Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute Since 1951 Vol. 11 Issue 10 October 2025

Pelecanus
2025

ഉള്ളടക്കം

DOCTOR'S CORNER
ORTHOPAEDICS CHANGES LIVES IN MEANINGFUL WAYS 15

നമുക്കിടയിൽ
മൾട്ടിപ്ലേസ് ഹൈപ്പർബാരിക് ഓക്സിജൻ തെറാപ്പി യൂണിറ്റ് 19

CONTENT

അനുഗ്രഹ പെരുമഴയൊഴുകുന്ന ജപമാലമാസം 01
പെലിക്കാനസ് 2025 03
AHPI ദേശീയ ലീഡർഷിപ്പ് അവാർഡ് 06
ISRO പുരസ്കാരവുമായി ജൂബിലി കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ് 07
5 ജി കണക്റ്റഡ് ഡി. ലെവൽ ആംബുലൻസ് 08
ഡയമണ്ട് ജൂബിലി ഉദ്ഘാടനം 09
ഹൃദയദിന ആഘോഷവും കാത്ത്ലാബിന്റെ ഉദ്ഘാടനവും 10
സി.പി.ആർ. മാരത്തോൺ 11
ഹൃദയാരോഗ്യ ബോധവത്കരണത്തിനായി സൈക്കിൾതോൺ 13
ആയുർവേദ നഴ്സിംഗ് & പഞ്ചകർമ്മ തെറാപ്പി ഡിപ്ലോമ കോഴ്സിന്റെ പുതിയ ബാച്ച് 14
എസ്.ബി.എൽ.എസ് സേവ്വർ ശിൽപശാല 25
ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധിക്കേണ്ടതെങ്ങിനെ? 26
ഓണനിലാവ് 27
രോഗങ്ങളെ ഒഴിവാക്കാനുള്ള ആദ്യപാഠം: കൈ കഴുകാം 31
അഹിംസയിലൂന്നിയ സത്യാഗ്രഹം? 34
സ്തനാർബുദത്തെ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം 37
സ്ത്രീകളിലെ ആർത്തവ വിരാമഘട്ടത്തിലെ ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ 39

Welcome TO JUBILEE FAMILY 21
THANK YOU 22
RESEARCH WINGS JOURNAL CLUB 24

അനുഗ്രഹ പെരുമഴയൊഴുകുന്ന
ജപമാലമാസം

"പരിശുദ്ധ ജപമാല ശക്തമായ ആയുധമാകുന്നു. ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ അതുപയോഗിക്കുക. നിങ്ങൾ അതിന്റെ ഫലങ്ങളാൽ അതിശയിക്കപ്പെടും".

- വി. ജോസ് മരിയ എസ്ക്രീവാ

നമ്മിലും നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളിലും ലോകം മുഴുവനിലും സ്വർഗ്ഗീയ അനുഗ്രഹങ്ങളുടെ പെരുമഴ പെയ്യിക്കുന്ന പരിശുദ്ധ ജപമാലമാസം ആഗതമായി. ജപമാലയിലെ ഓരോ മണിയും കൈവിരലുകൾക്കിടയിലൂടെ ഊർന്നിറങ്ങുമ്പോൾ അത് പരിശുദ്ധ ദൈവമാതാവിനോടുള്ള നമ്മുടെ ഭക്തിയുടേയും അർത്ഥനകളുടേയും പ്രതീകമായി മാറുന്നു. ഭക്തിയും നന്മയും നിറഞ്ഞ മനസ്സോടെ

വേണം ജപമാല ചൊല്ലേണ്ടത്. വിവിധ പ്രശ്നങ്ങളിൽ പെട്ട് നട്ടം തിരിയുന്ന പല കുടുംബങ്ങളിലും ജപമാല മുടങ്ങിപ്പോയിട്ട് വർഷങ്ങളായികാണും. ജപമാല ഈശ്വരഭക്തിയിലേക്കും വിശുദ്ധ ജീവിതത്തിലേക്കുമുള്ള ആരംഭമാകട്ടെ. പരിശുദ്ധ അമ്മ നമ്മെ അനുഗ്രഹിക്കാനായ് കാത്തുനിൽക്കുമ്പോൾ, നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ അത്ഭുതപ്രവർത്തനത്തിനായി ഒരുങ്ങിയിരിക്കുമ്പോൾ അത് പ്രാപിക്കാനുള്ള യോഗ്യത നമുക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കട്ടെ. പരിശുദ്ധ കന്യകാമറിയത്തോടായി നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം.

''ജീവിതം പ്രാർത്ഥനയാക്കിയ പരി. അമ്മേ, പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വം ജീവിക്കുവാനും എന്റെ ഓരോ പ്രവൃത്തിയും പ്രാർത്ഥനയാകുവാനും എനിക്കായി മാദ്ധ്യസ്ഥം വഹിക്കണമേ!''

ഫാ. ജോയ്സൺ ചെറുവത്തൂർ
അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ
ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ&
റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

പെലിക്കാനസ് 2025

ആരോഗ്യമേഖലയിൽ മിഷനറി സാന്നിധ്യം നിലനിർത്തപ്പെടേണ്ടതാണെന്നും, മെഡിക്കൽ വിദ്യാഭ്യാസരംഗത്ത് ജൂബിലിയുടെ സ്ഥാനം പ്രശംസാർഹമാണെന്നും ആരോഗ്യ-വിദ്യഭ്യാസ മേഖലയിൽ കത്തോലിക്കസഭയുടെ സാന്നിധ്യം എടുത്തുപറയേണ്ടതാണെന്നും ശ്രീ. ശശി തരൂർ എം. പി. അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. മിഷനറി കാഴ്ചപ്പാടിൽ ആതുരസേവനം ചെയ്തിരുന്ന ഡോ. ഏഡൻവാലയുടെ സ്മരണാർത്ഥം ഏർപ്പെടുത്തിയ പ്രഭാഷണപരമ്പരയിൽ – ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ കോർപറേറ്റ് സാന്നിധ്യം അധികരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലഘട്ടത്തിൽ മിഷനറി കാഴ്ചപ്പാടിന്റെ പ്രാധാന്യം – എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം.

ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സ്ഥാപക ഡയറക്ടർ മോൺ. മാത്യു മുരിങ്ങാത്തേരിയുടെയും, അറുപത് വർഷത്തിലേറെ നിസ്വാർത്ഥമായി പ്രവർത്തിച്ച മുറിച്ചുണ്ട് ശസ്ത്രക്രിയ വിദഗ്ധൻ ഡോ. ഏഡൻവാലയുടെയും സ്മരണാർത്ഥം വർഷം തോറും 'പെലിക്കാനസ്' എന്ന പേരിൽ നടന്നുവരുന്ന അനുസ്മരണ ചടങ്ങ് സമാപിച്ചു.

ആരോഗ്യമേഖലയിലെ മിഷനറി കാഴ്ചപ്പാട് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി 2022 ൽ തുടങ്ങിയ ദേശീയതലത്തിലുള്ള നാലാമത്തെ ഹെൽത്ത് കെയർ മിഷനറി അവാർഡിന്

ഒഡീഷ്യയിലെ ഖരിയർ കേന്ദ്രമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഡോ. അജിത് റൊണാൾഡ് ഗുരുബചൻ സിംഗ് അർഹനായി. 50001 രൂപയും പ്രശസ്തിപത്രവുമാണ് അവാർഡ്. ചത്തീസ്ഗഡ് സ്വദേശിയായ ഇദ്ദേഹം അരനൂറ്റാണ്ടിലധികമായി ഒഡീഷ്യയിലെ നുവപാഡ ജില്ലയിലെ ഇവാൻജലിക്കൽ മിഷൻ ആശുപത്രി കേന്ദ്രമായി പ്രവർത്തിക്കുകയാണ്. തെക്ക് പടിഞ്ഞാറൻ ഒഡീഷ്യയിലേയും, അടുത്ത് കിടക്കുന്ന ചത്തീസ്ഗഡ് സംസ്ഥാനത്തിലേയും അവഗണിക്കപ്പെട്ടവരും സാധാരണക്കാരുമായ ജനങ്ങൾക്ക് വൈദ്യസഹായവും സാമൂഹ്യസേവനവും നൽകിവരുന്നതിനെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയാണ് അദ്ദേഹത്തെ അവാർഡിന് തിരഞ്ഞെടുത്തത്.

74 വർഷം പഴക്കമുള്ള ജൂബിലി ആശുപത്രിയിൽ 60 വർഷം സേവനമനുഷ്ഠിച്ച ഡോ. ഏഡൻവാലയുടെ സ്മരണാർത്ഥം ഏർപ്പെടുത്തിയ പ്രഭാഷണപരമ്പരയിൽ ഈ വർഷം ലോകപ്രശസ്ത വാഗ്മിയായ ശ്രീ. ശശി തരൂർ എം. പി. – ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ കോർപറേറ്റ് സാന്നിധ്യം അധികരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലഘട്ടത്തിൽ മിഷനറി കാഴ്ചപ്പാടിന്റെ പ്രാധാന്യം – എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി സംസാരിച്ചു.

ജൂബിലി മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ മദർതെരേസ ഹാളിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ ശ്രീ. ശശി തരൂരിനെക്കുറിച്ച് ഒരു ലഘു വിവരണം നൽകി. ആർച്ച്ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത സഹായമെ

ത്രാൻ മാർ ടോണി നീലങ്കാവിൽ ശ്രീ. ശശി തരൂരിന് ഉപഹാരം നൽകി.

റിസർച്ച് വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. പി. ആർ. വർഗ്ഗീസ് ഫാ. മാത്യു മുരിങ്ങാത്തേരി അവാർഡ് ജേതാവായ ഡോ. അജിത് റൊണാൾഡ് ഗുരുബചൻ സിംഗിനെ പരിചയപ്പെടുത്തി. ആർച്ച്ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് ഗുരുബചൻ സിംഗിന് 'ഹെൽത്ത് കെയർ മിഷനറി' അവാർഡ് നൽകി ആദരിച്ചു. തുടർന്ന് ശശി തരൂരുമായി ഇന്ററാക്റ്റീവ് സെഷൻ നടന്നു. ആശുപത്രിയുടെ മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ നന്ദി പ്രകാശിപ്പിച്ചു.

ചെന്നൈയിൽ നടത്തിയ ഓൾ ഇന്ത്യ ന്യൂറോ ടീച്ചിങ്ങ് കോഴ്സിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ ന്യൂറോളജി വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. സനൽ കെ തോമസിന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

ചേംബർ ഓഫ് കൊമേഴ്സിന്റെ 2025 നയിറ്റിംഗേൽ അവാർഡ് കരസ്ഥമാക്കിയ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ സ്റ്റാഫ് നഴ്സായ ശ്രീമതി സിന്റ സി.എസ്സിന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

ആനുവൽ സ്റ്റേറ്റ് കോൺഫറൻസിൽ പോസ്റ്റർ പ്രെസെന്റേഷനിൽ മൂന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ പൾമനോളജി വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. അഞ്ജലി അനൂപിന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

കണ്ണൂരിൽ വെച്ചു നടന്ന എൻ.എസ്.ഐ ക്വിസിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയ ന്യൂറോളജി വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. അശ്വതിക്കു ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിന് AHPI ദേശീയ ലീഡർഷിപ്പ് അവാർഡ്

ഇന്ത്യയിലെ ആരോഗ്യ സേവന സംഘടനയായ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഹെൽത്ത്കെയർ പ്രൊവൈഡേഴ്സ് ഇന്ത്യ (AHPI) പ്രഖ്യാപിച്ച 2025-ലെ ദേശീയ ലീഡർഷിപ്പ് അവാർഡുകളിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആന്റ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന് വലിയ അംഗീകാരം. സാമ്പത്തിക പരിപാലനത്തിലും സുസ്ഥിരതയിലും കാഴ്ചവെച്ച നേതൃപാടവത്തിന് ലഭിച്ച ഈ പുരസ്ക്കാരം ഹൈദരാബാദിൽ നടന്ന AHPI അവാർഡ് ദാന ചടങ്ങിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിന് കൈമാറി.

