

Since 1951



# Jubilet

Vol. 5, Issue : 1

JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE

DECEMBER 2018

Editorial

## പുസ്തകങ്ങളുടെ ചിന്തകൾ

ഡിസംബർ മാസം പറഞ്ഞറിയിക്കാനാകാത്ത ആനന്ദമാണ് നമുക്ക് പകരുന്നത്. സന്തോഷത്തിന്റേയും ഉത്സാഹത്തിന്റേയും കാലമാണത്. പണക്കാരനെന്നോ ദരിദ്രനെന്നോ വ്യത്യാസമില്ലാതെ positivity-യാൽ നിറയുന്ന സമയം! ഗ്രീറ്റിംഗ് കാർഡുകളിലും മെസേജുകളിലും നന്മയും സന്തോഷവും പെയ്തിറങ്ങുന്ന കാലം. ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്ന രീതികളിൽ മാറ്റം വരണമെന്നും ആശയങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുന്ന ഇതെല്ലാം തന്നെയാണ്.

ക്രിസ്തുമസ് കാർഡുകളിൽ പലപ്പോഴും ചിത്രീകരിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു ചിത്രം പുൽക്കുടിന്റേതാണ്. ഔസേപ്പ് പിതാവും, പരിശുദ്ധ അമ്മയും ഉണ്ണിയേശുവും ഒരുമിച്ചുള്ള ചിത്രം, ഒപ്പം കുറെ ആടുകളും, പശുക്കളും, ആട്ടിടയരും അങ്ങനെ അങ്ങനെ ഒരുപാട് ചിത്രങ്ങൾ. ആധുനിക ലോകത്തിന്റെ ചിട്ടവട്ടങ്ങളിൽ ചിന്തിക്കാൻ പോലും സാധിക്കാത്ത ഒരു 'down-to-earth' റിയലിസം അതിൽ വായിച്ചെടുക്കാം. യേശു ക്രിസ്തുവെന്ന കേന്ദ്രത്തിനോട് ചേർന്ന് നിന്നുകൊണ്ട് മനുഷ്യലോകവും, ജന്തുലോകവും, സസ്യലോകവും, പ്രകൃതി മുഴുവനും ആനന്ദിക്കുന്ന പാരസ്പര്യത്തിന്റെ ജീവൻ തുടിക്കുന്ന ബിംബമാണ് അത്. എന്നാൽ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഇത്തരം ഒരു 'harmony' ഭാവനയുടേയും ഓർമ്മയുടേയും ഒക്കെ തലങ്ങളിൽ മാത്രമായി ഒതുങ്ങുന്നു എന്നുള്ളത് തീർച്ചയായും ഒരു ദുര്യോഗമാണ്.

പാരസ്പര്യത്തിന്റേയും സഹവർത്തിത്വത്തിന്റേയും pro-existenceന്റേയും ആദിപാഠങ്ങൾ വീണ്ടും ആശയ ലോകത്തെങ്കിലും പീലി വിടർത്തുന്നു എന്നുള്ളത് ആശ്വാസകരമാണെങ്കിലും പ്രായോഗികതയിലേക്ക് കൂടി അവയെ ക്ഷണിക്കാൻ സാധിച്ചെങ്കിൽ എന്ന് ആശിച്ചുപോകുകയാണ്. പ്രകൃതിയിലും ലോകത്തിലും മനുഷ്യൻ നടത്തുന്ന ഇടപെടലുകളിൽ ആശ്വാസത്തിന്റെ തൂയിലുണർത്തലുകളായി ക്രിസ്തുമസ് ആശയങ്ങൾ രക്ഷാകരമായി പരിലസിക്കുമെങ്കിൽ അത് ദൈവ-മനുഷ്യ സങ്കലന കൂട്ടായ്മയുടെ വിജയം തന്നെ ആയിരിക്കും.

ഏവർക്കും ക്രിസ്തുമസ് പുതുവത്സരാശംസകൾ നേരുന്നു.

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ എഡിറ്റർ

## ലോക ഹൃദയപുനരുജ്ജീവന ദിനം ആചരിച്ചു.

ലോക ഹൃദയ പുനരുജ്ജീവന ദിനാചരണത്തിന്റെ, ആദ്യഘട്ടമെന്ന നിലയിൽ ഇന്ത്യൻ അസോസിയേഷൻ ഓഫ് അനസ്തേഷ്യോളജിസ്റ്റ്സ് (ISA), അഖിലേന്ത്യാ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പൊതുജനങ്ങൾക്ക് Compression only life support പരിശീലനം നൽകി. ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ നടന്ന ചടങ്ങിൽ ഈ സംരംഭത്തിന്റെ, കേരള സംസ്ഥാനതലത്തിലുള്ള ഉദ്ഘാടനം ബഹു. തൃശ്ശൂർ മേയർ ശ്രീമതി അജിത ജയരാജൻ നിർവ്വഹിച്ചു.



## ജൂബിലിയിൽ നാലാമത് പ്രൊഫ. ഡോ. ദത്തൻ മെമ്മോറിയൽ സി.എം.ഇ. നടന്നു.



ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ ജനറൽ സർജറി വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നാലാമത് പ്രൊഫ. ഡോ. ദത്തൻ മെമ്മോറിയൽ സെമിനാർ സംഘടിപ്പിച്ചു. സംസ്ഥാനത്തെ വിവിധ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ നിന്നുള്ള എം.എസ്., ഡി.എൻ.ബി., സർജറി വിദ്യാർത്ഥികൾ ഈ സെമിനാറിൽ പങ്കെടുത്തു.

“എസ്റ്റർഷ്യൽസ് ഇൻ സർജറി” എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കിയുള്ള പരിപാടി ആശുപത്രി ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. വിദഗ്ദ്ധർ നയിച്ച ക്ലാസിൽ ഉത്തരേന്ത്യയിലെ വിവിധ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഡോക്ടർമാർ പങ്കെടുത്തു.

## ജൂബിലിയിൽ ലോക ആന്റിബയോട്ടിക് വാരം ആചരിച്ചു



ലോക ആന്റിബയോട്ടിക് വാരാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ ഹോസ്പിറ്റൽ ഇൻഫെക്ഷൻ കൺട്രോൾ (അണു ബാധ നിയന്ത്രണം) വിഭാഗം ആന്റിബയോട്ടിക് ഉപയോഗത്തിന്റെ അവബോധത്തിനായി പോസ്റ്റർ മത്സരം നടത്തി. ആശുപത്രിയിലെ എല്ലാ വിഭാഗങ്ങളും ആവേശത്തോടെ പങ്കെടുത്ത ഈ പരിപാടി ജൂബിലി ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

ആന്റിബയോട്ടിക് പ്രതിരോധശേഷിയുള്ള അണുക്കൾ മൂലമുള്ള അണുബാധ ആഗോളതലത്തിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളുടെ വിവേകപൂർവ്വമായ ഉപയോഗം ഈ പ്രതിസന്ധിയെ തരണം ചെയ്യാൻ അനിവാര്യമാണെന്ന് ഡയറക്ടർ പറഞ്ഞു.



# ജൂബിലിയിൽ സങ്കീർണ്ണമായ അയോർട്ടിക് ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ യുവതിക്ക് പുതുജീവൻ

ശ്വാസതടസ്സവും, വലതുകാലിന് അതികഠിനമായ വേദനയും മരവിപ്പുമായാണ് 28 വയസ്സുകാരിയായ ഗീത ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിയത്. ആദ്യപരിശോധനയിൽ തന്നെ വലതുകാലിലേയ്ക്കുള്ള രക്തസംക്രമണം എന്തോ കാരണം കൊണ്ട് തടസ്സപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തി. കാലിലെ രക്തതടസ്സം മൂലം ഗീതയുടെ കിഡ്നി, ലിവർ, ഹൃദയം എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനവും മന്ദീഭവിച്ചിരിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തി.

ഡോ. ജോൺ ഇ.വി.- യുടെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള കാർഡിയോ തൊറാസിക് ആന്റ് വാസ്കുലർ ടീം, സി.ടി. സ്കാൻ അടക്കമുള്ള വിദഗ്ദ്ധ പരിശോധനകൾ നടത്തിയതിൽ നിന്ന് ഗീതയ്ക്ക് മാർഫൻ സിൻഡ്രം എന്നറിയപ്പെടുന്ന അപൂർവ്വമായ അവസ്ഥയാണെന്ന് കണ്ടെത്തി. ഇതു മൂലം രോഗിയുടെ പ്രധാന രക്തധമനിയായ അയോർട്ടയിൽ വലിയ വീർമതയുള്ളതായി കണ്ടെത്തി. അയോർട്ടയുടെ ഭിത്തി തകർന്ന് അയോർട്ടിക് ഡിസെക്ഷൻ എന്ന അവസ്ഥയിൽ എത്തിയിരുന്നു. മസ്തിഷ്കത്തിലേയ്ക്കുള്ള ധമനികളേയും ഡിസെക്ഷൻ ഗുരുതരമായി ബാധിച്ചിരുന്നു.

ഇത്തരം അവസ്ഥകളിൽ പെട്ടെന്ന് തന്നെ ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യുകയാണ് പതിവ്. എന്നാൽ ഗീതയുടെ ആരോഗ്യ നില ഒരു പ്രധാന ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യാനുള്ള അവസ്ഥയിലായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ കാലിലെ ധമനീതടസ്സം രോഗിയുടെ അവസ്ഥ മോശമാക്കിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ കാർഡിയോ തൊറാസിക് ആന്റ് വാസ്കുലർ ടീം രോഗിയുടെ വലതുകാലിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി ഇടതുകാലിൽ നിന്ന് വലതുകാലിലേയ്ക്ക് ആ രാത്രിയിൽതന്നെ എമർജൻസി ബൈപാസ് സർജറി ചെയ്യുകയായിരുന്നു.

രോഗിയുടെ ആരോഗ്യനില മെച്ചപ്പെടുന്നതിനായി കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾ കാത്തതിനുശേഷം എട്ടു മണിക്കൂർ നീണ്ട സങ്കീർണ്ണ ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യുകയായിരുന്നു. ഈ ശസ്ത്രക്രിയയിൽ കേടു സംഭവിച്ച അയോർട്ടയും, വാൾവുമാ, കൊറോണറി ആർട്ടറികളും മാറ്റി സ്ഥാപിച്ചു. ഈ സമയം മുഴുവൻ ഡോ. ഷിബുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള അനസ്തേഷ്യ ടീം രോഗിയുടെ തലച്ചോറിലേയ്ക്കും, വൃക്കകളിലേയ്ക്കും, മറ്റു പ്രധാന അവയവങ്ങളിലേയ്ക്കുമുള്ള രക്തസംക്രമണം കൃത്രിമമായി നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു.

ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുശേഷം ഗീത കണ്ണുതുറന്നപ്പോൾ അത് എല്ലാ ടീംഗങ്ങളുടേയും അഭിമാനനിമിഷമായി മാറി. 6 വയസ്സായ മകൾക്ക് അമ്മയെ തിരിച്ചുകിട്ടിയ സന്തോഷവും. പത്ത് ദിവസത്തിനുശേഷം രോഗി സുഖം പ്രാപിച്ച് ഡിസ്ചാർജ്ജ് ആയി. മൂന്ന് മാസത്തിനുള്ളിൽ ഗീത സാധാരണ നിലയിലെത്തുമെന്ന് ഡോ. ജോൺ അറിയിച്ചു.

## IT Corner **ഡാറ്റാ റിക്കവറി & ഡാറ്റാ ബാക്കപ്പ്**

നഷ്ടപ്പെട്ടതോ ഡിലീറ്റ് ചെയ്തതോ ആയ ഡാറ്റയെ വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനെയാണ് ഡാറ്റാ റിക്കവറി എന്ന് പറയുന്നത്. പെൻഡ്രൈവ്, മെമ്മറി-കാർഡ്, ഹാർഡ് ഡിസ്ക് എല്ലാം തന്നെ ഡാറ്റാ സ്റ്റോറേജ് ഡിവൈസുകൾക്കു ഉദാഹരണമാണ്. ഹാർഡ്‌വെയർ സംബന്ധമായുള്ള ഡാറ്റാ നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനെ ഹാർഡ്‌വെയർ ഡാറ്റാ ലോസ് എന്നും സോഫ്റ്റ്‌വെയർ സംബന്ധമായുള്ള ഡാറ്റാ നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനെ സോഫ്റ്റ്‌വെയർ ഡാറ്റാലോസ് എന്നും പറയുന്നു. കമ്പ്യൂട്ടർ വൈറസ്, കമ്പ്യൂട്ടർ worm, ഫോർമാറ്റിങ്ങിലെ എൻ ഒക്കെ സോഫ്റ്റ്‌വെയർ ഡാറ്റാ ലോസ്സിനു ഉദാഹരണമാണ്. ബാഡ് സെക്ടറും സർക്യൂട്ട് പ്രശ്നങ്ങളും ഹാർഡ്‌വെയർ ഡാറ്റാ ലോസിനു ഉദാഹരണമാണ്.



EaseUS ഡാറ്റാ റിക്കവറി , RecoverRX, Undelete 360, Recuva, Safe copy മുതലായ സോഫ്റ്റ്‌വെയറുകൾ ഉപയോഗിച്ച് നമുക്ക് ഡാറ്റാ റിക്കവറി ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കാവുന്നതാണ്. ഡാറ്റാ റിക്കവറി ചെയ്യുമ്പോൾ നഷ്ടപ്പെട്ട എല്ലാ ഡാറ്റയും തിരിച്ചു കിട്ടും എന്നതിന് യാതൊരു ഉറപ്പും ഇല്ല. ഡാറ്റാ ബാക്കപ്പ് ചെയ്യുക എന്നതാണ് ഡാറ്റാ സുരക്ഷിതമാക്കാനുള്ള ഏകമാർഗ്ഗം.

### ഡാറ്റാ എങ്ങനെ സുരക്ഷിതമാക്കാം

ഡാറ്റാ ബാക്കപ്പ് ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഒരു പരിധി വരെ ഡാറ്റയുടെ സുരക്ഷ നമുക്ക് ഉറപ്പുവരുത്താം. ഒരു external ഹാർഡ്-ഡിസ്കിലോ, ഗൂഗിൾ ഡ്രൈവിലോ നമുക്ക് വളരെ എളുപ്പം ഡാറ്റാ ബാക്കപ്പ് ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഗൂഗിൾ ഡ്രൈവ് ഒരു cloud സ്റ്റോറേജിനു ഉദാഹരണമാണ്. എല്ലാ ആൻഡ്രോയിഡ് ഡിവൈസുകളിലും ഡിഫോൾട്ട് ആയി ഡാറ്റാ ബാക്കപ്പ് ആകുന്നത് ഫോണിൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന ഗൂഗിൾ അക്കൗണ്ടിലേക്കാണ്.

ഓപ്പൺ സോഴ്സ് സോഫ്റ്റ് വെയറിനു കീഴിൽ ലിനക്സ് കെർണൽ അടിസ്ഥാനമാക്കിയ ഓപ്പറേറ്റിംഗ് സിസ്റ്റങ്ങളിൽ വൈറസ് അറ്റാക്കിനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവാണ്. Ubuntu, CentOS, Fedora, Linux-Mint, Debian മുതലായവ ഉദാഹരണമാണ്. ആൻഡ്രോയിഡ് അടിസ്ഥാനമാക്കിയ സ്മാർട്ട് ഫോണുകളാണ് ഇന്ന് വിപണിയിൽ കൂടുതലുള്ളത്. ആൻഡ്രോയിഡ് ഡിവൈസ് സെക്യൂരിറ്റി ഉറപ്പാക്കുന്നതിന് സെക്യൂരിറ്റി patches ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.

**Mr. Edwin Francis,**  
IT Support, EDP Dept.

## റേഡിയോളജി ദിനാചരണം

123 - ാ മത് വേൾഡ് റേഡിയോളജി ഡേ ആന്റ് ഇന്റർനാഷണൽ ഡേ ഓഫ് റേഡിയോളജിയോടനുബന്ധിച്ച് അർദ്ധദിന തുടർവിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി നടത്തി. ഹൃദയ ഛായാചിത്രപഠനം ആയിരുന്നു ഈ വർഷത്തെ മുഖ്യവിഷയമായി തിരഞ്ഞെടുത്തത്.



ഡോ. വർഷ, ഡോ. ആനന്ദ്, ഡോ. അനീഷ്, ഡോ. ഗോവിന്ദനുണ്ണി, ഡോ. നീലകണ്ഠൻ, ഡോ. ബാലചന്ദ്രൻ നായർ എന്നിവർ പ്രബന്ധങ്ങൾ അവതരിപ്പിച്ചു. ആഘോഷത്തിന്റെ ഭാഗമായി നടന്ന പോസ്റ്റർ കോമ്പിറ്റീഷനിൽ സമ്മാനാർഹരായ DMIT വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഡയറക്ടർ റവ. ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് സമ്മാനങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്തു.



# അഭിനന്ദനങ്ങൾ



തൃശ്ശൂർ ഗവൺമെന്റ് മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് ഹെൽത്ത് സയൻസസിന്റെ നാഷണൽ കോൺഫറൻസ് പോസ്റ്റ് ഗ്രാജുവേറ്റ് മെഡിക്കൽ റിസേർച്ച് - ട്രൈക്കോൺ 2018-ൽ എം.ബി.ബി.എസ്. വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി നടത്തിയ പ്രബന്ധാവതരണത്തിൽ ജൂബിലിയിലെ രണ്ടാം വർഷ മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥി ജോൺ ജോഗി കട്ടേഴം ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടി.

ഓൺലൈനിലെ വീഡിയോയിൽ നടന്ന യൂറോപ്യൻ സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഗൈനക്കോളജി എന്റോസ്കോപിയുടെ വാർഷിക കോൺഗ്രസ്സിൽ ഡോ. അശ്വത്ത് കുമാർ ക്ലാസുകൾ നയിച്ചു.



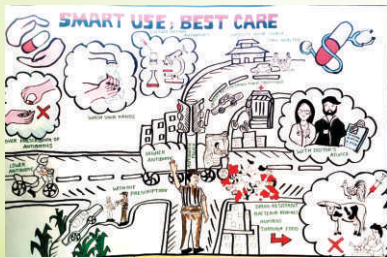
## Poster Competition Winners



1st Prize  
Microbiology Department



3rd Prize  
Department of General Medicine



2nd Prize -  
Department of General Medicine (FMW & MICU)

# Welcome to Jubilee Family

- |                        |                                       |
|------------------------|---------------------------------------|
| 1. SURINANAIR          | JR RESIDENT, Cardiology               |
| 2. AMRITHAMENON        | SENIOR RESIDENT, Charles Pinto        |
| 3. GEETHIKASETHU       | JR RESIDENT, Geriatrics               |
| 4. SAJAN K D           | ATTENDANT, MC Anatomy                 |
| 5. MARY JOSEPH         | JR RESIDENT, Neurosurgery             |
| 6. NITHYAT             | SENIOR RESIDENT, Paediatrics          |
| 7. ARUN KUMAR N R      | SENIOR RESIDENT, Surgical Oncology    |
| 8. KALYAN KUMAR KANALA | SENIOR RESIDENT, Surgical Oncology    |
| 9. SANDHYA SIMON       | STAFF NURSE                           |
| 10. ANCY FRANCIS       | STAFF NURSE                           |
| 11. SONI V J           | ATTENDANT, Auxiliary Nursing          |
| 12. GEETHU JOY         | ATTENDANT, Auxiliary Nursing          |
| 13. MARIATERESA        | PASTORAL CARE                         |
| 14. SIJOK J            | DATA ENTRY OPERATOR, Insurance Office |
| 15. SNEHA JOSE         | TECHNICIAN - ANAESTHESIA              |
| 16. ASHACA             | TECHNICIAN - ANAESTHESIA              |
| 17. MINIANTO           | CANTEEN STAFF                         |
| 18. DAVIS C J          | CANTEEN STAFF                         |
| 19. HARIDASANT N       | CANTEEN STAFF                         |
| 20. SILJO V V          | CANTEEN STAFF                         |
| 21. DRISYAMOCHAN       | TECHNICIAN - ECHO                     |
| 22. AMITHA MATHEW      | PHARMACIST                            |
| 23. SAMSON BABU        | TECHNICIAN - CATHLAB                  |
| 24. AMBILY ULAHANNAN   | LECTURER, COMMUNITY HEALTH NURSING    |
| 25. RAMESH KUMAR MR    | DATA ENTRY OPERATOR, JMCON            |

## മൈദ - “വെളുത്ത വിഷം?”

കാൻസർ എന്ന അതിഭീകരൻ, മൈദയുടെ ഉപയോഗത്തിലൂടെ ശരീരത്തിൽ കടന്നുകയറുമെന്ന വാദവും പ്രചരണങ്ങളും ഭയം ജനിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. മിതമായ അളവിലുള്ള ഉപയോഗം കാര്യമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ മൈദയുടെ അമിത ഉപയോഗം പ്രമേഹം, അമിതഭാരം, അലർജി, ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ, മറ്റു ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ എന്നിവയിലേക്ക് വഴി തെളിക്കുന്നു. പ്രത്യക്ഷമായി മൈദ കാൻസർ ഉണ്ടാക്കുമെന്നത് ഒരു വ്യാജ പ്രചരണം മാത്രമാണ്.

ഗോതമ്പിലെ തവിടും മുളയും കളഞ്ഞ് ശുദ്ധീകരിച്ചെടുക്കുന്ന മഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള പൊടി, ബെൻസോയിൽ പെറോക്സൈഡ് (Benzoyl Peroxide) പോലെയുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് വെളുത്ത നിറത്തിലുള്ള മൈദയാക്കി മാറ്റുന്നു. ഈ പ്രക്രിയയിലൂടെ നാരുകളും പോഷകങ്ങളും ധാതുക്കളും നഷ്ടപ്പെട്ട് അന്നജം മാത്രം നൽകുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുവാകുന്നു.

കൂടൽ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, മലാശയ കാൻസർ എന്നിവ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ നാരുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. ആയതിനാൽ, മൈദയ്ക്ക് പകരം ഗോതമ്പ് മുഴുവനായോ, തവിട് കളയാതെ പൊടിച്ചോ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. വല്ലപ്പോഴും മൈദ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിൽ പരിമേരിക്കേണ്ടതില്ല.

ഗോതമ്പിൽ നാരുസത്ത കൂടുതൽ അടങ്ങിയതിനാൽ ചീത്ത കൊഴുപ്പിനെ കുറയ്ക്കുവാനും അമിതവിശപ്പ് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു. അതുവഴി ശരീരഭാരം ക്രമീകരിക്കാം.

രുചിയിലും ഉപയോഗിക്കാനുള്ള എളുപ്പത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും ഗോതമ്പ് ഉൽപ്പന്നങ്ങളിൽ, മൈദ മികവേറിയ താണെങ്കിലും, അമിതമായാൽ “മൈദയും വിഷം.”

**ഡയറ്ററി & ന്യൂട്രീഷൻ വിഭാഗം**





◆ ലയൺസ് ക്ലബ്ബ് ഓഫ് തൃശ്ശൂരിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്താൽ, അഞ്ചരീ അഭയ സഭനിൽ നേത്രരോഗ ചികിത്സാ

ക്യാമ്പ് നടന്നു. 62 പേർക്ക് സേവനം ലഭ്യമായി. കൊക്കാലെയിൽ നടത്തിയ ക്യാമ്പിൽ നേത്രരോഗത്തിനും കുട്ടികൾക്കുള്ള ചികിത്സയുമാണ് നൽകിയത്. 210 പേർ സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്തി.

◆ വാടാനപ്പള്ളി പള്ളിയിൽ, ഭാരതീയ വിദ്യാഭവന്റെ നേതൃത്വത്തിലും, ചാവക്കാട് ഇന്ത്യൻ നാഷണൽ കോൺഗ്രസിന്റെ നേതൃത്വത്തിലും ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ് നടത്തി. വാടാനപ്പള്ളിയിൽ 100 വിദ്യാർത്ഥികളും, ചാവക്കാട് 50 പേരും ക്യാമ്പിൽ പങ്കെടുത്തു.

◆ വെള്ളാറ്റുണ്ണൂർ ഫാത്തിമാമാതാ പള്ളിയിൽ ഓക്ടോളജി ക്യാമ്പ് നടന്നു. 208 പേർ സേവനം ഉപയോഗിച്ചു.



◆ എം. ബി. എ. വിദ്യാർത്ഥികൾ സംഘടിപ്പിച്ച മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ്, അരണാട്ടുകര ജോൺ മത്തായി സെന്ററിൽ വച്ച് നടന്നു. ജനറൽ മെഡിസിൻ, നേത്ര രോഗ ചികിത്സാ വിഭാഗവും ചേർന്ന് 60 രോഗികളെ ക്യാമ്പിൽ പരിശോധിച്ചു.

◆ കൊടകരയിൽ ഗവ. നാഷണൽ ബോയ്സ് സ്കൂളിൽ വച്ച്, രാജീവ് ഗാന്ധി വിചാറിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തിയ ജനറൽ മെഡിസിന്റെ ക്യാമ്പിൽ 91 പേർ പങ്കെടുത്തു.



ആന്ധ്രയിലെ കോസിഗിയിൽ ഒരാഴ്ച നടത്തിയ ക്യാമ്പ്



**ശിശുദിനം ആഘോഷിച്ചു**

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിൽ ശിശുപരിചരണ വിഭാഗവും പേഷ്യന്റ് റിലേഷൻ വിഭാഗവും സംയുക്തമായി ശിശുദിനാഘോഷം സംഘടിപ്പിച്ചു. ശിശുപരിചരണ വിഭാഗത്തിൽ ചികിത്സയിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന കുട്ടികളെ ഉൾപ്പെടുത്തി വിവിധ യിനം മത്സരങ്ങൾ നടത്തുകയും വിജയികൾക്ക് സമ്മാനങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്തു. കുട്ടികൾക്ക് വേണ്ടി മധുരവിതരണവും കലാപരിപാടികളും നടത്തുകയുണ്ടായി.

**ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം**

31



നടക്കുക എന്ന പ്രവൃത്തി ഒരു മനുഷ്യനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അനിവാര്യമാണ്. അതിൽ നമ്മുടെ കാൽമുട്ടിന്റെ പ്രാധാന്യം വളരെയധികം ആണ്. കാൽമുട്ടിന്റെ പ്രവർത്തനശേഷി ഒരുപാട് കുറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞാൽ പലപ്പോഴും നമ്മുടെ മുൻപിലുള്ള വഴി കാൽമുട്ട് മാറ്റിവെയ്ക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയ മാത്രമാണ്. ഈ സർജറിക്ക് ഭീമമായ തുകയും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ഉണ്ട്. അതിനാൽ തന്നെ പല രോഗികളും ഈ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് മുതിരാറില്ല. ജൂബിലി ആയുർവ്വേദയിൽ ഇതിനോടകം തന്നെ ഏറ്റവും അധികം പേർക്ക് ഗുണം കിട്ടിയിട്ടുള്ള ചികിത്സയാണ് ഇത്.

മുട്ട് രോഗവുമായി ഒരു രോഗി വരുമ്പോൾ ആദ്യമേതന്നെ നീർക്കെട്ട് മാറാനുള്ള ചികിത്സയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. അപ്രകാരം മുട്ടിലുള്ള നീർ വറ്റിയതിന് ശേഷം വിവിധ എണ്ണകളിൽ മുക്കിയുള്ള കിഴികളും ലിഗമെന്റ് ശക്തിപ്പെടാനുള്ള

എണ്ണകൾ കൊണ്ടുള്ള പിഴിച്ചിലുമാണ് വേണ്ടത്. മിക്ക രോഗികളിലും നടത്തം തീരെ കുറവായിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് കാലിലെ പേശികളുടെ ബലം ക്ഷയിച്ചിട്ടുണ്ടാകും. അതിനാൽ പേശികളെ ബലപ്പെടുത്താനുള്ള ഉഴിച്ചിലും ആവശ്യമാണ്. ഇലക്കിഴികൊണ്ട് മുട്ടിലെ ആവശ്യമില്ലാതെ കെട്ടികിടക്കുന്ന നീർ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. പിഴിച്ചിൽ കൊണ്ട് മുട്ടിലെ ലിഗമെന്റ് ശക്തിപ്പെടുന്നു. ഉഴിച്ചിൽ കൊണ്ട് പേശികൾ ദൃഢമാകുന്നു. ഇത്തരം 10 ദിവസത്തെ ചികിത്സകൊണ്ട് തന്നെ രോഗിക്ക് പരസഹായം കൂടാതെ നടക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു. ലിഗമെന്റ് ടിയർ തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകളിലും ഇതേ ചികിത്സകൾ തന്നെയാണ് വേണ്ടത്. അസ്ഥികളേയും ലിഗമെന്റുകളേയും ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന മരുന്നുകൾ ഉള്ളിലേക്ക് കഴിക്കുകയും വേണം.

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

Editorial Board