WORLD Heart Day 2025
September 29

JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE
SERVICE WITH LOVE

Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute Since 1951 Vol. 11 Issue 9 September 2025

ഉള്ളടക്കം

DOCTOR'S CORNER — World Heart day 2025: A Global Call to Action 15

നമുക്കിടയിൽ — സൗജന്യ ഇലക്ട്രിക് ബഗ്ഗി സർവീസ് 19

CONTENT

ഉഷഃകാല നക്ഷത്രം 01

NABH 5-ാം പതിപ്പിൽപുനരംഗീകാരം 03

മൈക്രോബയോം ഗവേഷണത്തിന് ജൂബിലിയും 04

സോളാർ പവർ പ്ലാന്റ് ഉദ്ഘാടനം 06

അതിനൂതന സാങ്കേതികമികവോടുകൂടിയ 384 Slice CT Scanner.... 07

ഷോൾഡർ മാനേജ്മെന്റിനെകുറിച്ച് ഓർത്തോ ശില്പശാല 08

മുലയൂട്ടലിന്റെ പ്രാധാന്യം 09

ഫോക്കസ് 2025 10

നവീകരിച്ച ജെറിയാട്രിക് വിഭാഗത്തിന്റെ ഉദ്ഘാടനം 11

ഡോക്ടറേറ്റ് നേടിയവരെ അനുമോദിച്ച് ജൂബിലി........ 12

വിദേശ മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പഠനസന്ദർശനം........ 13

യൂത്ത് ഫെസ്റ്റ് 2025 14

നല്ല ജീവിതത്തിന് നല്ല ഭക്ഷണം........ 23

മിതാഹാരം: ആയുർവേദം പറയുന്ന ഭക്ഷണശീലം........ 25

Welcome TO JUBILEE FAMILY 20

THANK YOU 21

RESEARCH WINGS JOURNAL CLUB 22

പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ പിറവി തിരുനാൾ സെപ്റ്റംബർ മാസം എട്ടാം തീയതി ആഘോഷിക്കുമ്പോൾ അമ്മയുടെ പ്രത്യേകമായ സംരക്ഷണയിൽ നമ്മെ തന്നെ സമർപ്പിക്കാം. പരിശുദ്ധ അമ്മയെ ഉഷകാല നക്ഷത്രം എന്ന് വിശുദ്ധ പീറ്റർ ഡാമിയൻ വിശേഷിപ്പിക്കുമ്പോൾ സൂര്യന് മുന്നോടിയായി കടന്നുവന്ന 'ഉഷകാല നക്ഷത്രം' പോലെ ഈശോയ്ക്ക് മുന്നോടിയായി ഭൂമിയിൽ പിറക്കുവാൻ കടന്നുവന്നവളാണ് പരിശുദ്ധ മറിയം. ഭൂമിയിലേക്ക് പിറന്നുവീണ കുഞ്ഞ് ആദ്യമായി ഉച്ചരിക്കുന്ന രണ്ട് അക്ഷരമാണ് അമ്മ. വ്യാകരണങ്ങൾ പഠിക്കാതെ അക്ഷരങ്ങൾ അറിയാതെ ആദ്യമായി കുഞ്ഞു പഠിക്കുന്ന ഭാഷയാണ് അമ്മ. സ്നേഹത്തിൻറെ, മാതൃത്വത്തിന്റെ പേരിൽ കുഞ്ഞിനുവേണ്ടി ജീവൻ നൽകുവാൻ പോലും തുനിയുന്നവളാണ് അമ്മ. കാൽതട്ടി വീഴുമ്പോഴും, ഇടവഴിയിൽ ഇടറി വീഴുമ്പോഴും, മനസ്സിനെ വേദനിപ്പിക്കുന്ന എന്തെങ്കിലും സംഭവിച്ചാലും, മനസ്സിനെ മുറിപ്പെടുത്തുന്ന, ഭയപ്പെടുത്തുന്ന ആശങ്ക ഉണ്ടായാലും ഏവരും വിളിക്കും അമ്മേ എന്ന്. അതുകൊണ്ട് അമ്മ സന്തോഷവും കുളിർമയും നൽകുന്ന അനുഭവമാണ്. ജന്മം കൊണ്ടല്ലാതെ കർമ്മം കൊണ്ട് മാനവ മക്കളുടെ എല്ലാം അമ്മയായ പരിശുദ്ധ മറിയം

നമ്മോടും ആവശ്യപ്പെടുക വിശുദ്ധിയിൽ ജീവിക്കാനാണ്. മാനവ രക്ഷയ്ക്ക് വേണ്ടി യേശുവിനു ജന്മം നൽകാൻ ദൈവഹിതത്തിന് സ്വയം സമർപ്പിച്ച കർമ്മത്തിലൂടെ പരിശുദ്ധ മറിയം മനുഷ്യരുടെ എല്ലാം അമ്മയായത് വിശുദ്ധ ജീവിതം നയിച്ചത് വഴിയാണ്.

പരിശുദ്ധ അമ്മ ജൂബിലി കുടുംബത്തെ സംബന്ധിച്ച് രോഗികളുടെ സങ്കേതമായി എന്നും നിലകൊള്ളുന്നു. ഒരിക്കൽ ഒരു ഡോക്ടർ വി. ഡോൺ ബോസ്കയോട് ചോദിച്ചു: താങ്കൾ ഒത്തിരി ആൾക്കാരെ സുഖപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടല്ലോ. അത് എങ്ങനെയാണ് സാധിക്കുന്നത്?

വിശുദ്ധന്റെ മറുപടി ഇപ്രകാരമായിരുന്നു: ‘‘അത് പരിശുദ്ധ അമ്മ സുഖപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. പരിശുദ്ധ അമ്മ നമുക്ക് ശരീരത്തിലും ആത്മാവിലും സൗഖ്യം നൽകുന്നു’’. ‘‘നിങ്ങൾ എന്നിൽ വസിക്കുകയും എന്റെ വാക്കുകൾ നിങ്ങളിൽ നിലനിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നെങ്കിൽ ഇഷ്ടമുള്ളത് ചോദിച്ചുകൊള്ളുക നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കും’’ (യോഹ 15:7). പരിശുദ്ധ അമ്മയോട് ചേർന്ന് നിന്നുകൊണ്ട് നമുക്കും ശരീരത്തിലും ആത്മാവിലും സൗഖ്യം ലഭിക്കാൻ, വിശുദ്ധിയിൽ ജീവിക്കാൻ, നമുക്ക് ലഭിച്ച കൃപ നമ്മെ സമീപിക്കുന്ന രോഗികൾക്ക്, നിരാലംബർക്ക്, ആശയറ്റവർക്ക് പകർന്നു കൊടുക്കാൻ, അവർക്ക് സൗഖ്യമാകാൻ പരിശ്രമിക്കാം.. പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ പ്രത്യേകമായ മാധ്യസ്ഥ്യം നമുക്കും യാചിക്കാം...

ഫാ. അജോ തോമസ്
പാസ്റ്ററൽ കെയർ ടീം അംഗം

ഗുണനിലവാര സേവനത്തിന്റെ പ്രതിബദ്ധതയ്ക്ക്

NABH അഞ്ചാം പതിപ്പിൽ പുനരംഗീകാരം

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആന്റ് റിസേർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് നാഷണൽ അക്രഡിറ്റേഷൻ ബോർഡ് ഫോർ ഹോസ് പിറ്റൽസിന്റെ അഞ്ചാം പതിപ്പിൽ പുനരംഗീകാരം കരസ്ഥമാക്കി. NABH അംഗീകാര സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ഡോ. അലക്സാണ്ടർ തോമസ് (ഫൗണ്ടർ ആന്റ് പാട്രൺ, AHPI, ഇന്ത്യ) ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയന് കൈമാറി. മാർ ഔഗിൻ കുരി യാക്കോസ് (മെട്രോപൊലീറ്റൻ, കാൾഡിയൻ സിറിയൻ ചർച്ച് ഓഫ് ദ് ഈസ്റ്റ്, ഇന്ത്യ ആന്റ് സൗത്ത് ഗൾഫ് കൺട്രീസ്) അധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു.

മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ, പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. എം. എ. ആൻഡ്രൂസ് എന്നിവർ ആശംസക ളർപ്പിച്ചു. ചടങ്ങിൽ NABH ആറാം പതിപ്പ് സ്റ്റാൻഡേർഡുകളും ഡയാ ലിസിസ് പേഷ്യന്റ് ഹാൻഡ് ബുക്കും പ്രകാശനം ചെയ്തു. അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. തോമസ് പൂപ്പാടി വിശിഷ്ടാതിഥികളെ ആദരിച്ചു. ക്വാളിറ്റി മാനേജർ ഡോ. നിമിഷ സോളമൻ NABH കരസ്ഥമാക്കി യതിന്റെ വിവിധ നാഴികകല്ലുകൾ സദസിന് വിവരിച്ചു. സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നന്ദി അറിയിച്ചു. ഗുണനിലവാര സേവന ത്തിന്റെ പ്രതിബദ്ധതയാണ് NABH അംഗീകാരം വീണ്ടും ഉറപ്പി ക്കുന്നതെന്ന് ഡയറക്ടർ അറിയിച്ചു.

മൈക്രോബയോം ഗവേഷണത്തിന് ജൂബിലിയും

കേരളസർക്കാർ സ്ഥാപനമായ സെന്റർ ഓഫ് എക്സലൻസ് ഇൻ മൈക്രോബയോമും തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസർച്ചും മൈക്രോബയോം ഗവേഷണത്തിന് സംയുക്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി ധാരണപത്രം കൈമാറി. രോഗങ്ങളുടെ കാരണം കണ്ടെത്തുന്നതിൽ, ചികിത്സയിൽ, രോഗപ്രതിരോധ നത്തിൽ എല്ലാം വലിയ മാറ്റങ്ങൾക്കുള്ള വഴി തുറക്കുകയാണ് ഈ സൂഷ്മാണുവ്യവസ്ഥയിൽ ചിലയിനങ്ങൾ. ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിൽ ഈ സൂക്ഷ്മജീവികൾക്കുള്ള പങ്കിനെക്കുറിച്ച് പുത്തനറിവുകൾ വരും വർഷങ്ങളിൽ മനുഷ്യസമൂഹത്തിന് നൽകുക വിലപ്പെട്ട സാധ്യതകളാണ്.

ജൂബിലിയിൽ നിലവിൽ നാല് പദ്ധതികളിൽ മൈക്രോബയോം ഗവേഷണം മുഖ്യവിഷയമാണ്. കേന്ദ്രശാസ്ത്രസാങ്കേതിക വകുപ്പിന്റെ സഹകരണത്തോടെ നടത്തുന്ന ചെറുധാന്യങ്ങളുടെ ഭക്ഷണക്ഷമതയെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനം, കേന്ദ്ര ആയുർവ്വേദ ഗവേഷണ കൗൺസിൽ സാമ്പത്തികസഹായം നൽകുന്ന വിവിധയിനം അലോപതിമരുന്നുകൾ ഫലിക്കാത്ത ബാക്റ്റീരിയക്കെതിരെയുള്ള ആയുർവ്വേദ മരുന്നുകളുടെ പഠനം, കേന്ദ്ര ബയോടെക്നോളജിവകുപ്പിന്റെ ധനസഹായത്തോടെ നടക്കുന്ന നവജാതശിശുക്കളുടെ വയറുവേദനയും, അവരുടെ കുടലിലെ സൂക്ഷ്മ ജീവികളുടെ രാസപ്രവർത്തനങ്ങളും തമ്മിലുള്ള

പഠനം, മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ നവകേരള പോസ്റ്റ് ഡോക്ടറൽ ഫെല്ലോഷിപ്പോടെ നടക്കുന്ന നളദാദിഘൃതം ഉപയോഗിച്ച് എലികളിലെ കുടൽ മൈക്രോബയോം മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനം എന്നിവയാണ്.

ധാരണാപത്രം മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ ശാസ്ത്ര ഉപദേഷ്ടാവായ പത്മശ്രീ. എം. ചന്ദ്രദത്തൻ, കേരള ഫിഷറീസ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി വൈസ്ചാൻസ്ലർ പ്രൊഫ. എ. ബിജുകുമാർ എന്നിവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ ജൂബിലി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയനും തിരുവനന്തപുരം സെന്റർ ഓഫ് എക്സലൻസ് ഇൻ മൈക്രോബയോം ഡയറക്ടർ ഡോ. സാബു തോമാസും ഒപ്പ് വെച്ച് പരസ്പരം കൈമാറി. ജൂബിലി ഗവേഷണകേന്ദ്രം ഡയറക്ടർ ഡോ. ഡി. എം. വാസുദേവൻ, റിസർച്ച് കോർഡിനേറ്റർ ഡോ. പി. ആർ വർഗ്ഗീസ്, സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ടെറിൻ മുള്ളക്കര, മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. എം. എ. ആൻഡ്രൂസ് തുടങ്ങിയവർ പങ്കെടുത്തു.

Congratulations!

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങിൽ പുതിയ പ്രിൻസിപ്പളായി സ്ഥാനമേറ്റ ഡോ. സി. ജൂഡി SIC യ്ക്ക്

ജൂബിലി കുടുംബത്തിലേയക്ക്

സ്വാഗതം

ചെന്നൈയിൽ നടത്തിയ ECON വർഷോപ്പിൽ എപിലെപ്സി ക്വിസിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ ന്യൂറോളജി വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. സനൽ കെ തോമസിന്

ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

സോളാർ പവർ പ്ലാന്റ് ഉദ്ഘാടനം

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആന്റ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ സെന്റ് തോമസ് ബ്ലോക്കിൽ സ്ഥാപിച്ച 250 കിലോവാട്ട് ശേഷിയുള്ള സോളാർ പവർ പ്ലാന്റിന്റെ ഉദ്ഘാടനം നടന്നു. സൗത്ത് ഇന്ത്യൻ ബാങ്കിന്റെ കോർപ്പറേറ്റ് സോഷ്യൽ റെസ്പോൺസിബിലിറ്റിയുടെ (CSR) ഭാഗമായി നിർമ്മിച്ച ഈ പദ്ധതി ആശുപത്രിയുടെ സൗഹൃദ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിൽ വലിയ മുന്നേറ്റമായി. പ്രോഗ്രാമിന്റെ ഉദ്ഘാടനച്ചടങ്ങ് ബാങ്ക് ചെയർമാൻ ശ്രീ വി. ജെ. കുര്യൻ IAS നിർവ്വഹിച്ചു. ആർച്ച്ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് അധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. സി. ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ നന്ദി പറഞ്ഞു. ഉദ്ഘാടനചടങ്ങിന്റെ ഭാഗമായി സ്മാരക ശിലാഫലകത്തിന്റെ അനാച്ഛാദനം, CSR ചെക്ക് കൈമാറ്റം എന്നിവ നടന്നു. സൗത്ത് ഇന്ത്യൻ ബാങ്ക് ചീഫ് ഓപ്പറേറ്റിങ്ങ് ഓഫീസർ ശ്രീ. ആന്റോ ജോർജ്ജ് ടി. സദസ്സിനെ അഭിസംബോധന ചെയ്തു.

3,65,000 യൂണിറ്റ് വൈദ്യുതി വാർഷികമായി ഉദ്പാദിപ്പിക്കാൻ ശേഷിയുള്ളതാണ് ഈ പദ്ധതി. ഇതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന ലാഭം രോഗിചികിത്സക്ക് വിനിയോഗിക്കുകയും സാമ്പത്തികമായി പിന്നോക്ക വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട രോഗികൾക്ക് കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ മികച്ച ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ പദ്ധതി കാർബൺ ബഹിർഗമനം കുറയ്ക്കുകയും പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിൽ പങ്കുവഹിക്കുകയും ചെയ്യും. ജൂബിലിയുടെ പ്രകൃതി സൗഹൃദ പദ്ധതിയുടെ വിപുലീകരണത്തിനായി അടുത്ത 250 KV പദ്ധതിക്കു വേണ്ടി സോളാർ പ്ലാന്റ് നൽകാമെന്ന് ശ്രീ വി. ജെ. കുര്യൻ IAS സദസ്സിൽ വാഗ്ദാനം നൽകി.

അതിനൂതന സാങ്കേതിക മികവോടുകൂടിയ

384 SLICE CT SCANNER

തൃശ്ശൂരിൽ ആദ്യമായി രോഗനിർണ്ണയത്തിലേക്കുള്ള പുതിയ ചുവടുവെയ്പുമായി ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിൽ റേഡിയോളജി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിൽ അതിനൂതന സാങ്കേതിക മികവോടുകൂടിയ Siemens 128 Slice (Recon-up to 384 slice) CT Scanner പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നു. കോറോണറി ആൻജിയോഗ്രാം, മറ്റു ആൻജിയോഗ്രാം ടെസ്റ്റുകൾ, കാൽസ്യം സ്കോർ എന്നിവ ഏറ്റവും കൃത്യതയോടും ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിലും ചെയ്യാം എന്നതാണ് ഇതിന്റെ പ്രത്യേകത. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ പുതിയ സി. ടി. യൂണിറ്റ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത് രോഗനിർണ്ണയത്തിനായി സമർപ്പിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ ഫിനാൻസ് അസിസ്റ്റന്റ് ഫാ. ജിജോ മാളിയേക്കൽ ആശീർവാദ കർമ്മങ്ങൾ നിർവഹിച്ച ചടങ്ങിൽ റേഡിയോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ബിനോജ് വർഗ്ഗീസും മറ്റ് വിശിഷ്ട വ്യക്തികളും ഹോസ്പിറ്റൽ സ്റ്റാഫ് അംഗങ്ങളും സന്നിഹിതരായിരുന്നു.

ഷോൾഡർ മാനേജ്മെന്റിനെകുറിച്ച് ഓർത്തോ ശില്പശാല

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഓർത്തോപീഡിക്സ് വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഏകദിന ശില്പശാല സംഘടിപ്പിച്ചു. ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ ശില്പ ശാല ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ, പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. എം. എ. ആൻഡ്രൂസ് എന്നിവർ ആശംസകളർപ്പിച്ചു. ശസ്ത്രക്രിയാവിദഗ്ധർക്കും ബിരുദാനന്തര ബിരുദ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും ഷോൾഡർ മാനേജ്മെന്റിനെകുറിച്ച് സമഗ്രവും പ്രായോഗികവുമായുള്ള അറിവ് നൽകുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം എന്ന് സംഘാടകരായ ഓർത്തോപീഡിക്സ് എച്ച്.ഒ.ഡി. ഡോ. രമേഷ് എം., അസി. പ്രൊഫസർ ഡോ. രഞ്ജുരാജ് എന്നിവർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. പ്രോഗ്രാമിൽ പ്രമുഖ വിദഗ്ധരുടെ പ്രഭാഷണങ്ങളും, പ്രായോഗിക പരിശീലനവും ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നു.

മുലയൂട്ടലിന്റെ പ്രാധാന്യം

പോസ്റ്റർ പ്രകാശനവും | ക്വിസ് മത്സരവും

ലോകമുലയൂട്ടൽ വാരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വിവിധയിനം കാര്യപരിപാടികൾ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആന്റ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ നടക്കുകയുണ്ടായി. അമ്മമാർക്ക് മുലയൂട്ടലിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ക്ലാസുകളും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്ക് മുലയൂട്ടലിനെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി ക്വിസ് മത്സരവും നടത്തുകയുണ്ടായി. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. എം. എ. ആൻഡ്രൂസ് അധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ റോട്ടറിയുടെ മുൻ ഡയറക്ടർ ഗവർണറും എലൈറ്റ് ഗ്രൂപ്പ് ഓഫ് കമ്പനിയുടെ ചെയർമാനും എം.ഡി.-യുമായ ടി. ആർ. വിജയകുമാർ വിളക്ക് കത്തിച്ചുകൊണ്ട് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഈ സമ്മേളനത്തിൽവെച്ച് ജൂബിലി മിൽക്ക് ബാങ്കിലേക്ക് മുലപ്പാൽ നൽകിയ ജൂബിലി സ്റ്റാഫ് അംഗങ്ങളെ അനുമോദിക്കുകയുണ്ടായി. നവീകരിച്ച മുലയൂട്ടൽ ബോധവത്കരണ പോസ്റ്റർ ടി. ആർ. വിജയകുമാർ പ്രകാശനം ചെയ്തു. മുലയൂട്ടലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സംശയനിവാരണത്തിനായുള്ള ഹെൽപ്പ് ഡെസ്ക് അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ടെറിൻ മുള്ളക്കര പൊതുജനങ്ങൾക്കായി സമർപ്പിച്ചു. സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് ക്വിസ് മത്സര വിജയികൾക്ക് സമ്മാനങ്ങൾ നൽകി. മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ, ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ബിന്ദു മേനോൻ, പീഡിയാട്രിക്സ് വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ടി. എം. സഞ്ജീവ്കുമാർ എന്നിവർ അനുമോദനമർപ്പിച്ച് സംസാരിക്കുകയുണ്ടായി. ശിശുരോഗവിഭാഗം മേധാവി ഡോ. നെൽബി ജോർജ്ജ് മാത്യു സ്വാഗതം ആശംസിക്കുകയും അസി. പ്രൊഫസർ ഡോ. വിമൽ വിൻസന്റ് നന്ദി പറയുകയും ചെയ്തു.

ഫോക്കസ് 2025

പോസ്റ്റ് ഗ്രാജ്വേറ്റ് ട്രെയിനിങ്ങ് പ്രോഗ്രാം

ഫോക്കസ് 2025 എന്ന പോസ്റ്റ് ഗ്രാജ്വേറ്റ് ട്രെയിനിങ്ങ് പ്രോഗ്രാം ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ മദർ തെരേസ ഹാളിൽ തൃശ്ശൂർ സിറ്റി പോലീസ് കമ്മീഷണർ ശ്രീ ആർ. ഇളങ്കോ ഐ.പി.എസ്. ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. അഞ്ചു ദിവസം നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ഈ പരിശീലനപരിപാടി ഇരുപതു വർഷമായി ജൂബിലിയിൽ നടന്നുവരുന്നു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ബിന്ദു എം. സ്വാഗതവും ഡോ. അശ്വത്ത്കുമാർ നന്ദിയും പറഞ്ഞു. അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ടെറിൻ മുള്ളക്കര, പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. എം. എ. ആൻഡ്രൂസ്, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ എന്നിവർ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു. ഡോ. വി. പി. പൈലി, ഡോ. സറീന ഗിൽവാസ് എന്നിവർ ക്ലാസുകൾ നയിച്ചു.

നവീകരിച്ച ജെറിയാട്രിക്സ് വിഭാഗത്തിന്റെ ഉദ്ഘാടനം

ലോകവയോജന ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച്, തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ നവീകരിച്ച ജെറിയാട്രിക്സ് മെഡിസിൻ ഒ.പി.-യും, ഫിസിക്കൽ ആന്റ് മെഡിക്കൽ റീഹാബിലിറ്റേഷൻ ഒ.പി-യും ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ ഔദ്യോഗികമായി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഇതോടെ തൃശ്ശൂരിൽ ആദ്യമായി ഈസ് ഡിമെൻഷ്യ ടെക്നോളജി പ്രൈവറ്റ് ലിമിറ്റഡ് നടത്തുന്ന മറവി രോഗചികിത്സക്കുള്ള ഡിമെൻഷ്യ കഫെയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് തുടക്കമായി. ഇനി മുതൽ ഡിമെൻഷ്യ പരിചരണവും, വി. ആർ തെറാപ്പി സംവിധാനങ്ങളും പൊതുജനങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമാകുന്നതാണ്. 'ഓർമ്മശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള മെമ്മറി വർക്ക്ബുക്ക്' ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ വയോജനങ്ങൾക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തി.

ഡോക്ടറേറ്റ് നേടിയവരെ അനുമോദിച്ച് ജൂബിലി

തൃശ്ശൂരിലെ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ഗവേഷണവിഭാഗം ആരംഭിച്ച് കഴിഞ്ഞ 10 വർഷത്തിനുള്ളിൽ പി.എച്ച്.ഡി. ബിരുദം ലഭിച്ച 13 പേരെ പ്രത്യേക ചടങ്ങിൽ ആദരിച്ചു. അഞ്ച് വ്യത്യസ്ത യൂണിവേഴ്സിറ്റികളിലാണ് ഇവർ ഗവേഷണ വിദ്യാർത്ഥികളായിരുന്നത്. അനുമോദനചടങ്ങിൽ കേരള ഗവൺമെന്റ് സ്ഥാപനമായ തിരുവനന്തപുരത്തെ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് അഡ്വാൻസ്ഡ് വയറോളജി ഡയറക്ടർ ഡോ. ഇ. ശ്രീകുമാർ മുഖ്യാതിഥിയായിരുന്നു. വ്യവസ്ഥാപിത ജോലികൾ മാത്രമന്വേഷിക്കാതെ പുതു സംരംഭങ്ങൾക്ക് ഗവേഷകർ നേതൃത്വം നൽകണമെന്ന് ഡോ. ശ്രീകുമാർ ഓർമ്മിപ്പിച്ചു. ജൂബിലി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ഗവേഷണവിഭാഗം ഡയറക്ടർ ഡോ. ഡി. എം. വാസുദേവൻ പ്രശംസാപത്രങ്ങൾ സന്നിഹിതരായ ഏഴ് പേർക്ക് സമ്മാനിച്ചു.

ഡോ. പി. ആർ വർഗ്ഗീസ് സ്വാഗതം ആശംസിച്ച് പി.എച്ച്.ഡി. ലഭിച്ചവരെ സദസ്സിന് പരിചയപ്പെടുത്തി. നെസ്റ്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി, കോഴഞ്ചേരി മാർത്തോമ കോളേജിലെ ഡോക്ടർ ജിൻസു വർഗ്ഗീസ് എന്നിവർ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ച് സംസാരിച്ചു. ഡോ. അലക്സ് ജോർജ്ജ് നന്ദി പറഞ്ഞു. ഡോ. ലിയോൺ വർഗ്ഗീസ് (ക്രൈസ്റ്റ് കോളേജ് ഇരിങ്ങാലക്കുട), ഡോ. ഹണി സെബാസ്റ്റ്യൻ (വിമല കോളേജ്, തൃശ്ശൂർ) തുടങ്ങിയവർ പങ്കെടുത്തു.

വിദേശ മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പഠന സന്ദർശനം

ഇംഗ്ലണ്ടിലെ സൗത്ത് യോക്ക്ഷെയർ ഡീനറിയിലെ അനസ്തേഷ്യ രജിസ്ട്രാർ റോബർട്ട് ജെയിംസ് കാർട്ടർ സ്മിത്തും മാഞ്ചസ്റ്റർ സർവ്വകലാശാലയിലെ അവസാന വർഷ എം.ബി.ബി.എസ് വിദ്യാർത്ഥിനിയായ ക്ലോയ് എലിസബത്ത് കാർട്ടർ സ്മിത്തും ഇലക്ടീവ് ഒബ്സർവർഷിപ്പിന്റെ ഭാഗമായി തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് സന്ദർശിച്ചു. അന്തർദേശീയ തലത്തിൽ മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അറിവ് പങ്കുവെക്കുകയും മികച്ച ചികിത്സാരീതികൾ പഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായിട്ടാണ് രണ്ടാഴ്ച്ച നീളുന്ന സന്ദർശനം നടന്നത്. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ക്രിറ്റിക്കൽ കെയർ യൂണിറ്റിൽ നടപ്പിലാക്കുന്ന മികച്ച രീതികളും പ്രവർത്തനങ്ങളും അവർ നേരിട്ട് പഠിച്ചു.

ഈ സന്ദർശനത്തിന് വേണ്ടി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പാൾ ഔപചാരിക അനുമതി നൽകി. ഇംഗ്ലണ്ടിലെ സർവകലാശാല അധികാരികളും ബന്ധപ്പെട്ട ഭരണസംവിധാനങ്ങളും കൂടാതെ നാഷണൽ മെഡിക്കൽ കമ്മീഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യയും അനുമതി നൽകിയിരുന്നു. ക്രിറ്റിക്കൽ കെയർ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ചെറിഷ് പോൾ, ഡോ. ജോൺ പോൾ, ഡോ. ജെയിൻ കെ. ജോർജ്ജ്, ഡോ. ഫ്രാൻസിസ് ജെ. കാറ്റാടി എന്നിവർ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകി. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിന്റെ വിദ്യാഭ്യാസ-ഗവേഷണ രംഗത്തെ അന്തർദേശീയ അംഗീകാരം ഉറപ്പിക്കുന്ന മറ്റൊരു നേട്ടമായി വിദേശ മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഈ സന്ദർശനം വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നു.

യൂത്ത് ഫെസ്റ്റ് 2025

അന്താരാഷ്ട്ര യുവജനദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് 12.08.2025-ന് സംസ്ഥാനതലത്തിൽ വിവിധതരം പ്രോഗ്രാമുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചിരുന്നു. ആയതിന്റെ ഭാഗമായി തൃശ്ശൂർ ജില്ലയിലെ വിവിധ കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികൾ അണിനിരക്കുന്ന എയ്ഡ്സ് ബോധവൽക്കരണ റാലിയും മത്സര അടിസ്ഥാനത്തിൽ നടത്തപ്പെടുകയുണ്ടായി. ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിംഗ് കോളേജിലെ എൻ. എസ്. എസ്. വളണ്ടിയർമാർ റാലിയിൽ പങ്കെടുക്കുകയും യൂണിറ്റിന് രണ്ടാം സ്ഥാനം ലഭിക്കുകയും ചെയ്തു. തുടർന്ന് പൊതുപരിപാടി ബഹു. ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പുമന്ത്രി പ്രൊഫ. ഡോ. ആർ. ബിന്ദു ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു. റാലിയിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം കൈവരിച്ച ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിംഗ് കോളേജ് എൻ. എസ്. എസ്. വിദ്യാർത്ഥികൾ ബഹുമാനപ്പെട്ട തൃശ്ശൂർ ജില്ലാ കളക്ടറിൽനിന്നും പുരസ്കാരം ഏറ്റുവാങ്ങി.

World Heart Day is observed every year on September 29. It was initiated by the World Heart Federation to raise awareness about cardiovascular diseases. It was established in 2000 by the World Heart Federation (WHF) in collaboration with the World Health Organization (WHO). This year is a milestone because it is the 25th anniversary. It highlights a quarter-century of advocacy, education, and community engagement in cardiovascular health. The first official World Heart Day was celebrated in 2000, coinciding with the Sydney Olympic Games, with the inaugural slogan “Let it Beat,” emphasizing the importance of physical activity in preventing heart disease and stroke. Cardiovascular diseases are the leading cause of death globally. The theme for 2025 is "don’t miss a beat". Loved ones around the world are missing out on time they

should still have to spend together due to early deaths from CVD. Which is why, this 29th September, we will tell the world: Don't Miss a Beat. The World Heart Federation requests everyone to "Join our mission to make every heartbeat count, with better heart health and improved access to life-saving care". It emphasizes the preciousness of each heartbeat and the urgent need to prevent premature deaths from heart disease. The campaign encourages individuals and governments alike to act for inclusive, equitable heart health access and to preserve life's most essential rhythm. The theme invites us to go beyond personal health and accept a collective responsibility for wellness of the heart. Across the world over 20.5 million people die due to cardiovascular diseases. It is noteworthy that nearly 80% of

so-called "premature deaths" due to cardiovascular diseases are preventable. The main preventive measures are lifestyle changes and access to care. The World Heart Day serves as a global platform to educate, inspire and mobilise individuals, communities and governments.

The statistics about cardiovascular disease are mind boggling. Annual deaths due to heart disease or stroke are 81.6 million. Deaths linked to air pollution-induced heart disease is 7 million. As already mentioned, 80% of heart attacks are preventable by simple lifestyle measures. In the US, every 34 seconds one person dies of cardiovascular diseases.

Medication to reduce high blood pressure – a major risk to cardiovascular health – saves lives by preventing heart attacks, heart failure, and strokes. But 4 in 5 people are not getting the treatment they need to control their blood pressure. It's time for urgent action. Doubling the number of people treated for their high blood pressure could save as many as or up to 130 million lives in the next 35 years. There's no time to lose. In the 30 seconds it may have taken you to read this, 20 more lives have been lost. It could be you or someone you love next. Similar benefits can be obtained by stopping smoking, regular exercise, adopting a healthy diet and reducing cholesterol.

Use heart for humanity - Low- and middle-income countries account for 75% of CVDs. And, obviously the distribution of access to heart care and education are least in these countries. Thus, supporting equitable access to heart care and education is a priority.

Air pollution is increasingly becoming an important risk factor for cardiovascular diseases. It is presumed to contribute to 25% of cardiovascular deaths. Protecting the environment is an important step in protecting our heart.

Balanced nutrition, regular exercise and stress management are priorities in protecting our hearts. Protecting our own heart

health by a healthy lifestyle with balanced nutrition, regular exercise, and stress management is a message to be spread.

Get involved and help make World Heart Day 2025 bigger than ever. Get involved in World Heart Day by telling powerful stories, using social media and signing the petition. Whatever you do, join the movement and help us change heart health for the better. The world celebrates World Heart Day by vibrant activities across all the continents. This includes Health check-up camps, seminars, and fitness drives. Digital campaigns using hashtags like #UseHeart and #WorldHeartDay will help in spreading the message across social media. Promoting heart friendly habits is another important aspect. Schools are the ideal places to develop these habits in children so that we have a heart healthy new generation growing up. Workplaces can also be used to promote these habits. Without governmental support, many of these things cannot be successful. The governments can be urged to prioritise cardiovascular health by signing global petitions.

World Heart Day is not just a date. It is a movement. You can share knowledge, change habits or advocate for better health. Every action counts. So, this September 29, let's use our hearts—not just for ourselves, but for every heart that beats across the globe. The WHF is calling on governments to act so that an additional 500 million people receive the cardiovascular care they need by 2030. Campaign toolkits, digital assets, social media graphics, posters, and merchandise are available for public use to amplify "Don't Miss a Beat" messaging. You can also share your story by submitting personal stories or using the campaign assets to raise awareness in your network. More than 90 countries participate annually, making it one of the most impactful health observances globally. It is worth remembering that a healthy heart is the greatest wealth you can possess. Don't break your heart, take care of it.

Dr T Govindan Unni
Professor Emeritus, Cardiology

നമുക്കിടയിൽ

രോഗികൾക്കായി സൗജന്യ ബഗ്ഗി സർവീസ്

രോഗികളുടെ സൗകര്യത്തിനായി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ആശുപത്രി പരിചരണത്തിൽ പുതിയൊരു സേവനം ആരംഭിച്ചു. ആശുപത്രിയിലെ വിവിധ വിഭാഗങ്ങളിലേക്കുള്ള യാത്ര എളുപ്പമാക്കുന്നതിനായി സൗജന്യ ഇലക്ട്രിക് ബഗ്ഗി സർവീസ് ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നു.

വയോജനങ്ങൾ, നടക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവർ, ഗർഭിണികൾ, വൈകല്യങ്ങളുള്ളവർ എന്നിവർക്കായി പ്രത്യേകമായി രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്ന ഈ സേവനം, ആശുപത്രിയിൽ സഞ്ചരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് വലിയ ആശ്വാസമാകും. ഈ സൗകര്യം ആവശ്യക്കാരുടെ അഭ്യർത്ഥന പ്രകാരമാണ് ആശുപത്രി ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നത്.

താക്കോൽ കൈമാറ്റചടങ്ങ് ആശുപത്രി ക്യാമ്പസിൽ നടന്നു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ട്രസ്റ്റിന്റെ ചെയർമാനും തൃശ്ശൂർ അതിരൂപതയുടെ ആർച്ച്ബിഷപ്പുമായ മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത്, ഇലക്ട്രിക് ബഗ്ഗി ആശീർവദിച്ചു. ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, കമ്പനിയുടെ പ്രതിനിധികൾ, അസ്സി. ഡയറക്ടർമാരായ ഡോ. ഫാ. ഡെമിൻ തറയിൽ, ഫാ. ജിജോ മാളിയേക്കൽ, ഫാ. തോമസ് പൂപ്പാടി, ഫാ. സിന്റോ ഡേവീസ് കാരേപറമ്പൻ, എച്ച്. ആർ ജനറൽ മാനേജർ ശ്രീ. ജോഷി പോൾ, ജനറൽ മാനേജർ ഫിനാൻസ് സിഎ ജീൻ പോൾ, മറ്റ് സ്റ്റാഫ് അംഗങ്ങൾ എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.

Welcome
TO JUBILEE FAMILY

Dr. Sr Judy SIC	Medical Surgical Nursing
Dr. Glady Thomas	Endocrinology
Dr Aparna Mohan	Critical Care Medicine
Dr Sneha Raju	Critical Care Medicine
Dr Vishnupriya T K	Cardiology
Dr Nader Abdul Razak	Cardiology
Dr Nisha P Mohan	Ayurveda
Dr Grettamol M J	Ayurveda
Dr Varna V	Medical Oncology
Dr Sherin Joseph	Neurology
Dr Thara Maria Saji	Physical Medicine & Rehabilitation
Dr Helen Maria Jeejo	Urology
Ms Kripa R	Central Laboratory
Ms Gopika Gopu	Central Laboratory
Sr Joicy Joy	Physiotherapy & Rehabilitation
Ms Uma Shankar K	Audiology & Speech Pathology
Ms Mariyam Elizabeth Jerry	HRD
Mrs Annette Maria S	Physical Medicine & Rehabilitation
Mr Bibin D	Nephrology
Ms Teena Tom Mulavarikal	Dialysis
Mrs Vincy Baby	Medical Records
Mrs Jisna N J	Medical Records
Mrs Anna Mariya Domini	Dialysis
Ms Disma Johny	Dialysis
Mrs Aaliya Lalu	JCMR
Mrs Adheena V Abi	Dialysis
Ms Sheen Rose Joseph	Dialysis
Mr Emmanuel K P	Ayurveda
Ms Margrett Aneeta Simenthy	M C Pathology
Ms Sherly Jimmy	Canteen
Mrs Christymol	Canteen
Mrs Vivitha	Canteen
Mrs GigiA G	Canteen

NURSING

Ms Anjali M P
Ms Anciya C S
Mrs Salviya George
Ms Anly P S
Ms Aiswarya Sathyan
Mrs Sherry Joy

My father recently underwent hernia surgery at Jubilee Mission Hospital, and I am deeply grateful to Dr. Anuraj and his entire team for their exceptional care. From consultation to recovery, their professionalism, compassion, and dedication made the entire process smooth and reassuring. We truly appreciate the personal attention, clear communication, and excellent surgical expertise that ensured my father's quick recovery. Father is feeling good and happy following surgery.

Together,
We are the
Patient Experience !

Thank you Dr Anuraj and Dr Adarsh, for going above and beyond in patient care.

Also the nursing staffs were good in patient care and communication which made a hastle free environment.

Deeply grateful for the excellent experience from jubilee hospital..

Thankyou..

Athira Sasidharan

RESEARCH WINGS

JOURNAL CLUB

JCMR organised the 85th Journal club meeting on 27th August, Wednesday at New CCM hall. The speaker on the occasion was Dr. Athira Sasidharan, Assistant Professor, Department of Transfusion Medicine. The topic was based on an article titled "Hematopoietic stem cell donation in social media: Content analysis of YouTube videos Juyeon Oh et.al Transfusion. 2025;65:1352–1359."

The article evaluates the impact of social media on Haematopoietic stem cell donation by analyzing YouTube videos. Dr Susheela J Innah, Dr Ramesh, Dr Deepthi, and Dr Muhammed Rafi commented on the importance of social media in creating awareness for hematopoietic stem cell donation.

നല്ല ജീവിതത്തിന് നല്ല ഭക്ഷണം

ആരോഗ്യപരമായ ഭക്ഷണക്രമത്തെക്കുറിച്ചും പോഷകാഹാരസാക്ഷരതയെക്കുറിച്ചും അവബോധം വളർത്തുന്നതിനായി ആരോഗ്യ-കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയവും വനിത ശിശു വികസന മന്ത്രാലയവും ചേർന്ന് സെപ്റ്റംബർ 1 മുതൽ 7 വരെ ദേശീയ പോഷകാഹാരവാരമായി ആചരിക്കുന്നു.

ഈ വർഷത്തെ പ്രമേയം "Eat right for better life" എന്നതാണ്. ആധുനിക ജീവിതശൈലിയിൽ അമിതമായ ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര, എണ്ണ തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം അപകടകരമായ രീതിയിൽ കൂടിയിട്ടുണ്ട്.

പഞ്ചസാരയിൽ നമുക്ക് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ ഒന്നുംതന്നെ അടങ്ങിയിട്ടില്ല എന്നു മാത്രമല്ല, "Zero Calories" ആണ് നൽകുന്നത്. പഞ്ചസാരയുടെ അമിത ഉപയോഗം പ്രമേഹം, പൊണ്ണത്തടി, ഫാറ്റിലിവർ പോലുള്ള അസുഖങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. കുട്ടികളിൽ ഇത് ദന്തക്ഷയത്തിനും നേരത്തെയുള്ള പൊണ്ണത്തടിക്കും കാരണമാകുന്നു. സോസുകൾ, കെച്ചപ്പ്, ജ്യൂസ്, സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകൾ എന്നിവയിൽ എല്ലാം അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പഞ്ചസാര ഒരു വെല്ലുവിളിയാണ്.

അമിതമായ ഉപ്പ് എന്നാൽ അമിത സോഡിയം എന്നാണ്. ഇത് നേരിട്ട് രക്തസമ്മർദ്ദം ഉയർത്തുന്നു. ഇത് പക്ഷാഘാതം, വൃക്കരോഗം, ഹൃദയസ്തംഭനം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.

എണ്ണ നമുക്ക് ഊർജ്ജം നൽകുകയും എ, ഡി, ഇ, കെ എന്നീ വിറ്റാമിനുകൾ ആഗിരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അനിയന്ത്രിതമായി എണ്ണ ഉപയോഗിക്കുന്നതുവഴി ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനും കൊഴുപ്പും വണ്ണവും കൂടാനും സാധ്യതയുണ്ട്. എണ്ണ വീണ്ടും ചൂടാക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ട്രാൻസ്ഫാറ്റ് കൂടി ക്യാൻസർ സാധ്യതകളിലേക്കും നയിക്കുന്നു.

- പഴച്ചാറുകൾ, മധുരപലഹാരങ്ങൾ പോലുള്ളവയ്ക്ക് പകരമായി പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക. അവ നാരുകളോടൊപ്പം സ്വാഭാവിക മധുരവും നൽകുന്നു.
- ഗോയിറ്റർ, തൈറോയ്ഡ് പോലുള്ള അസുഖങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് അയോഡൈഡ്സ്ഡ് ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക.
- ബേക്കറി, മൈദ, പായ്ക്കറ്റ്, വറുത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ, പപ്പടം, അച്ചാർ, സോസ് പോലുള്ളവയിൽ അമിത ഉപ്പ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.
- എണ്ണ ഒരു സ്പൂൺ ഉപയോഗിച്ചോ സ്പ്രേ ചെയ്തോ എടുക്കുക.

- ആവിയിൽ വേവിക്കുക, ഗ്രിൽ ചെയ്യുക പോലുള്ള പാചകരീതികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

സമീകൃതാഹാരത്തിന്റെയും ആരോഗ്യപരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങളുടെയും പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് എല്ലാവരും ബോധവാൻമാരാകേണ്ടതുണ്ട്.

സ്വാതി എൻ. ജി., ഡയറ്റീഷ്യൻ
ഡയറ്ററി & ന്യൂട്രീഷൻ

മിതാഹാരം
ആയുർവേദത്തിന്റെ ഭക്ഷണശീലം

മിതാഹാരം എന്ന സങ്കൽപം

ആയുർവേദ ശാസ്ത്രത്തിലെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിനുള്ള അടിസ്ഥാന ശിലയാണ് 'മിതാഹാരം'. ഇത് ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുക എന്നതിലുപരി, എന്ത്, എപ്പോൾ, എങ്ങനെ കഴിക്കണം എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള സമഗ്രമായ ഒരു ജീവിതചര്യയാണ്. ആഹാരത്തെ കേവലം ഇന്ധനമായി കാണാതെ, ഔഷധമായും മനസ്സിനെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്ന ഉപാധിയായും ആയുർവേദം പരിഗണിക്കുന്നു. 'ആഹാരശുദ്ധി സത്ത്വശുദ്ധി' എന്ന തത്വപ്രകാരം, ശുദ്ധമായ ആഹാരം മനസ്സിനെയും ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു.

മിതാഹാരത്തിന്റെ കാതലായ നിയമം ആമാശയത്തെ നാലായി വിഭജിക്കുന്നതാണ്:

- **രണ്ട് ഭാഗം (50%)** ഘരരൂപത്തിലുള്ള ആഹാരം.
- **ഒരു ഭാഗം (25%)** ദ്രവരൂപത്തിലുള്ള ആഹാരം (വെള്ളം, മോര്).
- **ഒരു ഭാഗം (25%)** ദഹനപ്രക്രിയകൾക്കായി ഒഴിച്ചിടുക.

ഈ രീതി ദഹനം സുഗമമാക്കുകയും ശരീരത്തിൽ 'ആമം' (വിഷാംശം) ഉണ്ടാകുന്നത് തടയുകയും ചെയ്യുന്നു. ആഹാരം, നിദ്ര, ബ്രഹ്മചര്യം എന്നീ മൂന്ന് ജീവിതസ്തംഭങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ആഹാരം. മിതാഹാരം ശരീരത്തിലെ സപ്തധാതുക്കളെ പോഷിപ്പിക്കുകയും ഓജസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് കേവലം ഒരു ഭക്ഷണക്രമമല്ല, മറിച്ച് ആരോഗ്യത്തിലേക്കുള്ള ഒരു കവാടമാണ്.

മിതാഹാരത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങൾ

മിതാഹാരം ഫലപ്രദമാകുന്നത് അതിന്റെ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി പ്രാവർത്തികമാക്കുമ്പോഴാണ്.

മാത്ര (അളവ്):

ഓരോ വ്യക്തിയും അവരവരുടെ ദഹനശക്തി (അഗ്നിബലം) അനുസരിച്ചാണ് ആഹാരത്തിന്റെ അളവ് നിശ്ചയിക്കേണ്ടത്. എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്ന ലഘുവായ ആഹാരങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. യഥാർത്ഥ വിശപ്പ് തോന്നുമ്പോൾ മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. ഭക്ഷണശേഷം വയറിന് ഭാരമോ ക്ഷീണമോ തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, കഴിച്ച അളവ് കൂടുതലാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

ഗുണം (സ്വഭാവം):

കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ സ്വഭാവം വളരെ പ്രധാനമാണ്.

- **സാത്വിക ആഹാരം:**

മനസ്സിൽ ശാന്തിയും ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യവും നൽകുന്നു. പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പാൽ, നെയ്യ്, മുഴുധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ സാത്വികമാണ്. മിതാഹാരത്തിൽ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത് ഈ ഭക്ഷണത്തിനാണ്.

- **രാജസിക ആഹാരം:**

എരിവ്, പുളി, ഉപ്പ്, മസാലകൾ എന്നിവ അധികമായി ചേർത്ത ഭക്ഷണങ്ങളാണിത്. ഇവ ശരീരത്തിലും മനസ്സിലും അസ്വസ്ഥത സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

- **താമസിക ആഹാരം:**

പഴകിയതും സംസ്കരിച്ചതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ, മാംസം, മദ്യം എന്നിവ താമസികമാണ്. ഇവ ശരീരത്തിൽ ആലസ്യവും രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നു.

അഗ്നിബലം (ദഹനശക്തി):

നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തെ ഊർജ്ജമാക്കി മാറ്റുന്നത്

അഗ്നിയാണ്. അഗ്നി ദുർബലമായാൽ ഭക്ഷണം ദഹിക്കാതെ ആമമായി മാറുന്നു. മിതാഹാരം അഗ്നിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം തണുത്ത പാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നത് അഗ്നിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കും.

ആഹാര വിധി നിയമങ്ങൾ

മിതാഹാരം ഒരു ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമായ അനുഷ്ഠാനമാണ്. എന്ത്, എപ്പോൾ, എങ്ങനെ കഴിക്കണം എന്നതിന് വ്യക്തമായ നിയമങ്ങളുണ്ട്.

എന്ത് കഴിക്കണം?

- ഷഡ് രസങ്ങൾ (ആറ് രുചികൾ): മധുരം, പുളി, ഉപ്പ്, എരിവ്, കയ്പ്പ്, ചവർപ്പ് എന്നീ ആറ് രുചികളും ഭക്ഷണത്തിൽ മിതമായി ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് സമ്പൂർണ്ണ പോഷണം ഉറപ്പാക്കുന്നു.
- വിരുദ്ധാഹാരം ഒഴിവാക്കുക: പാലും മത്സ്യവും, പാലും പുളിയുള്ള പഴങ്ങളും പോലുള്ള ചേരാത്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് കഴിക്കരുത്. ഇത് ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾക്കും ചർമ്മരോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകും.
- പ്രകൃതിക്ക് അനുയോജ്യമായ ഭക്ഷണം: ഓരോ വ്യക്തിയും തങ്ങളുടെ ശരീര പ്രകൃതി (വാതം, പിത്തം, കഫം) അനുസരിച്ച് ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കണം.

എപ്പോൾ കഴിക്കണം?

- ദഹനശക്തി ഏറ്റവും കൂടുതലുള്ള ഉച്ച (12 pm - 2 pm) സമയത്ത് ദിവസത്തിലെ പ്രധാന ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- അത്താഴം സൂര്യാസ്തമയത്തിന് മുൻപോ, ഉറങ്ങുന്നതിന് കുറഞ്ഞത് 2–3 മണിക്കൂർ മുൻപോ കഴിക്കണം. അത് വളരെ ലഘുവായിരിക്കണം.

- മുൻപ് കഴിച്ച ഭക്ഷണം പൂർണ്ണമായി ദഹിച്ചതിന് ശേഷം മാത്രം അടുത്ത നേരം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.

എങ്ങനെ കഴിക്കണം?

- Mindful Eating: ടിവി, മൊബൈൽ എന്നിവ ഒഴിവാക്കി, ഭക്ഷണത്തിൽ പൂർണ്ണമായി ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച്, ശാന്തമായി ഇരുന്ന് കഴിക്കുക.
- നന്നായി ചവച്ചരച്ച് കഴിക്കുക. ദഹനം വായിൽ നിന്നാണ് ആരംഭിക്കുന്നത്.
- എപ്പോഴും ഇളം ചൂടോടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- സന്തോഷത്തോടു കൂടി ആഹാരം കഴിക്കുക. മാനസിക പിരിമുറുക്കം ദഹനത്തെ ബാധിക്കും.

മിതാഹാരത്തിന്റെ ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

മിതാഹാരം ശീലമാക്കുന്നത് ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഒരു പോലെ ഗുണകരമാണ്.

ശാരീരിക ആരോഗ്യം:

- ദഹനപ്രക്രിയ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു; ഗ്യാസ്, അസിഡിറ്റി, മലബന്ധം തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നു.
- ശരീരത്തിൽ വിഷാംശം (ആമം) അടിഞ്ഞുകൂടുന്നത് തടഞ്ഞ് രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ശരീരഭാരം ആരോഗ്യകരമായി നിയന്ത്രിക്കാനും പൊണ്ണത്തടി തടയാനും സഹായിക്കുന്നു.
- ശരീരത്തിന് കൂടുതൽ ഊർജ്ജവും ഓജസ്സും (ജീവശക്തി) നൽകുന്നു; ഭക്ഷണശേഷമുള്ള ക്ഷീണം ഇല്ലാതാക്കുന്നു.
- പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു.

മാനസിക ആരോഗ്യം:

- മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുകയും ചിന്തകൾക്ക് വ്യക്തതയും ഏകാഗ്രതയും നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.
- കോപം, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിച്ച് വൈകാരിക സ്ഥിരത നൽകുന്നു.
- രാത്രിയിലെ ലഘുവായ ഭക്ഷണം ഗാഢവും സുഖകരവുമായ ഉറക്കം ഉറപ്പാക്കുന്നു.
- ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനും ആത്മീയ സാധനകൾക്ക് മനസ്സിനെ പാകപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്നു.

ആധുനിക ജീവിതത്തിൽ മിതാഹാരം

തിരക്കേറിയ ജീവിതശൈലിയിലും ലളിതമായ മാറ്റങ്ങളിലൂടെ മിതാഹാരം ശീലമാക്കാം.

പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ:

- ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ചെറിയ പ്ലേറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- പതുക്കെ, നന്നായി ചവച്ചരച്ച് കഴിക്കാൻ കുറഞ്ഞത് 20 മിനിറ്റെങ്കിലും എടുക്കുക.
- ശരീരം നൽകുന്ന വിശപ്പിന്റെയും വയറു നിറഞ്ഞുവെന്നതിന്റെയും സൂചനകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- സംസ്കരിച്ചതും പാക്ക് ചെയ്തതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ (ജങ്ക് ഫുഡ്) ഒഴിവാക്കുക.
- കഴിയുന്നതും വീട്ടിൽ പാകം ചെയ്ത, ശുദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.

- ഭക്ഷണത്തിനിടയിൽ അധികം വെള്ളം കുടിക്കരുത്.
- ദിവസവും ഏകദേശം ഒരേ സമയം ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

മിതാഹാരം ഒരു കഠിനമായ പഥ്യമല്ല, മറിച്ച് ഭക്ഷണത്തോടുള്ള ആരോഗ്യകരവും ബോധപൂർവവുമായ ഒരു സമീപനമാണ്. ആധുനിക സമൂഹം നേരിടുന്ന മിക്ക ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾക്കുമുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ പ്രതിവിധിയാണിത്. ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ്, ഗുണമേന്മ, കഴിക്കുന്ന രീതി എന്നിവ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിലൂടെ നമുക്ക് രോഗങ്ങളെ അകറ്റിനിർത്തി ഊർജ്ജസ്വലവും സന്തുഷ്ടവുമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കാൻ സാധിക്കും.

ഡോ. ബിനു ബാഹുലേയൻ, BAMS
അഡ്മിൻ കം ആയുർവേദ ഡോക്ടർ
ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ

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. Mariyam Elizabeth Jerry | Mr. Joshi Paul

"അവൾ നക്ഷത്രരാശിയെ അതിശയിക്കുന്നു.
പ്രകാശത്തോടു തുലനം ചെയ്യുമ്പോൾ
അവൾ തന്നെ ശ്രേഷ്ഠ" (ജ്ഞാനം 7: 29)
Service With Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE