Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute Since 1951 Vol. 10 Issue 3 March 2024

ഉള്ളടക്കം

RESEARCH WINGS 13

നമുക്കിടയിൽ 16

എഡിറ്റോറിയൽ 01

നാറ്റ്കോൺ ശിൽപശാല 03

ജൂബിലി ഉയരങ്ങളിലേക്ക് 04

മണി മാറ്റേഴ്സ് 05

ക്യാൻസിലാക്കേണ്ടേ ക്യാൻസർ 06

വില്ലനാണ് പല്ലുവേദന 08

സൗജന്യ നേത്രപരിശോധനാക്യാമ്പ് ചേറൂർ 09

നേത്രപരിശോധനാക്യാമ്പ് വടൂക്കരയിൽ 10

അപസ്മാരം: മിത്തും യാഥാർത്ഥ്യവും 12

ജർമ്മൻസംഘം ജൂബിലി ആയുർവേദയിൽ 14

ആരോഗ്യാഹാരം 17

രണ്ട് പ്രോട്ടീനുകൾ ജൂബിലിക്ക് പൊൻതൂവൽ 19

മരുഭൂമികൾ പൂത്തുലയട്ടെ 26

ഒതുങ്ങിക്കൂടേണ്ടവളല്ല സ്ത്രീ ജന്മം 28

അലർജിയും അതിജീവനവും 30

Welcome TO JUBILEE FAMILY 18

DOCTOR'S CORNER 22

25

‘ക്രിസ്തു ഉയിർപ്പിക്കപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ ഞങ്ങളുടെ പ്രസംഗം വ്യർത്ഥമാണ്. നിങ്ങളുടെ വിശ്വാസവും വ്യർത്ഥം’ (1 കൊറി 15:14). ഉയിർപ്പിന്റെ പ്രാധാന്യം എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ് പൗലോസ് ശ്ലീഹായുടെ ഈ വാക്കുകൾ. 'Risen' എന്ന ഹോളിവുഡ് ചിത്രം ഉയിർപ്പിനെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്, "The most important event in human history". കണ്ടെത്തലുകളോ, സാങ്കേതികവിദ്യകളോ, കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളോ, പടയോട്ടങ്ങളോ

ഒന്നുമല്ല മാനവരാശിയുടെ ഗതിവിഗതികൾ മാറ്റിയത്. അത് മരണത്തെ ജയിച്ചടക്കിയ നസ്രായനായ യേശുവിന്റെ ഉയിർപ്പാണ്. ഏവർക്കും ഈസ്റ്റർ ആശംസകൾ....

എല്ലാം അവസാനിച്ചു, ഇനിയൊരു പ്രതീക്ഷയും ഇല്ലെന്ന് മനുഷ്യൻ വിശ്വസിക്കുന്നിടത്ത്, ഒന്നും അവസാനിച്ചിട്ടില്ല എല്ലാം പുതിയ തുടക്കം മാത്രമാണെന്ന് ഉയിർപ്പ് തിരുനാൾ നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ജീവിതമേ അവസാനിച്ചുവെന്ന് ചിന്തിച്ച് ഉരുകി തീരാതെ പ്രതീക്ഷയോടെ കാത്തിരിക്കാൻ ഈ ഉയിർപ്പ് തിരുനാൾ നമ്മോട് ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു.

ഒരു ചൈനീസ് പഴമൊഴി ഇപ്രകാരമാണ് 'പോകാൻ ഒരിടം, കാത്തിരിക്കാൻ ഒരാൾ, ഇത്രയുമുണ്ടെങ്കിൽ ജീവിതം സഫലമായി' എന്ന്. സത്യത്തിൽ ഈസ്റ്റർ ഈയൊരു പ്രതീക്ഷയാണ് നമുക്ക് നൽകുന്നത് പോകാൻ ഒരിടം, കാത്തിരിക്കാൻ ഒരാൾ. നമുക്കിത് രണ്ടും ഒന്നാണ്, ഒരാളാണ് ക്രിസ്തു. നമുക്ക് പോകാൻ അവന്റെ സന്നിധി. അവിടെ അവൻ നമുക്കായി കാത്തിരിക്കുന്നുണ്ട്. ഈയൊരു പ്രത്യാശയിലേക്ക് പ്രതീക്ഷയിലേക്ക് വളരുവാൻ ഈസ്റ്റർ നമ്മെ സഹായിക്കട്ടെ. ഏതു സാഹചര്യത്തിലും കൂടെ നടക്കുന്ന ക്രിസ്തുവിന്റെ സാന്നിധ്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് നമുക്കും ജീവിതത്തിൽ സ്വപ്നങ്ങൾ കണ്ടു തുടങ്ങാം...

ഫാ. ജസ്റ്റിൻ പുഴിക്കുന്നേൽ
അസി. ഡയറക്ടർ

നാറ്റ്കോൺ ശിൽപശാല

ക്ഷയവും മറ്റ് ശ്വാസകോശരോഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ദേശീയ തലത്തിലുള്ള 78-ാമത് സമ്മേളനമായ NATCON ശിൽപശാല തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ സംഘടിപ്പിച്ചു. ഇന്ത്യ ഒട്ടാകെയുള്ള ശ്വാസകോശ ചികിത്സാരംഗത്തെ പ്രഗത്ഭർ പങ്കെടുത്തു. ദ ടൂബർകുലോസിസ് അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ ആണ് നാറ്റ്കോണിന് നേതൃത്വം നൽകുന്നത്, ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ ആശുപത്രി അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. സിന്റോ കാരേപറമ്പൻ ദീപം തെളിയിച്ചു. ശ്വാസകോശ രോഗവിഭാഗം മേധാവി ഡോ. സുപ്രിയ അടിയോടി സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു കള്ളിവളപ്പിൽ, പൾമണോളജി വിഭാഗം അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. ഉണ്ണി ആർ. ബേബി എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

ജൂബിലി ഉയരങ്ങളിലേയ്ക്ക്

ദേശീയതലത്തിൽ എട്ടും കേരളത്തിൽ ഒന്നാംസ്ഥാനവും

ഇന്ത്യയിലെ സ്വകാര്യ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളുടെ പട്ടികയിൽ തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിന് എട്ടാം സ്ഥാനം. കേരളത്തിലെ സ്വകാര്യ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളുടെ ഇടയിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനവും. നാഷണൽ മെഡിക്കൽ കമ്മീഷന്റെ കണക്കുകൾ പ്രകാരം നീറ്റ് പ്രവേശന പരീക്ഷയിൽ ഉന്നത റാങ്കുകൾ നേടിയ വിദ്യാർത്ഥികൾ പഠനത്തിനായി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന രാജ്യത്തെ പ്രൈവറ്റ് മെഡിക്കൽ കോളേജുകളുടെ പട്ടികയിലാണ് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് മുൻ നിരയിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചത്. ഏകദേശം ഒരു ലക്ഷം വിദ്യാർത്ഥികളാണ് രാജ്യത്ത് കഴിഞ്ഞ വർഷം മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ പ്രവേശനം നേടിയത്. ടൈംസ് ഓഫ് ഇന്ത്യ ആണ് ഈ വിഷയം പഠനത്തിന് വിധേയമാക്കിയത്. മെഡിക്കൽ വിദ്യാഭ്യാസരംഗത്ത് ഉന്നതനിലവാരം പുലർത്തുക എന്നത് ജൂബിലിയുടെ സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധതയായി കാണുന്നു എന്ന് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ പ്രതികരിച്ചു.

സ്ത്രീ സാമ്പത്തിക ശാക്തീകരണത്തിന്

മണി മാറ്റേഴ്സ്

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടും ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ചാർട്ടേഡ് അക്കൗണ്ടന്റ്സ് ഓഫ് ഇന്ത്യ (ICAI) തൃശ്ശൂർ ബ്രാഞ്ചും വുമൺ IMA ജൂബിലി ബ്രാഞ്ചും സംയുക്തമായി 2024 ഫെബ്രുവരി 15-ന് ജൂബിലി ഹാളിൽ 'മണി മാറ്റേഴ്സ്' എന്ന പ്രോഗ്രാം സംഘടിപ്പിച്ചു. സ്ത്രീകളെ അവരുടെ സാമ്പത്തിക ചുമതലകൾ ഏറ്റെടുക്കുവാൻ ശാക്തീകരിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് ഈ പ്രോഗ്രാം സംഘടിപ്പിച്ചത്. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിലിന്റെ സ്വാഗതപ്രസംഗത്തോടുകൂടി ആരംഭിച്ച കാര്യപരിപാടി ജൂബിലി മിഷൻ അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു സംസാരിച്ചു. 'എ ഗ്ലിംസ് ഇൻടു ഫിനാൻസ്' എന്ന വിഷയത്തെപ്പറ്റി ഐ. സി. എ. ഐ. തൃശ്ശൂർ ചെയർമാനും ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ഫിനാൻസ് ജനറൽ മാനേജരുമായ സി. എ. ജീൻപോൾ സംസാരിച്ചു. പ്രോഗ്രാം മുഖ്യാതിഥി സി. എ. ജിനു റോസ് ജോൺസൺ രണ്ടാമത്തെ സെഷനിൽ 'പ്രിസ്ക്രിപ്ഷൻ ഫോർ ടാക്സ് എഫിഷ്യൻസി' എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ക്ലാസ് എടുത്തു. പ്രോഗ്രാം ഓർഗനൈസിംഗ് സെക്രട്ടറി ഡോ. ആർദ്ര എം., WIMA സെക്രട്ടറി ഡോ. നിത്യ എം. ബൈജു എന്നിവർ പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തു.

