2023 ജൂൺ

വില 30 രൂപ

oushadham
ഔഷധം

Lumbaton Plus

SoftGel Capsules

The most comprehensive solution for low back pain & Sciatica

Indications

Lumbaton Plus is indicated in low back pain and sciatica due to

- Lumbar spondylosis
- Lumbar radiculopathy (or) Sciatica
- Intervertebral disc prolapse
- Ligament injury in the low back
- Muscle strain or spasm
- Sacroiliitis
- Chronic ankylosing spondylitis
- Facet Arthropathy in the lumbar spine

Combination & Dosage in different conditions

Mild to moderate Lumbar Spondylosis / Sciatica

- Lumbaton Plus - 2 capsules, twice daily for 1-2 months followed by
- Lumbaton - 2 capsules, twice daily for 3 months. If the patient is pain free for 1 month
- Lumbaton - 1 capsule twice daily, for prevention

Severe Lumbar Spondylosis / IVDP

- Lumbaton Plus - 2 capsules, thrice daily for 2 months followed by Lumbaton - 2 capsules, twice daily for 3-5 months.
  If the patient is pain free for 1 month
- Lumbaton - 1 capsule twice daily, for prevention.

Acute low back pain due to muscle sprain/spasm

- Lumbaton plus - 2 capsules twice daily for 2 weeks, along with Lumbaton - 2 tablets twice daily for 15 days.

"Give your patients total freedom from back pain with Lumbaton® Plus"

To Know more scan the QR Code

AVN Ayurveda Formulations Pvt. Ltd.
Madurai-625 004 email: marketing@avnayurveda.in

Authentic Ayurveda... Modern Approach.

2023 ജൂൺ 1198 മിഥുനം പുസ്തകം 24 ലക്കം 6

ലീഗൽ മെട്രോളജി നിയമത്തിൽ നിന്ന് ആയുർവേദത്തെ ഒഴിവാക്കണം

ആയുർവേദ ഉൽപന്നങ്ങളെ മരുന്നുകളായി കണക്കാക്കി അലോപ്പതി മാതൃകയിൽ നിർദ്ദിഷ്ട ലീഗൽ മെട്രോളജി നിയമത്തിന്റെ പരിധിയിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കി സംരക്ഷിക്കണമെന്ന് ഞങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെട്ടതാണ്. 18.11.2022 – ൽ ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കേന്ദ്ര ആയുഷ് മന്ത്രാലയത്തിന് നിവേദനം നൽകി. ഇക്കാര്യത്തിൽ ആയുർവേദ മേഖലയുടെ ആശങ്ക അറിയിക്കട്ടെ.

പുതിയ നിയമപ്രകാരം ലേബലിൽ ഉൽപ്പന്നത്തിന്റെ വില കാണിക്കുമ്പോൾ അതിൽ ഒരു യൂണിറ്റിന് നൽകേണ്ടി വരുന്ന വില ഉപഭോക്താവിന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിലാവണമെന്ന് പുതിയ നിയമം നിഷ്ക്കർഷിക്കുന്നു. അതേസമയം അലോപ്പതി മരുന്നുകളെ ഈ നിയമത്തിന്റെ പരിധിയിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കിയിട്ടുണ്ട്. 2011 ലെ ലീഗൽ മെട്രോളജി (പാക്കേജ്ഡ് കമ്മോഡിറ്റീസ്) റൂൾസിലെ റൂൾ നമ്പർ 26 (സി) പ്രകാരം, അവശ്യ സാധനങ്ങളുടെ സെക്ഷൻ 3 പ്രകാരം ഉണ്ടാക്കിയ ഡ്രഗ്സ് (വില നിയന്ത്രണം) ഓർഡർ 1995-ന്റെ കീഴിൽ വരുന്ന ഷെഡ്യൂൾഡ് ഫോർമുലേഷനുകളിലും നോൺ-ഷെഡ്യൂൾഡ് ഫോർമുലേഷനുകളിലും വരുന്ന അലോപ്പതി മരുന്നുകൾ നിയമം, 1955 (10 of 1955) പ്രകാരമാണ് അലോപ്പതി മരുന്നുകളെ ലീഗൽ മെട്രോളജി ചട്ടങ്ങളുടെ പരിധിയിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കിയിട്ടുള്ളത്.

ഈ നിയമം ആയുർവേദ മരുന്നുകൾക്ക് ബാധകമാക്കുന്നതിൽ വൈരുദ്ധ്യമുണ്ട്. എന്തുകൊണ്ടാണ് ആയുർവേദ ഉൽപ്പന്നങ്ങളെ മരുന്നുകളുടെ ഗണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താത്തത്? അലോപ്പതിക്കും ആയുർവേദത്തിനും ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിൽ ഒരുപോലെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ഈ അസമത്വം അവസാനിപ്പിക്കണം. ആയുർവേദ മരുന്നുകളെ ലീഗൽ മെട്രോളജി ചട്ടങ്ങളുടെ പരിധിയിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കണം.

ഈ നിയമം ആയുർവേദ മരുന്നുകൾക്ക് ബാധകമാക്കുന്നതിൽ വൈരുദ്ധ്യമുണ്ട്. എന്തുകൊണ്ടാണ് ആയുർവേദ ഉൽപ്പന്നങ്ങളെ മരുന്നുകളുടെ ഗണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താത്തത്? അലോപ്പതിക്കും ആയുർവേദത്തിനും ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിൽ ഒരുപോലെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ഈ അസമത്വം അവസാനിപ്പിക്കണം. ആയുഷ് മന്ത്രാലയം അവശ്യമരുന്നുകളുടെ പട്ടികയിലുൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന ആയുർവേദ മരുന്നുകളെ ലീഗൽ മെട്രോളജി ചട്ടങ്ങളുടെ പരിധിയിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കണം. പുതിയ നിയമം പ്രാബല്യത്തിൽ വന്നതോടുകൂടി ആയുർവേദ മരുന്നു നിർമ്മാതാക്കൾക്ക് അധിക ബാധ്യത വന്നിരിക്കുകയാണ്. നിലവിൽ സ്റ്റോക്കുള്ള പഴയ ലേബലുകൾ പോലും ഉപയോഗിക്കുവാൻ സാധിക്കാതെയായിരിക്കുന്നു. പുതിയ ലേബലുകൾ നിയമത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പ്രിന്റ് ചെയ്യണമെന്നത് കൂടുതൽ വൈഷ്യമം ഉണ്ടാക്കുന്നു. ആയുർവേദ വ്യവസായത്തിന് മാത്രം ഇത്തരം നിയന്ത്രണം നടപ്പിലാക്കുന്നത് ഈ മേഖലയുടെ നിലനിൽപ്പിന് പ്രതിസന്ധി ഉണ്ടാക്കും. ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന മരുന്നുകളുടെ ബാച്ച് കുറവായതിനാൽ, പുതിയ ലേബലുകൾ പ്രിന്റ് ചെയ്യുന്നത് അധിക സാമ്പത്തിക ചെലവിലേക്ക് നയിക്കും.

ഇന്ത്യയിലെ ആയുർവേദ മരുന്ന് നിർമ്മാതാക്കളിൽ ഭൂരിഭാഗവും MSME ഗണത്തിലാണ് ഉൾപ്പെടുന്നത്. ചുരുക്കം സ്ഥാപനങ്ങൾ മാത്രമാണ് സാമ്പത്തികമായി നിലനിൽപ്പുള്ളത്.

കോവിഡ് പകർച്ചവ്യാധിക്ക് ശേഷം ആയുർവേദ വ്യവസായ മേഖലയിൽ വിൽപ്പന ഗണ്യമായി കുറഞ്ഞു. പല നിർമാതാക്കളും അടച്ചുപൂട്ടലിന്റെ ഭീഷണിയിലാണ്. പുതിയ നിയമത്തിന്റെ പേരിൽ ഈ മേഖലയിൽ കൂടുതൽ പ്രതിസന്ധികൾ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തരുത്.

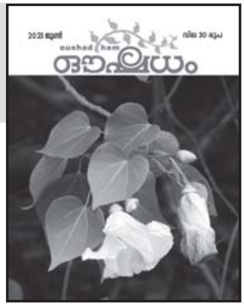
ആയുർവേദ വ്യവസായത്തിന് വളരെയധികം പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന കേന്ദ്രസർക്കാരും ആയുഷ് മന്ത്രാലയവും ഈ വിഷയത്തിൽ ഇടപെട്ട് പ്രശ്നപരിഹാരം കാണുമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

പ്രസ്തുത വിഷയത്തിൽ കേന്ദ്ര ആയുഷ് മന്ത്രാലയം നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മീറ്റിങ്ങുകളും കൂടിയാലോചനകളും ആയുർവേദ വ്യവസായ മേഖലയുടെ വളർച്ചയ്ക്കും വികസനത്തിനും വേണ്ടതായ അനുകൂല നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുമെന്നാണ് ഞങ്ങളുടെ പ്രതീക്ഷയും വിശ്വാസവും.

മഴക്കാലരോഗപ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ആയുർവേദത്തിന്റെ പങ്കും പ്രസക്തിയും കൂടുതൽ ജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കാനുള്ള ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും നമ്മൾ ശ്രദ്ധ കൊടുക്കണമെന്ന് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

ഡോ. ഡി. രാമനാഥൻ
മാനേജിങ്ങ് എഡിറ്റർ

ഈ ലക്കത്തിൽ



മാനേജിങ് എഡിറ്റർ : ഡോ. ഡി രാമനാഥൻ
എഡിറ്റർ : ഡോ. കെ ആർ ജയപ്രകാശ്

ഔഷധം, അറാഫ ടവേഴ്സ്, വെളിയന്നൂർ റോഡ്, തൃശൂർ – 21
ammoiho@gmail.com
Phone : 0487 - 2423995

കവർ : പൂവരശ്
ഫോട്ടോ : അശോകൻ മാഷ്
ഡിസൈൻ : അഭിലാഷ് ഉപനയനം

5 **Chat GPT യും ആയുർവേദവും**
ഡോ. പി.എൽ. ജോസ്

11 നന്ദിയാർ തീരത്തെ വൈദ്യപൈതൃകങ്ങൾ
ഡോ. കേസരി മേനോൻ

17 നിദ്ര
ഡോ. പാർവ്വതി. എസ്

25 രക്തസമ്മർദ്ദം: ശ്രദ്ധ വേണം
ഡോ. സോമസുന്ദരൻ

27 തൈറോയ്ഡ് ലക്ഷണങ്ങളും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും

31 വാജീകരണം
രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാടിന്റെ ഗ്രന്ഥശേഖരത്തിൽ നിന്ന്

37 ഫാറ്റി ലിവർ
ഡോ. ദീപ്തി

39 മഹാകവി വള്ളത്തോൾ
ഡോ. കെ. ദേവീകൃഷ്ണൻ

DISCLAIMAR : The information and opinion presented in OUSHADHAM reflect the views of the authors and not of OUSHADHAM or its editorial board or the publisher. Neither the OUSHADHAM nor its publishers nor anyone else involved in creating, producing or delivering the OUSHADHAM, assumes any liability or responsibility for the accuracy, completeness or usefullness of any information provided in this. Readers are encouraged to confirm the information contained herein with other information

ആയുർവേദ ഡോക്ടർ അഞ്ജിതക്ക് 533–ാം റാങ്ക്

ഡോ. അഞ്ജിത

രണ്ടാം ശ്രമത്തിൽ കഠിനപ്രയത്നത്തിലൂടെയാണ് ഡോ. അഞ്ജിത ഹ്യൂബർട്ട് നേട്ടം കൈവരിച്ചത്. ആയുർവേദ ഡോക്ടറായ അഞ്ജിത 533–ാം റാങ്ക് നേടിയാണ് സിവിൽ സർവീസ് സ്വപ്നം പൂവണിയിച്ചത്.

തെന്മല വനം ഡിവിഷൻ ഓഫീസിലെ ജീവനക്കാരി സോണിയ ഫെർണാണ്ടസിന്റെയും വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് ജീവനക്കാരനായിരുന്ന പരേതനായ ഹ്യൂബർട്ട് സേവ്യറിന്റെയും മൂത്ത മകളാണ്. കൊല്ലം സ്വദേശികളായ ഇവർ ഒരു വർഷമായി തെന്മല വനം ഡിവിഷൻ ക്വാർട്ടേഴ്സിലാണ് താമസം.

അഞ്ജിതയുടെ സ്കൂൾ പഠനം കൊല്ലം മൗണ്ട് കാർമൽ മോഡൽ റസിഡൻസ് സ്കൂളിലും പ്ലസ്ടു തൃശൂരിലുമായിരുന്നു. തൃശൂർ വൈദ്യരത്നം ആയുർവേദ കോളേജിലായിരുന്ന ബി.എ.എം.എസ് പൂർത്തിയാക്കിയത്. ആർക്കിടെക്ചർ പഠനം പൂർത്തിയാക്കിയ അജു ഹ്യൂബർട്ടാണ് സഹോദരൻ.

CHAT GPT
ആയുർവേദം

ഡോ. പി.എൽ. ജോസ്

ഈ സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ പ്രധാന നേട്ടം. അനേകം ഉപഭോക്താക്കളുമായി നിരന്തരം ബന്ധപ്പെടാനും അതുവഴി ലഭിക്കുന്ന പുതിയ അറിവുകൾ ഉൾക്കൊണ്ടു വളർച്ച പ്രാപിക്കാനും ഈ യന്ത്രപഠനരീതികൊണ്ടു സാധിക്കുമെന്നതാണ്. സാങ്കേതിക രംഗം, ആരോഗ്യരംഗം, സാമൂഹ്യ രംഗം തുടങ്ങി നിരവധി മേഖലകളിൽ Chat GPT ക്കു സ്വാധീനമുണ്ട്. ഇതിന് അടിസ്ഥാനമായ അറിവുകൾ ലഭിക്കുന്നത് വിവിധ വിഷയങ്ങളിലുള്ള Text data ഉപയോഗിച്ചാണ്. അതിനാൽ ഓരോ വിഷയത്തിലുമുള്ള അടിസ്ഥാന അറിവുകൾ Digitalize ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

അത്യന്താധുനിക സാങ്കേതികവിദ്യയായ ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസിൽ ഉൾപ്പെട്ടു വരുന്ന അതിനൂതന ജ്ഞാനസമ്പാദനോപാധിയാണ് Chat GPT. പ്രഗത്ഭനായ ഒരു അധ്യാപകനിൽ നിന്നെന്നപോലെ ഏതു വിഷയം സംബന്ധിച്ചും അറിവ് നേടാനും ആശയവിനിമയം നടത്താനും സാധിക്കുന്നു എന്നതാണ് Chat GPT യുടെ നേട്ടം. GPT എന്നതിന്റെ പൂർണ്ണരൂപം Generative Pretrained Transformer എന്നാണ്. കാലാനുസൃതമായ പ്രതിസംസ്കരണം (updation) യന്ത്രം തന്നെ നടത്തുന്നു എന്നതാണ് ഈ സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ പ്രധാന നേട്ടം. അനേകം ഉപഭോക്താക്കളുമായി നിരന്തരം ബന്ധപ്പെടാനും അതുവഴി ലഭിക്കുന്ന പുതിയ അറിവുകൾ ഉൾക്കൊണ്ടു വളർച്ച പ്രാപിക്കാനും ഈ യന്ത്രപഠനരീതികൊണ്ടു സാധിക്കുമെന്നതാണ് . സാങ്കേതിക രംഗം, ആരോഗ്യരംഗം, സാമൂഹ്യ രംഗം തുടങ്ങി നിരവധി മേഖലകളിൽ Chat GPT ക്കു സ്വാധീനമുണ്ട്. ഇതിന് അടിസ്ഥാനമായ അറിവുകൾ ലഭിക്കുന്നത് വിവിധ വിഷയങ്ങളിലുള്ള Text data ഉപയോഗിച്ചാണ്. അതിനാൽ ഓരോ വിഷയത്തിലുമുള്ള അടിസ്ഥാന അറിവുകൾ Digitalize ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

ഇന്ത്യയിൽ machine learning ഉം അതുപയോഗിച്ചുള്ള Chat GPT യും പ്രചാരം ലഭിച്ചു വരുന്നതേയുള്ളൂ. യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളിൽ ഇത് ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ മേഖലകളിൽ വലിയ സ്വാധീനമാണ് ചെലുത്തി വരുന്നത്. എന്നാൽ ആയുർവേദ രംഗത്ത് ഇതിന്റെ പ്രയോഗം വളരെ കുറവാണെന്നാണ് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നത്. കാരണം ആയുർവേദത്തിലെ ഡിജിറ്റൽ അറിവുകൾ വളരെ ശുഷ്കമായതാണെന്ന് കരുതേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ലേഖകൻ ഈയിടെ ഖളേ കപോത ന്യായം, ക്ഷീരദധി ന്യായം, കേദാരകുല്യാന്യായം എന്നിവയെ pharmacokinetics and pharmacodynamics യുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി ഒരു ലഘു പഠനം Chat GPT യോട് ആവശ്യപ്പെട്ടു. അതിനു ലഭിച്ച മറുപടി പൂർണ്ണമായും തൃപ്തികരമായി തോന്നാത്തതിനാൽ വീണ്ടും കുറച്ചു വിവരങ്ങൾ കൂടി ആവശ്യപ്പെട്ടു. അതിൽ ഖളേകപോതന്യായത്തിലെ ഖളം എന്നതിനെ pestle എന്നും കപോതം എന്നതിനെ mortar എന്നുമാണ് ഉപമിച്ചിരുന്നത്. സംസ്കൃതത്തിൽ ഖളം എന്നത് paddy field എന്നും കപോതം എന്നത് pigeon എന്നുമാണല്ലോയെന്നു ചാറ്റ് ചെയ്തപ്പോൾ ക്ഷമാപണത്തോടെ കൂടി വീണ്ടും കുറെ വിവരങ്ങൾ കൂടി നൽകി. അത് ആധുനിക ശാസ്ത്രരീത്യാ ശരിയാണെങ്കിലും ധാതുപരിണാമവുമായി

These nyayas emphasize the importance of proper drug preparation, assimilation, and metabolism in order to optimize their therapeutic effects. By understanding these principles, it may be possible to develop more effective and safe herbal remedies for a wide range of health conditions.

ബന്ധപ്പെടുത്തിയുള്ള വിവരങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെട്ടു. ഇതും പൂർണ്ണമായി ആയുർവേദ വിജ്ഞാനവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നില്ല എന്നു തോന്നി. ഇതിനു കാരണം Chat GPT യുടെ കുഴപ്പമല്ല, ആയുർവേദത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന അറിവുകൾ നമുക്ക് നൽകാൻ കഴിയാത്തതാണ് എന്നു കരുതണം. അതിനാൽ ഇനി ആവശ്യം ആയുർവേദത്തിന്റെ നൂതനവും അടിസ്ഥാനപരവുമായ അറിവുകൾ ഡിജിറ്റൽ ആക്കുക എന്നതാണ്.

ഈ ലേഖകൻ 3 ഘട്ടങ്ങളായി നടത്തിയ Chat GPT സംവാദം അനുബന്ധമായി ചേർക്കുന്നുണ്ട് . Chat GPT വഴി ലഭിക്കുന്ന അറിവുകൾ ആയുർവേദ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ വളർച്ചക്കായി കൂടുതൽ കൂടുതൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. ഊറ്റി എടുക്കുക മാത്രം ചെയ്യുന്നവരാകാതെ നൽകാൻ കൂടി കഴിയുന്നവരാകാൻ നമുക്കു ശ്രമിക്കാം.

അനുബന്ധം

Question to Chat GPT: Kedarakulya, Ksheeradadhi and Khalekapotha nyayas and its related study with pharmacokinetics and pharmacodynamics.

Kedarakulya, Khalekapotha, and Ksheeradadhi are three nyayas (maxims) in Ayurveda that are used to describe the pharmacokinetics and pharmacodynamics of drugs in the body. These nyayas are based on the concept of dravya guna, which refers to the attributes or properties of a substance that determine its therapeutic effects.

Kedarakulya Nyaya

Kedarakulya nyaya is based on the principle that drugs act like seeds (kulya) and their therapeutic effects are manifested gradually, like the growth of a plant from a seed. This nyaya suggests that drugs need time to take effect and their benefits may not be immediately apparent. This is particularly relevant for chronic diseases, where long-term treatment may be required for optimal therapeutic outcomes.

From a pharmacokinetic perspective, kedarakulya nyaya implies that drugs may have a slow onset of action and a long duration of effect. This may be due to factors such as slow absorption, metabolism, and elimination from the body. Conversely, drugs with a rapid onset of action may have a shorter duration of effect.

Khalekapotha Nyaya

Khalekapotha nyaya is based on the principle that drugs act like a pestle (khale) and mortar (kapotha) and their therapeutic effects are manifested through physical and chemical interactions. This nyaya suggests that drugs need to be properly processed and prepared in order to maximize their therapeutic potential.

From a pharmacokinetic perspective, khalekapotha nyaya implies that the preparation and formulation of drugs can significantly affect their absorption, distribution, metabolism, and elimination. For example, the use of certain excipients or the preparation of drugs in specific dosage forms (such as tablets or capsules) may affect their dissolution and bioavailability. Similarly, the use of certain processing techniques (such as decoction or fermentation) may affect the chemical composition and pharmacological activity of herbal remedies.

Ksheeradadhi Nyaya

Ksheeradadhi nyaya is based on the principle that drugs act like milk (ksheera) and their therapeutic effects are manifested through a process of transformation and assimilation. This nyaya suggests that drugs need to be properly digested and metabolized in order to exert their therapeutic effects.

From a pharmacokinetic perspective, ksheeradadhi nyaya implies that drugs may undergo extensive metabolism and biotransformation in the body, which can affect their pharmacological activity and toxicity. This may be due to factors such as hepatic metabolism, renal excretion, and drug interactions. Similarly, the pharmacodynamic effects of drugs may depend on their ability to bind to specific receptors or target molecules in the body.

Conclusion

In summary, the nyayas of kedarakulya, khalekapotha, and ksheeradadhi in Ayurveda provide valuable insights into the pharmacokinetics and pharmacodynamics of drugs in the body. These nyayas empha-

size the importance of proper drug preparation, assimilation, and metabolism in order to optimize their therapeutic effects. By understanding these principles, it may be possible to develop more effective and safe herbal remedies for a wide range of health conditions.

Question to Chat GPT: Nyayas and its related study with Dhathuparinamam

The Nyayas of Kedarakulya, Ksheeradadhi, and Khalekapotha in Ayurveda can be related to Dhathuparinamam, which is the transformation of bodily principles. Dhathuparinamam is a fundamental concept in Ayurveda that describes the continuous transformation of the seven dhatus (bodily tissues) in the body: rasa (plasma), rakta (blood), mamsa (muscle), meda (adipose tissue), asthi (bone), majja (bone marrow), and shukra (reproductive tissue).

Kedarakulya Nyaya, which suggests that drugs act like seeds, can be related to the concept of Dhatuparinamam as it emphasizes the gradual manifestation of the therapeutic effects of drugs. Similarly, the transformation of the dhatus in the body occurs gradually and continuously.

Ksheeradadhi Nyaya, which suggests that drugs act like milk, can also be related to the concept of Dhatuparinamam. Milk undergoes a process of transformation and assimilation in the body, similar to the transformation of the dhatus in the body. The pharmacological activity of drugs also depends on their transformation and assimilation in the body, which is influenced by drug metabolism.

Khalekapotha Nyaya, which suggests that drugs act like a pestle and mortar, can be related to the concept of Dhatuparinamam as it emphasizes the importance of the preparation and formulation of drugs. Similarly, in Ayurveda, the preparation and formulation of medicines play a crucial role in their efficacy and safety. The use of certain excipients or processing techniques can affect the metabolism and elimination of drugs in the body, similar to how the transformation of the dhatus in the body is influenced by various factors such as diet, lifestyle, and environmental factors.

In conclusion, the Nyayas of Kedarakulya, Ksheeradadhi, and Khalekapotha in Ayurveda can be related to the concept of Dhatuparinamam, which describes the continuous transformation of the bodily principles in the body. These Nyayas highlight the importance of drug metabolism, preparation, and formulation in the pharmacological activity of drugs, which is similar to how various factors can influence the transformation of the dhatus in the body.

Senior Medical Officer (Rtd)
Mariyan Ayurvedic Centre
Manghattukavala
Thodupuzha East .P.O
Thodupuzha - 685 585

കവർ ഫോട്ടോ

പൂവരശ് (ശീലാന്തി)

ഇളം മഞ്ഞ പൂക്കളുമായി തീരപ്രദേശങ്ങളിൽ കണ്ടുവരുന്ന ചെറു വൃക്ഷമാണ് പൂവരശ്. ചെമ്പരത്തിയുടെ കുടുംബത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നതാണെങ്കിലും പരുത്തിച്ചെടിയോട് സാമ്യം ഉള്ളതിനാലാവാം പൂപ്പരുത്തി എന്ന പേര് കൂടി ഈ സസ്യത്തിന് ലഭിച്ചത്. ഈ സസ്യത്തിന്റെ പുറന്തൊലിയാണ് (stem bark) പ്രധാനമായും ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കാറ്.

ഔഷധ ഗുണങ്ങൾ :

രസം : കഷായം, ഗുണം : ലഘു , രൂക്ഷം, വീര്യം: ശീതം, വിപാകം: കടു

കർമം: ശുക്രജനനം, മൂത്രസംഗ്രഹണീയം, രക്തസ്തംഭനം, ഭഗ്ന സന്ധാനം, ഗ്രാഹി, ത്വക് ദോഷഹരം

സംസ്ഥാനത്തെ ആയുർവേദ ഹബ്ബാക്കും – ആരോഗ്യമന്ത്രി

കേരളത്തെ ആയുർവേദ ഹബ്ബാക്കി മാറ്റുമെന്ന് ആരോഗ്യമന്ത്രി വീണാ ജോർജ്ജ്. സർക്കാർ – സ്വകാര്യ മേഖലയിലെ ആയുർവേദ ഡോക്ടർമാരുടെ പൊതുസംഘടനയായ ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ (AMAI) സംസ്ഥാന കൗൺസിൽ പൊതുസമ്മേളനം ഓൺലൈനായി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുകയായിരുന്നു മന്ത്രി. മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക പ്രതിരോധത്തിലൂടെയുള്ള ആരോഗ്യത്തിന് പ്രധാന്യം നൽകുന്ന ആയുർവേദം ഫലപ്രദമായി പൊതുജനാരോഗ്യത്തിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്തണമെന്ന് AMAI യുടെ 44–ാമത് സംസ്ഥാന കൗൺസിൽ പ്രമേയത്തിൽ ആവശ്യപ്പെട്ടു. സമാപനസമ്മേളനത്തിൽ ഇ. ചന്ദ്രശേഖരൻ. എം.എൽ.എ ദീപം തെളിയിച്ചു. സംസ്ഥാന പ്രസിഡന്റ് ഡോ. സി.ഡി. ലീന അധ്യക്ഷയായി. ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഡോ. കെ.സി. അജിത്കുമാർ, ഡോ. ഡി. രാമനാഥൻ, ഡോ. വി.ജെ. സെബി, ഡോ. ദുർഗ പ്രസാദ്, ഡോ. എ. നളിനാക്ഷൻ, ഡോ. കെ.ആർ. രഞ്ജിത്ത് എന്നിവർ സംസാരിച്ചു.

