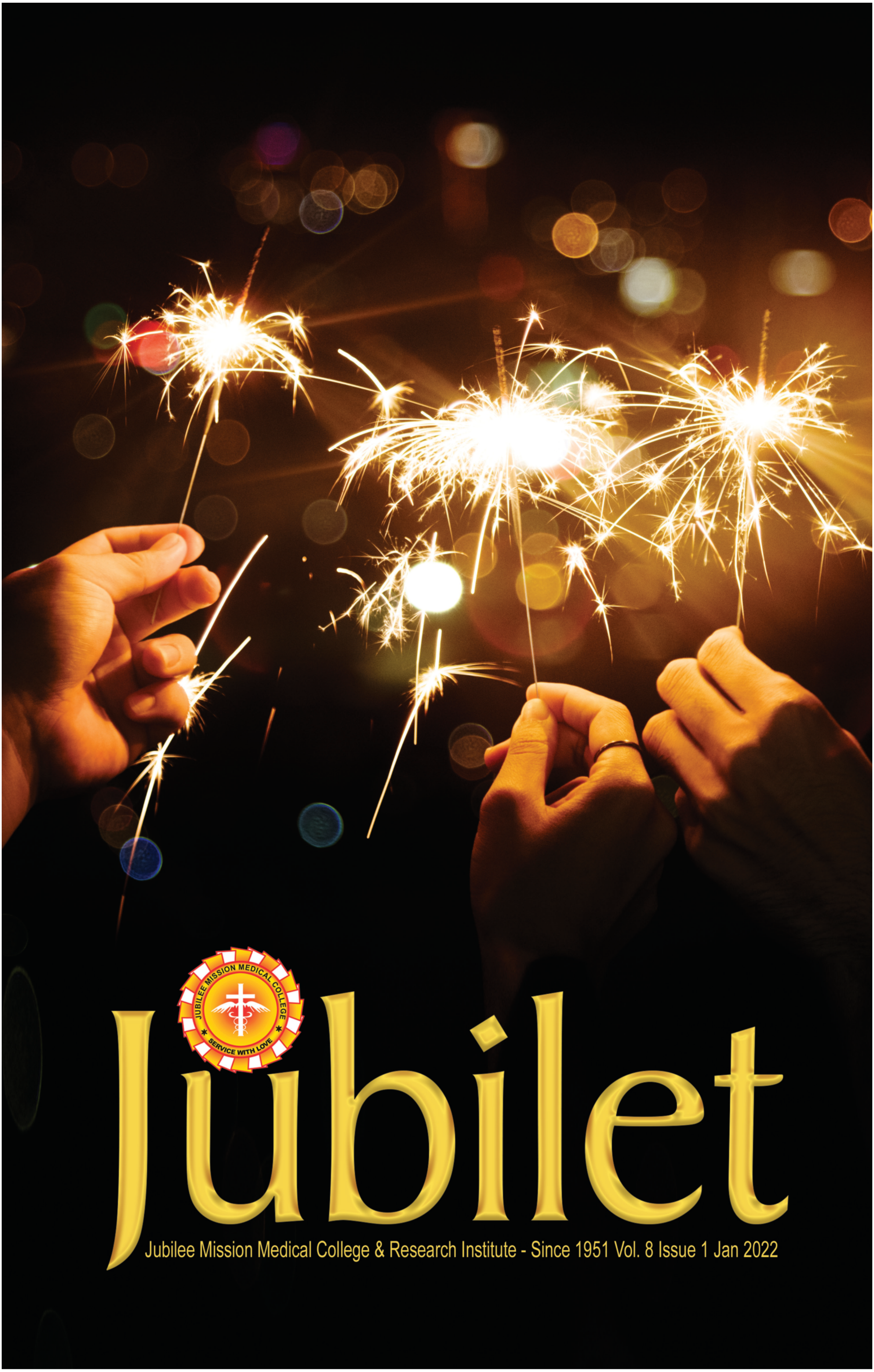


Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute - Since 1951 Vol. 8 Issue 1 Jan 2022

2022 – ജീവിതമാകുന്ന പുസ്തകത്തിൽ ഒരു പുതിയ അദ്ധ്യായം കൂടി ദൈവം തുറക്കുകയാണ്. നന്ദി നിറഞ്ഞ ഹൃദയത്തോടെ, പ്രത്യാശയോടെ ഈ പുതുവർഷം നമുക്കാരംഭിക്കാം. കൊറോണയും, മറ്റു പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളും ജൂബിലിയുടെ ജീവിതപാതയിൽ പ്രതിബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചുവെങ്കിലും, ദൈവാനുഗ്രഹത്താൽ തളരാതെ 2022ലേക്ക് കാലെടുത്ത് വയ്ക്കുവാൻ നമുക്ക് സാധിച്ചു. ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ സപ്തതി ആഘോഷങ്ങളും, ക്രിസ്തുമസ് ആചരണവും നമുക്ക് സന്തോഷത്തിന്റെ ദിനങ്ങളായിരുന്നുവല്ലോ! ജൂബിലി ആശുപത്രിയുടെ NABH അംഗീകാരത്തിനായുള്ള നടപടികൾ നമ്മൾ വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കി. അവർ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ച ചില കുറവുകൾ തീർത്ത് 2022ൽതന്നെ ആ വലിയ സന്തോഷവാർത്ത നമുക്ക് കേൾക്കാമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കാം. നമ്മുടെ നേഴ്സിങ്ങ് കോളേജ്, NAAC അംഗീകാരത്തിനായുള്ള അവസാന തയ്യാറെടുപ്പുകളിലാണ്. അതുപോലെ തന്നെ ജൂബിലി ആയുർവേദ ആശുപത്രി ഗ്രീൻ ലീഫ് അംഗീകാരത്തിനായി പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എല്ലാം വിജയകരമാകുവാൻ നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം.

ജനുവരി 26 ഭാരതത്തിന്റെ റിപ്പബ്ലിക് ദിനമായി നാം ആഘോഷിക്കുന്നു. വെറും ഒരു ചടങ്ങ് എന്നതിൽ മാത്രമൊതുങ്ങാതെ, ഭാരതത്തിന്റെ ചരിത്രത്തിലേക്കും, ഇന്നത്തെ സ്ഥിതിയിലേക്കും ഒന്നെത്തിനോക്കാനുള്ള അവസരമായി അത് മാറട്ടെ. നീതിയും, സാഹോദര്യവും, സമത്വവും, മതേതരത്വവുമൊക്കെ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്ന ഭരണഘടന ഭാരതത്തെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കട്ടെ.

ഏവർക്കും സന്തോഷത്തിന്റെ, ആരോഗ്യത്തിന്റെ, അനുഗ്രഹത്തിന്റെ 2022 ഹൃദയപൂർവ്വം ആശംസിക്കുന്നു.

റെന്നിച്ചൻ
അസോസ്സിയേറ്റ് ഡയറക്ടർ

റിപ്പബ്ലിക് ഡേയോടനുബന്ധിച്ചു
ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ്
& റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ ഡയറക്ടർ
ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത്
ദേശീയ പതാക ഉയർത്തുന്നു.

ജൂബിലി മിഷനിൽ ബൂസ്റ്റർ ഡോസ്

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ കോവിഡ് 19 മുൻകരുതൽ ബൂസ്റ്റർ ഡോസ് വിതരണം ആരംഭിച്ചു. തിങ്കൾ, ബുധൻ, ശനി ദിവസങ്ങളിൽ, അവധി ദിനങ്ങളിലൊഴികെ, 9.00 AM മുതൽ 3.00 PM വരെ ലഭ്യമാണ്. ഗവണ്മെന്റ് അധികാരികൾ അറിയിച്ചിരിക്കുന്നത് പോലെ രണ്ടാമത്തെ കോവിഷീൽഡ് ഡോസെടുത്തതിന് ശേഷം 9 മാസം കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ളവരായ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കും, ഫ്രണ്ട് ലൈൻ വർക്കേഴ്സിനും 60 വയസ്സിനു മീതെയുള്ള മറ്റു രോഗാവസ്ഥയിലുള്ളവർക്കുമാണ് ഇപ്പോൾ ബൂസ്റ്റർ ഡോസ് നൽകി വരുന്നത്.

ജൂബിലിയിൽ ദേശീയ ഫാർമസിസ്റ്റ് ദിനാഘോഷം

ആതുര സേവനരംഗത്ത് ചെറുതല്ലാത്ത ഒന്നാണ് ഔഷധവും ഔഷധവിതരണവും. ഇത് ഭംഗിയായി നിർവഹിക്കുന്നത് ഫാർമസിസ്റ്റുകൾ ആണ് എന്ന് നിസംശയം പറയാം. രാജ്യത്തെമ്പാടുമുള്ള ഫാർമസിസ്റ്റുകളെ ആദരിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് ജനുവരി 12ന് നാഷണൽ ഫാർമസിസ്റ്റ് ഡേ ആഘോഷിക്കുന്നത്.

ദേശീയ ഫാർമസിസ്റ്റ് ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ഫാർമസി ഇൻചാർജ് സി. ട്രീസ ഫ്രാൻസിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ വളരെ ലളിതമായ രീതിയിൽ ആഘോഷിച്ചു. ഒരേ പോലെയുള്ള വസ്ത്രം ധരിച്ചും മധുര പലഹാരങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്തും ഈ ദിവസം കൂടുതൽ മനോഹരമാക്കി.

മരുന്നുകൾക്കൊപ്പം പ്രാർത്ഥനയും സൗഹൃദവും പങ്കുവെച്ച്, എന്നും രോഗികൾക്ക് ഒരു സാന്ത്വനം ആകുന്നവരാണ് ഫാർമസിസ്റ്റുകൾ എന്ന ആശയം പറഞ്ഞുകൊണ്ട് സി. ഫ്രാൻസി ആഘോഷങ്ങൾക്ക് സമാപനം കുറിച്ചു.

സങ്കീർണതകൾക്കിടയിലും സ്നേഹ സ്പർശമായി

ജൂബിലി ഹോസ്പിറ്റലിലെ ഒരു വിഭാഗം ഡോക്ടർമാർക്കുള്ള നന്ദി സൂചകമായിട്ടാണ് ഞാനിതു എഴുതുന്നത്. എന്റെ 24 വയസുള്ള മകൾ ഗുരുവായൂരിനടുത്തുള്ള ഒരു സ്വകാര്യ ഹോസ്പിറ്റലിൽവച്ചാണ് ഗർഭിണിയാണെന്നറിയുന്നത്. മകൾക്കു ഹൃദയ സംബന്ധമായ അസുഖമുള്ളതിനാൽ കുറച്ചു കൂടെ നല്ല സൗകര്യമുള്ള ആശുപത്രിയിൽ കാണിക്കുവാൻ അവർ ആവശ്യപ്പെട്ടു. അതനുസരിച്ചു തൃശൂർ തന്നെയുള്ള മറ്റൊരു സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോവുകയും 7 മാസം വരെ അവിടെയുള്ള ഹൃദ്രോഗ വിദഗ്ധനെ കാണിക്കുകയും ചെയ്തു. പക്ഷെ മകൾക്കു ചെറിയ ശ്വാസതടസം അനുഭവപ്പെട്ടതിനെ തുടർന്ന് ഞങ്ങൾ ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിലെ ഡോ. ബിനോ ബെഞ്ചമിനെ കാണുകയും അദ്ദേഹവും ജൂബിലിയിലെ അച്ചന്മാരും മാനസികമായി ഞങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു.

Together,
We are the
Patient Experience !

ഞങ്ങൾ കാണിച്ചുവന്നിരുന്ന ഹോസ്പിറ്റലിലെ ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റ് ഇത് ഒരു സങ്കീർണമായ കേസ് ആയതു കൊണ്ട് തുടർചികിത്സക്കായി അമൃത ഹോസ്പിറ്റലിൽ കാണിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും, അതനുസരിച്ചു ഞങ്ങൾ അമൃതയിൽ കാണിക്കുകയും ചെയ്തു.എന്നാൽ ഫാ. സെബി കാഞ്ഞിരത്തിങ്കൽ അച്ചൻ നിർദ്ദേശിച്ചതനുസരിച്ചു ഞങ്ങൾ ജൂബിലിയിലെ ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം ഡോ. അശ്വത് കുമാറിനെ കണ്ടു. വളരെ പ്രസവദനനായി സംസാരിയ്ക്കുകയും ഡോക്ടർ എല്ലാം ശരിയാകും എന്ന ചിന്ത ഞങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്തു. നിശ്ചയിച്ച ദിവസത്തിന് മുന്നേ തന്നെ ഞങ്ങൾ വന്നു അഡ്മിറ്റ് ആവുകയും

ICMR - STS -2022

മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഗവേഷണ അഭിരുചിയും താൽപര്യവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും ഗവേഷണം ശാസ്ത്ര വികസനത്തിന് അനിവാര്യമെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്താനും ICMR-ന്റെ short term studentship (STS) പരിപാടി ഉതകുന്നതാണ്. തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട മെഡിക്കൽ ബിരുദ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക്, പഠനത്തിനോടൊപ്പം ഒരു ഗൈഡിന്റെ കീഴിൽ (മെഡിക്കൽ കോളേജ് അദ്ധ്യാപകർ/ ശാസ്ത്രജ്ഞർ) ഹ്രസ്വകാല ഗവേഷണം നടത്താവുന്നതാണ്. ഗവേഷണ സംരംഭം ICMR അംഗീകരിച്ചാൽ വിദ്യാർത്ഥിയ്ക്ക് 50,000/- രൂപ സ്റ്റൈപ്പന്റും, സർട്ടിഫിക്കറ്റും ലഭിക്കുന്നതാണ്. മുൻകാലങ്ങളിൽ ജൂബിലിയിൽനിന്ന് 22 മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ ICMR-ന്റെ ഗവേഷണ പദ്ധതിയിൽ പങ്കെടുത്തിട്ടുണ്ട്.

ഈ വർഷത്തെ (2022) STS-ന്റെ
അപേക്ഷകൾക്കായുള്ള പ്രധാന തിയ്യതികൾ

രജിസ്ട്രേഷൻ ചെയ്യേണ്ട അവസാന തിയ്യതി: 11.02.2022 5 pm
അപേക്ഷകൾ സമർപ്പിക്കേണ്ട അവസാന തിയ്യതി: 21.02.2022 5 pm
കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ICMR Website സന്ദർശിയ്ക്കുക.

അനസ്തേഷ്യയിലെ ബിജോയ് ചിറയത്ത് ഡോക്ടർ വരികയും എപ്പിഡ്യൂറലിനെ കുറിച്ച് ഞങ്ങളെ പറഞ്ഞു മനസിലാക്കുകയും എന്ത് ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിലും ഞങ്ങളൊക്കെ ഇവിടെയില്ലേ എന്ന് പറഞ്ഞു ഞങ്ങളെ ആശ്വസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. അത് പോലെ തന്നെ സി. സാനിറ്റ സി. എം. സി, റെജി കാട്ടൂക്കാരൻ തുടങ്ങി അവിടെ ഉണ്ടായിരുന്ന എല്ലാ ജീവനക്കാരും ഞങ്ങളെ ഒരു പാട് സഹായിച്ചിരുന്നു. വിവാഹം കഴിക്കാൻ കഴിയുമോ എന്ന് പോലും സംശയിച്ചിരുന്ന എന്റെ മകൾക്കു ഒരു കുഞ്ഞിനെ നൽകി അനുഗ്രഹിച്ച ദൈവത്തിനും ഹോസ്പിറ്റലിലെ ജീവനക്കാർക്കും ഒരുപാട് നന്ദി. ജൂബിലിയിലെ ജീവനക്കാരുടെ നന്മയുള്ള പെരുമാറ്റം എത്ര പറഞ്ഞാലും തീരാത്തതാണ്.

രാധാമണി

ജൂബിലിയിൽ മൂന്നു പുതിയ ഗവേഷണ പദ്ധതികൾ

1. വിവിധ ഏജൻസികളുടെ സാമ്പത്തിക സഹായത്തോടെ ഫെബ്രുവരി 1 മുതൽ പുതിയ ഗവേഷണ പദ്ധതികൾ ആരംഭിക്കുന്നു. കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗം പ്രൊഫസർ ഡോ. ജോ തോമസിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ HIV വാഹകരായവർക്കുണ്ടാകുന്ന കോവിഡ് വകഭേദങ്ങളെക്കുറിച്ച് തൃശൂർ, പാലക്കാട് ജില്ലകളിലെ ആയിരത്തോളം പേരിലാണ് പഠനം നടക്കുക. രക്തസാമ്പിളുകളും സ്രവങ്ങളും ശേഖരിച്ചു വിവിധയിനം പരിശോധനകൾക്കു വിധേയമാക്കും. ഓക്സ്ഫോർഡ് നാനോ പോർ ടെക്നോളജിയുടെ സഹായത്തോടെ ജനിതക ശ്രേണീകരണം ഗവേഷണ വിഭാഗത്തിൽ നടത്തും. RTPCRന് പുറമേ FLOW Cytometryയും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. 16 മാസ കാലയളവിൽ 45 ലക്ഷം രൂപയാണ് ICMR അനുവദിച്ചിരിക്കുന്നത്. 7 പൊജക്റ്റ് സ്റ്റാഫിനെ ഈ ഗവേഷണ പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെചടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

2. പാമ്പുവിഷ ചികിത്സയിൽ ജൂബിലിയുടെ മേൽക്കൈ ICMR അംഗീകരിക്കുന്നതാണ് ഡോ. സിജു ഏബ്രഹാമിന്റെ (എമർജൻസി മെഡിസിൻ) നേതൃത്വത്തിലുള്ള ടീമിന് അനുവദിച്ച 35 ലക്ഷം രൂപയുടെ ഗവേഷണ പദ്ധതി. രക്തം ക്ലോട്ട് ചെയ്യുന്നത് അറിയുന്നതിനും, ക്ലോട്ടിന് എത്ര സമയം ആവശ്യം ഉണ്ട്, ക്ലോട്ട് എത്ര സമയം നിലനിൽക്കും, ക്ലോട്ട് ചെയ്യാതിരിക്കാൻ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ ഏതെങ്കിലും കുറവുകൾ ഉണ്ടോ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ നമ്മൾ ഇന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ROTEM മെഷ്യനിൽനിന്നും അറിയാമെങ്കിലും അതിന്റെ പ്രയോജനം ചികിത്സാരംഗത്ത് ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല. ഇതിനനുസൃതമായി രക്തം ക്ലോട്ട് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഘടകങ്ങൾ നൽകാവുന്നതാണ്. അനാവശ്യമായി ആന്റിവെനം (മറുമരുന്ന്) ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യാം. ഇത് ചികിത്സയുടെ മികവ് കൂട്ടുകയും, ചിലവ് കുറയ്ക്കുകയും, മരുന്ന്, രക്തം എന്നിവയുടെ അനാവശ്യ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു വർഷത്തെ പഠനം വിജയകരം ആയാൽ രാജ്യത്തെമ്പാടും ഇത് പരീക്ഷിക്കപ്പെടും.

3. ശ്വാസകോശ അർബുദ രോഗികൾക്ക് ആശ്വാസമാകുന്ന ട്രയൽ

ശ്വാസകോശ അർബുദ III / IV Stages രോഗികൾക്ക് പുതിയ മരുന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ആഗോളതലത്തിലുള്ള Phase III ക്ലിനിക്കൽ ട്രയൽ ആണിത്. Non - squamous Non small cell lung Cancer (NSCLC)നെയാണ് പഠനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. Beevaccizumab, Avastin ഏന്നീ മരുന്നുകൾക്കൊപ്പം carboplatin, paclitaxel എന്നീ മരുന്നുകൾ കൂടെ നൽകും. പൂർണ്ണമായി ചികിത്സയെടുക്കുന്ന രോഗിക്ക് 5-6 ലക്ഷം രൂപയുടെ ചികിത്സയും പരിശോധനയും സൗജന്യമായി ലഭിക്കും. ഡോ. മിഥുൻ ചാക്കോ ജോൺ (മെഡിക്കൽ ഓൺകോളജി) ഈ പഠനത്തിന് നേതൃത്വം നൽകും.അഭിനന്ദനങ്ങൾ

Congratulations

പുത്തനാണ്ടിലെ പുത്തൻ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിൽ **ആശംസകളോടെ**

Dr. Gilvaz P C
Neurology
Medical Superintendent

Dr. Padmakumar K
MC Forensic Medicine
Vice Principal,
Administration &
Student Affairs

Dr. Andrews C V
Ophthalmology
Vice Principal,
Academics & Accreditations

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

DMLT ദേശീയതല പരീക്ഷയിൽ ആദ്യ **മൂന്നു റാങ്കുകളും ജൂബിലിയ്ക്ക്**

വർഷ മോഹൻ കെ

ജിസ്ന ജോസഫ്

ഹരിത വി വി

CMAI നടത്തിയ ഡിപ്ലോമ ഇൻ മെഡിക്കൽ ലബോറട്ടറി ടെക്നോളജി (2019 2021) ദേശീയതല പരീക്ഷയിൽ യഥാക്രമം ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന് സ്ഥാനങ്ങൾ നേടിയ വർഷ മോഹൻ കെ, ജിസ്ന ജോസഫ്, ഹരിത വി വി എന്നിവർക്ക് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

Welcome to Jubilee Family

Dr. Sarojam P	Paediatrics
Dr. Varun V	Neurosurgery
Dr. Lisha Francis C	Pharmacology
Dr. Rinu Davis	Paediatrics
Dr. Amalu Joy	Orthopaedics
Dr. Arshad P A	Neurosurgery
Dr. Catherine Andoo	Pulmonology
Dr. Sharath Sajan	Neurosurgery
Dr. Rahul Unni T G	Project Icmr
Ms. Merlin Jacob	Quality Cell
Ms. Mariya Treesa	Anaesthesia
Ms. Jasmine T J	Central Laboratory
Ms. Helmin T S	JMSON
Ms. Sanjana Sunny	Microbiology
Ms. Soumya Davis	Microbiology
Ms. Nimisha C S	Radiology

Auxiliary Nursing

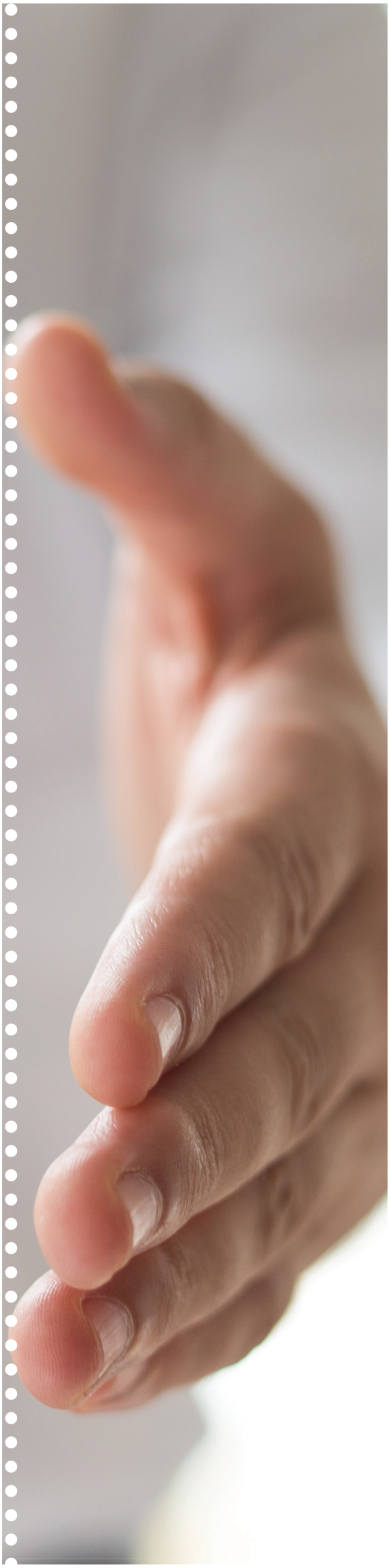
Mr. Biju P B
Mr. Denilson M T
Ms. Joicy K J
Ms. Mary Mareena P F
Ms. Neema T S
Ms. Nissy John
Ms. Siji Jacob

Pharmacy

Ms. Athira Tomy
Ms. Bincy Mariya
Ms. Manju Johnson
Ms. Melba C Paulson

Nursing

Ms. Alseena Paul
Ms. Anatt C Davis
Ms. Anupriya Antony
Ms. Bini Paul K
Ms. Christeena Joseph
Ms. Femi Johnson
Ms. Jasmine M M
Ms. Jeenmary Thomas
Ms. Jefeena Philip
Ms. Jewel Joselal
Ms. Laya Antony
Ms. Liji T J
Ms. Naveena Tony
Ms. Nimmy Avarachan
Ms. Sara Biju
Ms. Shaiby Seby
Ms. Shentine K
Ms. Simi Varghese
Ms. Sneha N S
Ms. Soja T T
Ms. Stefi Varghese
Ms. Thara Shajan
Ms. Vincy C V



നമുക്കിടയിൽ

B+ve പോസിറ്റീവ്

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ ഹ്യൂമൻ റിസോഴ്സസ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിൽ കഴിഞ്ഞ ഒരു വർഷക്കാലമായി തുടർന്നുവരുന്ന ഒരു ക്രിയാത്മക പ്രവർത്തനത്തെ പരിചയപ്പെടുത്തുകയാണ് ജൂബിലെറ്റിന്റെ ഈ ലക്കത്തിൽ.

JMMC & RI യുടെ കീഴിൽ വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങളിലുള്ള മാനവ വിഭവശേഷി ക്രിയാത്മകമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്ന നമ്മുടെ സ്ഥാപനത്തിന്റെ ഹൃദയം തന്നെയാണ് HR ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്.

എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ ജൂബിലി മിഷനു വേണ്ടിയുള്ള പ്രാർത്ഥനയോടെയാണ് HR വിഭാഗത്തിലെ ഔദ്യോഗിക കർത്തവ്യങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നത്. പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു ശേഷം എല്ലാവരും HR ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിലെ തന്നെ അംഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് അനുഭവപ്പെട്ട ഏതെങ്കിലും പോസിറ്റീവ് ആയ കാര്യം പങ്കുവെയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആദ്യമൊക്കെ പോസിറ്റീവ് കണ്ടെത്തുക വളരെ പ്രയാസകരമായിരുന്നുവെങ്കിലും പിന്നീട് അവ നിത്യചര്യയായി മാറിയപ്പോൾ അനായാസമായി തീരുകയും ചെയ്തു. 2021 ജനുവരി ഒന്നിന് പുതുവർഷ പ്രതിജ്ഞയായി HR കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവരും ചേർന്ന് ഈ ഒരു പ്രക്രിയ തുടങ്ങുവാൻ തീരുമാനം എടുക്കുകയും നാൾ ഇതുവരെ അത് തുടർന്നു കൊണ്ടുപോകുകയും ചെയ്തുവരുന്നു.

ഈ പോസിറ്റീവ് പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിലൂടെ ലഭിച്ച നേട്ടങ്ങൾ..

- അംഗങ്ങളിൽ ഒരു പോസിറ്റീവ് ചിന്ത നിറയ്ക്കുവാനും പ്രവൃത്തി ദിനം പോസിറ്റീവിലൂടെ തുടങ്ങുവാനും സഹായിക്കുന്നു
- മറ്റുള്ളവരിലെ ക്രിയാത്മക വശം കണ്ടെത്താൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ ജൂബിലി മിഷനു വേണ്ടിയുള്ള പ്രാർത്ഥനയോടെ HR വിഭാഗത്തിലെ ഔദ്യോഗിക കർത്തവ്യങ്ങൾ ആരംഭിക്കുക. പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു ശേഷം എല്ലാവരും HR ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിലെ അംഗത്തെക്കുറിച്ച് ഏതെങ്കിലും പോസിറ്റീവ് ആയ കാര്യം പങ്കുവെയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

- സഭാകമ്പം മാറ്റുവാനും ചെറിയ സമൂഹമായതിനാൽ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ സംസാരിക്കുവാനും ആശയം പങ്കുവെയ്ക്കുവാനും കഴിയുന്നു.
- എന്തിലും ഏതിലും പോസിറ്റീവ് ഘടകങ്ങളെ നിരീക്ഷിക്കുവാനും അംഗീകരിക്കുവാനും നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.
- രാവിലെ തന്നെ പിരിമുറുക്കം ലഘൂകരിച്ച് പ്രസന്നവും, സന്തോഷപ്രദവുമായ മനസ്സോടെ ജോലിയിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ക്രിയാത്മകമായി ചിന്തിക്കുവാനും, ആശയങ്ങൾ നല്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു.
- ഔദ്യോഗിക ജീവിതത്തിലും വ്യക്തി ജീവിതത്തിലും കുടുംബജീവിതത്തിലും ഈ പോസിറ്റീവ് പങ്കുവയ്ക്കൽ മാതൃകയാക്കാവുന്നതാണ്.

തുടർന്ന് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിലെ ഓരോരുത്തരും അന്നത്തെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ അഥവാ ചെയ്യുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ലഘുവായി സൂചിപ്പിക്കുകയും പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കിടയിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ പങ്കുവെയ്ക്കുകയും അവയ്ക്കുള്ള പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കുകയും തുടർന്ന് ഉന്മേഷത്തോടെ, ഉണർവ്വോടെ, ഊർജ്ജസ്വലതയോടെ അവരവരുടെ ഔദ്യോഗിക പ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

HR ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

ഇന്ത്യൻ അക്കാദമി ഓഫ് പീഡിയാട്രിക്സ് (I A P) നടത്തിയ നാഷണൽ റൗണ്ട് പോസ്റ്റ് ഗ്രാജുവേറ്റ് ക്വിസിൽ കേരളത്തിൽ നിന്ന് ആദ്യമായി, ക്വിസ് മാസ്റ്ററായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട പീഡിയാട്രിക്സ് വിഭാഗം സീനിയർ റസിഡന്റ് ഡോ. നിത്യ ടി.ക്കു അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

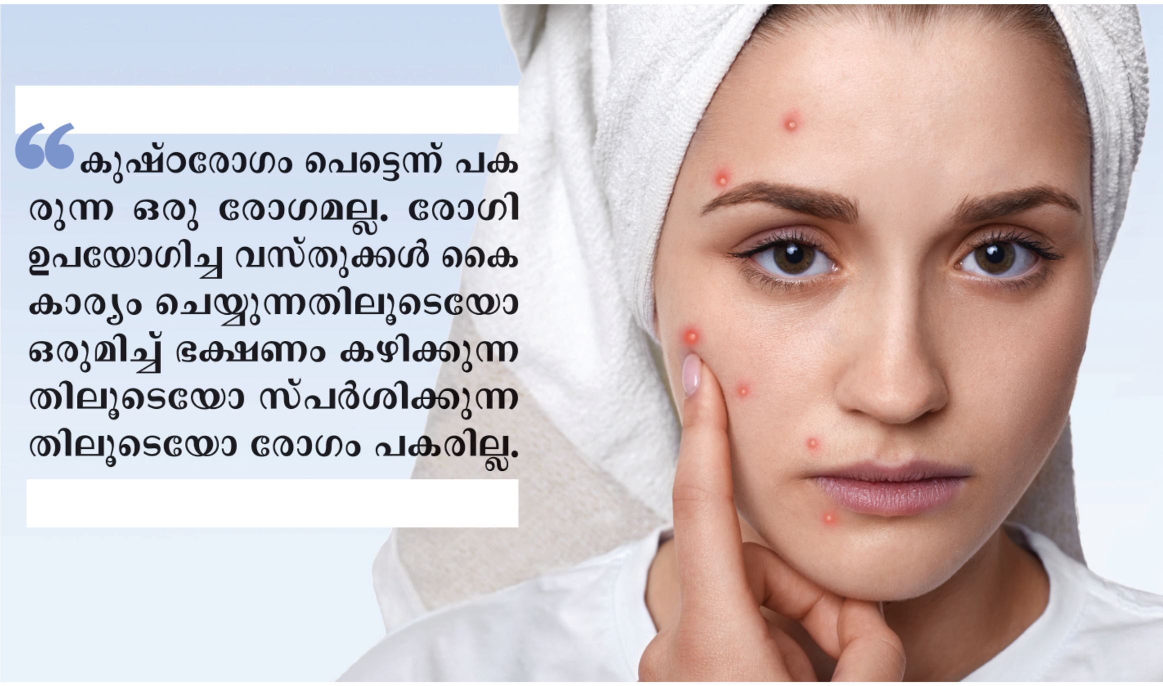
Leprosy (കുഷ്ഠരോഗം)

Leprosy അഥവാ കുഷ്ഠരോഗം എന്ന വാക്ക് കേൾക്കുമ്പോൾ ഭയപ്പെട്ടിരുന്ന കാലം നമുക്കുണ്ടായിരുന്നു. ഇന്നത്തെ സ്ഥിതി അതല്ല. രോഗം ആരംഭത്തിലേ കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള സൗകര്യവും അതിനുള്ള കൃത്യമായ ചികിത്സയും ഇപ്പോൾ ലഭ്യമാണ്. ചികിത്സിച്ചാൽ പൂർണ്ണ മായും ഭേദമാക്കാൻ കഴിയുന്ന രോഗമാണ് Leprosy.

അണുബാധ വളരെ കൂടുതലുള്ള പകരുന്ന തരം lepromatous leprosy ഉള്ളവരുമായുള്ള ദീർഘകാല അടുത്ത സമ്പർക്കത്തിലൂടെ യാണ് Mycobacteruim leprae എന്ന ബാക്ടീരിയ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ കയറിപ്പറ്റുന്നത്. മനുഷ്യശരീരത്തിൽ കയറിയ ഈ ബാക്ടീരിയ വർ ഷങ്ങൾക്കു ശേഷമാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്.

ഈ രോഗം പ്രധാനമായും ചർമ്മത്തേയും, പുറമേയുള്ള നാഡീ വ്യൂഹത്തേയുമാണ് ബാധിക്കുന്നത്. ഈ അസുഖത്തിന്റെ പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ നിറം മങ്ങിയതോ ചുവന്ന് തടിച്ചതോ ആയ പാടുക ളാണ്. ഈ പാടുകളിൽ സ്പർശന ശേഷി കുറവായിരിക്കും.കൈയിലും കാലിലും കഴുത്തിലുമുള്ള നാഡികളുടെ വീക്കം, കൈകാലുകളിൽ മരവിപ്പ്, തരിപ്പ്, വേദനയില്ലാത്ത വ്രണങ്ങൾ, ചെവിയിലും മുഖത്തും കാണുന്ന ചെറിയ മുഴകളും തടിപ്പുമൊക്കെയാണ് ഈ രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ.

ചികിത്സയിലിരിക്കുമ്പോൾ, ചികിത്സയ്ക്കു മുൻപ്, ചികിത്സയ് ക്കു ശേഷം ഇങ്ങനെ എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും കുഷ്ഠരോഗികളിൽ പ്രതിരോധശേഷിയിലുള്ള ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ മൂലം റിയാക്ഷനുകൾ ഉണ്ടാകാം.



"കുഷ്ഠരോഗം പെട്ടെന്ന് പകരുന്ന ഒരു രോഗമല്ല. രോഗി ഉപയോഗിച്ച വസ്തുക്കൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലൂടെയോ ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലൂടെയോ സ്പർശിക്കുന്നതിലൂടെയോ രോഗം പകരില്ല.

ചർമ്മത്തിലെ പാടുകൾ വേദനയോടെ തടിച്ചു പൊന്തുന്നു. നാഡികൾക്കു വേദനയും, പെട്ടെന്നുള്ള പെരുപ്പ്, ബലക്കുറവ് എന്നിവയും സംഭവിക്കാം. കൈയിലും, മുഖത്തും രണ്ടു മൂന്നു ദിവസം നിലനിൽക്കുന്ന ചുവന്ന തടിപ്പുകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഒപ്പം ശരീരോഷ്മാവ് വർധിക്കുകയും ക്ഷീണം, കണ്ണിൽ ചുവപ്പ്, സന്ധിവേദന, വൃഷണ വീക്കം, വൃക്ക-കരൾ വീക്കം എന്നിവയും ഉണ്ടാകാം.

എല്ലാ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലും കുഷ്ഠരോഗത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ സൗജന്യമായി ലഭ്യമാണ്. 6 മാസം മുതൽ 1 വർഷം വരെയാണ് ചികിത്സാ കാലയളവ്. ചികിത്സ ആരംഭിക്കുന്നതോടെ തന്നെ രോഗിയിലുള്ള അണുക്കൾ 99 ശതമാനവും നശിക്കുകയും മറ്റൊരാൾക്ക് രോഗം പകരാനുള്ള സാധ്യത ഇല്ലാതാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഏറ്റവും പെട്ടെന്ന് രോഗനിർണ്ണയം നടത്തി ശരിയായ ചികിത്സ മുടങ്ങാതെ സ്വീകരിക്കുന്ന രോഗിക്ക് മറ്റാരേയും പോലെ സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാവുന്നതാണ്.

ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ, കുഷ്ഠരോഗം പെട്ടെന്ന് പകരുന്ന ഒരു രോഗമല്ല. രോഗി ഉപയോഗിച്ച വസ്തുക്കൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലൂടെയോ ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലൂടെയോ സ്പർശിക്കുന്നതിലൂടെയോ രോഗം പകരില്ല. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ ഒരു ചർമ്മരോഗ വിദഗ്ദ്ധനെ സമീപിക്കുക. ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന കാലയളവിൽ ഇടതടവില്ലാതെ മരുന്നുകൾ കഴിച്ചാൽ കുഷ്ഠരോഗം പൂർണമായി ഭേദമാക്കാം.

പ്രൊഫ. ഡോ. മേഴ്സി പോൾ
HOD, ഡെർമറ്റോളജി

ബ്രെയിലി ലിപി

എന്താണ് ബ്രെയിലി ലിപി?

അന്ധരായ ആളുകളെ എഴുതുവാനും വായിക്കുവാനും പ്രാപ്തരാക്കുന്ന ലിപി സമ്പ്രദായമാണ് ബ്രെയിലി.

ലോക വ്യാപകമായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട ഈ സമ്പ്രദായം ആവിഷ്കരിച്ചത് ലൂയി ബ്രെയിലി (Luis Braille1809 - 1852) എന്ന ബാല്യത്തിൽ ത്തന്നെ അന്ധനായിത്തീർന്ന ഫ്രഞ്ചുകാരനാണ്. 1825ൽ ആവിഷ്കരിക്കപ്പെട്ട ഈ രീതി വളരെ പെട്ടെന്നു തന്നെ വ്യാപകമായ അംഗീകാരം നേടി. പ്രതലത്തെക്കാൾ അല്പം ഉയർന്നു നിൽക്കുന്ന കുത്തുകളാണ് ഈ സമ്പ്രദായത്തിൽ പ്രതിനിധാനം അക്ഷരങ്ങളെയോ അക്കങ്ങളെയോ ചെയ്യുന്നത്. രണ്ട് കോളങ്ങളിലായി ദീർഘ ചതുരാകൃതിയിൽ ക്രമീകരിച്ച 6 കുത്തുകൾ കൊണ്ട് അക്കങ്ങൾ, അക്ഷരങ്ങൾ, ചിഹ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഈ രീതിയിൽ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള 6 കുത്തുകളിൽ, ഉയർന്നു നിൽക്കുന്ന (തടിച്ചു നിൽക്കുന്ന) കുത്തുകളിലൂടെ വിരലോടിച്ച് അവയെ തിരിച്ചറിഞ്ഞാണ് ഈ ലിപി വായിക്കുന്നത്. ഇതേ തത്ത്വം അനുസരിച്ച് അക്ഷരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രത്യേക തരം കടലാസ്സിൽ ബ്രെയിലി ലിപി ടൈപ്പ് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ടൈപ്പ് റൈറ്റർ, പിന്നീട് കമ്പ്യൂട്ടറിനോട് ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ബ്രെയിലി എംബോസ്സർ (Braille Embosser) എന്ന ഉപകരണവും ഈ ലിപി രേഖപ്പെടുത്തുന്നതിനായി കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ആർക്കൊക്കെയാണ് ബ്രെയിലി ലിപി പ്രയോജനം ചെയ്യുക?

ഏകദേശം പൂർണമായും അന്ധരായ ആളുകളെ എഴുതുവാനും വായിക്കുവാനും പ്രാപ്തരാക്കിയ ലിപി സമ്പ്രദായമാണ് ബ്രെയിലി ലിപി അഥവാ ബ്രെയിലി സമ്പ്രദായം.

ലോ വിഷൻ എയ്ഡ്സ് എന്താണ്?

പൂർണ്ണമായും അന്ധരല്ലാത്ത, എന്നാൽ കാഴ്ചക്കുറവുള്ള വ്യക്തികളെ തനിയെ വായിക്കുവാനും കാണുവാനും സഹായിക്കുന്ന രീതിയിൽ രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത ഉപകരണങ്ങളാണ് ഇവ. മാഗ്നിഫയർ ഗ്ലാസുകൾ, ലൂപ്പ്, ചെറിയ ദൂരദർശിനികൾ എന്നിവ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

അന്ധതയുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാരണങ്ങൾ:

- തിമിരം
- ഗ്ലോക്കോമ
- ശരിയാക്കാത്ത refractive പിശകുകൾ
- റെറ്റിനോബ്ളാസ്റ്റോമ
- മാതാവിന്റെ ഗർഭധാരണ സമയത്തുണ്ടാകുന്ന അണുബാധകൾ ഉദാഹരണത്തിന് റുബല്ല, എന്നിവയാണ് പ്രധാന കാരണങ്ങൾ.
- വൈറൽ രോഗങ്ങൾ
- ട്രക്കോമ
- പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദം മുതലായവ കണ്ണിന്റെ ഞരമ്പിനെ ബാധിക്കുക
- ദൃഷ്ടിപടല വിയോജനം
- മെലനോമ
- ധമനീവൈകല്യങ്ങൾ
- അപകടങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ക്ഷതങ്ങൾ

ബ്രെയ്‌ലി ദിനം

ജനുവരി 4 ലോക ബ്രെയ്‌ലി ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. ലൂയിസ് ബ്രയ്‌ലിയുടെ ജന്മ ദിനമായ ജനുവരി നാലിനാണ് ലോക ബ്രെയ്‌ലി ദിനം ആചരിക്കുന്നത്.

പ്രതിരോധം

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്കനുസരിച്ച് ഏകദേശം 80% അന്ധതയും തടയാൻ ആകുന്നതോ അതോ ചികിത്സയിലൂടെ പരിഹരിക്കാൻ പറ്റാവുന്നതോ ആയ കാരണങ്ങളാലാണ്. ഒരല്പം ശ്രദ്ധ, നേരത്തെയുള്ള ചികിത്സ ഇവ കാരണം ഒരുപക്ഷേ അന്ധത എന്ന മഹാവിപത്തിനെ ചെറുത്തുനിൽക്കാൻ ആയേക്കാം.

ഡോ. ആൻഡ്രൂസ് സി വി, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ, HOD
ഡോ. ആൻ രേഷ്മ രാജൻ, റസിഡന്റ് എം. എസ്, ഒഫ്താൽമോളജി

ദനഹാതിരുന്നാൾ

ദനഹാതിരുനാൾ എന്ന വാക്കിനേക്കാൾ പിണ്ടികുത്തി തിരുനാൾ എന്ന വാക്ക് ആകും നമുക്ക് ഏറെ സുപരിചിതം. അലങ്കരിച്ച പിണ്ടിയും അതിന്മേൽ കത്തിച്ച ദീപവും ഇതിനകം മനസ്സിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചിട്ടുണ്ടാകും. നോമ്പ് എടുത്ത്, ശരീരവും മനസ്സും ശുദ്ധീകരിച്ച് ഈശോയെ ഹൃദയത്തിൽ സ്വീകരിച്ച ക്രിസ്തുമസ്സ് ആഘോഷിച്ചതിനുശേഷം, മനസ്സിന് കുളിർമ നൽകുന്ന മറ്റൊരു പ്രധാന തിരുനാൾ, പിണ്ടികുത്തി തിരുനാൾ. അർത്ഥതലങ്ങൾ അറിയുന്നതിനുമുമ്പു തന്നെ ബാല്യം മുതൽക്കേ ഈ തിരുനാൾ സ്വന്തമാണ്. കാരണം കുരുന്നുകളായ ഞങ്ങൾ ആണ് വാഴപിണ്ടി വെട്ടി കൊണ്ട് വരുന്നതും, അത് വൃത്തിയാക്കുന്നതും, പലവിധത്തിലും അതിനെ അലങ്കരിക്കുന്നതും. വൈകുന്നേരം ആകുമ്പോൾ അലങ്കരിച്ച ആ പിണ്ടിയിൽ കുത്തിനിറുത്തിയിട്ടുള്ള ദീപങ്ങൾ കത്തിക്കുകയും പിന്നീട് അതിനുചുറ്റും നടന്ന് ഏൽപയ്യ എന്ന് പറഞ്ഞ് പറഞ്ഞ് വട്ടം വെയ്ക്കുമ്പോഴും കിട്ടിയിരുന്ന ആനന്ദം പറഞ്ഞറിയിക്കാൻ വയ്യാത്ത ഒന്നാണ്. ദീപത്താൽ അലംകൃതമായ പിണ്ടിയ്ക്കു ചുറ്റും നടന്ന് വിളിച്ചുപറഞ്ഞിരുന്ന ഏൽപയ്യ എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം ദൈവം പ്രകാശമാകുന്നു എന്നാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞത് വലുതായപ്പോഴാണ്. അന്ന് കേട്ടിരുന്ന മറ്റൊരു പേരാണ് രാക്കുളി തിരുനാൾ എന്ന്. ജോർദ്ദാൻ നദിയിൽ വെച്ച് യേശു സ്നാനം സ്വീകരിച്ചതിന്റെ ഓർമ്മ ആചരിക്കുന്നതിനായി ജനുവരി 5ന് സന്ധ്യയ്ക്ക് അടുത്തുള്ള ജലാശയത്തിൽ പോയി വിശ്വാസികൾ കുളിച്ചിരുന്നു. അതിൽ നിന്നാണ് രാക്കുളി എന്നപേര് ഈ തിരുനാളിന് ലഭിച്ചത്.

ഭാഷകളുടെ വ്യത്യാസമനുസരിച്ച് ഈ തിരുനാൾ ദനഹാ തിരുനാൾ എന്ന് മാത്രമല്ല എപ്പിഫനി തിരുനാൾ എന്ന് കൂടി അറിയപ്പെട്ടിരുന്നു. സുറിയാനി പദമായ ദനഹായിൽ നിന്നാണ് ദനഹാ തിരുനാൾ രൂപം കൊള്ളുന്നത്. ദനഹാ എന്നവാക്കിന്റെ അർത്ഥം ഉദയം, പ്രത്യക്ഷവൽക്കരണം, സ്വയം വെളിപ്പെടുത്തൽ എന്നൊക്കെയാണ്. എപ്പിഫനി എന്ന വാക്ക് ആകട്ടെ ഗ്രീക്ക് / ലത്തീൻ ഭാഷകളിൽ നിന്നാണ് രൂപം കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അതിന്റെ അർത്ഥം ദൈവത്തിന്റെ വെളിപ്പെടുത്തൽ അഥവാ പ്രത്യക്ഷപ്പെടൽ എന്നാണ്. യഥാർത്ഥത്തിൽ മനുഷ്യജനതയ്ക്ക് ദൈവം തന്നെ തന്നെ വെളിപ്പെടുത്തിയതിനെയാണ് ഈ തിരുനാൾ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നത്. അതാകട്ടെ ഈ ലോകത്തിന്റെ പ്രകാശമായിട്ടാണ് വെളിപ്പെടുത്തിയത്. അന്ധകാരത്തിന്റെ പിടിയിൽ അമർന്ന ജനത്തിനുള്ള പ്രത്യാശയുടെ കിരണം. അതായത് നാം ദനഹാ-എപ്പിഫനി തിരുനാൾ ആഘോഷിക്കുമ്പോൾ ദൈവം ലോകത്തിന്റെ രക്ഷയുടെ പ്രകാശമായി അവതരിച്ചതിനെ ഏറ്റുപറയുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

പ്രകാശം ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയായ ഇരുട്ടിനെ മനസ്സു കൊണ്ട് ഇഷ്ടപ്പെടാത്തവരാണ് നാം എല്ലാവരും. തിന്മയുടെ ഭാഗമായിട്ടാണ് നാം പലപ്പോഴും ഇരുളിനെ സൂചിപ്പിക്കാറുള്ളത്. ആ ഇരുളിനെ അകറ്റാൻ പ്രകാശം ആവശ്യമാണെങ്കിൽ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ഇരുളിനെ അകറ്റാൻ പ്രകാശമായ മിശിഹാ ഉദയം ചെയ്തുവെന്നും അതിനാൽ നിരാശയ്ക്ക് ഇനി നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ സ്ഥാനം ഇല്ല എന്നും ദനഹാ തിരുനാൾ നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു. ഭാരതത്തിലെ ഋഷികൾ നിരന്തരം ഉരുവിട്ടുകൊണ്ടിരുന്ന തമസോമ ജ്യോതിർഗമയ എന്ന പ്രാർത്ഥനയും കൊണ്ടു ചെന്നെത്തിക്കുന്ന ചിന്താദീപകം ഇതു തന്നെയല്ലേ? അതിനാൽ പ്രകാശത്തിന്റെ പാത നമുക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കാം. അന്ധകാരത്തിന്റെ, തിന്മയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കാം. അങ്ങനെ പ്രകാശം പരത്താം, സ്വജീവിതത്തിലും നമ്മുടെ സേവനമേഖലകളിലും. ഈ ദനഹാ തിരുനാൾ അതിന് പ്രചോദനം നൽകട്ടെ.

ഫാ. പോൾ കള്ളിക്കാടൻ
സ്പിരിച്വൽ ഫാദർ

തൈറോയ്ഡ് രോഗങ്ങൾ

ഒഴിവാക്കേണ്ടതും കഴിക്കേണ്ടതും

തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോണിന്റെ ഉത്പാദനത്തിന് തടസ്സം നിൽക്കുന്ന ചില ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ഉണ്ട്. ഇവയെ ഗോയിട്രോജൻസ് എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഇവയിലെ ചില ഘടകങ്ങളാണ് തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോണിന്റെ ഉത്പാദനത്തിന് തടസ്സമാകുന്നത്.

സോയാബീൻസ്, ക്രൂസിഫറസ് വിഭാഗത്തിൽപെടുന്ന കോളിഫ്ളവർ, കാബേജ്, ബ്രോക്കോളി തുടങ്ങിയവയാണ് ഗോയിട്രോജൻസിൽ മുൻപന്തിയിൽ ഉള്ളത്. ഇവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഐസോതയോസൈനേറ്റ് ആണ് തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് തടസ്സമാകുന്നത്. സോയയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഐസോഫ്ളേവോൺസ് എന്ന ഘടകവും തൈറോയ്ഡ് ഉത്പാദനത്തെ ബാധിക്കുന്നുണ്ട്.

മരച്ചീനി, ബ്രോക്കോളി, കാബേജ്, കോളിഫ്ളവർ, നിലക്കടല, കടുക്, റാഡിഷ്,. ചീര, സ്ട്രോബറി, മധുരക്കിഴങ്ങ് തുടങ്ങിയവയിൽ തയോസൈനേറ്റ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ആപ്പിൾ, ഓറഞ്ച്, സോയ, ഗ്രീൻ ടീ എന്നിവയിലും പ്രധാനമായും ഫ്ളേവോൺസ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഗോയിട്രോജൻസ് ഭക്ഷണത്തിൽനിന്നും ഒഴിവാക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തിയാൽ മതിയാകും.

ഹൈപ്പോതൈറോയ്ഡിസം

ഒഴിവാക്കുകയോ, നിയന്ത്രിക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ട ഭക്ഷണങ്ങൾ: ക്രൂസിഫർ പച്ചക്കറികൾ (കാബേജ്, കോളിഫ്ളവർ, ബ്രേക്കോളി തുടങ്ങിയവ). സോയയും ഉത്പന്നങ്ങളും, മരച്ചീനി, മധുരക്കിഴങ്ങ്, റാഡിഷ്, അമിത മധുരം ഉള്ള ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ, നിലക്കടല, ഗ്രീൻ ടീ.

നിയന്ത്രിക്കേണ്ടവ: മൈദ, ഗോതമ്പ്, ചായ, കാപ്പി, എണ്ണയിൽ വറുത്ത ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ, കൃത്രിമ പാനീയങ്ങൾ

ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടവ: അയഡൈഡ്സ്ഡ് ഉപ്പ്, കടൽ മത്സ്യങ്ങൾ, പാലും പാലുത്പന്നങ്ങളും, മുഴു ധാന്യങ്ങൾ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, വിറ്റാമിൻ ഡി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ

ഹൈപ്പർ തൈറോയ്ഡിസം

ഒഴിവാക്കേണ്ടവ: മുട്ടയുടെ മഞ്ഞക്കരു, പാൽ, പാലുത്പന്നങ്ങൾ, അയഡിൻ ചേർന്ന ഉപ്പിന്റെയും കടൽ മത്സ്യങ്ങളുടെയും ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.

ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടവ: അയഡിൻ അളവ് കുറഞ്ഞ ഉപ്പ്, മുഴുധാന്യങ്ങൾ, കാപ്പി, ചായ. ക്രൂസിഫറസ് പച്ചക്കറികൾ, സോയ ഉത്പന്നങ്ങൾ തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ സുഗമമായ പ്രവർത്തനത്തിന് ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ ചേർന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കഴിക്കേണ്ടതാണ്. ആപ്പിൾ, അവക്കാഡോ, കാരറ്റ്, ഒമേഗ 3 ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ, വിറ്റാമിൻ സി അടങ്ങിയ പഴവർഗങ്ങൾ, വിറ്റാമിൻ ഇ അടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

അയഡിന്റെ ആവശ്യകത: ഭക്ഷണത്തിൽനിന്ന് ലഭിക്കുന്ന അയഡിൻ ഉപയോഗിച്ചാണ് തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥി ഹോർമോൺ ഉത്പാദനം നടത്തുന്നത്. അയഡിൻ കുറവു മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന അസുഖമാണ് ഗോയിറ്റർ. ഒരു ദിവസത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ 150 – 200 മൈക്രോഗ്രാം അയഡിൻ അടങ്ങിയിരിക്കണം എന്നാണ് കണക്ക്. അയഡിന്റെ അളവ് കൂടുന്നതും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും. കടൽ മത്സ്യങ്ങളിലാണ് അയഡിൻ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്.

ഡയറ്ററ്റിക്സ്

മരുന്നാകാമെന്നോ മനുഷ്യനും

സൗഖ്യത്തിന്റെ ധർമ്മം ഹൃദയത്തിൽ പേറുന്നവന്റെ ശക്തി അനുകമ്പയായി, ദയാവായ്പായി, സഹാനുഭൂതിയായി രോഗിയിലേക്കൊഴുക്കുമ്പോൾ, സൗഖ്യം പ്രാപിക്കുന്നതായി സുവിശേഷത്തിൽ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട് (ലൂക്ക 6: 19). ഈ സൗഖ്യദായക ശക്തി അപരനിലേക്കൊഴുകണമെങ്കിൽ, അവനിൽ വിശ്വാസത്തിന്റെ, സ്നേഹത്തിന്റെ, പ്രത്യാശയുടെ പ്രതിഫലനം നടന്നിരിക്കണം. ''ഞാൻ നിനക്ക് എന്ത് ചെയ്തുതരണമെന്നാണ് നീ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്'' (ലൂക്ക 18: 41) എന്ന ഭാവത്തിലുള്ള കരുതലിന്റെ പ്രതികരണത്തിന് ''എനിക്ക് സൗഖ്യം പ്രാപിക്കണം'' എന്ന തീവ്രമായ, അദമ്യമായ ആഗ്രഹം പ്രകടമാക്കുകയും വേണം.അപ്പോൾ ആ ശക്തി രോഗിയിലേക്ക് ഒഴുകുകയായി. അവൻ സൗഖ്യം പ്രാപിക്കുന്നു, ശരീരത്തിൽ മാത്രമല്ല മനസ്സിലും ആത്മാവിലും!

യേശുവിൽനിന്ന് ശക്തി പുറപ്പെട്ട് എല്ലാവരെയും സൗഖ്യപ്പെടുത്തി എന്ന് സുവിശേഷകൻ ലൂക്ക 6: 19ൽ വിവരിക്കുന്നു. യേശുവിലുള്ള സൗഖ്യദായകശക്തി എന്നിലേക്കും നിന്നിലേക്കും വിശ്വസിക്കുന്ന ഏവരിലേക്കും പ്രവഹിക്കുന്നുണ്ട്.

അതെ, വാത്സല്യത്തോടെ, സഹാനുഭൂതിയോടെ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ, കണ്ണിൽ കണ്ണിൽ നോക്കുമ്പോൾ, സ്നേഹമസൃണമായ ഭാഷയിൽ സംസാരിക്കുമ്പോൾ, കാരുണ്യത്തോടെ ശ്രവിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ഭവനങ്ങളിലും സമ്പർക്ക സാഹചര്യങ്ങളിലും ഉള്ള രോഗികളും ആകുലരുമായവർക്ക് സൗഖ്യദായകമായ ഒരു ''അദ്രവ്യചികിത്സ'' (സാന്ത്വന ചികിത്സ)യായി മാറുമെന്ന് ആയുർവേദശാസ്ത്രം നിരീക്ഷിക്കുന്നു. കരുതലുള്ള നിശബ്ദ സാന്നിധ്യവും ആശ്വാസത്തിന്റെ കരങ്ങൾ കൊണ്ട് രോഗിയെ തലോടി ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നതും എല്ലാം വഴി നമുക്കേവർക്കും വീര്യമുള്ള ഔഷധമായി, രോഗപ്രതിരോധ ശക്തിയായി രൂപാന്തരപ്പെടാൻ സാധിക്കുമെന്നത് നമ്മുടെ അനുഭവമല്ലെ. നമുക്കും ഔഷധമായി മാറാം...

ഡോ. സി. ഡൊണാറ്റ സി. എസ്. സി.
ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ്, 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