Since 1951

Jubilet

Happy New Year 2019

Vol. 5, Issue : 2

JANUARY 2019

JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE

EDITORIAL

2018 വിടപറഞ്ഞ് പുതുവർഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ സാമൂഹ്യരാഷ്ട്രീയ അന്തരീക്ഷം ഏറെക്കുറെ പ്രക്ഷുബ്ധമാണ്. പാരസ്പര്യത്തിന്റെ ശാന്തതയിൽ നിന്നും മാത്സര്യങ്ങളുടെ അസ്വസ്ഥതകളിലേക്കാണ് നാം ഉണർന്നെണീക്കുന്നത്. ദുരിതങ്ങളുടെ മലവെള്ളപ്പാച്ചിലുകളാൽ ഊട്ടിയുറപ്പിക്കപ്പെട്ട സാഹോദര്യങ്ങളെ തെറ്റിദ്ധാരണകളുടേയും അജ്ഞത നിറഞ്ഞ നിലപാടുകളുടേയും പാറക്കല്ലുകളിൽ തച്ചുടച്ച് നാം പണിതുയർത്തുന്നത് ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടുതന്നെയാണോ എന്ന കാര്യത്തിൽ ഗുരുതരമായ ആശങ്കകളാണ് മുന്നിട്ടുനിൽക്കുന്നത്.

'സ്നേഹമാണഖിലസാരമൂഴിയിൽ' എന്ന കവി വചനത്തിന്റെ ഒരരികുപറ്റിയെങ്കിലും നടക്കാനായാൽ 2019-ലെ കേരളം ഏറെക്കുറെ സ്വസ്ഥതയിലേക്ക് നീങ്ങുമെന്ന പ്രത്യാശയാണ് ഇത്തരുണത്തിൽ കേരളീയന് അവശ്യം വേണ്ടത്. ഭ്രാതൃസ്നേഹത്തിന്റെ ഭൂമികയിലേക്കുള്ള ബോധപൂർവ്വമായ ചുവടുകൾ മാത്രമേ മുന്നോട്ടുള്ള പ്രയാണത്തിന് സ്വച്ഛതയേകൂ എന്നതിൽ സംശയമില്ല തന്നെ.

അതുകൊണ്ടുതന്നെ പുതിയ വർഷത്തിൽ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാകേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഒരു മുന്നേറ്റത്തിനാണ്. വ്യത്യസ്തതകളേക്കാൾ സമാനതകളെ കണ്ടെത്തുവാനും അവയെ ആഘോഷിക്കാനുമുള്ള തുറന്ന മനസ് നമുക്ക് സ്വീകരിക്കാം. അടിസ്ഥാനപരമായി നാം മനുഷ്യരാണെന്നും പരസ്പര സ്നേഹത്തിലൂടെ നമ്മുടെ നാടിനെ "ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട്" എന്ന നിലയിലേക്ക് പടുത്തുയർത്താൻ സാധിക്കുമെന്നുമുള്ള ബോധ്യം നമുക്ക് സ്വായത്തമാക്കാം. ഈ പുതുവർഷത്തിൽ സർവ്വേശ്വരൻ ഈ സവിശേഷ ദൗത്യം ഏറ്റെടുക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കട്ടെ.

ഏവർക്കും പുതുവത്സരാശംസകൾ നേർന്നുകൊണ്ട്.

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ
എഡിറ്റർ

ജൂബിലി ഗവേഷണകേന്ദ്രം ധാരണാപത്രം ഒപ്പുവെച്ചു.

കേന്ദ്ര ഗവൺമെന്റ് സ്ഥാപനങ്ങളായ ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് സയന്റിഫിക് റിസർച്ചിന്റെ കീഴിൽ തിരുവനന്തപുരത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഇന്റർ ഡിസിപ്ലിനറി സയൻസ് ആന്റ് ടെക്നോളജി, സാമൂഹ്യ നീതി, ശാക്തീകരണ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ കീഴിൽ കോഴിക്കോട് പ്രവർത്തിക്കുന്ന കമ്പോസിറ്റ് റീജിനൽ സെന്റർ ഫോർ പേഴ്സൻസ് വിത്ത് ഡിസെബിലിറ്റീസ് എന്നിവയുമായി ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ഗവേഷണ വിഭാഗം ധാരണാപത്രം ഒപ്പുവെച്ചു. ആരോഗ്യപരിപാലന രോഗ പ്രതിരോധ, പുനരധിവാസ മേഖലകളെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള ഗവേഷണങ്ങൾക്കാണ് മുൻതൂക്കം നൽകുന്നത്. NIIST-ക്ക് വേണ്ടി ഡോ. ചന്ദ്രശേഖരഭട്ട്, CRC - കോഴിക്കോടിനു വേണ്ടി ഡോ. റോഷൻ ബിജലി, ജൂബിലിക്കു വേണ്ടി ഫാ. ഫ്രാൻസീസ് പള്ളിക്കുന്നത്ത് എന്നിവർ ആർച്ച് ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്തിന്റെ സാന്നിധ്യത്തിൽ ധാരണാപത്രങ്ങൾ ഒപ്പുവെച്ചു.

ആദരാഞ്ജലികൾ...

ശ്രീമതി മല്ലിക എ. ജി.
ഹൗസ് കീപ്പിംഗ് വിഭാഗം.
പ്രാർത്ഥനകളോടെ...
ജൂബിലി കുടുംബാംഗങ്ങൾ.

ഹൈലൈറ്റ്സ്

- ജൂബിലി ഗവേഷണകേന്ദ്രം NIISTയുമായി ധാരണാപത്രം ഒപ്പുവച്ചു.
- കല്ലേറ്റുംകര, ഒല്ലൂക്കര എന്നിവിടങ്ങളിൽ ജൂബിലി മിഷന്റെ ക്യാമ്പുകൾ
- എയ്ഡ്സ് ബോധവത്കരണവുമായി മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ
- നടുവേദനയ്ക്കും കഴുത്തുവേദനയ്ക്കും ആയുർവ്വേദസൗഖ്യം
- ഒരു വ്യത്യസ്ത കട്‌ലെറ്റ്
- എന്താണ് ജെറിയാട്രിക്സ്?
- SOS ആപ്ലിക്കേഷനുകൾ

ജെറിയാട്രിക്സ്

വയോജനങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേക പരിചരണം നല്കുന്ന വിഭാഗമാണ് ജെറിയാട്രിക്സ്. കേരളജനതയുടെ ആയുർദൈർഘ്യം വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതിനാലും, ദേശീയതലത്തിൽതന്നെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ വയോജനങ്ങൾ ഉള്ള സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ ഒന്ന് എന്ന നിലയ്ക്കും ഇവയ്ക്കായി പ്രത്യേക സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാകുന്നു. വയോജനങ്ങളെ മറ്റു വിഭാഗങ്ങളിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നതിന്റെ പ്രധാനകാരണം, രോഗങ്ങളുടെയും ലക്ഷണങ്ങൾ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ രീതിയിൽ അവരിൽ പ്രകടമാകുന്നത് കൊണ്ടാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, ശ്വാസകോശസംബന്ധ അസുഖം ചുമയും പനിയുമായി ഒരു മധ്യവയസ്കനിൽ പ്രകടമാകുമ്പോൾ, അതേ രോഗത്തിന് വിശപ്പില്ലായ്മയും ക്ഷീണവുമായിരിക്കാം ഒരു എഴുപത്തഞ്ചുകാരന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. പലപ്പോഴും ഇത് പ്രായാധിക്യത്തിന്റെ പ്രശ്നങ്ങളായി തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. വയോജനവിഭാഗങ്ങൾ പലപ്പോഴും പലവിധ രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവരും ഓരോ രോഗത്തിനും വ്യത്യസ്ത ഡോക്ടർമാരെ സമീപിക്കുന്നവരുമാകാം. മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഏറ്റവും കുടുതൽ അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്നത് വയോജനങ്ങളാണ്.

അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഓരോ പുതിയ രോഗലക്ഷണങ്ങളും ഓരോ രോഗത്തിലുമുപരി മരുന്നുകളുടെ പാർശ്വഫലമായേക്കാം. ദൈനംദിനപ്രവൃത്തികൾ സ്വയം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ സാധിക്കാത്ത രോഗികൾക്ക് സാഹചര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമായേക്കാം, തീവ്രപരിചരണവിഭാഗത്തിലെ നീണ്ട ആശുപത്രിവാസത്തിനുശേഷം രോഗത്തിൽനിന്ന് മുക്തി നേടിയാലും സ്വയം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ സാധിക്കാത്ത ഒരു അവസ്ഥയിലായിരിക്കാം. ഇവിടെയാണ് ജെറിയാട്രിക് മെഡിസിന്റെ പുനരധിവാസത്തിന്റെ (Functional Rehabilitation and Early Mobilization) ആവശ്യകത. ഡിസ്ചാർജിന് മുമ്പുതന്നെ ആസൂത്രിതമായ വഴിയിലൂടെ കാര്യങ്ങൾ നീക്കുന്നത് രോഗികൾ കിടപ്പിലാവുന്നത് തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു. എല്ലാ വയോജനങ്ങളും ഒരുപോലെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി ഉള്ളവരല്ല. 70 വയസായ ചിലർ പരസഹായം കൂടാതെ കാര്യങ്ങൾ നീക്കുന്നുവെങ്കിൽ, മറ്റു ചിലർക്ക് നടക്കുവാൻ സഹായം വേണ്ടിവന്നേക്കാം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഒരു പൊതുസിദ്ധാന്തം രൂപീകരിക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല.

വയോജനപരിചരണം, പാലിയേറ്റീവ് പരിചരണം തന്നെയാണ് എന്ന് ഒരു തെറ്റിദ്ധാരണ പൊതുവെ ഉണ്ട്. മരണാസന്നരായ രോഗികൾക്കും, രോഗങ്ങൾ ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ സാധിക്കാത്തവർക്കും, രോഗിയുടെ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന ജീവിതകാലയളവ് ഒരു വർഷമോ അതിൽ കുറവോ ആകുന്നവർക്കും നല്കുന്ന സാന്ത്വനപരിചരണമാണ് പാലിയേറ്റീവ് പരിചരണം. രോഗപ്രതിരോധത്തിനും രോഗനിവാരണത്തിനും പുനരധിവാസത്തിനും ഊന്നൽ നല്കിക്കൊണ്ട് കിടപ്പിലായ ഒരു രോഗിയെ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ പ്രവർത്തനസജ്ജമാക്കുക എന്നതാണ് വയോജനപരിചരണം (Geriatric Home Care) . ഇതിൽ ലാബ് പരിശോധനകളും ആവശ്യമെങ്കിൽ ഹോസ്പിറ്റൽ അഡ്മിഷനുകളും ഉൾപ്പെടുന്നു.

ജൂബിലിയിൽ വയോജനസൗഹാർദ്ദപരമായ ഒരു അന്തരീക്ഷം വളർത്തിയെടുക്കുക എന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ സ്വപ്നം. കൗണ്ടറുകളിലെ നീണ്ട വരികളും, രോഗങ്ങൾക്ക് ഒന്നിലധികം ഡോക്ടർമാരെ കാണുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ഒഴിവാക്കി ജീവിതം സുഗമമാക്കുവാൻ ഇതിലൂടെ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നു.

ഞങ്ങളുടെ സേവനങ്ങൾ :

1. ജെറിയാട്രിക് മെഡിസിൻ ഒ. പി. – തിങ്കൾ, ബുധൻ, വെള്ളി ദിവസങ്ങളിൽ 9 am - 1 pm, രണ്ടാം നില, സെന്റ് തോമസ് ബ്ലോക്ക്
2. ജെറിയാട്രിക് ഹോം കെയർ – വയോജന പരിചരണം – ചൊവ്വ, വ്യാഴം ദിവസങ്ങളിൽ 9 am - 4 pm .
3. വൃദ്ധസദനങ്ങൾക്ക് പിന്തുണ നല്കുക 4. സമഗ്രമായ വയോജന രോഗനിർണയം 5. മരുന്നുകളുടെ ഏകീകരണ സഹായം
6. വീഴ്ചയുടെ സാധ്യത കണ്ടുപിടിക്കുക എന്നിവയാണ്.

ഡോ. സ്റ്റീവ് പോൾ, അസി. പ്രൊഫസർ, മെഡിസിൻ വിഭാഗം(ജെറിയാട്രിക്സ്)

IT CORNER

SOS ആപ്ലിക്കേഷൻ

വ്യക്തിഗത സുരക്ഷയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന മൊബൈൽ ആപ്ലിക്കേഷനാണ് SOS ആപ്ലിക്കേഷൻ. GPS, SMS, വീഡിയോ അലാറങ്ങൾ പോലെയുള്ള സാങ്കേതികവിദ്യകൾ, ഒരു SOS ആപ്ലിക്കേഷന്റെ മൊത്തത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. മിക്ക സ്വകാര്യ സുരക്ഷാ ആപ്ലിക്കേഷനുകളും ഫ്രീ ആണ്. Play Store, iOS store, Windows Store തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നും ഫ്രീ ആയി SOS ആപ്ലിക്കേഷൻ ഡൗൺലോഡ് ചെയ്തു ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. കൂടുതൽ ഫീച്ചറുകൾ ഉള്ള ആപ്ലിക്കേഷൻ പണം കൊടുത്തു വാങ്ങാവുന്നതും ആണ്.

SOS ആപ്ലിക്കേഷൻ വഴി അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിൽ പോലീസ്, ആംബുലൻസ് ഫയർ ഫോഴ്സ്, അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കൾ, മാതാപിതാക്കൾ എന്നിവരെ ഒരു അലർട്ട് വഴി അറിയിക്കാൻ സാധ്യമാണ് പലതരത്തിലുള്ള അലർട്ട് Options SOS ആപ്ലിക്കേഷനുകളിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ആപ്ലിക്കേഷനിലെ അലർട്ട് ബട്ടൺ അമർത്തി ഹോൾഡ് ചെയ്യുന്നതിലൂടെ, ഫോൺ ഷേക്ക് ചെയ്യുന്നതിലൂടെ തുടങ്ങിയ നിരവധി ഓപ്ഷൻ നിലവിൽ ലഭ്യമാണ്.

അലർട്ട് സിഗ്നൽ പ്രവർത്തനക്ഷമമാകുമ്പോൾ ഈ ആപ്ലിക്കേഷനിൽ ലിസ്റ്റുചെയ്തിരിക്കുന്ന അടിയന്തിര കോൺടാക്റ്റുകളിലേക്ക് ഉപയോക്താക്കളുടെ കൃത്യമായ ലൊക്കേഷനോടുകൂടിയ സന്ദേശങ്ങളും ഇമെയിലുകളും അയക്കുന്നു...

ഗൂഗിൾ പ്ലേ സ്റ്റോർ അല്ലെങ്കിൽ i O S സ്റ്റോർ, വിൻഡോസ് സ്റ്റോർ വഴി ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ചില SOS ആപ്ലിക്കേഷനുകൾ:

ശ്രീ. അമൽ നാഥ് ടി.വി.
(ടെക്നീഷ്യൻ, IT സപ്പോർട്ട്)

SOS Emergency App, Help Age SOS, Women Saftey SOS Help,
Bsafe Personal Saftey App, Raksha Women Saftey App

എയ്ഡ്സ് ബോധവത്കരണം

എയ്ഡ്സ് ഡേയോടനുബന്ധിച്ച് ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ സ്കിറ്റ് അവതരിപ്പിച്ചു. എയ്ഡ്സിനെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവത്കരണം നടത്തുകയും, ലഘുലേഖകൾ വിതരണം ചെയ്യുകയും ചെയ്തു.

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

നിഷ വി. എസ്.

കോഴിക്കോട് സർവകലാശാല നടത്തിയ എം. എ. സോഷ്യോളജി പരീക്ഷയിൽ രണ്ടാം റാങ്ക് ലഭിച്ച നിഷ, ഹൗസ് കീപ്പിങ്ങ് വിഭാഗത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന മിനി പി. എ. യുടെ മകളാണ്.

കപ്പ കട്‌ലറ്റ്

ചേരുവകൾ :-

1. കപ്പ – ½ കിലോ
2. ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി ചതച്ചത് – 1 ടീസ്പൂൺ
3. പച്ചമുളക് – 4 എണ്ണം
4. സവാള – 4 എണ്ണം
5. മുട്ട – 2 എണ്ണം
6. മുളകുപൊടി, മഞ്ഞൾപൊടി, കുരുമുളക്പൊടി – ¼ ടീസ്പൂൺ
7. ഗരം മസാല – 1 ടീസ്പൂൺ
8. ബ്രഡ് – 6 എണ്ണം
9. ഉപ്പ്, എണ്ണ – ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം:-

1. കപ്പ തൊലി കളഞ്ഞ് വൃത്തിയാക്കി ഉപ്പും മഞ്ഞൾപൊടിയും ചേർത്ത് വേവിച്ചെടുക്കുക. നാര് കളഞ്ഞ് ഉടച്ചെടുക്കുക.
2. ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂടാക്കി, ഇഞ്ചിയും വെളുത്തുള്ളിയും പേസ്റ്റ് ചെയ്ത് വഴറ്റി വരുമ്പോൾ സവാള, പച്ചമുളക് ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്, കറിവേപ്പില എന്നിവ ചേർത്ത് വഴറ്റുക.
3. മുളകുപൊടി, മഞ്ഞൾപൊടി, കുരുമുളകുപൊടി, ഗരം മസാല എന്നിവ ചേർത്ത് മിക്സ് ചെയ്യുക.
4. അതിലേയ്ക്ക് ഉടച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന കപ്പ ചേർത്ത് നല്ലവണ്ണം മിക്സ് ചെയ്തു മാറ്റിവയ്ക്കുക.
5. മുട്ടയുടെ വെള്ള മിക്സ് ചെയ്തത്, ബ്രഡ് പൊടിച്ചത് തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുക.
6. കപ്പ ചേർത്ത് തയ്യാറാക്കി വച്ചിരിക്കുന്ന മിക്സ്ചർ കട്‌ലറ്റ് രൂപത്തിൽ പരത്തിയെടുത്തു മുട്ട വെള്ളയിലും ബ്രഡ് പൊടിയിലും മുക്കി എണ്ണയിൽ വറുത്തെടുത്തു വിളമ്പാം.

ഡയറ്ററി & ന്യൂട്രീഷൻ വിഭാഗം

Welcome to Jubilee Family

1	NINU THANIA JACOB	JR RESIDENT, Cardiology
2	NIYA JOSEPH NEELAMKAVI	JR RESIDENT, Geriatrics
3	MAYA M S	JR RESIDENT, Urology
4	MOHAMED RANISH POOVAMPARAMBIL	SENIOR RESIDENT, Neonatology
5	TENSON THOMAS	CANTEEN STAF
6	JASNA JAMES	PHARMACIST
7	DINCY DEVASSY	PHARMACIST
8	AKHIL M SAJI	ATTENDANT, CENTRAL PURCHASE
9	ANJALI PAUL	PATIENT RELATIONS CO-ORDINATOR
10	NITHYA SANI	INFECTION CONTROL NURSE
11	SMERA JAMES A	PHARMACIST
12	NICY XAVIER C	PHARMACIST

- കല്ലേറ്റുംകര ഇൻഫന്റ് ജീസസ് പള്ളിയിൽ സീനിയർ യൂത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നേത്ര രോഗവിഭാഗം, കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗം, എല്ലുരോഗ വിഭാഗം, ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം, ഇ. എൻ. ടി., ശിശുരോഗവിഭാഗം എന്നിവയുടെ മെഗാക്യാമ്പ് നടത്തി. 418 പേർ ക്യാമ്പിൽ പങ്കെടുത്തു.

- സെന്റ് വിൻസെന്റ് പള്ളോട്ടി സെൻട്രൽ സ്കൂൾ ഒല്ലൂക്കരയിൽ നേത്രരോഗത്തിന്റെയും ഇ. എൻ. ടി. യുടെയും ക്യാമ്പ് നടത്തി. 262 വിദ്യാർത്ഥികൾ ക്യാമ്പിൽ പങ്കെടുത്തു.

ഗ്രേസി കെ. എൽ

37 വർഷക്കാലം സേവനമനുഷ്ഠിച്ചു റിട്ടയർ ചെയ്ത ഗ്രേസി ചേച്ചിയ്ക്ക്

ആശംസകൾ!

JCMRന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 35-ാമത് ജേർണൽ ക്ലബ്ബ് മീറ്റിംഗ് പുതിയ CCM ഹാളിൽ നടന്നു. JCMR റിസർച്ച് അസിസ്റ്റന്റ് Mrs. മൃദുല വള്ളൂർ ആണ് പ്രബന്ധം അവതരിപ്പിച്ചത്. ഗവേഷണഫലങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന വിവിധ ജേർണലുകളുടെ ആധികാരികത ആയിരുന്നു വിഷയം. ആധികാരികമല്ലാത്ത ജേർണലുകൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനെക്കുറിച്ചായിരുന്നു പ്രതിപാദിച്ചത്. തുടർന്നുള്ള ചർച്ചയിൽ ഡോ. ആൻഡ്രൂസ് കാക്കനാട്ട്, ഡോ. പല്ലവി പഞ്ചു, ഡോ. സിജു വി. അബ്രഹാം തുടങ്ങിയവർ പങ്കെടുത്തു.

ഫാർമസി സ്റ്റാഫിന്റെ വ്യത്യസ്തമായ ക്രിസ്തുമസ് സമ്മാനം

ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെ ഫാർമസി വിഭാഗം കാരുണ്യപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏറ്റവും മികവു പുലർത്തിയിരുന്നു. ഈ ക്രിസ്തുമസ് നാളിൽ അവർ നടത്തിയ പ്രവൃത്തി യും അഭിനന്ദനാർഹമാണ്. ഫാർമസിയിൽ ജോലി ചെയ്തിരുന്ന മല്ലികചേച്ചിയ്ക്ക് കാൻസർ രോഗചികിത്സയ്ക്കായി 35,000 രൂപ സ്വരൂപിച്ച് നൽകുകയും, ജൂബിലി ഓൺ സ്ട്രീറ്റ് തെരുവിലെ മക്കളുടെ ചികിത്സയ്ക്കായി നടത്തുന്ന സേവന പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമാകാൻ, 10,000 രൂപ നൽകുകയും ചെയ്തു. 2018ലെ ക്രിസ്തുമസ് ദിനം എന്നും ഓർമ്മിക്കുന്നതാക്കി മാറ്റി.

ഡോ. നീന ബേബി

അഭിനന്ദനങ്ങൾ!

തിരുവനന്തപുരത്ത്, കാൻ പി. ജി. ടീച്ചിങ്ങ് കോഴ്സിൽ നടന്ന ക്വിസ് മത്സരത്തിൽ ഡോ. നീന ബേബി ഒന്നാം സ്ഥാനവും ഡോ. മേരി ആൻ പൂവത്തിങ്കൽ മൂന്നാം സ്ഥാനവും നേടി.

രണ്ടു പേരും ഡി. എം. ന്യൂറോളജി റസിഡന്റുകൾ ആണ്.

ഡോ. മേരി ആൻ പൂവത്തിങ്കൽ

അഭിനന്ദനങ്ങൾ....

ജോസ് എം. വി.

ജോസഫിന പി. എൽ

ഫിലോ തോമസ്

ഷൈജ ചിറ്റിലപ്പിള്ളി

സണ്ണി കെ. എ.

ആയുർവ്വേദം കാലാതീതം

31

നടുവേദനയും കഴുത്ത് വേദനയും ഒരിക്കലെങ്കിലും വരാത്തവരായി നമ്മളിലാരും ഉണ്ടാകില്ല. നടുവേദനയുടെ പ്രധാനകാരണം ഡിസ്ക് സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളാണെന്ന് നമുക്കെല്ലാവർക്കും അറിയാം. കഴുത്ത് വേദനയ്ക്കും, കൈവേദനയ്ക്കും ഇതുതന്നെ കാരണമായി വരാം. എന്നാൽ ഇത്തരം രോഗങ്ങളുമായി വരുന്ന രോഗികളെ പരിശോധിക്കുമ്പോൾ പലപ്പോഴും മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നത് പ്രധാനമായും ഡിസ്ക് സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളേക്കാൾ ആ ഭാഗത്തെ പേശികൾ ശരിയായി ചലിക്കാതെ സ്ഥാനം മാറി നിൽക്കുന്നു എന്നതാണ്. എം.ആർ.ഐ, -യിൽ ഡിസ്ക് തള്ളി നിൽക്കുന്നുവെങ്കിലും സ്ഥാനം തെറ്റി നിൽക്കുന്ന പേശികൾ ശരിയായ സ്ഥാനത്തേക്ക് കൊണ്ടുവന്നാൽ കൈകാലുകളുടെ പ്രവർത്തനം ഒറ്റ ദിവസം കൊണ്ടുതന്നെ ശരിയായി കാണാറുണ്ട്. വീഴ്ച്ചയുടെ ഭാഗമായോ, ഭാരം ഉയർത്തിയതുമൂലമോ, അമിതമായി ജോലി ചെയ്തതുകൊണ്ടോ, കിടന്നുറങ്ങുന്നത് തെറ്റായ രീതിയിൽ ആയതു കൊണ്ടോ ആണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. ഇവിടെ ഉള്ളിലേക്ക് കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളേക്കാൾ ശരിയായ രീതിയിൽ എണ്ണ കൊണ്ട് ഉഴിച്ചിൽ നടത്തുന്നതാണ് നല്ലത്. അതേസമയം പേശികൾക്ക് ചലനമില്ലെങ്കിൽ ഡിസ്കിന് തന്നെയാണ് ചികിത്സ നൽകേണ്ടത്. ചികിത്സയ്ക്ക് മുമ്പും ശേഷവും നടത്തിയ എം.ആർ.ഐ.-കളിൽ കാര്യമായ പുരോഗതി ഡിസ്കിൽ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് കണ്ടിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ ഡിസ്ക് സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളിൽ ശരിയായ ചികിത്സ നൽകിയാൽ ആ രോഗത്തിൽ നിന്നും പൂർണ്ണ സൗഖ്യത്തിന് സാദ്ധ്യതയുണ്ട്.

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

Editorial Board
Fr. Sijo Cheruvathoor | 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. Dinu | Ms. Vineetha