# Finding Happiness...

# Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute - Since 1951 Vol. 7 Issue: 3 March 2021

# എല്ലാവർക്കും സന്തോഷം, എന്നന്നേക്കുമായി

നമ്മിൽ പലരുടെയും ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം സന്തോഷമാണ്. ആളുകൾ പലവിധത്തിലും ഇത് നേടിയേക്കാം. എല്ലാ വർഷവും മാർച്ച് 20 അന്താരാഷ്ട്ര സന്തോഷദിനമായി (International day of Happiness) ആചരിക്കുന്നു. പേര് സൂചിപ്പി ക്കുന്നത് പോലെ, ഇത് വിശാലമായ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട വികാരത്തിനായി മാത്രം സമർപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ ദിനം ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത് മനുഷ്യന്റെ സമസ്തമേഖലകളിലും സന്തോഷത്തിനുള്ള പ്രാധാന്യത്തെ ഓർമപ്പെടുത്താനാണ്. ഈ വർഷം, ഈ ദിനത്തിന്റെ വിഷയം 'എല്ലാവർക്കും സന്തോഷം, എന്നന്നേക്കുമായി' എന്നതാണ്. സന്തോഷം എന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ക്ഷേമത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന വശമാണെന്നും അത് സാധ്യമായ ഏറ്റവും മികച്ച രീതിയിൽ നേടിയെടുക്കണമെന്നും ഉള്ള അടിസ്ഥാന വിശ്വാസത്തെ ഇത് കൂടുതൽ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു.

കരയാൻ കാരണങ്ങൾ ഒരുപാടുണ്ടാകും ജീവിതത്തിൽ, എന്നാൽ ചിരിക്കാനോ...? എപ്പോഴെങ്കിലും അങ്ങനെ ചിന്തിച്ച് നോക്കിയിട്ടുണ്ടോ...? ചില മനുഷ്യരുണ്ട്... മുഖത്തൊരു പുഞ്ചിരിയില്ലാതെ അവരെ കാണാനേ കഴിയില്ല. ഇതെങ്ങനെ സാധിക്കുന്നു എന്ന് നാം പലപ്പോഴും അത്ഭുതപ്പെടും. സന്തോഷം മാത്രം നിറഞ്ഞ ജീവിതം ആയതാണോ ഇതിന് കാരണം... അല്ലേയല്ല... ഇരുളും വെളിച്ചവും പോലെ, രാത്രിയും പകലും പോലെ സുഖദുഖ സമ്മിശ്രം തന്നെയാണ് ഓരോ

ജീവിതവും. ഏത് പ്രതിസന്ധിയിലും സന്തോഷമായിരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.

കോവിഡിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് 2021-ലെ വേൾഡ് ഹാപ്പിനെസ് റിപ്പോർട്ട് പുറത്തു വരുന്നത്. വർദ്ധിതമായ സാമ്പത്തിക അരക്ഷിതാവസ്ഥയും ഉത്കണ്ഠയും സർവ്വ മേഖലകളുടെയും തടസ്സപ്പെടലും ജീവിതത്തെ പൂർണ്ണമായി സ്തംഭനാവസ്ഥയിലാക്കി. ഇതൊക്കെ നിരവധി പേരുടെ മാന സ്സികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യത്തിന്മേൽ സമ്മർദ്ദവും വെല്ലുവിളികളും ഉണ്ടാക്കി എന്നു 2021-ലെ റിപ്പോർട്ട് ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. കോവിഡ് മഹാമാരിയും തത്ഫലമായുണ്ടാ കുന്ന ലോക്ഡൗണുകളും ലോകമെമ്പാടും മനുഷ്യരുടെ മാനസ്സികാരോഗ്യത്തെ കാര്യമായി അപകടപ്പെടുത്തി. അളക്കു ന്നതിനുള്ള സൂചികയെയും രാജ്യത്തേയുമൊക്കെ ആശ്രയിച്ചു കണക്കുകൾ വ്യത്യാസപ്പെട്ടെങ്കിലും മാനസ്സികാരോഗ്യം കുറഞ്ഞു എന്ന വസ്തുത എല്ലാവരും അംഗീകരിച്ചു. സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങളിൽ കോവിഡ് മഹാമാരി ചെലുത്തിയ സ്വാധീനവും ഹാപ്പിനെസ് റിപ്പോർട്ട് വിശദമാക്കുന്നുണ്ട്. കോവിഡ് പ്രതിരോധത്തിലെ പ്രധാന ഘടകം ശാരീരിക അകലം അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം ഒറ്റപ്പെടലാണ്. ഇത് ആളുകളുടെ സന്തോഷത്തിൽ അതിപ്രധാനമായ സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങളിൽ ഉലച്ചിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഏകാന്തത എന്ന തോന്നൽ വർദ്ധിക്കുകയും സാമൂഹിക പിന്തുണ കുറയുകയും ചെയ്തവർക്കു സന്തോഷം കുറഞ്ഞു.

ഈ വർഷത്തെ വേൾഡ് ഹാപ്പിനെസ് റിപ്പോർട്ട്, ആകെ 149 രാജ്യങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ ഇന്ത്യയ്ക്കു 139ാം സ്ഥാനമാണു നല്കിയിരിക്കുന്നത്. വൻശക്തി എന്ന അഹങ്കാരത്തിൽ ആഗോള വേദികളിൽ തങ്ങളുടെ അധികാരശക്തി പ്രദർശി പ്പിക്കാൻ വെമ്പൽ കൊള്ളുന്ന ഇന്ത്യ തന്റെ ജനതയുടെ സുസ്ഥിതിയ്ക്കായി ആവിഷ്കരിച്ച പദ്ധതികളൊന്നും ഫലപ്രാപ്തിയിൽ എത്തിയില്ല എന്ന നഗ്നസത്യമാണ് വേൾഡ് ഹാപ്പിനെസ് റിപ്പോർട്ട് വീണ്ടും നമ്മുടെ മുന്നിൽ വയ്ക്കുന്നത്... ഈ കളങ്കം കഴുകിക്കളയാനുള്ള ആർജ്ജവം ഇന്ത്യൻ ഭരണ കൂടം പ്രകടിപ്പിക്കുമെന്ന ശുഭാപ്തി വിശ്വാസത്തിൽ നിറുത്തട്ടെ.

**റവ. ഫാ. ഡോ. ഡെമിൻ തറയിൽ**
**എഡിറ്റർ**

# കോവിഡ്-19 വാക്സിൻ വകഭേദങ്ങൾ
## ഡോ. ഗഗൻദീപ് കാങ്

ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസർച്ച് ഡയറക്ടറായ പ്രൊഫ. ഡോ: ഡി. എം വാസുദേവന്റെ അര നൂറ്റാണ്ട് പിന്നിട്ട സേവനങ്ങളുടെ ഓർമ്മയ്ക്കായി നടത്തി വരുന്ന പ്രഭാഷണ പരമ്പരയിലെ മൂന്നാമത് എൻഡോവ്മെന്റ് ഒറേഷൻ മാർച്ച് 6-ന് മദർ തെരേസ ഹാളിൽ വെച്ച് നടത്തി. പ്രശസ്ത വൈറോളജിസ്റ്റും, വെല്ലൂർ ക്രിസ്ത്യൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ വെൽക്കം ട്രസ്റ്റ് റിസർച്ച് ലബോറട്ടറിയുടെ മേധാവിയുമായ ഡോ. ഗഗൻദീപ് കാങ്, കോവിഡ്-19 വൈറസും വാക്സിനുകളും അതിൻെറ വകഭേദങ്ങളും എന്ന വിഷയത്തിൽ പ്രഭാഷണം നടത്തി.

ചടങ്ങിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ അധ്യക്ഷം വഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു. ഡോ. അപർണ നമ്പൂതിരിപ്പാട് ഡോ. ഗഗൻദീപ് കാങിനെ സദസ്സിന് പരിചയപ്പെടുത്തി. ഡോ. കെസിയ കുരുവിള സ്വാഗതവും ഡോ. പി. ആർ. വർഗ്ഗീസ് നന്ദിയും രേഖപ്പെടുത്തി. ജൂബിലി സി. ഇ. ഒ., ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, ശ്രീമതി ദേവി വാസുദേവൻ എന്നിവർ ഉപഹാരങ്ങൾ സമർപ്പിച്ചു.

ലോകചരിത്രത്തിൽ തന്നെ എന്നും ഓർക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള ഒത്തിരി സംഭവങ്ങൾ അവശേഷിപ്പിച്ച് കടന്നുപോയ വർഷമാണ് 2020 എന്നും, ആസ്ട്രേലിയയിൽ ഉണ്ടായ കാട്ടുതീ മുതൽ ഇന്ന് ലോകം നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കൊറോണ വരെ മനുഷ്യ ജീവിതത്തിൽ വളരെയധികം വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്ന കാലഘട്ടമാണ് ഇത് എന്നും ഡോ: കാങ് ഓർമിപ്പിച്ചു. കഴിഞ്ഞ 30 വർഷങ്ങളായി ലോകം അഭിമുഖീകരിച്ച മഹാമാരികളുടെ കണക്കെടുത്താൽ എയ്ഡ്സ്, സാർസ് കോവ് 1, മെർസ് എന്നിങ്ങനെ പോകുന്ന ലിസ്റ്റിൽ ഇപ്പോൾ നിൽക്കുന്നത് കോവിഡ് ആണെന്ന് മാത്രം.

### കൊറോണ വൈറസ്

കൊറോണ വൈറസുകളെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞാൽ, ഇതുവരെ 4 തരത്തിലുള്ള കൊറോണ വൈറസുകൾ ഉണ്ട്. ജലദോഷം പോലെയുള്ള ചെറിയ അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നവയാണ് ഭൂരിഭാഗവും. പക്ഷേ ചില വകഭേദങ്ങൾ ഗുരുതരമായ

അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട്. 2014-ൽ ഉണ്ടായ SARS-Cov-1 കൂടുതൽ മരണകാരണമായ അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അസുഖ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടു തുടങ്ങിയതിനുശേഷം 34 ദിവസം കഴിഞ്ഞാൽ മാത്രമേ അത് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകർന്നിരുന്നുള്ളൂ എന്നതുകൊണ്ട് തന്നെ അസുഖം എളുപ്പം കണ്ടുപിടിക്കാനും നിയന്ത്രിക്കാനും കഴിഞ്ഞു. അതിനുശേഷം വന്ന മിഡിൽ ഈസ്റ്റ് റെസ്പിറേറ്ററി സിൻഡ്രോം(MERS) വവ്വാലുകളിൽ നിന്നു ഒട്ടകങ്ങളിലേക്കും, ഒട്ടകങ്ങളിൽ നിന്നു മനുഷ്യരിലേക്കും പകർന്നതും, ആദ്യത്തേതിനേക്കാൾ ഗുരുതര

മായതും ആയിരുന്നു. എന്നിരുന്നാലും ഇത് രണ്ടായിരത്തി അഞ്ഞൂറോളം ആളുകളെ ബാധിച്ചു കടന്നുപോയി. ഇപ്പോഴു ണ്ടായിരിക്കുന്ന കൊറോണയുടെയും വ്യാപനം മുൻപുണ്ടാ യിരുന്ന പകർച്ചവ്യാധികളെ പോലെതന്നെ മനുഷ്യരുടെ ശീലങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചാണ് ഇരിക്കുന്നത്. ലോകത്തിലെ പല സമ്പന്ന രാജ്യങ്ങളിലും മരണനിരക്ക് വളരെയധികം കൂടി വരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ, ഇന്ത്യ തൃപ്തികരമായ രീതിയിൽ കൊറോണയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. ലോകാ രോഗ്യസംഘടന നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളതിനേക്കാളും കുറഞ്ഞ ടെസ്റ്റ് പോസിറ്റിവിറ്റി നിരക്കാണ് ഇന്ത്യയിൽ ഉള്ളത്. കൊറോണ മുഖ്യമായും ബാധിക്കുന്നത് ശ്വാസകോശത്തിനെയും രോഗ പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെയും ആണ്. രോഗത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടങ്ങളിലും അതിനെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതിനനുസരിച്ചുള്ള ചികിത്സയാണ് രോഗിക്ക് നൽകേണ്ടത്. ഏതു ചികിത്സയാണ് ഫലപ്രദം എന്നറിയണമെങ്കിൽ നമ്മൾ ഓരോ ചികിത്സയും ആയിരമോ, അതിലധികമോ ആളുകളിൽ ക്ലിനിക്കൽ ട്രയൽ നടത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഒന്നിലധികം സെന്ററുകൾ അതിനായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. വാക്സിനുകളോടൊപ്പം തന്നെ, പുതിയ ആന്റി വൈറൽ മരുന്നുകൾ വികസിപ്പിച്ച് എടുക്കേ ണ്ടതുണ്ട്. ലോകത്തിൽ മൊത്തമായി വാക്സിനുകളിൽ 15 ബില്യനോളം മുടക്കിയപ്പോൾ, വെറും രണ്ടിൽ താഴെ ബില്യൺ മാത്രമാണ് മരുന്നുകൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്.

## കോവിഡ് വാക്സിൻസ്

1950–60 കാലഘട്ടത്തിൽ വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത RSV വാക്സിൻ വളരെയധികം വിപരീതഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയതിനെ തുടർന്ന് നിർത്തി വയ്ക്കുകയുണ്ടായി. 2013–14 കാലഘട്ടത്തിൽ ആഫ്രിക്കയിൽ എബോള ഉടലെടുത്തപ്പോൾ 10 മാസങ്ങൾക്കുശേഷം കാനഡയിലാണ് വാക്സിൻ വികസിപ്പിച്ചെടുത്തത്. അതിനുശേഷം ലോകാരോഗ്യസംഘടന മഹാമാരികൾക്കെതിരെ വേഗത്തിൽ പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി 2017-ൽ CEPI എന്ന സംഘടനയ്ക്ക് രൂപം കൊടുത്തു. ജനുവരിയിൽ കൊറോണ വൈറസ് Genomic Sequence ആദ്യമായി കണ്ടെത്തിയതു മുതൽ CEPI വാക്സിൻ വികസിപ്പിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ ആരംഭിച്ചിരുന്നു. 12 വാക്സിനുകൾക്ക് അവർ ധനസഹായം നൽകിയതിൽ, 8 വാക്സിനുകൾ ഇപ്പോൾ നിയന്ത്രിതമായ ഉപയോഗത്തിലും, 4 വാക്സിനുകൾ വ്യാപകമായും ഉപയോഗിക്കാനുള്ള ലൈസൻസ് കിട്ടിയിയിട്ടുമുണ്ട്. വാക്സിനേഷന്റെ കാര്യത്തിൽ ഇന്ത്യ വളരെ മുന്നോട്ടു പോയി എന്ന് പറയാൻ ആകാത്തത് കൊണ്ട് നമ്മളെപ്പോലെയുള്ള ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ കടമയാണ് എല്ലാവരിലും വാക്സിനേഷൻ ഉറപ്പുവരുത്തുക എന്നത്.

## കോവിഡ് വകഭേദങ്ങൾ

ബ്രസീൽ, സൗത്ത് ആഫ്രിക്ക, യു. കെ. തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട ജനിതകമാറ്റം സംഭവിച്ച കൊറോണ വൈറസുകളിൽ ചിലത് വാക്സിനേഷൻ മറികടക്കുന്നതും രോഗതീവ്രത കൂടിയവയും ആണ്. അതുകൊണ്ട് ഏതെങ്കിലും ഒരു വൈറസിനെ അല്ല വൈറസ് കുടുംബത്തിലെ മുഴുവൻ പേരെയും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന

വാക്സിനുകളാണ് വികസിപ്പിച്ച് എടുക്കേണ്ടത്. വാക്സിനുകളോടൊപ്പം തന്നെ, അസുഖത്തിന് ഓരോ ഘട്ടങ്ങളിലും ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന ആന്റി വൈറൽ മരുന്നുകളും ഗവേഷണവികസന വിഭാഗങ്ങൾ വികസിപ്പിച്ച് എടുക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഇത്തരമൊരു സംവിധാനം രൂപപ്പെട്ടാൽ ഇനി ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയും ഒരു മഹാമാരിയായി പ്രഖ്യാപിക്കേണ്ടി വരില്ല.

# ലോക ഗ്ലോക്കോമ വാരാചരണം ജൂബിലിയിൽ

ലോക ഗ്ലോക്കോമ വാരാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിൽ ബോധവൽക്കരണ സെമിനാറും സൗജന്യ നേത്ര പരിശോധനയും സംഘടിപ്പിച്ചു. മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ടും ഒഫ്താൽമോളജി വിഭാഗം പ്രൊഫസറും HOD യുമായ ഡോ. സി. വി. ആൻഡ്രൂസ് സ്വാഗത പ്രസംഗം നടത്തി. കേരള നേത്ര വിദഗ്ദ്ധരുടെ സംഘടനയായ KSOS പ്രസിഡന്റ് ഡോ. ബാബു കൃഷ്ണകുമാർ ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ച പരിപാടിയിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ ഫാദർ ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ഒഫ്താൽമോളജി വിഭാഗം സീനിയർ കൺസൽട്ടന്റ് ഡോ. റോളണ്ട് ഗോഡ്‌ലി നന്ദി പ്രഭാഷണവും നടത്തി.

# ഗ്ലോക്കോമയെ സൂക്ഷിക്കുക

കണ്ണിൽ നിന്ന് തലച്ചോറിലേയ്ക്ക് കാഴ്ച്ച സിഗ്നലുകൾ എത്തിക്കുന്ന ഒപ്റ്റിക് നാഡിക്ക് (Optic Nerve) കേടുപാടുണ്ടാക്കുന്ന അസുഖമാണ് ഗ്ലോക്കോമ (Glaucoma). തുടക്കത്തിലേ കണ്ടെത്തി ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ കണ്ണിന് സ്ഥായിയായ അന്ധതയുണ്ടാകും. കണ്ണിന്റെ ലെൻസിനും കോർണിയയ്ക്കും (കൃഷ്ണമണിക്കും) ഇടയിലുള്ള മുൻ ചേമ്പറിലും പിൻ ചേമ്പറിലുമുള്ള അക്വസ് ഹ്യൂമറിന്റെ (Aqueous humor) മർദ്ദം വർദ്ധിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് അസുഖമുണ്ടാകുന്നത്.

തിമിരം കഴിഞ്ഞാൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ അന്ധതയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നത് ഗ്ലോക്കോമയാണ്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ (WHO) ഗ്ലോക്കോമ വാരാചരണത്തെ അനുബന്ധിച്ചുള്ള മുദ്രാവാക്യമാണ് "ലോകം ശോഭയുള്ളതാണ് നിങ്ങളുടെ കാഴ്ച സംരക്ഷിക്കുക" ("The World Is Bright Save Your Sight").

ഗ്ലോക്കോമ, കുട്ടികളിലെ ഗ്ലോക്കോമ, ഓപ്പൺ ആംഗിൾ ഗ്ലോക്കോമ, ക്ലോസ്ഡ് ആംഗിൾ ഗ്ലോക്കോമ, നോർമൽ

ടെൻഷൻ ഗ്ലോക്കോമ, ഉപോൽപ്പന്നപരമായ ഗ്ലോക്കോമ (Secondary glaucoma) എന്നിങ്ങനെ പല വിഭാഗങ്ങളായി തിരിക്കാവുന്നതാണ്.

**രോഗലക്ഷണങ്ങൾ:**

ഓപ്പൺ ആംഗിൾ ഗ്ലോക്കോമ വേദനാരഹിതവും സാവധാനം പ്രശ്നമുണ്ടാക്കുന്നതുമായ ഇനമാണ്. സാവധാനത്തിൽ ദൃഷ്ടി മണ്ഡലം ചുരുങ്ങുന്നതാണ് രോഗലക്ഷണം. ക്ലോസ്ഡ് ആങ്കിൾ ഗ്ലോക്കോമ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ണിന് പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന വേദന, പ്രകാശ സ്രോതസ്സുകൾക്ക് ചുറ്റും പ്രകാശവലയം കാണുന്നതായി തോന്നുക, ഛർദ്ദി, പെട്ടെന്ന് കാഴ്ച്ച കുറയുക തുടങ്ങിയവയാണ്.

**ഗ്ലോക്കോമ രോഗ സാധ്യത കൂടുതൽ ഉള്ളവർ**

1 40 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർ
2 ഷോർട് / ലോങ്ങ് സൈറ്റ് ഉള്ളവർ
3 സ്ഥിരമായി സ്റ്റിറോയ്ഡ് മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നവർ
4 തൈറോയ്ഡ് രോഗികൾ
5 ഗ്ലോക്കോമ രോഗികളുടെ സഹോദരങ്ങൾ, മക്കൾ

**ഗ്ലോക്കോമ കണ്ടുപിടിക്കുന്നത് എങ്ങനെ?**

1 കണ്ണിന്റെ പ്രഷർ ടെസ്റ്റ്
2 കാഴ്ചയുടെ ഞരമ്പിന്റെ ടെസ്റ്റ്
3 കാഴ്ചവട്ടം / ഫീൽഡ് ടെസ്റ്റ്

**ഗ്ലോക്കോമക്ക് ചികിത്സയുണ്ടോ?**

തീർച്ചയായും വളരെ ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയുണ്ട്. പ്രധാനമായും മൂന്നുതരം:

1 തുള്ളിമരുന്നുകൾ
2 ലേസർ ചികിൽസ
3 ഓപ്പറേഷൻ

**ഗ്ലോക്കോമയ്ക്കെതിരെ നിങ്ങൾക്ക് എന്തൊക്കെ ചെയ്യാനാവും?**

പ്രതിരോധമാണ് പ്രതിവിധി

1 കാഴ്ച മങ്ങുവാൻ കാത്തുനിൽക്കരുത്
2 40 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞാൽ എല്ലാവർക്കും നേത്ര പരിശോധന ആവാം
3 കുടുംബത്തിൽ രോഗസാധ്യത ഉള്ളവർ വർഷാവർഷം കരുതൽ ചെക്കപ്പ് ഉറപ്പാക്കുക
4 രോഗമുള്ളവർ കൃത്യമായി ചികിത്സ സ്വീകരിക്കുക

**ഡോ. സി. ഒ. ആൻഡ്രൂസ്**
**മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട്, HOD, ഒഫ്ത്താൽമോളജി**
**ഡോ. ശ്രീലക്ഷ്മി അരുൺ**
**റസിഡന്റ് എം. എസ്., ഒഫ്ത്താൽമോളജി**

# ഡോ. എൻ. വി. ശ്രീവത്സന് ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ അസോ. ഓഫ് ഇന്ത്യ പുരസ്‌ക്കാരം

ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ അസോ. ഓഫ് ഇന്ത്യ സംസ്ഥാന തലത്തിൽ നൽകുന്ന 2020-ലെ പുരസ്കാരങ്ങൾ പ്രഖ്യാപിച്ചു. ഭിഷക് പ്രതിഭ പുരസ്കാരത്തിന് ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിൽ സ്പെഷ്യൽ കൺസൽട്ടൻറ് ആയ ഡോ. എൻ. വി. ശ്രീവത്സ് അർഹനായി. റിട്ടയേർഡ് നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ, ജില്ലാ പ്രോഗ്രാം മാനേജറും മർമചികിത്സ ഗുരുവും ആണ് അദ്ദേഹം. മാർച്ച് 28-ന് കലൂരിൽ നടക്കുന്ന 42–ാം സംസ്ഥാന സമ്മേളനത്തിൽ പുരസ്കാരങ്ങൾ നൽകും.

# ഓൺലൈൻ ശില്പശാല

നഴ്സിംഗ് മേഖലയിലെ ആധുനിക പഠന സാങ്കേതിക വിദ്യകളെ കുറിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങും കാന്റർബറി ക്രൈസ്റ്റ് ചർച്ച് യൂണിവേഴ്സിറ്റി, UKയും സംയുക്തമായി ഓൺ ലൈൻ ശില്പശാല നടത്തി. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

# സത്യസന്ധതയുടെ മാതൃക

അത്യാഹിത വിഭാഗത്തിൽ contract സ്റ്റാഫായി സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്ന ശ്രീ. സി. ഡി. സിജിൽ കളഞ്ഞു കിട്ടിയ താലി തിരിച്ചേൽപ്പിച്ച് സത്യസന്ധത പുലർത്തി ജീവനക്കാർക്കു മാതൃകയായി.

# നന്ദിയോടെ...

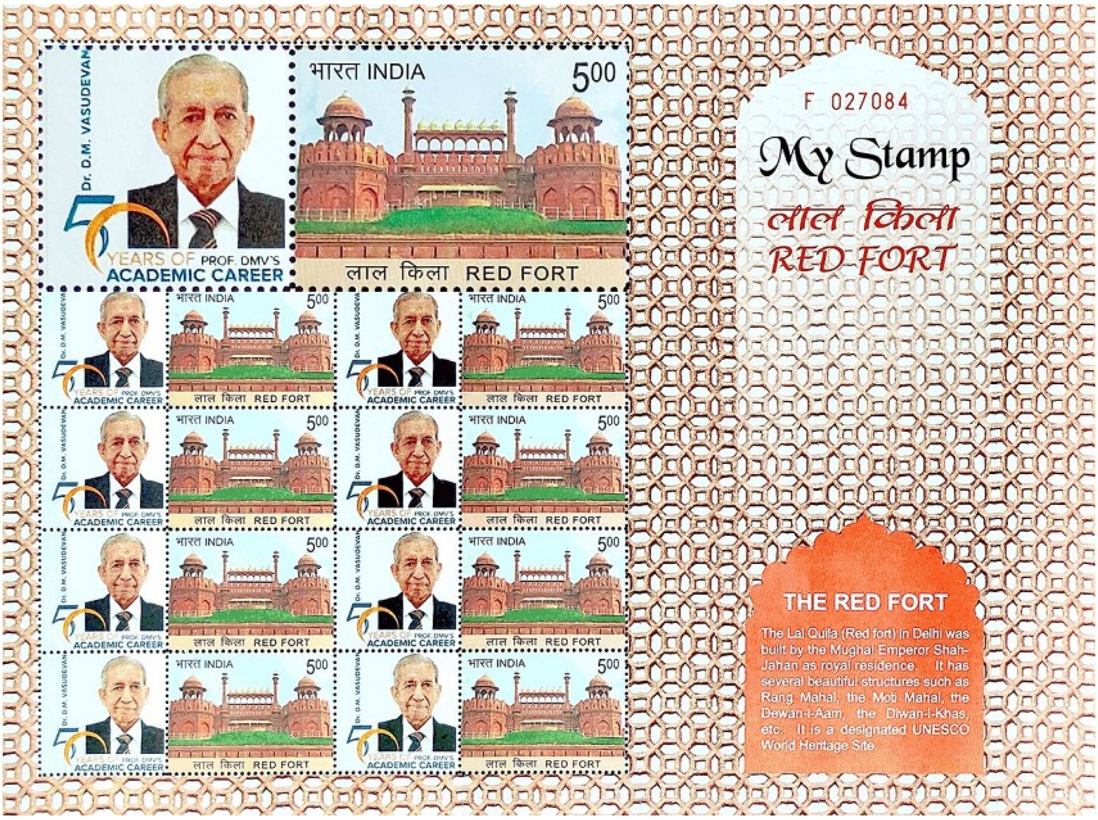
ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ മുഖപത്രമായ ജൂബിലറ്റിന്റെ എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ് അംഗമായി കഴിഞ്ഞ ഒരു വർഷത്തോളം സേവനമനുഷ്ഠിച്ച HR വിഭാഗത്തിലെ റിന്റു ആന്റോക്ക് നന്ദിയുടെ നറുമലരുകളും യാത്രമംഗളങ്ങളും ആശംസിക്കുന്നു.

# ഡോ. ഡി. എം. വാസുദേവൻ: ആരോഗ്യശാസ്ത്ര രംഗത്തെ പകരം വെയ്ക്കാനാവാത്ത അമരക്കാരൻ

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഗവേഷണ വിഭാഗം ഡയറക്ടർ ഡോ. ഡി. എം. വാസുദേവൻ ആരോഗ്യ–ഗവേഷണ–അധ്യാപന രംഗത്ത് 53 വർഷം പിന്നിട്ടു. ജൂബിലി ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിന്റെ സ്ഥാപക ഡയറക്ടറായ ഇദ്ദേഹം തന്നെയാണ് റീജ്യണൽ കാൻസർ റിസർച്ച് സെന്റർ, തിരുവനന്തപുരം, അമല കാൻസർ റിസർച്ച് സെന്റർ, തൃശ്ശൂർ എന്നിവിടങ്ങളിലെ ഗവേഷണ വിഭാഗത്തിനു തുടക്കം കുറിച്ചത്. കേരള സർക്കാർ മെഡിക്കൽ കോളേജ് സർവ്വീസിൽ നിന്നും പ്രിൻസിപ്പൽ ഇൻചാർജായി വിരമിച്ച ഡോ. വാസുദേവൻ, കസ്തൂർബ മെഡിക്കൽ കോളേജ്, മണിപ്പാൽ, സിക്കിമിലെ സിക്കിം-മണിപ്പാൽ മെഡിക്കൽ കോളേജ്, അമൃത മെഡിക്കൽ കോളേജ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ അധ്യാപനത്തിലും ഗവേഷണത്തിലും മികവ് തെളിയിച്ചു. ഇതിൽ സിക്കിം-മണിപ്പാൽ, അമൃത മെഡിക്കൽ കോളേജ് എന്നിവിടങ്ങളിലെ സ്ഥാപക പ്രിൻസിപ്പാളായിരുന്നു. എറണാകുളം മെഡിക്കൽ കോളേജ് സ്ഥാപിക്കുന്നതിനുള്ള സ്പെഷൽ ഓഫീസറായും പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മഞ്ചേരിയിൽ 1942 ജനിച്ച ഡോ. വാസുദേവൻ പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസം മഞ്ചേരിയിൽ തന്നെ പൂർത്തീകരിച്ച്, കോഴിക്കോട് ഗുരുവായൂരപ്പൻ കോളേജിൽ നിന്നും പ്രീ യൂണിവേഴ്സിറ്റി പാസ്സായി, കോഴിക്കോട് ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നിന്നും MBBS പൂർത്തിയാക്കി. ന്യൂഡൽഹി AIIMS-ൽ നിന്നും ബയോകെമിസ്ട്രിയിൽ MD ബിരുദം നേടി. 1968 മുതൽ കേരള ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജ് സർവ്വീസിൽ ജോലിയിൽ

പ്രവേശിച്ചു. 1972–74 കാലഘട്ടത്തിൽ സ്വിറ്റ്സർലണ്ടിലെ WHO ലബോറട്ടറിയിൽ നിന്നും Immunology (രോഗപ്രതിരോധ ശാസ്ത്രം), Experimental Cancer Redsearch (അർബുദ ഗവേഷണം) എന്നിവയിൽ പോസ്റ്റ് ഡോക്ടറൽ ബിരുദവും നേടി.




ഗവേഷണത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകിയ ഡോ. വാസുദേവൻ 250–ൽ പരം പ്രബന്ധങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. 30–ൽ അധികം പേർ ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ കീഴിൽ ബിരുദം നേടിയിട്ടുണ്ട്. ആരോഗ്യ രംഗത്തെ (അധ്യാപന–ഗവേഷണ) മികച്ച സംഭാവനക്കുള്ള രാജ്യത്തെ ഉന്നത ബഹുമതിയായ ഡോ. ബി. സി. റോയ് അവാർഡ് (1992) രാഷ്ട്രപതിയിൽ നിന്നും സ്വീകരിച്ചു. കേരള ഗവൺമെന്റ് അവാർഡ് (1995) കാലിക്കറ്റ് സർവ്വകലാശാലയിൽ നിന്നും എം. എം. ഗനി അവാർഡ് (1996) എന്നിവയും ഡോ. വാസുദേവന് ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇംഗ്ലണ്ടിലെ റോയൽ കോളേജ് ഓഫ് പതോളജിസ്റ്റിൽ നിന്നും ബിരുദം 1994-ൽ ഇദ്ദേഹത്തിന് ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആരോഗ്യ രംഗത്തുള്ള ഡോ. വാസുദേവന്റെ സമഗ്ര സംഭാവനകളെ മുൻനിർത്തി ഭാരത തപാൽ വകുപ്പ് പ്രത്യേക തപാൽ സ്റ്റാമ്പും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ആരോഗ്യ ശാസ്ത്ര രംഗത്തെ ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രമുഖമായ സംഭാവനകൾക്ക് ഉത്തമ ഉദാഹരണമാണ് 12-ൽ പരം പ്രസിദ്ധികൃതമായ പുസ്തകങ്ങൾ. ഇതിൽ മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കിടയിൽ പ്രചുരപ്രചാരമുള്ള ബയോകെമി

സ്ട്രി പുസ്തകം 32 രാജ്യങ്ങളിലെ MBBS വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത Text book ആണ്. ഇന്ത്യയിലെ മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ ഏറിയ പങ്കും ഈ പുസ്തകം തന്നെയാണ് ആശ്രയിക്കുന്നത്. ഇപ്പോൾ 9-ാം പതിപ്പാണ് പ്രചാരത്തിലുള്ളത്. രാജ്യത്തിന് അകത്തും പുറത്തുമായി നിരവധി സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഭരണ സമിതിയിലും, വിവിധ വിദഗ്ദ സമിതികളുടെ അദ്ധ്യക്ഷനായും, അംഗമായും നിരവധി ജേർണലുകളുടെ എഡിറ്ററായും പത്രാധിപ സമിതി അംഗമായും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്തു വരുന്നു.

ജൂബിലിയിലെ ഗവേഷണ വിഭാഗത്തിൽ (JCMR) പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അമൃത മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഗവേഷണ-PG വിഭാഗത്തിന് വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നതിനും ഡോ. വാസുദേവൻ താൽപര്യം എടുക്കുന്നുണ്ട്. ഗവേഷണ ഫലങ്ങൾ ജനങ്ങൾക്ക് ഉപകാരപ്രദമാകണമെന്ന പ്രതിബദ്ധതയോടെ എറണാകുളത്തെ അഗാപ്പെ ഡയഗ്നോസ്റ്റിക്സുമായും ഇദ്ദേഹം ബന്ധപ്പെട്ട് പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. തദ്ദേശീയവും വിലകുറഞ്ഞതുമായ പലയിനം രോഗനിർണ്ണയ മെഷീനുകളും, ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് കിറ്റുകളും Reagents-ഉം 'അഗാപ്പെ വികസിപ്പിച്ച് വിപണിയിൽ ഇറക്കിയിട്ടുണ്ട്. Covid-19 രോഗം ലളിതമായി നിർണ്ണയിക്കുന്നതിന് RT-LAMP രീതി ഉപയോഗിച്ച്, ചിലവ് കുറച്ചും സമയം ലാഭിച്ചും കൃത്യതയോടെ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഉപകരണം ICMR അംഗീകാരത്തോടെ അഗാപ്പെ വിപണിയിൽ ഇറക്കിയതിൽ ഡോ. വാസുദേവന്റെ പങ്ക് വലുതാണ്.

ശാസ്ത്ര രംഗത്തിനുപുറമേ, ഗുരുവായൂരപ്പൻ സങ്കീർത്തന ട്രസ്റ്റ് ചെയർമാൻ... 

ശാസ്ത്ര രംഗത്തിനുപുറമേ, ഗുരുവായൂരപ്പൻ സങ്കീർത്തന സ്റ്റേഷേറൽ, തിരുവനന്തപുരം ആറ്റുകാൽ ദേവി മെഡിക്കൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ചെയർമാൻ, വൈക്കം സത്യാഗ്രഹം സ്മാരക ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ, സമസ്ത നായർ സമാജം പ്രസിഡന്റ് തുടങ്ങി നിരവധി സാമൂഹ്യ-സാംസ്കാരിക-പൊതു വേദികളിലും ഡോ. വാസുദേവൻ 78-ാം വയസ്സിലും പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്.

ജൂബിലിയിലെ ഗവേഷണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഡോ. വാസുദേവന്റെ സാന്നിധ്യം ഇരട്ടി മധുരം നൽകുന്നു.

ഡോ. കെസിയ കുരുവിള
സൈന്റിസ്റ്റ്, JCMR

# *My Smile & Happiness*

Where is my smile, where is my happiness
Why I can't smile, why I lost my happiness
I tried a lot, but couldn't smile
I searched a lot, but couldn't find happiness

Then I closed my eyes, thought and thought
Then all of a sudden, few faces came to mind
I looked intently to those faces
I looked carefully to those persons

Then I found why I can't smile
Then I found where I lost my happiness
Answers for my questions were, everyone is suffering from Covid-19
How can I smile, How there can be happiness

Many lost jobs, many lost lives,
How can I smile, how can I smile
Many lost savings, many lost wealthiness
How there can be happiness, how there can be happiness

Many institutions lost their identity, many became erstwhile
Many lost their prosperity, many lost their wealthiness
Here is Covid-19, there is Covid-19
How there can be happiness, how there can be happiness

In hospitals we are ready here, in homes we are ready there
In between duties and duties, in between hospitals and homes
I forgot to smile, I forgot to smile
I lost my happiness, I lost my happiness

When I see my patients suffering, When I see my patients struggling
When I see my fellow workers behind the masks
On and on for hours and hours,
Oh!  I lost my smile, Oh! I lost my happiness

When I see colleagues caring Covid-19 patients
When I see whole world  fighting Covid-19
I lost my smile, I lost my happiness
How can I smile, when the whole world lost happiness

Where is my smile, where is my happiness
Why can't I smile, Where can I find happiness

In the emptiness of Covid wards, we bring happiness
In the hopelessness of Covid wards, we bring happiness
Inspite of all sufferings, I will smile,
Inspite of all strugglings, I will smile,

Because I AM A PROUD HEALTH WORKER
Now I can smile, now I found my happiness
Now I bring smiles, now I bring happiness,
Because I AM A PROUD HEALTH WORKER

**Dr. Happy Johny Vakayil**
**General Surgery**

# ലോക വനിതാ ദിനാചരണം

## *റേഡിയോളജി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്*

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള വനിതകൾക്കായി ഒരു ദിനം. എല്ലാ വർഷവും മാർച്ച് 8-ന് അന്താരാഷ്ട്ര വനിതാ ദിനം ആചരിക്കുന്നു. വനിതാ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ചു റേഡിയോളജി ഡിപ്പാർട്മെന്റിൽ നടത്തിയ ആഘോഷ പരിപാടിയിൽ HOD ഡോ. എം. ആർ. ബാലചന്ദ്രൻ നായർ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു.

അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ബഹു. ഫാ. ഡെമിൻ തറയിൽ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു. സീനിയർ റേഡിയോളോജിസ്റ് ഡോ. ജൂലിയറ്റ് (അസോ. പ്രൊഫസർ) തന്റെ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവച്ചു. ഇൻചാർജ് സി. ഹന്നാ ലിസ്ബെത്, ഡോ. വർഷ വേണുഗോപാൽ, സുമിത ശങ്കർ എന്നിവർ സ്ത്രീ ശാക്തീകരണത്തെക്കുറിച്ചും സ്ത്രീ സ്വയം പര്യാപ്തയാവേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചും സംസാരിച്ചു. ആഘോഷത്തിന്റെ ഭാഗമായി റേഡിയോളജി ഡിപ്പാർട്മെന്റിലെ സീനിയർ വനിതാ സ്റ്റാഫിനെ ആദരിച്ചു.

## *ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ്*

ലോക വനിതാ ദിനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങും കുര്യാക്കോസ് ഏലിയാസ് സർവീസ് സൊസൈറ്റിയും (KESS) സംയുക്തമായി നടത്തിയ വനിതാ ദിനാഘോഷങ്ങളിൽ തൃശൂർ സിറ്റി പോലീസ് സെൽഫ് ഡിഫെൻസ് ട്രെയിനേഴ്സ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും അധ്യാപകർക്കും ക്ലാസ് എടുത്തു. ബഹു. ഫാ. തോമസ് വാഴക്കാല CMI, ഡയറക്ടർ, KESS മുഖ്യാഥിത്യം വഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. ഷിജോ മാപ്രാണത്തുകാരൻ, പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. എയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. സി. ട്രീസ ആൻേറാ എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ അതിഥികളായി.

# കുഷ്ഠരോഗ ബോധവൽക്കരണ ക്യാംപയിൻ ജൂബിലിയിൽ

തൃശൂർ ജില്ലാ കുഷ്ഠരോഗ യൂണിറ്റുമായി സഹകരിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗം മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി കുഷ്ഠരോഗ ബോധവൽക്കരണ ക്യാംപയിൻ നടത്തി. കോവിഡ്-19 പ്രിവൻഷൻ പ്രോട്ടോക്കോൾ പാലിച്ച് മദർ തെരേസ ഹാളിലാണ് പരിപാടി നടത്തിയത്. കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗം HOD ഡോ. ലൂസി റാഫേൽ, ജില്ലാ കുഷ്ഠരോഗ ഓഫീസർ ഡോ. ജയന്തി, അസിസ്റ്റന്റ് കുഷ്ഠരോഗ ഓഫീസർ ശ്രീമതി രമണി, ജില്ലാ ആരോഗ്യ അധ്യാപകൻ ശ്രീ. നൗഷാദ് എന്നിവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിലുള്ള പരിപാടി ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ഡയറക്ടർ ബഹു. ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. കുഷ്ഠരോഗത്തിന്റെ വിവിധ വശങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഡോ. പൊന്നു ജോസ് ഒരു പ്രീടെസ്റ്റും ഡോ. സ്വാതികൃഷ്ണ ക്വിസ് പ്രോഗ്രാമും നടത്തി. കുഷ്ഠരോഗത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പൊതു ജനാരോഗ്യ വീക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചും ഡോ. പ്രിയങ്ക രാജ്മോഹൻ പ്രഭാഷണം നടത്തി.

മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കിടയിൽ കുഷ്ഠ രോഗത്തെക്കുറിച്ച് അവബോധം സൃഷ്ടിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചും സമൂഹത്തിലെ കേസുകൾ കുറച്ചുകാണുന്നതിലെ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും ജില്ലാ കുഷ്ഠരോഗ ഓഫീസർ ഡോ. ജയന്തി ഊന്നിപ്പറഞ്ഞു. ക്വിസ് ജേതാക്കൾക്ക് സമ്മാനങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്തു. ഒന്നാം സമ്മാനം Ms. ഡോണ മരിയ തോമസ് & Ms. ജെംസി മരിയ, രണ്ടാം സമ്മാനം Ms. കൃപ മോൺസി & Ms. ഫെമി ജോസ്, മൂന്നാം സമ്മാനം Ms. നിരഞ്ജന ഡേവിസ് & Ms. ആഷ്‌ലി എന്നിവർ കരസ്ഥമാക്കി. ഇത്തരം പ്രചാരണ പരിപാടികൾ നടത്താനുള്ള ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൻെറ ശ്രമങ്ങളെ ജില്ലാ ആരോഗ്യ ഉദ്യോഗസ്ഥർ പ്രശംസിക്കുകയും കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വകുപ്പിന് അഭിനന്ദനപൂർവം ട്രോഫി സമ്മാനിക്കുകയും ചെയ്തു.

# ലോക ക്ഷയരോഗദിനം: March 24

ജൂബിലി സെന്റ് തോമസ് ബ്ലോക്കിൽ വിവിധ പരിപാടികളോടെ ലോക ക്ഷയരോഗ ദിനം ആഘോഷിച്ചു. പൾമനോളജി വിഭാഗം HOD ഡോ. സുപ്രിയ അടിയോടി, ഡോ. ഉണ്ണി ആർ. ബേബി, ഡോ. ജഗദീഷ് രാജ് എന്നിവർ നേതൃത്വം വഹിച്ചു.

ജൂബിലി നഴ്സിംഗ് കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികൾ ക്ഷയരോഗത്തെ സംബന്ധിച്ചും പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും ചികിത്സ വിഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിക്കുകയും സ്കിറ്റ് അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. NTEP DOTS വിഭാഗം TB HV ശ്രീ. ബിജു പി. സി. നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തി.

# World Happiness Day

ലോകം കൊറോണ മഹാമാരിയിൽ ഉഴലുമ്പോൾ നൂറ്റാണ്ടിലെ ഏറ്റവും അനിശ്ചിതത്വം നിറഞ്ഞതും രോഗപീഢകൾ അനുഭവിക്കുന്നതുമായ ഈ വർഷത്തിൽ കഴിഞ്ഞ മാർച്ച് 20 World Happiness Day ആയി നാം ആഘോഷിക്കുകയുണ്ടായി. 2021 ലെ World Happiness Day യുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആശയം “എല്ലാവർക്കും സന്തോഷം എക്കാലത്തും ”എന്നതാണ്. മനുഷ്യന്റെ അസ്തിത്വം തന്നെ സന്തോഷത്തിനും സമാധാനത്തിനും വേണ്ടിയുള്ള നിലയ്ക്കാത്ത ദാഹമാണ്. 2012 ജൂലായിൽ ഭൂട്ടാൻ സർക്കാരിന്റെ ആവശ്യത്തെ മുൻനിർത്തി ഐക്യ രാഷ്ട്രസഭ മാർച്ച് 20-ാം തിയ്യതി ലോക സന്തോഷ ദിനമായി ആചരിക്കുവാനുള്ള പ്രമേയം പാസ്സാക്കി. 2013 മുതൽ ലോക ജനതയുടെ സന്തോഷത്തിന്റെ തോത് ഉയർത്തുക എന്ന ലക്ഷ്യമിട്ട എല്ലാ വർഷവും മാർച്ച് 20 ലോക സന്തോഷദിനമായി ആചരിച്ചു വരുന്നു. Covid-19 മഹാമാരി അനേകം ജീവനെടുക്കുകയും അനേകരുടെ ജീവിതം മാറ്റിമറിക്കുകയും,

INTERNATIONAL DAY OF HAPPINESS

രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധത്തിനുശേഷമുള്ള വലിയ സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധിയിലേക്ക് ലോകജനതയെ തള്ളിവിടുകയും ചെയ്തു. ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പുരോഗതിയിലൂടെ മനുഷ്യൻ ദൈവകണംപോലും കണ്ടുപിടിക്കുകയും, നിർമ്മിതബുദ്ധിയിലൂടെ പ്രകൃതിയെ കീഴടക്കാനുള്ള കഴിവിൽ ഊറ്റംകൊള്ളുകയും ചെയ്തിരുന്ന നിമിഷത്തിലാണ് കൊറോണ എന്ന സൂക്ഷ്മ രോഗാണു മനുഷ്യന്റെ ആ ഹുങ്കിനെ നിഷ്പ്രഭമാക്കിക്കൊണ്ട് ലോകത്ത് നാശം വിതക്കുകയും നാളിതുവരെയായിട്ടും രോഗമുക്തിനേടാനോ, പ്രതിരോധിക്കാനോ സാധിക്കാത്തവിധം വംശനാശം സംഭവിച്ച് ഭീതിജന്യമായ ആരോഗ്യ അവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനുപുറമെ യുദ്ധകെടുതികളും, വംശീയഹത്യകളും, സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും എതിരെയുള്ള നിലക്കാത്ത

അക്രമങ്ങളും തുടങ്ങി ഈ നൂറ്റാണ്ടിലെ ഏറ്റവും സന്തോഷം കുറഞ്ഞ കാലയളവിലൂടെയാണ് മനുഷ്യൻ കടന്നുപോകുന്നത്. 149 രാജ്യങ്ങളുള്ള 2021-ലെ ലോക സന്തോഷ റിപ്പോർട്ടിൽ 105ാം സ്ഥാനമുള്ള പാകിസ്ഥാനു പുറകിൽ 139ാം സ്ഥാനം അലങ്കരിക്കുന്ന റിപ്പോർട്ട് ഓരോ ഇന്ത്യക്കാരനും ഞെട്ടലോടെയാണ് വായിച്ചത്. ഫിൻലാന്റുകാരാണ് സന്തോഷത്തിന്റെ നെറുകയിൽ ജീവിക്കുന്നവരായി റിപ്പോർട്ടിൽ പറയുന്നത്. ലോക സന്തോഷ സൂചിക തയ്യാറാക്കുന്നതിന് പൊതുവായി പരിഗണിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ മൊത്തം ആഭ്യന്തര ഉൽപ്പാദനം (GDP), സാമൂഹിക സുരക്ഷ, വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യം, ആയുർദൈർഘ്യം, അഴിമതിയെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ എന്നിവയാണ്.

ഈ നൂറ്റാണ്ടിലെ തന്നെ വ്യത്യസ്ഥമായ വർഷമായതുകൊണ്ട് 2021-ലെ റിപ്പോർട്ടിനാധാരം രണ്ട് വ്യത്യസ്ഥ വെല്ലുവിളികളാണ്. ഒന്ന്: ജനജീവിതത്തിന്റെ ഘടനയെയും നിലവാരത്തെയും എങ്ങനെയാണ് കോവിഡ്-19 മഹാമാരി സ്വാധീനിച്ചത്. രണ്ട്: അതതു രാജ്യത്തെ സർക്കാരുകൾ എത്ര ഫലപ്രദമായി മഹാമാരിയെ നേരിട്ടു എന്നതാണ്. ഫിൻലാന്റിനെക്കുറിച്ച് പഠിച്ചാൽ ആഴത്തിലുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യബോധം, തികഞ്ഞ സ്വാശ്രയത്വവുമുള്ള ജനതയും അതിനുവേണ്ടി നിലകൊള്ളുന്ന ഭരണകൂടവും നമുക്ക് കാണാം.

സന്തോഷം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിന് ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ കാരണങ്ങൾ ഉള്ളതായി നമുക്ക് കാണാൻ സാധിക്കും. ലോകസന്തോഷ റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ അതത് ഭരണകൂടങ്ങളുടെ സാമൂഹിക ദിശാബോധവും പൊതുക്ഷേമ പദ്ധതികളും സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്. ആ മേഖലയിൽ വ്യക്തിയെന്ന നിലയിൽ നമുക്ക് കൃത്യമായി സംഭാവന നൽകാൻ സാധിക്കില്ല, ദിശാബോധമുള്ള ഒരു സർക്കാരിനെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക എന്നതൊഴികെ വ്യക്തിപരമായി കുറച്ചുകൂടി സന്തോഷമുള്ള ഒരു ലോകം കെട്ടിപ്പടക്കുവാൻ എങ്ങനെ സാധിക്കും എന്ന് സ്വയം പരിശോധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഏറ്റവും ലളിതമായ ഉത്തരം "സ്വയം സന്തോഷമുള്ളവനായിരിക്കുക, മറ്റുള്ളവർക്ക് സന്തോഷം മാത്രം പകർന്നു നൽകുക". പക്ഷെ ഈ ലളിതമായ ഉത്തരത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുക അതികഠിനമാണെന്ന് നമുക്കറിയാം.

സന്തോഷം വ്യക്തിപരമാണ്. ചിലർക്ക് യാത്രകൾ സന്തോഷമുളവാക്കിയേക്കാം, ചിലർക്ക് സ്ഥിരമായി ഒരിടത്ത് തങ്ങുക, ചിലർക്ക് ധാരാളം പണമുണ്ടാക്കുക, ചിലർക്ക് ലാളിത്യം സന്തോഷമായേക്കാം. വ്യക്തി സന്തോഷത്തിലായിരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.

മനുഷ്യൻ എന്നത് പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവും ആയുള്ള അനുഭവങ്ങളുടെ ആകെ തുകയാണ്. പോസിറ്റീവ് അനുഭവങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുതോറും സന്തോഷത്തിന്റെ തോത് വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും. പ്രശ്സത അമേരിക്കൻ നോവലിസ്റ്റ് Pearl S. Buck. പറയുന്നത് "അധികം ആളുകളും വലിയ സന്തോഷം പ്രതീക്ഷിച്ച് ചെറിയ ആഹ്ളാദങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയാണ്".

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ തൊഴിൽ മേഖലയിലും ജീവിതസാഹചര്യത്തിലും ചെറിയ ആഹ്ളാദങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും അനുഭവിക്കാനും ശീലിക്കുകയാണ് സന്തോഷത്തിലേക്ക് നമ്മെ നയിക്കുന്ന ഘടകം. പലപ്പോഴും വലിയ സ്വപ്നങ്ങൾ നേടുമ്പോൾ സന്തോഷിക്കാനായി അതിനുമുന്നോടിയായി ചെറിയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ആഹ്ളാദം മാറ്റിവെക്കാറാണ് പതിവ്.

സന്തോഷം എന്നത് ഒരു ശീലം ആണെന്നത് നിർവ്വചനത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ ചെറിയ ആഹ്ളാദ നിമിഷങ്ങളെ അനുഭവിച്ചറിയാൻ ശീലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത മനസ്സിലാക്കാം. തൃപ്തി, പൂർണ്ണത, ആഹ്ളാദം എന്നിവ നിറഞ്ഞ മനുഷ്യന്റെ വൈകാരിക അവസ്ഥയാണ് സന്തോഷം. സന്തോഷത്തിന്റെ പാരമ്യം എന്നത് സംതൃപ്താവസ്ഥയാണ് (Contentment).

നാഗരികമനുഷ്യൻ ധാരാളിത്യത്തിൽ ദാരിദ്ര്യമനുഭവിക്കുന്നവനാണ്. അവൻ തിരഞ്ഞെടുപ്പിന്റെ വീർപ്പുമുട്ടൽ അനുഭവിക്കുകയാണ്. ആഗോളവൽക്കരണം മനുഷ്യനിൽനിന്നും സംതൃപ്തമായ മാനസികാവസ്ഥയെ അകറ്റിയിരിക്കുന്നു. ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ ലഭ്യതയുണ്ടാകുമ്പോൾ മനുഷ്യൻ എന്തിനും ഏതിനും തെരഞ്ഞെടുപ്പ് എന്ന ശീലത്തിലേക്ക് വീഴുന്നു. മാനവിക സാമൂഹിക മൂല്യങ്ങളിൽ തിരെഞ്ഞെടുപ്പിനു സാധ്യതകൾ കുറവായതുകൊണ്ട് അവ സ്വീകരിക്കുവാൻ മനുഷ്യൻ പലപ്പോഴും വിമുഖത കാണിക്കുകയും അതിനാൽ തന്നെ സംതൃപ്തി കുറഞ്ഞ സാമൂഹിക അവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

ആഗ്രഹങ്ങളെയും ആവശ്യങ്ങളെയും വേർതിരിച്ചറിയുവാൻ സംതൃപ്താവസ്ഥ നമ്മെ സഹായിക്കും. നിലവിലുള്ള നിറവ് തന്നെ സന്തോഷപൂർണ്ണവും ആരോഗ്യകരവുമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ പര്യാപ്തമാണെന്ന് നാം തിരിച്ചറിയും.

> സംതൃപ്താവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ധാരാളം മൂല്യങ്ങൾ നമ്മുടെ മുന്നിലുണ്ടെങ്കിലും തൃപ്തി, അസൂയയില്ലായ്മ, മാനവികത, അച്ചടക്കം, അത്യാഗ്രഹത്തോടും അഴിമതിയോടുമുള്ള വെറുപ്പ് എന്നിവ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ശീലമാക്കുന്നതിലൂടെ സംതൃപ്തമായ ജീവിതം നേടാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.

ഉയർന്ന സാക്ഷരതയും സാമൂഹ്യബോധവുമുള്ള നാം ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉൾക്കൊണ്ടിട്ടുള്ള ശീലങ്ങൾ ആണ് ഇവയെല്ലാം. ലോക സന്തോഷദിനം ഇത്തരം മൂല്യങ്ങളുടെ അർത്ഥം പൂർണ്ണമായി ഉൾക്കൊള്ളുവാനും, ജീവിതചര്യകളെ പുനപരിശോധിച്ച് കൂടുതൽ അർത്ഥവത്തായ സന്തോഷ, സംതൃപ്താവസ്ഥയിലേക്ക് ഓരോ വ്യക്തിയേയും അതുവഴി സന്തുഷ്ടകുടുംബത്തെയും, സമൂഹത്തേയും കെട്ടിപ്പടുക്കാൻ നമ്മെ ഒരുക്കുന്നു.

എല്ലാവർക്കും ലോകസന്തോഷദിനത്തിന്റെ ആശംസകൾ!

**CA ജീൻ പോൾ**
**ജനറൽ മാനേജർ, ഫൈനാൻസ് ഡിപ്പാർട്മെന്റ്**

# Welcome to Jubilee Family

| | |
|---|---|
| Dr Abdul Samad T E | Neonatology |
| Dr Jane Mathew | Microbiology |
| Dr Reshma Bhaskaran | Microbiology |
| Dr Irshad Chelengara Kurikkal | Cardiology |
| Dr Faris Abdul Gafoor | Emergency Medicine |
| Dr Sachin E | Emergency Medicine |
| Dr Edwina Mary Babu | Plastic Surgery |
| Dr Keethana Sasidharan | Urology |
| Sr.Sandra Tom( Naveena) | Pharmacy |

**Staff Nurses**

| | | |
|---|---|---|
| Hima Shiju | Nisha Babu | Jeese Vincent |
| Gipsy C P | Henna Raphy | Siji Joshy |
| Soniya George | Jisna C J | Finumol Joy |

# അഭിനന്ദങ്ങൾ

ആശുപത്രിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എമർജൻസി കോഡുകൾ വളരെ ലളിതവും സരസവുമായ ശൈലിയിലൂടെ സിനിമ ട്രോളുകളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി ജൂബിലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ അവതരിപ്പിച്ച നമ്മുടെ സ്ഥാപനത്തിലെ ഹൗസ് സർജൻ, ഡോ. എഡ്വിൻ പീറ്ററിന് അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

# ശരീരത്തിന്റെ തൂണുകൾ

ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് ആയുർവേദാചാര്യന്മാർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന പ്രകാരമുള്ള രണ്ടാമത്തെ തൂണായ നിദ്രയെപ്പറ്റി നമുക്കിന്ന് വിചിന്തനം ചെയ്യാം.

## നിദ്ര

നിദ്ര എന്നാൽ ഉറക്കം. മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ആഹാരത്തെപോലെ ഒഴിച്ചുകൂട്ടാൻ പറ്റാത്ത ഒന്നാണ് നിദ്ര. ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന അന്നാന്നുള്ള നൈസർഗ്ഗികമായ വ്യായാമം കാരണം ഉടലിനും മനസ്സിനും വന്നുചേരുന്ന ക്ഷീണം മാറ്റുന്നതിന് വേണ്ടിയുള്ള പ്രകൃതിയുടെ പ്രതിഭാസമാണ് ഉറക്കം (നിദ്ര). വെളിച്ചം കൊണ്ട് അദ്ധ്വാനിക്കുന്നതിനും, ഇരുട്ടു കൊണ്ട് വിശ്രമിക്കുന്നതിനും വേണ്ടുന്ന ചുറ്റുപാട് പ്രകൃതി തന്നെ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നു. ശാരീരികമായ വിശ്രമവും മാനസികമായ വിശ്രമവും മനുഷ്യർക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

രാത്രിയിൽ ഉറക്കമൊഴിക്കുന്നവർ പകൽ സമയങ്ങളിൽ പകുതി സമയമെങ്കിലും ഉറങ്ങിയാൽ ശരീരക്ഷീണം മാറുന്നു. പ്രായമായവർക്കും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും പകൽ സമയങ്ങളിൽ ഉറങ്ങാം. ഉറക്കത്തിന് ഒന്നാമതായി വേണ്ടത് മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥതയാണ്. എല്ലാ കാര്യങ്ങളും കൃത്യമായി നടത്തുന്ന ഒരാൾക്കു ഉറക്കത്തിനുവേണ്ടി കാത്തു കിടക്കാതെ തന്നെ ഉറക്കം അയാളെ തേടി വരുന്നു. കൂടാതെ ആഹാരവും വ്യായാമവും നിയമാനുസൃതം അനുസരിക്കുന്ന വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചും ഉറക്കം പ്രശ്നമാകുന്നില്ല. രാഗവും ദ്വേഷവും, കാമവും ക്രോധവുമെല്ലാം ഉറക്കത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നു. വയർ കൂടുതൽ നിറയാതെ അത്താഴം കഴിച്ച് കുറച്ചു സമയം നടന്നതിനുശേഷം അല്പമൊന്ന് വിശ്രമിച്ച് എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ വായിച്ചിട്ട് ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. വളരെ വൈകാതെ ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുകയും കഴിയുന്നതും നേരത്തേ ഉണരുകയും ചെയ്യുന്നത് നല്ല ശീലമാണ്. നല്ല രീതിയിൽ ഉറങ്ങി ഉന്മേഷം പൂണ്ടമനസ്സും, ബുദ്ധിയുമായി ഉണർന്നെണീറ്റ് പഠിക്കുന്നതെന്തും മനസ്സിൽ പതിയുന്നു. പ്രഭാതത്തിൽ

ഉണർന്നെണീറ്റ് പഠിക്കുന്നത് രാത്രിയിൽ ഉറക്കമൊഴിച്ച് പഠിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഏറ്റവും പ്രയോജനകരമാണ്.

ഉറക്കം തെളിഞ്ഞു, ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഉന്മേഷം വന്നു എന്ന തോന്നലുണ്ടാകുമ്പോൾ ഉണരുന്നതാണ് നല്ലത്. ഭക്ഷണ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധയുള്ള ഒരാൾ രാത്രി പത്തുമണിയ്ക്ക് ഉറങ്ങി, വെളുപ്പിന് അഞ്ചുമണിയോടെ ഉണർന്നാൽ മതിയാകും. അതായത് ബ്രഹ്മ മുഹൂർത്തത്തിൽ ഉണരണമെന്നാണ് ആയുർവേദത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. രാത്രിയുടെ അന്ത്യയാമത്തിനെയാണ് ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തമെന്ന് പറയുന്നത്. രണ്ട് നാഴികയാണ് ഒരു മുഹൂർത്തം. സൂര്യോദയത്തിന് നാല് നാഴികയുള്ളപ്പോൾ ഉണരണം എന്നാണ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. ഇരുപത്തിനാല് മിനിട്ടാണ് ഒരു നാഴിക. ഇതൊരു പൊതു കല്പനയാണ്. കാലത്തിനനുസരിച്ച് ഇതിൽ അല്പസ്വല്പം വ്യതിയാനം സംഭവിച്ചു എന്നു വരാം. കുറച്ചുനാൾ അടുപ്പിച്ച് ഉറങ്ങാത്തതുകൊണ്ട് ഉടലിനു ക്ഷീണവും തളർച്ചയും മനസ്സിനു സ്വസ്ഥതയില്ലായ്മയും ഉണ്ടാകുന്നു.

അതുകൊണ്ട് നമുക്ക് നന്നായി ഉറങ്ങാം. കൂടുതൽ ഉന്മേഷമുള്ളവരാകാം. ഉണർവോടെ ഊർജ്ജസ്വലതയോടെ പ്രവർത്തിക്കാം. നല്ല ഉറക്കം ഉന്മേഷം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ഉന്മേഷം എന്നും പുതിയവ പ്രവർത്തിക്കാൻ നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.

ഉറങ്ങാം............ആരോഗ്യമുള്ളവരാകാം...........

(റഫറൻസ് : അഷ്ടാംഗ ആയുർവേദ സംഹിത)

**സി. ഡോ. നിർലീന**
**കൺസൾട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവേദ**

Editorial Board
Rev. Fr. Dr. Demin Tharayil | 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. Mariya Tony | 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