Vol. 2, Issue No. 5 JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE APRIL 2016

കടൽ കടന്നെത്തി നഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികൾ

പൂരങ്ങളുടെ നാടായ തൃശ്ശിവപേരൂരിനെക്കുറിച്ചും പാവങ്ങളുടെ ആശുപത്രിയായ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയെക്കുറിച്ചും പഠിക്കാൻ യു. കെ. - യിലെ കാന്റർബറി ക്രൈസ്റ്റ് ചർച്ച് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നിന്ന് അധ്യാപകരും വിദ്യാർത്ഥികളുമടങ്ങുന്ന ഇരുപതംഗസംഘം ജൂബിലി മിഷനിൽ എത്തി.

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ മെഡിക്കൽ സാങ്കേതിക വിദ്യയെക്കുറിച്ചും രോഗീശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ചും തൃശ്ശൂരിന്റെ പാരമ്പര്യവും ഇവർ പഠനവിഷയമാക്കും. ഇവരിൽ കുറേപേർ ആനക്കമ്പം ഉള്ളവരാണ് എന്നത് ഏറെ ശ്രദ്ധേയമാണ്. ജൂബിലി മിഷൻ നേഴ്സിങ്ങ് കോളേജും, ക്രൈസ്റ്റ് ചർച്ച് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയും സംയുക്തമായി ഏപ്രിൽ 12-ന് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് മദർ തെരേസ ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ വെച്ച് രാവിലെ 8.30 മുതൽ 4.30 വരെ നേഴ്സിങ്ങ് പഠനത്തിന്റെ ആവശ്യകത വർത്തമാന കാലത്തും ഭാവി കാലത്തും എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി അന്തർദേശീയ സെമിനാർ സംഘടിപ്പിച്ചു.

അനുമോദനങ്ങൾ

ഡോ. സനൂജ പിങ്കി

ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിലെ രണ്ടാം വർഷ പി. ജി. വിദ്യാർത്ഥിനി ഡോ. സനൂജ പിങ്കി എസ്. തിരുവനന്തപുരം ശ്രീ. ചിത്തിര തിരുന്നാൾ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസിൽ നടന്ന ഐ. എസ്. ബി. ടി. ഐ. കോൺഫറൻസിൽ നടന്ന പ്രബന്ധാവതരണത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടി.

വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പുത്തൻ കാഴ്ചകളുമായി ജൂബിലി മിഷന്റെ പൂരം മെഡിക്കൽ പവലിയൻ

പൂരം എക്സിബിഷനിൽ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പുത്തൻ കാഴ്ച്ചകളുടേയും സാധ്യതകളുടേയും നവ്യാനുഭവം നൽകിക്കൊണ്ട് ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിന്റെ പൂരം മെഡിക്കൽ പവലിയൻ തുറന്നു. കേരള ആരോഗ്യസർവ്വകലാശാല വൈസ് ചാൻസിലർ ഡോ. എം. കെ. സി. നായർ ജൂബിലി പവലിയന്റെ ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു. മൂവായിരത്തോളം ചതുരശ്ര അടി വിസ്തീർണ്ണമുള്ള പൂർണ്ണമായും ശീതീകരിച്ച പവലിയനിൽ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ ചരിത്രം, മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾ, വയോജന രോഗീ ശുശ്രൂഷയുടെ പ്രാധാന്യം, ഹൃദയാഘാത, പക്ഷാഘാത കാരണങ്ങൾ എന്നിവ മനോഹരമായി പ്രദർശിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് അറിയുന്നതിനുള്ള ടെസ്റ്റ് സൗജന്യമായി ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം ഹൃദയാഘാതം വരുമ്പോൾ ചെയ്യേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷയെ കുറിച്ചുള്ള പരിശീലനവും സന്ദർശകർക്ക് മെഡിക്കൽ-നേഴ്സിങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥികൾ നൽകുന്നുണ്ട്. കൂടാതെ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ പുതിയ സംരംഭമായ ജൂബിലി ആയുർവ്വേദയേയും,ജൂബിലി അറ്റ് ഹോം പദ്ധതിയെക്കുറിച്ചും പവലിയനിൽ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. തൃശ്ശൂർ ജില്ലയിലെ ആദ്യത്തെ സംരംഭമായ "ആശുപത്രി വീട്ടിലേക്ക്"എന്ന ജൂബിലി മിഷന്റെ വയോജന പദ്ധതിയിൽ അറുപത് വയസ്സിന് മുകളിൽ പ്രായമായ രോഗികൾക്ക് ആവശ്യമായ ആതുരശുശ്രൂഷയും, അവരെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവർക്ക് ആവശ്യമായ വയോജന പരിപാലനപരിശീലനവും ജൂബിലിയിലെ വിദഗ്ധ സംഘം നൽകുന്നു.

Editor's Desk

ഈ മാസം 10-ാം തിയതി പരവൂരിൽ ഉണ്ടായ ദാരുണമായ സംഭവം ഏവരേയും ഞെട്ടിച്ച ഒന്നായിരുന്നു. ഈയവസരത്തിൽ ജൂബിലെറ്റിന്റെ അനുശോചനങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. അശ്രദ്ധമായും, നിരുത്തരവാദിത്വപരമായും നാം പെരുമാറുമ്പോൾ മനുഷ്യജീവൻ മാരകമായ രീതികളിൽ അപകടത്തിലാവുന്നു. ഈ മാസം 7-ാം തിയതി ആചരിച്ച ലോകാരോഗ്യദിനവും വിരൽ ചൂണ്ടുന്നത് മനുഷ്യജീവിതത്തെ മാരകമായിത്തന്നെ ബാധിക്കുന്ന ഒരപകടത്തിലേക്കാണ്. ഇത്തവണ പ്രമേഹരോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവത്കരണം ജനങ്ങളിലേക്കെത്തിക്കാനാണ് സംഘാടകർ ശ്രമിച്ചത്. അശ്രദ്ധമായും നിരുത്തരവാദിത്വപരമായും നാം വെച്ചുപുലർത്തുന്ന ചില ജീവിതരീതികൾ നാം അറിയാതെ മെല്ലെ മെല്ലെ നമ്മെ അപകടപ്പെടുത്തുന്നത് പലപ്പോഴും അറിയാതെപോകുന്നു. വലിയ വെടിക്കെട്ടിന്റെ ശബ്ദമില്ലെങ്കിലും അതിന്റെ പതിന്മടങ്ങ് പ്രഹരശേഷിയാണ് ഇത്തരം രോഗങ്ങൾക്കുള്ളത്. മനുഷ്യജീവനെ വിലമതിക്കാനുള്ള വലിയ വിളിയാണ് ഓരോ ആരോഗ്യദിനവും നമുക്ക് നൽകുക. ജീവിതശൈലികളിൽ അശ്രദ്ധകാണിക്കാതെ പക്വതയോടെ ഗൗരവമായി ജീവിതത്തെയും മനുഷ്യജീവനേയും കാണാൻ നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ. ഏവർക്കും ഐശ്വര്യപൂർണമായ ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ജീവിതം ആശംസിക്കുന്നു.

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ
എഡിറ്റർ

WELCOME TO JUBILEE FAMILY

STAFF NURSE			
1	AJISHA GEORGE	2	AJISHA T S
3	ALICE RAPHEAL NELLISSERY	4	ANUMOL MATHEW
5	ASHA K S	6	ASWATHY C R
7	BIJI JOSEPH	8	FEMI E R
9	JASMIN K JOHN	10	JOICY M G
11	MEETHU THANKKACHAN	12	MERLIN JOSEPH
13	NEETHU CHANDRAN	14	NIGI GEORGE
15	NILO A P	16	NIMISHA M V
17	RIYA GEORGE	18	SAYANA S
19	SHERIN FRANCIS	20	SIMI T T
21	SNEHA ANNIE THOMAS	22	SONIYA THOMAS
23	SYAMA M G		
PHARMACY			
24	BINDHYA P JOHNY	25	LINDA DAVIS
26	MARIYA BLAISON	27	JEEMOL C J
28	NIDHIYA T M	29	ANJU JOSE
AYURVEDA			
30	JEMY MOSAS	31	SREEKANTH K S
ELECTRICAL MAINTENANCE DEPARTMENT			
32	MANU MOHAN	33	JOY V M
COUNTER			
34	JILU BAIJU	35	NAVYA K S
36	PRATHEESHA C S		
HR DEPARTMENT			
37	LINCY V V	38	SONY JOSE
39	SURESH KUMAR R	Research	
40	ATHIRA ROY M	Auxilary Nursing	
41	SOORAJ M J	Radiology	
42	BIJU T D	Maintenance	

ബയോ മെഡിക്കൽ എഞ്ചിനീയറിങ്ങ് വിഭാഗം

രോഗീശുശ്രൂഷ കാര്യക്ഷമമാക്കുന്നതിനും, ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യകളുടേയും യന്ത്രോപകരണങ്ങളുടേയും സേവനം രോഗികൾക്ക് ലഭ്യമാക്കുന്നതിനുമായി വിദഗ്ധരായ ബയോമെഡിക്കൽ എഞ്ചിനീയർമാരടങ്ങിയ ഒരു സംഘമാണ് ജൂബിലിയുടെ ബയോമെഡിക്കൽ എഞ്ചിനീയറിങ്ങ് വിഭാഗം. ഓരോ മാസവും ഏകദേശം നാനൂറ്റി അമ്പതോളം മെഷീനുകളുടെ അറ്റകുറ്റപണികളും, മുന്നൂറോളം മെഷീനുകളുടെ പ്രിവന്റീവ് മെയിന്റനൻസും ഈ വിഭാഗത്തിൽ നടക്കുന്നു. ഇതിനു പുറമെ പുതിയ ഉപകരണങ്ങളുടെ സ്ഥാപനവും നടത്തുന്നു.

ടീമംഗങ്ങൾ : **ഷിന്റു മാനുവേൽ** - സീനിയർ ബയോമെഡിക്കൽ എഞ്ചിനീയർ,
ഇർഷാദ് യു. എച്ച്., **ഓസ്‌വിൻ വിൽസൺ** - ബയോമെഡിക്കൽ എഞ്ചിനീയേഴ്സ്
രാഹുൽ എ. - ബയോമെഡിക്കൽ ടെക്നീഷ്യൻ,
ഡിക്സൺ ഡേവിസ്, **അനൂപ് ആന്റോ**, **ജോൺ ജെ.** - ബയോമെഡിക്കൽ ട്രെയ്‌നീസ്

ചുമതലകൾ

- ★ മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങളുടെ സ്ഥാപനവും, സമയാസമയങ്ങളിലുള്ള അറ്റകുറ്റപണികളും.
- ★ ആധുനിക മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങൾ വാങ്ങുമ്പോൾ വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകൽ
- ★ ക്ലിനിക്കൽ വിഭാഗങ്ങളെ, മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങളുടെ സേവന കരാർ പരിശോധിക്കുവാനും, വിശകലനം, മാനേജ്മെന്റ് എന്നിവയിലും സഹായിക്കുക.
- ★ മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങളുടെ സ്ഥാപനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആസൂത്രണവും, മേൽനോട്ടവും.
- ★ ഉപകരണങ്ങളുടെ കേടുപാടുകൾക്ക് ഇടയാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെകുറിച്ചുള്ള പഠനവും, തിരുത്തലും.
- ★ നേഴ്സുമാരെയും, മറ്റു ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെയും, മെഡിക്കൽ ഉപകരണങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തെകുറിച്ച് ബോധവത്കരിക്കുക. ആവശ്യമായ ക്ലാസുകൾ നൽകുക.

പ്രവർത്തന സമയക്രമം

ഈ വിഭാഗത്തിന്റെ പ്രവർത്തന സമയം രാവിലെ 9 മുതൽ വൈകീട്ട് 5 വരെയാണ്. രോഗീശുശ്രൂഷയുടെ പ്രാധാന്യം കണക്കിലെടുത്ത് 24 മണിക്കൂറും ഒരു ബയോമെഡിക്കൽ എഞ്ചിനീയറുടെ സേവനം ലഭ്യമാകുന്നതുപോലെ എല്ലാ ദിവസങ്ങളിലും (ഞായറാഴ്ചകളിലും അവധി ദിവസങ്ങളിലുമടക്കം) പ്രവർത്തന സമയം ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

പ്രമേഹവും നിയന്ത്രണവും

പ്രമേഹം ഒരു നിശബ്ദ കൊലയാളിയാണ്. എന്നാൽ തുടക്കത്തിലേ നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തിയാൽ കുഴപ്പക്കാരനാവില്ല. പ്രമേഹരോഗിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം തന്നെയാണ് പ്രധാന ഔഷധം. ഭക്ഷണനിയന്ത്രണം, വ്യായാമം, മരുന്നുകളോ ഇൻസുലിനോ എന്നിവയെല്ലാം ചേരുന്നതാണ് പ്രമേഹ ചികിത്സ. മരുന്നിനൊപ്പം പ്രധാന്യമുണ്ട് ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണത്തിനും.

അളവ് കുറച്ച് പല നേരമായി കഴിച്ചാൽ വിശപ്പിനെ പ്രതിരോധിക്കാം. മൂന്ന് പ്രധാന ഭക്ഷണവും രണ്ട് ഇടനേര ഭക്ഷണവും എന്ന രീതിയാണ് നല്ലത്. കൃത്യസമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും വേണം. പ്രമേഹ രോഗികൾ വിശന്നിരിക്കാൻ പാടില്ല. എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് നല്ലതല്ല. നാരുകൾ ധാരാളമുള്ള അന്നജവും, കൊഴുപ്പും, കലോറിയും കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണമാണ് മികച്ചത്. തൊലിയോടുകൂടിയ ഗോതമ്പ്, കടല, പയർ, ഉലുവ; പഴവർഗ്ഗങ്ങളായ ആപ്പിൾ, പപ്പായ, നെല്ലിക്ക, ഓറഞ്ച്, പേരയ്ക്ക എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം.

പച്ചക്കറികളിൽ അമര, ബീൻസ്, പടവലങ്ങ, കുമ്പളം, പാവയ്ക്ക, വെള്ളരി, വെളുത്തുള്ളി, ഇഞ്ചി ഇവയെല്ലാം നല്ലതാണ്. ഗോതമ്പിന് പ്രാമുഖ്യം കൊടുത്തുകൊണ്ട് ഇടയ്ക്ക് അരി ആഹാരം ആകാം. അത് മിതമായ അളവിലായിരിക്കണം.

കടല, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം. പഞ്ചസാര മാത്രമല്ല, എണ്ണയും, തേങ്ങയും, കൊഴുപ്പും പ്രമേഹം വഷളാക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്. പ്രമേഹ രോഗികൾ ദിവസവും 100 ഗ്രാം പഴവർഗ്ഗങ്ങളും, 500 ഗ്രാം വെജിറ്റബിൾ സാലഡുമാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. രാത്രിഭക്ഷണം ഗോതമ്പ് വിഭവങ്ങളാണ് നല്ലത്. മീനോ, തൊലി കളഞ്ഞ കോഴിയിറച്ചിയോ, എണ്ണയും തേങ്ങയുമില്ലാതെ കറിവെച്ച് കഴിക്കാം. രാത്രി ഭക്ഷണം, ഉറങ്ങുന്നതിന് മൂന്ന് മണിക്കൂർ മുൻപ് കഴിച്ചിരിക്കണം.

വെജിറ്റബിൾ ഓട്സ് റോട്ടി

(എനർജി– 317 kcal, പ്രോട്ടീൻ–8 gm)

ചേരുവകൾ : ബീൻസ് - 1/4 കപ്പ്, കാരറ്റ് - 1/4 കപ്പ്, കാബേജ് -1/4 കപ്പ് , സവാള - 1 വലുത്, പച്ചമുളക് - 2 എണ്ണം, തക്കാളി - 1/2 കപ്പ്, ഇഞ്ചി - 1/4 ടീസ്പൂൺ (ഇവയെല്ലാം ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്), ഓട്സ് - 30 ഗ്രാം (2 ടീസ്പൂൺ), ഗോതമ്പ്പൊടി - 30 ഗ്രാം (2 ടീസ്പൂൺ), എണ്ണ, ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം : പാനിൽ കുറച്ച് (1 ടീസ്പൂൺ) എണ്ണ ഒഴിച്ച് അരിഞ്ഞുവെച്ച സവാള നിറം മാറുന്നതുവരെ വഴറ്റുക. ഇതിലേയ്ക്ക് ചെറുതായി അരിഞ്ഞു വെച്ചിരിക്കുന്ന ഇഞ്ചി ചേർക്കുക. ശേഷം തക്കാളി ചേർത്ത് വഴറ്റുക. പിന്നീട് ബീൻസ്, കാരറ്റ്, കാബേജ് എന്നിവ ഉപ്പ് ചേർത്ത് വഴറ്റുക. അടച്ചുവെച്ച് തീരെ ചെറുതീയിൽ മൂന്ന് മിനിറ്റ് വേവിക്കുക. ഇതിലേക്ക് ഓട്സ് ഇട്ട് നന്നായി മിക്സ് ചെയ്യുക. തീ അണച്ച് ചൂടാറാൻ വെയ്ക്കുക. ഇതിലേക്ക് ഗോതമ്പ്പൊടി ചേർത്ത് ചപ്പാത്തി മാവിന്റെ പരുവത്തിൽ കുഴയ്ക്കുക. കുഴയ്ക്കാൻ വെള്ളം ആവശ്യമില്ല. ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി ചപ്പാത്തിപോലെ പരത്തി ചുട്ടെടുക്കുക.

Ms. **ശീതൾ** K. C., *ഡയറ്റീഷ്യൻ*

കോവളം

കോവളം കാണുവാൻ എന്തുകേമം
കോരിത്തരിച്ചങ്ങു നിന്നുപോയ് ഞാൻ
ഉഗ്രകോപിഷ്ഠയാം കടലമ്മ കോവളം പാറയെ
തല്ലിത്തകർത്തതും പൊട്ടിച്ചിരിച്ചതും
കെട്ടിപ്പുണർന്നങ്ങു പൊട്ടിക്കരഞ്ഞതും
ഞെട്ടിതെറിച്ചതും കണ്ടു ഞാൻ നിന്നു.

പെട്ടെന്നൊരുതിരമാല ആകാശമുട്ടേ വന്നു
വാരിവിതറി തീരം നിറയെ മുത്തുമണികളും ചിപ്പികളും
വിസ്മയം തോന്നി ഞാൻ നിന്നുപോയി
ആ പ്രകൃതി മനോഹര ദൃശ്യങ്ങൾ
ടൂറിസ്റ്റുകൾ കാൺകവെ പരിസരം മറന്നവർ
കടൽ പൂഴി മണലിൽ നൃത്തം ചവുട്ടി

കൂട്ടമായ് വന്നവർ കൺകൾക്കിമ്പം പകരുമീ
മുത്തുകൾ നിറഞ്ഞൊരാ
പവിഴതീരക്കടലീലേക്കെടുത്തു ചാടി
മുങ്ങിയും പൊങ്ങിയും നീന്തിതുടിച്ചവർ
ഉല്ലാസ നിർവൃതി കൊള്ളുന്നത് കണ്ടു ഞാൻ നിന്നു..

ഹേമ എം. എസ്, *ഹൃദയാലയ OT*

അമ്മ ഓടിയെത്തിയപ്പോൾ

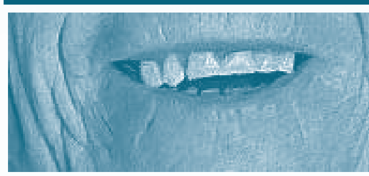
ഇന്നത്തെ സ്പെയിനിലും പോർച്ചുഗലിലുമായി വ്യാപിച്ചു കിടന്നിരുന്ന ലിയോൺസിന്റെയും ഗലീഷ്യയയുടേയും രാജാവായിരുന്നു അൺഫോൺസോ. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അരപ്പട്ടയിൽ എപ്പോഴും ജപമാല ഉണ്ടായിരിക്കും. പക്ഷേ അദ്ദേഹം ജപമാല ചൊല്ലുമായിരുന്നില്ല.

ഒരിക്കൽ ഗുരുതര രോഗബാധിതനായ രാജാവിന് ഒരു ദർശനമുണ്ടായി. മരിച്ച്, ന്യായവിധിക്കായി നില്ക്കുകയാണ് താൻ. ഒരു കൂട്ടം പിശാചുക്കൾ പാപങ്ങളെല്ലാം ക്രമമായി വിളിച്ചുപറയുന്നു. വിധികർത്താവ് തന്നെ വിധിക്കാനൊരുങ്ങവേ പെട്ടെന്ന് ദൈവമാതാവ് ഓടിയെത്തി. മാതാവിന്റെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് മാലാഖമാർ ഒരു തുലാസ് കൊണ്ടുവന്നു. ഒരു തട്ടിൽ പാപങ്ങളും മറ്റേ തട്ടിൽ അദ്ദേഹം ജപമാല ധരിച്ചതു കണ്ട് മറ്റുള്ളവർ അർപ്പിച്ച ജപമാലകളും വച്ചു. പാപങ്ങളുടെ തട്ടിനെക്കാൾ ജപമാലകളുടെ തട്ട് ഭാരം കൂടിയതായി കാണപ്പെട്ടു. അപ്പോൾ പരിശുദ്ധ ദൈവമാതാവിന്റെ അപേക്ഷപ്രകാരം ദൈവം തന്നെ നിത്യശിക്ഷയിൽനിന്നും മോചിപ്പിക്കുന്നതും മാതാവ് ഇപ്രകാരം പറയുന്നതും കേൾക്കുകയുണ്ടായി.നോക്കൂ കുഞ്ഞേ ജപമാല ധരിക്കുക വഴി നീ എന്നോട് കാണിച്ച ആദരവുനിമിത്തം മറ്റുള്ളവർ ജപമാലകൾ അർപ്പിച്ചു. അത് നിനക്ക് നല്ല ജീവിതത്തിന് ഒരവസരം കൂടി നേടിതന്നിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ഇനി ധാരാളം ജപമാല അർപ്പിച്ചും നന്മചെയ്തും വിശുദ്ധിയിൽ വളരുക. ദർശനം അവസാനിച്ചപ്പോൾ രാജാവ് ഉറക്കെ നിലവിളിച്ചു. "നിത്യനരകാഗ്നിയിൽ നിന്നും എന്നെ രക്ഷിച്ച പരിശുദ്ധ ദൈവമാതാവും അവിടത്തെ ജപമാലയും വാഴ്ത്തപ്പെടട്ടെ". പിന്നീടുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതം ഭക്തിപൂർവ്വം ജപമാലയർപ്പിച്ച് ജീവിക്കുകയും ചെയ്തു.

പ്രിയസുഹൃത്തുക്കളെ ജപമാലയർപ്പണം പരിശുദ്ധയമ്മയും നാമും തമ്മിലുള്ള രഹസ്യസംഭാഷണമാണ്. ജപമാലയർപ്പണത്തിലുള്ള പരിശുദ്ധയമ്മയുടെ സ്നേഹസ്പർശനം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലുടനീളം രക്ഷാവലയമായി നിലകൊള്ളും തീർച്ച. അതിനാൽ പരി. അമ്മയോട് ചേർന്നു നിന്ന് ജപമാല ഭക്തിയിൽ നമുക്കായിരിക്കാം.

- Ms.**ഗ്രീഷ്മ രാജു**, , സ്റ്റാഫ് നേഴ്സ്, ന്യൂറോ സർജറി വിഭാഗം

ഫോട്ടോ തിരിച്ചറിയൽ മത്സരം



ഈ ഫോട്ടോയിൽ കാണുന്നത് ആരാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് സമ്മാനം നേടുക. ശരിയുത്തരം അടുത്ത ജൂബിലെറ്റിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതാണ്.

സമ്മാനാർഹമായ അടിക്കുറിപ്പ്

"സീരിയൽ എല്ലാം കഴിഞ്ഞില്ലേ, ഇനിയെങ്കിലും വല്ലോം തിന്നാൻ തര്വോ....?"

അടിക്കുറിപ്പ് മത്സരവിജയി :

Ms. ജീന ലിജി, ക്യാഷ് കൗണ്ടർ

ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം - 3

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

വേനൽക്കാലത്തെ ചൂട് ദിനംപ്രതിവർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനനുസൃതമായി ശാരീരിക തളർച്ചയും അനുബന്ധരോഗങ്ങളും നമ്മെ സദാ അലട്ടുന്നു. ഇതിനുള്ള പ്രതിവിധി ആയുർവ്വേദത്തിൽ ഗ്രീഷ്മകാലചര്യ എന്ന പേരിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ ജനങ്ങൾക്ക് പിൻതുടരാവുന്ന പ്രായോഗിക രീതികളെ ഇവിടെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. ഇവ ഇന്നനുവിക്കുന്ന ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകളെ തരണം ചെയ്യുൻ വളരെയധികം ഉപയോഗപ്രദമാണ്. തണുത്തവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കണം. മലർപ്പൊടി പഞ്ചസാരചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് ക്ഷീണം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. മദ്യത്തിന്റെ ഉപയോഗം പൂർണ്ണമായും നിർത്തണം. മദ്യം ഉഷ്ണവീര്യമായതിനാൽ ദാഹവും തലകറക്കവും ഉണ്ടാക്കും.

അധികം കൊഴുപ്പില്ലാത്ത മാംസം ഉപയോഗിക്കണം. എരുമപ്പാൽ തണുത്തതും പഞ്ചസാര ചേർത്തതും ഉപയോഗിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് തണുപ്പ് നൽകുകയും ഉറക്കമില്ലായ്മ പരിഹരിക്കുകയും ചെയ്യും. ഏറ്റവും നേരീയ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ചൂട് കുറവുള്ളതും ധാരാളം ജലം സമീപത്തുണ്ടാകുന്നതുമായ മുറികളിൽ വസിക്കുകയും ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യണം. ഒരു മണിക്കൂറിൽ കൂടാതെ പകൽ ഉറങ്ങുന്നത് ശാരീരിക തളർച്ച കുറയ്ക്കുന്നു. കൂടുതൽ ജലാംശം ഉള്ളതും എരുവ്, ഉപ്പ്, പുളി എന്നിവ കുറവുള്ളതും ദഹിക്കാൻ എളുപ്പമുള്ളതും തണുത്തതും ആയ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

എസ്. ഐ. കാഡറ്റ്സിന്റെ പ്രഥമശുശ്രൂഷാ പരിശീലനം

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ രാമവർമ്മപുരം പോലീസ് അക്കാദമിയിൽ പരിശീലനം നടത്തുന്ന അറുപതോളം എസ്. ഐ. കാഡറ്റുകൾക്ക് പ്രഥമശുശ്രൂഷാ പരിശീലന പരിപാടി നടത്തി. അപകടങ്ങളിൽ പെടുന്നവർക്ക് ചെയ്യേണ്ട പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകളെകുറിച്ചും, എന്തെല്ലാം ചെയ്യരുത് എന്നതിനെക്കുറിച്ചും എമർജൻസി മെഡിസിൻ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. ബാബു ഉറുമീസ് പാലാട്ടിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ക്ലാസുകൾ നടന്നു. ഡോ. വിവേക്, ഡോ. വിമൽ കോശി, ഡോ. ലിനു, മി. ജീജോ എന്നിവർ ക്ലാസുകൾ നയിച്ചു.

NEW ASST. NURSING SUPERINTENDENTS (NURSE EDUCATORS) CUM FACULTY

Mrs. NEETHU JOSE
(Golden Jubilee Block)

Mrs. SHEEJA SEBASTIAN
(Hrudayalaya Block)

Mrs. RASNA SIMON
(Old Block)

Mrs. ANIMOLE A.G.
(St. Thomas Block)

പത്ത് ദിവസത്തെ സമ്പൂർണ്ണ സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് ഒരുക്കി ജൂബിലി മിഷനിൽ വിശുദ്ധ വാരാചരണം.

ഫ്രാൻസീസ് മാർപാപ്പ പ്രഖ്യാപിച്ച കാരുണ്യ വർഷത്തോട് ചേർന്ന് പത്ത് ദിവസത്തെ സമ്പൂർണ്ണ സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് ഒരുക്കി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ വിശുദ്ധവാരം ആചരിച്ചു. കല്ലൂർ ഈസ്റ്റ് സെന്റ് റാഫേൽ പള്ളി, കൊച്ചിൻ മില്ലേനിയം ഗോൾഡ്, അയ്യന്തോൾ സെന്റ് മേരീസ് അസംപ്ഷൻ പള്ളി, ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രി പള്ളിയിലെ ആരാധന സമൂഹം എന്നിവർ നൽകിയ ഫണ്ട് ഉപയോഗിച്ചാണ് സൗജന്യ ഡയാലിസിസ് നടത്തിയത്. കൂടാതെ ഈസ്റ്റർ ദിനത്തിൽ തണ്ടിലം പള്ളിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ പാവപ്പെട്ട രോഗികൾക്ക് സൗജന്യ ഈസ്റ്റർ ഭക്ഷണവും ഒരുക്കി.

ജൂബിലി റിസർച്ച് ജേർണൽ ക്ലബ്ബ്

ജൂബിലി റിസർച്ച് വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ജേർണൽ ക്ലബ്ബിന്റെ രണ്ടാമത്തെ യോഗം മാർച്ച് 16 - ന് ഉച്ചയ്ക്ക് 12 മണിക്ക് സി.സി.എം. ഹാളിൽ നടന്നു. ഈ യോഗത്തിൽ റിസർച്ച് വിഭാഗം സയന്റിസ്റ്റ് ഡോ. അലക്സ് ജോർജ്ജ് ക്ലിനിക്കൽ ജനിതക പരിശോധനാമാർഗ്ഗങ്ങളേയും അവയുടെ സാധ്യതകളേയും സദസ്സിന് പരിചയപ്പെടുത്തി. ജൂബിലി മെഡിക്കൽ കോളേജ് വകുപ്പ് മേധാവികൾ, അദ്ധ്യാപകർ, ബിരുദ - ബിരുദാനന്തര വിദ്യാർത്ഥികൾ, ഗവേഷകർ, സ്റ്റാഫ് എന്നിവരും ഉൾപ്പെടെ അമ്പത്തിയഞ്ചോളം പേർ യോഗത്തിൽ പങ്കെടുത്തു. ജേർണൽ ക്ലബ്ബിന്റെ അടുത്ത യോഗം ഏപ്രിൽ 20 ന് 12 മണിക്ക് ഇതേ സ്ഥലത്ത് ചേരും. താൽപര്യമുള്ള എല്ലാ അദ്ധ്യാപകർക്കും, വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും, സ്റ്റാഫ് അംഗങ്ങൾക്കും യോഗത്തിലേക്ക് സ്വാഗതം.

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