Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute - Since 1951 Vol. 6 Issue: 7 October 2020

ഒന്നായി, ഒരുമയോടെ, കരുണയോടെ!

ഡയറക്ടർ അച്ചൻ സംസാരിക്കുന്നു...

സ്നേഹമുള്ളവരെ,

പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ ജപമാല മാസത്തിലാണ് നമ്മുടെ ‘Hospital Day’ നാം ആചരിച്ചുവരുന്നത്. മിഷൻ ഞായറാഴ്ച്ചയോടുകൂടി ആശുപത്രിയുടെ സ്ഥാപക പിതാക്കൻമാരേയും ഗുണകാംഷികളേയും മറ്റും സ്നേഹത്തോടെ ഓർക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ ‘കരുണയുടെ മുഖമാണ്’ ജപമാല ചൊല്ലി പ്രാർത്ഥിക്കാൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളിലൊന്ന്. കാനായിലെ കല്യാണത്തിന് വീഞ്ഞ് തീർന്നുപോയി എന്ന് മനസ്സിലാക്കിയാണ് പരിശുദ്ധ അമ്മ അവിടെ കാരുണ്യത്തിന്റെ നിറസാന്നിധ്യമാകുന്നത്. ദൈവതിരുമുമ്പിൽ കരുണയ്ക്കായുള്ള അർത്ഥനയാണ് ജപമാല.

പരിശുദ്ധ അമ്മയോട് ചേർന്ന് ജൂബിലിയും ആതുരസേവനരംഗത്ത് കാഴ്ച്ചവെയ്ക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നത് കാരുണ്യത്തിന്റെ ഈ മുഖം തന്നെയാണ്. ഒന്നായി, ഒരുമയോടെ, കരുണയോടെ മുന്നേറുമ്പോഴാണ് ‘സ്നേഹസേവനത്തിന്റെ’ ഭൂമികയിലേക്ക് നാം ഉയരുന്നത്. സ്നേഹസേവനം ആത്യന്തികമായി ഉയിർകൊള്ളുന്നത് സഹജീവസ്നേഹത്തിൽ നിന്നാണ്. പരസ്പര സ്നേഹത്തിൽ നിന്നു മാത്രമേ കാരുണ്യം നിർഗ്ഗളിക്കുകയുള്ളൂ. നാമെല്ലാവരും ഒരുമയോടെ ആതുരസേവനം കാഴ്ച്ചവെയ്ക്കുന്ന മനോഹരമായ സേവനകേന്ദ്രമായി ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി മാറുമ്പോഴാണ് ഈ സ്ഥാപനത്തിന്റെ ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കപ്പെടുന്നത്. ജൂബിലി കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങളെന്ന നിലയ്ക്ക് നാം എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് നേടിയെടുക്കേണ്ട ഒരു ലക്ഷ്യം കൂടിയാണത്. ഈ സദുദ്യമത്തിൽ നമുക്കേവർക്കും അണിചേരാം.

ഏവർക്കും ആശംസകൾ നേർന്നുകൊണ്ട്

ഡയറക്ടർ
ഫാദർ ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത്

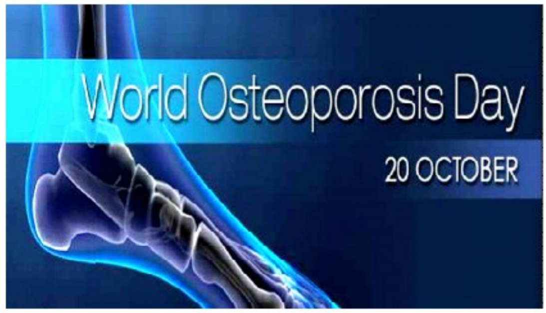
ഇന്റർനാഷണൽ ഇൻഫെക്ഷൻ പ്രിവെൻഷൻ വീക്ക്, ഇ-ക്വിസ് മത്സരം

ഇന്റർനാഷണൽ ഇൻഫെക്ഷൻ പ്രിവെൻഷൻ വീക്കിനോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ഹോസ്പിറ്റൽ ഇൻഫെക്ഷൻ കൺട്രോൾ വിഭാഗത്തിന്റെയും, ഹ്യൂമൻ റിസോഴ്സ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിന്റെയും സംയുക്ത നേതൃത്വത്തിൽ ഒക്ടോബർ 29–ാം തിയ്യതി ഓൺലൈനായി ഇ–ക്വിസ് മത്സരം സംഘടിപ്പിച്ചു.

ഇ–ക്വിസ് മത്സരവിജയികൾക്ക് ഒക്ടോബർ 31–ാം തിയ്യതി ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് സമ്മാനങ്ങൾ നൽകി. ENT വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. ജോസ്ന ജോൺ വി., നഴ്സിംഗ് വിഭാഗത്തിലെ ശ്രീമതി എ. എം. പ്രീമ, സെന്റർ ലാബിലെ ശ്രീമതി ബി. ജെ. ഫെമി മരിയ എന്നിവർ ഒന്നാം സമ്മാനം കരസ്ഥമാക്കി. ട്രാൻസ് ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിനിലെ ഡോ. അബൂബക്കർ മുഹമ്മദ് റാഫി, നഴ്സിംഗ് വിഭാഗത്തിലെ ശ്രീമതി സി. ജെ. ലിയ, മൈക്രോബയോളജി വിഭാഗത്തിലെ ശ്രീമതി പി. ജി. ഷിബ എന്നിവർ റണ്ണേഴ്സ് അപ്പ് സ്ഥാനത്തിന് അർഹരായി. ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിനിലെ ഡോ. നിത്യ എം. ബൈജു, നഴ്സിംഗ് വിഭാഗത്തിലെ ശ്രീമതി എം. ടി. പ്രണിത, റേഡിയോളജി വിഭാഗത്തിലെ ശ്രീമതി സി. ജെ. സിമി എന്നിവർ ലക്കി വിന്നേഴ്സ് ആയി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു.

ഓർത്തോ വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ

Live a life free of osteoporosis



വേൾഡ് ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ് ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ഓർത്തോ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ടി. എം. ജോസിന്റേയും, മറ്റ് മുതിർന്ന ഡോക്ടർമാരുടേയും നേതൃത്വത്തിൽ "Live a life free of osteoporosis" എന്ന ബോധവത്കരണ വീഡിയോ സോഷ്യൽ മീഡിയയിലൂടെ പ്രസിദ്ധികരിച്ചു. വീഡിയോയിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട വിവരങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു:

- ആഗോളതലത്തിൽ ഓരോ 3 സെക്കന്റിലും ഒരു ഒടിവ് ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ് മൂലമാണ് സംഭവിക്കുന്നത്.
- 50 വയസ്സിന് ശേഷമുള്ള മൂന്നിൽ ഒന്ന് സ്ത്രീകൾക്കും, അഞ്ചിൽ ഒന്ന് പുരുഷന്മാർക്കും ഓസ്റ്റിയോപൊറോട്ടിക് ഒടിവ് സംഭവിക്കുന്നു.
- 85 ശതമാനം ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ് രോഗികളും ചികിത്സ എടുക്കുന്നില്ല.
- ദുർബലമായ ഒടിവ് വളരെ ചെലവേറിയ ആരോഗ്യപരിരക്ഷാ ചെലവുകൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.
- ഒടിവുണ്ടാകുന്ന രോഗികൾക്ക് വളരെക്കാലം കുടുംബത്തേയും സുഹൃത്തുക്കളെയും ആശ്രയിക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- എന്നാൽ ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ 2 വർഷത്തിനുള്ളിൽ രണ്ടാമത്തെ ഒടിവിന് 5 മടങ്ങ് അപകടസാധ്യതയാണ് ഉള്ളത്.
- തകർന്ന അസ്ഥികൾ തകർന്ന ജീവിതത്തിന് തുല്യം.

പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങൾ

- കാൽസ്യം, വിറ്റാമിൻ ഡി, എന്നിവ സമ്പന്നമായി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- പതിവ് വ്യായാമം
- പുകവലി ഒഴിവാക്കുക
- അമിതമായ മദ്യപാനം ഒഴിവാക്കുക
- നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ ബന്ധപ്പെടുക

ഓർത്തോ വിഭാഗം

ലോക മാനസികാരോഗ്യ ദിനാചരണവും അന്തർദേശീയ വെബ്ബിനാറും

ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിംഗ് കോളേജിലെ സൈക്യാട്രി നഴ്സിങ് വിഭാഗം, അധ്യാപകർക്കും വിദ്യാർത്ഥികൾ ക്കുമായി ഈ വർഷത്തെ ലോക മാനസികാരോഗ്യ ദിനത്തിന്റെ വിഷയമായ "എല്ലാവർക്കും മാനസികാരോഗ്യം : മികച്ച നിക്ഷേപം - കൂടുതൽ ലഭ്യത" യെ ആസ്പദമാക്കി 2020 ഒക്ടോബർ 12ന് നടത്തിയ അന്തർദേശീയ വെബ്ബിനാറിൽ 250 ഓളം പേർ പങ്കെടുത്തു. ഇത് നഴ്സിംഗ് കോളേജിന്റെ quality intiate ന്റെ ഒരു കാൽവെപ്പും കൂടിയാണ്. പ്രൊഫ. തമിഴ് ശെൽവി. ആർ (HOD, കെ. ജി. കോളേജ്, കോയമ്പത്തൂർ), ഡോ. നതാഷ ജോജോ (അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, യൂണിവേഴ്സിറ്റി കാൻബെറ, ഓസ്ട്രേലിയ), എം. മഞ്ജുള (പ്രൊഫസർ, നിംഹാൻസ് ബാംഗ്ലൂർ) എന്നിവർ ക്ലാസുകൾ നയിച്ചു. ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ (പ്രിൻസിപ്പൽ) സ്വാഗതവും, ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് (ഡയറക്ടർ) ഉദ്ഘാടനവും, സി. ധന്യ (അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ) നന്ദിയും രേഖപ്പെടുത്തി.

മാതൃകയായി ജൂബിലി കുടുംബാംഗം

സെക്യൂരിറ്റി വിഭാഗത്തിൽ സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്ന കെ. റ്റി. റീജൻ കളഞ്ഞു കിട്ടിയ പേഴ്സ് തിരിച്ചേൽപ്പിച്ച് സത്യസന്ധത പുലർത്തി സ്റ്റാഫിന് മാതൃകയായി.

റേഡിയോളജി ദിനം

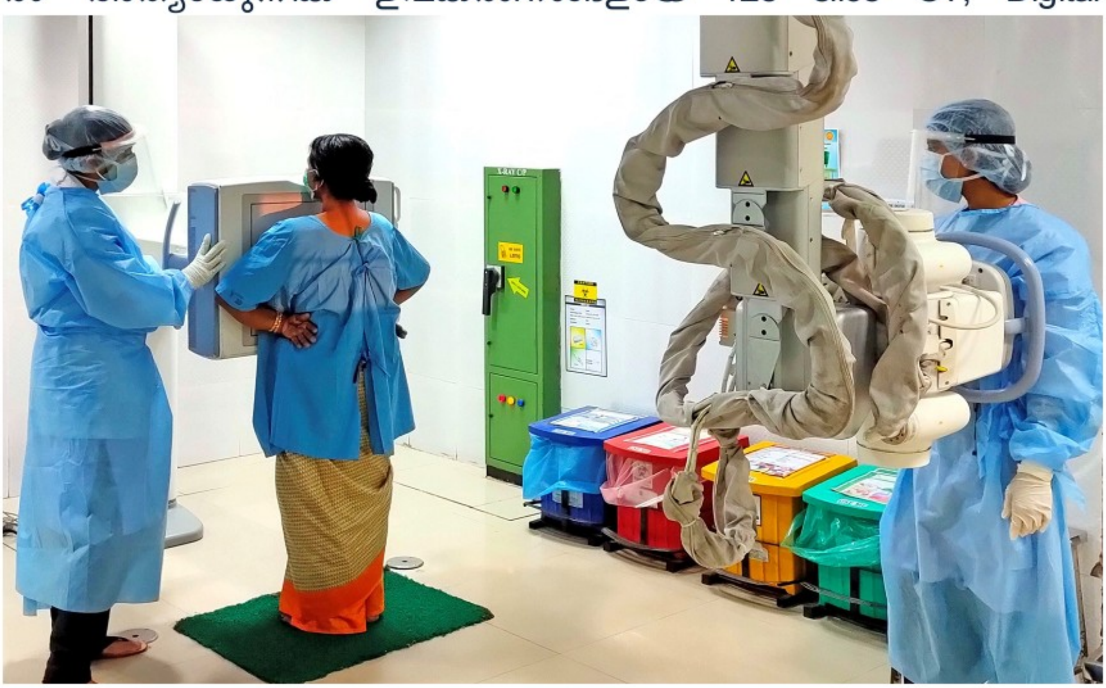
സർ വില്യം കോൺറാഡ് റോൺജെന്റെ അത്ഭുതകരമായ X-RAY കണ്ടുപിടുത്തം വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന് അതിവിശാലമായ രോഗനിർണ്ണയവീഥി തുറന്നു കൊടുത്തു. വളരെ ചുരുങ്ങിയ കാലയളവിൽ, ശാസ്ത്രത്തിന്റെ വളർച്ചക്കൊപ്പം റേഡിയോളജിയും അതിശീഘ്രം വളർന്നു ഒരു വൈദ്യശാസ്ത്ര മേഖല

