



ലോകാ സമസ്താ സുഖിനോ വേതുഃ

സുരൂത

A family magazine of Susrutha Charitable Medical Trust
Apr, May, June 2020



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





**A family magazine of
Susrutha Charitable Medical Trust**

Issue : No 5 - Jan, Feb, Mar 2020



വെളിച്ചമേ നയിച്ചാലും

Dr. K.K. Nair
Founder, Susrutha Group

പത്രാധിപക്കുറിപ്പ്

അനാദികാലം മുതൽക്കുതന്നെ പുരുഷനേക്കാളേറെ സ്ത്രീകളെ ആദരിച്ചുപോരുന്ന ലോകത്തിലെ ഏകരാഷ്ട്രമാണ് ഭാരതം. “കൈലാസപർവതത്തിൽ മൂന്നു ലോകങ്ങളുടേയും മാതാവായ ശ്രീപാർവതിയെ സ്വർണ്ണവും, രത്നവും ചേർന്ന പീഠത്തിൽ ഇരുത്തിയിട്ട് ശ്രീപരമശിവൻ നൃത്തം ചെയ്യാനാരംഭിക്കുന്ന പ്രദോഷസമയത്ത്, സർവദേവൻമാരും ചുറ്റും നിന്ന് ഭജിക്കുന്നു” എന്ന് പ്രദോഷസ്തോത്രത്തിൽ പറയുന്നു.” സ്ത്രീയെ പൂജിക്കുന്നിടത്തു മാത്രമേ ഐശ്വര്യമുണ്ടാകൂ എന്ന് മനു പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്. കേരളീയനായ ശ്രീ ശങ്കരാചാര്യർ അദ്ദേഹത്തിന്റെ മാതാവിന്റെ അന്തിമവേളയിൽ, മാതാവിന്റെ മഹത്വത്തെ പ്രകീർത്തിക്കുന്ന ഒരു സ്തുതി വിരചിച്ചുവെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ‘മാതൃപഞ്ചകം’ എന്ന പേരിൽ വിഖ്യാതമായതും, അഞ്ച് സംസ്കൃതശ്ലോകങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നതായ ‘ഏകശ്ലോക മാതൃസ്തുതി’ എന്നപേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ആ സ്തുതിയുടെ പ്രഥമശ്ലോകവും അതിന്റെ സാരവും വായനക്കാരുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തട്ടെ.

ആസ്താം താവദിയം
പ്രസൂതിസമയേ ദുർവാരശുലവ്യമാ
നൈരുച്യം തനുശോഷണം
മലമയീ ശയ്യാ ച സാംവത്സരി
ഏകസ്യാപി ന ഗർഭഭാരഭരണ
ക്ഷേമസ്യ യസ്യാ: ക്ഷമോ
ദാതും നിഷ്കൃതി മൂന്നതോ പി തനയ:
തസ്യൈ ജനന്യൈ നമഃ

“ജീവന്മരണപോരാട്ടവും, ദുർവാരവുമായ പേറ്റുനോവിന്റെ കാര്യമിരിക്കട്ടെ, അവയൊക്കെ ആർക്കും പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുവാൻ വഹിയാത്ത പീഡാനുഭവങ്ങളാണ്. ഗർഭിണിയായിരുന്നപ്പോൾ ഉണ്ടായ രുചിക്കുറവും, അതിന്റെ ഫലമായുണ്ടായ ശാരീരികശോഷണവും അനുഭവിക്കേണ്ടിവന്ന മാതാവിന് യുക്തമായ പ്രത്യുപകാരം ചെയ്യാൻ ഒരു പുത്രന് എങ്ങിനെയാണ് സാദ്ധ്യമാവുക. ശൈശവത്തിൽ, അടുക്കൽ കിടത്തി മലമൂത്രങ്ങൾ നിറഞ്ഞ കിടക്കയിൽ

ലോകം ധൗൺ ആയിരുന്നതിനാൽ
ഈ ലക്കം മാഗസിൻ
പുറത്തിറക്കുന്നതിന്
കാലതാമസം നേരിട്ടതിൽ
വേദിക്കുന്നു.

പത്രാധിപർ:
എൻ.ബി.ശശികുമാർ

പത്രാധിപ സമിതി:
ഡോ:കെകൃഷ്ണകുമാർ
ഡോ: ശ്രീജാകൃഷ്ണ
ഡോ: ആർ പ്രിയങ്ക
ഡോ:രുപശ്രീ

ഉപദേശകസമിതി:
പ്രൊ: എസ്സ്. മോഹനകുമാർ
ഡോ: എം.കെ. ശശിധരൻ
ശ്രീ. കെ. ഗംഗാധരൻനായർ

ലേ-ഔട്ട്:
അനിൽ ഇംപ്രഷൻസ്

Office :
Opp. Christian College
Kattakkada - 695 572
Tele : 0471- 2291027
Mobile :09495521975

ഒരു സംവത്സരക്കാലത്തിനുപരി എല്ലാം സഹിച്ചുകൊണ്ട് മാതാവ് കഴിച്ചുകൂട്ടി. ഒരു പുത്രനു വേണ്ടി മാതാവനുഭവിച്ച ഗർഭഭാരം ചുമക്കുന്നതിന്റെ കൂലി പോലും എത്ര യോഗ്യനായ പുത്രനും വീട്ടിൽത്തീർക്കാൻ കഴിയുന്നതല്ല. അതിനാൽ അവിടത്തെ തൃഷ്ണവടികളിൽ ഈ പുത്രൻ ഇതാ സാഷ്ടാംഗം നമസ്കരിക്കുന്നു.”

ഈ ശ്ലോകത്തിലൂടെ ശ്രീ ശങ്കരൻ ഭഗവദ്പാദർ ഒരു വ്യക്തി ഏറ്റവും വലിയ ദൈവമായി ആരാധിക്കേണ്ടത് അയാളുടെ അമ്മയെയാണെന്ന് നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുകയാണ്. പ്രഭാതത്തിൽ ഉറക്കമണിക്കുമ്പോൾ മാതാവിനെ സർവേശ്വരിയായി ധ്യാനിക്കുകയും പ്രണമിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ആചാരവും ഭാരതീയർ പരിപാലിച്ചിരുന്നു. ഭാരതീയരുടെ ഏറ്റവും പ്രാചീനവും, അനർഘവുമായ കൃതികളായ വൈദികസാഹിത്യത്തിലെ ഉപനിഷത്തുകളിലൊന്നാണ് ‘തൈത്തിരീയോപനിഷത്ത്.’ ഈ ഉപനിഷത്തിന്റെ ഏറിയ ഭാഗവും അക്കാലത്ത് നിലനിന്നിരുന്ന ഗുരുകുലസമ്പ്രദായ ശിക്ഷണത്തിന്റെ പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരുന്നു. ആ ഉപനിഷത്തിലെ ‘ശിക്ഷാവല്ലി’ എന്ന ഭാഗത്ത് കാണുന്ന ഒരു ശ്ലോകമാണ് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

“മാതൃദേവോ ഭവ പിതൃദേവോ ഭവ
ആചാര്യദേവോ ഭവ അതിഥി ദേവോ ഭവ”

വളരെ പ്രാചീനമായ വേദകാലം മുതൽക്കേ മാതാവിനേയും, പിതാവിനേയും, ആചാര്യനേയും, അതിഥിയേയും ഈശ്വരന്റെ നിലയിൽ പരിഗണിക്കണമെന്ന അനുശാസനം ഭാരതീയ സംസ്കാരത്തിന്റെ നാലു തൂണുകളായി വർത്തിച്ചിരുന്നു. അനന്തര തലമുറകൾ ആ സംസ്കാരം ഇന്നോളം ഏറെക്കുറെ പിൻതുടർന്നു വന്നിരുന്നതായി ചരിത്രം സൂചന നൽകുന്നുമുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ സംസ്കാരത്തിന്റെ നിറമറ്റതും, ശുഷ്കവുമായ ഒരനുഭവമാണ് മാത്രമാണ് Mothers Day, Fathers Day എന്നെല്ലാം ഓരോ പേരുകൾ നൽകി അന്തർദ്ദേശീയ തലത്തിൽ നടത്തുന്ന ആഘോഷകോലാഹലം എന്നതാണ് വിചിത്രമായ വസ്തുത. ഈ ദിനങ്ങൾ ഓരോ രാജ്യത്തിനും വ്യത്യസ്തമാണ്. ചരിത്രാതീത കാലം മുതൽ ഭാരതീയ സംസ്കാരത്തിൽ നിലവിലുണ്ടായ മഹനീയ ആശയങ്ങളെ വിദേശീയർ ഏതാനും ദശാബ്ദങ്ങൾക്കു മുമ്പാണ് കണ്ടെത്തിയതെന്നു പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അമ്മയാണ് ഈശ്വരനേക്കാൾ മഹത്തരമെന്നും, കാലദേദമില്ലാതെ പുജനീയയെന്നും പറയുമ്പോൾ, ഭാരതീയർ ആ സംസ്കാരം പരമാവധി പിൻതുടരാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ, പാശ്ചാത്യസംസ്കാരം തലക്കുപിടിച്ച് ഒരു കുട്ടം ആളുകൾ അമ്മയെ പ്രകീർത്തിക്കാൻ വർഷത്തിൽ ഒരു ദിവസം തിരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നു. കലികാലമെന്നല്ലാതെ എന്തു പറയാൻ?!

-പത്രാധിപർ

ആരോഗ്യ നൂറുങ്ങൾ

- ❖ രണ്ടുസ്പുൺ തുളസിയില നീരെടുത്ത്, അതിൽ അൽപം കൽക്കണ്ടവും ചേർത്ത് രണ്ടു മൂന്നു നേരം കഴിച്ചാൽ ജലദോഷം മാറിക്കിട്ടും.
- ❖ നടുവേദനയുള്ളവർ കിടക്കുമ്പോൾ കാലിനടിയിൽ തലയിണ വയ്ക്കുക.
- ❖ ഇഞ്ചിനീരും, സമം തേനും ചേർത്ത് മൂന്നുനേരം രണ്ടു മൂന്നു ദിവസം കഴിക്കുന്നത് ചുമക്ക് നല്ലതാണ്.
- ❖ ഒരു സ്പുൺ അയമോദകം, ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ചരിച്ച് പല പ്രാവശ്യം കുടിക്കുന്നത് ഉദരരോഗങ്ങൾക്ക് നല്ലതാണ്.
- ❖ ചുണങ്ങുമാറാൻ വെറ്റിലനീരിൽ വെളുത്തുള്ളി ചേർത്തരച്ചു പുരട്ടുക.
- ❖ നേത്രപ്പഴവും ഒപ്പം മാതളനാരങ്ങനീരും ദിവസേന കഴിക്കുന്നത് അൾസറിനു നല്ലതാണ്.
- ❖ തൊണ്ട വേദനക്ക് ഉപ്പുവെള്ളം തുടർച്ചയായി വായിൽ കൊള്ളുന്നത് നല്ലതാണ്.
- ❖ കൂവളത്തില അരച്ചുപുരട്ടിയാൽ ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ ശമിക്കും.
- ❖ ആഴ്ചയിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ ഇടിഞ്ഞിൽ അരച്ച് മുതുകിൽ പുരട്ടുന്നത് പുറംവേദന മാറ്റാൻ സഹായിക്കും.
- ❖ മുഖത്തെ അനാവശ്യരോമങ്ങൾ കളയാൻ ചെറുപയർപൊടിയും നാരങ്ങാനീരും പശുവിൻ പാലിൽ ചാലിച്ച് മുഖത്തു പുരട്ടുക.
- ❖ പച്ചനെല്ലിക്കാനീരും, പച്ചമഞ്ഞൾനീരും സമം ചേർത്ത് ദിവസവും രാവിലെ വെറും വയറ്റിൽ കഴിക്കുന്നത് പ്രമേഹം ശമിപ്പിക്കുവാൻ നല്ലതാണ്.
- ❖ ആണിരോഗം മാറാൻ, ആണിയുള്ളിടത്ത് ഇഞ്ചിനീരും, ചുണ്ണാമ്പുവെള്ളവും ചേർത്ത് ദിവസം മൂന്നു നേരം പുരട്ടുക.
- ❖ കരിക്കിൻവെള്ളം തിപ്പലിപ്പൊടിചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് രക്താദിസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കും.
- ❖ തലമുടി വളരാൻ മൈലാഞ്ചിപ്പുവും, നീലയമരിയിലയും ഓരോപിടി വീതം ചേർത്തു കാച്ചിയ എണ്ണ തലയിൽ തേയ്ക്കുക.
- ❖ ഇഞ്ചി, ചുവന്നുള്ളി, വെളുത്തുള്ളി എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതലായി ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് കഫക്കെട്ടു മാറ്റുകയും, ജലദോഷം അകറ്റുകയും ചെയ്യും.
- ❖ സോഡാപോലുള്ള കാർബണേറ്റഡ് ലായനികൾക്കു പകരം പഴച്ചാരുകൾ കഴിക്കുന്നത് അസിഡിറ്റി തടയാൻ നല്ലതാണ്.

മുതിർന്ന മാതാപിതാക്കളെ സംരക്ഷിക്കാനുള്ള നിയമം

വ്യഭാസ്യമായ മാതാപിതാക്കളെ സംരക്ഷിക്കുവാനുള്ള കടമ അവരുടെ മക്കളുടേതാണ്. ആരോഗ്യമുള്ളിടത്തോളം കാലം എല്ലാ പ്രയാസങ്ങളും പേരി, എല്ലാ ബുദ്ധിമുട്ടുകളും സഹിച്ച് കണ്ണിന്റെ കൃഷ്ണമണിപോലെ കാത്തുസൂക്ഷിച്ച മക്കൾ, മാതാപിതാക്കളുടെ അവസാനകാലത്ത്, ആധുനികകാലത്തു നൽകുന്നത് തികഞ്ഞ അവഗണനയും, നീതിക്കുനിരക്കാത്ത പ്രവൃത്തികളുമാണ്. ചിലർ ആഹാരമോ, അത്യാവശ്യം വേണ്ട മരുന്നുകളോപോലും നൽകാതെ ഇവരെ വീടേക്കു ജയിലുകളിൽ അടച്ചിടുന്നു. മറ്റുചിലർ ശല്യം ഒഴിവാക്കാനായി വ്യഭാസ്യസദനങ്ങളിൽ കൊണ്ടുചെന്നു തള്ളുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള മക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒരു നിയമവ്യവസ്ഥ നിലവിലുണ്ട്. സ്വയം സംരക്ഷണത്തിനു പ്രാപ്തിയില്ലാത്ത വ്യഭാസ്യരായും മുതിർന്ന പൗരന്മാരുടേയും സംരക്ഷണത്തിനു വേണ്ടി, ഭാരതസർക്കാർ രൂപം കൊടുത്ത നിയമത്തിന് 29-12-2007 ൽ രാഷ്ട്രപതിയുടെ അംഗീകാരം ലഭിച്ചു. ഈ നിയമം ഇപ്പോൾ കർക്കശമായി നടപ്പിലാക്കി വരുന്നു. Maintenance and Welfare of Parents and Senior Citizen Act - 2007 എന്നാണ് ഈ നിയമം അറിയപ്പെടുന്നത്.

സ്വന്തം സമ്പാദ്യംകൊണ്ടോ, തന്റെ ഉടമസ്ഥതയിലുള്ള സ്വത്തുകൊണ്ടോ സ്വയം സംരക്ഷിക്കാൻ കഴിയാതെവരുന്ന മാതാവ്, പിതാവ് എന്നിവർക്ക് ഒന്നോ, അതിലധികം മക്കളിൽ നിന്നോ, മക്കളില്ലാത്ത മുതിർന്ന പൗരനാണെങ്കിൽ അടുത്ത ബന്ധുവിൽനിന്നോ സംരക്ഷണം ലഭിക്കുവാൻ അർഹതയുണ്ടായിരിക്കും. ഇത്തരത്തിൽ സംരക്ഷണം നൽകാൻ ബാധ്യതയുള്ളവർ അതിനു വിമുഖത കാട്ടുകയാണെങ്കിൽ അവർക്കെതിരെ നിയമനടപടികൾ കൈക്കൊള്ളാവുന്നതാണ്. മക്കളില്ലാത്ത മുതിർന്ന പൗരന്റെ കാര്യത്തിൽ അയാളുടെ സ്വത്തു കൈവശം വച്ചിരിക്കുകയോ, അയാളുടെ സ്വത്തിൽ പിൻതുടർച്ചാവകാശം ലഭിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന വ്യക്തി ഇതിനു ബാധ്യസ്ഥനാണ്.

മാതാവ്, പിതാവ് എന്ന് നിയമത്തിൽ വിവക്ഷിക്കുന്നത് ജീവശാസ്ത്രപരമായോ ദത്തടുപ്പിലൂടെയോ ഉള്ള മാതാവ്, പിതാവ് എന്നിവരും, രണ്ടാനമ്മയോ, രണ്ടാനച്ഛനോ ആകാം. മക്കൾ എന്നത് മകനും, മകളും, പൗത്രനും, പൗത്രിയും ഉൾപ്പെടെ പ്രായപൂർത്തിയായവരാണ്. ഭക്ഷണവും, പാർപ്പിടവും വൈദ്യപരിചരണവും,



ചികിത്സയും ഉൾപ്പെടുന്നതാണ് സംരക്ഷണം എന്ന പദംകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. മക്കളില്ലാത്ത മുതിർന്ന പൗരന്റെ കാര്യത്തിൽ അയാളുടെ ബന്ധുവും, മതിയായ സാമ്പത്തികസ്ഥിതിയുള്ളതുമായ ഒരാൾ, മുതിർന്ന പൗരന്റെ സ്വത്ത് കൈവശംവെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിലോ, അയാളുടെ സ്വത്തിൽ പിൻതുടർച്ചാവകാശം ലഭിക്കുമെങ്കിലോ, മുതിർന്ന പൗരനെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

കേരളത്തിൽ സംരക്ഷണം ആവശ്യപ്പെട്ടുകൊണ്ടുള്ള പരാതി നൽകേണ്ടത് റവന്യൂ ഡിവിഷണൽ ഓഫീസർക്കാണ്. പരാതി അയാൾ അധികാരപ്പെടുത്തിയ മറ്റൊരാൾക്കോ, നിയമാനുസൃതം രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത സംഘടനയ്ക്കോ നൽകാവുന്നതാണ്. കൂടാതെ ട്രൈബ്യൂണലിന് സ്വമേധയാ നടപടിയെടുക്കുവാനും അധികാരമുണ്ടായിരിക്കും. അപേക്ഷ ലഭിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ എതിർകക്ഷികൾക്ക് നോട്ടീസ് നൽകി നടപടി ആരംഭിക്കും. അപേക്ഷ ലഭിച്ച് 90 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ ട്രൈബ്യൂണൽ തീരുമാനമെടുക്കേണ്ടതാണ്. ഏതെങ്കിലും കാരണവശാൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ കാലാവധിക്കുള്ളിൽ തീർപ്പു കൽപ്പിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുകയാണെങ്കിൽ, തക്കതായ കാരണം രേഖപ്പെടുത്തി പരമാവധി 30 ദിവസം കൂടി നീട്ടാവുന്നതാണ്.

അപേക്ഷയിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശരിയാണെന്നു കണ്ടാൽ അപേക്ഷകന് ജീവനാംശതുകയും, നടപടിചെലവും നൽകാൻ ട്രൈബ്യൂണലിന് ഉത്തരവു നൽകാവുന്നതാണ്. ഉത്തരവിനുശേഷവും എതിർകക്ഷികൾ അതു ലംഘിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അവർക്കെതിരെ വാറണ്ടു പുറപ്പെടുവിച്ചശേഷം ഒരുമാസം വരെയോ, പണം കൊടുക്കുന്നതു വരെയോ തടവിൽ പാർപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. മക്കളോ ബന്ധുക്കളോ ഹാജരാവുന്നത് ഉറപ്പുവരുത്താൻ ഇന്ത്യൻ ക്രിമിനൽ നിയമസംഹിത പ്രകാരം വ്യവസ്ഥ ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ട്രൈബ്യൂണലിന് ഒന്നാം ക്ലാസ്സ് മജിസ്ട്രേറ്റിന്റെ അധികാരമുണ്ട്. മക്കളോ ബന്ധുക്കളോ വിദേശത്താണെങ്കിൽ അവർക്കെതിരെയുള്ള സമൻസ് കേന്ദ്രസർക്കാർ മുഖേന കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതാണ്.

ട്രൈബ്യൂണലിന് പ്രതിമാസം പതിനായിരം രൂപ വരെ മാത്രമേ ഉത്തരവിടാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. മുതിർന്ന പൗരൻമാരുടെ ജീവിതം സംരക്ഷിക്കുവാൻ സർക്കാർ രൂപപ്പെടുത്തിയ ഈ നിയമം, എല്ലാവരും ഉണ്ടായിട്ടും അവഗണന അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്ന ആയിരങ്ങളുടെ കണ്ണീരൊപ്പുവാൻ ഒരു പരിധിവരെ സഹായകമാകുമെന്ന് നമുക്ക് തീർച്ചയായും പ്രത്യാശിക്കാം.

അടുക്കളനുസൃതങ്ങൾ

- ❖ അരിപ്പൊടിയും മൈദപ്പൊടിയും ഇട്ടുവയ്ക്കുന്ന പാത്രങ്ങളിൽ രണ്ടു വഴനയിലയിട്ടു വച്ചിരുന്നാൽ പൊടിയിൽ ഈർപ്പം പിടിക്കില്ല.
- ❖ കട്ടിംഗ് ബോർഡിലെ മീൻമണം മാറാൻ പകുതി നാരങ്ങാമുറികൊണ്ട് നന്നായി അമർത്തി തേച്ചുപിടിപ്പിക്കുക. അതിനുശേഷം നല്ലതുപേലെ കഴുകിയെടുക്കുക.
- ❖ ഗോതമ്പ് കേടാകാതിരിക്കുവാൻ ഗോതമ്പ് സൂക്ഷിക്കുന്ന പാത്രത്തിൽ അല്പം ഉണങ്ങിയ ഉലുവയിലയിട്ടു സൂക്ഷിക്കുക.
- ❖ ഉഴുന്നുവടയുണ്ടാക്കുന്ന മാവിൽ രണ്ടുമൂന്നു സാൾട് ബിസ്കറ്റ് പൊടിച്ചിട്ടാൽ വട നല്ല ക്രിസ്പിയായിരിക്കും.
- ❖ അൽപം ഉപ്പുവെള്ളവും അതേ അളവിൽ വിനാഗിരിയും ചേർത്ത് കഴുകിയാൽ പാത്രങ്ങളിലെ എണ്ണമയം മാറിക്കിട്ടും.
- ❖ ചമ്മന്തി അരക്കുമ്പോൾ വറ്റൽമുളകിനു പകരം കുരുമുളക് അരച്ചാൽ രുചിയും കൂടും, കൊളസ്റ്റ്റോൾ കുറയുകയും ചെയ്യും.
- ❖ റവദോശ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനു മുൻപ് ഒരു ടീസ്പൂൺ കടലമാവുകൂടി ചേർത്താൽ ദോശ കൂടുതൽ സ്വാദിഷ്ടമായിരിക്കും.



- ❖ ഉള്ളി വഴറ്റുമ്പോൾ ഒരല്പം സോഡാക്കാരം ചേർത്താൽ പെട്ടെന്ന് നന്നായി വഴറ്റിക്കിട്ടും.
- ❖ അല്പം വിനാഗിരി ചേർത്ത വെള്ളത്തിൽ കഴുകിയാൽ ഗ്ലാസ്സ് പാത്രങ്ങൾ തിളങ്ങും.
- ❖ പ്രഷർകുക്കറിൽ ആഹാരം പാകംചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു ചെറിയകഷണം നാരങ്ങാത്തൊലിയിട്ടാൽ ഉൾഭാഗം കറുത്തു പോകാതെ വൃത്തിയായിരിക്കും.
- ❖ ചേന മുറിക്കുന്നതിനുമുൻപ് കൈയിൽ അൽപം നല്ലെണ്ണ പുരട്ടുക. ചൊരിച്ചിൽ ഉണ്ടാവുകയില്ല.
- ❖ ഫ്ലാസ്കിൽ അല്പം ഉപ്പുചേർത്ത ചൂടുവെള്ളം ഒഴിച്ചു കുറച്ചുനേരം കഴിഞ്ഞ് വൃത്തിയാക്കിയാൽ നല്ല വെൺമ കിട്ടും.
- ❖ പഞ്ചസാര ടിനിൽ കവറോടെ കർപ്പരം ഇട്ടു വയ്ക്കുക. ഉറുമ്പോ, പ്രാണികളോ കയറില്ല.

തുമ്പച്ചോട്ടിൽ

അപർണ ജെ.ആർ.

വെളുത്ത പൂടവയണിഞ്ഞ മലയാളിസുന്ദരി പ്പെൺകൊടിയെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്ന, നമ്മുടെ തൊടികളിലും ചുറ്റുവളപ്പിലും മറ്റും കാണുന്ന ചെറിയ ഒരു ഔഷധച്ചെടിയാണ് തുമ്പ. ലേബിയേറ്റ (Labiata) സസ്യകുടുംബത്തിൽപ്പെട്ട തുമ്പയുടെ ശാസ്ത്രനാമം ല്യൂക്കസ് ആസ്പെരസ് (Leucas aspera) എന്നാണ്. ഭാരതത്തിലും, ഫിലിപ്പൈൻസിലും, മൗറീഷ്യസ്സിലും ധാരാളമായി ഈ സസ്യം കാണപ്പെടുന്നു. സംസ്കൃതത്തിൽ ഇത് ദ്രോണി, ദ്രോണപുഷ്പി, കരഭപ്രിയ, ചിത്രപത്രിക എന്നിങ്ങനെ യുള്ള പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്നു.

മുപ്പതു മുതൽ അറുപതു സെന്റിമീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ ലംബമായി വളരുന്ന ചെടിയുടെ കൂർത്ത അഗ്രഭാഗങ്ങളുള്ള ഇലകൾക്ക് കടുംപച്ച നിറമാണ്. ഇലകളുടെ അടിഭാഗം രോമാവൃതമാണ്. ശാഖാഗ്രങ്ങളിലോ, ഇലകളിലെ മുട്ടുകളിലോ ഗോളാകൃതമായ കുലകളിൽ പൂക്കളുണ്ടാകുന്നു. പൂക്കളുടെ നിറം തുവെള്ളയാണ്. ഇതിന്റെ വിത്തുകൾ വളരെ ചെറുതാണ്. തുമ്പയുടെ എല്ലാ ഭാഗ

ങ്ങളും ഔഷധയോഗ്യമാണ്. മുൻപ് ഓണക്കാലത്തെ പൂക്കളത്തിന് തുമ്പ ഒഴിച്ചുകൂടാനാകാത്ത ഒരു പൂവായിരുന്നു. വെളുത്തനിറത്തിന്റെ പരമമായ ഉദാഹരണം തുമ്പ പ്ലുവാണ്. തുമ്പപ്ലുപോലത്തെ ചോറ് എന്നൊക്കെപ്പറയുന്ന കേട്ടിട്ടില്ലേ?

തുമ്പ അണുനാശകശക്തിയുള്ള ഒരു ഔഷധിയാണ്. ജ്വരരോഗങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കുവാനും, രുചിയുണ്ടാക്കുന്നതിനും ഇതുപയോഗിക്കുന്നു. പൂക്കളിൽ സുഗന്ധദ്രവ്യവും, ആൽക്കലോയിഡും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇലകളിൽ ഗ്ളൂക്കോസൈഡ് സമൃദ്ധമാണ്. ഇതാണ് ആരോഗ്യകരമായ ഗുണങ്ങൾ നൽകുന്നത്. പല അസുഖങ്ങൾക്കും ഒറ്റമൂലിയായി ഇതുപയോഗിക്കുന്നു. സംസ്കൃതത്തിൽ ദ്രോണി എന്നാൽ ചെറിയവള്ളം അഥവാ തോണി എന്നാണ് അർത്ഥം. രോഗമാകുന്ന പുഴയിൽ നിന്നും കരകയറ്റുന്ന തോണിയാണ് തുമ്പ എന്നർത്ഥം. ഇതുകൊണ്ടു തന്നെ തുമ്പയുടെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കാം.



പ്രധാന ഔഷധപ്രയോഗങ്ങൾ

- ❖ പുളിച്ചുതികട്ടൽ, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, വായുകോപം എന്നിവക്ക് തുമ്പയിട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നത് പൊതുവേ നല്ലതായി കരുതുന്നു.
- ❖ കുട്ടികളിൽ കാണപ്പെടുന്ന വിരശല്യം, വയറുവേദന എന്നിവക്ക് തുമ്പപ്പൂവ് കിഴികെട്ടി വെന്ത പാൽ കുറച്ചുനാൾ കൊടുക്കുക.
- ❖ കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന മയക്കം, ഛർദ്ദി എന്നിവക്ക് തുമ്പയിലയും, പൂവും അരച്ചുപിഴിഞ്ഞെടുത്ത ചാറിൽ അല്പം പാൽക്കായം ചേർത്ത് രണ്ടു മൂന്നു നേരം കൊടുക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- ❖ സ്ത്രീകൾ പ്രസവാനന്തരം, തുമ്പ സമൂലം വെന്ത വെള്ളത്തിൽ നാലോ, അഞ്ചോ ദിവസം കുളിക്കുന്നത് രോഗാണുബാധ തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ❖ തുമ്പച്ചാറ് കരുപ്പട്ടി ചേർത്ത് പ്രസവാനന്തരം സ്ത്രീകൾക്കു നൽകിയാൽ ഗർഭാശയ ശുദ്ധിയുണ്ടാകും.
- ❖ തുമ്പ സമൂലം ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീർ അരസ്പൂൺ വിതം കുറച്ചു ദിവസം കഴിച്ചാൽ, വയർ ശുദ്ധമാവുകയും, രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും.
- ❖ വയറ്റിലെ അൾസർ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് തുമ്പക്കഷായം കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- ❖ തേൾ കടിച്ചിടത്ത് ഉടൻ തുമ്പയിലയുടെ ചാറ് പുരട്ടിയാൽ വിഷം ഏൽക്കാതിരിക്കും.
- ❖ തുമ്പപ്പൂക്കൾ തേനിലരച്ചു കഴിക്കുന്നത് ചുമയ്ക്കുള്ള പ്രതിവിധിയാണ്.
- ❖ തുമ്പയിലച്ചാറ് രണ്ടുതുളളി കണ്ണിലൊഴിക്കുന്നത് കണ്ണിലുണ്ടാവുന്ന ചതവിന് നല്ലതാണ്.
- ❖ ഒരുപിടി തുമ്പ പാലിൽ തിളപ്പിച്ച് കുടിക്കുന്നത് കഫക്കെട്ടിനു നല്ലതാണ്.
- ❖ തുമ്പയിലയും, കുരുമുളകും, വെളുത്തുള്ളിയും ചേർത്തരച്ച് ദിവസവും മൂന്നു നേരം രണ്ടു ദിവസം കഴിച്ചാൽ തൊണ്ടവീക്കത്തിനു ശമനമുണ്ടാകും.
- ❖ കുറച്ചു ദിവസം രാവിലെ തുമ്പനീർ കുടിക്കുന്നത് വായുകോപം ശമിപ്പിക്കും.
- ❖ തുമ്പപ്പൂവ്, അയമോദകം, മുത്തങ്ങ എന്നിവ ഉണക്കി സമം ഇടിച്ചുപൊടിച്ച് പാലിൽ ചേർത്തു കഴിക്കുന്നത് ഗ്രഹണി ശമിക്കാൻ നല്ലതാണ്.
- ❖ പാണ്ടുള്ള ഭാഗത്ത് തുമ്പ, കശുമാവില, പപ്പായയില, കയ്യോന്നി, കീഴാർനെല്ലി എന്നിവ അരച്ച് കുഴമ്പു പരുവത്തിലാക്കി പുരട്ടിയാൽ ശമനമുണ്ടാകും.
- ❖ കുഴിനഖത്തിന് തുമ്പത്തളിരിട്ട് കാച്ചിയ വെളിച്ചെണ്ണയോ, നെയ്യോ ആ ഭാഗത്ത് പുരട്ടുന്ന രീതിയും നിലവിലുണ്ട്.
- ❖ അലർജി, സൈനസൈറ്റിസ് പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് തുമ്പയിട്ടു കാച്ചിയ വെളിച്ചെണ്ണ നെറുകയിൽ പുരട്ടുന്നത് നല്ലതാണ്.
- ❖ തുമ്പ സമൂലം ഇട്ടു തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളത്തിൽ മുറിവുകൾ കഴുകുന്നത് മുറിവുണങ്ങുവാൻ സഹായകമാണ്.



വിഷു

എല്ലാ മലയാളവർഷവും, മേടം ഒന്നിന് ആഘോഷിക്കുന്ന കേരളീയ കാർഷികോത്സവമാണ് വിഷു. ഭാരതത്തിലെ മിക്കവാറും എല്ലാ സംസ്ഥാനങ്ങളിലും സമാനമായ ആഘോഷങ്ങൾ വിഷുദിനത്തിൽ കൊണ്ടാടുന്നു. ഭാരതത്തിൽ മുൻപു നിലനിന്നിരുന്ന കാലഗണനപ്രകാരമുള്ള വർഷാരംഭമാണ് ഈ ദിനം.

‘വിഷു’ അഥവാ ‘വിഷുവം’ എന്നാൽ തുല്യമായത് എന്നർത്ഥം. രാത്രിയും പകലും തുല്യാവസ്ഥയോടുകൂടിയ ദിവസം. ഒരു രാശിയിൽനിന്നും അടുത്ത രാശിയിലേക്ക് സൂര്യൻ സംക്രമിക്കുന്ന(പ്രവേശിക്കുന്ന)തിനെ ജ്യോതിശാസ്ത്രത്തിൽ ‘സംക്രാന്തി’ എന്നുപറയുന്നു. സംക്രാന്തികളിലെ പ്രധാനമായതാണ് മേടവിഷു. സൂര്യൻ മീനം രാശിയിൽനിന്നും മേടരാശിയിലേക്ക് കടക്കുന്ന ദിവസത്തെ ‘വിഷുസംക്രാന്തി’ എന്നു പറയുന്നു.

വിഷുദിവസം രാവിലെയുള്ള കണികാണലും (വിഷുക്കണി), കൈനീട്ടം (വിഷുകൈനീട്ടം) നൽകലുമാണ് വിഷുവിന്റെ പ്രധാന ചടങ്ങുകൾ. തലേന്നു രാത്രി വിഷുക്കണി ഒരുക്കുന്നതും, വിഷുദിവസം അതിരാവിലെ കുട്ടികളെ ഉറക്കത്തിൽ നിന്നുണർത്തി വിഷുക്കണി കാണിക്കുന്നതും വീട്ടിലെ മുതിർന്ന സ്ത്രീകളുടെ ചുമതലയാണ്. തേച്ചുവൃത്തിയാക്കിയ ഓട്ടുരളിയിൽ അരിയും നെല്ലും പകുതിനിറച്ച് അതിനു മുകളിൽ വാൽക്കണ്ണാടി, താളിയോലഗ്രന്ഥം, കണിവെള്ളരി, കണിക്കൊന്നയുടെ പൂങ്കുല, അടയ്ക്കാ, വെറ്റില, നാളികേരം, സ്വർണ്ണാഭരണങ്ങൾ, നാണയത്തുട്ടുകൾ എന്നിവ, ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ വിഗ്രഹത്തിനു മുമ്പിലായി വച്ചാണ് വിഷുക്കണി ഒരുക്കുക. വിഷുക്കണി കാണുന്നത് ഗൃഹഭർക്കമായിക്കരുതുന്നു. വിഷുക്കണി കണ്ടുണരുന്നത് ഐശ്വര്യപ്രദവും, സമ്പൽസമൃദ്ധവുമായ ഒരാണ്ടിന്റെ ഫലമായിക്കും എന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു.

വിഷുക്കണി കണ്ടുകഴിയുമ്പോൾ മുതിർന്ന ഗൃഹനാഥൻ എല്ലാവർക്കും, വർഷം മുഴുവൻ



സമ്പൽസമൃദ്ധിയുണ്ടാകട്ടേയെന്നു അനുഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ട് വിഷ്ണുക്കൈനീട്ടം നൽകുന്നു. മുൻകാലത്ത് കേരളത്തിൽ വിഷ്ണു ദിവസം ജന്മിമാർ കീഴാളർക്ക് നെല്ല്, അരി, തേങ്ങ എന്നിവ സമ്മാനിക്കുന്ന പതിവും, കീഴാളർ അവരുടെ കാർഷികോൽപ്പന്നങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ചും പച്ചക്കറി വിളവുകൾ ജന്മിക്ക് സമർപ്പിക്കുന്ന പതിവും നിലനിന്നിരുന്നു.

വിഷ്ണുവുമായി എറ്റുവുമധികം ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു പുവാണു കണിക്കൊന്ന അഥവാ കർണ്ണികാരം. വിഷ്ണുസമയമടുക്കുമ്പോൾ കണിക്കൊന്ന പുത്തുലഞ്ഞു കിടക്കുന്നത് നയനാനന്ദകരമായ ഒരു കാഴ്ചയാണ്. പുരാണങ്ങളിൽ വേനലിൽ ലഭിക്കുന്ന സ്വർണ്ണ നിധിശേഖരം എന്നാണ് ഇതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. പേരു സൂചിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ, കണിക്കൊന്നയില്ലാതെ വിഷ്ണുക്കണി അപൂർണ്ണമാണെന്നാണ് സങ്കല്പം.

വിഷ്ണുദിവസത്തെ ഗ്രഹനിലയനുസരിച്ച് ഓരോരുത്തരുടേയും, ഒരു വർഷത്തേയ്ക്കുള്ള ഫലം നിർണ്ണയിച്ചു പറയുന്ന രീതി മുൻപു നിലവിലുണ്ടായിരുന്നു. ഇതാണ് വിഷ്ണുഫലം.

വിഷ്ണുവിന്റെ തലേനാൾ വൈകുന്നേരം, അവരവരുടെ വീട്ടിലെ ഉപയോഗശൂന്യമായ വസ്തുക്കളും, ഖരമാലിന്യങ്ങളും കത്തിച്ചുകളഞ്ഞ് വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കുന്നു. പുതിയ വർഷത്തെ എതിരേൽക്കുകയാണ് ലക്ഷ്യം.

വിഷ്ണുവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിരവധി ആചാരങ്ങളുണ്ട്. വിഷ്ണുദിവസം ആദ്യമായി നിലം ഉഴുതുമറിച്ച് വിത്തിടുന്നതിനെ 'ചാലിടിൽ' എന്നു പറയുന്നു. പുതിയ കൈക്കോട്ട് കഴുകി, കൊന്നപ്പുക്കൾ കൊണ്ടലങ്കരിച്ച് പുജിച്ച ശേഷം കുറച്ചു സ്ഥലത്ത് കൊത്തിക്കിളയ്ക്കുന്നു. അതിനുശേഷം കിളച്ചിടത്ത് നവധാന്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറി വിത്തുകൾ എന്നിവ ഒരുമിച്ചു നടുന്നു. ഇതിന് 'കൈക്കോട്ടുചാൽ' എന്നാണു പേര്.

വിഷ്ണുവോടനുബന്ധിച്ച് കേരളത്തിൽ നിരവധിസ്ഥലങ്ങളിൽ വിവിധ തരത്തിലുള്ള ആഘോഷങ്ങൾ അനുഷ്ഠാനമായി നടത്തിവരുന്നു. ആലപ്പുഴ ജില്ലയിലെ വെണ്ണണിയിലെ ചാമക്കാവിൽ വിവിധ കരകളിൽനിന്നും തേര്, കുതിര, കെട്ടുകാളകൾ തുടങ്ങിയ കെട്ടുകാഴ്ചകളുമായി ഭക്തർ ഇവിടെയെത്തുന്നു. കാർഷികവിഭവങ്ങളുടേയും, മറ്റു ഗ്രാമീണഉല്പന്നങ്ങളുടേയും വിപണനം ഇവിടെ നടത്തപ്പെടുന്നു.

സംഘകാലത്തോളം പഴക്കമുള്ള 'വിഷ്ണുമാറ്റം' എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഒരു ഏകദിനവ്യാപാരം ചേരാനല്ലൂരിൽ ഇന്നും നടന്നുവരുന്നു. സമീപപ്രദേശങ്ങളായ ഏലൂർ, ചേന്ദമംഗലം എന്നിവിടങ്ങളിലും ഈ കാർഷികമേള സംഘടിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

ഭാരതീയപഞ്ചാംഗ പുതുവർഷാരംഭത്തിലെ ആദ്യദിനം പലഭാഗങ്ങളിലും വിശേഷദിവസമായി കൊണ്ടാടുന്നുണ്ട്. വടക്കേ ഇന്ത്യയിലും, മധ്യഭാരതത്തിലും 'വൈശാഖി' എന്ന പേരിലും, ആസ്സാമിൽ 'രംഗോലി' 'ബിഹു' എന്ന പേരിലും, തമിഴ്നാട്ടിൽ 'പുത്താണ്ട്' എന്ന പേരിലും ഈ

ദിനം ആചരിക്കുന്നു. ഒഡീഷയിൽ ഈ ആഘോഷം 'ബിശ്വസംക്രാന്തി'യാണ്. കർണാടകത്തിലും, തെലുങ്കു പ്രദേശങ്ങളിലും 'യുഗാദി' ('യുഗാദിപണ്ഡിക') എന്നാണ് പേര്. വിഷ്ണുദിനം എല്ലായിടത്തും സാധാരണയായി ഏപ്രിൽ പതിനാല്, പതിനഞ്ച് തീയതികളിലാണ് വരുന്നത്. കാർഷികോത്സവത്തിനു പുറമേ, ഒരു നവവത്സരദിനവും, വസന്തോത്സവവുമായി വിഷ്ണു ആഘോഷിക്കുന്നു.

'വൈശാഖി' അഥവാ 'ബൈശാഖി' ഹിന്ദുമതത്തിലും, സിഖുമതത്തിലും ആചരിച്ചുവരുന്ന ചരിത്രപരവും, മതപരവും കാർഷികവുമായ ഒരാഘോഷമാണ്. ഗുരു ഗോബിന്ദ്സിംഗ് രൂപീകരിച്ച 'ഖൽസാപത്ത്' എന്ന സൈനികകൂട്ടം ഒരു മതവിഭാഗമായി മാറിയത് 1699-ലെ ഈ ദിവസമാണ്. ഇതിന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കായാണ് എല്ലാവർഷവും ഏപ്രിൽ 13-നോ, 14-നോ സിഖുകാർ വൈശാഖി ആഘോഷിക്കുന്നത്. അനന്തപ്പൂർ പട്ടണത്തിൽ ഗുരു ഗോബിന്ദ്സിംഗ് ഖൽസാ സ്ഥാപിച്ചതും, സിഖുകാർക്ക് ഒരു ദേശീയ സങ്കല്പം ഉണ്ടായതും, സിക്ക് ജീവിതക്രമം ആവിഷ്കരിച്ചതും ഇതേ ദിവസമായിരുന്നു.

ഇപ്പോൾ പാക്കിസ്ഥാനിലുള്ള ഹസ്തനാബാദ് നഗരത്തിലാണ് സിഖ്മതം രൂപംകൊണ്ടത്. അതിനാൽ ഇന്ന് ലോകത്തെമ്പാടുമുള്ള സിഖുകാർ വൈശാഖി ദിവസം തീർത്ഥാടനത്തിന് ഹസ്തനാബാദിലെത്തുന്നു. ഒൻപതു മാസത്തിലേറെ താമസിച്ച് ഗുരു ഗോബിന്ദ്സിംഗ് 'ഗുരുഗ്രന്ഥ്സാഹിബ്' സമാഹരണം നടത്തിയത്, അനന്തപ്പൂർ ഗുരുദാറയിലും, അമൃതസറിലെ സുവർണ്ണക്ഷേത്രത്തിലും താമസിച്ചാണ്. വൈശാഖി ദിവസം ഇവിടേയും പ്രത്യേകമായി ആഘോഷിച്ചടങ്ങുകൾ നടക്കുന്നു.

എന്നാൽ ഹിന്ദുക്കളാകട്ടെ, വിക്രം സംവത്സര സമ്പ്രദായ പ്രകാരം പുതിയ സൂര്യവർഷം ആരംഭിക്കുന്ന വൈശാഖ മാസത്തിലെ പൗർണ്ണമി ദിവസമാണ് വൈശാഖിയായി കൊണ്ടാടുന്നത്. ഹിന്ദുക്കൾക്കും സിക്കുകാർക്കും വസന്തകാലം കൊയ്ത്തുകാലം കൂടിയാണ് ഇത്. ഹിന്ദുക്കൾ ഇതൊരു പുണ്യദിനമായി കരുതി ഗംഗാ, ഛലം, കാവേരി തുടങ്ങിയ പുണ്യനദികളിൽ സ്നാനം ചെയ്യുകയും, ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ദർശനം നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ബ്രോക്കോളി

ഇറ്റാലിയൻ വംശജനായ 'ബ്രോക്കോളി' എന്ന സസ്യം, ബ്രസിക്കേസിയ (Brassicaceae) എന്ന കാബേജ് കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ടതാണ്. നമുക്കു സുപരിചിതമായ കോളിഫ്ളവർ ഈ ഗണത്തിൽപ്പെടുന്നതാണ്. ഒരു തണ്ടിൽ നിന്നും വിരിഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന പച്ച ഇതളുകൾ ഇടതൂർന്ന് ചെറുമരങ്ങളെന്നു തോന്നിക്കും വിധമാണ് ബ്രോക്കോളിയുടെ ആകൃതി. ചിലർ ഇതിനെ പച്ചകോളി ഫ്ളവർ എന്നും പറയാറുണ്ട്. കോളിഫ്ളവറും, ബ്രോക്കോളിയും ചേർന്ന സങ്കരവർഗ്ഗമായ 'ബ്രോക്കിഫ്ളവർ' ഇന്നു മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.

ഇതിന്റെ ഇതളുകൾ അഥവാ പുത്തലകൾ ക്ഷേത്രയോഗ്യമാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയത് ഇറ്റാലിക്കാരാണ്. ശൈത്യകാലാവസ്ഥയിൽ വളരുന്ന സസ്യമാണ് ബ്രോക്കോളി. പാശ്ചാത്യരുടെ ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട സസ്യഹാരമാണിത്. ഇവയുടെ പുത്തലകൾ അൽപ്പം വേവിച്ചോ, സാലഡായിട്ടോ കഴിക്കുന്നു. കൂടുതൽ വേവിക്കുന്നത് സ്വാദും, പോഷകഗുണങ്ങളും നഷ്ടപ്പെടുവാൻ ഇടയാക്കും.

ബ്രോക്കോളിയുടെ ഔഷധഗുണങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. വിറ്റാമിൻ സിയും, ബീറ്റാകരോറ്റിനും വളരെയധികം ബ്രോക്കോളിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ സൽഫെറാഫയിൻ, ഇൻഡോൾസ് എന്നീ പോഷകങ്ങൾ ബ്രോക്കോളിയിലുണ്ട്. ഇവയെല്ലാം ക്യാൻസറിനെ ഉപരോധിക്കുവാൻ കഴിവുള്ള ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളാണ്. കോളോൺ കാൻസർ, യൂറിനറി ക്യാൻസർ, കൂടലിനെ

ബാധിക്കുന്ന ക്യാൻസർ എന്നിവക്ക് ഇത് ഉത്തമ ഔഷധമായി കരുതുന്നു. പാലിലുള്ളത്രയും കാൽസ്യവും ധാരാളം ഫൈബറുകളും ഈ പച്ചക്കറിയിലുണ്ട്. ഇതു ദിവസേന ഭക്ഷണത്തിലുൾപ്പെടുത്തുന്നത് ക്യാൻസർ, പ്രമേഹം, ഓസ്റ്റിയോപോറോസിസ്, ഹൃദ്രോഗം എന്നീ അസുഖങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ നല്ലതാണ്.

'ഡീറ്റോക്സിഫിക്കേഷൻ എൻസൈമുകൾ' ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ലിവറിന്റെ വിഷാംശം പുറന്തള്ളാൻ ബ്രോക്കോളിയുടെ ഉപയോഗം സഹായിക്കുന്നു. ഫാറ്റി ലിവർ പോലുള്ള അവസ്ഥകൾ തടയാൻ ഇതു ഗുണം ചെയ്യുന്നു. ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് ബ്രോക്കോളിയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന നാരുകൾ സഹായകമാണ്. ബ്രോക്കോളിയും, തക്കാളിയും ചേർത്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് സ്തനാർബുദത്തെ തടയുന്നതിനു സഹായകമാകുന്നുവെന്ന് പരീക്ഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ശരീരത്തിൽ അധികം വരുന്ന ഈസ്ട്രജൻ പുറന്തള്ളിയാണ് ഇത് അർബുദത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്.

കണ്ണിന്റെ കാഴ്ചശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന വിറ്റാമിൻ ഏയും, എല്ലുതേയ്മാനത്തെ തടയുന്ന സിങ്ക്, മഗ്നീഷ്യം എന്നീ മൂലകങ്ങളും ബ്രോക്കോളിയിലുണ്ട്.

അലർജി പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഔഷധമായ ഒമേഗാ-3 യും ബ്രോക്കോളിയിലുണ്ട്.

വളരെയേറെ ഔഷധഗുണമുണ്ടെങ്കിലും കേരളീയരുടെയിടയിൽ ബ്രോക്കോളി ഉപയോഗത്തിനു വേണ്ടത്ര പ്രചാരം ഇനിയും ലഭിച്ചിട്ടില്ല.



ജഗന്നാഥപുരി

രത്നമ്മ ശശികുമാർ

ഹിന്ദുക്കളുടെ പുണ്യക്ഷേത്രനഗരങ്ങളായ ചതുർധാമങ്ങളിൽപ്പെട്ട ഒന്നാണ് ഒഡീഷയുടെ തലസ്ഥാനമായ ഭുവനേശ്വരിൽനിന്നും അരുപതു കിലോമീറ്റർ തെക്കുമാറി ബംഗാൾ ഉൾക്കടലിന്റെ തീരത്തായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന തീർത്ഥാടനകേന്ദ്രമായ 'പുരി'. പുരിയെന്നത് ഈ പുണ്യ നഗരത്തിന്റെ പുതിയ പേരാണ്. പുരാണങ്ങളിലും, മറ്റു പുരാതന ഗ്രന്ഥങ്ങളിലും ശ്രീക്ഷേത്ര, ശംഖക്ഷേത്രം, നീലാചലം, നീലാദ്രി, പുരുഷോത്തമക്ഷേത്രം, പുരുഷോത്തമപുരി തുടങ്ങിയ വിവിധ പേരുകളിൽ ഈ നഗരം പലയിടത്തും പരാമർശിച്ചുകാണുന്നു. പുരുഷോത്തമ എന്ന പേരാണ് ജനപ്രീതിയാർജ്ജിച്ചതായി കാണുന്നത്. ജഗന്നാഥ എന്ന പദത്തിന്റെ പര്യായമാണ് 'പുരുഷോത്തമ'.

പതിനഞ്ചാം നൂറ്റാണ്ടിലെ ശിലാലേഖകളിൽ 'പുരുഷോത്തമ കടക്' എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ബ്രിട്ടീഷ് ഭരണകാലത്ത് ഈ നഗരത്തെ 'ജഗന്നാഥ്' എന്നാണ് രേഖകളിൽ സൂചിപ്പിച്ചിരുന്നത്. പതിനൊന്നാം നൂറ്റാണ്ടിൽ പണിത ജഗന്നാഥക്ഷേത്രം ഈ നഗരത്തിലായതിനാൽ 'ജഗന്നാഥപുരി' എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ആദിശങ്കരൻ സ്ഥാപിച്ച നാലു മഠങ്ങളിൽ ഒന്ന് പുരിയിലാണുള്ളത്. ശൃംഗേരി, ദ്വാരക, ബദരീനാഥ് എന്നിവിടങ്ങളിലാണ് മറ്റു മഠങ്ങൾ. പുരിയിൽവെച്ചു മരണമടഞ്ഞാൽ മോക്ഷം ലഭിക്കും എന്ന് ഹൈന്ദവർ വിശ്വസിച്ചു വരുന്നു.

എട്ടാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആരംഭത്തിൽ ആസ്സാമിലെ സമരാസ്ഥിൽനിന്നു വന്ന ബഹുമാസ് എന്ന വർഗ്ഗം ഒറീസ്സ ഭരിച്ചിരുന്നു. അവർ സമരാസ്ഥിൽനിന്നും കൂടെകൊണ്ടുപോന്ന ആരാധനാമൂർത്തികൾ 'നീലാചല' എന്ന പേരു നൽകി ഒറീസ്സയിൽ സ്ഥാപിച്ചു. സ്കന്ദപുരാണത്തിൽ സാവരാസ് എന്ന ഗോത്രവർഗ്ഗം നീലാചലവനെന്ന ഒരു ദേവതയുടെ രൂപം തെക്കൻ സമുദ്രതീരത്ത് നീലാചല പർവതത്തിനു സമീപം പ്രതിഷ്ഠിച്ചതായി പ്രസ്താവിക്കുന്നുണ്ട്.

ജഗന്നാഥഭഗവാന്റെ ഒരു ദേവാലയം ഇന്നത്തെ ജഗന്നാഥക്ഷേത്രം പണിയുന്നതിനു വളരെ മുൻപു തന്നെ നിലനിന്നിരുന്നു. ഏ.ഡി.1098-ൽ അന്നത്തെ രാജാവ് ശ്രീ. അനംഗഭീമദേവിന്റെ



കാലത്ത് ജഗന്നാമക്ഷേത്രം പുനരുദ്ധരിച്ചതായി ചരിത്രം രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. അദ്ദേഹം തന്റെ അധികാരവും, വീര്യവും, പ്രതാപവും, പണവും, സമ്പത്തുമെല്ലാം ക്ഷേത്രത്തിന്റെ പുനരുദ്ധാരണത്തിനു വേണ്ടി ഉപയോഗിച്ചു. പുരിയുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ സ്ഥാപിച്ച ക്ഷേത്രത്തിന് നാലു ദിക്കിൽനിന്നും വന്നെത്തുവാനുള്ള വിശാലമായ വീഥികളൊരുക്കി. ഒറീസ്സയുടെ പരമാധികാരി ജഗന്നാഥനാണെന്നും, താൻ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രതിനിധി മാത്രമാണെന്നും ശ്രീ ദേവ് പ്രഖ്യാപിച്ചു.

ചരിത്രത്താളുകൾ മറിച്ചു നോക്കിയാൽ കൊള്ളയ്ക്കും, അശുദ്ധമാക്കലിനും നിരവധി തവണ വിധേയമായ പുരിക്ഷേത്രത്തിന്റെ ഇരുളടഞ്ഞ ദിനങ്ങൾ കാണാൻ കഴിയും. എ.ഡി. 800-നും, 1740 -നുമിടക്ക് പതിനെട്ടിലേറെത്തവണ ക്ഷേത്രം നശിപ്പിക്കുകയും കൊള്ളയടിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. പുരിയിലെ ആദ്യ ആക്രമണം ഒൻപതാം നൂറ്റാണ്ടിലെ രാഷ്ട്രകൂട രാജാവായിരുന്ന ഗോവിന്ദൻ മൂന്നാമന്റേതാണ്. 1360-ൽ ഫിറോസ് ഷാ തുഗ്ലക്, പുരിയിലെ ജഗന്നാഥ ക്ഷേത്രവും കാങ്ങ്ടയിലെ ജാലാമുഖി ക്ഷേത്രവും ആക്രമിച്ചു താറുമാറാക്കി. സ്വർണ്ണത്തിന്റേയും രത്നങ്ങളുടേയും മറ്റും നിധിശേഖരമായിരുന്നു ആ ക്ഷേത്രം. ഭോയ് രാജവംശത്തിലെ രാജാവായിരുന്ന പുരുഷോത്തമദേവന്റെ കാലത്ത് ബംഗാൾ നവാബായിരുന്ന ഇസ്ലാംഖാൻ പുരി ആക്രമിച്ചു. 1568 മുതൽ 1751 വരെ പുരി മുസ്ലിം ഭരണത്തിൻ കീഴിലായിരുന്നു. 1692 -ലെ മുഗൾ രാജവംശത്തിലെ ഔറംഗസേബിന്റെ ജനനലായിരുന്ന സലാഹുദ്ദീന്റെ ആക്രമണവുമുണ്ടായി. എന്നാൽ പതിനെട്ടാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ അവസാനത്തോടുകൂടി മുഗൾ രാജഭരണം അവസാനിക്കുകയും ശ്രീ രാമചന്ദ്രദേവ് പുരിയിലെ രാജാവായതുകൊണ്ടും ചെയ്തു. അദ്ദേഹം ക്ഷേത്രവും വികൃതമാക്കപ്പെട്ട വിഗ്രഹങ്ങളും പുനരുദ്ധരിക്കുകയും പുനഃപ്രതിഷ്ഠ നടത്തുകയും ചെയ്തു.

ഇന്നത്തെ ഒഡീഷയിലെ എല്ലാ ക്ഷേത്രങ്ങളേക്കാളും ഉയരം കൂടുതൽ പുരിയിലെ ജഗന്നാഥ

ക്ഷേത്രത്തിനാണ് (214 അടി 8 ഇഞ്ച്). ക്ഷേത്രത്തിന്റെ മദ്ധ്യഭാഗത്ത് ഒരു ഗോപുരത്തിനുമുകളിലായി ഒരു ചക്രം സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. വിഷ്ണുവിന്റെ സുദർശനചക്രമായി ഇതിനെ ജനങ്ങൾ പരിഗണിച്ചുപോരുന്നു.

ജഗന്നാഥപുരി ക്ഷേത്രത്തിൽ പിൻക്കാലത്ത് സ്ഥാപിതമായ ദാരുവിലുള്ള ശില്പങ്ങൾ ശ്രീ അനംഗഭീമ ദേവ - III (1211-1238 AD) രാജാവിന്റെ കാലത്ത് സ്ഥാപിച്ചതായി കരുതപ്പെടുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പുത്രിയായ ചന്ദ്രിക (ചന്ദ്രാ)യാണ് ഇന്നത്തെ അനന്ത വാസുദേവ ക്ഷേത്രം പണികഴിപ്പിച്ചത്. ജഗന്നാഥൻ, ബലരാമൻ, സുഭദ്ര എന്നീ മൂന്നു മുർത്തികളാണ് പ്രധാനം. ജഗന്നാഥവിഗ്രഹത്തിന് അഞ്ച് അടി ഉയരവും കറുത്തനിറവുമാണ്. ബലരാമവിഗ്രഹത്തിന് ആറ് അടി ഉയരവും വെളുത്തനിറവുമാണ്. സുഭദ്രയുടെ വിഗ്രഹത്തിന് നാലടി ഉയരവും മഞ്ഞനിറവുമാണ്. പുരുഷവിഗ്രഹത്തിന് ചെവിഭാഗത്തുനിന്ന് കൈകൾ ഉണ്ട്. സുഭദ്രയുടെ വിഗ്രഹത്തിന് കൈകളോ കാലുകളോ ഇല്ല.

ദാർത്ഥം പുതിയ വിഗ്രഹങ്ങളിലേക്കു മാറ്റുന്നു. എല്ലാ പുനഃപ്രതിഷ്ഠാകർമ്മങ്ങളും രഹസ്യമായാണ് നിർവഹിക്കുന്നത്. അവസാനമായി വിഗ്രഹങ്ങൾ പുനഃപ്രതിഷ്ഠിച്ചത് 2015- ലാണ്. 'നവകളേബര' എന്നാണ് ഈ ചടങ്ങിനു പേര്.

പ്രാചീന താന്ത്രിക പാരമ്പര്യം പുരി ക്ഷേത്രത്തിന്റെ അനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ കാണാനുണ്ട്. ഈശ്വരന്റെ രൂപം പുരുഷന്റേയും, പ്രകൃതിയുടേയും സമ്മിശ്രമായി സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഒൻപതു മുതൽ പതിനൊന്നാം നൂറ്റാണ്ടുവരെ ശിവന്റേയും (പുരുഷൻ), ശക്തിയുടേയും(പ്രകൃതി) ആരാധന നിലനിന്നിരുന്നു. വൈഷ്ണവരുടെ ഒരു പ്രബലകേന്ദ്രമായിരുന്നെങ്കിലും ശൈവ, ശാക്തേയ, ഗണപത്യ, സൗര തുടങ്ങിയ വിഭിന്നസമ്പ്രദായങ്ങൾ വൈഷ്ണവ സമ്പ്രദായവുമായി സംയോജിച്ച് സാർവജനീയമായ ജഗന്നാഥ സമ്പ്രദായമായി മാറുകയാണുണ്ടായത്.

മറ്റു സ്ഥലങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് പുരിയിലെ ദുർഗ്ഗാപൂജ 'ഗോശാനിയാത്ര' എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.



വിഗ്രഹങ്ങൾ വേപ്പുമരത്തിന്റെ തടിയിലാണ് നിർമ്മിക്കുന്നത്. അതിന്റെ ദ്വാരങ്ങളിൽ തികച്ചും ഗോപ്യമായ ഒരു പദാർത്ഥം നിറയ്ക്കുന്നു. ഇതിന് 'ബഹുപദാർത്ഥം' എന്നുപറയുന്നതല്ലാതെ ഇത് എന്താണെന്ന് പുറമേ ആർക്കും അറിയില്ല. പന്ത്രണ്ടു വർഷത്തിലൊരിക്കൽ വിഗ്രഹങ്ങൾ മാറ്റുകയും പുതിയവ പണിയുകയും ചെയ്യുന്നു. പഴയ ബ്രഹ്മപ

പുരിയിലെ ആ ഉത്സവത്തിൽ കളിമണ്ണിലുണ്ടാക്കിയ നിരവധി ദേവീവിഗ്രഹങ്ങൾ - 'മഹിഷാസുരമർദ്ദിനി ദുർഗ്ഗാ' എഴുന്നള്ളിക്കുന്നു. എല്ലാവർഷവും അശിനി മാസം (ഒക്ടോബർ) നടത്തിവരുന്ന ഗോശാനിയാത്ര പുരിയുടെ തദ്ദേശീയമായ സാംസ്കാരികമേളയായി കരുതപ്പെടുന്നു.

ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും പഴക്കം ചെന്ന ഉത്സവമാണ് 'പുരി രഥയാത്ര'.

കൃഷ്ണന്റെ ഗോകുലത്തിൽനിന്ന് മധുരയിലേയ്ക്കുള്ള യാത്രയെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്ന ചടങ്ങാണ് രഥയാത്ര. ഇതിനെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരണങ്ങൾ ബ്രഹ്മപുരാണം, പദ്മപുരാണം, സ്കന്ദപുരാണം, കപിലസംഹിത എന്നിവയിൽ കാണാം. ആഷാഢ ശുക്ലപക്ഷത്തിലെ ദിതീയ ദിവസമാണ് രഥയാത്ര. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി ജഗന്നാഥൻ, ബലരാമൻ, സുഭദ്ര എന്നിവരുടെ വിഗ്രഹങ്ങൾ ശ്രീകോവിലിൽനിന്നും പുറത്തെടുത്ത്, ക്ഷേത്രത്തിന്മുന്നിൽ സജ്ജീകരിച്ചിട്ടുള്ള രഥങ്ങളിൽ സ്ഥാപിക്കുന്നു. ഓരോ വർഷവും പുതിയ രഥങ്ങളാണ് നിർമ്മിക്കുന്നത്. ജഗന്നാഥൻ, ബലരാമൻ, സുഭദ്ര എന്നിവരുടെ തേരുകൾക്ക് യഥാക്രമം 'ഗരുഡധജ', 'താളധജ', 'പദ്മധജ' എന്നിങ്ങനെയാണ് പേരുകൾ. യഥാക്രമം 16, 14, 12 ചക്രങ്ങളാണ് രഥങ്ങൾക്ക്. 45 അടി പൊക്കമുണ്ടാകും. ഈശ്വരന്മാരുടെ പ്രഥമപരിചാരകനായി കരുതപ്പെടുന്ന പുരിയിലെ രാജാവായ ഗജപതി മഹാരാജയാണ് രഥങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുന്ന ജോലി ചെയ്യുന്നത്. പുരി മുതൽ സമീപമുള്ള പ്രധാന ക്ഷേത്രങ്ങളിലൊന്നായ ഗുണ്ടിച്ചാ ജഗന്നാഥ വരെയുള്ള മൂന്നുകിലോമീറ്റർ ദൂരമാണ് രഥയാത്ര. ഗുണ്ടിച്ചായിൽ എത്തുന്ന വിഗ്രഹങ്ങൾ രഥത്തിൽ നിന്നും മാറ്റി അവിടെ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ള രത്നസിംഹാസനത്തിൽ കൂടിയിരുത്തി ആരാധന നടത്തുന്നു. ഒൻപതു ദിവസത്തിനുശേഷം പുരിയിലേക്കു മടക്കയാത്ര നടത്തുന്നു. ഈ യാത്രക്ക് 'ബഹുദയാത്ര' അഥവാ 'പുനർയാത്ര' എന്നാണ് പേര്.

പുരി രഥയാത്രയ്ക്ക് പ്രധാനമായും ആറു ഭാഗങ്ങളുണ്ട്. 1. സ്നാനയാത്ര - വിഗ്രഹങ്ങളെ കുളിയ്ക്കുവാനായി കൊണ്ടു പോകുന്നു. തുടർന്ന് അസുഖം ബാധിച്ചെന്ന് ശങ്ക രണ്ടാഴ്ച. ഈ കാലത്ത് ആയുർവേദ ചികിത്സയും, പാരമ്പര്യ ആചാരങ്ങളും. 2. ഗുണ്ടിച്ചായിലേയ്ക്കുള്ള രഥയാത്ര. 3. പുരിയിലേക്ക് തിരിച്ചുവരവ്. 4. സോനാവേഷ - വിഗ്രഹങ്ങളെ സ്വർണാഭരണങ്ങളണിയിച്ച് രഥത്തിലിരുത്തിത്തന്ന ഭക്തർക്ക് ദർശനം നൽകുന്നു. 5. അധരപാന - അദ്യശ്യരായ ആത്മാക്കൾക്കും, സ്വർഗ്ഗവാസികൾക്കും മധുരമായ പാനീയം ഹിന്ദുവിശ്വാസമനുസരിച്ച് അർപ്പിക്കുന്നു. 6. രഥയാത്രയുടെ അവസാന ദിവസം വിഗ്രഹങ്ങൾ തിരികെ ജഗന്നാഥക്ഷേത്രത്തിലെ രത്നസിംഹാസനത്തിൽ പ്രതിഷ്ഠിക്കുന്നു. ഇതിന് 'നീലാദ്രിബിജേ' എന്നാണു പറയുന്നത്.

2019-ൽ പുരിക്ഷേത്രത്തിൽ നടന്നത് നൂറ്റിനാൽപ്പത്തിരണ്ടാം രഥയാത്രയാണ്. രഥയാത്രയ്ക്കു ശേഷം രഥങ്ങൾ പൊളിച്ചുമാറ്റുകയും ലോകത്തിലെത്തന്നെ ഏറ്റവും വലുതെന്നു കരുതപ്പെടുന്ന ജഗന്നാഥക്ഷേത്രത്തിലെ പാചകപ്പുരയിൽ ഇന്ധനമായി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒക്ടോബർ മുതൽ ഫെബ്രുവരി വരെയുള്ള സമയമാണ് പുരി സന്ദർശിക്കുവാൻ അനുയോജ്യമായ കാലം. ഭൂമിശാസ്ത്രപരമായ പ്രത്യേകതകളാൽ പുരിയിലെ കടപ്പുറത്തുനിന്നും നമുക്ക് സൂര്യോദയവും, സൂര്യാസ്തമനവും കാണുവാൻ കഴിയും.

പാടിമറന്ന പാട്ടുകൾ

ചിത്രം - തറവാട്ടമ്മ (1966)

ഗാനരചന- പി.ഭാസ്കരൻ
സംഗീതം - ബാബുരാജ്
പാടിയത് - എസ്.ജാനകി

ഒരു കൊച്ചുസ്വപ്നത്തിൻ ചിറകുമായ് അവിടത്തെ അരികിൽ ഞാൻ ഇപ്പോൾ വന്നെങ്കിൽ
ഒരുനോക്കു കാണാൻ ഒരുവാക്കു കേൾക്കാൻ
ഒരുമിച്ചാ ദുഃഖത്തിൽ പങ്കു ചേരാൻ
(ഒരു കൊച്ചുസ്വപ്നത്തിൻ ചിറകുമായ്)

പട്ടുപോലുള്ളോരാ പാദങ്ങൾ രണ്ടും
കെട്ടിപ്പിടിച്ചൊന്നു പൊട്ടിക്കരയാൻ
മുറിവേറ്റു നീറുന്ന വിരിമാരിലെന്റെ
വിരലിനാൽ തഴുകി വെണ്ണ പുരട്ടാൻ
(ഒരു കൊച്ചുസ്വപ്നത്തിൻ ചിറകുമായ്)

എന്നും ഞാൻ ചെന്നു വിളിച്ചില്ലയെങ്കിൽ
ഉണ്ണില്ലാങ്ങില്ല മൽ ജീവനാഥൻ
ഉള്ളിൽ കിടക്കുമെൻ ഉണ്ണി തൻ അച്ഛനെ
കണ്ണോടടു കണ്ണെന്നും കാണിക്കും ദൈവം
(ഒരു കൊച്ചുസ്വപ്നത്തിൻ ചിറകുമായ്)

ചിത്രം : ഐഷ (1964)

രചന - വയലാർ രാമവർമ്മ
സംഗീതം - ദേവരാജൻ
പാടിയത് - പി.ബി.ശ്രീനിവാസ്

യാത്രക്കാരാ പോവുക പോവുക
ജീവിതയാത്രക്കാരാ- ജീവിതയാത്രക്കാരാ
യാത്രക്കാരാ പോവുക പോവുക
ജീവിതയാത്രക്കാരാ- ജീവിതയാത്രക്കാരാ
വികാരങ്ങൾ വഴി കാണിക്കും,
വിചാരങ്ങൾ കൂടെ നടക്കും
വിധിയുടെ വാടക വണ്ടിയിലിങ്ങനെ
വിരുന്നു പോവുകതെങ്ങോ - നമ്മൾ
വിരുന്നു പോവുകതെങ്ങോ
(യാത്രക്കാരാ പോവുക പോവുക)

ഒരു വഴിയടയുമ്പോൾ
ഒൻപതു വഴിതുറക്കും - കാലം
ഒൻപതു വഴിതുറക്കും
വരും ഇണചേരും പിരിയും പലരും
വഴിയമ്പലമെങ്ങോ - നമ്മുടെ
വഴിയമ്പലമെങ്ങോ
(യാത്രക്കാരാ പോവുക പോവുക)

ശസ്ത്രക്രിയ ആയുർവേദത്തിൽ

ഡോ: നിത്യ സത്യൻ

ബി.വി.എം. ആയുർവേദിക്സ്, പേരൂർക്കട, തിരുവനന്തപുരം

BAMS എന്ന ആയുർവേദബിരുദത്തിന്റെ പൂർണ്ണ രൂപം Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery എന്നാണ്. അപ്പോൾ സ്വാഭാവികമായും ചിലർക്കെങ്കിലും ഉണ്ടാകുന്ന ഒരു സംശയം, ആയുർവേദത്തിൽ ശസ്ത്രക്രിയ എന്ന ഒരു ചികിത്സാരീതി ഉണ്ടോ എന്നാണ്. ഉണ്ട് എന്നു മാത്രമല്ല, ലോകത്തിൽ ഒരു ശാസ്ത്രമെന്ന രീതിയിൽ വളർച്ച പ്രാപിച്ച ആദ്യത്തെ വൈദ്യവിജ്ഞാനശാഖയാണ് ആയുർവേദമെന്നതും ബി.സി. 800-600 കാലഘട്ടത്തിൽ ജീവിച്ചുവെന്നു കരുതപ്പെടുന്ന സുശ്രുതൻ രചിച്ച ആയുർവേദഗ്രന്ഥമായ 'സുശ്രുത സംഹിത'യാണ് ശസ്ത്രക്രിയയെ സംബന്ധിച്ച് രചിക്കപ്പെട്ട ആധികാരികഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ആദ്യത്തേതെന്നതും തർക്കാതീതമായ കാര്യങ്ങളാണ്. 'സുശ്രുതസംഹിത'ക്ക് രണ്ടു ഭാഗങ്ങളാണുള്ളത്. 'പൂർവതന്ത്ര'വും, 'ഉത്തരതന്ത്ര'വും. ലോകത്തിലെ 'ശസ്ത്രക്രിയയുടെ പിതാവ്' എന്നാണ് സുശ്രുതൻ അറിയപ്പെടുന്നത്. മുഖ്യമായും ആദ്യകാലത്ത് ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്തുപോന്നിരുന്നത് ആയുർവേദചികിത്സാരീതിയിലായിരുന്നു. ഇത്തരം ഭിഷഗ്വരന്മാരെ 'ധന്വന്തരീയ' എന്നാണ് പറഞ്ഞിരുന്നത്.

ആയുർവേദശാസ്ത്രത്തിലെ കായചികിത്സ, ശാലാക്യതന്ത്ര, ശല്യതന്ത്ര, അഗതതന്ത്ര, ഭൂതവിദ്യ, കുമാരഭൃത്യ, രസായന, വാജീകരണ എന്നീ എട്ടു വിഭാഗങ്ങളിൽ മർമ്മപ്രധാനമായ ഒരു ശാഖയാണ് 'ശല്യതന്ത്ര'. ശരീരത്തെ അലോസരപ്പെടുത്തുന്ന അംശത്തെ അല്ലെങ്കിൽ ഘടകത്തെ നീക്കം ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ശല്യതന്ത്ര. ശാല-ശാല എന്നീ വാക്കുകളുടെ അർഥം ബാഹ്യമോ, മാർകമോ, പീഡാകരവുമായതോ ആയതും എത്രയും പെട്ടെന്ന് ശരീരം മുഴുവൻ വ്യാപിക്കുന്നത് എന്നുമാണ്. ഇതിൽ നിന്നുമാണ് ശല്യ എന്ന പദത്തിന്റെ ഉത്ഭവം.

സുശ്രുതയുടെ മൂലഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഉത്തരതന്ത്രത്തിൽ, ശരീരത്തിലെ മുഴുകൾ, എല്ലുകളുടെ ഒടിവുകൾ, ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ മുറിവുകൾ, കൂടൽസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രസവത്തിലുള്ള സങ്കീർണ്ണതകൾ എന്നിവയ്ക്കുള്ള ശസ്ത്രക്രിയയുടെ വിപുലമായ രീതികളും, തടിയിലോ കല്ലിലോ അതുപോലുള്ള വസ്തുക്കളാലോ നിർമ്മിച്ച ശസ്ത്രക്രിയാ ഉപകരണങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിശദമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ശസ്ത്രക്രിയയുടെ

അനന്തരഫലങ്ങളും, കണ്ണ്, ചെവി, മുക്ക്, തല എന്നീ അവയവങ്ങളിലെ ശസ്ത്രക്രിയകൾ വിവരിക്കുന്ന നാല് ഉപവിഭാഗങ്ങൾ കൂടി സുശ്രുതസംഹിതയ്ക്കുണ്ട്. സുശ്രുതസംഹിത ഇപ്പോഴുള്ള ചിട്ടയായ രൂപത്തിൽ സംസ്കരിച്ചത് ബുദ്ധമതാചാര്യനായിരുന്ന നാഗാർജ്ജുനനാണെന്ന് പറഞ്ഞുവരുന്നു.

പ്രാചീനഭാരതത്തിലെ ആയുർവേദമാണ് ആധുനിക ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ആശയത്തിന് വഴിയൊരുക്കിയത്. 1792-ൽ മൈസൂറിലെ ടിപ്പു സുൽത്താനുമായുള്ള യുദ്ധത്തിൽ 'കോവാസ്കി' എന്നു പേരായ ഒരു ബ്രിട്ടീഷ് ഭടന്റെ നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയ മുക്ക് ഒരു ആയുർവേദ ശസ്ത്രക്രിയാ വിദഗ്ദ്ധൻ പുനർനിർമ്മിക്കുകയുണ്ടായി. ഈ സംഭവമാണ് പാശ്ചാത്യർക്ക് വൈകല്യം സംഭവിച്ച ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ കേടുപാടുകൾ നീക്കുന്ന ശസ്ത്രക്രിയാപദ്ധതിക്ക് (plastic surgery) പ്രചോദനമായിത്തീർന്നത്.

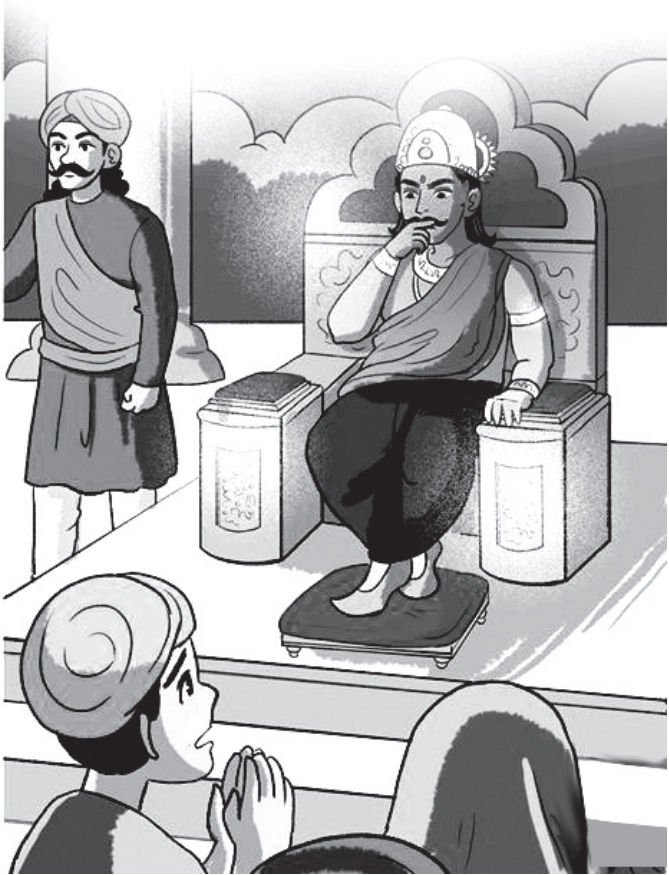
സുശ്രുതന്റെ അഭിപ്രായമനുസരിച്ച് ഔഷധങ്ങൾ കൊണ്ടു ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാൻ കഴിയാത്ത എന്തെങ്കിലും അവയവത്തിനുണ്ടാകുന്ന നീരുനിറഞ്ഞ മുഴ (cyst), വീക്കം, കുരു (abscesses), എന്നിവയ്ക്കും, മൂലക്കുരു (haemorrhoids), വൃക്ക (kidney), ഗുദം (rectum) തുടങ്ങിയവയിൽ വരുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ശസ്ത്രക്രിയയാണ് താരതമ്യേന മറ്റു ചികിത്സാരീതികളേക്കാൾ നല്ലത് എന്നാണ്.

തുടർന്നുള്ള കാലഘട്ടത്തിൽ, ആയുർവേദത്തിന്റെ മറ്റു വിഭാഗങ്ങൾ വികാസം പ്രാപിച്ചു. എന്നാൽ ഭാരതത്തിൽ പ്രചുരപ്രചാരമായിരുന്ന ബുദ്ധമതം അഹിംസയാണ് ധർമ്മത്തിന്റെ അടിത്തറയെന്നും ഹിംസ പാടില്ലെന്നും ജനങ്ങളെ ഉത്ബോധിപ്പിച്ചു. ശസ്ത്രക്രിയാപഠനത്തിനായി ശവശരീരങ്ങൾ കീറിമുറിച്ചുള്ള പരീക്ഷണനിരീക്ഷണപഠനങ്ങളും മറ്റും നിഷിദ്ധമായി കരുതിയതിനാലും, മറ്റു മതപരമായ കാരണങ്ങളാലും ശല്യചികിത്സയ്ക്ക് പുരോഗതിയുണ്ടായില്ല. മുഗളന്മാരുടെ ആക്രമണമാണ് മറ്റൊരു കാരണം. അവർ ഭാരതത്തിലെ പല ഗ്രന്ഥങ്ങളും, പലപ്രാവശ്യം തീവച്ചു നശിപ്പിച്ചു. നളന്ദാ, തക്ഷശിലാ സർവകലാശാലകളിലെ എല്ലാ ഗ്രന്ഥശേഖരങ്ങളും അഗ്നിക്കിരയാക്കി. അനന്തരം ഭരണം കയ്യാളിയ ബ്രിട്ടീഷുകാർ തദ്ദേശീയമായ രീതികൾക്കു പകരം അവ

(ശേഷം പേജ്- 16 ൽ)

ഈശ്വരൻ എവിടെ?

പുരാതന മഗധരാജ്യത്തെ രാജാവായിരുന്നു ചന്ദ്രസേനൻ. സുന്ദരവല്ലി എന്ന നർത്തകിയുമായി സുഖലോലുപതയിൽ കഴിഞ്ഞുകൂടുന്നതായിരുന്നു പ്രധാന വിനോദം. അഹന്തയാണെങ്കിൽ വ്യക്തിത്വത്തിൽ ഏറ്റവും മുൻപിൽ. ഈശ്വരചിന്തയാണെങ്കിൽ അല്പം കുറവും. എന്നാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ രാജഗുരുവായ ശ്രീ ശിവശങ്കരശാസ്ത്രിയാകട്ടെ, തികഞ്ഞ ശിവഭക്തനും പരമസാത്വികനും. സദാസമയവും ഈശ്വരചിന്ത. ഏറിയ സമയവും പ്രാർത്ഥനയും പൂജയുമായി നഗരത്തിലെ പ്രധാന ശിവക്ഷേത്രമായ ഏകാംബരേശ്വര ക്ഷേത്രത്തിലാണ് കഴിയുക. ആദ്യഹത്തിന്റെ ജീവിതാഭിലാഷങ്ങളിൽ പ്രധാനമായത്, ശിവക്ഷേത്രത്തിലെ ഗർഭഗൃഹം സ്വർണം പൂശണമെന്നും, വിഗ്രഹത്തിന് ഒരു വൈരകവചം തീർക്കണമെന്നുമായിരുന്നു. പലതവണ ഈ ആഗ്രഹം രാജാവിനോട് പറഞ്ഞുവെങ്കിലും, രാജാവ് അതു ചെവികൊണ്ടില്ല. ഒരു ദിവസം ശ്രീപരമേശ്വരൻ അദ്ദേഹത്തിന്റെ സ്വപ്നത്തിൽ ദർശനം നൽകി പ്രസ്തുത അഭിലാഷങ്ങൾ എത്രയും വേഗം സാധിക്കുമെന്ന് അരുളിച്ചെയ്തു.



ശ്രീ ശിവശങ്കരശാസ്ത്രിക്ക് വിവാഹം കഴിഞ്ഞ ഒരു മകളും, ആ മകൾക്ക് ഒരു പുത്രനുമുണ്ടായിരുന്നു. മകളും, മകളുടെ ഭർത്താവും, പുത്രനും തലസ്ഥാനനഗരത്തിനു കുറച്ചകലെയായിരുന്നു താമസം. വിദ്യാപതി എന്നായിരുന്നു പൗത്രന്റെ പേര്. പത്തു വയസ്സേ പ്രായ

മുണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിലും പ്രായത്തേക്കാൾ കവിഞ്ഞ വിവരവും, വിവേകവും, ചിന്താശക്തിയും ആ ബാലനുമുണ്ടായിരുന്നു. പിതാമഹനെ വെല്ലുന്ന ഈശ്വരഭക്തി. എല്ലാവരുടേയും കണ്ണിലുണ്ണിയായിരുന്നു വിദ്യാപതി. വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും, മതപരമായ പഠനത്തിനും വിദ്യാപതി പിതാമഹന്റെ വീട്ടിൽ വന്നു മിക്കപ്പോഴും തങ്ങാറുണ്ട്. പൗത്രനുമായി വാദപ്രതിവാദം നടത്തുന്നതായിരുന്നു ശിവശങ്കരശാസ്ത്രിയുടെ ഒഴിവുസമയത്തുള്ള മുഖ്യവിനോദം.

ഒരു ദിവസം ചന്ദ്രസേനൻ രാജസഭയിൽ വച്ച് ശാസ്ത്രിയോട് മൂന്നു ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ചു. ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം പറഞ്ഞാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഏകാംബരക്ഷേത്രം പുതുക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം

പൂർത്തീകരിച്ചുകൊടുക്കാമെന്നും, ഇല്ലെങ്കിൽ ഗുരുനാടുവിട്ടുപോകണമെന്നും രാജാവു കല്പിച്ചു. ചോദ്യങ്ങൾ ഇവയായിരുന്നു. ഈശ്വരൻ എവിടെയാണിരിക്കുന്നത്? ഈശ്വരൻ ഏതു ദിശയിൽ നോക്കിയാണിരിക്കുന്നത്? ഈശ്വരൻ ഇപ്പോൾ എന്തു ചെയ്യുന്നു? പെട്ടെന്നു ഉത്തരം തോന്നായ്കയാൽ മറുപടിക്ക് ഒരു ദിവസത്തെ സാവകാശം ചോദിച്ചു. രാജാവു സമ്മതം മുളി. ശിവശങ്കരശാസ്ത്രി സങ്കടത്തോടുകൂടി വീട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തി. സാധാരണയായി വാരാവസാനം വീട്ടിലെത്തേണ്ടിയിരുന്ന വിദ്യാപതിയും അന്നെത്തിയിരുന്നില്ല. ഈശ്വരനെ പ്രാർത്ഥിച്ചും

കരഞ്ഞും ശാസ്ത്രീ രാത്രി കഴിച്ചുകൂട്ടി. ക്ഷീണാധികൃതാൽ വെളുപ്പാകാലത്ത് അദ്ദേഹം ഉറങ്ങിപ്പോയി.

പിറ്റേദിവസം രാവിലെ രാജസഭ തുടങ്ങിയപ്പോൾ വിദ്യാപതി രാജാവിന്റെ മുൻപിലെത്തി. അപ്പപ്പൻ സുഖമില്ലെന്നും അതിനാലാണ് താൻ വന്നതെന്നും, രാജാവിന്റെ സംശയനിവൃത്തി വരുത്താൻ തയ്യാറാണെന്നും ബാലൻ ബോധിപ്പിച്ചു. ആദ്യം പൂച്ചമാണു തോന്നിയതെങ്കിലും, ഒടുവിൽ മനസ്സിലാമനസ്സോടെ രാജാവ് സമ്മതം മുളി. വിദ്യാപതി രാജാവിനോട് ഒരു കത്തിയും ഒരു ജീവനുള്ള പ്രാവീണിയും നൽകുവാൻ ആഭ്യർഥിച്ചു. കാരണം തിരക്കിയപ്പോൾ പ്രാവീണി ബലി നൽകിയിട്ട് ഉത്തരം നൽകാമെന്നു പറഞ്ഞു. രാജാവു പെട്ടെന്ന് ക്രുദ്ധനായി. ജീവഹിംസയോ? അതു പാപമാണ്. ജീവനുള്ള ഒന്നിനേയും ബലി നൽകിയിട്ട് ഉത്തരം നൽകേണ്ട കാര്യമില്ലെന്ന് രാജാവു പറഞ്ഞു. ബാലൻ പൊട്ടിച്ചിരിച്ചു. “കൊല്ലണമെന്നു പറഞ്ഞപ്പോൾത്തന്നെ താങ്കൾ വികാരാധീനനായല്ലോ. എന്താണതിനു കാരണമെന്നറിയുമോ? താങ്കളുടെ ഉള്ളിലുള്ള കരുണയെന്ന വികാരം. കരുണയുടെ മറ്റൊരു പേരാണ് ഈശ്വരൻ. കരുണയുടെ രൂപത്തിൽ ഈശ്വരൻ എല്ലാ സൃഷ്ടികളിലും സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. ശരിയല്ലേ?” രാജാവ് തലകുലുക്കി.

വിദ്യാപതി രാജസഭയിൽ കത്തിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു നിലവിലുണ്ടെന്നു ചെന്നു. എന്നിട്ടു ചോദിച്ചു. “ഈ വിളക്കിന്റെ ജ്വാല ഏതു ഭാഗത്തേക്കാണ് പ്രകാശം പരത്തുന്നത്?” “നാനാഭാഗത്തും പ്രകാശം പരത്തുന്നു” വെന്ന് രാജാവിന്റെ ഉത്തരം. “താങ്കൾ തന്നെ ഉത്തരം പറഞ്ഞുവല്ലോ. ഈശ്വരനും നാനാദിശയിലേക്കും നോക്കിയിരിക്കുന്നു” വെന്ന് പറഞ്ഞ് ബാലൻ പുഞ്ചിരിച്ചു.

ബാലൻ തുടർന്നു പറഞ്ഞു, “മൂന്നാമത്തെ ചോദ്യം അല്പം കഠിനമാണ്. താങ്കൾ ഒരല്പനേരം എന്നോടുകൂടി സഹകരിക്കണം. ഞാൻ ഒരല്പനേരം താങ്കളുടെ സിംഹാസനത്തിൽ ഇരുന്നാൽ മാത്രമേ എനിക്കുത്തരം പറയാൻ കഴിയൂ.” ആദ്യം വിസമ്മതം പ്രകടിപ്പിച്ചുവെങ്കിലും ഒടുവിൽ രാജാവ് അതിനു സമ്മതിച്ചു. വിദ്യാപതി രാജസിംഹാസനത്തിലിരുന്നു. രാജാവ് സ്ഥാനചിഹ്നങ്ങൾ ബാലനു കൈമാറി മാറിനിന്നു. വിദ്യാപതി പറഞ്ഞു. “ഞാൻ ഇപ്പോൾ ഈ രാജ്യത്തെ മഹാരാജാവാണ്.” രാജാവു തലയാട്ടി സമ്മതിച്ചു. “ഈ കൊട്ടാരത്തിൽ സംഭരിച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാ ധാന്യങ്ങളും, സ്വർണ്ണശേഖരങ്ങളും ഈ രാജ്യത്തെ സാധുക്കൾക്ക്

ദാനം ചെയ്യട്ടെ എന്നു ഞാൻ കല്പിക്കുന്നു. ഈ നിൽക്കുന്ന മുൻരാജാവിനേയും, മന്ത്രിമാരേയും, സേനാനായകനേയും തുറുകിലടക്കട്ടെ. ഒരു മാസത്തേക്ക് ഇവർക്ക് ജലമോ ഭക്ഷണമോ നൽകാൻ പാടില്ല.” വിദ്യാപതിയെന്ന ബാലന്റെ രാജകല്പനകേട്ട് സഭയാകെ സ്തംഭിച്ചു നിന്നു. രാജാവിനു ശ്വാസം നിലച്ചതുപോലെ തോന്നി. കണ്ണിലിരുട്ടു കയറുന്നതുപോലെ. ഭൂമി തലകീഴായ് മറിഞ്ഞതുപോലെ. എന്തുചെയ്യണമെന്നറിയാതെ തരിച്ചുനിന്നു. പെട്ടെന്ന് വിദ്യാപതിയുടെ ഉറക്കെയുള്ള ചിരി സഭയിൽ മുഴങ്ങിക്കേട്ടു. “മഹാരാജാവേ, ക്ഷമിച്ചാലും. അരനിമിഷത്തിനുള്ളിൽ ബാലനായ ഞാൻ രാജാവായും, രാജാവായ താങ്കൾ ഒരു സാധാരണ പ്രജയേക്കാൾ കേവലനാവുകയും ചെയ്തില്ലേ? ഇതു തന്നെയാണ് ഈശ്വരൻ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഈശ്വരനു ചെയ്യാൻ കഴിയാത്തതായി യാതൊന്നുമില്ല. താങ്കളുടെ എല്ലാ ചോദ്യത്തിനും ഉത്തരം ലഭിച്ചുവെന്ന് വിശ്വസിക്കട്ടേ? ഇനി താങ്കൾ സിംഹാസനത്തിലമർന്നാലും”. രാജാവിന്റെ കണ്ണിൽ കണ്ണീർ പൊടിഞ്ഞു.

വിറയലാർന്ന ശബ്ദത്തിൽ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു - “അഹന്തയാണ് മനുഷ്യന്റെ ഏറ്റവും വലിയ ശത്രു. ഈശ്വരവിശ്വാസം തന്നെയാണ് ജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും മഹത്തരം”.

പെട്ടെന്ന് രാജസഭയുടെ വാതിൽക്കൽ ഒരു ബഹളം. എല്ലാവരും അങ്ങോട്ടേയ്ക്കു നോക്കി. ശിവശങ്കര ശാസ്ത്രീയും, അദ്ദേഹത്തിന്റെ പൗത്രൻ വിദ്യാപതിയും. മഹാരാജാവിന്റെ സംശയം തീർക്കാണെന്നിടയാണത്രേ. രാജാവും സഭാവാസികളും ആശയക്കുഴപ്പത്തിലായി. കാണാൻ സമാനതകൾ ഉള്ള രണ്ടു ബാലന്മാർ. ഏവരും അത്ഭുതസ്തബ്ധരായി നോക്കിയിരുന്നപ്പോൾ ശിവശങ്കര ശാസ്ത്രീ രാജാവിനടുത്തു പുഞ്ചിരിച്ചു കൊണ്ടുനിന്ന ബാലനോടു ചോദിച്ചു. “കുഞ്ഞേ നീയാരാണി?” ബാലൻ ഉറക്കെയുറക്കെ ചിരിച്ചുകൊണ്ട് അവിടെ രൂപം കൊണ്ടുവന്ന ഒരു പ്രഭാവലയത്തിനുള്ളിൽ ക്രമേണ അപ്രത്യക്ഷനായി. ബാലനായി വന്നത് സാക്ഷാൽ ഏകാംബരേശ്വരൻ തന്നെ ആയിരുന്നുവെന്ന് എല്ലാവർക്കും ബോധ്യമായി. രാജാവ് ശിവശങ്കര ശാസ്ത്രീയുടെ കാൽക്കൽ സാഷ്ടാംഗപ്രണാമം ചെയ്തു. അന്നുതന്നെ രാജാവ് അമ്പലം പുതുക്കിപ്പണിയാനുള്ള നടപടികൾക്ക് ഉത്തരവിട്ടുവെന്നാണ് ഐതിഹ്യം.

(പേജ്- 14 ന്റെ തുടർച്ച)

രുടെ സംസ്കാരവും, ജീവിതരീതികളും, സമ്പ്രദായങ്ങളും ഭാരതീയരുടെ മേൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുകയാണുണ്ടായത്. ഇത്തരം സംഭവങ്ങളൊക്കെ ആയുർവേദചികിത്സാരംഗം അധഃപതിക്കാൻ കാരണമായിത്തീർന്നു.

നവയുഗകാലഘട്ടത്തിൽ, ക്രമാനുഗതമായി ആയുർവേദരംഗത്തെ ശസ്ത്രക്രിയാരംഗം പുരോഗമിക്കുന്നുവെന്ന് സന്തോഷകരമായ വസ്തുതയാണ്. ഇന്നു നിരവധി രോഗികൾ ആയുർവേദ ശസ്ത്രക്രിയകളിലൂടെ സുഖം പ്രാപിച്ചു വരുന്നു. ആയുർവേദ ആശുപത്രികളിൽ ശസ്ത്രക്രിയകൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ആയുർവേദത്തിലെ - പാരാസർജിക്കൽ - രീതികളായ ക്ഷാരകർമ്മ, അഗ്നികർമ്മ, ക്ഷാരസൂത്ര എന്നിവ

പൈൽസ്, ഫിസ്റ്റുല തുടങ്ങിയ മറ്റു പല അസുഖങ്ങൾക്കും ഇന്നു ധാരാളമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നുമുണ്ട്.

ആയുർവേദ ആശുപത്രികളിൽ സ്ത്രീരോഗങ്ങളുടേയും, സുതികാവിദ്യയുടേയും വിഭാഗം വളരെയധികം അഭിവൃദ്ധിപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. സുഖകരവും, സുരക്ഷിതവുമായ പ്രസവത്തിന് ഇത്തരം ആശുപത്രികളിൽ വരുന്നവരുടെ എണ്ണം കൂടിവരുന്നതായി കാണുന്നു. തിരുവനന്തപുരം പൂജപ്പുര ആയുർവേദ ആശുപത്രിയിൽ മാത്രം കഴിഞ്ഞ വർഷം നൂറിലധികം സുഖപ്രസവങ്ങൾ നടന്നിട്ടുണ്ടെന്ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. .

ആയുർവേദമെന്ന നമ്മുടെ തനതായ ശാസ്ത്രത്തെ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുവാൻ നാം ഓരോരുത്തരും ശ്രമിക്കുമെന്ന് പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യാം.



ജാലിയൻവാല ബാഗ്

ഇന്നേയ്ക്ക് നൂറ്റിപതിനൊന്നു വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് 1919 ഏപ്രിൽ 13-നാണ് ഭാരത സ്വാതന്ത്ര്യസമരങ്ങളിലെ ചോരപുരണ്ട സംഭവങ്ങളിലൊന്നായ 'ജാലിയൻവാല ബാഗ്' കൂട്ടക്കൊല നടന്നത്. ഒന്നാം ലോകമഹായുദ്ധകാലത്ത് (24 ജൂലായ് 2014 മുതൽ 11 നവംബർ 2018 വരെ) ഇൻഡ്യയിൽ നിന്നുള്ള പട്ടാളക്കാരെ, ബ്രിട്ടൻ യുദ്ധത്തിനായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ഏകദേശം 43000 ആളുകൾ യുദ്ധത്തിൽ കൊല്ലപ്പെട്ടുവെന്നാണ് കണക്ക്. ഒന്നാം ലോകമഹായുദ്ധത്തിനുശേഷം കടുത്ത ദുരിതമാണ് ഇൻഡ്യക്ക് അനുഭവിച്ചേണ്ടിവന്നത്. കനത്ത നികുതികൾ അടിച്ചേൽപ്പിക്കപ്പെട്ടു. ഇതിനു പുറമെ 1919-ൽ പാസ്സാക്കിയ 'റൗലത്ത് നിയമം' (Rowlatt Act) ആരേയും വാറണ്ടു കൂടാതെ അറസ്റ്റ് ചെയ്യാനും, വിചാരണ കൂടാതെ തൂറുകിലടയ്ക്കുവാനും അധികാരം നൽകുന്നതായിരുന്നു. ഈ നിയമത്തിനെതിരെ പോരാടുവാൻ ഗാന്ധിജി ജനങ്ങളെ ആഹ്വാനം ചെയ്തു. സമരപ്രഖ്യാപനത്തെ ജനങ്ങൾ ആവേശത്തോടെ സ്വീകരിച്ചു. ഇതിനോടനുബന്ധിച്ച സമരം പഞ്ചാബിൽ അക്രമാസക്തമായി. തുടർന്ന് പഞ്ചാബിലെ കോൺഗ്രസ്സ് നേതാക്കളെ അറസ്റ്റുചെയ്ത് തൂറുകിലടച്ചു. ഇതിൽ പ്രതിഷേധിച്ച് 1919 ഏപ്രിൽ 10 -ന് അമൃത്സറിൽ ഹർത്താൽ ആചരിച്ചു. അമൃത്സർ ഡെപ്യൂട്ടി കമ്മീഷണറുടെ വീട്ടിലേയ്ക്കു സമാധാനപരമായി നടന്ന പ്രതിഷേധമാർച്ചിനുനേരേ പോലീസ് വെടിവെച്ചു. രോഷാകുലരായ ജനക്കൂട്ടം ബാങ്കുകൾക്കും , സർക്കാർ ഓഫീസ് സ്ഥാപനങ്ങൾക്കും തീവച്ചു. അക്രമങ്ങളിൽ അഞ്ചു യൂറോപ്യൻമാരും, വെടിവെപ്പിൽ ഇരുപത് ഇൻഡ്യാക്കാരും കൊല്ലപ്പെട്ടു. പഞ്ചാബിന്റെ പ്രാന്തപ്രദേശങ്ങളിലെല്ലാം അക്രമം തുടർന്നു. തീവണ്ടിപ്പാതകൾ

പലയിടത്തും താറുമാറാക്കി. വാർത്താവിനിമയ സംവിധാനങ്ങളെല്ലാം തകരാറിലാക്കി.

അമൃത്സറിലെ ക്രമസമാധാനപരിപാലനത്തിനായി ബ്രിഗേഡിയർ ജനറൽ റെജിനാൾഡ് ഡയറിനെയാണ് വൈസ്രോയി നിയമിച്ചത്. 1919 ഏപ്രിൽ 11-ന്, മാർഷലാഷേർവുഡ് എന്ന ഒരു മിഷണറിപ്രവർത്തകയെ ഇടുങ്ങിയ ഒരു വീഥിയിൽവെച്ച് അക്രമാസക്തരായ ഒരു ജനക്കൂട്ടം ആക്രമിച്ചു. അവരെ നഗ്നയാക്കുകയും, മാർകമായി പരിക്കേൽപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. ബ്രിട്ടീഷ് മിഷണറിപ്രവർത്തക ഹിന്ദുദൈവങ്ങളോളം തന്നെ വന്ദനയോഗ്യമാണെന്നും, അതിനാൽ ഇൻഡ്യാക്കാരുടെ നിന്ദയായ പ്രവൃത്തിക്ക് പകരം വീട്ടണമെന്നും അന്നത്തെ ബ്രിട്ടീഷ് പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥനായ റെജിനാൾഡ് ഡയർ തീരുമാനിച്ചു.

ഏപ്രിൽ 13 - സിക്കുകാരുടെ ബൈശാഖി ഉത്സവദിനമായിരുന്നു. എന്നിട്ടും പഞ്ചാബിൽ ഏപ്രിൽ 13 -ന് പട്ടാളനിയമം പ്രഖ്യാപിച്ചു. പൊതുയാത്രകളും, ഘോഷയാത്രകളും, നാലുപേരിലധികം കൂടുന്നതും നിരോധിച്ചു. എന്നാൽ, ഇംഗ്ലീഷ് യുവതിയെ ഹിന്ദുദൈവങ്ങളോടുപമിച്ച ജനറൽ ഡയറിന്റെ തരംതാണ പ്രസ്താവനയ്ക്കെതിരെയും , പോലീസ് അതിക്രമങ്ങൾക്കെതിരെയും സമാധാനമായി പ്രതിഷേധിക്കാനായി അമൃത്സറിനടുത്തുള്ള ജാലിയൻവാലാബാഗ് മൈതാനത്ത് ആയിരക്കണക്കിന് ഹിന്ദുക്കളും, സീഖുകാരും, മുസ്ലീമുകളും തടിച്ചു കൂടി.

മൈതാനം വലിയ മതിലുകളാൽ ചുറ്റപ്പെട്ടതും, വാതിലുകൾ തീരെ ഇടുങ്ങിയതും പല വാതിലുകളും ഏറെക്കാലമായി തുറക്കാത്തവയുമായിരുന്നു. ഈ വിവരം ലഭിച്ച ജനറൽ ഡയർ, ഒരു മണിക്കൂറിനകം തന്റെ



തൊണ്ണൂറിലധികം പേർ വരുന്ന ഗൂർഖാ റെജിമെന്റുമായി നീങ്ങി മൈതാനം വളഞ്ഞു. യന്ത്രവൽകൃത തോക്കുഘടിപ്പിച്ച രണ്ടു വാഹനങ്ങൾ കൂടി സേനയോടൊപ്പം കൊണ്ടുവന്നിരുന്നു. മൈതാനത്തിലേയ്ക്കുള്ള പ്രധാന വഴി തീരെ ഇടുങ്ങിയതിനാൽ വാഹനങ്ങൾ അകത്തേയ്ക്കു പ്രവേശിപ്പിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. വാഹനങ്ങളെക്കൊണ്ടും സൈനികരെക്കൊണ്ടും പ്രവേശനകവാടം അടച്ചു. യോഗം പിരിഞ്ഞുപോകാൻ മുന്നറിയിപ്പു നൽകാതെയും യാതൊരു പ്രകോപനവുമില്ലാതെയും അദ്ദേഹം ജനക്കൂട്ടത്തിനുനേരേ വെടിക്കോപ്പുകൾ തീരുന്നതുവരെ വെടിവയ്ക്കുവാൻ ഉത്തരവിട്ടു. പത്തുമിനിട്ടോളം വെടിവയ്ക്കു തുടർന്നു. ചിലർ രക്ഷപ്പെടാനായി മൈതാനത്തിനകത്തുള്ള ചെറിയ കിണറ്റിലേയ്ക്കു ചാടി. പിന്നീട് കിണറ്റിൽനിന്നും 120 മുതശരീരങ്ങൾ ലഭിക്കുകയുണ്ടായി. 1650-ഓളം റൗണ്ട് വെടിയുതിർത്തുവെന്ന് കണക്കാക്കപ്പെട്ടു. ബ്രിട്ടീഷുകാരുടെ ഔദ്യോഗിക കണക്കനുസരിച്ച് മരണമടഞ്ഞവർ 379 ആണെങ്കിലും, യഥാർഥത്തിൽ ആയിരത്തിലേറെപ്പേർ മരണമടഞ്ഞുവെന്നും, ആയിരത്തിലധികംപേർക്ക് ഗുരുതരമായി പരിക്കേറ്റുവെന്നുമാണ് അനുദ്യോഗിക കണക്ക്.

അമൃത്സറിലെ ഒരുകൂട്ടം വിപ്ലവകാരികളുമായി ഏറ്റുമുട്ടിയെന്നു ഡയർ നൽകിയ റിപ്പോർട്ട്, ലഫ്റ്റനന്റ് ഗവർണർ മൈക്കൾ ഓ ഡയർ അംഗീകരിക്കുകയാണു

ണ്ടായത്. ഈ ക്രൂരമായ കൊലപാതകത്തെപ്പറ്റി അന്വേഷിക്കാൻ ഹർ പ്രഭുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ രൂപീകരിച്ച കമ്മറ്റി, ഡയറിനെ കുറ്റക്കാരനായി കണ്ടെത്തുകയും ഇംഗ്ലണ്ടിലേയ്ക്കു തിരിച്ചുവിളിക്കുകയും ചെയ്തു. രാഷ്ട്രീയപരമായ കാരണങ്ങളാൽ അയാൾക്കെതിരെ ബ്രിട്ടീഷ് ഗവണ്മെന്റ് യാതൊരു നടപടിയും സ്വീകരിച്ചില്ല. എന്നാൽ ഈ ക്രൂരതയ്ക്ക് ഉത്തരവു നൽകിയതിന്റെ പേരിൽ മൈക്കൾ ഓ ഡയറിനെ, 1940 മാർച്ച് 13-ാം തീയതി ലണ്ടനിൽ വച്ചു നടന്ന ഒരു സമ്മേളനത്തിനിടയിൽ, സ്വാതന്ത്ര്യസമര പോരാളിയായ ഉമംസിംഗ് എന്നയാൾ വെടിവെച്ചുകൊന്നു.

1920-ൽ ജാലിയൻവാലാ ബാഗിൽ മരണമടഞ്ഞ രക്തസാക്ഷികളുടേയും, പരിക്കേറ്റവരുടേയും ഓർമ്മയ്ക്കായി ഒരു സ്മാരകം നിർമ്മിക്കുവാനും, അതിനുവേണ്ടി ഒരു ട്രസ്റ്റ് രൂപീകരിക്കുവാനും ഇൻഡ്യൻ നാഷണൽ കോൺഗ്രസ്സ് തീരുമാനിച്ചു. 1923 -ൽ ഇവിടെ സ്മാരകം പണിതു. അമേരിക്കൻ വാസ്തുശില്പിയായ 'ബെഞ്ചമിൻ കോഫ്മാൻ പോക്ക്' രൂപകൽപ്പനചെയ്ത ഈ സ്മാരകം ഡോ: രാജേന്ദ്രപ്രസാദാണ് ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ചത്. ജനങ്ങൾ സ്വരക്ഷയ്ക്കായി എടുത്തുചാടി മരണമടഞ്ഞ കിണർ സ്മാരകമായി സംരക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിത്യവും തദ്ദേശീയരും വിദേശീയരുമായ നിരവധി വിനോദസഞ്ചാരികൾ ഈ സ്മാരകം സന്ദർശിക്കുവാനായി എത്തുന്നുണ്ട്.

ഗർഭിണികളുടെ ശ്രദ്ധയ്ക്ക്

ഡോ. പ്രിയങ്ക ആർ., രണ്ടാം വർഷ പി.ജി.വിദ്യാർത്ഥി, ആയുർവേദ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം.
ഡോ. ആശാ ശ്രീധർ, പ്രൊഫ & HOD, പ്രസൂതി & സ്ത്രീരോഗ വിഭാഗം,
(ഗവ: ആയുർവേദ സ്ത്രീകളുടേയും കുട്ടികളുടേയും ആശുപത്രി, പൂജപ്പുര, തിരുവനന്തപുരം)



സ്ത്രീയുടെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും ധന്യമായ മുഹൂർത്തമാണ് അമ്മയാകാൻ പോകുന്നു എന്നറിയുന്ന നിമിഷം. ഗർഭധാരണത്തിന്റെ ആവശ്യകതയും പ്രാധാന്യവും മുൻനിറുത്തി, ഗർഭധാരണം മുതൽ പ്രസവം വരെ ഗർഭിണി അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടുന്ന കർമ്മങ്ങളാണ് ഗർഭിണിചര്യ. ആദ്യമായി ഗർഭിണിയാകുമ്പോൾ പലവിധ ആശങ്കകളും, നൂറുനൂറു സംശയങ്ങളും ഉണ്ടായേക്കാം. ചിട്ടയോടുകൂടിയ ഗർഭിണിചര്യ അത്തരം ആശങ്കകൾ അകറ്റാനും, ആയാസരഹിതമായ പ്രസവത്തിനും വളരെയേറെ സഹായിക്കും.

ഗർഭകാലത്ത് വളരെപ്രാധാന്യം കൊടുക്കേണ്ടത് ആഹാരം, വിശ്രമം, ഉറക്കം, ശുചിത്വം, വസ്ത്രധാരണം, സമയാസമയങ്ങളിലുള്ള വൈദ്യപരിശോധന എന്നിവയ്ക്കാണ്. കുട്ടിയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഇവയൊക്കെ ആവശ്യമാണെന്ന് അമ്മയാകാൻ പോകുന്ന സ്ത്രീ അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

ആദ്യത്തെ മാസം ഭ്രൂണത്തിന്റെ വളർച്ചയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്. ആദ്യ മാസങ്ങളിൽ ഓക്കാനമോ, ഛർദ്ദിയോ ഉണ്ടാകാം. അതിനാൽ ഈ സമയങ്ങളിൽ വേണ്ടത്ര ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ സാധിച്ചെന്നു വരാറില്ല. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം പോഷക ഗുണങ്ങളുള്ളതായിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവിലല്ല ഗുണത്തിലാണ് കാര്യം. ഒരു ഗർഭിണിയ്ക്ക് ഒരു ദിവസം 300 കലോറി ഊർജ്ജം അധികമായി വേണം. ഒരു ദിവസം ഒരു ഗ്ലാസ്സ് പാൽ, ഒരു മുട്ട, ഒരു പഴം എന്നിവ കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഈ അധിക കലോറി ലഭിക്കും. പലതരം പയറുകൾ, ബീൻസ്, നിലക്കടല എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാം. പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ എപ്പോഴും മുളപ്പിച്ച് കഴിക്കുന്നതു നന്ന്. വിളർച്ചക്ക് പഴങ്ങൾ, നെല്ല്പിക്ക, പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ എന്നിവ കഴിക്കുക. ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി എന്നിവയുടെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ മലർപ്പൊടിയിട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം പഞ്ചസാര ചേർത്ത് പലതവണ കുടിക്കുക. മലർ വെള്ളമൊഴിച്ചു തിളപ്പിച്ച് അല്പം ഉപ്പുചേർത്ത് കഞ്ഞിയായി പലതവണ ഉപയോഗിക്കാം. ഇടക്കിടയ്ക്ക് കരിക്കിൻ വെള്ളമോ, പഞ്ചസാരയിട്ട മല്ലിവെള്ളമോ കുടിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. മാതളപ്പഴത്തിന്റെ നീരും ഓക്കാനത്തിനു നല്ലതാണ്. ഓക്കാനമോ, ഛർദ്ദിയോ ഉള്ള സമയങ്ങളിൽ കൂടെക്കൂടെ

ചെറിയ അളവിൽ മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. അമിതാഹാരം പാടില്ല. അധികം വറുത്തതും, പൊരിച്ചതും, അധികം സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ അടങ്ങിയതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ, അച്ചാറുകൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.

മലബന്ധമുണ്ടെങ്കിൽ ഉണക്ക മുന്തിരി തലേദിവസം, ചുടുവെള്ളത്തിൽ ഇട്ട് പിറ്റേദിവസം പിഴിഞ്ഞ് അരിച്ചെടുത്ത് കഴിക്കുക. വറുത്തതും, പൊരിച്ചതും, അധികം മസാല ചേർത്തതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ, ഫ്രീഡ്ജിൽ വച്ചതോ പഴയതോ ആയ ഭക്ഷണങ്ങൾ, കൂടുതൽ എരിവോ, പുളിയോ ഉള്ളത്, എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. അതാതുദിവസം പാചകം ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

അധിക രക്തസമ്മർദ്ദമുണ്ടെങ്കിലോ, ദേഹത്തു നീരുണ്ടെങ്കിലോ ചായ, കാപ്പി എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കണം. ദാഹത്തിന് കരിക്കിൻവെള്ളം, പഴച്ചാറുകൾ, മോരുവെള്ളം, കഞ്ഞിവെള്ളം എന്നിവ കുടിക്കാം.

വസ്ത്രധാരണത്തിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ വേണം. കനം കുറഞ്ഞതും, അയവുള്ളതുമായ പരുത്തിവസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. കഴിവതും ഇളം നിറത്തിലുള്ളവ ധരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ചുവന്ന നിറത്തിലുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ആയാസമില്ലാത്ത വീട്ടുജോലികൾ ചെയ്യണം. കഠിനമായ ജോലികൾ ഒഴിവാക്കുക. ഓട്ടോ, ഇരുചക്ര വാഹനങ്ങൾ എന്നിവയിലെ യാത്രകൾ, ഭാരം ചുമക്കൽ, നൃത്തം, തളർച്ചയുണ്ടാക്കുന്ന മറ്റു പ്രവൃത്തികൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക. രാവിലെയും, വൈകുന്നേരവും കുറച്ചുനേരം നടക്കണം. മുൻ ഗർഭം അലസിയിട്ടുള്ള വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ പൂർണ്ണമായ വിശ്രമം വേണം. ഒന്നു

മുതൽ മൂന്നാം മാസംവരെയും, അവസാന മൂന്നു മാസങ്ങളിലും ശാരീരികബന്ധം ഒഴിവാക്കുക.

പുറകുവശം താങ്ങുള്ള കസേരയിൽ നിവർന്ന് ഇരിക്കുക. കിടക്കുമ്പോൾ ഇടതുവശം ചരിഞ്ഞ് കിടക്കുക. കിടക്കുമ്പോൾ കാലുകൾ അൽപ്പം പൊക്കി വയ്ക്കണം. രാത്രിയിൽ എട്ട്-ഒൻപത് മണിക്കൂർ ഉറങ്ങണം. കഴിയുമെങ്കിൽ ഉച്ചയ്ക്ക് ഒന്നോ രണ്ടോ മണിക്കൂർ ഉറങ്ങിയാൽ നന്ന്.

ഗർഭകാലത്ത് ഏറ്റവും പ്രധാനമായി വേണ്ടത് ശരീരശുചിത്വമാണ്. ദിവസേന രണ്ടുനേരം ഇളംചുടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുക. പുളി, കരിനൊച്ചി, ഉങ്ങ്, എരുക്ക്, ആവണക്ക് എന്നിവയുടെ ഇലയിട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളമായാൽ ഏറെ നന്ന്. കുളിക്കുന്നതിന് അരമണിക്കൂർ മുൻപ് ധാന്യന്തരം കുഴമ്പ് തേച്ച് പിടിപ്പിക്കുക. കുളിക്കുന്ന സമയത്ത് മുലക്കണ്ണ് തൈലം തേച്ച് പലവട്ടം പുറത്തേക്ക് വലിക്കുക. ദിവസം രണ്ടുനേരമെങ്കിലും അടിവസ്ത്രങ്ങൾ മാറ്റുക.

സാധാരണഗതിയിൽ ഏഴുമാസം വരെ മാസത്തിൽ ഒരു പ്രാവശ്യവും, അതുകഴിഞ്ഞാൽ മുപ്പത്തിയാറ് ആഴ്ചവരെ രണ്ടാഴ്ച കൂടുമ്പോഴും, പിന്നീട് പ്രസവം വരെ ആഴ്ചതോറുമാണ് ഡോക്ടറെ കാണേണ്ടത്. എന്നാൽ അടിക്കടി കൂടുന്ന വേദന, ദ്രാവകചോർച്ച, യോനിവഴിയുള്ള രക്തസ്രാവം, അകാരണമായ തലവേദന, ഛർദ്ദി, ഉറക്കക്കുറവ്, കണ്ണുകാലിലെ അമിതമായ നീര്, ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ അനക്കം പെട്ടെന്നു നിലയ്ക്കൽ എന്നീ അവസരങ്ങളിൽ ഉടൻതന്നെ ഡോക്ടറുടെ സേവനം തേടേണ്ടതാണ്.

കോവിഡ് -19

2019 ഡിസംബർ 31-ാം തീയതി ചൈനാരാജ്യത്തെ ഹൂബൈ പ്രവിശ്യയിലെ വുഹാൻ പട്ടണത്തിൽ നിരവധിയാളുകൾക്ക് ന്യൂമോണിയരോഗം പിടിപെട്ടു. തുടക്കത്തിൽ ഇതിന്റെ ശരിയായ കാരണം കണ്ടുപിടിച്ചില്ലെങ്കിലും 2020 ജനുവരി 9-ാം തീയതി ഒരു പുതിയയിനം കൊറോണാ വൈറസ്സാണ് ഇതിനു കാരണമെന്ന് സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടു. മനുഷ്യനെ ബാധിക്കുന്ന കൊറോണാ വൈറസ്സുകളിൽ ഏഴാമത്തേതായ SARS-CoV-2 എന്ന വൈറസ്സ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന, ഈ രോഗത്തെ ലോകാരോഗ്യസംഘടന കോവിഡ് -19, എന്നു നാമകരണം ചെയ്തു. ഈ രോഗം മൃഗങ്ങളിൽനിന്നും ഉത്ഭവിച്ചതാണെന്നു കരുതപ്പെടുന്നു. മനുഷ്യരിൽ കോവിഡ് അണുബാധയ്ക്ക് ചികിത്സിയ്ക്കാൻ ഇതുവരെ ഒരു മരുന്നും അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ഈ രംഗത്ത് നിരവധി ഗവേഷണങ്ങൾ നടന്നുവരുന്നു. ലോകമെമ്പാടുമായി അൻപതുതക്ഷം പേരിലധികംപേർക്ക് രോഗം ബാധിച്ചതായും, നാലുലക്ഷത്തോളംപേർക്ക് ജീവഹാനി സംഭവിച്ചതായും കരുതുന്നു.ജാഗ്രതയാണ് ഏറ്റവും നല്ല പ്രതിരോധം.

- താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക:
- ❖ വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക.
 - ❖ രോഗബാധിതരിൽ നിന്നും അകലം പാലിയ്ക്കുക.
 - ❖ ഹസ്തദാനം ഒഴിവാക്കുക.
 - ❖ അനാവശ്യമായി കണ്ണിലും മുക്കിലും വായിലും സ്പർശിക്കാതിരിക്കുക.
 - ❖ കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കന്റോളം നന്നായി കഴുകുക.
 - ❖ ആൾക്കൂട്ടം ഒഴിവാക്കുക.
 - ❖ വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ അകലം പാലിക്കുക.
 - ❖ മുഖാവരണം ഉപയോഗിക്കുക.
 - ❖ യാത്രകളും മറ്റു പൊതുപരിപാടികളും ഒഴിവാക്കുക.

അന്തർദേശീയ കാൻസർ ദിനം

അന്തർദേശീയ കാൻസർ ദിനമായ ഫെബ്രുവരി 4-ന്, സുശ്രുത-കാനൂം തിരുവനന്തപുരം ആൾ സെയിന്റ്സ് കോളേജും സംയുക്തമായി ഒരു കാൻസർ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടി സംഘടിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. സ്ത്രീകളിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന കാൻസർ എന്നതായിരുന്നു മുഖ്യവിഷയം. പ്രസ്തുത പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുക്കുവാനായി ഏതാണ്ട് ഇരുനൂറ്റിലധികം വിദ്യാർത്ഥിനികൾ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുകയുണ്ടായി.

ശ്രീ. എൻ.ബി. ശശികുമാർ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ച യോഗത്തിൽ സുശ്രുത-കാൻ തിരുവനന്തപുരം ഗ്രൂപ്പിന്റെ സെക്രട്ടറി ശ്രീ. കൃഷ്ണ പ്രസാദ് സദസ്സിനും, വിശിഷ്ട അതിഥികൾക്കും സ്വാഗതമരുളി. കാര്യപ്രവൃത്തികളിലൂടെ ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിനു നന്മ ചെയ്യാൻ വിദ്യാർത്ഥികളടങ്ങുന്ന യുവതലമുറ സ്വമനസ്സാ മുന്നോട്ടുവരണമെന്ന് അദ്ധ്യക്ഷൻ ഉദ്ബോധിപ്പിച്ചു.

ആൾ സെയിന്റ്സ് കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ: ഗീത നിലവിളക്കുകൊളുത്തി പരിപാടി

ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. തുടർന്ന് ഡോ. ശ്രീജാകൃഷ്ണ, ഡോ. കെ. കൃഷ്ണകുമാർ, ഡോ. പി. കുസുമ കുമാരി തുടങ്ങിയവരും അനുഷ്ഠാനപരമായി നിലവിളക്കിനു തിരിതെളിയിക്കുകയുണ്ടായി.

പരിപാടികളുടെ ആരംഭമായി ഡോ. ഭാഗ്യാഷാജി, സുശ്രുത - കാൻ സംഘടനയുടെ ഉദ്ദേശ്യവും ലക്ഷ്യങ്ങളും സദസ്സിൽ വിശദീകരിക്കുകയുണ്ടായി. തുടർന്ന് റീജണൽ കാൻസർ സെന്ററിന്റെ അഡീഷണൽ ഡയറക്ടറും, പ്രൊഫസറും(റിട്ടയർഡ്) തിരു.ഡിജിറ്റൽ സെന്ററിന്റെ ഇപ്പോഴത്തെ ഡയറക്ടറുമായ ഡോ. പി. കുസുമകുമാരി 'സ്ത്രീകളിൽ വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന ബ്രസ്റ്റ് കാൻസർ' എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് സമഗ്രവും വിജ്ഞാനപ്രദവുമായ പ്രഭാഷണം നടത്തുകയുണ്ടായി. ബ്രസ്റ്റ് കാൻസർ നേരത്തേ കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ, അസുഖം ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ ചെയ്യേണ്ടുന്ന കാര്യങ്ങൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി വിശദമായി പ്രഭാഷണത്തിൽ പരാമർശിച്ചു. ശ്രോതാക്കളിൽ ഭൂരിഭാഗവും ഇരുപതു വയസ്സിനു താഴെ പ്രായമുള്ള വിദ്യാർത്ഥിനികളായിരുന്നു. പ്രഭാഷക സദസ്യരുമായി സംവദിക്കുകയും, അവരുടെയെല്ലാം

സംശയനിവൃത്തി വരുത്തുകയും ചെയ്തു.

ഇടവേളയിൽ ഡോ. അശ്വിനി, സുശ്രുത ട്രസ്റ്റിനു കീഴിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന സുശ്രുത അഡ്വാൻസ്ഡ് ആയുർവേദ നഴ്സിംഗ് സ്കൂളിനെക്കുറിച്ചും, സ്ഥാപനം വിദ്യാഭ്യാസവനരായ തൊഴിൽരഹിതർക്കു നൽകുന്ന തൊഴിലധിഷ്ഠിത വിദ്യാഭ്യാസപദ്ധതികളെക്കുറിച്ചും ശ്രോതാക്കൾക്കു വിവരിച്ചു കൊടുക്കുകയുണ്ടായി.

ശ്രീ. ശ്രീകുമാറിന്റെ പ്രചോദനപരമായ ഒരു പ്രസംഗമായിരുന്നു പരിപാടിയിലെ അവസാന ഇനം. ഡോ. ഏ. അദീപായിരുന്നു പരിപാടിയുടെ സുത്രധാരൻ.

ദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥിനികൾക്കു വേണ്ടി ഒരു ചിത്രചനാമത്സരം സംഘടിപ്പിച്ചിരുന്നു. ശ്രീ. കെ. ഗംഗാധരൻ നായർ, ഡോ. പ്രിയങ്ക, ഡോ. നിത്യാസത്യൻ എന്നിവരടങ്ങുന്ന ഒരു സമിതിയായിരുന്നു വിധികർത്താക്കൾ. വിജയികൾക്ക് ബോധവൽക്കരണ പരിപാടിയുടെ അവസാനം ഡോ. എ.എസ്. പ്രകാശ് (ചീഫ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ, കമ്മ്യൂണിറ്റി സെന്റർ, ആര്യനാട്) സമ്മാനങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്യുകയുണ്ടായി.





സുശ്രുതാ കാൻ ടിം അംഗങ്ങൾ



വിദിന ക്യാമ്പ് ഐ.ബി.സതീഷ് എം.എൽ.എ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു സംസാരിക്കുന്നു.



വിദിന ട്രെയിനിംഗ് ക്യാമ്പിന്റെ സമാപനസമ്മേളന ഉദ്ഘാടനം കെ.എസ്.ശബരീനാഥൻ എം.എൽ.എ നിർവഹിക്കുന്നു.



അന്തർദേശീയ കാൻസർദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് നടന്ന പരിപാടി ആൾ സെയിന്റ്സ് കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ഗീത ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു.



അന്തർദേശീയ കാൻസർദിന പരിപാടിയുടെ ഉദ്ഘാടനവേളയിൽ സുശ്രുത-കാൻ പ്രസിഡന്റ് ഡോ. ശ്രീജാകൃഷ്ണ ദീപം തെളിക്കുന്നു



അന്തർദേശീയ കാൻസർദിന പരിപാടിയുടെ ഉദ്ഘാടനവേളയിൽ ഡോ. പി. കുസുമകുമാരി ദീപം തെളിക്കുന്നു



ഡോ. ഗീതയ്ക്ക് സുശ്രുത-കാൻ സെക്രട്ടറി ഡോ: കൃഷ്ണകുമാർ, ഉപഹാരം നൽകുന്നു.



ചിത്രരചനയിൽ സമ്മാനാർഹയായ വിദ്യാർത്ഥിനിക്ക് ഡോ. ഏ.എസ്.പ്രകാശ് (ചീഫ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ, കമ്മ്യൂണിറ്റി സെന്റർ , ആര്യനാട്) സമ്മാനം വിതരണം ചെയ്യുന്നു..

ലോക വനിതാദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഫ്ലാഷ് മോബ്

ലോക വനിതാദിനമായ മാർച്ച് എട്ടാം തീയതി സുശ്രുത-കാനിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ വിപുലമായ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. പരിപാടികളുടെ ആരംഭംകുറിച്ചുകൊണ്ട് കാട്ടാക്കട ക്രിസ്ത്യൻ കോളേജ് വിദ്യാർഥികളും, സുശ്രുത സ്കൂൾ ഓഫ് നഴ്സിംഗ് വിദ്യാർഥികളും സംയുക്തമായി, കാട്ടാക്കട കെ.എസ്. ആർ.ടി.സി ബസ് സ്റ്റാൻഡിൽവച്ച് ഒരു ഫ്ലാഷ് മോബ് അവതരിപ്പിച്ചു. യാത്രക്കാരുൾപ്പടെ ഒരു വലിയ ജനക്കൂട്ടം കാണികളായി ഉണ്ടായിരുന്നു. സ്ത്രീകൾ ഇന്നു സമൂഹത്തിൽ അനുഭവിക്കുന്ന വിവിധ പീഡനങ്ങളും, അവയുടെ ചെറുത്തുനിൽപ്പും, വിമോചനവുമായിരുന്നു വിഷയം. പരിപാടി കാണികളുടെ മുക്തകണ്ഠം പ്രശംസ നേടി.

മോബിനുശേഷം, സുശ്രുത വില്ലേജിൽവച്ച് അങ്ങളുടെ ഒത്തുചേരൽ സമ്മേളനം നടന്നു. മധുരപലഹാരങ്ങളും, മിഠായിപ്പൊതികളും നൽകിയാണ് പലരും പരിചയപ്പെട്ടത്. അനിർവചനീയമായ ഒരാനന്ദം പലരുടേയും മുഖത്ത് പ്രകടമായിരുന്നു.

സുശ്രുത-കാൻ പ്രസിഡന്റ് ഡോ. ശ്രീജാ കൃഷ്ണ വനിതാദിനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും, ദിനാചരണത്തിന്റെ ആവിർഭാവത്തെക്കുറിച്ചും വിശദമായി സംസാരിക്കുകയുണ്ടായി. തുടർന്ന് ശ്രീമതി അശ്വതി ജാല, ശ്രീ സജികമല എന്നിവർ പ്രഭാഷണം നടത്തി. വിശപ്പ് എത്രത്തോളം ഭയാനകമാണെന്നും, അതിന്റെ വേദന മനസ്സിലാക്കി അതിൽനിന്നും ആർജ്ജിച്ച ശക്തിയാണ് 'ജാല' എന്ന പ്രസ്ഥാനത്തിലേയ്ക്കു നയിച്ചതെന്നും ശ്രീമതി അശ്വതി ജാല പറഞ്ഞു. സർവംസഹായ ഭൂമീദേവിയെപ്പോലെ എല്ലാം സഹിക്കണമെന്നില്ലെന്നും, നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ ശക്തി ഉണർത്തിയാൽ അതു മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രചോദനമാകും എന്നും അവർ കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

എങ്ങിനെ ചോദിക്കും എന്ന വിമുഖതയാണ് പലർക്കും പ്രശ്നമെന്നും, ഇത് മാറ്റിവെച്ചാൽ എല്ലാവർക്കും വിജയിക്കുവാൻ കഴിയുമെന്നും ശ്രീ. സജികമല സദസ്സിനെ ഉത്ബോധിപ്പിച്ചു.

എങ്ങനെ ഒരു നല്ല പ്രാസംഗികനാകാം എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ശ്രീ. വിനോദ് നാരായൺ വളരെ വിജ്ഞാനപ്രദവും, രസകരവുമായ ഒരു പ്രഭാഷണം നടത്തുകയുണ്ടായി. എങ്ങനെയാണ് ഒരു സദസ്സിനെ അഭിസംബോധന ചെയ്യേണ്ടതെന്നും, സദസ്സിന്റെ ശ്രദ്ധ പിടിച്ചുപറ്റേണ്ടതെന്നും അദ്ദേഹം വിശദമായി സംസാരിക്കുകയുണ്ടായി. അതിനുശേഷം തിരഞ്ഞെടുത്ത പത്തു വോളണ്ടിയർമാർ വിവിധ വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് പത്തുമിനിട്ടു വീതം ദൈർഘ്യമുള്ള ചെറുപ്രസംഗങ്ങൾ നടത്തുകയും ശ്രീ. വിനോദ് നാരായൺ അവയുടെ അവതരണത്തിൽ വന്ന തെറ്റുകളെക്കുറിച്ചും, എങ്ങിനെ അവയൊക്കെ മാറ്റിയെടുത്ത് മികച്ച ഒരു പ്രഭാഷകനാകാമെന്നും നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകി. കാണികൾ ഒരുപോലെ ആസ്വദിക്കുകയും, അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്ത ഒരിനമായിരുന്നു ഇത്.

നീതിസാരം

അശ്വതിയും ചാമ്പുദേശജനങ്ങളും സ്ത്രീണാഞ്ചലിത്തം പുരുഷസ്യ ഭാഗ്യം അവർഷണഞ്ചാപ്യതിവർഷണഞ്ചാദേവോ ന ജാനാതി കൃതോ മനുഷ്യ:

കുതിരയുടെ ചാട്ടം, മേഘങ്ങളുടെ ഗർജ്ജനം, സ്ത്രീകളുടെ മനസ്സ്, പുരുഷന്റെ ഭാഗ്യം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് പ്രവചിക്കുവാൻ ഈശ്വരനുപോലും സാധ്യമല്ല. പിന്നെ യല്ലേ മനുഷ്യന്റെ കാര്യം ?

വസുധൈവകുടുംബകം

അയം നിജ: പരോ വേ തി
ഗണനാ ലഘുചേതസാഠ
ഉദാരചരിതാനാതോ
വസുധൈവ കുടുംബകം

- അയം നിജ: = ഈ വ്യക്തി എന്റേത്
- അയം പര: = ഈ വ്യക്തി എന്റേതല്ല
- ഇതി ഗണന = ഇപ്രകാരമുള്ള ചിന്ത
- തോ = എന്നാൽ
- ഉദാരചരിതാനാം = ഉദാത്തമോ കുലീനമോ ആയ സ്വഭാവമുള്ളവർക്ക്
- വസുധാ ഏവ = ഈ ഭൂമണ്ഡലം മുഴുവൻതന്നെ
- കുടുംബകം = ഒരു കുടുംബമാണ്.
- വസു = സമ്പത്ത്
- വസുധ = സമ്പത്തിനെ വഹിക്കുന്നത് എന്ന് വാചാർഥം - ഭൂമി

ഒരു വ്യക്തി എന്റേതാണെന്നും, മറ്റൊരാൾ എന്റേതല്ലെന്നുമുള്ള വിചാരം ഇടുങ്ങിയ മനസ്സുള്ളവരുടേതാണ്. കുലീന മനസ്കർ ഭൂമണ്ഡലം മുഴുവൻ ഒരു കുടുംബമായി കരുതുന്നുവെന്നു സാരം.

അഷ്ടാംഗഹൃദയം

അഷ്ടാംഗഹൃദയം വ്യാഖ്യേ!
നിന്നെ കാണാഞ്ഞുഴന്നു ഞാൻ
മഞ്ഞളെല്ലാം വയമ്പായി
കർപ്പൂരം കൊടുവേലിയായ്

അഷ്ടാംഗഹൃദയമെന്ന വൈദ്യഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഒരു വ്യാഖ്യാനത്തിന് 'സർവാംഗസുന്ദരി'യെന്നാണ് പേര്. 'മഞ്ഞളിന് 'നിശ' എന്നും 'വയമ്പിന് 'ഉഗ്ര' എന്നും 'കർപ്പൂരത്തിന് 'ചന്ദ്രൻ' എന്നും 'കൊടുവേലി'ക്ക് 'അഗ്നി' എന്നും സംസ്കൃതനാമങ്ങളുണ്ട്. ആദ്യവായനയിൽ ലഭ്യമാകാത്ത, "ഹേ സർവാംഗസുന്ദരീ, നിന്നെക്കാണാതെ വലയുന്ന എനിക്ക് രാത്രിയേങ്കരിയും, ചന്ദ്രൻ അഗ്നിയുമായി" എന്നുകൂടി ഒരർഥം കവി ഈ ശ്ലോകത്തിൽ ഒളിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഏകാദശി വ്രതം

ശരീരം, മനസ്സ്, വാക്ക് എന്നീ ത്രിവിധ കരണങ്ങളെക്കൊണ്ടുള്ളതും അനന്യപരമായ സേവയോടുകൂടിയതുമായ നിഷ്ഠയെയാണ് വ്രതം എന്ന പദംകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ശരീര മനസ്സുകളെ പാകപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു നിഷ്ഠാവിശേഷമാണ് വ്രതം. നിരവധി ഹൈന്ദവ ആചാരങ്ങളിൽ പ്രധാനമായ ഒരനുഷ്ഠാനമാണ് ഏകാദശി വ്രതം.

ഭാരതീയ പഞ്ചാംഗത്തിലെ അഞ്ചംഗങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് തിഥി. വാരം, തിഥി, നക്ഷത്രം, യോഗം, കരണം തുടങ്ങി ഒരുപഞ്ചാംഗ സമ്പ്രദായത്തിലെ വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് തിഥി. സൂര്യന്റേയും , ചന്ദ്രന്റേയും സ്ഥാനമനുസരിച്ച് തിഥിയുടെ കാലയളവ് വ്യത്യാസപ്പെടും. സാധാരണ ഒരു തിഥിയുടെ കാലയളവ് പത്തൊൻപതു മണിക്കൂർ മുതൽ ഇരുപത്തിയാറു മണിക്കൂർ വരെയാണ്.

അമാവാസിക്കും പൗർണ്ണമിക്കും ശേഷം പതിനൊന്നാമത്തെ തിഥിയായിട്ടാണ് ഏകാദശി വരുന്നത്. ഏതു പക്ഷത്തിൽ വരുന്നുവെന്നതനുസരിച്ച് ശുക്ലപക്ഷ ഏകാദശി എന്നും കൃഷ്ണപക്ഷ ഏകാദശി എന്നും ഒരു ചാന്ദ്രമാസത്തിൽ രണ്ട് ഏകാദശികൾ വരും. ഒരു വർഷത്തിൽ 24 ഏകാദശികൾ. ചിലപ്പോൾ അത് 25-ഉം ആകാം. മഹാഭാരതത്തിൽ ശ്രീകൃഷ്ണ ഭഗവാൻ അർജുനന് ഗീത ഉപദേശിച്ചത് ഒരു ഏകാദശി ദിവസമാണെന്ന് വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു.

ഒരു പുരാണകഥയനുസരിച്ച് വിഷ്ണുവിൽ നിന്നുത്ഭവിച്ച ദേവിയാണ് ഏകാദശി. ചന്ദ്രാപുരിയിൽ താമസമാക്കിയിരുന്ന അസുരനായ താലജംഘനും, മകൻ മുരനും ദേവലോകം ആക്രമിച്ചു കീഴടക്കി. ദേവന്മാർ വിഷ്ണുവിനെ ശരണം പ്രാപിച്ചു. വിഷ്ണുവിൽനിന്നും അതീവസുന്ദരിയും, ശക്തിശാലിനിയുമായ ഒരു ദേവി ഉത്ഭവിച്ചു. അത് ഒരേകാദശി ദിവസമായിരുന്നതിനാൽ ദേവിക്ക്

ഏകാദശീദേവി എന്ന് പേരിടുകയും ചെയ്തു. ദേവി താലജംഘനേയും മുരനേയും വധിച്ചു. സന്തുഷ്ടനായ വിഷ്ണു എന്തു വരം വേണമെന്നു ചോദിച്ചപ്പോൾ സ്വന്തം പേരിൽ ഒരു വ്രതം ജനങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കണമെന്നും, അത് എല്ലാ വ്രതങ്ങളിലും ശ്രേഷ്ഠമായിരിക്കണമെന്നും അഭ്യർഥിച്ചു. വിഷ്ണു വരം നൽകി. അങ്ങിനെയാണ് ഏകാദശിവ്രതം ഉണ്ടായതെന്ന് പുരാണപ്രസ്ഥാവനയുണ്ട്.

ഇഹലോകത്ത് സുഖവും, ജന്മജരാദുഃഖങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള മോക്ഷവുമാണ് ഏകാദശി വ്രതാനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. വിഷ്ണുപ്രീതിയിലൂടെ കുടുംബത്തിന്റെ സകല ഐശ്വര്യങ്ങൾക്കുംവേണ്ടി സ്ത്രീകൾക്കും പുരുഷന്മാർക്കും ഒരുപോലെ അനുഷ്ഠിക്കാവുന്നതാണ് ഏകാദശിവ്രതം. ദശമി, ഏകാദശി, ദ്വാദശി എന്നീ മൂന്നു ദിവസങ്ങളിലായാണ് വ്രതം അനുഷ്ഠിക്കുന്നത്. ദശമി നാളിലും, ദ്വാദശി നാളിലും ഒരുനേരം മാത്രമേ ആഹാരം കഴിക്കാൻ പാടുള്ളൂ. അരി കൊണ്ടുള്ള ഭക്ഷണം പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കണം. ഏകാദശി നാളിൽ പൂർണ്ണ ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പകൽ ഉറങ്ങുവാൻ പാടില്ല. തുളസീതീർഥം കഴിക്കാവുന്നതാണ്. പുണ്യക്ഷേത്ര ദർശനം, ഭജന എന്നിവ നടത്തി ഉപവാസം സമാപിപ്പിക്കാം. വെളുത്തപക്ഷ ഏകാദശിയാണ് ഉത്തമം. ഗൃഹസ്ഥരായിട്ടുള്ളവർ ശുക്ലപക്ഷ ഏകാദശിയും, വാനപ്രസ്ഥർ, സന്യാസികൾ, വിധവകൾ എന്നിവർ കൃഷ്ണപക്ഷ ഏകാദശിയുമാണ് സാധാരണയായി അനുഷ്ഠിച്ചു പോരുന്നത്.

വൈകുണ്ഠ ഏകാദശി, ശയനൈക ഏകാദശി, ഗുരുവായൂർ ഏകാദശി, തിരുവിലാമല ഏകാദശി, തൃപ്പയാർ ഏകാദശി തുടങ്ങി നിരവധി പ്രധാന ഏകാദശികൾ വൈഷ്ണവരായ കേരളീയർ ആചരിച്ചുവരുന്നു.





സൂര്യനമസ്കാരം

ശാരീരീകവും മാനസികവുമായ വികാസമുണ്ടാക്കുന്ന ഒരു വ്യായാമമുറയാണ് സൂര്യനെ നമസ്കരിക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള സൂര്യനമസ്കാരം. എല്ലാ വ്യായാമങ്ങളുടേയും താത്ത്വികമൂല്യം അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഒരു യോഗപദ്ധതിയാണ് സൂര്യനമസ്കാരം. യോഗം ശാസ്ത്രീയമായി അഭ്യസിച്ചില്ലാത്തവർക്കും പ്രായഭേദമന്യേ അനുഷ്ഠിക്കാവുന്നതാണ് സൂര്യനമസ്കാരം. ഈ അനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ അവയവങ്ങൾക്ക് ബലിഷ്ഠതയും ശക്തിയും ക്രമേണ കൈവരുന്നു. വേദകാലം മുതൽ ഭാരതീയർ തുടർന്നുവരുന്ന ഈ ആചാരരീതി ഇന്ന് പാശ്ചാത്യനാടുകളിലും അനുവർത്തിച്ചുവരുന്നു. പ്രപഞ്ചം ഉണ്ടായ നാൾ മുതൽ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും ചൂടും ഊർജ്ജവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത് സൂര്യനാണ്. ദേവന്മാർവരെ സൂര്യനെ വന്ദിച്ചിരുന്നതായി പുരാണങ്ങളിൽ പറയുന്നുണ്ട്. മനുഷ്യർ ആചരിക്കേണ്ടുന്ന ആചാരങ്ങളും, രീതികളും ക്രോഡീകരിച്ചത് മനുവിന്റെ കാലത്താണ്. മനുസ്മൃതിയിൽ സൂര്യനമസ്കാരത്തെപ്പറ്റി പറയുന്നുണ്ട്. ഹൈന്ദവ സംസ്കാരത്തിന്റെ ഒരു പ്രാചീനശാഖയായ സൗരസമ്പ്രദായം ഇന്നും കുറ്റിയറ്റുപോകാതെ നിലനിൽക്കുന്നുമുണ്ട്. യോഗിമാരും, മുനിമാരും ഒക്കെ സൂര്യനെ വന്ദിക്കുന്നത് അതിനെ ബ്രഹ്മമായി സങ്കല്പിച്ചാണ്. അതുകൊണ്ട് സൂര്യോപാസന എന്നാൽ ബ്രഹ്മോപാസനകൂടിയാണ്. അവർ യോഗം, ഹോമം എന്നിവ കൊണ്ടും സൂര്യോപാസന ചെയ്തുവരുന്നു.

പ്രണമാസനം മുതൽ പന്ത്രണ്ടാസനങ്ങളുടെ സംയോജിതപദ്ധതിയാണ് സൂര്യനമസ്കാരം. നിന്നുകൊണ്ടും, ഇരുന്നുകൊണ്ടും, ഒറ്റക്കാലിൽ നിന്നുകൊണ്ടും, സാഷ്ടാംഗം വീണു നമസ്കരിച്ചും പടിപടിയായി ചെയ്യുന്നതാണ് പുരുഷന്മാർക്കു നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള സൂര്യനമസ്കാരം. സ്ത്രീകൾ നിന്നുകൊണ്ട് സൂര്യനെ നോക്കി തലകുനിച്ച് നമസ്കരിക്കുന്ന രീതിയാണ്. സൂര്യനമസ്കാരത്തിലൂടെ കൈകൾ, തോൾ, തുട, അരക്കെട്ട്, പുറം, വയർ തുടങ്ങി എല്ലാ ശരീരഭാഗങ്ങളിലേക്കും രക്തയോട്ടം വർദ്ധിക്കുകയും, ചലനം ആയാസകരമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കഠിനമായ അധാനമില്ലാതെ മുപ്പതു മിനിട്ടു ചെയ്യുന്ന സൂര്യനമസ്കാരം ഏകദേശം നാനൂറ്റി ഇരുപത് കലോറി ഊർജ്ജത്തെ എരിച്ചു കളയുന്നു. മറ്റു വ്യായാമങ്ങളേ അപേക്ഷിച്ചു താരതമ്യേന സൗകര്യപ്രദമാണ് സൂര്യനമസ്കാരം. ഏതൊരാൾക്കും ഏതു കാലാവസ്ഥയിലും ഇതു ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

സൂര്യനമസ്കാരത്തിലൂടെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ സന്ധികൾക്കും ചലനം സാദ്ധ്യമാകുന്നു. പ്രഭാതസൂര്യരശ്മിക്ക് ത്വക്കിൽ വിറ്റാമിൻ ഡി ഉത്പാദിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ടെന്ന് ആധുനികശാസ്ത്രം തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. സൂര്യരശ്മിക്ക് കാൽസ്യം ഉത്പാദനം നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവുമുണ്ട്. സൂര്യനമസ്കാരം വഴി ഉദരങ്ങൾക്കും അതിനോടനുബന്ധിച്ച അവയവങ്ങൾക്കും ദൃഢത ലഭിക്കുന്നു. നല്ല വിശപ്പുണ്ടാകുവാനും, ദഹനശേഷി ക്രമേണ സുഖകരമാകുവാനും സൂര്യനമസ്കാരം സഹായകമാകുന്നു. കൂടാതെ ത്വക്കിനു താഴെയുള്ള കൊഴുപ്പ് ക്രമേണ കുറയുവാനും, ചർമ്മത്തിന് നല്ല കാന്തി ലഭിക്കുവാനും സൂര്യനമസ്കാരം ഫലപ്രദമാണ്.

സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്യുന്നവർ ലഘുവായ ജീവിതം നയിക്കുകയും, മിതമായ ആഹാരം കഴിക്കുകയും വേണം. പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിച്ചുവേണം ദേഹശുദ്ധി വരുത്തുവാൻ. വിശാലമായതും, ശുദ്ധവായു ലഭിക്കുന്നിടത്തും, വൃത്തിയുള്ളിടത്തും വേണം സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്യാൻ. അയവുള്ള നേരിയ വസ്ത്രം മാത്രമേ ധരിക്കാവൂ. ചായ, കാപ്പി, പുകയില, മദ്യം എന്നിവ വർജ്ജിക്കുന്നത് നന്ന്.

സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്യുന്നവർ ലഘുവായ ജീവിതം നയിക്കുകയും, മിതമായ ആഹാരം കഴിക്കുകയും വേണം. പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിച്ചുവേണം ദേഹശുദ്ധി വരുത്തുവാൻ. വിശാലമായതും, ശുദ്ധവായു ലഭിക്കുന്നിടത്തും, വൃത്തിയുള്ളിടത്തും വേണം സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്യാൻ. അയവുള്ള നേരിയ വസ്ത്രം മാത്രമേ ധരിക്കാവൂ. ചായ, കാപ്പി, പുകയില, മദ്യം എന്നിവ വർജ്ജിക്കുന്നത് നന്ന്.

-ഗുരുജി

Perfection
without
Compromise



Devadaru Face Pack

INGREDIENTS:

Vanaharidra (Curcuma Aromatica)
Nimba (Azadirachta Indica)
Raktasaara (Pterocapus Santalinus)
Kulattha (Macrotyloma Uniflorum)
Shashtika Shali (Oryza Sativa)
Kumari (Aloevera)



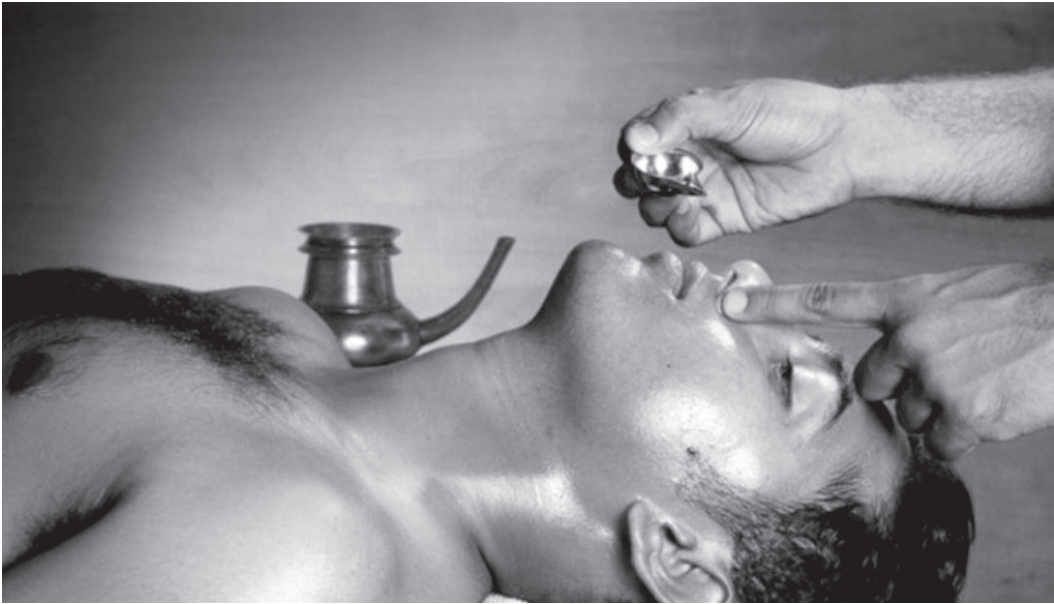
Manufactured by:

Susrutha Ayurveda Pharma

Kattakada, Thiruvananthapuram, Kerala

Ph: 0471-2293533, 9656232428

e-mail: susruthaayurvedapharma@gmail.com



നസ്യം

കഴുത്തിനു മുകളിലുള്ള വിവിധ രോഗങ്ങളിൽ, അതായത് ശരീരത്തിലെ ഊർദ്ധ്വംഗ അംശങ്ങളിൽ വളരെ ഫലപ്രദമായ ഒരു ചികിത്സാവിധിയാണ്, പഞ്ചകർമ്മങ്ങളിൽ പ്രധാനസ്ഥാനമുള്ള നസ്യം. ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം മുക്കിൽ കുടിയുള്ള ഔഷധപ്രയോഗത്തെയാണ് 'നസ്യം' എന്നു പറയുന്നത്. 'നാസികാ' എന്ന സംസ്കൃതപദത്തിന് മുക്ക് എന്നാണർത്ഥം. മുക്കിൽക്കൂടി ഒഴിക്കുന്നത് എന്നാണ് നസ്യം എന്ന പദം കൊണ്ട് വിവക്ഷിക്കുന്നത്. മുക്കിൽ ഒഴിക്കുന്ന ഔഷധം, ശിരസ്സിലാകമാനവും, കണ്ണ്, ചെവി, നാക്ക്, കഴുത്ത് എന്നിവയുടെ സ്രോതസ്സുകളുടെ സുഷിരങ്ങളിലേയ്ക്കു വ്യാപിച്ച്, രോഗകാരണമാകാവുന്ന ദോഷങ്ങളെ സ്രവിപ്പിച്ച് വായിലൂടെ പുറത്തു കളയുന്ന പ്രക്രിയയാണ് നസ്യം എന്നു പറയാം. ഇത് ഒരു ശോധനാചികിത്സ കൂടിയാണ്. അൽപമാത്രയിലുള്ള ഔഷധപ്രയോഗം കൊണ്ട്, വളരെ നല്ല ഫലമുണ്ടാക്കുന്നുവെന്നതാണ് നസ്യത്തിന്റെ മേന്മ.

മാത്രാഭേദം അഥവാ ഔഷധത്തിന്റെ അളവനുസരിച്ച് നസ്യത്തെ രണ്ടായി തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. 'മർശ' മെന്നും 'പ്രതിമർശ' മെന്നും. അതുപോലെ തന്നെ ചികിത്സാ പ്രയോജനമനുസരിച്ച് വിരോധനം(ശോധനം), ബ്രഹ്മരണം, ശമനം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നായി തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. കഫദോഷപ്രധാനമായ രോഗങ്ങളിലാണ് വിരോധന-നസ്യം പ്രയോഗിക്കുന്നത്. ക്ഷീണിതമായ നാഡീതന്തുക്കളെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതിനും, ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതിനും ബ്രഹ്മരണ-നസ്യവും, ഒരു നിർദ്ദിഷ്ട രോഗത്തിന്റെ ശമനത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന നസ്യത്തിന് 'ശമന-നസ്യം' എന്നു പറയുന്നു.

കൽക്കം, സ്വരസം, ചൂർണ്ണം, തൈലം, ഘൃതം, തേൻ, ക്ഷീരം(പാൽ) മുതലായവയാണ് പ്രധാനമായും രോഗത്തിന്റേയും, രോഗിയുടേയും അവസ്ഥക്കനുസരിച്ച് സംസ്കരിച്ച് നസ്യത്തിനുപയോഗിക്കുന്നത്. പ്രതി

മർശ-നസ്യത്തിൽ രണ്ടു തുള്ളിയും, മർശ-നസ്യത്തിൽ ആറോ, എട്ടോ, പത്തോ തുള്ളികളും ഉപയോഗിക്കുന്നു. മുഖത്ത് നല്ലതുപോലെ ആവികൊണ്ട് വിയർപ്പിച്ചശേഷം നസ്യം ചെയ്യേണ്ട വ്യക്തിയെ മലർത്തിക്കിടത്തുന്നു. തുടർന്ന് ആവശ്യമായ തുള്ളിമരുന്ന് ഓരോ മുക്കിലും ഒഴിക്കുന്നു. മരുന്ന് മെല്ലെ വായിലേക്ക് വലിച്ചെടുത്ത് തുപ്പിക്കുന്നു. ഇതാണ് നസ്യമെന്ന ചികിത്സാരീതി.

ദിനചര്യയിൽ പ്രധാനമായി പരാമർശിക്കുന്ന ഒരു ശുദ്ധിപ്രക്രിയ കൂടിയാണ് നസ്യം. ഏഴു വയസ്സിനു മുകളിൽ എൺപതു വയസ്സിനകമുള്ള ആർക്കും നസ്യം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. നേത്രരോഗങ്ങളിലും, നാസാരോഗങ്ങളിലും, ജീഹ്വാരോഗങ്ങളിലും, ദന്തരോഗങ്ങളിലും, അപബാഹുകം, അർദ്ദിതം മുതലായ രോഗങ്ങളിലും, നസ്യം വിശേഷമായി പ്രയോഗിക്കാറുണ്ട്.

നസ്യം ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപും പിൻപും (സുമാർ ഒരു മണിക്കൂർ) തലകുളിക്കുകയോ, വെള്ളം കുടിക്കുകയോ, ആഹാരം കഴിക്കുകയോ പാടില്ല. കഫ പ്രധാനമായ രോഗങ്ങളിൽ രാവിലെയും, പിത്തപ്രധാനങ്ങളായ രോഗങ്ങളിൽ മദ്ധ്യാഹ്നവും വാതപ്രധാനമായ രോഗചികിത്സയിൽ സായാഹ്നത്തിലും നസ്യം ചെയ്യുതാണു നല്ലത്. ജലദോഷം, ശ്വാസംമുട്ടൽ, ചുമ എന്നീ രോഗങ്ങളിലും, ആർത്തവകാലത്തും, പ്രസവിച്ച് അറുപതു ദിവസം കഴിയാത്ത സ്ത്രീകൾക്കും നസ്യം ചെയ്യാൻ പാടുള്ളതല്ല. രോഗസ്ഥിതി അനുസരിച്ച് മൂന്ന്, അഞ്ച്, ഏഴ്, ഒൻപത് ദിവസങ്ങൾ വരെയാണ് ഉത്തമ-മാത്ര നസ്യം ചെയ്യാറ്.

പ്രതിമർശ-നസ്യം എല്ലാപേർക്കും ചെയ്യാമെന്നു വിധിച്ചുകാണുന്നുണ്ടെങ്കിലും, ദോഷാധിക്യമുള്ള സമയത്ത് അൽപമാത്രയിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന നസ്യം രോഗം കുറയ്ക്കുന്നതിനേക്കാൾ രോഗവർദ്ധനയ്ക്ക് കാരണമായേക്കുമെന്ന് പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതിനാൽ രോഗമുള്ളപ്പോൾ വൈദ്യനിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം നസ്യം ചെയ്യുകയാണ് കരണിയം.

**NECK PAIN
BACK PAIN
KNEE JOINT PAIN**



WELLS-30
PAIN RELIEVING CAPSULE



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

ആദിവാസി - തീരമേഖലയിലെ വിദ്യാഭ്യാസം

ഡോ. രാധാമണി എം.പി.

ഡെ. ഡയറക്ടർ, സാംസ്കാരിക വകുപ്പ്

ജനാധിപത്യ കേരളം ഏഴു പതിറ്റാണ്ട് പിന്നിടുമ്പോഴും ആദിവാസി തീരദേശ മേഖലകളിലെ ജനവിഭാഗങ്ങളെ പൊതുസമൂഹത്തിന്റെ ജീവിതനിലവാരത്തിലേക്ക് വേണ്ടത്ര ഉയർത്തിക്കൊണ്ടുവരാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. പ്രകൃതിയുടെ ആധിപത്യം ഇന്നും അംഗീകരിക്കുന്ന ഈ വിഭാഗത്തിന് പരിഷ്കരിക്കപ്പെട്ട ജീവിത സമ്പ്രദായങ്ങളോ, ചിട്ടയായ വിദ്യാഭ്യാസമോ വേണ്ടത്ര ലഭ്യമായിട്ടില്ല. ഭൂമിശാസ്ത്രപരമായ കാരണങ്ങളാൽ വിദൂര കേന്ദ്രങ്ങളിലുള്ള വിദ്യാലയങ്ങളിലേക്ക് എത്താൻ കഴിയാത്തതും ദാരിദ്ര്യവും രക്ഷിതാക്കളുടെ അനാസ്ഥയും മോശമായ സാമൂഹ്യസാഹചര്യങ്ങളും അന്നത്തേയ്ക്കുള്ള അന്നം തേടുന്ന പരിമിതമായ സ്വപ്നങ്ങളിലേക്ക് അവരും തരംതാഴ്ത്തി. ബാലവേല, സംസ്കാരത്തിന്റെ ഭാഗമാകുകയും പഠനം പാഴ്വേലയായി വ്യാഖ്യാനിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നത് സാധാരണവുമായി. പഠനം ലഭ്യമായ ചിലരാകട്ടെ സമുദായത്തിൽ നിന്നും ആചാരങ്ങളിൽ നിന്നും അകലുകയും സാമൂഹ്യതയുടെ പുതിയ ലോകത്ത് പഴയ വേരുകളെ മറന്ന് ജീവിക്കാനും തുടങ്ങി. സ്വന്തം സമുദായത്തിന്റേയോ, വിഭാഗത്തിന്റേയോ

ഉന്നമനം അവരുടെ സ്വപ്നങ്ങളിൽപ്പോലും ഇല്ലാതായി. കടലിനോട് മല്ലിട്ടു ജീവിതം നയിക്കുന്നവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ അതിരുകൂമ്പും ദയനീയവുമാണ്. ഇടനിലക്കാരുടെ ചൂഷണവും ആധുനിക യന്ത്രങ്ങളോടു മത്സരിക്കാനുള്ള പരമ്പരാഗത തൊഴിലാളികളുടെ കഴിവില്ലായ്മയും അജ്ഞതയും പ്രശ്നങ്ങളെ സങ്കീർണ്ണമാക്കുന്നു. ഒരു വിഭാഗത്തെയും സമ്പൂർണ്ണമായി പരിഷ്കരിക്കാമെന്നോ, പഠിച്ചുനടാമെന്നോ ഉള്ള സ്വപ്നം പാഴ്വേലയായി മാറുകയാണ് ചെയ്തത്. പ്രകൃതിയുമായി അലിഞ്ഞു ജീവിക്കുന്ന ആദിവാസി മേഖലയിലെ വനവിഭവങ്ങളുടെ ചൂഷണവും അവരുടെ സ്വത്വം നഷ്ടമാകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളും, വ്യാജമദ്യത്തിന്റെ ഒഴുക്കും, വ്യാജവാറ്റും, അനധികൃത കയ്യേറ്റവും അവരുടെ സംസ്കാരത്തെയും ജീവിതത്തെയും താറുമാറാക്കി.

പരിഷ്കാരത്തിനും പരിഷ്കരണത്തിനുമിടയിൽ വീർപ്പുമുട്ടിയ ആദിവാസി-തീരദേശ മേഖലയിലെ ജനങ്ങൾ പഠനത്തിനല്ല, ഭക്ഷണത്തിനാണ് പ്രാധാന്യം നൽകിയത്. ദാരിദ്ര്യത്തിന്റേയും ആചാരങ്ങളുടെയും ഇടയിൽ അന്നത്തിനോടല്ലാതെ മറ്റൊന്നിനോടും അവർക്ക്



പ്രതിപത്തി ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. പഠനം ഒരു ആവശ്യം എന്നല്ല, അനാവശ്യമായാണ് അവർക്ക് അനുഭവപ്പെട്ടത്. സാക്ഷരതാ പ്രവർത്തനങ്ങളും സന്നദ്ധസേവകരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളും ഈ മേഖലയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും അവ വേണ്ടത്ര ഗുണകരമായില്ല. ഡിസ്ട്രിക്ട് പ്രൈമറി എഡ്യൂക്കേഷൻ പ്രോഗ്രാമിന്റെ ഭാഗമായി ബദൽ വിദ്യാലയങ്ങൾ (Alternative Schools/ Innovative Schools) ആരംഭിച്ചു. സംസ്ഥാനത്ത് ഘട്ടങ്ങളായി നടപ്പിലാക്കിയ പ്രസ്തുത വിദ്യാഭ്യാസ പ്രോജക്റ്റിൽ മലപ്പുറം, പാലക്കാട്, കാസർകോഡ് എന്നിവ ഒന്നാം ഘട്ടത്തിലും ഇടുക്കി, വയനാട്, തിരുവനന്തപുരം എന്നിവ രണ്ടാം ഘട്ടത്തിലും ബാക്കി ജില്ലകൾ മൂന്നാം ഘട്ടത്തിലാണ് പ്രവർത്തിച്ചു തുടങ്ങിയത്. സാർവത്രികമായ പ്രൈമറി വിദ്യാഭ്യാസം ലക്ഷ്യമിട്ട ഡിപിഇപി പ്രോജക്ട് 5 നും 14 നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ള ആദിവാസി, തീരദേശ മേഖലയിലെ കുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനു പ്രത്യേക പ്രാധാന്യം നൽകിയിരുന്നു. ഇതിനായി തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട കോളനികൾ ലക്ഷ്യമിട്ട് ബേസ്ലെയ്ൻ അസസ്മെന്റ് സ്റ്റുഡി നടത്തിയിരുന്നു. പ്രാപ്യമായ സ്കൂളുകളുടെ അപര്യാപ്തതയും മിനിമം കുട്ടികൾ ഇല്ലാത്ത സ്ഥിതിയും സ്കൂൾ പഠനത്തിന് നിലവിലുള്ള വ്യവസ്ഥിതികളും രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ നിരക്ഷരതയും ദാരിദ്ര്യവും സാമൂഹിക പശ്ചാത്തലവും അവരെ പഠനവിമുഖരാക്കി. സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്കും രക്ഷാകർത്താക്കൾക്കും ഇടയിൽ ഒരു സങ്കല്പം മാത്രമായിരുന്നു വിദ്യാഭ്യാസം. 1997 ആഗസ്റ്റ് 1 ന് ഡിപിഇപി പ്രോജക്റ്റിലൂടെ ആദ്യത്തെ ബദൽ വിദ്യാലയം നിലവിൽ വന്നു. സ്വയംപഠന രീതിക്ക് സഹായകമായ സ്വയംപഠന കാർഡുകളാണ് ഇവിടെ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. പ്രോഗ്രാംസ് ലേണിംഗ് തന്ത്രത്തിൽ വരുന്ന ഈ പഠനരീതി ഡിപിഇപി സംവിധാനമാണ് തയ്യാറാക്കിയിരുന്നതെങ്കിലും കൃഷ്ണൂർത്തി ഫൗണ്ടേഷൻ സ്പോൺസർ ചെയ്യുന്ന ആന്ധ്രപ്രദേശിലെ ഋഷിവാലി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷണൽ റിസോഴ്സിന്റെ സാങ്കേതിക സഹായം സ്വീകരിച്ചിരുന്നു.

ബദൽ വിദ്യാലയത്തിന് ഈ സംവിധാനത്തിൽ ഭിന്നതല പഠനകേന്ദ്രം എന്നാണ് വിളിച്ചിരുന്നത്. ഒറ്റ ക്ലാസ് മുറിയും ഒരു അധ്യാപകനുമുള്ള ഈ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഒന്നു മുതൽ നാലു വരെ നിലവാരത്തിലെ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കാനുള്ള സംവിധാനം ഉണ്ടായിരുന്നു. ആദ്യ രണ്ടു ഘട്ടങ്ങളിലായി ആരംഭിച്ച ഇത്തരം കേന്ദ്രങ്ങളിൽ 665 കുട്ടികൾ 300 കേന്ദ്രങ്ങളിലായി വിദ്യാഭ്യാസം നേടിയിരുന്നു. ഇൻസ്ട്രക്ടേഴ്സ് എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന അധ്യാപകരാണ് ഇത്തരം പഠനകേന്ദ്രങ്ങൾ നടത്തിയിരുന്നത്. അതാത് പ്രദേശങ്ങളിൽ പത്താംതരം പാസായവരെയായിരുന്നു ഇതിനു പരിഗണിച്ചിരുന്നത്.

2002 കാലഘട്ടത്തിൽ പഠനകേന്ദ്രങ്ങളുടെ എണ്ണത്തിലും കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിലും ഗണ്യമായ വളർച്ചയുണ്ടായതോടെ ഇൻസ്ട്രക്ടേഴ്സ് എന്നത് പഠനകേന്ദ്രങ്ങളിലെ അധ്യാപകരെന്ന് പുനർനാമകരണം ചെയ്യപ്പെട്ടു. അധ്യാപകർ എന്ന നിലയിലേക്ക് വളരാൻ ആവശ്യമായ പരിശീലനം നൽകി സർവ്വശിക്ഷാ അഭിയാന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പഠനകേന്ദ്രങ്ങളിൽ സമഗ്രമായ

ഒരു പഠനതന്ത്രം ആവിഷ്കരിക്കാൻ തുടങ്ങി. കലാ-കായിക മേളകൾ ബദൽ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ സംഘടിപ്പിക്കുകയും പൊതുധാരയിൽ എത്തിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണം ബദൽ വിദ്യാലയങ്ങളുടെ പുരോഗതിയുടെ മാനദണ്ഡമായി കണക്കാക്കുകയും ചെയ്തു. ശക്തമായ ഒരു വളർച്ച 2002-2012 കാലഘട്ടങ്ങളിൽ ഉണ്ടായി. പൊതുവിദ്യാലയങ്ങളിൽ സൗജന്യമായി വിതരണം ചെയ്യുന്ന പഠന സാമഗ്രികളും അധ്യാപക സഹായികളും ബദൽ വിദ്യാലയങ്ങളുടെ പഠന സംവിധാനമായി മാറി. എൽഎസ്എസ് പരീക്ഷകളിൽ ബദൽ കേന്ദ്രങ്ങളിൽനിന്ന് വിദ്യാർത്ഥികൾ പങ്കെടുക്കാനും വിജയിക്കാനും തുടങ്ങി. പ്രോജക്ട് കാലഘട്ടത്തിന്റെ അവസാന കാലയളവുകളിൽ മറ്റെല്ലാ ഘടകങ്ങളെപ്പോലെ ബദൽ വിദ്യാലയങ്ങളുടെ ചുമതല ഉപജില്ലാ വിദ്യാഭ്യാസ ഓഫീസറിലേക്ക് കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെട്ടു. എസ്എസ്എ സംവിധാനത്തിന്റെ ഘടകങ്ങളുടെ സാധീനം നഷ്ടപ്പെട്ടതോടെ ബദൽ വിദ്യാലയങ്ങൾ ഒരു സാധാരണ പഠനകേന്ദ്രമായി തരംതാഴുകയും വിരസമായ പുസ്തക പഠനത്തിൽ മാത്രം ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുകയും ചെയ്തു. പഠനകേന്ദ്രങ്ങളിൽ പകുതിയും അപ്രത്യക്ഷമായി. അങ്ങനെ പൊതുവിദ്യാലയത്തിന്റെ മൂല്യനിർണ്ണയ സമീപനംപോലും സ്വീകാര്യമായിരുന്ന ഭിന്നതല പഠനകേന്ദ്രങ്ങൾ ഒരു അനാവശ്യ ഘടകമായി മാറി. നാമമാത്രമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന പഠനകേന്ദ്രങ്ങൾ റസിഡൻഷ്യൽ സംവിധാനമായി മാറിയ വൻവിദ്യാലയങ്ങളിൽ ലയിച്ചു. അപൂർവ്വം ചിലതുമാത്രം നിലനിന്നുപോരുന്നു. വിദ്യാഭ്യാസ പ്രോജക്ടുകൾക്ക് ഉപരിയായി സന്നദ്ധ സംഘടനകളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഈ മേഖലയിൽ സജീവമായിരുന്നെങ്കിലും ഒരു സമാന്തര വിദ്യാഭ്യാസ സംവിധാനത്തിന്റെ അല്പായുസ്സ് മാത്രമേ അവയ്ക്കും ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. മഹിളാ സമഖ്യ പോലുള്ള സംരംഭങ്ങൾ വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയിൽ കുറെയേറെ സാന്ത്വനം പകർന്നെങ്കിലും അവയൊന്നും അത്രകണ്ട് ഗുണകരമാണെന്ന് പറയാൻ കഴിയില്ല. എങ്കിലും വിദ്യാഭ്യാസ പ്രോജക്ടുകൾ ആദിവാസി തീരദേശ മേഖലയിൽ ഉണ്ടാക്കിയ ചടുലമായ ചില ചുവടുവയ്പ്പുകൾ ഒരു വലിയ വിഭാഗത്തെ പൊതു സമൂഹത്തോട് അടുപ്പിക്കുകയും വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ഉണ്ടായിരുന്ന വിലക്ക് നീക്കാൻ ഉപകരിക്കുകയും ചെയ്തു. ആദിവാസി മേഖലകളിലെ ആചാരസംരക്ഷകരുടെ മനോഭാവത്തിലെ മാറ്റവും, വിശാലമനസ്കരായ ആദിവാസി മുപ്പന്റെ സമീപനവും പഠനം പാപമല്ല, മറിച്ച് പഠനം ചെയ്യാനുള്ള ഉപായം തരുന്ന ഒന്നാണെന്ന കാഴ്ചപ്പാടിനിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ ആയിട്ടുണ്ട്. വിദ്യാഭ്യാസം എന്ന വലിയ ആശയമല്ല, കുട്ടിയെ കണ്ടറിഞ്ഞ്, അവന്റെ സാഹചര്യത്തെ തൊട്ടറിഞ്ഞ്, അവന്റെ സ്വത്വത്തെ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുള്ള ബദൽ വിദ്യാലയങ്ങളുടെ നിലനിൽപ്പ് എക്കാലവും പ്രസക്തമാണ്. വിദ്യാഭ്യാസം സാർവ്വജനീനമാകണമെങ്കിൽ അവയെ ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മമായ തലത്തിൽത്തന്നെ കാണുകയും, കണ്ടത് പരിഗണിക്കുകയും വേണം. കേരളത്തിൽ ഒരു കുട്ടിപോലും വിദ്യാലയ ആശയത്തിൽനിന്നും അകന്നിരിക്കാൻ പാടില്ല. വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ സമഗ്രത അതാകണം.



സുരൂത
ഭവഹശമിനി



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

സുശ്രുത

അഡ്വാൻസ്ഡ് ആയുർവേദ നഴ്സിംഗ് സ്കൂൾ

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

ക്രിസ്ത്യൻ കോളേജിന് എതിർവശം,
കാട്ടാക്കട, തിരുവനന്തപുരം-695572



വിദ്യാസമ്പന്നരായ
തൊഴിൽരഹിതർക്ക് സുവർണ്ണാവസരം!!!

ഭാരത് സേവക് സമാജിന്റെ
തൊഴിലധിഷ്ഠിത വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി

മിതമായ ഫീസ് നിരക്കിൽ
6 മാസ ഇന്റേൺഷിപ്പ് സൈറ്റേഷനോടുകൂടി
ലോകോത്തര നിലവാരമുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം.

ഇന്ത്യയിലും വിദേശത്തും
നിരവധി തൊഴിലവസരങ്ങൾ!



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

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

**സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കോഴ്സ് ഇൻ
പഞ്ചകർമ്മ തെറാപ്പി**

യോഗ്യത: SSLC | കാലാവധി: 6മാസം



Helpline: 96566 56736, 94465 83803
9447892399, 0471-2291027