Issue No. 11 | JUBILEE MISSION MEDICAL COLLEGE & RESEARCH INSTITUTE | OCTOBER 2015

Editor's Desk

Let your Food be your Medicine, and your Medicine be your Food - Hippocrates

ആഹാരയോഗ്യമായ ഭക്ഷണം എന്നതുകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുക, ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന ഭക്ഷണമെന്നാണ്. ഇന്നത്തെ ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങൾ ആഹാരയോഗ്യമായവയാണോ ആരോഗ്യകരമായവ യാണോ എന്ന ചോദ്യത്തിനു അനുകൂലമോ പ്രതികൂലമോ ആയ ഉത്തരം നല്കേണ്ടത് ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നവരും ആഹരിക്കുന്നവരുമാണ്. ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായത് ശുദ്ധമാണ്. വിഷമയ മായവ ആരോഗ്യത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നു. ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ ആരോഗ്യത്തെ ഒരു നല്ല പരിധിവരെ ഉറപ്പാക്കുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആഹാ രയോഗ്യമായവ എന്നു പറയുമ്പോൾ ആരോഗ്യപരിരക്ഷയ്ക്ക് ആവ ശ്യമായ ആനുകൂലഘടകങ്ങൾ ഉള്ളത് എന്നതാണ് മനസ്സിലാക്കേ ണ്ടത്. സുരക്ഷിതമായ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ വായു, ജലം എന്നീ അവശ്യഘടകങ്ങൾക്കൊപ്പം തന്നെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. വായു മലിനീകരണം, ജലമലിനീകരണം എന്നിവപോലെ സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളും ജീവനുഭീഷണി ഉയർത്തുന്നവയാണ്.

ഉത്പാദകർ, സംഭരിക്കുന്നവർ, ഉപഭോക്താക്കൾ തുടങ്ങിയ മൂന്നുവിഭാഗങ്ങളും ഭക്ഷ്യസുരക്ഷയെ തങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്വമായി കണക്കാക്കണം. കാലാനുസൃതമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉത്പാദനസംഭരണ രീതികളിൽ ഉണ്ടെങ്കിലും വിഷമയമല്ലാത്തതും ആഹാരയോഗ്യമാ യതും ഉത്പാദിപ്പിക്കാനും ശ്രദ്ധയോടെ അത് ഉപഭോക്താവിലേക്കെ ത്തിക്കുവാനും നാം ബാധ്യസ്ഥരാണ്.

അടുക്കളത്തോട്ടം പോലുള്ള ലളിതമായ ശീലങ്ങൾ ഇന്നും ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കാൻ നല്ല മനസ്സുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. അന്യം നിന്നും പോകുന്ന ഇത്തരം ശീലങ്ങൾ തുടരുക വഴി വരും തലമുറയെക്കൂടി സംരക്ഷിക്കാൻ ഇടവരുത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഹിപ്പോക്രാറ്റസ് പറഞ്ഞതുപോലെയുള്ള ഒരു ഭക്ഷ്യക്രമത്തിലേക്ക് ഉയ രാൻ നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ, അതുവഴി ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതാവ സ്ഥയും സുസ്ഥിതിയും നമുക്കേവർക്കും കൈവരട്ടെ. ഏവർക്കും സർവ്വവിധ നന്മകളും നേരുന്നു.

ഫാ. സിജോ ചെറുവത്തൂർ
എഡിറ്റർ

Message

തന്റെ രാഷ്ട്രത്തെക്കുറിച്ച് ഡോ. എ. പി. ജെ. അബ്ദുൾ കലാമിന്റെ മനസ്സിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന സ്വപ്നങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുന്ന Vision 2020 രാജ്യത്തിന്റെ പുരോഗതിക്ക് വേണ്ട സമഗ്രമായ പദ്ധതികളുടെ രത്നചുരുക്കമാണ്. ആതുരശുശ്രൂഷാരംഗത്തെ പറ്റി ആ ദീർഘദർശിയുടെ ചിന്താശകലങ്ങൾ ഇന്ന് നമ്മൾ ഏവരും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്.

ആതുരശുശ്രൂഷ ചെയ്യുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട പ്രധാനപ്പെട്ട നന്മകൾ:-

1.Generosity, 2.Pure Ethics, 3.Tolerance, 4.Perseverance, 5.Cultivating Pure Concentration, 6.Intelligence

ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ ആതുരശുശ്രൂഷയുടെ മാഹാത്മ്യം പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നത് എന്ത് എന്ന ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം Quality Care എന്നതാണ്. നിങ്ങൾ അതിവിദഗ്ദനായ ഒരു ഡോക്ടറോ, നേഴ്സോ, മറ്റുപാരാമെഡിക്കൽ ജീവനക്കാ രനോ ആയിരിക്കാം. പക്ഷെ നിങ്ങളുടെ സാന്നിദ്ധ്യം അല്ലെങ്കിൽ ശുശ്രൂഷ രോഗിക്ക് അവകാശപ്പെട്ട പരിചരണം ലഭ്യമാക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ Quality പ്രതിഫലനമില്ലാതെ പോവുകയാണ്.

നിങ്ങളുടെ ആർദ്രമായ സേവനം (Care with Compassion) പ്രതീക്ഷിച്ചുവരുന്ന രോഗിയിൽ ഈ സ്ഥാപനം അല്ലെങ്കിൽ ഈ ആതുരശുശ്രൂഷകരാണ് എന്റെ രോഗാവസ്ഥയിൽ എനിക്ക് ആവശ്യമായിട്ടുള്ളത് എന്ന ചിന്ത ഉണ്ടാക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴി ഞ്ഞാൽ അതായിരിക്കും നിങ്ങൾക്ക് ശുശ്രൂഷാനൈപുണ്യ ത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ അംഗീകാരം.

“എന്റെ ഏറ്റവും എളിയ ഈ സഹോദരന്മാരിൽ ഒരുവന് നിങ്ങൾ ഇത് ചെയ്തുകൊടുത്തപ്പോൾ എനിക്ക് തന്നെയാണ് ഇത് ചെയ്തുതന്നത്” എന്ന യേശുവിന്റെ സന്ദേശം നമ്മെ ശക്തിപ്പെ ടുത്തട്ടെ.

- **സി. ഫിലോ പോൾ സി. എം. സി.**
നഴ്സിംഗ് സൂപ്രണ്ട്

അഭിനന്ദനങ്ങൾ

അനസ്തേഷ്യ ടെക്നീഷ്യൻ ഡിപ്ലോമ കോഴ്സ്

1-ാം റാങ്ക്
ഷാഹിന വി. എ.

3-ാം റാങ്ക്
ഷെർലിൻ തോമസ്

നാഷണൽ നിയോനേറ്റോളജി ഫോറം നടത്തിയ നിയോനേറ്റോളജി പി. ജി. ക്വിസ് മത്സരം (നോർത്ത് കേരള സോൺ) – ഒന്നാം സമ്മാനം

ഡോ. ആനന്ദ്

ഡോ. ജോബിൻ

ഫോക്കസ് – പരിശീലന പരിപാടി

ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം ബിരുദാനന്തരബിരുദ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി അഖിലേന്ത്യാതലത്തിൽ വർഷംതോറും ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ സംഘടിപ്പിക്കുന്ന ശിൽപശാല 'ഫോക്കസ്' ആഗസ്റ്റ് 17 മുതൽ 21 വരെ നടന്നു. 2006 ആഗസ്റ്റ് മുതൽ തുടങ്ങിയ ഈ പരിപാടി ഇന്ത്യയിലെ തന്നെ സമാനപരിപാടികളുടെ ഒന്നാം നിരയിലെത്തിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അഞ്ഞൂറ്റിഅമ്പതോളം വിദ്യാർത്ഥികൾ പങ്കെടുക്കുന്ന ഈ പഞ്ചദിന പരിപാടി നടത്തിയത് ഡോ. വി. പി പൈലി, ഡോ. സറീന ഗിൽവാസ് എന്നിവർ നേതൃത്വം നൽകുന്ന ജൂബിലി മിഷനിലെ ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗമാണ്. ഡൽഹി, ചെന്നൈ, അഹമ്മദാബാദ്, ബാംഗ്ലൂർ, വെല്ലൂർ, ജിപ്മർ എന്നിവടങ്ങളിലെ പ്രഗത്ഭരായ പ്രൊഫസർമാർക്കൊപ്പം കേരളത്തിലെ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലെ ഗൈനക്കോളജി വിഭാഗം മേധാവികളും കൂടി അണിനിരക്കുന്ന ഈ ശിൽപശാല, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ, ചികിത്സാ രീതികൾ എന്നിവയിലെ പരമ്പരാഗതവും നൂതനവുമായ എല്ലാ പ്രവണതകളേയും വിശകലനം ചെയ്തു. ലിസ്സി ഹോസ്പ്റ്റലിലെ പ്രഗത്ഭ ഇന്റർവെൻഷണൽ കാർഡിയോളജിസ്റ്റ് ഡോ. ജോസ് ചാക്കോ പെരിയാപുറം പരിപാടി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

കലാമിന്റെ പ്രതിജ്ഞയെടുത്ത് മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ 13-ാം ബാച്ച് മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ വിദ്യാരംഭം കുറിച്ചത് 2008-ൽ അബ്ദുൾ കലാം ജൂബിലി സന്ദർശിച്ചപ്പോൾ മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ചൊല്ലിക്കൊടുത്ത പ്രതിജ്ഞയെടുത്താണ്. ആതുരസേവനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം, പാവപ്പെട്ട രോഗികളോടുള്ള സഹാനുഭൂതി, ആതുര സേവനമേഖലയിൽ പുലർത്തേണ്ട മൂല്യബോധങ്ങൾ എന്നിവയാണ് പ്രതിജ്ഞയിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. ആർച്ച്ബിഷപ്പ് മാർ ആൻഡ്രൂസ് താഴത്ത് ചടങ്ങ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

പാരാമെഡിക്കൽ കോഴ്സ് – വിദ്യാരംഭം

ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ പുതിയ ബാച്ച് പാരാമെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ വിദ്യാരംഭം നടന്നു. തൃശ്ശൂർ അതിരൂപത സഹായമെത്രാൻ മാർ റാഫേൽ തട്ടിൽ വിദ്യാരംഭ ചടങ്ങ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ലാബ്, എക്സ് റേ, അനസ്തേഷ്യ, ഒഫ്താൽമോളജി വിഭാഗങ്ങളിൽ അമ്പതോളം വിദ്യാർത്ഥികളാണ് ഡിപ്ലോമ പഠനത്തിനായി വന്നിട്ടുള്ളത്.

പോലീസ് ഡ്രൈവർമാർക്ക് പരിശീലനം

പുതിയ പോലീസ് ഡ്രൈവർമാർക്ക് പ്രഥമശുശ്രൂഷയുടെ പരിശീലനം ജൂബിലി മിഷൻ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ നടന്നു. 250-തോളം പേരടങ്ങുന്ന സേനയ്ക്ക് രണ്ട് ദിവസമായാണ് പരിശീലനം നടത്തിയത്. അപകടസ്ഥലങ്ങളിൽ ആദ്യം എത്തുന്ന ഇവർക്ക് അപകടത്തിൽ പെടുന്നവരെ ശാസ്ത്രീയ ചികിത്സാ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം എന്നും, ജീവൻ സംരക്ഷിക്കുവാനായി എന്തെല്ലാം ചെയ്യണമെന്നുമാണ് ക്ലാസിൽ പ്രതിപാദിച്ചത്. കേരള പോലീസ് അക്കാദമിയുടെ അസി. ഡയറക്ടർ എം. കെ. പുഷ്ക്കരൻ ഐ.പി.എസ്. ഉദ്ഘാടനം നിർവ്വഹിച്ചു.

കൃതജ്ഞതയോടെ മാലാഖമാർ ജൂബിലിയുടെ തറവാട്ടുമുറ്റത്ത്

ജൂബിലി മിഷൻ സ്കൂൾ ഓഫ് നഴ്സിങ്ങ് ആരംഭിച്ചിട്ട് അൻപതുവർഷം പിന്നിടുകയാണ്. സുവർണ്ണ ജൂബിലിയാഘോഷിക്കുന്ന ഈ വർഷം ഇവിടെനിന്നും പഠിച്ചിറങ്ങിയ രണ്ടായിരത്തോളം വരുന്ന നഴ്സുമാരുടെ സംഗമം നടന്നു. രാജ്യത്തിന് അകത്തും പുറത്തും ഏറ്റവും മാതൃകാപരമായ സേവനം ചെയ്യുന്ന അഞ്ഞൂറോളം പേർ ജൂബിലിയുടെ തറവാട്ടുമുറ്റത്ത് ഒത്തുകൂടിയത് ഏറെ ഹൃദയസ്പർശിയായിരുന്നു. പൂർവ്വ വിദ്യാർത്ഥി സംഗമം മാർ ജേക്കബ് തൂങ്കുഴി മെത്രാപ്പോലീത്ത ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

EYE DONATION FORT NIGHT

നേത്രദാന പക്ഷാചരണം ആഗസ്റ്റ് 25 – സെപ്റ്റംബർ 7

നേത്രദാനം മഹാദാനം

നേത്രദാനത്തിന്റെ മഹത്വവും അന്ധത നിവാരണ യജ്ഞത്തിൽ സമൂഹത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വവും ഒരിക്കൽകൂടി ഓർമ്മിപ്പിച്ചു കൊണ്ട് ദേശീയ നേത്രദാനപക്ഷാചരണം ആചരിക്കുന്നു. മരണാനന്തരം നേത്രങ്ങൾ ദാനം ചെയ്യുന്നത് വലിയ പുണ്യമാണ്. നമ്മുടെ ആവശ്യത്തിനുശേഷം അവ ദാനം ചെയ്യുമ്പോൾ ഈ വർണ്ണ പ്രപഞ്ചം എന്തെന്ന് അതുവരെ കണ്ടാസ്വദിക്കാൻ കഴിയാതിരുന്ന രണ്ടുപേരാണ് വെളിച്ചത്തിന്റെ ലോകത്തിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നത്. നമ്മുടേത് ഒരു നേത്രദാന സംസ്കാരം ആകട്ടെ.

- നേത്രം ദാനം ചെയ്യുന്നത് ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോഴാണെങ്കിലും നേത്രദാന സമ്മതപത്രം പ്രാവർത്തികമാകുന്നത് നേത്രദാതാവിന്റെ മരണശേഷമാണ്.
- സമ്മതപത്രത്തിൽ മേൽവിലാസം, ഫോൺ നമ്പർ - ഇവ വളരെ വിശദമായും വ്യക്തമായും കാണിച്ചിരിക്കണം.
- മരണം സംഭവിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ബന്ധുക്കൾ ഉടൻ തന്നെ ആശുപത്രിയുമായി ബന്ധപ്പെടണം. മൃതദേഹം ആശുപത്രിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരേണ്ടതില്ല.
- മരണശേഷം രണ്ട് മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ കണ്ണുകൾ എടുക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രയോജനകരമാകുന്നത്. നാല് മണിക്കൂർ വരെയുമാകാം. ആറുമണിക്കൂറിനുശേഷമാണെങ്കിൽ പ്രയോജനമില്ലാതാകുന്നു.
- കൺപോളകൾക്ക് കേടുവരുത്താതെ അതിസൂക്ഷ്മമായി നേത്രഗോളങ്ങൾ എടുത്തുമാറ്റി കൺപോളകൾ അടച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ മൃതദേഹത്തിന്റെ മുഖത്ത് യാതൊരു വൈരൂപ്യവും അനുഭവപ്പെടുകയില്ല.
- താങ്കളുടെ വിലമതിക്കാനാകാത്ത രണ്ടു കണ്ണുകളും മരണത്തോടുകൂടി എന്നന്നേയ്ക്കുമായി നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുന്നു. അന്ധനായ ഒരാൾക്ക് ആ കണ്ണുകൾ കാഴ്ച നൽകുവാൻ ഉപകരിക്കുമെങ്കിൽ അത് വലിയ ഒരു സേവനമല്ലേ. അതുകൊണ്ട് താങ്കൾ സദയം നേത്രം ദാനം ചെയ്യുക. താങ്കളുടെ ബന്ധുക്കളെയും സുഹൃത്തുക്കളേയും അതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുക.
- നേത്രദാനത്തിനുള്ള രജിസ്ട്രേഷൻ കഴിഞ്ഞ് തിരിച്ചുകിട്ടുന്ന സമ്മതപത്രം കഴിയുമെങ്കിൽ ഫ്രെയിം ചെയ്ത് വീട്ടിൽ സൂക്ഷിക്കുക. മരണം സംഭവിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ നേത്രദാനത്തെക്കുറിച്ച് ബന്ധുക്കൾ ഓർക്കുന്നതിന് ഇത് സഹായിക്കും.
- തൃശ്ശൂർ ജൂബിലി മിഷൻ ആശുപത്രിയിലെയും, തൃശ്ശൂർ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രികളിലേയും, ഡിസ്ട്രിക്ടാശുപത്രികളിലേയും നേത്ര ചികിത്സാ വിഭാഗങ്ങൾ നേത്രദാനം സ്വീകരിക്കുന്നതിനും അവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുമുള്ള അംഗീകൃത സ്ഥാപനങ്ങളാണ്.

Prof. (Dr.) C. V. Andrews Kakkanatt

Senior Eye Consultant & Medical Supt.

Give Eyes – Gift Sight

പ്രഭാത ഭക്ഷണം നമ്മുടെ സ്വന്തം

നമ്മുടെ ഒരു ദിവസത്തെ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടത് പ്രഭാത ഭക്ഷണം തന്നെയാണ്. പ്രഭാത ഭക്ഷണം നമ്മുടെ ഓരോ ദിവസവും ആരംഭിക്കുന്നതിനുള്ള ഊർജ്ജം തരുന്നു. അതിനോടൊപ്പം ആരോഗ്യകരമായ ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ബുദ്ധിശക്തിക്കും പ്രഭാതഭക്ഷണം അത്യാവശ്യമാണ്.

ചില ആളുകൾ പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നത് അമിതമായ ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയാണ്. പക്ഷെ അത് ഒരു നല്ല കാര്യം അല്ല. മറിച്ച്, വിപരീത ഫലമാണ് ഉണ്ടാകുക.

പ്രഭാതക്ഷണം എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികൾക്കും കൗമാരപ്രായക്കാർക്കും.

ഒരാൾക്ക് ഒരു ദിവസം ആവശ്യമായിവരുന്ന ഊർജ്ജത്തിന്റെ 35 ശതമാനം ഊർജ്ജം ലഭിക്കേണ്ടത് പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നാണ്. ധാന്യങ്ങൾ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവ അടങ്ങിയ സമീകൃതാഹാരമായിരിക്കണം പ്രഭാതഭക്ഷണം.

പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

- കൂടുതൽ ഉന്മേഷമുള്ളവരായിരിക്കും
- അമിതഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിനും, ചീത്ത കൊളസ്ട്രോൾ (LDL) കുറയ്ക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.
- പൂർണ്ണമായ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.
- ഓർമ്മശക്തി കൂടുന്നതിനും, രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

സേമിയ പുലാവ്

(കലോറി – 275 kcl, പ്രോട്ടീൻ – 13 ഗ്രാം)

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ :

സേമിയ	–	50 ഗ്രാം
സവാള	–	5 ഗ്രാം
തക്കാളി	–	ഒരെണ്ണം
കാരറ്റ്	–	5 ഗ്രാം
ബീൻസ്	–	5 ഗ്രാം
ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി (പേസ്റ്റ്)	–	1/4 ടേബിൾ സ്പൂൺ
പച്ചമുളക്	–	2 എണ്ണം
മഞ്ഞൾപൊടി	–	1/4 ടേബിൾ സ്പൂൺ
ഉപ്പ്	–	ആവശ്യത്തിന്
വെളിച്ചെണ്ണ	–	1 ടേബിൾ സ്പൂൺ
മുട്ട	–	1
വെള്ളം	–	1/4 കപ്പ്

ഉണ്ടാക്കുന്ന വിധം

സേമിയ വറുത്തുവെയ്ക്കുക. ചീനചട്ടിയിൽ എണ്ണ ചൂടാകുമ്പോൾ ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റ് ഇടുക. പിന്നീട് സവാള, പച്ചമുളക് എന്നിവ ചേർക്കുക. സവാള ചെറുതായി ബ്രൗൺ കളർ ആകുമ്പോൾ മഞ്ഞൾപൊടിയും, തക്കാളി, കാരറ്റ്, ബീൻസ് എന്നിവയും ചേർക്കുക. ഉപ്പ് ചേർത്ത് ഇളക്കി അടച്ചുവെയ്ക്കുക. എല്ലാ പച്ചക്കറികളും വെന്തുവരുമ്പോൾ മുട്ട പൊട്ടിച്ച് ഒഴിക്കുക. മുട്ട നല്ലതുപോലെ ബ്രൗൺ കളർ ആയാൽ കുറച്ച് വെള്ളം ഒഴിച്ച് സേമിയ ഇട്ട് നല്ലപോലെ ഇളക്കി അടച്ചുവെയ്ക്കുക. പത്തുമിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞാൽ തുറന്ന് ഇളക്കി ചൂടോടെ വിളമ്പാം.

Mrs. Sheetal K. C., Dietitian

സ്റ്റാഫുമാർക്കും രോഗികൾക്കുമുള്ള സുരക്ഷാ നടപടികൾ

Patient & Staff Safety

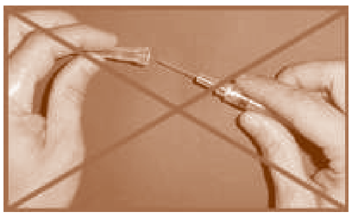
Correct way of Disposing Biomedical waste

Hand washing

Correct using of Gloves, mask & aprons

Caution for wet floor while mopping

Correct way of Disposing Needles



No Recapping of Needles

By Quality Cell
JMMC &RI

ജൂബിലി സെന്റർ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസർച്ച് പി. ജി. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഗവേഷണ പ്രബന്ധം തയ്യാറാക്കുന്ന സാങ്കേതിക വശങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു ഏകദിന സെമിനാർ ആഗസ്റ്റ് 7-ന് നടത്തി. റിസർച്ച് ഡയറക്ടർ ഡോ. പി. എം. വാസുദേവൻ, ഡോ. പത്മകുമാർ കെ. (ഫോറൻസിക് മെഡിസിൻ വിഭാഗം), ഡോ. വി. സി. മനോജ് (നിയോനേറ്റോളജി വിഭാഗം), ഡോ. അണ്ണാമലൈ പി. ടി. (ബയോകെമിസ്ട്രി വിഭാഗം), ഡോ. അലക്സ് പി. ചാണ്ടി (വെറ്റിനറി കോളേജ്, മണ്ണുത്തി) എന്നിവർ ശില്പശാലയ്ക്ക് നേതൃത്വം നൽകി.

നന്ദിയോടെ....

32 വർഷത്തെ നിസ്വാർത്ഥമായ സേവനത്തിനുശേഷം ജൂബിലിയുടെ വികസന പാതയിൽ നിന്നും പല ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റുകളിലും സേവനമനുഷ്ഠിച്ച്, മൈക്രോബയോളജി ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിൽ നിന്നാണ് ബേബിചേച്ചി വിടപറയുന്നത്. ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളും തരണം ചെയ്ത് പുതുതലമുറയ്ക്കുവേണ്ടി ദൈവവചനവും ജീവിതവിഷമഘട്ടങ്ങളും തരണം ചെയ്യുവാനുള്ള ശക്തിയും പകർന്നുനൽകുവാൻ എന്നും ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്ന ബേബിചേച്ചിയ്ക്കും കുടുംബത്തിനും എല്ലാ ഭാവുകങ്ങളും നേരുന്നു.

WELCOME TO JUBILEE FAMILY

Sl No.	Name	Department
	NURSING	
1	ANJALY T. J.	16 GLADIS BABY
2	GILTA C. VARGHESE	17 SHRUTHY K S
3	JISHA K. J.	18 SIGI P GEORGE
4	LIJI JOHNSON	19 GLORIA P CHARLY
5	MESY THOMAS	20 LENA K O
6	RAGHY T. R.	21 JISSA JOSE K
7	RAGI K. R.	22 BETSY JOHNSON LONAPPAN
8	SINTA ANTONY	23 LINDA T THOMAS
9	SR ANCY GEROGE F.S.S.H	24 NEETHU GEORGE
10	STEPHY C. J.	25 VINCY VARGHESE
11	UDAYA PRAKASH	26 SRUTHI S
12	VIJITHA M V	27 JINCY JOSEPH
13	AMITHA P S	28 VINCY VARGHESE
14	ANU ROSE ANTONY	29 SAJANA JOSE
15	ALPHY LISSY JOY	
30	DIXON DAVIS	Bio Medical Engineering
31	ANOOP ANTO	Bio Medical Engineering
32	JOHN P	Bio Medical Engineering
33	ANOOJA S	Central Laboratory
34	ATHIRA K M	Central Laboratory
35	JITHA MARY ANTO	Central Laboratory
36	LITTY JOHNY	Central Laboratory
37	RAGI P R	Central Laboratory
38	PREETHAL PAULSON	Pharmacy
39	SABANA C B	Pharmacy
40	ANOOBY AUGUSTINE	Radiology
41	ASHLY JOSE.	Radiology
42	SAGAR SARKAR	Radiology
43	RAHUL DEY	Radiology
44	WILSON HRANGKHAWL	Radiology
45	SR. AKSHAYA	Physiotherapy
46	SR. CAROLINE MATHEW	E. C. G.

Jokes

അച്ഛൻ മകനോട് : പല മഹാന്മാരും വഴി വിളക്കിന്റെ കീഴിലും, മണ്ണെണ്ണ വിളക്കിന്റെയും മെഴുകുതിരിയുടെ വെളിച്ചത്തിലും ബുദ്ധിമുട്ടിയാണ് പഠിച്ചത്. നിനക്ക് അങ്ങിനെ ഒന്നും വേണ്ടല്ലോ? നീ തന്നെ ആലോചിച്ച് നോക്കൂ.

മകൻ : ഞാൻ ആലോചിക്കുന്നത് ഈ മഹാന്മാർ പകൽ എന്തെടുക്കുകയായിരുന്നു ?

– Mr. ബേബി പി. എ.
ഇൻഷുറൻസ്

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