



Since 1951

Jubilet

Vol. 2, Issue No. 7

JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE

JUNE 2016

ജൂബിലിയിൽ ദേശീയ നിയോനേറ്റോളജി ശില്പശാല നടന്നു

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ നവജാത ശിശുക്കളിലെ ജനന സമയത്തെ ശ്വാസതടസ്സവും ശീതീകരണ ചികിത്സയും എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി ദിഗിന തുടർവിദ്യാഭ്യാസ ശില്പശാല നടന്നു. ജനനസമയത്തെ ശ്വാസതടസ്സം, പൂർണ്ണവളർച്ചയെത്തുന്നതിന് മുൻപുള്ള ജനനം, അണുബാധ എന്നിവ മൂലം ആയിരത്തിന് 30 എന്നതാണ് ഇപ്പോഴത്തെ നവജാതശിശുമരണനിരക്ക്. ജനനസമയത്തുള്ള ശ്വാസതടസം മൂലം മരണമോ, ആജീവനാന്ത രോഗങ്ങളോ അംഗവൈകല്യമോ ഉണ്ടാകുന്നു. പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ ഇതിന് ശീതീകരണ ചികിത്സ (തെറാപ്യൂട്ടിക് ഹൈപ്പോതെർമിയ) എന്ന പുതിയ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായം ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഇത് പ്രചാരമാർജ്ജിച്ചു വരുന്നതേയുള്ളൂ. ഇന്ത്യയുടെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും വിദേശത്തുനിന്നുമായി മുപ്പതോളം വിദഗ്ദ്ധ ഡോക്ടർമാർ പ്രബന്ധങ്ങൾ അവതരിപ്പിച്ചു.



ജൂബിലി കുടുംബത്തിലേക്ക് സ്വാഗതം



ഡോ. ശ്രീകുമാർ പിള്ള സർജിക്കൽ ഓങ്കോളജിസ്റ്റ്



ഡോ. എഡ്വിൻ ഫ്രാൻസിസ് പീഡിയാട്രിക് കാർഡിയോളജിസ്റ്റ്



സി. ലിസ്റ്ററ്റ് സി.എം.സി. ഡെപ്യൂട്ടി നഴ്സിംഗ് സൂപ്രണ്ട് ഗോൾഡൻ ജൂബിലി ബ്ലോക്ക്



സി. ഷെനിൻ എഫ്.സി.സി. ഡെപ്യൂട്ടി നഴ്സിംഗ് സൂപ്രണ്ട് സെന്റ് തോമസ് ബ്ലോക്ക്



വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് കൃഷി പാഠ്യവിഷയമാക്കുവാൻ പരിശ്രമിക്കും: കൃഷി മന്ത്രി അഡ്വ. വി. എസ്. സുനിൽകുമാർ

ലോകപരിസ്ഥിതി ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ആയിരത്തോളം ഔഷധ സസ്യങ്ങളുടെ വിതരണോദ്ഘാടനം ബഹു. കൃഷി മന്ത്രി അഡ്വ. വി. എസ്. സുനിൽകുമാർ നിർവ്വഹിച്ചു.

Central Sterile Supply Department (CSSD)

രോഗവും ചികിത്സയും വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പരിണാമവും നാം അടുത്തറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം പിന്നിട്ട വഴികളും കൈവരിച്ച വിജയങ്ങൾക്കും ഒപ്പം കൂട്ടി വായിക്കപ്പെടേണ്ട ഒരു വിഭാഗമാണ് CSSD.

ആശുപത്രിയുടെ പല വിഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്തകറകളും അണുക്കളും നിറഞ്ഞ ശാസ്ത്രീയ ഉപകരണങ്ങളും മറ്റും സ്വീകരിച്ച് "Instrument reprocessing" എന്ന ഒരു പ്രക്രിയ നടത്തി അവയെ അണുവിമുക്തമാക്കിക്കൊണ്ട് എല്ലാ വിഭാഗങ്ങളിലേക്കും വിതരണം ചെയ്യുന്ന വിഭാഗമാണ് CSSD (Central Sterile Supply Department). ഈ രോഗ സംക്രമണ നിയന്ത്രണ പ്രക്രിയയിൽ CSSD വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

ആശുപത്രിയിലെ രോഗീപരിചരണത്തിനും ശസ്ത്രക്രിയക്കും ആവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങൾ, അതീവ ശ്രദ്ധയോടെ ശുചിയാക്കി അണുവിമുക്തമാക്കുകയും, അത് അണുവിമുക്തമാക്കി എന്നുറപ്പ് വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയയെ, 'sterilization procedure' എന്ന് പറയുന്നു.

Jubilee Mission ൽ CSSD വിഭാഗം, 24 മണിക്കൂറും 25 സ്റ്റാഫ് മാർ കർത്തവ്യബോധത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

CSSD വിഭാഗം, receiving area, ശസ്ത്രക്രിയ ഉപകരണങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കാനുള്ള പ്രത്യേക വിഭാഗം, packing room, sterilizing room, sterile storage എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു, അതിവിശാലവും, അതിനൂതനവുമായ ഉപകരണങ്ങളാൽ സജ്ജമാക്കപ്പെട്ട ഒരു വിഭാഗമാണ്.

Ultra sound clearing, steam sterilizer, E.T.O sterilizer, Plasma sterilizer, Packing sealing machine എന്നിവ ഈ department ലെ പ്രധാനപ്പെട്ട മൂലധന ആസ്തികളാണ്.

Special packing system ഉപയോഗിക്കുന്നതോടൊപ്പം അതിനുള്ള documenting, biological, chemical monitoring system ത്തിലൂടെ ഇവിടെ വിതരണം ചെയ്യുന്ന ഓരോ sterilized pack ഉം അണുവിമുക്തമാണ് എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നു. അണുപ്രസരണ നിയന്ത്രണപ്രക്രിയയിൽ കൂടുതൽ വിപുലമായ പ്രതീക്ഷകൾ നൽകി രോഗികൾക്ക് മികച്ചസേവനം നൽകുന്ന Jubilee Mission Medical College ആശുപത്രിയുടെ ഒരു പ്രധാന വിഭാഗമായി മാറാൻ ഇവിടുത്തെ വിഭാഗത്തിന് കഴിയുന്നു എന്നുള്ളത് അങ്ങേയറ്റം സന്തോഷമുളവാക്കുന്നു.

മുട്ട ചീര ബോൾ

കലോറി - 594.4 kcal, പ്രോട്ടീൻ - 11.75 ഗ്രാം

ചേരുവകൾ (4 എണ്ണത്തിന്)	ചീര - 50 ഗ്രാം
മുട്ട - 1 എണ്ണം	നാളികേരം - 20 ഗ്രാം
അരിപ്പൊടി - 60 ഗ്രാം	വെളിച്ചെണ്ണ - 15 ml
ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്	

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- ◆ അരിപ്പൊടി ചൂടുവെള്ളത്തിൽ പാകത്തിന് ഉപ്പ് ചേർത്ത് കുഴച്ചെടുക്കുക.
- ◆ കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയ ചീര വളരെ ചെറുതായി അരിയുക.
- ◆ പച്ചമുളകും, മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും, അരിഞ്ഞ ഉള്ളിയും ചേർത്ത് മുട്ട അടിച്ചു പൊരിച്ചെടുക്കുക. ചീര മുട്ടയിലേക്ക് ചേർത്ത് വേവിക്കുക.
- ◆ കുഴച്ചുവെച്ച അരിപ്പൊടി വൃത്താകൃതിയിൽ പരത്തിയെടുത്ത് മുട്ട-ചീര മിശ്രിതം നിറച്ച് ബോൾ രൂപത്തിലാക്കുക.
- ◆ ആവിയിൽ വേവിച്ചെടുക്കുക.

സ്വാതി എൻ. ജി., ഡയറ്റീഷ്യൻ

Editor's Desk

സ്നേഹമുള്ളവരെ,

"A child without education is like a bird without wings." വിദ്യാഭ്യാസത്തിനു ഒരു മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തിലുള്ള പ്രധാന്യം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്ന ഒരു ടിബറ്റൻ പഴമൊഴിയാണിത്. കാരണം, ഒരു ആയുഷ്കാലത്തേക്കു വേണ്ട അറിവും മൂല്യങ്ങളും സ്വായത്തമാക്കേണ്ട പവിത്രമായ സമയമാണല്ലോ വിദ്യാഭ്യാസകാലഘട്ടം. മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ സങ്കീർണ്ണതകളിലൂടെ മനോനില കൈവിടാതെ മുന്നോട്ടുപോകാൻ മനുഷ്യനെ സുസജ്ജനാക്കുന്നത് അവന്റെ വിദ്യാഭ്യാസമാണ്. ഈ പ്രക്രിയയിൽ അധ്യാപകരോടൊപ്പം മാതാപിതാക്കൾക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും ഉള്ള ഉത്തരവാദിത്വം ഏറെ പ്രധാനപ്പെട്ടതെന്നെ എന്നതിൽ സംശയമില്ല.

അഡ്മിഷനുകളുടെ തിരക്കിൽ അസ്വസ്ഥമാകുന്ന കാലഘട്ടത്തിലൂടെ ആണ് നാം കടന്നുപോകുന്നത്. പലപ്പോഴും പ്രാധാന്യമേറിയ മറ്റു മാനങ്ങളെ മറന്നു വെറും വിവരശേഖരണത്തിനുള്ള ഒരു അവസരം മാത്രമായി അതിനെ കാണുമ്പോൾ വിദ്യാഭ്യാസം അതിന്റെ ശ്രേഷ്ഠമായ ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ പ്രാപിക്കാതെ അധഃപതിക്കുന്നതിനു നാം സാക്ഷികളാകാറുണ്ട്. വിദ്യാഭ്യാസം വെറും ഒരു 'അഭ്യാസം' ആകാതെ മാനവികതയുടെയും മനുഷ്യത്വത്തിന്റെയും പരിശീലനകളരികൂടിയായി മാറുമ്പോഴാണ് അതിനു യഥാർത്ഥമായ സാക്ഷാത്കാരം ഉണ്ടാകുക. മാനവകുലത്തിന്റെ സർവ്വതോന്മുഖമായ വളർച്ചയ്ക്ക് ഉതകുന്ന തരത്തിൽ വിദ്യാഭ്യാസത്തെ സമീപിക്കാനും, വിദ്യ അഭ്യസിക്കാനും ഉള്ള വലിയ കർത്തവ്യം നമുക്കോരോരുത്തർക്കുമുണ്ട്. വരുന്ന അധ്യയനവർഷത്തിന് ശുഭാശംസകൾ നേർന്നുകൊണ്ട്,

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ, എഡിറ്റർ

ജൂബിലി സ്റ്റാഫിനു പരിശീലന പരിപാടി

സ്വായത്തമാക്കിയ അറിവ് വേണ്ട രീതിയിൽ പ്രായോഗികമാക്കുകയും അതാതു മേഖലകളിൽ പുതിയ അറിവ് നേടുകയും ചെയ്യുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ജൂബിലിയിലെ എല്ലാ സ്റ്റാഫിനും പരിശീലന പരിപാടി നടത്തുന്നു. ഇതിനായി ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റുകളിൽനിന്നും വാർഡുകളിൽനിന്നും തെരഞ്ഞെടുത്ത് സജ്ജരാക്കിയവരെക്കൊണ്ട് അതാത് വിഭാഗങ്ങളിൽതന്നെ പരിശീലകരാക്കിയാണ് (ഇന്റേണൽ ട്രെയിനേഴ്സ്) ഈ പദ്ധതി നടത്തുന്നത്.

ആശുപത്രി സേവനങ്ങളും മറ്റു അനുബന്ധ സേവനങ്ങളും കൂടുതൽ മികവുറ്റ രീതിയിലും കാര്യക്ഷമമായും ചെയ്യുവാൻ ഈ പരിശീലനം ഉപകരിക്കും. എല്ലാ ഇന്റേണൽ ട്രെയിനർസിനും പങ്കെടുക്കുന്നവർക്കും ആശംസകൾ.

Together we learn, Together we care!

- Ms. Suma Paul, PMO - L&D



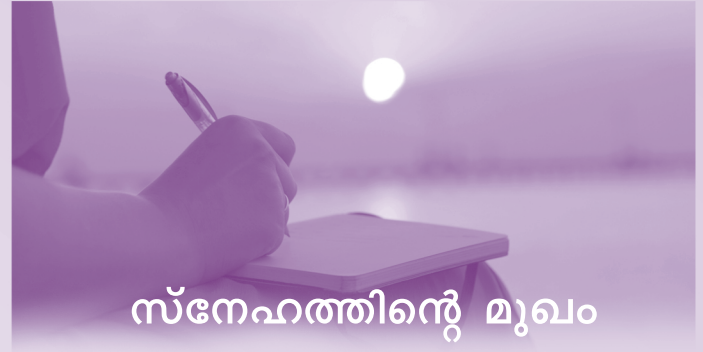
ജൂബിലിയിലെ BLS ഇന്റേണൽ ട്രെയിനർമാർ

അവൾ

ഭാരതമാം വൻ വൃക്ഷത്തിന്റെ ശിവരങ്ങളിൽ
 ഒന്നല്ലോ ഈ കൊച്ചു കേരളം
 കുടുംബാസൂത്രണത്തിൽ മുൻപന്തിയിലെത്തി നാം
 നിരക്ഷരരെ മാടി വിളിച്ചു
 അറിവിന്റെ അക്ഷരത്തോണിയിലേറി
 മതങ്ങൾ തമ്മിൽ വൈരുദ്ധ്യമാർന്നു ഭക്തി മറന്നവർ
 കൈകളിൽ കത്തിയും വാളുമേന്തി
 സംസ്കാര കേരളത്തിൻ മാറുപിളർന്നു.
 മാതൃകേരളത്തിന്റെ ദുഃസ്ഥിതികണ്ട്
 വിദേശികൾപോലും പൊട്ടിക്കരഞ്ഞുപോയി.
 കാമിനിയെന്നോ കുടുംബിനിയെന്നോ
 വൃദ്ധയെന്നോ വയോധികയെന്നോ
 ഭേദമില്ലാതെ കടിച്ചുകീറി
 ഇരുളിന്റെ മറവിൽ നരാധമന്മാർ
 അമ്മ പെങ്ങൾമാരെ തിരിച്ചറിയാത്ത
 മയക്കുമരുന്നിനടിമയായ പുരുഷജന്മങ്ങൾക്ക് തിരിച്ചടിയായ്
 ഇനിയൊരു സ്ത്രീയുടെ കണ്ണുനീർ
 വീഴാതെ ഉയർത്തെഴുന്നേൽക്കണം പെൺകരുത്തായ്

- Ms. ഹേമ എം. എസ്.
 കാർഡിയാക് OT

WELCOME TO JUBILEE FAMILY	
NURSING	
1 ANJU BENNY	10 SABRINA SABU
2 BENCY C V	11 SHANI GEORGE
3 DHANYA MOHANAN	12 SIMI JOSE
4 DIVYA C D	13 SR SUMI JACOB
5 JISMI P JOSE	14 SREEKUTTY SAJEEV
6 JOICY GEORGE	15 STENY GEORGE
7 LOLITHA VARGHESE	16 SUMI P J
8 MINNUMOL BABY	17 SWETHA THANKACHAN
9 NIKHITHA JOSE	18 VARSHA VARGHESE
19 SR ANSMEL	Ward - in - charge
20 SR TESLINE	Ward - in - charge
21 SR VINCY	Ward - in - charge
22 SHARBIN DAVIS	College of Nursing
23 GREENU THOMAS K	School of Nursing
PHARMACY	
24 LOSBY POULOSE	26 SHILPA P S
25 NIMI P G	27 SIYOMI MOHAN
PATIENT WELFARE DEPARTMENT	
28 ASWATHY P	30 MIDHUN T M
29 MEJAT JOSE	31 RINTOMON JOY
AUXILIARY NURSING	
32 BABY N	35 SUSHAMA ANILKUMAR
33 NIVYA K M	36 VIDHYA E B
34 SHIJI BENNY	
37 RINCY R	Reception
38 JEVEYA JOHN	Anaesthesia
39 DITTO K V	Electronic Data Processing
40 SHILBIN M P	Electronic Data Processing
41 SRUTHY K A	Medical College, MS Office



സ്നേഹത്തിന്റെ മുഖം

എത്രയും സ്നേഹം നിറഞ്ഞ റോസ്,

വാട്സാപ്പും ഫേയ്സ്ബുക്കും അരങ്ങ വാഴുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ, ഒരു കത്തിലൂടെ വീണ്ടും ഞാൻ എന്റെ ഓർമ്മകളെ ഇന്നലെകളിലേയ്ക്ക് കുട്ടികൊണ്ടുപോകട്ടെ.

എന്റെ ജീവിതത്തിൽ എന്തെല്ലാം സംഭവങ്ങൾ അരങ്ങേറി എന്ന് നിനക്കും അറിവുള്ളതാണല്ലോ. പക്ഷെ എന്റെ ജീവിതത്തെ തന്നെ മാറ്റിമറിച്ച ആ രഹസ്യം ഇന്നലെയാണ് എന്റെ അച്ഛനിൽ നിന്ന് ഞാൻ അറിഞ്ഞത്. എന്തിനാണ് എന്റെ അച്ഛൻ എന്നിൽ നിന്ന് ഈ രഹസ്യം മറച്ച് വെച്ചത് എന്ന് എനിക്കറിയില്ല. ഒരു വേനൽ അവധിക്കാലത്താണ്, ഞങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ മാറ്റിമറിച്ച ആ ദുരന്തം ഉണ്ടായത്. അച്ഛനും അമ്മയും, എന്നേയും കൊണ്ട് ഒരു വിവാഹസൽകാരത്തിൽ പങ്കെടുത്ത് മടങ്ങിവരുന്ന സമയത്ത്, അപ്രതീക്ഷിതമായി ബസ്സിന് തീ പിടിച്ചു. പ്രാണരക്ഷാർത്ഥം എല്ലാവരും പുറത്തേയ്ക്ക് ഇറങ്ങി ഓടി. ഓട്ടത്തിനിടയിൽ, കൊച്ച് കുഞ്ഞായ ഞാൻ മാത്രം ബസ്സിൽ അകപ്പെട്ടു. ബസ്സ് ഒരു തീഗോളമായി മാറിക്കൊണ്ടിരുന്ന ആ സമയത്ത്, വിലക്കുകളെ മറികടന്ന് എന്റെ അമ്മ സ്വജീവനെ അവഗണിച്ച്, ബസ്സിലേക്ക് തിരികെ കയറി. എന്നെ മാറോട് ചേർത്ത് തിരിച്ചെത്തിച്ച അമ്മയ്ക്ക്, വളരെയധികം പൊള്ളലേറ്റിരുന്നു. ഞാൻ ഇന്ന് പോലും കണ്ണാടിയിൽ നോക്കി ആസ്വദിച്ച എന്റെ മുഖം - അതിനുവേണ്ടി, തന്റെ ജീവിതം തന്നെ ബലി നൽകാൻ അമ്മ തയ്യാറായി. പ്രിയ കൂട്ടുകാരി, ഞാൻ കത്ത് ചുരുക്കട്ടെ; എനിക്ക് വാക്കുകൾ കിട്ടുന്നില്ല. ഇന്നലെവരെ വെറുപ്പോടെ നോക്കിയിരുന്ന അമ്മയെ ഞാൻ വാരി പുണർന്നു. എന്ത് പറഞ്ഞാലും, എന്തു ചെയ്താലും, പകരമാവില്ല എന്ന് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കുന്നു. സ്നേഹത്തിന്റെ മുഖം എന്താണെന്ന് ഞാൻ അനുവിചിരിഞ്ഞു. ഇനിയുള്ള എന്റെ ജീവിതം, സ്നേഹം പകർന്നുനൽകി ഈ സമൂഹത്തിൽ പാറിനടക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. കൂടുതൽ വിശേഷങ്ങൾ അടുത്ത കത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കാം.

എന്ന്, നിന്റെ സ്വന്തം കൂട്ടുകാരി.

- Ms. സീന ആന്റണി
 MRD സ്റ്റാഫ്



പുരം ആരോഗ്യ-
 വിദ്യാഭ്യാസ- വ്യവസായ
 പ്രദർശനത്തിൽ മികച്ച
 മെഡിക്കൽ പവലിയനുള്ള
 അവാർഡ്
 ജൂബിലി മിഷൻ
 മെഡിക്കൽ കോളേജിന്
 ലഭിച്ചു.

ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം

കർക്കിടക മാസമെന്നാൽ ആയുർവ്വേദ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള കാലഘട്ടം എന്ന രീതിയിൽ ആയിപ്പോയിട്ടുണ്ട് സാധാരണ ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത്തരമൊരു ചിന്താഗതി ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ രൂപപ്പെട്ടത്? ഇതിന് ഒരുപാട് കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഗ്രീഷ്മത്തിലെ ചൂടുകൊണ്ട് (ഏപ്രിൽ, മെയ് മാസം) ശരീരത്തിന്റെ ബലം നഷ്ടപ്പെട്ട മനുഷ്യന് ഒരു വർഷത്തേക്കുള്ള ആരോഗ്യസ്ഥാനത്തിനുള്ള ഏറ്റവും നല്ലകാലം എന്നുള്ളത് വേനലിന് ശേഷമുള്ള മഴക്കാലമാണ്, ഈ സമയത്ത് ചെയ്യുന്ന ചികിത്സയുടെ ഗുണം വർഷം മുഴുവൻ നിലനിൽക്കും. മറ്റൊരു കാരണം എന്ന് പറയുന്നത് മഴക്കാലത്ത് ധാരാളം ഔഷധച്ചെടികൾ നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നു എന്നുള്ളതാണ്. അതിലുമുപരി ചെടികളിലെ ഔഷധവീര്യം കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നത് ഇക്കാലത്താണ്.

അതിനാൽ രോഗങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കുന്നതിനും പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും നല്ല ഔഷധങ്ങൾ കർക്കിടകത്തിലാണ് ലഭിക്കുന്നത്.

വാരരോഗങ്ങൾ, അസ്ഥിസന്ധി രോഗങ്ങൾ എന്നിവ മഴക്കാലത്തെ തണുപ്പ് കൊണ്ട് വർദ്ധിക്കുന്നതിനാൽ രോഗസൗഖ്യത്തിനുവേണ്ടി കൂടുതലായി ഈ കാലത്ത് ചികിത്സ തേടേണ്ടിവരുന്നു. പണ്ടുകാലത്ത് മനുഷ്യന്റെ പ്രധാന ഉപജീവന മാർഗ്ഗം കൃഷിയായിരുന്നതിനാൽ മഴക്കാലത്ത് അധികം പണികൾ ചെയ്യാൻ സാധിക്കില്ല. അതിനാൽ ഈ സമയം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയാണ് കർക്കിടകത്തിൽ ആയുർവ്വേദചികിത്സയ്ക്കായി സമയം മാറ്റിവെയ്ക്കുന്നത് എന്ന് ചിലർ പറയുന്നു. ഇങ്ങനെ അനേകം കാരണങ്ങൾ കർക്കിടകത്തിലെ ആയുർവ്വേദചികിത്സ

യുടെ പുറകിലുണ്ട്. കർക്കിടക മാസത്തിലെ കർക്കിടക കഞ്ഞി ഇന്ന് വളരെയധികം പ്രാധാന്യം നേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ട്.

കർക്കിടകക്കഞ്ഞിയിലെ പലചേരുവകളും വിവിധതരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ളതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവ, വാരരോഗങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കുന്നവ, ക്രിമിനാശക ഗുണം ഉള്ളവ, പകർച്ചവ്യാധികളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നവ, ആരോഗ്യത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നവ. അതിനാൽ കർക്കിടകമാസത്തിൽ ഒരു നേരമെങ്കിലും ആയുർവ്വേദവിധി പ്രകാരമുള്ള കഞ്ഞി കൂടിക്കൂട്ടി ഒരു വർഷത്തെ പ്രവർത്തനത്തിനുള്ള ഇന്ധനമാണ് നമുക്ക് നൽകുന്നത്. അതിനാൽ ജൂബിലിയുടെ എല്ലാ സഹോദരങ്ങൾക്കും നല്ലൊരു കർക്കിടകമാസം ആശംസിക്കുന്നു.

ഡോ. അനുമാദ് കാക്കശ്ശേരി (MD Ayurveda)
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവ്വേദം

മഴക്കാലരോഗങ്ങളെ വീട്

വീണ്ടും മഴമേഘങ്ങൾക്കൊണ്ട് ആകാശവിതാനം നിറഞ്ഞു കഴിഞ്ഞു. കൊടും ചൂടിന്റെ ദീകരത്തിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടാൻ കാത്തിരുന്ന നമുക്കു മുമ്പിൽ ഇതാ കർമ്മേലങ്ങൾ കൂട വിരിച്ചിരിക്കുന്നു മഴയെക്കുറിച്ചുള്ള കവിതകളും ചിത്രങ്ങളും ഏറെ പുഴയാനനം നൽകുന്നുവെങ്കിലും മഴയെ വരവേൽക്കാൻ നാം എങ്ങനെ തയ്യാറാകണം എന്നതും ശ്രദ്ധേയമാണ്. ഇതിൽ ഏറെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യം. അനേകം രോഗങ്ങളുടെ ശൃംഖലകൾ ഉണർന്നെഴുന്നേൽക്കുന്ന കാലമാണ് മഴക്കാലം. പ്രതിരോധമാണ് ചികിത്സയേക്കാൾ നല്ലത് എന്നാണല്ലോ പറയുക. കുറച്ചു പൊടിക്കൈകൾ നമ്മുടെ കൈയ്യിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഈ മഴക്കാലരോഗങ്ങളിൽ നിന്നുമൊക്കെ നമുക്കു സംരക്ഷണം നേടാനാവും, പ്രകൃതിയോടൊത്ത് ഈ മഴക്കാലം ആസ്വദിക്കാനുമാകും

മഴക്കാലരോഗങ്ങളോട് വിട പറയാൻ ചില പ്രധാനപ്പെട്ട പൊടിക്കൈകൾ വായിച്ചുപയോഗിക്കുക....

1. നന്നായി തിളപ്പിച്ചാനിയ വെള്ളം മാത്രമേ കുടിക്കാവൂ. അഞ്ചു മുതൽ ഇരുപത് മിനിറ്റ് വരെ വെള്ളം നിർബന്ധമായും തിളച്ചിട്ടുണ്ടാകണം.
2. ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വെള്ളം എപ്പോഴും ശുദ്ധമായിരിക്കണം. എല്ലാ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളും അടപ്പുള്ള പാത്രങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ചൂടുള്ള ഭക്ഷണമാണ് മഴക്കാലത്ത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനു നല്ലത്.
3. വീടിനു പുറത്തു നിന്നാണു ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതെങ്കിൽ അംഗീകാരത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നതും, ശുചിത്വമുള്ളതുമായ ഹോട്ടലുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കണം. നമ്മുടെ വീട്ടിൽ നിന്നും തിളപ്പിച്ചാനിയ വെള്ളം കൊണ്ടുപോകുന്നതും കുടിക്കുന്നതുമാണ് ഹോട്ടലുകളിലെ തിളക്കാത്ത ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കുന്നതിനെക്കാൾ ഉത്തമം. ചൂടു

വെള്ളം ഒരിക്കലും പ്ലാസ്റ്റിക് ബോട്ടിലുകളിൽ സംഭരിക്കരുത് എന്ന നിർദ്ദേശം മറന്നുപോകാൻ ഇടവരുത്.

4. കഴിവതും ഈ വർഷക്കാലത്ത് മാംസവും, മത്സ്യവും ഫ്രിഡ്ജിൽ സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കുക. പാവർക്കട്ട് സർവ്വസാധാരണമായതിനാൽ വേണ്ട വിധം പ്രിസർവ് ചെയ്യപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്.
5. മാർക്കറ്റിൽ നിന്നും വാങ്ങിക്കൊണ്ടുവരുന്ന പച്ചക്കറികൾ ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും പുളി, മഞ്ഞൾ, ഉപ്പ് എന്നിവയിൽ ഏതെങ്കിലും കലർത്തിയ വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടു വയ്ക്കണം. വിഷാംശം നീക്കിക്കളഞ്ഞ് പച്ചക്കറികൾ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാക്കുന്നതിനാണിത്.
6. നമ്മുടെ വീട്ടിൽ തുറന്ന ടാങ്കുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിനൊരു മുടി എത്രയും വേഗം സംഘടിപ്പിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ, ടാങ്കുകളിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന വെള്ളം, ഈ മഴക്കാലത്ത് കൊതുക്കൾ, ഈച്ചകൾ, എലികൾ എന്നിവ മൂലം മലിനമാക്കപ്പെടാനും അതുവഴി നിരവധി രോഗങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കപ്പെടാനും സാധ്യതയുണ്ട്.
7. പരിസര ശുചീകരണം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് ഉപയോഗ ശൂന്യമായ ചിരട്ടകൾ, കുട്ടികളുടെ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, നിലത്തുവീണ് അഴിഞ്ഞു കിടക്കുന്ന പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ (ചക്ക, മാങ്ങ) എന്നിവ എടുത്തു മാറ്റുക. അല്ലെങ്കിൽ കൊതുക്കളുടേയും, ഈച്ചകളുടേയും ജന്മസ്ഥലമായി ഇവ രൂപാന്തരപ്പെടുകയും, ഡെങ്കു, ടൈഫോയിഡ് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളിലേക്കു വഴിതെളിക്കുകയും ചെയ്യും.
8. കുത്തിരിക്കം, സാമ്പ്രാണിത്തിരി ഇവ സന്ധ്യാസമയങ്ങളിൽ വീടിനുള്ളിലും, പരിസരത്തും പുകയ്ക്കുന്നത് കൊതുക്കളെ അകറ്റാൻ നല്ലതാണ്.

അതുപോലെ കുത്തിരിക്കപ്പെടാതിൽ തുളസി നീർ ചാലിച്ച് കൈകളിലും കാലുകളിലും പുരട്ടിയാൽ കൊതുക് കടിയിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടാം.

9. നമ്മുടെ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളും പരിസരങ്ങളും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതുപോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് നമ്മുടെ ശരീര ശുചിത്വവും. രാവിലേയും വൈകുന്നേരവും കുളിക്കുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. വൃത്തിഹീനമായി കിടക്കുന്ന വെള്ളക്കെട്ടുകളിൽ കളിക്കുന്നതും, കുളിക്കുന്നതും, നിരവധി ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും. അതുപോലെ നന്നായി ഉണങ്ങിയ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ. അല്ലെങ്കിൽ ഫംഗസ് പോലുള്ള ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ പിടിപെടും. കുട്ടികളിൽ, മഴക്കാലത്ത് ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്ന ഒരു രോഗാവസ്ഥയാണിത്.
10. കുട്ടികളായാലും മുതിർന്നവരായാലും, കൂട അല്ലെങ്കിൽ മഴക്കോട്ട് ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.
11. പകർച്ചവ്യാധികൾ പിടിപ്പെട്ടവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. എന്തെങ്കിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങിയാൽ എത്രയും വേഗം വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടതാണ്.

രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത സന്തോഷപ്രദമായ ഒരു വർഷക്കാലം ആശംസിക്കുന്നു.

ഡി. ദ്വയ ജോസ്, Lecturer, JMCON

ഫോട്ടോ തിരിച്ചറിയാൻ മത്സരം	
	ഈ ഫോട്ടോയിൽ കാണുന്നത് ആരാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് സമ്മാനം നേടുക. ശരിയുത്തരം അടുത്ത ജൂബിലിയിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതാണ്.