JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE
SERVICE WITH LOVE

Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute - Since 1951 Vol. 7 Issue: 9 Oct 2021

സ്നേഹശുശ്രൂഷയിൽ നാം ഒരുമിച്ച്

ഒക്ടോബർ 2 – ഗാന്ധിജയന്തി. നമ്മുടെ രാഷ്ട്രപിതാവിന്റെ ജന്മദിനം ഓർക്കുന്ന ദിനം. നമ്മുടെ രാഷ്ട്രത്തിന് സ്വാതന്ത്ര്യം നേടിയെടുക്കുവാനായി ആ ഒരു ലക്ഷ്യം മുൻനിർത്തി ജീവിതത്തെ ക്രമീകരിച്ച വ്യക്തി. തന്റെ ലക്ഷ്യം നേടുവാനായി ആത്മാർത്ഥതയോടും വിശ്വസ്തതയോടും പോരാടിയ വ്യക്തിത്വം. എളിമയുടെയും സത്യാഗ്രഹത്തിന്റെയും മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ നമ്മുടെ രാഷ്ട്രത്തെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്ക് നയിച്ച നമ്മുടെ രാഷ്ട്രപിതാവ്.

സത്യത്തിന്റേയും സ്നേഹത്തിന്റേയും ത്യാഗത്തിന്റേയും മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ മനുഷ്യവിമോചനം നേടിത്തന്ന ക്രിസ്തുവിനെ നമുക്ക് അനുസ്മരിക്കാം. പിതാവേൽപ്പിച്ച ദൗത്യം വിശ്വസ്തതയോടെ തന്റെ ജീവിതത്തിൽ നിറവേറ്റുന്ന പുത്രനായ യേശുവിനെയാണ് നാം വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥത്തിൽ കണ്ടുമുട്ടുക. തന്റെ ജീവിതത്തിലെ ഓരോ പ്രവർത്തികളും തന്റെ ലക്ഷ്യ പൂർത്തീകരണത്തിനായി ഏറ്റെടുക്കുന്ന പുത്രൻതമ്പുരാൻ. പുത്രൻ തന്റെ പിതാവിനോട് വിശ്വസ്തത പുലർത്തിയതുകൊണ്ടാണ് തന്നെ ഏൽപ്പിച്ച ദൗത്യം വളരെ മനോഹരമായി പൂർത്തിയാക്കാൻ സാധിച്ചത്. യേശുവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കിടക്കുന്ന എല്ലാവരുടെ ജീവിതത്തിലും ഈ വിശ്വസ്തതയും ആത്മാർത്ഥതയും നമുക്ക് കാണുവാൻ സാധിക്കും. പരിശുദ്ധ അമ്മയും യൗസേപ്പിതാവും ശ്ലീഹൻമാരും വിശുദ്ധരുമെല്ലാം നമ്മുടെ മുമ്പിൽ ഒരു തുറന്ന പുസ്തകമാണ്. വിശ്വസ്തതയുടെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും ഉത്തരവാദിത്വ നിർവ്വഹണത്തിന്റെയും സമ്പൂർണ്ണ സമർപ്പണത്തിന്റെയും ഉത്തമ മാതൃകകളായി അവർ നമ്മുടെ മുൻപിൽ നിലകൊള്ളുന്നു.

സ്നേഹമുള്ളവരേ, നമ്മളെല്ലാവരും ഈ ജൂബിലി കുടുംബത്തിൽ ആയിരിക്കുക ഒരൊറ്റ ലക്ഷ്യം മുൻനിർത്തിയാണ് 'Service with Love'. ആത്മാർത്ഥതയോടും വിശ്വസ്തതയോടും ഉത്തരവാദിത്വബോധത്തോടും കൂടെ ആ ലക്ഷ്യം പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ നാമെല്ലാവരും കടപ്പെട്ടവരാണ്. യേശു കാണിച്ചു തന്ന സ്നേഹത്തിന്റെ മാതൃക നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ സ്വന്തമാക്കാൻ നമുക്കു പരിശ്രമിക്കാം. നാം കണ്ടുമുട്ടുന്നവരെ സ്നേഹത്തോടെ പരിചരിക്കുമ്പോഴും അവർക്ക് സ്നേഹം പകർന്നു കൊടുക്കുമ്പോഴും നാം അവർക്കു മുമ്പിൽ യേശുവിന്റെ വക്താക്കളായി അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു ക്രിസ്തുവായി രൂപാന്തരപ്പെടുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അതിനാൽ സ്നേഹത്തോടുകൂടിയുള്ള സേവനം സംലഭ്യമാക്കാൻ സർവ്വശക്തനായ ദൈവം നിങ്ങളെയെല്ലാവരെയും ശക്തരാക്കട്ടെ.

സ്നേഹത്തോടെ

ഫാ. അജിത്ത് തച്ചോത്ത്, അസി. ഡയറക്ടർ

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ഓക്സിജൻ പ്ലാന്റ് ഉദ്ഘാടനവും രോഗികൾക്കായുള്ള മൊബൈൽ ആപ് പ്രകാശനവും

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ രോഗികൾക്കായുള്ള ഓക്സിജൻ പ്ലാന്റ് ഉദ്ഘാടനം കേരള ചീഫ് സെക്രട്ടറി ഡോ.

വി. പി. ജോയ് ഐ.എ.എസ്. നിർവ്വഹിച്ചു. തൃശ്ശൂർ അതിരൂപതാ മെത്രാപൊലീത്ത മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ഒരു ദിവസം ഏഴ് ലക്ഷത്തി ഇരുപതിനായിരം ലിറ്റർ ഓക്സിജൻ ഉൽപാദനശേഷിയുള്ള പ്ലാന്റ് രോഗികൾക്ക് ഇടതടവില്ലാതെ ഓക്സിജൻ ലഭ്യമാക്കാൻ ഉപകരിക്കും എന്ന് ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് അറിയിച്ചു. ഇതേ വേദിയിൽ തന്നെ ജൂബിലി പേഷ്യന്റ് പോർട്ടൽ മൊബൈൽ ആപ് സിറ്റി പോലീസ് കമ്മീഷണർ ശ്രീ. ആർ. ആദിത്യ പ്രകാശനം ചെയ്തു. ഡോക്ടറെ ബുക്ക് ചെയ്യാനും കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ മെഡിക്കൽ വിവരങ്ങളും ലാബ് റിസൾട്ടുകളും അറിയാനും ഈ ആപ്പിലൂടെ സാധ്യമണ്. സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നന്ദി പറയുകയും അസോ. ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ പേരാമംഗലത്ത്, നേഴ്സിങ്ങ് സൂപ്രണ്ട് സി. ഫിലോ പോൾ സി. എം. സി. തുടങ്ങിയവർ ചടങ്ങിൽ സന്നിഹിതരാവുകയും ചെയ്തു.

പ്രസ്തുത ചടങ്ങിനോടനുബന്ധിച്ചു വൈദ്യ ശാസ്ത്ര രംഗത്തെ മാനുഷികത, Competency Based Teaching എന്നീ വിഷയങ്ങളിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ ഫാക്കൽറ്റികളുമായി കേരള ചീഫ് സെക്രട്ടറി ഡോ. വി. പി. ജോയ് ഒരു മണിക്കൂർ നീണ്ടു നിന്ന സംവാദവും നടത്തി.

ദേശീയ സന്നദ്ധ രക്തദാന ദിനാചരണം

രക്ത ദാന മേഖലയിൽ മഹത്തായ സേവനങ്ങൾ സമർപ്പിച്ച ഇന്ത്യയുടെ ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിൻ പിതാവ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഡോ. ജയ്ഗോപാൽ ജോളിയുടെ ജന്മദിനമായ ഒക്ടോബർ 1-നാണു ദേശീയ സന്നദ്ധ രക്തദാന ദിനമായ് ആചരി ക്കുന്നത്. സംസ്ഥാനത്തു പ്രതിവർഷം ശരാശരി 4 ലക്ഷം

യൂണിറ്റ് രക്തമാണ് ആവശ്യമായി വരുന്നത്. അതിൽ ഏകദേശം 80 ശതമാനത്തോളം സന്നദ്ധ രക്ത ദാനത്തിലൂടെ നിറവേറ്റാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്. ഇത് 100 ശതമാനത്തിൽ എത്തിക്കുന്നതിനായുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ സന്നദ്ധ രക്തദാനത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയാണ് ദേശീയ സന്നദ്ധ രക്തദാന ദിനം ആചരിക്കുന്നത്. 'രക്തദാനം ചെയ്യൂ, ലോകത്തിന്റെ സ്പന്ദനം നിലനിർത്തൂ' എന്ന ഈ വർഷത്തെ ദിനാചരണ സന്ദേശത്തെ ആസ്പദമാക്കി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിൻ വിഭാഗം ഒക്ടോബർ 1–ന് സന്നദ്ധ രക്ത ദാന ക്യാമ്പ്, 'ജീവധാര 2021' ബ്ലഡ് സെന്ററിൽ സംഘടിപ്പിച്ചു.

ഒക്ടോബർ 2–ന് രക്തദാന അവബോധത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ സ്റ്റാഫിനായി രക്തദാന ക്വിസ് സംഘടിപ്പിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത്, അസ്സോസിയേറ്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ, ഹെഡ് ഓഫ് ലബോറട്ടറി സർവീസസ് ആൻഡ് ബ്ലഡ് ബാങ്ക് ഡോ. സുശീല ജേക്കബ് ഇന്നാ എന്നിവർ സമ്മാനദാനം നിർവഹിച്ചു.

ഡോക്ടർസ് വിഭാഗത്തിൽ ഡോ. രതി ശാന്തകുമാർ, ഡോ. ഹാപ്പി ജോണി വാകയിൽ, ഡോ. ജോസ്ന ജോൺ വി എന്നിവർ ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന് സ്ഥാനത്തിനർഹരായി.

നഴ്സസ് & പാരാമെഡിക്കൽ സ്റ്റാഫ് വിഭാഗത്തിൽ സിറിൽ തോമസ്, ലിൻസി പി എഫ്, സൗമ്യ സി യു എന്നിവർക്കാണ് ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന് സ്ഥാനങ്ങൾ ലഭിച്ചത്.

മറ്റു സ്റ്റാഫ് വിഭാഗത്തിൽ നിതിൻ പൗലോസ്, ഗോകുൽ കൃഷ്ണൻ കെ. പി., റിനു മാത്യു എന്നിവർ ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന് സ്ഥാനങ്ങൾക്കർഹരായി.

സന്നദ്ധ രക്തദാന സവിശേഷത മനസ്സിലാക്കി 100 % സന്നദ്ധ രക്ത ദാനം എന്ന ഇന്ത്യയുടെ ലക്ഷ്യത്തിലേക്കു മുന്നേറുവാനായി നിസ്വാർത്ഥമായി പരിശ്രമിക്കുന്ന; കോവിഡ് മഹാമാരി കാലത്തു ജൂബിലി ഹോസ്പിറ്റലിലെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സന്നദ്ധ രക്ത ദാനം ചെയ്തു കൈത്താങ്ങായ സന്നദ്ധ രക്ത ദാന സംഘടനകളായ ബ്ലഡ് ഡോണേഴ്സ് കേരള തൃശൂർ; ബോധി ബ്ലഡ് & ഡൊണേഷൻ ഹാർമണി

ഇനിഷ്യറ്റിവ്, കേരള; പറപ്പൂർ സി. എൽ. സി. വിങ് എന്നിവരെ ജീവധാരയോടനുബന്ധിച്ചു ഒക്ടോബർ 4 ന് ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിൻ വകുപ്പ് മേധാവി ഡോ. രമേശ് ഭാസ്കരൻ ബ്ലഡ് സെന്ററിൽ വച്ച് ആദരിച്ചു. രക്ത ദാന അവബോധന ക്ലാസുകൾ വിർച്ച്യുൽ പ്ലാറ്റഫോമിൽ ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ഡോ. നിത്യ എം ബൈജു, ഡോ. അരുൺ വി ജെ എന്നിവർ സംഘടിപ്പിച്ചു.

ആശംസകളോടെ

കർമ്മലീത്ത സന്യാസിനി സമൂഹത്തിന്റെ (CMC) തൃശൂർ നിർമല പ്രൊവിൻസിന്റെ ആതുര സേവന രംഗത്തെ കൗൺസിലറായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ ബഹു. നഴ്സിംഗ് സൂപ്രണ്ട് തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട സി. ഫിലോ പോളിന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങളും ആശംസകളും.

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

FIGO World Congress 2021 ൽ 'Maternal Mortality Due To Covid In India- An Opportunity For Analysis' എന്ന വിഷയത്തിൽ പ്രഭാഷണം നടത്തിയ ഒബ്സ്റ്റട്രിക്സ് & ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം ബിരുദാനന്തര ബിരുദ വിദ്യാർത്ഥിനിയായ ഡോ. അതുല്യ ഷാജന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

ആയുർബയോളജി ഗവേഷണത്തിൽ ജൂബിലി ശ്രദ്ധാ കേന്ദ്രമാകുന്നു

ഭാരത സംസ്കാരത്തിന്റെ പൈതൃകം ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്നതും വേദകാലഘട്ടത്തോളം പഴക്കമുള്ളതുമായ ഒരു ചികിത്സ രീതിയാണ് ആയുർവ്വേദം. ആയുർവേദ ചികിത്സാ രീതിയിൽ ആചാര്യന്മാർ ത്രിദോഷങ്ങളായ വാതം, പിത്തം, കഫം എന്ന ആശയത്തെ അധിഷ്ഠിതമാക്കിയാണ് ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കുന്നത്. വളരെ

ഫലപ്രദമായിട്ടുള്ള പല ചികിത്സാരീതികളും ഉൾക്കൊണ്ടിട്ടുള്ള ആയുർവേദത്തിനു ശാസ്ത്രീയപരമായ അടിസ്ഥാനം കൂടുതലായി തെളിയിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. ആയുർവേദ വിധി പ്രകാരമുള്ള ഘടകങ്ങളെ ശാസ്ത്രീയമായി അനാവരണം ചെയ്യുന്നതിനും, ഈ മേഖലയിലുള്ള ഗവേഷണത്തിനു പുതിയ മാനങ്ങൾ കൊണ്ട് വരുന്നതിനും, നൂതന ശാഖകളായ ബയോ ഇൻഫർമാറ്റിക്സ്, കമ്പ്യൂട്ടേഷണൽ ബയോളജി, ജനറ്റിക്സ് എന്നിവ സുപ്രധാനമായ പങ്കു വഹിക്കുന്നു.

ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസർച്ചും ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടും സംയുക്തമായി ആരംഭിക്കുന്ന ആയുർ ബയോളജി പഠനത്തിന്, ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് എത്തിക്സ് കമ്മിറ്റിയുടെ അനുവാദം ലഭിച്ചതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസർച്ചിൽ വച്ച് നടന്ന ചടങ്ങിൽ അസ്സോസിയേറ്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, സി ഇ ഒ ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് അടക്കമുള്ളവർ പങ്കെടുത്തു. ഈ ഗവേഷണ പദ്ധതിയിൽ ത്രിദോഷങ്ങളായ വാതം, പിത്തം, കഫം എന്നീ പ്രകൃതികളുടെ മനുഷ്യശരീര ജനിതകഘടനയിൽ ഉള്ള വ്യത്യാസം തിരിച്ചറിയുന്നതിനുള്ള പഠനമാണ് നടക്കുന്നത്. ജൂബിലി റിസർച്ച് സെന്ററിലെയും ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെയും ഗവേഷണ വിദഗ്ദർ ഉൾപ്പെടുന്ന സംഘത്തിന് ഡോ. ദിലീപ് വിജയൻ ആണ് നേതൃത്വം വഹിക്കുന്നത്.

ഫയർ ആൻഡ് സേഫ്റ്റി ട്രെയിനിങ് ജൂബിലിയിൽ

തൃശ്ശൂർ ഫയർ ആൻഡ് റെസ്ക്യൂ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റലിൽ ഫയർ സേഫ്റ്റി ട്രെയിനിങ് സംഘടിപ്പിച്ചു. തൃശ്ശൂർ ഡിസ്ട്രിക്ട് ഫയർ ഓഫീസർ ശ്രീ. വിജയ് ഭാസ്കറിന്റെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ടീം അംഗങ്ങളാണ് ട്രെയിനിങ് നടത്തിയത്. ഇൻഡോർ സെഷനും ഔട്ട്ഡോർ സെഷനുമായിട്ടാണ് ഈ ട്രെയിനിങ് പ്രോഗ്രാം നടത്തിയത്. ഹോസ്പിറ്റൽ മാനേജ്മെന്റ് പ്രതിനിധികളും വിവിധ ഡിപ്പാർട്മെന്റുകളിലെ സ്റ്റാഫുകളും ഈ ട്രെയിനിങ് പ്രോഗ്രാമിൽ പങ്കെടുത്തു.

ഹോസ്പിറ്റലിലെ അഗ്നിസുരക്ഷയെക്കുറിച്ചും അതുപോലെ ഹോസ്പിറ്റലിൽ സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകളെക്കുറിച്ചും ഡിസ്ട്രിക്ട് ഫയർ ഓഫീസർ ബോധവൽക്കരണം നടത്തി. ഹോസ്പിറ്റലിൽ വരുന്ന ആളുകളുടെ ജീവനും സ്വത്തും തീയിൽ നിന്നും മറ്റു അപകടങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കേണ്ട ചുമതല അഗ്നിശമനസേനയെപ്പോലെതന്നെ ഹോസ്പിറ്റൽ ജീവനക്കാരുടെയും ഉത്തരവാദിത്തമാണെന്നും ഓർമിപ്പിച്ചു.

ഹോസ്പിറ്റലിൽ ഒരു അഗ്നിബാധ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള കാര്യങ്ങളേതൊക്കെയാണെന്നും അതിനെ എങ്ങിനെ പ്രതിരോധിക്കാം എന്നും, ഒരു അഗ്നിബാധ ഉണ്ടായാൽ സ്വീകരിക്കേണ്ട നടപടികളെക്കുറിച്ചും

രക്ഷാപ്രവർത്തനം നടത്തേണ്ടതെങ്ങിനെയെന്നും കൃത്യമായി വിശദീകരിച്ചു.

അഗ്നിസുരക്ഷാ സംവിധാനങ്ങളായ Fire Extinguishers, Fire

Hydrant System, Automatic Detection And Alarm System, Fire Pumps എന്നിവയുടെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ചും ഇവ കൃത്യമായി മെയ്ന്റനൻസ് ചെയ്യേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചും ഡിസ്ട്രിക്ട് ഫയർ ഓഫീസർ വിവരണം നടത്തി.അടുത്ത കാലത്തായി നിരവധി ഹോസ്പിറ്റലുകളിൽ Fire Incidents കൂടുതലായി ഉണ്ടാകുന്നതിനെക്കുറിച്ചും നമ്മുടെ ഹോസ്പിറ്റലിൽ അങ്ങിനെയുള്ള സംഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ എല്ലാവരും അതീവജാഗ്രത പുലർത്തണമെന്നും ഓർമിപ്പിച്ചു.

New CCM ഹാളിലെ ഇൻഡോർ സെഷനു ശേഷം ഏഴാം ഗേറ്റിനു അടുത്തുള്ള ഗ്രൗണ്ടിൽവച്ച് Fire Extinguishers ഉപയോഗിച്ച് തീ അണക്കുന്നതിനുള്ള ട്രെയിനിങ് Fire & Rescue ടീമിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തി. അതോടൊപ്പം ഹോസ്പിറ്റലിൽ ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്തിട്ടുള്ള Hose Reels, Canvas Hose എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് കൃത്യമായി തീയണക്കുന്നത് എങ്ങിനെയെന്ന് ഹോസ്പിറ്റൽ സ്റ്റാഫുകൾക്കു ട്രെയിനിങ് നൽകുകയുണ്ടായി. ഈ ട്രെയിനിങ് നടത്തിയതിലൂടെ ഹോസ്പിറ്റലിലെ സ്റ്റാഫുകൾക്കു അഗ്നിസുരക്ഷയെക്കുറിച്ചു ഒരു കൃത്യമായ അവബോധമുണ്ടാക്കാൻ സാധിച്ചു.

ലോകകാഴ്ച ദിനം

ലോക കാഴ്ച ദിനത്തിന്റെ ഈ വർഷത്തെ പ്രമേയം – 'നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളെ സ്നേഹിക്കുക' എന്നതാണ്. കണ്ണുകളെ സ്നേഹിക്കുക എന്ന് പറഞ്ഞാൽ കണ്ണുകളെ സംരക്ഷിക്കുക പരിപാലിക്കുക എന്നുകൂടെ നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

നേത്ര സംരക്ഷണത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള നാല് കാര്യങ്ങൾ 1) രോഗങ്ങൾ വരാതെ തടയുക 2) സംരക്ഷിക്കുക 3) കാത്ത് സൂക്ഷിക്കുക 4) പ്രാധാന്യമുള്ളതും അത്യാവശ്യവുമായ കാര്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

നാം നമ്മുടെ കണ്ണുകൾ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനോടൊപ്പംതന്നെ ആരോഗ്യമേഖലയിൽ ജോലിചെയ്യുന്ന വ്യക്തികൾ എന്നുള്ള നിലയിൽ ഈ സന്ദേശം മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ നാം ബാദ്ധ്യസ്ഥരാണ്.

ആഗോളതലത്തിൽ ഇന്ന് ലഭ്യമായിട്ടുള്ള അതിവിദഗ്ധ ചികിത്സ കൊച്ചുകേരളത്തിൽ സുലഭമായിരിക്കുന്നതിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ കണ്ണുകളുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും, അത് സംരക്ഷിക്കുവാനും, പരിപാലിക്കുവാനുമുള്ള വിവിധ വശങ്ങളെക്കുറിച്ചറിയുവാനുള്ള ജിജ്ഞാസ മനുഷ്യസഹജമാണ്.

എന്നാൽ നമ്മുടെ രാജ്യത്തും നേത്രപരിപാലനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള മിഥ്യാധാരണകൾ, പലപ്പോഴും സ്വയം ചികിത്സയിലേക്കും, കാഴ്ച്ചകുറവിലേയ്ക്കും, സ്ഥിരമായ അന്ധതയിലേക്കും നയിക്കുന്നത് അസാധാരണമായ സംഭവമല്ല എന്നുള്ളത് വളരെ ദുഖകരമാണ്. അന്ധയായ ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെ കഥ വായിച്ചത് ഓർക്കുന്നു. അലീന എന്നായിരുന്നു അവളുടെ പേര്. ചെറുപ്പത്തിലെ അവളുടെ കാഴ്ച്ച നഷ്ടപ്പെട്ടു. തന്റെ വിധിയെ

പഴിച്ചുകൊണ്ട് അവൾ നിരാശയിൽ ജീവിച്ചു. അങ്ങനെയിരിക്കെ അവൾ മഹേശ്വർ എന്ന ചെറുപ്പക്കാരനെ പരിചയപ്പെട്ടു. അവർ അന്യോന്യം സ്നേഹത്തിലായി. വിവാഹം കഴിക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചു. എന്നാൽ അലീന തന്റെ കണ്ണുകൾക്ക് കാഴ്ച്ച

ലഭിക്കുന്ന ദിവസം മഹേശ്വറിനെ വിവാഹം ചെയ്യാം എന്ന് അറിയിച്ചു. ചില നാളുകൾക്കുശേഷം ഒരു അത്ഭുതം സംഭവിച്ചു. മനസ്സലിവും ദയയും ഉള്ള ഒരു വ്യക്തി തന്റെ കണ്ണുകൾ അലീനയ്ക്കുവേണ്ടി ദാനം ചെയ്തു. അലീനയ്ക്കു കാഴ്ച്ച കിട്ടി. ഈ മനോഹരമായ ലോകം അവൾ കണ്ടു.

കാഴ്ച്ച ലഭിച്ച അലീന തന്റെ പ്രിയതമൻ മഹേശ്വറിനേയും കണ്ടു. എന്നാൽ അവൾ ഞെട്ടിപ്പോയി. കാരണം മഹേശ്വറും അന്ധനായിരുന്നു. ഒരു അന്ധനെ വിവാഹം ചെയ്യുവാൻ അലീന വിസമ്മതിച്ചു. നിറകണ്ണുകളോടെ മടങ്ങിപ്പോയ മഹേശ്വർ തന്റെ പ്രിയതമയ്ക്ക് ഒരു കുറിപ്പ് കൊടുത്തയച്ചു 'എന്റെ കണ്ണുകളെ നന്നായി സൂക്ഷിക്കുക'. പ്രിയമുള്ളവരെ സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് മാറുന്ന മനുഷ്യസ്വഭാവം വെളിപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു കഥയാണ് എങ്കിലും, നമ്മുടെ യഥാർത്ഥ അവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കുവാൻ ഇത് സഹായകരമാകട്ടെ.

അകകണ്ണിലെ വെളിച്ചത്തിൽ മാത്രം നിറവാർന്ന ഭൂമിയെ കാണുന്ന ഹതഭാഗ്യർക്ക് ഒരുപക്ഷെ കണ്ണിന്റെ വില മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കും. ദൈവം നമുക്ക് നൽകിയ അമൂല്യ നിധിയായ നമ്മുടെ കണ്ണുകൾ സൂക്ഷിക്കുവാനും, അത് നല്ല കാര്യങ്ങൾ കാണുവാനും, വായിക്കുവാനും വേണ്ടി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുവാൻ ഈ കാഴ്ച്ചദിനത്തോട് ബന്ധപ്പെട്ട് നമുക്ക് പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യാം.

ഡോ. റോളണ്ട് ഗോഡ്‌ലി

കൺസൾട്ടന്റ്, ഒഫ്താൽമോളജി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്

ഗർഭസ്ഥ ശിശുമരണം

പ്രസവത്തിന് മുൻപുതന്നെ ഗർഭാശയത്തിൽ വെച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ പ്രസവസമയത്തോ (Intrapartum) കുഞ്ഞിന്റെ മരണം സംഭവിക്കുന്നതിനെ ആണ് ഈ പദം കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കു

ന്നത്. ഗർഭാവസ്ഥയുടെ ഇരുപതാം ആഴ്ചയിലോ (അഞ്ചാം മാസം) അതിനു ശേഷമോ ഉണ്ടാകുന്ന നഷ്ടങ്ങൾക്കാണ് ഈ പദം സാധാരണയായി ഉപയോ ഗിക്കുന്നത്. ഇതിനു മുൻപായി നഷ്ടപ്പെടുന്നവ ഗർഭം അലസലുകളായി കണക്കാ ക്കുകയും ഡോക്ടർ മാർ വ്യത്യസ്തമായി ചികിത്സിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കാരണങ്ങൾ: ഈ വക മരണങ്ങളിൽ ഇരുപത്തിയഞ്ചു ശതമാനത്തിലും നമുക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് ഒരു കാരണവും കണ്ടുപിടിക്കാൻ പറ്റിയില്ല എന്ന് വരും. രോഗ നിർണയ കാരണങ്ങൾ ഉള്ളവരിൽ സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്നതു താഴെപ്പറയുന്നവയാണ്

- ജന്മനാ ഉള്ള വൈകല്യങ്ങൾ
- ജനിതക വൈകല്യങ്ങൾ
- മറുപിള്ള സമയത്തിനു മുൻപേ വിട്ടു പോകൽ (Placental അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു പ്ലാസെന്റൽ പ്രശ്നങ്ങൾ Abruption, Vasa Previa പോലെ)
- ഗർഭ പിണ്ഡത്തിന്റെ വളർച്ച കുറയ്ക്കുന്ന മറുപിള്ളയുടെ അപര്യാപ്തത (FGR due to placental insufficiency)

- പൊക്കിൾക്കൊടിയുടെ സങ്കീർണ്ണതകൾ
- ഗർഭാശയ വിള്ളൽ(Rupture of uterus)

അപകടസാധ്യത ഘടകങ്ങൾ: ഗർഭസ്ഥ ശിശു മരണത്തിന് നിരവധി കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് ഇപ്പോൾ മനസ്സിലായല്ലോ. അവയിൽ ചിലതു മാത്രമേ നമുക്ക് നിയന്ത്രിക്കാൻ പറ്റുന്നത് ആയിട്ടുള്ളൂ. മറ്റുള്ളവ നമുക്ക് നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധ്യമല്ല.

അമ്മയുടെ ആരോഗ്യം

ഗർഭിണിയുടെ പൊതു ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും ഒരു ആരോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞിനെ മാസം തികഞ്ഞ് പ്രസവിക്കുന്നതിൽ ഒരു വലിയ പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്. അമിതമായ രക്ത സമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, ലൂപ്പസ് വൃക്ക രോഗം, തൈറോയിഡ് തകരാറുകൾ, thrombophilia എന്നിവ ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അവസ്ഥകളാണ്. പുകവലി, മദ്യപാനം, പൊണ്ണത്തടി എന്നിവയും ഇതിൽ ഒരു പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്.

സമൂഹത്തിൻെറ താഴെതട്ടിലുള്ളവരെ ആണ് ഇത് കൂടുതലായി ബാധിക്കാറ്. അവർക്ക് പല സാമൂഹികസാമ്പത്തിക തടസ്സങ്ങൾ കാരണം ഗർഭകാല പരിചരണത്തിനായി ആശുപത്രികളെയോ ഡോക്ടർമാരെയോ സമീപിക്കാൻ കഴിയാത്തതു ഇതിൽ ഒരു സുപ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ആദിവാസി ഗോത്ര വർഗ്ഗക്കാരുടെ ഇടയിൽ ആണ് ഇങ്ങനെ കണ്ടുവരുന്നത്.

പ്രായം: 35 വയസ്സിന് മേൽ പ്രായമുള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് ചെറുപ്പക്കാരായ സ്ത്രീകളെക്കാൾ വിശദീകരിക്കാനാവാത്ത ഗർഭസ്ഥ ശിശു മരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതൽ തന്നെയാണ്.

ഒരു ഗർഭത്തിൽ ഒന്നിലധികം കുഞ്ഞുങ്ങൾ: ഒന്നിൽ കൂടുതൽ കുഞ്ഞുങ്ങളെ ഗർഭം ധരിക്കുന്നത് ആ ഗർഭം അലസാനോ അല്ലെങ്കിൽ ഗർഭസ്ഥ ശിശുമരണം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂട്ടും.

അക്രമത്തിന് വിധേയരാകുന്നത്: ഗാർഹികപീഡനം എല്ലാ വർഗ്ഗത്തിലും സാമ്പത്തിക നിലയിലും ഉള്ള സ്ത്രീകളെ ബാധിക്കാറുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും ദരിദ്ര സമൂഹങ്ങളിൽ ഉയർന്ന തൊഴിലില്ലായ്മ, മയക്കുമരുന്നുപയോഗം, അടച്ചിടപ്പെടൽ എന്നിവയെല്ലാം അമ്മയെയും ഗർഭസ്ഥശിശുവിനെയും കൂടുതൽ അപകടത്തിലാകും.

മുൻപ് ഗർഭസ്ഥ ശിശു മരണം ഒരു സ്ത്രീക്ക് സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലോ ഗർഭപിണ്ഡത്തിന്റെ വളർച്ചക്കുറവ് (Fetal Growth Restriction), സമയത്തിന് മുൻപുള്ള പ്രസവവും (Pre Term Delivery) എന്നിവയുടെ ചരിത്രം ഉണ്ടെങ്കിൽ പിന്നീട് വരുന്ന ഗർഭങ്ങളിൽ ഗർഭസ്ഥശിശു മരണത്തിനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നുണ്ട്. മുൻപ് ഒരു ഗർഭസ്ഥ ശിശു മരണം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അത് വീണ്ടും ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത മറ്റുള്ളവരെ അപേക്ഷിച്ച് രണ്ട് മുതൽ പത്ത് മടങ്ങ് വരെ കൂടുതലാണ്.

ഗർഭസ്ഥശിശു മരണത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളും ചികിത്സാ രീതികളും: കുഞ്ഞു ചലിക്കുന്നതായി അമ്മയ്ക്ക് അനുഭവ പ്പെടാത്തതാണ് ഈ അവസ്ഥയുടെ ഏറ്റവും സാധാരണമായ ലക്ഷണം. സ്കാനിംഗ് മുതലായ ടെസ്റ്റുകളെ അവലംബിച്ചു ഡോക്ടർ ഇത് സ്ഥിരീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ രണ്ടു ചികിത്സാരീതികളാണ് സാധാരണയായി പിന്തുടരാറുള്ളത്. ഒന്നുകിൽ മരുന്ന് വെച്ച് പ്രസവിപ്പിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഒന്ന് രണ്ട് ആഴ്ചക്കുള്ളിൽ സ്വാഭാവികമായി സംഭവിക്കാറുള്ള പ്രസവത്തിനായി കാത്തിരിക്കുക. മിക്കവാറും രോഗികളും ഡോക്ടർമാരും ആദ്യത്തെ ചികിത്സാരീതിയാണ് തിരഞ്ഞെടുക്കാറുള്ളത്.

ഗർഭപാത്രത്തിൽ വച്ചുതന്നെ മരണപ്പെട്ട ഒരു കുഞ്ഞിനു വേണ്ടി അപൂർവ്വം ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ സിസേറിയനും ചെയ്യേണ്ടി വരാറുണ്ട്. പ്ലാസന്റ പ്രീവിയ, മുൻപ് രണ്ടോ അതിലധികമോ സിസേറിയൻ നടന്നിട്ടുണ്ടാകുക എന്നിവ ഇവയിൽ ചിലതാണ്.

അഥവാ ഇങ്ങനെ ആർക്കെങ്കിലും സംഭവിച്ചാൽ അഗാധമായ മനോവ്യഥ ഉണ്ടാകുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്.ആ വിഷമങ്ങളെ കടിച്ചമർത്തേണ്ട ആവശ്യമില്ല. പകരം അവരുടെ നഷ്ടവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള സഹായത്തിനായി അവരവരുടെ പിന്തുണ നെറ്റ് വർക്കിലേക്കു (സുഹൃത്തുക്കൾ, കുടുംബാംഗങ്ങൾ, മെഡിക്കൽ പ്രൊഫഷണലുകൾ എന്നിവരുൾപ്പെടെ) അവരെ തിരിച്ചു വിടേണ്ടതാണ്.

എന്നിട്ടും ഈ അവസ്ഥ തീരെ നേരിടാൻ കഴിയാതെ വരികയാണെങ്കിൽ ഒരു കൗൺസിലറുടെയോ മാനസിക ആരോഗ്യ വിദഗ്ധന്റെയോ സഹായം തേടേണ്ടതാണ്. ആത്യന്തികമായി ഒരു ഗർഭസ്ഥശിശു മരണവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുക എന്നത് ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. അതിന് നാം സമയം നൽകേണ്ടതുണ്ട് കാര്യങ്ങൾ കാല ക്രമേണ ശരിയായി വരും.

ഡോ. ലോല രാമചന്ദ്രൻ

അസ്സോ. പ്രൊഫസർ, ഒബ്സ്റ്റട്രിക്സ് & ഗൈനക്കോളജി

ലോക അനസ്തേഷ്യ ദിനം

ഇന്ന് ശസ്ത്രക്രിയാരംഗത്തെ അത്യന്താപേഷിതമായ ഒരു മേഖലയാണ് അനസ്തേഷ്യ (അഥവാ മയക്കൽ പ്രക്രിയ).

1591–ൽ എഡിൻബർഗിൽ വേദനാരഹിതമായ പ്രസവത്തിന് ചികിത്സ അന്വേഷിച്ചു എന്ന കാരണത്താൽ സ്കോട്ട്ലാണ്ട് രാജാവ് ജയിംസ് ആറാമൻ യുവതിയെ ജീവനോടെ ചുട്ടെരിക്കാൻ ഉത്തരവിട്ട കാലത്തിൽ നിന്നും, ചെറുതും വലുതുമായ ശസ്ത്രക്രിയകൾക്കെല്ലാം തന്നെ അനസ്തേഷ്യ നൽകാതെ ചെയ്യാൻ സാധിക്കില്ല എന്ന കാലത്തിനിടയിലെ അനസ്തേഷ്യയുടെ പരിണാമത്തെപ്പറ്റി നമുക്കൊന്നറിയാം.

ഒക്ടോബർ 16 നാണ് ലോക അനസ്തേഷ്യദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്, 1846 ഒക്ടോബർ 16–ന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കാണ്. അന്നാണ്

സർ വില്യം തോമസ് ഗ്രീൻ മോർട്ടൻ കഴുത്തിലെ മുഴ നീക്കാനുള്ള ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ഈഥർ നൽകിയത്, സർ ഒലിവർ ഹോൾമെസ് ഈ പ്രക്രിയയ്ക്ക് അനസ്തേഷ്യ എന്ന പേരും നൽകി.

1847–ൽ സർ ജയിംസ് സിംപ്സൺ ആദ്യമായി ക്ലോറോഫോമിന്റെ അനസ്തെറ്റിക് സ്വഭാവങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുകയും തുടർന്ന് ഇംഗ്ലണ്ടിലെ വിക്ടോറിയ രാജ്ഞിയുടെ പ്രസവസമയത്ത് സർ ജോൺ സ്നോ വിജയകരമായി അനസ്തേഷ്യ നൽകുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

1847 മാർച്ച് 22–നാണ് ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യമായി ഈഥർ അനസ്തേഷ്യ നൽകുന്നത്.

വിവിധ അനസ്തേഷ്യ രീതികൾ

അനസ്തേഷ്യയെ രണ്ടായി തരം തിരിക്കാം – ജനറൽ അനസ്തേഷ്യ, റീജിണൽ അനസ്തേഷ്യ. സിരകളിലൂടെ മരുന്ന് കുത്തിവെച്ചോ, വാതകങ്ങൾ ശ്വസിപ്പിച്ചോ പൂർണമായും അബോധാവസ്ഥയിലാക്കുന്നതാണ് ജനറൽ അനസ്തേഷ്യ.

ശരീരത്തിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭാഗം മാത്രം മരവിപ്പിക്കുന്നതാണ് റീജിണൽ അനസ്തേഷ്യ.

ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തുന്ന ഭാഗത്തേക്കുള്ള നാഡിയേയൊ, നാഡീവ്യൂഹത്തെയോ മരവിപ്പിക്കുന്നതാണ് പെരിഫറൽ നെർവ്വ് ബ്ലോക്ക്. നട്ടെല്ലിലൂടെ മരുന്നുകൾ കുത്തിവെച്ച് നെഞ്ചിനുതാഴെ മാത്രം മരവിപ്പിക്കുന്ന സ്പൈനൽ അനസ്തേഷ്യ. ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തുന്ന ഭാഗത്തുമാത്രം മരുന്നുകൾ കുത്തിവെയ്ക്കുന്ന ലോക്കൽ അനസ്തേഷ്യ എന്നിങ്ങനെ പലവിധത്തിലുള്ള റീജിണൽ അനസ്തേഷ്യ രീതികളുണ്ട്.

അടിയന്തിര സാഹചര്യങ്ങളിൽ ശസ്ത്രക്രിയ അനിവാര്യമായ ഘട്ടങ്ങളിൽ അപകടസാധ്യത മുൻകൂട്ടികണ്ട് അനസ്തേഷ്യ നൽകുക എന്നത് ഒരു അനസ്തേഷ്യ ഡോക്ടറെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഒരു വെല്ലുവിളിയാണ്. ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷവും ശസ്ത്രക്രിയാ സമയത്തും വേദനാരഹിതമായും രോഗിയുടെ രോഗാവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ച് അനസ്തേഷ്യ നൽകുകയും ചെയ്യുന്ന ക്ലേശകരമായ ദൗത്യമാണ് ഓരോ അനസ്തേഷ്യ ഡോക്ടറുടേയും മുന്നിലുള്ളത്.

ഡോ. അപർണ എ വി
റസിഡന്റ് (എം ഡി), അനസ്തേഷ്യ

Welcome to Jubilee Family

Dr.Alex Xavier, General Surgery
Dr.Mareena Thomas, Anaesthesia
Mr.Liji M J, ICMR Poject
Mr.Pradeesh Paul, Physiotherapy
Mr.Vijesh K V, IT Department
Sr.Jisa Jose, Staff Nurse
Sr.Neethu Johny, Staff Nurse
Ms.Riya T J, Staff Nurse
Sr.Anju Jomon, Staff Nurse Tr.
Sr.Anu Kuriakose, Staff Nurse Tr.
Sr.Maneesha, Staff Nurse Tr.
Ms.Devikrishna V S, Lab Technician
Ms.Jesny George, Lab Technician
Ms.Jisna Johnson, Lab Technician
Ms.Lenita Vinod, Lab Technician
Ms.Nimmy Thomas, Lab Technician
Ms.Sreeranjini K S, Lab Technician
Ms. Biji Shajan, Canteen
Ms. Nisha Jomon, Canteen

ഗാന്ധിജയന്തി

ഒരുപാട് പ്രതിഭകൾക്കും രാഷ്ട്രീയ നേതാക്കന്മാർക്കും മഹാരഥന്മാർക്കും ജന്മം നൽകിയിട്ടുള്ള ഭാരതമണ്ണിൽ മോഹൻദാസ് കരംചന്ദ് ഗാന്ധി, മഹാത്മ എന്ന വിശേഷണത്തോടെ എങ്ങനെ ജനഹൃദയങ്ങൾ കീഴടക്കി? ജനസേവനത്തിന് ഇറങ്ങിയിട്ടുള്ള വ്യക്തികൾ ലളിത ജീവിതം നയിക്കുന്നവരാകണം എന്ന് പ്രവർത്തി മണ്ഡലത്തിലൂടെ കാണിച്ചു തന്ന വ്യക്തി.

ലോകചരിത്രത്തിൽ സഹന സമരത്തിലൂടെ വിജയം കൈവരിക്കാം എന്ന് കാണിച്ചു തന്ന വ്യക്തിത്വം. ലോകം അതുവരെ ദർശിച്ചു വന്ന അക്രമ സമരങ്ങൾക്കായി പരിഹാരം കണ്ടു സ്വന്തം ശരീരത്തിൽ സഹനങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചു കൊണ്ട് നിരാഹാരവ്രതം ഇരുന്ന് ലളിത വസ്ത്രം ധരിച്ച് നേതൃത്വത്തിനും സമരരീതികൾ പുത്തൻ ഭാവം നൽകി. ലോകം അതുവരെ ദർശിക്കാത്ത സമര രീതിയാണ് നിരാഹാരസമരം. കൂടാതെ ഒരുപാട് നാട്ടുരാജ്യങ്ങളായി ചിതറി കിടന്നിരുന്ന ഒരു സമൂഹത്തെ സ്വാതന്ത്ര്യം എന്ന ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് അഹിംസാ വാദവുമായി കൈപിടിച്ചു നടത്തി എന്നുള്ളത് ആ മഹാത്മാവിൻെറ നേതൃത്വപാടവം വ്യക്തമാക്കുന്നു.

സ്വാതന്ത്ര്യ പുലരിക്കു ശേഷം അധികാരം കൈവെള്ളയിൽ എത്തിയിട്ടും ലളിത ജീവിതം നയിക്കാനും താക്കോൽ സ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്ന് മാറി, സബർമതി ആശ്രമത്തിൽ ഒരു ആത്മീയ ജീവിതം നയിക്കാനും പരിശ്രമിച്ച മഹാത്മാ ഒരുപക്ഷേ സ്വാതന്ത്ര്യ പുലരിക്കു ശേഷം നാട്ടിൽ നടമാടിയ വർഗീയ കലാപങ്ങൾക്ക് ശാശ്വത പരിഹാരം തേടി ഇന്ത്യ മുഴുവൻ സഞ്ചരിച്ചു പ്രത്യേകിച്ച് കേരളത്തിൽ അയിത്താചാരത്തിനെതിരെ ശബ്ദിക്കാനായി സാംസ്കാരിക നഗരിയായ നമ്മുടെ തൃശ്ശൂർ ഉൾപ്പെടെ മഹാത്മ സന്ദർശിച്ചിരുന്നു. രാഷ്ട്രസേവനം ജനനന്മയ്ക്ക് എങ്ങനെ വിനിയോഗിക്കാം എന്ന് ജീവിതം കൊണ്ട് വരച്ചു തന്ന മഹത് വ്യക്തിത്വം. ഈ മഹാത്മാവിൻെറ ജന്മദിനം ഒക്ടോബർ 2 നു ഗാന്ധിജയന്തിയായി നാം ആചരിക്കുന്നു. ശുദ്ധീകരിക്കേണ്ടത് പരിസ്ഥിതിയെ മാത്രമല്ല നമ്മുടെ ജീവിത ചുറ്റുപാടിൽ നാം ശീലിച്ചു പോരുന്ന, നമ്മുടെ ജീവിത രീതിയിൽ വരുത്തേണ്ട കാതലായ മാറ്റങ്ങൾ, അത് ശുദ്ധീകരിക്കേണ്ട ദിനം കൂടിയാണ് ഒക്ടോബർ 2. മതിൽ കെട്ട് സംസ്കാരത്തിന്റെ കാലഘട്ടത്തിൽ നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളവരിലേക്ക് ഇറങ്ങി ചെല്ലാൻ ഈ ദിനം നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തട്ടെ.

അന്തോണി കെ എൽ
അറ്റൻഡൻ്റ്, CSSD

ജൂബിലി മിഷനിൽ മംഗല്യം

ഒക്ടോബർ 22 വെള്ളിയാഴ്ച രാത്രി കുഴൽമന്ദം കണ്ണന്നൂരി ൽ വച്ച് എനിക്കൊരു വാഹനാപകടം ഉണ്ടായി. വലത്തേ കാലിലെയും ഇടത് കയ്യിലേയും എല്ലു പൊട്ടിയതിനെ തുടർന്ന് പാലക്കാട് പാലന ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ട് പോയി. വീട്ടുകാരുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം തൃശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ 2:30 amനു എത്തിയപ്പോൾ രാത്രി ഡ്യൂട്ടിയിലുള്ള ഡോക്ടർമാർ കാലിലെയും കൈയിലെയും കെട്ടഴിച്ചു മരുന്ന് വെച്ച് തന്നു.

രാജീവ് റാവു ഡോക്ടറിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഒക്ടോബർ 23ന് ഓപ്പറേഷൻ വിജയകരമായി കഴിഞ്ഞു. ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്യുമ്പോൾ വേദന ഒന്നും തന്നെ അനുഭവപ്പെട്ടില്ല. സർജറി കഴിഞ്ഞു റൂമിലേക്ക് മാറ്റി. ഒക്ടോബർ 24 സൺഡേ എന്റെ കല്യാണം നടത്താൻ തീരുമാനിച്ചിരുന്നു. അപകടം ആയതു കൊണ്ട് ഡേറ്റ് മാറ്റി വെക്കേണ്ട സംസാരങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷെ വീട്ടുകാർ രാജീവ് റാവു ഡോക്ടറോട് കല്യാണം മാറ്റി വയ്ക്കേണ്ടതിന്റെ വിഷമങ്ങളെക്കുറിച്ചു പറഞ്ഞപ്പോൾ ഞങ്ങളുടെ കല്യാണം ജൂബിലി മിഷനിൽ വെച്ചു നടത്താൻ അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിച്ചു. നേരത്തെ കുറിച്ച മുഹൂർത്ത സമയത്തിൽ തന്നെ എനിക്ക് താലി കെട്ടാൻ പറ്റി. എന്റെ ജീവിതത്തിൽ മറക്കാൻ പറ്റാത്ത ഒരു അനുഭവം ആയിരുന്നു ആ ദിവസം. വീട്ടുകാരുടെയും ഡോക്ടർമാരുടെയും നേഴ്സ്മാരുടെയും എല്ലാരുടെയും അനുഗ്രഹം ഉണ്ടായിരുന്നു. ഞാൻ വളരെ സന്തോഷവാനാണ്.

Together,
We are the
Patient Experience!

ശ്രീ സുധീഷ് യു, പേഷ്യന്റ്

ലോക ഭക്ഷ്യ ദിനം ഒക്ടോബർ 16

"വിശപ്പ് വാഴുന്നിടത്തു സമാധാനം നിലനിൽക്കുകയില്ല വിശക്കുന്നവന് മുൻപിൽ യുക്തിയും മതവും പ്രാർത്ഥനയും ഒന്നും വില പോകുകയില്ല." പ്രശസ്ത റോമൻ ചിന്തകൻ സെനേക്കയുടെ വാക്കുകൾ.

ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ (യുണൈറ്റഡ് നേഷൻസ്) ഫുഡ് ആൻഡ് അഗ്രികൾച്ചറൽ ഓർഗനൈസേഷൻ (FAO) ആണ് ലോകഭക്ഷ്യദിനാചരണത്തിനു നേതൃത്വം നൽകുന്നത്. ഒരാളും വിശന്നിരിക്കരുതെന്നു ലക്ഷ്യമിട്ടുകൊണ്ട് സുസ്ഥിരമായ ലോകത്തിനുവേണ്ടി സംഭാവനകൾ നൽകിയ ആളുകളെ (ഫുഡ് ഹീറോസ്) സ്മരിക്കുക എന്നതാണ് 2021ലെ ആശയം.

വിശപ്പ്, പോഷകാഹാരക്കുറവ്, ഭക്ഷ്യ ഉൽപാദനം എന്നിവ സംബന്ധിച്ചു അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുക എന്നിവയാണ് ഈ

ദിനം ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. ലോകത്തെ മുഴുവൻ ജനങ്ങളുടെയും വിശപ്പു മാറ്റാൻ ഉള്ള ഭക്ഷണം ഭൂമിയിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും ആഗോള ജനസംഖ്യയുടെ 11 ശതമാനത്തിലധികം ആളുകൾ പട്ടിണി മാറ്റാൻ കഷ്ടപ്പെടുകയാണെന്നാണ് UN ന്റെ കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. പോഷകാംശമില്ലാത്ത ഭക്ഷണം ലോക സമ്പദ് വ്യവസ്ഥയെ തകർക്കുന്നതായി FAO വിലയിരുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

ലോകജനസംഖ്യയുടെ 40% പേർക്കും ആരോഗ്യപ്രദമായ ആഹാരം ലഭ്യമല്ല. പ്രതിവർഷം 50 ലക്ഷത്തിലധികം കുട്ടികളാണ് പോഷകാഹാരക്കുറവുമൂലം മരണത്തിന് കീഴടങ്ങുന്നത്.

ശരിയായ ആഹാരരീതി പാലിക്കാത്തതിനാലും കൃത്യമായി വ്യായാമം ചെയ്യാത്തതിനാലും ഒരു വിഭാഗം ആളുകൾ അമിതവണ്ണം മൂലം ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുമ്പോൾ മറുവശത്ത് വലിയൊരു വിഭാഗം ജനങ്ങൾ പട്ടിണി മൂലം പ്രതിസന്ധിയിലാകുന്നു എന്നതാണ് മറ്റൊരു വസ്തുത. പട്ടിണി രഹിത ലോകത്തിനായി ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ രീതി നമ്മൾ ശീലമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഭക്ഷണം പാഴാക്കുന്നതിനെതിരെയും

ഭക്ഷ്യവിഷത്തിനെതിരെയുമുള്ള മുന്നറിയിപ്പാണ് ഓരോ ഭ

ക്ഷ്യ ദിനവും നമ്മെ ഓർമിപ്പിക്കുന്നത്. മനുഷ്യന് വെള്ളവും വായുവും പോലെ പ്രാഥമിക ആവശ്യങ്ങളിലൊന്നാണ് ഭക്ഷണവും.

നമുക്കെല്ലാവർക്കും ഫുഡ് ഹീറോ ആകാനും ഭക്ഷണം പാഴാക്കാതിരിക്കാൻ കഴിയും. ഏതു ജോലിചെയ്യുന്നവരാകട്ടെ, പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് പഠിക്കേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.

- ആരോഗ്യപ്രദമായ ആഹാരക്രമം പിന്തുടരുക. സംസ്കരിച്ച (processed) ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുക.
- ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരവും പരിസ്ഥിതിയും നിലനിർത്തുക. ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമമായ ഉത്പന്നങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഒപ്പം പ്രകൃതിക്ക് ഇണങ്ങിയതും. ഉത്പന്നങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിന് മുൻപ് ലേബലുകളും പാക്കേജിങ് വിവരങ്ങളും ശ്രദ്ധാപൂർവം വായിക്കുക.
- ഭക്ഷണം സംഭരിക്കുന്നത് മെച്ചപ്പെടുത്തുക. ഒപ്പം പാഴാക്കുന്നത് കുറയ്ക്കുക എന്താണ് ഉപയോഗിക്കാൻ ഉള്ളത് അതുമാത്രം വാങ്ങുക. വാങ്ങിയാൽ അത് മുഴുവനും ഉപയോഗിക്കുക.
- കഴിയുന്നിടത്തോളം സാധനങ്ങൾ പുനരുപയോഗിക്കുക കമ്പോസ്റ്റിംഗ് ഏറ്റവും മികച്ച മാർഗമാണ്. വീട്ടിൽ തന്നെ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും നട്ടുവളർത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഓർക്കുക ആഹാരം അമൂല്യമാണ്. അത് പാഴാക്കരുത്.

ഡയറ്ററ്റിക്സ്

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