

DWCD/5809/2022-ICDSB2

വനിത ശിശുവികസന ഡയറക്ടറേറ്റ്,  
പൂജപ്പുര, തിരുവനന്തപുരം  
തീയതി :23/02/2023  
Email -wcdicdsb2@gmail.com  
Phone : 0471 - 2346508

വനിത ശിശു വികസന ഡയറക്ടർ

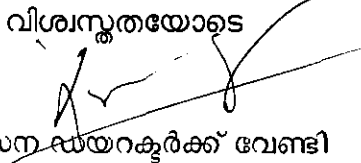
എല്ലാപ്രോഗ്രാംഓഫീസർമാർക്കും  
എല്ലാശിശുവികസനപദ്ധതിഓഫീസർമാർക്കും

വിഷയം: വനിത ശിശുവികസന വകുപ്പ്- ഐസിഡിഎസ്- വിവ പ്രോഗ്രാം - സൈക്കോ സോഷ്യൽ സ്കൂൾ കൗൺസിലേഴ്സ് മുഖേന സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്ക് അനീമിയ സംബന്ധിച്ച ബോധവൽക്കരണക്ലാസ് നടത്തുന്നതിന് -നോട്ടീഫിക്കേഷൻ സംബന്ധിച്ച്:-

സൂചന: ബഹു.വനിത ശിശു വികസന ഡയറക്ടറുടെ  
14/02/2023 തീയതിയിലെ DWCD/5809/2022-ICDSB2 നമ്പർ നടപടിക്രമങ്ങൾ

കേരളത്തിലെ സ്ത്രീകൾക്കിടയിലെ വിളർച്ച എന്ന പ്രശ്നം പഠിക്കുവാനും വിളർച്ച നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുവാനുമുള്ള പരിപാടികളുടെ ഭാഗമായി ആവിഷ്കരിച്ച "വിവ"പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി വിളർച്ചയെ കുറിച്ചുള്ള ഒരു ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ് സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്ക് സൈക്കോസോഷ്യൽ സ്കൂൾ കൗൺസിലേഴ്സ് മുഖാന്തിരം നൽകുന്നതിനായി ഒരു സ്കൂൾ കൗൺസിലറിന് 500/- രൂപാ നിരക്കിൽ 1012 സ്കൂൾ കൗൺസിലർമാർക്ക് ആകെ 5,06,000/- (അഞ്ച് ലക്ഷത്തി ആറായിരം രൂപ മാത്രം) രൂപ പരാമർശം പ്രകാരം അനുവദിച്ചു ഉത്തരവായിട്ടുണ്ട് .

സൈക്കോസോഷ്യൽ സ്കൂൾ കൗൺസിലേഴ്സ് മുഖാന്തിരം നടത്തുന്ന അനീമിയ നിർമ്മാർജ്ജന ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസിലേക്ക് നൽകുന്നതിനായി അനീമിയ സംബന്ധിച്ച നോട്ട് ഇതോടൊപ്പം നൽകുന്നു. വിവ പദ്ധതിയിലൂടെ ബിഹേവിയറൽ ചേഞ്ച് കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ പ്രോഗ്രാമുകൾക്ക്(ബി സി സി ) 5 പ്രധാന ഇടപെടലുകളിൽ ഊന്നി സന്ദേശങ്ങൾ കൈമാറേണ്ടതാണ്.ഇതോടൊപ്പം നൽകുന്ന പവർ പോയിന്റ് പ്രസന്റേഷൻ കൂടി ഉപയോഗപ്പെടുത്തി ക്ലാസ് എടുക്കാവുന്നതാണ് .ആരോഗ്യ വകുപ്പ്,ആയുഷ് വകുപ്പ് ,തുടങ്ങിയവയിലെ ബന്ധപ്പെട്ട റിസോർസ് പേർസണിന്റെ സേവനം കൂടി ക്ലാസ്സുകൾക്കു ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ് .ആയുഷിൽ നിന്നും ലഭ്യമാക്കിയ റെസിപികൾ കൂടി ഇതോടൊപ്പം ഉള്ളടക്കം ചെയ്യുന്നു .

വിശ്വസ്യതയോടെ  


വനിത ശിശു വികസന ഡയറക്ടർക്ക് വേണ്ടി

## നോട്ട്

കേരളത്തിലെ സ്ത്രീകൾക്കിടയിലെ വിളർച്ച എന്ന പ്രശ്നം പഠിക്കുവാനും വിളർച്ച നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുവാനുമുള്ള പരിപാടികളുടെ ഭാഗമായി ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുള്ള പദ്ധതിയാണ് "വിവ"(വിളർച്ചയിൽ നിന്നും വളർച്ചയിലേക്ക്). ടി പരിപാടിയിൽ വനിത ശിശു വികസന വകുപ്പു ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

കേരളത്തിലെ 15-59 വയസ് വരെയുള്ള സ്ത്രീകളെ കേന്ദ്രീകരിച്ചാണ് വിവ പദ്ധതി ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുള്ളതു .രക്തത്തിൽ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് നിശ്ചിത അനുപാതത്തിൽ കുറയുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് അനീമിയ/ വിളർച്ച. എല്ലാ വിഭാഗം ആളുകളിലും അനീമിയ കണ്ടുവരുന്നുവെങ്കിലും പ്രധാനമായും ഗർഭിണികൾ, മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ, കുട്ടികൾ, കൗമാരപ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾ എന്നിവരിലാണ് കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്. വിളർച്ച മൂലം കുട്ടികളിൽ ശരീരഭാരം കുറയുക, ആരോഗ്യമില്ലായ്മ, ബുദ്ധി വികാസം തടയുക, ഓർമ്മശക്തി കുറയുക, പ്രതിരോധശേഷി കുറയുക, ശാരീരിക വളർച്ചയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുക ,പഠനപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പിന്നോക്കം പോകുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാവാറുണ്ട് .എല്ലാതരം ആളുകളിലും ഉന്മേഷക്കുറവ്, ഉറക്കം തുടങ്ങൽ ,കിതപ്പ് ,കായിക പ്രവർത്തനത്തിനുള്ള വി.മുഖത ,രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറയുക എന്നിവ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.

അനീമിയ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി രക്തത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് ചുരുങ്ങിയത് 12 -ൽ എത്തിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ വനിത ശിശുവികസന വകുപ്പിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ക്യാമ്പയിൻ 12 എന്ന ബോധവൽക്കരണ പ്രചരണ പരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചിരുന്നു .ടി പദ്ധതിയിലൂടെ വിവര പ്രക്ഷേപണ വിനിമയ പ്രചാരണങ്ങൾക്കാണ്(ഐ. ഇ. സി )ഊന്നൽ നൽകിയിരുന്നത് .എന്നാൽ വിവ പദ്ധതിയിലൂടെ ബിഹേവിയറൽ ചേഞ്ച് കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ പ്രോഗ്രാമുകൾക്ക്(ബി സി സി )ചുവടെ പറയുന്ന 5 പ്രധാന ഇടപെടലുകളിൽ ഊന്നി സന്ദേശങ്ങൾ കൈമാറേണ്ടതാണ്.

**VIVA PROGRAMME**

**വിളർച്ച നിയന്ത്രണം**

**പ്രധാന ഇടപെടലുകൾ**

**1) ടെസ്റ്റിംഗ്**

**വിളർച്ച എങ്ങനെ കണ്ടെത്താം**

- എല്ലാവരും വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ വിളർച്ചകണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള രക്തപരിശോധന നടത്തുക.
- വിളർച്ച കണ്ടെത്തിയാൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ചികിത്സ തേടുകയും ഭക്ഷണത്തിൽ ആവശ്യമായ മാറ്റം വരുത്തുകയും കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ രക്തപരിശോധന നടത്തുകയും വേണം .

**2) മൈ പ്ലെയിറ്റ്**

**സമീകൃതാഹാരത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം**

- നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ ശരിയായ അളവിൽ എല്ലാ പോഷകങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് വിളർച്ച തടയുന്നതിനും ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനും അത്യാവശ്യമാണ് .
- ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ 50 % - വിവിധ നിറങ്ങളിലുള്ള പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും (VIBGYOR), 25%- നാരുകൾ അടങ്ങിയ അന്നം , 25 % -മാംസ്യം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

**3) വിറ്റാമിൻ സി ഉപയോഗം ഉറപ്പാക്കുക**

- വിറ്റാമിൻ സി നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിലെ ഇരുമ്പ് സത്തിന്റെ ആഗീരണം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- വിറ്റാമിൻ സി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളായ നെല്ലിക്ക, പേരക്ക ,പപ്പായ, ഓറഞ്ച്, ചെറുനാരങ്ങ ,പൈനാപ്പിൾ, മാനപ്പം , തുടങ്ങിയവ എല്ലാ ദിവസവും ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

**4) വിര ബാധ ഒഴിവാക്കുക**

- 6 മാസത്തിലൊരിക്കൽ വിരബാധയ്ക്ക് എതിരെയുള്ള ഗുളിക കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് കഴിക്കുക. വിരബാധയ്ക്കുള്ള ഗുളിക രാത്രിയിൽ ചവച്ച് അരച്ചുകഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക .

5) അയൺ ഫോളിക്  
ആസിഡ് ഗുളിക കഴിക്കുക

- രക്തപരിശോധനയിലൂടെ വിളർച്ച കണ്ടെത്തിയാൽ ഡോക്ടറുടെയോ ഡയറ്റീഷ്യന്റെയോ സേവനം തേടി അയൺ ഗുളിക നിർദ്ദേശാനുസരണം കഴിക്കുക .

ടി പരിപാടിയുടെ തുടർ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി കൗമാരക്കാരിലൂടെ വിളർച്ച നിർമാർജ്ജന പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ എത്തിക്കേണ്ടതാണ് . അനീമിയ/വിളർച്ച സംബന്ധിച്ച ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സുകൾക്ക് ഇതോടൊപ്പം നൽകിയിട്ടുള്ള പവർ പോയിന്റ് പ്രസൻറേഷൻ ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ് .

# “ വിവ പ്രോഗ്രാം ”

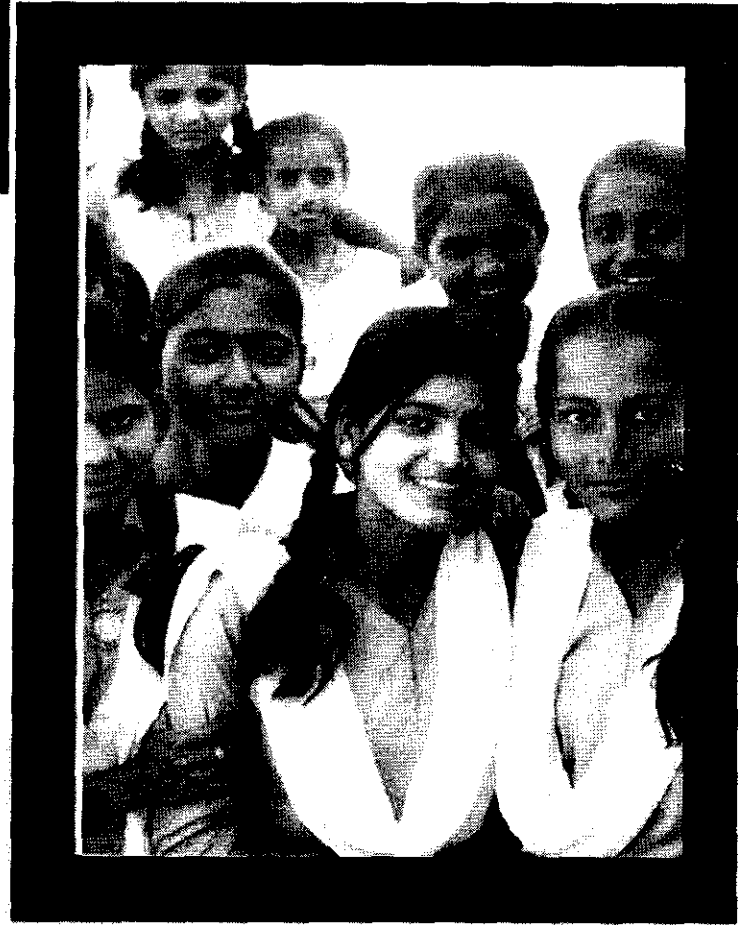


വിളർച്ച നിർമ്മാർജ്ജന  
പ്രവർത്തനങ്ങൾ

കേരള സംസ്ഥാന സർക്കാർ

ആരോഗ്യവകുപ്പ്

വനിത ശിശുവികസന വകുപ്പ്



## “വിവ പ്രോഗ്രാം

കേരളത്തിലെ 15 മുതൽ 59 വയസ് വരെയുള്ള സ്ത്രീകൾക്കിടയിൽ വിളർച്ച വർദ്ധിച്ച് വരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ വിളർച്ച എന്ന പ്രശ്നം പഠിക്കാനും വിളർച്ച നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുവാനുമുള്ള പരിപാടികൾ ആവിഷ്കരിക്കാനും ബഹു.മുഖ്യമന്ത്രി നിർദ്ദേശിച്ചിരുന്നു. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുള്ള പദ്ധതിയാണ് “വിവ”(വിളർച്ചയിൽ നിന്നും വളർച്ചയിലേക്ക് ). ടി പരിപാടിയിൽ വനിത ശിശു വികസന വകുപ്പു ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു .

വിവ : - വിളർച്ചയിൽ നിന്നും വളർച്ചയിലേക്ക്.

## എന്താണ് അനീമിയ/ വിളർച്ച :-

- രക്തത്തിൽ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് നിശ്ചിത അനുപാതത്തിൽ കുറയുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് അനീമിയ/ വിളർച്ച.
- എല്ലാ വിഭാഗം ആളുകളിലും അനീമിയ കണ്ടുവരുന്നുവെങ്കിലും പ്രധാനമായും ഗർഭിണികൾ, മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ, കുട്ടികൾ, കാമാരപ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾ എന്നിവരിലാണ് കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്.

## കാരണങ്ങൾ

പ്രധാനമായും 3 കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് വിളർച്ചയുണ്ടാകാം

1. രക്ത നഷ്ടം മൂലമുള്ള അനീമിയ.
2. ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ ഉൽപ്പാദനം കുറയുന്നത് കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന അനീമിയ
3. ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ ഉയർന്ന തോതിലുള്ള വിഘടനം കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന അനീമിയ.

## മറ്റ് കാരണങ്ങൾ

- ആർത്തവ സമയത്തുണ്ടാകുന്ന അമിത രക്തസ്രാവം
- ഭക്ഷണത്തിൽ ആവശ്യമായ ഇരുമ്പിന്റെ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉൾപ്പെടാതിരിക്കുക
- വിരശല്യം
- അണുബാധ
- ഫോളിക് ആസിഡ്, Vit B12, Vit B and Vit C യുടെ അഭാവം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന പോഷണക്കുറവ്
- ജനിതക രോഗങ്ങൾ (ഉദാ:അരിവാൾ രോഗം)
- അടുത്തടുത്തുള്ള പ്രസവം



## അനീമിയയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- ❖ ത്വക്ക്, കൺതടങ്ങൾ, നാവ്, മോണ, കൈനഖങ്ങൾ എന്നിവ വിളറി കാണപ്പെടുക.
- ❖ ക്ഷീണം, തലവേദന, തലകറക്കം, തളർച്ച, വിശപ്പില്ലായ്മ, മുടികൊഴിച്ചിൽ, അമിതഹൃദയമിടിപ്പ്,ശ്വാസ തടസ്സം, ചെറിയ ജോലി ചെയ്യുമ്പോഴും അനുഭവപ്പെടുന്ന കിതപ്പ്.
- ❖ കൈവെള്ളയിലും കാൽവെള്ളയിലും ഉണ്ടാകുന്ന രക്തമില്ലായ്മ.
- ❖ കൈവിരലുകളിലെ മുട്ടുകൾക്കും, കൈനഖങ്ങൾക്കും ചുറ്റുമുള്ള ചർമ്മം കറുക്കുക.
- ❖ കാൽ പാദങ്ങൾ നീരുവയ്ക്കുക.
- ❖ നഖങ്ങൾ സ്പൂണിന്റെ ആകൃതിയിൽ വളയുക.

## അപകട സാധ്യതകൾ

- കട്ടികളിൽ - ശരീരഭാരം കുറയുക, ആരോഗ്യമില്ലായ്മ, ബുദ്ധി വികാസം തടയുക, ഓർമ്മശക്തി കുറയുക, പ്രതിരോധശേഷി കുറയുക, ശാരീരിക വളർച്ചയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുക
- കൗമാര പ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികളിൽ - തളർച്ച, ശ്രദ്ധക്കുറവ്, ആർത്തവ സമയത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന അമിത രക്തസ്രാവം ജീവനതന്നെ ഭീഷണിയാകുന്നു, പ്രത്യുൽപാദന ശേഷിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.
- ഗർഭിണികളിൽ - ഗർഭമലസൽ, അകാല പ്രസവം, ഭാരം കുറഞ്ഞ കുട്ടികളുടെ ജനനം, ജനനം നൽകുന്ന കുട്ടികളിൽ അംഗവൈകല്യം, പ്രസവത്തോട് അനുബന്ധിച്ച് അമിത രക്തസ്രാവം, നവജാത ശിശു മരണം, ചാപിള്ള ജനനം.
- മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരിൽ - മുലപ്പാലിന്റെ ലഭ്യത തന്നെ കുറയുക.

## വിളർച്ചാ നിർണ്ണയം എങ്ങനെ നടപ്പാക്കാം

രക്തത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിൻറെ അളവ് പരിശോധിച്ച് വിളർച്ചാ നിർണ്ണയം നടത്താവുന്നതാണ്.

### കേരളത്തിലെ അനീമിയയുടെ തോത്

വിഭാഗം	പ്രായം	HB	അനീമിയ ബാധിതർ( %)
കുട്ടികൾ	6- 59 മാസം	< 11	39.4
സ്ത്രീകൾ	15-49	< 12	36.5
ഗർഭിണികൾ	15-49	< 11	31.4

## അനീമിയ കുട്ടികളിൽ

കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ 6 മാസം പ്രായമാകുമ്പോൾ മുതൽക്കാണ് ശരീരത്തിൽ ഇരുമ്പിന്റെ അംശം കുറഞ്ഞുവരുന്നതും,

വിലർച്ച പിടിപെടുന്നതും. (6 - 59 മാസം Normal > 11 , mild 10 - 10.9 Moderate 7.99 , Severe <7) ശരീരത്തിൽ ചുവന്ന രക്താണുക്കൾ സാധാരണ അളവിൽ കുറയുന്നതാണ് ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് കാരണം.

(6 - 59 മാസം പ്രായമുള്ള കുഞ്ഞിന് < 7)

Normal	> 11
Mild	10 - 10.9
Moderate	7.99
Severe	< 7

➤ NFHS 4 പഠനം തെളിയിക്കുന്നത് വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വിളർച്ച ഏറ്റവും കുടുതൽ കണ്ടു വരുന്നത് ഇന്ത്യയിൽ ആണ് എന്നതാണ്.

2015 - 16 ൽ 1,37,347 കുട്ടികളിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ നിന്നും 6 - 59 മാസം പ്രായമുള്ള കുട്ടികളിൽ 56% വിളർച്ചാ ബാധിതർ ഉണ്ടെന്നു കണ്ടെത്തുകയുണ്ടായി.

ഇത് 2005 - 2006 ൽ കണ്ടെത്തിയതിനേക്കാൾ 13.5% മാത്രമെ കുറഞ്ഞിട്ടുള്ളൂ.

➤ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗം

കുഞ്ഞുങ്ങളിലെ വിളർച്ചാ പ്രതിരോധത്തിന് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ മാർഗ്ഗം അമ്മമാർ

അവരെ നന്നായി ആദ്യ മാസങ്ങളിൽ മുലയൂട്ടുക എന്നതാണ്. ഒരു വയസ്സുവരെ കഴിവതും പശുവിൻ

പാൽ കൊടുക്കാതിരിക്കുക. സമ്പൂർണ്ണ മുലയൂട്ടലിൽ നിന്നും അർദ്ധ വരാവസ്ഥയിലുള്ള ഭക്ഷണം

കൊടുത്തു തുടങ്ങുമ്പോൾ തന്നെ ഇരുമ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. വൈറ്റമിൻ സി

അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം, ഇലക്കറികൾ എന്നിവയും ധാരാളം നൽകുക.

## വിളർച്ച കൗമാരക്കാരിൽ

- 12 മുതൽ 15 വരെ പ്രായമുള്ളവരിലാണ് വിളർച്ച ഏറ്റവും കൂടുതൽ കണ്ടു വരുന്നത്.
- ആർത്തവ സമയത്ത് അമിതമായി രക്തം പോകുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു
- ( 'menorrhagia' )
- ഇങ്ങനെ അമിതമായി രക്തം നഷ്ടപ്പെടുന്നത് കൗമാരപ്രായക്കാരിൽ മന്ദ്രത, ഊർജ്ജസ്വലത ഇല്ലാതിരിക്കുക എന്നിവയ്ക്കു പുറമേ കഠിന വിളർച്ചയും ഉണ്ടാകുന്നു.
- മേൽപ്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങളോടൊപ്പം കഠിനമായ വേദനയും അനുഭവപ്പെടുന്നു എങ്കിൽ തീർച്ചയായും കുട്ടിയ്ക്ക് മതിയായ ചികിത്സ നൽകേണ്ടതാണ്.

## അനീമിയ - ഗർഭിണികളിലും, മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരിലും

- ഗർഭാവസ്ഥയിൽ ഗർഭിണിക്ക് അധികം ഫോളേറ്റ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ആവശ്യമാണ്.
- പച്ച ഇലക്കറികളിൽ ധാരാളം ഫോളേറ്റ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പുതിയ കോശങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിന് ഇത് അത്യാവശ്യമാണ്. അതുപോലെ തന്നെ പാലുടുന്ന അമ്മമാരിലും വിളർച്ച കാണപ്പെടുന്നു.
- പ്രസവ സമയത്തുണ്ടാകുന്ന രക്ത സ്രാവം, മുലപ്പാലിലൂടെ ഇരുമ്പ് നഷ്ടപ്പെടുക എന്നതൊക്കെയാണ് വിളർച്ചയ്ക്ക് പ്രധാന കാരണം.

## അനീമിയ പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- Vitamin -C കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുക (ഉദാ:നെല്ലിക്ക ,പേരയ്ക്ക ,നാരങ്ങ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ)
- ഇരുമ്പിന്റെ അംശം കൂടുതൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഭക്ഷണ ക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.  
(ഉദാ: ഇലക്കറികൾ, പപ്പായ ,റാഗി ,ഡേറ്റ്സ്, മാതളം തുടങ്ങിയവ)
- ഫോളിക് ആസിഡ് കൂടുതൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഭക്ഷണ ക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.  
(ഉദാ: ബീൻസ്, പച്ച നിറത്തിലുള്ള ഇലക്കറികൾ, ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ് തുടങ്ങിയവ)
- 6 മാസത്തിലൊരിക്കൽ കുടുംബത്തിൽ എല്ലാവരും ഒരേ സമയം വീരയിളക്കുക (Deworming)
- അണുബാധമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന വിരശല്യം തടയുന്നതിനായി വൃത്തി ശുചിത്വം, പരിസര ശുചിത്വം പാലിക്കുക.
- അയൺ ഫോളിക് സപ്ലിമെന്റേഷൻ
- പ്രസവങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള അന്തരംകൂട്ടുക (Birth Spacing)
- കാലേകൂട്ടി അനീമിയ കണ്ടു പിടിക്കുക (ഉദാ: കൗമാരക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾ )



## “ അനീമിയ വീട്ടിൽ തന്നെ എങ്ങനെ പരിഹരിക്കാം” -ഭക്ഷണക്രമീകരണത്തിലൂടെ

- ❖ Vitamin C കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഭക്ഷണ ക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.  
ഉദാ - നെല്ലിക്ക, ഓറഞ്ച്, നാരങ്ങ, പേരയ്ക്ക.
- ❖ ഇരുമ്പിന്റെ അംശം കൂടുതൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.  
ഉദാ - ഇലക്കറികൾ, പപ്പായ, മാതളം തുടങ്ങിയ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, ഈന്തപ്പഴം, റാഗി, ശർക്കര എന്നിവ
- ❖ ഫോളിക് ആസിഡ് കൂടുതൽ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.  
ഉദാ - ബീൻസ്, ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ് എന്നിവ
- ❖ ഭക്ഷണത്തിൽ ക്രമാനുസൃതമായി പച്ചക്കറികൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- ❖ “My Plate” - ആവശ്യമായിട്ടുള്ള അന്നജം, മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ്, എന്നിവ ആനുപാതികമായി ലഭ്യമാക്കുക.
- ❖ ഉണക്ക മുന്തിരി, ഈന്തപ്പഴം, ശർക്കര, എള്ള്, അവിൽ
- ❖ മുരിങ്ങയില/ചീര എന്നിവ ചേർത്ത് സ്റ്റഫ്ഡ് ചപ്പാത്തി.
- ❖ വിരയിളക്കുക
- ❖ റാഗി ന്യൂഡിൽസ്, റാഗി പൂട്ട്, റാഗി ചപ്പാത്തി, റാഗി കക്കീസ്, റാഗി പക്കാവട - സാധാരണ റാഗി കുറുക്ക് കഴിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവർക്ക് ഈ രൂപത്തിൽ കൊടുക്കാം. (Innovative forms)

## വീട്ടിലൊരു അയൺ റിച്ച് അടുക്കള തോട്ടം

- ഇരുമ്പിന്റെ അംശം കൂടുതൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ നമ്മുടെ വീടു മുറ്റത്ത് നട്ടു വളർത്താം.
- ❖ അഗസ്ത്യചീര
- ❖ വള്ളിപ്പയർ
- ❖ ചീര
- ❖ പപ്പായ
- ❖ പാവൽ
- ❖ മുരിങ്ങയില
- ❖ വേലി ചീര
- ❖ ചേമ്പ്, നെല്ലി
- ❖ മത്തൻ
- ❖ Passion fruit
- ❖ തക്കാളി

## അനീമിയ പ്രതിരോധത്തിലെ നാട്ടറിവുകൾ

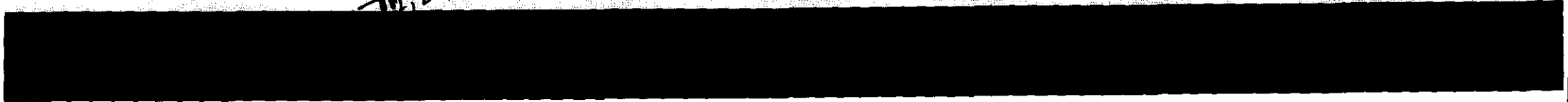
വിളർച്ച തടയുന്നതിനുള്ള ചില നാട്ടു വഴികൾ ചുവടെ കാണാം

- ഇരുമ്പ് പാത്രങ്ങളിൽ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്.
- ചിലാന്തി, തൊട്ടാവാടി, കറിവേപ്പില, മത്തയില എന്നിവ കരിപ്പട്ടിയും പച്ചരിയും ചേർത്ത് അരച്ച് കുറുക്ക് തയ്യാറാക്കൽ
- അശോകപ്പൂവ് കരിപ്പട്ടിയുമായി ചേർന്ന കുറുക്ക്
- ഞാവൽ പഴം കഴിക്കുന്നത്
- കൂവരക് കുറുക്ക്
- കുരുമുളകിട്ട് പാൽ തിളപ്പിച്ചു കുടിച്ചാൽ വിളർച്ച മാറും
- വാഴപ്പിണ്ടി ജ്യൂസ്
- വാഴക്കുമ്പ് പയറും ചേർത്ത തോരൻ
- റോബസ്റ്റ പഴം

**Thank You**



*11/22/22.*





ആയുഷ് വകുപ്പ്

നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ

&

ഭാരതീയ ചികിത്സാ വകുപ്പ്

# അരുണിമ

വിളർച്ചാ രോഗമുക്തിക്കുള്ള  
ആയുർവേദ പദ്ധതി

**വിളർച്ച രോഗം പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള വിഭവങ്ങളുടെ  
പാചകക്കുറിപ്പുകൾ**

**1.കുമ്പളങ്ങൾ ഹൽവ**

SL NO	ITEM	QUANTITY
1	കുമ്പളങ്ങൾ	500g
2	ശർക്കര	100g
3	നെല്ല്	50g
4	അണ്ടിപ്പരിപ്പ്	50g
5	മുന്തിരി	50g
6	ഏലയ്ക്ക	5g

- കുമ്പളങ്ങൾ പുറംതൊലി കളഞ്ഞ് കഴുകി വൃത്തിയാക്കി എടുക്കുക.
- ശർക്കര പാവ് കാച്ചി വയ്ക്കുക.
- കുമ്പളങ്ങൾ ചെറുതായി ഗ്രേറ്റ് ചെയ്ത് എടുക്കുക.
- നെല്ല് ഒരു പാത്രത്തിലൊഴിച്ച് ചൂടാക്കുക.
- അതിലേക്ക് ഗ്രേറ്റ് ചെയ്ത കുമ്പളങ്ങൾ ഇട്ട് വരട്ടിയെടുക്കുക. നന്നായി വരണ്ട് വരുമ്പോൾ അതിലേക്ക് ശർക്കര പാവ് കാച്ചി വെച്ചിരിക്കുന്നത് ഒഴിക്കുക.
- നന്നായി വരട്ടി പാകമാകുമ്പോൾ കുറച്ച് ഏലയ്ക്കപ്പൊടി, അണ്ടിപ്പരിപ്പ്, മുന്തിരി എന്നിവ ചേർത്ത് ഇളക്കി എടുക്കുക

ഗുണം- ദഹന ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ബുദ്ധി വികാസത്തിനും നല്ലത്

**2. അശ്വഗന്ധ ലഡു**

SL NO	ITEM	QUANTITY
1	അശ്വഗന്ധച്ചുർണം	150 gm
2	ശർക്കര	100 ഗ്രാം
3	നെല്ല്	25 ഗ്രാം
4	അണ്ടിപ്പരിപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
5	മുന്തിരി	ആവശ്യത്തിന്

6	ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി	ആവശ്യത്തിന്
---	----------------	-------------

അശ്വഗന്ധചൂർണ്ണം ചെറുതായി ചൂടാക്കുക. പച്ചമണം ഒന്നു മാറുമ്പോൾ അതിലേക്ക് ഉരുക്കിവെച്ചിരിക്കുന്ന ശർക്കര ചേർത്ത് പരുവത്തിന് കഴച്ചെടുക്കുക.

ആവശ്യത്തിന് നെയ്യ് ചേർത്ത് കൊടുക്കുക.

ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി ഉരുട്ടുക. അണ്ടിപ്പുരിപ്പും മുന്തിരിങ്ങയും ലഡുവിന് മുകളിൽ വച്ചു കൊടുക്കുക.

ഗുണം- രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ആരോഗ്യദായകമാണ്.

### 3. യശക് കുറുക്കിയത്

SL NO	ITEM	QUANTITY
1	യശക് ഇല	ഒരു പിടി
2	പച്ചരി	100 ഗ്രാം
3	കരുപ്പട്ടി	200 ഗ്രാം
4	തേങ്ങ ചിരകിയത്	ആവശ്യത്തിന്

- യശക് ഇല ഒരു പിടി എടുക്കുക. ഇലയിൽ മുളച്ച് ഉള്ളതിനാൽ മുൻഭാഗവും പിൻഭാഗവും നുള്ളിക്കളയുക.
- പച്ചരി ഒരു മണിക്കൂർ കുതിർക്കാൻ ഇടുക. ശേഷം ഇല വൃത്തിയാക്കി കഴുകിയെടുത്ത് പച്ചരിയും ചേർത്ത് നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക.
- കരുപ്പട്ടി ഉരുക്കി അരച്ച് വയ്ക്കുക. അതുംകൂടെ അരച്ച് വെച്ചിരിക്കുന്ന ഇലയുമായി ചേർത്ത് നന്നായി കുറുക്കിയെടുക്കുക.

ഗുണം- വിളർച്ചക്ക് വളരെ നല്ലത് .

### 4. കരിനെല്ലിക്ക

SL NO	ITEM	QUANTITY
1	പച്ച നെല്ലിക്ക	100 ഗ്രാം മുറിച്ചെടുക്കുക

2	ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
3	കറിവേപ്പില	ആവശ്യത്തിന്
4	കുരുമുളകുപൊടി	ആവശ്യത്തിന്
5	നല്ലെണ്ണ	50 ഗ്രാം

- ഒരു പാത്രത്തിൽ നല്ലെണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂടാകുമ്പോൾ അതിലേക്ക് മുറിച്ചുവെച്ച നെല്ലിക്കയിട്ട് വരട്ടിയെടുക്കുക .
- വരണ്ടുവരുമ്പോൾ കുരുമുളകു പൊടിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് ഇളക്കിയെടുക്കുക.കറച്ച് കറിവേപ്പില കൂടി ചേർക്കുക.
- നന്നായി വരണ്ട് വരുമ്പോൾ കുറച്ചു നല്ലെണ്ണ കൂടെ ഒഴിച്ച് തണുക്കാൻ വയ്ക്കുക. തണുത്തശേഷം കണ്ണാടിക്കപ്പിയിലാക്കി വയ്ക്കുക.

ഗുണം- വൈറ്റമിൻ സി യുടെ നല്ല ഉറവിടം. രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷിക്ക് അത്യന്തമം

### 5 രജന്യാദി ലഡു

SL NO	ITEM	QUANTITY
1	രജന്യാദിചൂർണം (ആയുർവേദ ഔഷധം)	150 ഗ്രാം
2	ശർക്കര	100 ഗ്രാം
3	നെയ്യ്	25 ഗ്രാം
4	അണ്ടിപ്പരിപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
5	മുന്തിരി	ആവശ്യത്തിന്
6	ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി	ആവശ്യത്തിന്

- രജന്യാദിചൂർണ്ണം ചെറുതായി ചൂടാക്കുക. പച്ചമണം മാറുമ്പോൾ അതിലേക്ക് ഉരുക്കി വെച്ചിരിക്കുന്ന ശർക്കര ചേർത്ത് പരുവത്തിന് കുഴച്ചെടുക്കുക.
- ആവശ്യത്തിന് നെയ്യ് ചേർത്ത് കൊടുക്കുക.



- ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി ഉരുട്ടുക. അണ്ടിപ്പരിപ്പും മുന്തിരിങ്ങയും ലഡുവിന് മുകളിൽ വച്ചു കൊടുക്കുക.

ഗുണം- രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഉദര രോഗങ്ങളെ കുറയ്ക്കുന്നു.

### 6. മോദകം

SL NO	ITEM	QUANTITY
1	ബദാം	100g
2	ഇരട്ടിമധുരം	50g
3	തേൻ	100ml
4	മലർ	250g
5	കൽക്കണ്ടം	200g

1,4,5 ചേരുവകൾ നന്നായി പൊടിച്ച് ഇതിലേക്ക് ഇരട്ടിമധുരം പൊടിച്ചത് തേൻ എന്നിവ ചേർക്കുക.കൈ ഉപയോഗിച്ച്

നന്നായി കഴച്ച് യോജിപ്പിക്കുക. മോദകമാക്കി ഉരുട്ടി എടുക്കുക. ഇത് കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും പോഷകസമൃദ്ധമായ പലഹാരമായി ഉപയോഗിക്കാം.

ഗുണം- ആരോഗ്യദായകമാണ്

### 7.റാഗി വിഴാൽ ഉണ്ട

SL NO	ITEM	QUANTITY
1	റാഗി പൊടി	അര കിലോ
2	ശർക്കര	അര കിലോ
3	നാളികേരം	1 (ചിരകീയത്)
4	വീഡംഗ ചൂർണം(ആയുർവേദ ഔഷധം)	50 gm
5	വെള്ളം	500 ml

**തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം**

500 ml വെള്ളത്തിൽ ശർക്കര ഉതക്കി പാനിയാക്കുക. അതിലേക്ക് റാഗി പൊടി ഇട്ട് വാട്ടിയെടുക്കുക. അതിലേക്ക് വിഡംഗ ചൂർണ്ണം, നാളികേരം ചിരവിയത് ഇവ ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക

ഇളം ചൂടിൽ ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി ആവിയിൽ പൂഴുങ്ങിയെടുക്കുക - 15 മിനിറ്റ് - ഒട്ടിപ്പിടിക്കാതിരിക്കാൻ വെളിച്ചെണ്ണയോ നെയ്യോ ചേർക്കുക.

നെയ്യ് ചേർത്തുണ്ടാക്കിയാൽ കൂടുതൽ രുചികരമാണ്.

**അല്ലെങ്കിൽ**

ദോശമാവിന്റെ പാകത്തിൽ മിക്സ് ചെയ്ത് അര മണിക്കൂർ വയ്ക്കുക. കിണ്ണത്തിൽ ഒഴിച്ച് ആവിയിൽ വേവിക്കുക.കഷ്ണങ്ങളാക്കി ഉപയോഗിക്കുക

ഗുണം- രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. വിരശല്യം കുറയ്ക്കുന്നു.

**8.റാഗി മോമോസ്**

SL NO	ITEM	QUANTITY
1	റാഗിപ്പൊടി കൊണ്ടുള്ള മാവ്	500g
2	ചെറുപയർ ( വേവിച്ചത് )	250g
3	തേങ്ങ ചിരകിയത്	1
	ഉപ്പ്	ആവശ്യത്തിന്
	നാരങ്ങ നീര്	ആവശ്യത്തിന്

റാഗി മാവ് പരത്തി( small ball size), ഒരു സ്പൂൺ ഫില്ലിംഗ് (പൂഴുങ്ങിയ ചെറുപയറും തേങ്ങചിരകിയതും ഉപ്പും നാരങ്ങ നീരും ചേർത്തത്) നടുവിലായി വെച്ച് ഉരുട്ടി ഉണ്ടയാക്കുക. മോമോസിന്റെ ഷേപ്പ് - ൽ ഉണ്ടാക്കുക. ആവിയിൽ വേവിച്ചെടുക്കുക .4 മണി പലഹാരമായി ഉപയോഗിക്കാം

ഗുണം- രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ആരോഗ്യദായകമാണ്

**9.റാഗി ദോശ**

റാഗിയും ചെറുപയറും ചേർത്ത് അരച്ച് ഉണ്ടാക്കുന്ന ദോശ വളരെ രുചിയുള്ളതാണ്.പ്രഭാത ഭക്ഷണമായി ഉപയോഗിക്കാം. പുളിപ്പിക്കേണ്ടതില്ല. ഇൻസ്റ്റന്റ് ആയി ഉണ്ടാക്കാമെന്നതും സൗകര്യപ്രദമാണ്.

റാഗി 250g,15 മിനിറ്റ് കുതിർത്ത് വെയ്ക്കണം. ചെറുപയർ 250g 4 മണിക്കൂർ കുതിർത്തു വെയ്ക്കണം.രണ്ടും കൂടെ ഒരുമിച്ച് അരച്ച് ദോശ ചുടാം.കടലപ്പൊടി ഉപയോഗിച്ചും ഇത് പോലെ ദോശ ഉണ്ടാക്കാം.കുരുമുളക് പൊടി, ജീരകം എന്നിവ ആവശ്യമെങ്കിൽ ചേർക്കാം.നല്ലെണ്ണയോ വെളിച്ചെണ്ണയോ ചേർത്താൽ കൂടുതൽ രുചികരമാണ്. ക്യാരറ്റ് ചുരണ്ടിയത്, മുരിങ്ങയില മുതലായവയും ചേർക്കാം.

(ചെറുപയർ കുതിർത്ത് അരച്ചാലാണ് ടേസ്റ്റ് കൂടുതൽ ലഭിക്കുന്നത്. പച്ചമുളകും കുരുമുളകിയും(ചെറിയ ഉള്ളി) കൂടി ഒപ്പം അരയ്ക്കാം. എന്നിട്ട് നെയ് റോസ്റ്റ് ആക്കിയാൽ കൂടുതൽ രുചികരമാണ്  
 ഗുണം- രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ആരോഗ്യദായകമാണ്

**10 വാഴക്കുന്ന് കട്ടെറ്റ്**

വിറ്റാമിൻ എ, വിറ്റാമിൻ സി, വിറ്റാമിൻ ഇ, പൊട്ടാസ്യം, ഫൈബർ എന്നീ പോഷകങ്ങളാൽ സമ്പന്നമായതിനാൽ സൂപ്പർ ഫുഡിന്റെ ഗണത്തിലാണ് വാഴക്കുന്ന് ഉൾപ്പെടുന്നത്. രോഗ പ്രതിരോധം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഉത്തമമാണ്

SL NO	ITEM	QUANTITY
1	വാഴക്കുന്ന് പൊടിയായിട്ട് അരിഞ്ഞത്	ഒരു കപ്പ്
2	വലിയ സവാള	1
3	ഉരുളക്കിഴങ്ങ്	3
4	പച്ചമുളക്	2
5	ഇഞ്ചി	1 വലിയ സ്പൂൺ
6	വെളുത്തുള്ളി	1 വലിയ സ്പൂൺ
7	മല്ലിയില	ഒരു പിടി
8	ഗരം മസാല	ഒരുസ്പൂൺ
9	കുരുമുളക് പൊടി	ഒരു വലിയ സ്പൂൺ
10	മഞ്ഞൾപൊടി	അര സ്പൂൺ
11	മുട്ട	1
12	റൊട്ടിപ്പൊടി,ഉപ്പ്, എണ്ണ	വറുക്കാൻ ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

വാഴക്കമ്പ് അരിഞ്ഞത് വെള്ളത്തിലിട്ട് 10 മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞ് വെള്ളം ഉറ്റി മാറ്റിവയ്ക്കുക. കിഴങ്ങ് വേവിച്ച് ഉടച്ചു വെക്കുക. ഒരു പാൻ ചൂടാക്കി എണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂടാകുമ്പോൾ സവാള,പച്ചമുളക്, ഇഞ്ചി, വെള്ളത്തുള്ളി ഇത്രയുമിട്ട് മൂത്തുവരുമ്പോൾ ,അരിഞ്ഞുവെച്ച വാഴക്കമ്പ് ചേർത്ത് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് മൂടിവെച്ച് 5 മിനിറ്റ് വേവിക്കണം.

അതിനുശേഷം പൊടികൾ ഒരോന്നും ചേർത്ത് പച്ചമണം മാറുമ്പോൾ വേവിച്ച കിഴങ്ങും മല്ലിയിലയും ചേർത്ത് വാങ്ങാം.

ഒരു മുട്ട ഒരു സൂൺ പാലും ചേർത്ത് അടിച്ചു വയ്ക്കാം . തയാറാക്കിയ കൂട്ട് കുറച്ചു തണുത്തതിനു ശേഷം

കട്ലറ്റ് ഷേപ്പ് ആക്കി മുട്ടയിലും റൊട്ടിപ്പൊടിയിലും മൂക്കി ചൂടായ എണ്ണയിൽ വറുത്തു കോരി എടുത്താൽ വാഴക്കമ്പ് കട്ലറ്റ് തയ്യാർ.

4 മണി പലഹാരമായി നല്കാം

ഗുണം- രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ആരോഗ്യദായകമാണ്

**11.മലരിഞ്ചി**

SL NO	ITEM	QUANTITY
1	മലർ	500 gm
2	കൽക്കണ്ടം	500 gm
3	ഇഞ്ചി	50gm
4	നെയ്യ്	50ml

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഇഞ്ചി ചെറുതായി കൊത്തിയരിഞ്ഞ് നെയ്യിൽ മൂപ്പിച്ചെടുത്തു പൊടിക്കുക.

കൽക്കണ്ടം പാവുകാച്ചി നൂൽപാകമാകുമ്പോൾ പൊടിച്ച ഇഞ്ചിയും മലരും കൂടി ചേർത്ത് ഇളക്കി എടുക്കുക .ഇടയ്യിടെ കഴിക്കാം .

ഗുണം- വിശപ്പില്ലായ്മ, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ,പുളിച്ചു തികട്ടൽ എന്നിവ അകറ്റും. വയറിളക്കം, ചർദ്ദി എന്നിവ ചെറുക്കും.

**12. ലാജ മോദകം**

SL NO	ITEM	QUANTITY
-------	------	----------

1	മലർ	250gm
2	തേങ്ങ	1 മുറി
3	ശർക്കര	100gm
4	പഴം	3 എണ്ണം
5	എള്ളി	50gm

എല്ലാം കൂടി നന്നായി കഴച്ച് മോദക രൂപത്തിൽ ഉരുട്ടി എടുക്കുക. ശരീരത്തിന് തണുപ്പ്, ഗർഭിണികളുടെ ചർദ്ദിക്ക് ശമനം എന്നിവയാണ് ഗുണം. പ്രസവിച്ച സ്ത്രീകൾക്ക് ക്ഷീണമകറ്റാനും ഇരുമ്പിന്റെയും കാത്സ്യത്തിന്റെയും അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും പ്രയോജനപ്പെടുന്നു.

**13. ഈന്തപ്പഴ ലവു**

SL NO	ITEM	QUANTITY
1	ഈന്തപ്പഴം	250gm
2	വാൽനട്ട്	20gm
3	ബദാം	20gm
4	നീലക്കടല	20gm
5	പിസ്ത	20gm
6	എള്ളി	20gm
7	കൊട്ടത്തേങ്ങ	50gm
8	ഉണക്ക മുന്തിരി	20gm

ഈന്തപ്പഴം മിക്സിയിൽ അരച്ചെടുക്കുക, തേങ്ങയും മുന്തിരിയുമൊഴികെ ബാക്കിയുള്ളവ വറുത്ത് തരിയായി പൊടിക്കുക. എല്ലാം കൂടെ ഉരുളകളാക്കുക. തേങ്ങയും ഉണക്കമുന്തിരിയും വറുത്ത് പുറമെ അലങ്കരിക്കുക. പോഷക സമ്പുഷ്ടമാണ്. 11 മണിക്ക് കഴിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം.

**14. ബീറ്റ്റൂട്ട് മാതള ജ്യൂസ്**

ബീറ്റ്റൂട്ട് മാതള ജ്യൂസ് ഒരു ആന്റിഓക്സിഡന്റ് നിറഞ്ഞ ജ്യൂസാണ്, ഇരുണ്ട ചുവപ്പ് നിറത്തിലുള്ള ഈ പഴച്ചാറ് നിങ്ങളെ ഊർജ്ജസ്വലരാക്കും. ലളിതവും ആരോഗ്യകരവുമായ ഈ പാനീയം ശീലമാക്കുക.

SL NO	ITEM	QUANTITY
1	അരിഞ്ഞ ബീറ്റ്‌റൂട്ട്	1 കപ്പ്
2	മാതളത്തിന്റെ അല്ലി	1 കപ്പ്
3	നാരങ്ങ നീര്	ടീസ്പൂൺ
4	പഞ്ചസാര / തേൻ	2/3 ടീസ്പൂൺ

**തയ്യാറാക്കുന്ന രീതി**

ബീറ്റ്‌റൂട്ട് കഴുകി തൊലി തൊലി കളഞ്ഞ് ചെറിയ കഷണങ്ങളായി മുറിക്കുക. മാതളം മുറിച്ച് അല്ലികൾ വേർതിരിക്കുക. മാതള അല്ലികൾ ഒരു ബ്ലൈൻഡറിലോ ജ്യൂസറിലോ 1/2 കപ്പ് തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ മിക്സ് ചെയ്യുക. അകലമുള്ള അരിപ്പ ഉപയോഗിച്ച് വലിയ പാത്രത്തിലേക്ക് ഒഴിക്കുക. ഒരു സ്പൂണിന്റെ പിൻഭാഗം ഉപയോഗിച്ച് പരമാവധി ജ്യൂസ് പിഴിഞ്ഞെടുക്കുക. നാരങ്ങ നീര്, പഞ്ചസാര, മറ്റൊരു കപ്പ് തണുത്ത വെള്ളം എന്നിവ ജ്യൂസിൽ കലർത്തുക. താല്പര്യമനുസരിച്ച് മധുരം ക്രമീകരിക്കുക. ഐസ് ക്യൂബുകൾ ചേർത്തോ അല്ലാതെയോ തയ്യാർ ചെയ്ത ഉടനെ കടിക്കുക.

**നേട്ടങ്ങൾ:**

ബീറ്റ്‌റൂട്ട്, മാതളം എന്നിവ ധാരാളം ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും പോഷകങ്ങളും അടങ്ങിയവയാണ്. ഒപ്പം നാരങ്ങ നീര് ചേർക്കുന്നതിനാൽ വിറ്റാമിൻ സിയും നല്ല സ്വാദും ലഭിക്കുന്നു. ബീറ്റ്‌റൂട്ടിന് മികച്ച ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ട്. സ്വാഭാവിക നൈട്രേറ്റുകൾ രക്തയോട്ടം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നതാണ്. നൈട്രേറ്റുകളുടെ സാന്നിദ്ധ്യം ആരോഗ്യം, ഊർജ്ജം എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്തും. ദിനചര്യയിൽ വ്യായാമത്തിന് മുമ്പായി ഈ ജ്യൂസ് കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ചുവന്ന നിറം ബീറ്റ്‌റൂട്ടിൽ നിന്നാണ് വരുന്നത് ഇത് പൊതുവെ വീക്കം (ഇൻഫ്ലമേഷൻ) കുറയ്ക്കുന്നതിനും വിട്ടുമാറാത്ത രോഗങ്ങൾ അകറ്റുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

**15. ഖർജൂരാദി മന്ദം - ഒരു ആയുർവേദ പോഷക പാനീയം.**

ആരോഗ്യപരമായ അവസ്ഥകളെ സ്വാഭാവികമായി മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ആയുർവേദം വിവിധ പാനീയങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. അവ ദഹിക്കാനും വളരെ എളുപ്പമാണ്.

SL NO	ITEM	QUANTITY
-------	------	----------

	കുരുവില്ലാത്ത മൂന്നിരി	10
	ഇറുത്തപ്പഴം	5
	മലർ വറുത്തത്	3 ടീസ്പൂൺ
	പഞ്ചസാര	രുചി അനുസരിച്ച്
	തണുത്ത വെള്ളം	100 മില്ലി

തയ്യാറാക്കുന്ന രീതി:

ഒരു മിക്സർ ഗ്രൈൻഡറിൽ ചേരുവകൾ മിശ്രിതമാക്കുക, തണുത്ത വെള്ളം ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. കൂടുതൽ രുചി പ്രദമാകുന്നതിന് ചേരുവകൾ മിശ്രിതമാക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഒരു മണിക്കൂർ നേരം കുതിർക്കാം. അതുപോലെ ചെറിയ മൺപാത്രത്തിൽ ഏകദേശം 1-2 മണിക്കൂർ വച്ചിരുന്ന് തണുത്തതിന് ശേഷം ഉപയോഗിക്കുക.

ഉപയോഗങ്ങൾ:

ഇത് ഒരു തൽക്ഷണ ആരോഗ്യ പാനീയമായി ഉപയോഗിക്കാം. ശരീരത്തിനെ ശീതീകരിക്കുന്നു. ഇത് ജലാംശം മെച്ചപ്പെടുത്തി ക്ഷീണം മാറ്റുവാൻ നല്ലതാണ്. ഈ പാനീയം ഉപയോഗിച്ചാൽ ദാഹം ഉടനടി ശമിക്കുന്നു.

**ചില റാഗി വിഭവങ്ങൾ .**

16. റാഗി ഇഡ്ലി

തുല്യ അളവിൽ റാഗിപൊടി, റവ, ഉഴുന്ന് എന്നിവ എടുക്കുക.

റാഗി പൊടി, റവ എന്നിവ എടുത്ത് ആവശ്യത്തിന് വെള്ളത്തിൽ കട്ടയില്ലാതെ കലക്കി വെയ്ക്കുക. ഉഴുന്നു കുതിർത്ത് നന്നായി അരച്ച് റാഗി, റവ മാവിൽ ചേർത്തിളക്കി ആവശ്യത്തിന് വെള്ളവും ഉപ്പും ചേർത്ത് കലക്കി പത്ത് മണിക്കൂർ പൊങ്ങാൻ വെയ്ക്കുക. ഇഡ്ലി തട്ടിൽ ഒഴിച്ച് 10 മിനിറ്റ് പൂഴ്ത്തുക.

റവ വറുത്തു ചേർത്താൽ ദഹിക്കാൻ കൂടുതൽ എളുപ്പമായിരിക്കും.

17. റാഗി ഉപ്പുമാവ്

റാഗിപ്പൊടി ഉപ്പ് ചേർത്ത് നനക്കുക.. ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണ തിളപ്പിയ്ക്കുക. കടുക്, ഉഴുന്നുപരിപ്പ്, കടലപ്പരിപ്പ്, പച്ചമുളക് എന്നിവയിട്ടു മൂപ്പിയ്ക്കുക. കടുക് പൊട്ടിയാൽ ഇതിലേയ്ക്ക് സവാള പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് ചേർത്തു വഴറ്റുക. ഇതിലേയ്ക്ക് നനച്ചു വച്ചിരിയ്ക്കുന്ന റാഗിപ്പൊടി ചേർത്തിളക്കുക. ഇത് നല്ലപോലെ ഇളക്കിക്കൊണ്ടിരിയ്ക്കണം.

പച്ചമണം മാറിയാൽ തേങ്ങ ചിരകിയത് ചേർത്തിളക്കണം. മല്ലിയിലയും ചേർക്കാം. റാഗി ഉപ്പുമാവ് തയ്യാർ.

**18. റാഗി ദോശ**

റാഗിപ്പൊടി -പകുതി അളവ് ,ഗോതമ്പ്പൊടി ,ഉപ്പ് ,ജീരകം ചതച്ചത്, പച്ചമുളക്,സവാള ,മല്ലിയില ,കറിവേപ്പില, എന്നിവ പാകത്തിന് വെള്ളവും ചേർത്ത് ദോശ മാവിന്റെ പാകത്തിൽ കലക്കി എടുത്ത് ദോശ ഉണ്ടാക്കാം. ഈ മാവ് പുളിക്കാൻ വയ്ക്കേണ്ട ആവശ്യം ഇല്ല.

**19. റാഗിപ്പുട്ട്**

റാഗി നന്നായി കഴുകി ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചു വയ്ക്കുക. അതിൽ നിന്നും കുറച്ച് പൊടിയെടുത്ത് വെള്ളവും ഉപ്പും ചേർത്ത് നന്നയ്ക്കുക. ശേഷം താഴെ മാത്രം തേങ്ങയിട്ട് ശേഷം പുട്ടുപൊടി അരിഞ്ഞ പച്ചക്കറികൾ (കാരറ്റ്, മുളകി, ബീൻസ്, ചീര, പാലക് പോലുള്ള വിവിധ ഇലകൾ, മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങൾ..) വീണ്ടും പുട്ടുപൊടി ,അവസാനം അല്പം തേങ്ങ എന്ന രീതിയിൽ നിറച്ച് പുട്ടുണ്ടാക്കാം. ഇതിനൊപ്പം പരിപ്പുകറിയാകാം. കറിയില്ലെങ്കിലും കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

**20. റാഗി അംബാലി**

റാഗിപ്പൊടി കുറുക്കി എടുക്കുക. ചൂടാറിയാൽ പുളിക്കാത്ത മോര് ചേർക്കുക.ചെറിയ ഉള്ളി, പച്ചമുളക്, മല്ലിയില പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് കൂടി ചേർത്താൽ വിഭവം റെഡി. അല്പം മുളപ്പിച്ച ചെറുപയർ തോരൻ കൂട്ടി കഴിക്കാം. കലോറി കുറഞ്ഞതും ഇരുമ്പും കാൽസ്യവും നിറഞ്ഞതുമായ പോഷകാഹാരമാണ് ഈ കർണാടക വിഭവം.

**ആഹാരത്തിന്റെ പൊതുവായ നിയമങ്ങൾ**  
**അഥവാ നല്ല ആഹാര ശീലങ്ങൾ**

രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉയർന്ന നിലവാരത്തിൽ എത്തിക്കാൻ ആഹാരശീലത്തിനാണ് മുൻകൂക്കം കൊടുക്കേണ്ടത്. അമിതമായ ആഹാരം കഴിച്ചാൽ ദഹനശേഷി കുറയുന്നു. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ പ്രതിരോധശേഷിയെ ഊർജ്ജിതമായി നിലനിർത്തേണ്ട ഘടകങ്ങളൊന്നും ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ മുൻകരുതലോടെ വേണം ആഹാരം കഴിക്കാൻ. ആഹാരത്തിന്റെ അളവ്, കഴിക്കുന്ന സമയം, ഗുണനിലവാരം എന്നിവയാണ് ശ്രദ്ധ കൊടുക്കേണ്ടത്.





**ആഹാരത്തിന്റെ അളവ്**

നല്ല രുചികരമായ വിഭവങ്ങൾ ആണെങ്കിൽ അമിതമായി ഭക്ഷിക്കുന്നതാണ് നമ്മുടെ ഒരു ശീലം .ഇത് വയറിനെ സംബന്ധിച്ച് അമിത ജോലിഭാരമാണ്. കഴിവിനപ്പുറം ജോലി ചെയ്യാൻ തുടർച്ചയായി നിർബന്ധിക്കപ്പെടുമ്പോൾ വയറിലെ ദഹനരസങ്ങൾ പണിമുടക്കിലേക്ക് നിങ്ങൾ .പോഷകങ്ങൾ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടില്ല .ക്രമേണ കോശങ്ങളുടെ ബലവും കുറയും .വിശപ്പിന് അനുസരിച്ച് കൃത്യമായ അളവിൽ മാത്രം കഴിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമായിരിക്കാൻ ഉതകുംവിധം കുറച്ച് സ്ഥലം വയറിൽ ഒഴിച്ചിടുന്നവിധമേ ഭക്ഷണം കഴിക്കാവൂ.

**ആഹാരം കഴിക്കേണ്ടുന്ന സമയം**

ഒരു നിശ്ചിത സമയക്രമം ആഹാരത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്. സമയം തെറ്റി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും കൂടെക്കൂടെ കഴിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും നല്ലതല്ല . വിശപ്പ് തീരെ തോന്നാതെ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതും നല്ലതല്ല. ദഹന രസങ്ങളുടെ സ്വാഭാവിക ഉത്തേജന ക്രമത്തെയാണ് ഇത് പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുക. മെല്ലെ മെല്ലെ അത് ശരീരബലം കുറയുന്നതിനും രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറയുന്നതിനും കാരണമാകും.

**കഴിക്കേണ്ടുന്ന ആഹാരങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ**

ശരിയായി ദഹിക്കുന്നതും പോഷകങ്ങൾ നിറഞ്ഞതും ആകണം ഭക്ഷണം .അതിൽ ശരീരത്തിന് ഹാനികരമാകുന്നതൊന്നും ഉണ്ടാകുകയുമരുത്. നമ്മുടെ ഭക്ഷണശീലങ്ങളിൽ അനാരോഗ്യകരമായ നിരവധി കാര്യങ്ങൾ കാലങ്ങളായി തുടർന്നുവരുന്നുണ്ട്. ഉഴുന്ന്, തൈര്, എണ്ണപ്പലഹാരങ്ങൾ, പുളിപ്പിച്ചവ, ശീതീകരിച്ചവ, മാംസാഹാരങ്ങൾ, കാർബണേറ്റഡ് സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്ക്സ് തുടങ്ങിയവയുടെ തുടർച്ചയായ ഉപയോഗം കുട്ടികളുടെയും കൗമാര പ്രായക്കാരുടെയും ഇടയിൽ വളരെ കൂടുതലാണ്. രുചികരമാണെങ്കിലും ആരോഗ്യകരമല്ല ഇത്തരം വിഭവങ്ങൾ. സ്ഥിരമായി കഴിച്ചാൽ രോഗത്തിലേക്ക് കൂട്ടിക്കൊണ്ടു പോകാൻ ഇവ തന്നെ മതിയാകും. പകരം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ആഹാരത്തിൽ നന്നായി ഉൾപ്പെടുത്തുക. ചെറുതായി മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങളും അന്നജാഹാരവും ആവശ്യത്തിന് കൊഴുപ്പുമാകാം. ഇവയുടെ ശരിയായ ദഹനം ഉറപ്പുവരുത്താൻ ഇഞ്ചി ,കരുമുളക്, ജീരകം , കറിവേപ്പില,മോര്, തുടങ്ങിയ ദഹനത്വരകങ്ങളും കോശങ്ങളുടെ ശേഷി ഉയർത്തുന്ന മഞ്ഞളും നെല്ലിക്കയും എല്ലാ ദിവസവും ശീലമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. അങ്ങനെയായാൽ ആഹാരം തന്നെ നമ്മുടെ ഔഷധമാക്കാം