Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute - Since 1951 Vol. 8 Issue 7 July 2022

പ്രിയമുള്ളവരേ,

റോമൻ കലണ്ടറിലെ അഞ്ചാമത്തെ മാസമായിരുന്ന, പിന്നീട് ജൂലിയൻ ഗ്രിഗോറിയൻ കലണ്ടറുകളിലെ ഏഴാമത്തെ മാസമായ ജൂലൈയിലൂടെ നാം കടന്നു പോവുകയാണ്. ക്വിന്റിലീസ് (Quintlis) എന്ന് അറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ഈ മാസത്തിനു മഹാനായ ജൂലിയസ്സ് സീസറിന്റെ ജന്മദിനത്തിന്റെ സ്മരണാർത്ഥം ആ മഹാന്റെ സ്മരണ എല്ലാ ജനപദങ്ങളിലും കാലാകാലങ്ങളിൽ നിലനിൽക്കണം എന്ന ചിന്തയോട് കൂടി അന്നത്തെ റോമൻ സെനെറ്റാണ് ഈ പേര് നൽകിയത്. ഒരുപാട് നല്ല സ്മരണകളോട് കൂടി കടന്നു വരുന്ന ജൂലൈ മാസത്തെ നമുക്ക് വരവേൽക്കാം.

ജൂലൈ 1 ന് ഡോക്ടർസ് ഡേയോട് കൂടിയാണ് ജൂലൈ മാസം ആരംഭിക്കുന്നത്. മാനവരാശിയുടെ ആരംഭം മുതൽ ഇന്ന് വരെയും ഇനിയുള്ള കാലവും മനുഷ്യകുലത്തിനു അത്യന്താപേക്ഷിതമായവരാണ് വൈദ്യന്മാർ അല്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടർമാർ. ആരോഗ്യവും അനാരോഗ്യവും മനുഷ്യന്റെ കൂടപ്പിറപ്പുകളാണ്. ആരോഗ്യത്തെ കാത്തു രക്ഷിക്കുവാനും അനാരോഗ്യത്തെ ദുരീകരിക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നവരാണ് ഡോക്ടർമാർ. ഡോക്ടർസ് ഡേ ആചരിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് അവരെ

നന്ദിയോടുകൂടെ ഓർക്കാം. രണ്ടു കാര്യങ്ങളാണ് നാം ഡോക്ടർസ് ഡേയിൽ പ്രധാനമായും ചെയ്യുന്നത്. ഒന്ന്, മനുഷ്യരാശിക്ക് ഡോക്ടർമാർ ചെയ്യുന്ന അമൂല്യമായ സേവനത്തെ അറിഞ്ഞു വിലമതിച്ചുനന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കാനുള്ള അവസരം. രണ്ട്, ഡോക്ടർ എന്ന ആ വിളിയുടെ അടിസ്ഥാനപരമായ ഭാവങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും എന്താണ് എന്ന് ചിന്തിക്കുവാൻ ഡോക്ടർമാർക്കുള്ള ഒരു ദിനം. നമുക്ക് ഈ ദിനം സമുചിതമായി ആചരിക്കാം.

ജൂലൈ മാസത്തിലെ മറ്റു പ്രധാന ദിനമാണ് ജൂലൈ 3, മാർ തോമാശ്ലീഹായുടെ ഓർമ ദിനം. ഭാരത ക്രൈസ്തവ സഭയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വിശ്വാസത്തിന്റെ പിതാവാണ് മാർതോമാശ്ലീഹാ. ജീവൻ പോലും അപകടത്തിൽ ആകുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ക്രിസ്തുവിനു സാക്ഷ്യം വഹിക്കുവാൻ, ക്രിസ്തുവിനെ പ്രഘോഷിക്കുവാൻ, കടലുകളും മലകളും മുള്ളുകളും കടന്നു വന്ന തോമാശ്ലീഹായെ അനുസ്മരിക്കുന്ന മാസം. ഭാരത സഭക്ക് മറക്കാനാവാത്ത ഒരു സുദിനം. തോമാശ്ലീഹായിൽ ആരംഭിച്ച ക്രൈസ്തവ വിശ്വാസം ഇന്ന് പടർന്നു പന്തലിച്ചു കിടക്കുകയാണ്. മാർ തോമാശ്ലീഹായുടെ വിശ്വാസ ദാർഢ്യവും ധൈര്യവും തീക്ഷ്ണതയും ക്രിസ്തുവിന്റെ ഓരോ പടയാളിയും അനുവർത്തിക്കട്ടെയെന്നു നമുക്ക് ആശംസിക്കാം.

ജൂലൈ മാസത്തിലെ മറ്റൊരു പ്രത്യേകത വേൾഡ് ഫ്രണ്ട്ഷിപ് ഡേ ആണ്. ഓഗസ്റ്റ് മാസത്തിലാണ് ഇന്ത്യയിൽ ആചരിക്കുന്നതെങ്കിലും ഇന്റർനാഷണൽ ഫ്രണ്ട്ഷിപ് ഡേ ജൂലൈ 30നാണ്. വിവിധ സംസ്കാരങ്ങൾക്കിടയിൽ, വിവിധ ജനതകൾക്കിടയിൽ, വിവിധ ഭാഷകൾക്കിടയിൽ, വിവിധ വ്യക്തികൾക്കിടയിൽ സുഹൃദ്ബന്ധത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെപറ്റി ഓർമിപ്പിക്കുവാൻ ഐക്യരാഷ്ട്ര

സംഘടന 2011 ൽ ആരംഭിച്ചതാണ് ഈ ദിനം. പരസ്പരം മനസിലാക്കി, ബഹുമാനിച്ചു, സമാധാനത്തിന്റെ സഹവർത്തിത്വത്തിന്റെ ഒരു സംസ്കാരം പടുത്തുയർത്തുവാൻ ഐക്യരാഷ്ട്ര സംഘടന തുടങ്ങിയ ഈ ദിനം നമുക്കൊരു ചൂണ്ടുപലകയായിരിക്കട്ടെ. ഞാൻ എന്നതിനേക്കാൾ നമ്മൾ എന്ന് പറയിപ്പിക്കാനുള്ള ഒരു ദിനം. സന്തോഷങ്ങൾ പങ്കിടാൻ, ദു:ഖത്തിൽ ആശ്വസിപ്പിക്കാൻ അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ശാന്തതയിലേക്കു നയിക്കുവാൻ, വീഴാൻ പോകുമ്പോൾ കൈ പിടിക്കാൻ ഒരു സുഹൃത്തുണ്ടാകുന്നത് ഏറ്റവും നല്ലതാണ്. നമ്മുടെ ജൂബിലിയിൽ സൗഹൃദത്തിന്റെ ഒരു നല്ല സംസ്കാരം വളർന്നു വരട്ടെ. ഇന്ന് വരെ ജൂബിലി നിലനിന്നതും ഈ സുഹൃദ് ബന്ധത്തിന്റെ ബലത്തിലാണ്. നമുക്കും പരസ്പരം സുഹൃത്തുക്കളാകാം. ജൂബിലിയിലേക്കു കടന്നു വരുന്ന എല്ലാ രോഗികൾക്കും അവരുടെ കൂടെ ആകുലപ്പെട്ടു വരുന്ന ഒപ്പമുള്ളവർക്കും നമുക്ക് സുഹൃത്തുക്കളാകാം. സൗഹാർദ്ദപരമായ ഒരു അന്തരീക്ഷം ജൂബിലിയിൽ ഉണ്ടാകട്ടെ. സന്തോഷത്തോടു കൂടി ജൂബിലിയിലേക്കു കടന്നു വരുവാൻ തോന്നിപ്പിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള ഒരു സാഹചര്യം നമുക്ക് വളർത്തിയെടുക്കാം.

ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ
ഡയറക്ടർ

NABH അംഗീകാരം ഏറ്റെടുത്ത് ജൂബിലി ഫാമിലി

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിനു NABH അംഗീകാരം ലഭിച്ചതിനെ തുടർന്ന് വിപുലമായ ആഘോഷപരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിച്ചു. മദർ തെരേസ ഹാളിൽ, ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ സ്വാഗതപ്രസംഗം ആശംസിച്ചുകൊണ്ടാരംഭിച്ച ചടങ്ങിൽ തൃശൂർ അതിരൂപത ആർച്ച്ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് അധ്യക്ഷപ്രസംഗം നടത്തി.

ജൂബിലിയിൽ പുതിയതായി ആരംഭിക്കുന്ന ഫിസിക്കൽ

മെഡിസിൻ ആൻഡ് റിഹാബിലിറ്റേഷൻ വിഭാഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആമുഖ അവതരണം ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് മേധാവി ഡോ. ബാബു വർഗ്ഗീസ് എ. ജെ. നടത്തി. ഇന്ത്യയുടേയും നേപ്പാളിന്റേയും അപ്പസ്തോലിക് നൂൺഷിയോ റവ. ലിയോപോൾഡോ ഗിരെല്ലി ചടങ്ങ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ ചീഫ് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സർവീസസ് ഡോ. അലക്സ് ജോസഫും ക്വാളിറ്റി ലീഡ് ഡോ. നിമിഷ സോളമനും ചേർന്ന് NABH സർട്ടിഫിക്കറ്റും മെമന്റോയും ആർച്ച്ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്തിനു കൈമാറുകയും തുടർന്ന് അദ്ദേഹം ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യന് നൽകുകയും ചെയ്തു. കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഹെൽത്ത് സയൻസസിന്റെ (KUHS) വൈസ് ചാൻസലർ ഡോ. മോഹനൻ കുന്നുമ്മൽ, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ടന്റ് ഡോ. പി. സി. ഗിൽവാസ് എന്നിവർ പ്രഭാഷണം നടത്തി. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തി.

National Accreditation Board
for Hospitals & Healthcare Providers
(Constituent Board of Quality Council of India)

CERTIFICATE OF ACCREDITATION

Jubilee Mission Medical College and Research Institute
P B No-737, East Fort
Thrissur - 680005, Kerala

has been assessed and found to comply with NABH Accreditation Standards for Hospitals. This certificate is valid for the Scope as specified in the annexure subject to continued compliance with the accreditation requirements.

Valid from : April 09, 2022
Valid thru : April 08, 2025

Certificate No.
H-2022-0925

Dr. Atul Mohan Kochhar
Chief Executive Officer

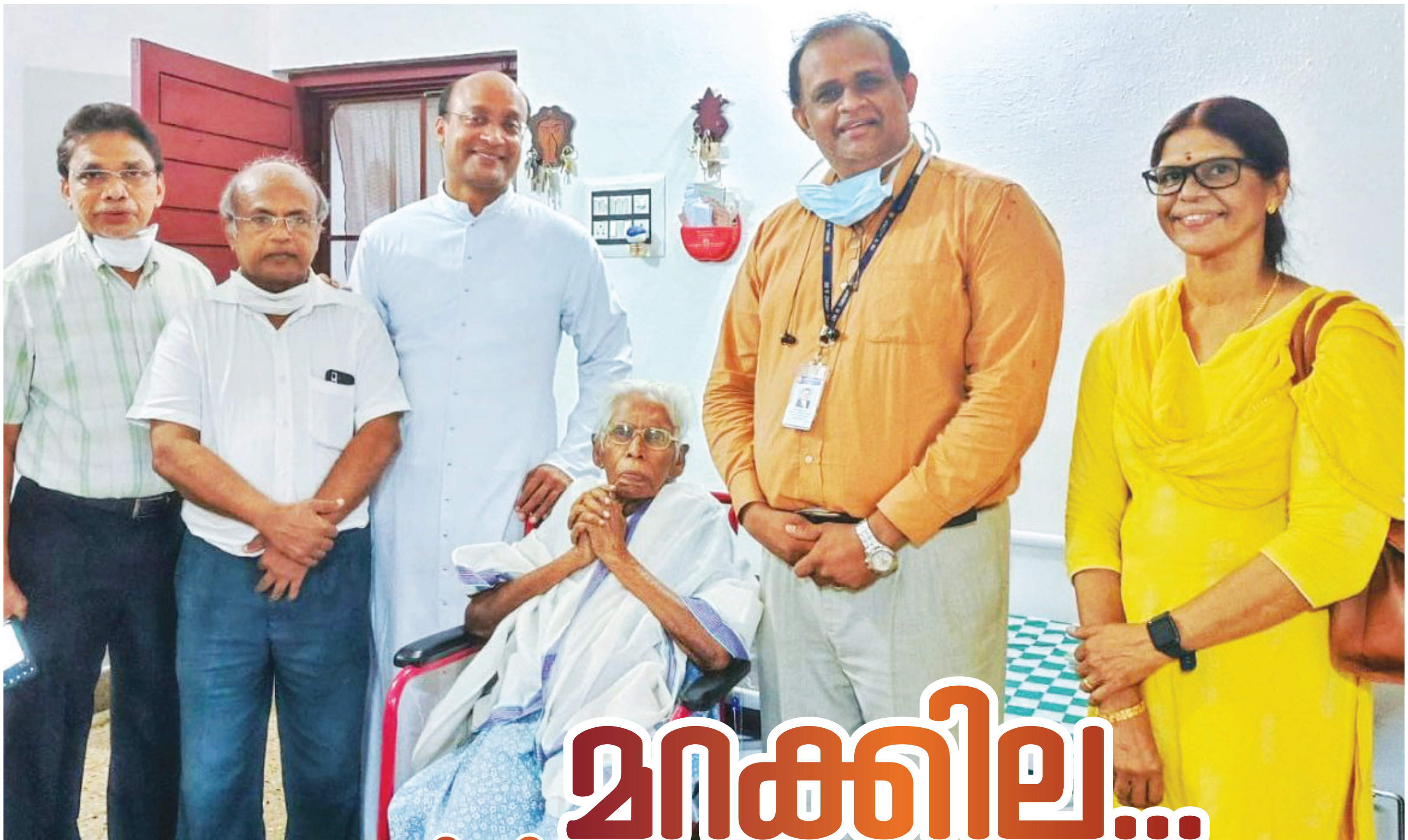
National Accreditation Board for Hospitals & Healthcare Providers, 5th Floor, ITPI Building, 4A, Ring Road, IP Estate, New Delhi 110 002, India
Phone: +91-11-42600600, Fax: +91-11-2332 3415 • Email: helpdesk@nabh.co • Website: www.nabh.co

Sl No. 007563
NABH and the NABH Accreditation Standards for Hospitals are ISQua Accredited

ആഘോഷപരിപാടികളുടെ ഭാഗമായി മൂവായിരത്തോളം വരുന്ന ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കായി സ്നേഹവിരുന്ന് സംഘടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു.

ഫിസിക്കൽ മെഡിസിൻ & റീഹാബിലിറ്റേഷൻ വിഭാഗത്തിലൂടെ കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ ചികിത്സ

ജൂബിലിയിൽ വിദഗ്ദ്ധ സ്പെഷലിസ്റ്റുകളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ അന്തർദേശീയ നിലവാരത്തിലുള്ള പുനരധിവാസ ചികിത്സാ വിഭാഗം ആരംഭിച്ചു. ഇതുവഴി ചിലവ് കുറഞ്ഞ ചികിത്സയിലൂടെ ന്യൂറോ, ഓർത്തോ, റുമറ്റോളജി പ്രശ്നങ്ങളുള്ള രോഗികളെ സ്വതന്ത്രമായ വേദനയില്ലാത്ത ജീവിതത്തിലേക്ക് കൈപിടിച്ചുയർത്താൻ സാധിക്കുന്നു. തലച്ചോറിന്റേയും സുഷുമ്നയുടേയും പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള ന്യൂറോ റീഹാബിലിറ്റേഷൻ യൂണിറ്റും സ്ട്രോക് റീഹാബിലിറ്റേഷൻ യൂണിറ്റും ഈ വിഭാഗത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഈ വിഭാഗത്തിന്റെ ഉദ്ഘാടനം ഇന്ത്യയുടേയും നേപ്പാളിന്റെയും അപ്പസ്തോലിക്ക് നുൻഷ്യോ ആയ കർദിനാൾ മാർ ലിയോപോൾഡോ ഗിരെല്ലി നിർവ്വഹിച്ചു. കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി വൈസ് ചാൻസിലർ ഡോ. മോഹനൻ കുന്നുമ്മൽ, ആർച്ച്ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത്, ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. പി. സി. ഗിൽവാസ്, ഫിസിക്കൽ മെഡിസിൻ ആന്റ് റീഹാബിലിറ്റേഷൻ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ബാബു വർഗ്ഗീസ് എ. ജെ. എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ സന്നിഹിതരായിരുന്നു.



മറക്കില്ല...
ജൂബിലി കുടുംബം

ഡോക്ടേഴ്സ് ഡേയോടനുബന്ധിച്ച് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ, സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, ഡോ. ആൻഡ്രൂസ്, ഡോ. ജോസ്, ഡോ. ലോല എന്നിവർ ജൂബിലിയിൽ ദീർഘകാലം ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റ് ആയി സ്തുത്യർഹ സേവനം അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്ന ഡോക്ടർ അച്ചാപിള്ളയെ അവരുടെ വസതിയിൽ സന്ദർശിച്ച് ആദരിച്ചു.

Faculty Workshop 2022

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങിലെ അധ്യാപകർക്കായി സംഘടിപ്പിച്ച രണ്ടുദിന ശില്പശാല - Sustaining Quality in Nursing Education - ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു. പ്രൊഫ. ഹാരി ക്ലീറ്റസ്, മുൻ പ്രിൻസിപ്പാൾ, സെന്റ് ആൽബർട്ട്സ് കോളേജ്, എറണാകുളം ക്ലാസിനു നേതൃത്വം നൽകി.

പാത്തോളജി വിഭാഗത്തിൽ ഇനി
രോഗനിർണ്ണയം ദ്രുതഗതിയിൽ

രോഗനിർണ്ണയം ദ്രുതഗതിയിൽ നടത്തുന്നതിനുവേണ്ടി, പാത്തോളജി വിഭാഗത്തിൽ പുതിയതായി സ്ഥാപിച്ച ആധുനിക സൗകര്യങ്ങളായ ഗ്രോസ്സിംഗ് സ്റ്റേഷനും (Grossing Station) എംബഡ്ഡിങ്ങ് സ്റ്റേഷനും (Embedding Station) പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നു. കേരളത്തിലെ ചുരുക്കം ചില മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ മാത്രമുള്ള ഈ ആധുനിക സൗകര്യങ്ങൾ ഇനി ജൂബിലിയിലും ലഭ്യമാണ്.

നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യ പരിചയപ്പെടുത്തി

ശാസ്ത്ര പ്രഭാഷണ പരമ്പര

ജൂബിലി ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിലെ കമ്പ്യൂട്ടേഷണൽ & സ്ട്രക്ച്ചറൽ ബയോളജി വിഭാഗത്തിന്റെ ഒന്നാം വാർഷികത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂലായ് 1, 7, 14 ദിവസങ്ങളിൽ പ്രഭാഷണ പരമ്പര ന്യൂ CCM ഹാളിൽ സംഘടിപ്പിച്ചു. ആദ്യദിനത്തിൽ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ കേക്ക് മുറിച്ച് ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു. ജീവശാസ്ത്രത്തിലെ നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ ഗവേഷകർക്കു പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതിനായാണ് 'Science Banquet Speeches' എന്ന ഈ പരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചത്.

ഓട്ടിസത്തിന്റെ ജനിതക ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് കോഴിക്കോട് ഇംഹാൻസിലെ (Institute of Mental Health & Neurosciences)

ഡോ. ഷബീഷ് ബാലനും, ജീവശാസ്ത്രത്തിലെ ഘടനാപരമായ പഠനങ്ങളിൽ കമ്പ്യൂട്ടേഷൻ ബയോളജിയുടെ പ്രസക്തിയെക്കുറിച്ച് ജപ്പാനിലെ നഗോയ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ Dr. NHV K Rao പ്രഭാഷണം നടത്തി.

ജൂലൈ 14ന് അമേരിക്കയിലെ ഓക്കലഹോമ സ്റ്റേറ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഡോ. രാഖി രാജൻ 'പ്രോട്ടീനുകളുടെ ഘടനാപരമായ വ്യത്യാസങ്ങളും ജനിതക രീതികളും' എന്ന വിഷയത്തിൽ മൂന്നാമത് പ്രഭാഷണം നടത്തി. ഗവേഷണവിഭാഗം ഡയറക്ടർ ഡോ. ഡി.എം. വാസുദേവൻ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ഡോ. ദിലീപ് വിജയൻ സ്വാഗതവും ഡോ. മാത്യു ജോൺ കൃതജ്ഞതയും പറഞ്ഞു.

ജൂബിലിയിൽ NABL അസസ്സ്മെന്റ്

മൈക്രോബയോളജി വിഭാഗം മോളിക്യൂലാർ ലാബിന്റെ ഗുണനിലവാരവും സാങ്കേതിക മികവും വിലയിരുത്തുന്നതിനായുള്ള NABL (National Accreditation Board for Testing and Calibration Laboratories) ന്റെ റിന്യൂവൽ അസസ്സ്മെന്റ് പൂർത്തിയായി. ഹൈബ്രിഡ് രീതിയിൽ നടന്ന അസസ്സ്മെന്റിൽ ലാബിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെപ്പറ്റിയും സ്റ്റാഫിന്റെ ടീം വർക്കിനെക്കുറിച്ചും അസസ്സേർസ് ആയ ബാംഗ്ലൂരിൽ നിന്നുള്ള ഡോ. വീണ, കോയമ്പത്തൂർ നിന്നുള്ള ഡോ. ജയലക്ഷ്മി എന്നിവർ പ്രത്യേകം പരാമർശിച്ചു.

Organic Fest 2022

സ്റ്റുഡന്റ്സ് നഴ്സസ് അസോസിയേഷനും ഇന്റേർണൽ ക്വാളിറ്റി അഷ്വുറൻസ് സെല്ലും സംയുക്തമായി ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിങ്ങ് കോളേജിൽ 04.07.2022ന് ഓർഗാനിക് ഫെസ്റ്റ് സംഘടിപ്പിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിംഗ് കോളേജിലെ പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു. എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികളും അധ്യാപകരും ഫെസ്റ്റിൽ പങ്കുചേർന്നു.

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങിന്റെ പൂർവ്വ വിദ്യാർത്ഥി സംഗമത്തോടനുബന്ധിച്ച് 'Current Trends in Gastro Enterology and Hepatology' എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി ഒരു ശില്പശാല നടത്തി. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ 15.07.2022ന് ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു.

യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

37 വർഷത്തോളം ഹൗസ് കീപ്പിങ്ങ് വിഭാഗത്തിൽ സ്തുത്യർഹമായ സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു റിട്ടയർ ചെയ്ത സെലീന പി. ഡി. ക്ക് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആശംസകൾ നേരുന്നു.

മറവിരോഗം മറക്കാം

വയോധികരെ ബാധിക്കാവുന്ന അസുഖമാണ് അൽഷിമേഴ്സ് അഥവാ മറവിരോഗം. ഇതിന്റെ ചികിത്സയ്ക്കായ് ദീർഘകാലം ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന മരുന്നാണ് 'ടാക്കറിൻ'. എന്നാൽ ഇത് കരളിനെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുമെന്ന് തെളിഞ്ഞതിനാൽ ഈ മരുന്ന് ഇപ്പോൾ ഉപയോഗത്തിൽ ഇല്ല. ജൂബിലി ഗവേഷണകേന്ദ്രത്തിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞനായ ഡോ. ദിലീപ് വിജയനും ജപ്പാനിലെ റിക്കൻ ഗവേഷണകേന്ദ്രത്തിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞരും സംയുക്തമായി നടത്തിയ ഗവേഷണത്തിൽ ടാക്കറിന്റെ വിവിധ രൂപഭേദങ്ങളെ എങ്ങനെ മറവിരോഗത്തിനുവേണ്ടി ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാം എന്ന് കണ്ടെത്തി. ഇവരുടെ ഗവേഷണ ഫലം ഇന്റർനാഷണൽ ജേർണൽ ഫോർ ബയോളജിക്കൽ മാക്രോമോളിക്യൂൾസ് എന്ന എൽസിവർ ജേർണലിൽ 2022 ജൂണിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരുന്നു.

നാഡീവ്യൂഹത്തിലെ ന്യൂറോ കോശത്തിലെ അസറ്റൈൽ കോളിൻ എസ്ട്രേസ് എന്ന എൻസൈമിനെ നിർവീര്യമാക്കുന്ന ടാക്കറിന്റെ പ്രവർത്തനം അറിവുള്ളതാണ്. പക്ഷെ ഈ പഠന

ങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത് മനുഷ്യനാഡീവ്യൂഹത്തിൽ നിന്നുള്ള എൻസൈമുകൾ അല്ല. പകരം പസഫിക്ക് ഇല്കട്രിക്ക് റേ എന്ന മത്സ്യത്തിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുത്ത എൻസൈം ആയിരുന്നു.

മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ഉള്ളതും വൈദ്യുതി മത്സ്യത്തിൽ നിന്നുള്ളതുമായ അസറ്റൈൽ കോളിൻ എസ്ട്രെസ് സമാനമാണെന്ന നിഗമനത്തിലായിരുന്നു ഇതുവരെ ശാസ്ത്രലോകം. 1993-ൽ ഇസ്രായേലി ശാസ്ത്രജ്ഞർ ആണ് ആദ്യമായിട്ട് ഇത് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത്.

എന്നാൽ മൂന്ന് പതിറ്റാണ്ടുകൾക്കിപ്പുറം കാതലായ കണ്ടെത്തലുകളാണ് ഇപ്പോൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. അസറ്റൈൽ കോളിൻ എസ്ട്രൈസിന്റെ ഉൽപാദനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ജനിതക ഘടകം (ജീൻ) ക്ലോണിങ്ങ് വഴി വർദ്ധിപ്പിച്ച് പ്രസ്തുത എൻസൈമിന്റെ കൂടുതൽ തൻമാത്രകൾ ഉണ്ടാക്കി ടാക്കറിനുമായി പ്രതിപ്രവർത്തിച്ചിട്ടുള്ള പഠനമാണ് ജൂബിലി ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിലെ കമ്പ്യൂട്ടേഷണൽ സ്ട്രക്ച്ചറൽ ബയോളജി വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. ദിലീപ് വിജയനും ജപ്പാനിലെ റിക്കനിൽ നിന്നുള്ള സംഘവും പഠനവിധേയമാക്കിയത്.

വൈദ്യുതി മത്സ്യത്തിൽ നിന്നും മനുഷ്യനിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്ന അസറ്റൈൽ കോളിൻ എസ്ട്രൈസ് എൻസൈമുകൾ ടാക്കറിനുമായി പ്രതിപ്രവർത്തിക്കുന്നതിലുള്ള ഘടനാപരമായ വ്യത്യാസങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയതുവഴി മറവി രോഗത്തിനുള്ള പുതിയ മരുന്നുകൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാനുള്ള സാധ്യതകളാണ് മുളങ്കുന്നത്തുകാവ് സ്വദേശിയായ ഡോ. ദിലീപും സംഘവും മുന്നിൽ കാണുന്നത്.

അൽഷിമേഴ്സ് അഥവാ മറവി രോഗത്തിനുള്ള മരുന്ന് ഗവേഷണത്തിൽ പുതിയ വഴിത്തിരിവുമായി ജൂബിലി മിഷനിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞൻ

കേന്ദ്രഗവൺമെന്റ് സ്ഥാപനങ്ങൾ ആയ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് ബയോടെക്നോളജി, സ്പൈസസ് ബോർഡ് എന്നിവയിൽ നിന്നും ലഭിച്ച മുക്കാൽ കോടിയോളം രൂപയുടെ ധനസഹായത്തോടെ അൽഷിമേഴ്സ് രോഗത്തിന് പാർശ്വദോഷഫലങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത മരുന്നുകൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്ന ഗവേഷണത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ് ഡോ. ദിലീപും സംഘവും.

DOCTOR'S CORNER

Cumulative Trauma Disorders (CTD) & Ergonomic Postures

Cumulative trauma disorders are a group of musculoskeletal overuse injuries. It is also known as overuse syndromes, repetitive strain disorders, repetitive motion disorders, occupational rheumatic disease or occupational musculoskeletal disease. Head, neck and shoulder posture while sitting has clear association with cumulative trauma disorders like cervical axial pain, thoracic outlet syndrome, rotator cuff tendinitis, carpal tunnel syndrome, epicondylitis, bursitis, tenosynovitis, entrapment syndromes, etc.

Many are doing desk job at many work places and healthcare professionals report a high number of CTDs, worldwide. These are

Welcome to Jubilee Family

Dr.Santheev S	General Medicine
Dr.Arjun K Raj	Cardiology
Dr.Joe Stalon Raphy	Cardiology
Dr.Danny Shermini S	Medical Oncology
Dr.Amritha P R	Nephrology
Dr.Harsha Shaju	Nephrology
Dr.Linda Maria	Neurosurgery
Dr.Geethu Raphy	Ayurveda
Mr.Alen Jose Anto	Biomedical
Mrs.Nithya T S	Infection Control
Ms.Mukta Aurelia Tirkey	Jmcon
Mr.Prince Raj S	PRJ ICMR PLHIV Study
Mr.Sreekuttan K Subhag	Radiology
Mr.Vivek P	Cardiology
Mrs.Riya Mary Varghese	Cardiology

NURSING

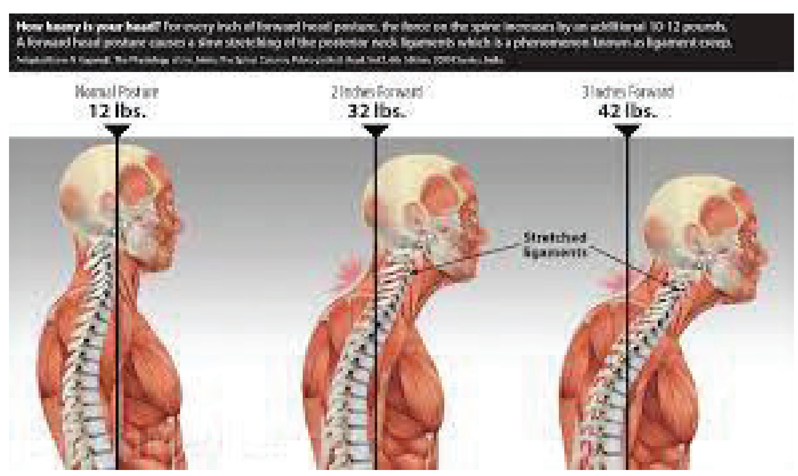
Mrs.Bibi Babu
Mrs. Nisa Sasi
Mrs.Sibi Stephen
Mrs. Sherin C P
Mrs.Rosmi Chalissery
Ms.Reshma Joy
Mrs.Rejeena Rappai
Mrs. Aswathy V M
Ms.Akhila Paul
Ms.Angel Rose
Mrs.Jiji T G
Mrs. Rini V R
Mrs.Keerthi K D
Mrs. Soja Johnson
Ms.Merit Wilson
Mrs. Jisi Paul
Ms.Roja Varghese
Ms.Ivin Sona George
Mrs.Neethu T M
Mrs. Lifi John
Mrs.Hima Joseph
Mrs. Judiyat Mariya
Ms.Irine Mariya Anto
Mrs. Keerthy Inasu
Mrs.Mariya P R
Mrs. Biniya Antony P
Mrs.Jesilin Joy

MRD

Mrs.Feema Francis
Mrs. Anu Biju
Mrs.Swapna S

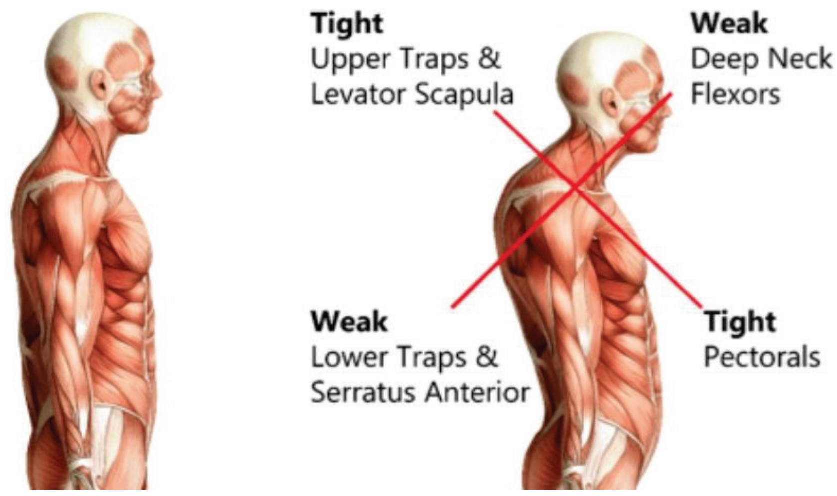
---

one of the leading cause of absence due to sickness and it can reduce the work efficiency of the employees. Thus CTDs have an economic impact on organizations.

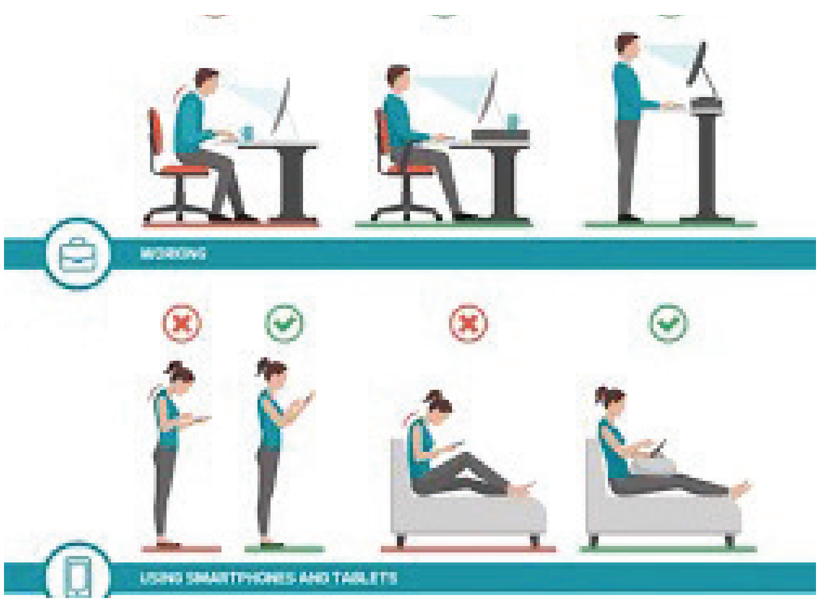


Repetitive activities for lengthy, uninterrupted periods, use of excessive force for simple activities, prolonged static position in awkward postures like flexed neck, forward head positions, slumped shoulders, outstretched arms, flexed elbows kept away from the body, unsupported elbows, bend wrists, slouched back, unsupported feet while sitting, all are at risk of sustained tensile and compressive loading and repetitive microtrauma in muscles, tendon, ligaments, vertebrae, discs and zygopophysial joints leads to strain and fatigue of the musculoskeletal system. In addition, tissue edema, inflammation, muscle imbalances, relative tissue ischemia all can further contribute to the chronicity of the condition. Most common site of CTD's are neck and upper extremities. This is because of the work related execution of relatively fine motor activities with hands, wrists and elbows instead of using the core or

central muscles. Along with this, putting the core muscles in a relatively disadvantageous position by awkward positioning and external supports that limits the physiological use of these muscles add to the problem.



In the initial stage, the individual feels tiredness and fatigue at the end of workday, but symptoms abate with overnight rest. This stage is reversible. In further stages, physical signs of injury manifests like pain followed by spasm, which will lead to compromoised work efficiency, tiredness at workplace and even sleep disturbances, all of which over time lead to chronic musculoskeletal pain.



Prevention with postrual education is the simplest method of management of CTD. Methods for postural education is implemented in two domains; patient related interventions include avoidance of prolonged static postures, periodic stretching of fingers, hands and elbows and resting of eyes throughout the daty, using proper spectacles, maintaining a habit of regular physical activity. The workplace interventions include selecting proper chair with adjustable equipment and accessories according to their use. In addition, for those using computers, adjusting the position and tilt of keyboard, mouse and monitor, reducing the glare of the screen, using a document holder at appropriate height near the screen. There is no single "correct posture" that fits for all, it has to be adjusted on individual basis. Even though these interventions are simple, these can make remarkable changes in the life of an individual.

So, always remember 'It's not the LOAD that breaks you, it's how you CARRY it'

- Physical Medicine & Rehabilitation Department

ജൂബിലിയിൽ ഞങ്ങൾക്ക് വിശ്വസമുണ്ട്

കുറയേറെ നാളുകളായി ഞങ്ങളുടെ അമ്മയെ അലട്ടികൊണ്ടിരുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽ നിന്നും ഒരു ശാശ്വത പരിഹാരം ലഭിച്ചതിനെ കുറിച്ചാണിത്. 20 വർഷത്തിലേറെയായി അമ്മയുടെ BP വളരെ കൂടുതലായതിനാൽ മരുന്ന് കഴിച്ചു വന്നിരുന്നു. പക്ഷെ കഴിഞ്ഞ

JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE
SERVICE WITH LOVE

Together,
We are the
Patient Experience !

നാലഞ്ചു വർഷമായി ഇടവിട്ട് തലകറക്കം അനുഭവപ്പെട്ടതിനെ തുടർന്ന് ഞങ്ങൾ സ്ഥിരമായി കാണിച്ചു കൊണ്ടിരുന്ന മെഡിസിൻ വിഭാഗം ഡോ. ജെറിയെ കാണുകയും ഇയർ ബാലൻസിന്റെ പ്രശ്നം ആണോ എന്നറിയുന്നതിനായി അദ്ദേഹം ENT വിഭാഗം ഡോക്ടർ കാണുവാൻ നിർദേശിക്കുകയും ചെയ്തു. അത് പ്രകാരം കാണിച്ച ഡോക്ടർ അതിനുള്ള മെഡിസിനും ഒപ്പം തന്നെ ഏതാനും വ്യായാമങ്ങളും പറഞ്ഞു തരുകയും ചെയ്തു. തുടക്കത്തിൽ ചെറിയ ആശ്വാസം ലഭിച്ചെങ്കിലും പിന്നീട് തലകറക്കം ഉണ്ടാകുന്ന ഇടവേള കുറയുകയും തലവേദനയും ഛർദ്ദിയും അനുഭവപ്പെടാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്തു. അതുകൊണ്ട് ഞങ്ങൾ മറ്റൊരു ന്യൂറോ

വിഭാഗം ഡോക്ടറെ കാണിക്കുകയും CT സ്കാൻ തുടങ്ങിയ ചെക്കപ്പുകൾ നടത്തി. അതിലൊന്നും അസാധാരണമായി ഒന്നും കണ്ടെത്താനായില്ല.

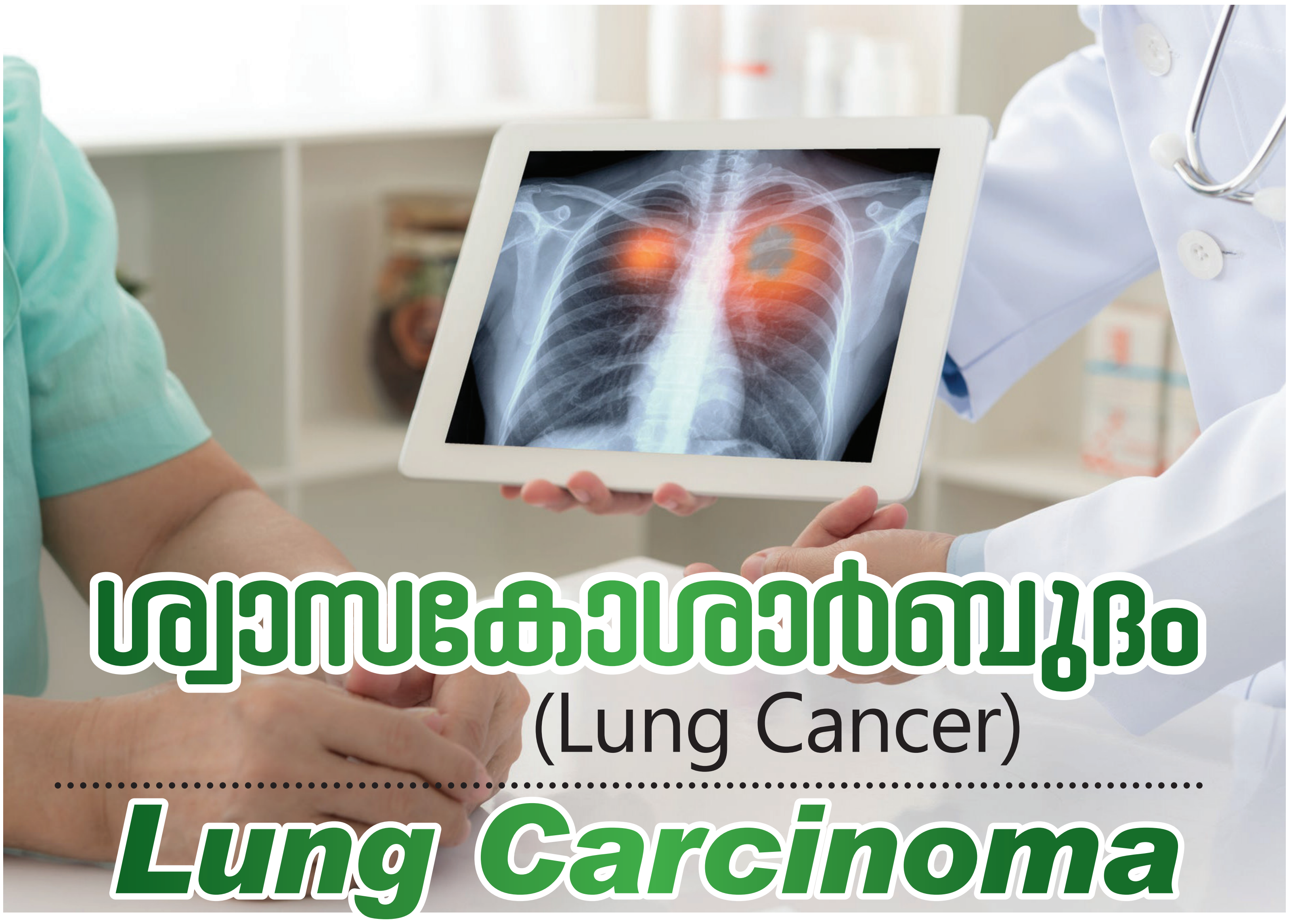
പക്ഷെ ദിവസം ചെല്ലും തോറും അമ്മക്ക് നെഞ്ചിൽ, വേദന അനുഭവപ്പെടുകയും നിൽക്കുമ്പോൾ വീഴാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്തതിനാൽ ഡോ. ജെറിയുടെ നിർദേശപ്രകാരം ECG എടുത്തു. അതിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ കണ്ടതിനെ തുടർന്ന് കാർഡിയോളജി വിഭാഗം ഡോ. മനോജ് രവിയെ കാണുകയും അദ്ദേഹത്തിന്റെ വിദഗ്ധ പരിശോധനയിൽ അമ്മയുടെ Aortic Valve ചുരുങ്ങുന്നതായി മനസ്സിലാവുകയും ചെയ്തു. Aortic Valve ചുരുങ്ങുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിലെ Blood Circulation ശരിയായ രീതിയിൽ നടക്കാതിരിക്കുന്നത് കൊണ്ടാണ് അമ്മക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അനുഭവപ്പെട്ടിരുന്നത്. Aortic Implantation ആണ് ഡോക്ടർ നിർദേശിച്ചത്. വളരെ സങ്കീർണവും ചിലവേറിയതുമായ സർജറി എന്നതിന് പുറമെ അമ്മയുടെ പ്രായവും ഞങ്ങൾക്ക് മുന്നിൽ തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള വെല്ലുവിളികളായിരുന്നു. എങ്കിലും അമ്മയുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ജൂബിലിയിൽ ഞങ്ങൾക്കുണ്ടായിരുന്ന വിശ്വാസവും ഞങ്ങൾക്ക് TAVI എന്ന സർജറി ചെയ്യുവാനുള്ള മനോധൈര്യം നൽകി. സർജറിക്കു ശേഷം അമ്മക്ക് വളരെയേറെ ആശ്വാസവും വ്യത്യാസവും ഉണ്ടായി.

പേഷ്യന്റിന്റെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ

കെ. സി. വൈ. എം. പള്ളിക്കുന്ന് യൂണിറ്റിന്റെ സഹകരണത്തോടെ

സൗജന്യ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പും സന്നദ്ധ രക്തദാനവും

കെ. സി. വൈ. എം. പള്ളിക്കുന്ന് യൂണിറ്റിന്റെ സഹകരണത്തോടെ തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ നാല് വിഭാഗങ്ങളെ ഉൾപ്പെടുത്തി സൗജന്യ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പും രക്തദാന ക്യാമ്പും 2022 ജൂലൈ 3 ഞായറാഴ്ച പള്ളിക്കുന്ന് സെന്റ് ആന്റണീസ് എൽ. പി. സ്കൂളിൽ വച്ച് നടത്തി. കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ, നേത്രവിഭാഗം, കുട്ടികളുടെ വിഭാഗം എന്നിവയുടെ സഹകരണത്തോടെ നടത്തിയ ക്യാമ്പിൽ 160 പേർ പങ്കെടുത്തു. 31 പേർ രക്തദാനം നടത്തി. ക്യാമ്പിന്റെ ഉദ്ഘാടനം ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ റവ. ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻ കുരിയൻ നിർവ്വഹിച്ചു.



ശ്വാസകോശാർബുദം
(Lung Cancer)
Lung Carcinoma

ശ്വാസകോശത്തിലെ അടിസ്ഥാന കോശങ്ങളുടെ അനിയന്ത്രിതമായ വളർച്ചയാണ് ശ്വാസകോശാർബുദം എന്നു പറയുന്നത്. ശ്വാസകോശാർബുദത്തിന്റെ മുഴ സമീപത്തുള്ള അവയവങ്ങളിലേക്ക് കടന്നുകയറുകയോ അർബുദ കോശങ്ങൾ അകലെയുള്ള മറ്റ് അവയവങ്ങളിലെത്തി വളരുകയോ ചെയ്യാം. അർബുദം മൂലമുള്ള മരണങ്ങളിൽ ശ്വാസകോശാർബുദം പുരുഷന്മാരിൽ ഒന്നാമതും സ്ത്രീകളിൽ സ്തനാർബുദത്തിനുശേഷം രണ്ടാമതും നിൽക്കുന്നു.

ശ്വാസകോശാർബുദത്തിനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങൾ

- പുകയിലയിലുള്ള അർബുദകാരികൾ (Carcinogens)
- അയോണികരണ ശേഷിയുള്ള വികിരണങ്ങൾ
- വൈറസ് ബാധ
- ശ്വാസനാളീകോശങ്ങളിലെ ഡി. എൻ. എ. (DNA)യിൽ അർബുദകാരികൾ കാലക്രമേണ വരുത്തുന്ന മാറ്റം ഒരു പരിധി കഴിയുമ്പോൾ അനിയന്ത്രിതമായ കോശവളർച്ചക്ക് വഴിതെളിയ്ക്കുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

ശ്വാസംമുട്ട്, ചുമച്ച് രക്തം തുപ്പുക, നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ചുമ അല്ലെങ്കിൽ സാധാരണ ചുമയിൽ വരുന്ന വ്യത്യാസം, ഒച്ചയോടെയുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, ശരീരം മെലിച്ചിൽ, തളർച്ച, വിശപ്പില്ലായ്മ, ശബ്ദത്തിൽ വരുന്ന മാറ്റം, വിഴുങ്ങാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്

പൾമണോളജി വിഭാഗം

തേൻ പോലെ മധുരം സൗഹൃദം!

'സൗഹൃദം' നിർവ്വചിക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒരു വാക്ക്. ഹൃദയങ്ങളെ ഏകീകരിക്കുന്ന ശക്തമായ ഒരു വികാരം. ആത്മാർത്ഥതയുള്ള സൗഹൃദങ്ങൾ ഒരു പരിധിവരെ നമ്മെ നാമാക്കി തീർക്കാൻ സഹായിക്കും. നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ കണ്ണാടി പോലെയാണ്. അവ നമ്മോട് കളവ് പറയില്ല. നല്ല സുഹൃത്തുക്കൾ നക്ഷത്രങ്ങൾ പോലെയാണ്. കാരണം ഇരുട്ടിലും അവ നമുക്ക് പ്രകാശം നല്കുന്നു. പടർന്നു പന്തലിച്ചു അനേകർക്കു തണൽ നല്കുന്ന വൻമരം പോലെയാണ് ചില സുഹൃത്തുക്കൾ. ചില ജീവിതങ്ങൾ വളവും ജലവുമായി മാറി മറ്റുള്ളവർക്ക് പോഷണമായി തീരുന്നു. ഓരോ സുഹൃത്തും ഓരോ പുസ്തകം പോലെയാണ്. അവ പകരുന്ന പാഠങ്ങൾ പുസ്തകം പലതാണല്ലോ... നല്ല സുഹൃത്തുക്കൾ നമുക്കെന്നും സമ്മാനമാണ്. വി. ഗ്രന്ഥം പറയുന്നു, "വിശ്വസ്ത സ്നേഹിതനെപ്പോലെ അമൂല്യമായി ഒന്നുമില്ല. അവന്റെ മഹത്വം അളവറ്റതാണ്" (പ്രഭാ 6: 15).

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ വിലയുള്ള സമ്പാദ്യമാണ് നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ. അവർ ഒരുപാട് പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാൻ ശക്തി പകർന്നവർ, തെറ്റുകളെ തിരുത്തിത്തന്നവർ, ഒരുപാട് ആശയങ്ങളിൽനിന്ന്

എന്റെ ലക്ഷ്യത്തെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് അതിലേക്ക് നടന്നടുക്കുവാൻ എനിക്ക് കൂട്ടുവരുന്നവർ, നമ്മെ സ്നേഹിക്കുന്നവർ, നമ്മുടെ കുറവുകളെ മറച്ചുപിടിക്കുന്നവർ, എന്നും നമ്മെ സന്തോഷത്തോടും ഉന്മേഷത്തോടും കൂടെ കാണുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ. അവരെന്നും നമുക്ക് സുരക്ഷിതത്വവും ഉറപ്പും, ഭാരങ്ങൾ ഇറക്കി വയ്ക്കുവാൻ അത്താണിയുമായി മാറുന്നു.

വിശ്വസ്ത സ്നേഹിതനെ പോലെ അമൂല്യമായി ഒന്നുമില്ല. അവന്റെ മഹത്വം അളവറ്റതാണ് (പ്രഭാ 6: 15).

ചില കാര്യങ്ങളിലെങ്കിലും ഒരേ ഫ്രീക്വൻസി ഉള്ളവരുടെ കണ്ടുമുട്ടലാണ് സൗഹൃദം എന്ന് നമുക്ക് തോന്നിപ്പോകും. നാമറിയാതെ തന്നെ വന്നുചേരുന്ന ഒരു ഹൃദയച്ചേർച്ച. ഇത് ദൈവം മനുഷ്യനുവേണ്ടി ഒരുക്കുന്ന അപാരമായ കരുതലും കോട്ടയുമാണ്.

മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ സൗഹൃദങ്ങൾക്കും നിരവധി മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണല്ലോ. ഇന്ന് നാം കാണുന്ന ഫ്രണ്ട്ഷിപ്പ് ബാൻഡ് കൾക്കും സമ്മാനങ്ങൾക്കും, വാട്ട്സ് ആപ്പ്, ഇൻസ്റ്റ, മൊബൈൽ ചാറ്റുകൾക്കും അപ്പുറം ആഴമുള്ളതാകണം സൗഹൃദങ്ങൾ. ഒരു ഭാഗത്ത് പങ്കുവെയ്ക്കലുകൾ ചുരുങ്ങി സങ്കടങ്ങളും സന്തോഷങ്ങളും ആരെയും അറിയിക്കാതിരിക്കുകയും ഒറ്റപ്പെട്ടുപോവുകയും നിരാശയിൽ ജീവിതം

അവസാനിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരുപാട്പേരെ നമുക്ക് ചുറ്റും കാണുന്നുണ്ട്. ഇതിനു വിപരീതമായി നല്ല കൂട്ടായ്മകൾ, യാത്രകൾ സംഘടിപ്പിക്കുകയും സന്തോഷം പങ്കിടുകയും ചെയ്യുന്നവരും നമുക്കു ചുറ്റും ഉണ്ട്. സ്വന്തം നേട്ടങ്ങൾക്കുവേണ്ടി മറ്റുള്ളവരെ കൂട്ടുകാരാക്കുകയും കാര്യം കഴിയുമ്പോൾ വിട്ടുപോവുകയും ചെയ്യുന്ന ആത്മാർത്ഥതയില്ലാത്ത സുഹൃത്തുക്കളെയും നാം കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

ഒരു നേട്ടവും പ്രതീക്ഷിക്കാതെ, കൂട്ടുകാരെ അവരായിരിക്കുന്നവിധത്തിൽ സ്വീകരിക്കുന്ന, അംഗീകരിക്കുന്ന, അവരോടൊപ്പം സഞ്ചരിക്കുന്ന സുഹൃത്തുക്കളാകണം നമ്മൾ. നമുക്കു ചുറ്റും ഒന്നു കണ്ണോടിച്ചാൽ സൗഹൃദങ്ങൾ കാത്തിരിക്കുന്നവരെയും നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ ആവശ്യമായിരിക്കുന്നവരെയും നമുക്ക് കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. അവർക്കൊക്കെ നല്ല കൂട്ടുകാരായി നാം മാറണം. ചിലപ്പോൾ നമുക്കത് ബുദ്ധിമുട്ടായി അനുഭവപ്പെടാം. പക്ഷെ സൗഹൃദം ആവശ്യമായിരിക്കുന്ന അനേകർക്ക് നമ്മുടെ സാന്നിദ്ധ്യവും, ജീവൻ പകരുന്ന നമ്മുടെ വാക്കുകളും ആശ്വാസമായിരിക്കും. പടർന്നു പന്തലിച്ചു നില്ക്കുന്ന ഓരോ വന്മരവും ഭൂമിയിൽ വേരുറച്ചു നില്ക്കുവാൻ അതിനു ചുവടെ വളർന്നുവരുന്ന കൊച്ചുമരങ്ങളുടെയും ചെടികളുടെയും വേരുകൾ ആ വന്മരത്തിന്റെ വേരുകൾക്കിടയിലൂടെ ഇറങ്ങി വന്മരത്തിന്റെ വേരുകളെ ഭൂമിയിൽ ഉറപ്പിച്ചു നിറുത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. നാമാകുന്ന വൃക്ഷങ്ങളും വീഴാതെ നില്ക്കുവാൻ ഒരുപാട് നല്ല ജീവിതങ്ങൾ കാരണമാകുന്നുണ്ട് എന്നത് നമുക്ക് ഓർക്കാം.

Help to rebuild the broken parts and
create a masterpiece that no one can break!
Happy Friendship Day!

സി. എയ്ഞ്ചലിൻ സി. എം. സി.
ഫാർമസി വിഭാഗം

Canonball Tree

അവിഭക്ത തൃശ്ശൂർ രൂപതയുടെ അദ്ധ്യക്ഷൻ ബിഷപ്പ് ഡോ. ജോർജ് ആലപ്പാട്ട് 1951-ൽ തന്റെ പൗരോഹിത്യ രജത ജൂബിലിയോടനുബന്ധിച്ച് രൂപത ആരംഭിക്കുന്ന ആശുപത്രിക്ക് വളരെ വ്യത്യസ്തമായ രീതിയിൽ കൗറോപീറ്റ എന്ന (കാനൻ ബോൾ ട്രീ) സസ്യനാമമുള്ള സർപ്പലിംഗ മരത്തെ നട്ടാണ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തത്. പ്രഥമ ഡയറക്ടർ മോൺ. മാത്യു മുരിങ്ങാത്തേരിയും സെമിനാരി റെക്റ്റർ മോൺ. ആന്റണി മാളിയേക്കലും ഈ ചരിത്ര തൈവെപ്പിന് സാക്ഷികളായി അവിടെയുണ്ടായിരുന്നു.

ഹൃദയാലയ കാഷ്വാലിറ്റി ബ്ലോക്കുകളുടെ മധ്യത്തിലായി ഇപ്പോഴും ഈ സ്ഥാപകവൃക്ഷം തറകെട്ടി സംരക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. നമ്മുടെ ക്യാമ്പസിൽ തന്നെ, റെസ്റ്റോറന്റിനടുത്തുള്ള ഗ്രോട്ടോയുടെ പുറകിലായി മറ്റൊരു വൃക്ഷവും വളരുന്നുണ്ട്. എല്ലാ കാലങ്ങളിലും ഇളംചുവപ്പ് നിറത്തിലുള്ള പൂങ്കുലകളിൽ നിന്ന് ഡെറ്റോളിന് സമമായ സുഗന്ധം ആശുപത്രി പരിസരം ഇപ്പോഴും പരിമളപൂരിതമാക്കുന്നു.

തുരുമ്പിച്ച പീരങ്കിപ്പന്തിനോട് സാമ്യമുള്ള വലിയ, ഗോളാകൃതിയിലുള്ള പഴങ്ങൾ നിറഞ്ഞ കാനൻ ബോൾ ട്രീ (Couroupita guianensis) വടക്കുകിഴക്കൻ തെക്കേ അമേരിക്കയിൽ നിന്നുള്ള വളരെ ഉയരമുള്ളതും മൃദുവുമായ തടിയോടു കൂടിയതുമാണ്. പീരങ്കിയുണ്ടകൾ പോലുള്ള കായ്കൾ ഉണ്ടാവുന്നതിനാലാണ് ഇംഗ്ലീഷിൽ കാനൻ ബോൾ ട്രീ എന്നും പേരുള്ളത്.

കേരളത്തിൽ അപൂർവമായി കാണപ്പെടുന്ന മരമാണിത്. സുഗന്ധവും വിവിധ വർണവുമുള്ള പുഷ്പങ്ങളാണ് ആകർഷണം. ഉഷ്ണമേഖലാ മഴക്കാടുകളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഈ വൃക്ഷത്തിന് കൈലാസപതി എന്നും പേരുണ്ട്. രാവിലെ വിരിയുന്ന പൂക്കൾ വൈകുന്നേരത്തോടെ പൊഴിയും. അടുത്ത ദിവസം പുതിയ പൂക്കൾ. ദിവസം ആയിരത്തോളം പൂക്കൾ വരെ ഉണ്ടാവാറുണ്ട്. 6 സെന്റിമീറ്ററോളം വ്യാസമുള്ള 6 ഇതളുകളുള്ള വലിയ പൂക്കൾ കടും നിറങ്ങളോട് കൂടിയവയാണ്. ഇതളുകളുടെ ചുവട്ടിൽ പിങ്കും ചുവപ്പും അഗ്രഭാഗമാവുമ്പോഴേക്കും മഞ്ഞനിറവും. ഉള്ളിൽ ശിവലിംഗത്തിന്റെ ആകൃതിയും അതിനു മുകളിൽ പത്തിവിരിച്ചു നിൽക്കുന്ന പാമ്പിന്റെ സാദൃശ്യവുമുള്ളതിനാലാണ് നാഗലിംഗ മരം എന്ന പേര് ലഭിക്കാൻ കാരണം. കായ മൂപ്പെത്താൻ ഒരു വർഷത്തിലേറെ സമയമെടുക്കും. ലെസിതദേശി സസ്യകുടുംബത്തിൽ പെടുന്ന ഈ ഇലപൊഴിക്കുന്ന മരം പലവിധ രോഗങ്ങൾക്കും ഔഷധമായും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്.

ഒരു വിചിന്തനം
ആഹാര വിധി വിധാനം

(തുടർച്ച)

ആയുർവേദ തത്വങ്ങളിലെ വളരെ അടിസ്ഥാനപരവും പ്രായോഗികവുമായ ഒരു ആശയമാണ് ആഹാരവിധിവിധാനം. ഇതു പ്രകൃത്യാതന്നെ ഏറ്റവും ഹിതം ആയിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

'ഉഷ്ണം സ്നിഗ്ദം മാത്രാവജീർണ്ണേവീര്യാ
വിരുദ്ധരിഷ്ടേ ദേശേ ഇഷ്ട സർവ്വോപ
കരണോന്തിദ്രുതം നാതീ വിളംബിത
മജൽപന്ന സംസ്തൻമനാ ഭുഞ്ജിത
ആത്മാനമഭി സമീക്ഷ സമ്യക് : കക'
(ച. വി. 1/25).

ചൂടുള്ളതും സ്നിഗ്ധതയുള്ളതും കൃത്യമായ അളവിലും, മുമ്പ് കഴിച്ച ആഹാരം ദഹിച്ചാലും, വീര്യത്തിൽ വിരുദ്ധം അല്ലാത്തതും, ഇഷ്ടമായ സ്ഥലത്ത് വച്ചും ഇഷ്ടമായ ഉപകരണങ്ങളോടു കൂടിയും, കൂടുതൽ വേഗത ഇല്ലാതെയും കൂടുതൽ സാവധാനത്തിൽ അല്ലാതെയും ഒന്നും സംസാരിക്കാതെ, ചിരിക്കാതെയും ആഹാരത്തിൽ തന്നെ ശ്രദ്ധിച്ചു ആഹാരം കഴിക്കണം. കഴിക്കുന്ന ആഹാരം തനിക്കു ഹിതമാണോ എന്നുകൂടി ചിന്തിക്കണം.

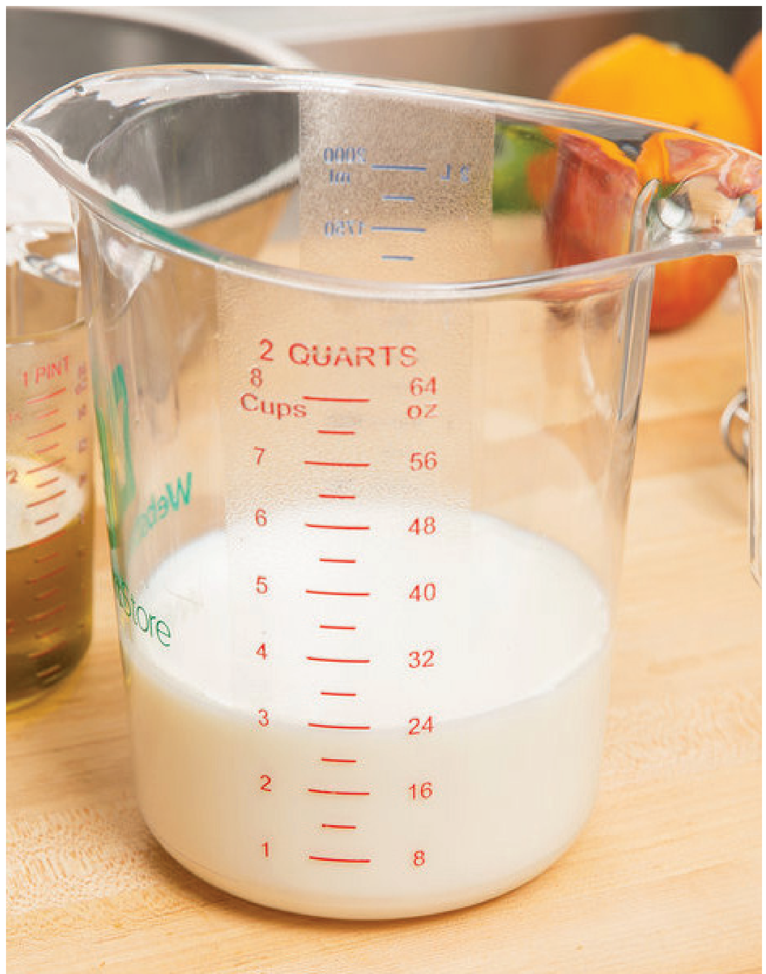
ഇതാണ് ചരകം വിമാനസ്ഥാനത്തിൽ രസവിമാനം അധ്യായ ത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള പത്തു നിയമങ്ങൾ. ഈ പത്ത് നിയമങ്ങൾ അതിന്റെ ഗുണത്തോടുകൂടി ഓരോ ചികിത്സകനും അറിഞ്ഞിരി ക്കേണ്ടത് ആയുർവേദ തത്വങ്ങളിലെ വളരെ അടിസ്ഥാനപരവും പ്രായോഗികവുമായ ഒരു ആശയമാണ് ആഹാരവിധിവിധാനം. ഇതു പ്രകൃത്യാതന്നെ ഏറ്റവും ഹിതം ആയിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

ഉഷ്ണമശ്നിയാൽ: ചൂടുള്ള ആഹാരം കഴിക്കണമെന്ന് അർത്ഥം. ഭക്ഷണം റഫ്രിജറേറ്ററിൽ വച്ചത് ചൂടാക്കി കഴിക്കാൻ അല്ല ആചാര്യൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് – ശുദ്ധമായി ഉണ്ടാക്കി ചൂടോ ടെ കഴിക്കുക എന്നാണ്. എന്തായാലും ഇതിന്റെ ഗുണം കൂടി പറയട്ടെ. ചൂടോടെ കഴിക്കുമ്പോൾ ആഹാരത്തിന് സ്വാദ് കൂടും, അത് അഗ്നിദീപനം ഉണ്ടാക്കി ദഹനം ത്വരിതപ്പെടുത്തും, വായു വിനെ അനുലോമനം ചെയ്യും, കഫം കുറക്കുന്നു. ചികിത്സാപ രമായി ചിന്തിച്ചാൽ കഫ വാതരോഗങ്ങൾ എന്ന് കണക്കാക്കാം.

സ്നിഗ്ദമശ്നിയാൽ: സ്നേഹാംശമുള്ള ആഹാരം കഴിക്കണം എന്നർത്ഥം (ഡ്രൈ അല്ലാത്തത് എന്നുകൂടി പറയുന്നു. അർത്ഥം വ്യക്തമാകാൻ). ഇങ്ങനെ ഉള്ള ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് ആഹാ രത്തിന്റെ സ്വാദ് കൂട്ടും. ദഹിച്ച ആഹാരം മയത്തിൽ ദഹനപ്ര ക്രിയ നടക്കുന്നതും ആകുന്നു. സുഗമമായ ദഹനം നല്ല രീതി യിൽ ആഹാരത്തിന്റെ പോഷകാംശം ശരീരത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും. ഇതു പ്രകാരം ശരീരത്തിന് ദൃഢതയും, ബലവും വർണ്ണവും ഉണ്ടാകുന്നു. പുതിയ Snacking (ഇടഭക്ഷണം) ശീലങ്ങൾ കുട്ടികളിലും മുതിർന്നവരിലും വായുസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ വർധിപ്പിക്കുന്നതാണ്. ഗ്യാസ്ട്രബിൾ, വയറുവീർപ്പ് തുടങ്ങി വളരെ ഗൗരവമുള്ള വാതരോഗങ്ങൾ വരെ ക്ലിനിക്കുക

ളിൽ സർവ്വസാധാരണം ആകുന്നതും ഇതുപോലെയുള്ള സ്നിഗ്ദാംശം ഇല്ലാത്ത രൂക്ഷമായ ആഹാരങ്ങളുടെ അമിത ഉപയോഗം കൊണ്ടാണെന്ന് എടുത്തുപറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പ്രായോഗികതലത്തിൽ ചിന്തിച്ചാൽ വായുരോഗങ്ങളിൽ അപഥ്യമായ ഈ രൂക്ഷ ആഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതിന്റെയും സ്നിഗ്ദ്ധമായ ആഹാരങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതിന്റെയും ആവശ്യകത കൂടിയാണ് ഈ നിയമം വിരൽചൂണ്ടുന്നത്.

മാത്രാമദശ്നിയാൽ: കൃത്യമായ അളവിൽ കഴിക്കുക. കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിന്റെ അളവ് വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ള ഒരു വസ്തുതയാണ്. ശരിയായ അളവിലുള്ള ആഹാരം ത്രിദോഷങ്ങളെ സന്തുലിത അവസ്ഥയിൽ നിർത്തുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. ശോധന കുറവ്, ശോധന ഉണ്ടാകാൻ ഉള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പലപ്പോഴും കൃത്യമായ അളവിലുള്ള ആഹാരം തന്നെയാണ് ഔഷധമായി ചിന്തിക്കേണ്ടത്. ഈ അളവ് എങ്ങനെ നിശ്ചയിക്കണമെന്ന് ചോദിച്ചാൽ – നമ്മുടെ ദഹനശക്തി അനുസരിച്ചുള്ള അളവിൽ ആഹാരം കഴിക്കുക എന്നാണ് ഉത്തരം പറയേണ്ടത്. ഇങ്ങനെ കഴിക്കുന്നത് ആരോഗ്യം നൽകുന്നതും, ശരിയായ ശോധന ഉണ്ടാകുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നതുമാണ്. ഇതു മനസ്സിലാക്കാൻ ഒരു ഉദാഹരണം പറയാം, ഒരു തീപ്പെട്ടിക്കൊള്ളി കത്തിക്കുക. അതുപയോഗിച്ച് ഒരു ചെറിയ തിരി നമുക്ക് കത്തിക്കാം. എന്നാൽ കട്ടിയുള്ള ഒരു തുണി അതിന്റെ മീതെ ഇട്ടാൽ അത് കെട്ടുപോകും. ഇതുതന്നെയാണ് നമ്മുടെ ആമാശയത്തിലും സംഭവിക്കുക. നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ ദഹനാഗ്നി അനുസരിച്ച് ആഹാരത്തിന്റെ അളവ് തീരുമാനിക്കുക.



ഡോ. സി. നിർലീന
കൺസൾട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവേദ
റഫറൻസ്: ആപ്ത ആയുർവേദ ജേർണൽ

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

വിശ്വസ്തനായ സ്നേഹിതൻ
ജീവാമൃതമാണ്; കർത്താവിനെ
ഭയപ്പെടുന്നവൻ അവനെ കണ്ടെത്തും.
(പ്രഭാഷകൻ 6:16)
Sharing the human spirit through friendship
Service With Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE