Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute - Since 1951 Vol. 7 Issue: 1 January 2021

ജൂബിലെറ്റ് ആറുവർഷം പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ

സ്നേഹമുള്ളവരെ,

ജൂബിലെറ്റ് ആറു വർഷം പൂർത്തിയാക്കുകയാണ്. ജൂബിലിയിലെ എല്ലാവരും തമ്മിലുള്ള ഐക്യവും സ്നേഹവും വർധിപ്പിക്കുക, ആശുപത്രിയിലെ വിശേഷങ്ങൾ എല്ലാവരുമായും പങ്കുവെക്കുക, ജൂബിലി കുടുംബത്തിലുള്ളവരുടെ വിശേഷങ്ങൾ പങ്കുവക്കുക എന്നീ ഉദ്ദേശങ്ങളോടെയാണ് ജൂബിലെറ്റ് ആരംഭിച്ചത്. ഒരു പരിധി വരെ ആ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടി എന്നു വേണം കരുതാൻ...

അതിനായി സഹകരിച്ച നിങ്ങൾക്കെല്ലാവർക്കും ഒരുപാട് നന്ദി...

ഈ അവസരത്തിൽ, ജൂബിലി ഒരു മിഷൻ ആശുപത്രിയായി നിലനിൽക്കുന്നതിന്റെ സാംഗത്യം എന്താണെന്ന് ചിന്തിച്ചു കൊണ്ടും ഓർമിപ്പിച്ചു കൊണ്ടും വിടവാങ്ങുവാൻ ആലോചിക്കുകയാണ്.

ഒരുപാട് ആശുപത്രികൾ നമുക്കുചുറ്റും അഹമഹമിഹയാ ആരംഭിക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ എന്താണ് ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ പ്രസക്തി? മെഡിക്കൽ ടൂറിസം പോലുള്ള പുതിയ രീതികൾ അരങ്ങു തകർക്കുമ്പോൾ ജൂബിലി മിഷന് എന്താണ് വാഗ്ദാനം ചെയ്യാൻ ഉള്ളത്, അല്ലെങ്കിൽ ചെയ്യേണ്ടത്??

ആദ്യമേ തന്നെ, നമ്മുടെ ആശുപത്രി ക്രിസ്തു കേന്ദ്രീകൃത സൗഖ്യശുശ്രൂഷയുടെ ഭാഗമാണെന്നാണ് മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്. ഈ ലോകത്തിൽ ക്രിസ്തു തുടങ്ങിവച്ച സൗഖ്യ ശുശ്രൂഷ തുടരുക എന്നത് തന്നെയാണ് നമ്മുടെ പ്രധാന ദൗത്യം. ഒരു വ്യാപാരസ്ഥാപനം മാത്രമായോ അല്ലെങ്കിൽ ആധുനിക ചികിത്സാരംഗത്ത് മത്സരിക്കേണ്ട ഒരു MNC സ്ഥാപനമായോ ഈ ആശുപത്രിയെ കാണേണ്ടതില്ല എന്ന് തോന്നുന്നു. ഇത് കൃത്യമായി നാമെല്ലാവരും മനസ്സിലാക്കിയാൽ തന്നെ സംതൃപ്തിയോടെ ഇവിടെ ജോലി ചെയ്യാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.

രണ്ടാമതായി, ഇത് പാവപ്പെട്ടവന്റെ ആശുപത്രിയാണ്. അങ്ങനെ 'പാവപ്പെട്ടവന്റെ ആശുപത്രി' എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നുവെന്നതിൽ എന്ത് അയോഗ്യതയാണ് ഉള്ളത്!? ആ വിശേഷണം, ഒരു അലങ്കാരമായി വേണം നമ്മൾ കാണേണ്ടത് എന്നാണ് എനിക്ക് പറയാനുള്ളത്. പാവപ്പെട്ടവർക്ക് സവിശേഷ ശ്രദ്ധ കൊടുക്കുക എന്നത് തന്നെയാണ് പ്രധാന ലക്ഷ്യം. പ്രഥമ പരിഗണന അവർക്ക് തന്നെ. എന്ന് കരുതി മറ്റുള്ളവരെ അവഗണിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല എന്നത് വ്യക്തമാണല്ലോ.

മൂന്നാമതായി, ജൂബിലി മിഷൻ ഒരു പ്രതിസംസ്കാര സൂചികയായി നിലകൊള്ളണം എന്നതാണ്. ധനാഗമ മാർഗ്ഗങ്ങൾ മാത്രമായി ആതുരസേവന മേഖല ചുരുങ്ങിപ്പോകുന്ന ഈ കാലത്ത് അതിനപ്പുറത്തേക്ക് സേവനചാരിതാർത്ഥ്യത്തിന്റെ മേഖലകളിലേക്ക് ഈ രംഗത്തെ വിമലീകരിച്ച് ഉയർത്താൻ നമുക്ക് സാധിക്കണം.

ഇത്തരമൊരു ആത്മപരിശോധനയുടെ നല്ല നാളുകൾ ഈ പുതുവർഷത്തെ നന്മയുള്ളതാക്കണം... വ്യക്തിജീവിതത്തിലും കർമ്മമേഖലയിലും നമുക്ക് മുന്നേറാൻ സാധിക്കണം. Service with love എന്ന മന്ത്രണം ജൂബിലിയുടെ ചുവരുകളെ സാക്ഷാത്കാര സംതൃപ്തിയിലേക്ക് നയിക്കണം....

ജൂബിലെറ്റിന്റെ എഡിറ്റർ എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ നൽകിയ എല്ലാ പരിഗണനക്കും നന്ദി പറയുന്നു.

ഒരുപാട് സൗഹൃദങ്ങൾ ഉണ്ട് ഇവിടെ... സ്ഥാനമോ സമയമോ നോക്കാതെ ജൂബിലിക്ക് വേണ്ടി ആത്മാർത്ഥമായി സേവനം ചെയ്യുന്ന ഒരുപാട് നല്ലവരായ ആളുകൾ.... കൂടെ നിന്നവർ... ആത്മർത്ഥതയുടെ ആൾരൂപ ങ്ങളൊന്നും അന്യംനിന്നു പോകാതിരിക്കട്ടെ...

അഭിനവ സമീപനങ്ങൾ ജൂബിലിയുടെ ചൈതന്യത്തെ കെടുത്താതിരിക്കട്ടെ... ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അടുപ്പവും ഊഷ്മളതയും ശക്തിയും ഇനിയും വർദ്ധിക്കട്ടെ...!

ഏവർക്കും സർവ്വൈശ്വര്യങ്ങളും ആശംസിക്കുന്നു.

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ
എഡിറ്റർ

നക്ഷത്രരാഗ 2020
കരോൾ ഫെസ്റ്റ് – Jubilee Bliss

നക്ഷത്രരാഗ 2020 ജോസഫ് കല്ലുക്കാരൻ കരോൾ ഫെസ്റ്റിൽ പങ്കെടുത്ത 30 ടീമുകളിൽ സി. ബിൻസി മരിയ, ശ്രീ. അനീഷ് ജോസ് എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ Jubilee Bliss എന്ന പേരിൽ മത്സരിച്ച് 5ാം runner up സ്ഥാനവും പ്രോത്സാഹന സമ്മാനവും youtubeൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ viewsഉം (4.3k) കരസ്ഥമാക്കിയ ജുബിലി ടീമിനു അഭിനന്ദനങ്ങൾ. ഇവിടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന QR കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്ത് നിങ്ങൾക്കും പ്രോഗ്രാം കാണാവുന്നതാണ്.

https://youtu.be/a3NZHq6kWeY

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിംഗിൽ പുതിയ നഴ്സിങ്ങ് ബാച്ചിന്റെ ഉദ്ഘാടനം

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിംഗിലെ ബി എസ് സി നഴ്സിങ്ങ് 18ാം ബാച്ചിന്റേയും എം എസ് സി നഴ്സിങ്ങ് 8ാം ബാച്ചിന്റേയും ഔദ്യോഗികമായ ഉദ്ഘാടനം ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് നിർവഹിച്ചു.

ജൂബിലിയിൽ
ദേശീയ ഫാർമസിസ്റ്റ് ദിനാഘോഷം

രാജ്യത്തെമ്പാടുമുള്ള ഫാർമസിസ്റ്റുകളെ ആദരിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് ജനുവരി 12ന് രാജ്യം National Pharmacist Day ആഘോഷിക്കുന്നത്.

“Pharmacists: Frontline Health Professionals” എന്ന ആപ്തവാക്യത്തെ മുറുകെപിടിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഈ വർഷത്തെ ദേശീയ ഫാർമസിസ്റ്റ് ദിനം കടന്നുവരുന്നത്.

ദേശീയ ഫാർമസിസ്റ്റ് ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ഫാർമസി ഇൻചാർജ് സി. ട്രീസ ഫ്രാൻസിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഒരു Virtual gathering സംഘടിപ്പിച്ചു.

നൃത്ത ചുവടുകളുടെ അകമ്പടിയോടെ കാഴ്ചയുടെ ഒരു വർണ്ണ പ്രപഞ്ചം സൃഷ്ടിക്കുവാൻ അവർക്ക് സാധിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് പ്രോഗ്രാമിന്റെ ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ചു. CEO ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, അസിസ്റ്റൻറ് ഡയറക്ടർ ഫാ. സെബി കാഞ്ഞിരത്തിങ്കൽ എന്നിവർ ആശംസകൾ നേർന്നു.

പൂർണ്ണ മായും കൊറോണ പ്രോട്ടോകോൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു ക്വിസ് കോമ്പറ്റീഷൻ സംഘടിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. വിജയികളായവർക്കുപുറമെ പങ്കെടുത്ത എല്ലാവർക്കും ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് സമ്മാനങ്ങൾ നൽകി.

റിപ്പബ്ലിക്ക് ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് ദേശീയ പതാക ഉയർത്തുന്നു

കോവിഡ് വാക്സിൻ അറിയേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. **കോവിഡ് വാക്സിൻ ആർക്കെല്ലാം എടുക്കാം?** 18 വയസ്സിന് മുകളിൽ പ്രായമുള്ള എല്ലാവർക്കും കോവിഡ് വാക്സിൻ എടുക്കാം. എന്നാൽ ഗർഭിണികൾ, മുലയൂട്ടുന്ന സ്ത്രീകൾ, മരുന്നിനോടോ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളോടോ അലർജി ഉള്ളവർ, ഇപ്പോൾ കോവിഡ് ചികിത്സയിൽ ഉള്ളവർ, കോവിഡ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവർ എന്നിവർക്ക് ഇപ്പോൾ വാക്സിനേഷൻ നൽകുന്നില്ല.

2. **ജൂബിലിയിൽ ഏതു വാക്സിൻ ആണ് നൽകുന്നത്?** സർക്കാർ നൽകുന്ന കോവിഷീൽഡ് വാക്സിൻ ആണ് ഇപ്പോൾ ജൂബിലി യിൽ രണ്ട് ഡോസ് വാക്സിൻ ആയി നൽകുന്നത്. ആദ്യ കുത്തിവെപ്പ് എടുത്ത് 28 ദിവസത്തിനു ശേഷം രണ്ടാമത്തെ ഡോസ് നൽകുന്നതായിരിക്കും.

3. കോവിഡ് വന്ന് ഭേദമായ ആൾക്ക് വാക്സിൻ എടുക്കാമോ?

കോവിഡ് നെഗറ്റീവ് ആയി 4–8 ആഴ്ച്ചകൾക്കുശേഷം മാത്രമേ കോവിഡ് വാക്സിൻ സ്വീകരിക്കാവൂ.

4. **കോവിഡ് വാക്സിൻ എടുക്കുന്നതിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ എന്താണ്?** ഗുരുതരമായ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഒന്നുംതന്നെ ഇതുവരെ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടില്ല. പനി, ശരീരവേദന, തല കറക്കം, മനംപുരട്ടൽ, ഛർദ്ദി, തലവേദന, കുത്തിവെപ്പെടുത്ത ഭാഗത്ത് വേദന എന്നിവ സാധാരണ കാണപ്പെടുന്നു.
5. **എനിക്ക് / എന്റെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് വാക്സി നേഷൻ എടുക്കാൻ ഞാൻ എന്തുചെയ്യണം?** ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ഈ വാക്സിൻ സർക്കാർ നൽകുന്നത് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്ക് മാത്രമാണ്. ജൂബിലിയിലെ എച്ച്. ആർ. ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് വഴി രജിസ്റ്റർ ചെയ്തിരിക്കുന്നവരിൽ നിന്ന് ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസ് ഓരോ ദിവസവും വാക്സിനേറ്റ് ചെയ്യേണ്ടവരുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കുന്നു. അതിൻപ്രകാരമാണ് കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡി സിൻ വിഭാഗം തിങ്കൾ ചൊവ്വ, വ്യാഴം, വെള്ളി ദിവസങ്ങളിൽ വാക്സിനേഷൻ നടത്തുന്നത്. ഈ ലിസ്റ്റ് വഴി രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത വർക്ക് മാത്രമേ ഈ ഘട്ടത്തിൽ വാക്സിൻ ലഭ്യമാകുകയുള്ളൂ.
6. **ആദ്യഘട്ടത്തിൽ എനിക്ക് പേര് രജിസ്റ്റർ ചെയ്യാൻ സാധിച്ചില്ല ഇനി എന്ത് ചെയ്യണം?** എച്ച്. ആർ. ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റുമായി ബന്ധപ്പെടുക.
7. **പ്രമേഹം, രക്താതിസമ്മർദ്ദം എന്നിവ ഉള്ളവർക്ക് വാക് സിനേഷൻ എടുക്കാമോ?** നിയന്ത്രണവിധേയമായ അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളവർക്ക് വാക്സിൻ നൽകിവരുന്നു എങ്കിലും നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അഭിപ്രായം മുൻകൂട്ടി എടുക്കുന്നത് അഭികാമ്യമാണ്.

കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗം

നന്ദിയുടെ നറുമലരുകൾ !!!

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ അസി. ഡയറക്ടറും ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി യുടെ മുഖപത്രമായ ജൂബിലെറ്റിന്റെ സ്ഥാപക എഡിറ്ററുമായി കഴിഞ്ഞ ആറു വർഷത്തോളം ചിന്തോദ്ദീപകമായ മുഖപ്ര സംഗങ്ങളാൽ ജൂബിലെറ്റിനേയും ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങളേയും അനുഗ്രഹിച്ച ബഹു. സിജോ ചെറുവത്തൂർ അച്ചന് നന്ദിയുടെ നറുമലരുകളും യാത്രാമംഗളങ്ങളും ഒപ്പം പുത്തൻ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിൽ സർവ്വേശ്വരന്റെ അനുഗ്രഹങ്ങളും ആശംസിക്കുന്നു.

അന്ധതയും ബ്രെയിലി ലിപിയും

കാഴ്ച ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയാണു അന്ധത. അന്ധത പ്രധാനമായും രണ്ടുതരത്തിലുണ്ട്: ജന്മസിദ്ധ വൈകല്യങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്ന അന്ധതയും, ജനനാന്തരം ഉണ്ടാകുന്ന അന്ധതയും. ശരിയാകാത്ത റിഫ്രാക്റ്റിവ് പിശകുകൾ, ഗ്ലോക്കോമ, തിമിരം, കോർണിയൽ അതാര്യത (corneal opacities), ദൃഷ്ടിപടലത്തിനുണ്ടാകുന്ന (retina) രോഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ് അന്ധതയുടെ പ്രധാനകാരണങ്ങൾ. അന്ധതയെ നിർവ്വചിക്കാനും കാഴ്ച്ചനഷ്ടത്തെ വിവരിക്കാനുമായി വിവിധ അളവുകോലുകൾ തയ്യാറാക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. പൂർണ്ണമായ അന്ധതയെന്നാൽ പ്രകാശമുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥയാണ് NLP (നോ ലൈറ്റ് പെർസെപ്ഷൻ).

അന്ധർക്കുള്ള സഹായങ്ങൾ നൽകാനായി ഭരണകൂടങ്ങൾ നിയമപരമായ അന്ധത മറ്റുരീതികളിൽ നിർവചിച്ചിട്ടുണ്ട്. വടക്കേ അമേരിക്കയിലും യൂറോപ്പിന്റെ മിക്ക ഭാഗങ്ങളിലും 6/60 വിഷൽ അകിറ്റി (കാഴ്ച്ചശക്തിയെ അളക്കുന്ന മാനകം) ഉള്ളവരെ നിയമപരമായി അന്ധരായാണ് കണക്കാക്കുന്നത്. സാധാരണഗതിയിൽ ഒരാൾക്ക് അറുപതു മീറ്റർ ദൂരെനിന്ന് കാണാവുന്ന വസ്തു കണ്ണടയുപയോഗിച്ചാൽ പോലും 6 മീറ്റർ അടുത്തുചെന്നാലേ ഒരാൾക്ക് കാണാൻ സാധിക്കൂ എങ്കിൽ അയാൾക്ക് നിയമപരമായി അന്ധതയുണ്ട്

എന്നാണിതിന്റെ അർത്ഥം. സാധാരണ അക്വിറ്റി ഉണ്ടെങ്കിലും ദൃശ്യമണ്ഡലം 20 ഡിഗ്രിയിൽ കുറവാണെങ്കിൽ അതും അന്ധതയായി മിക്ക സ്ഥലങ്ങളിലും പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട് (സാധാരണഗതിയിൽ 180 ഡിഗ്രിയാണ് ദൃശ്യമണ്ഡലത്തിന്റെ കോൺ). ഇന്ത്യയിൽ ഇത് 3/60 വിഷൽ അക്വിറ്റിയിൽ താഴെയുള്ളവരെ സാമൂഹ്യപരമായി അന്ധത ബാധിച്ചവർ എന്ന് വിളിക്കും.

ലോകാരോഗ്യസംഘടന അതിന്റെ അസുഖങ്ങളുടെ വർഗ്ഗീകരണത്തിന്റെ പത്താം റിവിഷനിൽ കാഴ്ച്ചക്കുറവിനെ നിർവ്വചിച്ചിരിക്കുന്നത് സാധ്യമായ ഏറ്റവും മികച്ച തിരുത്തലിനൊപ്പം മെച്ചപ്പെട്ട കണ്ണിൽ 6/18ൽ താഴെയും 3/60ന് മുകളിലുള്ളതുമായ വിഷൽ അക്വിറ്റിയായാണ്. ഇരുപതു ഡിഗ്രിയിൽ താഴെയായി ദൃശ്യമണ്ഡലം കുറയുകയാണെങ്കിൽ അതും കാഴ്ച കുറവായി കണക്കാക്കുന്നു. സാധ്യമായ ഏറ്റവും മികച്ച തിരുത്തലിന് ശേഷവും മെച്ചപ്പെട്ട കണ്ണിൽ 3/60ലും താഴെ കാഴ്ച, അല്ലെങ്കിൽ 10 ഡിഗ്രിയിലും താഴെ ദൃശ്യമണ്ഡലം ആണെങ്കിൽ 'അന്ധത' എന്നും വിളിക്കുന്നു.

ജന്മസിദ്ധവൈകല്യങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്ന അന്ധത

- തിമിരം
- റെറ്റിനോബ്ളാസ്റ്റോമ
- മാതാവിന്റെ ഗർഭധാരണ സമയത്തുണ്ടാകുന്ന അണുബാധകൾ ഉദാഹരണത്തിന് റുബല്ല, എന്നിവയാണ് പ്രധാന കാരണങ്ങൾ.

ജനനാനന്തരം ഉണ്ടാകുന്ന അന്ധത

- വൈറൽ രോഗങ്ങൾ
- ട്രക്കോമ
- രക്തസമ്മർദം
- പ്രമേഹം
- തിമിരം
- ഗ്ളോക്കോമ
- ദൃഷ്ടിപടല വിയോജനം
- മെലനോമ
- ധമനീവൈകല്യങ്ങൾ.
- അപകടങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ക്ഷതങ്ങൾ

ലോ വിഷൻ എയ്ഡ്സ് എന്താണ്?

പൂർണ്ണമായും അന്ധരല്ലാത്ത, എന്നാൽ കാഴ്ചക്കുറവുള്ള വ്യക്തികളെ തനിയെ വായിക്കുവാനും കാണുവാനും സഹായിക്കുന്നരീതിയിൽ രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത ഉപകരണങ്ങളാണ് ഇവ. മാഗ്നിഫയർ ഗ്ലാസുകൾ, ലൂപ്പ്, ചെറിയ ദൂരദർശിനികൾ എന്നിവ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

ബ്രെയിലി ലിപി

ഏകദേശം പൂർണമായും അന്ധരായ ആളുകളെ എഴുതുവാനും വായിക്കുവാനും പ്രാപ്തരാക്കിയ ലിപി സമ്പ്രദായമാണ് ബ്രെയിലി ലിപി അഥവാ ബ്രെയിലി സമ്പ്രദായം. ലോക വ്യാപകമായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട ഈ സമ്പ്രദായം ആവിഷ്കരിച്ചത് ലൂയി ബ്രെയിലി (Luis Braille1809-1852) എന്ന, ബാല്യത്തിൽത്തന്നെ അന്ധനായിത്തീർന്ന ഫ്രഞ്ചുകാരനാണ്. 1825ൽ ആവിഷ്കരിക്കപ്പെട്ട ഈ രീതി വളരെ പെട്ടെന്നു തന്നെ വ്യാപകമായ അംഗീകാരം നേടി. പ്രതലത്തെക്കാൾ അല്പം ഉയർന്നു നിൽക്കുന്ന കുത്തുകളാണ് ഈ സമ്പ്രദായത്തിൽ അക്ഷരങ്ങളെയോ അക്കങ്ങളെയോ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്നത്. രണ്ട് കോളങ്ങളിലായി ദീർഘ ചതുരാകൃതിയിൽ ക്രമീകരിച്ച 6 കുത്തുകൾ കൊണ്ട് അക്കങ്ങൾ, അക്ഷരങ്ങൾ, ചിഹ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഈ രീതിയിൽ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള 6 കുത്തുകളിൽ, ഉയർന്നു നിൽക്കുന്ന(തടിച്ചു നിൽക്കുന്ന) കുത്തുകളിലൂടെ വിരലോടിച്ച് അവയെ തിരിച്ചറിഞ്ഞാണ് ഈ ലിപി വായിക്കുന്നത്. ഇതേ തത്വം അനുസരിച്ച് അക്ഷരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രത്യേക തരം കടലാസ്സിൽ ബ്രെയിലി ലിപി ടൈപ്പ് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള റൈറ്റ് റൈറ്റർ, പിന്നീട് കമ്പ്യൂട്ടറിനോട് ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ബ്രെയിലി എംബോസ്സർ (Braille Embosser) എന്ന ഉപകരണവും ഈ ലിപി രേഖപ്പെടുത്തുന്നതിനായി കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ബ്രെയ്‌ലി ദിനം

ലൂയിസ് ബ്രെയ്‌ലിയുടെ ജന്മദിനമായ ജനുവരി നാലിനാണ് ലോക ബ്രെയ്‌ലി ദിനം ആചരിക്കുന്നത്.

പ്രതിരോധം

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്കനുസരിച്ച് ഏകദേശം 80% അന്ധതയും തടയാൻ ആകുന്നതോ അതോ ചികിത്സയിലൂടെ പരിഹരിക്കാൻ പറ്റാവുന്നതോ ആയ കാരണങ്ങളാലാണ്. ഒരല്പം ശ്രദ്ധ, നേരത്തെയുള്ള ചികിത്സ ഇവ കാരണം ഒരുപക്ഷേ അന്ധത എന്ന മഹാവിപത്തിനെ ചെറുത്തു നിൽക്കാൻ ആയേക്കാം.

ഡോ.ആൻഡ്രൂസ് സി വി ,മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട്
ഡോ.ആൻ രേഷ്മ രാജൻ, റസിഡന്റ് എം. എസ് ഒഫ്താൽമോളജി

അഭിനന്ദനങ്ങൾ...

AYUSH മന്ത്രാലയത്തിന്റെ രാഷ്ട്രീയ ആയുർവ്വേദ വിദ്യാപീഠ് നടത്തുന്ന തിരഞ്ഞടുക്കപ്പെട്ട ആയുർവ്വേദ ഡോക്ടർ മാർക്കായുള്ള CRAV കോഴ്സിൽ അസ്ഥി മർമ്മ വിഷയത്തിൽ ഡോ. എൻ. വി. ശ്രീവത്സ്നെ ഗുരുവായി തെരഞ്ഞെടുത്തു. ഇന്ത്യയിലും വിവിധ രാജ്യങ്ങളിലും നടത്തിവരുന്ന ആയുർവ്വേദ മർമ്മ തെറാപ്പിയുടെ പാഠ്യ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കാനുള്ള വിദഗ്ധ സമിതിയിൽ അംഗമായും അദ്ദേഹത്തെ തിരഞ്ഞെടുത്തു.

Congratulations.....

കേരള ആരോഗ്യ ശാസ്ത്ര സർവകലാശാലയുടെ ഈ വർഷത്തെ M.Sc. (N) പീഡിയാട്രിക് നഴ്സിങ്ങ് വിഭാഗത്തിൽ ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിംഗിലെ ***Ms. Rakhi Das*** ഒന്നാം റാങ്ക് നേടി.

CMAI നടത്തിയ ഡിപ്ലോമ ഇൻ ഒപ്റ്റോമെറ്ററി ആൻഡ് ഒപ്താൽമിക് ടെക്നോളജി ദേശീയതല പരീക്ഷയിൽ ***Ms. Fasna P M*** രണ്ടാം റാങ്ക് കരസ്ഥമാക്കി.

മാതൃകയായി ജൂബിലി കുടുംബാംഗം

സെക്യൂരിറ്റി വിഭാഗത്തിൽ സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്ന എം പി രാജേഷ് കളഞ്ഞു കിട്ടിയ പേഴ്സ് തിരിച്ചേൽപ്പിച്ച് സത്യസന്ധത പുലർത്തി ജീവനക്കാർക്കു മാതൃകയായി.

ഹോട്ട് ആന്റ് സോർ ചിക്കൻ സൂപ്പ്

ചേരുവകൾ

1. എല്ലില്ലാത്ത ചിക്കൻ – അര കപ്പ്
2. സവാള – 1 എണ്ണം (ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്)
3. ഇഞ്ചി – അര ടേബിൾ സ്പൂൺ (ചതച്ചത്)
4. വെളുത്തുള്ളി – അര ടേബിൾ സ്പൂൺ (ചതച്ചത്)
5. കാരറ്റ്, കാപ്സിക്കം, ബീൻസ്, കാബേജ് – അര കപ്പ് (ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്)
6. കോൺഫ്ളോർ – 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
7. കുരുമുളക്പൊടി – ആവശ്യത്തിന്
8. സോയ സോസ്, ചില്ലി സോസ്, വിനാഗിരി – 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
9. ഉപ്പ് – ആവശ്യത്തിന്
10. വെള്ളം – 2 കപ്പ്

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളം ഒഴിച്ച്. സവാള അരിഞ്ഞത്, ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി, ചിക്കൻ, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് വേവിക്കുക. വേവിച്ച ചിക്കൻ എടുത്തുമാറ്റി ചെറിയ കഷ്ണങ്ങളാക്കി ഉടച്ച് വെക്കുക.

വേവിച്ച വെള്ളം (ചിക്കൻ സ്റ്റോക്ക്) അരിച്ച് മാറ്റിവെക്കുക. പാനിൽ എണ്ണ ചൂടാക്കി ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി ചേർത്ത് വഴറ്റുക. പിന്നീട് കാരറ്റ്, കാപ്സിക്കം, ബീൻസ്, കാബേജ് ചേർത്ത് വഴറ്റുക. മാറ്റിവെച്ച ചിക്കൻ സ്റ്റോക്ക് ഇതിലേക്ക് ഒഴിച്ച് നന്നായി ഇളക്കുക.

പിന്നീട് ചില്ലി സോസ്, സോയ സോസ്, വിനാഗിരി എന്നിവ വേവിച്ച് കഷ്ണങ്ങളാക്കി വെച്ച ചിക്കൻ ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക.

കോൺഫ്ളോർ കലക്കി ഇതിലേക്ക് ഒഴിച്ച് തിളപ്പിക്കുക. ഉള്ളി ചേർത്ത് ഇളക്കി ഒരു മിനിറ്റ് തിളപ്പിച്ചശേഷം സെർവ് ചെയ്യാം.

ഡയറ്റെറ്റിക്സ് വിഭാഗം

കോവിഡാനന്തര ശ്വാസകോശ പരിചരണം

കോവിഡ് മഹാമാരി പോയവർഷത്തെ ജനജീവിതം ഭാഗികമായി അന്തർമുഖമാക്കി. 2021–ൽ പ്രതിരോധശേഷിയുള്ള വരായി ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ നമുക്ക് ഉണരാം.

യുദ്ധം ചെയ്യാൻ ആയുധശേഖരണം നടത്തിയാൽ പോരാ യോദ്ധാക്കളുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണം കൂടി ഉറപ്പ് വരുത്ത ണമല്ലോ.

നമ്മുടെ അതിജീവനത്തിന് ആധാരമായ പ്രണവായു സ്വീകരണത്തെ കോവിഡ് തടഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണല്ലോ. ആദ്യമായി നമ്മുടെ ശ്വസനവ്യൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യ സംര ക്ഷണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനങ്ങളെ ശാക്തീകരിക്കാൻ നമുക്ക് മുന്നേറാം.

1. **കാലാവസ്ഥ:** മഞ്ഞ് കാലം എന്നും ശ്വാസവ്യൂഹത്തിൽ രോഗാതുരത്വം ഉണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യമാണ് അന്തരീക്ഷ ത്തിലെ തണുപ്പ് വരണ്ടുതണുത്ത കാറ്റ് തുടർന്നുള്ള പൊടി പടലങ്ങൾ ഇവയിൽ നിന്ന് ഉചിതമായ ഉപാധികളോടെ സംരക്ഷിതരാകാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
2. **ഗൃഹാന്തരീക്ഷം:** ഗൃഹപരിസരങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുക. ചപ്പുചവറുകൾ കത്തിക്കുമ്പോൾ പുക വീട്ടിൽ കടക്കാതി രിക്കുവാൻ തക്ക അകലം പാലിക്കുക.
   അൽപം വെള്ളം തളിച്ചശേഷം മുറ്റമടിക്കുക. പൊടിപടലങ്ങൾ വ്യാപിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. വീട്ടുമുറ്റത്ത് രോഗാണുപ്രതിരോധശേഷിയുള്ള തുളസി, പനികൂർക്ക, ആര്യവേപ്പ് ആദിയായവ ഉചിതമായ രീതിയിൽ നട്ടുവളർത്തുക.
3. മുറികളിൽ പനികൂർക്കയുടെ ചെറിയ തണ്ടുകൾ വെള്ള ത്തിലും വളർത്താം.
   ആര്യവേപ്പില, കരിനൊച്ചി ഇല ഇവ ഏതെങ്കിലും ഒരു തുറന്ന പാത്രത്തിൽ വെയ്ക്കുക.

അപരാജിതചൂർണ്ണം – വാങ്ങുവാൻ കിട്ടും – പുകയ്ക്കുന്നത് രോഗാണു നാശകമാണ് എന്ന് ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയി ക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

4. **വ്യക്തിജീവിതം:** ശുചീകരണം – കുളിക്കുവാൻ മന്ദോഷ്ണമായ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക. തല കുളിക്കുന്ന സമയം

വൈകുന്നേരം 5 മണിക്ക് മുമ്പായി ക്രമപ്പെടുത്തുക. തലകുളികഴിഞ്ഞാൽ ഉണങ്ങിയ തോർത്തുകൊണ്ട് തല തോർത്തി ഉണക്കുക. സ്ത്രീകൾ – നനഞ്ഞ മുടി തോർത്തുകൊണ്ട് അടച്ചുകെട്ടി വെയ്ക്കരുത്. മുടി അഴിച്ചിട്ട് ഉണക്കുക.

ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ചൂടുവെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് വാ കഴുകുന്നത് ശീലമാക്കുക.

തൊണ്ട ഉണങ്ങാതിരിക്കുവാൻ 2, 3 കുരുമുളക്മണികൾ, ചുക്ക്/ഇഞ്ചി ചെറിയ കഷ്ണം ചതച്ചത് ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് കവിളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നത് നല്ലതാണ് – വായിലെ രോഗാണു ബാധ തടയും.

തുളസി/പനികൂർക്ക/ആര്യവേപ്പില/പേരയില 1, 2 ഇലകൾ ഇടയ്ക്ക് കടിച്ച് ചവച്ച് ഇറക്കുന്നത് നല്ലതുതന്നെ. മൂക്കിൽ – അണുതൈലം/ ശുദ്ധമായ വെളിച്ചെണ്ണ/ എള്ളെണ്ണ/ ഒലിവെണ്ണ, ഏതെങ്കിലും രണ്ട് തുള്ളിവീതം നാസധ്വാരങ്ങളിൽ ഒഴിച്ച് വായിലേക്ക് വലിച്ചെടുത്ത് തുപ്പിക്കളയുകയോ, ഇറങ്ങി പോകുവാൻ അനുവദിക്കുകയോ ചെയ്യാം. ശ്വാസ കോശത്തിന്റെ ആദ്യത്തെ വാതായനം ഇപ്രകാരം നമുക്ക് അണുവിമുക്തമാക്കാം. രാവിലെയും വൈകുന്നേരങ്ങളിലും ഇത് ചെയ്ത് അരമണിക്കൂറെങ്കിലും മറ്റൊന്നും കഴിക്കാതിരിക്കുന്നത് ഗുണകരമായിരിക്കും.

5. **ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ:** സ്വീകാര്യങ്ങൾ – ചൂടുള്ള ഭക്ഷണം – പച്ചക്കറി പ്രാധാന്യമായത്, വെജിറ്റബിൾ സൂപ്പ്, ഹെർബോ വെജിറ്റബിൾ ജ്യൂസ്, ചെറുമത്സ്യങ്ങൾ(കൊടംപുളി ഉപയോഗിച്ച് പാകം ചെയ്തത്), മുട്ട – മഞ്ഞക്കരു കറുപ്പ് നിറം കയറാത്തവിധം മിതമായി വാട്ടിയത്/ബുൾസൈ ആക്കിയത് – കുരുമുളക്പൊടി ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുക. പുളിയില്ലാത്ത പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ഇടനേരങ്ങളിൽ– പ്രധാന ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം ഉചിതമല്ല.
6. **കുടിക്കാൻ വെള്ളം:** ഇഞ്ചി, സുഗന്ധ വ്യഞ്ജനങ്ങൾ, തുളസി, പനികൂർക്ക ഏതെങ്കിലും രണ്ടോ മൂന്നോ ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ചത്. പാല് – അളവിൽ നാലിരട്ടി വെള്ളം, രണ്ട് തിപ്പലി – ഇഞ്ചി/ ചുക്ക്, മഞ്ഞൾപൊടി ഒരു ടീസ്പൂൺ ചേർത്ത് വേവിച്ച് ആവശ്യത്തിന് തിളപ്പിച്ച് പാലളവിലാക്കിയത് ഉപയോഗിക്കുക.
7. **ഭക്ഷണം:** ഭക്ഷണസമയം – രാവിലെ 7 – 8.30 വരെ, ഉച്ചയ്ക്ക് 12 മുതൽ 1.30 വരെ, വൈകീട്ട് 6 മുതൽ 8 വരെ. സമയം വൈകി ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ ദഹനവും ആകീരണവും ശരിയായി നടക്കുകയില്ല.

8. **ഭക്ഷണത്യാജ്യങ്ങൾ:** തണുത്തതും പഴകിയതുമായ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്തു വീണ്ടും ചൂടാക്കിയവ, വറുത്തതും പൊരിച്ചതും, ബേക്കറി വറവുകൾ. പാൽ ഉത്പന്നങ്ങൾ – മോര്, തൈര്, ഐസ്ക്രീം, തണുപ്പിച്ചതും, പുളിയുള്ള പഴങ്ങൾ ചേർത്തതുമായ ഫ്രൂട്ട് സാലഡ്, ഷെയ്ക്ക് ആദിയായവ. പ്രധാനഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം കൊക്കക്കോള പോലുള്ള കാർബണോറ്റഡ് ജ്യൂസുകൾ. മത്സ്യമാംസ ആഹാരങ്ങളോടൊപ്പം, മോര്, തൈര് ചേർത്തുള്ള സാലഡുകൾ.
9. **യാത്രകൾ:** രാത്രിയിലും വെളുപ്പിനുമുള്ള തുറന്ന യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കുക. യാത്രയിൽ ഫെയ്സ് ഷീൽഡ് ഉപയോഗിക്കുക. തണുപ്പും കാറ്റും ഏൽക്കാതിരിക്കുവാൻ സംരക്ഷണ ഉപാധി കൾ കരുതുക.
10. **വ്യായാമം:** ശാരീരികം – 10 മിനിറ്റിൽ ഒരു കിലോമീറ്റർ വേഗതയിൽ നടക്കാം, രണ്ടുനേരം, ശ്വസന വൈഷമ്യം ഇല്ലാത്ത തരത്തിൽ.
    ശ്വസനവ്യായാമം – രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും 15 മിനിറ്റുനേരമെങ്കിലും.
11. **ഉറക്കം:** ഇടതുവശം ചരിഞ്ഞ് തല അൽപ്പം സ്വസ്ഥത തോന്നുന്ന തരത്തിൽ പൊക്കിവെച്ച് കിടക്കുക. രാത്രി 10 മുതൽ രാവിലെ 6 മണിവരെ ഉറങ്ങുന്നത് ആരോഗ്യകരം. ഉറക്കം വരാത്ത സമയത്ത് കണ്ണടച്ചുതന്നെ കിടക്കുക. ഉറക്കക്ഷീണം കുറയും.
12. **മാനസീക ഉല്ലാസം:** അറിയാവുന്ന പാട്ടുകൾ ഉറക്കെ പാടുക. കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒന്നിച്ചിരുന്ന് പാടുന്നത് വളരെ നല്ലത്. ചിരിക്കുവാനുള്ള അവസരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുക. ഉറക്കെ ചിരി ക്കുക. ഇവ ശ്വാസകോശ വികസനത്തിന് വളരെ നല്ലതാണ്. അനുദിന ജീവിത സംഘർഷങ്ങൾ ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാണ്. അതിനെ ശാന്തമായി, ഭാവാത്മകമായി അതിജീവിക്കുക. എല്ലാം നന്മയ്ക്കായി ഭവിക്കും എന്ന ഈശ്വരവിശ്വാസവും പ്രതീ ക്ഷയും വളർത്തുക. എല്ലാം ഈശ്വരനിൽ സമർപ്പിച്ച് പ്രാർത്ഥി ക്കുക. മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുന്ന വായനയും, ടി. വി. പ്രോഗ്രാമുകളും മാത്രം സ്വീകരിക്കുക.
13. ഇപ്രകാരമുള്ള ഒരു ജീവിതശൈലി ആരോഗ്യത്തെ പുനർ ജീവിപ്പിക്കും.

ഡോ. സി. ഡൊണാറ്റ CSC
ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവ്വേദ

Welcome to Jubilee Family

Dr. Aleena Prasad	Emergency Medicine
Dr. Jagathis Kumar S	Neonatology
Dr. Nijo Francis	Neonatology
Ms. Bhavya Paul V	Nursing
Ms. Roxy Reby	Nursing
Mrs. Mariya Tony	HR Department
Ms. Greety Johny	Patient Relations
Ms. Manna Mariya Thomas	Patient Relations
Mrs. Sushama Babu	MBBS Hostel

Pharmacy Assistant

Ms. Anitta Joy
Ms. Anitta Mary
Ms. Anu Wilson
Ms. Athulya U R
Ms. Betty George
Ms. Gloria C X
Ms. Jeeshma A M
Ms. Neena Mariya
Ms. Reshma Thomson
Ms. Stairy C J

Canteen Staff

Mrs. Dhanya
Mr. Joymon P J
Mrs. Sheeba Joju
Mrs. Soy Shomon
Mrs. Suja Shibu

Welcome

ജൂബിലി കുടുംബത്തിലേയ്ക്ക് സ്വാഗതം

ഡോ. വിനീത്കുമാർ പി. എം.
വാസ്കുലാർ സർജറി

14 വർഷത്തോളം മൈക്രോബയോളജി വിഭാഗത്തിൽ പ്രൊഫസർ & HOD ആയി നിസ്വാർത്ഥമായി സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു റിട്ടയർ ചെയ്ത ഡോ. സത്യവതി കെ. എ. ക്കു ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആശംസകൾ നേരുന്നു.

യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

10 വർഷത്തോളം ട്രാൻസ്പോർട് വിഭാഗത്തിൽ ഡ്രൈവർ ആയി സേവനമനുഷ്ഠിച്ച് വിരമിച്ച ശ്രീ. വർഗ്ഗീസ് ടി. ജെ. ക്കു ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആശംസകൾ നേരുന്നു.

നാഷണൽ ചീസ് ലവേർസ് ഡേ

പാലിൽ നിന്നുള്ള ഒരു ഉൽപന്നമായ ചീസ് (വൈവിധ്യ ങ്ങളായ രുചിഭേദത്തോടെ) മിൽക്ക് പ്രോട്ടീനിന്റെ വിവിധ ചേരുവകളിലൂടേയും നമ്മുടെ തീൻമേശകളിൽ എത്തുന്നു.

വളരെ പരമ്പരാഗതവും പുരാതനവുമായ ഭക്ഷ്യവിഭവ മായാണ് ചീസ് പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നത്. ചീസിന്റെ ഉത്ഭവം സംബന്ധിച്ച് വ്യക്തമായ ചരിത്ര പിൻബലമില്ലെങ്കിലും ഏകദേശം ബി.സി. 8000 കാലഘട്ടത്തിൽ ചീസിന്റെ ഉപയോഗം ആരംഭിച്ചിരുന്നു എന്ന് അനുമാനിക്കപ്പെടുന്നു.

ചരിത്രാതീത കാലഘട്ടത്തിൽ ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങളും മറ്റും ശേഖരിച്ചുവെയ്ക്കുന്നതിനായി മൃഗത്തോലുകളും അനുബന്ധ വസ്തുക്കളുമാണല്ലോ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. അങ്ങനെയൊര വസരത്തിൽ മൃഗങ്ങളുടെ തോലിൽ/ കുടലിൽ സംഭരിച്ചിരുന്ന പാൽ അവയിലെ മറ്റു രാസപദാർത്ഥങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനഫല മായി വിഘടിച്ച് ആകസ്മികമായാണ് പാലും തൈരും രൂപം കൊണ്ടത് എന്ന് വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു.

2018–ലെ ഒരു ശാസ്ത്രീയ ഗവേഷണ പ്രബന്ധത്തിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും പഴക്കമേറിയ ചീസ് കണക്കാക്കുന്നത് 1200 ബി.സി.യിൽ നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടതും പരാതന ഈജിപിഷ്യൻ ശവകുടീരത്തിൽ കാണപ്പെട്ടതുമാണ്.

ചീസുകൾ തന്നെ പലവിധത്തിലുണ്ടെങ്കിലും അതിന്റെ പോഷകാഹാര മൂല്യം വ്യത്യാസപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പരമ്പ രാഗത ശൈലിയിൽ ഗാർഹികമായി നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്ന ചീസിൽ പോഷകമൂല്യങ്ങളിൽ ഫാറ്റ് 4 ശതമാനവും, പ്രോട്ടീൻ 11 ശത മാനവുമാണ്. എന്നാൽ വ്യാവസായികമായ ഉത്പാദിപ്പിക്ക പ്പെടുന്ന ചീസിൽ ഫാറ്റിന്റെയും അളവ് 15 ശതമാനം മുതൽ 36 ശതമാനം വരെയും, പ്രോട്ടീനിന്റെ അളവ് 7 ശതമാനം മുതൽ 11 ശതമാനം വരെയുമാണ് പൊതുവിൽ പറഞ്ഞാൽ പൂരിത കൊഴുപ്പിന്റേയും, സോഡിയം, ഫോസ്ഫറസ്, പ്രോട്ടീൻ, കാൽസ്യം എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ് ചീസ്.

നമ്മൾ പാചകത്തിനായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന ചീസ്, ഹാർഡ് ചീസ്, സോഫ്റ്റ് ചീസ്, ക്രീം ചീസ്, സംസ്ക്കരിക്കപ്പെട്ട ചീസ് എന്നിങ്ങനെയായി തരംതിരിക്കാം. ഭാരതത്തിൽ പൊതു വായി പാചകത്തിനായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന പനീർ ഗാർഹികമായി ഉത്പാദിപ്പിക്കപെടുന്ന ചീസിന് ഉത്തമ ഉദാഹര

ണമാണ്. മറ്റു ചീസുകളെ അപേക്ഷിച്ച് ഹാർഡ് ചീസ് ഏറെക്കാലം കേട് കൂടാതെ ഇരിക്കുന്നതും സാധാരണ താപനിലയിൽ സൂക്ഷിക്കപ്പെടുന്നതാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ ആസ്വാദ്യകരവുമാ ണ്. ചീസുകൾക്ക് മഞ്ഞ, ചുവപ്പ് നിറം പകരുന്നതിനായി achiote എന്ന മരത്തിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന വിത്തുകളിൽ നിന്നും ലഭ്യമാകുന്ന annatto എന്ന പദാർത്ഥമുപയോഗിക്കുന്നു.

ബ്രൂ ചീസുകൾ വൈവിധ്യങ്ങളായ മണത്തിനും രുചിക്കും പ്രശസ്തമാണ്. സ്റ്റെയിൻലെസ്സ്സ്റ്റീലുകൊണ്ടുള്ള ആയുധം ബ്രൂ ചീസുകളിൽ തുളച്ചുകയറ്റി അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഓക്സിജനുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് ഇത്തരത്തിൽ രുചിയും മണവും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കുന്നത്. ചീസ് വിൽപ്പന നടത്തുന്ന ആളെ ചീസ് cheesemonger എന്നും ചീസ് ലേബൽസ് ശേഖരിക്കുന്ന വിനോദം tyrosemiophilia എന്നും വിളിക്കപ്പെടുന്നു.

ജനുവരി 20 ദേശീയ ചീസ് ലൗവ്വേഴ്സ് ദിനമായി ആഘോഷിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ അവസരത്തിൽ ജൂബിലി കേറ്ററിങ്ങ് ടീം ഈ സുദിനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജൂബിലി കുടുംബത്തിനായി നവീകരിച്ച Cool Worldന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പുനരാരംഭിച്ച വിവരം സന്തോഷത്തോടെ അറിയിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം ഈ ആഘോഷത്തിൽ പങ്കുചേർന്നുകൊണ്ട് വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ചീസ്, സ്നാക്കസ് Cool Worldലും മറ്റ് ഔട്ട്ലെറ്റുകളിലും ലഭ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നു. Cheese Roll, Chicken Cheese Croquet, Meat & Cheese Ball, Veg Cheese Ball, Cheese Omelet, Mini Pizza തുടങ്ങിയ വൈവിധ്യങ്ങളായ ചീസ് അധിഷ്ഠിതമായ വിഭവങ്ങൾ Chef De Partie Mr. Sabu John, Sous Chef Mr. Arun K K എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നു.

നെൽവിൻ സി ജോൺ
ഫുഡ് ഹോസ്പിറ്റാലിറ്റി സെർവിസസ് മാനേജർ

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

Farewell

നമ്മുടെ സ്ഥാപനത്തിൽ നിന്നും മറ്റ് ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിലേക്ക് നിയമിക്കപ്പെട്ടവർ

2021 ഫെബ്രുവരി 10

ബഹു. ഫാ. ടിജോ മുള്ളക്കര
Director
NEST,
Cheroor

ബഹു. ഫാ. സെബി കാഞ്ഞിരത്തിങ്കൽ
Vicar
Mary Immaculate Church,
Mannampetta

ബഹു. ഫാ. സിജൊ ചെറുവത്തൂർ
Vicar
St Joseph's Church
Manalady

THANK YOU & **God Bless you**

For your Presence & Generous Services All through these years at Jubilee Mission.

In your new responsibilities.

പുതുതായി ഉത്തരവാദിത്വമേൽക്കുന്നവർ

2021 ഫെബ്രുവരി 10

Welcome

ബഹു. ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻ കുരിയൻ
Associate Director,
Jubilee Mission

ബഹു. ഫാ. ഡെമിൻ തറയിൽ
Assistant Director,
Jubilee Mission

Service with Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE

Bishop Alapatt Road, Jubilee Mission P.O., Thrissur, Kerala – 680 005
Ph: +91487 2432200 | jm@jmmc.ac.in | www.jmmcri.org