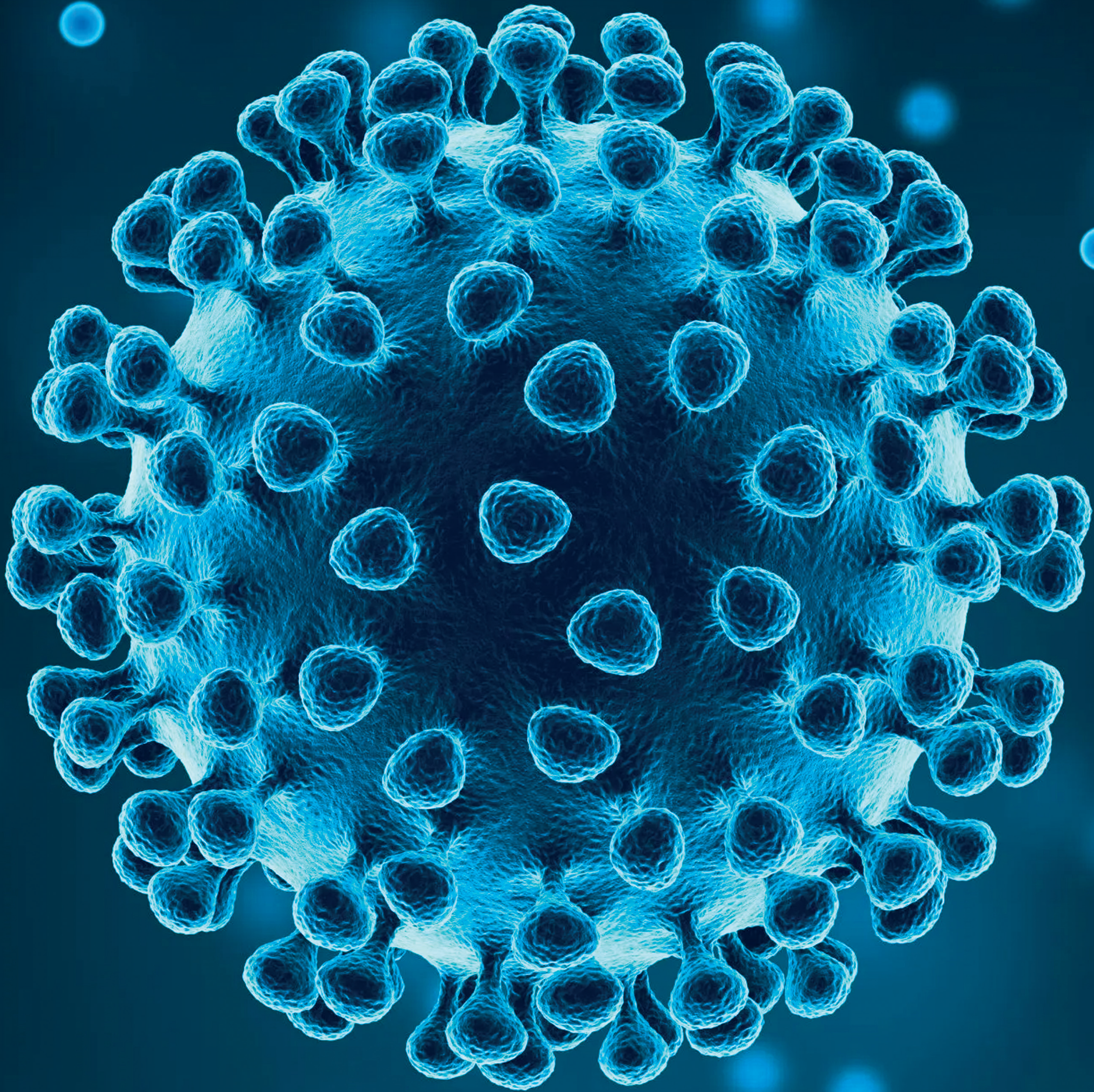


Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute - Since 1951 Vol. 9 Issue 10 Nov. 2023

Content

ഉള്ളടക്കം

RESEARCH WINGS 17

DOCTOR'S CORNER 20

32

Welcome TO JUBILEE FAMILY 25

നമുക്കിടയിൽ 22

എഡിറ്റോറിയൽ 01

വൈറ്റ്കോട്ട് സെറിമണി (MBBS) 03

ഇന്റർനാഷണൽ ഇൻഫക്ഷൻ പ്രിവൻഷൻ വാരം........ 05

ജൂബികോൺ 2023 07

മാനസികാരോഗ്യം മനുഷ്യാവകാശമാണ്........ 08

ലോക പക്ഷാഘാത ദിനത്തിൽ ശില്പശാല........ 10

Graduation & Coating Ceremony (JMCAHS) 12

മുഖം മിനുക്കാൻ കോസ്മറ്റോളജി........ 14

മറ്റത്തൂരിൽ സൗജന്യ നേത്ര പരിശോധനാക്യാമ്പ്........ 15

ഒരുവട്ടം കൂടിയെല്ലാരും തിരുമുറ്റത്തെത്തി 16

ചൗക്കയിൽ നേത്രപരിശോധനാക്യാമ്പ്........ 18

പുതിയ അദ്ധ്യയനവർഷത്തിന് തുടക്കമായി........ 19

ആത്മവിശ്വാസം ഉണർത്തിയ ഉച്ചക്കഞ്ഞിപരീക്ഷ 23

Back to our Nest........ 26

പുഞ്ചിരിച്ച് കീഴ്പെടുത്താം........ 28

മയക്കുന്നവരെ മറക്കരുതേ 33

യോഗയും ജീവിതവും........ 35

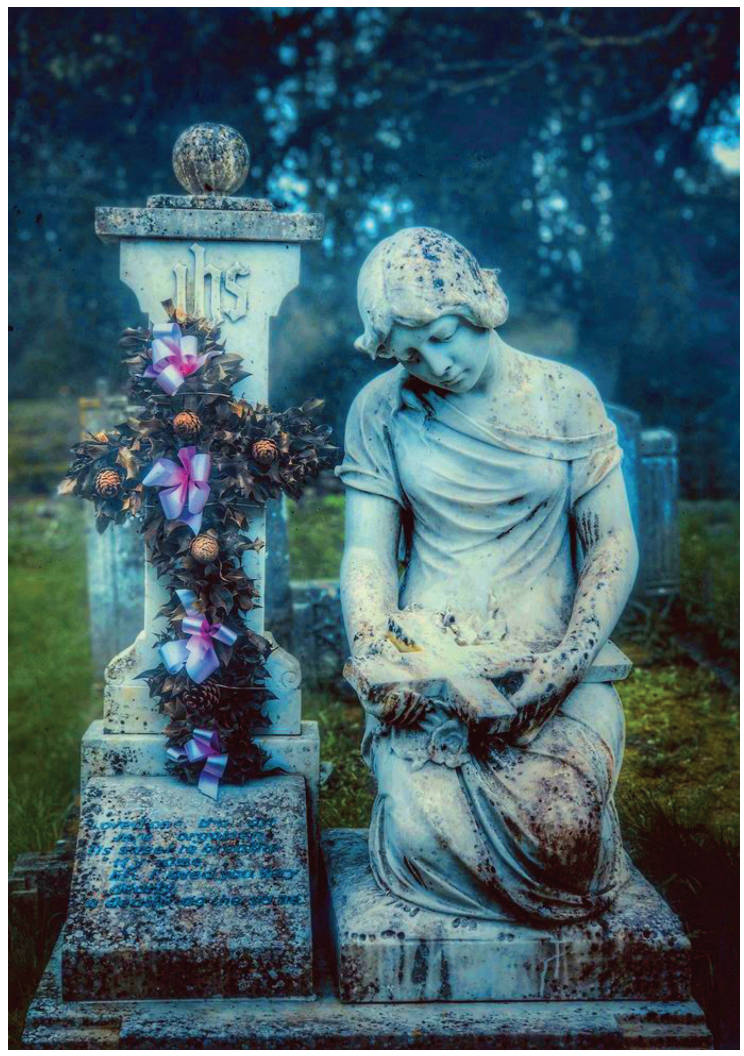
സകല വിശുദ്ധരും സകല മരിച്ചവരും പിന്നെ ഞാനും

വിശ്വാസ ജീവിതത്തിൽ ഏറെ പ്രാധാന്യമുള്ള രണ്ട് പ്രധാന തിരുനാളുകളുടെ അനുസ്മരണമാണ് നവംബറിന്റെ പുണ്യം. എല്ലാ വിശുദ്ധരെയും രക്തസാക്ഷികളെയും അവരുടെ വീരോചിതമായ വിശ്വാസസാക്ഷ്യത്തെയും ആഘോഷിക്കുന്ന നവംബർ 1. മരണം മൂലം നമ്മിൽനിന്ന് വേർപിരിഞ്ഞുപോയ എല്ലാ ആത്മാക്കളെയും അനുസ്മരിക്കുന്ന സകല മരിച്ചവരുടെയും തിരുനാൾ നവംബർ 2. ഈ രണ്ടു വലിയ തിരുന്നാളുകളും നമുക്കു നൽകുന്ന മൂന്നു വിധത്തിലുള്ള സന്ദേശങ്ങളുണ്ട്. സകല വിശുദ്ധരുടേയും തിരുനാൾ ആഘോഷിക്കുമ്പോൾ ദൈവത്തിന്റെ ഛായയിലും സാദൃശ്യത്തിലും സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട നമുക്ക് ജീവന്റെ തുടിപ്പ് ആരംഭിച്ച നിമിഷം മുതൽ വിശുദ്ധിയിലേക്കുള്ള സാർവത്രികമായ വിളി നമ്മിൽ നിക്ഷിപ്തമായിരിക്കുന്നു എന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. രണ്ടാമതായി വിശുദ്ധരുടെ വിശ്വസ്തതയും വീരോചിതമായ ജീവിതമാതൃകയും മദ്ധ്യസ്ഥതയും നമ്മെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു. പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയമാണെങ്കിലും വിശുദ്ധ യൗസേപ്പിതാവാണെങ്കിലും വിശുദ്ധ അൽഫോൻസാമ്മയും വിശുദ്ധ ഫ്രാൻസിസ് സേവ്യറുമെല്ലാം സാധാരണക്കാരായിരുന്നു. വിശുദ്ധിയിലേക്കുള്ള വിളി സ്വീകരിച്ച അവർ തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ വിശുദ്ധി കൊണ്ട് അസാധാരണമാക്കിതീർത്തു.

മൂന്നാമതായി നല്ല ജീവിതം നയിക്കുന്ന ഓരോരുത്തരും ഔദ്യോഗികമായി അവർ വിശുദ്ധരെന്ന് വിളിക്കപ്പെട്ടില്ലെങ്കിലും അവരുടെ ഈ ലോകജീവിതത്തിന് ശേഷം സ്വർഗത്തിൽ വിശു

ദ്ധരുടെ ഗണത്തിൽ ചേർക്കപ്പെടേണ്ടവരാണ് എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

സകല മരിച്ചവരെയും നാം നവംബർ മാസത്തിൽ ഓർക്കുമ്പോൾ മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ പ്രത്യേകമായി അനുസ്മരിക്കണം. ഒന്നാമതായി നമ്മിൽ നിന്ന് പിരിഞ്ഞുപോയ പ്രിയപ്പെട്ടവരെ നമുക്കോർക്കാം. അവരുടെ ജീവിതത്തെയും മരണത്തെയും ബഹുമാനിക്കാം. അവരുടെ ജീവിതത്തെ നമുക്ക് മാതൃകകളാക്കാം. അവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാം. രണ്ടാമതായി, ദൈവം വാഗ്ദാനം ചെയ്ത പുനരുത്ഥാനത്തിലും നിത്യജീവിതത്തിലുമുള്ള പ്രത്യാശയും വിശ്വാസവും പ്രഘോഷിക്കുന്ന ദിനം കൂടിയാണ് സകല മരിച്ചവരുടേയും ഓർമ്മദിനം. നിത്യജീവിതത്തിലുള്ള പ്രത്യാശയിൽ ജീവിക്കാൻ ഇത് നമ്മെ ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു. മൂന്നാമതായി സകല മരിച്ചവർക്കും വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാൻ നമുക്ക് കടമയുണ്ട്. ജീവിതകാലത്ത് അവർക്ക് എന്തെങ്കിലും കുറവ് വന്നുപോയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ നമ്മുടെ പരിശുദ്ധ കുർബാനയർപ്പണവും ഭക്തിയോടെയുള്ള കൂദാശ സ്വീകരണവും പ്രാർത്ഥനകളും വഴി അവരെ ശുദ്ധീകരണസ്ഥലത്തു നിന്നും നിത്യരക്ഷയിലേക്ക് നയിക്കാൻ വഴിയൊരുക്കാം.



ഈ തിരുനാളുകൾ അനുസ്മരിക്കുമ്പോൾ മരണമെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം ഒരു ദിവസം നമ്മുടെ മുൻപിലും മിഴിതുറക്കും എന്ന സത്യം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. വി. സിപ്രിയൻ നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ ഒരുക്കപ്പെട്ട വയലിൽ വിതയ്ക്കപ്പെട്ട വിത്ത് അതിന് ലഭിക്കുന്ന ആദ്യ മഴയാണ് മരണം. മരണത്തിന്റെ വിളി നമുക്ക് ലഭിക്കുമ്പോൾ സ്വർഗരാജ്യ ജീവിതത്തിനുവേണ്ടി നമ്മിൽ നിക്ഷേപിക്കപ്പെട്ട ആത്മാവ് ആ വിത്ത് മുളപൊട്ടി സ്വർഗത്തിൽ ഫലം ചൂടി നിൽക്കാനായി അതിനായി നമുക്ക് പരിശ്രമിക്കാം.

സ്നേഹപൂർവ്വം
ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി

MBBS 21ST BATCH

വൈറ്റ് കോട്ട് സെറിമണി

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ 21-ാം MBBS ബാച്ചിന്റെ വൈറ്റ് കോട്ട് സെറിമണി ഒക്ടോബർ 25ന് മദർ തെരേസ ഹാളിൽവെച്ച് നടന്നു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. തൃശൂർ അതിരൂപത സഹായമെത്രാൻ മാർ ടോണി നീലങ്കാവിൽ ചടങ്ങ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് സന്ദേശം നൽകി.

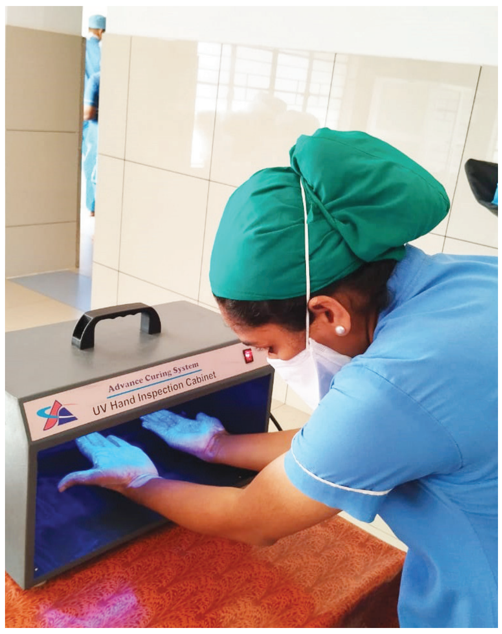
ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ ചടങ്ങിൽ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. തുടർന്ന് ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. പി. സി. ഗിൽവാസിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ MBBS

വിദ്യാർത്ഥികൾ സത്യപ്രതിജ്ഞ ഏറ്റുചൊല്ലി. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. കെ. പത്മകുമാർ, ഓർത്തോപീഡിക്സ് വിഭാഗം എച്ച്. ഒ. ഡി. ഡോ. ജോസ് ടി. എം. എന്നിവർ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വൈറ്റ് കോട്ട് നൽകി. അനാട്ടമി വിഭാഗം തലവനും MBBS ഫെയ്സ് വൺ കോ-ഓർഡിനേറ്ററുമായ ഡോ. നന്ദഗോപാലൻ പി. എ യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ പ്രീ ക്ലിനിക്കൽ ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിലെ അദ്ധ്യാപകരാണ് വൈറ്റ് കോട്ട് സെറിമണിക്ക് നേതൃത്വം നൽകിയത്.

കേരള ആരോഗ്യ ശാസ്ത്ര സർവകലാശാല രജിസ്ട്രാർ ഡോ. എ. കെ. മനോജ് കുമാർ മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി, പി. ടി. എ. യെ പ്രതിനിധീകരിച്ച് ഡോ. സുജയ് നാഥൻ, രക്ഷിതാക്കളെ പ്രതിനിധീകരിച്ച് ശ്രീമതി റാണിമോൾ സി. കെ., സ്റ്റുഡന്റ് കൗൺസിൽ ചെയർപേഴ്സൺ ശ്രീ. നവനീത് കൃഷ്ണ എന്നിവർ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു. ഡോ. നന്ദഗോപാലൻ പി. എ. യുടെ നന്ദിയോടുകൂടി ചടങ്ങ് അവസാനിച്ചു.

ഇന്റർനാഷണൽ ഇൻഫക്ഷൻ പ്രിവൻഷൻ വാരം 2023

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ ഹോസ്പിറ്റൽ ഇൻഫെക്ഷൻ കൺട്രോൾ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ഇന്റർനാഷണൽ ഇൻഫക്ഷൻ പ്രിവൻഷൻ വീക്ക് 2023 (ഒക്ടോബർ 15–21) വാരാചരണം സംഘടിപ്പിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ പരിപാടിയുടെ ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ചു. അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി, മെഡിക്കൽ സുപ്രണ്ട് ഡോ. പി. സി. ഗിൽവാസ്, സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ചെറിഷ് പോൾ, ഇൻഫെക്ഷൻ കൺട്രോൾ ഓഫീസർ ഡോ. ചിത്ര വൽസൻ, നഴ്സിംഗ് സൂപ്രണ്ട് സി. മെറ്റിൽഡ തുടങ്ങിയവർ ഇൻഫക്ഷൻ പ്രിവൻഷന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് പ്രസംഗിച്ചു. എച്ച്. ഐ. സി. കമ്മിറ്റി അംഗമായ ഡോ. ജെയ്നിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ആരോഗ്യപ്രവർത്തർക്കായി പരിശീലനക്ലാസ്സുകളും ഇൻഫക്ഷൻ കൺട്രോൾ നഴ്സുമാരായ മിസ് ജിൻസി കെ. ബി., മിസ് ഷിബി ജെയ്ക്കബ്, മിസ് നിനു റോയ്, മിസ് രേഷ്മ വി.ആർ. എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ പല പ്രവൃത്തിപരിചയ ബൂത്തുകളും ഒരുക്കി. ഇതിനോടനുബന്ധിച്ച് ക്വിസ് മത്സരവും നടത്തുകയുണ്ടായി. ഒന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥ



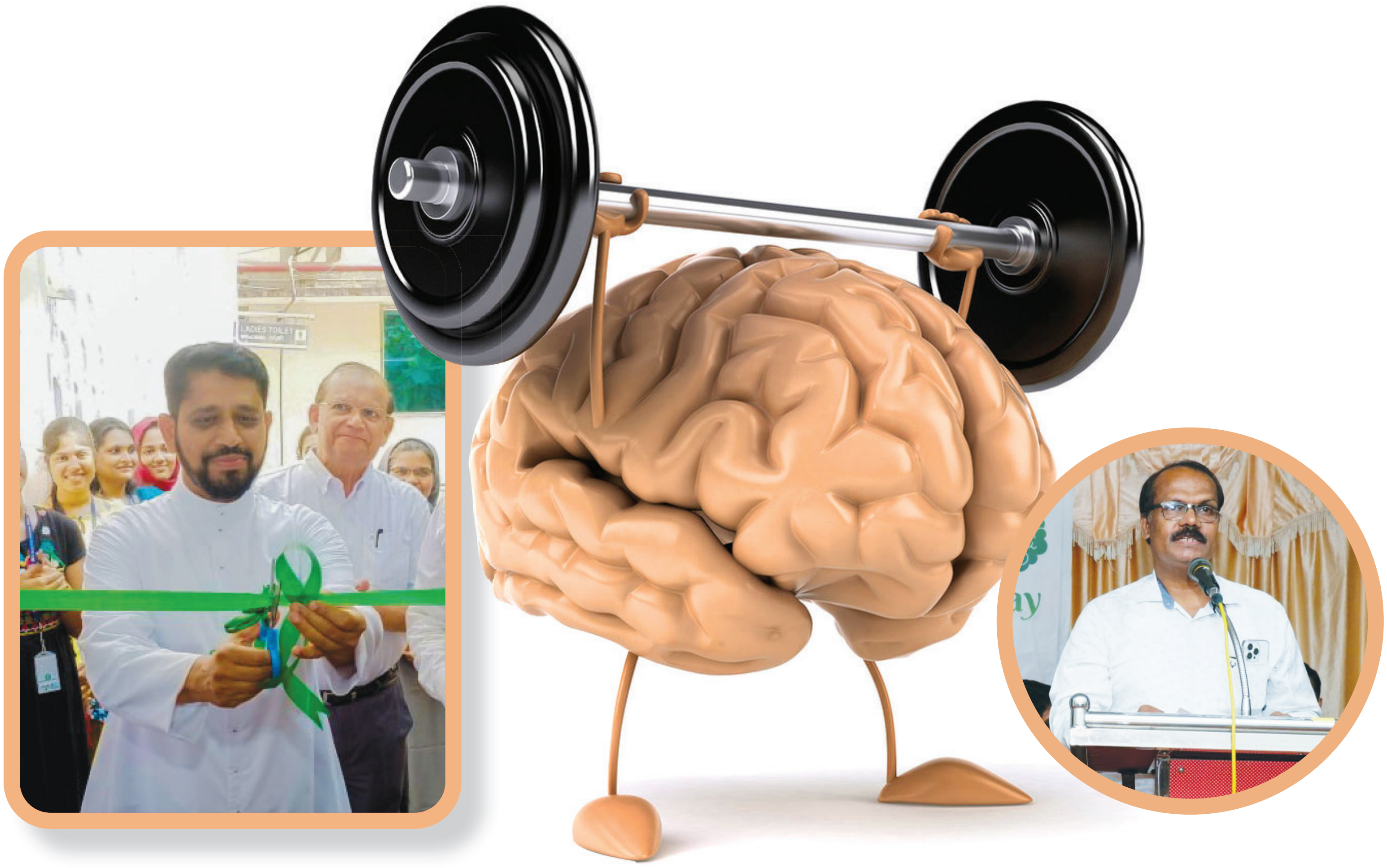
മാക്കിയ ഓർത്തോപീഡിക്സ് പി. ജി. ഡോ. വിശാലിനേയും രണ്ടാം സ്ഥാനം നേടിയ സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് ഐശ്വര്യ ചന്ദ്രമോഹനേയും മൂന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് സ്നേഹ സൈമനേയും ക്യാഷ് പ്രൈസ് നൽകി അനുമോദിച്ചു. ഓരോ ബ്ലോക്കിലേയും ഡോക്ടർമാരിൽനിന്നും നഴ്സുമാരിൽനിന്നും ഹാൻഡ് ഹൈജീൻ ചാമ്പ്യനെ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും ഉപഹാരങ്ങൾ നൽകി ആദരിക്കുകയും ചെയ്തു.

ഓൾഡ് ബ്ലോക്കിൽനിന്ന് ഡോ. മനോജ് വി. സി., ഡോ. വിമൽ വിൻസെന്റ് (നിയോനേറ്റോളജി), സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് ജിന തോമസ് (BICU) എന്നിവരെയും ഗോൾഡൻ ജൂബിലി ബ്ലോക്കിൽനിന്ന് ഡോ. ജെയ്ൻ കെ. ജോർജ്ജ് (ക്രിറ്റിക്കൽ കെയർ മെഡിസിൻ), സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് സിന്ധു പി. വി. (NSW) എന്നിവരെയും സെന്റ് തോമസ് ബ്ലോക്കിൽനിന്ന് ഡോ. റിനു ഡേവിസ് (പീഡിയാട്രിക്സ്), സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് ചിഞ്ചു വിനു സി. (PICU) എന്നിവരെയും ഹൃദയാലയ ബ്ലോക്കിൽനിന്ന് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ (അനസ്തേഷ്യ), സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് ലിസി സി. പി. (CCU) എന്നിവരെയും ഡയമണ്ട് ജൂബിലി ബ്ലോക്കിൽനിന്ന് ഡോ. നാരായണൻ പി. വി. (സ്മൈൽ ട്രെയിൻ), സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് അഖിന പി. ഡി. (സെന്റ് ജെയിംസ് വാർഡ്) എന്നിവരെയുമാണ് വിവിധ ബ്ലോക്കുകളിൽനിന്ന് ഹാൻഡ് ഹൈജിൻ ചാമ്പ്യരായി തിരഞ്ഞെടുത്തത്.

ജൂബികോൺ 2023

NATIONAL MEDICAL STUDENTS' CONCLAVE

മെഡിക്കൽ ഗവേഷണം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനായി ജൂബിലിയിലെ മെഡിക്കൽ സ്റ്റുഡൻസ് കൗൺസിലും വിവിധ സ്റ്റുഡൻസ് ക്ലബ്ബുകളുമായി ചേർന്ന് മൂന്ന് ദിവസം നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ദേശീയതലത്തിലുള്ള മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സമ്മേളനം നടത്തി. ചടങ്ങിന്റെ ഉദ്ഘാടനം തമിഴ്നാട് ട്രൈബൽ ഹെൽത്ത് ഇനീഷ്യേറ്റീവിന്റെ മാനേജിങ്ങ് ട്രസ്റ്റി ഡോ. റെജി ജോർജ്ജ് നിർവ്വഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ അദ്ധ്യക്ഷതവഹിച്ചു. ഗവേഷണം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഗവേഷണത്തിനുവേണ്ട മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും ജൂബിക്കോണിൽ ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഗവേഷണ ശില്പശാല, കലാസന്ധ്യ, പേപ്പർ പ്രസന്റേഷൻ, പോസ്റ്റർ മത്സരം, ക്വിസ് മത്സരം എന്നിങ്ങനെയുള്ള പരിപാടികൾ ജൂബിക്കോണിന്റെ ഭാഗമായി നടന്നു. ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസർച്ച് ഡയറക്ടർ ഡോ. ഡി.എം. വാസുദേവൻ കോൺസ്പെക്റ്റസ് പ്രകാശനം ചെയ്തു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. പി.സി. ഗിൽവാസ് എന്നിവർ ആശംസകളർപ്പിച്ചു. സ്റ്റുഡൻസ് കൗൺസിൽ സംഘാടകസമിതി അംഗങ്ങളായ നില എലിസബത്ത് അനിൽ, ആൽബിൻ ജോസഫ്, നവനീത് കൃഷ്ണ എന്നിവർ വേദിയിൽ സന്നിഹിതരായിരുന്നു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളജിലെ ഫിസിയോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ബിജു ബാഹുലേയൻ, അനാട്ടമി വിഭാഗത്തിലെ പ്രഫ. എസ്. രഞ്ജിത്ത് എന്നിവർ സ്റ്റാഫ് അഡ്വൈസർമാരായി നേതൃത്വം നൽകി. വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നായി മുന്നൂറോളം മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ സമ്മേളനത്തിൽ പങ്കെടുത്തു.



മനുഷ്യാവകാശമാണ് മാനസികാരോഗ്യം

തൃശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് മനശാസ്ത്ര വിഭാഗം 'മനസ്സ് 2023' എന്ന പേരിൽ 'മാനസികാരോഗ്യം നാം ഓരോരുത്തരുടെയും സാർവത്രിക മനുഷ്യാവകാശമാണ്' എന്ന ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ഈ ആപ്തവാക്യത്തെ മുൻനിർത്തി ലോക മാനസികാരോഗ്യദിനം ആചരിച്ചു. മാനസികാരോഗ്യ അവബോധം എല്ലാ ജനങ്ങളിലും എത്തിക്കുന്നതിനായി മനശാസ്ത്രത്തെ വളരെ ലളിതവും രസകരവുമായി അവതരിപ്പിക്കുന്ന എക്സിബിഷനും ആക്റ്റിവിറ്റികളും ബോധവത്കരണ ക്ലാസും സംഘടിപ്പിച്ചു. ദിനാചരണത്തിന്റെ ഔദ്യോഗിക ഉദ്ഘാടനം ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളജ് അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശേരി നിർവ്വഹിച്ചു. മനശാസ്ത്രവിഭാഗം വകുപ്പ് മേധാവി ഡോ. മോൻസി എഡ്വേർഡ് അദ്ധ്യക്ഷതവഹിച്ചു. സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഗിൽവാസ് പി.സി., സൈക്യാട്രി വിഭാഗം വകുപ്പ് മേധാവി ഡോ. നീതി വത്സൻ എന്നിവർ ആശംസകളർപ്പിച്ചു. പ്രോഗ്രാം കോർഡിനേറ്റർ സി. ആൻഗ്രേസ് നന്ദി പറഞ്ഞു.

സൈക്കോളജി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിലെ ഇന്റേൺഷിപ്പ് വിദ്യാർത്ഥികളും തൃശ്ശൂർ സെന്റ് തോമസ് കോളേജിലെ പി. ജി. മനശാസ്ത്ര വിദ്യാർത്ഥികളും എക്സിബിഷൻ മനോഹരമാക്കുന്നതിന് ഒപ്പം ഉണ്ടായിരുന്നു.

വേൾഡ് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് ഡേ യോടനുബന്ധിച്ച് സൈക്യാട്രി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തിയ വീഡിയോ കോൺടെസ്റ്റിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് എം. ബി. ബി. എസ്. 18-ാം ബാച്ച് വിദ്യാർത്ഥികൾ ഒന്നാം സ്ഥാനവും ഡോ. രതി ശാന്തകുമാർ, പീഡിയാട്രിക്സ് രണ്ടാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കി. ക്വിസ് കോമ്പറ്റീഷനിൽ 18-ാം ബാച്ച് എം. ബി. ബി. എസ്. വിദ്യാർത്ഥിനി ജീവജോതി ഒന്നാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കി.

ലോക പക്ഷാഘാത ദിനത്തിൽ ശില്പശാല

ADVANCED STROKE CARE

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ ന്യൂറോളജി ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിന്റെയും സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യൻ ന്യൂറോ സയൻസിന്റെയും (എസ്.ഐ.എൻ.എൻ.) സഹകരണത്തോടുകൂടി ഒക്ടോബർ 21 ന് ലോക പക്ഷാഘാത ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് 'Advanced Stroke Care' എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി ഏകദിന ശില്പശാല സംഘടിപ്പിച്ചു.

ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അദ്ധ്യക്ഷതവഹിച്ച ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങിൽ എസ്. ഐ. എൻ. എൻ. വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ഡോ. മഞ്ചു ദണ്ഡപാണി മുഖ്യാതിഥിയായിരുന്നു. ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. സി. ഫിലോരശ്മി, ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ് സ്ഥാപനങ്ങളുടെ അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ഷിജോ മാപ്രാണത്തുക്കാരൻ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ് ഒബ്സ്റ്റട്രിക്സ് ആൻഡ് ഗൈനക്കോളജി പ്രൊഫസർ റീന വിൻസെന്റിന്റെ നന്ദിപ്രസംഗത്തോടുകൂടി ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങ് സമാപിച്ചു.

തുടർന്ന് നടന്ന ശില്പശാലയിൽ ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ന്യൂറോളജി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് മേധാവി ഡോ. പി.സി.

ഗിൽവാസ്, പ്രൊഫ. ഡോ. ഫിജു ചാക്കോ, അസി. പ്രൊഫ. ഡോ. പ്രശാന്ത് വർഗീസ്, അസി. പ്രൊഫ. ഡോ. ഹരിസുധൻ, ഫിസിക്കൽ മെഡിസിൻ ആൻഡ് റിഹാബിലിറ്റേഷൻ അസി. പ്രൊഫസർ ഡോ. റെനി ബെന്നി, എസ്. ഐ. എൻ. എൻ. സീനിയർ നഴ്സിങ്ങ് ഓഫീസർ ഡോ. ഷാനി, എസ്. ഐ. എൻ. എൻ. വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ഡോ. മഞ്ചു ദണ്ഡപാണി തുടങ്ങിയവർ Advanced Stroke Care എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി വിവിധ ക്ലാസുകൾ നയിച്ചു. തുടർന്ന് Thrombolytic Therapy, Rehabilitation, വിവിധ ഉപകരണങ്ങളുടെ പ്രദർശനം, പ്രവർത്തിപരിചയം എന്നിവ പ്രധാന ആകർഷണമായിരുന്നു. 4.30ന് നടന്ന സമാപന ചടങ്ങോടുകൂടെ ശില്പശാല സമാപിച്ചു.

അസോസിയേഷൻ ഓഫ് സർജൻസ് ഓഫ് ഇന്ത്യ (എ.എസ്.ഐ.) കേരള സ്റ്റേറ്റ് കോൺഫറൻസിൽ ഫാക്കൽറ്റി ക്വിസ് കോമ്പറ്റീഷനിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ ജനറൽ സർജറി വിഭാഗം അസോ. പ്രൊഫസർ ഡോ. ആൽഫി ജെ. കവലക്കാട്ടിന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

പോർച്ചുഗലിൽ വച്ച് നടന്ന പതിനഞ്ചാമത് വേൾഡ് കോൺഫറൻസ് ഓഫ് ബയോ എത്തിക്സ് മെഡിക്കൽ എത്തിക്സ് ആൻഡ് ഹെൽത്ത് ലോയിൽ പങ്കെടുക്കുകയും പ്രസന്റേഷൻ അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്ത ഫോറൻസിക് മെഡിസിൻ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. കെ. പത്മകുമാറിന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

ഇന്ത്യൻ സൈക്യാട്രിക് സൊസൈറ്റിയുടെ 37-ാമത് വാർഷിക കോൺഫറൻസായ സിപ്സ് കോൺ (SIPSCON) - 2023ൽ നടന്ന അണ്ടർഗ്രാജുവേറ്റ് ക്വിസ് മത്സരത്തിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ എം. ബി. ബി. എസ്. 19-ാം ബാച്ചിലെ ജോയൽ ജോസഫ് ജോമിക്കും ജെയിംസ് എഫ്. കല്ലേലിക്കും ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

JUBILEE MISSION COLLEGE OF ALLIED HEALTH SCIENCES (JMCAHS)

GRADUATION & COATING CEREMONY

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് അലെയ്ഡ് ഹെൽത്ത് സയൻസസ് 2023 ഒക്ടോബർ 19-ാം തിയ്യതി ഡി മെറ്റ് ഹാളിൽ വച്ച് ഔട്ട് ഗോയിങ്ങ് സ്റ്റുഡന്റ്സിന്റെ Graduation Ceremonyയും, ഫ്രഷേഴ്സിന്റെ Coating Ceremony യും സമുചിതമായി ആഘോഷിച്ചു. പ്രസ്തുത പ്രോഗ്രാമിൽ ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അദ്ധ്യക്ഷതവഹിക്കുകയും ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ മുൻ ഡയറക്ടറും, ഇപ്പോൾ അവർ ലേഡി ഓഫ് ഡോളേഴ്സ് ബസിലിക്കറെക്ടറും വികാരിയുമായ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് ഉദ്ഘാടനകർമ്മം നിർവ്വഹിക്കുകയും ചെയ്തു. ക്രിസ്ത്യൻ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ (CMAI) യുടെ കീഴിലുള്ള അഞ്ച് പാരാമെഡിക്കൽ കോഴ്സുകൾ പൂർത്തിയാക്കിയ 25 വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് ഡിപ്ലോമ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ നൽകി. റാങ്ക് ജേതാക്കൾക്കും ഉന്നത വിജയം കരസ്ഥമാക്കിയവർക്കും ട്രോഫിയും ക്യാഷ് അവാർഡും നൽകി. 2023 അദ്ധ്യയനവർഷത്തിൽ പുതിയതായി

ചേർന്ന 17 വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ലാബ് കോട്ട് നൽകി ജൂബിലി ഫാമിലിയിലേക്ക് സ്വാഗതമേകി. തുടർന്ന് കലാപരിപാടികളും അരങ്ങേറി. ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, അസി. ഡയറക്ടർമാർ, ചീഫ് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സർവീസസ് ഡോ. അലക്സ് ജോസഫ്, ക്വാളിറ്റി അക്രഡിറ്റേഷൻ ചീഫ് കോർഡിനേറ്റർ ഡോ. സി. വി. ആൻഡ്രൂസ്, നേഴ്സിംഗ് സൂപ്രണ്ട് സി. മെറ്റിൽഡ, മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഓഫീസ് സൂപ്രണ്ട് ശ്രീ. ഫ്രാൻസിസ് എ. വി., വിവിധ ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റ് മേധാവികൾ, ഇൻചാർജസ്, പാരന്റ്സ് എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ സന്നിഹിതരായിരുന്നു. ഫിനാൻസ് അസിസ്റ്റന്റ് ഫാ. ജിജോ മാളിയേക്കൽ, പ്രൊഫസർ ആൻഡ് ചീഫ് ഓഫ് ലാബ് സർവീസസ് ഡോ. സുശീല ജെ. ഇന്ന എന്നിവരാണ് പരിപാടികൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകിയത്.

മുഖം മിനുക്കാൻ!!!

കോസ്മറ്റോളജി ഡെർമറ്റോ സർജറി സ്കിൻ ക്രാഫ്റ്റ്

തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ സ്കിൻ ക്രാഫ്റ്റ്, ഡെർമറ്റോ സർജറി, കോസ്മറ്റോളജി വിഭാഗത്തിന്റെ ഉദ്ഘാടനം ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ നിർവ്വഹിച്ചു. ലേസർ മുതലായ അതിനൂതന സംവിധാനങ്ങളിലൂടെ മുഖത്തെ പാടുകൾ, കുഴികൾ, അമിതരോമവളർച്ച തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ എളുപ്പം പരിഹരിക്കാൻ ഇതുവഴി സാധിക്കും. ഉദ്ഘാടനചടങ്ങിൽ ജൂബിലി ത്വക് രോഗ വിഭാഗം പ്രൊഫസർ ഡോ. ഡേവിഡ് പുതുക്കാടൻ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, അസി. ഡയറക്ടർമാരായ ഫാ. ജിമ്മി എടക്കുളത്തൂർ, ഫാ. സിന്റോ കാരേപറമ്പൻ എന്നിവർ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു. ത്വക് രോഗ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. മേഴ്സി പോൾ ആൻഡ്രൂസ് നന്ദിയർപ്പിച്ചു.

മറ്റത്തൂരിൽ സൗജന്യ നേത്രപരിശോധനാ ക്യാമ്പ്

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ്, ഡിസ്ട്രിക്ട് മെഡിക്കൽ ഓഫീസ് (ഡി.എം.ഒ.), നാഷണൽ ലെപ്രസി ഇറാഡിക്കേഷൻ പ്രോഗ്രാം (എൻ.എൽ.ഇ.പി.) എന്നീ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സഹകരണത്തോടെ 2023 ഒക്ടോബർ ഏഴാം തിയ്യതി മറ്റത്തൂർ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത് സെന്ററിൽവെച്ച് രാവിലെ 9 മണി മുതൽ ഉച്ചക്ക് 2.30 വരെ ആയുഷ്മാൻ ഭാരത് ബ്ലോക്ക് തല ആരോഗ്യമേള 2023 സംഘടിപ്പിച്ചു. കൊടകര ബ്ലോക്ക് പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് എം.ആർ. രഞ്ജിത്ത് ക്യാമ്പ് ഉദ്ഘാടനംചെയ്തു. 150 ഓളം രോഗികളുടെ നേത്രപരിശോധന നടത്തി.

ഒരുവട്ടം കൂടിയെല്ലാരും തിരുമുറ്റത്തെത്തി

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ആദ്യ ബാച്ച് (2003 ബാച്ച്) മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പൂർവ്വ വിദ്യാർത്ഥി സംഗമം സംഘടിപ്പിച്ചു.. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ ഉദ്ഘാടനംചെയ്തു. സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. തോമസ് പൂപ്പാടി, പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺ ലാൽ കുറ്റിച്ചിറ, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. പി.സി, ഗിൽവാസ്, അലുമിനി പ്രസിഡന്റ് ഡോ. അരുൺ കെ.വി., യൂണിയൻ ചെയർപേഴ്സൻ ഡോ. നവനീത് കൃഷ്ണ എന്നിവർ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു. പ്രഥമ ബാച്ച് വിദ്യാർത്ഥിയായിരുന്ന ഡോ. ദിവ്യ അവിനാശിന്റെ നന്ദിയോടുകൂടി അലുമിനി സമാപിച്ചു.

JOURNAL CLUB

JCMR conducted the 65th Journal club on 18th October, 2023 at New CCM hall. Dr. Chitra Valsan and Dr. Alex George were the speakers on the occasion. The topic was 'MRNA vaccines, the route map to nobel prize'. Dr. Chitra Valsan has described the importance of MRNA vaccine in the context of COVID-19 and mentioned about the types of MRNA vaccines available with proven efficacy in the market. Dr. Alex George has described the mechanism of MRNA in its utility as a vaccine. Dr. Govindan Unni, Dr Andrews kakkanatt and Dr. Remya participated in the discussion and commented about the impact of MRNA vaccine in post pandemic COVID era.

ചൗക്കയിൽ നേത്രപരിശോധന ക്യാമ്പ്

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ്, ഡിസ്ട്രിക്ട് മെഡിക്കൽ ഓഫീസ് (ഡി. എം. ഒ.), നാഷണൽ ലെപ്രസി ഇറാഡിക്കേഷൻ പ്രോഗ്രാം (എൻ. എൽ. ഇ. പി.) എന്നീ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സഹകരണത്തോടെ 2023 ഒക്ടോബർ 26-ാം തീയതി ചൗക്ക സെന്റ് ആന്റണീസ് സി. യു. പി. എസിൽ വെച്ച് രാവിലെ 9 മണി മുതൽ ഉച്ചക്ക് 2.30 വരെ ആയുഷ്മാൻ ഭാരത് ബ്ലോക്ക് തല ആരോഗ്യമേള 2023 സംഘടിപ്പിച്ചു. ചാലക്കുടി എം. പി. ശ്രീ. ബെന്നി ബെഹനാൻ ക്യാമ്പ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. 117-ഓളം രോഗികളുടെ നേത്രപരിശോധന നടത്തി.

പുതിയ അദ്ധ്യയന വർഷത്തിന് തുടക്കമായി

BSc | MSc | GENERAL NURSING

തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിങ്ങ് കോളേജിൽ പുതിയ അദ്ധ്യായന വർഷം 60 സീറ്റോടുകൂടി ഇന്ത്യൻ നഴ്സിങ്ങ് കൗൺസിലിന്റെയും കേരള നഴ്സിങ്ങ് കൗൺസിലിന്റെയും അംഗീകാരത്തോടെ 31-ാം ബാച്ച് ബി. എസ്. സി. നഴ്സിങ്ങും 10-ാം ബാച്ച് എം. എസ്. സി. നഴ്സിങ്ങും ജൂബിലി മിഷൻ സ്ക്കൂൾ ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ് 59-ാം ബാച്ച് ജനറൽ നഴ്സിങ്ങ് കോഴ്സും ഒക്ടോബർ 30-ാം തിയ്യതി തുടക്കം കുറിച്ചു.

ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിങ്ങ് കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത വികാരി ജനറാൾ മോൺ. ഫാ. ജോസ് കോനിക്കര ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത പരിപാടിയിൽ ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അദ്ധ്യക്ഷനായിരുന്നു. ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ഷിജോ മാപ്രാണത്തുകാരൻ, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ (അക്കാദമിക്) ഡോ. സി. ഫിലോരശ്മി, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ (ക്ലിനിക്കൽ) ഡോ. സി. ട്രീസ ആന്റോ, ജൂബിലി മിഷൻ സ്കൂൾ ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ് പ്രിൻസിപ്പൽ സി. റെജി അഗസ്റ്റിൻ എന്നിവർ നവാഗതർക്ക് ആശംസകൾ അറിയിച്ചു.

STRESS TAKING A TOLL?

A CRITICAL CONCERN IN THE WAKE OF RECENT DOCTOR SUICIDES

Doctors have higher suicide risk, 2.5 times more than the general population. As per study published in Indian Journal of psychiatry from the year 2016 March to 2019 March, thirty suicides were reported, 12 suicides reported each in 2017–2018 and 2018–2019 and six suicides in 2016–2017. Each year these rates are increasing in a distressing pace. This alarming trend sheds light on the pressing need to address the mental health challenges faced by healthcare professionals. It is crucial to bring attention to this issue and advocate for comprehensive support systems to safeguard the well-being of doctors.

The medical profession is characterized by long working

hours, high levels of stress, and immense pressure to provide quality care. Doctors often face emotional and physical exhaustion, leading to burnout. The COVID-19 pandemic has further exacerbated these challenges, with healthcare workers on the frontlines experiencing heightened levels of stress, anxiety, and trauma. Despite the critical role doctors play in society, there exists a pervasive stigma surrounding mental health within the medical community. Seeking help for mental health concerns is often seen as a sign of weakness or incompetence, leading to reluctance in seeking support even among doctors.

To address the mental health crisis among doctors, it is imperative to establish supportive environments within healthcare institutions. This includes implementing confidential counseling services, providing access to mental health professionals, and promoting work-life balance. Regular mental health check-ups and stress management programs should be integrated into medical education and training. Peer support programs can play a pivotal role in mitigating the mental health challenges faced by doctors. Creating safe spaces for doctors to share their experiences, seek advice, and provide emotional support can foster a sense of camaraderie and reduce feelings of isolation. Collaboration among healthcare professionals can also help distribute workload and alleviate stress. Stigma must be dismantled through education, awareness campaigns, and fostering a culture of empathy and understanding.

Prioritizing the mental health of doctors is not only crucial for their well-being but also for the overall quality of healthcare provided to the population. By creating supportive environments, combating stigma, and implementing comprehensive support systems, we can work towards a healthcare system that values and protects the mental health of its doctors to ensure the care and support they deserve.

Dr. Anu Franco
Senior Resident, Dept of Psychiatry

To,
ജൂബിലി മിഷൻ പി. ഒ.,
തൃശൂർ ഈസ്റ്റ് – 680 005

ജൂബിലി മിഷൻ എന്ന പേരോടുകൂടിയ പോസ്റ്റ് ഓഫീസ് അഡ്രസ്സ് അത് തൃശ്ശൂരിലെ ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന് മാത്രം സ്വന്തം.

'ജൂബിലി മിഷൻ പി. ഒ. തൃശ്ശൂർ ഈസ്റ്റ് - 680 005' ഇതാണ് ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ലൂർദ് പള്ളിക്കു എതിർവശം 7-ാം ഗേറ്റിനു സമീപമുള്ള പോസ്റ്റ് ഓഫീസ് അഡ്രസ്സ്. മുൻ ഡയറക്ടർ ഫാ. ഡോ. ഫ്രാൻസിസ് ആലപ്പാട്ടിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ 2009 ജനുവരിയിലാണ് തൃശ്ശൂർ ഈസ്റ്റ് പോസ്റ്റ് ഓഫീസ്, ജൂബിലി മിഷൻ പോസ്റ്റ് ഓഫീസ്, തൃശ്ശൂർ ഈസ്റ്റ് എന്ന പേരിൽ ജൂബിലി മിഷൻ അങ്കണത്തിലേയ്ക്ക് മാറ്റി സ്ഥാപിച്ചത്. ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിലെ ജീവനക്കാരും കിഴക്കുംപാട്ടുകര, തോട്ടത്തിൽ ലെയ്ൻ, കാച്ചേരി, പറവട്ടാനി തുടങ്ങി ഈസ്റ്റ് ഫോർട്ടിന് സമീപമുള്ള ആളുകളും ഇവിടെ പോസ്റ്റ് ഓഫീസ് സേവനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ജീവനക്കാർക്കുള്ള പോസ്റ്റുകളും കൊറിയറുകളും മറ്റും ഓൾഡ് ബ്ലോക്കിലുള്ള ഫ്രന്റ് ഓഫീസ് വഴി ജീവനക്കാരുടെ കൈകളിൽ എത്തിക്കുന്നു. സ്പീഡ് പോസ്റ്റ്, ഇ-പെയ്മെന്റ്, ഇ-പോസ്റ്റ്, ഐ. പി. എസ്., ഇൻസ്റ്റന്റ് മണി ഓർഡർ, ബാങ്കിങ്ങ് സർവീസ്, പോസ്റ്റ് ബോക്സ്, രജിസ്റ്റേർഡ് പോസ്റ്റ്, പോസ്റ്റൽ ലൈഫ് ഇൻഷുറൻസ് തുടങ്ങിയ സേവനങ്ങളും ഇവിടെ ലഭ്യമാണ്.

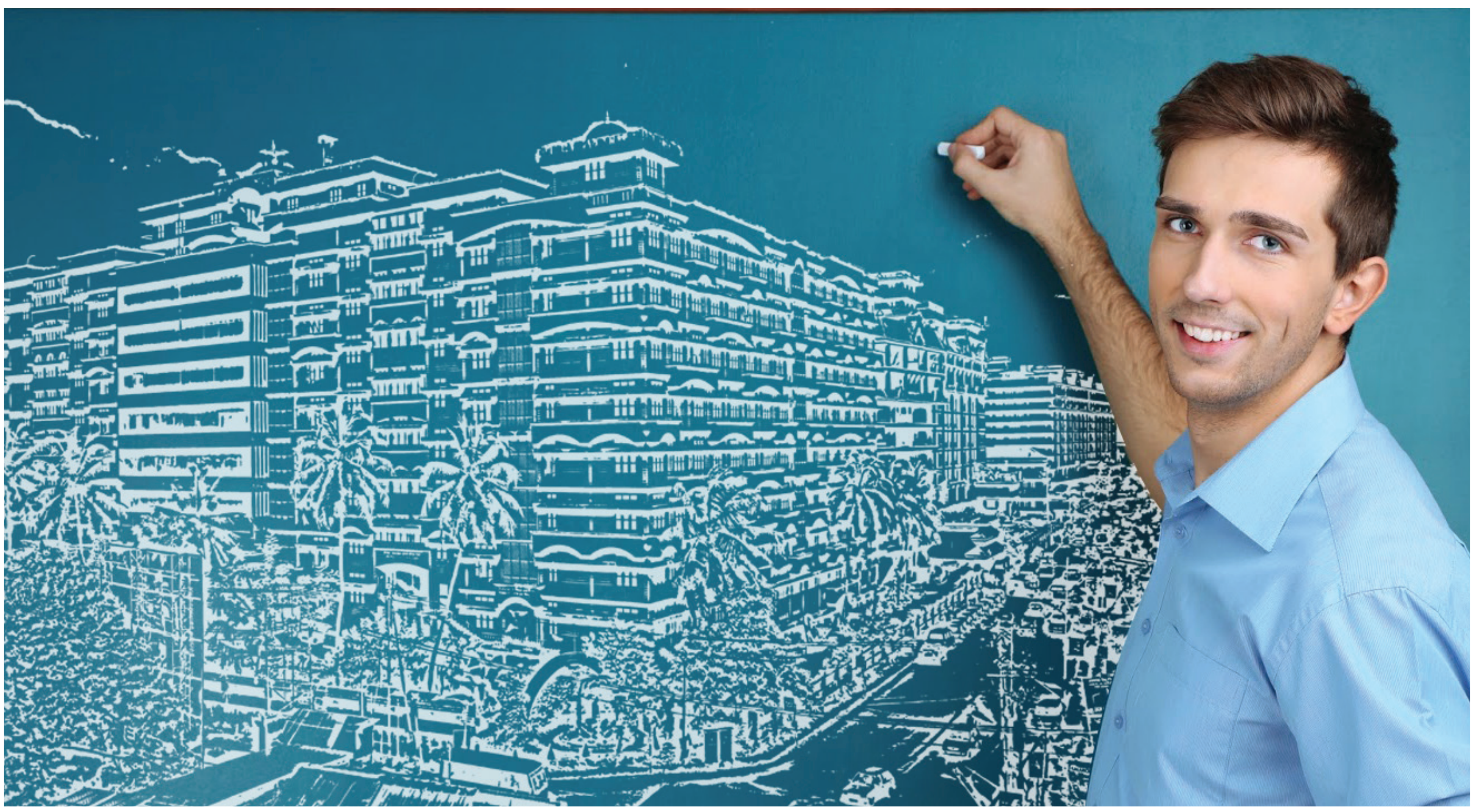
ആത്മവിശ്വാസം ഉണർത്തിയ ഉച്ചക്കഞ്ഞി പരീക്ഷകൾ

TEACHER EXPERIENCE MBBS 1ST BATCH

ജൂബിലിയിൽ ഒരു മെഡിക്കൽ കോളേജ് തുടങ്ങണമെന്ന ആലോചന നടക്കുന്ന സമയത്ത് ഞാൻ ഇവിടെ ആശുപത്രി യിൽ ഒരു പത്തോളജിസ്റ്റായി വലിയ അല്ലലൊന്നും ഇല്ലാതെ സസുഖം വാഴുകയായിരുന്നു. അപ്പോഴാണ് ഒരു പുതിയ കോളേജ് തുടങ്ങുന്നതിന്റെ ഭാരിച്ച ചുമതലകളിൽ ഞാനും വലി ച്ചിഴക്കപ്പെടുന്നത്. അതിന്റെ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറച്ചൊന്നു മല്ല എന്നെ അലട്ടിയത്.

ഇന്ത്യൻ മെഡിക്കൽ കൗൺസിൽ പരിശോധനയ്ക്കു വരു മ്പോൾ അവരുടെ മുന്നിൽ ഈ സ്ഥാപനത്തെപ്പറ്റി ചെറിയ ഒരു വിവരണം കൊടുക്കേണ്ടത് എന്റെ ജോലിയായി മാറി. ഏതാ യാലും മൂന്നാം സെമസ്റ്ററിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ പത്തോളജിയിൽ വരാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ അദ്ധ്യാപനത്തിലും ഞാൻ പങ്കാളി യായി. കുറച്ചുനാൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ എന്റെ ജീവിതപങ്കാളിയും അതിൽ പങ്കാളിയായി.

തുടക്കത്തിൽ ഞാൻ വളരെ കർക്കശക്കാരനായ ഒരു അധ്യാപകനായി കുട്ടികളുടെ ഇടയിൽ ചെറിയ ഒരു പേടിസ്വപ്നമായിരുന്നു. അത്യാവശ്യം ചെറിയ തോതിൽ ഗളപീഡനങ്ങളും നടന്നിരുന്നു. അതിനിരയായവർ പലരും പിന്നീട് എനിക്ക് വേണ്ടി നിലകൊണ്ടു എന്നറിഞ്ഞപ്പോൾ എനിക്കെന്റെ അദ്ധ്യാപകജീവിതത്തിൽ ചാരിതാർത്ഥ്യമുണ്ടാക്കിയ അനുഭവമായി മാറി. പരീക്ഷയിൽ തീരെ കുറച്ചു മാർക്കു കിട്ടിയിരുന്ന ചില വിദ്യാർത്ഥികളെ ഉച്ചയ്ക്കുള്ള ഭക്ഷണ വിശ്രമ വേളയിൽ എന്റെ മുറിയിലിരുത്തി ചെറിയ പരീക്ഷകൾ നടത്തി അവരിൽ ആത്മവിശ്വാസം ഉണർത്താൻ കഴിഞ്ഞത് വലിയ ഒരു കാര്യമായി ഞാൻ കണക്കാക്കുന്നു. എന്റെ ഭാര്യ ഉച്ചക്കഞ്ഞി പരീക്ഷ എന്നാണ് അതിനെ കളിയാക്കി വിളിച്ചിരുന്നത്.



എന്റെ ഭാര്യ മൈക്രോബയോളജിയിൽ പ്രൊഫസറായി എത്തിയതുമുതലാണ് വിദ്യാർത്ഥികൾ എന്നോട് കുറച്ചെങ്കിലും ഇടപഴകാൻ തുടങ്ങിയത്. പിന്നീടത് അവർക്ക് എന്റെ ഭവനത്തിൽ വരാനും മാഡത്തിന്റെ കയ്യിൽനിന്നും മസാലദോശ കഴിക്കാനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം വരെയെത്തി. ഇപ്പോഴും ഞങ്ങൾ രണ്ടുപേരും അവരിൽ പലരുമായും അടുത്ത ആത്മബന്ധം പുലർത്തുന്നുണ്ട്. അവരിൽ പലരും ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസം നേടി നല്ല പദവിയിലെത്തി എന്നറിയുന്നതിൽ വലിയ സന്തോഷമുണ്ട്. അവർക്ക് എല്ലാവർക്കും ഭാവിജീവിതത്തിൽ എല്ലാ നന്മകളും നേർന്നുകൊണ്ട്

റിട്ട. പത്തോളജി പ്രൊഫ. ഡോ. വി. കെ. രാംകുമാർ &
റിട്ട. മൈക്രോബയോളജി പ്രൊഫ. ഡോ. കെ. എ. സത്യവതി

Welcome

TO JUBILEE FAMILY

Dr. Kevin Roch C	MC Pharmacology
Dr. Jino Joseph	General Surgery
Dr. Linto Anto Alappatt	General Surgery
Dr. Asha Maria Davis	Psychiatry
Dr. Sandra K S	Psychiatry
Dr. Bibin Francis	Medical Oncology
Dr. Midhun Mathews	General Medicine
Dr. Anupama Y G	Plastic Surgery
Dr. Ashiklal Anillal	Emergency Medicine
Dr. Francis Antony Tom	Vascular Surgery
Dr. Joyez George	Nephrology
Dr. Vidya Balakrishnan P V	JCMR
Ms. Binimol Benny	Physiotherapy
Mrs. Navya Lazar K	Obstetrics & Gynaecology
Mrs. Anjana K	Medical Oncology
Mrs. Daisy Davis	JMSON
Ms. Jismi James	JMSON
Ms. Ahanya M H	JMSON
Mrs. Bencymol Inasu	JMSON
Mrs. Reeja K B	JMCON
Ms. Aneeta Prinson	Dialysis
Ms. Angel Johny	Dialysis
Ms. Jini George	Dialysis
Ms. Nimmi Nelson	Dialysis
Ms. Aiswarya K S	Pharmacy
Ms. Keerthidevi E K	Pharmacy
Ms. Rosemol Vargheese	Pharmacy
Mrs. Stephy P P	Counter
Mrs. Meenu Davis	Counter
Mrs. Soniya K A	Canteen
Mrs. Jomol N S	Canteen
Mrs. Ritty E P	Auxiliary Nursing
Mrs. Delsa Davis T	Auxiliary Nursing
Mrs. Sini M D	Auxiliary Nursing
Mrs. Aneesha Johny	Auxiliary Nursing
Mrs. Neethu K D	Auxiliary Nursing
Mrs. Anitta Rose Joy	Auxiliary Nursing
Mrs. Salini T S	Auxiliary Nursing
Mrs. Silpa Seemon	Medical Records
Mr. David K P	Engineering Wing

NURSING

Mrs. Rincy Thomas M
Ms. Sofiya Y.
Ms. Rosmy K J
Ms. Sona C S
Ms. Sayana Ben George
Ms. Sradha Ann John
Ms. Anu Wilson
Ms. Dhanya S
Ms. Shamily Rose P S
Ms. Aswathy R
Ms. Silpa Sunny
Ms. Athira Antony
Ms. Jofiya Antony
Ms. Josna V J
Ms. Krishnapriya P B
Ms. Blessy P B
Mrs. Amrutha O A
Ms. Anizha V S
Ms. Godsna C Thomas
Mrs. Jeethu Joy
Ms. Christeena Antony K
Ms. Disna Joseph
Ms. Rincy C J
Ms. Jisna James
Ms. Sona N J
Ms. Denitta Shaju
Ms. Maria Bini Joseph
Ms. Mariya Rose M R
Ms. Liya Peter
Ms. Gowry Priya M S
Ms. Akhila M J
Ms. Deneena C D
Ms. Alga Mary Thomas
Ms. Angel Mariya Joy
Ms. Christy Joseph
Mrs. Soumya M S
Mrs. Priyanka Poulose
Ms. Deepna K M

STUDENT EXPERIENCE MBBS IST BATCH

Back to our nest

after 20 years

It was long due… Reunion of the first batch of MBBS graduates from JMMC&RI. Few months before the 20^{th} anniversary of our joining, mumbling had started on our whats app groups about how and when we should conduct it. While there were many suggestions that came up as to the scale and technicalities of the program, one unanimous opinion stood out – It has to involve our teachers. We wanted to make a heart-warming occasion where former students and their cherished teachers, who had guided them through those formative years, reconnected.

The venue had to be our lecture hall. The place where we all connected academically and non academically. The sweet nostalgia of college days came alive as alumni from across the globe reunited to celebrate their 20^{th} college reunion along with their most respected teachers. The hallways of academia echoed with laughter, tears, and the symphony of memories as old friends, mentors, and students gathered once more at their alma mater.

A formal function ensued where representatives of administration and students spoke about their memories. It was heart-warming to see the number of teachers who had responded to our invitation. In the next hour and a half, it was a time warp going back 20 years.

Some of us sat once again in the very desks we used to occupy, only this time visibly older. We laughed like we used to, at the circumstantial comedy which can never be recreated elsewhere. Our professors joked about the anxiety they had about some of us, which time had now turned into pride. Some were seen in tears – not sure if it was that of joy or nostalgia. We truly had come back to our nest where it all started. In the midst of our teachers who slowly and steadily gave strength to our wings and taught us to fly.

The 20th college reunion with old teachers was not just a gathering; it was a heartfelt tribute to the bonds that time and distance could not break. It was a reminder that education transcends the classroom, and the influence of great teachers can last a lifetime. As the alumni and their beloved teachers bid farewell once again, there was a renewed commitment to staying connected and nurturing the relationships that had shaped their lives. The reunion was a testament to the enduring power of education, friendship, and shared memories.

Dr. Aswin Padmanabhan
Interventional Radiologist
Medical trust hospital, Ernakulam

പുഞ്ചിരിച്ച് കീഴ്പെടുത്താം...

പുഞ്ചിരിയുടെ ശക്തി അതിശയകരമാണ്!

അതിശക്തിയുള്ള മരുന്നായും, പലതിനേയും മാറ്റിമറിക്കുന്ന ശക്തമായ ഉപകരണമായും, ടെൻഷൻ ഇല്ലാതാക്കാനും, അങ്ങനെ പലതിനും ഫലപ്രദമായ ഒന്നാണ് പുഞ്ചിരി. നമുക്കാണെങ്കിൽ ഒരു നല്ല പുഞ്ചിരി ഇഷ്ടാനുസരണം ലഭ്യവുമാണ്!

പക്ഷേ... നമ്മൾ ആ ശക്തി മനസ്സിലാക്കി പുഞ്ചിരിക്കാറുണ്ടോ...?

2023 ഒക്ടോബർ 6ന് ലോക പുഞ്ചിരി ദിനമായിരുന്നു. ആ ദിവസം അൽപ്പം കൂടുതൽ പുഞ്ചിരിക്കാൻ നിങ്ങൾ ഓർത്തിരുന്നോ? ഇല്ലെങ്കിൽ വിഷമിക്കേണ്ട! ഈ നിമിഷം മുതൽ നിങ്ങൾക്ക് പുഞ്ചിരിക്കാൻ തുടങ്ങാം...

നിങ്ങളുടെ പുഞ്ചിരിക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളിൽ അഗാധമായ സ്വാധീനം ചെലുത്താനും, സമാധാ

Smile, it will make you feel better - *Roy T. Bennett*

നമുള്ള ഒരു അന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് നയിക്കുവാനും കഴിയും. ചിലപ്പോൾ ഒരു ജീവിതം തന്നെ മാറ്റി മറിക്കാൻ കഴിയും. നമ്മുടെ സ്റ്റേറ്റ്മെന്റ് ആയ ജൂബിലി മിഷന്റെ വിഷൻ 'ട്രാൻസ്ഫോം ലൈവ്സ് വിത്ത് ലവ്' എന്നതിന്റെ ആദ്യ പടി, നമുക്ക് പുഞ്ചിരിയിൽ തുടങ്ങാം.

പുഞ്ചിരി ഒരു സാർവത്രിക ഭാഷയാണ്. എല്ലാ പ്രായത്തിലും സംസ്കാരത്തിലും പശ്ചാത്തലത്തിലും ഉള്ള ആളുകൾക്കും ഒരു പുഞ്ചിരിയുടെ അർഥം മനസിലാക്കാൻ കഴിയും. വേണ്ട പോലെ പുഞ്ചിരിച്ചാൽ ഞാൻ നിന്നെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു, നിങ്ങൾക്ക് സ്വാഗതം, നിങ്ങളുടെ കൂടെ ആയിരിക്കുന്നതിൽ

എനിക്ക് സന്തോഷമുണ്ട് എന്നിങ്ങനെയുള്ള അർഥങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് എളുപ്പം മനസിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

ശാസ്ത്രം പറയുന്നത്, നമ്മൾ പുഞ്ചിരിക്കുമ്പോൾ പുറപ്പെടുന്ന എൻഡോർഫിനുകൾ നമ്മുടെ മാനസികാവസ്ഥയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും വേദന കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം നമ്മുടെ ഹൃദയമിടിപ്പും രക്തചംക്രമണവും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും.

Smile is contagious... Be a career...

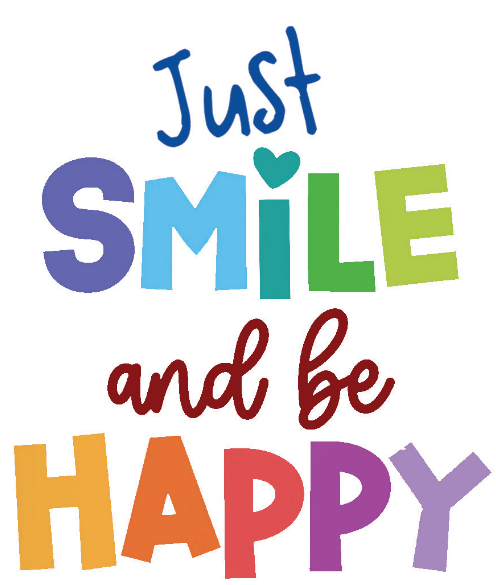
പുഞ്ചിരി ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയാണ് എന്നതിൽ എന്തെങ്കിലും സംശയമുണ്ടോ? നിങ്ങൾ ആരെയെങ്കിലും നോക്കി പുഞ്ചിരിക്കുമ്പോൾ, അവർ വീണ്ടും പുഞ്ചിരിക്കാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. ഇത് നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള എല്ലാവർക്കും സന്തോഷവും സമാധാനവും പകരുന്ന ഒരു പോസിറ്റീവ് ഫീഡ്ബാക്ക് ലൂപ്പ് സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

Smile is curve that sets everything stright
- Phyllis Diller

പുഞ്ചിരി ഉചിതമായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ, പ്രക്ഷുബ്ധമായ സാഹചര്യങ്ങൾ നന്നായി ശാന്തമാക്കാൻ കഴിയും.

Life is still worthwhile if you just smile
- Charlie Chaplin

പുഞ്ചിരിയുടെ ആഴത്തിലുള്ള സ്വാധീനത്തെ പറ്റി ചരിത്രത്തിലെ ഇതിഹാസമായ ചാർളി ചാപ്ലിൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു, ‘നിങ്ങൾ പുഞ്ചിരിച്ചാൽ ജീവിതം ഇപ്പോഴും വിലപ്പെട്ടതാണെന്ന് നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തും’. ഒരക്ഷരം പോലും മിണ്ടാതെ ലോകത്തെ ചിരിപ്പിച്ച ആ മനുഷ്യനു പുഞ്ചിരി എത്ര വിലപ്പെട്ടതാണെണെങ്കിൽ തീർച്ചയായും നമുക്കും അത് മതി!. ലളിതമായ ഒരു പുഞ്ചിരിയിലൂടെ ഏത് രണ്ടുപേർക്കും കൂടുതൽ വേഗത്തിൽ അടുക്കാൻ കഴിയും.



A smile is the shortest distance between two people - *Victor Borge*

A smile is the universal language of kindness - *William Arthur War*

രോഗികൾക്കും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു സ്ഥാപനത്തിന്റെ ഭാഗമായ, നമുക്ക് പുഞ്ചിരിയിലൂടെ അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ വലിയ മാറ്റം വരുത്താനുള്ള ഒരു അതുല്യമായ അവസരമുണ്ട്.

Smile, it's free therapy - *Douglas Horton*

നിങ്ങൾ ഒരു രോഗിയെ നോക്കി പുഞ്ചിരിക്കുമ്പോൾ, അത് അവർക്ക് കൂടുതൽ സുഖവും ആശ്വാസവും ലഭിക്കാൻ സഹായിക്കും. നമുക്ക് അവരുടെ കാര്യങ്ങളിൽ താൽപ്പര്യമുണ്ടെന്നും അവരെ സഹായിക്കാനായി നമ്മൾ തയ്യാറാണെന്നും അവർക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും.

നിങ്ങൾ ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയെ നോക്കി പുഞ്ചിരിക്കുമ്പോൾ, അവരെ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നതായും, അവരുടെ വിജയത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് താൽപ്പര്യമുണ്ടെന്നും നിങ്ങൾ അവരിൽ വിശ്വസിക്കുന്നുവെന്നും അവരെ കാണിക്കും.

A smile is the universal welcome

- Max Eastman

അതിനാൽ, നിങ്ങൾ കണ്ടുമുട്ടുന്ന എല്ലാവർക്കും ഒരു പുഞ്ചിരി നല്കാൻ ഞാൻ നിങ്ങളെ വെല്ലുവിളിക്കുന്നു. അത് രോഗിയോ, വിദ്യാർത്ഥിയോ, സഹപ്രവർത്തകനോ, ടീം അംഗമോ, അപരിചിതനോ ആകട്ടെ. നിങ്ങളുടെ പുഞ്ചിരി അവരുടെ ദിവസത്തിൽ ഒരു മാറ്റമുണ്ടാക്കും, ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ അത് അവരുടെ ജീവിതത്തെ പോലും മാറ്റിമറിച്ചേക്കാം...!

ഇന്ന് ഞാൻ എത്രമാത്രം പുഞ്ചിരിച്ചു? അതുപോലെ, ഇന്ന്, പുഞ്ചിരി എന്നെ എത്രയധികം സന്തോഷവാനാക്കി? എല്ലാ ദിവസവും ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപ് ഈ ചോദ്യങ്ങൾ സ്വയം ചോദിക്കുന്നത് ശീലമാക്കുക.

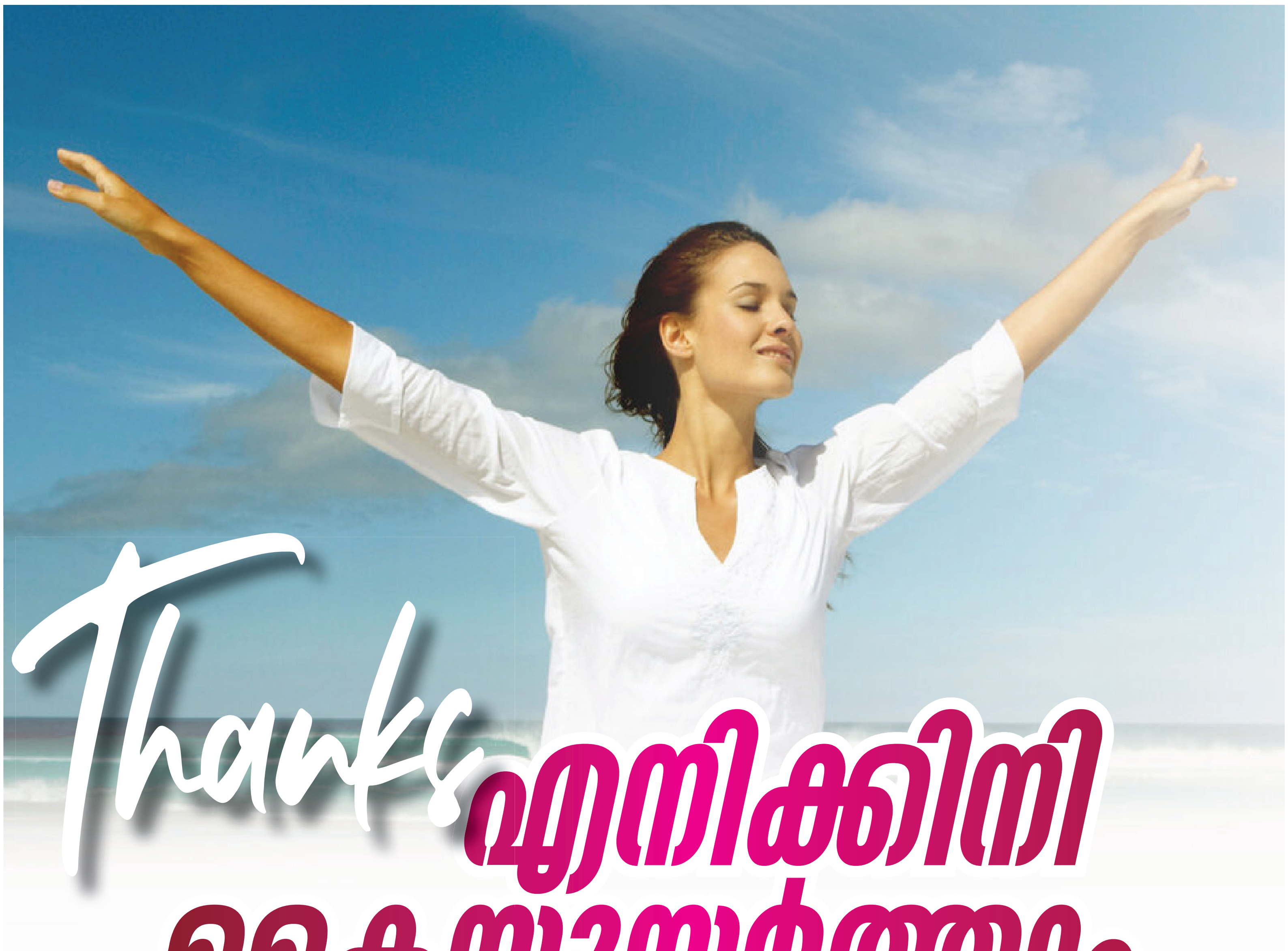
നിങ്ങളുടെ പുഞ്ചിരി കൂടുതൽ ശക്തമാക്കുന്നതിനുള്ള ചില നുറുങ്ങുകൾ ഇതാ:

- നേത്ര സമ്പർക്കം പുലർത്തുക (Make eye contact)
- മുഖം നിറഞ്ഞു പുഞ്ചിരിക്കുക (Smile with your whole face)
- ആത്മാർഥമായി പുഞ്ചിരിക്കുക (Be genuine)
- ഊഷ്മളവും സൗഹൃദപരവുമായി പുഞ്ചിരിക്കുക (give a warm and friendly smile)

നമുക്ക് സന്തോഷം ഉണ്ടാക്കുന്നവരും ശുഭാപ്തി വിശ്വാസത്തിന്റെ അംബാസഡർമാരുമാകാം. പോയി നിങ്ങളുടെ പുഞ്ചിരിയാൽ എല്ലാവരിലും സന്തോഷം പകരൂ!

ജോഷി പോൾ

ജനറൽ മാനേജർ, എച്ച്. ആർ.



Thanks എനിക്കിനി കൈയുയർത്താം...

എന്റെ പേര് ശ്രുതി എസ്. ഞാൻ സെപ്റ്റംബർ 25-ാം തിയ്യതിയാണ് ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിൽ അഡ്മിറ്റ് ആകുന്നത്. എനിക്ക് പെട്ടെന്നാണ് സർവിക്കൽ റിബ് എന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടായത്. പാലക്കാട്, നെന്മാറ അവിറ്റിസ് ഹോസ്പിറ്റലിൽ

Together,
We are the
Patient Experience !

നിന്നാണ് ഞാൻ ജൂബിലിയിലേക്ക് വന്നത്. സർവിക്കൽ റിബ് മൂലം രക്തധമനി ചുരുങ്ങി. ധമനിയിൽ രക്തം കട്ട പിടിച്ചു കൈ വേദനയും കൈ പൊക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയിലാണ് ഞാൻ ഇവിടെ എത്തിയത്. വാസ്കുലാർ സർജറിയിലെ ഡോ. വിനീത് കുമാറിനെ ഞാൻ നന്ദിയോടെ ഓർക്കുന്നു. ഞാൻ കണ്ടതിൽവച്ച് ഏറ്റവും ബെസ്റ്റ് വാസ്കുലാർ സർജനാണ് ഡോ. വിനീത്കുമാർ. പൂർണ്ണ സൗഖ്യമായിട്ടാണ് ഞാൻ ഹോസ്പിറ്റൽ വിട്ടത്. വാസ്കുലാർ സർജറിയിലെ നേഴ്സുമാർക്കും ജൂനിയർ റസിഡന്റ് ഡോ. നഫർ മുഹമ്മദിനും ഡോ. വിനീത് കുമാറിനും ഒത്തിരി നന്ദി.

മയക്കുന്നവരെ മറക്കരുതേ....

ഒന്നു സങ്കല്പിച്ചുനോക്കൂ ... ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യുമ്പോൾ വേദന അറിയുന്ന അവസ്ഥ. രോഗത്തിന്റെ വേദനയും ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ആകുലതകളും തള്ളിമാറ്റി രോഗിയെ ശാന്തമായുറക്കുകയോ, ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യുന്ന ഭാഗം തരിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്ത്, രോഗിയുടെ ശിരസ്സിനടുത്ത്, അതീവ ജാഗ്രതയോടെ ഓരോ സ്പന്ദനവും ശ്വാസഗതിയും ഓക്സിജന്റെ അളവിലെ വ്യത്യാസങ്ങളും നിരീക്ഷിച്ച് നിലയുറപ്പിക്കുന്ന അനസ്തേഷ്യ വിദഗ്ദ്ധനെയും ടെക്നീഷ്യൻമാരെയും നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? 1846 ഒക്ടോബർ 16-നാണ് ഡബ്യു. ടി. ജി. മോർട്ടൺ ഈതർ ശ്വസിപ്പിച്ച് ആദ്യമായി അനസ്തേഷ്യ നല്കിയത്. അതുവരെ വേദന സഹിച്ച് ചെയ്യേണ്ടിവന്ന പല ശസ്ത്രക്രിയകളും അതോ

ടെ വേദനരഹിതമായി. ആരോഗ്യരംഗത്തെ ഒരു വലിയ വിപ്ലവ മായിരുന്നു അത്..

അന്നുതൊട്ട് ഇന്നുവരെ അനസ്തേഷ്യ ഒരുപാട് പുരോഗ മിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇന്ന് ശസ്ത്രക്രിയാമുറിയുടെ നാലു ചുവരുകൾക്കി ടയിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങാതെ, തീവ്രപരിചരണ മേഖലയിലേക്കും, സാന്ത്വനപരിചരണ മേഖലയിലേക്കും വ്യാപിക്കുകയാണ് അന സ്തേഷ്യയുടെ സേവനങ്ങൾ. 2023 ലോക അനസ്തേഷ്യ ദിന ത്തിന്റെ ആപ്തവാക്യം തന്നെ 'അനസ്തേഷ്യയും കാൻസർ പരിചരണവും' എന്നതാണ്. അർബുദശസ്ത്രക്രിയയിലും അതി നുശേഷമുള്ള വേദനാശമനത്തിനും സാന്ത്വനപരിചരണത്തിലും ഇന്ന് അനസ്തേഷ്യയുടെ പങ്ക് വലുതാണ്. കോവിഡ് പ്രതി സന്ധിക്കാലത്തും തീവ്രപപരിചരണമേഖലയിൽ നിശബ്ദമായി രോഗികളെ കാത്തതിൽ ഒരു വലിയ പങ്ക് അനസ്തേഷ്യ വിദ ഗ്ദ്ധർക്കുണ്ട്.

ക്ലോറോഫോം/ ഈതർ ഉപയോഗിച്ച് മയക്കുന്നതിൽനിന്നും അതിസങ്കീർണവും നൂതനവുമായ സാങ്കേതിക ഉപകരണങ്ങളും ഹ്രസ്വനേരം പ്രവർത്തിക്കുന്ന പുതിയ മരുന്നുകളുടെ ആവിർ ഭാവവും ഇന്ന് അനസ്തേഷ്യ കൂടുതൽ സുരക്ഷിതമാക്കിയി ട്ടുണ്ട്. നിങ്ങൾ മയങ്ങുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയസ്പന്ദനവും ശ്വാസഗതിയും സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിച്ച് നിങ്ങളെ സുഗമമായി ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ നയിക്കുന്ന അനസ്തേഷ്യ വിദഗ്ദ്ധരേയും ടെക്നീഷ്യന്മാരെയും ഈ അനസ്തേഷ്യ ദിനത്തിൽ ഓർക്കാം.

ഡോ. അപർണ എ. വി.
സീനിയർ റെസിഡന്റ്, അനസ്തീഷ്യ

മനുഷ്യനിൽ ജന്മനാ അന്തർലീനമായിരിക്കുന്ന അനന്തവും അത്ഭുതകരവുമായ ശക്തിയും ചൈതന്യവും ഉണർത്തി വികസിപ്പിച്ച് അവനെ ഉത്കൃഷ്ടമായ ഒരു പാന്ഥാവിൽകൂടി പരിപൂർണതയിലേക്ക് ആനയിക്കുകയാണ് സാമാന്യമായി പറഞ്ഞാൽ യോഗശാസ്ത്രങ്ങളുടെ ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം. 'സ്വർഗത്തിലിരിക്കുന്ന പിതാവ് പരിപൂർണ്ണനായിരിക്കുന്നതുപോലെ നീയും പരിപൂർണനാകാൻ യത്നിക്കുക' എന്ന് ക്രിസ്തുഭഗവാൻ അരുളിച്ചെയ്തിട്ടുണ്ടല്ലൊ.

രാജയോഗം, കർമയോഗം, ഭക്തിയോഗം, ജ്ഞാനയോഗം എന്നിങ്ങനെ യോഗശാസ്ത്രത്തെ മുഖ്യമായും നാലായി വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഓരോന്നിലും മറ്റു മൂന്നിന്റെയും അന്തസത്ത ഉൾക്കൊള്ളുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഓരോന്നിനും അതിർവരമ്പുകളിട്ടു വേർതിരിച്ചു നിറുത്തുന്നത് ഉചിതമായിരിക്കുകയില്ല. ഈ നാലു യോഗങ്ങളിലും വെച്ച് അത്യന്തം ശ്രേഷ്ഠമായിരിക്കുന്നത് രാജയോഗമാണ്.

അത്യഗാധവും അതിവിസ്തൃതവുമായ ഒരു മഹാസമുദ്രമാണ് രാജയോഗം. നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ ഗ്രഹണ ശക്തിക്ക

തീതമാണ് അതിന്റെ ആഴവും പരപ്പും. രാജയോഗം അഭ്യസി ക്കാൻ അർഹതയും കഴിവും ഉള്ളവർ ഇന്നത്തെ ലോകത്തിൽ വളരെ അപൂർവ്വമാണ്. അർഹതയും കഴിവും ഉള്ളവർ അതിനു ധൈര്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവരിൽ ഒരു ശതമാനം പോലും വിജയിച്ചിട്ടില്ല. രാജയോഗമാകുന്ന ആ മഹാസമുദ്രത്തിലെ ഒരു തുള്ളി വെള്ളത്തിന്റെ രുചിയും ഗുണവും അറിയാനും ആസ്വ ദിക്കാനുമാണ് നമ്മുടെ ഉദ്യമം, അത്രയെങ്കിലും സാധിച്ചാൽ തന്നെ നമ്മുടെ ജീവിതക്ലേശങ്ങൾ ഒരു പരിധി വരെ പരിഹരി ക്കപ്പെടുന്നതാണ്.

ഈ നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആരംഭം വരെ യോഗ വളരെ പവിത്രമായും പരമ രഹസ്യമായും ചില യോഗിമാരിലും മഹർഷിമാരിലുമായി ഒതുങ്ങിനിന്നിരുന്നു. യോഗാസനങ്ങൾക്ക് 6000 കൊല്ലത്തോളം പഴക്കമുണ്ടെന്ന് ചില ചരിത്രകാരന്മാർ പറയുന്നു. എന്നാൽ 10000 കൊല്ലത്തിനുമേൽ അതിനു പഴക്കമുണ്ടെന്ന് അടുത്തകാലത്തു കിട്ടിയിട്ടുള്ള ചില രേഖകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

അമേരിക്കയിലും യൂറോപ്പിലും മറ്റ് അനവധി രാജ്യങ്ങളിലും യോഗാസനങ്ങൾക്കു വളരെ പ്രചാരം സിദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. വിദേശീ യർ എഴുതിയിട്ടുള്ള യോഗാസന ഗ്രന്ഥങ്ങൾ തന്നെ സുലഭമാ യിരിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിലെ ജനങ്ങൾ ഇനിയും ഇതിന്റെ മഹത്ത്വം മനസ്സിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ ഏറ്റവും വലിയ സ്വത്ത് ആരോഗ്യമാണ്. അതിന്റെ അഭാവത്തിൽ ബാക്കി സകലതും നിഷ്പ്രഭങ്ങളും ഉപയോഗ ശൂന്യങ്ങളുമാകുന്നു. പൗരാണികാചാര്യന്മാരും ഋഷികളും യോഗിമാരും ശരീര മനസുകളുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ അതീവ ശ്രദ്ധാലുക്കളായിരുന്നു. ആസനപ്രാണായാമാദികളുടെ ആവിഷ്ക്കരണം അതാണ് തെളിയിക്കുന്നത്.

മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയുടെ ഭാഗമാണ്. ആരോഗ്യം പ്രകൃതി നൽകേണ്ട അനുഗ്രഹവുമാണ്. പ്രകൃതി നിയമങ്ങൾ അലംഘ്യനീയമാണ്. നിയമലംഘകർ ശിക്ഷിക്കപ്പെടുന്നു. ആ ശിക്ഷയുടെ സ്വരൂപമാണ് രോഗം എന്ന പേരിൽ നാം വ്യവഹരിക്കുന്നത്. ആസനപ്രാണായാമാദികൾ പ്രകൃതിനിയമങ്ങളെ സർവാത്മനാ അനുസരിച്ചുകൊണ്ടാണ് രൂപീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്.

രോഗം വന്നിട്ട് ചികിത്സിക്കുന്നതിലും ഭേദം രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുകയാണ്. അമിതാഹാരവും ചേരാത്ത ആഹാരവുമാണ് മിക്ക രോഗത്തിനും പ്രധാന നിദാനം. അനിയന്ത്രിതമായ മനസ്സും മേലനങ്ങാത്ത ജീവിതരീതിയും പ്രകൃതിയിൽ നിന്നുള്ള അകൽച്ചയുമാണ് ആരോഗ്യത്തിനു ഹാനി വരുത്തുന്ന മറ്റു കാരണങ്ങൾ. ഇതിൽനിന്നുള്ള മോചനവും സുന്ദരവും സുഖപ്രദവുമായ ഒരു ജീവിതവുമാണ് യോഗശാസ്ത്രം മനുഷ്യരാശിക്കു നൽകുന്ന അസന്ദിഗ്ദ്ധമായ വാഗ്ദാനം.

ആഹാരം പോലെതന്നെ ശരീരസംരക്ഷണത്തിനും രോഗനിവാരണത്തിനും അനുപേക്ഷണീയമായ ഒരു ഘടകമാണ് വ്യായാമം. ഈ സത്യം അറിയുന്നവരും അറിയുന്നവർതന്നെ അതിനു മെനക്കെടാൻ തയ്യാറുള്ളവരും ഇന്നു വളരെ അപൂർവമാണ്. അതുകൊണ്ടുമാത്രം ജീവിതം അതിന്റെ തികഞ്ഞ അളവിൽ ആസ്വദിക്കാൻ അവർക്കു കഴിവില്ലാതെ വരുന്നു എന്നു മാത്രമല്ല കാലക്രമേണ രോഗികളായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആഹാരനിയന്ത്രണം, നിത്യവ്യായാമം, ആയുർചര്യ ഇവ മൂന്നും ശീലിച്ചാൽ ആയുരാരോഗ്യം നിലനിർത്താം.

ഡോ. പീലി ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ
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

ഓരോ മരണവും
നമ്മൾ മരിക്കേണ്ടവരാണെന്നും
മരണത്തിനപ്പുറം
ഒരു ജീവിതമുണ്ടെന്നും
നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു
Service With Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE