Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute - Since 1951 Vol. 7 Issue: 10

Celebrating the Future

നവംബർ 13
ലോക കാരുണ്യദിനം

നമുക്ക് അധികം പരിചിതമല്ലാത്ത നവംബർ മാസത്തിലെ ലോക കാരുണ്യദിനത്തെ (World Kindness Day) കുറച്ചു തന്നെ പറയാം.

എല്ലാ വർഷവും നവംബർ 13 ന് 'ലോക കാരുണ്യ ദിനം' ആയി ആചരിക്കുന്നു. അവയർനസ് ഡേയ്സ് വെബ്സൈറ്റ് പറയുന്നതനുസരിച്ച്, ലോക കാരുണ്യദിനം ആദ്യമായി ആചരിച്ചത് 1998 ൽ ദ വേൾഡ് കൈൻഡ്നെസ് മൂവ്മെന്റ് എന്ന സംഘടനയാണ്. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള സമാന ചിന്താഗതിക്കാരായ കാരുണ്യ സംഘടനകളുടെ 1997 ലെ ടോക്കിയോ കോൺഫറൻസിൽ വെച്ചാണ് ഈ പ്രസ്ഥാനം രൂപീകരിക്കപ്പെട്ടത്.

സദ്പ്രവൃത്തികൾക്ക് വേണ്ടി നിലകൊള്ളാനും കാരുണ്യത്തിനും സഹാനുഭൂതിക്കുമെല്ലാം ഭീഷണിയായ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുമെതിരെ നിലകൊള്ളാനും ലോക കാരുണ്യ ദിനം ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു.

യാതൊരു കാരണവും ഇല്ലാതെ ഒരാളെ ട്രോളാനോ വിദ്വേഷം പ്രകടിപ്പിക്കാനോ കഴിയുന്ന ഈ സോഷ്യൽ മീഡിയ യുഗത്തിൽ കാരുണ്യം എന്നത് വളരെ അപൂർവമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ഒരാളുടെ പ്രയത്നത്തെ അഭിനന്ദിക്കുന്നത് പോലുള്ള ലളിതമായ പ്രവൃത്തികൾക്ക് ഒരുപാട് ഗുണഫലങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് ലോക കാരുണ്യ ദിനം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

കാരുണ്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ അത് ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിക്കും അത് സ്വീകരിക്കുന്ന ആളിനും വിജയിക്കാനുള്ള സാഹചര്യമാണ് സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നത്. ഒരാൾക്ക് അവരുടെ ദയ കാണിക്കാനും അത് പിന്തുടരാൻ മറ്റുള്ളവരെ പ്രചോദിപ്പിക്കാനും നിരവധി മാർഗങ്ങളുണ്ട്. നമുക്കും ഈ ലോക കാരുണ്യ ദിനം മറ്റുള്ളവരോട് കരുണ കാണിക്കാനുള്ള അവസരമായി ഉപയോഗിക്കാം.

റവ. ഡോ. ഡെമിൻ തറയിൽ
അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ശിശുദിനം ആചരിച്ചു

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ കുട്ടികളുടെ വാർഡിൽ ശിശുദിനം ആചരിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി അസോസിയേറ്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ കള്ളിക്കാടൻ എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ പ്രാർത്ഥനയോടെ തുടങ്ങിയ ചടങ്ങിൽ നേഴ്സിങ്ങ് സൂപ്രണ്ട്, നേഴ്സിങ്ങ് ഇൻചാർജ്ജുമാർ, ഡോക്ടേഴ്സ്, സ്റ്റാഫ് നേഴ്സുമാർ, വിദ്യാർത്ഥിനികൾ എന്നിവരോടൊപ്പം മറ്റു ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങളും

പങ്കെടുത്തു. കുട്ടികളുടേയും, വിദ്യാർത്ഥിനികളുടേയും കലാ പരിപാടികളും മധുരപലഹാര വിതരണവും കുട്ടികൾക്കിടയിൽ കോവിഡ് ബോധവൽക്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായുള്ള വീഡിയോ പ്രദർശനവും നടത്തി. കോവിഡ് കാലത്ത് പ്രവർത്തനം നിർത്തലാക്കിയ കുട്ടികളുടെ കളിസ്ഥലം പുനരുദ്ധരിച്ച് കുട്ടികൾക്കായി തുറന്നു കൊടുത്തു.

ഭൂമിയിലെ മാലാഖമാരാകണം നഴ്സുമാർ: മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത്

തൃശൂർ അതിരൂപതയിലെ കാത്തലിക് നഴ്സസ് ഗിൽഡിന്റെ ആഭിമുഘ്യത്തിൽ തൃശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ മദർ തെരേസ്സ ഹാളിൽ വച്ച് നെറ്റിംഗ്ഗൽസ് മീറ്റ് 2021 മനോഹരമായി നടത്തി. വിവിധ ആതുരാലയങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള പ്രതിനിധികൾ പങ്കെടുത്ത സമ്മേളനത്തിൽ നഴ്സുമാർ സുഖപ്പെടുത്തുന്നവരും മുൻ നിരയിൽ നിന്ന് നയിക്കുന്നവരും പ്രത്യാശ പകരുന്നവരും ആകണമെന്ന് ആർച്ച് ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് തന്റെ ഉദ്ഘാടന പ്രസംഗത്തിൽ ഓർമപ്പെടുത്തി. തൃശൂർ അതിരൂപത വികാരി

ജനറാൾ മോൺ. ഫാ. ജോസ് വള്ളൂരാൻ, CNGAT ഡയറക്ടർ ഫാ. ജിമ്മി എടക്കുളത്തൂർ, ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ഡയറക്ടർ, ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത്, അമല ഹോസ്പിറ്റൽ അസ്സോസിയേറ്റ് ഡയറക്ടർ, ഫാ. ജെയ്സൺ മുണ്ടൻ മാണി CMI, നിർമല പ്രൊവിൻസ് CMC മെഡിക്കൽ കൗൺസിലർ, സി. ഫിലോ പോൾ, CNGAT അതിരൂപത പ്രസിഡന്റ് സി. ലിസറ്റ് CMC എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. സമ്മേളനത്തിൽ അമ്പത് വർഷം നഴ്സിംഗ് മേഖലയിൽ നിസ്വാർത്ഥ സേവനം ചെയ്തവരെയും കോവിഡ് സാഹചര്യത്തിൽ മുൻ നിരയിൽ നിന്ന് പ്രവർത്തിച്ചവരെയും ആദരിക്കുകയും അവാർഡുകൾ നൽകുകയും ചെയ്തു.

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നേഴ്സുമാരെ ആദരിച്ചു

തൃശ്ശൂർ – കാത്തലിക്ക് നേഴ്സസ് ഗിൽഡിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ വെച്ച് ഇരുപത്തഞ്ചിനും അതിൽ കൂടുതലും വർഷം ആതുര ശുശ്രൂഷാരംഗത്ത് സ്തുത്യർഹമായ സേവനം കാഴ്ച്ചവെച്ച ഇരുപത് നേഴ്സുമാരെ ആദരിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ റവ. ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് അദ്ധ്യക്ഷപ്രസംഗത്തിലൂടെ, അറിവ് ആതുര ശുശ്രൂഷാ മേഖലയിലെ മികവിന് വേണ്ടിയായിരിക്കണമെന്ന് ഓർമിപ്പിച്ചു. തൃശ്ശൂർ അതിരൂപതാ സഹായ മെത്രാൻ മാർ ടോണി നീലങ്കാവിൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുകയും നേഴ്സുമാരുടെ കടമ സുഖപ്പെടുത്തുക എന്നതിനേക്കാൾ കരുതലുള്ള ശുശ്രൂഷ വയ്ക്കുന്നതാകണം എന്ന് ഉദ്ബോധിപ്പിച്ചു. CNGAT ഡയറക്ടർ ഫാ. ജിമ്മി എടക്കളത്തൂർ

സ്വാഗതം ആശംസിക്കുകയും ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് ആശംസകളർപ്പിക്കുകയും അവാർഡ് ജേതാക്കളുടെ പ്രതിനിധിയായി സി. ലളിത CHF നേഴ്സിങ്ങ് ശുശ്രൂഷാ രംഗത്തെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കുകയും CNGAT ജൂബിലി യൂണിറ്റിന്റെ പ്രസിഡന്റ് സി. സെലിൻ CHF നന്ദി പ്രകാശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു.

അഭിനന്ദങ്ങൾ

CMAI നടത്തിയ ഡിപ്ലോമ ഇൻ അനസ്തേഷ്യ & ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ ടെക്നോളജി ദേശീയ തല പരീക്ഷയിൽ (2019 – 2021) മൂന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ ഐശ്വര്യ സുബോധിനു അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

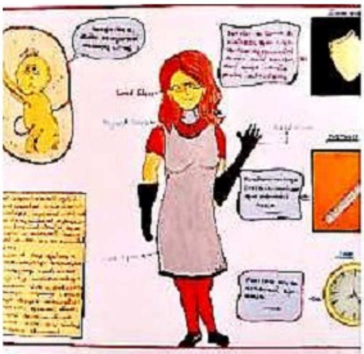
ഗർഭാശയഗള കാൻസർ ബോധവത്കരണ വാരാചരണം

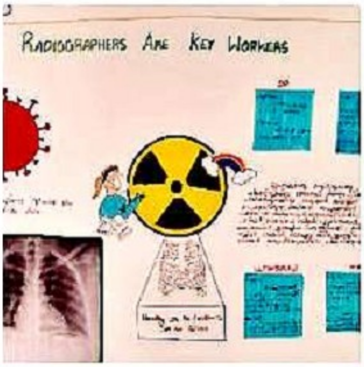
കേരള ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഒബ്സ്റ്റെട്രിക്സ് ആന്റ് ഗൈനക്കോളജി (KFOG), തൃശ്ശൂർ ഒ ആന്റ് ജി സൊസൈറ്റി (TOGS), ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് എന്നിവർ സംയുക്തമായി സംഘടിപ്പിച്ച ഗർഭാശയഗള കാൻസർ ബോധവത്കരണ പരിപാടിയുടെ ഉദ്ഘാടനം ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് നിർവഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ ജീവനക്കാർക്കും പൊതുജനത്തിനുമായി ഒ. ബി. ജി. വിഭാഗം അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ, ഡോ. ലോല രാമചന്ദ്രന്റെ ബോധവത്കരണ ക്ലാസ്സും, രംഗചേതനയുടെ തെരുവുനാടകവും നടത്തി. ഈ വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ക്വിസ് മത്സരവും, പൊതുജനബോധവത്കരണത്തിനായി നഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ നിശ്ചലദൃശ്യാവിഷ്ക്കാരവും നടത്തി.

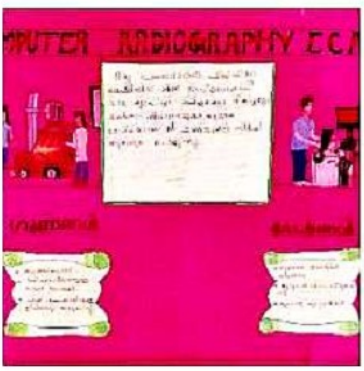
ജൂബിലി മിഷനിൽ റേഡിയോളജി ദിനം ആഘോഷിച്ചു

International Day of Radiology & World Radiography Day യുടെ ഭാഗമായി നവംബർ 8 ന് റേഡിയോഡയഗ്നോസിസ് വിഭാഗത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ റേഡിയോളജി ദിനം ആഘോഷിച്ചു.

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഡയറക്ടർ, ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് അധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ റേഡിയോ ഡയഗ്നോസിസ് വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ബാലചന്ദ്രൻ നായർ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. അസ്സോസിയേറ്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ ദീപം തെളിയിച്ചു ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഡോ. ഫാ. ഡെമിൻ തറയിൽ, CEO ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, റേഡിയോളജി വിഭാഗം പ്രൊഫസർ ഡോ. റെജി ജോർജ് എന്നിവർ ആശംസകളർപ്പിച്ചു.







SSLC പരീക്ഷയിൽ ഉന്നത വിജയം നേടിയ റേഡിയോളജി വിഭാഗം ജീവനക്കാരുടെ മക്കൾക്ക് ഡോ. ഫാ. ഡെമിൻ തറയിൽ ഉപഹാരം നൽകി അനുമോദിക്കുകയും വേൾഡ് റേഡിയോഗ്രഫി ഡേയുടെ ഭാഗമായി വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി നടത്തിയ പോസ്റ്റർ മത്സരത്തിലെ വിജയികൾക്ക് സമ്മാനദാനവും നിർവഹിച്ചു. റേഡിയോളജി വിഭാഗം ഇൻചാർജ് സി. ഹന്നാ ലിസ്ബത് നന്ദി പ്രകാശിപ്പിച്ചു.

വേൾഡ് റേഡിയോഗ്രഫി ഡേയുടെ ഭാഗമായി ഇന്റർനാഷണൽ മലയാളീസ് റേഡിയോഗ്രാഫേഴ്സ് അസോസിയേഷന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന ഓൺലൈൻ ക്വിസ്സ് മത്സരത്തിൽ രണ്ടാം വർഷ വിദ്യാർത്ഥികൾ സായൂജ്, ഫാബിത എന്നിവർ മൂന്നാം സ്ഥാനത്തിനർഹരായി. ഈ വർഷത്തെ റേഡിയോളജി ദിനത്തിന്റെ തീം ആയ Interventional Radiology യെക്കുറിച്ച് ക്ലാസുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു.

ജൂബിലി ഗവേഷണ കേന്ദ്രം നൂതന പാതയിലൂടെ: ഒരു കോടി രൂപ കേന്ദ്രസഹായം

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഗവേഷണ വിഭാഗമായ ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസർച്ചിൽ ഗർഭാശയ മുഴകളുടെ (Uterine fibroids) ചികിത്സയ്ക്ക് ബയോ ഇൻഫർമാറ്റിക്സ് (Bioinformatics) സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ സഹായത്തോടെയുള്ള ഗവേഷണ പദ്ധതി ആരംഭിക്കുന്നതിന് കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ കീഴിലുള്ള ആരോഗ്യ ഗവേഷണ വകുപ്പ് (Department of Health Research) ഒരു കോടിയോളം രൂപ സാമ്പത്തിക സഹായം അനുവദിച്ചു. മൂന്നു വർഷത്തെ ഗവേഷണത്തിന് ആദ്യ വർഷത്തെ തുകയായ 32.2 ലക്ഷംരൂപ ജൂബിലിക്ക് കൈമാറി.

വിദേശത്തുള്ള ഇൻഡ്യൻ ശാസ്ത്രജ്ഞരെ തിരികെ നാട്ടിൽ എത്തിക്കുന്നതിനുള്ള പദ്ധതി പ്രകാരം രാജ്യത്ത് 2021 –ൽ അനുവദിച്ച മൂന്ന് പദ്ധതികളിൽ ഒന്നാണിത്. ജപ്പാനിലെ പ്രമുഖ ഗവേഷണ സ്ഥാപനമായ റിക്കൺ (RIKEN) ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ ശാസ്ത്രജ്ഞനായിരുന്ന ഡോ. ദിലീപ് വിജയന് ഇന്ത്യയിൽ മടങ്ങിവന്ന് ഗവേഷണം നടത്താനുള്ള ഫെല്ലോഷിപ്പ് തുകയാണിത്. ഡോ. ദിലീപ് ഈ ഗവേഷണം നടത്താൻ ജൂബിലി ഗവേഷണകേന്ദ്രം തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും കേന്ദ്രഗവൺമെന്റ് അത് അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്തു.

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഗവേഷണ വിഭാഗത്തിന് കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റെ ഗവേഷണ സ്ഥാപനങ്ങൾക്കുള്ള SIRO (Scientific and Industrial Research Organization) അംഗീകാരവും കേരള ആരോഗ്യ സർവ്വകലാശാലയുടെ അംഗീകാരവും ഇൻകംടാക്സ് വകുപ്പിന്റെ സെക്ഷൻ 35 പ്രകാരമുള്ള അംഗീകാരവുമുണ്ട്. കേന്ദ്ര–സംസ്ഥാന സർക്കാരുകളുടേയും, അന്താരാഷ്ട്ര ഏജൻസികളുടേയും മറ്റു സാമ്പത്തികസഹായത്തോടെ ഒരു ഡസനിലധികം ഗവേഷണ പദ്ധതികൾ ജൂബിലിയിൽ പുരോഗമിക്കുന്നുണ്ട്.

ജൂബിലി കമ്പ്യൂട്ടേഷണൽ (Computational) ലാബിൽ ഡോ. ദിലീപ് വിജയന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തുന്ന ഈ ഗവേഷണ ത്തിൽ ജൂബിലി മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഒബ്സ്റ്റട്രിക്സ് ആൻഡ് ഗൈനെക്കോളജി വിഭാഗം പ്രൊഫസർ ഡോ. ആർ. അശ്വത് കുമാർ, ഗവേഷണ വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. മാത്യു ജോൺ, ഡോ. പി. ആർ. വർഗ്ഗീസ് എന്നിവരും പങ്കാളികളാണ്.

ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ സ്ത്രീകളിൽ വളരെ സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്ന ഗർഭാശയമുഴകൾ ഗർഭധാരണത്തെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നതും, നിലവിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കരളിന് പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതുകൊണ്ട് ശസ്ത്രക്രിയ വഴി നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുകയുമാണ് ചെയ്തുവരുന്നത്. ആർട്ടിഫിഷൽ ന്യൂറൽ നെറ്റ് വർക്ക് (Artificial Neural Network), ബയോ ഇൻഫർമാറ്റിക്സ് എന്നീ സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ സമന്വയിപ്പിച്ച് സ്ത്രീ ഹോർമാണായ പ്രോജസ്ട്രോണിന്റെ (Progestrone) റിസ്പ്റ്റർ (Receptor) പ്രവർത്തന രീതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്ന പുതിയ ഔഷധം കണ്ടെത്തി, വികസിപ്പിച്ച് ഉപയോഗിച്ചാൽ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാമെന്ന നിർദ്ദേശത്തിനാണ് ഫെല്ലോഷിപ്പ് അനുവദിച്ചിട്ടുള്ളത്. കമ്പ്യൂട്ടർ സാങ്കേതിക വിദ്യ, ടിഷ്യുകൾച്ചർ, മൃഗങ്ങളിലെ പരീക്ഷണം എന്നീ ഘട്ടങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്ന നൂതനഔഷധം ക്ലിനിക്കൽ പഠനങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമാക്കുകയാണ് ഗവേഷണ ദൗത്യം.

കണ്ണൂർ സർവ്വകലാശാലയിൽ നിന്നും ഡോക്ടറേറ്റ് നേടി, കേരള സർവ്വകലാശാല, തിരുവനന്തപുരത്തെ IISER, RGCB എന്നിവിടങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിച്ച ഡോ. ദിലീപിന് ജപ്പാനിലെ ടക്കേട സയൻസ് ഫൗണ്ടേഷൻ, ജാപ്പനീസ് സയൻസ് പ്രൊമോഷൻ സൊസൈറ്റി എന്നിവയുടെ ഫെല്ലോഷിപ്പുകൾ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. അന്താരാഷ്ട്രതലത്തിൽ പ്രമുഖങ്ങളായ ജേർണലുകളിൽ 50ൽ പരം ഗവേഷണ പ്രബന്ധങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

യാത്രമംഗളങ്ങൾ

ഹൗസ് കീപ്പിങ് വിഭാഗത്തിൽ സേവന മനുഷ്ഠിച്ചു വിരമിച്ച ശ്രീമതി റാണ വർഗീസിന് (11 വർഷം) ജൂബിലി കുടും ബത്തിന്റെ ആശംസകൾ.

ബയോഫയർ ടെസ്റ്റ് ജൂബിലിയിൽ

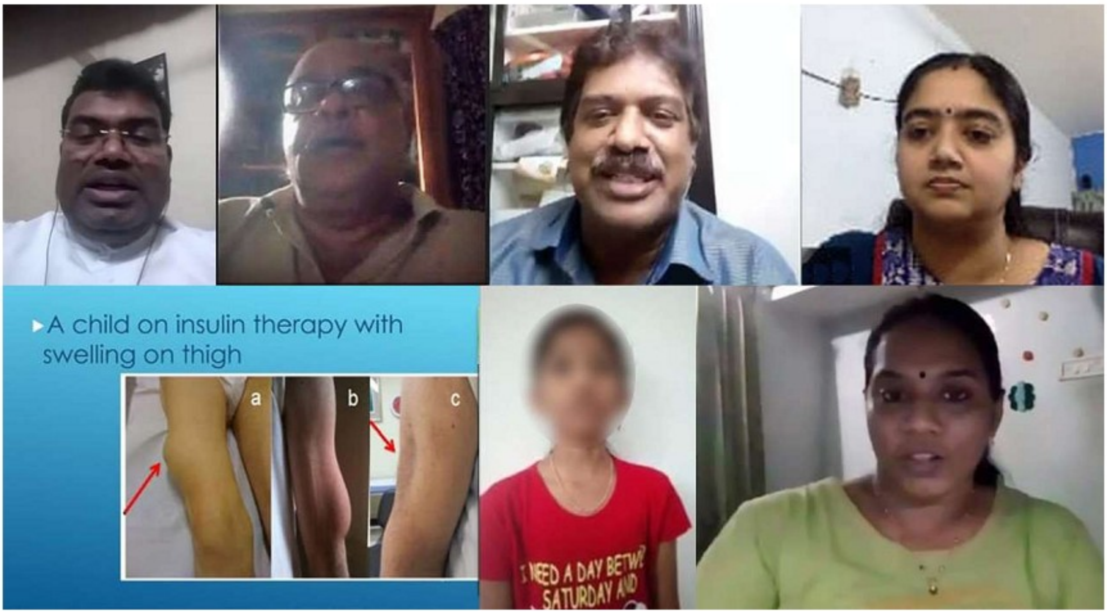
മൈക്രോബയോളജി ഡിപ്പാർട്മെന്റിലെ മോളിക്കുലാർ ബയോളജി വിഭാഗത്തിൽ സാംക്രമിക രോഗങ്ങളുടെ രോഗനിർണയത്തിനായി നിലവിലുള്ള ഏറ്റവും നൂതനമായ ബയോഫയർ എന്ന ടെസ്റ്റ് ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നു. വളരെ ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽത്തന്നെ 40 ൽ അധികം അണുക്കളെ ഒരേ സമയം പരിശോധിച്ചു രോഗനിർണയം അതിവേഗം സാധ്യമാകുന്നു. ഈ ടെക്നോളോജി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന ജില്ലയിലെതന്നെ ആദ്യ ആശുപത്രിയാണ് നമ്മുടേത്. ബാക്ടീരിയ, വൈറസ്, പാരസൈറ്റുകൾ, ഫംഗസ്സുകൾ തുടങ്ങി എല്ലാ തരം അണുക്കളെയും film array എന്ന മോളിക്കുലാർ ടെക്നോളജി ഉപയോഗിച്ചാണ് കണ്ടുപിടിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ആശുപത്രിയിലെയും തൃശൂർ ജില്ലയിലെ മറ്റു ആശുപത്രികളിലെയും ഒരുപാട് രോഗികൾക്ക് ഇത് രോഗനിർണയത്തിന് ഉപകരിക്കും.

ക്രോണോസ് ഡാൻസ് ടീമിന്റെ ദീപാവലി ദിനാഘോഷം

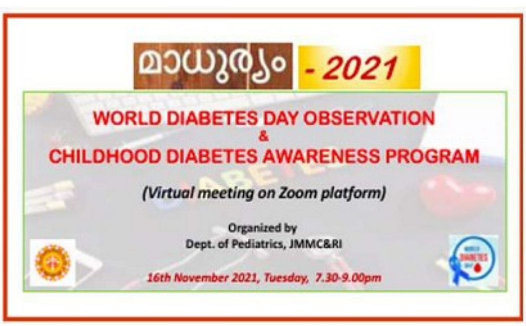
ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ക്രോണോസ് ഡാൻസ് ടീമിന്റെ നൃത്തപ്രകടനത്തോടെ ദീപാവലി ആഘോഷിച്ചു.

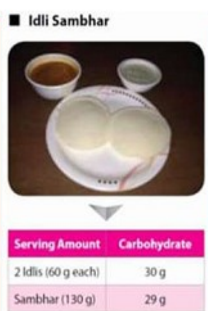
ലോകപ്രമേഹ ദിനാചരണം

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയുടെ പീഡിയാട്രിക്ക് വിഭാഗത്തിൽ ലോകപ്രമേഹദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് കുട്ടികളിലെ പ്രമേഹരോഗത്തെ കുറിച്ചുള്ള ബോധവത്കരണം നടത്തി.



world diabetes day
14 November

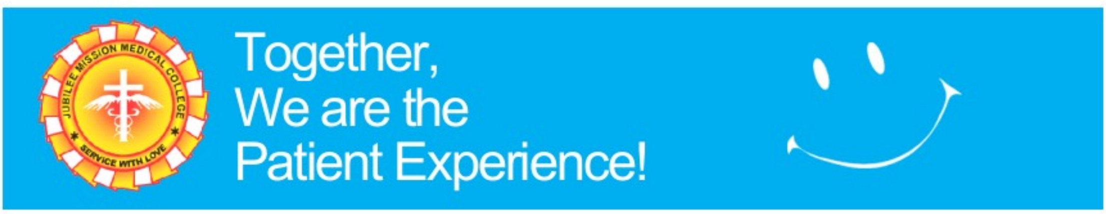




ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് ചടങ്ങ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. പീഡിയാട്രിക്ക് വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. വിനോദ് ജേക്കബ് ചെറിയാൻ, ഡോ. സജ്ജീവ് കുമാർ എന്നിവർ ആശംസകൾ നേർന്നു. കുന്ദംകുളം താലൂക്ക് ആശുപത്രിയിലെ ഡയറ്റീഷ്യൻ എ. അമ്പിളി പ്രമേഹരോഗികളുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തെക്കുറിച്ച് ക്ലാസ് നയിച്ചു. പ്രമേഹരോഗികളായ കുട്ടികളും അവരുടെ മാതാപിതാക്കളും പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തു. കുട്ടികളുടെ കലാപരിപാടികളും ക്വിസ് മത്സരവും നടന്നു.

സ്ട്രോക്കിൽ നിന്നും രക്ഷ

നെഞ്ച് വേദനയെ തുടർന്ന് 2021 ഒക്ടോബർ 26 നാണു ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചേരുന്നത്. എത്തിച്ചേർന്ന ഉടനെ എന്നെ I C U ലേക്ക് കൊണ്ട് പോവുകയും ആൻജിയോഗ്രാം, ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റി എന്നിവ ചെയ്യുകയും പിന്നീട് വാർഡിലേക്ക് മാറ്റുകയും ചെയ്തു, കാർഡിയോളജി വിഭാഗം ഡോ. പ്രസന്നകുമാറിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ വളരെ നല്ല പരിചരണമാണ് എനിക്ക് ലഭിച്ചത്.



ഏകദേശം ഒരു മാസത്തിനു ശേഷം സംസാരത്തിലും കൈകാലുകൾ ചലിപ്പിക്കുന്നതിലും ഉള്ള വ്യത്യാസം മൂലം എന്നെ ഡിസംബർ 3 ന് വീണ്ടും ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി അത്യാഹിത വിഭാഗത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചു. രക്തം കട്ടപിടിച്ചതിനാലുള്ള സ്ട്രോക്ക് ആണ് സംഭവിച്ചത് എന്ന് മനസിലാക്കുകയും ഉടനെ തന്നെ ഡോ. ഹരിസുതന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ മെക്കാനിക്കൽ ത്രോംബക്ടമി (Mechanical Thrombectomy) എന്ന ചികിത്സക്ക് വിധേയമാക്കുകയും ചെയ്തു. പ്രസ്തുത ശസ്ത്രക്രിയക്ക് ശേഷം വളരെ പെട്ടന്ന് തന്നെ സുഖം പ്രാപിക്കുകയും ന്യൂറോസർജറി വാർഡിലേക്ക് എന്നെ മാറ്റുകയും ചെയ്തു. ഡോക്ടർമാരും നഴ്സ്മാരുടെയും രോഗികളോടുള്ള സമീപനവും പരിചരണവും എടുത്തു പറയേണ്ട ഒന്നാണ്.

അനിൽകുമാർ, പേഷ്യന്റ്

ആരോഗ്യഗവേഷണ രംഗത്ത് 2020ൽ ജൂബിലി മിഷന് മികച്ച നേട്ടം:

ജൂബിലി മിഷൻ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് 2020ൽ ആരോഗ്യഗവേഷണ രംഗത്ത് നൽകിയ സംഭാവനകൾ പുസ്തകരൂപത്തിൽ (ആന്തോളജി) ജൂബിലി മിഷൻ ഗവേഷണ കേന്ദ്രം (JCMR) പ്രകാശനം ചെയ്തു. ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളിലെ അധ്യാപകർ, വിദ്യാർഥികൾ, ശാസ്ത്രജ്ഞർ, മറ്റു വിഭാഗത്തിൽ വരുന്ന ജീവനക്കാർ, എന്നിവരടങ്ങുന്ന 163 പേർ വിവിധ ദേശീയ അന്തർദേശീയ ജേർണലുകളിൽ ഗവേഷണലേഖനങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരുന്നു. 678 പേജോളം വരുന്ന ഈ പുസ്തകത്തിൽ 76 ലേഖനങ്ങളും (original articles), 8 അവലോകന ലേഖനങ്ങളും, 19 കേസ് റിപ്പോർട്ടുകളും, 11 മറ്റു ശാസ്ത്രലേഖനങ്ങളും ആയി വലിയ ഒരു ശേഖരം തന്നെ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ജൂബിലി ഗവേഷണകേന്ദ്രത്തിലെ മൃദുല

വെല്ലൂർ, ഡോ. അലക്സ് ജോർജ്ജ്, ഡോ. വർഗീസ് പി. ആർ. എന്നിവർ ചേർന്ന് തയ്യാറാക്കിയ ഈ പുസ്തകസമാഹരണം മദർ തെരേസ ഹാളിൽ വച്ചു നടത്തിയ 'ടാലൻഡ്സ് ഡേ' ചടങ്ങിൽ വച്ച് പ്രകാശനം ചെയ്തു. ജൂബിലി ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത്, റിസർച് ഡയറക്ടർ ഡോ. ഡി. എം. വാസുദേവൻ എന്നിവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ ബഹുമാനപ്പെട്ട ആർച്ച് ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത്, ജൂബിലി ലൈബ്രേറിയൻ ശ്രീമതി നിർമല ജോർജിന് പുസ്തകം കൈമാറി. 2017 മുതൽ തുടർച്ചയായി എല്ലാ വർഷവും ജൂബിലി ഗവേഷണ കേന്ദ്രം ആന്തോളജി പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു വരുന്നുണ്ട്. ഈ പുസ്തകസമാഹരണം ജൂബിലിയുടെ ലൈബ്രറിയിൽ ലഭ്യമായിരിക്കും.

Welcome to Jubilee Family

Dr.Fr. Dave Augustine Akkara, Psychiatry
Dr. Vishnu Vazhoor, Pulmonology
Mr. Agnidhathan Ramesh, Radiology
Ms. Suja R, Radiology
Dr. Athira Sasidharan, Transfusion Medicine
Ms. Mariya Francis, Physiotherapy & Rehabilitation
Sr. Maria Alfonsa (Sheela), PASTORAL CARE
Ms. Jaisy K C, Canteen
Mr. Sibi Pauly, Canteen
Mr. Deric Paul, IT Department
Ms. Honey Paul, JMSON
Ms. Mariya Varghese K, JMSON
Mr. Linse Paul, Maintenance
Mr. Mijosh Joshy, Maintenance
Ms. Blessy Joseph, MC Microbiology
Ms. Kochuthressia Abraham N J, MC Microbiology
Ms. Disni K D, Anaesthesia
Mr. Vimal K A, Anaesthesia
Ms. Divya P B, Pharmacy
Ms. Sowmya Samuel, Pharmacy
Ms. Stephy K S, Pharmacy

Nursing

Ms. Ameelia John
Ms. Anju Anto
Ms. Ardhra K James
Ms. Bency Jaison
Ms. Bincy Augustine P
Ms. Christina Pauly P
Ms. Jisha George
Ms. Jisha Joy
Ms. Nivya Elizabeth Jacob
Ms. Sheyol K Abraham
Ms. Shiji G
Ms. Swaroopa M
Ms. Vini Wilson
Ms. Frincy Jenson

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ആയുർവേദ ദിനാഘോഷം

ദേശീയ ആയുർവേദ ദിനത്തോട് അനുബന്ധിച്ചു ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ക്രൈസ്റ്റ് വില്ല ഹോം അന്തേവാസികൾക്കായി സൗജന്യ ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പും, ബി. എസ്. എസ്. ഡിപ്ലോമ ഇൻ ആയുർവേദ പഞ്ചകർമ്മ ആൻഡ് നഴ്സിംഗ് കോഴ്സിന്റെ ഉദ്ഘാടനവും നടത്തി.

ആയുർവേദ മെഡിസിൻ മാനുഫാക്ച്ചേറേഴ്സ് ഓർഗനൈസഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ ജനറൽ സെക്രട്ടറി ഡോ. ഡി. രാമനാഥൻ, ബി. എസ്. എസ്. ജില്ലാ പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ ബാലൻ മച്ചത്ത് എന്നിവർ വിശിഷ്ടാതിഥികളായി. ജൂബിലി മിഷൻ ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത്, അസോ. ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, സി. ഇ. ഒ., ഡോ ബെന്നി ജോസഫ്, ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ്, ഡോ. സി. ഡോണേറ്റാ, ക്രൈസ്റ്റ് വില്ല ഡയറക്ടർ, ഫാ. സെബി കവലക്കാട്ട്, സ്പെഷ്യൽ കൺസൾട്ടന്റ്, ഡോ. എൻ. പി. ശ്രീവൽസ് എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു.

ആന്റി മൈക്രോബിയൽ ക്വിസ് 2021

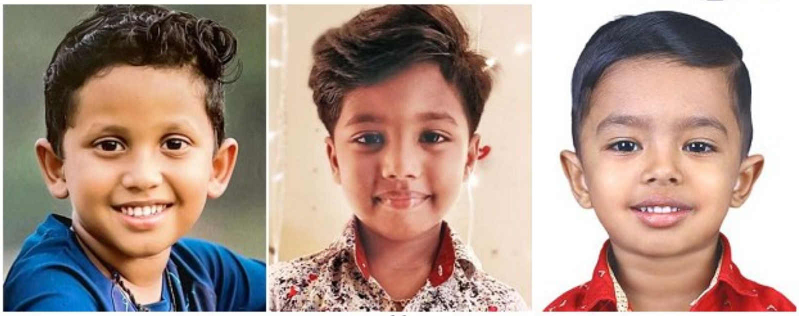
പകർച്ച വ്യാധികൾക്കെതിരായ യുദ്ധത്തിൽ ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളി ആയിട്ടുള്ളത് ആൻറിബയോട്ടിക്കുകൾക്കെതിരെ ആർജിച്ചിട്ടുള്ള പ്രതിരോധം അഥവാ ആൻറിബയോട്ടിക് റസിസ്റ്റൻസ് ആണ്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ഇതിന് വളരെയധികം പ്രാധാന്യം കൊടുത്തുകൊണ്ട് ഈ സ്ഥിതിവിശേഷം ഒഴിവാക്കുന്നതിനുള്ള സന്ദേശം പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിനായി എല്ലാ വർഷവും നവംബർ 18 മുതൽ 24 വരെ വേൾഡ് ആന്റി മൈക്രോബിയൽ വീക്കായി ആചരിച്ചു വരുന്നു. ആൻറിബയോട്ടിക് പോലുള്ള മരുന്നുകൾ ഏറ്റവും കരുതലോടും വിവേകത്തോടും കൂടി ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് അണുക്കളുടെ പ്രതിരോധം കുറയ്ക്കാനും അങ്ങനെ ഈ മരുന്നുകൾ ജീവരക്ഷക്ക് ഉതകുന്ന തരത്തിൽ സംരക്ഷിക്കപ്പെടാനും ആഹ്വാനം ചെയ്തുകൊണ്ട് ലോകമെമ്പാടും ഈ ദിവസങ്ങളിൽ പലതരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തി വരുന്നു. ഈ വർഷം നമ്മുടെ ആശുപത്രിയിൽ ഇതിനോടനുബന്ധിച്ചു മൈക്രോബിയോളജി വിഭാഗവും ഇൻഫെക്ഷൻ കൺട്രോൾ ടീമും സംയുക്തമായി നടത്തിയ ക്വിസ് മത്സരത്തിൽ ആശുപത്രിയിലെ എല്ലാ മേഖലകളിൽപ്പെട്ടവരുടെയും പങ്കാളിത്തമുണ്ടാ യിരുന്നു.

ഡോക്ടേഴ്സ് വിഭാഗത്തിൽ ഡോ. നിത്യ ടി (പീഡിയാട്രിക്സ്), ഡോ. അപർണ എ വി (അനസ്തേഷ്യ), ഡോ. മരിയ ജോസ് (ഫാർമക്കോളജി) എന്നിവർ ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന് സ്ഥാനത്തിനർഹരായി.

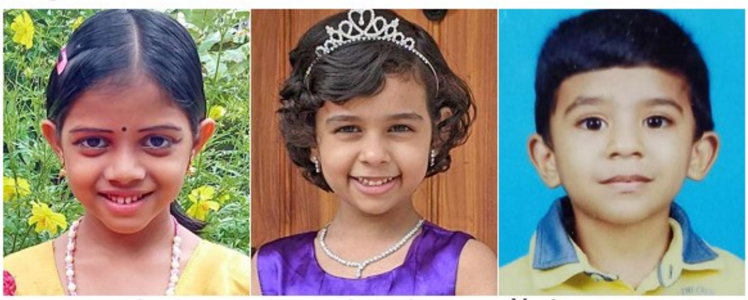
ഡോക്ടേഴ്സിതര ജീവനക്കാരുടെ വിഭാഗത്തിൽ Mr. സിറിൽ തോമസ് (എം ആർ ഡി), Ms. വന്ദിത എം (JCMR), Ms. ലസിത (നഴ്സിംഗ്) എന്നിവർക്കാണ് ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന് സ്ഥാനങ്ങൾ ലഭിച്ചത്.

ചിത്രരചന മത്സരം ജൂബിലിയിൽ

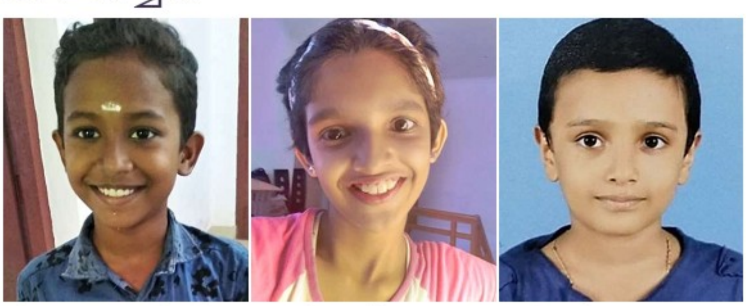
നവംബർ 14 ശിശുദിനത്തോടനുബന്ധിച്ചു ജൂബിലിയിലെ ജീവനക്കാരുടെ 10 വയസ്സിനു താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്കായി 'Service with Love' എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി മൂന്ന് വിഭാഗങ്ങളിലായി ഓൺലൈൻ ചിത്രരചന മത്സരം സംഘടിപ്പിച്ചു.



ഗ്രൂപ്പ് 1 വിഭാഗത്തിൽ ദേവദർശ് കിരൺ (S/o ഡോ. നിത്യ എം ബൈജു, ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിൻ), ആദം ടിൻേറാ (S/o Ms. ഷൈബി ബാബു, ഇൻഫെക്ഷൻ കൺട്രോൾ), ഓസ്റ്റിൻ ജെയ്സൺ (S/o Ms. ജൂലി ജോൺസൻ, നഴ്സിംഗ്) എന്നിവർ ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന് സ്ഥാനത്തിനർഹരായി.



ഗ്രൂപ്പ് 2 വിഭാഗത്തിൽ പാർവതി വി എസ് (D/o Ms. സുമിത ശങ്കർ, റേഡിയോളജി), ആലിയ മരിയ ജെഫിൻ (Grd/o ഡോ. രതി ശാന്തകുമാർ, പീഡിയാട്രിക്സ്), റയാൻ രാഗേഷ് (S/o Ms. ആൻ വിൻസെന്റ്, HRD), എന്നിവർക്കാണ് ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന് സ്ഥാനങ്ങൾ ലഭിച്ചത്.



ഗ്രൂപ്പ് 3 വിഭാഗത്തിൽ അഭിനന്ദ് സാജൻ (S/o Ms. വിജിമോൾ എൻ യു, ഓക്സിലിയറി നഴ്സിംഗ്), ഗീതിക റോസ് ജൈക് (D/o ഡോ. രോഹിണി സെബാസ്റ്റ്യൻ, പാത്തോളജി), ആരോൺ പി സിനോ (S/o Ms. ബ്ലെസി സെബാസ്റ്റ്യൻ, നഴ്സിംഗ്) എന്നിവരാണ് ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന് സ്ഥാനത്തിനർഹരായത്.

‘ആയുർവ്വേദം പോഷണത്തിന്’

2021 നവംബർ രണ്ടാം തിയ്യതിയിലെ നാഷണൽ ആയുർവ്വേദ ദിനത്തിന്റെ മുദ്രാവാക്യമാണ് മുകളിൽ കുറിച്ചത്. ജീവിത ശൈലിയും ആഹാരവും ആരോഗ്യപൂർണമാക്കുവാനുള്ള വ്യക്തമായ കാഴ്ച്ചപ്പാട് ആയുർവ്വേദശാസ്ത്രത്തിനുണ്ട്. ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആയുർ ജീവനശാസ്ത്ര ചിന്ത കേവലം പോഷണം എന്നതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ്. പോഷണമൂല്യമുള്ള നല്ല ഭക്ഷണം എന്ന ആശയമല്ല മറിച്ച് ഓരോരുത്തരുടേയും ദേഹ, ദേശ, പ്രകൃതി ദഹന, പാക, പരിണാമശക്തിയും മാനസിക വൈകാരിക അവസ്ഥയും വിവേചിച്ചറിഞ്ഞു അവരവർക്ക് സാത്മ്യവും ഹൃദ്യവുമായ ആഹാരം മിതമായ അളവിൽ ലഭ്യമാക്കുക എന്നതാണ് ആയുർവ്വേദ വിധി. പോഷണം അഥവാ പോഷകാഹാരങ്ങൾ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനും ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിനും രോഗപ്രതിരോധത്തിനും രോഗശമനത്തിനും നവയൗവ്വനീകരണം സാധിക്കുന്നതിനും ആയിരിക്കണമെന്നാണ് ശാസ്ത്രനിബന്ധന.

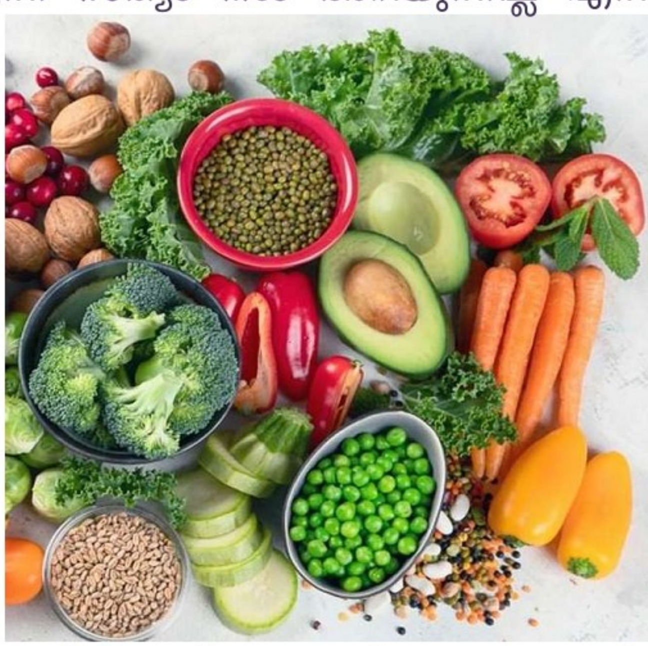
ഭക്ഷണമാത്ര (അളവ്): വ്യക്തിയുടെ വയറിന്റെ (അവശ്യത്തിന്റെ) പകുതിഭാഗം ഭക്ഷണം, കാൽഭാഗം പാനീയം ബാക്കി കാൽഭാഗം ദഹനപ്രക്രിയക്കാവശ്യമായ അവയവങ്ങളുടെ സുഗമമായ പ്രവർത്തനം സാധ്യമാക്കുന്ന ചലനപ്രക്രിയയ്ക്ക് വേണ്ടി ഒഴിച്ചിടണമെന്നാണ് ആയുർവ്വേദശാസ്ത്രത്തിലെ ദിനചര്യയിൽ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്.

സാത്മ്യാഹാരം: അന്നജം, മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ്, ധാതുലവണങ്ങൾ, മൂലകങ്ങൾ, ജീവകങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ എല്ലാം ശരിയായ അളവിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതാണ് സമീകൃതാഹാരം. എന്നാൽ ഇവയെല്ലാം ശരിയായ അനുപാതത്തിൽ അടങ്ങുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളെല്ലാം എല്ലാവർക്കും സ്വീകാര്യമല്ല.

മാനസികാവസ്ഥ: മനസ്സിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നഷ്ടപ്പെട്ട് വൈകാരികവേലിയേറ്റം ഉണ്ടായിരിക്കുന്ന അവസരത്തിൽ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം പോഷണമാവുകയില്ലല്ലോ. ചുരുക്കത്തിൽ പോഷണഗുണമുള്ള സമീകൃതാഹാരമായാൽ മാത്രം പോര, വ്യക്തികളുടെ ശാരീരിക മാനസിക സാംസ്ക്കാരികതലങ്ങളെ

വിവേചിച്ചറിഞ്ഞ് തദനുസാരം ഹൃദ്യവും പഥ്യവും മിതവുമായി കഴിക്കുന്ന ആഹാരമേ പോഷകങ്ങളായിത്തീരുകയുള്ളൂ എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം.

ഭക്ഷണപാചനരീതികൾ: ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ പോഷകസമൃദ്ധമെങ്കിലും അവയുടെ പാചനം, മിശ്രണം തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങളുടെ വ്യത്യസ്ത രസങ്ങൾ– മധുരം, പുളി, ലവണം, അമ്ലം, ചവർപ്പ്, കയ്പ്പ് എന്നീ ആറുതരം രസങ്ങൾക്ക് ശരീരത്തിൽ വിവിധതരത്തിലുള്ള ധർമ്മങ്ങളാണ് ഉള്ളത്. വ്യക്തികളുടെ ശരീരപ്രകൃതി, ആരോഗ്യസ്ഥിതി, കാലാവസ്ഥ, ഭൂപ്രദേശം ഇവയെ ആധാരമാക്കി ഈ രസങ്ങൾ സംയോജിപ്പിക്കുന്നു. ആവശ്യത്തിലധികം മധുരം, അമ്ലം, ലവണം ആദിയായവ ചേർന്നുള്ള ഭക്ഷണം, മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ് ഇവയുടെ വർദ്ധമാനമായ ഉപയോഗം തുടങ്ങിയവ രോഗാതുരതയ്ക്കും, സ്ഥായിയായ ജീവിതചര്യാരോഗങ്ങൾക്കും അടിസ്ഥാന കാരണങ്ങളായിത്തീരുന്നു. കൂടുതൽ വറുത്തതും പൊരിച്ചതും ഉള്ള ആഹാരവസ്തുക്കൾ ഭക്ഷണസംരക്ഷണത്തിനും രുചികൂട്ടുന്നതിനും, പല തവണ ചൂടാക്കിയും തിളപ്പിച്ചും വറുത്തും ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്ക് പോഷണാംശങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുകയോ രാസമാറ്റം വന്ന് വിഷമയമാകുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ട് എന്ന സത്യം നാം അറിയുന്നില്ല എന്ന് തോന്നുന്നു.



ആഹാരകാലങ്ങൾ, ശീലങ്ങൾ: ഒരിക്കൽ കഴിച്ച ആഹാരം നന്നായി ദഹിച്ച് വിശപ്പായതിനുശേഷമേ ഭക്ഷണം കഴിക്കാവൂ. അസ്ഥാനത്തും അസമയത്തും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ശീലം ദഹന വ്യവസ്ഥയെ തകരാറിലാക്കും. വേണ്ടവിധത്തിൽ പാകപരിണാമം നടക്കാത്ത പോഷകങ്ങൾ വിഷമായിത്തീർന്ന് ശരീരകോശങ്ങളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടി ക്രമേണ ശരീരത്തിൽ നീർകെട്ടിനും ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾക്കും അടിമയാവുകയും രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും ഓജസ്സും നഷ്ടമായി നിത്യരോഗികളായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നത് നാം കാണുന്നില്ലേ? ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ ഇല്ലാത്ത വ്യക്തികളെ കേരളത്തിൽ കണ്ടുപിടിക്കാനാവില്ല എന്ന അവസ്ഥയിലായിട്ടുണ്ട് കേരള ജനതയുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി.

കാരണം പോഷകാഹാരത്തിന്റെ കുറവല്ല, അമിതമായി കഴിക്കുന്ന പോഷകഭക്ഷണങ്ങളാണ് ഇവിടത്തെ രോഗകാരികൾ.

വളരുന്ന തലമുറ: വളരുന്ന തലമുറയിലെ ഭക്ഷണക്രമം ആരോഗ്യരംഗത്ത് വളരെ വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തുന്നു. ബേക്കറി സംസ്ക്കാരം നമ്മുടെ ബാല്യകൗമാരയൗവ്വനങ്ങളെ ശാരീരികമായും തുടർന്ന് മാനസികമായും വിഭ്രാന്തിയിലാക്കുന്നുണ്ട്.

മാനസികാരോഗ്യം: നമ്മുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിനു കുറവ് വരുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ് വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ആത്മഹത്യകൾ, കൊലപാതകങ്ങൾ, കുടുംബവഴക്കുകൾ, വിവാഹമോചനം, ലൈംഗീക അരാജകത്വം, മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന്, ഫോൺ അടിമത്വങ്ങൾ, അനിയന്ത്രിതമായ വികാരപ്രകടനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ. സാത്വിക കേരളം രാജസരാക്ഷസ കേരളമാവുകയല്ലേ ഇപ്പോൾ ? പോഷണം പാഷാണമായാൽ നാഡീവ്യവസ്ഥകൾ മസ്തിഷ്ക്കത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എല്ലാം വികലമാക്കുന്നത് ശരീരമനസ്സുകളുടെ പാരസ്പര്യങ്ങളിൽ നിന്നാണ്.

ഉറക്കം: അസന്തുലിതമായ ഉറക്കവും വൈകി എഴുന്നേൽക്കുന്ന ശീലവും ആരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെടുത്തും.

ആരോഗ്യവത്കരണം: ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ആഡംബര ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ലഭ്യത വർദ്ധിപ്പിച്ചു. ജനങ്ങൾ പോഷണത്തേക്കാൾ രുചിക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നു. ശിരോഷ്ണവർഷാദി കാലനിബന്ധനയില്ലാതെ അമിതമായ മധുരം, കൊഴുപ്പ്, മാംസ്യങ്ങൾ, ലവണം ഇവ ക്രമവിരുദ്ധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. അതിനാൽ ആരോഗ്യമുള്ള തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കാൻ സമഗ്രമായ ഭക്ഷണരീതിയും ജീവിത ശൈലിയും നാം പാലിക്കണം. സ്കൂൾ തലങ്ങൾ തുടങ്ങിതന്നെ ഈ അറിവ് പകരുന്നതിനും ഭക്ഷണശീലം പാലിക്കുന്നതിനും പരിശീലനം കൊടുക്കാനുള്ള പദ്ധതി ആവിഷ്ക്കരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആരോഗ്യവും ജീവന്റെ സമൃദ്ധിയും ലഭ്യമാക്കുന്ന തരത്തിൽ നമ്മുടെ ഭക്ഷണവും ജീവിതചര്യയും ക്രമീകരിക്കാം.

ഡോ. സി. ഡൊണാറ്റ സി. എസ്. സി.
ചീഫ് കൺസൾട്ടൻറ്, 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 | 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