Vol. 4 Issue 4 JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE MARCH 2018

Editorial

ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവനെ നിങ്ങൾ മരിച്ചവരുടെ ഇടയിൽ അന്വേഷിക്കുന്നത് എന്തിന്? അവൻ ഇവിടെയില്ല, ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റു (Lk.24:5)

ഈസ്റ്ററിന്റെ സന്ദേശം ജീവന്റെ സന്ദേശമാണ്. ഉത്ഥാനശേഷം ആരംഭിക്കുന്ന പുതുജീവന്റെ ആഘോഷം കൂടിയാണത്. മൃതമായ ഗതകാലദുരിതങ്ങൾക്ക് വിരാമമിട്ടു കൊണ്ടാണ് പുതുജീവൻ നമ്മിലേക്ക് വന്നണയുന്നത്.

പുതുമ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണധികവും, പുതുജീവിതവും നാം ഏറെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണെങ്കിലും മൃതമായതിനെ ചികയാനാണ് ചിലപ്പോഴെങ്കിലും നാം താൽ പര്യപ്പെടുക. ജീവന്റെ തുടിപ്പുകളെ അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ അവഗണിച്ച് മൃതമായതിനെ തിരയുമ്പോൾ കൈമോശം വരുന്നത് ഭാവാത്മകമായ ഒരു ജീവിത വാഗ്ദാനമാണ്. ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റ ഈശോയെ കല്ലറയിൽ തിരഞ്ഞവരുടേതിന് സമാനമായ പര്യവസ്ഥയാണ് പലപ്പോഴും നമ്മുടേത്. ഇവിടെയാണ് ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവനെ നിങ്ങൾ മരിച്ചവരുടെ ഇടയിൽ അന്വേഷിക്കുന്നത് എന്തിന്? (Lk. 24:5) എന്ന തിരുവചനം ഒരു മുന്നറിയിപ്പിന്റെ ധ്വനിയായി പ്രേക്ഷണം ചെയ്യപ്പെടേണ്ടത്.

പുതുജീവനെ പുതിയ ഇടങ്ങളിൽ തേടേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ കുടുംബത്തിൽ, സമൂഹത്തിൽ, ബന്ധങ്ങളിൽ കഴിഞ്ഞുപോയതിനേയും മൃതമായതിനെയും ചികഞ്ഞെടുക്കാതെ പുതിയവയെ അന്വേഷിക്കുകയും സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ആണ് സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും നമ്മിലേക്ക് വന്നണയുക.

കഴിഞ്ഞുപോയ കാര്യങ്ങളേയും വീഴ്ച്ചകളേയും തെറ്റുകളെയും തോൽവികളെയും വീണ്ടും തിരയാതെ, അവയിൽ വീണ്ടും വ്യാപരിക്കാതെ ഉത്ഥാനസന്തോഷം തേടാനും നൽകാനും നമുക്ക് കഴിയണം. പഴയ ഇടങ്ങളിലെ ജീർണ്ണതയിൽ നിന്നും പുതിയ ഇടങ്ങളിലേക്കുള്ള തീർത്ഥാടനമാണ് ഉത്ഥാനജീവിത നിയോഗം. ഏവർക്കും ഉത്ഥാനത്തിന്റെ പുതിയ ഇടങ്ങളിൽ നവ്യമായ ജീവിതം ആശംസിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ
എഡിറ്റർ

ജൂബിലി മിഷൻ നഴ്സിംഗ് കോളേജിലെ ഒന്നാം വർഷ ബിരുദാനന്തര ബിരുദ വിദ്യാർത്ഥികൾ സംഘടിപ്പിച്ച ശില്പശാല - "ശസ്ത്രകിയ ശാസ്ത്രത്തിൽ അവശ്യം വരേണ്ട നൈപുണ്യം"

"സ്വരം 2018"

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ ആയുർവ്വേദ വിഭാഗത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ വോക്കോളജിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സെമിനാർ 'സ്വരം 2018' നടന്നു. തുടർന്ന് സ്വരസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്ക് സൗജന്യ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പും നടത്തി. പ്രശസ്ത വോക്കോളജിസ്റ്റായ റവ. ഫാ. പോൾ പൂവ്വത്തിങ്കൽ സി.എം.ഐ. മുഖ്യ പ്രഭാഷണം നടത്തി. ജൂബിലി ആയുർവ്വേദയുടെ സീനിയർ കൺസൾട്ടന്റ് ഡോ. അനുമോദ് എ. കാക്കശ്ശേരി സ്വരസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ആയുർവ്വേദ ചികിത്സാ രീതികളെകുറിച്ച് വിശദമായി പ്രതിപാദിച്ചു. അദ്ധ്യാപകർ, ഗായകർ, പ്രാസംഗികർ തുടങ്ങിയവരേയും സ്വരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവരേയും ഉദ്ദേശിച്ചാണ് സെമിനാർ നടത്തിയത്.

'ജൂബിലി @ ഹോം'

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയുടെ പുതിയ സംരംഭമായ സഞ്ചരിക്കുന്ന ആരോഗ്യ കേന്ദ്രം - ജൂബിലി @ ഹോമിന് ആരംഭമായി.. തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത മെത്രാപ്പോലീത്ത മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ജൂബിലി മിഷന്റെ സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധതയുടെ ഭാഗമായി സൗത്ത് ഇന്ത്യൻ ബാങ്കിന്റെ സഹായത്തോടുകൂടി തുടങ്ങുന്ന ഈ പദ്ധതി വഴി ആശുപത്രിയിലെ വാസവും ചികിത്സാ ചിലവുകളും പരമാവധി കുറയ്ക്കാൻ സഹായകമാകും. ആശുപത്രിയിൽ അഡ്മിഷനായതിനു ശേഷം തുടർപരിചരണം ആവശ്യമായി വരുന്ന രോഗികൾക്കാണ് പ്രധാനമായും ഈ സംരംഭത്തിന്റെ ഗുണം ലഭിക്കുക. ഇത് ഒരു സമ്പൂർണ്ണ പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ സംരംഭമാണ്. ആശുപത്രിയുടെ 25 കി.മി. ചുറ്റളവിലുള്ള രോഗികൾക്കാണ് ഈ സൗകര്യം ഇപ്പോൾ ലഭ്യമാകുക. ആഴ്ചയിൽ രണ്ട് ദിവസം ജൂബിലിയുടെ മൊബൈൽ യൂണിറ്റുകൾ ജില്ലയുടെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ എത്തുന്നതാണ്. സൗത്ത് ഇന്ത്യൻ ബാങ്കിന്റെ 'കോർപറേറ്റ് സോഷ്യൽ റെസ്പോൺസിബിലിറ്റി'-യുടെ ഭാഗമായി ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയ്ക്കു നൽകിയിട്ടുള്ള രണ്ട് ഇലക്ട്രിക് കാറുകളും, ഇതിനുവേണ്ടി പ്രത്യേകം ഡിസൈൻ ചെയ്തിട്ടുള്ള ജൂബിലി കണക്റ്റോ മൊബൈൽ - ആപ്പുമാണ് ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ജൂബിലി കണക്റ്റോ മൊബൈൽ ആപ്പ് വഴി ആവശ്യക്കാർക്ക് ഈ സേവനം ബുക്ക് ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഇതിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ഓപ്പറേഷനുശേഷം തുടർച്ചയായി മുറിവ് പരിചരണവും ഡ്രസ്സിങ്ങും ആവശ്യമായ രോഗികൾക്ക് ആശുപത്രിയിലേയ്ക്ക് വരേണ്ട ബുദ്ധിമുട്ട് ഒഴിവാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ ഹീമോഫീലിയ രോഗികൾക്ക് വേണ്ട ഇൻജക്ഷൻ തെറാപ്പി വീടുകളിൽ ചെന്ന് ചെയ്തുകൊടുക്കുന്നു. അതുകൂടാതെ ജൂബിലി കണക്റ്റോ മൊബൈൽ ആപ്പ് വഴി രോഗിയെ ചികിത്സിച്ച ഡോക്ടർക്ക് മുറിവിന്റെ അവസ്ഥ പരിശോധിക്കാവുന്നതും, അത് റെക്കോർഡ് ചെയ്യാവുന്ന സംവിധാനവും ഉണ്ടാകും. കുട്ടികളായ ഹീമോഫീലിയ രോഗികൾക്ക് സ്കൂളിൽ പോകാതെ ലീവെടുക്കേണ്ട അവസ്ഥ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ഈ പദ്ധതിയുടെ മൂന്നാം ഘട്ടത്തിൽ വീടുകളിൽ ചെന്ന് രക്തസാമ്പിൾ ശേഖരിക്കുന്നതും, ഫിസിയോതെറാപ്പി നൽകുന്നതും ഉൾപ്പെടുന്നു.

പ്രകൃതി സൗഹൃദ ഊർജ്ജസ്രോതസ്സുകളെ പരമാവധി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിനായി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ള 257 K.W സോളാർ പ്ലാന്റിന്റെ ഉദ്ഘാടനവും ജൂബിലി @ ഹോം പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി സൗത്ത് ഇന്ത്യൻ ബാങ്കിന്റെ 'കോർപറേറ്റ് സോഷ്യൽ റെസ്പോൺസിബിലിറ്റി'പ്രോജക്റ്റ് വഴി സ്ഥാപിക്കുന്ന 75 K.W സോളാർ പ്ലാന്റിന്റെ ഉദ്ഘാടനവും ഇതോടനുബന്ധിച്ച് നിർവ്വഹിച്ചു. ജൂബിലി @ ഹോം മൊബൈൽ ആപ്ലിക്കേഷൻ ഗൂഗിൾ പ്ലേസ്റ്റോർ സന്ദർശിച്ചാൽ ലഭിക്കുന്നതാണ്.

NAT കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യം (ജേർണൽ ക്ലബ്ബിന്റെ 25-ാമത് പ്രസന്റേഷൻ)

വൈറൽ ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്, എയ്ഡ്സ് തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾ രക്തദാതാക്കളിൽ ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തേണ്ടത് കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യമാണ്. രക്തദാനത്തിലൂടെ അസുഖങ്ങൾ വ്യാപകമാകുന്നത് തടയുവാൻ NAT (Nucleic Acid Amplification Test) അത്യാവശ്യമാണെന്ന് ജൂബിലി ജേർണൽ ക്ലബ്ബിന്റെ 25-ാമത് യോഗത്തിൽ പ്രബന്ധം അവതരിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് മെഡിക്കൽ കോളേജ് വൈസ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. സുശീല ജേക്കബ് ഇന്ന അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. വൈറസ് ബാധയുമായി 7 ദിവസം കഴിയുന്നതോടെ NATൽ ഫലം ലഭിക്കുമെന്നത് നിലവിലുള്ള ELISA രീതിയേക്കാൾ വളരെ മെച്ചപ്പെട്ടതാണ്. എല്ലാ രക്തദാതാക്കളേയും NATന് വിധേയമാക്കി വൈറസ് അണുബാധ കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമമായി കണ്ടുപിടിക്കുന്നതുവഴി ധാരാളം പേർക്ക് മാരകമായ രോഗം പകരുന്നത് തടയാനാകും.

ഫെബ്രുവരി 21-ന് നടന്ന യോഗത്തിൽ ഇൻഡ്യൻ ജേർണൽ ഓഫ് പാത്തോളജി ആന്റ് മൈക്രോബയോളജിയിൽ, 2017-ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ലേഖനത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് ഡോ. സുശീല പ്രബന്ധം അവതരിപ്പിച്ചത്.

ഗവേഷണകേന്ദ്രത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ മാസംതോറും മൂന്നാമത്തെ ബുധനാഴ്ച ഉച്ചയ്ക്ക് 12 മണിക്ക് നടന്നുവരുന്ന ജേർണൽ ക്ലബ്ബിന്റെ 25-ാമത് യോഗത്തിന്റെ ആഘോഷങ്ങളുടെ ഭാഗമായി പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ. പ്രവീൺലാൽ കുറ്റിച്ചിറ കേക്ക് മുറിച്ച് മധുരം പങ്കുവെച്ചു. തുടർന്ന് അദ്ദേഹം ചർച്ചകൾക്ക് തുടക്കമിട്ടു. ഡോ. ഡി. എം. വാസുദേവൻ, ഡോ. കെ. എ. സത്യവതി, ഡോ. അശ്വത് കുമാർ, ഡോ. നവീൻ ഐസക്ക് തുടങ്ങിയവരും ചർച്ചയിൽ പങ്കെടുത്തു. കഴിഞ്ഞ 24 യോഗങ്ങളിൽ പ്രബന്ധം അവതരിപ്പിച്ചവരെ അനുമോദിച്ചുകൊണ്ട് ഡോ. മാത്യു ജോൺ സ്വാഗതവും, ഡോ. കുമുദം ഉണ്ണി നന്ദിയും പ്രകാശിപ്പിച്ചു.

IT Corner

വാട്ട്സ്ആപ്പ്

നിങ്ങൾ തീർച്ചയായും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടവ

കേരളത്തിൽ നിലവിൽ വാട്ട്സ്ആപ്പ് എന്ന് കേൾക്കാത്തവർ വളരെ ചുരുക്കം ആയിരിക്കും. സ്മാർട്ട്ഫോൺ കൈവശം ഉള്ളവരിൽ ഭൂരിഭാഗവും വാട്ട്സ്ആപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നവരാണ്. വാട്ട്സ്ആപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്ക് ഉപകാരപ്രദമായ ചില പൊടിക്കൈകൾ ചുവടെ പറയുന്നു.

Security Features :

1) പ്രോഫൈൽ ചിത്രത്തിന്റെ ആക്സസ് നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കുക. നിങ്ങളുടെ പ്രൊഫൈൽ ചിത്രം ആർക്കും ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യാവുന്ന തരത്തിലാണ് വാട്ട്സ് ആപ്പിൽ ഉണ്ടാകുക. ഇത് മാറ്റാൻ പ്രൈവസി മെനുവിലെ പ്രൊഫൈൽ പിക്ചർ ഷെയറിംഗ് 'കോണ്ടാക്ട്സ് ഓൺലി' ആക്കിയാൽ മതിയാകും.
2) 'ലാസ്റ്റ് സീൻ' ഓപ്ഷൻ ഇങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാം. ഇതിനായി വാട്ട്സ്ആപ്പ് സെറ്റിങ്ങ്സ് മെനു എടുക്കുക. തുടർന്ന് Account →Privacy → Last Seen പോയി ഡിആക്റ്റിവേറ്റ് ചെയ്യാം.
3) ഫോൺ നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ വാട്ട്സ്ആപ്പ് അക്കൗണ്ട് ഡിആക്റ്റിവേറ്റ് ചെയ്യുക. ഫോൺ നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ വാട്ട്സ്ആപ്പ് അക്കൗണ്ട് നഷ്ടപ്പെട്ട ഫോണിൽ ഡിആക്റ്റിവേറ്റ് ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾ വാട്ട്സ്ആപ്പ് അക്കൗണ്ടിൽ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന നമ്പർ ഉപയോഗിച്ച് വേറൊരു ഫോണിൽ വാട്ട്സ്ആപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക. നഷ്ടപ്പെട്ട ഫോണിലാണ് നിങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന സിം ഉള്ളതെങ്കിൽ ആ സിമ്മിന്റെ ഡ്യൂപ്ലിക്കേറ്റ് സിം വേണ്ടിവരും ഇങ്ങനെ ചെയ്യാൻ.
4) വെബ്ബിൽ വാട്ട്സ്ആപ്പ് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ഒരിക്കൽ ലോഗ് ഇൻ ചെയ്താൽ ലോഗ് ഔട്ട് ചെയ്യാൻ മറക്കരുത്. വാട്സപ്പ് വെബ് ഓപ്പൺ ചെയ്തിട്ടിട്ടുണ്ടോ എന്നറിയാൻ വാട്സപ്പ് വെബ് ഓപ്ഷൻ ക്ളിക്ക് ചെയ്താൽ മതി.

General Features:

1) വാട്ട്സ്ആപ്പ് ഫോട്ടോകൾ/വീഡിയോകൾ എങ്ങിനെ ഫോട്ടോറോൾ അല്ലെങ്കിൽ ഗ്യാലറി ആപ്പിൽ വരുന്നത് ഒഴിവാക്കാം. വാട്ട്സ്ആപ്പ് വഴി വരുന്ന ഫോട്ടോകളുടെയും വീഡിയോകളുടെയും സ്വഭാവം നമുക്ക് പ്രവചിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. ഇവ സാധാരണ ഫോണിലെ ഗ്യാലറി ആപ്പിൽ കാണും. ഐഫോണിൽ ഇതൊഴിവാക്കാൻ ഫോണിന്റെ സെറ്റിങ്ങ്സ് മെനുവിൽ പോയി പ്രൈവസി ഓപ്ഷനിൽ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക. അതിൽ ഫോട്ടോസ് ടാബ് എടുക്കുക. എന്നിട്ട് വാട്ട്സ്ആപ്പ് ഓപ്ഷൻ ഡിസെലക്ട് ചെയ്യുക. ആൻഡ്രോയ്ഡ് ഫോണുകളിൽ ഫോട്ടോകൾ ഇങ്ങനെ വരുന്നത് തടയാൻ കുറച്ച് പണിയാണ്. ES File Explorer പോലെയുള്ള ഒരു ഫയൽ എക്സ്പ്ലോറർ ഉപയോഗിച്ച് വാട്ട്സ്ആപ്പ് ഇമേജ് ഫോൾഡറും, വീഡിയോ ഫോൾഡറും കണ്ടെത്തുക. എന്നിട്ട് ഇവ രണ്ടിലും "no media" എന്ന പേരിൽ ഓരോ ഫയൽ ഉണ്ടാക്കി സേവ് ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ ഗ്യാലറി ആപ്പ് ഈ ഫോൾഡറുകൾ സ്കാൻ ചെയ്യുന്നത് നിർത്തും.
2) നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കൾക്കു നിങ്ങളുടെ മറുപടികൾ ബോൾഡിലോ ഇറ്റാലിക്സിലോ ടൈപ്പ് ചെയ്യാൻ കഴിയും. ഇറ്റാലിക്ക് ആക്കാൻ - ടെക്സ്റ്റിന്റെ ഇരുവശത്തും അടിവരയിടുക. ബോൾഡ് ആക്കാൻ -ടെക്സ്റ്റിന്റെ ഇരുവശത്തും നക്ഷത്ര ചിഹ്നം സ്ഥാപിക്കുക.
3) സന്ദേശങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ തിരയുന്നതിനായി Whatsapp തിരയൽ സവിശേഷത കൊണ്ടുവരുന്നു. എന്നാൽ ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ വേഗത്തിൽ ലഭിക്കുന്നതിനായി പ്രധാന സന്ദേശങ്ങൾ പ്രിയപ്പെട്ടതായി അടയാളപ്പെടുത്താൻ നല്ലതാണ്. പ്രിയപ്പെട്ട ഒരു സന്ദേശം അടയാളപ്പെടുത്താൻ - ഏതെങ്കിലും വ്യക്തിഗത സന്ദേശത്തിൽ ദീർഘനേരം അമർത്തിപ്പിടിച്ചുകൊണ്ട് ആപ്ലിക്കേഷൻ സ്ക്രീനിന്റെ മുകളിലുള്ള പ്രവർത്തന ബാറിലെ നക്ഷത്ര ഐക്കൺ ടാപ്പു ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ നക്ഷത്ര ചിഹ്നിത സന്ദേശങ്ങൾ കാണാൻ - സംഭാഷണലിസ്റ്റിലെ സ്ക്രീനിൽ ഓപ്ഷനുകൾ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക. →Starred Messages തെരഞ്ഞെടുക്കുക.
4) ഓട്ടോ ഡൗൺലോഡ് ഓപ്ഷൻ ഓഫ് ചെയ്യാൻ settings എടുക്കുക. അതിൽ Data and storage usage ഓപ്ഷൻ സെലക്ട് ചെയ്യുക. ഡാറ്റാ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ, wifi ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ എന്നീ ഓപ്ഷൻസ് കാണാം. അതിൽ ആവശ്യമുള്ള ഓപ്ഷൻ സെലക്ട് ചെയ്യുക.

Mr. Ditto, EDP

ഒരു പുനർജന്മം

'Rebirth of an Eagle' – സോഷ്യൽ മീഡിയകളിലൂടെ പ്രചരിച്ച ഒരു പരുന്തിന്റെ പ്രചോദാത്മകമായ ഒരു കഥയാണ്. ഇതിന്റെ സത്യാവസ്ഥ എത്രമാത്രം ഉണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തുന്നതിൽ ഉപരി ഈ നോമ്പുകാലത്ത് ഇതിന്റെ അന്തഃസത്തയെ നമുക്ക് ധ്യാനവിഷയമാക്കാം.

Eagle – അതിനൊരു പുനർജന്മം ഉണ്ടെന്ന് ഈ കഥ നമ്മോടു പറയുന്നു. ഏകദേശം 70 വയസ്സുവരെ ഇതിന് ജീവിക്കാനാകുമത്രേ. പക്ഷേ ഈ വയസ്സ് എത്തുന്നതിനു മുമ്പേ വളരെ വേദനാജനകമായ ഒരു ജീവിത അവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോകേണ്ടതായി വരും. 40 വയസ്സിനോട് അടുക്കുമ്പോൾ ഇതിന്റെ നഖം ഇരയെ പിടിക്കാൻ പറ്റാത്ത വിധം ദുർബലമാകും. നീണ്ടു കൂർത്ത നീളമുള്ള ചുണ്ടുകൾ താഴേയ്ക്ക് വളയും, ഭാരമേറിയ തൂവലുകൾ നെഞ്ചിലേയ്ക്ക് ഒട്ടിപ്പിടിച്ച് പറക്കാൻ ക്ലേശകരമാകും. ഈ സമയത്ത് ഇതിന്റെ മുമ്പിൽ രണ്ടു വഴികളേ ഉള്ളൂ. ഒന്നുകിൽ മരിയ്ക്കുക അല്ലെങ്കിൽ വളരെ വേദനാജനകമായ ഒരു പ്രക്രിയയിലൂടെ കടന്നുപോയി ഒരു മാറ്റത്തിന് വിധേയമാകുക. മാറ്റത്തിന് തയ്യാറാകുന്ന പരുന്ത് മലമുകളിലേയ്ക്ക് പറന്നുചെല്ലും എന്നിട്ട് ചുണ്ടുകൾ പാറയിൽ തട്ടി ഉരച്ച് ഇളക്കിമാറ്റും. പുതിയ ചുണ്ടു വരുന്നതുവരെ ക്ഷമയോടെ കാത്തിരിയ്ക്കും. ശക്തിമത്തായ നീണ്ടുകൂർത്ത പുതിയ ചുണ്ട് വന്നുകഴിയുമ്പോൾ അവ കൊണ്ട് നഖങ്ങൾ പിഴുതുമാറ്റുന്ന അടുത്ത ഘട്ടത്തിലേയ്ക്ക് കടക്കും. പുതിയ നഖവും കൂടി ഉണ്ടാകുമ്പോൾ പഴയ തൂവലുകൾ മുഴുവൻ കൊത്തി വലിച്ചുപറിച്ചു കളയും. ദിവസങ്ങൾ നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ഈ പ്രക്രിയ അതികഠിനവും വേദനാജനകവുമാണ്. അതിനുശേഷം ഇനി ഒരു 30 വർഷം കൂടി ജീവിയ്ക്കാനുള്ള ആകാശഗമനത്തിനുവേണ്ടി അവൻ ശക്തിയോടെ ചിറകുവിരിച്ച് പറന്നുയരും. ഒരു പുതിയ ജന്മത്തിലേയ്ക്ക്

നമ്മുടെ ഈ നോമ്പുകാലം ഒരു പുനർജന്മത്തിലേയ്ക്കുള്ള കാലയളവാകണം. പ്രാർത്ഥനയും, ഉപവാസവും, ത്യാഗങ്ങളുമാകുന്ന മലമുകളിലേയ്ക്ക് നമ്മൾ കയറിചെല്ലണം. അവിടെ നമ്മുടെ ഒരുക്കപ്പെടലുകൾ പൂർത്തിയാകണം. പാപത്താൽ വൈകൃതവും ബലശൂന്യവുമായ നമ്മുടെ ആത്മാവിനെ ശുദ്ധി ചെയ്ത് ഒരു പുനർജ്ജനനത്തിനായ് ഒരുക്കണം. അപരനിലേയ്ക്ക് ക്രൂരമായ ആവേശത്തോടെ ആഴ്ന്നിറങ്ങിയ കൊക്കുകൾ തകർക്കപ്പെടണം സ്വാർത്ഥമോഹത്താൽ സഹോദരങ്ങളെ പിച്ചിചീന്തിയ നഖങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് അടർത്തി മാറ്റണം. തഴക്കദോഷങ്ങളുടെ സുഖശീതളിമ സംരക്ഷണം തീർത്ത തൂവലുകൾ കൊത്തിപ്പറിക്കണം - വേദനാജനകമായ ഒരു പരിവർത്തനത്തിന്റെ നിമിഷങ്ങൾ. "വീണ്ടും ജനിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ഒരുവന് ദൈവരാജ്യം കാണാൻ കഴിയുകയില്ല" (യോഹ 3:3) എന്ന് ഈശോ അരുളിചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഇനിയും നമുക്കു മുമ്പിൽ തുറന്നിട്ടിരിക്കുന്ന നോമ്പുകാല ദിനങ്ങൾ ഒരു പുനർജനനത്തിന്റെ അവസരമാകട്ടെ. വീണ്ടും ജനിക്കലിന്റെ അനുഭവം പകർന്നു നൽകട്ടെ. സ്ഫുടം ചെയ്യപ്പെട്ട നമ്മുടെ ആത്മാവിനെ ഉത്ഥിതനായ ഈശോയ്ക്ക് സമ്മാനിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ. അതിനായി ഇനിയുള്ള ദിനങ്ങൾ തീക്ഷണമായി നമുക്കൊരുങ്ങാം. പ്രാർത്ഥിക്കാം.

സിസ്റ്റർ ഭവ്യ ജോസ്
അസി. പ്രൊഫസർ, JMCON

Welcome to Jubilee Family

ANAESTHESIA

1	SANDRA JOY	2	NICY SEBASTIAN
3	SANJANA FRANCIS	4	VINNYA THOMAS

CANTEEN

5	MAJO V A	6	ANTONY JOBY A V
7	VINOD K	8	SHAJI K T

JR RESIDENT

9	RESHMA CHANDRAMOHAN	10	VAHITHA K S
11	ANU DAVID	12	GEORGE BABU
13	MANU A A	14	DEEPA M NAIR

NURSING

15	DELMA JOY	16	JILBY P J
17	RESHMA ANTO	18	RESHMA VARGHESE
19	SHEYONA P J	20	SHIMCY SIMON
21	SILMI E L	22	SINJA JAMES
23	SNEHA LEON	24	SONIA SUNNY
25	VISMAYA N V	26	AGINA P D
27	CAMARY PAUL		

PHARMACY

28	NANCY ANTONY	29	ANCY BABU

RADIOLOGY

30	TOMS DAVIS	31	LINCY WILSON
32	DON JOSE K		Assistant Professor
33	SONA MARIA		Ayurveda
34	VINISHA C VARGHESE		Counter
35	RAMESH KUMAR M R		Insurance Office
36	VARSHA MATHEWS		Senior Resident
37	MERRYN ANTONY		Tutor, Anatomy

ഇരുമ്പൻപുളി – പച്ചക്കറിയും ഔഷധവും

പണ്ടുകാലങ്ങളിൽ മിക്കവീടുകളുടേയും തൊടിയിൽ ആർത്തുവളർന്നിരുന്ന ഇരുമ്പൻപുളി മരം ഇന്ന് പുത്തൻ തലമുറയ്ക്ക് അന്യമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഫിലിപ്പീൻസ്, ഇൻഡോനേഷ്യ, ശ്രീലങ്ക, ബംഗ്ലാദേശ്, മാൽദീപ്സ്, മ്യാൻമർ, മലേഷ്യ, ഇന്ത്യ തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിൽ ഇത് കാണപ്പെടുന്നു. കേരളത്തിൽ അടുക്കളത്തോട്ടത്തിലാണ് സാധാരണ ഈ ചെറുവൃക്ഷം കാണാറുള്ളത്. കറികൾക്ക് പുളി കൂട്ടുന്നതിനാണ് പൊതുവേ ഈ ഫലം ഉപയോഗിക്കുന്നത്. അച്ചാറുകൾ, വൈൻ, കൊണ്ടാട്ടം എന്നിവയും ഇതിൽ നിന്നും ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇരുമ്പൻപുളിയും ഇലയും ഔഷധമൂല്യവും പോഷകമൂല്യവും നിറഞ്ഞതാണ്.

- ☞ കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഇരുമ്പൻപുളി വളരെ പ്രയോജനപ്രദമാണ്. അതിസാരത്തിനും നല്ല മരുന്നായി കണക്കാക്കുന്നു.
- ☞ ചുമ, പനി, നീർക്കെട്ട് എന്നിവയ്ക്ക് ഇരുമ്പൻപുളി നല്ലൊരു ഔഷധമാണ്.
- ☞ ഇല പേസ്റ്റാക്കി പുരട്ടുന്നത് മുണ്ടിനീര്, ത്വക്രോഗം, ചൊറിച്ചിൽ എന്നിവയ്ക്ക് വളരെ പ്രയോജനപ്രദമാണ്.
- ☞ നാടവിരയ്ക്ക് ഉണങ്ങിയ ഇരുമ്പൻപുളി പൊടിച്ച് അര ടീസ്പൂൺ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കഴിച്ചാൽ വിരകളെ അകറ്റാം.

പോഷകഗുണങ്ങൾ (100 ഗ്രാമിൽ)

ജലാംശം – 94.2 – 97 %, പ്രോട്ടീൻ – 0.61 ഗ്രാം
ഫൈബർ – 0.6 ഗ്രാം, ഫോസ്ഫറസ് – 11.1 മി.ഗ്രാം
കാത്സ്യം – 3.4 ഗ്രാം, ഇരുമ്പ് – 1.01 മി.ഗ്രാം
വിറ്റാമിൻ സി. – 1.55 മി.ഗ്രാം, കൂടാതെ വിറ്റാമിൻ ബി. യും ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഈ ചെറുവൃക്ഷം പ്രത്യേക പരിപാലനമൊന്നും കൂടാതെ എപ്പോഴും ഫലം കായ്ക്കുകയും ചെയ്യും. ഇരുമ്പൻപുളി കൂടുതലായി കഴിക്കുന്നത് കിഡ്നിരോഗത്തിന് കാരണമാകാം. **– ഡയറ്ററി ആന്റ് ന്യൂട്രീഷ്യൻ വിഭാഗം**

കേരള സയൻസ് കോൺഗ്രസ്സിൽ പ്രബന്ധം അവതരിപ്പിച്ചു

കേരള സർക്കാർ ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക ശാസ്ത്രവകുപ്പിന്റെ കീഴിൽ തലശ്ശേരിയിൽ നടന്ന മുപ്പതാമത് കേരള സയൻസ് കോൺഗ്രസ്സിൽ നിയോനേറ്റോളജി വിഭാഗം ഫെല്ലോ ഡോ. സിതാര സുരേന്ദ്രൻ ഗവേഷണ പ്രബന്ധം അവതരിപ്പിച്ചു. ഡോ. വി. സി. മനോജിന്റെ കീഴിൽ Umbilical cord milking-നെക്കുറിച്ച് നടന്ന പഠനമാണ് അവതരിപ്പിച്ചത്.

അഭിനന്ദനങ്ങൾ...

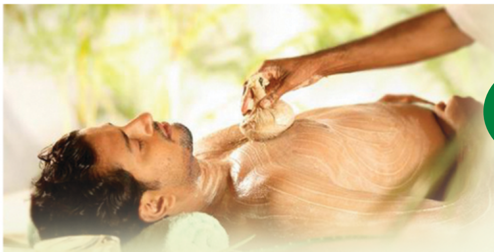
ഇന്റർനാഷണൽ എക്സംബ്ലറി റിസേർച്ച് ആന്റ് പെർഫോർമൻസിന്റെ (iERP) യങ്ങ് ഡെന്റൽ അച്ചീവർ ഓഫ് ദ ഇയർ (സീനിയർ) 2018-ലെ സുശ്രുത അവാർഡിന് ചാൾസ് പിന്റോ സെന്ററിലെ അസി. പ്രൊഫസർ ഡോ. വരുൺ മേനോൻ പി. അർഹനായി.

കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ വെച്ചു നടന്ന ഇമേജിങ്ങിനെകുറിച്ചുള്ള (APR ICOT) സി.എം.ഇ.-യിൽ ക്വിസ് മത്സരത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ ഡോ. ജെറി ജോർജ് (ജൂനിയർ റെസിഡന്റ് റേഡിയോളജി വിഭാഗം)

അനാറ്റമിക്കൽ സൊസൈറ്റിയുടെ വാർഷിക കോൺഫറൻസ് – 'FLUENTA 2018' സി. എം. ഇ.-യിൽ ഫാക്കൽറ്റികളുടെ പോസ്റ്റർ പ്രസന്റേഷനിൽ 'ബെസ്റ്റ് പോസ്റ്റർ-' അവാർഡ് നേടിയ ഡോ. അനു ഫ്രാൻസിസ് (അനാറ്റമി വിഭാഗം)

കോലഞ്ചേരി MOS മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നടന്ന ദേശീയ എമർജൻസി മെഡിസിൻ കോൺഫറൻസിൽ നടത്തിയ പോസ്റ്റർ പ്രസന്റേഷനിൽ എമർജൻസി മെഡിസിൻ വിഭാഗം ഒന്നാം വർഷ പി.ജി. വിദ്യാർത്ഥികളായ ഡോ. ഡിയോ മാത്യുവും, ഡോ. എറിൻ സണ്ണിയും ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടി.

തിരുവനന്തപുരത്ത് നടന്ന 27-ാമത് ഇന്ത്യൻ സൊസൈറ്റി ഓഫ് ബ്ലഡ് ട്രാൻസ്ഫ്യൂഷൻ ആന്റ് ഇമ്മ്യൂണോഹെമറ്റോളജി (ISBTI) ക്വിസ് മത്സരത്തിൽ സമ്മാനാർഹരായ ഡോ. ദിവ്യ വേണുഗോപാലും, ഡോ. ലിന്റ ജോണും.



ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം

24

ഒരു വ്യക്തിയെ തിരിച്ചറിയാനും വ്യക്തിത്വത്തെ മനസ്സിലാക്കാനും നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന കാര്യമാണ് ആ വ്യക്തിയുടെ സ്വരം. സ്വരം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴാണ് അതിന്റെ പ്രാധാന്യം നമുക്ക് മനസ്സിലാകുന്നത്. സ്വരം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിന് പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്.

1. തെറ്റായ രീതിയിൽ സ്വരം പുറപ്പെടുവിക്കുക.
2. അമിതമായ സ്വരത്തിന്റെ ഉപയോഗം
3. തെറ്റായ ആഹാരവിഹാരങ്ങൾ
4. ശരീരത്തിലെ മറ്റ് രോഗാവസ്ഥകൾ

ചിലരെങ്കിലും സ്വരം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി കണ്ഠം മാത്രം ആശ്രയിക്കും. ഈ രീതി തെറ്റാണ്. ഉദരപേശികൾ, നാക്ക്, പല്ല്, മൂക്ക്, ശ്വാസകോശം, മറ്റ് പേശികൾ തുടങ്ങി നിരവധി അവയവങ്ങളുടെ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനം വഴിയായിട്ടാണ് നമുക്ക് സ്വരം പുറപ്പെടുവിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നത്. അതിനാൽ സ്വരം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതുമായുള്ള എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളും നല്ലൊരു വോക്കോളജിസ്റ്റിനെ കണ്ട് പരിഹരിക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. അദ്ധ്യാപകർ, ഗായകർ, പ്രാസംഗികർ തുടങ്ങി സ്വരം അമിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നവർ, സ്വരം ഉപയോഗിച്ചതിന്റെ അത്രയും സമയം തൊണ്ടയ്ക്ക് വിശ്രമം അനുവദിക്കണം. വിഭാര്യാദിഘൃതം പോലെ വോക്കൽ കോഡിന് ശക്തി കിട്ടുന്ന മരുന്നുകൾ സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ക്ഷീരബല (101) പോലെയുള്ള മരുന്നുകൾ കഴുത്തിന്റെ മുൻഭാഗത്തായി പുരട്ടുന്നത് നല്ലതാണ്. തെറ്റായ ആഹാരങ്ങൾ കൊണ്ട് വോക്കൽ കോഡിൽ നിർജ്ജലീകരണം സംഭവിക്കുകയും അവിടെ കഫം പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുമ്പോൾ ഉയർന്ന പിച്ചിൽ സ്വരം നഷ്ടപ്പെടും. ഈ അവസ്ഥയിൽ അസിഡിറ്റി ഉണ്ടാക്കുന്ന എല്ലാ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. സാസിമാദിഘൃതം പോലുള്ള മരുന്നും നല്ലതാണ്. ജലദോഷം, പനി, തൊണ്ടവേദന തുടങ്ങി രോഗത്തിന്റെ അവസ്ഥകളിൽ സ്വരം നഷ്ടപ്പെടാറുണ്ട്. ഇവിടെ രോഗത്തിനനുസരിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ചികിത്സയാണ് വേണ്ടത്. വോക്കൽ സിസ്റ്റ് എന്ന അവസ്ഥയുള്ളവർ കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം പരമാവധി ഒഴിവാക്കണം. വോക്കൽ നൊഡ്യൂൾ ഉള്ളവർ എല്ലാ ബേക്കറി പലഹാരങ്ങളും, ചായ, കാപ്പി തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഒഴിവാക്കണം. വോക്കൽ പോളിപ്പ് ഉള്ളവർ എരിവ്, രസം പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കണം. തൊണ്ടയിൽ കഫം പറ്റിപിടിച്ച് നിന്ന് സ്വരം നഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്ക് ഖദിര ഗുളിക തേനിൽ ചാലിച്ച് കുറച്ച് സമയം തൊണ്ടയിൽ പിടിച്ചുവെച്ച് തുപ്പിക്കളയുന്നത് നല്ലതാണ്. ഇരട്ടിമധുരം എന്ന മരുന്ന് സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നത് സ്വരരോഗങ്ങളെ തടയാൻ നല്ലതാണ്. രാത്രി ഭക്ഷണം കിടക്കുന്നതിന് രണ്ട് മണിക്കൂർ മുമ്പെങ്കിലും കഴിച്ചിരിക്കണം. മലശോധന കൃത്യമായി നടന്നിരിക്കണം. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം. വായിൽ വെള്ളം പിടിച്ചുവെച്ച് തുപ്പിക്കളയുന്നതും നല്ലതാണ്.

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