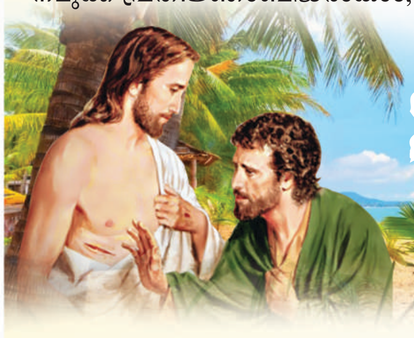
Vol. 4, Issue : 7 JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE JULY 2018

Editorial

കഴിഞ്ഞ മാസം 5-ാം തിയതി (ജൂൺ-5) ലോകപരിസ്ഥിതി ദിനമായി നാം ആചരിക്കുകയുണ്ടായി. വൃക്ഷത്തൈകൾ നട്ടു കൊണ്ടും ഭൂമിയെ ഹരിതവൽക്കരിക്കാനുള്ള പ്രതിജ്ഞ ചൊല്ലിക്കൊണ്ടും ഒക്കെയാണ് ആ ദിനം കടന്നുപോയത്. നമ്മുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയെ ബഹുമാനിക്കാനും സ്നേഹപൂർവ്വം അതിനെ പരിപാലിക്കാനും നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്ന ദിവസം കൂടി ആയിരുന്നു അത്.

പ്രകൃതിയെ ഏതു വിധേനയും ചൂഷണം ചെയ്യാനും സ്വാർത്ഥപരമായ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് യാതൊരുവിധ മുൻകരുതലും കൂടാതെ ഉപയോഗിക്കാനും അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ ഞാനും നീയും കൂടി ചേരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഇരിക്കും കൊമ്പ് മുറിക്കുന്ന ആത്മഹത്യാപരമായ മണ്ടത്തരമാണെന്ന് പറയാതെ വയ്യ.

ആദ്യം ചെടി നടേണ്ടത് നമ്മുടെ മനസ്സുകളിലാണ്. പ്രകൃതിയെ സ്നേഹിക്കാൻ വളക്കൂറുള്ള ഒരു മനസ്സാണ് നാം സ്വായത്തമാക്കേണ്ടത്. അങ്ങനെ മാത്രമേ പ്രകൃതിയെ സ്നേഹിക്കുന്ന ഒരു പുതിയ സംസ്കാരത്തിന്, പുതിയ തലമുറക്ക് നമുക്ക് രൂപം നൽകാനാവൂ. ഒരു നവയുഗസൃഷ്ടിക്കായി നമുക്ക് പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാകാം, പ്രവർത്തിക്കാം.



ഏവർക്കും
ദുക്റാന തിരുനാൾ മംഗളങ്ങൾ നേർന്നുകൊണ്ട്...

എഡിറ്റർ

ബ്രഹ്മകുളം സെന്റ് തോമസ് പള്ളിയിൽ പാലിയേറ്റീവ് കെയറിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ മെഗാ ക്യാമ്പ് നടന്നു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ ജനറൽ മെഡിസിൻ, ജനറൽ സർജറി, നേത്രരോഗവിഭാഗം, ഇ.എൻ.ടി., ഓർത്തോ, ഗൈനക്കോളജി, പീഡിയാട്രിക് വിഭാഗങ്ങളുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് ക്യാമ്പ് നടന്നത്. നാനൂറ്റിനാല്പത്തിനാല് പേരോളം സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്തി.

ആദരാഞ്ജലികൾ

സന്ധ്യ എം. കെ. , ലോണ്ടറി വിഭാഗം.
പ്രാർത്ഥനകളോടെ
ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങൾ!

ലോക സ്കിസോ ഫ്രീനിയ ദിനം ആചരിച്ചു

തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ മനോരോഗവിഭാഗവും, ഇന്ത്യൻ സൈക്യാട്രി സൊസൈറ്റിയും, പുത്തൂർ ഗ്രാമപഞ്ചായത്തും സംയുക്തമായി ലോക സ്കിസോഫ്രീനിയ ദിനം ആചരിച്ചു. പുത്തൂർ ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് ഹാളിൽ നടന്ന പരിപാടി ഡോ. ജെയിംസ് ടി. ആന്റണിയുടെ അധ്യക്ഷതയിൽ ക്ഷേമകാര്യ സ്റ്റാൻഡിംഗ് കമ്മിറ്റി ചെയർമാൻ പി.ജി. ഷാജി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. മനോരോഗ വിദഗ്ദ്ധരായ ഡോ. ജോമി ചക്കാലക്കുടി, ഡോ. ഗിരീഷ് മേനോൻ, സൈക്യാട്രി സോഷ്യൽ വർക്കർ എസ്. അബ്ദുൾ റഹിമാൻ, ഐ.സി.ഡി.എസ്. സൂപ്പർവൈസർ സിന്ദു എന്നിവർ ക്ലാസുകൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകി. ഗ്രാമപഞ്ചായത്തിലെ ഹെൽത്ത് വർക്കർമാർ, അംഗൻവാടി ടീച്ചർമാർ, ആശാ പ്രവർത്തകർ എന്നിവർ ക്ലാസുകളിൽ പങ്കെടുത്തു.

ഹൃദ്യമായ സ്വാഗതം

അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ (പർച്ചേസ്)
ആയി ചാർജെടുത്ത ജിമ്മി അച്ചന്
(ഫാ. ജിമ്മി എടക്കുളത്തൂർ)
ജൂബിലി കുടുംബത്തിലേയ്ക്ക്
സ്വാഗതം

ഡോ. ഹരിസുതൻ ടി. MD, DM
(ന്യൂറോളോജി)
സ്ട്രോക്ക് & ഇന്റർവെനൻഷനൽ
ന്യൂറോളോജിസ്റ്റ്

അൾട്രാസൗണ്ട് സ്കാനിങ്ങ് നിയന്ത്രിത പ്രാദേശിക അനസ്തേഷ്യയിലുള്ള ശില്പശാല

(Workshop in Ultra Sound guided Regional Anaesthesia)

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ അനസ്തേഷ്യ വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ തുടർവിദ്യഭ്യാസപരിപാടികൾ (CME) നടത്തി. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ ഫാദർ ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് CME ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ഇംഗ്ലണ്ടിലെ ലിവർപൂളിൽ നിന്നുള്ള ഡോ. ജിജു ജേക്കബ്ബ് ജോർജ്ജ്, ചണ്ഡീഗർ PIGMER ൽ നിന്നുള്ള ഡോ. പ്രീതി, പോണ്ടിച്ചേരി JIPMERൽ നിന്നുള്ള ഡോ. പ്രസന്ന ബിഡ്ക്കർ, ചെന്നൈയിൽ നിന്നുള്ള ഡോ. ഗീതു, അനസ്തേഷ്യ വിഭാഗം ഡോ. ജയന്തി ഉൾപ്പെടെ വിദഗ്ദ്ധർ ക്ലാസ്സുകൾ നയിച്ചു.

അൾട്രാ സൗണ്ട് സ്കാനിങ്ങ് നിയന്ത്രിത പ്രാദേശിക അനസ്തേഷ്യയിലുള്ള ശില്പശാല, ടോട്ടൽ ഇൻട്രാവീനസ് അനസ്തേഷ്യ (TIVA) എന്നീ വിഷയങ്ങളാണ് ശില്പശാലയിൽ ചർച്ചചെയ്തത്. ശ്വസനത്തിലൂടെ പ്രായോഗിക പരമ്പരാഗത അനസ്തേഷ്യ മരുന്നുകളൊന്നും തന്നെ ടോട്ടൽ ഇന്റർവെൻഷണൽ അനസ്തേഷ്യയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല. ഇപ്രകാരം ഓപ്പറേഷൻ മുറിയിലും പിന്നീട് അന്തരീക്ഷത്തിനുമുണ്ടാകുന്ന അനസ്തേഷ്യാ വാതകമലിനീകരണം പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കാം. അനസ്തേഷ്യയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വാതകങ്ങളുടെ അസ്ഥിരദ്രാവകങ്ങൾക്കും (വൊളട്ടൈൽ ഏജന്റ്സ്) ഹരിതപ്രഭാവവും (ഗ്രീൻ ഹൗസ് ഇഫക്റ്റ്) ഉണ്ട്. ഭൂഗോളത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന ഓസോൺ പാളിയെ നിശിപ്പിക്കാൻ കെൽപ്പുള്ളവയാണ് ഇവ. ഇത്തരം വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗത്തിന് ആഗോളതലത്തിൽ തന്നെ നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും, അനസ്തേഷ്യ വാതകങ്ങളെ മാത്രം മറ്റു മാർഗ്ഗങ്ങളൊന്നുമില്ലാതിരുന്നതുകൊണ്ട് ഒഴിവാക്കിവരികയായിരുന്നു. അങ്ങിനെ വാതകരഹിത അനസ്തേഷ്യയിലേയ്ക്കാണ് ശാസ്ത്രം പുരോഗമിക്കുന്നത്.

വാതകമരുന്നകൾക്ക് ശരീരത്തിലുള്ള പല വിപരീതഫലങ്ങളും അനന്തരഫലങ്ങളും, പുതിയ സിരാമരുന്നുകൾക്കില്ല. പ്രാദേശിക അനസ്തേഷ്യയിൽ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് വിധേയരാകുന്ന രോഗികൾക്ക് ചെറുമയക്കം നൽകാനോ പൂരകമായി അനസ്തേഷ്യതന്നെ പ്രയോഗിക്കാനോ സിരാമാത്രമരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കാം. ശ്വാസനാളത്തെ കുഴലിറക്കി നിയന്ത്രിക്കേണ്ട ആവശ്യകത (Endotracheal intubation) തുലോം കുറവാണ്.

സിരാമാത്ര അനസ്തേഷ്യയും പ്രാദേശിക അനസ്തേഷ്യയും അങ്ങിനെ പരസ്പരം പൂരകമായി കൈകോർത്തു പോകുന്നു. ശസ്ത്രക്രിയ രോഗിയിലുണ്ടാക്കുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തെ (stress response to surgery) ഈ രണ്ടുമാർഗ്ഗങ്ങളും ഏകദേശം പൂർണമായും ഇല്ലായ്മ ചെയ്യുന്നു. ഒരു ഉറക്കം കഴിഞ്ഞാലെന്നവിധം രോഗി ഉണർന്നുവരും. പ്രവർത്തന ചിലവും വാതകഅനസ്തേഷ്യയുടെ ഏകദേശം പകുതിയേ വരൂ. ഡോ. മറിയം, ഡോ. ഡേവിസ്, ഡോ. ഉഷ, ഡോ. സോണിയ, ഡോ. സുഗത എന്നിവർ **CME**യ്ക്ക് നേതൃത്വം നൽകി.

പ്രഥമശുശ്രൂഷാ ക്ലാസ്സിൽ പങ്കെടുത്ത് ജീവൻ രക്ഷിച്ചു!

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജും, ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസേർച്ചും (ICMR), സംയുക്തമായി സംഘടിപ്പിച്ച പ്രഥമശുശ്രൂഷാ ക്ലാസിൽ പങ്കെടുത്തതിന്റെ തൊട്ടടുത്ത ദിവസം തന്നെ ഒരു ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ സാധിച്ചതിന്റെ സന്തോഷത്തിലാണ് ലിബു. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സയിൽ കഴിയുന്ന ചേർപ്പിൽ നിന്നുള്ള നാൽപത്തിനാല് വയസ്സുള്ള കൊഞ്ചാത്ത് ജയേന്ദ്രന്റെ ജീവനാണ്, ലിബു രക്ഷിച്ചത്. കെ.എസ്.ഇ..ബി. ജീവനക്കാരനായ ജയേന്ദ്രൻ വൈദ്യുതി കമ്പികളിലേക്ക് ചാഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന തൂപ്പുകൾ വെട്ടിമാറ്റുന്നതിനിടയിലാണ് വൈദ്യുതാഘാതം ഏറ്റ് അബോധാവസ്ഥയിലായത്. സഹപ്രവർത്തകനായ ലിബു ഉടൻതന്നെ തൊട്ടടുത്ത ദിവസം ജൂബിലിയിലെ പ്രഥമശുശ്രൂഷാക്ലാസ്സിൽ ലഭിച്ച അറിവ് പ്രാവർത്തികമാക്കുകയായിരുന്നു. തക്കസമയത്ത് സി.പി.ആർ (കാർഡിയോ പൾമണറിറീസസിറ്റേഷൻ) നൽകി സുഹൃത്തിന്റെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ സാധിച്ചതിന്റെ ചാരിതാർത്ഥ്യത്തിലാണ് ലിബു.

അപകടങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ആദ്യം ഇടപെടുന്ന ഹൈവേ പോലീസ്, ഫയർ ഫോഴ്സ്, ആംബുലൻസ് ഡ്രൈവർമാർ, എന്നിങ്ങനെ വിവിധ വിഭാഗങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്ക്, അപകടസ്ഥലത്തും, രോഗിയെ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുന്ന സമയത്തും മെച്ചപ്പെട്ട രോഗീപരിചരണം നൽകുവാനുള്ള പരിശീലന ക്ലാസ്സിലാണ് ലിബു പങ്കെടുത്തത്.

കേന്ദ്രഗവൺമെന്റിന്റെ ഈ ദേശീയപദ്ധതിയിൽ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയാണ് കേരളത്തിലെ സംഘാടകർ. ആറ് മാസംകൊണ്ട് ജില്ലയിലെ നല്ലൊരു ശതമാനം പ്രഥമശുശ്രൂഷകർക്ക് പരിശീലനം നൽകുക എന്നതാണ് ഈ സംരംഭത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

ജൂബിലിയിൽ പുതിയ ലാപ്റോസ് കോപിക് ഓപ്പറേഷൻ തീയ്യേറ്റർ തുറന്നു.

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ലാപ്റോസ്കോപിക്ക് ശസ്ത്രക്രിയകൾക്ക് മാത്രമായി പുതിയ ഓപ്പറേഷൻ തീയ്യേറ്റർ തുറന്നു. ആർച്ച് ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത്, സി.ഇ.ഒ. ഡോ. ബെന്നി ജോസഫ്, കോഗ്നിസെന്റ് ഫൗണ്ടേഷൻ സി.ഇ.ഒ എസ്. മാധവൻ, കോഗ്നിസെന്റ് ഫൗണ്ടേഷന്റെ കൊച്ചി സെന്ററിന്റെ മേധാവി എസ്. മാധവൻ എന്നിവർ ചടങ്ങിൽ സന്നിഹിതരായിരുന്നു. സി.എസ്.ആർ.-ന്റെ (കോർപ്പറേറ്റ് സോഷ്യൽ റെസ്പോൺസിബിലിറ്റി) ഭാഗമായി, കോഗ്നിസെന്റ് ഫൗണ്ടേഷനാണ് ലാപ്റോസ്കോപിക്ക് സർജറിക്ക് ആവശ്യമായ യന്ത്രോപകരണങ്ങൾ സംഭാവന ചെയ്തത്.

Welcome to Jubilee Family

Sl. No	Name	Department
1	FERNANDAS K L	AYURVEDA THERAPIST
2	JOBINSE JOSE	TUTOR, Pharmacology
3	Dr. LAILA U AZEEZ	JR RESIDENT, Emergency Medicine
4	Dr. SAHLA HASSAN	JR RESIDENT, Emergency Medicine
5	Dr. MERLIN JOB MOOZHIL	Anaesthesia, M D STUDENT
6	Dr. ABHIJITH V	General Surgery, M S STUDENT
7	Dr. ALPHONSA MATHEW	Emergency Medicine, M D STUDENT
8	Dr. AMALU JOY	Orthopaedics, M S STUDENT
9	Dr. ANCHITHA MEENU R	Ophthalmology, M S STUDENT
10	Dr. ANITA JAMES	Psychiatry, M D STUDENT
11	Dr. ANN GEORGE	MC Microbiology. M D STUDENT
12	Dr. ANNU JAMES	Anaesthesia, M D STUDENT
13	Dr. ARAVIND V	ENT, M S STUDENT
14	Dr. ARUNIMA SEN	ENT, M S STUDENT
15	Dr. ATHIRA SASIDHARAN	Transfusion Medicine, M D STUDENT
16	Dr. BAVIN I B	Radiology, M D STUDENT
17	Dr. BUENA R	Anaesthesia, M D STUDENT
18	Dr. CHITHIRA THOMAS	Psychiatry, M D STUDENT
19	Dr. DHIVYA	Medicine, M D STUDENT
20	Dr. FINIJA FRANCIS V	Anaesthesia, M D STUDENT
21	Dr. GOVIND S	Orthopaedics, M S STUDENT
22	Dr. JEWEL MARIA GEORGE	Paediatrics, M D STUDENT
23	Dr. JOHN THOMAS P	General Surgery, M S STUDENT
24	Dr. JOSEPH CHANDY	Transfusion Medicine, M D STUDENT
25	Dr. MARIN PAULSON	Obstetrics & Gynaecology, M S STUDENT
26	Dr. NEETHU JOSE	Paediatrics, M D STUDENT
27	Dr. NEJITHA A	Obstetrics & Gynaecology, M S STUDENT
28	Dr. NIRMAL GEORGIE NINAN	Paediatrics, M D STUDENT
29	Dr. NIYA BABU	Ophthalmology, M S STUDENT
30	Dr. RAHUL R	Medicine, M D STUDENT
31	Dr. RASHIFA VAKIYATH	MC Pathology, M D STUDENT
32	Dr. REMYA MOHANAN T V	Obstetrics & Gynaecology, M S STUDENT
33	Dr. RUGMA R	MC Microbiology, M D STUDENT
34	Dr. SREEVIDYA K	MC Physiology, M D STUDENT
35	Dr. STEFY SUNNY JACOB	Paediatrics, M D STUDENT
36	Dr. VARSHA VENUGOPAL NAIR	Radiology, M D STUDENT
37	Dr. VIJAY CHANCHAL A B	Emergency Medicine, M D STUDENT
38	SARGA BABY	Nursing
39	JINU THOMAS	Nursing
40	ANJU JOY	Nursing
41	STEMY WILSON	Nursing
42	JINI JERRY	Nursing
43	STAICY K PAUL	Nursing
44	MESMIN SUNNY	Nursing
45	JISHA LAZAR	Nursing
46	CHINJU FRANCIS	Nursing
47	STEENAMOL M E	Nursing
48	ALICE TREESA JOSE AKKARA	Nursing
49	ANCY T J	Nursing
50	Sr. JISHA CSC	HEAD NURSE
51	Sr. HANNA LISBETH	Radiology Incharge
52	Sr. MERCITTA	PHARMACIST
53	BABU JACOB	FACILITY OFFICER
54	FEBINA TOM	RADIOGRAPHER
55	AKHIL ANANDHAN V	RADIOGRAPHER
56	USHAS MARIA	ACCOUNTANT
57	PRINCE A P	DRIVER
58	SIBI VARGHEESE	DRIVER
59	RANJEESH R	COOK, Canteen
60	SUBHASH K D	CANTEEN STAFF
61	SUBHIN K	CANTEEN STAFF
62	SHAINA K C	CANTEEN STAFF
63	SHYLA	CANTEEN STAFF
64	SOJA P A	CANTEEN STAFF
65	SHONA SANTHOSH	CANTEEN STAFF
66	SALEENA	CANTEEN STAFF
67	REMYA JOY	CANTEEN STAFF
68	REJI	CANTEEN STAFF
69	RAJI T	CANTEEN STAFF
70	PREETHA P V	CANTEEN STAFF
71	PREETHA K M	CANTEEN STAFF
72	OUSEPH T P	CANTEEN STAFF
73	NEETHU PRINSON	CANTEEN STAFF
74	NEENU DAVIS	CANTEEN STAFF
75	MERCY	CANTEEN STAFF
76	MANOJ P U	CANTEEN STAFF
77	LUCY	CANTEEN STAFF
78	LISSY C D	CANTEEN STAFF
79	JINI BINOY	CANTEEN STAFF
80	JENCY T J	CANTEEN STAFF
81	DAISON M K	CANTEEN STAFF
82	SILVI ANTONY	CANTEEN STAFF
83	SHIJI SHAJU	CANTEEN STAFF
84	JAYALAKSHMI P	CANTEEN STAFF
85	SINI	CANTEEN STAFF

വായിക്കുക . . . വളരുക !

"വായിച്ചാലും വളരും
വായിച്ചില്ലേലും വളരും
വായിച്ചാൽ വിളയും
വായിച്ചില്ലെങ്കിൽ വളയും"

എന്ന കുഞ്ഞുണ്ണി മാഷിന്റെ പ്രശസ്തമായ വരികൾ വായനയുടെ മാഹാത്മ്യത്തെയാണ് നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നത്. വായനയിൽ നിന്നുള്ള അറിവാണ് നമ്മുടെ മനസ്സിനെ പ്രകാശപൂരിതമാക്കുന്നത്. ക്ഷമയും താൽപര്യവും കൂടി വേണ്ടതാണ് വായന. മറ്റൊരു മാധ്യമത്തിനും തരാനാകാത്ത സുഖമാണ് വായന നമുക്ക് പകർന്നു തരുന്നത്. വായിച്ചാൽ മാത്രം പോരാ, വായനയിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന അറിവ് പ്രവൃത്തിതലത്തിലെത്തുമ്പോഴാണ് അത് യഥാർത്ഥ ഫലമണിയുന്നത്.

കേരള സർക്കാർ, ജൂൺ 19 വായനാ ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. വിദ്യഭ്യാസ വകുപ്പ് ജൂൺ 19 മുതൽ 25 വരെ വായനാവാരമായും ആചരിക്കുന്നു. പുസ്തകങ്ങളെ ചങ്ങാതിമാരാക്കുവാനും, വായനയെ ജനകീയമാക്കുവാനും കേരളത്തിന്റെ ഓരോ മുക്കിലും മൂലയിലും നടന്നു പ്രവർത്തിച്ച പി. എൻ. പണിക്കരുടെ ചരമദിനമായ ജൂൺ 19 ആണ് നാം വായനാദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്. ഒരു സാധാരണ ഗ്രന്ഥശാല പ്രവർത്തകനായി തുടങ്ങിയ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കഠിനപ്രയത്നത്തിന്റെ ഫലമാണ് കേരള ഗ്രന്ഥശാല സംഘം എന്ന സംഘടന.

വായന മരിക്കുന്നുവെന്നും പുസ്തകങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം ഇല്ലാതായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നുവെന്നും ഇന്റർനെറ്റിന്റെ ആധിക്യം വായനയെ കൊല്ലുന്നു എന്നുമുള്ള അഭിപ്രായമല്ല യാഥാർഥ്യം. വായനയുടെ രൂപവും രീതിയുമാണ് മാറിയിരിക്കുന്നത്. സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ ആവിർഭാവത്തോടെ താളിയോലകളിൽ തുടങ്ങിയ വായന പേപ്പർ വഴി മോണിറ്ററിലേക്കു എത്തിയിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ മണവും സ്പർശവുമറിഞ്ഞുള്ള പുസ്തകവായന മാറ്റിവെയ്ക്കാതെ പുസ്തകങ്ങൾ നെഞ്ചോട് ചേർത്ത് വായനാനുഭവം ലഭ്യമാക്കാൻ ഈ വായനാദിനം നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കട്ടെ

ശ്രീമതി. ക്രിസ്സ് തോമസ്, ലൈബ്രേറിയൻ,
ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നേഴ്സിങ്ങ്

പാൽ പൊരിച്ചത്

ചേരുവകൾ :-

1. പാൽ - 1 കപ്പ്, പഞ്ചസാര -½ കപ്പ്,
   ഏലയ്ക്ക പൊടിച്ചത് - 5 എണ്ണം, വാനില എസ്സൻസ് - 1 ടീസ്പൂൺ.
2. കോൺഫ്ളോർ - ¼ കപ്പ്, പാൽ - ആവശ്യത്തിന്
3. മൈദ - 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ,
   റൊട്ടിപ്പൊടി - ആവശ്യത്തിന്, മുട്ട - 1 എണ്ണം
   എണ്ണ - ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:-

1. പാൽ ചൂടാക്കിയതിനുശേഷം അതിലേയ്ക്ക് ഏലയ്ക്കാ പൊടിച്ചത്, വാനില എസ്സൻസ് എന്നിവ ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക. ഇതിലേയ്ക്ക് പഞ്ചസാര ചേർത്ത് നല്ലപോലെ ഇളക്കുക.
2. കോൺഫ്ളോറും പാലും ചേർത്ത് കട്ടയില്ലാതെ ഉടച്ചെടുത്ത് ആദ്യം തിളപ്പിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന പാലിലേയ്ക്ക് ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക.
3. നന്നായി കുറുകിയ ഈ മിശ്രിതം എണ്ണ തടവിയ ഒരു പാത്രത്തിൽ ഒഴിച്ചു വെയ്ക്കുക. ചൂടാറിയതിനുശേഷം 2 മണിക്കൂർ ഫ്രീസറിൽ വെയ്ക്കുക. ഫ്രിഡ്ജിൽ നിന്നെടുത്തശേഷം ഇടത്തരം കഷണങ്ങളാക്കി മുറിക്കുക.
4. മൈദയും മുട്ടയും ചേർത്ത മിശ്രിതത്തിലും പിന്നീട് റൊട്ടിപ്പൊടിയിലും മുക്കിയെടുത്ത് ഈ കഷണങ്ങൾ എണ്ണയിൽ വറുത്തെടുക്കുക.
5. പൊരിച്ചെടുത്ത് കുറച്ച് പഞ്ചസാര ഈ വറുത്ത കഷണങ്ങളിൽ വിതറി ചൂടോടെ കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

ഡയറ്ററി & ന്യൂട്രീഷൻ വിഭാഗം

ജേർണൽ ക്ലബ്ബ്

ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസേർച്ചിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ജേർണൽ ക്ലബ്ബിന്റെ 28-ാമത് യോഗം ന്യൂ സി.സി.എം. ഹാളിൽ നടന്നു. പീഡിയാട്രിക് വിഭാഗത്തിലെ അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ ഡോ. രതി ശാന്തകുമാർ പ്രബന്ധം അവതരിപ്പിച്ചു. സെപ്റ്റിക് ഷോക്ക് വന്ന കുട്ടികൾക്ക് ഫ്ളൂയിഡ് ബോളസ് കൊടുക്കുന്ന അളവും സമയവും സംബന്ധിച്ചുള്ള പഠനമാണ് അവതരിപ്പിച്ചത്. തുടർന്ന് നടന്ന ചർച്ചയിൽ ഡോ. ബാബു ഉർമീസ് പാലാട്ടി, ഡോ. ആൻഡ്രൂസ്, ഡോ. പി. ആർ. വർഗ്ഗീസ് എന്നിവർ പങ്കെടുത്തു.

ക്യാൻസർ നിർമാർജ്ജന യജ്ഞം

തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയും ഇന്ത്യൻ റെഡ്ക്രോസ് സൊസൈറ്റി ചിറ്റൂർ താലൂക്ക് ബ്രാഞ്ചും സംയുക്തമായി പാലക്കാട് ജില്ലയിലെ ചിറ്റൂർ താലൂക്കിലെ വിവിധ പഞ്ചായത്തുകളിൽ അധിവസിക്കുന്ന ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം മുൻനിർത്തി സമൂഹത്തിൽ അതിവേഗം വ്യാപിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ക്യാൻസർ എന്ന മഹാവിപത്തിനെ കുറിച്ച് ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനായി വിവിധ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിച്ചു.

നല്ലേപ്പിള്ളി ഗ്രാമപഞ്ചായത്തിന്റെ വിവിധ പ്രദേശങ്ങളിൽ സംഘങ്ങളായി തിരിഞ്ഞ് വീടുകൾ തോറും കയറി നോട്ടീസുകളിലൂടെയും ക്ലാസുകളിലൂടെയും ജനങ്ങളുടെ ഇടയിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിച്ചു. തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ നേഴ്സിങ്ങ് കോളേജിലെ നൂറോളം വിദ്യാർത്ഥികളും, അദ്ധ്യാപകരും, പേഷ്യന്റ് റിലേഷൻസ് കോർഡിനേറ്റർമാരും, റെഡ്ക്രോസ് വളണ്ടിയർമാരും, ആശാവർക്കർമാരും സംയുക്തമായാണ് ബോധവത്കരണ ക്ലാസുകൾ നടത്തിയത്.

ആദ്യഘട്ട പ്രവർത്തനമെന്ന നിലയിൽ നല്ലേപ്പിള്ളി ഗവ യു. പി. സ്കൂളിൽ വെച്ച് സർജിക്കൽ ഓങ്കോളജിസ്റ്റ് ഡോ. ശ്രീകുമാർപിള്ളയും, മെഡിക്കൽ ആന്റ് ഹെമറ്റോ ഓങ്കോളജിസ്റ്റ് ഡോ. മിഥുൻ ചാക്കോ ജോണിന്റേയും നേതൃത്വത്തിൽ മെഡിക്കൽ സംഘം ക്യാൻസർ രോഗനിർണ്ണയ ക്യാമ്പ് നടത്തി. നൂറോളം ജനങ്ങൾ ക്യാമ്പിൽ പങ്കെടുത്തു.

ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം

27

ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ പേരിൽ നടക്കുന്ന വലിയൊരു വ്യവസായമാണ് കർക്കിടക ചികിത്സ. എന്തുകൊണ്ടാണ് ആയുർവ്വേദചികിത്സകൾ ചെയ്യാൻ കർക്കിടകം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്. അതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം വേനൽകാലത്ത് സൂര്യന്റെ ചൂടുകൊണ്ട് തളർന്നുപോയ ശരീരത്തിൽ ചികിത്സകൾ ചെയ്യുമ്പോൾ അതിന്റെ ഗുണം അടുത്ത വേനൽ വരെ ലഭിക്കുമെന്ന് ശാസ്ത്രം അനുശാസിക്കുന്നു. കർക്കിടകത്തിൽ പൊതുവെ തണുപ്പ് കൂടുന്നതിനാൽ വേദനകളെല്ലാം വർദ്ധിക്കും. അപ്പോൾ സ്വതവേ ചികിത്സകൾ ചെയ്യേണ്ടിവരും. അതിനുപുറമേ മഴക്കാലത്ത് ധാരാളം ചെടികൾ മുളച്ചുപൊങ്ങുന്നതിനാൽ ചികിത്സയ്ക്കാവശ്യമായ മരുന്നുകളും ലഭ്യമാകും. വർഷത്തിലൊരിക്കൽ വാഹനങ്ങൾ സർവ്വീസ് ചെയ്യുന്നതുപോലെ ശരീരത്തിന് വർഷത്തിലൊരിക്കൽ ലഭിക്കുന്ന ചികിത്സയാണിത്. വസ്തിചികിത്സയിലൂടെ, ഉദരഭാഗവും വമനത്തിലൂടെ ശിരസ്സും ശുദ്ധമാക്കപ്പെടുന്നു. ശരീരം മുഴുവൻ എണ്ണതേച്ച് കുളിക്കുന്നതിലൂടെ ത്വക്കുൾപ്പടെ എല്ലാ ആന്തരീക അവയവങ്ങളും കൂടുതൽ നന്നായി പ്രവർത്തിക്കാനാരംഭിക്കുന്നു. ഇതിലൂടെ തൈറോയിഡ് രോഗങ്ങൾ, ഹൈപ്പർടെൻഷൻ, പ്രമേഹം എന്നിവ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ശിരോധാര ചെയ്യുന്നതിലൂടെ മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ കുറയുന്നു. രക്തം ആവശ്യത്തിന് എടുത്ത് കളയുന്നതിലൂടെ ത്വക് രോഗങ്ങൾ, വെരിക്കോസ് വെയിൻ എന്നിവയ്ക്ക് ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നു. ഞവരതേപ്പിലൂടെ ഞരമ്പുകൾക്കും ശക്തിയും പേശികൾക്ക് ദൃഢതയും ത്വക്കിന് തിളക്കവും ലഭിക്കുന്നു. വിവിധ തരത്തിലുള്ള കിഴികളിലൂടെ ശരീരത്തിലെ സന്ധികൾക്കും എല്ലുകൾക്കും ബലം ലഭിക്കും. ഇപ്രകാരം പഞ്ചകർമ്മ ആയുർവ്വേദ ചികിത്സയിലൂടെ ശരീരത്തിന് നവോന്മേഷം ലഭിക്കുന്നു.

ഡോ. അനുമോദ് കാക്കശ്ശേരി, എം. ഡി. ആയുർവ്വേദം
സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ്, ജൂബിലി ആയുർവ്വേദ

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