

# അറിയാം കർഷിക്കുന്നതിലെ ആരോഗ്യത്തെ

ആയുഷ്ശ്രാമം  
കേരളം



NATIONAL AYUSH MISSION KERALA





അറിയാം  
കർമ്മിക്കുന്നതിലെ  
ആരോഗ്യത്തെ

ആയുഷ്ശ്രാമം കേരളം



NATIONAL AYUSH MISSION KERALA

**എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ് :**

- ഡോ. സജി പി ആർ SPM NAM കേരളം
- ഡോ. ആർ ജയനാരായണൻ SPM NAM കേരളം
- ഡോ. സലീം പി ആർ CMO ISM
- ഡോ. കൃഷ്ണേന്ദു വികെ CBO NAM കേരളം
- ഡോ. ആനന്ദ്. എ ജെ BAMS, MD (Ay)
- ഡോ. ജിൻഷ ആർ BAMS, MD (Ay)
- ഡോ. അരുൺ. പി. എസ് BAMS, MD (Ay)
- ഡോ. നിധിൻ മോഹൻ BAMS, MD (Ay)
- ഡോ. പ്രസീത പിജി BAMS, MD (Ay)

**കൺവീനർ:**

- ഡോ. അജിത് കുമാർ കെ സി  
ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതി കോർഡിനേറ്റർ  
[ജില്ലാ പ്രോഗ്രാം മാനേജർ  
നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ (കണ്ണൂർ, കാസർഗോഡ്)]

**സംഭാവന നൽകിയവർ:**

- ഡോ. സിജോ കുര്യാക്കോസ് BAMS, MD (Ay)
- ഡോ. ദീപ്തി വി നായർ BAMS, MD (Ay)
- ഡോ. രഹ സിദ്ധാർത്ഥൻ BAMS, MD (Ay)
- ഡോ. രസ്മി എ ആർ BAMS, MD (Ay)
- ഡോ. ഷംനമോൾ സി. ഇ BAMS, MD (Ay)
- ഡോ. നിമ്മി കെ. പി BAMS, MD (Ay)
- ഡോ. നിരഞ്ജന എ. ആർ BAMS, MD (Ay)
- ഡോ. രമ്യശ്രീ പി.കെ. BAMS, MD (Ay)
- ഡോ. രജില ടി.പി. BAMS, MD (Ay)
- ഡോ. സുധീഷ്കുമാർ എസ്സ്. BAMS, MD (Ay)
- ഡോ. ലക്ഷ്മി വർമ്മ കെ. BAMS, MD (Ay)
- ഡോ. അഞ്ജലി ദാസ് BAMS, MD (Ay)

വീണാ ജോർജ്ജ്  
ആരോഗ്യ-വനിത-ശിശുവകുമാര  
വകുപ്പ് ഭവനം  
കേരള സർക്കാർ



തീയതി: 27.07.2023

**സന്ദേശം**

ആരോഗ്യപരമായും സാംസ്കാരികപരമായും മലയാളികൾക്ക് ഏറെ സവിശേഷതകളുള്ള മാസമാണ് മലയാള മാസം കർക്കിടകം. ആയുർവേദത്തിന്റെ ഈറ്റില്ലമായ കേരളത്തിൽ കർക്കിടകവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വൈവിധ്യമാർന്ന ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ കാണുവാൻ കഴിയും. ഒട്ടേറെ തെറ്റിദ്ധാരണകളും ഇവയെ സംബന്ധിച്ചു നിലനിൽക്കുന്നു. ഇവ പരിഹരിക്കുന്നതിനും കർക്കിടകത്തിലെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് അറിവ് നൽകുവാനും ഉദ്ദേശിച്ച് നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ പുറത്തിറക്കുന്ന 'അറിയാം കർക്കിടകത്തിലെ ആരോഗ്യത്തെ' എന്ന പുസ്തകത്തിന് എല്ലാ ആശംസകളും നേരുന്നു.

  
വീണാ ജോർജ്ജ്

---

ഓഫീസ് : സെക്രട്ടേറിയറ്റ് അനക്സ്-2, എഴാം നില, റൂം നമ്പർ 701  
ഗവൺമെന്റ് സെക്രട്ടേറിയറ്റ്, തിരുവനന്തപുരം-695 001  
ഫോൺ (ഓഫീസ്) : 0471-2327876, 2327976 ഫാക്സ് : 0471-2327016  
മൊബൈൽ : 9400056111 ഇ-മെയിൽ : min.hth@kerala.gov.in

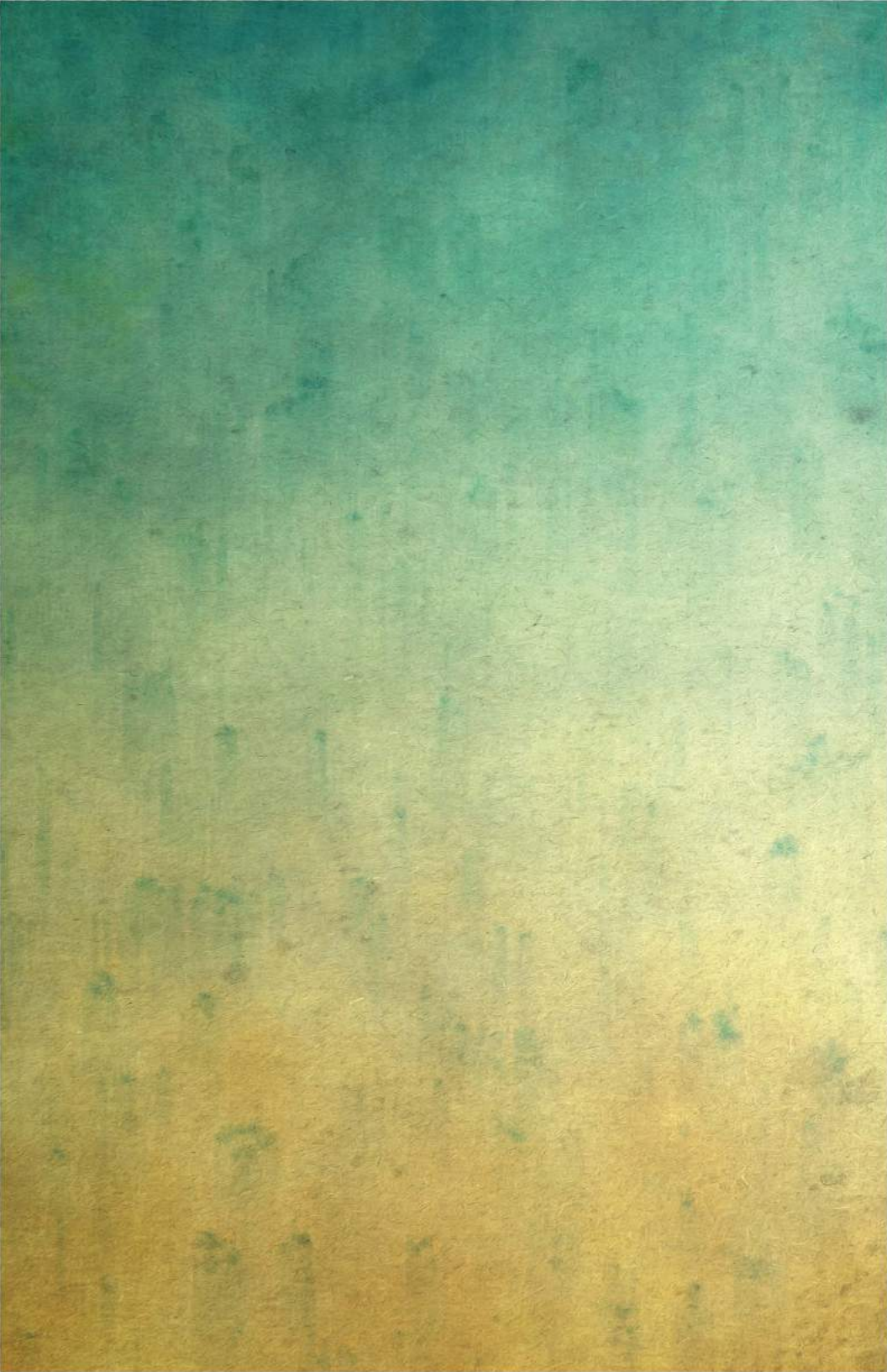


സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഡയറക്ടറുടെ സന്ദേശം



പൊതുജനാരോഗ്യരംഗത്ത് ആയുഷ് ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളുടെ പ്രയോജനം പരമാവധി എത്തിക്കുവാൻ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധമാണ് നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ കേരളം. കർക്കിടക മാസക്കാലം ആരോഗ്യപരമായി ഏറെ പ്രാധാന്യത്തോടെ കാണുന്ന കേരളീയരിൽ ആരോഗ്യചര്യകളിലെ ഈ വൈവിധ്യം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം അവയിലെ നെല്ലും പതിരും തിരിച്ചറിഞ്ഞു മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യത്തിലേക്ക് ആയുർവേദത്തിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിലൂടെ നയിക്കുവാൻ നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ കേരളത്തിന്റെ ആയുഷ് ഗ്രാമം ടീം തയ്യാറാക്കിയ ഈ പുസ്തകത്തിനു കഴിയട്ടെ എന്നാശംസിക്കുന്നു

ഡോ. ഡി. സജിത്ത് ബാബു ഐഎഎസ്  
സ്റ്റേറ്റ് മിഷൻ ഡയറക്ടർ, നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ





## ആമുഖം

ആയുർവേദം, യോഗ & നാച്യുറോപ്പതി, യുനാനി, സിദ്ധ ഹോമിയോപ്പതി, സോവ റിഗ്‌പ (ടിബറ്റിയൻ മെഡിസിൻ) എന്നീ സമഗ്ര ആരോഗ്യ കാഴ്ചപ്പാടുകളും ഭാരതത്തിൽ പ്രചാരത്തിൽ ഉള്ളതുമായ ചികിത്സകളുടെ പ്രോത്സാഹനത്തിനായാണ് ആയുഷ് വകുപ്പും പിന്നീട് ആയുഷ് മന്ത്രാലയവും രൂപം കൊണ്ടത്. ഔഷധത്തോടൊപ്പം സമഗ്രമായ ജീവിതശൈലിയിലുള്ള മാറ്റത്തിനും ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിനും പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്ന ഈ ആയുഷ് ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളുടെ പ്രയോജനം പൊതുജനങ്ങൾക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ ലഭ്യമാക്കുന്നതിന് നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ ആരംഭിച്ചു. ആയുഷ് സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഗുണനിലവാരം ഉയർത്തൽ, മികച്ച സേവനം ഉറപ്പാക്കൽ, ജീവനക്കാരുടെ അധികസേവനം നൽകൽ, നല്ല ജീവിതശൈലി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കൽ എന്നിങ്ങനെ നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷന്റെ പ്രവർത്തനം വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. സജീവവും ക്രിയാത്മകവുമായ ഇടപെടലിലൂടെ ഇന്ത്യയിൽ തന്നെ മികച്ച രീതിയിൽ പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നതാണ് നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ കേരളം.

നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാന സർക്കാരുകളുടെ സംയുക്ത സഹകരണത്തോടെ നടപ്പിലാക്കുന്ന സമഗ്ര ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ പദ്ധതിയാണ് ആയുഷ് ഗ്രാമം. കേരളത്തിലെ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട 16 ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്തുകളിൽ വിജയകരമായി പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കി വരുന്നു. ആയുഷ് ജീവിതശൈലിക്ക് വ്യാപക പ്രചാരണം കൊടുത്തുകൊണ്ട് തെറ്റായ ജീവിതരീതികൾ മുലം സമൂഹത്തിൽ പടർന്നു പിടിക്കുന്ന പകർച്ചവ്യാധികളെയും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെയും പരമാവധി പ്രതിരോധിക്കുക എന്നത് ഈ പദ്ധതിയുടെ പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്.

കർക്കിടക മാസത്തിലെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ഉപാധികളും ഔഷധക്കഞ്ഞി തുടങ്ങിയ ചില ഭക്ഷ്യ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗവും കാലാകാലങ്ങളായി കേരളീയർ പിന്തുടർന്ന് വരുന്നു. അതോടൊപ്പം ചില

മിഥ്യധാരണകളും അമിത വാണിജ്യവൽക്കരണവും മൂലം ചിലരെക്കിലും അബദ്ധങ്ങളിൽ പെട്ടുപോകുന്നതും കണ്ടുവരുന്നു.

പൊതുജനങ്ങളിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെന്ന് അവരോട് ഏറ്റവും അധികം ഇടപെടലുകൾ നടത്തുന്ന പ്രവർത്തന രീതിയാണ് ആയുഷ് ഗ്രാമത്തിന്റെത്. കർക്കിടകമാസത്തിൽ പ്രചാരത്തിൽ ഇരിക്കുന്ന ആഹാര വിഹാര രീതികളിലെ ശാസ്ത്രീയത വിശകലനം ചെയ്യുകയും അത് പൊതുജനങ്ങൾക്ക് പ്രാപ്യമായ രീതിയിൽ ലളിതമായി വിവരിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നത് ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതിയുടെ സാമൂഹിക ഉത്തരവാദിത്തം കൂടി ആയിക്കാണു്നു. മിഥ്യധാരണകളെ മാറ്റി യഥാർത്ഥ ആയുർവേദത്തിന്റെയും മറ്റു ആയുഷ് ശാസ്ത്രങ്ങളുടെയും പ്രയോജനം ജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിച്ച് കർക്കിടക മാസ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് ഒരു മുതൽക്കൂട്ടായി മാറുവാൻ ഈ കൈപ്പുസ്തകം ഉപകരിക്കും എന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

കർക്കിടകത്തെ കുറിച്ച്, കർക്കിടക ചര്യകളെ കുറിച്ച് അതുപോലെ തന്നെ കർക്കിടക കഞ്ഞി, പത്തിലകൾ ഇവയെ കുറിച്ചെല്ലാം കേരളത്തിൽ അങ്ങോളം ഇങ്ങോളം പലവിധ നാട്ടുറിവുകൾ ആണ്. ധാരണകൾ ആണ്. അതിൽ പലതും ശരിയും ചിലതൊക്കെ മിഥ്യധാരണകളും ആണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള അറിവുകളെ ക്രോഡികരിച്ചു പുതുതലമുറ കാണാത്ത 'ആ കാലത്തെ ' കർക്കിടകത്തെ കുറിച്ച് പൊതുജനങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാകുന്ന രീതിയിൽ ലഘൂകരിച്ചു, സംക്ഷിപ്തമായി ഒരു കൈ പുസ്തക രൂപത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുക എന്ന ആശയത്തെ മുൻ നിർത്തി നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതാണ് " അറിയാം കർക്കിടകത്തിലെ ആരോഗ്യത്തെ " എന്ന കൈപ്പുസ്തകം.

## ഉള്ളടക്കം

1. കർക്കിടകം - ആരോഗ്യ സംസ്കാരത്തിന്റെ മഴപ്പെയ്ത്തുകൾ- 7
2. കർക്കിടക മാസത്തിൽ ജന്മസന്ധിയുടെ പ്രാധാന്യം- 9
3. കർക്കിടകത്തിൽ ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം ആഹാര ഔഷധ സേവയുടെ പ്രാധാന്യം- 12
4. കർക്കിടക മാസവും ആയുർവേദവും-ചില മിഥ്യയാരണകൾ- 15
5. മഴക്കാലത്ത് ശീലിക്കേണ്ടതും വർജ്ജിക്കേണ്ടതും- 18
6. കർക്കിടകവും പകർച്ചവ്യാധികളും- 20
7. അപരാജിത ധൂമം- 23
8. കർക്കിടകത്തിലെ പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സ- 26
9. കർക്കിടക മാസത്തിൽ യോഗയുടെ പ്രാധാന്യം- 30
10. ദേഹരക്ഷയ്ക്കായി കർക്കിടക കഞ്ഞിയും പാനീയങ്ങളും- 33
11. മുക്കുടി- 35
12. കർക്കിടകത്തിലെ പത്തില പെരുമ- 37
13. ദശപുഷ്പങ്ങൾ - 41
14. നവധാന്യങ്ങൾ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് - 45
15. അരിയാറ്- 48
16. കർക്കിടകത്തിലെ മാംസരസ ഉപയോഗം- 51
17. ജന്മ വിപര്യയം- 53

# കർക്കിടകം - ആരോഗ്യ സംസ്കാരത്തിന്റെ മഴപ്പെയ്ത്തുകൾ

**Dr. അരുൺ.പി.എസ്**

സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ  
ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതി കുറുന്തൂർ ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത്  
കോഴിക്കോട്

മലയാളിയുടെ ആരോഗ്യകാഴ്ചപ്പാടുകൾ രൂപപ്പെട്ടതിൽ മണ്ണിനും കാലത്തിനും കാലാനുസൃതമായ കാലാവസ്ഥയ്ക്കും സമൃദ്ധമായ ഔഷധസമ്പത്തിനും പങ്കുണ്ട്. ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ പിറവിയെടുക്കുന്നതും സമൂഹത്തിന്റെ പൊതുസ്വത്തായി മാറുന്നതും തലമുറകൾ കൊണ്ടാണ്. കാലവുമായി ബന്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഏതൊരു അറിവന്യേഷണവും കർക്കിടകചര്യയിൽ എത്തി നിൽക്കാറുണ്ട്. കർക്കിടകത്തിലെ തോരാമഴയും തണുപ്പും പട്ടിണിയും പകർച്ചവ്യാധിയും പ്രതിരോധിക്കാൻ ചുടുള്ള കഞ്ഞിയിൽ സുലഭമായി കിട്ടുന്ന പച്ചമരുന്നുകളും ആവാം എന്ന് പൂർവ്വികർ മനസ്സിലാക്കി. ആയുർവേദത്തിന്റെ സ്വാധീനം ഗ്രാമഗ്രാമാന്തരങ്ങളിലും നിലനിന്നിരുന്ന കാലം മുതൽ വർഷകാലചര്യയെ ഏറ്റവും പ്രായോഗികവും ലളിതവുമായി ഉപയോഗത്തിൽ വരുത്തിയത് കർക്കിടകമാസത്തിലാണ്.

ഇടവമിമുന്ന മാസങ്ങളിലെ മഴപ്പെയ്ത്തിൽ പൊട്ടിമുളക്കുന്ന ഔഷധികൾ സുലഭമായി ലഭിക്കുന്ന കാലമാണ് കർക്കിടകം. ദശപുഷ്പങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഔഷധങ്ങളുടെ ലഭ്യതയും ഔഷധപരിചയവും പ്രാദേശിക വകഭേദങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും വിവിധ തരം ഔഷധക്കഞ്ഞികൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ശീലത്തിലേക്ക് കർക്കിടകത്തിൽ മലയാളിയെ മാറ്റി. ഏതാണ്ട് കൃത്യമായി തന്നെ കാലാവസ്ഥ അനുഭവവേദ്യമായിരുന്ന, കാർഷികസംസ്കൃതിയിൽ അധിഷ്ഠിതമായിരുന്ന കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ടു



കളിലെ കേരളം കർക്കിടകത്തെ കണ്ടത് പൊന്നിൻചിങ്ങമാസത്തിലേക്കുള്ള തയ്യാറെടുപ്പായിട്ടാണ്

പൊതുവെ കർക്കിടകത്തിൽ കൂടുതലായി കാണുന്ന പകർച്ചപ്പനികളും സന്ധിവാതത്തിന്റെ വേദനയും പ്രതിരോധിക്കുക എന്നത് അത്യാവശ്യമായി വന്നു. അതുപോലെ തന്നെ പ്രധാനമായിരുന്നു മഴ തോർന്നാൽ തുടങ്ങുന്ന കൃഷിപ്പണികളിലേക്ക് ശരീരത്തെ ആരോഗ്യപ്പെടുത്തുക എന്നതും. സാമൂഹികമായ ഉച്ചനീചത്വങ്ങൾ നിലനിന്നപ്പോഴും എല്ലാ വിഭാഗങ്ങളിലും വൈദ്യ പാരമ്പര്യം സജീവമായി നില കൊണ്ടു. സാമൂഹികവും സാമ്പത്തികവും ആയ അസമത്വം ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും ആരോഗ്യപരമായും ശരീര സംരക്ഷണത്തിൽ തുല്യത ലഭിക്കുന്ന തരത്തിൽ ആരോഗ്യശീലങ്ങളും ആഹാരശീലങ്ങളും എല്ലാ വിഭാഗങ്ങളിലും ഉരുത്തിരിഞ്ഞു വന്നിരുന്നു. വലിയ പണച്ചെലവും സമയവും സൗകര്യവും ആവശ്യമുള്ള ഉഴിച്ചിൽ പോലുള്ള ക്രിയാക്രമങ്ങളും കോഴിമരുന്നും ആട്ടിൻസൂപ്പും പോലുള്ള പ്രയോഗങ്ങളും ഇതിന് ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. കാർഷിക സംസ്കൃതി ആയിരുന്നത് കൊണ്ട് ശരീരാധ്വാനം കൊണ്ട് ദേഹത്തിനുണ്ടാവുന്ന കേട് തീർക്കുക എന്ന ഒരാവശ്യവും അന്നുണ്ടായിരുന്നു. അതിന് പറ്റിയ സമയമായും കർക്കിടകത്തെ അവർ കണ്ടു. കുഴമ്പും എണ്ണയും തേച്ചുള്ള തിരുമ്മലും കിഴികളും മരുന്നിലകൾ ഇട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിലെ കുളിയുമെല്ലാം അത്രമേൽ ജനകീയമായ ആരോഗ്യസംരക്ഷണ ഉപാധി ആയി മാറി എന്ന് കാണാവുന്നതാണ്.



# ഋതുസന്ധി: കർക്കിടക മാസത്തിൽ ഋതുസന്ധിയുടെ പ്രാധാന്യം

## Dr. പ്രസീത പി ജി

സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ  
ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതി  
ഒറ്റപ്പാലം ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത്, പാലക്കാട് ജില്ല

ഒരു ഋതുവിൽനിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്ക് മാറുന്ന സമയത്ത് ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള ഒരു പരിവർത്തന കാലഘട്ടത്തെ ആയുർവേദ ശാസ്ത്രം കൃത്യമായി ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. ഈ സമയത്തെ ഋതുസന്ധി എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഏതെങ്കിലും പുതിയ ശീലമോ ജീവിതശൈലിയോ ക്രമേണ സ്വീകരിക്കുകയും അതുപോലെ തന്നെ ഉപേക്ഷിക്കുകയും വേണം. അല്ലാത്തപക്ഷം ഇത് പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിലേക്കും നയിച്ചേക്കാം. ശരീരവും മനസ്സും ഈ മാറ്റങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നത് ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിൽ വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.

### ഋതുസന്ധി എന്ന പദത്തിന്റെ അർത്ഥമെന്താണ്?

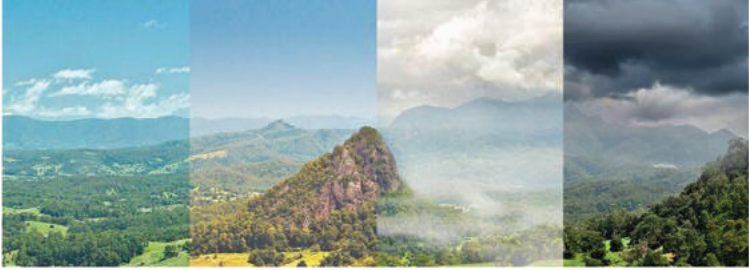
ഒരു ഋതുവിൽ നിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്ക് മാറുന്ന കാലഘട്ടത്തെ ഋതുസന്ധി എന്ന് വിളിക്കുന്നു

### ഋതുസന്ധിയുടെ സമയപരിധി എത്രയാണ്?

ഒരു ഋതുവിന്റെ അവസാന ഏഴു ദിവസവും വരാനിരിക്കുന്ന ഋതുവിന്റെ ആദ്യത്തെ 7 ദിവസവും കൂട്ടി 14 ദിവസത്തെ ഋതുസന്ധി എന്ന് പറയുന്നു

### ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്താണ്?

ശരീരത്തിന് ഒരു അവസ്ഥയിൽ നിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്ക് മാറാൻ ഒരു സമയം ആവശ്യമാണ്. ഭക്ഷണ ക്രമവും ജീവിതശൈലിയും സംബന്ധി



ച്ച് പ്രകൃതിയിലെ മാറ്റത്തെ നേരിടാനുള്ള ഒരു പരിവർത്തന ഘട്ടമായാണ് ഈ കാലയളവ് കണക്കാക്കുന്നത്

**ഈ കാലയളവിനെ ബാധിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?**

ഓരോ ജന്തുവിലും പാലിക്കേണ്ട ഭക്ഷണരീതി, ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ജീവിതരീതി എന്നിവ ആയുർവേദത്തിൽ ജന്തുചര്യ എന്ന നിലയിൽ വിശദമായി പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഒരു ജന്തു ചര്യയിൽ നിന്നും അടുത്ത ജന്തുചര്യയിലേക്കു മാറുന്ന സമയത്ത്, മുൻപത്തെ ഒന്നിൽ നാം പിന്തുടർന്നിരുന്നതും എന്നാൽ പുതിയ ജന്തുവിന് അനുയോജ്യമല്ലാത്തതുമായവ ഉപേക്ഷിക്കണം. അതിനാൽ ഈ മുൻപത്തെ ജന്തുചര്യയെ സാവധാനം ഉപേക്ഷിക്കാനും ചിട്ടയായും ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിലും വരാതിരിക്കുന്ന ജന്തുവിലെ ചര്യകൾ സ്വീകരിക്കാനും ജന്തുസന്ധി കാലഘട്ടം സാവകാശം നൽകുന്നു

**കർക്കിടക മാസത്തിൽ ജന്തുസന്ധിയുടെ പ്രാധാന്യം എന്താണ്?**

ശ്രാവണത്തിൽ നിന്ന് ആഷാഢ മാസത്തിലേക്കും ഭദ്രപദത്തിലേക്കും മാറുന്ന കാലഘട്ടം വളരെ പ്രധാനമാണ്. ചില ആയുർവേദ പണ്ഡിതരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഈ കാലയളവിൽ ത്രിദോഷദുഷ്ടി (body humours vitiation ) ഉണ്ടാകാം. അതിനാൽ ശരീരത്തിലെ ഉപാപചയ പ്രക്രിയകൾക്ക് വളരെയധികം ശ്രദ്ധയും മുൻകരുതലുകളും നൽകണം. ഇക്കാര്യത്തിൽ കർക്കിടക ചര്യ വളരെയധികം പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു.



## ജതു കിലണ്ടർ

അയന്നങ്ങൾ	ജതുകൾ	ശകവർഷം	ശ്രീഗിയിർ	കൊല്ലവർഷ മാസം
ഉത്തരായനം (ആദാനകാലം)	വസന്തം	മാഘം	ജനുവരി 21-ഫെബ്രുവരി 19	മകരം 7-കുംഭം7
	ശ്രീഷ്മം	ഫൽഗുനം	ഫെബ്രുവരി 20-മാർച്ച് 20	കുംഭം8-മീനം7
		ചൈത്രം	മാർച്ച് 21-ഏപ്രിൽ 20	മീനം 8- മേടം7
ഉത്തരായനം അവസാനം ദക്ഷിണായനം ആരംഭം	വർഷം	വൈശാഖം	ഏപ്രിൽ 21- മെയ് 21	മേടം 8- ഇടവം7
		ജ്യേഷ്ഠം	മെയ് 22- ജൂൺ 21	ഇടവം8- മിഥുനം7
		ആഷാഢം	ജൂൺ 22-ജൂലൈ 22	മിഥുനം8- കർക്കിടകം7
ദക്ഷിണായനം (വീസർഗ്ഗകാലം)	ശരത്	ശ്രാവണം	ജൂലൈ 23- ഓഗസ്റ്റ് 22	കർക്കിടകം8-ചിങ്ങം 6
		ഭദ്രപദം	ഓഗസ്റ്റ് 23- സെപ്റ്റംബർ 22	ചിങ്ങം7- കന്നി 6
		അശ്വിനം	സെപ്റ്റംബർ 23 - ഒക്ടോബർ 22	കന്നി 7-തുലാം 6
ദക്ഷിണായനം അവസാനം ഉത്തരായനം ആരംഭം	ഹേമന്തം	കാർത്തികം	ഒക്ടോബർ 23- നവംബർ 21	തുലാം7- വൃശ്ചികം 6
		മാർഗശീർഷം	നവംബർ 22- ഡിസംബർ 21	വൃശ്ചികം7- ധനു6
		പൗഷം	ഡിസംബർ 22- ജനുവരി 20	ധനു7- മകരം 6



# കർക്കിടകത്തിൽ ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം ആഹാര ഔഷധ സേവയുടെ പ്രാധാന്യം

## Dr. സുധീഷ് കുമാർ എസ്സ്

മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ (നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ)  
ഗവണ്മെന്റ് ആയുർവേദ ആശുപത്രി, നാട്ടകം, കോട്ടയം ജില്ല

### എന്താണ് ഋതുചര്യ ?

ഭോഗപ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്ന ആയുർവേദത്തിന്റെ വിഭാഗമാണ് സ്യന്ധവൃത്തം .കാലാവസ്ഥ മാറ്റങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ചു ആഹാരവിഹാരങ്ങളിൽ വരുത്തേണ്ട മാറ്റങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ കൈക്കൊള്ളേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഭാഗമാണ് ഋതുചര്യ. സൂര്യന്റെ ഉത്തരായനകാലവും (ശിശിരം, വസന്തം, ഗ്രീഷ്മം) ദക്ഷിണായനകാലവും (വർഷം, ശരത്, ഹേമന്തം) ആറ് ഋതുക്കൾ ആയി അനുഭവവേദ്യമാകുന്നു. ഇതിൽ ഉത്തരായന കാലത്തിന്റെ അവസാന ഭാഗമായ ഗ്രീഷ്മ ഋതു (വേനൽക്കാലം) ദക്ഷിണായന കാലത്തിന്റെ തുടക്കമായ വർഷ ഋതു (മഴക്കാലം) എന്നീ സമയങ്ങളിൽ ആണ് ശരീര ബലം ഏറ്റവും കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. ആയതിനാൽ ശരീരബലസംരക്ഷണത്തിന് ആവശ്യമായ ജീവിത ചര്യകൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട സമയം കൂടിയാണ് ഇത് .

### എന്താണ് ആയുർവേദത്തിൽ അഗ്നിബലത്തിനുള്ള പ്രാധാന്യം ?

അഗ്നി എന്നാൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ഉപചയ അപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ചാലക ശക്തി തന്നെയാകുന്നു. ജഠരാഗ്നി ( ദഹന ശക്തി) ധാത്യഗ്നി (വിവിധ ശരീരധാതുക്കളുടെ പരിണാമത്തിന് ഹേതു ) എന്നിങ്ങനെ അഗ്നിയെ വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു. ആയുർവേദ തത്ത്വങ്ങൾ പ്രകാരം നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഓജസ്സിനെ അല്ലെങ്കിൽ ശരീര ബലത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ശരീര ബലം ആകട്ടെ



നമ്മുടെ അഗ്നിബലത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

**മറ്റുള്ള കാലങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ചു ഔഷധക്കഞ്ഞി പോലുള്ള കാര്യങ്ങൾ കർക്കിടകത്തിൽ പ്രത്യേകം നിർദ്ദേശിക്കാൻ കാരണം ?**

വർഷ കാലം ശക്തിപ്രാപിക്കുന്ന സമയമാണ് കർക്കിടകം. സ്വാഭാവികമായി അഗ്നിബലം ഏറ്റവും കുറയാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങളാണ് ഈ സമയത്തെ പ്രത്യേക കാലാവസ്ഥ മൂലം സംജാതമാകുന്നത് . മാത്രവുമല്ല ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം വാത- പിത്ത-കഫ ദോഷങ്ങൾ സംയുക്തമായി അസന്തുലിതാവസ്ഥയിലേക്ക് നീങ്ങുന്ന സമയം കൂടിയാണ് ഇത്. ആയതിനാൽ ഈ മൂന്ന് ദോഷങ്ങളെയും ശമിപ്പിക്കുന്നതും അഗ്നിബലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുമായ ആഹാര ഔഷധ വിഹാരങ്ങൾ ആണ് ഈ കാലത്ത് അഭിലഷണീയം.

ഔഷധ കഞ്ഞിയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഞവര അരി ഗുണസമ്പുഷ്ടവും ശരീര ബലവർദ്ധകവും ആണ്. കഞ്ഞിയിൽ ചേർക്കുന്ന ഔഷധക്കുട്ടിന്റെ ഭാഗമായ ജീരകം, ഉലുവ, ആശാളി, ചുക്ക് മുതലായവയൊക്കെ ദഹനശക്തിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവയാണ്. ശരീരത്തിൽ വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്ന ദോഷങ്ങളെ നീക്കം ചെയ്യാനായി പഞ്ചകർമ്മചികിത്സകളും ഈ സമയത്തു നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

**കർക്കിടകത്തിൽ മാത്രമാണോ ഇത്തരം ചിട്ടയായ ജീവിത രീതി പിന്തുടരേണ്ടത് ?**

തീർച്ചയായും അല്ല . ഓരോ ഋതുക്കളിലും യോജിച്ച ആഹാര വിഹാരങ്ങൾ ആയുർവേദം നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. വൈദ്യ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം അവ പിന്തുടരുന്നത് ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനും രോഗപ്രതിരോധത്തിനും ഏറ്റവും അഭിലഷണീയമാണ് .



ഉത്തരായന കാലം

ശിശിരം

വസന്തം

ശ്രീഷ്മം

വർഷം

കർക്കിടകം

ദക്ഷിണായന കാലം

ശരത്

ഹേമന്തം

# കർക്കിടക മാസവും ആയുർവേദവും- ചില മിഥ്യയാരണകൾ

## Dr. ആനന്ദ്. എ. ജെ

സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ  
ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതി  
പെരുങ്കടവിള ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത്  
തിരുവനന്തപുരം ജില്ല.

കർക്കിടക മാസവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പല ലേഖനങ്ങളും സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ ഉള്ള വിവരങ്ങളും പ്രചാരത്തിൽ ഉണ്ടല്ലോ ആയുർവേദത്തിന്റെ പേരിൽ. അവയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ നിലനിൽക്കുന്ന ചില മിഥ്യയാരണകളെ ചൂണ്ടികാണിക്കുവാനുള്ള ഒരു ചെറിയ ഉദ്യമമാണീ ലേഖനം.

### പരിപൂർണ്ണ സസ്യഭുക്കാവണം, മൽസ്യമാംസാദികൾ ഒഴിവാക്കണം ?

ദഹിക്കുവാൻ എളുപ്പമുള്ളതും അധികം പഴകാത്തതുമായ മത്സ്യമാംസാദികൾ യുക്തിയുക്തം ഉപയോഗിക്കാം. ആരോഗ്യസ്ഥിതി മനസ്സിലാക്കി വേണം ഉപയോഗിക്കുവാൻ എന്ന് മാത്രം.

### കർക്കിടക കഞ്ഞി അവിഭാജ്യമോ? വിലയേറിയതാണ്? എല്ലാ മരുന്നും വേണോ?

പണ്ട് പല രീതിയിൽ തയ്യാർ ചെയ്ത കർക്കിടക കഞ്ഞി കേരളത്തിൽ പ്രചാരത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇന്ന് പല വിധത്തിലുള്ള കർക്കിടക കഞ്ഞി കിറ്റുകളും വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. ദഹിക്കുവാൻ എളുപ്പമുള്ളതും രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുമായ ഔഷധങ്ങൾ ചേർത്ത് സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. അത് പോലെ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവും സമയവും പ്രധാനമാണ്.

കഴിയുന്നതും പല പല ധാന്യങ്ങൾ ഒരേ സമയം ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കു

ന്നതിനെക്കാൾ ഒന്നോ രണ്ടോ ധാന്യങ്ങൾ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ദഹനത്തിന് നല്ലത്.

എല്ലാ മരുന്നും ചേർന്ന വില കുടിയ കർക്കിടക കഞ്ഞി കിറ്റ് തന്നെ വേണം എന്ന് നിർബന്ധമില്ല. കിട്ടുന്ന എല്ലാ മരുന്നും ചേർത്ത് കർക്കിടക കഞ്ഞി ഉണ്ടാക്കി എല്ലാവരും കഴിക്കുക എന്ന രീതി ശരിയല്ല. പൊതുവെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കർക്കിടക കഞ്ഞി ആരോഗ്യമുള്ളവർക്കാണ്.

**രോഗികൾ അവരുടെ അവസ്ഥ അനുസരിച്ച് വേണം ഔഷധങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ.**

നാം പിന്തുടരുന്ന വരുന്ന ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് സംസ്കാരത്തിന് ഒരു താൽക്കാലികമായ ഇടവേള നൽകി ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ഭക്ഷണ രീതി സ്വായത്തമാക്കാൻ സഹായിച്ചേക്കാം. ആരോഗ്യത്തിനു ഹിതവും മിതവുമായ ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കാം.

**ആയുർവേദ ചികിത്സ ഈ കാലത്ത് മാത്രം ഫലപ്രദം ?**

ആയുർവേദ ആശുപത്രികളിൽ കർക്കിടക മാസം തിരക്കേറുന്നു, കഷായം സേവിക്കാനും മറ്റുമായി. ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങൾ ഏതു കാലത്തും അവസ്ഥാനുസരണം വൈദ്യനിർദ്ദേശാനുസരണം ഉപയോഗിക്കാം. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിക്കാതിരിക്കാനും പകർച്ചവ്യാധികളെ പ്രതിരോധിക്കാനും യുക്തമായ ചികിത്സ സ്വീകരിക്കുവാൻ ഈ കാലഘട്ടം പ്രത്യേകം പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു.

**എല്ലാ കൊല്ലവും ഈ സമയം ചികിത്സ ചെയ്യണം?**

രോഗത്തിന്റെയും രോഗിയുടെയും അവസ്ഥ അനുസരിച്ചാണ് ചികിത്സ. കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ചെക്ക് അപ്പ് നടത്തുകയും യുക്തമായ ചികിത്സ സ്വീകരിക്കുകയും വേണം. അതിനായി കർക്കിടക മാസത്തിനായി കാത്തിരിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

കർക്കിടക ചര്യ എന്നത് ആയുർവേദത്തിൽ ഋതു ചര്യ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നതിൽ വർഷകാലചര്യ മാത്രമാണ്. ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ എന്നത് ഓരോ കാലത്തിനും അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ ചെയ്യുക തന്നെ ആണ് നല്ലത്. അവ എല്ലാ ദിവസവും എല്ലാ ഋതുവിലും യുക്തിയുക്തമായി ചെയ്യണം.

**പഞ്ചകർമ്മ സുഖ ചികിത്സകൾ?**

പ്രകൃതിയുമായി ചേർന്നിരിക്കുന്ന നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ കാലാവസ്ഥ മാറ്റത്തിനനുസരിച്ചു ഉണ്ടാകുന്ന ചയാപചയപ്രവർത്തനങ്ങളിലെ നേരിയ വ്യതിയാനം പോലും പരിഹരിക്കാൻ ഇവ നല്ലതാണ്. രോഗമുള്ളവർക്കും അവരവർക്ക് യോജിച്ച ചികിത്സ സ്വീകരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

എന്നാൽ അശാസ്ത്രീയമായി ചെയ്യുന്ന ഇത്തരം ചികിത്സകൾ ആരോഗ്യത്തിനു ഹാനികരമായി തീർന്നേക്കാം. യോഗ്യതയുള്ള ആയുർവേദ



ഡോക്ടറുടെ കൃത്യമായ മേൽനോട്ടത്തിൽ ഓരോരുത്തർക്കും അനുയോജ്യമായ ചികിത്സ സ്വീകരിക്കാം.

ഉഴിച്ചിൽ, പിഴിച്ചിൽ, കിഴി പോലുള്ളവ പഞ്ചകർമ്മങ്ങൾ അല്ല എന്നും അവയുടെ മൂന്നെയോ ശേഷമോ ചെയ്യുന്ന പൂർവ കർമ്മം, പശ്ചാത്തകർമ്മം എന്നീ വിഭാഗങ്ങളിൽ വരുന്നതാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം.

**പത്തിലക്കനികൾ, മുരിങ്ങ ഇല ഉപയോഗിക്കാമോ?**

പതിനെട്ടിന് മേൽ ഇലകൾ ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നു, കേരളത്തിൽ അങ്ങോളമിങ്ങോളം. പണ്ടുള്ള ഭക്ഷ്യക്ഷാമം ഇന്നില്ലെങ്കിലും നമ്മുടെ പറമ്പിൽ ഉള്ള പോഷക മൂല്യമുള്ള ഇലകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. മുരിങ്ങ ഇല വിഷാംശം അടങ്ങിയിട്ടൊന്നുമില്ല. പോഷക സമ്പുഷ്ടവുമാണ്. എങ്കിലും ഉൾപുഴുക്കുന്നുണ്ടാകാൻ ഇടയുള്ളതിനാൽ നീർക്കെട്ട് പോലുള്ള അവസ്ഥകളിലും പിത്തപ്രകൃതിക്കാർ, വയറിനു അൾസർ പോലുള്ള ആവസ്ഥകൾ ഉള്ളവർ അധികം ഉപയോഗിക്കാതെ ഇരിക്കുന്നത് നന്ന്.



# മഴക്കാലത്ത് ശീലിക്കേണ്ടതും വർജ്ജിക്കേണ്ടതും

## Dr. സിജോ കുര്യാക്കോസ്

സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ  
ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതി  
മാനന്തവാടി ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത്  
വയനാട്

### എന്തൊക്കെ അഹാരങ്ങളാണ് ശീലിക്കേണ്ടത്?

എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.ഉദാ:  
ദഹനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഔഷധങ്ങളിട്ട കഞ്ഞി രുപത്തിലുള്ളവ.

- ധാന്യങ്ങൾ,പച്ചക്കറികൾ ,മാംസരസങ്ങൾ (ആട്ടിൻമാസം) , വെള്ളത്തുള്ളി, ചുക്ക്, കുരുമുളക്, തിപ്പലി, എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ഉണ്ടാക്കുന്ന സൂപ്പുകൾ.
- നെയ്യ്, ഇന്റുപ്പ്, രസം എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

### എന്തൊക്കെ അഹാരങ്ങളാണ് വർജ്ജിക്കേണ്ടത്?

- വറുത്തതും,പൊരിച്ചതും, അമിതമായ എണ്ണയും മസാലയും മൈദയും ഉപയോഗിച്ചുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. ഉദാ: പൊറോട്ട
- വളരെ നേരം തുറന്നു വെച്ചതും പഴുകിയതും തണുത്തതുമായ ആഹാരസാധനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- ഫ്രിഡ്ജിൽ വച്ച് വീണ്ടും വീണ്ടും ചൂടാക്കി കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

**കുടിക്കുവാനുള്ള വെള്ളം എങ്ങനെ ശീലിക്കണം?**

- കുടിക്കുവാനുള്ള വെള്ളം തിളപ്പിച്ചാനിയതാവണം. ദഹനത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഔഷധങ്ങൾ ഇട്ടു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നതും രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് നല്ലതാണ്. ഉദാ. ചുക്ക്, തുളസിയില, കൊത്തമല്ലി, ജീരകം, മഞ്ഞൾ.

**മഴക്കാലത്ത് കുളി എങ്ങനെയാവണം?**

- എണ്ണ തേച്ചു കുളി ഈ സമയത്തു ദിവസവും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഇത് ദഹനത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- കുളിക്കുവാനുള്ള വെള്ളം ശുദ്ധമായതും ചെറുചൂടുള്ളതും ആയിരിക്കണം.ശരിരസ്സിന് തിളപ്പിച്ചാനിയ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കാം.
- കുളിക്കുന്നതിനു തണുത്ത വെള്ളം ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

**വ്യായാമം എങ്ങനെ ശീലിക്കാം ?**

- ശരീരബലം കുറഞ്ഞതിൽക്കുന്നു ഈ സമയത്ത് മിതമായ വ്യായാമം ശീലമാക്കാം. യോഗയിലുള്ള സൂക്ഷ്മമായ സന്ധിവ്യായാമങ്ങൾ, ശ്വസനവ്യായാമങ്ങൾ എന്നിവ ശീലിക്കാവുന്നതാണ്.

**മഴക്കാലത്തിനു മുൻപ് പരിസരശുചിത്വം ശീലിക്കേണ്ടതാണോ?**

- കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന ജലാശയങ്ങളിലെ മുങ്ങികുളി ഒഴിവാക്കുക.ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ജലാശയങ്ങളിൽ മുങ്ങികുളിക്കുന്നവരുടെ കണ്ണുകളിലൂടെയോ, വായിലൂടെയോ രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചു രോഗം പരത്തുന്നു.
- വീട്ടിലും പരിസരത്തുമുള്ള കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന ജലം ഒഴിവാക്കുക.
- ഇത്തരം വെള്ളത്തിൽ കൊതുക് മുതലായവ പെരുകി പകർച്ച വ്യാധികൾ (ഉദ:ഡെങ്കിപ്പനി, മലേറിയ, ചിക്കൻഗുനിയ) ഉണ്ടാകാൻ കാരണമാകുന്നു.
- ഔഷധക്കൂട്ടുകളുപയോഗിച്ച് വീടും പരിസരവും പുകയ്ക്കുന്നത് അനന്തരീക്ഷത്തിലെ രോഗങ്ങൾ പടർത്തുന്ന അണുക്കളെ ഇല്ലാതാക്കാൻ സഹായിക്കും. ഉദാ. അപരാജിത ധൂമ ചൂർണം, കുന്തിരിക്കം, മഞ്ഞൾ, വയമ്പ്.

**വസ്ത്ര ധാരണത്തിന് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് ?**

- വൃത്തിയുള്ളതും നന്നായി ഉണങ്ങിയതും ഈർപ്പമില്ലാത്തതുമായ ചുടാക്കിയ (ഇസ്തിരി ഇട്ട) വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക.
- ഈർപ്പമുള്ളതും നനഞ്ഞതുമായ വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിൽ ചൊറിച്ചിലും ഫംഗസ് അണുബാധയും ഉണ്ടാകുന്നു





# കർക്കിടകവും പകർച്ചവ്യാധികളും

## Dr. രഹ്ന സിദ്ധാർഥൻ

സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ  
ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതി  
തൊടുപുഴ ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത്  
ഇടുക്കി ജില്ല

കേരളീയർ പത്തൊമ്പതാം നൂറ്റാണ്ടിനു മുമ്പേ കർക്കിടകം ആരോഗ്യവും സമ്പത്തും വിളകളും ഒരുപോലെ ക്ഷയിക്കുന്ന കാലമായതിനാൽ കാർഷിക വൃത്തി ചെയ്തു ജീവിച്ചു പോന്ന നമ്മുടെ പൂർവികർ കർക്കിടകത്തെ കള്ള കർക്കിടകമെന്നും പത്തൊമ്പതാം നൂറ്റാണ്ടിനു മുമ്പേ വിളിച്ചു പോന്നു. കർക്കിടക മാസത്തിൽ ഇരുണ്ട് മൂടുന്ന കാർമ്മേലങ്ങളും കോരിച്ചൊരിയുന്ന മഴയും കാരണം കാർഷികവിളകൾക്ക് നാശവും സംഭവിക്കുന്നതോടൊപ്പം മണ്ണിന്റെയും വിളകളുടെയും സ്വഭാവത്തിൽ തന്നെ മാറ്റങ്ങൾ വരുന്നു.

### പകർച്ചവ്യാധികൾ കർക്കിടകത്തിൽ അധികരിക്കുന്നതെന്തുകൊണ്ടാണ്?

ആയുർവേദ ശാസ്ത്ര പ്രകാരം ഗ്രീഷ്മ വർഷ ഋതുക്കളിൽ ശരീരബലം നന്നേ കുറയുന്നു. ശരീരബലം അഥവാ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിനാൽ രോഗാണുക്കൾ അകത്തേക്ക് പ്രവേശിച്ച് അസുഖങ്ങൾ വരുത്തുന്നു.

### കർക്കിടകത്തിൽ കണ്ടു വരുന്ന പകർച്ച വ്യാധികൾ ഏതൊക്കെയാണ്?

കോവിഡ് രോഗം, സീക്ക വൈറസ് തുടങ്ങിയവ നമ്മളെ ഭയപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണല്ലോ. ഇവ കൂടാതെ പല തരം ജലജന്യ രോഗങ്ങളും കൊതുക്, എലി തുടങ്ങിയവ പകർത്തുന്ന രോഗങ്ങൾക്കു



എതിരെയും മുൻകരുതൽ എടുക്കേണ്ടത് ആവശ്യം ആണ്.

**കോവിഡും മഴക്കാലവും**

കോവിഡ് പ്രധാനമായും ശ്വാസകോശത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഇൻഫ്ലുവൻസ പോലുള്ള അസുഖം ആയതിനാൽ മഴക്കാലത്ത് പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ വേണം. കോവിഡ് പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതോടൊപ്പം തണുത്ത ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ആഹാരം ചൂടോടുകൂടിയതും ദഹിക്കാൻ എളുപ്പമുള്ളതും കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

**സിക്ക വൈറസ്**

ഇന്ത്യയിൽ കൊതുക് പരത്തുന്ന അസുഖം ആണ് സിക്ക. മരണ കാരണം ആകാറില്ലെങ്കിലും ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിന് മൈക്രോ സെഫാലി പോലുള്ള ജനിതക വൈകല്യങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാം. അതിനാൽ കൊതുക് കടി ഒഴിവാക്കുന്നതും കൊതുക് പെരുകുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയും വേണം.

**ലക്ഷണങ്ങൾ**

പനി, തൊലിപ്പുറമേ ഉണ്ടാകുന്ന പാടുകൾ, തലവേദന, സന്ധിവേദന

**മഴക്കാലരോഗ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ**

1. ശുദ്ധജല സ്രോതസുകൾ വൃത്തിയാക്കുക. കിണറുകളുടെ പരിസരം വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക കുളി, വസ്ത്രം, കന്നുകാലികളെ കുളിപ്പിക്കൽ എന്നിവ കിണറുകളുടെ പരിസരത്തു ചെയ്യാതിരിക്കുക.

2. 20 മിനിടെങ്കിലും വെട്ടിത്തളിപ്പിച്ച് ആറിയ വെള്ളം കുടിക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുക ചുക്ക്, കൊത്തമല്ലി, ജിരകം മുതലായവ ഇട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കാം.
3. തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ മലമുത്രവിർജ്ജനം നടത്താതിരിക്കുക.
4. ഉപയോഗ ശൂന്യമായ ടിൻ, ടയർ, കുപ്പി, ചിരട്ട തുടങ്ങിയവയിൽ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക.
5. ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ 'ഡ്രൈ ഡേ' ആചരിക്കുക.
6. കൊതുക് നശീകരണത്തിനായി അപരാജിത ധൂമം പുകയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുക.
7. കെട്ടികിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ അൽപ്പം മണ്ണെണ്ണയോ, വെളുത്തുളളി ചതച്ചതോ, കറിയുപ്പോ ഒഴിക്കുക
8. വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ ടാക്, കുളം മുതലായവ ഗപ്പി, ഗംബുസിയ തുടങ്ങിയ മത്സ്യങ്ങളെ വളർത്തുക.
9. മണ്ണിലും വെള്ളത്തിലും ജോലിചെയ്യുന്നവർ, കൈകാലുകളിലേയും മറ്റും മുറിവുകളിലൂടെ എലിപ്പനിക്കു കാരണമായ അണുക്കൾ കയറാതിരിക്കാൻ കൈയുറകളും, കാലുറകളും മറ്റും ഉപയോഗിക്കുക
10. ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ചെറുചുടോടെ ഉപയോഗിക്കണം പഴകിയ ഭക്ഷണം ഒരു കാരണവശാലും കഴിക്കരുത്. തുറന്നു വെച്ച ആഹാരസാധനങ്ങൾ കഴിക്കരുത്
11. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും നന്നായി കഴുകി ഉപയോഗിക്കുക
12. ഭോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം മരുന്ന് കഴിക്കുക.



# അപരാജിത ധൂമം

## Dr. നിരഞ്ജന A.R

സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ  
ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതി  
ഇരിങ്ങാലക്കുട ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത്  
തൃശ്ശൂർ ജില്ല

### അപരാജിതയെ അറിയാം

സർവ സാധാരണമായി അത്ര കേട്ട് പരിചയം ഇല്ലാത്ത പേരുകൾ ആയിരുന്നു അപരാജിതയും അതോടൊപ്പം ധൂപനവും (fumigation) കോവിഡ് വ്യാപനത്തിലൂടെ രണ്ടും ഇപ്പോൾ സുപരിചിതമാണ്. അഷ്ടാംഗ ഹൃദയത്തിൽ വിഷമജ്വര ചികിത്സയിൽ പറയുന്ന ധൂപന യോഗമാണ് അപരാജിത.

### അപരാജിതയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഔഷധങ്ങൾ ഇവയാണ്

നാന്മുക പുല്ല്, വയമ്പ്, അകിൽ, വേപ്പ്, എരിക്ക്, ദേവതാരൂ, ഗുഗ്ഗുലു, ചെഞ്ചലു.

“ധൂപോ ജ്വരേഷു സർവേഷു പ്രയോക്തവ്യോ “ (അഷ്ടാംഗ ഹൃദയം - ചികിത്സാ സ്ഥാനം)

വിഷമജ്വര ചികിത്സ - വിഷമജ്വരങ്ങൾ മിക്കവാറും ആഗന്തുകളുടെ (external factors ) അനുബന്ധം കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്നവയാണ്.

### ധൂപനം എന്താണ് ? ധൂപനവും ധൂമപാനവും ഒന്നാണോ ?

അണുനാശന ശേഷി ഉള്ള ഔഷധങ്ങൾ കൊണ്ട് അന്തരീക്ഷം അണുവിമുക്തമാക്കുന്നതിനെ (പുകയ്ക്കുന്നതിനെ) ആണ് ധൂപനം എന്ന് പറയുന്നത് . ഭാരതീയ ചികിത്സാ ശാസ്ത്രത്തിൽ ധൂപനം എന്നത് കാലാകാലങ്ങളായി പ്രയോഗിച്ചു വരുന്ന ഒരു സമ്പ്രദായമാണ്. ധൂമപാനം പേര് സൂചിപ്പിക്കുന്ന പോലെ ധൂമം നാസാദ്വാരങ്ങൾ വഴി (പ്രധാനമായും ) ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുന്ന ചികിത്സാ രീതിയാണ് .

**അപരാജിത ധൂപനത്തിലെ ശാസ്ത്രീയത എന്താണ് ? അതിൽ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടോ ?**

ശാസ്ത്രീയമായതെന്നതും അശാസ്ത്രീയമായ ഉപയോഗത്തിലൂടെ പലവിധ പാർശ്വഫലങ്ങളും ഉണ്ടാക്കിയെന്ന് വരാം. അപരാജിത ധൂമ ചുർന്നത്തിലെ ഓരോ ഔഷധങ്ങളുടെയും antimicrobial activity studies ഇന്ന് ഇന്റർനെറ്റ് ഇൽ ലഭ്യമാണ്. കൂടാതെ അപരാജിത ധൂമ ചുർന്നത്തിന്റെ തന്നെ ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്. നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കു മുന്നേ തന്നെ അപരാജിതയും ധൂപന സമ്പ്രദായവും ഭാരതീയ ചികിത്സാ ശാസ്ത്രത്തിൽ പ്രയോഗത്തിൽ ഇരുന്നതും ഇപ്പോഴും പ്രയോഗിച്ചു വരുന്നതും ആണ്. ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ഉപയോഗം പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ഉണ്ടാക്കുന്നതല്ല.

**Phytochemical constituents of Aparajitha churnam \***

Sl no	Plant	Phytochemical constituents
1	Actinopteris dichotoma	Rutin, hentriacontane, beta sitosterol, hentriacontanol
2	Acorus calamus	Asarone , beta - asarone, calamenol, calamene, euginol, camphene, palmitic acid
3	Aquilaria agallocha	Selinene, hydroxy ketone and rhombic sulphur
4	Azadirachta indica	Nimbin, nimbidin, nimboesterol
5	Calotropis gigantea	Beta sitosterol, triperinoids, aliphatic ketone and a mixture of n - hydrocarbons
6	Cedrus deodara	Cholesterine, essential oils, gum, tannins
7	Commiphora mukul	Di terpene alcohol, guggulusterone
8	Shorea robusta	Tannins , beta - sitosterols.

**ധൂപനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ?**

കനൽ ഉപയോഗിച്ച് പുകയ്ക്കുക , പുകച്ചതിനു ശേഷം കുറച്ചു നേരം ആ മുറി ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക , ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവരെ മാറ്റി നിർത്തുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക, പുക എല്ലായിടത്തും എത്തുന്നുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

**അപരാജിത അല്ലാതെയുള്ള ധൂമയോഗങ്ങൾ**

വേപ്പില , കടുകു , ഇന്തുപ്പ് , നെയ്യ്  
 വേപ്പില , ഗുഗ്ഗുലു , ചെഞ്ചലു , അകിൽ , വയമ്പ് , കടുകു , കരിനൊച്ചി, തു



ഇസി,തുവ,കിരിയാത്ത് , വരട്ടു മഞ്ഞൾ കുന്തിരിക്കം  
 കടുക് , മഞ്ഞൾ , കുന്തിരിക്കം , വേപ്പിൻ പട്ട, വെളുത്തുള്ളി തൊലി ,  
 എന്നിവ വേപ്പെണ്ണയിൽ ചേർത്ത് പുകയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം

\* Reference : cinela celine, Dr sindhu. A, Dr Muraleedharan MP - 2006  
 microbial growth inhibition by aparajitha dhooma churnam , ancient science  
 of life, vol 26 january, february, march 2007



# കർക്കിടകത്തിലെ പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സ

## Dr. നിധിൻ മോഹൻ

സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ  
ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതി  
ഇന്ത്യയിലെ ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത്,  
കൊല്ലം ജില്ല

തെറ്റായ ജീവിതശൈലിയുടെ അനന്തരഫലമാണ് ഇന്ന് കണ്ടുവരുന്ന മിക്കരോഗങ്ങളും. ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ ചികിത്സിക്കുമ്പോൾ ശരിയായ ജീവിതശൈലി എന്നെന്ന് പറഞ്ഞു കൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആയുർവേദം അനുശാസിക്കുന്ന ആഹാരവിഹാരങ്ങൾ ശരിയായി പിന്തുടരുകയാണെങ്കിൽ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ ഒരു പരിധിവരെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും.

### a) കർക്കിടകത്തിലെ പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയുടെ പ്രാധാന്യം എന്ത്?

കേരളത്തിൽ ശക്തിയായ മഴയും കാറ്റും അനുഭവപ്പെടുന്ന കാലാവസ്ഥയാണ് കർക്കിടകത്തിലേത്. നമ്മുടെ ശരീരബലവും രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും ഉയർത്തി ഈ കാലാവസ്ഥയെ അതിജീവിച്ച് ചിങ്ങപുലരിയോടെ പുതുവർഷത്തെ വരവേൽക്കാനുള്ള തയാറെടുപ്പാണ് കർക്കിടക ചര്യയിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്.

വർഷകാലത്ത് പ്രകൃതിയിലും ശരീരത്തിലും സംഭവിക്കുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ വേനൽകാലത്ത് ബലഹീനമായിത്തീർന്ന ശരീരത്തിൽ രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമായി ഭവിക്കുന്നു. ശരീരത്തിൽ പ്രകൃപിതമായിരിക്കുന്ന ദോഷങ്ങളെ നിർഹരിക്കുന്നതിന് പഞ്ചകർമ്മത്തേക്കാൾ മഹത്തായിട്ടുള്ള മറ്റൊരു ചികിത്സാരീതി ഇല്ലെന്നുതന്നെ പറയാം. വേരോടുകൂടി അസുഖത്തിന്റെ കാരണത്തെ ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാൻ കഴിയുന്നത് ഈ ചികിത്സയുടെ മാറ്റ് കൂട്ടുന്നു.

### b) കേരളീയ ആയുർവേദ ചികിത്സയും പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്ത് ?

പൊതുവെ ആയുർവേദ ചികിത്സകളെ രണ്ടായി തരംതിരിക്കാം

- 1. ബഹിർപരിമാർജന ചികിത്സ
- 2. അന്തഃപരിമാർജന ചികിത്സ

ഇതിൽ ബഹിർപരിമാർജനത്തിൽ പുറമേയുള്ളതും, അന്തഃ പരിമാർജനത്തിൽ അകത്തെക്കുള്ളതുമായ ചികിത്സകളുമാണ് പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. ജനങ്ങൾക്ക് ഇടയിലെ ഒരു തെറ്റായ അവബോധമാണ് പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സാ എന്ന പേരിൽ കേരളീയ ചികിത്സയെ അറിയുന്നത്. ശോധനചികിത്സയിൽ വളരെ പ്രാധാന്യം കല്പിക്കുന്ന അഞ്ച് ചികിത്സാക്രമങ്ങളായ വമനം, വിരോചനം, വസ്തി, നസ്യം, രക്തമോക്ഷണം എന്നിവ ആണ് പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സ എന്നപേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്.

കേരളീയ ചികിത്സാ എന്നാൽ കേരളത്തിൽ കൂടുതലായി പ്രയോഗിക്കുമായിട്ടുള്ളതും പ്രചാരത്തിലുള്ളതുമായ ചികിത്സാക്രമങ്ങളാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. അഭ്യംഗം, പിഴിച്ചിൽ, ശിരോധാര, കിഴികൾ, തലപൊതിച്ചിൽ എന്നിവ കേരളീയ ചികിത്സാക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇവ എല്ലാത്തന്നെ ബഹിർപരിമാർജന ചികിത്സകളാണെന്നു കൂടി മനസ്സിലാക്കണം.

**പഞ്ചകർമ്മങ്ങൾ ഏതൊക്കെ?**

പുർവ്വകർമ്മം-----പ്രധാനകർമ്മം (വമനം,വിരോചനം,വസ്തി, നസ്യം,രക്തമോക്ഷണം)-----പശ്ചാത്തകർമ്മം

**പുർവ്വകർമ്മം**

പഞ്ചകർമ്മം ചെയ്യാൻ ശരീരത്തെ സജ്ജമാക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയാണ് പുർവ്വകർമ്മം ചെയ്യുന്നത്. വിധിയാം വണ്ണം സ്നേഹനവും സ്വേദനവും ചെയ്തു കഴിയുമ്പോഴേക്കും ശരീര കോശങ്ങളിൽ അന്തർലീനമായി കിടക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ ഇളകി നിർഹരിക്കപ്പെടാൻ തക്കരൂപത്തിൽ ആയിത്തീരുന്നു.

സ്നേഹനം :- എണ്ണ, നെയ്യ് മുതലായ സ്മിശ്ശങ്ങളായ പദാർത്ഥങ്ങൾ അകത്തും പുറത്തും വേണ്ടവിധം ഉപയോഗിച്ച് ശരീരത്തിന് സ്മിശ്ശത വരുത്തുന്ന പ്രക്രിയ ആണ് സ്നേഹനം എന്ന് പറയുന്നത്.

സ്വേദനം :- സ്നേഹനം കഴിഞ്ഞാൽ അടുത്തത് സ്വേദനം ആണ്. ശരീരം നല്ലതുപോലെ വിയർപ്പിക്കലാണ് സ്വേദനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

**പ്രധാനകർമ്മം**

1. വമനം:- കഫ ദോഷപ്രധാനമായ രോഗങ്ങളിലും കഫം വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്ന അവസരത്തിലുമാണ് ചരദ്വിപ്പിക്കൽ ചെയ്യുന്നത്. കുട്ടികൾ, വൃദ്ധന്മാർ, ഗർഭിണികൾ, ഹൃദ്രോഗികൾ തുടങ്ങി നിരവധി പേർക്ക് വമനം നിഷേധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

2. വിരോചനം :- പിത്തദോഷപ്രധാനമായ രോഗങ്ങളിൽ ശോധന കർമ്മമായി വിരോചനം ആണ് ചെയ്ത് വരുന്നത്. വമനം പോലെ ക്ലേശകരമല്ല





വിരോധനം. പൂർവ്വകർമ്മങ്ങൾ വിധിപ്രകാരം ചെയ്ത്, ശരീരത്തിലുള്ള ദോഷഭാഗങ്ങൾ ഉത്കൃഷ്ടിച്ച് ദ്രവരൂപത്തിൽ കോഷ്ഠത്തിൽ എത്തിക്കുന്നു, തുടർന്ന് വയറിളക്കുവാൻ മരുന്ന് കൊടുക്കുന്നു.

3.വസ്തി :- കേവലവാത രോഗങ്ങളിലും വാതപ്രധാനമായ രോഗങ്ങളിലും ഏറ്റവും അഗ്ര്യമായ ശോധന കർമ്മമാണ് വസ്തി.

4. നസ്യം :- ശിരസ്സിൽ നിന്നും ദോഷങ്ങളെ ശോധനം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പഞ്ചകർമ്മമാണ് നസ്യം. മൂക്കിലൂടെ ഔഷധം പ്രയോഗിക്കുമ്പോൾ അത് ശിരസ്സിലെ സ്രോതസ്സുകളിൽ വ്യാപിച്ച് ദോഷശുദ്ധി വരുത്തി രോഗങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുന്നു. മൂക്കിൽകൂടി ശിരസ്സിലേക്ക് പ്രയോഗിക്കുന്ന താണെങ്കിലും നസ്യത്തിന്റെ പ്രയോജനം കേവലം പ്രാദേശികം മാത്രമല്ല.

5. രക്തമോക്ഷണം:- പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയിൽ രക്തമോക്ഷണവും ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ചില ആചാര്യന്മാർ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു. പലവിധങ്ങളായ തൃക് രോഗങ്ങളിൽ ഈ ചികിത്സ വളരെ ഫലപ്രദമാണെന്ന് പറയാൻ കഴിയും.

**പശ്ചാതകർമ്മം**

പ്രധാനകർമ്മങ്ങൾക്ക് ശേഷം ഉള്ളതാണ് പശ്ചാതകർമ്മങ്ങൾ. പേയാദികൃമം ഇതിൽ മുഖ്യമായ ഒന്നാണ്. വമനം പോലുള്ള ശോധനക്രിയ ചെയ്തവർക്ക് അഗ്നിയുടെ സ്വാഭാവികശക്തിക്ക് കുറവ് വരുന്നു. അതിനാൽ ദഹനശക്തി ക്രമേണ വർദ്ധിപ്പിച്ചു കൊണ്ടുവരുന്ന രീതിയിലുള്ള ആഹാരക്രമമാണ് നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്.

പശ്ചാതകർമ്മങ്ങൾ അതത് പ്രധാനകർമ്മങ്ങളോട് അനുബന്ധമായി വ്യത്യസ്തപ്പെടുന്നു.



**ആരോഗ്യം ആണ് പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയുടെ അർഹവും അനർഹവും?**

ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന് ചെയ്യുന്ന ചികിത്സകൾ ആണെങ്കിലും പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയ്ക്ക് രോഗികളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടികൾ, വൃദ്ധന്മാർ, ഗർഭിണികൾ, ഹൃദ്രോഗികൾ തുടങ്ങി നിരവധിപേർക്ക് ചില ചികിത്സകൾ നിഷേധിച്ചിട്ടുണ്ട്. പഞ്ചകർമ്മങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ വൈദ്യ നിർദ്ദേശപ്രകാരം വിദഗ്ദ്ധമായ മേൽനോട്ടത്തിൽമാത്രം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

**സാരാംശം**

കർക്കിടക മാസത്തിൽ ചെയ്ത് പോരുന്ന ഈ പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സ ശരീരത്തിലെ ദോഷ സഞ്ചയങ്ങളെ മുഴുവനായും നിർഹരിക്കുന്നത് ആയതിനാൽ രോഗപ്രതിരോധശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ശരീരത്തെ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നു അകറ്റി നിർത്തുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കർക്കിടകത്തിലെ പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സയ്ക്ക് പ്രത്യേക പ്രാധാന്യം ഉണ്ടെന്നു പറയുവാൻ സാധിക്കും.



# കർക്കിടക മാസത്തിൽ യോഗയുടെ പ്രാധാന്യം

## Dr.ദീപ്തി വി നായർ

സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ  
ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതി

കുത്തുപറമ്പ് ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത്, കണ്ണൂർ ജില്ല

വർഷകാലം പൊതുവേ ശരീരബലം കുറയുന്ന കാലഘട്ടമാണ്. ശാരീരിക ക്ഷമത ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ സംരക്ഷിച്ചു നിർത്താൻ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ സാധിക്കും. ഇതിലൂടെ രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ ആയുർവേദ പ്രകാരം വ്യായാമം ഒരു ബലവാൻ ശരീരത്തിന്റെ പകുതി ശക്തി ഉപയോഗിച്ച് മാത്രമേ ചെയ്യാവൂ. (അർദ്ധ ശക്ത്യാ നിഷേവ്യസ്തു ബലിഭി : സ്മിശ്വ ഭോജിഭി :) ശരീര ശക്തി കുറഞ്ഞിരിക്കുന്ന മഴക്കാലത്ത് വ്യായാമം ദേഹ ബലം കുറയ്ക്കുകയും ആരോഗ്യത്തെ മോശമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ത്രിദോഷം കോപിച്ചിരിക്കുന്ന വർഷകാലത്തിൽ വ്യായാമ മൂലകളിലൂടെ വായുകോപം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ആയതിനാൽ ദേഹത്തിന് ക്ഷീണം വരുത്തുന്ന തരത്തിലുള്ള വ്യായാമമൂലകൾക്ക് പകരം യോഗ ശീലിക്കുന്നത് ഉത്തമമായിരിക്കും. യോഗയിലൂടെ നമുക്ക് ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താൻ സാധിക്കും. കൂടാതെ അർദ്ധ ശക്തി എന്ന് പറയുമ്പോൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് എപ്പോഴാണോ മൂക്കിന്റെ തുമ്പത്തും, നെറ്റിയിലും വിരയ്ക്കുന്നത്, കൂടാതെ ദേഹത്തിൽ ഒരു അമ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നത്, അതാണ് ശരിയായ വ്യായാമത്തിന്റെ ലക്ഷണം. പക്ഷെ മഴക്കാലത്ത് ഇർപ്പം കൂടുതൽ ആയതിനാൽ ഈ ലക്ഷങ്ങൾ കാണണം എന്നില്ല. അതിനാൽ വ്യായാമം ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് ഈ കാലത്ത് യോഗ പരിശീലനം ഏറെ സഹായകരമാണ്. കൂടാതെ യോഗയെപ്പോലെ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഒരേ പോലെ ആരോഗ്യം പകരുന്ന മറ്റൊന്ന് ഇല്ല.



**ഞാൻ എന്തിന് യോഗ ചെയ്യണം?**

യോഗ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നമുക്ക് ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും. യോഗ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ മെയ്‌വഴക്കം വരുത്താനും മാംസ പേശികളുടെ കരുത്ത് വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും. അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം വർദ്ധിപ്പിച്ച് നമുക്ക് ആവശ്യമായ ഓക്സിജൻ ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ പേശികളിൽ എത്തിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ദിവസം മുഴുവൻ ശരീരത്തിൽ സവിശേഷ ഊർജ്ജം നിലനിർത്താൻ യോഗയിലൂടെ സാധിക്കും. കൂടാതെ ശ്വാസകോശത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഓർമശക്തി, ഏകാഗ്രത എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. സമ്മർദ്ദമകറ്റി മനസ്സിന് ശാന്തി നൽകുവാൻ യോഗ പരിശീലനത്തിലൂടെ സാധിക്കുന്നു.

**ആർക്കൊക്കെ യോഗ പരിശീലിക്കാം?**

യോഗ എല്ലാ പ്രായക്കാർക്കും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ അഞ്ചു വയസ്സിൽ കുറവുള്ള കുട്ടികൾ, ശാരീരികാസ്വാസ്ഥ്യം ഉള്ള ആൾക്കാർ, ക്ഷീണിതർ, ഇവർ യോഗ പരിശീലനം ഒഴിവാക്കുക. ആർത്തവ കാലങ്ങളിൽ സ്ത്രീകൾ യോഗ ചെയ്യാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. ഗർഭിണികൾ വയോജനങ്ങൾ എന്നിവർ വൈദ്യ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് മാത്രം യോഗ പരിശീലിക്കുക. രോഗികൾ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുത്തതിനു ശേഷം മാത്രം യോഗ പരിശീലനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക.

**യോഗ ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ**

വായു സഞ്ചാരവും വെളിച്ചവുമുള്ള മുറികൾ അല്ലെങ്കിൽ തുറന്ന സ്ഥലം യോഗ ചെയ്യുവാൻ ഉപയോഗിക്കാം. അയഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഒഴിഞ്ഞ വയറോടെ പുലർകാലം യോഗ ചെയ്യുന്നതിനായി തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. രാവിലെ യോഗ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിൽ ഡോപമിൻ എന്ന രാസവസ്തു വളരെയധികം ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത് മൂലം ദിവസം മുഴുവൻ ഉന്മേഷം നിലനിർത്താൻ സാധിക്കുന്നു. കൂടാതെ ശരീരത്തിന്റെ മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങളെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. രാവിലെ യോഗ ചെയ്യാൻ പറ്റാത്ത സാ

ഹചര്യത്തിൽ വൈകുന്നേരങ്ങളിലൊ ഭക്ഷണം കഴിച്ച് രണ്ട് മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ ശേഷമോ യോഗ പരിശീലനം നടത്താവുന്നതാണ്. സന്തുലിതമായ ആഹാരം കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

**യോഗ ചെയ്യുന്നതിന്റെ മുമ്പ് ഞാൻ എന്തൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കണം?**

ദേഹശുദ്ധി ഉള്ള ശരീരത്തിൽ യോഗയുടെ ഫലം കൂടുതൽ കണ്ടു വരുന്നു. ഷഡ് കർമ്മത്താൽ ലഭിക്കുന്ന ശുദ്ധി, കഫ മേദസ് എന്നിവയെ കുറയ്ക്കുവാനും തൻ മൂലം യോഗയുടെ ഫലങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും സഹായിക്കും. ഷഡ് കർമ്മങ്ങൾ- ധൃതി, നൗളി,ബസ്തി, നേതി, ത്രാടക, കപാല ഭാതി എന്നിവയാണ് . ഇതിൽ ആദ്യത്തെ മൂന്ന് എണ്ണം ദഹന വ്യവസ്ഥയെയും (Digestive system) , അവസാനത്തെ മൂന്ന് എണ്ണം ഉരസ്സ് ശിരസ്സ് ഇവയെയും ശുദ്ധീകരിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഒരു അംഗീകൃത യോഗ പരിശീലകന്റെയോ ഡോക്ടറുടെയോ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് മാത്രം ഇവയെ പരിശീലിക്കുക.

**പ്രാണായാമം ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണോ?**

ഈ കോവിഡാനന്തര കാലഘട്ടത്തിൽ നമ്മുടെ ശ്വാസകോശത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം വർദ്ധിപ്പിച്ച് ശ്വസന പ്രക്രിയയെ ഊർജ്ജിതമാക്കാൻ പ്രാണായാമം വളരെ നല്ലതാണ്. നമ്മൾ ശ്വസിക്കുന്ന രീതി നമ്മുടെ മാനസിക ആരോഗ്യത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്. ഉദാഹരണമായി ഒരു വ്യക്തി ദേഷ്യപ്പെടുമ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശ്വസനപ്രക്രിയ വേഗത്തിലാകുന്നു. അതുപോലെ വളരെ സൗമ്യമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ശ്വസനപ്രക്രിയ പതിഞ്ഞ താളത്തിൽ ആയിരിക്കും. പ്രാണായാമം നമ്മുടെ മനസിനെയും ശരീരത്തെയും നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നത് മൂലം നമുക്ക് നമ്മുടെ ശ്വസന പ്രക്രിയയെ നിയന്ത്രിച്ച് മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.മഴക്കാലം ശീതകാലമായതിനാൽ ശീതലി, സീതകാരി, ചന്ദ്രാനുലോമ തുടങ്ങിയ പ്രാണായാമങ്ങൾ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഒഴിവാക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. അത് ദേഹത്തെ വീണ്ടും തണുപ്പിക്കും.

**ഏതൊക്കെ യോഗാസനങ്ങൾ ആണ് തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്?**

ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന് എല്ലാ ആസനങ്ങളും സഹായകരമാണ്. വൈദ്യ നിർദ്ദേശം തേടി നിങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ആസന മുറകൾ ശീലിക്കാം . ഇവയിൽ നാഡീ ശുദ്ധി പ്രാണായാമം ശ്വാസകോശത്തെ ബലപ്പെടുത്തുവാൻ സഹായിക്കും. ഇവയെ നിത്യം ചെയ്യുവാൻ ശ്രമിക്കുക. എല്ലാ ദിവസവും യോഗാസനം, പ്രാണായാമം, ധ്യാനം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള അരമണിക്കൂർ നീണ്ട യോഗ പരിശീലനം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ജീവിതത്തിൽ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ ആരോഗ്യം കൈവരുത്താൻ സാധിക്കും.



# ദേഹരക്ഷയ്ക്കായി കർക്കിടക കഞ്ഞിയും പാനീയങ്ങളും

## Dr. രസ്നി എ ആർ

സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ  
ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതി  
മല്ലപ്പള്ളി ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത്  
പത്തനംതിട്ട ജില്ല

കർക്കിടക മാസത്തിൽ ദേഹരക്ഷയ്ക്കായി തയ്യാറാക്കി ഉപയോഗിക്കുന്ന കഞ്ഞിയാണ് കർക്കിടകക്കഞ്ഞി. രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് ഇതു കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

### വിവിധ തരം കർക്കിടക കഞ്ഞികൾ

**1. കുറുന്തോട്ടി, അരിയാറു കഞ്ഞി :** കുറുന്തോട്ടിവേര്, കരികുറിഞ്ഞി, അരിയാറ്, ജീരകം, ഉലുവ, അയമോദകം, ആശാളി, പുത്തരിച്ചുണ്ടവേര്, ചുക്ക് എന്നിവയാണ് ഇതിലെ പ്രധാന മരുന്നുകൾ.

കുറുന്തോട്ടി -5ഗ്രാം , ബാക്കി എല്ലാം 2ഗ്രാം വീതം , ഞവര അരി -50 ഗ്രാം. വാത രോഗങ്ങൾക്കും ശരീര പുഷ്ടിക്കും നല്ലതാണ്.

**2.ദശപുഷ്പ കഞ്ഞി :** ചെറുള, കറുക, ഉഴിഞ്ഞ, നിലപ്പന പുവാംകുറുന്തൽ, കൈതോന്നി, മുയൽച്ചെവിയന്, മുക്കുറ്റി, തിരുതാളി, വിഷ്ണുക്രാന്തി തുടങ്ങിയ ദശപുഷ്പങ്ങൾ, ഞവര അരി ഇവ ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്നത്. ശരീരത്തിലെ ചയാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന ദോഷകരമായവയെ ശുദ്ധീകരിക്കാനുതകുന്ന ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ട്.

**3. ദശമൂല കഞ്ഞി :** കുവളം, കുമിഴ്, മുഞ്ഞ, പാതിരി, പലകപ്പയ്യാനി, ചെറുവഴുതിന,കണ്ടകാരി, ഒരില മുവില, തൈരിഞ്ഞിൽ ഇവ ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്നതു ശ്വാസരോഗം, ചുമ തുടങ്ങിയവയും സന്ധികളിലെ നീരും വേദനയും മാറ്റി ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.

**4. പഞ്ചകോല കഞ്ഞി :** പഞ്ചകോല ചുർണം, ഞവരഅരി ചേർത്ത് കഞ്ഞി വച്ചു ഉപയോഗിക്കാം. ദഹന ശക്തി വർധിപ്പിക്കുവാനും വയർ വേദന മാറ്റുന്നതിനും രോഗ പ്രതിരോധത്തിനും ഉതകുന്നതാണ്.

**5. ലഘുപഞ്ചമൂല കഞ്ഞി :** ലഘു പഞ്ചമൂലത്തിന്റെ കൂടെ, പുളിയാ റില, കുവള വേര്, മോര് ഇവ കൂടെ ചേർത്ത് കഞ്ഞി ഉണ്ടാക്കിയാൽ അതിസാരത്തിനു നല്ലതാണ്.

**6.മുത്രതടസ്സത്തിനു** തൈരിഞ്ഞിലും, കണ്ടാകാരി ചുണ്ട വേരും ചേർത്ത് കഞ്ഞി കഴിക്കാം

**7. കോവിഡാനന്തര** ക്ഷീണം മാറുന്നതിനും പുഷ്ടിക്കുമായി ചെറുപയർ, ചുക്ക്, ഇന്ത്യൻ ഇവ മാത്രം ചേർത്ത് കഞ്ഞി വച്ചു കഴിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

**തയ്യാറാക്കേണ്ട വിധം:**

ഞവരയരിയാണ് കഞ്ഞിക്കായി ഉപയോഗിക്കുക. പൊടിയരി, ഗോതമ്പ്, പച്ചരി, ചെറുപയറ്റ് തുടങ്ങിയ ധാന്യങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്കോ കൂട്ടായോ കഞ്ഞിവച്ച് അതിൽ ആവശ്യത്തിന് ഈ ഔഷധങ്ങളുടേ ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. ആവശ്യമെങ്കിൽ പശുവിന് പാലോ തേങ്ങാപ്പാലോ ചേർത്ത് ചുവന്നുള്ളി, ജീരകം എന്നിവ ചേർത്ത് കുറച്ച് നെയ്യ് ചേർത്ത് മുപ്പിച്ചെടുത്ത് കഞ്ഞിയിൽ ചേർക്കാവുന്നതാണ്. സ്വാദിനായി ശർക്കര, ഏലക്കാ, ഗ്രാമ്പൂ എന്നിവയും ചേർക്കാറുണ്ട്.

ഈ ഔഷധ കഞ്ഞി കഴിക്കുന്നതു മൂലം അഗ്നി ദീപ്തിയുണ്ടാവുന്നു. വാത സംബന്ധമായ അസുഖം, ധാതുക്ഷയം, തൃക്ക് രോഗങ്ങൾ എന്നിവ ശമിക്കുന്നു. ദഹന പ്രക്രിയയെ സഹായിച്ചു രോഗ പ്രതിരോധ ശക്തി നിലനിർത്തുകയാണ് കർക്കിടക കഞ്ഞിയിലൂടെ ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്.

**പാനീയങ്ങൾ**

**1. നെല്ലിക്ക പാനീയം** - നെല്ലിക്ക കുരുകളെത്തു അരച്ചു വെള്ളത്തിൽ കലക്കി പച്ചമുളക്, കറിവേപ്പില, മല്ലിയില അരിഞ്ഞിട്ട് പാകത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാം

**2. സ്പെഷ്യൽ സംഭാരം** - ഇഞ്ചി, കറിവേപ്പില, നെല്ലിക്ക, ചെറുനാരങ്ങ ചേർത്ത് ഉണ്ടാക്കുന്ന സംഭാരം ദാഹത്തിനായി ഉപയോഗിക്കാം. (തൈര് അല്പം വെള്ളം ചേർത്ത് മിക്സിയിൽ അടിച്ചു കടഞ്ഞു വെണ്ണ മാറ്റിയ ശേഷമുള്ള മോരാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്.)

**3. ചുക്ക്, കുരുമുളക്, അയമോദകം, മല്ലി, കറിവേപ്പില, ഇവ എടുത്തു മോര് കാച്ചി ഉപയോഗിക്കാം. ഇത് തന്നെ നേർപ്പിച്ചു സംഭാരമായും കുടിക്കാം.**

**4. ചുക്ക്, മല്ലി, ഇട്ടു തിളപ്പിച്ച് വെള്ളം കുടിക്കാം.**

**5. ഷഡംഗം കഷായ പാനീയം, ഗുളുച്യാദി കഷായ പാനീയം ഇവയും കുടിക്കുവാനായി ഉപയോഗിക്കാം.**

# മുക്കുടി

## Dr. രജില ടി പി

സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ  
ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതി  
കാഞ്ഞങ്ങാട് ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത്  
കാസർഗോഡ് ജില്ല

പ്രാചീനകാലം മുതൽക്കുതന്നെ കേരളീയർക്കിടയിൽ വളരെയേറെ പ്രാധാന്യമേറിയ ഒരു ഔഷധ കൂട്ടാണ് മുക്കുടി. അഗ്നിബലം കുറഞ്ഞ കർക്കിടക മാസത്തിലാണ് പൊതുവേ മുക്കുടി പ്രയോഗം നടത്തുന്നത്. കർക്കിടക കഞ്ഞിയോടൊപ്പം മുക്കുടി പ്രയോഗവും ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും നിലനിർത്തുവാനും സഹായിക്കുന്നു.

വർഷം ഋതുവിൽ അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഈർപ്പവും സാന്ദ്രതയും കൂടി ഇരിക്കുകയും തന്മൂലം പല സാംക്രമിക രോഗങ്ങളും ധാരാളമായി ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ഒരു കാലഘട്ടത്തിൽ മുക്കുടി സേവ അഥവാ മുക്കുടി പ്രയോഗം രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൂട്ടുവാൻ ഫലപ്രദമാണ്. പണ്ടുകാലത്ത് ആരാധനാലയങ്ങളിൽ മുക്കുടി നിവേദ്യം എന്ന പേരിൽ ഇത് കൊടുക്കാറുണ്ട്. ഓരോ സ്ഥലങ്ങളിലുമുള്ള മരുന്നുകളുടെ ലഭ്യത അനുസരിച്ച് ഇതിന്റെ കൂട്ടിനും വ്യത്യാസമുണ്ടാകാറുണ്ട്.

പ്രസവം കഴിഞ്ഞ് സ്ത്രീകളിലും അല്പം വ്യത്യസ്തതയോടെ മുക്കുടി സേവ നടത്തുന്നത് അഗ്നിബലം കൂട്ടാൻ സഹായിക്കുന്നു.

(ഇതിന്റെ ചേരുവകളിലും ഉണ്ടാക്കുന്ന രീതിയിലും പ്രാദേശിക അടിസ്ഥാനത്തിൽ വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.)

### ഒന്നാമത്തെ രീതി :

ചേരുവകൾ: രണ്ട് ഗ്ലാസ് പുളിയില്ലാത്ത മോര് (ചിലർ കാച്ചിയ മോര്/ പച്ച മോര് ഉപയോഗിക്കുന്നു.)





ദശപുഷ്പം (കറുക, ചെറുള, വിഷ്ണുക്രാന്തി, പൂവാംകുറുന്നില, മുയൽച്ചെവിയൻ, മുക്കുറ്റി, കയ്യോന്നി, നിലപ്പന, ഉഴിഞ്ഞ, തിരുതാളി), ആര്യവേപ്പ് (അധികം കയ്പ് വരാൻ പാടില്ല), കുരുമുളക് 1/4 ടീസ്പൂൺ, വെളുത്തുള്ളി 5 അല്ലി, ചുക്ക് (ചെറിയ കഷണം), മല്ലി 1/2 ടീസ്പൂൺ, ചെറിയ ജീരകം 1/2 ടീസ്പൂൺ, അയമോദകം 1/2 ടീസ്പൂൺ, ഇന്ത്യൻ.

**ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം:**

പച്ച മരുന്നുകൾ ലഭ്യമാകുന്ന രീതിയിൽ സമൂലം പിറച്ചെടുത്ത് കഴുകി വൃത്തിയാക്കി ചേരുവകളെല്ലാം കൂടി മോരിൽ നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക. ഇത് കുടകപ്പാല ഇലയിൽ കുമ്പിച്ച് കുത്തി ആണ് കഴിക്കുന്നത്.

**രണ്ടാമത്തെ രീതി :**

പച്ചമരുന്നുകൾ ലഭിക്കാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ മുക്കുടി ഉണ്ടാക്കുന്നത്, ഇഞ്ചി, കൊത്തമല്ലി, ജീരകം, ഉലുവ, കുരുമുളക്, അയമോദകം, വെളുത്തുള്ളി, കറിവേപ്പില എന്നിവ വറുത്ത് അരച്ച് മോരിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കാം, ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ ഈ കുട്ട് ചേർത്ത് മോര് ചെറുചുടോടെയും കഴിക്കുന്നു.

ചിലയിടത്ത് പ്രാദേശികമായി കിട്ടുന്ന തുള്ളസി, പുളിയാറില, മുത്തിൾ എന്നീ മരുന്നുകളും ചേർക്കുന്നതായി കാണാറുണ്ട്.

രോഗപ്രതിരോധശേഷി, സൗന്ദര്യം എന്നിവ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുവാനും വയറിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ, മലബന്ധം, വയറിളക്കം, കൃമി, പോലുള്ളവ കുറയ്ക്കുന്നതിനും മുക്കുടി സഹായിക്കും.



# കർക്കിടകത്തിലെ പത്തില പെരുമ

## Dr. രമ്യശ്രീ . പി.കെ

സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ  
ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതി  
മട്ടന്നൂർ ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത്, കണ്ണൂർ ജില്ല

### പത്തിലകൾ

കർക്കിടക മാസത്തിൽ കേരളീയർ ശീലിച്ചു വരുന്ന ഒരു ഭക്ഷ്യ രീതിയാണ് പത്തിലകൾ. ഇവ കറി ഉണ്ടാക്കാനും, തോരൻ ഉണ്ടാക്കാനും, അത് പോലെ കർക്കിടക കഞ്ഞി തയ്യാറാക്കാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

### പ്രചാരത്തിനു കാരണം

പത്ത മാസമായി കണക്കാക്കുന്ന കർക്കിടകത്തിലെ ശക്തമായ മഴ കാരണമുള്ള ജോലി ദുർലഭ്യവും ദാരിദ്ര്യവും ഈ ഇലകളുടെ പോഷക മൂല്യവുമായിരുന്നു പണ്ടുള്ള പ്രചാരത്തിനു കാരണം.

### പത്തിലകൾ ഏതെല്ലാം

ദേശഭേദമനുസരിച്ച് പത്തിലകൾക്കും വ്യത്യാസമുണ്ട്. പൊതുവെ പ്രചാരത്തിലുള്ളവ

താള, തകര , തഴുതാമ , ചേനയില, പയറില , കുമ്പളത്തില, മത്തനില, ചീര, കൊടിത്തുവയില, വെള്ളരിയില, ചേമ്പ്, കുവയില, മണിത്തക്കാളി, നെയ്യുരുണ്ണി, മുത്തിൾ, കാച്ചിൽ , പൊന്നാതകര

### പോഷകമൂല്യം

ഇരുമ്പ്, കാൽസിയം , പൊട്ടാസിയം, ഫോസ്ഫറസ് മുതലായ ധാതുക്കൾ, വൈറ്റമിനുകൾ , നാരുകൾ എന്നിവ കൊണ്ട് സമ്പന്നമാണ് ഈ പത്തിലകൾ.

താള : ദഹനശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഉത്തമം

തകര : ദഹന ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും തൃപ്ത രോഗങ്ങൾ ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ നേത്രരോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കും ഉപയോഗിക്കാം

തഴുതാമ : മുത്ര സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, രക്തസമ്മർദ്ദം, ശരീരത്തിലെ നീര് എന്നിവ അകറ്റാനും , ദഹന ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു

ചേനയില : രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും മലബന്ധം മുത്രതടസ്സം എന്നിവയിലും ഉപയോഗിക്കാം.

പയറില : ദഹന ശക്തി, ശരീരബലം എന്നിവയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കാനും ശരീര ശുദ്ധിക്കും ഉത്തമം .

കുമ്പളത്തില : രക്തശുദ്ധിയ്ക്കും , രക്തസ്രാവം നിയന്ത്രിക്കാനും, ദഹന ശക്തി , ബുദ്ധി ശക്തി എന്നിവയെ മെച്ചപ്പെടുത്താനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.



ചിരയില



മത്തനില



കമ്പളത്തില



പൊന്നാതകര



കാച്ചിര



തഴുതാമ



വെള്ളരിയില



മണിത്തക്കാളി



ചേമ്പില

നെയ്യുതണ്ടി

ചേനയില



തകര

കൊടിത്തുവയില

പയറില



മുത്താൾ

കോവയില

മത്തനയില : തൃക്ക് രോഗങ്ങൾ, കൃമി ശല്യം , ദഹന സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു

ചീരയില : രക്ത വർദ്ധിനി, വിളർച്ച പ്രതിരോധം, മുടി വളർച്ച , നേത്ര സംരക്ഷണം എന്നിവക്ക് ഉത്തമം.

കൊടിത്തുവയില : രക്തശുദ്ധി, മലബദ്ധം, മൂത്ര സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഉപയോഗപ്രദം.

വെള്ളരിയില : ശരീര ക്ഷീണം അകറ്റാനും മൂത്രതടസ്സം മാറാനും ഉപയോഗിക്കാം.

ചേമ്പ് : മലബന്ധം, മൂത്രതടസ്സം എന്നിവയിൽ ഉപയോഗിക്കാം.

കോവയില : വിളർച്ച കരൾ സംബന്ധരോഗങ്ങൾ എന്നിവ അകറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു.

മണിത്തക്കാളി : ദഹന ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും, രക്തസ്രാവം നിയന്ത്രിക്കാനും, മലബന്ധം, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ എന്നിവയിലും ഉപയോഗിക്കാം.

മുത്തീൾ : ദഹന ശക്തി , ബുദ്ധിശക്തി എന്നിവയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും, രക്തസ്രാവത്തെ നിയന്ത്രിക്കാനും, ത്വക്ക് രോഗങ്ങളിലും ഫലപ്രദം

കാച്ചിൽ : മലബന്ധം, മുത്രതടസ്സം എന്നിവയിൽ ഉപയോഗിക്കാം.

നെയ്യുരുണ്ണി : മലബന്ധം, മുത്രതടസ്സം എന്നിവയിൽ ഉപയോഗിക്കാം.

പൊന്നാതകര : ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും കൃമിശല്യത്തിലും ഫലപ്രദം.

**ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ**

- തളിരിലകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
- കൊടിത്തുവ, ചേന എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മഞ്ഞൾ വെള്ളത്തിൽ ഒരു രാത്രി കുതിർത്തു വെച്ചതിനു ശേഷം ഉപയോഗിക്കുക.
- ഇലകൾ വൃത്തിയുള്ള പരിസരങ്ങളിൽ വളരുന്ന ചെടികളിൽ നിന്നും ശേഖരിക്കുക.
- ചെടികളെ കൃത്യമായി തിരിച്ചറിഞ്ഞ വിഷ സ്വഭാവമില്ലാത്തവ എന്ന് ഉറപ്പുള്ള ചെടികൾ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

**പാകം ചെയ്യേണ്ട വിധം**

കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയ ഇലകൾ ചെറുതായി അരിഞ്ഞെടുക്കുക. വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കടുകും, മുളകും, കറിവേപ്പിലയും കുറച്ചു ഉഴുന്ന് പരിപ്പും ഇട്ടു മുപ്പിച്ചതിനു ശേഷം അതിലേക്ക് ഇലകൾ അരിഞ്ഞതും മഞ്ഞൾ പൊടിയും ഉപ്പു ചേർത്ത് ഇളക്കി ചെറുതീയിൽ കുറച്ചു നേരം അടച്ചു വെക്കുക. ഇലകൾ വെന്തതിനു ശേഷം തേങ്ങ, ചുവന്നുള്ളി, ജീരകം ഇവ ചതച്ചു ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. പത്തില തോരൻ തയ്യാർ.



# ദശപുഷ്പങ്ങൾ

## Dr. നിമ്മി. കെ. പി

സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ  
ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതി  
ചാവക്കാട് ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത്  
തൃശൂർ ജില്ല

“പുവാങ്കുരുനില മൂയൽച്ചെവി വിഷ്ണു ദുർവ്വാ  
കയ്യുന്യുഴിഞ്ഞ തിരുതാളി നിലപ്പന ച  
മുക്കുറ്റിയും ചെറുള ദശപുഷ്പ നാമ -  
മെല്ലാമറിഞ്ഞതിനു വന്ദനം ചെയ്ക നിത്യം”

പുവാങ്കുരുനില ,മൂയൽച്ചെവി, വിഷ്ണുക്രാന്തി, കറുക , കയ്യോന്നി ,ഉഴിഞ്ഞ, തിരുതാളി, നിലപ്പന, മുക്കുറ്റി ,ചെറുള എന്നിവയാണ് ദശപുഷ്പങ്ങൾ .ഇവയെല്ലാം ഔഷധഗുണങ്ങൾ ഉള്ളവയാണ്. കർക്കിടക കഞ്ഞി ഉണ്ടാക്കാൻ ദശപുഷ്പങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. കൂടാതെ ദശപുഷ്പങ്ങൾ ചേർത്ത് ഔഷധങ്ങളും ഉണ്ട്. ഹൈന്ദവ വിശ്വാസികൾ ദശപുഷ്പങ്ങൾ കർക്കിടക മാസത്തിൽ തലയിൽ ചൂടുകയും പൂമുഖത്തു വയ്ക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. ധനുമാസത്തിലെ തിരുവാതിരനാൾ സ്ത്രീകൾ പാതിരാപ്പൂവായി ചൂടുന്നത് ദശപുഷ്പമാണ്. പുജാകാര്യങ്ങൾക്കും ദശപുഷ്പം ഉപയോഗിക്കുന്നു.

### പുവാങ്കുരുനില

വെർനോനീയ സിനേരിയ എന്ന ശാസ്ത്ര നാമത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. ശരീര താപം കുറയ്ക്കുന്നു ഇടവിട്ടുണ്ടാകുന്നതും ദീർഘകാലമായുള്ളതുമായ പനിയിലെ ശമിപ്പിക്കുന്നു..മൂത്രപ്രവാഹം സുഗമമാക്കുന്നു. നേത്രരോഗ ചികിത്സയിൽ ഫലപ്രദമാണ്

**മുയൽച്ചെവി**

ഇതിന്റെ ഇലകൾക്ക് മുയലിന്റെ ചെവികളോട് സാദൃശ്യമുണ്ട്.എമീലിയ സോൻജിഫോളിയ എന്ന് ശാസ്ത്ര നാമം. ശരീരത്തിലെ നീർക്കെട്ടിനെ കുറയ്ക്കുന്നു. അണുനാശക സ്വഭാവമുണ്ട്. നേത്ര കർണ്ണ രോഗ ചികിത്സയ്ക്കും ഉപയോഗിക്കാം.

**വിഷ്ണുകാന്തി**

നിലത്തു പടർന്നു വളരുന്ന ഔഷധ സസ്യം എവോൾവ്ലസ് അൽസിനോയിഡസ് എന്നാണ് ശാസ്ത്ര നാമം. ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങളെയും ആന്തരീക രക്ത സ്രാവത്തെയും ശമിപ്പിക്കുന്നു ബുദ്ധി വർധകമാണ്. അണുനാശക ശക്തി ഉള്ളതാണ്

**കറുക**

സൈനോഡൺ ഡാക്റ്റിലോൺ എന്നാണ് ശാസ്ത്രീയ നാമം. വളരെ നേർത്ത തണ്ടുകളോട് കൂടി തറയിൽ പടർന്നു വളരുന്ന പൂല്ലാണ് കറുക. സമൂലം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. രക്ത സ്രാവം സ്തംഭിപ്പിക്കും .ത്വക് രോഗങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുകയും ചുട്ടുനീറ്റം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു.

**കയ്യോന്നി**

ശാസ്ത്രനാമം എക്സിപ്റ്റ ആൽബ എന്നാണ് .കരൾ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കുന്നു. രസായനഗുണം ഉള്ളതാണ് തലമുടി വളരുന്നതിനും കറുപ്പ് നിറം നൽകുന്നതിനും ഉള്ള കയ്യോന്നിയുടെ ഗുണം പ്രസിദ്ധമാണ് .

**ഉഴിഞ്ഞ**

ശാസ്ത്രനാമം കാർഡിയോസ്പെർമ്മം ഹെലിക്കാകാബം. മുത്രളമാണ്. ശരീരത്തിലെ നീരിനെ കുറയ്ക്കുന്നു. ശരിയായ മലശോധന ഉണ്ടാക്കുന്നു. മുടി വളരാൻ നല്ലതാണ്, മുടിക്ക് കറുപ്പ് നിറം നൽകുകയും താരൻ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

**തിരുതാളി**

ഇപോമിയ സെപ്പിയെറിയ എന്നാണ് ശാസ്ത്രനാമം. മുത്രളമാണ് ,മലബന്ധത്തെ കുറയ്ക്കുന്നു. ചുട്ടുനീറ്റം കുറയ്ക്കുന്നു. തിരുതാളി വേര് പാൽ കഷായമായി കഴിക്കുന്നത് ഗർഭം അലസാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

**നിലപ്പന**

കുർകുലീഗോ ഓർക്കിയോയിഡസ് എന്ന് ശാസ്ത്ര നാമം . നിലപ്പനയുടെ കാണുഭാഗം മണ്ണിനടിയിൽ വർഷങ്ങളോളം നശിക്കാതെ കിടക്കും. അനുകൂല കാലാവസ്ഥയിൽ തളിർക്കും. സ്ത്രീ രോഗങ്ങളിൽ വിശിഷ്ട ഔഷധമാണ്. അമിത രക്തസ്രാവം, മുത്രാശയ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയെ ശമിപ്പിക്കും. വാജികരണ ഗുണം ഉള്ളതാണ്.



ചെറുള



പുവാംകുരുനില



മുയൽച്ചെവി



വിഷുകാന്തി



കറുക



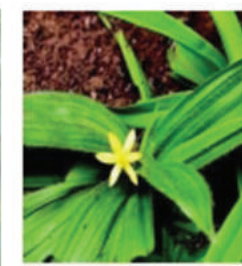
കരയാന്നി



ഉഴിഞ്ഞ



തിരുതാളി



നിലപ്പന



മുക്കുറ്റി



**മുക്കുറ്റി**

ശാസ്ത്രനാമം ബയോഫൈറ്റം സൈൻസിറ്റവം എന്നാണ്. സമൂലം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. കീട വിഷത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു. കടന്നൽ കുത്തിയാൽ മുക്കുറ്റി അരച്ച് വെണ്ണ ചേർത്ത് പുറമെ പുരട്ടുന്നത് വേദന കുറയ്ക്കും. പ്രമേഹത്തിലും ആസ്ത്മയിലും ഫലപ്രദമാണ്. ത്വഗ്രോഗങ്ങൾക്കും മുറിവ് ഉണക്കുന്നതിനും ഉത്തമമാണ്.

**ചെറുള്ള**

ശാസ്ത്ര നാമം ഏർവാ ലെനേറ്റ. ബലിപ്പൂവ് എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. പൂക്കളുടെ നിറം പച്ച കലർന്ന വെള്ളയാണ്. സമൂലം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. മുട്ടേത്രാത്പാദനത്തെ വർധിപ്പിക്കുന്നു. മൂത്ര അശ്മരിയെ ദ്രവിപ്പിച്ചു കളയുന്നു. പ്രമേഹ ഹരമാണ്. രോഗ പ്രതിരോധശക്തി വർധിപ്പിക്കുന്നു.

ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കായും ആഹാരത്തിൽ ചേർത്തും ഔഷധമായും സൗന്ദര്യ വർധകമായും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഈ സസ്യങ്ങളെല്ലാം തന്നെ രോഗ പ്രതിരോധ ശക്തിയെ വർധിപ്പിക്കുന്നവയാണ്. ഔഷധമൂല്യം ഏറെ ഉള്ള ഇവ തിരിച്ചറിയേണ്ടതും സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടവയുമാണ്.



# നവധാന്യങ്ങൾ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന്

## Dr. ഷംന മോൾ സി.ഇ.

സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ  
ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതി  
അമ്പലപ്പുഴ ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത്,  
ആലപ്പുഴ ജില്ല

ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് വളരെ ഉത്തമമായ ഒന്നാണ് നവധാന്യങ്ങൾ. നവഗ്രഹങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഇവ സമ്പത്തും ഐശ്വര്യവും കൊണ്ടുവരും എന്നാണ് വിശ്വാസം. അതിനാൽ നവധാന്യങ്ങൾ പുരാതന കാലം മുതൽ തന്നെ പൂജാദി കർമ്മങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. അതിനേക്കാൾ ഉപരി നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ ശേഷിയും ആരോഗ്യവും സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഏറെ ശ്രേഷ്ഠമാണ് നവധാന്യങ്ങൾ. ഇവയിൽ ധാന്യങ്ങൾ, പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ, എണ്ണക്കുരുക്കൾ എന്നിവയെല്ലാം ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ട്. വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ, കൊഴുപ്പ്, അന്നജം എന്നിവയുടെ സമ്പന്നമായ ഉറവിടമാണ് നവധാന്യങ്ങൾ. കർക്കിടക മാസത്തിൽ നവധാന്യങ്ങൾ ഓരോന്നും യുക്തമായ അളവിൽ ഉപയോഗിച്ച് ഔഷധകത്തിയുണ്ടാക്കി സേവിക്കുന്ന പതിവുണ്ട്. നാരുകൾ അധികമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ഈ കാലാവസ്ഥയിൽ ഉണ്ടാകാൻ ഇടയുള്ള ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നവയാണ് നവധാന്യങ്ങൾ ഓരോന്നും. കാൽസ്യത്തിന്റെ കലവറയായതിനാൽ മഴക്കാലത്ത് അധികരിക്കാൻ ഇടയുള്ള വാതരോഗങ്ങളെ ചെറുക്കുവാനും ഇവ ഓരോന്നും ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതലായി ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

നവധാന്യങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം-

നെല്ല് (Rice), ഗോതമ്പ് (Wheat), ചെറുപയർ (Green gram), കടല (Bengal gram), അമര (Indian Bean), തുവർ (Red Bean), എള്ള് (Black Sesame), ഉഴുന്ന് (Black gram), മുതിര (Horse gram)

**നെല്ല് :** രസത്തിലും പാകത്തിലും മധുരമാണ്. തവിട് കളയാത്ത അരിയാണ് ആരോഗ്യത്തിന് ഏറെ ഉത്തമം. ഇരുമ്പ്, കാൽസ്യം, സിങ്ക്, വൈറ്റമിൻ B എന്നിവയുടെയെല്ലാം കലവറയാണ് തവിട്. ഇതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സെലിനിയം തൈറോയിഡ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ സജീവമാക്കുന്നു.

**ഗോതമ്പ്:** മധുരവും, ശീതവും, പ്രോട്ടീനാൽ സമൃദ്ധവുമാണ് ഗോതമ്പ്. നാരുകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ദഹനം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു. Complex carbohydrates അധികമായി ഉള്ളതിനാൽ പെട്ടെന്ന് തന്നെ വയർ നിറഞ്ഞ പ്രതീതി ജനിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ തന്നെ അമിതവണ്ണക്കാർക്കും പ്രമേഹ രോഗികൾക്കും ഉത്തമമാണ്.

**ചെറുപയർ :** ആരോഗ്യത്തിനും സൗന്ദര്യത്തിനും ഏറെ ഗുണകരമാണ് ചെറുപയർ.പ്രോട്ടീൻ, ഫൈബർ, കാൽസ്യം , മഗ്നീഷ്യം, പൊട്ടാസിയം, അയേൺ, കോപ്പർ, സിങ്ക് , വിറ്റാമിൻ ബി മുതലായ ധാരാളം പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മുളപ്പിക്കുമ്പോൾ പ്രോട്ടീൻ കുടുന്നത് മുലം മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങൾക്കു ഗുണമേറും. ഗർഭിണികൾക്കും മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്കും കുട്ടികൾക്കും പ്രമേഹ രോഗികൾക്കും മികച്ച ഔഷധമാണ് . ചെറുപയർ, മുതിര മുതലായ ധാന്യങ്ങൾ വെന്തെടുക്കുന്ന വെള്ളത്തിന് "യുഷം" എന്നാണ് ആയുർവേദത്തിൽ പറയുന്നത് .

**കടല:** മാംസ്യം ,ഫോസ്ഫറസ്, സിങ്ക്, കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ്, ഫോളിക് ആസിഡ് ഇവയാൽ സമൃദ്ധമാണ് കടല. കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറവായതിനാൽ കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുന്നു. നാരുകൾ അധികമുള്ളതിനാൽ പ്രമേഹത്തെ ചെറുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. വാതത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന താണെങ്കിലും ശരിയായ ഉപയോഗത്തിലൂടെ അതിനെ മറികടക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്.

**അമര :** രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായകമായ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ആണ് അമര. വൈറ്റമിൻ ഡി യുടെ കലവറയാണ്. ശ്വാസകോശത്തിന്റെയും ഹൃദയത്തിന്റെയും ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ നന്നാണ് അമര.

**തുവര:** ശരീരത്തിന്റെ വിളർച്ച മാറ്റുന്നതിനും രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിച്ച് നിർത്തുന്നതിനും അമിത വണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നതിനും ഹൃദയാരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നതാണ് തുവരപരിപ്പ്.

**എള്ള്:** ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒട്ടനവധി പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതാണ് എള്ള്.കാൽസ്യം അധികമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ എള്ള് കഴിക്കുന്നത് എല്ലിന്റെയും പല്ലിന്റെയും ബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. എല്ലു നേയ്മാനം വരാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും . വൈറ്റമിൻ -ഇ യുടെ കലവറയാണ് എള്ള്. നിത്യവും സേവിക്കുന്നത് ആർത്തവക്രമക്കേടുകൾ പരിഹരിക്കാനും ആർത്തവസമയത്തെ വേദന കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കും .ഇതിലുള്ള sesamin, sesamolol എന്നിവ കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാൻ ഉപകരിക്കും.

**ഉഴുന്ന് :** ശരീരത്തെ തണുപ്പിക്കാനും പുഷ്ടിപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്നു. ധാതുബലം, ശുക്ലവർദ്ധന എന്നിവയുണ്ടാക്കുന്നു. ആയുർവേ

ദത്തിൽ വാജീകരണ ചികിത്സയിൽ വളരെയധികം ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുവാണ് ഉഴുന്ന്. പ്രോട്ടീൻ, വിറ്റാമിൻ, കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ്, തയമിൻ, നിയോസിൻ എന്നിവയാൽ സമൃദ്ധമാണ് ഉഴുന്ന്.

**മുതിര :** ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം എരിവ്, ചവർപ്പ് രസങ്ങളും ലഘു രുക്ഷ തീക്ഷ്ണ ഉഷ്ണ ഗുണങ്ങളുമുള്ളതാണ് മുതിര. Insulin resistance കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിനാൽ പ്രമേഹ രോഗികൾക്കും PCOD ഉള്ളവർക്കും വളരെ ഉചിതമായ ഭക്ഷണമാണ്. ശരീരഭാരവും കൊളെസ്റ്റ്രോളും കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.



**നവധാന്യങ്ങളുടെ ഉപയോഗം**

ഇവ പല രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കാം. പ്രത്യേകം വേവിച്ച് പച്ചക്കറികളോടൊപ്പം സാലഡായി ഉപയോഗിക്കാം. ഓരോന്നും പ്രത്യേകം വറുത്ത് പൊടിച്ച് വച്ച ശേഷം ആവശ്യാനുസരണം പാൽ, പനം കൽക്കണ്ടം എന്നിവ ചേർത്ത് കുറുകുക്ക് ഉണ്ടാക്കി ദഹന വ്യവസ്ഥക്കനുസരിച്ച് ചെറിയ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് പുരകാഹാരമായി കൊടുക്കാറുണ്ട്. ഇവയുടെ ഓരോന്നിന്റെയും വേവിന് വ്യത്യസ്തമുള്ളതിനാൽ നവധാന്യങ്ങൾ ഒന്നിച്ച് വേവിക്കുന്നത് അത്ര ആരോഗ്യകരമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നില്ല.

**പ്രയോജനങ്ങൾ**

ഒരേ തരം ധാന്യങ്ങൾ തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനേക്കാൾ വിവിധയിനം ധാന്യങ്ങൾ ഇടകലർത്തി ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതിയാണ് ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും പോഷകാഹാരക്കുറവ് പരിഹരിക്കുന്നതിനും ഏറെ അഭിലഷണീയം. ഇവയിൽ സാമാന്യമായി പ്രോട്ടീൻ അധികമായി അടങ്ങിയിരിക്കുകയും കലോറി അളവ് കുറഞ്ഞിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. 9 വ്യത്യസ്തമായ ധാന്യങ്ങൾ ചേരുമ്പോൾ ശരീര വളർച്ചക്കും പോഷണത്തിനും രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ആവശ്യമായ എല്ലാ ഘടകങ്ങളും ഇതിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു. കുട്ടികളുടെ വളർച്ചക്കും പോഷണത്തിനും ബുദ്ധിവികാസത്തിനും ഉത്തമമാണ്.

# അരിയാറ്

## Dr. ജിൻഷ ആർ

സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ  
ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതി  
മുവാറ്റുപുഴ ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത്  
എറണാകുളം ജില്ല

കർക്കിടക മാസത്തിലെ ആഹാരചര്യകളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട കർക്കിടക കഞ്ഞിയുടെ ചേരുവകളിൽ ഒന്നാണ് അരിയാറ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന 6 തരം ധാന്യങ്ങളുടെ കൂട്ടം. ആയുർവേദത്തിനു കേരളത്തിന്റെ തനത് സംഭാവനകൾ ആയ ആരോഗ്യകല്പദ്രുമം ,വൈദ്യതാരകം തുടങ്ങിയ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ അരിയാറിനെ കുറിച്ചുള്ള പ്രതിപാദ്യങ്ങൾ ലഭ്യമാണ് . ഏലത്തരി, കാർകോകിലരി, കുടകപ്പാലയരി, ചെറുപുന്നയരി, വിഴാലരി, കൊത്തമ്പാലയരി എന്നിവ ആണ് അരിയാറ് എന്ന പേരിൽ പ്രസിദ്ധം ആയ ഔഷധക്കൂട്ട്. ഈ ഓരോ ഔഷധങ്ങളെ കുറിച്ചും അവയുടെ ഗുണങ്ങളെ കുറിച്ചും ആയുർവേദ മൂല ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ എല്ലാം തന്നെ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്.

രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി, ദഹനശക്തി എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉദര സംബന്ധ രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സയിലും ഈ ഔഷധങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. മറ്റ് എല്ലാ ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളെ പോലെ തന്നെ രോഗത്തിന്റെയും രോഗിയുടെയും അവസ്ഥക്ക് അനുസരിച്ച് വൈദ്യ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം ആണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് .അരിയാറിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന ധാന്യങ്ങളെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള എളിയ ശ്രമം ആണ് ഈ കുറിപ്പ്.

### ഏലത്തരി

- 1. ശരീര താപം ക്രമീകരിക്കുന്നു

2. മുത്ര തടസ്സം, ചർദ്ദി , ചുമ , ശ്വാസംമുട്ട്, രുചിയില്ലായ്മ എന്നിവക്ക് പരിഹാരം

3. ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു

**കൊത്തമ്പാലയരി /മല്ലി**

1. ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു

2. ശ്വാസകോശത്തിൽ നിന്ന് കഫത്തെ പുറംതള്ളാൻ സഹായിക്കുന്നു

3. മല മുത്ര വിസർജ്ജനം സുഗമം ആക്കുന്നു

4. രുചി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു

**കൂടകപ്പാലയരി**

1. ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു

2. വായു സ്പന്ദനം കുറയ്ക്കുന്നു

3. വയറിളക്ക രോഗങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കാം

3. ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞു കൂടുന്ന കൊഴുപ്പിനെ നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു.

4. കൃമി, വിഷം , ചർമരോഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ വൈദ്യനിർദ്ദേശ പ്രകാരം ഉപയോഗിക്കാം



ഏലത്തരി  
*Elaterra cardemom*



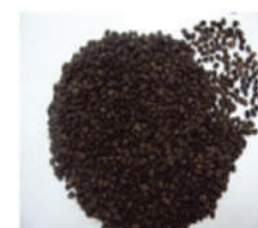
കൊത്തമ്പാലയരി  
*Coriander sativum*



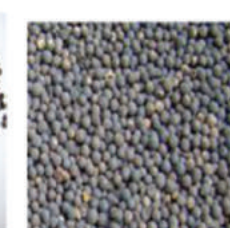
കൂടകപ്പാലയരി  
*Holarrhena antidysentrica*



ചെറുപ്പന്നയരി  
*Celastus paniculatus*



കാർകോകിലരി  
*Psoralea coylifolia*



വിഴാലരി  
*Embelia ribes*



**ചെറുപുന്നയരി**

- 1. ദഹനശക്തി വർധിപ്പിക്കുന്നു
- 2. മൂത്ര തടസ്സം , ഉദര സംബന്ധ രോഗങ്ങൾ , ചർമ്മരോഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഉപയോഗിക്കാം
- 3. ബുദ്ധി ശക്തി ഓർമ്മശക്തി എന്നിവക്ക് നല്ലതാണ്

**കാർകോകിലരി**

- 1. ദഹനം വർധിപ്പിക്കുന്നു
- 2. കുഷ്ഠം ,കൃമി, വിഷം , ചർമ്മരോഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ വൈദ്യനിർദ്ദേശപ്രകാരം ഉപയോഗിക്കാം

**വിഴാലരി**

- 1. ഉദര കൃമികൾ നശിപ്പിക്കുന്നു.
- 2. ദഹനം വർധിപ്പിക്കുന്നു



# കർക്കിടകത്തിലെ മാംസരസ ഉപയോഗം

## Dr. അഞ്ജലി ദാസ്

സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ  
ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതി  
നിലമ്പൂർ ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത്  
മലപ്പുറം ജില്ല

കർക്കിടക കാലത്തു കഴിക്കുന്ന ആഹാര ഔഷധങ്ങളിൽ വച്ച് വളരെ പ്രചാരത്തിലുള്ളതാണ് മാംസ രസം. ആട്ടിൻ (അജ) മാംസമാണ് ഇതിനായി കൂടുതലും ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നത്. ആട്ടിൻ മാംസത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ വളരെ അധികം പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. മാംസങ്ങളിൽ വച്ച് ശ്രേഷ്ഠമായി അജ മാംസത്തെ കണക്കാക്കുന്നു. രോഗം വന്നു മാറിയ ശേഷം ബലം ക്ഷയിച്ചവർക്കും, ക്ഷയം പോലുള്ള അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളവർക്കും, പ്രസവ ശേഷവും, പഞ്ചകർമ ചികിത്സക്കു ശേഷവും മാംസരസ ഉപയോഗം വളരെ പദ്ധ്യമാണ്. രോഗിയുടെ അവസ്ഥ, രോഗത്തിന്റെ അവസ്ഥ, ദഹനശക്തി എന്നിവ കണക്കിലെടുത്തു വേണം മാംസരസം നിർദ്ദേശിക്കുവാൻ.

സാധാരണയായി പ്രചാരത്തിലുള്ള സൂപ്പ് തയ്യാർ ചെയ്യുന്ന വിധം:

**ആട്ടിന്റെ 4 കാലുകൾ ചെറുതാക്കിയത്:** കുറുന്തോട്ടി , ചിറ്റരത്ത , ദേവതാരം, ആടലോടകം, കരിങ്കുറിഞ്ഞി - 60 ഗ്ര വീതം എട്ടിടങ്ങഴി വെള്ളത്തിൽ കഷായം വച്ച് നാലിടങ്ങഴി ആക്കി വറ്റിച്ചു അരിച്ചെടുക്കുക. ഈ കഷായത്തിൽ ആട്ടിൻ കാൽ , ഇഞ്ചി , വെളുത്തുള്ളി എന്നിവ 50 ഗ്ര , ജീരക പൊടി - ഒരു ടീസ്പൂൺ എന്നിവ ചേർത്ത് വറ്റിച്ചു ഒരു ഇടങ്ങഴി ആക്കുക. ഇതിലേക്ക് കുരുമുളക് പൊടിയും ഇന്ത്യൻ ചേർത്ത ശേഷം ചെറിയ ചുവന്നുള്ളി നെയ്യിൽ മൂപ്പിച്ചു ചേർക്കാം.





1 ഇടങ്ങഴി എന്നാൽ 1200ml ആയി കണക്കാക്കാം . ഈ സൂപ്പ് 50ml വീതം 2 നേരം സേവിക്കാം. ഇത് ഒരു കൂട്ടു 4 ദിവസത്തേക്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ദേഹബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ഈ സൂപ്പ് ഉത്തമമാണ്. വാത രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സക്കും, വാത രോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കുവാനും ഇത് ആഹാരമായും ഔഷധമായും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. മാംസരസം രോഗിയുടെ ദഹന ശക്തിക്കനുസരിച്ചു വൈദ്യ നിർദ്ദേശാനുസാരം മാത്രം ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.



# ഋതു വിപര്യയം

## Dr. ലക്ഷ്മി വർമ്മ കെ

സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ  
ആയുഷ്ഗ്രാമം പദ്ധതി  
പള്ളം ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത്  
കോട്ടയം ജില്ല

ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യരും പക്ഷിമൃഗാദികളും ചെടികളും ഒരുപോലെ ആശ്രയിക്കുകയും നിരീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒന്നാണ് കാലാവസ്ഥ. പ്രാചീന കാലം മുതലേ തന്റെ ചുറ്റുമുള്ള കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാനും ക്രോഡീകരിക്കാനും പ്രവചിക്കാനും ഉള്ള ശ്രമങ്ങൾ മനുഷ്യൻ നടത്തിപ്പോന്നിരുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായാണ് ഓരോ തരത്തിലുള്ള ഋതു വിഭജനങ്ങളും കാലഗണനാ രീതികളും ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ പ്രചാരത്തിൽ വന്നിട്ടുള്ളത്. ഈ കാലാവസ്ഥ മാറ്റങ്ങൾക്ക് മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ വരുത്താൻ കഴിയുന്ന ദോഷ ചയാപചയങ്ങളെ മുൻനിർത്തിയാണ് ആയുർവേദ ആചാര്യന്മാർ അതാത് ഋതുകളിൽ പാലിക്കേണ്ട ചര്യകൾ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നത്. മുൻകൂട്ടി കണക്കാക്കി വെച്ചിരിക്കുന്ന ഈ ഋതുകളുടെ ക്രമം അസ്വാഭാവികമായി വ്യതിചലിച്ചാൽ അതിന്റെ പ്രതിഫലനം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും ഉണ്ടാകാതിരിക്കില്ല. ഇതിനെയാണ് ഋതുവിപര്യയം എന്ന് പറയുന്നത്.

### ഋതുകൾ എങ്ങനെ നിർവചിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു?

ഒരു ഋതുവിനെ തിരിച്ചറിയാൻ മൂന്ന് മാനദണ്ഡങ്ങളാണ് വിവരിച്ചിട്ടുള്ളത്. മാസം, രാശി, ലക്ഷണം എന്നിവയാണവ. ഒരോ ഋതുവും വരുന്ന മാസങ്ങൾ, ആ സമയത്തു ആകാശത്ത് കാണുന്ന നക്ഷത്രസമൂഹം / രാശി, ആ ഋതുവിൽ ശരീരത്തിലും ചുറ്റുപാടും കണ്ടുവരുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ ഇവ എല്ലാം സംഹിതകളിൽ വിസ്തരിച്ച് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഇവയിൽ വച്ച് ഋതുവിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനമായി പരിഗണിക്കപ്പെടേണ്ടത്.

**ഋതുവിപര്യയം എന്നാൽ എന്ത് ?**

ഒരു ഋതു ഉണ്ടാകേണ്ട സമയത്ത് മറ്റൊരു ഋതുവിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമായാൽ അതിനെ ഋതുവിപര്യയം എന്നു പറയുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, തണുപ്പുകാലത്ത് ശക്തമായി മഴ പെയ്യുക, വേനൽക്കാലത്ത് മഞ്ഞുവീഴുക. ഇങ്ങനെയൊക്കെ സംഭവിച്ചാൽ അത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിനേയും ജീവജാലങ്ങളേയും സസ്യങ്ങളേയും ഒക്കെ ബാധിക്കുന്നതാണ്.

**ഋതുവിപര്യയത്തിന്റെ സമകാലിക പ്രസക്തി എന്ത് ?**

ഋതുവിപര്യയം എന്ന വാക്ക് അധികം ആർക്കും അറിയില്ലെങ്കിലും, അടുത്ത കാലത്തായി ജനശ്രദ്ധ പിടിച്ചു പറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രയോഗങ്ങൾ ആണ് കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം, ആഗോള താപനം എന്നിവ. മനുഷ്യരുടെ പ്രവർത്തികൾ കൊണ്ടും അല്ലാതെയും ഇപ്പോൾ സംഭവിക്കുന്ന ഈ കാര്യങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ ഋതുവിപര്യയങ്ങളായി കണക്കാക്കാവുന്നതാണ്.

**ഇത് രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണം ആകുമോ ?**

ആയുർവേദത്തിൽ ഓരോ രോഗങ്ങളുടേയും കാരണങ്ങൾ പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം വിവരിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും പൊതുവായി എല്ലാ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നത് മൂന്ന് കാരണങ്ങൾക്കൊണ്ടാണ് എന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. അതിൽ ഒന്ന് കാലത്തിന്റെ ഹീനയോഗമോ മിഥ്യയോഗമോ അതിയോഗമോ സംഭവിക്കുക എന്നതാണ്. ഇവിടെ കാലം എന്നത് കാലാവസ്ഥ / ഋതുവിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു, ഹീനയോഗം എന്നത് അതിന്റെ പോരായ്മയും മിഥ്യയോഗം എന്നത് ഋതുവിപര്യയത്തെയും അതിയോഗം എന്നത് ആധികൃത്തെയും സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇതുകൂടാതെ ഋതുവിപര്യയത്തെയും രോഗോൽപാദനത്തിനേയും കൂട്ടിവായിക്കാവുന്ന മറ്റൊരു സന്ദർഭമാണ് ജനപദോധ്വംസം എന്ന വിഷയം. ഒരുകൂട്ടം ജനങ്ങളിൽ ഒരേ സമയം രോഗബാധ ഉണ്ടാവുകയും അത് അവരുടെ നാശത്തിന് വഴിയൊരുക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനെ ജനപദോധ്വംസം എന്ന് പറയുന്നു. ഇങ്ങിനെ ബഹുജന സാധാരണങ്ങളായ കാരണങ്ങളെ ജനപദോധ്വംസകര ഭാവങ്ങൾ എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ദേശം, ജലം, വായു, കാലം എന്നിവയാണ് ഈ ഭാവങ്ങൾ. ഇവ ദുഷിച്ചാൽ കുറേ ആളുകൾക്ക് ഒരേ സമയം ഒരേ തരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾ വരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ഇവിടെയും കാലം എന്നത് ഋതുവിനെ ഉദ്ദേശിച്ചാണ്.

**കാലാവസ്ഥയുടെ അനിശ്ചിതത്വത്തിൽ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ പാലിക്കേണ്ടതെന്ത് ?**

ആചാര്യന്മാർ ഒരോ ഋതുവിലും പാലിക്കേണ്ട ശീലങ്ങളും വർജ്ജിക്കേണ്ട ശീലങ്ങളും വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്, എന്നാൽ ഇക്കാലത്ത് സമയം തെറ്റി പെയ്യുന്ന മഴയും, പ്രതീക്ഷിക്കാതെ വരുന്ന മഞ്ഞും സൂര്യതാപവും എല്ലാം നമ്മെ കുഴപ്പത്തിലാക്കുന്നു. ശാരീരിക ദോഷങ്ങളുടെ സംതുലിതാവസ്ഥയെ ഇത് പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. മുമ്പെങ്ങളും കണ്ടിട്ടില്ലാത്ത തരത്തിൽ നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശക്തിയെ ഇത് കുറയ്ക്കുന്നു.



**ഇങ്ങിനെയുള്ള അവസ്ഥയിൽ നമ്മുക്ക് ശ്രദ്ധിക്കാവുന്ന കുറച്ച് കാര്യങ്ങൾ:**

ഏത് ഋതുവിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണോ കാണപ്പെടുന്നത് ആ ഋതുവിന്റെ ചര്യ കൂടുതലായി പാലിക്കുക.

കേരളത്തിൽ കൂടുതലായും കണ്ടുവരുന്ന കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനങ്ങൾ അസമയത്തുള്ള മഴയും അതിതീവ്ര സൂര്യതാപവും ആണ്. ഇതിൽ മഴ ഉള്ളപ്പോൾ പകർച്ച വ്യാധികൾ പകരാതെ നോക്കുകയും രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യാം. അതിസൂര്യതാപത്തിൽ ശരീരത്തിനെ തണുപ്പിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങളും ജലാംശം സംരക്ഷിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങളും അവലംബിക്കാം..

ശരീരത്തിൽ ദോഷ അസന്തുലനം ഉണ്ടായാൽ അത് കൂടുതലും ബാധിക്കുക ദഹന പ്രക്രിയയെ / അഗ്നിയെ ആണ്. അഗ്നിദുഷ്ടിയാണ് പല രോഗങ്ങളുടേയും പ്രധാന കാരണം. അതിനാൽ എപ്പോഴും ഋതുവിപര്യയം ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ നമ്മുടെ ആഹാരം അതിനനുസരിച്ച് ക്രമീകരിക്കണം. ലഘുവായ എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന പോഷക ഗുണമുള്ള ആഹാരങ്ങൾ ആണ് കഴിക്കേണ്ടത്.

കാലാകാലങ്ങളിൽ ഋതുചര്യയിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള ശരീര ശോധനങ്ങളായ പഞ്ചകർമ്മ വിധികൾക്ക് വിധേയരാകുന്നത് ശരീരത്തിൽ പെട്ടന്ന് ഒരു ദോഷ പ്രകോപം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനും രോഗോൽപാദനം തടയാനും സഹായിക്കുന്നു.

**നമ്മുക്ക് കാലാവസ്ഥയെ സ്വാധീനിക്കാൻ സാധിക്കുമോ ?**

ഇന്നു നാം കാണുന്ന ഈ കാലാവസ്ഥാ അനിശ്ചിതത്വം ഒരു വലിയ തോതിൽ നമ്മുടെ കർമ്മങ്ങളുടെ തന്നെ ഫലമാണ്. പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം, പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം, വനനശീകരണം എന്നിവ കാരണം ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ആഗോള താപനം ഇതിന്റെ ഒരു പ്രധാന കാരണമാണ്. മരങ്ങൾ വെച്ചു പിടിപ്പിക്കുക, സൗരോർജ്ജം പോലെ പരിസ്ഥിതിക്ക് ഹിതകരമായിട്ടുള്ള ഊർജ്ജ സ്രോതസ്സുകൾ ഉപയോഗിക്കുക, എന്നിങ്ങനെ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിനായി നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന ഓരോ ചെറിയ കാര്യങ്ങളും കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനങ്ങൾ കുറച്ച് ഋതു ക്രമം പുനഃസ്ഥാപിക്കാൻ സഹായിക്കും. ഇതിലൂടെ നമ്മുടെ ഭൂമിയേയും ഭാവി തലമുറയുടെ ആരോഗ്യത്തേയും കാത്തുസൂക്ഷിക്കാൻ നമുക്കാവും.







## NATIONAL AYUSH MISSION KERALA

മുടി നീട്ടാൻ  
എളുപ്പവഴി

തടി കുട്ടാൻ  
കുറുക്കുവഴി

സോഷ്യൽ മീഡിയ  
ആരോഗ്യസെർത്തുകൾ  
നിങ്ങളെ കുഴയ്ക്കുന്നുണ്ടോ?

നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷന്റെ  
സോഷ്യൽ മീഡിയാ പേജുകൾ  
മോളോ ചെയ്യൂ

ശരിയായ ആരോഗ്യവിവരങ്ങളറിയാം

## NATIONAL AYUSH MISSION KERALA SOCIAL MEDIA HANDLE QR CODES



 NATIONAL AYUSH MISSION KERALA  
INSTAGRAM PAGE



 NATIONAL AYUSH MISSION KERALA  
FACEBOOK PAGE



 NATIONAL AYUSH MISSION KERALA  
YOUTUBE CHANNEL

പുസ്തകം വായിച്ചതിന് ശേഷം  
നിങ്ങളുടെ വിലയേറിയ അഭിപ്രായങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും  
കുറു ആർ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്തു രേഖപ്പെടുത്താമോ?





### NATIONAL AYUSH MISSION

State Programme Management & Supporting Unit, Bliss Haven, 1st Floor,  
 T.C. 82/1827(3), Convent Road, Vanchiyoor, Trivandrum - 35  
 Phone - 0471 2474550 | E-mail - namkerala@gmail.com