“Healing Hands, Caring Hearts”

JULY -1

NATIONAL DOCTOR’S DAY

Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute Since 1951 Vol. 10 Issue 7 July 2024

ഉള്ളടക്കം

Welcome TO JUBILEE FAMILY 21

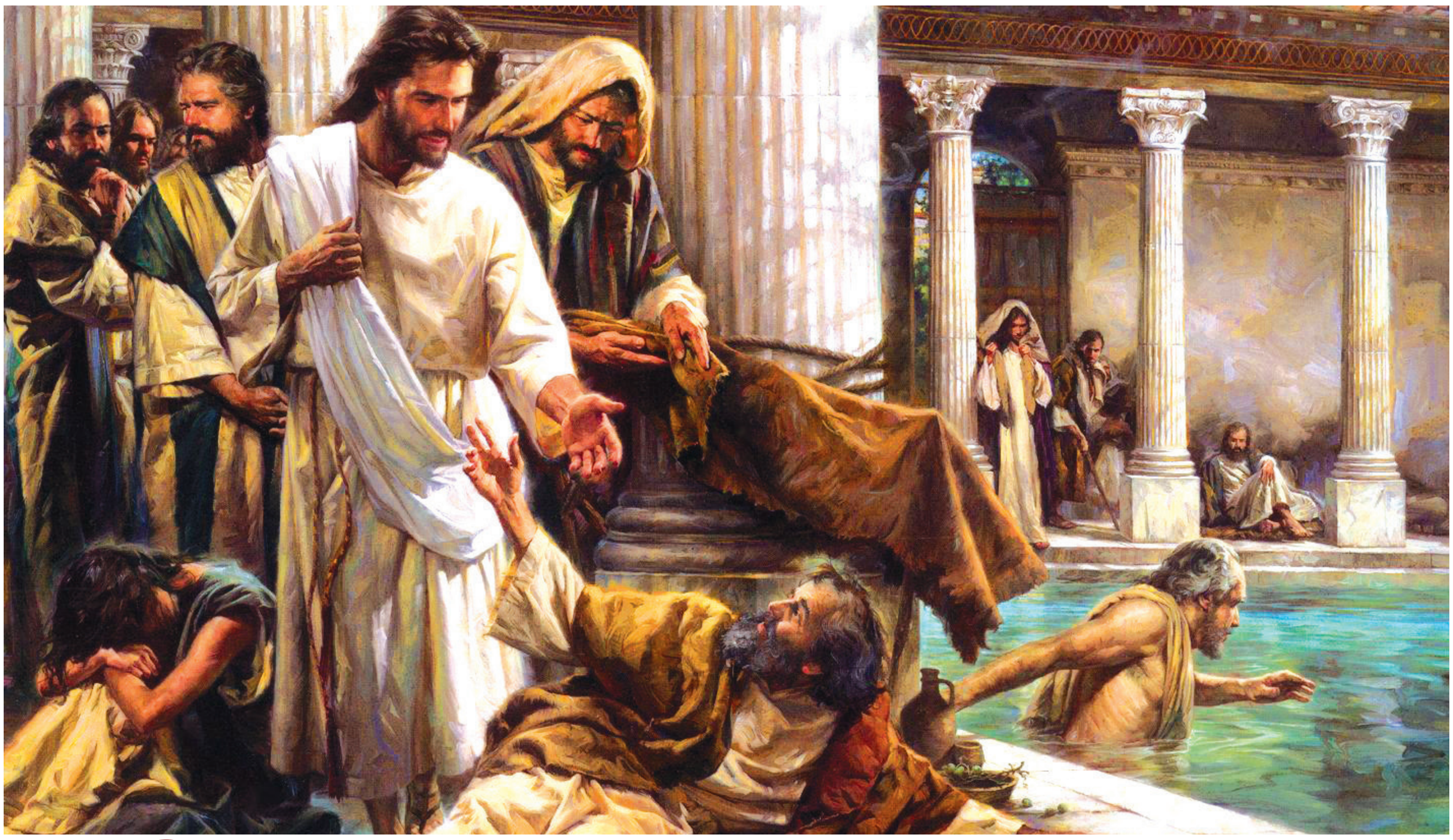
നമുക്കിടയിൽ — ഇടതടവില്ലാതെ ജൂബിലിയുടെ ഓക്സിജൻ 22

RESEARCH WINGS 24

ദിവ്യവൈദ്യൻ	01
രക്തദാനം ജീവദാനം	03
ഗവേഷണദിനം	05
ലഹരിവിരുദ്ധദിനം	08
ജൂബിലി അനസ്തേഷ്യ ഇൻസൈറ്റ് – 2024	09
ആയുർവേദ ബോധവത്കരണക്ലാസും മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പും	11
രോഗികളെ സഹാനുഭൂതിയോടെ എങ്ങനെ കാണാം?	13
EQ ക്ലാസ്	14
മൈക്രോസോഫ്റ്റ് എക്സൽ ട്രെയിനിംഗ് പ്രോഗ്രാം	16
JMCON ബിരുദദാനചടങ്ങ്	17
ക്വാളിറ്റി അക്രഡിറ്റേഷൻ ഓഡിറ്റ് – JMCON	18
പേഷ്യന്റ്ഫസ്റ്റ് മൂവ്മെന്റ് സെമിനാർ	20
കർക്കിടക കിറ്റിന്റെ വിതരണോത്ഘാടനം	29
ദഹനവ്യവസ്ഥയെ വ്യത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാൻ ഡയറ്ററി ഫൈബർ	31

DOCTOR'S CORNER SUNSHINE VITAMIN 25

പ്രശംസനീയം ക്ഷമ|ദയ|ശ്രദ്ധ 30



ദിവ്യവൈദ്യൻ

പ്രിയമുള്ള ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങളെ,

വീണ്ടും ഒരു ജൂലായ് മാസം വന്നെത്തിയിരിക്കുന്നു. ജൂലായ് മാസം ആരംഭിക്കുന്നത് ഡോക്ടേഴ്സ് ഡേയോടുകൂടിയാണ്. ആരോഗ്യരംഗത്ത് നമ്മുടെ ഡോക്ടർമാർ ചെയ്യുന്ന സേവനങ്ങളെ നന്ദിയോടുകൂടി ഓർക്കാനുള്ള ദിവസം. ജീവൻ നൽകുന്നതും ജീവനെ പരിപാലിക്കുന്നതും സൗഖ്യം നൽകുന്നതും സ്രഷ്ടാവായ ദൈവമാണ്. സങ്കീർത്തനം 147-ൽ പറയുന്നതുപോലെ ''നമ്മുടെ ദൈവം സുഖപ്പെടുത്തുന്നവനാണ്. മുറിവുകൾ വച്ചുകെട്ടുന്നവനാണ്. ദു:ഖിതരെ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നവനാണ്''. ഡോക്ടേഴ്സ് ഡേ ദൈവത്തിന്റെ ഈ സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ച് നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

ദിവ്യവൈദ്യൻ ദൈവമാണ്. മരണമടഞ്ഞവരെ ഉയിർപ്പിക്കുകയും രോഗികളെ സൗഖ്യമാക്കുകയും ദു:ഖിതരെ ആശ്വസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്ത ക്രിസ്തു. ഈ ക്രിസ്തുവിന്റെ പാത പിന്തുടരേണ്ടവരാണ് ഡോക്ടേഴ്സ്. ജീവൻ നൽകുന്ന ദൈവത്തിന്റെ ദൗത്യം തുടരുന്നത് മാതാപിതാക്കളിലൂടെയാണ്. ജീവനെ പരിപാലിക്കുന്ന, രോഗങ്ങളെ സൗഖ്യമാക്കുന്ന ദൈവത്തിന്റെ സൗഖ്യദായകദൗത്യം തുടരുന്നത് ഡോക്ടേഴ്സിന്റെ വിരൽ തുമ്പിലൂടെയാണ്.

ജൂലായ് മാസത്തിലെ മറ്റൊരു പ്രത്യേകത ഭാരതത്തിലെ ക്രൈസ്തവവിശ്വാസത്തിന്റെ വിത്ത് വിതച്ച മാർത്തോമ്മാശ്ലീഹായുടെ ഓർമ്മദിനമാണ്. ക്രിസ്തു തെരഞ്ഞെടുത്ത്, ക്രിസ്തുവിനോടുകൂടി ജീവിച്ച്, ക്രിസ്തുവിനെ അനുഭവിച്ച്, ആ ക്രിസ്തുവിനെ നമുക്കു നൽകിയ ഭാരതത്തിന്റെ ശ്ലീഹ, അപ്പസ്തോലൻ. ഭാരതസഭയെ ഓർക്കാനുള്ള ഒരു മാസം. രണ്ടായിരം വർഷത്തിലേറെയായി നാമെല്ലാവരും ക്രൈസ്തവവിശ്വാസത്തിൽ നിലനിന്നു, ഇപ്പോഴും നിലനിൽക്കുന്നു. ഇതിനു കാരണക്കാരനായ തോമാശ്ലീഹായുടെ വിശ്വാസദാർഢ്യവും തീക്ഷ്ണതയും അദ്ദേഹം ധൈര്യപൂർവ്വം പ്രഘോഷിച്ച ക്രിസ്തുവും നമ്മോടുകൂടെ എന്നും ഉണ്ടായിരിക്കട്ടെ.

തോമാശ്ലീഹായെപ്പോലെ അയക്കപ്പെട്ടവരാണ് നാമോരോരുത്തരും. ദൈവം സ്ഥലങ്ങളൊരുക്കി, ദൗത്യങ്ങളൊരുക്കി കുടുംബത്തിലേക്കും ജോലിസ്ഥലത്തേയ്ക്കും നമ്മെ അയച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന ബോധ്യത്തോടെ ആയിരിക്കാൻ നാം പരിശ്രമിക്കണം.

ജൂബിലികുടുംബത്തിൽ മൂവായിരത്തിഅഞ്ഞൂറിലധികം ജീവനക്കാരുണ്ട്. അവർക്കെല്ലാം ഈ ബോധ്യമുണ്ടാകണം. ജൂബിലിയിൽ എന്നെ കൊണ്ടുവന്നത് ദൈവമാണ്, ദൈവത്തിനും മനുഷ്യർക്കും സേവനം നൽകുവാൻ.

ജൂലായ് മാസത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ നാം ഓർമ്മയാചരിക്കുന്ന വി. അൽഫോൺസാമ്മ. 'സഹനത്തിന്റെ പുത്രി' എന്നറിയപ്പെടുന്ന അൽഫോൺസാമ്മ വേദനിക്കുന്നവരുടെ ആശ്വാസമാണ്. വേദനകളെ എങ്ങനെ സ്വീകരിക്കണമെന്നും എങ്ങനെ നേരിടണമെന്നും നമ്മെ പഠിപ്പിച്ച അമ്മ. ജീവിതത്തിലെ വേദനകളും കുരിശുകളും അത് മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്നും അതിൽനിന്ന് മാറിനിൽക്കുകയോ നിരാശപ്പെട്ട് വീഴുകയോ അല്ല. ദൈവത്തോടു ചേർന്ന്, ശക്തി സ്വീകരിച്ച് ധൈര്യമായി, വേദനകളെ നേരിടണം. വേദനകൾ ദൈവത്തിൽ നിന്നുള്ള വിളികളാണ് ദൈവത്തോട് അടുക്കാനുള്ള വിളികൾ.

രോഗീശുശ്രൂഷയിൽ വ്യാപൃതരായിരിക്കുന്ന നമുക്ക് സഹനത്തിന്റെ പുത്രിയെ മാതൃകയാക്കാം. ജൂബിലി കുടുംബത്തിലേക്ക് രോഗികളായി കടന്നുവരുന്നവർക്ക് വേദനിക്കുന്നവർക്ക്, ആശ്വാസത്തിന്റെ ഉപകരണങ്ങളായി മാറാം.

എല്ലാവർക്കും ദൈവാനുഗ്രഹങ്ങളും നേർന്നുകൊണ്ട്,

നിങ്ങളുടെ
റെന്നി അച്ചൻ

രക്തദാനം പ്രതിഫലേച്ഛയില്ലാതെ കൊടുക്കേണ്ട ജീവദാനം

രക്തദാനത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനും രക്തദാതാക്കളെ അവരുടെ നിസ്വാർത്ഥ സേവനങ്ങൾക്ക് ആദരിക്കുന്നതിനുമായി ജൂൺ 14 ലോക രക്തദാന ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. രക്തഗ്രൂപ്പ് കണ്ടുപിടിച്ച കാൾ ലാൻഡ്സ്റ്റൈനർ എന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ ജന്മവാർഷിക മാണ് ലോക രക്തദാന ദിനമായി ആചരിക്കുവാൻ ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ആഹ്വാനംചെയ്തത്. 20 വർഷങ്ങളായി ആചരിക്കുന്ന ദിനത്തിന്റെ ഈ വർഷത്തെ Theme - Celebrating 20 year of Giving: Thank You Donors എന്നാണ്.

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്, ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റ് ഓഫ് ഇമ്മ്യൂണോഹെമറ്റോളജി ആൻഡ് ബ്ലഡ് ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ദിനാചരണ ത്തിന് മുന്നോടിയായി ജൂൺ 11-ന് Blood Donors Forum സ്ഥാപക ഡയറക്ടറും, സന്നദ്ധ രക്തദാന മേഖലയിൽ മഹത്വപൂർണ്ണമായ സംഭാവനകൾ കാഴ്ചവെച്ച ഫാ. ഡോ. ഫ്രാൻസിസ് ആലപ്പാട്ടിനെ പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ പൊന്നാടയണി യിച്ച് ആദരിച്ചു. രക്തദാനം പ്രതിഫലേച്ഛയില്ലാതെ നിസ്വാർത്ഥ മായി കൊടുക്കേണ്ട ജീവദാനമാണെന്നും അത് ഓരോ പൗര ന്റെയും തന്റെ സമൂഹത്തിനോടുള്ള കടമയാണെന്നും ഫാ. ഡോ.

ഫ്രാൻസിസ് ആലപ്പാട്ട് പറഞ്ഞു. സമ്മേളനത്തിൽ ജൂബിലിയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ തവണ രക്തം ദാനംചെയ്ത ശ്രീ. ഡിബിൻ സെബാസ്റ്റ്യൻ, ഡോ. ഫിജു ചാക്കോ, ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻ കുരിയൻ, ഡോ. നവീൻ ഐസക് ജോൺ, ശ്രീ. നിതിൻ പൗലോസ്, ഡോ. ജെയിംസ് എഫ്. കല്ലേലിൽ എന്നിവരെ ആദരിച്ചു. ദിനാചരണത്തോടനുബന്ധിച്ച് നടത്തിയ സ്ലോഗൺ കോമ്പിറ്റേഷൻ വിജയികളായ ഏയ്ഞ്ചൽ റോസ് വി.പി., ജീവന ജ്യോതിസ് എന്നിവർക്ക് സമ്മാനങ്ങൾ വിതരണംചെയ്തു. ഇമ്മ്യൂണോഹെമറ്റോളജി ആൻഡ് ബ്ലഡ് ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മേധാവി ഡോ. രമേഷ് ഭാസ്കരൻ, ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, ഡോ. അബൂബക്കർ മുഹമ്മദ് റാഫി എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ജൂൺ 14-ന് ജോയ് ആലുക്കാസുമായി സഹകരിച്ച് ഡോ. ജൂനിയത്ത് തോമസിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ രക്തദാന ക്യാമ്പും ബോധവത്കരണ ക്ലാസും നടത്തി.

ജൂബിലി ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ

ഗവേഷണദിനം

പുസ്തക പ്രകാശനം | പ്രബന്ധാവതരണം
ഫോട്ടോഗ്രാഫി മത്സരം

ജൂബിലി ഗവേഷണ കേന്ദ്രത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ട്രസ്റ്റിന്റെ കീഴിലുള്ള വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങളിലുള്ളവരെ പങ്കെടുപ്പിച്ച് 2024 ജൂൺ 22ന് ഗവേഷണ ദിനം സംഘടിപ്പിച്ചു. തിരുവനന്തപുരത്തുള്ള ഗുലാത്തി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഫിനാൻസ് ആൻഡ് ടാക്സേഷൻ ഡയറക്ടർ ഡോ. കെ. ജെ. ജോസഫ് ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ചു. ഗവേഷണത്തിന്റെ സാമ്പത്തിക ആവശ്യകതയും അതു കണ്ടെത്തുന്നതിലെ ബുദ്ധിമുട്ടും അദ്ദേഹം വിവരിച്ചു. ആരോഗ്യ മേഖലയിലുള്ള അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെച്ച ഡോ. ജോസഫ് കേരളത്തിൽ മുതിർന്ന പൗരന്മാരെ സംരക്ഷിക്കുന്ന ആരോഗ്യ സംവിധാനം വളർത്തിയെടുക്കണമെന്ന് നിർദേശിച്ചു. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ മേഖല പ്രാഥമിക ചികിത്സയിൽ നിന്നും മെല്ലെ മാറി ചിന്തിക്കണം. മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട പരിചരണം ലഭിക്കുമെങ്കിൽ വിദേശത്തു നിന്നുപോലും ധാരാളം പേരെ ആകർഷിക്കാനാകും. വിദേശ നാണ്യം ലഭിക്കും. വർധിച്ചു

വരുന്ന ആശുപത്രികൾ ഈ രംഗത്തേക്ക് കൂടി ശ്രദ്ധിച്ചാൽ കേരളത്തിന്റെ മുഖഛായ മാറും, അദ്ദേഹം തുടർന്ന് പറഞ്ഞു.

ജൂൺ 22 ന് രാവിലെ നടന്ന ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങിൽ ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. റിസർച്ച് ഡയറക്ടർ ഡോ ഡി എം വാസുദേവൻ ആമുഖ പ്രഭാഷണം നടത്തി. മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ, ജൂബിലി ആയുർവേദ ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ് സി. ഡോ. ഡൊണാറ്റ എന്നിവർ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു.

വേദിയിൽ അവതരിപ്പിച്ച പ്രബന്ധങ്ങളുടെ സംക്ഷിപ്ത രൂപം (Accentnate) പുസ്തകമായി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത് ഡോ. കെ. ജെ. ജോസഫ് ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിംഗ് കോളേജ് വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ സി. ഫിലോ രശ്മി, ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിംഗ് സ്കൂൾ പ്രിൻസിപ്പൽ സി. റെജി അഗസ്റ്റിൻഎന്നിവർക്ക് നൽകി പ്രകാശനം ചെയ്തു. കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്

നടത്തിയ ഫോട്ടോഗ്രാഫി മത്സരത്തിൽ വിജയികളായവർക്ക് മെഡിക്കൽ സുപ്രണ്ട് ഡോ ഷിബു കള്ളിവളപ്പിൽ സമ്മാനം നൽകി.

വിവിധ ഏജൻസികളുടെ സാമ്പത്തിക സഹായത്തോടെ പൂർത്തിയാക്കിയ ഗവേഷണ പദ്ധതികൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകിയ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ, ഡോ. അപർണ നമ്പൂതിരിപ്പാട്, ഡോ. ജോ തോമസ് എന്നിവർക്ക് ഡയറക്ടർ, വിശിഷ്ടാഥിതി എന്നിവർ ചേർന്ന് സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ നൽകി

ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ അസി. ഡയറക്ടർ. ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി വിശിഷ്ടാഥിതിയ്ക്ക് ഉപഹാരം നൽകി. ഡോ. പി. ആർ. വർഗീസ് സ്വാഗതവും ഡോ. അലക്സ് ജോർജ് നന്ദിയും പറഞ്ഞു.

തുടർന്ന് രണ്ട് സിസിഎം ഹാളുകളിലായി 32 പ്രബന്ധങ്ങൾ അവതരിപ്പിച്ചു. വിവിധ വിഭാഗങ്ങളിലായി, ഗവേഷണ വിദ്യാർ

ഥികളിൽ നിന്ന് വന്ദിത എം., എം. ബി. ബി. എസ്. വിദ്യാർഥികളിൽ നിന്ന് ജസ്സൽ മാത്യു, സീനിയർ റെസിഡന്റുമാരിൽ നിന്ന് സൈക്യാട്രി വിഭാഗത്തിൽ നിന്നുള്ള ഡോ. അനു ഫ്രാൻഗോ, നഴ്സിംഗ് വിദ്യാർഥികളിൽ നിന്ന് ആൽഫി ജോസ്, ജിയ ടി ബി എന്നിവർ സമ്മാനാർഹരായി. വൈകീട്ട് നടന്ന സമാപന യോഗത്തിൽ വിജയികൾക്ക് സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളും ഉപഹാരങ്ങളും നൽകി.

സൗജന്യ നേത്ര പരിശോധന ക്യാമ്പ്
വലപ്പാട്

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളജ് ഓഫ്താൽമോളജി വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ജൂൺ 16-ന് രാവിലെ 9.30 മുതൽ ഉച്ചക്ക് ഒന്നുവരെ വലപ്പാട് സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻ പള്ളിയിൽവെച്ച് സൗജന്യ നേത്ര പരിശോധന ക്യാമ്പ് നടത്തി. ക്യമ്പിൽ 72 രോഗികളെ പരിശോധിച്ചു. അതിൽ തെരഞ്ഞെടുത്ത രോഗികളെ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളജിലേക്ക് തുടർ പരിശോധനകൾക്കായി റഫർ ചെയ്തു.

ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനം

എങ്ങിനെ തടയാം? എങ്ങനെ ഇടപെടാം?

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിലെ സൈക്യാട്രി വിഭാഗം അന്താരാഷ്ട്ര ലഹരിവിരുദ്ധ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് 'ദ എവിഡൻസ് ഈസ് ക്ലിയർ, ഇൻവെസ്റ്റ് ഇൻ പ്രിവൻഷൻ' എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി സെമിനാർ നടത്തി. ലഹരി ഉപയോഗം എങ്ങിനെ തടയാമെന്നും. ആദ്യ കാലങ്ങളിൽ എങ്ങനെ ഇടപെടാം എന്ന ആശയത്തെക്കുറിച്ച് രണ്ട് ക്ലാസുകൾ നടത്തി. സൈക്യാട്രി വിഭാഗം അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. ഫാ. ദേവ് അക്കര, ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. മോൻസി എഡ്വേർഡ് എന്നിവർ പ്രബന്ധങ്ങൾ അവതരിപ്പിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അധ്യക്ഷത വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ മുൻ സൈക്യാട്രി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ജെയിംസ് ആന്റണി ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ചു. ഡോ. നീതി വത്സൻ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു കള്ളിവളപ്പിൽ, ഇന്ത്യൻ സൈക്യാട്രി സൊസൈറ്റിയുടെ സെക്രട്ടറി ഡോ. വിജുനാഥ് തിലകൻ എന്നിവർ ആശംസകളർപ്പിച്ചു. ഡോ. ഗിരീഷ് മേനോൻ നന്ദി പറഞ്ഞു. സെന്റ് മേരീസ് കോളേജിലേയും സെന്റ് തോമസ് കോളേജിലേയും സൈക്കോളജി വിദ്യാർത്ഥികളും സോഷ്യൽ വർക്ക് വിദ്യാർത്ഥികളും പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തു. ലഹരി വിരുദ്ധ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് നടന്ന വീഡിയോ കോൺടെസ്റ്റ് വിജയികൾക്ക് സമ്മാനദാനം നടത്തി.

ജൂബിലി അനസ്തേഷ്യ ഇൻസൈറ്റ് 2024

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് അനസ്തേഷ്യ വിഭാഗവും ഇന്ത്യൻ സൊസൈറ്റി ഓഫ് അനെസ്തേസിയോളജിസ്റ്റ് തൃശൂർ സിറ്റി ബ്രാഞ്ചും സംയുക്തമായി, 2024 ജൂൺ 30–ന്, വാർഷിക സിഎംഇ, ജൂബിലി അനസ്തേഷ്യ ഇൻസൈറ്റ് 2024 നടത്തി. പ്രൊഫസർ & HOD അനസ്തേഷ്യ ഡോ.മറിയം കോശി തോമസ് ഓർഗനൈസിംഗ് ചെയർമാനായും

പ്രൊഫസർ ഡോ.ഡേവീസ് കോഴ്സ് ഡയറക്ടറായും കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. സുധ മുരളീധരൻ ഓർഗനൈസിംഗ് സെക്രട്ടറിയായും പ്രവർത്തിച്ചു.

യു.എസ്.ജി ഗൈഡഡ് റീജിയണൽ അനസ്തേഷ്യ വർക്ക് ഷോപ്പുകൾ മദർ തെരേസ ഹാളിലും, ബേസിക്, അഡ്വാൻസ്ഡ് കോഴ്സുകൾ ജൂബിലി ഹാളിലും വച്ച് നടന്നു. ദക്ഷിണേന്ത്യൻ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള നൂറോളം അനസ്തേഷ്യോളജിസ്റ്റുകളും ദേശീയ തലത്തിൽ പ്രശസ്തരായ ഫാക്കൽറ്റികളും പങ്കെടുത്ത് ആധുനിക പരിശീലനത്തോടൊപ്പം തങ്ങളുടെ കഴിവുകളും അറിവും പങ്കുവെച്ചു.

2012 മുതൽ വർഷം തോറും നടത്തപ്പെടുന്ന ഈ വർക്ക്ഷോപ്പ് അതിന്റെ അക്കാദമിക് വൈഭവത്തിന് ഏറെ വിലമതിക്കപ്പെടുന്നു.

കുട്ടികൾക്കായി ആയുർവേദ

ബോധവത്കരണ ക്ലാസും മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പും

ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ കുട്ടികൾക്കായി ഒരു ദിവസത്തെ ആയുർവേദ ബോധവത്കരണ ക്ലാസും മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പും സംഘടിപ്പിച്ചു. രാമവർമ്മപുരം ജൂബിലി ആയുർവേദ ക്യാമ്പസിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ കുട്ടികളെ ആയുർവേദത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങളും, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി രീതികളും പരിചയപ്പെടുത്തി.

ക്യാമ്പിൽ ഡോക്ടർമാർ കുട്ടികൾക്ക് സൗജന്യ ആയുർവേദ പരിശോധന നടത്തി. ആയുർവേദ ഔഷധ സസ്യങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും അവ ചികിത്സയിൽ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ചും ക്ലാസിൽ പഠിപ്പിച്ചു. പോഷകാഹാരം, വ്യായാമം, യോഗ എന്നിവപോലുള്ള ആയുർവേദം

പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ജീവിതശൈലി രീതികളെക്കുറിച്ചും കുട്ടികൾക്ക് ധാരണ നൽകി.

ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ജസ്റ്റിൻ പൂഴിക്കുന്നേൽ ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ ജൂബിലി ആയുർവേദ പാസ്റ്ററൽ ഇൻ ചാർജ്ജ് ഫാ. ഡിറ്റോ കൂള അദ്ധ്യക്ഷതവഹിച്ചു. ജൂബിലി ആയുർവേദ കൺസൾറ്റന്റുമാരായ ഡോ. സി. ഡൊണാറ്റ, ഡോ. സി. നിർലീന, ഡോ. ഹാർവിൻ ജോർജ്ജ്, ഡോ. ബിനു ബാഹുലേയൻ എന്നിവർ ക്യാമ്പിന് നേതൃത്വം നൽകി.

സൗജന്യ നേത്രപരിശോധ ക്യാമ്പ് പുത്തൂർ

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളജ് ഒഫ്താൽമോളജി വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ജൂൺ 9-ന് രാവിലെ 9.30 മുതൽ ഉച്ചക്ക് ഒന്നുവരെ പുത്തൂർ മാർ ബിഷോ ചർച്ചിൽവെച്ച് സൗജന്യ നേത്രപരിശോധ ക്യാമ്പ് നടത്തി. 56 രോഗികളെ പരിശോധിച്ചു. തെരഞ്ഞെടുത്ത രോഗികളെ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളജിലേക്ക് റഫർ ചെയ്തു.

രോഗികളെ സഹാനുഭൂതിയോടെ എങ്ങനെ കാണാം?

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ ജൂൺ 14-ാം തീയതി മദർ തെരേസ ഹാളിൽ വച്ച് "Patient First Importance of Compassionate Care' എന്ന വിഷയത്തെപ്പറ്റി ഒരു ഇന്ററാക്ഷൻ സെഷൻ നടന്നു. തിരുവല്ല ബിലീവേഴ്സ് ചർച്ച് മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ ഡയക്ടറും സി. ഇ. ഒ. യും വെല്ലോർ ക്രിസ്ത്യൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് മുൻ ഡയറക്ടറുമായ ഡോ. ജോർജ്ജ് ചാണ്ടി ആയിരുന്നു സെഷൻ നയിച്ചത്. വിവിധ ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റുകളിൽനിന്നായി 160ഓളം പേർ

പങ്കെടുത്തു. രോഗികളെ എങ്ങനെ ഒന്നാമതായും സഹാനുഭൂതിയോടുകൂടിയും കാണാം എന്ന വിഷയത്തെപ്പറ്റി ചർച്ച ചെയ്തു.

സംതൃപ്തരായ ജീവനക്കാരിലൂടെ രോഗീപരിചരണം കാര്യക്ഷമമാക്കാൻ EQ ക്ലാസ്സ്

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ ജൂൺ 19, 26 തീയ്യതികളിലായി ജൂബിലി എച്ച്. ആർ. ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ വിവിധ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റുകളിലെ ഇൻചാർജുമാർക്കായി 'Unveiling the power of Emotional Quotient' എന്ന വിഷയത്തെപ്പറ്റി ക്ലാസ്സ് സംഘടി

പ്പിച്ചു. പ്രമുഖ ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ കമ്പനി സനോഫിയുടെ മുൻ സെയിൽസ് മാനേജരും കാറ്റലിസ്റ്റ് ട്രെയിനിംഗ് സെന്റർ സ്ഥാപകനുമായ ശ്രീ. ജോസഫ് ജോർജ്ജ് ആയിരുന്നു ട്രെയിനർ. ഉയർന്ന വൈകാരിക ബുദ്ധിയുള്ള ആളുകൾക്ക് അവരുടെ സ്വന്തം വികാരങ്ങളും മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളും തിരിച്ചറിയാനും അതനുസരിച്ച് ചിന്തയെയും പെരുമാറ്റത്തെയും നിയന്ത്രിക്കാനും ഉള്ള കഴിവ് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഉതകുന്നതായിരുന്നു ക്ലാസ്സ്. രണ്ടു ദിവസങ്ങളിലായി നടന്ന ക്ലാസ്സിൽ 110ഓളം പേർ പങ്കെടുത്തു. റോൾ പ്ലേ, ഗ്രൂപ്പ് ആക്റ്റിവിറ്റികൾ, ഇന്ററാക്ഷൻ സെഷൻസ്, ചോദ്യാവലികൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിവിധ ടൂളുകളിലൂടെ ക്ലാസ് കൂടുതൽ മനോഹരമായി.

എളുപ്പത്തിൽ കണക്ക്ക്കൂട്ടാൻ
മൈക്രോസോഫ്റ്റ് എക്സൽ ട്രെയിനിംഗ് പ്രോഗ്രാം

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ എച്ച്.ആർ. ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ 2024 ജൂൺ അഞ്ചാം തിയ്യതി മൈക്രോസോഫ്റ്റ് എക്സൽ ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിച്ചു. ജോൺസൺ ആൻഡ് ജോൺസൺ കമ്പനിയുടെ മുംബൈയിൽനിന്നുള്ള കൊമേഴ്സ്യൽ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് അസിസ്റ്റന്റ് മാനേജർ ദേവേന്ദ്ര ഫാലക്ക് ആയിരുന്നു ട്രെയിനർ. ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ വിവിധ ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റുകളിൽനിന്ന് എക്സൽ സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്ക് എക്സലിലുള്ള അവരുടെ അറിവിന്റെ പോരായ്മകൾ നികത്താനും സ്കിൽ മെച്ചപ്പെടുത്താനും ഉതകുന്നതായിരുന്നു ക്ലാസ്. ഡാറ്റ എൻട്രി എളുപ്പമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന വിവിധ ടൂളുകൾ, വിവിധ കീബോർഡ് ഷോർട്ട്കട്ടുകൾ, എക്സൽ ഫങ്ഷനുകൾ, റിപ്പോർട്ടുകൾ എളുപ്പത്തിൽ നിർമ്മിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന പിവട്ട് ടേബിൾ എന്നിങ്ങനെ വിവിധ വിഷയങ്ങൾ ക്ലാസിൽ പരിചയപ്പെടുത്തി. ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിലെ വിവിധ ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റുകളിൽനിന്ന് മുപ്പതോളംപേർ പങ്കെടുത്ത ക്ലാസ് മൈക്രോസോഫ്റ്റ് എക്സലിൽ കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസം നേടാൻ അവരെ സഹായിക്കുന്ന ഒന്നായിരുന്നു.

JMCON

17–ാം ബാച്ച് ബി.എസ്.സി. നഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ

ബിരുദ ദാനചടങ്ങ്

ജൂബിലി മിഷൻ 17–ാം ബാച്ച് ബി.എസ്.സി. നഴ്സിങ്ങ് കോളജ് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ബിരുദദാന ചടങ്ങ നടന്നു. തൃശൂർ അതിരൂപത മെത്രാപ്പോലീത്ത ആർച്ച് ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്തിന്റെ അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ നടന്ന ചടങ്ങ് തൃശൂർ പോലീസ് കമ്മീഷണർ ആർ. ഇളങ്കോ ഐ.പി.എസ്. ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ആരോഗ്യ സർവകലാശാല വൈസ് ചാൻസലർ ഡോ. മോഹനൻ കുന്നുമേൽ ബിരുദദാനം നിർവഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളജ് ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ, അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ റവ. ഫാ. ജോയ്സൻ ചെറുവത്തൂർ, നഴ്സിങ്ങ് കോളജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. സി. ഫിലോരശ്മി, ഡോ. സി. ട്രീസ ആന്റോ, നഴ്സിങ്ങ് സൂപ്രണ്ട് സി. മെറ്റിൽഡ പോൾ, പി.ടി.എ. പ്രസിഡന്റ് ജോമി ടി.ജെ. എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങിൽ

ക്വാളിറ്റി അക്രഡിറ്റേഷൻ ഓഡിറ്റ്

ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിങ്ങ് കോളേജിൽ കേരള ആരോഗ്യ സർവകലാശാല നടത്തിവരുന്ന ക്വാളിറ്റി അക്രഡിറ്റേഷന്റെ ഭാഗമായി ക്യു. എ. എസ്. സർവെലെൻസ് ഓഡിറ്റ് ജൂൺ 13-ന് നടന്നു. പ്രൊഫ. ഷീല ഷേണായ്, പ്രിൻസിപ്പൽ എം. ഒ. എസ്. ഇ. കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ്, പ്രൊഫ. ലക്ഷ്മി ജി, അമല കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ്, ഡോ. പ്രശാന്ത്, നെഹ്രു ഫാർമസി കോളേജ് എന്നിവർ ഓഡിറ്റ് നടത്തി.

ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, അസി. ഡയറക്ടർമാരായ ഫാ. തോമസ് പൂപ്പാടി, ഫാ. ജോയ്സൺ ചെറുവത്തൂർ, ക്യു. എ. എസ്. നോഡൽ ഓഫീസർ ഡോ. സി. ഫിലോരശ്മി, ഡോ. സി. ട്രീസ ആന്റോ എന്നിവർ ചേർന്ന് ഓഡിറ്റിനാവശ്യമായ നേതൃത്വം നൽകി. കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ കോളേജ് പ്രവർത്ത

നങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള വിവരണം ഓഡിറ്റേഴ്സിനായി അവതരിപ്പിച്ചു. ഓഡിറ്റേഴ്സ് ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ, നഴ്സിങ്ങ് കോളേജ്, കോളേജ് ഹോസ്റ്റൽ എന്നിവിടങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുകയും ക്വാളി റ്റിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഫയലുകൾ നോക്കി മുന്നോട്ടാവശ്യമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൽ നൽകുകയും ചെയ്തു. ജൂബിലി നഴ്സിങ്ങ് കോളേജിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറെ നിലവാരം പുലർത്തുന്ന തായി ഓഡിറ്റേഴ്സ് അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

മലബാർ മെഡിക്കൽ കോളജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് സെന്റർ, കോഴിക്കോട് കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ സംഘടിപ്പിച്ച നാഷണൽ കോൺഫറൻസ് EPHACON - 2024 ൽ ഫാക്കൽറ്റി വിഭാഗത്തിൽ ബെസ്റ്റ് ഓറൽ പേപ്പർ അവാർഡ്, Unveiling the Hidden Burden: Prevalence & Factors Associated in Rural North India" എന്ന റിസർച്ച് പേപ്പറിന് കരസ്ഥമാക്കിയ ജൂബിലി മിഷൻ കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗം സീനിയർ റസിഡന്റ് ഡോ. സുംന വി.എം. ന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

വേൾഡ് ട്രയാത്ലോൺ കോർപ്പറേഷൻ ഫിൻലൻഡിലെ ലാഹ്തിയിൽ സംഘടി പ്പിച്ച അയൺമാൻ – 70.3 ട്രയാത് മത്സരം വിജയകരമായി പൂർത്തീകരിച്ച് അയൺ മാൻ കിരീടം കരസ്ഥമാക്കിയ കൺസൾ ട്ടന്റ് റീ കൺസ്ട്രക്റ്റീവ് സർജൻ ഡോ. വരുൺ പി. മേനോന് ജൂബിലി കുടുംബ ത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ. നീന്തൽ (1.9 കി. മീ.), സൈക്ലിങ്ങ് (90 കി. മീ.), ഹാഫ് മാരത്തൺ (21.1 കി. മീ.) എന്നിവ വേഗത്തിൽ (8:12:23 സമയത്തിനകം) പൂർത്തീകരിച്ചാണ് നേട്ടം കൈവരി ച്ചത്. 2023ൽ കസാക്കിസ്ഥാനിൽ നടന്ന അയൺമാൻ ട്രയാത് ലോണിലും ഡോ. വരുൺ കിരീടം നേടിയിരുന്നു.

പേഷ്യന്റ് ഫസ്റ്റ് മൂവ്മെന്റ് സെമിനാർ

ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിങ്ങ് കോളജിൽ

ജൂബിലി മിഷൻ കോളജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങിന്റെയും സ്കൂൾ ഓഫ് നഴ്സിങ്ങിന്റെയും സംയുക്ത ആഭിമുഖ്യത്തിൽ മെയ് 12-ാം തിയ്യതി നടത്തിയ നഴ്സസ് ഡേ ആഘോഷങ്ങളുടെ ഭാഗമായി തുടക്കംകുറിച്ച പേഷ്യന്റ് ഫസ്റ്റ് മൂവ്മെന്റ് എന്ന ആശയത്തിന്റെ തുടർച്ചയായി 2024 ജൂൺ 14-ന് സെമിനാർ സംഘടിപ്പിച്ചു. പേഷ്യന്റ് എക്സ്പീരിയൻസ് മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്ന വിഷയം ആസ്പദമാക്കിയ സെമിനാറിൽ ബിലീവേഴ്സ് ചർച്ച് മെഡിക്കൽ കോളജ് ഹോസ്പിറ്റലിലെ പ്രഗൽഭരുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് ക്ലാസുകൾ അവതരിപ്പിച്ചത്. തിരുവല്ല ബിലീവേഴ്സ് ചർച്ച് മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ ആൻഡ് സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ജോർജ്ജ് എം. ചാണ്ടിയാണ് അധ്യാപകർക്കുള്ള ക്ലാസുകൾ നയിച്ചത്. പേഷ്യന്റ് ഫസ്റ്റ് മൂവ്മെന്റ് എന്താണെന്നും ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്തു. വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുള്ള ക്ലാസുകൾ നയിച്ചത് തിരുവല്ല ബിലീവേഴ്സ് ചർച്ച് മെഡിക്കൽ കോളേജ് എമർജൻസി മെഡിസിൻ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ജിജു ആയിരുന്നു. അധ്യാപകരെയും വിദ്യാർത്ഥികളെയും രോഗീപരിചരണം ഏറെ മികവുറ്റതാക്കി എങ്ങനെ മാറ്റാമെന്ന് നടത്തിയ ഈ ക്ലാസിന് ജൂബിലി മിഷൻ കോളജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ, സ്കൂൾ ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ് പ്രിൻസിപ്പൽ സി. റെജി അഗസ്റ്റിൻ, കോളജ് വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽമാരായ ഡോ. സി. ഫിലോരശ്മി, ഡോ. സി. ട്രീസ ആന്റോ, സ്കൂൾ വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ മിസിസ് സിജി ജോസ് എന്നിവർ നേതൃത്വം നൽകി. 40 ഓളം അധ്യാപകരും 400 ഓളം വിദ്യാർത്ഥികളും പങ്കെടുത്ത ഈ സെമിനാർ ഏറെ മികവുറ്റതായിരുന്നു.

Dr. Geetha Damodaran K.	MC Biochemistry
Dr. Abhilash Babu T G	Radiology
Dr. Nelby Greorge Mathew	Neonatology
Dr. Geethu Krishna C G	M C Physiology
Dr. Harisree V	Surgical Oncology
Dr. Femin Francis	Critical Care Medicine
Dr. Neeju	Plastic Surgery
Mrs. Reena George	HRD
Mrs. Jasmine Francis C	Radiology
Ms. Rosemol George	Radiology
Mrs. Sruthi Surendran	Cardiac Surgery
Ms. Anagha Jomon	Pulmonology
Sr. Deena John (Luciyamma John)	Counselling
Mr. Godson P F	Medical College
Mrs. Daliya Devassy	Pharmacy
Mr. Sona Philip	Accounts Section
Mr. Alex K. Varghese	Maintenance

Nursing

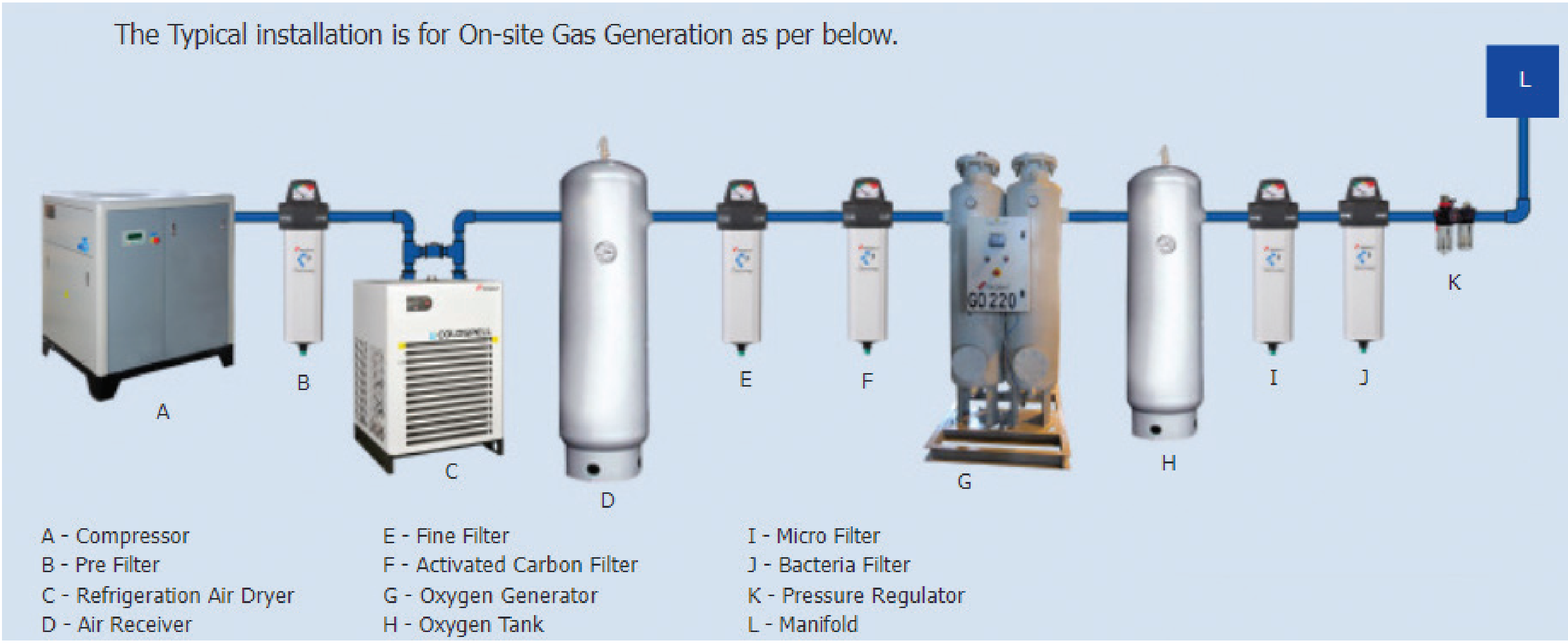
Sr. Amruta (Jaya M C)
Sr. Renjini Joseph
Mrs. Aleena Raphel
Ms. Ranjini P R
Ms. Anju T R
Ms.Soffy Joseph
Ms. Jasme Johny
Mrs. Christeena C Manoj
Mrs. Anet Anto
Ms. Jismy K S
Sr. Sheela Francis (Bincy C P)
Sr. Agnet (Bincy C P)
Mrs. Jelsin Chacko
Mrs. Hredya A H
Ms. Baby Rose Augustine
Mrs. Anju Davis
Mrs. Princy Paul Puthur
Mrs. Rahana P R
Mrs. Siljamol P J
Ms. Reshma C Thankachan
Ms. Liya Davis
Mrs. Maria Rose K J

ഇടതടവില്ലാതെ

ജൂബിലിയുടെ ഓക്സിജൻ

മെഡിക്കൽ ഗ്യാസ് ആരോഗ്യരംഗത്ത് പലവിധ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു. സർജറിക്കുവേണ്ടിയുള്ള മയക്കത്തിനും രോഗചികിത്സയ്ക്കും രോഗനിർണ്ണയത്തിനുമായി ഏകദേശം ആറോളം വാതകങ്ങൾആരോഗ്യരംഗത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നു. അതിലൊന്നാണ് ഓക്സിജൻ.

ഗ്യാസ് സിലിണ്ടർ മുഖാന്തിരവും സെൻട്രൽ പൈപ്പ് ലൈൻ മുഖാന്തിരവും ആണ് വാർഡുകളിലേയ്ക്കും ഐ. സി. യു. കളിലേയ്ക്കും ഓക്സിജൻ എത്തിക്കുന്നത്. പ്രതിദിനം പത്ത് ലക്ഷം ലിറ്റർ വാതകരൂപത്തിലുള്ള ഓക്സിജൻ ഇവിടെ ആവശ്യമായി വരാറുണ്ട്.



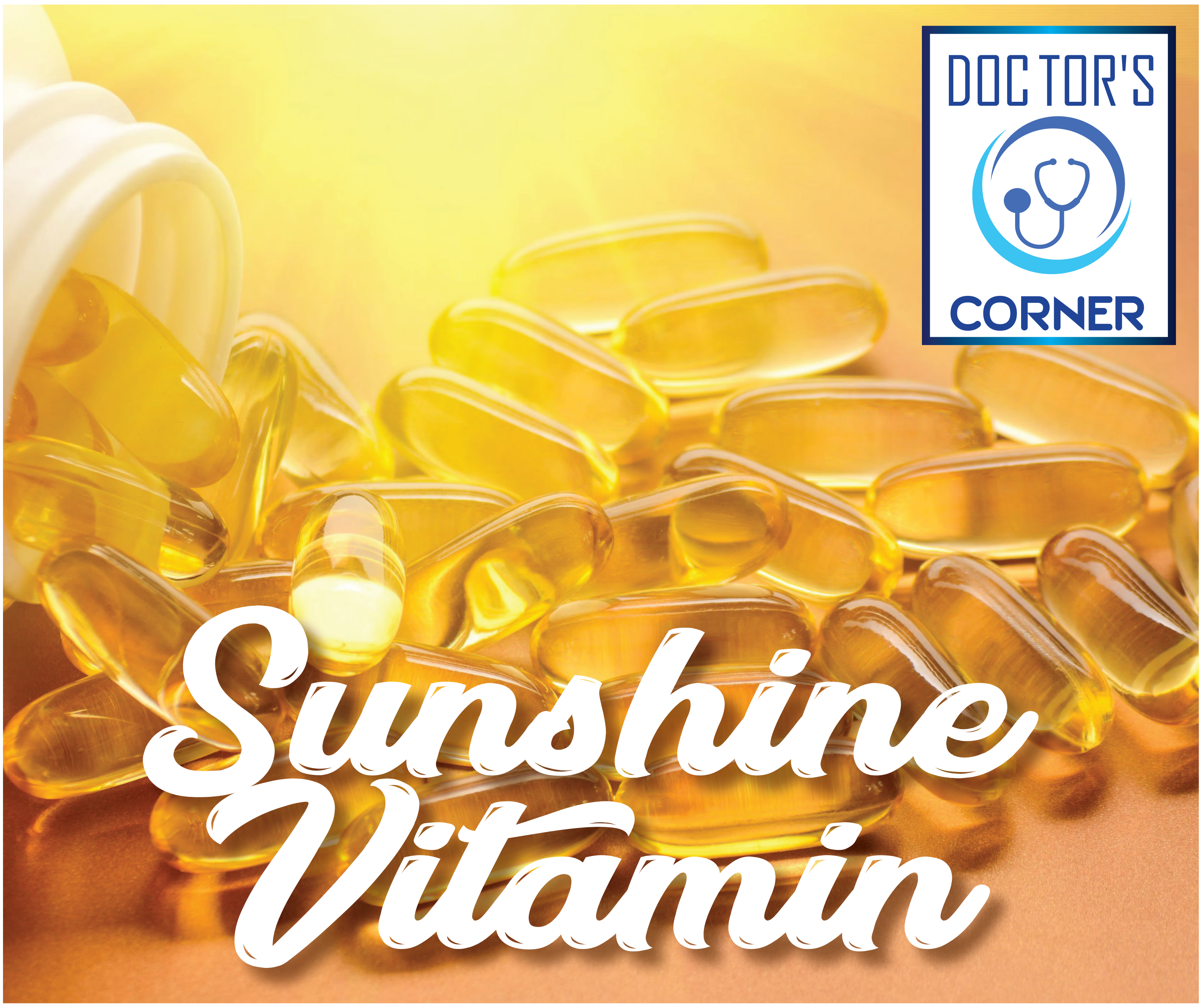
വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ആവശ്യകതയും പുറംമേനിന്ന് ഓക്സിജൻ ലഭ്യമാക്കുന്നതിന്റെ പ്രായോഗികബുദ്ധിമുട്ടും കണക്കിലെടുത്ത് 2021 ൽ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് ഡയറക്ടർ ആയിരിക്കെ, ഒരു ഓക്സിജൻ പ്ലാന്റ് ആറാം ഗേറ്റിനടുത്ത് സ്ഥാപിതമായി. ഒരു ദിവസം ഏഴുലക്ഷത്തി ഇരുപതിനായിരം ലിറ്റർ ഉത്പാദന ശേഷിയുള്ള പ്ലാന്റാണ് സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇതുവഴി ഇടതടവില്ലാതെ ഓക്സിജൻ ജൂബിലിയുടെ എല്ലാ ബ്ലോക്കുകളിലും ലഭ്യമാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

മെയിന്റനൻസ് എഞ്ചിനീയറായ ശ്രീ. ഷിനോജ് തട്ടിലിന്റെയും മെഡിക്കൽ ഗ്യാസ് സൂപ്പർവൈസറായ ശ്രീ. ജോയ് വി. എമ്മിന്റെയും നേതൃത്വത്തിലുള്ള ടീമാണ് ഈ പ്ലാന്റിന്റെ നേരിട്ടുള്ള പ്രവർത്തിയിൽ പങ്കാളികളായിട്ടുള്ളത്.

RESEARCH WINGS

JOURNAL CLUB

73rd Journal club meeting organised by JCMR on 19th June, Wednesday at New CCM hall. The speaker on the occasion was Dr. Nithya M. Baiju, Assistant Professor, Department of Immunohematology and Blood Transfusion. The topic was based on an article titled “Assessing the clinical efficacy of low-volume Therapeutic plasma exchange in achieving recovery from acute liver failure induced by yellow phosphorous poisoning published in the Journal of Clinical Apheresis (Ninan A et.al). The article described about the importance of clinical efficacy of low volume therapeutic plasma exchange in achieving recovery from acute liver failure induced by phosphorous poisoning and their mechanistic insights. Dr. D.M. Vasudevan, Dr. Ramesh Bhaskaran, Dr. Preethi Shenoy and Dr. Dileep Vijayan participated in the following disucssion.



Sunshine Vitamin

The common questions we encounter in our outpatient department about vitamin D are, what foods provide vitamin D? Does the sun provide vitamin D? Can I get too much vitamin? Should I be worried about taking supplements?

Vitamin D is labelled as the "sunshine vitamin," as it is produced in the skin during sun exposure. Vitamin D is required to maintain the serum calcium concentration within the normal physiologic range for musculoskeletal health. The Endocrine Society, the National and International Osteoporosis Foundation, and the American Geriatric Society define vitamin D deficiency as the level of 25-hydroxyvitamin (25 OH D) of less than 30 ng/mL

Vitamin D is a hormone obtained through dietary consumption and skin production. Ultraviolet B (UVB) radiation, wavelength (290 to 315 nm), converts 7-dehydrocholesterol in the skin to

previtamin D. This previtamin D undergoes heat isomerization and is converted to vitamin D.

Vitamin D stimulates intestinal calcium and phosphorus absorption. In the absence of vitamin D, approximately 10 to 15% of dietary calcium and 60% of phosphorus are absorbed. In the presence of vitamin D, this percentage of absorption is increased to 30% to 40% for calcium and 80% for phosphorus. In the kidneys, 1,25-dihydroxy vitamin promotes calcium reabsorption.

Very few foods are a natural source of vitamin D. These include oily fish such as salmon, mackerel, and sardines. Foods fortified with vitamin D are milk and orange juice (100 units per 8 ounce serving) and some bread and cereals.

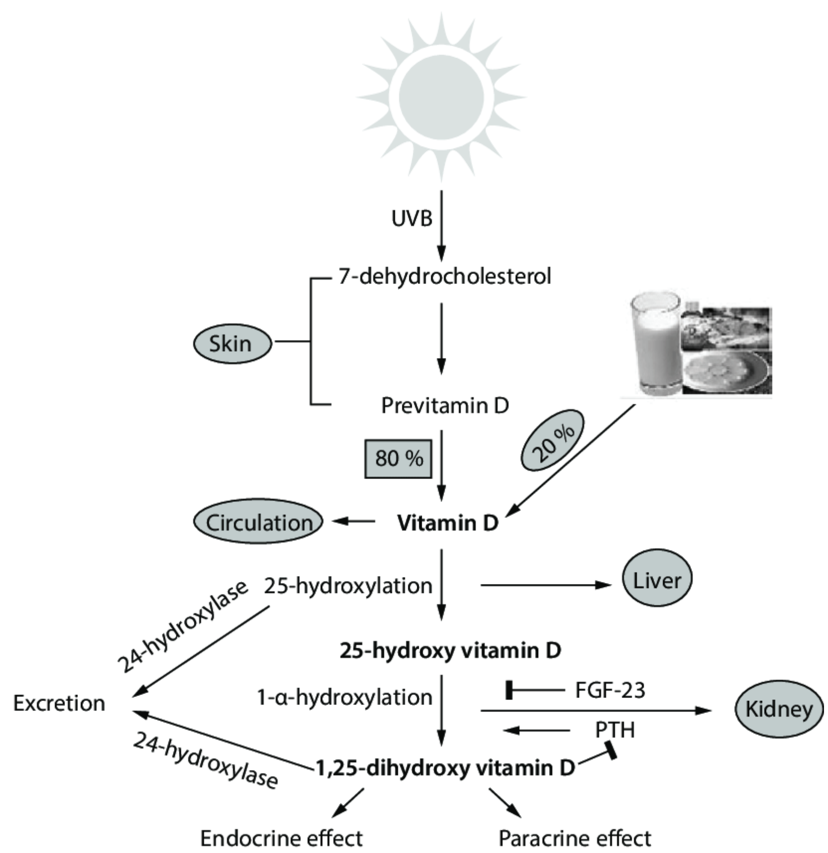
Vitamin D deficiency can lead to an array of problems, most notably rickets in children and osteoporosis in adults. Many conflicting studies are now showing an association between vitamin D deficiency and cancer, cardiovascular disease, diabetes, autoimmune diseases, and depression

Vitamin D deficiency can result from several causes.

1. Decreased dietary intake and/or absorption
2. Decreased sun exposure
3. Decreased endogenous synthesis
4. Increased hepatic catabolism
5. End organ resistance

The severity of vitamin D deficiency is divided into mild, moderate, and severe.

- Mild deficiency: 25-hydroxyvitamin D less than 20 ng/mL
- Moderate deficiency: 25-hydroxyvitamin D less than 10 ng/m
- Severe deficiency: 25-hydroxyvitamin D less than 5 ng/mL



The majority of patients with vitamin D deficiency are asymptomatic. However, even mild chronic vitamin D deficiency can lead to chronic hypocalcemia and hyperparathyroidism, which can contribute risk of osteoporosis, falls, and fractures, especially in older individuals. Patients with prolonged and severe vitamin D deficiency can experience symptoms associated with secondary hyperparathyroidism, including bone pain, arthralgias, myalgias, fatigue, muscle twitching (fasciculations), and weakness. Fragility fractures may result from chronic vitamin D deficiency, leading to osteoporosis. In children, irritability, lethargy, developmental delay, bone changes, or fractures can be symptoms of vitamin D deficiency.

Prevention of Vitamin D Deficiency

Adults less than 65 years of age who do not have year-round effective sun exposure shall consume 600 to 800 international units of vitamin D3 daily to prevent deficiency. Older adults 65 years of age or more shall consume 800 to 1000 international units of vitamin D3 daily to prevent deficiency and reduce the risk of fractures and falls.

Management of Vitamin D Deficiency

The amount of vitamin D required to treat the deficiency depends largely on the degree of the deficiency and underlying risk factors.

- Initial supplementation for 8 weeks with Vitamin D3, either 6,000 IU daily or 50,000 IU weekly, can be considered. Once the serum 25-hydroxyvitamin D level exceeds 30 ng/mL, a daily maintenance dose of 1,000 to 2,000 IU is recommended.
- Children who are vitamin D deficient require 2000 IU/day of vitamin D3 or 50,000 IU of vitamin D3 once weekly for 6 weeks. Once the serum 25(OH)D level exceeds 30 ng/mL, 1000 IU/day maintenance treatment is recommended.

The only way a person may get vitamin D toxicity is by ingestion of extremely high doses of vitamin D for a prolonged period. Concentrations over 150 ng/mL (325 nmoL/L) may result in vitamin D intoxication and are associated with hypercalcemia. Some symptoms associated with vitamin D toxicity and hypercalcemia include constipation, polydipsia, polyuria, and confusion.

Patient education regarding the harmful effects of overusing vitamin D supplements is essential. In addition, patients should be informed about the significance of follow-up appointments while taking high-dose vitamin D supplements to mitigate the risk of vitamin D toxicity.

Dr. Amalu Joy
Senior Resident, Orthopaedics

ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ

കർക്കിടക കഞ്ഞി കിറ്റിന്റെ വിതരണോത്ഘാടനം

ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രി പുറത്തിറക്കുന്ന കർക്കിടക കഞ്ഞി കിറ്റിന്റെ വിതരണോത്ഘാടനം രാമവർമപുരം ജൂബിലി ആയുർവേദ ക്യാമ്പസ്സിൽ വച്ച് തൃശൂർ അതിരൂപത മെത്രാപോലിത്ത മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് നിർവഹിച്ചു. ക്രൈസ്റ്റ് വില്ല ഹോം ഡയറക്ടറും ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രി പാസ്റ്ററൽ കെയർ ടീം മെമ്പറുമായ ഫാ. ഡിറ്റോ കൂളയിൽ നിന്നും കിറ്റ് ഏറ്റുവാങ്ങിയാണ് അദ്ദേഹം ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ചത്. ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സി.ഇ.ഒ ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രി കൺസൾട്ടന്റുമാരായ ഡോ. സിസ്റ്റർ ഡൊണാറ്റ, ഡോ. സിസ്റ്റർ നിർല്ലീന, ഡോ. ഹാർവിൻ ജോർജ് എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.

പ്രശംസനീയം
ക്ഷമ|ദയ|ശ്രദ്ധ

എന്റെ പേര് റോസ് മരിയ. ഞാൻ ജൂബിലിയിലെ പല ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റുകളിലെയും ഡോക്ടേഴ്സിനെ കൺസൾട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ഗൈനക്കോളജി ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിലെ സ്റ്റാഫുകളുടെ പെരുമാറ്റവും പ്രൊപഷണലിസവും എടുത്തുപറയേണ്ടതാണ്. സ്റ്റാഫുകളുടെ ക്ഷമയും പേഷ്യൻസിനോട് കാണിക്കുന്ന ദയയും രോഗികളുടെ ആവശ്യങ്ങളോട് കാണിക്കുന്ന ശ്രദ്ധയും

Together,
We are the
Patient Experience !

പ്രശംസനീയമാണ്. ഞാൻ ഡോ. സെറീനയെ കാണാനാണ് വന്നത്, ഏതാവശ്യത്തിനും എപ്പോൾ വിളിച്ചാലും ഡോക്ടർ യാതൊരു മടിയും കൂടാതെ മറുപടി നൽകിയിരുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച് ഡോ. സെറീനയുടെയും അവരുടെ ടീമിന്റെയും മാതൃകാപരമായ പെരുമാറ്റം ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിനെയും എന്നെയും ബന്ധിപ്പിച്ച ഒരു അവിഭാജ്യഘടകമായിരുന്നു.

ദഹന വ്യവസ്ഥയെ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാൻ ഡയറ്ററി ഫൈബർ

(തുടർച്ച)

ഓരോ ഭക്ഷണത്തിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന നാരുകളുടെ അളവ് ഒന്നു നോക്കാം.

120 ഗ്രാം ഇരുണ്ട് പച്ചനിറത്തിലുള്ള പച്ചക്കറികളിൽ 6.4 ഗ്രാം നാരുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്, 120 ഗ്രാം വേവിച്ച ഉണങ്ങിയ ബീൻസിൽ 8 ഗ്രാമും, 120 ഗ്രാം മറ്റു പച്ചക്കറികളിൽ 1.2 ഗ്രാമും, 28 ഗ്രാം മുഴുവൻ ധാന്യങ്ങളിൽ 2.8 ഗ്രാമും, 28 ഗ്രാം മാംസത്തിൽ 0.1 ഗ്രാമും, 100 ഗ്രാം മാങ്ങയിലും ഈന്തപ്പഴത്തിലും 1.6 ഗ്രാമും വാഴപ്പഴത്തിൽ 2.6 ഗ്രാം നാരുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മുട്ടയിൽ കാര്യമായ നാരുകൾ ഒന്നും തന്നെ അടങ്ങിയിട്ടില്ല.

2011 ൽ നടത്തിയ 9 വർഷം നീണ്ടുനിന്ന പഠനത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ തുടർച്ചയായി കൂടുതൽ നാരുകൾ ഭക്ഷണത്തിൽ

ഉപയോഗിക്കുന്ന 22 ശതമാനം ആളുകളിൽ ഹൃദ്രോഗം മൂലമുള്ള മരണങ്ങളും ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങളും പലവിധതരത്തിലുള്ള കാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ബുദ്ധിമുട്ടുകളും അമിതവണ്ണം, പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവയിലും കുറവ് ഉള്ളതായി കണ്ടെത്തിയിരുന്നു.

യൂറോപ്യൻ ഫുഡ് സേഫ്റ്റി അതോറിറ്റി, യുണൈറ്റഡ് സ്റ്റേറ്റ് നാഷണൽ അക്കാദമി ഓഫ് ന്യൂട്രീഷൻ ആൻഡ് ഡയറ്റിറ്റിക്സ് തുടങ്ങിയ വിവിധ ആരോഗ്യ സംഘടനകളുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ഒരു ദിവസം കഴിക്കേണ്ട നാരുകളുടെ അളവുകൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

പുരുഷൻ : 30-50 ഗ്രാം, സ്ത്രീ : 25-40 ഗ്രാം, കുട്ടികൾ : ഒന്നു മുതൽ മൂന്നു വയസ്സുവരെ - 15 ഗ്രാം, നാലു മുതൽ ആറു വയസ്സ് വരെ - 20 ഗ്രാം, ഏഴു മുതൽ പത്ത് വയസ്സ് വരെ - 26 ഗ്രാം. ആൺകുട്ടികൾ 10 വയസ്സ് മുതൽ 18 വയസ്സ് വരെ 33-50 ഗ്രാം, പെൺകുട്ടികൾ 10 മുതൽ 18 വയസ്സ് വരെ 30-38 ഗ്രാം. ഒരുപാട് അളവിൽ കൂടുതൽ നാരുകൾ കഴിച്ചാൽ വയറു വീർക്കൽ, ഗ്യാസ്, വയറുവേദന, വയറിളക്കം എന്നിവ ഉണ്ടാവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

നാരുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു. എന്നാൽ കാലഘട്ടത്തിന്റെ മാറ്റം അനുസരിച്ച് നാരുകൾക്ക് ഇപ്പോൾ വലിയ ഡിമാൻഡ് ആണ്. സപ്ലിമെന്റുകളായും പ്രീ ബയോട്ടിക്കുകളായും കൊളസ്ട്രോൾ, പ്രമേഹം, അമിതഭാരം നിയന്ത്രിക്കുവാൻ എന്ന പേരിലും വൻകുടലിന്റെ ക്യാൻസർ ഒഴിവാക്കാനായും മറ്റു രോഗങ്ങളായ ക്രോൺസ്, വൻകുടൽ പുണ്ണ്, ഇറിറ്റബിൾ ബവൽ സിൻഡ്രോം, വയറിളക്കം എന്നിവയ്ക്ക് ചികിത്സാർത്ഥം മാർക്കറ്റ് ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

എങ്ങനെ കൂടുതൽ നാരുകൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം:

- മുഴുവനായിട്ടുള്ള ധാന്യങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ തവിടുള്ള ധാന്യങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കാം.
- സപ്ലിമെന്റുകളുടെ പുറകെ പോകാതെ സ്വാഭാവികമായ നാരുകൾ കൂടുതൽ അടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ ഭക്ഷണമായി കഴിക്കുക.
- കഴിക്കുന്ന പഴങ്ങളുടെയും പച്ചക്കറികളുടെയും തൊലി നന്നായി കഴുകി, ചെത്തി കളയാതെ കഴിക്കാം.
- തവിടുള്ള ധാന്യങ്ങളും തൊലിയോട് കൂടിയ പയറുകളും പതിവായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ജ്യൂസുകൾ ആക്കാതെ മുഴുവനായിട്ടും ചവച്ച് കഴിക്കുക.
- പയറുവർഗങ്ങൾ കൂടുതലായി സൂപ്പിലും സാലഡിലും ചേർക്കുക.
- ഉപ്പ് ചേർക്കാത്തും നട്ട്സും ഉണക്കിയ പഴവർഗ്ഗങ്ങളും കഴിക്കുക.
- രാവിലെ തന്നെ തവിടുള്ള ധാന്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ദിവസം ആരംഭിക്കാം, എന്തുകൊണ്ടും പച്ചരിയെക്കാൾ തവിടുള്ള മട്ട അരി ഗുണം ചെയ്യും.

എല്ലാത്തിനുമുപരി നാരുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമാണ്. നാരുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം എന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ പല വീഡിയോയിലും പുസ്തകങ്ങളിലും കണ്ടതും കേട്ടതും വെച്ച്, കിട്ടിയത് വാങ്ങി, അളവും നോക്കാതെ കഴിച്ച്, ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാക്കാതെ നല്ലൊരു ഡോക്ടറുടെയോ ന്യൂട്രീഷനിസ്റ്റിന്റെയോ ഉപദേശം തേടുകയായിരിക്കും യുക്തി. മുകളിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ പല നാരുകൾക്കും പല പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഇവയിൽ ഏതാണ് നമുക്ക് ആവശ്യം എന്ന് നിശ്ചയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സ്വാഭാവികമായ നാരുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം പതിവായി കഴിച്ച് ശരീരം ചെയ്യേണ്ട ശുദ്ധീകരണ പ്രക്രിയയെ സുഗമമാക്കാൻ നമ്മളാൽ ആവുന്ന വിധം ശരീരവുമായി സഹകരിക്കുക.

ഡോ. ഹാർവിൻ ജോർജ്ജ്
കൺസൾട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ
ഹോസ്പിറ്റൽ ആൻഡ് 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

നിന്റെ വിരൽ ഇവിടെ കൊണ്ടുവരുക;
എന്റെ കൈകൾ കാണുക;
നിന്റെ കൈ നീട്ടി എന്റെ പാർശ്വത്തിൽ വയ്ക്കുക.
അവിശ്വാസിയാകാതെ വിശ്വാസിയായിരിക്കുക.
തോമസ് പറഞ്ഞു: എന്റെ കർത്താവേ, എന്റെ ദൈവമേ!

(യോഹ 20: 27,28)

Service With Love

JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE