്കാൻ അല്പം ചുടാക്കിയ ഉപ്പുവെള്ളം വായിൽക്കൊണ്ടശേഷം കുറച്ചുനേരം കഴിഞ്ഞ് തുപ്പിക്കുക. ഇത് പല പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുക.
- മാതളങ്ങളിയും തേനും ചേർത്ത് ജ്യൂസ് കഴിക്കുന്നത് ഉദരസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കു നല്ലതാണ്.
- കണ്ണിനുചുറ്റുമുള്ള കറുത്തപാടുകൾ മാറാൻ ഉരുളക്കിഴങ്ങും ബദാമും ചേർത്തരച്ച് കണ്ണിനുതാഴെ പുരട്ടുക.
- ദഹനക്കേടു മാറാൻ നാലു പച്ചനെല്ലിക്കയും, രണ്ടു പച്ചമുളകും അല്പം ശർക്കരയും ചേർത്തരച്ച് കഴിക്കുക.
- തുളസിയില പിഴിഞ്ഞ് രണ്ടു സ്പൂൺ നീരൊടുത്ത്, അല്പം കൽക്കണ്ടവും ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ജലദോഷത്തിനു ശമനമുണ്ടാകും.
- ചുക്ക് ചതച്ച് വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് അരസ്പൂൺ തേനും ചേർത്തു കഴിച്ചാൽ വയറുവേദനക്കു ശമനമുണ്ടാകും.
- വെള്ളക്കായും അഞ്ചാറു കുരുമുളകും കല്ലിലുരച്ച് കൃഷ്ണപരുവമാക്കി നെറ്റിയിൽ പുരട്ടിയാൽ തലവേദനക്കു ശമനമുണ്ടാകും.
- മുത്രതടസ്സത്തിന് ഏലക്ക പൊടിച്ച് കരിക്കിൻവെള്ളത്തിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക.
- ദഹനക്കേടിന് ചെറുനാരങ്ങനീരും, ഇഞ്ചിനീരും ഉപ്പും ചേർത്ത് കുടിക്കുക.
- പുളിച്ചുതികട്ടലിന് മല്ലിയിലയിട്ടു തിളച്ചാറിയ വെള്ളം പല പ്രാവശ്യം കുടിക്കുക.



Very much happy and satisfied with the service. Feel lucky to get the service of the best doctors- Dr. Sreeja and Dr. Krishnakumar. This hospital has got the best therapists. The caring nursing staff and RMO. Overall I had a fantastic experience here and will continue to have.

Best wishes,
19-05-2019 Smitha Arun

Thank you so much for your treatment and care. Services are very good. Especially therapists and nursing staff. Once again thanks for Dr. Roopasree mam and Dr. Sreeja Krishna Mam.

21-05-2019 Shibin V. Nath

This is my first visit to this hospital for my treatment. I may, with great pleasure confirm you that I am fully satisfied with the treatment as well as care provided from this hospital. The services provided in food, cleanliness and security are very much satisfied to me. As this was my first treatment by Ayurvedic method and thereby I get a belief in Ayurvedic treatment also. I got full relief from my pain in my legs and backbone. With prayers for the wellbeing of this hospital and thanking for all the services rendered by each and everyone in this hospital.

With respect and love,
31-05-2019 Dhanya V.N.

Dedicated and nursing staff. Food quality is extremely good. Food supply should be on time. Altogether pleasing experience. Utmost satisfaction with the treatment.

02-05-2019 Kavitha P.S.

ഞാൻ ആദ്യമായാണ് ഇവിടെ ചികിത്സയ്ക്കു വരുന്നത്. ഡോക്ടർമാരുടെയും നഴ്സുമാരുടെയും ജിഷ, ജയ, ലേഖ, സുലഭ, ദിവ്യ എന്നിവരുടെയും സേവനങ്ങളും വളരെ വിലപ്പെട്ടതാണ്. എന്റെ അസുഖം വളരെ കുറഞ്ഞു. വളരെ നന്ദി. പ്രത്യേകിച്ച് ഡോക്ടർമാരോട്.

15-05-2019 പി. വത്സലകുമാരി

ഞാൻ നേരത്തേ ചികിത്സയ്ക്കു വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിലും കിടന്നു ചികിത്സിക്കുന്നത് ആദ്യമായാണ്. ചികിത്സയിലും മറ്റു സ്റ്റാഫുകളുടെ പെരുമാറ്റത്തിലും വളരെ തൃപ്തനാണ്. എല്ലാവരോടും നന്ദിയുണ്ട്. വിശേഷിച്ച് സ്റ്റാഫ്, ഡോക്ടറിന്.

15-05-2019 എ. രാമചന്ദ്രൻനായർ



സുശ്രൂത ദാഹശമിനി



Manufactured by:
SUSRUTHA AYURVEDA PHARMA
Kattakada, Thiruvananthapuram, Kerala
Tel: 0471-2293533, Customer Care: 9656232428
e-mail: info@susruthaayurvedapharma.com, susruthaayurvedapahra@gmail.com
Web: www.susruthaayurvedapharma.com



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

