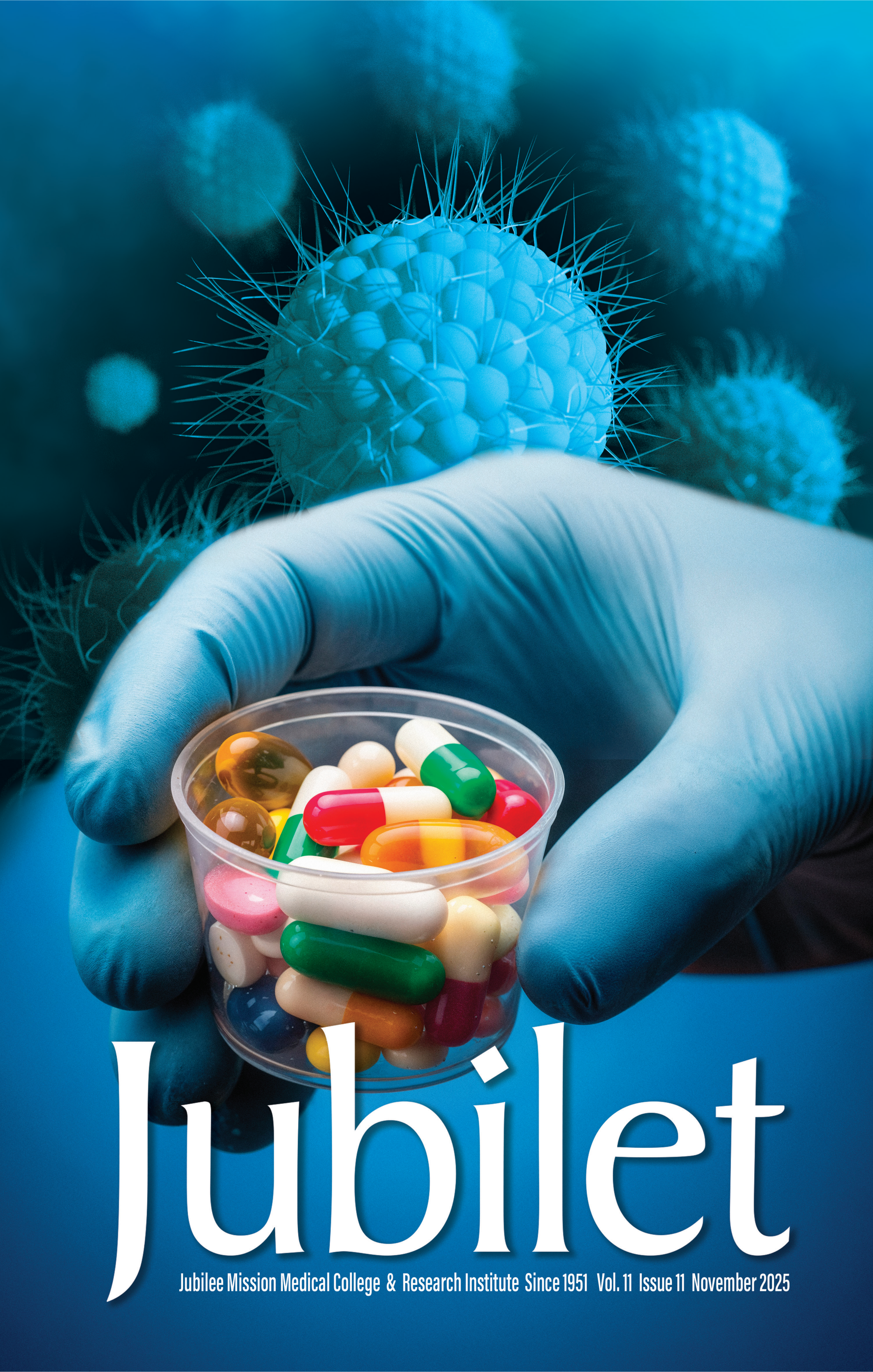


Jubilet

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

ഉള്ളടക്കം

Welcome TO JUBILEE FAMILY 8

DOCTOR'S CORNER AMR : The Burden of Antimicrobial Resistance 11

കുത്തും കോമയും... 01

ജൂബികോൺ 2025 മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ദേശീയ സെമിനാറിന് സമാപനം 04

ബ്രസ്റ്റ് കാൻസറിനെ അതിജീവിച്ചവരുടെ സ്നേഹസംഗമം 05

ജൂബിലി ആയുർവേദയിൽ ജർമ്മൻ സംഘത്തിന്റെ സന്ദർശനം 06

13–ാമത് അഖില കേരള ന്യൂറോ ക്വിസ്സ് ഒന്നാമതായി ജൂബിലി 07

ലോക സ്ട്രോക്ക് ദിനത്തിൽ സൈക്ലതോൺ 09

കാൻവോക് വാക്കത്തോൺ ജൂബിലി നേഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഒന്നാം സ്ഥാനം 10

ലോകമാനസികാരോഗ്യദിനം ആഘോഷമാക്കി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആന്റ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് 16

വർദ്ധിപ്പിക്കാം മാനസികാരോഗ്യം 17

ബാലികാദിനമാചരിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ് 18

നിർമ്മലമാതാ സെൻട്രൽ സ്കൂൾ, സെന്റ് തോമസ് തോപ്പ് സ്കൂളുകളിൽ ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാം 20

മധുര പ്രതിരോധം 23

ജലൗകാവചരണം 25

RESEARCH WINGS JOURNAL CLUB 19

ഹൃദയം നിറഞ്ഞ നന്ദി 22

CONTENT

“കുത്തും കോമയും...”

നവംബർമാസം, നമ്മുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ വേർപാടിന്റെ ദീപ്തസ്മരണകൾ തൊട്ടുണർത്തുന്ന മാസമാണ്. വേർപാടിന്റെ ഈ ഓർമ്മകൾ മരണത്തെക്കുറിച്ച് ഓർക്കുവാനും അതിന് ജാഗ്രതയോടെ ഒരുങ്ങിയിരിക്കുവാനും നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

ഭാഷയിൽ അക്ഷരങ്ങളെപോലെതന്നെ വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ചിഹ്നങ്ങളും അടയാളങ്ങളും. ഇവ വാക്യങ്ങളുടെ അർത്ഥതലവും ഉദ്ദേശ്യവും വെളിപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഏറെ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. ചോദ്യം ചോദിക്കുമ്പോൾ നാം ചോദ്യചിഹ്നമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. എന്നാൽ അത്ഭുതകരമായ കാര്യങ്ങൾക്ക് നാം ആശ്ചര്യചിഹ്നം ഉപയോഗിക്കുന്നു. എഴുതി പൂർത്തീകരിച്ച വാക്യങ്ങൾക്ക് നാം പൂർണ്ണവിരാമം ഉപയോഗിക്കുന്നു, അതായത് ഒരു ‘‘കുത്ത്’’ (.) ഇടുന്നു. എന്നാൽ എഴുതി പൂർത്തീകരിക്കാത്ത വാക്യങ്ങൾക്ക് നാം ഉപയോഗിക്കുന്നത് അർദ്ധവിരാമമോ അല്ലെങ്കിൽ അപൂർണ്ണവിരാമമോ ആണ്;

അതായത് ഒരു കുത്തും ഒരു കോമയും (;) മരണത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ മരണം ഈ ''കുത്തും കോമയു''മാണെന്നാണ് എനിക്ക് തോന്നുന്നത്. നമ്മുടെ ജീവിതം മരണത്തോടെ അവസാനിക്കുന്നില്ല. അത് നിത്യതയിലേക്ക് നീണ്ടുകിടക്കുകയാണ്. അത് എഴുതി പൂർത്തീകരിക്കാത്ത ഒരു വാക്യം പോലെയാണ്. മരണമെന്നത് ഒരു അർദ്ധവിരാമമാണ് ഒരു 'കുത്തും കോമയും' പോലെ.

ബൈബിളിൽ മരണത്തെക്കുറിച്ച് പറയുന്നത് നിദ്രയെന്നാണ് (യോഹ 11,11). ഒരിക്കലും ഉണരാത്ത നിദ്രയല്ല, നിത്യപിതാവിന്റെ മടിത്തട്ടിൽ ഉണർന്നെഴുന്നേൽക്കാനുള്ള ഉറക്കം. മരണത്തെകുറിച്ച് ബൈബിൾ വീണ്ടും പറയുന്നത് അത് ഒരു ''ഹൗസ് വാമിങ്ങ്'' ആണെന്നാണ്. സ്വർഗ്ഗത്തിൽ നമ്മുടെ ഭവനം ഒരുക്കികഴിയുമ്പോൾ പുതിയ ഭവനത്തിലേക്കുള്ള താമസമാറ്റം (ഹൗസ് വാമിങ്ങ്) ആണ് മരണം (യോഹ 14,3). സ്വർഗ്ഗീയ ഭവനം തേടിയുള്ള ഒരു യാത്രയാണ് മരണമെന്നും ബൈബിൾ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

മരിച്ചവർക്ക് വേണ്ടി നമ്മൾ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടോ? പലപ്പോഴും കേൾക്കാറുള്ള ഈ ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം ഉണ്ട് എന്നാണ്. ഒന്നാമതായി നമ്മൾ ചെയ്യേണ്ട ഒരു കാര്യം എന്നത്, മരിച്ചവർ ചെയ്തു പൂർത്തീകരിക്കാതെപോയ അവരുടെ കടമകളും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും പൂർത്തീകരിക്കുവാൻ നമ്മൾ പരിശ്രമിക്കണമെന്നുള്ളതാണ്. അവരുടെ വേർപാടിനെയോർത്ത്

കരഞ്ഞ് ദു:ഖിച്ചിരിക്കുന്നതു കാണാനല്ല മരിച്ച ആത്മാവുകൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്; മറിച്ച്, അവരുടെ കടമകളും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും നിർവ്വഹിച്ച് നമ്മൾ നന്നായി മുന്നോട്ടുപോകുന്നത് കാണുമ്പോഴാണ് അവരുടെ ആത്മാവുകൾ സന്തോഷിക്കുന്നത്.

രണ്ടാമതായി, മരിച്ചവർ നമുക്ക് മുന്നിൽ അവശേഷിപ്പിച്ചുപോയ നന്മകൾ, അവർ നെഞ്ചോട് ചേർത്ത് കാത്തുസൂക്ഷിച്ച പുണ്യങ്ങളും മൂല്യങ്ങളും, അവർ നമ്മുടെ മുമ്പിൽ കാണിച്ചുതന്ന നല്ല മാതൃകകൾ തുടങ്ങിയവ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നാം ഏറ്റെടുക്കണം, സ്വന്തമാക്കണം, വളർത്തിക്കൊണ്ടുവരണം. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ സ്വർഗ്ഗത്തിൽ മാത്രമല്ല ഈ ഭൂമിയിലും മരിച്ചവർ നമ്മളിലൂടെ നിത്യമായി ജീവിക്കും.

മൂന്നാമതായി, മരിച്ചവരുടെ ആത്മാവുകൾക്ക് സ്വർഗ്ഗപ്രവേശനം സാധ്യമാകുന്നത് പൂർണ്ണമായ വിശുദ്ധീകരണം വഴിയാണ്. ഈ വിശുദ്ധീകരണത്തിനുവേണ്ടി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുവാൻ മരിച്ചവർക്ക് ഇനി സാധ്യമല്ല. അതുകൊണ്ട് അവരുടെ മോക്ഷം സാധ്യമാകുന്നതിനുവേണ്ടി നമ്മൾ പ്രാർത്ഥിക്കണം, ത്യാഗങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കണം, പുണ്യപ്രവർത്തികൾ ചെയ്യണം, ദാനധർമ്മങ്ങൾ നൽകണം. ഈ പ്രവൃത്തികളുടെ ഫലം സ്വീകരിച്ച് ദൈവം അവരുടെ പാപങ്ങളും കടങ്ങളും ക്ഷമിച്ച് നിത്യസൗഭാഗ്യം അവർക്ക് നൽകും.

ഈ മരണവും മോക്ഷവും ഇന്നല്ലെങ്കിൽ നാളെ നമ്മെയും തേടിയെത്തുന്ന ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. അതിനാൽ നിത്യതയെ സ്വപ്നം കണ്ട് ഇന്നത്തെ ജീവിതത്തെ ക്രമപ്പെടുത്തി മുന്നോട്ടുപോകാൻ നമുക്ക് പരിശ്രമിക്കാം. മരണം രംഗബോധമില്ലാത്ത കോമാളിയാണെന്ന് ആരോ പറഞ്ഞുവച്ചതുപോലെ ഏത് സമയത്തും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും കടന്നുവരാം. ജാഗ്രതൈ...

ഫാ. തോമസ് പൂപ്പാടി
അസ്സി. ഡയറക്ടർ

ജുബികോൺ-2025

മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ദേശീയ സെമിനാറിന് സമാപനം

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ ദ്വിദിന ദേശീയ മെഡിക്കൽ കോൺഫറൻസ് ജുബികോൺ 2025 സമാപിച്ചു. ബിൽഹ ആൻ ജിക്കിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ സംഘടിപ്പിച്ച കോൺഫറൻസിൽ മെഡിക്കൽ എഡ്യുക്കേഷൻ ഡയറക്ടർ ഡോ. കെ. വി. വിശ്വനാഥൻ മുഖ്യാതിഥിയായിരുന്നു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽകോളേജിന്റെ അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ടെറിൻ മുള്ളക്കര, സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. പദ്മകുമാർ എന്നിവർ ആശംസ കളർപ്പിച്ചു. ഇന്ത്യയിലെ വിവിധ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ നിന്നായി മുന്നൂറ്റമ്പതിലേറെ വിദ്യാർത്ഥികൾ പങ്കെടുത്ത യോഗത്തിൽ ഡോ. ഹർഷ ഹാലഹള്ളി, ഡോ. ബേബി ചക്രപാണി പി. എസ്., ഡോ. ആദിത്യ സഞ്ജയ് ഗുപ്ത, ഡോ. ശ്രീകുമാർ പിള്ള എന്നിവർ സംസാരിച്ചു. ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസേർച്ചിന്റെ ഡയറക്ടർ ഡോ. ഡി. എം. വാസുദേവൻ ഗവേഷണസംഗ്രഹ ഗ്രന്ഥമായ കോൺസ്പെക്ടസ് (മൂന്നാം പതിപ്പ്) പ്രകാശനം ചെയ്തു. 12 വിഷയങ്ങളിലായി പ്രഗത്ഭരായ ഡോക്ടർമാർ നയിച്ച വർക്ക്ഷോപ്പുകൾ വിദ്യാർത്ഥികളിലെ പ്രായോഗികബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവയായിരുന്നു. ഗവേഷണാവതരണം, ക്വിസ് ഉൾപ്പെടെ വിവിധ മത്സരങ്ങളിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ പങ്കെടുത്ത് ആകർഷകമായ സമ്മാനങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കി. തുടർന്ന് മെന്റലിസ്റ്റ് അനന്തുവിന്റെ പ്രകടനവും മൽഹാർ എന്ന സംഗീത-നൃത്ത സന്ധ്യയും നടന്നു.

ബ്രസ്റ്റ് കാൻസറിനെ അതിജീവിച്ചവരുടെ സ്നേഹസംഗമം

ബ്രസ്റ്റ് കാൻസർ അവബോധ മാസാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ്ആശുപത്രിയൽ ഓങ്കോളജി വകുപ്പ് 'സനേഹസംഗമം' സംഘടിപ്പിച്ചു. ബ്രസ്റ്റ് കാൻസറിന് സ്തന സംരക്ഷണ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തി സുഖം പ്രാപിച്ച രോഗികളാണ് ഈ സംഗമത്തിൽ പങ്കെടുത്തത്. അവർ തങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെച്ചു. പരിപാടി അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. ടെറിൻ മുള്ളക്കര ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ചടങ്ങിൽ സർജിക്കൽ ഓങ്കോളജി വിഭാഗം പ്രൊഫസർ ഡോ. ശ്രീകുമാർപിള്ള, മെഡിക്കൽ ഓങ്കോളജി വിഭാഗം അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫ. ഡോ. മിഥുൻ ചാക്കോ, അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. സിന്റോ കരേപ്പറമ്പൻ, പ്രിൻസിപ്പാൾ എം.എ. ആൻഡ്രൂസ്, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളവളപ്പിൽ, ഡോ. ഡിപിൻ കെ. ആർ., ഡോ. ബിബിൻ ഫ്രാൻസിസ് എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു.

ജൂബിലി ആയുർവേദയിൽ ജർമ്മൻ സംഘത്തിന്റെ സന്ദർശനം

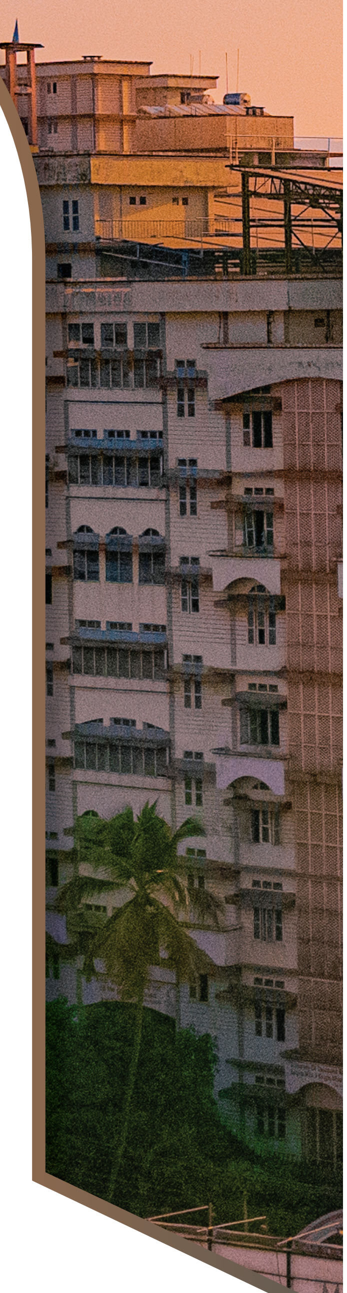
ജർമനിയിൽ നിന്നുള്ള 25 പേർ അടങ്ങുന്ന വിദേശ സംഘം രാമവർമപുരം ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ സന്ദർശനം നടത്തി. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ.സിന്റോ കാരേപറമ്പന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ സംഘത്തിന് സ്വീകരണം നൽകി. ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപതി കൺസൾട്ടന്റുമാരായ ഡോ.സിസ്റ്റർ ഡൊണേറ്റ, ഡോ.ഹാർവിൻ ജോർജ് എന്നിവർ ആയുർവേദത്തെ കുറിച്ചുള്ള ക്ലാസ്സുകൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി. തുടർന്ന് ആയുർവേദ ചികിത്സയും, യോഗ ക്ലാസ്സും, ഹെർബൽ ഗാർഡൻ സന്ദർശനവും നടത്തിയ ശേഷമാണ് സംഘം യാത്രയായത്.

13-ാമത് അഖില കേരള ന്യൂറോ ക്വിസ്സ്

ഒന്നാമതായി ജൂബിലി

കേരള അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ന്യൂറോളജിസ്റ്റിന്റെ (KAN) ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 13-ാമത് അഖില കേരള ന്യൂറോ ക്വിസ് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നടന്നു. കേരള അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ന്യൂറോളജിസ്റ്റിന്റെ സെക്രട്ടറി ഡോ. സുരേഷ്കുമാർ, ഡോ. ബൈജു, ഡോ. ബിൻസ് എം. ജോൺ, ഡോ. എസ്. കെ. മേനോൻ എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ സന്നിഹിതരായിരുന്നു. ഡോ. വി. ടി. ഹരിദാസ്, ഡോ. ഫിജു ചാക്കോ, ഡോ കൃഷ്ണദാസ് കെ. സി. എന്നിവരായിരുന്നു ക്വിസ്സ് മാസ്റ്റർമാർ. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ നീരജ് പി. വിനോദും ഷെർവിൻക്രിസ് ഫിലിപ്പും ഒന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കി. തൃശ്ശൂർ ഗവൺമെന്റ് മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ അലൻ ഉമ്മനും റിയാ സുരേഷും രണ്ടാം സ്ഥാനം നേടി. കോഴിക്കോട് ഗവൺമെന്റ് മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ അഭിഷേകും തേജസ്വിനിയും മൂന്നാം സ്ഥാനം നേടി. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. എം. എ. ആൻഡ്രൂസ് എന്നിവർ വിജയികളെ അനുമോദിച്ചു. കേരളത്തിലെ മുപ്പതോളം മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലെ നാലായിരത്തിഅഞ്ഞൂറോളം വിദ്യാർത്ഥികളിൽ നിന്ന് പ്രാരംഭ മത്സരത്തിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട വിദ്യാർത്ഥികളാണ് ഈ ക്വിസ്സിൽ മാറ്റുരച്ചത്.

Welcome TO JUBILEE FAMILY



Dr. Arya V Nair	Transfusion Medicine
Dr. Anu Francis	Paediatrics
Dr. Ashwin Varkey Ajay	Urology
Dr. Divya George K	Urology
Dr. Sneha Shaji	Geriatrics
Dr. Vishnu Mohan C	Ayurveda
Dr. Reetha varghese	Cardiac Anaesthesia
Mr. Jebin K G	Radiology
Ms. Anjana Rose	Radiology
Mr. Bristo M B	Radiology
Mrs. Anju Augustine	I T Department
Mrs. Lini M Raju	I T Department
Mrs. Seethal Shaju	I T Department
Mrs. Saranya Subhash	I T Department
Mrs. Stephy Chacko	Pharmacy
Ms. Neethumol Baby	Quality Department
Ms. Anjaly K J	Dialysis
Ms. Aleena Joy	Dialysis
Ms. Ardra Benny	Dialysis
Mr. Joyal Pauly	Canteen
Mr. Vipin Babu	Canteen

NURSING

Mrs. Nicy Mathew	Mrs. Jyothy Cheriyan	Mrs.Neenu Varghese
Mrs. Sajana T S	Ms. Vijayasree PV	Ms. Aleesha Anto
Ms. Sona Shajan	Ms.Nandha Vinoj	Ms. Christeena Sunny
Ms. Divya Joy	Ms. Anitta Shaji	Ms. Ann Mary Rolly
Ms. Aneena John	Ms. Anna Davis	Ms. Sweety Mariya
Mrs. Rini K R	Mrs. Minu T Davis	Ms. Jisni Thomas
Mrs. Sayana Xavier	Mrs. Jasna Inasu	Mrs. Angel P J
Mrs. Sini Davis	Ms. Annchrista Jaison	Mrs. Jaisha Shaju
Ms. Sreenandhana K T	Ms. Sherin Shibu	Ms. Rosna Shajan
Ms. Siya K J	Mrs. Dincy Monson	Mrs. Limi K M
Mrs. Aleena Sojan	Mrs. Anna Rose T J	Mrs. Saniya P B

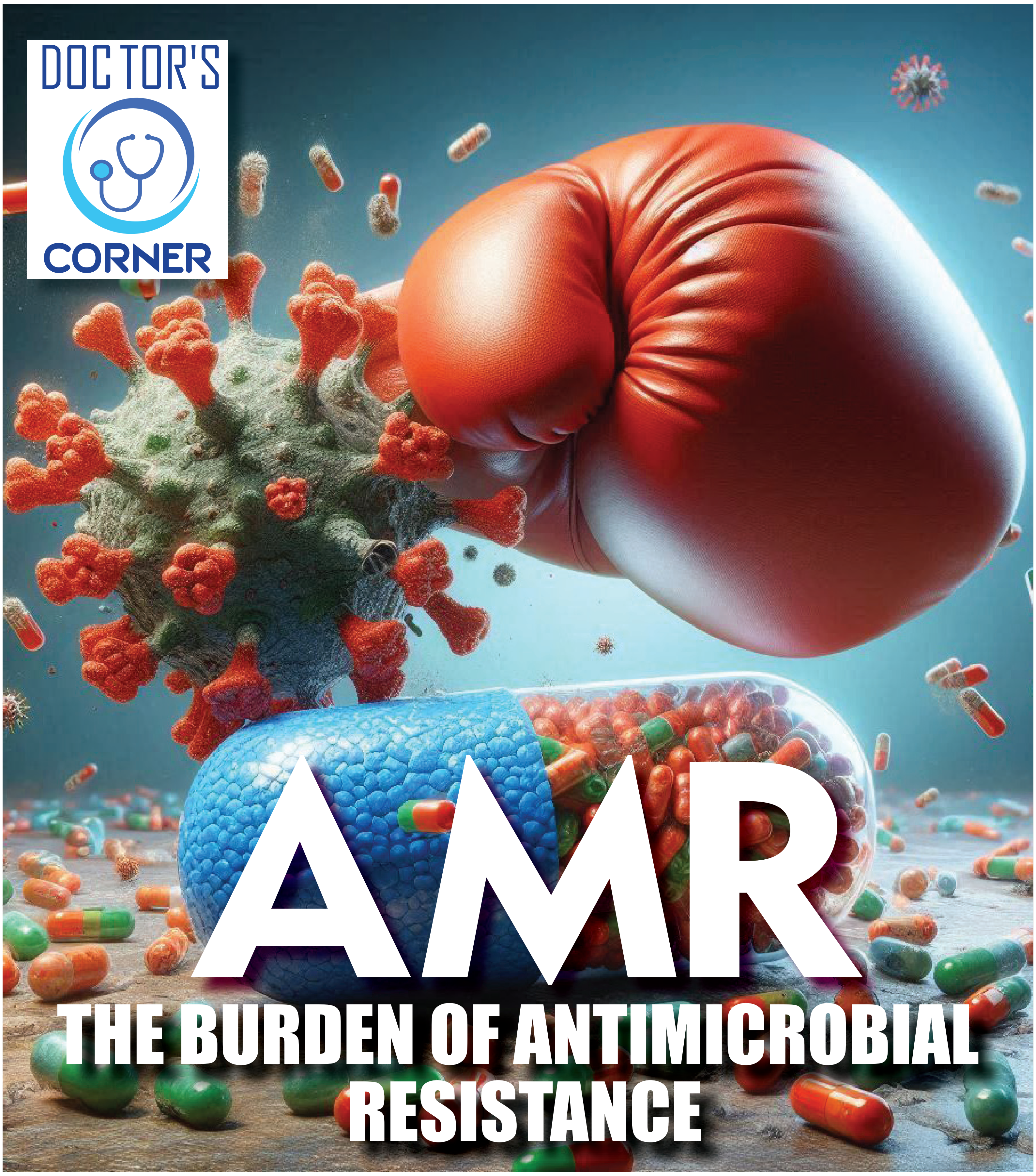
ലോക സ്ട്രോക്ക് ദിനത്തിൽ സൈക്ലത്തോൺ

ലോക സ്ട്രോക്ക് ദിനത്തോട് അനുബന്ധിച്ചു തൃശ്ശൂർ ന്യൂറോളജിക്കൽ സൊസൈറ്റിയും തൃശ്ശൂർ സ്ട്രോക്ക് ഫൗണ്ടേഷനും ജൂബിലി ഐ എം എയും സൈക്ലർ തൃശ്ശൂരും ചേർന്നു നടത്തിയ സൈക്ലതോൺ തൃശ്ശൂർ ഈസ്റ്റ് സി ഐ ശ്രീ. ജിജോ ഫ്ളാഗോഫ് ചെയ്തു. സ്ട്രോക്ക് ഫൗണ്ടേഷൻ ഭാരവാഹി ഡോ. ഹരിദാസ്. വി. ടി യും ന്യൂറോളജിക്കൽ സൊസൈറ്റി പ്രസിഡന്റ് ഡോ. ഫിജു ചാക്കോയും സെക്രട്ടറി ഡോ. വിപിനും ബോധവൽക്കരണം നടത്തി. സീനിയർ ന്യൂറോ സർജൻ ഡോ. ദേവ പ്രസാദ്, ജൂബിലി ഐ എം എ പ്രസിഡന്റ് ഡോ. നവീൻ ജോൺ, സെക്രട്ടറി ഡോ. ഡിയോ മാത്യു എന്നിവർ ആശംസകൾ അറിയിച്ചു.

കാൻവോക് വാക്കത്തോൺ ജൂബിലി നേഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഒന്നാം സ്ഥാനം

തൃശ്ശൂർ ഗൈനക്ക് ഡോക്ടർമാരുടെ സംഘടനയായ തൃശ്ശൂർ ഒബ്സ്റ്റെട്രിക്സ് ആന്റ് ഗൈനക്കോളജി സൊസൈറ്റിയും കേരള ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഒബ്സ്റ്റെട്രിക്സ് ആന്റ് ഗൈനക്കോളജിയും സംയുക്തമായി സംഘടിപ്പിച്ച കാൻവോക് സ്തനാർബുദ ബോധവത്കരണ വാക്കത്തോൺ പരിപാടിയിൽ ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നേഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികൾ പങ്കെടുത്തു.

ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ. ടി.പി. ശ്രീദേവി ഫ്ളാഗ് ഓഫ് ചെയ്തു. ഗൈനക്കോളജി വിദഗ്ധരും ജില്ലയിലെ നേഴ്സിങ്ങ് കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികളും പങ്കെടുത്തു. അവതാരക ലക്ഷ്മി നക്ഷത്ര, ഗായിക ഇന്ദുലേഖ വാര്യർ എന്നിവർ മുഖ്യ അതിഥികളായിരുന്നു. ഇതിനോടനുബന്ധിച്ച് നേഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്കു വേണ്ടി നടത്തിയ വാക്കത്തോൺ, സ്കിറ്റ്, ഫ്ളാഷ്മോബ് മത്സരങ്ങളിൽ ജൂബിലി മിഷൻ നേഴ്സിങ്ങ് കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികൾ ഒന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കി. തൃശ്ശൂർ ഒബ്സ്റ്റെട്രിക്സ് ആന്റ് ഗൈനക്കോളജി സൊസൈറ്റിയുടേയും കേരള ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഒബ്സ്റ്റെട്രിക്സ് ആന്റ് ഗൈനക്കോളജിയുടേയും പ്രസിഡന്റായ ഡോ. ബിന്ദു മേനോൻ ക്യാഷ് അവാർഡും സർട്ടിഫിക്കറ്റും സമ്മാനിച്ചു.



Antimicrobial Resistance (AMR) is a critical global health crisis where microorganisms like bacteria, viruses, fungi, and parasites evolve to resist the medicines designed to kill them. Often called the silent pandemic, AMR threatens to usher in a "post-antibiotic era" where common infections and minor injuries could become fatal, undermining decades of progress in modern medicine.

In the Global Scenario

- **High Mortality:** AMR is directly responsible for over one million deaths annually worldwide and contributes to nearly five million deaths every year.

- **Rising Resistance:** Global surveillance data shows that resistance to essential, life-saving antibiotics is critically high and increasing. Between 2018 and 2023, antibiotic resistance rose in over 40% of the pathogen-antibiotic combinations monitored.

- **Regional Hotspots:** Resistance levels are highest in the WHO South-East Asia and Eastern Mediterranean regions (where India is situated), with approximately one in three infections reported as resistant to standard treatments.

Situation in India

- **Epicenter of Resistance:** India is considered an epicenter of the antibiotic resistance crisis. It is one of the world's leading antibiotic consumers.

- **High Burden:** India records some of the highest resistance levels globally, with a significant number of bloodstream infections attributed to resistant bacteria. Approximately 300,000 lives are lost each year in India alone due to AMR-related infections.

- **Contributing Factors:** The high disease burden, limited resources, weak enforcement of prescription laws, widespread self-medication, and poor sanitation exacerbate the AMR problem.

Reasons for AMR

The emergence of resistance is a natural evolutionary process, but its rapid acceleration is primarily driven by human activities, following a "One Health" approach that links human, animal, and environmental health.

Misuse and Overuse of Antimicrobials (Primary Driver)

Human Health

- **Inappropriate Prescribing:** Using antibiotics for viral infections (like the common cold) for which they are ineffective.
- **Self-Medication:** Easy over-the-counter (OTC) access to antibiotics without a prescription, leading to taking the wrong drug or dosage.
- **Incomplete Courses:** Patients stopping medication once they feel better, allowing stronger, resistant bacteria to survive and multiply.

Agriculture and Livestock

- Using antibiotics routinely to promote growth or prevent disease in healthy farm animals, which can transfer resistant bacteria to humans through the food chain.

Poor Infection Prevention and Control (IPC)

- **Healthcare Settings:** Inadequate IPC measures in hospitals and clinics (like poor hand hygiene) lead to the spread of resistant infections among patients.
- **Community and Environment:** Poor sanitation and hygiene (especially inadequate access to clean water) allow microbes to spread rapidly, increasing the need for and use of antimicrobials. Contamination of water bodies by pharmaceutical waste (containing antimicrobial agents) also drives resistance in the environment.

Lack of Diagnostics and Surveillance

- Absence of rapid and accurate diagnostic tests leads doctors to prescribe "broad-spectrum" antibiotics (which target a wide range of bacteria) as a first line of defense instead of a specific, targeted drug.
- Limited surveillance capacity makes it difficult to track resistance patterns and quickly implement corrective policies.

Simple Solutions to Combat AMR

Combating AMR requires a multi-sectoral, "One Health" approach focusing on reducing the need for antibiotics and improving their use.

Individuals & Community

- **Prevention is Key:** Practice good hand and food hygiene (e.g., wash hands before eating, after using the toilet). Get vaccinated (e.g., for flu, pneumonia) to prevent infections.
- **Never Demand Antibiotics:** Do not ask your doctor for an antibiotic for a cold or viral infection.
- **Use as Prescribed:** Always complete the full course of antibiotics, even if you feel better.
- **Never Share or Use Leftovers:** Do not use leftover antibiotics or share them with others.

Healthcare Providers

- **Only Prescribe When Needed:** Ensure antibiotics are prescribed only for bacterial infections.
- **Diagnostic First:** Use available lab tests to identify the pathogen and prescribe the most targeted (narrow-spectrum) drug.
- **Improve Hygiene:** Strictly follow Infection Prevention and Control (IPC) protocols, including proper hand hygiene.

Government & Regulators (India-Specific)

- **Enforce Prescription Laws:** Strictly ban and enforce the prohibition of over-the-counter (OTC) sale of Schedule H antibiotics without a valid doctor's prescription.
- **Improve Sanitation:** Invest in universal access to clean water, sanitation, and hygiene (WASH) infrastructure to reduce the burden of infections.
- **Regulate Agriculture:** Prohibit the use of antibiotics for growth promotion in livestock and poultry.

Dr. Chithra Valsan
Professor
Microbiology

ലോകമാനസികാരോഗ്യദിനം ആഘോഷമാക്കി

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആന്റ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആന്റ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ലോകമാനസികാരോഗ്യദിനം ആചരിച്ചു. സൈക്യാട്രി വിഭാഗത്തിലെ പ്രൊഫസർ എമറിറ്റസ് ഡോ. ജെയിംസ് ടി. ആന്റണിയുടെ അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ സൈക്യാട്രി വിഭാഗം അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ ജോമി ജി ചക്കാല ക്കുടി സ്വാഗതമാശംസിച്ചു. ആശുപത്രിയുടെ അസിസ്റ്റന്റ് ഡയ റക്ടർ ഫാ. തോമസ് പൂപ്പാടി ചടങ്ങ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ, വൈസ് പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. പത്മകുമാർ എന്നിവർ ആശംസാപ്രസം ഗങ്ങൾ നടത്തി. ലോക മാനസികാരോഗ്യദിനാഘോഷത്തിന്റെ ഭാഗമായി സംഘടിപ്പിച്ച ഓൺലൈൻ ക്വിസ്സ് മത്സരത്തിന്റെ വിജയികൾക്ക് സമ്മാനദാനം നടത്തി. സൈക്യാട്രി വിഭാഗം അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. ഫാ. ദേവ് അഗസ്റ്റിൻ അക്കര നന്ദി പറഞ്ഞു. സൈക്യാട്രി വിഭാഗത്തിലെ അസി. പ്രൊഫസർ ഡോ. അനു ഫ്രാങ്കോ, സീനിയർ റസിഡണ്ട് ഡോ. സ്നേഹ മരിയ, സൈക്കോളജിസ്റ്റ് സി. ആൻ ഗ്രേസ് എന്നിവർ ബോധവ ത്കരണ ക്ലാസുകൾ നടത്തി. ഇതോടൊപ്പം സൈക്യാട്രി വിഭാഗ ത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ വിഷാദ ലക്ഷണങ്ങൾ, ഉത്കണ്ഠ ലക്ഷണങ്ങൾ, പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനുള്ള മികവ്, നേതൃത്വ പാടവം എന്നിവ നിർണയിക്കാനുള്ള വെൽനസ് കൗണ്ടറുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചു.

വർദ്ധിപ്പിക്കാം മാനസികാരോഗ്യം

ഒക്ടോബർ 10, 2025ലെ ലോക മാനസികാരോഗ്യ ദിനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിംഗ് കോളേജിൽ MINEX - 2025 എക്സിബിഷൻ നടത്തി. മാനസികാരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ നടത്തിയ ഈ പ്രദർശനത്തിൽ വിവിധങ്ങളായ Personality, Projective, Psychometric, Concentration ടെസ്റ്റുകളും മാനസികാരോഗ്യ വർദ്ധനവിന് ഉതകുന്ന കരകൗശല നിർമ്മാണങ്ങളുടെ ആകർഷകമായ പ്രദർശനവും ഉണ്ടായിരുന്നു. നഴ്സിംഗ് കോളേജ് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് നഴ്സിംഗ് ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റും വിദ്യാർത്ഥികളും ചേർന്ന് ഇതിന് നേതൃത്വം വഹിച്ചു.

ലോക മാനസികാരോഗ്യ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ സൈക്യാട്രി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി സംഘടിപ്പിച്ച ഓൺലൈൻ ക്വിസ്സ് മത്സരത്തിൽ ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിംഗ് കോളേജിലെ 8-ാം സെമസ്റ്റർ വിദ്യാർത്ഥി ശ്രീജേഷ് എസ്. ഒന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കി.

ബാലികാദിനമാചരിച്ച്

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ്

പെൺകുട്ടികളുടെ അവകാശങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും അവർ നേരിടുന്ന ലിംഗ വിവേചനത്തിനെതിരെ ബോധവൽക്കരണം നൽകുന്നതിനുമായി 2012-ൽ ആദ്യമായി ഐക്യ രാഷ്ട്ര സംഘടനയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ രാജ്യാന്തര ബാലികാദിനം ആചരിച്ചുതുടങ്ങി. ഈ വർഷം ഒക്ടോബർ 11-ന് ആചരിച്ച രാജ്യാന്തര ബാലികാദിനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിംഗ് എൻ. എസ്. എസിന്റെ സഹകരണത്തോടുകൂടി പീഡിയാട്രിക്സ് നഴ്സിംഗ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ സ്ലോഗൻ റൈറ്റിംഗ് മത്സരം നടത്തുകയുണ്ടായി.

ഉജ്ജ്വലമായ ഭാവിക്കായി പെൺകുട്ടികളുടെ ശാക്തീകരണം എന്ന പ്രമേയത്തിൽ നടത്തിയ മത്സരത്തിൽ ഗോഡ്വിൻ ഷാജു (ആറാം സെമസ്റ്റർ), ആഷ്‌ലി റേച്ചൽ (നാലാം സെമസ്റ്റർ), രാധിക രമേശൻ (ആറാം സെമസ്റ്റർ) എന്നിവർ യഥാക്രമം ഒന്നും രണ്ടും മൂന്നും സ്ഥാനങ്ങൾ നേടി. ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിംഗ് കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ബഹുമാനപ്പെട്ട ഡോ. സി. ജൂഡി എസ്. ഐ. സി. സമ്മാനദാനം നിർവ്വഹിച്ചു.

RESEARCH WINGS

JOURNAL CLUB

JCMR organised the 87th Journal Club meeting on 15th Wednesday, October at New CCM hall. The speaker on the occasion was Dr. Shyama S, Assistant Professor, Department of General Surgery. The topic was based on an article titled '**Role of laparoscopic cholecystectomy in atypical/asymptomatic gall stone disease patients: a randomized controlled trial from a tertiary care centre in North India** Mohan A et al. Int Surg J. 2024 Sep: 1506 - 1509.'

The article evaluates the relevance of performing laparoscopic cholecystectomy in asymptomatic gall stone disease patients. Dr C V Andrews, Dr Alfie Kavalakatt, Dr Anuraj and Dr Srikanth commented on the study protocol and the rationale of deciding surgery on asymptomatic gall stone patients and importance of providing standard medical care to symptomatic as well as asymptomatic gall stone cases. Dr Sureshkumar R welcomed the gathering and Dr Saritha Francis delivered vote of thanks.

നിർമ്മലമാതാ സെൻട്രൽ സ്കൂൾ, സെന്റ് തോമസ് തോപ്പ് സ്കൂളുകളിൽ

ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാം

സ്കൂൾ ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാമിന്റെ ഭാഗമായി തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗം സെപ്റ്റംബർ, ഒക്ടോബർ മാസങ്ങളിലായി നിർമ്മലമാതാ സെൻട്രൽ സ്കൂൾ, സെന്റ് തോമസ് തോപ്പ് സ്കൂളുകളിൽ ഹെൽത്ത് ക്യാമ്പുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചു. സെപ്റ്റംബർ 28 മുതൽ ഒക്ടോബർ 8 വരെ നടത്തിയ നിർമ്മലമാതാ സ്കൂളിലെ ഹെൽത്ത് ക്യാമ്പിൽ 2000-ഓളം കുട്ടികൾ പങ്കെടുത്തു. 1 മുതൽ 10 വരെയുള്ള ക്ലാസു

കളിലെ കുട്ടികളുടെ ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പ് നടത്തിയ ഈ ക്യാമ്പിൽ കാഴ്ച പരിശോധനയും ഡെന്റിസ്റ്റിന്റെ സേവനവും ലഭ്യമാക്കി. എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും അവരുടെ ആരോഗ്യാനുസരണം വേണ്ടുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളും നൽകി. കൂടുതൽ വൈദ്യപരിശോധന വേണ്ടുന്ന കുട്ടികളെ അതിനനുസരിച്ച് സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് ഡോക്ടർമാരെ കാണുവാനും നിർദ്ദേശിച്ചു.

ഒക്ടോബർ 13-ന് എൻ. എസ്. എസുമായി സംയോജിച്ച് സെന്റ് തോമസ് തോപ്പ് സ്കൂളിൽവച്ച് നടത്തിയ ഹെൽത്ത് ക്യാമ്പിൽ 11, 12 ക്ലാസുകളിലെ 150-ഓളം കുട്ടികൾ പങ്കെടുത്തു. 12-ാം ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾക്കായി ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പ് സംഘടിപ്പിക്കുകയും 11-ാം ക്ലാസിലെ കുട്ടികൾക്കായി ഫസ്റ്റ് എയ്ഡിനെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവത്കരണ ക്ലാസ്സും നടപ്പിലാക്കി. അടിയന്തരഘട്ടങ്ങളിൽ നൽകാനുള്ള സി. പി. ആർ. പ്രായോഗിക പരിശീലനവും കുട്ടികൾക്ക് നൽകി.

ടൈംസ് നെറ്റ്‌വർക്ക് മാസ്റ്ററോ ഇൻ ഗൈനക്കോളജി അവാർഡ് കരസ്ഥമാക്കിയ ഡോ. അശ്വത്ത് കുമാറിന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

ഐ. എസ്. എ കേരളയുടെ പ്രെസിഡന്റായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ഡോ. ബിന്നിൽ ഐസക്കിന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

സ്പെയിനിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ട്രയാത്‌ലൺ മത്സരം വിജയകരമായി പൂർത്തീകരിച്ച ക്ലെഫ്ട് ആൻഡ് ക്രാനിയോഫേഷ്യൽ റീകൺസ്ട്രക്റ്റീവ് സർജനായ ഡോ. വരുൺ പി മേനോന് ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

എന്റെ പേര് ബാബുപ്രിയ. ഞാൻ പാലക്കാടാണ് താമസിക്കുന്നത്. എനിക്ക് പനിയും യൂറിൻ ഇൻഫെക്ഷനും ആയിരുന്നു. വീടിനു അടുത്തുള്ള ഹോസ്പിറ്റലിൽ കാണിച്ചെങ്കിലും എന്റെ അസുഖം പൂർണമായി മാറിയില്ല. അപ്പോഴാണ് ഞങ്ങൾ

Together,
We are the
Patient Experience !

മറ്റൊന്നും ചിന്തിക്കാതെ ഞങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും വിശ്വാസമുള്ള ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചേർന്നത്. ഡോ. ബിൻസ് ആണ് ഇവിടെ എന്നെ ചികല്സിച്ചത്. എന്റെ ബ്ലഡ് ടെസ്റ്റുകളിൽ വത്യാസം കണ്ട ഡോക്ടർ, എന്നോട് ഹോസ്പിറ്റലിൽ അഡ്മിറ്റ് ആവാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. ഡോ. ബിൻസ് എനിക്കും ഫാമിലിക്കും എന്റെ അസുഖത്തെ കുറിച്ച് വളരെ കാര്യക്ഷമയോടെ പറഞ്ഞു തന്നു. എന്റെ രോഗത്തിനാവശ്യമായ ചികിത്സ ലഭിച്ചതിന്റെ ഭാഗമായി എന്റെ രോഗം പൂർണമായി മാറി. ഞാൻ ഇപ്പോൾ മെന്റലിയും ഫിസിക്കലിയും സംതൃപ്തയും സന്തോഷവതിയും ആണ്.

നന്ദിയോടെ,
ബാബുപ്രിയ

മധുര പ്രതിരോധം

1922-ൽ ചാൾസ് ബെസ്റ്റിനൊപ്പം ഇൻസുലിൻ കണ്ടുപിടിച്ച ഡോ. ഫ്രെഡറിക് ബാന്റിങ്ങിന്റെ ജന്മദിനത്തിന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കായാണ് നവംബർ 14 ലോക പ്രമേഹദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്. 2025-ലെ പ്രമേയം 'Diabetes and well being' എന്നതാണ്. ശരിയായ രീതിയിലുള്ള ഭക്ഷണവും ജീവിതശൈലിയും ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ഒരു പരിധിവരെ പ്രമേഹം നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കുവാൻ സാധിക്കും. ആഹാരത്തിന്റെ സമയക്രമം : മൂന്ന് നേരം വലുതായി കഴിക്കുന്നതിനേക്കാൾ പല തവണകളായി ചെറിയ അളവിൽ കഴിക്കുക.

എന്തെല്ലാം ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം?

അരിയും ഗോതമ്പും: ഇവയിൽ ഏതാണ് നല്ലത്? അരി കഴിച്ചാൽ പ്രമേഹം കൂടുമോ? മുഴുവനായും ഗോതമ്പ് മാത്രം കഴിക്കണോ ? എന്നൊക്കെ ഉള്ള ചർച്ചകൾ നിലവിൽ ധാരാളമായി ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇവ രണ്ടിന്റെയും ഊർജ്ജത്തിന്റെ (കലോറി) അളവ് ഏകദേശം ഒരുപോലെ ആയതുകൊണ്ടുതന്നെ എത്ര അളവിൽ കഴിക്കുന്നു എന്നതാണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. രണ്ടിൽ ഏതായാ

ലും തവിടോടുകൂടിയത്, അളവ് പരിമിതപ്പെടുത്തി എടുക്കുക. ഇവ കൂടാതെ റാഗി, യവം, ചാമ പോലുള്ള ചെറുധാന്യങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാം. ഇവയൊന്നുംതന്നെ കുറുക്ക്, കഞ്ഞി രൂപത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

ഓരോ നേരത്തെ ആഹാരത്തിലും കൂടുതൽ അളവിൽ നാരുകൾ അടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ, 60% പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ മുട്ട, മത്സ്യം (ചെറുമീനുകൾ), ചിക്കൻ, പരിപ്പ്, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, നട്സ് (ബദാം, വാൾനട്ട്) പോലുള്ളവ, കുറഞ്ഞ അളവിൽ മാത്രം ധാന്യങ്ങളും (അരി, ഗോതമ്പ് etc...) ഉൾപ്പെടുത്തി സമീകൃതാഹാരമായി (Balanced Diet) കഴിക്കുക.

- എല്ലാ തരത്തിലുമുള്ള മധുരവും (ശർക്കര, തേൻ, പഞ്ചസാര) ഒഴിവാക്കുക.
- ജ്യൂസ് ഒഴിവാക്കി, മധുര കുറവുള്ള പഴവർഗങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക
- ഇടനേരങ്ങളിൽ എണ്ണ പലഹാരങ്ങളും, മധുര പദാർത്ഥങ്ങളും ബേക്കറി ഭക്ഷണങ്ങളും ഒഴിവാക്കി സാലഡ്, പഴവർഗങ്ങൾ, നട്സ്, ചെറുപയർ വേവിച്ചത് പോലുള്ളവ ഉൾപ്പെടുത്താം.
- സ്ഥിരമായ വ്യായാമം, നല്ല ഉറക്കം, മാനസിക ആരോഗ്യം എന്നിവയും പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ വലിയ പങ്കുവഹിക്കുന്നു.
- കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ പരിശോധന നടത്തുകയും, ഡോക്ടറെ കാണുകയും ചെയ്യുക
- ആരോഗ്യത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്ന ദുശ്ശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.

സ്വാതി കെ. എസ്.
ഡയറ്റീഷ്യൻ

ജലൗകാവചരണം

(LEECH THERAPY)

ആയുർവേദത്തിൽ ശസ്ത്രക്രിയ പ്രധാനമായ ഒരു ചികിത്സാരീതിയാണ് ജലൗകാവചരണം. ലീച്ച് ചികിത്സ, അട്ടയിടൽ, ഹിരിഡോതെറാപ്പി എന്നീ പേരുകളിലും അറിയപ്പെടുന്നു. ശരീരത്തിലെ ദുഷ്ടമായ രക്തത്തെ പുറന്തള്ളുവാൻ ഏറ്റവും സുരക്ഷിതവും എളുപ്പവുമായ രീതിയാണിത്. വൈദ്യശാസ്ത്രപരമായി അംഗീകരിച്ച അട്ടകളെ മാത്രമേ ചികിത്സയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കാറുള്ളൂ. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ ബ്ലഡ് ലെറ്റിങ് അല്ലെങ്കിൽ റീകൺസ്ട്രക്ടീവ് സർജറി എന്നിവയ്ക്ക് സമാനമായ ചികിത്സ രീതിയാണ്, പക്ഷേ ആയുർവേദം ഇതിനെ കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മമായും സമഗ്രമായും കാണുന്നു. ആയുർവേദ പഞ്ചകർമ്മങ്ങളിൽ ഒന്നായ രക്തമോക്ഷം എന്ന പ്രക്രിയയുടെ ഒരു രൂപമാണ് അട്ടയിടൽ ചികിത്സ.

ഗുണങ്ങൾ :

ദുഷിച്ച രക്തം ശരീരത്തിൽ കുടികൊള്ളുകയും വിവിധ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നതിനെ പുറന്തള്ളുവാൻ ഈ പ്രക്രിയ വഴി സാധിക്കും.

അട്ട കടിച്ച ഭാഗത്ത് നന്നായി രക്തപ്രവാഹം വർധിക്കുക നിമിത്തം പുതിയ ഓക്സിജൻ നിറഞ്ഞ രക്തം എല്ലാ ഭാഗത്തും എത്തിച്ചേരുന്നു. രക്തക്കുഴലുകളിലെ തടസ്സം മാറുന്നു. അട്ട കടി

ക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ഉമിനീരിലൂടെ നൂറിലധികം ജൈവഎൻ സൈമുകൾ (ഹിരുഡിൻ, ഹയാലുറോണിഡേസ്, ഡെസ്റ്റാബി ലേസ് എന്നിവ) ശരീരത്തിൽ കയറുന്നു. ഇവക്ക് രക്തം കട്ട പിടിക്കാതിരിക്കുവാനും വീക്കം കുറയ്ക്കുവാനും, വേദന കുറ യ്ക്കുവാനും, രക്തക്കുഴലുകൾ വികസിപ്പിക്കുക എന്നീ കർമ്മ ങ്ങൾ ആവശ്യാനുസരണെന ചെയ്യാൻ സാധിക്കും. ശരീരശുദ്ധി ഉണ്ടാവുക മൂലം രോഗപ്രതിരോധ ശക്തിയും വർദ്ധിക്കുന്നു.

ആർക്കൊക്കെയാണ് ഈ ചികിത്സ ആവശ്യമായി വരുന്നത്

ത്വക്ക് രോഗങ്ങളായ എക്സീമ, മാറാത്ത അലർജി, ചൊറി, മുഖക്കുരു വാതക്കുരു, സോറിയാസിസ് എന്നിവയ്ക്കും വട്ടത്തിൽ മുടി പൊഴിയുക, സെല്ലുലൈറ്റിസ് എന്നിവയ്ക്കും ഈ ചികിത്സ ഗുണം ചെയ്യും.

സന്ധി രോഗങ്ങളായ ഗൗട്ട്, സന്ധികളിലെ നീര്, ചുവന്ന തടിച്ച വീക്കം, വേദന എന്നിവ കുറയ്ക്കാനും നല്ലതാണ്. ഉണ ങ്ങുവാൻ പ്രയാസമുള്ള മുറിവുകൾ പ്രത്യേകിച്ച് പ്രമേഹ രോഗി കളിലെ ഡയബറ്റിക് അൾസർ, വെരിക്കോസ് വെയിന്റെ വീക്കവും വേദനയും മുറിവുകളും എളുപ്പത്തിൽ സുഖപ്പെടുന്നു. കണ്ണിലെ കുരുക്കൾ തലവേദന മൈഗ്രേൻ എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് വൈദ്യ നിർദ്ദേശപ്രകാരം അട്ടയിടൽ ചികിത്സ നടത്തി വരുന്നു. പാദം വിണ്ടുകീറുന്നതിനും ചില പ്രാണികൾ കടിച്ച് ഉണങ്ങാത്ത വൃണങ്ങൾക്കും ഈ ചികിത്സ ഗുണം ചെയ്യും.

ചികിത്സാരീതി

പരിശീലനം നേടിയ ആയുർവേദ വൈദ്യന്റെ മേൽനോട്ടത്തിൽ രോഗസ്ഥിതി അനുസരിച്ച് ഈ ചികിത്സ ആവശ്യമാണോ എന്ന് നിശ്ചയിച്ച് രോഗിയെ വിവിധ രക്ത പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയ മാക്കി ഈ ചികിത്സയ്ക്ക് വേണ്ടി രോഗിയെ തയ്യാറാക്കുന്നു.

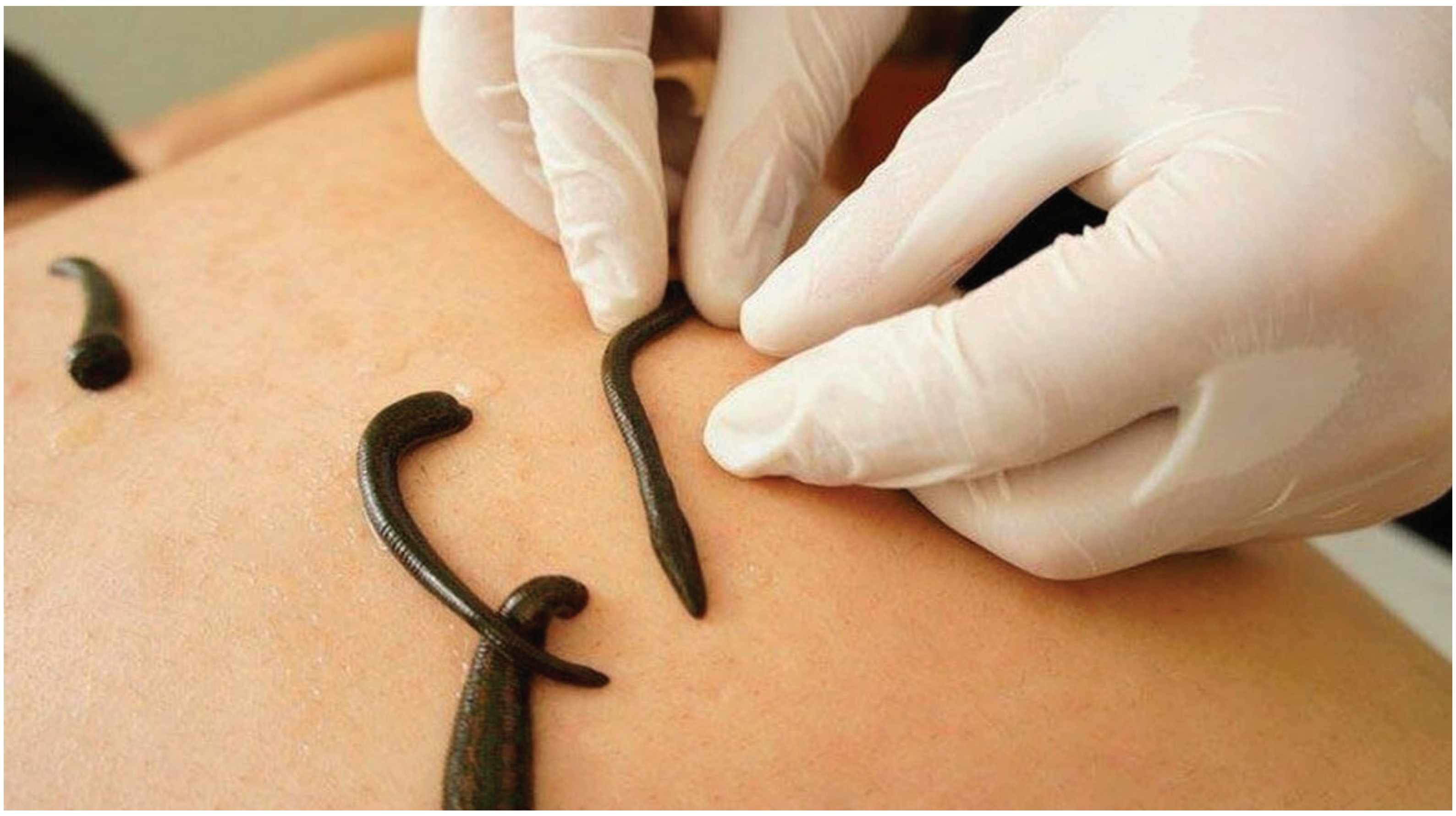
പലതരം അട്ടകൾ ഉണ്ടെങ്കിലും ഇന്ത്യൻ മെഡിസിനൽ ലീച്ച് (ഹിരുഡിനാറിയ ഗ്രനുല്ലോസ, ഹിരുഡിനാറിയ മാനിലെൻ സിസ്) രോഗത്തിന് അനുസരിച്ച് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. അട്ടയെ പ്രയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് അവയെ ശാസ്ത്രീയ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് പോലെ ശുദ്ധീകരിച്ച് വൃത്തിയാക്കുന്നു.

അട്ട ഇടേണ്ട ചർമ്മഭാഗം ചെറുതായി മസാജ് ചെയ്ത് വിയർ പ്പിച്ച് വൃത്തിയായി തുടച്ച് അതിനുശേഷം ശുദ്ധീകരിച്ച അട്ടയെ അവിടെ കടിപ്പിക്കുന്നു. 20 മുതൽ 45 മിനിറ്റ് വരെ രക്തം വലിച്ചെ ടുത്തതിനു ശേഷം അട്ട സ്വയം വിട്ടുപോകും, അതിനുശേഷം കടിച്ച ഭാഗത്ത് നിന്ന് കുറച്ചുകൂടി രക്തം ഒലിക്കാൻ അനുവദി

ക്കുന്നു, പിന്നീട് രക്തസ്രാവം നിർത്തുന്നതിനായി ആയുർവേദ മരുന്നുകൾ പുരട്ടി കെട്ടിവയ്ക്കുന്നു. ഉപയോഗിച്ച അട്ടകളെ ശുദ്ധീകരിച്ചതിനു ശേഷം ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. രോഗിക്ക് ആവശ്യ മായ പഥ്യവും മരുന്നുകളും നിർദ്ദേശിച്ച് വീട്ടിലേക്ക് പോകാൻ അനുവദിക്കുന്നു. അട്ടയിടൽ ആഴ്ചയിൽ ഒരു പ്രാവശ്യവും ആവ ശ്യമെങ്കിൽ ആറ് ആഴ്ച വരെയും ചെയ്യാം.

മുൻകരുതലുകൾ

യാദൃശ്ചികമായി ജലൗകാവചരണം ഒരിക്കലും ചെയ്യരുത്. ക്വാളിഫൈഡ് ആയിട്ടുള്ള ആയുർവേദ വൈദ്യന്റെ കീഴിലുള്ള



ആശുപത്രികളിൽ മാത്രം രക്തമോഷംചെയ്യുക. രക്തസ്രാവം പോലെയുള്ള അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളവരും, രക്ത കട്ട പിടക്കാതി രിക്കാൻ ഉള്ള മരുന്നുകൾ എടുക്കുന്നവരും വൈദ്യ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം മാത്രമേ രക്തമോക്ഷം ചെയ്യാവൂ. ഗർഭിണികൾക്കും രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി കുറഞ്ഞവർക്കും ബലഹീനർക്കും രക്ത മോക്ഷം നിർദ്ദേശിക്കാറില്ല. അട്ട ചികിത്സ ശാസ്ത്രീയമായും നിയന്ത്രിതമായും നടത്തപ്പെടുമ്പോൾ നിരവധി രോഗങ്ങൾക്ക് ഫലപ്രദമായ പരിഹാരം നൽകുന്നു.

ഡോ. ഹാർവിൻ ജോർജ്
കൺസൾട്ടന്റ്,
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. Mariyam Elizabeth Jerry | Mr. Joshi Paul

"ജഡികാഭിലാഷങ്ങൾ മരണത്തിലേക്കു
നയിക്കുന്നു; ആത്മീയാഭിലാഷങ്ങൾ ജീവനിലേക്കും
സമാധാനത്തിലേക്കും." (റോമ: 08:06)
Service With Love
JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE