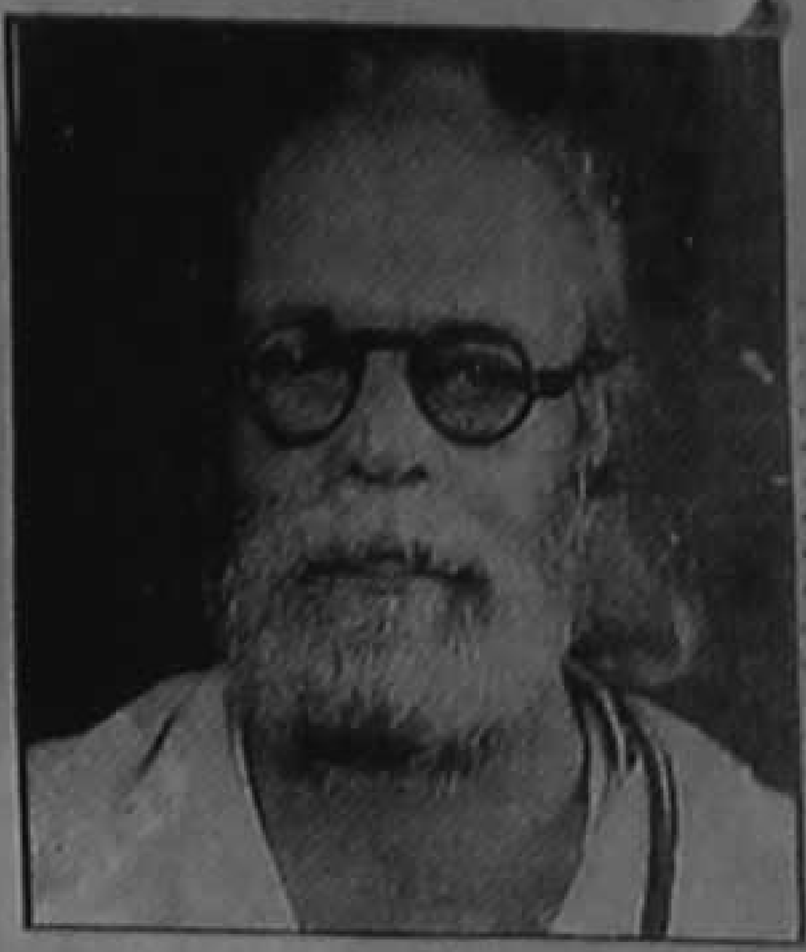
# ആയുരാരോഗ്യം

വൈദ്യഭൂഷണം കെ. രാഘവൻ തിരുമുൽപ്പാട്



## നെഞ്ചുവേദന

ഭാരമുള്ള പണികൾ ചെയ്യുമ്പോഴൊ, ഓടുമ്പോഴൊ ചെറുതായി നെഞ്ചുവേദനവരുന്നു. ഇതിനുള്ള പ്രതിവിധി എന്താണ്? എനിക്ക് 23 വയസ്സ് പ്രായമുണ്ട്.

കെ.പി. രവി
കൊട്ടിയം, കൊല്ലം

ശ്വാസകോശങ്ങളെയും ഹൃദയത്തെയും സംബന്ധിച്ച ബലക്ഷയമാകാം ഇതിനു കാരണം. തണുത്തത് കഴിക്കരുത്, എണ്ണമയം ഒഴിവാക്കുക. പാൽ,തൈര് എന്നിവ കഴിക്കരുത്. തണുത്ത മോര് കഴിക്കരുത്. ഓരില വേര് 25 ഗ്രാം, ജീരകം വറുത്തത് 15 ഗ്രാം, ചുക്ക് 10 ഗ്രാം ഇവ ചതച്ച് 1200 മില്ലി വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് 360 മില്ലിയാക്കി. 75 മില്ലി അരിച്ചെടുത്തു ഓരോ ധന്വന്തരം ഗുളിക ചേർത്ത് കാലത്തും വൈകീട്ടും കുടിക്കുക. ചുക്കു മല്ലി വെള്ളം കുടിക്കുക രാത്രി കിടക്കുമ്പോൾ 10 ഗ്രാം അഗസ്ത്യ രസായനം സേവിക്കുക, മത്സ്യം മാംസം ഒഴിവാക്കുക.

## കഷണ്ടി

25 വയസ്സ് പ്രായമെത്തിയ ഒരാളാണ് ഞാൻ. എനിക്ക് കഷണ്ടി വന്നു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിന് അയുർവേദ വിധി പ്രകാരം എന്തെങ്കിലും മരുന്നുണ്ടോ?

ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ
വാണിയംകുളം

കഷണ്ടി കുറെയൊക്കെ സ്വാഭാവികമാണ് എന്നു തോന്നുന്നു. പുകവലി മുതലായ ദുശ്ശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. കഞ്ഞുണ്ണ്യാദി വെളിച്ചണ്ണ തേച്ചു കുളിക്കുക. ഉപ്പ്, എരിവ്, പുളി കുറയ്ക്കുക

## അകാലനര

27 വയസ്സുള്ള യുവാവാണ് ഞാൻ. എന്റെ തലയിൽ നിറയെ നര കയറിയിട്ടുണ്ട്. ആദ്യം അവിടെയും ഇവിടെയുമായി ഓരോ നിര മാത്രമെ കണ്ടിരുന്നുള്ളു. ഇപ്പോൾ പകുതിയോളം നരച്ചു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇതിന് പരിഹാരമുണ്ടോ?

പി.കെ.മുഹമ്മദ്
ചാവക്കാട്

പുകവലി മുതലായ ദുശ്ശീലങ്ങൾ നിർത്തുക. എരിവ്, പുളി, ഉപ്പ് മിതമാക്കുക. കഞ്ഞുണ്ണിക്കൂവളത്തില അരിഞ്ഞിട്ടുകാച്ചിയ വെളിച്ചണ്ണ തേക്കുക. ദാക്ഷാരിഷ്ടം, ലോഹാസവം സമം ചേർത്ത് വെച്ചുകാലത്തും വൈകിട്ടും ഓരോ ഔൺസ് സേവിക്കുക. എണ്ണ പലഹാരങ്ങൾ കഴിക്കരുത്.

## കോച്ചിപിടുത്തം

എന്റെ കാൽ വിരലുകൾ പലപ്പോഴും കോച്ചി പിടിക്കുന്നു, കാൽ ഉരുണ്ടു കയറുന്ന അസുഖവുമുണ്ട്. തണുപ്പുള്ളപ്പോഴാണ് അധികം. രക്തം കുറവായതു കൊണ്ടാണെന്ന് പലരും പറയുന്നു. ഇതു ശരിയാണോ? എന്തെങ്കിലും മരുന്നുണ്ടോ?

സിനി.കെ.രാഘവൻ
മാനന്തവാടി

വെളുത്തുള്ളി 25 ഗ്രാം കരിഞ്ചീരകം 15 ഗ്രാം. ചുക്ക് 10 ഗ്രാം ഇവ ചതച്ചിട്ടു. 1200 മല്ലി വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് 300 മില്ലി ആക്കി 75 മല്ലി വീതം അരിച്ചെടുത്തു രണ്ടു നേരവും ഓരോ ധന്വന്തരം ഗുളിക ചേർത്തു സേവിക്കുക. തണുത്തതു കഴിക്കരുത്. പാൽ,തൈര് കഴിക്കരുത്. മോരു കൂട്ടാം. രാത്രി കിടക്കുമ്പോൾ 10 ഗ്രാം അഗസ്ത്യ രസായനം സേവിക്കുക.

## ഭോപാൽ വിളിക്കുന്നു

വിഷവാതക ദുരന്തത്തിന്റെ കെടുതികൾ വിട്ടുമാറാത്ത ഭോപാലിൽ ഇന്ന് ഒരുലക്ഷത്തി അറുപതിനായിരത്തോളം രോഗികളുള്ളതായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.

ശരിയായ പരിചരണം ലഭിച്ചാൽ രക്ഷപ്പെടുമെന്നുള്ളവരാണ് പലരും. അവരെ സഹായിക്കാൻ ആലോപ്പതിയിലും, പഞ്ചകർമ്മയിലും വിദഗ്ധരായവരെ ധനസമ്പാദനം ജീവിത ലക്ഷ്യമല്ലാത്ത സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരെ, ചികിത്സകൻമാരെ ആവശ്യമുണ്ട്.

എഴുതുക

**Bhopal Peoples Health and documentation Clinic,**
**44, Sant Kanwarram Nagar,**
**Berasia Road,**
**Bhopal-462001,**
**Ph: 91-755-730-914.**