



Since 1951

Vol. 6, Issue : 4

JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE

ഭൂമിയിലെ ദൈവങ്ങൾ

Editorial

സ്നേഹമുള്ളവരെ,

എന്റെ അപ്പച്ചൻ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ വെച്ചാണ് മരിച്ചത്. അപ്പച്ചനെ ചികിത്സിച്ചിരുന്ന ഒരു ഡോക്ടറുടെ ജീവിതം എന്നെ വളരെയേറെ സ്പർശിക്കാനിടയായി. ആ ഡോക്ടർക്ക് 2004-ലെ ക്രിസ്തുമസ്സിന് ഞാൻ ഒരു കാർഡ് അയച്ചു. അതിൽ ഇങ്ങനെ എഴുതിവെച്ചിരുന്നു: “ആത്മാർത്ഥതയുടെ പരീക്ഷയിൽ 100 ശതമാനം വിജയം കൊയ്യുന്ന മനസാക്ഷിയുടെ ഉടയവന്, എന്റെയും കുടുംബത്തിന്റേയും ഹൃദയം നിറഞ്ഞ ക്രിസ്തുമസ് - പുതുവത്സരാശംസകൾ” - എന്ന്. അങ്ങനെ എഴുതാൻ കാരണം അദ്ദേഹം തന്റെ രോഗികൾക്കുവേണ്ടി ചെലവിടുന്ന സമയവും അദ്ധ്വാനവും അതിലെ ആത്മാർത്ഥതയും കണ്ടുകൊണ്ടാണ്. രാവിലെ അഞ്ച് മണി മുതൽ അദ്ദേഹം തന്റെ വാർഡിൽ കർമ്മനിരതനാണ്...



“ഒരു മൈൽ ദൂരം പോകാൻ നിന്നെ നിർബന്ധിക്കുന്നവനോടുകൂടെ രണ്ട് മൈൽ ദൂരം പോകുക.” (മത്താ 5:41) എന്ന തിരുവചനം അതിശയകരമാം വിധം അദ്ദേഹം ജീവിക്കുന്നതായി തോന്നി. ആത്മാർത്ഥതയാണ് നിയമങ്ങളെക്കാൾ അദ്ദേഹത്തെ നയിക്കുന്നതെന്നാണ് എനിക്ക് മനസ്സിലായത്.

മനുഷ്യജീവൻ ഒരത്ഭുത പ്രതിഭാസമാണ്, മനുഷ്യജീവിതമോ അതിലേറെ സങ്കീർണ്ണവും. മനുഷ്യജീവനേയും, ജീവിതങ്ങളേയും കാര്യമായിത്തന്നെ ബാധിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ഒരുവന്റെ ആരോഗ്യം. അതിനാൽതന്നെ ഒരു ഡോക്ടറുടെ ദൗത്യം അതിസങ്കീർണ്ണവും പ്രാധാന്യമേറിയതുമാണ്.

തന്റെ സേവനം കാത്തുകഴിയുന്ന ഓരോ രോഗിയേയും അവന്റെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റേയും നിലനിൽപ്പിന്റേയും ആകമാനമുള്ള പ്രത്യേകതകൾ കണക്കിലെടുത്ത് തനതായ രീതിയിൽ സമീപിക്കാൻ സാധിക്കുമ്പോഴാണ്, ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതെങ്കിലും അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഗൗരവമേറിയ വൈദ്യധർമ്മം ആത്മാർത്ഥതയുടെ പരീക്ഷയായി മാറുകയും അതിലെ വിജയസാധ്യതകൾ അപരന് രക്ഷയായി ഭവിക്കുകയും ചെയ്യുക. വൈദ്യധർമ്മം എന്നുള്ളത് ഒരു തൊഴിൽ എന്നതിനുപരി ഒരു ദൈവവിളിയായി എടുക്കുവാനും ഈശ്വര പരിപാലനയുടെ മാനുഷികപ്രതിബിംബങ്ങളാകുവാനും ഉള്ള അവസരമായും മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചാലേ അതിന്റെ പരിപാവനമായ ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് എത്താൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

ജൂബിലി കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ ഡോക്ടർമാർക്കും ഫലവത്തായ വൈദ്യശുശ്രൂഷയുടെ നേർസാക്ഷ്യങ്ങളാകാൻ കഴിയട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

ഈ കോവിഡ് പശ്ചാത്തലത്തിൽ, സ്വജീവൻ പോലും ത്യജവദഗ്ദ്ധിച്ച് ചെയ്യുന്ന സേവനങ്ങൾക്ക് ഹൃദയപൂർവ്വം നന്ദി പറയുകയും ചെയ്യുന്നു...

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ, എഡിറ്റർ

വീട്ടിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് രോഗനിർണ്ണയം



കൊറോണ വൈറസിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ പകർച്ച വ്യാധികൾ തടയുന്നതിനായി ജൂൺ മുതൽ ജൂബിലിയിൽ ഹോം സാംപിൾ കളക്ഷൻ ആരംഭിച്ചു. വീട്ടിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് തന്നെ രോഗനിർണ്ണയം നടത്താമെന്നുള്ളത് ഇതിന്റെ സവിശേഷതയാണ്.

അതിനായി 6238500082 എന്ന നമ്പറിൽ സാംപിൾ കളക്ഷൻ എടുക്കേണ്ടതിനു തലേദിവസം വൈകീട്ട് 6 മണിക്കുമുമ്പായി ബുക്ക് ചെയ്താൽ ഫ്ളിബോട്ടമിസ്റ്റ് രോഗിയുടെ വീട്ടിൽ വന്ന് സാംപിൾ എടുക്കുകയും, ഇ-മെയിൽ/വാട്സ്ആപ്പ് വഴി പരിശോധനഫലം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും. എല്ലാ ഹെമറ്റോളജി, ബയോകെമിസ്ട്രി ടെസ്റ്റുകളുടേയും പരിശോധനഫലം 3 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ അറിയാവുന്നതാണ്. 24 മണിക്കൂർ ബുക്കിങ്ങ് സൗകര്യം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

ഒരു സാംപിൾ കളക്ഷൻ സ്ഥലത്ത് തന്നെ 10 പേർക്ക് മുകളിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ 25 ശതമാനവും 20 പേർക്ക് മുകളിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ 50 ശതമാനവും ഡിസ് കൗണ്ട് ലഭിക്കുന്നതായിരിക്കും.

ഹൈലൈറ്റ്സ്

- ◆ ജൂബിലിയിൽ കോവിഡ് ടെസ്റ്റിങ്ങ് ലാബ് ആരംഭിച്ചു.
- ◆ വീട്ടിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് രോഗനിർണ്ണയം
- ◆ ജീവന്റെ കാവൽക്കാർ ഡോക്ടർമാർ
- ◆ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതായ നമ്പറുകൾ
- ◆ ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം
- ◆ പുതിയ രുചിക്കൂട്ടുകളുമായി ജൂബിലി കഫേ

Welcome to Jubilee Family

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1. Dr. NIRMALA V | Admin Cum Ayurveda Doctor |
| 2. Dr. VINAYAK PRAKASH T | Jr. Resident, Plastic Surgery |
| 3. Dr. FESTY FRANKLIN | Jr. Resident, Medicine |
| 4. Dr. DEEPTHI THEKKETHIL | Jr. Resident, Geriatrics |
| 5. Dr. ANJU VARGHESE | Observer, Nephrology |
| 6. Dr. SONA JOSE | Observer, Emergency Medicine |
| 7. Dr. CLINT DAVIS | Observer, Emergency Medicine |
| 8. Mr. CYRIN C CHERIAN | Inspection Cell Coordinator |
| 9. Sr. SOYA ROSE | Staff Nurse Trainee |



Come, Join, learn and
Grow with us!!

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

സ്കൈൽ ട്രെയിൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ഇന്ത്യൻ മെഡിക്കൽ അഡ്വൈസറി കൗൺസിലിന്റെ (IMAC) അംഗമാകാൻ ചാൾസ് പിന്റോ വിഭാഗത്തിലെ അസോസി യേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. പി. വി. നാരായണനെ സ്റ്റോബൽ മെഡിക്കൽ അഡ്വൈസറി ബോർഡ് ക്ഷണിച്ചു.



യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

പതിനൊന്നര വർഷമായി ഹൗസ് കീപ്പിങ്ങ് വിഭാഗത്തിൽ സേവനമനുഷ്ഠിച്ച് വിരമിച്ച ശ്രീമതി പി.എ. ആനിയ്ക്ക് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആശംസകൾ.



അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടവ

ഡോക്ടറെ ബുക്ക് ചെയ്യുവാൻ : (7:30 AM - 7:30 PM)

☎ 0487 2432200, Direct : 0487 2432292

ഹൃദ്ദോഗ്യ ഡോക്ടറെ ബുക്ക് ചെയ്യുവാൻ : (9:00 AM - 5:00 PM)

☎ 0487 2432200, Direct : 0487 2462501 / 02

ആശുപത്രി സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ച് (24Hours):

☎ 0487 2432200, Direct : 0487 2464346 / 47

ജൂബിലി ഹോസ്പിറ്റൽ നമ്പർ / പേജന്റ് ID ഉള്ളവർക്ക് വീഡിയോ കൺസൾട്ടേഷനുവേണ്ടി ലഭിക്കുന്നതിനായി : (9:00 AM - 5:00 PM)

☎ 7994724568

കോവിഡ് ടെസ്റ്റ് ബുക്ക് ചെയ്യുവാൻ : (7:30 AM-7:30 PM)

☎ 6238500082

വീട്ടിൽ വന്ന് ലാബ് ടെസ്റ്റ് സാംപിൾ കളക്ട് ചെയ്യുവാൻ (24Hours) :

☎ 6238500082

ബ്ലഡ് ബാങ്കിൽ രക്തം ദാനം ചെയ്യുവാൻ (8:00 AM - 4:30 PM)

☎ 0487 2464361

- ★ പേജന്റ് ID ഉള്ളവർക്ക് ഓൺലൈൻ ബുക്കിങ്ങ് സൗകര്യത്തിനായി ആശുപത്രിയുടെ വെബ്സൈറ്റിൽ (www.jmmcri.org) 'Book a Doctor' ലിങ്ക് വഴി ചെയ്യാം.



- ★ തൊഴിൽ അവസരങ്ങൾ അറിയുന്നതിനായും, അപേക്ഷിക്കുന്നതിനും www.jmmcri.org ലെ "careers" ലിങ്ക് ഉപയോഗിക്കാം.
- ★ 'JmmcUpdates' Exclusive ടെലഗ്രാം ചാനൽ: ജൂബിലി മിഷൻ ലെ വിശേഷങ്ങളും സന്ദേശങ്ങളും അറിയുന്നതിനായി ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് മാത്രമായി തുടങ്ങിയിട്ടുള്ള ചാനൽ. ടെലഗ്രാം അപ്ലിക്കേഷൻ ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്തതിനുശേഷം HR ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിൽ നൽകിയിട്ടുള്ള നിങ്ങളുടെ പ്രസന്റ് മൊബൈൽ നമ്പറുപയോഗിച്ച് ടെലഗ്രാമിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുക. തുടർന്ന് HRD യുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ജോയിൻ ചെയ്യാം.



ജൂബിലിയിൽ തൃശ്ശൂരിലെ ആദ്യത്തെ പ്രൈവറ്റ് കോവിഡ് ടെസ്റ്റിങ് ലാബ് ആരംഭിച്ചു

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ മൈക്രോബയോളജി വിഭാഗം, കോവിഡ്-19 ഉൾപ്പെടെയുള്ള പകർച്ചവ്യാധികളുടെ തന്മാത്രാ രോഗ നിർണ്ണയത്തിനായി (Molecular Diagnosis) പുതിയ സംരംഭം തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ബി.എസ്.എൽ-2 (Bio Safety Level-2) തലത്തിൽ ഉള്ള ഈ Molecular Diagnostic Lab ൽ ഇപ്പോൾ ഉയർന്നു വരുന്ന പല നൂതന അണുക്കളുടേയും രോഗ നിർണ്ണയം സാധ്യമാണ്. നാഷണൽ അക്രിഡിറ്റേഷൻ ബോർഡ് ഫോർ ലബോറട്ടറിയുടേയും (NABL) ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് മെഡിക്കൽ റിസർച്ചിന്റേയും (ICMR) അംഗീകാരവും കഴിഞ്ഞ ദിവസങ്ങളിൽ ഈ ലാബിന് ലഭിക്കുകയുണ്ടായി. അങ്ങനെ ഇത്തരം രോഗനിർണ്ണയ സൗകര്യങ്ങളുള്ള ചുരുക്കം ചില മെഡിക്കൽ കോളേജുകളുടെ പട്ടികയിലേക്ക് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ മൈക്രോബയോളജി വിഭാഗം ഉയർത്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

Congratulations to team Microbiology and Quality

ജീവസുരക്ഷാ ചട്ടങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത ഈ ലാബിൽ റിയൽ ടൈം PCR എന്ന ടെക്നോളജി അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള True NAT സിസ്റ്റം ഉപയോഗിച്ചാണ് രോഗനിർണ്ണയം നടത്തുന്നത്. രണ്ടു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ തന്നെ ഫലം അറിയാൻ കഴിയും എന്നത് ഈ സിസ്റ്റത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയാണ്.

ഈ സൗകര്യത്തോടുകൂടി ജൂബിലി ആശുപത്രിയിൽ ഇനി മുതൽ കോവിഡ് ടെസ്റ്റിങ് നടത്താൻ സാധിക്കും. കോവിഡിനു പുറമെ H1N1, ഡെങ്കിപ്പനി, ഹ്യൂമൻ പാപ്പില്ലോമ വൈറസ്, ചിക്കൻഗുനിയ, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് വൈറസ് എന്നീ വൈറസുകളേയും, ക്ഷയം, എലിപ്പനി തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ബാക്ടീരിയകളേയും പി.സി.ആർ ടെസ്റ്റ് മുഖേന വളരെ ചുരുങ്ങിയ ചെലവിൽ വളരെ പെട്ടെന്നുതന്നെ കണ്ടുപിടിക്കാം.

ജൂബിലിയിലെ ഫീവർ ക്ലിനിക്കിൽ കോവിഡ് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിനായി രാവിലെ 7.30 മുതൽ വൈകീട്ട് 7.30 വരെയുള്ള സമയങ്ങളിൽ ബുക്കിങ്ങ് ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ബുക്കിങ്ങിനും കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കും 6238500082 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കാവുന്നതാണ്.



രോഗപ്രതിരോധത്തിന്

വ്യക്തിശുചിത്വവും സാമൂഹിക അകലവും പാലിക്കുന്നതോടൊപ്പം രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ആഹാരക്രമത്തിലും നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ദിവസേന ധാരാളമായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. വിറ്റാമിൻ എ, സി, ഇ ധാതുക്കൾ, ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ തുടങ്ങിയവ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

വിറ്റാമിൻ 'സി' അടങ്ങിയ ഓറഞ്ച്, മുസംബി, ചെറുനാരങ്ങ, പപ്പായ, നെല്ല്ക്ക, പേരക്ക, തക്കാളി, കാപ്സിക്കം തുടങ്ങിയവയും, വിറ്റാമിൻ 'എ' കാണപ്പെടുന്ന ഇലക്കറികൾ, കാരറ്റ്, ബ്രോക്കോളി പോലുള്ള പച്ചക്കറികളും, രോഗപ്രതിരോധശേഷിക്ക് വളരെ അത്യാവശ്യമായ വിറ്റാമിൻ ഇ അടങ്ങിയ വെജിറ്റബിൾ ഓയിൽ, നട്ട്സ്, ചീര എന്നിവയും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

കൂടാതെ, രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കാൻ പ്രകൃതിദത്ത ഗുണങ്ങൾ ഉള്ള വെളുത്തുള്ളി, ഇഞ്ചി, മഞ്ഞൾ, കുരുമുളക്, തൈര് തുടങ്ങിയവയും ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

ദിവസേനയുള്ള വ്യായാമവും, ധാരാളം തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്. ഗ്രീൻ ടീ കുടിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

ഡയറ്ററി & ന്യൂട്രീഷ്യൻ വിഭാഗം..

ജീവന്റെ കാവൽക്കാർ ഡോക്ടർമാർ

തൃശ്ശൂർ പൂരനഗരിയിലെ ഹൃദയഭാഗത്തെ അലങ്കരി
 കുന്ന അതുല്യവും ശ്രേഷ്ഠവും സമാനതകളില്ലാത്തതുമായ
 വലിയൊരു കാര്യം നിർമ്മാണമാണ് തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മി
 ഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ്. ആദിയിൽ ദൈവം നിശ്ചയിച്ച് ജീ
 വൻ കൊടുത്ത മനുഷ്യന്റെ സമഗ്ര സൗഖ്യത്തിനുവേണ്ടി
 സ്രഷ്ടാവിനോട് സഹകരിക്കുന്ന വലിയൊരു ദൗത്യമേഖല
 യാണ് ആതുരശുശ്രൂഷ മേഖല. സർവ്വ ശക്തനായ ദൈവത്തി
 ന്റെ വിസ്മയാവഹമായ അനുഗ്രഹത്തിനും മനുഷ്യാനുഭ
 മമായ സ്നേഹശുശ്രൂഷകൾക്കും പ്രത്യേകം തെരഞ്ഞെടുക്ക
 പ്പട്ടവരാണ് ഡോക്ടർമാർ. 'സഹോദരന്റെ കാവൽക്കാരനാ
 ണോ ഞാൻ' എന്ന് കാര്യേൻ ദൈവത്തോട് ചോദിച്ച ചോദ്യം
 വേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ മുഴങ്ങിക്കേൾക്കുന്നത് മനുഷ്യത്വ
 രഹിതമായുള്ള നിലയ്ക്കാത്തൊരു പ്രതികരണമാണ്. ഓ
 രോ സൃഷ്ടിയും അപരന്റെ കാവൽക്കാരനായിരിക്കണം
 എന്നതാണ് ദൈവികപദ്ധതി.

ഒരു വ്യക്തിയിലൂടെ കുടുംബവും സമൂഹവും ലോകം ത
 ന്നെയും സമഗ്രസൗഖ്യത്തിന്റെ സന്തോഷം പരസ്പരം കൈ
 മാറി അനുഭവിക്കാനുള്ള ശുശ്രൂഷാവേദിയാണ് ആതുരലയ
 ങ്ങൾ. ശരീരവും ആത്മാവും മനസ്സും വികാരവുമുള്ള മനുഷ്യ
 ന്റെ സ്വപ്നങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും രോഗവിമുക്തിയിലൂടെ
 നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന വലിയൊരു ദൈവികപദ്ധതിയാ
 ണ് ഈ ശുശ്രൂഷാ രംഗം. രോഗവും ആരോഗ്യവും പരസ്പര
 പുരകങ്ങളാണ്. മനസ്സാണ് മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ സ
 മന്ദിരമെന്ന ഉറവിടം. പ്രകൃത്യാതന്നെ രോഗങ്ങളെ പ്രതി
 രോധിക്കാനുള്ള ശക്തി (Immunity Power) മനുഷ്യനിൽ നിക്ഷി
 പ്തമാണ്. എന്നാൽ രോഗം ബാധിക്കുമ്പോൾ വൈദ്യനെ
 ആവശ്യമുണ്ട്. 'രോഗികൾക്കാണ് വൈദ്യനെക്കൊണ്ട് ആവ
 ശ്യം, ആരോഗ്യവാന്മാർക്കല്ല' എന്ന ദൈവവചന ആശയ
 ത്തോട് പ്രതികരിച്ചുകൊണ്ട് നാം ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുന്നു.
 തീരാ വ്യാധികളിൽപ്പെട്ട് മനസ്സും ശരീരവും തളർന്ന് വളരെ
 യേറെ പ്രതീക്ഷയോടെയാണ് ഓരോ രോഗിയും ബന്ധുക്ക
 ലും ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുന്നത്. പ്രഭാഷകൻ ഇങ്ങനെയാണ്
 രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. 'വൈദ്യനെ ബഹുമാനിക്കുക.
 നിനക്ക് അവനെ ആവശ്യമുണ്ട്. കർത്താവാണ്
 അവനെ നിയോഗിച്ചത്. വൈദ്യന്റെ ജ്ഞാനം അത്യുന്നത
 ങ്ങളിൽ നിന്ന് വരുന്നു' (പ്രഭാ 38: 1-2) വളരെ അദ്ധ്വാനിച്ചും
 രാപ്പകലന്യേ കഷ്ടപ്പെട്ടും സമ്പത്ത് വിനിയോഗിച്ചുമാണ്
 അർപ്പണതൂല്യമായ ശുശ്രൂഷാ ദൗത്യം ഡോക്ടർമാർ ഏറ്റെ
 ടുക്കുന്നത്. രോഗനിർണ്ണയവും തദനുസാരമുള്ള ഔഷധ
 വും രോഗിക്ക് കുറിച്ചു നൽകുന്നതോടൊപ്പം അവന്റെ സമഗ്ര
 ആരോഗ്യവും ജ്ഞാനസിദ്ധിയുള്ള ഡോക്ടർമാർ ശ്രദ്ധിച്ചു
 കൊണ്ടിരിക്കും എന്നുള്ളത് വേറിട്ടൊരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്.
 രോഗിയുടെ വാക്കും പ്രവർത്തിയും ശരീരഭാഷയും ഹൃദയ
 പൂർവ്വമായ സ്നേഹത്തോടും അസാമാന്യമായ ശ്രദ്ധയോടും
 സാന്ത്വനം നൽകുന്ന സാമീപ്യം കൊണ്ടും രോഗിക്ക് പൂർണ്ണ
 സൗഖ്യം നൽകുന്നു. മരുന്നിനേക്കാൾ ഹൃദയാർദ്രതയും
 (compassion) മടുപ്പില്ലാത്ത ക്ഷമയും അർപ്പണബോധമുള്ള ഓ
 രോ ഡോക്ടറുടേയും മഹനീയ സിദ്ധിയാണ്. വാസ്തവ
 ത്തിൽ രോഗികളോടുള്ള മനുഷ്യത്വപരമായ പെരുമാറ്റം ഔ
 ഷധത്തേക്കാൾ നൂറിടി ഊർജ്ജം പകരുന്ന ഔഷധ കൂട്ടുക
 ളാണ്. എത്ര വലിയ രോഗവും മനസ്സിനെ തൊടാൻ കഴി
 യുന്ന ഡോക്ടർക്ക് രോഗവിമുക്തി നൽകാൻ കഴിയുമെന്ന്
 ഒരുപാടു അനുഭവങ്ങൾ നമ്മുടെ മുന്നിൽ വരച്ചു കാട്ടുന്നു.
 ഒരു രോഗി തന്റെ അനുഭവം പങ്കുവെച്ചത് ഇവിടെ ഓർ
 കുന്നു. ഡോക്ടറെ കണ്ട ഉടനെ അയാളുടെ കണ്ണ് നിറ
 ഞ്ഞൊഴുകി. എന്ന് പറ്റി എന്ന് ഡോക്ടർ ചോദിച്ചപ്പോൾ സ
 ന്തോഷം കൊണ്ട് കരയുകയാണ് എന്നായിരുന്നു ഉത്തരം.
 'ഞാനിന്ന് പരിപൂർണ്ണ സൗഖ്യം പ്രാപിച്ച് തിരിച്ചു പോകുക

യാണ് ഡോക്ടർ.
 ഒരു രക്ഷയും ഇ
 ല്ലെന്ന് പറഞ്ഞ് പ
 ലരും മൂടുകുത്തി
 യാണ് ഞാൻ ഇ
 വിടെ എത്തിയത്.
 എറെ ആദരവോ
 ടെ ചികിത്സിച്ച് ഭേ
 ദമാക്കിയ ഡോക്ടറെ എനിക്ക് മറക്കാൻ കഴിയില്ല. ദൈവത്തെ
 പോലെ കാര്യം നിറഞ്ഞ (Kindness) മനസ്സോടെയാണ് ഡോക്
 ടർ എന്നെ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നത്. ആവലാതിയും പരിഭവവും നിരാശ
 യും ആവർത്തിച്ചപ്പോൾ ഡോക്ടർ പ്രശാന്തനായി അനുഭാവ
 പൂർവ്വം (Empathy) എന്നെ കേട്ടുകൊണ്ടിരുന്നു. ആദ്യ ദിവസം ത
 ന്നെ സ്നേഹപൂർവ്വമായ പുഞ്ചിരിയും സാന്ത്വനം പകർന്ന സാ
 മീപ്യവും എന്റെ ദുഃഖം നിറഞ്ഞ മനസ്സിനെയാണ് സ്പർശിച്ചത്.
 തുടർന്നുള്ള പക്ഷമായ ചികിത്സാ രീതികൾ എനിക്ക് പൂർണ്ണ
 സൗഖ്യം നൽകി. ഇങ്ങനെയുള്ള ഡോക്ടർമാരാണ് ജീവന്റെ കാ
 വൽക്കാർ. രോഗിയുടെ അകവും പുറവും മനസ്സിലാക്കാൻ ഭാഷ
 ണത്തേക്കാൾ ഹൃദയത്തിന്റെ ഭാഷയ്ക്കേ കഴിയൂ.



വാക്ക് ജീവനാണ്. ജീവൻ നൽകാനും ഹനിക്കാനും ഹൃദയ
 ത്തിന്റെ അകത്തളത്തിൽ നിന്ന് പ്രവഹിക്കുന്ന വാക്കുകൾക്കുള്ള
 ശക്തി സീമാതീതം. പ്രത്യാശാഭരിതമായ ഒരു വാക്ക് രോഗിയു
 ടെ മനസ്സിൽ സമാശ്വാസത്തിന്റെ സ്വർഗ്ഗം വിരിയിക്കുന്നു. രോഗി
 യുടെ രൂപത്തിൽ ആശുപത്രിശയ്യയിൽ കിടക്കുന്ന ദൈവത്തെ ത
 നെയാണ് ഡോക്ടർമാർക്കും നേഴ്സുമാർക്കും ശുശ്രൂഷിക്കാനു
 ള്ളത്. അത്രമാത്രം സൂക്ഷ്മതയോടും ശ്രദ്ധയോടും കൂടിയാണ്
 രോഗിയുടെ അടുക്കലേക്കുള്ള യാത്ര. അതിരാവിലെ എഴുന്നേറ്റ്
 പ്രാർത്ഥനാനിരതരായതിനുശേഷമാണ് അവരെന്നും വേദനയു
 ടെ ലോകത്തിലേക്ക് സൗഖ്യം ലക്ഷ്യം വെച്ച് ചുവടുകൾ വെക്കു
 ന്നത്. ജീവൻമരണപ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന അതിനിർ
 ണ്ണായകമായ പവിത്രദൗത്യം ദൈവത്തോടുചേർന്ന് പ്രവർത്തി
 ക്കുന്ന ഡോക്ടർമാരുടെ പുണ്യപ്പെട്ട കരങ്ങളിലൂടെയാണ് സൗ
 ഖ്യപ്പെട്ട് പ്രത്യാശയുടെ പടിവാതിൽ തുറക്കുന്നത്. ആയുഷ്
 കാലം മുഴുവനും രോഗികൾക്കായി മാറ്റിവെക്കപ്പെട്ട ജീവിതങ്ങ
 ലുണ്ട്. അത്യാധുനികമായ അറിവു സമ്പാദിക്കുന്നതിനും കാലാ
 നുസൃതമായ മാറ്റങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പുതിയ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരി
 ക്കാനും അവർക്ക് സമയം കണ്ടെത്തേണ്ടതുണ്ട്. വാസ്തവ
 ത്തിൽ രോഗിയുടെ ജീവനാണ് അവർ വിലയുറ്റതായി കരുതു
 ന്നത്.

രോഗികളുടെ ഭാഗത്തുനിന്നും വളരെയേറെ കാര്യങ്ങൾ ശ്ര
 ങ്ഗിക്കാനുണ്ട്. ഡോക്ടർമാരോടുള്ള വിശ്വാസവും വിശ്വസ്തത
 യും ബഹുമാനവും തുറവിയും ഓരോ രോഗിക്കും അനിവാര്യമാ
 ണ്. സുഖപ്രാപ്തിക്ക് അത് മാറ്റു കൂട്ടുന്നു. ആധുനിക ലോക
 ത്തിൽ ചില ദുഷിച്ച പ്രവണതകൾക്ക് നമുക്ക് കൂട്ടുനിൽക്കാനാ
 വില്ല. 'ദയാവധത്തിനും, ഭ്രൂണഹത്യക്കും മുറവിളി കൂട്ടുന്നത്
 രണ്ടും ഒരുപോലെ അപലപനീയമാണ്' എന്ന് ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പ
 അതിശക്തമായ ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞുവെച്ചത് ഈയവസരത്തിൽ
 ഓർക്കുന്നു.

സർവ്വോപരി ദൈവസൃഷ്ടമായ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ സൗന്ദര്യ
 വും നിലനിൽപ്പുമായ മനുഷ്യജീവനെ പൂർണ്ണതയിൽ കാത്തു
 സൂക്ഷിച്ച് സംരക്ഷിക്കാൻ എല്ലാവർക്കും കടമയും ധർമ്മവുമു
 ണ്ട്. എന്നാൽ എന്ത് വിലകൊടുത്തും രോഗിയുടെ ജീവൻ പരി
 പോഷിപ്പിക്കാനുള്ള ഡോക്ടറുടെ തിടുക്കം ദൈവസിദ്ധമായി
 നാം കരുതുന്നു. അതിനുള്ള ഡോക്ടർമാരുടെ വിളിയും
 ദൗത്യവും മഹനീയവും അനുഗൃഹീതവുമാണ്. ലോകം ആദരി
 ക്കുന്ന അവരുടെ സമർപ്പണ മനോഭാവത്തെ നമുക്ക് നന്ദിയോടെ
 അനുസ്മരിക്കാം.

നോബിൾ തോമസ് പാരോക്കാരൻ, എച്ച്. ആർ.ഡി.



ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം



ആയുർവ്വേദശാസ്ത്രം ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് വേണ്ട ആഹാരരീതി, ആഹാരദ്രവ്യങ്ങൾ, പാചക വ്യവസ്ഥകൾ മുതലായവ ശാസ്ത്രീയമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നത് ഈ ആധുനികലോക ജീവിതത്തിനും ഏറെ പ്രസക്തമാണ്. ജീവിതം ക്രമേണ ആഡംബരപൂർണ്ണവും ആയാസരഹിതവുമായപ്പോൾ, ആകർഷകവും സമയലാഭവും ലഭ്യമാക്കുന്ന ഫാസ്റ്റ്ഫുഡും, പത്ത്യാപത്ത്വ മിശ്രഭോജനങ്ങളും ശീലമാക്കിയ ആധുനിക ജീവിതശൈലിയുടെ സംഭാവനയായ 'ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ' ഇന്നത്തെ പ്രശ്നങ്ങളായിക്കഴിഞ്ഞു. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ശരീരത്തിലെ പാകപരിണാമ പ്രക്രിയ പൂർത്തിയാക്കാൻ സാധിക്കാത്ത ജൈവ വിഷങ്ങൾ ശരീരകോശങ്ങളിൽ സഞ്ചയിച്ച് രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വളരെ കുറയുകയും; ചിരസ്ഥായിയായ മാതൃകരോഗങ്ങൾക്കും ബാഹ്യമായ രോഗാണുക്കളുടെ അക്രമണങ്ങൾക്കും വിധേയമാവുകയും ചെയ്യുന്ന ദുരവസ്ഥ ഈ കോവിഡ്കാലത്ത് നാം അനുഭവിക്കുകയാണ്. ജീവിത ശൈലീ രോഗപരിഹാരത്തിന് മാത്രമല്ല രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി ആർജ്ജിച്ചു പകർച്ചവ്യാധികളെ അകറ്റിനിർത്തുന്നതിനും, തികച്ചും തദ്ദേശീയവും ചെലവ് കുറഞ്ഞതുമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കുന്നതിൽ ആയുർവ്വേദ ശാസ്ത്രത്തിന് വലിയ പങ്കുണ്ട്.

ചരിത്രാതീതകാലം മുതലേ നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ ആഹാരം വേണ്ട വിധത്തിൽ ദഹിപ്പിച്ച് പാകപരിണാമപ്രക്രിയകൾ വഴി ശരീരപോഷണം സുഗമമാക്കുന്നതിനും ഹൃദയങ്ങളായ രുചിയും മണവും ലഭിക്കുന്നതിനും ബാഹ്യ-ആന്തരിക ജൈവവിഷ സംക്രമണത്തെ ചെറുക്കുന്നതിനും നിർവീര്യമാക്കുന്നതിനും വിശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന 'സുഗന്ധവ്യഞ്ജന'ങ്ങളാണ് മഞ്ഞൾ, ഇഞ്ചി, കുരുമുളക്, തിപ്പലി, ഏലക്ക, ജാതിക്ക, ഗ്രാമ്പൂ, കറുവാപ്പട്ട, മല്ലി, ജീരകം, കടുക്, ചുവന്നുള്ളി, കറിവേപ്പില, മല്ലിയില ആദിയാവവ. ഇവയിൽ ഏഴ് ദ്രവ്യങ്ങളെങ്കിലും അനുദിനം ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർത്ത് പാകം ചെയ്യുന്ന പതിവ് ഇന്നും തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണല്ലോ. കൂടാതെ കാലികമായി ഉണ്ടാകാറുള്ള ജലദോഷം, പനി, ചുമ, സൈനസൈറ്റിസ്, ശ്വാസരോഗങ്ങൾ, ദഹനസംബന്ധമായ അസ്വസ്ഥതകൾ, ജൈവവിഷബാധകൾ ആദിയാവവയ്ക്കെല്ലാം, മുൻപ് പറഞ്ഞ സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും, മുറ്റത്തും, തൊടിയിലും വളർത്തുന്നതും വളരുന്നതുമായ തുളസി, പനിക്കൂർക്ക, ആര്യവേപ്പ് തുടങ്ങിയ ഔഷധങ്ങളും യുക്തിപൂർവ്വം സംയോജിപ്പിച്ച് കുടുംബനാഥർ, ഗോത്രത്തലവന്മാർ തുടങ്ങിയവർ ചികിത്സിച്ചിരുന്നതായും ചരിത്രരേഖകളിൽ കാണുന്നു. അന്നത്തെ 'പ്രാഥമിക ചികിത്സാ കേന്ദ്രം' ഗൃഹാന്തരീക്ഷം തന്നെയായിരുന്നു. മുൻപറഞ്ഞ ദ്രവ്യങ്ങളെല്ലാംതന്നെ ആന്റിമൈക്രോബയൽ, ആന്റിബാക്ടീരിയൽ, ആന്റിവൈറൽ, ആന്റിഇൻഫ്ലമേറ്ററി, ആന്റിബയോട്ടിക്, ആന്റിഅലർജിക്, ആന്റിക്യാൻസറസ് ആദിയാവ മിക്ക തലങ്ങളിലും പ്രവർത്തനക്ഷമതയുള്ളതാണെന്ന് ആധുനിക ശാസ്ത്രഗവേഷണഫലം പ്രസിദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ടതാണ്.

നമുക്കിനി ആഹാരവും ഔഷധമിശ്രമാക്കി ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനും ശരീരത്തിലെ ജൈവവിഷങ്ങളെ നിർഹരിച്ച് രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും യൗവ്വനയുക്തമായ ജീവിതരീതിയും, ഔഷധ ഭക്ഷണക്രമങ്ങളും ശീലിക്കാം. മനുഷ്യവർഗ്ഗം ഊർജ്ജസ്വലതയോടെ ജീവിക്കാൻ ദൈവം നിശ്ചയിച്ചു തന്ന ഔഷധാഹാര സമാഹാരമാണ് ഇവ എന്ന് നന്ദിയോടെ ഓർക്കാം.

ഡോ. സി. ഡൊണാറ്റ സി.എസ്.സി.,

ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവ്വേദ

പുതിയ രുചികൂട്ടുകളുമായി

ജൂബിലി കഫേ

2020 ജൂൺ 30-ാം തീയതി ഡയറക്ടറുടെ ആശീർവാദത്തിനു ശേഷം ജൂലായ് 1 മുതൽ ജൂബിലി കഫേ വീണ്ടും പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചു. ജൂബിലി കഫേ എന്ന പേര് മനസ്സിൽ വെച്ചുകൊണ്ടാണ് കഫേയുടെ മെനു രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

ആശുപത്രി കാന്റീനുകളുടെ സ്ഥിരം സാന്നിധ്യമായ പരമ്പരാഗത വിഭവങ്ങളിൽ നിന്നും തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായി പുതുമയുള്ളതും ആരോഗ്യപ്രദവും സ്വാദിഷ്ടവുമായ പുതുപുത്തൻ വിഭവങ്ങളുമായി ജൂബിലി കോമ്പൗണ്ടിനുള്ളിൽ രുചിയുടെ നവ്യാനുഭവം സമ്മാനിക്കുവാൻ വൈവിധ്യങ്ങളായ രുചികളുമായി ജൂബിലി ചാപ്പലിനടുത്തുള്ള നമ്മുടെ ജൂബിലി കഫേ അണിഞ്ഞൊരുങ്ങിക്കഴിഞ്ഞു.

ഉഴുന്ന് ഉപയോഗിക്കാതെ ഉണ്ടാക്കുന്ന ആന്ധ്രാ വിഭവമായ പെസാരട്ടുവും അതിന്റെ വകഭേദങ്ങളും, കീമ ദോശ, ചിക്കൻ ദോശ, CHICKEN 65, വൈവിധ്യമായ മറ്റു വിഭവങ്ങൾ, വിവിധതരം ഊത്തപ്പങ്ങൾ തുടങ്ങി ദോശയുടെ ഒരു വലിയ നിര തന്നെ ജൂബിലി കഫേയിൽ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ചോറും ചപ്പാത്തിയും ഒഴിവാക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് വേണ്ടി ഗോതമ്പ് ദോശയും ഇവിടെ ലഭ്യമാണ്. അതോടൊപ്പം തന്നെ മറ്റു സമയങ്ങളിൽ ചീസ് ഓംലെറ്റ്, ബ്രെഡ് ഓംലെറ്റ്, പാവ് ബജി തുടങ്ങിയ വിഭവങ്ങളും ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്.

കൃത്രിമനിറങ്ങളും, എസ്റ്റേൺസും, പ്രിസർവേറ്റീവുകളും ചേർക്കാതെ തനതായി തയ്യാറാക്കിയ ഫണിഗ്രേപ്പ്, ലൈം ഷെയ്ക്ക്, പാം സർപ്രൈസ് തുടങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾക്കൊപ്പം Espresso, Cuppuccino യും ജൂബിലി കഫേയിൽ ലഭ്യമാണ്. ഇപ്പോൾ ഞായറാഴ്ച ഒഴികെ രാവിലെ 7 മുതൽ വൈകീട്ട് 4 മണിവരെയാണ് പ്രവർത്തനമെങ്കിലും പിന്നീട് പ്രവർത്തി സമയം ദീർഘിപ്പിക്കുന്നതായിരിക്കും. ഒരു പുതിയ രുചി വൈവിധ്യത്തിന്റെ അനുഭവത്തിനായി നിങ്ങളെയെല്ലാവരെയും സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു.

ട്രോളി സർവ്വീസുകൾ:

മെഡിക്കൽ, പീഡിയാട്രിക്, ജെറിയാട്രിക്, സൈക്യാട്രി രോഗികളേയും അവരുടെ ഒപ്പം ഉള്ളവരേയും കണക്കിലെടുത്ത് 2020 ജൂലായ് 6 മുതൽ സെന്റ് തോമസ് ബ്ലോക്കിൽ ട്രോളി സേവനം ആരംഭിച്ചതുമൂലം കോവിഡ് കാലത്തെ രോഗികൾക്കും അവരോടൊപ്പം ഉള്ളവർക്കും വളരെയേറെ ഉപകാരപ്രദമായി. അതോടൊപ്പം ഒന്നും, രണ്ടും നിലകളിലുള്ള ഔട്ട്പേഷ്യൻസിനും ട്രോളി സേവനം ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ട്. ഈ വർഷം മെയ് പകുതിയോടെ ഗോൾഡൻ ജൂബിലി ബ്ലോക്കിലും സമാനമായ സേവനം ആരംഭിച്ചിട്ടുള്ളതായി സ്നേഹപൂർവ്വം അറിയിക്കുന്നു.



Editorial Board

Fr. Sijo Cheruvathoor | Dr. Benny Joseph | Dr. Aswath Kumar R | Mr. Baby P A | Mr. Noble Thomas P
Adv. Justin C J | Ms. Rakhi K B | Ms. Chippy K S | Ms. Rintu Anto | Ms. Ambily Ulahannan