Independence Day

15TH AUGUST

Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute - Since 1951 Vol. 9 Issue 7 Aug. 2023

Content

ഉള്ളടക്കം

എഡിറ്റോറിയൽ 01
ഇക്താര 2023 02
JMCON GRADUATION CEREMONY 2023 04
SCHOOL HEALTH SERVICE CAMP 05
ബ്രസ്റ്റ് ക്യാൻസർ .... ക്ലാസ്സും സ്ക്രീനിങ്ങ് ക്യാമ്പും 06
ഹെൽത്ത് കെയർ മിഷനറി അവാർഡ് 07
ബുക്ക് എക്സിബിഷൻ 08
JOURNAL CLUB 09
ജൂബിലി സന്ദർശിച്ച് ബാംഗ്ലൂർ ക്രൈസ്റ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി ... 10
JMCON ഫസ്റ്റ് റണ്ണർ അപ്പ് 12
സൗഹൃദം നൽകുന്ന ശക്തി 13
പരിശുദ്ധ മറിയം നമ്മുടെ സ്വർഗ്ഗീയ അമ്മ 15
എന്റെ ഓർമ്മയിലെ തിരുവോണം 18
BEYOND PRESCRIPTIONS 20
അലർജി ക്ലിനിക് 24
WELCOME TO JUBILEE FAMILY 26
നന്ദി ഹൃദയത്തിന്റെ അടിത്തട്ടിൽ നിന്നും 27
കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപരിരക്ഷണം 28

ഉയരാനായി താഴാം

ഈ സ്വർഗത്തിലേക്ക് എടുക്കപ്പെടുന്നതിന്റെ രഹസ്യമെന്താണെന്നു ഞാൻ ചിന്തിച്ചുനോക്കി. അപ്പോഴാണ് അതിന്റെ രഹസ്യം ആ വാക്കിൽ തന്നെ ഉണ്ട്, സ്വർഗ്ഗാരോപണം ദൈവം സ്വർഗത്തിലേക്ക് എടുക്കുന്നു. അതാരും സ്വയം നേടുകയല്ല, മറിച്ച് എളിമ ഉള്ളവരെ ദൈവം ഉയർത്തുകയാണ്. വലിയ കെട്ടിടങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനങ്ങൾ ഇടുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? എത്രത്തോളം ഉയർച്ചയിൽ എത്തണമോ അത്രത്തോളം താഴ്ത്തിവേണം അതിന് അടിത്തറ പണിയുവാൻ.

ഇന്ത്യയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യദിനം ആഘോഷിക്കുന്ന ഈ മാസത്തിൽ, അടിച്ചമർത്തപ്പെടുന്ന, ചവിട്ടിത്താഴ്ത്തപ്പെടുന്ന, വലിച്ചുചീന്തപ്പെടുന്ന നമ്മുടെ സ്വാതന്ത്ര്യങ്ങളിൽ ചവിട്ടിത്താഴ്ത്തപ്പെട്ട മഹാബലിയെ പൂവിട്ട് വരവേൽക്കുന്നതുപോലെ. ദൈവഹിതങ്ങളിൽ പരിശുദ്ധ മറിയം എളിയവൾ ആയിരുന്നതുപോലെ ഉന്നതങ്ങളിലെ സ്വർഗങ്ങൾ നമുക്കായി കാത്തിരിക്കും.

എല്ലാവർക്കും ആഗതമാകുന്ന സ്വർഗ്ഗാരോപണ തിരുനാളിന്റെയും ഇന്ത്യയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യദിനത്തിന്റെയും തിരുവോണത്തിന്റെയും ആശംസകൾ. ഒപ്പം അടിച്ചമർത്തപ്പെടുന്ന സഹോദരങ്ങൾക്ക് പ്രാർത്ഥനയും അർപ്പിച്ചുകൊണ്ട്

സ്നേഹപൂർവ്വം
ഫാ. ജിജോ മാളിയേക്കൽ
ഫിനാൻസ് അസിസ്റ്റന്റ്

ഇക്താര 2023

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ 15-ാമത് ബാച്ച് എം. ബി. ബി. എസ്. വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ബിരുദദാന ചടങ്ങായ 'ഇക്താര' സംഘടിപ്പിച്ചു. എയർ മാർഷൽ ഡോ. പവൻ കപൂർ മുഖ്യാതിഥിയായിരുന്ന ചടങ്ങിൽ തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത ആർച്ച്ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ വിദ്യാർത്ഥികളെ പരിചയപ്പെടുത്തി. ആർ. യു. എസ്. എജുക്കേഷന്റെയും എൻ. എ ബി. എച്ച്. ടെക്നിക്കൽ കമ്മിറ്റി ചെയർമാനും, ഇന്ത്യൻ എയർഫോഴ്സ് മെഡിക്കൽ സർവ്വീസ് മുൻ ഡയറക്ടർ ജനറലും കൂടിയായ എയർ മാർഷൽ ഡോ. പവൻ കപൂർ ബിരുദദാനം നിർവ്വഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ

മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. പി. സി. ഗിൽവാസ് പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലിക്കൊടുത്തു. 93 വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ബിരുദദാനമാണ് നടന്നത്. തൊണ്ണൂറ്റഞ്ച് ശതമാനം വിജയമാണ് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് നേടിയിരുന്നത്. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ നന്ദി പറഞ്ഞു.

Blessing of Customised Manual Neomotion Wheelchair

സ്പൈനൽ കോഡിന്റെ തകരാറു മൂലം കാലുകൾ തളർന്നു പോയ ഡിപോൾ വാർഡ് ന്യൂറോ റിഹാബിലിറ്റേഷൻ യൂണിറ്റിലെ ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ എന്ന പേഷ്യന്റിന് കസ്റ്റമൈസ്ഡ് മാനുവൽ നിയോമോഷൻ വീൽചെയർ ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ ആശീർവദിച്ച് നൽകി.

JMCON GRADUATION CEREMONY-2023

ജൂബിലി മിഷൻ നേഴ്സിങ്ങ് കോളേജിലെ 16-ാം ബാച്ച് നഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികളുടെയും 8-ാം ബാച്ച് എം. എസ്. സി. നഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികളുടെയും ബിരുദദാന ചടങ്ങ് നടന്നു. തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത സഹായ മെത്രാൻ ബിഷപ്പ് മാർ ടോണി നീലങ്കാവിലിന്റെ അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ നടന്ന ചടങ്ങ് തൃശ്ശൂർ ജില്ലാ കളക്ടർ ശ്രീ. വി. ആർ. കൃഷ്ണതേജ ഐ. എ. എസ്. ഔദ്യോഗികമായി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. കേരള ഹെൽത്ത് യൂണിവേഴ്സിറ്റി പ്രോ-വൈസ് ചാൻസലർ ഡോ. സി. പി. വിജയൻ ബിരുദ ദാനം നിർവ്വഹിച്ചു. ജെറിയാട്രിക്ക് ക്ലബ്ബിന്റേയും ആഡ് ഓൺ കോഴ്സുകളായ ബയോ എത്തിക്സിന്റേയും ഫോറൻസിക്ക് നഴ്സിങ്ങിന്റേയും ഉദ്ഘാടനവും അദ്ദേഹം നിർവ്വഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. സെന്റ് തോമസ് കോളേജിലെ ക്രിമിനോളജി വിഭാഗത്തിലെ അസി. പ്രൊഫസർ ഡോ. ഫെബിൻ ബേബി, ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. പി. സി. ഗിൽവാസ്, അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ഷിജോ മാപ്രാണത്തുക്കാരൻ, ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിംഗ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽമാരായ സി. ഫിലോ രശ്മി, സി. ട്രീസ ആന്റോ എന്നിവർ ആശംസകളർപ്പിച്ചു. നേഴ്സിങ്ങ് സൂപ്രണ്ട് സി. മെറ്റിൽഡ പോൾ, പി. ടി. എ പ്രസിഡണ്ട് കെ. ഡി. ബാബു എന്നിവരും സന്നിഹിതരായിരുന്നു.

SCHOOL HEALTH SERVICE CAMP

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗം നിർമ്മല മാതാ സെൻട്രൽ സ്കൂളുമായി സഹകരിച്ച് 2023 ജൂലൈ 4, 7, 10, 11, 12, 13 തീയതികളിൽ School Health Service ക്യാമ്പ് നടത്തി. കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ.ലൂസി റാഫേലിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ 1937 വിദ്യാർത്ഥികളെ പരിശോധിച്ചു. ഉയരം, ഭാരം, ബിഎംഐ, കാഴ്ച, ഓറൽ കാവിറ്റി, ചെവി പരിശോധനകൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ആരോഗ്യനില വിലയിരുത്തി. വിദഗ്ധ ചികിത്സ ആവശ്യമായവരെ ബന്ധപ്പെട്ട സ്പെഷ്യാലിറ്റികളിലേക്ക് റഫർ ചെയ്തു. ബിഎംഐ അടിസ്ഥാനമാക്കി ജീവിതശൈലി പരിഷ്ക്കരണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ഉപദേശം നൽകി. ഡോ. പൊന്നു ജോസ് (അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ), ഡോ. രാധികാ കണ്ണൻ (അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ), ഡോ. ടെനി എ. (അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ), ഡോ. ഐശ്വര്യ കെ. (സീനിയർ റസിഡന്റ്), ഡോ. സൂര്യ എസ്. (സീനിയർ റസിഡന്റ്), ഡോ. നാദ പർവിൻ (പി. ജി), ഡോ. ജ്യോതിലക്ഷ്മി ആർ. (പി. ജി), ഡോ. നിമിഷ (പി. ജി), ഡോ. മാർഗിരിൻ ഡേവിഡ് പി. (പി. ജി), ഡോ. നീനു കൃഷ്ണ പി. (പി. ജി), ആൻസൻ എബ്രഹാം (എച്ച്. ഐ), മനോഹരൻ കെ. കെ. (എച്ച്. ഐ) എന്നിവരാണ് ക്യാമ്പ് നയിച്ചത്.

ബ്രെസ്റ്റ് ക്യാൻസർ

ബോധവത്കരണ ക്ലാസും സ്ക്രീനിങ്ങ് ക്യാമ്പും

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗവും ജൂനിയർ ചേമ്പർ ഇന്റർനാഷണൽ, തൃശ്ശൂരിന്റെയും ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 2023 ജൂലായ് 28, 29 തിയ്യതികളിൽ ജനറൽ ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പ് ആന്റ് ബ്രെസ്റ്റ് ക്യാൻസർ സ്ക്രീനിങ്ങ് ക്യാമ്പ് നടത്തി.

ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ റവ. ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ ക്യാമ്പിന്റെ ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ചു. കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ എച്ച്. ഒ. ഡി. ഡോ. ലൂസി റാഫേൽ സ്വാഗതപ്രസംഗവും, തുടർന്ന് ജെ. സി. ഐ. പ്രതിനിധികൾ സംസാരിക്കുകയും ചെയ്തു.

കേരളത്തിലെ സ്ത്രീകൾക്കിടയിൽ ബ്രെസ്റ്റ് ക്യാൻസർ നിരക്ക് വർധിച്ചുവരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ സ്ക്രീനിങ്ങ് വഴിയുള്ള രോഗനിർണയം ഏറെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു.

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നടത്തിയ ക്യാമ്പിൽ നാൽപത്താറ് സ്ത്രീകൾ പങ്കെടുത്തു. തുടർന്ന് ബ്രെസ്റ്റ് ക്യാൻസറിനെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവത്കരണ ക്ലാസും ആവശ്യമായ പരിശോധനകളും നടത്തി.

ഡോ. അലൻ ഡേവിസ് ആലപ്പാട്ടിന്
മോൺ. മാത്യു മുരിങ്ങാത്തേരി
ഹെൽത്ത് കെയർ മിഷനറി അവാർഡ്

ആതുരശുശ്രൂഷാരംഗത്ത് ഏഴ് പതിറ്റാണ്ടിലധികമായി സ്തുത്യർഹമായ സേവനം ചെയ്തുവരുന്ന തൃശ്ശൂരിലെ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി, അതിന്റെ സ്ഥാപക ഡയറക്ടറും ദീർഘകാലം ജൂബിലിയെ നയിക്കുകയും ചെയ്ത മോൺ. മാത്യു മുരിങ്ങാത്തേരിയുടെ ഓർമ്മയ്ക്കായി ഏർപ്പെടുത്തിയ ഹെൽത്ത് കെയർ മിഷനറി അവാർഡിന് മഹാരാഷ്ട്ര കേന്ദ്രമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഡോ. അലൻ ഡേവിസ് ആലപ്പാട്ട് അർഹനായി.

മഹാരാഷ്ട്രയിലെ മലാഡിലെ കുറാർ ഗ്രാമത്തിൽ മൂന്ന് പതിറ്റാണ്ടിലധികമായി മിഷനറി കാഴ്ചപ്പാടോടെ ഇദ്ദേഹം പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഡോ. അലന്റെ മാതാപിതാക്കൾ കേരളത്തിൽ നിന്നും ഉദ്യോഗസംബന്ധമായി ബോംബെയിലെത്തിയതാണ്. മഹാരാഷ്ട്രയിലെ പർഗാർ ജില്ലയിലെ ആദിവാസി ഗ്രാമമായ മഗിപാടയിൽ മുപ്പത് വർഷങ്ങളായി ഞായറാഴ്ചകളിൽ സൗജന്യ ചികിത്സ നടത്തിവരുന്നു. ഡോ. അലൻ, കുഷ്ഠരോഗികൾക്കിടയിലും പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. 500-ലധികം കണ്ണുകൾ നേത്രദാനത്തിനുവേണ്ടി മരിച്ചവരുടെ ബന്ധുക്കളുടെ അനുവാദത്തോടെ നീക്കം ചെയ്ത് യുവരാജ് നേത്രദാൻ അബിയാൻ നേത്രബാങ്കിൽ എത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. കുറാർ ഗ്രാമത്തിൽ ഇരുപതിനായിരത്തിലധികം കുട്ടികൾക്ക് 1989 മുതൽ എല്ലാ ബുധനാഴ്ചകളിലും മുടക്കം കൂടാതെ പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പുകൾ നടത്തി ലിംക ബുക്ക് ഓഫ് റിക്കോർഡ്സിൽ ഇടം നേടിയിട്ടുണ്ട്. ആതുരസേവനരംഗത്തും വയോജന സാക്ഷരതാരംഗത്തും അംഗവൈകല്യ

ബുക്ക് എക്സിബിഷൻ

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ മെഡിക്കൽ പബ്ലിഷേഴ്സായ ജെ. പി. ബ്രദേഴ്സ് ജൂലൈ 5, 6, 7 തീയതികളിൽ ബുക്ക് എക്സിബിഷൻ നടത്തുകയുണ്ടായി. ബി ബ്ലോക്കിലെ ഓൾഡ് സി. സി. എം. ഹാളിൽ രാവിലെ 10 മണി മുതൽ വൈകുന്നേരം ആറു മണി വരെയാണ് പുസ്തക പ്രദർശനം ഉണ്ടായിരുന്നത്. മെഡിസിൻ ബുക്സിന് പുറമേ ദന്തൽ, നഴ്സിംഗ് തുടങ്ങി വിവിധ വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട പുതിയ എഡിഷൻ ബുക്കുകളും ഉണ്ടായിരുന്നു. മെഡിക്കൽ സ്റ്റുഡന്റ്സും ഡോക്ടേഴ്സും ഈ പ്രദർശന വേളയിൽ പങ്കെടുത്തു. ലൈബ്രറി സ്റ്റാഫിന്റെ സാന്നിധ്യവും ഉണ്ടായിരുന്നു.

മുള്ളവരെ പരിപാലിക്കുന്നതിനും മുന്നിട്ടിറങ്ങിയ ഇദ്ദേഹത്തെ ദേശീയ മാധ്യമങ്ങൾ ഒറ്റയാൾ പട്ടാളം എന്നാണ് വിശേഷിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത്.

ആതുരശുശ്രൂഷാരംഗത്ത് നിസ്വാർത്ഥ സേവനത്തിന്റെ മാതൃക സ്വന്തം ജീവിതം വഴി ലോകത്തിന് കാണിച്ചുകൊടുത്ത ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ സ്ഥാപക ഡയറക്ടർ മോൺ. മാത്യു മുരിങ്ങാത്തേരിയുടെ സ്മരണയ്ക്കായുള്ള 2023-ലെ അവാർഡിനാണ് മിഷനറി കാഴ്ചപ്പാടിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന എഴുപത്തിരണ്ടുകാരനായ ഡോ. അലൻ ഡേവിസ് ആലപ്പാട്ട് അർഹനായിരിക്കുന്നത്. അമ്പതിനായിരത്തിഒന്ന് രൂപയും പ്രശസ്തിപത്രവും അടുത്തമാസം നടക്കുന്ന ചടങ്ങിൽ സമ്മാനിക്കും. റിട്ട. സുപ്രീം കോടതി ജസ്റ്റിസ് ശ്രീ. കുര്യൻ ജോസഫ് നേതൃത്വം നൽകിയ പന്ത്രണ്ടംഗ സമിതിയാണ് നിരവധി നാമനിർദ്ദേശങ്ങളിൽനിന്നും ഡോ. അലൻ ഡേവിസ് ആലപ്പാട്ടിനെ അവാർഡിനായി തിരഞ്ഞെടുത്തത്.

JOURNAL CLUB

RESEARCH WINGS

JCMR organized the 62nd Journal Club on 19th Wednesday, July 2023 at New CCM Hall. Dr. Jane Mathew, Asst. Prof. Dept. of Microbiology was the speaker on the occasion. The speaker has presented an article which was published in 'Frontiers in public health' journal in September 2020, Volume 8 Edition. The title of the article is "Challenges in implementing antimicrobial stewardship programmes at secondary level hospitals in India: An exploratory study". The speaker has commented on the judicious and rationale for the use of antibiotic medications based on the article. Dr. Chitra Valsan, Prof. & HOD, Dept. of Microbiology expressed her views about the usage of antibiotics and the importance of antimicrobial stewardship programme in the hospital. Dr. Dileep Vijayan, scientist P, JCMR made the welcome speech and Ms. Mary Martin. Ph. D. scholar delivered the vote of thanks.

ജൂബിലി സന്ദർശിച്ച് ബാംഗ്ലൂർ ക്രൈസ്റ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി

ബാംഗ്ലൂർ ആസ്ഥാനമായ ക്രൈസ്റ്റ് ഡീംഡ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി പ്രതിനിധികൾ ജൂബിലി ഗവേഷണകേന്ദ്രവും അനുബന്ധ സ്ഥാപനങ്ങളും ജൂലൈ 12ന് സന്ദർശിച്ചു. ജൂബിലി ഗവേഷണകേന്ദ്രം ക്രൈസ്റ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുടെ അംഗീകൃത ഗവേഷണകേന്ദ്രമാക്കാനുള്ള അപേക്ഷയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലായിരുന്നു സന്ദർശനം. ക്രൈസ്റ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുടെ ഡയറക്ടർ ഓഫ് റിസർച്ച് ഡോ. ഷോണി സെബാസ്റ്റ്യൻ നേതൃത്വം നൽകിയ പ്രതിനിധിസംഘത്തിൽ ഡോ. ശിവപ്പ ഗുഡൻവർ, ഡോ. ഗുരുമൂർത്തി ഹെഗ്ഡെ, ഡോ. കെ. എ. പാരി എന്നിവർ അംഗങ്ങളായിരുന്നു. ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസർച്ച് ഡയറക്ടർ ഡോ. ഡി. എം. വാസുദേവൻ സംഘാംഗങ്ങളെ സ്വീകരിച്ചു. ജൂബിലി സ്ഥാപനങ്ങളെക്കുറിച്ച് റിസർച്ച് കോഡിനേറ്റർ ഡോ. പി. ആർ. വർഗ്ഗീസ് പ്രതിപാദിച്ചു. തുടർന്ന് ഗവേഷണവിഭാഗം ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരായ ഡോ. അലക്സ് ജോർജ്, ഡോ. ദിലീപ് വിജയൻ, ഡോ. മാത്യു ജോൺ, ഡോ. സുരേഷ്കുമാർ എന്നിവർ ഗവേഷണ പദ്ധതികളെക്കുറിച്ചും സൗകര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും പ്രതിപാദിച്ചു.

തുടർന്ന് സംഘാംഗങ്ങൾ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലെ ഏതാനും ലാബുകളും സെൻട്രൽ ലാബ്, ബ്ലഡ് ബാങ്ക്, അനിമൽ ഹൗസ് എന്നിവയും സന്ദർശിച്ചു. ന്യൂ സി. സി. എം. ഹാളിൽ വെച്ച് മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഫാക്കൽറ്റി അംഗങ്ങളുമായി അവർ ആശയവിനിമയം നടത്തി. ക്രൈസ്റ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുടെ അക്കാദമിക് - ഗവേഷണ പരിപാടികളും സൗകര്യങ്ങളും സഹകരണത്തിനുള്ള സാദ്ധ്യതകളും അംഗങ്ങൾ വിശദീകരിച്ചു. പരസ്പര സഹകരണത്തിന്റെ സാദ്ധ്യതകൾ ഗൗരവമായി അവലോകനം ചെയ്തു. തുടർന്ന് മാനേജ്മെന്റ് പ്രതിനിധികളുമായും ചർച്ചകൾ നടന്നു. ജൂബിലിയിൽ ഡാറ്റ ഗവേഷണത്തിനുള്ള സാദ്ധ്യതകൾ സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ വിവരിച്ചു. ജൂബിലി സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ സഹകരണ സന്നദ്ധത അറിയിച്ചു.

ഗവേഷണകേന്ദ്രത്തിൽ നടന്ന തുടർയോഗത്തിൽ വെച്ച് സഹകരിക്കാവുന്ന മേഖലകൾ കണ്ടെത്തുകയും തുടർ ചർച്ചയ്ക്ക് ഇരുകൂട്ടരും സന്നദ്ധത അറിയിക്കുകയും ചെയ്തു. സന്ദർശന റിപ്പോർട്ട് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ അവതരിപ്പിച്ച് മറുപടി തരുമെന്ന് പ്രതിനിധികൾ അറിയിച്ചു.

സ്റ്റുഡന്റ് നഴ്സസ് അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ, കേരള ബ്രാഞ്ച്, നോർത്ത് ഈസ്റ്റ് സോണിന്റെ കായികമേളയിൽ ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ് ഫസ്റ്റ് റണ്ണർ അപ്പ് സ്ഥാനം നേടി. വ്യക്തിഗതചാമ്പ്യനായി ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങിലെ അഖില പി. എസ്. തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു. ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. എയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ ട്രോഫികൾ സമ്മാനിച്ചു.

3rd year

AKHILA
Individual Champion
200 m, 800 m, 400m Relay **First**

3rd year

Noyal Leons
Fastest Sprinter
100m Race **First**

2rd year

Merin
400m Relay
First

2rd year

Jasna Mol
400m Relay
First

4th year

Malviya
400m Relay
First

മനുഷ്യൻ മതത്തിന്റെയും നിറത്തിന്റെയും സോഷ്യൽ സ്റ്റാറ്റസിന്റെയും പേരിൽ തമ്മിൽ തല്ലുമ്പോൾ ഒത്തൊരുമയും സ്നേഹവും കരുതലും മുതൽക്കൂട്ടാക്കുവാൻ മനുഷ്യർക്കിടയിൽ തന്നെ സൗഹൃദം വളർത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ഓരോ വർഷവും നമ്മൾ കൊണ്ടാടുന്ന സൗഹൃദ ദിനം.

ചങ്ങാതിമാർക്ക് വേണ്ടിയുള്ളതാണ് സൗഹൃദ ദിനം അഥവാ ഫ്രണ്ട്ഷിപ്പ് ഡേ. ജൂലൈ 30ന് ആണ് രാജ്യാന്തര സൗഹൃദ ദിനമെങ്കിലും ഇന്ത്യ, മലേഷ്യ, യു. എ. ഇ., ബംഗ്ലാദേശ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള പല രാജ്യങ്ങളിലും ഓഗസ്റ്റിലെ ആദ്യ ഞായറാഴ്ചയാണ് സൗഹൃദ ദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്.

ഒരു നല്ല സുഹൃത്തുണ്ടെങ്കിൽ പിന്നെ ഏത് പ്രതിസന്ധിയിലും പേടിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. നമ്മൾ ഏത് സമയത്ത് വിളിച്ചാലും നമ്മുടെ ആവശ്യത്തിനായി എത്തുന്ന നിരവധി ആളുകളുണ്ട്. ഇത്തരം സുഹൃദ്‌വലയങ്ങൾ മനുഷ്യർ നിർമ്മിക്കുന്ന അതിർവരമ്പുകളെ ഭേദിക്കാൻ ശേഷിയുള്ളവയാണ്.

ജീവിതത്തിൽ മോശം കാലഘട്ടം എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടാകാം. ആ സമയത്ത് ആശ്വസിപ്പിക്കാനും കൂടെ നിൽക്കാനും ഒരാളുണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ എന്ന് എല്ലാവരും ആഗ്രഹിക്കും. അങ്ങനെ ഒരു ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നത് പലപ്പോഴും സുഹൃത്തുക്കളിൽനി

ന്നായിരിക്കും. ജീവിതത്തിലെ പ്രതിസന്ധികൾ പരിഹരിക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് പോസിറ്റീവ് എനർജി നൽകുവാനും സുഹൃത്തുക്കളുടെ സാമീപ്യത്തിലൂടെ സാധിക്കും. ചില സമയങ്ങളിൽ നമുക്കുതന്നെ നമ്മുടെ തീരുമാനങ്ങളിലും കഴിവിലും സംശയം തോന്നും. പക്ഷേ സുഹൃത്തുക്കൾക്ക് നമ്മുടെ കഴിവിൽ പൂർണ്ണ വിശ്വാസം ആയിരിക്കും. ലക്ഷ്യം എത്ര കഠിനമായാലും അവർ നമ്മളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ലക്ഷ്യം നേടുംവരെ കൂടെ നിൽക്കുകയും ചെയ്യും. ഇത് നമ്മുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഏതൊരു ബന്ധവും ദീർഘകാലം നിലനിൽക്കണമെങ്കിൽ അതിൽ സൗഹൃദം ആവശ്യമാണ്. സൗഹൃദം ഉള്ളപ്പോൾ മാത്രമേ ബന്ധങ്ങളിൽ സ്നേഹവും പരസ്പര വിശ്വാസവും കരുതലും ഒക്കെ ഉണ്ടാകൂ.

സൗഹൃദം നമ്മെ ശക്തരാക്കുന്നു. സുഹൃത്തുക്കൾ എല്ലായ്പ്പോഴും സമയബന്ധിതമായ ഉപദേശങ്ങൾ നൽകി നമ്മെ വളരാൻ സഹായിക്കുന്നു. അങ്ങനെയുള്ള സുഹൃത്തിന് വേണ്ടി ഈ ദിനം മാറ്റിവെയ്ക്കാം.

ചിപ്പി കെ. എസ്.
അനസ്തേഷ്യ

മൈക്രോബയോളജി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിൽ പുതിയ ഫ്ല്യൂറസന്റ് മൈക്രോസ്കോപ്പിന്റെ ആശീർവാദം ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ നിർവഹിക്കുന്നു.

''കർത്താവ് അരുളിചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ നിറവേറുമെന്ന് വിശ്വസിച്ചവൾ ഭാഗ്യവതി'' (ലൂക്ക 1/45). പ. മറിയം നല്കപ്പെട്ട ഭാഗ്യത്തിന്റെ അവകാശി മാത്രമാണ്. ഉദരത്തിൽ വചനത്തിന് മനുഷ്യാകാരം നല്കാൻ അവൾക്കുമാത്രം കഴിഞ്ഞു. എന്നാൽ ഹൃദയത്തിൽ വചനം സംഗ്രഹിക്കാനും, കർമ്മത്തിൽ സാക്ഷാത്ക്കരിക്കാനും ആർക്കു കഴിയും? നസ്രത്തിലും ബെത്ലഹേമിലും അനുഷ്ഠിച്ച മാതൃത്വത്തിന്റെ കർത്തവ്യങ്ങളല്ല, മറിയത്തെ ഭാഗ്യവതിയാക്കിയത്. വചനത്തിന്റെ പിറകെ കുരിശടി വരെയെത്തി. ഒരു മെഴുകുതിരി പോലെ തെളിഞ്ഞുരുകിയതാണ് അവളുടെ മഹാഭാഗ്യത്തിനു കാരണം. ഈ ഭാഗ്യം, സ്വാതന്ത്ര്യം എല്ലാ സ്ത്രീകൾക്കും നേടാം.

പ. അമ്മയുടെ സ്വർഗ്ഗാരോപണതിരുന്നാളും നമ്മുടെ നാടിന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യദിനവും ഒത്തുചേരുന്ന ദിനം, നമുക്കേവർക്കും സന്തോഷപ്രദമാണ്. യഥാർത്ഥത്തിൽ സന്തോഷം എന്നത് ജീവിതത്തിന്റെ നന്മകളിലുള്ള അഭിമാനമാണ്; ആത്മാവും ശരീരവും ഉൾപ്പെട്ട നാമം വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ സംതൃപ്തിയാണ്.

ഭാരതാംബികയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യദിനവും, ദൈവാംബികയുടെ സ്വർഗ്ഗരാജ്യപ്രവേശനവും, ആത്മീയവും ഭൗതികവുമായ രണ്ട് മാനങ്ങളാണ്. സ്വർഗ്ഗവും ഭൂമിയുമാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ പരിഗണനാമേഖലകൾ. പ. അമ്മ ഭൂമിയിൽ ജനിച്ച്, ജീവിച്ച് ജീവിതാവസാനം സ്വർഗ്ഗത്തിൽ എത്തിയവളാണ്. ഇന്ന് നമ്മുടെയെല്ലാം സ്വർഗ്ഗീയമാതാവായി, മറിയം വാഴുന്നു. ഭൂമിയുടെയും സ്വർഗ്ഗത്തിന്റെയും ആനന്ദം അനുഭവിച്ച അമ്മ, നമ്മുടെയും സാധാരണ ജീവിതത്തിന്റെ ദു:ഖങ്ങളും നെടുവീർപ്പുകളും അലച്ചിലുകളും എല്ലാം മനസ്സിലാക്കി അംഗീകരിച്ച് അവയെല്ലാം തന്റെ മകനായ യേശുക്രിസ്തുവിന് സമർപ്പിക്കാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. അമ്മയുടെ സ്വർഗ്ഗാരോപണം നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിനുള്ള ഉറപ്പും പ്രചോദനവുമാണ്. സ്വർഗ്ഗത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കി തീർത്ഥാടനം ചെയ്യുന്നവരാണ് നമ്മൾ. മനുഷ്യനെ തേടിവന്ന ദൈവം മനുഷ്യനെ സ്വർഗ്ഗത്തിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുപോകാനാണ് എല്ലാം ചെയ്തത്. നമുക്കും ദൈവത്തെ തേടി, ദൈവഹിതത്തിന് കീഴ്‌വഴങ്ങി ആ വഴിയിലൂടെ നീങ്ങാം. ഈ സ്വർഗ്ഗാരോപണദിനത്തിൽ, നമ്മുടെ സ്വർഗ്ഗീയ അമ്മ ആഗ്രഹിക്കുന്ന സ്വർഗ്ഗരാജ്യപ്രവേശനത്തിനായി നമുക്കും കാത്തിരിക്കാം.

സി. ലീ ജോസ്
ലാബ് ഇൻചാർജ്

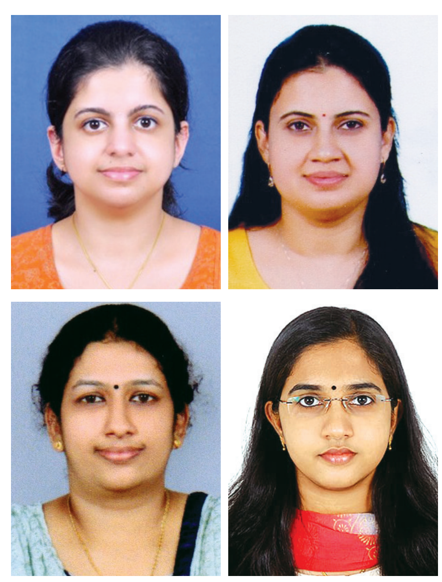
സംസ്ഥാന ഖേലോ മാസ്റ്റേഴ്സ് അത്‌ലറ്റിക് ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ ഡിസ്കസ് ത്രോയിൽ 55 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ള വിഭാഗത്തിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം നേടിയ എഞ്ചിനീയറിങ്ങ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിലെ എ. ആർ. ഷാജുവിന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

മഹാരാഷ്ട്രയിൽ വെച്ച് നടന്ന സീനിയർ വുമൺസ് നാഷണൽ ഹോക്കി ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ മൂന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ കേരള ഹോക്കി ടീം ക്യാപ്റ്റനും ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ജീവനക്കാരിയുമായ നീതു പി. ജെ. യ്ക്ക് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

Congratulations!

ക്ലിനിക്കൽ ഹെമറ്റോളജി പ്രൊഫിഷ്യൻസി ഓറിയന്റഡ് സ്റ്റുഡന്റ് ഇന്ററസ്റ്റ് പ്രോഗ്രാം ക്വിസ് ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ സെക്കൻഡ് റണ്ണേഴ്സ് അപ്പ് ആയ ഡോ. അരുൺ നായക് (സെക്കൻഡ് ഇയർ പി. ജി., ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിൻ), ഡോ. ജുനിത്ത് തോമസ് (ഫസ്റ്റ് ഇയർ, ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിൻ), ഡോ. റൂപ തോമസ് (ഫസ്റ്റ് ഇയർ പി. ജി., ജനറൽ മെഡിസിൻ) എന്നിവർക്ക് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

കൊച്ചിയിൽ നടന്ന ഇന്റർനാഷണൽ മൺസൂൺ സമ്മിറ്റ്, 2023 – ന്യൂറോളജി അപ്ഡേറ്റ്, പി. ജി. ക്വിസ് കോമ്പറ്റീഷനിൽ മൂന്നും നാലും സ്ഥാനങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കിയ ന്യൂറോളജി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിലെ റസിഡന്റുമാരായ ഡോ. നിഖില തോമസ്, ഡോ. ഗായത്രി ശ്രീകുമാർ, ഡോ. ടിന്റു തോമസ്, ഡോ. നവ്യ ജോതി വി. എന്നിവർക്ക് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.



ക്രിസ്റ്റ്യൻ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ (CMAI) ഡിപ്ലോമ ഇൻ അനസ്തേഷ്യ ടെക്നോളജി ദേശീയതല പരീക്ഷയിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനവും മൂന്നാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കിയ സുജിത്ത് ടി. എ., അമേലിയ ആന്റോ (2021–23) ബാച്ച് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

എന്റെ ഓർമ്മയിലെ തിരുവോണം

ഓണത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പെഴുതാനിരുന്നപ്പോൾ ഞാൻ ചിന്തിക്കാൻ തുടങ്ങി - എന്താണ് തിരുവോണം? പലപ്പോഴായി മനസ്സിൽ പതിഞ്ഞ നിർവ്വചനങ്ങൾ ഓരോന്നായി ഓടിയെത്തി....

മഹാബലിയെന്ന മഹാരാജാവ് തന്റെ പ്രജകളെ കാണുവാൻ വർഷാവർഷം നടത്തുന്ന സ്നേഹസന്ദർശനം. എല്ലാ നന്മകൾക്കും അത് എത്ര ഉന്നതമായാലും അന്ത്യം (മോക്ഷം) അത്യന്താപേഷിതമാണ്; എന്നാൽ ആ നന്മയുടെ അനശ്വരത കാലാതീതമാണെന്ന തത്വശാസ്ത്രം. വിളവെടുപ്പു കഴിഞ്ഞ് നിറഞ്ഞ പത്തായത്തിന്റേയും സമ്പൽസമൃദ്ധിയുടേയും പ്രതീകം

സുരനെന്നോ അസുരനെന്നോ നോക്കാതെ, ജനനന്മ മാത്രം ലക്ഷ്യം വെച്ച് രാജ്യം ഭരിച്ച ഭരണാധികാരിയോട് പ്രജകൾക്ക് (ബഹുജനം) തോന്നുന്ന വികാരത്തിന്റെ നേർക്കാഴ്ച. എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളേയും ഒന്നുപോലെ കാണുന്ന, ഏവർക്കും സമ്പൽ സമൃദ്ധിയുള്ള, സത്യസന്ധതയുടേയും തുല്യനീതിയുടേയും ഉൽക്കൃഷ്ടമായ സോഷ്യലിസ്റ്റ് സങ്കൽപ്പത്തിന്റെ ചാരുത. പുത്തൻ രാജതന്ത്രത്തിന് ഉയർത്തിക്കാട്ടാവുന്ന ഒരു തികഞ്ഞ മതനിരപേക്ഷമായ ഉത്സവപ്പെരുമ...

അതെ, ഓണം ഏതൊരു മലയാളിയുടേയും വികാരമാണ്. ആവർത്തനവിരസത തോന്നാത്ത, ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളുടെ ആവർത്തനമായിരുന്നു കുട്ടിക്കാലത്തെ ഓരോ തിരുവോ

ണവും. പത്തു ദിവസം നീണ്ട സ്കൂൾ അവധി, അത്തം മുതൽ രാവിലെ പൂക്കൾ തേടിപ്പിടിച്ച് പത്തു ദിവസത്തെ പൂക്കളമിടൽ, തിരുവോണത്തലേന്ന് കളിമണ്ണിൽ തീർത്ത തൃക്കാക്കരയപ്പൻമാരെ പൂക്കൾ കൊണ്ട് അലങ്കരിക്കുന്ന മത്സരബുദ്ധി, ഓണക്കോടിയുടെ പുത്തൻമണം, ഉപ്പേരിയും പഴംനുറുക്കുമുൾപ്പെടുന്ന ഓണസദ്യയുടെ രുചിക്കൂറ്, ഒടുവിൽ കുമ്മാട്ടി, പുലിക്കളി എന്നിവയുടെ മാസ്മരികത... എല്ലാം വിരസത ലവലേശമില്ലാത്ത ആവർത്തനങ്ങൾ!

എന്നാൽ എം. ഡി. പഠിക്കാനായി നാഗ്പൂരിലെത്തിയപ്പോഴാണ് വ്യത്യസ്തമായ ഓണാനുഭവം ഉണ്ടായത്. ആൾ ഇൻഡ്യ ക്വാട്ടയിൽ നാഗ്പൂരിലെത്തിയ ഞങ്ങൾ പത്തു പന്ത്രണ്ടു പേരുണ്ടാകും. ജോലി ഒഴിഞ്ഞ് നേരമില്ലാത്ത പി. ജി. പഠനകാലം, ഞങ്ങളുടെ സഹപാഠി കോഴിക്കോട്ടുകാരൻ വിജയന്റെ അമ്മാവൻ ബാലേട്ടൻ, വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പേ കേന്ദ്രസർവ്വീസിൽ ജോലിക്കായി വന്ന് നാഗ്പൂരിൽ സ്ഥിരതാമസമാക്കിയതായിരുന്നു. ഞങ്ങളെല്ലാവരേയും വീട്ടിലേക്ക് ക്ഷണിച്ച് ഓണസദ്യയൂട്ടുന്നത് ബാലേട്ടന്റേയും സഹധർമ്മിണി അമ്മിണിചേച്ചിയുടേയും നിർബന്ധമായിരുന്നു. ഓണത്തോടനുബന്ധിച്ചുള്ള ഞായറാഴ്ചയായിരുന്നു ഓരോ കൊല്ലവും ഞങ്ങൾക്ക് തിരുവോണം.

സംസാരപ്രിയനും വാത്സല്യനിധിയുമായിരുന്നു ബാലേട്ടൻ. ഒരിക്കലും തീരാത്ത, പൊടിപ്പും തൊങ്ങലും വെച്ച നാഗ്പൂർ ചരിത്രമാണോ, അമ്മിണിചേച്ചിയുടെ കൈപ്പുണ്യത്തിന്റെ മാധുര്യമാണോ ഞങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രിയങ്കരമായിരുന്നത് എന്നത് ഇപ്പോഴും ഒരു ചോദ്യചിഹ്നമായി അവശേഷിക്കുന്നു!

എന്നെന്നും ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കാൻ മൂന്നു തിരുവോണങ്ങൾ ഞങ്ങൾക്ക് സമ്മാനിച്ച ബാലേട്ടനേയും അമ്മിണിചേച്ചിയേയും സ്മരിച്ചുകൊണ്ട്, ഞാൻ എല്ലാവർക്കും നേരട്ടെ തിരുവോണാശംസകൾ!

പിൻകുറിപ്പ് : ഇതിലെഴുതിയ എല്ലാ പേരുകളും യഥാർത്ഥമാണ്. കള്ളവുമില്ല ചതിയുമില്ല, എള്ളോളമില്ല, പൊളിവചനം!

– പ്രൊഫ. ഡോ. സൻജീവ് കുമാർ
പീഡിയാട്രിക്സ്

Beyond PRESCRIPTIONS

As physicians, we often embark on a journey that intertwines scientific knowledge with an unwavering commitment to healing. We assume the noble responsibility of tending to the sick, striving to alleviate their suffering, and restoring hope.

Yet.

In the fast-paced world of medicine, amidst the whirlwind of tests, diagnosis, and treatments, we might sometimes overlook the most relevant essence of our calling - the human connection. What made this profession noble once and what will restore it to the glory that it should be, is our ability to connect to what makes a normal person, a patient.

Recently, I found myself standing on the other side of the white coat, observing the medical worldthrough the lens of a

concerned family member. My father-in-law, battling cancer, was admitted to a private hospital with hyponatremia. As I witnessed the unfolding of the illness and the care delivered, I was struck by an insidious epiphany: the patient's experience is enriched not just by medical expertise but by the sincerity and humanity of their physician. Not just by being able to treat the patient but by reaching outwardly to their family as well. Where I once rushed out of a patient's room after my rounds without entertaining questions and uncertainties, I was now audience to the same inadequacy of compassion and clarity.

Patient-centric care, in its truest essence, goes beyond the realm of medical protocols and prescriptions. It encompasses a compassionate and personalised approach, where the physician is able to step into the patient's shoes, acknowledging their fears and uncertainties. To truly understand what the patient struggles with, we must first humbly embrace what it means to be a patient before we become their healers, who do not merely infer from tests and address symptoms, but delve into the depths of the emotions that their illness has evoked.

In our pursuit of cutting-edge technologies and evidence-based practices, we must not overlook the succour that a human touch can evoke. Maybe as doctors who know that a blade can

debride an abscess that antibiotics cannot get to, we would understand that a simple touch or a comforting word can sometimes heal wounds that medicines cannot reach. Empathy beyond medical intellect is a potent remedy, fostering a sense of trust and reassurance, both for the patient and their family. When we listen attentively and communicate transparently, we pave the way for better healing outcomes for the patient and improved satisfaction for their family.

However, this unconventional perspective comes with its share of controversy. In our endeavour to provide empathetic care, some may argue that we risk compromising objectivity and most importantly, our time. While empathy indeed involves emotions, it is not a sign of weakness. Rather, it is a strength that can complement our medical expertise and help us comprehend the patient's unique context and needs.

Moreover, embracing patient-centric care should not be seen as a threat to a physician's well-being or work-life balance. On the contrary, connecting with patients on a deeper level can ignite a renewed sense of purpose for the veteran physician and a more sustainable fulfilment for the younger doctors in our profession. The satisfaction derived from making a positive

impact on someone's life surpasses any other accolade we may seek or attain. The beauty of such a responsible and proactive concept is, doctors in the next generation will be innately inspired and able to internalise the dynamic mechanics of a medical care that revolves around the patient instead of the healthcare system.

To facilitate patient-centric care, medical institutions should also recognize the utmost importance of the doctor-patient relationship. Reducing the burden of administrative tasks and providing sufficient time for interaction can foster stronger connections. A supportive work environment including installing patient counsellors who can serve as a bridge between doctors who do not have time to tend to interactive concerns and the patient party that needs it, can further enhance open communication between healthcare teams and families.

Patient-centric care is not some whimsical concept but an imperative transformation in the realm of medicine. In the end, it is both unfortunate and yet remedial that all we have to do is what we have always known. Doctors become healers by writing not just on a prescription pad but on the canvas of the human soul. Beyond prescriptions, the strength of a smile and the compassion of a touch rivals even the most potent drug.

Dr. Henson Henry
General Medicine

പീഡിയാട്രിക്ക് അലർജി ക്ലിനിക്

രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയുടെ അമിതപ്രവർത്തനം മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗാവസ്ഥയാണ് അലർജി. ചില സാധാരണ വസ്തുക്കളോട് നമ്മുടെ ശരീരത്തിനുള്ള അസാധാരണമായ പ്രതികരണമാണിത്. സാധാരണയായി ഹാനികരമല്ലാത്ത പാരിസ്ഥിതിക പദാർത്ഥങ്ങളാണ് അലർജിക്ക് കാരണമാകുന്നത്. കരപ്പൻ, ചുവന്ന തടിപ്പുകൾ, ജലദോഷം, ആസ്ത്മ, മൂക്കൊലിപ്പ്, ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളോടുള്ള അമിത പ്രതികരണം, പ്രാണികളുടെ വിഷത്തോടുള്ള പ്രതിപ്രവർത്തനം എന്നിവയാണ് സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്ന അലർജികൾ. അലർജിക്ക് നിദാനമായ വസ്തുക്കളുമായി സമ്പർക്കമുണ്ടാകുമ്പോൾ, അലർജിയുള്ള വ്യക്തികളിൽ ഒരു പ്രതിപ്രവർത്തനമുണ്ടാക്കാൻ രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ നിർബന്ധിതമാകുന്നു.

വീടുകളിലുള്ള പൊടിപടലങ്ങൾ മൂലമുള്ള അലർജിയാണ് ഇന്ത്യയിൽ വ്യാപകമായി കാണപ്പെടുന്നത്. വായുവിലും വസ്ത്രങ്ങളിലും, കിടക്കസാമഗ്രികളിലും ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്ന പൊടിപടലങ്ങൾ ഏകദേശം 80%ത്തോളം അലർജിക്കു കാരണമാകുന്നു. ആർക്കെങ്കിലും അലർജിയൂണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തിയാൽ, ഇപ്പോൾ അലർജി ഇമ്മ്യൂണോതെറാപ്പി വഴിയുള്ള ഓറൽ ഡിസെൻസിറ്റൈസേഷൻ ലഭ്യമാണ്.

പശുവിൻപാൽ, മത്സ്യം, കക്കയിറച്ചി, മുട്ട, നിലക്കടല, ട്രീ നട്സ്, സോയ, ഗോതമ്പ് തുടങ്ങിയവയെല്ലാം അലർജിക്ക് കാരണമാകുന്ന ഏറ്റവും സാധാരണമായ ഭക്ഷണങ്ങളാണ്. അമേരിക്കയിലെ ആസ്ത്മ ആൻഡ് അലർജി ഫൗണ്ടേഷന്റെ കണക്കുപ്രകാരം സീഫുഡ് അലർജിയാണ് കുട്ടികളിലും മുതിർന്നവരിലും ഭൂരിഭാഗവും കാണുന്നത്.

ഒരു മരുന്നിനെയും ശരീരത്തിൽ സ്വീകരിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയാണ് ഡ്രഗ് ഇൻടോലറൻസ് എങ്കിൽ മരുന്നുമൂലം ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന അസാധാരണ പ്രതികരണമാണ് ഡ്രഗ് അലർജി. ഡ്രഗ് ഇൻടോലറൻസ് ആദ്യമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകളിലും സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന മരുന്നുകളിലും കാണപ്പെടാം.

ലാറ്റെക്സ്, ചില ചെടികളുടെ വിഷം, ചായങ്ങൾ, രാസവസ്തുക്കൾ, ലോഹങ്ങൾ, സൗന്ദര്യവർദ്ധകവസ്തുക്കൾ എന്നിവ മൂലം കോൺടാക്ട് അലർജി ഉണ്ടാകാം. ചെടികളുടെ ചർമ്മസമ്പർക്കമൂലമുണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥ പ്ലാന്റ് ഡെർമറ്റൈറ്റിസ് എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ചില മരങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള പശ നേരിട്ടോ വസ്ത്രങ്ങളിലൂടെയോ അലർജിക്ക് കാരണമാകാം.

നിലവിൽ അലർജി സ്കിൻ പ്രിക് ടെസ്റ്റ്, അലർജി ബ്ലഡ് ടെസ്റ്റുകൾ, അലർജി ഇമ്മ്യൂണോതെറാപ്പി എന്നീ സേവനങ്ങളെല്ലാം എല്ലാ നാലാം ശനിയാഴ്ചകളിലും ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി പീഡിയാട്രിക് അലർജി ക്ലിനിക്കിൽ ലഭ്യമാണ്.

Welcome to Jubilee Family

Dr. Lakshmi Nambiar	Obstetrics & Gynaecology
Dr. Kannan Viswanath	M C Pathology
Dr. Aparna A V	Anaesthesia
Dr. Ron Joy Pullukkara	General Surgery
Dr. Minu George K	Critical Care Medicine
Dr. Steffi Ann Vincent	Clinical Immunology & Rheumatology
Dr. Evin Sibi	Neuro Surgery
Dr. Mathew S Valiyaveettil	Nephrology
Dr. Aravind T R	Pulmonology
Mrs. Divya Kalan	Ayurveda
Mr. Alan N U	Ayurveda
Mr. Staby Sebastian	Ayurveda
Mrs. Sneha Paul T	M C Physiology
Mr. Ricky C L	Anaesthesia
Mr. Johns M J	Anaesthesia
Mr. Rijo C J	Anaesthesia
Ms. Aneena Varghese	Anaesthesia
Mrs. Siji P J	Anaesthesia
Ms. Krishnapriya C S	Anaesthesia
Mr. Ashik K Nair	Anaesthesia
Ms. Sneha K S	Anaesthesia
Mr. Arun Prasanth R	CSSD
Mr. Manu K Francis	Maintenance
Mrs. Praseedha K K	Canteen
Mrs. Shyji C V	Canteen
Mrs. Joicy M D	Canteen
Mrs. Neethu P J	Canteen

NURSING

Mrs. Steny Varghese
Ms. Sajana Davis
Mrs. Liji Mathew
Mrs. Femi P F
Ms. Ranimol P R
Ms. Amal P C
Mrs. Reshma Poulose
Mrs. Neena K F
Mrs. Niji George
Mrs. Limy Jose
Ms. Sona V B
Ms. Jini Antony
Mrs. Athira A V
Mrs. Linu Rose Maprani

Mrs. Santhi Sivasankaran
Mrs. Steffy Francis
Mrs. Deepthi Mary John
Mrs. Shincy E D
Mrs. Shijimol P A
Mrs. Samcy T V
Mrs. Prestina Paul
Mrs. Anjana Varghese
Mrs. Jismy Jos
Ms. Christeena Roy
Mrs. Festy P R
Mrs. Geshma K V
Mrs. Neenu Baby
Mrs. Princy Francis

Mrs. Angel Maria V T
Mrs. Rekha Rajan
Mrs. Bincy M B
Mrs. Tincymol K C
Ms. Ayana Babychan
Mrs. Jishma C J
Mrs. Rincy A R
Ms. Akhitha A A
Mrs. Lincy Poulose
Mrs. Gini George
Mrs. Christymol Francis
Mrs. Varsha Varghese
Mrs. Liji Antony
Mrs. Sanitha Antony C

നന്ദി
ഹൃദയത്തിന്റെ അടിത്തട്ടിൽ നിന്നും

ഞാൻ എന്റെ പ്രെഗ്നൻസിയുടെ ഏഴാം ആഴ്ചയിലാണ് ഡോ. ബ്രിജിയെ കൺസൾട്ട് ചെയ്യുന്നത്. തുടക്കം മുതലേ നല്ല ശ്രദ്ധയും സ്നേഹവും ഡോക്ടർ എന്നോട് കാണിച്ചിരുന്നു. കാരണം എന്റെ ഒരു ഫൈബ്രോയ്ഡ് കോംപ്ലിക്കേറ്റഡ് പ്രെഗ്നൻസി ആയിരുന്നു. എന്റെ എട്ടാം മാസത്തിൽ പ്ലാസന്റ താഴേക്ക് ഇറങ്ങിവന്നതിനാൽ ഡെലിവറിയുടെ സമയത്ത് ബ്ലീഡിങ്ങിനുള്ള സാധ്യത മുൻകൂട്ടി പറഞ്ഞിരുന്നു. 38-ാം ആഴ്ചയിലെ സ്കാനിങ്ങിൽ കണ്ട പ്രശ്നങ്ങൾ മൂലം സുഖപ്രസവത്തിനുള്ള സാധ്യതകൾ കുറവായിരുന്നു. അതിനാൽതന്നെ സിസേറിയൻ വേണ്ടിവന്നു. എന്റെ സഹോദരൻ ഒരു അപകടത്തിൽ മരിച്ച

Together,
We are the
Patient Experience !

തിനാൽ ഓപ്പറേഷൻ എന്നു കേട്ടാൽ തന്നെ എനിക്കും വീട്ടുകാർക്കും ഭയമായിരുന്നു. കുട്ടിയെ എൻ. ഐ. സി. യു. വിലേക്ക് മാറ്റിയതും ഞങ്ങളെ പരിഭ്രാന്തരാക്കി. ആ സമയത്തെല്ലാം ഡോക്ടർ ഞങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസമായി. ഞാൻ ഒബ്സർവേഷനിലുണ്ടായിരുന്ന സമയത്ത് കുട്ടിയുടെ വിവരങ്ങൾ ഡോക്ടർ എന്നെ അറിയിച്ചിരുന്നു. ഡോക്ടർ എനിക്ക് ശരിക്കും ദൈവത്തെപ്പോലെയാണ്. എന്റെ ഹൃദയത്തിന്റെ അടിത്തട്ടിൽനിന്നും ഡോ. ബ്രിജിക്ക് ഒത്തിരി നന്ദി പറയുന്നു.

അനില

കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപരിരക്ഷണം

ശിശുപരിപാലനത്തിനും, ബാലചികിത്സക്കും ആയുർവേദം വളരെ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു. ആരോഗ്യ ദൃഢഗാത്രനായ കുഞ്ഞിനു വേണ്ടിയുള്ള ശ്രമം ഭ്രൂണാവസ്ഥയ്ക്ക് മുമ്പ് തന്നെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളാണെന്നു അനുശാസിക്കുന്ന ഏക ശാസ്ത്രവും ആയുർവേദം തന്നെയാണ്. ബാലചികിത്സയിൽ രണ്ട് വയസുവരെയുള്ള ശിശുകാലഘട്ടം തുടർന്ന് 12 വയസുവരെ ബാലനെന്ന അവസ്ഥ വരെ ബാലചികിത്സയിൽപ്പെടുത്താം.

പിറവിയിലുള്ള രോഗങ്ങൾ

ജന്മനാ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള അസുഖങ്ങൾ ജനനശേഷം പിടിപെടുന്ന അസുഖങ്ങൾ എന്നിവ വേർതിരിച്ചുതന്നെ ബാലരോഗങ്ങളെ കാണേണ്ടതാണ്. ജന്മനാ കണ്ടുവരുന്ന തകരാറുകളിൽ ആയുർവേദ ചികിത്സകൾ വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.

ബുദ്ധിമാന്ദ്യം, സംസാരിക്കാൻ താമസം, നടക്കാൻ താമസമുണ്ടാകുക തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകളിൽ ആയുർവേദത്തിൽ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന ഫലം നൽകുന്ന ചികിത്സാ രീതികളുണ്ട്. സെറിബ്രൽ പാൾസി, ഓട്ടിസം, മറ്റു വൈകല്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ആദ്യമേ തന്നെ തിരിച്ചറിയുന്നതാണ് നല്ലത്. ജനിതക വൈകല്യങ്ങൾ നേരത്തെ കണ്ടെത്തുകയാണ് അഭികാമ്യം. കുട്ടികൾക്ക് സ്ഥിരമായി

ആന്റി ബയോട്ടിക്കുകൾ കൊടുക്കുന്നത് വളർച്ചയെത്തുമ്പോൾ പല മാരകരോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകാം. കുട്ടികളിൽ അനാവശ്യമായി മരുന്നുകൾ നൽകുന്ന രീതി കഴിവതും ഒഴിവാക്കണം.

അനാവശ്യമായി മരുന്നുകൾ നൽകുന്നത് കുറച്ചാലേ കുട്ടികൾ വലുതാകുമ്പോൾ ആരോഗ്യവാനായി നിലനിൽക്കൂ. സ്ഥിരമായി ഉണ്ടാകുന്ന കഫക്കെട്ട്, ശ്വാസതടസ്സം, ജലദോഷം എന്നിവ മൂലമാണ് പലപ്പോഴും ദീർഘകാലം ആന്റി ബയോട്ടിക്കുകൾ കൊടുക്കേണ്ടി വരുന്നത്. കുറഞ്ഞപ്രായത്തിൽ തന്നെ കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രമേഹം, ബി.പി തുടങ്ങിയ ദീർഘകാലം മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ട രോഗങ്ങൾ വരാൻ ബാലാവസ്ഥയിലെ അമിത ഔഷധ ഉപയോഗവും കാരണമാകാം.

ബാലരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണം

പഴയകാലഘട്ടത്തിൽ വൃത്തിഹീനമായ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളും, പോഷകാഹാരക്കുറവുമായിരുന്നു ബാലരോഗങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാന കാരണം. എന്നാൽ ഇന്ന് അമിതപോഷണവും കൃത്രിമാഹാരങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗവുമാണ് മുൻനിരയിൽ. അമിതപോഷണം മൂലമുണ്ടാകുന്ന കുട്ടികളിലെ പൊണ്ണത്തടി ഒരു ആഗോള വിപത്തായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്.

ഭക്ഷണത്തിൽ കാര്യമായ നിയന്ത്രണമില്ലാത്തതും കൃത്രിമ ആഹാരങ്ങളുടെ അമിത ഉപയോഗവും കുട്ടികളിൽ പലവിധ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. ഇതു കൂടാതെ

അണുകുടുംബ വ്യവസ്ഥയും അച്ഛനമ്മമാരുടെ തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതവും കുട്ടികളിൽ അതീവ ഗുരുതരമായ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടി സൃഷ്ടിക്കുന്നു.പഴയ കുടുംബ വ്യവസ്ഥകളിൽ നിന്ന് മാറി തൻകാര്യം മാത്രം നോക്കി ജീവിക്കുന്ന, സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധതയില്ലാത്ത മനോവൈകല്യമുള്ള ഒരു തലമുറ രൂപപ്പെടുന്ന ചുറ്റുപാടിലാണ് കുട്ടികൾ ഇന്നു വളർന്നുവരുന്നത്.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യകാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ നൽകുന്നതോടൊപ്പം ചില നല്ല ശീലങ്ങൾ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ അവരിൽ വളർത്തിയെടുക്കാനും ശ്രമിക്കണം. കുട്ടിക്കാലത്ത് ശീലമാക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ വളർച്ചയെത്തിയാലും കൃത്യമായി പിൻതുടരാൻ അവർ ശ്രമിക്കും. അതുകൊണ്ട് കുട്ടികളെ കുളിപ്പിക്കുമ്പോൾ തലയിലും ദേഹത്തും നല്ല വെളിച്ചെണ്ണ തേച്ച് കുളിപ്പിക്കുന്നത് ശീലമാക്കുക.

ദിവസവും എണ്ണ തലയിൽ തേച്ച് കുളിച്ചാൽ ജലദോഷം വരുമെന്ന പേടിയുണ്ടെങ്കിൽ കുളിപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ഒരു നുള്ള് രാസനാദിപ്പൊടി നെറുകയിൽ തിരുമ്മുക. കുട്ടികളുടെ ഇരിപ്പിലും നടപ്പിലും ഉള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഇവയൊക്കെ ശരിയായ രീതിയിൽ ആണോയെന്ന കാര്യത്തിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധനൽകണം. കുട്ടികളുടെ നട്ടെല്ലിന്റെ വളവ്,

തിരിവുകൾ, കൂന് തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകൾ ഉണ്ടോയെന്നു പരിശോധിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

ശൈശവാവസ്ഥയിൽ കണ്ടെത്തുന്ന ഇത്തരം ഘടനാ വ്യത്യാസങ്ങൾ ആയുർവേദ ചികിത്സയിലൂടെ എളുപ്പത്തിൽ ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാവുന്നതാണ്.

നട്ടെല്ലിന്റെ ഘടനയിൽ വരുന്ന വ്യതിയാനങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ തലവേദന, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ, മലബന്ധം തുടങ്ങിയ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാം.

ഓരോ കുട്ടിയെയും പോസ്റ്റർ ഡിഫോമിറ്റി സ്ക്രീനിങിന് അഥവാ പി.ഡി.എസ് സ്ക്രീനിങ് എന്ന വൈകല്യം നേരത്തെ തിരിച്ചറിയുവാനുള്ള പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കണം. നട്ടെല്ലിന് എണ്ണ തേച്ച് കുളിക്കുകയും ലഘുവ്യായാമങ്ങൾകൊണ്ടും ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങളെ ലളിതമായി പരിഹരിക്കാം. കാലക്രമത്തിൽ വൈകല്യങ്ങളൊക്കെ മാറുമെന്ന വാദം തെറ്റാണ്. രോഗിയുടെ പൂർണമായ പരിശ്രമം രോഗശാന്തിക്ക് അത്യാവശ്യ ഘടകമാണ്.

ബുദ്ധിവളർച്ചയ്ക്ക്

സംസാരിക്കാൻ താമസം വരുന്ന കുട്ടികൾക്ക് വയമ്പ്, രുദ്രാക്ഷം, തുടങ്ങിയ മരുന്നുകൾ ചേർത്ത് തയ്യാറാക്കുന്ന ഔഷധങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കുന്നത് പെട്ടെന്നു ഫലം ചെയ്യും. ബ്രഹ്മി നീര് ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടികളുടെ ബുദ്ധിശക്തി വർധിപ്പിക്കുന്നതിനും പൊണ്ണത്തടി കുറയ്ക്കുന്നതിനും സഹായിക്കും. കുട്ടികളുടെ അസുഖം മാത്രം കണക്കിലെടുത്ത് ധാരാളം സിറപ്പുകൾ, കഷായങ്ങൾ, അരിഷ്ടങ്ങൾ, ലേഹ്യം, പൊടികൾ, ഗുളികകൾ, കുഴമ്പുകൾ, എണ്ണ എന്നിവ വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്.

കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങൾ കഴിക്കാൻ മടിക്കുന്നത് അവയുടെ രുചി കൊണ്ടാണ്. എന്നാൽ ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളുടെ രുചി പ്രശ്നം പേടിക്കേണ്ടതില്ല.

ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്തുക

മോശം ദഹനം ദുർബലമായ പ്രതിരോധശേഷിക്ക് ഒരു വലിയ ട്രിഗർ ആണ്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾക്ക് അവർ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ദഹിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, അവരുടെ ശരീരത്തിന് പോഷകാഹാരക്കുറവ് അനുഭവപ്പെടാം. ഇത് അവരുടെ പ്രതിരോധശേഷിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് മലബന്ധമോ മോശം ദഹനമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ, ശരിയായ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുന്നത് ഉറപ്പാക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് ഇനിപ്പറയുന്ന നുറുങ്ങുകൾ ഉപയോഗിക്കാം:

- അവരുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതൽ നാരുകൾ ചേർക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ധാന്യങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്താം.
- നടക്കാനോ ചെറിയ ഓട്ടത്തിനോ അവരെ കൊണ്ടുപോകുക, അല്ലെങ്കിൽ അവരോടൊപ്പം അവരുടെ പ്രിയപ്പെട്ട ഔട്ട്ഡോർ ഗെയിം കളിക്കുക. ദഹനത്തിന് വ്യായാമം പ്രധാനമാണ്.
- ജലാംശത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം അവരെ പഠിപ്പിക്കുകയും വെള്ളം കുടിക്കാൻ അവരെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- അവരുടെ ജങ്ക് ഫുഡ് ഉപഭോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുക.
- അവർ അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയോ ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.
- അവരുടെ ഭക്ഷണക്രമം ചെറിയ ഭക്ഷണങ്ങളായി വിഭജിക്കുക.

സി. നിർലീന സി. എസ്. സി.
കൺസൾട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ
ഹോസ്പിറ്റൽ & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

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. Manisha A N | Mr. Joshi Paul

കർത്താവിൻെറ സൗഹൃദം
അവിടുത്തെ ഭയപ്പെടുന്നവർക്കുള്ളതാണ്,
അവിടുന്നു തൻെറ ഉടമ്പടി അവരെ അറിയിക്കും.
(സങ്കീ 25:14)
Service With Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE