Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute - Since 1951 Vol. 6 Issue: 5 August 2020

ഓണവും കൊറോണയും

പ്രിയമുള്ളവരേ,

മാധുര്യമൂറുന്ന സ്മരണകളുടെ പൂക്കാലമായ ഓണക്കാലം ഏറെ അസ്വസ്ഥതകൾ നിറഞ്ഞ സാഹചര്യത്തിലാണ് നമ്മെ തേടിയെത്തുന്നത്. വൈരുദ്ധ്യാത്മകമായ ഒരു അസ്തിത്വ പ്രശ്നമായി ഇതിനെ നോക്കിക്കാണുകയും നെടുവീർപ്പിടുകയും ചെയ്യാതെ തന്നെ പ്രതീക്ഷയോടെ ഈ കാലത്തെ സമീപിക്കാനാവും എന്നാണ് എനിക്ക് തോന്നുന്നത്.

ഒരു പക്ഷേ ശാസ്ത്രവും മതവും തുടങ്ങിയുള്ള മനുഷ്യന്റെ ഉപരിഘടനകളെല്ലാം നിഷ്ഫലങ്ങളെന്ന് തോന്നിക്കുന്ന ഈ അവസ്ഥയിലും ജീവിത യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നത് പ്രത്യാശയുടെ നേർത്ത കിരണങ്ങൾ വീശുന്നുണ്ട് എന്നു തന്നെയാണ് പ്രത്യക്ഷത്തിൽ തോൽവി എന്ന് തോന്നിക്കുന്നതെങ്കിലും ഇത് ഒരു 'പാകപ്പെടുത്തലിന്റെ' അവസരം ആണ് എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നിടത്താണ് ക്രിയാത്മകമായി ഈ കാലഘട്ടത്തെ നാം നേരിട്ടു തുടങ്ങുക. ദൈവവിശ്വാസത്തിലൂന്നിയ ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം നമ്മെ പ്രത്യാശാഭരിതരാക്കുന്ന കാഴ്ചകൾ അന്യം നിന്നു പോയിട്ടില്ല എന്ന് നിസംശയം പറയാം. പുതിയ മരുന്നുകളുടെ അതിവേഗഗവേഷണഫലങ്ങളും നമ്മെ സന്തോഷഭരിതരാക്കുന്നുണ്ട്.

ഈ അവസ്ഥയെ നാം അതിജീവിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും എന്നും അസ്വസ്ഥതകളിൽ നിന്നും ശാന്തിയിലേക്കും സമാധാനത്തിലേക്കും കടക്കുമെന്നും നമുക്ക് പ്രത്യാശിക്കാം, പ്രാർത്ഥിക്കാം, പ്രവർത്തിക്കാം.

എല്ലാവർക്കും ഓണാശംസകൾ നേരുന്നു....!

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ
എഡിറ്റർ

ദീപിക ഫാമിലി ഹെൽത്ത് കാർഡ്

സേവനം ജൂബിലിയിൽ

കോവിഡ് 19 കാലത്ത് സാധാരണക്കാർക്ക് ആശ്വാസമാകുന്ന ദീപിക ഫാമിലി ഹെൽത്ത് കാർഡിന്റെ ആനുകൂല്യം ഓഗസ്റ്റ് 15-ാം തിയ്യതി മുതൽ തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ലഭ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നു. ദീപികയുടെ എല്ലാ വരിക്കാർക്കും ഈ പദ്ധതിയിൽ സൗജന്യ അംഗത്വം ലഭിക്കും. വരിക്കാരനും അഞ്ച് കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും ഈ ആനുകൂല്യം ലഭിക്കുന്നതാണ്. ആശുപത്രിയിൽ അഡ്മിറ്റാകുന്ന വ്യക്തികൾക്ക് മരുന്നിനും, കൺസ്യൂമബിൾസിനും ഇംപ്ലാന്റിനുമൊഴികെ എല്ലാ ആശുപത്രി ചിലവുകൾക്കും 10% കിഴിവ് ലഭിക്കും. ഒരു വർഷമായിരിക്കും കാർഡിന്റെ കാലാവധി. ദീപിക വരിക്കാരായി തുടരുന്നവർക്ക് കാർഡ് പുതുക്കിനൽകുന്നതായിരിക്കും.

ദീപിക ഫാമിലി ഹെൽത്ത് കാർഡിനെക്കുറിച്ചറിയാൻ 9349599031 എന്ന നമ്പറിൽ ബന്ധപ്പെടുക.

'അജപാലന മനഃശാസ്ത്രം - നൂതന ആഭിമുഖ്യങ്ങൾ' പ്രകാശനം ചെയ്തു.

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് മനഃശാസ്ത്ര വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയ അജപാലന മനഃ ശാസ്ത്രം എന്ന ഗ്രന്ഥം 2020 ആഗസ്റ്റ് 2-ാം തിയ്യതി അഭിവന്ദ്യ മാർ ആൻഡ്രൂസ് പിതാവ് പ്രകാശനം ചെയ്തു.

സ്വാതന്ത്ര്യദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ്
പള്ളിക്കുന്നത്ത് ദേശീയ പതാക ഉയർത്തുന്നു

സ്വാതന്ത്ര്യവും കോവിഡും

ജീവിതത്തിന്റെ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളോടും കാഠിന്യങ്ങളോടും പൊരുതി നേടിയെടുക്കേണ്ടതും നിലനിർത്തേണ്ടതുമാണ് സ്വാതന്ത്ര്യം എന്ന് നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുകയാണ് ഓരോ സ്വാതന്ത്ര്യദിനാഘോഷവും. നൊമ്പരങ്ങളില്ലാതെ സ്വാതന്ത്ര്യമില്ല. പീഡനങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടുന്നവർക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ വാഗ്ദത്ത ഭൂമിയിലേക്ക് പ്രവേശനമില്ല.

