Issue No. 4 **JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE** MARCH 2015

Editor's Desk

വേനൽ ചൂടിൽ ഉരുകി നിന്നപ്പോൾ ഇളം തണുപ്പേകിയ ആ വൃക്ഷത്തണലിനെ ഒന്ന് വന്ദിക്കണമെന്ന് തോന്നി. വർഷങ്ങൾക്കപ്പുറത്ത് ജീവിച്ചിരുന്ന ഏതോ പിതാമഹന്റെ സ്നേഹമാണ് ആ വൃക്ഷത്തണൽ. ഭാവിതലമുറയോടുള്ള സ്നേഹം നിറഞ്ഞ ഒരു കരുതൽ ആ വൃക്ഷത്തിനു പിന്നിൽ നിഴലാടുന്നത് കാണാം. സ്നേഹം നിറഞ്ഞൊഴുകിയ സേവനം തലമുറകൾക്ക് തണലായി മാറിയതിന്റെ ഉത്തമ ദൃഷ്ടാന്തമാണിത്.

സേവനത്തിന്റെ പാതകൾ വെട്ടിതെളിച്ചുകൊണ്ട് കടന്നുപോയവരെ നമുക്കറിയാം. മാതൃകകളുണ്ടായിട്ടും ചിലപ്പോഴെങ്കിലും നമ്മിലെ സ്നേഹമാർന്ന സേവനമനോഭാവം കരിന്തിരി കത്തി അണഞ്ഞു കിടക്കുകയാണ്. ഒരുപക്ഷേ, സ്വാർത്ഥതയോ സാഹചര്യങ്ങളോ നിശ്ചയിക്കുന്ന പരിധികൾ നമ്മുടെ പ്രവർത്തികളെ വെട്ടിചുരുക്കലുകൾക്ക് വിധേയമാക്കുകയായിരിക്കാം.

പരിധികൾ മുമ്പിലുള്ളപ്പോൾ പോലും ആത്മാർത്ഥത ചോർന്നുപോകാതെ പ്രവർത്തിക്കാൻ സാധിക്കണം. ജന്മസിദ്ധമായതും നേടിയെടുത്തതുമായ കഴിവിന്റെ താലന്തുകളെ സ്നേഹപൂർവ്വം ഉപയോഗിക്കുന്നതുവഴി പരിധികൾക്കുള്ളിൽ നിന്നുപോലും സ്നേഹപ്രവർത്തികൾ ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമെന്നത് നിസ്തർക്കമാണ്. മഹാമനസ്സുകൾ അതാണ് നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നതും.

ചിത്രകാരന്മാർ സംവദിക്കുന്നത് ചിത്രങ്ങളിലൂടെയാണ്; എഴുത്തുകാർ രചനകളിലൂടെയും. ജൂബിലി കുടുംബം സ്നേഹത്തിലൂന്നിയുള്ള സേവനത്തിലൂടെയാകണം ഈ ലോകത്തോട് സംവദിക്കേണ്ടത്. വർത്തമാനകാലത്തിലെ ആത്മാർത്ഥമായ സ്നേഹസേവനത്തിന്റെ തണൽമരങ്ങളാകാൻ നമുക്ക്, ജൂബിലി കുടുംബത്തിന് കഴിയട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ, *എഡിറ്റർ*

ജൂബിലി മിഷനിൽ മന:ശാസ്ത്ര ശില്പശാല നടന്നു

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിലെ മന:ശാസ്ത്ര വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ മനശാസ്ത്ര ബിരുദാനന്തരബിരുദ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായ് **'ദാമ്പത്യപ്രശ്നങ്ങളും പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളും'** എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി മന:ശാസ്ത്ര ശില്പശാല നടന്നു. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ കോൺഫ്രൻസ് ഹാളിൽ നടന്ന ശില്പശാലയുടെ ഉദ്ഘാടനം ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് നിർവ്വഹിച്ചു.

ജൂബിലി മിഷൻ:
സ്നേഹശുശ്രൂഷയുടെ സാന്ത്വന സ്പർശം

ഐക്യകേരളം കണികണ്ട ഏറ്റവും വലിയ സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിൽ ഒന്നാണ്പാവങ്ങളുടെ ആശുപത്രിയായ നമ്മുടെ മിഷൻ ആശുപത്രി. കേവലം 25 രൂപയും തോപ്പിലെ കുറച്ചു സ്ഥലവും മാർ ജോർജ്ജ് ആലപ്പാട്ടിന്റെ അനുഗ്രഹവുമായിരുന്നു ആശുപത്രിയുടെ മൂലധനം.

അർപ്പിതരായ വൈദികരും, സിസ്റ്റേഴ്സും, ഡോക്ടർമാരും, നേഴ്സുമാരും, മറ്റു സ്റ്റാഫും, വിദ്യാർത്ഥികളും ദൈവാശ്രയബോധത്തോടും കുടുംബാരൂപിയോടും സ്നേഹശുശ്രൂഷ ചെയ്യുന്നതാണ് ജൂബിലി മിഷന്റെ ശക്തി. ജൂബിലി മിഷൻ ദൈവത്തിന്റെ കരമായ പ്രവർത്തിച്ചതും പ്രവർത്തിക്കുന്നതും പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതും ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങളിലൂടെയാണ്. ഈ ദൈവിക പദ്ധതിയിൽ നമുക്ക് ഒന്നുചേരാം. നമ്മുടെ കൂട്ടുത്തരവാദിത്വത്തിന് ഒരിക്കൽ പോലും കളങ്കം വരാതിരിക്കാൻ നമുക്ക് ഒറ്റക്കെട്ടായി പരിശ്രമിക്കാം. പ്രാർത്ഥിക്കാം...

ജൂബിലി മിഷന്റെ എല്ലാ ഉദ്യമങ്ങളിലും ദൈവത്തിന്റെ പ്രത്യേക സംരക്ഷണം ഉണ്ടാകട്ടെ. നമുക്ക് ഒന്നു ചേർന്ന് പരിശ്രമിക്കാം, "സ്നേഹശുശ്രൂഷയുടെ സാന്ത്വനസ്പർശത്തിനായ്..."

ഫാ. ജോബി കടപ്പൂരാൻ
അസി. ഡയറക്ടർ

ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിങ്ങ് കോളേജിൽ ബിരുദ – ബിരുദാനന്തരബിരുദദാന ചടങ്ങ് നടന്നു

ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിങ്ങ് കോളേജിലെ ബിരുദ, ബിരുദാനന്തര ബിരുദദാന ചടങ്ങ് തൃശ്ശൂർ അതിരൂപതാ സഹായമെത്രാൻ മാർ റാഫേൽ തട്ടിൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. കേരള ആരോഗ്യസർവ്വകലാശാല വൈസ്-ചാൻസലർ ഡോ. എം. കെ.സി. നായർ മുഖ്യാതിഥിയായിരുന്നു. ജൂബിലി മിഷനിലെ എട്ടാം ബാച്ച് ബി. എസ്.സി. നഴ്സിങ്ങ്, ഒന്നാം ബാച്ച് എം. എസ്. സി. നഴ്സിങ്ങ്, രണ്ടാം ബാച്ച് കാർഡിയോതൊറാസിക് ഡിപ്ലോമ എന്നീ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കാണ് സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ വിതരണം ചെയ്തത്.

സ്വാതന്ത്ര്യം

ഒരു പൂർവ്വ ജനതയുടെ ചരിത്രത്തെക്കുറിച്ച് മറ്റുള്ളവർ എങ്ങനെ കരുതണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നുവോ അവയുടെ അപഗ്രഥനമാണ് മിത്തുകൾ. അത്തരം മിത്തുകളുമായ് വീണ്ടും സ്നേഹപ്പൂർവ്വം...

സ്വാതന്ത്ര്യം നേടിയെടുക്കുക എന്നതിലുപരി സ്ത്രീശാക്തീകരണം, സ്ത്രീയുടെ ജീവിതക്രമത്തെ ഉടച്ചുവാർക്കൽ എന്നതായിരുന്നു നൂതന ആശയം. സഞ്ചാര സ്വാതന്ത്ര്യം, ആരാധനാ സ്വാതന്ത്ര്യം, തുല്യതാ വിദ്യഭ്യാസ സ്വാതന്ത്ര്യം, തുല്യ അവകാശം, തുടങ്ങി സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള മുന്നേറ്റം ഇന്നും തുടർന്നുക്കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ബ്രാഹ്മണ സ്ത്രീകളുടെ വിദ്യഭ്യാസത്തിനായ് ശബ്ദം ഉയർത്തിയ വി.ടി. യും വിധവകളായ സ്ത്രീകളുടെ പുനർവിവാഹത്തിനായ് ശബ്ദമുയർത്തിയ പരിഷ്കരണവാദി എം. ആർ. ബി. യും എല്ലാം ഓർമ്മകളായ് മാറുന്നു.

കാട്ടിൽ മൃഗങ്ങളെപ്പോലെ ജീവിച്ച പുരാതന ജീവിതത്തിൽ നിരീക്ഷണ ശൈലികളുമായ് അന്നും സ്ത്രീ കൂടെയുണ്ടായിരുന്നു. വനസസ്യങ്ങൾ, കായ്കനികൾ, കിഴങ്ങുകൾ എന്നിവ ശേഖരിക്കുന്നതിനും കളിമൺ പാത്രനിർമ്മാണം, ചങ്ങാട നിർമ്മാണം തുടങ്ങി നിരവധി പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഒതുങ്ങിയ സ്ത്രീയുടെ നൂതന രൂപം സമൂഹത്തിന്റെ ഭരണകൂടം കൈക്കലാക്കാൻവേണ്ടിയുള്ള കഠിന പ്രയത്നമായിരുന്നു. വിജയശ്രീലാളിതയായ് വിജയങ്ങളിലേക്ക് ഇനിയും കുതിച്ചുപായുമ്പോൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തലുകളും നിരാശകളും മാത്രം ബാക്കിയാകുന്നു.

സ്ത്രീകൾ സ്വന്തം സന്തോഷം സ്വയം അനുവിക്കുന്നതിനും ലോകപുരോഗതിയിൽ പങ്കാളികളാവുന്നതിനും വേണ്ടിയാണ് സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് എന്ന തിരിച്ചറിവ് നൂതന ആശയങ്ങൾക്ക് വഴിതെളിയിക്കുന്നു. നൂതന യുഗത്തിൽ രക്തസാക്ഷികളായ് മാറിയ നിരവധി യുവതികളുടെ നിശ്ചലാവസ്ഥ ഇനിയും ഉണ്ടാവരുതേ എന്ന പ്രാർത്ഥനയോടെ...

സ്ത്രീ സമൂഹത്തെ പൂർണ്ണമായ് അപഗ്രഥിക്കാൻ ഒരു തൂലികയ്ക്കാവില്ല എന്ന തിരിച്ചറിവോടെ....

കൃഷ്ണവേണി, എം. ആർ. ഡി

WORLD GLAUCOMA AWARENESS WEEK

ലോക ഗ്ലോക്കോമാ വാരാചരണം – മാർച്ച് 8 – 15, 2015

ഗ്ലോക്കോമ : കണ്ണിന്റെ ആന്തരിക മർദ്ദം (ഇൻട്ര ഓക്കുലർ പ്രഷർ) വർദ്ധിക്കുന്നതുമൂലം കണ്ണിന്റെ ഞരമ്പുകൾ തകരാറിലായി സാവധാനം കാഴ്ച്ച നഷ്ടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥക്കാണ് ഗ്ലോക്കോമ എന്ന് പറയുന്നത്

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ: 40 – 50 വയസ് കഴിഞ്ഞവർക്കാണ് ഈ അസുഖം സാധാരണ കണ്ടുവരുന്നത്. ആരംഭത്തിൽ കാര്യമായ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതിനാൽ വിദഗ്ദ്ധ പരിശോധന നടത്തിയാൽ മാത്രമേ രോഗം കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. കാഴ്ചയിൽ വ്യത്യാസം അനുഭവപ്പെടുക, കണ്ണട ഇടയ്ക്കിടെ മാറേണ്ടിവരുക, പെട്ടെന്ന് തലവേദന, കണ്ണുവേദന, ചർദ്ദിൽ, കണ്ണിന് ചുവപ്പുനിറം വരുക എന്നിവയാണ് സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾ.

എന്താണ് ചികിത്സ? : രോഗം ആരംഭത്തിൽ കണ്ടുപിടിച്ച് മരുന്നുകൾ കൃത്യമായി ഉപയോഗിക്കുകയും, തുടർച്ചയായി പരിശോധന നടത്തുകയും ചെയ്താൽ ഒരു പരിധിവരെ കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടുന്നത് തടയുവാൻ സാധിക്കും. തുള്ളി മരുന്നുകൾ, ലേസർ ചികിത്സ, ശസ്ത്രക്രിയ മുതലായവയാണ് സാധാരണ ചികിത്സാരീതികൾ.

ശ്രദ്ധിക്കുക : ഗ്ലോക്കോമ ബാധിച്ചാൽ പൂർണമായ മോചനം ഇല്ലാത്തതിനാൽ തുടർച്ചയായ പരിശോധനയും ചികിത്സയും ആവശ്യമാണ്.

JMMC : ഗ്ലോക്കോമ രോഗ നിർണ്ണയത്തിനും ചികിത്സക്കും ആവശ്യമായ താഴെപറയുന്ന എല്ലാ ആധുനിക ഉപകരണങ്ങളും സംവിധാനങ്ങളും (CARL ZEISS-GERMANY) തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളജ് ആശുപത്രിയിലെ നേത്രരോഗ വിഭാഗത്തിൽ ലഭ്യമാണ്.

Applanation Tonometry	Slit Lamp Biomicroscopy
Humphrey Field Analyser	Fundus Photography
OCT-Optical Cohrence Tomography	Laser Surgery

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്

ഗ്ലോക്കോമ ക്ലിനിക്ക്, നേത്രരോഗ വിഭാഗം, JMMC, ഫോൺ : 0487 – 2431213

കേരള ആരോഗ്യസർവ്വകലാശാല സംഘടിപ്പിച്ച സംസ്ഥാനതല ഖൊ-ഖൊ മത്സരത്തിൽ റണ്ണേഴ്സ്അപ്പ് ആയ തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നേഴ്സിങ്ങ് ടീം.

Joke

ജഡ്ജി : കോടതിയിൽ സത്യം മാത്രമേ പറയാവൂ, കള്ളം പറയരുത്.

പ്രതി : ഇല്ല ഞാൻ കള്ളം പറയാറില്ല. സത്യമേ പറയൂ. കള്ളം പറയാൻ ഞാൻ കാശു കൊടുത്ത് വക്കീലിനെ വച്ചിട്ടുണ്ട്.

കോടതി : ഈ പ്രാവശ്യവും നിങ്ങൾക്ക് വക്കീൽ ഇല്ലേ?

പ്രതി : ഇല്ല ഏമാനേ

കോടതി : 50 രൂപ കൊടുത്താൽ കിട്ടുന്ന ഒരു പാട് വക്കീൽമാർ ഇവിടെ ഉണ്ടല്ലോ. അവരെ ആരെയെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് വച്ചുകൂടെ

പ്രതി : 50 രൂപക്ക് കിട്ടുന്ന വക്കീൽമാരെല്ലാം മജിസ്ട്രേറ്റുമാരായി പോയി.

Mr. Baby Insurance

Congratulations

1. കൊല്ലത്ത് നടന്ന വാർഷിക സ്റ്റേറ്റ് നിയോനേറ്റൽ കോൺഫറൻസിൽ നടന്ന ബെസ്റ്റ് റിസേർച്ച് പേപ്പർ പ്രസന്റേഷനിൽ പീഡിയാട്രിക്സ് വിഭാഗത്തിലെ പി. ജി. വിദ്യാർത്ഥി ഡോ. ആനന്ദ് എം. ഗോൾഡ് മെഡൽ നേടി.
2. നിയോനേറ്റൽ വിഭാഗത്തിലെ ഫെല്ലോഷിപ്പ് വിദ്യാർത്ഥികൾ ഡോ. കമൽ കാന്തും, ഡോ. അശ്വിൻ ഡാങ്കെയും ഹൈദരാബാദിൽ നടന്ന ഓൾ കേരള നിയോനേറ്റൽ ഫെല്ലോഷിപ്പ് പരീക്ഷയിൽ വിജയിച്ചു.
3. തിരുവനന്തപുരത്ത് നടന്ന ഓൾ കേരള കോൺഫറൻസിൽ വന്ധ്യത എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് നടന്ന പേപ്പർ പ്രസന്റേഷനിൽ ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗത്തിലെ പി. ജി. വിദ്യാർത്ഥിനി ഡോ. കെ. ശ്വേത പ്രോത്സാഹനസമ്മാനം നേടി.

Dr. K. Swetha

Dr. Anand M.

JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE

LIST OF HOLIDAYS-2015

1	Republic Day	*	January	26	Monday
2	Maundy Thursday	*	April	02	Thursday
3	Good Friday	*	April	03	Friday
4	Thrissur Pooram	**	April	29	Wednesday
5	May Day	*	May	01	Friday
6	St.Thomas Day	*	July	03	Friday
7	Ramzan	**	July	18	Saturday
8	Independence Day	*	August	15	Saturday
9	Thiruonam	*	August	28	Friday
10	Gandhi Jayanthi	**	October	02	Friday
11	Hospital Day	**	October	18	Sunday
12	Christmas	*	December	25	Friday
13	Muharam 'or' Local				
	Festival Of The Employee	**	October		Saturday
			24 'or' opted by		' or
			employee		Opted day
Hospital Holidays *			Compensatory Off **		

Welcome to Jubilee Family

No.	Name	No.	Name
	NURSING		
1	ANU THOMAS	14	NIMMY ABRAHAM
2	BISMI C.J.	15	NIMMY SUNNY
3	CINCEY GRACY SIMON	16	SHIJI P.V.
4	DAYANA K.JOSEPH	17	SHYNI M.A.
5	DIVYA JOSE	18	SIJI DEVASSY
6	FEBIMOL P.JOSE	19	SINI VARGHESE.
7	JOMY A BABY	20	SREENA RAJU
8	JOSMY JOSE(JR)	21	SWATHY K.S.
9	LINCY KURIAN	22	SWATHY V.S.
10	LINTA JOSEPH	23	TEENA ANTONY
11	MARY JOSEPH	24	THRESSIA MARY GEORGE
12	NEEMA JOSEPH	25	TINI THOMAS
13	NEETHU ISSAC	26	VIMALA C BABY
27	INDU MANOJ	Billing	
28	JEENA DAISON	CSSD	
29	JEENA LIGGY	ECHS	
30	JAIN JOSE	MRD	
31	JEFFY K V	MRD	
32	JINCY N J.	Auxiliary Nursing	
33	KARTHIKA P V	Pathology	
34	LIJI M J	Auxiliary Nursing	
35	MANOJ M.	Power House	
36	NEENU BABU	Pharmacy	
37	STENY KURIAN	Pharmacy	
38	RAJI THOMAS C	OT	
39	SAMANTHA JOHN	Radiology	

Congratulations to the Best Performers

1. Ms. Nimy Divakaran - St. Joseph's Ward
2. Ms. Mini K P - Little Flower Ward
3. Ms. Vimala C Baby - Hrudayalaya
4. Ms. Mary C Joseph - NCCU
5. Ms. Swathi K S - Pediatric
6. Ms. Jismy Jose - 1st - LFW
7. Ms. Ancy Vincent - 2nd - LFW
8. Ms. Solly Varghese - 2nd - MCCU
9. Ms. Nicey Jose K - 3rd - LFW

18753 കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക്പുഞ്ചിരി തിരികെ നൽകിയ ജൂബിലി മിഷനിൽ പുഞ്ചിരിയുടെ പൂത്തിരികത്തിച്ച് ഗായകൻ സന്നിദാനന്ദന്റെ ജന്മദിനാഘോഷം

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയും സ്മൈൽട്രെയിനുമായുള്ള ബന്ധത്തിന് 14 വർഷത്തെ സ്വർണ്ണതിളക്കം. ഈ സ്നേഹബന്ധം നൽകിയത് 18753 കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് പുഞ്ചിരിയുടെ പൊൻതിളക്കമാണ്. ഡോ. ഏഡൻവാലയുടെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള വിദഗ്ദസംഘമാണ് ജൂബിലിയിൽ ഇതിന് നേതൃത്വം നൽകുന്നത്.

ഇത്തരം വൈകല്യങ്ങൾ ബാധിച്ച കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് പ്രത്യാശയുടെ പൊൻവെളിച്ചം നൽകാൻ പ്രശസ്ത പിന്നണിഗായകൻ ശ്രീ. സന്നിദാനന്ദൻ തന്റെ ജന്മദിനം ആഘോഷിക്കാൻ ജൂബിലിയിൽ എത്തുകയായിരുന്നു.

മാർഗ്ഗദീപം

ഓ! ദിവ്യകന്യകേ, വിണ്ണിലെ താരകമെ
സേവനമാതൃകയായിടുമംബികേ
സ്നേഹമാമുണ്ണിയ്ക്കമ്മയാം മേരി
വിനയത്തിനങ്കിയണിഞ്ഞ പൂവേ
ത്രിത്വത്തിനേറ്റം പ്രിയമുള്ള സ്ത്രീയേ
മാനവർക്കേവർക്കും അമ്മ നീയേ
പാപാന്ധകാരത്തിൽ വീഴും ജനത്തിനായ്
പാവനമാമൊരു ദൗത്യത്തിനായ്
ജീവിതമേറ്റം നൽകാഴ്ചയായേകി
സഹരക്ഷകയായ് പുത്രനോടൊപ്പം
സഹനദീപമായ് പ്രകാശമേകി
സഹിക്കുവാനേവർക്കും ശക്തിയേകി
കണ്ണുനീരെല്ലാം ഉള്ളിലൊതുക്കി
കരയുന്ന മക്കൾക്കാശ്വാസമേകി
പാപികൾക്കാശ്വാസമേകുന്നൊരമ്മ
പാപിയ്ക്കായ് രക്തകണ്ണീരൊഴുക്കി
സ്വർലോകരാജ്ഞിയായി വാണിടുമെന്നമ്മ
എന്നുള്ളിലെന്നെന്നും മാർഗ്ഗദീപമായ്
ജീവിതയാത്രയിൽ തളർന്നിടു-
മെന്റെ കൂട്ടിനായോടിയരികിലെത്തും
അമ്മതൻ സ്നേഹത്തണലിൽ ഉറങ്ങുമൊരു
കുഞ്ഞിളം പൈതലായ് സ്വർഗ്ഗം പുൽകും.

നിഷ ജോസ്
എം. ആർ. ഡി സ്റ്റാഫ്

പുഞ്ചിരി

ചൊടിയിലിരിക്കുന്ന നിൻ ചിരിമാഞ്ഞതെന്തേ
നഷ്ടപ്പെട്ട നിൻ ബാല്യമോർത്തോ
ബാല്യത്തിനേറ്റ പീഡനമോർത്തോ
അതുമല്ലറിയുന്നുയെൻ മനസ്സിനേറ്റ ക്ഷതം കൂടെയെന്ന്

പിഞ്ചു ചൊടിയിലിരിക്കുന്ന ചിരിമായാതിരിക്കാൻ
നാമെന്തു ചെയ്യണമെന്നോർത്തീടാം
കോർക്കാം കൈകളെന്നും ബാല്യത്തിനുവേണ്ടി
തകർക്കാതിരിക്കാം പിഞ്ചു ജീവിതങ്ങളെന്ന്

എന്നും വിരിയട്ടെ പെൺ പുഞ്ചിരി
നല്ല നാളേകൾ ഓർത്ത്
നന്നായി കളിക്കട്ടെ ചിരിക്കട്ടെ വളരട്ടെ പുഴുക്കുത്തേൽക്കാതെ
പടുത്തുയർത്താം നമുക്കും അവർക്കായി നല്ല ഭാവി

ലിസ്സി തോമസ്സ്, ടെലഫോൺ ഓപ്പറേറ്റർ

ജനുവരി 2015 ജൂബിലെറ്റ് കവിതാ രചന മത്സരത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ സി. ജോംസിക്ക് എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ് മീറ്റിങ്ങിൽ വെച്ച് സമ്മാനം നൽകി.

ജൂബിലിയിൽ ഡോ. എം. എൽ. ദത്തൻ അനുസ്മരണ ശിൽപശാല ട്രോമ 2015 – സംഘടിപ്പിച്ചു

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് സർജറി വിഭാഗം മുൻ മേധാവി ഡോ. എം. എൽ ദത്തന്റെ അനുസ്മരണാർത്ഥം സർജറി വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഡോ. എം. എൽ. ദത്തൻ അനുസ്മരണ ശിൽപശാല '**ട്രോമ 2015**' സംഘടിപ്പിച്ചു. ചടങ്ങിന്റെ ഔപചാരിക ഉദ്ഘാടനം ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് നിർവ്വഹിച്ചു. വിവിധതരം പരിക്കുകളും അതിന്റെ നൂതന ചികിത്സാ രീതികളേയും പറ്റിയുള്ള പ്രബന്ധങ്ങൾ ഈ മേഖലയിലെ വിദഗ്ദ്ധ ഡോക്ടർമാർ അവതരിപ്പിച്ചു.

Department of Biochemistry

Biochemistry is a branch of science which deals with the study of biomolecules and their transformations. With the help of biochemistry, we can explain all the physiological and pathological aspects of an organism.

Biochemistry is known as the currency of biomedical sciences.

Department of Biochemistry of JMMC & RI was established in the year 2003 by Dr.D S Sherif and his team.

The faculty

Dr. Assuma Beevi, MD - Pro. & HOD	Dr. Asitava Roy, MD - Asso. Professor
Dr. P.T Annamalai, PhD - Professor	Mrs.Sharmila K, Msc - Tutor
Viji Krishnan, PhD - Asso. Professor	Ms. Pamala John, Msc - Tutor

Sections and Activities

The Department has three divisions.

1. **Teaching Lab**
2. **Clinical Biochemistry Division**
3. **Research Division**

Academic Performance

The Department has maintained commendable performance in the MBBS examiniaton and is in the process of starting PG Course in Biochemistry.

Our Vision is to make the Department of Biochemistry as a centre of excellence for medical teaching and research.

ACNE

Pimples rearing their ugly heads?

Here's how to prevent and manage mild to moderate acne.

ACNE is one of the most common dermatologic conditions characterised by whiteheads, blackheads and pigmentation and scarring. The exact cause of acne is unknown. In general, there are two types of acne:

1. Noninflammatory acne, characterised by the presence of whiteheads and blackheads.
2. Inflammatory acne, characterised by the presence of pimples, which may rupture to form inflammatory lesions that are raised,reddened areas on the skin called "papules."

Causes of Acne

There are a variety of factors classified as environmental, physical or emotional causing acne. Examples of these factors include: Oil-based cosmetic use, Stress and anxiety, Humidity or exposure to dirt, Premenstrual changes or hormonal changes, Physical irritation from occlusive clothing, head bands, hats, helmets, etc, Use of certain medications, such as phenytoin, isoniazid, phenobarbital, lithium, quinine, rifampin and steroids.

Preventing Acne

There are various preventative measures like:

- Never squeeze or pick acne lesions to avoid scarring.
- Establish a daily skin-care regimen, which includes cleansing the skin with a soft wash cloth, warm water and an appropriate facial soap/cleanser at least twice a day.
- Use only oil-free, skin and hair care products.
- Avoid scrubbing the skin when cleansing.
- Women should use makeup that is oil-free or labeled "non-comedogenic."
- Always cleanse skin after sweating.
- Wear daily sun protection (non-comedogenic gel based), since some acne medications may increase the skin's sensitivity to sunlight
- Avoid too much of milk and milk products, and sugars in your diet.

Treating Acne – when to treat - Mild to moderate Acne

The goals of acne treatment are to prevent or to minimize pimples, and to prevent scarring.

Benzoyl peroxide is considered the most effective and widely used to kill Propionibacterium acnes (P acnes), which is the bacteria that causes acne inflammation.

Salicylic acid decreases the shedding of cells inside the hair follicles, which prevents clogged pores. This medication is often found in acne facial washes and cleansers, gels and creams.

Sulfur is to treat acne by preventing the growth of P acnes is often found in combination with resorcinol or sulfacetamide. The use of sulfur products is often limited because of its chalky yellow color and noticeable odor.

Follow-up is important. Use these products as directed, and always discuss any concerns about your treatment with your physician, and be sure how to use and the side effects associated with its use.

Proper and early treatment of acne can result in almost blemish free, glowing skin...

Dr David Pudukadan

Editorial Board

Fr. Joby Kadappuran | Fr. Sijo Cheruvathoor | Dr. Benny Joseph | Dr. Aswath | Dr. Fiju Chacko | Dr. Harris Paul | Mr. Baby | Mr. Devassy | Mr. Vinu | Mr. Noble | Mr. Vijoy C. V. | Ms. Suma Paul | Ms. Deepa Tom | Ms. Sheena Darlin | Ms. Ansa | Ms. Rakhi K. B. | Ms. Niviya Nello | Ms. Krishnaveni | Ms. Stefy C. Joseph | Ms. Ashly Jose | Ms. Dency Devassy