

Since 1951

ഏവർക്കും കാണാശംസകൾ



Vol. 4, Issue:8

JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE

August - 2018

Editorial

സ്വാതന്ത്ര്യം = ഉത്തരവാദിത്വം

ജനാധിപത്യരാഷ്ട്രമായ ഭാരതത്തിൽ നാം ഏറെ സന്തോഷത്തോടെ വരവേൽക്കുന്ന ദിനമാണ് സ്വാതന്ത്ര്യദിനം - ആഗസ്റ്റ് 15. കൊളോണിയൽ ഭരണത്തിന്റെ കെട്ടുപാടുകളിൽ നിന്നും അഭിനവഭാരതത്തിന്റെ നാദികുറിച്ച് സുദിനമാണത്. സ്വാതന്ത്ര്യലബ്ധിയ്ക്കുശേഷം ഏതാണ്ട് ഇരുപത്താറായിരം ദിവസങ്ങളോളം കഴിഞ്ഞു. കരഗതമായ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ സാംശീകരിക്കാനുള്ള 71-ഓളം വർഷങ്ങൾ കടന്നുപോയി. ഈ കാലയളവിൽ ഒരുപാട് നേട്ടങ്ങളും പുരോഗതിയും ഒരു രാഷ്ട്രം എന്ന നിലയിൽ കൈവരിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിച്ചു എന്നുള്ളത് സന്തോഷകരമാണ്. സാമ്പത്തികമായും സാമൂഹികമായും ഏറെ നാം മുന്നോട്ടു പോയിട്ടുണ്ട്. ഭാരതീയരായ നമുക്ക് അതിൽ അഭിമാനിക്കാം. ലോകത്തിലെ വളർന്നുവരുന്ന സാമ്പത്തിക ശക്തികളിൽ ഏറെ പ്രാധാന്യമുള്ള ഒരു സ്ഥാനം അലങ്കരിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയുന്നുണ്ട്.

ഇങ്ങനെയൊക്കെ ആണെങ്കിലും നമ്മുടെ സ്വാതന്ത്ര്യവിനിയോഗത്തിൽ പൂലർത്തേണ്ട താത്വിക മാനങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്യുന്നത് ഈ സന്ദർഭത്തിൽ സ്വാഗതാർഹമാണ്. എന്തും ഏതും ചെയ്യാനുള്ള നിയന്ത്രണാതീതമായ അവസ്ഥയല്ല സ്വാതന്ത്ര്യം, മറിച്ച് എന്റേയും നിന്റേയും രാഷ്ട്രത്തിന്റേയും നന്മയ്ക്കുതകും വിധത്തിൽ ലഭ്യമായ സ്രോതസ്സുകളെ വിനിയോഗിക്കലാണ്. ഭാവിതലമുറകളേയുംകൂടി പരിഗണിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനപദ്ധതികളാണ് വിഭാവനം ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

സ്വാതന്ത്രനവഭാരത സൃഷ്ടിയിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അപകടകൾ വന്നുഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ കാരണം തേടിയിലേയ്ക്കാണ് പുറത്തേക്കല്ല, അകത്തേക്ക് തന്നെയാണ്. കാരണം എന്റേയും നിന്റേയും സ്വാതന്ത്ര്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണകളാണ് പലപ്പോഴും അതിനുപിന്നിൽ. സ്വാതന്ത്ര്യം സൃഷ്ടിപരമായി ജീവിക്കാൻ മറന്നുപോയതിന്റെ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളാണ് അപൂർണ്ണവും അപകവുമായ സാമൂഹ്യഘടനകളും ഭൗതികസാഹചര്യങ്ങളും. അതുകൊണ്ട് ആഗസ്റ്റ് 15 നമുക്ക് തരുന്ന ദൗത്യം, സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ സോഭേശ്വരവും ഉത്തരവാദിത്വപരവുമായ വിനിയോഗമാണ്. സ്വാതന്ത്ര്യം ഇന്ത്യയുടെ പൗരന്മാരെ നിലയിൽ അതിനായ് നമുക്ക് പരിശ്രമിക്കാം.

തിരുവോണക്കാലത്തിന്റേയും, മാതാവിന്റെ സ്വർഗ്ഗാരോപണ തിരുന്നാളിന്റേയും ആശംസകൾ നേർന്നുകൊള്ളൂ.

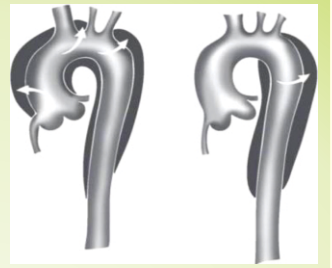
ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ
എഡിറ്റർ

ഹൃദയമനി വിർത്തുപൊട്ടിയ രോഗിയിൽ ജുബിലി ഹൃദയാലയയിൽ പുനർജീവൻ

അറുപത്തേഴുകാരനായ പാലക്കാട്ടുകാരൻ പെട്ടെന്നാണ് ഞരമ്പ് വേദനയും തളർച്ചയും അനുഭവപ്പെട്ടത്. ഹൃദയാഘാതമാണെന്ന് കരുതിയെങ്കിലും ജുബിലി ഹൃദയാലയയിലെ സ്കാനിലാണ് ഹൃദയത്തിൽ നിന്നുത്ഭവിക്കുന്ന മഹായമനി രണ്ടായി പിളർന്നിരിക്കുകയാണെന്ന് മനസ്സിലായത്. "അയോട്ടിക്ക് ഡൈസെക്ഷൻ" എന്നാണ് രോഗത്തിന്റെ പേര്. രോഗികൾ പെട്ടെന്ന് മരിക്കുന്ന കാരണങ്ങളിലൊന്ന്. രോഗം തിരിച്ചറിഞ്ഞാലും രക്ഷപ്പെടുത്താൻ പറ്റാറില്ല. ക്രമാതീതമായ രക്തസമ്മർദ്ദമാണ് പ്രധാന കാരണം. പ്രത്യേകിച്ച് രോഗങ്ങളൊന്നുമില്ലാതിരുന്നതിനാൽ രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന് രോഗി മരുന്ന് കഴിച്ചിരുന്നില്ല.

രക്തസമ്മർദ്ദം താഴോട്ട് വരുന്നത് കണ്ടതിനാൽ, ആശുപത്രിയിലെത്തി അമരണിക്കുറിനുള്ളിൽ ഹൃദയാലയ ഓപ്പറേഷൻ തിയേറ്ററിലെത്തിച്ചു. അനസ്തീഷ്യാവിഭാഗത്തിലെ ഡോ. ഷിബുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ഡോക്ടർമാർ വീണ്ടും രക്തസമ്മർദ്ദം താഴാതിരിക്കാൻ കഠിനമായി പരിശ്രമിച്ചു. ഡോ. കുൽദീപ് ചുള്ളിപ്പുറമ്പിലിന്റെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ഹൃദയശസ്ത്രക്രിയാ വിദഗ്ധർ പിളർന്ന മഹായമനിയും, ലിക്ക് സംഭവിച്ച വാൽവും എട്ട് മണിക്കൂറോളം നീണ്ട ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ മാറ്റിവെച്ചതിനുശേഷമാണ് ഹൃദയമിടിപ്പ് സാധാരണനിലയിലായത്.

"അയോട്ടിക്ക് ഡൈസെക്ഷൻ" എന്ന ഈ രോഗം കഴിഞ്ഞ കുറേ വർഷങ്ങളായി കൂടുതൽ കണ്ടുവരുന്നുണ്ടെന്നും. കേരളീയരുടെ ജീവിതദൈർഘ്യം കൂടിവരുന്നതും, രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കാത്തതുമാണ് പ്രധാനകാരണങ്ങളെന്നും ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് നേതൃത്വം നൽകിയ ഡോ. കുൽദീപ് ചുള്ളിപ്പുറമ്പിൽ പറഞ്ഞു. അയോട്ടിക്ക് രോഗങ്ങൾ കൂടിവരുന്നതിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഈ രോഗങ്ങൾക്കു വേണ്ടിയുള്ള ഒരു ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ജുബിലി ഹൃദയാലയയിൽ പ്രവർത്തന സജ്ജമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.



ഇന്ത്യ ടുഡേ കോൺക്ലേവ് 2018 ൽ ഇന്ത്യയിലെ വിശിഷ്ട ഡോക്ടർമാർ (Distinguished Doctors in India) ആയി ഡോ. ഗോവിന്ദനുണ്ണി (കാർഡിയോളജി)യും ഡോ. സനീന ഗിൽവാൻ (ഗൈനക്കോളജി)ഉം തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു.

അഖിലേന്ത്യ CMAI മെഡിക്കൽ ലബോറട്ടറി ടെക്കനോളജി ഫൈനൽ പരീക്ഷയിൽ

ശ്രീകൃഷ്ണ... പെറ്റോമെറ്ററി

അവസാന വർഷ പരീക്ഷയിൽ ഒന്നാം റാങ്ക് നേടി.



ഒന്നാം റാങ്ക് നേടിയ സംഗീത M.S, രണ്ടാം റാങ്ക് നേടിയ നീന K.V



ഹരിഷ് മ. പി. എം. (CMAI - DOTC)

ആശംസകൾ...



Smt. THANKAMANY E C



Smt. ELIYAMMA VARGHESE

ജൂബിലിയിൽ 9 വർഷക്കാലം സേവനമനുഷ്ഠിച്ച തങ്കമണിചേച്ചിയ്ക്കും 32 വർഷക്കാലം സേവനം ചെയ്തു വിരമിച്ച ഏലിയാമ്മചേച്ചിയ്ക്കും **ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ എല്ലാ ആശംസകളും നേരുന്നു..**

ജേർണൽ ക്ലബ്ബ്

ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസേർച്ചിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിലുള്ള മൂപ്പതാമത് ജേർണൽ ക്ലബ്ബ് മീറ്റിങ് ജൂലൈ 18-ന് ന്യൂ സി.സി.എം. ഹാളിൽ നടന്നു. സൈക്യാട്രി വിഭാഗം അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. ജോമി ജി. ചക്കാലക്കുടി ആയിരുന്നു പ്രബന്ധം അവതരിപ്പിച്ചത്. തലച്ചോറിലെ ധമനികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അതിസൂക്ഷ്മ രക്തസ്രാവങ്ങൾ (Microbleeds) അൽഷിമേഴ്സ് രോഗികളിൽ വിഷാദരോഗത്തിന് കാരണമാകുന്നതിനെക്കുറിച്ചായിരുന്നു പഠനം. ഈ പഠനത്തിന്റെ രോഗനിർണ്ണയ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ചയിൽ ഡോ. ആൻഡ്രൂസ്, ഡോ. പി. ആർ. വർഗ്ഗീസ്, ഡോ. ജെയിംസ് ആന്റണി, ഡോ. മാത്യു ജോൺ എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു.



ചിറയ്ക്കൽ സെന്റ് അന്തോണീസ് ദേവാലയത്തിൽ സെന്റ് വിൻസെന്റ് ഡി പോൾ സംഘടനയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി മെഗാ ക്യാമ്പ് നടത്തി. മെഡിസിൻ നേത്രരോഗ വിഭാഗം, ഓർത്തോ വിഭാഗം, ശിശുരോഗ വിഭാഗം, എന്നിവയുടെ ക്യാമ്പ് ആണ് നടന്നത്. 338 പേർ സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്തി.

പൂർവ്വ വിദ്യാർത്ഥി സംഗമം

ജൂബിലി കുടുംബത്തിലെ പൂർവ്വ വിദ്യാർത്ഥി സംഗമത്തോടനുബന്ധിച്ച് നടത്തിയ ശില്പശാല :

നേഴ്സിംഗ് പരിശീലനത്തിലെ ധാർമ്മിക പ്രശ്നങ്ങളും വിപത്തുകളും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് വിലയിരുത്തുക.



അഭിനന്ദനങ്ങൾ

ബാംഗ്ലൂർ നിംഹാൻസ് ആശുപത്രിയിൽ നടന്ന വാർഷിക അവലോകനം - പ്രായോഗിക ന്യൂറോളജി 2018 ൽ നടത്തിയ കിസ് മത്സരത്തിൽ **ഡോ. നീന ബേബി** യും **ഡോ. മേരി ആൻ പുവത്തിങ്കൽ** ഉം മുന്നാം സ്ഥാനം നേടി.



സബോള പായസം

ചേരുവ

സബോള - 3 (ഇടത്തരം)

പാൽ - 500 മി.ലി.

പഞ്ചസാര - ആവശ്യത്തിന്

മിൽക്ക്മെയ്ഡ്, നെയ്യ്, കശുവണ്ടി, മുന്തിരി

പാചകം

സബോള ചെറുതായി നുറുക്കുക. തിളച്ചവെള്ളത്തിൽ സബോള ഇട്ടതിനുശേഷം അരിച്ചെടുക്കുക. അതിനുശേഷം ഈ സബോള നെയ്യിൽ അഞ്ച് മിനിറ്റ് വഴറ്റിയെടുക്കുക. അതിൽ അണ്ടിപരിപ്പും മുന്തിരിയും ചേർക്കുക. ഇവ മുത്തതിനുശേഷം തിളപ്പിച്ച പാൽ (500 മി.ലി.) ചേർക്കുക. രുചി കൂട്ടുന്നതിനായി മിൽക്ക്മെയ്ഡും, പഞ്ചസാരയും ഒരു നുള്ള് ഉപ്പും ചേർക്കാം. സ്വാദേറിയ സബോള പായസം നിങ്ങളുടെ നാവിൻ തുമ്പിൽ

Ms. അനില ജെയിംസ്

ലക്ചറർ

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നേഴ്സിങ്ങ്

Welcome to Jubilee Family

Sl. No	Date of Joining	Department
1	Mr.SIBI VARGHESE	DRIVER
2	Dr.SINDHU K A	FELLOWSHIP STUDENT
3	Dr.NICE JOHNSON	FELLOWSHIP STUDENT
4	Mr.GOKUL P G	GENERAL WORKER
5	Mrs.MARIYA VARGHESE K	Nursing
6	Mr.MD ALAMIN MANDAL	GENERAL WORKER
7	Ms.PRIYA K FRANCIS	Nursing
8	Mr.SUJIT DEHERI	GENERAL WORKER
9	Dr.Sr.DONATA	CHIEF CONSULTANT, AYURVEDA
10	Dr.KASSYAP C K	Emergency Medicine
11	Ms.AMRUTHA E S	Nursing
12	Ms.DESMA T F	Nursing
13	Sr.DHANNIA THERESA AUGUSTIN	Nursing
14	Ms.DINCY DAVIS	Nursing
15	Ms.JEENA M O	Nursing
16	Mrs.JEENA SHAJI	Nursing
17	Ms.JENY THOMAS	Nursing
18	Ms.MAYA V B	Nursing
19	Mrs.MERLIN V G	Nursing
20	Ms.MILEENA K SABU	Nursing
21	Mrs.NEENU THOMAS V	Nursing
22	Ms.NEERAJA BABY	Nursing
23	Sr.NISHA	Nursing
24	Ms.REEJA P R	Nursing
25	Ms.RESHMA BABU	Nursing
26	Ms.RIYA VINCENT	Nursing
27	Ms.SIJI A J	Nursing
28	Mrs.SOWMYA BABU	Nursing
29	Ms.STEPHY JOSEPH	Nursing
30	Ms.TINI C L	Nursing
31	Ms.TUNA VARGHESE	Nursing
32	Mrs.SWEETY GEORGE	Nursing
33	Mr.KESHAB NAYAK	Canteen
34	Ms.BILFA JOSEPH	HOSTEL CARE TAKER
35	Dr.JOSEPH GEORGE	FELLOWSHIP STUDENT
36	Mrs.BINDHU DAVIS	Canteen
37	Mrs.LEENA WILSON	Canteen
38	Mr.LIMSON THOMAS	Canteen
39	Mrs.REEJA PRINSON	Canteen
40	Mr.SANDEEP M B	Canteen
41	Mr.ANNA SINI JOY	SR STAFF NURSE
42	Mrs.DHANYA MOHANAN	SR STAFF NURSE
43	Mrs.JASMIN JOHN	SR STAFF NURSE
44	Mrs.SEEJA JAISON	SR STAFF NURSE
45	Mrs.SIJI DEVASSY	SR STAFF NURSE
46	Ms.GODLY JOHNSON	PHARMACIST
47	Ms.PRINCY RAJAN	JR QLTY EXECUTIVE
48	Mrs.ANJANA P	PODIATRIC TECHNICIAN

ജീവിതത്തിന് ഒരു എരിവുണ്ടോ ?

കൊങ്ങിണിക്കുരുവും കുരുമുളകും വലിയ കുട്ടുകാരായിരുന്നു. ഒരിക്കൽ കൊങ്ങിണിക്കുരുവിന്റെ വിഷമിച്ച മുഖം കണ്ട് കുരുമുളക് കാര്യം അന്വേഷിച്ചു. ഒന്നും മിണ്ടാതെ തല കുനിച്ചുനിന്ന കൊങ്ങിണിക്കുരു പെട്ടെന്ന് തലയുയർത്തി ഈർഷ്യ ഭാവത്തോടെ കുരുമുളകിനോട് പറഞ്ഞു: “ഓ എന്തു പറയാനാ, കാഴ്ചയിൽ നമ്മൾ രണ്ടുപേരും ഒരുപോലെ. പക്ഷേ എല്ലാവർക്കും നിന്നെയല്ലേ ഇഷ്ടം. നീ സമ്പത്താണുപോലും. പൊട്ടിച്ചിരിച്ചുകൊണ്ട് കുരുമുളക് പറഞ്ഞു എടാ... മരമണ്ടാ...” ഇങ്ങിനെ ഉരുണ്ടിരുന്നാൽ പോരാ ഉള്ളിൽ എരിവ് വേണം. നെടുവീർപ്പിട്ടുകൊണ്ട് കുരുമുളക് തുടർന്നു. എന്നെ മറ്റുള്ളവർ പല തരത്തിലും വിധത്തിലും ആസ്വദിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഞാൻ കടന്നുപോയ വേദന നിറഞ്ഞ അനുഭവങ്ങൾ ഒന്നും നീ അറിഞ്ഞില്ല. ആ നിമിഷങ്ങളിലെല്ലാം നീ സുഖമായി ഉറങ്ങുകയായിരുന്നു. എന്നെ എന്റെ അമ്മച്ചടിയിൽ നിന്നും സഹോദരങ്ങളിൽ നിന്നും വേർപെടുത്തിയപ്പോൾ, ചവിട്ടിമെതിച്ചെനെ പാറ്റി എടുത്തപ്പോൾ, ചുടുവെയിലത്തിട്ട് ഉണക്കിയപ്പോൾ, പൊടിച്ച് ഉണക്കിയപ്പോൾ, എല്ലാം എന്നിലെ സത്ത (എരിവ്) കൂടുതൽ തെളിയിച്ചെടുക്കുകയായിരുന്നു. എന്നിലെ എരിവിനെ കൂടുതൽ ജ്വലിപ്പിക്കുവാൻ കിട്ടിയ നിമിഷങ്ങൾ ആയിരുന്നു അവയെല്ലാം. ആരാധനാഭാവത്തോടെ കണ്ണുമിഴിച്ച് ഇരുന്നു പോയി പാവം കൊങ്ങിണിക്കുരു.

നല്ലതു ചിന്തിക്കാൻ, നല്ലതു പറയാൻ, നല്ലതു പ്രവർത്തിക്കാൻ നമ്മൾക്കും വേണ്ട ഈ ഒരു എരിവ്. എന്നിലെ എരിവ് മററുള്ളവരെ എരിയിക്കണം. എന്നിലെ നന്മകളാകുന്ന രുചി മറ്റുള്ളവർക്കും രുചികരമാകണം. തിന്മയെ വെട്ടിപ്പിടിക്കാനുള്ള തീഷ്ണതയാൽ ഒരു വിഭാഗം കളത്തിൽ ഇറങ്ങുമ്പോൾ നന്മയെ വെട്ടിപ്പിടിക്കാനുള്ള തീഷ്ണമായ ഒരു എരിവോടുകൂടി നമുക്കും ഇറങ്ങാനുള്ള സമയമായി. ദൈവം നമ്മളിൽ ഓരോരുത്തരിലും നിക്ഷേപിച്ചിട്ടുള്ള നന്മകളാകുന്ന എരിവിനെ നമുക്ക് ജ്വലിപ്പിക്കാം. ഒരു പക്ഷേ കുരുമുളകിനുണ്ടായ വേദന നിറഞ്ഞ അനുഭവത്തിലൂടെ കടന്നുപോകേണ്ടി വന്നേക്കാം. ഓർക്കുക.! എന്നിലെ എരിവിനെ, എന്നിലെ രുചിയെ കൂടുതൽ ഫലദായകമാക്കാനാണ് ഇവയെല്ലാം. സ്വാതന്ത്ര്യ ദിനാഘോഷത്തിന്റേയും ഓണാഘോഷത്തിന്റേയും ഒക്കെ ദിനങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ, ഒരു ആത്മീയസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ, ആത്മീയ ഉത്സവത്തിന്റെ സംതൃപ്തി കൂടി നമുക്ക് സ്വന്തമാക്കാം. തിന്മകളാകുന്ന ചങ്ങലകളാൽ ബന്ധിതരായ മനുഷ്യമക്കൾ നമ്മുടെ തീഷ്ണതയാൽ, നമ്മുടെ എരിവിനാൽ മോചിതരാകാൻ ഇടയാകട്ടെ. ആത്മീയ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റേയും, ആത്മീയ ഉത്സവത്തിന്റേയും നിറവ് അവരുടേയും ഹൃദയങ്ങളെ പ്രകാശിപ്പിക്കട്ടെ... അതിനായി

ഉണരാം...നമുക്ക്...

ഉണർത്താം സഹോദരങ്ങളെ...

“ഞാനുണർന്നാലെൻ ദേശമുണരും”

സിസ്റ്റർ ഭവ്യ ജോസ്

അസി. പ്രൊഫസർ

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നേഴ്സിങ്ങ്

ചക്ക വട്ടേപ്പം

ചേരുവകൾ

പഴുത്ത ചക്ക ചുള	- 25 എണ്ണം
അരിപ്പൊടി	- 250 ഗ്രാം
ശർക്കര	- 250 ഗ്രാം
തീസ്സ്	- 1/2 സ്പൂൺ
നാളികേരം ചിരകിയത്	- 1/2 മുറി
ഏലയ്ക്ക, ചുക്ക് പൊടിച്ചത്	- 2 സ്പൂൺ
ഉപ്പ് ആവശ്യത്തിന്	

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

കുരുമാറ്റിയ ചക്കച്ചുള മിക്സിയിലിട്ട് നാളികേരം ചേർത്ത് നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക. അരിപ്പൊടിയിലേക്ക് ഈ മിശ്രിതവും, ശർക്കര ഉരുകിയതും, തീസ്സ്, ചുക്ക്, ഏലയ്ക്ക എന്നിവ പൊടിച്ചതും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി വെയ്ക്കുക (ഇസ്ലാമി മാവിന്റേതുപോലെ) ഒരു മണിക്കൂറിനുശേഷം ആവിയിൽ വേവിച്ചെടുക്കുക. മാവിന്റെ മുകളിലായി കപ്പലണ്ടി, അണ്ടിപരിപ്പ്, മുന്തിരി എന്നിവചേർത്ത് വേവിച്ചെടുക്കുക. ചക്കവട്ടേപ്പം റെഡി.

Ms.ഷിജി ജെസ്സോ, റിസേർച്ച്



കിഴക്കേ കോട്ട ഈസ്റ്റ് അവന്യൂ നിവാസി കൾക്ക് വേണ്ടി ജൂബിലി ആയുർവേദയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ക്യാമ്പ് നടത്തി. 88 പേർ റെസിഡന്റ് അസോസിയേഷൻ സംഘടിപ്പിച്ച ക്യാമ്പിൽ സംബന്ധിച്ചു.

പുറനാട്ടുകര SRKGVM ഹയർ സെക്കണ്ടറി സ്കൂളിൽ SSA, ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ നേത്ര രോഗ വിഭാഗവുമായി ചേർന്ന് നേത്ര രോഗ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പ് നടത്തി. 132 വിദ്യാർത്ഥികൾ ക്യാമ്പിൽ രോഗ നിർണ്ണയം നടത്തി.

പറപ്പൂർ സെന്റ് ജോൺസ് ഹൈ സ്കൂളിൽ SSA, ജൂബിലി മിഷൻ നേത്രരോഗ വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നേത്ര രോഗ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിച്ചു. 55 വിദ്യാർത്ഥികൾ ക്യാമ്പിൽ പങ്കെടുത്തു.

അഭിനന്ദനങ്ങൾ...

ഡോ. സുമേഷ് മാത്യു യൂറോപ്യൻ ഡിപ്ലോമ ഇൻ അനസ്തേഷ്യ & ഇന്റൻസിവ് കെയർ (EDAIC)



ലണ്ടനിൽ നിന്നും വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കി.



ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം



28

അമിതവണ്ണം മൂലം വേദനിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം ഇന്ന് ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിക്കുന്നുണ്ട്. അമിതവണ്ണത്തിന് രണ്ട് അവസ്ഥകൾ ഉണ്ട്. ഒന്ന് പ്രകൃതാവസ്ഥ, രണ്ട് രോഗാവസ്ഥ. പ്രകൃതാവസ്ഥ എന്നാൽ അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ അമിതവണ്ണം ഉണ്ടാകുന്നു. രണ്ടാമത്തെ അവസ്ഥ രോഗാവസ്ഥ. ശരീരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ തകരാറ് മൂലം തടിവെയ്ക്കുന്ന അവസ്ഥ. ചില പ്രത്യേക രോഗങ്ങൾക്ക് സ്ഥിരമായി മരുന്നുകഴിച്ചതിനുശേഷം തടിവെയ്ക്കുന്നവരുണ്ട്. ചില ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ മൂലം തടിവെയ്ക്കുന്നവരുമുണ്ട്. അമിതവണ്ണം ഉള്ളവരിൽ അധികം പേരും ഏറ്റവും കുറച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരാണെന്നുള്ളതാണ് സത്യം. ചില രോഗികൾ പറയാറുണ്ട് വെള്ളം മാത്രം കുടിച്ചാൽ മതി തടിവെയ്ക്കാൻ. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങിനെ സംഭവിക്കുന്നത്.? കുറേ രോഗികളെ ചികിത്സിച്ചതിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാകുന്ന കാര്യം, ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന പുളിപ്പിന്റെ അവസ്ഥയാണ് അമിതവണ്ണത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണം. എന്നതാണ്. ഏതൊരു സാധനവും പുളിപ്പിച്ച് കഴിച്ചാൽ വീർത്തുവരും. അതുപോലെ തന്നെയാണ് അമിതമായി പുളി കഴിക്കുന്നവരുടെ ശരീരവും. ഇതേ

അവസ്ഥ തന്നെയാണ് അസിഡിറ്റി കൂടുതലുള്ളവരുടെ ശരീരത്തിലും ഉണ്ടാവുക. ഈ കാരണം കൊണ്ടാണ് അമിതവണ്ണം ഉണ്ടായതെങ്കിൽ, ക്ഷാരഗുണമുള്ള മരുന്നുകളോ ഭക്ഷണമോ ശീലിച്ച് കഴിയുമ്പോൾ അമിതവണ്ണം കുറയാറുണ്ട്. അതിനാൽ അമിതവണ്ണം ഉള്ളവർ ചെറുനാരങ്ങ, ഓറഞ്ച്, തൈര് തുടങ്ങി പുളിയുള്ള എല്ലാ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും വർജ്ജിക്കണം. ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളതുകൊണ്ട് തടിവെയ്ക്കുന്നവർ കപ്പലണ്ടി, അണ്ടിപരിപ്പ് തുടങ്ങിയവയും, മറ്റ് കൊഴുപ്പുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളും ഒഴിവാക്കണം. വ്യായാമം പ്രധാനമായും ഉദരഭാഗത്തെ ഉദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ടുള്ളതാകണം. സമയത്തിന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, കുറച്ച് ഭക്ഷണം പലപ്രവശ്യമായി കഴിക്കുക തുടങ്ങിയ ശാസ്ത്രീയരീതികൾ അവലംബിക്കുന്നവർക്ക് അമിതവണ്ണം ഇല്ലാതാക്കാവുന്നതാണ്.

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

Editorial Board

Fr. Sijo Cheruvathoor | Fr. Tijo Joy | Dr. Benny Joseph | Dr. Aswath | Mr. Baby | Mr. Noble | Mr. Anto Twinkle
Ms. Suma Paul | Ms. Deepa Tom | Ms. Raki K. V. | Ms. Nicy Antony | Ms. Chippy | Ms. Greeshma | Ms. Dinu | Ms. Vineetha