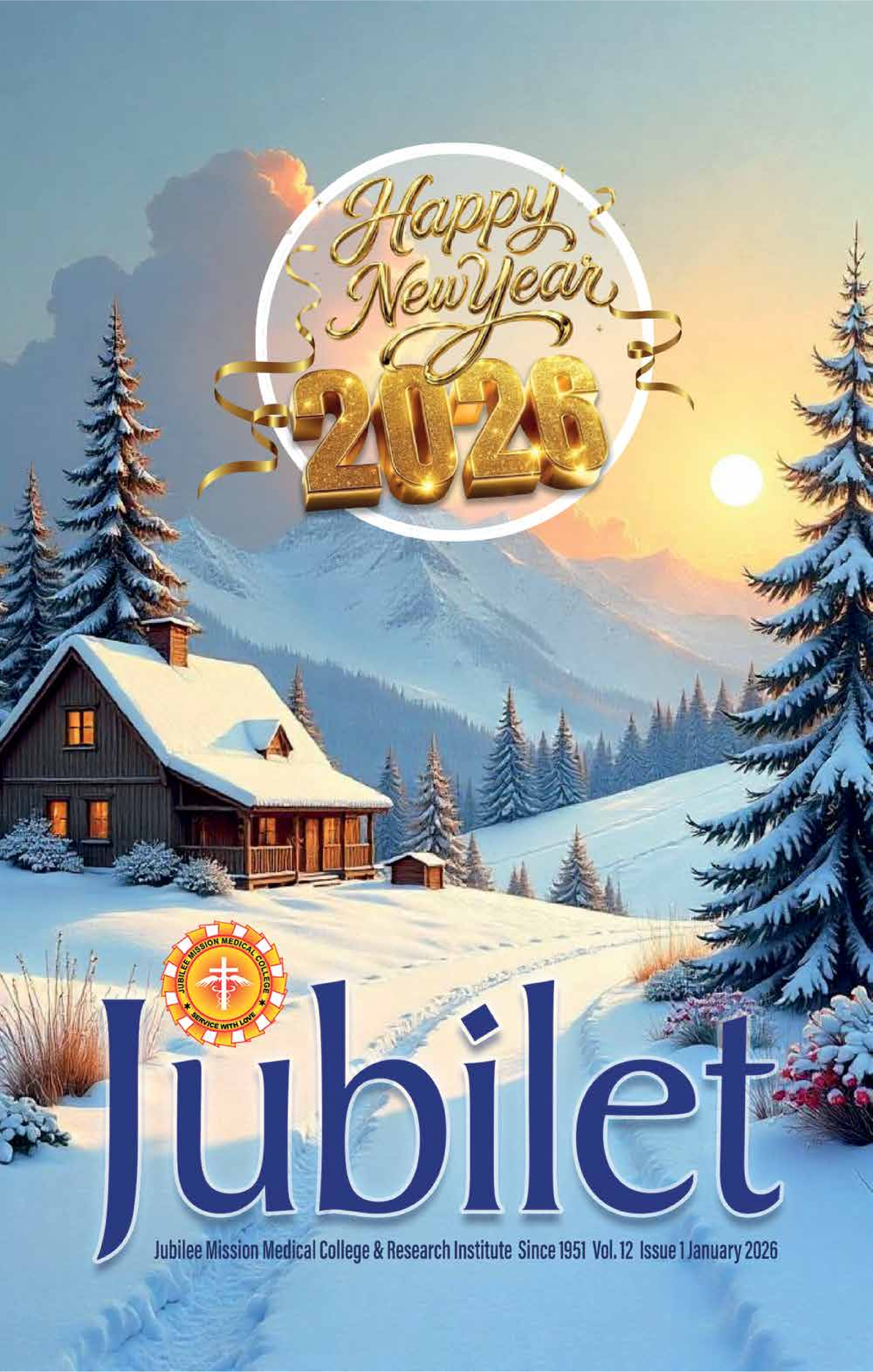


Jubilet

Jubilee Mission Medical College & Research Institute Since 1951 Vol. 12 Issue 1 January 2026

ഉള്ളടക്കം

Welcome TO JUBILEE FAMILY 16

THANK YOU 15

CONTENT

പുതുവത്സരം 01

ജൂബിലി ഫെസ്റ്റ് 2025 03

75 നക്ഷത്രങ്ങൾ തെളിയിച്ച് ഗ്രാന്റ് ക്രിബ് 07

ആരോഗ്യ രംഗത്ത് പുതിയ ചുവടുവെപ്പ് 08

അതിജീവിതർക്കായി കൈകോർക്കാം 09

ആയുർവേദമറിയാൻ അമേരിക്കൻ സംഘം 12

നവാഗതർക്ക് വരവേൽപ്പ് 14

നഴ്സിംഗ് കോളേജിൽ നവാഗതർക്ക് സ്വീകരണം 16

ആവേശകടലായി യുഫോറിയ 21

ആയുർവേദം –
യോനി ആരോഗ്യം സ്ത്രീകൾ മറക്കുന്ന പ്രധാനപാത 23

DOCTOR'S CORNER
Understanding Anemia:
A Practical Guide for Patients &
Health Workers 17

RESEARCH WINGS
JOURNAL CLUB 11

പുതുവത്സരം പ്രത്യാശയുടെയും തുടക്കങ്ങളുടെയും പുതിയകാലം

ദൈവാനുഗ്രഹത്തിന്റെ പുതിയൊരു വർഷത്തിലേക്ക് നാം പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ, സങ്കീർത്തകൻ പാടിയതുപോലെ ‘‘അവിടുന്ന് വർഷത്തെ തന്റെ നന്മകൊണ്ട് മകുടമണിയിക്കുന്നു’’ (സങ്കീർത്തനങ്ങൾ 65:11). ഓരോ പുതുവർഷവും നമുക്ക് ലഭിക്കുന്ന വലിയൊരു ദാനമാണ്; നമ്മുടെ ആത്മീയ ജീവിതത്തെ നവീകരിക്കാനും ദൈവത്തിലേക്ക് കൂടുതൽ അടുക്കാനുമുള്ള ദൈവത്തിന്റെ ക്ഷണം.

കടന്നുപോയ വർഷത്തെ ഓർമ്മകളെ ഹൃദയത്തോട് ചേർത്തുപിടിച്ചും, പുതിയ പ്രതീക്ഷകളെ നെഞ്ചേറ്റിയും നാം 2026-നെ വരവേൽക്കുന്നു. മാറ്റത്തിന്റെ കാറ്റുവീശുന്ന ഈ

വേളയിൽ, പുതുവർഷം കേവലം കലണ്ടറിലെ അക്കങ്ങളുടെ മാറ്റം മാത്രമല്ല, മറിച്ച് നമ്മുടെ സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് പുതിയ ചിറകുകൾ നൽകാനുള്ള അവസരം കൂടിയാണ്.

കഴിഞ്ഞ വർഷം നമുക്ക് സമ്മാനിച്ച സന്തോഷങ്ങളും സങ്കടങ്ങളും ഒരുപോലെ വിലപ്പെട്ടതാണ്. ചില പരാജയങ്ങൾ നമ്മെ പാഠങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ചു, വിജയങ്ങൾ നമുക്ക് ആത്മവിശ്വാസം നൽകി. ആ പാഠങ്ങളെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുകൊണ്ട്, കൂടുതൽ കരുത്തോടെ മുന്നേറാൻ ഈ പുതുവർഷം നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.

നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്ത് സ്നേഹത്തിന്റെയും സമാധാനത്തിന്റെയും വെളിച്ചം പടർത്താൻ ഓരോരുത്തർക്കും സാധിക്കട്ടെ. നിരാശകളെ പടിക്ക് പുറത്ത് നിർത്തി, പ്രത്യാശയുടെ പൊൻകിരണങ്ങൾക്കായി നമുക്ക് കാത്തിരിക്കാം.

''ഇതാ, ഞാൻ സകലവും പുതുതാക്കുന്നു'' (വെളിപാട് 21:5) എന്ന കർത്താവിന്റെ വാഗ്ദാനം നമ്മുടെ ജീവിതങ്ങളിൽ ഈ വർഷം യാഥാർത്ഥ്യമാകട്ടെ. ഈ പുതുവർഷം എല്ലാവർക്കും ഐശ്വര്യവും ആരോഗ്യവും നിറഞ്ഞതാകട്ടെ എന്ന് ആത്മാർത്ഥമായി ആശംസിക്കുന്നു.

ഡോ. ഫാ. ഡെമിൻ തറയിൽ
അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ

ജൂബിലി ഫെസ്റ്റ് 2025

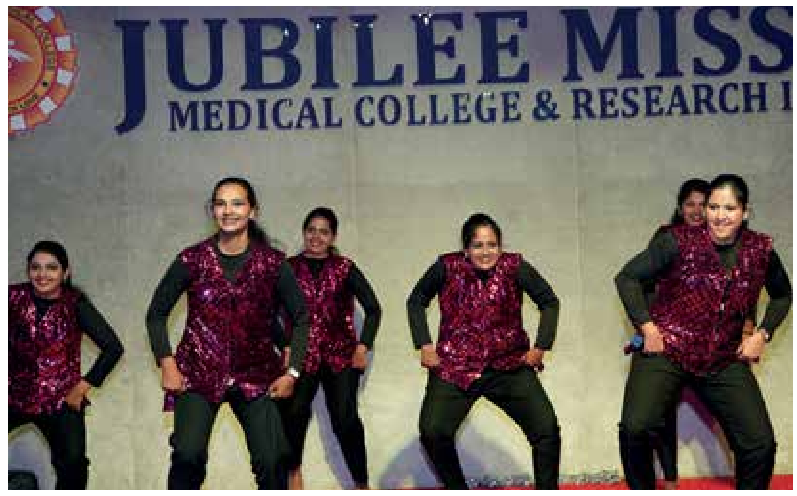
പ്ലാറ്റിനം ജൂബിലി ആഘോഷങ്ങൾക്ക് തുടക്കമായി

തൃശൂരിലെ വിശ്വാസ്യതയും സേവന പാരമ്പര്യവും കൈമുതലായുള്ള ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ 75 വർഷത്തെ ആരോഗ്യസേവന പാരമ്പര്യം അടയാളപ്പെടുത്തുന്ന പ്ലാറ്റിനം ജൂബിലി ചടങ്ങുകൾക്ക് ഹോസ്പിറ്റൽ ഡേ ആയ ജൂബിലി ഫെസ്റ്റ് 2025 ൽ തുടക്കമായി. രംഗപൂജയോടെയാണ് ചടങ്ങുകൾ ആരംഭിച്ചത്. ആശുപത്രിയുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. തൃശൂർ അതിരൂപത മെത്രാപ്പോലീത്ത മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. സ്നേഹസേവനത്തിന്റെ മൂല്യങ്ങൾ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചുള്ള ജൂബിലി മിഷന്റെ 75 വർഷത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ അദ്ദേഹം അഭിനന്ദിച്ചു.

ചടങ്ങിന്റെ ഉദ്ഘാടനം തൃശൂർ എം. എൽ. എ. പി. ബാലചന്ദ്രൻ നിർവഹിച്ചു. പൊതുജനാരോഗ്യ രംഗത്തും മെഡിക്കൽ വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയിലും ജൂബിലി മിഷൻ നൽകിയ സംഭാവനകളെ അദ്ദേഹം പ്രശംസിച്ചു. പ്രശസ്ത സംഗീത സംവിധായകനും നടനും ഗായകനും നിർമ്മാതാവുമായ മേജോ ജോസഫ് മുഖ്യ പ്രഭാഷണം നടത്തി.

പ്ലാറ്റിനം ജൂബിലി ആശയവും പ്രവർത്തനങ്ങളും അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടറും ജൂബിലി ആഘോഷങ്ങളുടെ ചെയർപേഴ്സണുമായ ഫാ. ടെറിൻ മുള്ളക്കര അവതരിപ്പിച്ചു. തുടർന്ന് 75 പരിപാടികളുടെ പ്രഖ്യാപനവും പ്ലാറ്റിനം ജൂബിലി ആഘോഷ

ങ്ങളുടെ ഔദ്യോഗിക ഉദ്ഘാടനവും മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് നിർവ്വഹിച്ചു. സ്ഥാപനത്തിന്റെ വളർച്ചക്ക് നിർണായക സംഭാവനകൾ നൽകിയ ജൂബിലേറിയന്മാരേയും വിരമിച്ച ജീവ നക്കാരെയും ചടങ്ങിൽ ആദരിച്ചു. പ്ലാറ്റിനം ജൂബിലിയുടെ ഭാഗ മായി കേക്ക് മുറിക്കൽ ചടങ്ങും നടന്നു. ചടങ്ങിൽ സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തി. തുടർന്ന്



നടന്ന സാംസ്കാരിക പരിപാടികളും, സമ്മാനവിതരണവും ജൂബിലി ഗാനവും സ്നേഹവിരുന്നും ആഘോഷങ്ങൾക്ക് വർണാഭമാക്കി.

1951 ൽ ഒരു മിഷനറി ആശുപത്രിയായി ആരംഭിച്ച ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഇന്ന് ഒരു പ്രമുഖ ടെർഷ്യറി കെയർ ചികിത്സാ-അധ്യാപന കേന്ദ്രമായി വളർന്ന് സ്നേഹത്തോടെ സേവനം എന്ന ദൗത്യവാക്യവുമായി മുന്നോട്ട് പോവുകയാണ്.

75 നക്ഷത്രങ്ങൾ തെളിയിച്ച് ഗ്രാന്റ് ക്രിബ്ബ്

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷങ്ങൾക്ക് തുടക്കമായി. ആശുപത്രി എഴുപത്തഞ്ചാം വർഷത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ആശുപത്രിയുടെ വിവിധ നാഴികക്കല്ലുകൾ പരാമർശിക്കുന്ന 75 നക്ഷത്രങ്ങൾ തെളിയിച്ചുകൊണ്ടാണ് ആശുപത്രിയുടെ 'ഗ്രാന്റ് ക്രിബ്ബി'ന്റെ ഉദ്ഘാടനം നടന്നത്. തൃശൂർ അതിരൂപത സഹായമെത്രാൻ മാർ ടോണി നീലങ്കാവിൽ ചടങ്ങിൽ സന്നിഹിതനായിരുന്നു. ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. ഫാ. പോൾ പേരാമംഗലത്ത് അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ, സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് എന്നിവർ ആശംസകളും നേർന്നു. തുടർന്ന് കലാപരിപാടികളും ഗ്രാന്റ് കരോളും സമ്മാനദാനവും നടന്നു. ആശുപത്രിയുടെ അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ജീജോ മാളിയേക്കലും ഫാ. പോൾ പേരാമംഗലത്തുമാണ് പുൽക്കൂട് നിർമ്മാണത്തിന് നേതൃത്വം നൽകിയത്. അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ജസ്റ്റിൻ പൂഴിക്കുന്നേൽ നന്ദി പറഞ്ഞു.

ആരോഗ്യ രംഗത്ത് പുതിയ ചുവടുവെപ്പ്
എം.എച്ച്.എ. കോഴ്സസിന്
തുടക്കം കുറിച്ച് ജൂബിലി

തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ മാസ്റ്റർ ഓഫ് ഹോസ്പിറ്റൽ അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ കോഴ്സ് ആരംഭിച്ചു. കേരള ആരോഗ്യ സർവ്വകലാശാലയുടെ കീഴിൽ വരുന്ന എം. എച്ച്. എ. കോഴ്സിന്റെ ഉദ്ഘാടനം കേരള ആരോഗ്യ സർവ്വകലാശാല വൈസ് ചാൻസലർ ഡോ. മോഹനൻ കുന്നുമ്മേൽ നിർവ്വഹിച്ചു. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ മേഖലയിലെ മാനേജ്മെന്റ് വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് പുതിയ ദിശ നൽകുന്ന ഈ കോഴ്സ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വിപുലമായ തൊഴിൽ സാധ്യതകൾ ഒരുക്കുമെന്ന് ചടങ്ങിൽ അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. ജൂബിലി മിഷൻ വിദ്യാഭ്യാസ ശൃംഖലയിൽ എട്ടാമത്തെ സ്ഥാപനമായാണ് എം. എച്ച്. എ. കോഴ്സ് ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നത്. ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ സ്വാഗതം ആശംസിച്ച ചടങ്ങിൽ മെൽബൺ രൂപതയുടെ ബിഷപ്പ് എമരിറ്റസ് മാർ ബോസ്കോ പുത്തൂർ അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ചങ്ങനാശ്ശേരി അതിരൂപതയുടെ വികാരി ജനറൽ മോൺ. ജോൺ വർഗ്ഗീസ് തെക്കേക്കര പരിപാടിയിൽ പ്രധാന പ്രഭാഷണം നടത്തി. ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങിൽ ആശുപത്രി സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ, അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ടെറിൻ മുള്ളക്കര, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളി വളപ്പിൽ, പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. എം. എ. ആൻഡ്രൂസ്, എം. എച്ച്. എ. വിഭാഗം മേധാവി പ്രൊഫ. ദീപ ഉണ്ണി എന്നിവർ സംസാരിച്ചു.

അതിജീവിതർക്കായി കൈകോർക്കാം

ഫോറൻസിക് വിദഗ്ധരുടെ ദേശീയ സംഗമം

അതിജീവിതരായ കുഞ്ഞുങ്ങളെ സമൂഹം ചേർത്ത് നിർത്തണമെന്നും അവരുടെ സർവ്വോന്മുഖമായ ഉന്നമനത്തിനായി വിവിധ മേഖലയിലുള്ളവർ ഒന്നുചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കുകയും വേണമെന്നും അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഫോറൻസിക് മെഡിസിൻ എക്സ്പർട്ട്സ് കേരളയുടെ രണ്ടാമത് ദ്വിദിന ദേശീയ സമ്മേളനം ആഹ്വാനം ചെയ്തു. തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ വെച്ച് ഡിസംബർ മാസം രണ്ടാം വാരത്തിൽ നടന്ന സമ്മേളനം ആരോഗ്യകുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ് മന്ത്രി വീണ ജോർജ്ജ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു ഫോറൻസിക് വിഷയവിദഗ്ദ്ധർ സമൂഹത്തിന് നൽകുന്ന നിസ്തുല സേവനം അനുസ്മരിക്കുന്നതോടൊപ്പം കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യമായ

രീതിയിലുള്ള വെർച്വൽ ഓട്ടോപ്സി പോലുള്ള നൂതന മേഖലകളിലേക്ക് ഫോറൻസിക്ക് മെഡിസിൻ എന്ന ശാസ്ത്രശാഖയുടെ സേവനം വിപുലീകരിക്കപ്പെടേണ്ടതിന്റെയും ബന്ധപ്പെട്ട ഗവേഷണ വിഷയങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കേണ്ടതിന്റെയും അനിവാര്യതയെപ്പറ്റി ആരോഗ്യമന്ത്രി ഓർമിപ്പിച്ചു.

'ബാലപീഡനവും ഫോറൻസിക് അന്വേഷണവും പാരസ്പര്യതയിൽ : പുത്തനാശയങ്ങളും സമ്പ്രദായങ്ങളും' എന്ന വിഷയം അധികരിച്ച് നടന്ന സമ്മേളനത്തിൽ ഇന്ത്യയുടെ പല ഭാഗങ്ങളിൽനിന്നുമായിജഡ്ജുമാർ,ഐ.പി.എസ്.ഉദ്യോഗസ്ഥർ, ശിശുരോഗ വിദഗ്ധർ, സ്ത്രീരോഗ വിദഗ്ധർ എന്നിവർ വിഷയാസ്പദമായി പ്രഭാഷണങ്ങൾ നിർവ്വഹിച്ചു. എ. എഫ്. എം. ഇ. കെ. വൈസ് പ്രസിഡണ്ട് ധന്യ രവീന്ദ്രൻ, സെക്രട്ടറി ഡോ. ടി. എം. മനോജ്, ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, സി. ഇ. ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ടെറിൻ മുള്ളക്കര, പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. എം. എ. ആൻഡ്രൂസ്, മെഡിക്കൽ സൂപ്രണ്ട് ഡോ. ഷിബു സി. കള്ളിവളപ്പിൽ, ഡോ. കെ. പത്മകുമാർ എന്നിവർ പരിപാടിയിൽ സന്നിഹിതരായിരുന്നു. വരും വർഷത്തെ സംഘടനാ ഭാരവാഹികളായി ഡോ. ഷാരിജയെ പ്രസിഡണ്ടായും ഡോ. അസിം അഹദിറിനെ സെക്രട്ടറിയായും ഡോ. അജയ് ബാലചന്ദ്രനെ ട്രഷറർ ആയും പൊതുയോഗം തിരഞ്ഞെടുത്തു.

Congratulations!

പ്രൊഫസർ ശ്രീധർ ശർമ്മ
നാഷണൽ ഒറേഷൻ
അവാർഡ് കരസ്ഥമാക്കിയ
ഫോറൻസിക് മെഡിസിൻ
വിഭാഗം മേധാവിയായ
ഡോ. കെ. പത്മകുമാറിന്
ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ
അഭിനന്ദനങ്ങൾ

JOURNAL CLUB

RESEARCH WINGS

JCMR organised the 89th Journal club meeting on 18th December, Thursday at New CCM hall. The speaker on the occasion was Dr. Amalu Joy, Assistant Professor, Department of Orthopedics. The topic was based on an article titled “Earlier Return to Sports, Reduced Donor Site Morbidity with Doubled Peroneus Longus Versus Quadrupled Hamstring Tendon Autograft in ACL Reconstruction by Usama Bin Saeed et.al. The article evaluates the impact of Quadrupled Hamstring Tendon Autograft in ACL reconstruction and impact on sports medicine. Dr Susheela J Innah, Dr Sr Betsy and Dr Ramesh, gave their insightful comments on the topic during the discussion session. Dr Mathew John welcomed the gathering and Dr Saji K G delivered vote of thanks.

ആയുർവേദമറിയാൻ അമേരിക്കൻ സംഘം

അമേരിക്കയിലെ ബെല്ലാർമൈൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്നുള്ള 13 പേർ അടങ്ങുന്ന സംഘം തൃശൂർ രാമവർമപുരം ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ സന്ദർശനം നടത്തി. ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ, ചീഫ് എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഓഫീസർ ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ് നീലങ്കാവിൽ എന്നിവർ ചേർന്ന് സംഘത്തെ സ്വീകരിച്ചു. സന്ദർശനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജൂബിലി ആയുർവേദ മിഷൻ ആശുപത്രി HOD ഡോ. സിസ്റ്റർ ഡൊനേറ്റയും ഡോ. ഹാർവിൻ ജോർജും ആയുർവേദ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളും അതിന്റെ പ്രാധാന്യവും വിശദീകരിക്കുന്ന ക്ലാസുകൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി. തുടർന്ന് സംഘത്തിന് ആയുർവേദ ചികിത്സയും യോഗ ക്ലാസും സംഘടിപ്പിച്ചു.

ഇതിന് ശേഷം രാമവർമപുരം ജൂബിലി ആയുർവേദ ക്യാമ്പസിലുള്ള വിശാലമായ ഹെർബൽ ഗാർഡൻ സംഘം സന്ദർശിച്ചു. ആയുർവേദത്തിന്റെ സമഗ്രമായ ചികിത്സാ സംവിധാനങ്ങളെ അടുത്തറിയുന്നതിനുള്ള അവസരത്തോടെയാണ് സംഘം യാത്രയായത്.

Welcome
TO JUBILEE FAMILY

Dr. Swathi Sankar	Plastic Surgery
Dr. Drisya S	Plastic Surgery
Dr. Emil Alexander	Nephrology
Dr. Merin Babu	Endocrinology
Dr. Pranai Roy	Medical Oncology
Dr. Adarsh Rag	MC Pharmacology
Mrs. Sneha Simon N	Mental Health Nursing
Mrs. Sandhra Baiju	Anaesthesia
Mrs. Anjaly A N	Accounts Section
Ms. Amrutha Benny	Pharmacy
Mr. Ambadi Krishna	Physiotherapy & Rehabilitation
Mrs. Sija Charly	JMCON
Mrs. Jinu N J	Medical Records
Mrs. Jenitta C J	Medical Records
Mrs. Neethu P S	Medical Records
Ms. Praveena K U	Ayurveda
Mr. Abhinand Francis	Ayurveda
Mrs. Sulochana T M	Ayurveda
Mr. Sijo M J	Mecdical College Hostel
Mrs. Jeena Jose	Jubilee Welfare Store
Mr. Lijo C J	Canteen
Mr. Jipson K J	Canteen
Mrs. Fiji Antony	Canteen
Mrs. Rosmy A V	Canteen

NURSING

Mrs. Nishitha K B
Ms. Sradha Sevi
Mrs. Brijit P B
Mrs. Vinitha Varghese
Mrs. Annet Sunny
Ms. Femi Francis M
Ms. Linimol C W
Mrs. Soumya S Thambi
Ms. Ciya Shaju
Ms. Neha Varghese
Ms. Sandra Eldhose
Ms. Gifty Tony
Mr. Anu Dixon
Ms. Viji Varghese
Mrs, Thulasi V J
Ms. Twinkle Benny
Mrs. Siyomole T O
Mrs.Prajitha P Nair
Mrs. Jini Jose
Mrs. Mani Deepika K
Ms. Meghadas P S
Mrs. Princy Varghese
Mrs. Archana P S
Ms. Soniya Sunny
Ms. Josmi P J
Ms. Dayana Jose
Ms. Lini Maria T B

പുതിയ അദ്ധ്യയന വർഷത്തിൽ നവാഗതർക്ക് വരവേൽപ്പ്

ജൂബിലി മിഷൻ നേഴ്സിങ്ങ് കോളേജിൽ പുതിയ അദ്ധ്യയന വർഷം ആരംഭിച്ചു. നൂറ് സീറ്റോടുകൂടി ഇന്ത്യൻ നേഴ്സിങ്ങ് കൗൺസിലിന്റേയും, കേരള നേഴ്സിങ്ങ് കൗൺസിലിന്റേയും അംഗീകാരത്തോടെ ഇരുപത്തിമൂന്നാം ബാച്ച് ബി.എസ്.സി. നേഴ്സിങ്ങും, പതിനൊന്നാം ബാച്ച് എം.എസ്.സി. നേഴ് സിങ്ങും, അറുപത്തിയൊന്നാം ബാച്ച് ജനറൽ നേഴ്സിങ്ങ് കോഴ്സും ഡിസംബർ ആറിന് ആരംഭിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ നേഴ്സിങ്ങ് കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. സി. ജൂഡി എസ്. ഐ. സി സ്വാഗതം ആശംസിച്ചു. കേരള ആരോഗ്യ സർവ്വക ലാശാല സ്റ്റുഡന്റ് അഫയേഴ്സ് ഡീൻ ഡോ. ആശിഷ് ആർ. ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത പരിപാടിയിൽ, ജൂബിലി മിഷൻ സ്ഥാ പനങ്ങളുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അദ്ധ്യ ക്ഷനായിരുന്നു. അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ജോയ്സൻ ചെറുവ ത്തൂർ, ജൂബിലി നേഴ്സിങ്ങ് കോളേജ് വൈസ് പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. സി. ട്രീസ ആന്റോ, ജൂബിലി മിഷൻ സ്കൂൾ ഓഫ് നേഴ്സിങ്ങ് പ്രിൻസിപ്പാൾ സി. റെജി അഗസ്റ്റിൻ എന്നിവർ നവാ ഗതർക്ക് ആശംസകളർപ്പിച്ചു.

ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിംഗ് കോളേജിലെ ഒന്നാം വർഷ വിദ്യാർത്ഥികളെ സീനിയർ വിദ്യാർത്ഥികൾ സ്വാഗതം ചെയ്തു. സീനിയർ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ വിവിധ തരത്തിലുള്ള കലാപരിപാടികൾ ഉണ്ടായിരുന്നു.

Congratulations!

ജയ്പൂരിൽ വെച്ച് നടന്ന ട്രാൻസ്മെഡികോണിൽ ബി. സി. സങ്കൽ ഒറേഷൻ അവാർഡ് കരസ്ഥമാക്കിയ ലബോറട്ടറി മെഡിസിൻ വിഭാഗം മേധാവിയായ ഡോ. സുശീല ജേക്കബ് ഇന്നയ്ക്കു ജൂബിലി കുടുംബത്തിന്റെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

സ്തുത്യർഹമായ സേവനത്തിനുശേഷം ജൂബിലി മിഷൻ കുടുംബത്തോട് യാത്ര പറയുന്ന നഴ്സിംഗ് വിഭാഗത്തിലെ സ്റ്റാഫ് നഴ്സായ **ജിജി ഇ. എസി**നു യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

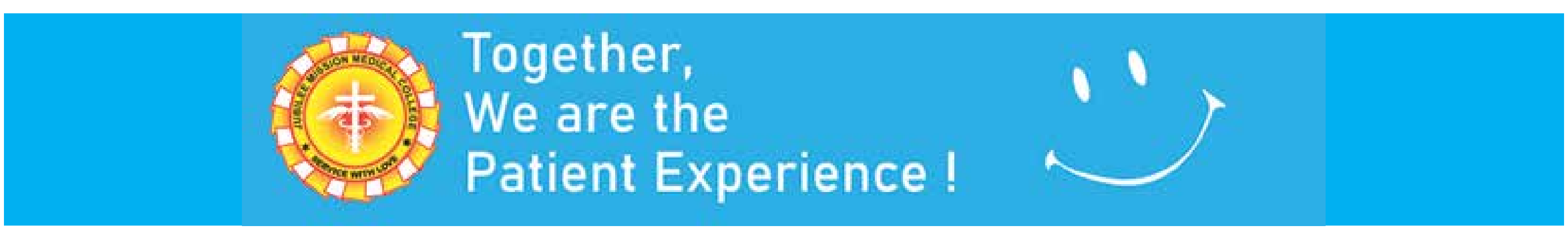
സ്തുത്യർഹമായ സേവനത്തിനുശേഷം ജൂബിലി മിഷൻ കുടുംബത്തോട് യാത്ര പറയുന്ന നഴ്സിംഗ് വിഭാഗത്തിലെ സ്റ്റാഫ് നഴ്സായ **ജിപ്സി ജോസി**ന് യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

സ്തുത്യർഹമായ സേവനത്തിനുശേഷം ജൂബിലി മിഷൻ കുടുംബത്തോട് യാത്ര പറയുന്ന അക്കൗണ്ട്സ് വിഭാഗത്തിലെ അക്കൗണ്ടന്റായ **കിഷോർ പി. കെ.** യ്ക്ക് യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

EXCELLENT SURGICAL CARE

I recently underwent surgery at Jubilee Mission Hospital, Thrissur, under the expert care of Dr. Sareena Gilvaz (OBG), and I must say, the entire experience was absolutely excellent from start to finish.

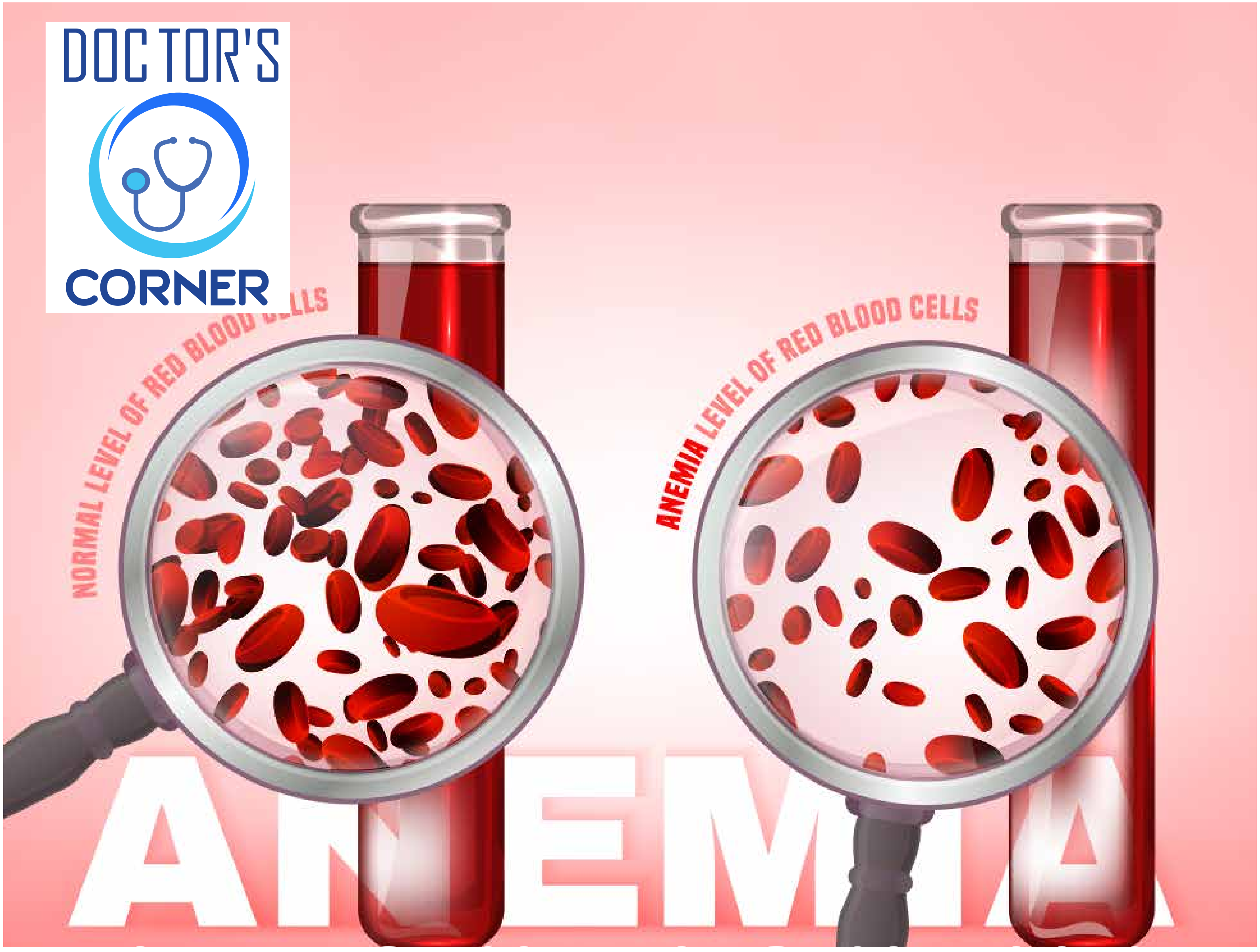
Dr. Sareena is truly exceptional. From the very first consultation, she took the time to explain every single detail of the procedure in a way that was clear and easy for me to understand. Her explanations left me feeling completely at ease. Throughout the entire process - before, during, and after the surgery - she guided me step by step with immense patience and confidence. Her composed nature and deep medical expertise gave me reassurance. I was genuinely impressed by how she addressed every question I had, no matter how small, and ensured I knew exactly what to expect at each stage of my recovery.



The nursing staff and the entire team at Jubilee Mission Hospital were also incredibly supportive, courteous, and attentive throughout my stay. From the moment I entered the ward to the time I was discharged, every nurse and assistant made sure I was comfortable and well cared for. If you want a healthcare experience where you are treated not just as a patient but as a person, this is the place to go. My heartfelt thanks to Dr. Sareena Gilvaz and the entire Jubilee Mission team for making my surgery and recovery a positive and reassuring experience.

Thank You,

Neema Usman



UNDERSTANDING ANEMIA: A PRACTICAL GUIDE FOR PATIENTS & HEALTH WORKERS

Anemia is a condition in which the blood has lower-than-normal **hemoglobin**, reducing its ability to carry oxygen to tissues. It affects energy, immunity, growth in children, and overall wellbeing. Early recognition and management can prevent complications.

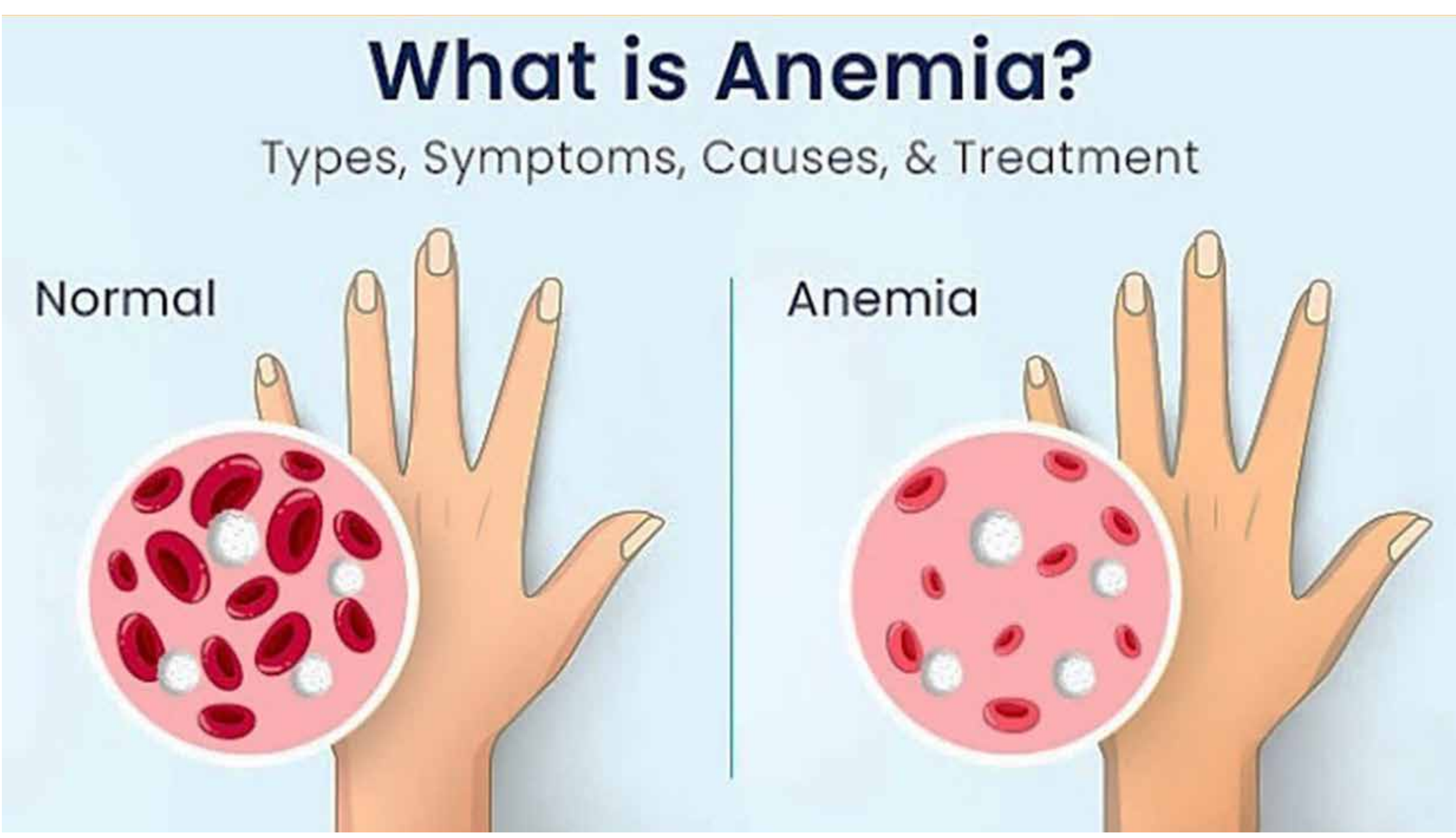
Why It Matters in India

Anemia remains a **major public health problem** in India despite longstanding efforts. According to the latest National Family Health Survey ; **anemia continues to affect a large section of the Indian population**. About **57% of women in the reproductive age group (15–49 years)** are anemic, which has important implications for maternal health and pregnancy

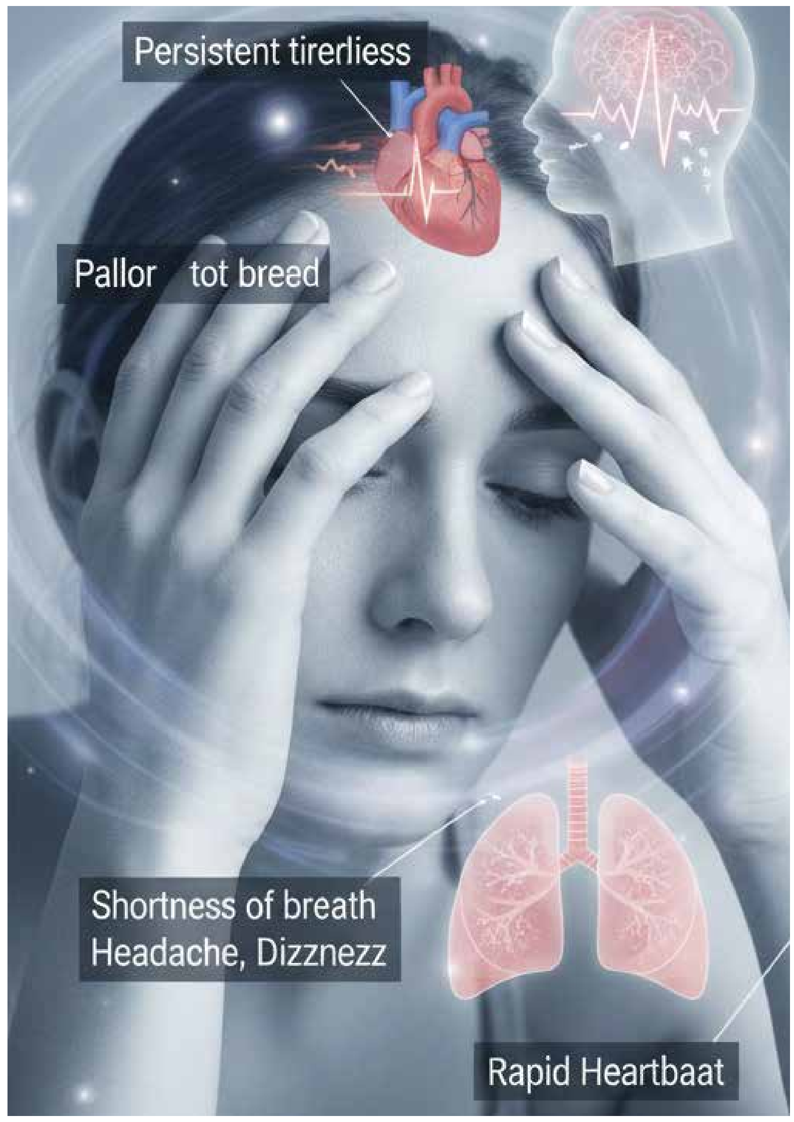
outcomes. Even among **men aged 15 – 49 years, nearly one in four (around 25%)** suffer from anemia, showing that the problem is not limited to women alone. The situation is more serious in children, with **nearly two-thirds (about 67%) of children under five years of age** affected, which can impair growth and brain development. **Adolescent girls (15–19 years)** also show a high burden, with **around 59% being anemic**, often due to increased nutritional needs during growth. These figures clearly indicate persistent nutritional deficiencies and underline the need for **continuous public health efforts, dietary improvement, and effective implementation of anemia**

Anemia in Kerala

In **Kerala**, although overall health indicators are better than the national average, **anemia remains a significant concern**. Recent state-level data indicate that **about 32–40% of women of reproductive age** are anemic. Findings from **smaller local studies**, including those conducted in **rural areas of Kozhikode**, show a similar prevalence of around **40%** in the community. The problem is much more severe in **tribal populations**, where studies have reported **very high anemia rates – ranging from 78% to 96% among women**



and children. These observations highlight important health inequalities within the state and emphasize the need for **focused screening, nutritional support, and targeted public health interventions**, especially for vulnerable and marginalized communities.



Symptoms to Watch For

Common signs include:

- Persistent **tiredness and weakness**
- **Pallor**, especially of skin and nail beds
- **Shortness of breath** on exertion
- **Headache, dizziness**
- Rapid heartbeat or palpitations

These may be subtle in mild anemia but more evident as severity increases.

How Anemia Is Diagnosed & Treated

A **blood test for hemoglobin** is the key diagnostic tool. Further tests may be done to find the exact cause, especially if anemia is severe or long-standing. Based on results and clinical context, treatment may include:

- **Iron and folic acid supplementation**
- **Vitamin B12 supplementation**
- Treating underlying causes such as chronic blood loss
- **Dietary improvement** focused on iron-rich and vitamin-C-enhancing foods
- **Blood transfusion** in severe, life-threatening cases

Prevention – What Can We Do?

- Eat a **balanced diet** rich in iron and vitamins

- Include green leafy vegetables, pulses, eggs, meat, jaggery, dates, and nuts
- Pregnant women should take iron and folic acid tablets as advised
- Deworming and treating chronic infections
- Regular health check-ups, especially for women and children

Government Initiatives

The flagship programme, **Anemia Mukt Bharat**, targets children, adolescents, pregnant women, and women of reproductive age through **iron–folic acid (IFA) supplementation, deworming, nutrition education, and food fortification**. The **Weekly Iron and Folic Acid Supplementation (WIFS)** programme provides iron tablets to school-going adolescents, while antenatal care services ensure routine screening and supplementation for pregnant women. These efforts aim to reduce anemia through both nutritional and health-system strengthening approaches.

In **Kerala**, anemia control is integrated into strong primary healthcare services. Under the **Aardram Mission**, family health centres provide **regular screening, counseling, and free iron supplementation**, especially for women and children. School health programmes, anganwadi services, and active involvement of ASHA and ICDS workers help in **early identification, follow-up, and community awareness**, with special attention to high-risk groups such as tribal populations.

Take-home message:

Anemia is common but largely preventable and treatable. Awareness, routine screening, proper nutrition, and timely supplementation - especially through coordinated public health initiatives - can significantly reduce its burden in communities.

Dr. Aboobackker Mohamed Rafi
Assistant Professor , Transfusion Medicine

ആവേശകടലായി യുഫോറിയ

ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നേഴ്സിംഗ് കോളേജ് ഡേ 'യുഫോറിയ' നടത്തുകയുണ്ടായി. തൃശ്ശൂരിലെ പ്രശസ്തമായ 'മോമോ ബഗ്ഗി' എന്ന സംരംഭത്തിന്റെ ഉടമയായ ശ്രീ. അതുൽരാജ് പരിപാടി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ ഡയറക്ടർ ഫാ. റെന്നി മുണ്ടൻകുരിയൻ അധ്യക്ഷത നിർവ്വഹിച്ചു. അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ ഫാ. ജോയ്സൺ ചെറുവത്തൂർ, ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. സി. ജൂഡി എസ്. ഐ. സി., ജൂബിലി മിഷൻ സ്കൂൾ ഓഫ് നഴ്സിംഗ് പ്രിൻസിപ്പൽ സി.റെജി അഗസ്റ്റിൻ എന്നിവർ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു സംസാരിച്ചു. ജീവിതത്തിലെ ഏതൊരു പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളേയും തരണം ചെയ്ത് ഉയർന്നുവരാൻ ഓരോരുത്തരുടെയും ഉള്ളിലെ ആത്മ വിശ്വാസം മതിയെന്ന അതുൽരാജിന്റെ വാക്കുകൾ എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും പ്രചോദനമായി. തുടർന്ന് കായികദിന ത്തോടനുബന്ധിച്ച് നടത്തിയ മത്സരങ്ങളുടെ ചാമ്പ്യൻഷിപ്പ് കരസ്ഥമാക്കിയ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് സമ്മാനങ്ങൾ നൽകുകയും തുടർന്ന് വിവിധ കലാപരിപാടികളും ഡി.ജെ.യും നടന്നു.

യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

സ്തുത്യർഹമായ സേവനത്തിനുശേഷം ജൂബിലി മിഷൻ കുടുംബത്തോട് യാത്ര പറയുന്ന ഫാർമസി വിഭാഗത്തിലെ ഫാർമസിസ്റ്റായ **ലാറിയ റാഫേലിന്** യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

സ്തുത്യർഹമായ സേവനത്തിനുശേഷം ജൂബിലി മിഷൻ കുടുംബത്തോട് യാത്ര പറയുന്ന ഹൗസ് കീപ്പിങ്ങ് വിഭാഗത്തിലെ ഹൗസ്കീപ്പിങ്ങ് സ്റ്റാഫായ **മേരി ഒ. കെ.** യ്ക്ക് യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

സ്തുത്യർഹമായ സേവനത്തിനുശേഷം ജൂബിലി മിഷൻ കുടുംബത്തോട് യാത്ര പറയുന്ന കാന്റീൻ വിഭാഗത്തിലെ കാന്റീൻ സ്റ്റാഫായ **മിനി ആന്റോ**ക്ക് യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

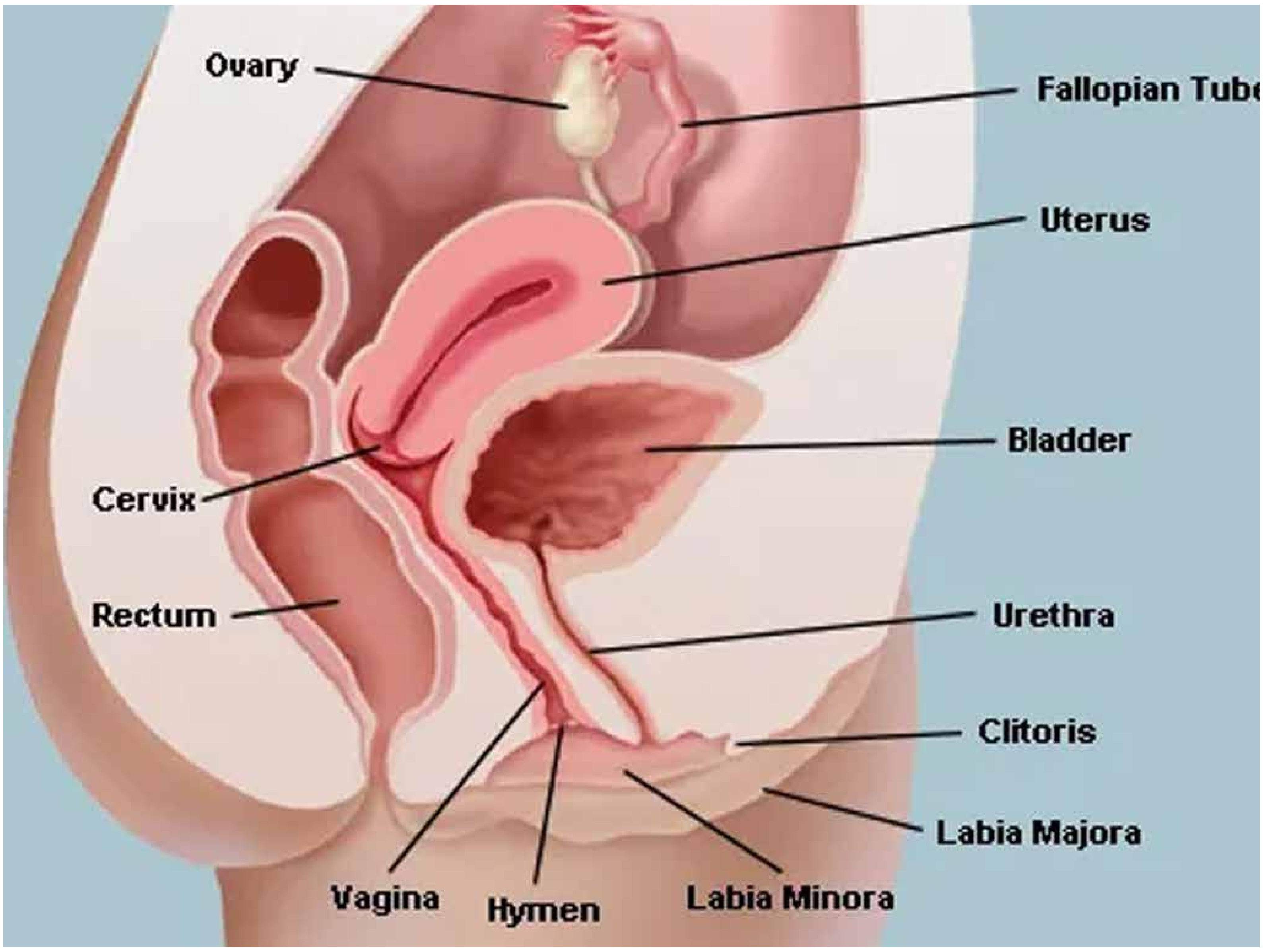
സ്തുത്യർഹമായ സേവനത്തിനുശേഷം ജൂബിലി മിഷൻ കുടുംബത്തോട് യാത്ര പറയുന്ന നഴ്സിംഗ് വിഭാഗത്തിലെ ഹെഡ് നഴ്സായ **റെജീന ജോസി**ന് യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

സ്തുത്യർഹമായ സേവനത്തിനുശേഷം ജൂബിലി മിഷൻ കുടുംബത്തോട് യാത്ര പറയുന്ന നഴ്സിംഗ് വിഭാഗത്തിലെ സ്റ്റാഫ് നഴ്സായ **റിൻസി ആന്റണിക്ക്** യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

സ്തുത്യർഹമായ സേവനത്തിനുശേഷം ജൂബിലി മിഷൻ കുടുംബത്തോട് യാത്ര പറയുന്ന ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നഴ്സിങ്ങിലെ പ്രൊഫസറായ **സിസ്റ്റർ ധന്യ**ക്ക് യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

സ്തുത്യർഹമായ സേവനത്തിനുശേഷം ജൂബിലി മിഷൻ കുടുംബത്തോട് യാത്ര പറയുന്ന നഴ്സിംഗ് വിഭാഗത്തിലെ സ്റ്റാഫ് നഴ്സായ **ശ്രീജ സി**ക്ക് യാത്രാമംഗളങ്ങൾ

സ്തുത്യർഹമായ സേവനത്തിനുശേഷം ജൂബിലി മിഷൻ കുടുംബത്തോട് യാത്ര പറയുന്ന ഹൗസ് കീപ്പിങ്ങ് വിഭാഗത്തിലെ ഹൗസ്കീപ്പിങ്ങ് സ്റ്റാഫായ **ലീലാമ്മ ദേവസ്സ്യ**യ്ക്കു യാത്രാമംഗളങ്ങൾ



യോനി ആരോഗ്യം

സ്ത്രീകൾ മറക്കുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപാത

സ്ത്രീയുടെ ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും നിസ്സാരമല്ലാത്ത, എന്നാൽ സ്ത്രീകൾ തന്നെ കൂടുതലായി അവഗണിക്കുന്ന ഭാഗമാണ് യോനി ആരോഗ്യം. യോനി ശുദ്ധി, സനിഗ്ദത, ഉഷ്ണത, ദോഷസമത്വം ഇവയാണ് സ്ത്രീ ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ. ഇവയിലെ ക്രമക്കേടുകൾ സ്ത്രീയുടെ പ്രജനന വ്യവസ്ഥയെ മാത്രമല്ല മാനസിക ശാന്തിയേയും ഹോർമോൺ സന്തുലിതാവസ്ഥയേയും ദൈനംദിന ഉന്മേഷത്തേയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.

യോനിയുടെ സ്വഭാവം: പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെയും ദോഷങ്ങളുടെയും ഒരു സൂഷ്മലോകം.

യോനിയിലെ ഓരോ പ്രവർത്തനവും വാത-പിത്ത-കഫ ദോഷങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ദോഷം അസന്തുലിതമാകുമ്പോൾ

ശരീരം പുറത്തിറക്കുന്ന അടയാളങ്ങളാണ് പല സ്ത്രീകളെയും അലട്ടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ.

വാതം	Dryness, Pain, Cracking
പിത്തം	Burning, Smell, Inflomation
കഫം	Thick Discharge, Yeast, Infection, Itching

സ്ത്രീകളിൽ കൂടുതലായി കാണുന്ന യോനി പ്രശ്നങ്ങൾ

* യോനികണ്ഡു (Itching)
* യോനി ദുർഗന്ധം (Bad Odour)
* ശ്വേതപ്രദരം (White discharge)
* Candidiasis (Fungal infection)
* Vaginal Dryness

ആയുർവ്വേദ ചികിത്സാ സമീപനം

1. ആന്തരിക ചികിത്സ

* ദശമൂലം, ശതാവരി തുടങ്ങിയ വാതശമനങ്ങളായ ഔഷധ ഉപയോഗം
* ലോധ്ര, മഞ്ഞൾ, തഴുതാമ തുടങ്ങിയ ശോഥഹരങ്ങളായ ഔഷധ ഉപയോഗം
* അശോകം, കുമാരി മുതലായ സ്ത്രീ പ്രജനന വ്യവസ്ഥയെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്ന ഔഷധ ഉപയോഗം.

2. ബാഹ്യചികിത്സ

യോനി ശോധന (Vaginal deansing)

ത്രിഫലചൂർണ്ണം, പഞ്ചവൽക്കല ചൂർണ്ണം മുതലായ ഔഷധ കഷായങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് യോനിഭാഗം കഴുകുന്ന ചികിത്സയാണിത്.

യോനി പിച്ചു (Medical Tampon Tehrapy)

തൈലം, കൽക്കം മുതലായ ഔഷധങ്ങൾ tampon രൂപേണ കുറച്ചു സമയം യോനിയിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്ന ചികിത്സ യാണിത്.

യോനിധാര

യോനിയിലൂടെ ഔഷധങ്ങൾ ധാരയായി കുറച്ചുസമയം ഒഴിക്കുന്ന ചികിത്സയാണ് യോനിധാര.

ഭക്ഷണ-ദിനചര്യ ക്രമീകരണം

ദൈനംദിന ഭക്ഷണ- ദിനചര്യ ക്രമീകരണത്തോടൊപ്പം മാസമുറ (Menstruation) സമയത്തെ ശുചിത്വവും യോനി ആരോഗ്യത്തിനു അനിവാര്യമാണ്.

മാനസിക ആരോഗ്യസംരക്ഷണം

പ്രാണായാമം, യോഗ, നടത്തം മുതലായവ ശീലമാക്കുക.

യോനി ആരോഗ്യം - സ്ത്രീയുടെ ജീവശക്തി

യോനി പ്രശ്നങ്ങൾ 'സാധാരണമല്ല'. ദീർഘകാലം പരിഹരിക്കാതെ പോകുന്ന ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങൾ PCOS, Uterine, infection, Chronic Pelvic infections, Chronic Fatigue, infertility തുടങ്ങിയ നിരവധി ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു.

യോനി ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ജാഗ്രത ഒരു സ്ത്രീയുടെ ജീവിതഗുണത്തിലും ആത്മവിശ്വാസത്തിലും നേരിട്ടുള്ള മാറ്റം വരുത്തുന്ന ശക്തിയാണ് അതിനാൽ തന്നെ 'സ്ത്രീശരീരത്തിന്റെ രഹസ്യത്തിന്റെ സംരക്ഷണം' സ്ത്രീയുടെ പൂർണ്ണ ആരോഗ്യത്തിന്റെ മൂലകല്ലാണ്.

ഡോ. ഗ്രേറ്റാമോൾ എം. ജെ
കൺസൾട്ടന്റ്, ഗൈനക്കോളജി & പ്രസവരക്ഷ
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

"ക്രിസ്തുവിൽ
ആയിരിക്കുന്നവൻ
പുതിയ സൃഷ്ടിയാണ്.
പഴയത് കടന്നുപോയി.
ഇതാ പുതിയതു വന്നുകഴിഞ്ഞു."

(1 കോറിന്തോസ് 5: 17)

Service With Love

JUBILEE MISSION
MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE