Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute Since 1951 Vol. 11 Issue 5 May 2025

ഉള്ളടക്കം

Welcome TO JUBILEE FAMILY 10

RESEARCH WINGS JOURNAL CLUB 11

PATIENT EXPERIENCE 19

എഡിറ്റോറിയൽ 01

രക്തദാന ബോധവത്കരണം 04

മാലിന്യ വിമുക്ത കേരളം അവാർഡ് ജൂബിലിക്ക് 05

പൂരം പ്രദർശന നഗരിയിൽ ജൂബിലി പവലിയൻ........ 06

ഓട്ടിസം ഡേ 07

പരിശീലന സെഷൻ BLS & ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് സേഫ്റ്റി 08

നഴ്സിങ്ങ് കോളേജ് 18-ാം ബാച്ച് ബിരുദദാന ചടങ്ങ് 09

Budding Scientists & Accomplished Guides........ 15

കരിക്കിന്റെ കഴിവ്........ 20

DOCTOR'S CORNER VIRTUAL REALITY IN MEDICINE : THE NEXT REVOLUTION 12

നമുക്കിടയിൽ മറവിരോഗ ഗവേഷണം അന്താരാഷ്ട്ര നിലവാരത്തിൽ 17

ദൈവവചനം ജീവിതത്തിൽ പ്രവർത്തികമാക്കിയവർ

മനുഷ്യജീവിതം സമ്പത്തുകൊണ്ടല്ല ധന്യമാകേണ്ടത് മറിച്ച് ദൈവവചനം ജീവിതത്തിൽ പ്രവർത്തികമാക്കിയാണ് എന്ന് ലോകം മുഴുവൻ പഠിപ്പിച്ച മഹാത്മാവാണ് വി. യൗസേപ്പ്. ഈ ലോകജീവിതം ധന്യമാകണമെങ്കിൽ പരമപിതാവായ ദൈവത്തിന്റെ ഇഷ്ടമനുസരിച്ച് അവന്റെ വാക്കുകൾക്ക് ചെവികൊടുത്ത് ജീവിക്കണമെന്ന് മനസ്സിലാക്കി തന്റെ ജീവിതത്തെ ക്രമീകരിച്ചപ്പോൾ അവന് ലഭിച്ച ഭാഗ്യം ദൈവത്തെ മടിയിലിരുത്തി ലാളിക്കാനും ഈ ലോകത്തിൽ രക്ഷകന്റെ സംരക്ഷകനായി മാറാനുമാണ്. ഈ ലോകജീവിതത്തിന്റെ ക്ഷണികതയേയും

സമ്പത്തിന്റെ നശ്വരതയും വചനത്തിലൂടെ മനസ്സിലാക്കിയ യൗസേപ്പിന് ആ വചനത്തെ, മാംസം ധരിച്ചവനെ, സ്വന്തമാക്കാൻ സാധിച്ചു എന്നതും വലിയ മഹത്വമാണ്. അതിനായി ലൗകീക സുഖഭോകങ്ങൾ അവന് ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടിവന്നപ്പോൾ നിത്യവും അനശ്വരവുമായ ആത്മീയസുഖഭോഗങ്ങളുടെ കൊടുമുടിയിലെത്താൻ അവന് സാധിച്ചുവെന്നത് നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ട മറ്റൊരു യഥാർത്ഥമാണ്. ദൈവേഷ്ടങ്ങൾക്കനുസരിച്ചു തന്നെത്തന്നെ വിട്ടുകൊടുത്തുകൊണ്ട് അന്നന്നു വേണ്ടുന്ന ആഹാരത്തിനായി ജോലി ചെയ്തു തന്റെ കുടുംബത്തെ പോറ്റാൻ ശ്രമിച്ചപ്പോൾ പരമ പിതാവ് ലോകാവസാനത്തോളംകാലം സ്വർഗത്തിലും ഭൂമിയിലുമായി നിരവധി ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ അവനെ ഏൽപ്പിച്ചുവെന്നത് നാം ഓർക്കണം. ഈ ലോകത്തിൽ തച്ചനടുത്ത ജോലി

കൾ മാത്രം ചെയ്ത് പരാതിയില്ലാത്ത തൊഴിലാളിയായി ജീവിച്ച യൗസേപ്പ് തൊഴിലാളികൾക്കെല്ലാം വലിയ മാതൃകയായി അവരോധിക്കപ്പെടുന്നു. സ്ഥിരതയുള്ള തൊഴിൽ ലഭിക്കാനും തൊഴിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടാനുമൊക്കെയായി ഇന്ന് ധാരാളം ആളുകൾ മദ്ധ്യസ്ഥ്യം തേടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. പിതാവിന്റെ പുത്രിയും പുത്രന്റെ അമ്മയും പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ മണവാട്ടിയുമാകാൻ ഭാഗ്യം സിദ്ധിച്ച പരിശുദ്ധ മറിയത്തിന്റെ സംരക്ഷകനും അവളുടെ കന്യകാത്വത്തിന്റെ കാവൽക്കാരനുമാകാൻ ഭാഗ്യം സിദ്ധിച്ച വി. യൗസേപ്പ് മഹാഭാഗ്യവാനായിരുന്നു.

പരിശുദ്ധ ദൈവമാതാവിനോടുള്ള ഭക്തി ഒരുവന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും വലിയ മുതൽക്കൂട്ടാണ്. കാനായിലെ വിവാഹവിരുന്നിൽ യേശു പ്രവർത്തിച്ച അത്ഭുതം നമ്മേയും ദൈവമാതാവിന്റെ മാധ്യസ്ഥം തേടി പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ പഠിപ്പിക്കുന്നു. മാതാവിനോടുള്ള ഏറ്റവും ശക്തമായ പ്രാർത്ഥന ജപമാല തന്നെയാണ്. അനുദിന ജീവിതത്തിലുള്ള മരിയ ഭക്തി ഈശോയിലേക്ക് നമ്മെ കൂടുതൽ അടുപ്പിക്കുവാൻ കാരണമാകുന്നു. മരിയഭക്തി കത്തോലിക്കാ സഭയിൽ എത്രമാത്രം പ്രാധാന്യമുണ്ട് എന്നതിന്റെ സൂചനയാണ് മാതാവിന്റെ വണക്കമാസം. ഓരോ ദിവസവും പ്രത്യേകം രൂപപ്പെടുത്തിയ പ്രാർത്ഥനാക്രമങ്ങളിലൂടെ മാതാവിന്റെ മാധ്യസ്ഥം തേടി നാം പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. പതിനാറാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ഇറ്റലിയിൽ നിന്ന് ആരംഭിച്ച് പിന്നീട് മധ്യയൂറോപ്പിലേക്ക് പ്രചരിച്ച ഭക്താചരണമാണ് മാതാവിന്റെ വണക്കമാസം. കേരള കത്തോലിക്കരുടെ ഇടയിൽ പൗരാണിക കാലം മുതൽ ഇത് പ്രചാരത്തിലുള്ളതും പരിശുദ്ധ അമ്മയോടുള്ള ബഹുമാനാർത്ഥം അനുദിനം കുടുംബ പ്രാർത്ഥനയോടൊപ്പം വണക്കമാസ ജപം ചൊല്ലുകയും അമ്മയോടുള്ള മാധ്യസ്ഥം തേടി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

തൊഴിലാളികളുടെ മധ്യസ്ഥനായ വിശുദ്ധ യൗസേപ്പിതാവിന്റെയും പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയത്തിന്റെയും ശക്തമായ മധ്യസ്ഥം നാം ജോലി ചെയ്യുന്ന മേഖലകളിലും നമ്മുടെ കുടുംബത്തിലും വ്യക്തി ജീവിതത്തിലും ഉണ്ടാകട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു

സ്നേഹപൂർവ്വം,
ഫാ. ജെറിൻ ജെയിംസ്
പാസ്റ്ററൽ കെയർ ടീം മെമ്പർ

രക്തദാന ബോധവത്കരണം

രക്തദാതാക്കളായി 50ൽപരം ജീവനക്കാർ

ഫാ. ഡോ. ഫ്രാൻസിസ് ആലപ്പാട്ടിനെ ആദരിച്ച് ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങൾ

രക്തദാന ബോധവത്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ അമ്പതോളം ജീവനക്കാർ രക്തം ദാനം ചെയ്തു. 71 വയസ്സിനുള്ളിൽ 77 പ്രാവശ്യം രക്തം ദാനം ചെയ്ത ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി മുൻ ഡയറക്ടർ ഫാ. ഡോ. ഫ്രാൻസിസ് ആലപ്പാട്ടിനെ ആദരിച്ചു. 50-ാം തവണ രക്തം ദാനം ചെയ്ത ന്യൂറോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ഫിജു ചാക്കോ, 55-ാം തവണ രക്തം ദാനം ചെയ്ത എം.ആർ.ഐ. ടെക്നീഷ്യൻ സിബിൻ എന്നിവർ മറ്റു ജീവനക്കാർക്ക് പ്രചോദനമായി. രക്തദാനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ജനങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കാനും മിഥ്യാധാരണകൾ മാറ്റുവാനും ഇത്തരത്തിലുള്ള ബോധവത്കരണപരിപാടികൾ സഹായിക്കുമെന്ന് 40 തവണ രക്തദാനം ചെയ്ത ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. രക്തദാനം ചെയ്ത ജീവനക്കാരെ സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ അഭിനന്ദിച്ചു. ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിൻ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. രമേഷ് ഭാസ്ക്കരൻ ക്യാമ്പയിന് നേതൃത്വം നൽകി.

മാലിന്യവിമുക്ത നവകേരളം

തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ വകുപ്പിന്റെ

അവാർഡ് ജൂബിലിക്ക്

തൃശ്ശൂർ ജില്ലയിലെ ഏറ്റവും നല്ല രീതിയിൽ മാലിന്യസംസ്ക്കരണം നടത്തുന്ന സ്ഥാപനത്തിനുള്ള അവാർഡ് ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിക്ക് ലഭിച്ചു. ബഹുമാനപ്പെട്ട റവന്യൂ വകുപ്പ് മന്ത്രി ശ്രീ. കെ. രാജനിൽ നിന്ന് ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, മെയിന്റനൻസ് വിഭാഗം മേധാവി ഹരികൃഷ്ണൻ പിഷാരടി, ഹൗസ് കീപ്പിങ്ങ് വിഭാഗം മേധാവി സി. ക്ലാരമ്മ എന്നിവർ ചേർന്ന് ഏറ്റുവാങ്ങി. ബയോമെഡിക്കൽ മാലിന്യങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രീയമായ സംസ്ക്കരണം, മലിനജലം പുറത്തേയ്ക്ക് ഒഴുക്കാതെ ശുദ്ധീകരിക്കാനുള്ള സൗകര്യം തുടങ്ങിയവ പരിശോധനാസംഘം വിലയിരുത്തിയിരുന്നു. മാലിന്യസംസ്ക്കരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് തൃശ്ശൂർ ജില്ലാ കളക്ടർ ശ്രീ. അർജുൻ പാണ്ഡ്യൻ ഐ.എ.എസ്. ആശുപത്രിക്ക് അഭിനന്ദനപത്രം നൽകിയിരുന്നു.

പൂരം പ്രദർശന നഗരിയിൽ ജൂബിലി പവലിയൻ

പവലിയന്റെ ഉദ്ഘാടനം എ.സി. പി. സേതുമാധവൻ, ആർച്ച്ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് എന്നിവർ ചേർന്ന് നിർവ്വഹിച്ചു. പൂരം കമ്മിറ്റി പ്രസിഡണ്ട് കെ. രവീന്ദ്രനാഥ്, വൈസ് പ്രസിഡണ്ടുമാരായ ഡോ. എം. ബാലഗോപാൽ, പ്രകാശ് പി, സെക്രട്ടറി രവികുമാർ എം., ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ, ട്രഷറർ കെ. ദിലീപ്കുമാർ, ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ടെറിൻ മുള്ളക്കര, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു കള്ളിവളപ്പിൽ എന്നിവർ സന്നിഹിതരായിരുന്നു.

ഓട്ടിസം ഡേ

പ്രഭാഷണവും | ബോധവത്കരണവും

പീഡിയാട്രിക് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്, ഐ.എ.പി തൃശ്ശൂർ ശാഖ, ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തൃശ്ശൂർ

ഏപ്രിൽ 2, 2025-ന്, ലോക ഓട്ടിസം ദിനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ശിശുരോഗ വിഭാഗവും ചൈൽഡ് ഡെവലപ്മെന്റ് സെന്ററും ചേർന്ന് ഒരു പ്രഭാഷണം സംഘടിപ്പിച്ചു. ഫാക്കൽറ്റി അംഗങ്ങൾ, പി.ജി വിദ്യാർത്ഥികൾ, ഹൗസ് സർജൻമാർ എന്നിവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ നടന്ന ഈ പരിപാടി, ഓട്ടിസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആഴത്തിലുള്ള ബോധവത്കരണവും ഓട്ടിസം ബാധിതരെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ആവശ്യകതയെ അടിവരയിടുന്നതുമായിരുന്നു.

ഡോ. ദേവി അവതരിപ്പിച്ച പ്രഭാഷണത്തിൽ ഓട്ടിസവും ഓട്ടിസം സ്പെക്ട്രം ഡിസോർഡറുകളും എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി സംസാരിച്ചു. ഡോ. സഞ്ജീവ് കുമാർ, ഡോ. രതി, ഡോ. റോസ്, ഡോ. അപർണ, ഡോ. എബിൻ എന്നിവരുടെ സജീവ പങ്കാളിത്തം ഈ ചർച്ചകളെ കൂടുതൽ സമ്പന്നമാക്കി.

സമൂഹം ഓട്ടിസത്തെ എങ്ങനെ നോക്കിക്കാണുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ചകൾ വളരെ പ്രചോദനാത്മകമായിരുന്നു. ഓട്ടിസത്തെ ഒരു വൈകല്യമെന്നല്ല, മറിച്ച് വ്യത്യസ്തമായ കഴിവെന്ന നിലയിലാണു കാണേണ്ടത് എന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം ഊന്നിപ്പറഞ്ഞു. വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയിൽ, തൊഴിൽ മേഖലയിലും സമൂഹത്തിലും സമാനതകളില്ലാത്തതായ കഴിവുകളോടുകൂടിയ ഓട്ടിസം ബാധിതരെ ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത വിശദീകരിച്ചു.

പരിശീലന സെഷൻ

ബേസിക് ലൈഫ് സപ്പോർട്ട് & ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് സേഫ്റ്റി

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്ത്വത്തിൽ, നാലു മുതൽ പന്ത്രണ്ട് വരെയുള്ള ക്ലാസ്സുകളിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കായി 2025 ഏപ്രിൽ 25 വൈ.എം.സി.എ സംഘടിപ്പിച്ച സമ്മർ ക്യാമ്പിൽ ബേസിക് ലൈഫ് സപ്പോർട്ട് ആൻസ് ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് സേഫ്റ്റിയിൽ ഏഴാം സെമസ്റ്റർ എം.ബി.ബി.എസ് വിദ്യാർത്ഥികൾ (20-ാം ബാച്ച്) പരിശീലനം നൽകി. 150 കുട്ടികൾ പങ്കെടുത്ത പരിപാടി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തത് വൈ.എം.സി.എ. സെക്രട്ടറി ശ്രീ. ജിൽസൺ ആണ്. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കാൻ സാധ്യത ഉള്ള മെഡിക്കൽ സാഹചര്യങ്ങളെപറ്റി ചർച്ച ചെയ്യുകയും അവ എങ്ങനെ ധൈര്യപൂർവ്വം കൈകാര്യം ചെയ്യാം എന്നും പഠിപ്പിച്ചു.

നഴ്സിങ്ങ് കോളേജ് 18-ാം ബാച്ച്

ബിരുദദാന ചടങ്ങ്

ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിങ്ങ് കോളേജിലെ 18-ാം ബാച്ച് ബി. എസ്. സി. നഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ബിരുദദാനചടങ്ങ് നടന്നു. തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത സഹായമെത്രാൻ മാർ ടോണി നീലങ്കാവിലിന്റെ അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ നടന്ന ചടങ്ങ് തൃശ്ശൂർ ജില്ലാ കളക്ടർ ശ്രീ. അർജ്ജുൻ പാണ്ഡ്യൻ ഐ. എ. എസ്. ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. കേരള നഴ്സസ് & മിഡ്വൈഫ്സ് കൗൺസിൽ രജിസ്ട്രാർ പ്രൊഫ. ഡോ. സോന പി. എസ്. ബിരുദദാനം നിർവ്വഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ, അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. ജോയ്സൺ ചെറുവത്തൂർ, നഴ്സിങ്ങ് കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ഏയ്ഞ്ചല ജ്ഞാനദുരൈ, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽമാരായ ഡോ. സി. ഫിലോ രശ്മി, ഡോ. സി. ട്രീസ ആന്റോ, നഴ്സിങ്ങ് സുപ്രണ്ട് സി. മെറ്റിൽഡ പോൾ, നഴ്സിങ്ങ് സ്കൂൾ പ്രിൻസിപ്പൽ സി. റെജി അഗസ്റ്റിൻ, പി. ടി. എ പ്രസിഡന്റ് ബാബു കെ. ഡി. എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു.

Congratulations!

ഏപ്രിൽ 29 ന് തൃശ്ശൂർ അമല കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങിൽ വച്ച് നടത്തിയ Beyond the Beeps' - A Delve to Critical Care - നാഷണൽ ലെവൽ കോൺഫറൻസിൽ ഇ. പോസ്റ്റർ കോമ്പറ്റീഷനിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ അസി. നഴ്സിങ്ങ് സൂപ്രണ്ടന്റ് നഴ്സസ് എഡ്യുക്കേഷൻ ശ്രീമതി സോഫിയ ജോസഫിന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ

Welcome TO JUBILEE FAMILY

Dr. ANITA SEBASTIAN	MC Anatomy
Dr. JOSNA JOHN V	ENT
Dr. JOE JACOB	Orthopaedics
Dr. JOSMI JOY	MC Pharmacology
Dr. ROHIT FRANCY	General Medicine
Dr. PARVATHY A	Ayurveda
Dr. ARYA K ANIL	MC Forensic Medicine
Dr. VINAYAK V SUBHASH	Obstetrics & Gynaecology
Dr. ATHIRA AJITH	MC Pharmacology
Dr. HIMA BEN BRITTO	Emergency Medicine
Dr. AKHILA W V	General Medicine
Dr. SARANNYA RAVI	MC Pharmacology
Dr. ALINA MARY JAMES	MC Community Medicine
Dr. NAVIN JAMES	General Medicine
Dr. VINAYAK V	Urology
Ms. ALEENA N B	Radiology
Ms. ALEXIA ROSE	Radiology
Mrs. ROJA A ANTONY	Nursing
Mr. AKASH MOHANAN	IT Department
Mr. MEVINTO P M	Maintenance
Mr. RAHUL R	Canteen

യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

Sr Jeshma Gracy T T
Head Nurse
Nursing

Sr Sisi Clare
Deputy Nursing Superintendent
Nursing

Dr. Sr. Philo Resmi
Prof. & Vice Principal,
JMCON

Mrs Elsy
Sweeper
House Keeping

Congratulations!

തൃശ്ശൂർ ഗവൺമെന്റ് കോളേജിൽ വച്ചു നടത്തിയ HEMAQUEST PATHOLOGY CMC യിൽ പോസ്റ്റർ കോമ്പറ്റീഷനിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ പി. ജി. റസിഡന്റ് ഡോ. അക്സ സാറ ജോൺസിന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

RESEARCH WINGS

JOURNAL CLUB

JCMR organised the 81st Journal club meeting on 23rd April, Wednesday at New CCM hall. The speaker on the occasion was Dr Jobinse Jose, Assistant Professor Department of Community Medicine. The topic was based on an article titled “Cost-effectiveness analysis of parenteral iron therapy compared to oral iron supplements in managing iron deficiency anemia among pregnant women” Somen Saha et.al, Health Econ Rev, 2024 Jan 2;14:3. doi: 10.1186/s13561-023-00474-3 PMCID: PMC10759557 PMID: 38165457.

The article conveys the advantages of intravenous iron therapy during pregnancy over conventional oral supplementation in terms of its efficacy and cost effectiveness. Dr Sanitha Kuriachan, Dr Preethi Shenoy and Dr Maria Jose participated in the discussion.

VIRTUAL REALITY IN MEDICINE : THE NEXT REVOLUTION

Before elaborating on virtual reality, we have to know what reality is , how we perceive real world around us.

Reality is the perceived by 5 senses : vision, hearing, taste, smell and touch. This is the sensory system of our body which gives us the input what is happening around us. So if we replace the signals in our sensory system, that can alter our perception. That is exactly what virtual reality does .Virtual Reality(VR) is the technology that creates immersive three dimensional environments for the users to explore and interact with.

In virtual reality the person puts on a headset, which has a screen in front of the eyes and speakers over the ears, which replaces the vision and hearing of the person. So the person sees and hears what is fed into the headset , instead of the real world around her/him. There are different apps in the headset

just like we are having apps on our phone. These apps provide immersive environments for the user.

In medicine the investigations like X ray , CT , MRI scans are seen in 2D screens and in medical education the medical students learn through textbooks, computers, mobile and tabs. But human body and its diseases are in 3D dimensional space. So this requires spatial computing and spatial learning. Virtual reality can create 3D environments for learning and patient imaging investigations and solve this conundrum.

The applications of VR can include in medical education and training. There could be anatomy learning with immersive 3-D models. The Surgical training and procedure simulation can be done in virtual reality. In case of training for critical care, we can introduce virtual case scenarios in a 3-D environment and train the students in medical nursing and paramedical field.

Virtual reality can be also used in patient treatment and therapy. In case of pain management, we can use virtual reality headset as a distraction. Psychiatry and psychology therapies for phobia anxiety, PTSD can be done in a virtual reality environment.

In physical therapy and rehabilitation, the virtual reality

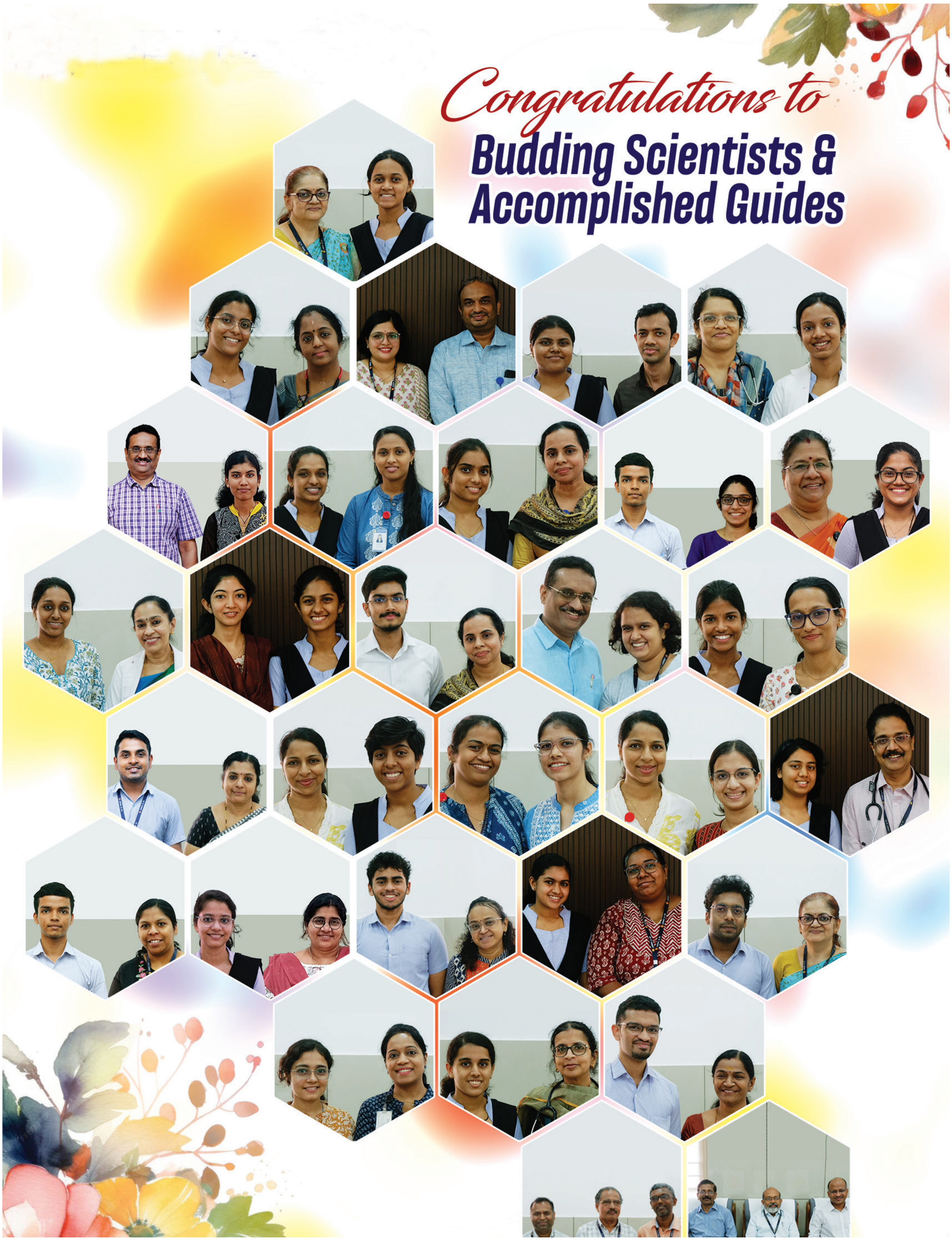
headset can game by the exercises and there could be virtual therapist. This can be useful in stroke and injury recovery through simulated daily activities. Virtual reality can help in surgical planning in complex cases. We can actually test drive the case before the surgical procedure.

The advantages of virtual reality in healthcare can include cost, effective training, and reduced use of physical resources. It can also improve the patient outcomes and enhanced care. Virtual Reality environment can help in patient communication and education via 3-D visualisation. The challenges in virtual reality are the technical limitations and accessibility, but with the integration of AI and telemedicine, this could become mainstream.

We should should encourage to embrace virtual reality as a complimentary tool in medical training and treatment, as it is nothing short of revolution.

Dr Kurian Alappatt

Associate Professor, Orthopaedics



ICMR MD/MS തീസിസ് ഗ്രാന്റിന് മൂന്ന് ബിരുദാനന്തര ബിരുദ വിദ്യാർത്ഥികളെയും ICMR –ഷോർട്ട് ടേം ICMR (STS-2024) സ്റ്റുഡന്റ്ഷിപ്പിന് 13 MBBS വിദ്യാർത്ഥികളെയും കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഹെൽത്ത് സയൻസസ് റിസർച്ച് അപ്രീസിയേഷൻ അവാർഡിന്റെ അടുത്ത ഘട്ടത്തിലേക്ക് 14 MBBS വിദ്യാർത്ഥികളെയും തിരഞ്ഞെടുത്തു. തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും അവരുടെ ഗൈഡ് മാർക്കും ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

APPRECIATION TO BUDDING SCIENTIST / ACCOMPLISHED GUIDE

No.	Student	Guide	Department
1	Aneeta Mary Benny	Dr. Rose Babu	Physiology
2	Anjana Hari	Dr Jane Mathew	Microbiology
3	Hridhya Mary Jordin	Dr Teny Attokaran	Community Medicine
4	Adithya Nair	Dr Aparna Namboodiripad	Paediatrics
5	Akshara.S.B	Dr.Linju Mole Joy	Microbiology
6	Andrew Icy John	Dr Preethi M Shenoy	Biochemistry
7	Nevil Toms	Dr. Ponnu Jose	Community Medicine
8	Anu Maria Bino	Dr Rosmi Jose	Microbiology
9	Alin Maria Thomas	Dr. Supriya Adiody	Respiratory Medicine
10	Deann Roy	Dr Aswath Kumar	Gynaecology
11	Niya Jimmy	Dr Radhika Kannan	Community Medicine
12	Iynes Jose Gino	Dr. Viji Krishnan	Biochemistry
13	Neeraj P Vinod	Dr. Rohini Sebastian	Pathology
On being Selected for the ICMR MD/MS Thesis Grant			
14	Dr.Jyothilakshmi R	Dr.Joe Thomas	Community Medicine
15	Dr.Arundhathi Ramadas	Dr. Bindu Menon	Gynaecology
16	Dr.Pooja Pushparaj	Dr.Ramesh Bhaskaran	Transfusion Medicine
KUHS Research Appreciation Awards 2024			
17	Ameesha Susan Mathew	Dr. Priyanka R	Community Medicine
18	Gopika Nair	Dr. Joe Thomas	Community Medicine
19	Liya Merin Sunny	Dr. Lucy Raphael	Community Medicine
20	Miriam Rose Thomas	Dr Ponnu Jose	Community Medicine
21	Sherin Joseph Ponthokkan	Dr. Maria Jose	Pharmacology
22	Indrajith Sujay Nathan	Dr. Rosmi D	Microbiology
23	Neeraj P Vinod	Dr. Ardra M	Microbiology
24	Liza Toms	Dr Rose Xavier	Pediatrics
25	Bilha Ann Jicky	Dr. Biju Bahuleyan	Physiology
26	Adithya Nair	Dr Aparna Namboodiripad	Paediatrics
27	Bentin Joy	Dr. Chithra Valsan N	Microbiology
28	Deann Roy	Dr Aswath Kumar	Gynaecology
29	Joann Mathews	Dr Preethi M Shenoy	Biochemistry
30	Ajendhu L Ajith	Dr Sanitha Kuriachan	Pharmacology

മറവിരോഗ ഗവേഷണം അന്താരാഷ്ട്ര നിലവാരത്തിൽ

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള വയോധികരുടെ എണ്ണം വർധിക്കുകയും വാർധക്യസഹജമായ രോഗങ്ങൾ (അൽഷിമേഴ്സ്, പാർക്കിൻസൺസ് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ) പെരുകുകയും ചെയ്യുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ രോഗനിവാരണത്തിനായി മരുന്നുകൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്ന ഗവേഷണത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ് ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസേർച്ചിലെ ഗവേഷകർ. മറവിരോഗം അഥവാ അൽഷിമേഴ്സ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന രോഗത്തിന്റെ ചികിത്സയ്ക്കായി നിലവിലുള്ള മരുന്നുകൾ പര്യാപ്തമല്ലാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ ഡോ. ദിലീപ് വിജയൻ, ഡോ. രമ്യ ചന്ദ്രൻ എന്നിവർ സംയുക്തമായി നടത്തുന്ന ഗവേഷണങ്ങൾ

പുതിയ മാനങ്ങൾ കൈവരിക്കുകയാണ്. ലോകശ്രദ്ധയാകർഷിച്ച ഇവരുടെ ഗവേഷണ പ്രബന്ധങ്ങൾ ഇതിനോടകംതന്നെ നിരവധി അന്താരാഷ്ട്ര ജേർണലുകളിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയുണ്ടായി ഈ ഗവേഷണങ്ങൾ മറവിരോഗത്തിനായി മരുന്നുകൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്നതിലേക്കു പുതിയ വെളിച്ചം വീശുകയുണ്ടായി.

കംപ്യൂട്ടറിന്റെ സഹായത്തോടെ വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത തന്മാത്രകൾ ലാബുകളിലും തുടർന്ന് ജൂബിലിയിലെ തന്നെ അനിമൽ ഹൗസിൽ വളർത്തുന്ന എലികളിലും പരീക്ഷിച്ചതുവഴി മറവിരോഗത്തിനുപയോഗിക്കാൻ പര്യാപ്തമാണെന്നു തെളിയിച്ചു. മറ്റൊരു ഗവേഷണത്തിൽ വിവിധ ആയുർവേദ മരുന്നുകളെ മറവിരോഗത്തിനായി 'മാറ്റി ഉപയോഗിക്കാം' (repurposing) എന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചു. മുപ്പതിനും നാല്പതിനും ഇടയിലുള്ള ആളുകളിൽ ഈ ആയുർവേദ മരുന്നുകളുടെ സ്ഥിര ഉപയോഗം മറവിരോഗം വരാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുമെന്നും നിർദ്ദേശിച്ചു. മറവിരോഗത്തിനെതിരായി നടത്തിവരുന്ന ജൂബിലിയുടെ ഈ ഗവേഷണ പരമ്പരയെ 'സ്മൃതിവർദ്ധിനി' എന്ന് പേരിട്ട് വിളിച്ചുവരുന്നു. സ്മൃതിവർദ്ധിനിയുടെ ഗവേഷണത്തിന് ഇതിനോടകംതന്നെ സ്പൈസസ് ബോർഡ്, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് ബയോടെക്നോളജി, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് ഹെൽത്ത് റിസർച്ച് (എല്ലാം കേന്ദ്ര ഏജൻസികളാണ്), കേരള സംസ്ഥാന ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസ കൗൺസിൽ (KSHEC) എന്നിവർ വിവിധ റിസർച്ച് പ്രൊജക്ടുകളിലൂടെ ഒരു കോടി രൂപയോടടുത്ത് ധനസഹായം നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

ഡോ. ദിലീപ് വിജയൻ, ഡോ. രമ്യ ചന്ദ്രൻ
JCMR

ആദരാഞ്ജലികൾ

ഏപ്രിൽ 10-ാം തീയതി ജൂബിലി മിഷൻ കുടുംബത്തിൽനിന്ന് വേർപിരിഞ്ഞുപോയ കാന്റീൻ സ്റ്റാഫ് ജോമോൻ പി. ജെ. യ്ക്ക് ജൂബിലി മിഷൻ കുടുംബത്തിന്റെ ആദരാഞ്ജലികൾ.

എന്റെ ഭാര്യയുടെ പ്രസവസമയത്ത് എന്റെ ഭാര്യയ്ക്കും എനിക്കും ലഭിച്ച അസാധാരണമായ പരിചരണത്തിന് നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തർക്കും എന്റെ ഹൃദയംഗമമായ നന്ദി അറിയിക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. വളരെ കോംപ്ലിക്കേഷൻസ് നിറഞ്ഞതായിരുന്നു എന്റെ ഭാര്യയുടെ ഗർഭകാലം. അതിനാൽതന്നെ ഇവിടെനിന്നും ലഭിച്ച എല്ലാ സേവനങ്ങളും പരിചരണവും എടുത്തുപറയേണ്ടതാണ്. ഞങ്ങൾ മാനസികവും ശാരീരികവുമായി തളർന്നിരിക്കുന്ന സമയങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ നൽകിയ പിന്തുണ പറഞ്ഞറിയിക്കാൻ കഴിയാത്തതാണ്. ഡോക്ടർമാർ മുതൽ നഴ്സുമാർ വരെ, എല്ലാ സപ്പോർട്ട് സ്റ്റാഫും അനുകമ്പയുള്ളവരും ദയയുള്ളവരും പ്രൊഫഷണലുകളുമായിരുന്നു. മികച്ച പരിചരണം നൽകുന്നതിനുള്ള നിങ്ങളുടെ സമർപ്പണം ശരിക്കും അഭിനന്ദനീയമാണ്. സെന്റ് ജോസഫ് വാർഡിലെ നഴ്സ് റോണിയയ്ക്ക് പ്രത്യേക നന്ദി. ഈ പ്രത്യേകനിമിഷം വളരെ സുഗമവും അവിസ്മരണീയവുമാക്കിയതിന് ഒത്തിരി നന്ദി. നിങ്ങൾ എനിക്കും എന്റെ കുടുംബത്തിനും വേണ്ടി ചെയ്ത എല്ലാത്തിനും ഞാൻ നന്ദിയുള്ളവനാണ്.

Together,
We are
The Patient Experience !

കരിക്കിന്റെ കഴിവ്

വേനൽക്കാലമായാൽ വഴിയോര യാത്രയിൽ ഇടവിട്ട് കാണാവുന്ന ഒരു ബോർഡ് ആണ് കരിക്ക് / ഇളനീർ / തണുപ്പിച്ച കരിക്ക് തുടങ്ങിയവ. പണ്ടൊക്കെ കടൽ കാണാൻ പോകുമ്പോൾ അവിടെ അടുത്ത് കരിക്ക് വിൽക്കുന്ന ആളുകളെ കാണാറുണ്ട്; അല്ലെങ്കിൽ പറമ്പിൽ തേങ്ങ ഇടുന്ന സമയത്ത് കുട്ടികൾ അവിടെയും ഇവിടെയും ഒക്കെ കറങ്ങി തിരിഞ്ഞ് നിന്നാൽ വീട്ടുകാർ ഒന്ന് രണ്ട് കരിക്ക് ഇടീച്ച് വെട്ടി തരുമായിരുന്നു.

തെങ്ങിൻെറ ഏറ്റവും വിശിഷ്ടമായ ദാനങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ഇളനീർ. കേരളീയ സംസ്കാരത്തിൽ ഇളനീരിന് ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥാനമുണ്ട് വിശേഷാവസരങ്ങളിലും ആഘോഷങ്ങളിലും ഇളനീർ ഒരു പ്രധാന പാനീയമാണ്. അതിഥികളെ സ്വീകരിക്കുവാനും ദാഹം ശമിപ്പിക്കുവാനും ഇളനീർ നൽകുന്നത് ഒരു സാധാരണ കാഴ്ചയാണ്. ആരാധനാലയങ്ങളിലും മറ്റ് മതപരമായ ചടങ്ങുകളിലും ഇളനീരിന് പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ആരാധനാലയങ്ങളിൽ തേങ്ങയും പഴവും സമർപ്പിക്കുന്നത് പരിശുദ്ധിയുടെയും ഐശ്വര്യത്തിന്റെയും സമൃദ്ധിയുടെയും പ്രതീകമായിട്ടാണ്.

വർഷം മുഴുവൻ ലഭിക്കുന്ന ഫലങ്ങൾ എന്ന പ്രത്യേകതയും ഇവയ്ക്കുണ്ട്. ഇവ രണ്ടും പൂർണ്ണതയുടെ അടയാളങ്ങളാണ്, കാരണം ഇവ ഭക്ഷിച്ചു കഴിഞ്ഞ് എറിഞ്ഞു കളയുന്നവയിൽ നിന്ന് പുതിയതായി ഒരു ചെടിയോ ഒരു ജീവനോ ഉണ്ടാകുന്നില്ല.

ഇളനീരിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഇളനീരിന് ഒരു ദിവ്യ ഔഷധമായി കണക്കാക്കുന്നു. മറ്റു ഇതര ചികിത്സാ ശാസ്ത്രങ്ങളായ പ്രകൃതി ചികിത്സയിലും മറ്റും വിവിധങ്ങളായ രോഗാവസ്ഥയിൽ ഇളനീർ ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നു. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രമായ അലോപ്പതി പോലും കരിക്കിനെയും ഇളനീരിനെയും അതിൻറെ ഗുണങ്ങളെയും തള്ളിപ്പറഞ്ഞിട്ടില്ല.

വിവിധ ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങ്ളിൽ ഇളനീരിനെ കുറിച്ച് പറയുന്നത് എന്താണെന്ന് നോക്കാം:

തസ്യാംബ: ശീതളം ഹൃദ്യം ദീപനം ശുക്രളം ലഘു /
പിപാസ പിത്തജിത്ത് സ്വാദു വസ്തി ശുദ്ധികര: പരം // (ബാ. പ്ര.)

ഇളനീർ ശീതളവും ഹൃദ്യവും വിശപ്പുണ്ടാക്കുന്നതും ധാതു പുഷ്ടി നൽകുന്നതും ശരീരത്തെ ലഘു ആക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ദാഹത്തെയും പിത്തത്തെയും ശമിപ്പിക്കുന്നു സ്വാദിഷ്ടമായ ഇള നീർ വസ്തിയെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതുമാണ്.

വിശേഷത: കോമള നാളികേരം /
നിഹാന്തി പിത്തജ്വര പിത്ത ദോഷാൻ // (ബാ. പ്ര.)

കരിക്കിന്റെ ഉള്ളിലത്തെ ഇളം കാമ്പ് പിത്തമൂലമുണ്ടാകുന്ന ചൂടിനെ കുറയ്ക്കുന്നതും പിത്തരോഗത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്നതും ആകുന്നു.

ഇളനീരിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രത്യേകത അതിൻറെ സ്വാഭാവികതയാണ്. യാതൊരുവിധ കൃത്രിമ ചേരുവകളും രാസവസ്തുക്കളും ഇല്ലാതെ പ്രകൃതിയുടെ മടിയിൽ നിന്ന് നേരിട്ട് ലഭിക്കുന്ന ഈ പാനീയം ശുദ്ധവും സുരക്ഷിതവും ആണ്. കരിക്കിനായി മാത്രം നടുന്ന തെങ്ങുകൾ ഉണ്ട്. ഏകദേശം 7 മാസം മുതൽ 9 മാസം വരെ മൂപ്പ് എത്തിയ തേങ്ങയാണ് കരിക്കിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഒരു കരിക്കിൽ 200 മുതൽ 350 മില്ലി ഇളനീർ കാണും. കൊലയിൽ നിന്നും വേർപെടുത്തിയ കരിക്ക് 24 മുതൽ 36 മണിക്കൂറിൽ അധികം സമയം കേടുകൂടാതെ ഇരിക്കുകയില്ല.

240 മില്ലി ഇളനീരിൽ : 46 കിലോ കാലോറി എനർജി. 9 ഗ്രാം കാർബൊഹൈഡ്രേറ്റും , 1.7 ഗ്രാം പ്രോട്ടീനും , 600 മില്ലി ഗ്രാം പൊട്ടാസ്യവും, 60 മില്ലി ഗ്രാം മഗ്നീഷ്യം, 252 മില്ലിഗ്രാം സോഡിയവും, 5.8 മില്ലിഗ്രാം വൈറ്റമിൻ സിയും, 48 മില്ലിഗ്രാം ഫോസ് ഫറസും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഇളനീരിൽ സ്വാഭാവിക മധുരമായ ഗ്ലൂക്കോസും ഫ്രക്ട് ടോസ്സും വൈറ്റമിൻ ബി കോംപ്ലക്സും ദഹനത്തെ സഹായിക്കുന്ന ബയോആക്ടീവ് എൻസൈമുകളും ക്യാൻസറിനെയും വാർദ്ധക്യത്തെയും തടയുന്ന സൈറ്റോകിനൻസും ആൻറിഓക്സിഡന്റുകളും ഉണ്ട്.

100 ഗ്രാം ഇളം കരിക്കിൽ : 68 – 90 കിലോ കലോറി എനർജിയും, 4 – 5 ഗ്രാം കൊഴുപ്പും, 2 ഗ്രാം ഫൈബറും, 2 ഗ്രാം പ്രോട്ടീനുംഇളം കരിക്കിൽ അമിനോ ആസിഡ്, നല്ല കൊഴുപ്പായ മീഡിയം ചെയിൻ ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ്, അയേൺ, സിങ്ക് തുടങ്ങിയ ധാതുലവണങ്ങളും, ഇലക്ട്രോലൈറ്റ്സും മുൻപ് പറഞ്ഞ സൈറ്റോകിനൻസും, സ്വാഭാവിക മധുരവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. രാവിലത്തെ വ്യായാമമോ നടത്തമോ ഒക്കെ കഴിഞ്ഞു വന്നു കരിക്ക് കുടിക്കുന്നത് ശരീരത്തിലെ ഊർജ്ജം നിലനിർത്തുന്നതിനും ക്ഷീണം പെട്ടെന്ന് അകറ്റാനും സഹായിക്കുന്നു.

ആർക്കൊക്കെ ഇളനീർ കഴിക്കാം

ആറുമാസം പ്രായമുള്ള ശിശുക്കൾക്കും, ഗർഭിണികൾക്കും, മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്കും, കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യുന്ന ജോലിക്കാർക്കും, സ്പോർട്സ് താരങ്ങൾക്കും, വലിയതും ചെറുതുമായ ഓപ്പറേഷൻമൂലം ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുന്നുവർക്കും ദീർഘനാളത്തെ ആശുപത്രി വാസം കഴിഞ്ഞവർക്കും, പനി മാറിയവർക്കും അത്യുത്തമമാണ്. ഇവർക്ക് തന്റെ ശരീരത്തിന്റെ ക്ഷീണം അകറ്റുവാനും ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്ന എല്ലാ പോഷകങ്ങളും ഇളനീരിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്നതാണ്.

ഇളനീർ എന്തിനെല്ലാം ഉപയോഗിക്കുന്നു

- ദാഹം ശമിപ്പിക്കുവാനും ഉന്മേഷം നൽകുവാനും പ്രകൃതി നൽകുന്ന അത്ഭുത പാനീയമാണ് ഇളനീർ.
- ശരീരത്തിലെ ജലാംശം നിലനിർത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- തളർച്ചയും ക്ഷീണവും അകറ്റുന്നു.
- ഇലക്ട്രോലൈറ്റുകളെ പുനഃസ്ഥാപിക്കുന്നു.
- പൊട്ടാസ്യം മുതലായവ രക്തസമ്മർദം നിയന്ത്രിച്ച് ഹൃദയാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നു.
- ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ വിഷാംശം പുറന്തള്ളീ, രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി വർധിപ്പിക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു.
- ദഹന സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളായ നെഞ്ചരിച്ചിൽ, അസിഡിറ്റി മലബന്ധം എന്നിവക്ക് നല്ല പ്രതിവിധിയാണ്.
- മൂത്രാശയ അണുബാധയെ നീക്കുവാനും കിഡ്നി സ്റ്റോൺ ഉണ്ടാകുവാനുള്ള സാധ്യതകൾ കുറയ്ക്കുവാനും ഉണ്ടായവയെ പുറന്തള്ളുവാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു
- കണ്ണിൻെറ തെളിമയ്ക്കും ആരോഗ്യത്തിനും ഇളനീർ ഉപയോഗിക്കുന്നു, ഇളനീർക്കുഴമ്പിന്റെ പ്രധാന ചേരുവ ഇളനീരാണ്.
- മുഖക്കുരുവിനും ചർമ്മരോഗങ്ങൾക്കും ഇളനീർ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.
- മുടിയുടെ വരൾച്ച മാറുന്നതിനും മുടികൊഴിച്ചിലിനുമുള്ള ചികിത്സക്കും അതിനുപയോഗിക്കുന്ന തൈലങ്ങളിലും ഇളനീർ ചേർത്തുവരുന്നു.
- ഗർഭാവസ്ഥയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ക്ഷീണം കുറയ്ക്കുവാനും ദഹന പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുവാനും സഹായിക്കും.
- ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിൻെറ വളർച്ചയ്ക്കും ആരോഗ്യത്തിനും ആവശ്യമായ ധാതുലവണങ്ങൾ ഇളനീരിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്നുമുണ്ട്.

ഇളനീർ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഡോക്ടർമാർ നിർദേശിക്കുന്ന പ്രകാരം മിതമായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുവാൻ സാധിക്കും, കാരണം പ്രകൃതിദത്തമായ പഞ്ചസാര ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.
- തണുപ്പ് അധികമുള്ള കാലാവസ്ഥയിൽ ഇളനീർ അധികം ഉപയോഗിക്കുന്നതും, ഇളനീർ ചേർത്ത് ഉണ്ടാക്കിയ എണ്ണകൾ പുരട്ടി കുളിക്കുന്നതും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകും.
- വ്യാവസായികമായി കൃഷി ചെയ്ത തെങ്ങുകളിൽ നിന്നുള്ള ഇളനീരിൽ കീടനാശിനികളുടെ സാന്നിധ്യം ചെറിയ അളവിൽ കാണാറുണ്ട്; ഓർഗാനിക് രീതിയിലുള്ള കൃഷി ചെയ്ത തെങ്ങുകളുടെ ഇളനീർ സുരക്ഷിതമാണ്.
- ഉയർന്ന അളവിൽ പൊട്ടാസ്യം ഉള്ളതുകൊണ്ട് വൃക്ക രോഗികളിൽ ഇളനീർ ഉപയോഗിക്കാറില്ല.
- ഉയർന്ന സോഡിയത്തിന്റെ അളവ് രക്ത മർദ്ദം കൂട്ടുവാൻ പ്രേരകമാകും.
- ശുചിത്വമില്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നതും വെട്ടിത്തരുന്നതുമായ ഇളനീർ അനവധി രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
- വളരെ ചുരുക്കം ആളുകൾക്ക് ഇളനീർ കഴിക്കുന്നതോടൊപ്പം വയറുവേദനയും വയറിളക്കവും ഉണ്ടാകുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ഒരു ദിവസത്തെ അളവ്

ഇതിന് കൃത്യമായ ഒരു കണക്ക് ഇല്ല; ഓരോ വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യം പ്രായം ശരീരപ്രവർത്തനങ്ങൾ കാലാവസ്ഥ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. എന്നാലും പൊതുവേ 250 മുതൽ 500 മില്ലി ലിറ്റർ വരെ ഒരു ദിവസം സാധാരണ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയുള്ള വ്യക്തിയ്ക്ക് കഴിക്കാം.

ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായതിനാൽ അവരവരുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിക്കനുസരിച്ച് എത്ര അളവിൽ ഇളനീർ കുടിക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഒരു ഡോക്ടറുമായി ആലോചിക്കുന്നത് എപ്പോഴും നല്ലതാണ്.

ഡോ. ഹാർവിൻ ജോർജ്. എം.ഡി.
ജൂബിലി മിഷൻ ആയുർവേദ 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. Manisha A N | Mr. Joshi Paul

"ദൈവകൃപ നിറഞ്ഞവളേ! സ്വസ്തി,
കർത്താവ് നിന്നോടുകൂടെ!"
ലൂക്കാ 1:28
Service With Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE