Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute - Since 1951 Vol. 7 Issue: 8 Sep 2021

ഹൃദയപൂർവം ഒന്നിക്കൂ

ജന്മദിനാഘോഷങ്ങൾ എപ്പോഴും സന്തോഷകരമാണ്. നന്ദി പറയാനുള്ള ഒരു ദിവസം. ജൂബിലി കുടുംബത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, ഈശോയുടെ ജന്മദിനം കഴിഞ്ഞാൽ ഏറ്റവും സന്തോഷകരമായ ദിവസമാണ് സെപ്റ്റംബർ 8. അന്നാണ് ജൂബിലിയുടെ അമ്മയായ പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയത്തിന്റെ ജന്മദിനം. അമ്മയോടൊപ്പം നമുക്കും ദൈവത്തിനു നന്ദി പറയാം. അമ്മയുടെ നല്ല മക്കളാകാൻ നമുക്കും പരിശ്രമിക്കാം.

ആരോഗ്യ രംഗത്ത് സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്ന നമുക്ക് അമ്മയിൽ നിന്ന് അനുകരിക്കാവുന്ന ഏറ്റവും നല്ല ഒരു ഗുണം, മറ്റുള്ളവരോടുള്ള കരുതൽ ആണ്. സെപ്റ്റംബർ 17നു ലോക രോഗി സുരക്ഷാ ദിനമായി ആചരിക്കുകയാണ്. ജൂബിലിയിൽ രോഗികൾക്ക് സുരക്ഷിതവും ആരോഗ്യപ്രദവുമായ ചികിത്സ ലഭിക്കുന്നതിന് നാമോരോരുത്തരുടേയും മറ്റുള്ളവരോടുള്ള കരുതൽ ഇടവരുത്തട്ടെ. NABHന്റെ അംഗീകാരത്തിനായി ഒരുങ്ങുന്ന നമ്മുടെ മനസ്സിൽ അന്നും ഇന്നും എന്നും ഉരുവിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നിമന്ത്രണമാണ് ‘സുരക്ഷിതമായ മാതൃനവജാത പരിചരണം’ എന്നത്. ഈ ആപ്തവാക്യം കേട്ടപ്പോൾ വളരെ സന്തോഷവും അഭിമാനവും തോന്നി. കാരണം നമ്മുടെ ജൂബിലി ആശുപത്രി മാതൃശിശു സൗഹൃദ ആശുപത്രിയായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണല്ലോ? നമ്മുടെ പീഡിയാട്രിക് നിയോനേറ്റൽ വിഭാഗത്തിലെ എല്ലാ ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങളെയും നമുക്ക് അഭിനന്ദിക്കാം.

ഹൃദയാലയയുടെ മുൻപിൽ സെപ്റ്റംബർ 29 ന് ബലൂണുകൾ കൊണ്ട് വലിയ ഒരു ഹൃദയം ഉണ്ടാക്കി വച്ചിരുന്നു. കാണുന്നവരെല്ലാം ചോദിച്ചു ഇന്നെന്താണ്? ‘ഇന്നു ലോക ഹൃദയ ദിനം’ എന്നായിരുന്നു നമ്മുടെ സെക്യൂരിറ്റി ചേട്ടന്റെ മറുപടി. ഈ വർഷത്തെ ലോക ഹൃദയ ദിനത്തിന്റെ വിഷയം ‘Use Heart to Connect’ എന്നായിരുന്നു. കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരിയെ തോൽപ്പിക്കാൻ ഹൃദയപൂർവം ഒന്നിക്കൂ എന്ന മഹത്തായ സന്ദേശം കൂടി കൊടുത്തിട്ടാണ് ഹൃദയദിനം കടന്നു പോയത്.

എന്ത് ചെയ്യുകയായാലും ഹൃദയപൂർവം ചെയ്യുവാൻ നമുക്കും പരിശ്രമിക്കാം. സ്നേഹത്തിൽ ചാലിച്ച നമ്മുടെ സേവനങ്ങൾ ജൂബിലി കുടുംബത്തിലേക്ക് കടന്നു വരുന്ന എല്ലാവർക്കും അനുഭവഭേദ്യമാകട്ടെ.

സസ്നേഹം
റെന്നിയച്ചൻ
അസോ. ഡയറക്ടർ

ജൂബിലിക്ക് കോവിഡ് ഐ.സി.യു. നൽകി റോട്ടറി ക്ലബ്ബ്

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിന് റോട്ടറി ക്ലബ്ബ് ഓഫ് ട്രിച്ചൂർ സിറ്റി, റോട്ടറി ക്ലബ്ബ് ട്രിജ്ഞാന ഓയസ്റ്റെ സംഭാവന ചെയ്ത കോവിഡ് ഐ.സി.യു.വിന്റെ ഉദ്ഘാടനം റോട്ടറി

ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് ഗവർണർ റൊട്ടേറിയൻ ശ്രീ. രാജശേഖർ ശ്രീനിവാസൻ നിർവ്വഹിച്ചു. റോട്ടറി ക്ലബ്ബ് ഭാരവാഹികളായ ശ്രീ. ടി. ആർ. വിജയകുമാർ, ഡോ. പ്രതാപ് വർക്കി, ശ്രീ. മനോജ് പുഷ്ക്കരൻ, ശ്രീ. ടോണി എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ചടങ്ങിൽ ജൂബിലി ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്തും സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫും സന്നിഹിതരായിരുന്നു. ഇതുവരെ ജൂബിലിയിൽ രണ്ടായിരത്തി അഞ്ഞൂറോളം കോവിഡ് രോഗികൾക്ക് കിടത്തിചികിത്സ നൽകിയതായും, തുടർന്നും കോവിഡ് വാക്സിനേഷൻ സൗകര്യം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണെന്നും ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് അറിയിച്ചു.

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

സൗത്ത് ഇന്ത്യ 5 സ്റ്റേറ്റ്സ് ക്വിസിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനവും മൂന്നാം സ്ഥാനവും നേടിയ ന്യൂറോളജി ബിരുദാനന്തര ബിരുദ വിദ്യാർത്ഥികളായ ഡോ. കെവിൻ റെജി, ഡോ. രോഹിത് പി എസ് എന്നിവർക്ക് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

മെഡിക്കൽ ബിരുദാനന്തര ബിരുദ റാങ്ക് ജേതാക്കൾക്ക് അഭിനന്ദനങ്ങൾ

CONGRATULATIONS

1st Rank
MS Orthopaedics

Dr. Amalu Joy

2nd Rank
MD Tranfusion Medicine

Dr. Athira Sasidharan

2nd Rank
MD Emergency Medicine

Dr. Vijay Chanchal A B

ഗ്രാജ്വേഷൻ സെറിമണി

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങിലെ 14–ാം ബാച്ച് ബി.എസ്.സി. നഴ്സിങ്ങ്, 6–ാം ബാച്ച് എം.എസ്.സി. നഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ബിരുദ ദാനചടങ്ങ് അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. ഷിജോ മാപ്രാണത്തുകാരൻ, പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ എന്നിവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ ഉള്ള ചടങ്ങിൽ തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത ആർച്ച്ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് മുഖ്യസന്ദേശം നൽകി.

ജൂബിലിയിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് 100% വിജയം

മെഡിക്കൽ റെക്കോർഡ്സ് ഡിപ്ലോമ പരീക്ഷയിൽ 100% വിജയം കൈവരിച്ച ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് അലൈഡ് സയൻസസ് 9–ാം (2018–2021) ബാച്ച് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ വിതരണം ചെയ്തു. ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ അസ്സോസിയേറ്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടേൻകുരിയൻ, അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഡോ. ഫാ. ഡെമിൻ തറയിൽ, സി. മാഗി, ശ്രീമതി. മിനു തങ്കച്ചൻ തുടങ്ങിയവർ യോഗത്തിൽ പങ്കെടുത്തു.

Welcome to Jubilee Family

Dr. Pradeep T C, General Surgery
Dr. Shyama S, General Surgery
Dr. Anusha Abraham, Mc Anatomy
Dr. Akshaya Bhaskaran, Cardiology
Dr. Bavin I B, Radiology
Dr. John Thomas P, General Surgery
Dr. Rekha S, Plastic Surgery
Dr. Tina Tony V, General Surgery
Dr. John Paul Palathingal, Gastroenterology
Ms. Archana V Gopinath, JCMR, Project
Mr. Swejo George, C S S D
Ms. Lilly C R, Ayurveda
Mr. Sijo A S, JMCON
Ms. Tintu Jose, JMCON
Ms. Anu Antony, Physiotherapy
Mr. Vinesh T D, JCMR, Project

Staff Nurse

Ms. An Catherin
Ms. Anu Joy
Ms. Anugraha Jain
Ms. Della Thankachan
Ms. Detty P J
Ms. Emin Rose
Ms. Iyona Jose
Ms. Jincy Joy
Ms. Jismy C J
Ms. Mariya K F
Ms. Nintumol K D
Ms. Reni Raphel
Ms. Rincy Babu
Ms. Shani Baby
Ms. Sheena Francis
Ms. Shobitha Antony
Ms. Simi Varghese
Ms. Sneha P J
Ms. Steffy Babu
Ms. Stiffa Varghese

Technician - Lab

Ms. Anu Antony
Ms. Sneha Simon V
Ms. Sona Charles

എന്റെ ഭർത്താവിന്റെ രണ്ടാം ജന്മം...

പൂർണ ആരോഗ്യവാനായ എന്റെ ഭർത്താവ് പതിവ് പോലെ ഒരു ദിവസം ഉറങ്ങിയെഴുന്നേറ്റപ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ ഒരു വശം അനക്കാനാവാതെ തളർന്നു പോയിരുന്നു. ഞങ്ങൾ പല ഹോസ്പിറ്റലുകളിലുമായി ICUവിലും മറ്റും ചികിത്സ ചെയ്തു. ഏതാനും ദിവസത്തെ ചികിത്സക്കൊടുവിൽ ട്യൂബിലൂടെ ഭക്ഷണം ഇറക്കാൻ സാധിച്ചു. പക്ഷെ കൈ കാലുകൾ തളർന്നു പോയതിനാൽ എല്ലാത്തിനും പരസഹായം വേണ്ടി വന്നിരുന്നു. സാമ്പത്തിക ബാധ്യതകളും ഒപ്പം കൂടി വന്നതിനെ തുടർന്ന് ഹോസ്പിറ്റലിൽ നിന്നും ഡിസ്ചാർജ് ചെയ്തു വീട്ടിലേക്കു കൊണ്ട് വന്നു. പിന്നീടുള്ള ചികിത്സക്കായി എല്ലാ മാസവും തൃശൂർ ഗവണ്മെന്റ് മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ കൊണ്ട് വന്നെകിലും പ്രത്യേകിച്ചു മാറ്റങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ഉണ്ടായില്ല.

ഏകദേശം ഒന്നര വർഷത്തോളമായി പ്രോട്ടീൻ പൗഡർ, ഏത്തപ്പഴം, പലയിനം ധാന്യങ്ങൾ, ഡ്രൈ ഫ്രൂട്സ് തുടങ്ങിയവ ചേർത്ത് പൊടിച്ചു ദ്രവരൂപത്തിലാക്കി മൂക്കിൽ കൂടി ട്യൂബ് ഇട്ടാണ് നൽകിയിരുന്നത്. നാവിന് രുചി ഒന്നും തന്നെ ഇല്ലായിരുന്നു എന്നതിന് പുറമെ എവിടെ പോകുമ്പോഴും തുപ്പൽ കോളാമ്പിയും കൂടെ കൂട്ടേണ്ടി വന്നു. ക്രമേണ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം എന്ന ആഗ്രഹം കൂടി വന്നു.

അപ്പോഴാണ് ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിലെ ഡോ. ഗിൽവാസിനെ കാണാൻ ഞങ്ങൾ വന്നത്. 'ഒരു ദിവസം

JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE
SERVICE WITH LOVE
Together,
We are the
Patient Experience !

എങ്കിലും ചോറുണ്ട് മരിക്കണം' എന്ന ആഗ്രഹമാണ് എന്റെ ഭർത്താവ് വളരെ സങ്കടത്തോടെ പറഞ്ഞത്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ബുദ്ധിമുട്ടു മനസിലാക്കിയ ഡോ. ഗിൽവാസ്, ENT വിഭാഗം ഡോ. എം വി ജോർജിനെ വിളിക്കുകയും ഞങ്ങളുടെ അവസ്ഥ പറയുകയും ചെയ്തു.

ജോർജ് ഡോക്ടറുടെ പരിശോധനയിൽ ലാറ്ററൽ മെഡുല്ലറി സിൻഡ്രോം (Lateral Medullary Syndrome) എന്ന രോഗം ആണെന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും Cricopharyngeal Sphincterotomy എന്ന സർജറി ചെയ്യുകയും ചെയ്തു. ശസ്ത്രക്രിയക്ക് ശേഷം അദ്ദേഹം ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ തുടങ്ങി. ജോർജ് ഡോക്ടർ ഞങ്ങൾക്കു ദൈവത്തെ പോലെയാണ്, എന്റെ ഭർത്താവിന്റെ രണ്ടാം ജന്മമാണിത്.

സരസ്വതി, പാലക്കാട്

ലോക ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധ ദിനം: ജീവിതം കരുതലോടെ മുന്നേറാം

ലോകമെമ്പാടും പ്രതിവർഷം ഏകദേശം 8,00,000 ആളുകളാണ് ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നത്. അതായത് ലോകത്ത് ഓരോ 40 സെക്കന്റിലും ഒരു ജീവൻ സ്വയം നശിപ്പിക്കുന്നു. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ (WHO) കണക്കനുസരിച്ച് താഴ്ന്നതും ഇടത്തരം വരുമാനമുള്ളതുമായ രാജ്യങ്ങളിലെ ആത്മഹത്യകൾ എഴുപത്തഞ്ച് ശതമാനത്തിലധികം വരും. ആത്മഹത്യ ഒരു ലോകവ്യാപകമായ ആശങ്കയും എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലേയും ഒരു പ്രധാന പൊതുജനാരോഗ്യ പ്രശ്നവുമാണ്. ആത്മഹത്യകൾ തീർച്ചയായും ഒഴിവാക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്.

ഈ പ്രശ്നത്തിന്റെ പശ്ചാതലത്തിലാണ് എല്ലാ വർഷവും സെപ്റ്റംബർ 10-ന് ലോക ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധ ദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്. ആത്മഹത്യ തടയുന്നതിനുള്ള ആഗോള പ്രതിബദ്ധത പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് ഈ ദിവസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. നമ്മുടെ മാനസികാരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കു

ന്നതിലൂടെയും അവബോധം വളർത്തുന്നതിലൂടെയും നടപടിയെടുക്കുന്നതിലൂടെയും സമൂഹത്തിലെ ആത്മഹത്യാപ്രവണതകൾ ഒരു പരിധി വരെ തടയാൻ സാധിക്കും. ഈ ആശയങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുവാൻ ലോക ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധദിനത്തിലൂടെ സാധിക്കും.

ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധ ദിനത്തിന്റെ ചരിത്രവും പ്രാധാന്യവും

1960-ൽ വിയന്നയിൽ പ്രൊഫസർ എർവിൻ റിംഗലും ഡോ. നോർമൻ ഫാബെർലോയും ചേർന്ന് സ്ഥാപിച്ച ഇന്റർനാഷണൽ അസോസിയേഷൻ ഫോർ സൂയിസൈഡ് പ്രിവൻഷൻ (AISP), ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുമായി ചേർന്ന് 2003-ലാണ് ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധ ദിനം ആദ്യമായി ആചരിച്ചത്. ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു സർക്കാരിതര സംഘടനയാണ് (NGO) IASP നിലവിൽ ഈ സംഘടനയിൽ

77 വ്യത്യസ്ത രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള വിദഗ്ധരും സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.

ഈ ദിനം ആചരിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാഥമിക ഉദ്ദേശം "ആത്മഹത്യകൾ തടയാൻ കഴിയും" എന്ന സന്ദേശം പ്രചരിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. ലോക ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധദിനത്തിൽ ഇതു വരെ 16 പ്രമേയങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ആദ്യത്തെ ആഗോള ആത്മഹത്യ റിപ്പോർട്ടായ "പ്രിവന്റിംഗ് സൂയിസൈഡ് എ ഗ്ലോബൽ ഇംപറേറ്റീവ്", 2014–ൽ പുറത്തിറങ്ങി. ഈ റിപ്പോർട്ട് ആത്മഹത്യ തടയുവാനും ആഗോള പൊതുജനാരോഗ്യത്തിന് ഉയർന്ന മുൻഗണന നൽകുന്നതിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ളതാണ്.

വിദ്യഭ്യാസ, സ്മാരക പരിപാടികൾ പത്രസമ്മേളനങ്ങൾ, കോൺഫറൻസുകൾ കൂടാതെ ഫേസ്ബുക്ക്, ടിറ്റർ കവറേജ് എന്നിവയുൾപ്പെടെ എഴുപതിലധികം രാജ്യങ്ങളിൽ മുന്നൂറില

International Association for Suicide Prevention

ധികം പ്രവർത്തനങ്ങൾ സമീപവർഷങ്ങളിൽ IASP നടത്തിയിട്ടുണ്ട്. ആത്മഹത്യയ്ക്കുള്ള മുന്നറിയിപ്പ് സൂചനകളും അപകടസാധ്യത ഘടകങ്ങളും മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്.

ഒറ്റക്കെട്ടായി എടുക്കുന്ന ഒരു ചെറിയ നടപടി വലിയ മാറ്റമുണ്ടാക്കിയേക്കാം. 2021–ലെ ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധ ദിനത്തിന്റെ പ്രമേയം "പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ പ്രതീക്ഷ സൃഷ്ടിക്കുക" എന്നതാണ്. സങ്കീർണമായ ആത്മഹത്യ പ്രവണത പ്രശ്നങ്ങളുമായി സംവദിക്കാൻ ആളുകളെ പ്രചോദിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ഒരു മികച്ച സന്ദേശമാണിത്. IASP പ്രസിഡന്റ് പ്രൊഫസർ റോറി ഒ. കോൺ പറയുന്നതനുസരിച്ച് ഇത് ഒരു പുതിയ ലക്ഷ്യബോധം പകർന്ന് നൽകാനുള്ള ദൃഢനിശ്ചയത്തെ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്നു. അവർ വേദനിപ്പിക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്ന ഒരാളുമായി ബന്ധപ്പെടാനുള്ള കഴിവുകളും ധൈര്യവും നൽകി വ്യക്തികളെ പ്രാപ്തരാക്കുകയും സജ്ജമാക്കുകയും ചെയ്യുകയാണ് വേണ്ടതെന്ന് അദ്ദേഹം പറയുന്നു.

എങ്ങനെ പരിഹരിക്കാം

ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയെ ചെറുക്കുന്നതിന് ഒരൊറ്റമൂലിയില്ല. ആത്മഹത്യാ ലക്ഷണങ്ങളെ തുടക്കത്തിലേ നിരീക്ഷിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ഇവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ആരോടും തുറന്നുപറയാൻ സാധിക്കാത്തതാണ് പ്രധാനം. ചിലരിൽ പ്രകടമായ

ലക്ഷണങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ കാണുകയില്ല. ചിരിച്ചും കളിച്ചും നടന്നയാൾ പെട്ടന്നൊരുദിവസം ആത്മഹത്യചെയ്തു എന്നായിരിക്കും അറിയുവാൻ സാധിക്കുക.

ഇന്ന് എല്ലാവർക്കും ധാരാളം സുഹൃത്തുക്കളുണ്ടാകാം, പക്ഷെ എല്ലാം തുറന്നുപറയാനും ക്ഷമയോടെ കേൾക്കാനും തയ്യാറുള്ള ശാന്തമായ സുഹൃത്ബന്ധങ്ങൾ വിരളമാണ്. അത് സുഹൃത്തുകളാകട്ടെ ബന്ധുവാകട്ടെ, ജീവിതപങ്കാളിയാകട്ടെ ആരുമായാലും വലിയ ആശ്വാസമായിരിക്കും. അതുപോലെ ശാരീരികപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് നമ്മൾ എത്രയും വേഗത്തിൽ ചികിത്സ തേടാറുണ്ടെങ്കിലും മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് യോഗ്യരായ മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദരെ സമീപിക്കുന്നതിൽ പൊതുവെ വിമുഖരാണ്. ഈ പ്രവണത മാറ്റിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. സന്തോഷവും ദുഃഖവും ജീവിതത്തിന്റെ രണ്ടു വശങ്ങളായി കണ്ട് മുന്നോട്ടുപോകുവാൻ ശ്രമിക്കുക.

മരിയ ബാബു സി
ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്, JCMR, പ്രൊജക്റ്റ്

അജിത് അച്ചന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിലേക്ക് സ്വാഗതം

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ആയി ചുമതലയേറ്റെടുക്കുന്ന ബഹുമാനപെട്ട ഫാ. അജിത് തച്ചോത് അച്ചന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിലേക്ക് സ്വാഗതവും ഒപ്പം പുത്തൻ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിൽ സർവേശ്വരന്റെ അനുഗ്രഹങ്ങളും ആശംസിക്കുന്നു.

രോഗി സുരക്ഷാ ദിനാചരണം ജൂബിലിയിൽ

രോഗി സുരക്ഷാ ദിനാചരണത്തോടനുബന്ധിച്ചു ജൂബിലി കുടുംബത്തിലെ സെക്യൂരിറ്റി, ANM, ഹൗസ് കീപ്പിങ്, ജീവനക്കാർക്കായി ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിംഗ്, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ശ്രീമതി നീതു ജോസിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ അവബോധന ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിച്ചു.

സുരക്ഷിതമായി ഒരു പേഷ്യന്റിനെ ബെഡിൽ നിന്നും വീൽ ചെയറിലേക്കും ട്രോളിയിലേക്കും അതുപോലെ തന്നെ തിരിച്ചും ട്രാൻസ്ഫർ ചെയ്യേണ്ടതെങ്ങനെയെന്ന വിഷയത്തെപ്പറ്റി വീഡിയോ സഹായത്തോടെയുള്ള ക്ലാസും അതിനോടനുബന്ധിച്ചു ഡെമോ ക്ലാസുകളും നടത്തി.

യാത്രമംഗളങ്ങൾ

14 വർഷത്തോളം ഇ.എൻ.ടി. വിഭാഗത്തിൽ സ്തുത്യർഹമായ സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു റിട്ടയർ ചെയ്ത ഡോ. തമ്പി ജോൺ മാഞ്ഞൂരാന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആശംസകൾ നേരുന്നു.

നേത്രദാന പക്ഷാചരണം ജൂബിലിയിൽ

ജൂബിലിയിൽ നേത്രദാന പക്ഷാചരണത്തോടനുബന്ധിച്ചു സെന്റ്. തോമസ് ബ്ലോക്കിൽ സംഘടിപ്പിച്ച പൊതു അവബോധന പരിപാടിയിൽ ചീഫ് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സർവീസസ് ഡോ. അലക്സ് ജോസഫ് സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു.

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് പരിപാടി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. നേത്രദാനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെപറ്റി കേരള സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഒഫ്ത്താൽമിക് സർജൻസ് (KSOS) പ്രസിഡന്റ് ഡോ. ബാബു കൃഷ്ണകുമാർ സംസാരിച്ചു. നേത്രവിഭാഗം തലവനും മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ടുമായ ഡോ. സി. വി. ആൻഡ്രൂസ് നേത്രദാന പ്രതിജ്ഞക്കു നേതൃത്വം കൊടുക്കുകയും ജൂബിലി

മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് നേത്രദാന വീഡിയോ, ഫ്ളയർ എന്നിവയുടെ പ്രകാശനം നടത്തുകയും ചെയ്തു. നേത്രവിഭാഗം സീനിയർ റസിഡന്റ് ഡോ. റോളണ്ട് ഗോഡ്‌ലി നന്ദി പ്രകാശിപ്പിച്ചു.

നേത്രദാനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ പറ്റി പൊതുജനത്തെ ബോധവത്ക്കരിക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയുള്ള നേത്രദാന ബോധവത്കരണ വീഡിയോ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഷെയർ ചെയ്യുകയും ചെയ്തു.

ഫാർമസിസ്റ്റ് ഡേ ദിനാഘോഷം

ലോകത്തെമ്പാടുമുള്ള ഫാർമസിസ്റ്റുകളെ ആദരിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് സെപ്റ്റംബർ 25 നു വേൾഡ് ഫാർമസിസ്റ്റ് ഡേ ആഘോഷിക്കുന്നത്. 'Pharmacy: Always trusted for your health' എന്ന ആപ്തവാക്യത്തെ മുറുകെ പിടിച്ചുകൊണ്ടാണ് 2021 ലെ വേൾഡ് ഫാർമസിസ്റ്റ് ഡേ നാം ആഘോഷിച്ചത്. വേൾഡ് ഫാർമസിസ്റ്റ് ഡേയോട്

അനുബന്ധിച്ചു ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ഫാർമസി ഇൻചാർജ് സി. ട്രീസ ഫ്രാൻസി യുടെയും ഫാർമസി അംഗങ്ങളു ടെയും നേതൃത്വത്തിൽ കോവിഡ് മാനദണ്ഡങ്ങൾ പൂർണമായും പാലിച്ചു കൊണ്ട് ഈ ദിനം കാഴ്ചയുടെ ഒരു വർണ പൂരമാക്കി മാറ്റി. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ റവ. ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത്, അസോസ്സിയേറ്റ് ഡയറക്ടർ റവ. ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, CEO ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർമാരായ റവ. ഡോ. ഫാ. ഡെമിൻ തറയിൽ, റവ. ഫാ. ജിമ്മി എടക്കളത്തൂർ എന്നിവർ ഫാർമസിയുടെയും ഫാർമസിസ്റ്റി ന്റെയും പ്രാധാന്യം ഊന്നി പറഞ്ഞുകൊണ്ട് ഈ സുദിനത്തിൽ ആശംസകൾ നേർന്നത് ഒരു ദൃശ്യാവി ഷ്കാരമായി സമർപ്പിച്ചു. രോഗികൾക്ക് ഒരു സുഹൃത്തും

വഴികാട്ടിയുമായി മാറാനും മരുന്നുകളോടൊപ്പം അവർക്കു പ്രാർത്ഥനയും സൗഹൃദവും നൽകി അവരോടൊപ്പം നിൽക്കുവാനും ഇനിയും ഫാർമസി ഡിപ്പാർട്മെന്റ് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ഏറ്റവും മികച്ച ഡിപ്പാർട്മെന്റുകളിൽ ഒന്നായി മുന്നോട്ടു പോകാനും സാധിക്കട്ടെ. അതിനായി സർവശക്തനായ ദൈവത്തിന്റെ സമൃദ്ധമായ അനുഗ്രഹം എപ്പോഴും ഉണ്ടായിരിക്കട്ടെ.

ബനാന ബോൾസ്

ചേരുവകൾ:

ഏത്തപ്പഴം	: 2 എണ്ണം
തേങ്ങാ ചിരകിയത്	: 1/4 കപ്പ്
ശർക്കര	: പാകത്തിന്
നെയ്യ്	: 2 ടീസ്പൂൺ
നട്സ് പൊടിച്ചത്(ഏതെങ്കിലും)	: 1 ടീസ്പൂൺ
എള്ള്	: 1 ടീസ്പൂൺ
ജീരകം	: 1 ടീസ്പൂൺ
ഏലയ്ക്ക പൊടിച്ചത്	: 1 ടീസ്പൂൺ
അരിപ്പൊടി	: 1/4 കപ്പ്
വെള്ളം	: ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:

- പഴം പുഴുങ്ങി ഉടച്ചു വക്കുക.
- ശർക്കര പാനി തയ്യാറാക്കി വക്കുക.
- നെയ്യ് ചൂടാക്കി തേങ്ങാ ചിരകിയത് വിളയിച്ചെടുക്കുക, ശർക്കര പാനിയും, ഏത്തപ്പഴം ഉടച്ചതും ചേർത്ത് മിക്സ് ചെയ്തു വക്കുക.
- അരിപ്പൊടിയിൽ എള്ള്, ആവശ്യത്തിന് വെള്ളവും ചേർത്ത് കുഴച്ചെടുക്കുക, ഏത്തപ്പഴം മിക്സ് ഉള്ളിൽ വച്ച് ചെറിയ ഉരുളകളാക്കുക.
- ആവിയിൽ വേവിച്ചെടുക്കുക.

ഡയറ്ററ്റിക്സ്

ലോകഹൃദയദിനം 2021

എല്ലാ കൊല്ലവും ലോകഹൃദയദിനം സെപ്റ്റംബർ 29–ന് ആണ് ആചരിക്കുന്നത്. വേൾഡ് ഹാർട്ട് ഫെഡറേഷൻ ആണ് ഇത് രൂപകല്പന ചെയ്തത്. ഇതിന്റെ പ്രധാന ഉദ്ദേശ്യം ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ജനങ്ങളെ ഹൃദ്രോഗവും അനുബന്ധ അസുഖങ്ങളെ(Cardiovascular diseases) കുറിച്ചും ബോധവാന്മാരാക്കുകയാണ്. ഓരോ കൊല്ലവും ലോകഹൃദയദിനത്തിന് ഓരോ പ്രത്യേക സന്ദേശങ്ങളാണ് പ്രചരിപ്പിക്കുക.

ലോകത്തിലെ മരണകാരണങ്ങളിൽ പ്രധാനി ഹൃദ്രോഗവും അനുബന്ധ അസുഖങ്ങളും (Cardiovascular diseases) ആണ്.

ഓരോ വർഷവും 1.86 കോടി ജനങ്ങൾ ഈ അസുഖങ്ങളാൽ മരണം വരിക്കുന്നു. പുകവലി, പ്രമേഹം, അമിതവണ്ണം, രക്താതിസമ്മർദ്ദം എന്നിവയാണ് ഇതിന് പ്രധാന കാരണങ്ങൾ. ഈയിടെയായി വായു മലിനീകരണവും ഇതിന് കാരണമായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഈ കോവിഡ് കാലത്ത് ഹൃദ്രോഗവും മറ്റ് അനുബന്ധ രോഗങ്ങളുമുള്ള 52 കോടി ജനങ്ങളുടെ സ്ഥിതി പരിതാപകരമാണ്. എന്തെന്നാൽ അവർ കോവിഡ് ബാധിതരായാൽ, കോവിഡ് ന്യൂമോണിയ, വെന്റിലേറ്ററിന്റെ ആവശ്യകത, മരണം എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. അതുകൊണ്ട് അവരിൽ പലരും സാധാരണ ഗതിയിൽ ചെയ്യുന്ന പരിശോധനകൾ ചെയ്യാതെ സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും സമൂഹത്തിൽ നിന്നും ഒറ്റപ്പെട്ടുകഴിയുകയാണ്.

അതുകൊണ്ട് ഇക്കൊല്ലത്തെ ലോകഹൃദയദിനത്തിൽ നമുക്ക് ഹൃദയത്തെ ഹൃദയം കൊണ്ട് ബന്ധിപ്പിക്കാം (Use heart to connect). ഇതാണ് ഈ വർഷത്തെ സന്ദേശം. ജനങ്ങൾക്ക് ഹൃദയാരോഗ്യത്തെകുറിച്ചുള്ള സന്ദേശങ്ങൾ നൽകാൻ ഈ കോവിഡ് കാലത്ത് പുത്തൻ വഴികൾ കണ്ടെത്തേണ്ടതാണ്.

ഇവിടെയാണ് ഡിജിറ്റൽ ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ഉയർന്ന് വരുന്നത്. ടെലിഹെൽത്തിലൂടെ ഹൃദയാരോഗ്യത്തെകുറിച്ചുള്ള അവബോധം നമുക്ക് ജനങ്ങളിലേക്ക് പകർന്നുകൊടുക്കാം. ഇതാണ് ഇക്കൊല്ലത്തെ ലോകഹൃദയദിനത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം.

ഹൃദയത്തെ ഹൃദയംകൊണ്ട് ബന്ധിപ്പിക്കാം എന്നതു കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ അറിവും അനുക മ്പയും സ്വാധീനവും ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ വേണ്ടപ്പെട്ട വർക്കും സമൂഹത്തിനും ഹൃദയാരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാ നുള്ള വഴിയൊരുക്കണം എന്നതാണ്.

ഈ സന്ദേശത്തിന് 3 പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങളാണ് ഉള്ളത്:

1. **സമത്വം:** ലോകത്തിന്റെ പകുതി ജനങ്ങൾക്കും ഇന്റർനെറ്റ് സൗകര്യമില്ല. അതുകൊണ്ട് അവരുടെ ഇടയിൽ ഈ സന്ദേശ ങ്ങൾ എത്തിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. ഈ വിടവ് നികത്താൻ വിവരസാങ്കേതിക വിദ്യ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ് എന്നതാണ് ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം. ലോകത്തിൽ എല്ലാവർക്കും അവരെവി ടെയായലും, അവരുടെ സാമൂഹ്യ സാമ്പത്തിക സ്ഥിതി എന്തായാലും ഹൃദയാരോഗ്യം പരിപാലി ക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി നൽകുകയെന്നാണ്.

ഡിജിറ്റൽ ആരോഗ്യത്തിന് മാത്രമെ ഈ അസമത്വം പരിഹരി ക്കാൻ ആവുള്ളൂ.

2. **പ്രതിരോധം:** സമീകൃതാഹാരം കഴിച്ച്, വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്ത്, പുകവലിക്കാതെ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തെ കാത്തുസൂ ക്ഷിക്കുക. മൊബൈൽ ആപ്പുകളും, ഡിജിറ്റൽ വാച്ചുകളും മറ്റു സംവിധാനങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം പ്രവ്തരാ കാം. നിങ്ങൾക്ക് രക്താതിസമ്മർദ്ദമോ പ്രമേഹമോ ഹൃദ്രോഗമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ കാണുന്നതിനും പതിവ് പരിശോധനകൾ ചെയ്യുന്നതിനും കോവിഡ് 19 ഒരിക്കലും ഒരു തടസ്സമായിക്കൂടാ.

3. **സമൂഹം:** ഹൃദ്രോഗം ഉള്ളതിനാൽ കോവിഡിനെ പേടിച്ച് ഒറ്റപ്പെട്ട് ഇരിക്കുന്നവരിലേക്ക് ഡിജിറ്റൽ സംവിധാനങ്ങളിലൂടെ നമുക്ക് എത്തിപ്പെടാം. ആർക്കും ഒറ്റപ്പെട്ടു എന്ന തോന്നൽ ഉണ്ടായികൂടാ. പുതിയ സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ ഉപയോഗിച്ച് നമ്മുക്ക് അവരോട് കൂടിച്ചേരാം.

ഡോ. ടി. ഗോവിന്ദനുണ്ണി
പ്രൊഫസർ & HOD കാർഡിയോളജി

എത്തിക്സ് കമ്മിറ്റി സർവെയ്‌ലൻസ് അസസ്സ്മെന്റ്

NABH എത്തിക്സ് കമ്മിറ്റി അക്രെഡിറ്റേഷൻ പ്രോഗ്രാമിന്റെ അംഗീകാരത്തിനായുള്ള തുടർനിരീക്ഷണ വിലയിരുത്തൽ ജൂബിലി മിഷൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷണൽ എത്തിക്സ് കമ്മിറ്റി ചെയർമാൻ ഡോ. കെ എം ഫ്രാൻസിസ്, സെക്രട്ടറി ഡോ. ബിജു ബാഹുലേയൻ, നോഡൽ ഓഫീസർ ഡോ. കുമുദം ഉണ്ണി എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കി. ഹൈദരാബാദിലെ കമിനേനി അക്കാദമി ഓഫ് മെഡിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ & റിസർച്ച് സെന്ററിൽ നിന്നുള്ള പ്രൊഫ. രാമകൃഷ്ണ ദേവകിയാണ് വിലയിരുത്തൽ നടത്തിയത്.

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

അധ്യാപക ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ചു നടന്ന സൗത്ത് ഇന്ത്യ സിനാപ്സ് മീറ്റിൽ മാസ്റ്റർ ടീച്ചർ അവാർഡ് നൽകി ആദരിച്ച ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ന്യൂറോളജി വിഭാഗം HOD, പ്രൊഫസർ ഡോ. ഗിൽവസ് പി സി ക്കു ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

PGIMER IT Jackson Cleft & Craniofacial Surgery Award നേടിയ ചാൾസ് പിന്റോ വിഭാഗം അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. നാരായണൻ പി വി ക്കു ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

ഡോക്ടേർസ് ജേർണൽസ്

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റലിലെ ഡോ. സി. ഡോണാറ്റ CMC, ഡോ. എൻ സ്വാതികൃഷ്ണ, ഡോ. ഫിജു ചാക്കോ, ഡോ. കുര്യൻ ആലപ്പാട്ട്, ഡോ. ബിനോ ബെഞ്ചമിൻ, ഡോ. എം കെ ആനന്ദ്, ഡോ. അശ്വത്കുമാർ, ഡോ. ഗിരീഷ് മേനോൻ, ഡോ. സി നിർലീന CSC, മരിയ ബാബു തുടങ്ങിയ പ്രഗൽഭരായ വ്യക്തികൾ ദീപിക പത്രത്തിൽ ആനുകാലികമായി പ്രധാന്യമുള്ള ലേഖനങ്ങൾ പ്രസിദ്ധികരിച്ചു വരുന്നു. കോവിഡ് മുതൽ കോവിഡാനന്തര ചികിത്സകളെ സംബന്ധിച്ചും, മൈഗ്രേയ്ൻ, മുട്ട് തേയ്മാനം, വിറ്റാമിൻ B12ന്റെ അപര്യാപ്തത, ഗർഭാശയ കാൻസർ എന്നിങ്ങനെ വിവിധങ്ങളായ വിഷയങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ളതാണ് പ്രസ്തുത പംക്തിയിലെ ലേഖനങ്ങൾ.

കോവിഡാനന്തരം ശ്വാസകോശം പരിചരിക്കാം
ഗൃഹാന്തരീക്ഷം ശ്രദ്ധിക്കാം
ഡോ. സിസ്റ്റർ ഡൊണാറ്റ സിഎസ്‌സി MD
മരണമല്ല, ജീവിതമാണു ഹീറോയിസം
സെപ്റ്റംബർ 10 ലോക ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധദിനം
തങ്ക മനസ്
മരിയ ബാബു സി. കൺസൾട്ടന്റ് ക്ലിനിക്കൽ
12 2021 ഓഗസ്റ്റ് 04 ബുധൻ TCR ദീപിക
ആരോഗ്യ ദീപിക
വാക്സിനും വാക്സിനേഷനും
ഡോ. എൻ. സ്വാതികൃഷ്ണ അസിസ്റ്റന്റ് പ്രഫസർ,
മൈഗ്രെയ്നെ പ്രതിരോധിക്കാം
ആരോഗ്യ ദീപിക
ഡോ. ഫിജു ചാക്കോ പ്രഫസർ,
മുട്ടു തേയ്മാനവും പരിഹാരവും
ആരോഗ്യ ദീപിക
ഡോ. കുരിയൻ ആലപ്പാട്ട് അസിസ്റ്റന്റ് പ്രഫസർ,
കോവിഡ് കാലത്ത് ഹൃദ്രോഗികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട
ഡോ. ബിനോ ബെഞ്ചമിൻ അസോസിയേറ്റ് പ്രഫ.
വിറ്റാമിൻ B12 വിന്റെ അപര്യാപ്തത
ഡോ. എം. കെ. ആനന്ദ് അസി. പ്രഫസർ,
ഗർഭാശയ കാൻസറും ലാപ്രോസ്കോപ്പിയും
ഡോ. അശ്വത്കുമാർ പ്രഫസർ, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് ഗൈനക്കോളജി,
പോഷകഗുണങ്ങളാൽ സമ്പന്നം ഈ എള്ള്

പോഷണം പാഷാണമാകരുതേ..

സമദോഷഃ സമാഗ്നിശ്ച സമധാതു മലക്രിയ
പ്രസന്നാത്മ ഇന്ദ്രിയ മനഃ സ്വസ്ഥഇത്യാദിദീയതേ..

ഏതൊരുവനിൽ ആണോ ശരീരദോഷങ്ങളും ശരീരത്തിലെ അഗ്നിയും (ദഹനരസങ്ങൾ) സമധാതുക്കളും ശരിയായ വിധത്തിൽ മലക്രിയകളും സമമായി നടക്കുന്നുവോ, ആരുടെ ആത്മാവും മനസും ഇന്ദ്രിയങ്ങളും പ്രസന്നമായും ഇരിക്കുന്നത്, അവനാണ് ആരോഗ്യമുള്ളവൻ.

ഇന്ന് ഇപ്രകാരം ആരോഗ്യമുള്ളവൻ ആരാണ്? എല്ലാം ഒന്നുചേർന്ന് പോകാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നുണ്ടോ?

ശരീരത്തിന് ലഭിക്കേണ്ട പോഷണം ഉചിതമായ രീതിയിൽ ആണെങ്കിലെ ഒരുവന് പൂർണ്ണ ആരോഗ്യവാനായി ഇരിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. അത് അധികമാകാനും തീരെ ഇല്ലാതാകാനും പാടുള്ളതല്ല. ആഹാരം ഔഷധം പോലെയും ഔഷധം ആഹാരം പോലെയും ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല എന്ന് കാരണവന്മാർ പറയാറുണ്ട്. എല്ലാം അതതിന്റെ അളവിൽ ആയിരിക്കണം എന്ന് മാത്രം. അമൃതം ജീവനെ നിലനിർത്തുന്നതാണ്. എങ്കിലും അത് അധികമായാൽ ജീവനെ നശിപ്പിച്ചുകളയുന്നു എന്ന് ആരോഗ്യപണ്ഡിതന്മാരും ജ്ഞാനികളും പറയുന്നുണ്ട്.

ചികിത്സ ഇക്കാലത്ത് മിക്കവാറുമൊരു വ്യാപാരമായി, വ്യവസായമായി തീർന്നിരിക്കുകയാണ്. ലക്ഷണങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ദോഷങ്ങളെ (ശരീരത്തിലെ ത്രിദോഷങ്ങൾ) കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നില്ല. രോഗം മാത്രം നിർണ്ണയിക്കപ്പെടുന്നു. രോഗമെന്നത് ദോഷങ്ങളുടെ വൈഷമ്യമാണ്. ദോഷങ്ങളെ സമങ്ങളാക്കുന്നതിന് ഉചിതമായ ഔഷധവും പഥ്യവും നിർദ്ദേശിക്കുക എന്നതാണ് യുക്തി.

പഥ്യമെന്നതുകൊണ്ട് രോഗകാരണങ്ങളെ ഒഴിവാക്കി ആരോഗ്യകാരണങ്ങളെ ഉളവാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ജീവിതത്തിന്റെ ചില പതിവുകളും സാഹചര്യത്തിലുള്ള അശ്രദ്ധകൊണ്ടും ആണ് മിക്കവാറും രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. ജീവിതത്തിൽ ആഹാരാദികാര്യങ്ങളിൽ ചെറിയ ചെറിയ നീക്കുപോക്കുകൾ വരുത്തുകയും ദുശ്ശീലങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ ഒഴിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്ന പഥ്യം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിന് അത്ര ക്ലേശമൊന്നുമില്ല.

പഥ്യമുണ്ടെങ്കിൽ രോഗിക്ക് ഫലമെന്തൗഷധങ്ങളാൽ
പഥ്യമില്ലെങ്കിൽ രോഗിക്ക് ഫലമെന്തൗഷധങ്ങളാൽ

ഈ സുഭാഷിതം പണ്ട് ജനങ്ങൾ പറയുമായിരുന്നു. ഇക്കാലത്ത് ഒരുതരം ചികിത്സയും വേണ്ടവിധത്തിൽ വിജയിക്കാത്തത്, പഥ്യത്തിൽ വേണ്ടവിധം ശ്രദ്ധകൊടുക്കാത്തതുകൊണ്ടാണ് എന്ന് അംഗീകരിച്ചേ തീരൂ. പഥ്യത്തിൽ നിഷ്കർഷയുണ്ടെങ്കിൽ, സ്വാഭാവികമായി ചികിത്സ വളരെയധികം ലളിതവും ചിലവ് കുറഞ്ഞതുമായിരിക്കും. ജീവിതവും ആരോഗ്യവും രോഗവും തമ്മിലുള്ള ആത്മനിഷ്ഠവും വസ്തുനിഷ്ഠവുമായ ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് പറയത്തക്ക ഒരു അറിവും ഇന്ന് നമ്മളിൽ ഇല്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം. ചികിത്സാകാര്യങ്ങളുടെ വിഷയത്തിൽ, ഏറ്റവും വികസിതങ്ങളായ രാജ്യങ്ങൾക്കൊപ്പം എത്തിനിൽക്കുന്നു എന്ന് അവകാശപ്പെടുന്ന കേരളത്തിൽ മാരകങ്ങളായ രോഗങ്ങൾ അധികമധികം വ്യാപകമായിതീരുന്നു എന്ന കാര്യം സാധാരണക്കാരുടെതന്നെ ചിന്തയെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

പോഷകാഹാരങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണെന്ന് നമുക്ക് സുപരിചിതങ്ങളാണ്. അത് ഏതളവിൽ നമ്മൾ ഉപയോഗിക്കണം, ഭക്ഷിക്കണം എന്നുള്ള കാര്യം നമ്മൾ മറന്നുപോകുന്നു. ആവശ്യത്തിൽ കൂടുന്നവയെല്ലാം വിസർജ്ജിക്കപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ അവ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളായിത്തീരുന്നു. മാലിന്യങ്ങൾ വിഷമായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നെന്നും ഈ അവസ്ഥ രോഗങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇന്ന് പോഷകാഹാരങ്ങൾ ഏവർക്കും ലഭ്യമാണ്. അതിപോഷണം നമ്മുടെ ചിന്തക്ക് വിഷയമാകണം. നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കാത്ത കാര്യങ്ങൾ പിന്നീട് പാഷാണമായി തീരുന്നത് വീണ്ടും ആരോഗ്യത്തെ അപകടത്തിലേക്ക് കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നു.

ദോഷങ്ങളുടേയും ധാതുക്കളുടേയും മലങ്ങളുടേയും വർഗങ്ങളിൽപ്പെടാതെ ശരീരത്തിൽ ഒരംശവുമില്ല. നിയന്ത്രിക്കുകയും പ്രവർത്തിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ശരീരദോഷങ്ങൾ. ആഹാരത്തിൽ നിന്നും സദാ പരിണമിച്ചു

ണ്ടാകുന്നതാണ് ധാതുക്കൾ. പചിക്കപ്പെട്ട ആഹാരത്തിൽ നിന്നും സ്വീകരിക്കപ്പെട്ട സാരം അടുത്തടുത്ത ധാതുക്കളായി പരിണമിക്കുമ്പോൾ ഓരോ ധാതുവിൽ നിന്നും ഉപയുക്തശേഷമായി ബഹിഷ്ക്കരിക്കപ്പെടേണ്ടതായി അവശേഷിക്കുന്ന വസ്തുക്കളാണ് സാമാന്യമായി മലങ്ങളെന്ന് പറയപ്പെടുന്നത്.

സ്വാഭാവികമായി വിസർജിക്കപ്പെടുന്നതുവരെ മലങ്ങൾക്കും ശരീരത്തിന്റെ സുസ്ഥിതിയെ സംബന്ധിച്ച് ചില കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യാനുണ്ട്. മലങ്ങൾ യഥാകാലം വേർതിരിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയാൽ, മുമ്പുണ്ടായിട്ടുള്ള മലങ്ങൾ അപ്പോളപ്പോൾ വിസർജിക്കപ്പെടേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. അങ്ങനെ വിസർജിക്കപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ പലതരം പരിണാമങ്ങൾക്ക് വിധേയമായി വിഷസ്വഭാവങ്ങളായിത്തീർന്ന്, ധാതുക്കളെ മലിനമാക്കുകയും പലതരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആഹാരം ഹിതവും മിതവും ആയിരിക്കണം. അത് വേണ്ടവിധത്തിൽ പാചനം നടക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ദഹനാഗ്നി കുറവാണെങ്കിൽ ഉചിതങ്ങളായ ഔഷധങ്ങൾകൊണ്ട് അഗ്നിയെ ദീപ്തമാക്കണം. സ്വാഭാവികമായി വിശപ്പും ദാഹവും ഉണ്ടാകാൻ നാം അനുവദിക്കണം. അങ്ങനെയാണെങ്കിൽ പൂർണ്ണമായ ദഹനം ഉണ്ടാകുകയും രോഗത്തെ തടയുകയും ചെയ്യാം.

അമിതമായ ശരീരപോഷണം അമിതമായ ശരീരഭാരത്തിനും നിരവധിയായ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിനായി ഗുണകരമായ ആഹാരങ്ങൾ ആവശ്യമുള്ള അളവിൽ നമുക്ക് ഭക്ഷിക്കാം. ദിവസം രണ്ട് നേരമാണ് ആഹാരം വിധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത് പോഷണം പാഷാണമായിത്തീരാതെ ഭക്ഷണത്തെ നമുക്ക് ക്രമീകരിക്കാം. കൃത്യമായ ഭക്ഷണരീതി നമുക്ക് പരിശീലിക്കാം എന്നും ആരോഗ്യം ഉള്ളവരായിരിക്കാം.

"സ്വസ്ഥസ്യ സ്വാസ്ഥ്യ ഭക്ഷണം
ആതുരസ്യ വികാര പ്രശമനം"

ആരോഗ്യമുള്ളവന്റെ ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കാം. രോഗിയുടെ രോഗാവസ്ഥയെ സുഖപെടുത്തി ആരോഗ്യമുള്ളവനാക്കാം.

ഡോ. സി. നിർലീന
കൺസൾട്ടന്റ്, ആയുർവേദം

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 | 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