75

JUBILEE MISSION HOSPITAL, THRISSUR

SERVICE WITH LOVE

1951 - 2026

The Mission Continues...

PLATINUM JUBILEE

Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute Since 1951 Vol. 11 Issue 12 December 2025

ഉള്ളടക്കം

CONTENT

DOCTOR'S CORNER
CY TB NOVEL INTRADERMAL TEST FOR DETECTION OF LATENT TB 13

നമുക്കിടയിൽ
പാത്തോളജി ദിനാഘോഷവും മോളിക്യുലാർ പാത്തോളജി ലാബിന്റെ ഉദ്ഘാടനവും 10

എഡിറ്റോറിയൽ 01

ആദ്യത്തെ സ്വകാര്യ ആശുപത്രി 75–ാം വയസ്സിലേക്ക് 04

ദത്തൻ മെമ്മോറിയൽ ശില്പശാല 06

ദേശീയ സെമിനാർ – രോപണ 2025 07

സ്ട്രോക്ക് ദിനം ബോധവത്കരണ വാക്കത്തോൺ 09

പാത്തോളജി ദിനാഘോഷവും
മോളിക്യുലാർ പാത്തോളജി ലാബിന്റെ ഉദ്ഘാടനവും 10

വൈറ്റ് കോട്ട് ചടങ്ങും ടാലന്റ്സ് ഡെ ആഘോഷവും 12

അത്ര മധുരമല്ല പ്രമേഹം 18

ജൂബിലി കുടുംബത്തിൽ ആനുവൽ ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പ് 19

ഓർമ്മദിനങ്ങൾ പുണ്യദിനങ്ങളാക്കി.... 20

അഗ്നിസമത്വം ആരോഗ്യത്തിന്റെ രഹസ്യം 25

Welcome TO JUBILEE FAMILY 15

നല്ലവരാണ് ഇവിടെയുള്ളവർ 16

RESEARCH WINGS JOURNAL CLUB 17

പ്രിയമുള്ള ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങളെ, ശാന്തിയുടെയും സമാധാനത്തിന്റെയും നക്ഷത്രശോഭയുമായി വീണ്ടും ഒരു ഡിസംബർ മാസം. ഈ വർഷത്തെ ഡിസംബർ മാസം ജൂബിലിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വളരെ പ്രാധാന്യമേറിയതാണ്. 1951 ഡിസംബർ 17 തീയതിയാണ് ജൂബിലി ആരംഭിച്ചത്. 74 വർഷങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കി 75-ാം വർഷത്തിലേക്ക് പ്ലാറ്റിനം ജൂബിലിയിലേക്ക് ജൂബിലി കടക്കുമ്പോൾ, തിരിഞ്ഞു നോക്കാനും നന്ദി പറയുവാനും ഏറെയുണ്ട് നമുക്ക്. സ്ഥാപക മെത്രാനായ മാർ ജോർജ് ആലപ്പാട്ട് പിതാവും, സ്ഥാപക ഡയറക്ടറായ മോൺ. മാത്യു മുരിങ്ങാത്തേരിയും മുതൽ ഇന്നുവരെ ജൂബിലിയെ കൈ പിടിച്ചു നടത്തിയ ജൂബിലിക്ക് വേണ്ടി രക്തവും വിയർപ്പും ചിന്തിയ അനേകായിരങ്ങളെ നമുക്ക് അനുസ്മരിക്കാം. സ്നേഹത്തോടെയുള്ള സേവനം അതാണ് അന്നും ഇന്നും എന്നും ജൂബിലിയുടെ മുഖമുദ്ര. ആരോഗ്യരംഗം കച്ചവടവൽക്കരിക്കപ്പെടുന്ന ഇന്നത്തെ

കാലഘട്ടത്തിൽ സേവനത്തിന്റെ, കരുണയുടെ, സ്നേഹത്തിന്റെ അടയാളമായി ജൂബിലി നിലകൊള്ളുകയാണ്. ഈ വിശ്രുത പാരമ്പര്യത്തിന്റെ ഭാഗഭാക്കുകൾ ആയതിൽ നമുക്ക് അഭിമാനിക്കാം. ജൂബിലിയുടെ പാരമ്പര്യം നമ്മിലൂടെ രോഗികളിലേക്ക്, പാവങ്ങളിലേക്ക് ഒഴുകട്ടെ. ഈ ഡിസംബർ 17-ാം തീയതി ആരംഭിക്കുന്ന പ്ലാറ്റിനം ജൂബിലി കാലഘട്ടം ജൂബിലിയുടെ ചരിത്രത്തിലെ ഒരു പുതിയ ചുവടുവെപ്പ് ആകുവാൻ നമുക്ക് പരിശ്രമിക്കാം. ദൈവം അനുവദിക്കുമെങ്കിൽ ഗോൾഡൻ ജൂബിലി ബ്ലോക്ക് പോലെ ഡയമണ്ട് ജൂബിലി ബ്ലോക്ക് പോലെ, ജൂബിലിക്ക് ഒരു പ്ലാറ്റിനം ജൂബിലി ബ്ലോക്ക് ഉണ്ടാകട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു. കൂടാതെ രോഗികൾക്ക് ആശ്വാസപ്രദമായ, ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് ഉപകാരപ്രദമായ, നാടിന് സഹായകരമായ 75 പരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യണമെന്നാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. അതിന് എല്ലാവരുടെയും സഹായസഹകരണങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. നമുക്ക് നമ്മുടെ ജൂബിലിയെ സ്നേഹിക്കാം വളർത്താം.

ഡിസംബർ എന്ന് കേൾക്കുമ്പോഴേ നമുക്ക് എല്ലാവർക്കും ഓർമ്മ വരുന്നത് ക്രിസ്തുമസ് ആണ്. അന്ധകാരത്തിൽ നടന്നിരുന്ന ജനത്തിന് പ്രകാശമായി അവതരിച്ച, നിരാശയിൽ ചരിച്ചിരുന്നവർക്ക് പ്രത്യാശയായി തീർന്ന, ദിവ്യകാരുണ്യത്തിന്റെ ബെത്‌ലഹേമിലെ കാലിത്തൊഴുത്തിലെ ജനനത്തിന്റെ ഓർമ്മ

കൾ വീണ്ടും നമ്മുടെ മനോമുകുരത്തിൽ എത്തുമ്പോൾ ക്രിസ്തുമസ് സന്ദേശം ജീവിതത്തിലൂടെ പകർത്തി കാണിക്കുവാൻ നമുക്ക് പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യാം. മാനവ ചരിത്രത്തെ ക്രിസ്തുവിന് മുമ്പും, ക്രിസ്തുവിനു ശേഷവും എന്ന് രണ്ടാക്കി തിരിച്ചത് ക്രിസ്തുമസ് ആണ്. ക്രിസ്തുമസ് അനുഭവമുള്ളവർ ഇന്നും മാനവസംസ്കാരത്തെ രണ്ടാക്കി തിരിക്കും: നന്മയുടെ പ്രകാശമുള്ളവരും തിന്മയുടെ അന്ധകാരമുള്ളവരും.

പ്രത്യാശയുടെ അടയാളമായ നക്ഷത്രം ആദ്യം ഉദിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിലാണ്; ദൈവം നമ്മോടു കൂടെയായ ഇമ്മാനുവൽ ആദ്യം ജനിക്കേണ്ടത് നമ്മിലാണ് . ഈ ക്രിസ്തുമസ് അനുഭവം നമുക്കുണ്ടെങ്കിൽ നമ്മിലൂടെ നമ്മെ കണ്ടുമുട്ടുന്നവർക്കും സ്നേഹത്തിന്റെ, സമാധാനത്തിന്റെ, സേവനത്തിന്റെ, പ്രത്യാശയുടെ ക്രിസ്തുമസ് അനുഭവമുണ്ടാകും.

2025 ൽ നിന്ന് 2026 ലേക്ക് നാം കടക്കുമ്പോൾ, ഈ പുതുവർഷം ജൂബിലിക്കും, നമുക്കും, ജൂബിലിയിലേക്ക് കടന്നുവരുന്ന എല്ലാവർക്കും അനുഗ്രഹത്തിന്റെ വർഷം ആകട്ടെ.

അനുഗ്രഹപ്രദമായ അനുഭവഭേദ്യമായ ക്രിസ്തുമസും, ദൈവാനുഗ്രഹത്താൽ നിറഞ്ഞ 2026 ഉം ആശംസിച്ചുകൊണ്ട്,

ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ
ഡയറക്ടർ

സാംസ്ക്കാരിക തലസ്ഥാനത്തിന്റെ ആദ്യത്തെ സ്വകാര്യ ആശുപത്രി 75-ാം വയസ്സിലേക്ക്

ആഘോഷമാക്കാൻ ജൂബിലി കുടുംബം

1951-ൽ സ്ഥാപിതമായ തൃശ്ശൂരിലെ ആദ്യത്തെ സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയായ ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ പ്ലാറ്റിനം ജൂബിലി വർഷത്തിൽ പൊതുജനങ്ങൾക്കും രോഗികൾക്കും ജൂബിലി ആശുപത്രിയിലെ ജീവനക്കാർക്കും പ്രയോജനപ്പെടുന്ന വിവിധ 75 ഇനം കാര്യപരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ വിജയത്തിനും കാര്യക്ഷമതക്കുമായി സമൂഹത്തിലെ നാനാതുറകളിൽ നിന്നും പ്രതിനിധികളെ ഉൾകൊള്ളിച്ചുകൊണ്ട് സംഘാടക സമിതി രൂപീകരിച്ചു. മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് അധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. റവന്യൂവകുപ്പ് മന്ത്രി കെ. രാജൻ പ്രസം ഗിച്ചു. തൃശ്ശൂർ എ.സി.പി. കെ. ജി സുരേഷ് പ്ലാറ്റിനം ജൂബിലി വർഷത്തിന്റെ ലോഗോ പ്രകാശനം ചെയ്തു. ഡെപ്യൂട്ടി മേയർ

കെ. എൽ. റോസി, ഫ്ളോറ ഗ്രൂപ്പ് ചെയർമാൻ വി. എ. ഹസ്സൻ എന്നിവർ ആശംസകളർപ്പിച്ചു. സി.ഇ.ഒ. ഡോ ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ ജൂബിലിയുടെ നാഴികക്കല്ലുകൾ വിവരിച്ചു. ഡോ. പി. ആർ. വർഗ്ഗീസ് അജണ്ട അവതരിപ്പിച്ചു. സംഘാടക സമിതി യുടെ മുഖ്യ രക്ഷാധികാരിയായി മാർ റാഫേൽ തട്ടിലിനെയും രക്ഷാധികാരിയായി മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്തിനേയും സഹ രക്ഷാധികാരിയായായി മാർ ടോണി നീലങ്കാവിലിനേയും തീരു മാനിച്ചു. ചെയർമാനായി മോൺ. ജോസ് കോനിക്കരയേയും വൈസ് ചെയർമാന്മാരായി ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയനേയും ഡോ. ബെന്നി ജോസഫിനേയും തിരഞ്ഞെടുത്തു. വർക്കിങ്ങ് ചെയർമാനായി ഫാ. ടെറിൻ മുള്ളക്കരയേയും ജനറൽ കൺ വീനറായി ഡോ. പി. ആർ വർഗ്ഗീസിനേയും തിരഞ്ഞെടുത്തു. ഡോ. ഷിബു കള്ളിവളപ്പിൽ, ജോഷി പോൾ എന്നിവരെ ജോയിന്റ് ജനറൽ കൺവീനർമാരായും തീരുമാനിച്ചു. ജോസ് ആലുക്കാസ്, വി. ഒ. സെബാസ്റ്റ്യൻ, പി.കെ. വിജയകുമാർ ഐ.ആർ.എസ്., ജോർജ്ജ് പോൾ, കുരിയൻ വിതയത്തിൽ, പാസ്റ്ററൽ കൗൺസിൽ അംഗം ജോഷി വടക്കൻ, ജൂബിലി ഫ്രറ്റേർണിറ്റി മെമ്പേഴ്സ് അഡ്വൈസറി ബോർഡ് മെമ്പേഴ്സ് എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ സന്നിഹിതരായിരുന്നു.

ഡോ. എം. എൽ. ദത്തൻ
വാർഷിക സർജറി കോൺഫറൻസ്

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ പത്താമത് പ്രൊഫ. ഡോ. എം. എൽ. ദത്തൻ മെമ്മോറിയൽ വാർഷിക സർജറി കോൺഫറൻസ് – എസൻഷ്യൽസ് ഇൻ സർജറി – സംഘടിപ്പിച്ചു. കേരളത്തിലെ വിവിധ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ നിന്നും സർജറി വിഭാഗത്തിലെ പ്രശസ്ത ഡോക്ടർമാർ സന്നിഹിതരായിരുന്നു. ജില്ലാ പോലീസ് മേധാവി ശ്രീ. നകുൽ ആർ. ദേശ്മുഖ് ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ച് സംസാരിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുകുരിയൻ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ ഡോ. സുധ ദത്തൻ, ആശുപത്രി സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ സർജറി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. അശോക് നൈനാൻ ഉമ്മൻ, ഓർഗനൈസിങ്ങ് ചെയർമാൻ ഡോ. ജോൺ മാത്യു, ഓർഗനൈസിങ്ങ് സെക്രകട്ടറി ഡോ. ടീന ടോണി എന്നിവർ സന്നിഹിതരായിരുന്നു. സർജറി മേഖലയിൽ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നൂതന ചികിത്സാരീതികളെക്കുറിച്ചുള്ള വീഡിയോ ക്ലാസുകൾ, വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പോസ്റ്റർ പ്രദർശന മത്സരം, സർജറി പി.ജി. വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട സീനിയർ ഡോക്ടർമാരുടെ ക്ലാസുകൾ, ഇ-ഫാസ്റ്റ് എന്ന സ്കാൻ ശില്പശാല എന്നിവ കോൺഫറൻസിന് മാറ്റുകൂട്ടി. കഴിഞ്ഞ അദ്ധ്യായനവർഷത്തിൽ എം. ബി. ബി. എസ്. പരീക്ഷയിൽ സർജറി വിഷയത്തിൽ ഒന്നാമതെത്തിയ ഡോ. ഏലിയാസ് ഏൽദോയെ മെഡൽ നൽകി ആദരിച്ചു. നൂറ്റമ്പതോളം ഡോക്ടർമാർ പങ്കെടുത്ത കോൺഫറൻസ് സമ്മാനദാന ചടങ്ങോടെ വിജയകരമായി സമാപിച്ചു.

ദേശീയ സെമിനാർ
രോപണ 2025

ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 'രോപണ 2025' എന്ന പേരിൽ ദേശീയ സെമിനാർ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ വച്ച് സംഘടിപ്പിച്ചു. "Integrative Solutions for Non Healing Ulcers & Diabetic Neuropathy" എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കിയായിരുന്നു സെമിനാർ. കേരള സർക്കാർ ആരോഗ്യ, കുടുംബക്ഷേമ, ആയുഷ് വകുപ്പുകളുടെ അഡീഷണൽ ചീഫ് സെക്രട്ടറി ഡോ. രാജൻ ഖോബ്രഗഡെ IAS സെമിനാർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. വിവിധ ചികിത്സാശാഖകളുടെ സംയോജിത ഗവേഷണവും നൂതന ചികിത്സാരീതികളും ആരോഗ്യരംഗത്തിന്റെ പുരോഗതിക്കായി അനിവാര്യമാണെന്ന് അദ്ദേഹം പ്രസംഗത്തിൽ വ്യക്തമാക്കി.

ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ഡയറക്ടർ റവ. ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അധ്യക്ഷനായി. കേരള ഹെൽത്ത് സയൻസസ് സർവകലാശാല രജിസ്ട്രാർ പ്രൊഫ. ഡോ. ഗോപകുമാർ എസ്. മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി.

നാഷണൽ ആയുഷ് മിഷൻ കേരള സ്റ്റേറ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ ഡോ. സജി രാമൻ, ചെറുതുരുത്തി നാഷണൽ ആയുർവേദ പഞ്ചകർമ്മ റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഡോ. വി.സി.ദീപ് എന്നിവർ ചേർന്ന് പുതിയ പ്രോജക്റ്റ് ലോഞ്ച് നിർവഹിച്ചു.

ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ സിഇഒ ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ അതിഥികളെ ആദരിച്ചു. ഡോ. എൻ. വി. ശ്രീവത്സ്, ഡോ. ഹാർവിൻ ജോർജ് എന്നിവർ സംസാരിച്ചു. തുടർന്നുള്ള സെമിനാർ സെഷനുകൾക്ക് ഡോ. സി. ഡി. സഹദേവൻ, ഡോ. ഡി. എം. വാസുദേവൻ, ഡോ. പ്രദ്യോത് കെ. എം., ഡോ. രാജഗോപാൽ മുരളീധരൻ എന്നിവർ നേതൃത്വം നൽകി. രാജ്യത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഡോക്ടർമാരും മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളും സെമിനാറിൽ പങ്കെടുത്തു.

Congratulations!

ഡോ. ബിന്ദു മേനോൻ

ഡോ. നീത ജോർജ്

INSARG Cന്റെ ഡിപ്ലോമ ഇൻ എസ്തെറ്റിക് ആൻഡ് കോസ്മെറ്റിക് ഗൈനക്കോളജി നേടിയ ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗത്തിലെ **പ്രൊഫസ്സർ ഡോ. ബിന്ദു മേനോനും, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസ്സർ ഡോ. നീത ജോർജിനും** ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

സ്ട്രോക്ക് ദിനം

ബോധവത്കരണ വാക്കത്തോൺ

ലോക സ്ട്രോക്ക് ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് തൃശ്ശൂർ ന്യൂറോളജിക്കൽ സൊസൈറ്റിയും സ്ട്രോക്ക് ഫൗണ്ടേഷനും ഐ.എം.എ. തൃശ്ശൂരും കൂടി നടത്തിയ വാക്കത്തോൺ റിട്ടയേഡ് എ. സി. പി. ശ്രീ. സുരേഷ് ഫ്ളാഗ് ഓഫ് ചെയ്തു. കേരള അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ന്യൂറോളജിസ്റ്റിന്റെ നിയുക്ത പ്രസിഡന്റ് ഡോ. ബി. രഘുനാഥും സ്ട്രോക്ക് ഫൗണ്ടേഷൻ പേട്രന്മാരായ ഡോ. ഗിൽവാസും ഡോ. വി. ടി. ഹരിദാസും ന്യൂറോളജി സൊസൈറ്റി പ്രസിഡന്റ് ഡോ. ഫിജു ചാക്കോയും തൃശ്ശൂർ ജില്ല ആശുപത്രി മെഡിസിൻ മേധാവി ഡോ. രീജാ ഭാസ്കർ, തൃശ്ശൂർ ഐ.എം.എ. പ്രസിഡന്റ് ഡോ. ബേബി തോമസ്, സെക്രട്ടറി ഡോ. ഷർമിള എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾ ബോധവത്കരണ സ്കിറ്റും ഫ്ളാഷ്മോബും അവതരിപ്പിച്ചു. സ്ട്രോക്ക് ചികിത്സയിൽ ആദ്യമണിക്കൂർ നിർണ്ണായകമാണെന്നും നാലിൽ ഒരാളെ ബാധിക്കുന്ന സ്ട്രോക്കിന്റെ ആദ്യ ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് എത്രയും പെട്ടെന്ന് സി.ടി. സ്കാൻ സൗകര്യമുള്ള ആശുപത്രിയിലെത്തിച്ച് രക്തക്കുഴലിലെ തടസ്സം നീക്കുന്ന ഇഞ്ചക്ഷൻ വയ്ക്കാൻ സാധിച്ചാൽ പകുതിയോളം പക്ഷാഘാതം ബാധിക്കുന്ന രോഗികൾക്ക് തിരിച്ച് ജീവിതത്തിലേക്ക് നടന്ന് കയറുവാൻ സാധിക്കുമെന്നും ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ ന്യൂറോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ഫിജു ചാക്കോ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

പാത്തോളജി ദിനാഘോഷവും മോളിക്യുലാർ പാത്തോളജി ലാബിന്റെ ഉദ്ഘാടനവും

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസേർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ പാത്തോളജി ദിനം ആഘോഷിക്കുകയും മോളിക്യുലാർ പാത്തോളജി ലാബ് ഉദ്ഘാടനം നടത്തുകയും ചെയ്തു. 2025 നവംബർ 12ന് ഹിസ്റ്റോപാത്തോളജി ലാബിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ ഡയറക്ടർ റവ. ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിക്കുകയും തുടർന്ന് ആശംസ പ്രസംഗം നടത്തുകയും ചെയ്തു. പാത്തോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ദീപ്തി അന്താരാഷ്ട്ര പാത്തോളജി ദിനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യവും ആധുനിക രോഗനിർണ്ണയത്തിൽ പാത്തോളജിയുടെ വളരുന്ന പങ്കും വിശദീകരിച്ചു.

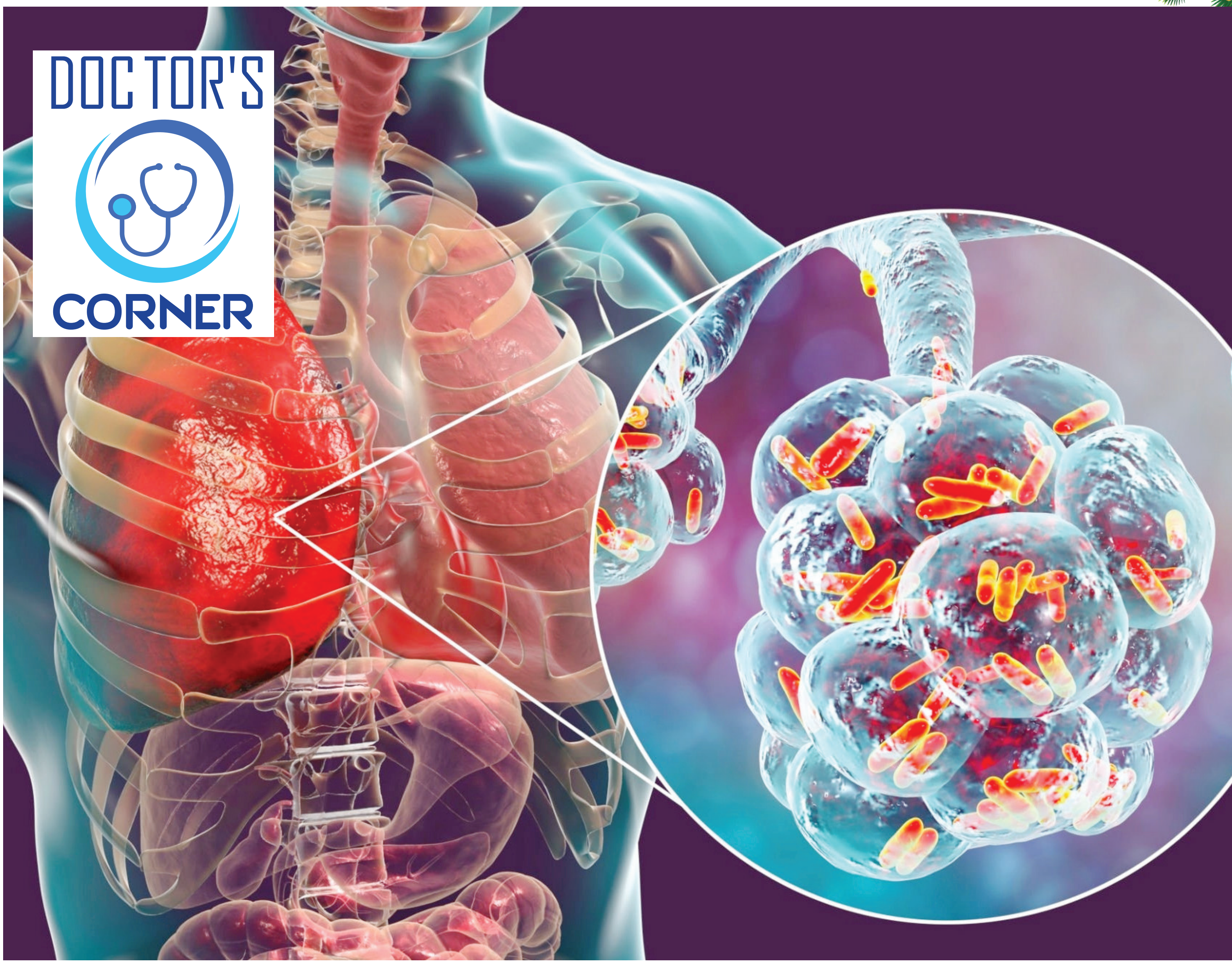
ഡോ. രോഹിണി മോളിക്യുലാർ ലാബിന്റെ പ്രയോജനങ്ങളും കൃത്യവും വ്യക്തിഗതവുമായ കാൻസർ ചികിത്സയിൽ ഇത് നൽകുന്ന പുതിയ സാധ്യതകളും പങ്കുവെച്ചു. പാത്തോളജി മേഖലയിലെ നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യകളെ സാമൂഹ്യാരോഗ്യ പുരോഗതിക്ക് ഉതകുന്ന രീതിയിൽ ഉപയോഗപ്രദമാക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് വിശദമായി പ്രതിപാദിച്ചു. പാത്തോളജി ശാഖയുടെ മൂല്യവും ഭാവിയും കൂടുതൽ ശക്തമായി മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോകുവാൻ പ്രചോദനമേകുന്നതായിരുന്നു ഈ ദിനാഘോഷം.

Congratulations!

വെല്ലൂർ ക്രിസ്ത്യൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽനിന്നും പോസ്റ്റ് ഡോക്ടറൽ ഫെല്ലോഷിപ്പ് ഇൻ മോളിക്കുലാർ പാത്തോളജി കരസ്ഥമാക്കിയ പാത്തോളജി വിഭാഗത്തിലെ അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസറായ ഡോ. രോഹിണി സെബാസ്റ്റിയന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

വൈറ്റ് കോട്ട് ചടങ്ങും ടാലന്റ്സ് ഡെ ആഘോഷവും

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ഇരുപത്തിമൂന്നാം ബാച്ചിലെ നൂറ്റമ്പത് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ വൈറ്റ് കോട്ട് ചടങ്ങും ടാലന്റ്സ് ഡെ ആഘോഷവും നടന്നു. ആർച്ച്ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത ചടങ്ങിൽ ജൂബിലി മിഷൻ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അധ്യക്ഷത വഹിക്കുകയും പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. എം. എ. ആൻഡ്രൂസ് സ്വാഗതം ആശംസിക്കുകയും സുപ്രസിദ്ധ ഓങ്കോളജിസ്റ്റും അക്കാഡമീഷ്യനുമായ ഡോ. വി. പി. ഗംഗാധരൻ പുതിയ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ (സ്കോളാ ബ്രേവിസ്) നൽക്കുകയും ചെയ്തു. സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ ഡോ. വി.പി. ഗംഗാധരന് മൊമെന്റോ നൽകി ആദരിച്ചു. ടാലന്റ്സ് ദിനനത്തോടനുബന്ധിച്ച് വിദ്യാഭ്യാസമേഖലയിൽ പ്രാവീണ്യം തെളിയിച്ച വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും അദ്ധ്യാപകർക്കും ടാലന്റ് അവാർഡ് നൽകി ആദരിച്ചു. കഴിഞ്ഞ വർഷം ജൂബിലിയിൽ നിന്ന് വിവിധ രാജ്യാന്തര ജേർണലുകളിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച 109 ഗവേഷണ പ്രബന്ധങ്ങൾ മുഴുവൻ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ആയിരത്തോളം പേജുകളുള്ള 'ആന്തോളജി 2024' എന്ന പ്രബന്ധത്തിന്റെ പ്രകാശനം മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് ആശുപത്രി ലൈബ്രേറിയൻ നിർമല ജോർജ്ജിന് നൽകിക്കൊണ്ട് നിർവ്വഹിച്ചു. പ്രബന്ധങ്ങളുടെ എണ്ണവും ജേർണലുകളുടെ പ്രാധാന്യവുമനുസരിച്ച് 10 മെഡിക്കൽ കോളേജ് അദ്ധ്യാപകർക്ക് പ്രോത്സാഹനമായി 1,60,000 രൂപ റിസേർച്ച് ഡയറക്ടർ ഡോ. ഡി. എം. വാസുദേവനും റിസേർച്ച് കോർഡിനേറ്റർ ഡോ. പി. ആർ. വർഗ്ഗീസും ചേർന്ന് വിതരണം ചെയ്തു. നാനൂറ്റമ്പതോളം പേർ പങ്കെടുത്ത പരിപാടിയിൽ മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു കള്ളിവളപ്പിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുള്ള പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലിക്കൊടുക്കുകയും പി.ടി.എ. വൈസ് പ്രസിഡണ്ട് റോസമ്മ തോമസ് ആശംസിക്കുകയും ആശുപത്രിയുടെ അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ടെറിൻ മുള്ളക്കര നന്ദി പറയുകയും ചെയ്തു.

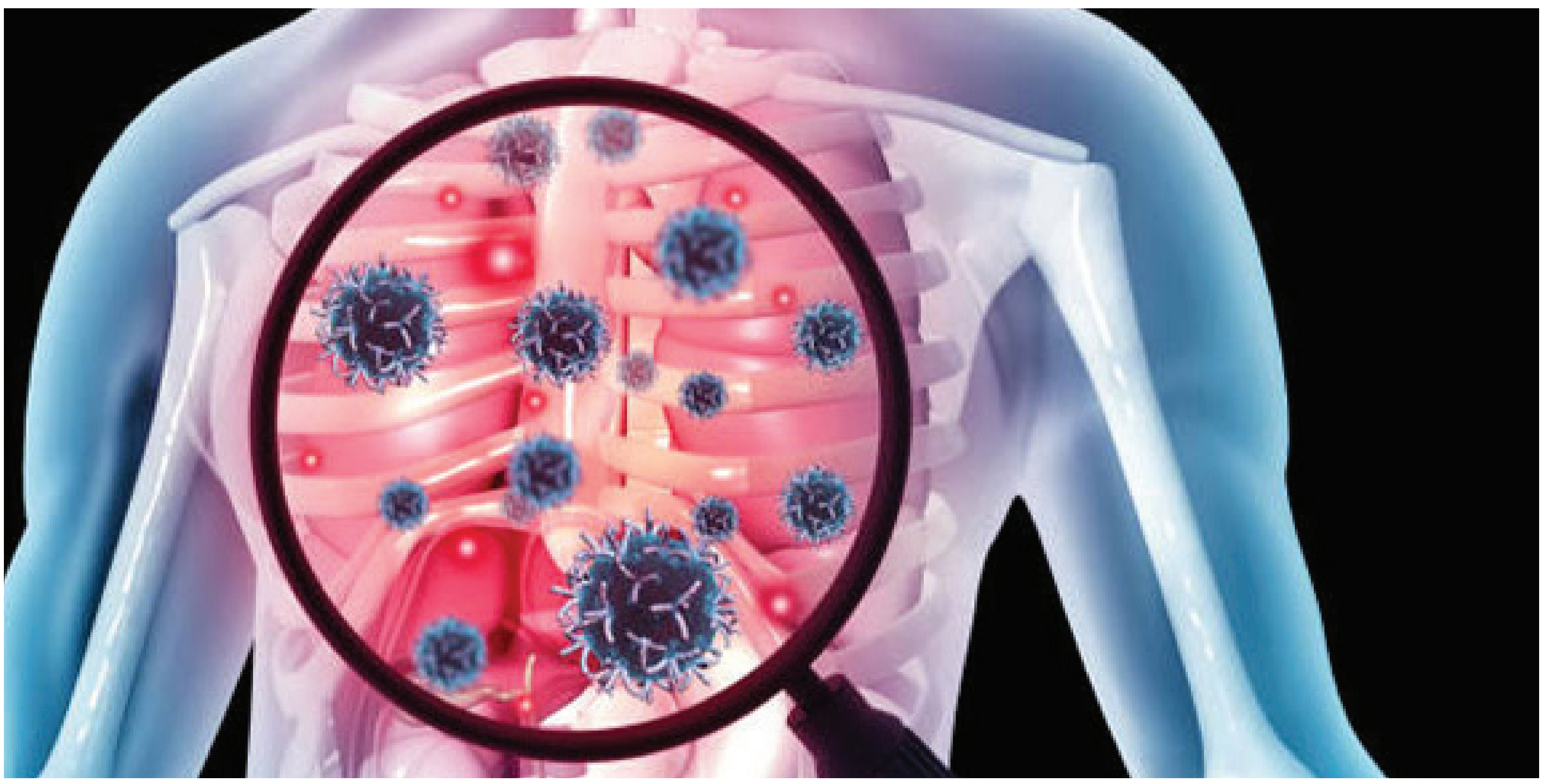


CY TB

NOVEL INTRADERMAL TEST FOR DETECTION OF LATENT TB

Latent tuberculosis infection (TBI) represents a substantial reservoir for future active TB disease, and addressing this silent burden is critical to achieving India's National Strategic Plan (NSP) 2017-2025 goal of ending TB. TB preventive treatment (TPT) is recommended for high-risk groups such as household contacts of bacteriologically confirmed TB cases and immunosuppressed individuals; however, implementation remains suboptimal.

Kerala was the first state in India to expand TPT beyond children aged 5 years for household contacts. Since 2021, the state has implemented a "test-and-treat" policy using Interferon Gamma Release Assays (lGRA) for individuals >5 years, and a "treatonly" approach for children <5 years and PLHIV. While IGRA is accurate, its use faces practical challenges, including blood sample collection difficulties, limited laboratory capacity, human resource constraints, patient reluctance, time-intensive processing, and high costs of consumables.



To address these limitations, the National TB Elimination Program (NTEP) has approved the Cy-Tb skin test as an alternative for diagnosing TB infection. Cy-Tb is a nextgeneration intradermal test composed of recombinant Mycobacterium tuberculosis antigens ESAT-6 and CFP-1 o. It offers higher specificity and fewer false positives than traditional tuberculin skin tests, is unaffected by BCG vaccination, and provides a practical approach to identifying individuals eligible for TPT. An induration of 5 mm or more after 48 - 72 hours is considered to be positive and is indicative of TB infection.

Cy Tb is available here at Jubilee Mission Medical College, in DOTS centre, St Thomas Block, 1st floor.

Dr. Supriya Adiyodi
Professor, Pulmonology

Welcome
TO JUBILEE FAMILY

Dr Murali Krishna K G	Urology
Dr Pracheen T	General Surgery
Dr Varsha P S	Paediatrics
Dr Jyothis G Saji	Clinical Immunology and Rheumatology
Dr Lincy Joy	Emergency Medicine
Dr Litty K V	Ayurveda
Mr Precious A R	Engineering Wing
Mr Srigil Vishwambhar	IT Department
Ms Pooja S	Neurology
Ms Sanda Maria	Audiology and Speech Pathology
Mr Princy Mathew	Canteen
Mr Leo P D	Canteen

NURSING

Ms Sandra P S	Ms Geisha Jose
Ms Aneena K B	Ms Steny John
Ms Ashly Anto	Ms Sona Sibi
Ms Jiji P A	Ms Mishal P Anto
Ms Priyanka K	Ms Mariya Eldhose
Ms Seethal Seemon	Ms Sona Jaison
Ms Aparna T L	Mrs Jibi Varghese
Mrs Sherin P Jose	Mrs Shamanda Shaju
Mrs Amrutha K Pradeep	Mrs Deesna C James
Ms Sandra Sajeev	Ms Ansa Joseph

നല്ലവരാണ് ഇവിടെയുള്ളവർ

എന്റെ പേര് വാണി രാഘവൻ. എന്റെ അച്ഛൻ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ഗാസ്ട്രോ വാർഡിൽ ചികിത്സയിലായിരുന്നു. മുന്നേ മറ്റു പല ആശുപത്രികളിലും ചികിത്സക്കായി സമീപിച്ചെങ്കിലും പ്രയോജനപ്പെട്ടില്ല. അങ്ങനെയാണ് ഞങ്ങൾ ഏറ്റവും വിശ്വാസമർപ്പിക്കുന്ന ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ എത്തി ചേർന്നത്. ഇവിടെ ഉണ്ടായിരുന്ന ഡോ. ജോസഫും ഡോ. എവിനും അച്ഛന്റെ രോഗാവസ്ഥയെ കുറിച്ചു വളരെ വിശദമായി വിവരിച്ചുതരുകയും വേണ്ട ചികിത്സകൾ ചെയ്യുകയും ചെയ്തു. ഇതിന്റെ ഫലമായി അച്ഛന്റെ ആരോഗ്യം പൂർണസ്ഥിതിയിലാകുകയും അച്ഛൻ ശാരീരികമായും മാനസികമായും പൂർണ സന്തോഷവാനാവുകയും ചെയ്തു. അതുപോലെതന്നെ ഇവിടെ ആയിരുന്നപ്പോൾ നൈറ്റ് ഡ്യൂട്ടിയിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന നഴ്സിംഗ് സ്റ്റാഫുമാരായ രേഷ്മ സിസ്റ്ററും അനുമോൾ സിസ്റ്ററും ഞങ്ങളെ എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളിലും സഹായിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇവിടെ ആയിരുന്നപ്പോൾ ഇടപഴകിയ എല്ലാ നഴ്സുമാരും വളരെ നല്ലവരും സഹായമനസ്കതയുള്ളവരും ആയിരുന്നു. ഡോ. ജോസഫിനും ഡോ. എവിനും രേഷ്മ സിസ്റ്റർക്കും അനുമോൾ സിസ്റ്റർക്കും വളരെ ഹൃദയപൂർവം നന്ദി അറിയിച്ചു കൊണ്ട് ഞാൻ നിർത്തുന്നു.

Together,
We are the
Patient Experience !

നന്ദിയോടെ,

വാണി രാഘവൻ

RESEARCH WINGS

JOURNAL CLUB

JCMR organised the 88th Journal club meeting on 19th November, Wednesday at New CCM hall. The speaker on the occasion was Dr. Bobbin John Manjuran, Assistant Professor, Department of ENT. The topic was based on an article titled "Evaluation of outcome of cochlear implant surgery in tertiary care centrebShukla A et.al. Int J Otorhinolaryngol Head Neck Surg. 2022 Apr; 8 (4):368-374:DOI: https://dx.doi.org/10.18203/issn.2454-5929.ijohns20220805. International Journal of Otorhinolaryngology and Head and Neck Surgery.

The article evaluates the relevance of performing coclear implant in children with profound hearing and learning ability. Dr Stephy Maria Tom, one of the authors in the article attended the meeting and provided the input. Dr John Mathew, Dr Kurian Alappatt and Dr Radhika Kannan commented on the relevance of the article in the present clinical practice. Dr P R Varghese welcomed the gathering and Dr Mathew John delivered vote of thanks.

അത്രമധുരമല്ല പ്രമേഹം

റെയിൽവെ സ്റ്റേഷനിൽ സൗജന്യ പ്രമേഹക്യാമ്പ്

ലോക പ്രമേഹ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയും നേഴ്സിങ്ങ് കോളേജും സംയുക്തമായി തൃശ്ശൂർ റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനിൽ 13, 14 തിയ്യതികളിൽ സൗജന്യ പ്രമേഹ പരിശോധന ക്യാമ്പ് നടത്തി. റെയിൽവേ ജീവനക്കാർക്കും പൊതുജനങ്ങൾക്കുമായി നടത്തിയ ക്യാമ്പ് സ്റ്റേഷൻ മാസ്റ്റർ എം. എ. ജോർജ്ജ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ജൂബിലിയിലെ കമ്മ്യൂണിറ്റിമെഡിസിൻ വിഭാഗവും, ഫിസിക്കൽ മെഡിസിൻ ആന്റ് റീഹാബിലിറ്റേഷൻ വിഭാഗവും, നേത്ര വിഭാഗവും ക്യാമ്പിന് നേതൃത്വം നൽകി. ക്യാമ്പിൽ പ്രമേഹരോഗികളുടെ പാദസംരക്ഷണം, സമീകൃതാഹാരത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം, ഇൻസുലിന്റെ ഉപയോഗം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവത്കരണ ക്ലാസുകളും, സൗജന്യ നേത്ര പരിശോധനയും പാദപരിശോധനയും നടത്തി. ആയിരത്തിഇരുനൂറോളം പേർക്ക് പ്രമേഹ പരിശോധന നടത്തി. തൃശ്ശൂർ റെയിൽവേ ഹെൽത്ത് യൂണിറ്റിന്റെ അഡീഷണൽ ചീഫ് മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. സെബാസ്റ്റ്യൻ ജോസഫ്, ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ടെറിൻ മുള്ളക്കര, സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, ഡോ. ജോ തോമസ് എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ നടന്ന സൗജന്യ പ്രമേഹ ക്യാമ്പ് അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. തോമസ് പൂപ്പാടി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു കള്ളിവളപ്പിൽ, ഡോ പ്രിയങ്ക എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു.

ജൂബിലി കുടുംബത്തിൽ ആനുവൽ ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പ്

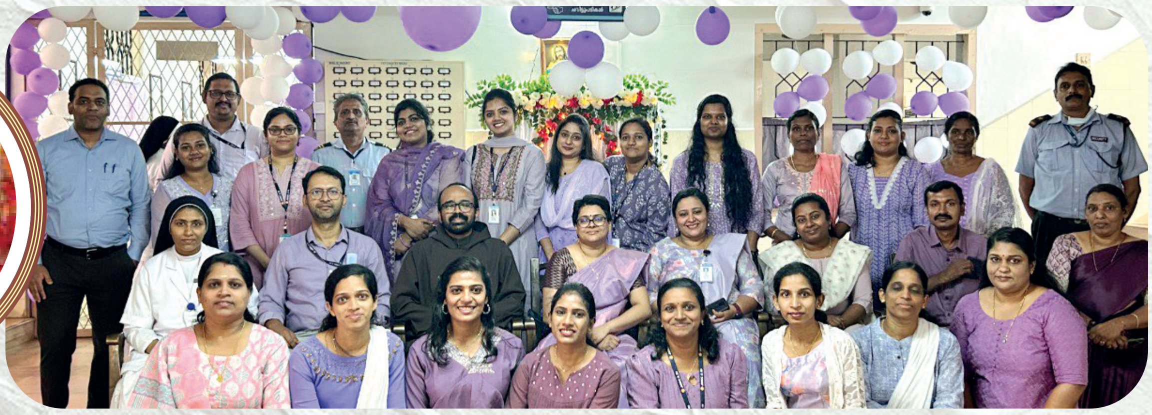
ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആരോഗ്യ സുരക്ഷക്കായി വർഷംതോറും നടത്തിവരുന്ന ആനുവൽ ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പ് ഈ വർഷം ഒക്ടോബർ 21 മുതൽ നവംബർ 12 വരെ മെഡിക്കൽ കോളേജ് എ ബ്ലോക്കിൽ വെച്ച് നടന്നു. ജോലിക്കാരുടെ സുരക്ഷാ മുൻകരുതലിനാവശ്യമായ പരിശോധനകളും വാക്സിനുകളും ലഭ്യമാക്കികൊണ്ട് കൃത്യമായ ആസൂത്രണത്തോടെ നടത്തിയ ക്യാമ്പിൽ എല്ലാ വിഭാഗങ്ങളിലെ ജീവനക്കാരും പങ്കെടുത്തു.

ഓർമ്മദിനങ്ങൾ പുണ്യദിനങ്ങളാക്കി....

ഓർമ്മദിനങ്ങൾ പുണ്യദിനങ്ങളാക്കി.... ഓർമ്മദിനങ്ങൾ പുണ്യദിനങ്ങളാക്കി....

ഓർമ്മദിനങ്ങൾ പുണ്യദിനങ്ങളാക്കി....

ഓർമ്മദിനങ്ങൾ പുണ്യദിനങ്ങളാക്കി....



ഓർമ്മദിനങ്ങൾ പുണ്യദിനങ്ങളാക്കി.... ഓർമ്മദിനങ്ങൾ പുണ്യദിനങ്ങളാക്കി....

ഓർമ്മദിനങ്ങൾ പുണ്യദിനങ്ങളാക്കി.... ഓർമ്മദിനങ്ങൾ പുണ്യദിനങ്ങളാക്കി....

ഓർമ്മദിനങ്ങൾ പുണ്യദിനങ്ങളാക്കി....

അഗ്നിസമത്വം
ആരോഗ്യത്തിന്റെ രഹസ്യം

ആയുർവേദത്തിൽ അഗ്നി എന്നത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ആശയമാണ്. നമ്മുടെ ദീർഘായുസ്സിനും ഊർജ്ജത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും അഗ്നി ഒരു പ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നുണ്ട്. ആയുർവേദപ്രകാരം അഗ്നി എന്നത് വെറും 'തീ' അല്ല, അത് ജീവന്റെ അടിസ്ഥാനശക്തിയാണ്. മനുഷ്യശരീരത്തിലെ ദഹനത്തെയും (Digestion) ഉപാചയപ്രവർത്തനത്തെയും (Metabolism) നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഒരു സുപ്രധാന ഘടകമാണ്. അഗ്നിക്ക് പല വകഭേദങ്ങളുണ്ട്. സ്ഥാനത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി അഗ്നിയെ ജഠരാഗ്നി, ഭ്രതാഗ്നി, ധാത്വാഗ്നി എന്നിങ്ങനെ മൂന്നായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

ജഠരാഗ്നി

നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരം ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ബലം, ഊർജ്ജം, നിറം, ഓജസ്സ് ഇവ പ്രദാനം ചെയ്യണമെങ്കിൽ അത്

വേണ്ടവിധത്തിൽ ദഹിച്ച്, ശരീരാവയവങ്ങളിലേക്കും കോശങ്ങളിലേക്കും ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടണം. ഇപ്രകാരം പചനക്രിയ നന്നായി നടക്കാൻ സഹായിക്കുന്നത് മുഖ്യമായും ജഠരാഗ്നി അഥവാ പാചകാഗ്നിയാണ്. ഇതുതന്നെയാണ് എല്ലാ അഗ്നികളുടേയും മൂലാധാരം. ദഹനത്തിന്റെ പ്രധാനകേന്ദ്രം വയറ്റിലും ചെറുകുടലിലുമാണ്. ഇവിടെനിന്ന് പോഷകങ്ങൾ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

ഭൂതാഗ്നി

ഇത് 5 പഞ്ചമഹാഭൂതങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അഞ്ച് പ്രാഥമിക ഘടകങ്ങളായ ഭൂമി, ജലം, അഗ്നി, വായു, ആകാശം (പഞ്ചമഹാഭൂതങ്ങൾ) എന്നിവയിൽ പ്രവർത്തിച്ച്, ശരീരധാതുക്കൾക്ക് അനുയോജ്യമായ സൂക്ഷ്മരൂപത്തിലാക്കുന്നു.

ധാത്വാഗ്നി

ഇത് രസം, രക്തം, മാംസം തുടങ്ങിയ ധാതുക്കളിൽ പ്രവർത്തിച്ച് ഉപാചയപ്രവർത്തനങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ച് പോഷകങ്ങളെ ആഗിരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു.

അഗ്നിയുടെ പ്രധാന ധർമ്മങ്ങൾ:-

1. **പാചനം (Digestion) :** കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ചെറിയ ഘടകങ്ങളായി വിഘടിച്ച് പോഷകങ്ങൾ (nutrients) ആഗിരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു.
2. **ധാതുനിർമ്മാണം :** രസം, രക്തം, മാംസം തുടങ്ങിയ ധാതുക്കളുടെ നിർമ്മാണം
3. ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്ന പോഷകങ്ങളെ, ശരീര കോശങ്ങളിലെ ഊർജ്ജമാക്കി മാറ്റുന്നു.
4. ധാരണാശക്തി, ബുദ്ധിശക്തി ഇവ കാര്യക്ഷമമാക്കുന്നു. മനോവികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ച് മനസ്സിനെ ലഘുവും ശാന്തവുമാക്കുന്നു.
5. ശരിയായ ദഹനവും പോഷകങ്ങളുടെ ആഗിരണവും വഴി ശരീരത്തിന്റെ **രോഗപ്രതിരോധശേഷി** വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
6. വിഷാംശങ്ങളെ (toxins) പുറന്തള്ളാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ശക്തിയെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയും അഗ്നിക്ക് 4 തരത്തിലുള്ള വകഭേദങ്ങളുണ്ട്.

1. **സമാഗ്നി :** അഗ്നി സമതുലിതമായിരിക്കുമ്പോൾ ഭക്ഷണം ശരിയായ സമയത്ത് പൂർണ്ണമായി ദഹിക്കുന്നു.
2. **വിഷമാഗ്നി :** ചിലപ്പോൾ ഭക്ഷണം വേഗം ദഹിക്കുന്നു. മറ്റു ചിലപ്പോൾ സാവധാനത്തിൽ ദഹിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ക്രമരഹിതമായ ദഹനം ഉണ്ടാകുന്നു.
3. **മന്ദാഗ്നി :** അഗ്നി ക്ഷയിച്ചാൽ ചെറിയ അളവിൽപോലും ഭക്ഷണം ദഹിക്കുന്നില്ല.
4. **തീക്ഷ്ണാഗ്നി :** കുറഞ്ഞ സമയം കൊണ്ടുതന്നെ ഭക്ഷണം അമിതമായി ദഹിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ അഗ്നിയുടെ പ്രാധാന്യം

ആയുർവേദത്തിലെ പ്രധാനഗ്രന്ഥമായ അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിൽ അഗ്നിയെപ്പറ്റി ഇപ്രകാരം പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്നു,

"അഗ്നിർ ഹി സർവേഷാം രോഗാനാം പ്രശമന:"

(അ. ഹൃ. സൂത്രസ്ഥാനം 12)

ശരീരത്തിലെ അഗ്നിയാണ് (ദഹനശക്തി/ metabolic fire) എല്ലാ രോഗങ്ങളെയും ശമിപ്പിക്കുന്നതിൽ പ്രധാനം എന്നാണ് ഇതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ദുർബലമായ അഗ്നിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ അവഗണിക്കുമ്പോൾ അത് അനാരോഗ്യത്തിലേക്കും

രോഗങ്ങളിലേക്കും നയിക്കും. ക്ഷീണം, ഊർജ്ജക്കുറവ്, അതിയായ വിശപ്പോ വിശപ്പില്ലായ്മയോ, വായുകോപം, വയറു വീർക്കൽ, പുളിച്ചു തികട്ടൽ, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ ഇതൊക്കെ അഗ്നി ശരിയായ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ പറയുന്ന gastric acid secretionsm enzyme activity ഇതൊക്കെ അഗ്നിയുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്താം. തീക്ഷ്ണാഗ്നി മൂലം ഉണ്ടാവുന്നതാണ് Acidity, GERD (Gastro esophagal reflux disease), Ulcer മുതലായ അവസ്ഥകൾ.

മന്ദാഗ്നി മൂലം gastric enzymes ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കാതെ വരികയും വയറു വീർക്കൽ, ഗ്യാസ്, മലബന്ധം എന്നിവ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതു കൂടാതെ ദഹനം പൂർണ്ണമാകാത്തതിന്റെ ഫലമായി വിഷമയമായ വസ്തുക്കൾ അഥവാ Toxins രൂപപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിനെ 'ആമാവസ്ഥ' എന്ന് ആയുർവേദത്തിൽ പറയുന്നു. ഇത് പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമായി തീരും. Obesity, Insulin resistance ഇതെല്ലാം ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. വിഷമാഗ്നി മൂലം IBS (Irritable bowel syndrome), Altered bowel habits, constipation, Diarrhoea, അർശസ് (Piles) തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

അഗ്നി സംരക്ഷിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

1. ഭക്ഷണം അളവിലേറെ കഴിക്കാതിരിക്കുക
2. ചൂടുള്ള പുതിയതായി പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കുക

3. പഴകിയതും സംസ്കരിച്ചതുമായ ഭക്ഷണം (processed food) കഴിക്കാതിരിക്കുക
4. വിശപ്പുള്ളപ്പോൾ മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
5. സമയക്രമം പാലിച്ച് ശാന്തമായ മനസ്സോടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
6. രാത്രിയിൽ ലഘുവായ ആഹാരം കഴിക്കുക
7. ഇഞ്ചി, ജീരകം, അയമോദകം, കായം, കുരുമുളക് ഇവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ദഹനശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
8. ഭക്ഷണം കഴിച്ച ഉടൻ ഉറങ്ങാതെ 2 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് മാത്രം ഉറങ്ങുക
9. ഇടയ്ക്ക് വല്ലപ്പോഴും ലഘു ഉപവാസം എടുക്കുക

സാരാംശം

അഗ്നി ശരീരത്തിന്റെ ദഹന പോഷണ ശുദ്ധീകരണ ശക്തിയാണ്. സമതുലിതമായ അഗ്നി നല്ല ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ദുർബലമായ അഗ്നി വിഷമയമായ വസ്തുക്കളും രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് രോഗരഹിതമായ ജീവിതത്തിന് അഗ്നി ശരിയായി നിലനിർത്തേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.

ഡോ. സരിത മേനോൻ
കൺസൾട്ടന്റ്
ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

Editorial Board
Rev. Fr. Dr. Demin Tharayil | Dr. Benny Joseph | Dr. Aswath Kumar R
Mr. Noble Thomas P | Adv. Justin C J | Mr. Baby P A | Ms. Rakhi K B
Ms. Mariyam Elizabeth Jerry | Mr. Joshi Paul

"ജനിക്കാൻ പോകുന്ന ശിശു പരിശുദ്ധൻ,
ദൈവപുത്രൻ എന്നു വിളിക്കപ്പെടും."
(ജ്ഞാനം 8:1)
Service With Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE