International Day of Happiness

Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute - Since 1951 Vol. 8 Issue 3 Mar 2022

ദുഃഖവെള്ളിക്കു ശേഷം ഉയിർപ്പുണ്ട്.

സ്നേഹമുള്ള ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങളെ,

നോമ്പ് കാലം പിന്നിട്ടു നാം കടന്ന് പോവുകയാണല്ലോ. അത് നൽകിയ ചൈതന്യവും പാഠവും പറഞ്ഞറിയിക്കാൻ കഴിയാത്തതാണ്. നോമ്പുകാലം നമുക്ക് നൽകുന്ന പാഠം സഹനത്തിന്റെ, പരിത്യാഗത്തിന്റെ, പങ്കുവക്കലിന്റെ, വിട്ടുവീഴ്ചയുടെ പാഠങ്ങളാണ്. ഈശോയുടെ പീഡാനുഭവത്തെയും കുരിശുമരണത്തെയും ഉത്ഥാനത്തെയും കുറിച്ച് ആഴമായി ധ്യാനിക്കുന്ന നാളുകളാണ്. നമ്മളൊക്കെ ഒരു ചെറിയ സഹനം വരുമ്പോഴേക്കും ചെറിയൊരു പ്രതികൂല സാഹചര്യത്തിലൂടെ കടന്നു പോകുമ്പോഴേക്കും തളർന്നു പോകുന്നവരാണ്. സഹനത്തിൽ നിന്ന് ഓടിയൊളിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരാണ്. എന്നാൽ ഈശോ നമ്മോടു പറയുന്നു മത്തായിയുടെ സുവിശേഷം 8:34 ലൂടെ ‘‘ആരെങ്കിലും എന്നെ അനുഗമിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ തന്റെ കുരിശുമെടുത്തു എന്നെ അനുഗമിക്കട്ടെ’’. പ്രിയപ്പെട്ടവരേ കുരിശെടുക്കാതെ രക്ഷയില്ല. കുരിശില്ലാതെ കിരീടമില്ല. No Crown Without Cross. കുരിശുകളെ സന്തോഷത്തോടെ, ക്ഷമയോടെ നേരിടാനായിട്ടു പഠിക്കാം. ഈശോ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ സഹനങ്ങളുണ്ടാവില്ലെന്നോ വേദനകളുണ്ടാവില്ലെന്നോ ഒന്നും പറഞ്ഞിട്ടില്ലല്ലോ. ഈശോ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത് നിങ്ങൾക്ക് ഞെരുക്കങ്ങൾ ഉണ്ടാകും, വേദനകൾ ഉണ്ടാകും. പക്ഷെ നീ തളരരുത്. അസ്വസ്ഥരാവരുത്. ‘‘നിന്റെ ഹൃദയം അസ്വസ്ഥമാകേണ്ട. ദൈവത്തിൽ വിശ്വസിക്കുക’’ (യോഹന്നാൻ 14 : 1). പൗലോസ് ശ്ലീഹ ഈശോയോട് പ്രാർത്ഥിച്ചു, തന്റെ ജീവിതത്തി നിന്ന് മുള്ള് എടുത്തു മാറ്റേണമേ എന്ന്. ഈശോ

പറഞ്ഞു ആ മുള്ള് അവിടെയിരിക്കട്ടെ. നിനക്ക് എന്റെ കൃപ മതി. ഈശോ നമ്മോടും പറയുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ സഹനങ്ങളും രോഗപീഡകളും മാറാനായി, പല തരത്തിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽനിന്നും രക്ഷപ്രാപിക്കാനായി നാമും ഈശോയുടെ സഹായം അപേക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്. ഈശോ പലപ്പോഴും പറയുന്നു അതവിടെയിരിക്കട്ടെ നിനക്ക് ഞാനില്ലേ കൂട്ടിന്. ഈശോയുടെ ഈ ഉറപ്പാണ് നമുക്കെല്ലാം ശക്തി പകരുന്നത്. അതുകൊണ്ടു നമ്മൾ തളർന്നു പോകരുതേ.

ജീവിക്കുന്ന ദൈവം എന്റെ കൂടെയുണ്ടെങ്കിൽ ഞാൻ ആരെയാണ് ഭയപ്പെടേണ്ടത്? പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളിലൂടെ നാം കടന്നു പോകുമ്പോൾ, നഷ്ട ധൈര്യരാകരുത്. അവിടന്ന് എന്റെ കൂടെയുണ്ട്. അവിടന്ന് എന്റെ ശക്തിയാണ് ബലമാണ് എന്ന ചിന്ത നമ്മുടെ കൂടെയുണ്ടാകട്ടെ. ഏശയ്യാ 41 :10 ലൂടെ ‘‘ഭയപ്പെടേണ്ട ഞാനാണ് നിന്റെ ദൈവം. സംഭ്രമിക്കേണ്ട ഞാൻ നിന്റെ കൂടെയുണ്ട്. എന്റെ വലതു കരം കൊണ്ട് ഞാൻ നിന്നെ താങ്ങി നിർത്തും’’. വേദനകളിലും നൊമ്പരങ്ങളിലും നിരാശപ്പെടാതെ, തളരാതെ ഈശോയുടെ കുരിശിനോട് ചേർത്ത് നമ്മുടെ വേദനകൾ നമുക്ക് കാഴ്ചവെക്കാം. ഈ കുരിശുകൾക്കപ്പുറം ഒരു രക്ഷയുണ്ട്, മഹത്വമുണ്ട്. ദുഖവെള്ളിക്കു ശേഷം ഒരു ഉയിർപ്പുണ്ട്. ഈ പ്രയാസങ്ങൾക്ക് ശേഷം ഒരു ആശ്വാസമുണ്ട് എന്നുള്ള തിരിച്ചറിവ് നമുക്ക് പ്രത്യാശ പകരട്ടെ. ചെറുതും വലുതുമായ സഹനങ്ങളിലൂടെ പ്രതിബന്ധങ്ങളിൽ കൂടെ പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളിൽ കൂടെ കടന്നു പോകുമ്പോൾ അസ്വസ്ഥരാകാതെ ഭയചകിതരാകാതെ കർത്താവിൽ പൂർണമായി ആശ്രയിക്കാം.

‘‘കർത്താവ് എന്റെ പ്രകാശവും കോട്ടയുമാണ്. ഞാൻ ആരെ ഭയപ്പെടണം?’’ (സങ്കീ 27:1). ഈ വലിയ ബോധ്യത്തോടു കൂടെ സഹനങ്ങളെ സന്തോഷത്തോടെ ഏറ്റു വാങ്ങാനായി നല്ല തമ്പുരാൻ നമുക്കേവർക്കും ശക്തി പകരട്ടെ. സമാഗതമായിരിക്കുന്ന ഉയിർപ്പു തിരുന്നാളിന്റെ മംഗളങ്ങൾ എല്ലാവർക്കും ഏറെ സ്നേഹത്തോടെ ആശംസിക്കുന്നു. ദൈവം സമൃദ്ധമായി അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് തലക്കോട്ടൂർ
പാസ്റ്ററൽ കെയർ ടീം മെമ്പർ

തീപൊള്ളൽ വിഭാഗത്തിന് ഫെഡറൽ ബാങ്കിന്റെ ഐ. സി. യു.

ഫെഡറൽ ബാങ്കിന്റെ സി.എസ്.ആർ. പ്രോഗ്രാമിന്റെ ഭാഗമായി തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ തീപൊള്ളൽ വിഭാഗത്തിന് മാത്രമായുള്ള ഐ.സി.യു ഫെഡറൽ ബാങ്ക് എം.ഡി.യും, സി.ഇ.ഒ.-യുമായ ശ്രീ ശ്യാം ശ്രീനിവാസൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ആധുനിക സംവിധാനത്തോടുകൂടിയ തീവ്ര പരിചരണവിഭാഗത്തിൽ 5 രോഗികൾക്ക് ചികിത്സ നൽകാനുള്ള സൗകര്യമുണ്ടായിരിക്കുമെന്ന് അദ്ദേഹം അറിയിച്ചു. തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത മെത്രാപ്പോലീത്ത മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. പി. സി. ഗിൽവാസ്, കൺസ്ട്രക്ഷൻ ഇൻചാർജ് ഫാ. പോൾ പേരാമംഗലത്ത്, ഫെഡറൽ ബാങ്ക് എക്സിക്യൂട്ടീവ് വൈസ് പ്രസിഡണ്ട് കെ. എ. ബാബു എന്നിവർ സന്നിഹിതരായിരുന്നു.

ഒഫ്താൽമോളജി വിദ്യാരംഭവും ലോക ഒപ്റ്റോമെട്രി ദിനവും

ജൂബിലി ഓഫ്താൽമോളജി വിഭാഗത്തിൽ പത്താമത് എം. എസ്. ബാച്ചിന്റെയും പത്തൊൻപതാം ഡിപ്ലോമ ഒപ്പ്റ്റോമെട്രി ബാച്ചിന്റെ യും വിദ്യാരംഭം നടത്തി. മാർച്ച് 23-ാം തീയതി ലോക ഒപ്റ്റോമെട്രി ദിനം ആയത് പരിപാടിയുടെ മധുരം കൂട്ടി. അന്നേദിവസം ജന്മ ദിനം കൂടി ആഘോഷിച്ച ഓഫ്താൽമോളജി വിഭാഗം പ്രൊഫസറും എച്ച്. ഓ. ഡി. യും വൈസ് പ്രിൻസിപ്പളുമായ ഡോ. സി. വി. ആൻ ഡ്രൂസ് ആണ് സ്വാഗത പ്രസംഗം നടത്തിയത്. തുടർന്ന് ജൂബിലി മിഷൻ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അധ്യക്ഷ പ്രസംഗം

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

സർജറി മേഖലയിൽ നടത്തിയ
മാതൃകാപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അവാർഡ്

ഇന്ത്യൻ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഗൈനക് എൻഡോസ്കോപ്പി (IAGE) കൊൽക്കത്തയിൽ വച്ച് നടത്തിയ ദേശീയ കോൺഫറൻസിൽ 2020- 2021 കാലയളവിൽ എൻഡോസ്കോപ്പിക് സർജറി മേഖലയിൽ നടത്തിയ മാതൃകാപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അവാർഡ് നൽകി ആദരിക്കുകയും IAGE-ന്റെ മാനേജിംഗ് കമ്മിറ്റിയിലേക്ക് തുടർച്ചയായി രണ്ടാംവർഷവും തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുകയും ചെയ്ത ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ ആൻഡ് റിസർച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം പ്രൊഫസർ ഡോ. അശ്വത് കുമാറിന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ. കേരളത്തിൽ നിന്ന് ആ സ്ഥാനത്തേക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്ന ആദ്യ വ്യക്തിയാണ് അദ്ദേഹം.

നടത്തി. റേഡിയോളജി വിഭാഗം എച്ച്. ഒ. ഡി. ഡോ. ബാലചന്ദ്രൻ, സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, ഓഫ്താൽമോളജി പ്രൊഫസർ എമരിറ്റസ് ആൻഡ് ചീഫ് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സർവീസസ് ഡോ. അലക്സ് ജോസഫ്, ഓഫ്താൽമോളജി വിഭാഗം സീനിയർ കൺസൾട്ടൻസ് ഡോ. റോളണ്ട് ഗോഡ്‌ലി, ഡോ. ബീന, ഡോ. രേഷ്മ, ഡോ. പ്രവീണ, പി. ജി. സ്., ഹൗസ് സർജൻസ്, ഒപ്ടോമെട്രി സ്റ്റാഫ് തുടങ്ങിയവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിലായിരുന്നു ആഘോഷം, വിദ്യാരംഭം കുറിക്കുന്നതിന്റെ സൂചകമായി വിശിഷ്ട അതിഥികളും നവവിദ്യാർത്ഥികളും ചേർന്ന് ദീപം തെളിയിച്ചശേഷം അവർക്ക് പഠനോപകരണങ്ങൾ സമ്മാനിച്ചു.

കോവിഡ് ഉയർത്തിയ നിയമപ്രശ്നങ്ങൾ

കോവിഡ് മഹാമാരി ചികിത്സാരംഗത്തെ 'ബെസ്റ്റ് കെയർ' എന്നതിൽ നിന്നും 'മിനിമം കെയർ' എന്നതിലേക്ക് മാറാൻ ലോക വ്യവസ്ഥിതി നിർബന്ധിതമായിരിക്കുന്നു. മെഡിക്കൽ വസ്തുക്കളുടെ ആവശ്യവും ലഭ്യതയും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം സ്ഥാപനാധികാരികളുടെ ഉത്തരവാദിത്വമായി മാറി. അവശ്യവസ്തുക്കളുടെ റേഷൻ സമ്പ്രദായവും വിതരണത്തിലെ തുല്യതയും പൊതുനയത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറ്റപ്പെട്ടുവെന്ന് കാനഡയിലെ കാൽഗരി യൂണിവേഴ്സിറ്റി പ്രൊഫസർ ഡോ. സുമേഷ് ഫിലിപ്പ് തോമസ് അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഗവേഷണവിഭാഗം ഡയറക്ടർ ഡോ. ഡി. എം. വാസുദേവന്റെ അധ്യാപന-ഗവേഷണ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ അമ്പതാം വാർഷികാഘോഷത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഏർപ്പെടുത്തിയ എൻഡോവ്മെന്റ് പ്രഭാഷണപരമ്പരയിലെ നാലാമത് പ്രഭാഷണം നടത്തുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. പ്രഭാഷണ സമ്മേളനത്തിൽ മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ജൂബിലി

ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു. മുഖ്യാതിഥി ഡോ. സുമേഷിന് ജൂബിലി സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് ഉപഹാരം സമർപ്പിച്ചു. ഡോ. കെസിയ കുരുവിള സ്വാഗതവും ഡോ. മാത്യു ജോൺ നന്ദിയും പറഞ്ഞു. ഡോ. ഡി. എം. വാസുദേവൻ വേദിയിൽ സന്നിഹിതനായിരുന്നു.

കൊറോണ രോഗികളെ സന്ദർശിക്കുന്നതിൽ നിന്നും വിലക്കേർപ്പെടുത്തിയത് രോഗിയുടെ ശരിയായ അവസ്ഥ ബന്ധുക്കൾക്ക് അറിയാനുള്ള അവസരം കുറച്ചു. ഇതേതുടർന്ന് പല മെഡിക്കൽ - സിവിൽ കേസുകളും മെഡിക്കൽ-ക്രിമിനൽ കേസുകളായി മാറിയെന്ന് ഡോ. സുമേഷ് തുടർന്ന് പറഞ്ഞു. പുതിയ മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം, ടെലി ഹെൽത്ത് എന്നിവയെല്ലാം പുതിയ വ്യവസ്ഥിതിയെ സ്വാധീനിച്ചു. രോഗികൾ/ബന്ധുക്കൾ എന്നിവരിൽ നിന്ന് സമ്മതപത്രം വാങ്ങൽ, മെഡിക്കൽ രേഖകൾ കൃത്യമായി സൂക്ഷിക്കൽ, രോഗികളും ബന്ധുക്കളുമായുള്ള ആശയവിനിമയം എന്നിവ കോവിഡാനന്തര കാലഘട്ടത്തിന്റെ നിയമമായി മാറി. ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടർമാരും ആശുപത്രി അധികൃതരും ഇനി മുതൽ ഒരുപോലെ നിയമത്തിന്റെ കണ്ണിൽ മൈക്രോസ്കോപ്പിലെപോലെ സൂക്ഷിച്ച് നിരീക്ഷിക്കപ്പെടുമെന്ന് ഡോ. സുമേഷ് മുന്നറിയിപ്പ് നൽകി.

വൈദ്യപഠനരംഗത്ത് നൽകിയ സംഭാവനകൾക്കും ഗവേഷണങ്ങൾക്കുമാണ് അവാർഡ്.

ഡോ. കെ. പത്മകുമാറിന് മിഡ്കരിയർ ഫാക്കൾട്ടി അവാർഡ്

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഫോറൻസിക് വിഭാഗം പ്രൊഫസറും, മേധാവിയുമായ ഡോ. കെ. പത്മകുമാറിന് അസോസിയേഷൻ ഫോർ മെഡിക്കൽ അപ്ഡേറ്റ്സിന്റെ മിഡ് കരിയർ ഫാക്കൾട്ടി അവാർഡ്. ഉദയ്പൂരിൽ വെച്ച് നടന്ന അന്തർദേശീയ സമ്മേളനത്തിൽ മെഡിക്കൽ അസസ്മെന്റ് ആന്റ് റേറ്റിങ്ങ് ബോർഡ് ഓഫ് നാഷണൽ മെഡിക്കൽ കമ്മീഷൻ പ്രസിഡണ്ട് ഡോ. ബി. എൻ. ഗംഗാധരൻ സമ്മാനിച്ചു. വൈദ്യപഠനരംഗത്ത് നൽകിയ സംഭാവനകൾക്കും ഗവേഷണങ്ങൾക്കുമാണ് അവാർഡ്. എയിംസ് ഡയറക്ടർ ഡോ. ശർമൻ സിങ്ങ്, ഗീതാഞ്ജലി യൂണിവേഴ്സിറ്റി വൈസ് ചാൻസിലർ പ്രൊഫ. എഫ്. എസ്. മെഹ്ത്ത, ഓർഗനൈസിങ്ങ് ഡോ. ആഷിഷ് ശർമ എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ സന്നിഹിതരായിരുന്നു. ഡോ. പത്മകുമാറിനെ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് എന്നിവർ അനുമോദിച്ചു.

അണുവിമുക്തമാക്കാൻ Steam Sterilizer

ജുബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റലിൽ CSSD ഡിപ്പാർട്ട്മെൻറിലെ പുതിയ fully ഓട്ടോമാറ്റിക് steam sterilizer ബഹുമാനപ്പെട്ട അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. ജിമ്മി എടക്കുളത്തൂർ ആശിർവദിച്ചു. ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ.ഡെമിൻ തറയിൽ, ബഹുമാനപ്പെട്ട സിസ്റ്റർമാർ, ഇൻ ചാർജ് എൽജോ ആന്റണി, CSSD സ്റ്റാഫ് അംഗങ്ങൾ എന്നിവർ സന്നിഹിതരായിരുന്നു. ഈ പുതിയ sterilizer വഴി ഓപ്പറേഷൻ തിയേറ്ററിൽ ആവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങൾ വളരെ പെട്ടെന്ന് തന്നെ അണുവിമുക്തമാക്കാൻ സാധിക്കും.

NAAC SSR സമർപ്പിച്ചു

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിംഗ് (JMCON) NAAC പ്രോസസ്സിംഗ് ന്റെ ഭാഗമായി സെൽഫ് സ്റ്റഡി റിപ്പോർട്ട് (SSR) അപ്‌ലോഡിങ്ങ്, കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ഏയ്ഞ്ജല ജ്ഞാനദുരൈയും, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽമാരായ ഡോ. സി. ഫിലോ രശ്മിയും ഡോ സി. ട്രീസ ആൻറോയും ചേർന്ന് സബ്മിട് ചെയ്തു.

തൊണ്ടയിൽ മീൻ കുടുങ്ങിയ ആൾക്ക് രണ്ടാം ജന്മം

തൊണ്ടയിൽ മീൻ കുടുങ്ങിയ വർഗ്ഗീസ് ഡോ. രാമകൃഷ്ണനോടും ഡോ. ജോസ്നയോടുമൊപ്പം.

വലക്കാവ് സ്വദേശി പാറത്തൊട്ടിയിൽ വർഗ്ഗീസ് ചൂണ്ടയിൽ നിന്ന് മീൻ കടിച്ചുമാറ്റി വേർപ്പെടുത്തുന്നതിനിടയിൽ മീൻ തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങി ശ്വാസതടസ്സവും രക്തസ്രാവവുമായിട്ടാണ് ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ എമർജൻസി മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിൽ എത്തിയത്. എമർജൻസി വിഭാഗത്തിൽ വെച്ച് മത്സ്യത്തെ എടുക്കാൻ ശ്രമിച്ചെങ്കിലും അമിതരക്തസ്രാവം മൂലം സാധിച്ചില്ല. തുടർന്ന് ഇ.എൻ.ടി. വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. രാമകൃഷണൻ പെട്ടെന്നുതന്നെ രോഗിയെ ഓപ്പറേഷൻ തിയ്യറ്ററിൽ കയറ്റി അനസ്തേഷ്യ നൽകി. ട്രക്കിയോസ്റ്റമി ചെയ്ത് ശ്വാസതടസം മാറ്റിയതിനുശേഷം തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങിയ 12 സെന്റിമീറ്റർ നീളമുള്ള മത്സ്യത്തെ നീക്കം ചെയ്യുകയായിരുന്നു. ഡോ. രാമകൃഷ്ണന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഇ.എൻ.ടി. വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. ജോസ്ന, അനസ്തേഷ്യ വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. ബിജോയ്, ഡോ. അപർണ, ഡോ. കെസ്‌ലി, എന്നിവരടങ്ങുന്ന സംഘമാണ് വിജയകരമായി മത്സ്യത്തെ പുറത്തെടുത്തത്. പത്ത് ദിവസത്തെ പരിചരണത്തിനുശേഷം വർഗ്ഗീസ് ആരോഗ്യസ്ഥിതി മെച്ചപ്പെട്ട് ആശുപത്രി വിട്ടു.

വർഗ്ഗീസിന്റെ തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങിയ മീൻ

ഗ്ലോക്കോമ വാരാചരണം

സെമിനാറും നേത്ര പരിശോധനയും

ലോക ഗ്ലോക്കോമ വാരാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിൽ ബോധവൽക്കരണ സെമിനാറും സൗജന്യ നേത്ര പരിശോധനയും സംഘടിപ്പിച്ചു. ഓഫ്താൽമോളജി വിഭാഗം പ്രൊഫസറും എച്ച്ഓഡിയുമായ ഡോ. സി. വി. ആൻഡ്രൂസ് സ്വാഗതപ്രസംഗം നടത്തി. കേരള നേത്ര വിദഗ്ദ്ധരുടെ സംഘടനയായ കെ എസ് ഓ എസ് മുൻ പ്രസിഡന്റ് ഡോ ബാബു കൃഷ്ണകുമാർ ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ച പരിപാടിയിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ ഫാദർ റെന്നി മുണ്ടേൻകുര്യൻ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു, തൃശൂർ ലയൺസ് ക്ലബിലെ മുതിർന്ന നേതാക്കൾ ആശംസ പ്രസംഗം നടത്തി. ഓഫ്താൽമോളജി വിഭാഗം സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്സ് ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.

നഴ്സിങ്ങ് കോളേജിൽ അദ്ധ്യയന വർഷാരംഭം

ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിങ്ങ് കോളേജിൽ പുതിയ അദ്ധ്യയന വർഷത്തിന് (19-ാം ബാച്ച്) ഈ മാസം 7-ാം തിയ്യതി തുടക്കം കുറിച്ചു. തൃശ്ശൂർ വികാരി ജനറൽ മോൺ. ഫാ. ജോസ് കോനിക്കര പരിപാടി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ഷിജോ മാപ്രാണത്തുക്കാരൻ എന്നിവർ നവാഗതർക്ക് സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു.

യാത്രാമംഗളങ്ങൾ.....

പതിനഞ്ച് വർഷത്തോളം ഓക്സിലറി നഴ്സിംഗ് വിഭാഗത്തിൽ സ്തുത്യർഹമായ സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു റിട്ടയർ ചെയ്ത അംബിക കെ. കെ. ക്ക് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആശംസകൾ നേരുന്നു.

പതിനഞ്ച് വർഷത്തോളം മെഡിക്കൽ റെക്കോർഡ്സ് വിഭാഗത്തിൽ സ്തുത്യർഹമായ സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു റിട്ടയർ ചെയ്ത അൽഫോൻസാ വിൽസന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആശംസകൾ നേരുന്നു.

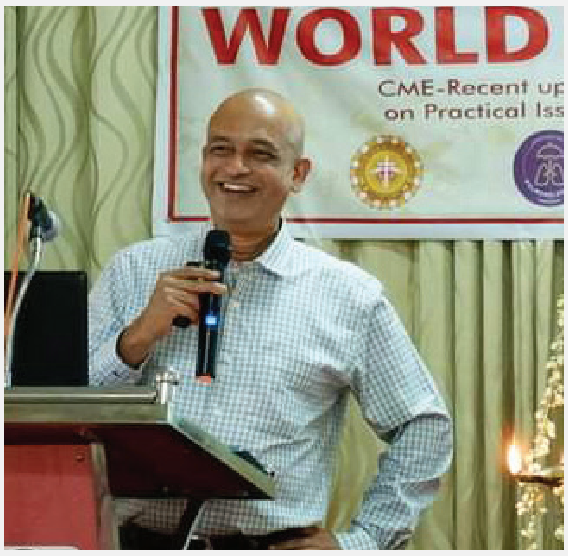
അംഗീകാരത്തോടൊപ്പം രക്ത ആന്റിജൻ പരിശോധനകൾ സൗജന്യം

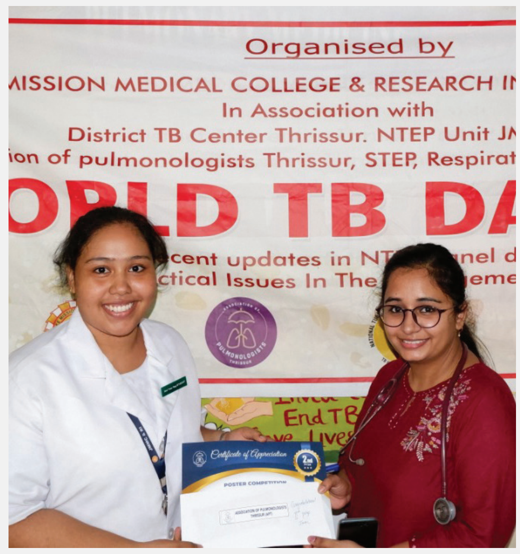
ബ്ലഡ് ഗ്രൂപ്പ് നിർണ്ണയത്തിൽ വരുന്ന പൊരുത്തക്കേടുകൾ പരിഹരിച്ച് രക്തദാനപ്രക്രിയ എളുപ്പമാക്കുന്ന കേരളത്തിലെ ആദ്യ റഫറൻസ് ടെസ്റ്റിങ്ങ് സെന്റർ ഓർത്തോ ക്ലിനിക്കൽ ഡയഗ്നോസിസിന്റെ സഹകരണത്തോടെ ജൂബിലിയിൽ പ്രവർത്തനം തുടങ്ങി. അതിസങ്കീർണ്ണവും ചിലവേറിയതുമായ ഈ പരിശോധനകൾ ജൂബിലി റഫറൻസ് ടെസ്റ്റിങ്ങ് സെന്ററിൽ സൗജന്യമായി ചെയ്തുകൊടുക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ തന്നെ ആകെ ഇത്തരം ഏഴ് സെന്ററുകളാണ് ഉള്ളത്. നിലവിൽ ഇത്തരം സങ്കീർണമായ ക്രോസ്മാച്ച് പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ മുംബൈയിലേക്ക് അയച്ച് പരിശോധനഫലത്തിനായി ദിവസങ്ങളോളം കാത്തിരിക്കേണ്ടി വരുന്നു മാത്രമല്ല രോഗിക്ക് ഭാരിച്ച ചിലവും വഹിക്കേണ്ടതായി വരുന്നു. ഒന്നിലധികം രക്തയൂണിറ്റുകൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടിവരുന്ന തലാസീമിയ, സിക്കിൾസെൽ അനീമിയ തുടങ്ങിയ രോഗാവസ്ഥയിൽ ഉള്ളവർക്ക് സാധാരണരീതിയിൽ രക്തപരിശോധന ചെയ്യുമ്പോൾ വരുന്ന ന്യൂനതകൾ പരിഹരിക്കാനും ഓട്ടോഇമ്മ്യൂൺ ഹീമോളിറ്റിക്ക് അനീമിയ വർക്കപ്പുകൾ ചെയ്യാനും ജൂബിലിയിലെ റഫറൻസ് സെന്ററിൽ സൗകര്യമുണ്ടെന്ന് ബ്ലഡ്ബാങ്ക് ഇൻചാർജ് ഡോ. സുശീല ജേക്കബ്ബ് ഇന്ന അറിയിച്ചു. ഇത്തരം സങ്കീർണ പരിശോധനകൾ ചെയ്യുന്നതിന് ബ്ലഡ് ബാങ്ക് ടെക്നീഷ്യന്മാർക്ക് വേണ്ട പരിശീലനം നൽകാനുള്ള സൗകര്യവും ഇവിടെയുണ്ട്. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് 0487 2464361 എന്ന നമ്പറിൽ ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്.

INVEST TO END TB SAVE LIVES'

2022 മാർച്ച് 18–ാം തീയതി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ ലോക ക്ഷയരോഗദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജില്ലാ ടി. ബി. സെന്ററും ജൂബിലി റെസ്പിറേറ്ററി മെഡിസിൻ വിഭാഗവും., അസോസിയേഷൻ ഓഫ് പൾമണോളജിസ്റ്റ് വിഭാഗവും സംയുക്തമായി CME ട്രെയിനിംഗ് നടത്തുകയുണ്ടായി. ഡോ. സുപ്രിയ അടിയോടി (റെസ്പിറേറ്ററി മെഡിസിൻ വിഭാഗം മേധാവി) CMEയിലേക്ക് സ്വാഗതം തം ആശംസിക്കുകയും ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻ കുര്യൻ ഉദ്ഘാടനവും ചെയ്തു. ജില്ലാ T. B. ഓഫീസർ ഡോ. സുജ അലോഷ്യസ്, ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഗിൽവാസ് ആശംസകൾ നേർന്ന് സംസാരിച്ചു.

ഡോ. സഞ്ജീവ് നായർ (NTEP State Task Force Chairman Kerala, Associate Professor, Respiratory Medicine, GMC, Thrissur) പരിപാടിക്ക് നേതൃത്വം നല്കി. വിഷയം: 'Recent updates in NTEP'. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് പ്രൊഫസർമാരായ ഡോ. ജോ തോമസ്, ഡോ. സജു ഫ്രാൻസിസ്





എന്നിവർ ചെയർ പേഴ്സൺസ് ആയിരുന്നു. അമല ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസിലെ റെസ്പിരേറ്ററി മെഡിസിൻ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ഡേവിസ് പോൾ സി. (Practical Issues in Management of Tubetrculosis) എന്ന വിഷയത്തിൽ പാനൽ ഡിസ്കഷന് നേതൃത്വം നല്കി. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ് റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ ഡോ. സാജു ഫ്രാൻസിസ്, ഡോ. അശോക് നൈനാൻ, ഡോ. സഞ്ചീവ് കുമാർ, ഡോ. റ്റി. എം. ജോസ്, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. പി. സി. ഗിൽവാസ് എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു. പാനൽ ഡിസ്കഷനു ശേഷം റെസ്പിറേറ്ററി മെഡിസിൻ വിഭാഗം ഡോ. അനു ഭാരതി നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തി.

ലോക ക്ഷയരോഗ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് മാർച്ച് 24-ാം തീയതി ജൂബിലി സെന്റ് തോമസ് ബ്ലോക്കിൽ NTEP DOTS സെന്ററിനു മുന്നിൽ ജനറൽ നഴ്സിംഗ് വിദ്യാർത്ഥികൾ ക്ഷയരോഗ ബോധവൽക്കരണ സ്കിറ്റ് (SKH) നടത്തി. മാർച്ച് 30-ാം തീയതി TB Poster Design Competition നടത്തി. വിഷയം: 'Invest to end TB, Save Lifes' ജനറൽ നഴ്സിംഗ് വിദ്യാർത്ഥികളും BSc. നഴ്സിംഗ് വിദ്യാർത്ഥികളും പങ്കെടുത്തു.

ഒന്നായി
ഒരു കുടുംബമായി തൃശൂർ അതിരൂപത

സാർവത്രിക സഭയുടെ തലവനായ ഫ്രാൻസിസ് മാർപാപ്പയുടെയും കേരള മെത്രാൻ സമിതിയുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിലും നമ്മുടെ അതിരൂപതയുടെ അജപാലന സാഹചര്യങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിലും നാമൊരുമിച്ചു നടത്താനാഗ്രഹിക്കുന്ന പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ആപ്തവാക്യമാണ് 'ഒന്നായി ഒരു കുടുംബമായി പ്രത്യാശയോടെ നവീകൃത സഭയായി തൃശൂർ അതിരൂപത' എന്നത്. പരിശുദ്ധ പിതാവിന്റെ ഈ ആഹ്വാനത്തോട് ഉൾച്ചേർന്നു കൊണ്ട് 2025 മഹാജൂബിലി വർഷമായി പ്രഖ്യാപിച്ചതിന്റെയും മാർത്തോമാ ശ്ലീഹായുടെ രക്തസാക്ഷിത്വത്തിന്റെയും ആഘോഷങ്ങളുടെ ഭാഗമായും നമ്മുടെ ജൂബിലി ചാപ്പലിൽ വിശുദ്ധ കുർബാനക്ക് മുൻപായി ഫാ. ജിജോ തട്ടിൽ, ഫാ. ബാസ്റ്റിൻ പുന്നോലിപറമ്പിൽ, സി. മെർലി മാത്യു CHF എന്നിവർ ചേർന്ന് തിരി തെളിയിച്ചു ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

Welcome to Jubilee Family

Dr. Nimmy Maria James	Biochemistry
Dr. Jumi Jacob	Pharmacology
Dr. Kevin Roch C	Pharmacology
Dr. Swathi Prehand	Pharmacology
Dr. Archana S	Physiology
Dr. Aiswarya Varghese	Dermatology & Venereal
Dr. Aiswarya K Venugopal	Community Medicine
Dr. Sidharth S	Forensic Medicine
Dr. Smrthi Vijay	Pathology
Mr. Akhil U A	IT Department
Ms. Nimisha K J	Ayurveda
Ms. Sandra Joshy	Patient Relations
Ms. Dilna K B	Radiology
Ms. Athira M S	Pharmacy
Ms. Hanna Paulson	Pharmacy
Ms. Mariya Rose	Pharmacy
Ms. Mariya Steffy C P	Pharmacy

ഗവേഷണവിഭാഗത്തിന്റെ ദേശീയ ഉപദേശക സമിതി യോഗം

ജൂബിലി ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിന്റെ ഉപദേശക സമിതിയോഗം 24.03.2022 വ്യാഴാഴ്ച 10 മണിക്ക് ന്യൂ സി. സി. എം. ഹാളിൽ ചേർന്നു. ആർച്ച്ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് അദ്ധ്യക്ഷ പ്രസംഗം നടത്തി. വിവിധ ഏജൻസികളുമായി സാമ്പത്തിക സഹായത്തോടെ പുതിയ ഗവേഷണ പദ്ധതികളെക്കുറിച്ച് ഡോ. ജോ തോമസ്, ഡോ. മുഹമ്മദ് ഫാഫി, ഡോ. അലക്സ് ജോർജ്ജ്, ഡോ. ദിലീപ് വിജയൻ, ഡോ. രമ്യ ചന്ദ്രൻ എന്നിവർ വിശദീകരിച്ചു. ഗവേഷണകേന്ദ്രത്തിന്റെ 2021-ലെ വാർഷിക റിപ്പോർട്ട് വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്തു. തുടർന്ന് നടന്ന ചർച്ചകളശിൽ ഡോ. ലാസർ മാത്യു (ന്യൂഡൽഹി), ഡോ. സുനിൽ കുമാർ (അഹമ്മദാബാദ്), ഡോ. ശ്രീകുമാരൻ നായർ (പോണ്ടിച്ചേരി), പത്മശ്രീ ഡോ. ഇ. ഡി. ജെയിംസ് (ബാംഗ്ലൂർ), ഡോ. സി. കെ. കെ. നായർ (തിരുവല്ല), ഡോ. പി. എ. സുരേഷ് (കൊല്ലം), ഡോ. കെ. എസ്. ഷാജി (KUHS) എന്നിവർ ഓൺലൈനായി പങ്കെടുത്തു. ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ സ്വാഗതവും റിസർച്ച് കോ-ഓർഡിനേറ്റർ പി. ആർ. വർഗ്ഗീസ് നന്ദിയും പറഞ്ഞു. ചർച്ചകളിൽ ഇടപെട്ട് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ, റിസർച്ച് ഡയറക്ടർ ഡോ. വി. എം. വാസുദേവൻ, സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് എന്നിവർ സംസാരിച്ചു.

തിരികെ കിട്ടിയ ജീവിതം

ഒന്നര വയസ്സുള്ള ഞങ്ങളുടെ മകൾക്ക് നഷ്ടപ്പെട്ടുവെന്ന് കരുതിയ ജീവിതം മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിലൂടെ തിരികെ ലഭിച്ചതിനുള്ള നന്ദി യായാണ് ഞങ്ങൾ ഇത് എഴുതുന്നത്. ഞങ്ങൾ UAE യിൽ ആണ് താമസിക്കുന്നത്. അവിടെ വച്ച് മകൾ കപ്പലണ്ടി കഴിക്കുന്നതിനിടെ ചുമക്കുകയും അതിനു പുറകെയായി ചെറിയ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെട്ടതിനെ തുടർന്ന് ഉടനെ തന്നെ ഞങ്ങൾ ഹോസ്പിറ്റലിൽ കൊണ്ട് പോവുകയും ചെയ്തു. പ്രാഥമിക പരിശോധനയിൽ തന്നെ കപ്പലണ്ടി ശ്വാസകോശത്തിൽ പോയിട്ടുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട് എന്ന് അവി ടത്തെ ഡോക്ടർമാർ പറഞ്ഞെങ്കിലും പിന്നീട് എന്ത് ചെയ്യണമെന്ന് ഒരു വ്യക്തത നൽകാൻ അവർക്കു സാധിക്കാത്തതിനെ തുടർന്ന് ഞങ്ങൾ ഉടനെ തന്നെ നാട്ടിലേക്ക് പോരുകയും ചെയ്തു. മികച്ച ENT സേവനങ്ങൾ ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിൽ ലഭിക്കുമെന്ന റിഞ്ഞതിനാൽ ഞങ്ങൾ കുഞ്ഞുമായി അത്യാഹിത വിഭാഗത്തിൽ എത്തി. പേഷ്യന്റ് റിലേഷൻസ് വിഭാഗത്തിലെ പ്രവീൺ സാറിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഞങ്ങൾക്ക് വേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എല്ലാം വളരെ വേ ഗത്തിൽ ഒരുക്കി തന്നതിനാൽ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിയാലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഒന്നും തന്നെ ഞങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെട്ടില്ല. എത്തിയ ഉടൻ തന്നെ X-Ray എടുക്കുകയും പീഡിയാട്രിക് വിഭാഗത്തിലെ

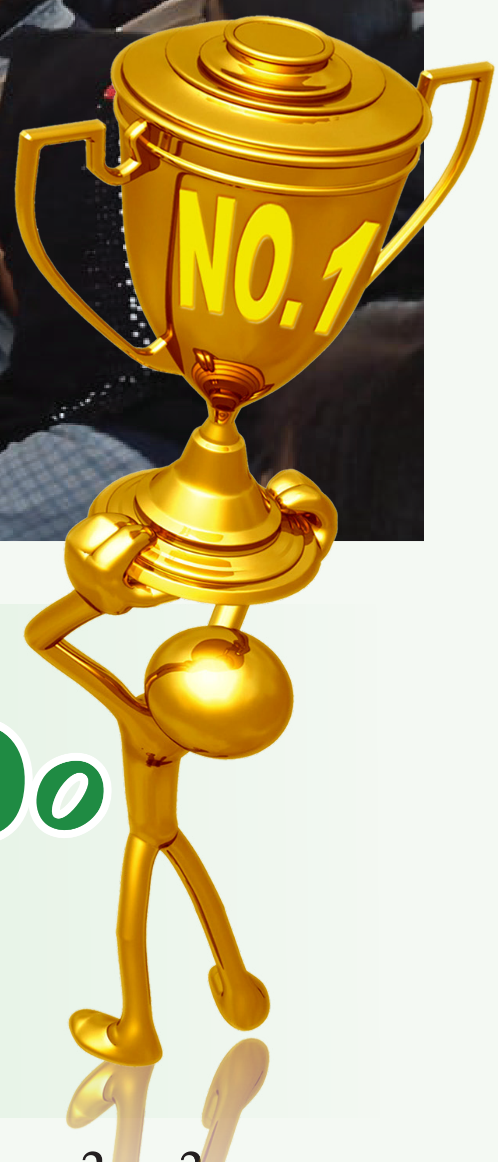
JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE
SERVICE WITH LOVE
Together,
We are the
Patient Experience !

ജൂബിലിയിൽ ജേർണൽ ക്ലബ്ബ്

കോവിഡ് മൂലം മുടങ്ങിയിരുന്ന ജേർണൽ ക്ലബ്ബ് മാർച്ച് 17-ാം തിയ്യതി ന്യൂ സി. സി. എം. ഹാളിൽ പുനരാരംഭിച്ചു. അന്നേദിവസം ലബോറട്ടറി ഫോർ കമ്പ്യൂട്ടേഷൻ ആന്റ് സ്ട്രക്ച്ചറൽ ബയോളജി, ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസർച്ചിലെ കേന്ദ്ര ബയോടെക്നോളജി മന്ത്രാലയത്തിന്റെ റിസർച്ച് അസോസിയേറ്റ്ഷിപ്പ് ലഭിച്ച് ഗവേഷണം നടത്തുന്ന ഡോ. രമ്യ ചന്ദ്രൻ, മറവി രോഗത്തിന് ബയോ ഇൻഫെർമാറ്റിക്സ് ഉപയോഗിച്ച് എങ്ങിനെ മരുന്നുകൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാം എന്ന വിഷയത്തിൽ പ്രഭാഷണം നടത്തി. ഡോ. പി. ആർ. വർഗ്ഗീസ്, റിസർച്ച് കോർഡിനേറ്റർ സ്വാഗതവും ഡോ. മാത്യു ജോൺ, സയന്റിസ്റ്റ് നന്ദിയും പ്രകാശിപ്പിച്ചു. സെമിനാറിൽ 50ഓളം ഗവേഷക വിദ്യാർത്ഥികളും ഡോക്ടർമാരും പങ്കെടുത്തു.

ഡോക്ടർ പകുതി കപ്പലണ്ടി അവിടെ ഇരിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്തു. വളരെ വേഗത്തിൽ തന്നെ ENT വിഭാഗം ഡോ. ബോബിൻ ജോൺ മാഞ്ഞൂരാൻ കുഞ്ഞിനെ കാണുകയും കപ്പലണ്ടി ശ്വാസകോശത്തിൽ നിന്ന് അതിവിദഗ്ദ്ധമായി നീക്കം ചെയ്യുകയും ചെയ്തു. തുടർന്ന് ICU ലും Semi ICU ലുമായി ഞങ്ങൾക്കൊപ്പം നിന്ന നഴ്സുമാരുടെ പെരുമാറ്റവും സേവനമനോഭാവവും എടുത്തുപറയേണ്ട ഒന്നാണ്. മൂന്ന് ദിവസത്തോളം റൂമിലുണ്ടായിരുന്നപ്പോഴും ഡോക്ടേഴ്സും നഴ്സസും മറക്കാനാവാത്ത നല്ല അനുഭവങ്ങളാണ് നൽകിയത്.

ബൈ സ്റ്റാന്റർ



പരീക്ഷയെഴുതാം പേടികൂടാതെ

തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി സൈക്യാട്രി വിഭാഗവും പാലക്കാട് ജില്ലയിലെ കിഴക്കഞ്ചേരി ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂളും എസ്. എസ്. എൽ. സി വിദ്യാർഥികൾക്കായി 'പഠിക്കാം പരീക്ഷയെഴുതാം പേടികൂടാതെ' പരിശീലനം സംഘടിപ്പിച്ചു.

നന്നായി പഠിക്കാൻ എന്തു ചെയ്യണം, പഠിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം, മടികൂടാതെ എങ്ങനെ പഠിക്കാം, ഏകാഗ്രത വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുവാൻ എന്ത് ചെയ്യണം, മറന്നുപോകുന്നത് എങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാം, ഭക്ഷണരീതിയും പഠനവും, ഉറക്കവും പഠനവും, ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള വഴികൾ, കുറച്ചു സമയം കൊണ്ട് എങ്ങനെ കൂടുതൽ പഠിക്കാം, മൊബൈൽ, ടി. വി, ഇന്റർനെറ്റ് എന്നിവയുടെ ഉപയോഗവും പരീക്ഷയും, പരീക്ഷയുടെ തലേ ദിവസം ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ, പരീക്ഷാഹാളിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയ വിഷയങ്ങളിൽ സൈക്യാട്രിക് സോഷ്യൽ വർക്കർ എസ് അബ്ദുൾ റഹിമാൻ ക്ലാസ്സെടുത്തു.

നമുക്കിടയിൽ

Diabetic Foot Clinic

1. എന്താണ് Diabetic Foot Clinic?

ഡയബെറ്റിസ് ഉള്ള രോഗികൾക്ക് അവരുടെ കാലുകളിൽ വിവിധ തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് പതിവാണ്. വലിയ അളവിലുള്ള, നിയന്ത്രണാതീതമായുള്ള രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് മൂലം കാലിലെ ഞരമ്പുകൾക്കും രക്തകുഴലുകൾക്കും കേടുപാടുകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഡയബെറ്റിക്ക് ന്യൂറോപതി എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഈ അസുഖത്തിന്റെ ഫലമായി കാലിൽ സ്പർശനക്കുറവ് അനുഭവപ്പെടുക, ചൂടും തണുപ്പും തിരിച്ചറിയാത്ത അവസ്ഥ, കാലിലെ ചെരിപ്പ് തന്നത്താൻ ഊരി പോകുന്ന സ്ഥിതി, വേദന ഇല്ലാതാകുന്ന അവസ്ഥ എന്നിവ സംഭവിക്കുന്നു.

അത്തരം രോഗികളെ മുൻകൂട്ടി കണ്ടെത്തി അവർക്കുവേണ്ട ചികിത്സ ആരംഭഘട്ടത്തിൽ തന്നെ നിർദ്ദേശിക്കുന്നതിനായി ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിൽ ഡയബെറ്റീസ് ഫൂട്ട് ക്ലിനിക്ക് ഹൃദയാലയ ഒന്നാം നിലയിൽ ഡോ. വിനീത് കുമാറിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്നു.

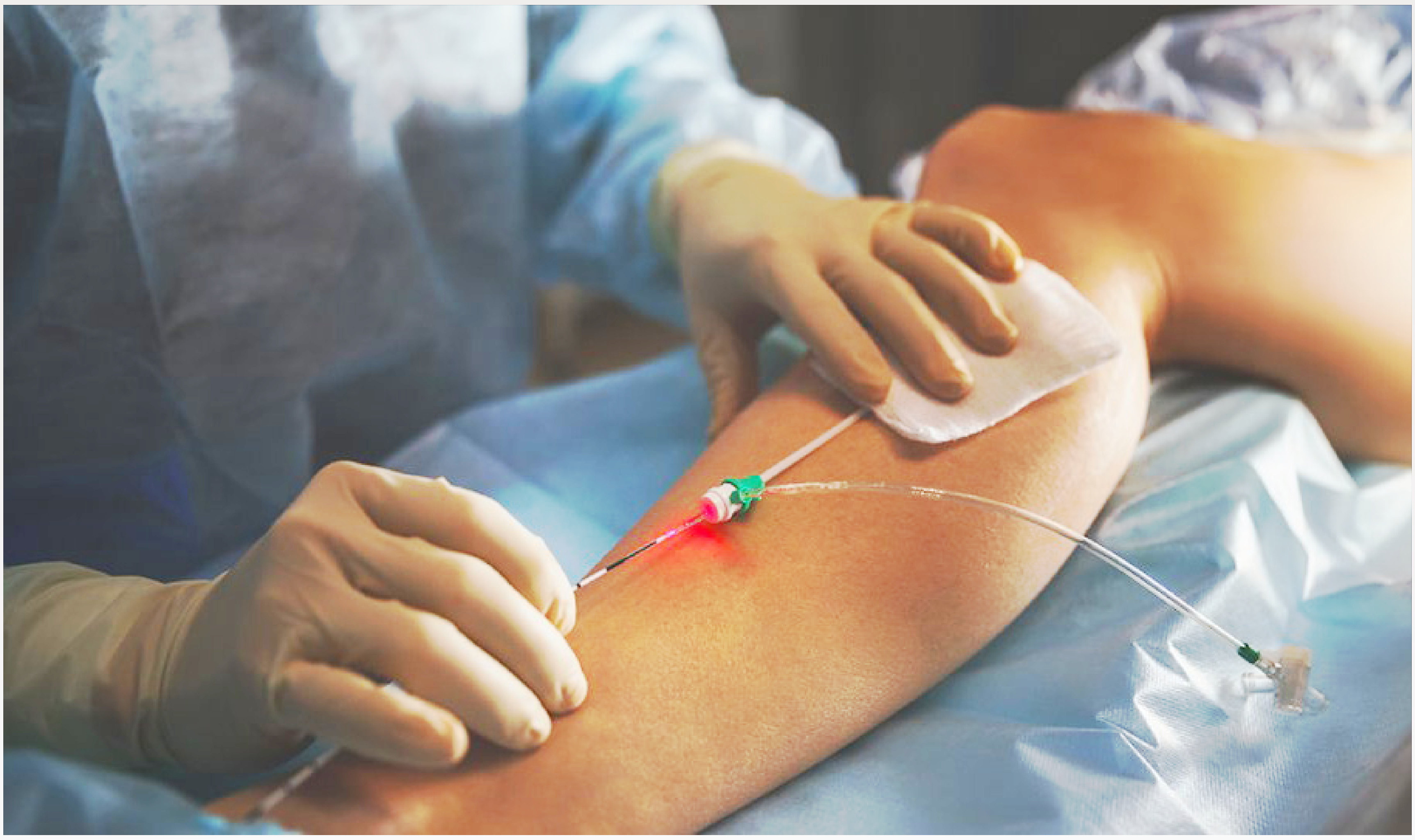
2) എന്തെല്ലാം ടെസ്റ്റുകൾ ആണ് നടത്തുന്നത്?

(a) ABI Test (Ankle - Bracheal - Index)
(b) Monofilament Test
(c) Covid & Hot Perception Test
(d) Vibration Perception Test

3) ഡയബെറ്റീസ് മൂലം കാലുകളിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം നിലച്ചുപോകുമോ?

ഡയബെറ്റീസ് ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിക്ക് പുകവലി കൂടെ ഉണ്ടെങ്കിൽ പെരിഫറൽ വാസ്കുലാർ ഡിസീസ് (POAD) വരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. തൻമൂലം കാലുകളിൽ വ്രണങ്ങൾ രൂപപ്പെടുക, കാൽ തണുത്തുപോവുക, രക്തയോട്ടം ഇല്ലാതെ കാലുകളിലെ കോശങ്ങൾ മരിച്ചപോവുക മുതലായവ സംഭവിക്കുന്നു.

4) ഡയബറ്റീസ് മൂലം രക്തയോട്ടം കാലുകളിലേക്ക് നിലച്ച് പോയാൽ കാൽ മുറിച്ചുകളയേണ്ടിവരുമോ?



കാലുകളിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം നിലച്ചുപോയാൽ കാൽ മുറിച്ചുകളയുന്ന രീതിയായിരുന്നു നാളിതുവരെ പിന്തുടർന്നുപോന്നത്. എന്നാൽ വാസ്കുലർ സർജറി വിഭാഗത്തിലെ അത്യാധുനിക സംവിധാനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കാൽ മുറിച്ചു നീക്കാതെ എൻഡോ വാസ്ക്കുലാർ ചികിത്സയിലൂടെ കാൽ രക്ഷിച്ചെടുക്കുവാൻ സാധിക്കും. ധാരാളം വിദേശികൾ ഉൾപ്പെടെ ഒരുപാട് ആളുകൾ ഡോക്ടർ വിനീത് കുമാറിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തപ്പെടുന്ന എൻഡോവാസ്കുലാർ ചികിത്സ തേടി ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിക്കപ്പെടുന്നു. തുറന്ന ശസ്ത്രക്രിയക്ക് പകരം ഒരു ചെറിയ മുറിവിലൂടെ കാത്ത് ലാബിൽ വെച്ച് കത്തിറ്റർ കടത്തി ബലൂൺ വെച്ച് രക്തക്കുഴലുകൾ വികസിപ്പിച്ച്, Stent ആവശ്യമാണെങ്കിൽ ഉപയോഗിച്ച് കാലുകളിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം പൂർവ്വ സ്ഥിതിയിലേക്ക് സ്ഥാപിച്ചെടുക്കുന്ന ചികിത്സാരീതിയാണ് എൻഡോ വാസ്കുലാർ ശസ്ത്രക്രിയ. തൻമൂലം വലിയ മുറിവുകളോ അവ ഉണങ്ങാൻ കാലതാമസമോ വേണ്ട.

സ്ത്രീയുണർന്നാൽ ദേശമുണരും.

മാർച്ച് 8 ലോക വനിതാ ദിനം, സ്ത്രീകൾ അവകാശങ്ങൾക്കു വേണ്ടി ശബ്ദമുയർത്തുന്നതിന്റെ ഓർമ്മകളുമായാണ് ഓരോ വനിതാ ദിനവും കടന്നുവരുന്നത്. 1975 മുതലാണ് ഐക്യരാഷ്ട്രസഭ മാർച്ച് 8 അന്താരാഷ്ട്ര വനിതാദിനമായി പ്രഖ്യാപിച്ചതെങ്കിലും ഒരു നൂറ്റാണ്ടി ലേറെ ദൈർഘ്യമുള്ള ചരിത്രമുണ്ട് വനിതാദിനത്തിന്.

1857 മാർച്ച് 8 ന്യൂയോർക്കിലെ തുണിമില്ലുകളിലെ വനിതാ തൊ ഴിലാളികൾ തങ്ങളുടെ അവകാശ സംരക്ഷണത്തിനും, തുല്യവേതന ത്തിനും, വോട്ടവകാശത്തിനുമായി മുന്നോട്ട് വരികയും സമരം ചെയ്യു കയും ചെയ്തു. ഈ പ്രക്ഷോഭമാണ് വനിതാദിനത്തിന് തുടക്കമിട്ടത്. 1913 ഫെബ്രുവരി 28ന് American Soicialist Partyയാണ് ആദ്യമായി വനിതാദിനം ആചരിച്ചത്.

ഒരു സ്ത്രീ പല റോളുകൾ തന്റെ ജീവിതത്തിൽ സാക്ഷാത്കരി ക്കേണ്ടതുണ്ട്. മകൾ, ഭാര്യ, അമ്മ, സഹോദരി, സ്നേഹിത, മുത്തശ്ശി എന്നിങ്ങനെ പല റോളുകൾ അവർക്കുണ്ട്. എല്ലാ റോളിലും മറ്റുള്ള വരെ കരുതുവാനും, സ്നേഹിക്കുവാനും, അവൾക്ക് കഴിയും. അങ്ങി നെയുള്ള ഉത്തരവാദിത്വബോധത്തോടെയാണ് ദൈവം വളരെ മനോ ഹരമായി സ്ത്രീകളെ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഒരു കാലത്ത് ലോകം അവളെ അറിഞ്ഞില്ല, അംഗീകരിച്ചില്ല, കെട്ടപ്പെട്ടവളെപ്പോലെ ഭവന ത്തിന്റെ ചുമരുകൾക്കുള്ളിൽ ഒതുങ്ങിക്കഴിഞ്ഞവൾ, എന്നാൽ ഇന്ന്

അവൾ പുറത്ത് വന്നു. കഴിവുകളേയും, നിറവുകളേയും അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിൽ ശോഭിച്ചുകൊണ്ട് സ്ത്രീകൾ ഇന്ന് പുരുഷന്മാരൊപ്പം രാജ്യഭരണത്തിലും, ആത്മീയ തലത്തിലും മുന്നേറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിന് ഉദാഹരണങ്ങളാണ് ഇന്ദിരാഗാന്ധി, കല്പനാ ചൗള, കെ. ആർ. ഗൗരി, പ്രതിഭാ പാട്ടീൽ, പി. റ്റി. ഉഷ എന്നിവർ.

നമുക്കറിയാം മദർ തെരേസ എന്ന സ്ത്രീരത്‌നം. അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ട ആ സ്ത്രീരത്‌നത്തെ ഭാരതജനതയ്ക്ക് മറക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല,. കാരണം അശരണരുടേയും, അഗതികളുടേയും അമ്മയായും, അവരുടെ കണ്ണീരൊപ്പുവാനും, പോറ്റിപ്പുലർത്തുവാനും, സമർപ്പിക്കപ്പെട്ട ജീവിതം. സമൂഹത്തിൽ സ്ത്രീകൾ ഉയർന്നാൽ ദേശമുണരും. സ്ത്രീകളിലുള്ള ദൈവകൃപയാണ് സമൂഹത്തേയും, കുടുംബത്തേയും നിലനിർത്തുന്നത്. ഓരോ സ്ത്രീകളുടെയും കഴിവും, മൂല്യവും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യമനുസരിച്ച് സമൂഹത്തിനും കുടുംബത്തിനും പ്രയോജനപ്പെടുവാൻ സാധിതമാകട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കാം.

സി. മെറ്റിൽഡ പോൾ
ഡപ്യൂട്ടി നഴ്സിംഗ് സൂപ്രണ്ട്, നഴ്സിങ്ങ് വിഭാഗം

ദേശീയ വാക്സിനേഷൻ ദിനം
മാർച്ച് 16

വാക്സിൻ വളർത്തിയ ആരോഗ്യം

പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പിന്റെ പ്രാധാന്യം പൊതുജനംങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നതിനും ഈ രംഗത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന മുൻനിര ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ നിസ്വാർത്ഥമായ കഠിന പ്രയത്നങ്ങളുടെ ആദര സൂചകമായി മാർച്ച് 16-ാം തിയ്യതി National Vaccination Day ആയി നാം ആചരിക്കുന്നു. സാംക്രമിക രോഗങ്ങളെ അതിജീവിക്കാനും നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാനും പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പിന് മുഖ്യപങ്കുണ്ട്.

1796ൽ Edward Jenennersâ vaccine കണ്ടുപിടുത്തം വസൂരി (Small pox) എന്ന മാരകരോഗം ഭൂമുഖത്തുനിന്നു വേരോടെ പിഴുതെറിയാൻ ഹേതുവായി. 1885ൽ Louis Pasteur പേവിഷ അസുഖത്തിനെതിരെ വാക്സിൻ കണ്ടുപിടിച്ചത്, വാക്സിൻ ചരിത്രത്തിലെ മറ്റൊരു നാഴികക്കല്ലാണ്. ഇന്ന് Polio എന്ന അസുഖം ഇന്ത്യയിൽ നിന്നു ഉന്മൂലനം ചെയ്തതും, Measles, Rubella എന്നീ അസുഖങ്ങൾ താമസിയാതെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യാൻ നാമൊരുങ്ങുന്നതും ഈ അസുഖത്തിനെതിരെയുള്ള വാക്സിന്റെ സഹായത്താലാണ്. ഒരിക്കൽ സർവ്വസാധാരണമായിരുന്ന ഒട്ടനവധി അസുഖങ്ങൾ ഇപ്പോൾ വിരലിലെണ്ണാവുന്നിടത്തോളമായത് വാക്സിന്റെ ഫലപ്രാപ്തി തെളിയിക്കുന്നു.

കുട്ടികളുടെ കുത്തിവയ്പിന് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നതിനാൽ 1-15 വയസു വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കും ഗർഭിണികൾക്കുമായി ഏകദേശം 12 അസുഖങ്ങൾക്കെതിരെയുള്ള കുത്തിവയ്പുകൾ തികച്ചും സൗജന്യമായി എല്ലാ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലും നൽകപ്പെടുന്നു. നമ്മുടെ ആശുപത്രിയിലെ Communitty Medicine Department ന്റെ കീഴിലുള്ള നടത്തറ Urban Health Centreലും ഏങ്ങണ്ടിയൂർ MI Mission ആശുപത്രിയിലും മേൽപ്പറഞ്ഞ എല്ലാ കുത്തിവയ്പുകൾ എല്ലാ ശനിയാഴ്ചകളിൽ സൗജന്യമായി നൽകപ്പെടുന്നു.

Dept. of Community Medicine
JMMC & RI

ലോകശ്രവണദിനം
മാർച്ച് 3

കരുതലോടെ കേൾക്കാം

മഴയുടെ സംഗീതവും കിളികളുടെ കൂജനവും കേൾക്കാൻ കഴിയാത്ത 63% ആളുകൾ ഈ ലോകത്തു ജീവിക്കുന്നു എന്ന് ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ പുതിയ കണക്കുകൾ പറയുന്നു. കേരളത്തിൽ ലക്ഷത്തിൽ 453 പേർക്ക് സാരമായ കേൾവി പ്രശ്നം ഉണ്ടെന്ന് ഈ റിപ്പോർട്ടിൽ പരാമർശിക്കുന്നു.

"എന്നെന്നും കേൾക്കാനായ്, കരുതലോടെ കേൾക്കാം" - "To hear for life listen with care" എന്നതാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ഈ വർഷത്തെ സന്ദേശം.

മൂന്ന് തരത്തിൽ ആണ് ഒരാളുടെ ജീവിതത്തിൽ അറിവ് സമ്പാദിക്കുന്നത് - 1) കണ്ടുപിടിക്കുന്ന അറിവുകൾ 2) കേട്ടു പഠിക്കുന്ന അറിവുകൾ 3) അനുഭവത്തിലൂടെ സ്വന്തമാക്കുന്ന അറിവുകൾ. ഇപ്രകാരം നിരവധി തലങ്ങളിൽ കേൾവി ഒരു മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തിൽ എത്രത്തോളം പ്രാധാന്യം ആയിരിക്കുന്നു എന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം. എന്നാൽ ഇത്തരം വൈകല്യങ്ങളെ അതിജീവിച്ച പ്രതിഭകളുടെ ചരിത്രങ്ങൾ എക്കാലവും നമ്മെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു. കേൾവി ശക്തി നഷ്ടപ്പെട്ടതിനുശേഷമാണ് ലോകപ്രശസ്തനായ ജർമ്മൻ സംഗീതജ്ഞനും, പിയാനോ വിദ്വാനുമായിരുന്ന ബീഥോവൻ, തന്റെ പ്രശസ്തമായ ഒൻപതാം സിംഫണി സൃഷ്ടിച്ചത്. ലോക പ്രശസ്ത എഴുത്തുകാരിയായ ഹെലൻ കെല്ലർ, കേൾവിശക്തിയും കാഴ്ചശക്തിയും നഷ്ടപ്പെട്ട വനിത

യായിരുന്നു. ഇപ്രകാരം പരിമിതികളെ ഉൾകരുത്തുകൊണ്ട് അതിജീവിച്ച നിരവധി വ്യക്തിത്വങ്ങൾ ഉണ്ട് ചരിത്രത്തിന്റെ ഇടനാഴികളിൽ. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം ഇത്തരത്തിലുള്ള വൈകല്യങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ മനുഷ്യനെ ഏറെക്കുറെ പ്രാപ്തനാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഹെഡ്ഫോൺ വഴി ഉച്ചത്തിൽ പാട്ടു കേൾക്കുന്നത് പുതുതലമുറക്ക് ആവേശമാണ്. ഗാനമേളകൾ, രൂക്ഷമായ പശ്ചാത്തല സംഗീതത്തോടു കൂടിയുള്ള പാട്ടുകൾ, ഡിസ്കോകൾ തുടങ്ങി കേൾക്കുന്നതെല്ലാം ഉയർന്ന ശബ്ദമാണ്. 2050 ആകുമ്പോഴേക്കും കേൾവിക്കുറവ് വലിയ പ്രശ്നമാകും. അതിനെ മറികടക്കാൻ സുരക്ഷിതമായ കേൾവി എന്ന ആശയമാണ് ലോകാരോഗ്യസംഘടന മുന്നോട്ടുവെക്കുന്നത്. പുതിയ കാലത്തിന്റെ കണ്ടുപിടിത്തങ്ങൾ നമ്മെ ഏറെ മുൻപോട്ടു കൊണ്ടുപോയിരിക്കുന്നു. Hear WHO എന്ന ആപ്പു വഴി കേൾവി സ്വയം പരിശോധിച്ച് ഉറപ്പുവരുത്താവുന്നതാണ്. എങ്കിലും ജന്മസിദ്ധമായി നമുക്ക് ലഭിച്ച സൗഭാഗ്യങ്ങളെ നാം എത്രത്തോളം ഉത്തരവാദിത്തബോധത്തോടുകൂടി അനുഭവിക്കുന്നു എന്നത് ഓരോരുത്തരും സ്വയം വിചിന്തനം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

നമുക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളത് മാത്രം കേൾക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ അധികമാകുന്ന ആധുനിക ലോക ക്രമത്തിൽ ആർക്കും ആരെയും കേൾക്കാൻ സമയമില്ലാത്ത ജീവിതത്തിന്റെ അതിവേഗ പാതകളിൽ, അപരനെ കേൾക്കാൻ കഴിയുന്ന കാതുകൾ ഉള്ളവരായി തീരുവാൻ നമുക്ക് കഴിയട്ടെ. അപരന്റെ ശബ്ദം നമ്മുടെ കാതുകളുടെ സംഗീതം ആയി തീരുന്ന ഒരു കാലത്തിലേക്കു കടക്കുവാൻ നമുക്ക് ഇടയാകട്ടെ.

– ഡോ. ബോബിൻ ജോൺ മാഞ്ഞൂരാൻ
അസി. പ്രഫസർ, ഇ. എൻ. ടി.

സൂര്യാഘാതം അകറ്റിനിർത്താം....

വേനൽകാലത്ത് നാം, നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളിയാണ് സൂര്യാഘാതം. അന്തരീക്ഷ താപം ഒരു പരിധിക്കപ്പുറം ഉയർന്നാൽ മനുഷ്യശരിരത്തിലെ താപനിയന്ത്രണ സംവിധാനങ്ങൾ തകരാറിലാവുകയും ഇതു മൂലം ശരീരത്തിലെ താപം പുറത്ത് കളയുന്നതിന് തടസം നേരിടുകയും ചെയ്യും. ശരീരത്തിന്റെ പല പ്രവർത്തനങ്ങളും ഇത് മൂലം തകരാറിലാകും. സൂര്യാഘാതം മൂലം മരണപ്പെടുന്നവരുടെ സംഖ്യ വർദ്ധിച്ചുവരുകയാണ്.

ഓരോ ഋതുവിലും നാം ശീലിക്കേണ്ടതായ രീതികളെക്കുറിച്ച് ആയുർവേദശാസ്ത്രത്തിൽ വ്യക്തമായി പറയുന്നുണ്ട്. ഗ്രീഷ്മഋതു ശരീരത്തിന്റെ ബലം കുറയുന്ന കാലമാണ്. ഈ സമയങ്ങളിൽ അത്യധ്വാനം, അധികമായ ഭക്ഷണം എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം. എരുവ്, പുളി, ഉപ്പ് എന്നിവ അധികം ഉപയോഗിക്കരുത്.

പകലുറക്കം നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഒരു ഋതുവാണ് ഗ്രീഷ്മം. ശരീരത്തെ തണുപ്പിക്കുന്ന ലേപനങ്ങൾ, ചന്ദനലേപനം തുടങ്ങിയവ, ലഘുവും സ്നിഗ്ദ്ദങ്ങളുമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്താം.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- വളരെ ഉയർന്ന ശരീരതാപം
- വറ്റിവരണ്ട ചുവന്ന ചൂടായ ശരീരം.
- ശക്തമായ തലവേദന, തലകറക്കം
- മന്ദഗതിയിലുള്ള നാഡിമിടിപ്പ്
- മാനസിക അസ്വസ്ഥത
- അബോധാവസ്ഥ

മുൻകരുതൽ

- നമ്മൾ ധരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ കട്ടി കുറഞ്ഞതും അയഞ്ഞതും വെളുത്തനിറമോ ഇളംനിറത്തിലുള്ളതോ ആയ കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങളായിരിക്കണം.
- ദാഹമില്ലെങ്കിൽ കൂടെ ഓരോ മണിക്കൂർ കൂടുമ്പോൾ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം (മിനിമം 3 ലിറ്റർ)
- ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, നാരങ്ങാവെള്ളം, കരിക്കിൻവെള്ളം എന്നിവയും കുടിക്കാം.
- ചായ, കാപ്പി, മദ്യം, കൃത്രിമ ശീതള പാനീയങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക. ഇവ ശരീരത്തിലെ ജലാംശം കുറയ്ക്കും.
- പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗങ്ങൾ എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. - വറവ് ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിൽ നെയ്യ് ഉൾപ്പെടുത്തുക. എരുവ്, പുളി എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.
- വെയിലത്ത് ജോലി ചെയ്യേണ്ടിവരുന്ന അവസരത്തിൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 11 മുതൽ 3 മണി വരെയുള്ള സമയം വിശ്രമവേളയായി തിരഞ്ഞെടു

ത്ത് ജോലിസമയം ക്രമീകരിക്കുക.

- വെയിലത്ത് നിറുത്തിയിട്ടിരിക്കുന്ന വാഹനങ്ങളിൽ കുട്ടികളെ ഇരുത്തി പോകരുത്.
- കുട്ടികൾ. പ്രായമായവർ, രോഗികൾ, ഗർഭിണികൾ എന്നിവരെ ചൂടുള്ള സമയങ്ങളിൽ പുറത്തിരുത്തരുത്.
- പുറത്തിറങ്ങുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ കുട, തൊപ്പി, ഫുൾ കൈ വസ്ത്രങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.

സൂര്യാഘാതമേറ്റാൽ

- ഉടനെ തണലുള്ള സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റണം.
- ശരീരത്തിലുള്ള ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ അയച്ചിടണം.
- വായയിൽ/ മൂക്കിൽ പറ്റിപ്പിടച്ച പതയോ തുപ്പലോ ഉണ്ടെങ്കിൽ തുടച്ച് കളയണം.
- ശരീരം തണുത്ത വെള്ളം കൊണ്ട് തുടയ്ക്കുക. തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ മുക്കിയ തുണി കൊണ്ട് പൊതിയുകയും ചെയ്യാം. തുടർന്ന് ശക്തിയായി വീശുകയോ ഫാനിന്റെ ചുവട്ടിൽ കിടത്തി ശരീരം തണുപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യണം.
- ധാരാളം ജലം കുടിക്കാൻ നൽകുക
- ആവശ്യമെങ്കിൽ കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകുക.

- ഡോ. അനിത ജോസഫ്
ആയുർവേദ

Editorial Board
Rev. Fr. Dr. Demin Tharayil | 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. Mariya Tony | Mr. Joshi Paul

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