Jubilet

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

സത്യം നൽകുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യം

ആഗസ്റ്റു മാസത്തിലേയ്ക്ക് നാം പ്രവേശിച്ചു. ആദ്യമായി നമ്മുടെ ഓർമ്മയിൽ വരുക ഭാരതത്തിന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യദിനം തന്നെയായിരിക്കും. ഏതാണ്ട് ഇരുനൂറു വർഷത്തിലധികം വിദേശാധിപത്യത്തിലായിരുന്ന ഭാരത ജനത, മോഹൻദാസ് കരംചന്ദ് ഗാന്ധിജിയടക്കമുള്ള ധീരനേതാക്കന്മാരുടെ അക്ഷീണ പരിശ്രമഫലം. അത് അവർ നേടിയത് രക്തരഹിത സമരത്തിലൂടെയായിരുന്നു. 1947 ആഗസ്റ്റ് 15-ന് ഭാരതം സ്വതന്ത്രമായി. അതിനായി പരിശ്രമിച്ച, കഷ്ടപ്പാടുകൾ സഹിച്ച ദേശീയ നേതാക്കളുടെ സംഖ്യ ക്രമാതീതമായി കുറഞ്ഞുവരുന്നു.

സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിച്ച് എഴുപത്തിയഞ്ചു വർഷം പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ നമ്മുടെ രാഷ്ട്രബോധത്തെ ഉയർത്താൻ പറ്റിയ നല്ല ചിന്തകൾ കുറഞ്ഞുവരുന്നതായി പറയേണ്ടിവരും. അക്കാലയളവിൽ സ്വാതന്ത്ര്യം നേടിയ പല രാഷ്ട്രങ്ങളും രാഷ്ട്രബോധത്തെ പലവിധത്തിലാണ് മനസ്സിലാക്കിയത്. ചിലയിടങ്ങളിൽ മതഭരണമായും, പട്ടാളഭരണമായും, മറ്റു ചില ഇടങ്ങളിൽ ഏകാധിപത്യമായും ഒക്കെയായി നിലകൊള്ളുന്നു. ഭാരതം ഇപ്പോഴും ഒറ്റക്കെട്ടായി നില്ക്കുന്നു.

അതെ സമയം ചില ചിതറിയ ചിന്തകളും കടന്നുവരുന്നു... അന്നു സ്വാതന്ത്ര്യം ഭാരതത്തിനു ലഭിച്ചിട്ടില്ല എന്ന ചിന്താഗതിക്കാരുണ്ടായിരുന്നു. അന്നു ദേശീയപതാക ഉയർത്താത്ത

വരുണ്ടായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ആവേശത്തോടെ പതാക ഉയർത്തുന്നവരുമുണ്ട്. ഗാന്ധിജിയെ വെടിവെച്ചു കൊന്ന നാഥുറാം ഗോഡ്സെയെ പവിത്രീകരിക്കുന്ന ചില നടപടികളുമുണ്ടായി. എല്ലാ വീടുകളിലും ദേശീയ പതാക ഉയർത്തണം, അതും മൂന്നു ദിവസത്തേയ്ക്ക്... എന്നിങ്ങനെ.

സ്വാതന്ത്ര്യം എന്നാൽ എന്തും എനിക്കു ചെയ്യാൻ അനുവാദമുണ്ടെന്നല്ല. അതു മറ്റുള്ളവർക്കു ദോഷമോ അനീതിയോ ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതാണ്. എനിക്കുള്ളതുപോലെ മറ്റുള്ളവർക്കും ഉണ്ടെന്ന് അംഗീകരിക്കുമ്പോഴാണ് സ്വാതന്ത്ര്യം, സ്വാതന്ത്ര്യമാകയുള്ളൂ. ഭാരതത്തിന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യം നീണാൽ വാഴട്ടെ.

ഭാരതസഭയ്ക്ക് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ദിനം തന്നെയാണ് ആഗസ്റ്റ് പതിനഞ്ച്. ദൈവമാതാവായ പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയത്തിന്റെ സ്വർഗ്ഗാരോപണത്തിരുന്നാൾ. പാപലേശമേശാതെ, ദൈവതിരുമനസ്സിനു കീഴ്വഴങ്ങി ഈ ഭുമിയിൽ ജീവിച്ച മറിയത്തെ ദൈവം സ്വർഗ്ഗത്തിലേയ്ക്കുയർത്തി എന്നതാണ്. പാപതിന്മകളിൽനിന്നകന്ന് ദൈവഹിതമനുസരിച്ച് ജീവിച്ചാൽ നമുക്കും സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്ക് ഉയരാം എന്ന ബോധ്യത്തോടെ ജീവിക്കാൻ നമുക്കു പരിശ്രമിക്കാം.

മലയാളികളുടെ ദേശീയ ഉത്സവമാണല്ലോ ഓണം. മലയാളി എവിടെയുണ്ടോ അവിടെയെല്ലാം ഓണമുണ്ട്. ഓണം സ്വർഗ്ഗീയ ചിന്ത പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു, സത്യവും നീതിയും സമത്വവുമെല്ലാം നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തും. അതൊരു കാർഷിക ഉത്സവമായിരുന്നു. ഇന്നോ? കൃഷിയിടങ്ങൾ നഷ്ടമായി. എല്ലാത്തിനും നാം മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെ ആശ്രയിക്കേണ്ടിവരുന്നു. എങ്കിലും ചെറിയ വെള്ളിവെളിച്ചമുള്ള പൂന്തോട്ടങ്ങളും പൂക്കളും ചില പച്ചക്കറികൃഷിയും പ്രതീക്ഷ പകരുന്നു. നമ്മുടെ പഴയ ഓണശൈലിയിലേയ്ക്ക് നമുക്ക് തിരിച്ചുപോകാം. ഓണാശംസകൾ.

ഫാ. പോൾ ആലപ്പാട്ട്
പാസ്റ്ററൽ കെയർ ടീം മെമ്പർ

സ്വാതന്ത്ര്യ ദിനാഘോഷം ജൂബിലിയിൽ

ഇന്ത്യയുടെ 75 മത് സ്വാതന്ത്ര്യ ദിനാഘോഷത്തോടനുബന്ധിച്ചു ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ബ്ലോക്കിന് മുന്നിൽ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ പതാക ഉയർത്തി ആദരവ് പ്രകടിപ്പിച്ചു. മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഗിൽവാസ് പി സി, നഴ്സിംഗ് സൂപ്രണ്ട് സി. മെറ്റിൽഡ പോൾ, സെക്യൂരിറ്റി വിഭാഗം തലവൻ വിൽസൻ പി. ജെ. എന്നിവരോടൊപ്പം മറ്റു ഹോസ്പിറ്റൽ ജീവനക്കാരും പങ്കെടുത്തു.

Graduation Ceremony -2022

ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിങ്ങ് കോളേജിലെ 15-ാം ബാച്ച് ബി. എസ്. സി. നഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികളുടേയും ഏഴാം ബാച്ച് എം. എസ്. സി. നഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികളുടെയും ബിരുദദാന ചടങ്ങ് ബിഷപ്പ് മാർ ടോണി നീലങ്കാവിൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. കേരള ആരോഗ്യ സർവകലാശാല ഗവേഷണവിഭാഗം മേധാവി ഡോ. കെ. എസ്. ഷാജി ബിരുദദാനംനടത്തുകയും, KUHS ന്റെ Quality Assurance Scheme (QAS) അക്രഡിറ്റേഷനിൽ എ. ഗ്രേഡ് ലഭിച്ചതായി പ്രഖ്യാപിക്കുകയും ചെയ്തു. കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈയും, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽമാരായ ഡോ. സി. ഫിലോ രശ്മിയും, ഡോ. സി. ട്രീസ ആന്റോയും മറ്റ് ടീമംഗങ്ങളും ചേർന്ന് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ഏറ്റുവാങ്ങി.

മുറിക്കരുതേ.... നടക്കാൻ വഴിയുണ്ട്...

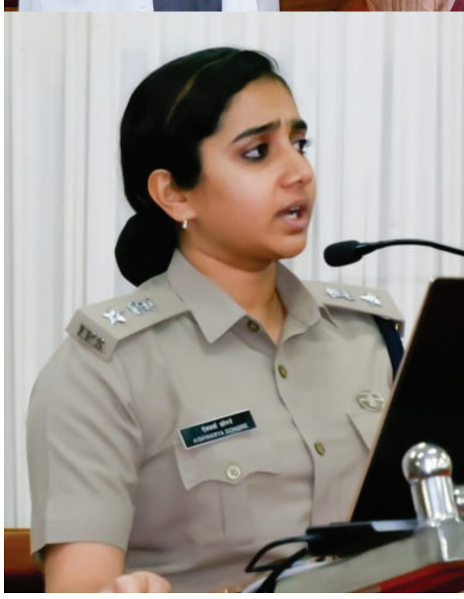
വാസ്കുലാർ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ രോഗീസംഗമം നടന്നു. മറ്റു പലയിടങ്ങളിൽ നിന്നും കാൽ മുറിച്ചു മാറ്റുക എന്നത് ചികിത്സയുടെ അവസാന പോംവഴിയായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ട് ജൂബിലിയിൽ എത്തിച്ചേർന്ന് വാസ്കുലാർ സർജറി വഴി കാൽ മുറിക്കാതെ രക്ഷപ്പെട്ട രോഗികളുടെ സംഗമമാണ് ആശുപത്രിയിൽ നടന്നത്. തൃശ്ശൂർ അസിസ്റ്റന്റ് കമ്മീഷണർ ഓഫ് പോലീസ് കെ. കെ. സജീവ് ചടങ്ങ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു സംഗീത സംവിധായകൻ ഔസേപ്പച്ചൻ മുഖ്യ പ്രഭാഷണം നടത്തി. ശരീരത്തിലെ രക്തധമനികളുടെ തടസ്സം മാറ്റുന്ന ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റിക്ക് സമാനമായ എന്റോവാസ്കുലാർ ചികിത്സാ സൗകര്യമുള്ള ചുരുക്കം ആശുപത്രികളിൽ ഒന്നാണ് ജൂബിലി. ഈ സംവിധാനം ജനങ്ങൾ കൃത്യമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തണമെന്ന് വീഡിയോ കോൺഫറൻസിലൂടെ ടോൾഫ്രീ നമ്പർ പ്രകാശനം ചെയ്തുകൊണ്ട് മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയൻ ഉത്ബോധിപ്പിച്ചു. ബോധവത്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി എന്റോവാസ്കുലാർ സർജറി വഴി കാൽ നഷ്ടപ്പെടാതിരുന്ന മുപ്പതോളം പേർ ഒത്തുകൂടുകയും അനുഭവം പങ്കുവെക്കുകയും സമ്മാനമായി ജൂബിലി നൽകിയ

സൗജന്യ മെഗാ മെഡിക്കൽ മേള

REDMI NOTE 9
ALWIN MJ

തൃശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ തൈക്കാട്ടുശ്ശേരി സെന്റ് പോൾസ് ദേവാലയത്തിൽ സൗജന്യ മെഗാ മെഡിക്കൽ മേളക്ക് റവന്യൂ മന്ത്രി കെ. രാജൻ തിരികൊളുത്തി. വൈദ്യരത്നം ഗ്രൂപ്പ് ചെയർമാൻ അഷ്ടവൈദ്യൻ ശ്രീ. ഇ.ടി. നീലകണ്ഠൻ മൂസ്സ് അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. കൽദായ സുറിയാനി സഭാ അദ്ധ്യക്ഷൻ മാർ അപ്രേം മെത്രാപോലീത്ത അനുഗ്രഹ പ്രഭാഷണം നടത്തി. വികാരി ഫാ.സ്റ്റാഴ്സൺ കള്ളിക്കാടൻ, കൗൺസിലർ സി. പി. പോളി, ജൂനിയർ ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ ബിന്ദു, ആൻജോ ജോസ്, ജോബി കറുകമാലിൽ, ലിവിൻ വിൻസെന്റ്, അൽനറ്റ് മേജു, വിബിൻ വർഗ്ഗീസ് തുടങ്ങിയവർ നേതൃത്വം നൽകി. കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ, ജനറൽ സർജറി, ഗൈനക്കോളജി, ഓർത്തോപീഡിക്സ്, ഇ. എൻ. ടി., പീഡിയാട്രിക്സ്, ഡെർമറ്റോളജി വിഭാഗങ്ങളുടെ സേവനം ലഭ്യമാക്കിയിരുന്നു.

ഷൂസുകൾ ധരിച്ച് ജൂബിലിയിൽ സൗഹൃദ കൂട്ടനടത്തം സംഘടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ ജൂബിലിയിലെ എന്റോവാസ്ക്കുലാർ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. വിനീത് കുമാർ പി. എം. 'വാസ്കുലാർ സർജറിപ്രകാരം ആംപ്യൂട്ടേഷൻ (മുറിച്ചുമാറ്റൽ) തടയും' എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി ക്ലാസ് നയിച്ചു. വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. സി. വി. ആൻഡ്രൂസ് ആശംസകൾ നേർന്നു. സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ നന്ദി പ്രകടിപ്പിച്ചു.



ശിൽപശാല ഫോക്കസ്

17-ാം വർഷത്തിലേയ്ക്ക്

ഗൈനക്കോളജി ബിരുദാനന്തരബിരുദ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി അഖിലേന്ത്യാതലത്തിൽ വർഷംതോറും ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ സംഘടിപ്പിക്കുന്ന ശിൽപശാല ഫോക്കസ് 2022 ആരംഭിച്ചു. ആഗസ്റ്റ് 22 മുതൽ 26 വരെയാണ് ഈ വർഷം നടത്തുന്നത്. 2006 ആഗസ്റ്റ് മുതൽ തുടങ്ങിയ ഈ പരിപാടി അതിന്റെ 17-ാം വർഷത്തിലെത്തിനിൽക്കുമ്പോൾ ഇന്ത്യയിലെ തന്നെ സമാനപരിപാടികളുടെ ഒന്നാം നിരയിലെത്തിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. കാശ്മീർ മുതൽ ഇങ്ങോട്ട് ഏതാണ്ട് അഞ്ഞൂറോളം വിദ്യാർത്ഥികൾ പങ്കെടുക്കുന്ന ഈ പഞ്ചദിന പരിപാടി നടത്തുന്നത് ഡോ. വി. പി പൈലി, ജൂബിലി മിഷൻ ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. സറീന ഗിൽവാസ് എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ്.

മെഡിക്കൽ കോളേജുകളുടെ എണ്ണം കൂടുകയും വിദ്യാഭ്യാസം യാന്ത്രികമാവുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ സ്വാഭാവികമായും പഠനനിലവാരം താഴുന്നുവോ എന്ന ആശങ്ക പരക്കെ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. അഖിലേന്ത്യാതലത്തിലെ ഏറ്റവും മികച്ച കോളേജുകളിൽ നിന്നുള്ള പ്രഗത്ഭരായ അദ്ധ്യാപകരെ ഒരുമിപ്പിച്ച് ഒരു കുടക്കീഴിൽ കൊണ്ടുവന്ന് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ക്ലാസ്സെടുക്കാനുള്ള ഒരു അവസരം ഉണ്ടാക്കുക എന്ന ആശയ

ത്തിൽ നിന്നാണ് ഫോക്കസിന്റെ പിറവി. ഡൽഹി, ചെന്നൈ, അഹമ്മദാബാദ്, ബാംഗ്ലൂർ, വെല്ലൂർ, ജിപ്മർ എന്നിവിടങ്ങളിലെ പ്രഗത്ഭരായ പ്രൊഫസർമാർക്കൊപ്പം കേരളത്തിലെ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലെ ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം മേധാവികളും കൂടി അണിനിരക്കുന്ന ഈ ശിൽപശാല രോഗലക്ഷണങ്ങൾ, ചികിത്സാ രീതികൾ എന്നിവയിലെ പരമ്പരാഗതവും നൂതനവുമായ എല്ലാ പ്രവണതകളേയും വിശകലനം ചെയ്യുന്നു. ചെന്നൈയിൽ നിന്നും ഡോ. എൻ. പളനിയപ്പൻ, പൂനെയിൽനിന്നും ഡോ. ഹേമന്ത് ദേശ്പാണ്ഡെ, ഹൈദരാബാദിൽ നിന്നും ഡോ.ഗരുഡ ലക്ഷമി, പോണ്ടിച്ചേരി ജിപ്മറിൽ നിന്നും ഡോ. ഹബീബുള്ള, മണിപാലിൽ നിന്നും ഡോ. മുരളീധർ പൈ തുടങ്ങിയ പ്രമുഖ ഡോക്ടർമാർ ക്ലാസുകൾ എടുത്തു. സാധാരണ പരിപാടികളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി ഇത് ബിരുദാനന്തരബിരുദ വിദ്യാർത്ഥികളെ മാത്രം ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളതാണ് എന്നത് പുതുതലമുറയെ ശരിയായ രീതിയിൽ വാർത്തെടുക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യമാണ് കാണിക്കുന്നത്. യഥാർത്ഥ പരീക്ഷാരീതിപോലെ കേസ് അവതരിപ്പിക്കാനും സംവാദത്തിനും വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അവസരം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

ഗർഭധാരണം, ഗർഭാശയ രോഗങ്ങൾ, നൂതന ശസ്ത്രക്രിയകൾ എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ച എല്ലാ വിവരങ്ങളും വീഡിയോ, പവർപോയന്റ് എന്നിവയുടെ സഹായത്തോടെയാണ് അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. രാവിലെ 8 മുതൽ വൈകുന്നേരം 6 വരെ ദൈർഘ്യമുണ്ടായ ഈ ക്ലാസുകൾ തൃശ്ശൂർ റൂറൽ എസ്. പി ശ്രീമതി ഐശ്വര്യ ഡോംഗ്രെ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഡയറക്ടർ ഫാദർ റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ച യോഗത്തിൽ ഡോ. സറീന ഗിൽവാസ് സ്വാഗതവും, ഡോ. ഗിൽവാസ്, ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് ആശംസയും ഡോ.ലോല രാമചന്ദ്രൻ നന്ദിപ്രകടനവും നടത്തി.

TOGSICON അന്താരാഷ്ട്ര ഗൈനക്കോളജി ശില്പശാല

കേരള ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഒബ്സ്റ്റട്രിക്സ് ആന്റ് ഗൈനക്കോളജിയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ തൃശ്ശൂർ ഒബ്സ്റ്റട്രിക്സ് ആന്റ് ഗൈനക്കോളജി സൊസൈറ്റിയുടെ പന്ത്രണ്ടാമത് അന്താരാഷ്ട്ര സെമിനാർ ടോഗ്സിക്കോൺ (TOGSICON) ലുലു ഇന്റർനാഷണൽ കൺവെൻഷൻ സെന്ററിൽ ആഗസ്റ്റ് 5 മുതൽ 7 വരെ നടന്നു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ നിന്നുള്ള ലൈവ് വർക്ക്ഷോപ്പുകളും പ്രമുഖ അന്താരാഷ്ട്ര വിദഗ്ധരുടെ ക്ലാസുകളും ഉണ്ടായിരുന്നു. കേരളത്തിന് അകത്തും പുറത്തും നിന്നുമായി അഞ്ഞൂറോളം പേർ പങ്കെടുത്തു. ഡോ. വി. പി. പൈലി, ഡോ സറീന ഗിൽവാസ്, ഡോ. ഹഫീസ് റഹ്മാൻ, ഡോ. രാജാ മഹേശ്വരി, ഡോ. ജയ് മെഹ്ത്ത എന്നീ പ്രമുഖ സ്ത്രീരോഗ വിദഗ്ധർ ക്ലാസുകൾ നയിച്ചു.

സൗജന്യ മെഗാ കോവിഡ് വാക്സിനേഷൻ ക്യാമ്പ്

എരുമപ്പെട്ടി തിരുഹൃദയ ഫൊറോന പള്ളിയുടെയും തൃശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെയും സഹകരണത്തോടെ സൗജന്യ മെഗാ കോവിഡ് വാക്സിനേഷൻ ക്യാമ്പ് ആഗസ്റ്റ് 27 ശനിയാഴ്ച നടത്തി. അന്നേ ദിവസം നടത്തിയ ക്യാമ്പിൽ 610 പേരോളം സൗജന്യമായി വാക്സിൻ സ്വീകരിച്ചു.

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

Haematocon 2022നോടനുബന്ധിച്ചു നടത്തിയ നാഷണൽ ഹെമറ്റോളജി ക്വിസിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം നേടിയ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ ബിരുദാനന്തര ബിരുദ വിദ്യാർത്ഥികളായ ഡോ. മാഗ്ലിൻ മോണിക്ക, ഡോ. കാവ്യാ എ, ഡോ. ഷെറിൻ എസ് ജോൺ എന്നിവർക്ക് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

ഇന്ത്യൻ സൈക്യാട്രി സൊസൈറ്റിയുടെ 38- ാമത് വാർഷിക കോൺഫറൻസ് SIPSCON 2022 നോടനുബന്ധിച്ചു നടത്തിയ പോസ്റ്റർ മത്സരത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ സൈക്യാട്രി വിഭാഗം ബിരുദാനന്തര ബിരുദ വിദ്യാർത്ഥി ഡോ. അൽക്ക ബേബിക്കു ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

സൗജന്യ മെഗാ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പും സൗജന്യ കോവിഡ് വാക്സിനേഷൻ ക്യാമ്പും

ഒളരിക്കര ലിറ്റിൽ ഫ്ളവർ ചർച്ചിന്റെയും തൃശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെയും സഹകരണത്തോടെ ആഗസ്റ്റ് 28 ഞായറാഴ്ച അഞ്ച് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിന്റെ സഹായത്തോടെ ക്യാമ്പ് നടത്തി. ക്യാമ്പിന്റെ ഉദ്ഘാടനം ജൂബിലി മിഷൻ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ നിർവ്വഹിച്ചു. ജനറൽ മെഡിസിൻ, ശിശുരോഗ വിഭാഗം, ഇ. എൻ. ടി., ഗൈനക്കോളജി, കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ എന്നീ വിഭാഗങ്ങളെ ഉൾപ്പെടുത്തി നടത്തിയ ക്യാമ്പിൽ 247 പേർ പങ്കെടുത്തു.

ജൂബിലിയിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് 100% വിജയം

മെഡിക്കൽ റെക്കോർഡ്സ് ഡിപ്ലോമ പരീക്ഷയിൽ 100% വിജയം കൈവരിച്ച ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് അലൈഡ് ഹെൽത്ത് സയൻസസ് 10-ാം (2019-2022) ബാച്ച് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് വിതരണം ചെയ്തു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് അസി.ഡയറക്ടർ ഫാ. തോമസ് പൂപ്പാടി, സിസ്റ്റർ മാഗ്ഗി, ശ്രീമതി മിനു തങ്കച്ചൻ തുടങ്ങിയവർ യോഗത്തിൽ പങ്കെടുത്തു.

നേത്രദാന വാരം സെമിനാർ പ്രചരണം

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയും തൃശ്ശൂർ ലയൺസ് ക്ലബ്ബ്, ഐ. എം. എ., കെ. എസ്. ഒ. എസ്., ടി. എ. സി. ഒ. എന്നീ സംഘടനകളും സംയുക്തമായി ഡി. എം. ഒ. - എൻ. പി. സി. ബി. യോടൊപ്പം രണ്ടാഴ്ച നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന നേത്രദാന പ്രചരണ പരിപാടികൾക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചു. ലയൺസ് ക്ലബ്ബ് പ്രസിഡണ്ട് അഡ്വ. ആന്റോ അക്കര ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത ചടങ്ങിൽ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ഡെപ്യൂട്ടി ഡി.എം. ഒ. ഡോ. സതീഷ് കെ. എൻ. മുഖ്യ പ്രഭാഷണം നടത്തി. ഐ. എം. എ. സെക്രട്ടറി ഡോ. ജോസഫ് ജോർജ്ജ്, ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, ജൂബിലി ഐ. എം. എ. മെമ്പർ ഡോ. നവീൻ ഐസക്ക് ജോൺ എന്നിവർ ആശംസാപ്രസംഗം നടത്തി. കേരള സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഒഫ്താൽമിക്ക് സർജൻസിന്റെ മുൻ പ്രസിഡണ്ട് ഡോ. ബാബു കൃഷ്ണകുമാർ നേത്രദാനപ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലികൊടുത്തു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയുടെ നേത്രരോഗവിഭാഗം മേധാവി ഡോ. സി. വി. ആൻഡ്രൂസ് സ്വാഗതം ആശംസിച്ച ചടങ്ങിൽ തൃശ്ശൂർ അക്കാദമി ഓഫ് ഒഫ്താൽമോളജി പ്രസിഡണ്ട് ഡോ. റോളണ്ട് ഗോഡ്‌ലി നന്ദി പറഞ്ഞു. ഡോ. രേഷ്മ സെബാസ്റ്റ്യൻ, ഡോ. ബൃന്ദ, ഡോ. ജെസ്മി എന്നിവർ നേത്രദാന സെമിനാറിന് നേതൃത്വം നൽകി.

പുതിയ മോർച്ചറി

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ 6-ാം ഗെയ്റ്റിന് സമീപം, 7 ഫ്രീസറുകളോട് കൂടിയ പുതിയ മോർച്ചറി ആരംഭിച്ചു. അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഡോ. ഫാ. ഡെമിൻ തറയിൽ പുതിയ മോർച്ചറിയുടെ വെഞ്ചിരിപ്പ് കർമ്മവും പാസ്റ്ററൽ ടീം മെമ്പർ ഫാ. പോൾ ആലപ്പാട്ട് പുതിയ ഫ്രീസറിന്റെ സ്വിച്ച് ഓൺ കർമവും നിർവഹിച്ചു. ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ, പാസ്റ്ററൽ ടീം മെമ്പർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് തലക്കോട്ടൂർ, നഴ്സിംഗ് സൂപ്രണ്ട് സി. മെറ്റിൽഡ പേ ാൾ തുടങ്ങിയവരും മറ്റു ഹോസ്പിറ്റൽ ജീവനക്കാരും ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.

ശ്രീനിവാസ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ദേശീയ കോൺഫ്രൻസിൽ
ഡോ: അലക്സ് ജോർജ് മുഖ്യാതിഥി

മംഗലാപുരത്തെ ശ്രീനിവാസ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് അലൈഡ് ഹെൽത്ത് സയൻസിൽ ആഗസ്റ്റ് 26, 27 തിയ്യതികളിൽ നടന്ന 'ഗവേഷണത്തിലെ നൂതന രീതി'കളെക്കുറിച്ചുള്ള ദേശീയ സമ്മേളനത്തിൽ ജൂബിലി ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞൻ ഡോ. അലക്സ് ജോർജ് മുഖ്യാതിഥിയായി പങ്കെടുത്തു. സമ്മേളനം പ്രൊ വൈസ് ചാൻസലർ ഡോ. ജെ. സത്യസായ് കുമാർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. മെഡിക്കൽ അനുബന്ധ വിഷയങ്ങളിൽ ഗവേഷണം നടത്തുന്ന രാജ്യത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള 250-ഓളം പേർ പങ്കെടുത്തു. ഡോ. അലക്സ് ജോർജ് മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി.

CNGAT ഓണാഘോഷം

ഓണാഘോഷങ്ങളുടെ ഭാഗമായി Catholic Nurses Guild of Archdiocese Thrissur (CNGAT) ന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ മൂന്നു ദിവസങ്ങളിലായി വിവിധ മത്സരങ്ങൾ നടത്തപ്പെട്ടു. ഓണപ്പാട്ട് (Solo) മത്സരത്തിൽ 25 പേരും ഗ്രൂപ്പ് ഡാൻസിൽ വിവിധ ബ്ലോക്കുകളിൽ നിന്നായി 11 ടീമുകളും തിരുവാതിരക്കളിയിൽ 4 ബ്ലോക്കിൽനിന്നും ഓരോ ടീം വീതവും പങ്കെടുത്തു.

മത്സര വിജയികൾ

സോളോ സോങ്ങ്

1st Prize **അഞ്ജന വി. പി.**
ഓൾഡ് ബ്ലോക്ക്
2nd Prize **സുസ്മിത കെ. വി.**
സെന്റ് തോമസ് ബ്ലോക്ക്
3rd Prize **ജിൻസി പി. ജെ.**
ഓൾഡ് ബ്ലോക്ക്

ഗ്രൂപ്പ് ഡാൻസ്

1st Prize **ബിൻസ് & പാർട്ടി**
ഗോൾഡൻ ജൂബിലി ബ്ലോക്ക്
2nd Prize **ശരണ്യ ജയൻ & പാർട്ടി**
ഓൾഡ് ബ്ലോക്ക്
3nd Prize **റെനിറ്റ് റാഫേൽ & പാർട്ടി**
ഹൃദയാലയ ബ്ലോക്ക്

തിരുവാതിരക്കളി

1st Prize **ശാലിനി മാത്യു & പാർട്ടി,**
ഗോൾഡൻ ജൂബിലി ബ്ലോക്ക്
2nd Prize
ടീന സെബാസ്റ്റ്യൻ & പാർട്ടി
സെന്റ് തോമസ് ബ്ലോക്ക്
3rd Prize
സിനു എം. നായർ & പാർട്ടി
ഓൾഡ് ബ്ലോക്ക്

Welcome to Jubilee Family

Dr. Harvin George N	Ayurveda
Dr. Teena Jose	Radiology
Dr. Sreekumar MR	Anaesthesia
Dr. Benita Mary Mathew	Paediatrics
Dr. Shamina Puthukkudiyil	Paediatrics
Dr. Yadu krishnan G	General Surgery
Dr. Rejana Rachel Joy	General Surgery
Dr. Methin Mathews	Emergency Medicine
Dr. James Paul	Emergency Medicine
Dr. Sumitha Maya Sanil	MC Anatomy
Dr. Collin Raju George	Emergency Medicine
Dr. Glenn Jo	Neurosurgery
Mrs. Jismy Joseph E	JCMR
Ms. Jinta Mariya TS	Ayurveda
Ms. Manya KU	Ayurveda
Ms. Ans Varghese	Patient Relations
Mrs. Anu Jose	Patient Relations
Ms. Shimega Varghese P	Patient Relations

Nursing

Mrs. Geethu Francis
Mrs. Jaimol PG
Mrs. Harsha Babu
Mrs. Reshma CR
Mrs. Shali AC
Mrs. Jini John
Mrs. Shijil CF
Mrs. Hima Mohan VS
Mrs. Anu Alex
Mrs. Aleena Joy
Mrs. Siji Philip
Mrs. Nimmy Chandran
Mrs. Shency MB
Ms. Tincy Wilson
Mrs. Navya Varghese
Mrs. Elizabath Dhiyana TA

Auxiliary Nursing

Mrs. Hanna KB
Mrs. Vinny Babu
Ms. Jasmy VM
Mrs. Nelfy Thomas
Mrs. Lismy Jose
Mrs. Jasmy MJ
Mrs. Jiya T J
Mrs. Selby IT
Mrs. Shelby KO
Mrs. Praveena Prakash

welcome

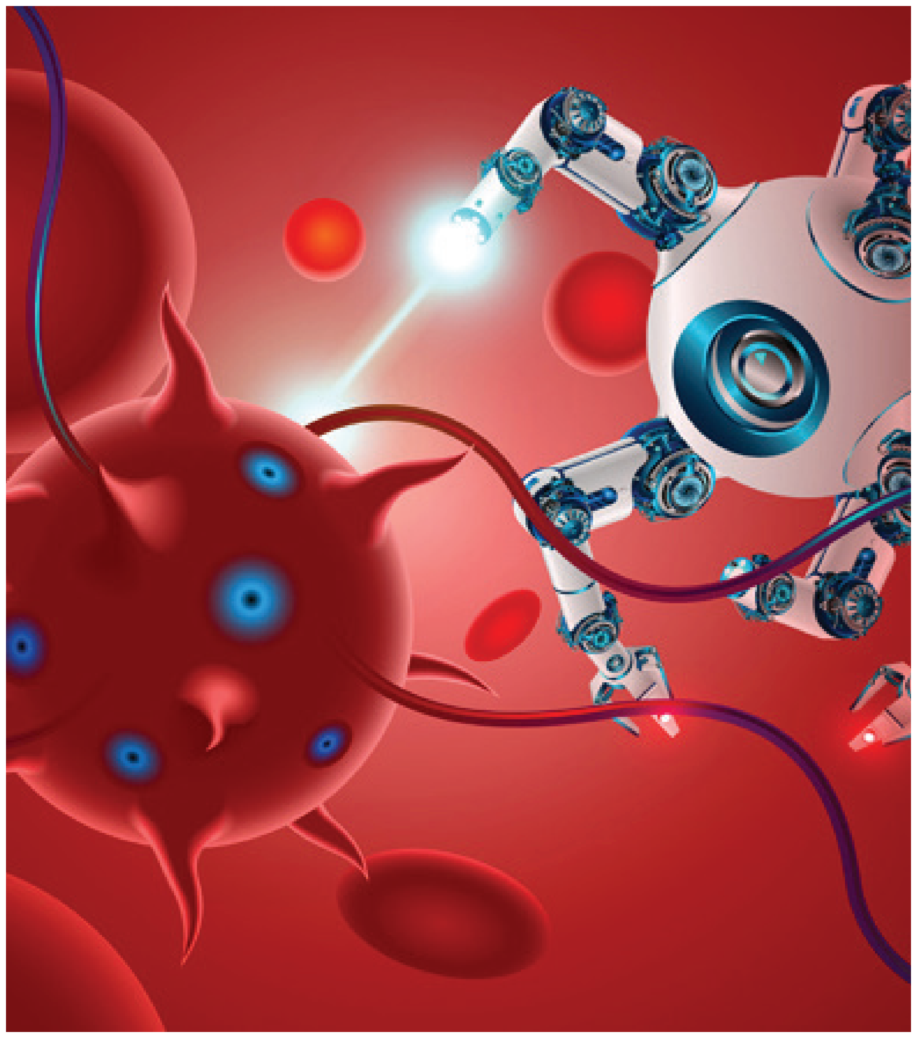
NANO MEDICINE

Nano in Greek means Dwarf ....hence nanotechnology means technology of small things. In actual measurments nano is a billionth of a metre, just like a rock which is one in billionth size of earth.

Hence we can describe nanotechnology as science, engineering and technology all conducted at a nano scale. When such a technology is applied to medicine we call it as NANOMEDICINE or nano enabled medicine.

This idea was given by physicist Richard Feymann in 1959 when he was delivering lecture on the topic PLENTY OF ROOM AT BOTTOM at the California University of Technology, he was describing processes to manipulate individual atoms and molecules. A decade later Prof. Norio Taniguchi while working on ultra precision machining coined the term NANOTECHNOLOGY. But it was only in 1981 when Scanning Tunneling Microscope was discovered when we could actually see individual atoms, that nanotechnology came into practice.

Nanotechnology is used from day to day life activities to advanced medical practices in today's world. For example ultraviolet protected spectacles use nanoscale films, another example is the sunscreen lotions which use nanoscale titanium dioxide and zinc oxide to deflect UV rays.



In medical therapeutics it has been used in drug delivery, detection, diagnostics and Gene delivery.

Main impetus of Nanotechnology in medicine at present has been on diagnostics and therapeutics.

The main advantage of nanoparticles is their small size, they are small enough to escape immune detection and just big enough to avoid blood vessel leakage which makes them ideal candidates for specific target delivery or detection.

In cancer research two of the shortcoming in conventional diagnosis is

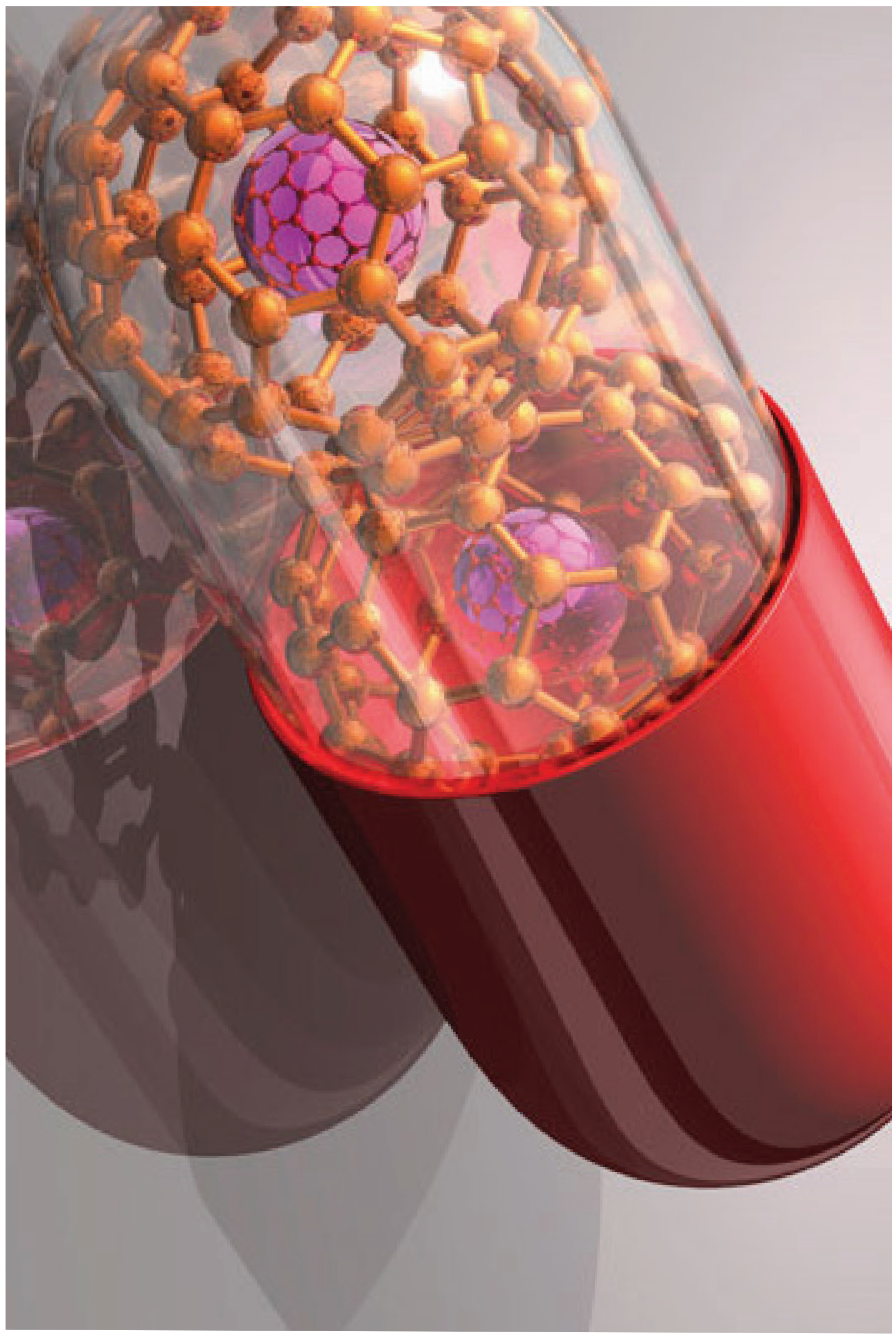
1) Detection is happening only when some visible changes affect the body parts

2) Characterization of cancer type still depends on biopsy

With nanotechnology antibodies or molecular markers which are ultra specific to receptors on cancer cells can be bound to nanoparticles which will detect even a single cancer cell in the body even before there is visible change in architecture of a tissue, this will help in very early detection and even characterization of malignancy.

Another drawback in conventional cancer treatment is the damage to normal tissue which occurs as a result of chemotherapy, chemotherapeutic agents once attached to nanoparticles coated with

molecular markers can be specifically delivered to the target cancer cells without damaging the normal cells.



Another advancement of Nanotechnology recently put into use was in the development of m RNA Covid vaccine particularly in its delivery to cells. In the body there are many RNA degrading enzymes which resulted in failure of vaccine, in addition negatively charged cell membrane was not allowing entry of negatively charged RNA into the cytoplasm. This problem was solved by coating m RNA with lipid nano particles which were negatively charged, which acted as a shield for m RNA from enzymes plus made easy entry via cell membrane.

Another advancement of nanotechnology is in the field of medically assisted reproduction where the traditional methods fail on controlled ovary stimulation, avoiding multiple pregnancies and genetic screening. Nanotechnology has made it possible to improve the quality of oocytes and refining genetic screening.

Advancements are also made in improving the precision of treatment in stroke, to deliver drugs specifically to lyse clots in ischaemic areas or control bleeding in haemorragic stroke are still in research stage only.

In short nanotechnology holds the key of major medical breakthrough in coming years and we may soon see a major shift in medical practice.

Dr. Santheev Sasidharan
General Medicine

ബഹുമാനപ്പെട്ട ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്,

ജൂബിലിയിൽ എന്റെ മുത്തശ്ശിക്ക് ലഭിച്ച പരിചരണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായം നൽകാനാണ് ഞാൻ ഈ കത്തെഴുതുന്നത്. ഈ വർഷം ഏപ്രിൽ 17ന്, 94 വയസ്സുള്ള എന്റെ മുത്തശ്ശിക്ക് വീഴ്ചയെ തുടർന്ന് ഒരു ഒടിവുണ്ടായി. വളരെ സൂക്ഷ്മമായ ശ്രദ്ധയും വൈദഗ്ധ്യവും ഈ എപ്പിസോഡിലൂടെ കടന്നുപോകാൻ മുത്തശ്ശിക്ക് ആവശ്യമാണെന്ന് എനിക്ക് നന്നായി അറിയാമായിരുന്നു. എന്റെ ഒരു സുഹൃത്താണ് ഡോ. സനോജ് പൗലോസിനെക്കുറിച്ചു പറഞ്ഞത്.

**Together,
We are the
Patient Experience !**

ഡോ. സനോജ് പൗലോസിന്റെ സൂക്ഷ്മമായ പരിചരണത്തിലും ശസ്ത്രക്രിയാ വൈദഗ്ധ്യത്തിലും എന്റെ മുത്തശ്ശി വേഗം സുഖം പ്രാപിക്കുകയും ഡിസ്ചാർജ് ചെയ്തു വീട്ടിൽ എത്തുകയും ചെയ്തു. ഒരു മെഡിക്കൽ പ്രാക്ടീഷണർ എന്ന നിലയിൽ, വളരെ മോശമായ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയുള്ളതും, ശസ്

ത്രക്രിയ ആവശ്യമുള്ളതുമായ, ഒരു രോഗിയുടെ അപകടസാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് വളരെ നന്നായി അറിയാമായിരുന്നു. ശസ്ത്രക്രിയ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴും തുടർന്നും ഡോ. സനോജ് പൗലോസ് നൽകിയ പരിചരണത്തിനും ശ്രദ്ധയ്ക്കും ഞാൻ ഒരുപാട് നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.

രോഗിയുടെ സമഗ്രമായ പരിചരണത്തിന് വേണ്ടിയുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ വളരെ വിശദമായ പരിശോധനയും ശ്രദ്ധയും പ്രശംസനീയമായിരുന്നു.

രോഗിയുമായും കുടുംബാംഗങ്ങളുമായുള്ള ഡോ. സനോജ് പൗലോസിന്റെ സൗമ്യവും കരുതലോടുകൂടിയതുമായ പെരുമാറ്റവും ആശയവിനിമയ രീതിയും അത്യന്തം മികച്ചതായിരുന്നു. ആദ്യ സമ്പർക്കത്തിൽ തന്നെ എന്റെ മുത്തശ്ശിയുടെയും ആശങ്കാകുലരായ കുടുംബത്തിന്റെയും ആത്മവിശ്വാസം നേടാൻ ഡോ. സനോജ് പൗലോസിന് കഴിഞ്ഞു, ഡോക്ടറിലുള്ള ഈ വിശ്വാസം വേഗത്തിൽ സൗഖ്യം നേടുന്നതിനും സഹായിച്ചു.

ഡോ. സനോജ് പൗലോസിൽ നിന്നും അദ്ദേഹത്തിന്റെ മികവുറ്റ ടീമിൽ നിന്നും JMMC യിൽ എന്റെ മുത്തശ്ശിക്ക് ലഭിച്ച പരിചരണത്തിന് എന്റെ കുടുംബത്തെ പ്രതിനിധീകരിച്ച് ഹൃദയംഗമമായ നന്ദി അറിയിക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഡോ. സനോജ് പൗലോസിനെ ഞങ്ങളുടെ നന്ദിയും സ്നേഹവും അറിയിക്കുവാനും ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

നന്ദിയോടെ,

പേഷ്യന്റിന്റെ ബന്ധു

HBOT Clinic

Hyper Baric Oxygen Therapy (HBOT), അഥവാ അതിമർദ്ദത്തിലുള്ള ഓക്സിജൻ ചികിത്സ. ഇത് ഇന്ന് വളരെ വേഗത്തിൽ വികസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ചികിത്സാരീതിയാണ്. അതിമർദ്ദത്തിൽ ഓക്സിജൻ നൽകുന്നതുവഴി രക്തത്തിൽ അലിഞ്ഞുചേരുന്ന ഓക്സിജന്റെ അളവ് വർദ്ധിക്കുന്നു. ഇതുമൂലം കോശങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന ഓക്സിജൻ വർദ്ധിക്കുന്നു. തൻമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ കോശങ്ങളെ പുനർജീവിപ്പിക്കുകയും, രക്തയോട്ടം കൂടുകയും നീർക്കെട്ട് കുറയ്ക്കുകയും അണുബാധ ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇത് കാരണം ശരീരത്തിന്റെ അവയവങ്ങൾ പൂർവ്വ അവസ്ഥയിലേക്ക് എത്തിച്ചേരാൻ കാരണമാകുന്നു. ലോകമെമ്പാടും ചികിത്സാവിധികൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിൽ സുപ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്ന US - Food And Drug Administration (US - FDA) യുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം 14-ഓളം രോഗാവസ്ഥകൾക്ക് HBOT ചികിത്സ വിജയകരമായി നൽകിവരുന്നു. ഗ്യാസ് എമ്പോളിസം, തീപ്പൊള്ളൽ, ചതവ്, റേഡിയേഷൻ കൊണ്ടുള്ള പാർശ്വഫലങ്ങൾ, കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടൽ, ഉണങ്ങാത്ത മുറിവുകൾ, അനീമിയ, കേൾവി നഷ്ടപ്പെടൽ, തീവ്ര അണുബാധ എന്നിവ അതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. കഴിഞ്ഞ 10 വർഷമായി ഈ ചികിത്സ ജൂബിലിയിൽ ലഭ്യമാണ്.

ഓർമ്മയിലെ തിരുവോണം

മലയാളികളുടെ ദേശീയോൽസവമാണ് ഓണം. ചിങ്ങമാസത്തിലാണ് ഓണം ആഘോഷിക്കുന്നത്. മഹാബലിയുടെ ഓർമ്മയ്ക്കായാണ് ഓണം കൊണ്ടാടുന്നത്. ലോകത്തിന്റെ നാനാഭാഗത്തുമുള്ള മലയാളികൾ ജാതിമതഭേദമന്യേ ഈ ഉത്സവം ആഘോഷിക്കുന്നു. ഓണം സംബന്ധിച്ച് പല ഐതിഹ്യങ്ങളും ചരിത്രരേഖകളും നിലവിലുണ്ടെങ്കിലും ഓണം ആത്യന്തികമായി ഒരു വിളവെടുപ്പ് അഥവാ വ്യാപാരോത്സവമാണെന്ന് കരുതിപ്പോരുന്നു.

ചിങ്ങമാസത്തിലെ അത്തം നക്ഷത്രം മുതൽ തുടങ്ങുന്ന ഓണാഘോഷം തിരുവോണം നാളിൽ പ്രാധാന്യത്തോടെ ആഘോഷിക്കുകയും ചതയം നാൾ വരെ നീണ്ടുനിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തൃക്കാക്കരയാണ് ഓണത്തപ്പന്റെ ആസ്ഥാനം.

മഹാബലിയെ വാമനൻ പാതാളത്തിലേയ്ക്ക് ചവിട്ടിത്താഴ്ത്തി എന്ന ഒരു കഥയ്ക്ക് പ്രചാരമുണ്ട്. കർക്കടകമാസത്തിന് ശേഷം മാനം തെളിയുന്ന ഈ കാലത്താണ് വിദേശകപ്പലുകൾ പണ്ട് സുഗന്ധദ്രവ്യ വ്യാപാരത്തിനായി കേരളത്തിൽ കൂടുതലായി അടുത്തിരുന്നത്. അങ്ങനെ സ്വർണ്ണം കൊണ്ടുവരുന്ന ഈ

മാസത്തെ പൊന്നിൻ ചിങ്ങമാസമെന്നും ഓണത്തെ പൊന്നോണമെന്നും വിളിക്കുന്നു. കേരളത്തിൽ വിളവെടുപ്പിനേക്കാൾ അതിന്റെ വ്യാപാരത്തിനായിരുന്നു പ്രാധാന്യം.

മഹാബലി എന്ന വാക്കിനർത്ഥം 'വലിയ ത്യാഗം ചെയ്തവൻ' എന്നാണ്. ദേവൻമാരെപ്പോലും അസൂയപ്പെടുത്തുന്നതായിരുന്നു മഹാബലിയുടെ (മാവേലിയുടെ) ഭരണകാലം. അക്കാലത്ത് മനുഷ്യരെല്ലാവരും ഒരുപോലെയായിരുന്നു. കള്ളവും പൊളി വചനങ്ങളും ഇല്ലായിരുന്നു. എങ്ങും എല്ലാവർക്കും സമൃദ്ധിയായിരുന്നു. ആണ്ടിലൊരിക്കൽ അതായത് ചിങ്ങമാസത്തിലെ തിരുവോണനാളിൽ തന്റെ പ്രജകളെ സന്ദർശിക്കുന്നതിന് അനുവാദവും വാമനൻ മഹാബലിക്കു നൽകി. അങ്ങനെ ഓരോ വർഷവും തിരുവോണ നാളിൽ മഹാബലി തന്റെ പ്രജകളെ അദൃശ്യനായി സന്ദർശിക്കാൻ വരുന്നു എന്നാണ് ജനങ്ങളുടെ ഇടയിൽ ഉള്ള വിശ്വാസം.

ഓണാഘോഷങ്ങൾ

അത്തപ്പൂക്കളം

ഓണത്തിലെ ഒരു പ്രധാന ആഘോഷത്തിൽപ്പെട്ടതാണ് ഓണപ്പൂക്കളം. തിരുവോണദിവസം വരുന്ന മാവേലിത്തമ്പുരാനെ സ്വീകരിക്കുന്നതിന് അത്തം മുതൽ ഒരുക്കങ്ങളാരംഭിക്കുകയാണ്. 'അത്തം പത്തോണം' എന്ന് ചൊല്ലി മുറ്റത്ത് തറയുണ്ടാക്കി ചാണകം മെഴുകി പൂക്കളമൊരുക്കുന്നു. കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും ഓണത്തോടനുബന്ധിച്ച് പുതുവസ്ത്രങ്ങൾ (കോടിവസ്ത്രം) വാങ്ങി നൽകുന്ന ചടങ്ങ് കേരളത്തിലങ്ങോളമിങ്ങോളം കാണപ്പെടുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് ധരിക്കാനായി വാങ്ങുന്ന ചെറിയ മുണ്ടിനെ ഓണമുണ്ട് എന്ന് വിളിക്കുന്നു. സാധാരണയായി കൈത്തറിയിൽ കസവുകരയോടുകൂടിയ ഒറ്റമുണ്ടായിരിക്കും ഇത്.

തൃക്കാക്കരയപ്പൻ

തൃശൂർ ജില്ലയിലെ തെക്കൻ ഭാഗങ്ങളിൽ തിരുവോണദിവ

സം തൃക്കാക്കരയപ്പനെ ഒരുക്കുന്ന പതിവുണ്ട്. പാലക്കാട് പ്രദേശങ്ങളിൽ ഉത്രാടം നാളിലേ ഈ പരിപാടി, തുടങ്ങുന്നു. ഓണത്തിനു ദിവസങ്ങൾക്കു മുൻപുതന്നെ മണ്ണുകൊണ്ട് തൃക്കാക്കരയപ്പനെ ഉണ്ടാക്കും. ഓണത്തലേന്ന്, അതായത് ഉത്രാടദിവസം സന്ധ്യയ്ക്കു മുൻപ് ഈ തൃക്കാക്കരയപ്പനെ പൂമുഖത്തു വയ്ക്കും. മഹാബലിയെ വരവേൽക്കുന്നതിനായാണ് വീട്ടുമുറ്റത്തോ ഇറയത്തോ ആണ് തൃക്കാക്കരയപ്പനെ ഒരുക്കുന്നത്. അരിമാവുകൊണ്ട് കോലം വരച്ച് അതിനു മുകളിൽ കളിമണ്ണുകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ തൃക്കാക്കരയപ്പനെ പ്രതിഷ്ഠിക്കുന്നു.

ഇതിനെ ഓണം കൊള്ളുക എന്നും പറയുന്നു. തൃക്കാക്കരയപ്പനെ ചെറിയ പീഠത്തിൽ ഇരുത്തി തുമ്പക്കുടം, പുഷ്പങ്ങൾ എന്നിവ കൊണ്ട് ഇതിനെ അലങ്കരിക്കുന്നു. കത്തിച്ച നിലവിളക്ക്, ചന്ദനത്തിരി, വേവിച്ച അട, മുറിച്ച നാളികേരം, അവിൽ, മലർ തുടങ്ങിയവയും ഇതിനോടൊപ്പം വയ്ക്കുന്നു. ഓണസദ്യയാണ് തിരുവോണനാളിലെ പ്രധാന ഇനം. ഓണം കഴിഞ്ഞാൽ, മണ്ണുകൊണ്ടുള്ള ഈ തൃക്കാക്കരയപ്പന്റെ രൂപം ജലാശയത്തിൽ നിമജ്ജനം ചെയ്യുന്ന രീതിയാണു പലയിടങ്ങളിലും ഉണ്ടായിരുന്നത്.

ഓണക്കാഴ്ച

ജന്മിയുമായുള്ള ഉടമ്പടി പ്രകാരം പാട്ടക്കാരനായ കുടിയാൻ നൽകേണ്ടിയിരുന്ന നിർബന്ധപ്പിരിവായിരുന്നു ഓണക്കാഴ്ച

സമർപ്പണം. പണ്ടുമുതൽക്കേ വാഴക്കുലയായിരുന്നു പ്രധാന കാഴ്ച. കൂട്ടത്തിലേറ്റവും നല്ല കുലയായിരുന്നു കാഴ്ചക്കുല യായി നൽകിയിരുന്നത്. കാഴ്ചയർപ്പിക്കുന്ന കുടിയാന്മാർക്ക് ഓണക്കോടിയും പുടവകളും സദ്യയും ജന്മിമാർ നൽകിയിരു ന്നു. ഇത് കുടിയാൻ – ജന്മി ബന്ധത്തിന്റെ അടിമാവസ്ഥയെ കാണിക്കുന്നു. കാണം ഭൂമി വിറ്റ് ജന്മിമാർ ഓണം ഉണ്ടപ്പോൾ കോരന് കുമ്പിളിൽ കഞ്ഞി എന്ന ബഹിഷ്കൃത ദയനീയ അവ സ്ഥയായിരുന്നു കേരളത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നത്. പക്ഷേ ഇന്ന് കാഴ്ചയർപ്പിക്കുന്നത് കുടിയാൻ ജൻമിക്കല്ലെന്ന് മാത്രം. ക്ഷേ ത്രങ്ങളിലേക്കാണ് ഇന്ന് കാഴ്ചക്കുലകൾ സമർപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. ഗുരുവായൂർ അമ്പലത്തിലെ കാഴ്ചക്കുല സമർപ്പണം പ്രസിദ്ധ മാണ്. ആയിരക്കണക്കിന് കാഴ്ചക്കുലകളാണ് ഭക്തർ ഉത്രാട ദിവസം ഗുരുവായൂരപ്പനു സമർപ്പിക്കുന്നത്.

ഉത്രാടപ്പാച്ചിൽ

ഓണാഘോഷത്തിന്റെ അവസാന വട്ട ഒരുക്കത്തിന ായി ഉത്രാടദിവസം (തിരുവോ ണത്തിനു തലേദിവസം) പി റ്റേ ദിവസത്തെ ഓണാഘോ ഷത്തിനു ആവശ്യമായ സാ ധനങ്ങൾ വാങ്ങിക്കുവാൻ മലയാളികൾ നടത്തുന്ന യാ ത്രയ്ക്കാണ് ഉത്രാടപ്പാച്ചിൽ എന്നു പറയുന്നത്. മലയാളികൾ ഓണത്തിനു വേണ്ടതെല്ലാം വാങ്ങിക്കൂട്ടുന്ന ദിവസം ആണ് ഉത്രാടദിവസം. അടുക്കളയി ലേക്കും മറ്റും ഓണത്തിനു വേണ്ടതെല്ലാം കൈയ്യെത്തും ദൂരത്ത് എത്തിക്കുക എന്ന താണ് ഉത്രാടപ്പാച്ചിലിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം.

ഓണസദ്യ

ഓണത്തിന്റെ പ്രധാനാകർഷണം ഓണസദ്യയാണ്. 'ഉണ്ടറിയണം ഓണം' എന്നാണ് വയ്പ്, ഓണത്തിന് വീട്ടിലു ള്ളവർക്കും വിരുന്നുകാർക്കും അവകാശക്കാർക്കും വളർത്തു മൃഗങ്ങൾക്കും എല്ലാം ഓണസദ്യ നൽകണം. പശുക്കളെ കുളി

പ്പിച്ച് ചന്ദനവും സിന്ദൂരവും തൊടീച്ച് ഒരുക്കിയാണ് ഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്നത്. അവരുടെ ഭക്ഷണത്തിനു പുറമേ ഓണസദ്യ യുടെ പങ്ക് വായിൽ വച്ച് കൊടുക്കും. ഉപ്പേരി, പഴം, പപ്പടം, പായസം തുടങ്ങി 12ലധികം വിഭവങ്ങൾ ചേരുന്നതാണ് ഓണ സദ്യ. ചോറ് (കുത്തരിച്ചോർ), ഓലൻ, രസം, ഇഞ്ചിപ്പുളി, പച്ചടി, സാമ്പാർ, അവിയൽ, പരിപ്പുകറി, എരിശ്ശേരി, കാളൻ, കിച്ചടി, തോരൻ, പായസം എന്നിവ പ്രധാനമാണ്. ആണ്ടിലൊരിക്കൽ പപ്പടവും ഉപ്പേരിയും കൂട്ടാനുള്ള അവസരമായിരുന്നു പണ്ടൊ ക്കെ സാധാരണക്കാരന് ഓണം. കാളൻ, ഓലൻ, എരിശ്ശേരി എന്നിവയാണ് ഓണസദ്യയിൽ പ്രധാന വിഭവങ്ങൾ. അവിയ ലും സാമ്പാറും പിന്നീട് വന്നതാണ്. നാലുകൂട്ടം ഉപ്പിലിട്ടതാണ് കണക്ക്. കടുമാങ്ങ, നാരങ്ങ, ഇഞ്ചിപ്പുളി, ഇഞ്ചിത്തൈര്. പപ്പടം ഇടത്തരം ആയിരിക്കും. ഉപ്പേരി നാലുവിധം – ചേന, പയർ, വഴുതനങ്ങ, പാവക്ക. ശർക്കരപുരട്ടിക്ക് പുറമേ പഴനുറുക്കും പഴവും പാലടയും പ്രഥമനും.

വിളമ്പുന്നതിനും പ്രത്യേകതയുണ്ട്. നാക്കില തന്നെ വേണം ഓണസദ്യക്ക്. നാക്കിടത്തുവശം വരുന്ന രീതിയിൽ ഇല വയ്

ക്കണം. ഇടതുമുകളിൽ ഉപ്പേരി, വലതുതാഴെ ശർക്കര ഉപ്പേരി, ഇടത്ത് പപ്പടം, വലത്ത് കാളൻ, ഓലൻ, എരിശ്ശേരി, നടുക്ക് ചോറ്. നിരന്ന് ഉപ്പിലിട്ടത്. മദ്ധ്യതിരുവിതാംകൂറിൽ ആദ്യം പരിപ്പുകറിയാണ് വിളമ്പാറ്.

സാമ്പാറും പ്രഥമനും കാളനും പുറമേ പച്ചമോര് നിർബന്ധം. ഇവിടെ ഓണത്തിന് മരച്ചീനിയും വറക്കാറുണ്ട്. എള്ളുണ്ടയും അരിയുണ്ടയുമാണ് മറ്റ് വിഭവങ്ങൾ. സാമ്പാർ സാധാരണയായി ചോറിനു നടുവിലാണ് ഒഴിയ്ക്കുന്നത്. ആദ്യം നെയ്യും പരിപ്പും കൂട്ടി വേണം കഴിയ്ക്കാൻ. ഇതിനൊപ്പം പപ്പടവും കൂട്ടാം. പിന്നീട് സാമ്പാർ കൂട്ടി കഴിയ്ക്കാം. പിന്നീട് പുളിശ്ശേരി. ചിലയിടത്ത് പുളിശ്ശേരി കൂട്ടി മൂന്നാമതുണ്ടാകില്ല. പിന്നീട് പായസം, ഇതിനുശേഷം പായസത്തിന്റെ മധുരം കളയാൻ മോര്, രസം എന്നിവ ചേർത്ത് ഊണ് എന്നതാണ് പതിവ്. പിന്നീട് അവസാനം പഴം കഴിയ്ക്കാം. ഊണു കഴിഞ്ഞ് ഇല മടക്കുന്നതിനും രീതിയുണ്ട്. സദ്യ ഇഷ്ടപ്പെട്ടാൽ മുകളിൽനിന്നും താഴേയ്ക്കായി ഇല മടക്കുന്നു.

ഓണപ്പാട്ടുകൾ

ഒരുപാടു പൂപ്പാട്ടുകളും കളിപ്പാട്ടുകളും മലയാളത്തിന് സമ്മാനിച്ചതാണ് ഓണം. കാലാകാലങ്ങളായി പാടിപ്പതിഞ്ഞ ഇവ വാമൊഴിയായി തലമുറകൾ പങ്കിട്ടെടുക്കുകയാണ്.

മാവേലി നാടുവാണീടും കാലം
മാനുഷരെല്ലാരുമൊന്നുപോലെ...

നിർമല ജോർജ്ജ്
ലൈബ്രേറിയൻ
സെൻട്രൽ ലൈബ്രറി

അമിതഡോസ് അവബോധ ദിനം
ആഗസ്റ്റ് 31

അധികമായാൽ അമൃതും വിഷം

അന്താരാഷ്ട്ര അമിതഡോസ് അവബോധദിനം (International overdose awareness day) ആഗസ്റ്റ് 31 നാണ് ആചരിക്കുന്നത്. മരുന്നുകളുടെ അമിത ഉപയോഗം മൂലം കഴിഞ്ഞ ഒരു വർഷത്തിൽതന്നെ ഒരു ലക്ഷത്തിലധികം ആളുകൾ മരണമടഞ്ഞിട്ടുണ്ടാകാമെന്നാണ് ആരോഗ്യ അധികൃതർ പറയുന്നത്. മരുന്നിന്റെ ദുരുപയോഗം മൂലമുള്ള മരണങ്ങൾ, ഇപ്പോൾ അപകടങ്ങൾ, ആക്രമണങ്ങൾ എന്നിവ മൂലം സംഭവിക്കുന്ന മരണത്തിനേക്കാൾ കൂടുതലാണ്. ഏതു പ്രായത്തിലുള്ളവരും, ശിശുക്കൾ മുതൽ മുതിർന്നവർ വരെ മരുന്നുകളുടെ അധിക ഉപയോഗത്തിന് അടിമയാകാം.

മരുന്നുകളിലുള്ള ഘടകങ്ങളുടെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ

- രാസവിഷാംശം (Household compounds) : ഇവയുടെ ഫിസിക്കൽ ഘടന കൊണ്ടുതന്നെ വളരെ ഉപദ്രവകാരികളാണ്. ഇതിന്റെ അമിതമായ ഉപയോഗം പൊള്ളൽ, വയറിളക്കം, ഉറക്കക്കൂടുതൽ, മരണം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകാം.
- നാഫ്താലിൻ : ഇതിന്റെ വിഷാംശം ചുവന്ന രക്താണുക്കളെ പരിവർത്തനം ചെയ്തു അവയെ ഓക്സിജൻ സംവഹിക്കുവാൻ പ്രാപ്തരല്ലാത്തവരാക്കുന്നു.
- ഫിനോളിന്റെ ഓവർഡോസ് ശ്വാസകോശത്തേയും കിഡ്നിയേയും ഗുരുതരമായി ബാധിക്കുകയും പ്രവർത്തന രഹിതമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

- ആൽക്കഹോൾ അമിത ഉപയോഗം : ഛർദ്ദി, തളർച്ച, അപസ്മാരം, അമിത തണുപ്പ്, ഹൃദയ സ്തംഭനം തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് കാരണമാകാം.
- ഓപിയോയിഡുകൾ (നാർകോട്ടിക് വേദനാസംഹാരികൾ) : സെഡറ്റീവ്സ്, മറ്റു വേദനാസംഹാരികൾ, ആന്റി ഡയബറ്റിക് മരുന്നുകൾ എന്നിവയുടെ അമിതമായ ഉപയോഗവും നമ്മുടെ ശരീരത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാവുന്നതാണ്.

മരുന്ന് ഓവർഡോസ് ആകാനുള്ള സാധ്യതകൾ

- ശരിയല്ലാത്ത രീതിയിൽ ഡ്രഗ് സൂക്ഷിക്കുന്നത്.
- ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ സ്വയം ചികിത്സിക്കുന്നത്
- നിർദ്ദേശിച്ച മരുന്നുകൾ മന:പൂർവ്വം ദുരുപയോഗം ചെയ്ത് അമിതമായ അളവിൽ കഴിക്കുന്നത്
- മരുന്നുകളുടെ ലഭ്യതയിലെയും, വിതരണത്തിലെയും പാകപ്പിഴകൾ
- നിരവധി മരുന്നുകൾ (polypharmacy) ഒന്നിച്ചു കഴിക്കുന്നത്

ഇവയെല്ലാം മരുന്നുകളുടെ ഓവർഡോസിന് കാരണമാകാം, കൂടാതെ മാനസിക രോഗങ്ങൾ, വിഷാദ രോഗങ്ങൾ, ആത്മഹത്യാ പ്രവണത എന്നിവ ഉള്ളവരിലും ഡ്രഗ് ഓവർ ഡോസിന് സാധ്യത കൂടുതൽ ആണ്.

അന്താരാഷ്ട്ര അമിതഡോസ് അവബോധ ദിനം ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയാണ് മുൻകൈ എടുത്ത് ആചരിക്കുന്നത്. അത് ഓവർഡോസ് ഒഴിവാക്കാനുള്ള ബോധവത്കരണം നൽകാനും, അപകടസാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുവാനും മരണനിരക്ക് കുറയ്ക്കുവാനും ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളതാണ്.

മരുന്ന് ഓവർഡോസ് കുറയ്ക്കാൻ എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങ ളാണ് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് എന്ന് നോക്കാം:

കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ തൂക്കമനുസരിച്ചാണ് ഔഷധ പ്രയോഗം എന്നതിനാൽ ചെറിയ അളവ് വ്യത്യാസങ്ങൾ പോലും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെ കാര്യമായി ബാധിച്ചേക്കും. മരുന്നുകൾ കൃത്യമായ അളവിൽ നൽകാൻ നല്ല ജാഗ്രത പാലിക്കേണ്ടതാണ്. കുട്ടികൾ അന്വേഷണ ത്വരയുള്ളവരാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കുട്ടികളുടെയോ മുതിർന്നവരുടെയോ മരുന്നുകളൊന്നും കുട്ടികളുടെ കൈയെത്തുന്ന സ്ഥലത്ത് വെയ്ക്കരുത്. ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച രീതിയിൽ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക. ഡോക്ടറോട് ചോദിക്കാതെ പുതിയ മരുന്നുകൾ പരീക്ഷിക്കാതിരിക്കുക, ഒരേ പേരിൽ വ്യത്യസ്ത അളവിലുള്ള മരുന്നുകൾ (10 mg, 25 g, 50 mg) അടങ്ങിയ കുപ്പിമരുന്നുകളും ഗുളികകളും മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമായതിനാൽ ഇക്കാര്യത്തിൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

ആവശ്യമായ പരിചരണം തത്സമയം ലഭിക്കാതെ വരുന്നത് മരണനിരക്ക് വർദ്ധിക്കുവാൻ കാരണമാകുന്നു. ഡ്രഗ് ഓവർഡോസ് ചികിത്സിക്കുന്നതിൽ 'സമയം' ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ്. എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യസഹായം തേടുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം. കൂടാതെ വ്യക്തിയെ റിക്കവറി പൊസിഷനിൽ കിടത്തണം - ഒരു വശത്തേക്ക് ചെരിച്ച് കിടത്തി, തല ചെറുതായി പിന്നിലേക്ക് ചെരിക്കുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ ഛർദ്ദിലിനെ തുടർന്നുള്ള ശ്വാസതടസ്സം തടയാനും കൂടുതൽ എളുപ്പത്തിൽ ശ്വസിക്കാനും വ്യക്തിക്ക് സാധിക്കും. ആംബുലൻസ് വരുന്നത് വരെ സഹായി ആ രോഗിയ്ക്കൊപ്പം നിൽക്കുകയും ചെയ്യണം. ഒരല്പം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ഒരുപാട് ജീവനുകൾ നമുക്ക് സംരക്ഷിക്കാം.

ഡോ. മരിയ ജോസ്
അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ
ഫാർമക്കോളജി

ഒരു വിചിന്തനം
ആഹാര വിധി വിധാനം
(...തുടർച്ച)

ജീർണ്ണേശ്നിയാൽ : കഴിച്ച ആഹാരം ദഹിച്ച ശേഷം മാത്രം അടുത്ത ആഹാരം കഴിക്കുക. കഴിച്ച ആഹാരം ദഹിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ വിശപ്പുണ്ടാകുന്നു. അപ്പോൾ കഴിക്കുക. ഇങ്ങനെ ശീലിക്കുന്നത് ദഹനം സുഖമാകാനും അത് വഴി ശരിയായ രീതിയിൽ പോഷണങ്ങൾ ശരീരത്തിന് ലഭിക്കാനും, മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം പ്രകൃത്യാ ഉണ്ടാകുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. ഇതു ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നു. അല്ലാത്തപക്ഷം ദഹനത്തെ ബാധിക്കുന്നതും അത് വഴി അഗ്നിമാന്ധ്യം ഉണ്ടാകുന്നു, രോഗങ്ങളിലേക്ക് ഇതു വഴിവെക്കുന്നു. പലപ്പോഴും കൃത്യ സമയത്ത് ആഹാരം കഴിക്കുക എന്ന ശീലത്തിന്റെ ഭാഗമായി ദഹനത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാതെ വിശപ്പില്ലെങ്കിലും കഴിക്കുക എന്ന പ്രവണത കണ്ടുവരാറുണ്ട്. ഇത് ഗുണത്തേക്കാളേറെ ദോഷം ആയിട്ടാണ് ഭവിക്കുക. പല രോഗങ്ങളുടേയും ആമാവസ്ഥയ്ക്കു ഇതു കാരണമാകുന്നു. അത്തരത്തിലുള്ള ആമ രോഗാവസ്ഥകളിൽ ഈ ഒരു ചെറിയ വിധിവിധാനത്തെ കുറിച്ചുള്ള അറിവ് ഒരു വൈദ്യനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വളരെ പ്രാധാന്യം ഉള്ളതാകുന്നു.

വീര്യവിരുദ്ധമശ്നിയാൽ: ഉഷ്ണശീത ആഹാരങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് കഴിക്കാതിരിക്കുക. (ഈ വീര്യം active principle levelൽ കൂടി ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്). ഉഷ്ണം എന്നും ശീതം എന്നും രണ്ടു energy level കൾ യോജിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന എല്ലാ thermal changeകളും എടുത്തുപറയുകയാണ് ആചാര്യൻ. രക്തം ദുഷിക്കുന്നു. ത്വക് രോഗങ്ങൾക്ക് ഇതു വഴി വെക്കുന്നു. വിരുദ്ധമെന്ന ആശയം ചികിത്സകരുടെ ഇടയിൽ വളരെയധികം ചർച്ച ചെയ്യുന്ന ഒന്നാണ്. ഇതിനു കാരണം വീര്യവിരുദ്ധ ജന്യമായ രോഗങ്ങളുടെ നിരയിൽ കുഷ്ഠം, വിസർപ്പം (രക്തദൂഷ്യം വികാരങ്ങൾ) ജ്വരം, ശോഫം തുടങ്ങി വന്ധ്യത വരെ ഉൾപ്പെടുന്നു എന്നുള്ളത് തന്നെയാണ്. വീര്യവിരുദ്ധമായ ആഹാരം ഒഴിവാക്കുക വഴി ആമവിഷം എന്നുള്ള അവസ്ഥ തന്നെയാണ് ഒഴിവാക്കപ്പെടുന്നത്. പലപ്പോഴും തീരദേശങ്ങളിലെ ക്ലിനിക്കുകളിൽ കുട്ടികളിലെ ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ ധാരാളമായി കണ്ടുവരാറുണ്ട്. ഉഷ്ണവീര്യമുള്ള മത്സ്യാഹാരം കൊടുത്തതിനുശേഷം വിരുദ്ധമായ പാൽ കൊടുക്കുന്നതാണോ ഇതിന് കാരണം എന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള വീര്യവിരുദ്ധമായ ആഹാരം ഒഴിവാക്കുക വഴി കാലക്രമേണ വന്നുചേരാവുന്ന രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നതാണ്.

ഇഷ്ടേ ദേശേ അശ്നിയാൽ : മനസ്സിന് അനുകൂലമായ സ്ഥലത്ത് വെച്ച് അനുകൂലമായ ഉപകരണങ്ങളോടുകൂടി ആഹാരം കഴിക്കണം. ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകേണ്ട മാനസിക തൃപ്തിയെയാണ് ആചാര്യൻ ഇവിടെ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. മനസ്സിന്റെ സന്തോഷം ആഹാരത്തെ കൃത്യമായി ദഹിപ്പിക്കാനും ശരീരത്തിൽ അത് പോഷണം ആകാനും സഹായിക്കുന്നു. Brain - Gut

Connection എന്ന പുതിയ ആശയവുമായി ഇതിനെ താരതമ്യം ചെയ്ത് ചിന്തിക്കാവുന്നതാണ്. ചെറിയ മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ പോലും ദഹനത്തെ ബാധിക്കുമെന്ന് പുതിയ പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. മാനസിക സമ്മർദ്ദം ശരീരത്തിലെ കോർട്ടിസോളിന്റെ അളവ് കൂടാൻ കാരണമാകുന്നു. ഈ ഘടകത്തിന്റെ കൂടുതൽ കാരണം അമിതാഹാരം കഴിക്കാനും അത് അമിതവണ്ണം, പ്രമേഹം മുതലായ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുവാനും കാരണമാകുന്നു. അത്രയ്ക്കും സൂക്ഷ്മമായി വിശകലനം ചെയ്യാൻ ആയുർവേദത്തിനു മാത്രമേ സാധിക്കൂ എന്ന് അടിവരയിടുന്ന വരികൾ ആണ് ഇതെല്ലാം.

നാതിദ്രുതമശ്നിയാൽ: വളരെ വേഗത്തിൽ ആഹാരം കഴിക്കരുത്. വേഗത കൂടി കഴിച്ചതെന്താണെന്നോ എന്തെല്ലാം കഴിക്കുന്നെന്നോ അറിയാത്ത ഒരു അവസ്ഥയിലേക്കാണ് നമ്മൾ സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. പലപ്പോഴും അതിദ്രുതിയിൽ ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ വിപരീത മാർഗത്തിൽ ശ്വാസനാളത്തിലേക്ക് ആഹാരം പ്രവേശിക്കാനും അതുമൂലം മരണം വരെ സംഭവിക്കാനും ഇടയാക്കുന്നു. അതിവേഗം ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ ആഹാരം കോഷ്ഠത്തിൽ ശരിയായ സമയത്തിൽ നിൽക്കുന്നില്ല. അതിനാൽ ദഹനപ്രക്രിയ ശരിയായ രീതിയിൽ നടക്കാതെ വരികയും ദോഷങ്ങളെ പ്രകോപിപ്പിക്കാൻ ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പലപ്പോഴും കൊളസ്ട്രോൾ, GERD മുതലായ അസുഖങ്ങളുടെ പ്രധാന നിദാനം ആഹാരം ധൃതിയിൽ കഴിക്കുന്നതാണോ എന്ന് പഠനവിഷയമാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

റഫറൻസ്: ആപ്ത ആയുർവേദ ജേർണൽ

ഡോ. സി. നിർലീന
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

"അവിടുന്ന് തൻ്റെ ദാസിയുടെ താഴ്മയെ കടാക്ഷിച്ചു. ഇപ്പോൾ മുതൽ
സകല തലമുറകളും എന്നെ ഭാഗ്യവതി എന്നു പ്രകീർത്തിക്കും." (ലൂക്കാ 1: 48)
Service With Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE