Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute - Since 1951 Vol. 7 Issue: 5 May 2021

ആദ്യത്തെ ശമ്പളം...

ഏതു തൊഴിലിനും മഹാത്മ്യം ഉ ന്നും തൊഴിൽ ഏതായാലും ആത്മാർത്ഥതയും അഭിമാനവും ഉ ാകണമെന്നും, തൊഴിലിൽ നിന്നുള്ള സംതൃപ്തിയാണ് ആദ്യത്തെ ശമ്പളം എന്നും ഓർമിപ്പിച്ചു കൊ ് മെയ് ഒന്നിന് ഉള്ള ലോക തൊഴിലാളി ദിനം കടന്നു പോയി.

ജൂബിലിയിലെ എല്ലാവരെയും വലിപ്പച്ചെറുപ്പമില്ലാതെ നമുക്ക് ബഹുമാനിക്കാം. കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരിയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ, ആരോഗ്യമേഖലയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന എല്ലാവരും കൂടുതൽ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുകയാണല്ലോ.

ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഒരു പ്രധാന ഘടകമായ നഴ്സുമാരുടെ ത്യാഗപൂർണമായ പങ്കിനെക്കുറിച്ച് ഓർമ്മിപ്പിച്ച് മെയ് 12ന് നഴ്സുമാരുടെ ദിനമായി ലോകം ആചരിക്കുകയാണ്. അവരുടെ നിസ്വാർഥ സേവനങ്ങൾക്ക് മനുഷ്യകുലം നന്ദി പറയുന്ന ഒരു ദിനം. ഫ്ളോറൻസ് നൈറ്റിംഗേലിൻെറ ജന്മദിനമായ മെയ് 12, തങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന തൊഴിലിന്റെ മഹത്വത്തെക്കുറിച്ചും, കരുണ, സ്നേഹം, ത്യാഗം എന്നീ ഗുണങ്ങളെ കുറിച്ചും നഴ്സുമാരെയും ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു ്.

അമ്മ മാസവും, കുടുംബ മാസവുമായ മെയ് മാസം നിങ്ങൾക്ക് അനുഗ്രഹ പ്രദമാകട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

റെവ. ഫാ. റെന്നി മു ൻകുരിയൻ
അസോ. ഡയറക്ടർ

ജൂബിലിയിലെ ഗവേഷണത്തിന് പുതിയ മുഖം

ജൂബിലി ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിന്റെ പുതിയ സംരംഭമായ ഫൈറ്റോകെമിസ്ട്രി ലാബ് മെയ് 19ന് വെഞ്ചരിക്കുകയും, ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുകയും ചെയ്തു. ജൂബിലി അസോസിയേറ്റ് ഡയറക്ടർ റെവ. ഫാ. റെന്നി മു ൻകുരിയൻ, മുൻ അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ റെവ. ഫാ. ടിജോ മുള്ളക്കര എന്നിവർ ചടങ്ങുകൾക്ക് നേതൃ ത്വം നൽകി. അക്കാദമിക് ബ്ലോക്കിൽ അഞ്ചാം നിലയിലെ ബി. ബ്ലോക്കിലാണ് ലാബ് ഒരുക്കിയിട്ടുള്ളത്. പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ ഉൾപ്പടെയുള്ളവർ കോവിഡ് പ്രോട്ടോകോൾ പാലിച്ചു നടന്ന ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.

സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നും പദാർത്ഥങ്ങൾ വേർതിരിച്ച് ശുദ്ധീകരിച്ച് വിവിധ പഠനങ്ങൾ നടത്തുന്ന വിഭാഗമാണ് ഫൈറ്റോകെമിസ്ട്രി. അറിയപ്പെടുന്ന ഔഷധച്ചെടികളിൽ നിന്നും ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടാത്ത മറ്റുള്ളവയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ ശുദ്ധീകരിച്ച് ലബോറട്ടറികളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്ന, കോശങ്ങളിലും ചെറിയ മൃഗങ്ങളിലും പരീക്ഷണം നടത്തി സൂക്ഷ്മ കണങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുന്നു. ജൂബിലി ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിൽ ആരംഭിക്കുന്ന പഠനം, പപ്പായ ഇലകളിലെ ഗുണഗണങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ്. ഡെങ്കിപ്പനിയിലും, പ്ലേറ്റ്ലെറ്റ് കുറയുന്ന മറ്റ് അസുഖങ്ങളിലും പപ്പായ ഇലയും പഴവും ഉപകാരപ്രദമാണെന്ന് വിവിധ പഠനങ്ങളിൽ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ജൂബിലിയിലെ ഫാർമക്കോളജി വിഭാഗം തന്നെ എലികളിൽ ഈ പഠനം നടത്തിയിട്ടുള്ളതാണ്.

പഠനത്തിന്റെ അടുത്ത ഘട്ടമാണ് ഇപ്പോൾ ആരംഭിച്ചിട്ടുള്ളത്. പപ്പായ ഇലകളിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഫ്ളാവിനോയ്ഡ്സ്, ആൽക്ക ലോയ്ഡ്സ് എന്നിവ വേർതിരിച്ചെടുത്തു, ശുദ്ധീകരിച്ച തന്മാത്ര ഘടകങ്ങളായി പഠനം നടത്തുകയാണ് ലക്ഷ്യം. യു.ജി.സി. ഫെല്ലോഷിപ്പോടെ ര ു ഗവേഷണ വിദ്യാർത്ഥികൾ ഈ പഠന ത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

പപ്പായയുടെ വിവിധ ഭാഗങ്ങൾ പലതരത്തിലുള്ള ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ആയി ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. പക്ഷേ ആധുനിക സാങ്കേതിക വിദ്യയിൽ തന്മാത്രകൾ വേർതിരിച്ചെടുത്തു മരുന്നുകളായി ലഭിച്ചു തുടങ്ങിയിട്ടില്ല. നമ്മൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് പപ്പായയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന തന്മാത്രകളെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ചികിത്സയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന രാസപദാർത്ഥം ആയി രൂപപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ്. റെഡ് ലേഡി പപ്പായ ഇലകളിൽ നിന്നും രാസവസ്തുക്കൾ വേർതിരിക്കുക, ശുദ്ധീകരിക്കുക പരീക്ഷണ കോശങ്ങളിൽ പഠനം നടത്തുക, പരീക്ഷണ മൃഗങ്ങളിൽ പഠനം നടത്തുക, തുടങ്ങിയവയ്ക്കുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ഒരുക്കിയിട്ടു ്. ഇങ്ങനെ വേർതിരിച്ചെടുക്കുകയും ഉപകാരപ്രദമാണെന്ന് ക ത്തുകയും ചെയ്യുന്ന തന്മാത്രകൾക്ക് പേറ്റൻറ് നേടുക, വാണിജ്യാടിസ്ഥാനത്തിൽ ഉത്പാദിപ്പിച്ച് വിപണനം ചെയ്യുക, എന്നതാണ് ര ാം ഘട്ടം. പപ്പായ മലയാളികളുടെ അഭിമാനവും ആരോഗ്യവും ആവട്ടെ എന്ന് ആശിക്കാം.

ഡോ. മാത്യു ജോൺ
സയിന്റിസ്റ്റ് സി, JCMR

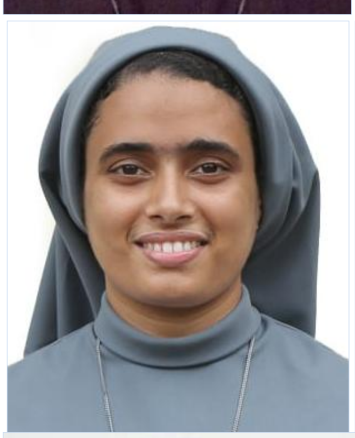
അഭിനന്ദങ്ങൾ

State Neoncon 2021 നോടനുബന്ധിച്ചു നടന്ന പോസ്റ്റർ പ്രസന്റേഷനിൽ ഗോൾഡ് മെഡലും ഡോ കെ. സി. രാജഗോപാലൻ അവാർഡും നേടിയ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ നിയോനാറ്റോളജി വിഭാഗം ബിരുദാനന്തര ബിരുദ വിദ്യാർത്ഥിനിയായ ഡോ. സി. ആൻ ജോസിന് അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

CMAI നടത്തിയ ഡിപ്ലോമ ഇൻ ലാബ് ടെക്നോളജി ദേശീയതല പരീക്ഷയിൽ മൂന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ ജാസ്മിൻ ടി. ജെ. യ്ക്കു അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

നന്ദിയോടെ...

ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിൽ കോവിഡ് വാർഡിൽ സ്തുത്യർഹമായ സേവനം ചെയ്ത തൃശൂർ അതിരൂപതയിലെ വൈദീകരായ ഫാ. റിൻജോ ഓലപ്പുരക്കൽ, ഫാ. ഡിജോ ഒലക്കേങ്കിൽ, സിസ്റ്റേഴ്സ് ഓഫ് സെന്റ്. ഫ്രാൻസിസ് സഭാംഗങ്ങളായ സി. ലെറ്റിഷ്യ ജോസ്, സി. ലിറ്റിൻ മരിയ, സി. ജിസ്മി മാത്യു, സി. സോണിയ ജോണി, ഹോളി ഫാമിലി സഭാംഗങ്ങളായ സി. അലീന തെരേസ്സ്, സി. അഞ്ജിത മേരി, സി. സ്റ്റെനിയ, സി. വന്ദന ജോസ്, കർമ്മലീത്ത സഭാംഗങ്ങളായ സി. മേരി സീന, ഡോ. സി. ഷാരോൺ, സി. മരിയ ഗ്രേസ്, സി. സുമ എന്നിവർക്ക് ഏറ്റവും സ്നേഹത്തോടെ നന്ദി അർപ്പിക്കുന്നു. വൈദീകരുടെയും സിസ്റ്റേഴ്സിന്റെയും സാന്നിധ്യവും സാമീപ്യവും വഴി കോവിഡ് രോഗം മൂലം ക്ലേശിക്കുന്ന ഒത്തിരിയേറെപ്പേർക്ക് ആശ്വാസവും സന്തോഷവും ലഭിച്ചു.



മെയ് 9 - ലോക മാതൃദിനം

ഓരോ വർഷവും മാതൃദിനത്തിന് പ്രാധാന്യം ഏറിക്കൊിരിക്ക ുകയാണ്. അമ്മ എന്ന ര ക്ഷരത്തിന്റെ വികാരത്തെ നിർവ്വചിക്കാൻ പ്രയാസമാണ്.... ആ കലർപ്പില്ലാത്ത സ്നേഹത്തിന്റെ മധുരം അവർണനീയവുമാണ്. എല്ലാ ഹൃദയങ്ങളേയും ഒരുപോലെ കീഴ്പ്പെടുത്തുന്ന ഒരു വികാരമാണ് അമ്മ. ഏതൊരാളെയും അവന്റെ/ അവളുടെ വേരുകളുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന ഒരു വാക്കാണ് അമ്മ. എത്ര തിരക്കാണെങ്കിലും ദിവസത്തിൽ ഒരു തവണയെങ്കിലും അമ്മയെ ഓർക്കാത്തവർ ഉ ാകില്ല. വഴക്കിടുമ്പോഴും, മി ാതിരിക്കുമ്പോഴും ഉള്ളിൽ അമ്മയോട് സ്നേഹം സൂക്ഷിക്കുന്നവർ തന്നെയാണ് നമ്മളെല്ലാവരും. നിരുപാധികമായ സ്നേഹത്തിന്റെ പര്യായം കൂടിയാണ് അമ്മ.

മറ്റു പല വിശേഷാൽ ദിവസങ്ങളേയും പോലെ അമേരിക്കയിൽ നിന്നുതന്നെയാണ് മദേഴ്സ് ഡേയുടെ തുടക്കം. മെയ്മാസത്തിലെ ര ാമത്തെ ഞായറാഴ്ച്ച മാതൃദിനമായി ആഘോഷിക്കാൻ തുടങ്ങിയത് അമേരിക്കക്കാരാണ്. പിന്നീട് മറ്റു രാഷ്ട്രങ്ങളും ഇത് ഏറ്റെടുത്തു. അതോടെ ലോകവ്യാപകമായിതന്നെ അമ്മമാർക്കായി ഒരു ദിനം നിലവിൽ വന്നു. 1905-ൽ അമ്മ മരിച്ചതിനെതുടർന്ന് അന്ന റീവെസ് ജാർവീസ് ആണ് മാതൃദിന പ്രചാരണത്തിന് തുടക്കമിട്ടത്. 1908-ൽ ഈ പ്രചാരണം ഫലം ക ു. വിർജീനിയയുടെ പടിഞ്ഞാറൻ പ്രദേശമായ ഗ്രാഫ്റ്റണിലെ സെന്റ് ആൻഡ്രൂസ് മെത്തോഡിസ്റ്റ് പള്ളിയിൽ അന്ന റീവെസ് ജാർവീസ് സ്വന്തം അമ്മയുടെ ശവകുടീരത്തിന് മുകളിൽ പുഷ്പ്പങ്ങളർപ്പിച്ച് ഈ പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചു. ഈ പള്ളിയാണ് ഇന്ന് രാജ്യാന്തര മാതൃദിന പള്ളിയെന്ന പദവി വഹിക്കുന്നത്. വിവിധ രാജ്യങ്ങളിൽ വിവിധ ദിവസങ്ങളിൽ മാതൃദിനമായി ആഘോഷിക്കുന്നു. ഗ്രീക്ക് റോമൻ മുതലായ മറ്റു സംസ്ക്കാരങ്ങളിൽ ആയിര കണക്കിന് വർഷങ്ങളായി നിലനിൽക്കുന്ന ആഘോഷത്തിന്റേയും പ്രാധാന്യത്തിന്റേയും

ദിനമായിരുന്നു മാതൃദിനം. ഇന്ത്യയിൽ എല്ലാവർഷവും മെയ് ര ാം ഞായറാഴ്ച്ചയാണ് മാതൃദിനം ആഘോഷിക്കുന്നത്. മക്കളെ അങ്ങേയറ്റം സ്നേഹത്തോടെയും കരുതലോടെയും വളർത്താൻ നിസ്വാർത്ഥമായി പരിശ്രമിക്കുന്ന അമ്മയുടെ ശ്രമങ്ങളെ ബഹുമാനിക്കുന്നതിന്റെ ആഘോഷമാണ് മാതൃദിനം.

ഒരു അമ്മ പരാതിയും പ്രകോപനവുമില്ലാതെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. അമ്മയുടെ പരിശ്രമങ്ങൾ ഒരിക്കലും അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നില്ല. ഒരു വ്യക്തിയുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള വികാസത്തിൽ അവൾ വളരെ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾ ജനിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ ആരംഭിക്കുന്ന ഒരു ബന്ധമുെ ങ്കിൽ അത് നിങ്ങളും അമ്മയുമായുള്ള ബന്ധമാണ്. ലോകത്തിൽ മുലപ്പാലിന് സമാനമായി ശുദ്ധമായ വസ്തു വേറെ ഒന്നും തന്നെയില്ല. അതിനുസമമായ ശക്തിയും വേറെയൊന്നിലുമില്ല. ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ ആദ്യത്തെ വാസസ്ഥാനം അമ്മയുടെ ഗർഭപാത്രം തന്നെയാണ്. അമ്മയുടെ ഗർഭത്തിലായിരിക്കുമ്പോഴും ജനിച്ചതിനുശേഷം അമ്മയുടെ മുലപ്പാൽ കുടിക്കുമ്പോഴും അമ്മയുടെ മടിയിൽ ഉറങ്ങുമ്പോഴും അവളുടെ കൊഞ്ചലിൽ ചിരിക്കുമ്പോഴും അമ്മയുടെ സ്വാധീനം കുഞ്ഞിന് കൂടുതലു ാകും.

ദൈവം നമ്മുക്കുതന്ന ഏറ്റവും വലിയ നിധിയാണ് നമ്മുടെ അമ്മ. അമ്മയുടെ കാൽചുവട്ടിലാണ് സ്വർഗ്ഗം എന്ന പദം. ര ുവാക്കിൽ ഒതുങ്ങുന്നുെ ങ്കിലും തികച്ചും ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പറ്റാത്ത ഒന്നാണ്. ഒരു കുടുംബമുെ ങ്കിൽ അതിലെ ആണിക്കല്ലാണ് അമ്മ. ഒരു വീടിന്റെ നിലനിൽപ്പിന് തൂണുകൾ വേണമെങ്കിൽ ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിന് അമ്മയുടെ സാന്നിധ്യം അത്യാവശ്യമാണ്.

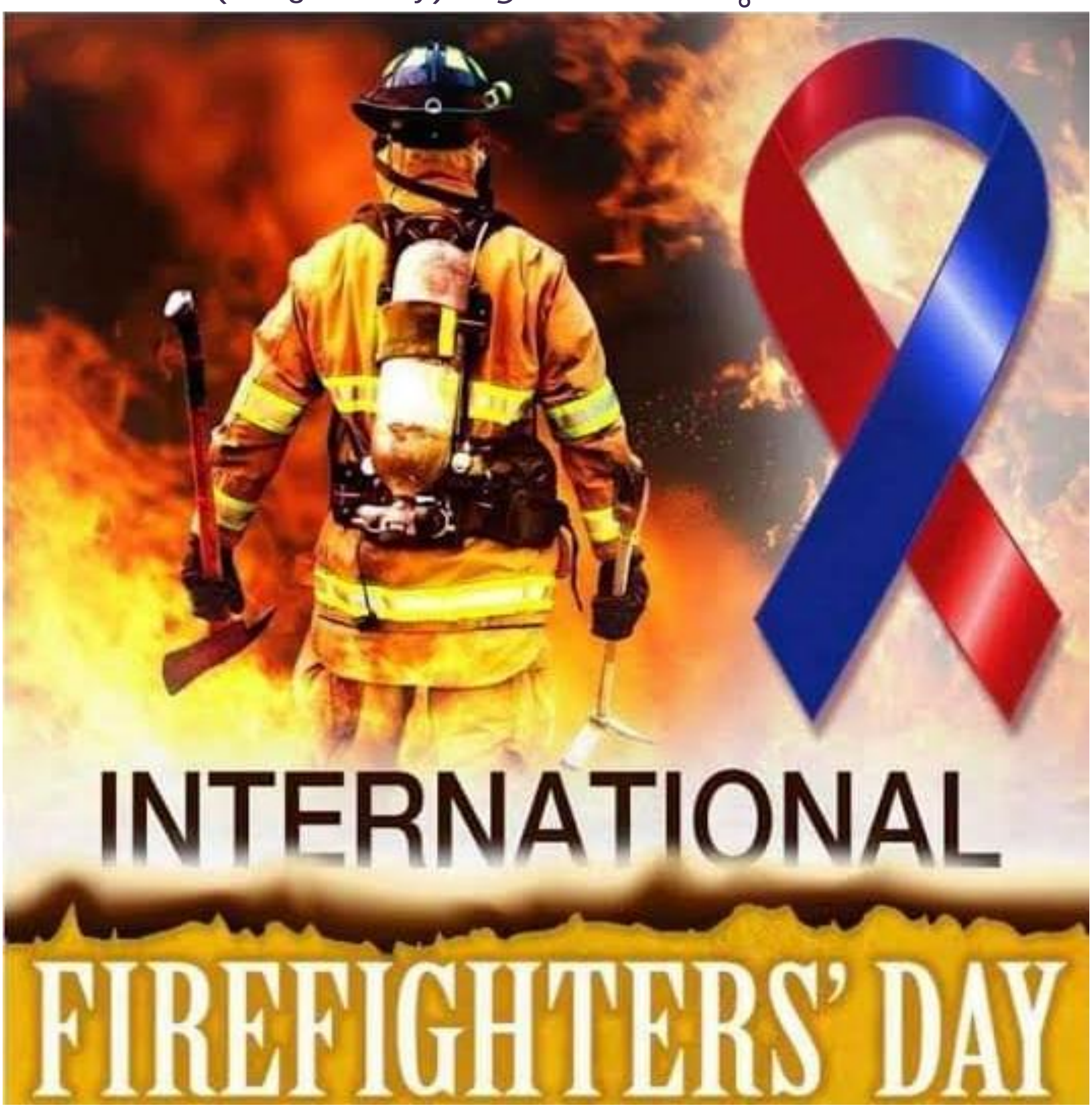
"ഞാൻ ക തിൽവെച്ച് ഏറ്റവും സുന്ദരിയായ സ്ത്രീ എന്റെ അമ്മയാണ്. അമ്മ പഠിപ്പിച്ചുതന്ന ധാർമ്മികവും, ബുദ്ധിപരവും, ഭൗതീകവുമായ പാഠങ്ങളാണ് എന്റെ ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ വിജയങ്ങൾക്കും ആധാരമായത്" –ജോർജ്ജ് വാഷിങ്ങ്ടൺ

ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾ അമ്മയ്ക്കായി എന്തു ചെയ്താലും അമ്മ നിങ്ങൾക്കായി അനുഭവിച്ച ത്യാഗങ്ങൾ വെച്ച് തട്ടിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ അതൊന്നും ഒന്നുമല്ല. അമ്മ നിങ്ങളോട് കാണിക്കുന്ന സ്നേഹത്തിനും, കരുതലിനും, അനുഗ്രഹത്തിനുമെല്ലാം പകരമായി അമ്മയോട് നന്ദിപറയുവാൻ ഒരു പ്രത്യേകദിവസം മതിയാവില്ല. മാതൃദിനത്തിൽ മാത്രമല്ല എന്നും അമ്മമാർക്ക് ഒപ്പമു ാകണമെന്ന സന്ദേശത്തോടെ ലോകമെമ്പാടുമുള്ള എല്ലാ അമ്മമാർക്കും മാതൃദിനാശംസകൾ...

നിർമ്മല ജോർജ്ജ്
ലൈബ്രേറിയൻ, സെൻട്രൽ ലൈബ്രറി

അഗ്നിശമന സേന ദിനാചരണം

എല്ലാ വർഷവും മെയ് 4 നാണ് അന്താരാഷ്ട്ര അഗ്നിശമന സേന ദിനം (fire fighters day) ആചരിക്കുന്നത്. 1998 ഡിസംബർ 2ന് ഓസ്ട്രേലിയയെയും ലോകത്തെയും നടുക്കിയ ഒരു ദാരുണമായ സംഭവത്തെ തുടർന്നാണ് ഈ ദിനാചരണത്തിന്റെ ആരംഭം കുറിച്ചത്. ഓസ്ട്രേലിയയിലെ ജനസാന്ദ്രതയേറിയ വിക്ടോറിയയിൽ ഒരു തീപിടുത്തമു ായി, ഇതിനെത്തുടർന്ന് ലിന്റണിലെ അഗ്നിശമന സേനയെ സഹായത്തിനായി വിളിച്ചു. അഞ്ചുപേർ അടങ്ങുന്ന ഒരു സംഘത്തെയാണ് സംഭവം നടന്ന സ്ഥലത്തേക്ക് നിയോഗിച്ചത്. അവർ സംഭവസ്ഥലത്തേക്കു പോകുന്ന വഴിക്ക് കാറ്റിന്റെ ദിശ മാറി അവരുടെ അടുത്തേക്ക് ഒരു തീ ഗോളമായി വന്ന് അവരുടെ വാഹനത്തിനു തീ പിടിക്കുകയും അതിലു ായിരുന്ന അഞ്ചുപേർ മരിക്കുകയും ചെയ്തു. ജീവൻ നഷ്ടപെട്ട ഈ അഗ്നിശമന സേനാംഗ ങ്ങളോടുള്ള ആദരസൂചകമായിട്ടാണ് അന്താരാഷ്ട്ര അഗ്നിശമന സേന ദിനം (fire fighters day) ആചരിക്കാൻ തുടങ്ങിയത്.



“ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിൽ അഗ്നിശമന സേനയുടെ പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്. നഗരങ്ങൾ, ഗ്രാമങ്ങൾ, പ്രകൃതി പരിസ്ഥിതി, സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ, തൊഴിൽ, വ്യവസായിക മേഖല, പ്രതിരോധസേന, വ്യോമസേന തുടങ്ങിയ എല്ലാ വിഭാഗങ്ങളിലും അർപ്പണബോധത്തോടെയും ത്യാഗങ്ങൾ സഹിച്ചുമാണ് അവരുടെ ജോലികൾ നിർവഹിക്കുന്നത്. ഏതു രാജ്യത്തു നിന്നായാലും, ഏതു യൂണിഫോം ധരിച്ചാലും, ഏതു ഭാഷ സംസാരിച്ചാലും അഗ്നിശമന സേനയുടെ പൊതു ശത്രുവായ അഗ്നിയെ ഞങ്ങൾ ഒരുമിച്ചു നേരിടും” - JJ Edmondson, fire fighter and Creator of fire fighters day.

മെയ് 4 എന്ന ദിവസം അഗ്നിശമന സേന ദിനം ആയി തിരഞ്ഞെടുത്തതിനു കാരണം അന്ന് സെന്റ്. ഫ്ലോറിയാൻ ദിനം (St. Florian day) ആയതിനാലാണ്. റോമൻ സാമ്രാജ്യത്തിലെ ഓസ്ട്രിയൻ ഭരണപ്രവിശ്യ സേനയിലെ കമാൻഡിങ് ഓഫീസറായിരുന്നു St. Floriyan. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അധീനതയിലുള്ള പ്രദേശത്തു ായ തീപിടുത്തത്തിനെത്തുടർന്നു അദ്ദേഹം അവിടെ എത്തുകയും ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളമെടുത്തു ദൈവത്തിന്റെ നാമത്തിൽ വിളിച്ചപേക്ഷിച്ച് അതിനുമേൽ ഒഴിച്ചുകൊ ു പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്തു. തത്ഫലമായി പെട്ടെന്നുതന്നെ തീ അണഞ്ഞുപോവുകയും അങ്ങിനെ ആ പ്രദേശത്തെയും അവിടെയുള്ള ജനങ്ങളെയും രക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തു എന്ന് വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു. സെന്റ് ഫ്ലോറിയാൻ തന്റെ പ്രവിശ്യക്കായി ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ തന്നെയാണ് അഗ്നിശമന സേനാംഗങ്ങൾ എല്ലാ ദിവസവും അതേ അർപ്പണബോധത്തോടെയും ധീരതയോടെയും ചെയ്യുന്നത്. അതുകൊ ് St. Florian day തന്നെ International Fire Fighters Day ആയി തിരഞ്ഞെടുത്തു.

അഗ്നിശമന സേനാ ദിനത്തിന്റെ ചിഹ്നം നീലയും ചുവപ്പും നിറങ്ങളുള്ള റിബൺ ആണ്. നീല നിറം വെള്ളത്തെയും, ചുവപ്പു നിറം തീയിനെയും പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു. ജനങ്ങളുടെയും സ്വത്തുക്കളുടെയും സംരക്ഷണത്തിനായി ജീവിതം സമർപ്പിക്കുന്ന ഏറ്റവും ധീരരും നിർഭയരുമായ ആളുകളാണ് അഗ്നിശമന സേനാംഗങ്ങൾ. പൊതുവെ നമ്മിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി ഒരു തീപിടുത്തമു ാകുമ്പോൾ അവിടെ നിന്നും അകന്നു പോകുന്നതിനു പകരം അഗ്നിശമന സേനാംഗങ്ങൾ അപകടത്തിലേക്ക് ഓടിക്കയറുകയാണ്. അതിനാൽ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിനേയും പരിസ്ഥിതിയേയും സുരക്ഷിതമായി നിലനിർത്തുന്നതിന് അഗ്നിശമന സേനാംഗങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ത്യാഗങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുന്നതിനും ബഹുമാനിക്കുന്നതിനും International Fire Fighters Day ആഘോഷിക്കപ്പെടുന്നു.

റിന്റോ പോൾ കെ
സൂപ്പർവൈസർ ഫയർ & സേഫ്റ്റി

മാലാഖ

കൊറോണ ഡ്യൂട്ടി കഴിഞ്ഞ് നേരെ വീട്ടിലെത്താം എന്നവൾ ആഗ്രഹിച്ചു. ഇത്രയും ദിവസം മോനെ കാണാതിരിക്കുന്നത് ഇതാദ്യമായാണ്. സാധാരണ നൈറ്റ് ഡ്യൂട്ടി കഴിഞ്ഞ് പോകുമ്പോൾ തന്നെ അവനെ കാണുമ്പോൾ സങ്കടം വരാറു ്. ഞാനില്ലാത്ത സമയത്ത് ചേട്ടൻ അവനെ നല്ലതുപോലെ നോക്കാറുെ ങ്കിലും അത് ഞാൻ നോക്കുന്നതു പോലെയാകില്ല. ഒരു നേഴ്സ് എന്ന നിലയിൽ തന്റെ ഉത്തരവാദിത്ത്വങ്ങൾ പൂർത്തികരിക്കാൻ ചില കാര്യങ്ങൾ മാറ്റി വയ്ക്കേ ി വരും. പക്ഷേ ഒരു അമ്മയെന്ന നിലയിൽ എന്റെ മോനോട് എനിക്ക് ചില ഉത്തരവാദിത്ത്വങ്ങൾ ഉ ്.

കൊറോണ വൈറസ് കാരണം ചിലപ്പോളൊക്കെ ഇപ്പോളതിനു കഴിയാറില്ല. എത്രയും പെട്ടന്ന് ഈ വൈറസിൽ നിന്നൊരു മോചനം എന്നവൾ മനസ്സുകൊ ് ആഗ്രഹിച്ചു. ക്വാറന്റൈൻ കഴിയാൻ ര ു ദിവസം കൂടിയിരിക്കെ അവൾക്ക് മെല്ലെ പനിക്കാൻ തുടങ്ങി. അന്നു തന്നെ കൊറോണ ടെസ്റ്റിനു വിധേയമായ അവൾക്ക് കൊറോണ പോസറ്റീവ് ആണെന്നു സ്ഥിരീകരിച്ചു. കൊറോണ വാർഡിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് അവൾ തന്റെ ഭർത്താവിനെ ഫോണിൽ വിളിച്ചു. "ചേട്ടാ എനിക്ക് കൊറോണ പോസറ്റീവാണ്. ഞാൻ തിരിച്ചെത്തുന്നതു വരെ മോനെ നന്നായി നോക്കണം". ഈ സമയം അമ്മയോടാണ് അച്ഛൻ സംസാരിക്കുന്നത് എന്നറിഞ്ഞ മോൻ അമ്മ എപ്പോഴാ വരുകയെന്ന് അച്ഛനോട് ചോദിച്ചു.

സംസാരിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് കാരണം അവൾ ഫോൺ കട്ട് ചെയ്തു.

അന്ന് രാത്രി ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെട്ടതിനെ തുടർന്ന് അവളെ വെന്റിലേറ്ററിലേക്ക് മാറ്റി. അവളുടെ ജീവനുവേ ി സഹപ്രവർത്തകരും വീട്ടുകാരും കണ്ണീരോടെ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ തുടങ്ങി. പക്ഷേ ആ പ്രാർത്ഥന ദൈവം

കേട്ടില്ല. അവളുടെ ജീവനില്ലാത്ത ശരീരം കെട്ടിപൊതിഞ്ഞ് വീട്ടുകാർക്ക് ഏല്പ്പിക്കുമ്പോൾ അവളെ നോക്കിയ നേഴ്സ് വിങ്ങിപൊട്ടി.

തന്റെ ഉറ്റ സുഹൃത്ത് മരിച്ചപ്പോൾ അത് അവളുടെ മനസ്സിന് താങ്ങാനാവുന്നതിനും അപ്പുറമായിരുന്നു. പക്ഷേ അവളെയും കാത്ത് കുറേ രോഗികൾ ഇരിക്കുന്നതു കാരണം തന്റെ മുഖത്തെ നനച്ച കണ്ണീർ തുടച്ചുകൊ ് അവൾ പുഞ്ചിരിച്ചു.

അഭിലാഷ് എം
ബയോമെഡിക്കൽ എഞ്ചിനീയറിംഗ്

WORLD HYPERTENSION DAY

രക്തസമ്മർദ്ദം അല്ലെങ്കിൽ ഉയർന്ന ബി. പി. ആണ് കാർഡിയോ വാസ്കുലർ മോർട്ടാലിറ്റിയുടെ പ്രധാന കാരണമെന്നാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ക ത്തൽ. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ഹൈപ്പർടെൻസിവ് ജനസംഖ്യയുടെ 50%ൽ അധികം പേരും അവരുടെ അവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് അറിവില്ലാതെ പോകുന്നു. ഉയർന്ന നിലവാരത്തോടു കൂടിയ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ സംവിധാനമുള്ള ഉയർന്ന വികസിത വിഭവസമ്പന്ന രാജ്യങ്ങളിൽ പോലും രക്തസമ്മർദ്ദത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം 60% ൽ താഴെയാണ്.

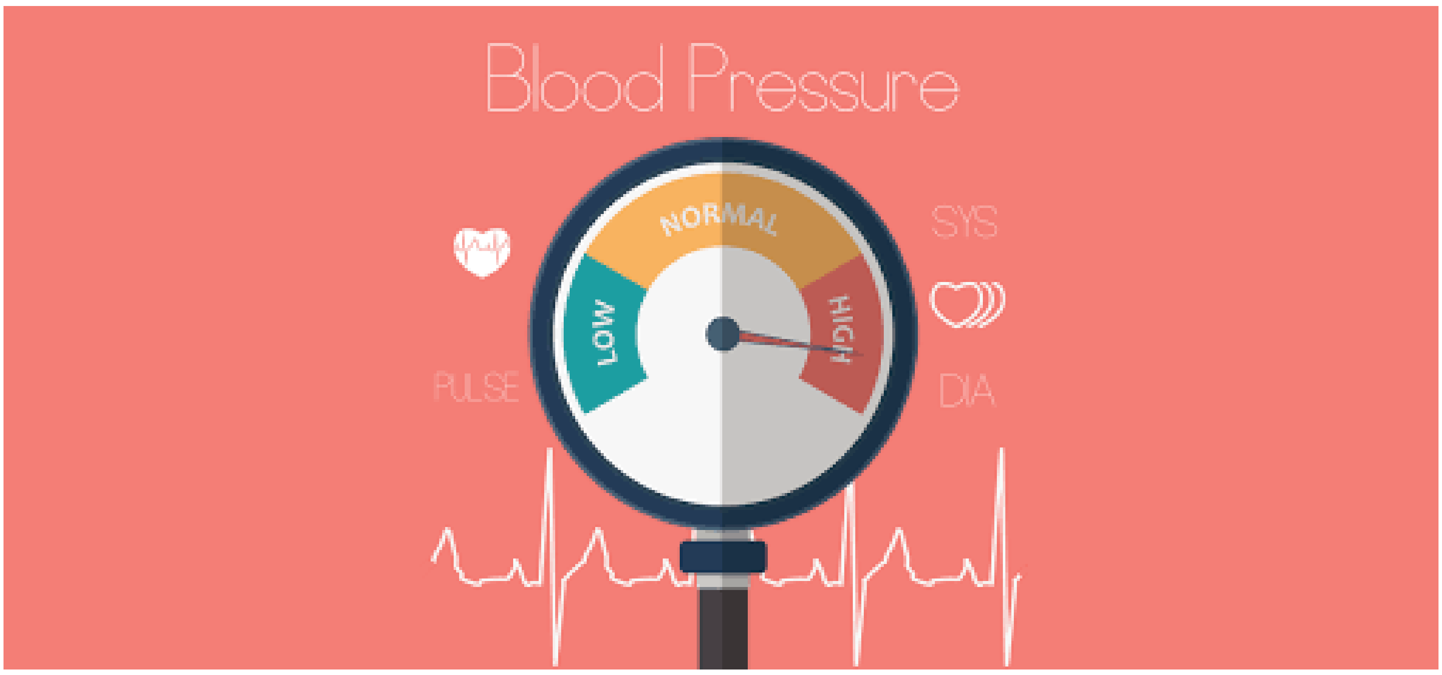
മുന്നറിയിപ്പില്ലാത്ത നിശബ്ദകൊലയാളിയാണ് രക്തസമ്മർദ്ദം എന്ന് എപ്പിഡെമോളജിക്കൽ പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടു ്.

അതിനാൽ രക്തസമ്മർദ്ദം ഉയരുന്നതു അറിയുന്നത്, വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ബി.പി.യെ ലഘൂകരിക്കുന്നതിന് ചില നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളാൻ വ്യക്തിയെ അനുവദിക്കുകയും, അങ്ങനെ മയോകാർഡിയൽ ഇൻഫ്രാക്ഷൻ, വിട്ടുമാറാത്ത വൃക്കരോഗം, ഹൃദയസ്തംഭനം, അരിഹൈർത്മിയ, ഡിമെൻഷ്യ, സ്ട്രോക്ക് എന്നിവയുൾപ്പെടെയുള്ള അവയവങ്ങളുടെ തകരാറുകൾ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ രക്തസമ്മർദ്ദം നേരത്തേ ക ുപിടിക്കുന്നത് മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിത നിലവാരത്തിലേക്കും ദീർഘായുസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലേക്കും നയിക്കുന്നുവെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടു ്.

രക്തസമ്മർദ്ദത്തിലേക്ക് എത്തുന്നതിനു മുമ്പ് രക്തസമ്മർദ്ദത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ ആ വ്യക്തിയുടെ രക്തസമ്മർദ്ദ വ്യതിയാനങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കുന്നതിനുതകുന്ന ചില നടപടി ക്രമങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുവാൻ പ്രാപ്തനാക്കുകയും ഭക്ഷണരീതി, ജീവിതശൈലി എന്നിവയിലൂടെ ബി.പി. നിയന്ത്രിക്കാനും കഴിയും. മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ച് കുറഞ്ഞത് 150 മിനിറ്റ്

മിതമായ എയ്റോബിക് വ്യായാമമോ 75 മിനിറ്റ് തീവ്രതയോടു കൂടിയ വ്യായാമമോ, ആഴ്ചയിൽ 5 ദിവസമെങ്കിലും നടത്തം, ജോഗിംഗ്, സൈക്ലിംഗ് അല്ലെങ്കിൽ നീന്തൽ എന്നിവയോ ചെയ്യുന്നത് ബി.പി. നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായകരമാണ്.

ഉയർന്ന ബി.പി., വിയർപ്പ്, ഉത്കണ്ഠ, ഉറക്കമില്ലായ്മ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുകയും, ഗുരുതരമായ പ്രതിസന്ധിയിൽ തലവേദനയും, മൂക്കിൽ രക്തസ്രാവവും അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യാം. ദീർഘകാലമായുള്ള രക്തസമ്മർദ്ദം രക്തപ്രവാഹത്തിന് കാരണമാവുകയും ഫലകത്തിന്റെ രൂപവത്കരണത്തിനും രക്തക്കുഴലുകളുടെ സങ്കോചത്തിനും ഹൃദയസ്തംഭനം, അനൂറിസം (ധമനി ഭിത്തിയിലെ വീക്കം), രക്തസ്രാവം, വൃക്ക തകരാറ്, ഹൃദയാഘാതം എന്നിവയ്ക്കും കാരണമാകും.



നിങ്ങളുടെ ബിപി, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം, പതിവ് വ്യായാമം എന്നിവയാൽ സന്തുലിതമാക്കുക. ലോക രക്തസമ്മർദ്ദ ദിനത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം രക്തസമ്മർദ്ദത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ആരോഗ്യമുള്ളവരാകാനും പൊതുജനങ്ങളെ ബോധവത്കരിക്കുക എന്നതാണ് . രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനുള്ള സാധ്യതകൾ തടയുന്നതിന് സമയാസമയങ്ങളിൽ എല്ലാവരും ഒരു മെഡിക്കൽ പരിശോധന നടത്തുന്നത് ഉത്തമമാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യകരമായ ഹൃദയം വളരെ പ്രധാനമാണല്ലോ. അതിനാൽ എല്ലാവരുടെയും രക്തസമ്മർദ്ദം ശ്രദ്ധിക്കാൻ നമുക്ക് ഓർമ്മപ്പെടുത്താം. നിങ്ങളുടെ രക്തസമ്മർദ്ദം അളക്കുക, നിയന്ത്രിക്കുക, കൂടുതൽ കാലം സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കുക.

ഡോ. ആനന്ദ് എം കെ
അസി. പ്രൊഫസ്സർ, മെഡിസിൻ

World hand hygiene day
Seconds Save lives - Clean your hands

2009 മുതൽ ആരംഭിച്ച ആഗോള പ്രചാരണം എല്ലാ വർഷവും മെയ് 5ന് ആഘോഷിക്കുന്നു. ഈ വർഷത്തെ ദിനാ ചരണത്തിൽ WHO ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നത് ശുശ്രൂഷ മേഖല യിൽ ഫലപ്രദമായ കൈകളുടെ ശുചിത്വം ഉറപ്പാക്കലാണ്. രോഗിയും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകനും ആശുപത്രി പരിസരവും ഒന്നിച്ചു ചേരുന്നതാണ് ശുശ്രൂഷ മേഖല എന്നതുകൊ ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്.

രോഗീ ശുശ്രൂഷയിൽ ഫലപ്രദമായ അണുബാധ നിയ ന്ത്രണം (Infection control) ലഭ്യമാകണമെങ്കിൽ അനുയോജ്യമായ സമയത്ത് ശരിയായ രീതിയിൽ ശുശ്രൂഷമേഖലയിൽ കൈക ളുടെ ശുചിത്വം പ്രായോഗികമാക്കണം.

പ്രചരണത്തിന്റെ മുദ്രാവാക്യം “നിമിഷങ്ങൾ ജീവനെ രക്ഷി ക്കുന്നു. കൈകൾ ശുചിയാക്കൂ.”

പ്രചരണത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം - ശുശ്രൂഷ മേഖലയിൽ വിവിധ ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് ഫലപ്രദമായ കൈകളുടെ ശുചിത്വം അവരുടെ കടമയാണെന്ന് ഊന്നൽ കൊടുത്ത്, ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ആഗോള തലത്തിലുള്ള കൈക ളുടെ ശുചിത്വത്തിന്റെ ശുപാർശകളെ പിൻതാങ്ങുക.

രോഗനിന്ത്രണത്തിൽ കൈകളുടെ ശുചിത്വം വളരെ പ്രാധാ ന്യമർഹിക്കുന്നു ്. കൊറോണയെ അതിജീവിക്കുന്നതിന് കൈകളുടെ ശുചിത്വത്തിന് ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ഒരു പങ്കു ്. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരോടൊപ്പം ആബാലവൃദ്ധജനങ്ങളും കൈകളുടെ ശുചിത്വത്തിൽ പ്രഥമ പ്രാധാന്യം നൽകിയാൽ കൊറോണ വിമുക്ത ലോകം അതിവിദൂരമല്ല.

HIC ഡിപ്പാർട്മെന്റ്

കുടുംബം

സമൂഹത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനപരമായ ഒരു ഘടക
മാണ് കുടുംബം. കുടുംബത്തിന്റെ ഭദ്രത സംരക്ഷി
ക്കാൻ മതങ്ങളും രാജ്യങ്ങളും നിരന്തരം പരിശ്രമിച്ചു
കൊ ിരിക്കുന്നുമു ്. ഭാരതത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം
കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ കുലീനമായ ആശയവും അന്തസ്സും
അവിഭക്ത ഘടകവുമാണ്. കാലാന്തരത്തിൽ കുടുംബങ്ങളിൽ
നിലനിന്നിരുന്ന ചില ഘടനകൾക്ക്, പാരമ്പര്യങ്ങൾക്ക്, തഴക്ക
ശീലങ്ങൾക്ക് മാറ്റങ്ങൾ വന്നിരിക്കുന്നു. തുല്യ അവകാശ
ത്തിനും നീതിക്കും വേ ി പോരാടുന്ന ഒരു തലമുറ കുടുംബ
ത്തിലെ വിവിധ കഥാപാത്രങ്ങളാണിന്ന്. അത് ഭർത്താവാകട്ടെ,
ഭാര്യയാകട്ടെ, മക്കളാകട്ടെ....പുരുഷ വർഗ്ഗം പുറത്തുപോയി
അദ്ധ്വാനിച്ച് കുടുംബം പുലർത്തിയിരുന്ന ഒരു കാലഘട്ടത്തിൽ
നിന്ന് പരസ്പരം സാമ്പത്തിക സുസ്ഥിതി നിലനിർത്താൻ
ഭാര്യയും ഭർത്താവും തങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ അദ്ധ്വാനങ്ങളാക്കി
മാറ്റുന്ന കാഴ്ച്ചയും ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റേതാണ്.

“എല്ലാ കുടുംബജീവിതവും കാരുണ്യത്തിലുള്ള ഒരു ആടു
മേയ്ക്കലാണ്. നമ്മിൽ ഓരോരുത്തരും നമ്മുടെ സ്നേഹം
കൊ ും ശുശ്രൂഷകൊ ും മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒരട
യാളമിടുന്നു” -പോപ് ഫ്രാൻസീസ്, സ്നേഹത്തിൽ സന്തോഷം.
പരസ്പരം കരുതുന്ന, ആശ്വസിപ്പിക്കുന്ന, മനസ്സിലാക്കുന്ന,
പ്രചോദിപ്പിക്കുന്ന ഒരു സംസ്കാരം, അതാണ് ഒരു കുടുംബത്തി
ലു ാകേ ത്. സ്നേഹമാണ് ഒരു കുടുംബത്തെ സൃഷ്ടിക്കു
ന്നത് എന്ന മഹാത്മഗാന്ധിയുടെ വാക്കുകൾ വളരെ ശ്രദ്ധേയമാ
ണിവിടെ. ഓരോ കുടുംബവും എല്ലാത്തര വിഷമ സന്ധിക
ളാലും മുദ്രിതമാണ്. എന്നാൽ അവ കുടുംബത്തിന്റെ സൗന്ദര്യ
ത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയും മറ്റേ വ്യക്തിയോട് ക്ഷമി
ക്കാൻ ആത്മാർത്ഥമായി ശപഥം ചെയ്യണം എന്നിട്ട് തെറ്റുകളി
ലേയ്ക്ക് നയിച്ച സ്ഥിതിവിശേഷങ്ങൾ ഞാൻ എങ്ങനെയെങ്കി
ലും സൃഷ്ടിച്ചിട്ടു ായെന്ന് ശാന്തതയോടും വിനയത്തോടും
കൂടി ചോദിക്കണം. പരസ്പരം വാദിയെ പ്രതിയാക്കൽ പ്രക്രിയ
യിൽ ദമ്പതികൾ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ചിലത് തകരുന്നു.

യഥാർത്ഥത്തിൽ മാറ്റങ്ങളും ലോകപുരോഗതിയും പരി
വർത്തന ചിന്തകളൊന്നുമല്ല കുടുംബ ബന്ധങ്ങളുടെ
തകർച്ചയ്ക്ക് കാരണം. പ്രത്യുത കുടുംബമെന്ന ഘടകത്തെക്കു
റിച്ചുള്ള അറിവില്ലായ്മയും അവയെ കൂട്ടിയിണക്കുന്ന മൂല്യങ്ങ
ളുടെ പരിശീലനക്കുറവും ആണ്. ബന്ധങ്ങൾ ബന്ധനങ്ങളല്ല,
പക്ഷേ ബലമാണ്... ബലഹീനതയല്ല...
പക്ഷേ ശക്തിയാണ്.

സി. ആൻ ഗ്രേസ്
അസി. പ്രൊഫസ്സർ, ക്ലിനിക്കൽ
സൈക്കോളജി

WELCOME
To Jubilee Family

Dr.Deepak Murali, Medical Oncology
Dr.Alan Jacob Shaji, Medicine
Dr.Albin Jacob, Medicine
Dr.Athira Anna John, Medicine
Dr.Gokul Raj P, Medicine
Dr.Keerthy Bhaskaran, Medicine
Dr.Limna Benny M, Medicine
Dr.Natasha Shaji, OBG
Dr.Nirmal Biju, OBG
Dr.Nithin James, OBG
Dr.Priyanka K, OBG
Dr.Rose Jose, OBG
Dr.Vishnu U, OBG
Sr.Felia(Sr Gracy CR), Cash/Billing
Mr.Jibin Paul, Cardiology
Ms.Aleena Mariya C M, Pharmacy
Ms.Riya Martin, Pharmacy
Mr.Robin Raju, Transport

Canteen Staff

Mr. Aneesh C A
Ms. Elizabeth Shinoy
Ms. Jiji Sibi
Mr. Jinto Jose
Ms. Reena
Ms. Shibi Varghese
Ms.ShinyRoy

Staff Nurses

Ms.Agna Shaji
Ms.Aleesha Mol Sajikumar
Ms.Alsa Mariya
Ms.Ambily K Gopi
Ms.Angel Rose
Ms.Angel Mariya V T
Ms.Anjanamol K A
Ms.Anjitha Siby
Ms.Asha Jose
Ms.Aswathy P A
Ms.Bincy Benny
Ms.Crystal Varghese
Ms.Dali K D
Ms.Dayasma Varghese
Ms.Della Davis
Ms.Della Thankachan
Ms.Divya J Tharakan
Ms.Frincy Jenson
Ms.Harsha Pauly
Ms.Havly Tony
Ms.Hima Antony
Ms.Jainey Rose Babu
Ms.Jasmy V T
Ms.Jeena Antony
Ms.Jemily Augustine
Ms.Jency C P
Ms.Jiksy Joy
Ms.Jilby Joseph
Ms.Jisbi James
Ms.Jisna Rappai
Ms.Joji T Job
Ms.Jolphy K O
Ms.Juby Abraham
Ms.Libitha Joy K
Ms.Lidiya James
Ms.Lijimol C M
Ms.Livina Soni
Ms.Liya Vincent
Ms.Maris Cyrin
Ms.Mary Treasa K L
Ms.Merlin Paul
Sr.Naijil George
Ms.Nandhini A
Ms.Neethu George
Ms.Nelna Poulose
Ms.Nibi Paul
Ms.Nimmy Varghese
Ms.Nisha C Baby
Ms.Noomol Aphrem
Ms.Philomina Suni
Ms.Pilsy Ann Ajo
Ms.Priya K A
Ms.Reena Peter
Ms.Regitha Raj G R
Ms.Reshma M G
Ms.Reshma M R
Ms.Reshma Rose
Ms.Rexy Thomas
Ms.Rini Raphy
Ms.Riya Vijo
Ms.Riya T J
Ms.Rose Mary Jose
Ms.Sarannya K S
Ms.Sarithamol V P
Ms.Seena Geo
Ms.Sheeja C
Ms.Sherin Issac
Ms.Shincy Joshy
Ms.Sibile Sacaria
Ms.Simi Johnson
Ms.Simi V M
Ms.Sneha P J
Ms.Sopna Devaraj
Ms.Sruthy Antony
Ms.Sruthy M J
Ms.Steffy Francis
Ms.Swapna Sojan
Ms.Veena Devassy
Ms.Vibirose N V
Ms.Vijisha Varghese
Ms.Vincy P V

ശരീരത്തിന്റെ തൂണുകൾ

ശാസ്ത്രത്തെ യുഗ്വതുരൂപമാക്കുന്നതിനുവേ ി വ്യായാമത്തിനു കൂടി ശ്രദ്ധേയമായ സ്ഥാനം നല്കികൊ ് തൂണുകൾ നാലായി പരിഗണിക്കാം.

വ്യായാമം

ജീവിതത്തിൽ ശാരീരിക അധ്വാനത്തിന് ഇന്ന് പ്രസക്തിയില്ലാതായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ വ്യായാമം ജീവിതത്തിൽ ഒഴിവാക്കാൻ പറ്റാത്ത ഒന്നായിരിക്കുന്നു. ജീവിതരീതികളാൽ വ്യായാമം ലഭിക്കാത്തവർക്ക് അതിനു വേ ി സമയം ക ത്തേ ത് ആവശ്യമായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വിവിധ തരത്തിലുള്ള കളികളാൽ വ്യായാമം സിദ്ധിക്കുന്നു. കൂടാതെ നിത്യേനയുള്ള നടത്തം നല്ലൊരു വ്യായാമം തന്നെയാണ്. ചുറ്റുപാടിനും സൗകര്യത്തിനനുസരിച്ച് ശാരീരിക വ്യായാമം ലഭിക്കുന്ന പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ അമിതമായ വ്യായാമം ഗ്രഹണശക്തിയുടേയും ശരീരത്തിന്റെയും തളർച്ചയ്ക്ക് കാരണമായിത്തീരുന്നു. വ്യായാമം കൊ ് പ്രധാനമായും മൂന്ന് ഉപകാരങ്ങളു ാകുന്നു.

ഒന്നാമത് ദഹനപ്രക്രിയയെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു. വേ വിധം ദഹനശക്തിയു ങ്കിലേ കഴിക്കുന്ന ആഹാരം വളരെ വേഗത്തിൽ ദഹിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ ശക്തിക്കും, ആരോഗ്യത്തിനും പ്രയോജനപ്പെടൂ. അഗ്നിയെ ദീപ്തമാക്കുന്നതിനും, വായുവിനെ ചലിപ്പിച്ചു ധാതുക്കളുടെ ചലനത്തെ സമർത്ഥമാക്കുന്നതിനും, സ്രോതസ്സുകളെ ശുദ്ധമാക്കുന്നതിനും, വിരുദ്ധവും മറ്റുമായ ആഹാരം കൊ ുള്ള ദോഷത്തെപ്പോലും ശമിപ്പിക്കുന്നതിനും വ്യായാമത്തിനു കഴിവു ്. വ്യായാമം വഴി അഗ്നി നല്ലവണ്ണം ദീപ്തമാവുകകൊ ് എന്തും, എങ്ങനെ കഴിച്ചതും

ദഹിച്ചു ചേർന്നുവെന്നു വരും. വ്യായാമം കൊ ് ആരോഗ്യ മു ാവുന്നു. ജര പെട്ടന്ന് ആക്രമിക്കുന്നില്ല. (ജര = വാർദ്ധക്യം)

ര ാമത്, ശ്വാസകോശം, ഹൃദയം മുതലായ അവയവങ്ങൾ വേ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. അതിനാൽ ആവശ്യത്തിന് പ്രാണവായുവിനെ സ്വീകരിക്കാനും, മലീമസമായ വായുവിനെ പുറന്തള്ളാനും എളുപ്പമാകുന്നു.

മൂന്നാമത് രക്തത്തിന്റെ ഗതി വേഗമാകുന്നതുകൊ ് പ്രാണവായുവും, പോഷണവും, ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും, എല്ലാ നാഡികളിലേയ്ക്കും സദാ എത്തിക്കൊ ിരിക്കുന്നു. അതോടെ നാഡികളിൽ നാഡിപരിണാമം മൂലം ബാക്കിയുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ പുറന്തള്ളാൻ വിധത്തിൽ അതാത് അവയവങ്ങളിലേയ്ക്ക് വന്നു ചേരുകയും ചെയ്യുന്നു. അതോടെ ശരീരത്തിന്റെയും, മനസ്സിന്റെയും, ബുദ്ധിയുടേയും ആരോഗ്യം പുഷ്ടി പ്രാപിക്കുന്നു. അങ്ങനെ വ്യായാമം ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തേയും, സൗന്ദര്യത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നിത്യം വ്യായാമം ചെയ്യുക, വിശന്നിട്ടു ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, എണ്ണ തേച്ചുകുളിക്കുക എന്നീ സംഗതികളിൽ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ രോഗവും ജരയും അകന്നു നിൽക്കും. ആർക്കും നിത്യം ശീലിക്കാവുന്ന വ്യായാമമാണ് ചംക്രമണം (നടത്തം). അഗ്നി ദീപ്തി, ഓജസ്സ്, ആയുസ്സ് എന്നിവ നൽകുകയും വായുവിനെ അനുലോമമാക്കുകയും, വാതരക്തം, സന്ധികളിൽ സ്തസ്ധര മുതലായവ വരാതെ കാക്കുകയും തളർച്ച നീക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് വ്യായാമം. പ്രായം നോക്കാതെ തന്നെ ദേഹത്തിന് ക്ലേശം വരാത്ത വിധം നിർവ്വഹിക്കാവുന്ന ചംക്രമണം (നടത്തം) ആയുസ്സിനും മേധയ്ക്കും ബലത്തിനും അഗ്നി ദീപ്തിക്കും ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ഉണർവ്വിനും ഉതകുന്നു. വാതവും തളർച്ചയും ശമിപ്പിക്കുന്നു. ദേഹപുഷ്ടി, നിദ്ര, ധരിക്കാനും സ്മരിക്കാനുമുള്ള കഴിവ് എന്നിവയ്ക്കും കാരണമാകുന്നു. വ്യായാമത്തോടൊപ്പം കാറ്റും വെയിലും തട്ടുന്നതും ശരീരത്തിന് നല്ലതാണ്. കാറ്റും വെയിലും ഏറ്റ് ദേഹമനങ്ങി ജോലി ചെയ്ത് കഴിയുന്നവർക്ക് ആഹാരപരവും മറ്റുമായി വന്നുപെട്ടു പതിവായിത്തീരുന്ന അപഥ്യങ്ങൾ, ആരോഗ്യത്തെ ഹനിക്കാത്തത് അതുകൊ ാണ്. വ്യായാമം, ആതാപം (വെയിൽ), മാരുതം (കാറ്റ്) എന്നിവയെ ചികിത്സാംഗങ്ങളായി ആയുർവ്വേദത്തിൽ പറയപ്പെട്ടിട്ടു ്.

യോഗ, Zumba dance, one mile happy walk എന്നിവയൊക്കെ ഉ ങ്കിലും കാറ്റും വെയിലും തട്ടികൊ ുള്ള വ്യായാമം ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഏറെ ഫലപ്രദമാണ്.

വ്യായാമം ചെയ്യാം, നമുക്ക് എന്നും ഉന്മേഷം ഉള്ളവരാകാം.

Ref : അഷ്ടാംഗ ആയുർവേദ സംഹിത അഷ്ടാംഗ ദർശനം

സി.നിർലീന
കൺസൾട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവേദ

കോവിഡ് രോഗികൾ പാലിക്കേ ഭക്ഷണരീതി

കൊറോണയ്ക്കൊപ്പം ജീവിക്കാൻ നമ്മൾ എല്ലാവരും ശീലിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നുവേണം പറയാൻ, എങ്കിലും കോവിഡിന്റെ ഈ ര ാം തരംഗത്തിലും ഒട്ടും ജാഗ്രത കുറയാതെ വ്യക്തിശുചിത്വം, മാസ്ക് ധരിക്കൽ, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കൽ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം മുൻപ് ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നതുപോലെ ഒരു മടിയും കൂടാതെ നമ്മുടെ കടമയായി ക ുകൊ ് ഇനിയുമങ്ങോട്ട് ഈ മഹാമാരി ലോകത്തു നിന്നുതന്നെ മായ്ച്ചു കളയുന്നതുവരെ ഓരോരുത്തരും ചെയ്യേ തായിട്ടു ്.

വ്യക്തിശുചിത്വത്തോടൊപ്പം പ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കലുമാണ് കോവിഡിനെ ചെറുക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം എന്നും അറിയാമല്ലോ... അതുകൊ ് തന്നെ ഭക്ഷണരീതിയിലും ശ്രദ്ധ ഒട്ടും കുറയാതെ നോക്കണം. കോവിഡ് വരാതെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതുപോലെത്തന്നെ കോവിഡ് +ve ആയി ചികിത്സയിൽ കഴിയുന്ന

സാഹചര്യത്തിലും ഭക്ഷണകാര്യങ്ങൾ നല്ലവിധം നോക്കേ തു ്. എങ്ങനെയുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കണമെന്നൊക്കെയുള്ള ധാരണ എല്ലാവർക്കും ഉ ങ്കിലും ഒന്നുകൂടി ഓർമ്മിപ്പിച്ചുകൊള്ളട്ടെ...

- ശരീരത്തിലെ inflammation കുറച്ച്, Immunity കൂട്ടുന്ന ഭക്ഷണമാണ് കഴിക്കേ ത്, അതായത് autoinflammatory agents ആയിട്ടുള്ള സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ, മഞ്ഞൾ, ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി, കുരുമുളക്, കറുവപ്പട്ട, ഗ്രാംമ്പൂ, തക്കോലം തുടങ്ങിയവ ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക. (ഇതെല്ലാം ചേർത്ത് വെള്ളം തിളപ്പിച്ചുകുടിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്, പക്ഷേ വെറും വയറ്റിൽ ഈ വെള്ളം കൂടുതൽ കുടിക്കുന്നത് ചിലപ്പോൾ അസിഡിറ്റി ഉ ാക്കും).
- പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒരിക്കലും ഒഴിവാക്കരുത്, ദിവസേന ആവശ്യമുള്ള പ്രോട്ടീന്റെ 50% രാവിലത്തെ ഭക്ഷണത്തിലൂടെ കഴിക്ക

ണം. ആവിയിൽ വേവിച്ചെടുത്ത ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുക കൂടെ പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, മുട്ട പുഴങ്ങിയത് പോലെയുളളവയും ഉൾപ്പെടുത്തുക.

- ❖ നിങ്ങൾ വെജിറ്റേറിയൻസ് ആണെങ്കിൽ, പാൽ, പാലുത്പന്നങ്ങൾ, നട്സ്, ഓട്സ് എന്നിവ കഴിക്കാം.
- ❖ കോവിഡ് +ve ആയിരിക്കുന്ന കാലയളവിൽ യാതൊരു തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണവും (eg : weight reduction diet, keto diet) ചെയ്യേ താായിട്ടില്ല. അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നത് രോഗപ്രതിരോധശേഷിയെ ബാധിക്കും.
- ❖ മൂന്നു നേരമുള്ള ഭക്ഷണം 6 നേരമാക്കി ഇടവേളകളിലായി കഴിക്കുക. പഴം പുഴുങ്ങിയത്, മറ്റു പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ (വിറ്റാമിൻ - സി അടങ്ങിയ Citrus fruits) vegitable / fruit Salads, Juices, കഞ്ഞി വെള്ളം, പാലിൻവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം തുടങ്ങിയവ കഴിക്കാം. ഇത് ശരീരം അപ്പോഴും hydrated ആയിരിക്കാൻ സഹായിക്കും.
- ❖ പച്ചക്കറികളും ഇലക്കറികളും ധാരാളമായി ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- ❖ കോവിഡ് പോസിറ്റീവ് ആയിട്ടുള്ളവരിൽ ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ ഉ ാവുന്നതുകൊ ് ദഹിക്കാൻ എളുപ്പമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ അങ്ങനെയുള്ളവർക്ക് കഴിക്കാം. ചോറിനുപകരം കഞ്ഞി, പാൽക്കഞ്ഞി തുടങ്ങിയവ കഴിക്കാം. പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ മുളപ്പിച്ചോ അല്ലാതെ കറിയായും കഞ്ഞിയിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കാം.
- ❖ നോൺ-വെജിറ്റേറിയൻസിന് ചെറിയ മീനുകൾ കറിവെച്ചത്, ചിക്കൻ കറി വെച്ചത് എന്നിവയും കഴിക്കാം. എന്നാൽ red meats പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക.
- ❖ വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ ആവിയിൽ വേവിച്ച നാടൻ പലഹാരങ്ങൾ കഴിക്കാം. (അട, കൊഴുക്കട്ട, കിണ്ണത്തപ്പം പോലുള്ളവ)
- ❖ അമിത മധുരം, ഉപ്പ്, എരിവ്, മസാല, Priservatives, Food additives, തുടങ്ങിയവ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ, വറുത്തു പൊരിച്ച ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ, എണ്ണ പലഹാരങ്ങൾ, മൈദ ഉത്പന്നങ്ങൾ, Junk foods, Packed & canned foods തുടങ്ങിയവയെല്ലാം തന്നെ ഒഴിവാക്കുക.
- ❖ രാത്രി ഭക്ഷണം ഒത്തിരി സമയം വൈകി കഴിക്കരുത്, കട്ടി കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കാം. സൂപ്പ്, കുറുക്ക്, കഞ്ഞി പോലുള്ളവ... ഒരുപാട് അളവിൽ കൂടുതൽ ഭക്ഷണം രാത്രിയിൽ വേ .
- ❖ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക. ചെറിയ രീതിയിലുള്ള വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതും നല്ലതാണ്.

ഡയറ്ററ്റിക്സ് വിഭാഗം

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