Jubilet

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

കൊറോണക്കാലത്തെ കാവൽമാലാഖമാർ!

പ്രിയമുള്ളവരെ,

കൊറോണ വൈറസ് വ്യാപനം അതിവേഗം നടക്കുകയാണ്. മാസ്ക് ധരിച്ചും അകലം പാലിച്ചും സോപ്പിട്ട് കൈ കഴുകിയും നമ്മൾ ഈ മഹാമാരിക്കെതിരെ പോരാടുകയാണ്.

ഈ അവസരത്തിൽ കടന്നുവരുന്ന കാവൽ മാലാഖാമാരുടെ തിരുന്നാൾ, അടുത്തിരിക്കുന്നവന്റെ കാവൽ മാലാഖ ആകാനുള്ള വലിയ ഉത്തരവാദിത്വം നമ്മെ ഏവരെയും ഓർമിപ്പിക്കുന്നു.

നമ്മളാൽ കഴിയുന്ന വിധം ശ്രദ്ധിക്കാനും മറ്റുള്ളവരെ കരുതലോടെ കാണാനും പരിശ്രമിക്കുക എന്നുള്ളതാണ് ഇപ്പോൾ ചെയ്യാവുന്ന ഏറ്റവും വലിയ പുണ്യ പ്രവൃത്തി. അതോടൊപ്പം തന്നെ പരിഭ്രാന്തി പരത്താതെ ജാഗ്രതയാണ് നമ്മൾ നൽകേണ്ട സന്ദേശം. കാവൽമാലാഖമാർ നിതാന്ത ജാഗ്രതയുടെ പ്രതീകങ്ങൾ ആണല്ലോ...!

കൊറോണക്കാലത്ത് അഹോരാത്രം പണിയെടുക്കുന്ന നമ്മുടെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ, സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ എന്നിവരെ നന്ദിയോടെ ഓർക്കാം. കോവിഡ് മൂലം കഷ്ടപ്പെടുന്ന രോഗികളെ ഒറ്റപ്പെടുത്താതെ അവരെ മാനസികമായിക്കൂടി സഹായിക്കാനുള്ള മാനുഷികമായ വാസന നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ നമുക്ക് മുന്നോട്ട് പോകാം.

അകത്ത് ഇരിക്കുമ്പോൾ വെളിവാകുന്ന അകങ്ങൾ, നമ്മുടെയും മറ്റുള്ളവരുടെയും... നന്മ നിറഞ്ഞതാകട്ടെ, സ്നേഹം നിറഞ്ഞതാകട്ടെ, കരുണ നിറഞ്ഞതാകട്ടെ !

പരിഗണനയുടെയും ആത്മാർഥതയുടെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും കാവൽ മാലാഖമാർ ആയി നമ്മളെല്ലാവരും മാറട്ടെ. ഈ ജപമാല മാസത്തിൽ പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ മാദ്ധ്യസ്ഥം നമുക്ക് അപേക്ഷിക്കാം. ഈ കൊറോണ ക്കാലത്തെ നമുക്കെല്ലാവർക്കും ഒറ്റക്കെട്ടായി നേരിടാം.

സർവ്വേശ്വരൻ നിങ്ങളെ എല്ലാവരെയും സമൃദ്ധമായി അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ
എഡിറ്റർ

ഗുരുവെന്നാൽ...

ഒരു അധ്യാപക ദിനം കൂടി കടന്നുപോയി. സെപ്തംബർ 5-ാം തിയ്യതി അധ്യാപക ദിനമായി ആചരിക്കാൻ തുടങ്ങിയത് 1962ൽ ആണ്. ഭാരതത്തിന്റെ ഒന്നാമത്തെ ഉപരാഷ്ട്രപതി ആയിരുന്ന ഡോ. സർവ്വേപള്ളി രാധാകൃഷ്ണന്റെ (1888 - 1975) ജന്മദിനമാണ് അതിനായി തിരഞ്ഞെടുത്തത്.

അറിവാണ് മൂന്നാംകണ്ണ്, എന്തിലേക്കും ഉൾക്കാഴ്ച നൽകുന്നത്. അത് തുറക്കാനുള്ളത് ഗുരുവാണ് പറഞ്ഞു കൊടുക്കേണ്ടത്. കുതിക്കുന്ന കുതിരകളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന തേരാളിയുടെ ചാരുത്വം ഗുരുവിനുണ്ടാകണം (കഠോ ഉപനിഷം). മാതാ പിതാ ഗുരു ദൈവം എന്ന ആർഷ ഭാരത സങ്കൽപ്പം. ഭൂമിയോളം ക്ഷമ, പുഷ്പത്തിന്റെ മാർദവം, മലയുടെ ഉറപ്പ് - ഇതാണ് അധ്യാപകന്

ഡോ. സർവ്വേപള്ളി
രാധാകൃഷ്ണൻ
(1888 - 1975)

വേണ്ടതെന്ന് തമിഴ് പഴമ (നൽ നൂൽ). ആത്മവിശ്വാസം, ആത്മാഭിമാനം, ആത്മനിയന്ത്രണം ഇവ മൂന്നും ശിഷ്യനിൽ വളർത്തിയെടുക്കലാണ് ഗുരുവിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം. എന്നും കൈപിടിച്ച് വഴി നടക്കലല്ല.

മാതൃകയാകേണ്ട വ്യക്തിയാകേണ്ടതിനാൽ വ്യക്തിത്വത്തിൽ മികവു പുലർത്തേണ്ടത് ഗുരുവിന്റെ അനിവാര്യതയാണ്. സ്വന്തം അറിവില്ലായ്മയെ അംഗീകരിക്കുന്നതും, സ്വയം പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കലും പ്രധാന്യമാണ്. തർക്കത്തിൽ പരാജയപ്പെട്ട മൈത്രേയൻ

സ്വന്തം പാഠശാല അടച്ചുപൂട്ടി പരാജയപ്പെടുത്തിയ മൗഗല്യന്റെ പാഠശാലയിൽ വിദ്യാർത്ഥിയായി ചേർന്നു എന്നു പുരാണങ്ങൾ.

"എന്റെ അറിവുകൾ മുഴുവൻ നീ അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നു, നിന്റെ അറിവുകൾക്കപ്പുറം എനിക്ക് അറിവുകളില്ല എന്ന നിലവരെയാണ് പഠിപ്പിക്കേണ്ടത്'. ശിഷ്യനെ പഠിപ്പിക്കുവാൻ ഉപേക്ഷ കാണിക്കുന്ന ഗുരു ശിഷ്യൻ ചെയ്യുന്ന തെറ്റിന്റെ പാപഭാരത്തിലും പങ്കു ചേരണമെന്ന് പ്രമാണങ്ങൾ. മെഡിക്കൽ വിദ്യാഭ്യാസരംഗത്ത് അത് ഈ ലോകത്ത് തന്നെ കൺമുന്നിൽ ബാധകമാവും.

ഏറ്റവും ക്രൂരനായ കുറ്റവാളിക്കും, ഒന്നിനും തെറ്റ് തോന്നാത്ത ചതിയനുമൊക്കെ ഗുരുക്കന്മാർ ഉണ്ടായിരുന്നുവെന്നും കാണാതെ വയ്യ. ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ശിഷ്യന്റെ ഭാവി ഉറപ്പാക്കാൻ മറഞ്ഞു നിന്ന് നിഗവു നേടിയ കുമാരനോട് പെരുവിരൽ ദക്ഷിണ വാങ്ങിയ ഗുരുവിനെക്കുറിച്ചും ഐതിഹ്യം .

അധ്യാപക ദിനത്തെക്കുറിച്ച് ഓർക്കുമ്പോൾ മറ്റു ചില മഹാ വ്യക്തികളെ കൂടി ഓർക്കാതിരിക്കാനാവില്ല. 1914 കണ്ടറ കുടി പള്ളികൂടത്തിലേക്ക് പഞ്ചമിയെ കൈപിടിച്ച് കയറ്റിയ അയ്യങ്കാളിയാണ് അതിലൊന്ന്.എല്ലാ വിഭാഗത്തിലെയും കുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേകിച്ചും പെൺകുട്ടികൾക്ക് പഠനം ഒരുക്കിയ സാവിത്രി ബായി ഫൂലേ 1848നും 1852നും ഇടയിൽ മറാത്തയിൽ 18 സ്കൂളുകളാണ് സ്ഥാപിച്ചത്. കൈനകരിയിലെ നസ്രാണി കുടുംബത്തിൽ ജനിച്ച വിശുദ്ധ കുര്യാക്കോസ് ഏലിയാസ് ചാവറ എല്ലാവർക്കും പഠിക്കാൻ സംസ്കൃത സ്കൂൾ മാന്നാനത്ത് സ്ഥാപിച്ചത് 1846ൽ. അന്ന് തുടങ്ങിയതാണ് സ്കൂളുകളിലെ ഉച്ചക്കഞ്ഞിയും അതിനുള്ള പിടിയരി സമാഹരണവും.

കാലം മാറി, ക്ലാസ്സ് മുറികളുടെ ചുമരുകൾ ചക്രവാളങ്ങൾ വരെ വികസിപ്പിക്കാൻ സാങ്കേതികവിദ്യവലകളും, ഒപ്പം നടക്കുന്ന ഫോണുകളുമൊക്കെയായി വഴിയൊരുക്കുന്നു. ഇന്നലകളെ ഓർത്തു വയ്ക്കുന്നത് നാളെകളെ ശരിയായി സമീപിക്കാൻ ഇന്നു സഹായിക്കും.

പ്രൊഫ. ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ
പ്രിൻസിപ്പൽ, JMMC

ജൂബിലി മിഷനിൽ ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഫോക്കസ് ശിൽപശാല

കോവിഡ് പശ്ചാതലത്തിൽ ഗൈനക്കോളജി ബിരുദാനന്ത രബിരുദ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി അഖിലേന്ത്യാതലത്തിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ വർഷം തോറും സംഘടിപ്പിക്കുന്ന ഫോക്കസ് ശിൽപശാല, ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. സെറീന ഗിൽവാസിന്റെയും മറ്റ് മുതിർന്ന ഡോക്ടർമാരുടേയും നേതൃത്വത്തിൽ ആഗസ്റ്റ് 24 മുതൽ 30 വരെ വൈകീട്ട് 5 മുതൽ 7 വരെ ഓൺലൈനായി നടന്നു.

ഇന്ത്യയുടെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുമായി ആയിര ത്തോളം ഗൈനക്കോളജി പി.ജി. വിദ്യാർത്ഥികൾ പങ്കെ ടുത്ത ഈ ക്ലാസുകൾ നയിച്ചത്, ഈ മേഖലയിൽ പ്രഗത്ഭ രായ പ്രൊഫസർമാരായ ഡോ. വി. പി. പൈലി, ഡോ. ലക്ഷ്മി ശേഷാദ്രി, ഡോ. അരുൺ, പ്രൊഫ. ലില്ലി വർഗ്ഗീസ് എന്നിവരാണ്.

ക്ലാസിന്റെ അവസാനം വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഓൺലൈ നായി ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാനുള്ള അവസരമുണ്ടായിരു ന്നു. അതോടൊപ്പം ഡോ. അശ്വത് കുമാർ നയിച്ച ഓൺലൈൻ ക്വിസിൽ ഏറ്റവും ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനു ള്ളിൽ ശരിയായ ഉത്തരം നൽകിയ വ്യക്തിക്കുള്ള ഒന്നാം സമ്മാനം തുടർച്ചയായി രണ്ടു ദിവസങ്ങളിൽ ഗൈനക്കോ ളജി വിഭാഗം സീനിയർ റസിഡന്റ് ഡോ. ദീപ്തി ഡി.നായർ നേടി. പ്രോഗ്രാമിന് വിദ്യാർത്ഥികളിൽ നിന്നും വളരെ നല്ല പ്രതികരണമാണ് ലഭിച്ചത്.

ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ Cascade 2020

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പ്രതിവർഷം നടത്തി വരുന്ന CASCADE രക്ത ശീതീകരണ ശിൽപ ശാലയുടെ പത്താം വാർഷികത്തോട് അനുബന്ധിച്ച് CASCADE 2020 ദേശീയതല സമ്മേളനം ഓൺലൈനായി ആഗസ്റ്റ് 17 മുതൽ 21 വരെ നടന്നു. നിരവധി പേർ പങ്കെടുത്ത ഈ ക്ലാസുകൾക്ക് നേതൃത്വം വഹിച്ചത് ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിൻ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. സുശീല ജെ ഇന്ന യാണ്. ഹെമറ്റോളജി വിഭാഗത്തിലെ പ്രഗത്ഭരായ ഡോ. ചന്ദ്രൻ കെ നായർ (മലബാർ ക്യാൻസർ സെൻററ്, തലശ്ശേരി), ഡോ. നീരജ് സിദ്ധാർത്ഥൻ (അമൃത മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കൊച്ചി), ഡോ. ദീപക് ചാൾസ് (ആസ്റ്റർ മെഡിസിറ്റി, കൊച്ചി), ഡോ. ഗണേഷ് മോഹൻ (കസ്തൂർബാ മെഡിക്കൽ കോളേജ്, മണിപ്പാൽ), തൃശ്ശൂർ അമല മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഡോ. ശ്രീരാജ് വാസുദേവൻ, ഡോ. പോൾ ടി ആന്റണി എന്നിവരും, ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഡോ. ബിജു ബാഹുലേയൻ, ഡോ. രമേശ് ഭാസ്കരൻ, ഡോ. അബൂബക്കർ മുഹമ്മദ് റാഫി, എന്നിവരുമായിരുന്നു ശിൽപശാലയിലെ പ്രഭാഷകർ.

Congratulations….

CMAI നടത്തിയ ഡിപ്ലോമ ഇൻ അനസ്തേഷ്യ ആൻഡ് ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ ടെക്നോളജി കോഴ്സ് ദേശീയതല പരീക്ഷയിൽ ***Ms. Disni K D*** ഒന്നാം റാങ്ക് കരസ്ഥമാക്കി.

ലോക ❤ ദിനം

ലോക ഹൃദയ ദിനം എല്ലാ വർഷവും സെപ്റ്റംബർ 29നാണ് ആചരിക്കുന്നത്. രണ്ടായിരത്തിപന്ത്രണ്ടിൽ മെയ് മാസത്തിൽ പകർച്ച വ്യാധികളല്ലാത്ത അസുഖങ്ങളുടെ ലോക മരണ നിരക്ക്, രണ്ടായിരത്തി ഇരുപത്തിയഞ്ച് ആകുമ്പോഴേക്കും 25 ശതമാനമെങ്കിലും കുറയ്ക്കണമെന്ന് ലോക നേതാക്കൾ തീരുമാനിച്ചു. പകർച്ചവ്യാധി അല്ലാത്ത അസുഖങ്ങൾ മൂലമുള്ള മരണത്തിൽ പകുതിയും ഹൃദ്രോഗം കൊണ്ടാണ്. അതുകൊണ്ട് ലോകഹൃദയദിനം, ഹൃദ്രോഗത്തിന് എതിരെയുള്ള യുദ്ധത്തിൽ എല്ലാവർക്കും ഒരുമിച്ചു നിൽക്കാനുള്ള ഒരു വേദിയാണ്. ലോക ഹൃദയഫെഡറേഷൻ (World Heart Federation) ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ജനങ്ങളെ ഇക്കാര്യത്തെക്കുറിച്ചു ബോധവാന്മാരാക്കാനുള്ള ഒരവസരമായാണ് 'ലോക ഹൃദയദിനം' എന്ന ആശയം രൂപംകൊണ്ടത്. ലോകത്ത് 1.79 കോടി ജീവൻ എല്ലാവർഷവും കവരുന്ന ഈ അസുഖത്തെ നമ്മൾ ഓരോരുത്തർക്കും എങ്ങനെ തടയാം എന്ന സന്ദേശമാണ് ഓരോ വർഷവും ലോക ഹൃദയദിനത്തിൽ പുറത്തു വരുന്നത്. പുകവലി നിർത്തുക, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം, ശാരീരിക വ്യായാമം എന്നിവകൊണ്ട് ചുരുങ്ങിയത് 80 ശതമാനമെങ്കിലും ഹൃദ്രോഗം മൂലമുള്ള അകാലമരണം തടയാൻ സാധിക്കും. ഓരോ വ്യക്തിക്കും, കുടുംബത്തിനും, സമൂഹത്തിനും, ഇക്കാര്യത്തിൽ എന്തു ചെയ്യാൻ പറ്റും എന്നത് ഈ അവസരത്തിൽ ഓരോരു

ത്തരും ഓർക്കേണ്ടതാണ്. ഈ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ലോക ഹൃദയ ഫെഡറേഷൻ എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലെയും ജനങ്ങളോടൊരുമിച്ച് ഈ ഉദ്യമത്തിൽ പങ്കുചേരാൻ ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു. ഹൃദ്രോഗം തടയുന്നതിനു അനുകൂലമായ ഒരു ജീവിതരീതി എല്ലാവരും അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു അന്താരാഷ്ട്ര പ്രവർത്തനം ആവശ്യമാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയം എല്ലാവരുടെയും മൗലികാവകാശമാണ്.

രണ്ടായിരത്തി ഇരുപതിലെ ലോകഹൃദയദിനത്തിന്റെ സന്ദേശം "ഹൃദയം കൊണ്ട് ഹൃദ്രോഗത്തെ തോൽപ്പിക്കുക" ("Use heart to beat cardiovascular diseases") എന്നാണ്. നിങ്ങൾക്കും, നിങ്ങളുടെ വേണ്ടപ്പെട്ടവർക്കും, സമൂഹത്തിനും വേണ്ടി നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം ഉപയോഗിക്കുക.

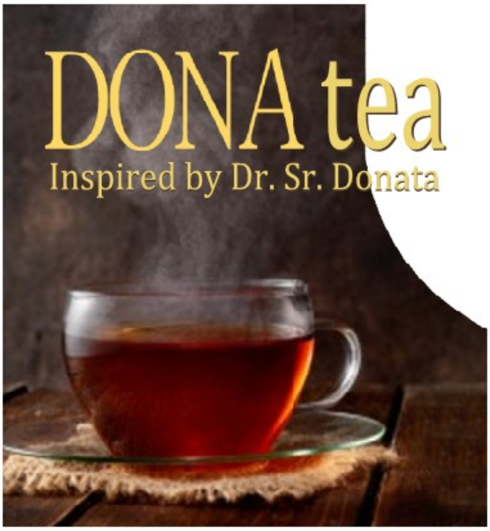
മുമ്പൊരിക്കലും ഇല്ലാത്ത ഒരു സ്ഥിതിവിശേഷത്തിലൂടെയാണല്ലോ നമ്മൾ ഇപ്പോൾ കടന്നുപോകുന്നത്. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെയും, രാജ്യങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ സംവിധാനങ്ങളുടെയും നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെ ചുമതലകളുടെയും മുകളിൽ വെളിച്ചം വീശുകയാണ് Covid19 ചെയ്യുന്നത്. നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനും, നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലെ എല്ലാവരുടെയും ആരോഗ്യത്തിനുവേണ്ടി നമുക്ക് എന്തു ചെയ്യാം എന്ന ചോദ്യം ഉയർന്നു വരികയാണ്. ഈ കൊറോണക്കാലം എവിടെ, എങ്ങിനെ അവസാനിക്കുമെന്ന് ആർക്കുമറിയില്ല. എന്നാൽ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ നമ്മുടെ ഹൃദയത്തെ എങ്ങനെ രക്ഷിക്കാം എന്നത് വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. കൊറോണക്കാലത്ത് ഹൃദ്രോഗികൾക്ക്

2 വിധത്തിലുള്ള ഭീഷണിയുണ്ട്. ഹൃദ്രോഗികളിൽ കൊറോണ മൂലമുള്ള മരണനിരക്ക് വളരെ കൂടുതലാണ് (ഏകദേശം 10%).അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഹൃദ്രോഗചികിത്സയ്ക്കായി ആശുപത്രിയിൽ പോകാൻ അവർക്ക് ഭയവുമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ഹൃദ്രോഗമോ, പ്രമേഹമോ, രക്താതിസമ്മർദമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ, സ്ഥിരം പരിശോധനകൾക്കായി ആശുപത്രിയിൽ പോകുന്നതിൽ നിന്നും കോവിഡ്-19 നിങ്ങളെ തടയരുത്. അത്യാവശ്യ സന്ദർഭങ്ങളിൽ അത്യാഹിതവിഭാഗം സന്ദർശിക്കുവാൻ മടിക്കരുത്.

ഹൃദയം കൊണ്ട് ഹൃദ്രോഗത്തെ ചെറുക്കുക എന്നതു കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്: നിങ്ങളുടെ ബുദ്ധിയും, സ്വാധീനവും, ആർദ്രതയും ഉപയോഗിക്കുക എന്നതാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ജീവിതരീതിയിലൂടെ എങ്ങനെ ഹൃദ്രോഗം ചെറുക്കാം എന്ന് മനസ്സിലാക്കി, അതനുസരിച്ച് നിങ്ങളുടെ ജീവിതരീതി മാറ്റുക. അങ്ങിനെ സ്വയം ചെയ്ത് നിങ്ങളുടെ വേണ്ടപ്പെട്ടവർക്ക് ഒരു മാതൃകയാവുക. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ എന്ന നിലയിൽ, നിങ്ങളുടെ രോഗികളുടെ ജീവിതത്തിൽ സമൂലമായ മാറ്റം വരുത്താൻ ശ്രമിക്കുക. തൊഴിലുടമ എന്ന നിലയിൽ, നിങ്ങളുടെ സ്ഥാപനത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവരുടെ ഹൃദ്രോഗ പ്രതിരോധത്തിൽ മുതൽ മുടക്കുക. സമൂഹത്തിൽ സമൂലമായ ഹൃദയാരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനായി സർക്കാരിൽ നിന്നുള്ള സ്വാധീനം ഉപയോഗിക്കുക.

ഈ ലോക ഹൃദയദിനത്തിൽ, ഹൃദ്രോഗത്തിന് എതിരായുള്ള ഈ നീക്കത്തിൽ നമുക്ക് കൈകോർത്ത് പങ്കുചേരാം. കോവിഡ്19 ഇതിനൊരു വിഘാതം ആവാതിരിക്കട്ടെ.

ഡോ. ഗോവിന്ദൻ ഉണ്ണി ടി
പ്രൊഫസർ & HOD, കാർഡിയോളജി



ജൂബിലിയുടെ വരദാനം

വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന കോവിഡ് മഹാമാരിയെ പിടിച്ചു നിർത്താൻ പാടുപെടുമ്പോൾ പ്രതീക്ഷ നൽകുന്ന ഒരു എളിയ സംരംഭമാണ് DONA tea. പലരും പുതിയതു പലതും പറയുമ്പോൾ പഴയതു പ്രാവർത്തികമാക്കുകയാണ് ജൂബിലി കാന്റീൻ ടീം.

കിച്ചൺ സ്പൈസസ് (Kitchen Spices) എന്ന് ഓമനപ്പേരുള്ള ചുക്ക്, കുരുമുളക്, വെളുത്തുള്ളി, കറുവപ്പട്ട, കുടംപുളി, എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം തുളസി, ആടലോടകം, പനികൂർക്ക, മാവ്, പേര, കറിവേപ്പ് എന്നിവയുടെ ഇലകളും ചേർത്ത് തിളക്കുമ്പോൾ അൽപ്പം ചായപ്പൊടിയും ശർക്കരയും ചേർത്താൽ DONA tea റെഡിയായി.

കൊവിഡ് 19 സജീവ ചർച്ചയായിരുന്ന മാർച്ച് 11 ന് ജൂബിലി അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് കമ്മിറ്റി (JAC) യോഗത്തിനിടയിൽ ഡോ. സി. ഡൊണാറ്റ പറഞ്ഞതാണ് ഈ ചേരുവകൾ. കാലങ്ങളായി നമ്മുടെ വീടുകളിൽ പനിയും ജലദോഷവും വരുമ്പോൾ ഇതിൽപല ജനങ്ങളും തിളപ്പിച്ച് ചായ രൂപത്തിൽ നമ്മളിൽ പലർക്കും അമ്മമാർ തന്നിരിക്കാം. സിസ്റ്ററുടെ ഈ പരാമർശം പ്രസക്തമാണെന്ന് തോന്നിയ കാന്റീൻ മാനേജർ ശ്രീ നെൽവിൻ സി ജോൺ മാർച്ച് 18 നോടു കൂടി തന്നെ DONA tea കാന്റീനിൽ കൂടി സൗജന്യമായി വിതരണം തുടങ്ങി.

ഇപ്പോൾ ദിവസവും 20 ലിറ്റർ വീതം തയ്യാറാക്കുന്നുണ്ട്. ഇല ഔഷധങ്ങൾ എല്ലാം വിവിധയിടങ്ങളിൽ നിന്ന് ശേഖരിക്കുന്നു. കാന്റീൻ ജീവനക്കാർ ഉൾപ്പെടെ ഇരുന്നൂറോളം പേർ സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നുണ്ട്. രാവിലെ 12:30 മുതൽ വിതരണം ആരംഭിച്ചാൽ അരമണിക്കൂറിനകം തീർന്നു പോകുന്നു. ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപോ, ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞ് അരമണിക്കൂറിനുശേഷമോ കഴിക്കണമെന്നാണ് ഡോ. സി. ഡോണാറ്റയുടെ അഭിപ്രായം.

ഇക്കാര്യം അറിഞ്ഞ ഡോക്ടർ സുപ്രിയ അടിയോടിയും, ഡോ. ദീപ്തി വിജയരാഘവനും ഇതിന്റെ ഫലസിദ്ധി അറിയുന്നതിനുള്ള പഠനങ്ങൾക്ക് ആലോചന നടത്തി. ഡോ. ദീപ്തി ഇക്കാര്യത്തിൽ മുന്നോട്ടുപോവുകയും റിസർച്ച് പ്രൊജക്ട് തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്തു. ആയുഷ് മന്ത്രാലയം, വിവിധ ആയുർവ്വേദ സംഘടനകളും ഇത്തരത്തിലുള്ള ചേരുവകൾ കോവിഡ്/വൈറസ് പ്രതിരോധത്തിന് സഹായകരമാണെന്ന് പറയുന്നുണ്ട്. ഇമ്മ്യൂണോ ഗ്ലോബുലിൻ (Ig G, CD-4, CD-8) തുടങ്ങിയവ (മുഴുവൻ പേരുകളും പരാമർശിക്കുന്നില്ല) പരിശോധിച്ച് പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് അറിയാൻ കഴിയും എന്ന നിഗമനത്തിലാണ് ഡോ. ദീപ്തി മുന്നോട്ടു പോകുന്നത്.

തിരുവനന്തപുരം ആയുർവ്വേദ കോളേജിൽ നിന്നും BAM, MD എന്നിവ കഴിഞ്ഞു 43 വർഷമായി ആയുർവേദ ചികിത്സ ഗവേഷണ രംഗത്തും സന്യസ്ത സഭാപ്രവർത്തനങ്ങളിലും മുഴുകിയ സിസ്റ്റർ ഡോണാറ്റയിൽ നിന്നും ഇനിയും അടുക്കള കൗശലങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കാം.

ഡോ. വർഗ്ഗീസ് പി. ർ.
റിസർച്ച് കോർഡിനേറ്റർ, JCMR

ചെമ്പരത്തി ചായ

ചേരുവകൾ :

വെള്ളം : 1 ഗ്ലാസ്
നാരങ്ങാനീര് : 1 ടീസ്പൂൺ
തേൻ : 2 ടീസ്പൂൺ
ഇഞ്ചി നീര് : 1 ടീസ്പൂൺ
ചുവന്ന ചെമ്പരത്തിപ്പൂവിന്റെ ഇതളുകൾ : 10 എണ്ണം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

ഒരു ഗ്ലാസിൽ ചെമ്പരത്തിപൂവിന്റെ ഇതളുകൾ ഇട്ടു വെയ്ക്കുക. അതിലേക്ക് തിളപ്പിച്ച ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളം ഒഴിക്കുക. 20-30 സെക്കന്റിനുശേഷം ഇതൾ സ്പൂൺ ഉപയോഗിച്ച് എടുത്തുമാറ്റുക. അതിലേക്ക് തേൻ, ചെറുനാരങ്ങനീര്, ഇഞ്ചിനീര് തുടങ്ങിയവ ചേർത്ത് ഇളംചൂടോടെ കുടിക്കാവുന്നതാണ്. അയേൺ, വിറ്റാമിൻ സി, ആന്റി മൈക്രോബിയൽ പ്രോപർട്ടി, കാൻസർ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കഴിവ്, തൊണ്ട സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് എല്ലാം ഉത്തമമാണ്.

ഡയറ്ററി & ന്യൂട്രീഷ്യൻ വിഭാഗം

എന്റെ COVID-19 അനുഭവം

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ കോവിഡ് 19 രോഗ ബാധിതനായ ഒരു പക്ഷേ ആദ്യത്തെ ഡോക്ടർ എന്ന പ്രത്യേകത എനിക്ക് മാത്രമാണെന്നു തോന്നുന്നു. ഓഗസ്റ്റ് 24-ാം തീയതി ഡ്യൂട്ടിക്ക് വന്നു ടെസ്റ്റ് ചെയ്തപ്പോഴാണ് ഞാൻ കൊവിഡ് 19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് സ്ഥിരീകരിച്ചത്. ഫലം അറിഞ്ഞപ്പോൾ ഞാൻ വളരെയധികം അസ്വസ്ഥനായിരുന്നെങ്കിലും ഡയറക്ടറച്ചനും, ജൂബിലി കുടുംബവും നൽകിയ കരുതലും, പിന്തുണയും എനിക്ക് വളരെയധികം ആശ്വാസം നൽകി. രോഗത്തിന്റെ സങ്കീർണതകളെപ്പറ്റിയുള്ള അതിരുകടന്ന ചിന്തകൾ, അവ യഥാർത്ഥ്യം അല്ലെങ്കിൽ പോലും, ഒരു വ്യക്തിയെ കൂടുതൽ രോഗബാധിതനാക്കിയേക്കാം. അതിനാൽ തന്നെ പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിൽ രോഗം എന്നെ വളരെയധികം ശാരീരികമായി തളർത്തിയത് ചികിത്സ ടീമിൽ ഒരു പക്ഷേ അസ്വസ്ഥത ഉളവാക്കിയെന്നു തോന്നുന്നു. ഈ ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ എനിക്ക് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും, പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്ത എല്ലാവരോടും ഈ അവസരത്തിൽ ഞാൻ നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. രോഗം പൂർണ്ണമായി സുഖപ്പെടുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ഡിസ്ചാർജ് ചെയ്തു ഒരാഴ്ച ക്വാറന്റൈൻ പൂർത്തിയാക്കി. ഇതിലൂടെ ഞാൻ പഠിച്ച കുറച്ച് പാഠങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കട്ടെ.

ഈ വൈറസ് ബാധിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. നിങ്ങളോട് സംവദിക്കുന്ന ആരായാലും അവരിൽ നിന്നും അണുബാധയുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് തീർച്ചയായും എപ്പോഴും ഓർമ്മിക്കേണ്ടതാണ്. വ്യക്തിഗത സംരക്ഷണ ഉപകരണങ്ങളുടെ(PPE) ഉപയോഗം സംബന്ധിച്ച് നിഷ്കർഷിച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാ മുൻകരുതലുകളും എടുക്കുക. ആശുപത്രി അണുബാധ നിയന്ത്രണ കമ്മിറ്റി നിർദ്ദേശിക്കുന്നത് എല്ലാം പൂർണ്ണമായും പാലിക്കുക. ചികിത്സാ രീതികൾ വളരെ വ്യക്തവും, ഇതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ഒട്ടുമിക്ക പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കാൻ കഴിയുന്നതായതിനാൽ രോഗബാധ ഉണ്ടായാൽ യാതൊരുതരത്തിലും പരിഭ്രാന്തരാകേണ്ടതില്ല. മാത്രവുമല്ല ജൂബിലിയിൽ ചികിത്സ സഹായം അരികിൽ തന്നെയുണ്ടല്ലോ.

ഈ കാലയളവിൽ വ്യക്തിപരമായ പ്രാർത്ഥന എനിക്ക് വളരെയധികം ശക്തിയും ആശ്വാസവും നൽകിയിരുന്നു. ഈ അനുഭവത്തിൽ നിന്നു എനിക്ക് ലഭിച്ച ഏറ്റവും വലിയ ഒരു അനുഗ്രഹമാണ് സർവശക്തനായ ദൈവത്തിൽ എനിക്ക് ലഭിച്ച ഉറച്ച വിശ്വാസം.

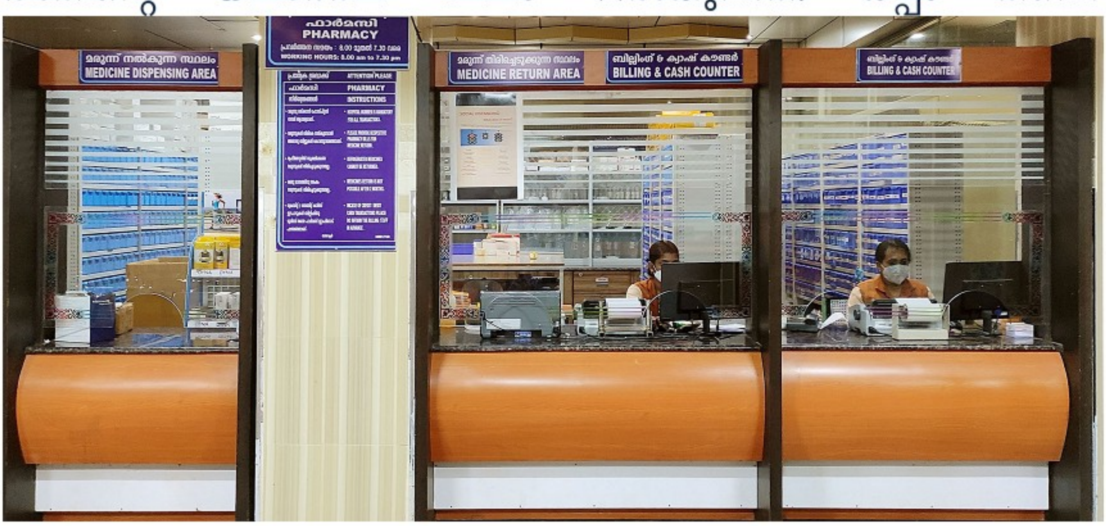
ഡോ. ബാബു ഉറുമീസ് പാലാട്ടി
പ്രൊഫസർ & HOD, എമർജൻസി മെഡിസിൻ

ഫാർമസിയുടെ
വളർച്ചയിലേക്കുള്ള നാഴിക കല്ല്

ലോകം ഒരു പരീക്ഷണകാലഘട്ടത്തിലൂടെ കടന്നുപോവുകയാണല്ലോ. ആരോഗ്യമേഖലയിലെ ഓരോ പ്രവർത്തകരുടേയും സേവനം എത്രയധികം അനിവാര്യമാണെന്ന് സമൂഹം യഥാർത്ഥത്തിൽ തിരിച്ചറിയാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ സന്ദർഭത്തിൽ "Pharmacist Transforming Global Health" എന്ന ആപ്തവാക്യത്തെ മുറുകെപിടിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഈ വർഷത്തെ ഫാർമസിസ്റ്റ് ദിനം കടന്നുവരുന്നത്. സെപ്റ്റംബർ 25–ന് ആഗോള തലത്തിൽ നാം ഫാർമസിസ്റ്റ് ദിനം ആഘോഷിക്കുകയാണ്. അരങ്ങുതകർത്ത ആഘോഷങ്ങളോടെ കഴിഞ്ഞ വർഷം ഫാർമസിസ്റ്റ് ഡേ ആഘോഷിച്ചുവെങ്കിലും ഈ വർഷം ആരവങ്ങളില്ലാതെ കടന്നുപോയി.

1951–ൽ ചെറിയൊരു ഡിസ്പെൻസറിയായി പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ച ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഇന്ന് കേരളത്തിലെതന്നെ ഏറ്റവും വലിയ സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയായി മാറിയപ്പോൾ ഇവിടുത്തെ ഫാർമസി വിഭാഗവും അതിന്റെ ശിഖിരങ്ങളിൽ പടർന്നു പന്തലിക്കുകയായിരുന്നു. ഇന്ന് 12 ഫാർമസികളും, രണ്ട് സ്റ്റോറും ഒരു പ്രൈമറി ഹെൽത്ത് സെന്ററുമായി വ്യാപിച്ചുകിടക്കുന്ന ഫാർമസി വിഭാഗം നമ്മുടെ ആശുപത്രിയുടെ പ്രധാന വിഭാഗങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. നൂറ്റമ്പതോളം സ്റ്റാഫുകളുമായി ഫാർമസി വിഭാഗം ആതുരസേവനരംഗത്തുതന്നെ മികച്ച പ്രവർത്തനം കാഴ്ചവെയ്ക്കുന്നു എന്നത് ഏറെ അഭിമാനകരമാണ്.

സീറോ ലെവൽ എക്സ്പയറി എന്നത് ഫാർമസി വിഭാഗത്തിന്റെ എടുത്തുപറയേണ്ട ഗുണങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. കാരണം മരുന്ന് കാലാനുസൃതമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴാണ് അതിന്റെ യഥാർത്ഥ ഫലം നൽകുന്നത്. ഒപ്പം തന്നെ



എല്ലാ ഫാർമസികളിലേയും സ്റ്റോക്ക് ഏറ്റവും കൃത്യതയോടെ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് പോകുന്നു എന്നതും ഇതിന്റെ ചുക്കാൻ പിടിക്കുന്നവരുടെ ആത്മാർത്ഥമായ സേവനത്തിന്റെ ഫലമാണ് എന്ന് പറയാതിരിക്കാൻ തരമില്ല. ഓരോ വാർഡുകളിലേയും സ്റ്റോക്കുകൾ ക്ലിയർ ചെയ്ത് എക്സ്പയറിയും, അതാത് സ്ഥലത്തെ ആവശ്യവുമനുസരിച്ച് ഓരോ ഫാർമസിയിലും ഏകദേശം 127 സെന്ററുകൾ ക്രമപ്പെടുത്തുക എന്നതും ഭാരിച്ച ഉത്തരവാദിത്വമാണെങ്കിലും ഒന്നും തെറ്റ് കൂടാതെ കൃത്യത യോടെ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നു എന്നതും വളരെ അഭിമാനകരമാണ്. കേരളത്തിലെ തന്നെ നല്ല തികഞ്ഞ ഒരു ഫാർമസി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് എന്ന ഖ്യാതി ഉള്ളതിനാൽ വിവിധ ജില്ലകളിലെ ടീച്ചിങ്ങ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടുകൾ തങ്ങളുടെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ട്രെയി നിങ്ങിനായി (D.Pharm, B.Pharm) നമ്മുടെ സ്ഥാപനം തിരഞ്ഞെ ടുക്കുന്നു എന്നതും ജൂബിലി മിഷനിലെ ഫാർമസിയുടെ എടു ത്തുപറയേണ്ട നേട്ടം തന്നെയാണ്. മാത്രമല്ല, ഈ ട്രെയ്നിങ്ങ്, ഫാർമസി കൗൺസിലിന്റെ പോലും പ്രശംസ ലഭിക്കാനിടയായി എന്നത് ഈ അവസരത്തിൽ സ്മരിക്കട്ടെ.

കൈകോർക്കാം........
ഉണർവ്വുള്ള മാനസികാരോഗ്യത്തിനായി

ഒക്ടോബർ 10 ലോക മാനസികാരോഗ്യദിനമായി ആചരിക്കുകയാണ്. മുൻ വർഷങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്ഥമായി കോവിഡ് 19 എന്ന പകർച്ചവ്യാധിയുടെ അപ്രതീക്ഷിതമായ കടന്നുവരവ് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ലക്ഷകണക്കിന് ജനങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ ഗണ്യമായി ഇന്ന് സ്വാധീനിച്ചിരിക്കുന്നു.

കോവിഡ് വ്യാപന ഭീതിയ്ക്കൊപ്പം ഒറ്റപ്പെടൽ, അനിശ്ചിതത്വം, സാമ്പത്തിക ഞെരുക്കം, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയവ മൂലം മാനസിക സംഘർഷം വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതായി ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ മാനസികാരോഗ്യ വിഭാഗം ഡയറക്ടർ ഡെവോറക്ക്സ്റ്റാൾ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

കുട്ടികളിലും മുതിർന്നവരിലും ഉൾപ്പെടെ രോഗബാധ, മരണം, കുടുംബാംഗങ്ങളെ നഷ്ടപ്പെടൽ, രോഗം വരുമോ എന്ന ഭീതി, എന്നിവ മൂലം ഉത്കണ്ഠയും വിഷാദവും ബാധിക്കുന്നതായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

......ഫാർമസിയുടെ വളർച്ചയിലേക്കുള്ള നാഴികകല്ല്

ഇൻ പേഷ്യന്റിനും, ഔട്ട് പേഷ്യന്റിനും പ്രത്യേക ഫാർമസികൾ നിലവിലുണ്ട്. രോഗികളുടെ സൗകര്യം കണക്കിലെടുത്ത് വാർഡുകളിലേക്കും, റൂമുകളിലേക്കും നേരിട്ട് ആവശ്യാനുസരണം മരുന്നുകൾ എത്തിക്കുന്ന രീതി വിജയകരമായി നടപ്പിലാക്കാൻ ഫാർമസി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിന് സാധിച്ചു.

ഇതെല്ലാം ഫാർമസി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിലെ ഓരോ വ്യക്തികളുടെയും അവരെ നയിക്കുന്നവരുടെയും ആത്മാർത്ഥതയും നിസ്വാർത്ഥമായ പങ്കാളിത്തവും നിരന്തരമായ പരിശ്രമത്തിന്റെയും ഫലം ആണെന്നതിൽ സംശയമില്ല .തുടർന്നും ജൂബിലി മിഷനിൽ രോഗശാന്തി തേടി വരുന്നവർക്കെല്ലാം കൂടുതൽ നന്നായി സേവനമനുഷ്ഠിക്കുവാൻ സാധിക്കട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിച്ചു കൊണ്ട് അവസാനിപ്പിക്കട്ടെ.

സി. ട്രീസ ഫ്രാൻസി
ഫാർമസി ഇൻചാർജ്

……ഉണർവ്വുള്ള മാനസികാരോഗ്യത്തിനായി

ആരോഗ്യ വിദഗ്ദരുടേയും അനുബന്ധ സംഘടനകളുടേയും പ്രാരംഭ ശ്രദ്ധ അണുബാധ എങ്ങനെ ശരീരത്തിൽ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചായിരുന്നുവെങ്കിലും ഈ ദുരന്തത്തിൽ നിന്ന് ഉയർന്നുവരുന്ന മാനസികാരോഗ്യ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ പരിഹരിക്കേണ്ടതുണ്ടെന്ന തിരിച്ചറിവ് വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്.

വ്യക്തി തലത്തിൽ സജീവമായി തുടരുകയും നമുക്കായി ഒരു ദിനചര്യ സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. അതായത് ഒരാൾ ഒരുദിവസം മുഴുവൻ വീട്ടിലുണ്ടെങ്കിലും, സന്തോഷത്തിനും, ജോലിക്കും വിശ്രമത്തിനും ആവശ്യമായ സമയക്രമങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

വായന, പൂന്തോട്ട പരിപാലനം, സംഗീതം അല്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്ന ഏതൊരു പ്രവർത്തനവും ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ നമ്മുടെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനേയും ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്താൻ സാധിക്കും.

കോവിഡ് 19-ന്റെ ദുരന്തവാർത്തകൾ ആവർത്തിച്ച് കാണുന്നത് ഒഴിവാക്കണം. ടെലിഫോൺ അല്ലെങ്കിൽ വീഡിയോ കോളുകൾ തുടങ്ങിയ ഇലക്ട്രോണിക്ക് മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ സുഹൃത്തുക്കളുമായും ബന്ധുക്കളുമായും പതിവായി ഇടപഴകുന്നതും പ്രധാനമാണ്.

HEALTH IS ABOUT

MORE THAN WHAT YOU ARE EATING.

IT'S WHAT YOUR

THINKING, SAYING & BELIEVING.

യോജിപ്പും ഒരുമയും ഉള്ള കുടുംബാന്തരീക്ഷം വളരെ പ്രധാനമാണ്. വീട്ടുജോലികളിലും മറ്റു ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിലും തുല്യ പങ്കാളിത്തം കൊണ്ടുവരുന്നത് നല്ലതാണ്. കോവിഡ് 19-ന്റെ വിപരീതതലങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആവർത്തിച്ചുള്ള ചർച്ചകൾ കുറയ്ക്കുകയും കുടുംബത്തിനുള്ളിൽ പ്രതീക്ഷയുടെ അന്തരീക്ഷം നിലനിർത്തുകയും വേണം.

സി. റ്റീന SKD
ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്

ആദരാഞ്ജലികൾ

ഓരോ ജീവിതവും ഒരു നുറുങ്ങു വെട്ടമാണ്. ദൈവം തിരി തെളിയിച്ച് തന്ന്, ദൈവം തന്നെ തിരി കെടുത്തുന്ന ഒരു നുറുങ്ങു വെട്ടം. 28 വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് ഈ ലോകത്തിലേക്ക് സ്നേഹത്തിന്റെ, സന്തോഷത്തിന്റെ, പാൽപുഞ്ചിരിയുമായി, കടന്നുവന്ന സ്നേഹത്തിന്റെ മാലാഖ....... ആതിര. ജൂബിലി കുടുംബത്തെയും തന്നെ സ്നേഹിച്ചവരെയും വിട്ട് ദൈവസന്നിധിയിലേക്ക് യാത്രയായി. ആതിരയുടെ ഓരോ ദിവസവും ആരംഭിക്കുന്നത് ദിവ്യകാരുണ്യ നാഥനെ ഹൃദയത്തിൽ സ്വീകരിച്ചു കൊണ്ടായിരുന്നു. "വിശുദ്ധ കുർബാനയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിനെക്കാൾ അധികമായി ദൈവത്തെ മഹത്വപ്പെടുത്തുവാൻ ഒന്നും തന്നെ ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കുകയില്ല. നിങ്ങളുടെ ആത്മാവിനും ഇതിലും ക്ഷേമകരമായി മറ്റൊന്നും ഇല്ല" - പീറ്റർ ജൂലിയൻ എയ്മഗ്. ഈ ചിന്താശകലം ആതിരയുടെ ജീവിതത്തിലുടനീളം നിഴലിച്ച് കാണാമായിരുന്നു. തന്റെ ജീവിതത്തിലെ ഓരോ ദിവസവും ദിവ്യകാരുണ്യ നാഥനിൽ നിന്ന് ശക്തി സ്വീകരിച്ചു താൻ കണ്ടുമുട്ടുന്ന രോഗികൾക്കും സഹോദരങ്ങൾക്കും സാന്ത്വനമായി, സഹയാത്രികയായി, മാതൃകയായി ശോഭിക്കാൻ ആതിരയ്ക്ക് കഴിഞ്ഞിരുന്നു. ജീവിതത്തിലെ ഏത് അവസ്ഥയിലും രോഗത്തിന്റെ വേദനകളിലൂടെ കടന്നു പോയപ്പോഴും, താൻ അധികനാൾ ഈ ഭൂമിയിൽ ഉണ്ടാകില്ലെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടും ആ രോഗശയ്യയിൽ നിറഞ്ഞ പുഞ്ചിരിയോടെ സന്തോഷത്തോടെ ആയിരിക്കാൻ ആതിരയ്ക്ക് സാധിച്ചു. ജൂബിലിയിലെ ചുരിങ്ങിയ സേവന കാലയളവിൽ തന്നെ ബെസ്റ്റ് എംപ്ലോയി അവാർഡും ഈ മിടുക്കി നേടിയെടുത്തിട്ടുണ്ട്.

മധുരിക്കുന്ന ഓർമകളുമായി ഞങ്ങളിൽ നിന്ന് വേർപിരിഞ്ഞ പോയ ആതിരയ്ക്ക് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആദരാഞ്ജലികൾ.

സി.ഏയ്ഞ്ചല
ഹെഡ് നേഴ്സ്, MCCU

Welcome to Jubilee Family

Dr.Sree Vally	Neurosurgery
Dr.Ann Tresa Baby	Gastroenterology
Dr.Deo Mathew	Emergency Medicine
Dr.Kesley Elsa Kuriachan	Anaesthesia
Dr.Mary Manju George	General Medicine
Mr.Manoj Kumar K G	Canteen
Mr.Neswin C Vincent	Canteen
Mr.Febi Johnson V	Canteen
Mr.Ajith K W	Finance
Mr.Antu C G	Laundry

Staff Nurses:

Ms.Achamma Cheriyan
Ms.Aleesha Baby
Ms.Ancy Jose
Ms.Ancy Joseph
Sr.Anitha Pappachan
Ms.Anu K Skaria
Ms.Athira Sukumaran
Ms.Bella Sebastian
Ms.Bhavya Vincent
Ms.Dibi Davies
Ms.Gissy George
Ms.Jainy Thomas
Ms.Jincy Johny
Ms.Jintu John
Ms.Mariya Johnson
Ms.Meenu Mathew
Ms.Melba K L
Ms.Naicy Jose
Sr.Nikhila Varghese
Ms.Nimmy Jose
Ms.Nivya M K
Ms.Rini Joy T
Ms.Rinju Varghese
Ms.Rintu Scaria
Ms.Selmi K A
Ms.Shali Joseph B
Ms.Silini Jose
Ms.Simi Francis
Ms.Sini K P
Ms.Soniya T Thomas
Ms.Steffy Jolly
Ms.Sudhina P U
Ms.Teenu Thomas
Ms.Tincy Thomas

ആദരാഞ്ജലികൾ

വി എ ഫ്രാൻസിസ്
ജനറൽ സ്റ്റാഫ്
മെയിന്റനൻസ് ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റ്

പ്രാർത്ഥനകളോടെ
ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങൾ

ആഹാരവിചാരം

പ്രപഞ്ചസൃഷ്ടാവായ കർത്താവ് തന്റെ സൃഷ്ടികളുടെ വളർച്ചയ്ക്ക്, വിശ്രമത്തിന്, നിലനിൽപ്പിന്, സൗഖ്യത്തിന്, ദീർഘായുസ്സിന് ആവശ്യമായവ, സമയോചിതമായി ലഭ്യമാക്കുവാനായി സൃഷ്ടികളിൽ നിവേശിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന വിശപ്പ്, ദാഹം, വിശ്രമം തുടങ്ങിയ ആവശ്യപ്രചോദനങ്ങളാണ്, ജീവസംരക്ഷണ ചോദനകൾ. ഓരോ സൃഷ്ടിയുടേയും വിശപ്പ്, ദാഹ സമയങ്ങൾ വ്യത്യസ്ഥമായിരിക്കും. മനുഷ്യന്റെ ആഹാരകാല circadian rhythm -body clock- അനുസരിച്ച് മൂന്ന് നേരമാണ്. പ്രഭാതഭക്ഷണം 8 മണിക്ക് മുമ്പ്, ഉച്ചഭക്ഷണം 1.30–ന് മുമ്പ്, അത്താഴം 8 മണിക്ക് മുമ്പ്. ഈ സമയത്ത് ദഹനരസങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായി പ്രവർത്തനനിരതമാകും. അപ്പോൾ നാം കഴിക്കുന്ന ഹിതവും മിതവുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ പാകപരിണാമപ്രക്രിയകളിലൂടെ ശരീരധാതുക്കൾക്ക് (tissues) പോഷണമായി ലഭിക്കും. രോഗങ്ങൾക്ക് സൗഖ്യവും, മനസ്സിന് ഉന്മേഷവും തൃപ്തിയും സന്തോഷവും പ്രദാനം ചെയ്യും.സർവ്വോപരി മനുഷ്യൻ ഓജസ്സും തേജസ്സും നിറഞ്ഞവനായിരിക്കും.

എന്നാൽ ഓരോരുത്തരുടേയും സൗകര്യമനുസരിച്ച് എപ്പോഴെങ്കിലും എന്തെങ്കിലും ഭക്ഷണം ക്രമവും കൃത്യവുമില്ലാതെ കഴിക്കുന്നത് പതിവാക്കിയാൽ, അത് വേണ്ടവിധത്തിൽ ദഹിക്കുകയില്ല. പരിണാമപ്രക്രിയ പൂർത്തിയാക്കാത്ത പോഷകങ്ങൾ ധാതുക്കളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടി വിഷമയമായി വിവിധതരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായിത്തീരുന്നു. തിരക്കുപിടിച്ച ഈ ആധുനിക കാലത്തിലെ ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങൾക്ക് ഒരു പ്രധാനകാരണം ഇതാണ്.

ഭക്ഷണം എപ്പോഴും പുതിയതായിരിക്കണം. സുഖോഷ്ണവുമാകണം.പാകം ചെയ്ത് മൂന്ന് മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ കഴിക്കുന്നതാണ് ആരോഗ്യകരം എന്ന ആയുർവ്വേദശാസ്ത്ര നിർദ്ദേശം പാലിക്കാൻ ആധുനിക ജനത അത്ര ഗൗരവത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല. പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിച്ചതാണെങ്കിലും രണ്ടാമത് ചൂടാക്കിയാൽ HNE, AGE ആദിയായ ജൈവവിഷങ്ങളായി പരിണമിച്ച്, ശരീരകോശങ്ങളുടെ പുനർനിർമ്മിതി തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും കോശങ്ങളുടെ ആയുസ്സ് കുറയ്ക്കുകയും, തത്ഫലമായി ശരീര

കോശങ്ങളുടെ ശിഥിലീകരണം, അകാലനാശം, ധാതുക്കളിൽ നീർക്കെട്ട് ആദിയായവയ്ക്ക് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുമെന്ന് ആധുനിക ശാസ്ത്രവും തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

നമ്മുടെ ഈ ഭക്ഷണ സംസ്ക്കാരമാണ് പ്രമേഹം, രക്താതിമർദ്ദം, ഹൃദയാഘാതം, മസ്തിഷ്ക്കാഘാതം, സന്ധിവേദനകൾ ആദിയായവയ്ക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നത്. എന്നിട്ടും എളുപ്പപണിയും സമയലാഭവും മറ്റും കണക്കാക്കി പോഷണത്തിനുപകരം വിഷമാക്കി ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് ഇനിയെങ്കിലും പുനർവിചാരണ ചെയ്യേണ്ടതല്ലേ?

പുതിയ ഭക്ഷണം എന്ന നിബന്ധനയോടൊപ്പം ഭക്ഷണമിശ്രണത്തിലും കരുതൽ വേണം. ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ രസ–ഗുണ–വീര്യ പ്രഭാവങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാതെയുള്ള മിശ്രഭോജനം അപകടകാരിയാണ്. ആയുർവ്വേദശാസ്ത്രം “വിരുദ്ധാഹാരം” എന്ന് വിവക്ഷിക്കുന്ന ഈ മിശ്രണങ്ങൾ അനേകം രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നുണ്ട്. ഉദാ: മത്സ്യം, മാംസം, മുട്ട ഇവയോടൊപ്പം പലതരത്തിൽ ചേരുവകളായി വരുന്ന പാലുത്പന്നങ്ങൾ – തൈര്, മോര്, ഐസ്ക്രീം, ഫ്രൂട്ട് സാലഡ്, ശീതളപാനീയങ്ങൾ ഇവ മാംസ്യാഹാരത്തിന്റെ ദഹനത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. തന്മൂലം രക്തവാതം, ത്വക് രോഗങ്ങൾ, ശ്വാസരോഗങ്ങൾ, അലർജി, അകാലവാർദ്ധക്യം, പ്രമേഹം, ക്യാൻസർ ഇങ്ങനെ അനേകം രോഗങ്ങൾക്ക് ക്രമേണ കാരണമാകുന്നു.

പലതരത്തിലുള്ള മാംസ്യാഹാരങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് കഴിക്കുക, അന്നജങ്ങളും മാംസ്യങ്ങളും യോജിപ്പിച്ച് കഴിക്കുക, പുളിയുള്ള പഴങ്ങൾ പാല് ചേർത്ത് ഷെയ്ക്ക് ഉണ്ടാക്കി കഴിക്കുക, ഇവയും വിരുദ്ധാഹാരങ്ങൾ തന്നെ. രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ, പല തവണ വറുത്ത എണ്ണ ഉപയോഗിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന വറവു പലഹാരങ്ങൾ, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകൾ ഇവയൊക്കെ ശീലമാക്കിയവർ മുൻപറഞ്ഞ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ മാത്രമല്ല ഓരോ കാലഘട്ടത്തിലും നവാഗതരായി വരുന്ന എല്ലാ രോഗാണുക്കളെയും സ്വാഗതം ചെയ്യുകയല്ലേ?

നിങ്ങൾ എന്ത് ഭക്ഷിക്കുന്നുവോ അത് നിങ്ങൾ ആയിത്തീരും തീർച്ച...

ഡോ. സി. ഡൊണാറ്റ CSC
ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവ്വേദ

സുരഭില വെള്ളത്താമര പരിശുദ്ധ കന്യകാ മറിയം

നിറയെ വെള്ളപ്പൊട്ടു പോലെ അങ്ങിങ്ങ് വിടർന്നുനിൽക്കുന്ന ആമ്പൽപൂക്കളുടെ കയത്തിൽ സൂര്യനെപോലെയോ ചന്ദ്രനെപോലെയോ ഒക്കെ ഉയർന്ന് നിൽക്കുന്ന വെൺതാമര. ഇത് ഒരു പ്രതീകാത്മകതയായി എടുത്തു കൊണ്ടാണ് സെപ്റ്റംബർ 8-ന് ആചരിച്ച പരിശുദ്ധ കന്യകാ മറിയത്തിന്റെ പിറവിതിരുന്നാൾ വിചിന്തനം ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുക. മറിയം - കുഞ്ഞുമറിയം - അവൾ എത്ര മൃദുലയും പവിത്രയുമാണ്. കാത്തിരുന്ന ദാമ്പത്യവല്ലരിയിൽ നിന്ന് അടർന്നുവീണ ഒരു വെള്ള പുഷ്പം. "എന്റെ വചനങ്ങളിൽ ശിക്ഷണം നേടുക. നിനക്ക് ശുഭം വരും" (ജ്ഞാനം 6:25) എന്ന തിരുവചനത്തെ ഉൾക്കൊണ്ട് ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ദേവാലയത്തിൽ ചിലവഴിച്ച് ശിക്ഷണം നേടാൻ ആ കുഞ്ഞുമുത്ത് ആഗ്രഹിച്ചു. നശ്വരമായ, ശിഥിലമായ ആകർഷണങ്ങൾ നിലനിൽക്കവെ പരമമായ നന്മ കാംക്ഷിക്കുന്ന ജ്ഞാനം ഇതായിരുന്നു ദൈവമാതാവായ ആ കന്യകയുടെ കിരീടം. നാം പോലും അറിയാതെ നമ്മെ രക്ഷിക്കാൻ അമ്മ കരുത്തും യോഗ്യതയും നേടിയത് സ്വന്തം ആത്മവിശുദ്ധീകരണ പ്രക്രിയയിലൂടെയായിരുന്നു. തന്റെ പുത്രന് യോഗ്യരായ ആത്മാക്കളെ മെനഞ്ഞെടുക്കുന്നതിന് ഇന്നും അമ്മ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്.

ജീവന്റെ വിലയുള്ള 'അമ്മ' എന്ന ഒറ്റവിളിക്ക് തന്നെതന്നെ യോഗ്യയാക്കിയവനോട് അവൾ 'No' പറഞ്ഞില്ല. ദൈവപുത്രന്റെ അമ്മയാകാനുള്ള വിളിക്ക് ആമ്മേൻ പറഞ്ഞത് ഭാഗ്യങ്ങളുടെ, സൗഭാഗ്യങ്ങളുടെ കണക്കെടുത്തിട്ടല്ല.സങ്കടങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ അമ്മയെ വെല്ലാൻ ഈ ഭൂമുഖത്ത് ആരുമില്ല. മാതാവേ, നീയനുഭവിച്ച സങ്കടങ്ങളുടെ ഇടയിലെ ആനന്ദത്തിന്റെ രഹസ്യം എനിക്കു പറഞ്ഞുതരണമേ എന്ന് നമ്മുക്കും പ്രാർത്ഥിക്കാം. ജപമാല മണികളോടെ ഈ അമ്മയെ സമീപിച്ചാൽ പരിശുദ്ധാത്മാവ് നമ്മിൽ വന്ന് നിറയും. ശക്തമായ പരിശുദ്ധത്രിത്വ അനുഭവം നമ്മിൽ കത്തിപടരും.

വ്യക്തികളെ ചേർത്തു പിടിക്കുന്ന ഈ ഉരുക്കുകണ്ണികളെ നമ്മുക്ക് വിടാതെ മുറുകെ പുണരാം. ഈ കൊറോണ കാലത്ത്, ദൗർഭാഗ്യങ്ങളുടേയും സങ്കടങ്ങളുടേയും ഒറ്റപ്പെടലിന്റേയും ആഴമുള്ള കയത്തിൽ മനുഷ്യൻ മുങ്ങിതുടിക്കുമ്പോൾ അവൾ മറഞ്ഞിരിക്കുന്നില്ല. ചേർത്ത് അണയ്ക്കുന്ന മാതൃവാത്സ്യലത്തോടെ അവൾ അരികെതന്നെയുണ്ട്. പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ ഈ ജീവിത മാതൃക എനിക്കും നിങ്ങൾക്കും വലിയ മാദ്ധ്യസ്ഥം ഏകട്ടെ.

സി. ധന്യ CHF

അസോ. പ്രൊഫസർ, JMCON

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 | Mr. Joshi Paul

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