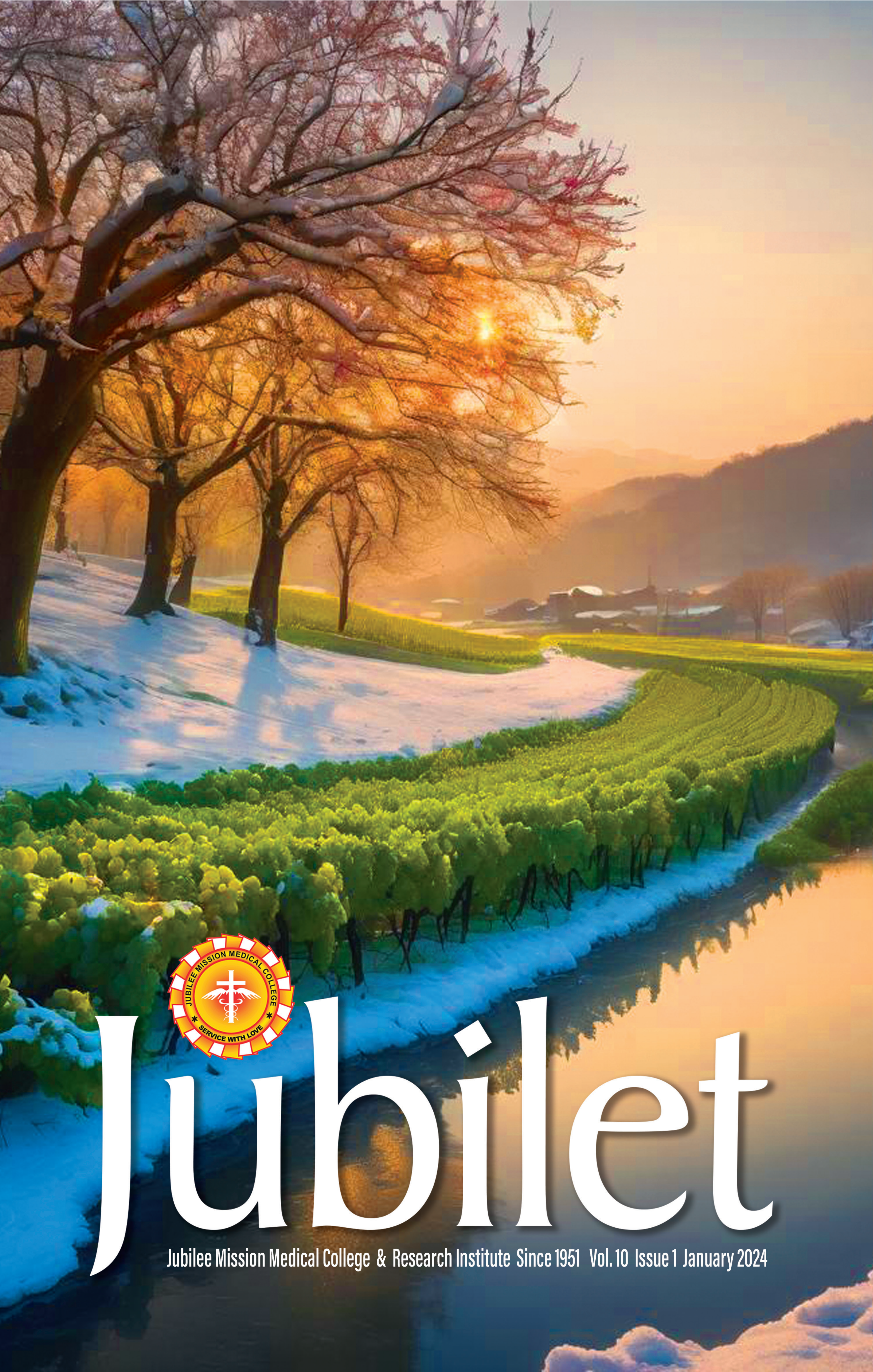


Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute Since 1951 Vol. 10 Issue 1 January 2024

Content

ഉള്ളടക്കം

RESEARCH WINGS 19

Welcome TO JUBILEE FAMILY 22

എഡിറ്റോറിയൽ 01

ചെറുക്കേണ്ടേ? എയ്ഡ്സിനെ 04

DME ഒഫീഷ്യൽ ഇനാഗുറേഷൻ 06

വിള്ളലടച്ച് ജൂബിലി, റോസ്‌കുമാരിക്ക് പുതുജീവൻ 07

കരുണയുടെ ക്രിസ്തുമസ് 09

ഭിന്നശേഷിക്കാരുടെ പുനരധിവാസം 14

19–ാമത് കോളേജ് ഡേ ആഘോഷിച്ച് JMCON 16

പ്രതിരോധിക്കാൻ പെൺപട 18

ആയുർവേദ പ്രഭാഷണ പരമ്പര 20

സൈറ്റോജെനറ്റിക്സ് & ഫ്ളൂറസെൻസ്
ഇൻസിറ്റു ഹൈബ്രിഡൈസേഷൻ ത്രിദിന വർക്ക്ഷോപ്പ് 23

റിസർച്ച് മെത്തഡോളജി വർക്ക്ഷോപ്പ് 25

Time Flies, But Memories Last 32

2024 ഹെൽത്തിഗോൾസ് 36

അന്ധതയും ബ്രെയ്‌ലി ലിപിയും 38

ഇന്ത്യൻ ഭരണഘടനയും റിപ്പബ്ലിക് ദിനവും 42

ബയോട്ടിൻ ഡ്രിങ്ക് 44

എന്തുകൊണ്ട് ആയുർവേദം? 45

DOCTOR'S CORNER 27

നമുക്കിടയിൽ 12

31

മറ്റൊരു പുതുവത്സരത്തിന്റെ പടിവാതില്ക്കലാണിപ്പോൾ നാം. കാത്തിരിയ്ക്കാത്ത കാലത്തെ കാത്തുവെയ്ക്കാനാവില്ലെന്നത് പതിരില്ലാത്ത സത്യം. ഋതുക്കൾ മാറുമ്പോൾ കാലമുരുളും. കടന്നുപോവാതിരിക്കാൻ കാലത്തിനാവില്ല. തടഞ്ഞുവെയ്ക്കാൻ നമുക്കും.

നമ്മൾ പഴയതിനോട് വിടപറയുകയും പുതിയതിനെ സ്വാഗതം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, പുതുവർഷത്തിന്റെ വരവ് ഒരു നവീകരണവും പ്രതീക്ഷയും നൽകുന്നു. ഒരു പുതുവർഷത്തിലേക്കുള്ള മാറ്റം ആത്മപരിശോധനക്കായി നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. കഴിഞ്ഞ പന്ത്രണ്ട് മാസങ്ങളിലെ അനുഭവങ്ങൾ, വെല്ലുവിളികൾ, നേട്ടങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് പരിചിന്തനം ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്. പഠിച്ച പാഠങ്ങൾക്കും അനുഭവിച്ച വളർച്ചയ്ക്കും വളർത്തിയ ബന്ധങ്ങൾക്കും നന്ദി പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള അവസരമാണിത്. 2023 വിജയങ്ങളുടെയോ പരീക്ഷണങ്ങളുടെയോ വർഷമായിരുന്നാലും, ഓരോ നിമിഷവും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ വിസ്മയത്തിന് സംഭാവന നൽകിയിരുന്നു.

ദൈവത്തിന്റെ വിശ്വസ്തതയ്ക്കുള്ള നന്ദി

നമ്മുടെ ദൈവത്തിന്റെ വിശ്വസ്തതയ്ക്ക് ഹൃദയം നിറഞ്ഞ നന്ദിയോടെ ഈ പുതുവർഷം ആരംഭിക്കാം. അവിടുത്തെ മാർഗനിർദേശത്തിനും കരുതലിനും ആഴമായ നന്ദി പറയാം.

ദൈവഹിതം തേടാം

വരാനിരിക്കുന്ന വർഷത്തേക്കുള്ള നമ്മുടെ തീരുമാനങ്ങളിലും പദ്ധതികളിലും, എല്ലാറ്റിനുമുപരിയായി നമുക്ക് ദൈവഹിതം തേടാം. സുഭാഷിതങ്ങൾ 3:6 നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു: "നിന്റെ എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും ദൈവവിചാരത്തോടെയാകട്ടെ; അവിടുന്ന് നിനക്ക് വഴി തെളിച്ചുതരും". നമ്മുടെ പദ്ധതികൾ ദൈവത്തിൽ സമർപ്പിക്കുമ്പോൾ, നമ്മുടെ ചുവടുകൾ ദൈവിക ഉദ്ദേശ്യവുമായി പൊരുത്തപ്പെടും.

ഭയപ്പെടാതെ വിശ്വാസത്തിൽ നടക്കുക

ജീവിതത്തിലെ അനിശ്ചിതത്വങ്ങൾ ഉത്കണ്ഠയ്ക്ക് കാരണമായേക്കാം, എന്നാൽ ജോഷ്വാ 1:9ലെ ആശ്വാസദായകമായ വാക്കുകൾ ഓർക്കുക: "ബലവും ധൈര്യവുമുള്ളവനായിരിക്കുക. ഭയപ്പെടരുത്, ഭ്രമിക്കരുത്, നീ പോകുന്നിടത്തെല്ലാം നിന്റെ ദൈവമായ കർത്താവ് നിന്നോടുകൂടെയുണ്ട്." ദൈവത്തിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിലാണെന്ന് അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് വിശ്വാസത്തോടെ പുതുവർഷത്തെ സമീപിക്കാം.

സ്നേഹവും ദയയും പകരുക

നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും ക്രിസ്തുവിന്റെ സ്നേഹം നിങ്ങളിൽ പ്രകാശിക്കട്ടെ. ഗലാത്യർ 5:22-23 ആത്മാവിന്റെ ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു: "സ്നേഹം, സന്തോഷം, സമാധാനം, ക്ഷമ, ദയ, നന്മ, വിശ്വസ്തത, സൗമ്യത, ആത്മനിയന്ത്രണം". ഈ സദ്ഗുണങ്ങൾ വർഷം മുഴുവനും നിങ്ങളുടെ ഇടപെടലുകളെയും ബന്ധങ്ങളെയും നയിക്കട്ടെ.

ക്ഷമയും വീണ്ടെടുപ്പും

നാം ഒരു പുതിയ അധ്യായത്തിലേക്ക് ചുവടുവെക്കുമ്പോൾ, നീരസങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച് ക്ഷമയുടെ ശക്തി സ്വീകരിക്കുക. ദൈവം നമ്മോട് ക്ഷമിക്കുന്നതുപോലെ, നമുക്ക് മറ്റുള്ളവ

രോട് ക്ഷമിക്കാം. ഈ പുതുവർഷം നിങ്ങളുടെ ബന്ധങ്ങളിൽ വീണ്ടെടുപ്പിനും സൗഖ്യത്തിനും പുന:സ്ഥാപനത്തിനുമുള്ള അവസരങ്ങൾ കൊണ്ടുവരട്ടെ.

കൂട്ടായ്മയും സ്നേഹവും

സഹ ജീവികളുമായുള്ള നിങ്ങളുടെ ബന്ധം പരിപോഷിപ്പിക്കുക. ഹെബ്രായർ 10:24, 25 നമ്മെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു, "ഒരുമിച്ചു കാണുന്നതിൽ ഉപേക്ഷ വരുത്താതെ, സ്നേഹത്തിലേക്കും സൽപ്രവൃത്തികളിലേക്കും എങ്ങനെ പരസ്പരം ഉത്തേജിപ്പിക്കാമെന്ന് ചിന്തിക്കുക." വരുന്ന വർഷത്തിൽ, ക്രിസ്തുവിൽ നിങ്ങളുടെ സഹോദരീസഹോദരന്മാരുമായുള്ള കൂട്ടായ്മയ്ക്ക് മുൻഗണന നൽകുക.

വിനയത്തോടെ മറ്റുള്ളവരെ സേവിക്കുക

സേവന മനോഭാവവും വിനയവും സ്വീകരിക്കുക. ശിഷ്യന്മാരുടെ പാദങ്ങൾ കഴുകിക്കൊണ്ട് യേശു താഴ്മയുടെ ആത്യന്തിക മാതൃക കാണിച്ചു. നിങ്ങൾ പുതുവർഷത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ, മറ്റുള്ളവരെ നിസ്വാർത്ഥമായി സേവിക്കാനുള്ള വഴികൾ തേടുക, നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ക്രിസ്തുവിന്റെ സ്നേഹം പ്രതിഫലിപ്പിക്കുക.

ദൈവത്തിന്റെ സമയക്രമത്തിൽ ആശ്രയിക്കുക

അവസാനമായി, ദൈവത്തിന്റെ സമ്പൂർണ്ണ സമയത്തിൽ ആശ്രയിക്കുക. എല്ലാറ്റിനും ഒരു കാലമുണ്ടെന്ന് സഭാപ്രസംഗകൻ 3:1 നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. "എല്ലാറ്റിനും ഒരു സമയമുണ്ട്. ആകാശത്തിൻകീഴുള്ള സമസ്തകാര്യത്തിനും ഒരവസരമുണ്ട്."

ഈ പുതുവർഷം കർത്താവിന്റെ സന്തോഷവും, വിവേകത്തെ കവിയുന്ന സമാധാനവും, അവന്റെ അചഞ്ചലമായ സ്നേഹത്തിന്റെ ഉറപ്പും കൊണ്ട് നിറയട്ടെ. 2024ൽ നിങ്ങൾക്ക് അനുഗ്രഹീതവും ലക്ഷ്യബോധമുള്ളതുമായ യാത്ര ആശംസിക്കുന്നു!

ഫാ. ഡോ. ഡെമിൻ തറയിൽ
അസി. ഡയറക്ടർ

ചെറുക്കേണ്ടേ? എയ്ഡ്സിനെ

ലോക എയ്ഡ്സ് ദിനമായ ഡിസംബർ ഒന്നിന് എയ്ഡ്സ് രോഗത്തെക്കുറിച്ച് അവബോധം വളർത്തുന്നതിനും ചെറുക്കുന്നതിനും വേണ്ടിയുള്ള വിവിധ ബോധവത്കരണപരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ലോക എയ്ഡ്സ് ദിനം ആചരിച്ചു. എയ്ഡ്സ് പ്രതിരോധത്തിലും ചികിത്സയിലും ഗണ്യമായ മുന്നേറ്റം ഉണ്ടായെങ്കിലും പുതിയ അണുബാധ തടയുന്നതിലും പുതിയ അണുബാധിതരെ കണ്ടെത്തി യഥാസമയത്ത് ചികിത്സ തുടങ്ങുന്നതിലും ഇപ്പോഴും വെല്ലുവിളികൾ നിലനിൽക്കുന്നു. ആയതിനാൽ തുടർന്നുള്ള ഫലപ്രദമായ പ്രതിരോധത്തിന് പൊതുസമൂഹത്തിനുള്ള പങ്ക് വ്യക്തമാക്കിക്കൊണ്ടാണ് 'ലെറ്റ് ദ കമ്മ്യൂണിറ്റി ലീഡ്' എന്ന ആശയത്തോടുകൂടി ഈ വർഷം എയ്ഡ്സ് ദിനം ആചരിച്ചത്. ജൂബിലിയിലെ ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷ്യൻ മെഡിസിൻ, കമ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ, ഗൈനക്കോളജി എന്നീ വിഭാഗങ്ങൾ ചേർന്ന്

സംഘടിപ്പിച്ച പരിപാടി സ്പോൺസർ ചെയ്തത് റോഷ് ഡയഗ്നോസ്റ്റിക്ക്സ് ആണ്.

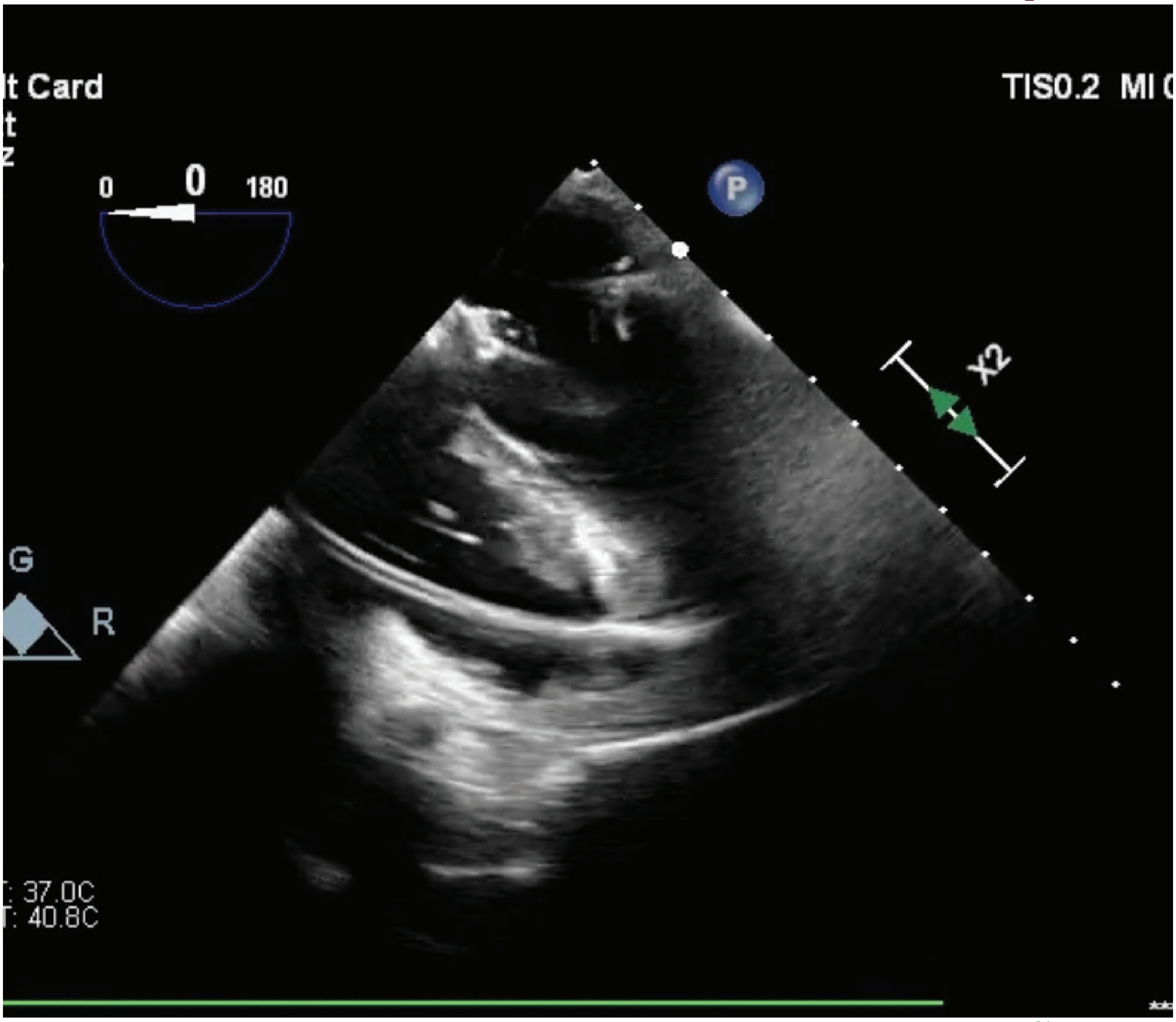
ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി ചടങ്ങ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിൻ പ്രൊഫസറും HODയുമായ ഡോ. രമേഷ് ബാസ്ക്കർ, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. പി.സി. ഗിൽവാസ്, മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ജൂബിലി കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗം, സെലക്സ് മാളിൽ ബോധവത്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഫ്ളാഷ്മോബും തെരുവ് നാടകവും അവതരിപ്പിച്ചു. ഡോ. രമ മേനോൻ, ഡോ. ലോല രാമചന്ദ്രൻ, ജബുൻ ജോസ് തുടങ്ങിയവർ ക്ലാസുകൾ നയിച്ചു.

DME Official Inauguration

കേരള പാരാമെഡിക്കൽ കൗൺസിലിന്റെ അംഗീകാരമുള്ള Directorate in Medical Educationന്റെ (DME) കീഴിലുള്ള Medical Lab Technology (DMLT), Operation Theatre Technology (DOTT) എന്നീ ഡിപ്ലോമ കോഴ്സുകൾ 2023 ഡിസംബർ 11–ാം തീയതി ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിൽ വച്ച് തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത വികാരി ജനറൽ മോൺ. ജോസ് കോനിക്കര ഔദ്യോഗികമായി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ റവ. ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി, ഫിനാൻസ് അസിസ്റ്റന്റ് ഫാ. ജിജോ മാളിയേക്കൽ, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. പി. സി. ഗിൽവാസ്, ചീഫ് ഓഫ് ലബോറട്ടറി സർവീസസ് ഡോ. സുശീല, അനസ്തേഷ്യാ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. മറിയം കോശി എന്നിവർ പുതിയതായി തുടങ്ങിയ സർക്കാർ അംഗീകൃത കോഴ്സുകൾക്ക് ആശംസകൾ അർപ്പിച്ച് സംസാരിച്ചു. 37 വിദ്യാർത്ഥികളും അവരുടെ രക്ഷകർത്താക്കളും പരിപാടിയിൽ സംബന്ധിച്ചു.

വിള്ളലടച്ച് ജൂബിലി, റോസ്കുമാരിക്ക് പുതുജീവൻ

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിക്ക് വീണ്ടും ഒരു അപൂർവ്വ നേട്ടം. മരണം മുഖാമുഖം കണ്ട രോഗി ഡോക്ടർമാരുടെ കൈപിടിച്ച് പുതുജീവനിലേക്ക്. വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ അത്യപൂർവ്വമായ ഒരു ചികിത്സാരീതിക്ക് സാക്ഷ്യം വഹിക്കുകയായിരുന്നു ജൂബിലിയുടെ ഹൃദയാരോഗ്യവിഭാഗം. മൂന്ന് വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പ് ബൈപാസും വാൽവ് മാറ്റിവെയ്ക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയയും കഴിഞ്ഞ 67 വയസ്സുള്ള ഒല്ലൂർ സ്വദേശിനി റോസ്കുമാരി ഡിസംബർ ആദ്യവാരമാണ് ഗുരുതരമായ ശ്വാസതടസ്സവും ബി. പി. കുറവും മൂലം കോയമ്പത്തൂരിലെ ഹൃദയാരോഗ്യ ആശുപത്രിയിൽ നിന്ന് ജൂബിലി ക്യാഷ്വാലിറ്റിയിൽ ചികിത്സ തേടിയത്. വിദഗ്ദ്ധ പരിശോധനയിലാണ് ഹൃദയത്തിന്റെ ഭിത്തി പൊട്ടുന്ന 'വെൻട്രിക്കുലാർ സെപ്റ്റൽ റപ്ച്ചർ' എന്ന അതിഗുരുതര രോഗമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നത്. അടിയന്തിരമായി കാർഡിയാക് ഐ. സി. യു. വിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചെങ്കിലും എങ്ങനെ മുന്നോട്ടുപോകണം എന്ന



ആശയക്കുഴപ്പത്തിലായിരുന്നു ആദ്യം. വീണ്ടും ഒരു ശസ്ത്രക്രിയയാണ് പൊതുവെ ചെയ്യാറുള്ളതെങ്കിലും മുൻപേ ഓപ്പറേഷൻ കഴിഞ്ഞ രോഗിയിൽ അത് അപകടകരമാണ്. ഈ സന്ദർഭത്തിലാണ് വെൻട്രിക്കുലാർ സെപ്റ്റൽ ഡിവൈസ് ക്ലോഷർ എന്ന നൂതന സാങ്കേതികവിദ്യ പ്രയോജനപ്പെടുത്തി ദ്വാരം അടയ്ക്കാമെന്ന് തീരുമാനിച്ചത്. ഡോ. ബിനോ ബെഞ്ചമിൻ, ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ, ഡോ. എഡ്വിൻ, ഡോ. ജോൺ ഇ. വി., ഡോ. അപർണ ഇ. വി. എന്നിവർ സംയുക്തമായി കാത്ത് ലാബിൽ വെച്ച് സങ്കീർണമായ ചികിത്സ വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കി. ഹൃദയഭിത്തിയിലെ വിള്ളൽ നൂറ് ശതമാനം അടയ്ക്കുവാൻ കഴുത്തിലേയും കാലിലേയും രക്തധമനി വഴി ഡോക്ടർമാർക്ക് സാധിച്ചു. അടുത്ത ദിവസംതന്നെ വെന്റിലേറ്റർ സഹായം മാറ്റുവാൻ സാധിച്ചതും പ്രശംസനീയമായിരുന്നു. ഏവരുടെയും അശ്രാന്ത പരിശ്രമത്തിലൂടെ ഏതാനും ദിവസത്തെ ഐ. സി. യു. വാസത്തിനു ശേഷം രോഗി സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് നടന്നുകയറുമ്പോൾ ചരിത്രം സാക്ഷിയായത് ഇത്തരം കേസുകളിൽ കേരളത്തിലെ മറ്റൊരു വിജയകരമായ ചികിത്സാരീതിക്കാണ്.

കരുണയുടെ ക്രിസ്തുമസ്

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷിച്ചു. ഗ്രാന്റ് ക്രിബ്ബ് ഓപ്പണിംഗ് സെറിമണിയിൽ വിശിഷ്ടാതിഥികളായി ഒല്ലൂർ അസി. കമ്മീഷണർ ഓഫ് പോലീസ് ശ്രീ. മുഹമ്മദ് നദീം ഐ. പി. എസ്., തൃശ്ശൂർ കോർപ്പറേഷൻ സൂപ്രണ്ടിംഗ് എഞ്ചിനീയർ ശ്രീമതി ഷൈബി ജോർജ്ജ് എന്നിവർ സന്നിഹിതരായിരുന്നു. തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത സഹായമെത്രാൻ മാർ ടോണി നീലങ്കാവിൽ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ

ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. പി. സി. ഗിൽവാസ്, നേഴ്സിങ്ങ് സൂപ്രണ്ട് സി. മെറ്റിൽഡ എന്നിവർ വിശിഷ്ടാതിഥികൾക്ക് മെമന്റോ നൽകി ആദരിച്ചു. ശ്രീമതി ഷൈബി ജോർജ്ജ് കേക്ക് മുറിച്ച് ആശംസാപ്രസംഗം നടത്തി. തുടർന്ന് കലാപരിപാടികളും ഗ്രാന്റ് കരോളും നടന്നു. സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നന്ദി പറഞ്ഞു. ജൂബിലി ഗാനത്തോടെ ജൂബിലി ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷ പരിപാടി സമാപിച്ചു. ജൂബിലിയുടെ

എഴുപത്തിമൂന്നാം വാർഷികത്തോടനുബന്ധിച്ച് 730 സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് നൽകുന്നതാണെന്ന് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അറിയിച്ചു.

ബ്ലോക്ക് അടിസ്ഥാനത്തിൽ നടത്തിയ ക്രിസ്തുമസ് കരോൾ ഗാനമത്സരത്തിൽ ഗോൾഡൻ ജൂബിലി & അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് ബ്ലോക്ക് ഒന്നാം സ്ഥാനവും ഓൾഡ് ബ്ലോക്ക് രണ്ടാം സ്ഥാനവും സെന്റ് തോമസ്, ഹൃദയാലയ, ഡയമണ്ട് ജൂബിലി ബ്ലോക്കുകൾ പ്രോത്സാഹന സമ്മാനങ്ങളും കരസ്ഥമാക്കി.

ക്രിസ്തുമസ് കാർഡ് മത്സരത്തിൽ സ്റ്റാഫ് നഴ്സുമാരായ നവ്യ വർഗ്ഗീസ് ഒന്നാം സ്ഥാനവും സോന സേവിയർ രണ്ടാം സ്ഥാനവും അറ്റൻഡർ സുപ്രിയ സുനിൽ, സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് നിനു വിൽസൺ എന്നിവർ പ്രോത്സാഹനസമ്മാനങ്ങളും കരസ്ഥമാക്കി.

ബോട്ടിൽ ആർട്ട് മത്സരത്തിൽ സ്റ്റാഫ് നഴ്സ് ജിൻസി രാജു ഒന്നാം സ്ഥാനവും റേഡിയോളജി സ്റ്റാഫ് അഗ്നിദത്തൻ രമേഷ് രണ്ടാം സ്ഥാനവും സ്റ്റാഫ് നഴ്സുമാരായ ക്ലിയ റോസ്, വിബി റോസ് എന്നിവർ പ്രോത്സാഹനസമ്മാനവും കരസ്ഥമാക്കി.

മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട്
സ്ഥാനത്തുനിന്ന് ജൂബിലിയെ നയിച്ച്,
സ്തുത്യർഹ സേവനം കാഴ്ചവെച്ച
ഡോ. പി. സി. ഗിൽവാസിന്
ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ **നന്ദി...**

മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ടായി
സ്ഥാനമേൽക്കുന്ന
ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിലിന്
മുന്നോട്ടുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക്
ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ

ആശംസകൾ

ജീവന്റെ ശുശ്രൂഷ

ജീവൻ ഒരു അനുഗ്രഹമാണ്. ദൈവത്തിന്റെ അമൂല്യദാനമായ മനുഷ്യജീവനെ സ്നേഹിക്കുവാനും ആദരിക്കുവാനും സംരക്ഷിക്കുവാനും നാം കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ജീവനെ അതിന്റെ ആരംഭം മുതൽ കാത്തുപരിപാലിക്കണമെന്ന ലക്ഷ്യത്തെ മുൻനിർത്തിക്കൊണ്ട് ദൈവത്തിന്റെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ ഈ അനുഗ്രഹത്തിന് ആമ്മേൻ പറഞ്ഞ് നമ്മുടെ ആശുപത്രിയിലേക്ക് കടന്നുവരുന്ന ഓരോ ഗർഭിണിയും അവരുടെ നിരവധിയായ പ്രതിസന്ധികളിൽ ആശ്വാസവും സാന്ത്വനവും പ്രാർത്ഥനകളും (prayer card "Wombcat Booklet" By Angels Army) നൽകണമെന്ന പ്രത്യേക നിയോഗത്തെ മുൻനിർത്തി, കർത്താവിന്റെ ജീവന്റെ ശുശ്രൂഷയുടെ ഭാഗമായിട്ടാണ് ഈ കൗൺസിലിംഗ് മിനിസ്ട്രി നിലകൊള്ളുന്നത്.

ഗർഭാവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ അനുഭവപ്പെടുന്ന ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകളും മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളും മറികടക്കുവാൻ പലപ്പോഴും അവർക്ക് മാനസികമായ പിന്തുണ ആവശ്യമായിവരുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് ഹൈ റിസ്ക് പ്രെഗ്നൻസി

യിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവർക്കും ഗർഭകാലഘട്ടത്തിന്റെ നല്ലൊരുഭാഗം ആശുപത്രിയിൽ കഴിയേണ്ടിവരുന്നവർക്കും പ്രസവാനന്തരം പലവിധ കാരണങ്ങളാൽ എൻ. എൻ. ഐ. സി യു. വിൽ അഡ്മിറ്റായ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ അമ്മമാർക്കും കുഞ്ഞുങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെട്ട അവസ്ഥയിലുള്ള അമ്മമാർക്കും പ്രത്യേക പരിഗണനയും പ്രാർത്ഥനാസഹായവും ആവശ്യമായിവരുന്നു. അതിനുപുറമേ എക്ടോപിക് പ്രെഗ്നൻസി, ട്യൂബൽ പ്രെഗ്നൻസി, മോളാർ പ്രെഗ്നൻസി തുടങ്ങിയ സ്ഥിതിവിശേഷം മൂലം പ്രെഗ്നൻസി തുടർന്നുകൊണ്ടുപോകുവാൻ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥയിൽ ആയിരിക്കുന്നവരെയും രോഗാവസ്ഥയുടെ ഭാഗമായി കുഞ്ഞിന് ജന്മം നല്കുന്നതിനു മുൻപുതന്നെ ഗർഭപാത്രം നീക്കം ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നവരെയും ഈ കൗൺസിലിംഗിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി അവർക്ക് ആശ്വാസവും പ്രത്യാശയും സാധ്യമാക്കുന്നു. ജീവിതകാലത്ത് പലതരം സഹനങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന, അർഹിക്കുന്ന സ്നേഹവും പരിഗണനയും ലഭിക്കാത്ത അമ്മമാർക്ക് അവരുടെ വേദനകൾ പങ്കുവച്ചുകൊണ്ട് ആരോഗ്യപ്രദമായി മുന്നോട്ടുപോകുവാൻ ഈ മിനിസ്ട്രി വളരെയധികം സഹായകരമാകുന്നു.

ഗർഭാവസ്ഥ എന്നത് ഒരമ്മയുടെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ടതും അമ്മയുടെ സമ്മിശ്രമായ വികാരങ്ങൾ കുഞ്ഞിലേയ്ക്ക് പകർന്നുനല്കുന്നതുമായ സമയവും കുഞ്ഞിന്റെ ജീവിതത്തിലെ നിർണായക കാലഘട്ടവുമാണ്. ഒരുക്കത്തോടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ സ്വീകരിച്ച് അവരെ ദൈവീക ചൈതന്യത്തിൽ വളർത്തുവാൻ അമ്മമാരേയും അമ്മയുടെ ഉദരത്തിൽവെച്ച് ദൈവത്തെ അറിഞ്ഞും അനുഭവിച്ചും വളരുന്നതിന് കുഞ്ഞുങ്ങളെയും അനുഗ്രഹദായകമായ ഈ ശുശ്രൂഷ സഹായിക്കുന്നു.

Mrs. മേജോ ജോസ്, Mrs. മിനു ദേവസ്സി

Contact Number : 9656656588

യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

ജൂബിലി മിഷനിൽ അഞ്ചര വർഷത്തെ സ്തുത്യർഹമായ സേവനത്തിനു ശേഷം അമേരിക്കയിലെ ഷിക്കാഗോ രൂപതയിൽ പുതിയ ചുമതലകൾ ഏറ്റെടുക്കുന്ന നമ്മുടെ പ്രിയപ്പെട്ട അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ജിമ്മി എടക്കുളത്തൂർ അച്ചന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ നന്ദിയാദരങ്ങൾ.

ഭിന്നശേഷിക്കാരുടെ പുനരധിവാസം

2023 ഡിസംബർ 4-ന് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഫിസിക്കൽ മെഡിസിൻ & റീഹാബിലിറ്റേഷൻ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ലോക ഭിന്നശേഷി ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് വിവിധ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിച്ചു. അസി. ഡയറക്ടർമാരായ ഫാ. തോമസ് പൂപ്പാടി, ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി, ഫാ. സിന്റോ കാരേപ്പറമ്പൻ, പീഡിയാട്രിക്സ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിലെ ഡോ. രതി ശാന്തകുമാർ, പി. എം. ആർ. ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് അസി. പ്രൊഫസർ ഡോ. റെനി ബെന്നി, ആക്സിഡന്റിൽ ഒരു കൈയും രണ്ട് കാലും തളർന്ന ബിസിനസ്സ്മാൻ രാമനാഥൻ, ആക്സിഡന്റിൽ 2 കാലും തളർന്ന വിദ്യാർത്ഥി സെബിൻ സണ്ണി, സ്ട്രോക്ക് വന്ന് പക്ഷാഘാതം മൂലം ഒരു ഭാഗം തളർന്ന വിജയൻ, അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ. മറ്റു സ്റ്റാഫ് അംഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവർ പങ്കെടുത്തു. ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി, ഫാ. തോമസ് പൂപ്പാടി എന്നിവർ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു. ഡോ. റെനി ബെന്നി സ്വാഗതപ്രസംഗം നടത്തി. ഡോ. ബാബു വർഗ്ഗീസ് അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. രണ്ട് മത്സ്യത്തൊഴിലാളികളുടെ കഥ പറഞ്ഞാണ് അദ്ദേഹം സംസാരിച്ചത്. അവരിൽ ഒരാൾ മരണമടഞ്ഞു. അപരൻ മരണമടഞ്ഞ തന്റെ സുഹൃത്തിന്റെ

കുടുംബത്തിന് മറ്റുള്ള സഹായങ്ങളോടൊപ്പം അദ്ദേഹത്തിന്റെ കുടുംബത്തിലുള്ള ഒരാൾക്ക് തൊഴിൽ പഠിപ്പിച്ചു നല്കുക കൂടി ചെയ്തു. ഇതാണ് യഥാർത്ഥ പുനരധിവാസം എന്ന് ഡോക്ടർ വ്യക്തമാക്കി. ഈ വർഷത്തെ ഭിന്നശേഷി ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ലോകാരോഗ്യസംഘടന നൽകിയ സന്ദേശവും അദ്ദേഹം വിശദീകരിച്ചു. പി. എം. ആർ. ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിലെ സിസ്റ്റർ മെർലിനും സ്വന്തം അനുഭവവും ആശയവും പങ്കുവച്ചു. "Disability is the inability to see the ability in others" എന്നതായിരുന്നു സിസ്റ്റർ തന്റെ പ്രസംഗത്തിലൂടെ മുന്നോട്ടുവച്ച ആശയം. പി. എം. ആർ. വാർഡിൽ അഡ്മിറ്റായ ഒരു രോഗി ഡിസ്ചാർജായ ശേഷം സ്വതന്ത്രമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ പര്യാപ്തനായ അനുഭവം സിസ്റ്റർ വിവരിച്ചു.

പ്രസ്തുത ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ചുനടത്തിയ ഫോട്ടോഗ്രഫി മത്സരത്തിൽ പി. എം. ആർ. സീനിയർ റസിഡന്റ് ഡോ. രേണു അന്ന ജോൺസൺ ഒന്നാം സ്ഥാനവും ചീഫ് ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റ് ശ്രീ. പ്രതീഷ് രണ്ടാം സമ്മാനവും ഫിസിയോ തെറാപ്പിസ്റ്റ് അമൽ, ഹെഡ്നേഴ്സ് സിസ്റ്റർ ഫ്രാൻസി എന്നിവർ മൂന്നാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കി. സമ്മാനാർഹർക്ക് വിശിഷ്ടാതിഥികൾ ഉപഹാരങ്ങൾ സമ്മാനിച്ചു. ചീഫ് ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റ് ശ്രീ. പ്രതീഷിന്റെ കൃതജ്ഞതയോടുകൂടി പരിപാടികൾ സമാപിച്ചു.

19-ാമത് കോളേജ് ഡേ ആഘോഷിച്ച് JMCON

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നേഴ്സിങ്ങ് 19-ാമത് കോളേജ് ഡേ ആഘോഷിച്ചു. ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് (മുൻ ഡയറക്ടർ, ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ) മുഖ്യ അതിഥിയായിരുന്നു. കോളേജിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന മ്യൂസിക്, ഡാൻസ്

ക്ലബ്ബുകൾക്ക് യഥാവിധം തരംഗ്, ഇൻകസ്സബൽ എന്നിങ്ങനെ നാമകരണം ചെയ്തു. ജൂബിലി മിഷൻ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ഷിജോ മാപ്രാണത്തുക്കാരൻ, പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ, നഴ്സിംഗ് സ്കൂൾ പ്രിൻസിപ്പൽ സി. റെജി അഗസ്റ്റിൻ എന്നിവർ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു. വിദ്യാർത്ഥിക ളുടെ വിവിധ കലാപരിപാടികളും അരങ്ങേറി.

പ്രതിരോധിക്കാൻ പെൺപട

ജൂബിലി മിഷൻ നേഴ്സിങ്ങ് കോളേജിൽ 24 ന്യൂസ് ചാനലും, 24 കണക്റ്റും ചേർന്ന് നടത്തുന്ന 'സുധീരം' പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി പെൺകുട്ടികൾക്കുള്ള 'സ്വയം പ്രതിരോധ പരിശീലനം' സംഘടിപ്പിച്ചു. മുൻ ഇന്ത്യൻ ഫൂട്ബോൾ താരം ഐ. എം. വിജയൻ പരിപാടി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. സ്ത്രീ സ്വയം രക്ഷയുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് അദ്ദേഹം വിദ്യാർത്ഥിനികളെ പ്രബുദ്ധരാക്കി. 'ബ്ലാക്ക് ഡ്രാഗൻ മാർഷൽ' അക്കാദമിയിലെ പ്രഗത്ഭനായ ട്രെയിനർ സന്തോഷ് കുമാർ (കളരി ആശാൻ), ശിഷ്യന്മാർ എന്നിവർ വിദ്യാർത്ഥിനികളെ സ്വയം പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ഒട്ടേറെ മാർഗ്ഗങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ഷിജോ മാപ്രാണത്തുക്കാരൻ, സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. സി. ഫിലോരശ്മി, അദ്ധ്യാപകർ എന്നിവർ സന്നിഹിതരായിരുന്നു. 24 ന്യൂസ് ചാനൽ പ്രതിനിധി സൂരജ് ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു. ഈ ട്രെയ്നിങ്ങ് പ്രോഗ്രാം അനുദിന ജീവിതത്തിന് ഏറെ സഹായകരമാകുന്ന ഒന്നാണെന്ന് നേഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥിനികൾ പ്രതികരിച്ചു.

RESEARCH WINGS

JOURNAL CLUB

JCMR conducted the 67th Journal Club on 20.12.2023 at New CCM Hall. Dr. Diya Biju of the Dept. of Critical Care Medicine was the Speaker and the author of the article presented. The title of the article is Clinicoepidemiclogical and laboratory findings of covid positive patients presenting to a tertiary care centre in south India': Aretrospective analysis published in the journal 'Clinical Epidemiology and Global Health' Vol. 13, 2022 (Elsever Publication) Dr. C V Andrews and Dr. Chithra Valsan made their remarks about the article and highlighted the possibility of a follow up study with the participants. All the authors of article from Jubilee presented with a Memento by Dr D M Vasudevan during the occasion.

7-ാം

സംയോജിത വൈദ്യശാസ്ത്ര പ്രഭാഷണ പരമ്പര

ലോകം പ്രതീക്ഷയോടെ നോക്കുന്ന ഭാരതീയായുർവ്വേദം

ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ പുതിയതായി ചികിത്സിക്കേണ്ടിവന്ന സാംക്രമിക രോഗങ്ങളും ജീവിതശൈലിപരവും തൊഴിൽപരവുമായ രോഗങ്ങളുടെ ശമനത്തിനായി ഭാരതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന വൈദ്യശാസ്ത്ര ശാഖയായ ആയുർവേദത്തെ ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾ പ്രതീക്ഷയോടെ സമീപിക്കുന്നു. എന്നാൽ ശാസ്ത്രീയമായ തെളിവുകൾ വേണ്ടവിധത്തിൽ അവതരിപ്പിക്കാൻ കഴിയാത്തതു മൂലം വേണ്ടത്ര അംഗീകാരവും പ്രചാരണവും ആയുർവേദത്തിന്

ലഭിക്കാതെ പോകുന്നുവെന്ന് തിരുവനന്തപുരം ജില്ല അഡീഷണൽ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ (ആരോഗ്യം) ഡോ. സി. ആർ. ജയശങ്കർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

ജൂബിലി മിഷൻ ഗവേഷണ വിഭാഗവും ജൂബിലി ആയുർവേദയും വൈദ്യരത്നം ആയുർവേദ ഗവേഷണ വിഭാഗവും സംയുക്തമായി സംഘടിപ്പിച്ച സംയോജിത വൈദ്യശാസ്ത്ര പ്രഭാഷണ പരമ്പരയിൽ ഡിസംബർ 20-ന് ന്യൂ സി. സി. എം. ഹാളിൽ വച്ച് നടന്ന 7-ാമത്തെ പ്രഭാഷണത്തിൽ പങ്കെടുത്ത് സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം.

ക്ലിനീഷ്യന്റെയും ഗവേഷകന്റെയും ആശയങ്ങളുടെ വ്യത്യസ്തതകൾ, ആയുർവേദ ഗവേഷണത്തിന്റെ പുരോഗതിയും പരിമിതികളും, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകൻ, ക്ലിനീഷ്യൻ എന്നീ നിലകളിൽ തന്റെ ജീവിതാനുഭവങ്ങളിൽനിന്നു ലഭിച്ച പാഠങ്ങൾ എന്നീ വിഷയങ്ങളെ ആധാരമാക്കിയായിരുന്നു അദ്ദേഹം സംസാരിച്ചത്. തുടർന്നുള്ള ചർച്ചയിൽ, ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസർച്ച് ഡയറക്ടർ ഡോ. പി. ആർ. വർഗ്ഗീസ്, സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. ശ്രീവത്സ്, റിസർച്ച് സയന്റിസ്റ്റ് ഡോ. ദിലീപ് വിജയൻ എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു. വൈദ്യരത്നം ആയുർവേദ കോളേജിലെ ബിരുദാനന്തര വിദ്യാർത്ഥീ-വിദ്യാർത്ഥിനികൾ ഉന്നയിച്ച സംശയങ്ങൾക്ക് ഡോ. ജയശങ്കർ മറുപടി നൽകി.

ഹ്രസ്വകാല സഹപ്രവർത്തകയായിരുന്ന ജൂബിലിയിലെ സയന്റിസ്റ്റ് ഡോ. അഞ്ജലി ആനി ജോർജ്ജാണ് ഡോ. ജയശങ്കറിനെ പരിചയപ്പെടുത്തിയത്. റിസർച്ച് സയന്റിസ്റ്റ് ഡോ. ദിലീപ് വിജയൻ സ്വാഗതവും ഡോ. മാത്യു ജോൺ നന്ദിയും പറഞ്ഞു.

Welcome

TO JUBILEE FAMILY

Dr. Neil John Mannukaden	Neurosurgery
Dr. Rihin Samuel Anish	Radiology
Dr. Jyothis G Saji	Emergency Medicine
Dr. Liz Alex	Obstetrics & Gynaecology
Dr. Shamseena A	Urology
Dr. Lakshmi Suresh	Plastic Surgery
Dr. Sandra S Chacko	Physical Medicine & Rehabilitation
Ms. Jeseena James	Anaesthesia
Mrs. Lincy N J	Anaesthesia
Mr. Jose Xian Kuriappan	Anaesthesia
Ms. Mariya K S	Anaesthesia
Mrs. Jincy Joy	Auxiliary Nursing
Mrs. Rini P A	Auxiliary Nursing
Mrs. Jibi Rejimon	Auxiliary Nursing
Mrs. Viji Wilson M	Auxiliary Nursing
Mrs. Rakhee K R	Auxiliary Nursing
Mrs. Christteena T Kuriakose	Auxiliary Nursing
Mrs. Sanila Jose N	Auxiliary Nursing
Mr. Lijomon M A	Canteen
Mr. Barnals P V	Canteen
Mrs. Simi Sebastian	Central Laboratory
Mr. Sijo K J	I T Department
Mrs. Rahna Dinesh T	JHB Echo / TMT
Mr. Jerin Roy	Transport
Ms. Rona Rose	Pharmacy
Ms. Gopika K V	Pharmacy

NURSING

Mrs. Ruby Thomas
Mrs. Jisha James
Mrs. Rincy Raju
Ms. Rosmi Jose
Mrs. Anu Antony
Sr. Maria Serena
Ms. Shiron Raju Kalliath
Ms. Jismi John
Ms. Jiya Skaria
Ms. Ragina R
Ms. Shincy V S
Ms. Akhila V U
Ms. Anjana A R
Ms. Athira Pradeep
Ms. Athulya T Jose
Mrs. Gopika P V
Mrs. Soumya Davis V
Ms. Rimi Paul
Ms. Moly Thomas C
Ms. Shruthy M T
Ms. Chandrika S
Ms. Emerin Davis
Ms. Drisya R
Ms. Hereena John
Mrs. Alphy Joseph
Mrs. Deepa Baby
Mrs. Akhila P B
Ms. Jacquelin Joby
Ms. Mariya Babu
Ms. Jeena Mariya K J
Ms. Anju P A
Ms. Aswathy C
Ms. Aswathy K
Ms. Anna Rose Joshy
Ms. Cliya Rose
Ms. Helena Varghese T
Mrs. Samily Mariya E V
Mrs. Angel Mariya
Mrs. Ancy C D
Ms. Sreelakshmi K A

സൈറ്റോജെനറ്റിക്സ് & ഫ്ളൂറസെൻസ് ഇൻസിറ്റു ഹൈബ്രിഡൈസേഷൻ ത്രിദിന വർക്ക്ഷോപ്പ്

JCMRന്റെ കീഴിലുള്ള സൈറ്റോജെനെറ്റിക്സ് ജിനോമിക്സ് ലബോറട്ടറി (CGL) ഡിസംബർ 13, 14, 15 തിയ്യതികളിൽ 'സൈറ്റോജെനെറ്റിക്സ് & ഫ്ളൂറസെൻസ് ഇൻസിറ്റു ഹൈബ്രിഡൈസേഷൻ' എന്ന വിഷയത്തിൽ പരിശീലന വർക്ക്ഷോപ്പ് സംഘടിപ്പിച്ചു. ഇന്ത്യയിലെ വിവിധ ഗവേഷണ സ്ഥാപനങ്ങളിൽനിന്നും മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽനിന്നുമുള്ള 15 പേർ വർക്ക്ഷോപ്പിൽ പങ്കെടുത്തു.

ക്രോമസോമുകളിലെ വ്യതിയാനങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനായി പെരിഫറൽ ബ്ലഡ് കൾച്ചറിങ്ങ്, ക്രോമസോം തയ്യാറാക്കൽ, കാര്യോടൈപ്പിംഗ്, FISH എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള അനുഭവപരിചയം വർക്ക്ഷോപ്പിൽ നൽകി.

13-ാം തിയ്യതി നടന്ന ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങിൽ ഡയറക്ടർ റവ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ ഉദ്ഘാടന പ്രസംഗവും പ്രൊഫ. ഡോ. രവീന്ദ്രൻ അങ്കത്തിൽ സ്വാഗതപ്രസംഗവും അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി, പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺ ലാൽ കുറ്റിച്ചിറ, റിസർച്ച് കോ-ഓർഡിനേറ്റർ ഡോ. പി. ആർ. വർഗ്ഗീസ് എന്നിവർ ആശംസാപ്രസംഗവും നടത്തി. തുടർന്ന് B2 സയന്റിസ്റ്റ് ഡോ. സുരേഷ്കുമാർ ആർ. 'പരമ്പരാഗത സൈറ്റോ ജെനെറ്റിക്സ് & FISH' എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് പ്രഭാഷണം നടത്തി. ഡോ. മാത്യു ജോൺ നന്ദിപ്രസംഗം നടത്തി.

14-ാം തിയ്യതി നടന്ന പ്രഭാഷണത്തിൽ തിരുവനന്തപുരം എസ്. എ. ടി. ഹോസ്പിറ്റലിലെ ഡോ. ശങ്കർ വി. എച്ച്. ജനിതക വൈകല്യങ്ങളുടെ രോഗനിർണ്ണയത്തിൽ 'പരമ്പരാഗത സൈറ്റോജെനെറ്റിക്സ്, FISH എന്നിവയുടെ ക്ലിനിക്കൽ ആപ്ലിക്കേഷൻ' എന്ന വിഷയം അവതരിപ്പിച്ചു.

15-ാം തിയ്യതി നടന്ന പ്രഭാഷണത്തിൽ സയന്റിസ്റ്റ് ജി പ്രൊഫ. ഡോ. രവീന്ദ്രൻ അങ്കത്തിൽ ഓങ്കോളജിയിൽ 'കൺവെൻഷണൽ ആൻഡ് മോളിക്യുലാർ സൈറ്റോജെനെറ്റിക്സിന്റെ ക്ലിനിക്കൽ പ്രസക്തി' എന്ന വിഷയം അവതരിപ്പിച്ചു.

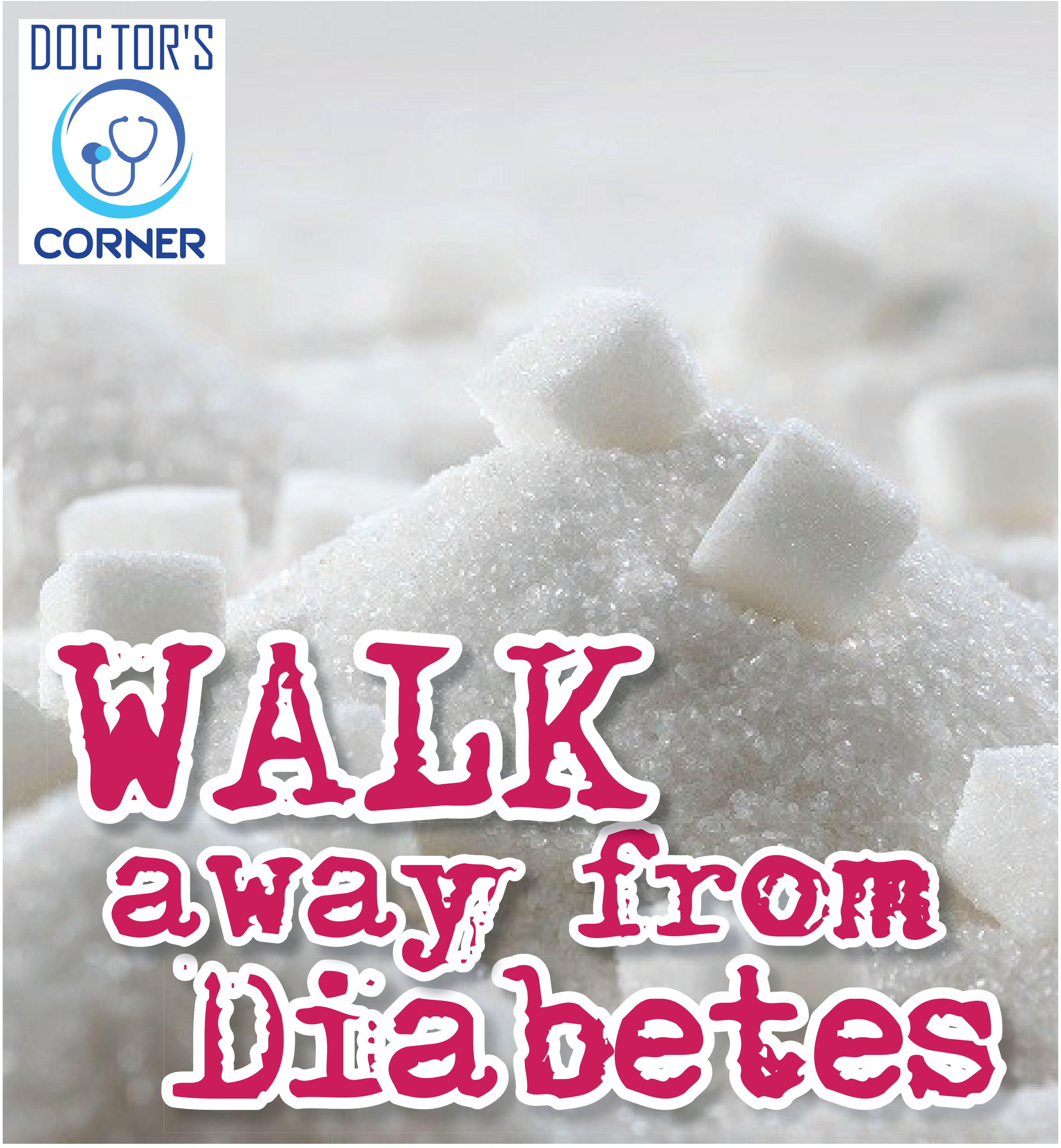
15-ാം തിയ്യതി നടന്ന സമാപനചടങ്ങിൽവെച്ച് റിസർച്ച് ഡയറക്ടർ പ്രൊഫ. ഡി. എം. വാസുദേവൻ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ വിതരണം ചെയ്തു.

റിസർച്ച് മെതഡോളജി വർക്ക്ഷോപ്പ്

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ 2023 ഡിസംബർ 5, 6 തീയതികളിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഒന്നാം വർഷ പി. ജി. വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുവേണ്ടി 'Basics in Research Methodology Workshop' സംഘടിപ്പിച്ചു. കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ലൂസി റാഫേൽ എല്ലാവരേയും സ്വാഗതം ചെയ്തു. കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിലെ പ്രമുഖ ഡോക്ടർമാരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഗവേഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവിധ തലങ്ങളെകുറിച്ചുള്ള ക്ലാസുകൾ നടത്തി. മുഴുവൻ പി. ജി. വിദ്യാർത്ഥികളെയും ഉൾപ്പെടുത്തി 5

ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിച്ച് ഗ്രൂപ്പ് ആക്ടിവിറ്റിയും നടത്തി. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി ഓരോ ഗ്രൂപ്പിൽനിന്നും പ്രതിനിധികൾ ഗവേഷണ പ്രോട്ടോക്കോൾ അവതരിപ്പിച്ചു.ഡിസംബർ 5-ാം തീയതി 12 മണി മുതൽ 2 മണി വരെ പി. ജി. വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുവേണ്ടി മെഡിക്കൽ ചെക്കപ്പും നടത്തി. കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിലെ ഡോക്ടർമാരും പി.ജി. വിദ്യാർത്ഥികളും ചേർന്നാണ് പരിശോധന നടത്തിയത്. ആന്ത്രോപ്പോമെട്രി, മെഡിക്കൽ ചെക്കപ്പ്, രക്തപരിശോധന എന്നിവയും സംഘടിപ്പിച്ചു.

പ്രൊഫസർ ഡോ. ജോ തോമസ്, അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. പ്രിയങ്ക, അസി. പ്രൊഫസർ ഡോ. രാധിക, സീനിയർ റസിഡന്റുമാരായ ഡോ. സൂര്യ, ഡോ. തോംസൺ, ഡോ. സുംന, ജെ.സി.എം.ആർ. നോഡൽ ഓഫീസർ ഡോ. കുമുദം, പോസ്റ്റ് ഗ്രാജുവേറ്റ് ഡോ. ജ്യോതിലക്ഷ്മി, ബയോസ്റ്റാറ്റിസ്റ്റീഷ്യൻ ശ്രീ. ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ എന്നിവർ ക്ലാസ്സുകൾ എടുത്തു.



WALK away from Diabetes

Physical activity is a proven method to reduce blood glucose level in patients with diabetes. But the million-dollar question is what, how and when. In today's world, sedentary life style is the critical factor for all the complications of diabetes mellitus. So, any form of exercise can benefit the patient. But for achieving health related benefits, adoption of a structured exercise program becomes a necessity. The mode of exercises can be aerobic training, resistance training or combined.

Aerobic exercises are the most studied, tried and proved mode of exercise in pre-diabetes and type 2 diabetes for managing and preventing the disease. These are rhythmic movements that

involves larger muscle groups acting in synchronous manner. Examples include walking, running, jogging, cycling, swimming etc. Aerobic training improves HbA1c, enhance endurance, helps in weight reduction especially body fat percentage, enhanced regulation of lipid and lipoprotein metabolism. American

College of Sports Medicine (ACSM) and American Diabetic Association (ADA) recommends - moderate intensity exercise at 55-74% Heart Rate Maximum (HRmax) with a Rate of Perceived Exertion (RPE) 12-13 (somewhat hard) and Vigorous intensity exercise at 75-95% HRmax with a RPE 14-16 (hard to very hard) with a frequency of 3-7 days a week, with no more than 2 consecutive days between exercise bouts. Daily exercise of at least 30 minutes a day is suggested to maximize insulin action. The duration of exercise recommended is minimum of 150 minutes a week of moderate activity or 75-150 minutes a week of vigorous activity, or an equivalent combination of the two. This is associated with significant reduction in all cause and cardiovascular mortality.

Resistance training has currently gained much attention in inducing glycemic control in patients with type 2 diabetes

mellitus. The examples of resistance training involve the use of free weights, weight machines, resistance bands or body weight exercises. The proven benefits of this mode of training are increase in muscle bulk and strength, bone mineral density, blood pressure, lipid profile, cardiovascular health and insulin sensitivity. The additional advantage with older individuals is

that resistance training can reverse age-related decline in muscle mass i.e. sarcopenia. Skeletal muscle can actually be used as a ‘SINK’ for glucose, thus the improved glycemic control. The ADA recommendation on resistance training is progressive moderate to vigorous training 2 to 3 days a week on non-consecutive days, at least 8 to 10 exercises, with completion of 1 to 3 sets of 10 to 15 repetitions. In addition to this, flexibility training and balance training are recommended 2 to 3 times a week for older adults.

Combined aerobic and resistance training is recommended as the most effective non-pharmacological method for glycemic control in patients with type 2 diabetes by current ADA guidelines. Multiple studies indicate that the effect of both modes is synergistic and is optimal strategy for managing type

2 diabetes. But participation in supervised training program is recommended to maximize health benefits of exercise.

High Intensity Interval Training (HIIT) has now in the hot seat during the last few years. It consists of 4 to 6 repeated, short (30 seconds) bouts of maximal effort interspersed with

a brief period (30-60 seconds) of rest or active recovery. In diabetes, most studied form of HIIT is on stationary bike, and a single session lasted for about 10 minutes. It is found that the quantified effects of this on glucose regulation and insulin resistance is superior to aerobic exercises.

Even though aerobic activity and strength training are the heart of the program for those with type 2 diabetes, patients can benefit from other options like yoga, Pilates or Tai Chi. In glycemic control, these interventions have mixed results in various studies, but they can definitely help with balance, strength and mental health.

So, start today… "What seems IMPOSSIBLE today, will one day become your WARM-UP"

Dr. Reni Benny
Assistant Professor
Department of Physical Medicine and Rehabilitation

ഭൂമിയിലെ മാലാഖമാർക്ക് നന്ദി...

ഞാൻ അപകടത്തിൽ പെട്ട് വലതുകാൽമുട്ടിന്റെ എല്ലു പൊട്ടിയതുമൂലം ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റലിൽ അഡ്മിറ്റായി. ഡോ. ടി. എം. ജോസാണ് എന്നെ ആദ്യം ചികിൽസിച്ചത്. പിന്നീട് പ്ലാസ്റ്റിക് സർജറിയ്ക്കുവേണ്ടി ജിഷാം വാർഡിലേയ്ക്ക് എന്നെ മാറ്റുകയുണ്ടായി. അവിടെ ഡോ. നവീൻ ആയിരുന്നു എന്നെ ചികിത്സിച്ചത്.

എന്നെ ഏറെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തിയ കാര്യം ഇവിടെ എനിക്ക് കാണാൻ സാധിച്ചത് സ്നേഹത്തോടെ പെരുമാറുന്ന ഡോക്ടർമാരെയും നിസ്വാർത്ഥമായ ശുശ്രൂഷ നല്കുന്ന നഴ്സുമാരെയുമാണ്. അവർക്ക് വളരെയധികം ക്ഷമയും സഹാനുഭൂതിയും വൈദഗ്ദ്ധ്യവും ഉണ്ട്. ആത്മാർത്ഥത വളരെയധികമുള്ള പലരെയും എനിക്ക് ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ കാണാനായി. അതിൽ ഒരാളാണ് സോണിയാ സിസ്റ്റർ. ഒരു ജ്യേഷ്ഠനെപ്പോലെ തുടക്കം മുതൽ എന്നെ പരിചരിച്ച നഴ്സിനെ ഞാൻ

Together,
We are the
Patient Experience !

ഒത്തിരി നന്ദിയോടെ ഓർക്കുന്നു. വളരെയധികം സ്നേഹത്തോടെ സ്മരിക്കുന്ന മറ്റു പലരുമുണ്ട്. അവരാണ് ജൂലിയ ആന്റണി, ലിയ ജോയ്, ബിബി ബാബു, നിമ്മി ചന്ദ്രൻ, ജെൻസി സി. പി., റെക്സി സി. വി., റോസ്മോൾ ഫ്രാൻസിസ് തുടങ്ങിയവർ. പേര് ഓർമ്മയില്ലാത്ത മറ്റു പലരുമുണ്ട്. ഭൂമിയിലെ മാലാഖമാരായ എല്ലാ നേഴ്സുമാർക്കും ഹൃദയം നിറഞ്ഞ നന്ദി.

സ്നേഹത്തോടെ, ഭാഗ്യരാജ്

Time Flies, But Memories Last

I stepped into the Jubilee Mission Hospital premises for the first time on 1st of April 1976 to appear for an interview as assistant to Dr. Sunny. The interview board included Monsgr. Fr. Mathew Muringathery (Director), Dr. H. S. Adenwalla (Med. Supt.), Dr. Sunny George (Senior Pediatrician as well as H. O. D.). I performed well during the interview. I could answer Dr. Adenwalla's question as to "How will you diagnose intussusception in Barium enema?" properly. The answer as CLAW Sign created a good impression on him. And thus I joined on 1st May 1976. Though it was a hospital Holiday (May day) I joined for the rounds with Dr. Sunny. The same day I met Dr. Adenwala. His advice in his magestic voice still rings in my ears "Sarojam, your role in the department is like that of BASE

in choir. If the BASE is not good the choir won't sound good. A person like you who is trained in a prestigious institution like CMC, Vellore will definitely know what Medical Ethics means". I could keep to his words to the maximum possible during my career in Jubilee Mission Hospital.

We were 4 doctors in the department (including 2 junior doctors). JMH being the only referral hospital in and around Thrissur, we had heavy work in OP as well as in IP. On Saturdays we used to see almost 300 children in OPD. We continued the OPD till 4.30 pm. Just 30 minutes of Lunch break was followed by afternoon OPD untill completed. It was customary to have morning and evening rounds as well as calls if and when necessary. We had calls from other departments too. The OBG consultants used to sleep in the side room of the Labour room to attend the emergencies on their duty days. As there was no intercom facilities we had to wait with the obstetrician till delivery was over. Interdepartmental consultations were very frequent. Overall we were about 36 doctors which included the junior doctors. I could gain many close friends who were my juniors in Calicut (Lalitha Baburaj, Kunjethikkutty, Thankam), Dr. Raji, Dr. Bhama and Dr. Susan were very close to me. They even did my make-up for my wedding in Guruvayoor.

A self-contained room at one end of the second floor of the pediatric block was my stay as the construction of our quarters was incomplete. One can imagine the number of calls you get directly from the patient's relatives when staying in the ward. The workload in the paediatric departmet is seasonal. I recall the occasions when we had outbreaks of Enteric Fever, Necrotising Enteritis, Pneumonias and Empyemas which created havoc. We could rescue many children by working hand with surgeons when we had very minimal investigation facilities.

Celebrations like Hospital Day, Children's day and Mission Sunday were observed with great enthusiasm. Most of the consultants used to take part in many items like dramas, group

music, dance and other performances. The children also were included under the care and training of Mrs. Gulnar Adenwala as well as that of Mrs. Valsa Paul.

When I joined the department, JMH was in its Toddler stage so had to face 'BALARISHTATHA'. I could witness the growth of JMH to medical college status with joy, happiness and pride. The efforts of all our family members (Bishops, Directors, Medical as well as Paramedical staff) are paramount. Time just flew.

All the departments have grown fully with almost all the facilities and reached the present status. 21 batches of medical students have passed out with flying colours. We have given birth to many doctors in various spheres in India as well as abroad. I would like to make a mention of Dr. Alby John, our third batch student, who went on to become an IAS officer in Tamil Nadu. The pediatrics department had facilities to produce many DNB candidates and later MD doctors. Later the department reached the present status with a well-developed ICU, isolation block, diarrhea block etc. as well as a highly specialized neonatal center which has given birth to many doctors with Neonatal Fellowship.

I enjoyed working with "Smile Train" during the last 16 years where we could create smiles on many faces of children as well as of their family members. "A SMILE COSTS NOTHING BUT IT ENRICHES MANY" - is our motto. The different aspects of pediatrics as Growth and Development, Immunisation, Nutrition as well as Counselling were taken into account while working here. Frequent calls had to be attended. But it was very enjoyable to interact with each one in the department where I always felt at home. We could bring up many children to the expectations of their parents. I bow in front of my GURU, Dr. Adenwala who was the captain of the ship till his demise.

I'm indebted to many doctors of various departments. First and foremost are my two elder brothers Dr. Sunny and Dr. Adenwala who have been available with their helping hands at the time of my trials.

I'm also thankful to all my colleagues in the department, from whom I could learn a lot, for the valuable experiences, co-operation and love they have bestowed upon me. It would be unfair if I don't mention a few other names as Dr. Mariyam,

Dr. Usha, Dr. Serena, Dr. Venu, Dr. Manoj Ravi, Dr. Ramesh (Ortho) and George Varghese (who was more than my own son). I thank many staff nurses as well as paramedical staff who were there to be my right hand. I'm always thankful to all the directors from Fr. Muringathery to Fr. Renny, CEO Dr. Benny as well as one and all in the HR department have been always to my help.

Life brings tears, smiles and memories. The tears dry, the smiles fade, but the memories last forever.

- **Dr. Sarojam P,** Rtd Professor,
Dept. Paediatrics

2024 ഹെൽത്തി ഗോൾസ്

പുതുവർഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനും ശാരീരികക്ഷമതയ്ക്കും മുൻഗണന നൽകുന്നതിനായി എല്ലാവരും തീരുമാനം എടുത്തിരിക്കുമല്ലോ...? തുടക്കത്തിലെ ആവേശമായി ഒതുങ്ങിപ്പോവാതെ അത് മുന്നോട്ടുതന്നെ പോവട്ടെ.

ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനായി ഡയറ്റ് ചെയ്യാനും ജിമ്മിൽ പോവാനുമൊക്കെ നമ്മിൽ പലരും തുടങ്ങിയിട്ടുമുണ്ടാകും. അങ്ങനെയുള്ളപ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ ഇതാ:

❖ **Weight Loss drinks, Tea, Smoothie എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക :** പെട്ടെന്ന് ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനുള്ള പല പാനീയങ്ങളും ധാരാളമായി വിപണനം ചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഇത്തരം പാനീയങ്ങളെ മാത്രം ആശ്രയിക്കുന്നത് ഭാവിയെ കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള

പ്രായോഗിക സമീപനമല്ല. കുറഞ്ഞ സമയം കൊണ്ട് കൂടുതൽ ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ, പേശികൾക്ക് ബലക്ഷയം, ന്യൂട്രിയന്റ് ഡെഫിഷ്യൻസി, ഡിഹൈഡ്രേഷൻ, ഇലക്ട്രോലൈറ്റ് ഇംബാലൻസ്, ഇന്റേണൽ ഓർഗൻസ് ഡാമേജ്, ശരീരത്തിന്റെ മെറ്റാബോളിക് ചേഞ്ച് പോലുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമായേക്കാം. ദീർഘകാലത്തേയ്ക്ക് ഭാരം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ സമീകൃതാഹാരവും ക്രമമായ വ്യായാമവുമാണ് ആരോഗ്യപരം.

❖ **ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് (Portion control):** അമിതോപയോഗം കുറച്ച്, കലോറി ഉപഭോഗം നിയന്ത്രിച്ച് ആവശ്യമായ അളവിൽ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, പ്രോട്ടീൻ, ഫാറ്റ്, വൈറ്റമിൻസ്, മിനറൽസ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

❖ **Packed, Processed Foods ഒഴിവാക്കുക:** അമിത അളവിൽ പഞ്ചസാര, കൊഴുപ്പ്, ഫുഡ് അഡിറ്റീവ്സ് എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കുറച്ച്, നാരുകൾ കൂടുതൽ അടങ്ങിയ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഉൾപ്പെടുത്തുക. ആവശ്യ അളവിൽ വെള്ളം കുടിക്കുക.

❖ **ഉറക്കം:** മതിയായ അളവിൽ ഉറങ്ങുന്നതും കൃത്യനിഷ്ഠയുള്ള ഉറക്കവും മൊത്തത്തിലുള്ള ശാരീരിക മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന് അത്യന്താപേഷിതമാണ്.

❖ **വ്യായാമം:** ആഴ്ചയിൽ 5 ദിവസമെങ്കിലും 30-40 മിനിറ്റ് വരെ ശരീരഘടന അനുസരിച്ച് വ്യായാമം ചെയ്യുക.

ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് ഡയറ്ററി & ന്യൂട്രീഷൻ

അന്ധതയും ബ്രെയ്‌ലി ലിപിയും

ബ്രെയ്‌ലി സമ്പ്രദായം ആവിഷ്കരിച്ച ലൂയിസ് ബ്രെയ്‌ലി നോടുള്ള ആദരസൂചകമായി എല്ലാ വർഷവും ജനുവരി 4 ലോക ബ്രെയിലി ദിനമായി ആഘോഷിക്കുന്നു.

കാഴ്ച ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് അന്ധത. അന്ധത പ്രധാന മായും രണ്ടു തരത്തിലുണ്ട്. ജന്മസിദ്ധവൈകല്യങ്ങൾ ഉളവാ ക്കുന്ന അന്ധതയും, ജനനാന്തരം ഉണ്ടാകുന്ന അന്ധതയും. ശരിയാകാത്ത റിഫ്രാക്റ്റീവ് പിശകുകൾ, ഗ്ലോക്കോമ, തിമിരം, കോർണിയൽ അതാര്യത (corneal opacities), ദൃഷ്ടിപടലത്തി നുണ്ടാകുന്ന (retina) രോഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ് അന്ധതയുടെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ.

അന്ധതയെ നിർവ്വചിക്കാനും കാഴ്ചനഷ്ടത്തെ വിവരി ക്കാനുമായി വിവിധ അളവുകോലുകൾ തയ്യാറാക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. പൂർണ്ണമായ അന്ധതയെന്നാൽ പ്രകാശമുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥയാണ് (NLP - നോ ലൈറ്റ് പെർസെപ്ഷൻ).അന്ധർക്കുള്ള സഹായങ്ങൾ നൽകാനായി ഭരണകൂടങ്ങൾ നിയമപരമായ അന്ധത മറ്റു രീതികളിൽ നിർവ ചിച്ചിട്ടുണ്ട്. വടക്കേ അമേരിക്കയിലും യൂറോപ്പിന്റെ മിക്ക ഭാഗ ങ്ങളിലും 6/60 വിഷൽ അകിറ്റി (കാഴ്ചശക്തിയെ അളക്കുന്ന

മാനകം) ഉള്ളവരെ നിയമപരമായി അന്ധരായാണ് കണക്കാക്കുന്നത്.

സാധാരണഗതിയിൽ ഒരാൾക്ക് അറുപതു മീറ്റർ ദൂരെനിന്ന് കാണാവുന്ന വസ്തു കണ്ണടയുപയോഗിച്ചാൽ പോലും 6 മീറ്റർ അടുത്തുചെന്നാലേ ഒരാൾക്ക് കാണാൻ സാധിക്കൂ എങ്കിൽ അയാൾക്ക് നിയമപരമായി അന്ധതയുണ്ട് എന്നാണിതിന്റെ അർത്ഥം. സാധാരണ അക്വിറ്റി ഉണ്ടെങ്കിലും ദൃശ്യമണ്ഡലം 20 ഡിഗ്രിയിൽ കുറവാണെങ്കിൽ അതും അന്ധതയായി മിക്ക സ്ഥലങ്ങളിലും പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട് (സാധാരണഗതിയിൽ 180 ഡിഗ്രിയാണ് ദൃശ്യമണ്ഡലത്തിന്റെ കോൺ). ഇന്ത്യയിൽ ഇത് 3/60 വിഷൽ അക്വിറ്റിയിൽ താഴെയുള്ളവരെ സാമൂഹ്യപരമായി അന്ധത ബാധിച്ചവർ എന്ന് വിളിക്കും. ലോകാരോഗ്യ സംഘടന അതിന്റെ അസുഖങ്ങളുടെ വർഗ്ഗീകരണത്തിന്റെ പത്താം റിവിഷനിൽ കാഴ്ചക്കുറവിനെ നിർവ്വചിച്ചിരിക്കുന്നത് സാധ്യമായ ഏറ്റവും മികച്ച തിരുത്തലിന് ശേഷവും മെച്ചപ്പെട്ട കണ്ണിൽ 6/18ൽ താഴെയും 3/60ന് മുകളിലുള്ളതുമായ വിഷൽ അക്വിറ്റിയായാണ്. ഇരുപതു ഡിഗ്രിയിൽ താഴെയായി ദൃശ്യമണ്ഡലം കുറയുകയാണെങ്കിൽ അതും കാഴ്ച കുറവായി കണക്കാക്കുന്നു. സാധ്യമായ ഏറ്റവും മികച്ച തിരുത്തലിന് ശേഷവും മെച്ചപ്പെട്ട കണ്ണിൽ 3/60യിലും താഴെ കാഴ്ച, അല്ലെങ്കിൽ 10 ഡിഗ്രിയിലും താഴെ ദൃശ്യമണ്ഡലം ആണെങ്കിൽ 'അന്ധത' എന്നും വിളിക്കുന്നു.

ജന്മസിദ്ധ വൈകല്യങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്ന അന്ധത

തിമിരം, റെറ്റിനോബ്ലാസ്റ്റോമ, ഗർഭകാലത്ത് അമ്മയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന അണുബാധകൾ (ഉദാഹരണത്തിന് റുബല്ല) എന്നിവയാണ് പ്രധാന കാരണങ്ങൾ.

ജനനാന്തരം ഉണ്ടാകുന്ന അന്ധത

വൈറൽ രോഗങ്ങൾ, ട്രക്കോമ, രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, തിമിരം, ഗ്ലോക്കോമ, ദൃഷ്ടിപടല വിയോജനം, മെലനോമ ധമനികളിലെ തകരാറുകൾ, അപകടങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന പരിക്കുകൾ

ലോ വിഷൻ എയ്ഡ്സ്

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

ബ്രെയിലി ലിപി

ഏകദേശം പൂർണമായും അന്ധരായ ആളുകളെ എഴുതുവാനും വായിക്കുവാനും പ്രാപ്തരാക്കിയ ലിപി സമ്പ്രദായമാണ് ബ്രെയിലി ലിപി അഥവാ ബ്രെയിലി സമ്പ്രദായം. ലോക വ്യാപകമായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട ഈ സമ്പ്രദായം ആവിഷ്കരിച്ചത് ലൂയി ബെയിലി (Luis Brailie 1809 - 1852) എന്ന, ബാല്യത്തിൽത്തന്നെ അന്ധനായിത്തീർന്ന ഫ്രഞ്ചുകാരനാണ്. 1825ൽ ആവിഷ്ക്കരിക്കപ്പെട്ട ഈ രീതി പെട്ടെന്നുതന്നെ വ്യാപകമായ അംഗീകാരം നേടി. പ്രതലത്തെക്കാൾ അല്പം ഉയർന്നുനിൽ

ക്കുന്ന കുത്തുകളാണ് ഈ സമ്പ്രദായത്തിൽ അക്ഷരങ്ങളെയോ അക്കങ്ങളെയോ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്നത്. രണ്ട് കോളങ്ങളിലായി ദീർഘചതുരാകൃതിയിൽ ക്രമീകരിച്ച 6 കുത്തുകൾ കൊണ്ട് അക്കങ്ങൾ, അക്ഷരങ്ങൾ, ചിഹ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഈ രീതിയിൽ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള 6 കുത്തുകളിൽ, ഉയർന്നു നിൽക്കുന്ന, തടിച്ചു നിൽക്കുന്ന കുത്തുകളിലൂടെ വിരലോടിച്ച് അവയെ തിരിച്ചറിഞ്ഞാണ് ഈ ലിപി വായിക്കുന്നത്.

ഇതേ തത്വം അനുസരിച്ചാണ് ഇതിൽ അക്ഷരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ബ്രെയിലി ലിപി ടൈപ്പ് ചെയ്യാനുള്ള പ്രത്യേക പേപ്പറും കമ്പ്യൂട്ടറുമായി കണക്കു ചെയ്തു റെക്കോർഡ് ചെയ്യാനുള്ള ബ്രെയിലി എംബോസറും ഇപ്പോൾ നിലവിലുണ്ട്.

"Embracing vision, inspiring resilence and celebrating the eloquence of braile - 'Blindness and Braile' opens a window to a world here challenges become triumphs and diversity is illuminated through the power of touch and perseverance".

ഡോ. ക്ലിന്റ് ഫ്രാൻസിസ്, റെസിഡന്റ്, എം. എസ്.,
ഡോ. ആൻഡ്രൂസ് സി. വി., സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്
ഒഫ്താൽമോളജി

Congratulations!

2023 ഡിസംബർ 18, 19 തീയതികളിൽ തൃശ്ശൂരിലെ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ വെച്ച് കേരള ആരോഗ്യ സർവ്വകലാശാല നടത്തിയ ഇന്റർ സോൺ ടേബിൾ ടെന്നീസ് ടൂർണമെന്റിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ എം. ബി. ബി. എസ് വിദ്യാർത്ഥികളായ ഡിസ്റ്റോ ഡേവിസ്, അക്ഷയ് സ്കറിയ (15-ാം ബാച്ച്), നിയോ ജോയ് ആലപ്പാട്ട് (19-ാം ബാച്ച്), ഹെയ്ഡൻ ഡേവിസ് ബെനറ്റ് (17-ാം ബാച്ച്)

ഇന്ത്യൻ ഭരണഘടനയും റിപ്പബ്ലിക് ദിനവും

1950 ജനുവരി 26ന് ഇന്ത്യൻ ഭരണഘടന നിലവിൽ വന്ന തീയതി ഇന്ത്യ അടയാളപ്പെടുത്തുകയും ആഘോഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ദിനമാണ് റിപ്പബ്ലിക് ദിനം. ഇത് 1935 ലെ ഗവൺമെന്റ് ഓഫ് ഇന്ത്യ ആക്ടിനെ ഇന്ത്യയുടെ ഭരണ രേഖയായും അങ്ങനെ രാജ്യത്തെ ഒരു റിപ്പബ്ലിക്കായും മാറ്റി. ബ്രിട്ടീഷ് രാജ് ഭരണഘടന 1949 നവംബർ 26ന് ഇന്ത്യൻ ഭരണഘടനാ അസംബ്ലി അംഗീകരിക്കുകയും 1950 ജനുവരി 26ന് പ്രാബല്യത്തിൽ വരികയും ചെയ്തു.

റിപ്പബ്ലിക് ദിനത്തിന്റെ ചരിത്രം

ഇന്ത്യൻ സ്വാതന്ത്ര്യ സമരത്തിന്റെ വിജയത്തെത്തുടർന്ന് 1947 ഓഗസ്റ്റ് 15 ന് ഇന്ത്യ ബ്രിട്ടീഷ് രാജിൽ നിന്ന് സ്വാതന്ത്ര്യം നേടി.ബ്രിട്ടിഷ് ഇന്ത്യയെ ബ്രിട്ടീഷ് കോമൺവെൽത്തിന്റെ (പിന്നീട് കോമൺവെൽത്ത് നേഷൻസ്) രണ്ട് പുതിയ സ്വതന്ത്ര ഡൊമിനിയനുകളായി വിഭജിച്ചു. ജോർജ്ജ് ആറാമൻ രാഷ്ട്രത്തലവനായും ഏൾ മൗണ്ട് ബാറ്റൺ ഗവർണർ ജനറലുമായി. എന്നിരുന്നാലും,

രാജ്യത്തിന് ഇതുവരെ ഒരു സ്ഥിരമായ ഭരണഘടന ഇല്ലായിരുന്നു; പകരം അതിന്റെ നിയമങ്ങൾ പരിഷ്കരിച്ച കൊളോണിയൽ ഗവൺമെന്റ് ഓഫ് ഇന്ത്യ ആക്റ്റ് 1935 അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്.

1947 ആഗസ്റ്റ് 29ന്, ഡോ. ബി.ആർ. അംബേദ്കർ ചെയർമാനായുള്ള ഒരു സ്ഥിരം ഭരണഘടനയുടെ കരട് രൂപീകരണത്തിനായി ഒരു ഡ്രാഫ്റ്റിംഗ് കമ്മിറ്റിയെ നിയമിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രമേയം അവതരിപ്പിച്ചു. കമ്മിറ്റി ഒരു കരട് ഭരണഘടന തയ്യാറാക്കി 1947 നവംബർ 4ന് ഭരണഘടനാ അസംബ്ലിക്ക് സമർപ്പിച്ചു. ഭരണഘടന അംഗീകരിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് രണ്ട് വർഷവും 11 മാസവും 17 ദിവസവും നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പൊതു സമ്മേളനങ്ങളിൽ 166 ദിവസം നിയമസഭ സമ്മേളിച്ചു. നിയമസഭയിലെ 308 അംഗങ്ങൾ രേഖയുടെ രണ്ട് കൈയെഴുത്ത് പകർപ്പുകളിൽ (ഒന്ന് ഹിന്ദിയിലും ഒന്ന് ഇംഗ്ലീഷിലും) 1950 ജനുവരി 24ന്, ഏറെ ചർച്ചകൾക്കും ചില മാറ്റങ്ങൾക്കും ശേഷം ഒപ്പിട്ടു. 2 ദിവസത്തിന് ശേഷം, 1950 ജനുവരി 26ന് ഇത് രാജ്യത്തുടനീളം പ്രാബല്യത്തിൽ വന്നു. ഇന്ത്യയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യദിനം ബ്രിട്ടീഷ് ഭരണത്തിൽ നിന്നുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ആഘോഷിക്കുമ്പോൾ, റിപ്പബ്ലിക് ദിനം അതിന്റെ ഭരണഘടനയുടെ പ്രാബല്യത്തിൽ വന്നതിനെ ആഘോഷിക്കുന്നു. അന്നേ ദിവസം, ഇന്ത്യൻ യൂണിയന്റെ പ്രസിഡന്റായി ഡോ. രാജേന്ദ്ര പ്രസാദ് തന്റെ ആദ്യ ഭരണം ആരംഭിച്ചു. പുതിയ ഭരണഘടനയുടെ പരിവർത്തന വ്യവസ്ഥകൾക്ക് കീഴിൽ ഭരണഘടനാ അസംബ്ലി ഇന്ത്യയുടെ പാർലമെന്റായി മാറി.

റിപ്പബ്ലിക് ദിനത്തിൽ സ്കൂളുകൾ, കോളേജുകൾ, സർക്കാർ ഓഫീസുകൾ, നിരവധി സ്വകാര്യ സ്ഥാപനങ്ങൾ എന്നിവ വിവിധ സാംസ്കാരിക പരിപാടികൾ, പതാക ഉയർത്തൽ ചടങ്ങുകൾ, ദേശസ്നേഹ പരിപാടികൾ എന്നിവ സംഘടിപ്പിക്കുന്നു.

പ്രധാന ആഘോഷം തലസ്ഥാനമായ ന്യൂഡൽഹിയിൽ നടക്കുന്നു, അവിടെ രാജ്പഥിൽ ഒരു മഹത്തായ പരേഡ് നടക്കുന്നു, സൈനിക ശക്തിയും സാംസ്കാരിക വൈവിധ്യവും രാജ്യത്തിന്റെ സാങ്കേതിക നേട്ടങ്ങളും പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. ഇന്ത്യൻ പ്രസിഡന്റ് ദേശീയ പതാക ഉയർത്തുന്നു, പരിപാടിയിൽ ആയിരക്കണക്കിന് ആളുകൾ പങ്കെടുക്കുന്നു. റിപ്പബ്ലിക് ദിനം ഇന്ത്യയിലെ ഒരു സുപ്രധാന ദേശീയ പരിപാടിയാണ്, രാജ്യത്തുടനീളം അത് വളരെ ആവേശത്തോടെയും അഭിമാനത്തോടെയും ആചരിക്കുന്നു.

നാഗരാജൻ കെ. ആർ., സെൻട്രൽ ലൈബ്രറി

ബയോട്ടിൻ ഡ്രിങ്ക്

ആദ്യഗ്രൂപ്പ് ചേരുവകൾ

താഴെപ്പറയുന്നവ
ഒരു ടീസ്പൂൺ വീതം

1. മത്തങ്ങാക്കുരു
2. സൺഫ്ളവർ സീഡ്സ്
3. ചിയ സീഡ്സ്
4. ഫ്ളാക്സ് സീഡ്സ്
5. എള്ള്

താഴെപ്പറയുന്നവ
5 എണ്ണം വീതം

1. ബദാം
2. വാൽനട്ട്
3. പീനട്ട്
4. അണ്ടിപരിപ്പ്

താഴെപ്പറയുന്നവ 3 എണ്ണം വീതം

1. ഈന്തപ്പഴം
2. ഉണക്കമുന്തിരി
3. ആപ്രിക്കോട്ട്
4. അത്തിപ്പഴം

അവസാനഗ്രൂപ്പ് ചേരുവകൾ

1. ഒരു റോബസ്റ്റ് പഴം/ ചെറുപഴം
2. ഒരു ഗ്ലാസ് പാൽ

ആദ്യഗ്രൂപ്പ് ചേരുവകൾ രാത്രിയിൽ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത് വെയ്ക്കുക. രാവിലെ അവസാനഗ്രൂപ്പ് ചേരുവകൾ ചേർത്ത് അടിച്ചെടുത്ത് കഴിക്കാം.

Dept. of Dietary & Nutrition

എന്തു കൊണ്ട് ആയുർവേദം?

5,000 വർഷത്തിലധികം പഴക്കമുള്ള പാരമ്പര്യ ചികിത്സാ രീതിയാണ് ആയുർവേദം. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥയെ പുന:സ്ഥാപിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു സമഗ്രസമീപനത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്. ആയുർവേദം ശാരീരിക മാനസിക ആത്മീയ ആരോഗ്യത്തെ ഒരുമിച്ച് പരിഗണിക്കുന്നു.

ആയുർവേദത്തിന്റെ പ്രസക്തി വരുംകാലങ്ങളിൽ വർദ്ധിക്കുമെന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു. ഇതിന് നിരവധി കാരണങ്ങളുണ്ട്.

- ആയുർവേദം സുസ്ഥിരമായ ഒരു ചികിത്സാരീതിയാണ്.
- ആയുർവേദം പൂർണ്ണതയാർന്ന ഒരു ചികിത്സാരീതിയാണ്.
- ആയുർവേദം സുരക്ഷിതമായ ഒരു ചികിത്സാരീതിയാണ്.

**‘‘സ്വസ്തസ്യ സ്വാസ്ഥ്യ രക്ഷണം,
അതുരസ്യ വികാര പ്രശമനം’’.**

ആയുർവേദത്തിലെ ഒരു പ്രധാന സങ്കൽപ്പമാണിത്. ഇതിനർത്ഥം ‘‘ആരോഗ്യമുള്ളവന്റെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുക, രോഗബാധിതന്റെ അസുഖം ശമിപ്പിക്കുക’’ എന്നാണ്.

ആയുർവേദം ഒരു ഹോളിസ്റ്റിക് വൈദ്യശാസ്ത്രമാണ്. ഇത് രോഗിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീയവുമായ ആരോഗ്യത്തെ പരിഗണിക്കുന്നു. ആയുർവേദം രോഗത്തെ ശരീരത്തിലെ ത്രിദോഷങ്ങളുടെ (വാതം, പിത്തം, കഫം) അസന്തുലിതാവസ്ഥയായി കാണുന്നു.

ആയുർവേദം രോഗപ്രതിരോധത്തിനും രോഗശമനത്തിനും വേണ്ടി നിരവധി മാർഗ്ഗങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം, വ്യായാമം, യോഗ, നല്ല ഉറക്കം, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി എന്നീ സന്മാർഗ്ഗങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത് ആരോഗ്യമുള്ളവർ ആരോഗ്യകരമായി തുടരാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. രോഗങ്ങൾ തടയാനും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി നയിക്കാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

അഷ്ടാംഗ ആയുർവേദ

ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ സ്പെഷ്യാലിറ്റിയും സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റിയും വന്നിട്ട് ഏറെ നാളുകൾ ആയിട്ടില്ല. എന്നാൽ ആയുർവേദ ശാസ്ത്രത്തിൽ ഈ സ്പെഷ്യാലിറ്റികൾ എന്നത് അഷ്ടാംഗം (8 ശാഖകൾ) എന്ന പേരിൽ പണ്ടേ വിഭാവനം ചെയ്തതാണ്. ഓരോന്നും ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും വിവിധ വശങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു.

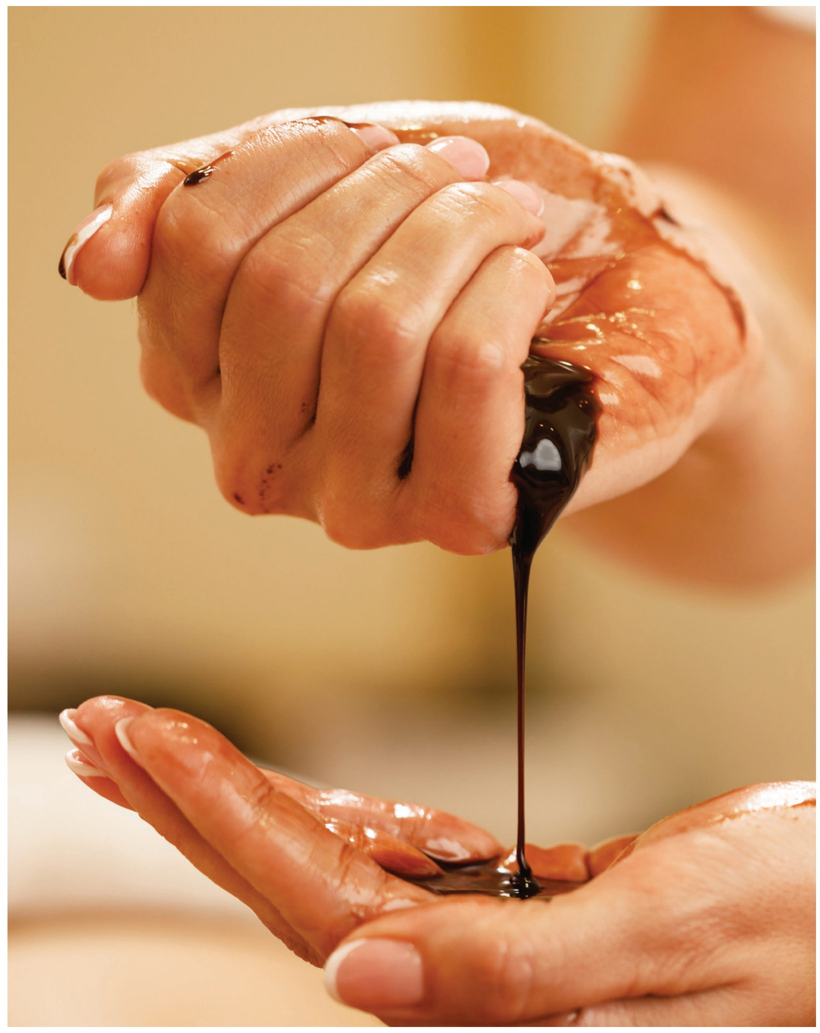
ഈ എട്ട് ശാഖകൾ ഇതാ:

1. കായചികിത്സ: ആന്തരിക രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു. ഇതിൽ പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം,

ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ മുതലായ വിവിവിധ രോഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു.

2. ബാലചികിത്സ: കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യവും രോഗങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു. ഇതിൽ ശൈശവ ദശ, ബാല്യകാല രോഗങ്ങൾ, വളർച്ചാ വൈകല്യങ്ങൾ മുതലായവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

3. മാനസികചികിത്സ: മാനസികാരോഗ്യവും ക്ഷേമവും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു. ഇതിൽ വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, ഉറക്ക മില്ലായ്മ മുതലായവ ഉൾപ്പെ ടുന്നു.



4. ശല്യചികിത്സ: ശസ്ത്രക്രി യയിലൂടെ രോഗങ്ങൾ ചികി ത്സിക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീക രിക്കുന്നു. ഇതിൽ ക്ഷതങ്ങൾ, അസ്ഥി സംബന്ധമായ പ്രശ് നങ്ങൾ, മുറിവുകൾ മുതലാ യവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

5. ഊർദ്ധ്വാംഗ ചികിത്സ: കണ്ണി ന്റെയും ചെവി, മൂക്ക്, തൊണ്ട എന്നീ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും രോഗങ്ങൾ ചികിത്സിക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു.

6. വാജീകരണ ചികിത്സ: പ്രത്യുല്പാദന അവയവങ്ങൾ പരി പാലിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ഉദ്ധാരണ പ്രശ്നങ്ങൾ, വന്ധ്യത, ലൈംഗിക പ്രവർത്തന വൈകല്യം എന്നീ പ്രശ്നങ്ങളെക്കു റിച്ചും ചർച്ച ചെയ്യുന്ന ശാഖയാണിത്.

7. വിഷചികിത്സ: വിഷബാധയുടെ ചികിത്സയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു.

8. ജരാചികിത്സ: പ്രായവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു. ഇതിൽ ആർത്രൈറ്റിസ്, ഓർമ്മക്കുറവ്, പ്രമേഹം മുതലായവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

ഓരോ വകുപ്പിനും അതിന്റേതായ പ്രത്യേകതകളും ചികിത്സാ രീതികളും ഉണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും എല്ലാ വകുപ്പുകളും ഒരേ ലക്ഷ്യത്തെ പങ്കിടുന്നു. ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും സമതുലിതാവസ്ഥയും ആരോഗ്യവും നിലനിർത്തുക.

ആയുർവേദ ചികിത്സാ സമന്വയം

ആയുർവേദ ചികിത്സാ സമന്വയം ഇപ്പോൾ ലോകമെമ്പാടുമുള്ള രാജ്യങ്ങളിൽ പ്രചാരത്തിലാകുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ, ആയുർവേദ ചികിത്സാ സമന്വയം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനായി സർക്കാർ നിരവധി നടപടികൾ സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ രംഗത്ത് ഒരു പുതിയ സാധ്യതയാണ് ഇത്. ഇതുവഴി രോഗികൾക്ക് കൂടുതൽ ഫലപ്രദവും സുരക്ഷിതവുമായ ചികിത്സ നൽകാൻ സഹായിക്കും. പകർച്ചവ്യാധികൾക്കും മാരകരോഗങ്ങൾക്കും ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെയും ആയുർവേദ ചികിത്സയുടെയും സംയോജനം പാർശ്വഫലങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനും ഫലപ്രാപ്തി കൂട്ടാനും സഹായിക്കുന്നുവെന്നതിന് തെളിവുണ്ട്. എന്നാൽ പ്രൊഫഷണൽ ആശയവിനിമയം കൂടുതലായി നടന്നാൽ കാൻസർ പോലുള്ള ജീവിതം കാർന്നുതിന്നുന്ന മാറാരോഗങ്ങൾക്ക് ചികിത്സാ സംയോജനം നല്ലൊരു പരിഹാരമാകും.

സാന്ത്വന പരിചരണത്തിന്റെ ആവശ്യകത ഏറിവരുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ആയുർവേദത്തിന്റെ പ്രസക്തിയും ഏറിവരുകയാണ്. സാന്ത്വനപരിചരണം അഥവാ പാലിയേറ്റീവ് കെയറിന്റെ പ്രധാന മേഖലകളായ അവലംബ പരിചരണം (സപ്പോർട്ടീവ് കെയർ), ഔഷധ പരിചരണം (മെഡിക്കൽ കെയർ), ആസന്നമരണ പരിചരണം (ടെർമിനൽ കെയർ), പുനരധിവാസം റീഹാബിലിറ്റേഷൻ) എന്നിവയെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു ചികിത്സാ ശാസ്ത്രമാണ് ആയുർവേദം എന്നു തിരിച്ചറിഞ്ഞ് വേണ്ട നടപടികൾ സർക്കാരും സ്വകാര്യ മേഖലയിലെ ചികിത്സകരും സ്വീകരിച്ചാൽ സമൂഹത്തിനു നന്മയായി മാറും.

ആയുർവേദം മെച്ചപ്പെട്ടു നിൽക്കാനുള്ള കാരണങ്ങൾ

- **പാരമ്പര്യം :** ആയുർവേദം ഒരു പാരമ്പര്യ വൈദ്യശാസ്ത്രമാണ്. അതിന് 5,000 വർഷത്തിലധികം പഴക്കമുണ്ട്. ഈ നീണ്ട ചരിത്രം ആയുർവേദത്തിന് ശക്തമായ ഒരു അടിത്തറ നൽകുന്നു.

- **ഹോളിസ്റ്റിക് സമീപനം:** ആയുർവേദം ഒരു ഹോളിസ്റ്റിക് വൈദ്യശാസ്ത്രമാണ്. ഇത് രോഗിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീയവുമായ ആരോഗ്യത്തെപരിഗണിക്കുന്നു. ഈ സമീപനം ആയുർവേദത്തെ മറ്റ് വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളിൽ നിന്ന് വേർതിരിക്കുന്നു.

- **പ്രകൃതിദത്ത ഔഷധങ്ങൾ:** ആയുർവേദം പ്രകൃതിദത്ത ഔഷധങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്. ഈ ഔഷധങ്ങൾ സുരക്ഷിതവും ഫലപ്രദവുമാണ്.

- **പരമ്പരാഗത ചികിത്സാരീതികൾ:** ആയുർവേദം പരമ്പരാഗത ചികിത്സാരീതികളെയും ഉപയോഗിക്കുന്നു. അതിൽ വ്യായാമം, യോഗ, ധ്യാനം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഈ ചികിത്സാരീതികൾ രോഗിയുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യസംരക്ഷണരംഗത്ത് ഒരു പ്രധാന ശക്തിയായി മാറിയിരിക്കുന്ന ആയുർവേദം ലോകമെമ്പാടും ശരവേഗത്തിൽ ജനപ്രിയമായിക്കഴിഞ്ഞു. ഈ ഘടകങ്ങളെല്ലാം ആയുർവേദത്തിന്റെ ഭാവി ശോഭയുള്ളതാണെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ഡോ. ബിനു ബാഹുലേയൻ
അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റർ, 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

നമ്മുടെ പൂർവികർ അഭിമാനിക്കുന്ന
നമ്മുടെ വരും തലമുറ ആരാധിക്കുകയും
നെഞ്ചേറ്റുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു രാജ്യം
കെട്ടിപ്പടുക്കാൻ നമ്മുക്ക് കൈകോർക്കാം.
Service With Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE