



Jubilee

Issue No. 11

JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE

OCTOBER 2015

Editor's Desk

*Not all of us can do great things,
But we can do small things
with Great Love - Mother Theresa*

വലിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തില്ലെങ്കിലും ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ സ്നേഹത്തോടെ ചെയ്യുവാൻ ഏവർക്കും സാധിക്കും. എന്നാൽ, വാക്കുകളും പ്രവൃത്തികളും തമ്മിൽ അന്തരമുണ്ടാകുന്നത് അതിനിടയിലെ ആത്മാർത്ഥതയുടെ കണ്ണി നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴാണ്. നന്മയെക്കുറിച്ചും സ്നേഹത്തെക്കുറിച്ചും വാചാലമാകുന്നതിനോടൊപ്പം ചേതസ്സുറ്റ കാര്യബുദ്ധ്യത്തികളിലേക്ക് വാക്കുകളെ പരിവർത്തനം ചെയ്യുമ്പോഴാണ് നിസ്വാർത്ഥസേവനത്തിന്റെ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ സ്പഷ്ടം ചെയ്യപ്പെടുന്നത്. യഥാർത്ഥ മിഷനറി പ്രവർത്തനം ഇത്തരം നിസ്വാർത്ഥ സേവനത്തിലേയ്ക്കാണ് വിരൽചൂണ്ടുന്നത്.

മദർ തെരേസയെപ്പോലുള്ള മഹദ്വ്യക്തികൾ ഇത്തരം മിഷൻ പ്രവർത്തനത്തിന് ഉത്തമ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളാണ്. അരികെ നിൽക്കുന്നവനിൽ നിന്നും തുടങ്ങി അകലങ്ങളിലേക്ക് അനുസൃതം പടർന്ന ആ വ്യക്തിവൈശിഷ്ട്യത്തിന്റെ അന്തർധാര നിസ്വാർത്ഥസേവനോന്മുഖമായ സ്നേഹമാണ്. അനുകൂലപ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ഇടങ്ങളാണ് ഉടനീളം നമ്മെ കാത്തിരിക്കുന്നതെങ്കിലും അവിടെയൊക്കെ തന്നെ നിന്നുകൊണ്ട് അപരന് ഒരു കൈത്താങ്ങ് നൽകാനാവുമെങ്കിൽ, സൗഹാർദ്ദപരമായ ഒരിടപെടലിലൂടെ പ്രതീക്ഷയിലേക്ക് ഒരുവനെ ഉയർത്താനാവുമെങ്കിൽ എന്റേയും നിന്റേയും മിഷനറി ജീവിതം സാർത്ഥകമാകും.

ഇടതു കൈ വലതു കൈയോടു ചോദിച്ചു "നിന്റെ അരികിൽ ഇരുന്നിട്ടും ആ പൂപാത്രം വീഴാതെ, ഉടയാതെ എന്തേ നീ കാത്തില്ല?" എന്ന്. ഉടനെ വലതു കൈ ഉത്തരം നൽകി "നമ്മുടെ ഉടമസ്ഥൻ ഇടംകയ്യണല്ല്, അതുകൊണ്ട് അത് നിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്" എന്ന് !

ആയിരിക്കുന്ന ഇടങ്ങളിലെ അശാന്തികൾക്ക് തനാലാവുവിധം സ്വസ്ഥത നൽകാൻ ശ്രമിക്കാതെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളെ അന്യവൽകരിക്കുന്നതിലൂടെ നേടുന്ന കപടസംതൃപ്തി നമ്മെ ദരിക്കാതിരിക്കട്ടെ. ആത്മാർത്ഥതയോടെ ആവുവിധം നന്മയിലേക്ക് പ്രതീക്ഷയിലേക്ക്, സ്വസ്ഥതയിലേക്ക് സ്വയം അണയുവാനും, മറ്റുള്ളവരെ അടുപ്പിക്കുവാനും നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ. മിഷനറി പ്രവർത്തനം അടിസ്ഥാനപരമായി പരസ്നേഹപ്രവർത്തനം ആണെന്ന് തെളിയിക്കുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ. ഏവർക്കും നിസ്വാർത്ഥസ്നേഹത്തിന്റെ സേവനദിനങ്ങൾ ആശംസിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ
എഡിറ്റർ

Message

The Compassionate Care Challenge !

അനുകമ്പാർത്ഥമായ പരിചരണം - ഒരു വെല്ലുവിളി

മരണം പെയ്യുന്ന രാത്രിയിൽ അസുഖബാധിതനായ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ലഭിക്കുന്ന പുതപ്പിന്റെ ഊഷ്മളതയ്ക്ക് തുല്യമാണ് അനുകമ്പാർത്ഥമായ രോഗിപരിചരണം രോഗിക്ക് നൽകുന്നത്. ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ ഇതിന് ശാസ്ത്രീയ അടിത്തറയില്ലെന്ന് തോന്നിയേക്കാമെങ്കിലും, അത് ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്.

മരണമുറകൊണ്ട് ചികിത്സിക്കാനാവാത്ത മാനുഷിക പരിഗണന ലഭിക്കേണ്ട മാനുഷികംശമാണ് സ്നേഹപൂർവ്വമുള്ള പരിചരണത്തിലൂടെ രോഗിക്ക് ലഭിക്കുന്നത്. ബൈബിൾ ആസ്പദമായി ഒരു രോഗിപരിചരകൻ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ സ്നേഹപൂർവ്വമുള്ള പരിചരണം നൽകാൻ ബാധ്യസ്ഥനാണ്. അനുകമ്പാർത്ഥമായ പരിചരണം ചികിത്സയുടെ ഭാഗമാക്കാൻ നിത്യസൗഖ്യദായകനായ യേശു ക്രിസ്തു തന്നെ കാണിച്ചുതന്നിട്ടുള്ള എഴ് മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്.

1. സ്നേഹപൂർവ്വമായ പ്രേരണ : ജനക്കൂട്ടങ്ങളെ കണ്ടപ്പോൾ യേശുവിന് അവരുടെ മേൽ അനുകമ്പ തോന്നി. (മത്താ: 9:36)
2. കണ്ണുകളിൽ നോക്കി സംവാദിക്കുക : നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ രോഗികളോട് എന്ത് ആശയം വിനിമയം ചെയ്യുന്നു? നിങ്ങൾ അവരുടെ കണ്ണിൽ നോക്കിയില്ലെങ്കിൽ രോഗികൾക്ക് അവഗണിക്കപ്പെട്ടതായി തോന്നിയേക്കാം.
3. ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമുള്ള കേൾവിക്കാരനാകാനുള്ള മനസ്സ് : നമ്മുടെ രോഗികൾക്ക് പറയാനുള്ളത് നാം ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കണം. വാക്കുകളും, സ്വഭാവവ്യത്യാസങ്ങളും ശരീരഭാഷയും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതായുണ്ട്.
4. ബുദ്ധിപൂർവ്വമായ വാക്കുകൾ : യേശു ഉത്തരത്തോടെ സംസാരിച്ചു. എല്ലാവരും അവന്റെ വാക്കുകളെപ്പറ്റി വിസ്മയിച്ചു.
5. സ്നേഹസ്പർശം : യേശുവിന് മനുഷ്യർ വ്യത്യസ്തതയുള്ള വ്യക്തികളായിരുന്നു
6. പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വമുള്ള ജീവിതം : രോഗികൾക്ക് വേണ്ടിയും അവരോട് കൂടെയും പ്രാർത്ഥിക്കണം.
7. രോഗാവസ്ഥയിൽ സന്തോഷപൂർവ്വം സേവനം നൽകുവാനുള്ള മനസ്സ് ഒരു ജൂബിലീയൻ എന്ന നിലയിൽ, രോഗികളോടും അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളോടും, സഹപ്രവർത്തകരോടും കൂടുതലായി ഞാൻ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടോ? എന്ന് ചോദിക്കാനുള്ള മാനസികനിലയിലേക്ക് വളരുവാൻ നമുക്ക് പഠിക്കാം.

'CAN I DO ANYTHING MORE FOR YOU ?' – A slogan for compassionate care in Jubilee Mission Hospital

ഡോ. എയ്ഞ്ചല ഉത്താനമുരൈ,
പ്രിൻസിപ്പാൾ, ജൂബിലി മിഷൻ കോളേജ് ഓഫ് നേഴ്സിങ്



ജൂബിലി കൂടുംബത്തിലേയ്ക്ക് സ്വാഗതം

അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടറായി ചാർജെജ്ജുത്ത

ഫാ. റ്റിജോ ജോയ് മുല്ലക്കരയ്ക്ക് ജൂബിലി കൂടുംബത്തിലേയ്ക്ക് സ്വാഗതം.



സി.എം.സി. വെല്ലൂർ, ഡയറക്ടർ ഡോ. സുനിൽ തോമസ് ചാണ്ടി ജൂബിലി മിഷൻ ഹോസ്പിറ്റൽ സന്ദർശിച്ചു.



ലോക ഹൃദയ വാരാചരണം

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ലോകഹൃദയദിനാചരണം സൗജന്യ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പുകളോടെ ആരംഭിച്ചു. അവബോധ ക്ലാസ്സുകൾ, മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പുകൾ, സൗജന്യ രക്തപരിശോധന, രക്തസമ്മർദ്ദ പരിശോധന, ഓട്ടോ ടാക്സി ഡ്രൈവർമാർക്ക് സൗജന്യ ഹൃദ്രോഗ നിർണ്ണയക്യാമ്പ്, പൊതുജനത്തിന് സൗജന്യ രക്തസമ്മർദ്ദ നിർണ്ണയ ക്യാമ്പ്, പ്രസ്സ് ക്ലബ്ബ് അംഗങ്ങൾക്ക് സൗജന്യ ഹൃദ്രോഗ നിർണ്ണയക്യാമ്പ് എന്നിവയാണ് വാരാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി നടന്നത്.



കാൻ ക്വിസ് മത്സരം

കേരള അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ന്യൂറോളജിസ്റ്റിന്റെ (KAN) ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ അഖില കേരള കിസ് മത്സരം സംഘടിപ്പിച്ചു. ഡോ. ഹരിദാസ് വി. ടി.യും ഡോ. ഫിജു ചാക്കോയും നേതൃത്വം നൽകിയ കിസ്സിൽ കേരളത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളിലുള്ള 20 മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ നിന്നുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾ പങ്കെടുത്തു.

കോലഞ്ചേരി മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഹരീഷും അപർണയും ഒന്നാം സ്ഥാനവും, ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ സ്നേഹയും ടിസ്സയും രണ്ടാം സ്ഥാനവും, കോട്ടയത്തെ ആദിത്യയും നിറുവും മൂന്നാം സ്ഥാനവും കരസ്ഥമാക്കി. ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഡയറക്ടർ ഫാ. ഫ്രാൻസിസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത ചടങ്ങിൽ കാൻ പ്രസിഡണ്ട് ഡോ. പി. സി. ഗിൽവാസും, സെക്രട്ടറി ഡോ. വിനയൻ കെ. പി.യും, ട്രഷറർ ഡോ. സുരേഷ് കുമാറും സമ്മാനദാനം നിർവ്വഹിച്ചു.



ലോക റാബിസ് ദിനം

ലുയിപാസ്റ്ററുടെ ചരമദിനമായ സെപ്റ്റംബർ 28-ന് അന്തർദ്ദേശീയ പേവിഷബാധ ബോധവൽക്കരണദിനമായി ആചരിച്ചു. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി ജൂബിലിയിലെ മൈക്രോബയോളജി വിഭാഗവും ഗവേഷണ വിഭാഗവും ചേർന്ന് സി.സി.എം. ഹാളിൽ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസും വീഡിയോ പ്രദർശനവും സംഘടിപ്പിച്ചു. വൈറോളജിസ്റ്റ് ഡോ. പി. ടി. ഉല്ലാസ് മുഖ്യപ്രഭാഷകനായിരുന്നു. ഡോ. സത്യവതി കെ. എ. ആമുഖപ്രഭാഷണം നടത്തി.

ഉദ്യോഗസ്ഥരുടെയും സാധാരണക്കാര്യങ്ങളുടെയും

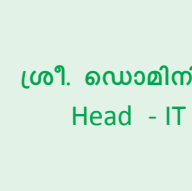


ഡോ. ഡേവിഡ് പുതുക്കാടൻ
MS (Ophthalmology)
Fellowship in Cornea (Aravind)
അസി. പ്രൊഫസർ
ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ്
ഒഫ്താൽമോളജി

ഡോ. ബാലമുരളി ജി.
MS (General Surgery)
Mch (Paediatric Surgery)
അസി. പ്രൊഫസർ
ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ്
പീഡിയാട്രിക് സർജറി



ശ്രീ. ജോഷി പോൾ
General Manager -
HR Department



ശ്രീ. ഡോമിനിക്ക് സാവിയോ
Head - IT Department



ഭേദിത ഭാരം കുറയ്ക്കുക

എന്തെല്ലാം വസ്തുക്കളാണ് നിങ്ങളുടെ അമിതവണ്ണത്തിന് കാരണമെന്ന് നോക്കാം.

- ◆ മാതാപിതാക്കൾക്കുള്ള അമിതമായ തടി, ◆ അമിത ഭക്ഷണം, ◆ കൊഴുപ്പേറിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ, ◆ കുറഞ്ഞ ശരീര ചലനങ്ങൾ, ◆ മാനസിക സംഘർഷം, ◆ മറ്റു വസ്തുതകൾ - ചില മരുന്നുകൾ.

അമിതഭാരം രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാം. ബോഡി മസാജ് ഇൻഡക്സ് അല്ലെങ്കിൽ ബി.എം.ഐ. മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ തടി എത്ര കൂടുതലാണെന്ന് എളുപ്പത്തിൽ അറിയാം.

$$\text{ബി.എം.ഐ.} = \frac{\text{തൂക്കം കിലോഗ്രാമിൽ}}{(\text{ഉയരം മീറ്ററിൽ})^2} \quad \text{BMI} = \frac{\text{Weight (kg)}}{(\text{Height m})^2}$$

ബി.എം.ഐ. പ്രകാരം

മുതിർന്നവരുടെ തൂക്കത്തിന്റെ തരം തിരിക്കൽ

| ബി.എം.ഐ | തരം തിരിക്കൽ |
|------------------|-----------------------------|
| 18.5 -ൽ കുറവ് | കുറഞ്ഞതൂക്കം (Under weight) |
| 18.5 - 23.0 | സാമാന്യ നില (Normal) |
| 23.0-25.0 | അമിതഭാരം (Over weight) |
| 25.0 - ന് മുകളിൽ | ദുർമേദസ്സ് (Obese) |

നിങ്ങളുടെ തൂക്കം സാമാന്യ നിലയോട് അടുത്തുനിൽക്കുന്നുവെങ്കിൽ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ വരുവാനുള്ള സാധ്യതയും കുറവായിരിക്കും.

ആയുർദൈർഘ്യത്തിന് അൽപഭക്ഷണം, അമിതഭക്ഷണം ശീലിച്ചാൽ അൽപ്പായുസ്സ്

- ഭക്ഷണം ശരിയായി കഴിക്കുവാൻ പഠിക്കുക. അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. നിങ്ങൾ എന്താണ് കഴിക്കുന്നതെന്ന് ചിന്തിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.
- സന്ദർഭത്തിനൊത്ത് ഭക്ഷണം - ഒഴിവാക്കുക. ടി.വി. കാണുമ്പോൾ കഴിക്കുക, ന്യൂസ് പേപ്പർ വായിക്കുമ്പോൾ കഴിക്കുക, പഠിക്കുമ്പോൾ കഴിക്കുക - വിശപ്പില്ലെങ്കിലും, ഒരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുമ്പോൾ കഴിച്ചുപോവുകയാണ്. അതിനാൽ ഭക്ഷണസമയങ്ങളിൽ മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിച്ച് ശീലിക്കുക.
- രുചിയും വിശപ്പും തിരിച്ചറിയുവാൻ പഠിക്കുക. ഭക്ഷണസമയമായി എന്നതുകൊണ്ടും ഭക്ഷണം തയ്യാറായി എന്നതുകൊണ്ടും കഴിക്കരുത്, മറിച്ച് ശരിക്കും വിശക്കുന്നുവെങ്കിൽ മാത്രം കഴിക്കുക.
- സാവകാശം ഭക്ഷിക്കുക - വേഗത്തിൽ ഭക്ഷിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ അറിയാതെ അധികം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു.
- ഭക്ഷണത്തിൽ ചിട്ട പാലിക്കുക - വയറു നിറച്ച് മൂന്നുനേരം കഴിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് കുറേശ്ശെയായി അഞ്ചു തവണ കഴിക്കുന്നതാണ്.

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം

- ആവിയിൽ വേവിക്കുക, തിളപ്പിക്കുക, ചുട്ടെടുക്കുക തുടങ്ങിയ കൊഴുപ്പുകുറഞ്ഞ പാചകരീതികൾ ശീലിക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിന് രുചിയും മണവും കൂട്ടുവാൻ സോസ്, കെച്ചപ്പ് എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം കുറച്ച് പകരം പച്ചമുളക്, വെളുത്തുള്ളി, ഇഞ്ചി, തക്കാളി എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.
- നിറമുള്ള പച്ചക്കറികളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തുക

- നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുവാൻ ഭക്ഷണത്തിന് തൊട്ട് മുമ്പായി ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുക.
- പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ തുടങ്ങിയ ഫൈബർ പദാർത്ഥങ്ങൾ കൂടുതൽ കഴിക്കുക.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് തീർച്ചയായും ആസ്വദിക്കണം - പക്ഷെ എന്ത്, എത്ര - ഇവ നിശ്ചയിക്കേണ്ടത് നിങ്ങളാണ്.

വാർഷിക പരിശോധന അത്യാവശ്യം

മുപ്പത് വയസ്സിന് മുകളിലുള്ള എല്ലാ വ്യക്തികളും വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ ഡോക്ടറെ കണ്ട് പരിശോധിപ്പിക്കുകയും, രക്തപരിശോധന ചെയ്യുകയും വേണം. കൂടുംബപരമായി പ്രഷർ, പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം ഇവ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ പരിശോധന 25 വയസ്സിൽ തന്നെ തുടങ്ങണം. അസുഖത്തിന്റെ ലക്ഷണം തുടക്കത്തിൽ കണ്ടെത്തിയാൽ നിയന്ത്രണം എളുപ്പമാണ്.

Mrs. Seethal K. C., Dietitian

ഹെപ്പാറ്റൈറ്റിസ്

മനുഷ്യശരീരത്തിലെ വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒരവയവമായ കരളിനെ ബാധിക്കുന്ന ഗുരുതരമായേക്കാവുന്ന ഒരാരോഗ്യ പ്രശ്നമാണ് ഹെപ്പാറ്റൈറ്റിസ് അണുബാധ. ഇത് ഒരു വൈറസ് അണുബാധയാണ്. വിവിധ തരത്തിലുള്ള വൈറസ് മുഖേന മുഖ്യമായും ആറ് തരത്തിലുള്ള ഹെപ്പാറ്റൈറ്റിസ് അണുബാധ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇവയെ ഹെപ്പാറ്റൈറ്റിസ് A, B, C, D, E, G എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇവയിൽ ഹെപ്പാറ്റൈറ്റിസ് A-യും E-യും ചെറിയ കാലയളവിൽ മാത്രമുണ്ടാകുന്ന അണുബാധയാണ്. ഹെപ്പാറ്റൈറ്റിസ് B, C, D എന്നിവ ദീർഘകാലം നീണ്ടുനിൽക്കുകയും തീരാവ്യാധിയായിതീരാൻ സാധ്യതയുള്ളവയും പലപ്പോഴും മരണകാരണം വരെ ആയേക്കാവുന്ന ലിവർ സിറോസിസ്, ലിവർ കാൻസർ തുടങ്ങിയ സങ്കീർണ്ണമായ അവസ്ഥകളിലേക്ക് കൊണ്ടെത്തിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളവയുമാണ്.

ഹെപ്പാറ്റൈറ്റിസ് വൈറസുകൾ പകരുന്നത് താഴെ പറയുന്ന രീതികളിലാണ്.

- Hepatitis A - മലിനമായ ജലത്തിലൂടെയും ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും
- Hepatitis B - സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത രക്തം സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെയും മറ്റ് ശരീരസ്രവങ്ങളിലൂടെയും
- Hepatitis C - സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത രക്തം സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെ
- Hepatitis D - Hepatitis B അണുബാധയോടൊപ്പമുണ്ടാകുന്ന മറ്റൊരു അണുബാധ.
- Hepatitis E - മലിനമായ ജലത്തിലൂടെയും, ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും

ഹെപ്പാറ്റൈറ്റിസ് അണുബാധ തടയുന്നതിനുള്ള പ്രധാന പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്.

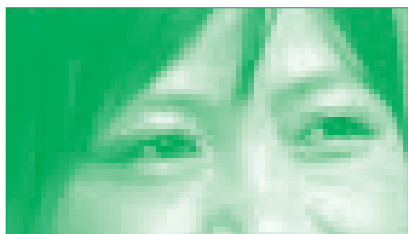
- സുരക്ഷിതമായ വെള്ളവും ഭക്ഷണവും ഉറപ്പാക്കുന്നതിലൂടെ ഹെപ്പാറ്റൈറ്റിസ് A-യും E-യും തടയാം
- പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പിലൂടെ ഹെപ്പാറ്റൈറ്റിസ് A, B, E എന്നിവ തടയാം
- ഹെപ്പാറ്റൈറ്റിസ് A വാക്സിൻ
- ഹെപ്പാറ്റൈറ്റിസ് B വാക്സിൻ
- ശരിയായ സ്ക്രീനിംഗ് സംവിധാനത്തിലൂടെ സുരക്ഷിതമായ രക്തദാനവും അണുവിമുക്തമായ കുത്തിവെയ്പ്പുകളും ഉറപ്പാക്കുന്നതിലൂടെ ഹെപ്പാറ്റൈറ്റിസ് B, C എന്നിവ തടയാം

By, **Ms. Sindhu M. P.**
Clinical Instructor,
Jubilee Mission College of Nursing

WELCOME TO JUBILEE FAMILY

| Sl No. | Name | Department |
|---------------------------|---------------------|---------------------|
| NURSING DEPARTMENT | | |
| 1 | ANS KURIEN | 21 SOUMYA JACOB |
| 2 | BINNY GEORGE | 22 BIYA MATHEW |
| 3 | DIGI T D | 23 JINCY THOMAS |
| 4 | DINSA P.DAVIS | 24 LIJI K P |
| 5 | DITTI M D | 25 SONA SAJI |
| 6 | DONAMOL FRANCIS | 26 SRUTHY VARGHESE |
| 7 | FELBY THOMAS | 27 SURYA RAVEENDRAN |
| 8 | JINCY P JOY | 28 THRESYA GEORGE |
| 9 | JISHA JAMES | 29 ANU MARY TOMY |
| 10 | LINSA ANTO | 30 JIJITHA JOY |
| 11 | LINTA GEORGE | 31 LEKHA C H |
| 12 | NEETHU SEBASTIAN | 32 NIMMY THOMAS |
| 13 | RAKHI R. NATH | 33 NISSA PAULY |
| 14 | REENU MOHAN | 34 ROSA JAMES |
| 15 | SANI GEORGE | 35 ANJU K R |
| 16 | SINI M MATHEW | 36 DENCY WILSON |
| 17 | SNEHA S ABRAHAM | 37 KARTHIKA K G |
| 18 | VIMI N WILSON | 38 RIVEENA VARGHESE |
| 19 | ANUMOL N P | 39 STEPHY GEORGE |
| 20 | VARNA K V | |
| 40 | CHINJU C V | Accounts Section |
| 41 | NELSON SUINNY | Accounts Section |
| 42 | BINCY VARGHESE M | Anaesthesia Dept. |
| 43 | VIJIMOL N. U | Auxiliary Nursing |
| 44 | GIFTY JAMES | Auxiliary Nursing |
| 45 | SUNITHA M | Auxiliary Nursing |
| 46 | SHEEJA SHAJAN | Auxiliary Nursing |
| 47 | LIJI SAJIN | Auxiliary Nursing |
| 48 | LINI C N | Auxiliary Nursing |
| 49 | NIMISHA S | Billing Dept. |
| 50 | ROBIN K V | C. S. S. D. |
| 51 | ROSH V R | C. S. S. D. |
| 52 | BLESNA BABY | Counter |
| 53 | SR THOMASSINA | Counter |
| 54 | ROBIN SIBI | Electrical Dept. |
| 55 | SHINO JOHN | Electrical Dept. |
| 56 | RAJI N R | Pharmacy |
| 57 | LINI A L | Pharmacy |
| 58 | VICTORIYA P V | Pharmacy |
| 59 | SMIJI THOMAS | Pharmacy |
| 60 | SHERIN V D | Pharmacy |
| 61 | NIMA T MOHANDAS | Pharmacy |
| 62 | HARITHA C V | Pharmacy |
| 63 | BALA BABU | Pharmacy |
| 64 | LINI A L | Pharmacy |
| 65 | RINIL K R | Radiology |
| 66 | Sr. CAROLINE MATHEW | E E G |
| 67 | SREEKALA M | Ortho Dept. |
| 68 | SNEHA JOSE | Lab |

ഫോട്ടോ തിരിച്ചറിയൽ മത്സരം



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

Editorial Board

Fr. Sijo Cheruvathoor | Dr. Benny Joseph | Dr. Aswath | Mr. Baby | Mr. Devassy | Mr. Vinu | Mr. Noble | Ms. Suma Paul
 Ms. Deepa Tom | Ms. Ansa | Ms. Krishnaveni | Ms. Stefy C. Joseph | Ms. Ricy P. J. | Ms. Raki K. V. | Ms. Reshma | Ms. Jilta | Ms. Nicy Antony | Ms. Chippy | Ms. Greeshma

Jokes



പൊസറ്റീവ് ആറ്റിറ്റ്യൂഡിനെക്കുറിച്ച്

ട്രെയ്നർ - എല്ലാവർക്കും എന്തെങ്കിലും പൊസറ്റീവ് കാളിറ്റീസ് കാണും. എല്ലാവരും അവരുടെ പൊസറ്റീവ് കാളിറ്റീസിനെ കുറിച്ച് പറയണം.

ഒരു ട്രെയ്നി - എനിക്ക് പറയാൻ ഒരു പൊസറ്റീവ് കാളിറ്റീവ് പോലുമില്ല.

ട്രെയ്നർ - നിങ്ങൾ ആലോചിച്ചുനോക്കൂ. എന്തെങ്കിലും പൊസറ്റീവ് കാളിറ്റീവ് കാണും. ഞാൻ രണ്ടു ദിവസം നിങ്ങൾക്കു തരാം. അതിനുള്ളിൽ നിങ്ങൾക്ക് പൊസറ്റീവ് ആയി എന്തെങ്കിലും കിട്ടും.

രണ്ട് ദിവസം കഴിഞ്ഞ്

ട്രെയ്നി - സർ പറഞ്ഞത് ശരിയാണ്. എനിക്കും പൊസറ്റീവുണ്ട്. ഞാൻ HIV പൊസറ്റീവാണ്

By, Mr. Baby, Insurance Department

എന്നർജി ക്വിസ്

1. വെള്ളത്തിൽ നിന്നും ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഊർജ്ജം ?
2. സൂര്യനിൽ നിന്നുള്ള ഊർജ്ജംൽ സ്വരൂപിക്കുന്നു.
3. കാറ്റ് ഒരു ഊർജ്ജ സ്രോതസ്സാണ്.
 - a. പുതുക്കാൻ സാധിക്കുന്ന
 - b. പുതുക്കാൻ സാധിക്കാത്ത
4. സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ സഹായത്തോടെ
 - a. ഊർജ്ജം സംരക്ഷിക്കാം
 - b. ഊർജ്ജം കാര്യക്ഷമമായി ഉപയോഗിക്കാം
5. കൽക്കരി സൗരോർജ്ജത്തിൽ നിന്നും ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.
 - a. ശരി
 - b. തെറ്റ്

നിങ്ങളുടെ ഉത്തരങ്ങൾ ജൂബിലി റിപ്പോർട്ട് ബോക്സിൽ നിക്ഷേപിക്കുകയോ Jubilet678@gmail.com ലേക്ക് അയക്കുകയോ ചെയ്യുക. ശരിയുത്തരങ്ങളും വിജയികളുടെ പേരും അടുത്ത ലക്കം ജൂബിലിയിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതാണ്.

ഒക്ടോബർ മാസത്തിലെ

പ്രധാന ഭൂരോഗ്യദിനങ്ങൾ

- ഒക്ടോബർ 1 - ലോക വയോധിക ദിനം, വേൾഡ് ഹേബിറ്റേറ്റ് ഡേ
- ഒക്ടോബർ 4 - വേൾഡ് ആനിമൽ വെൽഫെയർ ഡേ
- ഒക്ടോബർ 11 - ലോക മാനസികാരോഗ്യദിനം
- ഒക്ടോബർ 12 - വേൾഡ് ആർത്രൈറ്റിസ് ഡേ
- ഒക്ടോബർ 15-17 - വേൾഡ് ഒബ്സെർവ്വേഷൻ എഡ്യൂക്കേഷൻ വീക്ക്
- ഒക്ടോബർ 16 - ലോക അനസ്തേഷ്യ ദിനം, ലോക ഭക്ഷ്യദിനം
- ഒക്ടോബർ 17 - ഇന്റർനാഷണൽ ഡേ എഗെയ്ൻസ്റ്റ് പോവർട്ടി
- ഒക്ടോബർ 20 - ലോക മലേറിയ ദിനം
- ഒക്ടോബർ 21 - വേൾഡ് അയഡിൻ ഡെഫിഷ്യൻസി ഡിസോർഡർ ഡേ