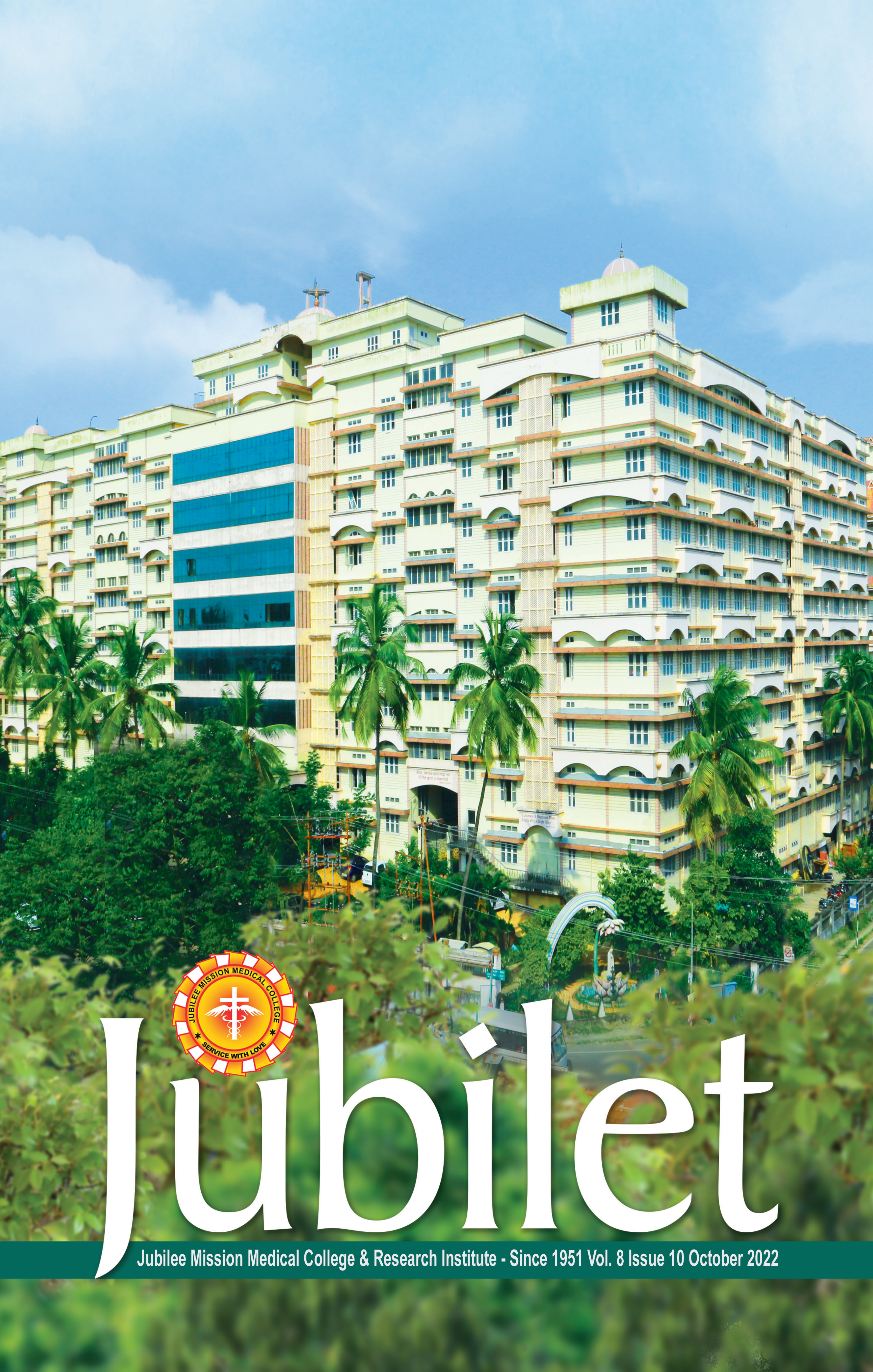


Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute - Since 1951 Vol. 8 Issue 10 October 2022

അമ്മ മനസ്സ്

കരുതലിന്റെ ആൾരൂപമാണ് അമ്മ. അമ്മിഞ്ഞ നൽകി ഉറക്കി കിടത്തിയ കുഞ്ഞിനെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തയായിരിക്കും അടുക്കളയിൽ പണിയെടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഓരോ അമ്മയുടെയും മനസ്സിൽ നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്നത്. കുഞ്ഞ് ഉണരുന്നുണ്ടോ, കരയുന്നുണ്ടോ എന്ന് അവൾ ഇടക്കിടെ കാതോർത്തുകൊണ്ടിരിക്കും. ഇനി കുഞ്ഞ് ഒന്ന് കരഞ്ഞാൽ അവൾക്കറിയാം അത് വിശന്നിട്ടാണോ അതോ നനഞ്ഞ തുണിയുടെ അസ്വസ്ഥതയാണോയെന്ന്. ഇനി അവൻ/അവൾ എത്രമാത്രം വളർന്നാലും അമ്മയ്ക്കെന്നും അവൻ/അവൾ കുഞ്ഞായിരിക്കും. ദൂരെ ജോലിക്കോ, പഠനത്തിനോ പോയാലും അവന്റെ മനസ്സൊന്ന് പൊരിഞ്ഞാൽ, ഹൃദയമൊന്ന് നൊമ്പരപ്പെട്ടാൽ, എന്തെങ്കിലും അസുഖം വന്നാൽ അമ്മയുടെ മനസ്സും പൊരിയും. അവളുടെ ഉള്ള് പിടയും. ചങ്ക് അസ്വസ്ഥമാകും. അതാണ് അമ്മ മനസ്സ്!

പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയവും ഒരമ്മയാണ്. ആ അമ്മയുടെ കരുതലും നൊമ്പരവും നാം ഏറെ കണ്ടതാണ്. ഏറെ സ്നേഹത്തോടെ നോക്കി വളർത്തിയ മകനെ കാണാതാകുമ്പോൾ ആ അമ്മ വേദനയോടെ അലഞ്ഞത് നാം ദർശിച്ചതാണ്. ഏക മകൻ ഭ്രാന്തനാണ്, വിപ്ലവകാരിയാണ്, ദൈവ നിഷേധിയാണ് എന്നൊക്കെ പറഞ്ഞ് കല്ലെറിഞ്ഞ് കൊല്ലാൻ തുനിയുന്നവരുടെ ഇടയിലേക്ക് ഹൃദയം നുറുങ്ങി ഓടിയെത്തുന്ന ഒരമ്മയുടെ ചിത്രം നമ്മുടെ കൺമുന്നിൽ തെളിമയോടെ നിൽക്കുന്നുണ്ട്. ചാട്ടവാറടികൾ ശരീരത്തെ വിണ്ടുകീറുമ്പോൾ മുൾമുടി നെറ്റിയിൽ രക്തചാലു

കൾ തീർക്കുമ്പോൾ, ആണികൾ പച്ചമാംസത്തിൽ ആഴ്ന്നിറങ്ങി, ചോരത്തുള്ളികൾ ചിന്നിച്ചിതറിയപ്പോൾ ആ ഹൃദയം തകർന്നത് നമ്മുടെ കൺമുന്നിലുണ്ട്. ഇങ്ങനെ മാതൃസ്നേഹത്തിന്റെ നിറകുടമായ പരിശുദ്ധ അമ്മയെയാണ് കാൽവരിയിലെ സമ്മാനമായി ഈശോ നമുക്ക് തന്നത്. ക്രൈസ്തവരുടെ അമ്മയാണ് പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയം. അദൃശ്യമായ ഒരു പൊക്കിൾക്കൊടി ബന്ധം ഈ അമ്മയ്ക്കും മക്കളായ നമ്മൾക്കുമിടയിൽ സംജാതമായിട്ടുണ്ട്. ആ ബന്ധത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് നമ്മൾ ജപമാലയിലൂടെ അമ്മയെ വിളിക്കുന്നതും വാത്സല്യത്തോടെ അമ്മ ഓടിയെത്തുന്നതും. ഈ ജപമാലമാസത്തിൽ നമ്മെ ചേർത്തുപിടിച്ച മാതൃസ്നേഹത്തിന്റെ അനുഭവം നാം ഏറെ അനുഭവിച്ചതാണ്.

കടന്നുവരുന്നവർക്കൊക്കെ, ആശ്വാസംതേടി ഓടിയെത്തുന്നവർക്കൊക്കെ മാതൃവാത്സല്യത്തോടെ സ്നേഹിച്ചും ശുശ്രൂഷിച്ചും നന്മകൾ പകർന്നുനൽകുന്ന ഒരമ്മയാണ് നമ്മുടെ ഹോസ്പിറ്റൽ. എഴുപത്തിയൊന്ന് വയസ്സ് പിന്നിടുന്ന ഈ അമ്മയ്ക്ക്, നിസ്വാർത്ഥമായ സേവനത്തിലൂടെ നേടിയെടുത്ത കരുതലിന്റെ ഒരു പൈതൃകം വിളിച്ചോതുവാനുണ്ട്. മാതൃനിർവിശേഷമായ വാത്സല്യത്തോടെ സ്നേഹത്തിന്റെ നനുത്ത അനുഭവങ്ങൾ പകർന്ന് നൽകാനായാൽ പൂർവ്വികർ സമ്മാനിച്ച ശുശ്രൂഷയുടെ പൈതൃകം ഒളിമങ്ങാതെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുവാൻ അദൃശ്യമായ ഒരു പൊക്കിൾക്കൊടിയുടെ വേരോട്ടം ഈ ഹോസ്പിറ്റലെന്ന അമ്മയ്ക്കും മക്കൾക്കിടയിലുമുണ്ടാകും. അതിന് ഒന്നേ ചെയ്യേണ്ടതുള്ളു. കരുതലിന്റെ ആ അമ്മ മനസ്സ് സ്വന്തമാക്കുക, ചിന്തയിലും വാക്കിലും പ്രവൃത്തിയിലും ശുശ്രൂഷയിലും ഈ മാതൃവാത്സല്യം പകർന്നുനൽകുക.

ഫാ. തോമസ് പൂപ്പാടി
അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ 71-ാമത് വാർഷികത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഹോസ്പിറ്റൽ ഡേ, ജൂബിലി ഫെസ്റ്റ് 2022 എന്ന പേരിൽ ആഘോഷിച്ചു. ഡോളേഴ്സ് ബസിലിക്ക ഫൊറോന വികാരിയും JMMC & RI യുടെ മുൻ ഡയറക്ടറുമായ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് മുഖ്യ കാർമ്മികനായുള്ള വിശുദ്ധ കുർബാനയോടെയാണ് ആഘോഷങ്ങൾ ആരംഭിച്ചത്. ആർച്ചു ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്തു അധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ തൃശൂർ സ്പെഷ്യൽ ബ്രാഞ്ച് പോലീസ് സുപ്രണ്ടന്റ് ശ്രീ. ആമോസ് മാമൻ IPS ഉദ്ഘാടനവും തൃശൂർ DMO ഡോ. ടി പി ശ്രീദേവി മുഖ്യ പ്രഭാഷണവും നിർവഹിച്ചു. ചടങ്ങിൽ ആശുപത്രിയിൽ നിന്ന് റിട്ടയർ ചെയ്ത ജീവനക്കാരേയും 25 വർഷം പൂർത്തിയാക്കിയ ജീവനക്കാരെയും ആദരിച്ചു. തുടർന്ന് വിവിധ വിഭാഗങ്ങളിലെ ജീവനക്കാരുടെയും വിദ്യാർത്ഥികളുടെയും വ്യത്യസ്തങ്ങളായ കലാപരിപാടികളും അവതരിപ്പിച്ചു.

JUBILEE FEST HOSPITAL DAY CELEBRATION

29th October

JUBILEE FEST HOSPITAL DAY CELEBRATION

29th October

നന്ദിയോടെ.....
സ്നേഹത്തോടെ.....

Retired
SERVICE WITH LOVE

Sr. PHILO PAUL
Nursing Superintendent

DR. SURESH M V
Professor, General Surgery

Mr. THILAKEN P S
Technician - Anaesthesia

Ms. JANCY K V
Nursing Assistant Spl. Grade

Ms. AMBIKA K K
Attendant

Ms. CELINA P D
House Keeping Staff

Ms. ALPHONSA WILSON
House Keeping Staff

Celebrating 25 years of SERVICE WITH LOVE

Dr. SANJEEV KUMAR T M
Professor, Paediatrics

Dr. FRANCY LOUIS T
Professor, General Medicine

Dr. PHILIP MATHEW
Professor,
Dentistry & Maxilo Facial Surgery

Sr. NOBLE (ELIA P V)
Data Entry Operator

Ms. DARLY V L
Attendant

Mr. MATHEW E J
Radiographer

Ms. SAROJA P A
House Keeping Staff

ആയുർവേദ ദിനം

ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രി രാമവർമപുരം ക്യാമ്പസിൽ ദേശീയ ആയുർവേദ ദിനം ആചരിച്ചു. സെന്റ് മേരീസ് കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ സിസ്റ്റർ ഡോ. മാഗി ജോസ് ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ ജൂബിലി ആശുപത്രി അസി. ഡയറക്ടർമാരായ ഫാ. ഡെമിൻ തറയിൽ, ഫാ. ഷിജോ മാപ്രാണത്തുകാരൻ എന്നിവർ വിശിഷ്ടാതിഥികളായി. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, ഡോ. സി.ഡൊണാറ്റ, ഡോ. സി.നിർലീന, സെന്റ് മേരീസ് കോളേജ് ബോട്ടണിവിഭാഗം മേധാവി ഡോ. സി. സാന്ദ്ര തെരേസ്, ഡോ. ബിനു എന്നിവർ സംസാരിച്ചു.

ലോക കാഴ്ച ദിനം

ഒക്ടോബറിലെ രണ്ടാമത്തെ വ്യാഴാഴ്ചയാണ് ലോക കാഴ്ച ദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്. ഈ വർഷം ഒക്ടോബർ 13-നാണ് ലോക കാഴ്ചദിനം. അന്തർദ്ദേശീയ അന്ധത നിവാരണ സമിതിയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ അന്ധതയ്ക്കും കാഴ്ച വൈകല്യങ്ങൾക്കും നേരെ ആഗോള ശ്രദ്ധ ക്ഷണിക്കുകയാണ് ഈ ദിനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

2000 ത്തിൽ ലയൺസ് ക്ലബ്ബ് ഇന്റർനാഷണൽ ഫൗണ്ടേഷന്റെ 'സൈറ്റ് ഫസ്റ്റ് കാമ്പെയ്ൻ' ആണ് ലോകവ്യാപകമായ ഈ ആചരണം ആരംഭിച്ചത്. പിന്നീട് ഇത് മിഷൻ 2020 ലേക്ക് സംയോജിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ സഹകരണത്തോടെ ഐ.എ.പി.ബി. (അന്താരാഷ്ട്ര അന്ധത നിവാരണ ഏജൻസി) യുമായി ഏകോപിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു.

നേത്ര സംരക്ഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കാനാണ് എല്ലാ വർഷവും ലോക കാഴ്ചദിനം ആചരിക്കുന്നത്. ദാരിദ്ര്യവും വേണ്ടരീതിയിലുള്ള സുരക്ഷിതത്വം കണ്ണിന് നൽകാത്തതുമാണ് അന്ധതയ്ക്കുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങൾ. ലോകവ്യാപകമായി ഏകദേശം ഒരു കോടി എൺപതു ലക്ഷം പേർക്കാണ് അന്ധത ബാധിച്ചിരിക്കുന്നത്.

80 ശതമാനം അന്ധത പ്രശ്നങ്ങളും ഒഴിവാക്കാനാവുന്നതാണ്. ഇതിൽ 60 ശതമാനം ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാവുന്നതും 20 ശതമാനം വരാതെ നോക്കാൻ കഴിയുന്നതുമാണ്. കൃത്യമായ പരിചരണത്തിലൂടെ കണ്ണിന്റെ കാഴ്ചശക്തി കുറയാതെ നമുക്ക് നിലനിർത്താം.

ലോകത്താകെയുള്ള അന്ധതയുടെ 51 ശതമാനം തിമിരം മൂലമാണെന്നാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്കുകൾ. റിഫ്രക്ടീവ് പിശകുകൾ, തിമിരം, ഗ്ലോക്കോമ എന്നിവയാണ് ആഗോളതലത്തിൽ കാഴ്ച വൈകല്യത്തിന്റെ ഏറ്റവും സാധാരണമായ കാരണങ്ങൾ. പ്രായവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മാക്യുലർ ഡിജനറേഷൻ, ഡയബറ്റിക്, റെറ്റിനോപ്പതി, കോർണിയൽ അതാര്യത എന്നിവ കാഴ്ച നഷ്ടത്തിന് കാരണമാകാം. മസ്തിഷ്കാഘാതം, അകാല ജനനം അല്ലെങ്കിൽ തലച്ചോറിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മറ്റ് പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ മൂലവും കാഴ്ചവൈകല്യമുണ്ടാകാം. കൃത്യമായ ഇടവേളകളിലെ നേത്ര പരിശോധനയിലൂടെയും ചികിത്സയിലൂടെയും ഒരു പരിധി വരെ നേത്ര പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കാം.

ലോക കാഴ്ചദിനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ നേത്രവിഭാഗം HOD സി. വി. ആൻഡ്രൂസിന്റെയും സീനിയർ ഒഫ്താൽമോളോജിസ്റ്റ് ഡോ. പ്രവീണയുടെയും നേതൃത്വത്തിൽ രോഗികൾക്കും മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ

ക്കുമായി ബോധവത്കരണ ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിച്ചു. ചീഫ് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സർവീസസ് ഡോ. അലക്സ് ജോസഫിന്റെയും അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. രേഷ്മ സെബാസ്റ്റ്യന്റെയും നേതൃത്വത്തിൽ ഒക്ടോബർ 13, 14, 15 തിയ്യതികളിൽ നടത്തിയ സൗജന്യ നേത്ര പരിശോധനയിൽ 58 ഓളം രോഗികൾ കാഴ്ച പരിശോധന നടത്തി. ഒക്ടോബർ 16ന് ഞായറാഴ്ച നേത്രരോഗവിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ തൃശൂർ ലയൺസ് ക്ലബിന്റെ സഹകരണത്തോടെ മനക്കൊടി സാവിയോ ഹോമിൽ സൗജന്യ നേത്ര പരിശോധ ക്യാമ്പ് നടത്തി.

ലയൺസ് ക്ലബ്ബ് റീജിയൺ ചെയർപേഴ്സൺ ജെയിംസ് മാളിയേക്കൽ, പ്രസിഡന്റ് അഡ്വ. ആന്റോ അക്കര, JMMC & RI ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ എന്നിവർ പങ്കെടുത്ത ചടങ്ങിൽ സാവിയോ ഹോമിലെ 22 കുട്ടികൾക്കും പരിസര പ്രദേശങ്ങളിലെ 95 ഓളം ആളുകൾക്കും നേത്രപരിശോധന നടത്തുകയും വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ള രോഗികളെ നേത്രരോഗ വിഭാഗത്തിൽ തുടർ പരിശോധനകൾക്കായി വരുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്തു.

ഡോ. ആൻഡ്രൂസ് സി. വി.
വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ, HOD
ഡോ. ബൃന്ദ എസ്.
റസിഡന്റ് എം. എസ്., ഒഫ്ത്താൽമോളജി

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

മെഡിക്കൽ കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഇന്റർസോൺ ആർട്സ് ഫെസ്റ്റ് EKTHARA 2K22 വിൽ പോസ്റ്റർ നിർമാണ മത്സരത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ ബീൻ ജോസിനും (17th ബാച്ച്) സ്ട്രിങ്സ് ഈസ്റ്റേൺ വിഭാഗത്തിൽ മൂന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ ബി. ശ്രീഹരി (17th ബാച്ച്) ക്കും ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

ലോക മാനസികാരോഗ്യ ദിനാചരണം ജൂബിലിയിൽ

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി സൈക്യാട്രി, സൈക്കോളജി എന്നീ വിഭാഗങ്ങളുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ലോക മാനസിക ആരോഗ്യദിനം ആചരിച്ചു. പരിപാടിയിൽ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി അസ്സി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ഡെമിൻ തറയിൽ, മെഡിക്കൽ കോളേജ് വൈസ് പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. പത്മകുമാർ, സൈക്യാട്രി എച്ച്.ഒ.ഡി ഡോ. നീതി വത്സൻ, സൈക്യാട്രി വിഭാഗം ഡോ. ഫാ. ദേവ് അക്കര, സൈക്കോളജിസ്റ്റ് ഡോ. സി. ആൻ ഗ്രേയ്സ് എന്നിവർ സംസാരിച്ചു.

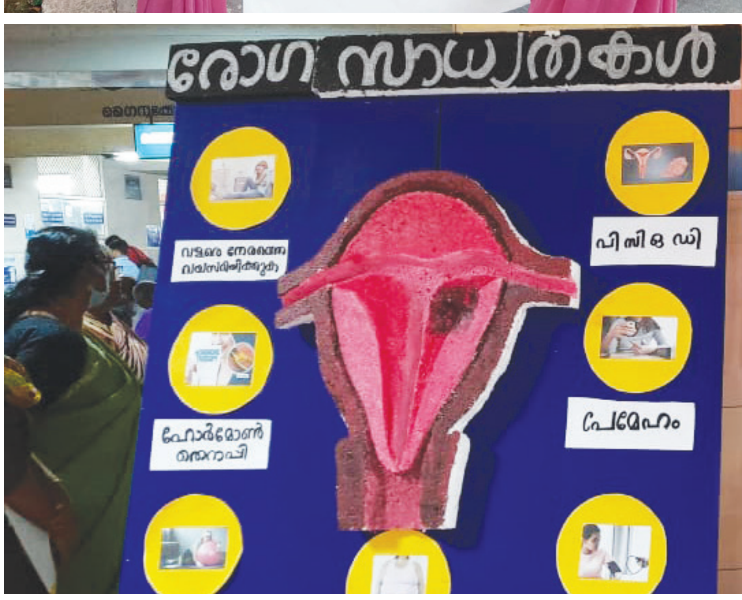
JMCON ന്
JUBILEE MISSION COLLEGE OF NURSING
NAAC അംഗീകാരം

ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ മികവിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള മൂല്യനിർണ്ണയത്തിൽ B++ കരസ്ഥമാക്കി ജൂബിലി മിഷൻ കോളജ് ഓഫ് നഴ്സിംഗ് തങ്ങളുടെ മികവ് പ്രകടമാക്കി. രാജ്യത്തെ ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസം മികവുറ്റതാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന NAAC (National Assessment and Accreditation Council) ആദ്യമായി നടത്തിയ മൂല്യനിർണ്ണയത്തിലാണ് 4-ൽ 2.99 മാർക്ക് നേടി B++ കരസ്ഥമാക്കിയത്. അദ്ധ്യയനം, പഠനാന്തരീക്ഷം, ഗവേഷണം, അനുബന്ധ സൗകര്യങ്ങൾ, വിദ്യാർത്ഥി ക്ഷേമ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, മാനേജ്മെന്റ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ, സാമൂഹിക സേവനങ്ങൾ എന്നീ മാനദണ്ഡങ്ങൾ പരിശോധിച്ചാണ് മൂല്യനിർണ്ണയം നടത്തിയത്.

JMCON ന് ഒന്നാം സ്ഥാനം

JUBILEE MISSION COLLEGE OF NURSING

തൃശൂർ ഒബ്സ്റ്റട്രിക്സ് & ഗൈനക്കോളജി സൊസൈറ്റിയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നടത്തിയ ക്യാൻസർ ബോധവത്കരണ പരിപാടിയിൽ ജൂബിലി മിഷൻ കോളജ് ഓഫ് നഴ്സിംഗ് നാലാം വർഷ വിദ്യാർത്ഥികൾ ഒന്നാം സമ്മാനം കരസ്ഥമാക്കി.



ലോക ഫാർമസിസ്റ്റ് ദിനാഘോഷം

രാജ്യത്തെമ്പാടുമുള്ള ഫാർമസിസ്റ്റുകളെ ആദരിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് നാം ലോക ഫാർമസിസ്റ്റ് ഡേ ആഘോഷിക്കുന്നത്. Pharmacy united in action for a healthier world എന്ന ആപ്തവാക്യത്തെ മുറുകെപിടിച്ചുകൊണ്ടാണ് 2022 ലെ ലോക ഫാർമസിസ്റ്റ് ദിനം കടന്നുപോയത്.

ലോക ഫാർമസിസ്റ്റ് ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി ഫാർമസി ഇൻ ചാർജ്ജ് സി. ട്രീസ ഫ്രാൻസിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ അതിഗംഭീരമായി ഫാർമസിസ്റ്റ് ഡേ ആഘോഷിച്ചു.

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ, അസി. ഡയറക്ടർമാരായ ഫാ. ഡെമിൻ തറയിൽ, ഫാ. തോമസ് പൂപ്പാടി, ഫാ. ജിമ്മി എടക്കളത്തൂർ എന്നിവരുടെ സാന്നിധ്യം ആ നിമിഷങ്ങളെ അനുഗ്രഹീതമാക്കി. കഴിഞ്ഞ രണ്ട് വർഷങ്ങൾ കോവിഡ് മഹാമാരിയിൽ ആഘോഷങ്ങളുടെ ആരവങ്ങൾ ഇല്ലാതെ കടന്നുപോയെങ്കിലും ഈ വർഷം നൃത്തചുവടുകളുടെ അകമ്പടിയോടെ കാഴ്ചയുടെ വർണ്ണപൂരം സൃഷ്ടിക്കാൻ ഫാർമസി വിഭാഗം ജീവനക്കാർ ശ്രമിച്ചു.

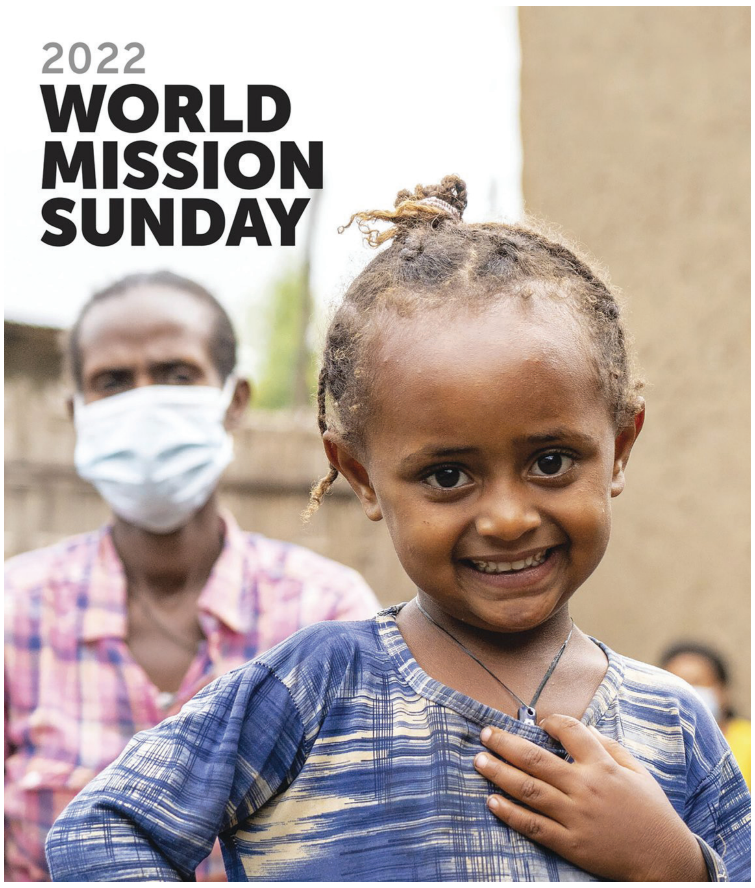
JOURNAL CLUB

JCMR ന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിലുള്ള 53-ാമത് ജേർണൽ ക്ലബ് ഒക്ടോബർ 19 ബുധനാഴ്ച നടത്തപ്പെട്ടു. അനസ്തേഷ്യ വിഭാഗത്തിലെ സീനിയർ റസിഡന്റ് ഡോ. ശ്രീകുമാർ എം.ആർ. ആയിരുന്നു പ്രഭാഷകൻ. പൊള്ളലേറ്റ് അതിതീവ്രപരിചരണ വിഭാഗത്തിൽ ചികിത്സയിലുള്ളവരുടെ തുടർ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ കൃത്യമായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നില്ല എന്ന വിഷയത്തെ സംബന്ധിച്ച് വെങ്കടേഷ് തുടങ്ങിയവർ BMC ജേർണലിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഗവേഷണമായിരുന്നു പഠന വിഷയം. ഡോ. സുരേഷ് കുമാർ, ഡോ. സുശീല ജേക്കബ് ഇന്ന, ഡോ. ആൽഫി ജെ. കവലക്കാട്ട്, ഡോ. പ്രദ്യോത് കെ. എം. എന്നിവർ തുടർന്നുള്ള ചർച്ചയിൽ ഈ പഠനത്തിന്റെ വിവിധ സാമൂഹ്യ വശങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള ചോദ്യങ്ങളും അഭിപ്രായങ്ങളും പങ്കുവെച്ചു.

നന്ദി...
സിസ്റ്റർ ജ്യോതിസ്
ഗവേഷണത്തിൽ നിങ്ങൾക്കും പങ്കാളികളാകാം

പപ്പായ ഇലകളിൽനിന്നും വേർത്തിരിച്ചെടുത്ത ഫ്ളാവ നോയ്ഡ്സ് (Flavanoids) ൽ നിന്നും നാല് പുതിയ സംയുക്തങ്ങൾ ജൂബിലി ഗവേഷണ കേന്ദ്രം കണ്ടെത്തി. ഈ നാല് സംയുക്തങ്ങളും പപ്പായയിൽ ഇതുവരെ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടില്ലെന്ന് അംഗീകരിച്ച് എൽസവയിർ (Elsevir) പ്രസിദ്ധീകരണമായ ഫുഡ് കെമിസ്ട്രി അഡ്വാൻസ്ഡ് ജേർണലിൽ ഇതുസംബന്ധിച്ച ലേഖനം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു.

Red Lady ഇനത്തിൽപ്പെട്ട പപ്പായ ഇലകളിൽനിന്നാണ് JCMR ലെ ഡോ. മാത്യു ജോണിന്റെ കീഴിലുള്ള ശീതൾ എസ്. കുമാർ എന്ന ഗവേഷണ വിദ്യാർത്ഥി ഈ സംയുക്തങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയത്. ഇതിനാവശ്യമായ പപ്പായ ഇലകൾ നൽകിയത് ജൂബിലി സ്റ്റാഫ് അംഗമായ സി. ജ്യോതിസ് ആയിരുന്നു. EEG ടെക്നീഷ്യൻ എന്ന ജോലി സമയത്തിനുശേഷം വിവിധ കൃഷികളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സിസ്റ്റർ ഗവേഷകരുടെ ആവശ്യം മനസ്സിലാക്കി ജൂബിലിയിൽത്തന്നെ കൂടുതൽ പപ്പായ കൃഷി ചെയ്യുകയും



ഗവേഷണ പ്രക്രിയയിൽ സ്വയം പങ്കാളിയാവുകയും ചെയ്തു. നന്ദി... സിസ്റ്റർ ജ്യോതിസ് SMC.

പപ്പായ ഇലകൾ ഉണക്കി പൊടിച്ച് വിവിധ പ്രക്രിയകളിലൂടെ വേർതിരിച്ചെടുത്ത മിശ്രിതം എം.ജി. യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഏകദേശം രണ്ട് കോടി രൂപയിൽ അധികം വിലവരുന്ന മാസ് സ്പെക്ട്രോമൊടി (Mass Spectrometry CLC MS/MS) സംവിധാനത്തിലൂടെയാണ് പഠന വിധേയമാക്കിയത്. പപ്പായയിലൂടെ ആൽക്കലോയ്ഡ്സ് (Alkaloids)ൽ ഗവേഷണം നടത്തുന്ന ആര്യ ജെ, റിസർച്ച് അസി. എവ്‌ലിൻ മരിയ എന്നിവർ ഒന്നര വർഷത്തോളമെടുത്ത ഈ ഗവേഷണത്തിന്റെ ആദ്യ ഘട്ടത്തിൽ സഹകാരികളായി.

സി. ജ്യോതിസിനെപ്പോലെ വിവിധ ഗവേഷണ പദ്ധതികളിൽ പലവിധത്തിലും ജൂബിലിയിലെ ഏവർക്കും സഹകരിക്കാൻ കഴിയും.

അലർജി തിരിച്ചറിയണോ...

ചുറ്റുപാടിലെ ചില പദാർത്ഥങ്ങളോടോ, അവസ്ഥയോടോ ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തിനുണ്ടാകുന്ന അമിത പ്രതികരണം (Hyper sensitivity) മൂലമുണ്ടാകുന്ന അലർജികൾ ഇന്ന് സർവ്വസാധാരണമാണ്. ഈ രോഗികളിൽ ഹേ ഫീവർ, ഭക്ഷണ അലർജികൾ, അറ്റോപിക് ഡെർമറ്റൈറ്റിസ്, അലർജിക് ആസ്തമ, അനാഫൈലക്സിസ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

അലർജി രോഗങ്ങളുടെ ഫലപ്രദമായ മാനേജ്മെന്റ് കൃത്യമായ രോഗനിർണ്ണയം നടത്താനുള്ള കഴിവിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. സാധുവായ അലർജി പരിശോധനാഫലങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ശരിയായ രോഗനിർണ്ണയം രോഗലക്ഷണങ്ങളെയും മരുന്നുകളുടെ ആവശ്യകതയെ കുറയ്ക്കുകയും ജീവിത നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

അലർജിക്ക് കാരണമായ പദാർത്ഥങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിനായി പ്രിക്ക് ടെസ്റ്റ്, പാച്ച് ടെസ്റ്റ് എന്നീ രോഗനിർണ്ണയ രീതികൾ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്.

ഒരു പ്രത്യേക വസ്തു ചർമ്മത്തിന്റെ അലർജിക്ക് കാരണമാകുമോ എന്ന് നിർണ്ണയിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതിയാണ് പാച്ച് ടെസ്റ്റിംഗ് (Patch Test). എങ്ങനെയാണ് ചെയ്യുന്നത്: ഓരോ രോഗിക്കും അലർജി ഉണ്ടാക്കിയേക്കാവുന്ന പദാർത്ഥങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുന്നു. ലോഹങ്ങൾ, റബ്ബർ, കെമിക്കൽസ്, പ്രിസർവേറ്റിവ്സ്, പെർഫ്യൂം, ഡൈ, ലേപനങ്ങളിൽ ചേർക്കുന്ന പല

രാസവസ്തുക്കൾ തുടങ്ങിയവയാണ് ഈ പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നത്. ഇവയിൽ ഏതിനോടൊക്കെയാണ് അലർജി ഉള്ളതെന്നു കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനായി, സംശയമുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളടങ്ങിയ പാച്ചുകൾ പുറകുവശത്തെ ചർമ്മത്തിൽ ഒട്ടിച്ചുവെക്കുന്നു. 48 മുതൽ 72 മണിക്കൂറിനു ശേഷം ചർമ്മത്തിന്റെ പ്രാദേശിക പ്രതികരണശേഷി നിർണ്ണയിക്കുന്നു. ഇതുവഴി അലർജി ഏതിനോടൊക്കെയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനും അത് മാറ്റിനിർത്തുന്നതോടെ അലർജി ഒരു പരിധിവരെ തടയാനും സാധിക്കുന്നു.

സാധാരണയായി നമ്മൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളോടും, ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർക്കുന്ന ചിലയിനം വസ്തുക്കളോടുമുള്ള അലർജി കണ്ടെത്താനായി Prick Test ഉപയോഗിക്കുന്നു. അലർജി സംശയിക്കുന്ന വസ്തു ദ്രാവകരൂപത്തിൽ തുള്ളിയായി കൈയുടെ ഉൾവശത്തെ ചർമ്മത്തിൽവെച്ച് നേർത്ത സൂചി ഉപയോഗിച്ച് ചെറുതായി ഉള്ളിലേക്ക് കടത്തിവിട്ട്, ശരീരത്തിന്റെ പ്രാദേശിക പ്രതികരണശേഷി നിർണ്ണയിക്കുന്നു. പാൽ, മുട്ട, ചിക്കൻ, ബീഫ്, വഴുതനങ്ങ എന്നിവയോടുള്ള അലർജി കണ്ടെത്താൻ സ്കിൻ പ്രിക് ടെസ്റ്റും ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. അലർജി ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കണ്ടുപിടിച്ച് അവയുടെ ഉപയോഗം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതുവഴി, അലർജിയിൽനിന്നും ഒരു പരിധിവരെ മുക്തിനേടാൻ സഹായിക്കുന്നു.

Patch Test ഉം Prick Test ഉം ഒരു ത്വക്രോഗ വിദഗ്ദ്ധനെ സമീപിച്ച് ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ജൂബിലിയിൽ സെന്റ് തോമസ് ബ്ലോക്കിൽ രണ്ടാം നിലയിലുള്ള ഡെർമറ്റോളജി വിഭാഗത്തിൽ മേൽപറഞ്ഞ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

ഡോ. മേഴ്സി പോൾ
HOD, പ്രൊഫസർ, ഡെർമറ്റോളജി & വെനിറൽ

Welcome to Jubilee Family

Dr. Arya J	General Surgery
Dr. Seethal P	Anaesthesia
Dr. Divya Jose	Anaesthesia
Dr. Dilsha Praveen B S	Pulmonology
Dr. Edwina Mary Babu	Plastic Surgery
Dr. Diana Declose	Vascular Surgery
Dr. Tara Tomy Varghese	General Surgery
Sr. Betty Ann (Betty Vargheese P)	JMCON
Ms. Liji M J	JCMR
Ms. Archana N Kumar	Psychiatry
Ms. Sukanya V S	Radiology
Ms. Merlin C	Anaesthesia
Mr. Nelson Peter	Anaesthesia
Ms. Leena N K	Canteen, Ayurveda
Mr. Gokul R	Canteen, Ayurveda
Mr. Manoj T M	Canteen
Mr. Roy Eluvathingal	Canteen
Ms. Philomina Thomas	Cash/Billing

STAFF NURSE

Ms. Ligy Joseph
Ms. Leena P R
Ms. Varsha Vargheese P
Ms. Annmary K R
Ms. Rinu Mathew
Ms. Aida Jose
Ms. Helna Jose
Ms. Femi Paul
Ms. Gibi Mathew
Ms. Ancy Varghese
Ms. Binsa Babu
Ms. Anjana Thomas
Ms. Revathy P R
Ms. Jesna Joshy
Ms. Jismy Mariya E J
Ms. Joicy P J
Ms. Shini Paul
Ms. Dilna P
Ms. Riny David
Ms. Jincy Johnson
Ms. Herlin Maria R
Ms. Kokila K K
Ms. Josna Doy
Ms. Anagha P A
Ms. Manju A M
Ms. Loisa Martin
Ms. Navya Varkey P

എന്റെ ഭാര്യക്ക് പ്രസവ ഡേറ്റ് 26-09-22 ആയതിനാൽ രണ്ട് ദിവസം മുമ്പുതന്നെ ഞങ്ങൾ പാലക്കാട് ഗവൺമെന്റ് ജില്ലാ ആശുപത്രിയിൽ അഡ്മിറ്റ് ചെയ്തു. 25-ാം തിയ്യതി അവളുടെ വയർ കഴുകി. 26-ാം തിയ്യതി രാവിലെ 2.30ന് പ്രസവവേദന വന്നു. 4 മണി ആയപ്പോഴേയ്ക്കും കുട്ടി ഗർഭപാത്രത്തിൽവച്ചുതന്നെ

Together,
We are the
Patient Experience !

മരണപ്പെട്ടു എന്നറിയിച്ചതിനാൽ അവളുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാനായി ഡോക്ടർ ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്തു. അതിനോടൊപ്പം ഗർഭപാത്രത്തിൽ പൊട്ടലുണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞതിനാൽ ഗർഭപാത്രം കൂടി എടുത്തുമാറ്റി. അതിനെ തുടർന്ന് രക്തം പോവാൻ തുടങ്ങി. 4 കുപ്പി രക്തം കയറ്റിയിട്ടും നിൽക്കുന്നില്ല. തുടർന്ന് 2022 സെപ്റ്റംബർ 27ന് കാലത്ത് 7 മണിക്ക് അവിടെയുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ കുറവായതിനാൽ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലുള്ള ഡോ. അശ്വത്ത്കുമാർ സാറിനെ വിളിച്ച് 108 ആംബുലൻസിൽ രണ്ട് ഡോക്ടർമാരോടൊപ്പം അതിൽ വന്ന് 8.30ന് ഈ ഹോസ്പിറ്റലിൽ എത്തിക്കുകയും ചെയ്തു. ഡോ. അശ്വത്ത് വന്ന് നോക്കി.

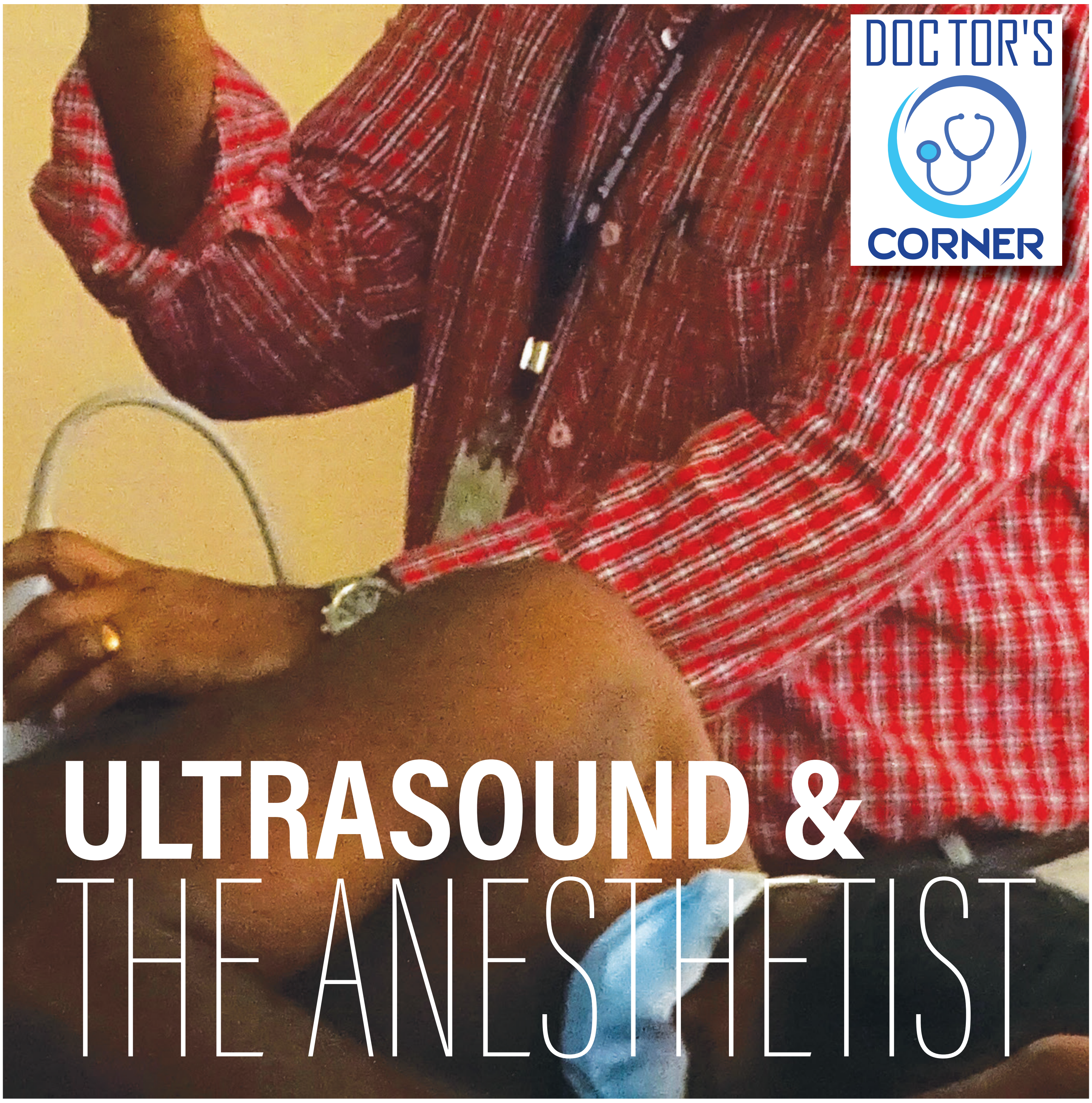
ഡോ. അച്ചാപിള്ള ജോസഫ്

ആദരാഞ്ജലികൾ

ഇരിങ്ങാലക്കുട എം. സി. ജോസഫിന്റെ പുത്രിയും പ്രശസ്ത ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റുമായ ഡോക്ടർ അച്ചാപിള്ള ജോസഫ് (98) അന്തരിച്ചു. തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിൽ 1963ൽ തുടങ്ങി ദീർഘകാലം സേവനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. തൃപ്പൂണിത്തുറ മൂക്കഞ്ചേരിൽ കുടുംബാംഗമായ ഡോ. അച്ചാപിള്ള ജോസഫ് അവിവാഹിതയായിരുന്നു. മുൻ നിശ്ചയപ്രകാരം മൃതദേഹം തൃശ്ശൂർ ഗവൺമെന്റ് മെഡിക്കൽ കോളേജിന് കൈമാറി. പ്രത്യേകം വകുപ്പുകൾ ഇല്ലാതിരുന്ന അക്കാലത്ത്, രോഗികളുടെ ആധിക്യത്തിൽ ചികിത്സാ സംവിധാനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ഗൈനക്കോളജി ഒരു വിഭാഗമായി ആരംഭിച്ചതിൽ വലിയ പങ്കു വഹിച്ചിട്ടുണ്ട്.

അവളെ രക്ഷിച്ചുതരാം, പേടിക്കേണ്ടെന്നു പറഞ്ഞ് ഞങ്ങളെ ആശ്വസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. അന്നത്തെ ദിവസം ലേബർ റൂമിലെ ഐ.സി. യുവിൽ കിടത്തി. രാത്രി അവളുടെ വയർ വീർത്തുവരികയും ശ്വാസതടസ്സം വരുകയും ചെയ്തു. അവിടെയുള്ള ഡോക്ടർമാർ അശ്വത്ത് സാറിനെ വിളിച്ചു പറഞ്ഞു. 10 മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞപ്പോൾ സർ വന്നു നോക്കി. ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്യണമെന്നു പറഞ്ഞു. 9.30ന് ഓപ്പറേഷൻ തിയ്യറ്ററിൽ കയറ്റി. രാത്രി ഒരുമണിക്ക് ഓപ്പറേഷൻ കഴിഞ്ഞ് അവളെ ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ ഐ.സി.യുവിലേക്ക് മാറ്റി. 3 ദിവസം അവിടെ കിടത്തുകയും പിന്നീട് ഒരു ദിവസം ലേബർ റൂമിലും തുടർന്ന് വാർഡിലേക്കു മാറ്റുകയും ചെയ്തു. ഇപ്പോൾ അവൾക്ക് സുഖമാവുകയും ഡിസ്ചാർജ്ജ് ആവുകയും ചെയ്തു. എന്റെ ഭാര്യയെ രക്ഷിച്ച അശ്വത്ത്കുമാർ സാറിനും ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ ഐ.സി. യു.വിലും ലേബർ റൂമിലും സെന്റ് ജോർജ്ജ് വാർഡിലുമുള്ള ഡോക്ടർമാർക്കും നഴ്സുമാർക്കും എന്റെയും കുടുംബത്തിന്റെയും നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.

പേഷ്യന്റിന്റെ ഭർത്താവ്



ULTRASOUND & THE ANESTHETIST

Ultrasonography (USG) is a unique tool which provides the anaesthetist with diagnostic and monitoring capabilities enabling optimization of perioperative management. It is a safe, non-invasive and easily accessible point of care imaging modality that is being increasingly adopted in modern anaesthesia. Anaesthetist have been performing diverse interventional procedures using anatomical landmarks over many years with variable success rates, risks, and consequences of complications. This is one equipment over the past decade which has made a significant difference in the anaesthetic management in our department.

The most popular USG application is in performing peripheral nerve blocks like brachial plexus block for upper limbs and femoral and sciatic blocks for lower limbs. This is especially useful for high risk orthopedic, surgical and plastic surgery patients where

general anaesthesia is a challenge. This technique is being practiced both for adult and pediatric patients. USG imaging can also be used for central neuraxial block where palpable surface landmarks are difficult.

Advantages of USG for identification of veins and avoidance of inadvertent arterial puncture, makes it safe and less time consuming for difficult vascular access. We use extensively for central venous access too. The USG can be used for airway assessment for prediction of difficult airway, evaluation of airway pathology and confirmation of proper endotracheal tube placement. We use it extensively to secure central venous access.

In a number of emergency situations where there is significant hypoxia, lung USG helps in diagnosis of pneumothorax, pulmonary oedema, pulmonary embolism and ARDS. A gastric USG is used for assessment of gastric contents and diagnosis of full stomach. As you know a full stomach may lead to aspiration pneumonia and subsequent morbidity. USG also helps to confirm gastric tube placement.

The Trans Thoracic Echo (TTE) enables the anaesthetist in

the pre-op assessment of cardiopulmonary screening & focused critical care ultrasound The Trans Esophageal Echo (TEE) is widely used during cardiac surgery, intra-op cardiac monitoring and valve replacement procedures.

In neuro-critically ill patients USG can be used for optic sheath diameter measurement to assess raised intra cranial pressure. USG is also commonly used modality in the performance of chronic pain interventions in our hospital.

The USG having a role in vascular access, nerve blocks, regional anesthesia, (TEE) for cardiac imaging with blood flows, and assessment of the depth of epidural space in cases of difficult anatomy is now routinely use in daily practice due to its reliability and safety. We believe USG has an important role in various anaesthesia emergencies such as hypoxia, hypotension, dyspnea and cardiac arrest.

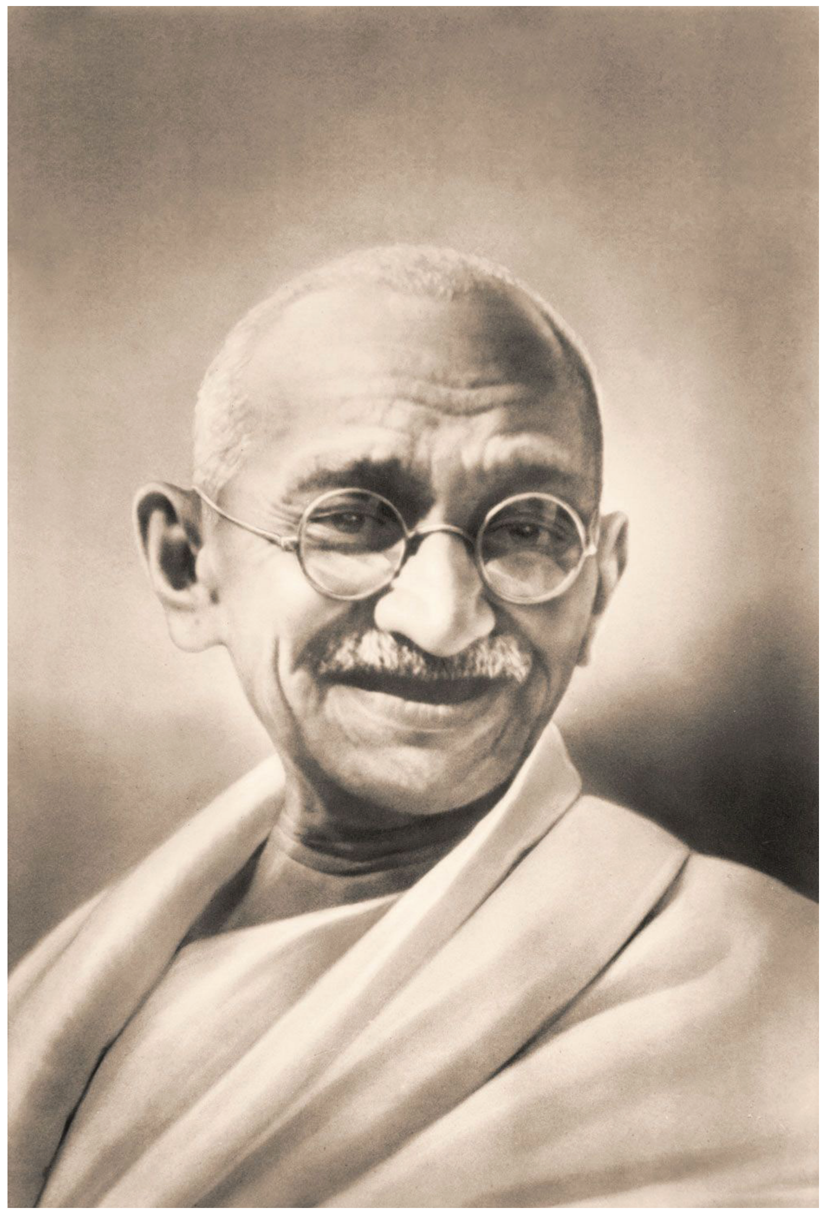
USG is like a third eye of the anaesthetist that helps in performance of previously blind procedures. In the near future we are sure the USG will replace the stethoscope.

Dr. Mariam Koshi Thomas
Professor, Anaesthesia

ഒക്ടോബർ രണ്ട്, ജാതി മത ഭേദമെന്യേ എല്ലാവരും ഒരേ മനസ്സോടെ ഗാന്ധിജിയെ ഓർക്കുന്ന ദിനമാണ് ഗാന്ധിജയന്തി. ഗാന്ധിജിയുടെ 153-ാം ജന്മദിനത്തിലൂടെയാണ് നാം ഈ വർഷം കടന്നുപോകുന്നത്. രാഷ്ട്രീയ ചിന്താഗതികൾ മാറിയാലും ഘാതകരെ രക്ഷകരായി വാഴ്ത്തിയാലും മോഹൻദാസ് കരംചന്ദ് ഗാന്ധി ഇന്ത്യയുടെ രാഷ്ട്രപിതാവായും ഗാന്ധിജിയായും നമ്മുടെ മനസ്സിൽ മായാതെ നിൽക്കുന്നു. അദ്ദേഹത്തോടുള്ള ആദരസൂചകമായി ഐക്യരാഷ്ട്രസഭ ഒക്ടോബർ രണ്ട് അന്താരാഷ്ട്ര അഹിംസാദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. ലോകത്തിനു മുമ്പിൽ അഹിംസയെന്ന പുത്തൻ സമരമാർഗ്ഗം തുറന്ന് ആയുധമെടുക്കാതെ ശത്രുവിനെ ജയിക്കാനാകും എന്ന് മനസ്സിലാക്കിതന്ന നേതാവ്. ഏവരെയും നിറഞ്ഞ ചിരിയോടെയും ബഹുമാനത്തോടെയുമാണ് ഗാന്ധിജി സ്വീകരിച്ചിരുന്നത്. നിറഞ്ഞ മനസ്സോടെ ഏവരും അദ്ദേഹത്തെ ബാപ്പുജി എന്നു വിളിച്ചു.

1869 ഒക്ടോബർ 2ന് ഗുജറാത്തിലെ പോർബന്തറിൽ കരംചന്ദ് ഗാന്ധിയുടെയും പുത്‌ലിഭായിയുടെയും മകനായി ജനിച്ചു. മോഹൻദാസ് കരംചന്ദ് ഗാന്ധി എന്നാണ് യഥാർത്ഥ നാമം. ലോകത്തിലെതന്നെ സ്വാതന്ത്ര്യസമര പോരാട്ടചരിത്രത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനമാണ് ഇന്നും ഗാന്ധിജിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന ഇന്ത്യൻ സ്വാതന്ത്ര്യസമരത്തിനുള്ളത്. വർണ്ണവിവേചനത്തിനെതിരായും ഹരിജൻ സേവനത്തിനായും മാറ്റിവച്ചതായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതം. സത്യാഗ്രഹം, നിസ്സഹകരണം എന്നീ ആശയങ്ങൾ ലോകത്തിനു സംഭാവന നൽകിയത് ഗാന്ധിജിയാണ്.

ഒരായിരം ശിരസ്സുകൾ നമസ്കരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമാണ് ഒരൊറ്റ പ്രവൃത്തി കൊണ്ട് ഒരായിരം ഹൃദയങ്ങ ൾക്ക് സന്തോഷം നൽകുന്നത്. സ്വന്തം ജീവിതത്തെ സന്ദേശ മാക്കുകയും മറുവശത്ത് ആ സന്ദേശത്തെ സ്വന്തം ജീവിത മാക്കുകയും ചെയ്ത അത്ഭുത പ്രതിഭാസമാണ് അദ്ദേഹം.



ഗാന്ധിജിയുടെ വസ്ത്ര ധാരണം തന്നെ ഒരു രാഷ്ട്രീയ സന്ദേശമായിരുന്നു. ലോക ത്തിലെ മുഴുവൻ ദരിദ്രജനവി ഭാഗങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അടയാളമായി തന്റെ വസ്ത്ര ത്തിലൂടെ അവരെ പ്രതിനിധീ കരിക്കുകയായിരുന്നു.

ബഹുസ്വരതയാണ് മാനവസംസ്കാരത്തിന്റെ സ്ഥായീഭാ വമെന്നും തൻമൂലം വ്യത്യസ്ത മതവും സംസ്കാരവും വംശീ യതയും ഉള്ളവർ പരസ്പരം അനുരഞ്ജനത്തിൽ കഴിയണ മെന്നാണ് അദ്ദേഹം ആവശ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. ഭരണകൂടത്തിന്റെ ദുഷ്ചെയ്തി എതിർക്കാൻ അദ്ദേഹം അമാന്തിച്ചില്ല. തത്വദീക്ഷ യില്ലാത്ത അധികാരപ്രയോഗത്തെ അദ്ദേഹം അഹിംസയിൽ ഊന്നിനിന്ന് എതിർത്തു. വിദ്യാഭ്യാസത്തെക്കുറിച്ച് ആഴമായ കാഴ്ചപ്പാടുള്ള അദ്ദേഹം പറഞ്ഞത് ‘‘ഒരു ശിശുവിന്റെ ശരീര ത്തിലും, മനസ്സിലും ആത്മാവിലും ഉള്ള നല്ലതിനെ വികസിപ്പി ക്കുന്നതാണ് വിദ്യാഭ്യാസം’’ എന്നാണ്.

1948 ജനുവരി 30ന് നാഥുറാം ഗോഡ്സെയുടെ വെടിയേറ്റ് അദ്ദേഹം സമാധിയായി. അഹിംസ എന്നത് ഇഷ്ടാനുസരണം ഉടുക്കാനും അഴിക്കാനുമുള്ള വസ്ത്രമല്ല അതിന്റെ ഇരിപ്പിടം ഹൃദയത്തിലാണ്. അത് നമ്മുടെ അസ്തിത്വത്തിന്റെ അവി ഭാജ്യ ഘടകമായിരിക്കണം. ഗാന്ധിജിയുടെ കാൽപാടുകൾ പിന്തുടരുക. സമാധാനത്തോടെ ശരിയായ പാതയിൽ എന്നും നടക്കുക. ഏവർക്കും ഗാന്ധിജയന്തി ആശംസകൾ നേരുന്നു.

ടിന്റു ജോസ്
ലൈബ്രേറിയൻ, JMCON

മാനസികാരോഗ്യവും മാറേണ്ട കാഴ്ചപ്പാടുകളും

ശാരീരിക ആരോഗ്യംപോലെതന്നെ തുല്യപ്രാധാന്യം നൽകേണ്ട ഒന്നാണ് മാനസിക ആരോഗ്യവും. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഒക്ടോബർ 10 ന്ലോക മാനസികരോഗ്യ ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. മാനസികാരോഗ്യ രംഗത്ത് നിലനിൽക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ പൊതുജന ശ്രദ്ധയിൽ കൊണ്ടുവരികയും സാധ്യമായ പരിഹാരങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയുമാണ് ഈ ദിനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

കോവിഡ് 19 പകർച്ചവ്യാധി ദശലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ ദുർബലപ്പെടുത്തി. കോവിഡ് ലോക്ഡൗൺ നിയന്ത്രണങ്ങൾ മാനസികാരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ കൃത്യമായി ലഭിക്കാതെ ഇരിക്കുന്നതിനും ചികിത്സാ വിടവ് വർധിക്കുന്നതിനും കാരണമായി. ഈ പ്രതിസന്ധി ലോകമാകെ തരണംചെയ്ത് വരുന്നതേയുള്ളൂ.

രാജ്യത്തെ ആരോഗ്യ സാക്ഷരതയ്ക്കും ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിനും കേരളം മാതൃകയാണ്. എന്നാൽ കേരളത്തിൽ പോലും മറ്റ് രോഗചികിത്സകൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന പരിഗണന പലപ്പോഴും മാനസികാരോഗ്യ രംഗത്തിന് ലഭിക്കുന്നില്ല. മാനസികാരോഗ്യത്തിന് ശാരീരികാരോഗ്യത്തിന്റെ തുല്യ പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന ഒരു നാളേക്ക് വേണ്ടി ആരോഗ്യമേഖല ഒരുപാട്

പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മാനസികാരോഗ്യ പരിചരണം ആവശ്യമായ ഇന്ത്യയിലെ 80 ശതമാനത്തോളം ആളുകൾ വിവിധ കാരണങ്ങളാൽ അത് തേടുന്നില്ല എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

മാനസികാരോഗ്യ മേഖലയിലെ

വെല്ലുവിളികൾ:

1. അവബോധമില്ലായ്മ

മാനസിക രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അശാസ്ത്രീയമായ അറിവാണ് ഇന്ന് പലർക്കുമുള്ളത്. മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ പലപ്പോഴും യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉള്ളതല്ലെന്നും വെറും തോന്നൽ മാത്രമാണെന്നുമുള്ള വിധത്തിൽ തെറ്റായി വ്യാഖ്യാനിക്കപ്പെടുന്നു. ഏതൊരു രോഗാവസ്ഥയും പോലെതന്നെ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും പ്രത്യേക ലക്ഷണങ്ങളിലൂടെ കണ്ടെത്താം. വിവിധതരം മനോരോഗ ചികിത്സയിലൂടെയും മരുന്നുകളിലൂടെയും രോഗാവസ്ഥയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും, ആളുകളെ സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽമേൽ നിയന്ത്രണമുള്ളവരായി മാറ്റാനും സഹായിക്കുമെന്ന് സമൂഹം മനസിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

2. വിവേചനം

സിനിമകളിലേയും പുസ്തകങ്ങളിലേയും മാനസിക രോഗത്തിന്റെ അവതരണത്തിലൂടെ മാനസിക രോഗികളെ തെറ്റായ രീതിയിലാണ് പൊതുസമൂഹത്തിൽ ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. 'മാനസിക രോഗം = ഭ്രാന്ത്' , ചെറുപ്പകാലം മുതൽക്കേ മാനസികരോഗത്തെ കുറിച്ച് ആളുകളുടെ മനസ്സിൽ വേരുറപ്പിക്കുന്ന ആശയം ഇതാണ്. ഈ കാഴ്ചപ്പാട് വ്യത്യാസപ്പെടാതിരുന്നാൽ ഒന്നുകിൽ അവർക്കോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് വേണ്ടിയോ സഹായം തേടുന്നതിൽ നിന്ന് ആളുകളെ വിലക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള തെറ്റിധാരണയായി ഇത് മാറുന്നു.

3. വിദഗ്ധരുടെ അഭാവം

മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുള്ള ആളുകളുടെ എണ്ണം വളരെ കൂടുതലും അതിന് ആനുപാതികമായുള്ള വിദഗ്ധരായ ചികിത്സകരുടെ കുറവും മറ്റൊരു വെല്ലുവിളിയാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഈ വിദഗ്ധർക്ക് കൂടുതൽ രോഗികളെ കുറഞ്ഞ സമയംകൊണ്ട് ചികിത്സിക്കേണ്ടി വരുന്നു. ഇതുകാരണം എല്ലാവർക്കും മികച്ച നിലവാരത്തിലുള്ള പരിചരണം നൽകാൻ സാധിക്കുന്നില്ല.

4. തെറ്റിദ്ധാരണകൾ

മാനസിക രോഗങ്ങളെയും ചികിത്സാകേന്ദ്രങ്ങളെയും കുറിച്ച് നിലനി ൽക്കുന്ന തെറ്റിദ്ധാരണകൾ കാരണം ചികിത്സ തേടുന്നതിന് പകരം അന്ധവിശ്വാസങ്ങളെയും മതാചാരങ്ങളെയും തേടി പോകുന്ന ഒരു കാഴ്ചയാണ് നമുക്ക് കാണാൻ സാധിക്കുന്നത്. ഇതുവഴി ചികിത്സ ലഭിക്കുന്നില്ല എന്ന് മാത്രമല്ല അപകടകരമായ പല പ്രവണതകളും രോഗിയും രോഗിയുടെ കൂടെയുള്ളവരും രോഗനിവാരണത്തിനായി കണ്ടെത്തുന്നു.

5. വൈകിയുള്ള ചികിത്സ

ശാരീരിക രോഗങ്ങളിലും ഈ പ്രവണത കാണാൻ സാധിക്കുമെങ്കിലും മാനസികാരോഗ്യ രംഗത്ത് ചികിത്സ തേടാൻ വൈകുന്ന രീതി വളരെ കൂടുതലാണ്. ഇതുമൂലം ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ പറ്റുന്ന അവസ്ഥയിൽനിന്ന് രോഗം വഷളാകുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് കാര്യങ്ങൾ എത്തിച്ചേരുന്നു.

6. ചികിത്സ തേടാനുള്ള പരിമിതികൾ

ഇന്ത്യയിൽ കൂടുതലായും വലിയ പട്ടണങ്ങൾ കേന്ദ്രീകരിച്ച് മാത്രമാണ് മാനസികാരോഗ്യ ചികിത്സകൾ ലഭ്യമാകുന്നത്. ഗ്രാമങ്ങളിലും ചെറുപട്ടണങ്ങളിലും മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ ഇല്ലാത്തത് പലരേയും ആശുപത്രികളെ സമീപിക്കുന്നതിൽനിന്ന് പിന്തിരിപ്പിക്കുന്നു.

മാറ്റങ്ങൾ എങ്ങനെ കൊണ്ടുവരാം

സാമൂഹിക അവബോധ പ്രചാരണങ്ങൾ വലിയ തോതിൽ തന്നെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ച് ജനങ്ങളിൽ നിലനിൽക്കുന്ന തെറ്റിദ്ധാരണകൾ മാറ്റേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. മനസിനും രോഗം വരുമെന്നും അതിന് ചികിത്സയുണ്ടെന്നും എല്ലാത്തരം ആളുകളെയും ബോധവാന്മാരാക്കണം.

നിലവിൽ നഗരപ്രദേശങ്ങളിലാണ് മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ പ്രധാനമായുള്ളത്. ഗ്രാമങ്ങളിലും അവിടങ്ങളിലെ പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലും മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ട് നേരിടുന്നവർക്കായി മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധരുടെ സേവനം ഉറപ്പാക്കുകയും വേണം. ഗൗരവമുള്ള വിഷയമായി മാനസികാരോഗ്യത്തെ കണ്ടുകൊണ്ട് മാത്രമേ ആരോഗ്യരംഗത്ത് വലിയൊരു മാറ്റം സാധ്യമാകുകയുള്ളൂ.

അർച്ചന എൻ കുമാർ
സൈക്യാട്രിക് സോഷ്യൽ വർക്കർ, സൈക്യാട്രി

ആഗോള പട്ടിണി സൂചികയും ലോക ഭക്ഷ്യ ദിനവും

ഈ ലേഖനം നിങ്ങളിലേക്ക് എത്തുമ്പോഴേക്കും ഒക്ടോബർ 16ന്, മറ്റൊരു ലോക ഭക്ഷ്യദിനം കൂടി കടന്നുപോയിട്ടുണ്ടാകും. 1945ൽ സ്ഥാപിതമായ ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ ഫുഡ് ആൻഡ് അഗ്രികൾച്ചറൽ ഓർഗനൈസേഷൻ (FAO) ന്റെ സ്ഥാപന ദിനമായി എല്ലാ വർഷവും ലോക ഭക്ഷ്യ ദിനം ആചരിച്ചു പോരുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം പാലിക്കാനാവാത്ത ലോകമെമ്പാടുമുള്ള കോടിക്കണക്കിനു ആളുകളെക്കുറിച്ചും പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം ലഭിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ഉയർത്തിക്കാട്ടുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് ഇതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം. Leave No One Behind എന്നതാണ് ഈ വർഷത്തെ വിഷയം.

പട്ടിണിയുടെ ആഗോള സൂചികയിൽ യുദ്ധം തകർത്ത അഫ്ഗാനിസ്ഥാനും ദാരിദ്ര്യം നിറഞ്ഞ ആഫ്രിക്കൻ രാജ്യങ്ങൾക്കും തൊട്ടു മുകളിലായി ആകെയുള്ള 121 രാജ്യങ്ങളിൽ 107–ാം സ്ഥാനത്താണ് നമ്മുടെ രാജ്യം.

നമുക്ക് വിഭവങ്ങളുടെ ലഭ്യതക്കുറവുണ്ടോ? ഇതേക്കുറിച്ചു വിശകലനം ചെയ്യാൻ ബന്ധപ്പെട്ട കൃത്യമായ ഡാറ്റ ഒന്നിച്ചു

ലഭിക്കുക എന്നത് അത്ര എളുപ്പമുള്ള കാര്യമല്ല. 2018 ജനുവരിയിൽ ഉന്നതതല മന്ത്രിമാരുടെ യോഗം ചേർന്ന് ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ വിവരങ്ങളും അവതരിപ്പിക്കുകയും പിന്നീട് മാധ്യമങ്ങളിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്തു. പ്രസ്തുത വസ്തുതകൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

ഇന്ത്യൻ കാർഷികോൽപ്പാദനം 270 ദശലക്ഷം ടൺ ആയിരുന്നു. നമ്മുടെ ജനസംഖ്യക്കു ആവശ്യമായ ഭക്ഷണം 225 മുതൽ 230 ദശലക്ഷം ടൺ വരെയാണ്. വർഷം തോറും, 88800 കോടി രൂപ യുടെ ഭക്ഷണം അതായത് പ്രതിദിനം നാം 244 കോടി രൂപയുടെ ഭക്ഷണം പാഴാക്കുന്നു. അതേ സമയം, 19.40 കോടി ജനങ്ങൾ ഒരു നേരം പോലും ഭക്ഷണം കഴിക്കാനാവാതെ ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നു.

കാർഷികോത്പാദനം 2019-20ൽ 297.50 ദശലക്ഷം ടണ്ണായും 2020-21ൽ 305.40 ദശലക്ഷം ടണ്ണായും ഉയർന്നു. ദൗർഭാഗ്യവശാൽ, നാലുനേരമെങ്കിലും ഭക്ഷണമില്ലാത്തവരുടെ എണ്ണം 2022 ൽ 19.90 കോടിയായി വർദ്ധിച്ചു. നമ്മുടെ 40% പഴങ്ങളും 30% ധാന്യങ്ങളും പാഴായിപ്പോകുന്നു.

ആവശ്യത്തിന് ഭക്ഷണമില്ലാത്തതല്ല പ്രശ്നം. 2019 ലെ ഒരു വിശകലനമനുസരിച്ചു ഭക്ഷണം പാഴാക്കുന്നത് 61% വീടുകളിൽ നിന്നും 26% ഭക്ഷണ സേവനത്തിൽ നിന്നും 13% റീട്ടെയിൽ നിന്നുമാണ്. ഫലപ്രദമായ സംഭരണ, വിതരണ സംവിധാനത്തിലൂടെ ഭക്ഷണ സേവനവും ചില്ലറ വിൽപ്പനയും ഒരുമിച്ച് കൊണ്ട്

വന്നാൽ 39% വരെ ഇത് കുറക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. പക്ഷേ, 61 ശതമാനം ബാധ്യത നമ്മുടേതാണ്. ഉപഭോക്താക്കളായ നമുക്കേ ഇതിൽ ഒരു മാറ്റം വരുത്താൻ കഴിയൂ.

- പ്രാദേശികമായി ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വാങ്ങുക
- പ്രാദേശിക കൃഷി ഫാമുകളെ പിന്തുണയ്ക്കുക
- മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനത്തിനും പ്രകൃതി അധിഷ്ഠിത കൃഷിക്കുമുള്ള നയങ്ങൾക്ക് പിന്തുണ നൽകുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക
- മാലിന്യ നിർമാർജനം ഒരു കൂട്ടായ പ്രശ്നമാക്കുവാൻ ജോലിസ്ഥലത്തും പൊതുഇടങ്ങളിലും സംസാരിക്കുക
- ദൈനംദിന ഭക്ഷണവിഭവങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുക, ഷോപ്പിംഗ് ലിസ്റ്റുകൾ തയ്യാറാക്കുക, നിങ്ങളുടെ പക്കൽ ഏതൊക്കെ ഇനങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നു മനസിലാക്കുവാൻ നിങ്ങളുടെ ഫ്രിഡ്ജ് പരിശോധിക്കുക, തുടർന്ന് തയ്യാറാക്കിയ ഷോപ്പിംഗ് ലിസ്റ്റിൽ ഉറച്ചു നിൽക്കുക, നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളത് മാത്രം വാങ്ങുക.
- ഷോപ്പിംഗ് വേളയിൽ ഭക്ഷണ ലേബലുകൾ വായിക്കുന്ന ശീലം വളർത്തിയെടുക്കുക. ഭക്ഷ്യ ഇനത്തിന്റെ 'നിർമാണ'

തിയ്യതിയും 'കാലഹരണപ്പെടുന്ന' തിയ്യതിയും ഉല്പന്നത്തിന്റെ ആയുസ്സിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് വ്യക്തമായ ധാരണ നൽകും.

- ആകൃതി വൈകല്യമുള്ള പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും സ്വീകരിക്കുക. അത്തരം ഉത്പന്നങ്ങൾ കാഴ്ച്ചയിൽ ഭംഗിയില്ലാത്തവയാണെങ്കിലും അവ സുരക്ഷിതവും പോഷകപ്രദവുമാണ്, ചിലപ്പോൾ വിലക്കുറവിലും ലഭിച്ചേക്കാം.
- ഭക്ഷണം ഉചിതമായി സംഭരിക്കുക
- FIFO പരിശീലിക്കുക, ഫസ്റ്റ് ഇൻ ഫസ്റ്റ് ഔട്ട്
- നിങ്ങളുടെ കയ്യിൽ കൂടുതൽ ഭക്ഷണം ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ അധിക ഭക്ഷണം ആവശ്യക്കാർക്ക് ദാനം ചെയ്യുന്നത് പരിഗണിക്കുക
- പുറത്തു നിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷണം പാഴാവുന്നതു ഒഴിവാക്കാൻ ആവശ്യത്തിന് മാത്രം വാങ്ങിക്കുക
- അതാതു കാലങ്ങളിൽ നമ്മുടെ ദേശത്തു ലഭ്യമായിട്ടുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക

ലോകത്തിൽ വളരെ വിശക്കുന്ന ആളുകളുണ്ട്, ദൈവത്തിനു അപ്പത്തിന്റെ രൂപത്തിലല്ലാതെ അവർക്കു മുന്നിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ കഴിയില്ല (മഹാത്മാഗാന്ധി).

നെൽവിൻ സി ജോൺ
മാനേജർ, ഫെസിലിറ്റി & ഹോസ്പിറ്റാലിറ്റി സെർവിസസ്

തലനീരിറക്കം

നീരിറക്കം അല്ലെങ്കിൽ തലനീരിറക്കം നാം പതിവായി കേൾക്കാറുള്ള ഒരു വാക്കാണ്. കേരളത്തിന്റെ അന്തരീക്ഷ ത്തിൽ ഈർപ്പം കൂടുതൽ ഉള്ളതുകൊണ്ട് നീരിറക്ക രോഗങ്ങൾ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. തലനീരിറങ്ങുക ഒരു പ്രത്യേക തരം അവസ്ഥയും വേദനയുമാണ്. ശരീരത്തിന്റെ ഏതു ഭാഗത്ത് വേണമെങ്കിലും നീരിറക്കരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം; തല, കഴുത്ത്, തോൾ, മോണ, ചെവി, നടുംപുറം, കൈകാലുകൾ. ഓരോ ഭാഗത്തും പല പല ലക്ഷണങ്ങളാണ് കണ്ടുവരുന്നത്. ഏത് പ്രായക്കാർക്കും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും നീരിറക്കം ഉണ്ടാകാം. നീരിറക്കത്തെ മയോഫൈഫൈസൈറ്റിവ് ഫൈബ്രോ യോൾജിയ എന്നൊക്കെ പറയാം.

കാരണങ്ങൾ

പതിവായി നാം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തിക ൾക്ക് അതീതമായി പെട്ടെന്ന് ചെയ്യുന്ന അധ്വാനം മൂലം ശരീ രത്തിലെ പേശികളും അതിന്റെ ആവരണവും പ്രത്യേക രീതി യിൽ വലിഞ്ഞ് മുറുകി നില്ക്കും. ഈ ലോക്കിങ്ങ് മൂലം ആ പ്രത്യേക ഭാഗത്തേയ്ക്ക് ഓക്സിജനും രക്തവും എത്തുന്നത് കുറയും. അപ്പോൾ പ്രത്യേകതരം അസ്വസ്ഥതയും വേദനയും അനുഭവപ്പെടും. ആയുർവേദ ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞാൽ, ആകാശ ത്തിലെ കാർമേഘങ്ങൾ കാറ്റിനാൽ സഞ്ചരിച്ച് പർവതത്തിൽ തടഞ്ഞുനിർത്തി മഴ പെയ്യിക്കുന്നത് പോലെ, ഉണ്ടാകുന്ന

നീർക്കെട്ടുകൾ ഏത് അവയവത്താലാണോ തടഞ്ഞുനിർത്തപ്പെടുന്നത് ആ അവയവത്തിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടവും പ്രാണവായുസഞ്ചാരവും തടസ്സപ്പെട്ട് രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു.

പെട്ടെന്നുള്ള അമിതാധ്വാനം അല്ലാതെ നീരിറക്കം ഉണ്ടാക്കുന്ന കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം എന്ന് നോക്കാം.

- ശരീരം ചൂടായിരിക്കുമ്പോൾ തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നത്
- അസമയത്ത് കുളിക്കുന്നത്
- പതിവായ വ്യായാമം ചെയ്യാതെ പെട്ടെന്ന് ഒരു ദിവസം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത്.
- തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കുളി കഴിഞ്ഞ് ഉടനെ വെയിലത്ത് നടക്കുന്നത്
- കുളി കഴിഞ്ഞ് നല്ല വേഗമുള്ള കാറ്റ് കൊള്ളുന്നത്
- ഇരിക്കുമ്പോഴും ഉറങ്ങുമ്പോഴും ഉള്ള തെറ്റായ ബോഡി പോസ്ചറുകൾ
- മറ്റു അസുഖങ്ങൾ മൂലമുള്ള നീർക്കെട്ടുകൾ
- നിരന്തരമുള്ള അമിതമായ ടെൻഷൻ
- നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന ഉറക്കമില്ലായ്മ
- കഴിച്ച ഭക്ഷണം ദഹിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി വീണ്ടും വീണ്ടും കഴിക്കുന്നത്
- വിരുദ്ധമായ ആഹാരം (തൈരും മത്സ്യവും, പാലും പഴവും...)

ലക്ഷണങ്ങൾ

നീരിറക്കം ഏതു പ്രായക്കാർക്കും ശരീരത്തിന്റെ ഏത് അവയവത്തിലേക്കും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും വരാം. ഓരോ അവയവത്തിലും അവ കാണിക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ പലതാണ്. നോക്കാം.

ശിരസ്സിലാണ് നീർകെട്ട് നിൽക്കുന്നതെങ്കിൽ തലയിലെ കോശങ്ങൾ ചീർത്ത് മുടിയുടെ വേരുകളുടെ പിടുത്തം നഷ്ടപ്പെട്ട് മുടി കൊഴിച്ചിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നു. തലവേദന, തലകറക്കം, ഡിമെൻഷ്യ, അൽഷൈമേർസ്, ചെവി വീക്കം, മോണ വീക്കം, മൂക്കിൽ ദശ വളരുക, കണ്ണിനു ചുറ്റും പുറകിലും വേദന തുടങ്ങിയവ കാണാം.

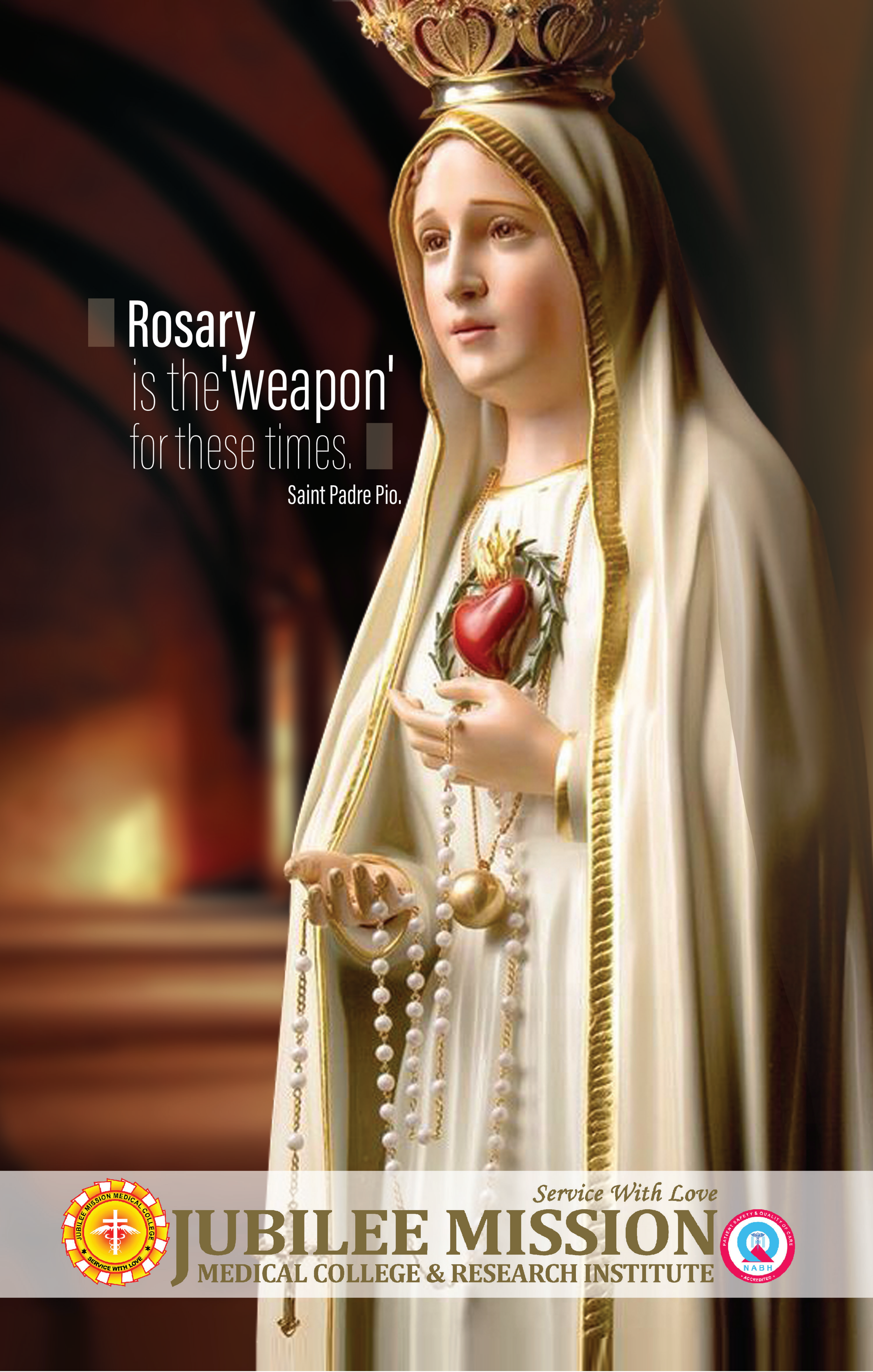
തൊണ്ടയിലാണ് നീർകെട്ട് നിൽക്കുന്നതെങ്കിൽ ടോൺസിലൈറ്റിസ്, തൈറോയ്ഡ്, ഫാരിന്റെജറ്റിസ്, ലാറിൻജൈറ്റിസ്, ശ്വാസതടസ്സം, കൂർക്കംവലി എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു.

രക്തത്തിലും ത്വക്കിലുമാണ് നീരിറക്കം കിടക്കുന്നതെങ്കിൽ, ശരീരം ചുട്ടുപുകച്ചിൽ, ദേഹം മുഴുവൻ ഇടിച്ച് പിഴിഞ്ഞതുപോലെയുള്ള വേദന, നടക്കുമ്പോൾ കിതപ്പ്, ഉറക്കക്കുറവ്, വൈകിട്ടാവുമ്പോഴേക്കും ശരീരത്തിനു വീർപ്പുമുട്ട്, ഹൈപ്പർ ടെൻഷൻ, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, കരിവാളിപ്പ്, ദേഷ്യം, വിഷമം, ജോലി ചെയ്യാൻ താല്പര്യമില്ലായ്മ, പല രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നുള്ള സംശയം തുടങ്ങി മാനസികമായ പല രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കും.

(തുടരും)

ഡോ. ഹാർവിൻ ജോർജ് എൻ.
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


Rosary
is the'weapon'
for these times.
Saint Padre Pio.
Service With Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE