OCTOBER 10
WORLD MENTAL HEALTH DAY

# Jubilet

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

# ഉള്ളടക്കം


Welcome TO JUBILEE FAMILY — 17

നമുക്കിടയിൽ: ഇൻഞ്ചക്ഷൻ റൂം — 29

| | |
|---|---|
| കൈയ്യിലെടുക്കേണ്ട ആത്മീയ ആയുധം | 01 |
| ലോകഹൃദയദിനത്തിൽ വാക്കത്തോൺ | 03 |
| CHAI AGBM ജൂബിലിയിൽ | 06 |
| പാചകമത്സരം – "പോഷകാവേശം" | 07 |
| ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധിക്കേണ്ടതെങ്ങിനെ ? | 08 |
| ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആനുവൽ ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പ് | 09 |
| ഓണനിലാവ് – 2024 | 10 |
| ദേശീയ നേത്രദാന പക്ഷാചരണം | 14 |
| ലോക ഫാർമസിസ്റ്റ് ദിനം | 16 |
| വയോജനദിനം ജൂബിലി ആയുർവേദയിൽ | 18 |
| ജീവിതശൈലീ രോഗനിർണ്ണയക്യാമ്പ് | 19 |
| Tavi-in-Tavi വിജയപ്രദം | 20 |
| ഹൃദ്രോഗത്തെ ഹൃദയം കൊണ്ട് നേരിടാം | 21 |
| ഞാവൽപഴം ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും രോഗപ്രതിരോധത്തിനും | 31 |

DOCTOR'S CORNER: FROM CHALKBOARDS TO WIFI: THE EDUCATORS METAMORPHOSIS — 24

സ്നേഹം – പരിചരണം സൗഖ്യവേഗതയ്ക്ക് — 31

# കൈയ്യിലെടുക്കേണ്ട ആത്മീയ ആയുധം

**യേ**ശുവിൽ പ്രിയരെ,

ഒക്ടോബർ മാസം ജപമാലമാസമായി നാം ആചരിക്കുകയാണല്ലോ. പരിശുദ്ധ അമ്മയെ പ്രത്യേകമായ വിധത്തിൽ വണങ്ങുന്ന മാസമാണ്.

വിശുദ്ധ കുർബ്ബാന കഴിഞ്ഞാൽ ഏറ്റവും ശക്തിയേറിയ ആത്മീയ ആയുധമാണ് ജപമാല. പരിശുദ്ധ അമ്മ നമ്മുടെ അമ്മയാണ്. നമുക്കായി മാദ്ധ്യസ്ഥം വഹിക്കുന്ന, നമ്മെ എപ്പോഴും സഹായിക്കുന്ന അമ്മ നമുക്ക് എപ്പോഴും തുണയാണ്; അഭയമാണ്; ആശ്രയമാണ്.

ആരെല്ലാം പരിശുദ്ധ അമ്മ വഴി ഈശോയോട് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നുവോ അവരുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് ധാരാളം അനുഗ്രഹങ്ങൾ

കടന്നുവരുന്നത് നമുക്കു കാണാം. മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ കണ്ടറിഞ്ഞ് സഹായിക്കുന്ന മനസ്സാണ് അമ്മയുടേത്. കാനായിലെ വിവാഹവിരുന്നിലും നമുക്ക് അത് കാണാം. അവിടെ വീഞ്ഞ് തീർന്നുപോയപ്പോൾ ആ അവസ്ഥ കണ്ടറിഞ്ഞ് ഈശോയോട് പറഞ്ഞ് കാര്യം സാധിച്ചത് അമ്മയുടെ കഴിവാണ്.

എല്ലാ വർഷവും ഓക്ടോബർ 10 ന് നാം ലോകമാനസികാരോഗ്യ ദിനം ആചരിക്കുന്നു. 'ജോലിയിടങ്ങളിലെ മാനസികാരോഗ്യം' എന്നതാണ്. ഈ വർഷത്തെ തീം, ശാരീരികാരോഗ്യത്തെപ്പോലെ തന്നെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് മാനസികാരോഗ്യം ശരിയായ മാനസികാരോഗ്യം നിലനിർത്തേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ഊട്ടിയുറപ്പിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായാണ് എല്ലാ വർഷവും നാം ഈ ദിനം ആഘോഷിക്കുന്നത്.

ജപമാല തീക്ഷ്ണതയോടെ പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ എല്ലാ പൈശാചിക ബന്ധനങ്ങളും തിന്മയുടെ സ്വാധീനങ്ങളും മാറിപ്പോകുന്നത് കാണാൻ സാധിക്കും. നമുക്ക് അമ്മയോട് പ്രാർത്ഥിക്കാം. പരിശുദ്ധ അമ്മയുടെ മാദ്ധ്യസ്ഥം തേടി ജപമാലചൊല്ലി ഈശോയോട് പ്രാർത്ഥിക്കാം. ദൈവം നമ്മെ സമൃദ്ധമായി അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ. ഒത്തിരി സ്നേഹത്തോടെ, സന്തോഷത്തോടെ

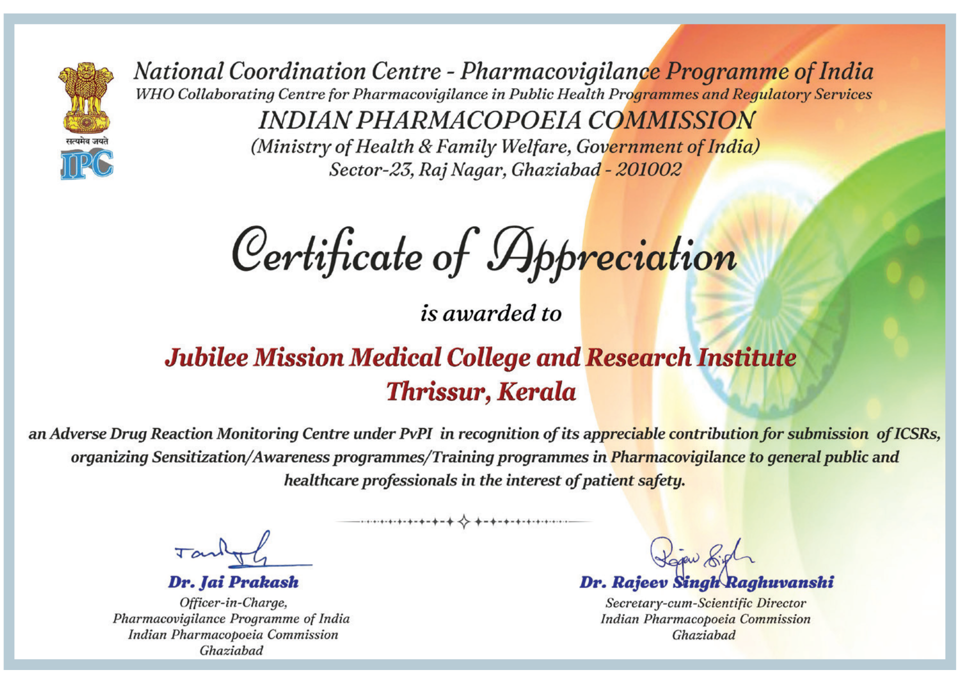
**ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് തലക്കോട്ടൂർ**
പാസ്റ്ററൽ കെയർ ടീം മെമ്പർ

# ലോക ഹൃദയദിനത്തിൽ വാക്കത്തോൺ

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ ലോക ഹൃദയദിനം വിവിധ പരിപാടികളോടെ ആചരിച്ചു. പ്രമുഖ സംഗീതസംവിധായകൻ ഔസേപ്പച്ചൻ ചടങ്ങ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ആശുപത്രിയിലെ ഇന്റർവെൻഷണൽ കാർഡിയോളജിസ്റ്റ് ഡോ. പ്രസന്നകുമാർ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. കാർഡിയോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ടി. ഗോവിന്ദനുണ്ണി മുഖ്യപ്രഭാഷണം

നടത്തി. കാർഡിയോളജി വിഭാഗത്തിൽ സ്തുത്യർഹസേവനം കാഴ്ചവെയ്ക്കുന്ന ഡോക്ടർമാരെ ആദരിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ, കാർഡിയാക് സർജറി കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. ജോൺ ഇ.വി., കാർഡിയോളജി അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർമാരായ ഡോ. മനോജ് രവി, ഡോ. ബിനോ ബെഞ്ചമിൻ, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർമാരായ ഡോ. ഓസ്റ്റിൻ രാജ്, ഡോ. ബിനിൽ ഐസക്ക്, അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. തോമസ് പൂപ്പാടി, നഴ്സിംഗ് സൂപ്രണ്ട് സി. മെറ്റിൽഡ പോൾ എന്നിവർ ആശംസകളർപ്പിച്ചു. മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ നന്ദി പറഞ്ഞു. ഹൃദയാരോഗ്യ ബോധവത്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി കാൽനട റാലി നടത്തി. സെപ്തംബർ 27 ന് തൃശൂർ സൈക്കിൾ ക്ലബ്ബും, ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയും സംയുക്തമായി 15 കിലോമീറ്റർ ദൈർഘ്യമുള്ള ബോധവത്കരണ സൈക്കിൾറാലി സംഘടിപ്പിച്ചു. വിമല കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥിനികൾക്കായി കംപ്രഷൻ ഓൺലി ലൈഫ് സപ്പോർട്ട് (COLS) ട്രെയ്നിങ്ങും രക്തസമ്മർദ്ദ പരിശോധന ക്യാമ്പും നടത്തി.

## ജൂബിലി ADR നിരീഷണകേന്ദ്രത്തിന് അംഗീകാരം


National Coordination Centre - Pharmacovigilance Programme of India
WHO Collaborating Centre for Pharmacovigilance in Public Health Programmes and Regulatory Services
INDIAN PHARMACOPOEIA COMMISSION
(Ministry of Health & Family Welfare, Government of India)
Sector-23, Raj Nagar, Ghaziabad - 201002

Certificate of Appreciation
is awarded to
Jubilee Mission Medical College and Research Institute
Thrissur, Kerala

an Adverse Drug Reaction Monitoring Centre under PvPI in recognition of its appreciable contribution for submission of ICSRs, organizing Sensitization/Awareness programmes/Training programmes in Pharmacovigilance to general public and healthcare professionals in the interest of patient safety.

Dr. Jai Prakash
Officer-in-Charge,
Pharmacovigilance Programme of India
Indian Pharmacopoeia Commission
Ghaziabad

Dr. Rajeev Singh Raghuvanshi
Secretary-cum-Scientific Director
Indian Pharmacopoeia Commission
Ghaziabad

സർക്കാരിന്റെ ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയത്തിന് കീഴിലുള്ള നാഷണൽ കോർഡിനേഷൻ സെന്റർ ഫാർമകോവിജിലൻസ് പ്രോഗ്രാം ഓഫ് ഇന്ത്യ (PvPI) രാജ്യവ്യാപകമായി മികച്ച പ്രകടനം നടത്തുന്ന പത്ത് കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഒന്നായി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ Adverse drug reaction (ADR) നിരീക്ഷണ കേന്ദ്രത്തെ അംഗീകരിച്ചു. ദേശീയ ഫാർമക്കോവിജിലൻസ് വാരാഘോഷം 2024ന്റെ വേളയിൽ PvPIലേക്ക് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത ADRകളുടെ എണ്ണം, ADR റിപ്പോർട്ടുകളുടെ ഗുണനിലവാരം, നടത്തിയ പരിശീലനങ്ങൾ എന്നിവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് വിലയിരുത്തൽ.

# ഹൃദയാരോഗ്യ ബോധവത്കരണത്തിനായി സൈക്കിൾത്തോൺ

ലോക ഹൃദയ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഹൃദയാരോഗ്യ ബോധവത്കരണത്തിനായി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജും തൃശ്ശൂർ സൈക്കിൾ ക്ലബ്ബും സംയുക്തമായി നടത്തിയ സൈക്കിൾത്തോൺ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിലും മലയാള മനോരമ ജനറൽ മാനേജർ ജേക്കബ്ബ് കോശിയും ചേർന്ന് ഫ്ളാഗ് ഓഫ് ചെയ്തു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളി വളപ്പിൽ പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തവർക്ക് ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു.

---

# സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് കാർണിവലിന്റെ

# ലോഗോ പ്രകാശനം

ഒക്ടോബർ 1 അന്താരാഷ്ട്ര വയോജനദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ ജെറിയാട്രിക്ക് വിഭാഗം തൃശ്ശൂർ തോപ്പ് ഇൻഡോർ സ്റ്റേഡിയത്തിൽ സംഘടിപ്പിക്കുന്ന 'TIDOP' 2024' (Thrissur International Day of Older Persons) എന്ന സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് കാർണിവലിന്റെ ലോഗോ പ്രകാശനം ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിട്യൂട്ട് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ നിർവ്വഹിച്ചു.

# CHAI

## കേരള ചാപ്റ്ററിന്റെ ജനറൽ ബോഡി യോഗം ജൂബിലിയിൽ

ഇന്ത്യയിലെ കാത്തലിക്ക് ഹെൽത്ത് അസോസിയേഷന്റെ കേരള ചാപ്റ്ററിന്റെ 2024 ജനറൽ ബോഡി യോഗം തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ നടന്നു. ആർച്ചുബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത ചടങ്ങിൽ കെ. സി. ബി. സി. ഹെൽത്ത് കമ്മീഷൻ ചെയർമാൻ ആർച്ചുബിഷപ്പ് തോമസ് മാർ കൂറിലോസ് അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. CHAI-യുടെ കേരള ചാപ്റ്റർ പ്രസിഡന്റായ ഡോ. ബിനു കുന്നത്ത് സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ ആശംസകളർപ്പിച്ചു. CHAI കേരള ചാപ്റ്റർ എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ ഡോ. സി. ലില്ലിസ നന്ദി പറഞ്ഞു.

# പാചകമത്സരം "പോഷകാവേശം"

ദേശീയ പോഷകാഹാരമാസത്തോടനുബന്ധിച്ച് തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ്, നേഴ്സിങ്ങ് കോളേജ്, ആയുർവ്വേദ കോളേജ്, ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസേർച്ച് എന്നിവയിലെ സ്റ്റാഫുകളേയും വിദ്യാർത്ഥികളേയും പങ്കെടുപ്പിച്ചുകൊണ്ട് 'പോഷകാവേശം' എന്ന പേരിൽ പാചകമത്സരം നടത്തി. അഞ്ചുവയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള പോഷകസമൃദ്ധവും രുചികരവുമായ ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്ന ഈ പാചകമത്സരത്തിൽ വിവിധ വിഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നായി പതിനാലോളം ടീമുകൾ പങ്കെടുത്തു. വ്യത്യസ്ത രുചിക്കൂട്ടുകൾ കൊണ്ട് നിറഞ്ഞ ഈ മത്സരം പീഡിയാട്രിക് വിഭാഗം അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. രതി ശാന്തകുമാർ, ഡയറ്റീഷ്യൻ ശീതൾ, ഷെഫ് വിഷ്ണു എന്നിവർ വിധിനിർണയം നടത്തി. മെഡിക്കൽ റെക്കോർഡ് വിഭാഗത്തിലെ സ്റ്റാഫുമാരായ ഗിഫ്റ്റി ജെയിംസ്, ലിന്റ എന്നിവർ ഒന്നാം സ്ഥാനവും, എം.ബി.ബി.എസ്സ്. മൂന്നാം വർഷ വിദ്യാർത്ഥികളായ റിന്റു ബിജു, മുനീഷ പി.റ്റി. എന്നിവർ രണ്ടാം സ്ഥാനവും ജുബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസർച്ചിലെ അഞ്ജലി, ഷിജി എന്നിവർ മൂന്നാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കി. കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ജോ തോമസ്, മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ എന്നിവർ വിജയികളെ അനുമോദിച്ചു.

# ആത്മഹത്യ
## പ്രതിരോധിക്കേണ്ടതെങ്ങിനെ?

ജൂബിലിയിലെ സൈക്യാട്രി വിഭാഗം ലോക ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് 'ആത്മഹത്യയുടെ ആഖ്യാനം തിരുത്താം; സംഭാഷണങ്ങൾക്ക് തുടക്കമിടാം' എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി ബോധവത്ക്കരണ പരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചു. ഔദ്യോഗിക പരിപാടിയിൽ സൈക്യാട്രി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. നീതി വത്സൻ അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു. ഡോ. ജെയിംസ് ആന്റണി, ഫോറൻസിക് വിഭാഗം എച്ച്. ഒ. ഡി. ഡോ. പത്മകുമാർ കെ, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ, സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ എന്നിവർ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു. ഡോ. അഞ്ജന സന്തോഷ് പൊതുജനങ്ങൾക്കായി ബോധവത്ക്കരണ ക്ലാസ് നടത്തി. പിന്നീട് നടന്ന ചോദ്യോത്തരവേളയിൽ സൈക്യാട്രി, സൈക്കോളജി വിഭാഗങ്ങളിലെ വിദഗ്ദ്ധർ പങ്കെടുത്തു. തുടർന്ന് ജൂബിലി സ്കൂൾ ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ് സംഘടിപ്പിച്ച മൈമും ഉണ്ടായിരുന്നു. ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് നടത്തിയ പെയ്ന്റിങ്ങ് മത്സരത്തിന്റെ സമ്മാനദാനവും നടത്തി.

## നന്ദി...

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ മുഖപത്രമായ ജൂബിലറ്റിന്റെ എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ് അംഗമായി കഴിഞ്ഞ എട്ടു വർഷത്തോളം സേവനമനുഷ്ഠിച്ച ചിപ്പി. കെ. എസിന് ( അനസ്തേഷ്യ) നന്ദിയുടെ നറുമലരുകളും യാത്രമംഗളങ്ങളും ആശംസിക്കുന്നു.

# ജൂബിലി കുടുംബത്തിൽ ആനുവൽ ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പ്

ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആരോഗ്യസുരക്ഷക്കായി വർഷം തോറും നടത്തിവരുന്ന ആനുവൽ ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പ് ഈ വർഷം ആഗസ്റ്റ് 19 മുതൽ സെപ്റ്റംബർ 14 വരെ മെഡിക്കൽ കോളേജ് A ബ്ലോക്കിൽ വച്ചു നടന്നു. ജോലിക്കാരുടെ സുരക്ഷാ മുൻകരുതലിനാവശ്യമായ പരിശോധനകളും കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ എൻ. സി. ഡി. സ്ക്രീനിങ്ങും വാക്സിനുകളും ലഭ്യമാക്കിക്കൊണ്ട് കൃത്യമായ ആസൂത്രണത്തോടെ നടത്തിയ ക്യാമ്പിൽ 55.3% ഡോക്ടർമാരും 98.5% മറ്റു ജീവനക്കാരുമുൾപ്പെടെ 91% ജൂബിലിയൻസ് പങ്കെടുത്തു.

# ഓണനിലാവ്

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ ഈ വർഷത്തെ ഓണാഘോഷം സെപ്റ്റംബർ 13-ാം തിയ്യതി ജൂബിലി അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് ബ്ലോക്കിലെ മദർ തെരേസ്സ ഹാളിൽ വച്ച് നടത്തി. സിനി ആർട്ടിസ്റ്റ് അബീഷ് ആന്റണി മുഖ്യാതിഥിയായ ചടങ്ങിൽ ജൂബിലിമിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, ജൂബിലി മിഷൻ മെഡി

ക്കൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ, ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിംഗ് സൂപ്രണ്ട് സി. മെറ്റിൽഡ പോൾ എന്നിവർക്കൊപ്പം മറ്റു അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർമാരും പങ്കെടുത്തു.

ഓണാഘോഷത്തോടനുബന്ധിച്ച് നടത്തിയ വടംവലി, പൂക്കളം, ഓണപ്പാട്ട് എന്നീ മത്സരങ്ങളിലെ വിജയികൾക്കും പങ്കെടുത്ത എല്ലാവർക്കും വേദിയിൽ വച്ച് പ്രോത്സാഹനസമ്മാനങ്ങളും നൽകി. ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ വിവിധ കലാപരിപാടികൾ പരിപാടിയുടെ മാറ്റ് കൂട്ടി.

പൂക്കള മത്സരത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം ജൂബിലി ഹൃദയാലയ ബ്ലോക്ക് ടീമും രണ്ടാം സ്ഥാനം ഡയമണ്ട് ജൂബിലി ബ്ലോക്ക് ടീമും മൂന്നാം സ്ഥാനം മെഡിക്കൽ കോളേജ് & ഗോൾഡൻ ജൂബിലി ബ്ലോക്ക് ടീമും കരസ്ഥമാക്കി. വനിതാപുരുഷ വിഭാഗങ്ങളായി നടത്തിയ വടംവലി മത്സരങ്ങളിൽ പുരുഷ വടംവലി മത്സരത്തിൽ ജൂബിലി ഹൃദയാലയ ടീം ഒന്നാം സ്ഥാനവും ഓൾഡ് ബ്ലോക്ക് ടീം രണ്ടാം സ്ഥാനവും ഗോൾഡൻ ജൂബിലി & മെഡിക്കൽ കോളേജ് ബ്ലോക്ക് ടീം മൂന്നാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കി. വനിതാ വടംവലി മത്സരത്തിൽ ഓൾഡ് ബ്ലോക്ക് ടീം

ഒന്നാം സ്ഥാനവും. ജൂബിലി ഹൃദയാലയ ടീം രണ്ടാം സ്ഥാനവും ഗോൾഡൻ ജൂബിലി & മെഡിക്കൽ കോളേജ് ബ്ലോക്ക് ടീം മൂന്നാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കി. ഓണപ്പാട്ട് മത്സരത്തിൽ ഗോൾഡൻ ജൂബിലി & മെഡിക്കൽ കോളേജ് ബ്ലോക്ക് ടീം ഒന്നാം സ്ഥാനവും ഓൾഡ് ബ്ലോക്ക് ടീം രണ്ടാം സ്ഥാനവും ഡയമണ്ട് ജൂബിലി ബ്ലോക്ക് ടീമും മൂന്നാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കി.

# ദേശീയ നേത്രദാന പക്ഷാചരണം

എല്ലാ വർഷവും ഓഗസ്റ്റ് 25 മുതൽ സെപ്റ്റംബർ 8 വരെ നേത്രദാന പക്ഷാചരണമായി ആചരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി സെപ്റ്റംബർ 5-ന് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് നേത്രരോഗവിഭാഗവും ലയൺസ് ക്ലബും തൃശ്ശൂർ അക്കാഡമിക് ക്ലബ്ബ് ഓഫ് ഒഫ്താൽമോളജി (TACO) യും സംയുക്തമായി ദേശീയ നേത്രദാന പക്ഷാചരണം സംഘടിപ്പിച്ചു. ചടങ്ങിൽ ജൂബിലി മിഷൻ നേത്രരോഗവിഭാഗം ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. സി. വി. ആൻഡ്രൂസ് സ്വാഗത പ്രസംഗം നടത്തി. ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അധ്യക്ഷനായിരുന്നു. നേത്രദാന പക്ഷാചരണത്തിന്റെ ഉദ്ഘാടനം ലയൺസ് ക്ലബ്ബ് ഡിസ്ട്രിക്ട് ഗവർണർ ലയൺ ജെയിംസ് വളപ്പില ദീപം തെളിയിച്ചുകൊണ്ട് നിർവ്വഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലി

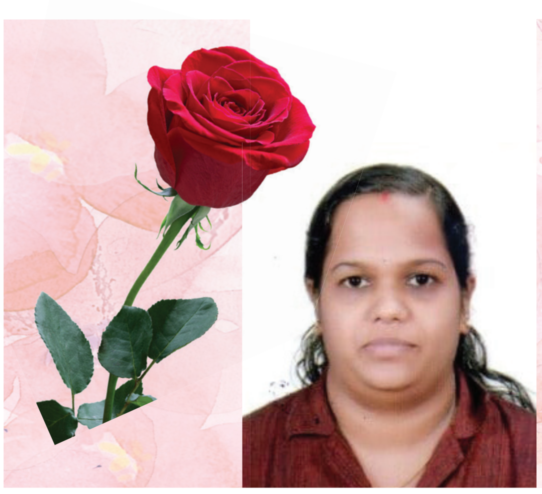
ശ്ശേരി മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി. ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തവർക്ക് ജൂബിലി മിഷൻ ഐ. എം. എ പ്രസിഡന്റ് ഡോ. നവിൻ ഐസക് ജോൺ നേത്രദാന പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലിക്കൊടുത്തു. ലയൺസ് ക്ലബ് അംഗങ്ങളുടെ നേത്രദാന സമ്മതപത്രം ഒഫ്താൽമോളജി വിഭാഗം ഡോ. മോൺസി തോമസ്, ഡോ. സേതു എന്നിവർക്ക് കൈമാറി. നേത്രദാനത്തെക്കുറിച്ച് സാമൂഹിക അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ നഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുള്ള പങ്കിനെ ക്കുറിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിംഗ് പ്രിൻസി പ്പൽ ഡോ. എയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ സംസാരിച്ചു.

സെപ്റ്റംബർ 5 - അദ്ധ്യാപക ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ലയൺസ് ക്ലബിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ അധ്യാപകരായ ഡോക്ടേഴ്സിനെ പൊന്നാടയണിയിച്ച് ആദരിച്ചു. നേത്രരോഗവിഭാഗത്തിലെ ഡോ. റോളണ്ട് ഗോഡ്‌ലി ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തവർക്ക് നന്ദി അറിയിച്ചു. തുടർന്നുള്ള ബോധവൽക്കരണ സെമിനാർ ഒഫ് താൽമോളജി റസിഡന്റ് (PG) ഡോ. ഡോ. നയന, ഡോ. ക്ലിന്റ് എന്നിവർ നയിച്ചു. അന്നേദിവസം ഒഫ്താൽമോളജി ഒ. പി. യിൽ സൗജന്യ നേത്രപരിശോധനയും ഉണ്ടായിരുന്നു.

# ലോക ഫാർമസിസ്റ്റ് ദിനം

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ലോക ഫാർമസിസ്റ്റ് ദിനം 2024 ആചരിച്ചു. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ഫാർമസിസ്റ്റുകളെ ആദരിക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശത്തോടുകൂടിയാണ് ലോക ഫാർമസിസ്റ്റ് ദിനം ആചരിക്കുന്നത്. ഫാർമസിസ്റ്റ്സ്: മീറ്റിങ്ങ് ഗ്ലോബൽ

ഹെൽത്ത് നീഡ്സ് എന്ന ആശയം പ്രചരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഈ വർഷം ഫാർമസിസ്റ്റ് ദിനം ആചരിക്കുന്നത്. ജൂബിലി ഫാർമസി ഇൻ ചാർജ് സി. ജീസ് തെരേസിന്റെ നേതൃത്വത്തിലാണ് ഫാർമിസ്റ്റ് ദിനാചരണം നടന്നത്. ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻ കുരിയൻ ചടങ്ങ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, അസി. ഡയറക്ടർ റവ. ഫാ. സിന്റോ ഡേവീസ് കാരേപ്പറമ്പൻ, ആശുപത്രി മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ എന്നിവർ സന്നിഹിതരായിരുന്നു. വിവിധ കലാപരിപാടികളും ചടങ്ങിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നു.



# ആദരാഞ്ജലികൾ

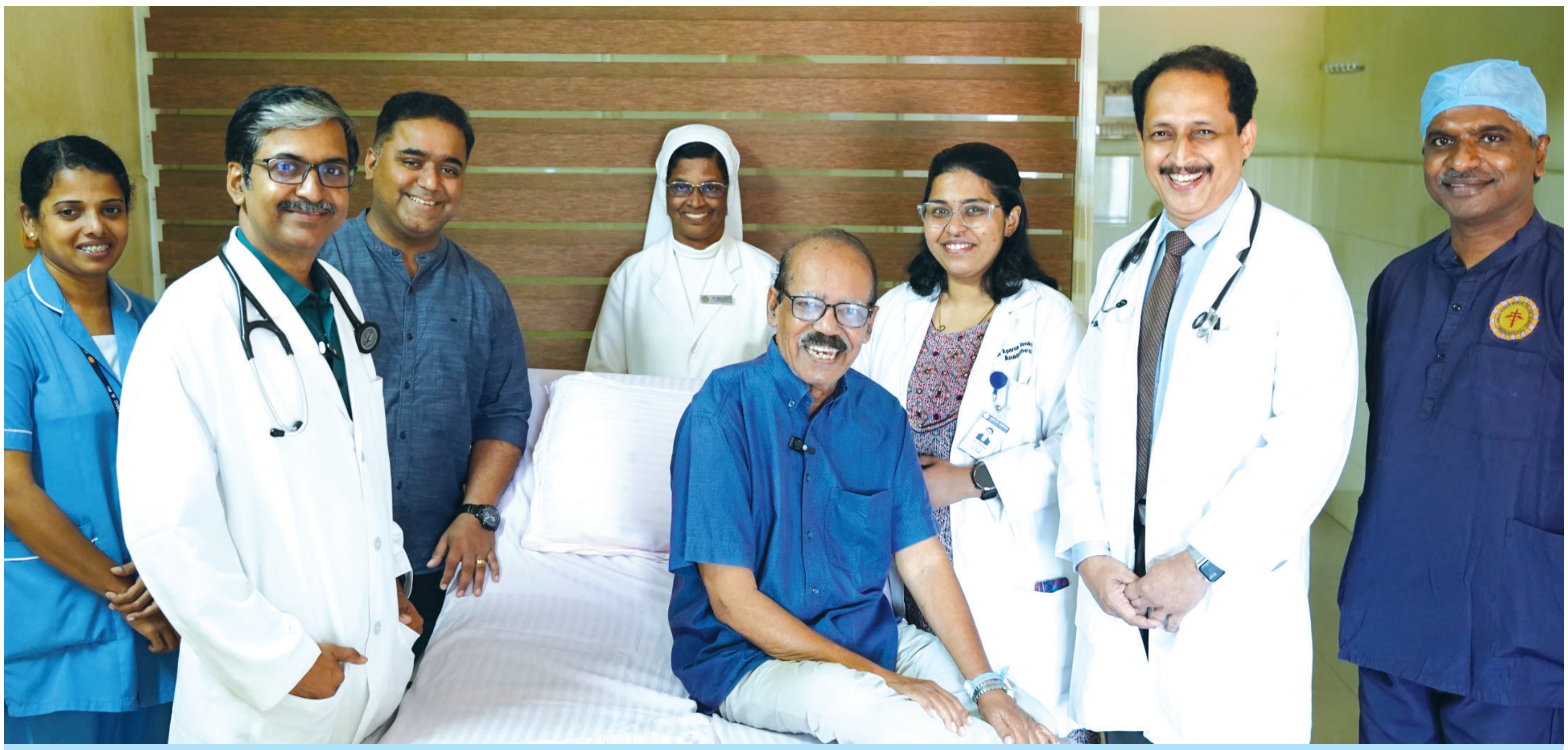
ഓക്ടോബർ 12-ാം തിയ്യതി ജൂബിലി മിഷൻ കുടുംബത്തിൽ നിന്ന് വേർപിരിഞ്ഞുപോയ സ്റ്റാഫ് നേഴ്സ് ആതിര എ.വി.ക്ക് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ ആദരാഞ്ജലികൾ

# വയോജന ദിനം ജൂബിലി ആയുർവേദയിൽ

വയോജനദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ രാമവർമപുരം ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽവെച്ച് സൗജന്യ ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ് നടത്തി. ഈ അവസരത്തിൽ സമർപ്പണത്തിന്റേയും അനുഭവസമ്പത്തിന്റേയും പ്രതീകങ്ങളായ വയോജനങ്ങളെ ആദരിച്ചു. ജീവിതത്തിന്റെ നാനാഘട്ടങ്ങളിൽ അവർ നൽകിയ സ്നേഹത്തേയും സമർപ്പണത്തേയും ക്യാമ്പിൽ പ്രത്യേകം എടുത്തു പറഞ്ഞു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ ക്യാമ്പിന്റെ ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു. ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രി പാസ്റ്ററൽ കെയർ ഇൻ ചാർജ് ഫാ. ഡിറ്റോ കൂള അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ ആശംസകൾ അറിയിച്ചു. ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രി കൺസൾട്ടന്റുമാരായ ഡോ. സി. ഡൊണാറ്റ, ഡോ. സി. നീത അബ്രഹാം, ഡോ. ഹാർവിൻ ജോർജ്ജ്, ഡോ. ബിനു ബാഹുലേയൻ, ഡോ. സന്ദേശ് ജോഷി, ഡോ. സി. ജോൺസി എന്നിവർ ക്യാമ്പിന് നേതൃത്വം നൽകി. കൂടാതെ വെരിക്കോസ് വെയിൻ, അസ്ഥി-നാഡി രോഗങ്ങൾ, സ്ത്രീരോഗങ്ങൾ, ബാലരോഗങ്ങൾ, ത്വക് രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കുള്ള ചികിത്സയും ക്യാമ്പിൽ നൽകി.

# ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ രോഗനിർണ്ണയവും ബോധവൽക്കരണവും

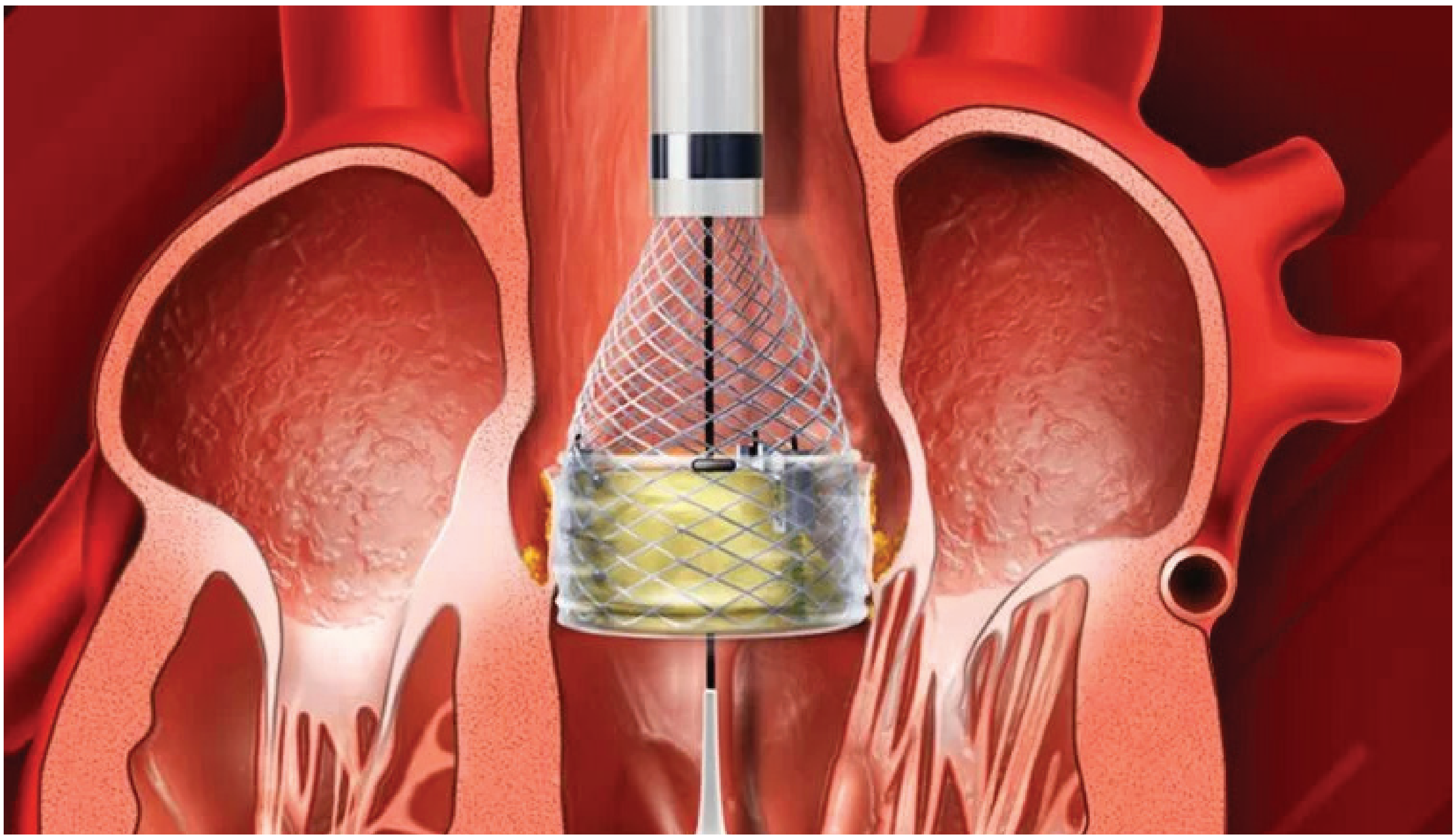
ലോക റാബിസ് ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് തൃശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ സെപ്തംബർ 28, ശനിയാഴ്ച ഹരിത കർമ്മ സേന തൊഴിലാളികൾക്കിടയിൽ പറവട്ടാനി എം.സി.എ ഫിൽ വെച്ച് ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സും, ലോക ഹൃദയ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജീവിത ശൈലി രോഗ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പും നടത്തി. 50 ഓളം തൊഴിലാളികൾ പങ്കെടുത്ത ക്യാമ്പിൽ അഞ്ച് പേർക്ക് പ്രമേഹവും രണ്ടു പേർക്ക് അമിത രക്തസമ്മർദ്ദവും ഒരാൾക്ക് വിളർച്ചയും കണ്ടെത്തി.



# മയക്കേണ്ടതില്ല! രക്തനഷ്ടമില്ല! മുറിപ്പാടുകളില്ല!

# കേരളത്തിലെ ആദ്യത്തെ TAVI-in-TAVI വിജയപ്രദം

ജൂബിലി മിഷൻ ഹൃദയാലയ ടീം വീണ്ടും ഒരു അപൂർവ്വ നേട്ടം കൈവരിച്ചു. 2016 ൽ അയോട്ടിക് വാൽവ് തകരാറിന് TAVI ചെയ്ത 79 വയസ്സുള്ള തൃശൂർ സ്വദേശി ജോസഫാണ് ഗുരുതരമായ അയോർട്ടിക് റിഗർഗിറ്റേഷന് ജൂബിലിയിൽ ചികിത്സ തേടിയെത്തിയത്. കുവൈറ്റിൽ ജോലി ചെയ്ത് വിരമിച്ച ഇദ്ദേഹം ഇപ്പോൾ തൃശ്ശൂർ ശോഭ സിറ്റിയിൽ വിശ്രമജീവിതം നയിച്ചുവരുന്നു. ഹൃദയത്തിന്റെ വാൽവ് ചുരുങ്ങിയ അവസ്ഥയിൽ അസുഖമുള്ള ഇദ്ദേഹത്തിന് എട്ട് വർഷം മുമ്പാണ് ക്രിത്രിമ വാൽവ് ഘടിപ്പിച്ചത്. ഈ വാൽവിന്റെ കാലാവധി കഴിഞ്ഞ് പ്രവർത്തനക്ഷമമല്ലാതായതിനാലാണ് രണ്ടാമതൊരു വാൽവ് ഘടിപ്പിക്കേണ്ട ആവശ്യം വന്നത്. വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് ചെയ്ത കൊറോണറി ആർട്ടറി ബൈപാസ് ഗ്രാഫ്റ്റും, മൂന്ന് ഭാഗത്തുനിന്നും ഹൃദയത്തിന്റെ സ്പന്ദനം നിയന്ത്രിക്കുന്ന CRT വിഭാഗത്തിൽപെട്ട പ്രത്യേകതരം പേസ്മേക്കർ ഉപയോഗിക്കുന്നതും രോഗിയുടെ പ്രായവും രോഗിയുടെ സ്ഥിതി സങ്കീർണ്ണമാക്കി. ഇത് മെഡിക്കൽ സംഘത്തിന് വലിയ ഒരു വെല്ലുവിളി ആയിരുന്നു. ഓപ്പൺ



സർജറി സാധ്യമല്ലാത്ത ഈ സാഹചര്യത്തിൽ പെർക്യുട്ടേനിയസ് ട്രാൻസ്കത്തീറ്റർ വാൽവ്-ഇൻ-വാൽവ് അഥവാ TAVI-in-TAVI (ട്രാൻസ്കത്തീട്രൽ അയോട്ടിക് വാൽവ് ഇംപ്ലാന്റേഷൻ) എന്ന നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യ പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ മെഡിക്കൽ സംഘം തീരുമാനിക്കുകയായിരുന്നു. വാൽവ് ഘടിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഹൃദയത്തിന്റെ പമ്പിങ്ങ് മൂലം വാൽവ് തള്ളിപോകാതിരിക്കാൻ കുറച്ച് സമയത്തേക്ക് ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം പൂർണമായും നിർത്തേണ്ടതായി വന്നതാണ് ഈ ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ഏറ്റവും സങ്കീർണ്ണമായ ഭാഗം. ഡോ. ബിനോ ബെഞ്ചമിൻ, ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ, ഡോ. അപർണ, ഡോ. പ്രസന്നകുമാർ, ഡോ. ഓസ്റ്റിൻ രാജ് എന്നിവരുടെ വിദഗ്ധ നേതൃത്വത്തിൽ കേരളത്തിൽ നടത്തിയ ആദ്യത്തെ TAVI-in-TAVI വഴി രോഗിയെ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരികയായിരുന്നു. രക്തനഷ്ടമില്ലാതെയും മുറിവുകളും പാടുകളും ഇല്ലാതെയും ചെയ്യുന്ന ഈ പ്രൊസീജ്യർ രോഗികളെ വേഗം തന്നെ ഡിസ്ചാർജ് ആകാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഈ പ്രൊസീജ്യറിൽ രോഗിയെ പൂർണമായി മയക്കേണ്ട ആവശ്യം വരുന്നില്ല.

ജൂബിലി മിഷൻ ഹൃദയാലയ ടീമിന്റെ വൈദഗ്ധ്യവും അർപണബോധവും കൊണ്ട് സങ്കീർണമായ ഈ നടപടിക്രമം വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കാൻ സാധിച്ചതെന്ന് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. കേരളത്തിലെ ഹൃദയാരോഗ്യവിഭാഗം ഈ നാഴികക്കല്ല് ആഘോഷിക്കുമ്പോൾ സമാനമായ അസുഖങ്ങളുടെ ചികിത്സയിൽ ഭാവിയിലെ പുരോഗതിക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു.

# ഹൃദ്രോഗത്തെ ഹൃദയം കൊണ്ട് നേരിടാം..

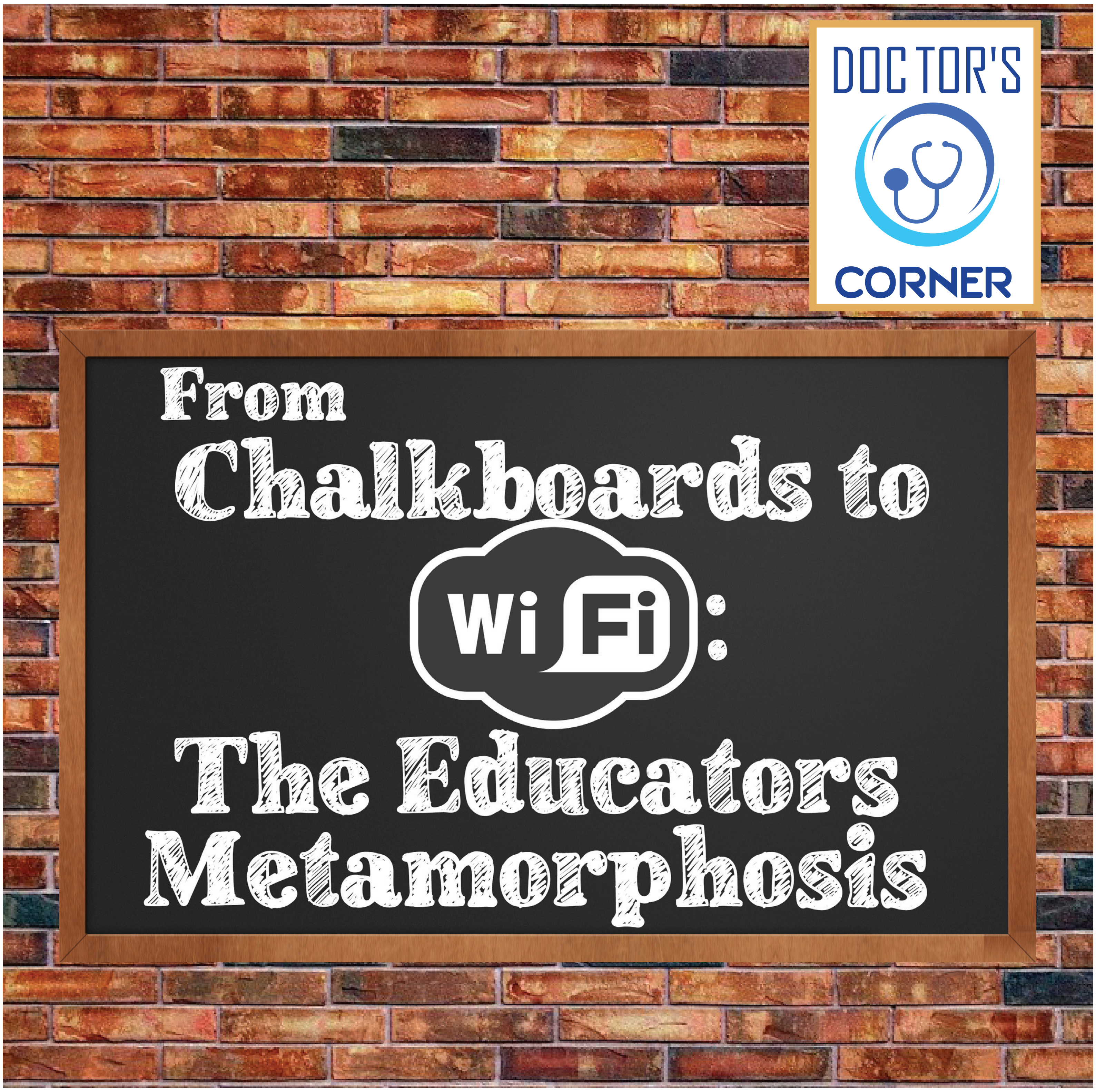
ഈ വർഷത്തെ ലോക ഹൃദയദിനത്തിന്റെ പ്രമേയം ‘Use Heart for Action’ എന്നാണ്. നമ്മുടെ ഹൃദയം കൊണ്ട് നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം. എന്താണ് ഈ പ്രവർത്തനം എന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം. ആദ്യമായി ഓരോ മനുഷ്യരേയും അവരുടെ ഹൃദയം ആരോഗ്യത്തോടെ സംരക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കാം. രണ്ടാമതായി നമ്മുടെ രാഷ്ട്രീയ സാമൂഹ്യ സാംസ്കാരിക നേതാക്കളെ ഹൃദ്രോഗം ഗൗരവമായെടുത്ത് അതിനെ നേരിടാൻ കൂട്ടായി നമുക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പ്രേരിപ്പിക്കാം. നമുക്ക് സ്വന്തമായി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾക്ക് പരിമിതികളുണ്ട്. സമൂഹത്തിൽ കാര്യമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകണമെങ്കിൽ സർക്കാർ തലത്തിലുള്ള ഇടപെടലുകൾ ആവശ്യമാണ്. നടക്കാൻ വൃത്തിയായ നടപ്പാതകളും പാർക്കുകളും അത്യാവശ്യമാണ്. സ്കൂളുകളിൽ നിർബന്ധമായും വ്യായമത്തിനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ വേണം. കൂടുതൽ ആളുകൾ ജോലിയെടുത്തുന്ന കമ്പനികളിലും

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് എൻഡോക്രൈനോളജി & ഡയബറ്റിസ് വിഭാഗം ഒ.പി., അസി.ഡയറക്ടർ ഫാ. പോൾ ചാലിശ്ശേരി വെഞ്ചിരിപ്പുകർമ്മം നിർവ്വഹിച്ചു.

| | |
|---|---|
| Dr. Henna Joy | Obstetrics & Gynaecology |
| Dr. Sneha Maria Sebastian | Psychiatry |
| Mr. Shivadev A M | Ayurveda |
| Mr. Stanjo Stanly M | Biomedical |

(ആശുപത്രികളിലടക്കം) വ്യായാമത്തിനുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ വേണം. പുകവലിക്കും മദ്യപാനത്തിനും വിൽപനക്കും പരസ്യത്തിനുമുള്ള നിബന്ധനകൾ അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾക്കും വേണം. വാങ്ങുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ എത്ര ഉപ്പ്, എത്ര പഞ്ചസാര, എത്ര കൊഴുപ്പ് എന്നത് വലിയ അക്ഷരത്തിൽ എഴുതണം. പഴം, പച്ചക്കറി, മത്സ്യം എന്നിവക്ക് സർക്കാർ സബ്സിഡി കൊടുത്ത് വിലകുറക്കണം. ഇപ്പോൾ ഹൃദ്രോഗത്തിന് പുതുതായി കണ്ടുപിടിച്ച ഒരു കാരണം വായുമലിനീകരണമാണ്. ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കുക എന്നത് നമ്മുടെ അവകാശമാണ്. ഇത്തരം അനേകം കാര്യങ്ങൾ നടത്താൻ നമ്മുടെ അധികാരികളോട് ആവശ്യപ്പെടാൻ സാധാരണക്കാരനെ ശാക്തീകരിക്കലാണ് നാം ഇന്നു ചെയ്യേണ്ടത്.

**ഡോ. ടി. ഗോവിന്ദനുണ്ണി**
പ്രൊഫസർ, കാർഡിയോളജി




**"Teachers of Yesterday, Shaping Students of Today with the Syllabus of Tomorrow!"**

I stumbled upon this quote while prepping for a session on teaching methods, and I have to say, I disagree!.

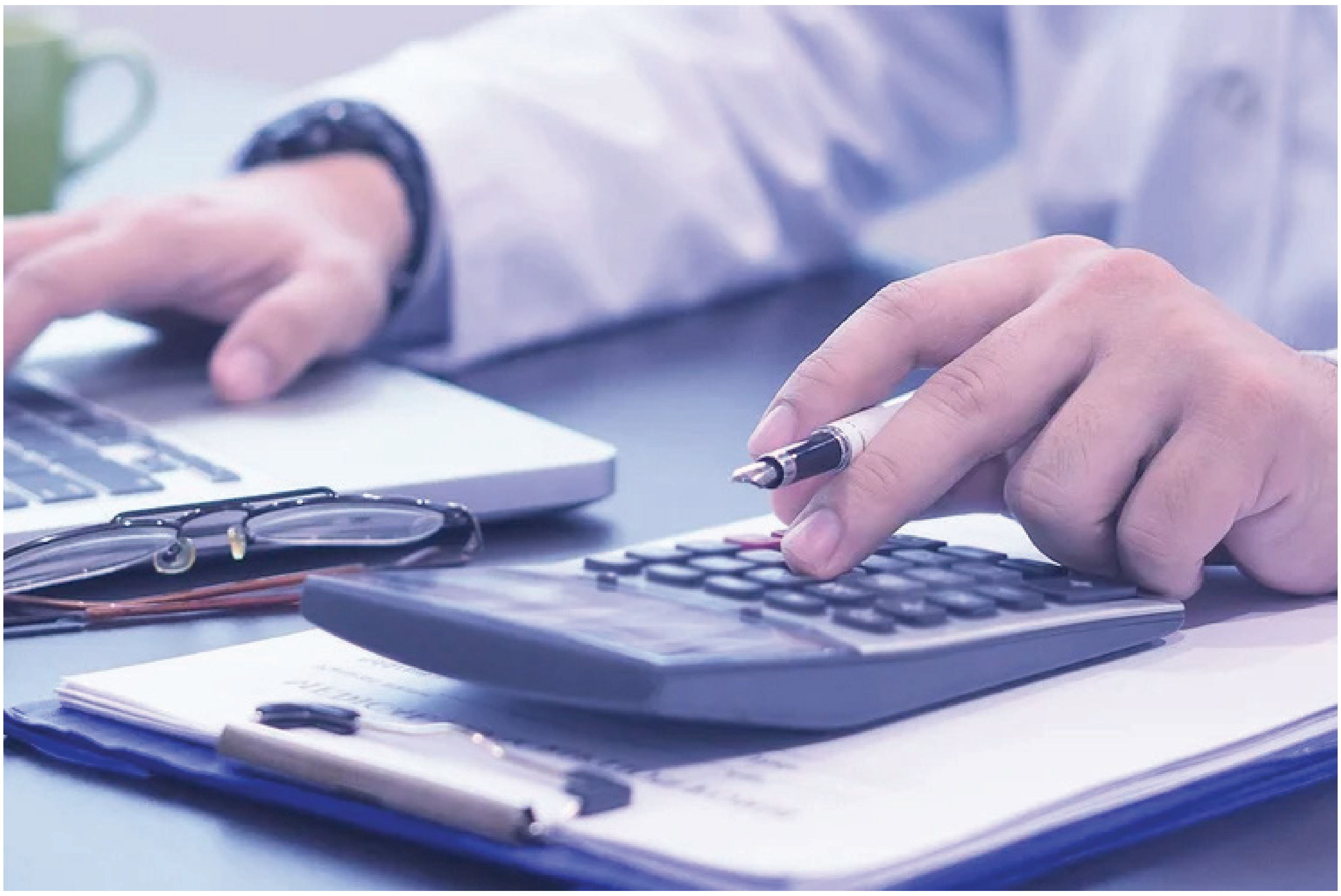
There are no 'teachers of yesterday 'we're all in a constant state of transformation, trying to keep pace with the ever-evolving world of education.Teaching methods have evolved from chalkboards to Wi-Fi, and in the process, the teacher has transformed into a full-fledged educator. While 'teacher' sounds quite straightforward, 'educator' comes with a more complex and multifaceted connotation. Forget about the endless debates over educational policies and curriculum changes—let's focus on how the very essence of a teacher has transformed.

This write-up is a humble reflection on the transformation

from the classic chalk-wielder to the modern educational guru, drawing on my personal experiences.

**Transformation 1.The Emergence of the Facilitator**

Gone are the days when teachers were seen as monarchs and walking encyclopedias. Back then, they effortlessly tackled complex topics with nothing but their expertise and a trusty chalkboard no PowerPoint presentations needed!



Today, teaching has become a breeze with the help of various gadgets and teachers are seen less as mere sources of information and more as mentors who support and encourage students in their learning journey. This transition from "sage on the stage" to "guide by the side" has been a relief for us; after all, the idea of having to know everything was as intimidating as diagnosing a rare disease from a pile of vague symptoms.

**Transformation 2:Tech Savvy Educator**

Incorporating technology into the classroom sounded like a brilliant idea until I actually tried it. My first attempt at using animation videos in my PowerPoint felt more like a scene from a sci-fi movie gone horribly wrong. The animations kept freezing, and my grand plans to impress everyone as a

cutting-edge tech guru came crashing down. I soon realized that teaching is just as much about learning from my students as it is about educating them.

The real lesson? Your students are usually way better at tech than you are. So when they casually suggest, "Have you tried turning it off and on again?" you'd better take that advice seriously!

But despite their tech skills, students still seem to crave a blend of the classic chalkboard and modern technology. So, the transformation isn't a complete overhaul; it's about learning new skills while sharpening the old ones. It's not just about replacing the chalkboard it's about enhancing it with technology to create a richer, more dynamic learning experience.

**Transformation 3:Revamping the "teacher look"**

Every teacher develops a signature "look" over time, perfected in the trenches of the classroom where words sometimes fall short but a raised eyebrow can convey a thousand messages. As teaching evolved with the advent of small group discussions, role-playing exercises, and AETCOM sessions, the teacher's

signature look  underwent a notable transformation.  To keep young minds engaged and motivated, the modern educator often morphs into a game show host, encouraging students to buzz in with answers and awarding credit points for insightful comments. suddenly the line between education and entertainment begins to blur.

But the switch from the classic "teacher look" to “game show host” mode is surprisingly versatile both styles are essential to keep the class in check. Otherwise, the students might just turn the classroom into their own amusement park ride!

**Transformation 4:Educator to Mentor**

The transformation from educator to mentor is quite the puzzle who can really figure out what makes these young adults tick?

One skill that definitely comes with the territory is the art of listening. Teachers are often known for their speaking prowess, but educators need to master the delicate balance of being great listeners. Students don’t always want solutions; sometimes they just need someone who’s ready to hear their story without judgment.

It’s a comforting thought to know you were once a good Samaritan for your students, even if they now keep you in the

background like a beloved but underappreciated side character! The journey from educator to mentor is a rollercoaster of emotional highs and lows, but hey, the essence of being a teacher is all about mastering the art of transformation and dodging life's curveballs with a bit of flair and humor.

Reflecting on two decades of teaching, you quickly realize this job requires more than just a solid grasp of your subject. It demands patience, creativity, adaptability, and a hefty dose of humor. There are days when you question if you're making any impact, only to have a former student swing by years later to reminisce about your “hot seat sessions” for sleepy heads. That’s when it hits you: being a teacher isn’t just a job; it’s a wonderfully unpredictable adventure.

Today’s teachers are living proof that, no matter how much the classroom evolves, the heart of teaching the drive to inspire, educate, and make a difference stays strong.And if they can handle switching from chalkboards to smartboards, then there really are no "teachers of yesterday."

So let's reframe the quote:

it's all about **the teacher of today, the student of today, and of course, the syllabus of tomorrow.**

Now that sounds much more fitting!!!…

**Dr. Biju Bahuleyan,**
Prof. Physiology

# ഇഞ്ചക്ഷൻ റൂം

ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റലിലെ സെന്റ് തോമസ് ബ്ലോക്കിലെ ഗ്രൗണ്ട് ഫ്ളോറിലാണ് ഇഞ്ചക്ഷൻ റൂം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. പതിനഞ്ച് വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർക്കുള്ള എല്ലാ വാക്സിനുകളും ഇഞ്ചക്ഷനുകളുമാണ് ഇവിടെ ലഭ്യമാക്കുന്നത്. എച്ച്. പി. വി., ടി. ടി., ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്, ചിക്കൻപോക്സ്, റാബീസ് വാക്സിൻ, ഇത്തരത്തിലുള്ള വാക്സിനുകളും ജനറൽ സർജറി, ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗങ്ങളിലെ ഡോക്ടേഴ്സിന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം പ്രിസ്ക്രിപ്ഷനുകളോടു കൂടിയ ഇഞ്ചക്ഷനുകൾ, പ്രിമാക്സോ, ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ, ഹെപ്പാരിൻ, ഐ. വി. ഇഞ്ചക്ഷനുകൾ ഇത്തരത്തിലുള്ളവയും ഇവിടെ എടുക്കാവുന്നതാണ്. രാവിലെ 9 മണി മുതൽ 4 മണി വരെയാണ് ഇഞ്ചക്ഷൻ റൂമിന്റെ സേവനങ്ങളുള്ളത്. ഇതിനു പുറമേ സർജറി, പിഡിയാട്രിക് സർജറി വിഭാഗങ്ങളിലെ മൈനർ ഒ.ടി. പ്രൊസീജിയറുകൾ, ഡ്രസിങ്ങ്, വൂൺഡ്സ് ഡിബ്രിഡ്മെന്റ്, I &D, പെയറിങ്ങ്, കോർബയോപ്സി, സൂചർ റിമൂവൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള സേവനങ്ങളും ഇവിടെ നൽകുന്നു. ജൂബിലിയിലെ ഇൻഞ്ചക്ഷൻ റൂമിൽ ഒരു ദിവസം ഏകദേശം നാൽപതോളം ആളുകൾ കുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കുന്നുണ്ട്.

# സ്നേഹം - പരിചരണം സൗഖ്യവേഗതയ്ക്ക്

എന്റെ അമ്മ 2024 ജൂൺ 23നാണ് ജൂബിലി ഹോസ്പിറ്റലിൽ അഡ്മിറ്റ് ആകുന്നത്. ബേൺസ് ഐസിയുവിൽ ആയിരുന്നു. ഞാനും അമ്മയും ഒത്തിരി സ്ട്രസ് നിറഞ്ഞ ഒരു അവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോയ ദിവസങ്ങളായിരുന്നു അത്. ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നത്, എന്റെ അമ്മ പെട്ടെന്ന് സുഖപ്പെടാൻ കാരണം അവിടുത്തെ സ്റ്റാഫ് നഴ്സുമാരായ ഏയ്ഞ്ചൽ ജോസ്, ജിൻസി ജോസ്, കവിത, ലയ എന്നിവരുടെ സ്നേഹവും പരിചരണവും മൂലമാണ്. ആദ്യമായി ഞങ്ങളെ കണ്ടവരെപ്പോലെയല്ല ഏറ്റവും അടുത്ത ഒരു ബന്ധുവിനെപ്പോലെയോ, സുഹൃത്തിനെപ്പോലെയോ ആണ് സ്റ്റാഫുകൾ ഞങ്ങളോട് പെരുമാറിയത്. ഒത്തിരി സ്നേഹത്തോടെ നന്ദി, ജൂബിലിയ്ക്കും ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും.


Together,
We are the
Patient Experience !

# ഞാവൽപ്പഴം

## ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും രോഗപ്രതിരോധത്തിനും

ഞാവൽപഴത്തിന്റെ ഔഷധമൂല്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുമ്പോൾ, ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ ഏറെ കൂടിവരുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഏറെ സുലഭമായി ലഭിക്കുന്ന ഞാവൽപഴത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ഊന്നിപ്പറയുകയാണ് ഇവിടെ.

ഇൻഡ്യൻ ബ്ലാക്ക് ബെറി അഥവാ ബ്ലാക്ക് പ്ലം എന്ന് പൊതുവെ അറിയപ്പെടുന്ന ഞാവൽപ്പഴം മിർറ്റേസി ഫാമിലി ഫാമിലിയിൽ പെടുന്നു. ഇതിന്റെ ബൊട്ടാണിക്കൽ നെയിം സിസ്സേജിയം ക്യൂമിനി എന്നാണ്.

വർഷകാല ആരംഭത്തോടുകൂടി നിറയെ കുലകളായി കായ്ച്ച് നിൽക്കുന്ന ഞാവൽമരങ്ങൾ ഏറെ ആകർഷണീയമാണ്. ഞാവൽപ്പഴം കരിനീലനിറമുള്ളതും മധുരവും നേരിയ ചവർപ്പുരസമുള്ളതും ഏറെ ആസ്വാദ്യകരവുമാണ്. ഞാവൽപ്പഴം നല്ലൊരു ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് ആണ്. ഞാവൽപ്പഴത്തിൽ ധാരാളം ഗ്ലൂക്കോസ്, ഫ്രക്ടോസ്, അന്തോസയാനിൻ, ഇലാജിറ്റാനിൻസ് എന്നിവയും സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, അയൺ തുടങ്ങിയ മിനറൽസും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ജാംബോലിൻ - ഗൈക്കോസൈഡ് ഞാവൽക്കുരുവിൽ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിന് ഹൈപ്പോഗ്ലിസമിക് എഫക്ട് ഉള്ളതായി പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഞാവൽക്കുരു ഉണക്കി

പൊടിച്ച് മൂന്ന്, നാല് ഗ്രാം വീതം ഡയബറ്റിക് ഹെർബൽ ഡ്രിങ്ക് ആയി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഞാവൽപ്പഴത്തിലും ഞാവൽ ക്കുരുവിലും ധാരാളം ആൽക്കലോയ്ഡ്സ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഞാവൽപ്പഴം വിറ്റാമിൻ സിയുടെ ഒരു നല്ല കലവറയാണ്. ശരീ രത്തിലെ ജൈവവിഷാംശങ്ങളെ നശിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവും ഈ പഴത്തിനുണ്ട്.

ഞാവലിന്റെ ഇലയ്ക്ക് ആന്റി ബാക്ടീരിയൽ ഇഫക്ട് ഉണ്ട്. വായ്പുണ്ണിനും മോണപ്പഴുപ്പിനും അത് ഫലപ്രദമായി കണ്ടി ട്ടുണ്ട്.

ഹൃദയപേശികളുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനാവശ്യമായ ന്യൂട്രിയന്റ്സ് ധാരാളം ഞാവൽപഴത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. 100 ഗ്രാം ഞാവൽപ്പഴത്തിൽ 55 ഗ്രാം പൊട്ടാസ്യം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഞാവൽപ്പഴത്തിന് കരിനീലനിറം നൽകുന്ന ആന്തോസയാനിൻ പിഗ്മെന്റ് നല്ലൊരു ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് ആണ്. കൂടാതെ വിറ്റാമിൻ സി, വിറ്റാമിൻ ബി സിക്സ്, കരോട്ടിൻ, ഇലാജിറ്റാനിൻസ് എന്നി വയും ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഞാവൽപ്പഴം രക്തധമനിക ളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന കൊഴുപ്പിനെ അലിയിപ്പിച്ചുകളയുകയും ചെയ്യുന്നു. ഞാവൽപ്പഴം നല്ല ഒരു കാർഡിയോ ടോണിക്ക് കൂടി ആണ്.

**ഞാവൽപ്പഴത്തിന്റെ ഔഷധമൂല്യങ്ങൾ**

1. **ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് പ്രോപ്പർട്ടി**
2. **ആന്റി ഇൻഫ്ളമേറ്ററി ഇഫക്ട്**
3. **ആന്റി മൈക്രോബിയൽ ആക്ടിവിറ്റി**
4. **ഗ്യാസ്ട്രോ പ്രൊട്ടെക്റ്റീവ്**
5. **ആന്റി ഫംഗൽ ആക്റ്റിവിറ്റി**

ചുരുക്കത്തിൽ ഞാവൽപ്പഴം രുചിപ്രദമാണ്. നല്ലൊരു ദാഹശമനിയാണ്. ഞാവൽപ്പഴത്തിന്റെ ഫ്രൂട്ട് പൾപ്പും നെല്ലിക്ക യുടെ തനിനീരും ഉപയോഗിച്ചുള്ള പാനകം, സൂര്യതാപത്താലും രോഗങ്ങളാലും പീഡിതമായ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും തണുപ്പിക്കുകയും കുളിർമയേകുകയും ചെയ്യുന്നു.

**ഡോ. സി. നീത അബ്രാഹം** SABS MD (Ayu)
കൺസൾട്ടന്റ് ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

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. Manisha A N | Mr. Joshi Paul

“കൊയ്ത്തു വളരെ; വേലക്കാരോ ചുരുക്കം
അതിനാൽ കൊയ്ത്തിനു വേലക്കാരെ അയയ്ക്കുവാൻ
കൊയ്ത്തിന്റെ നാഥനോടു നിങ്ങൾ പ്രാർഥിക്കുവിൻ.”
(ലൂക്ക 10:2)
Service With Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE