



Since 1951



Jubilet

Vol. 2, Issue No. 6

JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE

MAY 2016

Editor's Desk

സ്നേഹമുള്ളവരെ,

മെയ്മാസം ഒന്നാം തിയതി തൊഴിലാളിദിനമായി നാം ആചരിക്കുകയുണ്ടായി. ഓരോ തൊഴിലും അന്തസ്സുള്ളതാണെന്നും ഏതു തൊഴിലിനേയും ഉദാത്ത മനോഭാവത്തോടെ സമീപിക്കണമെന്നുമാണ് മെയ്ദിനാഘോഷം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നത്.

'I labour, therefore I exist' എന്ന് Max Stirner എന്ന ചിന്തകൻ പറഞ്ഞുവെക്കുന്നുണ്ട്. Stirner-ന്റെ ആശയങ്ങൾ തത്വശാസ്ത്രലതലത്തിൽ അൽപം നിഷേധാത്മക സ്വഭാവം ഉള്ളതാണെങ്കിലും, ക്രിയാത്മകമായി ഈ ആശയത്തെ സമീപിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് മനസ്സിലാകുക, ഓരോ മനുഷ്യനും ഒരു തൊഴിലാളി ആണെന്നാണ്. തൊഴിൽ ഒരുവനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അസ്ഥിത്വപരമായ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നതാണ്.

തൊഴിലിലൂടെയാണ് മനുഷ്യൻ അവന്റേയും സമൂഹത്തിന്റേയും നിലനിൽപ്പ് സാധ്യമാക്കുന്നത്, ജീവിതം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ തൊഴിലിനോടും തൊഴിലാളികളോടും ഉള്ള നമ്മുടെ മനോഭാവം വളരെ പ്രാധാന്യം ഉള്ളതാണ്. എല്ലാ തൊഴിലിനേയും ഉദാത്ത മനോഭാവത്തോടെ നോക്കിക്കാണുവാനും തൊഴിലാളികളെ ബഹുമാനിക്കുവാനും നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ.

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ, എഡിറ്റർ

ഹൃദ്യമായ സ്വാഗതം

പാസ്റ്ററൽ ശുശ്രൂഷയുടെ പുതിയ ടീമിനുമായ
റവ. ഫാ. പോൾ കള്ളിക്കാടന്
 ജൂബിലി കുടുംബത്തിലേക്ക് സ്വാഗതം.



ഹെൽത്ത് ചെക്ക്പ്പ്

ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കായുള്ള ഹെൽത്ത് ചെക്ക്പ്പ് ചെയ്യാത്തവർ, വിവരങ്ങൾക്കായി HRD യുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

ജൂബിലി മിഷനിൽ നഴ്സസ് ഡേ ആഘോഷിച്ചു

നഴ്സസ് ഡേയോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷനിൽ, നഴ്സുമാർക്കായി ക്വിസ്, പോസ്റ്റർ നിർമ്മാണം, സ്കിറ്റ്, ജൂബിലി ഫെയ്സ് എന്നീ മത്സരങ്ങളും, നഴ്സസ് ദിന കുട്ടായ്മ, നഴ്സസ് എക്സ്പോ എന്നിവയും നടത്തി. ജൂബിലി കുടുംബത്തിലെ എല്ലാ നഴ്സുമാർക്കും ആശംസകൾ.



ജൂബിലി കുടുംബത്തിലേക്ക് സ്വാഗതം



കാർഡിയോതൊറാസിക് സർജറി വിഭാഗത്തിൽ ചാർജെജടുത്ത ഡോ. ആർ. എസ്. ഓസ്റ്റിൻ രാജിൻ

ന്യൂറോളജി വിഭാഗത്തിൽ അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസ്സറായി ചാർജെജടുത്ത ഡോ. പ്രശാന്ത് വർഗ്ഗീസ്



കാർഡിയോളജി വിഭാഗത്തിൽ അനസ്തേഷ്യോളജിസ്റ്റായി ചാർജെജടുത്ത ഡോ ബിനിൽ ഐസക് മാത്യു

അഭിനന്ദനങ്ങൾ



ഓൾ കേരള അസോസിയേഷൻ ഫോർ ന്യൂറോളജിസ്റ്റ്സ്-ന്റെ മീറ്റിങ്ങിൽ ഏറ്റവും മികച്ച പോസ്റ്റ് ഗ്രാജുവേറ്റ് തീസിസ് സമർപ്പിച്ച പീഡിയാട്രിക് പി. ജി. വിദ്യാർത്ഥി ഡോ. ആനന്ദ് എം. ഒന്നാം സ്ഥാനവും, ഇരുപത്തയ്യായിരം രൂപയുടെ ക്യാഷ് അവാർഡും കരസ്ഥമാക്കി.



ആരോഗ്യ സർവ്വകലാശാല സംസ്ഥാനതല ബോ-ബോ മത്സരത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നേഴ്സിങ്ങ് ടീം ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത്, സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ജോബി കടപ്പുരാൻ, പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദൂരെ എന്നിവരോടൊപ്പം.



ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രരംഗത്ത് പ്രശസ്തി നേടിയ ശുശ്രൂഷാവിഭാഗമാണ് ജൂബിലി കുടുംബത്തിലെ തീപൊള്ളൽ വിഭാഗം. 1998-ൽ ആരംഭിച്ച തീപൊള്ളൽ വിഭാഗം, പതിനെട്ട് വർഷക്കാലമായി സേവനമനുഷ്ഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ഓരോ മാസവും ഏകദേശം 70-80 രോഗികളെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നു. തീപൊള്ളലിന്റെ ആഴമനുസരിച്ച് നൂതന സാങ്കേതിക ഉപകരണങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെയുള്ള കിടത്തി ചികിത്സയും, ഓപ്പറേഷൻ വേണ്ടിവരുന്ന രോഗികൾക്ക് ത്വക്ക് മാറ്റിവെയ്ക്കുന്ന ശസ്ത്രക്രിയകളും

ഇവിടെ നൽകിവരുന്നുണ്ട്. വൈദ്യ ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് പുറമെ തീപൊള്ളൽ മൂലം രോഗിക്ക് ശരീരത്തിൽ നിന്നും നഷ്ടപ്പെട്ട പ്രോട്ടീൻ വീണ്ടെടുക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഭക്ഷണക്രമീകരണങ്ങളും, ശാരീരികക്ഷമത, മാനസികാരോഗ്യം എന്നിവ വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനാവശ്യമായ ഫിസി യോതെറാപ്പി, കൗൺസലിങ്ങ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള ചികിത്സാ രീതികൾ ഇവിടെ ലഭ്യമാണ്.

വിദഗ്ദ്ധ പ്ലാസ്റ്റിക് സർജന്മാരായ ഡോ. ഇന്ദുമതി, ഡോ. നവീൻ എന്നിവരാണ് ഇപ്പോൾ തീപൊള്ളൽ വിഭാഗം നയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. തീപൊള്ളൽ ശുശ്രൂഷാരംഗത്ത് പ്രാഗത്ഭ്യം നേടിയ നേഴ്സിങ്ങ് സ്റ്റാഫുമാരും, സഹപ്രവർത്തകരും ഇവരോടൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കുന്നു.



WELCOME TO JUBILEE FAMILY

NURSING

1	AMBAL V B	37	LINET V A
2	ANCY K GEORGE	38	LIYA JOY
3	ANEX LEKHA PETER	39	LYMI GEORGE
4	ANJU PAPPACHAN	40	MARIYA THERESA PAUL
5	ASHA JOHN	41	MEGHA KUMARAN
6	ASHLY JOSE	42	MINNU ELIZABETH JOSE
7	ASMY VARGHESE	43	MINTU K KURIAN
8	ATHIRA PAUL C	44	NAVYA M S
9	ATHIRA SIMON	45	NAVYA T C
10	BEENA M P	46	NEETHU A D
11	BESTY BABY	47	NEETHU ELSA THOMAS
12	BINCYMOL K J	48	NEETHU GEORGE
13	BLESSY MARY JOSE	49	NIMMY P BABU
14	DELPHY FRANCIS	50	NISHMA UNNIKRISHNAN
15	DIVYA JOHNSON	51	PREETHI PAULSON E
16	FEMI MATHEWS K	52	PRIYA P POULOSE
17	GEETHU C G	53	PRIYANKA VARGHESE
18	GINSY GEORGE	54	RINI K R
19	GISTY K G	55	RINTU THOMAS
20	GLINDA JOSEPH	56	SANDHYA GEORGE
21	GREESHMA DAVIS	57	SASIKALA KRISHNAN
22	GREESHMA PAULSON	58	SHILJI JOY
23	HEMA FRANCIS	59	SIBIYA K I
24	HENNA FRANCIS	60	SIMI DAVIS
25	HIMA VARGHESE	61	SIMI SABU
26	JEENA JOYSON	62	SINI GEORGE
27	JINCY JOSE	63	SINI V P
28	JINCY K P	64	SNEHA PAUL
29	JINI ABRAHAM	65	SONIYA JOSE
30	JINI JERRY	66	SONIYA JOSEPH
31	JISMY VARGHESE	67	SOUMYA SURENDRAN
32	JISNA LAZER K	68	SRUTHY JOHNY
33	JOSMIN JOSE	69	STEJI C P
34	JUBY K KURIACHAN	70	TRISSA JOSE
35	KUMARI RENJUSHA B P	71	TWINKLE JOSEPH
36	LIDIYA P A	72	VIDYA P B

PHARMACY

73	JEEMOL C J	78	SHERIN VINCENT MARROTTIKKAL
74	MARIYA BLAISON	79	ALEENA ANTONY
75	NAINA SUNNY	80	FARSHANA P H
76	SAJITHA E	81	CHITHRA C
77	SELDA MARY JOY		
82	SANI K R		Insurance Office
83	SREESHA P M		Insurance Office
84	JAYASREE K JOHN		Patient Relation Office
85	NEETHU V S		Anesthesia
86	NEETHUMOL P M		Anesthesia
87	SILVAN B S		Engineering Department

ഈനപ്പഴം ആപ്പിൾ മിൽക്ക് ഷെയ്ക്ക്

കലോറി : 717 kcal - പ്രോട്ടീൻ : 11 ഗ്രാം

ചേരുവകൾ :

- കുരുവില്ലാത്ത ഈനപ്പഴം : 2 എണ്ണം
- ചുട്ടുള്ള പാൽ : 100 ml
- ആപ്പിൾ : 2 എണ്ണം
- തണുത്ത പാൽ : 200 ml
- തേൻ : 5 ml

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം :

- ❖ ചുട്ടുള്ള പാലിൽ ഈനപ്പഴം അരമണിക്കൂർ കുതിർക്കാൻ വയ്ക്കുക.
- ❖ രണ്ട് ആപ്പിൾ ചെറു കഷ്ണങ്ങളായി മുറിച്ച് നന്നായി അര ചെയ്യുക. ഈ മിശ്രിതം നേരത്തെ കുതിർത്തു വെച്ച ഈനപ്പഴത്തിലേക്ക് ചേർക്കുക. ഈ മിശ്രിതം വീണ്ടും അരയ്ക്കുക.
- ❖ അതിലേക്ക് തണുത്ത പാൽ ചേർത്ത് യോജിപ്പിക്കുക.
- ❖ ഈ മിശ്രിതം ഒരു ഗ്ലാസിലേക്ക് പകർത്തി തേൻ ഉപയോഗിച്ച് വിളമ്പുക.

Ms. Swapna B.
Dietitian

നഴ്സസ് ഡേയോടനുബന്ധിച്ചു നഴ്സുമാർക്കായി നടത്തിയ മത്സരങ്ങളിലെ വിജയികൾ

കിസ് മത്സരം

1. ഒന്നാം സമ്മാനം
ഡാനിഷ് ഡേവിസ്
കാർഡിയാക് OT - ഹൃദയാലയ
2. രണ്ടാം സമ്മാനം
വർണ്ണ, ജിൻസി - യൂറോ OT
ഗോൾഡൻ ജൂബിലി ബ്ലോക്ക്
3. മൂന്നാം സമ്മാനം
ജെയ്ൻ, ഗിൽറ്റ - പീഡിയാട്രിക് വാർഡ്
സെന്റ്. തോമസ് ബ്ലോക്ക്

പോസ്റ്റർ മത്സരം

1. ഒന്നാം സമ്മാനം
എമർജൻസി മെഡിസിൻ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്
ഓൾഡ് ബ്ലോക്ക്
2. രണ്ടാം സമ്മാനം
ഗ്യാസ്ട്രോ വാർഡ് - ഗോൾഡൻ ജൂബിലി ബ്ലോക്ക്
3. മൂന്നാം സമ്മാനം
ഡയാലിസിസ് വാർഡ് - ഓൾഡ് ബ്ലോക്ക്

സ്കിറ്റ് മത്സരം

1. ഒന്നാം സമ്മാനം - ഹൃദയാലയ ബ്ലോക്ക്
2. രണ്ടാം സമ്മാനം - സെന്റ് തോമസ് ബ്ലോക്ക്
3. മൂന്നാം സമ്മാനം - പീഡിയാട്രിക് വാർഡ്

ജൂബിലി ഫെയ്സ് മത്സരം

1. ഒന്നാം സമ്മാനം - അനു മേരി ടോമി, ജിഷാ
2. രണ്ടാം സമ്മാനം - ഷേർളി എ. ആർ., ന്യൂറോ വാർഡ്
3. മൂന്നാം സമ്മാനം - ജിസ്സ ജോസ് കെ., പീഡിയാട്രിക് വാർഡ്



അടിക്കുറിപ്പ് മത്സര വിജയി ജീന ലിജിക്ക് സമ്മാനം നൽകുന്നു

കഴിഞ്ഞ ലക്കം ഫോട്ടോ തിരിച്ചറിയൽ മത്സരം

ഉത്തരം : മദർതൈരസ
വിജയി : Ms. മഞ്ജു രാജൻ
ജൂബിലി ഹൃദയാലയ,
ANM സ്റ്റാഫ്



പ്രമേഹം

ഈ വർഷത്തെ ലോക ആരോഗ്യദിനത്തിന് (ഏപ്രിൽ 7) പ്രമേഹത്തെ ചെറുക്കുന്നതിനാണല്ലോ ലോക ആരോഗ്യസംഘടന (WHO) ആഹ്വാനം ചെയ്തിരുന്നത്.

ആഗേയഗ്രന്ഥിയിൽ ഉദ്പാദിപ്പിക്കുന്ന (Pancreas) ഹോർമോണായ ഇൻസുലിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന് വിഘാതമോ (Type 2 diabetes) അഭാവമോ (Type 1 diabetes) ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് പ്രമേഹം പ്രകടമാകുന്നത്.

WHO-ന്റെ സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുപ്രകാരം 2014-ൽ പ്രമേഹരോഗികളുടെ എണ്ണം 420 ദശലക്ഷമായിരുന്നു. പ്രതിവർഷം 1.5 ദശലക്ഷം മരണങ്ങൾ പ്രമേഹം മൂലം സംഭവിക്കുന്നതായി കണക്കാക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇതിനുപുറമേ രക്തയമനി സംബന്ധ അസുഖങ്ങൾ മൂലം ഉണ്ടായിട്ടുള്ള മരണങ്ങൾക്ക് പ്രധാനകാരണം പ്രമേഹമാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. മുതിർന്നവർക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന അന്ധത, Chronic renal disease (വൃക്ക) Chronic liver disease (കരൾ), പാദം മുറിച്ച് മാറ്റൽ, ഇവയുടെ ഒക്കെ പ്രധാനകാരണം പ്രമേഹമാണ്.

ഇത്രയും പറഞ്ഞതിൽ നിന്നും ഈ അസുഖവും അതിന്റെ സങ്കീർണ്ണതകളും ഒരു പ്രമേഹരോഗിയുടെ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാക്കാവുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവും കൂടാതെ സാമ്പത്തികവുമായ ആഘാതം ഊഹിക്കാവുന്നതാണ്. തൽഫലമായി ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ പുരോഗതി ക്രമേണ അവതാളത്തിലാക്കാൻ പ്രമേഹത്തിന് കഴിയുമെന്ന് മനസ്സിലായല്ലോ!

അവസരോചിതമായ ഒരു ആഹ്വാനമാണ് WHO നൽകിയിട്ടുള്ളത്. ഈ അവസരത്തിൽ നമുക്ക് എന്ത് ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് നോക്കാം. നമ്മൾ എന്ന് പറഞ്ഞാൽ - പ്രമേഹരോഗികൾ, ആരോഗ്യമേഖല, മരുന്ന് വിപണനക്കാർ, ഭക്ഷ്യമേഖലയിൽ, വ്യാപരിക്കുന്നവർ, സർക്കാർ എന്നുവേണ്ട പൊതുജനങ്ങൾ വരെ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

എന്തെല്ലാമാണ് WHO ആഹ്വാനം വിജയിപ്പിക്കുന്നതിനായി ചെയ്യേണ്ടത്

1. പ്രമേഹനിർണ്ണയത്തിന് അത്യാവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങൾ സാർവത്രികമായി രാജ്യത്ത് സജ്ജമാക്കുക.
2. പ്രമേഹനിർണ്ണയത്തിന് ആവശ്യമായ പ്രധാന മരുന്നുകൾ സർക്കാർ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ലഭ്യമാക്കുക.
3. പ്രമേഹസംബന്ധമായ വിജ്ഞാനം പരമാവധി വ്യാപകമാക്കുക.
4. നേഷണൽ ഡയബറ്റിക് റിപ്പോർട്ടിങ്ങ് - രോഗത്തിന്റെ വ്യാപ്തിയും, റിസ്ക് ഫാക്ടർ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗരേഖകൾ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു. ശക്തമായ നിയമനിർമ്മാണവും അത് പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ കഴിവുള്ള നേതൃത്വവും വേണം. (ഉദാ- കോള പാനീയങ്ങൾ പോലെ ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ഭക്ഷണങ്ങളുടെ വിപണനത്തിന് നിരോധനമോ, നിയന്ത്രണമോ ഏൽപ്പിക്കുക; സ്കൂൾ തലത്തിൽ വ്യായാമത്തിന് നിർബന്ധമായും സമയം കണ്ടെത്തുക എന്നിവ ചിലതു മാത്രം.)

കുട്ടികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന അമിതഭാരം പ്രമേഹത്തിലേക്കുള്ള ചവിട്ടുപടിയായാണെന്ന് ലോകമെമ്പാടും തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ജീവിതത്തിന്റെ ഫലപ്രദമായ നാളുകൾ അനുഭവിക്കേണ്ട സമയത്ത് പ്രമേഹത്തിന്റെ സങ്കീർണതകളിൽ പെട്ട് ഉഴലുന്ന നിരവധി യുവ ജീവിതങ്ങൾ നമ്മുടെ ഇടയിലുണ്ട്. രാജ്യം കെട്ടിപ്പടുക്കുവാൻ ഉയരേണ്ട കൈകളാണ് പ്രമേഹത്തിന്റെ നൂലാമാലകളിൽ പെട്ട് തളരുന്നത്.

ജനങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ചിലവഴിക്കാൻ സമയമില്ലാത്ത സർക്കാർ സംവിധാനങ്ങളും, പ്രശസ്തിക്കുവേണ്ടി മാത്രം നിലകൊള്ളുന്ന മാധ്യമപ്രസ്ഥാനങ്ങളും സ്വന്തം കാര്യംപോലും ശ്രദ്ധിക്കാൻ സമയമില്ലാത്ത ജനങ്ങളും ഉള്ള ഈ രാജ്യത്ത് അസഹ്യമായ ചൂട് വരുമ്പോൾ മാത്രം ചക്കക്കുരു വിതറി പ്ലാവ് മുളപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതു പോലുള്ള വിവേകം വൈകി ഉദിച്ചാൽ..

(അനുബന്ധം - WHO ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നതിന് വളരെ മുൻ തന്നെ NRHM (National Rural Health Mission)ന്റെ പേരിൽ അസാംക്രമിക രോഗങ്ങൾക്ക് (Non Communicable Diseases) എതിരെ ശക്തമായ ചുവടുവെയ്പ്പ് എടുത്തിരുന്നു. ഈ ചുവടുകളുടെ കീഴിലുള്ള മണ്ണ് ഒലിച്ചുപോകില്ലെന്ന് നമുക്ക് ആശിക്കാം.)

ഡോ. സുനിൽ കെ. മേനോൻ
അസോ. പ്രൊഫസർ, JMMC&RI

ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം - 4

മഴക്കാലം പൊതുവെ രോഗങ്ങളുടെ പെരുമഴക്കാലം ആകാറുണ്ട്. കുട്ടികൾ മുതൽ വലിയവർക്ക് വരെ വിവിധതരം പേരിട്ട് വിളിക്കാവുന്ന രോഗങ്ങൾ മഴക്കാലത്ത് വർദ്ധിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണ് മഴക്കാലത്ത് രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നത്. വിവിധതരം പനികൾ, സന്ധിവാതം, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം തുടങ്ങിയ ദുരിതങ്ങൾ മനുഷ്യനെ വേട്ടയാടുന്നു. മഴക്കാലത്ത് രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നതിന് പലകാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്. വേനൽക്കാലത്തെ അമിതമായ ചൂടു കൊണ്ട് രൂക്ഷമായ ശരീരവും ഭൂമിയും മഴകൊണ്ട് വിവിധ തരത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾക്ക് വിധേയമാകുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ ശീഷ്മ ജന്മത്തിൽ നിന്നും (വേനൽക്കാലം) വർഷം ജന്മത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ വിവിധതരം ചികിത്സകൾ ചെയ്താൽ മഴക്കാലത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന വിവിധരോഗങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കാവുന്നതാണ്. വർഷക്കാലത്ത് രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ മറ്റൊരു പ്രധാന കാരണം വേണ്ടത്ര ശുദ്ധീകരണം നടക്കാത്ത മലിനജലം കിണറ്റിൽ വരുകയും അത് നമ്മൾ കുടിക്കുന്നതിനും ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ദഹനശക്തിയെ നശിപ്പിക്കുകയും രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാവുകയും ചെയ്യും. വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നതോടൊപ്പം നല്ല രീതിയിൽ ശുദ്ധീകരിക്കുകയും വേണം. ദഹനശക്തിയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതായ ചൂക്ക് മുതലായവ വെള്ളം തിളപ്പിക്കുമ്പോൾ ചേർക്കുകയും വേണം. മഴക്കാലത്ത് വെള്ളം കെട്ടിയിടിക്കുന്നതിനാൽ കൊതുകുകൾ അമിതമായി വളരുകയും അവയുടെ വിഷശക്തി കൂടുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ മഴവെള്ളം കെട്ടിയിടിക്കാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുക. കൊതുകു പരത്തുന്ന രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാൻ അപരാജിതധൂമം പോലെയുള്ള മരുന്നുകൾ പുകയ്ക്കുന്നതും വിശ്വാദി ഗുളിക ഒന്നു വീതം ദിവസം കഴിക്കുന്നതും മഴക്കാലരോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നതാണ്. വാതരോഗങ്ങൾ, സന്ധിരോഗങ്ങൾ എന്നിവ മഴക്കാലത്തിന്റെ തണുപ്പിൽ കൂടാൻ സാധ്യത ഉള്ളതിനാൽ ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മരുന്നുകൾ രോഗം വരുന്നതിനു മുൻപേ ഉപയോഗിച്ച് തുടങ്ങേണ്ടതാണ്.

ഡോ. അനുമാദ് കക്കശ്ശേരി എം. വി.
(ആയുർവ്വേദ) സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്,
ജൂബിലി ആയുർവ്വേദ