Happy Hospital Day

Jubilet

Happy Birth Day Jubilet

Vol.4, Issue No: 1 JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE | December - 2017

Editorial

കാത്തിരിപ്പിനോടൊപ്പം കരുതലും

ഓരോ പുതുനാമ്പും മനസ്സിന്റെ അകക്കാമ്പിൽ വിരിയിക്കുന്നത് ആനന്ദത്തിന്റെ ആന്ദോളനങ്ങളാണ്. പ്രതീക്ഷയുടെ മേൽ, കാലം നൽകുന്ന വിരുന്നൂട്ടാണ് വാഗ്ദാന പൂർത്തീകരണത്തിന്റെ ഈ മഞ്ഞുകാലം. ഓരോ ഡിസംബറും വന്നെത്തുന്നത് കാലങ്ങൾ നീണ്ട കാത്തിരിപ്പിനുപോലും അറുതിയുണ്ടെന്നും കാലാതീതമായി നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന സംതൃപ്തിയുടെ ആഹ്ളാദവൃഷ്ടി വന്നുഭവിക്കും എന്ന് നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുമാണ്.

ഇരുളിലാണ്ട ജനതതിയുടെ അസന്തുഷ്ടങ്ങളായ യാത്രാനുഭവങ്ങളിൽ ദൈവികമായ ഇടപെടലിന് ഇടയുണ്ടെന്ന് ഈ കാലം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ഒരു പക്ഷേ ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു ഇടപെടൽ കാത്തിരിക്കുന്നതോടൊപ്പം തന്നെ അപരന്റെ ജീവിതത്തിൽ അപ്രകാരം ഒരിടപെടൽ നടത്താനുള്ള സാധ്യതകളിലേക്കും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിലേക്കും കൂടി ഈ കാലം നമ്മെ ക്ഷണിക്കുന്നുണ്ട്. അങ്ങനെയാകുമ്പോൾ കാത്തിരിപ്പ് എന്നത് നിഷ്ക്രിയമായ നിശ്ചലതയ്ക്കപ്പുറത്തേക്ക് സചേതനമായ ഒരു ദൗത്യം കൂടിയായി മാറുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ മാറണം എന്നുവേണം കരുതാൻ.

“Making things happen, rather than waiting things to happen” എന്റേയും നിന്റേയും ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷത്തിന്റെ പൊൻസുദിനം വരാൻ ബോധപൂർവ്വമായ, ഔദാര്യപൂർവ്വമായ, നിസ്വാർത്ഥപൂർണ്ണമായ, സ്നേഹത്തിന്റെ കരങ്ങളെ കോർത്തുപിടിക്കാൻ ഉള്ള വിളിയാണ് ക്രിസ്തുമസ് നമുക്ക് നൽകുക. കാരുണ്യത്തിന്റെ സ്നേഹോഷ്മളമായ കൂട്ടുത്തരവാദിത്വത്തിന്റെ വിരുന്ന് അപരന് നൽകാൻ, പരസ്നേഹത്തിന്റെ പുൽക്കൂടൊരുക്കാൻ നമുക്കേവർക്കും സാധിക്കട്ടെ. കാത്തിരിക്കുന്നവന്റെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കരുതലായി, പുണ്യമായി, ഇറങ്ങിച്ചെല്ലാൻ ദൈവം നിങ്ങളെ അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

ഏവർക്കും ക്രിസ്തുമസിന്റെ മംഗളങ്ങൾ നേർന്നുകൊണ്ട്,

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ
എഡിറ്റർ

ജൂബിലി കളേഴ്സ്

ജില്ലാതല ചിത്രരചനാ മത്സരം സംഘടിപ്പിച്ചു

ശിശുദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ പേഷ്യന്റ് റിലേഷൻസ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റും, പീഡിയാട്രിക് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റും സംയുക്തമായി ഒന്നാം ക്ലാസു മുതൽ പ്ലസ്ടുവരെയുള്ള കുട്ടികൾക്കായി ജില്ലാതല ചിത്രരചനാ മത്സരം ജൂബിലി കളേഴ്സ് - 2017 തോപ്പ് സ്റ്റേഡിയത്തിൽ വച്ച് സംഘടിപ്പിച്ചു. തൃശ്ശൂർ ജില്ലയിലെ നൂറോളം സ്കൂളുകളിൽ നിന്നായി അഞ്ഞൂറോളം കുട്ടികൾ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുത്തു. പരിപാടിയുടെ ഉദ്ഘാടനം പ്രശസ്ത സിനിമാതാരം ശ്രീ. സുനിൽ സുഗദ നിർവ്വഹിച്ചു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസീസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. പ്രസ്തുത പരിപാടിയിൽ, 2017 -ൽ ലളിതകലാ അക്കാദമിയുടെ പുരസ്കാരത്തിന് അർഹനായ പ്രശസ്ത ചിത്രകാരൻ ശ്രീ. ഗായത്രിയെ പൊന്നാടയണിയിച്ച് ആദരിച്ചു.

അഭിനന്ദനങ്ങൾ...

തുടർച്ചയായി രണ്ടാം പ്രാവശ്യവും ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്ത് ഒന്നാമതെത്തി

ഈ വർഷത്തെ ഒന്നാം വർഷ എം.ബി.ബി.എസ്. പരീക്ഷയിൽ 97 ശതമാനം വിജയത്തോടെ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഒന്നാമതായി. പരീക്ഷ എഴുതിയ KUHSന്റെ കീഴിലുള്ള മുപ്പതോളം മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ നിന്നാണ് തുടർച്ചയായി രണ്ടാം തവണയും ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഒന്നാം സ്ഥാനം കരസ്ഥമാക്കിയത്.

CMAI-യുടെ ലാബ് ട്രെയ്നിങ്ങ് കമ്മിറ്റിയിൽ 50 വർഷം സേവനം ചെയ്ത സി. ഗോർഡിയാൻ FCCയെ ക്രിസ്ത്യൻ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ(CMAI) ഒഡീഷ്യ ഭുവനേശ്വരിൽ നടന്ന ബിനാലെ കോൺഫറൻസിൽ വച്ച് ആദരിച്ചു.

സൈബർ കുറ്റകൃത്യങ്ങളും ശിക്ഷയും

പ്രിൻസ് മേനാച്ചേരി, ഐ.ടി. മാനേജർ

നാം നിത്യേന ഉപയോഗിക്കുന്ന മൊബൈൽ ഫോൺ, കമ്പ്യൂട്ടർ, ടാബ് തുടങ്ങിയ ഇലക്ട്രോണിക്ക് ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് നിരവധി കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ നാം അറിഞ്ഞും അറിയാതെയും നടക്കുന്നുണ്ട്. നാം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട ചില നിയമവശങ്ങൾ ഇന്ത്യയിലെ ഐ.ടി. ആക്ട് 2000, 2008 ലെ ഭേദഗതി നിയമങ്ങളുടെ ആധാരത്തിൽ ചേർക്കുന്നു.

- **1. സെക്ഷൻ 66 എഫ്.** സൈബർ ടെററിസം/ഭീകരത: സൈബർ മീഡിയ വഴി രാജ്യസുരക്ഷയ്ക്ക് എതിരായ കുപ്രചരണം നടത്തിയാൽ ജീവപര്യന്തം ശിക്ഷ ലഭിക്കും.
- **2. സെക്ഷൻ 66 എ :** ഒരു വ്യക്തിയേയോ, സ്ഥാപനത്തേയോ നശിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി മൊബൈൽ, ഇന്റർനെറ്റ് തുടങ്ങിയവയിലൂടെ അപമാനിക്കാനോ തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കാനോ ശ്രമിച്ചാൽ 3 വർഷം കഠിനതടവും 5 ലക്ഷം രൂപ വരെ പിഴയും ലഭിക്കാവുന്നതാണ്.
- **3. സെക്ഷൻ 66 ബി :** മോഷ്ടിക്കപ്പെട്ട മൊബൈൽ, ലാപ്ടോപ്പ് തുടങ്ങിയ ഉപകരണങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതും ഉപയോഗിക്കുന്നതും കുറ്റകരമാണ്. സെക്കന്റ് ഹാന്റ് ഉപകരണങ്ങൾ വാങ്ങുമ്പോൾ ഇക്കാര്യം ശ്രദ്ധിക്കണം. കുറ്റം തെളിഞ്ഞാൽ 3 വർഷം കഠിന തടവും 2 ലക്ഷം രൂപ പിഴയും ലഭിക്കുന്നതാണ്.
- **4. ഐഡന്റിറ്റി മോഷണം (സെക്ഷൻ 66 സി) :** സൈബർ സംബന്ധമായ പാസ് വേർഡുകൾ, സോഷ്യൽ മീഡിയ പാസ് വേർഡുകൾ, ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിന്റെ പാസ് വേർഡ് തുടങ്ങിയവ യഥാർത്ഥ ഉടമയുടെ അറിവോ സമ്മതമോ ഇല്ലാതെ ഉപയോഗിക്കുന്നതും, ഏതെങ്കിലും സോഫ്റ്റ് വെയർ ഉപയോഗിച്ച് മറ്റൊരാളുടെ കമ്പ്യൂട്ടർ അനുബന്ധ ഉപകരണങ്ങളിൽ തിരയുക, പകർത്തുക, നശിപ്പിക്കുക എന്നിവ കുറ്റകരമാണ്. 3 വർഷം തടവും, 1 ലക്ഷം രൂപ പിഴയും, രണ്ടും കൂടിയും ലഭിക്കാവുന്നതാണ്.
- **5. സെക്ഷൻ 66 ഡി.:** സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഒരാളുടെ പേരിൽ വ്യാജ പ്രൊഫയിൽ ഉണ്ടാക്കുക, അയാൾക്കെതിരെ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ നടത്തുക, ആൾമാറാട്ടം നടത്തുക എന്നിവ തെളിയിക്കപ്പെട്ടാൽ 3 വർഷം കഠിനതടവും ഒരു ലക്ഷം രൂപ പിഴയും ലഭിക്കാവുന്നതാണ്.
- **6. സ്വകാര്യത ലംഘിക്കുന്നത് (സെക്ഷൻ 66 ഇ):** മൊബൈൽ ഫോണുപയോഗിച്ച് ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വകാര്യ രംഗങ്ങളോ, ഭാഗങ്ങളോ ഇന്റർനെറ്റ് വഴി പ്രചരിപ്പിക്കുന്നത് കുറ്റകരമാണ്. മൂന്ന് വർഷം കഠിന തടവും രണ്ടു ലക്ഷം രൂപ പിഴയും ലഭിക്കാവുന്നതാണ്.
- **7. സെക്ഷൻ 67** അശ്ലീലത പ്രചരിപ്പിക്കുക, പരിധിവിട്ട അശ്ലീല വാക്കുകൾ ഉൾപ്പെട്ട പോസ്റ്റുകൾ നിർമ്മിക്കുക, അത്തരം പോസ്റ്റുകൾ ഷെയർ ചെയ്യുക എന്നിവ തെളിയിക്കപ്പെട്ടാൽ 2-3 വർഷം കഠിനതടവും 10 ലക്ഷം രൂപ പിഴയും ലഭിക്കും. ഇതേ കുറ്റം ആവർത്തിച്ചാൽ അഞ്ച് വർഷം കഠിനതടവും 10 ലക്ഷം രൂപ പിഴയും ചുമത്താം.
- **8. സെക്ഷൻ 67 എ :** സൈബർ മാധ്യമങ്ങൾ വഴി ലൈംഗീക അതിക്രമങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിച്ചാൽ അഞ്ച് വർഷം കഠിന തടവും, 10 ലക്ഷം രൂപ പിഴയും ലഭിക്കാം.
- **9. സെക്ഷൻ 67 ബി :** കുട്ടികൾക്കെതിരെയുള്ള ലൈംഗീക അതിക്രമം പ്രചരിപ്പിക്കുന്നത് കുറ്റകരമാണ്. ഏഴ് വർഷം കഠിനതടവും പത്ത് ലക്ഷം രൂപ പിഴയും ചുമത്താവുന്നതാണ്.
- **10.** മറ്റൊരാളെ പറ്റിക്കാനോ, വഞ്ചിക്കാനോ വേണ്ടി തെറ്റായ ഇലക്ട്രോണിക് സൈനേച്ചർ ഉണ്ടാക്കുക, അതുപയോഗിച്ച് വ്യാജ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളോ, ലെറ്ററുകളോ ഉണ്ടാക്കുക, സംപ്രേഷണം ചെയ്യുക എന്നിവയും സെക്ഷൻ 74 പ്രകാരം കുറ്റകരമാണ്. രണ്ട് വർഷം കഠിനതടവും ഒരു ലക്ഷം രൂപ പിഴയും ലഭിക്കാവുന്നതാണ്.

ജൂബിലിയിലെ ഹൈപ്പർബാരിക് ഓക്സിജൻ തെറാപ്പി യൂണിറ്റ്

പ്ലാസ്റ്റിക് സർജൻമാർ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന ഹൈപ്പർബാരിക് ഓക്സിജൻ തെറാപ്പി യൂണിറ്റ് ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ആദ്യമായി 2011-ൽ സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടു. ഇത് പ്ലാസ്റ്റിക് സർജറി ചികിത്സയ്ക്ക് അനുബന്ധമായിട്ടാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ച് തീപൊള്ളൽ കൊണ്ട് കഠിനമായ മുറിവേറ്റ രോഗികൾക്ക് പ്രസ്തുത സേവനങ്ങൾ നവംബർ 2017 മുതൽ ജൂബിലിയിൽ പുനരാരംഭിച്ചിരിക്കുന്നു. ജൂബിലിയുടെ ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് തെറാപ്പി യൂണിറ്റിന്റെ ആശീർവ്വാദ കർമ്മം നിർവ്വഹിച്ചു. അസി. ഡയറക്ടർ ഫാ. ടിജോ മുള്ളക്കര, പ്രൊഫ. അലക്സ് ജോസഫ്, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് മേധാവികൾ, ഡോക്ടർമാർ, മറ്റു സ്റ്റാഫ് എന്നിവരും സന്നിഹിതരായിരുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ആകെയുള്ള 24 ഹൈപ്പർബാരിക് ഓക്സിജൻ തെറാപ്പി യൂണിറ്റുകളിൽ ഒന്നാണ് ജൂബിലിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ചൈനയിലെ 3200-ഉം, ചെറിയ രാജ്യമായ ജപ്പാനിലെ 300, വളരെ ചെറിയ രാജ്യമായ തയ്വാനിലെ 105-ഉം സെന്ററുള്ള ചികിത്സാസൗകര്യവുമായുള്ള ഒരു താരതമ്യമാണിത്. ഇന്ത്യയിലെ മാറുന്ന രോഗങ്ങളും, കാൻസർ, കൊറോണറി ആർട്ടറി രോഗങ്ങൾ, സെറിബ്രോ വാസ്ക്കുലർ രോഗങ്ങൾ, ഡയബറ്റിസ് തുടങ്ങിയ സാംക്രമികമല്ലാത്ത രോഗങ്ങളുടെ വർദ്ധനയും ഹൈപ്പർബാരിക് ഓക്സിജൻ തെറാപ്പി സെന്ററുകളുടെ ആവശ്യം വർദ്ധിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. Undersea Hyperbaric Medicine Society (USA) അനുസരിച്ച് ഹൈപ്പർബാരിക് ഓക്സിജൻ ഉപയോഗിക്കേണ്ട സൂചനകൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്: .

1. എയർ അഥവാ ഗ്യാസ് എംബോളിസം **2.** കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് പോയിസനിങ്ങ് **3.** പ്രമേഹം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഡയബറ്റിക് ഫൂട്ട് മുതലായ അസുഖങ്ങളുടെ പെട്ടെന്നുള്ള ഉണക്കത്തിന് സഹായിക്കുന്നു. **4.** ഡയബറ്റിക് റെറ്റിനോപതി **5.** ഡയബറ്റിക് നെഫ്രൊപതി **6.** അനീമിയ **7.** ഇൻട്രാക്രാനിയൽ ആബ്സസ് **8.** ക്ലോസ്ട്രൈഡൽ മയോസൈറ്റിസ് (ഗ്യാസ് ഗാങ്ഗ്റിൻ) **9.** ചതവുകൾ **10.** കമ്പാർട്ട്മെന്റ് സിൻഡ്രോം, എക്യൂട്ട് ട്രൊമാറ്റിക് ഇസ്കീമിയാസ് **11.** ഡികംപ്രഷൻ സിക്ക്നസ് **12.** നെക്രോട്ടൈസിങ്ങ് സോഫ്റ്റ് ടിഷ്യു ഇൻഫക്ഷൻസ് (നെക്രോട്ടൈസിങ്ങ് ഫസൈറ്റിസ്) **13.** ഓസ്റ്റിയോമൈലയിറ്റിസ **14.** ഡിലേയ്ഡ് റേഡിയേഷൻ ഇൻജുറി (സോഫ്റ്റ് ടിഷ്യു ആന്റ് ബോണിനെക്രോസിസ്) **15.** സ്കിൻ ഗ്രാഫ്റ്റ്സ് ആന്റ് ഫ്ളാപ്പ്സ് (കോമ്പ്രമൈസ്ഡ്) **16.** തെർമൽ ബേൺസ് **17.** ആക്റ്റിനോമയോസിസ് **18.** സയനൈഡ് പോയിസനിങ്ങ് 19. ഡിലേയ്ഡ് റേഡിയേഷൻ ഇൻജുറി (സോഫ്റ്റ് ടിഷ്യു ആന്റ് ബോണിനെക്രോസിസ്). ഹൈപ്പർ ബാരിക് യൂണിറ്റ് പ്ലാസ്റ്റിക് സർജറിയുടേയും അനസ്തേഷ്യയുടേയും മേൽനോട്ടത്തിലാണ്; സേവനം എല്ലാവർക്കും ലഭ്യമാണ്.

Welcome to Jubilee Family

SL NO	Name	Department
1	CHRISTEENA LISNA A V	LAUNDRY
2	SANITTA	Nursing
3	SEENA VARGHESE	Nursing
4	TANIA PAUL	Nursing
5	JAIN SIMPLE K J	Nursing
6	ANJU RIYA JOHNEY	Nursing
7	TINU C ANTO	Nursing
8	ROSHNA ALEX	Nursing
9	SOUMYA M S	Nursing
10	GREESHMA DAVIS	Nursing
11	DEEPTHI SARA ABRAHAM	Nursing
12	SHERIN ANTONY	Nursing
13	VANDHANA K M	Nursing
14	STEFFY SONY	Nursing
15	RIKSY K V	Nursing
16	JOPHY C P	Nursing
17	LIJI P JOSE	Nursing
18	ANITHA B THATTIL	Nursing
19	SOPNA D	Nursing
20	SREEKUTTY P R	Anaesthesia
21	AMMU A G	Anaesthesia
22	ATHULYA V A	Pharmacy
23	HELDA JOMY C	Pharmacy
24	FEMI K V	Pharmacy
25	SAMUEL K JAMES	HBOT & Wound Care Technician
26	SIKHA THOMAS	Jr. Resident, Paediatrics
27	DERICK JOSE	Jr. Resident, Medical Oncology
28	ALJO JOHN PADAVAN	Jr. Resident, Geriatrics
29	ANOOP JAMES GEORGE	Jr. Resident, Emergency Medicine

HARIKRISHNAN P,
Maintenance Head

ഡോ. ഹേമങ്ങ് അരവിന്ദ്കുമാർ സാങ്ങ്‌വി DNB (Sur), Mch
(പ്ലാസ്റ്റിക് സർജറി വിഭാഗം)

ഡയറ്റിങ്ങ് ടിപ്പുകൾ

ഡയറ്ററി & ന്യൂട്രീഷൻ വിഭാഗം

തടി കുറയ്ക്കുവാൻ നാരുസത്ത

- ഒരു വ്യക്തിയ്ക്ക് ഒരു ദിവസം 30 ഗ്രാം നാരുസത്ത ആവശ്യമാണ്. ഇത് പൊണ്ണത്തടി, പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവയെ അകറ്റി നിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. തവിടോടുകൂടിയ ഗോതമ്പു പൊടി, റാഗി പൊടി, ഓട്സ് എന്നിവയും ഇലക്കറികൾ, മുളപ്പിച്ച പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കാം.

അളന്നുകഴിക്കുക

- കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന് ഒരു അളവ് വയ്ക്കണം. ഉപയോഗിക്കുന്ന എണ്ണയ്ക്കും അളവ് വേണം. ഒരു ദിവസം ഒരാൾക്ക് 15-30 മില്ലി ലിറ്റർ വരെ എണ്ണ ഉപയോഗിക്കാം.

മധുരത്തിന്റെ അളവ് പരിമിതപ്പെടുത്തുക

- ഒരു ദിവസം 3 ടീസ്പൂൺ പഞ്ചസാര മാത്രം ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ബേക്കറി സാധനങ്ങൾ, രാസ പദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർത്ത മധുരപലഹാരങ്ങൾ, ഐസ്ക്രീമുകൾ, ശീതളപാനീയങ്ങൾ എന്നിവ പരമാവധി ഒഴിവാക്കാം.

ഭക്ഷണം സാവകാശം

- സമയമെടുത്ത് നന്നായി ചവച്ചരച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. ഇത് ദഹനത്തിന് സഹായിക്കുന്നു.

വീട്ടിലെ ഭക്ഷണം

- വീട്ടിൽ പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. ഹോട്ടൽ ഭക്ഷണങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതല്ല.

എളുപ്പമാർഗ്ഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക

- പരസ്യങ്ങളുടേയും കൃത്രിമമാർഗ്ഗങ്ങളുടേയും സഹായം കൂടാതെ സാധാരണ ഭക്ഷണം കൊണ്ടുതന്നെ വണ്ണം കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കാം.

വ്യായാമം

- ദിവസവും 30-45 മിനിട്ടുവരെ വ്യായാമം ചെയ്യുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. സൈക്കിളിങ്ങ്, നടത്തം, നീന്തൽ ഇവയിൽ ഏതുമാകാം വ്യായാമം.

പാർട്ടികളിൽ പരിമിത ഭക്ഷണം.

- പാർട്ടികളിൽ പോകുമ്പോൾ പരിമിതമായ അളവിൽ മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. കഴിക്കുന്ന പ്ലേറ്റിൽ എന്തൊക്കെ ഉണ്ടെന്നതും ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഇന്റർനെറ്റ് ഡയറ്റ്

- ക്രാഷ് ഡയറ്റും മറ്റു പലതരത്തിലുള്ള ഡയറ്റുകളും ഇന്ന് ഇന്റർനെറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്. അതെല്ലാം പെട്ടെന്ന് തടി കുറയ്ക്കുകയും അതുപോലെ തന്നെ കൂട്ടുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ അവ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കാം

- ഓരോ നേരവും അന്നജവും മാംസ്യവും (കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, പ്രോട്ടീൻ) തുല്യ അളവിൽ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സ്വന്തം ഭക്ഷണം നല്ല രീതിയിൽ ക്രമീകരിക്കുക. പച്ചക്കറികൾ മാത്രം ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ അത് ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ മോശമായ രീതിയിൽ ബാധിക്കും.

അഭിനന്ദനങ്ങൾ...

കേരള ചാപ്റ്റർ ഓഫ് ഇന്ത്യൻ ഫർട്ടിലിറ്റി സൊസൈറ്റി കണ്ണൂരിൽ സംഘടിപ്പിച്ച റീപ്രൊഡക്റ്റീവ് മെഡിസിൻ എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് നടന്ന് സംസ്ഥാനതല ക്വിസ് മത്സരത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ **ഡോ. ദിവ്യ രാജലക്ഷ്മി, ഡോ. ജൂലിയ ജോൺ**. ഇവർ കേരളത്തെ പ്രതിനിധീകരിച്ച് ഡിസംബർ മാസം ഡൽഹിയിൽ നടക്കുന്ന ദേശീയതല ക്വിസ് മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കും .

“ജൂബിലി ഇൻ സ്കൂൾസ്”

മീസിൽസ്, റുബെല്ലാ എന്നീ രണ്ട് രോഗങ്ങൾ 2020-ഓടു കൂടി നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടുകൂടി ദേശീയ തലത്തിൽ ആരംഭിച്ച യജ്ഞം, ആദ്യഘട്ടം തമിഴ്നാട്ടിലും കർണാടകത്തിലും, ഗോവ, പോണ്ടിച്ചേരി, ലക്ഷദ്വീപ് എന്നിവിടങ്ങളിലും കൊടുത്തു കഴിഞ്ഞു. രണ്ടാംഘട്ടത്തിൽ കേരള ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഒക്ടോബർ മാസത്തിൽ ഒമ്പത് മാസം മുതൽ 15 വയസ്സുവരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഒരു ഡോസ് എം. ആർ. വാക്സിൻ നൽകുന്നു. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്കനുസരിച്ച് മീസിൽസ് മരണങ്ങളുടെ നാൽപ്പത് ശതമാനവും ഇന്ത്യയിലാണ്. കേരളത്തിൽ 2016-ൽ മാത്രം 1627 കുട്ടികൾക്ക് മീസിൽസ് പിടിപെട്ടു. അതിൽ നാലുപേർ മരണപ്പെട്ടു. ഗർഭാവസ്ഥയിൽ റുബെല്ല വന്നാൽ കൺജനിറ്റൽ റുബെല്ലാ സിൻഡ്രോം എന്ന ഒരു അസുഖമായിട്ടാണ് പിറന്നുവീഴുക. ഹൃദയം, ചെവി, കണ്ണ് എന്നിവയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന വൈകല്യങ്ങൾക്ക് പുറമെ ബുദ്ധിമാന്ദ്യവും സംഭവിക്കുന്നു. ഇ.എം.ആർ വാക്സിനേഷൻ യജ്ഞത്തിന് പൂർണ പിന്തുണ നൽകാനും മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ പൊതുജനാരോഗ്യ അവബോധം വളർത്തുക എന്നീ ഉദ്ദേശ്യത്തോടും കൂടി നടത്തിയ ഒരു കൂട്ടായ സംരംഭമാണ് ജൂബിലി ഇൻ സ്കൂൾസ്. കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ, പീഡിയാട്രിക്സ് എന്നീ വിഭാഗങ്ങൾ സംയുക്തമായി മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പരിശീലനം നൽകി അവരെ സ്കൂളുകളിൽ എം.ആർ വാക്സിനെ കുറിച്ച് ക്ലാസ്സെടുക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കി. ഈ സംരംഭത്തിലൂടെ തിരുവനന്തപുരം മുതൽ കാസർക്കോടു വരെയുള്ള എല്ലാ ജില്ലകളിലും ഉള്ള ഏകദേശം 120 എയ്ഡഡ്, അൺ- എയ്ഡഡ്, ഗവൺമെന്റ് സ്കൂളുകളിൽ 180-ഓളം മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ ബോധവത്കരണ ക്ലാസുകൾ നടത്തി. ഈ സ്കൂളുകളിൽ നിന്നും വളരെ മികച്ച പ്രതികരണങ്ങളാണ് ലഭിച്ചത്. കുട്ടികൾക്ക് മീസിൽസ് റുബെല്ലാ വാക്സിനെക്കുറിച്ച് അറിയുവാനും ഇത് ആവശ്യമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുവാനും ക്ലാസ്സിലൂടെ സാധിച്ചു. വാക്സിനെകുറിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് ഉണ്ടായിരുന്ന സംശയം ദുരീകരിക്കുവാനും ഭയം കൂടാതെ വാക്സിനെടുക്കുവാനും ഈ ക്ലാസ്സിലൂടെ സാധ്യമായി എന്ന് അവർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും ഇതൊരു പുതിയ അനുഭവമായിരുന്നു.

Dr. Jubina Bency A. T
Asst. Professor
Dept. of Community Medicine, JMMC&RI

Editorial Board: Fr. Sijo Cheruvathoor | Fr. Tijo Joy | Dr. Benny Joseph | Dr. Aswath | Mr. Baby | Mr. Vinu | Mr. Noble | Mr. Anto Twinkle
Ms. Suma Paul | Ms. Deepa Tom | Ms. Raki K. V. | Ms. Nicy Antony | Ms. Chippy | Ms. Greeshma | Ms. Dinu