ചെയ്യേണ്ടത് ചെയ്യേണ്ട സമയത്ത് ചെയ്യുവാനും ചെയ്യരുതാത്തവ അവസരോചിതമായി ചെയ്യാതിരിക്കുവാനുമുള്ള വിവേകിയായ മനുഷ്യന്റെ ഭാരിച്ച ഉത്തരവാദിത്വമാണ് 'സ്വാതന്ത്ര്യം' എന്ന പദം അർത്ഥമാക്കുന്നത്.

ഓരോ സ്വാതന്ത്ര്യദിനത്തിനും നാം ആവേശത്തോടെ ഓർക്കുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യസമര ചരിത്രവും മഹാത്മാഗാന്ധിയുടെ സ്വപ്നങ്ങളും, സ്വാതന്ത്ര്യം നേടിയെടുക്കുവാൻ ത്യാഗോജ്ജ്വലമായ സമരങ്ങൾ നയിച്ച ധീര സ്വാതന്ത്ര്യ സമരസേനാനികളും അവരോടൊപ്പം ഏകമനസ്സായി നിന്ന ഭാരത ജനതയുടെ ഇച്ഛാശക്തിയുടെ സാക്ഷാത്ക്കാരം കൂടിയായിരുന്നു 1947 ആഗസ്റ്റ് 15 –ാം തിയ്യതി സ്വാതന്ത്ര്യ പുലരിയിൽ ഭാരതജനത കണ്ടത്.

ഈ കോവിഡ് 19 മഹാമാരിക്കിടയിലും സ്വാതന്ത്ര്യലബ്ധിക്കായി മഹാത്മാഗാന്ധി നമുക്ക് നൽകിയ അഹിംസയിലും സമത്വത്തിലും നീതിയിലും അധിഷ്ഠിതമായ സഹന മന്ത്രങ്ങൾ നമുക്ക് പ്രചോദനമാകട്ടെ. കോവിഡ് മഹാമാരിക്കെതിരെ രാജ്യവും ലോകവും പോരാടുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ മഹാമാരിക്കെതിരെയുള്ള സമരത്തിലെ മുന്നണിപ്പോരാളികളായ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കും നൽകാം സല്യൂട്ട്.

ലോക്ക്ഡൗൺ ഉൾപ്പെടെയുള്ള മഹാമാരി നിയന്ത്രണത്തിനായി ബന്ധപ്പെട്ടവർ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളും നിയന്ത്രണങ്ങളും കോവിഡ് മഹാമാരിയിൽ നിന്നുള്ള മറ്റൊരു സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനാണെന്ന ഉറച്ച, ഉത്തമബോധ്യത്തോടെ നമുക്ക് ഏറ്റെടുക്കാം, സഹകരിക്കാം, വിജയിപ്പിക്കാം.

ഓർക്കാം: *ഒരു മഴയും തോരാതിരുന്നിട്ടില്ല.*
ഒരു കാറ്റും അടങ്ങാതിരുന്നിട്ടില്ല.
ഒരു രാവും പുലരാതിരുന്നിട്ടില്ല
ഒരു നോവും കുറയാതിരുന്നിട്ടില്ല.

അഡ്വ. ജസ്റ്റിൻ സി. ജെ.
സീനിയർ ലീഗൽ സ്പെഷലിസ്റ്റ്, എച്ച്.ആർ.ഡി.

സ്മൈൽ ട്രെയിൻ പോസ്റ്റർ മത്സരവിജയികൾ

സ്മൈൽ ട്രെയിൻ ഇന്ത്യയുടെ ഇരുപതാം വാർഷികാഘോഷങ്ങളുടെ ഭാഗമായി നടത്തിയ പോസ്റ്റർ മത്സരവിജയികൾക്ക് ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് സമ്മാനങ്ങൾ നൽകി. ബയോമെഡിക്കൽ ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിലെ ഷിന്റോ, ഓസ്വിൻ, പർച്ചേസിലെ റോഷ് എന്നിവരടങ്ങിയ ടീം ഒന്നാം സ്ഥാനത്തിന് അർഹരായി. ഒപ്റ്റോമെട്രി വിഭാഗത്തിലെ ജിസ്ന, അനാമിക എന്നിവർ രണ്ടാംസ്ഥാനവും, ഇ.സി.എച്ച്.എസ്. വിഭാഗത്തിലെ സിജോ, ബിജോ, കിഷോർ എന്നിവർ അടങ്ങിയ ടീം മൂന്നാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കി.

പർച്ചേസ് വിഭാഗത്തിലെ ജിംസി, നിമ്മി എന്നിവരും, സെന്റ് മേരീസ് കോളേജിലെ അനുവും പ്രോത്സാഹന സമ്മാനം നേടി.

ഗോൾഡൻ മിൽക്ക്

ചേരുവകൾ :

1. പാൽ – 1 ഗ്ലാസ്
2. കുരുമുളക് – 4 എണ്ണം (പൊടിച്ചത്)
3. മഞ്ഞൾപൊടി –1/4 ടീസ്പൂൺ
4. കറുവപ്പട്ട പൊടിച്ചത് – 2 നുള്ള്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം :

പാൽ തിളയ്ക്കുമ്പോൾ 2, 3, 4 ചേരുവകൾ ഒന്നൊന്നായി ചേർത്ത് ഇളക്കികൊടുക്കുക. ഗ്ലാസിലേക്ക് പകർത്തിയതിനുശേഷം തേൻ ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഈ ചേരുവകളെല്ലാം ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ, ആന്റിഫംഗൽ (രോഗാണുക്കളെ നിർജ്ജീവമാക്കുന്നവ), ആന്റികാൻസറസ് (കാൻസർ പ്രതിരോധത്തിന്) എന്നിവയാൽ സമ്പന്നമായതിനാൽ രോഗപ്രതിരോധത്തിന് ഏറെ ഉപകാരപ്രദമാണ്.

ഡയറ്ററി & ന്യൂട്രീഷൻ വിഭാഗം

മീഡിയ കാത്തോലിക്കയിലെ ജൂബിലിയുടെ സീരിസ്

മീഡിയ കത്തോലിക്കയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ ഡോക്ടർമാരുടെ സഹകരണത്തോടെ 'Healing Hands, A Health based Program' എന്ന പരമ്പര 2019 മുതൽ മീഡിയ കത്തോലിക്ക എന്ന യൂ-ട്യൂബ് ചാനൽ വഴി സംപ്രേഷണം ചെയ്തുവരുന്നു.

ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക്, സ്ട്രോക്ക്, കൊറോണ വൈറസ് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള അവബോധം പ്രമുഖ ഡോക്ടർമാരിലൂടെ പൊതുജനത്തിലേക്ക് എത്തിക്കുവാൻ ഇതുവഴി സാധിച്ചു.

പ്രോഗ്രാം വീഡിയോ കാണുന്നതിനായി യൂട്യൂബിൽ 'Media Catholica Healing Hands' സെർച്ച് ചെയ്യുകയോ, @jmmcupdates ടെലഗ്രാം ചാനൽ വഴിയോ സാധിക്കുന്നതാണ്.

...മ്മടെ... പുലിക്കളി

ഞങ്ങൾ തൃശ്ശൂർക്കാർക്ക് പുലിക്കളി മറ്റൊരു ഓണാഘോഷമാണ്. തൃശ്ശൂർ പൂരം കഴിഞ്ഞാൽ കേരളത്തിന്റെ സാംസ്ക്കാരിക തലസ്ഥാനത്തിന്റെ പ്രശസ്തി നിലനിർത്തുന്നത് പുലിക്കളിയാണ്. മനുഷ്യർ തന്നെ പുള്ളിപ്പുലിയുടേയും കടുവയുടേയും രൂപഭാവത്തിൽ ചമഞ്ഞ്, അരക്കെട്ടിൽ മണികളും മറ്റും കെട്ടി തൃശ്ശൂരിന്റെ ഹൃദയഭാഗത്തുള്ള സ്വരാജ് റൗണ്ട് ചുറ്റുന്ന കാഴ്ച്ച കണ്ണിന് ഇമ്പമുളവാക്കുന്നവയാണ്. ആൺ പുലിയായിട്ടും പെൺപുലിയായിട്ടും പല രൂപഭാവത്തിലുള്ള അഞ്ഞൂറോളം പുലികൾ പങ്കെടുക്കുന്ന ഒരു മാമാങ്കം തന്നെയാണ് തൃശ്ശൂരിന്റെ ഈ സാംസ്ക്കാരിക പ്രതിഭാസം. നാലാം ഓണനാളിൽ ഉച്ചയ്ക്ക് മൂന്ന് മണിയോടുകൂടി നടുവിലാലിൽ നിന്നാണ് കഴിഞ്ഞ 60 വർഷം മുതൽ പുലിക്കളി ആരംഭിക്കുന്നത്. അത് അങ്ങിനെ തേക്കിൻകാട് മുഴുവൻ ചുറ്റും. ഏഴ് ദശാബ്ദം മുമ്പ് തുടങ്ങിയ കലാരൂപമാണ് പുലിക്കളി. പുലിക്കളി കടുവാക്കളിയായും അറിയപ്പെടാറുണ്ട്. എല്ലാ തൃശ്ശൂർക്കാർക്കും തൃശ്ശൂർ പൂരത്തെക്കുറിച്ചെന്ന പോലെ പുലിക്കളിയെക്കുറിച്ചുള്ള ഗദകാല സുഖസ്മരണകളുണ്ടാകും. അതിലെ ഏതാനും ഏടുകൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

വളരെ ചെറുപ്പം മുതൽക്കേ എന്നെ വല്ലാതെ ആകർഷിച്ച ഒന്നായിരുന്നു ഓണക്കാലത്തെ പുലിക്കളി. ചെണ്ടയുടെ താളത്തിനൊത്ത് പുലികൾ ചുവടുവെയ്ക്കുന്നത് വളരെ ആകാംഷയോടെ അച്ഛന്റെ തോളിൽ ഇരുന്ന് ഞാൻ ആസ്വദിച്ചിരുന്നത് എന്റെ കുട്ടിക്കാലത്തെ മിതമായ ഓർമ്മകളിൽ ഒന്നാണ്. പുലിക്കളി കാണാൻ പോവുക എന്നുള്ളത് ഒരു പതിവായിരുന്നതിനാലും, നല്ല രീതിയിൽ കാണുവാനുള്ള സൗകര്യം ലഭിക്കുന്നതിനായി ഞങ്ങൾ വളരെ നേരത്തെ തന്നെ വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറപ്പെടുമായിരുന്നു. രാഗം തിയ്യറ്ററിന് മുമ്പിലാണ് ഞങ്ങൾ പുലിക്കളി കാണുന്ന പതിവ് സ്ഥലം. തൃശ്ശൂർ നഗരത്തിന്റെ സാംസ്കാരിക

പരിപാടിയെ വർണ്ണാഭമാക്കുവാൻ തൃശ്ശൂർ റൗണ്ടിന്റെ പരിസരത്തുള്ള പല ക്ലബ്ബുകളും ഇതിൽ പങ്കെടുത്തിരുന്നു.

ഞാൻ ആറാം ക്ലാസിൽ പഠിച്ചിരുന്ന സമയത്ത് ഞാനും എന്റെ രണ്ട് സുഹൃത്തുക്കളും മധുവും, അജുവും കൂടി പുലികളാകാൻ സന്നദ്ധരായി മണ്ണുത്തിയിലുള്ള ഒരു പുലിക്കളി ക്ലബ്ബ് സന്ദർശിച്ചു. അജുവിന് ഒരു സ്റ്റോപ്പ് ടൈഗറാവാനും മധുവിന് ഒരു പുള്ളിപ്പുലി ആകുവാനുമായിരുന്നു ആഗ്രഹം. ആരുംതന്നെ കരിംപുലിയാകുവാൻ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നില്ല. അപ്പോഴാണ് വളരെ ഉയരം കൂടിയ, ആരോഗ്യവാനായ ഒരു മനുഷ്യൻ ''നമ്മുക്ക് കറുത്ത പുലികൾ ഒന്നുംതന്നെയില്ല ആരെങ്കിലും തയ്യാറാണോ?'' എന്ന് ചോദിച്ചത്. ഞങ്ങൾ മൂന്നുപേരും ഒഴിച്ച് ബാക്കി എല്ലാവരും നല്ല കുടവയർ ഉള്ളവരായിരുന്നു. ആരും തന്നെ ഒന്നും മിണ്ടിയില്ല. പണ്ട് മുതൽക്കെ ആരും തിരഞ്ഞെടുക്കാത്ത വഴിയിൽകൂടെ സഞ്ചരിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഞാൻ ആ ദൗത്യം ഏറ്റെടുത്തു. അത് അന്നും ഇന്നും അങ്ങനെത്തന്നെ.

പിന്നീടുള്ള മണിക്കൂറികൾ മേക്കപ്പിന്റേതായിരുന്നു. ചായം കൊണ്ട് ഞങ്ങളെ അടിമുടി മാറ്റി. കാലുകൾ മാറ്റി മാറ്റി വെച്ച് ഞാൻ മേക്കപ്പിന് വേണ്ടി നിന്നു. അങ്ങനെ എന്റെ എക്കാലത്തേയും സ്വപ്നം സത്യമാകാൻ പോകുന്നു വെന്ന ആകാംക്ഷ അടക്കാൻ പറ്റാതെ ഞാൻ കണ്ണാടിയിൽ നോക്കി. എനിക്ക് എന്നെതന്നെ തിരിച്ചറിയുവാൻ സാധിച്ചില്ല. പെട്ടെന്ന് മേക്കപ്പ്മേൻ ആക്രോശിച്ചു ''അടങ്ങി ഇരിക്കെടാ'' പക്ഷേ എന്തോ എനിക്ക് അതിന് സാധിക്കുന്നില്ലായിരുന്നു. അവസാനം ഞങ്ങൾ റെഡിയായി പല വാഹനങ്ങളിലായി വേദിയിലെത്തി. ഞങ്ങളുടെ ടീമിന്റെ ഒരു ടാബ്ലോ കൂടി ഉണ്ടായിരുന്നു. ടാബ്ലോ വഹിച്ച ലോറിയെ പിൻതുടർന്ന് ഞങ്ങൾ പുലിക്കളി ആരംഭിച്ചു. അലർച്ചയും, ചാട്ടവും, ഡാൻസും ആയി പുലിയുടെ വേഷം ഭംഗിയായി ഞങ്ങൾ അങ്ങനെ മുന്നോട്ടുപോയി. അങ്ങനെ ഞങ്ങൾ രാഗം തീയ്യേറ്ററിന്റെ മുമ്പിലെത്തി, പതിവുപോലെ എന്റെ മാതാപിതാക്കൾ അവിടെ എത്തിയിരുന്നു. ടാബ്ലോയിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ അനുവാദം ചോദിച്ച എന്നെ അവർ ടാബ്ലോ

യിൽ തിരയുകയായിരുന്നു. അത് മനസ്സിലാക്കിയ ഞാൻ അവരുടെ ശ്രദ്ധ പടിച്ചുപറ്റാൻ അവരുടെ മുന്നിൽപോയി ഡാൻസ് ചെയ്തു. പക്ഷെ എന്നെ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിൽ എന്റെ അച്ഛൻ പരാജയപ്പെട്ടു. മാത്രമല്ല "വെറുതെ ഞങ്ങളെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കാതെ പോടാ" എന്ന് അച്ഛൻ കറുത്ത പുലിയോട് ആക്രോശിച്ചു.

വളരെ ഇരുട്ടിയാണ് അന്ന് ഞാൻ വിട്ടീൽ എത്തിയത്. പ്രോത്സാഹന സമ്മാനമായി കിട്ടിയ ട്രോഫിയുമായി ഞാൻ കോളിങ്ങ് ബെൽ അടിച്ചു. വാതിൽ തുറന്ന് അച്ഛൻ പിന്നെയും അലറി "നീ ഇവിടേയും വന്നോ, ഞാൻ സംഭാവന ഒന്നും തരുന്നില്ല, മര്യാദയ്ക്ക് പോയ്ക്കോ ഇവിടന്ന് "

"അച്ഛാ ഇത് ഞാനാ അശ്വത്......"

ഞാൻ എന്റെ വെളുത്ത പല്ല് കാട്ടി ചിരിച്ചപ്പോൾ എന്നെ ഒരു പ്രേതത്തിന്റെ പോലെ തോന്നിയിരിക്കണം. പറഞ്ഞ് തീർന്നതും അച്ഛൻ എന്നെ വലിച്ചിഴച്ച് കുളിമുറിയിൽ കൊണ്ടുപോയി. ഉടനെ അടുത്ത കോളിങ്ങ് ബെൽ കേട്ടു. അത് മധുവിന്റെ അച്ഛനായിരുന്നു. ആൾക്ക് ഞങ്ങളുടെ മൂന്നു പേരുടേയും ഫോട്ടോ എടുക്കണമായിരുന്നു. അവർ പോയതിനുശേഷം പിന്നീടുള്ള മണിക്കൂറുകൾ വൃത്തിയാക്കലിന്റേതായിരുന്നു. അച്ഛനും അമ്മയും മാറി മാറി എന്നെ വൃത്തിയാക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. ബാത്ത്റൂമിന്റെ തറയെല്ലാം കറുകറുത്ത നിറമായി. മൂന്ന് ദിവസം കൊണ്ടാണ് എന്നെ പഴയതുപോലെ ആക്കിയത്. എനിക്ക് നന്നായി വേദനയെടുത്തെങ്കിലും ആരോടും പരാതി പറയാൻ കഴിയാത്തതിനാൽ ഞാൻ എല്ലാം സഹിച്ചു.

മറക്കാനാവാത്ത ഒരനുഭവമായിരുന്നു എനിക്കത്. ഞാൻ അഹമ്മദാബാദിലെ എന്റെ പി.ജി. കോഴ്സ് ചെയ്യുമ്പോൾ പോലും പുലിക്കളി കാണാൻ ഞാൻ തൃശ്ശൂർക്ക് വരുമായിരുന്നു. എന്റെ കുട്ടിക്കാലത്തെക്കുറിച്ചോർക്കുമ്പോഴെല്ലാം എനിക്ക് മനസ്സിൽ ആ താളം കേൾക്കാം. എന്റെ കാലുകൾ അതിനനുസരിച്ച് താളം ചവിട്ടും. ഇപ്പോഴും എല്ലാ കൊല്ലവും ഞാൻ എന്റെ കുട്ടികളേയും കൊണ്ട് പുലിക്കളി കാണാൻ പോകാറുണ്ട്. ഏറെ സന്തോഷത്തോടും, കോവിഡ് കാലമായതിനാൽ അതിലേറെ ഉത്കണ്ഠയോടും കൂടി ഇക്കൊല്ലത്തെ പുലിക്കളി ഞാൻ കാത്തിരിക്കുന്നു. ഇക്കൊല്ലം പുലിക്കളി ഉണ്ടെങ്കിൽ സ്ട്രിപ്പ്ഡ് മാസ്ക്കുകൾ ധരിച്ച് കാണാൻ പോകുവാൻ മറക്കില്ല.