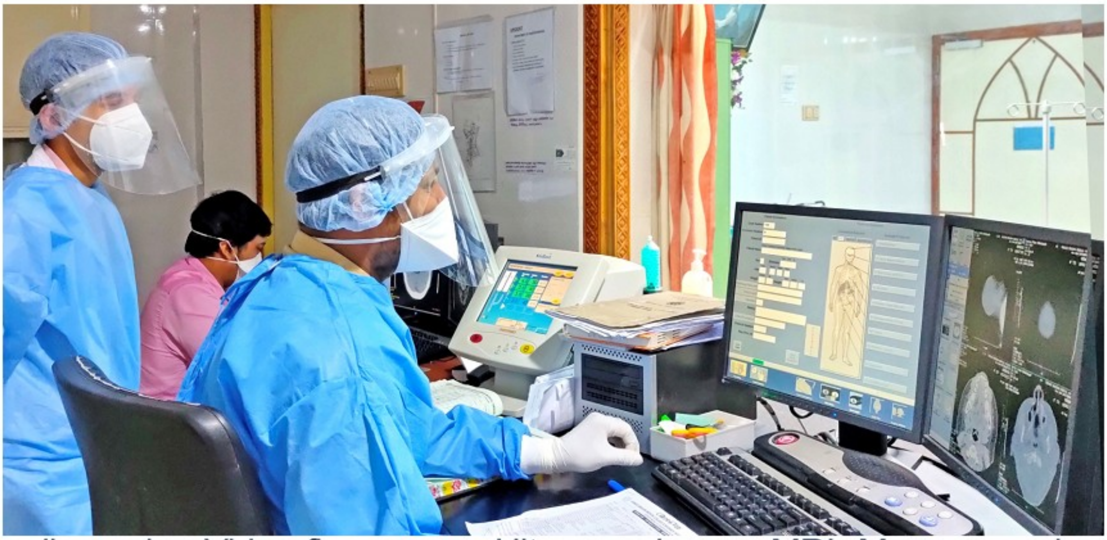
യായി മാറി. MRI സ്കാനും, ഇന്റർവെൻഷണൽ റേഡിയോളജിയും രോഗ നിർണ്ണയത്തിനും ചികിത്സക്കുമുള്ള നൂതന സംവിധാനങ്ങളാണ്. പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാത്ത രോഗനിർണ്ണയ സംവിധാനമായ അൾട്രാസൗണ്ട് സ്കാനിങ്ങ് ഗർഭസ്ഥ

ശിശുവിന്റെ പ്രാഥമിക രോഗനിർണ്ണയത്തിനും, ഉദരാവയവ ങ്ങളെക്കുറിച്ചും രക്തധമനികളിലൂടെയുള്ള രക്തചംക്ര മണത്തിന്റെ പഠനത്തിനും പ്രധാനമായ ഒരു ശാസ്ത്ര ശാഖയായി വളർന്നിരിക്കുകയാണ്.

ഇന്ന് റേഡിയോളജി വിഭാഗം രോഗനിർണ്ണയരംഗത്ത് മാത്രമല്ല ചികിത്സാരംഗത്തും അതിന്റെ പ്രാഗൽഭ്യം എടുത്ത് കാണിക്കുകയും, ശാഖോപശാഖകളായി വളർന്ന്, നേട്ടങ്ങളിൽനിന്നും നേട്ടങ്ങളിലേക്ക് ചുവട് വെച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ ഹോസ്പിററലിലെ റേഡിയോളജി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റി ൽ അത്യാധുനിക ഉപകരണങ്ങളായ 128 slice CT, Digital





radiography, Video fluroscopoy Ultrasound scan, MRI, Mammography, Mobile X-ray unit, OPG, Digital dental unit, C – Arm എന്നിവയുടെ സഹായത്തോടെ ലോകോത്തര നിലവാരത്തിലുള്ള എല്ലാവിധ സേവനങ്ങളും ലഭ്യമാണ്.

ശരീരത്തിലുള്ള എല്ലാ അവയവങ്ങളുടേയും ഛേദചിത്രങ്ങളും, ത്രിമാന, ചതുർമാനപഠനവും, രക്തധമനി പഠനവും, ഹൃദയത്തിന്റെ coronary angiogram, Calcium scoring തുടങ്ങി രോഗനിർണ്ണയത്തിനുതകുന്ന എല്ലാ biopsy കളും (കുത്തിയെടുത്തുള്ള കോശ പരിശോധന), കൂടാതെ ശരീരത്തിലെ പല ഭാഗങ്ങളിലും അടിഞ്ഞു കിടക്കുന്ന pus (പഴുത്തകോശങ്ങൾ), വെള്ളക്കെട്ടുകൾ മുതലായവ നീക്കം ചെയ്യാനുള്ള ചികിത്സയും ചെയ്തുവരുന്നു.

കോവിഡ് മഹാമാരിക്കെതിരെയുള്ള പോരാട്ടത്തിൽ റേഡിയോളജി വിഭാഗവും പ്രവർത്തന സജ്ജമാണ്. കോവിഡ് രോഗികൾക്കായുള്ള special X-ray unit, Diamond Jubilee Block 5-ാം നിലയിൽ പ്രവർത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അൾട്രാസൗണ്ട് സ്കാൻ, സി.ടി സ്കാൻ സേവനവും ആവശ്യാനുസരണം ലഭ്യമാക്കി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

റേഡിയോളജി ശാസ്ത്രശാഖ മനുഷ്യജീവിതത്തിന് നേടികൊടുത്ത എല്ലാനേട്ടങ്ങളും ലോകത്തെ അറിയിക്കാനും ജനങ്ങളെ റേഡിയോളജിയിലെ സേവനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവാൻമാരാക്കുവാനും, റേഡിയോളജി വിഭാഗത്തിൽ നിസ്വാർത്ഥ സേവനം അനുഷ്ഠിക്കുന്ന എല്ലാവരേയും അനുമോദിക്കുവാനുമായി നവംബർ 8, International Day of Radiology ആയും World Radiology Day ആയും ആചരിക്കുന്നു.

ഡോ. ബാലചന്ദ്രൻ നായർ എം ആർ
പ്രൊഫസർ & HOD, റേഡിയോളജി

Congratulation...

ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗത്തിലെ പ്രൊഫസർ ഡോ. അശ്വത് കുമാറിനെ 2020–22 വർഷത്തിലെ മാനേജിങ്ങ് കമ്മിറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യൻ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഗൈനക്ക് എന്റോസ്കോപിസ്റ്റ്സിലെ (IAGE) അംഗമായി തിരഞ്ഞെടുത്തു.

യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

14 വർഷത്തോളം കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിൽ ലേഡി മെഡിക്കൽ ഓഫീസറായി നിസ്വാർത്ഥ സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു റിട്ടയർ ചെയ്ത ഡോ. ദേവി എൻ പിഷാരടിക്കു ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആശംസകൾ.

10 വർഷത്തോളം ഹൗസ് കീപ്പിങ്ങ് വിഭാഗത്തിൽ സേവനമനുഷ്ഠിച്ച് വിരമിച്ച ശ്രീമതി റോസിലി ജോൺസനു ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആശംസകൾ.

ജൂബിലി കുടുംബത്തിലേയ്ക്ക് സ്വാഗതം

ഡോ. എൻ. വി. ശ്രീവത്സ്
കൺസൾട്ടന്റ് ആയുർവ്വേദ

നഴ്സിംഗ് കോളേജിൽ ദേശീയ വെബ്ബിനാർ 'ശാസ്ത്രീയ ലേഖനങ്ങളുടെ തയ്യാറെടുപ്പ്'

ശാസ്ത്രീയ ലേഖനങ്ങളുടെ തയ്യാറെടുപ്പും പ്രസിദ്ധീകരണവും എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി ലൈബ്രേറിയുടെയും IQAC യുടെയും നേതൃത്വത്തിൽ 2020 ഒക്ടോബർ 30 ന് ദേശീയ വെബ്ബിനാർ നടന്നു. ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുമായി നാനൂറിലധികം അധ്യാപകരും, ഗവേഷക വിദ്യാർത്ഥികളും, ലൈബ്രേറിയൻമാരും പങ്കെടുത്ത പരിപാടിയിൽ ക്ലാസ് നയിച്ചത് കാലിക്കറ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി ലൈബ്രേറിയിലെ മുൻ അസിസ്റ്റന്റ് ലൈബ്രേറിയനായ ഡോ. ദിനേശൻ കൂവക്കായ് ആണ്. ഡോ. സി. ഫിലോ രശ്മി, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ സ്വാഗതവും, ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത്, ഡയറക്ടർ, ഉദ്ഘാടനവും, ഡോ. സി. ട്രീസ ആന്റോ, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പാൾ & IQAC Cordinator, ആമുഖ പ്രസംഗവും, ഡോ. ക്രിസ് തോമസ്, ലൈബ്രേറിയൻ നന്ദിയും പറഞ്ഞു.

പ്രമേഹത്തെ പേടിക്കേണ്ട...

ലോകത്തെമ്പാടും പ്രമേഹരോഗികളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിച്ച് വരികയാണ്. ഇത് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ ഭക്ഷണത്തിന് ഒരു പ്രധാന പങ്കുണ്ട്. പ്രമേഹരോഗികൾ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ (രണ്ട്, മൂന്ന് മണിക്കൂർ) ലഘുഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

പ്രമേഹരോഗികൾ ഉയർന്ന അളവിൽ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തിൽ നിയന്ത്രണം കൊണ്ടുവരേണ്ടതുണ്ട്. നാരുകൾ അഥവാ ഫൈബർ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റിന്റെ ദഹന ത്തേയും പഞ്ചസാര ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതിനേയും മന്ദഗതിയി ലാക്കുന്നതിനാൽ പച്ചക്കറികൾ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ കഴിക്കുന്നതിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുക. അതുപോലെ തന്നെ ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിച്ചാൽ മൂത്രത്തിലൂടെ രക്ത ത്തിലെ പഞ്ചസാര അധികമായി പുറന്തള്ളി വൃക്കകളെ സഹാ യിക്കുന്നു. ദിവസവും മുടങ്ങാതെ ഒരു നിശ്ചിതസമയം ചുരു ങ്ങിയത് 30 മിനിട്ട് എങ്കിലും വ്യായാമത്തിന് നീക്കിവെയ്ക്കണം. കൃത്യമായ വ്യായാമം ശരീരഭാരത്തെ നിയന്ത്രിക്കാനും ഇൻസു ലിൻ സംവേദനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും.

കൃത്യമായ മരുന്നും ചിട്ടയായ ഭക്ഷണരീതിയും വ്യായാ മവും കൊണ്ട് നമുക്ക് പ്രമേഹത്തെ നേരിടാം.

ഡയറ്ററി & ന്യൂട്രീഷ്യൻ വിഭാഗം

Welcome to Jubilee Family

Dr. Aparna N	Cardiology
Ms. Anu Thomas Muttakulath	Microbiology
Ms. Maria Francis N	Microbiology
Ms. Lessymol P Babu	Patient Relations
Ms. Silja Johnson	Patient Relations

Staff Nurses

Ms. Bini Baby
Ms. Chinju P P
Ms. Dayana Thomas
Ms. Deepthy Varghese
Ms. Geethu Catherine
Ms. Hini V S
Ms. Jiksy George
Ms. Jinu Mathew
Ms. Jismi Sam
Ms. Jiya Jose N
Ms. Jyothi Yesudas
Ms. Julie Davis
Ms. Kurumbelil Blessy George
Ms. Limi Lazar
Ms. Lisha K Babu
Ms. Lizmi Antoo
Ms. Lovelymol Varghese
Ms. Maria Abraham
Ms. Mintu Elias
Ms. Neenu Wilson
Ms. Neethu Gopi
Ms. Nimmy Jose
Ms. Merlin Philippose
Ms. Neenu Paul
Ms. Neethu John
Ms. Nova Denny
Ms. Rain Issac
Ms. Shali Joseph B
Ms. Shiby M S
Ms. Shilna Paulson
Ms. Shincy Paul V
Ms. Simi Chacko
Ms. Sini K P
Ms. Sneha Grace Abraham
Ms. Sonia Babu
Ms. Stemy Paul
Ms. Stesy B F
Ms. Sujitha Paul
Ms. Suma Jose

സ്തനാർബുദം – അവബോധം ആദ്യ പ്രതിരോധം

ലോകത്താകമാനമുള്ള കണക്കുകൾ പരിശോധിച്ചാൽ സ്ത്രീകളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതലായി കാണുന്ന ക്യാൻസർ ആണ് സ്തനാർബുദം. ഇന്ത്യയിലും നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരള ത്തിലും ഇതേ അവസ്ഥയാണ് കാണുന്നത്. സ്തനാർബുദ രോഗികളുടെ എണ്ണം വർഷം തോറും കൂടി വരുന്ന സാഹ ചര്യം കണക്കിലെടുത്ത് ലോകാരോഗ്യസംഘടന എല്ലാ വർഷവും ഒക്ടോബർ മാസം സ്തനാർബുദ അവബോധ മാസ മായി ആചരിച്ചുവരുന്നു.

സ്തനാർബുദത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചും രോഗം കണ്ടുപിടിക്കേണ്ട വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും ചികിത്സാരീതി കളെക്കുറിച്ചുമെല്ലാം സ്ത്രീകൾക്ക് ബോധവത്ക്കരണം നൽകു ന്നതിനാണ് ഒക്ടോബർ മാസം സ്തനാർബുദ ബോധവത്കരണ മാസമായി ആചരിക്കുന്നത്.

എല്ലാവരുടേയും പേടിസ്വപ്നമാണ് സ്തനാർബുദം. തുടക്ക ത്തിൽ തന്നെ കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്നില്ല എന്നുള്ളതാണ് ഇതിനെ കൂടുതൽ അപകടകാരിയാക്കുന്നത്. ഇന്ത്യയിൽ 50 ശതമാനത്തിലേറെ രോഗികൾ മൂന്നാമത്തേയും നാലാമ ത്തെയും ഘട്ടത്തിലെത്തുമ്പോഴാണ് ചികിത്സ തേടുന്നത്.

സ്തനാർബുദത്തിന്റെ ആരംഭഘട്ടത്തിൽ തന്നെ ചികിത്സ തേടുകയാണെങ്കിൽ ഒട്ടുമിക്ക സ്തനാർബുദവും നമുക്ക് മുഴുവ നായി ഭേദമാക്കാൻ സാധിക്കും.

സ്തനാർബുദം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ആർക്കൊക്കെ

- വളരെ അടുത്ത രക്തബന്ധമുള്ളവരിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് അമ്മ, സഹോദരി എന്നിവർക്ക് സ്തനാർബുദം ഉണ്ടെങ്കിൽ അവർക്കും വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

- ഗർഭനിരോധന ഗുളികകൾ സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നവരും, തുടർച്ചയായി ഹോർമോൺ പുനരുദ്ധാരണ ചികിത്സ നടത്തുന്നവരും
- അമിതവണ്ണമുള്ളവരും, കൊഴുപ്പ് കൂടിയ ഭക്ഷണം, മാംസം, മദ്യം തുടങ്ങിയവ അമിതമായി കഴിക്കുന്നവരും, പുകവലിക്കുന്നവരും
- പ്രസവിക്കാത്തവരും, മുപ്പത് വയസ്സിന് ശേഷം ആദ്യപ്രസവം കഴിഞ്ഞവരും മുലപ്പാൽ കൊടുക്കാത്തവരും.

സ്തനാർബുദത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ

- സ്തനത്തിൽ മുഴ, കല്ലപ്പ് തുടങ്ങിയവ
- സ്തനാകൃതിയിൽ മാറ്റം
- സ്തനത്തിന്റെ തൊലിപ്പുറത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന വ്രണങ്ങൾ, നിറവ്യത്യാസം, പാടുകൾ
- മുലക്കണ്ണ് അകത്തേക്ക് വലിഞ്ഞുപോകുന്ന അവസ്ഥ.
- സ്തനങ്ങളിൽ നിന്ന് സ്രവങ്ങൾ വരിക.
- കക്ഷത്തിലും കഴുത്തിലും ഉണ്ടാകുന്ന മുഴകൾ.

സ്തനാർബുദം എങ്ങനെ നേരത്തെ കണ്ടെത്താം

സ്വയം പരിശോധന, മാമ്മോഗ്രാഫി എന്നിവയിലൂടെ കണ്ടെത്താം.

സ്വയം പരിശോധന

20 വയസ്സ് മുതൽ പരിശോധന തുടങ്ങാം. ആർത്തവം കഴിഞ്ഞ് ഒരാഴ്ച്ചയ്ക്ക് ശേഷമാണ് പരിശോധിക്കേണ്ടത്. എല്ലാ മാസവും ആവർത്തിക്കണം. കണ്ണാടിക്ക് മുന്നിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ഇരുമാറുകളും വീക്ഷിക്കുക. കൈകൾ തലയ്ക്ക് മുകളിൽ

HOPE FIGHT CURE

ഉയർത്തിപിടിച്ചും, ഇടുപ്പിൽ കൈകൾ വെച്ചുകൊണ്ടും അല്പം മുന്നോട്ട് ആഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന വിധത്തിലും വേണം സ്തനങ്ങൾ വീക്ഷിക്കാൻ.ഇരുമാറിലും കൈവിരൽകൊണ്ട് പരിശോധിച്ച് അവയിലെ മാറ്റങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക. മുലക്കണ്ണിന്റെ ഭാഗത്ത് തുടങ്ങി വൃത്താകൃതിയിലുള്ള ചലനത്തിലൂടെ മാറിന്റെ എല്ലാ ഭാഗവും ഒപ്പം കക്ഷവും പരിശോധിക്കുക. സ്തനപരിശോധന നിന്ന് മാത്രമല്ല കിടന്നും ചെയ്യുക.

മാമോഗ്രാഫി

സ്തനങ്ങളുടെ എക്സ്റെയാണിത്. നാൽപ്പത് വയസ്സിന് ശേഷം എല്ലാവർഷവും ഇത് ചെയ്യുന്നത് വഴി നമുക്ക് വളരെ തുടക്കത്തിൽതന്നെ സ്തനാർബുദം കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാധിക്കും.

സ്തനസൗന്ദര്യം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുതന്നെ ചികിത്സ സാധ്യമാണോ ?

സ്തനങ്ങളുടെ ആകൃതിയും സൗന്ദര്യവും നില നിർത്തിക്കൊണ്ടുതന്നെ ചികിത്സ നടത്താനുള്ള സംവിധാനം ഇന്നുണ്ട്. സ്തനങ്ങൾ മുഴുവൻ നീക്കം ചെയ്യാതെ അസുഖം ബാധിച്ച ഭാഗം മാത്രം നീക്കം ചെയ്യുന്ന തരം സർജറികൾ (Breast conservation surgery) ഇന്ന് സാധ്യമാണ്. അതോടൊപ്പം സ്തനങ്ങൾ പുനർനിർമ്മിക്കാനുള്ള സർജറികളും സാധ്യമാണ്.

തുടർചികിത്സ

ശരിയായ ചികിത്സ ശരിയായ സമയത്ത് തേടുന്നതുപോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് തുടർചികിത്സകളും. കീമോതെറാപ്പി

യും, ഹോർമോണൽ തെറാപ്പിയും, റേഡിയേഷനുമെല്ലാം ചിലപ്പോൾ വേണ്ടിവന്നേക്കാം. തുടർചികിത്സകളോട് വിമുഖത കാണിക്കുമ്പോൾ രോഗം വീണ്ടും വരാനുള്ള സാധ്യതയിലേക്കാണ് നിങ്ങൾ വഴിതുറക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ തുടർചികിത്സയും അനിവാര്യമാണ്.

ഡോ. മിഥുൻ ചാക്കോ ജോൺ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, മെഡിക്കൽ ഓങ്കോളജി

ജപമാല ഒരു ദിവ്യ ഔഷധം

ക്രിസ്തുരഹസ്യങ്ങളെ പൂർണ്ണമായും അനാവരണം ചെയ്യുന്ന പ്രാർത്ഥനയാണ് ജപമാല. പരിശുദ്ധ അമ്മയോട് ചേർന്ന് ക്രിസ്തുവിനെ പ്രഘോഷിക്കുവാനും ക്രിസ്തുവിനോട് വ്യക്തിപരമായി താദാത്മ്യപ്പെടുവാനും പ്രാർത്ഥിക്കുവാനും മാതാവിന്റെ ദൃഷ്ടിയിൽ ക്രിസ്തുവിനെ ദർശിക്കുവാനും വിചിന്തനം ചെയ്യുവാനും ജപമാല നമ്മെ സഹായിക്കുകയും ഉപകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സുവിശേഷ സംഗ്രഹമാണ് സമ്പൂർണ്ണ ജപമാല. രക്ഷാകര ചരിത്രത്തിന്റെ രത്നചുരുക്കമാണ് ജപമാല. ഇതുവഴി നമുക്ക് യേശുവിന്റെ ജീവിതം മുഴുവനും ധ്യാന വിഷയമാക്കുവാനും പരിശുദ്ധ മറിയത്തെ പ്രകീർത്തിക്കുവാനും അവിടുത്തെ ശക്തിയേറിയ സംരക്ഷണത്തിൽ നമ്മെത്തന്നെ സമർപ്പിക്കുവാനും സാധിക്കുന്നു. ബിഷപ്പ് ഫുൾട്ടൺ ജെ. ഷീൻ പറയുന്നത് ‘ജപമാല വെറും വാചിക പ്രാർത്ഥനയല്ല അത് മാനസിക പ്രാർത്ഥന കൂടിയാണ്’ എന്നാണ്. മനുഷ്യരചിതമായ പ്രാർത്ഥനകളിൽ ഏറ്റവും മഹത്തായ ഒന്നാണ് ജപമാല.

ആധുനികയുഗത്തിൽ അസമാധാനവും അക്രമങ്ങളും ശത്രുതയും തിന്മയും അസന്മാർഗിതയും വർദ്ധിച്ചു വരുമ്പോൾ ഇതിനെയെല്ലാം ചെറുത്തു നിൽക്കാൻ പരിശുദ്ധ അമ്മ നമുക്ക് നൽകിയ ലോകസമാധാനത്തിനുള്ള ഏറ്റവും വലിയ ആയുധമാണ് ജപമാല. കുടുംബങ്ങളിലും സമൂഹങ്ങളിലും ഭദ്രതയും ഐക്യവും സ്നേഹവും നില നിർത്തുവാൻ ഏറ്റവും അനിവാര്യമായ പ്രാർത്ഥനയാണിത്. കുടുംബങ്ങളെ പോഷിപ്പിക്കുന്ന ദിവ്യഔഷധമാണ് ജപമാല.

ജപമാല, കൊന്ത, എന്നർത്ഥമായ റൊസാരിയും എന്ന ലത്തീൻ ശബ്ദത്തിന് റോസാസുമങ്ങൾക്കൊണ്ട് നിർമ്മിത കിരീടം എന്നാണ് അർത്ഥം. രക്ഷകനായ യേശുവിലേക്ക് പ്രയാണം ചെയ്യുന്ന കണ്ണുനീരിന്റെ താഴ്വരയിലെ മക്കളായ നമുക്ക് അണിയാനുള്ള സുന്ദരകിരീടം ജപമാലയാകുന്ന റോസസുമങ്ങൾക്കൊണ്ട് കൊരുക്കുന്നതു തന്നെയാകട്ടെ. പരിശുദ്ധ ജപമാല ഉപയോഗിച്ചു പ്രാർത്ഥനാ അനുഭവത്തിൽ വളരാൻ ദൈവം നമ്മെ സമൃദ്ധമായി അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

ബിജോ പി. ജോൺ

PMO, നേഴ്സിങ്ങ് സർവ്വീസസ്

നിങ്ങൾക്ക് ഉറക്കമുണ്ടോ നിങ്ങൾ ഉറങ്ങുന്നുണ്ടോ

ഉറക്കം – ബൈബിൾ – ഉല്പത്തി : 2-2

ബൈബിളിൽ ആദ്യത്തെ ഉറക്കത്തെപറ്റി പറയുക സൃഷ്ടികർമ്മവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയാണ്. അതായത് ഉറക്കത്തിൽ ശരീരത്തിൽ പുതിയ കോശങ്ങളുടെ സൃഷ്ടികർമ്മം നടക്കുന്നു, നടത്തുന്നു എന്ന് സാരം.

ആയുർവ്വേദശാസ്ത്രം ഉറക്കത്തെ പരാമർശിക്കുക ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന്, ദീർഘായുസ്സിന് അത്യാവശ്യമായ ഒരു സഹജപ്രക്രിയ ആയിട്ടാണ്. ശരിയായ രീതിയിൽ ഉറങ്ങിയാൽ ആരോഗ്യം, സുഖം, ശരീരപുഷ്ടി, ബലം, രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കോശോൽപാദനക്ഷമത, ബൗദ്ധിക വ്യാപാരങ്ങളിൽ ഊർജസ്വലത, അറിവ്, ദീർഘായുസ്സ് തുടങ്ങിയ ഗുണങ്ങളാൽ സമ്പന്നമാകും ജീവിതം.

രാത്രി ഉറങ്ങാതിരുന്നാൽ മസ്തിഷ്ക്കം മുതൽ എല്ലാ ധാതുക്കളും (tissues) ശോഷിക്കും. ശരീരപോഷണം ശരിയായി നടക്കുകയില്ല. പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയും. ശരീരശുദ്ധീകരണം നടക്കാത്തതിനാൽ സൂക്ഷ്മസ്ഥൂല സ്രോതസ്സുകൾ (Channels) മലസഞ്ചിതമായി അടഞ്ഞുപോകും. അകാലമരണം സംഭവിക്കാം.

അകാലങ്ങളിൽ ഉറങ്ങുന്നതുമൂലം ശാരീരിക മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഊർജവും, ഉന്മേഷവും കുറയും. ശരീരത്തിന് അവശത്വഭാവം(സ്നബ്ധത) വർദ്ധിക്കും. കൂടാതെ ഇടവിട്ടുള്ള പനി, സൈനസൈറ്റിസ്, നീർകെട്ടുകൾ, ചുമ, തലവേദന, ദഹനസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, സ്രോതോരോധം ഇവ ഉണ്ടാകുന്നു. രക്തസഞ്ചാരവും സന്ധിസംവേദനക്ഷമതയും കുറയും. പാകപരിണാമപ്രക്രിയകൾ വികലമാകും. അനേകം രോഗ

ങ്ങൾക്കും കാരണമാകും എന്നൊക്കെ ആയുർവ്വേദ ശാസ്ത്ര പ്രമാണങ്ങളിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്.

ആധുനികശാസ്ത്രം ആനുകാലിക പഠനങ്ങളിലൂടെ ഉറക്കത്തെപ്പറ്റി മുൻപറഞ്ഞവയെല്ലാം അംഗീകരിക്കുന്ന തെളിവുകളാണ് നൽകുന്നത്.

അസമയത്തുള്ള ഉറക്കം, ദുർമേദസ്, രക്തത്തിൽ ഉയർന്ന നിലയിലുള്ള കൊളസ്ട്രോൾ, രക്താതിമർദ്ദം, പ്രമേഹം, ഹൃദയാഘാതം, രക്തധമനികളുടെ കാഠിന്യം, മാനസികാരോഗ്യക്ഷയം, രോഗപ്രതിരോധശേഷിക്കുറവ്... ഇപ്രകാരം ജീവിതത്തെ ഭാരപ്പെടുത്തുന്ന അനേകം രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുമെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ആധുനിക കാലത്ത് വളരെ വൈകി കിടക്കുന്നതും സൂര്യോദയത്തിന് ശേഷം വളരെ വൈകി എഴുന്നേൽക്കുന്നതുമായ ദുശ്ശീലം നമ്മുടെ തലമുറകളുടെ ബുദ്ധിപരമായ വൈദഗ്ധ്യത്തെ എത്രകണ്ട് ബാധിക്കുമെന്ന് കണ്ടറിയണം.

അടുത്തതായി ഉറക്കത്തിന്റെ ശാരീരിക സ്ഥിതി നോക്കാം. നട്ടെല്ലും കൈകാലുകളും നിവർത്തി മലർന്ന് കിടക്കുന്നത് ആരോഗ്യകരമാണ്. ശ്വാസരോഗം, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവയുള്ളവർ തലയും നെഞ്ചും സൗകര്യപൂർവ്വം പൊക്കിവെച്ച് കിടക്കണം. കൂർക്കം വലിക്കുന്നവരും, ദഹനപ്രശ്നങ്ങളുള്ളവരും, ഉറക്കത്തിൽ നാക്ക് തൊണ്ടയിലേക്ക് ഇറങ്ങിപോകുന്നവരും മലർന്ന് കിടക്കുന്നത് ഉചിതമല്ല.

ഇടതുവശം ചെരിഞ്ഞ് കൈകാലുകൾ ഒരു പരിധിവരെ നിവർത്തി കിടന്നുറങ്ങുന്നത് മുൻപറഞ്ഞ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർക്കും സ്വീകാര്യമാണ്. രക്തലസീക ചംക്രമണം, മസ്തിഷ്ക്കശുചീകരണം, ശ്വാസോച്ഛ്വാസഗതി, കുഴലുകളുടെ അനലോമമായ ചലനം ആദിയായവ ഇടതുവശം ചരിഞ്ഞുകിടക്കുന്നവ

രിൽ സുഗമമായിരിക്കും. വലതുവശം ചരിഞ്ഞ് കിടന്നുറങ്ങുന്നത് ഇത്രയും ഗുണകരമല്ല. കമിഴ്ന്ന് കിടന്നുറങ്ങുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് അനുയോജ്യമല്ല.

ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്ന ദിശക്കും വലിയ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ഭൂമിയും ശരീരവും തമ്മിലുള്ള കാന്തവലയബന്ധത്തിൽ, കിഴക്കോട്ട് തലവെച്ചുറങ്ങുമ്പോൾ മസ്തിഷ്ക്കപ്രവർത്തനങ്ങൾ ക്രമീക്രതമായി സുഖകരമായ ഉറക്കം ലഭിക്കും. ഏത് മംഗള കർമ്മങ്ങൾക്കും കിഴക്കോട്ട് മുഖമായിരിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത് ഇതിനാലാണ്. തല തെക്കോട്ടുവെച്ച് കിടക്കുമ്പോൾ ഭൂമിയുടെ ആകർഷണശക്തിക്ക് അനുകൂലമായി കിടക്കുന്നു. മസ്തിഷ്ക്കം നാഡികൾ ഇവയുടെ സംവേദനം, രക്തചംക്രമണം, പേശീചലനം, കുടലുകളുടെ ചലനങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം ശരിയായ ദിശയിൽ പ്രവർത്തനക്ഷമമാകാൻ സഹായകമാകുന്നു. വടക്കോട്ട് തലവെച്ച് കിടക്കാൻ പാടില്ല. കാരണം ശരീരത്തിന്റേയും ഭൂമിയുടേയും വടക്ക് സ്ഥാനം ഒരുമിച്ച് വരുമ്പോൾ വികർഷണം സംഭവിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വികലമായിത്തീരും. ശരീരത്തിലെ ഇരുമ്പിന്റെ അംശങ്ങളുടെ സന്നിവേശം തകരാറിലാകും. പലർക്കും ഉറക്കക്കുറവും തലവേദനയും ഉണ്ടാകും. ‘വടക്കുതല വെടക്കുതല’ എന്ന് പഴമക്കാർ പറയും.

പടിഞ്ഞാറോട്ട് തല വെയ്ക്കുമ്പോൾ സമുദ്രത്തിലെ തരംഗചലനം പോലെ മസ്തിഷ്ക്കതരംഗം ശക്തമാകുന്നതിനാൽ ഉറക്കം സുഖകരമാകുന്നില്ല. ദുഃസ്വപ്നങ്ങൾ ചിലരിൽ ഉണ്ടാകുന്നു.

ചെന്നൈയിലെ ഡോ.ശാരദാസുബ്രഹ്മണ്യം മെമ്മോറിയൽ ഇലക്ട്രോ മാഗ്നറ്റിക് റിസേർച്ച് സെന്ററിൽ ഒരിക്കൽ പോയപ്പോൾ അവർ തന്ന ഗവേഷണ അറിവുകളാണ് ഇവ. ഭാരതീയ ശാസ്ത്ര ചിന്തകളോട് ഇത് യോജിച്ചുപോകുന്നുണ്ട്. ഇപ്രകാരം ഭക്ഷണം പോലെതന്നെ ഉറക്കവും ക്രമീക്രതമാകണം ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന്.

ഡോ. സി. ഡൊണാറ്റ CSC
ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവ്വേദ

Sleep Well..!

സ്നേഹസ്മരണ......

പ്രിയപ്പെട്ട ബാബുരാജ് സർ......

അടക്കാനാവാത്ത ഹൃദയവേദനയോടെയാണ് ഇതെഴുതുന്നത്. അങ്ങ് ഞങ്ങളോടൊപ്പം ഇല്ല എന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ ഇപ്പോഴും കഴിയുന്നില്ല, കൂടെയുണ്ട് എന്ന് കരുതാനാണ് ഞങ്ങൾക്കിഷ്ടം. അത്യഗാധമായ ശൂന്യതയാണ് അങ്ങയുടെ ആകസ്മിക വേർപ്പാട് ഞങ്ങൾക്ക് നൽകിയത്. അങ്ങയുടെ അവിശ്വസനീയമായ പാണ്ഡിത്യത്തിന് മുന്നിൽ, ആ അനുഗ്രഹീത രോഗനിർണ്ണയപാടവത്തിന് മുന്നിൽ, ആ ലാളിത്യത്തിനും സ്നേഹത്തിനും മുന്നിൽ... എന്നും അത്ഭുതത്തോടെ പകച്ചുനിൽക്കാൻ മാത്രമേ ഞങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ളൂ...

ഒരു ഡോക്ടർ... ഒരു അധ്യാപകൻ... ഒരു മനുഷ്യസ്നേഹി.... എങ്ങിനെയായിരിക്കണം എന്ന് അങ്ങ് ഞങ്ങൾക്ക് മാതൃകയായി. ഒരു രക്തപരിശോധയുടേയോ, യന്ത്രങ്ങളുടേയോ, ടെക്നോളജിയുടേയോ സഹായമില്ലാതെ... ക്ഷമയുള്ള കേൾവിക്കാരനായി... ഒരു നോട്ടം കൊണ്ട്, ഒരു സ്പർശനം കൊണ്ട് ലക്ഷക്കണക്കിന് രോഗികൾക്ക് അങ്ങ് ആശ്വാസമായി.

ആ പാണ്ഡിത്യത്തിന് മുന്നിൽ വെറും നിസ്സാരന്മാരായ ഞങ്ങളെ സ്വന്തം സഹോദരന്മാരായോ, മക്കളായോ കണ്ട് അങ്ങ് നൽകിയ ഉപദേശങ്ങൾ.... അറിവിന്റെ മുത്തുകൾ... ഒരിക്കലും മറക്കാനാകില്ല സർ...

ഞങ്ങൾക്കൊപ്പം അങ്ങ് ഇല്ല എന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ ഒരിക്കലും ഈ മനസ്സുകൾക്കാവില്ല. ഈ നഷ്ടം വാക്കുകളിൽ ഉൾക്കൊള്ളിക്കാൻ പ്രയാസം. അങ്ങ് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള പ്രിയ ശിഷ്യന്മാരുടേയും അങ്ങ് രക്ഷപ്പെടുത്തിയ ലക്ഷക്കണക്കിന് രോഗികളുടേയും, അങ്ങയുടെ ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങളായ ഞങ്ങളുടേയും ഹൃദയങ്ങളിൽ എന്നെന്നും ജീവിക്കും... ഒരു പ്രചോദനമായി... ഒരു ആശ്വാസമായി.... ഒരു മാതൃകയായി.

നിറകണ്ണുകളോടെ അങ്ങയുടെ ആത്മാവിന് നിത്യശാന്തി നേരുന്നു...

ഡോ. അനിൽകുമാർ സി ആർ
അസോ. പ്രൊഫസർ, ജനറൽ മെഡിസിൻ

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

ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ

ആദരാഞ്ജലികൾ

Prof. Dr. Baburajan P
General Medicine