Vol.: 2 Issue No. : 10 JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE SEPTEMBER 2016

Editor's Desk

ഓണം : തോൽവിയുടെ ആഘോഷം !!!

സ്നേഹം നിറഞ്ഞ ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങളേ,

മലയാളിയുടെ സ്വന്തം തിരുവോണം ഒരിക്കൽകൂടി വരവായി. ഓണക്കാലം എന്നും മധുരസ്മരണകളുടെ സ്രോതസ്സാണ്. സാധാരണ ആഘോഷങ്ങളേക്കാൾ വളരെ വ്യത്യസ്തമായ ഒരാഘോഷമാണ് ഓണം. കാരണം എന്നും എവിടെയും വിജയങ്ങളാണ് ആഘോഷിക്കപ്പെടുക. പക്ഷെ വാമനന്റെ മുന്നിൽ 'തോറ്റുകൊടുത്ത' മഹാബലിയുടെ ഓർമ്മയാണ് ഓണം.

വിട്ടുകൊടുക്കലിനും, തോൽവിയ്ക്കും ജനമനസ്സുകളെ അനശ്വരകാലത്തേയ്ക്ക് നേടാനാകും എന്നുള്ളത് ഒരുപക്ഷേ പുതിയ തലമുറയ്ക്ക് പരിചിതമല്ലാത്ത success formula ആണ്. വിജയം ഏതുവിധേനേയും നേടുക എന്നത് മാത്രം ജീവിത മന്ത്രമായി മാറിയ ഈ കാലത്ത്, ഓണം ഒരു പ്രതിസംസ്ക്കാരത്തിന്റെ ശംഖൊലിയാണ് മുഴക്കുന്നത്.

ആദർശങ്ങളെ സ്വന്തം ജീവനുമുകളിൽ പ്രതിഷ്ഠിക്കാനും അവയ്ക്കുവേണ്ടി ജീവൻപോലും ത്യജിക്കാനും മുതിർന്ന മഹാബലി എന്ന അസുരരാജാവ് പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്ന മൂല്യശ്രേണി വളരെ വ്യത്യസ്തമാണ്. ആധുനിക ലോകത്തിലെ വിജയമന്ത്രങ്ങൾക്കും ആധാരങ്ങൾക്കും കടകവിരുദ്ധമായി നീങ്ങാനുള്ള ഒരു വെല്ലുവിളിയാണ് അദ്ദേഹം നൽകുക. അസുരനെന്ന് മുദ്രകുത്തപ്പെട്ടെങ്കിലും കർമ്മംകൊണ്ട് സ്വായത്തമാക്കിയെടുത്ത അതിശയിപ്പിക്കുന്ന നന്മയാണ് ദൈവസങ്കൽപ്പങ്ങൾക്ക് മുകളിലേക്ക് വളരാൻ അദ്ദേഹത്തെ സഹായിച്ചത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഓണം നൽകുന്ന വെല്ലുവിളി വ്യത്യസ്തമാകുന്നു. മൂല്യങ്ങൾക്കും ആദർശങ്ങൾക്കും ഉന്നതമായ സ്ഥാനം നൽകുകയും സ്വന്തം ജീവനേക്കാൾ ഉപരിയായി അതിനെ മുറുകെപിടിക്കാനുമുള്ള വെല്ലുവിളിയാണത്. വിജയത്തേക്കാൾ ആത്മാർത്ഥതയുടെ, നന്മയുടെ പ്രകാശമാണത് ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ഓണാഘോഷസ്മരണകളെ വരുംകാലത്തേയ്ക്ക് വേണ്ട ഊർജ്ജമായി, മൂല്യങ്ങളായി കടഞ്ഞെടുക്കുമ്പോഴാണ് അവയുടെ ലക്ഷ്യം പൂർത്തിയാകുന്നത്.

ഈ മാസം സെപ്റ്റംബർ 14-ന് കുരിശിന്റെ പുകഴ്ച്ചയുടെ തിരുന്നാൾ ആഘോഷിക്കപ്പെടുകയാണ്. സഹനങ്ങളും കുരിശിന്റെ തോൽവിയുമെല്ലാം പരിഹസിക്കപ്പെടാനുള്ളതല്ല മറിച്ച് ആത്യന്തികമായി വിലമതിക്കപ്പെടാനുള്ളതാണ് എന്ന് തന്നെയാണ് കുരിശിന്റെ പുകഴ്ച തിരുന്നാൾ ആഘോഷവും നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുക.

ആദർശശുദ്ധിയോടെ ആത്മാർത്ഥതയോടെ ജീവിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ. ഓണം ഒരു വെല്ലുവിളിയായി നമ്മിൽ വളരട്ടെ. ഏവർക്കും ഓണാശംസകൾ നേർന്നുകൊണ്ട്,

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ
എഡിറ്റർ

ലോക ഹൃദയദിനം

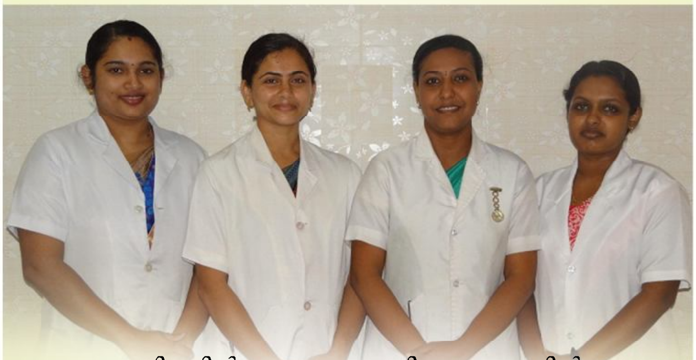
സെപ്തംബർ – 29

ലോക ഹൃദയ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ സെപ്തംബർ 23 മുതൽ 29 വരെ ലോക ഹൃദയവാരം ആചരിക്കുന്നു. ഇതിനോടനുബന്ധിച്ച്, കാർഡിയാക് സ്ക്രീനിംഗ് ക്യാമ്പ്, രക്ത സമ്മർദ്ദ ക്യാംപെയ്ൻ, ഫ്ളാഷ് മോബ് എന്നീ പരിപാടികളാണ് സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്.

ആശുപത്രിയിൽ പുകവലി നിർത്തുവാനുള്ള ഒരു ക്ലിനിക്കും ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു.

ജൂബിലി മിഷൻ നേഴ്സിംഗ് കോളേജിൽ ഒന്നാം വർഷ (14-ാമത് ബാച്ച്) ബി.എസ്.സി നേഴ്സിംഗ് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പ്രവേശന ഉദ്ഘാടന കർമ്മം ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് നിർവ്വഹിച്ചു.

HICC [ആശുപത്രിയിൽ അണുബാധനിയന്ത്രണം]



ആശുപത്രികളിൽ അണുബാധ നിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടുവരേണ്ടത് ഓരോ ആശുപത്രി ജീവനക്കാരന്റേയും ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിക്കാൻ എല്ലാ ആശുപത്രികളിലും ഓരോ HICC (ആശുപത്രി അണുബാധ നിയന്ത്രണ കമ്മിറ്റി) ഉണ്ടായിരിക്കും. ഒരസുഖത്തിന് ചികിത്സയ്ക്കായി വരുന്ന രോഗിയ്ക്ക് ആശുപത്രി വാസത്തിന്റെ ഫലമായി അതുവരെ ഉണ്ടായിരുന്നിട്ടില്ലാത്ത ഒരു അണുബാധ ഉണ്ടാകുന്നതിനെയാണ് ആരോഗ്യപരിപാലനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അണുബാധ (HAI- Hospital Aquired Infection) എന്ന് പറയുന്നത്. ഇത്തരം അണുബാധ മൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ആരോഗ്യപരിപാലന കേന്ദ്രങ്ങൾ നേരിടുന്ന ഒരു പ്രധാന വെല്ലുവിളിയാണ്. രോഗിക്ക് മരണം വരെ സംഭവിക്കാവുന്ന അവസ്ഥതന്നെ ചിലപ്പോൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. മൂത്രാശയ അണുബാധ, രക്തത്തിലെ അണുബാധ, ശ്വാസകോശ അണുബാധ, ഓപ്പറേഷനുശേഷമുള്ള അണുബാധ എന്നിവ ഇതിൽ പെടുന്നു.

ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളെ ചെറുക്കാൻ ശേഷിയുള്ള അണുക്കളുടെ അനിയന്ത്രിതമായ അവസ്ഥയും, ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളുടെ അനാവശ്യവും അനിയന്ത്രിതവുമായ ഉപയോഗവും അണുബാധ നിയന്ത്രണ മുൻകരുതലുകൾ ശരിയായി പാലിക്കാത്തതുമാണ് ഇവയുടെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ.

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ ആശുപത്രി അണുബാധ നിയന്ത്രണ കമ്മിറ്റിയിൽ ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് ചെയർമാനായും, ഫാ.ടിജോ മുള്ളക്കര, ഫാ. ജോബി കടപ്പൂരാൻ എന്നിവർ കോ ചെയർമാൻമാരായും, ഡോ. ചിത്ര വത്സൻ കൺവീനറുമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. നാല് ഇൻഫക്ഷൻ കൺട്രോൾ നേഴ്സുമാരാണ് നമുക്കുള്ളത്. മിസ്സിസ് ജെയ്ൻ പോൾ ഹൃദയാലയ വിഭാഗത്തിലും, മിസ്സിസ് രശ്മി വർഗ്ഗീസ് ഗോൾഡൻ ജൂബിലി ബ്ലോക്കിലും, മിസ്സിസ് സോഫിയ ജോസഫ് സെന്റ് തോമസ് ബ്ലോക്കിലും, മിസ് മെറിൻ ജോർജ്ജ് ഓൾഡ് ബ്ലോക്കിലും സജീവമായി പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നു. അണുബാധ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും തടയുന്നതിനുമായി ഇവർ എല്ലാ സ്റ്റാഫുകൾക്കും ബോധവത്ക്കരണ ക്ലാസുകളും നടത്തിവരുന്നു.

മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട്, നേഴ്സിങ്ങ് സൂപ്രണ്ട്, എല്ലാ ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിലേയും പ്രതിനിധികളായ ഡോക്ടർമാർ, പാരാമെഡിക്കൽ ഇൻചാർജ്ജുമാർ, ഓക്സിലറി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഇൻചാർജ്ജുമാർ, വാർഡ് ഇൻചാർജ്ജുമാർ എന്നിവരാണ് ആശുപത്രി അണുബാധ നിയന്ത്രണ കമ്മിറ്റിയിലെ മറ്റ് അംഗങ്ങൾ. ഹോസ്പിറ്റലിലെ ഓരോരുത്തരുടേയും സഹകരണം HICCയുടെ പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമാണ്. ആത്മാർത്ഥമായി ശ്രമിച്ച് ആശുപത്രിയിലെ അണുബാധ നമുക്കൊരുമിച്ച് ഒഴിവാക്കാം.

ഫോക്കസ് –

ബിരുദാനന്തര ബിരുദ മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പരിശീലന പരിപാടി നടത്തി

FOCUS 2016

P.G. Training Programme in O&G

ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം ബിരുദാനന്തരബിരുദ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി അഖിലേന്ത്യാതലത്തിൽ വർഷംതോറും ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ സംഘടിപ്പിക്കുന്ന ശിൽപ ശാല,''ഫോക്കസ്' ആഗസ്റ്റ് 22 മുതൽ 26 വരെ നടത്തി. 2006 ആഗസ്റ്റ് മുതൽ തുടങ്ങിയ ഈ പരിപാടി അതിന്റെ പതിനൊന്നാം വർഷത്തിലെത്തിനിൽക്കുമ്പോൾ ഇന്ത്യയിലെ തന്നെ സമാന പരിപാടികളിൽ ഒന്നാം നിരയിലെത്തിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അഞ്ഞൂറ്റിഅമ്പതോളം വിദ്യാർത്ഥികൾ പങ്കെടുക്കുന്ന ഈ പഞ്ചദിന പരിപാടി നടത്തിയത് ഡോ. വി. പി പൈലി, ഡോ. സറീന ഗിൽവാസ് എന്നിവർ നേതൃത്വം നൽകുന്ന ജൂബിലി മിഷനിലെ ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗമാണ്.

അഖിലേന്ത്യാതലത്തിലെ ഏറ്റവും മികച്ച കോളേജുകളിൽ നിന്നുള്ള പ്രഗത്ഭരായ അദ്ധ്യാപകരെ ഒരുമിപ്പിച്ച് ഒരു കുടക്കീഴിൽ കൊണ്ടുവന്ന് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ക്ലാസ്സെടുക്കാനുള്ള ഒരു അവസരം ഉണ്ടാക്കുക എന്ന ആശയത്തിൽ നിന്നാണ് ഫോക്കസിന്റെ പിറവി. ഡൽഹി, ചെന്നൈ, അഹമ്മദാബാദ്, ബാംഗ്ലൂർ, വെല്ലൂർ, ജിപ്മർ എന്നിവിടങ്ങളിലെ പ്രഗത്ഭരായ പ്രൊഫസർമാർക്കൊപ്പം കേരളത്തിലെ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലെ ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം മേധാവികളും കൂടി അണിനിരക്കുന്ന ഈ ശിൽപശാല; രോഗലക്ഷണങ്ങൾ, ചികിത്സാ രീതികൾ എന്നിവയിലെ പരമ്പരാഗതവും നൂതനവുമായ എല്ലാ പ്രവണതകളേയും വിശകലനം ചെയ്യുന്നു. ഡോ. അശോക് കുമാർ (Moulana, New Delhi), ഡോ. ഹരേഷ് ദോഷി (B.J Medical College, Ahmedabad), ഡോ. ലക്ഷ്മി ശേഷാദ്രി (CMC, Vellore) തുടങ്ങിയ പ്രമുഖ ഡോക്ടർമാർ ക്ലാസുകൾ എടുത്തു. സാധാരണ പരിപാടികളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി ഇത് ബിരുദാനന്തരബിരുദ വിദ്യാർത്ഥികളെ മാത്രം ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളതാണ് എന്നത് പുതുതലമുറയെ ശരിയായ രീതിയിൽ വാർത്തെടുക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യമാണ് കാണിക്കുന്നത്. യാഥാർത്ഥ പരീക്ഷാരീതിപോലെ കേസ് അവതരിപ്പിക്കാനും സംവാദത്തിനും വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അവസരം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

ഗർഭധാരണം, ഗർഭാശയം, നൂതന ശസ്ത്രക്രിയകൾ എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ച എല്ലാ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും വീഡിയോ, പവർപോയന്റ് എന്നിവയുടെ സഹായത്തോടെ രാവിലെ 8 മുതൽ വൈകുന്നേരം 6 വരെ നീളുന്ന ഈ പരിപാടി തൃശ്ശൂർ പോലീസ് സൂപ്രണ്ട് ശ്രീമതി നിശാന്തിനി I.P.S ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

ഒരു കത്ത്

ചെറുകഥ
മിസ്. സീന ആന്റണി,
എം.ആർ.ഡി

പ്രിയ സുഹൃത്തേ,

ഞാൻ അയച്ച കത്ത് നിനക്ക് കിട്ടിയെന്നും, നീ അത് സ്നേഹപൂർവ്വം സ്വീകരിച്ചു എന്നറിഞ്ഞതിലും സന്തോഷം. ഈ കഴിഞ്ഞ ദിവസം യാദൃശ്ചികമായി നമ്മോടൊപ്പം പഠിച്ച ശ്രീകുട്ടിയെ കാണുവാൻ ഇടയായി. കണ്ടാൽ തിരിച്ചറിയാനാവാത്തവിധം അവൾ ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുന്നു. പഴയ സൗഹൃദം പുതുക്കിയപ്പോഴാണ് അറിഞ്ഞത്, അവളുടെ ഏക സഹോദരൻ ഈ അടുത്തിടെ മരിച്ചു എന്ന്. അവൻ എസ്.എസ്.എൽ.സി പരീക്ഷയിൽ എല്ലാ വിഷയത്തിലും A+ നേടിയപ്പോഴാണ് അവനെ അഭിനന്ദിക്കാൻ ഞാൻ അവളുടെ വീട്ടിൽ പോയത്.

പഠനത്തിൽ മിടുക്കനായതുകാരണം അവനെ ടൗണിലെ ഉയർന്ന കലാലയത്തിലേക്ക് അയച്ചു. പുതിയ സുഹൃത്തുക്കളും കൂടി ചേർന്നപ്പോൾ അവന്റെ സ്വഭാവ രീതിയിൽത്തന്നെ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിച്ചു. ലഹരിവസ്തുക്കളും മദ്യപാനവും നിത്യസംഭവമായി മാറി. വായിൽ വന്ന ഒരു വ്രണം ഡോക്ടറെ കാണിച്ചപ്പോഴാണ് ക്യാൻസർ ആണെന്ന് സ്ഥിരീകരിച്ചത്. തുടർന്നുള്ള ദിവസങ്ങൾ വളരെ വേദന നിറഞ്ഞതായിരുന്നുവെന്ന് അവൾ പറഞ്ഞു. വായിലെ തൊലിയെല്ലാം പോയി ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാൻ പോലും സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥ വരികയും, തുടർന്നു കിടപ്പിലാവുകയും ചെയ്തു. ഈയടുത്ത്, മരണം അവനെ കീഴടക്കി. ശ്രീക്കുട്ടിയുടെ ദുഃഖത്തിൽ ഞാനും പങ്കുചേർന്നു.

ഇന്നത്തെ മാധ്യമങ്ങൾ, ലഹരിവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവരെ കുറിച്ചും, അവ കൈവശം വയ്ക്കുന്നവരെ കുറിച്ചുമുള്ള റിപ്പോർട്ടുകൾ ധാരാളം പുറത്തുവിടുന്നുണ്ട്. പത്രങ്ങളിൽ വരുന്ന ഫോട്ടോകളിൽ കൂടുതലും 18 നും 30 നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ള യുവാക്കളുടേതാണ്. കുട്ടികൾ വീട്ടിൽ വരുന്ന സമയം, അവരുടെ കൂട്ടുകെട്ട് എന്നിവയിലുള്ള നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ വളരെ കുറവാണ്. കുടുംബ ബന്ധങ്ങളുടെ തകർച്ചയ്ക്ക് കാരണം ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗമാണ് എന്ന് നമ്മൾ തിരിച്ചറിയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഇന്നും ഈ സമൂഹത്തിൽ ലഹരിക്ക് അടിമപ്പെട്ട് മരണത്തിലേക്ക് നീങ്ങുന്ന എത്ര സഹോദരങ്ങളാണുള്ളത്. ജീവിതത്തെ കുറിച്ച് നിറമുള്ള സ്വപ്നങ്ങൾ ആയിരിക്കട്ടെ നമ്മുടെ ലഹരി. കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ അടുത്ത കത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കാം.

എന്ന്,

സ്നേഹപൂർവ്വം, കൂട്ടുകാരി

പുലരി

പ്രഭാത സൂര്യൻ തൻ കിരണങ്ങൾ
ജനൽ ചില്ലിലൂടെയെന്നെ നോക്കി
മെല്ലെ തുറന്നു ഞാനെൻ നയനങ്ങൾ
നേരം നന്നേ വെളുത്തുപോയ്
കിളികൾ തൻ മധുരഗാനം
തൊട്ടുണർത്തീ ഈ പ്രഭാതത്തെ
മുഴങ്ങുന്നു പ്രഭാത ഗീതങ്ങൾ
ഭക്തി സാന്ദ്രമീ ഓരോ പ്രഭാതവും
തുടങ്ങാം ഓരോ ദിനങ്ങളും
ഒരു പുതിയ മനുഷ്യനായ്
ശുദ്ധമനസ്സാലെ, മറക്കാം എല്ലാം
ദൈവമേ നന്ദി ഞാൻ ചൊല്ലുന്നു
എത്ര ഭാഗ്യമീ ജീവിതം
എത്ര സുന്ദരമീ പുലരി.

വിനീത ഡേവീസ്
Lecturer, JMCON

അടിക്കുറിപ്പ് മത്സരം

കൊതുകു കടിച്ചിട്ട് ഉറക്കവും പോയി.
ഇന്നിനി കരഞ്ഞു വരില്ലേ ആവോ?!!
മത്സരവിജയി: മിസ്. ജിജി ജോയ്, ക്യാഷ് കൗണ്ടർ

ഉത്തരം അയച്ച എല്ലാവർക്കും ആശംസകൾ..,

ഓണനിലാവ് -2016

ജൂബിലി മിഷൻ

ഓണാഘോഷവും പൂക്കളമത്സരവും

Happy Onam

2016 സെപ്റ്റംബർ 8-ന് (വ്യാഴം) ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് 3.30-ന് സെന്റ് തോമസ് ബ്ലോക്കിലെ ഒന്നാം നിലയിൽ ഓണാഘോഷവും, രാവിലെ 8 മണിക്ക് ബ്ലോക്ക്തല പൂക്കളമത്സരവും.

എല്ലാ ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും ആശംസകൾ

റിയോ ഒളിമ്പിക്സ്

ക്വിസ് മത്സരം

Rio2016

1. **ഏത് സ്റ്റേഡിയത്തിലാണ് റിയോ ഒളിമ്പിക്സ് ഉദ്ഘാടന -സമാപന ചടങ്ങുകൾ നടന്നത്?**
   a) ഹെവലാംഗേ ഒളിമ്പിക് സ്റ്റേഡിയം
   b) മാരക്കാന സ്റ്റേഡിയം c) കോപ്പ കബാനാ ബീച്ച്
2. **റിയോ ഒളിമ്പിക്സിന് മുമ്പ് എത്ര പ്രാവശ്യം സൗത്ത് അമേരിക്കയിൽ ഒളിമ്പിക്സ് നടത്തിയിട്ടുണ്ട് ?**
   a) 0 b) 1 c) 2
3. **ഇന്ത്യയ്ക്ക് റിയോ ഒളിമ്പിക്സിൽ എത്ര മെഡലുകൾ ലഭിച്ചു.**
   a) 5 b) 3 c) 2
4. **റിയോ ഒളിമ്പിക്സിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ മെഡൽ നേടിയ രാജ്യം?**
   a) ചൈന b) ജപ്പാൻ c) യു.എസ്.എ.
5. **ഇന്ത്യയ്ക്ക് വെങ്കലമെഡൽ ലഭിച്ച ഇനം ?**
   a) ഹോക്കി b) ബാറ്റ്മിന്റൻ c) ഗുസ്തി

ഉത്തരങ്ങൾ ജൂബിലെറ്റ് ബോക്സിൽ സെപ്റ്റംബർ 27-ന് മുമ്പ് നിക്ഷേപിക്കേണ്ടതാണ്.

ഇളനീർ പായസം

ചേരുവകൾ

പാൽ – 1 ലിറ്റർ
തേങ്ങാപ്പാൽ – 1 കപ്പ്
ഇളനീർ കഴമ്പ് – 1 കപ്പ്
പഞ്ചസാര – 1 കപ്പ്
ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി – 1/4 ടീസ്പൂൺ
നെയ്യ് – 1 ടീസ്പൂൺ
കശുവണ്ടി – 10 എണ്ണം
ഉണക്കമുന്തിരി – 10 എണ്ണം

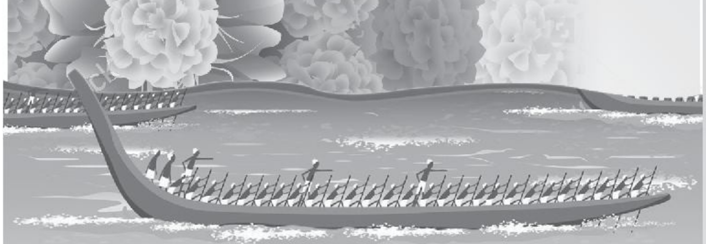
തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

- ഇളനീർ കഴമ്പും ഇളനീർ വെള്ളവും ചേർത്ത് നന്നായി ഉടച്ചെടുക്കുക.
- 1 ലിറ്റർ പാൽ തിളപ്പിച്ച് അതിലേയ്ക്ക് ഏലയ്ക്കാപ്പൊടിയും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് കുറുക്കി 1/4 ലിറ്റർ ആക്കിയെടുക്കുക.
- ഇതിലേക്ക് തേങ്ങപ്പാലും ഉടച്ചെടുത്ത ഇളനീർ കഴമ്പ് മിശ്രിതവും ചേർത്ത് നല്ലപോലെ ഇളക്കി പായസം പാകമാകുമ്പോൾ ഇറക്കി വെയ്ക്കുക.
- കശുവണ്ടിയും ഉണക്ക മുന്തിരിയും നെയ്യിൽ വറുത്തു കോരി പായസത്തിലേക്ക് ചേർക്കുക.
- ചൂടോടെ വിളമ്പാം.

Ms. Seethal K. C., Dietician

മാവേലി മന്നൻ

Ms. Hema M. S. Cardiac OT



മാവേലിതൻ പാദസ്പർശനമേൽക്കുവാൻ
ഭൂമിയാം കന്യക കാത്തിരുന്നു.
പൂമരം അത്രയും പൂത്തുലയിച്ചു
ചെറുകാറ്റ് വീശി പൂമഴ പെയ്യിച്ചു.
പൂമെത്ത തീർത്തവൾ കാത്തുനിന്നു
കേമമാം കേരള മലയാള മാലോകർ
ആണ്ടിലൊരുദിനമെങ്കിലും ദുഖം മറന്നു
ദുരിതം മറന്നു മോഹഭംഗങ്ങൾ എല്ലാം മറന്നു
മുറ്റം മിനുക്കി മുക്കൂറ്റിപൂകൊണ്ട് പൂക്കളം തീർത്തു
ഉറക്കം തൃജിച്ചവർ ഒത്തുകൂടി
ആർപ്പും കുരവയും നാടിളക്കി
കുമ്മിയടിച്ചവർ പാട്ടുപാടി
പുന്നെല്ല് കുത്തി പൂവടയാക്കി
പുത്തരിയുണ്ണുവാൻ തൂശനിലയും
പപ്പടം പായസം കായവറുത്തതും....
ആമോദത്തോടവർ കാത്തിരുന്നു
കേമമാം കേരള മലയാളി മാലോകർ
മാവേലി മന്നനെ കാത്തിരുന്നു

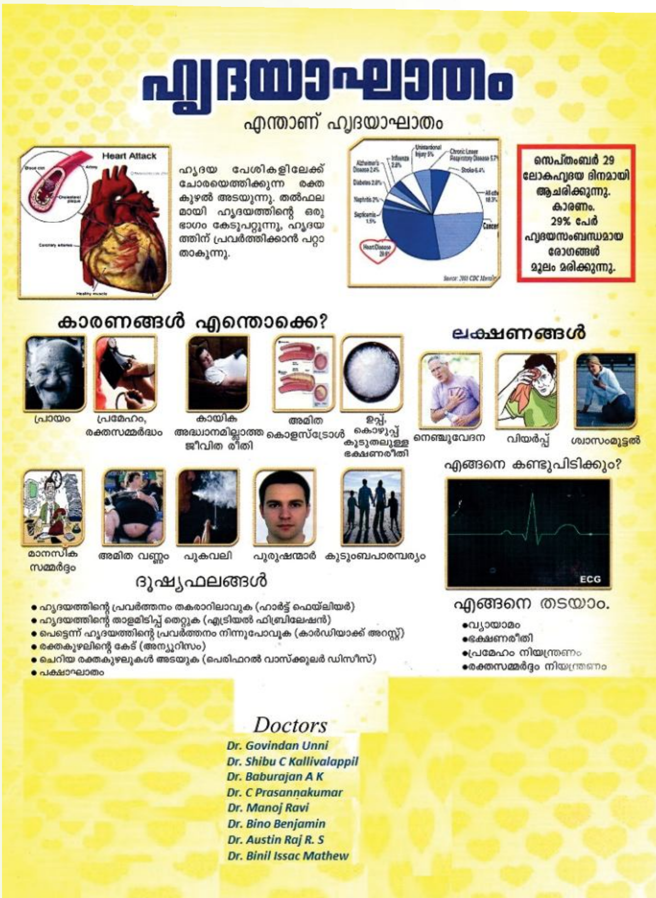
WELCOME TO JUBILEE FAMILY

1	Dr Chikku John (Anaesthesia)		
2	Ajith M B (Ayurveda)		
	Central Laboratory		
3	Ancy Varghese	4	Anjana Vincent
5	Brighty Varghese N	6	Sr Lee Jose S A B S
7	Sudhina C K		
8	Sr Benedicta (Counter)		
	Emergency Medicine		
9	Dr Ajay A	10	Dr Vineeth Chandran K P
11	Greeshma Mohan (General)		
	Medical Records		
12	Amrutha Santhosh	13	Bincy Babu
14	Sruthi P S		
	Nursing		
15	Aeji Tony	16	Anitha K A
17	Anjitha Suresh	18	Atheena M D
19	Bilsy Baby M	20	Chandini K V
21	Chinju James	22	Chinjumol P C
23	Dalit Paul	24	Dinumol R
25	Divya M V	26	Fessy Francis
27	Greeshma Davis	28	Helanmary M R
29	Jelsin Chacko	30	Jibitha Mathew
31	Jincy C V	32	Jincy Johnsont#m
33	Jincy Raji	34	Jinta Joy
35	Limi Lazar	36	Lincy P S
37	Lismi K A	38	Manju P M
39	Maria Francis C	40	Meenu Mathew
41	Milga Sajan	42	Milja Ramadas
43	Misna Xavier	44	Naina A J
45	Neethu Ann George	46	Neethu Paul
47	Neethu Sebastian	48	Nimmy Vincent
49	Nivya K Rajan	50	Rakendu A C
51	Rency Poulose K	52	Reni M R
53	Reshma A R	54	Reshma John
55	Ricksy R	56	Roniya Joseph
57	Rosemary A J	58	Rosmy K A
59	Samuel Prabhu	60	Seena V T
61	Shanty Antu N	62	Shincy Jose
63	Shinta Jose V	64	Simi T J
65	Solly Varghese	66	Somy Paul
67	Sony Johny	68	Sony Sam
69	Sr Temi Fmda	70	Stemy Wilson
71	Stephy Francis	72	Teslin Tony
73	Tilsha Wilson	74	Tintu Varghese
75	Varsha Davis	76	Vibitha Wilson
77	Vidya M S	78	Vishnupriya T S
	Jubilee Mission School of Nursing		
79	Manju Mohan	80	Sreelakshmi R
81	Elda Lynn (Operation Theatre)		
	Ophthalmology		
82	Anju Rose M S	83	Ditta Rose Anto
84	Hanca Rose	85	Jilu Joseph
	Pharmacy		
86	Aswathi Ramdas	87	Megha K J
88	Rahiyanath O N	89	Sanisha P S
90	Dr John J Alapatt (Surgical Oncology)		

ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം - 8

ഡോ. അനുമോദ് കാക്കശ്ശേരി (എം.ഡി. ആയുർവ്വേദം)
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവ്വേദ

ഒരിക്കലെങ്കിലും ചുമയ്ക്കാത്തവരോ ചുമ ശല്യപ്പെടുത്താത്തവരോ ആയി നമ്മുടെ ഇടയിൽ ആരും തന്നെയില്ല. എന്നാൽ ചുമ മാസങ്ങളും വർഷങ്ങളും നീണ്ടു നിന്നാൽ അത് വലിയൊരു ആരോഗ്യ പ്രശ്നമായി മാറും. ചുമ ഒരു ലക്ഷണം മാത്രമാണ്. ഇതിന് അനേകം കാരണങ്ങളുണ്ട്, എങ്കിലും എല്ലാവിധ ചുമകളുടെയും അടിസ്ഥാന കാരണം ആമാശയം ആണെന്ന് ആയുർവ്വേദം അനുശാസിക്കുന്നു. ദഹനവ്യവസ്ഥ തകരാറിലാകുമ്പോൾ അത് പനിയിലേയ്ക്കും ചുമയിലേയ്ക്കും നയിക്കുമെന്ന് നമുക്കറിയാം. ഇവിടെ ദഹനത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ ചുമയെ കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും. (ഉദാ : ചുക്ക്, കുരുമുളക്, തിപ്പലി എന്നിവ). ചിലപ്പോൾ പനി മാറിയാലും ചുമ നീണ്ടു നിൽക്കും. ഇതിന്റെ കാരണവും ശരീരത്തിൽ അന്തർലീനമായി നിൽക്കുന്ന പനി തന്നെ ആയതിനാൽ, ചുമയ്ക്കുള്ള മരുന്നുകളോടൊപ്പം പനിയ്ക്കുള്ള ആയുർവ്വേദ മരുന്നുകളും നൽകണം. കുട്ടികളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ചുമ പൊതുവേ കഫാധിക്യം ഉള്ളതാകായാൽ ചികിത്സിക്കാൻ എളുപ്പമുള്ളതും ചുക്ക്, കുരുമുളക് മുതലായ മരുന്നുകൾ കൊണ്ട് ഫലം തരുന്നതും ആണ്. കഫാധിക്യം ഉള്ള അവസ്ഥകളിലെ ചുമകൾ എല്ലാം ചികിത്സിക്കാൻ ധാരാളം കഷായങ്ങളും ലേഹ്യങ്ങളും പൊടികളും ആയുർവ്വേദത്തിലുണ്ട്.



ചില തരം ചുമകൾ അലർജി സ്വഭാവം ഉള്ളവയാണ്. ഇതിൽ മുകളിൽ വിവരിച്ച തരം മരുന്നുകൾ കൊണ്ട് ചുമ കുറയുകയില്ല എന്ന് മാത്രമല്ല, വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ വിദഗ്ധ വൈദ്യോപദേശം ഈ അവസ്ഥയിൽ ആവശ്യമാണ്. സാധാരണ രീതിയിൽ ചെറുകുടലിന്റേയും വൻകുടലിന്റേയും പ്രവർത്തനം താഴോട്ടാണ് സംഭവിക്കേണ്ടത്. ചിലരിൽ കുടലിന്റെ പ്രവർത്തനം പ്രതിലോമമാവുകയോ തടസ്സപ്പെടുകയോ ചെയ്യാം. ഇവരിൽ ചുമ ഒരു ലക്ഷണമായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. ഗർഭധാരണത്തിന്റെ അവസാനകാലത്ത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന ചുമ ഇത്തരത്തിൽ ഉള്ളതാണ്, ഈ അവസ്ഥകളിൽ കുടലുകളുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തെ സഹായിക്കുന്ന തരം മരുന്നുകൾ കൊടുത്താലെ രോഗം മാറുകയുള്ളൂ. അമിതമായി മധുരം കഴിക്കുന്നവരിലും കൊഴുപ്പുകൂടിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരിലും കഫം ഇല്ലാത്ത ചുമ നീണ്ടു നിൽക്കുന്നതായി കാണുന്നുണ്ട്. ഇവർക്ക് നസ്യവും, ഉള്ളിലേയ്ക്ക് കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളും നല്ലതാണ്.

വാർദ്ധക്യകാലം ചുമയ്ക്ക് അനുകൂലമായ കാലമാണ്, ഇവിടെ പേശികൾക്കും നാഡികൾക്കും ക്ഷീണം വരുന്നതാണ് രോഗത്തിന് കാരണമായി തീരുന്നത്. അതിനാൽ ശരീരത്തിന് പോഷണം നൽകുന്ന മരുന്നുകളും വിവിധ തരത്തിലുള്ള തൈലങ്ങളുടെ ഉള്ളിലേയ്ക്കും പുറത്തേയ്ക്കുമുള്ള പ്രയോഗങ്ങളും ഗുണം ചെയ്യുന്നതാണ്. അസിഡിറ്റിയുള്ളവരിൽ തൊണ്ടയിൽ തുപ്പിയാലും പോകാത്ത കഫം പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ തോന്നുകയും അത് ചുമയെ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. ഇത്തരക്കാർ ചായ, കാപ്പി, ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ, പപ്പടം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുകയും, സമയത്തിന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും, രോഗശമനത്തിന് ഉതകുന്ന മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും വേണം. ഇനിയും അനേകം വിധത്തിലുള്ള ചുമകൾ നമുക്കുണ്ട്. ക്ഷയം, COPD, വിവിധ തരത്തിലുള്ള ട്യൂമറുകൾ, ഹൃദ്രോഗം തുടങ്ങി അനേകം രോഗങ്ങളിൽ ചുമ പ്രധാന രോഗലക്ഷണമായി കാണാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. ഇവയ്ക്ക് കൂടുതൽ പരിശോധനകൾ അവശ്യമാണ്. എങ്കിലും ശരിയായ ആഹാര വിഹാരങ്ങളിലൂടെ ചുമ എന്ന രോഗം നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാവുന്നതാണ്. ■

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

ഡോ. മെറിൻ

നിഷ

ഐശ്വര്യ

കോഴിക്കോട് നടന്ന കേരള സംസ്ഥാന സൈക്യാട്രി കോൺഫറൻസിൽ പി.ജി. വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി നടത്തിയ പ്രബന്ധാവതരണത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ ഡോ. മെറിൻ പൗലോസിനും (പി.ജി. വിദ്യാർത്ഥി, സൈക്യാട്രി വിഭാഗം), യു.ജി. വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി നടത്തിയ ക്വിസ് മത്സരത്തിൽ മൂന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ മുന്നാം വർഷ മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളായ നിഷയും, ഐശ്വര്യയും

അനു പി.ജെ.

ജെയ്നി ടി.ജി.

സി.എം.എ.ഐ–യുടെ ഡിപ്ലോമ ഇൻ മെഡിക്കൽ ലബോറട്ടറി ടെക്നോളജി വാർഷിക പരീക്ഷയിൽ അഖിലേന്ത്യ തലത്തിൽ ഒന്നാം റാങ്ക് നേടിയ അനു പി. ജെ, മൂന്നാം റാങ്ക് നേടിയ ജെയ്നി ടി. ജി.

സാന്ദ്ര ജോയ്

ജെയ്നി ടി.ജി.

സി.എം.എ.ഐ യുടെ ഡിപ്ലോമ ഇൻ അനസ്തേഷ്യ ടെക്നോളജി വാർഷിക പരീക്ഷയിൽ അഖിലേന്ത്യ തലത്തിൽ ഒന്നാം റാങ്ക് നേടിയ സാന്ദ്ര ജോയ്, രണ്ടാം റാങ്ക് നേടിയ ജെയ്നി ടി. ജി.

ശ്വാസനാള ശില്പശാല

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയും ലണ്ടനിലെ വിപ്പ്സ് ക്രോസ് ആശുപത്രിയും സംയോജിതമായി ശ്വാസനാള ശില്പശാല (എയർവേ വർക്ക്ഷോപ്പ്) സംഘടിപ്പിച്ചു. അനസ്തേഷ്യ, അത്യാഹിതം, തീവ്രപരിചരണം എന്നീ വിഭാഗങ്ങളിൽ അത്യന്തം പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒരു ജീവൻരക്ഷാ പ്രവൃത്തിയാണ് ശ്വാസനാള സംരക്ഷണം. ശില്പശാലയിൽ പങ്കെടുത്ത അമ്പതോളം അനസ്തേഷ്യ ഡോക്ടർമാർക്ക് അതിനൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ, ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ പരിചയപ്പെടുവാനും ഉപയോഗിക്കുവാനുമുള്ള അവസരം ലഭിക്കുകയുണ്ടായി. ഓപ്പറേഷൻ സമയത്ത് രോഗികളുടെ സുരക്ഷാ നിലവാരം ഉയർത്താൻ ഇത്തരം ശില്പശാലകൾ സഹായകമാണെന്ന് വിദഗ്ധർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. വിപ്പ്സ് ക്രോസ് ആശുപത്രിയിലെ അനസ്തേഷ്യ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. അബ്ദുൾ നാസർ, ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ അനസ്തേഷ്യ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. മറിയം കോശി തോമസ്, ഡോ. കമൽ സോണിയ എന്നിവർ ശില്പശാലക്ക് നേതൃത്വം കൊടുത്തു. ■

സെൽഫി മത്സരം

POWER YOUR LIFE - HEALTHY HEART

ലോകഹൃദയ ദിനാഘോഷത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജൂബിലി മിഷന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ സെൽഫി മത്സരം നടത്തുന്നു.
ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയം – ജീവിതം ശക്തിപ്പെടുത്തുക – എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി **ഒരു സെൽഫി എടുത്ത് അയക്കുക.**

വിജയികൾക്ക് ആകർഷകമായ സമ്മാനം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്.

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. Ricy P. J. | Ms. Raki K. V. | Ms. Jilta | Ms. Nicy Antony | Ms. Chippy | Ms. Greeshma | Ms. Minty