ഡോ.അശ്വത് കുമാർ
പ്രൊഫസർ, ഗൈനക്കോളജി

വിജയത്തിളക്കത്തിന് അഭിനന്ദനങ്ങൾ
Full A+

ആദിത്യ എ. പി.,
D/o കെ. എസ്. ഷിജി,
നേഴ്സിങ്ങ്

അദ്വൈത് എസ്. രാജ്
S/o Dr.ദീപ്തി വിജയരാഘവൻ, പാത്തോളജി

ഏയ്ഞ്ചൽ മരിയ റോയ്,
D/o സി. എഫ്. സിസിലി,
പാത്തോളജി

ഏയ്ഞ്ചൽ റോസ് വി. പി,
D/o മേരി മെറ്റിൽഡ,
ബ്ലഡ് ബാങ്ക്

ആൻലിയ ജോഷി,
D/o ബിനു ജോസഫ്,
നേഴ്സിങ്ങ്

ക്രിസ്റ്റീന ജോസഫ്,
D/o ജിനി ജോസഫ,
ക്യാഷ്/ബില്ലിങ്ങ്

ജോർജ്ജ് ആന്റണി,
S/o ആൻസി റാഫേൽ,
നേഴ്സിങ്ങ്

ജോയൽ ജോജു,
S/o സി. വി. ജോയ്സി,
നേഴ്സിങ്ങ്

ജോയൽ ജോഷി,
S/o സിജി ജോസ്,
നേഴ്സിങ്ങ് സ്കൂൾ

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

ലക്ഷ്മി എം. എസ്.,
D/o ഷർമിള പി. കെ,
കാർഡിയോളജി

മഹി എം. എം.,
S/o കെ. എസ്. മോളി,
ഫാർമസി

നന്ദന ബി.,
D/o രാജകല,
ഹൗസ് കീപ്പിങ്ങ്

സൂരജ് സുനിൽകുമാർ,
S/o എം. സി. രാധിക,
നേഴ്സിങ്ങ്

സ്വേത അലക്സ്,
D/o ലിറ്റി അലക്സ്,
ഫാർമസി

ട്രീസ ഷാജൻ,
D/o ഷീജ ഷാജൻ,
ഓക്സിലറി നേഴ്സിങ്ങ്

Welcome to Jubilee Family

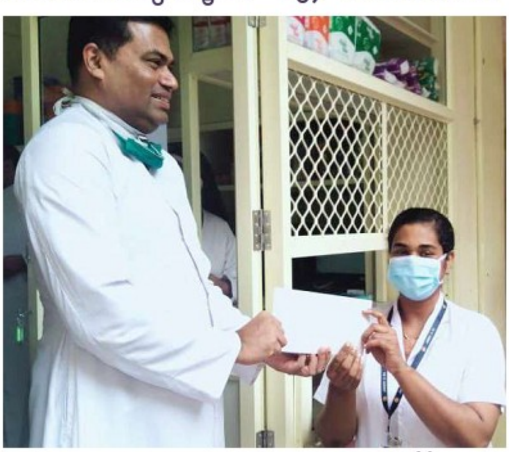
Dr. Aiswarya S Madadhavan	Assistant Professor, Forensic Medicine
Dr. Lerin Lawrence	Jr Resident, Emergency Medicine
Dr. Varsha Raphael	Jr Resident, Emergency Medicine
Dr. Siju Jose	Jr Resident, Geriatrics
Dr. Joshua Jose Arakkal	Observer, Emergency Medicine
Dr. Sanitha A P	Observer, Medicine
Dr. Renu Roy	Observer, Pulmonology
Mr. Sabu John	Chef De Partie, Canteen
Mr. Geo Joy	Canteen Staff
Mr. Sijo P D	Canteen Staff
Mrs. Annie Chacko	Sweeper, Ayurveda

Let's grOw together

രുചി വൈവിധ്യങ്ങളുമായി ജൂബിലി കാറ്ററിങ്ങ് ടീം പായസമേള

ഈ ഓണക്കാലത്ത് രുചി വൈവിധ്യങ്ങളുമായി ജൂബിലി കാറ്ററിങ്ങ് ടീം പായസമേള ഒരുക്കുന്നു. പാലട, അടപ്രഥമൻ, അരി, പരിപ്പ്, ചെറുപയർ, ഗോതമ്പ്, പാൽപായസം തുടങ്ങിയവയിൽ ഏതെങ്കിലും രണ്ടുതരം പായസങ്ങൾ ഓഗസ്റ്റ് 28 മുതൽ 31 വരെ മുൻക്കൂർ ഓർഡറുകൾ വഴി ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്നതാണ്. 'JmmcUpdates' എന്ന ടെലഗ്രാം ചാനൽ വഴിയോ, 'Serving food with love' എന്ന വാട്സ് ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പ് വഴിയോ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ അറിയാവുന്നതാണ്. സ്റ്റാഫിന് മുൻകൂട്ടി ബുക്കിങ്ങ് ചെയ്യാനുള്ള സൗകര്യം മെയിൻ കാന്റീൻ ക്യാഷ് കൗണ്ടറിൽ ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ഓഗസ്റ്റ് 10-ാം തിയ്യതി ഡയറക്ടറച്ചന്റെ ആശീർവ്വാദത്തോടുകൂടി എമർജൻസി മെഡിസിന്റെ എതിർവശത്തായി



ജൂബിലി കാറ്ററിംഗ് ടീം 'ഹോട്ട് കപ്പ്സ്' എന്ന പേരിൽ മറ്റൊരു സേവനകേന്ദ്രം കൂടി പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചു. ചായ, കാപ്പി, സ്നാക്ക്സ്, അത്യാവശ്യ സാധനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഇരുപത്തിനാല് മണിക്കൂറും ഇവിടെ ലഭ്യമാണ്. 'വൺ മീറ്റർ ചായ' എന്നത് ഹോട്ട് കപ്പ്സിന്റെ സവിശേഷതകളിൽ ഒന്നാണ്. ഇൻഫെക്ഷൻ കൺട്രോൾ വിഭാഗത്തിലെ ശ്രീമതി നിത്യ സാന്നിയാണ് സമ്മാനാർഹമായ ഈ പേര് നിർദ്ദേശിച്ചത്.

നെൽവിൻ സി ജോൺ

ഫുഡ് ഹോസ്പിറ്റാലിറ്റി സെർവിസസ് മാനേജർ

മാനുഷ്യരെല്ലാവരും ശരിക്കും ഒന്നുപോലെ!

ഐശ്വര്യത്തിന്റെയും സമത്വത്തിന്റെയും സാഹോദര്യത്തിന്റെയും ഉത്സവമായ പൊന്നോണം വരവായി. കഴിഞ്ഞ രണ്ടു വർഷങ്ങൾ ആയി ഓണാഘോഷങ്ങൾക്ക് പുത്തൻ അർത്ഥവും മാനവും കൈവരാൻ പ്രകൃതി നമ്മെ സഹായിച്ചു. വെള്ളപ്പൊക്കവും ഉരുൾപ്പൊട്ടലും മലയിടിച്ചിലും എല്ലാം മനുഷ്യരെല്ലാവരും സമൻമാരാണെന്നും, ഐകമത്യം മഹാബലം എന്നത് അതിജീവനത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കി തന്നു.

ഈ വർഷത്തെ ഓണത്തിന് ആരോഗ്യ മേഖലയാണ് ഈ അവബോധദൗത്യം ഏറ്റെടുത്തിരിക്കുന്നത്. പകർച്ച വ്യാധികൾ ഏതൊരു മനുഷ്യനും ഒരുപോലെയാണ്. വർണ്ണ വർഗ്ഗ ജാതി മത ലിംഗ വിവേചനമില്ലാതെ വ്യാധി പടർന്നു പിടിക്കുന്നു. പകർച്ച വ്യാധിയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ നേതൃത്വം നൽകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരാണ് ഈ ഓണത്തിന്റെ നായകർ. ഡോക്ടർമാർ, നേഴ്സുമാർ, ആശുപത്രി ജീവനക്കാർ എന്നിവർ പ്രതിരോധത്തിന്റെ മുൻനിര പോരാളികളാണ്. അറിവു കൊണ്ട് നമ്മെ ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ വഴി നടത്തുന്നവരും മരുന്നു കൊണ്ടും ആത്മാർത്ഥമായ സേവനം കൊണ്ടും പ്രതിരോധത്തിലെ വിള്ളലുകൾ കൂട്ടിയോജിപ്പിക്കുന്നതും ഇവരാണ്. നമ്മുടെ ആശുപത്രിയിലെ എല്ലാ ജീവനക്കാർക്കും ഈ മഹത്ഉത്തരവാദിത്വ നിർവഹണത്തിനുള്ള നന്ദിയും വിജയാശംസകളും നേരുന്നു. ഒത്തൊരുമിച്ച് നമുക്ക് പകർച്ച വ്യാധിയെ നേരിടാം. ഒറ്റക്കെട്ടായി നമുക്ക് ഓണത്തെ വരവേൽക്കാം. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും കൂടെയുള്ളവരുടെയും ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വം.

എല്ലാവർക്കും ഓണാശംസകൾ നേരുന്നു....!

ഫാ. ഷിജോ മാപ്രാണത്തുകാരൻ

അസി.ഡയറക്ടർ

ആരോഗ്യവിചാരം

*"നിത്യം ഹിതാഹാര വിഹാര സേവീ
സമീക്ഷ്യകാരീ വിഷയേഷ്വസക്തഃ
ദാതാ സമഃ സത്യപരഃ ക്ഷമാവാൻ
ആപ്തോപസേവീ ച ഭവത്യരോഗഃ"*

(അഷ്ടാംഗഹൃദയം സൂത്രസ്ഥാനം 4.35)

ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് ആയുർവ്വേദശാസ്ത്രം അനുശാസിക്കുന്ന പത്ത് പ്രമാണങ്ങളുടെ സാരസംഗ്രഹം താഴെ ചേർക്കുന്നു:

1. നിത്യം ഹിതാഹാരം സേവിക്കുക (ഹൃദ്യ,പഥ്യ-സാത്മ്യ-ഹിത-മിതാഹാരം)
2. അനുയോജ്യമായ ജീവിതചര്യകൾ അനുഷ്ഠിക്കുക.
3. വിവേകപൂർവ്വം ചിന്തിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുക.
4. ഇന്ദ്രിയ ആകർഷണങ്ങളിൽ ആസക്തി ഇല്ലാതിരിക്കുക.
5. പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മിതശീലനാവുക.
6. ദാനശീലനാവുക.
7. എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും സമചിത്തത പാലിക്കുക.
8. സത്യനിഷ്ഠനായിരിക്കുക.
9. ക്ഷമയും സഹിഷ്ണുതയും ഉള്ളവനാകുക.
10. മഹാന്മാരുടെ സത്വചനങ്ങളും സത്പ്രവർത്തികളും ജീവിതബന്ധിയാക്കുക.

ഈ പത്ത് കാര്യങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നവൻ ആജീവനാന്തം ആരോഗ്യവാനായിരിക്കും–രോഗഭയത്തിൽ നിന്ന് മുക്തനായിരിക്കും, ഏവർക്കും പ്രിയങ്കരനുമാകും – എന്താ നമുക്കൊന്ന് ശ്രമിച്ചുകൂടെ?.....

ആഹാരകാര്യത്തിൽ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന പഞ്ചഗുണങ്ങൾ ഏവയെന്ന് നോക്കാം:

ഹൃദ്യാഹാരം: രോഗിയുടെ മതം, സംസ്കാരം, കുടുംബം ആദിയായവ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ആഹാരം ഹൃദയപ്രിയമായിരിക്കും – സംതൃപ്തി നൽകും, സന്തോഷകരമാകും...

പഥ്യാഹാരം: രോഗാനുസാരമുള്ള സമീകൃതാഹാരം – "നാം എന്ത് ഭക്ഷിക്കുന്നുവോ അത് നാമായിരിക്കും".

സാത്മ്യാഹാരം: നാളിതുവരെ രോഗി ശീലിച്ചുവന്നതും ആരോഗ്യകരവുമായ ആഹാരരീതി. ഉദാ – മത്സ്യമാംസങ്ങൾ, പാല് ആദിയായവ ശീലിക്കാത്തവർക്ക് അത് കഴിക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടാകാം – അസാത്മ്യമാകും.

ഹിതാഹാരം: രോഗിക്കും, രോഗത്തിനും അനുയോജ്യമായ ആഹാരം.

മിതാഹാരം: ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിന്റെ അളവാണ് ഇവിടെ വിവക്ഷിക്കുക. വ്യക്തിയുടെ വിശപ്പിന്റെ പകുതി ഭാഗം ആഹാരം, കാൽ ഭാഗം പാനീയം, ബാക്കി കാൽഭാഗം പാചനക്രിയ സുഗമമാക്കാൻ ഒഴിച്ചിടുന്നു, ആമാശയത്തിന്റേയും, കുടലുകളുടേയും സുഗമമായ ചലനത്തിന് സൗകര്യം കൊടുക്കുന്നു. ഇപ്രകാരമുള്ള ആഹാരവും, ആചാരചര്യകളും കൊറോണയെപ്പോലും തോൽപിക്കുകയില്ലേ!......

ഡോ. സി. ഡൊണാറ്റ സി.എസ്.സി.
ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവ്വേദ

ഇടം നൽകിയ ജനനി
പരിശുദ്ധ അമ്മ

ഗുരുവിന്റെ വിരഹത്തിൽ ഇരുളും വെളിച്ചവും ഊഴമിട്ട് പറക്കുന്ന ശിഷ്യന്മാരുടെ മനസ്സിൽ അത്ഭുതങ്ങളുടെ പൂക്കൾ വാടി തുടങ്ങുകയും പ്രത്യാശയുടെ ചിത്രശലഭങ്ങൾ പറന്നകലുകയും ചെയ്തപ്പോൾ സംജാതമായ നിശബ്ദ മൗനത്തിന്, തണുത്ത ഏകാന്തതയിലേക്ക് ഇളം വെയിൽ പോലെ അവരുടെ സങ്കടങ്ങളുടെ തുലാവർഷപെയ്ത്തിനെ മറയ്ക്കുന്ന മഴവില്ലായിരുന്നു, കാൽവരിയുടെ മറവിൽ ക്രിസ്തുവിനെ മാനവന് നൽകിയ പരിശുദ്ധ അമ്മ. ആദ്യനൈർമ്മല്യത്തെ വീണ്ടെടുക്കുവാൻ യാതൊരു ഉപാധികളുമില്ലാതെ ദൈവേഷ്ടങ്ങൾക്ക് കീഴടങ്ങുവാൻ ആത്മീയ വെളിച്ചത്തിന്റെ, സ്വർഗ്ഗത്തിന്റെ, ഉന്നത സോപാനങ്ങളിലേക്ക് വരാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന പരിശുദ്ധ അമ്മ, സ്ത്രീത്വത്തിന്റെ നിറക്കൂട്ടിൽ മാതൃത്വത്തെ തള്ളി മാറ്റുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ദൈവം കനിഞ്ഞുനൽകിയ വിണ്ണിന്റെ കാരുണ്യമായ സ്വർഗ്ഗാരോപിത മാതാവ്.

മുറിവിനുള്ളിലെ മണൽത്തരിപോലെ ഹൃദയനൊമ്പരങ്ങൾ നമ്മെ വേട്ടയാടുമ്പോൾ കാലങ്ങൾക്കപ്പുറത്തു നിന്ന് ഹൃദയങ്ങളെ വിവേചിച്ചറിയുന്നവന്റെ സ്വരം സ്വന്തമാക്കുവാൻ, നിഴൽ പരത്തുന്ന ജീവിതവിഷമങ്ങളിൽ തിരുഹൃദയത്തിൽ നമുക്കഭയം പ്രാപിക്കാൻ ഇടം തേടുവാൻ കളങ്കമേശാത്ത ആ അമ്മയെ സ്വർഗ്ഗം ഉടലോടെ സ്വന്തമാക്കി മാനവമക്കൾക്ക് നൽകി.

ഇടം നേടുവാൻ സഹായിച്ച അമ്മ ഇന്നിതാ അളവില്ലാതെ സഹോദരങ്ങൾക്കിടം നൽകാൻ, കാവലും, തുണയും, സങ്കേതവുമാകാൻ നമ്മോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ബത്‌ലഹേമിൽ പുത്രന് ജന്മം നൽകാൻ തലകുനിച്ച് ഇടമായി മാറിയ അമ്മയ്ക്ക് മാനവരാശിയുടെ അമ്മയാകാൻ കുരിശോളം കഷ്ടതയനുഭവിക്കേണ്ടിവന്നു. അതൊരു യാത്രയായിരുന്നു. സ്വയം മറന്നുള്ള വിശ്വാസയാത്ര.

അതെ സഹോദരങ്ങളെ, ഈ വിശ്വാസയാത്രയിൽ പ്രിയസുതനെ അനുകരിച്ച അവൾ നമ്മുടെ വിശ്വാസജീവിതയാത്രയിലും കൂട്ടായിരിക്കും. വിശ്വാസികളുടെ മുഴുവൻ ജനയാത്രിയായ അമ്മയെ ഒരു വ്യക്തിയായും സഭാമാതാവായും ഓരോ വിശ്വാസിയും ഏറ്റുവാങ്ങണമെന്നാണ് ക്രൂശിതൻ പറയുന്നത്. അമ്മയോടൊപ്പം ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ പ്രതിസന്ധികളെ വിശ്വാസത്തോടെ ചേർത്തുപിടിച്ച് നമ്മുക്കും യാത്ര തുടരാം. വെല്ലുവിളികളെ അതിജീവിക്കാം...

സി. ലിസെറ്റ്

ഡെപ്യൂട്ടി നേഴ്സിങ്ങ് സൂപ്രണ്ട്

Editorial Board

Fr.Sijo Cheruvathoor | Dr. Benny Joseph | Dr. Aswath Kumar R
Mr. Noble Thomas | Adv. Justin C J | Mr. Baby P A | Ms. Rakhi K B
Ms. Chippy K S | Ms. Rintu Anto | Ms. Ambily Ulahannan

Service with Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE
Bishop Alapatt Road, Jubilee Mission P.O., Thrissur, Kerala – 680 005
Ph: +91487 2432200 | jm@jmmc.ac.in | www.jmmcri.org