ചന്ദനത്തിരി കൂടുതൽ കത്തും; സാങ്കേതികവിദ്യ കേരളത്തിന്റെ

ഒരു സാധാരണ ചന്ദനത്തിരി കത്തിത്തീരുന്ന സമയം 10 മിനിറ്റുകൂടി നീട്ടുന്ന സാങ്കേതികവിദ്യക്ക് പേറ്റന്റ് ലഭിച്ചു. തൃശൂർ പീച്ചിയിലെ കേരള വനഗവേഷണ സ്ഥാപനമാണ്, രാജ്യത്ത് പ്രതിവർഷം 12,000 കോടി രൂപയുടെ കച്ചവടം നടക്കുന്ന അഗർബത്തി വ്യവസായത്തിൽ നിർണായക വഴിത്തിരിവാകുന്ന കണ്ടുപിടുത്തം നടത്തിയത്. നിർമ്മാണച്ചെലവ് പകുതികണ്ട് കുറയ്ക്കാനും കുറെക്കൂടി പ്രകൃതിസൗഹൃദമാക്കാനും സാങ്കേതികവിദ്യ കൊണ്ട് കഴിയും.

ചന്ദനത്തിരിമിശ്രിതം തേച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്നത് മുളയുടെ ചെറിയ കമ്പിലാണ്. സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ അടങ്ങുന്ന കുഴമ്പിനെ കമ്പിൽ ചേർത്തു നിർത്തുന്നതിന് ഇപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ലിറ്റ്സിയ ഗ്ലൂട്ടിനോസ എന്ന മരത്തിന്റെ തൊലി ഉണക്കി പൊടിച്ചെടുത്താണ്. സംയോജകഘടകം അഥവാ ബൈൻഡിങ് മെറ്റീരിയലായ ഇത് ജിഗത്ത് എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.

എന്നാൽ, ഗവേഷകർ മരം ഒന്ന് മാറ്റി പരീക്ഷിച്ചു. ലിറ്റ്സിയ ഡെക്കാനെൻസിസ് എന്ന മരത്തിന്റെ തൊലി ഉണക്കി പൊടിച്ചതാണവർ എടുത്തത്. ഇതും മുളയുടെ അറക്കപ്പൊടിയും മുളംകരിയും ചേർത്തുള്ള മിശ്രിതമാണ് ജിഗത്തായി ഉപയോഗിച്ചത്. ഈ മിശ്രിതം മുളംകമ്പിൽ പിടിപ്പിച്ചശേഷം 50 ഡിഗ്രി താപനിലയിൽ മൂന്നുമണിക്കൂർ ചൂടാക്കുമ്പോൾ മുമ്പത്തേക്കാൾ ശക്തമായി ഉറയ്ക്കുന്നതാണ് കണ്ടത്.

ഇപ്പോഴത്തെ നിർമ്മാണരീതിയിൽ മരത്തൊലിയുടെ പൊടി മാത്രമാണ് ജിഗത്തായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഈ സാങ്കേതിവിദ്യയിൽ പുതിയ മരത്തിന്റെ തൊലിയുടെ പൊടി 50 ശതമാനം മതിയാകും. ബാക്കി മുളംകമ്പിന്റെ പൊടിയും കരിയുമാണ്.

40 മിനിറ്റ് കത്തും : ഈ സാങ്കേതികവിദ്യയിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഒരു ചന്ദനത്തിരി 40 മിനിറ്റ് കത്തുമെന്നാണ് ഗവേഷകർ പറയുന്നത്. 10 സെന്റിമീറ്റർ നീളമുള്ളതാണ് സാധാരണ ചന്ദനത്തിരികൾ. ഇപ്പോൾ വിപണിയിലുള്ളവ പരമാവധി 30 മിനിറ്റിനപ്പുറം കത്താറില്ല. പുതിയ തിരികൾ പുറംതള്ളുന്ന കാർബൺഡൈ ഓക്സൈഡിന്റെ അളവ് നിലവിലുള്ളതിനേക്കാൾ കുറവാണ്.

നാലുവർഷത്തെ അധ്വാനം

നാഷണൽ ബാംബൂ മിഷന്റെ പിന്തുണ ഈ ഗവേഷണത്തിനുണ്ടായിരുന്നു. ശാസ്ത്രജ്ഞരായ ഡോ. ആർ. ജയരാജ്, ഡോ. വി.ബി. ശ്രീകുമാർ, ഡോ. ശ്യാം വിശ്വനാഥ്, പ്രോജക്ട് ഫെലോ ഉണ്ണിമായ രവീന്ദ്രൻ എന്നിവരാണ് ഗവേഷകസംഘത്തിലുണ്ടായിരുന്നത്.

ഔഷധസസ്യകൃഷി : ആദിവാസി കർഷകരുമായി വൈദ്യരത്നം കരാർ

ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ കൃഷിക്കും പരിപാലനത്തിനുമായി വൈദ്യരത്നം ഔഷധശാലയും സ്വാമി വിവേകാനന്ദ മെഡിക്കൽ മിഷനും ഷോളയാർ പഞ്ചായത്തിലെ ആദിവാസി കർഷകരും കരാറിൽ ഒപ്പു വെച്ചു. മന്ത്രി അർജുൻ മുണ്ടയുടെ സാന്നിധ്യത്തിലാണ് കരാറിൽ ഒപ്പു വെച്ചത്.

നബാർഡ് മുഖേന ഷോളയാർ പഞ്ചായത്തിലെ ആദിവാസി കർഷർക്ക് സഹായധനം ലഭ്യമാക്കുക, ഗുണമേന്മയുള്ള ആയുർവേദ ഔഷധസസ്യങ്ങൾ കൃഷി ചെയ്യുക, വൈദ്യരത്നം അവ വാങ്ങുക വഴി കർഷകർക്ക് സുസ്ഥിര വരുമാനം വരുത്തുക എന്നിവയാണ് കരാറിന്റെ മുഖ്യലക്ഷ്യങ്ങൾ. വൈദ്യരത്നം ഗ്രൂപ്പിന് വേണ്ടി എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ ഡോ. യദു നാരായണൻ മൂസ്സ്, വിവേകാനന്ദ മെഡിക്കൽ മിഷന് വേണ്ടി ട്രസ്റ്റിയായ ഡോ. നാരായണൻ. വി, ആദിവാസി കർഷകരുടെ പ്രതിനിധി പൊന്നി എന്നിവർ കരാറിൽ ഒപ്പിട്ടു.

ഒരു വർഷം ഒരുലക്ഷം വൃക്ഷത്തൈ

പരിസ്ഥിതി ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഫർണീച്ചർ മാനുഫാക്ചേഴ്സ് & മർച്ചന്റ്സ് വെൽഫെയർ അസോസിയേഷൻ (ഫുമ്മ) സംസ്ഥാന വ്യാപകമായി നടത്തുന്ന 'ഒരു വർഷം ഒരു ലക്ഷം വൃക്ഷത്തൈ നടീൽ' പദ്ധതിക്ക് തുടക്കമായി.

പദ്ധതിയുടെ സംസ്ഥാനതല ഉദ്ഘാടനം വനം മന്ത്രി. എ. കെ. ശശീന്ദ്രൻ കോഴിക്കോട് കോതി ബീച്ചിൽ നിർവഹിച്ചു. ഫുമ്മ സംസ്ഥാന വൈസ് പ്രസിഡന്റ് അഹമ്മദ് പെങ്ങാടൻ, സംസ്ഥാന രക്ഷാധികാരി റാഫി പുത്തൂർ, സംസ്ഥാന സെക്രട്ടറി പ്രസീദ് ഗുഡ്വേ, ജില്ലാ പ്രസിഡന്റ് ചന്ദ്രിക ബാബുരാജ്, ജില്ലാ സെക്രട്ടറി സുമുഖൻ, ജില്ലാ ട്രഷറർ ഷക്കീർ എന്നിവർ നേതൃത്വം നൽകി.

ഉപജീവനാർത്ഥം മരങ്ങൾ വെട്ടുന്ന ഫർണീച്ചർ വ്യവസായികളെ കൊണ്ടുതന്നെ പതിനായിരക്കണക്കിന് വൃക്ഷത്തൈകൾ വിതരണം ചെയ്ത് നടീക്കുന്ന ഫുമ്മയുടെ സാമൂഹിക പ്രതിബന്ധതയെയും പ്രവർത്തനങ്ങളെയും മന്ത്രി അഭിനന്ദിച്ചു.

വൃക്ഷത്തൈകളുടെ പരിപാലനം ഫുമ്മ ഏറ്റെടുക്കുമെന്നും കേരളത്തിലെ ഒഴിഞ്ഞു കിടക്കുന്ന പുറമ്പോക്ക് ഭൂമിയിലും സർക്കാർ സർക്കാരേതര സ്ഥലങ്ങളിലും മഹാഗണിത്തൈ വെച്ച് പിടിപ്പിക്കാൻ സംഘടന നേതൃത്വം നൽകാമെന്നും അറിയിച്ചു.

AN ISO 9001-2015 CERTIFIED COMPANY
DUROPET
www.duropet.com
We are Promoting
Recycling of PET
DUROPACK INDUSTRIES
Near Radio Station, Avanur - P.O., Thrissur,, Kerala, - 680 541
0487 - 2215138, 9645082138 E-mail: info@duropet.com

home of
cGMP
quality processing equipment
STEELTECH
Manufacturer of Stainless Steel Food Processing Equipments
Our Products
Herbs Washing Machine
Chaff Cutter
Herbs Chopping Machine
Disintegrator
Double Stage Pulverizer
Impact Pulverizer
Closed Pulverizer
Hammer Mill
Vibro Sifter
Ribbon Blender
Mass Mixer
Double Cone Blender
Electric Tray Dryer
Rotary Tablet Press
Capsule Filling Machine
Powder Fillling Machine
Power Ammi
Tilting Type Wet Grinder
Heavy Duty Mixer Grinder
Pills Making Machine
Juice Expeller
Screw Press
Hydraulic Filter Press
Pressure Drug Boiler
Dish Pan
Multi Processing Equipment
Cooking Mixer
Distillation Equipment
Dhanyamla Process Eqp.
Cream Process Equipment
Liquid Mixing Vessel
Soap Mixing Vessel
Fermentation Vessel
Storage Vessel
Liquid Filling Machine
Lehyam Filling Machine
Cap Sealing Machine
Micro Filter, etc.
JUICE EXPELLER
CHAFF CUTTER
HERBS WASHING MACHINE
HAMMER MILL
HERBS CHOPPING MACHINE
HYDRAULIC FILTER PRESS
ROTARY TABLET PRESS
ELECTRIC TRAY DRIER
+91 9847293050
+91 9061041135
steeltechin@yahoo.co.in
www.steeltech.co.in
STEELTECH ENGINEERING WORKS
P.O Chittissery, Thrissur, Kerala. PIN-680 301.
Near Paliyekkara Toll Plaza NH 544 (NH 47)

നന്ദിയാർ തീരത്തെ വൈദ്യ പൈതൃകങ്ങൾ

ഡോ. കേസരി മേനോൻ

കാലാവസ്ഥ, കൃഷി, ഓരോ നദീതടങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു കൊണ്ടുള്ള ജൈവവൈവിധ്യം എന്നിവ പാരിസ്ഥിതിക സന്തുലനത്തിൽ വരുത്തുന്ന സ്വാധീനം ധാരാളം ചർച്ചകൾക്കും പഠനങ്ങൾക്കും ഗവേഷണങ്ങൾക്കും ഇന്നു വിഷയമാണ്. ഒരു തലമുറയ്ക്ക് മുമ്പ് ഈ നദീതടങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുകൊണ്ട് ഒരു ആരോഗ്യ സംസ്കാരം നിലനിന്നിരുന്നതായി പ്രാദേശിക ചരിത്രത്തിലേക്ക് ഒന്ന് എത്തിനോക്കുമ്പോൾ മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

പുഴകളും കാടുകളും മലകളും പരസ്പര പൂരകങ്ങൾ ആയി പ്രകൃതിയുടെ താളവുമായി മനുഷ്യ സംസ്കൃതിയെ എന്നും സ്വാധീനിച്ചു പോരുന്നു. ഓരോ ദേശത്തെയും കാലാവസ്ഥ കൃഷി ആരോഗ്യം സംസ്കാരം എന്നിവയുമായി തനത് പ്രദേശത്തെ പുഴകളും കാടുകളും അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരുന്നു. തൃശ്ശൂർ ജില്ലയിലെ പ്രധാന ജലസ്രോതസ്സുകൾ ആയ ചാലക്കുടിപ്പുഴ, കുറുമാലിപ്പുഴ, മണലിപ്പുഴ എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിവിധ നദികൾ ജില്ലയുടെ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷയിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിച്ചു പോരുന്നു. ഓരോ നദികളും അവയുടെ തനതു പ്രദേശത്തെ വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ സ്വാധീനിക്കുന്നതിന്റെയും, നാഗരീകതയുടെ കടന്നുകയറ്റത്തോടെ അവയ്ക്കു സംഭവിച്ച പരിണാമത്തിന്റെയും വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ ഉള്ള പഠനങ്ങൾ നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കാലാവസ്ഥ, കൃഷി, ഓരോ നദീതടങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു കൊണ്ടുള്ള ജൈവവൈവിധ്യം എന്നിവ പാരിസ്ഥിതിക സന്തുലനത്തിൽ വരുത്തുന്ന സ്വാധീനം ധാരാളം ചർച്ചകൾക്കും പഠനങ്ങൾക്കും ഗവേഷണങ്ങൾക്കും ഇന്നു വിഷയമാണ്. ഒരു തലമുറയ്ക്ക് മുമ്പ് ഈ നദീതടങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുകൊണ്ട് ഒരു ആരോഗ്യ സംസ്കാരം നിലനിന്നിരുന്നതായി പ്രാദേശിക ചരിത്രത്തിലേക്ക് ഒന്ന് എത്തിനോക്കുമ്പോൾ മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു. തനതുഭക്ഷണ സംസ്കാരം, നാട്ടുചികിൽസകൾ, പ്രത്യേക രോഗത്തിനുള്ള ചികിത്സകൾ ആധുനിക പ്രവണതയിലുള്ള സവിശേഷ ചികിത്സകൾ എല്ലാം തന്നെ നിലനിന്നിരുന്ന ഒരു ആരോഗ്യസംസ്കാരം ഓരോ ദേശത്തിന്റെയും പ്രത്യേകത ആയിരുന്നു.

ചിമ്മിണി അണക്കെട്ടിന്റെ വൃഷ്ടി പ്രദേശത്തുള്ള മലമടക്കുകൾക്ക് ഇടയിൽക്കൂടി ഒഴുകി വരുന്ന അനേകം നീർച്ചാലുകൾ ചേർന്നാണ് ചിമ്മിണി പുഴ ഉൽഭവിക്കുന്നത്. ചിമ്മിണിപ്പുഴക്ക് കുറുകെയാണ് ചിമ്മിനി ഡാം നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്. ചിമ്മിണിപ്പുഴ കാരികുളം ഭാഗത്ത് വെച്ച് ചൊക്കനപ്പുഴയുമായി സംഗമിക്കുന്നു. ഈ പുഴ പിന്നെയും ഒഴുകി വരന്തരപ്പിള്ളിയിൽ എത്തുമ്പോൾ കുറുമാലിപ്പുഴ എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. വരന്തരപ്പിള്ളി, പുതുക്കാട്, പറപ്പൂക്കര, വല്ലച്ചിറ തുടങ്ങിയ പഞ്ചായത്തുകളിൽ കൂടി ഒഴുകി മണലിപ്പുഴയുമായി സംഗമിച്ചു കരുവന്നൂർ പുഴയായി മാറുന്നു.

പണ്ടുക്കാലത്ത് നന്ദിയാർ എന്ന പേരിലായിരുന്നു കുറുമാലിപ്പുഴ അറിയപ്പെട്ടിരുന്നതത്രേ. അതിന് കാരണം, ഈ പുഴയുടെ തീരത്ത് ധാരാളം ശിവക്ഷേത്രങ്ങൾ പണ്ടുണ്ടായിരുന്നു. ഉദാഹരണം ഓത്തന്നാട് ശിവക്ഷേത്രം, വരന്തരപ്പിള്ളി

കുറുമാലി, കരുവന്നൂർ പുഴതീരങ്ങളിൽ ആയുർവേദ ചികിത്സാ രംഗത്തു പ്രഗത്ഭരായിരുന്ന നിരവധി കുടുംബങ്ങൾ ജീവിച്ചിരുന്നതായി കാണാം. നാട്ടറിവുകളുടെയും മറ്റു തനതു സംസ്കൃതിയുടെയും വിളനിലങ്ങൾ ആയിരുന്നു പുഴയുടെ നീർമറിതടങ്ങൾ. ജലലഭ്യതയും ആവാസ വ്യവസ്ഥയും ചേർന്ന ഈ പ്രദേശങ്ങളിൽ ധാരാളം ഔഷധ സസ്യ സമ്പത്തും നിറഞ്ഞു നിന്നിരുന്നു. ഇവയുടെ ലഭ്യതയും ഇവിടെ വൈദ്യവൃത്തിയ്ക്ക് വളരെ സഹായകരമായി.

ശ്രീകണ്ഠേശ്വര ക്ഷേത്രം തുടങ്ങിയവ. ശിവന്റെ ഭൂതഗണങ്ങളിൽ പ്രധാനിയായ നന്ദി എന്ന കാളയുടെ നാമത്തിൽ (നന്ദിയാർ) പുഴയും തീരപ്രദേശങ്ങളിലെ പല സ്ഥലങ്ങളും നന്ദിപുലം, നന്തിക്കര തുടങ്ങിയ പേരുകളിലും അറിയപ്പെടാൻ തുടങ്ങി. ഡാം വന്നതോടെ കാട്ടിനുള്ളിലെ കള്ളിചിത്ര എന്ന ആദിവാസി കോളനിയിൽ താമസിച്ചിരുന്നവരെ വിവിധ പ്രദേശങ്ങളിലേക്ക് മാറ്റി താമസിപ്പിച്ചു. കുറുമർ, കുറിച്യർ തുടങ്ങിയ പേരുകളുള്ള ഈ ആദിവാസികളുടെ പൂർവികർ വേനൽക്കാലങ്ങളിൽ അവരുടെ വനവിഭവങ്ങൾ നാട്ടിൻപ്പുറങ്ങളിൽ വിപണനം നടത്താൻ എത്തിചേർന്നിരുന്നത് ഈ പുഴമാർഗ്ഗമായിരുന്നു. കുറുമരുടെ സഞ്ചാരമാർഗ്ഗമായി പുഴ മാറിയതോടെയാണ് ചിമ്മിണിപ്പുഴ കുറുമാലിപ്പുഴ എന്നറിയപ്പെടാൻ തുടങ്ങിയതത്രെ.

തൃശ്ശൂരിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന പീച്ചി വന്യജീവിസങ്കേതത്തിൽ നിന്നാരംഭിയ്ക്കുന്ന പുഴയാണ് മണലിപ്പുഴ. ഈ നദി, ചിമ്മിണി വന്യജീവി സങ്കേതത്തിൽ നിന്ന് ഉൽഭവിക്കുന്ന കുറുമാലിപ്പുഴയുമായി കൂടിചേർന്ന് ആറാട്ടുപുഴയ്ക്ക് മുമ്പ് കരുവന്നൂർപ്പുഴയായി രൂപപ്പെടുന്നു. 1050 ചതുരശ്ര മീറ്റർ വൃഷ്ടിപ്രദേശവും 48 കിലോ മീറ്റർ നീളവുമുള്ള ഈ പുഴ 32 തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് ജീവജലം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ജില്ലയുടെ കോൾ മേഖലയുടെ പ്രധാന ജലസ്രോതസ്സുകളിലൊന്നാണ് കരുവന്നൂർപ്പുഴ. കീഴ്ഭാഗത്ത് രണ്ടായിപ്പിളരുന്ന പുഴയുടെ ഒരുഭാഗം ചേറ്റുവകായലിലും അഥവാ ഏനാമ്മാവ് ബണ്ടിലും മറ്റൊന്ന് കൊടുങ്ങല്ലൂരിൽ പെരിയാറുമായും ചേരുന്നു.

പ്രാദേശിക ദേശചരിത്രത്തിന്റെ വഴികളിലൂടെ പ്രദക്ഷിണം വയ്ക്കുമ്പോൾ കുറുമാലി, കരുവന്നൂർ പുഴതീരങ്ങളിൽ ആയുർവേദ ചികിത്സാ രംഗത്തു പ്രഗത്ഭരായിരുന്ന നിരവധി കുടുംബങ്ങൾ ജീവിച്ചിരുന്നതായി കാണാം. നാട്ടറിവുകളുടെയും മറ്റു തനതു സംസ്കൃതിയുടെയും വിളനിലങ്ങൾ ആയിരുന്നു പുഴയുടെ നീർമറിതടങ്ങൾ. ജലലഭ്യതയും ആവാസ വ്യവസ്ഥയും ചേർന്ന ഈ പ്രദേശങ്ങളിൽ ധാരാളം ഔഷധ സസ്യ സമ്പത്തും നിറഞ്ഞു നിന്നിരുന്നു. ഇവയുടെ ലഭ്യതയും ഇവിടെ വൈദ്യവൃത്തിയ്ക്ക് വളരെ സഹായകരമായി. ഈ നൂറ്റാണ്ടിനു മുൻപ് തന്നെ ഈ തീരങ്ങളിൽ സവിശേഷ രോഗങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേക ചികിത്സ നൽകുന്ന കുടുംബങ്ങൾ ചികിത്സവൃത്തി നടത്തിയിരുന്നു. വിഷചികിത്സ, ബാലചികിത്സ, നേത്രചികിൽസ എന്നിങ്ങനെ ആയുർവേദ രംഗത്തെ സവിശേഷ ചികിത്സ നടത്തിയിരുന്ന കുടുംബങ്ങൾ ഈ പ്രദേശത്തു വസിച്ചിരുന്നു. ഈ നൂറ്റാണ്ടിലും ഈ പൈതൃകത്തെ സൂക്ഷിച്ചു കൊണ്ട് ആധുനിക ചികിത്സ പാഠങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ട് ആയുർവേദ വൈദ്യ വിദ്യാഭ്യാസം നേടി ചികിത്സ വൃത്തി തുടരുന്നതായ വ്യത്യസ്ത കുടുംബങ്ങൾ ഇപ്പോഴും നിലവിൽ ഉണ്ട്. അന്യം നിന്ന് പോകാത്ത ഈ പൈതൃകത്തെ രേഖപ്പെടുത്തുകയും ഒരു കാലഘട്ടത്തിന്റെ അറിവുകളെ പുതുതലമുറയിലേക്കു എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്ന ഉദാത്തമായ ഒരു ലക്ഷ്യം ഈ പഠനത്തിനുണ്ട്.

രാപ്പാൾ തോട്ടുങ്ങൽ വൈദ്യകുടുംബം

കുറുമാലിപ്പുഴ നന്ദിക്കരയിലൂടെയും രാപ്പാൾ ദേശത്തിലൂടെയും ഒഴുകി കരുവന്നൂർ പുഴയായി തീരുന്നു. രാപ്പാൾ ദേശം കൃഷി, ജൈവവൈവിധ്യം, ആയുർവേദ ചികിത്സ എന്നിങ്ങനെ വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ പ്രശസ്തമായിരുന്നു. ബാലചികിത്സ രംഗത്തെ പ്രശസ്തർ ആയിരുന്നു രാപ്പാൾ തോട്ടുങ്ങൽ വൈദ്യകുടുംബം. ഏകദേശം ഏഴു തലമുറ ആയി ബാലചികിത്സ രംഗത്ത് തനതായ പൈതൃകവുമായാണ് ഇന്ന് എത്തി നിൽക്കുന്നത്. തോട്ടുങ്ങൽ ആശാൻ എന്ന് പ്രസിദ്ധനായ ദേവസ്സി വൈദ്യൻ തൊട്ടുള്ള തലമുറയെ ആണ് ഇന്നുള്ള തലമുറക്കാർ ഓർക്കുന്നത്. ആയുർവേദ ചികിത്സയ്ക്കൊപ്പം അർഹിക്കുന്നവർക്ക് വൈദ്യവും അദ്ദേഹം പഠിപ്പിച്ചിരുന്നതായും അങ്ങനെ ആശാൻ പേര് ലഭിച്ചതായും ഈ തലമുറ ഓർക്കുന്നു. ദേവസ്സി വൈദ്യന്റെ മക്കളിൽ രണ്ടു പേർ വൈദ്യം പഠിച്ച് നന്തിക്കര, രാപ്പാൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ചികിത്സ വൃത്തി നിർവ്വഹിച്ചു പോന്നു. നന്തിക്കരയിലെ താവഴി അടുത്ത തലമുറയോടെ വൈദ്യരംഗം ഉപേക്ഷിച്ചു.

രാപ്പാൾ താവഴി പാരമ്പര്യ വിജ്ഞാനത്തെ ഉൾക്കൊണ്ടു ആധുനിക വിദ്യാഭ്യാസവും ഇംഗ്ലീഷ് വിദ്യാഭ്യാസവും നേടി പ്രശസ്തമായ രീതിയിൽ ബാലചികിത്സ പൈതൃകത്തെ പരിപോഷിപ്പിച്ചു. കഴിഞ്ഞ തലമുറയിലെ പ്രശസ്ത ബാല

ഡോ. പി.ഡി. പോൾ തോട്ടുങ്ങൽ

ഡോ. ലൂയീസ് പോൾ തോട്ടുങ്ങൽ

ചികിത്സ വിദഗ്ദ്ധൻ ആയിരുന്നു വൈദ്യഭൂഷണം തോട്ടുങ്ങൽ പി.ഡി.പോൾ (D.A.I.T.). സ്വന്തമായി ഔഷധങ്ങൾ നിർമ്മിച്ച് കൊണ്ട് ധാരാളം പരീക്ഷണങ്ങൾ അദ്ദേഹം നടത്തിയിരുന്നു. ബാലചികിത്സ രംഗത്ത് ധാരാളം ഉപയോഗപ്രദമായ സിറപ്പുകൾ പരീക്ഷണാർത്ഥം അദ്ദേഹം നിർമ്മിച്ച് ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. കഷായത്തിനു കുറിപ്പടി നൽകി അവ വീട്ടുകാരെക്കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച് ഉപയോഗപ്പെടുത്തി കൊണ്ടുള്ള ഒരു സംസ്കാരം ആയുർവേദ ചികിത്സരംഗത്ത് അദ്ദേഹം പിന്തുടർന്നു വന്നു. മേമ്പൊടിക്കുള്ള ഗുളികകൾ സ്വന്തം വൈദ്യശാലയിൽ ഉണ്ടാക്കി നൽകുകയും മറ്റുള്ളവ ബന്ധുക്കളെകൊണ്ട് നിർമ്മിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വളരെ ഉദാത്തമായ ഒരു മാതൃക ആയിരുന്നു അദ്ദേഹം പിന്തുടർന്നു വന്നത്.

വീട്ടിൽ ഔഷധ നിർമ്മാണവും ചികിത്സയും തുടരുമ്പോൾ തന്നെ മറ്റു വിവിധ പ്രദേശങ്ങളിൽ ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം സന്ദർശിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു ക്യാമ്പ് സമ്പ്രദായം അദ്ദേഹം ആരംഭിച്ചു. ഇങ്ങനെ ചികിത്സയെ വളരെ ജനകീയമാക്കുന്നതിനായി രാപ്പാൾ കുഞ്ഞിപ്പാവു വൈദ്യൻ എന്ന് പ്രസിദ്ധനായിരുന്ന അദ്ദേഹത്തിന് സാധിച്ചിരുന്നു. ഞായർ, തിങ്കൾ, ബുധൻ, വ്യാഴം ദിവസങ്ങളിൽ പുല്ലൂർ, ചീരാച്ചി, മാപ്രാണം, ആമ്പല്ലൂർ എന്നിങ്ങനെ ഏകദേശം പതിനഞ്ചു കിലോമീറ്ററോളം സൈക്കിളിൽ സഞ്ചരിച്ചു കൊണ്ട് അദ്ദേഹം ക്യാമ്പുകൾ സന്ദർശിച്ചിരുന്നു. ഒരുപക്ഷെ അഷ്ടവൈദ്യന്മാർ ശാഖകളിൽ വിസിറ്റ് ആരംഭിക്കുന്നതിനു വളരെ മുൻപ് തന്നെ ഈ സംസ്കാരം അദ്ദേഹം ആരംഭി ച്ചിരുന്നു. 22-11-1918 ൽ ജനിച്ച് 17-03-1999 ൽ അന്തരിച്ച വൈദ്യഭൂഷണം പി.ഡി.പോൾ തോട്ടുങ്ങൽ, ബാലചികിത്സ പാരമ്പര്യത്തിലെ ഏറ്റവും കരുത്തുറ്റ കണ്ണി ആയിരുന്നു. പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ പാഡിൽ തന്നെ ബാലചികിൽസകൻ എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തികൊണ്ടു മരുന്ന് കുറിപ്പടികൾ അദ്ദേഹം എഴുതി നൽകി. പാരമ്പര്യമായി കൈമാറി വന്ന ഒരു ബാലചികിൽസ ഗ്രന്ഥത്തെ ആസ്പദമാക്കിയുള്ള ചികിത്സ സമ്പ്രദായം അദ്ദേഹം പിൻതുടർന്നു വന്നതായി അദ്ദേഹത്തിന്റെ മകൻ ഓർക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം ആ കാലഘട്ടത്തിൽ പ്രചാരത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന ആയുർവേദ ഇൻജക്ഷൻ തെറാപ്പി സർട്ടിഫിക്കറ്റ് (Diploma In Ayurveda Injection Therapy) അദ്ദേഹം നേടിയിരുന്നതായും അവ പ്രയോഗിച്ചിരുന്നതായും മകന്റെ ഓർമ്മകൾ. എട്ട് ആൺമക്കൾ ഉണ്ടായിരുന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ അടുത്ത തലമുറയിൽ ഔപചാരിക ആയുർവേദ വിദ്യാഭ്യാസം നേടി ചികിത്സവൃത്തി ആരംഭിച്ചത് ഡോ. ലൂയീസ് പോൾ ആണ്. 1951 ൽ ജനിച്ച അദ്ദേഹം ഇപ്പോൾ സപ്തതി പിന്നിട്ടിരിക്കുന്നു. തോട്ടുങ്ങൽ വൈദ്യകുടുംബത്തിലെ ഏഴാം തലമുറ ചികിത്സകൻ ആണ് അദ്ദേഹം. പിതാമഹന്റെയും പിതാവിന്റെയും ചികിത്സ രീതികൾ കണ്ടും അനുഭവിച്ചും അറിഞ്ഞു വളർന്ന അദ്ദേഹം ഷൊർണൂർ ആയുർവേദ കോളേജിൽ നിന്നും ഡി.എ.എം. പാസായി, സർക്കാർ രജിസ്ട്രേഷൻ നേടി ചികിത്സവൃത്തി ആരംഭിച്ചു. പിതാവിനോടൊപ്പം ബാലചികിൽസയിൽ പരിശീലനം നേടിയതിനു ശേഷം മലപ്പുറം ജില്ലയിൽ സ്വതന്ത്ര ചികിത്സകൻ ആയി പ്രവർത്തിച്ച അദ്ദേഹം പിന്നെ

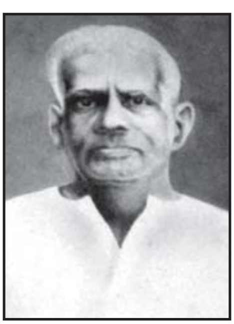
22-11-1918 ൽ ജനിച്ച് 17-03-1999 ൽ അന്തരിച്ച വൈദ്യഭൂഷണം പി.ഡി.പോൾ തോട്ടുങ്ങൽ, ബാലചികിത്സ പാരമ്പര്യത്തിലെ ഏറ്റവും കരുത്തുറ്റ കണ്ണി ആയിരുന്നു. പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ പാഡിൽ തന്നെ ബാലചികിൽസകൻ എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തികൊണ്ടു മരുന്ന് കുറിപ്പടികൾ അദ്ദേഹം എഴുതി നൽകി. പാരമ്പര്യമായി കൈമാറി വന്ന ഒരു ബാലചികിൽസ ഗ്രന്ഥത്തെ ആസ്പദമാക്കിയുള്ള ചികിത്സ സമ്പ്രദായം അദ്ദേഹം പിൻതുടർന്നു.

സ്വദേശത്ത് തിരിച്ചെത്തി. 1991 മുതൽ തൈക്കാട്ടുശേരി വൈദ്യരത്നം ഔഷധശാലയിൽ ചേർന്ന് ഔഷധ നിർമ്മാണ രംഗത്ത് പ്രവർത്തിച്ചു. ചികിത്സ വൃത്തിയെക്കാൾ ഔഷധ നിർമ്മാണത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ട് പ്രവർത്തിച്ച ഡോ. ലൂയിസ് പോൾ ഇപ്പോഴും ഔഷധ നിർമ്മാണത്തിലെ തന്റെ ദീർഘകാലത്തെ അനുഭവ ജ്ഞാനം പലർക്കും പകർന്നു നൽകി കൊണ്ട് പല ഔഷധ നിർമ്മാതാക്കൾക്കും വിദഗ്ദ്ധ ഉപദേശം നൽകികൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

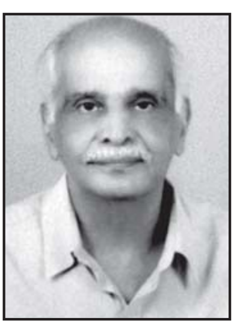
മണക്കുന്നൻ കുടുംബവും നേത്ര ചികിത്സയും

കരുവന്നൂർ പുഴയുടെ തീരത്താണ് നേത്രചികിത്സയിലെ സമ്പന്നമായ പാരമ്പര്യം ഉള്ള മണക്കുന്നൻ കുടുംബം. കണ്ണുവൈദ്യത്തിലെ ശ്രേഷ്ഠമായ അഞ്ച് തലമുറയുടെ ചികിത്സപൈതൃകത്തെ നിലനിർത്തുന്നതിനായി ഇളം തലമുറ ചികിത്സകർ ശ്രമിക്കുന്നു.

കൊച്ചി രാജാവിൽ നിന്നും അനുമോദനമായി വീരശൃംഖല നേടിയ പ്രപിതാമഹൻ രാമൻ വൈദ്യനിൽ നിന്നും ആരംഭിക്കുന്ന തലമുറയെ സ്മരിച്ചുകൊണ്ടാണ് പുതുതലമുറ കണ്ണ് വൈദ്യ പാരമ്പര്യത്തിന്റെ പാരമ്പര്യരീതികൾ പഠിക്കുന്നത്. വഴിയാത്രാ മദ്ധ്യേ ദാഹം തീർക്കുന്നതിനായി എത്തിയ ഒരു അവധൂത സന്യാസി ആതിഥേയത്വം സ്വീകരിച്ചതിനുശേഷം പ്രപിതാമഹനു ഉപകാരസ്മരണയായി ഒരു



മണക്കുന്നൻ ഗോവിന്ദൻ വൈദ്യർ



ഡോ. എം.ജി. മോഹൻദാസ് മണക്കുന്നത്ത്

ഗ്രന്ഥം നൽകി. തൽക്ഷണം തന്നെ അന്ത്യം ഭവിക്കുകയും അവിടെ തന്നെ സംസ്കാരം നടത്തുകയും ചെയ്തുവെന്നു മാണ് ഐതിഹ്യം. ഈ ഗ്രന്ഥമാണ് മണക്കുന്നൻ കുടുംബ ത്തിന്റെ കണ്ണുവൈദ്യത്തിന്റെ മൂലഗ്രന്ഥമെന്നാണ് വിശ്വാസം. ഈ വിശ്വാസത്തിനു ഉപോൽഫലകമായി ഒരു പ്രതിഷ്ഠ മണക്കുന്നൻ കുടുംബ ക്ഷേത്രത്തിൽ ഗുരുസാമി എന്ന പേരിലുണ്ട്.

രാമൻ വൈദ്യന് ശേഷം വേലപ്പൻ വൈദ്യൻ തലമുറയി ലൂടെയും പിന്നീട് രാമൻ വൈദ്യൻ, ഗോവിന്ദൻ വൈദ്യൻ, ഗോപാലൻ വൈദ്യൻ എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു താവഴിയിലൂടെ യുമാണ് മണക്കുന്നൻ കുടുംബം ചികിത്സ നടത്തിയി രുന്നത്. രാമൻ വൈദ്യന്റെ താവഴി അദ്ദേഹത്തിനു ശേഷം ചികിത്സാപാരമ്പര്യം തുടർന്നില്ല. ഗോവിന്ദൻ വൈദ്യർ, ഗോപാലൻ വൈദ്യർ എന്നിവർ ചികിത്സാ പാരമ്പര്യം നിലനിർത്തി.

മണക്കുന്നൻ ഗോവിന്ദൻ വൈദ്യർ (1910-1994)

ആധുനിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ തൽപരനായ വൈദ്യർ നേത്രചികിത്സ പരമ്പരാഗതമായി അഭ്യസിച്ചതിനുശേഷം പാലക്കാട് കൃഷ്ണ നഴ്സിംഗ് ഹോമിൽ പോയി ആധുനിക ചികിത്സ വിജ്ഞാനത്തിൽ പരിശീലനം നേടി. സർക്കാരിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്തു (Registered Medical Practitionar) ചികിത്സകനായി പ്രവർത്തിച്ച അദ്ദേഹം സാധാരണ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സയും നിർവ്വഹിച്ചു പോന്നു. സമീപദേശങ്ങളിൽ മറ്റു ചികിത്സ സൗകര്യങ്ങൾ ലഭ്യമല്ലാ ത്തതിനാൽ പലപ്പോഴും മുറിവുകൾ പോലും തുന്നുന്ന തിനും അദ്ദേഹം മിടുക്കനായിരുന്നു. ആധുനിക സമ്പ്രദായ ത്തിലെ പരിശീലനം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചികിത്സ വൃത്തി യിൽ വളരെ സ്വാധീനം പുലർത്തി.

നേത്രചികിത്സയിൽ രോഗികളെ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചു കിടത്തി ചികിത്സിക്കേണ്ട സന്ദർഭങ്ങൾ ധാരാളം ഉള്ളതിനാൽ ദീർഘനാളത്തെ ചികിത്സയ്ക്കായി അവരെ താമസിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള സൗകര്യങ്ങളും അദ്ദേഹം ഏർപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. തർപ്പണം, പുടപാകം, തല പോതിച്ചിൽ, ധാര, ശിരോവസ്തി എന്നിങ്ങനെ നേത്ര ചികിത്സയിലെ വിവിധ ചികിത്സ ക്രമങ്ങൾ അദ്ദേഹം അനുവർത്തിച്ചു പോന്നു. നേത്രചികിൽസയിൽ ഉപയോഗി ക്കുന്ന പാരമ്പര്യ ഔഷധ കൂട്ടുകൾ സ്വന്തം വൈദ്യശാല യിൽ തന്നെ നിർമ്മിച്ച് ഉപയോഗപ്പെടുത്തികൊണ്ട് അവയുടെ ഗുണമേന്മ ഉറപ്പു വരുത്തി ചികിത്സയിൽ അദ്ദേഹം ഉപയോഗിച്ചു.

പാരമ്പര്യ മൂല്യങ്ങളെ ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ട് തന്നെ ആധുനിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രസക്തി ഉൾക്കൊണ്ട് അടുത്ത തലമുറയിലേക്കും വൈദ്യവിദ്യ പകർന്നു നൽകുന്നതിനായി അദ്ദേഹം തയ്യാറായി. മകൻ എം.ജി. മോഹൻദാസ് തിരുവനന്തപുരം ആയുർവേദ കോളേജിൽ ചേർന്നു കൊണ്ട് ഔപചാരികമായ ആയുർവേദ വിദ്യാഭ്യാസം നേടി. 1964-68 കാലഘട്ടത്തിൽ തിരുവന ന്തപുരത്ത് നിന്നും കലാലയ വിദ്യാഭ്യാസം പൂർത്തിയാക്കി തൃശൂർ രാമവർമ്മ ജില്ലാആയുർവേദ ആശുപത്രിയിൽ നിന്നും ഇന്റേൺഷിപ്പ് പരിശീലനം നേടി. ഔപചാരിക ആയുർവേദ വിദ്യാഭ്യാസം നേടിയ ഡോ.എം.ജി. മോഹൻദാസ് പിതാവിനോടൊപ്പം ചേർന്ന് നേത്ര ചികിത്സയിൽ പരിശീലനം നേടി. അതോടൊപ്പം തൃശൂർ വെളിയന്നൂർ മണക്കുന്നൻ നേത്രചികിത്സാലയത്തിന്റെ ഒരു ശാഖയും ആരംഭിച്ചു.

പിന്നീട് ഡോ. എം.ജി. മോഹൻദാസ് സർക്കാർ സർവീ സിൽ 1974 ൽ തൃശൂർ രാമവർമ്മ ജില്ല ആയുർവേദ ആശുപ ത്രിയിൽ നേത്ര ചികിത്സ വിദഗ്ദ്ധനായി നിയമിക്കപ്പെട്ടു. 1998 ആഗസ്റ്റിൽ റിട്ടയർ ചെയ്യുന്നത് വരെ ഉള്ള കാലഘട്ട ത്തിൽ സർക്കാർ സർവ്വീസിൽ ജോലി നോക്കികൊണ്ട് ആയിരക്കണക്കിന് നേത്ര രോഗികൾക്ക് കാഴ്ചയുടെ വെളിച്ചം നൽകുവാൻ അദ്ദേഹത്തിന് സാധിച്ചു. തൈക്കാട്ടുശേരിയിൽ പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ച ആയുർവേദ കോളേജിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പ്രവൃത്തി പരിചയത്തി നായി സർക്കാർ അനുവദിച്ച തൃശൂർ ജില്ല ആയുർവേദ ആശുപത്രി ആയിരുന്നു. ഇവിടെ എത്തിയിരുന്ന പുതുതലമുറയിലെ ധാരാളം വൈദ്യ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് നേത്ര ചികിത്സയിലെ പരമ്പരാഗത അറിവുകൾ പങ്കു വയ്ക്കുന്നതിനും ധൈര്യപൂർവ്വം നേത്ര ചികിത്സ കൈകാ ര്യം ചെയ്യുന്നതിനുമുള്ള ആത്മധൈര്യം നൽകുവാൻ അദ്ദേഹത്തിന് സാധിച്ചു. 1970 കളുടെ അവസാനപാദത്തിൽ വൈദ്യ വിദ്യാഭ്യാസം പൂർത്തിയാക്കിയ പല വിദ്യാർത്ഥി കളെയും ഇന്നും അദ്ദേഹം പേരെടുത്തു ഓർത്തെടു ക്കുന്നു.

നേത്ര ചികിത്സയിൽ പരമ്പരാഗതമായി ഉപയോഗപ്പെടു ത്തുന്ന പല ഔഷധ സസ്യങ്ങളും സ്വന്തം വീട്ടുവളപ്പിൽ തന്നെ വളർത്തി സംരക്ഷിച്ചു പോരുന്നു അദ്ദേഹം. ഹ്രസ്വദൃഷ്ടി, ഡയബെറ്റിസ് റെറ്റിനോപതി തുടങ്ങിയ നേത്രരോഗങ്ങൾ ഉള്ള രോഗികൾ ഇന്ന് ആയുർവേദ ചികിത്സ തേടി അദ്ദേഹത്തിന്റെ അടുത്തു എത്തുന്നു. വർത്തമാനകാലത്ത് ശീതപിത്തം, Allergy മൂലമുള്ള ധാരാളം നേത്ര അസ്വസ്ഥതകളുടെ സംഖ്യ വർദ്ധിച്ചു വരുന്നതായി അദ്ദേഹം അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുന്നു. ജീവിത ശൈലിയിൽ അനിയന്ത്രിതമായി വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മാറ്റവും പൊടിപടലങ്ങളും മറ്റു അന്തരീക്ഷ മലിനീകര ണവും മൂലം പരിസ്ഥിതിക്ക് സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളും ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ നേത്രരോഗങ്ങൾ കൂടിവരുന്നതിനായുള്ള കാരണങ്ങൾ ആയി അദ്ദേഹം സൂചിപ്പിച്ചു. കാഴ്ചയിലെ കൃത്യതയും വ്യക്തതയും തന്നെയാണ് നേത്ര ചികിത്സയുടെ പ്രഥമലക്ഷ്യം എന്ന് അദ്ദേഹം ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു. എല്ലാ നേത്രരോഗങ്ങളും ആയുർവേദ ചികിത്സ കൊണ്ട് തന്നെ മാറ്റി എടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നതല്ല എന്നത് ആർജ്ജവത്തോടെയും സത്യസന്ധമായും അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. മണക്കുന്നൻ കണ്ണ് ചികിത്സ പൈതൃകം അന്യം നിന്ന് പോകാതെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ ഉൽപതിഷ്ണുവായിരുന്ന പിതാവിനെപോലെ അദ്ദേഹവും പരിശ്രമിക്കുന്നു. പൌത്രികൾ ആയ ഡോ.ആർച്ച B.A.M.S, ഡോ.അദ്വൈത B.A.M.S. എന്നിവരെ ഔപചാരികമായ ആയുർവേദ കോളേജ് വിദ്യാഭ്യാസം നൽകികൊണ്ട് ഇപ്പോൾ പരമ്പരാഗതമായ നേത്ര ചികിത്സ പരിശീലനം അദ്ദേഹം നൽകുന്നു. കരുവന്നൂർ പുഴയുടെ തീരത്ത് നേത്രചികിൽസ വൈദഗ്ദ്ധ്യത്തിന്റെ തിരിനാളം കെടാതെ അടുത്ത തലമുറയിലും തുടരും.

(തുടരും)

അവലംബം : വിക്കിപീഡിയ വിവരസ്രോതസ്സുകൾ, മണക്കുന്നൻ, തോട്ടുങ്ങൽ കുടുംബാംഗങ്ങൾ

Ayurveda First
ASHTAVAIDYAN THAIKKATTU MOOSS
VAIDYARATNAM
Since 1941
The goodness of Ashtavaidya Ayurveda.
Packed to perfection for you.
60 TABLETS
ASWAGANDHA TABLET
60 TABLETS
BRAHMI TABLET
60 TABLETS
TRIPHALA TABLET
Aswagandha Tablet
Each tablet contains 300 mg drug extract
Prepared with extract standardized for NTL
2% of Withanolides
Improves Immunity
Brahmi Tablet
Each tablet contains 300 mg drug extract
Prepared with extract standardized for NTL
40% of Bacosides in Glycosides
Memory Enhancer
Triphala Tablet
Each tablet contains 300 mg drug extract
Prepared with extract standardized for NTL
90% of Tannins
Gut Health Enhancer
LAKSHMIVILASA RASA
(NARADIYA)
Cough, Rhinitis, Cold
AROGYAVARDHINI
GUTIKA
Skin diseases,
Liver diseases, Fever
Manufacturing | Healthcare | Ayurveda College | Ayurveda Museum | Ayurveda Research Institute | Publications
Vaidyaratnam Oushadhasala Pvt. Ltd., Vaidyaratnam Road, Thaikkattussery P.O, Ollur, Thrissur - 680 306, Kerala, India,
Ph: +91 487 2432732, Email: mail@vaidyaratnammooss.com | Web: www.vaidyaratnam.com
/vaidyaratnamofficial
99463 30000
To consult online: consult.vaidyaratnammooss.com | To buy online: shop.vaidyaratnammooss.com
Scan the QR code
to know more

AYUSH APPROVED ANALYTICAL SERVICE PROVIDER OFFERS A SUPREME QUALITY ASSURED SERVICES

- Provides a Complete Analytical Solutions to various Ayurveda/Sidha/Unani - Formulations, Nutraceuticals, Cosmetic & Skin cares.
- Well equipped with good laboratory infrastructure & most modern instruments empowered with highly qualified laboratory analysts.
- Provides confidential, accurate, time bound Analytical Services with Competitive pricing

SERVICES OFFERED BY US

- CHEMICAL ANALYSIS
- PHYSICAL ANALYSIS
- PHARMACEUTICAL ANALYSIS
- HEAVY METALS
- MICROBIOLOGY
- STABILITY STUDIES
- NUTRITIONAL FACTS

DTLB&M

OTHER SERVICES & RESOURCES

- THIRD PARTY - CONTRACT MANUFACTURING AND JOB WORK:
- TRADITIONAL AYURVEDIC FORMULATIONS
- COSMETIC & SKIN CARE, TABLETS, CAPSULES AND HERBAL EXTRACTS
- SPRAY DRYING
- TRAINING PROGRAMMES ON SPECTROSCOPIC (AAS) & CHROMATOGRAPHIC TECHNIQUES & OPERATIONS, MICROBIAL ANALYSIS & CHEMICAL ANALYSIS

HARIDEV FORMULATIONS

M.P/XI/478, Nellad. P. O., Muvattupzha,
Ernakulam Dist, Kerala - 686669
E-mail: info@haridevformulations.com
Mobile: +91 75938 34781, 81570 37902

നിദ്ര

ഡോ. പാർവ്വതി എസ്.

ഉറക്കം ഒരു സ്വാഭാവികമായ പ്രവൃത്തി ആയതിനാൽ അവ ഓരോ സമയങ്ങളിൽ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും, ചിലർക്ക് ഉറക്കം തന്നെ ഉണ്ടായില്ലെന്നും വരാം. കാലം, പ്രകൃതി, ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യാവസ്ഥ, വയസ് ഇതെല്ലാം ഉറക്കത്തെ ബാധിക്കാം.

ഉറക്കം... ജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതും എന്നാൽ പലർക്കും നഷ്ടമാകുന്നതുമായ ഒന്നാണല്ലോ. നമ്മുടെ നിത്യ ജീവിതത്തിൽ ഉറക്കത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസിലാക്കി അത് കൃത്യവും, സമയനിഷ്ഠവും ആക്കിയാൽ, ആക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ ഇന്നത്തെ കൊറോണ വരെ വഴിമാറി നിൽക്കും. തിരക്കിട്ട ജിവിതത്തിൽ ഉറക്കം ത്യജിച്ച് പണത്തിനും സുഖത്തിനും പിന്നാലെ പായുമ്പോൾ നാം അറിയാതെ നമ്മുടെ കുടെ കൂടുന്ന കൂട്ടുകാരാണ് രോഗങ്ങൾ എന്ന് നാം മനസിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ശരീരവും മനസും ഒരേപോലെ വിശ്രമാവസ്ഥയിൽ ആവുകയും ചേഷ്ടകളൊന്നും ഇല്ലാതെ പരിസരത്തെ മറന്നു പോകുന്ന ഒരു പ്രവർത്തിയാണ് ഉറക്കം. ക്ഷീണം മാറ്റി ഉന്മേഷം നൽകുന്നതും, അതുവഴി നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അവയുടെ ധർമ്മം നിർവഹിക്കുവാനും ഉള്ള സമയമാണ് ഉറക്കം. ഈ സമയങ്ങളിൽ നമ്മുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, ഹൃദയമിടിപ്പ്, ശരീര ഉഷ്മാവ്, രക്തസമ്മർദം എന്നിവ മറ്റു സമയങ്ങളിലേക്കാൾ കുറവായിരിക്കും. കൂടിയിരിക്കുന്ന കാത്സ്യത്തിന്റെ അളവ് ഉറക്കത്തിന്റെ സമയങ്ങളിലാണ് കുറയുക, ഇങ്ങനെ ഒരുപാട് ഗുണങ്ങൾ ഉറങ്ങിയാൽ ഉണ്ടെന്നു മനസിലാക്കുകയും അത് കൃത്യമായി നിർവഹിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഉറക്കം ഒരു സ്വാഭാവികമായ പ്രവൃത്തി ആയതിനാൽ അവ ഓരോ സമയങ്ങളിൽ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും, ചിലർക്ക് ഉറക്കം തന്നെ ഉണ്ടായില്ലെന്നും വരാം. കാലം, പ്രകൃതി, ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യാവസ്ഥ, വയസ് ഇതെല്ലാം കാരണം ഉറക്കം നഷ്ടമാകാം. ഇത് കൂടാതെ നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിൽ ജോലിത്തിരക്ക് മൂലം ത്യജിക്കുന്ന ഒന്നാണല്ലോ ഉറക്കം. ജോലിഭാരം, മറ്റു പല രോഗങ്ങൾ കാരണവും, സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കാരണവും ഈ പറഞ്ഞ ഉറക്കം ഇല്ലാതാവുന്നവരുമുണ്ട്. ഇനി പ്രധാനമായ അടുത്ത കാരണം പ്രായമാണ്. എല്ലാവർക്കും അറിയുന്ന പോലെ നാം ഒരു പിഞ്ചു കുഞ്ഞായി ജന്മം എടുക്കുന്നത് മുതൽ ഉറക്കം പ്രായത്തിനൊപ്പം മാറാൻ തുടങ്ങും, പഠിക്കാൻ പോകുന്ന പ്രായത്തിലാകട്ടെ രാത്രി മാത്രം മതി ഉറക്കം എന്നാകും. ഉയർന്ന പഠനത്തിനോ, ജോലിക്കോ പോകുവാൻ തുടങ്ങിയാൽ പിന്നെ പറയണ്ട നൈറ്റ്ഷിഫ്റ്റ് പരീക്ഷപഠനം എന്നൊക്കെയായിട്ട് ഉറക്കം അതാ കിടക്കുന്നു. കാലാവസ്ഥ അതിലും വലിയ വില്ലനാണ്. നല്ല തണുപ്പ് കാലാവസ്ഥയിൽ അധികം നേരം ഉറങ്ങുന്നതും തണുപ്പായാൽ കോപിക്കുന്ന രോഗങ്ങളാൽ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നവർക്ക് വേദനയും അസ്വസ്ഥതകളും കാരണം ഉറക്കം നഷ്ടമാകുന്നതും പതിവാണല്ലോ.. ഉഷ്ണകാലങ്ങളിൽ അമിത താപം കാരണം ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ കോപങ്ങൾ, നമ്മൾ ഇപ്പോൾ ഈ കാലയളവിൽ തന്നെ അനുഭവിച്ചല്ലോ. മഹാമാരിയായിട്ടും, പ്രളയമായിട്ടും, ഇവയൊന്നും തന്നെ നമ്മുടെ ശരീരത്തെ ഗുണം ചെയ്യുന്നതല്ല. അതിനാൽ തന്നെ വ്യാധികൾ വന്നു ഭവിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും.

നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കത്തിൽ നാം ഉറങ്ങുമ്പോൾ ചില വൈദ്യുത പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നുണ്ട്. അവ REM, NREM എന്നിങ്ങനെ ആണ്. ഇതിൽ RAPID EYE MOVEMENT നടക്കുന്ന സമയങ്ങ

ളിൽ ആണ് സ്വപ്നസഞ്ചാരവും, ഒപ്പമുള്ള ശാരീരിക മാനസിക ചേഷ്ടകളും സംഭവിക്കുക. എന്നാൽ, NON RAPID EYE MOVEMENT നടക്കുന്ന സമയങ്ങ ളിൽ ഗാഢനിദ്രയാണ് ഉണ്ടാകുക. ഏഴ് മണിക്കൂർ ഉറങ്ങു ന്നത് തലച്ചോറിന് യുവത്വം നൽകുമെന്ന് ഗവേഷണങ്ങ ളിൽ പറയുന്നുണ്ട്. അതുപോലെ തന്നെ ഏഴ് മണിക്കുറിൽ കൂടുതൽ ഉറങ്ങുന്നതും കുറവ് ഉറങ്ങുന്നതും തലച്ചോറിന് ഓർമ്മക്കുറവും, ശ്രദ്ധയും ഇല്ലാതാകുമെന്ന് 15,000 സ്ത്രീക ളിൽ നടത്തിയ പഠനഫലം. ഓർമ്മകുറവ്, അമിതവണ്ണം, ഹൃദയ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, പ്രമേഹം എന്നിവ ഈ ഉറക്കത്തിന്റ വ്യത്യാസം കൊണ്ട് വരാം. ഏവർക്കും അറി യുന്ന പോലെ തലച്ചോറിലെ ഹൈപ്പൊതലാമസ് ആണ് ഉറക്കത്തിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. ഇ.ഇ.ജി ആണ് ഉറക്ക ത്തിന്റെ തീവ്രത അറിയാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഇനി കുട്ടി കളുടെ കാര്യത്തിലാകട്ടെ ടീനേജ് പ്രായത്തിൽ 8 മുതൽ 10 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുന്നത്, സ്കൂളിൽ പോകുന്ന കുട്ടികൾ 9 മുതൽ 12 മണിക്കൂർ, പ്രീ സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്ക് 10 മുതൽ 13 മണിക്കൂർ, ടോഡ്ലർ 11 മുതൽ 14, കുഞ്ഞുകൂട്ടികൾ 12 മുതൽ 16 വരെയും, നവജാത ശിശുക്കൾ 14 മുതൽ 17 വരെയും ഉറക്കം വേണം. മിതം ഭുക്ത്വാ ശതം ജപത്വാ ഗത്വാ ശതപദം ശനൈ: വാമഭാഗെ ശയാനസ്യ ഭിഷക...." മിതമായ ഭക്ഷണം കഴിച്ച്, ഈശ്വരചിന്ത കഴിഞ്ഞ് നൂറടി നടന്ന് ശരീരത്തിന്റെ ഇടതുഭാഗം വച്ചു കിടന്നുറങ്ങുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക് വൈദ്യന്മാരെക്കൊണ്ട് എന്ത് പ്രയോജനം എന്ന് സാരം. ധ്രുവപ്രദേശങ്ങളിൽ നല്ല ശൈത്യമായതി നാൽ ചില മൃഗങ്ങൾ മാസങ്ങളോളം നിദ്രയിൽ ആയിരി ക്കും. മൂങ്ങയെ പോലുള്ള ചില പക്ഷികൾ രാത്രി ഉണർന്നി രിക്കും. പ്രധാനമായും നിദ്രയുടെ ഗുണങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരി ക്കേണ്ടേ? ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും സുഖം, ശരീരപുഷ്ടി, ലൈംഗിക ഉണർവ്, തെളിമയാർന്ന ബുദ്ധിയും അറിവും, ദീർഘായുസ്സ് എന്നിവയാണ്. 'നിദ്രായത്തം സുഖം ദുഃഖം പുഷ്ടി കാർശ്യം ബലാബലം വൃഷത, ക്ലീബത ജ്ഞാനം അജ്ഞാനം ജീവിതം ന ച.' രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങാതിരുന്നാൽ രൂക്ഷത ഉണ്ടാകും. ഇനി നമ്മുടെ ആയുർവേദ ശാസ്ത്ര ത്തിൽ ഉറങ്ങാൻ പാടുള്ളവരെ കുറിച്ചും പറയുന്നുണ്ട് ഇനി അവർ ആരൊക്കയാണ് എന്നറിയാം. വളരെ അധികം സം സാരിച്ചും, യാത്ര ചെയ്തും, അധ്വാനിക്കുന്നവർ, മനസിന് ക്രോധം, ഭയം എന്നിവ ബാധിച്ചവർ, അതിസാരം, ശ്വാസ തടസം ഈ രോഗബാധിതരും, വൃദ്ധർ, ബാലന്മാർ, ക്ഷതം സംഭവിച്ചവർ, വേദന ഉള്ളവർ. ഇനി കൂടുതൽ ഉറങ്ങിയാൽ എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു എന്ന് അറിയണമല്ലോ, ശിരസിനും ശരീരത്തിനും ഭാരം, പനി, ശരീരത്തിലെ സ്രോതസുകൾ അടയുക, അഗ്നിമാന്ദ്യം, നീര്, പീനസം, തലവേദന, ത്വക് രോഗം, അമിതവണ്ണം ഇവയാണ്. നിശബ്ദത, ഇരുട്ട്, ശാന്ത മായ കാറ്റ്, മിതമായ ചൂട്, ശാന്തമായ മനസ് ഇവയെല്ലാം ഉറക്കത്തെ സഹായിക്കും. രാത്രി ഉറങ്ങാൻ സാധിക്കാത്ത വർക്ക് പകൽ ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പു പകുതി സമയം ഉറ ങ്ങാം. ഉറക്കക്കുറവ് എന്ന് പറഞ്ഞു വരുന്ന രോഗികൾക്ക് നിർദേശിക്കാവുന്ന പഥ്യങ്ങൾ ഇവയാണ്. പാൽ, കരിമ്പിൻ നീര്, മാംസ രസം, അരിയും ശർക്കരയും ചേർന്ന ആഹാരങ്ങൾ, ചെന്നെല്ലരി ചോറ്, ഉഴുന്ന് ചേർന്ന ആഹാരം, എരുമ പാൽ. ഉചിതമായ ആസവ അരിഷ്ടങ്ങൾ, നെയ്യ് എന്നിവയും ആകാം. തേച്ചു കുളിക്കുക, തലയിൽ എണ്ണ തേച്ചു കുളിക്കുക. നേത്ര തർപ്പണം, തണുപ്പുള്ള ഔ ഷധങ്ങൾ അരച്ച് ശിരസിലും മുഖത്തും ഇടുക, മനസിന് സന്തോഷം നൽകുന്ന പ്രവൃത്തികൾ, നല്ല കൂട്ടുകാർ ഇവ യൊക്കെ ഉറക്കം തരാനുള്ള ഉപാധികളാണ്. ചെയ്യാനുള്ള പ്രവൃത്തികൾ അതാതു സമയത്തു ചെയ്യുക വഴി ജോലി ഭാരം ഒഴിവാക്കാം, അതുവഴി മാനസിക പിരിമുറുക്കം ഒഴി വാക്കി ഉറക്കം ഉറപ്പാക്കാം. അമിതമായ ഉറക്കം ശരീരത്തിൽ കഫദോഷത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും അവ സ്രോതസുകളെ തട ഞ്ഞ് അമിത വണ്ണം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നസ്യം, ഛർദ്ദിപ്പിക്കൽ, വയറിളക്കൽ, ഔഷധധൂപം എന്നിവ ഉറക്ക കൂടുതലിനു നൽകാവുന്ന ചികിത്സയാണ്. ആയുസിന്റെ മൂന്നിൽ ഒരു ഭാഗം ഉറക്കത്തിനായി ചിലവിടുന്നത് മനുഷ്യ രാണ്. നമ്മുടെ ശാസ്ത്രം പറയുന്നുണ്ട് ജീവൻ നിലനിർ ത്തുന്നതിലെ നാല് തൂണുകളിൽ ഒന്നാണ് നിദ്ര. ആഹാരം, വ്യായാമം, ലൈംഗീകത എന്നിവയാണ്. മറ്റു മൂന്ന് തൂണു കൾ. ഇവ ഒരു വീടിനോട് ഉപമിക്കാം. നാല് തൂണുകളാൽ നിർമ്മിച്ച ഒരു വീടിന്റെ ഒരു തൂൺ ഒടിഞ്ഞാലോ? ഈ ഉപമ നമുക്ക് ഉറക്കത്തിന്റെ പ്രധാന്യം മനസിലാക്കി തരും. പണ്ട് കാലത്ത് ഷിഫ്റ്റുകൾ ഉള്ള നൈറ്റ് ഡ്യൂട്ടി, തിരക്കുള്ള നഗര ങ്ങൾ ഒന്നും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല; അതിനാൽ തന്നെ ഉറങ്ങാ നായി ഉറക്ക ഗുളികയോ മദ്യമോ അന്ന് ഇല്ലായിരുന്നു. ഇന്ന് ഇവയെല്ലാം നമ്മുടെ മെഡിസിൻ ബോക്സിലെ അത്യാവശ്യമായ ഒന്നായി മാറി. യോഗ അഭ്യസിക്കുന്നത് മനസ്സും ശരീരവും ഒരേപോലെ സമാധാനത്തിനും സന്തോ ഷത്തിനും കാരണമാകുന്നു, അതിനാൽ സുഗമമായ നിദ്ര യും ലഭ്യമാകുന്നു. പ്രാണായാമം, സൂര്യനമസ്കാരം, വിവിധ തരം ആസന ങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം തന്നെ നിദ്രയുടെ കൂട്ടുകാരാണ്. നമ്മുടെ പുരാണ പുസ്തകങ്ങളിൽ മഹർഷി മാർ ഉറക്കത്തെ കുറിച്ചു പറഞ്ഞു വച്ചിട്ടുണ്ട് മഹാഭാരതം, നാരായണീയം, ഭാഗവതം എന്നീ ആത്മീയ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഉപനിഷത്തിലും മഹാഭാരതത്തിലും 'യോഗനിദ്ര' എന്ന പേരിൽ നിദ്രയെ കുറിച്ചു പറയുന്നുണ്ട്. കഠോപനിഷത്തിൽ യോഗനിദ്രയ്ക്ക് പറയുന്ന ഗുണങ്ങൾ ഇവയാണ് – ആവശ്യമില്ലാത്ത ചിന്തകളെ കുറക്കുക, ഓർമ്മ യെ കൂട്ടുക, ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുക, വേദനകളെ കുറയ്ക്കുക. എന്തായാലും നിദ്ര തരുന്ന സുഖം പറഞ്ഞറി യിക്കാൻ ആകാത്തതാണ്.

ചേലക്കര, തൃശൂർ.
ഫോൺ : 9048882948

AMMOI തൃശൂർ, പാലക്കാട്, മലപ്പുറം, കോഴിക്കോട് – വയനാട് ജില്ല പൊതുയോഗം

ചോദ്യോത്തരവേള

ആയുർവേദിക് മെഡിസിൻ മാനുഫാക്ചറേഴ്സ് ഓർഗനൈസേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ (AMMOI) തൃശൂർ, പാലക്കാട്, മലപ്പുറം, കോഴിക്കോട് – വയനാട് ജില്ലകളുടെ സംയുക്ത പൊതുയോഗം 2023 മെയ് 20-ാം തിയതി ശനിയാഴ്ച രാവിലെ 10 മണിക്ക് തൃശൂർ ഹോട്ടൽ പേൾ റീജൻസിയിൽ നടത്തി. ഔഷധി മാനേജിങ് ഡയറക്ടറും സ്റ്റേറ്റ് മെഡിസിനൽ പ്ലാന്റ് ബോർഡ് ചീഫ് എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഓഫീസറുമായ ഡോ. ടി. കെ. ഹൃദീക് ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ചു. ആയുർവേദ ഔഷധ നിർമാണ മേഖലയിൽ കേരളം മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങൾക്ക് ഒരു മാതൃകയാണെന്ന് അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. കേരള മോഡൽ മാനുഫാക്ച്ചറിങ് എന്ന ബ്രാൻഡിംങ്ങിന് ഇപ്പോൾ വളരെയധികം പ്രചാരമുണ്ട്. ഇത് പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിന് നമ്മളേവരും മുൻകൈ എടുക്കേണ്ടതാണെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. കേരളത്തിലെ ഔഷധ സസ്യകൃഷിയിലൂടെ മരുന്ന് നിർമാണത്തിന് ആവശ്യമായ അസംസ്കൃത വസ്തുക്കളുടെ 10 ശതമാനം മാത്രമാണ് ഉൽപാദിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നത്. ഇവയുടെ കൃഷി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനായി സ്റ്റേറ്റ് മെഡിസിനൽ പ്ലാൻറ് ബോർഡ് വർക്ക്ഷോപ്പുകൾ നടത്താൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നതായും അദ്ദേഹം അറിയിച്ചു. മീറ്റിങ്ങിന്റെ സംഘാടകരായ AMMOI യെ അനുമോദിച്ചു.

ചടങ്ങിൽ അധ്യക്ഷം വഹിച്ച സംസ്ഥാന പ്രസിഡന്റ് ഡോ. പി. രാംകുമാർ കോവിഡാനന്തരം ആദ്യമായാണ് AMMOI നാല് പ്രധാനജില്ലകളെ യോജിപ്പിച്ച് മീറ്റിങ്ങ് നടത്തുന്നതെന്ന് അറിയിച്ചു. അംഗങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാനും ഉചിതമായ പരിഹാരത്തിനും ഇത്തരം മീറ്റിങ്ങുകൾ അനിവാര്യമാണെന്ന് അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. ഈ മീറ്റിങ്ങിൽ AMMOI യുടെ ആവശ്യപ്രകാരം മുഖ്യാതിഥിയായി പങ്കെടുക്കുന്ന ഡെപ്യൂട്ടി ഡ്രഗ്സ് കൺട്രോളർ (ആയുർവേദ) ഡോ. ജയ. വി. ദേവിനെ അദ്ദേഹം പ്രത്യേകം നന്ദി അറിയിച്ചു.

തുടർന്ന് സംസാരിച്ച ഡോ. ജയ. വി. ദേവ് അസംസ്കൃത വസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യതക്കുറവിന് പരിഹാരം കാണുന്നതിനും അവയുടെ സ്റ്റാൻഡേർഡൈസേഷനും വേണ്ടി ഒരു എക്സ്പെർട്ട് കമ്മറ്റി മീറ്റിംഗ് ഈ മാസം ഡെപ്യൂട്ടി ഡ്രഗ്സ് കോൺട്രോളറുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നടത്താൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നതായി അറിയിച്ചു. ഈ കമ്മിറ്റിയിൽ ഔഷധ സസ്യങ്ങളുടെ കൃഷി, സംഭരണം, സൂക്ഷിപ്പ്, വിതരണം എന്നിവകളിലെല്ലാം നിയന്ത്രണങ്ങൾ കൊണ്ടുവരുന്നതിനെപ്പറ്റി ചർച്ച ചെയ്ത് പരിഹാരങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കും. ഔഷധ നിർമാണ മേഖലയിലുള്ളവർക്ക് ഡ്രഗ് ടെസ്റ്റിങ്ങിൽ പ്രാവീണ്യം നൽകുന്നതിനായി എറണാകുളം, തിരുവനന്തപുരം എന്നിവിടങ്ങളിലുള്ള ഡ്രഗ് ടെസ്റ്റിംഗ് ലാബുകളിൽ ട്രെയിനിങ് സൗകര്യം ലഭ്യമാക്കുന്ന കാര്യവും പരിഗണിക്കാമെന്ന് അറിയിച്ചു. ആയുർവേദ വ്യവസായവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഡ്രഗ്സ് & കോസ്മെറ്റിക്സ് ആക്ട് ഭേദഗതികൾ, ലൈസൻസുകൾ പുതുക്കുന്നതിൽ വരുത്തിയിട്ടുള്ള മാറ്റങ്ങൾ, പുതുക്കിയ ലൈസൻസ് ഫീസുകൾ, റിട്ടെൻഷൻ സർട്ടിഫിക്കറ്റ്, ലേബലിങ്, E-aushadhi, TA Schedule എന്നിവയെക്കുറിച്ച് വിശദമായി പ്രതിപാദിച്ചു. മീറ്റിങ്ങിൽ പങ്കെടുത്ത അംഗങ്ങളുടെ സംശയങ്ങൾക്ക് മറുപടി നൽകി.

സംഘടനയുടെ പ്രവർത്തനറിപ്പോർട്ട് ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഡോ. ഡി. രാമനാഥൻ സദസിൽ അവതരിപ്പിച്ചു. ആയുർവേദത്തിന് എതിരെ സോഷ്യൽ മീഡിയകളിലും സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിലും തുടരുന്ന അപവാദപ്രചരണത്തിനെതിരെ സംഘടന ഒത്തൊരുമിച്ച് നിന്ന് ചെറുക്കണമെന്ന് അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. മനോരമ ആരോഗ്യം, മാതൃഭൂമി ആരോഗ്യമാസിക എന്നിവയിൽ ഇപ്പോൾ തുടങ്ങി വെച്ചിരിക്കുന്ന പരസ്യം ഈ ലക്ഷ്യം പൂർത്തീകരിക്കുവാനാണെന്നും ഏഷ്യാനെറ്റ്, കൈരളി തുടങ്ങിയ ചാനലുകളിൽ ഇതിന്റെ ഭാഗമായി വിവിധ ഡോക്ടർമാരുടെ അഭിമുഖവും, ഡോക്ടറോട് ചോദിക്കുക തുടങ്ങിയ പരിപാടികൾ സംഘടനയുടെ പരിഗണനയിലാണെന്നും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

AMMOI ട്രഷറർ ഡോ. ഇ.ടി. നീലകണ്ഠൻ മൂസ്സ് സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. സംഘടനയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ തൃപ്തി രേഖപ്പെടുത്തിയ അദ്ദേഹം ഭാവികാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നതിനും ഫണ്ട് സ്വരൂപിക്കുന്നതിനും സംസ്ഥാന എക്സിക്യൂട്ടീവ് കമ്മറ്റി ഉടൻ ചേരണമെന്നും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

ayurvedam4you വെബ്സൈറ്റ് ഉദ്ഘാടനം
വെബ്ഡിസൈനർ കെ.പി. മോഹനകൃഷ്ണൻ, ഡോ. ഡി. രാമനാഥൻ തുടങ്ങിയവർ

AMMOI *തൃശൂർ, പാലക്കാട്, മലപ്പുറം, കോഴിക്കോട് – വയനാട് പൊതുയോഗ സദസ്സ്*

AMMOI വെബ്ഡിസൈനർ കെ.പി. മോഹനകൃഷ്ണൻ ayurvedam4you വിന്റെ പുതിയ വെബ്സൈറ്റ് അംഗങ്ങളെ കാണിച്ച് വിശദീകരിച്ചു. തുടർന്ന് വെബ്സൈറ്റിന്റെ ഔദ്യോഗിക ഉദ്ഘാടനം ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഡോ. ഡി. രാമനാഥൻ നിർവഹിച്ചു. AMMOI വെബ്സൈറ്റിലൂടെ അംഗങ്ങളുടെ പ്രോഡക്ടുകളുടെ വിവരണവും ലൈസൻസുകളുടെ കോപ്പിയും കാണാവുന്ന തരത്തിൽ ഡിസൈൻ ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമെന്നും അധിക സാമ്പത്തിക ബാധ്യതയില്ലാതെത്തന്നെ അംഗങ്ങളുടെ പ്രോഡക്ടുകൾ വെബ്സൈറ്റ് മുഖാന്തരം എല്ലാവരും കാണുന്ന രീതിയിൽ പരസ്യം ചെയ്യുന്നതിന് അംഗങ്ങളുടെ പിൻതുണ അഭ്യർത്ഥിച്ചു.

ഉച്ചയ്ക്ക് ശേഷം നടന്ന സംഘടനാമീറ്റിങ്ങിൽ അരിഷ്ടാസവങ്ങൾക്ക് എതിരെ എക്സൈസ് വകുപ്പ് നടത്തുന്ന റെയ്ഡ്, AMMOI നിലവിൽ വിവിധ കോടതികളിൽ ഫയൽ ചെയ്തിരിക്കുന്ന കേസുകൾ, നിർമ്മാതാക്കൾ നേരിടുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകളും സംഘടനാതലത്തിൽ പരിഹരിക്കേണ്ട വിഷയങ്ങളും വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്തു. ജോജി. കെ. തോമസ് സംഘടനാതലത്തിൽ പരിഹരിക്കേണ്ട വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ചയിൽ വിശദമായി പ്രതിപാദിച്ചു. ഡോ. പി.ടി.എൻ വാസുദേവൻ മൂസ്സ്, ഡോ. ഇ.ടി. നീലകണ്ഠൻ മൂസ്സ്, ഡോ. ചന്ദ്രശേഖരൻ, ഡോ. കെ. വി. കൃഷ് ണൻ, എൻ.പി. ജലീൽ തുടങ്ങിയവരും ചർച്ചയിൽ പങ്കെടുത്തു. വിക്കിപീഡിയയിൽ ആയുർവേദം കപടശാസ്ത്രമെന്ന രീതിയിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത് കോടതിവിധിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ എഡിറ്റ് ചെയ്യുന്നതിന് വേണ്ടി AMMOI ഡോക്ടർമാരെ ഉൾപ്പെടുത്തി ഒരു കമ്മറ്റി രൂപീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ കമ്മറ്റിയുടെ പ്രവർത്തന റിപ്പോർട്ട് AMMOI പ്രോജക്ട് ഓഫീസർ ഡോ. ആര്യ സേതു പാർവതി ചടങ്ങിൽ വിശദീകരിച്ചു. AMMOI മാനേജർ വി. എം. സുരേഷ് യോഗത്തിൽ പങ്കെടുത്ത എല്ലാ വ്യക്തികളോടും നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തി.

"ലോകം മുഴുവൻ വിശ്വാസപൂർവ്വം"ഉപയോഗിക്കുന്ന ഫുഡ് ഗ്രേഡ് പേക്കിങ്ങ് ജാറുകൾക്കും, ബോട്ടിലുകൾക്കും.
- നിങ്ങളുടെ ഉൽപന്നങ്ങൾ ഞങ്ങളുടെ പേക്കിങ്ങുകളിൽ സുരക്ഷിതം,
- ഫുഡ് ഗ്രേഡ് കളറുകൾ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നു,
- 100% വെർജിൻ ഗ്രാനൂൾസ് മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നു,
- മോൾഡ് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ടൂൾറും സൗകര്യം ലഭ്യമാണ്.

BM POLY PACKS LLP
V.R. Puram Post, Chalakudy,
Thrissur (Dt.) Kerala- 680 722.
0480-2701723, 3293500, 9400323676,
9745921222, 9846597938

ഔഷധം

AMMOI ജില്ല പൊതുയോഗം

AMMOI തൃശൂർ, പാലക്കാട്, മലപ്പുറം, കോഴിക്കോട് - വയനാട് യോഗം
ഡോ. ടി. കെ. ഹൃദീക് (SMPB CEO, ഔഷധി എം.ഡി) ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു.

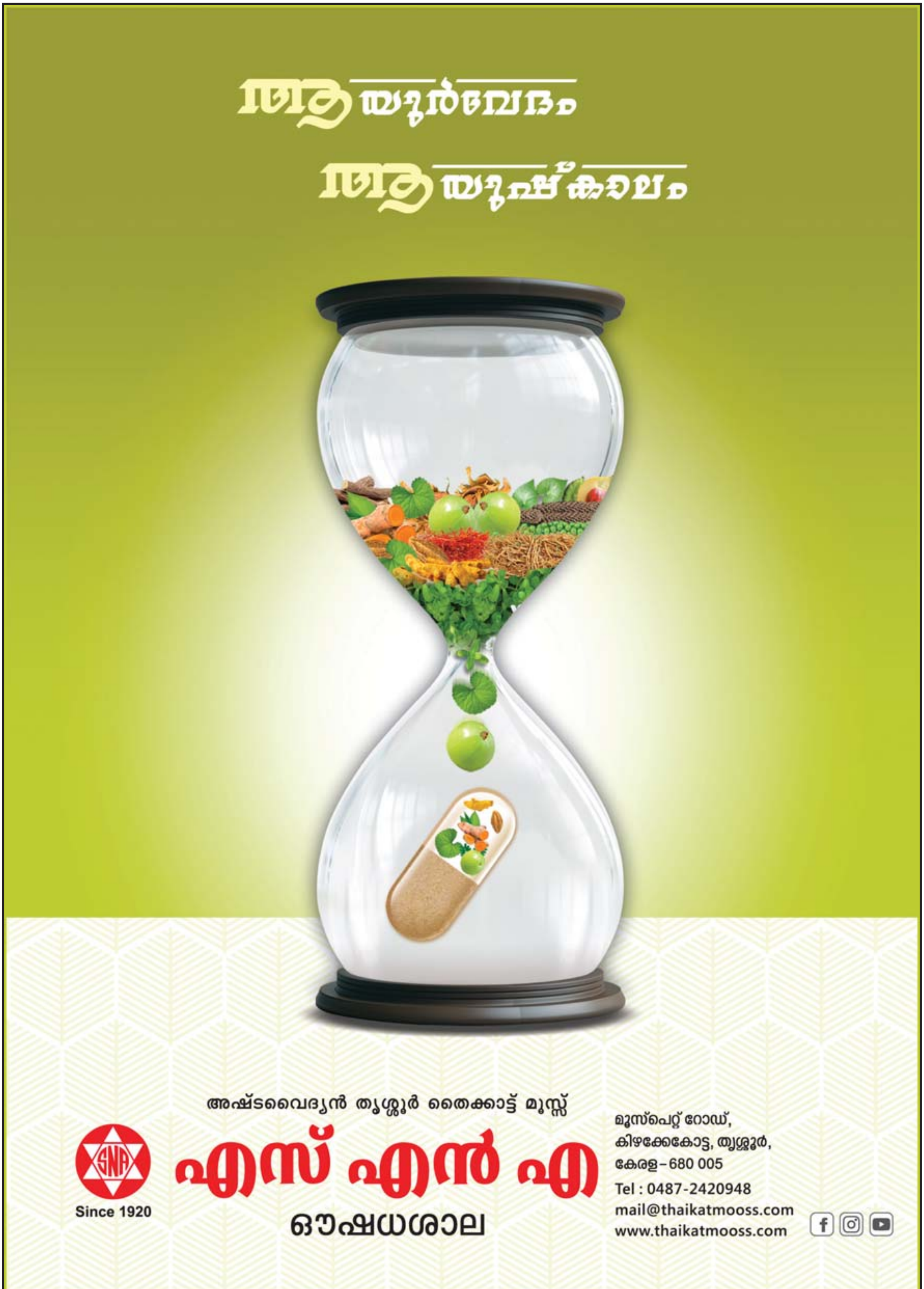
ഡെപ്യൂട്ടി ഡ്രഗ്സ് കൺട്രോളർ (ആയുർവേദ) ഡോ. ജയ. വി. ദേവ് സംസാരിക്കുന്നു

ഡോ. ഇ.ടി. നീലകണ്ഠൻ മൂസ്സ്

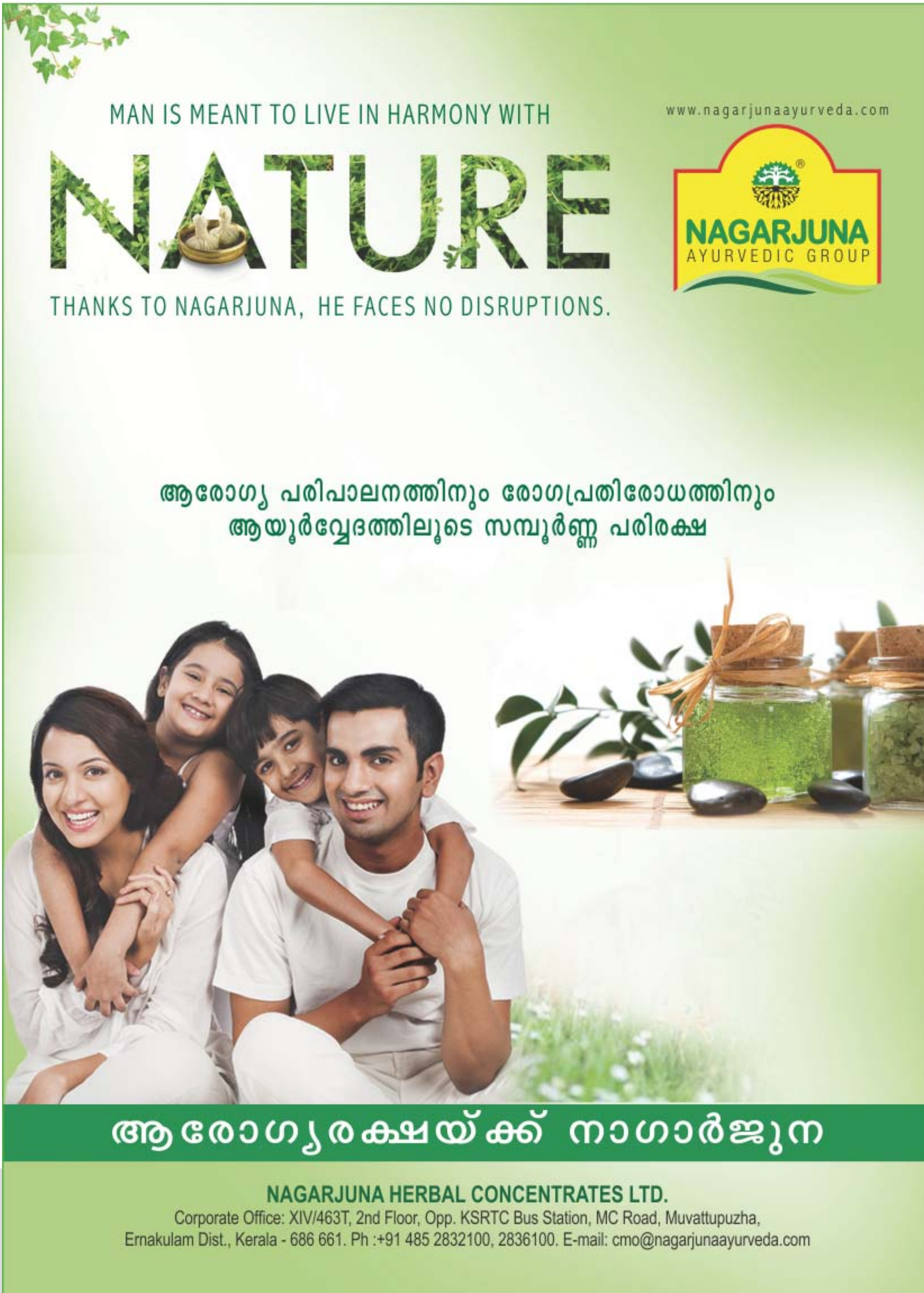
ഡോ. പി. രാംകുമാർ

ഡോ. ഡി. രാമനാഥൻ

ഡോ. ടി. കെ. ഹൃദീക്


ആയുർവേദം
ആയുഷ്കാലം
അഷ്ടവൈദ്യൻ തൃശ്ശൂർ തൈക്കാട്ട് മൂസ്സ്
SNA
Since 1920
എസ് എൻ എ
ഔഷധശാല
മൂസ്പെറ്റ് റോഡ്,
കിഴക്കേകോട്ട, തൃശ്ശൂർ,
കേരള – 680 005
Tel : 0487-2420948
mail@thaikatmooss.com
www.thaikatmooss.com

Elixir
Extracting the essence of Nature
OUR PRODUCTS :
HERBAL EXTRACTS
MICRO ENCAPSULATED POWDER / GRANULES
ESSENTIAL OILS
OLEORESINS
WE ALSO UNDERTAKE
CONTRACT MANUFACTURING FOR EXTRACTIONS.
Elixir
Extracts Pvt. Ltd.
Kinfra Park, Nellad, Muvattupuzha, Kochi - 686 669, Kerala, India
Ph : 0484-2769655 / 2768321, Mob : 9447738830 / 9764940055
E-mail : mail@elixirextracts.com, www.elixirextracts.com
fssai
KLBD
GMP
pharmexcil



MAN IS MEANT TO LIVE IN HARMONY WITH
NATURE
THANKS TO NAGARJUNA, HE FACES NO DISRUPTIONS.
www.nagarjunaayurveda.com
NAGARJUNA
AYURVEDIC GROUP
ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിനും രോഗപ്രതിരോധത്തിനും
ആയുർവ്വേദത്തിലൂടെ സമ്പൂർണ്ണ പരിരക്ഷ
ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്ക് നാഗാർജുന
NAGARJUNA HERBAL CONCENTRATES LTD.
Corporate Office: XIV/463T, 2nd Floor, Opp. KSRTC Bus Station, MC Road, Muvattupuzha,
Ernakulam Dist., Kerala - 686 661. Ph :+91 485 2832100, 2836100. E-mail: cmo@nagarjunaayurveda.com

രക്തസമ്മർദ്ദം : ശ്രദ്ധ വേണം

ഡോ. സോമസുന്ദരൻ

രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഹൃദയത്തിലും തലച്ചോറിലും മാത്രമല്ല, കണ്ണുകളിലും പ്രശ്നം ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്. കൊറോണറി രക്തക്കുഴൽ രോഗം. ഇടത് വെൻട്രിക്കുലറിന്റെ അമിതവളർച്ച, ഹൃദയത്തിന്റെ താളംതെറ്റൽ, ഹൃദയപരാജയം, തലച്ചോറിലെ സെറിബ്രത്തിലേക്കുള്ള രക്തക്കുഴലിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ, സെറിബ്രത്തിനകത്തുള്ള രക്തസ്രാവം, ബോധം നഷ്ടപ്പെടൽ, വൃക്കപരാജയം, കണ്ണിലെ റെറ്റിനോപതി എന്നിവയാണ് രക്തസമ്മർദ്ദം മൂലമുള്ള പ്രധാന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ.

ലോകത്ത് 30 വയസ്സിനും 79 വയസ്സിനും ഇടയിലുള്ള 28 ബില്യൺ ആളുകൾക്ക് രക്തസമ്മർദ്ദം മൂലമുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നവരാണെന്നാണ് കണക്ക്. നിയന്ത്രിക്കപ്പെടാത്ത രക്തസമ്മർദ്ദം ഉള്ളവരിൽ 71.4 ഇന്ത്യയിൽ 46 നും 65 നും ഇടയിൽ ഉള്ളവരാണ്. അമിതവണ്ണമാണ് മുഖ്യപ്രശ്നം. രാവിലെ ഉണരുമ്പോഴുള്ള തലവേദന, പ്രത്യേകിച്ച് തലയ്ക്ക് പുറകുവശത്ത് ആണെങ്കിൽ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ലക്ഷണമാകാം. ദേശീയ കുടുംബാരോഗ്യ സർവേ പ്രകാരം ഇന്ത്യയിൽ രക്തസമ്മർദ്ദ പ്രശ്നങ്ങൾ പുരുഷന്മാരിൽ 24 ശതമാനവും സ്ത്രീകളിൽ 21 ശതമാനവുമാണ്.

നിശ്ശബ്ദമായി

നിശ്ശബ്ദ കൊലയാളിയെന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ള 46 ശതമാനം പേർക്കും ആ രോഗം ഉണ്ടെന്നുള്ള കാര്യം അറിയില്ല. 21 ശതമാനം പേർ മാത്രമേ അത് കൃത്യമായി നിയന്ത്രിക്കുന്നുള്ളൂ. (പ്രമേഹം കൃത്യമായി നിയന്ത്രിക്കുന്നത് വെറും 16 ശതമാനം മാത്രവും) പ്രായക്കൂടുതലുള്ളവർ, അമിതവണ്ണമുള്ളവർ, ഉയർന്ന അളവിൽ ഉപ്പ് ചേർന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവർ, അമിത മദ്യപാനികൾ എന്നിവർക്ക് രോഗം കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ മുതിർന്നവരിൽ നാലിലൊന്ന് പേർക്ക് രക്തസമ്മർദ്ദമുണ്ട്. ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ പുതിയ കണക്കനുസരിച്ച് ഇതിൽ 12 ശതമാനത്തിൽ മാത്രമേ കൃത്യമായ നിയന്ത്രണം സാധ്യമാകുന്നുള്ളു. ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം എന്നിവയുടെ പ്രധാന കാരണം അമിത രക്തസമ്മർദ്ദമാണ്.

അവബോധം അനിവാര്യം

രക്തസമ്മർദ്ദം ഹൃദയത്തിലും തലച്ചോറിലും മാത്രമല്ല, കണ്ണുകളിലും പ്രശ്നം ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്. കൊറോണറി രക്തക്കുഴൽ രോഗം. ഇടത് വെൻട്രിക്കുലറിന്റെ അമിതവളർച്ച, ഹൃദയത്തിന്റെ താളം തെറ്റൽ, ഹൃദയപരാജയം, തലച്ചോറിലെ സെറിബ്രത്തിലേക്കുള്ള രക്തക്കുഴലിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ, സെറിബ്രത്തിനകത്തുള്ള രക്തസ്രാവം, ബോധം നഷ്ടപ്പെടൽ, വൃക്കപരാജയം, കണ്ണിലെ റെറ്റിനോപതി എന്നിവയാണ് രക്തസമ്മർദ്ദം മൂലമുള്ള പ്രധാന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ. നിങ്ങളുടെ രക്തസമ്മർദ്ദം കൃത്യമായി അളക്കൂ. നിയന്ത്രിക്കൂ. കൂടുതൽകാലം ജീവിക്കൂ എന്നതൊക്കെയായിരുന്നു ഈ വർഷത്തെ ലോകരക്തസമ്മർദ ദിനാചരണത്തിന്റെ സന്ദേശം. ഈ സന്ദേശത്തിന് എക്കാലത്തും പ്രസക്തിയുണ്ട്. ഇക്കാര്യത്തിൽ വ്യക്തമായ അവബോധം അനിവാര്യമാണ്. രക്തസമ്മർദ്ദം നിർണയിക്കുന്ന സമയത്ത് ശാന്തനായിരിക്കണം. രോഗി സംസാരിക്കാൻ പാടില്ല. രോഗി ഡോക്ടറുടെ അടുത്തെത്തി ധൃതി പിടിക്കാനും പാടില്ല. രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് വ്യായാമം പ്രധാനമാണ്. മദ്യപാനം, പുകവലി എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം. മാനസിക സമ്മർദ്ദമുണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യങ്ങളും ഒഴിവാക്കണം. ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കണം. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കൂടുതൽ കഴിക്കണം.

രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ സങ്കീർണതകൾക്ക് തുടക്കമാകുന്നതോടെ രക്തക്കുഴലുകളുടെ ഉൾഭാഗത്തെ ഭിത്തിക്ക് കട്ടികൂടാനും രക്തക്കുഴൽ വികസിക്കാനും സാധ്യതയേറുന്നു. ചെറിയ രക്തക്കുഴലുകളിൽ ഉൾഭാഗം വ്യാസം കുറയാനും കൊളസ്ട്രോൾ അടിഞ്ഞുകൂടാനും സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ അത് ഹൃദ്രോഗമായിത്തീരും. വളരെ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഹൃദയത്തിന് രക്തം നൽകുന്ന രക്തക്കുഴലുകളെ കേടുവരുത്താതെയും ഹൃദയപരാജയത്തിന് കാരണമാകാം. 40 വയസ്സിന് മുമ്പുള്ള രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ കാരണം കണ്ടെത്തൽ വൈകരുത്. കൂടുതൽ രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ ഒന്നിലധികം മരുന്നുകൾ കഴിക്കുമ്പോൾ സൂക്ഷ്മത പുലർത്തണം.

(നീലേശ്വരം താലൂക്ക് ഹെഡ്ക്വാർട്ടേഴ്സ് ആശുപത്രി ജനറൽ മെഡിസിൻ വിഭാഗം ജൂനിയർ കൺസൾട്ടന്റാണ് ലേഖകൻ)

AMMOI എറണാകുളം, ഇടുക്കി, കോട്ടയം ജില്ലകളുടെ സംയുക്ത പൊതുയോഗം

AMMOI എറണാകുളം, ഇടുക്കി, കോട്ടയം ജില്ലകളുടെ സംയുക്ത പൊതുയോഗം ഉദ്ഘാടനം

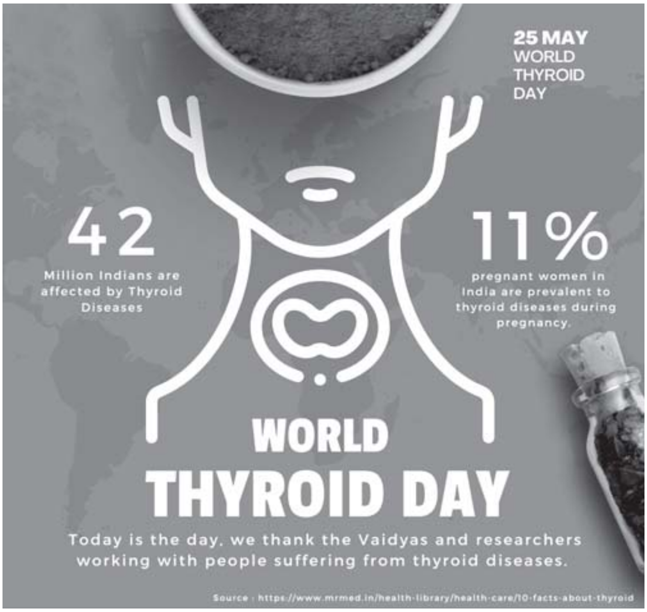
ഡോ. അതീഷ്

സൻജു

സദസ്സ്

AMMOI എറണാകുളം, ഇടുക്കി, കോട്ടയം ജില്ലകളുടെ സംയുക്ത പൊതുയോഗം 9-6-2023 ന് രാവിലെ ആലുവ മഹാനാമി ഹെറിറ്റേജിൽ വെച്ച് നടന്നു. യോഗത്തിൽ ഡ്രഗ്സ് ഇൻസ്പെക്ടർ ഡോ. അതീഷ് സുന്ദർ മുഖ്യാതിഥി ആയി. എറണാകുളം ജില്ല പ്രസിഡന്റ് കെ. ആർ.ജയചന്ദ്രൻ, സെക്രട്ടറി കെ.ജെ. തങ്കച്ചൻ ട്രഷറർ പി. യു. ബേബി, കോട്ടയം ഇടുക്കി ജില്ലാ സെക്രട്ടറി ഡോ.നിഷാന്ത് ഗോപിനാഥ് എന്നിവരും ജില്ലാ മെമ്പർമാരും പങ്കെടുത്തു.

കെ.ജെ.തങ്കച്ചൻ ആമുഖ പ്രസംഗം നടത്തി. തുടർന്നു ആയുർവേദ ലാബ്രട്ടറി വിഷയങ്ങളും മരുന്നുകളുടെ composition രീതികളെക്കുറിച്ച് കെമിസ്റ്റും consultant-ന്റുമായ സൻജു (തിരുവനന്തപുരം) വിശദമായി ക്ലാസ്സ് എടുത്തു. തുടർന്നു സംസാരിച്ച ഡ്രഗ്സ് ഇൻസ്പെക്ടർ ഡോ. അതീഷ് സുന്ദർ പുതിയ നിയമ ഭേദഗതികൾ - ലൈസൻസ് പുതുക്കുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട വ്യവസ്ഥകളും സ്ഥാപനത്തിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ട അത്യാവശ്യ ഡോക്യുമെന്റുകളെപറ്റിയും വിശദികരിച്ചു. തുടർന്ന് അംഗങ്ങളുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്കു മറുപടി നൽകി. ഡോ നിഷാന്ത് ഗോപിനാഥ്, വി.എം.സുരേഷ്, എന്നിവർ ആശംസകൾ നടത്തി. കെ.ആർ.ജയചന്ദ്രൻ യോഗത്തിൽ പങ്കെടുത്തവർക്കു നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തി. അംഗങ്ങളുടെ ആവശ്യപ്രകാരം ലാബ് ടെസ്റ്റുകളുടെ ഡെമോൺസ്ട്രഷൻ ഉടനെ നടത്തുവാൻ തീരുമാനിച്ചു.



തൈറോയ്ഡ്

ലക്ഷണങ്ങളും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും

ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചയിലും ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും നിർണ്ണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്ന ഒരു ഗ്രന്ഥിയാണ് തൈറോയ്ഡ്. ഈ ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിലുണ്ടാവുന്ന ഏത് മാറ്റവും ശരീരത്തിൽ കാര്യമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങളുണ്ടാക്കും. തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ തകരാറുകൾ മൂലം രക്തത്തിൽ തൈറോയിഡ് ഹോർമോണിന്റെ അളവ് വളരെ കുറയുകയോ കൂടുകയോ ചെയ്യാം. പ്രധാനമായും രണ്ടു തരത്തിലുള്ള തൈറോയ്ഡ് തകരാറുകളാണ് കണ്ടു വരുന്നത്.

മെയ് 25- ലോക തൈറോയ്ഡ് ദിനം. ചിത്രശലഭത്തിന്റെ ആകൃതിയിലുള്ള തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥി കഴുത്തിന്റെ മുൻഭാഗത്തായി വോയ്സ് ബോക്സിന് താഴെയാണ് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്.

ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചയിലും ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും നിർണ്ണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്ന ഒരു ഗ്രന്ഥിയാണ് തൈറോയ്ഡ്. ഈ ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിലുണ്ടാവുന്ന ഏത് മാറ്റവും ശരീരത്തിൽ കാര്യമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങളുണ്ടാക്കും. തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ തകരാറുകൾ മൂലം രക്തത്തിൽ തൈറോയിഡ് ഹോർമോണിന്റെ അളവ് വളരെ കുറയുകയോ കൂടുകയോ ചെയ്യാം.

പ്രധാനമായും രണ്ടു തരത്തിലുള്ള തൈറോയ്ഡ് തകരാറുകളാണ് കണ്ടു വരുന്നത്. തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോണിന്റെ ഉൽപാദനം കുറയുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഹൈപ്പോതൈറോയ്ഡിസം. തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥി ആവശ്യമായതിലും അധികം ഹോർമോൺ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഹൈപ്പർ തൈറോയ്ഡിസം. ഭക്ഷണരീതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തിയാൽപോലും ഹൈപ്പോതൈറോയ്ഡിസം ഉള്ളവരിൽ സാധാരണ ശരീരഭാരം കുറയുകയില്ല.

വിവിധ തൈറോയ്ഡ് രോഗങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന നിരവധി ലക്ഷണങ്ങളുണ്ട്. കൃത്യമായി തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ സ്വീകരിച്ചാൽ പൂർണ്ണമായും പ്രതിരോധിച്ച് നിർത്താൻ കഴിയുന്ന അസുഖമാണ് ഇത്. ലക്ഷണങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുക എന്നതാണ് ഇതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം.

തൈറോയ്ഡിന്റെ പൊതുവായ ചില ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം.

1) കഴുത്തിൽ നീർക്കെട്ട്, മുഴ പോലെ കാണപ്പെടുക, ശബ്ദം അടയുക തുടങ്ങിയവയാണ് തൈറോയ്ഡ് പ്രശ്നങ്ങളുടെ പ്രധാന ലക്ഷണം.

2) പേശികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വേദനയും തൈറോയ്ഡിന്റെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ കാരണമാകാം.

3) ക്ഷീണം പല രോഗങ്ങളുടെയും ലക്ഷണമാണെങ്കിലും, തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തനം കൂടിയാലും കുറഞ്ഞാലും ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടും.

4) ശരീര ഭാരത്തിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനങ്ങളും തൈറോയ്ഡിന്റെ ലക്ഷണമാകാം. തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോണുകൾ കൂടിയാൽ (ഹൈപ്പർ തൈറോയ്ഡിസം) ശരീരഭാരം കുറയും. ഹോർമോൺ കുറഞ്ഞാൽ (ഹൈപ്പോ തൈറോയ്ഡിസം) ശരീരഭാരം കൂടും. അതിനാൽ ശരീരത്തിന്റെ ഭാരവ്യതി

യാനങ്ങളും ശ്രദ്ധിക്കണം.

5) ചിലരിൽ കൊളസ്ട്രോൾ ലെവൽ കുറയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഹൈപ്പർ തൈറോയിഡിസ ത്തിന്റെ ലക്ഷണമാകാം. ഹൈപ്പോ തൈറോയിഡിസത്തിൽ ചീത്ത കൊളസ്ട്രോളായ എൽഡിഎല്ലും ട്രൈഗ്ലി സറൈഡുകളും ഉയരുകയും നല്ല കൊളസ്ട്രോളായ എച്ച്ഡിഎൽ കുറയുകയും ചെയ്യും.

6) അമിതമായ ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം മുതലായവയെയും തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോണുകൾ സ്വാധീനിക്കാറുണ്ട്. ഹൈപ്പോതൈറോയ്ഡ് ഉള്ളവരിൽ വിഷാദവും ഹൈപ്പർ തൈറോയിഡിസമുള്ളവരിൽ ഉൽകണ്ഠയുമാണ് പ്രധാനമായും കാണുന്നത്.

7) ഹൈപ്പോ തൈറോയിഡിസമുള്ള സ്ത്രീകളിൽ അമിത രക്തസ്രാവത്തോടു കൂടിയും അസഹ്യവേദനയോടെയും ആർത്തവം വരാം. സമയം തെറ്റി വരുന്ന ആർത്തവം, ശുഷ്കമായ ആർത്തവദിനങ്ങൾ, നേരിയ രക്തസ്രാവം എന്നിവ ഹൈപ്പർ തൈറോയിഡിസവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

8) ദീർഘകാലമായുള്ള മലബന്ധം, വയറിളക്കം, അനിയന്ത്രിതമായ ശോധന എന്നിവയുടെ പ്രധാന കാരണങ്ങളിലൊന്ന് തൈറോയ്ഡിന്റെ ക്രമം തെറ്റിയ സാന്നിദ്ധ്യമാകാം.

9) തലമുടിയുടേയും ചർമ്മത്തിന്റെയും സ്വാഭാവിക ആരോഗ്യത്തിന് തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോൺ അനിവാര്യമാണ്. തലമുടി ഇടയ്ക്കിടെ പൊട്ടിപ്പോവുക, വരളുക, ചർമ്മം കട്ടിയുള്ളതും വരണ്ടതായും കാണപ്പെടുന്നതും നേർത്ത് ദുർബലമാകുന്നതും മുടികൊഴിച്ചിലും തൈറോയ്ഡിന്റെ കാരണങ്ങളാകാം.

മേൽപ്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങള കാണുന്നപക്ഷം സ്വയം രോഗനിർണയത്തിന് ശ്രമിക്കാതെ നിർബന്ധമായും ഡോക്ടറെ 'കൺസൾട്ട്' ചെയ്യുക. ഇതിന് ശേഷം മാത്രം രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കുക.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതും തൈറോയ്ഡ് പ്രശ്നങ്ങളെ ചെറുക്കാൻ സഹായിക്കും.

2. ശരീരത്തിൽ വേണ്ടത്ര അയഡിൻ ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക. അയഡിൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

3. പുകവലി നിർത്തുക എന്നതാണ് മറ്റൊരു വഴി. പുകവലി തൈറോയിഡ് വരുത്തുമെന്നു മാത്രമല്ല, തൈറോയിഡ് ചികിത്സകൾ ഫലിക്കാനും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കും.

4. വിറ്റാമിൻ ഡിയുടെ കുറവ് തൈറോയ്ഡ് പ്രശ്നത്തിനു വഴിയൊരുക്കുന്ന ഒന്നാണ്. അതിനാൽ ശരീരത്തിന് ആവശ്യത്തിന് വിറ്റാമിൻ ഡി ലഭിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

തൈറോയ്ഡ് രോഗികൾ ഡയറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട ചില ഭക്ഷണങ്ങളെ പരിചയപ്പെടാം.

1. മത്തങ്ങ വിത്തുകളാണ് ആദ്യമായി ഈ പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്. ശരീരത്തിലെ മറ്റ് വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതിനും ശരീരത്തിലെ തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോണുകളുടെ സമന്വയത്തിനും സന്തുലിതാവസ്ഥയ്ക്കും കാരണമാകുന്ന സിങ്കിന്റെ സമ്പന്നമായ ഉറവിടം കൂടിയാണ് മത്തങ്ങ വിത്തുകൾ. അതിനാൽ മത്തങ്ങ വിത്തുകൾ തൈറോയ്ഡ് രോഗികൾക്ക് കഴിക്കാവുന്ന ഒന്നാണ്.

2. പയർവർഗങ്ങളാണ് രണ്ടാമതായി ഈ പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്. പ്രോട്ടീൻ ധാരാളം അടങ്ങിയ ഇവ മെറ്റബോളിസം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. ഇവ പെട്ടെന്ന് ശരീരഭാരം കൂടാതിരിക്കാനും സഹായിക്കും. കൂടാതെ തൈറോയ്ഡ് രോഗികൾക്കും ഇവ പതിവായി കഴിക്കാം.

3. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ആണ് അടുത്തതായി ഈ പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്. ഹൈപ്പോ തൈറോയിഡിസം തടയാൻ ഏറ്റവും നല്ലതാണ് പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും. പച്ചക്കറികളിൽ ധാരാളം അയഡിൻ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അതുപോലെ തന്നെ നാരുകൾ ധാരാളമടങ്ങിയ ഇലക്കറികളും പഴവർഗങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുന്നതും തൈറോയിഡ് രോഗികൾക്ക് നല്ലതാണ്.

4. ഹോർമോണിന്റെ ഉൽപാദനം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതാണ് വെളിച്ചെണ്ണ. അതിനാൽ ഹൈപ്പർ തൈറോയിഡിസമുളളവർ വെളിച്ചെണ്ണ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

5. ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന തൈറോയ്ഡ് രോഗികൾക്ക് മുട്ടയുടെ മഞ്ഞയും വെള്ളയും കഴിക്കാം. മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരുവിൽ സെലിനിയവും അയഡിനും ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഇവ ഡയറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം.

6. വിറ്റാമിൻ സി ധാരാളം അടങ്ങിയതാണ് നെല്ലിക്ക. തൈറോയ്ഡ് രോഗികൾക്ക് പതിവായി കഴിക്കാവുന്ന ഒന്നാണ് നെല്ലിക്ക.

7. തൈറോയ്ഡ് രോഗികൾ ഗ്രീൻ ടീ കുടിക്കുന്നത് ഏറെ നല്ലതാണ്. രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി കൂട്ടാനും ഇത് സഹായിക്കും.

8. പാൽ, വെണ്ണ, തൈര് തുടങ്ങിയ പാൽ ഉത്പന്നങ്ങളെല്ലാം തൈറോയ്ഡ് രോഗികൾക്ക് കഴിക്കാം. കൂടാതെ വെള്ളം ധാരാളമായി കുടിക്കാം. ദിവസവും രണ്ടു ലിറ്ററെങ്കിലും വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിനും നല്ലതാണ്.

9. നട്സ് ആണ് അവസാനമായി ഈ പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്. ഇവ തൈറോയ്ഡിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കും.

ശ്രദ്ധിക്കുക: ആരോഗ്യ വിദഗ്ധന്റെയോ ന്യൂട്രീഷനിസ്റ്റിന്റെയോ ഉപദേശം തേടിയ ശേഷം മാത്രം ആഹാരക്രമത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തുക.

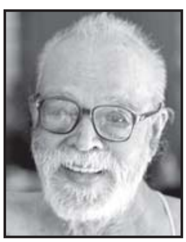
കടപ്പാട്: സോഷ്യൽ മീഡിയ

The Arya Vaidya Pharmacy (Coimbatore) Limited
Founder
Arya Vaidyan
P V Rama Varier
കോയമ്പത്തൂർ ആര്യ വൈദ്യ ഫാർമസി
പൗരാണികവൈദ്യ ശാസ്ത്രത്തെ ആധുനിക കാലത്തേക്ക്
ഫലപ്രദമായി സന്നിവേശിപ്പിച്ച ഉത്തമ സ്ഥാപനം
എ. വി. പി - ആയുർവേദം, പൂർണ്ണതയോടെ.
Treat your patients with Authentic Ayurveda Formulations from the house of AVP
For Franchise & Agency Enqueries
1800 425 1522
Ksheerabala (101)
Dhathryadi Kashayam
Kalyanaka Gritham Capsule
An Ayurvedic medicine
Mishrakasneham Capsule
An Ayurvedic medicine
The Arya Vaidya Pharmacy (Coimbatore) Limited
MEDICINES / TREATMENTS / HOSPITALS / EXPORTS / EQUIPMENTS/ EDUCATION / RESEARCH
www.avpayurveda.com / shop.avpayurveda.com

Ayurvedic Equipment
TRADITIONAL
SCIENTIFIC
ELEGANT
"Esteem Services" supplies conventional wooden Pathi, Shalakha etc. as well as contemporary products like Steam Bath System, Adjustable Tables, Mechanized Dhara & Pizhichil systems etc.
Constant innovation and improving existing systems is our mantra - The latest being a new product that reduces manpower requirement for these treatments as well as increases the effectiveness of the Panchkarma treatment.
FRP DHRONI Extra Wide - Heavy Duty
FRP DHRONI (EM)
FRP DHRONI ON FRP stands
FRP DHRONI
NALI SWEDA YANTHRAM
STEAM BATH SYSTEM Lying type (Model-I)
STEAM CHAMBER SITTING WOODEN
PIZHICHIL MACHINE
VAMAN PEETH
STEAM GENERATOR
STEAM BATH SYSTEM Lying type (Model-II)
STEAM BATH Sitting Type -FRP
FULLY AUTOMATIC STEAM GENERATOR (Electric)
SHIRODHARA YANTRA
SIRO - VASTI CAP
ALL-AROUND WOODEN TABLE
WOODEN DHRONI ON TILTABLE TABLE
WOODEN DHRONI ON DECOR. STAND
AWAGAHA RECIRCULATION TUB
FRP AWAGAHA TUB
DHRONI ON CABINET TABLE
NASYA PEETH
MATHRA & THAILA VASTI
PANCHAKARMA ACCESSORIES
BAHYA VASTI YANTRA
Dharapathi (Wood & FRP) with adjustable Table (Massage Table)
Steam bath system (Sitting & Lying) Shirodhara stand with vessel
Awagaha Tub Spine Bath Shalakha
Vaman Peeth Shirovasti Cap Pizhichil / Sarvanga Dhara Machine
Electrical & Gas boilers for steam bath
Vasti Yanthram (Bronze/Plastic/Disposable) Disposable Innerware
ESTEEM SERVICES
III/131 SIDCO Mohan Complex, P.O. Peringandoor, Athani, Thrissur-680581, Kerala, India
Phone: +91 487-2201216,2201365, 8943342050, 8943444959
www.ayurvedaequipments.in
Email: esteemservices2000@gmail.com

11

വാജീകരണം



രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട് എഴുതിയ ലേഖനം

ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ പ്രവണതയായിട്ടേ ലൈംഗികമായ പ്രവണതയെ കണക്കാക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളു. അതുകൊണ്ട് ആ വിഷയത്തിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന ദൗർബല്യത്തിന് പരിഹാരം, ജീവിതത്തിൽ തന്നെ കണ്ടെത്തേണ്ടതുണ്ട്. ആരോഗ്യഹാനികരമായ ശീലങ്ങളൊഴിവാക്കി, ശരീരത്തിന്റെ സ്വസ്ഥതയെ സമഗ്രമായി തന്നെ പാലിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ദാമ്പത്യത്തെ സംതൃപ്തമയി നിർവഹിക്കുന്നതിന് പുരുഷനെ കഴിവുള്ളവനാക്കി തീർക്കുന്നതിനുള്ള ഉപായമാണ് വാജീകരണം. വംശത്തെയും പാരമ്പര്യത്തെയും നിലനിർത്തുന്നതിന് സന്താനമുണ്ടാവുക എന്നതാണ് ദാമ്പത്യത്തിന്റെ മുഖ്യപ്രയോജനമായി പ്രാചീനർ കരുതിയിരുന്നത്. സന്തതിയും സമ്പത്തും എത്രയും എടുക്കാം എന്നായിരുന്നു പണ്ടത്തെ സാധാരണമായ സങ്കൽപം എന്ന് തോന്നുന്നു. പത്തു പുത്രന്മാരുണ്ടാകട്ടെ പതിനൊന്നാമത്തെ പുത്രനായി വാർദ്ധക്യത്തിൽ ഭർത്താവിനെ കണക്കാക്കുക എന്ന് വധുവിനെ അനുഗ്രഹിക്കുന്ന ഒരു മന്ത്രം വേദത്തിലുണ്ട്. എന്നാൽ, മൂന്ന് സന്താനങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ഒരു സ്ത്രീക്ക് പാടില്ല, നാലാമത് പ്രസവിക്കുന്നത് പാപമാണ് എന്ന് കുന്തീദേവി പറയുന്ന ഒരു സന്ദർഭം ഭാരതത്തിൽ കാണുന്നു – "നാതശ്ചതുർത്ഥം പ്രസവം ആപദ്യ പിവദന്ത്യുത." പാണ്ഡുവിൽ നിന്ന് പുത്രനുണ്ടാവാൻ നിവൃത്തിയില്ലാതെ ദുർവ്വാസാവിൽ നിന്ന് ലഭിച്ച മന്ത്രം ഉപയോഗിച്ച്, കുന്തി മൂന്ന് പ്രസവിച്ചു. നാലാമതും പുത്രനുണ്ടാവണം എന്ന് പാണ്ഡു പറഞ്ഞപ്പോൾ കുന്തി മറുപടി പറഞ്ഞതാണിത്. ആപത്തിൽ പോലും പിറന്ന കുട്ടികൾ മരിച്ചു പോയാൽ പോലും ഒരു സ്ത്രീ നാലാമത് പ്രസവിക്കുന്നത് പാപമാണ്. അതുകൊണ്ട് മന്ത്രം മാദ്രിക്ക് ഉപദേശിക്കുകയും മാദ്രി ഇരട്ട പ്രസവിക്കുകയും ചെയ്തു. അങ്ങനെ പാണ്ഡവന്മാർ അഞ്ചായി.

വാജീകരണത്തിന്റെ മറ്റൊരു പ്രയോജനം മൈഥുനത്തിനുള്ള കരുത്താകുന്നു. ഈ വിഷയത്തിൽ കുതിരയെപ്പോലെ കഴിവുള്ളവനാക്കിത്തീർക്കുന്നത് എന്നാണ് വാജീകരണം എന്ന പദത്തിന്റെ അർത്ഥം. വാജം എന്നതിന് ശുക്ലമെന്നും അർത്ഥമുണ്ട്. ധാതുപരിണാമത്തിന്റെ സമാപനമായുണ്ടാകുന്ന ഏറ്റവും പരമമായ ധാതുവായിട്ടാണ് ശുക്ലം കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. അത് ഓജസ്സിന് ആശ്രയമാണ്. നിരന്തരം ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതാണത്. ഓജസ് പുഷ്ടിപ്പെട്ടിട്ട് മലരൂപമായി അവശേഷിക്കുന്ന ഇത് ചിലപ്പോൾ സ്വയം ബഹിർഗമിക്കാറുണ്ട്. കുറെയൊക്കെ ശരീരത്തിൽ തന്നെ ലയിക്കുകയും ചെയ്യും. മൈഥുനത്തിൽ, സദാ പുഷ്ടിപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ കൂടുതലായി ശുക്ലം ക്ഷയിക്കാനിടവന്നാൽ, ഓജസ്സിന്റെ ക്ഷയത്തിനും ക്രമത്തിൽ അതിന് ചുവട്ടിലുള്ള ധാതുക്കളുടെ ക്ഷയത്തിനും കാരണമായിത്തീരും. ക്രമത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെ ആകെത്തന്നെയുള്ള ക്ഷയത്തിനും കാരണമാകുന്നു. ക്ഷയരോഗത്തിന്റെ കാരണങ്ങളിൽ ഒന്നായി (ശുക്ലൗജഃ സ്നേഹസംക്ഷയം) അതിനെ ആയുർവേദത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഗൃഹസ്ഥന്മാരും

കുതിരയെപ്പോലെ കഴിവുള്ളവനാക്കി തീർക്കുന്നത് എന്നാണ് വാജീകരണം എന്ന പദത്തിന്റെ അർത്ഥം. വാജം എന്നതിന് ശുക്ലമെന്നും അർത്ഥമുണ്ട്. ധാതുപരിണാമത്തിന്റെ സമാപനമായുണ്ടാകുന്ന ഏറ്റവും പരമമായ ധാതുവായിട്ടാണ് ശുക്ലം കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. അത് ഓജസ്സിന് ആശ്രയമാണ്.

സ്ത്രീവിഷയത്തിൽ സംയതന്മാരായിരിക്കണം എന്ന് പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ തലചുറ്റ്, തളർച്ച, അരക്കെട്ടിന് താഴെ ബലക്കുറവ്, ബലക്ഷയം, ധാതുക്ഷയം, ഇന്ദ്രിയക്ഷയം, വേഗത്തിൽ രോഗം ബാധിക്കത്തക്കവിധമുള്ള ശരീരസ്ഥിതി, അകാലത്തിൽ തന്നെ വാർധക്യവും മരണവും എന്നിവയെല്ലാം ഉണ്ടാകാനിടയുണ്ട്. പരസ്ത്രീഗമനം (അന്യഥാകാമം) പാപമാണെന്നും പാപം കൊണ്ട് രോഗം ഉണ്ടാകുമെന്നും ശാസ്ത്രം പറയുന്നു. ആ ശാസ്ത്രവാക്യത്തെ സാധൂകരിക്കുന്നതാണ് ഇക്കാലത്ത് പ്രസിദ്ധി പ്രാപിച്ചിട്ടുള്ള എയ്ഡ്സ് എന്ന രോഗം. സ്ത്രീവിഷയത്തിൽ സംയമനം പാലിക്കുന്നവരാകട്ടെ, സാമാന്യമായി ആരോഗ്യം, തേജസ്സ്, ഓജസ്സ്, ബലം, ബുദ്ധിശക്തി, ഓർമ്മശക്തി എന്നിവയുള്ളവരും സാവധാനത്തിൽമാത്രം വാർധക്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നവരും പെട്ടെന്ന് രോഗം ബാധിക്കാത്തവരുമായിരിക്കും. ആധ്യാത്മികമായ സാധനയും വിചാരവും ഉള്ള വൈരാഗ്യസമ്പന്നന്മാർക്കല്ലാതെ കേവലമായ ബ്രഹ്മചര്യം ഹിതമല്ല. മനോനിയന്ത്രണമില്ലാത്ത ലൗകികന്മാർ കേവലമായ ലൈംഗികനിയന്ത്രണത്തെ ബ്രഹ്മചര്യമെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കരുത്. ബ്രഹ്മം പരമമായ ജ്ഞാനമാകുന്ന സ്വരൂപത്തോട് കൂടിയതാകുന്നു. അതിന് അനുരൂപമായി ശരീരം, വാക്ക്, മനസ്സ് എന്നിവകൊണ്ടുള്ള ജീവിതമാണ് ബ്രഹ്മചര്യം കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. അങ്ങനെയുള്ളവരെ ഊർധ്വരേതസ്സുകൾ എന്നാണ് ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്.

ഇത്രയും മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുവേണം വിഷയത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുവാൻ. ലൈംഗിക സാമർത്ഥ്യത്തിന്റെ കുറവ് പലരെ സംബന്ധിച്ചും ഒരു പ്രശ്നമാണ്. അത് കുടുംബബന്ധത്തിൽ തന്നെ അയവ് വരുത്തി ജീവിതത്തിൽ സമാധാനമില്ലാതാക്കുന്നതായി മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പറയുന്നു. അതിനെല്ലാം പരിഹാരമായി എളുപ്പത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന എന്തെങ്കിലും മരുന്നുണ്ടോ എന്ന അന്വേഷണത്തിന് ഒറ്റവാക്കിൽ സമാധാനം പറയുക എളുപ്പമല്ല. മറ്റ് വിഷയങ്ങളിൽ എന്നപോലെ ഈ വിഷയത്തിലും എല്ലാവരുടെയും കഴിവ് ഒരുപോലെയല്ല. ഒരുപോലെയാക്കുവാൻ കഴിയുകയുമില്ല. ആരോഗ്യപൂർണ്ണനായ ഒരു ജീവിതത്തിന്റെ ഫലമായുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപൂർണ്ണനായ ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ പ്രവണതയായിട്ടേ ലൈംഗികമായ പ്രവണതയെ കണക്കാക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളു. അതുകൊണ്ട് ആ വിഷയത്തിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന ദൗർബല്യത്തിന് പരിഹാരം, ജീവിതത്തിൽതന്നെ കണ്ടെത്തേണ്ടതുണ്ട്. ആരോഗ്യഹാനികരമായ ശീലങ്ങളൊഴിവാക്കി, ശരീരത്തിൽ സ്വസ്ഥതയെ സമഗ്രമായി തന്നെ പാലിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആയുർവേദത്തിന്റെ ഭാഷയിൽ വായുബലമില്ലായ്മ, നവീനഭാഷയിൽ പറയുമ്പോൾ Nervous debility, ഈ വിഷയത്തിൽ പലപ്പോഴും അപരാധിയാണ്. മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥതയും സമാധാനവും ഈ വിഷയത്തിൽ കരുത്തേകുന്നു. വായുവിനും മനസ്സിനും ബലവും സമാധാനവും നൽകുന്ന ആചാരവിചാരങ്ങൾ ലൈംഗികമായ സാമർത്ഥ്യത്തിന് ഒഴിച്ചു കൂടാത്തതാണ്. ഉത്തേജകങ്ങളായ ചില ഔഷധങ്ങൾ താൽക്കാലികമായി സംതൃപ്തി നൽകിയാലും ക്രമത്തിൽ ആരോഗ്യത്തെ തന്നെ ബാധിച്ചു കൂടായ്കയില്ല. ഇങ്ങനെ പല സംഗതികളും ആലോചിക്കുമ്പോൾ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരമായി എന്തെങ്കിലും ഒറ്റമൂലികൾ നിർദ്ദേശിക്കുവാൻ വിഷമമാണ്.

എങ്കിലും ചില ഔഷധങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കാൻ കഴിയും. എന്തെങ്കിലും രോഗമാണ് ഔജഃക്ഷയത്തിന് കാരണമെങ്കിൽ അതിന് പരിഹാരം കണ്ടിട്ടുവേണം വാജീകരണത്തിനുള്ള ഔഷധം സേവിക്കാൻ എന്നതിന് സംശയമില്ലല്ലോ. വാജീകരണൗഷധങ്ങൾ സാമാന്യമായി ഗുരുത്വമേറിയതാകയാൽ, അഗ്നിദീപ്തി (ദഹനശക്തി) ഇല്ലാത്തവർക്ക് അവയുടെ ഉപയോഗം ഫലിച്ചു എന്ന് വരികയില്ല; ചിലപ്പോൾ അഗ്നിമാന്ദ്യത്തെ വർദ്ധിപ്പിച്ചു എന്നു തന്നെ വരും. പലേ കാരണം കൊണ്ടുള്ള നപുംസകത്വത്തെക്കുറിച്ച് ശാസ്ത്രത്തിൽ പറയുന്നുണ്ട്. അതൊന്നും ഇവിടെ വിശദീകരിക്കുവാൻ തരമില്ല. ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ, ഇണയുടെ തുണ കൂടി ആവശ്യമാകയാൽ, സ്ത്രീയുടെ മനോഭാവം, സഹകരണം മുതലായവ കൂടി ഈ വിഷയത്തിൽ പ്രസക്തമാകുന്നു. ശാസ്ത്രത്തിൽ അനേകങ്ങളായ ഔഷധങ്ങൾ പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അവയുടെ പ്രയോജനത്തെക്കുറിച്ച് ഉറപ്പ് പറയുവാൻ വിഷമമാണ്. ഇവിടെ ശാസ്ത്രത്തോടൊപ്പം അനുഭവവും കൊണ്ട് സാധൂകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ചില ഔഷധങ്ങളെക്കുറിച്ച് സൂചിപ്പിക്കുന്നതിനേ തരമുള്ളു. എല്ലാവർക്കും ഈ വിഷയത്തിൽ ഒരുപോലെ കരുത്തുണ്ടാവുക സാധ്യമല്ലാത്തതുകൊണ്ട് ഇവ കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനവും ഒരുപോലെയായിരിക്കുകയില്ല.

ലൈംഗികമായ ക്ഷീണം ഒരു പ്രശ്നമായിട്ടുള്ളവർ ചെറിയതോതിലുള്ള രസായന ചികിത്സ ചെയ്യുന്നത് നന്നാവും. ശാസ്ത്രീയ വിധിപ്രകാരം പൂർണ്ണമായ സമ്പ്രദായത്തിൽ രസായന ചികിത്സ ചെയ്യുന്നതിന് ഇന്നത്തെ തിരക്കിൽ പലർക്കും കഴിഞ്ഞുവെന്ന് വരികയില്ല. എന്നാലും അവർക്കും സ്വീകരിക്കാവുന്ന ഒരു ക്രമമാണിവിടെ പറയുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ച് രോഗമൊന്നുമില്ലാത്തവർ മൂന്ന്

ദിവസം അടുപ്പിച്ച് കാലത്തുനേരത്ത് വൈശ്വാനരചൂർണ്ണം സേവിച്ച് ശോധന വരുത്തിയശേഷം, ഒരുമാസക്കാലം ച്യവനപ്രാശം സേവിക്കണം. കാലത്തുനേരത്ത് ഒന്നോ രണ്ടോ രൂപാത്തൂക്കം ച്യവനപ്രാശം സേവിച്ച് മീതേ പാൽ കഴിക്കുക. പാലിൽ ലേശം തിപ്പലിപ്പൊടിയും കൽക്കണ്ടവും ചേർക്കാവുന്നതാണ്. പിന്നെ വിശക്കുമ്പോൾ ഏറെക്കുറെ പതിനൊന്നുമണി കഴിയുന്നതോടെ ഉപ്പും മുളകും പുളിയുമെല്ലാം കുറവായി പഥ്യമായി ഊണ് കഴിക്കാം. ഇടനേരം നാലുമണിയോടെ വിശപ്പ് തോന്നിയാൽ ഒന്നോ രണ്ടോ രൂപാത്തൂക്കം ച്യവനപ്രാശം സേവിക്കുക. മീതെ പാലും കഴിക്കുക. പിന്നെ രാത്രി എട്ടുമണിയോടെ മൂന്നോ നാലോ രൂപീത്തൂക്കം ച്യവനപ്രാശം സേവിച്ച് മീതെ പാലും കഴിക്കുക. ഇടക്കിടക്ക് ഇഞ്ചി അരിഞ്ഞത് ഉപ്പുകൂട്ടി ചവച്ചുതിന്നുക. ദഹനത്തിന് ചുക്കും മല്ലിയും ഇട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുക. ദഹനശക്തിയെക്കുറിച്ച് പ്രത്യേകിച്ച് മനസ്സിരുത്തണം. ഇടനേരം ച്യവനപ്രാശം കഴിച്ചില്ലെങ്കിലും വിരോധമില്ല. ഇങ്ങനെ ഒരു മാസം ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ മധ്യവയസ്സ് മുതൽ എല്ലാ കൊല്ലവും ചെയ്യുന്നത് വാർദ്ധക്യത്തിലെ പീഢകളെ ഒഴിവാക്കാനും പല രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാനും സഹായിക്കും. ശാരീരികമായും മാനസികമായും സ്വസ്ഥതയും സന്തോഷവും അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ശീലിച്ചുപോയ പുകവലി, മദ്യപാനം മുതലായ പല ദുശ്ശീലങ്ങളേയും ഒഴിവാക്കാനും അവകൊണ്ടുണ്ടായ കെടുതികളെ തീർക്കുന്നതിനും ഈ പരിപാടി സഹായിക്കും. അതുകൊണ്ട് ഏതൊരാൾക്കും ഇത് സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

ചിന്ത, രോഗം, വാർദ്ധക്യം, ക്ഷീണം, ശുക്ലക്ഷയം, ഭയം, നിരന്തരമായ മൈഥുനം, അതിസ്ഥൂലത, പരിഭ്രമം, ധർമഭീരുത്വം തുടങ്ങിയവ ലൈംഗിക ദൗർബല്യത്തിന് കാരണമാകാറുണ്ട്. യൗവ്വനം തികയാതെ ലൈംഗികമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടരുത്. വാർദ്ധക്യം കൊണ്ട് മനസ്സിന് പക്വതയും വൈരാഗ്യവും വരേണ്ടതും സ്വാഭാവികമായി നിയന്ത്രണം ഉണ്ടാകേണ്ടതുമാണ്. വാജീകരണമായി ചില വസ്തികൾ പറയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത് ചികിത്സകന്റെ നേരിട്ടുള്ള നിയന്ത്രണത്തിൽ ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

സ്ത്രീവിഷയത്തിൽ സംയമനം പാലിക്കുന്നവരാകട്ടെ, സാമാന്യമായി ആരോഗ്യം, തേജസ്സ്, ഓജസ്സ്, ബലം, ബുദ്ധിശക്തി, ഓർമ്മശക്തി എന്നിവയുള്ളവരും സാവധാനത്തിൽമാത്രം വാർധക്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുന്നവരും പെട്ടെന്ന് രോഗം ബാധിക്കാത്തവരുമായിരിക്കും.

1. തിപ്പലിയും അമുക്കുരവും പാലിൽ പുഴുങ്ങി വറ്റിച്ച് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് അഞ്ച് ഗ്രാം വീതം തേനും നെയ്യും ചേർത്ത് ചാലിച്ച് കാലത്ത് നേരത്തും രാത്രി കിടക്കുമ്പോഴും സേവിക്കുക.
2. നായ്ക്കുരണവേര് പൊടിച്ച് അഞ്ച് ഗ്രാം പാലും പഞ്ചസാരയും തേനും നെയ്യും ചേർത്ത് ചാലിച്ച് രാത്രി കിടക്കുമ്പോൾ സേവിക്കുക.
3. ഇരട്ടിമധുരപ്പൊടി അഞ്ച് ഗ്രാം തേനും ചേർത്ത് ചാലിച്ച് സേവിച്ച് മീതെ പാൽ കഴിക്കാം.
4. തിപ്പലിയും നെല്ലിക്കയും പൊടിച്ച് അഞ്ച് ഗ്രാം പഞ്ചസാരയും തേനും നെയ്യും ചേർത്ത് ചാലിച്ച് സേവിച്ച് മീതെ പാൽ കഴിക്കാം.
5. തിപ്പലിയും വയൽച്ചുള്ളിക്കുരുവും നായ്ക്കുരണപരിപ്പും പൊടിച്ച് അഞ്ചുഗ്രാം എണ്ണയും നെയ്യും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് സേവിച്ച് മീതെ പാൽ കുടിക്കാം.

ആദരാഞ്ജലി

അന്ന

AMMOI സ്റ്റേറ്റ് എക്സിക്യൂട്ടീവ് മെമ്പറും തൃശൂർ ജില്ലാ ട്രഷററുമായ ജോജി കെ തോമസിന്റെ മാതാവ് അന്ന 27-05-2023 ന് നിര്യാതയായി. സഞ്ജീവനി വൈദ്യശാല, ജെ.എം. ആയുർവേദിക്സ് തൃശൂർ എന്നീ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഉടമയായിരുന്ന പരേതനായ ആര്യവൈദ്യൻ കെ.വി. തോമസിന്റെ സഹധർമ്മിണിയായിരുന്നു. പരേതയുടെ ആത്മാവിന് നിത്യശാന്തി നേരുന്നു.

AMAI സംസ്ഥാന കൗൺസിൽ പൊതുസമ്മേളനം – കാസർഗോഡ്

‘AMMOI’ 'Oushadham' ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട്

‘AMMOI’ അംഗങ്ങൾക്ക് വാർഷിക വരിസംഖ്യയും 'Oushadham' വരിസംഖ്യയും പരസ്യയിനത്തിലുള്ള തുകയും താഴെ വിവരിക്കുന്ന ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടുകളിൽ നിക്ഷേപിക്കാവുന്നതാണ്. അപ്രകാരം ചെയ്യുന്നവർ ആ വിവരം AMMOI ഓഫീസിൽ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്.

AMMOI, Room No.33, Araffa Tower, Veliyannur Rd, Thrissur RS.P.O, Thrissur - 680 021, PH: 0487-2423995, E-mail : ammoiho@gmail.com

A/c details of ‘AMMOI’

1. A/c Name - AMMOI, STATE BANK OF INDIA , ROUND SOUTH, THRISSUR (70165), Account Number - 57002901625. IFSC Code - SBIN0070165

A/c details of 'Oushadham'

A/c Name - OUSHADHAM, SOUTH INDIAN BANK LTD, THRISSUR MAIN, THRISSUR
Account Number - 0085053000009757
IFSC Code - SIBL 0000084.

Scan 'QR' code to make UPI payment

വിൽപ്പനയ്ക്ക്

കോട്ടയത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന
ആയുർവേദ നിർമ്മാണ സ്ഥാപനം
സ്ഥലവും കെട്ടിടവും സഹിതം
വിൽപ്പനയ്ക്ക്

Contact :
89 71 46 02 35

ആവശ്യമുണ്ട്

കയ്യോന്നി
(Bhringaraj)
മൈലാഞ്ചി ഇല
(Henna leaves)
നീല അമരി ഇല
(Indigo leaves)
കറ്റാർവാഴ
(Alovera)

Contact : Prakash Kumar

89 71 46 02 35
99 01 94 29 85

WOODEN, FIBRE & BRONZE AYURVEDIC TREATMENT EQUIPMENT
dhroni ayurvedas
Mudavoor, Muvattupuzha, Ernakulam Dist., Kerala, India - 686 669
Ph: +91 485 2812281, Mob: +91 9447742281, +91 9447101917, +91 9496140400
E-Mail:dhroni@gmail.com, www.dhroni.com, www.dhroni.in, www.dhroniayurvedas.com
MANUFACTURERS OF
WOODEN FIBRE, BRONZE & DISPOSABLE
AYURVEDIC TREATMENT EQUIPMENTSWHOLESALE
DISTRIBUTORS OF AYURVEDIC MEDICINES
Shirodhara Vessel
Bowl with Handle
Gokarnam
Mortar & Pestle
Kindi with Handle
Vilakku
Vasthinethram
Uruli
Shalaka
Lotta
Agarbathi Stand

dhroni VESTURES
NORD
PRODUCTS
STERILE DISPOSABLE SURGICAL GOWN
STERILE DISPOSABLE SURGICAL GOWN REINFORCED
STERILE DISPOSABLE SURGICAL GOWN WRAP AROUND
PATIENT GOWN • ISOLATION GOWN
SURGICAL KITS
STERILE DISPOSABLE ANGIOGRAM KIT
STERILE DISPOSABLE CAESARIAN KIT NORMAL DELIVERY KIT
ORHTO KIT • NEURO KIT • GENERAL SURGERY KIT
OTHER PRODUCTS
DRAPES • MOPPING PAD • GAUZE • APRON
STERILE DISPOSABLE FACE MASK • STERILE SURGEONS CAP
STERILE DISPOSABLE NURSES / BOUFFANT CAP
STERILE DISPOSABLE SHOE COVER (LDPE / NON WOVEN)
CORD CLAMP • BED SHEET & PILLOW COVER
TROLLEY SHEET (LDPE) • ID BAND • BABY WEAR
FACE MASK WITH EYE SHIELD • GOGGLES
Mudavoor, Muvattupuzha, Ernakulam District, Kerala, India- 686 669
E-Mail:dhronivestures@gmail.com, www.dhronivestures.com
Customer Care :+91 6282663549, +91 8078462281
Toll Free No.18008901213, ISO 13485 : 2016 Certified Company

A **BREAK** through in the Management of

Herbaceutical
Products

150 years in ayurveda

healing Body, Mind & Soul

The sure formula for success in the battle against Rheumatic disease....

BONOCARE CAPSULE

The Mobility Restorer
With benefits of
GUGGUL, SHALLAKI, BALA, NIRGUNDI, RASONA & DEVADARU

For better quality of Bronchial Ventilation....

BREATHCARE CAPSULE

The Perfect Bronchodilator
With benefits of
ADATHODA VASIKA & THRIKKADU

The one pack answer to better Vaginal care

LUCKOCARE CAPSULE

Brings back smile & charm of family life
With benefits of
ASPARAGUS RECEMOSUS, SARACA ASOCA & SARIBA

Introducing for the first time -A Pain Balm with SARSHAPAM, CAMPHOR & SATAKUPPA

RUMASSINE Balm

The Real Pain Terminator
With benefits of
SARSHAPAM, CAMPHOR & SATAKUPPA

The patient friendly Skin Cream...

KALPOORADI Lepanam

The patient friendly Skin care Cream...
With benefits of
NALPAMARAM, VEMBHADA, CAMPHOR & COCONUT OIL

K.P. PATHROSE VAIDYAN'S
KANDAMKULATHY VAIDYASALA®
P.O. Kuzhur - 680 734, Kerala, S.India., Ph : 0480 2779615, Mob : 9745602665
Email : office@kandamkulathy.com, website : www.kandamkulathy.com

ഫാറ്റി ലിവർ

ഡോ. ദീപ്തി

പ്രധാന കാരണം നമ്മുടെ ഭക്ഷണമാണ്. ഈ അവയവത്തിലേക്ക് എത്തുന്നതും അവിടെയുള്ള എല്ലാ ധർമ്മം നിർവ്വഹിക്കപ്പെടുന്നതും ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടാണ്. നിത്യവും തൈര് കഴിക്കുന്ന വരിൽ fatty liver ന് കാരണം വേറെ തിരയേണ്ടി വരാറില്ല. അതേ പോലെ non veg കഴിക്കുന്നവരിലും fatty liver സർവ്വസാധാരണമാണ്.

മദ്യം കഴിക്കുന്നവർക്കുണ്ടാവുന്ന ഒരു പ്രശ്നമായിട്ടാണ് കുറച്ച് മുൻപ് വരെ പൊതുവെ എല്ലാവരും fatty liver നെ കുറിച്ച് ധരിച്ചു വെച്ചിരുന്നത്. എന്നാലിപ്പോൾ ഈ ഒരു അവസ്ഥ alcoholic and non alcoholic fatty liver എന്ന രീതിയിൽ ഉണ്ടെന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിയാം.

ഏകദേശം 500 ലധികം ശാരീരിക ധർമ്മങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുന്ന മനുഷ്യശരീരത്തിലെ power house ആണ് liver.

Non alcoholic fatty liver condition പ്രായലിംഗഭേദമന്യേ എല്ലാവരിലും കാണപ്പെടാറുണ്ട്.

പ്രധാന കാരണം നമ്മുടെ ഭക്ഷണമാണ്. ഈ അവയവത്തിലേക്ക് എത്തുന്നതും അവിടെയുള്ള എല്ലാ ധർമ്മം നിർവ്വഹിക്കപ്പെടുന്നതും ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടാണ്. നിത്യവും തൈര് കഴിക്കുന്ന വരിൽ fatty liver ന് കാരണം വേറെ തിരയേണ്ടി വരാറില്ല. അതേ പോലെ non veg കഴിക്കുന്നവരിലും fatty liver സർവ്വസാധാരണമാണ്. നമ്മുടെ സ്വാഭാവികവ്യവസ്ഥക്ക് അനുകൂലമാണോ അല്ലയോ എന്ന് നോക്കി ആഹാരം കഴിക്കാൻ നമുക്കിതുവരെ ആരും പറഞ്ഞുതന്നിട്ടില്ലല്ലോ. ഒരു ആരോഗ്യാശ്രിത സംസ്കാരവും നമുക്കില്ല.

അലോപ്പതി liver scan ചെയ്യാനാണ് ഈ case കളിൽ പൊതുവെ പറയുക. എന്നാൽ fatty liver ഉള്ളവരിലെ ദഹന പ്രശ്നങ്ങൾ, മലബന്ധം, തൂക്കം കൂടൽ, gastric പ്രശ്നങ്ങൾ etc ലക്ഷണങ്ങൾ നോക്കി fatty liver നിർണ്ണയിക്കാൻ പരിചയ സമ്പന്നനായ ഒരു ചികിത്സകന് എളുപ്പത്തിൽ കഴിയും.

Liver fatty ആവാനുള്ള കാരണങ്ങൾ :

അലോപ്പതി മരുന്നുകളുടെ short time ഉപയോഗങ്ങൾ പോലും ഇതിന് കാരണമാവുന്നു. (വൈറ്റമിൻ ഗുളികകൾ, steroids, antibiotics, pain killers etc ഉപയോഗങ്ങൾ) വിരുദ്ധാഹാരങ്ങൾ തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കുക മൂലം.

ആഹാരകാര്യത്തിൽ തന്നെ അധിക ഭക്ഷണം, ദഹനം പൂർത്തിയാവും മുൻപ് വീണ്ടും ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ, വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായവയുടെ

കൂടുതൽ ഉപയോഗം, പഴകിയ ഭക്ഷണത്തിന്റെ, പുളിപ്പിച്ചവയുടെയൊക്കെ നിരന്തര ഉപയോഗം, മൈദ, junk food etc, മായം കലർന്ന എണ്ണ പാചകത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത്, ഉപയോഗിച്ച എണ്ണയുടെ വീണ്ടുമുള്ള ഉപയോഗം തുടങ്ങിയവ

ശരിയായ വ്യായാമം ഇല്ലായ്മ, ശരീരത്തിൽ fat synthesis ശരിയായി നടക്കായ്ക, മാലിന്യങ്ങൾ പുറംതള്ളി കളയാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ natural വ്യവസ്ഥകളിൽ കേടുപാടുകൾ വരുക.

അസമയത്തിൽ ഉറങ്ങുക, അധികം ഉറങ്ങുന്നതും, ഉറക്കം ഇല്ലായ്മയും, കൊഴുപ്പ് അമിതമായി അടിഞ്ഞുകൂടിക്കിടക്കുന്ന ശരീരത്തിൽ ഈ അവസ്ഥ സാധാരണമാണ്.

ഗ്രന്ഥി രോഗങ്ങൾ, auto immune disorders, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയ രോഗക്കാരിലും ഇതിനു വേണ്ടി അലോപ്പതി മരുന്നുകൾ കുറേ കാലമായി കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്....

പരിഹാരങ്ങൾ – ഗൃഹൗഷധങ്ങൾ

ആദ്യം കാരണങ്ങൾ കൃത്യമായി കണ്ടെത്തി അവ ഒഴിവാക്കുക, വയർ ഇടക്ക് clean ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്, കയ്യോന്നി ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീര് 5ml രണ്ടു നേരം 15 ദിവസം ഭക്ഷണശേഷം കഴിക്കുക.

തഴുതാമ ഇല ഇതിന് വളരെ വിശേഷമാണ്. side dish ആയി ഉപയോഗിക്കുക, കരിമ്പിൻ നീര് കുറച്ച് നാൾ നിത്യവും കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്, കാച്ചിൽ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക, കീഴാർണല്ലി നീരെടുത്തു സമം തേങ്ങാപാൽ ചേർത്ത് നിത്യവും 10 ml വീതം രാത്രി കിടക്കാൻ നേരം 20 days ഉപയോഗിക്കുക, മുതിര വറുത്തു പൊടിച്ച് രാത്രി ഒരു മാസം കഴിക്കുക, കാരറ്റ് ദിവസവും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക, വേങ്ങാകാതൽ കഷായം വെച്ച് ഒരു മാസം കഴിക്കുക, ചിറ്റമൃത് ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീരോ അതിന്റെ ഊറലിന്റെയോ ഉചിതമായ ഉപയോഗം മുതലായവ ഫാറ്റി ലിവർ കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കും.

ഡയറക്ടർ, സ്വാത്വിക് ആയുർവേദിക് സൊലൂഷൻ
കോഴിക്കോട്. ഫോൺ : 7907000576

ഡെങ്കിപ്പനി: ജാഗ്രത വേണം

ശുദ്ധജലത്തിൽ വളരുന്ന ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ വഴിയാണ് രോഗം പകരുന്നത്. പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന തീവ്രമായ പനി, കടുത്ത തലവേദന, കണ്ണുകൾക്ക് പിന്നിലും പേശികളിലും സന്ധികളിലും വേദന, നെഞ്ചിലും മുഖത്തും ചുവന്ന തടിപ്പുകൾ, ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി എന്നിവയാണ് പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ.

ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കി ഉടൻ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ചികിത്സ തേടണം. രോഗം കുറഞ്ഞാലും രണ്ടാഴ്ചയോളം വിശ്രമിക്കണം. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം. ഡെങ്കി വൈറസ് രണ്ടാം തവണ പിടിപെട്ടാൽ രോഗം കൂടുതൽ ഗുരുതരമാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

* കൊതുക് വളരുന്ന മലിനമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം.
* ചിരട്ടകൾ, കുപ്പികൾ, ടയറുകൾ, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ എന്നിവയിൽ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്ന രീതിയിൽ അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയരുത്.
* വെള്ളം സംഭരിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ കൊതുകുകൾ മുട്ടയിടാതിരിക്കാൻ വലകൾ കൊണ്ട് കെട്ടിവെയ്ക്കുക.
* കുളങ്ങളിൽ ഗപ്പി, ഗംബൂസിയ തുടങ്ങിയ അലങ്കാര മത്സ്യങ്ങളെ വളർത്തുക.
* കക്കൂസിന്റെ ബെൻഡ് പൈപ്പുകൾ വലകൾ കൊണ്ട് കെട്ടിവെയ്ക്കുക. കക്കൂസ് ടാങ്കിന്റെ സ്ലാബുകളിലെ വിടവുകൾ നികത്തുക.
* ഓടകളിലെ മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കി വെള്ളം സുഗമമായി ഒഴുക്കി വിടുക.
* കൊതുകുവല, ലേപനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിച്ച് സ്വയം സംരക്ഷിക്കുക.

കടപ്പാട് : അന്വേഷണം പാതയും പൊരുളും
റ്റോം മാത്യു

മഹാകവി വള്ളത്തോൾ

ഡോ. കെ.ദേവീകൃഷ്ണൻ

വൈദ്യഭൂഷണം, ബാലചികിത്സാക്രമം എന്നിവയും അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൃതികളാണ്. ആരോഗ്യചിന്താമണി, കൈക്കുളങ്ങര രാമവാര്യരുടെ ആരോഗ്യകൽപദ്രുമം എന്ന ഗ്രന്ഥത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി കവി രചിച്ചതാണ്. 1904 ലാണ് ആരോഗ്യചിന്താമണി പ്രസിദ്ധീകരിച്ചത്. രാമവാര്യർക്കുള്ള ഗുരുദക്ഷിണ നൽകിയത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യകൽപദ്രുമം മലയാളത്തിലേക്ക് കാവ്യാത്മകമായി വിവർത്തനം ചെയ്തുകൊണ്ടാണ്.

ശബ്ദസൗന്ദര്യം കൊണ്ടും സർഗാത്മതക കൊണ്ടും വള്ളത്തോൾ സഹൃദയരുടെ മനസ്സ് കീഴടക്കിയ മഹാകവിയാണ്. അദ്ദേഹത്തെ കേരളവാത്മീകി, കേരളടാഗോർ എന്നീ വിശേഷണങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് മലയാളികൾ ആദരിക്കുന്നത്. ദേശസ്നേഹം പ്രകടമാക്കുന്ന കവിതകൾ രചിച്ച വള്ളത്തോൾ കേരളത്തിന്റെ സംസ്കാരശിൽപിയാണ് എന്ന് പറയാം.

മലയാളത്തിന്റെ ദേശീയകവി സ്വാതന്ത്ര്യസമര പ്രസ്ഥാനത്തെ കവിതകളിലൂടെ ശക്തിപ്പെടുത്തി . കഥകളി സമുദ്ധാരകൻ, കലാമണ്ഡല സ്ഥാപകൻ എന്നീ നിലകളിലെല്ലാം പ്രസിദ്ധനായ അദ്ദേഹം വൈദ്യഗ്രന്ഥങ്ങളും രചിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മഹാകവി വള്ളത്തോൾ നാരായണമേനോൻ മലപ്പുറം ജില്ലയിലെ തിരൂരിനടുത്തുള്ള വെട്ടത്തുനാട്ടിൽ ചേന്നരയിലാണ് ജനിച്ചത്. 1878 ഒക്ടോബർ 16 ന് ജനനം. കൊണ്ടയൂർ ഭവനത്തിൽ കുട്ടിപ്പാറു അമ്മയുടെയും കടുങ്ങാട്ടു മല്ലിശ്ശേരി ദാമോദരൻ ഇളയതിന്റെയും മൂന്നാമത്തെ പുത്രനായി ജനിച്ചു. മാതാപിതാക്കൾ അദ്ദേഹത്തിന് പുരാണകഥകളിലും കാവ്യങ്ങളിലും കഥകളിയിലുമൊക്കെ നല്ല അറിവുണ്ടാക്കിക്കൊടുത്തു. വാരിയംപറമ്പിൽ കുഞ്ഞൻനായരെന്ന നാട്ടെഴുത്തച്ഛനാണ് അക്ഷരഗുരു. അദ്ദേഹത്തിൽ നിന്ന് സംസ്കൃതഭാഷയുടെ പ്രാഥമികപാഠങ്ങളും അഭ്യസിച്ചു. അമ്മാമനായ രാമുണ്ണിമേനോൻ വൈദ്യനായിരുന്നു. രാമുണ്ണിമേനോനാണ് സംസ്കൃതകൃതികളും അലങ്കാരഗ്രന്ഥങ്ങളും അഷ്ടാംഗഹൃദയവും പഠിപ്പിച്ചത്. വൈദ്യപാരമ്പര്യം മരുമകനിലൂടെ നിലനിർത്തണം എന്നായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആഗ്രഹം. കുട്ടിക്കാലത്തുതന്നെ മലയാളത്തിലും സംസ്കൃതത്തിലും ശ്ലോകങ്ങൾ രചിക്കുന്നതിലായിരുന്നു താൽപ്പര്യം. തുടർന്ന് കൈക്കുളങ്ങര രാമവാര്യരുടെ ശിഷ്യനാകുവാനുള്ള ഭാഗ്യവും അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടായി. സംസ്കൃതപണ്ഡിതനായിരുന്ന കൈക്കുളങ്ങര രാമവാര്യരിൽ നിന്നാണ് വള്ളത്തോൾ തർക്കശാസ്ത്രം പഠിച്ചത്. ദ്രുതകവിതരചന, ദേവീസ്തുതിനിർമ്മാണം, സമസ്യാപൂരണം എന്നിവയിലൊക്കെ കവി ബാല്യകാലത്തുതന്നെ പ്രാവീണ്യം തെളിയിച്ചു. അമ്മാമന്റെ ശിഷ്യന്മാരായ മറ്റുകുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കാനും തുടങ്ങി . കേവലം പന്ത്രണ്ടു വയസ്സുള്ളപ്പോൾ കിരാതശതകം എന്ന കാവ്യം രചിച്ചു.

പുന്നശ്ശേരി നമ്പി, നാലപ്പാട്ട് നാരായണമേനോൻ, കുട്ടികൃഷ്ണമാരാർ, കവികുലഗുരു പി.വി. കൃഷ്ണവാരിയർ, കുറ്റിപ്പുറത്ത് കേശവൻനായർ എന്നിവരുമായുള്ള സൗഹൃദം

കാവ്യരചനയിലുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ കഴിവ് വർദ്ധിപ്പിച്ചു. 1894 ൽ ഭാഷാപോഷിണീസഭ നടത്തിയ

മഹാകവി കാളിദാസന്റെ ഋതുസംഹാരത്തെ അനുകരിച്ചുവള്ള ത്തോൾ രചിച്ച ഖണ്ഡകൃതിയാണ് ഋതുവിലാസം. ഗ്രീഷ്മം, വർഷം, ശരത്, ഹേമന്തം, ശിശിരം, വസന്തം എന്നീ ആറു ഋതുക്കളിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, ചര്യകൾ എന്നിവ അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി രചിച്ച കൃതിയത്രെ ഋതുവിലാസം.

കവിതാപരീക്ഷയിൽ പുരസ്കാരം ലഭിച്ചതോടെ അദ്ദേഹം ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടാൻ തുടങ്ങി. വള്ളത്തോളിന്റെ ആദ്യകവിത പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയത് കവികുലഗുരുവാണ്.

'പരിഷ്കാരാഭിവർധിനീസഭ' എന്ന പേരിൽ കവി 1900-ൽ ഒരു വിദ്യാർത്ഥിസമാജം രൂപീകരിച്ചു. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് കവിതകൾ രചിക്കാനും മാതൃഭാഷയിലുള്ള താൽപ്പര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ദേശസ്നേഹം വളർത്തുന്നതിനും വേണ്ടിയായിരുന്നു സമാജം രൂപീകരിച്ചത്.

വള്ളത്തോളിന്റെ കാവ്യജീവിതത്തിനെ ശക്തിപ്പെടുത്തിയത് ഈ സമാജമാണ്. മഹാത്മാഗാന്ധിയുടെ മാതൃരാജ്യസ്നേഹം, അഹിംസ തുടങ്ങിയ തത്ത്വസംഹിതകളെയും കർമ്മപരിപാടികളെയും മനസ്സിലുറപ്പിച്ചുകൊണ്ട് വള്ളത്തോൾ നിരവധി കവിതകൾ രചിച്ചിട്ടുണ്ട്.

അമ്മാമന്റെ താൽപ്പര്യപ്രകാരം വൈദ്യം കൂടുതലായി പഠിക്കുകയും വൈദ്യജീവനം എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പരിഭാഷ നിർവഹിക്കുകയുമുണ്ടായി. 1903-ൽ ഗുരുവായ മാതുലൻ അന്തരിച്ചു. കവി അദ്ദേഹത്തിനോടുള്ള ആദരസൂചകമായി വൈദ്യവൃത്തിയിൽ ഏർപ്പെട്ട് രോഗികളെ ചികിത്സിക്കാൻ തുടങ്ങി. അക്കാലത്തു ഭൂസ്വത്തും കുലമഹിമയുമുള്ളവർ രോഗികളെ സൗജന്യമായി ചികിത്സിച്ചിരുന്നു.

1901 നവംബറിലായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ വിവാഹം. വധു ബന്ധുവായ വന്നേരി ചിറ്റഴിവീട്ടിൽ മാധവിയമ്മ. പത്നി ഗർഭിണിയായപ്പോൾ കവി ഗർഭിണീചര്യകളും പ്രസവചികിത്സയുമടങ്ങിയ 'ഗർഭരക്ഷാക്രമം' എന്നൊരു കൃതി പദ്യത്തിലെഴുതി.

'നേത്രാമൃതം' എന്ന കണ്ണ് ചികിത്സാഗ്രന്ഥവും അദ്ദേഹം രചിച്ചിട്ടുണ്ട്. അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിലെ നേത്രരോഗനിദാനവും ചികിത്സയും അടിസ്ഥാനമാക്കി രചിച്ചതാണ് പ്രസ്തുത ഗ്രന്ഥം. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഒരു ആട്ടക്കഥയുടെ പേര് തന്നെ ഔഷധാഹരണം എന്നത്രെ.

ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ കവിക്ക് കേൾവിശക്തി കുറയാൻ തുടങ്ങി. ഡോ. ശങ്കരൻ വല്യത്താൻ, ഡോ. ടി.എം.നായർ, തൃപ്രങ്ങോട്ട് മൂസ്സ്, ആലത്തൂർ നമ്പി എന്ന് തുടങ്ങിയ വിദഗ്ദ്ധഭിഷഗ്വരന്മാർ അദ്ദേഹത്തെ ബാധിര്യത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടുത്താൻ നിരവധി ചികിത്സകൾ ചെയ്തുനോക്കി. യൗവനത്തിൽതന്നെ കേൾവിശക്തി നഷ്ടപ്പെട്ടതിന്റെ ദുഃഖമാണ് അദ്ദേഹം രചിച്ച ബധിരവിലാപം.

വൈദ്യഭൂഷണം, ബാലചികിത്സാക്രമം എന്നിവയും അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൃതികളാണ്. ആരോഗ്യചിന്താമണി, കൈക്കുളങ്ങര രാമവാര്യരുടെ ആരോഗ്യകൽപദ്രുമം എന്ന ഗ്രന്ഥത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി കവി രചിച്ചതാണ്. 1904 ലാണ് ആരോഗ്യചിന്താമണി പ്രസിദ്ധീകരിച്ചത്. രാമവാര്യർക്കുള്ള ഗുരുദക്ഷിണ നൽകിയത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യകൽപദ്രുമം മലയാളത്തിലേക്ക് കാവ്യാത്മകമായി വിവർത്തനം ചെയ്തുകൊണ്ടാണ്. കേവലം ബാലചികിത്സ മാത്രമല്ല ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലുള്ളത്. ജ്വരചികിത്സ, രക്തപിത്തചികിത്സ, കാസചികിത്സ, ശ്വാസചികിത്സ, ക്ഷയചികിത്സ, ഹൃദ്രോഗചികിത്സ, അർശോരോഗചികിത്സ, മൂത്രാഘാതചികിത്സ, വൃദ്ധിചികിത്സ, ശോഫചികിത്സ, കാമിലചികിത്സ, വിസർപ്പചികിത്സ, കരപ്പൻചികിത്സ, കുഷ്ഠചികിത്സ, വാതവ്യാധിചികിത്സ, വ്രണചികിത്സ, നേത്രരോഗചികിത്സ, കർണരോഗചികിത്സ, നാസാരോഗചികിത്സ, ശിരോരോഗചികിത്സ, ഉന്മാദചികിത്സ, അപസ്മാരചികിത്സ, വിഷചികിത്സ, പ്രത്യൗഷധവിധി, ദ്രവ്യശുദ്ധിക്രമങ്ങൾ, ഗർഭിണിചികിത്സ, സൂതികാചികിത്സ എന്നിവയൊക്കെ സവിസ്തരം വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. ആരോഗ്യചിന്താമണിയുടെ പ്രസ്താവനയിൽ വൈദ്യരത്നം പി.എസ്.വാരിയർ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത് ശ്രദ്ധാർഹമാണ്.

"ഒരു ജനസമുദായത്തിന്റെ ആരോഗ്യാനരോഗ്യസ്ഥിതികൾ, അവരുടെ ഇടയിലുള്ള ബാലരക്ഷണസമ്പ്രദായത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയിട്ടാണല്ലോ ഇരിക്കുന്നത്. ആ അസ്ഥിവാരത്തെതന്നെ ദൃഢീകരിക്കുവാൻ പുറപ്പെട്ട മേനോനവർകളുടെ ഉദ്യമം അത്യധികം ശ്ലാഘനീയമാണെന്നു വിശേഷിച്ചു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ." പാർവ്വതീപരമേശ്വരസംവാദരൂപത്തിലാണ് കവി പുസ്തകരചന നിർവഹിച്ചിരിക്കുന്നത്. നയോപായം കഷായം, ബലാജീരകാദികഷായം, ധാന്വന്തരതൈലം, സാരസ്വതഘൃതം, ഇന്ദുകാന്തഘൃതം, കൂശ്മാണ്ഡരസായനം, മാനസമിത്രവടകം, അഷ്ടചൂർണം എന്നിങ്ങനെ പ്രസിദ്ധ യോഗങ്ങളുടെ മലയാളപരിഭാഷ കാവ്യാസ്വാദനശീലത്തോടെ നമുക്ക് വായിക്കാം. ആരോഗ്യചിന്താമണിയുടെ ടിപ്പണി കുറ്റിപ്പുറത്ത് കേശവൻ നായരുടേതാണ്. തൃശ്ശിവപേരൂരിലെ കേരളകൽപകദ്രുമം അച്ചുകൂടത്തിലാണ് ഈ കൃതി അച്ചടിച്ചത്. പിന്നീട് മഹാകവി ഈ അച്ചുകൂടത്തിന്റെ സാരഥ്യം ഏറ്റെടുത്തിരുന്നു. വള്ളത്തോളിന്റെ സുഹൃത്തായ വെള്ളാനശേരി വാസുണ്ണി മൂസത് കുറ്റൂരിൽ നടത്തിയിരുന്ന വൈദ്യശാലയുടെ പേര് ആരോഗ്യചിന്താമണി എന്നായിരുന്നു.

വൈദ്യരത്നം പി.എസ്. വാരിയരും വള്ളത്തോളും അടു

ത്ത സുഹൃത്തുക്കളായിരുന്നു. 'വൈദ്യൻ നാരായണമേനോൻ' 'മഹാകവി ശങ്കുണ്ണിവാരിയർ' എന്നാണ് പരസ്പരം അഭിസംബോധന ചെയ്യാറുണ്ടായിരുന്നത്. കേരളത്തിലെ 'ലോലിംബരാജൻ' എന്നാണ് വള്ളത്തോളിനെ വൈദ്യരത്നം പി.എസ്.വാരിയർ വിശേഷിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. ആര്യവൈദ്യസമാജത്തിന്റെ വൈസ്പ്രസിഡണ്ട് സ്ഥാനം അലങ്കരിച്ചിരുന്നു മഹാകവി വള്ളത്തോൾ കേരളകൽപദ്രുമം അച്ചുകൂടത്തിന്റെ ചുമതല വഹിച്ചിരുന്നപ്പോൾ കോട്ടക്കൽ ആര്യവൈദ്യശാല പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരുന്ന ധന്വന്തരി വൈദ്യമാസിക അവിടെ നിന്നും മുദ്രണം ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ലോമോഷ്ണീഷാവതംസം, മൃദുധവളപടീ
വാരവാണോത്തരീയം,
രൂപ്യോദ്യദ്വേത്രദണ്ഡം, സ്ഫടികമയവിധാ
നാവൃതാമീലിതാക്ഷം
കാലേ കാലേ കരാംഭോരുഹമുകുളസമാ
രാദ്ധ്യധന്വന്തരീം തം
ധ്യായാമ്യാചാര്യവര്യം ഹൃദി ലളിതകലാ
കോവിദം വൈദ്യരത്നം

ആരോഗ്യചിന്താമണിക്ക് പ്രൗഢഗംഭീരമായ അവതാരിക എഴുതിയ വൈദ്യരത്നം പി.എസ്. വാരിയരോടുള്ള സ്നേഹവും ആദരവും പ്രകടമാകുന്ന വരികളാണിവ. വൈദ്യരത്നം പി.എസ്.വാരിയർ ധരിച്ച രോമത്തൊപ്പി, വെള്ളി കെട്ടിയ ചൂരൽവടി, കണ്ണട, അംഗവസ്ത്രം, മുഖത്ത് സ്ഫുരിക്കുന്ന കലാഭിമുഖ്യം, ശാസ്ത്രതൃഷ്ണ എന്നിവയെല്ലാം സൂചിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് വള്ളത്തോൾ രചിച്ച ശ്ലോകം ആയുർവേദത്തോടു കൂടിയുള്ള ആദരവായി മാറുന്നു.

ആരോഗ്യത്തെ മലയാള കാവ്യസംസ്കാരവുമായി യോജിപ്പിക്കുന്നത് ആരോഗ്യചിന്താമണിയിൽ നമുക്ക് കാണാം.

ധാന്വന്തരം തൈലത്തിന്റെ മലയാള പരിഭാഷ ഇങ്ങനെയാണ്.

ശുദ്ധം പയ്യിന്റെ പാലും, കുടിലമിഴി! കുറുന്തോട്ടിവേർ
ക്വാഥവും, തൈ–
ലത്തേക്കാളാറിരട്ടി, പ്പഴയമുതിര, വേർപത്തു
ലന്തക്കുരുക്കൾ,
സത്തായീടും യവംതാനി, തുകളുടെ
കഷായാംബുവെണ്ണക്കുതുല്യം
കൃത്യത്തിൽ ചേർത്തുവെച്ചോരിവയിലിരുതരം മേദ,
കാകോളി രണ്ടും,
പാടീരം ശതകുപ്പ, യുപ്പു, ലുവാ, മഞ്ചെട്ടി, ത്രിജാത, ങ്ങള–
മ്പാടിപ്പെണ്ണ, ഥ കാട്ടുഴുന്നിനുടെ വേർ, നൽപ്പാൽമുതു
ക്കിൻകട,
ഈടേറും തമിഴാമവേരി, ടവകം, ദേവദ്രു, കൊട്ടം, വയ–
മ്പോടേ കായകൾ മൂന്നു, കാട്ടുപയറിൻ വേർ, ക –തം,
ജീവകം,
ഇരട്ടിമധുരം കലർന്നഖില, ഭീരുതൻകന്ദകം,
നറുംപശയമുക്കുരം, തകര, മിപ്പദാർത്ഥങ്ങളെ
അരച്ചു തടവിച്ചു കാച്ചിയെഴുമെണ്ണ ശീലിപ്പവ–
ർക്കരം പവനരോഗമാസകലമൊന്നടങ്ങീടുമേ.
മർമ്മാമയം, ക്ഷയ, മുരഃക്ഷത, മാന്ത്രവൃദ്ധി,
ഗു ങ്ങൾ വല്ലവിധവും ചതവേറ്റുപോയാൽ
തൻമെയ്യിലെത്തുമൊരുവേദന, യെല്ലുകീറ–
ലു ാദമീവക വിടും ഗ്രഹബാധ മാറും.
തനിയെ നാടുവിട്ടോടും പനിയും, യോനീരോഗവും,
കണികാണില്ല കാർവേണീമണി! മൂത്രത്തടസ്ഥവും,
കറ്റ കിടാവുകൾക്കും, പെറ്റുകിടക്കുന്ന പെൺകുലത്തിന്നും
മുറ്റും പെരുമാറാം കേടറ്റൊരു 'ധാന്വന്തരാ'ഖ്യമത്തൈലം.

മഹാകവി കാളിദാസന്റെ ഋതുസംഹാരത്തെ അനുകരിച്ചുവള്ള ത്തോൾ രചിച്ച ഖണ്ഡകൃതിയാണ് ഋതുവിലാസം. ഗ്രീഷ്മം, വർഷം, ശരത്, ഹേമന്തം, ശിശിരം, വസന്തം എന്നീ ആറു ഋതുക്കളിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, ചര്യകൾ എന്നിവ അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി രചിച്ച കൃതിയത്രെ ഋതുവിലാസം.

ആയുർവേദചികിത്സാശാസ്ത്രത്തിനോടുള്ള ആദരവു വ്യക്തമാക്കുന്നതാണ് അദ്ദേഹം രചിച്ച 'മറ്റെങ്ങുമില്ലാത്ത ചികിത്സ' എന്ന കവിത.

പ്രാഗ്ഭാരതീയർഷികൾതൻ വിചിന്താ
വാനത്തുദിച്ചൊരു നവാർക്കബിംബം
വെൽവൂ ചരസ്ഥാവരലോകരോഗ
ധ്വാന്തങ്ങളെപ്പോക്കിയ വൈദ്യശാസ്ത്രം
നിരീക്ഷണം കൊണ്ട,നുഭൂതികൊണ്ടും
നിരീഹർ നമ്മൾക്കുരചിച്ചു വെച്ച
ശരീരശാസ്ത്രം കുശലായ്കപാത്രം
പണ്ടൊക്കെയത്തക്ഷശിലാസമസ്ത
കലാലയത്തിൽ പ്രിയശിഷ്യരാകാൻ
ഏതേതു ദേശങ്ങളിൽ നിന്നുവന്നീ
ലാ, രോഗ്യശാസ്ത്രാധ്യയനോത്സുകന്മാർ?
രാഗാദിരോഗൗഘമഹാഭിഷക്കാം
ബുദ്ധന്നുമസ്വാസ്ഥ്യമിടക്കണഞ്ഞാൽ
അതിന്നുടൻ തക്ഷശിലാ വിനീത
പ്രവൈദ്യരത്രെ, ശമമേകിവന്നു
നീയോ, വിശേഷാൽക്കിഴി, ധാര മുമ്പീ
മറ്റെങ്ങുമില്ലാത്ത ചികിത്സയാലേ
സംപുഷ്ടിയും ശക്തിയുമെത്ര നൽകീ
ലായുസ്ത്രയിയ്ക്കെൻ മലയാളനാടേ?

ഈ കവിതയിലെ ആയുസ്ത്രയി എന്ന പര്യായപദംകൊണ്ട് ആയുർവേദത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്.
1958 മാർച്ച് 13 മഹാകവി ലോകത്തോട് വിട പറഞ്ഞു.

ഗ്രന്ഥസൂചി:
മഹാകവി വള്ളത്തോൾ (ജീവചരിത്രം) സി.കെ.മൂസ്സത്

ചീഫ് സബ് എഡിറ്റർ
സെന്റർ ഫോർ ടെക്സ്റ്റ്വൽ സ്റ്റഡീസ് &
പബ്ലിക്കേഷൻസ്, ആര്യവൈദ്യശാല, കോട്ടയ്ക്കൽ

രാത്രി ഭക്ഷണം നേരത്തെ ; ഗുണങ്ങൾ അറിയണ്ടേ?

അത്താഴം ഭൂരിഭാഗം പേരും വളരെ വൈകി കഴിക്കുന്ന വരാണ്. അത്താഴം വളരെ കുറച്ച് കഴിക്കണം എന്നാണ് പറയാറുള്ളത്. അതുപോലെ തന്നെ പ്രധാനമാണ് രാത്രി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സമയവും. എന്നാൽ നമ്മുടെ തിരക്കിട്ട ജീവിതശൈലിയിൽ പലരും ഇത് അവഗണിക്കു കയാണ് പതിവ്. പലരും ചിലപ്പോ കിടക്കുന്നതിന് തൊട്ട് മുമ്പാകും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് പോലും. വൈകി അത്താഴം കഴിക്കുന്നത് അത്ര നല്ല ശീലമല്ല. വൈകു ന്നേരം ഏഴ് – ഏഴര മണിക്കകം ഒരാൾ അത്താഴം കഴിക്ക ണം. നേരത്തെ കൃത്യസമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന് അത്ഭുതകരമായ ഗുണങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും.

എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം

1 **മെച്ചപ്പെട്ട ദഹനത്തിന്** : നിങ്ങളുടെ ഉറങ്ങുന്ന സമയവും അത്താഴ സമയവും തമ്മിൽ കൃത്യമായ അകലം നില നിർത്തുന്നതാണ് ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലത്. ഉറങ്ങുന്നതിന് കുറഞ്ഞത് രണ്ട് മണിക്കൂർ മുമ്പെങ്കിലും രാത്രി ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കഴിച്ച ഉടനെ ഉറങ്ങാൻ കിടന്നാൽ ഭക്ഷണം ശരിയായി ദഹനം ചെയ്യപ്പെടില്ല. ഇത് വയറു വേദന, ആസിഡ് റിഫ്ലക്സ്, വീക്കം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകും.

2 **ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ** : നിങ്ങൾ വൈകി അത്താഴം കഴിക്കുമ്പോൾ, കലോറി എരിച്ച് കളയാൻ സഹായിക്കില്ല. പകരം ഇത് ട്രൈഗ്ലിസറൈഡുകളായി മാറ്റപ്പെടുന്നു, ഇത് ഫാറ്റി ആസിഡാണ്. ഇത് ഹൃദയാഘാത ത്തിനും പക്ഷാഘാതത്തിനും വരെ കാരണമായേക്കാം. ഹൃദയാരോഗ്യം നിലനിർത്താനും ഹൃദയ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനും കൃത്യസമയത്ത് അത്താഴം കഴിക്കുന്നത് സഹായിക്കുന്നു.

3 **പ്രമേഹ സാധ്യതയ്ക്കെതിരെ** : ശരീരത്തിന് ഇന്സുലിൻ വേണ്ട വിധത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോ ഴാണ് പ്രമേഹം ഉടലെടുക്കുന്നത്. കൃത്യസമയത്ത് അത്താഴം കഴിക്കുമ്പോൾ, ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപ് ശരീരത്തിന് ഇവ ഗ്ലൂക്കോസായി മാറുന്നതിന് മതിയായ സമയം ലഭിക്കും. ഇത് പ്രമേഹ സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

4 **വണ്ണം കൂടാതെ നോക്കാൻ** : ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ നേരത്തെയുള്ള അത്താഴരീതി ഒരു പരിധി വരെ ഗുണം ചെയ്യും. ഇത് എളുപ്പത്തിലുള്ള ദഹനത്തിന് കാരണമാകു കയും മെറ്റബോളിക് പ്രവർത്തനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും അതുവഴി ഭക്ഷണത്തെ ഊർജ്ജമാക്കി മാറ്റുകയും കലോറി എരിച്ച് കളയുകയും ചെയ്യും. അതിലൂടെ അമിതവണ്ണത്തി ലേയ്ക്ക് നീങ്ങുന്നത് തടയുകയും ചെയ്യാം.

5 **നല്ല ഉറക്കത്തിന്** : ഉറങ്ങുന്നതിന് തൊട്ട് മുൻപ് ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ ദഹനപ്രക്രിയ നടക്കുന്നത് ഉറക്കസമയത്ത് ആയിരിക്കും. അതുവഴി നിങ്ങളുടെ ഉറക്ക രീതിയെ തടസ്സ പ്പെടുത്തുന്നു. നിങ്ങൾ കൃത്യസമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കു മ്പോൾ, ഭക്ഷണം ശരിയായി ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുകയും നിങ്ങൾക്ക് ഊർജ്ജസ്വലവും സജീവവുമായി അനുഭവ പ്പെടുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ രാത്രിയിൽ നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കാൻ അത്താഴ സമയം നേരത്തേയാക്കാം.

ഹീമോഗ്ലോബിൻ അളവ് കുറവാണോ

ശരീരത്തിൽ ഹിമോഗ്ലോബിന്റെ ആളവ് കൃത്യമായി ഉണ്ടായിരിക്കണം. എന്നാൽ മാത്രമാണ് ശരീരത്തിന് കൃത്യമായി വേണ്ടത്ര പോഷകങ്ങളും മിനറൽസും ലഭിക്കൂ. അയേണിന്റെ കുറവ് അനീമിയ പോലെയുള്ള അസുഖങ്ങളിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്നു. കൂടാതെ, രക്ത സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനും ഇത് കാരണമാണ്. കൂടാതെ, അമിതമായിട്ടുള്ള ക്ഷീണം, തളർച്ച, മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള ചർമ്മം, ശ്വാസക്കുറവ്, തലചുറ്റൽ, നെഞ്ച് വേദന, തലവേദന എന്നിവ ഉണ്ടാകാം. ശരീരത്തിൽ ഹിമോഗ്ലോബിൻ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗമാണ് ബീറ്റ്റൂട്ട്. രോഗ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഇത് നല്ലതു തന്നെ. ബീറ്റ്റൂട്ടിൽ അയേൺ, കോപ്പർ, ഫോസ്ഫറസ്, മഗ്നീഷ്യം, വിറ്റമിൻ ബി1, ബി2, ബി6, ബി12 അതുപോലെ വിറ്റമിൻ സി എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാം ചുവന്ന രക്താണുക്ക ളുടെ എണ്ണം കൂട്ടുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. ഇത് ശരീരത്തിൽ ഹിമോഗ്ലോബിൻ കൂടുന്നതിന് സഹായി ക്കുന്നു. ഉണക്കമുന്തിരിയും ഈന്തപ്പഴവും ഹിമോ ഗ്ലോബിൻ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിൽ, അയേൺ, മഗ്നീഷ്യം, കോപ്പർ, വിറ്റമിൻ എ, വിറ്റമിൻ സി എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇത് ശരീരത്തിലെ രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന തിനും അയേൺ ശരീരത്തിൽ കൃത്യമായി ലഭിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. എള്ള് കഴിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ്. ഇതിൽ അയേൺ, കോപ്പർ, സിങ്ക്, സെലേനിയം അതുപോലെ വിറ്റമിൻ ബി6, ഇ, ഫോലേറ്റ് എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ, നിങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ആഹാരത്തിൽ എള്ള് ചേർക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ഇത് ഹിമോഗ്ലോബിൻ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. മുരിങ്ങ ഇലയിൽ ധാരാളം അയേൺ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇത് കറികളിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നതും തോരൻ ഉണ്ടാക്കി കഴിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. ഇതിൻ വിറ്റമിൻ എ, വിറ്റമിൻ സി, മഗ്നീഷ്യം, അയേൺ എന്നിവ ധാരാളം അടങ്ങിയിരി ക്കുന്നു. മുരിങ്ങയില പോലെ തന്നെ നിരവധി ഗുണങ്ങളാണ് ചീരയിലയിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. വിറ്റമിനും അയേണും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ തന്നെ, ഇത് മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യത്തിനും നല്ലതാണ്. ●

വിജ്ഞാനത്തിന്റെ പാരമ്പര്യം ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പ്രചാരം

Kottakkal
ayurveda

വൈദ്യരത്നം പി.എസ്. വാരിയരുടെ
ആര്യവൈദ്യശാല, കോട്ടയ്ക്കൽ

ആര്യവൈദ്യശാലയുടെ ചില പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ

KOTTAKKAL AYURVEDA SERIES

- **സ്മൃതിപർവം**
  ഡോ. പി.കെ. വാരിയരുടെ ആത്മകഥ
- **വൈദ്യരത്നത്തിന്റെ ഡയറിയിലൂടെ**
  ശ്രീ. സി.എ. വാരിയർ
- **വൈദ്യരത്നം പി.എസ്. വാരിയർ**
  പി.എസ്. വാരിയരുടെ ജീവചരിത്രം
- **പാദമുദ്രകൾ**
  ഡോ. പി.കെ. വാരിയർ
- **പഞ്ചകർമ്മചികിത്സാസാരസംഗ്രഹം**
  ഡോ. കെ. രാജഗോപാൽ
- **ആയുർവേദചരിത്രം**
  ആര്യവൈദ്യൻ എൻ.വി.കെ വാരിയർ
- **ആയുഷ്കാമീയം**
  ആര്യവൈദ്യൻ എസ്. വാരിയർ
- **ആയുർവേദപഠനങ്ങൾ അവലോകനങ്ങൾ**
  ആര്യവൈദ്യൻ പി.ആർ. വാരിയർ
- **LECTURES ON AYURVEDA**
  Collection of articles by renowned scholars
- **HISTORY OF AYURVEDA**
  Aryavaidyan N.V.K. Varier
- **TRIDOSHA THEORY** (revised and enlarged)
  Dr. V.V. Subrahmanya Sastri
- **INDIAN MEDICINAL PLANTS**
  (Vol. I-V) [by Orient Blackswan]
- **ആലത്തൂർ മണിപ്രവാളം എന്ന വൈദ്യഗ്രന്ഥം**
  സമ്പാദനം, വ്യാഖ്യാനം
  ഡോ. എം.ആർ. രാഘവവാരിയർ
- **AYURVEDA IN TRANSITION**
  (Essays in memory of Aryavaidyan S. Varier)
  Editors: Dr. T.S. Muraleedharan, Dr. M.R. Raghava Varier
- **A LIFE OF HEALING**
  Smt. Gita Krishnankutty
  A biography of Vaidyaratnam P.S. Varier
  [by Viking Penguin Books]
- **THE REDISCOVERY OF AYURVEDA**
  Dr. M.R. Raghava Varier
  The Story of Arya Vaidya Sala, Kottakkal
  [by Viking Penguin Books]
- **ധന്വന്തരി DVD പ്രബന്ധസൂചി**
  ധന്വന്തരി മാസികയിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച പ്രബന്ധങ്ങളുടെ സൂചിക
- **DIAGNOSTIC METHODS OF AYURVEDA**
  Dr. K. Srikumar
- **AUTISM**
  (Seminar paper-2009)

കൂടാതെ ആര്യവൈദ്യൻ ത്രൈമാസികവും
മറ്റനേകം പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളും

പുതിയ പുസ്തകങ്ങൾ

രക്തമോക്ഷം, ഔഷധസാരവിചാരം
പ്രതിഷ്ഠ (മാധവിക്കുട്ടി കെ. വാരിയരുടെ കവിതാസമാഹാരം)

കഥകളി പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ

അയ്യപ്പചരിതം, സമ്പൂർണരാമായണം,
പ്രഹ്ലാദചരിതം, സീതാപരിത്യാഗം,
വിശ്വാമിത്രൻ, കുമാരസംഭവം
എന്നീ കഥകളുടെ ഗ്രന്ഥപാഠങ്ങളും ആട്ടപ്രകാരങ്ങളും

കഥകളി - കളരിയും അരങ്ങും
(കോട്ടയ്ക്കൽ കൃഷ്ണൻകുട്ടിനായർ)

നളചരിതം (സമ്പൂർണം),
നളചരിതം (ഭാഗം 1 &2)
(ദേശമംഗലം രാമവാരിയരുടെ വ്യാഖ്യാനത്തോടുകൂടിയത്)

പി.എസ്. വാരിയരും സംഗീതനാടകങ്ങളും

ആദ്ധ്യാത്മിക പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ

സഹസ്രനാമസ്തോത്രഭാഷ്യം
ഭഗവത്കേശാദിപാദം വൈദ്യരത്നം പി.എസ്. വാരിയരുടെ കൃതികൾ
(പുസ്തകരൂപത്തിലും സി.ഡി.യിലും ലഭ്യം)

പോപ്പുലർ ആയുർവേദസീരീസ്

വിവിധരോഗങ്ങളോടുള്ള ആയുർവേദത്തിന്റെ സമീപനത്തെ ലളിതമായി പ്രതിപാദിക്കുന്ന ലഘുഗ്രന്ഥങ്ങൾ

ജീവിതചര്യ, ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, അർശസ്സ്, ആർത്തവവും അനുബന്ധപ്രശ്നങ്ങളും, ഗർഭിണീചര്യയും പ്രസവശുശ്രൂഷയും, ശിശുപരിപാലനം, ബാലരോഗങ്ങൾ, നടുവേദന, കേരളീയചികിത്സകളും പഞ്ചകർമ്മവും, അർബുദം, സന്ധിവാതം, അലർജി, നേത്രരോഗങ്ങൾ, ലൈംഗികപ്രശ്നങ്ങൾ, മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ, സ്മൃതിക്ഷയവും നിദ്രാനാശവും, രസായനം, സൗന്ദര്യസംരക്ഷണം.

ആയുർവേദത്തിന്റെ ആധികാരികമാർഗം

വൈദ്യരത്നം പി.എസ്. വാരിയരുടെ
ആര്യവൈദ്യശാല
ESTD 1902 കോട്ടയ്ക്കൽ-676 503, കേരളം

Tel: 0483-2808000, 2742216, Fax: 2742572, 2742210
E-mail: mail@aryavaidyasala.com / publications@aryavaidyasala.com
Web: www.aryavaidyasala.com

പുസ്തകങ്ങൾ ആര്യവൈദ്യശാലയുടെ ശാഖകളിൽനിന്നും പ്രമുഖ ബുക്സ്റ്റാളുകളിൽനിന്നും ലഭിക്കുന്നു.

Oushadham Monthly, 2023 June
Vol. No. 24, Issue No : 6

Registered No. KL/TCR/327/2021 - 2023
Posted at Thrissur RMS

Registered with Registrar of News Papers of India
Under No. KERBIL/2000/02156-New Delhi
Price Per Copy Rs. 30, Published on 12.06.2023

Publisher, Printer & Owned by Dr. D. Ramanathan, Published from Room No.33, Arafa Tower, Veliyannur Road, Thrissur-680 021, Ph: 0487-2423995 & Printed at Ebenezer Printpack Pvt. Ltd, IDP, Velakode, Mundur, Thrissur-680 541, Kerala, Editor Dr. K.R. Jayaprakash.