പുരസ്ക്കാരം AHPI ഡയറക്ടർ ജനറൽ ഡോ. ഗിരീധർ ഗ്യാനിയും നാഷണൽ പ്രസിഡണ്ട് ഡോ. സഹദുള്ളയും ചേർന്ന് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആന്റ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. തോമസ് പൂപ്പാാടി, ജനറൽ മാനേജർ (ഫിനാൻസ്) സി. എ. ജീൻ പോൾ എന്നിവർക്ക് കൈമാറി.

ISRO പുരസ്കാരവുമായി

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ്

ദേശീയ ബഹിരാകാശ ദിനം 2025-നോട് അനുബന്ധിച്ച് ഐ. എസ്. ആർ. ഒ. നടത്തിയ വിവിധ ഇനം മത്സരങ്ങളിൽ സമ്മാനാർഹരായ ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികളായ അൻസു അലിച്ചൻ (പെയിന്റിംഗ്), ക്രിസ് മരിയ വിജി (മലയാളം കവിതാരചന), ഫാത്തിമ ഷഹനാസ് (ഡിജിറ്റൽ പോസ്റ്റർ), രാധിക രമേശൻ (പെൻസിൽ ഡ്രോയിംഗ്), അയിഷ റന (മലയാളം & ഇംഗ്ലീഷ് ഉപന്യാസ രചന), കാതറിൻ ബെന്നി (ഇംഗ്ലീഷ് ഉപന്യാസ രചന) എന്നിവർ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ റവ. ഡോ. സി. ജൂഡി എസ്. ഐ. സി., വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ റവ. ഡോ. സി. ട്രീസ ആന്റോ എന്നിവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ പുരസ്കാരങ്ങൾ ഏറ്റുവാങ്ങി.

5 ജി കണക്റ്റഡ് ഡി. ലെവൽ ആംബുലൻസ്

നവജാതശിശുക്കളുടെ അടിയന്തര ചികിത്സക്ക് കേരളത്തിൽ പുതിയൊരു വഴിത്തിരിവ് സൃഷ്ടിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് 5 ജി കണക്റ്റഡ് ഡി. ലെവൽ ആംബുലൻസ് പുറത്തിറക്കി. ആർച്ച്ബിഷപ്പ് ഹൗസിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ ജൂബിലി മിഷൻ ചെയർമാനും തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത ആർച്ച് ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് വാഹനം ഫ്ളാഗ് ഓഫ് ചെയ്തു.

മലബാർ ഗോൾഡ് ആന്റ് ഡയമണ്ട്സിന്റെ CSR പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായാണ് ഈ ആംബുലൻസ് ഒരുക്കിയത്. വാഹനത്തിന്റെ മുഖ്യസവിശേഷത 5 ജി സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിച്ച് രോഗിയുടെ ആരോഗ്യവിവരങ്ങൾ ആശുപത്രിയിലെ എമർജൻസി വിഭാഗത്തിലേക്ക് ഉടൻതന്നെ കൈമാറാനാകുന്നതാണ്. വിദഗ്ധർ റിയൽ ടൈമിൽ നിരീക്ഷണം നടത്തുകയും ആവശ്യമായ ചികിത്സാനടപടികൾ വാഹനം സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾതന്നെ ആരംഭിക്കാൻ കഴിയും.

ഫ്ളാഗ് ഓഫ് ചടങ്ങിൽ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, ഫ്ളോറ ഹോസ്പിറ്റാലിറ്റി ചെയർമാൻ വി. എ. ഹസ്സൻ, മലബാർ ഗോൾഡ് ആന്റ് ഡയമണ്ട്സ് ഡയറക്ടർ മിഥുൻ സുകുമാർ, ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. സിന്റോ കാരേപറമ്പൻ, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ, പ്രോജക്റ്റ് മാനേജർ ഫ്രാങ്കോ പി. ജോസഫ് എന്നിവരോടൊപ്പം ജൂബിലിയിലെ ജീവനക്കാരും പങ്കെടുത്തു.

ഡയമണ്ട് ജൂബിലി ഉദ്ഘാടനം

പ്രൈവറ്റ് സെക്റ്ററിൽ സ്ഥാപിതമായ ദക്ഷിണ കേരള ത്തിലെ ആദ്യത്തേതും സംസ്ഥാനതലത്തിൽ രണ്ടാമത്തേതുമായി നിലവിൽ വന്ന ജൂബിലി മിഷൻ സ്കൂൾ ഓഫ് നേഴ്സിങ്ങ് ഡയ മണ്ട് ജൂബിലി ആഘോഷങ്ങൾക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചു. അതിനോട് അനുബന്ധിച്ച് പൂർവ്വ വിദ്യാർത്ഥിസംഗമവും സംഘടിപ്പിച്ചു. അറുപത് വർഷത്തോളം നേഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാഭ്യാസത്തിലും ആരോഗ്യ പരിപാലനരംഗത്തും നൽകിയ സംഭാവനകളെ അനുസ്മരി ക്കാനായിരുന്നു ഈ ആഘോഷം. ചടങ്ങിൽ കേരള നേഴ്സസ് ആൻഡ് മിഡ്‌വൈഫ്സ് കൗൺസിൽ പ്രസിഡന്റ് ശ്രീമതി അനീസ എസ്.എ. മുഖ്യാതിഥിയായി ഡയമ ണ്ട് ജൂബിലി ഉദ്ഘാടനവും ലോഗോ പ്രകാശനവും നിർവ്വഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ സ്കൂൾ ഓഫ് നേഴ്സിങ്ങിന്റെ പ്രിൻസിപ്പാൾ സി. റെജി അഗസ്റ്റിൻ സ്വാഗതം ആശം സിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ആശുപത്രി സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ജോയ്സൺ ചെറുവത്തൂർ, ജൂബിലി നേഴ്സിങ്ങ് കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. സി. ജൂഡി, അലു മിമിനി പ്രസിഡണ്ട് ജീന കെ. പി. എന്നിവർ ആശംസകളർപ്പിച്ചു. മുൻ പ്രിൻസിപ്പൽമാരെയും 25 വർഷം പിന്നിട്ട പൂർവ്വവിദ്യാർത്ഥി കളേയും ചടങ്ങിൽ ആദരിച്ചു. നേഴ്സിങ്ങ് സ്കൂൾ വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ സിജി ജോസ് നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തി.

ഹൃദയദിന ആഘോഷവും കാത്ത്‌ലാബിന്റെ ഉദ്ഘാടനവും

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ ലോക ഹൃദയദിന ആഘോഷവും അത്യാധുനിക സജീകരണങ്ങളോടുകൂടിയ പുതിയ കാത്ത് ലാബിന്റെ ഉദ്ഘാടനവും മന്ത്രി കെ. രാജൻ നിർവഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ കാർഡിയോളജി വിഭാഗം അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസ്സർ ഡോ. മനോജ് രവി സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. മുൻ ഫുട്ബോൾ താരം വിക്ടർ മഞ്ഞില സന്നിഹിതനായിരുന്നു. കാർഡിയോളജി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ഗോവിന്ദനുണ്ണി ഹൃദയാരോഗ്യ ബോധവത്കരണ സന്ദേശം നൽകി. പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. എം എ ആൻഡ്രൂസ്, ചീഫ് കാർഡിയാക് സർജൻ ഡോ. ജോൺ ഇ വി, സി.ഇ.ഓ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ എന്നിവർ ആശംസകളർപ്പിച്ചു. മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ നന്ദി പറഞ്ഞു. ഹൃദയദിന ആഘോഷത്തിന്റെ ഭാഗമായി സെപ്റ്റംബർ 27-ന് ഹൃദയാരോഗ്യ ബോധവത്കരണ സൈക്കിൾ റാലി- 'ഹാർട്ട് ഓൺ വീൽസ്'- ഉണ്ടായിരുന്നു. 27-ന് വൈകീട്ട് ഹൈലൈറ്റ് മാളിൽ സി.പി.ആർ. ബോധവത്കരണ ക്ലാസുകളും ഉണ്ടായിരുന്നു. കൂടാതെ ആവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ പൊതു സ്ഥലങ്ങളിൽ ജീവൻരക്ഷാ ഉപകരണങ്ങൾ എങ്ങനെ അടിയന്തിരമായി എത്തിക്കാം എന്നത് ദൃശ്യവത്കരിക്കുന്നതിനായി ഡ്രോൺ ഉപയോഗിച്ചു ജീവൻ രക്ഷ ഉപകരണമായ എ.ഇ.ഡി. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽനിന്നു ഹൈലൈറ്റ് മാളിലേക്കു എത്തിച്ചു. ഹൃദയാരോഗ്യ ബോധവത്കരണത്തിനായി ഫ്ലാഷ്മോബും നടന്നു.

ലോക ഹൃദയദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച്

സി.പി.ആർ. മാരത്തോൺ

ലോക ഹൃദയദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഹൈലൈറ്റ് മാളിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് & റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് സി.പി.ആർ. മാരത്തോൺ സംഘടിപ്പിച്ചു. ഹൃദയസ്തംഭന അടിയന്തരാവസ്ഥകളിൽ ജീവൻ രക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള സി.പി.ആർ. പരിശീലനം നൽകുകയും, അതിന്റെ പ്രാധാന്യം പൊതുജനങ്ങളിൽ എത്തിക്കുകയുമായിരുന്നു പരിപാടിയുടെ ലക്ഷ്യം.

ഏകദേശം 100 ഓളം പേർ, മാൾ സ്റ്റാഫും സന്ദർശകരും ഉൾപ്പടെ, പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തു. അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിൽ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ ആവശ്യമായ എ. ഇ. ഡി ഉപകരണങ്ങൾ ഡ്രോൺ വഴി എത്തിക്കുന്നതിന്റെ മാതൃക പ്രദർശനം പരിപാടിയിൽ സംഘടിപ്പിച്ചു. പരിപാടിയെ കൂടുതൽ ആകർഷകമാക്കുന്നതി

നായി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ എം.ബി.ബി.എസ് വിദ്യാർത്ഥികളും, ഫാർമസി വിദ്യാർത്ഥികളും ചേർന്ന് ഫ്ളാഷ് മൊബ് അവതരിപ്പിച്ചു.

ഡോ. ബിനിൽ ഐസക് മാത്യു (കാർഡിയോളജി അനസ്തേഷ്യ, ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി) പരിപാടിയുടെ സംഘാടകനായും മിസ്റ്റർ റാഫി ജോസ് (ഇവന്റ് കോർഡിനേറ്റർ, ജൂബിലി മിഷൻ)

കോർഡിനേറ്ററായും പ്രവർത്തിച്ചു. പരിപാടിയിൽ മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ, സി.വി.ടി.എസ്. സർജൻ ഡോ. ഓസ്റ്റിൻ രാജ്, എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു. ഡോ. റോജോ സെബാസ്റ്റ്യൻ, ലാൻസ്, ആന്റണി ജേക്കബ് എന്നിവരടങ്ങിയ സെർട്ടിഫൈഡ് ട്രെയിനർമാർ സി.പി.ആർ. പരിശീലനത്തിന് നേതൃത്വം നൽകി.

ഹൃദയാരോഗ്യ ബോധവത്കരണത്തിനായി സൈക്കിൾത്തോൺ

ലോക ഹൃദയ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഹൃദയാരോഗ്യബോധവത്കരണത്തിനായി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജും സൈക്കിളേഴ്സ് തൃശ്ശൂരും സംയുക്തമായി നടത്തിയ സൈക്കിൾ റാലിയായ 'ഹാർട്ട് ഓൺ വീൽസ്' ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ ഫ്ളാഗ് ഓഫ് ചെയ്തു. അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർമാരായ ഫാ. ടെറിൻ മുള്ളക്കര, ഫാ. സിന്റോ കാരേപറമ്പൻ, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു കള്ളിവളപ്പിൽ, കാർഡിയോളജി വിഭാഗം ഡോക്ടർമാരായ ഡോ. ഗോവിന്ദനുണ്ണി, ഡോ. പ്രസന്നകുമാർ, ഡോ മനോജ് രവി, ഡോ. ബിനോ ബഞ്ചമിൻ, ഡോ. ഷിബു സി. കെ., ഡോ. ഓസ്റ്റിൻരാജ്, ഡോ. ഇ. വി. ജോൺ, ഡോ. ബിനിൽ ഐസക്ക്, ഡോ. റോജോ സബാസ്റ്റ്യൻ, ഡോ.അരുൺ, സ്റ്റാഫുമാരായ സി. ജെസ്ന, സി.ശാന്തി, ലാൻസ്, ആന്റണി, എൽജോ എം. വി.,രാഹുൽ, സൈക്കിളേഴ്സ് തൃശ്ശൂർ ക്ലബ്ബ് അംഗങ്ങളായ രമേഷ്, ഡാനി എന്നിവർ ബോധവത്കരണ റാലിയിൽ പങ്കെടുത്തു.

ആയുർവേദ നഴ്സിംഗ് & പഞ്ചകർമ്മ തെറാപ്പി ഡിപ്ലോമ കോഴ്സിന്റെ പുതിയ ബാച്ച്

ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ആയുർവേദ നഴ്സിംഗ് & പഞ്ചകർമ്മ തെറാപ്പി ഡിപ്ലോമ കോഴ്സിന്റെ പുതിയ ബാച്ചിന് തുടക്കം കുറിച്ചു. രാമവർമപുരം ജൂബിലി ആയുർവേദ ക്യാമ്പസ്സിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ചടങ്ങിൽ ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ചു.

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ ചടങ്ങിൽ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ജൂബിലി ആയുർവേദ ചീഫ് കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. സിസ്റ്റർ ഡോനാറ്റ, സ്പെഷ്യൽ കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. എൻ.വി. ശ്രീവത്സ്, ഡോ. ഹാർവിൻ ജോർജ് എന്നിവർ പുതിയ ബാച്ചിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു.

ആയുർവേദ രംഗത്ത് വിദഗ്ധരായ നഴ്സുമാരെയും തെറാപ്പിസ്റ്റുകളെയും വാർത്തെടുക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രി ഈ കോഴ്സ് നടത്തിവരുന്നത്. പഞ്ചകർമ്മ ചികിത്സാ രീതികളിലും ആയുർവേദ നഴ്സിംഗിലും വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ആഴത്തിലുള്ള അറിവും പ്രായോഗിക പരിശീലനവും നൽകുന്ന സമഗ്രമായ പാഠ്യപദ്ധതിയാണ് കോഴ്സിന്റേത്. ആധുനിക സൗകര്യങ്ങളോടുകൂടിയ രാമവർമപുരം ക്യാമ്പസിലാണ് ക്ലാസുകൾ നടക്കുക.

In the grand symphony of medicine, few specialities embody the harmony between art, science and human resilience quite like orthopaedic surgery. It is the discipline that restores motion, relieves pain and rebuilds lives - a field where anatomy meets innovation, and precision meets purpose.

The term Orthopaedics comes from Greek words “Orthos” meaning straight and “paedia” meaning child, so the term Orthopaedics means straight child. Nicholas Andy is considered the father of orthopaedics. Orthopaedics is a broad branch that primarily encompasses the musculoskeletal system, spine, and orthopaedic neurology, accounting for approximately 60 per cent of the body.

So a person well versed in orthopaedics will be well versed in general clinical examination. Basic idea of orthopaedics will help a doctor to become a good clinician

Movement defines life. From a child's first steps to an athlete's greatest triumph, motion is at the heart of the human experience. Orthopaedic surgeons are the guardians of that movement - the specialists who mend the body's most intricate framework: bones, joints, ligaments, tendons, and muscles.

Whether reconstructing shattered limbs, replacing worn joints, or correcting spinal deformities, orthopaedic surgeons enable patients to stand tall, walk freely, and live life to the fullest again.

Every surgery performed is more than a technical feat - it is an act of restoration. To realign a fractured femur or reconstruct a torn ligament is to give a person back not only their mobility, but also their confidence, independence, and dignity.

The orthopaedic theatre is a place of exacting craftsmanship - where millimetres matter, and every motion of the surgeon's hand shapes a patient's future. It is a speciality for those who thrive on challenge, who possess both the intellect of an engineer and the empathy of a healer.

To be an orthopaedic surgeon is to be an architect of movement and a sculptor of the human form. It demands years of rigorous training, unwavering focus, and an enduring commitment to excellence. Yet, for those who choose this path, the rewards are immeasurable - measured not in accolades, but in steps taken, hands raised, and lives renewed.

At present Orthopaedics is divided mainly into cold orthopaedics and traumatology. There are several new sub-specialities like arthroscopy, arthroplasty, foot and ankle surgery, orthopaedic oncology, and spine which are very vast and these subjects are being expanded every year. All specialities are cross-linked.

Orthopaedics has got close connection with neurology, neurosurgery and general surgery. It has a steep learning curve and requires updating knowledge with CMEs and workshops.

Orthopaedic surgeons diagnose, treat, and prevent disorders of the musculoskeletal system. Their work ranges from non-surgical treatments - such as physical therapy, medication, and bracing - to highly specialised surgical procedures.

Fractures can be treated conservatively and operatively. It is the to the treating surgeon to make a decision based on the knowledge, experience and protocols. Surgery is often just one step in the healing journey. Rehabilitation through physical therapy plays a crucial role in helping patients regain strength, flexibility, and function. Orthopaedic teams often

include physiotherapists, occupational therapists, and pain specialists who work together to ensure complete recovery. Beyond the technology and technical mastery lies the true soul of orthopaedic surgery: transformation.

A grandmother dances again after a hip replacement.
A young athlete returns to the field after ACL reconstruction.
A child born with scoliosis grows straight and strong after spinal correction.

Each story is a triumph — not only of medical skill but of the human spirit. Orthopaedic surgeons witness, daily, the extraordinary resilience of their patients and the profound impact of their work.

Orthopaedic surgery has undergone a revolution in recent decades. Minimally invasive techniques, robotic-assisted surgery, and 3D-printed implants have made procedures more precise, recovery faster, and outcomes better.

Joint replacement surgery, for instance, allows patients with severe arthritis to regain pain-free movement and return to daily activities. Meanwhile, advances in regenerative medicine — such as stem cell therapy and cartilage repair — offer promising new ways to heal without extensive surgery.

Healthy bones and joints are essential for independence and quality of life. Orthopaedics doesn't just fix broken bones — it restores mobility, confidence, and the ability to participate in work, family, and recreation. Whether it's helping a child walk normally, an athlete return to sport, or an elderly person move without pain, orthopaedics changes lives in meaningful ways every day.

Dr. Joe Jacob
Senior Resident, Orthopaedics

ഒരേസമയം മൂന്ന് രോഗികളെ ചികിത്സിക്കാൻ

മൾട്ടിപ്ലേസ് ഹൈപ്പർബാരിക് ഓക്സിജൻ തെറാപ്പി യൂണിറ്റ്

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് മൾട്ടിപ്ലേസ് ഹൈപ്പർബാരിക് ഓക്സിജൻ തെറാപ്പി (HBOT) യൂണിറ്റ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. 2011-ൽ ദക്ഷിണേന്ത്യയിൽ ആദ്യമായി മോണോ പ്ലേസ് ഓക്സിജൻ തെറാപ്പി ചേംബർ ജൂബിലി മിഷൻ പരിചയപ്പെടുത്തി. ആരംഭകാലത്തു പൊള്ളലേറ്റ രോഗികളുടെ വേഗത്തിലുള്ള സുഖപ്രാപ്തിക്കായി മാത്രമായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നെങ്കിലും പിന്നീട് ഡയബറ്റിക് ഫൂട്ട്, പാമ്പുകടി മൂലമുള്ള മുറിവുകൾ, ട്രോമാറ്റിക് ക്രഷ് പരുക്ക്, വ്യാപകമായ മസ്തിഷ്ക പരുക്ക്, സ്ട്രോക്ക്, പെട്ടെന്നുള്ള കേൾവി കുറവ്, പെട്ടെന്നുള്ള കാഴ്ച കുറവ് എന്നിവയുടെ ചികിത്സക്കായും ഉപയോഗിച്ച് വരുന്നു. കേരളത്തിൽ ചുരുക്കം സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രമാണ് ഈ സേവനം ലഭ്യമായിട്ടുള്ളത്.

100% ശുദ്ധമായ ഓക്സിജൻ കൂടിയ മർദ്ദത്തിൽ നൽകുന്ന HBOT യൂണിറ്റ് ശരീരത്തിലെ പേശികളുടെ പുനരുജ്ജീവനത്തിനും രോഗശാന്തിക്കും സഹായിക്കുന്നു. ആന്റി ഏജിങ്ങ് ചികിത്സ, ഇൻഫ്ളമേറ്ററി ബൗവൽ രോഗചികിത്സ തുടങ്ങിയ പുതിയ സാധ്യതകളും ഉയർന്നു വരുന്നുണ്ട്. HBOT സംബന്ധിച്ച് 30-തിലധികം ദേശീയ, അന്താരാഷ്ട്ര പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളും വിവിധ ഗവേഷണ പ്രവർത്തനങ്ങളും ജൂബിലിയിൽ തുടരുന്നു.

ഒരു സമയം ഒരു രോഗിയെ മാത്രം ചികിത്സിക്കാൻ കഴിയുന്ന നിലവിലുള്ള മോണോ പ്ലേസ് യൂണിറ്റിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി ഇപ്പോൾ പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ച മൾട്ടിപ്ലേസ് ചേംബർ ഒരേസമയം മൂന്ന് രോഗികളെ ചികിത്സിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നുവെന്നതാണ് ഇതിന്റെ പ്രത്യേകത എന്ന് ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുര്യൻ അറിയിച്ചു.

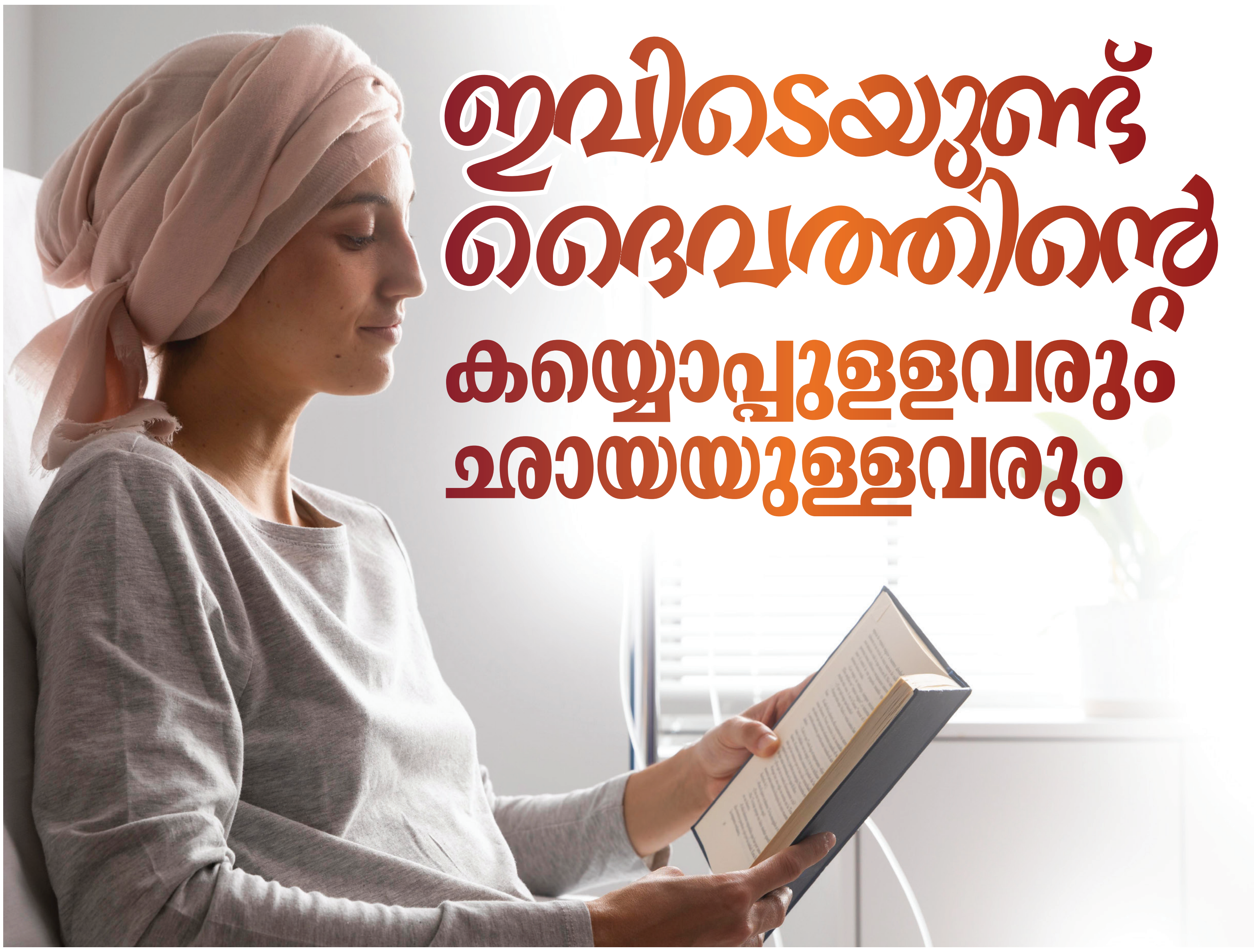
സിനിമാ താരമായ മിസ്സ് വിൻസി അലോഷ്യസും തൃശ്ശൂർ കുടുംബകോടതി ജഡ്ജി ശ്രീ. അനിൽ ജി.യും ചേർന്ന് ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു. ബോട്ട് പരിശീലനം നേടിയ ഡോക്ടർമാരുടേയും ടെക്നീഷ്യൻമാരുടെയും മേൽനോട്ടത്തിലാണ് യൂണിറ്റ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. എം. എ. ആൻഡ്രൂസ്, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി കള്ളിവളപ്പിൽ, പ്ലാസ്റ്റിക് സർജറി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ പ്രദ്യോത് കെ. എം., അനസ്തേഷ്യോളജി വിഭാഗത്തിലെ ഡോ സെബാസ്റ്റ്യൻ എസ്. വലിയവീടൻ, ഡോ. സുധ മുരളീധരൻ എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ പങ്കെടുത്തു.

Welcome TO JUBILEE FAMILY

Fr Sajan V V	Pastoral Care Team Member
Dr Jainmary Cyriac	Sr Resident, General Surgery
Dr Deepthi K N	Sr Resident, M C Microbiology
Dr Jayasree Sreedharan	Sr Resident, General Medicine
Dr Saritha Menon K	Consultant, Ayurveda
Dr Pranav S V	Jr Resident, Vascular Surgery
Dr Sarangi Madhu	Jr Resident, Gastroenterology
Mr Akhil Mathew	Technician, Cath Lab, Cardiology
Mrs Neethu Antony	Data Entry Operator, Radiology
Ms Jyothi MS	Technician, Dialysis
Mrs Fenty K F	Technician, Dialysis
Mrs Athira M	Ayurveda Therapist, Ayurveda
Mr Feby Babu	Audio Vision Content Developer, IT Dept.
Mr Steny K S	General Worker, Engineering Wing
Mr Amal A	Perfusionist, Cardiac Surgery
Ms Lijiya Sebastian	Tutor/ Clinical Instructor, Mental Health Nsg.
Mrs Shithara Roy K	Tutor/ Clinical Instructor, Mental Health Nsg.
Ms Devu N	Radiographer, Radiology
Mrs Rayana A R	Radiographer, Radiology
Mr Samuel Jijo	Jr Radiographer, Radiology
Mr. Jenito Pradeep	Radiographer, Radiology
Ms. Mariya Blessy Wilson	Pharmacist, Pharmacy
Ms Anagha Narayanan	Jr Quality Excecutive, Quality Department
Mr Royson P P	Cook, Canteen
Mr. Kiran P A	Canteen Staff, Canteen
Mrs Miranda P Anto	Infection Contol Nurse, Infection Control

NURSING

Ms Anjana Treesa
Mrs Anju T S
Mrs Aveena Andrews P
Mrs Nijila Balan
Mrs Anjana K S
Ms Sreelakshmi V R
Ms Vini A V



ഇവിടെയുണ്ട് ദൈവത്തിന്റെ കയ്യൊപ്പുള്ളവരും ഛായയുള്ളവരും

ഞാൻ സിന്ധു, തൃപ്രയാർ യുപി സ്കൂളിലെ അധ്യാപികയാണ്. 2022 ഡിസംബർ മാസത്തിൽ ഞാൻ ഇവിടത്തെ സർജൻ ജോൺ ഡോക്ടറെ കാണാൻ എത്തി അദ്ദേഹം എന്റെ സഹോദരിയുടെ ആത്മമിത്രമായ ധന്യയുടെ ഭർത്താവാണ് ഒരുപാട് സംസാരിക്കാതെ എല്ലാം അളന്ന് കുറിച്ച് പറയുന്ന പ്രകൃതം, വളരെ നല്ല മനസ്സിന് ഉടമ അദ്ദേഹമാണ് എനിക്ക് ഓവേറിയൻ ക്യാൻസർ ആണെന്ന് പറഞ്ഞതും ഡോക്ടർ മിഥുനെ പരിചയപ്പെടുത്തിയതും. അങ്ങനെ

Together,
We are the
Patient Experience !

43 ഒ. പി. നമ്പറുമായി കരഞ്ഞു കലങ്ങിയ കണ്ണുകളോടെ ഞാനും ഹസ്ബൻഡും ഡോക്ടറുടെ അടുത്തെത്തി. കാര്യങ്ങൾ വിശദമായി പറഞ്ഞു തന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ വാക്കുകൾ എന്നിൽ വലിയ വിശ്വാസമാണ് ഉണ്ടാക്കിയത്. അങ്ങനെ 2023 ജനുവരി 25 ആദ്യ കീമോ നടന്നു. 2023 ഓഗസ്റ്റ് രണ്ടിന് എന്റെ ചികിത്സ കഴിഞ്ഞു. മിഥുൻ സാർ എന്നെ ചേർത്തുപിടിച്ചു പറഞ്ഞു ധൈര്യമായി സ്കൂളിൽ പൊക്കോളു.

ഇനി ജൂബിലിയിലുള്ള എപ്പോഴും ചിരിച്ചു കൊണ്ടുവരുന്ന ശ്രീകുമാർ സാർ. അദ്ദേഹം എന്നെ മൊട്ട സിന്ധു എന്നാണ്

വിളിക്കുക. ഇങ്ങനെയും ഉണ്ടോ മനുഷ്യൻ, ദൈവത്തിന്റെ പ്രതിരൂപം. സർജറി കഴിഞ്ഞ് സാർ ലീവിൽ പോയി പിന്നെ ഡിബിൻ സാറിനെയാണ് ഞാൻ കൺസൾട് ചെയ്തത്. ഡിബിൻ സാർ വന്നാൽ എല്ലാം വിശദമായി പറഞ്ഞുതരും. ഞാൻ എപ്പോഴും ആലോചിക്കും മിഥുൻ സാർ, ശ്രീകുമാർ സാർ, ഡിബിൻ സാർ ഇവരൊക്കെ അല്ലേ നമ്മുടെ കാണപ്പെട്ട ദൈവങ്ങൾ, ഇവർക്ക് ദൈവത്തിന്റെ ചായയുണ്ട്, ദൈവത്തിന്റെ കയ്യൊപ്പുണ്ട്.

എല്ലാം മാറി എന്നിരിക്കുമ്പോൾ വീണ്ടും ആ രോഗം എന്നെ പിടികൂടി, 2025 മെയ് 29 ഞാൻ മിഥുൻ സാറിന്റെ അടുത്തെത്തി. ഞാൻ കീമോ വാർഡിൽ എന്റെ കുഞ്ഞ് ഡോക്ടർ സാന്ദ്രയോട് എന്ത് ചെയ്യണം എന്ന് ചോദിച്ചു ആ കുഞ്ഞനുജത്തി എന്റെ കണ്ണീർ തുടച്ചു. കണ്ണീർ അല്ല ഇവിടെ വേണ്ടത് ചികിത്സയാണ് എന്ന് സാന്ദ്രക്കുഞ്ഞ് എന്നെ ബോധവൽക്കരിച്ചു. അങ്ങനെ മെയ് 31 ആദ്യ കീമോ തുടങ്ങി. ഒരുപാട് പേരോട് നന്ദി പറയാനുണ്ട് ഈ ആശുപത്രിയിൽ. സിസ്റ്റർ സിൻ്റ, പ്രിയ സിസ്റ്റർ, സിജി, വർഷ, ശീതൾ, നീതു, സിനോ എല്ലാ മാലാഖ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും പ്രത്യേകം നന്ദി. കഴിഞ്ഞ ജൂൺ 27 കീമോ ചെയ്യുമ്പോൾ എനിക്ക് ശ്വാസംമുട്ട് അനുഭവപ്പെട്ടു . എല്ലാവരും കൂടി ഓക്സിജൻ തരുന്നു നെബുലൈസ് ചെയ്യിപ്പിക്കുന്നു ഇഞ്ചക്ഷൻ തരുന്നു കീമോ നിർത്തിവെച്ചു. ഒരു മണിക്കൂർ ഡോക്ടർ ജിതിൻ എന്റെ മുൻപിൽ നിന്നു എനിക്ക് പാവം തോന്നി. ഇത്രയും ആത്മാർത്ഥതയുള്ള ശമ്പളത്തിനു വേണ്ടി ജോലി സമർപ്പിക്കാത്ത ഒരു കൂട്ടം നല്ല മനുഷ്യരാണ് ഈ ഓങ്കോളജി വിഭാഗത്തിന്റെ കെട്ടുറപ്പ്. എന്റെ മിഥുൻ സാർ, ശ്രീകുമാർ സാർ, ഡിബിൻ സാർ, ജിതിൻ സാർ, സാന്ദ്ര ഡോക്ടർ....

ഇനി ഒരാളെ പറഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ പൂർണ്ണത ഉണ്ടാകില്ല ഇൻഷുറൻസിലെ ബേബി സാർ, മുൻ പരിചയം ഇല്ല പക്ഷേ ആദ്യമായി വന്നപ്പോഴേ ഇൻഷുറൻസ് ക്ലിയർ ചെയ്യാൻ പറ്റാതെ ഞാൻ സാറിനോട് സംസാരിച്ചിരുന്നു അന്നുമുതൽ എന്തു സഹായവും ചെയ്തു തരുന്ന ആ വലിയ മനുഷ്യനെപറ്റി നിർത്താതെ പറയണമെന്നുണ്ട് എഴുതണമെന്നുണ്ട്. ഇവരാണ് ദൈവത്തിന്റെ മാലാഖമാർ... നിങ്ങളെ ദൈവം രക്ഷിക്കും... എന്നും എന്റെ പ്രാർത്ഥനയിൽ നിങ്ങളെല്ലാം ഉണ്ടാകും...

നന്ദിയോടെ,
സിന്ധു

RESEARCH WINGS

JOURNAL CLUB

JCMR organised the 86th Journal club meeting on 17th September, Wednesday at New CCM hall. The speaker on the occasion was Dr. Thomson C Davis, Assistant Professor, Department of Community Medicine. The topic was based on an article titled "Research landscape analysis on dual diagnosis of substance use and mental health disorders: key contributors, research hotspots, and emerging research topics. Sweileh WM et.al. Annals of General Psychiatry (2024) 23:32."

The article evaluates the impact of bibliography in analytical research and defining methodology. Dr Joe Thomas, Dr Jobinse and Dr Sanitha gave their comments regarding the content of the article.

എസ്.ബി.എൽ.എസ് സേവ്യർ (SAVIOR) ശിൽപശാല

അന്താരാഷ്ട്ര സ്നേക്ക്ബൈറ്റ് ബോധവത്കരണ ദിനത്തിന്റെ ഭാഗമായി സ്നേക്ക് ബൈറ്റ് ലൈഫ് സപ്പോർട്ട് (SBLS)- SAVIOR-2025 ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ സംഘടിപ്പിച്ചു. വർക്ക്ഷോപ്പ് ആശുപത്രിയുടെ അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. ടെറിൻ മുള്ളക്കര ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു കള്ളിവ ളപ്പിൽ, പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. എം. എ. ആൻഡ്രൂസ്, എമർജൻസി വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ബാബു പാലാട്ടി, ഡോ. പി.സി. രാജീവ്, ഡോ. സിജു വി. അബ്രഹാം എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ സന്നിഹിതരാ യിരുന്നു.

ആശുപത്രി സ്ഥാപിതമായ കാലം മുതൽക്കേ പാമ്പുവിഷ ചികിത്സയിൽ മുന്നിൽ നിന്നിരുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കേര ളത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽനിന്ന് പാമ്പുകടിയേറ്റുവന്ന ആയി രകണക്കിന് ആളുകളുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ ആശുപത്രിക്ക് സാധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് സംഘാടകർ അറിയിച്ചു.

റൊട്ടേഷണൽ ത്രോംബോ എലാസ്റ്റോമെട്രി (ROTEM), ഹൈപ്പർബാരിക്ക് ഓക്സിജൻ തെറാപ്പി (HBOT) എന്നീ സൗക ര്യങ്ങൾ ജൂബിലിയെ രാജ്യത്തെ തന്നെ മുൻനിര പാമ്പുവിഷ ചികിത്സാ കേന്ദ്രമാക്കി മാറ്റി. കൂടാതെ പാമ്പുവിഷ ചികിത്സയുടെ പ്രധാന മരുന്നായ ആന്റിവെനം വർഷങ്ങളായി ജൂബിലിയിൽ സൗജന്യമായാണ് നൽകിവരുന്നത്.

ആത്മഹത്യ പ്രതിരോധിക്കേണ്ടതെങ്ങിനെ?

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് 2025 സെപ്റ്റംബർ 10-ന് ലോക ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധ ദിനാചരണം സംഘടിപ്പിച്ചു. പരിപാടി രാവിലെ 10 മണിക്ക് ഡയമണ്ട് ജൂബിലി ബ്ലോക്കിന് മുൻവശം ആരംഭിച്ചു. ഡോ. നീതി വൽസന്റെ (പ്രൊഫസർ & ഹെഡ്ഡ്, സൈക്യാട്രി ഡിപാ ർട്ട്മെന്റ്) അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ ഡോ. ജെയിംസ് ടി ആന്റണി (പ്രൊഫസർ എമിറിറ്റസ്) ലഘുപ്രഭാഷണം നടത്തി. എം.ബി.ബി.എസ് വിദ്യാർത്ഥികൾ ഈ ആശയം അടിസ്ഥാന മാക്കി സ്കിറ്റ് അവതരിപ്പിച്ചു. ശേഷം ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിംഗിലെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ തീം ഡാൻസ് നടന്നു.

ഇതോടൊപ്പം ഡോ. ഇന്ദു സി എസ് (ജൂനിയർ റെസിഡന്റ്, സൈക്യാട്രി ഡിപാർട്ട്മെന്റ്) നയിച്ച ബോധവൽക്കരണ പരിപാടി നടന്നു.ശരിയായ പിന്തുണ, പ്രതിരോധ തന്ത്രങ്ങൾ, കൂട്ടായ പരിശ്രമം എന്നിവയിലൂടെ ആത്മഹത്യ തടയാം എന്ന ആശയം പകർന്നു.

ഓണനിലാവ്

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റിയൂട്ടിലെ ഈ വർഷത്തെ ഓണാഘോഷം സെപ്റ്റംബർ 2 തിയ്യതി ജൂബിലി അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് ബ്ലോക്കിലെ മദർ തെരേസ്സ ഹാളിൽ വെച്ച് നടത്തി. ബഹുമാനപ്പെട്ട ജില്ലാ കോടതി ജഡ്ജ് ശ്രീ. അനിൽ ജിയും സിനിമ ആർട്ടിസ്റ് ശ്രീമതി വിൻസി അലോഷ്യസും മുഖ്യാതിഥിതികളായ ചടങ്ങിൽ ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ്

പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. എം. എ ആൻഡ്രൂസ്, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ, ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിംഗ് സൂപ്രണ്ട് സി. മെറ്റിൽഡ പോൾ എന്നിവർക്കൊപ്പം മറ്റു അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടറുമാരും പങ്കെടുത്തു. ഓണാഘോഷത്തോടനുബന്ധിച്ചു നടത്തിയ വടംവലി, പൂക്കളം, ഓണപ്പാട്ട് എന്നീ മത്സരങ്ങളിലെ

വിജയികൾക്കും പങ്കെടുത്ത എല്ലാവർക്കും വേദിയിൽ വെച്ച് പ്രോത്സാഹന സമ്മാനങ്ങളും നൽകി. ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ വിവിധ കലാപരിപാടികൾ ആഘോഷത്തിന്റെ മാറ്റ് കൂട്ടി.

JUBILEE MISSION

JUBILEE MISSION

DICAL COLLEGE & RESEARCH IN

JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE

Service With Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE

UBILEE MISSIO
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTIT

JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE

ഓണപ്പാട്ട് മത്സരത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം ഓൾഡ് ബ്ലോക്ക് ടീമും രണ്ടാം സ്ഥാനം ഗോൾഡൻ ജൂബിലി ബ്ലോക്ക് ടീമും മൂന്നാം സ്ഥാനം സെന്റ് തോമസ് ബ്ലോക്ക് ടീമും കരസ്ഥമാക്കി. വനിതാ പുരുഷ വിഭാഗങ്ങളായി നടത്തിയ വടംവലി മത്സരങ്ങളിൽ പുരുഷ വിഭാഗത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം ഓൾഡ് ബ്ലോക്ക് ടീമും രണ്ടാം സ്ഥാനം ഡയമണ്ട് ബ്ലോക്ക് ടീമും മൂന്നാം സ്ഥാനം ഹൃദയാലയ ബ്ലോക്ക് ടീമും കരസ്ഥമാക്കി. വനിതാ വിഭാഗത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം ഓൾഡ് ബ്ലോക്ക് ടീമും രണ്ടാം സ്ഥാനം ഹൃദയാലയ ബ്ലോക്ക് ടീമും മൂന്നാം സ്ഥാനം ഏജൻസി സ്റ്റാഫ് ടീമും കരസ്ഥമാക്കി. പൂക്കളമത്സരത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം ഹൃദയാലയ ബ്ലോക്ക് ടീമും രണ്ടാം സ്ഥാനം മെഡിക്കൽ കോളേജ് ബ്ലോക്ക് ടീമും മൂന്നാം സ്ഥാനം ഏജൻസി സ്റ്റാഫ് ടീമും കരസ്ഥമാക്കി.

രോഗങ്ങളെ ഒഴിവാക്കാനുള്ള ആദ്യപാഠം: കൈ കഴുകാം

കൈ ശുചിത്വം: ആരോഗ്യത്തിലേക്കുള്ള സുവർണ്ണ പാത (Hand Hygiene : The Golden Path to Health)

കൈകൾ... നമുക്ക് ലോകത്തെ അറിയാൻ വേണ്ടിയുള്ള സ്പർശിക്കുന്ന വാതായനങ്ങൾ. ഓരോ സ്പർശനത്തിലും അജ്ഞാതമായ രോഗാണുക്കൾ അടങ്ങിയിരിക്കുമെന്ന് നാം പലപ്പോഴും ഓർക്കുന്നില്ല. ഈ കൈകൾ ആരോഗ്യത്തിന്റെയും രോഗത്തിന്റെയും അതിർരേഖകളാണ്. അതിനാൽതന്നെ, കൈ ശുചിത്വം ജീവിതത്തിനൊരു അധ്യാപനമാണ്. രോഗങ്ങളെ ഒഴിവാക്കാനുള്ള ആദ്യപാഠം.

ഓരോ രോഗിയേയും സ്പർശിക്കുന്നതിന് മുൻപ് കൈശുചിത്വം ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്ക് ‘‘ഒരു കൈവെള്ളിയുടെ വിധി

പോലെ'' വലിയ ഉത്തരവാദിത്വമുള്ളതാണ്. രോഗിയെ സംരക്ഷിക്കാനും, തന്നെ രക്ഷിക്കാനും, കൈകഴുകൽ എന്ന ലളിതമായ ആചാരമാണ് ഏറ്റവും ശക്തമായ ആയുധം. ''അനുസരണയുള്ള കൈകളിൽ സ്നേഹത്തിന്റെ പുണ്യവും, ശുചിത്വത്തിന്റെ ശക്തിയും നിറയും''. അതുപോലെതന്നെ രോഗികളും സന്ദർശകരും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുൻപും, ശൗചാലയം ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷവും, ശരിയായ രീതിയിൽ കൈകഴുകുന്നത്, ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിലെ ആദ്യചുവടാണ്. ''കൈശുചിത്വം ഒരു ആചാരമല്ല, ജീവിതശൈലിയുടെ ജാഗ്രതയാണ്''.

കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകുമ്പോൾ ഓർക്കേണ്ട ഒരു ഡോക്ടർ ഉണ്ട്. ഹംഗേറിയൻ ഡോക്ടറായിരുന്ന ഇഗ്നാസ് ഫിലിപ്പ് സെമ്മൽവൈയ്സ് (1818-1865). ഇദ്ദേഹമാണ് കൈകഴുകുന്നത് രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കുമെന്ന് ആദ്യമായി കണ്ടെത്തിയത്. താൻ ജോലി ചെയ്തിരുന്ന വിയന്നെയിലെ ആശുപത്രിയിൽ പ്രസവത്തെ തുടർന്ന് പനി ബാധിച്ച് അമ്മമാർ മരണപ്പെടുന്നത്. സെമ്മൽബെയ്സിന്റെ ശ്രദ്ധയിൽപെട്ട നഴ്സുമാർ പ്രസവം എടുക്കുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ മരണം ഡോക്ടർമാർ പ്രസവം എടുക്കുന്ന വാർഡിൽ ആണെന്ന് അദ്ദേഹം കണ്ടെത്തി. മൃതദേഹ പരിശോധന മുറികളിൽനിന്നാണ് ഡോക്ടർമാർ പ്രസവമുറിയിലേക്ക് എത്തുന്നതെന്നും മൃതദേഹ പരിശോധനമുറിയിൽനിന്ന് കൈകളിൽ പറ്റുന്ന എന്തോ വസ്തുവാകാം അമ്മമാരിൽ അസുഖം വരാൻ കാരണമെന്നുള്ള നിഗമനത്തിൽ അദ്ദേഹം എത്തിച്ചേർന്നു.

2008 ഒക്ടോബർ 15 മുതലാണ് ലോക കൈകഴുകൽദിനം ആചരിച്ചുവരുന്നത്. സ്വീഡനിൽവെച്ച് നടന്ന ലോക ജല സമ്മേളനത്തിലാണ് 'ദി ഗ്ലോബൽ ഹാൻഡ് വാഷിങ് പാർട്ട്ണർഷിപ്പ്', ഇത്തരമൊരു ദിനാചരണത്തിന് തുടക്കം ഇട്ടത്. സോപ്പ് ഉപയോ

ഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകുന്നതിന് ആളുകളെ ബോധവാൻമാരാക്കുകയാണ് കൈകഴുകൾ ദിനാചരണത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

കൈശുചിത്വം, രോഗാണുക്കളുടെ വ്യാപനം തടയുന്നതിലൂടെ ആന്റിബോട്ടിക് പ്രതിരോധശേഷിയുള്ള രോഗാണുക്കളുടെ വളർച്ച നിയന്ത്രിക്കാനും, മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കാനും അതുവഴി ഭാവിതലമുറയെ സംരക്ഷിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

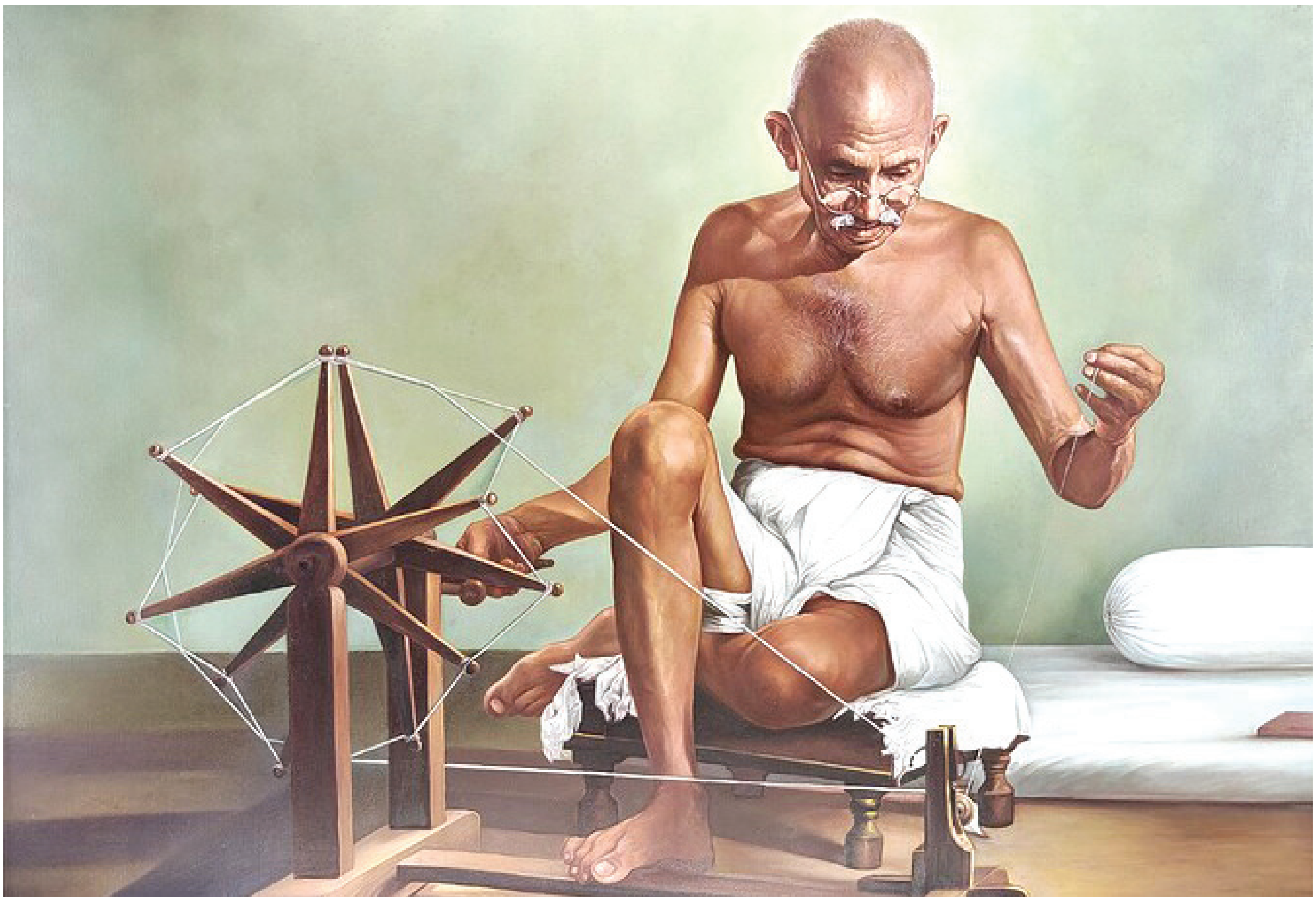
ഒക്ടോബർ 15-ന് വീണ്ടുമൊരു ലോക കൈകഴുകൽ ദിനം കുടി വന്നുചേരുമ്പോൾ നാം കൈകഴുകേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് ഏറെ ബോധവാന്മാരാകേണ്ടതുണ്ട്. കൈകഴുകലിന്റെ പ്രാധാന്യം ലോകം പഠിച്ച കാലമായിരുന്നു 2020 മുതലുള്ള കോവിഡ് കാലം. കോവിഡ് മഹാമാരി ലോകത്തെ വിഴുങ്ങിയതോടെ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയായി കൈകഴുകാത്ത മനുഷ്യർ വിരളമായിരുന്നു.

ശരിയായ രീതിയിൽ കൈകഴുകുന്നത്:

- രോഗവ്യാപനം തടയുന്നു.
- രോഗികളെയും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയും സംരക്ഷിക്കുന്നു.
- ആന്റിബയോട്ടിക് പ്രതിരോധശേഷിയുള്ള ബാക്ടീരിയകളുടെ വ്യാപനം കുറയ്ക്കുന്നു.
- ആരോഗ്യസംരക്ഷണ നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

''ശുചിത്വം ഒരു സ്വഭാവമാകുമ്പോൾ, ആരോഗ്യത്തെ അതിന്റെ അനുഭവമായി നമുക്ക് സ്വീകരിക്കാം. കൈകൾ കഴുകുമ്പോൾ, അത് ഒരിക്കലും വെറും ജലസ്പർശം മാത്രമല്ല – അത് കരുതലിന്റെ ഒരു പ്രതിജ്ഞയാണ്''.

ജിൻസി കെ. ബി
ലീഡ് ഐ.സി.എൻ
ഇൻഫെക്ഷൻ കൺട്രോൾ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്



അഹിംസയിലൂന്നിയ സത്യാഗ്രഹം

മോഹൻദാസ് കരംചന്ദ് ഗാന്ധി അഥവാ മഹാത്മാ ഗാന്ധി (1869 ഒക്ടോബർ 2–1948 ജനുവരി30) ഇന്ത്യൻ സ്വാതന്ത്ര്യസമര പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ നേതാവും വഴികാട്ടിയുമായിരുന്നു. ഇന്ത്യയുടെ രാഷ്ട്രപിതാവ് എന്ന് അദ്ദേഹം വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. അഹിംസയിലൂന്നിയ സത്യാഗ്രഹം എന്ന സമര സിദ്ധാന്തത്തിലൂടെ ലോകമെമ്പാടും ഗാന്ധി ശ്രദ്ധേയനായി. മഹത്തായ ആത്മാവ് എന്നർത്ഥം വരുന്ന മഹാത്മാ, അച്ഛൻ എന്നർത്ഥംവരുന്ന ബാപ്പു എന്നീ നാമവിശേഷണങ്ങൾ ജനഹൃദയങ്ങളിൽ അദ്ദേഹത്തിനുള്ള സാന്നിധ്യം വ്യക്തമാക്കുന്നു. കേവലമൊരു രാഷ്ട്രീയ നേതാവ് എന്നതിനേക്കാൾ ദർശനികനായും ഗാന്ധി ലോകമെമ്പാടും അറിയപ്പെടുന്നു. ഏറ്റവും കഠിനമായ പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളിലും സത്യം, അഹിംസ എന്നീ മൂല്യങ്ങളിൽ അടിയുറച്ചു പ്രവർത്തിക്കുവാനും ജീവിതചര്യയാക്കി മാറ്റുന്നതിനും മഹാത്മാഗാന്ധി ശ്രദ്ധിച്ചു. സ്വയം നൂൽനൂറ്റുണ്ടാക്കിയ വസ്ത്രം ധരിച്ചു; സസ്യാഹാരം മാത്രം ഭക്ഷിച്ചു. ഉപവാസം അഥവാ നിരാഹാരം ആത്മ

ശുദ്ധീകരണത്തിനും പ്രതിഷേധത്തിനുമുള്ള ഉപാധിയാക്കി. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജന്മദിനമായ ഒക്ടോബർ 2 ഗാന്ധിജയന്തി എന്ന പേരിൽ ദേശീയ അവധി നൽകി ആചരിക്കുന്നു. അഹിംസാധിഷ്ഠിത സത്യാഗ്രഹം എന്ന ഗാന്ധിയൻ ആശയത്തോടുള്ള ബഹുമാനാർത്ഥം ഐക്യരാഷ്ട്രസഭ അന്നേ ദിവസം അന്താരാഷ്ട്ര അഹിംസാ ദിനമായും 2007 മുതൽ പ്രഖ്യാപിചിട്ടുണ്ട് ഗാന്ധിജിയെ ആദ്യമായി 'മഹാത്മാ' എന്ന് സംബോധന ചെയ്തത് രവീന്ദ്രനാഥ ടാഗോർ ആണ്.

കരംചന്ദ് ഗാന്ധിയുടേയും പുത്‌ലീബായിയുടേയും മൂന്നു പുത്രന്മാരിൽ ഇളയവനായി 1869 ഒക്ടോബർ 2-ന് ഗുജറാത്തിലെ പോർബന്ദറിൽ ജനിച്ചു. ലക്ഷ്മിദാസ്, റാലിയത്ത് ബെഹ്ൻ, കർസൻദാസ് ആയിരുന്നു ഗാന്ധിജിയുടെ സഹോദരങ്ങൾ. മോഹൻദാസിന് ഏഴു വയസ്സുള്ളപ്പോൾ അച്ഛൻ പോർബന്ദർ വിട്ട് രാജ്കോട്ടിൽ ജോലി സ്വീകരിച്ചു. അതിനാൽ മോഹൻദാസിന്റെ പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസം രാജ്കോട്ടിലായിരുന്നു. ഹൈസ്കൂളിൽ പഠിക്കുമ്പോൾ പതിമൂന്നാമത്തെ വയസ്സിൽ (1881) പോർബന്ദറിലെ വ്യാപാരിയായ ഗോകുൽദാസ് മകാൻജിയുടെ മകൾ കസ്തൂർബയെ വിവാഹം കഴിച്ചു. നിരക്ഷരയായ കസ്തൂർബായെ മോഹൻദാസ് പഠിപ്പിച്ചു. വിവാഹത്തിനുശേഷവും തന്റെ വിദ്യാഭ്യാസം അദ്ദേഹം തുടർന്നു. ചെറുപ്പകാലത്ത് അത്രയൊന്നും മിടുക്കനായ വിദ്യാർത്ഥിയായിരുന്നില്ല മോഹൻദാസ്. മെട്രിക്കുലേഷൻ വളരെ കഷ്ടപ്പെട്ടാണ് വിജയിച്ചത്. ബാരിസ്റ്റർ ആവാനായി കുടുംബാംഗങ്ങൾ നിർബന്ധിച്ചതിനാലാണ് വിദ്യാഭ്യാസം തുടർന്നതെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അച്ഛൻ 1885-ൽ അന്തരിച്ചു. 1887-ലായിരുന്നു മോഹൻദാസ് മെട്രിക്കുലേഷൻ പൂർത്തിയാക്കിയത്. പിന്നീട് ഭവനഗറിലെ സമൽദാസ് കോളേജിൽ പഠനം തുടർന്നു. ജ്യേഷ്ഠന്റെ നിർബന്ധത്തിനു വഴങ്ങി 1888 സെപ്റ്റംബർ മാസത്തിൽ നിയമം പഠിക്കാനായി ഇംഗ്ലണ്ടിലേക്ക് കപ്പൽ കയറി.

ലണ്ടൻ മട്രിക്കുലേഷൻ പരീക്ഷ എഴുതിയെങ്കിലും ആദ്യം ലത്തീനിൽ പരാജയപ്പെട്ടു. എങ്കിലും വീണ്ടും എഴുതി അതിൽ വിജയം കൈവരിച്ചു. 1891-ൽ നിയമപഠനം പൂർത്തിയാക്കി ഇന്ത്യയിൽ തിരിച്ചെത്തി. അമ്മയുടെ മരണവാർത്തയാണ് അദ്ദേഹത്തെ ഇന്ത്യയിൽ എതിരേറ്റത്.

ഒരിക്കൽ വെള്ളക്കാർക്ക് മാത്രം സഞ്ചരിക്കാവുന്ന എ-ക്ലാസ് കൂപ്പയിൽ യാത്രചെയ്തതിന് ഗാന്ധിയെ മർദ്ദിക്കുകയും വഴിയിൽ

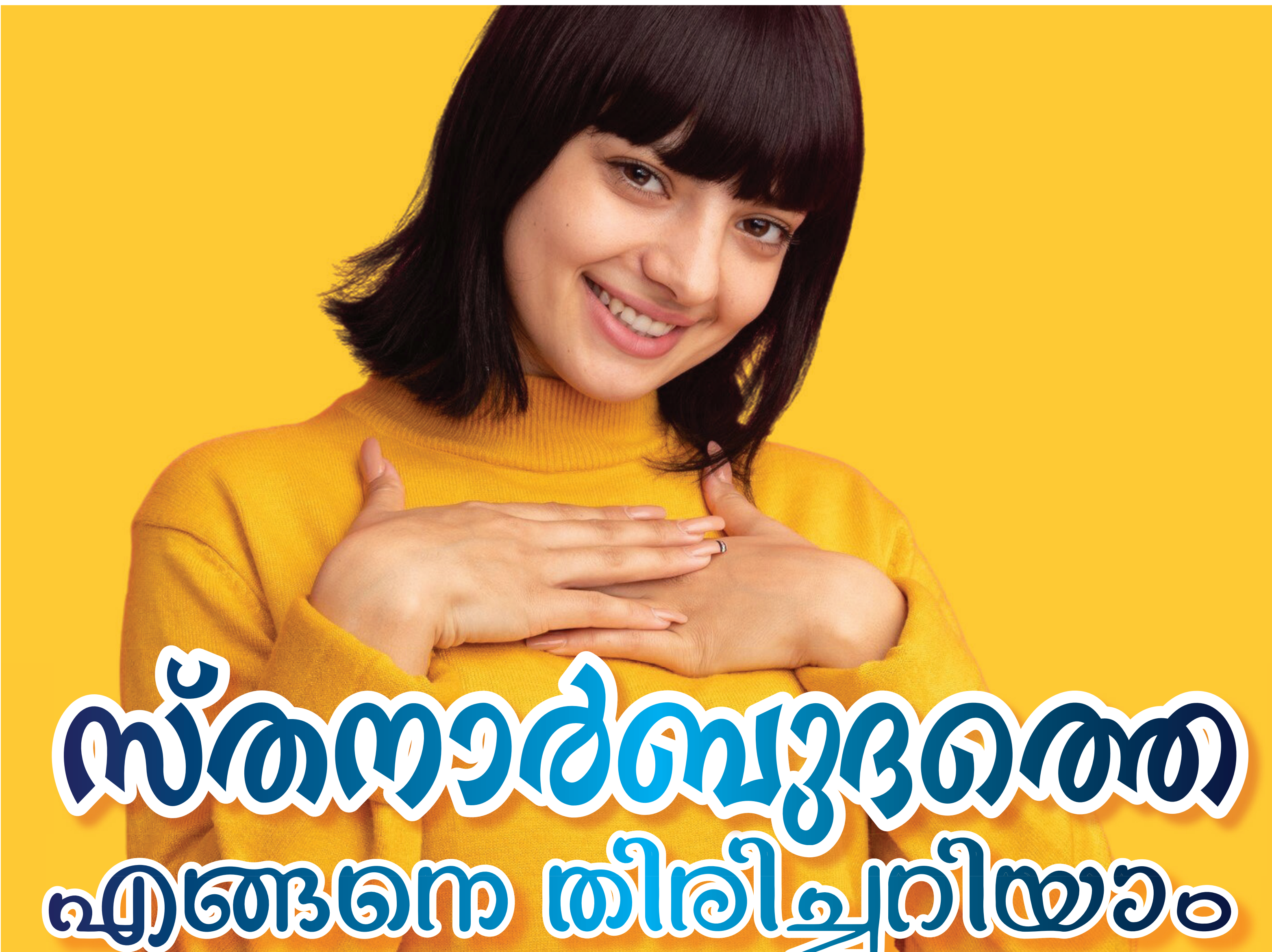
പീറ്റർമാരീറ്റ്സ്ബർഗിൽ ഇറക്കി വിടുകയും ചെയ്തു. തുടർന്ന താഴ്ന്ന ക്ലാസിൽ യാത്ര തുടർന്ന അദ്ദേഹത്തെ തീവണ്ടിയുടെ ഗാർഡ് ഒരു വെള്ളക്കാരന് സ്ഥലം കൊടുക്കാഞ്ഞതിന് തല്ലി. ഈ സംഭവത്തിനുശേഷം ഗാന്ധി, ഇത്തരം അനാചാരങ്ങൾക്കെതിരെ പ്രവർത്തിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു.

ഗാന്ധി പറയുന്നു. 'ഏതു തരത്തിലുള്ള പീഡനത്തേയും അടിച്ചമർത്തലിനേയും നേരിടാൻ തയ്യാറാകുന്ന സത്യാഗ്രഹി സ്വായത്തമാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നത് ആത്മനിഷ്ഠമായ ശക്തിയാണ്'. ഒന്നാം ലോക മഹായുദ്ധത്തിനുശേഷം ഇന്ത്യൻ ദേശീയ പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ അമരക്കാരനായിത്തീർന്ന ഗാന്ധിജി 30 കൊല്ലക്കാലം ഇന്ത്യൻ ജനതയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യ സമരയത്നങ്ങൾക്ക് ചുക്കാൻ പിടിച്ചു. അതിനാലാണ് അദ്ദേഹം ഇന്ത്യയുടെ രാഷ്ട്ര പിതാവ് എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. ഗാന്ധിയെ ബാപ്പുജി എന്നാണ് നെഹ്രു വിളിച്ചിരുന്നത്

1948 ജനുവരി 30-ന് വെള്ളിയാഴ്ച വൈകുന്നേരം 5.17 ന് ഡൽഹിയിലെ ബിർളാ മന്ദിരത്തിൽ ഒരു പ്രാർത്ഥനാ യോഗത്തിൽ പങ്കെടുക്കവേ ഹിന്ദു മഹാസഭ പ്രവർത്തകനായ നാഥുറാം ഗോഡ്സേ എന്ന മതഭ്രാന്തന്റെ വെടിയേറ്റ് അദ്ദേഹം മരണമടഞ്ഞു. ജനുവരി 31ന് ഗാന്ധിയുടെ ഭൗതിക ശരീരം രാജ്ഘട്ടിൽ സംസ്കരിച്ചു. രാജ്യം മുഴുവൻ അദ്ദേഹത്തിന്റെ മരണത്തിൽ അനുശോചിച്ചു. നാഥുറാമിനേയും കൂട്ടാളികളേയും അറസ്റ്റ് ചെയ്ത് വിചാരണ ചെയ്തു. 1949 നവംബർ 15-ന് നാഥുറാം ഗോഡ്സേയെ തൂക്കിലേറ്റി

രാഷ്ട്രപിതാവ് എന്ന് ഗാന്ധിയെ ആദ്യമായി വിളിച്ചത് നേതാജി സുഭാഷ് ചന്ദ്ര ബോസ് ആയിരുന്നു. ഇന്ത്യക്ക് യഥാർത്ഥമായി സ്വാതന്ത്ര്യം കിട്ടണമെങ്കിൽ ഇന്ത്യ ജീവിക്കേണ്ടത് നഗരങ്ങളിലല്ല ഗ്രാമങ്ങളിലാണ്, കൊട്ടാരങ്ങളിലല്ല കുടിലുകളിലാണ് എന്നു ഗാന്ധി വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. ഗാന്ധിജിയുടെ വീക്ഷണത്തിൽ സത്യവും അഹിംസയും ഒരേ നാണയത്തിന്റെ രണ്ട് വശങ്ങളാണ്. സത്യം ലക്ഷ്യവും അഹിംസ അതിലേക്കുള്ള മാർഗവുമാണ്. അഹിംസയെന്നാൽ മറ്റൊരുവന് ദോഷം ചെയ്യാതിരിക്കൽ മാത്രമല്ല തന്നോട് തെറ്റു ചെയ്തവനോട് ക്ഷമിക്കുവാനുള്ള സന്നദ്ധതയും കൂടിയാണ്.

നിർമല ജോർജ്
ലൈബ്രേറിയൻ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് &
റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്



സ്തനാർബുദത്തെ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം

സ്ത്രീകളിലെ ക്യാൻസറുകളിൽ ഇന്ന് ഒന്നാം സ്ഥാനത്ത് നിൽക്കുന്നത് സ്തനാർബുദമാണ് മറ്റു രാജ്യങ്ങളിൽ ഇതു മൂലമുള്ള മരണ നിരക്ക് ഗണ്യമായി കുറെഞ്ഞങ്കിലും ഇന്ത്യ പോലുള്ള വികസ്വര രാജ്യങ്ങളിൽ മരണനിരക്ക് കൂടാൻ കാരണം വൈകിയുള്ള കാൻസറിന്റെ കണ്ടുപിടുത്തമാണ്. തനിക്ക് കാൻസർ വരില്ല, സ്ക്രീനിങ്ങിന് വിധേയപ്പെടാനുള്ള മടി, ഒരിക്കൽ ടെസ്റ്റ് ചെയ്ത് കുഴപ്പമൊന്നുമില്ലെങ്കിൽ പിന്നീട് ക്യാൻസർ വരില്ല എന്നുള്ള ചിന്ത എന്നിങ്ങനെ പല ഘടകങ്ങളാണ് നമ്മുടെ ഇടയിൽ വളരെ വൈകി സ്തനാർബുദം കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള കുറച്ചു കാരണങ്ങൾ.

എന്തുകൊണ്ട് സ്തനാർബുദം നേരത്തെ കണ്ടുപിടിക്കണം?

1) നേരത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ ശരിയായ ശസ്ത്രക്രിയയും അനുബന്ധ ചികിത്സയും വഴി സ്തനാർബുദം പൂർണമായി മാറ്റാം.
2) സ്തനങ്ങൾ നിലനിർത്തി മെച്ചപ്പെട്ട ചികിത്സാ ഫലങ്ങൾ
3) ചികിത്സയ്ക്കുശേഷം സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാൻ പറ്റുക
4) ചികിത്സ ചെലവ് വളരെയധികം കുറയ്ക്കാം
5) ജീവിതനിരക്ക്/ രോഗവിമുക്തി സാധ്യതകൂടുന്നു

ആർക്കാണ് സ്തനാർബുദം വരാൻ കൂടുതൽ സാധ്യത?

1) ഏത് സ്ത്രീക്കും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും സ്തനാർബുദം പിടിപെടാം എന്നിരുന്നാലും പ്രായം കൂടുന്നതനുസരിച്ച് സ്തനാർബുദം വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുന്നു

2) കുടുംബത്തിൽ കാൻസറിന്റെ ചരിത്രം (Breast, Ovary, Colon)

3) സ്ത്രീജന്യഹോർമോണുകളുടെ അവസ്ഥ, വളരെ താമസിച്ചുള്ള ആദ്യ പ്രസവം, താമസിച്ചുള്ള ആർത്തവിരാമം, വളരെ നേരത്തെ ആർത്തവം തുടങ്ങിയവർ, പ്രസവിക്കാത്തവർ, ആർത്തവ വിരാമത്തിനുശേഷം അഞ്ചുവർഷത്തേക്കാൾ കൂടുതൽ ഹോർമോൺ ഗുളിക കഴിച്ചവർ

4) മദ്യപാനം പുകയില ഉപയോഗം

എന്താണ് ലക്ഷണങ്ങൾ

1) സ്തനത്തിന്റെ വലുപ്പത്തിലോ രൂപത്തിലോ അപ്രതീക്ഷിതമായ മാറ്റം

2) സ്തനത്തിൽ മുഴയോ തടിപ്പോ

3) സ്തനചർമ്മത്തിൽ കട്ടിയോ കുഴിയോ ചുളുക്കമോ കാണുക

4) മുലഞെട്ട് അകത്തോട്ട് വലിഞ്ഞു കാണുക

5) എന്തെങ്കിലും സ്രാവം മുലഞെട്ടിൽ നിന്നു വരുക

എങ്ങനെ സ്തനാർബുദം പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ കണ്ടുപിടിക്കാം?

സ്തനാർബുദം നേരത്തെ കണ്ടുപിടിക്കാൻ ഏറ്റവും സാധിക്കുന്നത് ആ സ്ത്രീക്ക് തന്നെയാണ്.

1. Breast awareness (സ്തനാവബോധം)

അവനവന്റെ സ്തനത്തിന്റെ ആകൃതി, വലിപ്പം, ഘടന, സാധാരണയായി വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കുക.ഇതിനായി എല്ലാമാസവും സ്വയം പരിശോധന (self breast examination) ചെയ്യണം

2. clinical breast examination

സ്തനപരിശോധനയിൽ അനുഭവമുള്ള ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരാൽ സ്തനപരിശോധന നടത്തുക. 30 വയസിനുശേഷം എല്ലാവർഷവും ചെയ്യുക

3. Radiological examinations

40 – 50 വയസ്സിൽ നിർബന്ധമായും ഒരു മാമ്മോഗ്രാംഎടുക്കുക. രോഗ സാധ്യതയുള്ളവർ അതിനുമുമ്പേ എടുക്കുക പിന്നീട് ഡോക്ടറിന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കൂടെക്കൂടെ എടുക്കുക. സ്തനാർബുദം ഭയപ്പെടേണ്ട ഒരു അസുഖം അല്ല. പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിൽ കണ്ടുപിടിച്ചാൽ സ്തനാർബുദത്തെ നമുക്ക് ചെറുത്തു നിൽക്കാം.

ഡോ. പൊന്നു ജോസ്
അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ, കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ

സ്ത്രീകളിലെ ആർത്തവ വിരാമഘട്ടത്തിലെ ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ

ജനനം മുതൽ വാർദ്ധക്യം വരെ പെൺകുട്ടി, യുവതി, ഭാര്യ, അമ്മ തുടങ്ങി വിവിധങ്ങളായ ജീവിതഘട്ടങ്ങളിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്ന വ്യക്തിത്വമാണ് സ്ത്രീ. ഈ ജീവിതയാത്രയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ സ്ത്രീശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ശരീരത്തിലെ ഹോർമോണുകൾക്കും സ്വാഭാവികമായ ചില വ്യതിയാനങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. ഈ സ്വാഭാവിക വ്യതിയാനങ്ങൾ ശരീരവളർച്ചയ്ക്കും ആർത്തവ ക്രമീകരണത്തിനും ഗർഭധാരണത്തിനും പ്രസവത്തിനും പിന്നീട് ആർത്തവ വിരാമത്തിനുമെല്ലാം അനിവാര്യമാണ്.

ആയുർവ്വേദപ്രകാരം ശരീരത്തിലെ വാതം, പിത്തം, കഫം എന്നീ ദോഷങ്ങളുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയാണ് ഹോർമോണു

കളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. ഈ ദോഷങ്ങളുടെ വർധനവും ക്ഷയവും പ്രകോപവും സ്വാഭാവികമായ ശരീരത്തിന്റെ അവസ്ഥകളിൽ മാറ്റങ്ങളും അതുമൂലം പല അസ്വസ്ഥതകളും ഉടലെടുക്കുന്നു.

ആർത്തവവിരാമം (Menopause)

സ്ത്രീയുടെ മാസമുറ (ആർത്തവം) അവസാനിക്കുന്ന ഘട്ടമാണിത്. സാധാരണയായി 45 മുതൽ 55 വയസ്സിനുള്ളിലാണ് ആർത്തവ വിരാമം സംഭവിക്കുന്നത്. ഒരു വർഷത്തോളം തുടർച്ചയായി ആർത്തവം ഇല്ലാതെ വരുമ്പോഴാണ് ആർത്തവവിരാമം സംഭവിച്ചു എന്നു പറയുന്നത്. അതിനു മുൻപും ശേഷവും ഉള്ള രണ്ടു മുവാതദോഷം വർദ്ധിക്കുന്നതുമൂലമുണ്ടാകുന്നതൽ അഞ്ചുവരെ വർഷക്കാലം സ്ത്രീകളിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവും ആയ ബുദ്ധിമുട്ടുകളുടേയും ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങളുടേയും ആകത്തുകയാണ് Menopausal Syndrome.

അണ്ഡാശയങ്ങൾ പ്രവർത്തനം നിർത്തുകയും അണ്ഡോത്പാദനം അവസാനിക്കുകയും ഗർഭാശയം ചുരുങ്ങുകയും സ്ത്രീ ഹോർമോണുകളുടെ (Oestrogen & Progesteron) ഉത്പാദനം കുറയുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ആർത്തവവിരാമത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ.

ആർത്തവവിരാമ ലക്ഷണങ്ങൾ

പിത്തദോഷം വർദ്ധിക്കുന്നതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന

- ശരീരത്തിലെ ചൂട് വർദ്ധന
- രാത്രിയിലെ വിയർപ്പ്
- അസഹിഷ്ണുത

വാതദോഷം വർദ്ധിക്കുന്നതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന

- ഉറക്കക്കുറവ്
- മനസിന്റെ അസ്ഥിരത, ഉത്കണ്ഠ
- ചർമ്മവും മുടിയും വരതാകുക.
- അസ്ഥികൾ ദുർബലമാകുന്നതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന നടുവേദന, സന്ധിവേദന, തലവേദന തുടങ്ങിയവ
- ഓർമ്മക്കുറവ്

കഫദോഷം ദുഷ്ടമാകുന്നതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന

- ദഹനക്കുറവ്
- ശരീരഭാരത്തിലെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ, ക്ഷീണം
- ലൈംഗിക താത്പര്യക്കുറവ്

ഓരോ സ്ത്രീയിലും ദുഷ്ടമാകുന്ന ദോഷങ്ങളുടെ തോതനുസരിച്ച് ഓരോരുത്തരിലും കാണുന്ന ലക്ഷണങ്ങളുടെ തോതും വ്യത്യസ്തമായി കാണപ്പെടുന്നു.

പരിഹാരങ്ങളും പിന്തുണയും

ആഹാരം

- ചൂടുള്ളതും എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നതുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക (കഞ്ഞി, ചെറുപയർ, ഇഞ്ചിയും കുരുമുളകും ചേർത്ത സൂപ്പ്)
- സ്നിഗ്ധവും പോഷകവും കാത്സ്യവും വിറ്റാമിൻ ഡിയും കൂടുതലുള്ള ആഹാരം കഴിക്കുക (പാൽ, തൈര്, എള്ള്, ശർക്കര, ഇലക്കറികൾ)
- പ്രോട്ടീൻ, ഉള്ളതും നാരുള്ളതുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- തണുത്തതും വറുത്തതുമായ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക

വ്യായാമം

- നടത്തം, യോഗ തുടങ്ങി ശരീരത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക

മാനസികാരോഗ്യം

- ധ്യാനം, പ്രാണായാമം എന്നിവ ഉത്കണ്ഠ, മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കും.

ജീവിതശൈലീ മാറ്റങ്ങൾ

- പുകവലി, മദ്യം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക
- മതിയായ ഉറക്കം ഉറപ്പാക്കുക
- അഭ്യംഗം (എണ്ണതേച്ചു കുളി) ശീലമാക്കുക
- ഉഷ്ണജലസ്നാനം ശീലമാക്കുക

ആയുർവ്വേദ ചികിത്സകൾ

- അസ്ഥികളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും മാനസിക ആരോഗ്യത്തിനും മറ്റു ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കും ആവശ്യമായ മരുന്നുകളും പ്രതിവിധികളും ആഹാരാചാരക്രമങ്ങളും വൈദ്യനിർദ്ദേശ പ്രകാരം ശീലമാക്കുക
- ശതാവരി, അശ്വഗന്ധ, കുറുന്തോട്ടി, വെളുത്തുള്ളി, ഗുഗ്ഗുലു എന്നീ ഔഷധങ്ങൾ അടങ്ങിയ ചികിത്സകൾ വൈദ്യനിർദ്ദേശ പ്രകാരം സ്വീകരിക്കുക

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ഓരോ സ്ത്രീക്കും ഈ മാറ്റങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും
- ലക്ഷണങ്ങൾ കൂടുതലായി കണ്ടാൽ വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടതാണ്.
- ശരീരവും മനസ്സും ഒരുപോലെ പരിചരണം ആവശ്യപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണിത്.

ആർത്തവവിരാമം ഒരു രോഗമല്ല. ജീവിതത്തിലെ സ്വാഭാവികമായ ഒരു ഘട്ടമാണ്. ആയുർവ്വേദം ഇതിനെ ശരീരത്തിലെ ദോഷങ്ങളുടെ അസന്തുലിതാവസ്ഥയായി കാണുകയും ശരിയായ അറിവ്, ആഹാരക്രമം, വ്യായാമം, മാനസിക പിന്തുണ എന്നിവയിലൂടെ ആരോഗ്യകരമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിലെ സ്വാഭാവികത നിലനിർത്തി സന്തോഷവും ആരോഗ്യവും ഉള്ള ജീവിതം നയിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

"ലോക സമസ്ത സുഖിനോ ഭവന്തു".

ഡോ. ഗ്രെറ്റാമോൾ എം.ജെ
കൺസൾട്ടന്റ്
ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ &
റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

Editorial Board
Rev. Fr. Dr. Demin Tharayil | Dr. Benny Joseph | Dr. Aswath Kumar R
Mr. Noble Thomas | Adv. Justin C J | Mr. Baby P A | Ms. Rakhi K B
Ms. Mariyam Elizabeth Jerry | Mr. Joshi Paul

"ഭൂമിയിൽ ഒരറ്റംമുതൽ മറ്റേ അറ്റംവരെ ജ്ഞാനം, സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു. അവൾ എല്ലാകാര്യങ്ങളും നന്നായി ക്രമപ്പെടുത്തുന്നു."
(ജ്ഞാനം 8:1)
Service With Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE