Issue No. : 13 Vol.: 2 JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE DECEMBER 2015

Editor's Desk

ജൂബിലെറ്റ് ഒരു വർഷം പൂർത്തിയാക്കുന്ന ഏറെ സന്തോഷമുള്ള അവസരമാണിത്. നാം തമ്മിലുള്ള ആശയ വിനിമയങ്ങൾക്കും, നമ്മുടെ കഴിവുകളുടെ പ്രോത്സാഹനത്തിനും ജൂബിലെറ്റ് ഏറെ ഉപകാരപ്പെടുന്നു എന്നറിയുന്നതിൽ സന്തോഷമുണ്ട്. അതോടൊപ്പം ആശുപത്രിയുടെ സ്ഥാപകദിനാഘോഷങ്ങളും കടന്നുവരുകയാണ്. ഇതെല്ലാം ക്രിസ്തുമസ് കാലഘട്ടത്തിലാണെന്നത് ഇരട്ടിമധുരം നൽകുന്നു.

ഉന്നതിയേക്കാൾ ലാളിത്യത്തെ, അധികാരത്തേക്കാൾ സേവനത്തെ സ്നേഹിച്ചവന്റെ പിറവിയാണ് ക്രിസ്തുമസ്സ്. ക്രിസ്തുമസ് സമ്മാനിച്ച പരിചിതമുഖങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് സാന്താക്ലോസിന്റേത്. മഞ്ഞിൽ തെന്നി നീങ്ങുന്ന കലമാൻ തേരിലേറി കൈ നിറയെ സമ്മാനപൊതികളുമായി സാന്താക്ലോസിനെ ചരിത്രത്തിന് നൽകിയത് 19–ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ക്ലമന്റ് സി. മൂർ രചിച്ച The Night before Christmas Day എന്ന കവിതയാണ്. അതിനൊപ്പം തോമസ് നാസ്റ്റ് എന്ന കാർട്ടൂണിസ്റ്റിന്റെ ഭാവനകൂടിയായപ്പോൾ ഇന്നത്തെ സാന്താക്ലോസ് പിറവിയെടുത്തു. നമ്മുടെ ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷങ്ങളെ നിറം പിടിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഈ കവിത വലിയ സ്വാധീനം ചെലുത്തിയെന്നതിൽ അത്ഭുതമില്ല. സാന്താക്ലോസ് കുട്ടികൾക്ക് ഏറെ പ്രിയപ്പെട്ടവനാണ്. അതുപോലെതന്നെ മുതിർന്നവരും ക്രിസ്തുമസ്സിന്റെ സാന്താക്ലോസ് ഓർമ്മകൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണ്.

സാന്താക്ലോസ് കുട്ടികൾക്ക് പ്രതീക്ഷയുടെ പ്രതീകമാണ്. നല്ല കുട്ടികളായിരുന്നാൽ അദ്ദേഹം സമ്മാനങ്ങൾ നൽകുമല്ലോ! മാതാപിതാക്കൾ അങ്ങനെ കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാറുണ്ട്. മുതിർന്നവർക്ക് സാന്താക്ലോസിൽ ഒരു നല്ല സുഹൃത്തിന്റെ പക്വമനോഭാവം വായിച്ചെടുക്കാം. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് സമ്മാനപ്പൊതികൾ കൈവശമുള്ളവരായിരിക്കണം മുതിർന്നവർ. വാക്കുകളാലും പ്രവൃത്തികളാലും സമ്മാനങ്ങൾ നൽകി മറ്റുള്ളവരുടെ ഹൃദയത്തിൽ നന്മയുടെ മുദ്ര ചാർത്താൻ നമുക്കാകണം. വരും ജന്മങ്ങൾക്ക് നല്ല സമ്മാനങ്ങൾ കരുതിവെയ്ക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ. ഏവർക്കും ഏറെ സ്നേഹത്തോടെ നല്ല ക്രിസ്തുമസ് പുതുവത്സരാശംസകൾ നേരുന്നു

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ
എഡിറ്റർ

Message

ജൂബിലെറ്റ് ഒരു വർഷത്തെ ഓർമ്മകൾ

ഒരു വർഷം വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കുന്ന ജൂബിലെറ്റിനും അതിന്റെ പിന്നിൽ അദ്ധ്വാനം ചെയ്യുന്ന സുഹൃത്തുക്കൾക്കും ആശംസകൾ!

എത്ര പെട്ടെന്നാണ് ദിവസങ്ങളും മാസങ്ങളും വർഷങ്ങളും കടന്നുപോകുന്നത്. ഗൃഹാതുരത്വമുണർത്തുന്ന ഓർമ്മകൾ ! ഒരുവിധത്തിലല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരുവിധത്തിൽ ജൂബിലിയിൽ നിന്നും നല്ല ഓർമ്മകളുമായി ദിവസങ്ങൾ കടന്നു പോകട്ടെ. ഒടുവിൽ നാം എരിയുന്ന ദിവസങ്ങൾ, നല്ല ഓർമ്മകളുണ്ടാക്കുന്ന ദിവസങ്ങൾ, നമുക്ക് മാനസിക സംതൃപ്തി നൽകട്ടെ എന്നാശംസിക്കുന്നു.

ഒരു കാര്യം കൂടെ ! ഈ ആശുപത്രിയിൽ വരുന്ന ഓരോ രോഗിക്കും ഒരു പ്രതീക്ഷയുണ്ട്. സുഖപ്പെടാൻ നമ്മൾ സഹായിക്കും എന്ന പ്രതീക്ഷ. ക്രിസ്തുവിനെ, ഒരു രോഗിയിൽ ഞാനും നിങ്ങളും കാണുമ്പോൾ, ആ പ്രതീക്ഷയ്ക്കനുസരിച്ച് ഏറ്റവും നല്ല ചികിത്സ മാത്രമല്ല, സത്യസന്ധവും കരുണാപൂർവ്വകവുമായ പെരുമാറ്റവും നമുക്ക് നൽകാനാവുന്നു. ഇതിലേത് നഷ്ടപ്പെട്ടാലും നാം തോറ്റുപോകുന്നുണ്ട്. ഒരു രോഗിയുടെ പ്രതീക്ഷയാണ് ഒരാശുപത്രിയും അതിലെ ജീവനക്കാരും.

ഒരുപാട് സ്നേഹത്തോടെയും പ്രതീക്ഷയോടും കൂടെ ജൂബിലെറ്റിനും ജൂബിലി കുടുംബത്തിനും ദൈവാനുഗ്രഹങ്ങളും നല്ല ഓർമ്മകൾ നൽകുന്ന സംതൃപ്തിയും നേരുന്നു

ഫാ. ടിജോ ജോയ് മുള്ളക്കര
അസി. ഡയറക്ടർ, JMMC&RI

എയ്ഡ്സ് ബോധവൽക്കരണം: ഫ്ളാഷ് മോബുമായി ജൂബിലി കുടുംബം

എയ്ഡ്സ് ബോധവൽക്കരണത്തിനായി, ലോക എയ്ഡ്സ് ദിനമായ ഡിസംബർ ഒന്നിന് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ചാരിറ്റബിൾ സൊസൈറ്റി ആശ്രയയും, കോളേജ് ഡാൻസ് ക്ലബ്ബ് ക്രോണോസും ചേർന്ന്, വൈകുന്നേരം ശക്തൻ ഗ്രൗണ്ടിൽ ഫ്ളാഷ്മോബ് സംഘടിപ്പിച്ചു. എയ്ഡ്സ് ബാധിതർക്കെതിരെ സമൂഹത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന മിഥ്യാധാരണകൾ മാറ്റുവാനും ബോധവൽക്കരണത്തിനുമായി നൃത്തം എന്ന മാധ്യമത്തെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയാണ് ജൂബിലിയിലെ ഡോക്ടർമാർ, വിദ്യാർത്ഥികൾ, നേഴ്സിങ്ങ് സ്റ്റാഫ്, പാരാമെഡിക്കൽ സ്റ്റാഫ്, എന്നീ വിവിധ വിഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള നാനൂറ്റിയമ്പതോളം പേർ ഈ ഫ്ളാഷ് മോബിലൂടെ.

ലോക റേഡിയോഗ്രാഫി ദിനം ആചരിച്ചു.

08.11.2015–ൽ സിസ്റ്റർ ലിസാന്റയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ലോക റേഡിയോഗ്രഫി ദിനം ആചരിച്ചു. അന്നേ ദിവസം ഉച്ചയ്ക്ക് 1.30 മുതൽ വിവിധ വിഷയങ്ങളെപ്പറ്റി ശ്രീ. സൂരജ്, മിസ്സ്. ജിൽത, മിസ്സ്. ഡിനു, മിസ്സ് ഐറിൻ, മിസ്റ്റർ. വിൽസൺ, എന്നിവർ ക്ലാസ്സുകൾ നടത്തി. ഹോസ്പിറ്റൽ ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസീസ് പള്ളിക്കുന്നത്തിന്റെ അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ പൊതുസമ്മേളനം നടന്നു. യോഗത്തിൽ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് അസ്സോസ്സിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. അനീഷ് എം. കെ. ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു. തദ്ദവസരത്തിൽ തൃശ്ശൂർ ജില്ലയിൽ 25 വർഷത്തിലേറെയായി സേവനം ചെയ്തു വരുന്ന റേഡിയോഗ്രാഫേഴ്സിനെ ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസീസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് പൊന്നാട അണിയിച്ച് ആദരിച്ചു. തന്റെ സ്തുത്യർഹസേവനത്തിന്റെ 25 വർഷം പൂർത്തിയാക്കിയ ജൂബിലി കുടുംബത്തിലെ റേഡിയോഗ്രഫർ മിസ്റ്റർ മാത്യു ഇ. ജെ.യ്ക്കും മംഗളങ്ങൾ ആശംസിച്ചു. വിവിധ ഹോസ്പിറ്റലുകളിൽ നിന്നും സ്റ്റാഫും, സ്റ്റുഡൻസുമായി 60–ഓളം ആളുകൾ പങ്കെടുത്ത പ്രസ്തുത പരിപാടിയിൽ തൃശ്ശൂർ ജില്ലയിലെ ഐ. എസ്.ആർ.ടി. ഭാരവാഹികളും സന്നിഹിതരായിരുന്നു. HOD ബാലചന്ദ്രൻ നായരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ദേശീയോദ്ഗ്രഥനപ്രതിജ്ഞ എടുത്തു.

ഡോ. സി.വി. ആൻഡ്രൂസ് (മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട്)–ന്

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

കേരള സൊസൈറ്റി ഓഫ്താൽമിക് സർജൻസ് (കെ.എസ്.ഒ.എസ്.) ന്റെ വാർഷിക കോൺഫറൻസിൽ അഭിമാനകരകമായ ഡോ.സി.ഇ. ഉമ്മൻ ഒറേഷൻ അവാർഡ്; ജസ്റ്റിസ് പി. സദാശിവം, HE, കേരള ഗവർണറിൽ നിന്നും ഡോ. സി. വി. ആൻഡ്രൂസ് ഏറ്റു വാങ്ങുന്നു. സമൂഹത്തിൽ അദ്ധ്യാപനമേഖലയിലും ചികിത്സാ മേഖലയിലും അദ്ദേഹം പ്രദർശിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള മികവിനും നേതൃപാടവത്തിനും സ്തുത്യർഹമായ സേവനത്തിനുമാണ് അവാർഡ്.

ഫോട്ടോ തിരിച്ചറിയൽ വിജയി ശ്രീ. ജയ്സൺ സി. റപ്പായിയ്ക്ക് ഫാ. ടിജോ മുള്ളക്കര സമ്മാനം നൽകുന്നു.

എനർജി ക്വിസ് വിജയി ശ്രീമതി മിനി ജോർജ്ജിന് ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് സമ്മാനം നൽകുന്നു.

ക്രിസ്തുമസ് ട്രീ സന്ദേശം

നമുക്കും ക്രിസ്തുമസ് ട്രീയാകാം. അതിന്റെ നിലനിൽപ്പ് ആകാശത്തേയ്ക്ക് നോക്കിയാണ്. അതിന്റെ ശിഖരങ്ങൾ ചുറ്റുപാടും പടർന്നു നിൽക്കുന്നു. മഞ്ഞുവീഴുന്ന തണുപ്പുകാലത്ത്, മറ്റു മരങ്ങളെല്ലാം ഇല പൊഴിച്ചുനിൽക്കുമ്പോൾ, ആ മരം നിറയെ എന്തൊക്കെ സമ്മാനങ്ങളാണ്!

അത് വർഷത്തിൽ മുഴുവനും പച്ചനിറത്തോടെയിരിക്കുന്നു. ഈ ക്രിസ്തുമസ് ട്രീയിലെ സമ്മാനങ്ങളും വെള്ളിവെളിച്ചങ്ങളും അതിനു വേണ്ടിയല്ല, മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടിയാണ്.

അതുപോലെ ജീവിതത്തിൽ നമുക്കുള്ള വരദാനങ്ങളെല്ലാം മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടിയാവട്ടെ! നമ്മുടെ അരികിലേക്ക് എത്തുന്നവർക്ക് ആ സമ്മാനങ്ങൾ ഹൃദയപൂർവ്വം നൽകണം.

മനുഷ്യൻ മനുഷ്യനെതിരെയും, മകൻ അച്ഛനെതിരെയും, മകൾ അമ്മയ്ക്കെതിരെയും തിരിയുന്ന ഈ വർഗ്ഗീയ കാലഘട്ടത്തിൽ നമുക്ക് നല്ലൊരു ക്രിസ്തുമസ് ട്രീയാവാൻ ശ്രമിക്കാം.

Ms. Sincy Wilson, Lecturer, JMCON

WELCOME TO JUBILEE FAMILY

Sl No.	Name	Department
1	LEON V ANTONY	Central Purchase Department
2	JOHNCY P JOHN	Counter
3	PAULY JOHN MAROKY	Engineering Wing
4	REVATHY V P	Pharmacy
5	ANNU JOMON	Pharmacy
6	ANATT TREESA MATHEW	Pharmacy
7	SAJITHA E	Pharmacy
8	EDWIN DAVID K	PMO Nursing Services
	NURSING	
9	AATHIRA V.A.	34 NEEMA C PAUL
10	AMRUTHALEKSHMI C B	35 NEENA PAUL
11	ANIEMOL JOSEPH	36 NEETHU GASPER
12	ASHMI ANTONY P	37 NEETHU GEORGE
13	ASWANI T V	38 NEETHUMOL K BABY
14	ATHIRA MARIA P M	39 NIMMY JOHN ALAPPAT
15	BETTY VARGHESE	40 PEYOOSHA THANKACHAN
16	BINCY BABY	41 PREEMA A M
17	DEENA A GEORGE	42 PRESHNA V P
18	DHANYA P	43 RESHMA TRESA
19	DINCY SOBY	44 RIYA PAUL A
20	DISNY N D	45 SALINI MATHEW
21	JESSY JOY	46 SIBI PAUL
22	JINCY JOSE	47 SLEEBY ELSA THOMAS
23	JISMY THOMAS	48 SNEHA JOHNSON
24	JOHNSY JOSEPH	49 SOUMYA KUMARAN
25	KRISHNA SRUTHY	50 SR SOPHY (BILCY TOM)
26	LAKSHMI P S	51 SREEKUTTY SIVAN
27	LEEMA THOMAS	52 STENITHA PAULSON
28	LIBIYA BABY	53 SUBITHA C J
29	LIDIYA ANNA MATHEW	54 TINA CHALISSERY
30	LIGAYA ALBY DAVIS	55 TISHA ALEX
31	LISMOL P S	56 VINEETHA R
32	MELVY REBELLOW	57 VINSY VINCENT
33	MINUMOL BABY	

പുസ്തക പരിചയം :

ബ്ലൂ സോൺസ് – ഡാൻ ബ്യൂട്ട്നർ

തൊണ്ണൂറു വയസ്സിലേയ്ക്കും, നൂറാം വയസ്സിലേയ്ക്കും ഓജസ്സോടെ, സംതൃപ്തിയോടെ ജീവിക്കുക - ഡാൻ ബ്യൂട്ട്നർ എന്ന ജീവിത ദൈർഘ്യ പ്രഗത്ഭൻ, ലോകമെമ്പാടും സഞ്ചരിച്ച്, ഭൂമിയിൽ ഏറ്റവും പ്രായം ചെന്ന ആൾക്കാർ വസിക്കുന്ന, പ്രത്യേക സമൂഹങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവരെ സന്ദർശിച്ച്, ഈ അത്ഭുതകരമായ ജീവിതനിലവാരത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് വിവരിക്കുന്നു.

അദ്ദേഹത്തിന്റെ പുസ്തകം'ബ്ലൂ സോൺസ് ' ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രായം ചെന്ന ആൾക്കാർ വസിക്കുന്ന - ഇറ്റലിയിലെ സാർഡീനിയ, കാലിഫോർണിയയിലെ ലോമ ലിൻഡ, കോസ്റ്ററിക്കയിലെ നിക്കോയ, ജപ്പാനിലെ ഒക്കിനാവ, ഗ്രീസിലെ ഐക്കാരിയ - എന്നീ സ്ഥലങ്ങളിലെ ആൾക്കാരിൽ കാണുന്ന ജീവിതദൈർഘ്യ രഹസ്യങ്ങളുടെ ചുരുളഴിക്കുന്നു.

ഈ വിഷയത്തിലെ മറ്റ് പ്രഗത്ഭരോടൊപ്പം നടത്തിയ അന്വേഷണങ്ങളിൽ ബ്യൂട്ട്നർ തിരയുന്നത് ഇതൊക്കെ -എങ്ങിനെയാണ് ഇവർ ഇത്രയും കാലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നത്? എന്താണ് ഇവരുടെ ജീവിതചര്യ, ആഹാരരീതി, പുറം ലോകത്തോടുള്ള സമീപനം? ഇവർ എങ്ങിനെയാണ് താരതമ്യേന കുറവസുഖങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെടുന്നത് എന്നൊക്കെയാണ്.

ഓജസ്സോടെ പ്രായമാകുന്നത് എങ്ങനെയാണെന്ന് അന്വേഷിക്കുമ്പോൾ, രണ്ട് ചോദ്യങ്ങളാണ് മനസ്സിൽ ഉയരുന്നത്. എത്ര നാൾ ഒരാൾക്ക് ജീവിക്കാനാകും? എത്ര നന്നായി ജീവിക്കാനാകും?

നല്ല വാർദ്ധക്യം എന്നത് സാമൂഹിക ഒത്തുചേരലിലും, രാവിലെ ഉന്മേഷത്തോടെ എഴുന്നേൽക്കുവാനുള്ള കാരണങ്ങളിലും, ചെയ്യുവാൻ താൽപര്യമുള്ള അഥവാ ചെയ്താൽ ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം തരുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലും, കുടുംബത്തോടൊപ്പമുള്ള താമസത്തിലും അധിഷ്ഠിതമാണ്. എന്താണ് രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുവാൻ ഉത്സാഹം തരുന്നത് എന്നത് പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്.

നല്ല ജീവിതരീതികൾ പ്രാവർത്തികമാക്കിയാൽ നമുക്ക് എത്രകാലം ജീവിച്ചിരിക്കാൻ പറ്റുമെന്നുള്ളത് ഏറെക്കുറെ നമ്മുടെ കയ്യിൽ തന്നെയാണുള്ളത്. അങ്ങനെയാകുമ്പോൾ ഒരു പത്ത് കൊല്ലംവരെ നമുക്ക് അധികമായി കൂട്ടുകയും അകാലരോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒരു പരിധി വരെ രക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യാം.

ഈ ജീവിതദൈർഘ്യത്തെപ്പറ്റി മനസ്സിലാക്കുവാൻ മെഡിക്കൽ സമൂഹത്തിലെ പ്രഗത്ഭരുടെ ഒരു സംഘം ലോകത്തിലെ ഏറ്റവുമധികം ആരോഗ്യമുള്ളവരും പ്രായംചെന്നവരും താമസിക്കുന്ന അഞ്ച് ബ്ലൂ സോണുകൾ സന്ദർശിക്കുകയും പലരോടും മുഖാമുഖം സംസാരിക്കുകയും ചെയ്തു. ഓരോ ബ്ലൂ സോണിനും അതിന്റേതായ പ്രത്യേക കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും പല സാമ്യങ്ങളും ഉണ്ട് - കുടുംബത്തോടൊപ്പമുള്ള താമസം, ഇലക്കറികളും, പഴങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും ധാരാളമായി കഴിക്കുന്നത്, മാംസാഹാരം രണ്ട് മൂന്ന് തവണ മാസത്തിൽ / പ്രത്യേകസന്ദർഭങ്ങളിൽ മാത്രം കഴിക്കുന്നത്, വ്യായാമം - കാര്യമായി നടത്തം, മതപരമായ ചടങ്ങുകൾ സംബന്ധിക്കുന്നത്, എല്ലാ ദിവസവും സമൂഹത്തിലെ മറ്റുള്ളവരുമായി/കൂട്ടുകാരുമായി ഇടപഴകുവാൻ സമയം കണ്ടെത്തുന്നത്, എന്നിവ ചിലതുമാത്രം. ഇതൊക്കെ എങ്ങനെ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കാം എന്നത് പഠിക്കുകയും ചെയ്യാം.

Dr. Kumudam Unni, Nodal Officer, Research

പഠനവൈകല്യം തിരിച്ചറിയാം

പഠനവൈകല്യം തിരിച്ചറിയുവാൻ സഹായിക്കുന്ന 10 ലക്ഷണങ്ങളാണ് ചുവടെ. ഇതിൽ അഞ്ചെണ്ണമെങ്കിലും ശരിയാണെങ്കിൽ കുട്ടിക്കു പഠനവൈകല്യമുണ്ടെന്നു കരുതാം.

1. പഠിച്ചതിനേക്കുറിച്ച് ചോദിച്ചാൽ പറയും, എഴുതാൻ സാധിക്കുന്നില്ല.
2. വാക്കുകളുടെ സ്പെല്ലിങ്ങ് തെറ്റിച്ചെഴുതുക
3. സ്പെല്ലിങ്ങ് എഴുതുമ്പോൾ അക്ഷരങ്ങൾ പരസ്പരം സ്ഥാനം തെറ്റിച്ചെഴുതുക.
4. അക്കങ്ങൾ തെറ്റിച്ചെഴുതുക, ഉദാ: 15 നു പകരം 51 എന്ന് എഴുതുക.
5. അക്കങ്ങൾ തെറ്റായി വായിക്കുക
6. വായിക്കുമ്പോൾ മന:പൂർവ്വമല്ലാതെ വാക്കുകളോ ചില പ്പോൾ വരി തന്നെയോ വിട്ടുകളയുക.
7. അക്ഷരങ്ങൾ പെറുക്കി പെറുക്കി വായിക്കുക. സ്ഫുടതയില്ലാത്തതോ വേഗത കുറഞ്ഞതോ ആയ വായന.
8. ഒരു വാക്കിന്റെ തുടക്കം കാണുമ്പോഴേ ബാക്കി തെറ്റായി ഊഹിച്ച് വായിക്കുക. ഉദാ : W എന്ന് കണ്ടാലുടനെ വാട്ട് (what) എന്നോ വെൻ (when) എന്നോ വായിക്കുക.
9. ഇംഗ്ലീഷ് വലിയക്ഷരങ്ങളും ചെറിയ അക്ഷരങ്ങളും കൂട്ടിക്കലർത്തി എഴുതുക.
10. ഗണിത പട്ടികകൾ പഠിക്കാൻ പ്രയാസം.
11. വായിക്കുമ്പോഴും എഴുതുമ്പോഴും കുത്തും കോമയും ഒന്നും ഇടാതിരിക്കുക.

പഠന വൈകല്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് കുട്ടിയ്ക്ക് കൃത്യമായ പരിശീലനം നല്കണം.

Ms. Rinu N Lukose, J.M.C.O.N

പുളിങ്കുരുവിന്റെ സവിശേഷതകൾ

1. പുളിങ്കുരുസത്തിന് പാമ്പിൻ വിഷത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ചില വിഷഘടകങ്ങളെ ഭാഗികമായി നിർവീര്യമാക്കാൻ കഴിവുണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. (അവലംബം : Usha Nandini S et al.Phytother Res 2006; 20 (10) : 851 8)
2. പുളിങ്കുരുസത്തിന് ചില മരുന്നു തന്മാത്രകളുടെ ആഗിരണം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് കാണുന്നു. (അവലംബം: Ronaldo M, Valente C. BMC Ophthalmol 2007;7:5)
3. സന്ധിവാതരോഗങ്ങളിലെ നീർവീക്കം കുറയ്ക്കാൻ പുളിങ്കുരു സത്തിലെ ഘടകങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുന്നു (അവലംബം : Sundaram MS etal. SCI Rep 2015; 5: 11117)
4. കണ്ണിൽ വരൾച്ച അനുഭവപ്പെടുന്ന രോഗാവസ്ഥയിൽ (Dry Eye Syndrome) പുളിങ്കുരുസത്ത് ഫലപ്രദമാണെന്നു കാണുന്നു. (അവലംബം : Barabine & et al Eur J Ophthalmol 2014; 2))
5. പുളിങ്കുരുസത്തിൽ കോശനാശത്തെ തടയുന്ന ആന്റി-ഓക്സിഡന്റ് ഘടകങ്ങൾ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
6. വൈറ്റമിൻ സി യുടെ ഒരു നല്ല സ്രോതസ്സാണ് പുളി.

പുളിങ്കുരു ഉണ്ട

(Tamarind seed and Jaggery Based Rice flour Balls)

ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ

1.	പുളിങ്കുരു	- 1 കി.ഗ്രാം
2.	തെങ്ങിൻ ചക്കര/ശർക്കര	- 1/2 കി.ഗ്രാം
3.	നാളികേരം ചിരകിയത്	- 1 എണ്ണം
4.	അരി വറുത്ത് പൊടിച്ചത്	- 100 ഗ്രാം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം :

പുളിങ്കുരു വറുത്ത് തൊലികളഞ്ഞശേഷം കുതിർക്കുക. കുതിർത്ത കുരു മിക്സിയിലിട്ട് പൊടിച്ചെടുക്കുക. രണ്ടാമത്തെ ചേരുവകയും മൂന്നാമത്തെ ചേരുവകയും മിക്സിയിലിട്ട് ഒതുക്കിയെടുക്കുക. നാലു ചേരുവകളും ഒന്നിച്ച് കുഴച്ച് ഉരുളകളാക്കി കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

Ms. Shiji Jesso, Research

സ്നേഹമാം പരിശുദ്ധ ത്രിത്വം

ദൈവപിതാവേ, സ്നേഹപിതാവേ
പാപം പൊറുത്തീടണെ എന്റെ വേദന മാറ്റീടണെ
ഈശോ നാഥാ, സ്നേഹസ്വരൂപാ
എന്നിൽ വന്നീടണെ എന്നെ പൂർണ്ണമായ് മാറ്റീടണെ
പാവനാത്മാവേ, സ്നേഹാത്മാവേ
ശക്തി പകർന്നീടണേ നിൻ വരദാനങ്ങൾ നല്കീടണെ
ദൈവപിതാവിൻ സ്നേഹമോർത്താൽ
കണ്ണു നിറഞ്ഞിടുന്നു എന്റെ കരളും നിറഞ്ഞിടുന്നു
പുത്രനാമീശോതൻ കാരുണ്യമോർത്താൽ
മുട്ടുമടങ്ങിടുന്നു എന്റെ കൈകൾ കൂപ്പിടുന്നു
ദിവ്യാത്മാവിൻ രൂപമോർത്താൽ
പരിശുദ്ധി നിറഞ്ഞിടുന്നു എന്റെ പാപം നീങ്ങിടുന്നു.
ഈശോ നിന്നെ ഞാൻ സ്വീകരിച്ചരിച്ചീടുമ്പോൾ
സ്വർഗ്ഗം സന്തോഷിക്കും എന്നുള്ളം ആനന്ദിച്ചീടും
ഈശോ എന്നുള്ളിൽ വാണിടുമ്പോൾ ഞാൻ
സ്നേഹമായ് മാറിടുന്നു ദിവ്യസക്രാരിയായിടുന്നു

-Ms Nisha Jose, MRD Staff

ജൂബിലി ഫൗണ്ടേഷൻ ഡേ മത്സരങ്ങൾ

ജൂബിലി ഫെസ്റ്റ് –2015

ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപന(17–12–2015) ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ സ്റ്റാഫംഗങ്ങൾക്കായി ബ്ലോക്ക് അടിസ്ഥാനത്തിലും വ്യക്തിഗത അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള മത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിച്ചു.

ബ്ലോക്ക് അടിസ്ഥാനത്തിൽ കിച്ചൺ ഡാൻസ്, ഗ്രൂപ്പ് സോങ്ങ് എന്നീ മത്സരങ്ങളും വ്യക്തിഗത അടിസ്ഥാനത്തിൽ പാട്ട്, മോണോ ആക്ട് എന്നീ മത്സരങ്ങളുമാണ് നടത്തിയത്. ഓരോ ബ്ലോക്കിലും വാർഡിലുമുള്ള ഡോക്ടർമാരും, നഴ്സുമാരും ആ ബ്ലോക്കിലെ എല്ലാ ജീവനക്കാരും (കോൺട്രാക്റ്റ് സ്റ്റാഫ് ഉൾപ്പെടെ) അതതു ബ്ലോക്ക് അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് മത്സരിച്ചത്.

മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുത്ത എല്ലാവർക്കും, വിജയികൾക്കും അഭിനന്ദനങ്ങൾ

JUBILEE AYURVEDA MISSION HOSPITAL & RESEARCH INSTITUTE, THRISSUR

ആയുർവേദ ചികിത്സയ്ക്ക് അനന്തസാധ്യതകളൊരുക്കി നമ്മുടെ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ 2015 ഡിസംബർ 7 തിങ്കളാഴ്ച വൈകിട്ട് നാലുമണിക്ക് തൃശൂർ അതിരൂപത മെത്രാപ്പോലീത്ത മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് പിതാവിന്റെ ആശീർവ്വാദത്തിൽ ജൂബിലി ആയുർവ്വേദ വിഭാഗത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രശസ്ത ആയൂർവ്വേദ ഡോക്ടർമാരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ സേവനങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതാണ്.

ഡോക്ടർമാർ

ഡോ. സി.ഡി. സഹദേവൻ BAM, PGCR (AIIMS)
Special Consultant, (Kerala Govt. Best Doctor Award Winner)
ഡോ. സി. ഡൊണേറ്റ BAMS, MD (Ay)
Special Consultant, (Rtd. Principal PNNM Ayurvedha College, Shournur)
ഡോ. അനുമോദ് കാക്കശ്ശേരി BAMS, MD (Ay) Senior Consultant
ഡോ. സി.നിർലീന BAMS, MD (Ay) Consultant
ഡോ. ഷിജിൻ BAMS Jr. Consultant
ഡോ. പ്രിയ അനുമോദ് BAMS Jr. Consultant

ഒ.പി. വിഭാഗങ്ങൾ

ജനറൽ മെഡിസിൻ (കായ ചികിത്സ), പീഡിയാട്രിക് (ബാലരോഗം), സ്ത്രീരോഗം , മാനസികരോഗങ്ങൾ, സന്ധി അസ്ഥി രോഗങ്ങൾ, പ്രസവാനന്തര ശുശ്രൂഷ

സ്പെഷൽ ഒ.പി. വിഭാഗങ്ങൾ

കാൻസർ ക്ലിനിക്ക് | **വന്ധ്യത ക്ലിനിക്ക്** | **പ്രമേഹ ക്ലിനിക്ക്**

ബുക്കിംഗ് സൗകര്യം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്. ഫോൺ: 0487 – 2432292

ജൂബിലിയുടെ ഹൃദയത്തിൽ ആയുർവ്വേദത്തിനായി ഒരിടം പകുത്തു നൽകിയ സ്നേഹത്തിന് ആദ്യമായി അഭിനന്ദനത്തിന്റെ പൂച്ചെണ്ടുകൾ. നിസ്സഹായനായ ഒരു ശിശുവായി യേശു പിറന്നതു പോലെയാണ്, ഭാരതത്തിന്റെ, നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടേയും ചികിത്സാശാസ്ത്രമായിരുന്ന അയുർവ്വേദം ജൂബിലിയിൽ പിറന്നു വീണിരിക്കുന്നത്. അതിനാൽ ഓരോരുത്തരുടേയും കരുതലും സഹായങ്ങളും ജൂബിലി ആയുർവ്വേദയ്ക്കും നൽകണമെന്ന് അഭ്യർത്ഥിച്ചുകൊണ്ടും നല്ല ക്രിസ്തുമസ്സ് ആശംസിച്ചുകൊണ്ടും

സ്നേഹപൂർവ്വം

ഡോ. അനുമോദ് കാക്കശ്ശേരി

സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവ്വേദ

പ്രത്യാശയുടെ പ്രകാശം

Sr. Bhavya Jose
Lecturer, JMCON

ഒരിക്കൽ ഒരിടത്ത് നാലു തിരികൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. കത്തിയെരിയാൻ വെമ്പൽകൊള്ളുന്ന നാല് തിരികൾ... ശാന്തസുന്ദരമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ മൃദുത്വമാർന്ന അവരുടെ സ്വരം നമുക്കു കേൾക്കാനാവും. ഒന്ന് ശ്രദ്ധിക്കൂ.

ഒന്നാമത്തെ തിരി പറഞ്ഞുതുടങ്ങി

"ഞാൻ സമാധാനമാണ് എന്നിരുന്നാലും ആരും എന്നെ തെളിയിക്കാൻ കൂട്ടാക്കുന്നില്ല. ഞാൻ എന്തിനിവിടെ ജീവിക്കണം? എനിക്ക് മരിക്കാൻ തോന്നുന്നു". തിരിയുടെ രോദനം കേട്ട പാടെ അതിന്റെ നാളം പൂർണമായും അണഞ്ഞുപോയി.

രണ്ടാമത്തെ തിരി പറഞ്ഞു

"ഞാൻ വിശ്വാസമാണ് മിക്കവാറും പേർക്ക് ഞാൻ അത്ര പ്രധാന്യമുള്ള ആളൊന്നുമല്ല. അതുകൊണ്ട് ഞാനിങ്ങനെ തെളിഞ്ഞു നിൽക്കുന്നതുകൊണ്ടൊരു ഉപകാരമുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നില്ല". പറഞ്ഞുതീരുന്നതിനു മുമ്പേ ഒരു കൊച്ചു കാറ്റ് വന്ന് വിശ്വാസദീപത്തിന്റേയും നാളം അണച്ചുകളഞ്ഞു.

വളരെ വിഷമത്തോടെ മൂന്നാമത്തെ തിരി പറഞ്ഞുതുടങ്ങി. "ഞാൻ സ്നേഹമാണ് ജനങ്ങൾ എന്നെ അവരുടെ അടുത്ത് നിർത്തുന്നു. പക്ഷെ എന്റെ പ്രാധാന്യം ആരും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. അവരുടെ അരികത്തുള്ളവരെപ്പോലും സ്നേഹിക്കുവാൻ അവർക്ക് കഴിയാതെ പോകുന്നു. അധികം താമസിയാതെ ആ തിരിയുടെ നാളവും അണഞ്ഞുപോയി.

പെട്ടെന്ന് ഒരു കുട്ടി ആ മുറിയിലേക്ക് കടന്നുവന്നു. അവൾ ചുറ്റും നോക്കി. മുന്ന് തിരികൾ കത്താതെ നിൽക്കുന്നത് അവളുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടു... അവൾ തിരികളോട് ചോദിച്ചു "എന്തേ? നിങ്ങൾ തെളിയാതെ നിൽക്കുന്നു. നിങ്ങൾ... നിങ്ങൾ.... പ്രകാശിക്കേണ്ടവരാണ്. പ്രകാശം പരത്തേണ്ടവരാണ്. നിങ്ങൾ തെളിയണം പ്രകാശിക്കണം" എന്ന് പറഞ്ഞ് ആ കുട്ടി കരഞ്ഞു തുടങ്ങി

പെട്ടെന്ന് നാലാമത്തെ തിരി കുട്ടിയെ ആശ്വസിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് പറഞ്ഞു. "കരയല്ലേ കുഞ്ഞേ... ഞാൻ തെളിഞ്ഞു നിൽക്കുന്നിടത്തോളം കാലം എനിക്ക് മറ്റു തിരികളേയും പ്രകാശിപ്പിക്കാനാവും. ഞാൻ പ്രതീക്ഷയാണ്. അവരെ പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ എന്നെ എടുത്തുപയോഗിക്കൂ".

വളരെ തിളക്കമാർന്ന കണ്ണുകളോടെ അവൾ ആ തിരിയെ കൈകളിൽ എടുത്തു. അതിന്റെ പ്രകാശത്തെ അണഞ്ഞുപോയ തിരികളോട് അവൾ ചേർത്തുവെച്ചു. അങ്ങനെ അവയെല്ലാം പ്രകാശിച്ചു.

ജീവിതത്തിൽ പ്രത്യാശ സൂക്ഷിക്കുന്നവരുടെ നാളം ഒരിക്കലും അണഞ്ഞുപോകുന്നില്ല. അതിന് ജീവിതങ്ങളെ പ്രകാശിപ്പിക്കാനാവും. അണഞ്ഞുപോയ ജീവിതനാളങ്ങളെ തെളിയിക്കാനാവും.

അന്ധകാരത്തിൽ കഴിഞ്ഞ ജനം മഹത്തായ ഒരു പ്രകാശം കണ്ടു; കൂരിരുട്ടിന്റെ ദേശത്തു വസിച്ചിരുന്നവരുടെ മേൽ പ്രകാശം ഉദിച്ചു.

തളർന്ന, തകർന്ന മനസ്സുകളെ ഉണർത്തുന്ന പ്രത്യാശയുടെ പ്രകാശമായിട്ടാണ് ദൈവകുമാരൻ ഭൂമിയിൽ പിറന്നത്. ആ പിറവിത്തിരുന്നാൾ ആഘോഷിക്കാൻ ഒരുങ്ങുന്ന നമുക്കും ആരുടേയെങ്കിലുമൊക്കെ ജീവിതത്തിൽ പ്രത്യാശയുടെ തിരി തെളിയിക്കുന്നവരാകാം. അങ്ങനെ ഈ ക്രിസ്തുമസ് പുതുവത്സരം ധന്യമാക്കാം. ഒരു ചെറുതിരിയുടെ നുറുങ്ങുവെട്ടം പോലെ അപരന്റെ ജീവിതത്തിൽ ആശ്വാസം പകരുന്നവരാകാം.

എല്ലാവർക്കും ക്രിസ്തുമസ്സ് പുതുവത്സരാശംസകൾ !!!

എൽസി സി. എം.

18 വർഷത്തെ നിസ്വാർത്ഥ സേവനത്തിനുശേഷം എൽസി ചേച്ചി ജൂബിലിയോട് വിടപറയുകയാണ്. തന്റെ സേവനമേഖലയിൽ ആത്മാർത്ഥതയും കൃത്യനിഷ്ഠയും പുലർത്തിക്കൊണ്ട് എല്ലാവർക്കും മാതൃകയായി മാറുവാൻ എൽസി ചേച്ചിക്ക് സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ജൂബിലിയിലെ കാഷ്വാലിറ്റി, ഓപ്പറേഷൻ തിയേറ്റർ, ലാബ് തുടങ്ങി നിരവധി വാർഡുകളിലും സേവനമനുഷ്ഠിച്ച എൽസി ചേച്ചിക്ക് തുടർന്നുള്ള ജീവിതപാതകളിൽ സമാധാനത്തിന്റെയും സന്തോഷത്തിന്റെയും നല്ല നാളുകൾ ആശംസിക്കുന്നു.

മാഗി ബേബി

ഒരമ്മയുടെ ലാളനയും ശാസനയും നൽകിയ പ്രിയ മാഗി ചേച്ചി വാർഡിൽ ഓടി നടന്ന് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തിരുന്നു. ജൂബിലിയ്ക്കുവേണ്ടി, വാർഡിനുവേണ്ടി ഒരായുഷ്ക്കാലം മുഴുവൻ മാറ്റിവെച്ച ചേച്ചിക്ക് നന്ദിയുടെ പൂച്ചെണ്ടുകൾ അർപ്പിക്കുന്നു. ഭാവി ജീവിതത്തിൽ നന്മകളും അനുഗ്രഹങ്ങളും ധാരാളമായി ലഭിക്കട്ടെയെന്ന് ആശംസിക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

Editorial Board
Fr. Sijo Cheruvathoor | Fr. Tijo Joy | Dr. Benny Joseph | Dr. Aswath | Mr. Baby | Mr. Devassy | Mr. Vinu | Mr. Noble | Mr. Anto Twinkle | Ms. Suma Paul
Ms. Deepa Tom | Ms. Ansa | Ms. Krishnaveni | Ms. Stefy C. Joseph | Ms. Ricy P. J. | Ms. Raki K. V. | Ms. Jilta | Ms. Nicy Antony | Ms. Chippy | Ms. Greeshma