Service With Love

JUBILEE MISSION HOSPITAL

70

YEARS

1951 2021

Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute - Since 1951 Vol. 7 Issue 11 Dec 2021

അകകാമ്പിന്റെ നിറവിൽ പുതുനാമ്പുകൾ മുന്നേറട്ടെ....

ഉണ്ണീശോയുടെ പിറവിതിരുന്നാളിന്റെയും, വരുന്ന പുതുവർഷപ്പുലരിയുടെയും നല്ല ചിന്തകളാൽ നിറഞ്ഞതാണ് ഡിസംബർ മാസം. എന്നാൽ ജൂബിലി മിഷന്റെ സേവനങ്ങൾ 1951 ൽ ആരംഭിച്ചതിന്റെ പ്ലാറ്റിനം ജൂബിലിയാഘോഷിക്കുന്ന നാമേവർക്കും ഇത് ഒരു ഇരട്ടി മധുരത്തിനു പുറമെ നമ്മുടെ സ്ഥാപനത്തിന്റെ ഉത്ഭവത്തെക്കുറിച്ചും, നാമിപ്പോൾ എവിടെയെത്തിയെന്നുള്ളതിനെക്കുറിച്ചും, ഭാവിയിൽ എന്തായിരിക്കണമെന്നൊക്കെ കൂടുതലായി ചിന്തിക്കുവാനുള്ള ഒരവസരവും കൂടിയാകുന്നു. നാൾ ഇതുവരെ ജൂബിലിയെ ഇന്നു കാണുന്നത്ര വലിയ ഒരു സ്ഥാപനമായി പടുത്തുയർത്തിയവരെ നന്ദിയോടെ ഓർക്കുമ്പോൾ, സമീപകാലത്തുവരെ സജീവമായി പ്രവർത്തിച്ചു നമ്മുടെയിടയിൽ നിന്നും നിത്യതയിലേക്കു പോയ ഡോ. എഡൻ വാലയും കഴിഞ്ഞ ഡിസംബർ മാസം റിട്ടയർ ചെയ്ത ഡോ. സണ്ണി ജോർജും, ഡോ. സരോജവും ജീവിതത്തിന്റെ വലിയൊരു പങ്കും ജൂബിലി മിഷന്റെ ഉന്നമനത്തിനായി മാറ്റിവച്ചുകൊണ്ടു പ്രയത്നിച്ചതും, അവരുടെ പ്രവർത്തനഫലമായുണ്ടായ വലിയ നാഴികക്കല്ലുകളും നമുക്കെല്ലാവർക്കും എന്നന്നേക്കുമുള്ള പ്രചോദനത്തിന്റെ വലിയൊരു ഉറവ തന്നെയാണ്. ജൂബിലി മിഷനിലെ സേവനത്തിന്റെ രജത ജൂബിലി ആഘോഷിച്ചവരെയും അതിൽക്കൂടുതൽ വർഷങ്ങൾ സേവനം ചെയ്തവരെയും നമുക്ക് നന്ദിയോടെ ഓർക്കാം.

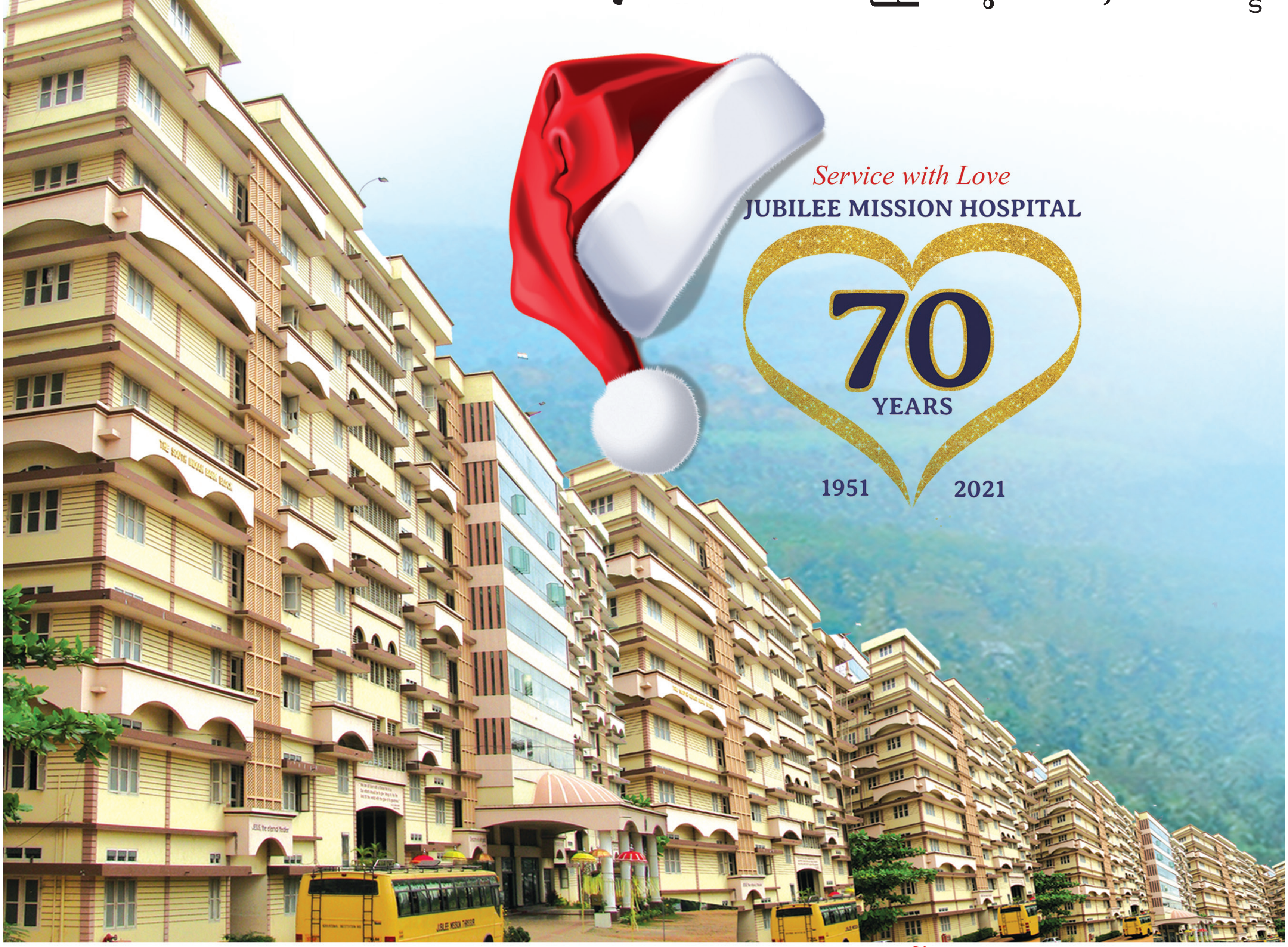
ജൂബിലി മിഷന്റെ സ്ഥാപക ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവിടാതെ, കാലാനുസൃതമായി വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾക്കനുസരിച്ചു, സമൂഹത്തിന്റെ ആരോ

ഗൃമേഖലയിലെ ഉന്നമനത്തിന്നായുള്ള ആവശ്യങ്ങൾ മുൻനിറുത്തി ജൂബിലി മിഷൻ നൽകുന്ന സേവനങ്ങളെ ഉയർത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുക എന്നത് നമ്മുടെ മുന്നിൽ ഉള്ള മങ്ങാത്ത ഒരു വലിയ ലക്ഷ്യമായി എപ്പോഴും നില നിൽക്കട്ടെ. വളരെ ചെറിയ രോഗമായാലും, രോഗാവസ്ഥയിൽ മരണത്തിന്റെ വക്കത്തെത്തിയവരായാലും ജീവിതത്തിലേക്കു നല്ല രീതിയിൽ തന്നെ തിരിച്ചുവരുവാൻ ജൂബിലി മിഷനിൽ എത്തിയാൽ മതി എന്ന വലിയൊരു പ്രത്യാശയ്ക്ക് പുറമെ നല്ല ആത്മവിശ്വാസവും സമൂഹത്തിലെ വിവിധ തട്ടുകളിലെ എല്ലാവർക്കും തന്നെ നൽകത്തക്കവിധം ജൂബിലിയെ, *"Service with Love"* എന്ന ആപ്തവാക്യത്തെ മുൻ നിർത്തി വളർത്തുവാനും നാം ഓരോരുത്തരും ആത്മാർത്ഥതയോടെ പരിശ്രമിക്കണം. അതിന്റെ പരിണിത ഫലം നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയും, ഉയർച്ചയുമായിരിക്കുമെന്നതിൽ ലവലേശം സംശയം വേണ്ട.

ജൂബിലി മിഷൻ 70 വർഷം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ഈ വേളയിൽ, ജൂബിലി കുടുംബത്തിലെ നമുക്കോരോരുത്തർക്കും ജൂബിലി മിഷൻ എന്ന കാരുണ്യത്തിന്റെ ഈ പ്രസ്ഥാനത്തിനൊപ്പം വളരുവാൻ പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാം.

ഏവർക്കും പ്ലാറ്റിനം ജൂബിലിയുടെ മംഗളങ്ങളും
പുതുവത്സരാശംസകളും!

റവ. ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത്, ഡയറക്ടർ



ജൂബിലിയിൽ ലോക എയ്ഡ്സ് ദിനം ആചരിച്ചു

ഡിസംബർ ഒന്ന്, ലോക എയ്ഡ്സ് ദിനം. എയ്ഡ്സ് പകരുന്ന വഴികൾ, പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങൾ, കൃത്യമായ ചികിത്സാരീതികൾ എന്നിവയെ കുറിച്ച് പൊതുജനങ്ങളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുക എന്നീ ലക്ഷ്യങ്ങളോടെയാണ് ലോക എയ്ഡ്സ് ദിനം ആചരിക്കുന്നത്. ഈ ലക്ഷ്യങ്ങൾ മുൻനിർത്തികൊണ്ടാണ് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ത്വക് രോഗ വിഭാഗം എയ്ഡ്സ് ദിനം ആചരിച്ചത്. ഈ യോഗത്തിൽ ത്വക്ക് രോഗ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. മേഴ്സി പോൾ, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. സി. വി. ആൻഡ്രൂസ്, സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് എന്നിവർ എയ്ഡ്സ് ബോധവത്കരണത്തെപറ്റി പൊതുജനത്തോട് സംസാരിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് അസോസിയേറ്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. നേഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി പോസ്റ്റർ മത്സരവും, മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ എയ്ഡ്സ് ബോധവത്കരണത്തിന്റെ സ്കിറ്റ് പ്രോഗ്രാമുമുണ്ടായിരുന്നു. എയ്ഡ്സ് ബോധവത്കരണ കുറിപ്പുകൾ രോഗികൾക്കായി വിതരണം ചെയ്തു.

CASCADE 2021

Coagulation Workshop

രക്തസാന്ദ്രരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതിനോടനുബന്ധിച്ച പരിശോധന പ്രക്രിയകളെകുറിച്ചും ദേശീയതലത്തിൽ തുടർച്ചയായി പതിനൊന്നാം വർഷവും നടത്തിവരുന്ന ഹാൻഡ്സ് ഓൺ വർക്ക്ഷോപ്പ് ആണ് CASCADE. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിൻ ആൻഡ് സെൻട്രൽ ലാബിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ഡിസംബർ 13 മുതൽ 19 വരെ സംഘടിപ്പിച്ച ശിൽപശാലയിൽ ഇന്ത്യയിലുടനീളമുള്ള ഏകദേശം നൂറോളം ഡോക്ടർമാർ പങ്കെടുത്തു. ഹൈബ്രിഡ് മോഡിൽ കൊറോണ മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട് നടത്തിയ വർക്ക്ഷോപ്പിൽ കേരളത്തിലെ പ്രഗൽഭരായ ഹെമറ്റോളജിസ്റ്റുമാരായ ഡോ. നീരജ് സിദ്ധാർത്ഥൻ (അമൃത ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസ്, കൊച്ചി), ഡോ. ദീപക് ചാൾസ് (ആസ്റ്റർ മെഡിസിറ്റി, കൊച്ചി), ഡോ. ചെപ്സി ഫിലിപ്പ് (ബിലീവേഴ്സ് ചർച്ച് മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവല്ല) എന്നിവർ ക്ലാസുകൾ എടുത്തു. ഡോ. തുളസി ഗീവർ (സി എം സി, വെല്ലൂർ), ഡോ. കാർത്തിക കെ. വി. (അമൃത ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസ്, കൊച്ചി), ഡോ. അജയ് ഗാന്ധി (വെർഫെൻ, ഇന്ത്യ), ശ്രീ. സുകുമാരൻ ഡി. (സ്റ്റാഗോ, ഇന്ത്യ), ഡോ. ഗണേഷ് മോഹൻ (കെ. എം. സി, മണിപ്പാൽ), ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ ഡോ. സുശീല ജേക്കബ് ഇന്നാ, ഡോ. അബൂബക്കർ മുഹമ്മദ് റാഫി, ഡോ. രമേശ് ഭാസ്കരൻ, ഡോ. ബിജു ബാഹുലേയൻ, ഡോ. നിത്യ എം ബൈജു, സി. ലീ ജോസ് എന്നിവർ ശില്പശാലയിൽ ക്ലാസുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചു.

എൻഡോവാസ്കുലർ ചികിത്സയിൽ കാൽ മുറിക്കേണ്ട !!!

ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയിലെ സെയ്ഷൽസ് ദ്വീപിൽ നിന്ന് വന്ന ഞാൻ ഡോ. വിനീത്കുമാറിനെ ആദ്യമായി കണ്ടപ്പോൾ എന്റെ കാൽ മുറിക്കരുതേ എന്നാണ് അദ്ദേഹത്തോടപേക്ഷിച്ചത്. ഇടതുകാലിൽ നീരും കടുത്ത വേദനയും കാരണം, നടക്കാനാകുന്നില്ല. കാൽ മുറിച്ചുകളയേണ്ടിവരുമോ എന്ന ഭീതിയും. ഡിസംബർ ആദ്യവാരം കാലനക്കാനാകാതെയെത്തിയ ഞാൻ ഇപ്പോൾ മടങ്ങാനൊരുങ്ങുകയാണ്, നടന്നുതന്നെ. കേരളത്തിൽ അപൂർവ്വമായി നടന്നിട്ടുള്ള എന്റോവാസ്കുലർ ചികിത്സയാണ് എനിക്ക് ലഭിച്ചത്. തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ വാസ്കുലാർ സർജനുമായ ഡോ. പി. എം. വിനീത്കുമാറിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തിയ ചികിത്സയാൽ വീണ്ടും നടക്കാനായതിന്റെ സന്തോഷത്തിലാണ് ഞാനും എന്റെ കുടുംബവും.

സെയ്ഷെൽസിൽ വ്യാപാരിയായ എനിക്ക് കടുത്ത പ്രമേഹമുണ്ട്. ഉയർന്ന അളവിൽ കൊളസ്ട്രോളും. ദ്വീപിലെ ചികിത്സകൊണ്ട് ഫലമുണ്ടായില്ല. തുടർന്നാണ് വിദഗ്ധചികിത്സ തേടി ചെന്നൈയിലെ സ്വ

Welcome to Jubilee Family

Dr. Donald Dixon	Neurosurgery
Dr. Anitha Joseph	Ayurveda
Dr. Marilyn George	Charles Pinto
Ms. Sikha P S	Accounts Section
Ms. Blessy Babu	Anaesthesia
Mr. Shobin Antony	Vascular Surgery
Ms. Ancy V S	Ayurveda
Mr. Shibu S	Canteen
Mr. Sunny K A	Canteen
Ms. Jain Mary	HRD
Ms. Remya Ramachandran	JMCON

NURSING

Ms. Angel Rose C T
Ms. Deepa N V
Ms. Elizabeth Joseph
Ms. Geshma K V
Ms. Jesna M S
Ms. Liya Mol Baby
Ms. Riya Johny
Ms. Sowmya T C
Ms. Steffy Ingnashious
Ms. Susmitha K V
Sr. Glory Jose (Sr Jisella)
Ms. Anitha Lazar Chalakkal

MEDICAL RECORDS

Mr. Ajith A A
Ms. Alna Saji
Ms. Christeena Benny
Mr. Jeeson C A

കാര്യ ആശുപത്രിയിലെത്തിയത്. കാൽ മുറിക്കണമെന്ന് അവിടത്തെ ഡോക്ടർമാരും വിധിയെഴുതി. നിരാശനായ ഞാൻ അവിടെ വെച്ചാണ് കേരളത്തിൽ ചികിത്സ ലഭിക്കുമെന്ന് അറിയുന്നത്. തുടർന്ന് എന്റോ വാസ്ക്കുലർ ചികിത്സ തേടി തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെത്തിയത്. ചികിത്സയ്ക്കായി വിദേശത്തുനിന്ന് ആൻജി യോജെറ്റ് എന്ന ഉപകരണം വരുത്തി. ഇടതുകാലിലെ ധമനികളിൽ രക്തം മുഴുവൻ കട്ട പിടിച്ച നിലയിലായിരുന്നു. ആ അശുദ്ധരക്തം വലിച്ചെടുക്കുകയാണ് ചെയ്തത്. ചികിത്സയ്ക്കുശേഷം തുന്നൽ ഇട്ടില്ല. കുറച്ചു സമയം വിശ്രമം. മൂന്നര മണിക്കൂർ വേണ്ടിവന്നു മൊത്തം നടപടികൾക്ക്. ബോധരഹിതനാക്കാതെ, പുറത്തുകളഞ്ഞതിനുപകരം രക്തം കയറ്റാതെയായിരുന്നു ചികിത്സ. 24 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ സാധാരണ അവസ്ഥയിലേക്കെത്തി. കേരളത്തിൽ അപൂർവ്വമായി നട ന്നിട്ടുള്ള എന്റോവാസ്കുലർ ചികിത്സയാണ് എനിക്ക് ലഭിച്ചത്. ഡി സംബർ ആദ്യവാരം കാലനക്കാനാകാതെയെത്തിയ ഞാൻ ഇപ്പോൾ മടങ്ങാനൊരുങ്ങുകയാണ്, നടന്നുതന്നെ.

റോയ് ക്രെസന്റ്, പേഷ്യൻറ്

ഡിസെക്ഷൻ ക്ലോസിങ് സെറിമണി

2021 ലെ ഡിസെക്ഷൻ ക്ലോസിങ് സെറിമണി അനാറ്റമി ഡിസെക്ഷൻ ഹാളിൽ വെച്ച് നടത്തി. അസോസിയേറ്റ് ഡയറക്ടർ ബഹുമാനപ്പെട്ട ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ ചടങ്ങ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുകയും 2019, 2020 വർഷങ്ങളിലെ യൂണിവേഴ്സിറ്റി പരീക്ഷയിൽ ഉയർന്ന മാർക്ക് വാങ്ങിയ മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളായ ലിസ് ജെ. തലക്കോട്ടൂർ, അശ്വതി വി., ജെസ്വിൻ സി. ജോഷി, റോസ് മുട്ടത്ത്, സ്നേഹ ഷാജി, ഷെറിൻ ഡേവിസ്, സാരംഗി മധു എന്നിവർക്കുള്ള ഉപഹാരം നൽകുകയും ചെയ്തു.

ക്രിസ്തുമസ് കരോൾ ആഘോഷമാക്കി ജൂബിലി

ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷങ്ങളോടനുബന്ധിച്ചു നടത്തിയ കരോൾ ഗാന മത്സരത്തിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ ജീവനക്കാർക്കും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുമായി നടത്തിയ മത്സരത്തിൽ 17 ഓളം ടീമുകൾ പങ്കെടുത്തു. സ്റ്റാഫ് വിഭാഗത്തിൽ നടന്ന മത്സരത്തിൽ Ms. ആൻസി കുഞ്ഞുമോൻ & ടീം ഒന്നാം സ്ഥാനവും ഡോ. ജോ തോമസ് പി & ടീം രണ്ടാം സ്ഥാനവും സി. ബിൻസി മരിയ & ടീം മൂന്നാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കി. സ്റ്റുഡന്റ്സ് വിഭാഗത്തിൽ ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങിൽ നിന്നുള്ള Ms. ഫൗസിത & ടീം ഒന്നാം സ്ഥാനവും ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങിൽ നിന്നുള്ള Mr. എൽജോ ആന്റണി & ടീം രണ്ടാം സ്ഥാനവും ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നിന്നുള്ള Ms. അലിറ്റ അനു & ടീം മൂന്നാം സ്ഥാനവും നേടി വിജയികളായി.

70-ന്റെ നിറവിൽ ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷവും ജീവകാരുണ്യപ്രവർത്തനവും ഗംഭീരമായി

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ 70–ാം വാർഷികത്തിന്റെ ഭാഗമായി ക്രിബ്ബ് ഓപ്പണിംഗ് സെറിമണി എന്ന പേരിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷത്തിൽ വിശിഷ്ടാതിഥി ആയി ശ്രീ. ഇ. കെ. ഭരത് ഭൂഷൺ ഐ.എ.എസ്. (മുൻ കേരള ചീഫ് സെക്രട്ടറി) പങ്കെടുത്തു. തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത ആർച്ച്ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് അധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ 70 പേർക്ക് സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് നൽകുകയും 70 ആശുപത്രി ജീവനക്കാരുടെ ഗ്രാന്റ് ജൂബിലി കരോൾ സംഘടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. 70 നക്ഷത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് അലങ്കരിച്ച വേദിയിൽ വച്ച് 70 കിലോ കേക്ക് മുറിക്കുകയും 70 ബലൂണുകൾ പറത്തുകയും ചെയ്തു.

ഇതിനു പുറമെ, കത്തോലിക്ക നഴ്സസ് ഗിൽഡ് ജൂബിലി യൂണിറ്റ് അവതരിപ്പിച്ച ഫ്യൂഷൻ ഡാൻസും, രോഗികൾക്ക് ധനസഹായ വിതരണവും ഉണ്ടായിരുന്നു. ജൂബിലി ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത്, സിനിമാ സംവിധായകൻ സനൂപ് തൈക്കൂടം, സിനി ആർട്ടിസ്റ്റുകളായ രാജീവ് രാജൻ, കാർത്തിക വെള്ളത്തേരി, ശ്രീകുമാർ, മെഡിക്കൽ സുപ്രണ്ടന്റ് ഡോ. സി.വി. ആൻഡ്രൂസ്, അസ്സോസിയേറ്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

പ്ലാറ്റിനം ജൂബിലി ആഘോഷിച്ച് ജൂബിലി

70 YEARS
1951 2021

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ പ്ലാറ്റിനം ജൂബിലി ആഘോഷിച്ചു. ആർച്ച്ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ ഹിമാചൽ പ്രദേശ് അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ ജനറൽ ഓഫ് പോലീസ് ശ്രീ. എൻ. വേണുഗോപാൽ ഐ.പി.എസ്. മുഖ്യാതിഥിയായിരുന്നു. ചടങ്ങിൽ ആശുപത്രിയിൽ നിന്ന് റിട്ടയർ ചെയ്ത ജീവനക്കാരെയും, ഇരുപത്തഞ്ച് വർഷത്തെ സേവനം പൂർത്തിയാക്കിയ ജീവനക്കാരെയും ആദരിച്ചു.

ജൂബിലിയിലെ ജീവനക്കാർക്കായി നടത്തിയ ക്രിസ്മസ് കരോൾ ഗാനമത്സരം, വേൾഡ് ആന്റി മൈക്രോബിയൽ ബോധവത്കരണ വാരാചരണത്തോടനുബന്ധിച്ചു നടത്തിയ ആന്റിമൈക്രോബിയൽ യൂസ് ക്വിസ്, ശിശുദിനത്തോടനുബന്ധിച്ചു ജൂബിലിയിലെ ജീവനക്കാരുടെ കുട്ടികൾക്കായി നടത്തിയ ചിത്രരചന മത്സരം തുടങ്ങിയ പരിപാടികളിലെ വിജയികൾക്കായുള്ള സമ്മാന ദാനവും ഇതിനോടനുബന്ധിച്ചു നിർവഹിച്ചു. തുടർന്ന് ആശുപത്രി ജീവനക്കാരുടെ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ കലാപരിപാടികളും അവതരിപ്പിച്ചു.

2021
JUBILEE FEST
2021
JUBILEE FEST
JUBILEE FEST

2021

നന്ദിയോടെ...

Dr. Sunny George

ഡോ. സണ്ണി ജോർജിനെ കാണാൻ പോകുക എന്ന് പറഞ്ഞാൽ ജൂബിലി മിഷനിലെ പീഡിയാട്രിക് വിഭാഗത്തിലേക്ക് പോകുക എന്നതിന് തുല്യമായിരുന്നു. ജൂബിലി മിഷ്യനിലെ പീഡിയാട്രിക് വിഭാഗത്തിന്റെ മുഖമുദ്രയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. സെയിന്റ് ജോസഫ് കോളേജ്, മദ്രാസ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി എന്നിവിടങ്ങളിലായി പഠനം പൂർത്തിയാക്കിയ അദ്ദേഹം 1957ൽ ചങ്ങനാശേരി SB കോളേജിൽ BSc സുവോളജി കോഴ്സിനു ചേർന്നു. എത്രയും വേഗം മെഡിക്കൽ പഠനത്തിനു ചേരാൻ ആഗ്രഹിച്ചതിനാൽ രണ്ട് വർഷത്തിനു ശേഷം BSc പഠനം നിർത്തുകയും ചെയ്തു. കുടുംബത്തിന്റെ ഉടമസ്ഥതയിലുള്ള വിശാലമായ കൃഷിഭൂമി കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്നായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ പിതാവിന്റെ ആഗ്രഹം. പക്ഷേ, ഒരു ഡോക്ടറാകാനുള്ള ജ്വലിക്കുന്ന ആഗ്രഹം മറ്റെല്ലാ പദ്ധതികളെയും മറികടന്നു.

1959ൽ അദ്ദേഹം ആന്ധ്രാപ്രദേശിലെ കാക്കിനാഡയിലെ രംഗരായ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ MBBSനു ചേരുകയും, മികച്ച വിദ്യാർത്ഥിയായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുകയും, മറ്റു വിവിധ വിഷയങ്ങളിലായി മൂന്ന് മെഡലുകളോടെ മെഡിക്കൽ ബിരുദം നേടുകയും ചെയ്തു. വിശാഖപട്ടണത്തെ ആന്ധ്രാമെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നിന്നാണ് PG ബിരുദം നേടിയത്. അദ്ദേഹത്തിനു മെഡിസിനോ പീഡിയാട്രിക്സിനോ ഒരു ഓപ്ഷൻ ഉണ്ടായിരുന്നിട്ടും, പാരന്റ് ഡിപ്പാർട്മെന്റ് തിരഞ്ഞെടുക്കുക എന്ന പതിവ് രീതിയിൽ നിന്ന് മാറി, അക്കാലത്ത് വളർന്നു വരുന്ന ഒരു സ്പെഷ്യാലിറ്റി ആയ പീഡിയാട്രിക്സ് തിരഞ്ഞെടുക്കയായിരുന്നു.

നേടിയെടുത്ത യോഗ്യതകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ, ജൂബിലി മിഷനിൽ ഒരു ശിശുരോഗവിഭാഗം ആരംഭിക്കുന്നതിനായി അദ്ദേഹം അന്നത്തെ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. മാത്യു മുരിങ്ങത്തേരിയെ സമീപിക്കുകയും CMC വെല്ലൂരിൽ ഒബ്സെർവർഷിപ്പിനായി അദ്ദേഹത്തെ അയക്കുകയും ചെയ്തു. കുറച്ച് മാസങ്ങൾക്ക് ശേഷം, മടങ്ങിയെത്തിയ അദ്ദേഹത്തിനു പുരുഷ ഓർത്തോ വാർഡിനു പുറകിൽ ആദ്യത്തെ 14 കിടക്കകളുള്ള പീഡിയാട്രിക് വാർഡ് ആരംഭിക്കുവാൻ ബിഷപ്പ് മാർ ജോസഫ് കുണ്ടുകുളം അനുമതി നൽകിയതോടെ ജൂബിലി മിഷനിൽ പീഡിയാട്രിക് വിഭാഗം ജന്മം കൊണ്ടു.

6 വർഷത്തിനു ശേഷം ഡോക്ടർ സരോജം അദ്ദേഹത്തോടൊപ്പം ചേർന്നു, കിടക്കകളുടെ എണ്ണം പതുക്കെ എഴുപത്തഞ്ചായി ഉയർന്നു. അതിരുകൾക്കപ്പുറത്തുനിന്നുമുള്ള അംഗീകാരം നേടിയ ഈ വകുപ്പ്, പാലക്കാട്, മലപ്പുറം ജില്ലകൾ ഉൾപ്പെടെ തൃശ്ശൂരിലും, പുറത്തുമുള്ള ആശുപത്രികളുടെ റഫറൽ യൂണിറ്റായി മാറി. സമർപ്പിതരായ ഈ രണ്ട് ഡോക്ടർമാരാണ് പീഡിയാട്രിക് യൂണിറ്റിനു അടിത്തറ പാകിയതും ഞങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാന മാതൃകയും. ജനറൽ ആശുപത്രിയാണെങ്കിലും, അക്കാലത്ത് PG കോഴ്സ് (DNB) ആരംഭിച്ച ചുരുക്കം ചില നോൺ ടീച്ചിംഗ് ആശുപത്രികളിൽ ഒന്നാണ് ജൂബിലി. MBBS, DCH യോഗ്യതകളുള്ള 34 ഡോക്ടർമാരെ ബിരുദാനന്തര ബിരുദ കോഴ്സിനായി അവർ പരിശീലിപ്പിച്ചു.

ആദ്യകാലങ്ങളിൽ അൾട്രാസൗണ്ട് സ്കാനിംഗ് ലഭ്യമല്ലായിരുന്നിട്ടും ടൈഫോയ്ഡ് പകർച്ചവ്യാധി പടർന്നു പിടിച്ചപ്പോൾ തന്റെ ക്ലിനിക്കൽ വൈദഗ്ധ്യത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ചില കുട്ടികളെ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് വിധേയരാക്കേണ്ടതായും വന്നു. അത് പോലെ തന്നെ ORS ലഭ്യമല്ലാത്തതി നാൽ വയറിളക്ക കേസുകൾക്ക് അദ്ദേഹം സോഡിയം പൊട്ടാസിയം ലായനി ലഭ്യമാക്കി. തൃശ്ശൂരിലെ റോട്ടറി ക്ലബ്ബിന്റെ സഹായത്തോടെ അഞ്ചാം പനി പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് ആരംഭിച്ച ആദ്യത്തെ ഡോക്ടർമാരിൽ ഒരാളായ സണ്ണി ജോർജ് ഡോക്ടർ പ്രതിരോധ മരുന്നുകളിലും പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പിലും വളരെയധികം ഊന്നൽ നൽകി വന്നു. ഇതോടൊപ്പം ഫോട്ടോ തെറാപ്പിക്കും എക്സ്ചേഞ്ച് ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷ നും സൗകര്യങ്ങളുള്ള നവജാത ശിശുക്കളുടെ ഒരു ലെവൽ 2 യൂണിറ്റ് അവരുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ തന്നെ സ്ഥാപിച്ചു. ശിശു സൗഹൃദ ആശുപ ത്രിയായി അംഗീകാരം നേടിയ ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ ആശുപത്രികളിൽ ഒന്നാണ് ജൂബിലി.

കഠിനാധ്വാനം, കൃത്യനിഷ്ഠ, ക്ലിനിക്കൽ വൈദഗ്ധ്യം, ആശയ വിനി മയ മികവ് എന്നീ ഗുണങ്ങളാണ് ഡോ. സണ്ണിയുടെ വിജയത്തിനു കാരണം. സഹാനുഭൂതിയുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും പീഡിയാട്രിക്സിലെ സമീപകാല മുന്നേറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചു പഠിക്കാനും അദ്ദേഹം എപ്പോഴും തന്റെ വിദ്യാർത്ഥികളോട് പറയുമായിരുന്നു.

ഡ്യൂട്ടി ദിവസങ്ങളിൽ സ്വതന്ത്രമായി തീരുമാനമെടുക്കാൻ ഡ്യൂട്ടി ഡോക്ടർമാർക്ക് അദ്ദേഹം സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകുമെന്നതാണ് അദ്ദേഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വളരെ ശ്രദ്ധേയമായ വസ്തുത. ഇത് തീർച്ചയായും സ്വതന്ത്ര പരിശീലന സമയത്ത് സ്വയം പര്യാപ്തത കൈവരിക്കുവാൻ ഡോക്ടർസിനെ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്.

സർവ്വശക്തനിലുള്ള വിശ്വാസം അദ്ദേഹത്തെ നിർണായക സമയങ്ങളിൽ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാൻ സഹായിച്ചു. ഹോസ്പിറ്റൽ ചാപ്പലിൽ അദ്ദേഹം

ദിവസവും കുർബാനയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത് കാണാമായിരുന്നു. പുലർച്ചെ 4 മണിക്ക് തൃശൂർ നഗരത്തിന്റെ ഹൃദയഭാഗത്ത് ഒരു നടത്തത്തോടെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദിവസം ആരംഭിക്കുന്നു.

അദ്ദേഹത്തിന്റെ OPDയിൽ നഗരത്തിന്റെ പ്രാന്ത പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നും പാലക്കാടു നിന്നും വിദേശത്തു നിന്നും വരുന്ന കുട്ടികളുടെ നീണ്ട ക്യൂ ഉണ്ടായിരുന്നു. വർഷങ്ങൾക്കു ശേഷം സണ്ണി ഡോക്ടർ തന്റെ മുൻകാല രോഗികളുടെ പേരക്കുട്ടികളെ ചികിത്സിക്കുന്നു. അദ്ദേഹം ശാരീരികമായി വിരമിച്ചിട്ടുണ്ടാകാം, പക്ഷേ ഇപ്പോഴും ജൂബിലിയുടെ ഹൃദയത്തിലും, ആത്മാവിലും, കൂടാതെ കേരളത്തിന്റെ മധ്യ ഭാഗത്ത് വ്യാപിച്ചു കിടക്കുന്ന എണ്ണമറ്റരോഗികളുടെ മനസുകളിലും വസിക്കുന്നു.

Dr Sarojam P

1969 ൽ കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നിന്ന് ബിരുദവും CMC വെല്ലൂരിൽ നിന്ന് ബിരുദാനന്തര ബിരുദവും ഡോ. സരോജം നേടി. വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാനുള്ള നിശ്ചയദാർഢ്യവും ധൈര്യവും മാഡത്തിൽ എപ്പോഴും കണ്ടു വരുന്ന വിലമതിക്കപ്പെട്ട മൂല്യങ്ങളാണ്. ഏത് പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിലും അചഞ്ചലമായി, ശക്തിയുടെ നെടും തൂണായി നിലകൊള്ളുന്ന വ്യക്തിത്വമാണ് ഡോ. സരോജം.

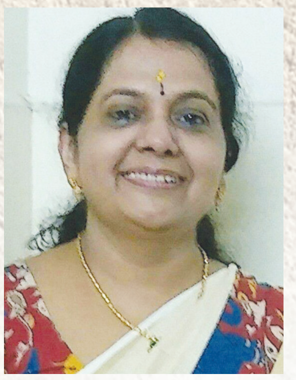
രോഗികളെക്കുറിച്ചുള്ള അവരുടെ ആശങ്ക ശ്രദ്ധേയമാണ്. അവരുടെ ഇപ്പോഴത്തെ അസുഖത്തെ കുറിച്ച് മാത്രമല്ല, മെഡിക്കൽ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്ന അവരുടെ പശ്ചാത്തല പ്രശ്നങ്ങളും ഡോക്ടർ വിശകലനം ചെയ്യുന്നു. അവരുടെ വൈകാരിക, സാമൂഹിക, സാമ്പത്തിക പിന്തുണ ലഭിച്ച നമ്മുടെ ആശുപത്രി ജീവനക്കാർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള രോഗികളുടെ എണ്ണമെടുക്കാൻ തുടങ്ങിയാൽ അത് ഒരു നീണ്ട പട്ടികയാകുമെന്നതിൽ അതിശയിക്കാനില്ല. വലതു കൈ എന്താണ് ചെയ്യുന്നതെന്ന് ഇടത് കൈ അറിയേണ്ടതില്ല എന്ന ആപ്തവാക്യത്തിൽ അവർ വിശ്വസിക്കുന്നു. തന്റെ എല്ലാ രോഗികളെയും ഓർത്തെടുക്കാനുള്ള അസാധാരണമായ ഒരു കഴിവ് ഡോ. സരോജത്തിനുണ്ട്. Cleft Lip, Cleft Lip Palate എിങ്ങനെ യുള്ള ശസ്ത്രക്രിയ ആവശ്യമുള്ള കുട്ടികളെ പരിപാലിക്കുന്ന സ്മൈൽ ട്രെയിൻ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിലൂടെ മാഡം തന്റെ സേവനം തുടരുന്നു.

രോഗികളായ കുട്ടികൾക്കും സമൂഹത്തിനും വേണ്ടി സ്നേഹത്തോടെ സേവിച്ച മികച്ച രണ്ട് ഡോക്ടർമാരെയും ദൈവം സമൃദ്ധമായി അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

പീഡിയാട്രിക്സ് ഡിപ്പാർട്ട്മെൻറ്

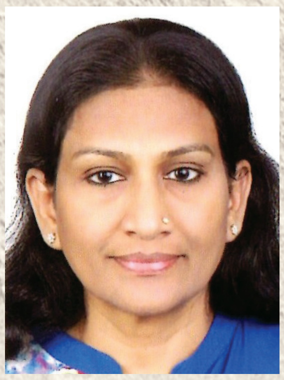
Celebrating 25 'Years of Servicewith Love'

Dr. Saju Francis
Professor
Dept. of Medicine

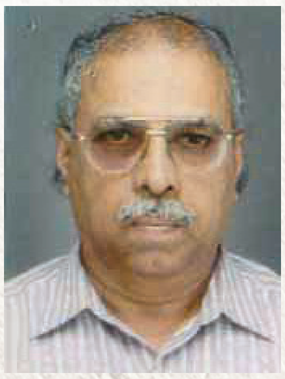


Dr. Rati Santhakumar
Professor
Dept. of Paediatrics

Dr. Vikraman B.
Professor
Dept. of General Surery



Dr. Mercy Paul
Professor
Dept. of Dermatology & Venereal



Dr. Aelias M. K.
Casuality Medical Officer
Emergency Medicine

Dr. Davies C. V.
Professor
Dept. of Anaesthesia

Sr. Annie
Pharmacy Assistant
Dept. of Pharmacy

Sr. Philcy Maria
Technician - Lab
Dept. of Pathology

Sr. Dorret
Physiotherapy Assistant
Physiotherapy &
Rehabilitation

Mrs. Mini Johny
Clerk cum Typist
HRD

Mr. Prince J Menachery
IT Manager
IT Department

Mrs. Jolly K. K.
Nursing Assistant Spl Grade
Auxiliary Nursing

Congratulations

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള സ്ട്രോക്ക് പ്രീ ഹോസ്പിറ്റൽ കെയർ മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തിനായി വേൾഡ് സ്ട്രോക്ക് ഓർഗനൈസേഷൻ (WSO) സ്ഥാപിച്ച WSO ടാസ്ക്ഫോഴ്സ് ഫോർ പ്രീ ഹോസ്പിറ്റൽ കെയറിൽ (WSOTPC) ഇന്ത്യയിൽ നിന്നുള്ള അംഗമായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട എമർജൻസി മെഡിസിൻ വിഭാഗം അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. സിജു വി. എബ്രഹാമിനു ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

നവജാതശിശുക്കളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും പരിചരണത്തിനും വേണ്ടി തുടർച്ചയായി ശ്രദ്ധേയമായ സംഭാവനകൾ നൽകിയതിന് രാജ്യത്തെ മുതിർന്ന നിയോനേറ്റോളജിസ്റ്റുകൾക്ക് ഇന്ത്യയിലെ നാഷണൽ നിയോനേറ്റോളജി ഫോറം നൽകി വരുന്ന FNNF അവാർഡ് കരസ്ഥമാക്കിയ അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. മനോജ് വി സി ക്കു ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

ഇന്ത്യയിലെ സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യ ഉന്നമനത്തിനായും Fogsians-ന്റെ ക്ഷേമത്തിനായുമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള അംഗീകാരമായ The Pride of Fogsi Award കരസ്ഥമാക്കിയ ഒബ്സ്റ്റട്രിക്സ് & ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം പ്രൊഫസർ ഡോ. അശ്വത് കുമാർ ആർ ന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദങ്ങൾ.

സർവ്വർക്കും ക്രിസ്തുമസ് ആശംസകൾ

Christmas & New Year Greetings

മഞ്ഞണിഞ്ഞ ക്രിസ്തുമസ് രാവ്

പ്രകൃതി തന്നെ പ്രപഞ്ചത്തിൽ ക്രിസ്തുമസ് കാലവരവ് അറിയിക്കുന്നത് മനസിലാക്കിയാലും.... മഞ്ഞുതൻ വെള്ള പാളികളാൽ അലംകൃതമാവും മേഘരാവുകൾ....നീല മേഘത്തിൽ വെട്ടി തിളങ്ങും വെള്ളി നക്ഷത്രങ്ങൾ....കുളിർമയാൽ അനുഗ്രഹീതമായ രാവുകൾ.....

താഴെ ഭൂലോകത്തു..... ബെത്ലേഹം എന്ന പുണ്യസ്ഥലത്ത്..... പച്ചപ്പാണ് കാലിത്തൊഴുത്തിൽ....നന്മ തൻ മാതാവാം കന്യകാമറിയത്തിലൂടെ ഭൂജാതനായി ദൈവപുത്രൻ, ശ്രീയേശുദേവൻ; ഉണ്ണിമിശിഹായുടെ ദിവ്യമാം പിറന്നാൾ ദിനമായ ക്രിസ്തുമസ് ആഗതമായിരിക്കുന്നു.

ഈ വർഷത്തെ ക്രിസ്തുമസ് ദിനത്തിന് ഒരു പ്രത്യേകതയുണ്ട്. പ്രപഞ്ചത്തിൽ ഭീകര താണ്ഡവമാടിയ കോവിഡ് മഹാമാരിയുടെ ശൗര്യം ഒന്ന് കെട്ടടങ്ങി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു....സമൂഹത്തിൽ ഒരു പുത്തനുണർവ് സംജാതമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു....

ചില ക്രിസ്തുമസ് ചിന്തകൾ

കോവിഡ് കാല അനുഭവത്തിലൂടെ നാം പാഠമാക്കേണ്ടതായ ചില യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ ഈ അവസരത്തിൽ ഓർത്തിരുന്നാലും:

- പ്രപഞ്ച നാഥന്റെ അറിവോടും, അനുഗ്രഹത്താലും മാത്രമേ സർവ്വതും നടക്കുകയുള്ളൂ.
- ജീവിതത്തിൽ സമസ്ത മേഖലകളിലും മിതവ്യയം ശീലിക്കുക.
- സാമൂഹിക ശുചിത്വം പാലിക്കുക.
- പരിസര ശുചിത്വം, അന്തരീക്ഷ ശുചിത്വം, സ്വയം ശുചിത്വം (മനസ്സ്, ഹൃദയം, ശരീരം മൂന്നും ശുദ്ധമാക്കി, ആരോഗ്യം പരിപാലിക്കുക).
- കഴിവതും മനസ്സാ വാചാ കർമ്മണാ ആരെയും വേദനിപ്പിക്കാതെ, ദ്രോഹിക്കാതിരിക്കുക.
- ആവശ്യത്തിന് മാത്രം സമ്പാദിക്കുക. സമ്പാദ്യം ഭാവി ആവശ്യങ്ങൾക്കായി മിതമായ രീതിയിൽ സ്വരുക്കൂട്ടി വയ്ക്കുക.
- സമ്പാദ്യം അത്യാവശ്യത്തിനു വേണ്ടി മാത്രം ചിലവാക്കുക.
- ആഡംബര ജീവിത ചിലവുകൾ ലഘൂകരിക്കുക.
- പാവപ്പെട്ട, അർഹരായവർക്ക് നമ്മളാൽ കഴിയും വിധം സഹായങ്ങൾ ചെയ്യുക.
- സ്നേഹിക്കുക, സ്നേഹിക്കപ്പെടുക എന്നതാവട്ടെ നമ്മുടെ ജീവിതലക്ഷ്യം.

ശ്രീയേശുനാഥന്റെ പിറവിയുടെ ലക്ഷ്യംതന്നെ മാനവ കുലത്തിന് ശാന്തിയും, സമാധാനവും, സമൃദ്ധിയും, സ്നേഹവും നല്കുന്നതിനായിരുന്നു. മാനവകുലത്തിന്റെ സർവ്വ അപരാധങ്ങളും സ്വയം ഏറ്റെടുത്തത് മാനവകുലത്തെ സംശുദ്ധമാക്കുവാനായിരുന്നു. 2022-ാം വർഷം സ്നേഹിക്കുക....സ്നേഹിക്കപ്പെടുക എന്നതാവട്ടെ.

ദൈവപുത്രൻ സർവ്വർക്കും ആയുരാരോഗ്യസൗഖ്യം നൽകി അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.... ഏവർക്കും ശാന്തിയും സമാധാനവും സമൃദ്ധിയും നിറഞ്ഞ വർഷമാകട്ടെ.

നാഗരാജൻ കെ. ആർ.,
അസിസ്റ്റന്റ് ലൈബ്രേറിയൻ,
സെൻട്രൽ ലൈബ്രറി

ഉപ്പ് വില്ലനോ!!!

ഭക്ഷണത്തിന് രുചി വേണമെങ്കിൽ ഉപ്പ് നിശ്ചിത അളവിൽ കൂടിയേ തീരൂ. പക്ഷേ മലയാളികൾ ഉപ്പിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഒട്ടും വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യാറില്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം. ഉപ്പ് പേശികളെ നല്ല നിലയിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ശരീരത്തിലെ ജലാംശത്തിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉപ്പാണ് കറികളുടെ രാജാവെന്ന് പറയുമ്പോൾ തന്നെ അധികമായാൽ അത് എത്രത്തോളം ദോഷക്കാരനാണെന്നും അറിയേണ്ടതുണ്ട്.

WHO നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഉപ്പിന്റെ അളവ് 3–5 ഗ്രാം വരെ ആണെന്നിരിക്കെ ഇന്ത്യക്കാർ ഏകദേശം 10 ഗ്രാം വരെ ഉപ്പ് ദിവസേന ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത്. ഇതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ നിരവധിയാണ്.

രക്തസമ്മർദ്ദം (BP)

ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിലധികം കഴിക്കുമ്പോൾ, ശരീരം അധികമായ ജലാംശം നിലനിർത്തുന്നതിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ഇത് രക്തസമ്മർദ്ദം ഉയരുന്നതിന് ഇടയാക്കുന്നു. അത് ഹൃദയത്തിനും വൃക്കയ്ക്കും തലച്ചോറിനും കേടുപാടുകൾ വരുത്തുന്നു. ഹൃദയാഘാതം, വാസ്ക്കുലാർ ഡിമെൻഷ്യ തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.

അസ്ഥിക്ഷയം

രക്തപ്രവാഹത്തിലെ അധിക ഉപ്പ് അസ്ഥികളിൽ നിന്ന് കാൽസ്യം ഇല്ലാതാക്കുകയും മൂത്രത്തിലൂടെ അത് പുറത്തേക്കു ഒഴുക്കുകയും, അത് വഴി അസ്ഥികളെ നേർത്തതാക്കുകയും സാന്ദ്രത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എല്ലുകൾക്ക് സ്വാഭാവികമായും പ്രായത്തിനനുസരിച്ചു

കനം കുറയുന്നതിനാൽ പ്രായമായവർക്ക് ഓസ്റ്റിയോപോറോസിസ് വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

അമിതവണ്ണം

ശരീരത്തിലെ ഉയർന്ന അളവിലുള്ള ഉപ്പ് ദാഹവും വിശപ്പും കൂട്ടുന്നതിന് ഇടയാക്കുന്നു. ഇത് ശരീരഭാരം വർദ്ധിക്കാനുള്ള ഒരു കാരണമാകുന്നു. അമിത വണ്ണം കുറക്കുന്നതിന് സോഡിയം നിയന്ത്രിത ഭക്ഷണക്രമം പാലിക്കുക.

വൃക്കയിലെ കല്ല്

ഉയർന്ന അളവിലുള്ള ഉപ്പ് ചേർന്ന ഭക്ഷണം വൃക്കകളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു. നിലവിൽ വൃക്ക സംബന്ധമായ അസുഖം ഉള്ളവർ ആണെങ്കിൽ ഉപ്പിന്റെ കൂടുതൽ ഉപയോഗം രോഗത്തെ കൂടുതൽ സങ്കീർണമാക്കുന്നു. ഇതുപോലുള്ള അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് തടയാൻ ഉപ്പ് കുറഞ്ഞ പാചകരീതി തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും അധികമായി ശരീരത്തിലെത്തുന്ന ഉപ്പിനെ കളയാൻ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

ഡയറ്ററ്റിക്സ്

ആരോഗ്യപരിപാലനം ആയുർവേദത്തിൽ

ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനും രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും ആയുർവേദം വളരെ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നുണ്ട്. ആയുർവേദം എന്നും നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കാനായി സഹായിക്കുന്നു. ആയുർവേദത്തിലൂടെ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ പരിരക്ഷിക്കുവാനും, നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുവാനും സഹായിക്കും. വർത്തമാനകാലത്തെ തിരക്കേറിയ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിൽ നാം അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ നമ്മുടെ ദിനചര്യകൾ ശ്രദ്ധിക്കാതെ പോകുന്നതായിട്ടാണ് കാണുന്നത്. ദിനചര്യയും മറ്റും കൃത്യമായി പാലിച്ചാൽ രോഗപ്രതിരോധശേഷി നിലനിർത്താനും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ തടയാനും സാധിക്കും.

ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ എഴുന്നേൽക്കാനുള്ള വിധിയും കുളി കഴിഞ്ഞാൽ ഉടനെ തന്നെ പ്രഭാത ഭക്ഷണം കഴിക്കാനുള്ള ഉപദേശവും കൊണ്ട് തന്നെ ധാരാളം രോഗികൾക്ക് ആശ്വാസം നൽകാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. PCOD, Obesity തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുതിനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങളിലൊന്ന് രാത്രിയിലുള്ള ഉറക്കമൊഴിക്കലും രാവിലെ വൈകി എഴുന്നേൽക്കുന്നതും ആണ്. ഇവിടെ അഗ്നി ദുഷ്ടി തുടങ്ങുകയാണ്. കുളിച്ചാൽ ഉടൻ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലൂടെ അഗ്നി ദീപ്തമായി ഇരിക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷിക്കണം എന്ന് പറഞ്ഞത് നാം അനുസരിക്കുകയാണ്. എന്നാൽ ചിലർ ഇത് കണക്കാക്കാതെ പ്രമേഹത്തിനും കൊളസ്ട്രോൾ, തൈറോയ്ഡ് രോഗങ്ങൾക്കും അടിമപ്പെടുന്നു. ഹിതമായ ഭക്ഷണം മിതമായി കഴിക്കണമെന്ന് ഉപദേശിച്ചപ്പോൾ

മിതത്തെ അല്പം എന്നും മറ്റും വ്യാഖ്യാനിച്ച് അളവിൽ കുറയ്ക്കുന്ന ഒരു ശീലം നമ്മുടെ ഇടയിൽ ഉണ്ടായി. മിതം എന്നാൽ ആവശ്യത്തിന് എന്നാണർത്ഥം. ഒരു ചെടിക്ക് ഒരുകപ്പ് വെള്ളം ഏകദേശം 500 ml ദിവസവും വേണമെന്നിരിക്കെ അരക്കപ്പോ ഒരു സ്പൂൺ വെള്ളം മാത്രമോ നൽകിയാൽ വേരിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തും വെള്ളം അതായത് പോഷണം എത്താതെ വരും. ക്രമേണ ചെടിയുടെ വളർച്ച മുരടിക്കും. അതിൽ നിന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന ഫലങ്ങളും ഇലകളും കുറയും. ഇത് തന്നെയാണ് നാം ഭക്ഷണം കുറച്ച് കഴിക്കുമ്പോഴും സംഭവിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ എല്ലുകൾക്കും മജ്ജക്കും തലച്ചോറിനും പുഷ്ടി കിട്ടുവാൻ കൃത്യമായ അളവിൽ കൃത്യസമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിച്ചിരിക്കണം.

നിദ്രയുടെ പ്രാധാന്യം 2 വരികളിലൂടെ ആയുർവേദം ഭംഗിയായി വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് സുഖം, പുഷ്ടി, ബലം, അറിവ്, ജീവിതം ഇവ ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ കൃത്യമായി ഉറങ്ങണം. ഇന്ന് രാത്രിയെ പകലാക്കി ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ ശക്തി നശിപ്പിക്കുന്ന യുവതലമുറയെ ആണ് നാം അഭിമുഖീകരിക്കുന്നത്. സുഖം എന്നാൽ രാത്രി ഉറക്കമൊഴിച്ചിരുന്ന് മൊബൈൽഫോൺ നോക്കുന്നതും രാവിലെ 9 വരെ ഉറങ്ങുന്നതും ആണെന്ന് അവർ വിചാരിക്കുന്നു. രോഗങ്ങളുടെ ഒരു പരമ്പര ആയിരിക്കും പിന്നീട് ഇവരെ പിന്തുടരുന്നത്.

ഡീജനറേഷൻ ചെറുത്തു നിർത്തുന്നതിൽ ആചാര രസായനങ്ങൾ ആയ പാലിനും നെയ്യിനും നല്ല പങ്കുണ്ട്. അവയുടെ കൃത്യമായ ഉപയോഗം വാർദ്ധക്യത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും. എന്നാൽ ഹൃദ്രോഗവും Dislipidemiaയും മറ്റും ഇവ മൂലമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത് എന്ന അബദ്ധ ധാരണ പരത്തി ഇവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുന്ന ഒരു പ്രവണത ഇന്ന് കണ്ടുവരുന്നു. ഇതും പുതിയ രോഗങ്ങളെയും രോഗികളെയും സൃഷ്ടിക്കുന്നു. അമിത വ്യായാമത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന രീതിയും ഇന്നുണ്ട്. ശരീരത്തിന്റെ ശക്തിയിൽ കവിഞ്ഞ വ്യായാമം ശരീരത്തെ തന്നെ നശിപ്പിക്കും. പ്രായമായാൽ പോലും ദിവസവും ശീലിക്കുന്ന യോഗാസനങ്ങളും പ്രാണായാമവും നമ്മുടെ പ്രതിരോധത്തിന് നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. അമിത വ്യായാമം വാതവ്യാധികൾക്കു കാരണമാണ്. തണുപ്പുള്ള ശിശിര ഹേമന്ത ഋതുക്കളിൽ ആണ് വ്യായാമം നന്നായി ചെയ്യേണ്ടത്. കേരളത്തിൽ പൊതുവേ ശീത ഋതുക്കൾ ഇല്ല. അതിനാൽ തന്നെ മിതമായ വ്യായാമമേ പാടുള്ളു.

ആഹാരം കഴിക്കുന്ന രീതിയും ഇമ്മ്യൂണിറ്റി നിലനിർത്താൻ വളരെ സഹായിക്കുന്നു. ചെടിച്ചട്ടിയിൽ ഉള്ള ചെടിക്ക് 3 Hp മോട്ടോറിൽ നിന്ന് വരുന്ന വെള്ളം പൈപ്പിലൂടെ നേരിട്ട് ഒഴിച്ചാൽ ചെടിയുടെ വേര് പുറത്തുവരുന്ന അവസ്ഥയുണ്ടാകും. അതുപോലെ ധൃതിപിടിച്ച് മൂന്നോ നാലോ ദോശ/ചപ്പാത്തി കഴിക്കുന്ന ഒരാളിലും ധാതുപോഷണം കൃ

ത്യമായി നടക്കുകയില്ല. അധികം വേഗത്തിലും വളരെ സാവധാനത്തിലും സംസാരിച്ചും ചിരിച്ചും ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത് എന്ന് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് ഇതിനാലാണ്. മനസ്സ് അതിൽ അർപ്പിച്ചു വേണം ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടത്. മലമൂത്ര വേഗങ്ങളെ തടയുന്നതും ഇമ്മ്യൂണിറ്റി കുറയ്ക്കും. ഒരാൾക്ക് എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ തന്നെ മലവിസർജനം സുഗമമായി നടക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ആരോഗ്യവും നന്നായിരിക്കും. എപ്പോഴെങ്കിലും ഇതിന് ബുദ്ധിമുട്ട് തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ കാരണം കണ്ടെത്തി അത് മാറ്റിയെടുക്കുവാൻ ഉടനെ ശ്രമിക്കണം. പല സ്ത്രീകളും മൂത്ര വേഗത്തെ ധാരണം ചെയ്യുന്നത്, പിന്നീട് വാതിക ഉപദ്രവങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ കാരണമാകുന്നുണ്ട്. ഇമ്മ്യൂണിറ്റി നിലനിർത്താൻ നമ്മുടെ ദിനചര്യയും ഋതുചര്യയും കൃത്യമായി പാലിച്ചാൽ മതിയാകും. അതോടൊപ്പം തന്നെ ആയുർവേദത്തിലെ രസായന വാജീകരണ പ്രയോഗങ്ങൾ ഇമ്മ്യൂണിറ്റി വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും. നമ്മുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് നാം തന്നെയാണ്. നമ്മുടെ വാഹനം കൃത്യമായി സർവീസ് ചെയ്ത് സംരക്ഷിക്കുമ്പോൾ നാം നമ്മെ സംരക്ഷിക്കാൻ മറന്നുപോകുന്നു. ആയുർവ്വേദത്തിലെ പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സ വിധികൾ രോഗികൾക്ക് വേണ്ടി മാത്രമല്ല ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് കൂടിയുമാണ്.

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