Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute Since 1951 Vol. 10 Issue 8 August 2024

ഉള്ളടക്കം

Welcome TO JUBILEE FAMILY 17

നമുക്കിടയിൽ വളരാനും വളർത്താനും ക്ലിനിക്കൽ ക്ലബ് 18

RESEARCH WINGS 20

എഡിറ്റോറിയൽ 01

നവീകരിച്ച ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ ചികിത്സാ വിഭാഗം 03

ജൂബിലിയിൽ റിവേഴ്സ് ഷോൾഡർ ആൻന്ത്രോപ്ലാസ്റ്റി 06

ഡോക്ടേഴ്സ് ഡേ ആഘോഷമാക്കി ജൂബിലി മാനേജ്മെന്റ് ടീം 07

ഡോക്ടേഴ്സ് ദിനത്തിൽ പുതിയ ന്യൂറോളജി ക്ലാസ്സ്റൂം 08

ഇനിസിയോ – 24 09

ഓറൽ റീഹൈഡ്രേഷൻ സാൾട്ട് ദിനം 10

തഴച്ചുവളരാൻ നൂറു പഴവർഗ സസ്യങ്ങൾ 11

സൗജന്യ നേത്രപരിശോധ ക്യാമ്പ് – വെളുത്തൂർ 12

കാൻസർ നൂതന രോഗനിർണ്ണയവും ചികിത്സാരീതികളും 13

ഓവറോൾ ചാമ്പ്യൻമാരായി! ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിങ്ങ് കോളേജ് 14

ഹെലന്റെ ഇടതുകൈ സ്ട്രോങ്ങാ... എഴുതാനും വരയ്ക്കാനും 15

കർക്കടകമാസത്തിലെ ദേഹരക്ഷ 29

DOCTOR'S CORNER MICROSURGERY: A DIVISION OF PLASTIC SURGERY 21

AN IMPRESSION OF MY HEALTH VENTURE WITH JUBILEE MISSION HOSPITAL 25

അന്തസ്സും അഭിമാനവുമേകുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യദിനവും സ്വർഗ്ഗാരോപണതിരുനാളും

ഇന്ത്യ എന്നൊരു അത്ഭുതത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുകയും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യേണ്ട സമയമാണിത്. അഞ്ച് നൂറ്റാണ്ടുകൾ നീണ്ട യൂറോപ്യൻ കോളനിവൽക്കരണത്തിന് അന്ത്യം കുറിച്ചുകൊണ്ട് 1947 ആഗസ്റ്റ് 15-ന് നാം സ്വാതന്ത്ര്യം നേടി. ഏറെ സമ്പന്നമായിരുന്ന ഇന്ത്യൻ ഉപഭൂഖണ്ഡത്തിലെ നാട്ടുരാജ്യങ്ങൾ ഇതിനോടകം ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെ പടുകുഴിയിൽ വീണിരുന്നു. എന്നാൽ കഴിഞ്ഞ മുക്കാൽ നൂറ്റാണ്ടിനുള്ളിൽ അത്ഭുതാവഹമായ വളർച്ചയാണ് ഇന്ത്യ കൈവരിച്ചത്. നിലവിൽ പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ഇന്ത്യ സാമ്പത്തികമായി വളർന്നു എന്നു പറയാൻ സാധിക്കില്ല. എങ്കിലും ഭാരതത്തിന്റെ ഭാവി ശോഭനമാണെന്നു പറയാതെ വയ്യ.

ഇന്ത്യയിലെ ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യങ്ങളെ വിലയിരുത്തുമ്പോൾ, അവകാശപ്പെടാൻ ഏറെ നന്മകളുണ്ട്. രാജ്യത്തിന്റെ ശക്തമായ സാമ്പത്തിക വളർച്ച, ലോകയുവ ജനസംഖ്യയിലെ മേധാവിത്വം, വിജയകരമാകുന്ന ബഹികാരാകാശ ദൗത്യങ്ങൾ, ലോകരാജ്യങ്ങൾക്കിടയിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന സ്വീകാര്യതയും സ്വാധീനവും, നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യയിലെ പുതുകണ്ടെത്തലുകൾ, നഗരവൽക്കരണത്തിൽ പുലർത്തിപ്പോരുന്ന ലോകോത്തര നിലവാരം, പുനരുപയോഗ ഊർജ്ജത്തിലുള്ള ശ്രദ്ധ, IT, AI എന്നിവയ്ക്കു കൊടുക്കുന്ന പ്രാധാന്യം, ജീവിതനിലവാരത്തിന്റെ ഉയർച്ച എന്നിവ അവയിൽ ചിലതു മാത്രമാണ്.

കഴിഞ്ഞ 25 വർഷമായി ഒരു യുദ്ധവും ഇന്ത്യയിൽ ഉണ്ടായിട്ടില്ല എന്നത് വലിയ നേട്ടം തന്നെയാണ്. ചൈനയും പാക്കിസ്ഥാനും പ്രകോപനപരമായി പെരുമാറിയപ്പോഴും ഇന്ത്യ സ്വീകരിച്ച ആത്മസംയമന മറുപടിയും ഇന്ത്യ വളർച്ച ആഗ്രഹിക്കുന്നു എന്നതിന്റെയും ആത്മീയമായ പക്വതയുടെയും തെളിവുകളാണ്.

ഇതെല്ലാം നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നത് ഈ നൂറ്റാണ്ട് ഏഷ്യയുടേതാണെന്നും ഭാവി ഭാരതത്തിന്റേതുമാണെന്നാണ്. സ്വാതന്ത്ര്യം നമ്മുടെ മനസ്സുകൾക്കും ലഭിക്കട്ടെ. ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ ധനാഗമ ഉപാധി മാത്രമല്ല തൊഴിൽ; അത് ഒരു സമൂഹത്തെ പടുത്തുയർത്തുന്നതുമാകണം. സമീപകാല കുടിയേറ്റങ്ങളൊക്കെയും നാം ഭൗതിക സമ്പത്തിന് വേണ്ടി മാത്രം ജീവിക്കുന്നവരാകുന്നു എന്നതിന്റെ തെളിവുകളാണ്. ഈ സ്വാതന്ത്ര്യദിനം അന്തസ്സും അഭിമാനവും നമ്മിൽ നിറയ്ക്കട്ടെ. ഭാരതത്തെ സ്നേഹിക്കുക, അതിന്റെ വളർച്ചയിൽ പങ്കുകാരാവുക. ഭാരതത്തിലായിരിക്കുക.

ഏവർക്കും പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയത്തിന്റെ സ്വർഗ്ഗാരോപണ തിരുനാളിന്റേയും ഇന്ത്യൻ സ്വാതന്ത്ര്യദിനത്തിന്റേയും മംഗളങ്ങൾ നേർന്നുകൊണ്ട്,

ഫാ. ജോയ്സൺ ചെറുവത്തൂർ
അസി. ഡയറക്ടർ

ജൂബിലിയിൽ നവീകരിച്ച ഹൈടെക് സജ്ജീകരണങ്ങളടങ്ങിയ

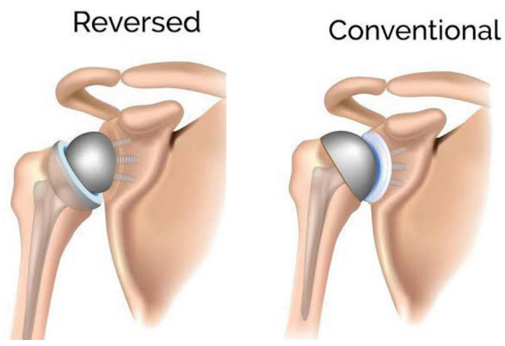
ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ ചികിത്സാ വിഭാഗം

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയുടെ നവീകരിച്ച അത്യാധുനിക ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ മെഡിസിൻ യൂണിറ്റ് പോലീസ് അക്കാദമി ഡയറക്ടർ എ. ഡി. ജി. പി. പി. വിജയൻ ഐ. പി. എസ്. ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ആർച്ച് ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ യൂണിറ്റ് ആശീർവദിച്ചു. ഗുരുതരവും ജീവൻ അപകടപ്പെടുത്തുന്നതുമായ അസുഖമോ, ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖമോ, സെപ്റ്റിക് ഷോക്ക് മുതലായവയോ ഉള്ള ഒരു രോഗിയെ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളതാണ് ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ. ഏതെങ്കിലും കാരണങ്ങളാൽ രോഗിയുടെ നില ഗുരുതരമായാൽ എമർജൻസി മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിൽ നിന്നോ ഓപ്പറേഷൻ തിയ്യേറ്ററിൽ നിന്നോ മറ്റേതെങ്കിലും വാർഡിൽ നിന്നോ നേരിട്ട് ക്രിട്ടിക്കൽ കെയറിലേക്ക് വരാം. ഇരുപതോളം

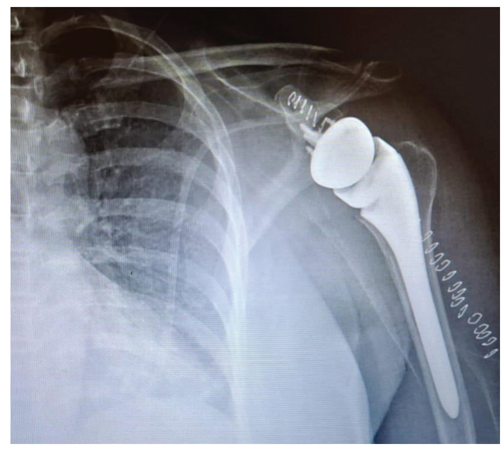
രോഗികൾക്ക് ആവശ്യമായ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും ഉപകരണങ്ങളും മരുന്നുകളും ഉൾപ്പെടെ മതിയായ മെഡിക്കൽ സംവിധാനങ്ങളോടുകൂടിയും ക്യുബിക്കിൾ സൗകര്യത്തോടുകൂടിയുമാണ് ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ മെഡിസിൻ യൂണിറ്റ് സജ്ജമാക്കിയിട്ടുള്ളത്. എല്ലാവർക്കും അന്താരാഷ്ട്ര നിലവാരത്തിലുള്ള പരിചരണം ന്യായമായ നിരക്കിൽ ലഭ്യമാക്കുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യമെന്ന് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അറിയിച്ചു. സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു കള്ളിവളപ്പിൽ, പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ, പ്രൊഫസർ ഡോ. ചെറിഷ് പോൾ എന്നിവർ സന്നിഹിതരായിരുന്നു.

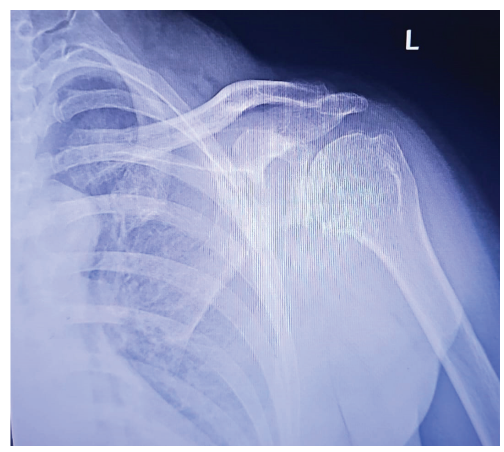
ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ അത്യാധുനിക സൗകര്യങ്ങളോടെ സജ്ജീകരിച്ച ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ മെഡിക്കൽ യൂണിറ്റ്, സ്മയിൽ ട്രെയിൻ പോസ്റ്റ് ഓപ്പറേറ്റീവ് വാർഡ്, ഇൻഷുറൻസ് & ഇ.സി.എച്ച്.എസ്, സെന്ററൽ കോറിഡോർ, ജൂബിലി സ്നാക്സ് എന്നിവയുടെ ഉദ്ഘാടനം പി. വിജയൻ IPS (ADGP, Director, Police Academy) നിർവഹിച്ചു. മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് (ആർച്ച് ബിഷപ്പ്, തൃശ്ശൂർ) ആശീർവാദ കർമ്മം നിർവഹിച്ചു.

ജൂബിലിയിൽ
റിവേഴ്സ് ഷോൾഡർ ആർത്രോപ്ലാസ്റ്റി



ഷോൾഡർ വേദന മൂലം മുൻപ് സർജറി കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ള 71 വയസ്സുള്ള സ്ത്രീയിലാണ് ഈ റിപ്ലേസ്മെന്റ് ചെയ്തത്. എക്സ്റേയിൽ ജോയിന്റ് റിഡക്ഷൻ ഉള്ള റൊട്ടേറ്റർ കഫ് ആർത്രോപതി കണ്ടുപിടിച്ചു.





റൊട്ടേറ്റർ കഫ് ടിയർ ആർത്രോപതി, കമ്മ്യൂണേറ്റഡ് 4-പാർട്ട് പ്രോക്സിമൽ ഹ്യൂമറസ് ഒടിവുകൾ, നേരത്തെ പരാജയപ്പെട്ട ഷോൾഡർ ആർത്രോപ്ലാസ്റ്റി തുടങ്ങിയ സാഹചര്യങ്ങളിലാണ് റിവേഴ്സ് ഷോൾഡർ ആർത്രോപ്ലാസ്റ്റിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്.

ഒരു റിവേഴ്സ് ഷോൾഡർ റിപ്ലേസ്മെന്റ്, സാധാരണയായുള്ള ബോൾ - ആൻഡ് - സോക്കറ്റ് എന്ന ഘടനയെ റിവേഴ്സ് ചെയ്യുന്നു. തോളിലെ ബ്ലേഡിൽ കൃത്രിമ ബോൾ ഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. കൈയുടെ അസ്ഥിയുടെ മുകളിലായി ഒരു കൃത്രിമ സോക്കറ്റ് ഘടിപ്പിക്കും. ഷോൾഡറിന് ചുറ്റും കാണുന്ന ഡെൽറ്റോയ്ഡ് പേശികൾ കൈയുടെ ചലനത്തെ സഹായിക്കും. ഓർത്തോപീഡിക്സ് വിഭാഗം HOD പ്രൊഫ. ഡോ. രമേഷ് എമ്മിന്റെ പൂർണ്ണ പിന്തുണയോടെ അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. സനോജ് പി. പൗലോസ്, ഡോ. ഗിരീഷ് കുമാർ, ഡോ. ഷെലിൻ, ഡോ. അമലു എന്നിവരാണ് ഇതിനു പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ചത്.

ഡോക്ടേഴ്സ് ഡേ ആഘോഷമാക്കി

ജൂബിലി മാനേജ്മെന്റ് ടീം

ജൂബിലി മാനേജ്മെന്റ് ടീം ഡോക്ടേഴ്സ് ഡേ ന്യൂ സിസിഎം ഹാളിൽ വച്ച് ജൂലൈ ഒന്നിന് കേക്ക് മുറിച്ചും മധുരം വിളമ്പിയും ആഘോഷിച്ചു. പരിപാടിയിൽ ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, സി. ഇ. ഒ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ, ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ വിവിധ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റുകളിലെ ഡോക്ടേഴ്സ് എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ ഡോക്ടേഴ്സിന്റെ സേവനങ്ങൾക്ക് നന്ദി പറഞ്ഞു.

ഡോക്ടേഴ്സ് ദിനത്തിൽ പുതിയ ന്യൂറോളജി ക്ലാസ്റ്ററും

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ ഡോക്ടേഴ്സ് ദിനം ആചരിച്ചു. ഡോക്ടേഴ്സ് ദിനത്തോട നുബന്ധിച്ച്, ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻ കുരിയൻ ഡോക്ടർമാരെ ആദരിച്ചു. ആധുനിക സജ്ജീകരണങ്ങ ളോടുകൂടിയ ന്യൂറോളജി ക്ലാസ്റ്ററും ന്യൂറോളജി വിഭാഗത്തിലെ ഡോക്ടർമാർ ചേർന്ന് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ചടങ്ങിൽ സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവള പ്പിൽ എന്നിവർ സന്നിഹിതരായിരുന്നു.

MBBS 16-ാം ബാച്ച്
വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ബിരുദദാന ചടങ്ങ്
ഇനിസിയോ-24

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ 16-ാമത് ബാച്ച് എം. ബി. ബി.എസ്. വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ബിരുദദാന ചടങ്ങ് 'ഇനിസിയോ-24' സംഘടിപ്പിച്ചു. വെല്ലൂർ സി.എം.സി. ഡയറക്ടറായ ഡോ. വിക്രം മാത്യൂസ് മുഖ്യാതിഥിയായിരുന്നു. ചടങ്ങിൽ തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത ആർച്ച് ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. ജിയോ പ്ലാറ്റ്ഫോം സീനിയർ വൈസ് പ്രസിഡണ്ട് കെ.സി. നരേന്ദ്രൻ മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി. പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ വിദ്യാർത്ഥികളെ പരിചയപ്പെടുത്തി. മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലി കൊടുത്തു. യു. പി. എസ്. സി. സിവിൽ സർവ്വീസ് പരീക്ഷയിൽ റാങ്ക് ജേതാവായ 2013 ബാച്ചിലെ പൂർവ്വ വിദ്യാർത്ഥിയായ ഡോ. ഐസക്ക് ജോസിനെ ചടങ്ങിൽ ആദരിച്ചു. ആശുപത്രിയുടെ സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നന്ദി പറഞ്ഞു.

WORLD

ORS DAY

29 JULY 2024

ഓറൽ റീഹൈഡ്രേഷൻ സാൾട്ട് ദിനം

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് പീഡിയാട്രിക്സ് വിഭാഗം 2024 ജൂലൈ 29ന് ലോക ORS (ഓറൽ റീഹൈഡ്രേഷൻ സാൾട്ട്) ദിനം ആചരിച്ചു. കിടപ്പുരോഗികളും അവരുടെ രക്ഷിതാക്കളും മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളും പങ്കെടുത്ത പ്രസ്തുത പരിപാടിയിൽ പീഡിയാട്രിക് അസോ. പ്രൊഫസർ ഡോ. രതി ശാന്തകുമാർ ORS ദിനത്തെ പരിചയപ്പെടുത്തി. തുടർന്ന് പീഡിയാട്രിക് പി. ജി. വിദ്യാർത്ഥികളായ ഡോ. റിഷാദ്, ഡോ. ഐശ്വര്യ, ഡോ. ആതിര എന്നിവർ സ്കിറ്റ് അവതരിപ്പിച്ചു. ഡോ. സഞ്ജീവ് കുമാർ ഒ. ആർ. എസ്. ന്റെ ഉപയോഗത്തെ കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരണം നടത്തി. ഫാക്കൽറ്റിമാരായ ഡോ. അപർണ നമ്പൂതിരിപ്പാട്, ഡോ. തോമസ് ആന്റണി, ഡോ. എബിൻ ജോസ്, ബിരുദാനന്തര ബിരുദ വിദ്യാർഥികൾ എന്നിവർ പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തു. അസി. പ്രൊഫസർ ഡോ. റോസ് സേവ്യർ ഇന്ററാക്ടീവ് സെഷൻ നടത്തി. വിദ്യാർഥികളും രോഗികളും ഉന്നയിച്ച സംശയങ്ങൾക്കു ഡോ. റോസ് മറുപടി നൽകി.

ആയുർവേദ മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിൽ
തഴച്ചുവളരാൻ
നൂറു പഴവർഗ സസ്യങ്ങൾ

കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാന പ്രതിരോധ പദ്ധതിയായ പുനർജനി പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി കൃഷി വിജ്ഞാൻ കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നുള്ള അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസ്സറുമാരായ ഡോ. അമ്പിളിയും ഡോ. അപർണയും ചേർന്ന് ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിൽ 100 പഴവർഗ സസ്യങ്ങൾ കൈമാറി.

രാമവർമപുരം ജൂബിലി ആയുർവേദ ക്യാമ്പസ്സിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ വൃക്ഷതൈ നട്ടുകൊണ്ട് ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. ജോയ്സൺ ചെറുവത്തൂർ ചടങ്ങ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. സിസ്റ്റർ ഡൊണാറ്റ കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാന പ്രതിരോധത്തെ കുറിച്ചുള്ള സന്ദേശം നൽകി. ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ ആശംസകൾ നേർന്നു. ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ കൺസൾട്ടന്റുമാരായ ഡോ. സിസ്റ്റർ നിർല്ലീന, ഡോ. ഹാർവിൻ ജോർജ് എന്നിവരും, ജൂബിലി ആയുർവേദ സ്റ്റാഫുകളും ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.

സൗജന്യ നേത്രപരിശോധനാ ക്യാമ്പ് @വെളുത്തൂർ

തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഒഫ്താൽമോളജി വിഭാഗത്തിന്റെ സഹകരണത്തോടുകൂടി വെളുത്തൂർ സെന്റ് ജോർജ് ചർച്ച് കെ. എൽ. എം. സംഘടനയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ 'Vista' 2024 ജൂലൈ 28 ഞായറാഴ്ച രാവിലെ 8.30 മുതൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 1.30 വരെ സൗജന്യ നേത്ര പരിശോധനാക്യാമ്പ് നടത്തിയതിൽ 105 രോഗികളെ പരിശോധിച്ചു.

ദേശീയ അലുമിനി ശില്പശാല

കാൻസർ

നൂതന രോഗനിർണ്ണയവും ചികിത്സാരീതികളും

കാൻസറിന്റെ നൂതന രോഗനിർണ്ണയത്തെയും ചികിത്സാരീതികളെയും സംബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങിൽ അലുമിനി കൂട്ടായ്മ 2024 ജൂലായ് 18-ന് ഏകദിന ദേശീയ ശില്പശാല നടത്തി. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ റവ. ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ ശില്പശാല ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. സി. ഫിലോ രശ്മി പ്രസ്തുത ശില്പശാലയ്ക്ക് സ്വാഗതം ആശംസിക്കുകയും സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ ആശംസകൾ അറിയിക്കുകയും ചെയ്തു. തുടർന്ന് കാൻസറിന്റെ വിവിധ രോഗനിർണ്ണയത്തെയും ചികിത്സാരീതികളെയും ആസ്പദമാക്കി ഡോ. മിഥുൻ ചാക്കോ, ഡോ. ഡിപിൻ കെ. രാജൻ, പ്രൊഫ. റോസ്‌ലിൻ, ശ്രീമതി ഷക്കീല മുരളി, ഡോ.അക്ത്തർ ജാവേദ്, പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ, ശ്രീ. ടിൽജു വില്യംസ്, ശ്രീമതി ഷീജ സെബാസ്റ്റ്യൻ തുടങ്ങിയവർ ക്ലാസ്സുകൾ നയിച്ചു. ശില്പശാലയ്ക്ക് കോളേജ് അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ജോയ്സൻ ചെറുവത്തൂർ, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. സി. ട്രീസ ആന്റോ, സ്കൂൾ ഓഫ് നഴ്സിംഗ് പ്രിൻസിപ്പൽ സി. റെജി അഗസ്റ്റിൻ എന്നിവർ നേതൃത്വം നൽകി.

ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിങ്ങ് കോളേജ്

ഓവറോൾ ചാമ്പ്യൻമാരായി

കേരള സ്റ്റുഡന്റ്സ് നഴ്സസ് അസോസിയേഷൻ നോർത്ത് ഈസ്റ്റ് സോൺ സംഘടിപ്പിച്ച എഡ്യുക്കേഷൻ കൾച്ചറൽ ഫെസ്റ്റ് തൂലിക 2024 ചാലക്കുടി സെന്റ് ജയിംസ് നഴ്സിങ്ങ് കോളേജിൽ വച്ച് നടക്കുകയുണ്ടായി. വിവിധ നഴ്സിങ്ങ് കോളേജുകളിൽനിന്നും വിദ്യാർത്ഥികൾ പങ്കെടുത്ത ഈ മത്സരത്തിൽ എക്സ്റ്റംബർ സ്പീച്ച്, പോസ്റ്റർ പ്രസന്റേഷൻ അനാട്ടമി & ഫിസിയോളജി, മെഡിക്കൽ സർജിക്കൽ നഴ്സിങ്ങ്, പീഡിയാട്രിക് നഴ്സിങ്ങ് എന്നിവയിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനവും സയന്റിഫിക് പേപ്പർ പ്രസന്റേഷൻ, ഇംഗ്ലീഷ് കവിതാരചന, ഹെൽത്ത് പ്ലേ എന്നിവയിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനവും സൈക്യാട്രിക് നഴ്സിങ്ങ് പോസ്റ്റർ പ്രസന്റേഷൻ, ഇംഗ്ലീഷ് ഉപന്യാസരചന എന്നിവയിൽ മൂന്നാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കിക്കൊണ്ട് ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ് ഓവറോൾ ചാമ്പ്യന്മാരായി.

ഹെലന്റെ ഇടതുകൈ സ്ട്രോങ്ങാ...

എഴുതാനും വരയ്ക്കാനും

വലംകൈ തളർന്നുതൂങ്ങിയശേഷം ആശുപത്രിയിൽ എത്തിയപ്പോഴാണ് ഡോക്ടർമാർ കണ്ടെത്തിയത് ഹെലന് മസ്തിഷ്കത്തിൽ ട്യൂമർ ആണെന്ന്. ഏഴ് സെന്റിമീറ്റർ വരുന്ന ട്യൂമർ ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ നീക്കം ചെയ്തുകഴിഞ്ഞപ്പോഴും വലതുകൈയുടെ ശേഷി തിരികെ കിട്ടില്ല എന്ന് ഡോക്ടർ അറിയിച്ചു. പരീക്ഷ എങ്ങനെ എഴുതും എന്ന് ആശങ്കപ്പെട്ട ഹെലനോട് ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു: ‘‘ഇടതുകൈ കൊണ്ട് എഴുതാമല്ലോ’’. അതുവരെ ഇടതുകൈ കൊണ്ട് എഴുതി പരിചയമില്ലാത്ത ഹെലൻ മരിയ ബാബു അങ്ങനെ എഴുതിനോക്കി. കോവിഡ് കാലത്ത് ക്ലാസിൽ പോകാതെ ഇത്തിരി സമയം അധികം കിട്ടുമെന്നായപ്പോൾ ചെറുതായി വരച്ചും നോക്കി. ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്ത ഡോക്ടർക്ക്

കോറിയിട്ട ചിത്രങ്ങൾ അയച്ചുകൊടുക്കാറുണ്ട്. എന്താണ് ഇനി വരയ്ക്കുന്നതെന്ന് ഡോക്ടർ ഇടയ്ക്കിടെ ചോദിക്കും. കഴിഞ്ഞ ദിവസം ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ വാർഷിക പരിശോധനയ്ക്ക് എത്തിയപ്പോൾ ഹെലൻ ന്യൂറോ സർജറി പ്രൊഫസർ ഡോ. എസ്. രമേഷിന് അദ്ദേഹത്തിന്റെ തന്നെ ചിത്രം വരച്ചത് സമ്മാനിച്ചു.

വർഷങ്ങളായി കർണാടകയിലെ ഹൊസൂരിൽ താമസിക്കുന്ന ഇരിങ്ങാലക്കുട മന്ത്രിപുരം സ്വദേശിയായ ബാബു കുര്യന്റെയും റേച്ചലിന്റെയും മകളാണ് ഹെലൻ. ഹൊസൂർ മുക്കണ്ടപ്പള്ളി സെന്റ് ജോസഫ്സ് സ്കൂളിൽ ഏഴാം ക്ലാസ് പഠനം കഴിഞ്ഞ് അവധിക്ക് നാട്ടിലെത്തിയ സമയത്താണ് കൈയ്ക്ക് പെട്ടെന്ന്

തളർച്ച അനുഭവപ്പെട്ടത്. 2019 മേയ് 20-ന് ജൂബിലി ആശുപത്രിയിലെത്തിച്ച ഹെലന് ട്യൂമർ കണ്ടെത്തി ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തി.

തുടർന്ന് എട്ടാം ക്ലാസ് മുതൽ ഇടതുകൈ കൊണ്ടാണ് എഴുത്ത്. 2020-ൽ കോവിഡ് കാലത്താണ് ചെറുതായി വര തുടങ്ങുന്നത്. ഇപ്പോൾ പ്ലസ് ടു കംപ്യൂട്ടർ സയൻസ് കഴിഞ്ഞ ഹെലൻ ബി. എസ്. സി. കംപ്യൂട്ടർ സയൻസിന് പ്രവേശനം നേടിയിരിക്കുകയാണ്. കോളേജ് തുറക്കാറാകുമ്പോഴേയ്ക്കും ഹൊസൂരിലേക്കു പോകും. ആശുപത്രിയിലെ നഴ്സുമാർ ആവശ്യപ്പെട്ടതനുസരിച്ചുള്ള മാലാഖയുടെ ചിത്രം അതിനു മുൻപ് പൂർത്തിയാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

Dr. Divya Jose	Critical Care Medicine
Dr. Emil Davis	Geriatrics
Dr. Devi S V	Neonatology
Mrs. Angel Tharakan	Accounts section
Mr. Alwin T S	Cath Lab
Mr. Cleo Roby M	Cath Lab
Ms. Sneha Simon V	Central Laboratory
Mr. Joel Joseph	JMCON
Ms. Naina A J	JMSON
Ms. Jeesma T J	Medical Records
Mrs. Sabatha V	Neurology
Ms. Malavika C P	Pharmacy
Ms. Meghna Suresh	Pharmacy
Ms. Simi Mathew Vinod	Canteen
Mr. Joshy Chackko	Canteen
Mrs. Malini P M	Canteen
Mrs. Biji P V	Canteen

Nursing

Ms. Shani George
Ms. Binutty P
Ms. Mariya Paul
Ms. Anju Roy
Ms. Richa Jose
Ms. Mariya Treesa C L
Ms. Aarathy Jose
Ms. Liji Joseph
Ms. Irin Cherian P
Ms. Divya T T
Ms. Seeja V V

Ms. Shiji Johnson
Ms. Shinta Jose
Ms. Fency Francis
Ms. Aksa Reji
Ms. Mejat Antony
Ms. Selin Rose
Ms. Feba Shaji
Ms. Sibi Stephen
Ms. Mariya Varghese
Ms. Shamily Samuel

വളരാനും വളർത്താനും ക്ലിനിക്കൽ ക്ലബ്

മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ ക്ലിനിക്കൽ ക്ലബ്ബുകൾ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. റെസിഡന്റുമാർക്കും അധ്യാപകർക്കും പഠനമികവിനും പ്രൊഫഷണൽ വളർച്ച പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും ഇത്തരം ക്ലബ്ബുകൾ ആവശ്യമാണ്. മെഡിക്കൽ കേസുകൾ ആഴത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നതിനും ക്ലിനിക്കൽ അറിവുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുമുള്ള ഒരു പ്ലാറ്റ്ഫോം ഇത്തരം ക്ലബ്ബുകൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു.

കേസ് ഡിസ്കഷനുകളിലൂടെയും പ്രസന്റേഷനുകളിലൂടെയും, പങ്കാളികളുടെ അറിവും വിമർശനാത്മക ചിന്തയും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതോടൊപ്പം ആശയവിനിമയ കഴിവുകൾ,ആത്മവിശ്വാസം എന്നിവ വളർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ക്ലബ്ബുകൾ ടീം വർക്കും സഹകരണവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.

ലോക ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ക്രമീകരണങ്ങൾ, മെഡിക്കൽ രംഗത്തെ പുതിയ വിവരങ്ങൾ, പുരോഗതികൾ എന്നിവ അറിയാനും ക്ലിനിക്കൽ സങ്കീർണതകൾക്കായി മെഡിക്കൽ പ്രൊഫഷണലുകളെ തയ്യാറാക്കുന്നതിനും ഇത്തരം ക്ലബ്ബുകൾ സഹായകരമാണ്. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഇത്തരം കാര്യങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയുകയും ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ ക്ലബ് പുനരാരംഭിക്കുകയും ചെയ്തു.

എല്ലാ മാസവും ആദ്യത്തെ വ്യാഴാഴ്ചയാണ് ഇത് സംഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. പഠനത്തിനും പ്രൊഫഷണൽ വികസനത്തിനും ഇത് ഒരു പതിവ് അവസരം നൽകുന്നു.

പാലക്കാട് നടന്ന സംസ്ഥാന ഷൂട്ടിങ് ചാംപ്യൻഷിപ്പിൽ വ്യക്തിഗത വിഭാഗത്തിലും ടീം ഇനത്തിലും സുവർണനേട്ടം കൈവരിച്ചു മാവേലിക്കര സ്വദേശിയായ യുവ ഡോക്ടർ. ഡോ. മോഹിത് മാത്യു ആണ് എയർ പിസ്റ്റൾ വിഭാഗത്തിൽ സ്വർണമെഡൽ നേടിയത്. തൃശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ സർജനാണ്. തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ എം. ബി. ബി. എസിന് പഠിക്കുന്ന സമയത്ത് ഷൂട്ടിങ്ങിൽ താൽപര്യം തോന്നിയാണ് പരിശീലനം നേടിയത്. നിലവിൽ തൃശൂർ ജില്ലാ റൈഫിൾ അസോസിയേഷൻ റേഞ്ചിലാണ് പരിശീലനം നേടുന്നത്.

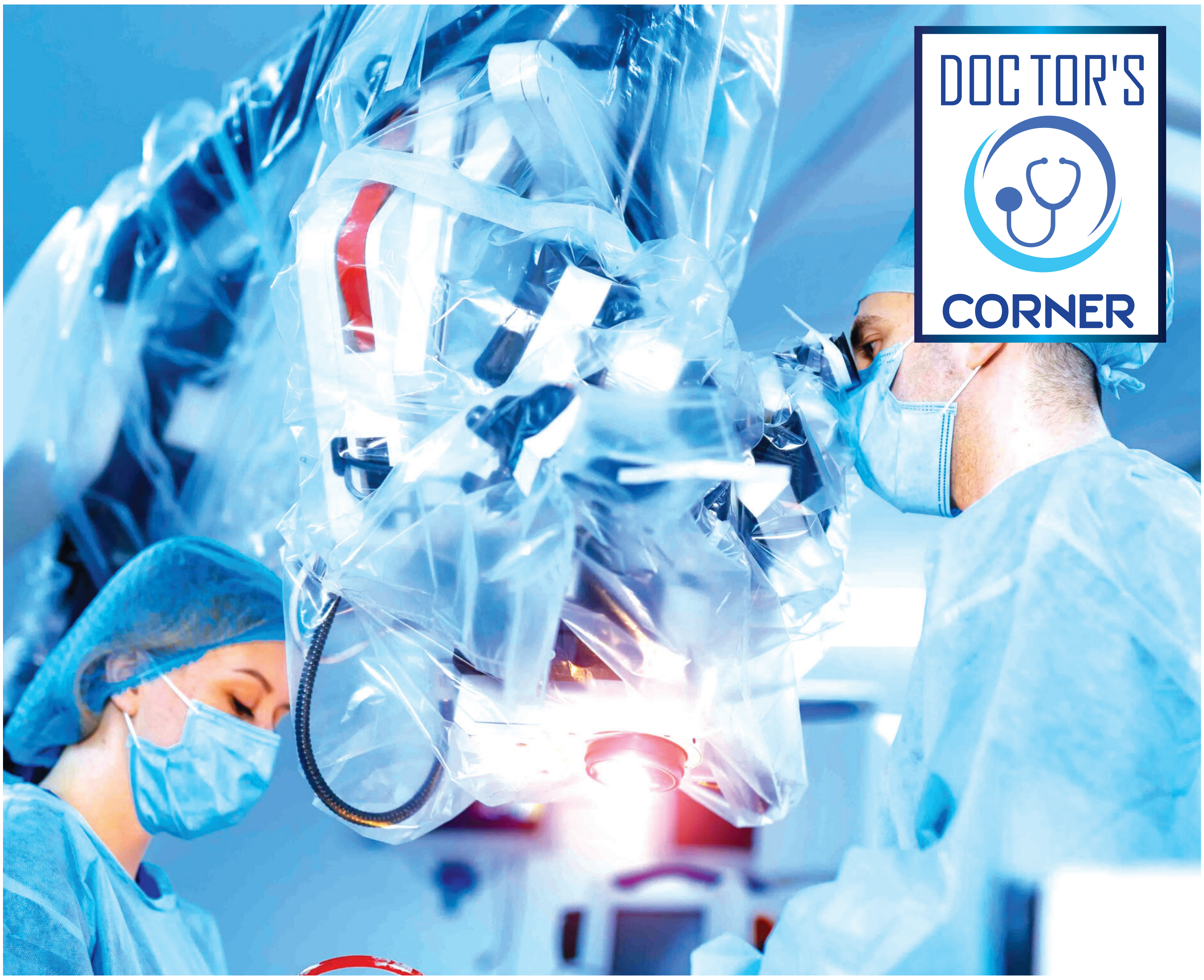
ബി. എസ്. സി. നഴ്സിങ്ങ് പരീക്ഷയിൽ (ആരോഗ്യ സർവകലാശാല 2019-2024 ബാച്ച്) ഒന്നാം റാങ്ക് നേടിയ ജോസ്ന ജോസിന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

ഓൾ ഇന്ത്യ ലെവൽ DACT എക്സാമിൽ രണ്ടാം റാങ്ക് കരസ്ഥമാക്കിയ സാന്ദ്ര ബൈജുവിന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

RESEARCH WINGS

JOURNAL CLUB

74th Journal Club meeting organised by JCMR on 24th July, Wednesday at New CCM hall. The speaker on the occasion was Dr. Sanitha Kuriachan, Associate Professor, Department of Pharmacology. The topic was based on an article titled "Jinlida for Diabetes prevention in impaired Glucose Tolerance and Multiple Metabolic Abnormalities. The FOCUS Randomized Clinical Trails" *Hangyu Ji et.al JAMA Intern Med 2024; 184 (7); 727-735.* The article described a multi centric, randomized contolled trial to evaluate the efficiency of Jinlinda granules in preventing diabetes with associated metabolic abnormalities. Dr. D. M. Vasudevan, Dr. P. R. Varghese, Dr. Dileep Vijayan and Dr. Maria Jose participated in the following discussion regarding its therapeutic regimen and toxicity evaluation.



MICROSURGERY:

A DIVISION OF PLASTIC SURGERY

Microsurgery is a specialised surgical technique that involves performing procedures on very small structures using a microscope or other magnifying devices. This technique is crucial for operations where precision is essential, such as in delicate areas of the body or in intricate reconstructive work.

Microsurgery techniques require:

1. **Precision Instruments:** Surgeons use specially designed instruments that are much smaller and more delicate than those used in traditional surgery. These tools are often used in conjunction with a microscope to allow the surgeon to see and

manipulate tiny structures with great accuracy.

2. **Magnification and Illumination:** The use of high-powered microscopes or loupes (magnifying glasses) helps the surgeon see fine details that are not visible to the naked eye. This magnification, combined with bright lighting, allows for extremely precise movements and better visibility of tiny blood vessels, nerves and tissues.
3. **Training and Skills:** Surgeons performing microsurgery typically undergo extensive training to develop the fine motor skills needed to operate effectively with such precision. It requires a steady hand and a deep understanding of the anatomy involved.

4. **Techniques and Applications Reconstructive Surgery:** To repair or reconstruct tissues and organs, such as in the repair of complex road traffic injuries, to repair the amputated parts of the body or in breast reconstruction.
5. **Transport of amputated parts:**

- **Control Bleeding:** If possible, apply gentle pressure to the amputated area to control bleeding. Elevation of the injured limb can help reduce blood loss.

- **Wrap the Amputated Part:**
  - **Clean and Wrap:** Rinse the amputated part briefly with saline or clean water if it's dirty. Avoid scrubbing or using excessive force. Then, wrap the part in a clean, moist gauze or cloth. Ensure it is damp but not soaking wet.
  - **Protect from Contamination:** Place the wrapped part inside a sealable plastic bag or container. This helps to keep it clean and prevents contamination.
- **Cooling Method:** Place the bag or container with the amputated part in a larger container filled with ice or ice packs. The goal is to cool the part, which slows down tissue metabolism and helps preserve viability. Do not place the part directly on ice or in direct contact with ice, as this can cause frostbite.

- **Seek Immediate Medical Attention:** Transport the amputated part to a medical facility as quickly as possible. The sooner the replantation can be performed, the better the chances for successful reattachment.
- **Keep the Part Cool:** During transportation, ensure the amputated part remains cool but not frozen. Avoid placing it in direct contact with ice or submerging it in ice water.
- **Inform Medical Personnel:** When arriving at the medical facility, inform the medical staff immediately about the situation and the condition of the amputated part. Providing information about the time of the injury and how the part has been preserved is crucial for successful replantation.

6. **Benefits:** The main advantages of microsurgery include reduced trauma to surrounding tissues, shorter recovery time and improved outcomes due to the precision of the technique.

Overall, microsurgery represents a major advancement in surgical techniques, allowing for more complex and delicate procedures that can lead to better outcomes and faster recovery of patients.

The Department of Reconstructive Microsurgery was formed in 2007 as a separate division of Plastic Surgery in Jubilee Mission Medical college. The primary aim was to create a state of art Reconstructive Microsurgery service along with the already well established Burns, Cleft Lip and Palate Services. The division Reconstructive Microsurgery made its humble beginning with a 8 bed ward and along with the management of Burns. We use Carl-Zeiss microscope to magnify, visualise and anastomose artery, veins and co-apt small nerves. Currently our unit performs over 1600 operations per year with existing facilities which includes major part of microsurgical work.

Dr. Pradeoth K. M.
Professor, Plastic Surgery

Pre-Admission

Last year i was diagnosed with subarticular sclerosis with cysts in right acetabulum and femoral head and received medical confirmation that surgical intervention for a right hip replacement was required. Due to significant underlying health conditions and serious considerations given to advice and recommendation given by doctors from the spectrum of departments from which my health challenges emerge, decided to look for the best medical center in India as the country where most cases beyond the medical intervention of Seychelles have been sent to these past 20 years or so.

Together,
We are the
Patient Experience !

After widely researching for best options, I opted for Jubilee Mission Hospital in Kerala. The two main factors for my choice were genuine patient reviews and treatment cost compared to other medical centres in India.

My first point of reference with Jubilee Mission Hospital was initial conversations with Ms. Silja Johnson from International Relations and what was very noticeable was the promptness to responses and queries which I had concerning the pre-surgery processes.

From then, I was connected to the WhatsApp options of the Public Relations which made communication with the Orthopedic Dr. Sanoj Poulose easier. I was then asked for the required reports inclusive of X-rays, blood tests and others for initial assessment. The level of attention and focus given to the required prescreening identified causes to dragging health issues I had been living with for some time namely the pertinent infection of staphylococcus which had been affecting me for a while. Doctor Sanoj called me and lengthly clarified my doubts, building the trust and confidence as I was scared of the forthcoming surgery being the first one in my life time. I was treated for the infection for three months after which I repeated the tests and Jubilee approved my travel for the surgery. This is as far back, that my appreciation for the approach taken by Jubilee Medical Mission starts.

Admission and Pre screening

We were warming welcomed by Jittymol Varghese from Public Relations. She is an incredibly patient and professional worker inspite of her youth. She treated both my wife and myself with utmost care and love, the same attitude and qualities were present in the approach of Santra Joshy when we eventually met her. There high levels of effieciency appear to have been perfectly cloned and duplicated. These two ladies are one of your key assets and need to be well taken care

off. I make this statement not only as a grateful patient but as a Human Resource Consultant with years of experience in HR management.

My lead consultant, Dr. Sanoj ensured that the all-relevant tests and consultation were done to validate my conditions for surgery. I met Dr. Arun the cardiologist who was explicitly clear in explaining my present condition and answered pertinent questions boosting my confidence and trust in the process which in itself was very important in ensuring that I go into the surgery with a mind at peace.

The Anesthetic Doctor was assuring and very professional. She convinced me that I would wake up after surgery, a question that had been disturbing me all the while, as this was a crucial component of the fear I had before the surgery. Her presence from the initial conversation until the process in the surgery was very comforting and reassuring. Her consisitency boosted my confidence and reduced the anxiety I had.

Another important part of my well- being was the matrix of the nursing team that surrounded me before and after the surgery. I cannot remember their names, srtill I remember their faces. The love, care, respect, dedication, kindness and humility manifested were like jewels and spiritual virtues decorating their high level of professionalism. I will never forget how well they treated me and my wife who was my bystander.

My spiritual school of thought professes that *"work is worship"*. I poignantly say that the cleaners who daily kept our room clean and fresh were profound manifestation of this attribute. My wife and I hold them in high esteem and so is our re gard for the kitchen team those individuals whom we never met, except through the extension of the loyal and humble porters who dutifully visited us daily to deliver our food and pick our orders.

Surgery and post-surgery

The orthopedic team was like an orchestra of expert musicians led by a seasoned, highly skilled and professional band master, composing a healing symphony that would change my life for the better and give me hope that I could live a normal life once again.

I visualize each one of them as skilled individual musicians each holding an instrument, sometimes playing solo when they individually visited, as well as an orchestra of melodious symphony when they came as a team. I received countless visits from the team with different words of comfort and assurance and daily the reassuring evaluation encouragement guidance of my hero Dr. Sanoj. From my own perspective, I view Dr. Sanoj as a soul who has been blessed by God and granted divine permission to change parts and make alterations to our mortal bodies and allow us live a normal life whilst we are here on this earthly plane of existence. To him as lead musician I will be eternally grateful and pray that he is daily divinely guided in his service to humanity.

This is the way I choose to describe Dr. Sanoj. His deep sense of respect, love and care combined with his high standard of professionalism has been instrumental to my successful surgery and healing process. I see this as a fundamental ethics and medical work culture of Jubilee Mission Hospital. This is the gem and strength of your success and this, you should strive to uphold and maintain. Thank you from the depths of my heart. As a firm believer, that the essence of life and existence is spiritual by design, I will pray for your team, that they be continually assisted by divine forces to continue in this mission of saving lives and bring hope to people. I will spread word of your work in my country and allow those in need of a better life to knock on your door.

Mr. Felix Charles & Mrs. Mifa Charles

From Seychelles

കർക്കടകമാസത്തിലെ ഭക്ഷണങ്ങൾ

സൂര്യൻ കർക്കടക രാശിയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്ന സമയമാണ് കർക്കടകമാസം. ജൂലൈ - ഓഗസ്റ്റ് മാസങ്ങൾക്ക് ഇടയ്ക്കായി ആണ് കർക്കടക മാസം വരുന്നത്. ഈ മാസത്തിന്റെ പേര് 'കർക്കിടകം' എന്ന് തെറ്റായി ഉച്ചരിക്കാറുണ്ട്. കേരളത്തിൽ കനത്ത മഴ ലഭിക്കുന്ന മാസമാണ് കർക്കടകം.

കർക്കടകമാസത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

ഈ സമയത്ത് കാലാവസ്ഥയിൽ പെട്ടെന്നുള്ള മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നു. ഇത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ വ്യത്യസ്ത സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു. ഈ സമയത്ത് വാത, പിത്ത, കഫ എന്നിവയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ ഇല്ലാതാകുമ്പോൾ, അത് ആളുകളെ രോഗികളാക്കുകയും അവരുടെ പ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങളെ ദുർബലപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും.

കടുത്ത വേനലിനുശേഷം മഴക്കാലം ഭക്ഷണത്തെ കൂടുതൽ അസിഡിറ്റിയുള്ളവയാക്കുന്നു. ഇത് വയറുവേദനയ്ക്കും ഗുരുതരമായ പനിയ്ക്കും വളരെ കാരണമാകും. ജലദോഷം, ചുമ, ചർമ്മ പ്രശ്നങ്ങൾ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു.

മൂന്ന് ദോഷങ്ങളെ സന്തുലിതമാക്കുക എന്നതാണ് കർക്കടക ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം. ഈ മരുന്നിന്റെ പ്രഭാവം ശരീരത്തിന് കൂടുതൽ ആയുസ്സ് നൽകുന്നു.

കേരളീയർ കഴിക്കുന്ന ഔഷധം പോലെ തന്നെ നല്ല ഭക്ഷണമാണ് കർക്കടക കഞ്ഞി. കേരളത്തിലെ എല്ലാ പ്രായത്തിലുമുള്ള ആളുകൾ ഈ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു. കാരണം ഇതിൽ ഒരു പ്രധാന ചേരുവയുണ്ട്. ഈ സീസണിൽ ഇത് അവർക്ക് നല്ലതാണ്. ധാരാളം ഔഷധ സസ്യങ്ങളും ധാന്യങ്ങളും സുഗന്ധ ദ്രവ്യങ്ങളും കൊണ്ടാണ് ഇത് നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ശരീരത്തെ ആരോഗ്യത്തോടെ നിലനിർത്തുന്നതിനുമുള്ള മികച്ച ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ഒന്നായി ഇത് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. കർക്കടക കഞ്ഞി, എല്ലാവിധ രോഗങ്ങളിൽനിന്നും ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഉന്മേഷം നൽകുകയും ശുദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മസ്തിഷ്കം, നാഡി, അസ്ഥി, മജ്ജ, മാംസ, രക്ത ധാതുക്കൾ എന്നിവയുടെ നാശോന്മുഖമായ കോശങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കുന്ന ഔഷധാഹാരമാണിത്, മഴക്കാലത്ത് ഒരാഴ്ച മുതൽ മൂന്ന് ആഴ്ച വരെ ഈ കഞ്ഞി തയ്യാറാക്കി അത്താഴ ഭക്ഷണമായി കഴിക്കുന്നു.

മലയാളം കലണ്ടറിലെ അവസാന മാസമായ കർക്കടകത്തെ പുനരുജ്ജീവനത്തിന്റെ കാലമായും വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. പരമ്പരാഗത രീതികളിലൂടെ പോയാൽ, ഈ കാലഘട്ടം ആയുർവേദ ശുശ്രൂഷകളും ചികിത്സാരീതികളും നടത്തുന്നതിന് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ സമയമായി കാണുന്നു. ഈ ചികിത്സാരീതികൾ ഒരു വ്യക്തിയെ ശേഷിക്കുന്ന മാസങ്ങൾ ഊർജ്ജസ്വലമായ മനസ്സും ശരീരവും നിലനിർത്തുവാൻ അനുവദിക്കുന്നു. ഋതുചര്യ ചികിത്സ എന്നാണ് ഇത് അറിയപ്പെടുന്നത്. ഇത് നിലവിലുള്ള രോഗങ്ങളെ ലഘൂകരിക്കുകയും രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും വർഷകാല സംബന്ധിയായ രോഗങ്ങളെ തടഞ്ഞു നിർത്തുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും വിഷവിമുക്തമാക്കുകയും പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഡോ. സി. നിർല്ലീന എം. ഡി.
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

അവിടുന്ന് തന്റെ ദാസിയുടെ താഴ്മയെ കടാക്ഷിച്ചു.
ഇപ്പോൾ മുതൽ സകല തലമുറകളും
എന്നെ ഭാഗ്യവതി എന്നു പ്രകീർത്തിക്കും.
(ലൂക്കാ 1: 48)
JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE
SERVICE WITH LOVE
Service With Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE
PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE
NABH
ACCREDITED