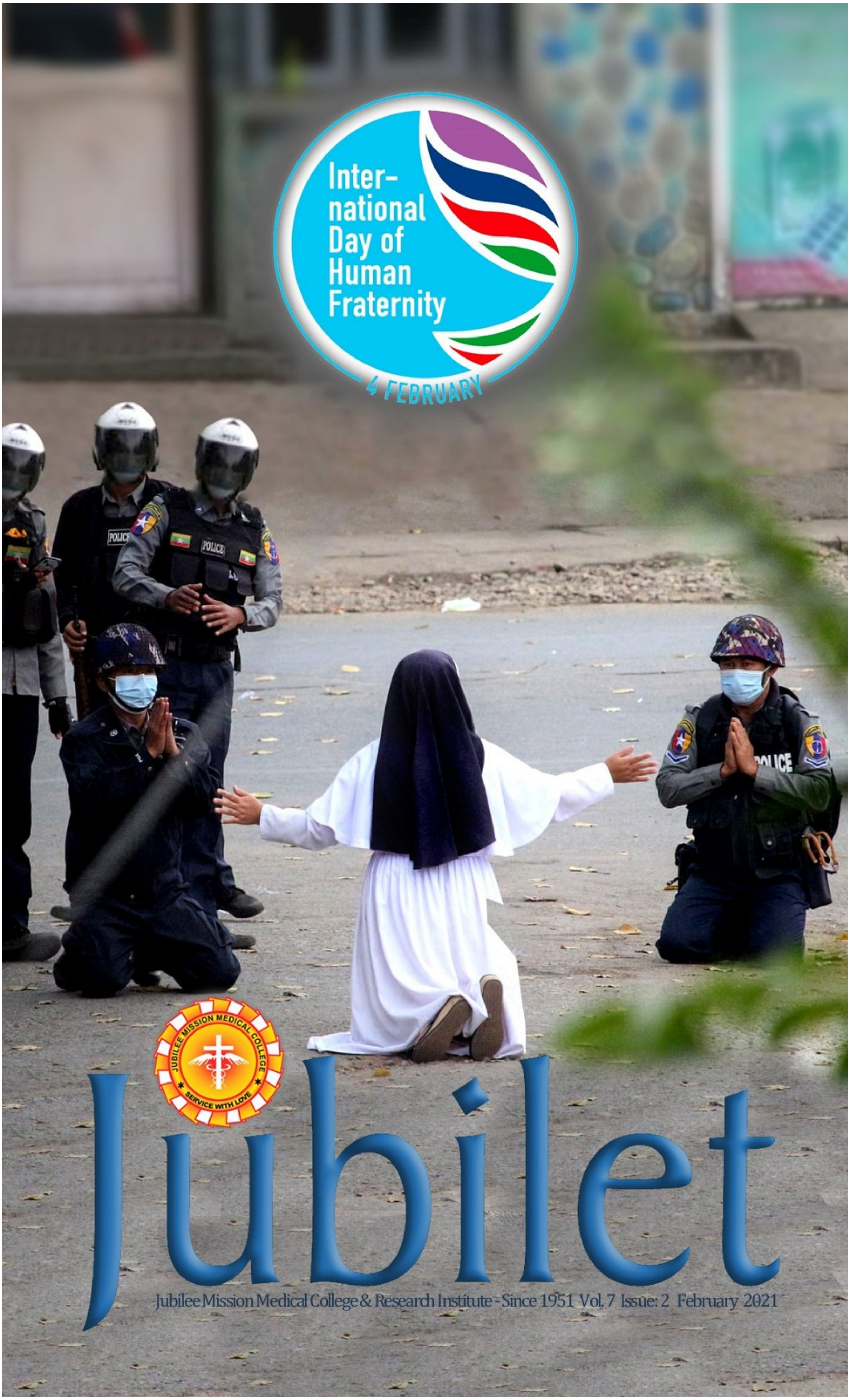


Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute - Since 1951 Vol. 7 Issue: 2 February 2021

മറക്കുന്ന പാഠങ്ങൾ ദുരന്തങ്ങളിലേക്കോ?!

കഴിഞ്ഞദിവസം ഇറ്റലിയിലെ എന്റെ സുഹൃത്ത് 80 വയസ്സുള്ള മർഗ്ഗരീത്തയെ ഫോൺ ചെയ്തു. ഏതാണ്ട് ഒരു വർഷമായി കൊറോണ മൂലം അവർ കാര്യമായി പുറത്തിറങ്ങിയിട്ടില്ല. അവരുടെ മുത്തശ്ശി പറഞ്ഞ ഒരു ഇറ്റാലിയൻ പഴഞ്ചൊല്ലാണ് അവർ എന്നോട് പറഞ്ഞത്.

"Dio perdona sempre, noi qualche volta, ma la natura mai" ഇതിന്റെ അർത്ഥം ഇതാണ് 'ദൈവം എപ്പോഴും ക്ഷമിക്കുന്നു, മനുഷ്യൻ ചിലപ്പോഴൊക്കെ, എന്നാൽ പ്രകൃതി ഒരിക്കലുമില്ല.' ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പയും കഴിഞ്ഞ വർഷം മാർച്ചിൽ ഈ പഴഞ്ചൊല്ല് തന്റെ പ്രസംഗത്തിൽ പറയുകയുണ്ടായി. ഈ പ്രതിസന്ധി പ്രകൃതിയുടെ പ്രതികാരമാണോ, ആവാൻ വഴിയില്ല, പക്ഷേ അത് തീർച്ചയായും പ്രകൃതിയുടെ ഉത്തരമാണ്.

ദുരന്തങ്ങൾ നമ്മെ പല പാഠവും പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട് എന്നാൽ എത്രമാത്രം പഠിച്ചാലും നമ്മൾ അത് മറക്കുന്നു എന്നതാണ് സത്യം. ദുരന്തങ്ങൾ വരുമ്പോൾ താത്വികമായ വിശകലനം ചെയ്യാനും പറയാനും നമ്മൾ സമർത്ഥരാണ്. എന്നാൽ അതിവേഗത്തിൽ പഠിച്ച പാഠങ്ങൾ മറക്കുകയും പഴയ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു പോവുകയും ചെയ്യും. കഴിഞ്ഞ കാലങ്ങളിലെ വെള്ളപ്പൊക്ക ദുരന്തങ്ങളും മറ്റു പല മാറാ രോഗങ്ങളും ഇതാണ് നമ്മെ ഓർമിപ്പിക്കുന്നത്.

പോസ്റ്റ് കോവിഡ് കാലഘട്ടത്തിലേക്ക് കടക്കുമ്പോൾ അതേ ശൈലി തന്നെ ഇനിയും ആവർത്തിക്കുന്നത് ഇതിലും വലിയ ദുരന്തങ്ങളെ വരുംകാലങ്ങളിൽ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തും. കോവിഡ് ചില അടിസ്ഥാനമാറ്റങ്ങളിലേക്ക് നമ്മെ ക്ഷണിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽനിന്നും വിട്ടു നിൽക്കാൻ നമുക്കാർക്കും സാധിക്കുകയില്ല. മാസ്കും കൈകഴുകലും നമ്മുടെ ജീവിത ശൈലി ആയതുപോലെ, പ്രകൃതി സംരക്ഷണവും നമ്മുടെ ജീവിതശൈലി ആക്കി മാറ്റാൻ നമുക്കു പരിശ്രമിക്കാം. ഈ മാറ്റം എന്റെ സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ നിന്നു തന്നെ ആരംഭിക്കാം.

റവ. ഡോ. ഡെമിൻ തറയിൽ
എഡിറ്റർ

നട്ടെല്ലിന്റെ അപൂർവ്വ ശസ്ത്രക്രിയ

നട്ടെല്ലിന്റെയും സുഷുമ്ന നാഡിയുടേയും ഇടയിൽ രൂപപ്പെട്ട മുഴ അതിസങ്കീർണ്ണമായ താക്കോൽദ്വാര ശസ്ത്ര ക്രിയയിലൂടെ വിജയകരമായി നീക്കം ചെയ്തു. തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ ന്യൂറോ സർജറി വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. രമേഷ് എസ്. ആണ് ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്തത്. 42 വയസ്സുള്ള പാലക്കാട് സ്വദേശിയായ ബേബിയാണ് കാലിന്റെ ബലക്ഷയവും നടുവേദനയും മൂലം ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് വിധേയനായത്. രോഗിയുടെ ചലന ശേഷിയെത്തന്നെ ബാധിക്കാവുന്ന ഈ ട്യൂമർ സാധാരണ രീതിയിൽ 20 സെ.മി. വലിപ്പമുള്ള മുറിവുണ്ടാക്കി തുറന്ന ശസ്ത്രക്രിയ വഴി നീക്കം ചെയ്യുമ്പോൾ പേശികൾക്ക് കേടുപാടുകളുണ്ടാവുകയും, ഒരു പക്ഷേ നട്ടെല്ലും, വാരിയെല്ലുകളും മുറിച്ച് നീക്കേണ്ടതായ ആവശ്യവും വരാറുണ്ട്. കൂടാതെ രക്ത നഷ്ടവും വേദനയും വളരെ കൂടുതലും. ആഴ്ചകളോളം ബെഡ് റെസ്റ്റും ആവശ്യമായി വരുന്നതുമാണ്. എന്നാൽ താക്കോൽദ്വാര ശസ്ത്ര ക്രിയയിലൂടെ വെറും മൂന്ന് സെ. മീ. മാത്രം മുറിവുണ്ടാക്കി മുഴ നീക്കം ചെയ്യുമ്പോൾ മേൽപറഞ്ഞ യാതൊരു ബുദ്ധിമുട്ടും രോഗിക്കുണ്ടാകുന്നില്ല. തൽഫലമായി ഭാവിയിൽ രോഗിക്ക് ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന നടുവേദനയിൽ നിന്നും ഒഴിവാകാം. ഇപ്രകാരം ചെയ്യുന്നത് മൂലം രോഗികൾക്കുണ്ടായേക്കാവുന്ന നേട്ടം ജൂബിലിയിൽ താക്കോൽദ്വാര ശസ്ത്രക്രിയക്കായി പ്രത്യേകം കൂടുതൽ ചിലവ് വരുന്നില്ല എന്ന് മാത്രമല്ല, മൂന്ന് ദിവസം മാത്രം ആശുപത്രിയിൽ കഴിഞ്ഞാൽ മതിയെന്നുമുള്ളതാണ്.

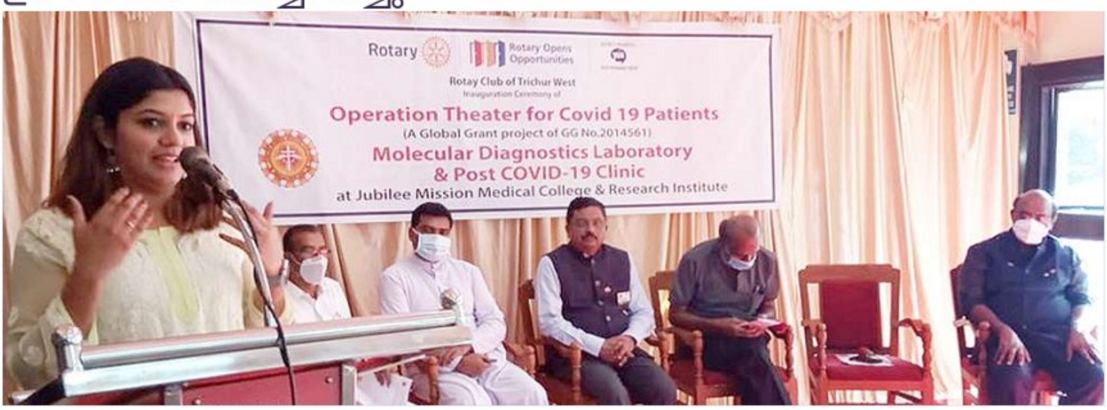
ഡോ. ശ്രീവള്ളി, ഡോ. വിജിൽ, ഡോ. ജോവീറ്റോ, ഡോ. ആതിര, സ്റ്റാഫ് നേഴ്സുമാരായ ഐവിമോൾ, സ്മിത എന്നിവരും സർജറിയിൽ പങ്കാളികളായിരുന്നു. കേരളത്തിൽ ഇത്തരം ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യുന്ന അപൂർവ്വ ആശുപത്രികളിലൊന്നാണ് ജൂബിലി. കഴിഞ്ഞ നാല് വർഷത്തിനുള്ളിൽ നടക്കുന്ന ഇത്തരത്തിലുള്ള 7–ാമത്തെ ശസ്ത്രക്രിയയാണ് ഇത്.

കോവിഡ് കാല അതിജീവനസജ്ജീകരണങ്ങൾ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ

കോവിഡ് രോഗികൾക്കായുള്ള ഓപ്പറേഷൻ തിയ്യറ്റർ

റോട്ടറി ഇന്റർനാഷണൽ ഗ്രാൻഡ് ഉപയോഗിച്ചുള്ള കോവിഡ് രോഗികളുടെ അടിയന്തിര ശസ്ത്രക്രിയക്കുള്ള ഓപ്പറേഷൻ തിയ്യറ്റർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ സജ്ജമായി.

റോട്ടറി ക്ലബ് ഓഫ് തൃശ്ശൂർ വെസ്റ്റ്, റോട്ടറി ഇന്റർനാഷണൽ ഗ്ലോബൽ ഗ്രാന്റിന്റെ സഹായത്തോടെ നിർമ്മിച്ച അടിയന്തിര ശസ്ത്രക്രിയ വേണ്ടിവരുന്ന കോവിഡ് രോഗികൾക്കുള്ള ഓപ്പറേഷൻ തിയ്യറ്റർ ബഹുമാനപ്പെട്ട റൊട്ടേറിയൻ ജോസ് ചാക്കോയുടെ (ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് ഗവർണർ, ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് 3201) അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ മലയാളത്തിലെയും തമിഴിലേയും പ്രസിദ്ധ ചലച്ചിത്രതാരം അപർണ ബാലമുരളി ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു.



ഓപ്പറേഷൻ തിയ്യറ്ററിൽ ഉള്ള രോഗാണുക്കളുടെ സാന്ദ്രത കുറയ്ക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ഹെപ്പ ഫിൽറ്ററിന്റെ സഹായത്തോടുകൂടി ശുദ്ധീകരിച്ച വായുവിനെ ഉള്ളിലേക്കു കടത്തി വിടുകയും ഉള്ളിൽ തങ്ങിനിൽക്കുന്ന വായുവിനെ സുരക്ഷിതമായി പുറത്തേക്ക് തള്ളി വിടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതുകൂടാതെ ഡോക്ടർമാർക്കും നഴ്സുമാർക്കും അണുബാധ ഇല്ലാതെ സുരക്ഷിതമായി ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യുന്നതിനു വേണ്ടി നൂതന

സാങ്കേതിക വിദ്യ ഉപയോഗിച്ചാണ് എല്ലാ സൗകര്യങ്ങളുമുള്ള ഈ ഓപ്പറേഷൻ തിയ്യറ്റർ മുപ്പത്തിയഞ്ചു ലക്ഷം രൂപയോളം ചിലവിൽ സജ്ജമാക്കിയിരിക്കുന്നത്. കോവിഡ് രോഗികൾക്കായി പ്രത്യേകം ഓപ്പറേഷൻ തിയ്യറ്റർ ഉള്ളതിനാൽ മറ്റു തിയ്യറ്ററുകളിൽ

കോവിഡ് രോഗബാധിതരല്ലാത്തവർക്ക് സുരക്ഷിതമായി സർജറികൾ ചെയ്യാൻ സാധിക്കും.

പോസ്റ്റ് കോവിഡ് ക്ലിനിക്ക്

ജൂബിലിയിൽ ഇതിനോടകം ആയിരത്തിൽപരം കോവിഡ് രോഗികളെ ചികിത്സിച്ചു. കോവിഡ് ഭേദമായവരിൽ വീണ്ടും തുടർചികിത്സ വേണ്ടി വരുന്നതായി പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു.

പ്രധാനമായും ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ തുടർചികിത്സയും മാനസികമായ ഉന്മേഷക്കുറവും മൂലമുണ്ടാകുന്ന വൈഷമ്യങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ദിവസങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ മാസങ്ങൾ തന്നെ വേണ്ടിവരുന്നതായി കാണുന്നു.

ഇത് മുന്നിൽക്കണ്ട് ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ കോവിഡാനന്തര ചികിത്സയ്ക്ക് ഒരുക്കിയിരിക്കുന്ന പ്രത്യേക ക്ലിനിക്ക് തൃശ്ശൂർ കോർപ്പറേഷൻ കൗൺസിലറും ഹെൽത്ത് സ്റ്റാന്റിംഗ് കമ്മിറ്റി ചെയർമാനുമായ ശ്രീ പി. കെ. ഷാജൻ ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു. തിങ്കൾ, വ്യാഴം ദിവസങ്ങളിൽ രാവിലെ 10 മണി മുതൽ 12 മണി വരെ ഇത്തരത്തിലുള്ള രോഗികളെ പരിശോധിക്കുന്നതിനും തുടർചികിത്സ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനുമായി ഫിസിഷ്യൻ, ശ്വാസകോശരോഗവിദഗ്ധൻ, സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റ് എന്നിവരുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ജൂബിലി മോളിക്കുലാർ ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് ലബോറട്ടറി

കോവിഡ് ടെസ്റ്റിനുള്ള ICMR അപ്രൂവലും NABL അക്രഡിറ്റേഷനും ലഭിച്ചിട്ടുള്ള നൂതന സാങ്കേതിക യന്ത്രസംവിധാനങ്ങളോടുകൂടിയ മോളിക്കുലാർ ലാബിന്റെ ഉദ്ഘാടനം പ്രസിദ്ധ സിനിമാനടൻ ശ്രീ ടി. ജി. രവി നിർവ്വഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ മൈക്രോബയോളജി വിഭാഗത്തിന്റ ഭാഗമായ ഈ ലാബിൽ മുപ്പതിനായിരത്തോളം കോവിഡ് സാമ്പിളുകളുടെ ടെസ്റ്റിങ്ങ് ഇതിനോടകം നടത്തി കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. വിദേശ യാത്രക്കുള്ള കോവിഡ് ടെസ്റ്റിങ്ങും (RTPCR, TrueNat, Antigen) ഇവിടെ നടത്തിവരുന്നു.

കോവിഡ് ടെസ്റ്റിനുപുറമെ ബാക്ടീരിയ, വൈറസ് എന്നിവ മൂലമുള്ള പലതരം സാംക്രമികരോഗങ്ങളുടെ മോളിക്കുലാർ രോഗനിർണ്ണയവും വളരെ കൃത്യതയോടെ ഈ ലാബിൽ നടത്താവുന്നതാണ്.

ലോക മാനവ സാഹോദര്യത്തിന് ഒരു ദിനം

2020 ഡിസംബറിൽ കൂടിയ ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ ജനറൽ അസംബ്ലിയുടെ തീരുമാനപ്രകാരം, 2021 മുതൽ എല്ലാ വർഷവും ഫെബ്രുവരി 4-ന് ലോക മാനവ സാഹോദര്യദിനമായി (International Human Fraternity Day) ആചരിക്കുകയാണ്. സമകാലീന ലോകത്തിൽ, സാംസ്കാരികമായ, മതപരമായ വംശീയമായ അസഹിഷ്ണുത വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ, കത്തോലിക്ക സഭയുടെ പരമാദ്ധ്യക്ഷനായ ബഹു. ഫ്രാൻസീസ് മാർപാപ്പയും, മുസ്ലീം സമുദായത്തിന്റെ ആദരണീയനായ നേതാവ് അൽ അസർ ഇമാമും ചേർന്ന് 2019-ൽ പുറത്തിറക്കിയ സാർവ്വത്രിക സാഹോദര്യ പ്രഖ്യാപനത്തിന്റെ ചുവട് പിടിച്ചാണ് ഐക്യരാഷ്ട്രസഭ ഈ തീരുമാനമെടുത്തത്.

ലോക മാനവ സാഹോദര്യദിനം പ്രഖ്യാപിച്ചുകൊണ്ട് നടത്തിയ സമ്മേളനത്തിൽ, സെക്രട്ടറി ജനറലായ അന്റോണിയ ഗുട്ടേറാസ് ഓർമിപ്പിച്ച രണ്ടുകാര്യങ്ങളുണ്ട്. സഹോദര്യമാണ് മനുഷ്യകുലത്തിന്റെ മുഖമുദ്ര. സ്നേഹവും, സമാധാനവും, സഹിഷ്ണുതയുമാണ് എല്ലാ മതങ്ങളുടേയും അടിസ്ഥാനം. എന്നും ഓർമ്മിക്കേണ്ട ഈ സത്യങ്ങളെ, മറക്കരുതെന്ന് അനുസ്മരിപ്പിക്കുകയാണ്, ഫെബ്രുവരി 4-ലെ ഈ സാഹോദര്യ ദിനം.

അഭിപ്രായ സ്വാതന്ത്ര്യവും, ശരിയെന്ന് തോന്നുന്ന മതത്തിൽ വിശ്വസിക്കാനുള്ള അവകാശവും ആധുനിക സംസ്ക്കാരത്തിന്റെ മൂലക്കല്ലുകളാണ്. തങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്കെതിരെ ശബ്ദിക്കുന്നവരെ നിശബ്ദരാക്കാനുള്ള ഭരണാധികാരികളുടെ കുത്സിതശ്രമങ്ങളും, മറ്റു മതവി ഭാഗങ്ങളിൽ പെട്ടവരോടുള്ള അസഹിഷ്ണുതയും ആധുനിക സംസ്ക്കാരത്തെ ഇരുണ്ട കാലഘട്ടത്തിലേക്ക് തള്ളിയിടുന്ന പ്രവണതകൾ കൂടിക്കൂടി വരുമ്പോൾ, സഹിഷ്ണുതയുടെ, സാഹോദര്യത്തിന്റെ, മനുഷ്യത്വത്തിന്റെ ബാലപാഠങ്ങൾ ഒരാവർത്തിക്കൂടി വായിച്ച് ഹൃദ്യസ്ഥമാക്കണമെന്ന് ഫെബ്രുവരി 4 വിളിച്ചോതുകയാണ്.

സ്നേഹത്തിലധിഷ്ഠിതമായ സേവനമെന്ന മുദ്രാവാക്യവുമായി മുന്നോട്ടുപോകുന്ന ജൂബിലിയിലേക്ക് കടന്നുവരുന്ന എല്ലാ ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും, രോഗികൾക്കും, വേദനകൾ അനുഭവിക്കുന്നവർക്കും ഫെബ്രുവരി 4 മാത്രമല്ല, വർഷം മുഴുവൻ, ജീവിതകാലം മുഴുവൻ സ്നേഹ സാഹോദര്യത്തിന്റെ അനുഭവങ്ങൾ എന്നും ഉണ്ടാകട്ടെ എന്ന് നമുക്ക് ആശംസിക്കാം.

ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ
അസോസിയേറ്റ് ഡയറക്ടർ

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ അസി. ഡയറക്ടറും ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ മുഖപത്രമായ ജൂബിലിറ്റിന്റെ ചീഫ് എഡിറ്ററുമായി ചുമതലയേറ്റ ബഹു. ഡോ. ഡെമിൻ തറയിൽ അച്ചന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആശംസകളും അഭിനന്ദനങ്ങളും.

ജൂബിലിയിൽ മുലപ്പാൽ ബാങ്ക്

അമ്മയുടെ മരണം, രോഗബാധ അല്ലെങ്കിൽ മുലപ്പാലിന്റെ അപര്യാപ്തത തുടങ്ങിയവമൂലം മുലപ്പാൽ ലഭിക്കാത്ത നവജാതശിശുക്കൾക്ക് അത് ഉറപ്പാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ, അത്യാധുനിക സൗകര്യങ്ങളോടെയുള്ള മുലപ്പാൽ ബാങ്ക് റോട്ടറി ക്ലബിന്റെ സഹകരണത്തോടെ തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ അതിരൂപത ആർച്ച് ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് അധ്യക്ഷനായിരുന്നു. നടി സംയുക്ത മേനോൻ ബ്രോഷർ പ്രകാശനം നിർവഹിച്ചു. റോട്ടറി ക്ലബ് ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് ഗവർണർ, ജോസ് ചാക്കോ പ്രസംഗിച്ചു. തൃശ്ശൂർ സെൻട്രൽ റോട്ടറി ക്ലബ്, ഇന്നർവീൽ എന്നിവയുടെ സഹകരണത്തോടെ 47.5 ലക്ഷം രൂപ ചെലവിലാണ് മുലപ്പാൽ ബാങ്ക് തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്.

സാധാരണയായി മുലപ്പാൽ ലഭിക്കാത്ത പക്ഷം പൊടിപ്പാലാണ് നവജാത ശിശുക്കൾക്ക് നൽകുന്നത്. എന്നാൽ ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് 6 മാസം വരെ നിർബന്ധമായി ലഭിക്കേണ്ടത് മുലപ്പാൽ ആയതിനാലാണ് മുലപ്പാൽ ബാങ്ക് എന്നതിന്റെ പ്രസക്തി വർദ്ധിക്കുന്നത്. ബാങ്ക് പ്രവർത്തനം തുടങ്ങിയശേഷം ഇവിടെ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പേര് രജിസ്റ്റർ ചെയ്യാം. മുലപ്പാൽ ആരിൽനിന്ന് സ്വീകരിച്ചു എന്നോ ആർക്കു നൽകുന്നതെന്നോ വെളിപ്പെടുത്തില്ല.

പ്രത്യേക മുറിയിൽ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള ബ്രസ്റ്റ് പമ്പിന്റെ സഹായത്തോടെ മുലപ്പാൽ എടുക്കാം. അണുവിമുക്തമായ പാത്രങ്ങളിൽ ശേഖരിച്ച് സൂക്ഷിക്കുന്നതിനായി പ്രത്യേകം മുറിയും ഫ്രിഡ്ജും ഡീപ് ഫ്രീസറും മറ്റു സജ്ജീകരണങ്ങളുമുണ്ടാകും. ബാക്ടീരിയ ഇല്ലെന്നുറപ്പാക്കാൻ കൾച്ചർ പരിശോധനയും നടത്തും. ഫ്രീസറിനുള്ളിൽ 6 മാസത്തോളം പാൽ സൂക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്: +91 9061528284, +91 6282744318

പ്രോട്ടീൻ ദോശ

ഒന്നാം ചേരുവകൾ

പച്ചരി – 1 കപ്പ്
ചെറുപയർ – 1/2 കപ്പ്
കടലപരിപ്പ് – 1/4 കപ്പ്
ഉഴുന്ന് പരിപ്പ് } 2 ടേബിൾ
തുവരപരിപ്പ് } സ്പൂൺ
ഉലുവ – 1 ടീസ്പൂൺ
ബദാം – 10 എണ്ണം

രണ്ടാം ചേരുവകൾ

ഇഞ്ചി – 1 കഷ്ണം
പച്ചമുളക് – 2 എണ്ണം
വെളുത്തുള്ളി – 3 അല്ലി
കറിവേപ്പില – 1 തണ്ട്
ജീരകം – 1 ടീസ്പൂൺ

മൂന്നാം ചേരുവകൾ

ഉപ്പ്, കായംപൊടി – ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

1–ാം ചേരുവകൾ കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയതിനുശേഷം ആറ് മണിക്കൂർ കുതിർത്ത് വെയ്ക്കുക, ശേഷം 2–ാം ചേരുവകൾ കൂടി ചേർത്ത് ദോശമാവ് അരച്ചെടുക്കുക. മൂന്നാം ചേരുവകൾ ദോശമാവിൽ നന്നായി ഇളക്കി ചേർത്ത് ദോശ ചുട്ടെടുക്കാം.

ഡയറ്റെറ്റിക്സ് വിഭാഗം

യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

14 വർഷത്തോളം പാത്തോളജി വിഭാഗത്തിൽ പ്രൊഫസർ & HOD ആയി നിസ്വാർത്ഥമായി സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു റിട്ടയർ ചെയ്ത ഡോ. ശകുന്തള ഭായിയ്ക്കു ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആശംസകൾ നേരുന്നു.

അഭിനന്ദനങ്ങൾ...

അസോസിയേഷൻ ഓഫ് സർജൻസ് ഓഫ് ഇന്ത്യ സംഘടിപ്പിച്ച ASI VIRTUAL ASICON-2020 യുടെ 80ാമത് ദേശീയ സമ്മേളനത്തിൽ ഡോ. ആൽഫി ജെ. കവലക്കാട്ട്, അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസറുടെ മാർഗനിർദേശപ്രകാരം പോസ്റ്റർ അവതരണത്തിന് ഡോ. അഭിജിത് വത്സലൻ ഒന്നാം സമ്മാനം നേടി.

Welcome to Jubilee Family

Dr. Vanesa John	MC Pathology
Dr. Meethu Rappai	MC Pathology
Dr. Ramya Thulaseedharan	General Surgery
Dr. Arun P	General Surgery
Dr. Catherine Paul	Medicine
Dr. Reshma Murali	General Surgery
Dr. Suvitha Thilakarajan	MC Pathology
Dr. Linsha Ali Kadar	Neuro Surgery
Mr. Robbin Paul	Transport
Ms. Presthiena Lofi E L	Research Asst.
Mr. Lijo N J	Maintenance
Mr. Bibin N T	Laundry
Ms. Ligi Joy	Canteen Staff

STAFF NURSES

Ms. Listy Jose
Ms. Shinu P
Ms. Jipsy C J
Ms. Gifty P T
Ms. Rinny Johnson
Ms. Lerin Inasu E
Ms. Liby Devassy
Ms. Dhanya Thomas
Ms. Shalu Paul
Ms. Jismy Paulose
Ms. Divya Anandraj
Ms. Reshma K C
Ms. Vidhu T Baby
Ms. Renuka P V
Ms. Meril Rose P J
Ms. Anitha Francis

ANAESTHESIA TECHNICIANS

Ms. Amrutha P U
Ms. Anitta C T
Ms. Anjali Anilkumar
Ms. Athira V S
Ms. Nimisha K Joy

Ms. Anjana Aravind P
Ms. Jisna T J
Ms. Liya Joy
Ms. Laya James
Ms. Ligi Joy

DATA ENTRY OPERATORS

Ms. Geethu George
Ms. Steffy Joy
Ms. Gilda Baby
Ms. Divya Abraham

LAB TECHNICIAN

Ms. Dheena V Babu
Ms. Bineesha Anil
Ms. Annamal B
Ms. Jeena Unni T U

RADIOGRAPHERS

Ms. Aswathy Viswanathan
Ms. Steena Anto

TUTOR / CLINICAL INSTRUCTORS

Ms. Princy Peter
Ms. Sobha V
Ms. Jolly N
Ms. Ancy Xavier

ഇന്റർനാഷണൽ ഓറൽ ആൻഡ് മാക്സിലോഫേസിയൽ സർജൻസ് ഡെ

ഫെബ്രുവരി 13 International Oral and Maxillofacial Surgeon's Day ആയി ആചരിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ജൂബിലി മിഷനിലെ Oral and Maxilllofacial വിഭാഗത്തിലെ സപ്പോർട്ട് സ്റ്റാഫുകൾക്കായി സൗജന്യ ദന്ത പരിശോധന ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിക്കുകയും കേക്കും മധുരപലഹാരങ്ങളും വിതരണം ചെയ്യുകയും ചെയ്തു. ദന്ത രോഗ വിഭാഗത്തിലെ ഒൻപതു പ്രധാനപ്പെട്ട വിഭാഗങ്ങളിൽ ഒന്നും, അതിവേഗം വളരുന്നതുമായ ഒരു നൂതന ശസ്ത്രക്രിയ വിഭാഗമാണ് ഓറൽ ആൻഡ് മാക്സിലോഫേഷ്യൽ സർജറി.

1996 ലാണ് ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ഡോ. ഫിലിപ്പ് മാത്യുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ മാക്സിലോ ഫേഷ്യൽ ശസ്ത്രക്രിയ വിഭാഗം ആരംഭം കുറിച്ചത്.

വായ്ക്കുള്ളിലോ ചുണ്ടിലോ കാണപ്പെടുന്ന ചുവപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ വെളുത്ത നിറത്തോടു കൂടിയ പാടുകൾ ഓറൽ കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണമാകാം. ഈ ഘട്ടത്തിൽ മാക്സിലോ ഫേഷ്യൽ സർജന്മാർ രോഗ നിർണയം നടത്തുകയും ഇവയ്ക്കുള്ള ചികിത്സ മാർഗ്ഗങ്ങൾ നിർദേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ജൂബിലി മിഷനിൽ 25 വർഷത്തോളമായി അതി സങ്കീർണവും വിപുലവുമായ ദന്തരോഗ മാക്സിലോ

ഫേഷ്യൽ ചികിത്സകളും സർജറികളും ഈ വിഭാഗത്തിൽ നടന്നു വരുന്നു. ഈ പ്രവർത്തന മികവിനുള്ള അംഗീകാരമായാണ് ഈ വിഭാഗത്തിന് നല്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള നിരവധി അവാർഡുകളും പുരസ്കാരവും. അതിനു പുറമെ ഓർതോഗ്നാത്തിക് ശസ്ത്രക്രിയ പരിശീലനത്തിനുള്ള AOCMF ന്റെ ഒരു അംഗീകൃത കേന്ദ്രവുമാണ് ജൂബിലി മിഷൻലെ ഈ വിഭാഗം.

ന്യൂറോ സർജറി, MCCU തുടങ്ങി മറ്റു പല വിഭാഗങ്ങളിലെയും മികച്ച സേവനങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ അതിസങ്കീർണവും വൈദ്യപരമായി വെല്ലുവിളി ഉയർത്തുന്ന പല കേസുകൾക്കും കാലതാമസമില്ലാതെ കൃത്യ സമയത്തു മികച്ച സേവനം നൽകുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

എൻഡോഡോന്റിക്സ് (റൂട്ട് കനാൽ ചികിത്സ), ഓർത്തോഡോന്റിക്സ് (ബ്രേസുകളും പല്ലുകൾ വിന്യസിക്കുന്നതും), ഡെന്റൽ ഇംപ്ലാന്റുകൾ, കേടു വന്ന പല്ലുകൾ പുനസ്ഥാപിക്കൽ, പല്ലുകൾ വൃത്തിയാക്കൽ ,മോണ സംരക്ഷണം (പെരിയോഡോന്റിക്സ്), പ്രോസ്ത്തോഡോന്റിക്സ് (പല്ലുകൾക്ക് പകരം dentures and crowns വെക്കൽ), Smile design, പീഡോഡോന്റിക്സ് (കുട്ടികളുടെ ദന്ത പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സ) തുടങ്ങി ഈ വിഭാഗത്തിലെ ദന്ത രോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ മേഖലയിലെയും പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരം നൽകുവാൻ പ്രാപ്തമാണ് ഉയർന്ന നൈതിക നിലവാരവും തെളിവുകൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ശാസ്ത്രീയ പരിശീലന മാർഗവും പ ിന്തുടരുന്ന ജൂബിലി മിഷനിലെ ഡെന്റിസ്റ്ററി ആൻഡ് മാക്സിലോ ഫേഷ്യൽ സർജറി ഡിപ്പാർട്ടമെന്റ്.

ഡെന്റിസ്റ്ററി & മാക്സിലോഫേഷ്യൽ സർജറി വിഭാഗം

കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ അവഗണിക്കരുത്

കാൻസർ ഒരു രോഗമല്ല. അനേകം വിഭാഗങ്ങളുണ്ട്. അതു കൊണ്ടുതന്നെ ഇവയുടെ ലക്ഷണങ്ങളും വൈവിധ്യം നിറഞ്ഞതാണ്.

രോഗത്തെ തുടക്കത്തിലേ തിരിച്ചറിയുക, കൃത്യമായ ചികിത്സ തേടുക എന്നതാണ് കാൻസർ ഭേദമാക്കാനുള്ള ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗം.

ഏറ്റവും കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്ന കാൻസർരോഗലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയുക വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.

1. പെട്ടെന്ന് ഭാരം കുറയുക.
2. സ്തനത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ
3. മറുകുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ
4. വിശപ്പില്ലായ്മയും, ഭക്ഷണം കഴിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടും.
5. വയറുവേദന
6. ചുമയും,ശ്വാസംമുട്ടും.
7. തടിപ്പുകൾ
8. രക്തസ്രാവം.

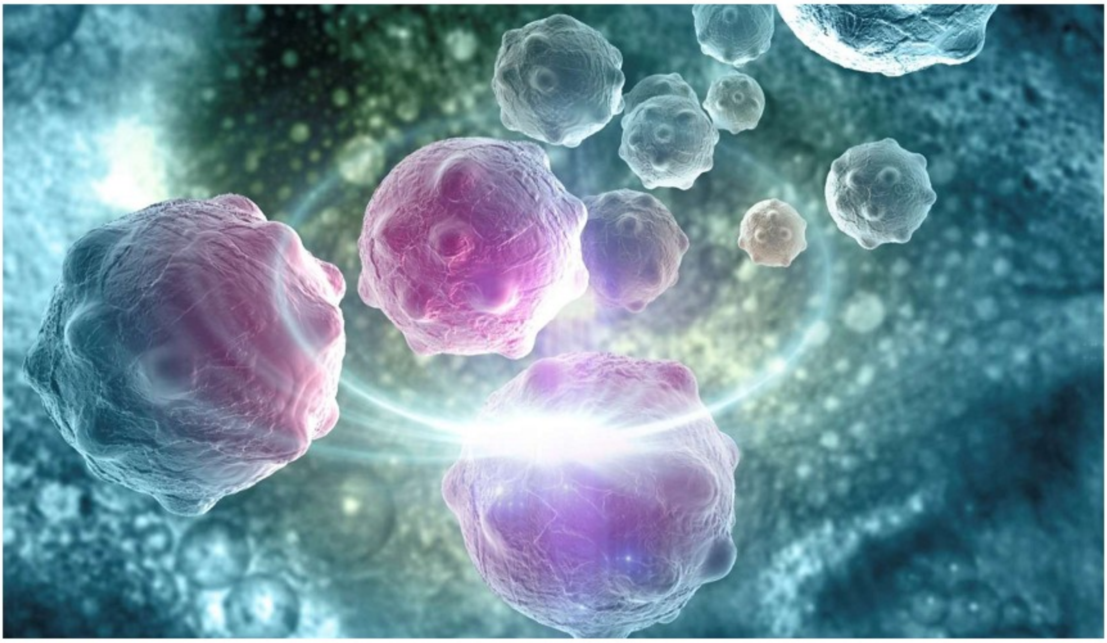
പെട്ടെന്ന് ഭാരം കുറയുക: അകാരണമായ രീതിയിൽ ഭാരം കുറയുന്നത് കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണമാകാം. ചറിയരീതിയിലുള്ള ഭാരക്കുറവ് വലിയ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയില്ല. എന്നാൽ ഭാരത്തിന്റെപത്ത് ശതമാനമോ അതിലധികമോ ഭാരം കുറയുകയാണെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടണം.

സ്തനത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ: സ്തനത്തിലുണ്ടാകുന്ന മുഴകൾ, സ്തനത്തിലെ ഘടനയിലെ മാറ്റങ്ങൾ, മുലക്കണ്ണ് ഉള്ളിലേക്ക് വലിയുക, സ്തനത്തിന് ചുവന്ന നിറം, വീക്കം, വ്രണം, മുലക്കണ്ണിൽ നിന്ന് രക്തം വരിക എന്നിവ കാൻസർ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. മാസത്തിലൊരു തവണ സ്വയം സ്തനപരിശോധനയിലൂടെ ഇവ കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാധിക്കും.

മറുകുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ: ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ കണുന്ന മറുകുകൾ വലിപ്പം വയ്ക്കുകയോ ഘടനയിൽ മാറ്റം വരുകയോ ആണെങ്കിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

ഭക്ഷണം കഴിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്: ഭക്ഷണത്തോട് വിരക്തിയും, വിശപ്പില്ലായ്മയും ഭക്ഷണം ഇറക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടും കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണമാകാം. ഇത് അനേകം ദിവസം നീണ്ടുനിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ പരിശോധന ആവശ്യമാണ്.

വയറുവേദന: ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള വയറുവേദന, ദഹനക്കേട് തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ കാൻസർ കാരണമാകാം. ഗ്യാസിന്റെ തകരാറാണ് എന്ന് കരുതി സ്വയം ചികിത്സ ചെയ്യരുത്.



പനി: മറ്റ് കാരണങ്ങൾ ഇല്ലാതെ പനി വരുകയാണെങ്കിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് അത്യാവശ്യമാണ്. ലുക്കിമിയ, ലിംഫോമ എന്നീ കാൻസറുകളുടെ ഒരു ലക്ഷണമാണ് വിട്ടുമാറാത്ത പനി.

ചുമയും ശ്വാസംമുട്ടലും: മുന്ന് മുതൽ നാല് ആഴ്ചയിൽ അധികമായി നിൽക്കുന്ന ചുമയും ശ്വാസംമുട്ടും ഉണ്ടെങ്കിൽ പരിശോധനയ്ക്ക് തയ്യാറാകണം ശ്വാസകോശാർബുദ്ധത്തിന് സാധ്യതകളുണ്ട്.

തടിപ്പുകൾ: കഴുത്തിലോ, കക്ഷത്തിലോ ശരീരത്തിന്റെ ഏത് ഭാഗത്തിലും ഉള്ള തടിപ്പുകളും നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കണം. കുറെ നാളുകളായുള്ള തടിപ്പുകൾ പെട്ടെന്ന് വലിപ്പം കൂടുകയാണെങ്കിൽ അത് കാൻസറായി മാറുന്നതിന്റെ ലക്ഷണമാകാം.

രക്തസ്രാവം: മൂത്രത്തിലോ മലത്തിലോ രക്തത്തിന്റെ അംശം കാണുക, മൂക്കിലൂടെയും കക്ഷത്തിലൂടെയും രക്തം കാണുക ഇവയെല്ലാം കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണമാകാം. സ്ത്രീകളിൽ മാസമുറയുടെ ഭാഗമല്ലാതെ രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാകുന്നതും, അല്ലെങ്കിൽ മാസമുറ നിന്ന സ്ത്രീകളിൽ വീണ്ടും വരുന്നതും കാൻസറിന്റെ ഭാഗമാകാം.

ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടനെ ഉചിതമായ വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. തുടക്കത്തിൽ കണ്ടുപിടിക്കുകയും കൃത്യമായ ചികിത്സ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന കാലയളവിൽ പാലിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഒട്ടുമിക്ക കാൻസറുകളും നമ്മുക്ക് ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ സാധിക്കും.

ഡോ. മിഥുൻ ചാക്കോ ജോൺ

അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, മെഡിക്കൽ ഓങ്കോളജി

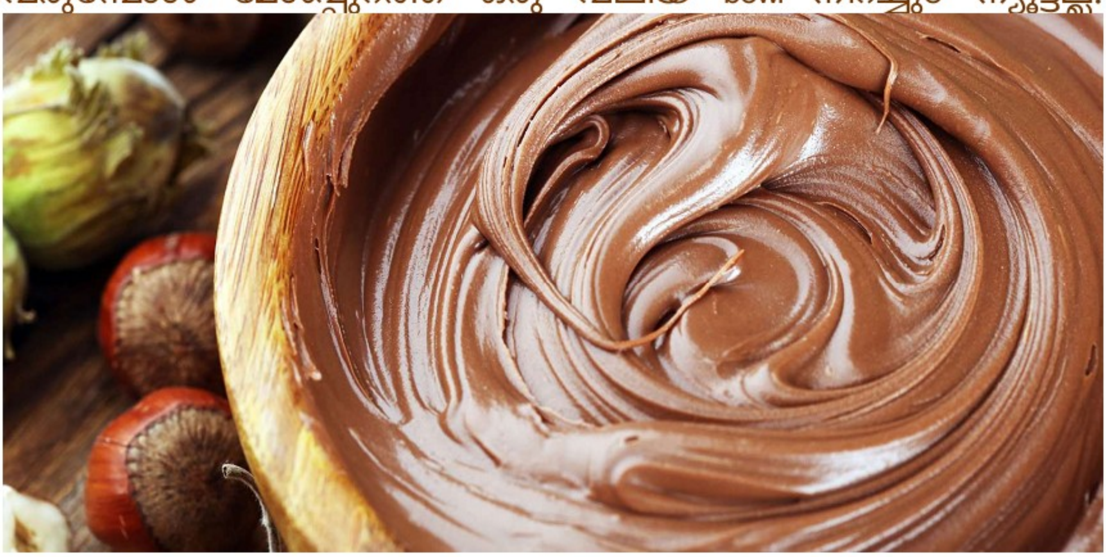
JUGAAD ന്യൂ സ്റ്റൈൽ

Jugaad എന്നു പറഞ്ഞാൽ ഒരു ഹിന്ദി വാക്ക് ആണ്. നമ്മുടെ Mars Mission നു ശേഷം ഹിറ്റ് ആയ ഒരു ഹിന്ദി പ്രയോഗമാണ്. പരിമിതമായ സാഹചര്യത്തിൽ ചുരുങ്ങിയ ചിലവിൽ ഒരു കാര്യം സാധിച്ചു എടുക്കുക അല്ലെങ്കിൽ പൂർത്തീകരിക്കുക എന്നതാണ് അതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ആ കാല ഘട്ടത്തിൽ മംഗൾയാൻ അതിന് ഒരു ഉദാഹരണം ആയി വന്നിരുന്നു. അത്തരം ഒരു കഥയാണ ് എനിക്ക് പറയാനുള്ളത്.

നമ്മൾ ഇന്റർനെറ്റിൽ ഒന്ന് പരതി നോക്കിയാൽ കാണാം കുറേ ദിവസങ്ങളിൽ പലവിധ ആഘോഷങ്ങൾ. ഇങ്ങനെ ഓ രോ ദിവസവും പലവിധ കാര്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി മാറ്റി വെച്ചി രിക്കുന്നത്, ലോകനന്മയ്ക്കുവേണ്ടി കാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ മന സ്സിൽ ഓർമ്മിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ്. പക്ഷേ അതിൽ ചില തൊക്കെ ഒരു സാമ്പത്തിക ലക്ഷ്യത്തോടെ കച്ചവട താല്പര്യം മുൻനിർത്തി രൂപീകൃതമായ ദിവസങ്ങളാണ്. ജനങ്ങളും അങ്ങ നെയുള്ള ദിവസങ്ങൾ ആഘോഷിക്കുന്നുണ്ട്.

ഈ കഴിഞ്ഞ ഫെബ്രുവരി അഞ്ചാം തീയതി അങ്ങനെ ഒരു ദിവസം കഴിഞ്ഞുപോയി. ഫെബ്രുവരി 5 അറിയപ്പെടുന്നത് World Nutella Day എന്നാണ്. ഒരുപക്ഷേ കമ്പനിക്കാരൻ അവന്റെ സാമ്പത്തിക സ്വാധീനമുപയോഗിച്ച് അവന്റെ ഒരു മാർക്കറ്റിംഗ് തന്ത്രം ആയിട്ട് രൂപീകരിച്ച ദിവസം ആയിരിക്കാം, എന്നിരു ന്നാലും അത് വിജയിച്ചു. അങ്ങനെ ലോകം പരക്കെയുള്ള ആൾക്കാർ പല രാജ്യങ്ങളിലായി ഈ ദിവസം ആഘോഷിക്കു ന്നുണ്ട്.

ഈ കഴിഞ്ഞ ദിവസം ഞാൻ ജോലി കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിൽ വരുമ്പോൾ മേശപ്പുറത്ത് ഒരു വലിയ bowl നിറച്ചും ന്യൂട്ടല്ല!



സാധാരണ നമ്മൾ ന്യൂട്ടല്ല വാങ്ങുമ്പോൾ ഒരു കുപ്പിയിൽ ആണ് ലഭിക്കുക, നല്ല വിലയും ഉണ്ടാവാറുണ്ട്. പതിവിനു വിപരീതമായി വീട്ടിൽ ഒരു വലിയ ബൗളിൽ നിറച്ച ന്യൂട്ടല്ല ഇരിക്കുന്നത് കണ്ടപ്പോൾ ആദ്യം ഒന്ന് അമ്പരന്നു. ഒരുപക്ഷേ ന്യൂട്ടല്ലയുടെ കുപ്പിയിൽ നിന്ന് ന്യൂട്ടല്ല മാറ്റി ഒരു ബൗളിൽ പകർത്തി വെച്ചത് ആകാം എന്ന് വിചാരിച്ചു. എങ്കിലും ഇത്രയധികം ന്യൂട്ടല്ല എവിടെ നിന്ന് വന്നു എന്ന് അറിയാൻ വേണ്ടി ചോദിച്ചപ്പോഴാണ് മനസ്സിലായത്, ന്യൂട്ടല്ല, വീട്ടിൽ എന്റെ ഭാര്യ ഉണ്ടാക്കിയതാണെന്ന്. കഴിച്ചു നോക്കിയപ്പോൾ, സാധാരണ മാർക്കറ്റിൽ ലഭിക്കുന്ന ന്യൂട്ടല്ലയുടെ അതേ രുചി തന്നെ.

എനിക്ക് കൗതുകമായി...

അത് തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം ചോദിച്ചപ്പോൾ വളരെ എളുപ്പമാണ് എന്ന് എനിക്ക് തോന്നി. നമ്മുടെ വീട്ടിലെ പുട്ടിനു ഉപയോഗിക്കുന്ന കടല നന്നായി കഴുകി ഉണക്കി വറുക്കുക. കടലയുടെ പകുതി അളവിൽ പഞ്ചസാര കൂടെ എടുത്ത്, രണ്ടും ചേർത്ത് മിക്സിയിലിട്ട് പൊടിക്കുക. എത്രത്തോളം നന്നായി പൊടിയുന്നുവോ അത്രത്തോളം smooth ആയിരിക്കും നമ്മുടെ ന്യൂട്ടല്ല ക്രീം. നന്നായി പൊടിച്ച ശേഷം അതിലേക്ക് കുറച്ച് coco പൗഡർ ഇടുക. നന്നായി മിക്സ് ആയതിനുശേഷം കുറേശ്ശെ റിഫൈൻഡ് ഓയിൽ ചേർത്ത് കൊടുക്കുക. ഒരു ടിസ്പൂൺ vanila essence കൂടി ചേർക്കുക. ക്രീമിന് ആവശ്യത്തിനുള്ള thickness ആയിക്കഴിയുമ്പോൾ നിർത്തുക. അതിപ്പോൾ നല്ല ഒന്നാന്തരം ന്യൂട്ടല്ല ആയി കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടാകും.

മലയാളി പെണ്ണുങ്ങളോട് ആണോ കളി!

പാവം ന്യൂട്ടല്ല കമ്പനിക്കാരൻ!

നെൽവിൻ സി ജോൺ
ഫുഡ് ഹോസ്പിറ്റാലിറ്റി സെർവിസസ് മാനേജർ

ശരീരത്തിന്റെ തൂണുകൾ

ആരോഗ്യത്തിന്റെ പരിരക്ഷയ്ക്ക് മാറ്റി നിർത്താൻ സാധിക്കാത്ത ആഹാരം, വ്യായാമം, നിദ്ര, ബ്രഹ്മചര്യം തുടങ്ങിയ നാല് കാര്യങ്ങളെ ആയുർവ്വേദാചാര്യന്മാർ നാല് തൂണുകളായി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ പുരാതന ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ആഹാരം, ബ്രഹ്മചര്യം, നിദ്ര തുടങ്ങിയ മൂന്ന് വസ്തുതകളെ മാത്രമാണ് ശരീരത്തിന്റെ തൂണുകളായി പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. പണ്ടുകാലത്ത് നിത്യജീവിതത്തിൽ ചെയ്തുവരുന്ന ജോലികളിൽ നിന്നു തന്നെ ആരോഗ്യത്തിന് ഉതകുന്ന രീതിയിലുള്ള വ്യായാമം ലഭിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ ഇക്കാലത്ത് സാങ്കേതിക സൗകര്യങ്ങളുടെ വളർച്ച കാരണം ശരീരം കൊണ്ട് ചെയ്യേണ്ട ജോലികളുടെ ആവശ്യം വളരെയധികം കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അതിനാലാണ് ശരീരത്തെ നിലനിർത്തുന്ന തൂണുകളുടെ കൂട്ടത്തിൽ വ്യായാമത്തെ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടിവന്നത്.

ആഹാരം

ആദ്യമായി ആഹാരത്തെക്കുറിച്ചും ആഹാരരീതികളെക്കുറിച്ചും നമുക്കൊന്ന് വിചിന്തനം ചെയ്യാം.

ശരീരത്തിന്റെ ഗുണങ്ങളും ദോഷങ്ങളും നൈസർഗ്ഗികമായും സാമാന്യമായും ആഹാരത്തെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. കാരണം ശരീരത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതും വളർച്ചയിലെത്തിക്കുന്നതും നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരമാണ്. ആയുർവേദപ്രകാരം ശരീരവും മനസ്സും (ബുദ്ധി) ആഹാരത്തെ അനുസരിച്ചിരിക്കുന്നു.

ആഹാരമായി എന്താണ് കഴിക്കേണ്ടത്?

ഏത് സമയത്ത് കഴിക്കണം?
ഏത് തോതിൽ കഴിക്കണം?
ഏത് രീതിയിൽ കഴിക്കണം?

എന്നതിനെക്കുറിച്ചൊക്കെ നാം അറിയേണ്ടത് ആവശ്യ മാണ്.

ഓരോരുത്തരും ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകളിൽ ഓരോരുത്തരുടേയും ആവശ്യത്തിനനുസരിച്ച് ആഹാരമായും ഔഷധമായും ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് വേണ്ടതെല്ലാം പ്രകൃതി തന്നെ ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്.

അതതു പ്രദേശത്തുതന്നെ ഉണ്ടാകുന്ന വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുക എന്ന രീതിയിൽ ഇന്ന് മാറ്റം വന്നിരിക്കുന്നു.

ഗതാഗതസൗകര്യങ്ങൾ, വാണിജ്യസൗകര്യങ്ങൾ എന്നിവ വർദ്ധിച്ചതുകാരണം സമയവും ദേശവുമൊന്നും കണക്കിലെടുക്കപ്പെടാതെ ഏതു സാധനവും എവിടെ നിന്നും,

എപ്പോഴും ലഭിക്കുമെന്ന സ്ഥിതി ഇന്ന് സംജാതമായിരിക്കുന്നു. കേടുകൂടാതെ ഏതു സാധനവും എത്രകാലം വേണമെങ്കിലും കരുതിവെയ്ക്കാനുള്ള സാങ്കേതിക സൗകര്യവും ഇന്ന് നിലവിലുണ്ട്. ഇക്കാരണത്താൽ ഗുണത്തിന് വരുന്ന വ്യതിയാനവും, പ്രയോജനത്തിലെ വ്യതിയാനമോ ഒന്നും തന്നെ ആരും ആലോചിക്കുന്നില്ല. ഈ രീതികളും മറ്റു പല കാരണങ്ങൾകൊണ്ടും രോഗം എന്നത് പൊതുവായ ഒരു സവിശേഷതയായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ട്.

ചുറ്റിനും നൈസർഗ്ഗീകമായി ഉണ്ടാകുന്ന പച്ചക്കറികളും, ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാതെ അവരവർക്കുതന്നെ കൃഷിചെയ്ത് ഉണ്ടാക്കാവുന്നതുമായ വസ്തുക്കൾ മനുഷ്യരുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഏറ്റവും ചേർച്ചയുള്ള ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളാകുന്നു. സമാനമായ കാലാവസ്ഥയോടെ മറ്റുള്ള നാടുകളിൽ വളരുന്നതും, വളർത്തുന്നതുമായ പച്ചക്കറികൾ നമുക്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്നവയാണ്. അന്യരാജ്യങ്ങളിലുള്ള ആഹാരസാധനങ്ങൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ വേണ്ടരീതിയിൽ ചേരുകയില്ല എന്നുള്ള കാര്യം പഠനത്താൽ തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ശരീരത്തിന്റെ പ്രധാനഘടകങ്ങളെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നതിന് ആഹാരത്തിൽ പ്രധാനമായും ധാന്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തണം. വിവിധ രീതിയിലുള്ള പച്ചക്കറിയിനങ്ങൾ മാറിശീലിക്കുന്നതുകൊണ്ട് മറ്റുപല ഘടകങ്ങളും ആവശ്യാനുസരണം ലഭിക്കുന്നു.

നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിൽ മൂന്നിലൊരുഭാഗം അരി ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചോറും മൂന്നിലൊരുഭാഗം മറ്റുള്ള വിഭവങ്ങളുമാകാം.

- വയർ നിറയെ ആഹാരം കഴിക്കരുത്.
- ആഹാരത്തിന്റെ ഇടയിൽ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുന്ന ശീലം നല്ലതല്ല. അതിനുപകരം ചുക്ക്, മല്ലി എന്നിവ ഇട്ട് തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കഴിക്കണം.
- ഔഷധമൂല്യം കൂടുതൽ ഉള്ള പച്ചക്കറികൾ കഴിച്ചാൽ പല രോഗങ്ങളേയും വിളിച്ചുവരുത്തുന്നത് തടയപ്പെടും.
- വിശക്കുമ്പോൾ മാത്രം ആഹാരം കഴിക്കണം.
- ആഹാരസമയങ്ങളിൽ നിഷ്ഠ പാലിക്കണം.

സമയനിഷ്ഠ സാമാന്യമായി പറയുകയാണെങ്കിൽ രാവിലെ എട്ടുമണിയോടെ പ്രാതലും ഉച്ചയ്ക്ക് പന്ത്രണ്ടുമണിക്ക് ഉച്ച ഭക്ഷണവും സുര്യൻ അസ്തമിച്ച് എട്ടുമണിയോടെ അത്താഴവും കഴിക്കുക എന്നതാണ്.

നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിന്റെ ഗുണത്തിലും മാത്രയിലും (അളവ്) എപ്പോഴും ശ്രദ്ധിച്ചാൽ രോഗം വരുന്നത് തടയാം.

വേണ്ട സമയത്ത് പൈദാഹം ഉണ്ടാകാൻ കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മതിയാകും.

നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിന്റെ തോത് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യമാകുന്നു. അമിതഭക്ഷണം രോഗത്തിന് ഹേതുവാകുന്നു. ആഹാരത്തിന്റെ പകുതി ഖരാംശവും കാൽഭാഗം ദ്രവാംശവും ആകണം. കാൽഭാഗം വായുവിന്റെ സഞ്ചാരത്തിനായി അവശേഷിപ്പിക്കണം എന്നാണ് ഉപദേശിക്കുന്നത്. അത്താഴം അരവയറാക്കുക എന്ന രീതി സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്. പാലിന്റേയും, ചായയുടേയും, കാപ്പിയുടേയും അമിതോപയോഗം നന്നല്ല.

പ്രകൃതിയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന പച്ചപുല്ലും, വയ്ക്കോലും, പിണ്ണാക്കും കൊടുത്തും, നടന്നുതീറ്റ തേടുന്നതുമായ പശുക്കളുടെ പാലിനു മാത്രമേ ശാസ്ത്രത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ള ഗുണമുണ്ടാവുകയുള്ളൂ. അതിനാൽ ചായയിൽ ചേർക്കുന്ന പാലിൽ കവിഞ്ഞുള്ള ഉപയോഗം നല്ലതല്ല. ചെറിയതോതിൽ പുളിച്ച കുറച്ച് വെള്ളം ചേർത്ത തൈര് ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. കാരണം അത് ദഹനത്തെ സഹായിക്കുന്നു. തൈരിൽ ഇഞ്ചിയും മഞ്ഞളും കറിവേപ്പിലയും ചേർക്കുന്നത് വിഷാംശത്തെ ദൂരീകരിക്കുന്നു. എന്നാൽ തൈര് ദിവസവും ഉപയോഗിച്ചുക്കൂടാ എന്നും പറയുന്നുണ്ട്.

മഞ്ഞൾ, കായം, വെളുത്തുള്ളി എന്നിവ ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന കറികൾക്കും, മുരിങ്ങയില, ചീര തുടങ്ങിയ ഇലക്കറികൾക്കും കുമ്പളങ്ങ തുടങ്ങിയവയ്ക്കും വിഷത്തെ ഹനിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. അതിനാൽ അവ നിത്യേന ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന കാര്യത്തിനും വളരെയധികം ശ്രദ്ധിക്കണം. വൃത്തിയുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിൽ പാകം ചെയ്ത് വൃത്തിയുള്ള സ്ഥലത്തിരുന്ന് മാത്രമേ ആഹാരം കഴിക്കാൻ പാടുള്ളൂ. നമുക്ക് വേണ്ടപ്പെട്ടവർ വെച്ചുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ കഴിവതും ശ്രദ്ധിക്കണം. നിത്യേന നിരവധി വിഭവങ്ങളോടെ ആഹാരം കഴിച്ച് ശീലിക്കരുത്. അങ്ങനെയായാൽ അത് അമിത ഭക്ഷണത്തിന് ഹേതുവായിത്തീരും. ഈ രീതിയിൽ ആഹാരകാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ഒരു പരിധി വരെ രോഗങ്ങളെ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നത് കുറയ്ക്കാമെന്ന് ആയുർവ്വേദ സംഹിതകളിൽ പറയുന്നു. (റഫറൻസ് : അഷ്ടാംഗ ആയുർവേദ സംഹിത)

സി. നിർലീന
കൺസൽട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവേദ

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

Palm Sunday
HOSANNA
TO THE
KING
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