ക്യാൻസിലാക്കേണ്ടേ കാൻസർ!

രോഗനിർണയക്യാമ്പ്

കാൻസർ രോഗനിർണയ ബോധവൽക്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി കേരള സ്റ്റേറ്റ് ഫിനാൻഷ്യൽ എന്റർപ്രൈസസ് (കെ. എസ്. എഫ്. ഇ.) ജില്ലാ വുമൺ വിങ്ങിലെ അംഗങ്ങൾക്കായുള്ള സൗജന്യ കാൻസർ രോഗനിർണയ ക്യാമ്പ് 2024 ഫെബ്രുവരി 16-ന് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നടത്തി. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ, ഒബ്സ്റ്റട്രിക്സ് ആൻഡ് ഗൈനക്കോളജി, പാത്തോളജി, മെഡിക്കൽ ഓങ്കോളജി തുടങ്ങിയ വിഭാഗങ്ങളുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിലാണ് ക്യാമ്പ് നടത്തിയത്.

എഴുപതോളം ആളുകൾ പങ്കെടുത്ത ക്യാമ്പ് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ ഉത്ഘാടനം ചെയ്തു. കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ലൂസി റാഫേൽ, അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി, പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ, കെ. എസ്. എഫ്. ഇ. ജില്ലാ വുമൺ വിങ്ങ് അംഗങ്ങളായ ശ്രീമതി പ്രസന്ന വി. യു., ശ്രീമതി സവിത എന്നിവർ പരിപാടിക്ക് ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു.

ജനറൽ പരിശോധന, മാമ്മോഗ്രാം, സ്തനപരിശോധന, പാപ്സ്മിയർ എന്നീ ടെസ്റ്റുകളുടെ സഹായത്തോടെയാണ് സ്ക്രീനിംഗ് നടത്തിയത്. കാൻസർ ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞവർക്ക് തുടർന്ന് ഉന്നത പരിശോധനയും കൺസൾട്ടേഷനും ലഭ്യമാക്കി.

വില്ലനാണ് പല്ലുവേദന!!

ഫെബ്രുവരി 9 ദേശീയ പല്ലുവേദനാദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ സൗജന്യ ദന്തപരിശോധനാ ക്യാമ്പ് സംഘടിപ്പിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി യോഗം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത് സംസാരിച്ചു. തുടർന്ന് ഓറൽ കാൻസറിന്റെ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസിൽ സർജിക്കൽ ഓങ്കോളജി അസി. പ്രൊഫസർ ഡോ. ഡിപിൻ കെ. രാജൻ സംസാരിച്ചു. വായിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മുറിവുകളും പാടുകളും ഗൗരവമായി എടുക്കേണ്ടതിനെ പറ്റിയും പാൻമസാല പുകയില എന്നിവയുടെ ദോഷവശങ്ങളെപറ്റിയും ക്ലാസിൽ സംസാരിച്ചു. രാവിലെ പത്തുമണിയോടെ ആരംഭിച്ച ക്യാമ്പ് ഒരുമണിവരെ നീണ്ടുനിന്നു. നിരവധിയാളുകൾ ക്യാമ്പിൽ പങ്കെടുക്കുകയും ദന്തപരിശോധനയിലൂടെ രോഗനിർണ്ണയം നടത്തുകയും ചെയ്തു. അർബുദ ശസ്ത്രക്രിയാ വിഭാഗംമേധാവി ഡോ. ശ്രീകുമാർപിള്ള ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.

സൗജന്യ നേത്രപരിശോധനാ ക്യാമ്പ് ചേറൂർ

തൃശൂർ ലയൺസ് ക്ലബ്ബിന്റെ സഹകരണത്തോടെ 2024 ഫെബ്രുവരി 12-ന് രാവിലെ 9 മണി മുതൽ ഉച്ചയ്ക്ക് ഒരു മണി വരെ ചേറൂർ ക്രൈസ്റ്റ് വില്ലയിൽ സൗജന്യ നേത്ര

പരിശോധനാക്യാമ്പ് നടത്തി. ലയൺസ് ക്ലബ്ബ് തൃശൂർ വൈസ് ഡിസ്ട്രിക്ട് ഗവർണർ ജെയിംസ് വളപ്പില ക്യാമ്പ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ജൂബിലി മിഷൻ അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി, ഒഫ്താൽമോളജി സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. ആൻഡ്രൂസ് സി. വി., ഫാ. ഡിറ്റോ കൂള എന്നിവർ ക്യാമ്പിൽ സന്നിഹിതരായിരുന്നു. 96 രോഗികളെ പരിശോധിച്ചു. 21 രോഗികൾക്ക് ലയൺസ് ക്ലബ്ബ് സ്പോൺസർ ചെയ്ത് കണ്ണട നൽകി.

സൗജന്യ നേത്രപരിശോധനാ ക്യാമ്പ് വടൂക്കര

2024 ഫെബ്രുവരി 18 രാവിലെ 9 മുതൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 1 മണി വരെ സന്മാർഗ്ഗദീപം ഗ്രാമീണ വായനശാല വടൂക്കരയിൽ സൗജന്യ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ് നടത്തി. ഡിവിഷൻ കൗൺസിലർ ചടങ്ങ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. 58 രോഗികളെ പരിശോധിച്ചു.

ENT കോൺഫറൻസ് വിജയങ്ങളുമായി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ്

Congratulations!

കേരള സ്റ്റേറ്റ് മിഡ് ടേം ENT കോൺഫറൻസ് 2024 AOICON ൽ വച്ച് നടന്ന മത്സരങ്ങളിൽ ജൂബിലി കുടുംബാഗങ്ങൾ സമ്മാനാർഹരായി.

'ഔട്ട്കം ഓഫ് സിവിയർ ലാരിങ്കോട്രക്യൽ ഇഞ്ചുറീസ് അവർ എക്സ്പീരിയൻസ്' എന്ന വിഷയം അവതരിപ്പിച്ച് പി ജി കേസ് സീരീസ് മത്സരത്തിലും 'ന്യുമോസൈനസ് ഡയലട്ടൻസ് എ റയർ കേസ് ഓഫ് ഫേഷ്യൽ സ്വെല്ലിങ്ങ്' എന്ന വിഷയം അവതരിപ്പിച്ച് പി ജി ഇ പോസ്റ്റർ മത്സരത്തിലും ഒന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ റസിഡന്റ് ഡോ. ആൻ മാത്യുവിന് ജൂബിലി കുടുബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

OSCE മത്സരത്തിലും പി ജി കേസ് റിപ്പോർട്ട് മത്സരത്തിലും 'സോൾവിംഗ് എ ജിഗ്സോ പസ്സിൽ എ കേസ് ഓഫ് നേസൽ റീകൺസ്ട്രക്ഷൻ' എന്ന വിഷയം അവതരിപ്പിച്ച് രണ്ടാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ റസിഡന്റ് ഡോ. നികിത മിറിയം ജോണിന് ജൂബിലി കുടുബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

OSCE മത്സരത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ റസിഡന്റ് ഡോ. ചിത്ര സി. പി. യ്ക്ക് ജൂബിലി കുടുബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

'ബോഗസ് എക്സ്ക്രെസെൻസ്' എന്ന വിഷയത്തിൽ പിജി പോസ്റ്റർ അവതരണത്തിന് രണ്ടാം സമ്മാനം നേടിയ റസിഡന്റ് ഡോ. എലിസബത്ത് സ്റ്റെല്ല മോറിസിന് ജൂബിലി കുടുബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

അപസ്മാരം മിത്തും യാഥാർത്ഥ്യവും

ന്യൂറോ ഡോക്ടർമാരുടെ സംഘടനയായ കൈരളി ന്യൂറോ സയൻസ് സൊസൈറ്റിയുടെ സംസ്ഥാന സമ്മേളനത്തിന്റെയും രാജ്യാന്തര അപസ്മാര ദിനാചരണത്തിന്റെയും ഭാഗമായി ഐ. എം. എ. തൃശ്ശൂർ, ഐ. എം. എ. ജൂബിലി, തൃശ്ശൂർ ന്യൂറോളജിക്കൽ സൊസൈറ്റി എന്നിവയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ വാക്കത്തൺ സംഘടിപ്പിച്ചു. ഫെബ്രുവരി പന്ത്രണ്ടാം തിയ്യതി തൃശ്ശൂർ തെക്കേ ഗോപുരനടയിൽവച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ 'അപസ്മാര രോഗത്തിന്റെ മിത്തുകളും യാഥാർത്ഥ്യവും' എന്ന വിഷയത്തെപ്പറ്റി പൊതുജന അവബോധ പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി നാടകവും ഫ്ളാഷ്മോബും സംഘടിപ്പിച്ചു.

RESEARCH WINGS

JOURNAL CLUB

JCMR organized the 69th Journal Club meeting at New CCM hall on 21st February. The speaker on the occasion was Dr. Linju Mole Joy, Asst. Prof. Department of Microbiology. The topic for the presentation was based on an article titled 'Increased circulation of Human Adenovirus in 2023; An investigation of the circulating genotypes, upper respiratory viral loads and hospital admissions in a large academic medical centre' published in the Journal of Clinical Microbiology 2024, volume 62.

Dr. Kurian, Dr. Rafi and Dr. Dileep participated in the discussion and gave their opinion on the paper with regard to the quantification of viral load, rationalized use of antibiotics and the genotypic origin of the virus. Further, the speaker, Dr. Linju gave a glimpse of the statistics for the adenoviral infection cases reported at Jubilee.

ഇന്ത്യ സന്ദർശനത്തിന്റെ ഭാഗമായി

ജർമ്മൻ സംഘം

ജൂബിലി ആയുർവേദയിൽ

ജർമ്മനിയിൽ നിന്നുള്ള നൂറുപേർ അടങ്ങുന്ന വിദേശസംഘം തൃശ്ശൂർ രാമവർമപുരം ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ സന്ദർശനം നടത്തി. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയെക്കുറിച്ചും ജൂബിലി ആയുർവേദയെക്കുറിച്ചും കേട്ടറിവുള്ള സംഘം ഇന്ത്യ സന്ദർശനത്തിന്റെ ഭാഗമായി കേരളത്തിൽ എത്തിയപ്പോൾ ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രി സന്ദർശിക്കുന്നതിനുള്ള ആഗ്രഹം പ്രകടിപ്പിക്കുകയായിരുന്നു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. ഡെമിൻ തറയിൽ, ഫാ. ലിൻസൻ തട്ടിൽ എന്നിവർ ചേർന്ന് സംഘത്തെ സ്വീകരിച്ചു. ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രി കൺസൾട്ടന്റുമാരായ ഡോ. സി. ഡൊണാറ്റ, ഡോ. എൻ. വി. ശ്രീവത്സ്, ഡോ. സി. നിർലീന, ഡോ. ഹാർവിൻ ജോർജ്ജ് എന്നിവർ ആയുർവേദത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ക്ലാസ്സുകൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി. വിവിധതരം ആയുർവേദ ചികിത്സകളും സംഘം കണ്ടുമനസ്സിലാക്കി. ജൂബിലിയിൽ നടക്കുന്ന ആയുർവേദരംഗത്തെ ഗവേ

ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും സംഘത്തിന് പുതുമ നല്കി. തുടർന്ന് യോഗ ക്ലാസ്സും രാമവർമപുരം ജൂബിലി ആയുർവേദ ക്യാമ്പസ്സിലുള്ള വിശാലമായ ഹെർബൽ ഗാർഡൻ സന്ദർശനവും ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി സന്ദർശനവും നടത്തിയ ശേഷമാണ് സംഘം യാത്രയായത്.

Congratulations!

നൈബർഹുഡ് യൂത്ത് പാർലമെന്റിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നാഷണൽ യൂത്ത് പാർലിമെന്റ് ഫെസ്റ്റിവൽ 2024-ൽ വച്ച് നടത്തിയ പ്രസംഗ മത്സരത്തിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനവും മൂന്നാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കിയ ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിങ്ങ് കോളേജിലെ ജീവമരിയ ബെന്നി, ക്രിസ് മരിയ വി. ജി. എന്നിവർക്ക് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ. രണ്ടാം സ്ഥാനം നേടിയ ജീവ മരിയ ബെന്നി സംസ്ഥാനതല മത്സരങ്ങൾക്കായി തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു.

വൃക്ക – ത്വക്ക് രോഗനിർണ്ണയത്തിന്

ഇമ്മ്യൂണോ ഫ്ളൂറസൻസ്

ഇമ്മ്യൂണോ ഫ്ളൂറസെന്റ് ടെക്നിക്കുകൾ 1940-കളിൽ ആൽബർട്ട് എച്ച്. കൂൺസ് ആവിഷ്കരിച്ചതാണ്. ഇമ്മ്യൂണോ ഫ്ളൂറസെൻസ് (ഐ. എഫ്.) എന്നത് ഒരു കോശത്തിനോ ടിഷ്യൂവിനോ ഉള്ള വിവിധതരം ടാർഗറ്റ് ബയോമോളിക്യൂളുകളെ ദൃശ്യവൽക്കരിക്കാനും അനുവദിക്കുന്ന മൈക്രോസ്കോപ്പി അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സാങ്കേതികതയാണ്. ആന്റിബോഡികളുടെയും ആന്റിജനുകളുടെയും ബൈൻഡിംഗ് പ്രത്യേകതയാണ് ഈ സാങ്കേതികത ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് പത്തോളജി വിഭാഗത്തിൽ ഇമ്മ്യൂണോ ഫ്ളൂറസൻസ് പരിശോധന ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നു. വൃക്കസംബന്ധരോഗങ്ങൾക്കും ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾക്കുമുള്ള ചികിൽസയുടെ ഭാഗമായുള്ള രോഗനിർണ്ണയത്തിന് ഈ ടെസ്റ്റ് വളരെ ഉപകാരപ്രദമാണ്. അഞ്ചു ദിവസത്തിനുള്ളിൽ റിസൽട്ട് രോഗികൾക്ക് ലഭ്യമാക്കുന്ന രീതിയിലാണ് ഇത് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

ആരോഗ്യാഹാരം

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെയും തൃശ്ശൂർ ജില്ലാ ഫുഡ് & സേഫ്റ്റി ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിന്റെയും നേതൃത്വത്തിൽ 'ഈറ്റ് റൈറ്റ് ചലഞ്ച്' പ്രചാരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി 2024, ഫെബ്രുവരി 28-ാം തിയ്യതി കാന്റീൻ ജീവനക്കാർക്കായി ഒരു പരിശീലന ക്ലാസ്സ് സംഘടിപ്പിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ ക്ലാസ്സ് ഉത്ഘാടനം ചെയ്തു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി മാനേജർ ഫെസിലിറ്റി ആൻഡ് ഹോസ്പിറ്റാലിറ്റി സർവീസസ് ശ്രീ. നെൽവിൻ സി. ജോൺ ഫുഡ് ആൻഡ് സേഫ്റ്റി ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിന്റെ ഫോസ്ടാക് ട്രെയിനിങ്ങിനെപ്പറ്റി ആമുഖ പ്രഭാഷണം നടത്തി. തൃശ്ശൂർ ജില്ലാ ഫുഡ് & സേഫ്റ്റി ഓഫീസർ ശ്രീമതി രേഖ മോഹനൻ, അസിസ്റ്റന്റ് ഫുഡ് & സേഫ്റ്റി ഓഫീസർ ശ്രീ. ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ, അസസ്സർ ശ്രീമതി ജാനി കെ. ദാസ്, അഷുർ ഫുഡ് സൊലൂഷ്യൻസ് എറണാകുളം എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ സന്നിഹിതരായിരുന്നു.

തൊഴിലിടങ്ങളിലെ സുരക്ഷിതത്വവും പോഷകമൂല്യവുമുള്ള ആഹാരം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനായി 'സുരക്ഷിതാഹാരം ആരോഗ്യത്തിനാധാരം' എന്ന വിഷയത്തെപ്പറ്റി ട്രെയിനർ ശ്രീ. ജാഫർ മുഹമ്മദ്, അഷുർ ഫുഡ് സൊലൂഷ്യൻസ് കാന്റീൻ ജീവനക്കാർക്കായി ക്ലാസ്സ് എടുത്തു. FSSAIയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഹൈജീൻ ഓഡിറ്റും അന്നേദിവസം നടത്തിയിരുന്നു.

Dr. Sedhu P A	Ophthalmology	Dr. Akhil V George	Emergency Medicine
Dr. Raghu A C	Ophthalmology	Dr. Anita Jose Thoppil	Ophthalmology
Dr. Sachin Sasidharan	Nephrology	Dr. Nimy George	Radiology
Dr. Sanitha Kuriachan	M C Pharmacology	Dr. Gemsy Maria	Cardiology
Dr. Kiran C	General Medicine		
Dr. Aravind Sreekumar	Emergency Medicine		

Mrs. Akhila C	JMCON	Mrs. Jilsa P O	Medical Records
Mrs. Fiveena Andrews	JMCON	Mrs. Sibi Paul	Medical Records
Ms. Sandra Bose	Vascular Surgery	Mrs. Linda	Medical Records
Ms. Reshma P J	Anaesthesia	Mrs. Jiffy Porinchu	Medical Records
Ms. Nima K P	Pharmacy	Mrs. Akhila Anto	Medical Records
Ms. Maria Theresa	Pharmacy	Mr. Kalo Molla	Engineering Wing
Ms. Agna Boban	Pharmacy		

Congratulations!

രണ്ടാം സെമസ്റ്റർ BSc. നഴ്സിങ്ങ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി പരീക്ഷയിൽ 18 ഡിസ്റ്റിങ്ഷനും 32 ഫസ്റ്റ് ക്ലാസ്സോടുംകൂടി 100% വിജയം കരസ്ഥമാക്കിയ ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും അദ്ധ്യാപകർക്കും ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

ഡൽഹി എയിംസിൽ നടന്ന ദേശീയ മോളിക്യുലർ പത്തോളജി കോൺഫറൻസിൽ പോസ്റ്റർ അവതരണത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ പാത്തോളജി അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. രോഹിണി സെബാസ്റ്റ്യനു ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

രണ്ട് പ്രോട്ടീനുകൾ

ജൂബിലിക്ക് പൊൻതൂവൽ

ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ ചികിത്സാരംഗത്ത് വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങൾക്ക് കാരണമായേക്കാവുന്ന രണ്ട് പ്രോട്ടീനുകൾ ജൂബിലിയിലെ ഗവേഷണവിഭാഗം കണ്ടെത്തി. COPD എന്ന ചുരുക്കപ്പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ക്രോണിക് ഒബ്സ്ട്രക്ടീവ് പൾമണറി ഡിസീസ് എന്ന രോഗത്തിന്റെ മൂർച്ഛിച്ച അവസ്ഥയായ എക്സാസർബേഷനിലേക്ക് മാറാൻ സാധ്യതയുള്ള രോഗികളെ തിരിച്ചറിയാനാണ് ഈ ബയോമാർക്കറുകൾ ഭാവിയിൽ ഉപകാരപ്പെടുക.

ശ്വാസകോശത്തിലെ ചെറുവായുകോശങ്ങളേയും മൃദുതകത്തേയും ബാധിക്കുന്ന സ്ഥായിയായ ചില മാറ്റങ്ങളെ

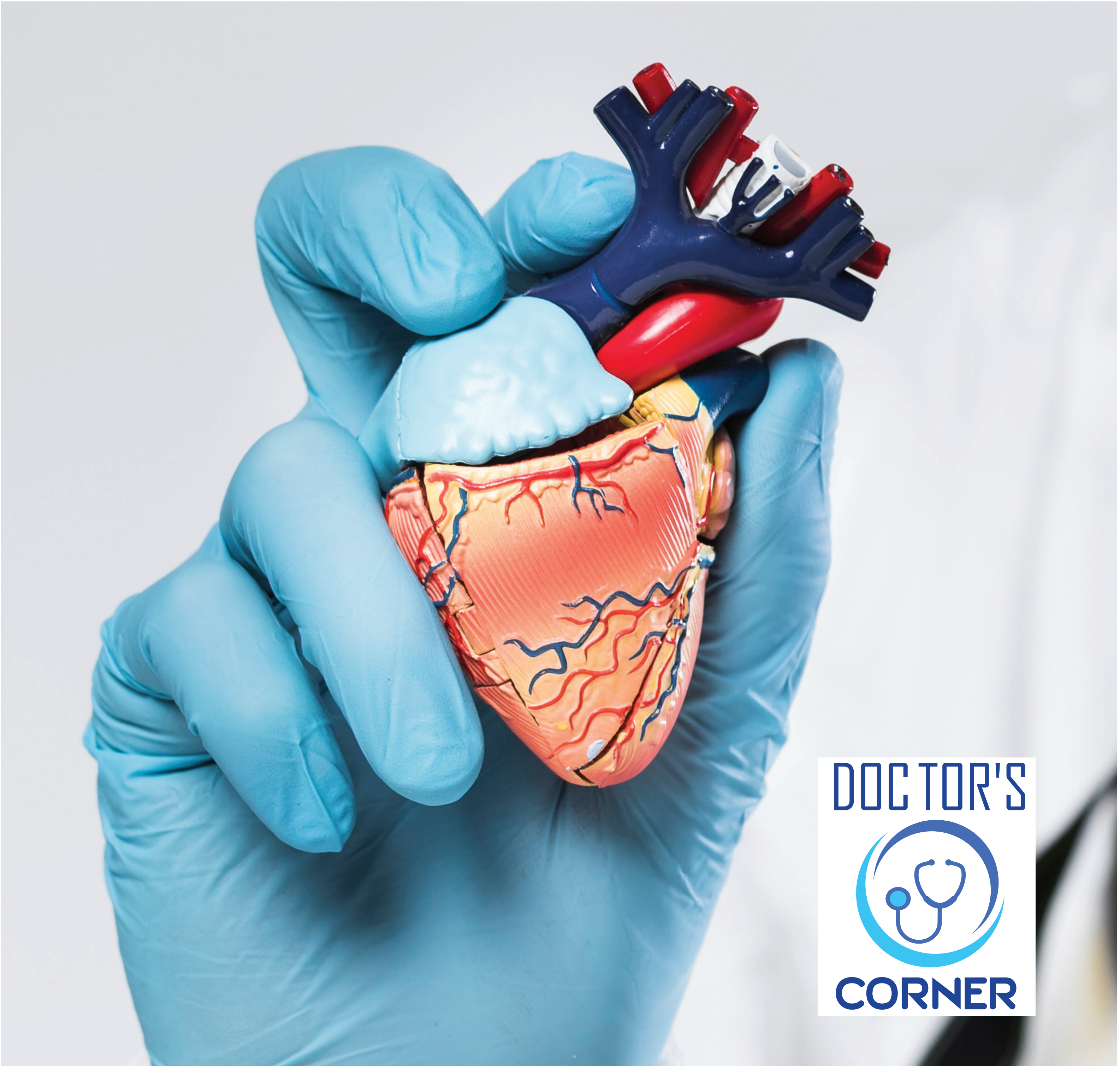
തുടർന്ന് നിരന്തരം പുരോഗമിക്കുന്ന ശ്വാസതടസ്സവും കഫക്കെട്ടും ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ആകമാന വികാസവും ലക്ഷണങ്ങളായി കാണുന്ന ഒരു രോഗാവസ്ഥയാണ് COPD. ആസ്ത്മയുമായി ലാക്ഷണികമായ സാമ്യമുണ്ടെങ്കിൽ കൂടിയും ഈ രോഗം പൂർണ്ണമായും ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാൻ സാധിക്കുകയില്ല. എന്നാൽ ശ്വാസകോശപേശികളെ വികസിപ്പിച്ച് ശ്വസനേന്ദ്രിയ വീക്കത്തെ താൽക്കാലികമായി നിയന്ത്രിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. ശ്വാസകോശത്തെ ബാധിക്കുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ രക്തത്തിന്റെ ഓക്സീകരണവും അനുബന്ധ ധർമ്മങ്ങളും തകരാറിലാവുന്നതിനാൽ, ശ്വാസകോശ ധമനികളുടെ മർദ്ദ വ്യതിയാനങ്ങളും ഹൃദയതകരാറുകളും ദ്വിതീയ ഫലങ്ങളായി കാണുന്നുണ്ട്.

COPD രോഗം മൂർച്ഛിക്കുകയും രോഗിയുടെ അവസ്ഥ പെട്ടെന്ന് മോശമാവുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് എക്സാസെർബേഷൻ എന്നു പറയുന്നത്. ഇത് രോഗിക്ക് അടിയന്തിര ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കേണ്ട ഒരു രോഗാവസ്ഥയായി മാറുന്നു. വർഷത്തിൽ രണ്ടോ അതിലധികം തവണയോ ഈ അവസ്ഥയിലേക്ക് COPD രോഗികൾ മാറുന്നത് ചികിത്സകർക്ക് വെല്ലുവിളിയായി മാറുന്നു. എന്നാൽ ഇത്തരം രോഗികളിൽ റെറ്റികുലോ കാൽബിൻ - 1 (Reticulocalbin - 1), സിഡറോഫ്ളെക്സിൻ - 4 (Sideroflexin-4) എന്നീ പ്രോട്ടീനുകളുടെ സാന്നിധ്യം രോഗാവസ്ഥയുടെ മാറ്റം മുൻകൂട്ടി അറിയാനുള്ള മാർക്കറുകളായി ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കും എന്നതാണ് ഗവേഷകരുടെ കണ്ടെത്തൽ. വൈദ്യശാസ്ത്ര പ്രസിദ്ധീകരണ രംഗത്ത് പ്രമുഖരായ ബയോമെഡ്സെൻട്രൽ ജേർണലായ ക്ലിനിക്കൽ പ്രോട്ടിയോമിക്സിന്റെ (Clinical Proteomics) പുതിയ പതിപ്പിലാണ് ഈ പഠനം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത്. പഠനത്തിന്റെ വിശകലനത്തിനുശേഷം നിഗമനങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുന്നിടത്ത് ഇത്തരം രോഗികളിൽ ഈ രണ്ട്

പ്രോട്ടീനുകൾ ഉയർന്ന അളവിൽ കണ്ടെത്തി എന്ന ഗവേഷകരുടെ വാദം സ്പ്രിങ്ങർ നേച്ചർ ഗ്രൂപ്പിൽപ്പെട്ട ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം പ്രാധാന്യത്തോടെ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചതുതന്നെ ഒരു വലിയ അംഗീകാരമായി ജൂബിലി ഗവേഷണകേന്ദ്രം വിലയിരുത്തുന്നു. ഭാവിയിൽ രക്തപരിശോധനയിലൂടെ രോഗം മൂർച്ഛിക്കുന്നത് നേരത്തെ മനസ്സിലാക്കാനും ചികിത്സ വഴി അടിയന്തിര ഘട്ടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനും കഴിയും എന്നത് വലിയ നേട്ടമാണെന്ന് ഈ പഠനത്തിന് നേതൃത്വം നൽകിയ ജൂബിലി ഗവേഷണകേന്ദ്രത്തിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞൻ ഡോ. മാത്യു ജോൺ, പൾമണോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. സുപ്രിയ അടിയോടി എന്നിവർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

ജൂബിലിയിലെ ഗവേഷകയായ സോനു ദാസിന്റെ പഠനമാണ് ഈ കണ്ടെത്തലിന് കാരണമായത്. എം. വന്ദിത, എവ്‌ലിൻ മരിയ തുടങ്ങിയ ജൂബിലിയിലെതന്നെ ഗവേഷകരും കോഴഞ്ചേരി സെന്റ് തോമസ് കോളേജിലെ സുവോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ജിൻസു വർഗ്ഗീസും ഈ പഠനത്തിൽ പങ്കാളികളായി.

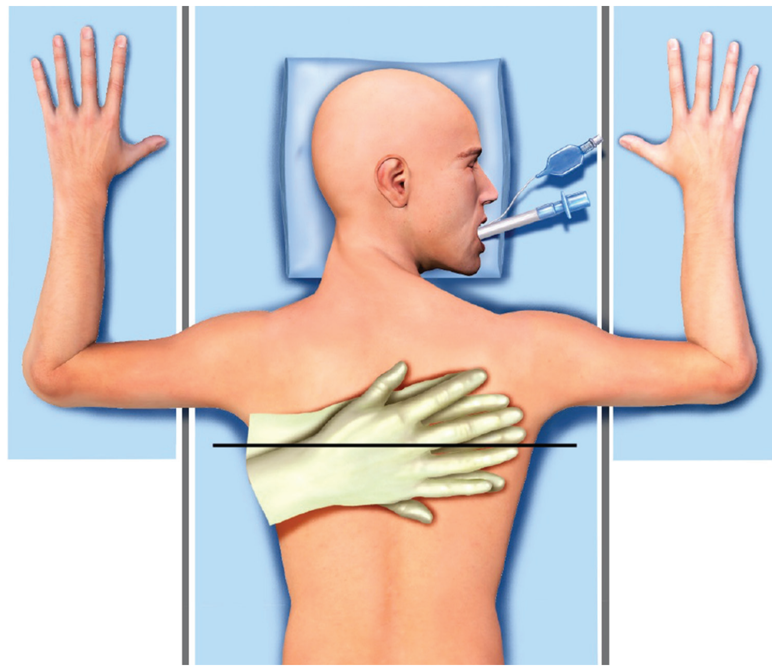
CSIR, ICMR എന്നീ കേന്ദ്ര ഏജൻസികളുടെ ഫെല്ലോഷിപ്പും ജൂബിലിയുടെ നിശ്ചയദാർഢ്യവും തിരുവനന്തപുരം രാജീവ് ഗാന്ധി സെന്റർ ഫോർ ബയോടെക്നോളജിയിൽനിന്നുള്ള സൗകര്യങ്ങളും പഠനത്തിന് സഹായകമായി.



PANIC AT THE OT: PRONE POSITION AND CARDIO PULMONARY ARREST- WHAT NEXT?

In the operation theatre and ICU settings prone position is often used to aid the surgical access or to improve oxygenation. With this position the access to the airway, as well as the major vital structures become difficult. Along with placing the patient in the prone position comes the question - what do we do if the patient went into a cardiac arrest!

Patient in prone position



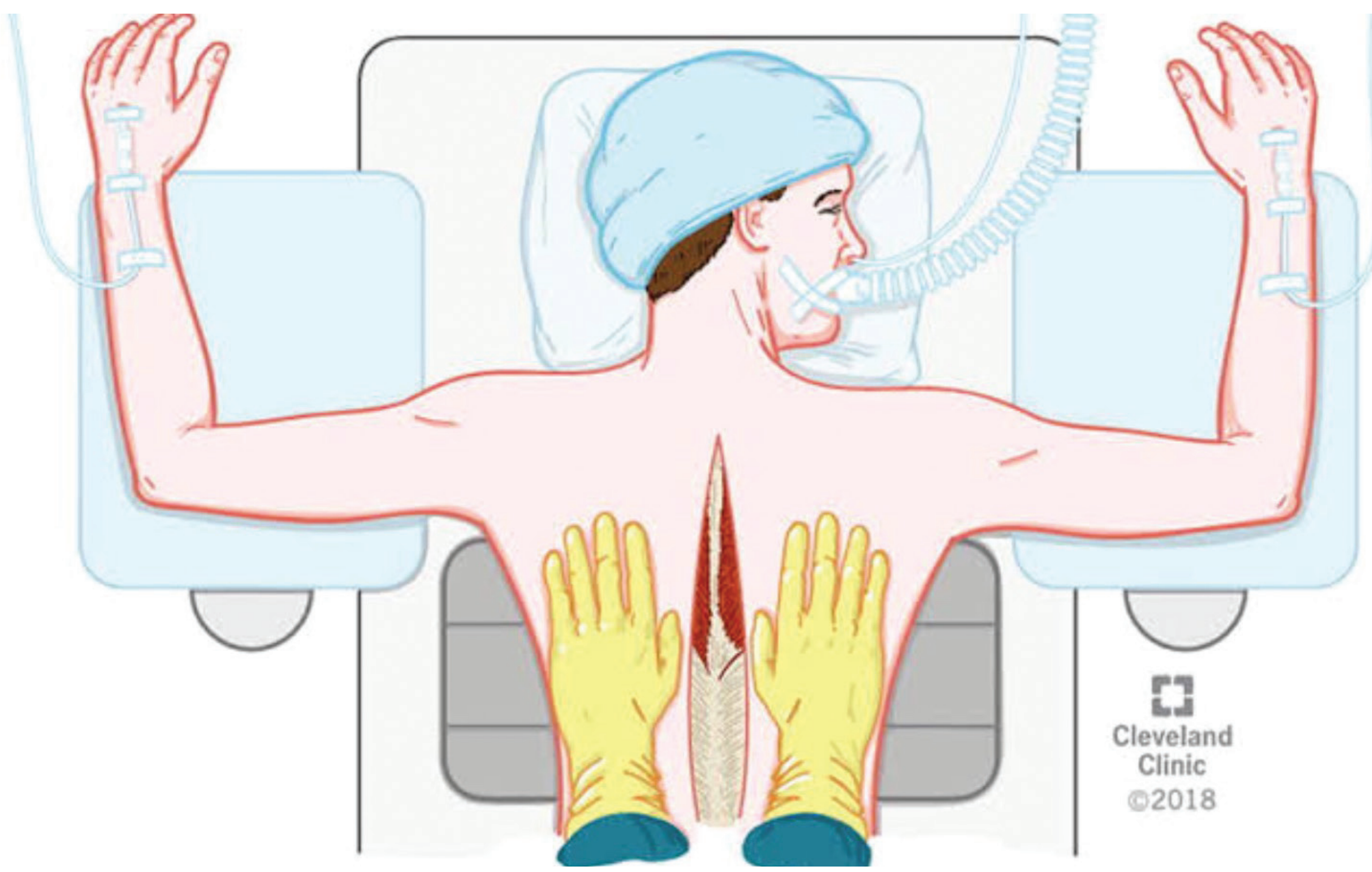
As we all know, the American Heart Association 2010 guidelines say that the patient needs to be in the supine position on a flat surface prior to initiating CPR.

But the 2020 AHA guidelines advice to start CPR in the prone position itself if converting the patient into the supine position is not feasible. The modification was recommended as patient with COVID - 19 who were kept in the prone position to improve hypoxemia were often noted to have greater haemodynamic compromise with change in position.

Advantages of CPR in the prone position

1. Early administration of CPR.
2. Most of the patients is the prone position are in an intubated state → so less interruption to its administration.
3. Meet McNail's criteria for ideal CPR maneuver.

Landmarks



Placement of hands

- With the hands interlocked, the base of the non dominant hand between T7-T9 along the midline.
  (The Anatomical position of the heart causes the compression to fall over the left ventricle.)

- If a midline surgical incision is in place - one hand can be placed on either side of incision and compression provided.

- Compared to the supine CPR, the stiffness of the costovertevral joint allows greater force to be administrated in the prone position, without the risk of trauma and subsequent damage to the viscera.

- Placement of delibrillator pads →either in both armpits or One in the left axilla along the midline and the other above R scapula.

But with more power comes more responsibility and likewise, the stronger the structure to be compressed more stronger the activity is going to be.

Defib Pad

Hence all medical professionals are advised to take up strength training in the (un)likely event that you may be called upon to give prone CPR.

Dr. Deepthi Dilip
Senior Resident, Anaesthesia

ടീം സ്ട്രോങ്ങാ! സ്ട്രോക്ക് മാറി!

ഞാൻ കരാഞ്ചിറ സ്വദേശിയാണ്. വ്യാഴാഴ്ച രാവിലെ പള്ളിയിൽനിന്ന് മടങ്ങിയെത്തിയ അമ്മ ജീന റാഫിക്ക് സ്ട്രോക്ക് ബാധിച്ച് ഇടതുവശം പൂർണ്ണമായി തളർന്നു. ഉടൻ കരാഞ്ചിറ ബിഷപ്പ് ആലപ്പാട്ട് മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിൽ കാണിക്കുകയും ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലേക്ക് റഫർ ചെയ്യുകയും ചെയ്തു. അവിടെ കാഷ്വാലിറ്റി ടീമും ന്യൂറോളജി പ്രൊഫസർ ആയ ഡോ. ഫിജു ചാക്കോയും ഉടൻ തന്നെ സ്ട്രോക്ക് ടീമിനെ അറിയിക്കുകയും സി. ടി. സ്കാൻ നടത്തുകയും, ന്യൂറോളജി വിഭാഗം നഴ്സുമാർ റൂമിൽ വച്ചുതന്നെ ക്ലോട്ട് ബസ്റ്റർ ഇഞ്ചക്ഷൻ നൽകുകയും ചെയ്തു. ഉടൻ ഡോക്ടർ മെക്കാനിക്കൽ ത്രോംബെക്ടമി നടത്തി. ഡോ. ഹരിസുതൻ ഇതെല്ലാം വളരെ വേഗത്തിൽ ചെയ്തു.

Together,
We are the
Patient Experience !

ദൈവത്തിന്റെ കൃപയാലും അനുഗ്രഹത്താലും മുഴുവൻ ടീമിന്റെയും കഠിനാധ്വാനത്താലും അമ്മ സ്വീകരിച്ച മരുന്നുകളോട് നല്ല രീതിയിൽ പ്രതികരിക്കുകയും സംസാരിക്കുകയും, നടക്കുകയും കൈകൾ ഉയർത്തുകയും ചെയ്തു. പെട്ടെന്ന് സുഖം പ്രാപിക്കുകയും ഒരാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ ആശുപത്രിയിൽ നിന്ന് ഡിസ്ചാർജ് ചെയ്യുകയും ചെയ്തു. നൽകിയ കഠിനാദ്ധ്വാനത്തിനും പിന്തുണയ്ക്കും എല്ലാവർക്കും നന്ദി.

മിൽഡ മരിയ റാഫി

മരുഭൂമികൾ പൂത്തുലയട്ടെ

വിഭൂതിയോട് അനുബന്ധിച്ചാണ് നോമ്പുകാലം ആരംഭിക്കുന്നത്. മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ ഹ്രസ്വതയാണ് വിഭൂതി ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നത്. വിഭൂതി എന്നാൽ ചാരം എന്നാണ് അർത്ഥം. ''മനുഷ്യജീവിതം കിനാവുപോലെ കടന്നുപോകുന്നു. വയലിലെ പുല്ലുപോലെ വാടിപ്പോകുന്നു''. മനുഷ്യജീവിതം ഹ്രസ്വമാണെങ്കിലും അത് ദൈവത്തിൽനിന്ന് വന്നതും ദൈവത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുപോകേണ്ടതുമാണ്. അമർത്യതയിലാണ് അവന്റെ ആരംഭവും അവസാനവും എന്ന് മനസ്സിലാക്കി ദൈവത്തിൽനിന്ന് വന്നവനും ദൈവത്തിലേക്ക് പോകേണ്ടവനും ആണെന്നുമുള്ള ബോദ്ധ്യത്തിൽ ജീവിക്കാൻ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്ന അവസരമാണ് നോമ്പുകാലം.

ദിവ്യകാരുണ്യം അനുഭവിക്കാനും പങ്കുവെയ്ക്കാനുമാണ് നോമ്പുകാലം നമ്മെ ക്ഷണിക്കുന്നത്. അല്പം കൂടി നല്ലൊരു മനുഷ്യനെ നമ്മിൽ രൂപപ്പെടുത്താനാകുമെന്ന ദൈവീകമായ ഒരു വീണ്ടുവിചാരമാണ് ഈ കാലം നല്കുന്നത്. ഈശോമിശിഹായുടെ പീഡാസഹനങ്ങളെയാണ് നാം പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വം ധ്യാനിക്കുന്നത്. വാക്കല്ല പ്രവർത്തിയാണ് ഏറ്റവും വലിയ പ്രാർത്ഥനയെന്ന് നാം തിരിച്ചറിയണം. അപരനുവേണ്ടി നുറുങ്ങാൻ,

ബലിയാകാൻ ദൈവം നമ്മെ ക്ഷണിക്കുന്നു. ദൈവത്തോടൊപ്പം ആയിരിക്കാനും ദൈവം നമ്മിൽ നിക്ഷേപിച്ച മാനുഷികതയുടേയും സാഹോദര്യത്തിന്റേയും മൂല്യങ്ങളിലേക്ക് ഉത്തമബോദ്ധ്യത്തോടെ തിരിച്ചുപോകാനുള്ള സമയമാണിത്. ഇതിനായി വിദ്വേഷത്തിന്റെയും കലഹത്തിന്റെയും മതിൽക്കെട്ടിൽനിന്ന് സ്നേഹത്തിന്റെയും സാഹോദര്യത്തിന്റെയും വിശാലതയിലേക്ക് നമുക്ക് കടക്കാം.

സ്വാർത്ഥതയുടെ കറപുരണ്ട ചിന്തകൾ അപരനെ നശീകരണത്തിലേക്ക് മാത്രം വഴിതുറക്കുന്നു. ഞാനെന്ന ഭാവം മറ്റുള്ളവരെ ഭരിക്കുവാനും കീഴ്പ്പെടുത്തുവാനുമുള്ള കെണിയായി മാറുകയാണ്. വെറും ചാരമായി മാറേണ്ട മനുഷ്യന്റെ അഹന്ത ഒരു നാടിന്റെ, ഒരു ജനതയുടെ സമാധാനത്തിനും സ്വസ്ഥതയ്ക്കും വിഘ്നാതമായി മാറുന്നുവെന്ന് ഓർമ്മിക്കണം. ഇവിടെയാണ് ക്രിസ്തുവിന്റെ മഹത്വം നാം തിരിച്ചറിയേണ്ടത്.

'മരുഭൂമികളെല്ലാം ദൈവാനുഭവത്തിലേക്കും ദൈവീക സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്കും നമ്മെ നയിക്കുന്നുവെന്നാണ്' ഫ്രാൻസിസ് പാപ്പ നമുക്ക് നല്കിയ നോമ്പുകാല സന്ദേശം. ജീവിതത്തിന്റെ ചുട്ടുപൊള്ളലുകൾ അകത്തും പുറത്തും അനുഭവിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ പ്രത്യാശ കൈവിടാതെ വിശ്വാസത്തിൽ ആഴപ്പെട്ട് സാഹോദര്യത്തിലും ഐക്യത്തിലും പടുത്തുയർത്തിയ ഒരു ആദ്ധ്യാത്മിക ശീലം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് താങ്ങും കൃപയും നല്കട്ടെ.

സി. ലൂസി ഇമ്മാനുവേൽ എസ്. കെ. ഡി.
കൗണ്ടർ ഇൻചാർജ്

ഒതുങ്ങിക്കൂടേണ്ടവരല്ല സ്ത്രീ ജന്മം

വനിതകൾക്ക് മാത്രമായി എന്തിനാണ് ഒരു പ്രത്യേക ദിവസം എന്ന് ചോദിക്കുന്നവരുണ്ട്. വനിതകളെ ആദരിക്കാൻ മാത്രമല്ല, സ്ത്രീകളുടെ അവകാശങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുന്നതിനും സ്ത്രീകൾ നേരിടുന്ന അസമത്വങ്ങൾക്കും അടിച്ചമർത്തലിനുമെതിരെ പോരാടുന്നതിനും സ്ത്രീകൾക്കെതിരെയുള്ള അക്രമങ്ങൾക്കെതിരെ ശബ്ദമുയർത്തുന്നതിനും തുല്യത കൈവരിക്കുന്നതിനും സ്ത്രീകൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള സമൂഹത്തെ പ്രചോദിതരാക്കാനുള്ള ദിവസമാണിത്.

പരസ്പരം ആശംസകൾ കൈമാറാൻ മാത്രമുള്ള ദിവസമല്ല വനിതാദിനം. ഓരോ വനിതാദിനവും ഒരു ഓർമ്മപ്പെടുത്തലാണ്. എല്ലാ വർഷവും മാർച്ച് എട്ടിന് അന്താരാഷ്ട്ര വനിതാദിനം ആചരിക്കുന്നതിനു പിന്നിൽ ഒരു

ചരിത്രമുണ്ട്. അധികമാർക്കും അറിയാത്ത പെൺപോരാട്ട ങ്ങളുടേയും നേട്ടങ്ങളുടേയും ചരിത്രം.

യു. എസ്സിലെ സോഷ്യ ലിസ്റ്റ്-തൊഴിലാളി പ്രസ്ഥാന ങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണ് ഇത് ആരംഭിക്കുന്നത്. സ്ത്രീകൾ മെച്ചപ്പെട്ട തൊഴിൽ സാഹച ര്യത്തിനും മെച്ചപ്പെട്ട വേതനം ലഭിക്കുന്നതിനും വോട്ടവകാശ ത്തിനും വേണ്ടി പോരാടിത്തു ടങ്ങിയ കാലം. 1908 മാർച്ച് 8-ന് തുണിമില്ലുകളിൽ ജോലിചെയ് തിരുന്ന ആയിരക്കണക്കിന് സ്ത്രീകൾ ന്യൂയോർക്കിൽ ഒരു റാലി സംഘടിപ്പിച്ചു. ഇതി നുശേഷം 1909-ൽ സോഷ്യലിസ്റ്റ് പാർട്ടി ഓഫ് അമേരിക്ക ആദ്യത്തെ ദേശീയ വനിതാദിനം പ്രഖ്യാപിച്ചു. പിന്നീട് 1911-ൽ ജർമ്മനി, ഡെൻമാർക്ക്, സ്വിറ്റ്സർലൻഡ്, ഓസ്ട്രിയ എന്നിവി ടങ്ങളിലും വനിതാദിനം ആചരിച്ചുതുടങ്ങി. 1977-ൽ ഐക്യ രാഷ്ട്ര സംഘടന മാർച്ച് 8 അന്താരാഷ്ട്ര വനിതാദിനമായി ആച രിക്കാൻ ഔദ്യോഗിക അംഗീകാരവും നൽകി.

തൊഴിലും കുടുംബവും ഒരുമിച്ച് കൊണ്ടുപോകുന്ന തിൽ ഇന്ന് സ്ത്രീകൾ സമൂഹത്തിന് മാതൃകയാണ്. വിദ്യാ ഭ്യാസം, ആരോഗ്യം, സാങ്കേതികം, സാമ്പത്തികം, ശാസ്ത്രം, രാഷ്ട്രീയം തുടങ്ങിയ എല്ലാമേഖലകളിലും സ്ത്രീകൾ കരുത്തോടെ മുന്നേറുകയാണ്. 'അടുക്കളയിൽനിന്ന് അരങ്ങത്തേയ്ക്ക്' എന്നത് ഒരു വെറുംപറച്ചിലല്ല എന്ന് തെളിയിച്ചുകാണിച്ചിരി ക്കുന്നു.

എന്നാൽ ഇന്നും വീടിന്റെ നാലു ചുവരുകൾക്കുള്ളിൽ ഒതുങ്ങിക്കൂടേണ്ടിവരുന്ന ഒരു സ്ത്രീജനത നമുക്കിടയിലു ണ്ടെന്ന വാസ്തവം വിസ്മരിക്കാനാവില്ല.

'നാം ഒന്നാണ് സമത്വത്തോടെ മുന്നേറാം സുസ്ഥിരനാളേ ക്കായി'

വനിതാ ദിനാശംസകൾ.

ബബിത പി. ബി., സെൻട്രൽ ലാബ്

അലർജിയും അതിജീവനവും

മനുഷ്യശരീരത്തിലെ പാകപരിണാമ പ്രക്രിയകളിലൂടെ, സ്വാഭാവികമായി കോശതലത്തിൽ രൂപംകൊള്ളുന്ന അതിസൂക്ഷ്മ ജൈവവിഷങ്ങളും (biotoxins); ശരീരത്തിന് വെളിയിൽ വിവിധ രോഗ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന വിഷാംശങ്ങളും; ശരീരത്തിന് അസഹ്യമായ രീതിയിൽ വർദ്ധിതമായാൽ, അവയെ ശുദ്ധീകരിക്കാനുള്ള സ്വാഭാവിക പ്രക്രിയകൾ ശരീരത്തിൽ സംജാതമാക്കപ്പെടുന്നു. ഇവയുടെ ഹാനികരമായ പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങളെയാണ് ‘അലർജി’ എന്ന പദം വിവക്ഷിക്കുക. ആയുർവേദശാസ്ത്രം ഇതിനെ ‘ആമവിഷം’ എന്ന ഏകദേശ സമാനപദമാണ് പ്രയോഗിക്കുക. ‘ആമം’ എന്നാൽ ശരീരത്തിൽ പാകപരിണാമ പ്രക്രിയകൾ പൂർത്തിയാക്കാനാകാത്ത വികലമായ വിഷഭാവമായി മാറിയ സൂക്ഷ്മഘടകങ്ങൾ എന്ന് പറയാം.

അവ ശരീരത്തിന് സ്വീകാര്യമായ പരിധി കഴിയുമ്പോൾ, അവയെ നിർഹരിക്കാൻ വിസർജ്ജിച്ച് ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കാൻ പ്രകൃതിദത്തമായ പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങൾ ശരീരം സ്വീകരി

ക്കുന്നു. ഇവ സ്വാഭാവികമായ ശരീരമലനിർഹരണമാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടാനുള്ള പ്രക്രിയകളാണ്. ഉദാ: ത്വക്കിലൂടെ - വിയർപ്പ്, ചൊറിച്ചിൽ, നീര്, തടിപ്പ്, ലസികാസ്രവങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ വഴി പുറത്തേക്കൊഴുക്കുന്നു.

കണ്ണ്, മൂക്ക്, വായ, ശ്വാസകോശങ്ങൾ, മലമൂത്ര വിസർജ്ജനമാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇവയിലൂടെ വിസർജ്ജിക്കുവാൻ ശരീരം ഒരുങ്ങുന്നു. അങ്ങനെ തുമ്മൽ, ചുമ, നയന, നാസാസ്രവങ്ങൾ, വായിലൂടെയുള്ള ലാലാസ്രവങ്ങൾ, അതിസാരം, ശ്വാസരോഗങ്ങൾ ആദിയായവ സംജാതമാകുന്നു. ഈ പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങൾ സഹനീയങ്ങളോ, അസഹനീയങ്ങളോ, ആപൽക്കരമോ ആയിത്തീരാം.

അതിജീവനവഴികൾ

ഈ സാഹചര്യങ്ങളെ നാമൊന്ന് ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ഒരു പരിധിവരെ പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്. ബാഹ്യമായ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ എത്തിക്കാൻ പലപ്പോഴും പ്രയാസമായിരിക്കാം. എന്നാൽ നമ്മുടെ ദിനചര്യയും ഭക്ഷണക്രമവും ശ്രദ്ധിച്ചാൽതന്നെ സാമാന്യം മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യത്തിലേയ്ക്ക് നമുക്ക് നടന്നടുക്കാം. ആദ്യമായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് ഭക്ഷണക്രമമാണ്.

▼ ഭക്ഷണസമയം, ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ, പാക്ഷനരീതികൾ ഇവയെ ആധുനീകരിക്കാമെങ്കിലും പാകക്രമത്തിലും സംയോജനവിധികളിലും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

മൂന്നുനേരം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവർ പ്രഭാതഭക്ഷണം 8.30ന് മുമ്പും, ഉച്ചഭക്ഷണം 1.30ന് മുമ്പും, അത്താഴം 8.30ന് മുമ്പും കഴിക്കുന്ന ശീലമാണ് ഉത്തമം. ദഹനപ്രക്രിയ ആ സമയത്ത് ക്രമീകൃതമായിരിക്കും. നേരംവൈകി ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ വിശപ്പ് കൂടും. പലപ്പോഴും അതനുസരിച്ച് അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കും. അതേസമയം ദഹനരസങ്ങളുടെ അഗ്നിതേജസ്സ് കുറഞ്ഞുപോകുന്നതിനാൽ ശരിയായ

കോഷ്ഠപാചനം (intestinal digestion) നടക്കുകയില്ല. അവ ശരീരത്തിലേയ്ക്ക് ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയിലാകും. തുടർന്ന് കരളിലും കോശതലങ്ങളിലുമുള്ള പോഷക പരിണാമപ്രക്രിയ വികലമാകും. അവ ജൈവവിഷ സഞ്ജയത്തിൽ കലാശിക്കും.

▼ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ: പ്രത്യേകിച്ചും സസ്യേതര വസ്തുക്കൾ, കാലപ്പഴക്കം, രാസസംരക്ഷണോപാധികൾ എന്നിവ പരിശോധിച്ച് ഏറ്റവും പുതിയവ തന്നെ സ്വീകരിക്കണം.

▼ പാകക്രമം: ഏതുതരം ആഹാരവും ഒരിക്കൽ പാകം ചെയ്ത് സൂക്ഷിച്ച്, പിന്നീട് ചൂടാക്കി ഉപയോഗിക്കുന്ന

''സൗകര്യശീലം'' ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരം തന്നെയാണ്. രുചിയിൽ അപാകത തോന്നിയില്ലെങ്കിലും ശരീരകോശങ്ങൾ അവയെ തിരിച്ചറിയും. അവയെ പാകപ്പെടുത്തി പോഷക ഘടകങ്ങളാക്കിത്തീർക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. അവസാനം അവ ആർക്കും വേണ്ടാത്ത വിഷവസ്തുക്കളായി ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടി രോഗകാരികളാകും.

▼ ആഹാരമിശ്രണം: ഒരു ആഹാരകാലത്ത് പലതരം ചേരുവകൾ ഒന്നിച്ചുകഴിക്കുന്ന സംസ്കാരമാണ് നമ്മുടേത്. ഇവയിൽ ജന്തുജ മാംസ്യഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം ക്ഷീരജ പദാർത്ഥങ്ങൾ കൂട്ടിക്കലർത്തുക പതിവായി കാണുന്നു. ഉദാ: മത്സ്യമാംസാദികളോടൊപ്പം തൈര്, ഐസ്ക്രീം തുടങ്ങിയവ. പുളിയുള്ള പഴങ്ങളും പാലുല്പന്നങ്ങളും - തൈര്, പാല് ചേർന്നുള്ള

വിഭവങ്ങൾ ഇത്തരത്തിൽ അനേകവിധത്തിലുള്ള വിരുദ്ധാഹാര മിശ്രണങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഇവ ദഹനപ്രക്രിയയിൽ വിഷാംശമായി രൂപപ്പെടുന്നു. തുടർന്ന് കടുത്ത ആരോഗ്യപ്രതിസന്ധിയിലേക്ക് വഴുതിവീഴുന്നു.

ഇതോടൊപ്പം ചേർത്തുവയ്ക്കാവുന്ന അനിവാര്യ സംസ്ക്കാരമാണ് ബേക്കറി സംസ്ക്കാരം. ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ പാകം ചെയ്യുന്ന എണ്ണ കൂട്ടിക്കലർത്തി ദിവസങ്ങളോളം തുടർച്ചയായി തിളപ്പിച്ച് അതിൽ അമിതമായി പൊരിച്ചെടുക്കുന്ന രുചിയുള്ള വിഭവങ്ങൾ ഇന്നിന്റെ ആകർഷണമാണ്. ശിശുക്കൾ മുതൽ വൃദ്ധർ വരെ വളരെ സൗകര്യപൂർവ്വം സമയത്തും അസമയത്തും കഴിക്കുകയാൽ ദഹനപ്രക്രിയകളും, തുടർന്ന് കോശതലത്തിൽ നടക്കുന്ന സൂക്ഷ്മപോഷണ പരിണാമങ്ങളും വികലമാക്ക

പ്പെടുകയും അപകടകരമായ വിഷപരിണാമം മൂലം ശരീരം രോഗാതുരമാക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇന്നിന്റെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ, ഹൃദയധമനീരോഗം, വിവിധ തരത്തിലുള്ള അലർജികൾ, ഓട്ടോ ഇമ്മ്യൂൺ രോഗാവസ്ഥകളൊക്കെ ഈ കാലഘട്ടത്തിലെ ഭക്ഷ്യസംസ്ക്കാരത്തിൽനിന്ന് ഉത്ഭൂതമായതാണെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണല്ലോ? ശരീരത്തിലെ മസ്തിഷ്ക നാഡീകോശങ്ങൾ, പ്രത്യുല്പാദന ബീജകോശങ്ങൾ അടക്കമുള്ള ധാതുക്കളെ എല്ലാം - ഉല്പാദനം, സംരക്ഷണം, ശുദ്ധീകരണം, ശാക്തീകരണം തുടങ്ങിയ തലങ്ങളിൽ - ഭക്ഷണക്രമത്തിലെ അപാകതകൾ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട്.

സാധാരണ ജീവിതശൈലിയിലും നടക്കുന്ന ചയോപചയ പ്രക്രിയകളിൽ സ്വാഭാവികമായി ഒരു പരിധിവരെ മലാംശങ്ങൾ

ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട് എന്നത് വാസ്തവം തന്നെ. ഇവയെ കാലാനുസൃതം ശുദ്ധീകരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആയുർവേദശാസ്ത്രം ഇത്തരത്തിലുള്ള ജൈവമാലിന്യങ്ങളെ സംസ്ക്കരിച്ച് സ്വാഭാവിക മലനിർഹരണ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ - വിയർപ്പ്, കഫം, ലസികധാതുക്കൾ, മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം, രക്തശുദ്ധീകരണം - വിസർജ്ജിപ്പിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നുണ്ട്. ദിവസേനയുള്ള വിസർജ്ജന പ്രക്രിയകൾക്കുമുപരിയായി, ഋതുഭേദമനുസരിച്ചും രോഗഭേദമനുസരിച്ചും വ്യത്യസ്ത മാർഗ്ഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്, വിദഗ്ദ്ധ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് സ്വീകരിക്കപ്പെടാവുന്നതാണ്. ഇതിനെ ‘പഞ്ചകർമ്മചികിത്സ’ എന്ന് പറയും.

ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും രോഗശമനത്തിനും യൗവനസംരക്ഷണത്തിനും ഇവ പ്രധാന ഉപാധികളാണ്.

പ്രാഥമിക പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

അലർജി രോഗങ്ങളെയും ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കൽ, ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന ജൈവവിഷങ്ങളെ ചപിപ്പിച്ച് നിർവ്വീര്യമാക്കി ശുദ്ധീകരിക്കുകയാണ് ആയുർവേദശാസ്ത്രം അനുശാസിക്കുന്ന വിധിവിധാനങ്ങൾ.

നമ്മുടെ അടുക്കളയിൽ ലഭ്യമായതും നാം നിത്യം ആഹാരങ്ങളുടെ രുചിയും ഗുണവും പാചനശക്തിയും കൂട്ടുന്നതിനും ഭക്ഷ്യസംരക്ഷണത്തിനും മറ്റുമായി പാരമ്പര്യമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭൂരിഭാഗം പലവ്യഞ്ജനങ്ങളും (Spices) ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ഔഷധ രൂപേണ പ്രയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ഉദാ: മഞ്ഞൾ, ഇഞ്ചി, കുരുമുളക്, തിപ്പലി, ഏലക്ക, ഗ്രാമ്പൂ, കറുവപ്പട്ട, മല്ലി, ഉലുവ, ചതകുപ്പ, ജീരകങ്ങൾ, ഉള്ളികൾ, കുടംപുളി, നെല്ലിക്ക, ചെറുനാരങ്ങ, തേൻ, ശർക്കര.... ഇവ രോഗാനുസാരം അനുയോജ്യമായവ എടുത്ത് ഔഷധ അളവിൽ ചേർത്ത് പാനകം, ലേഹ്യം, ചൂർണ്ണം, ധൂപം, ആവി ഇങ്ങനെ വിവിധ രൂപങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കാം. ഇവയെല്ലാംതന്നെ

വൈറസ്, ബാക്ടീരിയ, ഫംഗസ് മുതലായ സൂക്ഷ്മ രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുകയും പ്രതിരോധിക്കുകയും പോഷകങ്ങളുടെ പാകപരിണാമ പ്രകിയകളെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും ശുദ്ധീകരിക്കുകയും ഒപ്പംതന്നെ രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിച്ച് യൗവനീകരണം നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നവയാണെന്ന് ആധുനിക ഗവേഷണങ്ങൾ അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളവയാണ്.

ശ്വാസരോഗങ്ങളായ ചുമ, ജലദോഷം മുതലായവ ഉണ്ടാകുന്ന അവസരങ്ങളിൽ മഞ്ഞൾ, കുരുമുളക്, തിപ്പലി, ജീരകം, കടുക്കാതോട് എന്നിവ സമം അളവിൽ പൊടിച്ച് തേൻ ചേർത്ത് ലേഹ്യമാക്കി ദിവസം ഒരു ടീസ്പൂൺ വീതം മൂന്നു നാലു തവണ അലിയിച്ചിറക്കുന്നത് നല്ല ശമനോപാധിയാണ്. മഞ്ഞൾ പൊടി തിരി തെറുത്ത് നെയ്യിൽ മുക്കി ഒരറ്റം കത്തിച്ച് വരുന്ന പുക മൂക്കിലും തൊണ്ടയിലും ശ്വസിക്കുന്നതും വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. ഇതുതന്നെ ചായ പരുവത്തിൽ ആക്കി ഇടയ്ക്കിടെ കുടിക്കുകയും കവിൾ കൊള്ളുകയും ചെയ്യാം.

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ, ഹൃദയധമനീരോധം മുതലായ അവസ്ഥകളിൽ ഗ്രാമ്പൂ, കറുവാപ്പട്ട, കരിംജീരകം, മഞ്ഞൾ, ഇഞ്ചി, ചെറുനാരങ്ങ, വെളുത്തുള്ളി തുടങ്ങിയവ നിത്യം ഉപയോഗിച്ചാൽ രോഗങ്ങളെ നല്ലപോലെ നിയന്ത്രിതമാക്കാം. ഇപ്രകാരം അടുക്കളയിൽനിന്നുതന്നെ രോഗപ്രതിരോധവും ചികിത്സയും ശാക്തീകരണവും ഭക്ഷണനിയന്ത്രണങ്ങളോടൊപ്പം പാലിച്ചാൽ ആരോഗ്യമുള്ള തലമുറയെയും ജനതയെയും വാർത്തെടുക്കാം. ഈ യത്നത്തിൽ നമുക്കും കൈകോർത്ത് മുന്നേറാം.

ഡോ. സി. ഡൊണാറ്റ CSC
ചീഫ് 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

"അവൻ ഇവിടെയില്ല,
ഉയിർപ്പിക്കപ്പെട്ടു."
(ലൂക്ക 24: 5)
Service With Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE